



การศึกษาความเปลี่ยนแปลงของอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต ไชมัน  
และน้ำหนักตัวของนักศึกษาที่เลือกโปรแกรมทักษะฟุตบอล

เตมีย์ สัจจะบุตร

ได้รับทุนอุดหนุนจากภาควิชาสารัตถศึกษา คณะศิลปศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่

**ชื่อเรื่อง :** การศึกษาความเปลี่ยนแปลงของอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต ไชมัน และน้ำหนักตัวของนักศึกษาที่เลือกโปรแกรมทักษะฟุตบอล

### **บทคัดย่อ**

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกทักษะฟุตบอลของวอร์เนอร์ที่มีผลต่ออัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต เปอร์เซ็นต์ไชมันและน้ำหนักตัวของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาอายุ 17-18 ปี ที่ลงทะเบียนเรียนฟุตบอลของมหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตหาดใหญ่ จำนวน 45 คน โดยใช้ระยะเวลาในการฝึก 8 สัปดาห์

### **ผลการวิจัยพบว่า**

การฝึกทักษะฟุตบอล ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม ความดันโลหิตซิสโตลิก (Systolic) และไดแอสโตลิก (Diastolic) ของกลุ่มทดลองลดลงกว่ากลุ่มควบคุม เปอร์เซ็นต์ไชมันและน้ำหนักตัวของร่างกายของกลุ่มทดลองลดลงกว่ากลุ่มควบคุม

เมื่อเปรียบเทียบเสรีภาพของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม หลังจากการทดลอง 8 สัปดาห์พบว่าอัตราการเต้นของหัวใจไม่ดีขึ้น ความดันโลหิต เปอร์เซ็นต์ไชมันและน้ำหนักตัวของร่างกายดีขึ้น

**Title :** The study to selected program skill in soccer of change on the Heartbeats, Blood pressure, Fat and Body weight for the student in Prince of Songkla University, Hadyai Campus.

### **Abstracts**

This research is intended to study and compare the effects skill in soccer of Warner on the heartbeats, blood pressure, fat and body weight of the student in Prince of Songkla University. The subjects of this study were 45 physically healthy student persons. The student 17-18 year old of program soccer in prince of Songkla University Hadyai Campus. They were required to attend an eight-week training.

**The findings were as follows :**

The research revealed that on skill in soccer raised the pulse rate of and experimental group significantly higher than a control group. Diastolic and systolic blood pressure, percentage Fat and body weight were all significantly lower in the experimental group when compared to the control group. The study further revealed that over an eight week trial comparing three groups, the two experimental groups demonstrated improved blood pressure, percentage Fat and body weight while pulse rate between the groups were not significantly different.