



ผลของโปรแกรมการเต้นแอโรบิกแบบท่าชุดที่มีผลต่อสมรรถภาพของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตอำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานี

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพวัน เพลิดพรว

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธนิต ลีเลิศ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พ.อ.ท.พิทยา สันตะวงศ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์รจนา ป้องนุ

นางสาวสุชาดา อำพันขาว

งานวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของคณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567

ผลของโปรแกรมการเต้นแอโรบิกแบบทำชุดที่มีผลต่อสมรรถภาพของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตอำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานี

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพวัน เพลิดพรว
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธนิศ ลิเลิศ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พ.อ.ท.พิทยา สันตะวงศ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์รจนา ป้องนุ
นางสาวสุชาดา อำพันขาว

งานวิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของคณะศึกษาศาสตร์
มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี
ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2567

บทคัดย่อ

ชื่องานวิจัย	ผลของโปรแกรมการเต้นแอโรบิกแบบท่าชุดที่มีผลต่อสมาธิของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตอำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานี
ชื่อ สกุลผู้วิจัย	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพวัน เพลิดพรว ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธนิต สีเลิศ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พ.อ.ท.พิทยา สันตะวงศ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์รจนา ป้องนุ นางสาวสุชาดา อำพันขาว

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมการเต้นแอโรบิกแบบท่าชุดที่มีผลต่อสมาธิของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตอำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานี และเพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการเต้นแอโรบิกแบบท่าชุดที่มีผลต่อสมาธิของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตอำเภอเมืองจังหวัดอุดรธานี ในช่วงก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนเทศบาล 1 หนองใส อำเภอเมืองอุดรธานี ในจังหวัดอุดรธานี ประจำปีการศึกษา 2567 ที่เรียนวิชาพลศึกษา จำนวน 58 คน ได้มาโดยใช้ตารางร้อยละ โดยผู้วิจัยได้กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางร้อยละ 25 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ โปรแกรมการเต้นแอโรบิกแบบท่าชุด เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ ชุดทดสอบความสามารถทางสมองโดยใช้แบบทดสอบแฟลนเคอร์ (Flanker Test: FKT) สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ t-test dependent กำหนดค่านัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างที่ฝึกด้วยโปรแกรมการเต้นแอโรบิกแบบท่าชุดมีความสามารถด้านสมาธิ ก่อนการฝึก หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: โปรแกรมการเต้นแอโรบิกแบบท่าชุด, สมาธิ

ABSTRACT

Research name The effect of a set-style aerobic dance program on concentration of early secondary school students in Muang District, Udon Thani Province

Researcher's name Assistant Professor Paiwan Plerdprao
 Assistant Professor Thanit Leelert
 Assistant Professor, Lt. Col. Pittaya Santawong,
 Assistant Professor Rojana Pongnu
 Miss Suchada Ambankhao

This research is a study of the effects of the costume aerobics program on the concentration of middle school students in Mueang District, Udon Thani Province, and to compare the effects of the costume aerobics program on the concentration of middle school students in Mueang District, Udon Thani Province. After the 8th week of training, the sample group used in this research was 1 Nongsai Municipal School, Mueang Udon Thani District, Udon Thani Province, for the 2017 academic year, 58 people studied physical education using the percentage table. The researchers determined the sample size using the 25 percent table. The instrument used to collect data is a set of brain ability tests using the Fanker Test (FKT). The statistics used in the data analysis are average, standard deviation, and t-test dependents determine statistical significance at the level. 05 The study found that the sample group trained with the costume aerobics program had concentration ability before training, after week 4 and after week 8 training, statistically differed at the level. 05

Keywords: Aerobic dance program, meditate