

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	(3)
ABSTRACT.....	(4)
กิตติกรรมประกาศ.....	(5)
สารบัญ.....	(6)
รายการตาราง.....	(8)
รายการภาพประกอบ.....	(9)
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาของปัญหาและปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
สมมติฐานของงานวิจัย.....	4
ความสำคัญและประโยชน์ของงานวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	6
คำนิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
เอกสารและงานวิจัยในประเทศ.....	8
เอกสารและงานวิจัยต่างประเทศ.....	30
3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	37
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	37
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	38
ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ.....	39
วิธีดำเนินการวิจัย.....	40
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	42
การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ.....	42

	สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	43
4	ผลการวิจัย.....	45
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	45
5	การอภิปรายผลการวิจัย.....	47
	วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	47
	สมมติฐานของงานวิจัย.....	47
	วิธีดำเนินการวิจัย.....	48
	สรุปการวิจัย.....	48
	การอภิปรายผลการวิจัย.....	49
	ข้อเสนอแนะ.....	52
	บรรณานุกรม.....	53
	ภาคผนวก 1.....	63
	ภาคผนวก 2.....	80
	ภาคผนวก 3.....	90
	ประวัติผู้เขียน.....	107

รายการตาราง

ตาราง		หน้า
1	วัน เวลาและโปรแกรมการฝึกของกลุ่มควบคุม.....	40
2	วัน เวลาและโปรแกรมการฝึกของกลุ่มฝึกว่ายน้ำควบคู่กับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ.....	41
3	วัน เวลาและโปรแกรมการฝึกของกลุ่มฝึกทักษะว่ายน้ำ ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อควบคู่กับฝึกความอ่อนตัว.....	41
4	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของเวลาที่ได้จากการทดสอบความเร็วในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อระยะทาง 100 เมตร ก่อนการฝึกและหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 6 ของวิธีฝึกว่ายน้ำทั้ง 3 แบบ.....	45
5	โปรแกรมฝึกทักษะว่ายน้ำ สัปดาห์ที่ 1.....	65
6	โปรแกรมฝึกทักษะว่ายน้ำ สัปดาห์ที่ 2.....	67
7	โปรแกรมฝึกทักษะว่ายน้ำ สัปดาห์ที่ 3.....	70
8	โปรแกรมฝึกทักษะว่ายน้ำ สัปดาห์ที่ 4.....	72
9	โปรแกรมฝึกทักษะว่ายน้ำ สัปดาห์ที่ 5.....	75
10	โปรแกรมฝึกทักษะว่ายน้ำ สัปดาห์ที่ 6.....	78
11	โปรแกรมฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ แสดงจำนวนครั้งและเวลาพักระหว่างท่าที่ใช้ในการฝึก.....	83
12	ใบบันทึกผลการทดสอบความเร็วในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อระยะทาง 100 เมตร....	103
13	เวลาในการทดสอบว่ายน้ำท่าผีเสื้อระยะทาง 100 เมตร กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกทักษะว่ายน้ำเพียงอย่างเดียว (วินาที).....	105
14	เวลาในการทดสอบว่ายน้ำท่าผีเสื้อระยะทาง 100 เมตร กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อควบคู่กับฝึกทักษะว่ายน้ำ.....	106
15	เวลาในการทดสอบว่ายน้ำท่าผีเสื้อระยะทาง 100 เมตร กลุ่มทดลองที่ 3 ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อฝึกความอ่อนตัวและฝึกทักษะว่ายน้ำ.....	107

รายการภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 ฝีกกลุ่มกล้ามเนื้อหน้าท้อง.....	84
2 ฝีกกลุ่มกล้ามเนื้อแขนและหน้าอก.....	85
3 ฝีกกลุ่มกล้ามเนื้อขาส่วนล่าง.....	86
4 ฝีกกลุ่มกล้ามเนื้อขาส่วนล่าง.....	87
5 ฝีกกลุ่มกล้ามเนื้อหน้าอก และแขนท่อนบน.....	88
6 ฝีกกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณไหล่ แขน และหน้าอก.....	89
7 ฝีกกลุ่มกล้ามเนื้อขาส่วนบน ขาส่วนล่าง และสะโพก.....	90
8 การฝีกยืดกล้ามเนื้อส่วนหน้าของไหล่.....	93
9 การฝีกยืดกล้ามเนื้อไหล่ และหน้าอก.....	94
10 การฝีกยืดกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลัง.....	95
11 การฝีกยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า.....	96
12 การฝีกยืดกล้ามเนื้ออกขา.....	97
13 การฝีกยืดกล้ามเนื้อปลายแขน : คว่ำมือและหงายมือ.....	98
14 การฝีกยืดกล้ามเนื้อหลัง.....	99
15 การฝีกยืดกล้ามเนื้อหน้าท้อง.....	100
16 การฝีกยืดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า และปลายขาด้านหน้า.....	101