

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ ผลของโปรแกรมการฝึกว่ายน้ำแบบพิเศษสำหรับเด็กอ้วน

ผู้เขียน สุภารัตน์ คำตัน

ปริญญา วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)

คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์ ประธานกรรมการ
รองศาสตราจารย์อเนก ช้างน้อย กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาค่าดัชนีทางสรีรวิทยาทางด้านร่างกาย ทั้งน้ำหนักตัว ความหนาของไขมันชั้นใต้ผิวหนัง ดัชนีมวลกาย (BMI) ซีพจรขณะพัก ความจุปอด และความอ่อนตัว ก่อนและหลังใช้โปรแกรมการว่ายน้ำแบบพิเศษสำหรับเด็กอ้วน โดยการเปรียบเทียบค่าดัชนีดังกล่าวก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการฝึกว่ายน้ำแบบพิเศษสำหรับเด็กอ้วน ในระยะเวลา 8 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชายของ โรงเรียนจิตรวิทยา จังหวัดเชียงใหม่ ที่มีภาวะความอ้วน จำนวน 21 คน มีอายุระหว่าง 10 – 14 ปี (เฉลี่ย 11.76 ± 1.64) โดยฝึกตามโปรแกรมการฝึกว่ายน้ำแบบพิเศษที่ประยุกต์มาจากโปรแกรมการฝึกว่ายน้ำทั่วไปของสมาคมว่ายน้ำแห่งประเทศไทย โดยเข้าโปรแกรม 3 วัน/สัปดาห์ นำข้อมูลมาหาค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและเปรียบเทียบโดยใช้ Paired- t test พบว่ามีการเปลี่ยนแปลงค่าดัชนีทางสรีรวิทยาทางด้านร่างกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ($P < 0.05$) ได้แก่ การ ลดลงของน้ำหนักตัว ความหนาของ ไขมันชั้นใต้ผิวหนัง ดัชนีมวลกาย (BMI) ซีพจรขณะพัก และมีการเพิ่มขึ้นของความจุปอด และความอ่อนตัวที่ดีขึ้น สรุปได้ว่า โปรแกรมการฝึกว่ายน้ำแบบพิเศษสำหรับเด็กอ้วน 8 สัปดาห์นี้ เป็นรูปแบบการออกกำลังกายทางน้ำอย่างหนึ่ง ที่มีผลทำให้น้ำหนักตัว ความหนาของไขมันชั้นใต้ผิวหนัง ดัชนีมวลกาย (BMI) ลดลงรวมไปถึงซีพจรขณะพัก ความจุปอด ความอ่อนตัวที่ดีขึ้น และส่งผลที่ดีต่อเด็กอ้วน รวมถึงประชาชน หน่วยงานและสถาบันต่าง ๆ ที่มีความสนใจ แต่ต้องคำนึงถึงข้อห้าม ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้และความปลอดภัยในการใช้โปรแกรมนี้

| | | | |
|---|---|-------------|--|
| Independent Study Title | The Effect of Special Swimming Program for Obese Children | | |
| Author | Miss Suparat Kumton | | |
| Degree | Master of Science (Sports Science) | | |
| Independent Study Advisory Committee | Asst. Prof. Dr. Prapas Pothongsunun | Chairperson | |
| | Assoc. Prof. Anek Changnoi | Member | |

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate the physiological body index in body weight, skin fold thickness, body mass index (BMI), resting heart rate, lung capacity and body flexibility at pre and post attending the 8 week special swimming program for obese children and to compare these index. Samples were 21 male obese students of Chitra School, ChiangMai province, aged between 10-14 years (mean $11.76 \pm SD 1.64$) and participated the special swimming program that adapted from the general standard program of the Thailand Swimming Association by using weight resistance at legs and float resistance at trunk with the intensity of 3 days a week. The data index were calculated and presented in mean and standard deviation and compared using Paired t-test. The results showed statistical significant changes ($p < 0.05$) those were decreases in body weight, skin fold thickness, body mass index (BMI), resting heart rate and increases in lung capacity and body flexibility. In conclusion, the 8 week special swimming program for obese children gave good effects in training for the obese children and could be applied for public. Further studies in swimming program training and exercise in water for health should be more interested.