



## รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

โครงการฝึกมวยไทยที่มีผลต่อน้ำหนักตัวของสมาชิก The One Fitness จังหวัดชลบุรี

โดย

นายวุฒิชัย เปี้ยจันทิก รหัสนักศึกษา 58402111242

นายอิศรา เครื่องพาที รหัสนักศึกษา 5940211144

หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิตการกีฬาและการออกกำลังกาย

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา





## รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

โครงการฝึกมวยไทยที่มีผลต่อน้ำหนักตัวของสมาชิก The One Fitness จังหวัดชลบุรี

โดย

นายวุฒิชัย เปี้ยจันทิก รหัสนักศึกษา 58402111242

นายอิศรา เครื่องพาที รหัสนักศึกษา 5940211144

หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิตการกีฬาและการออกกำลังกาย

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

ชื่องานวิจัย	โปรแกรมการฝึกมวยไทยที่มีผลต่อน้ำหนักตัวของสมาชิก The One Fitness จังหวัดชลบุรี
ผู้วิจัย	นายวุฒิชัย เปี้ยจันทัก นายอิสรา เครื่องพาที
ที่ปรึกษางานวิจัย	อาจารย์เกษศิริรินทร์ กิตติพงษ์ภากรณ์
วิทยาศาสตร์บัณฑิต	หลักสูตรวิทยาศาสตรการกีฬาและการออกกำลังกาย
ปี พ.ศ.	2563

### บทคัดย่อ

งานวิจัยวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาโปรแกรมการฝึกมวยไทยที่มีผลต่อน้ำหนักตัวของสมาชิก The One Fitness จังหวัดชลบุรี จำนวน 560 คน ทำการเลือกกลุ่มตัวอย่าง โดยวิธีการแบบเฉพาะเจาะจงจำนวน 10 คน ซึ่งเป็นการสมัครใจทั้งหมด ทำการฝึกมวยไทย 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ สถิติที่ใช้ในการทำวิจัยครั้งนี้ คือ ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ ) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของน้ำหนักตัว ทำการเปรียบเทียบก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ผลการวิจัย พบว่า

1. ค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวของกลุ่มตัวอย่าง ( $\bar{x}$ ) ก่อนการฝึกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 64.1 กิโลกรัม ภายหลังกการฝึก 8 สัปดาห์มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 61.2 กิโลกรัม ตามลำดับ

2. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานน้ำหนักตัวของกลุ่มตัวอย่าง (S.D.) ก่อนฝึกมีค่าเท่ากับ 12.39 ภายหลังกการฝึกมีค่าเท่ากับ 11.64 ตามลำดับ

## กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์เกษศิริรินทร์ กิตติพงษ์ภากรณ์ อาจารย์ที่ปรึกษาที่ได้ให้คำปรึกษาแนะนำแนวทางตรวจสอบความถูกต้อง ตั้งแต่เริ่มดำเนินการจนกระทั่งวิจัยฉบับนี้สำเร็จ ลุล่วงด้วยดี ขอขอบพระคุณ คุณเอกกิติติ ลาวรรณ และคุณชาตรี ชาวพิมายผู้เชี่ยวชาญ ผู้ให้ข้อมูลและ ประเมินคุณภาพงาน และให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์ต่อการทำวิจัย ขอขอบพระคุณคณาจารย์และบุคลากร โปรแกรมวิทยาศาสตร์ การกีฬาและการออกกำลังกายทุกท่านที่ได้กรุณาประสิทธิ์ประสาท วิชาความรู้อันถือเป็นพื้นฐานที่สำคัญยิ่งในการทำวิจัยครั้งนี้ และขอขอบคุณกลุ่มตัวอย่างทุกๆ ท่านที่ได้ให้ข้อมูลในการทำวิจัยในครั้งนี้ ให้มีความสมบูรณ์ และสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ขอขอบคุณพี่ เพื่อน และน้องทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล การวิจัย

กราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ ตลอดจนญาติพี่น้องทุกท่านที่ให้ความสนใจและให้ การสนับสนุนในการทำวิจัยตลอดมา คุณค่าและประโยชน์อันพึงมีซึ่งเป็นผลมาจากงานวิจัยครั้งนี้ ขอ มอบแต่คุณพ่อ คุณแม่ ญาติพี่น้อง ครูอาจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่าน

นายวุฒิชัย เปี้ยจันทิก

นายอิศรา เครื่องพาที

## สารบัญ

เนื้อหา	หน้า
บทคัดย่อ	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
สารบัญ	ค
สารบัญตาราง	จ
บทที่	
1.บทนำ	
ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของงานวิจัย	2
สมมติฐานของงานวิจัย	2
ขอบเขตของการวิจัย	3
ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย	3
ประโยชน์ที่ได้รับจากงานวิจัย	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
กรอบแนวคิดการวิจัย	4
2.เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
สภาพทั่วไป ความเป็นมาของสังคมไทย และความหมายความสำคัญของมวยไทย	6
การลดน้ำหนัก	7
หลักการซ้อม	8
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	8
3.วิธีดำเนินงานวิจัย	
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	13
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	13
อุปกรณ์ที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	13
การรวบรวมข้อมูล	13
การวิเคราะห์ข้อมูล	13
4.ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	14
5.สรุปการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	
สรุปผลการวิจัย	20
อภิปรายผล	20

ข้อเสนอแนะ	21
<b>สารบัญ(ต่อ)</b>	
บรรณานุกรม	22
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก.โปรแกรมการฝึกมวยไทย(Muay Thai)	24
ภาคผนวก ข.ประมวลภาพการฝึก โปรแกรมมวยไทย(Muay Thai)	49
ประวัติย่อผู้วิจัย	53

## สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
ตารางที่ 1 แสดงรายชื่ออายุ ผลน้ำหนักร ส่วนสูงก่อนการฝึก	14
ตารางที่ 2 แสดงผลชั่งน้ำหนักก่อนและหลังการฝึกของโปรแกรมมวยไทย พร้อมแสดงเปอร์เซ็นต์ค่าความต่างระหว่างก่อนและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	15
ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การลดน้ำหนักด้วยการฝึกมวยไทยของกลุ่มตัวอย่าง	16



## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา

ปัจจุบันสังคมโลกได้มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วโดยเฉพาะด้านเศรษฐกิจ สังคม วิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยี ทำให้วิถีชีวิตของคนมีการเปลี่ยนแปลงการดำรงชีวิตที่สุขสบายขึ้น โดยอาศัยเครื่องทุ่นแรง และอุปกรณ์อำนวยความสะดวกต่าง ๆ มากมาย การขาดการออกกำลังกาย ประกอบกับการรับประทานอาหารที่มีไขมันและคาร์โบไฮเดรตมากเกินไป จะทำให้เกิดความไม่สมดุล ระหว่างพลังงานที่ร่างกายได้รับกับพลังงานที่ร่างกายได้ใช้ ทำให้มีการสะสมพลังงานส่วนเกิน อยู่ในรูปของไขมันทำให้น้ำหนักตัวเพิ่มขึ้น หรืออ้วนขึ้น ซึ่งจะส่งผลให้เกิดโรคอ้วน (Obesity) หรือภาวะโภชนาการเกิน การติดตามการเจริญเติบโตของเด็กเป็นระยะๆ อย่างสม่ำเสมอ ให้ความรู้ทางโภชนาการและการบริโภคที่ถูกต้อง ให้เด็กที่มีภาวะโภชนาการเกินได้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ต้องใช้พลังงาน จัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมและสม่ำเสมอให้เป็นนิสัยติดตัวจนเป็นผู้ใหญ่ ทั้งหมดจะเป็นการป้องกันและรักษาโรคอ้วนทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงในอนาคต (จันทิชาติ พฤษานนท์, 2545: 91)

โรคอ้วน (Obesity) เป็นปัญหาของหลาย ๆ ประเทศและกำลังเป็นปัญหาสำคัญ ระดับโลกที่หลาย ๆ ประเทศกำลังเผชิญปัญหาร่วมกัน เป็นสาเหตุให้ค่าใช้จ่ายเพิ่มมากขึ้นและทำให้คุณภาพชีวิตของประชาชนลดต่ำลง องค์การอนามัยโลกได้รายงานในกลุ่มประชากรอายุ 20 ปีขึ้นไป 1.5 ล้านคนมีน้ำหนักเกินโดยผู้ชายมากกว่า 200 ล้านคน ผู้หญิงมากกว่า 300 ล้านคน เป็นโรคอ้วน หรือ 1 ใน 10 ของประชากรโลกที่มีอายุ 20 ปีขึ้นไปเป็นโรคอ้วน และจะเสียชีวิตจากภาวะน้ำหนัก เกินและโรคอ้วนอย่างน้อย 2 – 8 ล้านคน/ปี และพบว่าภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วน เป็นปัจจัยเสี่ยง ที่สำคัญของสาเหตุการตายของประชากรและเกิดโรคเรื้อรัง โดยร้อยละ 44 ของผู้ป่วยเบาหวาน ร้อย ละ 23 ของผู้ป่วยโรคหัวใจ และร้อยละ 7 – 41 ของผู้ป่วยมะเร็ง มีปัจจัยเสี่ยงที่สำคัญ คือ ภาวะการมีน้ำหนักเกินและโรคอ้วน (WHO, 2011 อ้างถึงใน นฤมล ตรีเพชรศรีอุไร และ เดช เกตุฉ่ำ, 2 554) และองค์การอนามัยโลกได้ประกาศไว้ในปี 2547 ว่าภาวะโภชนาการเกินกำลัง มีการระบาด โดยเฉพาะในกลุ่มเด็ก ซึ่งเป็นปัญหาสาธารณสุขที่สำคัญของโลก และพบกว่ากว่า 300 ล้านคนทั่วโลก กำลังเผชิญกับปัญหาโรคอ้วนและมากกว่า 1,000 ล้านคน อยู่ในภาวะน้ำหนักเกิน (นริสสา พิงโปสภ, 2554)

ด้วยวิถีชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป ผู้คนให้ความสนใจในรูปร่างทรวดทรงมากขึ้น โดยเฉพาะในสังคมวัยรุ่นที่นิยมให้มีรูปร่างร่าเริงเหมือนนางแบบในสื่อต่าง ๆ ทำให้วัยรุ่น แสวงหาวิธีการที่จะมีรูปร่างผอม บาง เหมือนกับดารา หรือนางแบบ ทั้ง ๆ ที่บางคนมิได้อ้วน แต่ ต้องการลดน้ำหนักหรือลดความอ้วนเพื่อให้เป็นไปตามกระแสการลดน้ำหนักหรือลดความอ้วนมี หลากหลายวิธี บางวิธีแม้จะทำให้ น้ำหนักลดลงได้ แต่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ เช่น การกินยาลดความ อ้วน ทำให้บางรายต้องประสบกับปัญหาสุขภาพ บางรายรุนแรงถึงกับเสียชีวิตก็มี การเลียนแบบ ดาราที่นิยมล้วงคอเพื่อให้อาเจียนอาหารออกมา เพราะมีความเชื่อว่าเมื่อล้วงคออาเจียนเอาอาหาร ออกมาจนหมดแล้ว จะทำให้ไม่อ้วน ซึ่งเป็นการกระทำที่ไม่ถูกต้อง วัยรุ่นเป็นวัยที่เชื่อมต่อระหว่างวัยเด็กกับวัยผู้ใหญ่ วัยรุ่นเป็นวัยที่มีการพัฒนาในทุก ๆ ด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการพัฒนาทางเพศ มีการหลั่งฮอร์โมนทางเพศ ทำให้รูปร่างมีการเปลี่ยนแปลง เพื่อสนองต่อทางเพศ วัยรุ่นจึงเป็นวัยสนใจใน

รูปร่างใบหน้าของตนเอง จึงต้องการให้เป็นไปตาม สมัยนิยม วัยรุ่นหญิงต้องการมีรูปร่างที่ผอม เอวบาง ซึ่งบางครั้งถึงระดับที่ขาดสารอาหาร ได้แก่ การขาดโปรตีน เกลือแร่ วิตามิน แร่ธาตุโดยเฉพาะแคลเซียมและเหล็กวัยรุ่นที่รักษาน้ำหนักตัวเองไม่ได้ ก็จะกลายเป็นคนอ้วน เป็นโรคอ้วน (อุมาพร สุทัศน์วรวิฑูมิ, 2549) พฤติกรรมวัยรุ่น โดยเฉพาะวัยรุ่นหญิง ส่วนมากจะใช้วิธีการอดอาหาร ไม่ดื่มนม เมื่อหิวก็รับประทานอาหารเพียงเล็กน้อยและมักเป็นอาหารประเภทกรูบกรอบ อาหารเล็ก ๆ น้อย ๆ เพื่อประทังความหิว มีการดื่มน้ำอัดลมบ้างแต่ไม่มีการออกกำลังกายที่เหมาะสม บางคนต้องช้ำยาลด น้ำหนัก บางคนใช้วิธีดูดไขมันออกเพื่อลดความอ้วน ซึ่งก่อให้เกิดอันตรายต่อสุขภาพเพราะไขมันจะ เกิดขึ้นมาทดแทนในระยะเวลาที่ไม่ยาวนาน บางคนต้องเสียชีวิตเพราะการดูดไขมัน บางรายใช้วิธีการ ผ่าตัดกระเพาะอาหารให้มีขนาดเล็กลง เพื่อให้กินอาหารได้น้อย ซึ่งจะทำให้เกิดผลแทรกซ้อนติดตาม มาการได้ทราบถึงพฤติกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษาระดับปริญญาตรีจะเป็นประโยชน์ในการ พัฒนาพฤติกรรมการลดความอ้วนของนักศึกษาได้เหมาะสมยิ่งขึ้น

