

สรุปผลการวิจัย

การศึกษาและเปรียบเทียบผลของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่ร่วมกับการชวมนาอุนหภูมิ 60 องศาเซลเซียส 75 องศาเซลเซียส และการเดินบนลู่วิ่งที่มีต่อระดับของกรดแลคติกในเลือดภายหลังการออกกำลังกาย ซึ่งทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างนักกีฬาฟุตบอล มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต มีอายุระหว่าง 19 – 22 ปี เพศชาย จำนวน 12 คน โดยทั้งหมดทำการออกกำลังกายโดยการวิ่งบนลู่วิ่งที่ 85 เปอร์เซ็นต์ ของอัตราการเต้นหัวใจสำรองและให้วิธีการพักฟื้นต่างกัน 3 วิธีการ ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยกรดแลคติกในเลือด ก่อนการออกกำลังกาย ระหว่างวิธีการพักฟื้นทั้ง 3 วิธีการ พบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. ค่าเฉลี่ยกรดแลคติกในเลือด ภายหลังการออกกำลังกาย ระหว่างวิธีการพักฟื้นทั้ง 3 วิธีการ พบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ค่าเฉลี่ยกรดแลคติกในเลือด ภายในวิธีการพักฟื้น ระหว่างวิธีการพักฟื้นทั้ง 3 วิธีการ พบว่าก่อนการออกกำลังกาย ภายหลังการออกกำลังกาย และภายหลังการพักฟื้น แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. ค่าเฉลี่ยระดับกรดแลคติกในเลือด ภายหลังการพักฟื้นของวิธีการที่ 1 และวิธีการที่ 2 แตกต่างจากวิธีการที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนวิธีการที่ 1 กับวิธีการที่ 2 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยที่วิธีการที่ 1 และวิธีการที่ 2 มีค่าเฉลี่ยระดับกรดแลคติกในเลือด ลดลงมากกว่าวิธีการที่ 3

จากการวิจัยครั้งนี้พบว่าผลของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่ร่วมกับการชวมนาอุนหภูมิ 60 กับ 75 องศาเซลเซียส ทำให้ค่าเฉลี่ยระดับกรดแลคติกภายหลังการพักฟื้นลดลงมากกว่าการเดินบนลู่วิ่ง จึงเป็นประโยชน์ในการใช้ทั้ง 2 วิธีการเพื่อลดระดับของกรดแลคติกในเลือดภายหลังการออกกำลังกายหรือภายหลังการแข่งขันกีฬาได้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

1. วิธีการพักผ่อนภายหลังการออกกำลังกายโดยการชวมน้ำจะต้องคำนึงถึงข้อห้าม และข้อควรระวังในการประยุกต์ใช้ความร้อนกับร่างกายด้วย โดยเฉพาะผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับระบบการรับรู้สัมผัส และสำหรับผู้ที่ไม่เคยชวมน้ำมาก่อน ในระยะแรกของการชวมน้ำ ต้องระมัดระวังเกี่ยวกับอุณหภูมิเป็นพิเศษ เพราะอุณหภูมิที่สูงจะทำให้ร่างกายปรับตัวไม่ทัน อาจมีปัญหาในการควบคุมการหายใจ ทำให้หายใจลำบาก เกิดอาการแน่นหน้าอก หายใจไม่ทัน และอาจหมดสติได้

2. ในการเจาะเลือดเพื่อที่จะนำมาหาระดับกรดแลคติกในเลือดต้องให้ปริมาณเลือดหยดลง เต็มแผ่นทดสอบ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรแยกวิธีการพักผ่อน โดยให้กลุ่มตัวอย่างพักผ่อนด้วยเทคนิควิธีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อทั้ง 4 เทคนิคร่วมกับการชวมน้ำที่อุณหภูมิ 60 องศาเซลเซียส 75 องศาเซลเซียส เพื่อให้เห็นผลของเทคนิคการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่มีผลต่อการพักผ่อนของร่างกายมากขึ้น โดยต้องคำนึงถึงขนาดของห้องชวมน้ำที่ใช้ในการทดลองเป็นหลัก

2. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรแยกวิธีการพักผ่อน โดยให้กลุ่มตัวอย่างพักผ่อนด้วยวิธีการนั่งพักเฉย ๆ ในห้องชวมน้ำที่อุณหภูมิ 60 องศาเซลเซียส 75 องศาเซลเซียส และที่อุณหภูมิอื่น โดยไม่มีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อร่วม เพื่อให้เห็นผลของอุณหภูมิที่ใช้ในการชวมน้ำที่มีผลต่อการพักผ่อนของร่างกายมากขึ้น