

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลการออกกำลังกาย โดยใช้โปรแกรมแอโรบิกด้านซ์ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของนิสิตหญิง วิทยาลัยการสาธารณสุขสิรินธร จังหวัดสุพรรณบุรี จากประชากรนิสิตหญิงชั้นปีที่ 1 จำนวน 60 คน โดยแบ่งออกเป็นกลุ่มควบคุม 30 คน และกลุ่มทดลอง 30 คน ทำการวิจัยโดยใช้โปรแกรมแอโรบิกด้านซ์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นใช้เวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ หลังจากนั้นทดสอบสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ นำข้อมูลมาวิเคราะห์ผลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยภายในกลุ่มและระหว่างกลุ่มโดยใช้ (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า 1) ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพภายในกลุ่มควบคุมที่เรียนกิจกรรมพลศึกษาในชั่วโมงเรียนปกติ ก่อนการฝึกและหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ในรายการเดิน/วิ่ง 1 ไมล์ นั่งอตัวไปข้างหน้า ลูก-นั่ง 1 นาที และวัดแรงเหยียดของขา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนรายการครรรชนีมวลกาย (BMI) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพภายในกลุ่มทดลองที่ฝึกโปรแกรมแอโรบิกด้านซ์ ก่อนการฝึก และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ในรายการเดิน/วิ่ง 1 ไมล์ ครรรชนีมวลกาย (BMI) นั่งอตัวไปข้างหน้า ลูก-นั่ง 1 นาที และวัดแรงเหยียดของขา ทุกรายการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง ภายหลังการฝึก 8 สัปดาห์ในรายการ เดิน/วิ่ง 1 ไมล์ นั่งอตัวไปข้างหน้า ลูก-นั่ง 1 นาที และวัดแรงเหยียดของขา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนรายการครรรชนีมวลกาย (BMI) ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

The purpose of this was to compare effects of aerobic dance program on health-related physical fitness of female student at Sirindhorn Public Health Colleges in Suphanburi. The population was randomly selected from first year students of Sirindhorn Public Health Colleges. There were 60 female students. They were divided into two groups: 30 in the experimental group and 30 in the control group. Both groups performed the set program in the aerobic dance program. In this case we used period for examination 8 weeks. After that health-related physical fitness tests. Data were analyzed by using mean, standard deviation and T-test was used to determine the difference between and within the performance of the two groups.

1. There was no significantly difference in the health-related physical fitness of the control group before and after 8 weeks in 1-mile run, sit and reach, modified sit-up and leg strength but there was a significantly difference in body composition at 0.05 level.

2. There was a significantly difference in the health-related physical fitness of the experimental group before and after 8 weeks in 1-mile run, body composition, sit and reach, modified sit-up and leg strength at 0.05 level.

3. There was a significantly difference between the control and experimental group after 8 weeks in 1-mile run, sit and reach, modified sit-up and leg strength but there was no significantly difference in body composition at 0.05 level.