

ศึกษา ชูช่วย 2549: ผลของการฝึกความอ่อนตัวโดยใช้อุปกรณ์และมีผู้ช่วยที่มีต่อความเร็วในการว่ายน้ำ
ท่าผีเสื้อระยะทาง 50 เมตร ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) สาขาวิทยาศาสตร์
การกีฬา โครงการสหวิทยาการระดับบัณฑิตศึกษา ประชานกรรมการที่ปรึกษา: รองศาสตราจารย์
บรรจบ ภิมย์คำ, กศ.ม. 93 หน้า
ISBN 974-16-2506-5

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาและหาค่าความแตกต่างผลของการฝึกความอ่อนตัวโดยใช้
อุปกรณ์ และมีผู้ช่วยที่มีต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อระยะทาง 50 เมตร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้
เป็นนักกีฬาว่ายน้ำของศูนย์บริหารกายเพื่อสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต เพศชาย อายุระหว่าง 12-14 ปี
จำนวน 30 คน ทำการแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน โดยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (simple random
sampling) คือ กลุ่มควบคุม ฝึกโปรแกรมว่ายน้ำเพียงอย่างเดียว กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกโปรแกรมว่ายน้ำควบคู่
กับการฝึกความอ่อนตัวโดยใช้อุปกรณ์ และ กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกโปรแกรมว่ายน้ำควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัว
โดยมีผู้ช่วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นโปรแกรมการฝึกว่ายน้ำท่าผีเสื้อ โปรแกรมการฝึกความอ่อนตัว
โดยใช้อุปกรณ์ และโปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวโดยมีผู้ช่วย ทำการฝึกตามโปรแกรมเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์
สัปดาห์ละ 5 วัน และทดสอบความเร็วในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อระยะทาง 50 เมตร ทดสอบความอ่อนตัวของ
การกระดกปลายเท้า การเหยียดปลายเท้า ลำตัว และ หัวไหล่ ก่อนการทดลอง ภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4
และ ภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ ค่าเฉลี่ย(mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
(standard deviation)การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว(one-way analysis of variance: ANOVA)การวิเคราะห์
ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ(two-way analysis of variance with repeated measures) การวิเคราะห์
ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ(one - way analysis of variance with repeated measures) การเปรียบเทียบ
ภายหลังการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว โดยใช้วิธีการของ Tukey ทั้งนี้ ได้ใช้การทดสอบความมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของความเร็วในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อระยะทาง 50 เมตร ระหว่างกลุ่ม ของกลุ่ม
ทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .05 แต่กลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
ภายในกลุ่ม ก่อนการทดลอง ภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และ ภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่ม
ควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05


ลายมือชื่อนิสิต


ลายมือชื่อประธานกรรมการ

5 มิ.ย. 49