

พิมพ์ต้นฉบับบทคัดย่อวิทยานิพนธ์ภายในกรอบสี่เหลี่ยมนี้เพียงแผ่นเดียว

เลวภา เทียมศรี : ผลของการเต้นแอโรบิคแบบแรงกระแทกต่ำเสริมด้วยน้ำหนักที่มีต่อ
สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ (EFFECTS OF LOW IMPACT AEROBIC DANCE WITH
WEIGHT ON PHYSICAL FITNESS OF THE ELDERLY) อ.ที่ปรึกษา :

รศ.ดร.ณอมวงศ์ กฤษณ์เพชร, 155 หน้า. ISBN 974-636-463-4

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อการศึกษาผลของการเต้นแอโรบิค แบบแรงกระแทกต่ำเสริมด้วยน้ำหนักที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นหญิงสูงอายุ อาสาสมัครเข้ารับการฝึกจำนวน 30 คน มีอายุ 60 ปีขึ้นไป แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม โดยใช้วิธีสุ่มแบบกำหนดลงกลุ่ม กลุ่มละ 15 คน เพื่อกำหนดให้ความสามารถเริ่มต้นของกลุ่มตัวอย่างเท่ากัน กลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มทดลอง ใช้การออกกำลังกายแบบ แอโรบิคแบบแรงกระแทกต่ำเสริมด้วยน้ำหนัก และกลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มควบคุม ใช้การออกกำลังกายแอโรบิคแบบแรงกระแทกต่ำ ใช้เวลาในการฝึก 12 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 60 นาที ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทั้งกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ในช่วงก่อนการฝึก หลังการฝึก 6 และ 12 สัปดาห์ ดังรายการต่อไปนี้ อัตราชีพจรขณะพัก ความดันโลหิตขณะพัก ความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน ขา การทรงตัว เฟอร์เซ็นต์ไขมันได้ผิวหนัง และสมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุด แล้วนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที่ ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้สูงอายุที่เต้นแอโรบิคแบบแรงกระแทกต่ำเสริมด้วยน้ำหนัก เป็นเวลา 12 สัปดาห์ มีอัตราชีพจรขณะพักความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวขณะพัก ความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน ขา การทรงตัว เฟอร์เซ็นต์ไขมันได้ผิวหนัง และสมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุด ดีขึ้นกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผู้สูงอายุที่เต้นแอโรบิคแบบแรงกระแทกต่ำเสริมด้วยน้ำหนัก เป็นเวลา 12 สัปดาห์ มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน ขา และสมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุดดีกว่ากลุ่มผู้สูงอายุที่เต้นแอโรบิคแบบแรงกระแทกต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วน อัตราชีพจรขณะพัก ความดันโลหิตขณะหัวใจ บีบตัวและคลายตัวขณะพัก ความอ่อนตัว การทรงตัว และเฟอร์เซ็นต์ไขมันได้ผิวหนัง ไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ภาควิชา พลศึกษา
สาขาวิชา พลศึกษา
ปีการศึกษา 2539

ลายมือชื่อนิติ (สวท) เทียมศรี
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา รศ.ดร.ณอมวงศ์ กฤษณ์เพชร
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม