



ผลของการเต้นแอโรบิกแบบชุดท่าที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย

Effects of Block Aerobic Dance on Physical Fitness

กัลญญ ชัยเรียบ ¹⁾ และ จุมพล ราชวิจิตร ²⁾

Kalunyoo Chairiap ¹⁾ and Jumpol Rachvijit ²⁾

¹⁾ สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

Department of Curriculum and Instruction, Faculty of Education, Khon Kaen University

²⁾ รองศาสตราจารย์ สาขาวิชาศิลปศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

Associate Professor, Department of Art Education, Faculty of Education, Khon Kaen University

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการเต้นแอโรบิกแบบชุดท่าที่มีต่อสมรรถภาพทางกายโดยใช้รูปแบบการวิจัยแบบกลุ่มเดียวทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (One – Group Pretest - Posttest Design) กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกชมรมแอโรบิกมหาวิทยาลัยขอนแก่น อายุระหว่าง 18 – 54 ปี เพศหญิง จำนวน 30 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นภูมิ (Stratified random sampling) ใช้เวลาในการทดลอง 10 สัปดาห์ (นำเต้น 3 วัน/สัปดาห์) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ รูปแบบการเต้นแอโรบิกแบบชุดท่า มีค่าความเชื่อมั่น 0.998 และแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างง่ายของการกีฬาแห่งประเทศไทย

ผลการวิจัย พบว่า

ภายหลังการเต้นแอโรบิกแบบชุดท่า ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีน้ำหนักลดลงเฉลี่ย 0.61 กิโลกรัม โดยค่าที่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ได้แก่ ค่าดัชนีมวลกายและความอดทนของระบบหายใจ และไหลเวียนเลือด ส่วนค่าที่ไม่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ได้แก่ สัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก ความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและท้อง

คำสำคัญ : แอโรบิกแบบบล็อก สมรรถภาพทางกาย

Abstract

The purpose of this research was to study the effects of Block aerobic dance on the physical fitness by One – Group Pretest - Posttest Design of the club member's aerobic KKU. Sample of 30 women aged 18-54 years were selected by Stratified random sampling used in the trial of 10 weeks (Training 3 days / week). The research instrument tool was Block aerobic dance program has reliability 0.989 and Sport Authority of Thailand Simplified Physical Fitness Test (SATST).

The results were found as follows: Block aerobic dance resulting sample average weight fell 0.61 kg. The difference statistically significant at the .01 level were BMI and respiratory and circulatory. The other results did not differ statistically significant were waist to hip ratio, flexibility, Arm and abdominal strength.

Key Word : Block aerobic dance, Physical fitness

บทนำ

โดยปกติมนุษย์เราถือว่า การที่จะดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุขนั้น จะต้องได้รับองค์ประกอบที่สำคัญ คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และ ยารักษาโรค อันเป็นปัจจัย 4 ที่มีความสำคัญจำเป็นอย่างยิ่งต่อการดำรงชีวิต แต่เนื่องจากมนุษย์มีมันสมอง สติปัญญาสามารถประดิษฐ์ปรับปรุงอุปกรณ์ เครื่องอำนวยความสะดวกต่าง ๆ พยายามที่จะสร้างสรรค์ วัฒนธรรมค่านิยมและ คุณค่าให้กับตนเอง และสังคม จนกระทั่งทุกวันนี้ ความเจริญก้าวหน้าทางด้านวัตถุเทคโนโลยีเกิดขึ้นอย่างมากมาย [2] และมนุษย์พยายามแสวงหาอายุวัฒนะ หรือยาบำรุงกำลังมาชั่วนับพันปี แม้กระทั่งในปัจจุบันนี้ก็ตาม เพราะมนุษย์รู้ว่าเมื่อร่างกายไม่แข็งแรงชีวิตย่อมขาดความสุข จะคิดจะทำภารกิจใด ดูหุดหงิด รำคาญ อ่อนเพลีย ไม่มีความสุข [1] โดยมองข้ามองค์ประกอบที่สำคัญต่อการดำรงชีวิต อีกประการหนึ่ง นั่นคือ “การออกกำลังกาย” ซึ่งอันที่จริงเป็นวิสัยของสิ่งมีชีวิตไม่ว่าคนหรือสัตว์ จะต้องมีการเคลื่อนไหวอยู่เป็นประจำตามธรรมชาติ แต่ถ้าหากการเคลื่อนไหวไม่เพียงพอ ก็จะไม่ทำให้เกิดการพัฒนาปรับปรุงและเปลี่ยนแปลงของอวัยวะในทางที่ดีขึ้น เป็นผลให้สุขภาพร่างกายเสื่อมในที่สุดอาจจะเกิดโรคจนถึงกับเสียชีวิตได้ โดยเฉพาะโรคหัวใจวาย ซึ่งมักเกิดกับคนที่ไม่ค่อยได้มีโอกาสออกกำลังกาย นอกจากนี้ก็มีโรคความดันโลหิตสูง โรคประสาท ตลอดจนโรคอ้วนและโรคอื่น ๆ อีกหลายโรคที่มักเกิดขึ้นกับคนที่ขาดการออกกำลังกาย [2]

การออกกำลังกายมีผลทั้งการเปลี่ยนแปลงรูปลักษณ์ภายนอก และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานภายในร่างกาย การออกกำลังกายกระทำ

ได้หลายวิธี วิธีที่จำเป็นและเหมาะสมต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คือการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) ซึ่งเป็นการออกกำลังกายแบบต่อเนื่อง ตั้งแต่ 15 นาทีขึ้นไป เพราะเป็นกิจกรรมที่มีผลการเผาผลาญไขมันในร่างกาย เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจ และปอด กิจกรรมแอโรบิก ได้แก่ การเดินเร็ว การวิ่งเดิน การถีบจักรยาน การว่ายน้ำ การเต้นแอโรบิก เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ ช่วยในการเสริมสร้างประสิทธิภาพการทำงานของระบบไหลเวียนเลือด ระบบหายใจ ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นดี ปริมาณไขมันในเส้นเลือดลดลง นอกจากนี้ยัง ช่วยลด ปริมาณ LDL (Low-density lipoprotein) โคเลสเตอรอลชนิดไม่ดีต่อร่างกาย เพิ่ม HDL (High -Density Lipoprotein) โคเลสเตอรอลชนิดดีต่อร่างกาย ทั้งหมดที่กล่าวมาแล้วนั้นช่วยให้ความดันเลือดปกติ ลดโอกาสการเป็นโรคหัวใจหรือหลอดเลือดอุดตัน นอกจากนี้ยังทำให้ปอดและถุงลมในปอดทำงานได้ดีขึ้น กระดูกและกล้ามเนื้อแข็งแรงได้รับการพัฒนาให้สามารถทำงานได้หนักและนานขึ้น การฟื้นตัวหลังการทำงานหนักจะสั้นกว่าคนที่ไม่ได้ออกกำลังกาย รูปร่างภายนอกที่มองเห็นได้คือ มีลักษณะเป็นกล้ามเนื้อ มีความแข็งแรง คล่องตัว ทรงตัวได้ดีและไม่มีไขมันส่วนเกิน [6]

แอโรบิกแดนซ์ เป็นการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่งของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่แตกต่างไปจากการบริหารร่างกายหรือการออกกำลังกายอย่างอื่น เพราะมีการนำท่ากายบริหาร ท่าเต้นรำ การฝึกร่างกายแบบโยคะมาผสมผสานกันโดยให้ท่าต่าง ๆ เข้ากับ

จังหวะเพลง ซึ่งมีผลในการส่งเสริมระบบการทำงานของหัวใจให้ดีขึ้น ช่วยสร้างความอดทน และความแข็งแรงของหัวใจ ปอดและระบบไหลเวียนโลหิตให้ดีขึ้น จุดเด่นของแอโรบิกอยู่ที่การออกกำลังกายที่มุ่งฝึกฝนระบบหายใจ โดยการกำหนดลมหายใจเข้าออกตามการเคลื่อนไหวของร่างกายตามจังหวะเพลง ด้วยลีลา และท่วงท่าในการออกกำลังกายที่ตื่นเต้นเข้าใจ จึงเป็นการออกกำลังกายที่สนุกสนาน สามารถทำคนเดียวหรือทำเป็นกลุ่มก็ได้ และจังหวะดนตรียังช่วยให้ลืมความเหน็ดเหนื่อย ความเบื่อหน่าย และความตึงเครียด จากภารกิจต่าง ๆ ได้อย่างดี ยิ่ง การเต้นแอโรบิกในปัจจุบันได้มีการพัฒนารูปแบบ เพื่อให้เกิดความสนุกสนานและส่งเสริมความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายอย่างดียิ่ง แต่ในการออกกำลังกายผู้ที่ออกกำลังกายนั้นควรที่จะคำนึงถึงความปลอดภัยและประโยชน์ในการออกกำลังกายเป็นสำคัญ จึงจำเป็นที่จะต้องเลือกรูปแบบการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัตถุประสงค์ เพศ วัย และความสามารถของแต่ละคน [3]

ในปัจจุบันการนำการเต้นแอโรบิกได้มีการพัฒนารูปแบบให้มีความหลากหลายมากขึ้นหนึ่งในนั้นคือ รูปแบบการนำเต้นแอโรบิกแบบชุดท่า ที่เป็นที่ยอมรับในปัจจุบันเพิ่มมากขึ้นโดยมีรูปแบบดังนี้ 1) มีการประยุกต์รูปแบบท่าเต้นพื้นฐาน แบบแรงกระแทกต่ำ (Low impact) แบบแรงกระแทกสูง (High impact) แบบแรงกระแทกผสม (Multi impact) ให้มีความหลากหลายในการเต้น 2) ผู้นำมักนำเต้นเป็นแบบชุดท่า ตามแต่ที่ผู้นำจะเป็นผู้กำหนดขึ้น 3) เพลงที่ใช้ส่วนใหญ่มีจังหวะความเร็วปานกลางไม่เกิน 160 BPM 4) มีการเคลื่อนที่เปลี่ยนทิศทางและเปลี่ยนรูปแบบได้อย่างหลากหลาย 5) มีการใช้กลัมนุ่มนวลและจังหวะเร็วสลับกันประกอบท่าเต้น 6) ที่สำคัญทั้งผู้นำเต้นและผู้เต้นตามต้องใช้ทั้งทักษะการเต้น ความจำ เช่น จำชื่อท่า จำชื่อทิศ จำรูปแบบท่าความสนุกสนานให้กับตนเองได้โดยอาจมีลีลาแต่งเต็มส่วนตัวเข้าไปบ้างในขณะเต้น

การนำเต้นแอโรบิกแบบชุดท่านั้นเป็นที่นิยมส่วนใหญ่ในฟิตเนส โดยเริ่มมีการให้บริการกับลานทั่วไปบ้าง เพื่อเผยแพร่ความรู้ในการนำเต้นที่ถูกต้องตามหลักการ และการใช้ท่าเต้นที่ถูกต้องปลอดภัย ทั้งยังสามารถเต้นประกอบเพลงได้อย่างต่อเนื่อง เพื่อช่วยพัฒนาสมรรถภาพทั้งทางร่างกาย และความจำ ถึงแม้จะมีความนิยมเพิ่มมากขึ้น แต่ผลการเต้นแอโรบิกแบบชุดท่านั้นยังขาดงานวิจัยรองรับ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาถึงผลของการเต้นแอโรบิกแบบชุดท่า ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของผู้เต้นแอโรบิกแบบชุดท่าอย่างต่อเนื่องเพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานและเป็นจุดเริ่มต้นในการต่อยอดงานวิจัยอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการเต้นแอโรบิกแบบชุดท่าที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย

วิธีการดำเนินการวิจัย

1. รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Design) โดยใช้รูปแบบการวิจัยแบบกลุ่มเดียวทดสอบก่อนและหลังการทดลอง (One – Group Pretest - Posttest Design)

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพศหญิง อายุระหว่าง 18 – 54 ปี เป็นสมาชิกที่ใช้บริการการเต้นแอโรบิกอย่างสม่ำเสมอ โดยการสุ่มตัวอย่างจะใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling)

3. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

3.1 ตัวแปรต้น ได้แก่ รูปแบบการเต้นแอโรบิกแบบชุดท่าที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

3.2 ตัวแปรตาม คือ ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังของการเต้น

แอโรบิกแบบชุดท่า ได้แก่ 1) ด้านขนาดร่างกาย 2) ด้านความอ่อนตัวยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ 3) ด้านความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อ 4) ด้านความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนเลือด

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

4.1 เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ รูปแบบการเดินแอโรบิกแบบชุดท่า ค่าความเชื่อมั่น 0.989

4.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือแบบทดสอบสมรรถภาพอย่างง่ายของการกีฬาแห่งประเทศไทย (Sport Authority of Thailand Simplified Physical Fitness Test) สำหรับบุคคล อายุระหว่าง 19 – 59 ปี ประกอบด้วย

1) ดัชนีมวลกาย (BMI : body mass index) เพื่อประเมินความเหมาะสมของสัดส่วนของร่างกาย (น้ำหนักและส่วนสูง)

2) สัดส่วนรอบเอวต่อสะโพก (WHR : waist to hip ratio) เพื่อประเมินความเหมาะสมของสัดส่วนของร่างกาย (รอบเอวและรอบสะโพก)

3) นั่งงอตัว (Sit and reach test) เพื่อประเมินความประณีตความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อหลังและต้นขาด้านหลัง

4) นอนยกตัว 1 นาที (1 – Minute abdominal curls) เพื่อวัดความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อหน้าท้อง

5) ดันพื้น 1 นาที (1- Minute push – ups) เพื่อวัดความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขนและกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกาย

6) ก้าวขึ้น – ลง 3 นาที (3 – Minute step test) เพื่อวัดความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือด

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

นำข้อมูลที่ได้จากการทดสอบสมรรถภาพก่อนและหลังของการเดินแอโรบิกแบบชุดท่ามาวิเคราะห์ด้วย โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปเพื่อหา ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

และ t – test นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS ในรูปแบบตารางและความเรียง

ผลการวิจัยและอภิปรายผล

1. ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการเดินแอโรบิกแบบชุดท่า พบว่า

1.1 ด้านขนาดของร่างกาย พบว่า

1) น้ำหนักก่อนและหลังการเดินแอโรบิกแบบชุดท่ามีค่าเฉลี่ย 56.01 ± 7.87 และ 55.40 ± 7.38 ลดลง 0.61 กิโลกรัม ค่าดัชนีมวลกาย BMI (กิโลกรัม/เมตร²) ก่อนและหลังการเดินแอโรบิกแบบชุดท่าเฉลี่ย 22.29 ± 2.12 และ 21.90 ± 2.10 ลดลง 0.23 เมื่อทดสอบทางสถิติพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

2) สัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพก (WHR) ก่อนและหลังการเดินแอโรบิกแบบชุดท่ามีค่าเฉลี่ย 0.78 ± 0.39 และ 0.78 ± 0.37 ค่าสัดส่วนรอบเอวต่อรอบสะโพกไม่เปลี่ยนแปลง

1.2 ด้านความอ่อนตัวยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ (นั่งงอตัว) พบว่า ก่อนและหลังการเดินแอโรบิกแบบชุดท่ามีค่าเฉลี่ย 9.17 ± 5.31 และ 9.90 ± 5.29 เพิ่มขึ้น 0.73 เซนติเมตร เมื่อทดสอบทางสถิติ พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.3 ด้านความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อ พบว่า

1) นอนยกตัว 1 นาที (จำนวนครั้ง) ก่อนและหลังการเดินแอโรบิกแบบชุดท่า มีค่าเฉลี่ย 29.50 ± 5.53 และ 30.10 ± 5.27 เพิ่มขึ้น 0.60 ครั้ง ต่อนาที เมื่อทดสอบทางสถิติพบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.4 ดันพื้น 1 นาที (จำนวนครั้ง) ก่อนและหลังการเดินแอโรบิกแบบชุดท่า มีค่าเฉลี่ย 20.83 ± 4.93 และ 21.20 ± 5.15 เพิ่มขึ้น 0.37 ครั้งต่อนาที เมื่อทดสอบทางสถิติพบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.5 ด้านความอดทนของระบบหายใจ และไหลเวียนโลหิต (ก้าวขึ้น – ลง 3 นาที) ก่อนและหลังการเดินแอโรบิกแบบชุดท่า มีค่าเฉลี่ย 109.00 ± 5.80 และ 106.43 ± 5.17 ลดลง 2.57 เมื่อทดสอบทางสถิติพบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผลการวิจัย

การเดินแอโรบิกแบบชุดท่า เป็นรูปแบบการเดินแอโรบิกรูปแบบหนึ่งที่มีการเพิ่มความหนักของการเดินสมาชิกสามารถเดินได้ต่อเนื่องตามชุดท่าที่กำหนดทำให้เกิดการใช้พลังงานของกล้ามเนื้อที่เพิ่มมากขึ้นส่งผลให้ร่างกายเผาผลาญพลังงานมากขึ้น มีผลทำให้สามารถควบคุมน้ำหนัก ลดไขมันในร่างกายได้สอดคล้องกับ [6] ได้กล่าวว่า ประโยชน์ของการเดินแอโรบิกด้านนี้ช่วยเพิ่มปริมาณการเผาผลาญไขมันได้ผิวดังนี้ ทำให้ผู้ที่ต้องการดูแลรูปร่างควบคุมน้ำหนัก สามารถใช้รูปแบบการเดินแอโรบิกเป็นอีกหนึ่งทางเลือกได้ แต่การเดินแอโรบิกแบบชุดท่าเป็นการผสมผสานการเดินที่หลากหลายมีทั้งแบบแรงกระแทกต่ำ แรงกระแทกสูง และแรงกระแทกผสม ทำให้มีความแตกต่างจากการเดินแอโรบิกแบบทั่วไปมีผลทำให้การเผาผลาญพลังงานที่เพิ่มมากขึ้นกว่าปกติ สอดคล้องกับ [8] ได้ศึกษาเรื่อง ผลการฝึกแอโรบิกแบบแรงกระแทกต่ำและแรงกระแทกสูงที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย พบว่า กลุ่มที่ฝึกแอโรบิกแบบแรงกระแทกสูงมีการใช้ออกซิเจนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนกลุ่มที่ฝึกแอโรบิกแบบแรงกระแทกต่ำพบว่า ค่าการใช้ ออกซิเจนไม่เปลี่ยนแปลง การพัฒนาความอ่อนตัวนั้นจำเป็นที่จะต้องมีการฝึกที่มีความเฉพาะ เช่น โยคะเป็นต้น และต้องคำนึงถึงหลายปัจจัย สอดคล้องกับ [4] กล่าวว่า ความอ่อนตัวเป็นสิ่งที่มีความสัมพันธ์กับชนิดรูปร่างของร่างกาย เพศ อายุ และกิจกรรมทางกาย ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ก็เช่นเดียวกับโดยพบว่า การเดินแอโรบิกแบบชุดท่า ไม่ใช้แนวทางในการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ สอดคล้อง

กับ [5] กล่าวว่า ท่าที่เหมาะสมกับการบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้องได้เป็นอย่างดี คือ ท่าลูก – นั่ง และท่ากระชียงบก ดังนั้นการฝึกเพื่อพัฒนาความแข็งแรงจึงจำเป็นที่จะต้องคำนึงถึง หลักของการเพิ่มน้ำหนัก (Overload) จึงจะสามารถช่วยพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อได้มากขึ้น สำหรับการพัฒนาความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนเลือดนั้น การเดินแอโรบิกแบบชุดท่าสามารถพัฒนาได้ เนื่องจากเป็นการออกกำลังกายที่ต้องใช้ออกซิเจนสูงมากกว่าการเดินแบบทั่วไป สอดคล้องกับ [7] ได้ศึกษาเรื่องผลของแอโรบิกด้านนี้ต่อความสามารถในการทำงานของร่างกาย ระบบไหลเวียนโลหิต และสัดส่วนของร่างกายหญิงวัยผู้ใหญ่ พบว่ากลุ่มทดลองมีอัตราการเต้นของหัวใจ ขณะพักและความดันโลหิตลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. การเดินแอโรบิกแบบชุดท่า หากนำไปใช้จำเป็นที่จะต้องคำนึงถึงคือ ระดับความสามารถของสมาชิก โดยเฉพาะกับลานทั่วไป จำเป็นที่จะต้องเริ่มต้นจากท่าง่ายไปหายาก ท่าเบาไปหาหนัก จากช้าไปหาเร็ว เมื่อสมาชิกเกิดความคุ้นเคย จึงจะสามารถพัฒนารูปแบบชุดท่าต่าง ๆ มีผลทำให้สามารถเพิ่มประสิทธิภาพในการเดินได้

2. รูปแบบการเดินแอโรบิกแบบชุดท่า มีอยู่ 5 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนอบอุ่นร่างกาย ขั้นยืดกล้ามเนื้อ ขั้นแอโรบิก ขั้นคลายอุ่น ขั้นบริหารเฉพาะส่วนและคลายกล้ามเนื้อ การนำไปใช้จะต้องปฏิบัติให้ครบทุกขั้นตอนตามลำดับ และควบคุมเวลาให้ต่อเนื่องเป็นไปตามที่กำหนดไว้

3. วิธีการเดินแอโรบิกแบบชุดท่า การเดินแอโรบิกแบบชุดท่า มีการใช้ท่าที่ยากขึ้น มีการเคลื่อนไหวที่ที่หลากหลายขึ้น จำเป็นที่ผู้นำจะต้องมีทั้งศาสตร์และศิลป์ ในการสอนเพื่อให้สมาชิกสามารถปฏิบัติได้ถูกต้อง ต่อเนื่อง เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการออกกำลังกายตามเป้าหมายได้

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยต่อไป

1. ควรศึกษาผลของการเต้นแอโรบิกแบบชุดท่าด้านการเผาผลาญพลังงาน ด้านความสนใจของผู้ที่เต้นแอโรบิกแต่ละรูปแบบ
2. ควรศึกษาและเปรียบเทียบสมรรถภาพการเต้นแอโรบิกแบบชุดท่า กับการออกกำลังกายชนิดอื่นๆ
3. หากมีเวลาในการวิจัยที่มากขึ้นควรใช้กลุ่มทดลองที่ไม่เคยเต้นแอโรบิกมาก่อนในการวิจัย

เอกสารอ้างอิง

- [1] เจริญ กระบวนรัตน์. “การออกกำลังกายกับชีวิตและสุขภาพ” **วารสารสุขศึกษาพลศึกษา สันตนาการ**.12(2), 51 – 55 กรุงเทพฯ. 2529.
- [2] _____. “ร่างกายกับผลที่ได้รับจากการออกกำลังกาย”. **วารสารสุขศึกษาพลศึกษา สันตนาการ**. 2(1) 79 - 88 กรุงเทพฯ. 2531.
- [3] ชัยศิริภรณ์ โลหพันธ์วงศ์และคณะ. **คู่มือวิทยากรแอโรบิกมวยไทย**. กรุงเทพฯ : สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. 2551.
- [4] วีรศักดิ์ อมาวัฒนาสกุล. **หลักวิทยาศาสตร์ในการฝึกกีฬา**. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. 2552.
- [5] บรรเทิง เกิดปรำงค์. **กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ. 2541.
- [6] สุกัญญา พานิชเจริญนาม. **แอโรบิกแดนซ์สำหรับครูฝึก**. 2546.
- [7] Dowdy, Deborahk Belle. The Effect of Aerobics Dance on Physical Work Capacity Cardiovascular Function and Body Composition of middle-aged Women. **Dissertation Abstract International**. 7(4) : 135. 1982.
- [8] Rosemary. The Effects of Low impact and High impact Aerobic Dance Exercise on Selected Fitness Measures. California State University, Long Beach. 1987.