

สรุปผลการวิจัย การอภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของการฟังดนตรีที่มีต่อความเร็วในการออกวิ่งระยะสั้น

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ของโรงเรียนนนทบุรีพิทยาคม ที่อาสาสมัครเข้ารับการทดลองจำนวน 100 คน ทำการทดสอบวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา เวลาปฏิกิริยาและความเร็วในการออกวิ่งระยะสั้นระยะทาง 10 เมตร นำผลการทดสอบมาเรียงลำดับที่ 1 ถึง 100 แล้วตัดคนที่เก่งและอ่อนออก ให้เหลือกลุ่มตัวอย่างที่ทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา อยู่ในช่วง 107-154 กิโลกรัม และทดสอบความเร็วในการออกวิ่งระยะสั้น อยู่ในช่วงเวลา 2.33-2.93 วินาที จำนวน 45 คน หลังจากนั้นจัดเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 15 คน กลุ่มควบคุมมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาเฉลี่ย 127.67 กิโลกรัม และมีความเร็วในการออกวิ่งระยะสั้นเฉลี่ย 2.60 วินาที กลุ่มทดลองที่ 1 มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาเฉลี่ย 127.73 กิโลกรัม และมีความเร็วในการออกวิ่งระยะสั้นเฉลี่ย 2.60 วินาที และกลุ่มทดลองที่ 2 มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาเฉลี่ย 127.80 กิโลกรัม และมีความเร็วในการออกวิ่งระยะสั้นเฉลี่ย 2.60 วินาที

จากการทดลองให้ฟังดนตรีและให้ฝึกออกวิ่งระยะสั้น ใช้เวลา 10 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ โดยให้กลุ่มทดลองที่ 1 และ 2 ฟังดนตรีวันละ 15-20 นาที ระหว่างเวลา 15.40-16.00 น. ณ ห้องโสตทัศนศึกษาและห้องจริยธรรมของโรงเรียนนนทบุรีพิทยาคม และให้ทั้ง 3 กลุ่ม ฝึกออกวิ่งระยะสั้นพร้อมกัน ระหว่างเวลา 16.00-17.00 น. โดยผู้วิจัยเป็นผู้ควบคุมในการฟังดนตรีและเป็นผู้ดำเนินการฝึกออกวิ่งระยะสั้น และให้ผู้ช่วยวิจัยคอยดูแลผู้เข้ารับการทดลองให้ปฏิบัติตาม การฝึกเริ่ม

ตั้งแต่วันจันทร์ที่ 21 พฤศจิกายน 2537 จนถึงวันศุกร์ที่ 27 มกราคม 2538 โดยมี การทดสอบเวลาปฏิบัติ และความเร็วในการออกวิ่งระยะสั้นระยะทาง 10 เมตร ก่อนการทดลอง หลังการทดลองในสัปดาห์ที่ 2, 4, 6, 8 และ 10 จึงนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของเวลาปฏิบัติ และความเร็วในการออกวิ่งระยะสั้นระยะทาง 10 เมตร ในการทดสอบก่อนการทดลอง (Pre-test) และการทดสอบหลังการทดลอง (Post-test) ทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของเวลาปฏิบัติและความเร็วในการออกวิ่งระยะสั้นระยะทาง 10 เมตร โดยใช้ สถิติวิเคราะห์ความแปรปรวน (One-way Analysis of Variance) และเปรียบเทียบ ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของตุกี เอ (Tukey a)

ผลการวิจัยพบว่า

1. หลังการทดลองครบ 10 สัปดาห์แล้ว ผลของการฟังดนตรีทำให้ความเร็ว ในการออกวิ่งระยะสั้น ระยะทาง 10 เมตร ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยพบว่า ค่าเฉลี่ยของความเร็วในการออกวิ่งระยะสั้นระยะทาง 10 เมตร หลังการฟัง ดนตรีคู่กับการฝึกออกวิ่งระยะสั้น ของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฟังดนตรีประเภทเพลงคลาสสิก ($\bar{X} = 2.46$ วินาที) กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฟังดนตรีประเภทเลือกเพลงเองตามความชอบและ ความสนใจ ($\bar{X} = 2.50$ วินาที) และกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ฟังดนตรี ($\bar{X} = 2.53$ วินาที) ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

2. นอกจากนี้พบว่าหลังการทดลองครบ 10 สัปดาห์แล้ว ผลการฟังดนตรีทำให้ เวลาปฏิบัติของการออกวิ่งระยะสั้นของกลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยพบว่า ค่าเฉลี่ยของเวลาปฏิบัติใน การทดสอบ หลังการฟังดนตรีคู่กับการฝึกออกวิ่งระยะสั้น ของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ได้ฟังดนตรี ประเภทเพลงคลาสสิก ($\bar{X} = 0.3727$ วินาที) และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ได้ฟังดนตรีประเภท เลือกเพลงเองตามความชอบและความสนใจ ($\bar{X} = 0.4513$ วินาที) เร็วกว่าค่าเฉลี่ย เวลาปฏิบัติของกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ฟังดนตรี ($\bar{X} = 0.5467$ วินาที) และเวลาปฏิบัติ

ของการออกวิ่งระยะสั้นของกลุ่มทดลองที่ 1 แตกต่างจากกลุ่มทดลองที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยพบว่า ค่าเฉลี่ยของเวลาปฏิบัติกริยาของกลุ่มทดลองที่ 1 ($\bar{X} = 0.3727$ วินาที) เร็วกว่าเวลาปฏิบัติกริยาของกลุ่มทดลองที่ 2 ($\bar{X} = 0.4513$ วินาที)

3. หลังการทดลองครบ 6 สัปดาห์ และ 8 สัปดาห์แล้ว เริ่มปรากฏผลของการฟังดนตรีทำให้เวลาปฏิบัติกริยาของการออกวิ่งระยะสั้นของกลุ่มทดลองที่ 1 แตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยพบว่า ค่าเฉลี่ยของเวลาปฏิบัติกริยาของกลุ่มทดลองที่ 1 หลังการฟังดนตรีประเภทเพลงคลาสสิกกับการฝึก ($\bar{X} = 0.4693$ วินาที) เร็วกว่าค่าเฉลี่ยของเวลาปฏิบัติกริยาของกลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 0.5520$ วินาที) และในสัปดาห์ที่ 8 พบว่า ค่าเฉลี่ยของเวลาปฏิบัติกริยาของกลุ่มทดลองที่ 1 ($\bar{X} = 0.4133$ วินาที) เร็วกว่ากลุ่มควบคุม ($\bar{X} = 0.4907$ วินาที)

อภิปรายผล

ผลของการฟังดนตรีทำให้ความเร็วในการออกวิ่งระยะสั้นระยะทาง 10 เมตรของทั้ง 3 กลุ่ม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 นั่นคือ ค่าเฉลี่ยของความเร็วในการออกวิ่งระยะสั้น ระยะทาง 10 เมตร ของกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ฟังดนตรี กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฟังดนตรีประเภทเพลงคลาสสิก และกลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฟังดนตรีประเภทเลือกเพลงเองตามความชอบและความสนใจ มีค่าไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานที่ตั้งไว้ทั้ง 4 ข้อ คือ ข้อ 1 ที่ว่า ความเร็วในการออกวิ่งระยะสั้นของผู้รับการฝึกที่ได้ฟังดนตรีแตกต่างจากความเร็วในการออกวิ่งระยะสั้นของผู้รับการฝึกที่ไม่ได้ฟังดนตรี ข้อ 2 ที่ว่า ความเร็วในการออกวิ่งระยะสั้นของผู้รับการฝึกที่ได้ฟังดนตรี ประเภทเพลงคลาสสิก ดีกว่าความเร็วในการออกวิ่งระยะสั้นของผู้รับการฝึกที่ไม่ได้ฟังดนตรี ข้อ 3 ที่ว่า ความเร็วในการออกวิ่งระยะสั้นของผู้รับการฝึกที่ได้ฟังดนตรี ประเภทเลือกเพลงเองตามความชอบและสนใจ ดีกว่าความเร็วในการออกวิ่งระยะสั้นของผู้รับการฝึกที่ไม่ได้ฟังดนตรี และข้อ 4 ที่ว่า ความเร็วในการออกวิ่งระยะสั้นของผู้รับการฝึกที่ได้ฟังดนตรี ประเภทเพลงคลาสสิกกับความเร็วในการออกวิ่งระยะสั้นของผู้รับการฝึกที่ได้ฟังดนตรีประเภทเลือกเพลง

