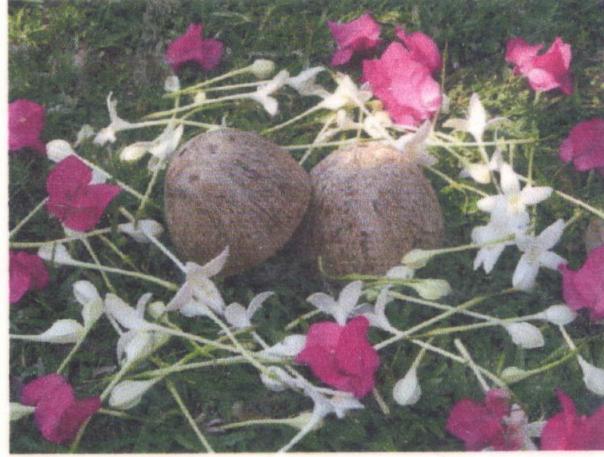


# รูปแบบการออกกำลังกายแบบคลาบิค

## KALABIC EXERCISE MODEL



กิตติพง  
พรทิวา  
รังสฤทธิ์  
เนวีสุวรรณ  
คงคุณ  
แวดีอราเม

๗๙.

WY20.51

รูปแบบการออกกำลังกายแบบคลาบิค



\* 8 0 0 3 2 8 0 6 \*

ห้องสมุด วิทยาลัยราชภัฏราษฎร์

รับทุนสนับสนุนเวจิจาก  
นราธิวาส มหาวิทยาลัยราชภัฏราษฎร์

2548

ISBN 974 - 93435 - 3 - 0

## สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย	๑
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	๒
กิตติกรรมประกาศ	๓
<b>สารบัญ</b>	<b>๔</b>
สารบัญตาราง	๕
สารบัญภาพ	๖
สารบัญแผนภูมิ	๗

### บทที่ 1 บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
ขอบเขตการวิจัย	3
สมมุติฐานการวิจัย	4
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	4
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	5

### บทที่ 2 แนวคิด ทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การออกกำลังกาย สมรรถภาพทางกาย	6
การนวดไทย	26
ระบบกระแส	40
รูปแบบการออกกำลังกายแบบต่าง ๆ	42
ความพึงพอใจ	86
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	89
กรอบแนวคิดการวิจัย	94

## สารบัญ (ต่อ)

หน้า

### **บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย**

ตอนที่ 1 การสร้างรูปแบบการออกกำลังกายแบบกลางบีค	95
ตอนที่ 2 ศึกษาประสิทธิผลของรูปแบบการออกกำลังกายแบบกลางบีค	105
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	105
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	105
การสร้างเครื่องมือและตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือ	106
การดำเนินการทดลองและการเก็บรวบรวมข้อมูล	108
การวิเคราะห์ข้อมูล	110

### **บทที่ 4 ผลการวิจัย**

ตอนที่ 1 รูปแบบการออกกำลังกายแบบกลางบีค	112
ตอนที่ 2 ประสิทธิผลของรูปแบบการออกกำลังกายแบบกลางบีค	134
2.1 เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาพยาบาลก่อนและหลัง การออกกำลังกายแบบกลางบีค	134
2.2 ความพึงพอใจของนักศึกษาพยาบาลต่อรูปแบบการออกกำลังกาย แบบกลางบีค	135

### **บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ**

สรุปผลการวิจัย	137
อภิปรายผล	139
ข้อเสนอแนะ	144
บรรณานุกรม	154
ภาคผนวก	155
ประวัติผู้วิจัย	207