

สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่อง “ผลของการพ่นตัวแบบมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่ระดับความหนักต่างกันที่มีต่อค่าสมรรถภาพอนาการศนียม” ผลการวิจัยสรุปได้ ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพอนาการศนียมของการทดสอบ ครั้งที่ 1 กับค่าเฉลี่ยสมรรถภาพอนาการศนียมของการทดสอบ ครั้งที่ 2 ของวิธีการพ่นตัวแบบมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวด้วยการปั่นจักรยานที่ระดับความหนักต่างกัน 3 ระดับ คือ 40 %, 50 %, 60 % ของอัตราการเต้นหัวใจสำรองและการพ่นตัวโดยการนั่งพัก มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ค่าสมรรถภาพอนาการศนียม ที่เกิดจากการพ่นตัวแบบมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวด้วยการปั่นจักรยานที่ระดับความหนักต่างกัน 3 ระดับ คือ 40 %, 50 %, 60 % ของอัตราการเต้นหัวใจสำรองและการพ่นตัวโดยการนั่งพัก แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพอนาการศนียมของการทดสอบครั้งที่ 2 หลังการพ่นตัว พบว่าการพ่นตัวที่ระดับความหนัก 50 % ของอัตราการเต้นหัวใจสำรอง มีการพ่นตัวมากที่สุด รองลงมาคือ การพ่นตัวที่ระดับความหนัก 40 % ของอัตราการเต้นหัวใจสำรอง และการนั่งพัก ตามลำดับ ส่วนการพ่นตัวที่ระดับความหนัก 60 % ของอัตราการเต้นหัวใจสำรอง มีการพ่นตัวน้อยที่สุด

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

1. ควรมีการศึกษาตัวแปรด้านอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการฟื้นตัวแบบมีกิจกรรมการเคลื่อนไหว โดยการศึกษาถึงอัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุดของกลุ่มตัวอย่างเพิ่มเติม เพื่อใช้ในการอธิบายถึงกระบวนการการฟื้นตัวของกลุ่มตัวอย่าง ว่าแต่ละคนมีอัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุดเป็นเท่าไร และเมื่อทำการฟื้นตัวแล้วค่าสมรรถภาพอนาศนิกิยที่ได้จากการฟื้นตัวนั้นเป็นอย่างไร ค่าสมรรถภาพอนาศนิกิยที่ได้สัมพันธ์กับค่าอัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุดหรือไม่ อย่างไร
2. ควรศึกษาถึงเรื่องอัตราการเต้นของหัวใจของกลุ่มตัวอย่าง ว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจลดลงมาได้อย่างรวดเร็ว หลังจากทำการออกกำลังกายที่ระดับความหนักสูงสุด

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาผลของการฟื้นตัวแบบมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่มีต่อค่าสมรรถภาพอนาศนิกิย ในกลุ่มตัวอย่างที่มีการใช้การออกกำลังกายของร่างกายส่วนบน เช่น ในกีฬามวยสากลสมัครเล่น กีฬาพายเรือ เป็นต้น เพื่อระดับความหนักที่เหมาะสมที่จะใช้ในการฟื้นตัวว่าเหมือนหรือแตกต่างจากการทดสอบในร่างกายส่วนล่างอย่างไร
2. ควรทำการศึกษาผลของการฟื้นตัวแบบมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่มีต่อค่าสมรรถภาพอนาศนิกิยร่วมกับวิธีการทดสอบแบบอื่น ๆ เช่น การเจาะเลือดตรวจวัดกรดแลคติก หรือ การทดสอบสมรรถภาพทางด้นอนาศนิกิยโดยใช้แบบทดสอบ The Running – Based Anaerobic Sprint Test (RAST) เป็นต้น