

สรุปผลการวิจัย การอภิปราย และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะศึกษาผลของการฝึกเต้นรำที่มีต่อเวลา
ปฏิบัติ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาอาสาสมัครทั้งชายและหญิงจาก
วิทยาลัยครูพระนครที่มีอายุระหว่าง 18-30 ปี ซึ่งเต้นรำไม่เป็น และไม่ได้เลือกเรียนวิชา
กิจกรรมเข้าจังหวะ หรือวิชากิจกรรมทางพลศึกษาในช่วง เทอมปลายปีการศึกษา 2525 ซึ่ง
เป็นช่วงที่ทำกรทดลองเป็นจำนวน 60 คน เป็นชาย 30 คน และหญิง 30 คน แบ่งกลุ่ม
ตัวอย่างทั้งชายและหญิงเป็น 6 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ 1 เป็นกลุ่มทดลองชายฝึกเต้นรำจังหวะบีกิน
กลุ่มที่ 2 เป็นกลุ่มทดลองหญิงฝึกเต้นรำจังหวะบีกิน กลุ่มที่ 3 เป็นกลุ่มทดลองชายฝึกเต้นรำ
จังหวะซำซำซำ กลุ่มที่ 4 เป็นกลุ่มทดลองหญิงฝึกเต้นรำจังหวะซำซำซำ กลุ่มที่ 5 เป็น
กลุ่มควบคุมชาย และกลุ่มที่ 6 เป็นกลุ่มควบคุมหญิง แต่ละกลุ่มมีจำนวนเท่ากันคือ กลุ่มละ
10 คน และมีเวลาปฏิบัติที่ได้จากการทดสอบไม่แตกต่างกัน

ดำเนินการทดลองโดยให้กลุ่มที่ 1, 2, 3 และ 4 ฝึกเต้นรำในจังหวะบีกินและ
จังหวะซำซำซำ ตามกลุ่มของตนเองที่วิทยาลัยครูพระนคร เป็นเวลา 9 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน
คือ ทุกวันจันทร์, พุธ และศุกร์ ระหว่างเวลา 12.00 - 13.00 น. หลังจากฝึกเต้นรำ
ครบกำหนดเวลาแล้ว จึงนำกลุ่มตัวอย่างทั้ง 6 กลุ่ม ไปทดสอบเวลาปฏิบัติอีกครั้งหนึ่ง

นำผลที่ได้จากการทดสอบเวลาปฏิบัติหลังฝึกทั้ง 6 กลุ่ม มาหาค่าเฉลี่ย, ส่วน
เบี่ยงเบนมาตรฐาน, ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเวลาปฏิบัติระหว่างก่อนฝึกกับหลัง
ฝึกของทุกกลุ่มและทุกรายการของ เวลาปฏิบัติที่ทดสอบโดยใช้ค่าที และทดสอบความ
แตกต่างของค่าเฉลี่ยเวลาปฏิบัติทุกรายการหลังฝึกของกลุ่มชายและกลุ่มหญิง โดยการ
วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว

ข้อค้นพบ

1. การเต้นรำมีผลต่อเวลาปฏิบัติดังนี้

1.3.4 เวลาปฏิกิริยาของ เเท้ที่มีต่อเสียง ก่อนฝึกกับหลัง ฝึกไม่แตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญที่ระดับ .01

1.4 ผลการทดสอบความแตกต่าง ระหว่าง ค่าเฉลี่ย เวลาปฏิกิริยาของกลุ่มที่ 4 ก่อนฝึกกับหลัง ฝึก

1.4.1 เวลาปฏิกิริยาของมือที่มีต่อแสง ก่อนฝึกกับหลัง ฝึกแตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญที่ระดับ .01

1.4.2 เวลาปฏิกิริยาของมือที่มีต่อเสียง ก่อนฝึกกับหลัง ฝึกไม่แตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญที่ระดับ .01

1.4.3 เวลาปฏิกิริยาของ เเท้ที่มีต่อแสง ก่อนฝึกกับหลัง ฝึกแตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญที่ระดับ .01

