195813

จรรยา สมิงวรรณ 2550: ผลของการฝึกโยคะในน้ำและการฝึกโยคะบนบกที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและจิตในสตรี อายุ 50 – 59 ปี ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา โครงการสหวิทยาการระดับบัณฑิตศึกษา ประธานกรรมการที่ปรึกษา: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ราตรี เรืองไทย, Ed.D. 118 หน้า

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกโยคะในน้ำและการฝึกโยคะบนบก ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและจิต ประชากรเป็นอาจารย์โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา เพศหญิงที่มีอายุ 50–59 ปี จำนวน 50 คน มาทำการสุ่มอย่างง่าย ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 22 คน แล้วนำมาทดสอบสมรรถภาพทางกายในด้านความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย ความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ความอดทนของกล้ามเนื้อขา และทดสอบระดับความเครียด แล้วนำกลุ่มตัวอย่างทั้ง 22 คน มาทำการสุ่มแบบจัดเข้ากลุ่ม ได้กลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่ม คือกลุ่มฝึกโยคะในน้ำ และกลุ่มฝึกโยคะบนบก กลุ่มละ 11 คน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) ค่าความคลาดเคลื่อนมาตรฐาน (SE.) ค่าร้อยละ ค่าความถี่ และใช้สถิติ dependent t – test และ independent t-test โดยกำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย พบว่า ก่อนการฝึกและหลังการฝึก 8 สัปดาห์กลุ่มฝึกโยคะในน้ำมีสมรรถภาพทางกายในด้านความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายและความอ่อนตัว แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ก่อนการฝึกและหลังการ 8 สัปดาห์กลุ่มฝึกโยคะบนบกมีสมรรถภาพทางกายในด้านเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย และความอ่อนตัว แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนภายหลังการฝึก 8 สัปดาห์ระหว่างกลุ่มฝึกโยคะในน้ำและกลุ่มฝึกโยคะบน พบว่าสมรรถภาพทางกายในด้านของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และระดับสมรรถภาพทางจิตในด้านของความเครียด แตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้สามารถนำโปรแกรมการฝึกโยคะในน้ำ และโปรแกรมการฝึกโยคะบนบกไปประยุกต์ใช้กับหญิงวัยผู้ใหญ่ได้

195813

Chanya Samingwan 2007: Effects of Aqua Yoga and Land - based Yoga on Physical and Mental Fitness in Women Aged 50–59 Years old. Master of Science (Sports Science), Major Field: Sports Science, Interdisciplinary Graduate Program. Thesis Advisor: Assistant Professor Ratree Ruangthai, Ed.D. 118 pages.

The objectives of this research were to study and compare the effects of aqua yoga and land - based yoga on physical and mental fitness in women aged 50 – 59 years old. The participants consisted of 50 females teachers at Kasetsart University Laboratory School, were selected by using simple random sampling. Therefore, the subjects of this study consisted of 22 and randomly assigned into 2 groups with 11 in aqua yoga and 11 in land – based yoga groups. They were tested for cardiorespiratory endurance, percentage of body fat, flexibility, muscle leg strength, muscle leg endurance, and stress threshold. Data were analyzed by using mean, standard error mean, percentage frequency, and dependent t – test, and independent t – test with the significant level of .05.

The findings revealed that before and after the 8 - week training, the physical fitness in cardiorespiratory endurance, percentage of body fat, and flexibility of the aqua yoga group were significantly differences at the level of .05. In the land - based yoga group before and after the 8 - week training, the physical fitness in percentage of body fat and flexibility were significantly differences at the level of .05. The physical fitness in muscle leg strength between two groups after the 8 – week training was significantly difference at the level of .05. The mental fitness after 8 weeks of training was not significantly difference at the level of .05. The results of this research indicate that both aqua yoga training and land – based yoga groups can be applied for further training for adult women.