

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาผลของการฝึกการทำงานของเท้าโดยใช้ตารางเก้าช่อง ที่มีขนาดต่างกัน ต่อความเร็วในการวิ่งระยะทาง 25 เมตร ในกลุ่มตัวอย่างนักเรียนชาย ของโรงเรียนอนุบาลพิบูลเวศน์ จำนวน 45 คน โดยแบ่งกลุ่ม กลุ่มละ 15 คน คือ กลุ่มควบคุมฝึกโปรแกรมกรีฑาวิ่งระยะสั้นเพียงอย่างเดียว ส่วนกลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 อายุ 10 – 11 ปี โปรแกรมกรีฑาวิ่งระยะสั้นเสริมด้วยโปรแกรมฝึกการทำงานของเท้าโดยใช้ตาราง เก้าช่อง ขนาด 60 x 60 เซนติเมตร และกลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกโปรแกรมกรีฑาวิ่งระยะสั้นเสริมด้วยโปรแกรมฝึกการทำงานของเท้าโดยใช้ตารางเก้าช่อง ขนาด 90 x 90 เซนติเมตร โดยมีการฝึกเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน ทำการทดสอบความเร็วในการวิ่งระยะทาง 25 เมตร

1. ลักษณะทางกายภาพ

ลักษณะทางกายภาพของกลุ่มควบคุมมีอายุเฉลี่ย 10.46 ปี น้ำหนักเฉลี่ย 34.33 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย 144.00 เซนติเมตร กลุ่มทดลองที่ 1 มีอายุเฉลี่ย 10.93 ปี น้ำหนักเฉลี่ย 33.20 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย 143.13 เซนติเมตรกลุ่มทดลองที่ 2 มีอายุเฉลี่ย 10.73 ปี น้ำหนักเฉลี่ย 33.13 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย 141.46 เซนติเมตร

2. ค่าเฉลี่ยความเร็วในการวิ่งระยะทาง 25 เมตร

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนรูปแบบการทดลองแบบวัดซ้ำสองมิติ เพื่อการทดสอบผลกระทบที่เกิดจากปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มที่ใช้วิธีการฝึกที่ต่างกัน ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่มและระยะเวลาการฝึกที่ต่างกัน คือ ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ที่มีต่อความเร็วในการวิ่งระยะทาง 25 เมตร พบว่า วิธีการฝึกที่แตกต่างกันส่งผลต่อความเร็วในการวิ่งระยะทาง 25 เมตร แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และระยะเวลาในการฝึกที่ต่างกันส่งผลต่อความเร็วในการวิ่งระยะทาง 25 เมตร แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวเพื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความเร็วในการวิ่งระยะทาง 25 เมตรของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 4 พบว่าความเร็วในการวิ่งระยะทาง 25 เมตร ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ความแปรปรวนรูปแบบการทดลองแบบวัดซ้ำมิติเดียวเพื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความเร็วในการวิ่ง ระยะทาง 25 เมตร ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าระยะเวลาการทดลองต่างกัน ส่งผลให้ความเร็วในการวิ่งระยะทาง 25 เมตร ของกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อัตราการเปลี่ยนแปลง (%) ของค่าเฉลี่ยความเร็วในการวิ่งระยะทาง 25 เมตร ภายในกลุ่มระหว่างก่อนการฝึก กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 และช่วงหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม พบว่ากลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีอัตราการเปลี่ยนแปลง (%) ของค่าเฉลี่ยความเร็วในการวิ่งระยะทาง 25 เมตร ลดลงกว่ากลุ่มควบคุม

ข้อเสนอแนะ

1. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรมีการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศหญิงบ้าง
2. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรมีการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกีฬาประเภทอื่น ๆ ที่มีการเคลื่อนไหวของเท้าเป็นหลัก เช่น เทนนิส แบดมินตัน และเทเบิลเทนนิส เป็นต้น
3. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรมีการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในระดับมัธยมศึกษา อุดมศึกษา หรือนักกีฬาระดับสูงขึ้นไป
4. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรมีการศึกษารูปแบบการเคลื่อนไหวที่ต่างจากรูปแบบนี้
5. ในการศึกษาครั้งต่อไปควรเพิ่มระยะเวลาการวิจัยเป็น 10 สัปดาห์ ถึง 12 สัปดาห์