1.4.4 เวลาปฏิกิริยาของ เเท้ที่มีต่อเสียง ก่อนฝึกกับหลัง ฝึกแตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญที่ระดับ .01

2. การเปรียบเทียบความแตกต่างของ เวลาปฏิกิริยาระหว่างกลุ่มฝึกต้นรำกับ กลุ่มที่ไม่ฝึกต้นรำ

2.1 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน เวลาปฏิกิริยาของกลุ่มที่ 1, 3 และ 5 หลังฝึก

2.1.1 เวลาปฏิกิริยาของมือที่มีต่อแสง หลัง ฝึกของทั้ง 3 กลุ่ม ไม่แตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญที่ระดับ .01

2.1.2 เวลาปฏิกิริยาของมือที่มีต่อเสียง หลัง ฝึกของทั้ง 3 กลุ่ม ไม่แตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญที่ระดับ .01

2.1.3 เวลาปฏิกิริยาของ เเท้ที่มีต่อแสง หลัง ฝึกของทั้ง 3 กลุ่ม ไม่แตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญที่ระดับ .01

2.1.4 เวลาปฏิกิริยาของ เเท้ที่มีต่อเสียง หลัง ฝึกของทั้ง 3 กลุ่ม ไม่แตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญที่ระดับ .01

2.2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน เวลาปฏิกิริยาของกลุ่มที่ 2, 4 และ 6 หลังฝึก

2.2.1 เวลาปฏิกิริยาของมือที่มีต่อแสง หลัง ฝึกของทั้ง 3 กลุ่ม ไม่แตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญที่ระดับ .01

2.2.2 เวลาปฏิริยงของมือที่มีคอเสียงหลังฝึกของทั้ง 3 กลุ่ม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

2.2.3 เวลาปฏิริยงของเท้าที่มีคอแสงหลังฝึกของทั้ง 3 กลุ่ม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

2.2.4 เวลาปฏิริยงของเท้าที่มีคอเสียงหลังฝึกของทั้ง 3 กลุ่ม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์เวลาปฏิริยงทั้ง 6 กลุ่ม โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวระหว่างผู้ชายกับผู้ชาย และผู้หญิงกับผู้หญิง หลังฝึก ตามรายการของการทดสอบเวลาปฏิริยงทั้ง 4 รายการ ซึ่งพบว่าเวลาปฏิริยงของมือและเท้าที่มีคอแสงและเสียงของกลุ่มที่ฝึก เค้นรำกับกลุ่มที่ไม่ฝึก เค้นรำทั้งผู้ชายและผู้หญิง ไม่แตกต่างกัน แสดงว่าการฝึก เค้นรำ จังหวะบีกินและจังหวะซำซำซ่า ไม่มีผลต่อเวลาปฏิริยงของมือและเท้าที่มีคอแสงและเสียง ซึ่งไม่เป็นตามสมมติฐานที่ผู้วิจัยได้ตั้งไว้ อย่างไรก็ตามเมื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกภายในกลุ่มพบว่า ทุกกลุ่มมีการพัฒนาเวลาปฏิริยงดีขึ้น ค่าเฉลี่ยเวลาปฏิริยงของทุกกลุ่มหลังฝึก จึงไม่แตกต่างกัน ฉะนั้นการที่การฝึก เค้นรำทั้ง 2 จังหวะ ไม่มีผลต่อเวลาปฏิริยงนั้น อาจมาจากสาเหตุดังต่อไปนี้ คือ

