

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะในการทำวิจัย

สรุปผลการวิจัย

การศึกษาผลของผลของการฝึกด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายแบบโอเพ่นคิเนติกเซน และโคลสคิเนติกเซน ที่มีต่อมูมควอดไคร์เซ็ปส์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตหญิง คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ชั้นปีที่ 1 – 4 ปีการศึกษา 2548 อายุระหว่าง 18 – 22 ปี จำนวน 30 คน โดยแบ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน คือ กลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายแบบโอเพ่นคิเนติกเซน โดยใช้ความหนักที่ 70 เปอร์เซ็นต์ ของ 1 RM และกลุ่มที่ทดลองที่ 2 กลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายแบบโคลสคิเนติกเซน โดยใช้ความหนักที่ 70 เปอร์เซ็นต์ ของ 1 RM ทำการทดลองเป็นระยะเวลาทั้งหมด 6 สัปดาห์ ทำการทดสอบค่าเฉลี่ยของมูมควอดไคร์เซ็ปส์ และทดสอบค่าเฉลี่ยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อควอดไคร์เซ็ปส์ และเอ็นสะทริง ก่อนการฝึก ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 3 และภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 6 นำผลมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ก่อนการฝึก และภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 3 พบว่า กลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายแบบโอเพ่นคิเนติกเซน โดยใช้ความหนักที่ 70 เปอร์เซ็นต์ ของ 1 RM และกลุ่มที่ทดลองที่ 2 กลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายแบบโคลสคิเนติกเซน โดยใช้ความหนักที่ 70 เปอร์เซ็นต์ ของ 1 RM มีค่าเฉลี่ยของมูมควอดไคร์เซ็ปส์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. ก่อนการฝึก และภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 6 พบว่า กลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายแบบโอเพ่นคิเนติกเซน โดยใช้ความหนักที่ 70 เปอร์เซ็นต์ ของ 1 RM และกลุ่มที่ทดลองที่ 2 กลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายแบบโคลสคิเนติกเซน โดยใช้ความหนักที่ 70 เปอร์เซ็นต์ ของ 1 RM มีค่าเฉลี่ยของมูมควอดไคร์เซ็ปส์แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. ภายในกลุ่มควบคุม ค่าเฉลี่ยของมูมควอดไคร์เซ็ปส์ ก่อนการฝึก ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 3 และภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 6 พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และค่าเฉลี่ยของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อควอดไคร์เซ็ปส์ ก่อนการฝึก ภายหลังจากฝึก

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย

ในการทำวิจัยครั้งต่อไป มีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้ คือ

1. ควรมีการติดตามควบคุมกิจวัตรประจำวันของกลุ่มตัวอย่าง เพื่อใช้ในการศึกษาถึงตัวแปรที่มีความเกี่ยวข้องกับผลของการฝึก
2. ควรมีการออกแบบกิจกรรมโปรแกรมการออกกำลังกายแบบ free weight ในรูปแบบของโอเพ่นคิเนติกเซน และ โคลสคิเนติกเซน
3. ควรมีความพยายามตัดกล้ามเนื้อที่ช่วยเสริมในการออกแรงในกลุ่มของโคลสคิเนติกเซน เพื่อที่จะสามารถเปรียบเทียบกับกลุ่มโอเพ่นคิเนติกเซน ได้ชัดเจนและถูกต้องมากขึ้น
4. รูปแบบในการวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อควรจัดหาอุปกรณ์ในการวัดค่าความแข็งแรงให้เหมาะสมระหว่างท่าที่ฝึก และอุปกรณ์ในการวัดค่าความแข็งแรง
5. ควรมีการเพิ่มในส่วน of เครื่องมือที่ใช้วัดผลที่ได้จากการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพิ่มเติม เช่น เครื่องวัดคลื่นไฟฟ้ากล้ามเนื้อ (eletromyogram; EMG)