

หัวข้อการค้นคว้าแบบอิสระ	ผลของโปรแกรมการฝึกลีลาศจังหวะแซมบ้าในความถี่ของการออกกำลังกายที่ต่างกันต่อการใช้ออกซิเจนสูงสุดและเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกาย
ผู้เขียน	นายธันวา พิศดาร
ปริญญา	วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ภัทรพร สิทธิเลิศพิศาล

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกลีลาศจังหวะแซมบ้าในความถี่ของการออกกำลังกายที่ต่างกันต่อการใช้ออกซิเจนสูงสุดและเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกาย ในเพศชาย อายุระหว่าง 20 – 25 ปี จำนวน 24 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 12 คน กลุ่มที่ 1 ฝึกโปรแกรมลีลาศจังหวะแซมบ้า 5 ครั้งต่อสัปดาห์ กลุ่มที่ 2 ฝึกโปรแกรมลีลาศจังหวะแซมบ้า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ การทดสอบอัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุด โดยวิธี Astrand Rythming Test และเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกายโดยใช้เครื่องวิเคราะห์องค์ประกอบของร่างกาย (Inbody 220) ทำการวัดการก่อนฝึก และระหว่าง การฝึก 2 , 4 , 6 และ 8 สัปดาห์ โดยกำหนดความหนักของงาน 70 เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุด และเมื่อสิ้นสุดการฝึกนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยใช้สถิติ Two-way repeated measures ANOVA ผลการศึกษาพบว่า การเปรียบเทียบอัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุดหลังการฝึกมีค่าเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ $p < 0.001$ โดยเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญตั้งแต่สัปดาห์ที่ 2 เป็นต้นไป และการเปรียบเทียบเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกายหลังการฝึกมีค่าลดลงอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ $p < 0.001$ โดยลดลงอย่างมีนัยสำคัญตั้งแต่สัปดาห์ที่ 4 เป็นต้นไป ซึ่งการเปลี่ยนแปลงไปในทางเดียวกันทั้งสองกลุ่ม และไม่พบความแตกต่างระหว่างสองกลุ่ม การศึกษาครั้งนี้สรุปได้ว่าความถี่ของการลีลาศจังหวะแซมบ้าที่ต่างกันไม่มีผลต่อการตอบสนองของการใช้ออกซิเจนสูงสุดและเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกาย ดังนั้นการฝึกลีลาศจังหวะแซมบ้าอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ สามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการใช้ออกซิเจนสูงสุดและลดเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกายได้

Independent Study Title	Effect Samba Dance Sport Training Program in Different Frequencies of Exercise on Maximum Oxygen Consumption and Percentage of Body Fat
Author	Mr.Tunwa Pitsadarn
Degree	Master of Science (Sports Science)
Advisor	Asst. Prof. Dr. Patraporn Silitertpisan

Abstract

The purposes of this study were to compare the effect of samba dance sport training program in different frequencies of exercise on maximum oxygen consumption and percentage of body fat. Twenty – four males with age between 20 – 25 years old were participated in this study. They were divided into two group; Samba dance sport training program 5 times per week and Samba dance sport training program 3 times per week. They were measured maximum oxygen consumption by Astrand Rythming Test and measured percentage of body fat by using Inbody 220. Oxygen consumption and body fat were analyzed before and after 2, 4, 6 and 8 week of training using Two-way repeated measures ANOVA. The results were shown that maximum oxygen consumption was significantly increase after the second week of training ($p<0.001$) and percentage of body fat was significantly decrease after the fourth week of training ($p<0.001$) both groups. However, these changes were not significant difference between two groups. In conclusion, frequency of Samba dance sport training were not influence the maximum oxygen consumption and percentage of body fat. Thus, Samba dance sport training for 3 times per week could improved the maximum oxygen consumption and decreased percentage of body fat.