สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อ..... (3)

Abstract..... (4)

กิตติกรรมประกาศ..... (5)

สารบัญ..... (6)

รายการตาราง..... (8)

รายการภาพประกอบ..... (9)

บทที่

1 บทนำ..... 1

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา..... 1

วัตถุประสงค์ของการศึกษา..... 8

สมมติฐานการวิจัย..... 8

กรอบแนวคิด..... 8

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ..... 9

ขอบเขตของการศึกษา..... 9

นิยามศัพท์เฉพาะ..... 10

2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... 12

ภูมิปัญญา..... 12

ภูมิปัญญามโนห์รา..... 16

สมรรถภาพทางกายด้านสุขภาพ..... 23

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... 32

3 วิธีดำเนินการวิจัย..... 36

แบบแผนการวิจัย..... 36

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง..... 37

เครื่องมือการวิจัย..... 38

การสร้างเครื่องมือ..... 39

การทดสอบเครื่องมือ..... 43

สารบัญ (ต่อ)

หน้า

การเก็บรวบรวมข้อมูล..... 47
การวิเคราะห์ข้อมูล..... 49
4 ผลการวิจัย..... 50
หลักการรำมโนห์รา..... 50
กระบวนท่ารำมโนห์ราที่คัดสรร..... 57
จังหวะดนตรีทำนองเพลงโค..... 85
ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย..... 89
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลการศึกษาและข้อเสนอแนะ..... 107
สรุปผลการวิจัย..... 107
สรุปผลการทดสอบสมมติฐาน..... 112
อภิปรายผลการศึกษา..... 113
ข้อเสนอแนะ..... 116
บรรณานุกรม..... 117
ภาคผนวก..... 123
ก เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล..... 124
ข แบบสอบถาม..... 125
ค แบบสัมภาษณ์..... 127
ง เครื่องมือทดสอบสมรรถภาพทางกาย..... 128
จ ผู้ปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพทางกาย..... 131
ฉ แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย..... 132
ช ความปลอดภัยของอาสาสมัครระหว่างการทดลอง..... 133
ซ ใบเชิญชวนเข้าร่วมโครงการวิจัย..... 134
ฌ ใบยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย/ใบพิทักษ์สิทธิของอาสาสมัคร..... 135
ญ ภาพกิจกรรมในโครงการวิจัย..... 136
ฎ ข้อมูลผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย..... 141
ประวัติผู้เขียน..... 149

รายการตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงแบบแผนการวิจัย	36
2	แสดงรายการท่ารำมโนห์ราที่คัดสรรที่คาดว่าจะมีผลต่อสมรรถภาพทางกาย	42
3	แสดงแผนการฝึกการออกกำลังกายด้วยกระบวนท่ารำมโนห์ราที่คัดสรร	46
4	แสดงจังหวะดนตรีทำนองเพลงโค	86
5	แสดงข้อมูลส่วนบุคคล	90
6	แสดงข้อมูลด้านสุขภาพ	91
7	แสดงค่าเฉลี่ยของ สมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการออกกำลังกาย	93
8	แสดงความแตกต่างและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของดัชนีมวลกายก่อนและหลังการออกกำลังกาย	95
9	แสดงความแตกต่างและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของปริมาณไขมันใต้ผิวหนังก่อนและหลังการออกกำลังกาย	96
10	แสดงความแตกต่างและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของแรงบีบมือก่อนและหลังการออกกำลังกาย	97
11	แสดงความแตกต่างและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของแรงเหยียดขาก่อนและหลังการออกกำลังกาย	98
12	แสดงความแตกต่างและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความอ่อนตัวก่อนและหลังการออกกำลังกาย	99
13	แสดงความแตกต่างและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดก่อนและหลังการออกกำลังกาย	100

รายการภาพประกอบ

ภาพประกอบ หน้า

1 แสดงกรอบแนวคิดในการวิจัย..... 9
2 แสดงแนวคิดวิธีการศึกษาภูมิปัญญา..... 14
3 แสดงการวัดชีพจรขณะรำมโนห์รา..... 41
4 แสดงนักดนตรีตีเครื่องดนตรีมโนห์รา..... 43
5 แสดงกระบวนการคัดสรรท่ารำมโนห์ราเพื่อสร้างโปรแกรมการออกกำลังกาย..... 45
6 แสดงแนวทางการเก็บรวบรวมข้อมูลตามมาตรฐานของการทำวิจัย..... 48
7 แสดงการรำมโนห์ราในท่าเคลื่อนไหว..... 51
8 แสดงการรำมโนห์ราในท่านิ่ง..... 51
9 แสดงการรำมโนห์ราท่าฉากใหญ่..... 51
10 แสดงการสาธิตการตั้งวงแขน ข้อศอก..... 52
11 แสดงเหลี่ยมเทริด..... 53
12 แสดงการรำมโนห์รา การตั้งวงแขนหักเหลี่ยม..... 53
13 แสดงการรำมโนห์ราท่าฉากน้อย..... 53
14 แสดงการรำมโนห์ราท่าขี้หนอน..... 53
15 แสดงการรำมโนห์ราท่าขี้หนอนเกี่ยวคาง..... 53
16 แสดงการสาธิตการเดินรำ..... 54
17-18 แสดงการรำมโนห์ราที่ส่วนล่างเคลื่อนไหว ส่วนบนนิ่ง..... 54
19-20 แสดงการรำมโนห์ราที่ส่วนบนเคลื่อนไหว ส่วนล่างนิ่ง..... 55
21-23 แสดงการเชื่อมท่ารำจากท่ายืนสู่ท่านั่ง..... 55
24-26 แสดงการรำมโนห์ราจากท่านั่ง-ยืน-เดิน..... 56
27-29 แสดงการรำมโนห์ราจากท่าง่ายสู่ท่ายาก..... 57
30-31 แสดงการรำมโนห์ราจากท่าที่สลับซับซ้อนน้อยไปสู่ท่ารำที่สลับซับซ้อนมาก..... 57
32-49 แสดงท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อและท่ารำมโนห์ราช่วงอบอุ่นร่างกาย..... 59
50 แสดงการเชื่อมท่ารำ..... 70
51-80 แสดงท่ารำมโนห์ราช่วงออกกำลังกาย..... 72

รายการภาพประกอบ (ต่อ)

		หน้า
81-82	แสดงท่ารำมโนห์ราช่วงผ่อนกำลัง.....	84
83	แสดงเครื่องดนตรีมโนห์รา.....	85
84	กราฟแสดงค่าเฉลี่ยและการเปลี่ยนแปลงของดัชนีมวลกาย.....	104
85	กราฟแสดงค่าเฉลี่ยและการเปลี่ยนแปลงของปริมาณไขมันใต้ผิวหนัง.....	104
86	กราฟแสดงค่าเฉลี่ยและการเปลี่ยนแปลงของแรงบีบมือต่อน้ำหนักตัว.....	105
87	กราฟแสดงค่าเฉลี่ยและการเปลี่ยนแปลงของแรงเหยียดขาต่อน้ำหนักตัว.....	105
88	กราฟแสดงค่าเฉลี่ยและการเปลี่ยนแปลงของความอ่อนตัว.....	106
89	กราฟแสดงค่าเฉลี่ย และการเปลี่ยนแปลงของสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุด.....	106