

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อ.....	(3)
ABSTRACT.....	(4)
กิตติกรรมประกาศ.....	(5)
สารบัญ.....	(6)
รายการตาราง.....	(8)
รายการภาพประกอบ.....	(9)
บทที่.....	1
1 บทนำ.....	1
ปัญหาและความเป็นมาของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
สมมติฐานของการวิจัย.....	4
ความสำคัญและประโยชน์ของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	5
คำนิยามศัพท์เฉพาะ.....	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
สมาธิ.....	7
อานาปานสติสมาธิ.....	12
สมาธิกับการกีฬา.....	19
ระบบหายใจ.....	24
ระบบไหลเวียนเลือด.....	25
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	33
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศไทย.....	33
งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในต่างประเทศ.....	37
3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	41
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	41

	เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	42
	วิธีดำเนินการวิจัย.....	43
	การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	45
	การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ.....	45
4	ผลการวิจัย.....	46
	สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	46
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	46
5	การอภิปรายผลการวิจัย.....	50
	วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	50
	สมมติฐานของการวิจัย.....	50
	วิธีการดำเนินการวิจัย.....	50
	สรุปการวิจัย.....	51
	อภิปรายผลการวิจัย.....	51
	ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย.....	53
	บรรณานุกรม.....	55
	ภาคผนวก.....	63
	ภาคผนวก ก เครื่องวัดอัตราการเต้นของหัวใจ (Heart Rate Monitor).....	64
	ภาคผนวก ข แบบฝึกสมาธิแบบอานาปานสติ.....	65
	ภาคผนวก ค โปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิคคัมคันซ์.....	66
	ภาคผนวก ง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	91
	ภาคผนวก จ วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย.....	92
	ภาคผนวก ฉ ข้อมูลการวิจัยและใบบันทึกผลการทดสอบ.....	97
	ประวัติผู้เขียน.....	107

รายการตาราง

ตาราง	หน้า
1 ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย.....	47
2 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระยะเวลาการฟื้นตัวหลังจากการออกกำลังกาย ก่อนฝึก หลังฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 , 6 และ 8 ของแต่ละกลุ่ม.....	47
3 เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายประชาชนไทย เพศชาย ระหว่างอายุ 16– 19ปี.....	95
4 รายละเอียดของกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้.....	97
5 ผลของระยะเวลาการฟื้นตัวหลังจากการออกกำลังกายก่อนฝึก หลังฝึกสัปดาห์ที่ 2 , 4 , 6 และ 8 ของกลุ่มฝึกสมาธิหลังจากการออกกำลังกาย.....	99
6 ผลของระยะเวลาการฟื้นตัวหลังจากการออกกำลังกายก่อนฝึก หลังฝึกสัปดาห์ที่ 2 , 4 , 6 และ 8 ของกลุ่มไม่ฝึกสมาธิหลังจากการออกกำลังกาย.....	100

รายการภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 จุดที่ลมกระทบที่บริเวณจมูก.....	18
2 การฝึกจนจิตใจสงบ.....	23
3 อัตราการเต้นของหัวใจ เมื่อออกกกำลังกายระดับต่างๆ.....	27
4 ความสัมพันธ์ระหว่างอัตราการเต้นของหัวใจกับการจับออกซิเจน.....	28
5 แบบแผนการเปลี่ยนแปลงของ Stroke Volume, Cardiac Output และ Heart Rate เมื่อให้ออกกำลังกายที่ระดับต่ำกว่าระดับสูงสุดเป็นเวลา 5-10 นาที.....	31
6 แผนภูมิขั้นตอนการดำเนินงาน.....	44
7 เปรียบเทียบระยะเวลาการฟื้นตัวหลังจากออกกกำลังกาย ก่อนฝึก และ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 , 4 , 6 และ 8 ตามลำดับ.....	49
8 เครื่องวัดอัตราการเต้นของหัวใจ.....	64
9 วิธีใช้เครื่องวัดอัตราการเต้นของหัวใจ (Heart Rate Monitor).....	64
10 ท่างิ่งในการฝึกสมาธิอานาปานสติ.....	65
11 ทำยืดกล้ามเนื้อ คอ.....	66
12 ทำยืดกล้ามเนื้อ ข้อไหล่ ลำตัวด้านข้าง.....	67
13 ทำยืดกล้ามเนื้อ ข้อไหล่.....	67
14 ทำยืดกล้ามเนื้อ ข้อศอก.....	68
15 ทำยืดกล้ามเนื้อ เอว.....	68
16 ทำยืดกล้ามเนื้อ ข้อศอก และต้นแขน.....	69
17 ทำยืดกล้ามเนื้อ ข้อไหล่ และต้นแขน.....	69
18 ทำยืดกล้ามเนื้อ ต้นแขน และข้อศอก.....	70
19 ทำยืดกล้ามเนื้อ ข้อไหล่.....	70
20 ทำยืดกล้ามเนื้อ ลำตัว และข้อไหล่.....	71
21 ทำยืดกล้ามเนื้อ ลำตัวข้าง และสะบัก.....	71
22 ทำยืดกล้ามเนื้อ ข้อไหล่ และหลัง.....	72
23 ทำยืดกล้ามเนื้อ ต้นขาด้านหลัง.....	72
24 ทำยืดกล้ามเนื้อ น่อง ข้อเท้า และลำตัว.....	73
25 ทำยืดกล้ามเนื้อ ขา.....	73

รายการภาพประกอบ (ต่อ)

ภาพประกอบ	หน้า
26 ทำเดินแอโรบิกค้ำานซ์ที่ 1.....	74
27 ทำเดินแอโรบิกค้ำานซ์ที่ 2.....	75
28 ทำเดินแอโรบิกค้ำานซ์ที่ 3.....	75
29 ทำเดินแอโรบิกค้ำานซ์ที่ 4.....	76
30 ทำเดินแอโรบิกค้ำานซ์ที่ 5.....	77
31 ทำเดินแอโรบิกค้ำานซ์ที่ 6.....	77
32 ทำเดินแอโรบิกค้ำานซ์ที่ 7.....	78
33 ทำเดินแอโรบิกค้ำานซ์ที่ 8.....	79
34 ทำเดินแอโรบิกค้ำานซ์ที่ 9.....	79
35 ทำเดินแอโรบิกค้ำานซ์ที่ 10.....	80
36 ทำเดินแอโรบิกค้ำานซ์ที่ 11.....	81
37 ทำเดินแอโรบิกค้ำานซ์ที่ 12.....	82
38 ทำเดินแอโรบิกค้ำานซ์ที่ 13.....	83
39 ทำเดินแอโรบิกค้ำานซ์ที่ 14.....	84
40 ทำเดินแอโรบิกค้ำานซ์ที่ 15.....	85
41 ทำเดินแอโรบิกค้ำานซ์ที่ 16.....	85
42 ทำเดินแอโรบิกค้ำานซ์ที่ 17.....	86
43 ทำเดินแอโรบิกค้ำานซ์ที่ 18.....	87
44 ทำ Walk for Word.....	88
45 ทำย่อเข่า.....	88
46 ทำยืนไขว้เท้า แขนตรง.....	89
47 ทำก้มตัว.....	89
48 ทำก้มแล้วยืด.....	90
49 ทำย่อเข่านั่ง.....	90