

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผล และเปรียบเทียบความแตกต่างของการเทปเปอร์แบบต่อเนื่อง และการเทปเปอร์แบบหนักสลับเบา ที่มีต่อความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนิสิตภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องค์กรฯ ชั้นปีที่ 1 และ 2 เพศชาย จำนวน 24 คน ทำการฝึกเพื่อพัฒนาความสามารถในการใช้ออกซิเจนเป็นเวลา 10 สัปดาห์ หลังจากนั้น แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 8 คน โดยวิธีการจัดสมาชิกเข้ากลุ่ม (randomly assignment) คือ กลุ่มทดลองที่ 1 ทำการเทปเปอร์แบบต่อเนื่อง กลุ่มทดลองที่ 2 ทำการเทปเปอร์แบบหนักสลับเบา และกลุ่มควบคุม ทำการฝึกเพื่อเพิ่มความสามารถในการใช้ออกซิเจนตามปกติ โดยทั้ง 3 กลุ่มนี้ จะทำการเทปเปอร์และฝึกเป็นเวลา 7 วัน หลังจากนั้น ทำการทดสอบความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด โดยใช้วิธีการของ Bruce สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติค่าที (t-test) การวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมแบบทางเดียว (one-way analysis of covariance ANCOVA) เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ภายหลัง โดยวิธีของ Tukey โดยกำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังการเทปเปอร์ กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีค่าเฉลี่ยของความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดแตกต่างจาก กลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่า กลุ่มทดลองที่ 1 มีค่าเฉลี่ยของความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด แตกต่างจากกลุ่มทดลองที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยมีแนวโน้มว่าค่าเฉลี่ยของความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดของกลุ่มทดลองที่ 1 มีค่ามากกว่า กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม

The main purposes of this research were to study and to compare the effect of continuous taper and interval taper upon maximal oxygen uptake. The subjects used in this research consisted of 24 males who were students in Department of Sports Science, Physical Education Faculty, Srinakharinravirong Ongkarang University. The subjects were trained with aerobic program for 10 weeks. They were divided into 3 groups of 8 students in each group by random assignment method. The experimental group 1 was continuous taper, the experimental group 2 was interval taper and the control group was trained with aerobic program. The three groups taper and train period was 7 days. The subjects were tested for maximal oxygen uptake by using Bruce protocol. The data were statistically analyzed using mean, standard deviation, t-test and one -- way analysis of covariance ANCOVA. Tukey post hoc pair test was employed for mean comparison. An alpha level of .05 was used for all statistical tests.

Results indicated that after taper in both experimental groups, the average of maximal oxygen uptake were significantly different from control group at the level of .05. Results also found the experimental group 1 average of maximal oxygen uptake was significantly different from the experimental group 2. Average maximal oxygen uptake of experimental group 1 was higher than the experimental group 2 and the control group.