

การเบรียบ เทียนผลการฝึกค่างแบบที่มีค่าการวิ่งระยะทาง ๖๐ เมตร

นายพรม อินพร



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาความหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

ภาควิชาพลศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๓๑

ISBN 974-569-761-3

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

015278

๑๗๘๙๑๖๓๙

A COMPARISON OF THE EFFECTS OF DIFFERENT TYPES
OF TRAINING IN THE SIXTY - METRE RUN

Mr. Pram Inprom

ศูนย์วิทยบรังษยการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education
Department of Physical Education
Graduate School
Chulalongkorn University
1988

หัวขอวิทยานิพนธ์

การเปรียบเทียบผลการฝึกค่างแผนที่มีต่อการร่วงระยะทาง

60 เมตร

โดย

นายพราม อินทร์

ภาควิชา

พลศึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุเนศ นาวิกจกุล

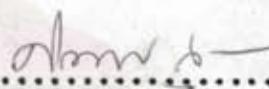
รองศาสตราจารย์ เจริญ กระบวนการรัตน์

บังคับติดวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุบัติให้นักวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาตรีความท้ามทาย

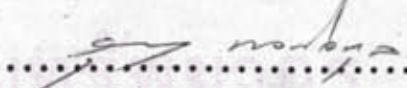
..... คณบดีบังคับติดวิทยาลัย

(ศาสตราจารย์ ดร. ถาวร วัชราภัย)

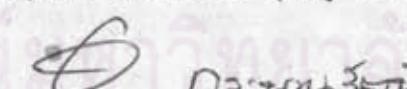
คณะกรรมการสอนวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ

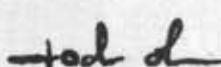
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิลปชัย สุวรรณภูมิ)

..... อาจารย์ที่ปรึกษา

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุเนศ นาวิกจกุล)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

(รองศาสตราจารย์ เจริญ กระบวนการรัตน์)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เนื่อง ชัยวัชราภรณ์)

..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร. จรุญ มีลิน)



พาราม อินพรอม : การเปรียบเทียบผลการฝึกต่างแบบที่มีต่อการวิ่งระยะทาง 60 เมตร
(A COMPARISON OF THE EFFECTS OF DIFFERENT TYPES OF TRAINING IN THE SIXTY - METRE RUN) อ. ทีปวิจิกา : พศ. สุเนศุ นวกิจกุล ,
รศ. เจริญ กระบวนการสัคณ์, ๖๓ หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อ เปรียบเทียบผลการฝึกค่างแบบที่มีต่อการร่วงระยะทาง 60 เมตร กลุ่มตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักเรียนอาสาสมัคร ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพระมหาธาตุสร์ จังหวัดเพชรบุรี จำนวน 30 คน มีอายุระหว่าง 13 - 14 ปี แบ่งกลุ่มตัวอย่างประชากรออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน โดยให้แต่ละกลุ่มมีค่าเฉลี่ยของเวลาการร่วง 60 เมตร ก่อนฝึกไม่แตกต่างกัน ก่อนต่อให้ กลุ่มที่ 1 ฝึกตามแบบฝึกที่ไม่เน้นการรึ่ง กลุ่มที่ 2 ฝึกตามแบบฝึกที่เน้นการรึ่ง ทั้ง 2 กลุ่ม ฝึกซ้อมความโปรดภัย การฝึกระยะเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 5 วัน ๆ ละ 2 ชั่วโมง ท่าการทดสอบเวลาการรึ่ง 60 เมตร หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 น้ำผลที่ได้มาระยะห่างตามวิธีสถิติ ไทยหาค่าเฉลี่ยล้วน เมื่ยงบนมาตรฐานทดสอบค่าที่ วิเคราะห์ความน่าปัวรุน 2 ทาง และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีคู่

អនករដ្ឋិជ្ជមានរៀល

- ความสามารถในการร่วง 60 เมตร ของกลุ่มที่ฝึกความแบบฟิกที่ไม่เน้นการร่วง ก่อนฝึกและหลังการฝึก 8 สัปดาห์ แตกต่างกันที่ระดับความมีนัยสำคัญ .01
 - ความสามารถในการร่วง 60 เมตร ของกลุ่มที่ฝึกความแบบฟิกที่เน้นการร่วง ก่อนฝึกและหลังการฝึก 8 สัปดาห์ แตกต่างกันที่ระดับความมีนัยสำคัญ .01
 - ความสามารถในการร่วง 60 เมตร ของทั้ง 2 กลุ่ม หลังการฝึก 8 สัปดาห์ ไม่แตกต่างกันที่ระดับความมีนัยสำคัญ .05

ภาควิชา หลักภาษา
สาขาวิชา หลักภาษา
ปีการศึกษา 2531

ลามน้อชื่อนิสิต Mr. Öhr.
ลามน้อชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา ดร. น.ส. ใจดี

PRAM INPROM : A COMPARISON OF THE EFFECTS OF DIFFERENT TYPES
OF TRAINING IN THE SIXTY - METRE RUN. THESIS ADVISOR : ASST.PROF.
SUNET NAWAGIJGUL, ASSC.PROF.CHAROEN KRABUANRAT, 63 pp.

