

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์	ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการลีลาศต่อ สมรรถภาพทางกาย
ชื่อผู้เขียน	นางสาวจารุณี ศุภมาสมงคล
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต	สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์	ผู้ช่วยศาสตราจารย์โสภณ อรุณรัตน์ ประธานกรรมการ อาจารย์จำลอง ทะคำสอน กรรมการ รองศาสตราจารย์ ดร.ต่าย เชิญฉวี กรรมการ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อสร้างโปรแกรมการออกกำลังกายในรูปแบบของการลีลาศศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย ศึกษาความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโปรแกรม และแนวทางส่งเสริมสมรรถภาพของข้าราชการที่ปฏิบัติราชการในศาลากลางจังหวัดเชียงใหม่ ที่สมัครใจเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการลีลาศ จำนวน 40 คน แบ่งเป็นกลุ่มผู้ชายที่มีสมรรถภาพทางกายดี 10 คน มีสมรรถภาพทางกายต่ำ 10 คน กลุ่มผู้หญิงที่มีสมรรถภาพทางกายดี 10 คน มีสมรรถภาพทางกายต่ำ 10 คน ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการออกกำลังกายตามโปรแกรมการออกกำลังกาย ซึ่งใช้เวลา 10 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอส (SPSS for Windows) โดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ประมาณค่าเฉลี่ยของประชากร ที่ระดับความเชื่อมั่น 95 % และวิเคราะห์แนวทางส่งเสริมการออกกำลังกายในเชิงพรรณนา

ผลการวิจัยพบว่า

1. โปรแกรมการออกกำลังกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นไปตามเป้าหมาย คือ เพื่อพัฒนาความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว และลดเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย โปรแกรมนี้สร้างขึ้นโดยใช้การลีลาศประเภทลาตินอเมริกัน ประกอบด้วยจังหวะบีกิน ซา ซา ซ่า อเมริกันรัมบ้า กัวราซ่า และใจว์ฟ โดยให้

ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 40 นาที กำหนดความหนักโดยควบคุมอัตราการเต้นของชีพจร 60 - 70 % ของ Max HR

2. ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการลีลาศ พบว่า ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น และความอ่อนตัวเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สำหรับเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโปรแกรม พบว่า ผู้เข้าร่วมโปรแกรมมีความพึงพอใจด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านบุคลิกภาพ และด้านเวลาและสถานที่อยู่ในระดับมาก ความพึงพอใจด้านสังคมและด้านจังหวะในการเดินอยู่ในระดับมากที่สุด

4. แนวทางการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของข้าราชการในศาลากลางจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ผู้บังคับบัญชาควรกำหนดให้มีนโยบายในการส่งเสริมการออกกำลังกาย จัดให้มีผู้ฝึกสอนทักษะกีฬาแต่ละชนิด จัดให้มีชมรมกีฬา จัดกิจกรรมกีฬาระหว่างหน่วยงาน และการจัดให้มีบริการสุขภาพ และการตรวจเช็คร่างกายประจำปี สำหรับความต้องการในการออกกำลังกายของข้าราชการที่ปฏิบัติราชการในศาลากลางจังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ข้าราชการส่วนใหญ่มีความต้องการออกกำลังกายด้วยการลีลาศ มากที่สุด รองลงมาได้แก่ แอโรบิคแดนซ์ และฟุตบอล โดยต้องการให้จัดในวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา 17.00 น. ถึง 19.00 น. นอกจากความต้องการออกกำลังกายแล้ว ควรคำนึงถึงสถานที่ วันและเวลา หรือสิ่งอำนวยความสะดวกที่มีอยู่

Thesis Title	Effects of Social Dance Programs on Physical Fitness	
Author	Miss jarunee Suphamasmongkol	
M.Ed.	Health Promotion	
Examining Committee		
	Asst.Prof. Sapon Arunrutana	Chairman
	Lect. Chamlong Thakhumsorn	Member
	Assoc. Prof. Dr.Tay Chiengchee	Member

Abstract

The purposes of the study were to design the exercise programs by using social activities, to study the exercise program on physical fitness, the satisfaction of the subjects, and the trend towards fitness promotion of the officer working at Cniang Mai City Hall. The 40 subjects volunteered to take part in the social dance exercise programs were divided into 4 groups: 10 males in good physical condition; 10 males in poor physical condition; 10 females in good physical condition and ten females in poor physical condition. The physical fitness tests were conducted as pre-test and post-test. The exercise programs were scheduled on Monday Wednesday and Friday of each week and last for 10 weeks. Data were analyzed by SPSS for Windows in terms of mean, standard deviation, 95 % confidence interval for population mean, t-test and descriptive analysis was used for promotion fitness.

The findings were as follows:

1. The exercise programs which were designed by the researcher could, as its aims, help develop the maximum oxygen uptake, muscular strength, muscular endurance, flexibility and could reduce the percentage of body fat. The exercise programs composed of Latin American Social Dance, namely: Beguine, Cha Cha Cha, American Rumba, Guaracha and Jive. The exercise programs must be practiced 3 days a week for 40 minutes in duration and at the intensity 60 - 70 % of Maximum Heart Rate.

2. The effects of the program on physical fitness were found that maximum oxygen uptake, muscular strength, muscular endurance and flexibility increased at .01 level and the body fat was reduced at .01 level.

3. The subjects satisfied with the exercise programs in the aspects of physical, mental, personality and place at the high level, beside social development and dance were found at the highest level

4. The trends toward physical fitness promotion, the officer has recommended the boss to set policy concerning exercise for health. Trainer should be available for each particular exercise. Sport clubs were advised and sport activity should be organized. The needs for exercise, they were found on social dance, aerobic dance and football respectively. The time between 17.00 to 19.00 on Monday, Wednesday and Friday was considered appropriate. In addition, place, duration and facilities should be convenient.