

รชต ตะนาวศรี 2552: ผลการฝึกเดินร่วมกับยางยืดที่มีต่อความแข็งแรงของ
กล้ามเนื้อและความอดทนของระบบหัวใจไหลเวียนเลือดในเพศหญิงอายุ
56-67 ปี ปรินญาวิทยาสตรมหาบัณฑิต (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
เนื่องจากกลุ่มทั้ง 2 มีลักษณะของกิจกรรมที่เป็นการพัฒนาการทำงานของระบบหัวใจไหลเวียน
เลือดประกอบอยู่จึงทำให้ร่างกายได้รับการกระตุ้นและมีการพัฒนาของสมรรถภาพด้านนี้ ด้าน
ค่าเฉลี่ยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขา พบว่า ทั้ง 3 กลุ่มไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ระดับ .05