

กวิน พิภูลงาม 2550: ผลของการฟื้นตัวแบบมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ระดับความหนัก  
ต่างกันที่มีต่อค่าสมรรถภาพอนาการศนิยม ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต  
(วิทยาศาสตร์การกีฬา) สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา โครงการสหวิทยาการระดับบัณฑิตศึกษา  
ประธานกรรมการที่ปรึกษา: รองศาสตราจารย์สุพิตร สมานิติ, Ph.D. 68 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและหาค่าความแตกต่างของสมรรถภาพอนาการศนิยม  
ที่เกิดจากการฟื้นตัวแบบมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ระดับความหนักต่างกัน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ใน  
การวิจัย เป็นนักกีฬาฟุตบอลชาย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ ที่มีอายุระหว่าง 19-21 ปี  
จำนวน 15 คน ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) โดยให้กลุ่มตัวอย่างทำการทดสอบ  
หาค่าสมรรถภาพอนาการศนิยมก่อน แล้วทำการฟื้นตัว 4 วิธี ได้แก่ การฟื้นตัวแบบมีกิจกรรมการ  
เคลื่อนไหวด้วยการปั่นจักรยานที่ระดับความหนักแตกต่างกัน 3 ระดับ คือ 40 %, 50 %, 60 %  
ของอัตราการเต้นหัวใจสำรอง และการฟื้นตัวโดยการนั่งพัก เป็นเวลา 4 นาที ต่อจากนั้น ทำการทดสอบ  
หาค่าสมรรถภาพอนาการศนิยมครั้งที่สอง โดยให้กลุ่มตัวอย่างพักระหว่างการทดลองแต่ละวิธีเป็น  
เวลา 2 วัน สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติค่าที (t- test)  
และการวิเคราะห์ความแปรปรวนรูปแบบการทดลองวัดซ้ำแบบมิติเดียว (repeated measures in  
one-dimensional design โดยใช้ one way analysis of variance with repeated measure) และเปรียบเทียบ  
ความแตกต่างเป็นรายคู่ภายหลัง โดยใช้วิธีของ Tukey ซึ่งกำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า ค่าสมรรถภาพอนาการศนิยมที่เกิดจากการฟื้นตัว 4 วิธี มีความแตกต่างกัน  
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ เมื่อพิจารณาถึงค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพอนาการศนิยมพบว่า  
การฟื้นตัวแบบมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ระดับความหนัก 50 % ของอัตราการเต้นหัวใจสำรอง มี  
อัตราการฟื้นตัวเร็วที่สุด ซึ่งข้อค้นพบดังกล่าวจะได้นำไปใช้ในการพัฒนาความสามารถของนักกีฬา  
ต่อไปในอนาคต

Kawin Phikulngam 2007: The Effect of Active Recovery in Difference Intensity towards the Anaerobic Capacity. Master of Science (Sports Science), Major Field: Sports Science, Interdisciplinary Graduate Program. Thesis Advisor: Associate Professor Supitr Samahito, Ph.D. 68 pages.

The objectives of this research were to investigate and to find anaerobic capacity which caused by active recovery in difference intensity. The subjects used in this research consisted of 15 male football players who were 19-21 years old from Srinakarintarawit University, Ongkharak Campus by simple random sampling. The first test for the subjects was to calculate the anaerobic capacity by 4 recovery methods which were active recovery by cycling in 3 difference intensity level: 40 %, 50 %, 60 % of heart rate reserve and resting recovery for 4 minutes. Followed by the second test after 2 days resting between each test. The data were statistically analyzed using mean, standard deviation, t-test and one way analysis of variance with repeated measure. Tukey post hoc paired test was employed for mean comparison and to define statistic significant at .05.

The results of the research revealed that the anaerobic capacity of 4 recovery methods were significantly different at the level of .05. When analyzed the mean of the anaerobic capacity, it indicated that the active recovery at 50 % intensity of heart rate reserve showed the highest ratio some of recovery. In conclusion, the finding can be implemented for the development of the athlete's competence in the future.

---

Student' signature

---

Thesis Advisor' signature

\_\_\_\_ / \_\_\_\_ / \_\_\_\_