โปรแกรมการฝึกอาจน้อยไปในการที่จะทำให้เกิดการพัฒนาเวลาปฏิริยง เนื่องจากผู้วิจัยได้วางโปรแกรมการฝึก เค้นรำทั้งจังหวะบีกินและจังหวะซำซำซ่าเป็นเวลา 9 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 1 ชั่วโมง ซึ่งอาจจะน้อยไปสำหรับการฝึกเพื่อที่จะพัฒนาเวลาปฏิริยง จากการศึกษาเป็นที่ทราบกันว่าเวลาปฏิริยง สามารถทำให้สั้นลงได้ด้วยวิธีการกระทำซ้ำ ๆ กันเป็นเวลานาน ๆ¹ และแวนแฟรเคเชม (vanfraechem) ได้อ้างถึงการวิจัยของเมเยอร์และไทเวียต (Meyer, Tiviet) ว่าการพัฒนาเวลาปฏิริยงของคนในวัยหนุ่มสาวสามารถพัฒนาได้ด้วยวิธีการฝึกกิจกรรมทางค่านพลศึกษา แต่เซเจอร์และจองเกอร์ (Sejer, Jonger) ได้พิสูจน์เป็นที่แน่นอนแล้วว่าความจริงที่กล่าวนั้น จะมีผลก็ต่อเมื่อต้องใช้โปรแกรมการฝึกเป็นเวลา 3 เดือนไปแล้ว³

¹ ชูศักดิ์ เวชแพศย์, สรีรวิทยาการออกกำลังกาย, หน้า 93.

² J. vanfraechem and R. vanfraechem, "Studies of the Effect of a Short Training Period on Aged Subjects", The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness 17 (December 1977) : 375.

นอกจากนี้เกี่ยวกับจังหวะของการเต้นรำทั้ง 2 จังหวะ อาจไม่มีความเร็วพอที่จะทำให้เกิดการพัฒนาเวลาปฏิกิริยาได้ เพราะการฝึกเพื่อลดเวลาปฏิกิริยานั้นต้องเน้นที่การกระทำอย่างรวดเร็วเป็นสำคัญ¹ แต่เนื่องจากการเต้นรำในแบบจังหวะบีบีนเป็นแบบช้าซึ่งมีการก้าวเดินเรียบ ๆ 3 ก้าว และพัก 1 จังหวะ ใน 1 ห้องเพลงเท่านั้น ส่วนจังหวะซ้าซ้าซ้า เป็นจังหวะแบบซ้าสลับเร็ว ใน 1 ห้องเพลงมี 5 จังหวะ คือ ซ้า, ซ้า, เร็ว, เร็ว, ซ้า ซึ่งการเต้นรำทั้ง 2 จังหวะ เป็นจังหวะที่มีความเร็วคงที่ โดยไม่มีการเพิ่มความเร็วขึ้นเรื่อย ๆ และไม่ต้องการตัดสินใจที่รวดเร็ว เมื่อเปรียบเทียบกับการฝึกออกวิ่งของนักวิ่งระยะสั้นเมื่อฝึกบ่อย ๆ และนาน ๆ จะทำให้เวลาปฏิกิริยาของการตอบสนองต่อเสียงปืนสั้นลงได้ เป็นเพราะความเร็วของการเริ่มออกวิ่งไม่มีการจำกัด ซึ่งนักวิ่งจะต้องพยายามฝึกเริ่มออกวิ่งให้เร็วขึ้นเรื่อย ๆ และฝึกการตัดสินใจให้รวดเร็วขึ้นเรื่อย ๆ เวลาปฏิกิริยาจึงสั้นลงได้ แต่การวิจัยครั้งนี้จะมีลักษณะการฝึกแบบตอบสนองต่อจังหวะของดนตรีด้วยการแสดงออกทางร่างกาย โดยมีขอบเขตของความเร็วในจังหวะดนตรีที่จำกัดและคงที่แน่นอน โดยไม่มีการเพิ่มความเร็วขึ้นเรื่อย ๆ จึงอาจทำให้เกิดการพัฒนาเวลาปฏิกิริยาขึ้นได้ไม่มากนัก นอกจากนี้ลักษณะของการเต้นรำก็เป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องอาศัยการตัดสินใจอย่างรวดเร็ว เพราะการฝึกการตัดสินใจอย่างรวดเร็วจะช่วยทำให้ลดเวลาปฏิกิริยาให้สั้นลงได้ ดัง เช่นจากการวิจัยของบานอทและซิดู (Bhanot, sidhu) ซึ่งศึกษาเกี่ยวกับเวลาปฏิกิริยาของนักกีฬาฮอกกี้โดยเปรียบเทียบเวลาปฏิกิริยาคบตำแหน่ง หน้าที่ ของการเล่น คือ ผู้รักษาประตู, ผู้เล่นแคนหลัง, ผู้เล่นแคนกลาง และผู้เล่นแคนหน้า ซึ่งพบว่า นักกีฬาที่มีเวลาปฏิกิริยาสั้นที่สุดคือผู้เล่นในตำแหน่งแคนหลัง ซึ่งผู้วิจัยให้เหตุผลว่าเพราะผู้เล่นกองหลัง เป็นผู้ที่ต้องอาศัยการตัดสินใจที่รวดเร็วเพื่อป้องกันประตูของตนเองอยู่ตลอดเวลา² และจากการวิจัยของผู้วิจัยคนเดียวกัน โดยเปรียบเทียบเวลาปฏิกิริยาของนักกีฬา 4 ประเภท คือ ฮอกกี้, วอลเลย์บอล, ยกน้ำหนัก และยิมนาสติก ซึ่งพบว่านักกีฬายกน้ำหนักมีเวลาปฏิกิริยาสั้นที่สุดทั้ง เวลาปฏิกิริยาของมือและเท้า

