

เปรมิกา เปรมปรีดี 2554: ผลของการฝึกออกกำลังกายแบบจินกังกงที่มีต่อการตอบสนองทางสรีรวิทยา สมรรถภาพทางกาย และคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุเพศหญิง ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา โครงการสหวิทยาการระดับบัณฑิตศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: อาจารย์จักรพงษ์ ขาวถิณ, ปร.ศ. 154 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกออกกำลังกายแบบจินกังกงที่มีต่อการตอบสนองทางสรีรวิทยา สมรรถภาพทางกาย และคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุเพศหญิง กลุ่มตัวอย่างเป็นข้าราชการเกษียณอายุของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน เพศหญิง อายุ 60-70 ปี จำนวน 30 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่มๆละ 15 คน คือ กลุ่มทดลอง เป็นกลุ่มฝึกออกกำลังกายแบบจินกังกง โปรแกรมการฝึกมีระยะเวลา 12 สัปดาห์ๆละ 3 วัน ฝึกวันละ 1 ชั่วโมง และกลุ่มควบคุม เป็นกลุ่มที่ทำกิจกรรมประจำวันตามปกติ ผู้เข้าร่วมการทดลองได้รับการทดสอบการตอบสนองทางสรีรวิทยาของร่างกายในขณะที่ฝึก เฉพาะกลุ่มทดลอง และได้รับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย คือ ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อขา ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ข้อต่อประกอบของไข่มสันในร่างกาย ความอดทนของระบบหัวใจและการหายใจ การทรงตัวและความคล่องแคล่ว เวลาปฏิบัติกริยาตอบสนองของตากับเท้า และระดับคะแนนคุณภาพชีวิต ทั้งสองกลุ่ม ก่อนการฝึก ภายหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 8 และสัปดาห์ที่ 12 แล้วนำผลการทดลองที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ แล้วเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่โดยวิธีของ LSD แล้วเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม โดยใช้สถิติ Independent t-test ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ผลการวิจัยพบว่าในขณะที่ฝึกกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของการตอบสนองทางสรีรวิทยาของร่างกายในขณะที่ฝึก มีการพัฒนาขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ยกเว้น อัตราการเต้นของหัวใจในขณะที่พัก พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และสมรรถภาพทางกายของกลุ่มทดลอง มีค่าสูงขึ้นกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนการทรงตัวและความคล่องแคล่ว และเวลาปฏิบัติกริยาตอบสนองของตากับเท้าสูงขึ้นกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 รวมถึงค่าเฉลี่ยระดับคะแนนคุณภาพชีวิต มีการพัฒนาขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และเมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งผลการวิจัยในครั้งนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนาการตอบสนองทางสรีรวิทยา สมรรถภาพทางกาย และคุณภาพชีวิตให้กับผู้สูงอายุเพศหญิงอายุ 60-70 ปีได้

---

ลายมือชื่อนิสิต

---

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก