

ชื่อเรื่อง ผลการเต้นแอโรบิกด้วยตาราง 9 ช่อง ที่มีต่อความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด และเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย ของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากร

ผู้วิจัย นภสร นิละไพจิตร

ปีที่ทำวิจัยเสร็จ 2560

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลการเต้นแอโรบิกด้วยตาราง 9 ช่องต่อความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย ก่อนการฝึกและหลังการฝึกโปรแกรมการเต้นแอโรบิก ด้วยตาราง 9 ช่อง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือ นักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนวิชา 459 313 หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในภาคต้น ปีการศึกษา 2555 จำนวน 80 คน และทำการสุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple random sampling) จำนวน 50 คน ใช้โปรแกรมการเต้นแอโรบิกด้วยตาราง 9 ช่อง เป็นเครื่องมือ โดยผู้วิจัยนำผู้เข้ารับการทดลอง 50 คน มาทดสอบความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและวัดเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายก่อนเข้าโปรแกรมการเต้นแอโรบิกด้วยตาราง 9 ช่อง จากนั้นนำผู้เข้ารับการทดลอง 50 คนเข้าโปรแกรมการเต้นแอโรบิกด้วยตาราง 9 ช่อง จำนวน 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันอังคาร วันพุธ วันพฤหัสบดี เวลา 17.00 - 18.00 น. หลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ผู้วิจัยนำผู้เข้ารับการทดลอง 50 คน ทดสอบความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและวัดเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย นำผลการทดสอบมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และคำนวณความแตกต่างของค่าเฉลี่ย t - test Dependent

ผลการศึกษาพบว่า การเต้นแอโรบิกด้วยตาราง 9 ช่อง ส่งผลให้ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยศิลปากรดีขึ้น โดยการทดสอบความแตกต่างของความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดก่อนการฝึก มีความแตกต่างจากหลังการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และทดสอบความแตกต่างของเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายก่อนการฝึก มีความแตกต่างจากหลังการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : การเต้นแอโรบิก, ตาราง 9 ช่อง, ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด, เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย