

ผลของการ อบอุ่นร่างกายที่มีต่อการ วิ่ง ระยะทาง 80 เมตร



นางสาวละไม ไลนะวิจารณ์

004337

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย


วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่ง ของการศึกษาตามหลักสูตร ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

แผนกวิชาพลศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พ.ศ. 2518

THE EFFECT OF WARM - UP EXERCISES UPON THE EIGHTY METER DASH



Miss Lamai Lohavichan

ศูนย์วิทยทรัพยากร

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

1975

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยนี้เป็นส่วน
หนึ่งของการศึกษาค้นคว้าหลักสูตรปริญญาโทบัณฑิต

.....

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจวิทยานิพนธ์ *อนันต์ ใจดี* ประธานกรรมการ

..... *Ab Hom* กรรมการ

..... *ทพวณิ หอมสนธิ* กรรมการ

อาจารย์ผู้ควบคุมการวิจัย *๒๑* ผู้ช่วยศาสตราจารย์เทพวณิ หอมสนธิ

ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลการอบอุ้มร่างกายที่มีต่อการวิ่งระยะทาง 80 เมตร

ชื่อ นางสาวละไม โลหะวิจารณ์ แผนกวิชาพลศึกษา

ปีการศึกษา 2518



บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มุ่งที่จะศึกษาผลของการอบอุ้มร่างกายที่มีต่อการวิ่งระยะทาง 80 เมตร ผู้ถูกทดลองเป็นนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่หนึ่ง ของโรงเรียนศรีอยุธยา ซึ่งได้รับการคัดเลือกมาจากผู้ที่มีความเร็วในการวิ่งระยะทาง 50 เมตรใกล้เคียงกัน จำนวน 100 คน กระทำการทดลองตามที่กำหนด 3 แบบสลับกันดังนี้ แบบที่ 1 ไม่อบอุ้มร่างกาย แบบที่ 2 อบอุ้มร่างกาย 10 นาที และแบบที่ 3 อบอุ้มร่างกาย 15 นาที การอบอุ้มร่างกายทั้งหมด ถูกกำหนดงานด้วยเครื่องให้จังหวะ (metronome) นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาความแปรปรวนแบบทางเดียว เมื่อผู้ถูกทดลองทำซ้ำกันทุกราย และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของนิวแมน-คูลส์

ผลการวิจัยพบว่า การทดลองทั้ง 3 แบบมีผลต่อการวิ่งระยะทาง 80 เมตร แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ .01 คือการอบอุ้มร่างกาย 15 นาที ให้ผลต่อการวิ่งระยะทาง 80 เมตร โดยใช้เวลาวิ่งได้ดีกว่าการอบอุ้มร่างกาย 10 นาที และการอบอุ้มร่างกาย 10 นาที ทำเวลาวิ่งได้ดีกว่าไม่อบอุ้มร่างกาย...

ศูนย์วิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Thesis Title The Effect of Warm-Up Exercises upon the Eighty
Meter Dash

Name Miss Lamai Lohavichan

Department of Physical Education

Academic Year 1975

ABSTRACT

The purpose of this study was to investigate the effect of warm-up exercises upon the eighty meter dash. The subjects were 100 M.S.I school girls from Sri Ayudhya who were selected because their speeds in the fifty meter dash were nearly the same. Each subject practiced three alternate warm-up patterns as follows, first no-warm-up exercise; second, a ten minute warm-up; and third, a fifteen minute warm-up. In the experiment, the warm-up exercises were regulated by a metronome

The data was analyzed by using the one-way analysis of variance (repeated measure) and the Newman-Kules test.

The results showed that the effect of three warm - up exercises showed a significant difference at the level of .01. The eighty meter dash after the fifteen minute warm-up, less time than after the ten minute warm-up and eighty meter dash after the ten minute warm-up less time than with no warm-up at all



กิติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยดี เพราะได้รับความกรุณาจากผู้ช่วยศาสตราจารย์
 เทพวดี หอมสนิท ผู้ให้คำปรึกษา แนะนำ และควบคุมการวิจัย อาจารย์ ดร.วรรณภา ปรงโงะติ
 และอาจารย์ ดร.สุ่มพร ยงกิตติกุล ผู้ให้คำแนะนำ และปรึกษาเกี่ยวกับการวิเคราะห์ข้อมูล
 นอกจากนี้ผู้วิจัยยังได้รับความช่วยเหลือจากศูนย์วิทยาคาสตร์การกีฬา แผนกอุปกรณ์กรมพลศึกษา
 และแผนกอาคารสถานที่ฟุ่ฟาดงกรมมหาวิทยาลัย นักศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒพลศึกษา
 นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย นักเรียนโรงเรียนศรีอยุธยา ซึ่งเป็นตัวอย่างประชากร และผู้ที่
 ให้ความช่วยเหลืออื่น ๆ ทุกท่านที่ไม่ได้อาหวานามา ณ ที่นี้

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณและขอบคุณไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

ละไม โลหะวิจารณ์

ศูนย์วิทยทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการตารางประกอบ

ตารางที่	หน้า
1 มัชฌิมเลขาณิกและส่วนเบื้องบนมาตรฐานของเวลาในการวิ่ง 80 เมตร ที่ไม่อบอุณร่างกาย ออบอุณร่างกาย 10 นาที และออบอุณร่างกาย 15 นาที.	17
2 ผลการวิเคราะห์ที่ความแปรปรวนแบบทางเดียวของเวลาในการวิ่ง 80 เมตร ที่ไม่อบอุณร่างกาย ออบอุณร่างกาย 10 นาที และออบอุณร่างกาย 15 นาที	18
3 ผลการทดสอบความแตกต่างรายคู่ของค่าเฉลี่ยของเวลาในการวิ่ง 80 เมตร ที่ไม่อบอุณร่างกาย ออบอุณร่างกาย 10 นาที และออบอุณร่างกาย 15 นาที ตามวิธีของนิวแมน-คูลส์... ..	19

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย