

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยโปรแกรมลีลาศแอโรบิก
ของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

ผู้เขียน

นางสาวสุวลักษณ์ โลหกุล

ปริญญา

ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การส่งเสริมสุขภาพ)

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

รองศาสตราจารย์ธนกร

ช่างน้อย

ประธานกรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. กรณ์ย์

ปัญญา

กรรมการ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยโปรแกรมลีลาศแอโรบิกของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ โดยสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้โปรแกรมลีลาศแอโรบิกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติการเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง (Paired simple t-test) แบบสอบถามความพึงพอใจใช้สถิติค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า

โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการลีลาศแอโรบิก สามารถพัฒนาและรักษาไว้ซึ่งสมรรถภาพทางกายด้านสุขภาพ โดยใช้เวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ ทำการฝึกวันละ 45 นาที

ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการลีลาศแอโรบิกที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของผู้เข้าร่วม กลุ่มที่มีสมรรถภาพดี และกลุ่มที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำ ทั้งชายและหญิง พบว่า ผลการทดสอบความแตกต่างของความสามารถใช้ความจุของปอด ความสามารถใช้อ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและขา การใช้ออกซิเจนสูงสุด ความคล่องตัว และความแตกต่างของเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย หลังการทดลองลดลงต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01

ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วม โปรแกรมออกกำลังกายด้วยการลีลาศแอโรบิก ด้านร่างกาย มีความพึงพอใจมากที่สุดคือ ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ด้านจิตใจมีความพึงพอใจมากที่สุดคือ ทำให้จิตใจร่าเริงแจ่มใส ด้านอารมณ์ มีความพึงพอใจในระดับมาก คือ ทำให้อารมณ์ดี ด้านสังคม มีความพึงพอใจในระดับมากที่สุด คือ ทำให้มีเพื่อนมากยิ่งขึ้น และด้านสติปัญญา มีความพึงพอใจในระดับมาก คือ ช่วยให้มีความคิดปลอดโปร่ง ช่วยให้มีความคิดสร้างสรรค์

Thesis Title Exercise for Health Using Aerobic Ballroom Dancing Program of Students in Institute of Physical Education, Chiang Mai Province

Author Miss Suwaluk Lohakoon

Degree Master of Education (Health Promotion)

Thesis Advisory Committee

Assoc. Prof. Tanakorn Changnoi Chairperson

Asst. Prof. Dr. Karran Punyo Member

ABSTRACT

The objective of this research was to find out the results of exercise for health using aerobic ballroom dancing program of students in institute of Physical Education, Chiang Mai Province. Samples were selected by using purposive sampling technique. Thirty under grade students actively participated in this study. An aerobic ballroom dancing program developed by a researcher was employed to collect data. Data analysis was done as well as Paired simple t-test for compared pre & post program and satisfaction toward aerobic balloon dancing program presented in arithmetic mean, and standard deviation

The research results were as follow;

Using aerobic ballroom dancing program (8 week program for 45 minute have shown more positive health of the trained.

Both of perfect and imperfect health conditions and both sex have shown significantly 0.01 difference of the post-testing of lung capacity, arm muscle status, leg muscle flexibility, body lipid profile and maximum Oxygen intake.

For satisfaction toward aerobic ballroom dancing program, It was found in term of body and mind fitness at the highest level while the high level was found in term of better emotion, social able and chaos respectively.