

พิมพ์ต้นฉบับบทความวิทยานิพนธ์ภายในกรอบสี่เหลี่ยมนี้เพียงแผ่นเดียว

อนันต์ มีเพชร: ผลของการนวดแบบลึกที่มีต่อการเคลื่อนย้ายกรดแลคติกและการฟื้นตัว

(EFFECTS OF DEEP MASSAGE UPON LACTIC ACID REMOVAL AND RECOVERY)

อาจารย์ที่ปรึกษา: รองศาสตราจารย์ ดร. วิจิตร์ คณิงสุขเกษม

อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม: ศาสตราจารย์ นายแพทย์ ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และ

รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ เจริญทัศน์ จินตนะเสรี 547 หน้า ISBN 974-635-262-8

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการนวดแบบลึก ที่มีต่อการเคลื่อนย้ายกรดแลคติกในโลหิต การฟื้นตัวและความสามารถในการทำงานของร่างกายหลังจากการฟื้นตัว

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นอาสาสมัคร เพศชาย ที่มีสุขภาพดี อายุระหว่าง 19-20 ปี จำนวน 60 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน กลุ่มทดลองออกกำลังกายโดยการขี่จักรยานวัดงาน จนถึงที่ความหนัก 85% ของอัตราการเต้นของชีพจรสำรอง แล้วให้พักพร้อมกับได้รับการนวดแบบลึกเป็นเวลา 2 นาที 10 นาที หรือ 30 นาที ตามระยะเวลาที่สุ่มได้ ส่วนกลุ่มควบคุมจะปฏิบัติเช่นเดียวกัน ยกเว้นในระหว่างเวลานั่งพักไม่ได้รับการนวด หลังจากพักทั้งสองกลุ่มจะออกกำลังกายอีกครั้ง เพื่อดูความสามารถในการทำงานของร่างกาย ทั้งสองกลุ่มได้รับการทดลองแบบเดียวกันนี้ซ้ำกัน 3 ครั้ง โดยแต่ละครั้งห่างกัน 2 วัน นำข้อมูลเกี่ยวกับการกรดแลคติกในโลหิต อัตราการเต้นของชีพจร ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว ความดันโลหิตขณะหัวใจคลายตัว ค่าการใช้ออกซิเจน ค่าอัตราส่วนการแลกเปลี่ยนก๊าซของการหายใจ ปริมาณการระบายอากาศทางใจต่อ นาที และความสามารถในการทำงานของร่างกาย มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าที่ ทดสอบความแปรปรวนร่วมทางเดียว ทดสอบความแปรปรวนแบบวัดซ้ำและเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของตูก์-เอ

ผลการวิจัยพบว่า ผลของการนวดแบบลึกทำให้การเคลื่อนย้ายกรดแลคติกในโลหิต การฟื้นตัวและความสามารถในการทำงานของร่างกายหลังจากการฟื้นตัวดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ภาควิชา.....พลศึกษา.....

สาขาวิชา.....พลศึกษา.....

ปีการศึกษา.....2539.....

ลายมือชื่อนิติบัตร.....อนันต์ มีเพชร.....

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....รองศาสตราจารย์ ดร. วิจิตร์ คณิงสุขเกษม.....

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....ศาสตราจารย์ นายแพทย์ ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และ
รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ เจริญทัศน์ จินตนะเสรี.....