

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

ผลของการฝึกความอ่อนตัวโดยใช้อุปกรณ์และมีผู้ช่วย
ที่มีต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อระยะทาง 50 เมตร

Effects of Instrument- Assisted and Partner- Assisted Flexibility
Training on Butterfly Swimming Speed at 50 metre

โดย

นายสัจจา ชูช่วย

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตรการกีฬา)

พ.ศ. 2549

ISBN 974-16-2506-5

สัจจา ชูช่วย 2549: ผลของการฝึกความอ่อนตัวโดยใช้อุปกรณ์และมีผู้ช่วยที่มีต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อระยะทาง 50 เมตร ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา โครงการสหวิทยาการระดับบัณฑิตศึกษา ประธานกรรมการที่ปรึกษา: รองศาสตราจารย์ บรรจบ ภิรมย์คำ, กศ.ม. 93 หน้า
 ISBN 974-16-2506-5

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาและหาค่าความแตกต่างผลของการฝึกความอ่อนตัวโดยใช้ อุปกรณ์ และ มีผู้ช่วยที่มีต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อระยะทาง 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 ฝึกโปรแกรมว่ายน้ำควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัวโดยใช้อุปกรณ์ และ กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกโปรแกรมว่ายน้ำควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัวโดยมีผู้ช่วย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นโปรแกรมการฝึกว่ายน้ำท่าผีเสื้อ โปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวโดยใช้อุปกรณ์ 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 ของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ภายหลังจากทดลองสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่กลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่มทดลองที่ 2 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ภายในกลุ่ม ก่อนการทดลอง ภายหลังจากทดลองสัปดาห์ที่ 4 และ ภายหลังจากทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

...../...../.....

ลายมือชื่อ.....

ลายมือชื่อประธานกรรมการ.....

Sajjar Chuchuvy 2006: Effects of Instrument-Assisted and Partner-Assisted Flexibility Training on Butterfly Swimming Speed at 50 metre. Master of Science (Sports Science), Major Field: Sports Science, Interdisciplinary Graduate Program. Thesis Advisor: Associate Professor Bunjob Piromkam, M.Ed. 93 pages
ISBN 974-16-2506-5

The major purposes of this research were to study and differences effects of instrument-assisted and partner-assisted flexibility training on butterfly swimming speed at 50 metre. The subjects used in the research consisted of 30 children who were 12 – 14 years, and who were athletes for suandusit , suandusit university (Bangkok) The children were divided into three groups for the study, with each consisting of 10 subjects each with method simple random sampling. The control group training which used only a swimming speed program, which experimental group 1 was given training the swimming speed program plus a instrument-assisted flexibility training program. Experimental group 2 received the swimming program and partner-assisted flexibility training program. The instrument used in the research consisted the butterfly swimming training program, are instrument-assisted flexibility program and partner-assisted flexibility program .The training programs for all groups period 8 week, with training scheduled 5 days per week. The subjects were tested of 50 metre swimming speed, dorsi flexion, and plantar flexion, flexibility of trunk, and flexibility of shoulder pretest-posttest of 4 week and 8 week. The data were analyzed using mean and standard deviation, one-way analysis of variance: ANOVA, two-way analysis of variance with repeated measures, one-way analysis of variance with repeated measures procedures, along with multiple comparisons testing using the tukey's method. All of the statistical testing utilized the .05 level of significance.

The results of this research found that the speed of butterfly swimming at 50 metre of experimental group 1 and 2 were significant difference from control group after 8 week ($P < .05$). However, experimental group 1 and 2 were not significant difference after 8 week. In addition, the speed of butterfly swimming at 50 metre of control group after 8 week were significant difference from 4 week ($P < .05$). The speed of butterfly of experimental group 1 and 2 pretest, after 4 week, and 8 week were significant difference ($P < .05$)

.....

Student' s signature

.....

Thesis Advisor' s signature

...../...../.....

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้เป็นอย่างดี เนื่องด้วยความเมตตากรุณาอย่างยิ่งจาก รองศาสตราจารย์บรรจบ ภิรมย์คำ ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์วัลลีย์ ภัทโรภาส กรรมการที่ปรึกษาวิชาเอก อาจารย์อัมพร รัตนศักดิ์ กรรมการที่ปรึกษาวิชารองและ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีระ รักความสุข ผู้แทนบัณฑิตวิทยาลัย ที่ได้กรุณาช่วยเหลือในการวางแผน งานวิจัย ตลอดจนการให้คำปรึกษาแนะนำ และตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ในวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ อย่างดียิ่งตลอดมา จนทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้มีความถูกต้องสมบูรณ์ และมีคุณค่าทางวิชาการ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้อย่างสูง

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ศูนย์บริหารกายเพื่อสุขภาพ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต ที่ได้ให้ความสะดวกในเรื่องสถานที่และอุปกรณ์ในการทำวิจัยตลอดจนผู้ฝึกสอนว่ายน้ำสระว่ายน้ำ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิตทุกท่านที่ให้ความอนุเคราะห์และช่วยเหลือในการเก็บรวบรวมข้อมูล รวมทั้งนักกีฬาว่ายน้ำทั้ง 30 คน ที่ได้สละเวลาเข้าร่วมการทดลองจนครบ 8 สัปดาห์ สำเร็จลุล่วง ได้ด้วยดี

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทถ่ายทอดวิชาความรู้ พร้อมทั้งอบรมสั่งสอนให้คำแนะนำและช่วยเหลือในการศึกษาเป็นอย่างดี

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อสมพงษ์ คุณแม่ประภา ชูช่วย และคุณวนิดา เกื้อแก้ว ที่ให้การสนับสนุนโอกาสทางการศึกษา กับผู้วิจัย ตลอดจนพี่ๆ เพื่อนๆ และน้องๆ ปริญญาโท สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ที่ได้ให้ความช่วยเหลือและเป็นกำลังใจด้วยดีตลอดมา

สัจจา ชูช่วย

พฤษภาคม 2549