มวยไทยถือว่าการฝึกศิลปะการป้องกันตัวและเป็นศิลปะการต่อสู้โดยไม่ใช้อาวุธของไทยที่มีมาช้านานตั้งแต่สมัยโบราณกาล และได้ถูกพัฒนามาเป็นกีฬาในรูปแบบมวยไทยอาชีพ แต่ด้วยในสมัยก่อนวงการมวยถูกจำกัดโดยผู้ชมเฉพาะกลุ่ม และมีภาพลักษณ์ไปในทางการพนันและผู้มีอิทธิพล เลยทำให้คนทั่วไปเข้าถึงกีฬานี้ได้ยาก ทั้งๆที่มวยไทยนั้นในสายตาชาวต่างชาติถือว่าเป็นศิลปะการต่อสู้ที่ได้รับความนิยมมาก มีสถานที่สอนราคาแพง หรือบางคนลงทุนบินข้ามน้ำข้ามทะเลเพื่อมาเรียนอย่างจริงจัง และมวยไทยยังเป็นต้นแบบของกีฬาการต่อสู้ปัจจุบันได้นำมาเป็นการออกกำลังกายเพื่อใช้ลดน้ำหนัก เพราะมวยไทยถือว่าเป็นกีฬาที่ใช้กล้ามเนื้อ และใช้พลังงานสูงมาก ถือเป็นการออกกำลังกายแบบเต็มรูปแบบที่ดีที่สุด เพราะจะได้ใช้กล้ามเนื้อในทุกส่วน และมันทำให้การเต้นหัวใจเพิ่มขึ้น เลือดสูบฉีด นี่ถือเป็นเรื่องที่เหมาะสมในการลดน้ำหนัก โดย ผู้ฝึกนั้นสามารถเผาผลาญได้ถึง 800 แคลอรี/ ชั่วโมง (BIGBOX ลดน้ำหนักด้วยมวยไทย. ออนไลน์. )

จากหลักการดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจโดยการใช้โปรแกรมการฝึกมวยไทยสำหรับออกกำลังกายเพื่อลดน้ำหนัก

### วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกมวยไทย(Muay Thai) ที่มีผลต่อการลดน้ำหนัก ของลูกค้า The one fitness
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกมวยไทย (Muay Thai) ที่มีผลต่อการลดน้ำหนัก ของลูกค้า The one fitness

### สมมติฐานของงานวิจัย

ผลการฝึกมวยไทย (Muay Thai) ที่มีผลต่อการลดน้ำหนัก ก่อนทดลอง และ หลังทดลองมี ความแตกต่างกัน

## ขอบเขตของการวิจัย

### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

#### 1.1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ สมาชิก The one fitness จำนวน 560 คน

#### 1.2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยได้แก่ สมาชิก The one fitness จำนวน 10 คน โดยได้จากการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling)

### ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรต้น คือ โปรแกรมการฝึกมวยไทย (Muay Thai)
2. ตัวแปรตาม คือ น้ำหนักที่ลดลง

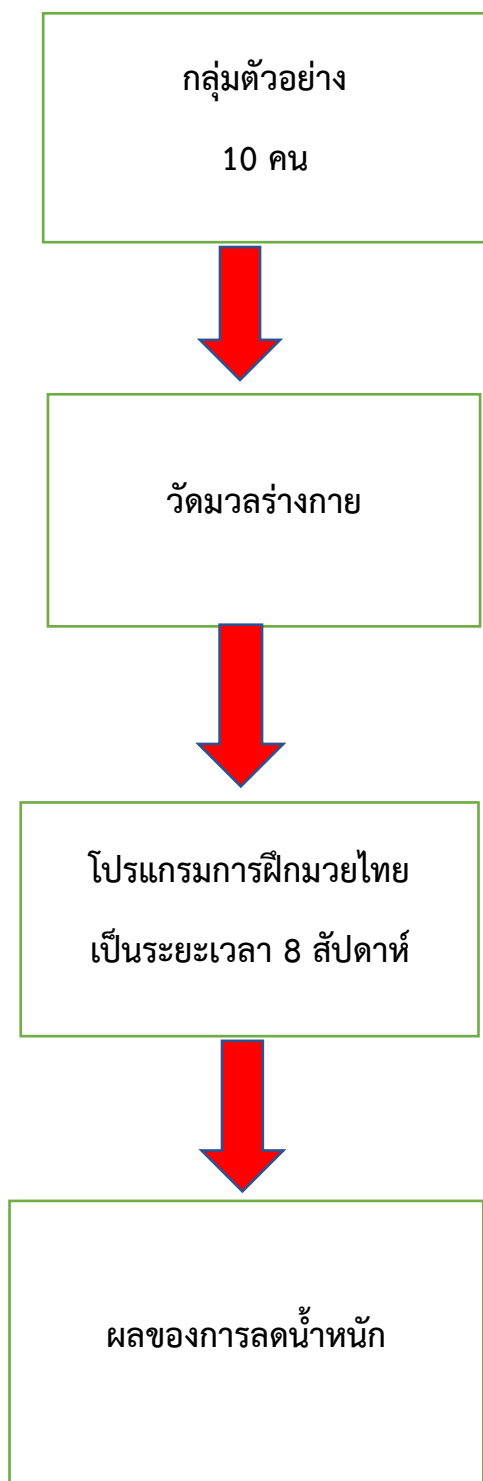
### ประโยชน์ที่ได้รับจากงานวิจัย

เพื่อทราบถึงผลของผลของโปรแกรมการฝึกมวยไทย (Muay Thai) ที่มีผลต่อการลดน้ำหนักของลูกค้า The one fitness จังหวัดชลบุรี

### นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **การออกกำลังกาย** หมายถึง การทำกิจกรรมที่ได้ออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายซึ่งมีหลากหลายรูปแบบ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ โดยช่วยจัดระเบียบร่างกายและควบคุมอารมณ์ได้เป็นอย่างดี รวมทั้งเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายด้านต่าง ๆ ได้แก่ ความทนทาน ความแข็งแรง การทรงตัว และความยืดหยุ่น
2. **มวยไทย** หมายถึง เป็นศิลปะการต่อสู้จากประเทศไทย มีความโดดเด่นด้านเทคนิคการกอดคอต่อสู้ซึ่งเป็นการใช้ทั้งกายและใจ สำหรับการต่อสู้ที่ใช้ร่างกายเป็นอาวุธ โดยเป็นที่รู้จักว่าเป็น "นวอาวุธ" ซึ่งประกอบด้วย การโจมตีจากร่างกายทั้ง หมัด, ศอก, เข่า และเท้า หากมีการเตรียมพร้อมด้านร่างกายดี จะก่อให้เกิดอาวุธที่มีอานุภาพ มวยไทยได้เป็นที่แพร่หลายในระดับนานาชาติในช่วงศตวรรษที่ยี่สิบ เมื่อเหล่านักมวยไทยสามารถเป็นฝ่ายชนะนักต่อสู้ที่มีชื่อเสียงในแขนงอื่น ซึ่งการแข่งขันมวยไทยในระดับอาชีพ ได้รับการดูแลโดยสหภาพมวยไทยโลก
3. **ลดน้ำหนัก** หมายถึง คนที่มีน้ำหนักตัวที่เกินค่าเฉลี่ยมาตรฐานเมื่อเทียบกับคนที่เพศเดียวกัน และมีอายุในวัยเดียวกัน คนที่น้ำหนักตัวเกินจึงต้องการทำให้น้ำหนักตัวของตนเองนั้น กลับมาอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานของคนในวัยเดียวกัน ซึ่งน้ำหนักตัวที่ลดลงนั้น มาจากปริมาณไขมันสะสมตามร่างกายถูกร่างกายเผาผลาญนำออกไปใช้นั่นเอง

## กรอบแนวคิดการวิจัย



## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเรื่อง โปรแกรมการฝึกมวยไทย (Muay Thai) ที่มีผลต่อการลดน้ำหนัก จึงได้นำแนวคิดและทฤษฎีรวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้องที่ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้ามาพอสรุปเป็นตอนได้ดังนี้

1. สภาพทั่วไป ความเป็นมาของสังคมไทย และความหมายความสำคัญของมวยไทย
  - 1.1 ความหมายความสำคัญและคุณค่าของมวยไทย
  - 1.2 ความรู้เกี่ยวกับมวยไทย
2. การลดน้ำหนัก
  - 2.1 การลดน้ำหนัก
  - 2.2 วิธีการปฏิบัติตัวสำหรับคนที่ต้องการการลดน้ำหนัก
3. หลักการซ่อม
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
  - 3.1 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเทศ
  - 3.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องต่างประเทศ

## สภาพทั่วไป และความเป็นมาของสังคมไทย

การพัฒนาประเทศไทยให้มีความเจริญก้าวหน้าขึ้นอยู่กับผลสัมฤทธิ์ของการ พัฒนาคคนและ สังคมให้มีคุณภาพการพัฒนาให้ประชาชนมีสุขภาพพาลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ สามารถเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศได้อย่างมีประสิทธิภาพ จึงเป็น สิ่งที่จำ เป็น การพัฒนาคนและสังคมที่มีคุณภาพโดยการเสริมสร้างสุขภาวะของประชาชนอย่างครบ วงจรและมีคุณภาพมาตรฐาน และมีกลยุทธ์ที่ส่งเสริมการกีฬาให้เด็กและเยาวชนพัฒนาทักษะ ด้าน กีฬาสู่ความเป็นเลิศ สร้างนิสัยรักกีฬา และใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มุ่งเน้นการใช้กีฬาเป็น เครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในสังคม แนวทางการพัฒนาการกีฬาให้มีความ เจริญก้าวหน้า จึงเป็นสิ่งที่สำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งเพราะนอกจากจะทำให้ประชาชนได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อส่งเสริมสุขภาพทั้งร่างกาย และจิตใจแล้ว ความเจริญด้านการกีฬา ยังเป็นสิ่งที่ แสดงถึงความเจริญก้าวหน้าของประเทศชาติด้วยทั้งด้านคุณภาพของคนในสังคมและความ เจริญก้าวหน้าทางเศรษฐกิจดังนั้น การพัฒนาด้านการกีฬาเกี่ยวข้องกับ กบองค์กรประกอบใน ด้านบุคลากรด้านการกีฬา รวมทั้งเกี่ยวข้องกับประชาชนทั่วไปในการเข้ามาชมกีฬาหรือใช้บริการ เพื่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬาโครงสร้างพื้นฐานรองรับการแข่งขัน และอุปกรณ์ด้านการกีฬา รวมทั้งองค์ ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬาจึงจำเป็นต้องมีการบริหารจัดการองค์กรแบบบูรณาการให้ทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องมีส่วนร่วม (แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 4 (พ.ศ. 2550- 2554). 2549 : 17)

## ความหมาย ความสำคัญ และคุณค่าของมวยไทย

ความหมายของมวยไทย โปธิ์สวัสดิ์ แสงสว่าง (2522 : 25) กล่าวไว้ว่า มวยไทย หมายถึง กิจกรรมเคลื่อนไหวชนิดหนึ่งที่ใช้อวัยวะเกือบทุกส่วน เช่น ศอก เข่า เท้า หมัด เป็นศิลปะในการต่อสู้แข่งขัน ฝึกซ้อมออกกำลังกายเพื่อช่วยพัฒนาร่างกาย อารมณ์ สังคม จิตใจ และสติปัญญา จรัสเดช อุลิต (2527 : 11) มวยไทย กล่าวไว้ว่า หมายถึง กีฬามวยไทยที่มีความผูกพันกับชาติมาอย่างแน่นเป็นกิจกรรมที่แม้แต่ประมุขของชาติในอดีตต้องให้ความสำคัญอย่างยิ่ง หย่อนไปกว่าการฝึกดาบหรือทวน ถึงแม้แต่ปัจจุบันการทำสงครามไม่จำเป็นต้องรบประชิดตัว แต่ กิจกรรมมวยไทยยังเป็นกิจกรรมที่ต้องฝึกฝนเพื่อพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคน นายขยะ (2532 : 15) กล่าวไว้ว่า มวยไทย หมายถึง ศิลปะการต่อสู้ที่มีการ บรรเลงดนตรีประกอบ 13 สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ(2540 : 2) กล่าวไว้ว่า มวยไทยเป็นทั้งกีฬาและเป็นยุทธวิธีของไทย ซึ่งประดิษฐ์คิดเอาอวัยวะบางส่วนของร่างกายเป็นอาวุธประหารศัตรู และทำการป้องกันตัวให้หนักเป็นเบาได้

ชาญณรงค์ สุหงษา (2545 : 2) กล่าวไว้ว่า มวยไทย หมายถึง กีฬาชกมวยบนเวที ที่มีกติกาอมให้คู่ชกใช้เท้าศอก และเข่าได้มวยไทยจึงเป็นทั้งศาสตร์และศิลป์ ที่เป็นศาสตร์เพราะ เป็นวิชาการที่ทุกคนอาจจะศึกษาหาความรู้ได้เหมือนวิชาแขนงอื่นๆ ส่วนที่เป็นศิลป์ก็เพราะแขนงนี้เต็มไปด้วยกลยุทธ์และลวดลายซึ่งยากจะเรียนรู้และปฏิบัติได้อย่างชัดเจน จากความหมายของมวยไทยดังกล่าวข้างต้น สรุปได้ว่า มวยไทย หมายถึง กีฬามวยไทยศิลปะการต่อสู้ชั้นสูงเป็นมรดก ภูมิปัญญาของชาติเป็นศิลปวัฒนธรรมการต่อสู้ด้วยอาวุธ ธรรมชาติของชาติไทย เป็นกีฬาที่เกิดจากภูมิปัญญาของบรรพบุรุษที่ได้สั่งสมมา สามารถพัฒนา ร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สติปัญญา สังคม และนำไปประกอบเป็นอาชีพพร้อมทั้งพัฒนาสู่รูปแบบ เชิง ธุรกิจระดับสากลได้

## ความรู้เกี่ยวกับมวยไทย

ประเภทของมวยไทย มวยไทยมีหลายประเภท แบ่งตามลักษณะการต่อสู้ การรุก การรับ และการรับ และการใช้หมัด เท้า เข่า ศอก แบ่งออกเป็น 2 ประเภท ดังนี้

1.มวยหลัก เป็นมวยที่มีการต่อสู้แบบรัดกุม สุขุม รอบคอบ ตั้งท่าคุมมวย และ จรดมวย มั่นคงการจรดมวยและการเคลื่อนที่เท้าก้าวอย่างจะเต็มไปด้วยความระมัดระวัง คู่ชิ่งช้ำไม่ คึกคะนอง นักมวยประเภทนี้จะตั้งรับและรอจังหวะเป็นมวยสุขุมเยือกเย็นใช้ศิลปะมวยไทยได้หนัก หนัก รุนแรง แม่นยำ มีความทรหดอดทนสูง

