

งานวิจัย : ผลของการฟื้นตัวด้วยวิธีต่างกันที่มีต่ออัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิตและอัตราการรับรู้ความเหนื่อย

ผู้วิจัย : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ไวกจน์ จันทร์เสมอ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สมบูรณ์ ชิวปรีชา
ยุพาภรณ์ สิงห์คำพอง
ชุติมาพร ภัคดี
สุรบดินทร์ พิชญะไพรัตน์
อิสราภรณ์ เฟื่องสระเกษ

ปีที่ทำการวิจัย : 2559

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฟื้นตัวด้วยวิธีการนั่งพัก (rest recovery) การฟื้นตัวด้วยวิธีการแช่น้ำเย็น (ice recovery) และการฟื้นตัวด้วยวิธีการเดินบนลู่วิ่งกล (Active recovery) ภายหลังจากออกกำลังกายแบบความหนักสูงสลับเบา (High-intensity intermittent training) ในนักศึกษายชาย คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสมุทรสาคร อายุระหว่าง 19 - 22 ปี จำนวน 17 คน อาสาสมัครวิ่งบนลู่วิ่งกลด้วยความเร็วเต็มความสามารถ 15 วินาที สลับกับวิ่งเบาๆ 30 วินาที 5 รอบ จากนั้นจะได้รับการฟื้นตัวทันทีโดยการสุ่มเพื่อเลือกวิธีการฟื้นตัว 3 วิธี คือ 1) การฟื้นตัวด้วยวิธีการนั่งพัก 2) การฟื้นตัวด้วยวิธีการแช่ความเย็น และ 3) การฟื้นตัวด้วยวิธีการเดินบนลู่วิ่งกล ตัวแปรที่ศึกษาในครั้งนี้คือ ค่าอัตราการเต้นของหัวใจ ค่าความดันโลหิต ค่าอัตราการรับรู้ความเหนื่อย ผลการวิจัยพบว่า การฟื้นตัวทั้ง 3 วิธีช่วยลดค่าอัตราค่าอัตราการเต้นของหัวใจ ค่าความดันโลหิต ค่าอัตราการรับรู้ความเหนื่อย ภายหลังจากออกกำลังกายแบบความหนักสูงสลับเบาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05

สรุปได้ว่าการวิจัยครั้งนี้พบว่า การฟื้นตัวด้วยวิธีการแช่น้ำเย็นมีประสิทธิภาพดีที่สุดจึงสามารถนำไปใช้ฟื้นตัวระหว่างการแข่งขันหรือหลังการแข่งขันเพื่อช่วยให้สมรรถภาพทางกายของนักกีฬาพร้อมสำหรับการแข่งขันในรอบต่อไป

Title : EFFECTS OF DIFFERENT RECOVERY ON HEART
RATE, BLOOD PRESSURE AND RATING OF PERCEIVED
EXERTION

Researcher : WIPOJ CHANSEM
SOMBOON CHEWPREECHA
Miss YUPAPORN SINGLAMPONG
Miss CHUTIMAPORN PHAKDEE
Mr. SURABADIN PITCHAYAPAIRAT
Miss ITSARAPORN PENGJSAKET

Year of Researcher : 2559

The objective of this study was to examine the effectiveness of recovery techniques for physical fitness recovery following an exhaustive bout of High-intensity intermittent training. seven teen male in the faculty of Sports science at institute of physical education samutsakhon campus. aged 19-22 years participated in this study. They were asked to perform High-intensity intermittent training consisting of running maximum speed 5 bouts of duration 15 sec. After completion of the training, subjects were randomly assigned to recovery methods: 1) rest recovery 2) ice recovery. and 3) active walking at 40-45% MHR. Heart rate was an analyzed by an Polar. Rating of Perceived Exertion were determined using asked to perform. Blood pressure was an analyzed by an Automatic Blood Pressure Monitor (automatic sphygmomanometer). However, there were no significant differences between the methods. The study found that recovery rates are three ways to reduce the heart rate, Blood Pressure, Rating of Perceived Exertion After the exercise, high intensity light switch. following an exhaustive high-intensity intermittent training.

The conclusion: of this study suggest the ice recovery may be effective in physical fitness recovery, more energy efficient and less uncomfortable.