

๐ 1380308

I 1919672



สำนักหอสมุด

ผลการฝึกแอโรบิคด้านที่มีต่ออัตราการเต้นของหัวใจ น้ำหนักตัว

ความดันเลือด และไขมันในเลือด

อภิธานศัพท์

เรื่อง เศษ เศษเศษ

สำนักหอสมุด มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
เลขที่ 15 พ.ย. 2537
เลขทะเบียน 3870174
เลขเรียกหนังสือ ๖๖.๗๕.๑๕

58543

๑๕๓๑

ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พนมพิสัย

2531

[*ดร.พิเชษฐ วรรณ* ๖๖.]

คำนำ

สภาพการดำรงชีวิตของประชาชนในปัจจุบัน เป็นยุคสมัยใหม่ที่พัฒนาก้าวหน้าสร้างสิ่งประดิษฐ์ เครื่องทุ่นแรงนานา เพื่อนำมาอำนวยความสะดวกในชีวิตประจำวัน เป็นผลให้มีความเป็นอยู่อย่างสุขสบาย ไม่ต้องใช้แรงกายประกอบอาชีพการงาน จนมีสภาพเป็นโรคขาดการออกกำลังกาย อันจะนำไปสู่การเป็นโรคอ้วน ซึ่งโรคนี้จะเป็นสาเหตุของการเป็นโรคต่าง ๆ อีกมากมาย เช่น โรคความดันเลือดผิดปกติ โรคหัวใจ โรคไขข้อ โรคเส้นเลือดอุดตัน ไชมันในเลือดสูง เป็นต้น ทั้งนี้ประชาชนจึงหันเหให้ความสนใจในวิธีการลดน้ำหนักแบบต่าง ๆ อาทิ การอบไอน้ำ การใช้สมุนไพร การใช้เครื่องไฟฟ้า ยาลดความอ้วน อาหารลดความอ้วน เป็นต้น

การพลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬา ต่างก็ยอมรับว่า วิธีที่ดีและปลอดภัยในการป้องกันและการแก้ไขความอ้วนนี้คือ การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายนั้นมีหลายวิธี และวิธีที่กำลังนิยมกันอย่างแพร่หลายในปัจจุบันคือ การออกกำลังกายแบบแอโรบิคด้านซ์ อาจกล่าวได้ว่าการเต้นแอโรบิคกันเกือบทุกจังหวัดของประเทศเลยทีเดียว แต่ยังคงขาดเอกสารการวิจัยที่ช่วยผลของการฝึกแอโรบิคมีต่อสรีรวิทยาการออกกำลังกายด้านใดบ้าง ผู้วิจัยจึงได้ทำการทดลองครั้งนี้ขึ้นมา เพื่อเสนอผลการฝึกให้ผู้ที่สนใจต่อแอโรบิคด้านซ์ ทราบถึงการเปลี่ยนแปลงในทางที่พึงประสงค์ของผู้ออกกำลังกายในส่วนการวัดของอัตราการเต้นของหัวใจ น้ำหนักตัว ความดันเลือดและ ไชมันในเลือด

งานวิจัยนี้เกิดขึ้นและเสร็จสมบูรณ์ได้ก็โดย เงินอุดหนุนการวิจัยสาขาอุดมศึกษา ประจำปี 2531 จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พินิจโลก ผู้วิจัยขอขอบคุณในความอนุเคราะห์และสนับสนุนครั้งนี้ด้วย

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ นายแพทย์สำราญ สันแสงแก้ว ที่ได้กรุณาให้ความอนุเคราะห์
ด้านเทคนิคการแพทย์ ขอขอบคุณ อาจารย์จรรยา เขิดพุทธ ที่ให้ความช่วยเหลือเก็บรวบรวม
ข้อมูล ตลอดจนวิทยากรต้นนำและอาสาสมัครทุกคนที่ให้ความร่วมมือเข้าโครงการทดลองด้วยดี
ตลอดมา

เรืองเดช เขิดพุทธ