

บุญลิตา สายวุฒิกุล 2554: ผลของการฟื้นตัวด้วยการให้ออกซิเจนและการมีกิจกรรมการเคลื่อนไหว
ต่อความอึดตัวของออกซิเจนในเลือด กรดแลคติกในเลือด และความสามารถของนักกีฬาฟุตบอล
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา โครงการสห
วิทยาการระดับบัณฑิตศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: อาจารย์อภัยสรา อัครพันธุ์, ประ.ด.
91 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฟื้นตัวด้วยการให้ออกซิเจนและการมีกิจกรรมการ
เคลื่อนไหว กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักฟุตบอลชาย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำนวน 12 คน มีอายุ
ระหว่าง 18-22 ปี โดยใช้รูปแบบการทดลองแบบ random order cross over design ให้กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกาย
โดยปฏิบัติตามรูปแบบการเล่นฟุตบอลจำลองช่วงละ 5:30 นาที ครั้งละ 3 ช่วง พักระหว่างช่วง 5:30 นาที รวม
ทั้งหมด 4 ครั้ง ขณะพักระหว่างช่วงให้ทำการฟื้นตัวด้วยวิธีใดวิธีหนึ่งใน 4 วิธี โดยสุ่มเลือก ดังนี้ 1) การให้ออกซิเจนร่วมกับการเคลื่อนไหวร่างกายพื้นฐาน 2) การให้ออกซิเจน 3) การเคลื่อนไหวร่างกายพื้นฐาน และ
4) การนั่งพัก ทั้งนี้ เว้นระยะเวลาสำหรับการทดลองแต่ละครั้งอย่างน้อย 2 วัน ทำการบันทึกค่าความอึดตัว
ของออกซิเจนในเลือด กรดแลคติกในเลือด ปริมาตรหายใจใน 1 นาที ปริมาตรหายใจใน 1 ครั้ง อัตราการหายใจ
อัตราการเต้นของหัวใจ ความเร็วในการวิ่ง และความแม่นยำในการส่งบอล ภายหลังปฏิบัติตามรูปแบบการเล่น
ฟุตบอลจำลองทั้ง 3 ช่วง และภายหลังการพักระหว่างช่วงเพื่อฟื้นตัว คำนวณค่าเฉลี่ย ความคลาดเคลื่อน
มาตรฐาน และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำของตัวแปรต่างๆ กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติ
ที่ 0.05

ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการพักเพื่อการฟื้นตัวด้วยวิธีการทั้ง 4 วิธี ค่าความอึดตัวของออกซิเจนใน
เลือด ปริมาตรหายใจใน 1 นาที ปริมาตรหายใจใน 1 ครั้ง และอัตราการเต้นของหัวใจ มีความแตกต่างกันอย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และกรดแลคติกในเลือดภายหลังปฏิบัติตามรูปแบบการเล่นฟุตบอลจำลองช่วงที่ 3
มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ความสามารถในการฟื้นสภาพของความเร็วในการวิ่ง
ภายหลังการฟื้นตัวด้วยการให้ออกซิเจนมีค่ามากที่สุด และความสามารถในการฟื้นสภาพของความแม่นยำใน
การส่งบอลภายหลังการฟื้นตัวด้วยการให้ออกซิเจนร่วมกับการเคลื่อนไหวร่างกายพื้นฐานมีค่ามากที่สุด
ผลการวิจัยครั้งนี้จะเป็นแนวทางในการเลือกวิธีการฟื้นตัวระยะสั้นระหว่างเกมการแข่งขันที่คล้ายคลึงกับ
รูปแบบการเล่นฟุตบอลจำลองที่ใช้ในงานวิจัยนี้ต่อไป