ชื่อวิทยานิพนธ์	ผลของการออกกำลังกายว่ายน้ำ วิ่ง และปั่นจักรยานอยู่กับที่ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางสรีรภาพของนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
ผู้เขียน	นายโอพาร รัตนบุรี
สาขาวิชา	พลศึกษา
ปีการศึกษา	2540

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการออกกำลังกายว่ายน้ำ วิ่ง และปั่นจักรยานอยู่กับที่ ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงทางสรีรภาพของนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาหญิงที่มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์และไม่เป็นนักกีฬา จำนวน 72 คน โดยใช้ระยะเวลาในการฝึก 8 สัปดาห์

ผลของการวิจัยพบว่า

การฝึกว่ายน้ำ วิ่ง และปั่นจักรยานอยู่กับที่ทำให้อัตราการเต้นของชีพจรขณะพักลดลงอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ความดันโลหิตขณะพักซิสโทลิคของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่มไม่มีความแตกต่างกัน ส่วนความดันโลหิตไดแอสโทลิคของกลุ่มว่ายน้ำกับกลุ่มปั่นจักรยานอยู่กับที่ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 เปอร์เซนต์ไขมันของร่างกายของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ลดลงภายในกลุ่มอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 นอกจากนี้ผลของการออกกำลังกายทั้ง 3 ประเภทยังทำให้สมรรถภาพในการจับออกซิเจนสูงสุดเพิ่มขึ้นอีกด้วย

เมื่อเปรียบเทียบสรีรภาพของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มว่ายน้ำ กลุ่มวิ่งและกลุ่มปั่นจักรยานอยู่กับที่ หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ พบว่าไม่มีความแตกต่างกันในเรื่องของอัตราการเต้นของชีพจรขณะพัก ความดันโลหิตขณะพักซิสโทลิค (Systolic) และไดแอสโทลิค (Diastolic) เปอร์เซนต์ไขมันของร่างกายและสมรรถภาพในการจับออกซิเจนสูงสุด

Thesis : Effects of Swimming, Running and Cycling Workouts on Physiological Condition of Female Freshmen at Prince of Songkla University

Author : Mr. Olarn Ratanaburi

Major Program : Physical Education

Academic Year : 1997

Abstract

This research is intended to investigate and compare the effects of swimming, running and cycling workouts on the Physiological Condition of female freshmen at Prince of Songkla University, Hat Yai Campus. The subjects of this study were 72 physically healthy female freshmen who were nonathletes. They were required to attend an eight-month training.

The findings were as follows:

Swimming, running and cycling workouts significantly decreased the pulse rate of the subjects, at the level of .05. With respect to the subjects' systolic pressure at rest, there was no significant difference among these three workouts. The diastolic pressure of the subjects in the swimming group and those in the cycling group was significantly different, at the level of .05. Within each of these three groups, the percent of body fat significantly decreased, at the level of .05. In addition, the workouts increased the maximum oxygen uptake.

On comparing the physiological conditions of the subjects in these three groups after the eight-week experiment, it was found that there were no significant differences with respect to the pulse rate at rest, the systolic and diastolic pressure, the percent of body fat and the maximum oxygen uptake.