2.มวยคาดเชือก มวยคาดเชือกเป็นมวยโบราณ ก่อนที่จะมีการให้นักมวยสวม นวมชกกันอย่างเช่นปัจจุบันนี้มวยไทยดั้งเดิมใช้วิธีการพันมือแทนนวม ที่เรียกว่า การคาดเชือก หรือ ที่ในภาคใต้เรียกว่า ถัดหมัด มีหลักฐานบันทึกไว้ว่า อย่างน้อยที่สุดการคาดเชือกนี้มีมาตั้งแต่ครั้งอยุธยาตอนกลาง เนื่องจากนักมวยหลักและมวยเกี่ยวต่างก็มีลักษณะพิเศษเฉพาะตัวที่แตกต่างกัน คือ มวยหลักจะออกอาวุธหนักหน่วงรุนแรง ส่วนมวยเกี่ยวจะใช้อาวุธรวดเร็วเด็ดขาดจากลักษณะการชก มวยไทยทั้ง 2 ลักษณะดังกล่าวทำให้การคาดเชือกของนักมวยที่ชกมวยแต่ละแบบ มีความแตกต่างกัน ความแตกต่างนี้ยังรวมถึงมวยในแต่ละท้องถิ่นอันเป็นลีลาการชก มีความเด็ดขาดแตกต่างกัน วิธีการ คาดเชือกก็ต่างกันไปด้วย เป็นต้น

4.มวยโคราช หรือมวยจากจังหวัดนครราชสีมาและจังหวัดใกล้เคียงเป็นมวย ที่เตะต่อຍวงกว้าง ซึ่งเรียกกันว่าเหยียงควาย การคาดเชือกของมวยโคราชจึงนิยมใช้ด้ายดิบพัน คาด หมัดแล้วขมวดวนรอบจนจรดข้อศอกเพื่อป้องกันการเตะ

## การลดน้ำหนัก

ลดน้ำหนัก หมายถึง คนที่มีน้ำหนักตัวที่เกินค่าเฉลี่ยมาตรฐานเมื่อเทียบกับคนที่เพศเดียวกันและมีอายุในวัยเดียวกัน คนที่น้ำหนักตัวเกินจึงต้องการทำให้น้ำหนักตัวของตนเองนั้น กลับมาอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานของคนในวัยเดียวกัน ซึ่งน้ำหนักตัวที่ลดลงนั้น มาจากปริมาณไขมันสะสมตามร่างกายถูกร่างกายเผาผลาญนำออกไปใช้นั่นเอง

### วิธีการปฏิบัติตัวสำหรับคนที่ต้องการการลดน้ำหนัก

คุณต้องคำนวณก่อนว่า น้ำหนักตัวของคุณในปัจจุบันนี้เกินเกณฑ์มาตรฐานแล้วหรือยัง ซึ่งในปัจจุบันนี้คุณสามารถหาค่าน้ำหนักตัวที่เหมาะสมสำหรับวัยของคุณเองได้หลายวิธี เช่น หาค่า BMI ทั้งนี้ค่า BMI นั้นไม่สามารถเป็นตัวตัดสินได้ว่าคุณมีน้ำหนักเกินมาตรฐานไปมากหรือน้อย เพียงแต่ค่า BMI นั้นเป็นดัชนีชี้วัดจากค่าเฉลี่ยของคนจำนวนหนึ่งว่า มันมีความโน้มเอียงที่จะมีน้ำหนักตัวประมาณเท่าใด คุณสามารถหาค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวของตัวเองได้จากบทความ วิธีคำนวณหาค่า BMI กับ การลดน้ำหนักที่ถูกต้อง

เมื่อรู้แล้วว่าน้ำหนักตัวของเราอยู่ในเกณฑ์เกินมาตรฐานหรืออยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน หากคุณมีน้ำหนักตัวที่อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน สิ่งที่คุณต้องทำคือ การควบคุมน้ำหนัก ไม่ใช่ การลดน้ำหนัก หากคุณต้องควบคุมน้ำหนักขอให้ข้ามไปอ่านหัวข้อต่อไปได้เลย โปรดจำไว้ให้ดีๆ! หากคุณต้องควบคุมน้ำหนัก แต่คุณค้นพบวิธีปฏิบัติตัวแบบคนที่ต้องลดน้ำหนัก คุณจะไม่ได้ผลลัพธ์แบบที่ตั้งใจไว้!

ขั้นตอนการลดน้ำหนักลำดับต่อไปคือ การตั้งเป้าหมายเพื่อจัดการกับจำนวนน้ำหนักที่เกินเหล่านั้นออกเป็นขั้นตอนอย่างช้าๆ แต่ได้ผลจริงในระยะยาว ซึ่งในขั้นตอนการลดน้ำหนักนี้มีหลายวิธีที่คนมักนิยมทำกันได้แก่ การเลือกทานอาหาร, การงดทานอาหารบางประเภท (แป้ง, น้ำตาล), การอดอาหารมื้อเย็นหรือเลือกทาน

อาหารมื้อเย็นเป็นอย่างอื่นที่ไม่ใช่มื้อใหญ่ เป็นต้น แต่สรุปเนื้อหาแบบสั้นๆ ง่ายๆ แบบเห็นภาพคร่าวๆ ก่อนที่เราจะแนะนำกันเชิงลึกกันต่อไปนั่นก็คือ คุณต้องกินอาหารให้ได้ครบ 5 หมู่เหมือนเดิม แต่มีจำนวนแคลอรีที่น้อยลงกว่าเดิม ไม่ใช่การอดอาหาร หรือการออกไปบำปลั่งออกกำลังกายอย่างที่คนส่วนใหญ่เข้าใจ! ซึ่งเราจะแนะนำวิธีปฏิบัติตัวเมื่อคุณต้องเข้าสู่ช่วงเวลาแห่งการ “ลดน้ำหนัก” อีกครั้งในบทความในลำดับต่อไป

คุณไม่จำเป็นต้องไปโหมออกกำลังกายมากมาย เพราะการออกกำลังกายในช่วงเวลานี้จะยิ่งทำให้คุณหิว และเมื่อคุณหิว คุณก็ยากที่จะอดใจไม่กิน และเมื่อตบะแตกกินเข้าไปหลังออกกำลังกาย น้ำหนักตัวของคุณจึงไม่หายไปไหน เผลอๆ อาจจะเพิ่มขึ้นกว่าเดิมเมื่อคุณปฏิบัติตัวจนน้ำหนักตัวเริ่มลดลงแล้ว สิ่งที่คุณต้องทำต่อไปคือ เมื่อน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานเมื่อไร คุณต้องเข้าสู่ช่วง “ควบคุมน้ำหนัก”

### หลักการฝึกซ้อม

ความก้าวหน้าของการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาเป็นผลมาจากการใช้หลักการทางสรีรวิทยาและวิธีการฝึกซ้อมใหม่ๆ คำว่าฝึกซ้อม (Training) หมายถึงการนำเอาวิธีการต่างๆ ที่มีคุณค่ามีประโยชน์มาใช้ในการกระตุ้นร่างกายในขนาดที่พอเหมาะทำให้ร่างกายเกิดการปรับตัวโดยมีการปรับตัวให้เข้ากับภาวะแวดล้อมการเพิ่มสมรรถภาพของร่างกายขึ้นอยู่กับความแข็งแรงความนาน (ระยะเวลา) และจำนวนครั้งของการกระตุ้นหากการกระตุ้นเบาเกินไปและน้อยเกินไปก็จะไม่เกิดการพัฒนา แต่ถ้ากระตุ้นหนักเกินไปอาจทำให้ก่ออวัยวะเสื่อมได้เจริญกระบวนรัตน์ (2538 :158)

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### งานวิจัยในประเทศ

เพ็ญประภา เข้มแดง (2518 : 1) ได้ทำการศึกษาเรื่อง วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวของ อารูสมวยไทย เพื่อศึกษารีแอคชั่นใหม่ และแรงกระแทกของอารูสมวยไทย หมัด ศอก และเตะ กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักมวยไทยอาชีพจากค่ายต่าง ๆ ในกรุงเทพฯ 7 ค่ายจำนวน 20 คน และบุคคลธรรมดา 20 คน ใน การทดลองจะทำท่า 3 ท่า คือ หมัด ศอก และเตะ แต่ละท่า 3 ครั้ง แยกเป็นชายและหญิง วัดรีแอคชั่นใหม่ด้วยเครื่องวัดเวลาอิเล็กทรอนิกส์ วัดแรงกระแทกด้วยไดนามิเตอร์จะเปรียบเทียบกับ บุคคลธรรมดา ในกลุ่มที่มีน้ำหนักใกล้เคียงกัน (50 – 55 กิโลกรัม) ในช่วงที่ถนัดพบว่า รีแอคชั่นใหม่ ค่าเฉลี่ยของหมัดใช้เวลา 1.07 วินาที ช้ากว่าบุคคลธรรมดาที่มีค่า .92 วินาที ( $P < .05$ ) ศอกนักมวยมี ค่าเฉลี่ย .99 วินาที บุคคลธรรมดา .89 วินาที เตะนักมวยมีค่าเฉลี่ย 1.22 วินาที บุคคลธรรมดา 1.17 วินาที ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในด้านแรงกระแทกนักมวยที่มีค่าเฉลี่ยของหมัด 223.35 กิโลกรัม บุคคลธรรมดา 221.10 กิโลกรัม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ศอก บุคคลธรรมดาหนักกว่ามีค่า 187.90 กิโลกรัม และนักมวยมีค่า 142.20 กิโลกรัม ( $P < .05$ ) ส่วนการเตะนักมวยเตะได้แรงกว่า มีค่า 401.39 และบุคคลธรรมดามีค่า 256.43 กิโลกรัม ( $P < .05$ ) และเมื่อเปรียบเทียบในนักมวยน้ำหนักต่างกัน พบว่า นักมวยที่มีน้ำหนัก 44 – 49 กิโลกรัม มีแรงกระแทกน้อยกว่านักมวยหนัก 50 – 55 กิโลกรัม ทั้งหมัด ศอก และเตะ แต่ในด้านรีแอคชั่นใหม่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทั้งหมัด ศอกและ เตะเมื่อเปรียบเทียบกับรีแอคชั่นใหม่ระหว่างช่วงที่ถนัดและไม่ถนัดของนักมวยและบุคคลธรรมดา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติส่วนแรงกระแทกนั้นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติในหมัด ศอก และเตะ ทั้งในนักมวยและบุคคลธรรมดา



โพธิ์สวัสดิ์ แสงสว่าง (2522 : 115 – 168) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการ “พัฒนากีฬามวยไทย” โดยศึกษาจากวิทยานิพนธ์วารสาร บันทึกที่เกี่ยวข้องกับกีฬามวยไทย ทั้งในอดีตและปัจจุบันและสรุป ได้ว่าการกีฬามวยไทยจากสมัยกรุงสุโขทัยถึงปัจจุบันมีจุดที่หน้าสนใจคือ

1. จุดมุ่งหมายในการฝึกหัดมวยไทยในอดีตตั้งแต่สมัยกรุงสุโขทัยมาจนถึงสมัย รัตนโกสินทร์ตอนต้น เพื่อการทหาร การป้องกันประเทศ และถวายอารักขาแต่พระมหากษัตริย์แต่ใน ปัจจุบันส่วนใหญ่เป็นอาชีพ

2. การเปรียบเทียบในสมัยก่อน เปรียบมวยโดยอาศัยความสมัครใจของนัก มวยทั้งสอง ฝ่าย ไม่มีการชั่งน้ำหนัก ไม่กำหนดรุ่น ในปัจจุบันต้องอาศัยการชั่งน้ำหนักและระดับชั้นฝีมือของ นักมวย

3. กติกาการแข่งขัน ในอดีตไม่รัดกุม นักมวยได้รับอันตรายถึงแก่ชีวิต หรือบาดเจ็บ สาหัสอยู่เนือง ๆ เพราะจะต้องชกกันจนกว่าจะยอมแพ้กันไปข้างหนึ่ง ปัจจุบันกติการัดกุมยิ่งขึ้น มีทั้งการกำหนดน้ำหนักจำนวน ยกระยะเวลาการต่อสู้ในแต่ละยกเป็นต้น

4. ในอดีตและปัจจุบันกีฬามวยไทย มีส่วนที่เหมือนกัน ใกล้เคียงกันและไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากันในจุดที่มวยไทยช่วยสร้างคุณธรรม สร้างความมีน้ำใจเป็นนักกีฬาความซื่อสัตย์สุจริต ความสุขุมรอบคอบ และความกตัญญูกตเวที

มงคล คำเมือง (2512 : 101 – 110) ได้วิจัยเรื่อง การศึกษาเกี่ยวกับกีฬามวยไทย โดยมี ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า ดังนี้ เพื่อศึกษาประวัติความเป็นมาและวิวัฒนาการของกีฬา มวย ไทยตั้งแต่สมัยกรุงสุโขทัยถึงปัจจุบัน เพื่อศึกษาถึงปัจจัยต่างๆ ที่มีอิทธิพลเกี่ยวข้องกับกีฬา มวยไทย เพื่อศึกษาแนวทางอนุรักษ์รวมถึงการส่งเสริมกีฬามวยไทยให้เป็นศิลปะต่อสู้ประจำชาติและการเป็น กีฬาอาชีพ เพื่อศึกษาแนวโน้มของกีฬามวยไทยในอนาคต ผู้วิจัยได้ศึกษา และรวบรวมข้อมูลประเภท เอกสารซึ่งประกอบด้วยข้อมูลปฐมภูมิ ได้แก่ ข้อมูลต้นกำเนิด เช่น พระราชบัญญัติคำสั่งทางราชการ ประกาศ บันทึกการประชุม บันทึกเหตุการณ์ เอกสารรายงานประจำปี ราชกิจจานุเบกษา เป็นต้น ข้อมูลทุติยภูมิ ได้แก่ วารสาร บทความ หนังสือพิมพ์ และวิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาข้อมูล ประเภทบุคคล ได้จากการสัมภาษณ์บุคคลผู้มีความรู้ผู้เชี่ยวชาญ ผู้เกี่ยวข้องกับวงการกีฬามวยไทย ซึ่ง เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปทั้งวงการศึกษาวงการกีฬามวยไทยผลการวิจัยพบว่ากีฬามวยไทยได้มี บทบาทสู่สังคมไทยมาตั้งแต่สมัยสุโขทัยจนถึงปัจจุบันอยู่เสมอ เป็นศิลปะประจำ ชาติที่แสดงถึง วัฒนธรรมประเพณีอันงดงามของไทยเป็นส่วนหนึ่งในชีวิตประจำวันของคนไทยที่ฝึกศิลปะการต่อสู้ ป้องกันตัวของลูกผู้ชาย ปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอิทธิพลและเกี่ยวข้องกับกีฬามวยไทย พบว่า กติกาการแข่งขัน ที่ใช้ในการตัดสินของสนามมวย เวทีต่าง ๆ ไม่เหมือนกัน แนวทางในการตัดสินของกรรมการแต่ละ สนามมวยก็แตกต่างกันออกไป แม้แต่รูปแบบของเวทีการแข่งขันไม่เหมือนกัน การอนุรักษ์และ ส่งเสริมกีฬามวยไทยให้เป็นศิลปะการต่อสู้ประจำ ชาติและเป็นกีฬาอาชีพ พบว่า ในหลักสูตรชั้นประถมศึกษาไม่ได้บรรจุเนื้อหาวิชาศิลปะมวยไทยไว้ในหลักสูตรชั้น มัธยมศึกษาตอนต้นและชั้น มัธยมศึกษาตอนปลายรวมถึงระดับอุดมศึกษากำหนดรายวิชามวยไทยไว้เป็นวิชาเลือกด้านการ จัดการแข่งขัน ในปัจจุบัน มีเวทีในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด ตลอดจนเวทีชั่ว คราวขณะเดียวกันก็มีการ เผยแพร่ทางสื่อมวลชนแทบทุกแขนง แนวโน้มในอนาคตมวยไทยจะมีลักษณะเป็นธุรกิจมากขึ้น มี ผลประโยชน์แอบแฝงอยู่ และมีการพนันเข้ามาเกี่ยวข้อง

