

สานิตย์ ณะพริ้ม 2554: ผลของการฝึกแรงต้านด้วยยางยืดแบบวงจรมีระยะเวลาพักฟื้น
ของการฝึกต่างกันที่มีต่อความอดทนของกล้ามเนื้อในผู้หญิงวัยทำงาน ปริญา
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตรจารย์การกีฬา) สาขาวิชาวิทยาศาสตรจารย์การกีฬา
โครงการสหวิทยาการระดับบัณฑิตศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก:
รองศาสตราจารย์เจริญ กระบวนรัตน์, ค.ม. 126 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความแตกต่างระหว่างการฝึกแรงต้านด้วยยางยืด
แบบวงจรมีระยะเวลาพักฟื้นของการฝึกต่างกันที่มีต่อความอดทนของกล้ามเนื้อในผู้หญิงวัยทำงาน
กลุ่มตัวอย่างจากพนักงานของหน่วยงานในโรงพยาบาลรามาริบัติ เพศหญิง อายุระหว่าง 30–49 ปี
จำนวน 30 คนที่สมัครใจเข้าร่วมเป็นอาสาสมัคร โดยผ่านการเห็นชอบทางคณะกรรมการการวิจัย
ในคนของโรงพยาบาลรามาริบัติ ในการทำวิจัย และทำการสุ่มแบบ เฉพาะเจาะจง (Purposive
Random Sampling) เพื่อจัดเข้ากลุ่มออกเป็น 3 กลุ่มละ 10 คน โดยวิธีการ หาค่าดัชนีมวลกาย (BMI)
และทดสอบความอดทนของกล้ามเนื้อในท่าดันพื้น (Push up) กลุ่ม ควบคุม ปฏิบัติตัวตามปกติ
กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกแรงต้านด้วยยางยืดแบบวงจรมีระยะเวลาพักฟื้น 8 สถานี โดยใช้ความหนักหรือแรงต้านที่ 50
เปอร์เซ็นต์ ของความสามารถสูงสุด หรือความสามารถที่ทำได้ 15 ครั้ง ต่อเซต ปฏิบัติ 3 เซตต่อ 1
สถานี มีระยะเวลาพักฟื้นต่อเซต 30 วินาที และกลุ่มทดลองที่ 2 ปฏิบัติการฝึกเช่นเดียวกันแต่ใช้
ระยะเวลาพักฟื้นต่อเซต 60 วินาที ใช้ระยะเวลาในการฝึกทั้งกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2
เป็นเวลา 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน ซึ่งนำผลที่ได้จากการทดสอบดันพื้น ก่อนการฝึก ระหว่าง
การฝึกสัปดาห์ที่ 6 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 12 มาวิเคราะห์โดยใช้สถิติ ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบน
มาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนซึ่งกำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัยพบว่า ความอดทนของกล้ามเนื้อส่วนบนในท่าดันพื้นในกลุ่มทดลองที่ 1
และกลุ่มทดลองที่ 2 พบว่า ความอดทนของกล้ามเนื้อ ภายหลังจากการฝึก 12 สัปดาห์ มีความแตกต่าง
กันจากก่อนการฝึก ซึ่งกลุ่มทดลองที่ 1 และ กลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยความอดทนของกล้ามเนื้อ
เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยค่าเฉลี่ยของความอดทนกล้ามเนื้อของกลุ่มทดลอง
ที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 0.05

ลายมือชื่อนิติ

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก