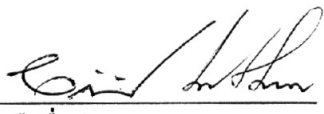


อัมพวัน สีด้า 2549: ผลของการนวดแบบสวีดิช การนวดแผนไทย และการปั่นจักรยานที่ระดับความหนัก 40 เปอร์เซ็นต์ ของความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดที่มีต่อระดับกรดแลคติกในเลือดภายหลังการออกกำลังกาย ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา โครงการสหวิทยาการระดับบัณฑิตศึกษา ประชานกรรมการที่ปรึกษา: ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิรักษ์ เทียนทอง, วทม. 116 หน้า
ISBN 974-16-2053-5

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการพัก โดยการนวดแบบสวีดิช การนวดแผนไทย และการปั่นจักรยานที่ระดับความหนัก 40 เปอร์เซ็นต์ของความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด ที่มีต่อระดับกรดแลคติกในเลือด ภายหลังการออกกำลังกาย โดยการปั่นจักรยาน ที่ระดับความหนัก 85 เปอร์เซ็นต์ ของความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด ในกลุ่มนักกรีฑาชาย ที่มีอายุระหว่าง 18-21 ปี ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง ให้กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกาย โดยการปั่นจักรยานที่ระดับความหนัก 85 เปอร์เซ็นต์ของความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างได้รับการพัก โดยการนวดแบบสวีดิช การนวดแผนไทยและการปั่นจักรยานที่ระดับความหนัก 40 เปอร์เซ็นต์ ของความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด โดยการสุ่มวิธีการฟื้นตัวทั้ง 3 วิธีและทำให้ครบทั้งสามวิธี ซึ่งกลุ่มตัวอย่างจะได้รับการพัก 2 วัน ก่อนการทดลองครั้งต่อไป โดยทำการเจาะเลือดเพื่อวัดปริมาณกรดแลคติกในเลือด ภายหลังการออกกำลังกายทันทีในนาทีที่ 5, 25 และ 30 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ และเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของ Tukey กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่าผลของการนวดแบบสวีดิช การนวดแผนไทย และการปั่นจักรยานที่ระดับความหนัก 40 เปอร์เซ็นต์ ของความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดที่มีต่อระดับกรดแลคติกในเลือดภายหลังการออกกำลังกาย มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่า วิธีการนวดแบบสวีดิช มีค่าเฉลี่ยปริมาณกรดแลคติกในเลือด ลดลงมากกว่า 2 วิธี

อัมพวัน สีด้า.
ลายมือชื่อ


ลายมือชื่อประธานกรรมการ ๑๑ / พ.ค. / ๒๕๔๙