วิจัยโรจนานนท์ (2535 : ข) ได้ทำวิจัย เรื่อง การผลิตรายการโทรทัศน์เพื่อการศึกษาเรื่องแม่ไม้มวยไทยโดยมีจุดประสงค์เพื่อผลิตรายการโทรทัศน์เพื่อการศึกษาเรื่องแม่ไม้มวยไทย โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการผลิตรายการด้วยการศึกษาทฤษฎีและหลักการเกี่ยวกับการผลิตรายการโทรทัศน์ โดยการปรึกษาผู้เชี่ยวชาญวิเคราะห์เนื้อหาเกี่ยวกับแม่ไม้มวยไทยเขียนบทโทรทัศน์ดำเนินการผลิต รายการโทรทัศน์และสร้างเครื่องมือประเมินคุณภาพรายการโทรทัศน์ สร้างแบบทดสอบเพื่อประเมิน ความรู้และแบบประเมินการฝึกปฏิบัติโดยปรึกษาผู้เชี่ยวชาญนำรายการโทรทัศน์ไปทดลองหา ประสิทธิภาพ โดยนำไปทดลองใช้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย 10 คน และนักเรียนกลุ่ม ย่อยจำนวน 5 คน เพื่อหาจุดบกพร่องแล้วปรับปรุงแก้ไขต่อจากนั้น นำไปใช้ภาคสนามกับนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย (ม.6) ปีการศึกษา 2534 โรงเรียนสระแก้ว อำเภอสระแก้ว จังหวัดปราจีนบุรีซึ่งไม่เคยผ่าน การฝึกทำแม่ไม้มวยไทยมาก่อน จำนวน 20 คน ผลการศึกษาปรากฏว่า รายการโทรทัศน์เพื่อการศึกษาเรื่องแม่ไม้มวยไทยมีคุณภาพดี จากการประเมินของผู้เชี่ยวชาญและผลจากการทดสอบประเมินความรู้อของนักเรียน จำนวน 20 คน ภายหลังจากชมรายการโทรทัศน์นี้แล้ว โดยได้ระดับคะแนนเฉลี่ยที่สูง และจากการประเมินด้านการฝึกปฏิบัติปรากฏว่านักเรียนสามารถปฏิบัติทำแม่ไม้มวยไทยจำนวน 15 ท่าได้อย่างถูกต้อง สมเกียรติยงขึ้นสวัสดิ์(2536 : ก -ข) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง "การตลาดมวยไทยทาง โทรทัศน์" การวิจัยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความเป็นมาและสภาพปัจจุบันตลอดจนกระบวนการ ดำเนินการทางธุรกิจมวยไทยทางโทรทัศน์ผลวิจัยซึ่งได้นำ เอาทฤษฎีของ Whannel ว่าด้วยปัจจัยที่ทำให้กีฬาชนิดต่างๆ ได้รับความนิยมมาวิเคราะห์ พบว่า มวยไทยในปัจจุบันได้รับความนิยมอย่างสูง และในขณะเดียวกันมีวงเงินหมุนเวียนนับพันล้านบาท มีผลประโยชน์และผู้เกี่ยวข้องหลายฝ่าย องค์ประกอบของโครงสร้างตลาดของมวยไทยประกอบด้วย สนามมวย โปรโมเตอร์ ผู้สนับสนุน นักมวย กรรมการผู้ตัดสิน และผู้ชม โปรโมเตอร์ เป็นผู้มีส่วนมากในธุรกิจมวยไทยทางโทรทัศน์ และได้อาศัยหลักการจัดการทางตลาด ส่วนผสมทางการตลาด (4P) มาบริหารธุรกิจนี้การจะประสบความสำเร็จในธุรกิจนี้นอกจากจะต้องวางแผนทางการตลาดได้มีแล้วยังจะต้องสามารถประสาน ผลประโยชน์แก่ทุกๆ ฝ่ายที่เกี่ยวข้องอย่างเหมาะสมด้วย

### งานวิจัยต่างประเทศ

Paul(1983 : 24)ได้ทำการวิจัยเรื่องการสำรวจเบื้องหลังทางสังคมของนักกีฬา ซึ่งเป็น ตัวแทนของประเทศสหรัฐอเมริกา ในการแข่งขัน โอลิมปิกฤดูหนาวครั้งที่ 12 ปี ค.ศ. 1976 โดยใช้ แบบสอบถามกับนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันในครั้งนั้น 122 คน ทั้งชายและหญิงผลการวิจัยพบว่า นักกีฬาส่วนมากมาจากครอบครัวชนชั้นกลางและชนชั้น สูง ซึ่งได้รับการสนับสนุนด้านกำลังทรัพย์ และกำลังใจจากผู้ปกครอง นอกจากนี้ผลการวิจัยชี้ให้เห็นถึงสภาพทางสังคมของนักกีฬาว่านักกีฬาจะ ก้าวหน้า หรือประสบความสำเร็จในทางการกีฬา จะต้องมีความรู้ทางการเงิน และทางสังคมเป็น ส่วนประกอบนอกเหนือจากส่วนประกอบอื่นๆ เช่น คุณภาพของผู้ฝึกสอน ประสบการณ์การแข่งขัน ระดับ สมองเชิงกีฬารวมทั้งการให้การสนับสนุนของญาติเพื่อนฝูง จะเป็นเครื่องช่วยในการเผยแพร่ชื่อเสียงของนักกีฬา ทำให้นักกีฬามีโอกาสที่จะประสบความสำเร็จมากขึ้น

Pamela (1983 : 18)ได้ทำการวิจัยเรื่องสมรรถนะของผู้บริหารการกีฬาระดับชาติ โดยใช้แบบสอบถามซึ่งประกอบด้วยหลักสำคัญในการจัดบริหารเกี่ยวกับกีฬา 7 ประเภท คือ ธุรกิจ และ การเงิน ความสัมพันธ์กับชุมชน บุคลิกภาพของผู้นำสิ่งอำนวยความสะดวกในการกีฬา การ บริหารงานบุคคล การบริการเกี่ยวกับการกีฬาแก่นักเรียน ทั้งนี้ผู้วิจัย ได้ส่งแบบสอบถามไปยังผู้บริหารการกีฬาดิวิชั่น 1 และ 3 ของสมาคมผู้บริหารการ

กีฬาแห่งชาติของสหรัฐอเมริกา ปี 1981 – 1982 ผลการวิจัย พบว่า สิ่งที่สำคัญที่สุดในการบริหารงานเกี่ยวกับการกีฬา คือ การจัดการด้านธุรกิจ และการเงิน ตลอดจนการจัดการด้านการบริหารงานบุคคล

Lewis (1985 : 42) วิจัย เรื่อง ปัจจัยในการจัดทีมการกีฬาให้ประสบความสำเร็จ ผลการวิจัยสรุปปัจจัยต่าง ๆ ดังนี้

- 1.การจัดการด้านบุคลากร เช่น การคัดเลือกและการพัฒนาบุคลากร เป็นต้น
2. การจัดโปรแกรม เช่น การกำหนดตารางการแข่งขันและฝึกซ้อม การจัดงบประมาณและการบริหารการเงิน เป็นต้น
- 3.การจัดการด้านการตลาด เช่น การแนะนำสโมสรการบริการการเพิ่มเงินทุน การส่งเสริมการขายตั๋ว ชมการแข่งขัน เป็นต้น
- 4.การจัดการเกี่ยวกับสื่อและข่าวสารการประชาสัมพันธ์ เช่น การประชาสัมพันธ์ การสมัครสมาชิกทางคอมพิวเตอร์หรือโทรทัศน์ เป็นต้น
5. การจัดการเกี่ยวกับสิ่งอำนวยความสะดวก เช่นการทำสัญญาหรือตกลงกับ ผู้สนับสนุนสโมสร หรือเจ้าของสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เป็นต้น
- 6.การจัดการเกี่ยวกับกฎหมาย เช่น การทำหนังสือสัญญาต่าง ๆ เป็นต้น

Bridges และ Roquemore (1996 : 29) ศึกษาเกี่ยวกับสัมพันธภาพอาชีพต่าง ๆ ใน ปัจจุบันกับความสำคัญต่อกฎหมายกีฬา (Sport Law) โดยผลการวิจัยสรุปว่าด้านแรงงาน (Labour Law) และแรงงานสัมพันธ์ (Labour Relation) สูงเป็นสิ่งที่สัมพันธภาพอาชีพ สโมสร และนักกีฬา ให้ความสนใจกันมาก มีการกำหนดระเบียบและวางเงื่อนไขการจ้างงานและระหว่างนายจ้าง สัมพันธภาพกับสโมสร สโมสรกับสมาชิกและนักกีฬา ได้มีการเจรจาต่อรองร่วมกันในการวาง ระเบียบและเงื่อนไข ซึ่งบางเรื่องมีความซับซ้อนมาก เช่น เกี่ยวกับเงินเดือนนักกีฬาสเกตบอล ที่เล่น ในเอ็นบีเอ (NBA) ดังตัวอย่างรายการเจรจาต่อรองของกีฬาอาชีพต่าง ๆ ที่รวบรวมไว้ การกำหนดอัตราเงินเดือนขั้นต่ำ การให้เสรีภาพของนักกีฬา สิทธิในการจัดตั้งองค์กรอิสระ การมีระบบพิจารณา เงินเดือน ระบบพิจารณาข้อพิพาทระหว่างนักกีฬาและสโมสรการมีสวัสดิการเกี่ยวกับเบี้ยบำนาญ สวัสดิการด้านสุขภาพและการรักษาพยาบาล การจัดการค่าใช้จ่ายชดเชยเรื่องที่พักในการฝึกซ้อม ค่าใช้จ่ายสำหรับการรับประทานอาหารแต่ละมื้อ การกำหนดวิธีการเดินทางและความสะดวกสบายในการเดินทาง เช่น ถ้าเดินทางไกลและใช้เวลานาน ๆ ควรจัดให้เดินทางโดยเครื่องบินชั้น 1 การให้ ค่าใช้จ่ายในการเดินทาง และการกำหนดตารางหรือเวลาของการแข่งขัน

Bonavia (1998 : 805) ได้ทำการศึกษาเรื่อง พฤติกรรมของผู้บริหาร และการพัฒนาของ การมีส่วนร่วมในองค์การ (Manager's Behavior and Development of Organizational Participative) การวิจัยนี้เป็นการศึกษาถึงหน้าที่บางประการของการบริหารงานแบบมีส่วนร่วมในองค์การของ ประเทศสเปน ในเรื่องวัตถุประสงค์ทั่วไป คือ การใช้การออกแบบอย่างสัมพันธ์ในการศึกษาความ เข้าใจเรื่องการมีส่วนร่วมของพนักงานและความประสงค์ของผู้บริหารในองค์การเหล่านี้เพื่อค้นหา ความสัมพันธ์ที่สำคัญที่สุดระหว่าง กระบวน และตัวแปรต่างๆ เหล่านี้วัฒนธรรมองค์การและความเชื่อในการบริหารขอบเขตทางสังคมหรือระดับ

ของการวิเคราะห์ (บุคคล แผนก และองค์การ) และ งาน(ด้วยการกำหนดเป้าหมาย ทำการตัดสินใจเพื่อแก้ปัญหาและเพื่อวางแผนและรับมือกับการ เปลี่ยนแปลง) ลักษณะต่างๆของบุคคลและองค์การ (จำนวนปีของประสบการณ์ อายุของบริการระดับของสายการบังคับบัญชาทรัพย์สิน ประเภทของธุรกิจ จำนวนพนักงาน) เมื่อผู้บริหารมีความ เข้าใจเกี่ยวกับอิทธิพลของพวกเขาการใช้ประโยชน์จากการมีส่วนร่วมของพนักงาน ความจำเป็นใน การเปลี่ยนแปลงองค์การ นอกจากความต้องการที่จะตรวจสอบความสัมพันธ์ระหว่างการบริหารงาน แบบมีส่วนร่วม และผลลัพธ์อื่นๆ ที่แตกต่างจากการทำงาน เช่น รูปแบบการดำเนินชีวิต และความพึงพอใจในชีวิต จากการสำรวจผู้บริหารจำนวน 249 คน จาก ตำแหน่ง และองค์การต่างๆ ได้ถูกนำมาใช้ ประโยชน์ในการตรวจสอบสถานการณ์นี้ตรงข้ามกับความคาดหวังผลการสำรวจแสดงรับของการมีส่วนร่วมตามปรารถนา (Desired participation) ในการอธิบายผลลัพธ์เหล่านี้ตัวแปรสองตัวได้ถูก เสนอว่าเป็นตัวประสานวัฒนธรรมองค์การ และความเชื่อในการบริหาร โดยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือแบบดั้งเดิมกับแบบก้าวหน้าผลกระทบเหล่านี้มีทั้งทางตรง และทางอ้อมต่อตัวแปรทั้งหมดในการศึกษาในครั้งนี้ ยกเว้นที่สุดเป็นไปดังที่คาดไว้ความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญถูกพบในระหว่างการ วิจัย ในทางตรงข้ามรูปแบบการดำเนินชีวิต (บ้าน ในชุมชน) การบริหารงานแบบมีส่วนร่วม วัฒนธรรมองค์การ และความเชื่อในการบริหารอีกทางหนึ่ง ระหว่างความ พึงพอใจในชีวิต การ บริหารงานแบบมีส่วนร่วม วัฒนธรรมองค์การ การขยายอิทธิพลของผู้บริหาร ความจำเป็นในการ เปลี่ยนแปลงองค์การและรูปแบบการดำเนินชีวิต

