ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ผลของการเตรียมร่างกายแบบอบอุ่นร่างกายแบบทั่วไปตามด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อกับการเตรียมร่างกายแบบการยืดเหยียดกล้าม และตามด้วยการอบอุ่นร่างกายแบบทั่วไปที่มีต่อความสามารถในการทำงานแบบไม่ใช้ออกซิเจนสูงสุด

ผู้เขียน นายพัฒนา นันทขว้าง

ปริญญา วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต(วิทยาศาสตร์การกีฬา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุชาดา ไกรพิบูลย์ ประธานกรรมการ

รองศาสตราจารย์ อเนก ช้างน้อย กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อ เปรียบเทียบรูปแบบการเตรียมร่างกายที่มีผลต่อความสามารถในการทำงานแบบไม่ใช้ออกซิเจนสูงสุด กลุ่มตัวอย่าง ได้คัดเลือกจากนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตจังหวัดเชียงใหม่เป็นนักศึกษาชาย จำนวน 20 คน โดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ซึ่งวางแผนดำเนินงานศึกษา คือ ให้ผู้เข้ารับการทดสอบกลุ่มที่ 1 ทำการเตรียมร่างกายโดยใช้วิธีการเตรียมร่างกายแบบที่ 1 (การอบอุ่นร่างกายแบบทั่วไปและตามด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ) แล้วทำการทดสอบความสามารถในการทำงานแบบไม่ใช้ออกซิเจนสูงสุด (Post-test) ส่วนกลุ่มผู้เข้ารับการทดสอบกลุ่มที่ 2 ให้เตรียมร่างกายโดยใช้วิธีการเตรียมร่างกายแบบที่ 2 (การยืดเหยียดกล้ามเนื้อและตามด้วยการอบอุ่นร่างกายแบบทั่วไป) แล้วทำการทดสอบความสามารถในการทำงานแบบไม่ใช้ออกซิเจนสูงสุด จากนั้นเปรียบเทียบผลการทดสอบ(Post-test)ระหว่าง 2 กลุ่ม

พบว่า ค่าเฉลี่ยความสามารถในการทำงานแบบไม่ใช้ออกซิเจนสูงสุดหลังทดสอบ (Post-test) ของวิธีการเตรียมร่างกายแบบที่ 1 มีค่าเท่ากับ 15.99 ส่วนค่าเฉลี่ยความสามารถในการทำงานแบบไม่ใช้ออกซิเจนสูงสุดหลังทดสอบ (Post-test)ของวิธีการเตรียมร่างกายแบบที่ 2 มีค่าเท่ากับ 17.38 อย่างไรก็ตาม ค่าเฉลี่ยความสามารถในการทำงานแบบไม่ใช้ออกซิเจนสูงสุด ของทั้ง 2 วิธีการ ไม่มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved

Independent Study Title Effects of Body Preparing by General Warming Followed by Muscle Stretching and the Preparing by Muscle Stretching Followed by General Warming on Maximum Anaerobic Working Ability

Author Mr.Pattana Nuntakwang

Degree M.S.(Sports Science)

Independent Study Advisory Committee

Asst.Prof. Dr. Suchada Graiphibul Chairperson

Assoc.Prof. Anek Changnoi Member

Abstract

The objective of the study is to compare the pattern of body warming which results to the ability of working without using high oxygen. The sampling is 20 male students of the Physical Education Institute, Chaing Mai Campus. The study planning is separated into 2 groups. Group one preparing body by using first pattern (General body warming and following by muscle stretching), and making post test on the working ability without using high oxygen. The second group preparing by using second pattern (muscle stretching and following by general body warming), and following by general body warming), and making post test. Measurement made by comparing between two groups.

The conductive study found that the first pattern has been measured and giving means equaled to 15.99, and the second pattern equaled to 17.38. However, the average fingers between the two patterns are not different in statistic significant level 0.05.

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved