

|                          |  |
|--------------------------|--|
| หัวข้อการค้นคว้าแบบอิสระ | ผลของการออกกำลังกายแบบสตีปแอโรบิก<br>และการเดินลีลาศในจังหวะ ชะ ชะ ช่า<br>ต่อสมรรถภาพทางกายของชายไทย |
| ผู้เขียน                 | นายวรุจน์ ชาญเจริญ   |
| ปริญญา                   | วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตรจารย์การกีฬา)   |
| อาจารย์ที่ปรึกษา         | ผศ. ดร. ภัทรพร สิทธิเลิศพิศาล  |

### บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบสตีปแอโรบิกและการเดินลีลาศในจังหวะ ชะ ชะ ช่า ต่อสมรรถภาพทางกายของชายไทย จำนวน 34 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 ออกกำลังกายแบบสตีปแอโรบิก 3 ครั้งต่อสัปดาห์กลุ่มที่ 2 ออกกำลังกายด้วยการเดินลีลาศในจังหวะ ชะ ชะ ช่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ติดต่อกันเป็นเวลา 6 สัปดาห์ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย การทรงตัว ความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไวและความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต ทั้งก่อนและหลังการออกกำลังกายตามโปรแกรมที่ได้จัดทำขึ้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ผลสถิติที่ใช้ Unpaired t - test และ paired t - test ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ  $p < 0.05$

ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มออกกำลังกายแบบสตีปแอโรบิกที่หลังการฝึก 6 สัปดาห์มีค่าสมรรถภาพทางกาย ในด้านมวลกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ความทนทานของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตเพิ่มขึ้น และเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ  $p < 0.05$  กลุ่มทดลองการออกกำลังกายด้วยการเดินลีลาศ ในจังหวะ ชะ ชะ ช่า มีค่าสมรรถภาพทางกายในด้านมวลกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น การทรงตัวเพิ่มขึ้น ความคล่องแคล่วว่องไวเพิ่มขึ้น ความทนทานของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตเพิ่มขึ้น และเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < 0.05$  เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มออกกำลังกายแบบสตีปแอโรบิกและกลุ่มออกกำลังกายด้วยการเดินลีลาศในจังหวะ ชะ ชะ ช่า พบว่าสมรรถภาพทางกายทั้งก่อนและหลังการฝึก

ของทั้งสองกลุ่มไม่มีความแตกต่าง การออกกำลังกายทั้ง 2 รูปแบบนี้มีผลต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายไม่แตกต่างกัน แต่การออกกำลังกายแบบสตีปแอโรบิก มีข้อเด่นในการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ในขณะที่การเดินลีลาศในจังหวะ ชะ ชะ ช่า มีข้อเด่นในการเพิ่มการทรงตัวและความคล่องแคล่วว่องไว ซึ่งผลการศึกษานี้เป็นประโยชน์ให้แก่ผู้ที่ออกกำลังกายสามารถเลือกชนิดของการออกกำลังกายได้ตามความเหมาะสม



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่  
Copyright© by Chiang Mai University  
All rights reserved

|                                |   |
|--------------------------------|---|
| <b>Independent Study Title</b> | Effect of Step Aerobic Exercise and Dance Sport in Cha Cha Cha on Physical Fitness of Thai Male |
| <b>Author</b>                  | Mr.Varut Tunyacharoen   |
| <b>Degree</b>                  | Master of Science (Sports Science)  |
| <b>Advisor</b>                 | Asst. Prof. Dr. Patraporn Silitertpisan   |

### **Abstract**

The purposes of this study were to compare the effect of step aerobic exercise and dance sport in Cha Cha Cha on physical fitness. Thirty – four males. Were participated and divided into two group; Step aerobic exercise and dance sport in Cha Cha Cha. They performed step aerobic exercise or dance sport in Cha Cha Cha 3 times per week for 6 weeks training. They were measured percentage of body fat, balance, flexibility, muscular strength, muscular endurance, agility and cardiovascular endurance before and after 6 weeks of training program. Pre and post of all physical fitness were analyzed using Paired t - test and comparison between groups were analyzed using Unpaired t – test and paired t – test at  $p < 0.05$ .

The results were shown that the physical fitness; muscle mass, muscular strength, muscular endurance and cardiovascular endurance were significantly increase at  $p < 0.05$  and percentage of body fat was significantly decrease at  $p < 0.05$  after step aerobic exercise training. Dance sport in Cha Cha Cha training group presented the physical fitness; muscle mass, muscular endurance, agility, balance and cardiovascular endurance were significantly increase at  $p < 0.05$  and percentage of body fat was significantly decrease at  $p < 0.05$ . However, these changes were not significant different between two groups. In conclusions, both types of exercise induced benefit physical fitness as step aerobic exercise could be improved the muscular strength and dance sport in Cha Cha Cha could be improved balance and agility.