## บทที่ 3

### วิธีดำเนินงานวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิจัยเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกมวยไทย (Muay Thai) ที่มีผลต่อการลดน้ำหนักของตนเอง โดยมีขั้นตอนวิธีดำเนินงานดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. อุปกรณ์ที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การรวบรวมข้อมูล
5. การวิเคราะห์ข้อมูล

#### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

##### 1.1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ สมาชิก The one fitness จำนวน 560 คน

##### 1.2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัยได้แก่ สมาชิก The one fitness จำนวน 10 คน โดยได้จากการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling)

#### 2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการฝึกมวยไทย (Muay Thai) ที่มีผลต่อการลดน้ำหนัก โปรแกรมการฝึกจะใช้เวลาในการทดลองนอกเหนือจากการฝึกซ้อมตามปกติ

2. โปรแกรมการฝึกมีประมาณ 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ พุธ ศุกร์

#### 3. อุปกรณ์ที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่

1. เครื่องชั่งน้ำหนัก(กิโลกรัม)

2. อุปกรณ์ประกอบการวิจัย

#### 4. การรวบรวมข้อมูล

1. จัดเตรียมอุปกรณ์และสถานที่ตารางฝึกเพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. กำหนดระยะเวลาในการฝึกเป็นเวลา 8 สัปดาห์

3. ทำการฝึกตามโปรแกรมการฝึกเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน

4. รวบรวมข้อมูลที่ได้จากการทดสอบก่อนการฝึก และหลังการฝึก ประมาณ 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วันคือ วันจันทร์ พุธ ศุกร์ มาวิเคราะห์เพื่อสรุปผลการวิจัย และเสนอแนะความคิดเห็นที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้

#### 5. การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติสำหรับการวิจัยทางวิทยาศาสตร์ทางการกีฬาและการออกกำลังกายในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาค่าต่างๆดังนี้

1. หาค่าเฉลี่ย ( Mean )
2. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ( Standard Deviation)
3. นำเสนอข้อมูลในรูปแบบตาราง แผนภูมิ และความเรียง

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลและนำเสนอข้อมูลผลการฝึกโปรแกรมการฝึกมวยไทย (Muay Thai) ที่ส่งผลกระทบต่อร่างกายก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ของลูกค้าที่มาใช้บริการ โดยเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียงและแผนภูมิ ดังนี้

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

$\bar{x}$	แทนค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง
S.D	แทนค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตารางที่ 1 แสดงรายชื่ออายุ ผลน้ำหนัก ส่วนสูงก่อนการฝึก

ที่	รายชื่อ	อายุ (ปี)	ส่วนสูง (Cm.)	น้ำหนัก / ก่อนการฝึก (กิโลกรัม)
1	นางสาวนิญากร แก้วภักดี	22	160	57
2	นางสาววีระดา กุลวงศ์	22	167	52
3	นางสาวกนกวรรณ ศรีภิรมย์	23	170	58
4	นางสาวกัญจนพร จรดล	20	168	55
5	นางสาวลัคนา หลงสวนจิต	22	165	53
6	นางสาวนันทกานต์ ปะจุมัดตั้ง	22	167	54
7	นาย นที กลีบกลาง	22	170	73
8	นายวัชรวิทย์ ศรีวัฒน์	22	178	81
9	นายธนพล ศรีวิชัยศักดิ์	22	175	83
10	นายตะตียะ หาญรัตนสกุล	26	173	75
ค่าเฉลี่ย $\bar{x}$		22.3	169.3	64.1
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)		1.49	5.16	12.39

จากตารางที่ 1 พบว่าผลทดสอบก่อนการฝึก 8 สัปดาห์ มีค่าของน้ำหนักตัวและส่วนสูง เท่ากับ 160 เซนติเมตร และ 57 กิโลกรัม, 167 เซนติเมตร และ 52 กิโลกรัม, 170 เซนติเมตร และ 58 กิโลกรัม, 168 เซนติเมตร และ 55 กิโลกรัม, 165 เซนติเมตร และ 53 กิโลกรัม, 167 เซนติเมตร และ 54 กิโลกรัม, 170 เซนติเมตร และ 73 กิโลกรัม, 178 เซนติเมตร และ 81 กิโลกรัม, 175 เซนติเมตร และ 83 กิโลกรัม, 173 เซนติเมตร และ 75 กิโลกรัม, และค่าเฉลี่ย อายุ ส่วนสูง น้ำหนักอยู่ที่ 22.3ปี 169.3 เซนติเมตร น้ำหนัก 64.1 กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน อายุ ส่วนสูง น้ำหนัก 1.49 ปี 5.16 เซนติเมตร น้ำหนัก 12.39 กิโลกรัม ตามลำดับ

ตารางที่ 2 แสดงผลชั่งน้ำหนักก่อนและหลังการฝึกของโปรแกรมมวย ค่าความต่างระหว่างก่อนและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

ที่	กลุ่มตัวอย่าง(N=2)	น้ำหนัก / ก่อนการฝึก(กิโลกรัม)	น้ำหนัก / หลังการฝึก (กิโลกรัม)	ค่าความต่าง (กิโลกรัม)
1	นางสาวนิญากร แก้วภักดี	57	54	3
2	นางสาววีระดา กุลวงศ์	52	50	2
3	นางสาวกนกวรรณ ศรีภิรมย์	58	56	2
4	นางสาวกัญจนพร จรดล	55	52	3
5	นางสาวลัคนา หลงสวนจิต	53	51	2
6	นางสาวนันทกานต์ ปะจุมัดตั้ง	54	53	1
7	นายนที กลีบกลาง	73	68	5
8	นายวัชรวิทย์ ศรีวัฒน์	81	78	3
9	นายธนพล ศรีวิชัยศักดิ์	83	80	3
10	นายตะตียะ หาญรัตนสกุล	75	70	5

จากตารางที่ 2 พบว่าผลทดสอบก่อนการฝึกและหลังการฝึก 8 สัปดาห์มีค่าน้ำหนักตัวที่ลด จากน้ำหนัก 57 กิโลกรัมลดลงเหลือ 54 กิโลกรัมและมีความต่างเท่ากับ 3 กิโลกรัม, จากน้ำหนัก 52 กิโลกรัมลดลงเหลือ 50 กิโลกรัมและมีความต่างเท่ากับ 2 กิโลกรัม, จากน้ำหนัก 58 กิโลกรัมลดลงเหลือ 56 กิโลกรัมและมีความต่างเท่ากับ 2 กิโลกรัม, จากน้ำหนัก 55 กิโลกรัมลดลงเหลือ 52 กิโลกรัมและมีความต่างเท่ากับ 3 กิโลกรัม, จากน้ำหนัก 53 กิโลกรัมลดลงเหลือ 51 กิโลกรัมและมีความต่างเท่ากับ 2 กิโลกรัม, จากน้ำหนัก 54 กิโลกรัมลดลงเหลือ 53 กิโลกรัมและมีความต่างเท่ากับ 1 กิโลกรัม, จากน้ำหนัก 73 กิโลกรัมลดลงเหลือ 68 กิโลกรัมและมีความต่างเท่ากับ 5 กิโลกรัม, จากน้ำหนัก 81 กิโลกรัมลดลงเหลือ 78 กิโลกรัมและมีความต่างเท่ากับ 3 กิโลกรัม, จากน้ำหนัก 83 กิโลกรัมลดลงเหลือ 80 กิโลกรัมและมีความต่างเท่ากับ 3 กิโลกรัม, จากน้ำหนัก 75 กิโลกรัมลดลงเหลือ 70 กิโลกรัมและมีความต่างเท่ากับ 5 กิโลกรัม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานของผู้วิจัย

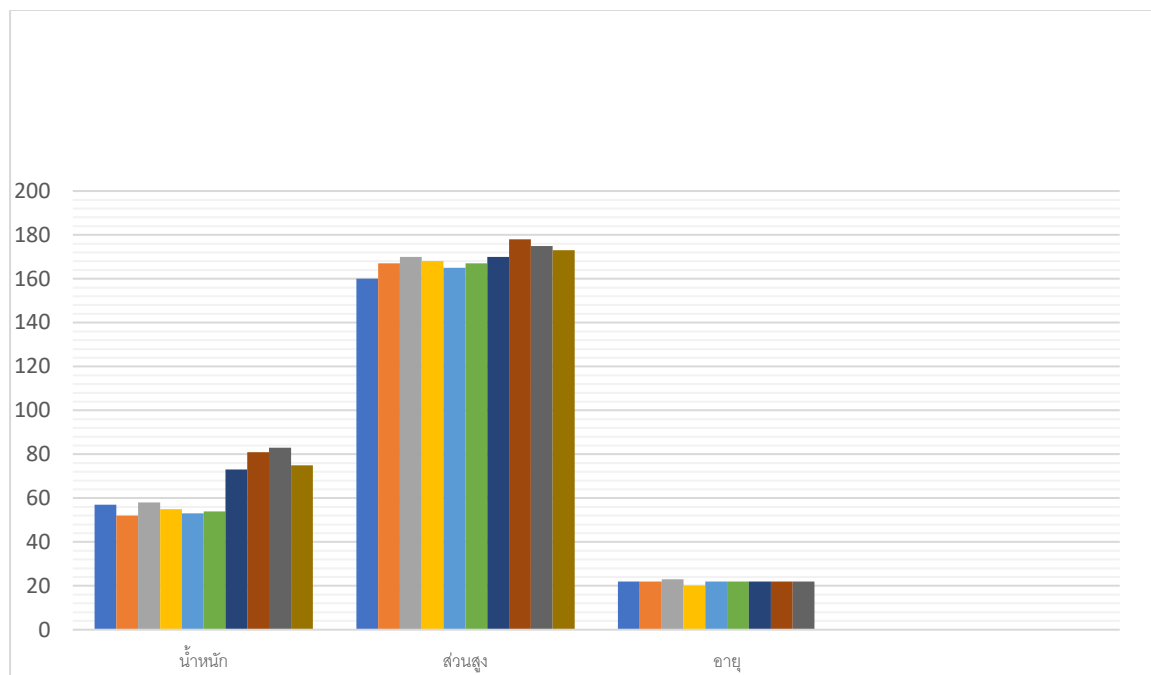
ตารางที่3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การลดน้ำหนักด้วยการฝึกมวยไทยของกลุ่มตัวอย่าง

ที่	กลุ่มตัวอย่าง(N=2)	น้ำหนัก / ก่อนการฝึก (กิโลกรัม)	น้ำหนัก / หลังการฝึก (กิโลกรัม)	ค่าความต่าง (กิโลกรัม)
1	นางสาวนิญากร แก้วภักดี	57	54	3
2	นางสาววีระดา กุลวงศ์	52	50	2
3	นางสาวกนกวรรณ ศรีภิรมย์	58	56	2
4	นางสาวกัญจนพร จรดล	55	52	3
5	นางสาวลัคนา หลงสวนจิต	53	51	2
6	นางสาวนันทกานต์ ปะจุมัดตั้ง	54	53	1
7	นาย นที กลีบกลาง	73	68	5
8	นายวัชรวิทย์ ศรีวัฒน์	81	78	3
9	นายธนพล ศรีวิชัยศักดิ์	83	80	3
10	นายตะตียะ หาญรัตนกุล	75	70	5
ค่าเฉลี่ย $\bar{X}$		64.1	61.2	2.9
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)		12.39	11.64	1.28

จากตารางที่ 3 พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการลดน้ำหนักด้วยการฝึกมวยไทยของกลุ่มตัวอย่างหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 เท่ากับ 61.2 และ 11.64 ตามลำดับ

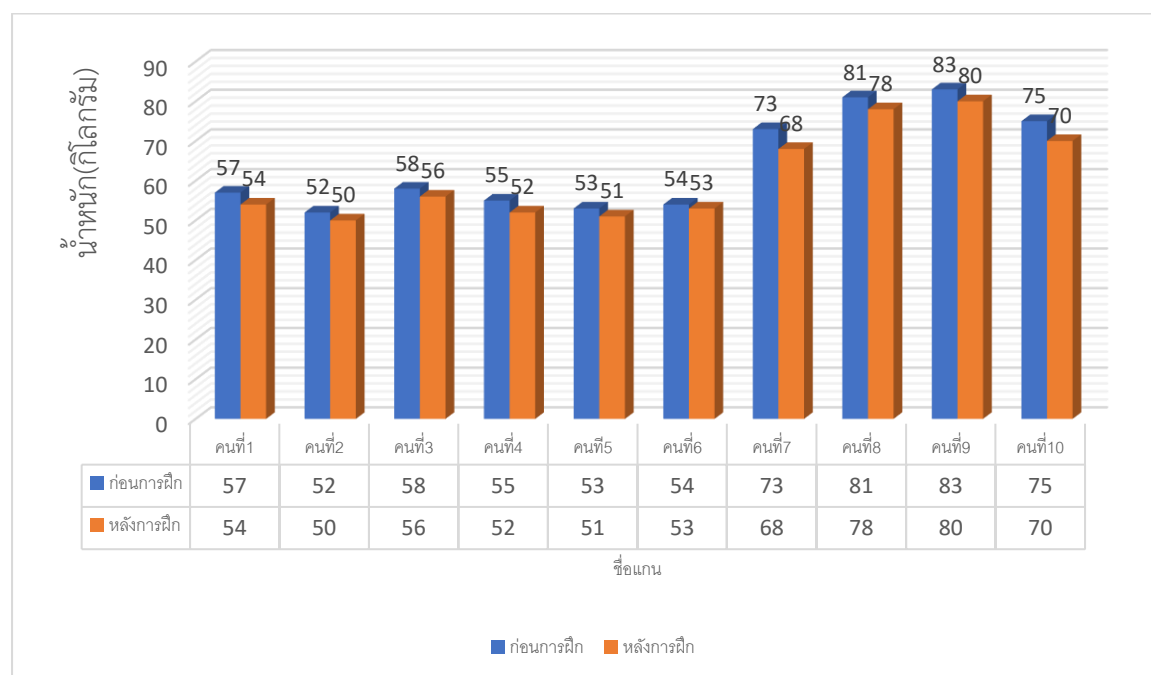


### แผนภูมิที่ 1 แสดงอายุ น้ำหนักและส่วนสูง ก่อนการฝึกโปรแกรมมวยไทย



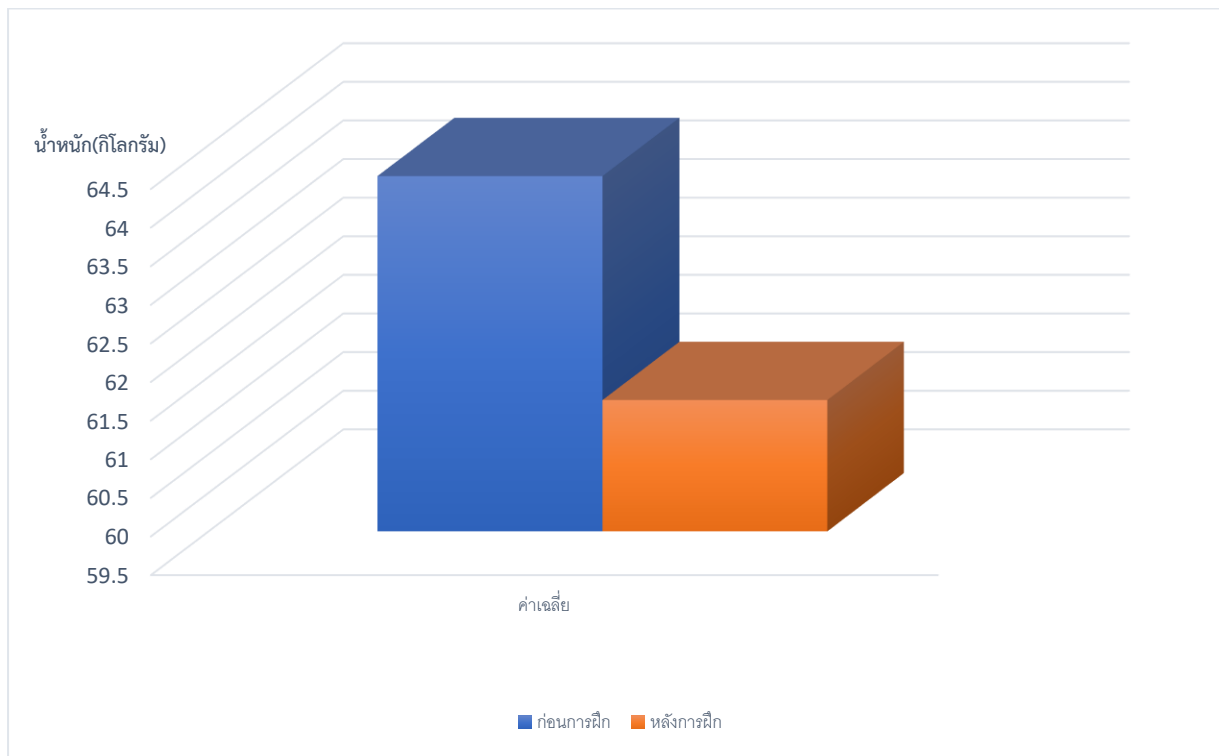
จากตารางที่ 1 พบว่าผลทดสอบก่อนการฝึก 8 สัปดาห์ มีค่าของน้ำหนักตัวและส่วนสูง เท่ากับ 160 เซนติเมตร และ 57 กิโลกรัม, 167 เซนติเมตร และ 52 กิโลกรัม, 170 เซนติเมตร และ 58 กิโลกรัม, 168 เซนติเมตร และ 55 กิโลกรัม, 165 เซนติเมตร และ 53 กิโลกรัม, 167 เซนติเมตร และ 54 กิโลกรัม, 170 เซนติเมตร และ 73 กิโลกรัม, 178 เซนติเมตร และ 81 กิโลกรัม, 175 เซนติเมตร และ 83 กิโลกรัม, 173 เซนติเมตร และ 75 กิโลกรัม

ตารางที่ 2 แสดงผลเปรียบเทียบชั่งน้ำหนักก่อนและหลังการฝึกของโปรแกรมมวยของกลุ่มตัวอย่างสัปดาห์ที่ 8



จากตารางที่ 2 พบว่าผลทดสอบก่อนการฝึกและหลังการฝึก 8 สัปดาห์มีค่าน้ำหนักตัวที่ลด จากน้ำหนัก 57 กิโลกรัมลดลงเหลือ 54 กิโลกรัมและมีความต่างเท่ากับ 3 กิโลกรัม, จากน้ำหนัก 52 กิโลกรัมลดลงเหลือ 50 กิโลกรัมและมีความต่างเท่ากับ 2 กิโลกรัม, จากน้ำหนัก 58 กิโลกรัมลดลงเหลือ 56 กิโลกรัมและมีความต่างเท่ากับ 2 กิโลกรัม, จากน้ำหนัก 55 กิโลกรัมลดลงเหลือ 52 กิโลกรัมและมีความต่างเท่ากับ 3 กิโลกรัม, จากน้ำหนัก 53 กิโลกรัมลดลงเหลือ 51 กิโลกรัมและมีความต่างเท่ากับ 2 กิโลกรัม, จากน้ำหนัก 54 กิโลกรัมลดลงเหลือ 53 กิโลกรัมและมีความต่างเท่ากับ 1 กิโลกรัม, จากน้ำหนัก 73 กิโลกรัมลดลงเหลือ 68 กิโลกรัมและมีความต่างเท่ากับ 5 กิโลกรัม, จากน้ำหนัก 81 กิโลกรัมลดลงเหลือ 78 กิโลกรัมและมีความต่างเท่ากับ 3 กิโลกรัม, จากน้ำหนัก 83 กิโลกรัมลดลงเหลือ 80 กิโลกรัมและมีความต่างเท่ากับ 3 กิโลกรัม, จากน้ำหนัก 75 กิโลกรัมลดลงเหลือ 70 กิโลกรัมและมีความต่างเท่ากับ 5 กิโลกรัม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานของผู้วิจัย

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การลดน้ำหนักด้วยการฝึกมวยไทยของกลุ่มตัวอย่าง 8 สัปดาห์



จากตารางที่ 3 พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการลดน้ำหนักด้วยการฝึกมวยไทยของกลุ่มตัวอย่างหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 เท่ากับ 61.2 และ 11.64 ตามลำดับ

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง การฝึกมวยไทย (Muay Thai) ที่มีผลต่อการลดน้ำหนักของ ลูกค้ำ The One Fitness เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกด้วยโปรแกรมมวยไทยที่มีต่อประสิทธิภาพในการลดน้ำหนัก ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ลูกค้ำ The One Fitness จำนวน 10 คน โดยการฝึกเลือกกลุ่มตัวอย่าง แบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) จำนวน 10 คน

#### สรุปผลการวิจัย

ผลการฝึกด้วยมวยไทยที่มีต่อประสิทธิภาพในการลดน้ำหนัก สรุปผลการวิจัยดังนี้

1. ค่าน้ำหนักส่วนสูงและอายุ ก่อนการฝึกทั้ง 8 สัปดาห์ คือ 8 สัปดาห์ มีค่าของน้ำหนักตัวและส่วนสูง เท่ากับ 160 เซนติเมตร และ 57 กิโลกรัม, 167 เซนติเมตร และ 52 กิโลกรัม, 170 เซนติเมตร และ 58 กิโลกรัม, 168 เซนติเมตร และ 55 กิโลกรัม, 165 เซนติเมตร และ 53 กิโลกรัม, 167 เซนติเมตร และ 54 กิโลกรัม, 170 เซนติเมตร และ 73 กิโลกรัม, 178 เซนติเมตร และ 81 กิโลกรัม, 175 เซนติเมตร และ 83 กิโลกรัม, 173 เซนติเมตร และ 75 กิโลกรัม

2. จากตารางที่ 2 พบว่าผลทดสอบก่อนการฝึกและหลังการฝึก 8 สัปดาห์มีค่าน้ำหนักตัวที่ลด จากน้ำหนัก 57 กิโลกรัมลดลงเหลือ 54 กิโลกรัมและมีความต่างเท่ากับ 3 กิโลกรัม, จากน้ำหนัก 52 กิโลกรัมลดลงเหลือ 50 กิโลกรัมและมีความต่างเท่ากับ 2 กิโลกรัม, จากน้ำหนัก 58 กิโลกรัมลดลงเหลือ 56 กิโลกรัมและมีความต่างเท่ากับ 2 กิโลกรัม, จากน้ำหนัก 55 กิโลกรัมลดลงเหลือ 52 กิโลกรัมและมีความต่างเท่ากับ 3 กิโลกรัม, จากน้ำหนัก 53 กิโลกรัมลดลงเหลือ 51 กิโลกรัมและมีความต่างเท่ากับ 2 กิโลกรัม, จากน้ำหนัก 54 กิโลกรัมลดลงเหลือ 53 กิโลกรัมและมีความต่างเท่ากับ 1 กิโลกรัม, จากน้ำหนัก 73 กิโลกรัมลดลงเหลือ 68 กิโลกรัมและมีความต่างเท่ากับ 5 กิโลกรัม, จากน้ำหนัก 81 กิโลกรัมลดลงเหลือ 78 กิโลกรัมและมีความต่างเท่ากับ 3 กิโลกรัม, จากน้ำหนัก 83 กิโลกรัมลดลงเหลือ 80 กิโลกรัมและมีความต่างเท่ากับ 3 กิโลกรัม, จากน้ำหนัก 75 กิโลกรัมลดลงเหลือ 70 กิโลกรัมและมีความต่างเท่ากับ 5 กิโลกรัม ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานของผู้วิจัย

#### อภิปรายผล

จากการศึกษาเรื่องผลการฝึกโปรแกรมการฝึกมวยไทย (Muay Thai) ที่ส่งผลต่อการลดน้ำหนักของ ร่างกายเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยการวิเคราะห์ความแตกต่างของการลดน้ำหนักตัวของร่างกาย ฝึกด้วย โปรแกรมการฝึกมวยไทย (Muay Thai) พบว่า ค่าเฉลี่ยของการลดน้ำหนัก ก่อนการฝึกกับหลังการฝึก ทั้ง 8 สัปดาห์ แล้วนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ ผลการวิจัยพบว่า ก่อนการฝึกโปรแกรมการฝึกมวยไทย (Muay Thai) ก่อน และหลังการฝึกทั้ง 8 สัปดาห์ มีความแตกต่างกันในการลดน้ำหนักตัว ก่อนและหลังฝึก อย่างมีนัยสำคัญ

1. จากการเปรียบเทียบประสิทธิภาพของการลดน้ำหนัก ก่อนการฝึก แตกต่างกัน ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่า การฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกมวยไทย เป็นการลดน้ำหนักได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.จากการวิเคราะห์ของตนเองที่ฝึกโปรแกรมการฝึกมวยไทย ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ทำให้การลดน้ำหนักมีประสิทธิภาพ แสดงให้เห็นว่าการฝึกมวยไทย ตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีผลทำให้มีประสิทธิภาพในการลดน้ำหนักได้อย่างดี

#### ข้อเสนอแนะ

มวยไทยเป็นศิลปะป้องกันตัวประจำชาติไทย แต่เยาวชนส่วนใหญ่กลับไม่ชื่นชอบที่จะเรียนรู้ เนื่องจากได้รับอิทธิพลจากศิลปะการต่อสู้ของต่างชาติที่มีชุดหรือสมัยนิยม วิธีการหนึ่งที่ช่วย ส่งเสริมให้เยาวชนของชาติหันกลับ มาสนใจในกีฬามวยไทย คือ การออกกำลังกายในรูปแบบมวยไทย เพราะการออกกำลังกายด้วยมวยไทย จะสามารถทำให้เผาผลาญไขมันในร่างกายได้ดี และมีสุขภาพที่ดี

## บรรณานุกรม

ณัฐพล ไตรเพิ่ม. (2546). การออกกำลังกายแบบแอโรบิกในปริมาณงานที่แตกต่างกันที่มีผลต่อสมรรถภาพการใช้ ออกซิเจน ความจุปอด และเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

เดชา ทิพย์เดโช. (2535). ผลของการลดน้ำหนักของนักมวยที่มีต่อเวลาปฏิบัติการ. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

นิพนธ์บุญยะ รัตพันธ์. (2535). การศึกษาเวลาปฏิบัติการเวลาเคลื่อนไหวและเวลาตอบสนอง. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผศ. อภิลักษณ์ เทียนทอง. หนังสือการฝึกด้วยน้ำหนักเบื้องต้น

ประสานมิตรวัลภา วัฒนะนุพงษ์. (2518). ผลของการลดน้ำหนักตัวนักกีฬาต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความอดทน. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย, จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.

