

คทาฐ นาคสุทธิ 2553: ผลของการพักผ่อน โดย การแช่น้ำร้อน การแช่น้ำเย็น และการแช่น้ำร้อนสลับการแช่น้ำเย็นหลังการออกกำลังกายแบบไม่ต่อเนื่อง ที่มีต่อกรดแลคติกในเลือด และความเคล่วคล่องว่องไว ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา โครงการสหวิทยาการระดับบัณฑิตศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รองศาสตราจารย์อุคร รัตนภักดิ์, อ.ม. 114 หน้า

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการพักผ่อน โดยการนั่งพัก การแช่น้ำร้อน การแช่น้ำเย็น และการแช่น้ำร้อนสลับการแช่น้ำเย็นหลังการออกกำลังกายแบบไม่ต่อเนื่อง ที่มีต่อกรดแลคติกในเลือด และความเคล่วคล่องว่องไว กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักกีฬาฟุตบอล เพศชาย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพฯ อายุ 19 -21 ปี จำนวน 15 คน ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย ให้กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายแบบไม่ต่อเนื่องด้วยโปรแกรม โย – โย จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างได้รับการพักผ่อน โดย การนั่งพัก การแช่น้ำร้อน การแช่น้ำเย็น และการแช่น้ำร้อนสลับการแช่น้ำเย็น ทั้งนี้ให้กลุ่มตัวอย่างพัก 1 สัปดาห์ในแต่ละวิธี โดยแต่ละวิธีจะทำการเจาะเลือดเพื่อหาค่าปริมาณกรดแลคติกในเลือดขณะพัก หลังการออกกำลังกาย และหลังการพักผ่อนทันทีในนาที่ที่ 15 ความเคล่วคล่องว่องไวทำการทดสอบก่อนการออกกำลังกาย และหลังการพักผ่อนทันทีในนาที่ที่ 15 อุณหภูมิกายวัดหลังการออกกำลังกาย หลังการออกกำลังกายทันที นาที่ที่ 4, 8, 12 และ 15 ส่วนอัตราการเต้นของหัวใจทำการวัด หลังการออกกำลังกายทันที นาที่ที่ 2, 4, 6, 8, 10, 12 และ 15 แล้วนำผลที่ได้จากการทดลองมาวิเคราะห์ โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของ Tukey กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัยพบว่า ปริมาณกรดแลคติกในเลือด ความเคล่วคล่องว่องไว อุณหภูมิกาย และอัตราการเต้นของหัวใจ หลังการออกกำลังกายแบบไม่ต่อเนื่อง ด้วยวิธีการนั่งพัก การแช่น้ำร้อน การแช่น้ำเย็น และการแช่น้ำร้อนสลับการแช่น้ำเย็น ทั้ง 4 วิธี มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ พบว่าวิธีการแช่น้ำร้อนสลับการแช่น้ำเย็น มีค่าเฉลี่ยของปริมาณกรดแลคติกในเลือด ลดลงเร็วกว่าทุกวิธีที่นำมาทำการเปรียบเทียบ และยังทำให้ความเคล่วคล่องว่องไวฟื้นตัวได้ดีกว่าวิธีอื่น