

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ.....	(3)
Abstract.....	(5)
กิตติกรรมประกาศ.....	(7)
สารบัญ.....	(8)
รายการตาราง.....	(10)
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ปัญหาและความเป็นมา.....	1
วัตถุประสงค์.....	3
สมมติฐาน.....	3
ความสำคัญและประโยชน์.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
การฝึกการออกกำลังกาย.....	6
หลักของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก.....	6
อัตราการเต้นของหัวใจ.....	9
ความสามารถในการจับออกซิเจนสูงสุด.....	9
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	10
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	18
กลุ่มตัวอย่าง.....	18
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	19
ขั้นตอนการวิจัย.....	20
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	22
สถิติที่ใช้ในการวิจัย.....	23

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิจัย.....	25
5 การอภิปรายผลการวิจัย.....	30
บรรณานุกรม.....	38
ภาคผนวก	
ก หนังสือติดต่อประสานงานราชการ.....	42
ข รายละเอียดสภาพทั่วไปของร่างกายและแบบฟอร์มผู้เข้ารับการทดสอบ.....	50
ค โปรแกรมการอบอุ่นร่างกายและโปรแกรมการคลายกล้ามเนื้อ	55
ง ตารางแสดงรายการตรวจสอบเกณฑ์มาตรฐานจักรยานเสือภูเขา และ โปรแกรมการฝึก.....	62
จ วิธีการหาอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักและความสามารถในการใช้ออกซิเจน สูงสุด.....	66
ฉ เครื่องมือการหาอัตราการเต้นของหัวใจขณะพักและสมรรถภาพการใช้ ออกซิเจนสูงสุด.....	69
ประวัติผู้เขียน.....	75

รายการตาราง

ตาราง	หน้า
1. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอัตราการเดินของหัวใจขณะพัก ก่อนและหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ตาม โปรแกรมการฝึกจักรยานเสือภูเขา ของกลุ่มตัวอย่าง.....	26
2. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด ก่อนและหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ตาม โปรแกรมการฝึกจักรยานเสือภูเขา ของกลุ่มตัวอย่าง.....	26
3. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของอัตราการเดินของหัวใจขณะพักก่อนการฝึกและหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ตาม โปรแกรมการฝึกจักรยานเสือภูเขาของกลุ่มตัวอย่าง.....	27
4. เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดก่อนการฝึกและหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ตาม โปรแกรมการฝึกจักรยานเสือภูเขาของกลุ่มตัวอย่าง.....	28
5. เปรียบเทียบความแตกต่างอัตราการเดินของหัวใจขณะพักหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ตาม โปรแกรมการฝึกจักรยานเสือภูเขา ระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่ 1 และ 2	28
6. เปรียบเทียบความแตกต่างความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ตาม โปรแกรมการฝึกจักรยานเสือภูเขา ระหว่างกลุ่มตัวอย่างที่ 1 และ 2.....	29