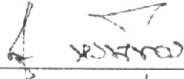


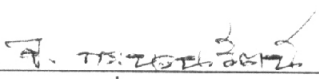
สาริต หงษ์ทอง 2550: ผลของการฝีกว่ายน้ำด้วยเวลาพักต่างกันที่มีผลต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่ากบ ระยะทาง 50 เมตร ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา โครงการสหวิทยาการระดับบัณฑิตศึกษา ภาควิชาการประถมศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี, ค.ม. 52 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝีกว่ายน้ำด้วยเวลาพักต่างกันที่มีผลต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่ากบ ระยะทาง 50 เมตร กลุ่มตัวอย่างคือนักกีฬาว่ายน้ำศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ (บางมด) เพศหญิง ซึ่งมีอายุระหว่าง 10-12 ปี จำนวน 30 คน โดยได้มาจากการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Random Sampling) กลุ่มตัวอย่างแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม โดยการสุ่มเข้ากลุ่ม (Randomly assignment) กลุ่มตัวอย่างทุกกลุ่มทำการฝีกว่ายน้ำท่ากบระยะทาง 50 เมตร 8 เที้ยว ด้วยความเร็ว 75-80 เปอร์เซ็นต์ของความเร็วสูงสุด โดยกลุ่มตัวอย่างที่ 1 พักระหว่างเที้ยว 60 วินาที กลุ่มตัวอย่างที่ 2 พักระหว่างเที้ยว 90 วินาที และกลุ่มตัวอย่างที่ 3 พักระหว่างเที้ยว 120 วินาที ทุกกลุ่มทำการฝีก 3 วันต่อสัปดาห์ รวมเวลา 8 สัปดาห์ ทดสอบความเร็วในการว่ายน้ำท่ากบระยะทาง 50 เมตร ก่อนการฝีก หลังการฝีกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ตามลำดับ นำผลการทดสอบความเร็วในการว่ายน้ำท่ากบ ระยะทาง 50 เมตร ของทั้ง 3 กลุ่มไปวิเคราะห์ความแปรปรวนและเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของ Tukey

ผลการวิจัยพบว่าระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม มีค่าเฉลี่ยความเร็วในการว่ายน้ำท่ากบระยะทาง 50 เมตร ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่จากการเปรียบเทียบความเร็วในการว่ายน้ำท่ากบ ระยะทาง 50 เมตร เมื่อระยะเวลาในการฝีกยาวนานขึ้น พบว่าความเร็วในการว่ายน้ำเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยครั้งนี้สรุปได้ว่า การฝีกว่ายน้ำท่ากบระยะทาง 50 เมตร ด้วยเวลาพักระหว่างเที้ยว 60, 90 และ 120 วินาที ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ให้ผลต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่ากบระยะทาง 50 เมตร ไม่แตกต่างกันในช่วงเวลา 8 สัปดาห์ แต่ระยะเวลาในการฝีก 8 สัปดาห์ส่งผลให้ความเร็วในการว่ายน้ำเพิ่มขึ้น การศึกษาวิจัยครั้งนี้จึงเป็นประโยชน์ต่อการนำไปประยุกต์ใช้เพื่อการฝีกกีฬาว่ายน้ำต่อไป


ลายมือชื่อนิติติ


ลายมือชื่อประธานกรรมการ

8 / ๓๓. / 50