เพ็ญประภา เข้มแดง (2518). ศึกษาวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวของอาวุธมวยไทย ค้นหาเมื่อ 20 พฤศจิกายน 2560,

สนธยา สีละมาต และคณะ. หนังสือการประยุกต์กายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยาสู่เทคนิคการปฏิบัติ

BIGBOX ลดน้ำหนักด้วยมวยไทย. ค้นหาเมื่อ 20 พฤศจิกายน 2560, จาก

<http://www.bigboxbkk.com/>

ภาคผนวก ก

โปรแกรมการฝึกมวยไทย(Muay Thai)

## โปรแกรมการฝึกมวยไทย(Muay Thai)

วัน	รูปแบบการฝึก	เวลา(T)	หมายเหตุ
จันทร์	<b>Warm up + Stretching</b> 1.อบอุ่นร่างกาย 2.ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	15 นาที	10ท่า ทำละ10วินาที
	<b>Physical Fitness</b> <b>(สมรรถภาพทางกาย)</b> 1. Russian Twist 2.บริหารกล้ามเนื้อท้อง (sit – up) 3.บริหารกล้ามเนื้อหลัง (back – up) 4.lunge knee hops 5.Squat		12 ครั้ง 3 เซต 12 ครั้ง 3 เซต 12 ครั้ง 3 เซต 12 ครั้ง 3 เซต 12 ครั้ง 3 เซต
	<b>Skill</b> <b>(การฝึกทักษะ)</b> 1.ชกลม 2.ชกกระสอบทราย 3.ชกเป้า +สปีดหมัด +เตะสปีด	40 นาที 10นาที 9นาที 9นาที 15วินาที 15วินาที	พัก3นาที 3 ยก ยกละ2นาที พัก1นาที 3 ยก ยกละ3นาที พัก3นาที 5 ชุด พัก 15 วินาที 5 ชุด พัก 15 วินาที รวมเป็น 5 นาที
	<b>Cool down</b> <b>(คลายอุ่นร่างกาย)</b> 1.คลายอุ่น 2.ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	15 นาที	



วัน	รูปแบบการฝึก	เวลา(T)	หมายเหตุ
พุธ	<b>Warm up + Stretching</b> 1.อบอุ่นร่างกาย 2.ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	15 นาที	10ท่า ทำละ10วินาที
	<b>Physical Fitness</b> (สมรรถภาพทางกาย) 1.Lunges 2.Jumping Jacks 3.Leg raises 4.บริหารกล้ามเนื้อท้อง (sit – up) 5. Squat Jumps		12 ครั้ง 3 เซต 12 ครั้ง 3 เซต 12 ครั้ง 3 เซต 12 ครั้ง 3 เซต 12 ครั้ง 3 เซต
	<b>Skill</b> (การฝึกทักษะ) 1.ชกกลม 2.ชกกระสอบทราย 3.ชกเป้า +สปีดหมัด +เตะสปีด	40 นาที 10นาที 9นาที 9นาที 15วินาที 15วินาที	พัก3นาที 3 ยก ยกละ2นาที พัก1นาที 3 ยก ยกละ3นาที พัก3นาที 5 ชุด พัก 15 วินาที 5 ชุด พัก 15 วินาที รวมเป็น 5 นาที
	<b>Cool down</b> (คลายอุ่นร่างกาย) 1.คลายอุ่น 2.ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	15 นาที	

วัน	รูปแบบการฝึก	เวลา(T)	หมายเหตุ
ศุกร์	<b>Warm up + Stretching</b> 1.อบอุ่นร่างกาย 2.ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	15 นาที	10ท่า ทำละ10วินาที
	<b>Physical Fitness</b> (สมรรถภาพทางกาย) 1.วิ่ง 2.กระโดดเชือก 3.บริหารกล้ามเนื้อท้อง (sit – up) 4.ดันพื้น (push – up) 5. Squat	2 นาที 3 นาที	12 ครั้ง 3 เซต 12 ครั้ง 3 เซต 12 ครั้ง 3 เซต
	<b>Skill</b> (การฝึกทักษะ) 1.ชกกลม 2.ชกกระสอบทราย 3.ชกเป้า +สปีดหมัด +เตะสปีด	40 นาที 10นาที 9นาที 9นาที 15วินาที 15วินาที	พัก3นาที 3 ยก ยกละ2นาที พัก1นาที 3 ยก ยกละ3นาที พัก3นาที 5 ชุด พัก 15 วินาที 5 ชุด พัก 15 วินาที รวมเป็น 5 นาที
	<b>Cool down</b> (คลายอุ่นร่างกาย) 1.คลายอุ่น 2.ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	15 นาที	

วัน	รูปแบบการฝึก	เวลา(T)	หมายเหตุ
จันทร์	<b>Warm up + Stretching</b> 1.อบอุ่นร่างกาย 2.ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	15 นาที	10ท่า ทำละ10วินาที
	<b>Physical Fitness</b> (สมรรถภาพทางกาย) 1.sit – up 2.Plank 3.Russian Twist 4. Squat 5. Squat Jumps		12 ครั้ง 3 เซต 12 ครั้ง 3 เซต 12 ครั้ง 3 เซต 12 ครั้ง 3 เซต 12 ครั้ง 3 เซต
	<b>Skill</b> (การฝึกทักษะ) 1.ชกกลม 2.ชกกระสอบทราย 3.ชกเป้า +สปีดหมัด +เตะสปีด	40 นาที 10นาที 9นาที 9นาที 15วินาที 15วินาที	พัก3นาที 3 ยก ยกละ2นาที พัก1นาที 3 ยก ยกละ3นาที พัก3นาที 5 ชุด พัก 15 วินาที 5 ชุด พัก 15 วินาที รวมเป็น 5 นาที
	<b>Cool down</b> (คลายอุ่นร่างกาย) 1.คลายอุ่น 2.ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	15 นาที	

วัน	รูปแบบการฝึก	เวลา(T)	หมายเหตุ
พุธ	<b>Warm up + Stretching</b> 1.อบอุ่นร่างกาย 2.ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	15 นาที	10ท่า ทำละ10วินาที
	<b>Physical Fitness (สมรรถภาพทางกาย)</b> 1.วิ่ง 2.กระโดดเชือก 3.Lunges 4. Squat 5. Squat Jumps	2 นาที 3 นาที	12 ครั้ง 3 เซต 12 ครั้ง 3 เซต 12 ครั้ง 3 เซต
	<b>Skill (การฝึกทักษะ)</b> 1.ชกกลม 2.ชกกระสอบทราย 3.ชกเป้า +สปีดหมัด +เตะสปีด	40 นาที 10นาที 9นาที 9นาที 15วินาที 15วินาที	พัก3นาที 3 ยก ยกละ2นาที พัก1นาที 3 ยก ยกละ3นาที พัก3นาที 5 ชุด พัก 15 วินาที 5 ชุด พัก 15 วินาที รวมเป็น 5 นาที
	<b>Cool down (คลายอุ่นร่างกาย)</b> 1.คลายอุ่น 2.ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	15 นาที	



วัน	รูปแบบการฝึก	เวลา(T)	หมายเหตุ
จันทร์	<b>Warm up + Stretching</b> 1.อบอุ่นร่างกาย 2.ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	15 นาที	10ท่า ทำละ10วินาที
	<b>Physical Fitness (สมรรถภาพทางกาย)</b> 1.วิ่ง 2.กระโดดเชือก 3.ตาราง 9ช่อง 4.บันไดลิง 5. Jumping Jacks	2 นาที 3 นาที	12 ครั้ง 3 เซต 12 ครั้ง 3 เซต 12 ครั้ง 3 เซต
	<b>Skill (การฝึกทักษะ)</b> 1.ชกกลม 2.ชกกระสอบทราย 3.ชกเป้า +สปีดหมัด +เตะสปีด	40 นาที 10นาที 9นาที 9นาที 15วินาที 15วินาที	พัก3นาที 3 ยก ยกละ2นาที พัก1นาที 3 ยก ยกละ3นาที พัก3นาที 5 ชุต พัก 15 วินาที 5 ชุต พัก 15 วินาที รวมเป็น 5 นาที
	<b>Cool down (คลายอุ่นร่างกาย)</b> 1.คลายอุ่น 2.ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	15 นาที	

วัน	รูปแบบการฝึก	เวลา(T)	หมายเหตุ
พุธ	<b>Warm up + Stretching</b> 1.อบอุ่นร่างกาย 2.ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	15 นาที	10ท่า ทำละ10วินาที
	<b>Physical Fitness</b> (สมรรถภาพทางกาย) 1.Plank 2.Side Plank 3.Plank With arm 4.sit – up 5.Bicycle		12 ครั้ง 3 เซต 12 ครั้ง 3 เซต 12 ครั้ง 3 เซต 12 ครั้ง 3 เซต 12 ครั้ง 3 เซต
	<b>Skill</b> (การฝึกทักษะ) 1.ชกกลม 2.ชกกระสอบทราย 3.ชกเป้า +สปีดหมัด +เตะสปีด	40 นาที 10นาที 9นาที 9นาที 15วินาที 15วินาที	พัก3นาที 3 ยก ยกละ2นาที พัก1นาที 3 ยก ยกละ3นาที พัก3นาที 5 ชุด พัก 15 วินาที 5 ชุด พัก 15 วินาที รวมเป็น 5 นาที
	<b>Cool down</b> (คลายอุ่นร่างกาย) 1.คลายอุ่น 2.ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	15 นาที	

วัน	รูปแบบการฝึก	เวลา(T)	หมายเหตุ
ศุกร์	<b>Warm up + Stretching</b> 1.อบอุ่นร่างกาย 2.ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	15 นาที	10ท่า ทำละ10วินาที
	<b>Physical Fitness</b> (สมรรถภาพทางกาย) <b>1.Jumping Jacks</b>		12 ครั้ง 3 เซต
	2.Step-up		12 ครั้ง 3 เซต
	3.Squat		12 ครั้ง 3 เซต
	4.Lunges		12 ครั้ง 3 เซต
	5.Triceps dip		12 ครั้ง 3 เซต
	<b>Skill</b> (การฝึกทักษะ)		
	1.ชกกลม	40 นาที	พัก3นาที
	2.ชกกระสอบทราย	10นาที	3 ยก ยกละ2นาที พัก1นาที
	3.ชกเป้า	9นาที	3 ยก ยกละ3นาที พัก3นาที
+สปีดหมัด	9นาที	5 ชุด พัก 15 วินาที	
+เตะสปีด	15วินาที	5 ชุด พัก 15 วินาที รวมเป็น	
	15วินาที	5 นาที	
<b>Cool down</b> (คลายอุ่นร่างกาย)			
1.คลายอุ่น	15 นาที		
2.ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ			



วัน	รูปแบบการฝึก	เวลา(T)	หมายเหตุ
จันทร์	<b>Warm up + Stretching</b> 1.อบอุ่นร่างกาย 2.ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	15 นาที	10ท่า ทำละ10วินาที
	<b>Physical Fitness</b> (สมรรถภาพทางกาย)		
	1.วิ่ง	2 นาที	
	2.กระโดดเชือก	3 นาที	
	3.ตาราง 9ช่อง		12 ครั้ง 3 เซต
	4.บันไดลิง		12 ครั้ง 3 เซต
	5. Jumping Jacks		12 ครั้ง 3 เซต
	<b>Skill</b> (การฝึกทักษะ)		
	1.ชกกลม	40 นาที	พัก3นาที
	2.ชกกระสอบทราย	10นาที	3 ยก ยกละ2นาที พัก1นาที
3.ชกเป้า	9นาที	3 ยก ยกละ3นาที พัก3นาที	
+สปีดหมัด	9นาที	5 ชุด พัก 15 วินาที	
+เตะสปีด	15วินาที	5 ชุด พัก 15 วินาที รวมเป็น	
	15วินาที	5 นาที	
	<b>Cool down</b> (คลายอุ่นร่างกาย)		
	1.คลายอุ่น	15 นาที	
	2.ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ		

วัน	รูปแบบการฝึก	เวลา(T)	หมายเหตุ
พุธ	<b>Warm up + Stretching</b> 1.อบอุ่นร่างกาย 2.ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	15 นาที	10ท่า ทำละ10วินาที
	<b>Physical Fitness</b> <b>(สมรรถภาพทางกาย)</b> 1.sit – up 2.Bicycle 3.Plank 4.Side Plank 5.Plank With arm		12 ครั้ง 3 เซต 12 ครั้ง 3 เซต 12 ครั้ง 3 เซต 12 ครั้ง 3 เซต 12 ครั้ง 3 เซต
	<b>Skill</b> <b>(การฝึกทักษะ)</b> 1.ชกกลม 2.ชกกระสอบทราย 3.ชกเป้า +สปีดหมัด +เตะสปีด	40 นาที 10นาที 9นาที 9นาที 15วินาที 15วินาที	พัก3นาที 3 ยก ยกละ2นาที พัก1นาที 3 ยก ยกละ3นาที พัก3นาที 5 ชุด พัก 15 วินาที 5 ชุด พัก 15 วินาที รวมเป็น 5 นาที
<b>Cool down</b> <b>(คลายอุ่นร่างกาย)</b> 1.คลายอุ่น 2.ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	15 นาที		

วัน	รูปแบบการฝึก	เวลา(T)	หมายเหตุ
ศุกร์	<b>Warm up + Stretching</b> 1.อบอุ่นร่างกาย 2.ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	15 นาที	10ท่า ทำละ10วินาที
	<b>Physical Fitness</b> <b>(สมรรถภาพทางกาย)</b> 1.วิ่ง 2.กระโดดเชือก 3.บริหารกล้ามเนื้อท้อง (sit – up) 4.ดันพื้น (push – up) 5. Squat	2 นาที 3 นาที	12 ครั้ง 3 เซต 12 ครั้ง 3 เซต 12 ครั้ง 3 เซต
	<b>Skill</b> <b>(การฝึกทักษะ)</b> 1.ชกกลม 2.ชกกระสอบทราย 3.ชกเป้า +สปีดหมัด +เตะสปีด	40 นาที 10นาที 9นาที 9นาที 15วินาที 15วินาที	พัก3นาที 3 ยก ยกละ2นาที พัก1นาที 3 ยก ยกละ3นาที พัก3นาที 5 ชุด พัก 15 วินาที 5 ชุด พัก 15 วินาที รวมเป็น 5 นาที
	<b>Cool down</b> <b>(คลายอุ่นร่างกาย)</b> 1.คลายอุ่น 2.ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	15 นาที	

วัน	รูปแบบการฝึก	เวลา(T)	หมายเหตุ
จันทร์	<b>Warm up + Stretching</b> 1.อบอุ่นร่างกาย 2.ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	15 นาที	10ท่า ทำละ10วินาที
	<b>Physical Fitness</b> <b>(สมรรถภาพทางกาย)</b> 1. <u>Battle Ropes</u> 2.Step-up 3.Squat 4.Lunges 5.Triceps dip		12 ครั้ง 3 เซต 12 ครั้ง 3 เซต 12 ครั้ง 3 เซต 12 ครั้ง 3 เซต 12 ครั้ง 3 เซต
	<b>Skill</b> <b>(การฝึกทักษะ)</b> 1.ชกกลม 2.ชกกระสอบทราย 3.ชกเป้า +สปีดหมัด +เตะสปีด	40 นาที 10นาที 9นาที 9นาที 15วินาที 15วินาที	พัก3นาที 3 ยก ยกละ2นาที พัก1นาที 3 ยก ยกละ3นาที พัก3นาที 5 ชุด พัก 15 วินาที 5 ชุด พัก 15 วินาที รวมเป็น 5 นาที
	<b>Cool down</b> <b>(คลายอุ่นร่างกาย)</b> 1.คลายอุ่น 2.ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	15 นาที	