¹ Ibid.

² J.L. Bhanot and L.S.Sidhu, "Reaction Time of Hockey Players with Reference to their Field Positions," The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness 17 (December 1977): 373-379.

ที่มีต่อแสงและเสียง โดยผู้วิจัยให้เหตุผลว่าเป็นเพราะนักยกน้ำหนักต้องอาศัยการเน้นน้ำหนักของลำตัว เพื่อยกน้ำหนักในจังหวะที่รวดเร็วอยู่เสมอ ๆ จึงทำให้เวลาปฏิกิริยาลดลง และนักกีฬาออกก๊อจะมีเวลาปฏิกิริยาลดลงกว่านักกีฬาโอลิมปิคและนักกีฬายิมนาสติก เพราะเกมการแข่งขันกีฬาออกก๊อเป็นการเล่นที่ผู้เล่นต้องอาศัยการครอบครองลูกบอลอยู่ในระหว่างผู้เล่นตั้งแต่ 2 คน หรือมากกว่า ซึ่งอาศัยความรวดเร็วและการตัดสินใจในการครอบครองลูกบอล ซึ่งสถานการณ์แบบนี้เป็นสถานการณ์ที่ไม่มีกีฬาโอลิมปิคและนักกีฬายิมนาสติก¹ แสดงว่าการฝึกกิจกรรมทางพลศึกษาเพื่อลดเวลาปฏิกิริยาให้เห็นผลชัดเจนนั้น ความเร็วและการตัดสินใจเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่งในการฝึก

อีกประการหนึ่งเกี่ยวกับอายุของกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งจากการวิจัยของผู้วิจัยหลาย ๆ ท่านก็พบว่า เวลาปฏิกิริยาจะยิ่งช้าในเด็ก เมื่ออายุเพิ่มขึ้นเวลาปฏิกิริยาก็จะลดลงเรื่อย ๆ และจะมีเวลาปฏิกิริยาลดที่สุดในช่วงอายุที่เป็นนักศึกษามัธยม² ถึงผลการวิจัยหรือจากการศึกษาของผู้วิจัยท่าน เช่น มอร์เฮาส์ (Morehouse) และมิลเลอร์ (Miller) พบว่าเวลาปฏิกิริยาที่สั้นที่สุดจะอยู่ในระหว่างอายุ 21-30 ปี³ จีน ฮอดคินส์ (Jean Hodkins) พบว่า ความเร็วสูงสุดของเวลาปฏิกิริยาทั้งชายและหญิงอยู่ระหว่างอายุ 18-21 ปี นอกจากนี้

¹J.L.Bhanot and L.S.Sidhu, "Comparative study of Reaction Time in Indian Sportsmen Specializing in Hockey, volleyball, weightlifting and Gymnastics, The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness 20 (March 1980) : 113-116.

