

ชื่อวิทยานิพนธ์	การเปรียบเทียบผลการฝึกจักรยานเสือภูเขาในระยะเวลาที่ต่างกันที่มีต่ออัตราการเต้นของหัวใจ ขณะพักและการใช้ออกซิเจนสูงสุดของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
ผู้เขียน	นายอัปคุรอรเชะ แชะนุง
สาขาวิชา	พลศึกษา
ปีการศึกษา	2550

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์ (1) เพื่อเปรียบเทียบอัตราการเต้นของหัวใจ ขณะพัก และความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดระหว่างก่อนกับหลังการฝึกจักรยานเสือภูเขาแบบ 3 วัน วันละ 30 นาที และการฝึกจักรยานเสือภูเขาแบบ 5 วัน วันละ 20 นาที (2) เพื่อเปรียบเทียบอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก และความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดหลังการฝึกระหว่างการฝึกจักรยานเสือภูเขาแบบ 3 วัน วันละ 30 นาที กับการฝึกจักรยานเสือภูเขาแบบ 5 วัน วันละ 20 นาที กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นเพศชาย อายุ 13-15 ปี ที่ผ่านการเรียนรายวิชาจักรยานเสือภูเขามาแล้ว และไม่ได้เป็นนักกีฬาของโรงเรียน จำนวน 30 คน โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 15 คน กลุ่มที่ 1 ฝึกแบบโปรแกรมการฝึกแบบ 3 วัน จักรยานเสือภูเขา ที่ให้ความหนักของการออกกำลังกายอยู่ที่ 60 % ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที และกลุ่มที่ 2 ฝึกแบบโปรแกรมการฝึกแบบ 5 วัน จักรยานเสือภูเขาที่ให้ความหนักของการออกกำลังกายอยู่ที่ 70 % ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด สัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 20 นาที แล้วนำผลการทดสอบมาวิเคราะห์ข้อมูลหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ผลของการฝึก โปรแกรมการฝึกจักรยานเสือภูเขา โดยให้ความหนักของการออกกำลังกายอยู่ที่ 60 % ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที และการฝึกจักรยานเสือภูเขา โดยให้ความหนักของการออกกำลังกายอยู่ที่ 70 % ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด สัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 20 นาที หลังการฝึก ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักลดลง และความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. เมื่อเปรียบเทียบระหว่างโปรแกรมการฝึกจักรยานเสือภูเขาแบบ 3 วัน วันละ 30 นาที กับโปรแกรมการฝึกจักรยานเสือภูเขาแบบ 5 วัน วันละ 20 นาที หลังฝึก 8 สัปดาห์ พบว่า อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักและปริมาณการใช้ออกซิเจนสูงสุด ไม่มีความแตกต่างกัน ซึ่งแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการฝึกจักรยานเสือภูเขาทั้ง 2 แบบ ส่งผลต่ออัตราการเต้นของหัวใจขณะพักและการใช้ออกซิเจนสูงสุดไม่แตกต่างกัน

Thesis Title A Comparison of the Effects of Different Training in Mountain Bike on Rest Heart Rate, and Maximum Oxygen Consumption of Male Students in Secondary School

Author Mr. Abdulroseh Saehnung

Major Program Physical Education

Academic Year 2007

ABSTRACT

The research was an experimental research. The objectives of this research 1) were to compare the heart rate while taking break and the maximal heart rate between before and after training mountain bike 30 minutes a day for 3 days and 20 minutes a day for 5 days. 2) were to compare the heart rate while taking break and the maximal heart rate after training between training mountain bike 30 minutes a day for 3 days and 20 minutes a day for 5 days. The samples for this research are 30 non-athletes 13-15 years old male students from the Secondary school who had passed the Mountain bike training subject. They have been divided into 2 main groups which consisted of 15 persons each. period programs of First group mountain bike training stressed the exercise at 60% of the maximal heart rate 30 minutes a day for 3 days and 30 minutes a day and period programs of Second group mountain bike training stressed the exercise at 70% of the maximal heart rate which took 5 days a week, 20 minutes a day, and then the results of training had been analyzed and calculated to result the average and Examine of T-test

The results were found that:

1. The result of the mountain bike training stressed the exercise at 60% of the maximal heart rate which took 3 days a week, 30 minutes a day and The result of the mountain bike training stressed the exercise at 70% of the maximal heart rate which took 5 days a week, 20 minutes a day after training. These affected the heart rate had reduced and increased maximum oxygen consumption ($\dot{V}O_2 \text{ max}$) at the significance level of .05

2. When compare the results between period programs of First group, 30 minutes a day for 3 days and the program of the Second group, 20 minutes a day for 5 days in 8 weeks of this assessment found that the heart rate during taking break from the training and the maximal oxygen consumption are not Difference. This assessment denoted that both types of training had given the results of heart rate during taking break and the maximal oxygen consumption not difference.