

ชื่อเรื่อง	ผลของการฝึกด้วยน้ำหนักประกอบจังหวะร่วมกับการคาร์ดิโอ ที่มีต่อ มวลกล้ามเนื้อ เฮอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายและอัตราการเผาผลาญพลังงานต่อ วันของนักศึกษาสหกิจศึกษา ฟิตเนสไลฟ์สไตล์สวนเสือ จังหวัดชลบุรี
ผู้วิจัย	นางสาวภัสสมนต์ หวยสูงเนิน นางสาวรัตติญา เสนาจอหอ นางสาววิรัชพัชร วิเชียร
ปริญญา	วิทยาศาสตร์บัณฑิต
สาขาวิชา	สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา
ปีการศึกษา	2564
อาจารย์ที่ปรึกษา	นางสาววิภาวัลย์ เชาวนัสจรีต

งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกด้วยน้ำหนักประกอบจังหวะร่วมกับการคาร์ดิโอ ที่มีต่อมวลกล้ามเนื้อ เฮอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายและอัตราการเผาผลาญพลังงานต่อวัน กลุ่มตัวอย่าง คือนักศึกษาสหกิจศึกษา ฟิตเนสไลฟ์สไตล์สวนเสือ จังหวัดชลบุรี โดยวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) จำนวน 10 คน เพศชาย อายุระหว่าง 22-23 ปี ทำการทดสอบก่อนการทดลองโดยการวัดด้วยเครื่องวิเคราะห์องค์ประกอบในร่างกาย ตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่ มวลกล้ามเนื้อ เฮอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายและอัตราการเผาผลาญพลังงานต่อวัน (BMR) กลุ่มตัวอย่างฝึกตามโปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักประกอบจังหวะร่วมกับการคาร์ดิโอ ระยะเวลา 6 สัปดาห์ 3 วันต่อสัปดาห์ วันละ 60 นาที หลังการทดลอง 6 สัปดาห์ ทำการทดสอบโดยการวัดด้วยเครื่องวิเคราะห์องค์ประกอบในร่างกาย วิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เพื่อเปรียบเทียบหาความแตกต่างของก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ทดสอบค่า “ ที ” (t-test Dependent) ผลการวิจัยพบว่า

1. ก่อนและหลังการทดลอง 6 สัปดาห์ มวลกล้ามเนื้อและอัตราการเผาผลาญพลังงานต่อวัน ของกลุ่มตัวอย่าง มีความแตกต่างอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ($p=0.05$)