²Peter V. Karpovich, physiology of Muscular Activities, (Philadelphia : Saunders, 1959), P. 47.

³Lawrence E. Morehouse and Augustus T. Miller, Physiology of Exercise, (Saint Louis : The C.V. Mosby Co., 1976), P. 283.

⁴รจนา วงศ์สุเทพ, "ผลของระยะเตือนที่มีต่อเวลาปฏิกิริยาและความเร็วต้นในการวิ่งระยะสั้น", (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523) หน้า 26.

อนันต์ อัครฐู ได้กล่าวว่า ช่วงอายุที่มีเวลาปฏิกิริยาสั้นที่สุดระหว่าง 19-25 ปี¹ จาก การวิจัยในครั้งนี้อยู่วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างซึ่งมีอายุอยู่ในช่วงที่เป็นนักศึกษา ซึ่งผู้ชายมีอายุ เฉลี่ย 22.3 ปี และผู้หญิงมีอายุเฉลี่ย 23.13 ปี จะเห็นได้ว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งหมดอยู่ใน ช่วงที่มีเวลาปฏิกิริยาสั้นที่สุดอยู่แล้ว ฉะนั้นการฝึกเค้นรำจึงอาจทำให้เกิดผลในการ พัฒนาเวลาปฏิกิริยาได้น้อยหรือเห็นผลได้ไม่ชัดเจนนัก เปรียบเช่นเดียวกับผู้ที่มีสมรรถภาพ ทางกายที่ดีถึงจุดสูงสุดอยู่แล้ว ถึงแม้จะฝึกหนักอย่างไรก็ไม่สามารถที่จะเพิ่มสมรรถภาพ ทางกายให้สูงมากขึ้นไปได้เรื่อย ๆ

นอกจากนี้ โทมัส, สโมลล์ และมูน (Thomas, Small, Moon) ก็พบว่ามีความ สัมพันธ์กันทางบวกระหว่างอายุของเด็กกับความสามารถทางด้านการตอบสนองแบบเป็น จังหวะ² แสดงว่าเด็กที่มีอายุมากขึ้นจนถึงวัยหนุ่มสาวจะมีความสามารถในการตอบสนอง แบบเป็นจังหวะเป็นอย่างดีอยู่แล้ว ดังนั้นการฝึกเค้นรำซึ่งเป็นการฝึกตอบสนองจังหวะ จึงทำให้ความสามารถที่มีต่อการตอบสนองแบบเป็นจังหวะเกิดการพัฒนาขึ้นได้ไม่ชัดเจนนัก ฉะนั้นจึงอาจทำให้เวลาปฏิกิริยาเกิดการพัฒนาขึ้นอย่างเห็นผลไม่ค่อยชัดเจนด้วยเช่นกัน

แต่อย่างไรก็ตาม จากการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเวลา ปฏิกิริยาทุกกลุ่ม ซึ่งปรากฏว่ามีเวลาปฏิกิริยาไม่แตกต่างกันนั้นเป็นเพราะกลุ่มควบคุมก็มีการ พัฒนาเวลาปฏิกิริยาคด้วยเช่นกัน ซึ่งสาเหตุที่กลุ่มควบคุมมีการพัฒนาเวลาปฏิกิริยาคีขึ้น นั้น อาจเป็นสาเหตุมาจากการทดสอบเวลาปฏิกิริยาในครั้งหลังนั้น อาจมีผลมาจากการ เรียนรู้เครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบปฏิกิริยาในครั้งแรก ทำให้มีการพัฒนาเวลาปฏิกิริยา คีขึ้น และอีกประการหนึ่งคือ เวลาปฏิกิริยาสามารถทำให้มีการพัฒนาขึ้นได้ด้วยปัจจัยหลาย ประการ เช่น การดำรงชีวิตในวิถีประจำวันที่มีการกระตือรือร้นอยู่เสมอ หรือการกระทำ กิจกรรมที่ต้องอาศัยความคล่องแคล่วว่องไวอยู่เสมอ ๆ ก็อาจทำให้เวลาปฏิกิริยามีการ พัฒนาคีขึ้นได้เช่นกัน ซึ่งผู้วิจัยไม่สามารถควบคุมกลุ่มควบคุมไม่ให้กระทำกิจกรรมต่าง ๆ

¹อนันต์ อัครฐู, "เรื่อง รีแอดชั่นไทม์", (คำบรรยายการสอนวิชาหลักการ สอนและฝึกกีฬาหลัก, 19 (สิงหาคม 2525)

²Thomas R. Jerry and Stratton K. Richard, "Effect of Divided Attention on Children's Rhythmic Response", The Research Quarterly 48 (May 1977) : 428.

ในชีวิตประจำวันได้

ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยในครั้งนี้จะเห็นได้ว่า การฝึกเต้นรำจังหวะมีกินและจังหวะซำซำซ่า ไม่สามารถพัฒนาเวลาปฏิกิริยาได้อย่างชัดเจน แต่การเต้นรำก็มีความสัมพันธ์กับการกีฬาใน ด้านการปฏิบัติที่มีรูปแบบที่แน่นอน และมีจังหวะที่ถูกตองซึ่งเรียกว่าไทมมิ่ง (Timing) ถ้าหากการกระทำในรูปร่างและท่วงท่าที่ไม่ถูกตองโอกาสที่จะได้รับชัยชนะก็อาจมีน้อยลง นอกจากนั้นการเต้นรำจะมีการเคลื่อนไหวที่ช่วยจังหวะที่แสดงถึงอารมณ์, ความคิด หรือความ เพลึกเพลินของการเคลื่อนไหวช่วยกริยาอาการที่มีจังหวะถูกตองแน่นอน ซึ่งองค์ประกอบ นี้เป็นพื้นฐานของนักกีฬาและนักเต้นรำ ฉะนั้นผู้วิจัยจึงใคร่จะ เสนอแนะว่าผู้ฝึกสอนกีฬา ที่สมควรเสริมโปรแกรมการฝึกเต้นรำ เข้าไว้ในโปรแกรมการฝึกนักกีฬาที่จะทำการแข่งขัน ควบ เพื่อการพัฒนาการ

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

เนื่องจากการวิจัยทางด้านการเต้นรำ มีผู้วิจัยกันน้อยมาก โดยเฉพาะใน ประเทศไทย ยังไม่เคยมีผู้ใดเคยทำการวิจัยมาก่อนเลย จึงขอเสนอแนะสำหรับผู้ที่สนใจ จะทำการวิจัยต่อไปคือ

1. ควรทำการวิจัยผลของการเต้นรำที่มีต่อเวลาปฏิกิริยาซ้ำอีก โดยศึกษากับคนวัยชรา เพราะเป็นวัยที่มีเวลาปฏิกิริยาเพิ่มมากขึ้น อาจจะทำให้เห็นผลได้ชัดเจนกว่า
2. ควรใช้เวลาในการฝึกให้มากกว่านี้
3. การเลือกจังหวะของการเต้นรำที่มีความเร็วมากกว่าการวิจัยในครั้งนี้ ถ้าจะศึกษาเกี่ยวกับเวลาปฏิกิริยา เช่น
 - 3.1 ใช้จังหวะ ร็อค แอนด์โรล ซึ่งมีความเร็ว 40-46 ห้องเพลง ต่อ 1 นาที หรือจังหวะแซมบ้า ซึ่งมีความเร็ว 48-54ห้องเพลงต่อ 1 นาที เป็นต้น
 - 3.2 อาจจะทำกรวิจัยเป็นระยะต่อเนื่อง เพื่อให้เกิดการเพิ่มความเร็วขึ้นเรื่อย ๆ เช่น เริ่มฝึกจากจังหวะช้าสุดไปจนถึงจังหวะเร็วสุด
4. นอกจากนี้ควรทำการวิจัยผลของการเต้นรำที่มีต่อตัวแปรทางด้านสรีร-วิทยา เช่น ประสิทธิภาพของระบบไหลเวียน, ความจุปอด ฯลฯ