**สารบัญ**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  |  | **หน้า** |
| กิตติกรรมประกาศ……………………………………………………………………………………………………………. | (1) |
| บทคัดย่อ ………………………………………………………………………………………………………………………… | (2) |
| สารบัญ............................................................................................................................................ | (4) |
| สารบัญตาราง………………………………………………………………………………………………………………….. | (6) |
| สารบัญแผนภูมิ.............................................................................................................................. | (7) |
| **บทที่ 1** | **บทนำ…………………………………………………………………………………………………………** | **1** |
|  | ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา………………………………………..…………………… | 1 |
|  | วัตถุประสงค์การวิจัย………………….....………………………………………………….................. | 3 |
|  | สมมติฐานการวิจัย......................................................................................................... | 3 |
|  | ขอบเขตการวิจัย…………………………………………………………………………………………….... | 3 |
|  | คำนิยามตัวแปร…………………….…………………………………………………………………........... | 3 |
|  | ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ………….……………………………………………………………………… | 4 |
| **บทที่ 2** | **แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง…..……………………………………………………** | **6** |
|  | ส่วนที่ 1 ความรู้พื้นฐานการบริหารกายผ่อนคลายลมปราณไท้ชิและสุขภาพ.... | 6 |
|  | ส่วนที่ 2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง………………………………...................................................... | 27 |
|  | กรอบแนวคิดการวิจัย…….…………………………………….................................................... | 29 |
| **บทที่ 3** | **วิธีดำเนินการวิจัย………………………..………………………………………………………………** | **30** |
|  | ส่วนที่ 1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง………………………………………………….……………… | 30 |
|  | ส่วนที่ 2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย………………………………………..................................... | 31 |
|  | ส่วนที่ 3 การดำเนินการทดลองและการการเก็บรวบรวมข้อมูล……………………………… | 32 |
|  | ส่วนที่ 4 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย.................................................... | 33 |
| **บทที่ 4**  | **ผลการวิจัย.............................................................................................................** | **35** |
|  | ส่วนที่ 1 คุณลักษณะส่วนบุคคลและภาวะสุขภาพ........................................................ | 35 |
|  | ส่วนที่ 2 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการทรงตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ......  ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม | 38 |
|  | ส่วนที่ 3 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของการทรงตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ......  ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม | 40 |
| **บทที่ 5**  | **อภิปรายผล…………………………………………………………………………………………………** | **45** |
|  | การอภิปรายผล............................................................................................................. | 45 |
|  | ข้อจำกัดการวิจัย............................................................................................................ | 47 |
|  | ข้อเสนอแนะการทำวิจัยครั้งต่อไป................................................................................. | 47 |
| **รายการอ้างอิง……………………………………………………………………………………………………………** | **48** |

**สารบัญ (ต่อ)**

|  |  |
| --- | --- |
|  | **หน้า** |
| **ภาคผนวก...............................................................................................................................** | **50** |
|  | ภาคผนวก ก ภาพกิจกรรมการฝึกไท้ซิ........................................................................ | 51 |
|  | ภาคผนวก ข แบบสอบถาม........................................................................................... | 58 |
|  | ภาคผนวก ค เครื่องวัดความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา......................................................... | 64 |
|  | คู่มือโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพฝึกไท้ชิ........................................................................ | 65 |

**สารบัญตาราง**

|  |  |
| --- | --- |
| **ตารางที่** | **หน้า** |
| 4.1 | เปรียบเทียบคุณลักษณะส่วนบุคคลและภาวะสุขภาพ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม……………………………………………………………………………………………………… | 36 |
| 4.2 | เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรที่ศึกษา ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ภายในกลุ่มทดลอง ด้วยสถิติ Paired t-test……. | 38 |
| 4.3 | เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของตัวแปรที่ศึกษา ในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ภายในกลุ่มควบคุม ด้วยสถิติ Paired t-test……. | 39 |
| 4.4 | เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความอ่อนตัวในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม............................................................................. | 40 |
| 4.5 | เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.................................................... | 41 |
| 4.6 | เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการเดินต่อขาแบบไม่เซในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม........................................................... | 42 |
| 4.7 | เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการยืนขาเดียวในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม............................................................................. | 43 |
| 4.8 | แสดงความพึงพอใจต่อโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้านการออกกำลังกายการฝึกไท้ชิของกลุ่มทดลองภายหลังสิ้นสุดกิจกรรม........................................................................ | 44 |

**สารบัญแผนภูมิ**

|  |  |
| --- | --- |
| **แผนภูมิที่** | **หน้า** |
| 1 | ลักษณะการหดตัวของกล้ามเนื้อแบบ dynamic contraction ของการเคลื่อนไหวแบบไท้เก๊ก..................................................................................................................... | 10 |
| 4.1 | เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความอ่อนตัวระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง................................................................. | 40 |
| 4.2 | เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยกล้ามเนื้อขาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง................................................................. | 41 |
| 4.3 | เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการเดินต่อขาแบบไม่เซระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง................................................................. | 442 |
| 4.4 | เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยการยืนขาเดียวระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในระยะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง................................................................. | 43 |