

บทคัดย่อ

ชื่อรายงานวิจัย : การออกกำลังกายร่วมกับการฝึกสมาธิที่ส่งผลต่อ
สมรรถภาพทางกายและระบบประสาทอัตโนมัติ
ชื่อผู้วิจัย : นายธนาเดช โพธิ์ศรี
ปีที่ทำงานวิจัย : 2555

.....

การวิจัยนี้มีแรงจูงใจมาจาก ปัญหาของการขาดการออกกำลังกายของคนไทย อันเนื่องมาจากไม่มีเวลา และขาดแรงบันดาลใจ ทำให้เป็นโรคอ้วน ลงพุง และมีอัตราเสี่ยงต่อโรคไร้เชื้อเพิ่มขึ้น มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการออกกำลังกายร่วมกับการฝึกสมาธิ ต่อสมรรถภาพทางกายและระบบประสาทอัตโนมัติ แล้วหาตัวแบบกิจกรรมเพื่อสุขภาพ ที่ง่าย ใช้เวลาน้อย ประหยัดค่าใช้จ่าย และส่งผลต่อภาวะสุขภาพที่ดี ทั้งร่างกายและจิตใจ โดยใช้แบบฝึกที่ประกอบด้วย การอบอุ่นร่างกาย สเต็ปแอโรบิค เหยียดยืดกล้ามเนื้อ การฝึกหายใจ การเกร็งกล้ามเนื้อ และการทำสมาธิ มารวมเป็นกิจกรรมต่อเนื่องกัน เป็นเวลา 30 นาที การวิจัยใช้นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยทั้งชายและหญิง จำนวน 33 คน การฝึกใช้เวลา 7 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และวัดคลื่นหัวใจไฟฟ้า (EKG) ก่อนและหลังการฝึก แล้วนำมาวิเคราะห์และประมวลผล เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างด้วยคอมพิวเตอร์

ผลการวิจัยพบว่า การฝึกตามแบบฝึกที่กำหนดให้ เพิ่มสมรรถภาพของ แรงบีบมือ แรงเหยียดขา ความจุปอด และความอ่อนตัว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และยังพบว่าการทำงานของระบบประสาทอัตโนมัติหลังการฝึกดีขึ้น โดยสังเกตได้จากการเพิ่มขึ้นของค่า ความแปรปรวนของอัตราการเต้นหัวใจ (HRV) แต่ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

คำสำคัญ 1. การออกกำลังกาย 2. การฝึกสมาธิ 3. สมรรถภาพทางกาย 4. ระบบประสาทอัตโนมัติ