

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

ผลของการฝึกว่ายน้ำด้วยเวลาพักต่างกันที่มีผลต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่ากบ ระยะทาง 50 เมตร

The Effects of Swimming with Different Resting Duration to 50 Meter Breaststroke Speed

โดย

นายสาริต หงษ์ทอง

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตรจารย์การกีฬา)

พ.ศ. 2550

สาธิต หงษ์ทอง 2550: ผลของการฝีกว่ายน้ำด้วยเวลาพักต่างกันที่มีผลต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่ากบ ระยะทาง 50 เมตร ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา โครงการสหวิทยาการระดับบัณฑิตศึกษา ปรชชานกรรรมการ ที่ปรึกษา: รรองศาสตราจารย์เจริญ กระจบวรรรณัณ, ค.ม. 52 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝีกว่ายน้ำด้วยเวลาพักต่างกันที่มีผลต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่ากบ ระยะทาง 50 เมตร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาว่ายน้ำ ศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ (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 เปอร์เซนต์ ของความเร็วสูงสุด 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 กลุ่ม ไปวิเคราะห์ความแปรปรวนและเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของ Tukey

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

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

/ /

Sathit Hongthong 2007: The Effects of Swimming with Different Resting Duration to 50 Meter Breaststroke Speed. Master of Science (Sports Science), Major Field: Sports Science, Interdisciplinary Graduate Program. Thesis Advisor: Associate Professor Charoen Krabuanrat, M.S. 52 pages.

The purposes of this research are to study and compare the effects of swimming with different resting duration to 50 meter breaststroke speed. Subjects were 30 female swimmers (10-12 years old) from Chalerm Prakit Youth Center (Bangmod). Subjects were selected using purposive random sampling method and then were randomly assigned into 3 groups. All groups were trained 50 meter breaststroke for 8 times with different resting duration, Group 1 rest for 60 seconds between editorials, Group 2 rest for 90 seconds between editorials and Group 3 rest for 120 seconds between editorials. Subjects were trained 3 days per week for 8 consecutive weeks. Fifty meter breaststroke speed test were performed before, after the 4th weeks and the 8th weeks of training. Data were analyzed using analysis of variance. Tukey and method was used for multiple comparisons. Significant level at 0.05 was used for all statistical tests.

Results indicated that there was no significant difference on 50 meter breaststroke speed among these three experimental groups. In contrast, swimming speeds of the experimental groups were improved regarding to training duration.

In conclusion, no statistically significant difference on 50 meter breaststroke speed were found among the training program of the different resting duration i.e. 60, 90 and 120 seconds while the improvement was found when the training was prolonged for 8 weeks. The finding will be useful for the applied training duration to improve the swimming ability.

_____/_____/_____
Student's signature Thesis Advisor's signature

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงได้เป็นอย่างดี เพราะได้รับความเมตตากรุณาอย่างสูงยิ่งจาก รองศาสตราจารย์เจริญ กระบวนรัตน์ ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ดร.อาภัสรา อัครพันธุ์ กรรมการที่ปรึกษาวิชาเอก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศิริชัย ศรีพรหม กรรมการที่ปรึกษา วิชาการ ดร.อุไร พงษ์ชัยฤกษ์ ผู้แทนบัณฑิตวิทยาลัย ที่กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ และตรวจแก้ไข ข้อบกพร่องต่างๆอย่างดียิ่งตลอดมา จนทำให้วิทยานิพนธ์เล่มนี้มีความถูกต้องสมบูรณ์ ผู้วิจัย ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน ที่ให้คำแนะนำในการตรวจโปรแกรมการฝึก และขอขอบพระคุณผู้อำนวยการ โรงเรียนอิสลามวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ที่กรุณาให้ความ อนุเคราะห์สถานที่ และอุปกรณ์ที่ใช้ในการทำวิจัย ขอขอบคุณนักกีฬาว่ายน้ำศูนย์ฝึกกีฬา เฉลิมพระเกียรติ ทั้ง 30 คน ที่ได้สละเวลาและเข้าร่วมฝึกในงานวิจัยครั้งนี้

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณคณะอาจารย์ทุกท่าน ที่ได้ถ่ายทอดวิชาความรู้พร้อมทั้งให้ความ ช่วยเหลือ แนะนำด้วยดีเสมอมา ขอขอบคุณ คุณชัชฎาพร พิทักษ์เสถียรกุล ที่กรุณาให้ความ ช่วยเหลือในการแนะนำการทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ และนิสิตปริญญาโท วิทยาศาสตร์การกีฬาทุกรุ่น ทุกท่าน ที่ได้ช่วยเหลือ และให้กำลังใจในการศึกษาแก่ผู้วิจัยเสมอมา

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอขอบคุณ ครอบครัว ที่มีส่วนร่วมสนับสนุน ให้สามารถผ่านพ้นอุปสรรค ต่างๆ จนได้รับโอกาสที่ดีทางการศึกษาจากสถาบันแห่งนี้ และทำให้ผู้วิจัยเกิดแรงบันดาลใจทาง การศึกษา โดยมุ่งมั่นแสวงหาความรู้ต่อไป และจะนำความรู้ ความสามารถที่ได้รับไปถ่ายทอด สร้างสรรค์คุณประโยชน์สิ่งที่ดีงามให้กับครอบครัว สังคมและประเทศชาติต่อไป

สาธิต หงษ์ทอง

สิงหาคม 2550