

วิไลพร แข่งขัน 2549: ผลของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่ร่วมกับการชวาน้ำที่
อุณหภูมิ 60 องศาเซลเซียส 75 องศาเซลเซียส และการเดินบนลู่วิ่งที่มีต่อระดับกรดแลคติก
ในเลือดภายหลังการออกกำลังกาย ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์
การกีฬา) สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา โครงการสหวิทยาการระดับบัณฑิตศึกษา
ประธานกรรมการที่ปรึกษา: ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิสิทธิ์ เทียนทอง, วท.ม. 85 หน้า
ISBN 974-16-2376-3

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาและเปรียบเทียบความแตกต่างผลของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
แบบอยู่กับที่ร่วมกับการชวาน้ำ ที่อุณหภูมิ 60 องศาเซลเซียส 75 องศาเซลเซียส และการเดินบนลู่วิ่งที่มีต่อ
ระดับกรดแลคติกในเลือดภายหลังการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักกีฬาฟุตบอล
เพศชายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต ที่มีอายุระหว่าง 19 – 22 ปี จำนวน 12 คน ด้วยการสุ่มอย่างง่าย
ทำการวิ่งบนลู่วิ่งโดยกำหนดความหนักของการออกกำลังกายที่ 85 เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้น
ของหัวใจสำรองเป็นเวลา 10 นาที เจาะเลือดที่บริเวณปลายนิ้วทันทีหลังการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่าง
จะได้รับวิธีการปฏิบัติในช่วงการพักฟื้นภายหลังการออกกำลังกายโดยการสุ่มวิธีการพักฟื้นครบ
ทั้ง 3 วิธีการคือวิธีการที่ 1 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่ร่วมกับการชวาน้ำที่อุณหภูมิ
60 องศาเซลเซียส 10 นาที วิธีการที่ 2 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่ร่วมกับการชวาน้ำที่อุณหภูมิ
75 องศาเซลเซียส 10 นาทีและวิธีการที่ 3 การเดินบนลู่วิ่ง 10 นาที บันทึกค่าระดับกรดแลคติกในเลือดภายหลังการพักฟื้น ทั้งนี้ให้กลุ่มตัวอย่างพักระหว่างการทดลองแต่ละครั้งเป็นเวลา 2 วัน โดยทำการทดลองซ้ำ
วิธีการละ 3 ครั้ง นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ความแปรปรวน
สองทางแบบวัดซ้ำและการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ
เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีการของ Tukey ความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการพักฟื้นด้วยวิธีการที่ 1 กับวิธีการที่ 2 แตกต่างจากวิธีการที่ 3 อย่าง
มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการที่ 1 กับวิธีการที่ 2 มีค่าระดับกรดแลคติกในเลือดลดลงมากกว่า
วิธีการที่ 3 แต่วิธีการที่ 1 และวิธีการที่ 2 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
แสดงให้เห็นว่าการให้การพักฟื้นด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่ร่วมกับการชวาน้ำที่อุณหภูมิ
60 องศาเซลเซียส 75 องศาเซลเซียส มีผลทำให้กรดแลคติกลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Wilaiporn Khaengkhan 2006: The Effects of Static Stretching with Sauna at 60 Celsius 75 Celsius and Walking on Treadmill upon Lactic Acid Level in Blood After Exercise. Master of Science (Sports Science), Major Field: Sports Science, Interdisciplinary Graduate Program. Thesis Advisor: Associate Professor Apiluk Theanthong, M.S. 85 pages. ISBN 974-16-2376-3

The purpose of the study is to study and compare the difference of the effects of static stretching with a sauna at 60 Celsius 75 Celsius and walking on a treadmill upon lactic acid level in the blood after exercise. The subjects of the study were 12 futsal players between 19 and 22 years old of Suan Dusit Rajabhat University. The technique of simple sampling was employed to choose the subjects of the study by having them run on the treadmill for 10 minutes. The running program was set at 85% of heart rate reserve. After that blood testing on the finger tip was carried out immediately. Then the subjects were treated with recovery methods which were 1) static stretching with sauna at the temperature of 60 Celsius for 10 minutes, 2) static stretching with sauna at the temperature of 75 Celsius for 10 minutes, and 3) walking on a treadmill for 10 minutes. The posttest of the level of lactic acid in the blood was recorded. Data was statistically analyzed using repeated measures in one-dimensional design and multiple comparison (Tukey's method) testing procedures.

The findings revealed that there was a significant difference at 0.5 between Method 3 and Methods 1 as well as between Method 3 and Method 2. It was also revealed that the level of lactic acid in the blood of Methods 1 and 2 was less than Method 3. However, there was no significant difference at 0.5 between Methods 1 and 2. The showed that the recovery method by static stretching with sauna at 60 Celsius 75 Celsius had a significant effect on reducing the lactic acid in the blood at 0.5.

03 / 06 /2006

Student's signature

Thesis Advisor's signature