


วิไลพร แข่งขัน 2549: ผลของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่ร่วมกับการชวมน้ำที่อุณหภูมิ 60 องศาเซลเซียส 75 องศาเซลเซียส และการเดินบนลู่วิ่งที่มีต่อระดับกรดแลคติกในเลือดภายหลังการออกกำลังกาย ปรินญาวิทยาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา โครงการสหวิทยาการระดับบัณฑิตศึกษา
ประธานกรรมการที่ปรึกษา: ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิรักษ์ เทียนทอง, วท.ม. 85 หน้า
ISBN 974-16-2376-3

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาและเปรียบเทียบความแตกต่างผลของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่ร่วมกับการชวมน้ำ ที่อุณหภูมิ 60 องศาเซลเซียส 75 องศาเซลเซียส และการเดินบนลู่วิ่งที่มีต่อระดับกรดแลคติกในเลือดภายหลังการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักกีฬาฟุตบอลเพศชายของมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต ที่มีอายุระหว่าง 19 – 22 ปี จำนวน 12 คน ด้วยการสุ่มอย่างง่าย ทำการวิ่งบนลู่วิ่งโดยกำหนดความหนักของการออกกำลังกายที่ 85 เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นของหัวใจสำรองเป็นเวลา 10 นาที เจาะเลือดที่บริเวณปลายนิ้วทันทีหลังการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างจะได้รับวิธีการปฏิบัติในช่วงการพักฟื้นภายหลังการออกกำลังกายโดยการสุ่มวิธีการพักฟื้นครบทั้ง 3 วิธีการคือวิธีการที่ 1 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่ร่วมกับการชวมน้ำที่อุณหภูมิ 60 องศาเซลเซียส 10 นาที วิธีการที่ 2 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่ร่วมกับการชวมน้ำที่อุณหภูมิ 75 องศาเซลเซียส 10 นาทีและวิธีการที่ 3 การเดินบนลู่วิ่ง 10 นาที บันทึกค่าระดับกรดแลคติกในเลือดภายหลังการพักฟื้น ทั้งนี้ให้กลุ่มตัวอย่างพักระหว่างการทดลองแต่ละครั้งเป็นเวลา 2 วันโดยทำการทดลองซ้ำวิธีการละ 3 ครั้ง นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำและการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีการของ Tukey ความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการพักฟื้นด้วยวิธีการที่ 1 กับวิธีการที่ 2 แตกต่างจากวิธีการที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และวิธีการที่ 1 กับวิธีการที่ 2 มีค่าระดับกรดแลคติกในเลือดลดลงมากกว่าวิธีการที่ 3 แต่วิธีการที่ 1 และวิธีการที่ 2 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าการให้การพักฟื้นด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบอยู่กับที่ร่วมกับการชวมน้ำที่อุณหภูมิ 60 องศาเซลเซียส 75 องศาเซลเซียส มีผลทำให้กรดแลคติกลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05



ลายมือชื่อนิติ



ลายมือชื่อประธานกรรมการ

3 / มิ.ย. / 2549