

<b>ชื่อเรื่อง</b>	ผลของการฝึกด้วยน้ำหนักรวมกับจังหวะร่วมกับการคาร์ดิโอ ที่มีต่อมวลกล้ามเนื้อ เฮอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายและอัตราการเผาผลาญพลังงานต่อวันของนักศึกษาสหกิจศึกษา ฟิตเนสไลฟ์สไตล์สวนเสือ จังหวัดชลบุรี
<b>ผู้วิจัย</b>	นางสาวภัสมณท์ หวยสูงเนิน นางสาวรัตติญา เสนาจอหอ นางสาววิรัชพัชร วิเชียร
<b>ปริญญา</b>	วิทยาศาสตร์บัณฑิต
<b>สาขาวิชา</b>	สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา
<b>ปีการศึกษา</b>	2564
<b>อาจารย์ที่ปรึกษา</b>	นางสาววิภาวัลย์ เขาวนัสจรี

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

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

2. ก่อนและหลังการทดลอง 6 สัปดาห์ เฮอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายของกลุ่มตัวอย่าง มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ( $p=0.001$ )

คำสำคัญ: การฝึกด้วยน้ำหนัก, การออกกำลังกายประกอบจังหวะ, คาร์ดิโอ, มวลกล้ามเนื้อ, เฮอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย, อัตราการเผาผลาญพลังงานต่อวัน