

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ โปรแกรมการฝึกออกกำลังกายสำหรับเด็กสมองพิการที่มีอาการเกร็งของขาทั้งสองข้าง

ผู้เขียน

นายพงศกร หงษ์ระนัย

ปริญญา

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์ ประธานกรรมการ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์สายนที ประรณานผล กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกออกกำลังกายสำหรับเด็กสมองพิการที่มีอาการเกร็งของขาทั้งสองข้าง ในระยะเวลา 6 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ศึกษาคือเด็กสมองพิการที่มีอาการเกร็งของขาทั้งสองข้าง โรงเรียนศรีสังวาลย์ จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 16 คน ที่มีอายุระหว่าง 9-15 ปี (เฉลี่ย $12.81 + 1.973$ ปี) โดยพิจารณาจากสมรรถภาพทางกายดังนี้ อัตราการเต้นหัวใจขณะพัก และความดันโลหิต ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ มือและแขน ความสามารถในการทรงตัว ทำการทดสอบก่อนและหลังการเข้าโปรแกรมการฝึกออกกำลังกายโดยการฝึกสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆละ 1 ชั่วโมงทุก ในวันศุกร์วันเสาร์และวันอาทิตย์ ในสัปดาห์ที่ 1-4 เป็นการฝึกออกกำลังกายแบบแอโรบิคตามโปรแกรม ส่วนสัปดาห์ที่ 5-6 จะเป็นการฝึกออกกำลังกายแบบมีแรงต้านตามโปรแกรม ผลการศึกษาพบว่าการเปลี่ยนแปลงของร่างกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ($p < 0.05$) ได้แก่ การลดอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก (resting heart rate) การลดค่าความดันโลหิต (blood pressure) การเพิ่มขึ้นของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อข้อมือ (flexor group of forearm) การเพิ่มขึ้นของความสามารถในการทรงตัว (balance) ในทิศทางด้านหน้า ด้านข้างขวาและด้านซ้าย สรุปได้ว่า การฝึกออกกำลังกายตามโปรแกรม 6 สัปดาห์มีผลให้เด็กสมองพิการมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายดีขึ้น สมควรนำมาใช้ในเด็กสมองพิการตลอดจนปรับเปลี่ยนให้มีความหนักและมีท่าเฉพาะมากขึ้นในการศึกษาครั้งต่อไป

Independent Study Title Exercise Program for Cerebral Palsy with Spastic Diplegia

Author Mr. Pongsakorn Hongranai

Degree Master of Science (Sports Science)

Independent Study Advisory Committee

Asst. Prof. Dr. Prapas Pothongsunun Chairperson

Asst. Prof. Sanatee Pratanaphon Member

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate the outcome of a 6 week physical exercise program for Cerebral Palsy with spastic diplegia. Samples consisted of 16 Cerebral Palsy with spastic diplegia who were 9-15 years (average age 12.81+ 1.973 years) from Srisangwan, School Chiang Mai. Physical performances which were resting heart rate, blood pressure, hand-arm muscle strength and body balance ability were considered. They were tested before and after attending the physical exercise program which took place 3 times a week on Friday, Saturday, and Sunday at for one hour. At the first to forth weeks, the physical exercise program was aerobics and in the fifth and sixth weeks, the physical exercise program were resistive program the results showed the significant changes in ($p < 0.05$) the decrease of resting heart rate and blood pressure, the increase of forearm flexor strength, balance ability of front, right and left directions. This can be concluded that 6-week program of physical exercise is one of the exercise forms which results the better changes in physical aspects. It should be adjusted to be harder and more specific program for future study.