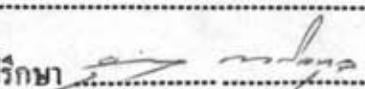
The purpose of this study was to compare the effects of different types of training on the 60-metre run. The samples were 30 male students of Mathayom Suksa 2, Prommanusorn School, Petchaburi Province, who volunteered to participate in the study. They were divided into 2 groups of 15 students in each group. The first group trained with the non-emphasis on running, while the second group trained with the emphasis on running. Both groups trained 2 hours a day, five days a week for 8 weeks. They were tested on 60-metre run after training of 2, 4, 6 and 8 weeks. The data were, then, analyzed in terms of means, standard deviations, t-test, and 2-way analysis of variance. The Tukey was used as the follow-up test.

The results indicated that :-

1. The post-test after 8-week training in 60-metre run of the non-emphasis on running group was significantly better than the pre-test at the .01 level.
2. The post-test after 8-week training in 60-metre run of emphasis on running group was significantly better than the pre - test at the .01 level.
3. There was no significant difference between those two groups after 8-week training at the .05 level.

ศูนย์วิทยบรังษยการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาควิชา พลศึกษา
สาขาวิชา พลศึกษา
ปีการศึกษา 2531

นายมือชื่อนันต์ Wm. Onh.
นายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา 

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ล้วนเรื่องดี เหราได้รับความกรุณาจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุเนศ นาภิจกุล
และรองศาสตราจารย์ เจริญ กระบวนการรัตน์ ซึ่งเป็นอาจารย์ที่ปรึกษา และให้คำแนะนำ จึงขอทราบ
ขอขอบคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณคณาจารย์ ท่านคพถานาเมย และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียน
พระมหาธาตุสรษ์ จังหวัดเพชรบุรี ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือ และร่วมมือ เป็นอย่างดี ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้ง
เป็นอย่างยิ่ง

ขอขอบคุณ คุณธรรมบุญ ศรีนันทน์ ซึ่งช่วยเหลือในการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล
อย่างใกล้ชิด

ความต้องของวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ขออุทิศแด่คุณแม่ผู้เป็นที่รักของลูก

พราน อินพรน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	๓
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	๔
กิจกรรมประการ	๕
รายการคำร่างประกอบ	๖
รายการแผนภูมิประกอบ	๗
บทที่	
๑ บทนำ	๑
ความ เป็นมาและความสำคัญของมนุษยา	๑
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๖
สมมุติฐานของการวิจัย	๗
ขอบเขตของการวิจัย	๗
ข้อตกลงเบื้องต้นของการวิจัย	๗
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	๘
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	๑๐
๒ วรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
การร่วงระยะสั้น	๑๑
งานวิจัยในประเทศไทย	๑๕
งานวิจัยในต่างประเทศ	๑๙
๓ วิธีดำเนินการวิจัย	
กลุ่มตัวอย่างประชากร	๒๓
เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง	๒๓

សារប័ណ្ណ (ទេរ)

หน้า

วิธีค่าเนินการทดลอง	24
การวิเคราะห์ข้อมูล	24

บทที่

4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	25
5	สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และขอเสนอแนะ	32
	บรรณานุกราน	37
	ภาคผนวก ก	42
	ภาคผนวก ข	57
	ภาคผนวก ค	61
	ประวัติผู้เขียน	63

รายการคำจำกัดความ

ตารางที่		หน้า
1	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของผลการทดสอบเวลาการวิ่ง 60 เมตร ก่อนฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 ของทั้ง 2 กลุ่ม.....	25
2	สรุปผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของผลการทดสอบเวลาการวิ่ง 60 เมตร ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 ของกลุ่มฝึกตามแบบฝึกที่ไม่เน้นการวิ่ง	26
3	ผลการทดสอบความแอกต่างเมื่นรายคู่ ระหว่างค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบ เวลาการวิ่ง 60 เมตร ก่อนฝึก หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 ของกลุ่มฝึกตามแบบฝึกที่ไม่เน้นการวิ่ง โดยวิธีคูที	27
4	สรุปผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของผลการทดสอบเวลาการวิ่ง 60 เมตร ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2,4,6 และ 8 ของกลุ่มฝึกตามแบบฝึกที่ เน้นการวิ่ง	28
5	ผลการทดสอบความแอกต่างเมื่นรายคู่ ระหว่างค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบ เวลา การวิ่ง 60 เมตร ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2,4,6 และ 8 ของกลุ่ม ที่ฝึกตามแบบฝึกที่เน้นการวิ่ง โดยวิธีคูที.....	29
6	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการทดสอบค่า "ที" ของเวลาการวิ่ง 60 เมตร ระหว่างกลุ่มที่ฝึกตามแบบฝึกที่ไม่เน้นการวิ่ง และกลุ่มฝึกตามแบบฝึกที่ เน้นการวิ่งหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	30

จุดประสงค์รวมทั้งรายละเอียด

รายการแผนภูมิประจำกอง

แผนภูมิที่

หน้า

- | | | |
|---|--|----|
| 1 | แสดงค่าเฉลี่ยของเวลาการวิ่ง ๖๐ เมตร ของกลุ่มฝึกความแบบฝึกที่ไม่
เน้นการวิ่ง และกลุ่มฝึกความแบบฝึกที่เน้นการวิ่ง | ๓๑ |
|---|--|----|



ศูนย์วิทยทรัพยากร จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย