

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อนำข้อมูลจากการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนการฝึก เต้นแอโรบิคคานท์ หลังการฝึก เต้นแอโรบิคคานท์ 1 เดือน และหลังการฝึก เต้นแอโรบิคคานท์ 2 เดือน มาวิเคราะห์ผลตามระเบียบวิธีทางสถิติ แล้วจึงนำผลการวิเคราะห์มา เสนอในรูปตารางและความเรียงดังต่อไปนี้

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐาน ของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนการฝึก เต้นแอโรบิคคานท์

ลำดับที่	รายการสมรรถภาพทางกาย	$\bar{x}$	SD
1	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	53.97	7.90
2	อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก (ครั้ง/นาที)	75.77	10.63
3	ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว (Systolic Pressure) ในขณะพัก (มิลลิเมตรปรอท)	107.33	8.94
4	สมรรถภาพการใช้ออกซิเจนในระดับ 70 % (มิลลิลิตร/กิโลกรัม/นาที)	15.17	2.94
5	ชีพจรหลังการออกกำลังกายในนาทีที่ 3 (ครั้ง/นาที)	87.60	12.36
6	ชีพจรหลังการออกกำลังกายในนาทีที่ 5 (ครั้ง/นาที)	83.40	11.18
7	ความแตกต่างของอัตราการเต้นของชีพจรหลังการออกกำลังกายในนาทีที่ 3 กับ 5 (ครั้ง/นาที)	4.00	4.55
8	ไขมันใต้ผิวหนังบริเวณกล้ามเนื้อไตรเซ็ป (Tricep) (มิลลิเมตร)	23.47	7.75
9	ไขมันใต้ผิวหนังบริเวณกล้ามเนื้อเหนือกระดูกสะโพก (Suprailiac) (มิลลิเมตร)	27.57	6.89
10	เปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์)	25.33	6.96

จากตารางที่ 1 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายซึ่งมีน้ำหนักเท่ากับ 53.97 กิโลกรัม อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักเท่ากับ 75.77 ครั้ง/นาที ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวในขณะพัก เท่ากับ 107.33 มิลลิเมตรปรอท สมรรถภาพการใช้ออกซิเจนในระดับ 70 เปอร์เซ็นต์ เท่ากับ 15.17 มิลลิเมตร/กิโลกรัม/นาที ซีพจรหลังออกกำลังกายในนาทีที่ 3 เท่ากับ 87.60 ครั้ง/นาที ซีพจรหลังการออกกำลังกายในนาทีที่ 5 เท่ากับ 83.40 ครั้ง/นาที ความแตกต่างของอัตราการเต้นของซีพจรหลังการออกกำลังกายในนาทีที่ 3 กับ 5 เท่ากับ 4.00 ครั้ง/นาที ไขมันใต้ผิวหนังบริเวณกล้ามเนื้อไตรเซ็ป เท่ากับ 23.47 มิลลิเมตร ไขมันใต้ผิวหนังบริเวณกล้ามเนื้อกระดูกสะโพก เท่ากับ 27.57 มิลลิเมตร และเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกาย เท่ากับ 25.33 เปอร์เซ็นต์



ศูนย์วิทยุทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายหลังการฝึก เคนแอโรบิกคานซ์ 1 เดือน

ลำดับที่	รายการสมรรถภาพทางกาย	$\bar{X}$	SD
1	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	53.99	7.65
2	อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก (ครั้ง/นาที)	72.30	7.91
3	ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวในขณะพัก (มิลลิเมตรปรอท)	105.17	10.49
4	สมรรถภาพการใช้ออกซิเจนในระดับ 70 เปอร์เซ็นต์ (มิลลิลิตร/กิโลกรัม/นาที)	16.83	3.61
5	ชีพจรหลังการออกกำลังกายในนาทีที่ 3 (ครั้ง/นาที)	82.60	9.28
6	ชีพจรหลังการออกกำลังกายในนาทีที่ 5 (ครั้ง/นาที)	79.00	9.19
7	ความแตกต่างของอัตราการเต้นของชีพจรหลังการออกกำลังกายในนาทีที่ 3 กับ 5 (ครั้ง/นาที)	3.60	3.73
8	ไขมันใต้วางหนังบริเวณกล้ามเนื้อไตรเซป (มิลลิเมตร)	21.78	5.74
9	ไขมันใต้วางหนังบริเวณกล้ามเนื้อเหนือกระดูกสะโพก (มิลลิเมตร)	22.70	6.91
10	เปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์)	22.25	5.84

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ซึ่งมีน้ำหนักเท่ากับ 53.99 กิโลกรัม อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก เท่ากับ 72.30 ครั้ง/นาที ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวในขณะพัก เท่ากับ 105.17 มิลลิเมตรปรอท สมรรถภาพการใช้ออกซิเจนในระดับ 70 เปอร์เซ็นต์ เท่ากับ 16.83 มิลลิลิตร/กิโลกรัม/นาที ชีพจรหลังการออกกำลังกายในนาทีที่ 3 เท่ากับ 82.60 ครั้ง/นาที ชีพจรหลังการออกกำลังกายในนาทีที่ 5 เท่ากับ 79.00 ครั้ง/นาที ความแตกต่างของอัตราการเต้น

ของชีพจรหลังการออกกำลังกายในนาที่ที่ 3 กับ 5 เท่ากับ 3.60 ครั้ง/นาที่ ไขมันใต้วีหนึ่งบริเวณกล้ามเนื้อไตรเซ็ป เท่ากับ 21.78 มิลลิเมตร ไขมันใต้วีหนึ่งบริเวณกล้ามเนื้อเหนือกระดูกสะโพก เท่ากับ 22.70 มิลลิเมตร และเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกาย เท่ากับ 22.25 เปอร์เซ็นต์

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายหลังการฝึกเทรนแอโรบิคคานซ์ 2 เดือน

ลำดับที่	รายการทดสอบสมรรถภาพ	$\bar{X}$	SD
1	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	53.89	7.69
2	อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก (ครั้ง/นาที่)	68.07	8.74
3	ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวในขณะพัก (มิลลิเมตรปรอท)	99.93	9.71
4	สมรรถภาพการใช้ออกซิเจนในระดับ 70 เปอร์เซ็นต์ (มิลลิลิตร/กิโลกรัม/นาที่)	21.47	3.49
5	ชีพจรหลังการออกกำลังกายในนาที่ที่ 3 (ครั้ง/นาที่)	77.80	8.98
6	ชีพจรหลังการออกกำลังกายในนาที่ที่ 5 (ครั้ง/นาที่)	75.40	9.28
7	ความแตกต่างของอัตราการเต้นของชีพจรหลังการออกกำลังกายในนาที่ที่ 3 กับ 5 (ครั้ง/นาที่)	2.40	1.08
8	ไขมันใต้วีหนึ่งบริเวณกล้ามเนื้อไตรเซ็ป (มิลลิเมตร)	19.97	4.99
9	ไขมันใต้วีหนึ่งบริเวณกล้ามเนื้อเหนือกระดูกสะโพก (มิลลิเมตร)	20.35	5.69
10	เปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกาย (เปอร์เซ็นต์)	20.16	5.11

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า ค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ซึ่งมีน้ำหนัก เท่ากับ 53.89 กิโลกรัม อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก เท่ากับ

68.07 ครั้ง/นาที ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวในขณะพัก เท่ากับ 99.93 มิลลิเมตรปรอท สมรรถภาพการใช้ออกซิเจนในระดับ 70 เปอร์เซ็นต์ เท่ากับ 21.47 มิลลิลิตร/กิโลกรัม/นาที ซีพจรหลังการออกกำลังกายในนาทีที่ 3 เท่ากับ 77.80 ครั้ง/นาที ซีพจรหลังการออกกำลังกายในนาทีที่ 5 เท่ากับ 75.40 ครั้ง/นาที ความแตกต่างของอัตราการเต้นของซีพจรหลังการออกกำลังกายในนาทีที่ 3 กับ 5 เท่ากับ 2.40 ครั้ง/นาที ไขมันไตรัวหนึ่งบริเวณกล้ามเนื้อไตรเซ็ป เท่ากับ 19.97 มิลลิเมตร ไขมันไตรัวหนึ่งบริเวณกล้ามเนื้อเหนือสะโพก เท่ากับ 20.35 มิลลิเมตร และเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกาย เท่ากับ 20.16 เปอร์เซ็นต์



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที ของน้ำหนัก อัตรากาการเต้นของหัวใจขณะพัก ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว สมรรถภาพการใช้ออกซิเจนในระดับ 70 % ความแตกต่างของอัตรากาการเต้นของชีพจรหลังการออกกำลังกายในนาที่ที่ 3 กับ 5 และเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกาย ระหว่างก่อนการฝึก เต้นแอโรบิคคานซ์ กับหลังการฝึก เต้นแอโรบิคคานซ์ เป็นเวลา 2 เดือน

ลำดับที่	รายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	การทดสอบสมรรถภาพก่อนการฝึก		การทดสอบสมรรถภาพหลังการฝึก		t
		$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD	
1	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	53.97	7.90	53.89	7.69	0.36
2	อัตรากาการเต้นของหัวใจขณะพัก (ครั้ง/นาที่)	75.77	10.63	68.07	8.74	5.47**
3	ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวในขณะพัก (มิลลิเมตร)	107.33	8.94	99.93	9.71	4.26
4	สมรรถภาพการใช้ออกซิเจนในระดับ 70 % (มิลลิเมตร/กิโลกรัม/นาที่)	15.17	2.94	21.47	3.49	10.80**
5	ความแตกต่างของอัตรากาการเต้นของชีพจรหลังการออกกำลังกายในนาที่ที่ 3 กับ 5	4.00	4.55	2.40	1.08	1.58
6	เปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกาย	25.00	6.96	20.16	5.11	9.48**

\*  $P < .01$  (t .01 = 2.76 df = 29)

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่า ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ของอัตรากาการเต้นของหัวใจขณะพัก ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวในขณะพัก สมรรถภาพการใช้ออกซิเจนในระดับ

70 เปอร์เซ็นต์ และเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกาย ระหว่างก่อนการฝึก เต้นแอโรบิคคานซ์ กับหลังการฝึก เต้นแอโรบิคคานซ์ 2 เดือน มีความแตกต่างกันที่ระดับความมีนัยสำคัญ .01 ส่วนค่าเฉลี่ยน้ำหนักและความแตกต่างของอัตราการเต้นของชีพจรหลังการออกกำลังกาย ในนาที่ที่ 3 กับ 5 ระหว่างก่อนการฝึก เต้นแอโรบิคคานซ์กับหลังการฝึก เต้นแอโรบิคคานซ์ 2 เดือน ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย