

ชื่อวิทยานิพนธ์	ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยกระบวนท่ารำโนห์รา ที่คัดสรรต่อสมรรถภาพทางกาย
ผู้เขียน	นางสาวอริสรา ชูชื่อ
สาขาวิชา	พัฒนามนุษย์และสังคม
ปีการศึกษา	2550

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลองในกลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดียวกัน มีวัตถุประสงค์เพื่อคัดสรรกระบวนท่ารำโนห์ราเพื่อการออกกำลังกาย 1 ชุด และเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกาย ด้านสุขภาพก่อน และหลังการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างเป็นสตรีอาสาสมัครจำนวน 29 คน ซึ่งคัดเลือกตามคุณสมบัติที่กำหนด ทำการฝึกตามโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยกระบวนท่ารำโนห์ราที่คัดสรร 43 ท่า จังหวะดนตรีทำนองเพลงโค สัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละ 48 นาที เป็นเวลา 3 เดือน เครื่องมือที่ใช้เป็น โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยกระบวนท่ารำโนห์ราที่คัดสรรและเครื่องทดสอบสมรรถภาพทางกายของศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าสถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน Repeated measures ANOVA กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการศึกษาพบว่า

1. ดัชนีมวลกาย และปริมาณไขมันใต้ผิวหนังหลังออกกำลังกายเดือนที่ 1 2 และ 3 ลดลงกว่าก่อนออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
2. แรงบีบมือต่อน้ำหนักตัวหลังออกกำลังกายเดือนที่ 3 แรงเหยียดขาต่อน้ำหนักตัวหลังออกกำลังกายเดือนที่ 2 และ 3 และความยืดหยุ่นของร่างกายหลังออกกำลังกายเดือนที่ 1 2 และ 3 สูงกว่าก่อนออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
3. สมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดหลังออกกำลังกายเดือนที่ 2 และ 3 สูงกว่าก่อนออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การออกกำลังกายด้วยกระบวนท่ารำโนห์ราเพียงชุดเดียว สามารถทำให้สมรรถภาพทางกายด้านสุขภาพดีขึ้นทุกรายการ น่าจะขยายผลสู่ระดับนโยบายด้านการส่งเสริมสุขภาพในเชิงอนุรักษ์ ภูมิปัญญาท้องถิ่น และจากฐานท่ารำโนห์ราที่ยังมีเป็นจำนวนมาก สามารถคัดสรรท่ารำเพื่อสร้างโปรแกรมการออกกำลังกายสำหรับบุคคลเฉพาะกลุ่มได้

Thesis Title	The Effect of Manohra Dance Exercise Program on Physical Fitness
Author	Miss Arissara Choochue
Major Program	Human and Social Development
Academic Year	2007

ABSTRACT

The purpose of this quasi-experimental research, using a single group of subjects, was to establish the Manohra dance exercise program and to compare the subjects' physical fitness before and after exercising. The subjects were 29 female volunteers chosen according to specified qualification. They worked out according to the Manohra dance program accompanied by Plang Ko step music for 48 minutes three times a week over a period of 3 months. The research instruments were the Manohra dance exercise program and physical fitness assessment equipment from the Sports Science Center. Data were analyzed in terms of percentage, mean and standard deviation, and using repeated measures ANOVA with the level of significance set at .05.

The findings were that

1. The subjects' body mass index and subcutaneous fat decreased significantly after the first, second and third months of exercising ($p < .01$).
2. Grip strength after the third month, leg strength after the second and third months, and body flexibility after the first, second and third months of exercising increased significantly ($p < .01$).
3. Maximal oxygen consumption increased significantly after the second and third months of exercising ($p < .05$).

Exercising with the Manohra dance program increased all aspects of physical fitness. The use of this exercising technique should be taken as a health promotion policy to preserve folk wisdom. Other sets of exercises can be developed from numerous existing Manohra dances to serve particular groups of individuals.