

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาทักษะกีฬาประจำชาติไทย ให้เป็นการเดินแอโรบิกแบบกีฬาประจำชาติไทยที่มีความเหมาะสมตามองค์ประกอบของการเดินแอโรบิก และเปรียบเทียบผลของการเดินแอโรบิกแบบกีฬาประจำชาติไทยที่มีต่อน้ำหนักของร่างกาย อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ความดันโลหิตขณะพัก ความอ่อนตัว เเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกาย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและขา ความจุปอด และสมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุด กลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัครเพศหญิงของ ตำบลชะอวด อำเภอชะอวด จังหวัดนครศรีธรรมราช อายุ 40 – 50 ปี ที่มีสุขภาพดี จำนวน 2 กลุ่ม กลุ่มละ 20 คน กลุ่มแรกเป็นกลุ่มตัวอย่างช่วงการสร้างรูปแบบการเดินแอโรบิกแบบกีฬาประจำชาติไทย ใช้เวลาในการทดลองเดินแอโรบิกแบบกีฬาประจำชาติไทย 4 สัปดาห์ กลุ่มที่สองเป็นกลุ่มตัวอย่างช่วงศึกษาผลของการเดินแอโรบิกแบบกีฬาประจำชาติไทย ใช้เวลาในการทดลองเดินแอโรบิกแบบกีฬาประจำชาติไทย 12 สัปดาห์ ทั้งสองกลุ่มตัวอย่างทำการทดลองสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 45 นาที กลุ่มที่สองจะทำการวัดสมรรถภาพทางกายก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 12 สัปดาห์ แล้วนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน นำข้อมูลหลังการทดลองมาวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One – way analysis of variance with repeated measures) และเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ตามวิธีของคูกี (เอ) ที่ระดับนัยสำคัญ .05

ผลการวิจัยพบว่า

1. ทักษะกีฬาประจำชาติไทยสามารถพัฒนาให้เป็นการเดินแอโรบิกแบบกีฬาประจำชาติไทย ที่มีคุณค่าด้านสมรรถภาพทางกายและมีความเหมาะสมตามองค์ประกอบของการเดินแอโรบิกได้ โดยกลุ่มผู้เชี่ยวชาญมีความเห็นสอดคล้องกันว่าชุดรูปแบบการเดินแอโรบิกแบบกีฬาประจำชาติไทยมีความตรงตามเนื้อหา และมีค่าเฉลี่ยความเหมาะสมตามองค์ประกอบของการเดินแอโรบิกคือ 3.54 อยู่ในเกณฑ์ระดับดีมาก
2. หลังการทดลองเดินแอโรบิกแบบกีฬาประจำชาติไทย 12 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างช่วงศึกษาผลของการเดินแอโรบิกแบบกีฬาประจำชาติไทย มีสมรรถภาพทางกายด้านน้ำหนักของร่างกาย อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ความดันโลหิตขณะพัก ความอ่อนตัว เเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกาย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและขา ความจุปอด และสมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุด ที่ดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

The purposes of this research were to develop the skills of Thai national sport into Thai national sport aerobic dance so as to be the suitability on aerobic dance composition and to compare the effects of Thai national sport aerobic dance on physical fitness to be consist of body weight, resting heart rate, resting blood pressure, flexibility, percent of body fat, arm and leg muscle strength, vital capacity and maximum oxygen uptake. The subjects were volunteered female of Chu-uat district in Nakomsrithammarat province, aged between 40 – 50 years old. They were divided into two groups, 20 persons for each group. The first group was subjects in stage of Thai national sport aerobic dance construction and performing exercise for 4 weeks. The second group was subjects in stage of studying effects of Thai national sport aerobic dance and performing exercise for 12 weeks, the both groups were experimented in 45 minutes per day, 3 days a week and testing physical fitness 4 times, before experimentation, after 4 weeks. after 8 weeks and after 12 weeks. The obtained data were then statistically analyzed in term of means and standard deviation. One – way analysis of variance with repeated measures and Turkey (a) method were also employed to determine the significant difference at the .05 level, respectively

The results were as follows :

1. The national sport skills could be developed into Thai national sport aerobic dance so as to be the valuable in physical fitness and suitability on aerobic dance composition. The expert opinion accepted the Thai national sport aerobic dance to have content validity and means of suitability on aerobic dance composition were 3.54 , very good level.
2. After the 10 weeks of training, body weight, resting heart rate, resting blood pressure, flexibility, percent of body fat, arm and leg muscle strength, vital capacity and maximum oxygen uptake were better to be significantly at the .05 level.