

มนต์ชัย อินทเรือง 2551: ผลของการพักแบบไม่มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวการพักแบบมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวและการเดินจงกรมที่มีต่อกรดแลคติกในเลือดและอัตราการเต้นของหัวใจภายหลังการออกกำลังกาย ปรินญาวิทยาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา โครงการสหวิทยาการระดับบัณฑิตศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รองศาสตราจารย์บรรจบ ภิมย์คำ, กศ.ม. 109 หน้า

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการพักแบบไม่มีกิจกรรมการเคลื่อนไหว การพักแบบมีกิจกรรมการเคลื่อนไหว และการเดินจงกรม ที่มีต่อกรดแลคติกในเลือด และอัตราการเต้นของหัวใจ ภายหลังการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นนี้เป็นนักศึกษาชาย วิชาเอกวิทยาศาสตร์การกีฬา ของ มหาวิทยาลัยทักษิณ จังหวัดพัทลุง อายุ 19-21 ปี จำนวน 12 คน ได้มาจากการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง ให้กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายจนถึงระดับความสามารถสูงสุด จากนั้นให้กลุ่มตัวอย่างได้รับการพักแบบไม่มีกิจกรรมการเคลื่อนไหว การพักแบบมีกิจกรรมการเคลื่อนไหว และการเดินจงกรม ทั้งนี้ให้กลุ่มตัวอย่างพัก 1 วันแต่ละวิธี โดยแต่ละวิธีทำการเจาะเลือดและบันทึกอัตราการเต้นของหัวใจ ในนาที่ที่ 0, 5, 10 และ 15 นาที ผลจากการทดลองมาวิเคราะห์ โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของ Tukey กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า ปริมาณกรดแลคติกในเลือด และอัตราการเต้นของหัวใจ ภายหลังการออกกำลังกาย ด้วยวิธีการพักแบบไม่มีกิจกรรมการเคลื่อนไหว การพักแบบมีกิจกรรมการเคลื่อนไหว และการเดินจงกรม ทั้ง 3 วิธี มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่าวิธีการเดินจงกรม มีค่าเฉลี่ยของปริมาณกรดแลคติกในเลือด และอัตราการเต้นของหัวใจ ลดลงมากกว่าวิธีอื่น

ลายมือชื่อนิสิต

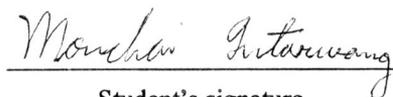
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

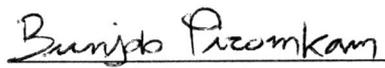
14 / มี.ค. / 2551

Monchai Intarueang 2008: Effect of Passive Rest Active Rest and Walking Meditation on Blood Lactic Acid and Heart Rate after Exercise. Master of Science (Sports Science), Major Field: Sports Science, Interdisciplinary Graduate Program.
Thesis Advisor: Associate Professor Bunjob Piromkam, M.Ed. 109 pages.

The purpose of this study was to determine the effect of passive rest, active rest and walking meditation on lactic acid level in blood and heart rate after exercise. The samples consisted of 12 male students of aged 19 – 21 years from the program in sports science at Thaksin University by purposive random sampling method. All subjects were required to exercise up to maximum level. After that, all subjects were placed into three experimental treatments which passive rest, active rest and walking meditation. One day of rest during three treatments. The lactic acid level in blood and heart rate in 0 minute, 5 minutes, 10 minutes and 15 minutes after the exercise up to maximum. Data were three statistically analyzed using one way analysis of variance and multiple comparison by Tukey's method. All testing used the .05 level of significant.

The results showed the average lactic acid level in blood and heart rate in passive rest, active rest and walking meditation were significantly different at the level .05 . Moreover, the average lactic acid in blood and heart rate in walking meditation were decreased more than other groups.


Student's signature

 14 / 03 / 2008
Thesis Advisor's signature