

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายที่จะศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกร่างกายก่อนเข้า กับก่อนเข้า ในด้านสมรรถภาพการจับออกซิเจนของร่างกายและสมรรถภาพการทำงานของร่างกายของนักศึกษาชั้นประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาซึ่งศึกษาในภาคปกติ และอยู่หอพัก ภายในวิทยาลัยครูนครสวรรค์ จังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 40 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มฝึกก่อนเข้า 20 คน กลุ่มฝึกก่อนเข้า 20 คน ทุกคนไม่เคยได้รับการฝึกในกิจกรรมกีฬาใด ๆ มาก่อน

สมมุติฐานในการวิจัย

สมรรถภาพการจับออกซิเจนและสมรรถภาพการทำงานของร่างกายก่อนและหลังการฝึกทั้งกลุ่มฝึกก่อนเข้าและกลุ่มฝึกก่อนเข้าแตกต่างกัน และการฝึกในก่อนเข้าให้ผลดีกว่าก่อนเข้า ทั้งในด้านสมรรถภาพการจับออกซิเจนและสมรรถภาพการทำงานของร่างกาย

วิธีฝึก

ให้ผู้รับการฝึกกลุ่มเข้าตีจกษยานแบบโมนาร์คจนรู้สึกเหนื่อยค่อนข้างมาก (อัตราชีพจรถึงประมาณ 180 ครั้งต่อนาที) ในระหว่างเวลา 5.30 - 7.30 น. ผู้รับการฝึกกลุ่มเข้าทำการฝึกในความหนักหน่วงเท่ากัน ระหว่างเวลา 14.30 - 16.30 น. ทำการฝึก 5 สัปดาห์ ๆ ละ 5 วัน ก่อนและหลังการฝึกทำการวัดสมรรถภาพการจับออกซิเจนและสมรรถภาพการทำงานของร่างกายตามวิธีของออสทรานด์

นำข้อมูลที่ได้มาทดสอบความมีนัยสำคัญ โดยใช้การทดสอบค่าที (t-test)

ข้อค้นพบ

1. ความแตกต่างระหว่างมัชฌิมเลขคณิตของสมรรถภาพการจับออกซิเจนของร่างกายก่อนและหลังการฝึกก่อนเข้า มีนัยสำคัญที่ระดับ .01 (ที่ระดับความมีนัยสำคัญ .01)

df 19 t มีค่า 2.86 t ที่คำนวณได้ 7.23 > 2.86) แสดงว่าการฝึกทอนเข้า ทำให้ร่างกายมีพัฒนาการในคานสมรรถภาพการจับออกซิเจนอย่างมีประสิทธิภาพ

2. ความแตกต่างระหว่างมัชฌิมเลขคณิตของสมรรถภาพการจับออกซิเจนของ ร่างกายก่อนและหลังการฝึกทอนเข้า มีนัยสำคัญที่ระดับ .01 (ที่ระดับความมีนัยสำคัญ .01 df 19 t มีค่า 2.86 t ที่คำนวณได้ 4.8 > 2.86) แสดงว่าการฝึกทอนเข้าก็ให้ ผลต่อการพัฒนาการคานสมรรถภาพการจับออกซิเจน

3. ความแตกต่างระหว่างมัชฌิมเลขคณิตของสมรรถภาพการจับออกซิเจนของ ร่างกายภายหลังการฝึกของกลุ่มฝึกทอนเข้ากับทอนเข้า มีนัยสำคัญที่ระดับ .10 (ที่ระดับ ความมีนัยสำคัญ .10 df 38 t มีค่า 1.68 t ที่คำนวณได้ 1.95 > 1.68) แสดงว่าการฝึกทอนเข้าให้ผลต่อการพัฒนาการคานสมรรถภาพการจับออกซิเจนดีกว่าการ ฝึกทอนเข้า

4. ความแตกต่างระหว่างมัชฌิมเลขคณิตของสมรรถภาพการทำงาน of ร่างกาย ก่อนและหลังการฝึกทอนเข้า มีนัยสำคัญที่ระดับ .01 (ที่ระดับความมีนัยสำคัญ .01 df 19 t มีค่า 2.86 t ที่คำนวณได้ 6.89 > 2.86) แสดงว่าการฝึกทอนเข้า ทำให้ร่างกายมีพัฒนาการในคานสมรรถภาพการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

5. ความแตกต่างระหว่างมัชฌิมเลขคณิตของสมรรถภาพการทำงาน of ร่างกาย ก่อนและหลังการฝึกทอนเข้า มีนัยสำคัญที่ระดับ .01 (ที่ระดับความมีนัยสำคัญ .01 df 19 t มีค่า 2.86 t ที่คำนวณได้ 8.28 > 2.86) แสดงว่าการฝึกทอนเข้า ก็ให้ผลต่อการพัฒนาการในคานสมรรถภาพการทำงาน of ร่างกาย

6. ความแตกต่างระหว่างมัชฌิมเลขคณิตของสมรรถภาพการทำงาน of ร่างกาย ภายหลังการฝึกของกลุ่มฝึกทอนเข้ากับทอนเข้า มีนัยสำคัญที่ระดับ .05 (ที่ระดับความมี นัยสำคัญ .05 df 38 t มีค่า 2.03 t ที่คำนวณได้ 2.15 > 2.03) แสดงว่า การฝึกทอนเข้าให้ผลต่อการพัฒนาการคานสมรรถภาพการทำงานดีกว่าการฝึกทอนเข้า

สรุป

ผลของการวิจัยแสดงว่า การฝึกร่างกายทอนเข้ากับการฝึกร่างกายทอนเข้าให้ ผลต่างกันทั้งในคานสมรรถภาพการจับออกซิเจนและสมรรถภาพการทำงาน of ร่างกาย

โดยที่กลุ่มฝึกทอนเข้ามีสมรรถภาพการจับออกซิเจนของร่างกายดีกว่ากลุ่มฝึกทอนเข้าอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .10 และกลุ่มที่ฝึกทอนเข้ามีสมรรถภาพการทำงานดีกว่ากลุ่มฝึกทอนเข้าอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ดังนั้นการฝึกที่มีความหนักหน่วงในระยะเวลาอันสั้นเพียง 5 สัปดาห์จะได้ผลในการฝึกร่างกายทอนเข้ามีพัฒนาการด้านสมรรถภาพการจับออกซิเจน และสมรรถภาพการทำงานของร่างกายเพิ่มขึ้นดีกว่าการฝึกร่างกายทอนเข้า

ขอเสนอแนะ

1. ในการฝึกนักกีฬาให้มีพัฒนาการในด้านสมรรถภาพการจับออกซิเจน และสมรรถภาพการทำงานของร่างกายเพิ่มขึ้น กล่าวคือ นักกีฬาที่ต้องอาศัยความอดทน เช่น นักวิ่งระยะกลาง นักวิ่งระยะไกล นักจักรยานระยะไกล นักบาสเกตบอล นักฟุตบอล ฯลฯ ควรจะได้ทำการฝึกในทอนเข้าเพราะจะทำให้ร่างกายมีพัฒนาการเพิ่มขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพได้ดีกว่าการฝึกทอนเข้า นอกจากนี้การแข่งขันก็มีส่วนใหญ่ในปัจจุบันทำการแข่งขันในทอนกลางคืนหรือในร่ม ซึ่งมีสภาพสิ่งแวดล้อมภายนอกใกล้เคียงกับทอนเข้า
2. การศึกษาเรื่องนี้เป็นการศึกษาเปรียบเทียบผลการฝึกร่างกายทอนเข้ากับทอนเข้า ในด้านสมรรถภาพการจับออกซิเจนและสมรรถภาพการทำงานของร่างกายเท่านั้น ผู้วิจัยใคร่เสนอให้มีการศึกษาถึงพัฒนาการของร่างกายในด้านอื่น ๆ อีกด้วย