

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาการใช้วิทยาศาสตร์การกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดขอนแก่น โดยสรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะดังนี้

5.1 วัตถุประสงค์การวิจัย

5.1.1 เพื่อศึกษาการนำวิทยาศาสตร์การกีฬาไปใช้กับนักกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดขอนแก่น

5.1.2 เพื่อเปรียบเทียบการใช้วิทยาศาสตร์การกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬาในโรงเรียน ขนาดต่าง ๆ ของโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดขอนแก่น

5.2 ขอบเขตและข้อจำกัดของการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดขอบข่ายเนื้อหาวิทยาศาสตร์การกีฬาออกเป็น 4 ด้าน ดังนี้

ด้านที่ 1 สรีรวิทยาการกีฬา (Sport Physiology)

ด้านที่ 2 จิตวิทยาการกีฬา (Sport Psychology)

ด้านที่ 3 กีฬาเวชศาสตร์ (Sport Medicine)

ด้านที่ 4 โภชนศาสตร์การกีฬา (Sport Nutrition)

5.3 วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากร คือ ผู้ฝึกสอนกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดขอนแก่น จำแนกตามขนาดโรงเรียน รวม 475 คน

กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้ฝึกสอนกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดขอนแก่น จำแนกตามขนาดโรงเรียน รวม 217 คน

5.4 เครื่องมือในการวิจัย แบ่งเป็น 2 ส่วน

ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับสถานะภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามวัดการใช้วิทยาศาสตร์การกีฬาของผู้ฝึกสอนกีฬา

5.5 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลตามขั้นตอน ดังนี้

5.5.1 จัดเตรียมแบบสอบถามให้ครบตามกลุ่มตัวอย่าง

5.5.2 ทำหนังสือขอความอนุเคราะห์จากบัณฑิตวิทยาลัยไปยัง โรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัด กรมสามัญศึกษา จังหวัดขอนแก่น

5.5.3 นำแบบสอบถามที่ส่งกลับมาตรวจให้คะแนน วิเคราะห์ข้อมูล

5.6 การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC+ (Statistic Package for the Social Science) โดยแบ่งการวิเคราะห์ออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม คำนวณเป็นร้อยละ

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับการใช้วิทยาศาสตร์การกีฬา จำแนกเป็นด้าน ๆ คือ ด้านสรีรวิทยา การกีฬา ด้านจิตวิทยาการกีฬา ด้านกีฬาเวชศาสตร์ และด้านโภชนศาสตร์การกีฬา ด้วยการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตอนที่ 3 วิเคราะห์ความแปรปรวนค่าเฉลี่ยของการใช้วิทยาศาสตร์การกีฬาของผู้ฝึกสอน กีฬา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดขอนแก่น ด้วยวิธีเชฟเฟ (Scheffe)

5.7 สรุปผลการวิจัย

ผู้ฝึกสอนกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดขอนแก่น แยกตามขนาดของโรงเรียน ขนาดใหญ่พิเศษ ขนาดใหญ่ ขนาดกลาง และขนาดเล็ก พบว่า การใช้สรีรวิทยาการกีฬาอยู่ในระดับค่อนข้างมาก โดยมีลักษณะเด่น คือ มีการอบอุ่นร่างกายก่อนการฝึกซ้อม และคุลดาวนหลังการฝึกซ้อมอยู่ในระดับมากและยังพบว่า ผู้ฝึกสอนกีฬาขาดการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา

ด้านจิตวิทยาการกีฬา ผู้ฝึกสอนกีฬา ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดขอนแก่น แยกตามขนาดโรงเรียน ขนาดใหญ่พิเศษ ขนาดใหญ่ ขนาดกลาง และขนาดเล็ก พบว่า การใช้จิตวิทยาการกีฬา มีการใช้อยู่ในระดับมาก

ด้านกีฬาเวชศาสตร์ ผู้ฝึกสอนกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดขอนแก่น แยกตามขนาดโรงเรียน ขนาดใหญ่พิเศษ ขนาดใหญ่ ขนาดกลาง และขนาดเล็กพบว่า การใช้กีฬาเวชศาสตร์ มีการใช้อยู่ในระดับค่อนข้างมาก โดยมีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ก่อน

การฝึกซ้อม เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ และมีการจัดทำสมุดบันทึกการบาดเจ็บประจำตัวนักกีฬาอยู่ในระดับค่อนข้างน้อย

ด้านโภชนาศาสตร์การกีฬา ผู้ฝึกสอนกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดขอนแก่น แยกตามขนาดโรงเรียน ขนาดใหญ่พิเศษ ขนาดใหญ่ ขนาดกลาง และขนาดเล็ก พบว่า การใช้โภชนาศาสตร์การกีฬามีการใช้อยู่ในระดับค่อนข้างมาก

การเปรียบเทียบการใช้วิทยาศาสตร์การกีฬา ของผู้ฝึกสอนกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดขอนแก่น จำแนกตามขนาดโรงเรียนใหญ่พิเศษ โรงเรียนขนาดใหญ่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก มีลักษณะการใช้วิทยาศาสตร์การกีฬา ไม่แตกต่างกัน

จากการวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่าผู้ฝึกสอนกีฬาในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดขอนแก่น มีการใช้วิทยาศาสตร์การกีฬาในการฝึกสอนกีฬาไม่แตกต่างกันและมีการใช้วิทยาศาสตร์การกีฬา อยู่ในระดับค่อนข้างมาก ซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนางานการกีฬาของจังหวัดขอนแก่น ให้พัฒนาก้าวหน้าต่อไป อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ เพราะแนวโน้มการใช้วิทยาศาสตร์การกีฬาอยู่ในระดับที่จะพัฒนาให้มากขึ้นและจะส่งผลดีต่อการพัฒนากีฬาของชาติต่อไป

5.8. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

5.8.1 ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

5.8.1.1 จากการศึกษาการวิจัยครั้งนี้ ในการใช้วิทยาศาสตร์การกีฬาด้านสรีรวิทยา การกีฬา ที่ผู้ฝึกสอนกีฬาใช้เป็นส่วนน้อย คือ การทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา ซึ่งถ้ามองในด้านการพัฒนาผู้ฝึกสอนกีฬาควรให้ความสำคัญ และตระหนักให้มากขึ้น เพราะจะเป็นผลดีต่อการจัดโปรแกรมการฝึกซ้อม และป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬา

5.8.2 ข้อเสนอแนะทั่วไป

5.8.2.1 ควรขยายขอบเขตของการใช้วิทยาศาสตร์การกีฬาให้กว้างขึ้น เช่น การนำหลักกลศาสตร์การกีฬา เทคโนโลยีทางการกีฬา, การบริหารและการจัดการกีฬา เพื่อส่งเสริมพัฒนาเชิงการวิจัยและนำข้อมูลหรือองค์ความรู้ที่ได้มาพัฒนา ให้เป็นข้อมูลสารสนเทศทางวิชาการของการใช้วิทยาศาสตร์การกีฬา

5.8.2.2 ควรศึกษาและขยายการศึกษา ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาในหน่วยงาน สังกัดกรมอาชีวศึกษา กรมการฝึกหัดครู กรมพลศึกษา ทบวงมหาวิทยาลัย รวมทั้งหน่วยงานธุรกิจเอกชนที่มุ่งส่งเสริมพัฒนาการกีฬาของชาติ

5.8.2.3 ควรมีการส่งเสริมให้มีการเรียนการสอน การวิจัย ซึ่งเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์การกีฬา และควรขยายโอกาสให้ผู้ฝึกสอนกีฬาได้พัฒนา อบรม ถิ่นมณาที่เน้นการวิจัยวิทยาศาสตร์การกีฬา ซึ่งจะส่งผลให้เกิดองค์ความรู้ใหม่ ๆ เพื่อพัฒนาการกีฬาของจังหวัด ของภูมิภาคและของชาติต่อไป