วัน	รูปแบบการฝึก	เวลา(T)	หมายเหตุ
พุธ	<b>Warm up + Stretching</b> 1.อบอุ่นร่างกาย 2.ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	15 นาที	10ท่า ทำละ10วินาที
	<b>Physical Fitness</b> (สมรรถภาพทางกาย) 1.วิ่ง 2.กระโดดเชือก 3.บันไดลิง	2 นาที 3 นาที	12 ครั้ง 3 เซต 12 ครั้ง 3 เซต 12 ครั้ง 3 เซต
	<b>4.Battle Ropes</b> 5.Triceps dip		
	<b>Skill</b> (การฝึกทักษะ) 1.ชกกลม 2.ชกกระสอบทราย 3.ชกเป้า +สปีดหมัด +เตะสปีด	40 นาที 10นาที 9นาที 9นาที 15วินาที 15วินาที	พัก3นาที 3 ยก ยกละ2นาที พัก1นาที 3 ยก ยกละ3นาที พัก3นาที 5 ชุด พัก 15 วินาที 5 ชุด พัก 15 วินาที รวมเป็น 5 นาที
	<b>Cool down</b> (คลายอุ่นร่างกาย) 1.คลายอุ่น 2.ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	15 นาที	

วัน	รูปแบบการฝึก	เวลา(T)	หมายเหตุ
ศุกร์	<b>Warm up + Stretching</b> 1.อบอุ่นร่างกาย 2.ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	15 นาที	10ท่า ทำละ10วินาที
	<b>Physical Fitness</b> <b>(สมรรถภาพทางกาย)</b> 1.Squat 2.Plie Squat 3.Lunges 4.Planking frog tucks 5.Push ups		12 ครั้ง 3 เซต 12 ครั้ง 3 เซต 12 ครั้ง 3 เซต 12 ครั้ง 3 เซต 12 ครั้ง 3 เซต
	<b>Skill</b> <b>(การฝึกทักษะ)</b> 1.ชกกลม 2.ชกกระสอบทราย 3.ชกเป้า +สปีดหมัด +เตะสปีด	40 นาที 10นาที 9นาที 9นาที 15วินาที 15วินาที	พัก3นาที 3 ยก ยกละ2นาที พัก1นาที 3 ยก ยกละ3นาที พัก3นาที 5 ชุด พัก 15 วินาที 5 ชุด พัก 15 วินาที รวมเป็น 5 นาที
<b>Cool down</b> <b>(คลายอุ่นร่างกาย)</b> 1.คลายอุ่น 2.ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	15 นาที		

วัน	รูปแบบการฝึก	เวลา(T)	หมายเหตุ
จันทร์	<b>Warm up + Stretching</b> 1.อบอุ่นร่างกาย 2.ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	15 นาที	10ท่า ทำละ10วินาที
	<b>Physical Fitness</b> <b>(สมรรถภาพทางกาย)</b> 1.Jumping Jacks 2.Squat Jumps 3.Leg raises 4.Lunges 5.บริหารกล้ามเนื้อท้อง (sit – up)		12 ครั้ง 3 เซต 12 ครั้ง 3 เซต 12 ครั้ง 3 เซต 12 ครั้ง 3 เซต 12 ครั้ง 3 เซต
	<b>Skill</b> <b>(การฝึกทักษะ)</b> 1.ชกกลม 2.ชกกระสอบทราย 3.ชกเป้า +สปีดหมัด +เตะสปีด	40 นาที 10นาที 9นาที 9นาที 15วินาที 15วินาที	พัก3นาที 3 ยก ยกละ2นาที พัก1นาที 3 ยก ยกละ3นาที พัก3นาที 5 ชุด พัก 15 วินาที 5 ชุด พัก 15 วินาที รวมเป็น 5 นาที
	<b>Cool down</b> <b>(คลายอุ่นร่างกาย)</b> 1.คลายอุ่น 2.ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	15 นาที	

วัน	รูปแบบการฝึก	เวลา(T)	หมายเหตุ
พุธ	<b>Warm up + Stretching</b> 1.อบอุ่นร่างกาย 2.ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	15 นาที	10ท่า ทำละ10วินาที
	<b>Physical Fitness</b> <b>(สมรรถภาพทางกาย)</b> 1.วิ่ง 2.กระโดดเชือก 3.บันไดลิง 4. <u>Battle Ropes</u> 5.Lunges	2 นาที 3 นาที	12 ครั้ง 3 เซต 12 ครั้ง 3 เซต 12 ครั้ง 3 เซต
	<b>Skill</b> <b>(การฝึกทักษะ)</b> 1.ชกกลม 2.ชกกระสอบทราย 3.ชกเป้า +สปีดหมัด +เตะสปีด	40 นาที 10นาที 9นาที 9นาที 15วินาที 15วินาที	พัก3นาที 3 ยก ยกละ2นาที พัก1นาที 3 ยก ยกละ3นาที พัก3นาที 5 ชุด พัก 15 วินาที 5 ชุด พัก 15 วินาที รวมเป็น 5 นาที
	<b>Cool down</b> <b>(คลายอุ่นร่างกาย)</b> 1.คลายอุ่น 2.ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	15 นาที	





วัน	รูปแบบการฝึก	เวลา(T)	หมายเหตุ
จันทร์	<b>Warm up + Stretching</b> 1.อบอุ่นร่างกาย 2.ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	15 นาที	10ท่า ทำละ10วินาที
	<b>Physical Fitness</b> <b>(สมรรถภาพทางกาย)</b> 1.sit – up 2.Bicycle 3.Plank 4.Side Plank 5.Plank With arm		12 ครั้ง 3 เซต 12 ครั้ง 3 เซต 12 ครั้ง 3 เซต 12 ครั้ง 3 เซต 12 ครั้ง 3 เซต
	<b>Skill</b> <b>(การฝึกทักษะ)</b> 1.ชกกลม 2.ชกกระสอบทราย 3.ชกเป้า +สปีดหมัด +เตะสปีด	40 นาที 10นาที 9นาที 9นาที 15วินาที 15วินาที	พัก3นาที 3 ยก ยกละ2นาที พัก1นาที 3 ยก ยกละ3นาที พัก3นาที 5 ชุด พัก 15 วินาที 5 ชุด พัก 15 วินาที รวมเป็น 5 นาที
	<b>Cool down</b> <b>(คลายอุ่นร่างกาย)</b> 1.คลายอุ่น 2.ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	15 นาที	

วัน	รูปแบบการฝึก	เวลา(T)	หมายเหตุ
พุธ	<b>Warm up + Stretching</b> 1.อบอุ่นร่างกาย 2.ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	15 นาที	10ท่า ทำละ10วินาที
	<b>Physical Fitness</b> (สมรรถภาพทางกาย)		
	1.วิ่ง	2 นาที	
	2.กระโดดเชือก	3 นาที	
	3.บริหารกล้ามเนื้อท้อง (sit – up)		12 ครั้ง 3 เซต
	4.ดันพื้น (push – up)		12 ครั้ง 3 เซต
	5. Squat		12 ครั้ง 3 เซต
	<b>Skill</b> (การฝึกทักษะ)		
	1.ชกกลม	40 นาที	พัก3นาที
	2.ชกกระสอบทราย	10นาที	3 ยก ยกละ2นาที พัก1นาที
3.ชกเป้า	9นาที	3 ยก ยกละ3นาที พัก3นาที	
+สปีดหมัด	9นาที	5 ชุด พัก 15 วินาที	
+แตะสปีด	15วินาที	5 ชุด พัก 15 วินาที รวมเป็น	
	15วินาที	5 นาที	
<b>Cool down</b> (คลายอุ่นร่างกาย)			
1.คลายอุ่น	15 นาที		
2.ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ			



วัน	รูปแบบการฝึก	เวลา(T)	หมายเหตุ
จันทร์	<b>Warm up + Stretching</b> 1.อบอุ่นร่างกาย 2.ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	15 นาที	10ท่า ทำละ10วินาที
	<b>Physical Fitness</b> <b>(สมรรถภาพทางกาย)</b> 1.Lower abs 2.Flutter kicks 3.Plank 4.Side Plank 5.Plank With arm		12 ครั้ง 3 เซต 12 ครั้ง 3 เซต 12 ครั้ง 3 เซต 12 ครั้ง 3 เซต 12 ครั้ง 3 เซต
	<b>Skill</b> <b>(การฝึกทักษะ)</b> 1.ชกกลม 2.ชกกระสอบทราย 3.ชกเป้า +สปีดหมัด +เตะสปีด	40 นาที 10นาที 9นาที 9นาที 15วินาที 15วินาที	พัก3นาที 3 ยก ยกละ2นาที พัก1นาที 3 ยก ยกละ3นาที พัก3นาที 5 ชุด พัก 15 วินาที 5 ชุด พัก 15 วินาที รวมเป็น 5 นาที
	<b>Cool down</b> <b>(คลายอุ่นร่างกาย)</b> 1.คลายอุ่น 2.ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	15 นาที	



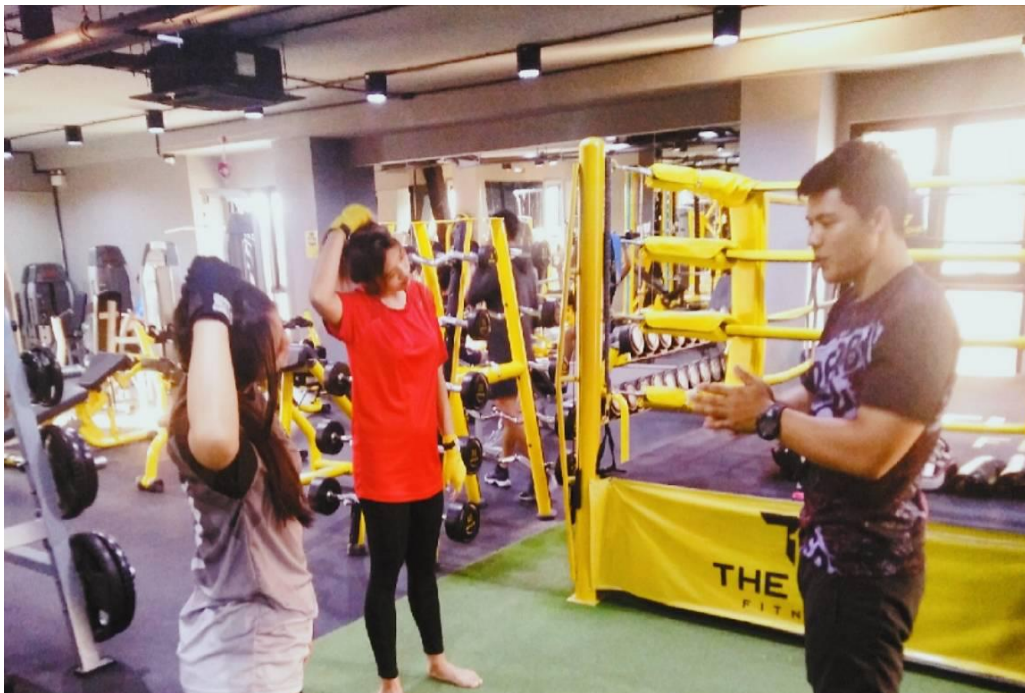


ภาคผนวก ข

ประมวลภาพการฝึก โปรแกรมมวยไทย(Muay Thai)



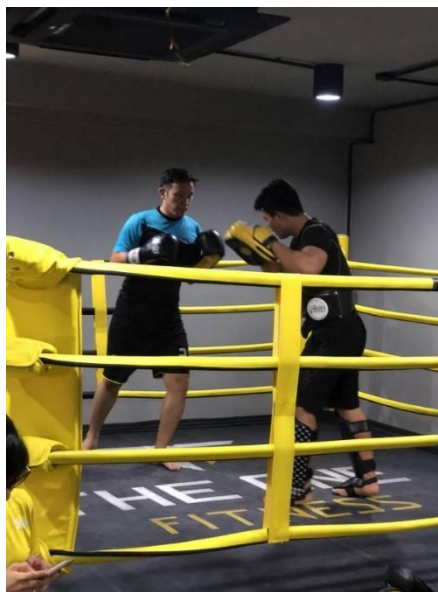
การยืดเหยียดร่างกาย (Warm up)



Physical Fitness(สมรรถภาพทางกาย)



Skill (การฝึกทักษะ)



Cool down (คลายอุ่นร่างกาย)



### ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ	นายอิศรา เครื่องพาที
วัน เดือน ปีเกิด	วันที่ 2 ธันวาคม 2540
สถานที่เกิด	165 ตำบล หัวช้าง อำเภอ จตุรพักตรพิมาน ร้อยเอ็ด 45180
ที่อยู่ปัจจุบัน	828/89 หมู่ 6 ต.จ้อหอ อ.เมือง จ.นครราชสีมา 30310 โทร.0902481181

### ประวัติการศึกษา

พ.ศ.2556	โรงเรียนบ้านหนองแวงบ้านหนองหัวคน
พ.ศ.2559	โรงเรียนจตุรพักตรพิมานรัชดาภิเษก
ปัจจุบัน	กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี ปีที่ 4 หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต การกีฬาและการออกกำลังกาย คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

## ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ นายวุฒิชัย เปี้ยจันทิก  
 วัน เดือน ปีเกิด วันที่ 7 เมษายน 2540  
 สถานที่เกิด อำเภอพระทองคำ จังหวัดนครราชสีมา  
 ที่อยู่ปัจจุบัน 75 หมู่ 18 ต.ทัพรั้ง อ.พระทองคำ จ.นครราชสีมา  
 โทร.0864940351

## ประวัติการศึกษา

พ.ศ.2551 โรงเรียนบ้านหนองยาง  
 พ.ศ.2557 โรงเรียนกุดตาคำ  
 ปัจจุบัน กำลังศึกษาระดับปริญญาตรี ปีที่ 4  
 หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต การกีฬาและการออกกำลังกาย  
 คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี  
 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา