

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์	ผลของการออกกำลังกายในน้ำที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของ
	ผู้ป่วยโรคหอบหืดในเด็ก
ผู้เขียน	นายสุริยัน กันทิพย์
ปริญญา	ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต(การส่งเสริมสุขภาพ)
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์	รองศาสตราจารย์มนัส ยอดคำ

บทคัดย่อ

โรคหอบหืดเป็นโรคที่มีการอักเสบเรื้อรังของหลอดลมมีการตอบสนองต่อสารภูมิแพ้และสิ่งแวดล้อมมากกว่าปกติทำให้หลอดลมหดเกร็งและเกิดอาการหอบหืดส่งผลกระทบต่อเด็กทั้งทางร่างกายและจิตใจ อารมณ์ สังคม การวิจัยในครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการออกกำลังกายในน้ำที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของผู้ป่วยโรคหอบหืดในเด็ก เก็บข้อมูลระหว่างเดือนกุมภาพันธ์ ถึงเดือนสิงหาคมพ.ศ. 2555 จำนวน 15 คน แยกเป็น ชาย 10 คน หญิง 5 คน โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีความสมัครใจ ไม่มีโรคแทรกซ้อนสามารถออกกำลังกายทางน้ำได้ และได้รับการวินิจฉัยจากแพทย์ว่าเป็นโรคหอบหืดมาแล้วมาแล้วไม่ต่ำกว่า 6 เดือนมีอาการหอบหืดอยู่ในระดับ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยเลือกกลุ่มผู้ป่วยโรคหอบหืด โดยไม่เคยออกกำลังกายผ่านโปรแกรมการฝึกว่ายน้ำมาก่อน ทำการวัดผลก่อนและหลัง ของการเปลี่ยนแปลงของค่าดัชนีมวลกาย, ความดันโลหิตขณะพัก, อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก, และความจุปอด, และหลังสิ้นสุดการเข้าร่วม โปรแกรมออกกำลังกายในน้ำ ทำการตอบแบบสอบถามวัดความเชื่อมั่นอีกครั้งหนึ่ง โปรแกรมการออกกำลังกายในน้ำประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นตอนอบอุ่นร่างกาย 2) ขั้นตอนเคลื่อนไหวส่วนต่างๆอย่าง เป็นจังหวะต่อเนื่องกันท่าง่ายไปสู่ท่ายาก และเพิ่มความเร็วขึ้นเรื่อยๆ จนเสร็จ และ 3) ขั้นตอนผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ความหนักของโปรแกรมอยู่ที่ 60-70% MHR เป็นเวลา 45 นาที ความถี่ 3 ครั้ง/สัปดาห์ (อังคาร พฤหัสบดี เสาร์) เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์สร้างความเชื่อมั่นในตนเองผ่านกิจกรรมการออกกำลังกายในน้ำตลอดระยะเวลา 8 สัปดาห์การออกกำลังกายที่เหมาะสมเป็นไปตามขั้นตอนตามลำดับภายใต้การดูแลอย่างใกล้ชิดจากครูฝึกออกกำลังกายทำให้เด็กเริ่มเรียนรู้ว่าตนเองสามารถออกกำลังกายได้

ผลของการวิจัยพบว่าโปรแกรมการออกกำลังกายในน้ำที่ระดับความหนัก 60-70 %MHR ติดต่อกันนานครั้งละ 45 นาที 3 ครั้งต่อสัปดาห์ นาน 8 สัปดาห์ ส่งผลให้ค่าสมรรถภาพทางกายใน

ด้านต่างๆมีการพัฒนาที่ดีขึ้น ค่าความจุปอดดีขึ้นอย่างเห็นได้ชัด และยังส่งผลให้เด็กมีความมั่นใจ
ในตนเองมากขึ้นสามารถออกกำลังกายได้อย่างถูกต้องนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

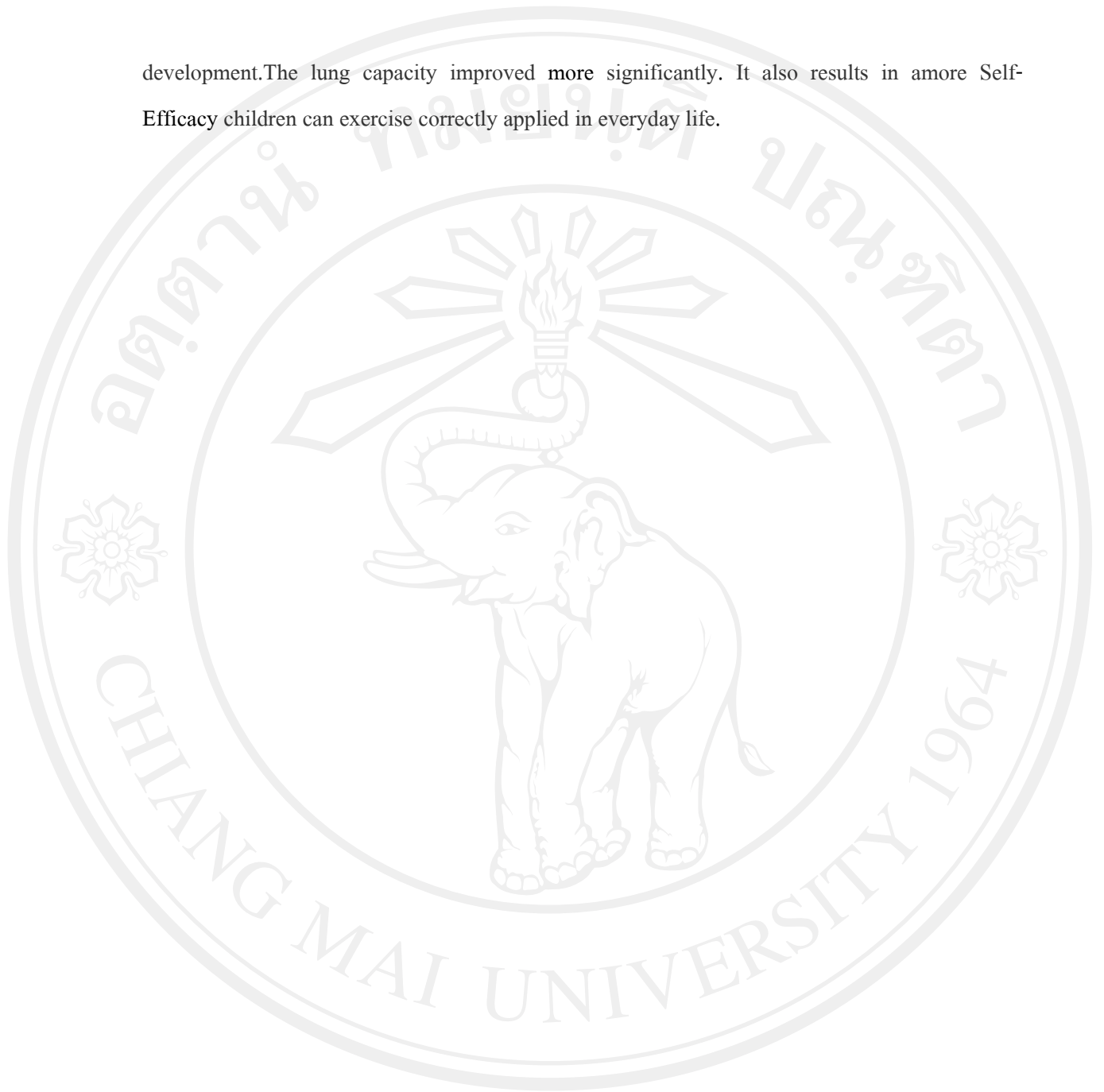
Thesis Title	The Effect of Water Exercise Program on Physical Fitness of Child Patients with Asthma
Author	Mr.Suriyan Kanthip
Degree	Master of Education (Health Promotion)
Thesis Advisor	Assoc. Prof.Manus Yodcome

ABSTRACT

Asthma is a chronic inflammatory disease of the airway. The response to the allergen and the environment more generally. The contraction of bronchial asthma and the impact on children's physical, emotional, social and psychological research is studying the effects of exercise in water on the physical fitness of patients with asthma in children. The Federation conducted during February to August 2555, 15 men, 10 women, 5 men split the sample by selecting a voluntary. No complications can exercise the waterways, and have been diagnosed with asthma by a doctor that it is not less than 6 months. With asthma symptoms in the first sample used in this study were a group of patients with asthma that have never been through a training program before swimming. They were measured before and after of changes in the body mass index. Exercise, resting blood pressure, resting heart rate, and Lung capacity, and at the end of the exercise program in water. How to measure confidence again. Water exercise program consists of three phases: 1) warm phase 2) moving parts in a continuous stroke it easy to port it, and to speed up the completion, and 3) to relax the muscles. The intensity of the band 60-70% MHR for 45 minutes 3 times / week (Tuesday, Thursday, Saturday) for a period of 8 weeks to build self-confidence through physical activity in water during 8 weeks of training. An appropriate facility in accordance with the procedures, respectively, under the watchful eye of fitness trainer. The children begin to understand that they can exercise.

The results of the study found that exercise in water at 60 -70% MHR in intensity for a period of 45 consecutive minutes 3 times per week for 8 weeks resulted in the physical aspects of

development. The lung capacity improved more significantly. It also results in amore Self-Efficacy children can exercise correctly applied in everyday life.



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved