

บุญตา คำชาย 2549: ผลการฝึกด้วยเอกเซอร์ไอซ์บอลและโรแมนแชร์ที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา โครงการสหวิทยาการระดับบัณฑิตศึกษา ประชานกรรมการที่ปรึกษา:

ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิรักษ์ เทียนทอง, วท.ม. 85 หน้า

ISBN 974-16-1896-4

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกด้วยเอกเซอร์ไอซ์บอล และโรแมนแชร์ที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย จากนักศึกษาเพศหญิงของวิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล อายุระหว่าง 18-21 ปี จำนวน 30 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน คือกลุ่มควบคุม ประกอบกิจวัตรประจำวันปกติ กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกโปรแกรมออกกำลังกายด้วยเอกเซอร์ไอซ์บอล และกลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกโปรแกรมออกกำลังกายด้วยโรแมนแชร์ ทั้งนี้กลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม ทำการฝึก 3 วันต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สถิติที่ใช้ในการวิจัยคือ การวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ (two-way ANOVA with repeated measure) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (one-way ANOVA with repeated measure) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way analysis of variance: ANOVA) และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีการของ Tukey โดยกำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ผลการวิจัย พบว่า ภายหลังจากทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม มีค่าเฉลี่ยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และจากการเปรียบเทียบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ พบว่า กลุ่มฝึกด้วยโรแมนแชร์มีเปอร์เซ็นต์การเพิ่มขึ้นของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลังมากกว่ากลุ่มฝึกด้วยเอกเซอร์ไอซ์บอลและกลุ่มควบคุมที่ประกอบกิจวัตรประจำวันปกติ

บุญตา คำชาย

ลายมือชื่อ



ลายมือชื่อประธานกรรมการ

29 / 1 / 2549