

หัวข้อ ผลของการฟังเพลงช้าและการแช่น้ำเย็นต่อการฟื้นตัวหลังออกกำลังกายจนล้าของนักกีฬาฟุตบอลเพศชาย

ชื่อผู้เขียน ชฎาพันธ์ สุวรรณเนตร

ปีการศึกษา 2565

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฟื้นตัวด้วยวิธีนั่งนิ่ง ฟังเพลงช้า แช่น้ำเย็น และฟังเพลงช้าร่วมกับการแช่น้ำเย็นที่มีต่อการฟื้นตัวและสมรรถภาพทางกายหลังออกกำลังกายจนล้าของนักกีฬาฟุตบอลเพศชาย

วิธีดำเนินการวิจัย ผู้เข้าร่วมการวิจัยเป็นนักกีฬาฟุตบอลเพศชาย ทีมมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต จำนวน 14 คน ทดสอบด้วยการวิ่งบนลู่วิ่งสายพานที่ระดับความเร็ว 10 กิโลเมตรต่อชั่วโมง และปรับเพิ่มความเร็ว 0.5 กิโลเมตรต่อชั่วโมง ทุกๆ 1 นาที (Incremental Running Test) จนผู้เข้าร่วมการวิจัยล้า หลังจากนั้นให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยนั่งแช่น้ำเย็นที่ระดับหน้าแข้งที่อุณหภูมิ 10 - 15 องศาเซลเซียส หรือฟังเพลงช้า หรือ ฟังเพลงช้าร่วมกับแช่น้ำเย็นหรือนั่งนิ่งเป็นเวลา 5 นาที โดยผู้เข้าร่วมการวิจัยทุกคนต้องผ่านการคัดเลือกและได้รับการทดสอบทั้ง 4 วิธี ในสัปดาห์ต่อเนื่องกัน ผู้วิจัยทำการบันทึกอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต ค่าอุณหภูมิแกนกลางที่หู ปริมาณความเข้มข้นแลคเตทในเลือดและทำการประเมินสภาวะอารมณ์ (กระปรี้กระเปร่าและเหนื่อยล้า)

ผลการวิจัย พบว่า การฟื้นตัวด้วยวิธีการฟังเพลงช้าร่วมกับแช่น้ำเย็นหลังจากการออกกำลังกายจนล้า ค่าอัตราการเต้นของหัวใจ อุณหภูมิแกนกลางที่หูและปริมาณความเข้มข้นแลคเตทในเลือดลดลงเร็วกว่าวิธีนั่งนิ่ง ฟังเพลงช้า และการแช่น้ำเย็น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ($p < 0.001$) ด้านสภาวะอารมณ์ พบว่าการฟื้นตัวด้วยวิธีการฟังเพลงช้าร่วมกับแช่น้ำเย็น มีผลทำให้สภาวะอารมณ์กระปรี้กระเปร่าเพิ่มขึ้น สภาวะอารมณ์เหนื่อยล้ามีค่าลดลง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ ($p < 0.001$)

สรุปผล การฟื้นตัวด้วยวิธีการแช่น้ำเย็นระดับหน้าแข้งที่อุณหภูมิ 10-15 องศาเซลเซียสร่วมกับการฟังเพลงช้า (72 - 90 ครั้งต่อนาที) มีประสิทธิภาพในการช่วยฟื้นตัวและผ่อนคลายร่างกายรวมถึงจิตใจ ดังนั้นจึงเป็นวิธีการที่เสนอแนะสำหรับนักกีฬาสามารถใช้ได้ช่วงพักเวลาการแข่งขันหรือหลังการแข่งขัน

คำสำคัญ: การแช่น้ำเย็น, การฟังเพลงช้า, นักกีฬาฟุตบอลเพศชาย, การฟื้นตัว