

การเปรียบเทียบผลของการเดินลีลาศประเภทบอลรูมกับประเภทละตินอเมริกันที่มี ต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดโสธรวรารามวรวิหาร

อรอนงค์ นาโสก¹, สาธิน ประจัญบาน²

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ สาขาวิชาสุขภาพศึกษาและพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

Pankonanonk@gmail.com¹, drsathin@gmail.com²

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการเดินลีลาศประเภทบอลรูมกับประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดโสธรวรารามวรวิหาร อาสาสมัครเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ จำนวน 32 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 16 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง กลุ่มที่ 1 กลุ่มฝึกเดินลีลาศประเภทบอลรูม กลุ่มที่ 2 กลุ่มฝึกเดินลีลาศประเภทละตินอเมริกัน ใช้เวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 40 นาที ทำการทดสอบด้านความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต ก่อนการทดลอง และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ(One – way Repeated ANOVA) วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางชนิดวัดซ้ำ(Two – way Repeated ANOVA) ที่ระดับนัยสำคัญที่ .05

ผลการวิจัยพบว่า

1. การเปรียบเทียบการฝึกเดินลีลาศภายในของแต่ละกลุ่ม ของกลุ่มเดินลีลาศประเภทบอลรูม และกลุ่มเดินลีลาศประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์และ 8 สัปดาห์ พบว่าสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ด้านความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05
2. การเปรียบเทียบการฝึกเดินลีลาศระหว่างกลุ่มเดินลีลาศประเภทบอลรูมกับประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ พบว่าสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ด้านความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต ของทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกัน

คำสำคัญ: สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ลีลาศประเภทบอลรูม ลีลาศประเภทละตินอเมริกัน

A COMPARISON OF THE EFFECT OF BALLROOM DANCE AND LATIN AMERICAN DANCE ON HEALTH – RELATED PHYSICAL FITNESS FOR HEALTH OF STUDENTS GRADE 12 AT WATSOTHORNWARARAM WORAWIHAN SCHOOL

Onanonk nasok¹ ,Sathin Prachanban²

Faculty of Physical Education , Srinakharinwirot university

Pankonanonk@gmail.com¹, drsathin@gmail.com²

ABSTRACT

This research aimed at studying and compare the effect of Ballroom dance and Latin-American dance on health-related physical fitness of students grade 12 at Watsothornwararam Worawihan School. The participants were 32 students. Purposive sampling was employed in this study to divide students into two separated groups. The first group of students practices Ballroom dance while the second group practices Latin American dance. The experiment lasted 8 weeks. Participants had to practice for 40 minutes 3 times a week. Flexibility test, muscle strength test, and cardiorespiratory endurance test were employed before the experiment, and after the 4th and 8th week. The data were statistically analyzed, using a one-way repeated measure ANOVA, and a two-way repeated measure ANOVA at a statistically significant level of 0.05.

The results of the study indicated that

1. After comparing the test results of both groups after the 4th and 8th week of experiment, the result obtained shows that their flexibility, muscle strength, and cardiorespiratory improved at a statistically significant level of 0.05.
2. The effect of Ballroom dancing practice and Latin American dancing practice yielded no difference in participants' flexibility, muscle strength, and cardiorespiratory.

Key word - Health – Related Physicals Fitness Ballroom Dance Latin American Dance

บทนำ

ปัจจุบันการพัฒนาประเทศให้มั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 ปี 2560-2564 นั้นได้ยึดคนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา โดยมุ่งเน้นให้คนมีคุณภาพชีวิตและสุขภาวะที่ดีสำหรับคนไทย พัฒนาคอนให้มีความเป็นคนที่สมบูรณ์มีวินัย ใฝ่รู้ มีความรู้ มีทักษะ มีความคิดสร้างสรรค์ มีทัศนคติที่ดี รับผิดชอบต่อสังคม มีจริยธรรมและคุณธรรม พัฒนาคอนทุกช่วงวัยและเตรียมความพร้อมเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุ อย่างมีคุณภาพ รวมถึงการสร้างคนให้ใช้ประโยชน์และอยู่กับสิ่งแวดล้อมอย่างเกื้อกูล อนุรักษ์ฟื้นฟู ใช้ประโยชน์ ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมอย่างเหมาะสม (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2560) จะเห็นได้ว่าการพัฒนาคนนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่คนนั้นจะต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาวะหรือสุขภาพที่ดีที่แข็งแรง ไม่ว่าจะเป็นเด็กเล็กไปจนถึงผู้สูงอายุ ซึ่งปัจจัยที่เป็นตัวบ่งชี้ของการมีสุขภาพที่ดีนั้น สามารถสังเกตได้จากการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี สุนิภา ยุวกิณกุล (2555) ได้กล่าวว่า สมรรถภาพทางกายคือความสามารถทางกายของบุคคลที่กระทำกิจกรรมต่าง ๆ เพิ่มความสามารถที่มีอยู่อย่างมีประสิทธิภาพ สมรรถภาพทางกายจึงจำเป็นอย่างยิ่งในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ไม่ว่าสังคมหรือประเทศใด ๆ ก็ตามจะพัฒนาเจริญขึ้นได้ก็ต่อเมื่อสมาชิกในสังคมหรือประชาชนในประเทศนั้นมีสมรรถภาพทางกายที่ดี สมรรถภาพทางกายเป็นดัชนีบ่งบอกถึงความสามารถของร่างกายในการประกอบภารกิจในชีวิตประจำวันให้สำเร็จได้เป็นอย่างดี มีประสิทธิภาพ เนื่องจากมนุษย์เราต้องเผชิญปัญหาต่าง ๆ เกี่ยวกับสวัสดิภาพความปลอดภัย การต่อสู้เพื่อความอยู่รอด ซึ่งล้วนแต่ผลักดันให้คนเรานั้นมีชีวิตต่อไป ดังนั้นการมีสมรรถภาพทางกายที่ดีจึงเป็นปัจจัยพื้นฐานของการมีชีวิตรอดของมนุษย์

จากการสำรวจและทดสอบสมรรถภาพของนักเรียนในโรงเรียนวัดโสธรวรารามวรวิหาร พบว่ามีนักเรียนบางส่วนมีสมรรถภาพทางกายค่อนข้างต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ดังนั้นกิจกรรมทางพลศึกษาจึงมีบทบาทอย่างยิ่งในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนให้ดีขึ้น โดยเฉพาะกิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะเพลง การเต้นลีลาศ ซึ่งเป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งที่ทำให้นักเรียนได้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยอาศัยการทำงานที่สัมพันธ์กันระหว่างประสาทการรับรู้ความรู้สึกส่งต่อไปยังกล้ามเนื้อและใช้จังหวะเพลงในการเคลื่อนไหว ซึ่งจะช่วยให้บุคคลได้ระบายออกทางความรู้สึกให้ผ่อนคลายความตึงเครียดทั้งทางร่างกายและจิตใจได้เป็นอย่างดี มีความสนุกสนานร่าเริงจากการเต้นรำและพร้อมที่จะประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีชีวิตอย่างสุขสมบูรณ์ในสังคมได้เป็นอย่างดี ทางด้านการแพทย์ได้นำการเต้นลีลาศไปใช้ในการบำบัด รวมถึงการใช้จังหวะดนตรีที่เหมาะสมสอดคล้องกับ ชีวะภูมิ อัจริยชีวิน (2564) ที่ว่าด้วยการออกกำลังกายด้วยการเต้นลีลาศมีผลต่อความสมดุลของร่างกายและช่วยลดความเครียดในผู้สูงอายุ เสี่ยงดนตรีทำให้รู้สึกเพลิดเพลิน สนุกสนาน สบายใจ ช่วยให้ผ่อนคลายกระตุ้นความรู้สึกให้คึกคัก ช่วยเบี่ยงเบนความสนใจจากสถานการณ์ตึงเครียด

จากการทบทวนวรรณกรรมจะเห็นได้ว่าการเต้นลีลาศเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบดนตรีที่ทำให้เกิดความสุขสนุกสนานเพลิดเพลิน ทำให้สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่ศึกษาผลของการออกกำลังกายด้วยการเต้นลีลาศประเภทบอลรูมกับประเภทละตินอเมริกัน ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดโสธรวรารามวรวิหาร

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการเต้นลีลาศประเภทบอลรูมกับประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนโรงเรียนวัดโสธรวรารามวรวิหาร
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของการเต้นลีลาศก่อนการฝึกและหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 4 และ 8 ของกลุ่มเต้นลีลาศประเภทบอลรูมและกลุ่มเต้นลีลาศประเภทละตินอเมริกัน ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดโสธรวรารามวรวิหาร

3. เพื่อเปรียบเทียบผลของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ระหว่างกลุ่มที่เน้นการเดินลีลาศประเภทบอลรูมกับกลุ่มที่เน้นลีลาศประเภทละตินอเมริกัน

สมมติฐานการวิจัย (ถ้ามี)

1. ผลของการเดินลีลาศประเภทบอลรูมกับประเภทละตินอเมริกัน ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนโรงเรียนวัดโสธรวรารามวรวิหาร หลังการฝึกดีกว่าก่อนการฝึก
2. ผลของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ระหว่างกลุ่มที่เน้นลีลาศประเภทบอลรูมกับกลุ่มที่เน้นลีลาศประเภทละตินอเมริกันแตกต่างกัน

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดโสธรวรารามวรวิหาร จำนวน 389 คน

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนวัดโสธรวรารามวรวิหาร กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 32 คน ชาย 16 คน หญิง 16 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 จำนวน 16 คน ชาย 8 คน หญิง 8 คน คือกลุ่มที่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการเดินลีลาศประเภทบอลรูม ประกอบด้วย จังหวะวอลทซ์ และจังหวะควิกสเตป และกลุ่มที่ 2 จำนวน 16 คน ชาย 8 คน หญิง 8 คน คือกลุ่มที่ได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการเดินลีลาศประเภทละตินอเมริกัน ประกอบด้วย จังหวะคิบบันรุมบ้า และจังหวะชะชะซ่า

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 โปรแกรมการเดินลีลาศ

2.1.1 โปรแกรมการเดินลีลาศประเภทบอลรูมประกอบด้วย จังหวะวอลทซ์ และจังหวะ ควิกสเตป

2.1.2 โปรแกรมการเดินลีลาศประเภทละตินอเมริกัน ประกอบด้วย จังหวะคิบบันรุมบ้า และจังหวะชะชะซ่า ทั้ง 2 โปรแกรมผ่านผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน ดัชนีความสอดคล้องระหว่างประเด็นเนื้อหา โปรแกรมและวัตถุประสงค์ (Item-Objective Congruence Index : IOC) เท่ากับ 0.8

2.2 แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

2.2.1 การทดสอบความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต (Cardiovascular fitness) โดยใช้แบบทดสอบ Harvard Step Test

2.2.2 การทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Strength muscles) โดยแบบทดสอบ การลุก-นั่ง 60 วินาที (60 second sit up) (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2562)

2.2.3 การทดสอบความอ่อนตัว (Flexibility) โดย การนั่งงอตัวไปข้างหน้า (trunk forward flexion) (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2562)

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ผ่านการอนุมัติจริยธรรมในมนุษย์ หมายเลข SWUEC-G-081/2563E ได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างได้รับการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ด้านความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต ก่อนการฝึก

2. กลุ่มตัวอย่างได้รับการฝึกตามโปรแกรมการฝึกเดินลีลาสประเภทบอลรูมกับประเภทละตินอเมริกัน สัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 40 นาที เป็นเวลา 8 สัปดาห์

2.1 ขึ้นอบอุ่นร่างกายใช้เวลา 5 นาที

2.2 ขึ้นฝึกปฏิบัติตามโปรแกรมการฝึกเดินลีลาสประเภทบอลรูมกับประเภทละตินอเมริกัน โดยกลุ่มที่ 1 ได้รับการฝึกเดินลีลาสประเภทบอลรูม แบ่งช่วงการฝึกเดินเป็น 2 ช่วง คือ จังหวะวอลทซ์ 15 นาที และ จังหวะควิกสเตป 15 นาที กลุ่มที่ 2 ได้รับการฝึกเดินลีลาสประเภทละตินอเมริกัน แบ่งการเดินออกเป็น 2 ช่วง คือ จังหวะอเมริกันรัมบ้า 15 นาที และจังหวะชะชะซ่า 15 นาที

2.3 ขึ้นคลายอบอุ่นร่างกายใช้เวลา 5 นาที

3. หลังการฝึกตามโปรแกรมทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ในสัปดาห์ที่ 4 และ 8

4. หลังการฝึกตามโปรแกรมนำผลทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพก่อน-หลังการฝึกตามโปรแกรมมาวิเคราะห์ผลทางสถิติด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

4. การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (One – way Repeated ANOVA) วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางชนิดวัดซ้ำ (Two – way Repeated ANOVA) ถ้าพบความแตกต่างทำการทดสอบความแตกต่างรายคู่โดยใช้วิธีของบอนโฟร์นี ระดับความมีนัยสำคัญที่ .05

ผลการวิจัย

1. จากผลการวิจัยสรุปได้ว่าสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ เมื่อเปรียบเทียบกับภายในกลุ่มระหว่างก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ตามโปรแกรมการเดินลีลาสประเภทบอลรูม และโปรแกรมการเดินลีลาสประเภทละตินอเมริกันพบว่าทั้งสองกลุ่ม มีค่าเฉลี่ยด้านความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 8 เพิ่มขึ้นจากก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ตามโปรแกรมการเดินลีลาสประเภทบอลรูมและโปรแกรมการเดินลีลาสประเภทละตินอเมริกัน

ช่วงเวลา การ ทดสอบ	บอลรูม (n=16)						ละตินอเมริกัน (n=16)					
	ความอ่อนตัว		ความแข็งแรง		ความอดทนของ ระบบไหลเวียน โลหิต		ความอ่อนตัว		ความแข็งแรง		ความอดทนของ ระบบไหลเวียน โลหิต	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
Pre- Test	3.50	5.94	13.00	4.00	61.06	4.31	3.56	5.45	12.93	3.73	61.37	4.24
Post 4	5.12	4.74	13.18	3.74	62.37	3.91	4.87	4.28	13.56	3.22	62.87	3.75
Post 8	8.12	2.72	14.12	3.77	66.25	3.81	6.87	3.36	14.25	3.13	68.43	2.39

จากตาราง 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของกลุ่มต้นลีลาศประเภทบอลลูนและกลุ่มต้นลีลาศประเภทละตินอเมริกัน พบว่า ความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 เพิ่มขึ้นจากก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 2 เปรียบเทียบความแตกต่างรายค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ได้แก่ ความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต ของกลุ่มต้นลีลาศประเภทบอลลูน (n=16) และกลุ่มต้นลีลาศประเภทละตินอเมริกัน (n=16)

ช่วงเวลาการทดสอบ	ความอ่อนตัว		ความแข็งแรง		ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต	
	บอลลูน	ละตินอเมริกัน	บอลลูน	ละตินอเมริกัน	บอลลูน	ละตินอเมริกัน
Pre-Test – Post 4	-1.625*	-1.313*	-0.188	-0.625*	-1.313*	-1.500*
Post 4 – Post 8	-3.000*	-2.000*	-0.938*	-0.688	-4.250*	-5.563*
Pre-Test – Post 8	-4.265*	-3.313*	-1.125*	-1.313*	-5.563*	-7.064*

จากตารางพบว่า กลุ่มต้นลีลาศประเภทบอลลูนและกลุ่มต้นลีลาศประเภทละตินอเมริกันมีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ได้แก่ ความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต เพิ่มขึ้นทุกช่วงเวลาการฝึก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างโปรแกรมการต้นลีลาศประเภทบอลลูนกับโปรแกรมการต้นลีลาศประเภทละตินอเมริกัน พบว่า สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้านความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต ทั้ง 3 ด้านไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 3 เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างโปรแกรมการต้นลีลาศประเภทบอลลูนกับโปรแกรมการต้นลีลาศประเภทละตินอเมริกัน พบว่า สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ด้านความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต

แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
ความอ่อนตัว					
ระยะเวลาการฝึก*โปรแกรมการฝึก	7.521	1.175	6.402	1.324	0.266
ความคลาดเคลื่อน	170.458	35.243	2.841		
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ					
ระยะเวลาการฝึก*โปรแกรมการฝึก	0.771	1.640	0.470	1.161	0.313
ความคลาดเคลื่อน	19.917	49.203	0.405		
ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต					
ระยะเวลาการฝึก*โปรแกรมการฝึก	10.688	2	5.344	1.472	0.238
ความคลาดเคลื่อน	217.750	35.673	6.104		

จากตาราง 3 พบว่า สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้านความอ่อนตัว ($F=1.324$, $p>0.05$) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ($F=1.161$, $p>0.05$) ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต ($F=1.472$, $p>0.05$) ทั้ง 3 ด้านไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สรุปผลและอภิปรายผล

1. กลุ่มเต้นลีลาศประเภทบอลรูม ประกอบด้วยการเต้นจังหวะวอลทซ์และจังหวะควิกสเตป มีผลการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ทางด้านความอ่อนตัวความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต เมื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการฝึกเต้นลีลาศประเภทบอลรูมพบว่า ความอ่อนตัวเพิ่มขึ้น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น และความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p<0.05$ สอดคล้องกับบุปผา อันขวัญเมือง (2552) ได้ศึกษาผลการเต้นแอโรบิกท่าแม่ไม้มวยไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ที่มีภาวะโภชนาการเกินเกณฑ์ โดยใช้โปรแกรมการเต้นแอโรบิกท่าแม่ไม้มวยไทย และแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับเด็กไทยอายุ 7-18 ปี ประกอบด้วย การประเมินความเหมาะสมของสัดส่วนของร่างกายโดยใช้ดัชนีมวลกาย ลูก-นั่ง 60 วินาที ดันพื้น 30 วินาที นั่งงอตัวไปข้างหน้า และวิ่งระยะไกล 1,600 เมตร พบว่า ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ

2. กลุ่มเต้นลีลาศประเภทละตินอเมริกัน ประกอบไปด้วยการเต้นจังหวะคิบันรุมบ้า และจังหวะชะชะซ่า มีผลการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ทางด้านความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต เมื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกาย ก่อนและหลังการฝึกเต้นลีลาศประเภทละตินอเมริกัน พบว่า ความอ่อนตัวเพิ่มขึ้น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น และความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ $p<0.05$ สอดคล้องกับ วรจัน ัญญเจริญ (2558) ได้ศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบสเตปแอโรบิกและการเต้นลีลาศในจังหวะชะชะซ่า ต่อสมรรถภาพทางกายของชายไทย พบว่า กลุ่มทดลองออกกำลังกายด้วยการเต้นลีลาศในจังหวะชะชะซ่า มีค่าสมรรถภาพทางกายในด้านมวลกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น การทรงตัวเพิ่มขึ้น ความคล่องแคล่วว่องไวเพิ่มขึ้น ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตเพิ่มขึ้น และเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายลดลง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ $p<0.05$

3. เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มเต้นลีลาศประเภทบอลรูมกับกลุ่มเต้นลีลาศประเภทละตินอเมริกัน หลังจากได้รับการฝึกเต้นลีลาศ สัปดาห์ที่ 4 และ สัปดาห์ที่ 8 พบว่า สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้านความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ $p<0.05$ สืบเนื่องมาจาก โปรแกรมการเต้นลีลาศประเภทบอลรูมและโปรแกรมการเต้นลีลาศประเภทละตินอเมริกัน เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบจังหวะเพลง มีการกำหนดความหนัก โดยการใช้ความเร็วของจังหวะเพลงเป็นตัวควบคุม จึงมีผลทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง ข้อต่อมีความยืดหยุ่นได้ดี และส่งผลให้หัวใจมีความทนทาน สอดคล้องกับณัฐชัย พรหมไม้ (2563) ได้ศึกษาโปรแกรมการฝึกเต้นลีลาศด้วยหลักการฝึกหนักสลับเบาที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุเพศหญิง พบว่าการฝึกลีลาศด้วยหลักการฝึกหนักสลับเบา (กลุ่มทดลอง) และการออกกำลังกายแบบปกติ (กลุ่มควบคุม) พัฒนาด้านความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 นอกจากนี้ หัตถพันธ์ เจ้ยทองศรี (2554) ได้ศึกษา ผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเต้นรำลีลาศ ประเภทบอลรูมกับประเภทละตินอเมริกัน ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักศึกษาปริญญาตรี พบว่า การฝึกเต้นลีลาศประเภทบอลรูมทำให้น้ำหนัก ชีพจรขณะพัก และแรงบีบมือ ความอ่อน ตัวเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายสมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุดของร่างกาย ความอดทนของกล้ามเนื้อขา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. การเดินลีลาศประเภทบอลรูมและประเภทละตินอเมริกันนอกจากจะต้องเดินเข้าคู่กันแล้วเมื่อเกิดสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรค COVID-19 ยังสามารถปรับเปลี่ยนเดินเดี่ยวได้
2. เป็นกิจกรรมหรือเป็นทางเลือกในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนได้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรศึกษาและเพิ่มผลของการเดินเพื่อเพิ่มความสนุกสนานและลดความเบื่อหน่าย
2. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรเพิ่มตัวแปรตามการศึกษา เช่น ดัชนีมวลกาย ความคล่องแคล่วว่องไว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา

เอกสารอ้างอิง

- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2560). แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่สิบสอง (พ.ศ.2560-2564): กรุงเทพฯ
- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2560). แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ.2560-2564) (พิมพ์ครั้งที่ 1): กรุงเทพฯ
- กรมพลศึกษา. สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพ, และการกีฬา. (2539). การทดสอบและประเมินผลสมรรถภาพทางกาย (พิมพ์ครั้งที่ 2): กรุงเทพฯ
- ณัฐชัย พรมไม้. (2563). โปรแกรมการฝึกเดินลีลาศด้วยหลักการฝึกหนักสลับเบาที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุเพศหญิง. วารสารวิชาการสาธารณสุขชุมชน,ปีที่ 6 (4), 83
- บุปผา อ้นขวัญเมือง. (2552). ผลการเดินแอโรบิกท่าแม่ไม้มวยไทยที่มีต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ที่มีภาวะโภชนาการเกิน. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- วรุจน์ ธัญญเจริญ. (2558). ผลของการออกกำลังกายแบบสแตปแอโรบิกและการเดินลีลาศในจังหวะชะชะช่าต่อสมรรถภาพทางกายของชายไทย. วท.ม.(วิทยาศาสตร์การกีฬา) มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- หัตตพันธ์ เจียทองศรี. (2554). ผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การฝึกเดินลีลาศประเภทบอลรูมกับประเภทละตินอเมริกันที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักศึกษาปริญญาตรี. คม.(พลศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย. จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ
- พิมพ์า ม่วงศิริธรรม. (2538). ผลของการฟังดนตรีที่มีต่อความเร็วในการออกวิ่งระยะสั้น. วิทยานิพนธ์ คม.(พลศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย. จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย
- สุนิภา ยุวกิณกุล. (2555). ผลของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของวัยรุ่นที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำ. ปริญญานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- ชีระวุฒิ อัจริยชีวิน. (2564). ผลการออกกำลังกายด้วยการเดินลีลาศที่มีต่อความสมดุลของร่างกายและความเครียดของผู้สูงอายุ. วารสารวิชาการสาธารณสุขชุมชน, 7(2), 17-19.

