

**ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ** ผลของการเดินแอโรบิกแบบมวยไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและความพึงพอใจ

**ผู้เขียน** นายฉัฐพล ประภารัตน์

**ปริญญา** วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)

**คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ**

ผศ.นพ.สุรศักดิ์ บุญยฤทธิ์ชัยกิจ

อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก

ผศ.นพ.ชวินทร์ เลิศศรีมงคล

อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

### บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการเดินแอโรบิกแบบมวยไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เข้าร่วมโปรแกรมการเดินแอโรบิกแบบมวยไทย ห้างเทสโก้โลตัส สาขาตลาดคำเที่ยง จังหวัดเชียงใหม่ โดยสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงได้กลุ่มตัวอย่าง เพศหญิง อายุระหว่าง 20-40 ปี จำนวน 30 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้โปรแกรมการเดินแอโรบิกแบบ มวยไทยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง โดยกลุ่มตัวอย่างทำการฝึกตามโปรแกรม ฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน ติดต่อกันเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยก่อนและหลังการทดลอง (Paired sample t-test) วิเคราะห์แบบสอบถามความพึงพอใจโดยใช้ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาพบว่า

ผลที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ในด้านสัดส่วนของร่างกาย ด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ด้านความอ่อนตัว และด้านความอดทนของระบบโลหิตและระบบหายใจ หลังการฝึกดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ความพึงพอใจ พบว่า ด้านร่างกายมีความพึงพอใจ คือ ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ด้านจิตใจมีความพึงพอใจ คือ ความสนุกสนาน ด้านสังคม มีความพึงพอใจ คือ ทำให้มีโอกาสพบเพื่อนใหม่และเกิดความกล้าแสดงออกมากขึ้น

**Independent Study Title** Effect of Aerobic Dance with Thai Boxing Style on Physical Fitness and Satisfaction

**Author** Mr. Nattapon Praparat

**Degree** Master of Science (Sports Science)

**Independent Study Advisory Committee**

Asst. Prof. Dr. Surasak Boonyaritichaijij Advisor

Asst. Prof. Dr. Chawin Lertsrimongkol Co-advisor

### ABSTRACT

The objective of the study was to study the Effect of Aerobic Dance with Thai Boxing Style on Physical Fitness and Satisfaction. Sample group Samples were selected by using purposive sampling technique, 30 women, aged 20-40 year were enrolled. Methodology: All participants exercise joined Aerobic Dance with Thai Boxing Program at Tesco Lotus Department Store, Kham Thiang Market Branch, Chiang Mai three days a week for eight weeks. Statistic and Data analysis was done by Paired sample t-test (compared to pre & post program) and the satisfaction toward Aerobic Dance with Thai Boxing style program were presented by using an arithmetic mean and a standard deviation.

Results: The effects of Aerobic Dance with Thai Boxing Program to physical fitness of participants all are better after 8 weeks training. Body Mass Index ,Muscular Strength and Endurance, Flexibility and Cardio respiratory Endurance, are statistically significantly at the .05 level.

The most satisfaction of the participants is healthy and strong. Psychological, spirit was to be joyful and for sociality was to meet new friends and to be more self-assured.