

กิตติกรรมประกาศ

รายงานวิจัยฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยความอนุเคราะห์และช่วยเหลืออย่างดียิ่ง จาก อาจารย์นิเทศที่ให้คำปรึกษาแนะนำแนวทาง และเสียสละเวลาตรวจแก้ไข ข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่อย่างดี ผู้วิจัยขอกราบขอบคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณพี่เทรนเนอร์ฟิตเนสไลฟ์สไตล์ ผู้เชี่ยวชาญในการตรวจสอบแบบฝึกโปรแกรม Tabata Training ที่ให้คำแนะนำและข้อเสนอแนะในการทำวิจัยและขอกราบขอบพระคุณพี่เทรนเนอร์ทุกท่าน ที่ให้ความรู้จนผู้วิจัยสามารถนำความรู้มาใช้ประโยชน์ ในงานวิจัยครั้งนี้

ขอขอบใจสมาชิกฟิตเนสไลฟ์สไตล์โรบินสันชลบุรี ที่ให้ความสะดวกในการศึกษาค้นคว้าข้อมูลเป็นอย่างดีและให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยความเต็มใจ

สุดท้ายนี้ถ้าหากผลงานวิจัยมีสิ่งดีงาม และเป็นประโยชน์ ผู้วิจัยขอมอบสิ่งดีงามแก่ผู้มีพระคุณทุกท่านที่กล่าวมาแล้วทั้งหมด

นายอัครพงษ์ ศิลป์ประกอบ

นายธนกฤต พูนนอก

นายณฤพลธ์ ทั่วสูงเนิน

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาผลของการฝึกโปรแกรม Tabata Training ที่มีผลต่อเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายของสมาชิกฟิตเนสไลฟ์สไตล์โรบินสันชลบุรี ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4

กลุ่มประชากรที่ใช้ ในการวิจัยคือ สมาชิกฟิตเนสไลฟ์สไตล์โรบินสันชลบุรี จำนวน 4 คน จากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่โปรแกรม Tabata Training ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น กับกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 โดยใช้การวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติแบบที่

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
บทที่ 1 บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1-2
วัตถุประสงค์ของงานวิจัย	2
ขอบเขตของการวิจัย	2
ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา	3
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	3
เครื่องมือที่ใช้ในกาทดสอบ	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	3
กรอบแนวคิดงานวิจัย	3
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	4
ความหมาย	4
ประโยชน์และความสำคัญ	4
หลักการฝึกออกกำลังกาย	5
TABATA TRAINING	5-6
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการลดเปอร์เซ็นต์ไขมัน	6-7
สาเหตุจากโรคอ้วน	7-8
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9-13
บทที่ 3 วิธีดำเนินงาน	
ผู้เข้าร่วมการศึกษา	14
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	14
ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา	14
เครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบ	15
สถานที่ทำการศึกษา	15

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
ขั้นตอนการดำเนินงาน	15
ขั้นตอนการเก็บข้อมูล	15
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	16-29
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	
สรุปและอภิปรายผล	30-31
ข้อเสนอแนะ	31
บรรณานุกรม	32-33
ภาคผนวก	34
ภาคผนวก ก. เครื่องมือที่ใช้ในกาทดสอบ	35-37
ภาคผนวก ข. โปรแกรมการฝึก Tabata training	38-46