

ณัฐวัฒน์ บุญประเวศ 2553: ผลการฝึกความแข็งแรงของลำตัวร่วมกับการฝึกความอ่อนตัวที่มีต่อความเร็วของการว่ายน้ำท่าครอว์ระยะทาง 25 เมตร  
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา  
โครงการสหวิทยาการระดับบัณฑิตศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก:  
รองศาสตราจารย์อุคร รัตนกัณฑ์, อ.ม. 99 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลและหาค่าความแตกต่างของการฝึกความแข็งแรงของลำตัวร่วมกับการฝึกความอ่อนตัวที่มีต่อความเร็วของการว่ายน้ำท่าครอว์ระยะทาง 25 เมตร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนสาธิตพัฒนา จำนวน 30 คน ได้มาจากประชากรแล้วนำไปทดสอบความเร็วในการว่ายน้ำท่าครอว์ระยะทาง 25 เมตร แล้วนำมาแบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่มๆ ละ 10 คนด้วยวิธีการจัดเข้ากลุ่ม โดยให้กลุ่มควบคุมเรียนพลศึกษาตามปกติ กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกความแข็งแรงของลำตัว กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกความแข็งแรงของลำตัวร่วมกับการฝึกความอ่อนตัวเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน คือ วันจันทร์, วันพุธ, วันศุกร์ ตั้งแต่เวลา 15.30 - 16.30 น. และทดสอบความเร็วของการว่ายน้ำท่าครอว์ระยะทาง 25 เมตร ของกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่มก่อนการฝึกและหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 6 นำผลไปวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความแตกต่างก่อนและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 (matched pair t-test) วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (one-way analysis of variance : ANOVA) เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของ Tukey ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่า หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ค่าเฉลี่ยของความเร็วของการว่ายน้ำท่าครอว์ระยะทาง 25 เมตรของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่มไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05