

วิชัย ยี่มิน 2554: ผลของการละหมาดศุฮาที่มีต่อความแปรปรวนของอัตราการบีบตัวของหัวใจในนักกีฬาฟุตบอล ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา โครงการสหวิทยาการระดับบัณฑิตศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษา
วิทยานิพนธ์หลัก: อาจารย์สุพัชรินทร์ ปานอุทัย, ปร.ค. 91 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการละหมาดศุฮาที่มีต่อความแปรปรวนของอัตราการบีบตัวของหัวใจและหาค่าความแตกต่างของความแปรปรวนของอัตราการบีบตัวของหัวใจในนักกีฬาฟุตบอล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬาฟุตบอลชายโรงเรียนทำอิฐศึกษา อายุ 15 ปี จำนวน 30 คน ได้มาจากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย จากนั้นแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม โดยวิธีการจัดสมาชิกเข้ากลุ่ม คือ กลุ่มควบคุม ฝึกโปรแกรมฟุตบอล และกลุ่มทดลอง ฝึกโปรแกรมฟุตบอลร่วมกับโปรแกรมการละหมาดศุฮา เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ วัดค่าความแปรปรวนของอัตราการบีบตัวของหัวใจ ซึ่งประกอบด้วย ค่าช่วงความถี่สูง ค่าช่วงความถี่ต่ำ และสัดส่วนความถี่ต่ำหารความถี่สูงของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มด้วยเครื่องวัดอัตราการบีบตัวของหัวใจยี่ห้อ Polar รุ่น S 810 i ก่อนการฝึก ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 สัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ และการทดสอบสองกลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน โดยทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัยพบว่าภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของหน่วยมาตรฐานในช่วงความถี่สูงแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของหน่วยมาตรฐานในช่วงความถี่สูงเพิ่มขึ้นและกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของหน่วยมาตรฐานในช่วงความถี่สูงลดลง ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าการละหมาดศุฮา มีผลต่อค่าความแปรปรวนของอัตราการบีบตัวของหัวใจในนักกีฬาฟุตบอลด้วยการเพิ่มการทำงานของระบบประสาทพาราซิมพาเทติก ซึ่งนักกีฬาฟุตบอลสามารถนำวิธีการละหมาดศุฮาไปใช้เพื่อควบคุมสภาวะทางจิตใจให้พร้อมสำหรับการฝึกซ้อมและการแข่งขันได้