

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลของการให้โปรแกรมการฝึกโดยใช้ลู่วิ่งใต้น้ำกับลู่วิ่งบนบก ต่อการเปลี่ยนแปลงของสมรรถภาพการใช้ออกซิเจน ความทนทานของกล้ามเนื้อและพลังกล้ามเนื้อของนักศึกษาชายระดับอุดมศึกษาที่มีสุขภาพดี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาชายระดับอุดมศึกษา จำนวน 30 คน โดยใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง จากนั้นทำการจัดแบ่งกลุ่มด้วยการสุ่มอย่างง่าย โดยวิธีการ จับฉลาก กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมี 2 กลุ่ม ๆ ละ 15 คน ประกอบด้วย กลุ่มลู่วิ่งใต้น้ำ และกลุ่มลู่วิ่งบนบก ทำการฝึก 3 วันต่อสัปดาห์เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยทดสอบความสามารถในการใช้ออกซิเจน ความทนทานของกล้ามเนื้อและพลังกล้ามเนื้อ ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 จากนั้น นำผลที่ได้มาทำการวิเคราะห์ทางสถิติ

ผลการวิจัยพบว่า เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทั้ง 2 กลุ่ม ความสามารถในการใช้ออกซิเจนมีค่าแตกต่างกัน ความทนทานของกล้ามเนื้อและพลังกล้ามเนื้อ ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 8 มีค่าไม่แตกต่างกัน กลุ่มลู่วิ่งใต้น้ำและกลุ่มลู่วิ่งบนบกมีค่าความสามารถในการใช้ออกซิเจนเพิ่มขึ้น แตกต่างจากก่อนการทดลอง หลังจากการทดลองในสัปดาห์ที่ 8 โดยมีรายละเอียดดังต่อไปนี้ ความสามารถในการใช้ออกซิเจน ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มลู่วิ่งใต้น้ำ มีค่าเท่ากับ 43.14, 45.30 และ 47.06 ml/kg/min ตามลำดับและกลุ่มลู่วิ่งบนบกมีค่าเฉลี่ย 54.73, 58.63 และ 60.67 ml/kg/min ตามลำดับ ความทนทานของกล้ามเนื้อ ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มลู่วิ่งใต้น้ำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 24.67, 25.00 และ 25.00 ครั้ง ตามลำดับ และกลุ่มลู่วิ่งบนบกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 25.00, 25.00 และ 25.00 ครั้ง ตามลำดับ พลังกล้ามเนื้อ ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มลู่วิ่งใต้น้ำ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 44.13, 45.07 และ 45.73 เซนติเมตร ตามลำดับ และกลุ่มลู่วิ่งบนบกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 52.47, 53.70 และ 54.10 เซนติเมตร ตามลำดับ

สรุปได้ว่าการให้โปรแกรมการฝึกวิ่งด้วยลู่วิ่งใต้น้ำและลู่วิ่งบนบกช่วยเพื่อเพิ่มความสามารถในการใช้ออกซิเจน โดยที่การฝึกวิ่งบนลู่วิ่งใต้น้ำจะสามารถพัฒนาศักยภาพได้โดยไม่ทำให้เกิดการบาดเจ็บเพิ่มขึ้น ซึ่งมีความสำคัญต่อการออกกำลังกายในคนทั่วไปและการแข่งขันกีฬาของนักศึกษา

คำสำคัญ : การฝึกบนลู่วิ่งใต้น้ำ การฝึกบนลู่วิ่งบนบก ความสามารถในการใช้ออกซิเจน ความทนทานของกล้ามเนื้อ พลังกล้ามเนื้อ