

รชต ตะนาวศรี 2552: ผลการฝึกเดินร่วมกับยางยืดที่มีต่อความแข็งแรงของ
กล้ามเนื้อและความอดทนของระบบหัวใจไหลเวียนเลือดในเพศหญิงอายุ
56-67 ปี ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)
สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา โครงการสหวิทยาการระดับบัณฑิตศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รองศาสตราจารย์เจริญ กระบวนรัตน์, ค.ม.
100 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลการฝึกเดินร่วมกับยางยืดที่มี
ต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความอดทนของระบบหัวใจไหลเวียนเลือดในเพศหญิงอายุ
56 – 67 ปี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยเป็นข้าราชการและบุคลากรภายในมหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน อายุระหว่าง 56 – 67 ปี จำนวน 30 คน โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่าง
ออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน คือ กลุ่มที่ 1 ฝึกด้วยการเดินแบบต่อเนื่อง กลุ่มที่ 2 ฝึกด้วยยางยืด
ทำนั่งย่อ (Half Squat) กลุ่มที่ 3 ฝึกด้วยการเดินแบบต่อเนื่องร่วมกับยางยืด ทำนั่งย่อ (Half Squat)
ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่มทำการฝึก 3 วันต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สถิติที่ใช้ในการ
วิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว
โดยกำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ค่าเฉลี่ยความอดทนของระบบหัวใจ
ไหลเวียนเลือด กลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 3 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
เนื่องจากกลุ่มที่ 2 มีลักษณะของกิจกรรมที่เป็นการพัฒนาการทำงานของระบบหัวใจไหลเวียน
เลือดประกอบอยู่จึงทำให้ร่างกายได้รับการกระตุ้นและมีการพัฒนาของสมรรถภาพด้านนี้ ด้าน
ค่าเฉลี่ยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขา พบว่า ทั้ง 3 กลุ่มไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .05

Rachata Tanowsri 2008: The Effects of Combined Walk and Rubber Chain Training on Muscular Strength and Cardiorespiratory Endurance in 56 – 67 Year Old Female. Master of Science (Sports Science), Major Field: Sports Science, Interdisciplinary Graduate Program. Thesis Advisor: Associate Professor Charoen Krabuanrat, M.Ed. 100 pages.

The purpose of this study was to compare the effects of combined walk and rubber chain training on muscular strength and cardiorespiratory endurance in 56 – 67 year old female. Subjects were 30 samples which were from 56 – 67 years old female of Kasetsart University . They were divided into 3 groups with 10 subject . The experimental group I was trained with the walking exercise program. The experimental group II was trained with the rubber chain exercise program. The experimental group III was trained with the walking exercise and rubber chain exercise program. Each group was trained for 3 day per week over a period of 8 weeks. Data were statistically analyzed using one – way analysis of variance procedures and along with the multiple comparison testing using the Tukey's method. An alpha level of .05 was used for all statistical tests.

The results of the research indicated that after the eight week training the average of muscular strength was not significantly different at the level of .05. between experimental group I and experimental group III. However, the average of cardiorespiratory endurance of the experimental group I and experimental group III were significantly different at the level of .05 after the eight week training .