เองตามความชอบและความสนใจ มีความแตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าหลักของการวิ่งระยะสั้นที่สมบูรณ์นั้น ต้องประกอบด้วยองค์ประกอบ 4 ประการ (Dick, 1991) คือ สมรรถภาพพื้นฐาน (Establish basic fitness) วิธีการพื้นฐาน (Establish basic technique) สมรรถภาพเฉพาะ (Establish special fitness) และวิธีการเฉพาะทาง (Establish advanced technique) ดังนั้น วิธีการพื้นฐาน ซึ่งหมายถึง การฝึกความเร็วบนพื้นราบ (Horizontal speed) หรือโปรแกรมการฝึก จึงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ แต่เนื่องจากว่าโปรแกรมการฝึกของผู้วิจัยเน้นในเรื่องของการออกวิ่งเท่านั้น แม็คฟาลเลน (McFralane, 1987) ได้สรุปเกี่ยวกับความเร็วไว้ว่า กำลังของความเร็ว (Power speed) หมายถึง การใช้กล้ามเนื้อภายในระยะเวลาหนึ่ง ระยะทางไม่เกิน 20 เมตร ด้วยวิธีการฝึกกับกระสอบทราย (Sandbag) การใช้น้ำหนักกับข้อมือ (Wrist weights) เสื้อน้ำหนัก (Weight vest) ข้อมือน้ำหนัก (Ankle weights) เป็นต้น ซึ่งในโปรแกรมการฝึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยนำมาใช้กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ที่มีอายุไม่เกิน 14 ปี จึงทำให้ไม่สามารถใช้การฝึกด้วยน้ำหนักดังกล่าวได้ จะฝึกเฉพาะการใช้น้ำหนักร่างกายตนเอง (Body weight) เท่านั้น ประกอบกับการวิ่งระยะสั้นระยะทางเพียง 10 เมตรนั้นสั้นมาก การตรวจพบความแตกต่างทางสถิติจึงเป็นไปได้ยากมาก

อย่างไรก็ตามค่าเฉลี่ยของความเร็วในการออกวิ่งระยะสั้นระยะทาง 10 เมตรของกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มเร็วขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มทดลองที่ 1 ที่มีค่าเฉลี่ยของความเร็วในการออกวิ่งระยะสั้นระยะทาง 10 เมตร (วินาที) เร็วขึ้นอย่างเห็นได้ชัด คือ

กลุ่มทดลองที่ 1 $\bar{X}_p=2.60, \bar{X}_2=2.59, \bar{X}_4=2.55, \bar{X}_6=2.54, \bar{X}_8=2.51$ และ $\bar{X}_{10}=2.46$
 กลุ่มทดลองที่ 2 $\bar{X}_p=2.60, \bar{X}_2=2.57, \bar{X}_4=2.52, \bar{X}_6=2.54, \bar{X}_8=2.51$ และ $\bar{X}_{10}=2.50$
 กลุ่มควบคุม $\bar{X}_p=2.60, \bar{X}_2=2.60, \bar{X}_4=2.58, \bar{X}_6=2.56, \bar{X}_8=2.56$ และ $\bar{X}_{10}=2.53$
 (\bar{X}_p =ค่าเฉลี่ยก่อนการทดลอง, \bar{X}_2 =ค่าเฉลี่ยหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 2, $\bar{X}_4=...$ ตามลำดับ)
 ซึ่งสอดคล้องกับ เพน (Payne, 1981) ที่กล่าวว่า ในการวิ่งระยะสั้นเวลาเพียง 1/100 วินาทีมีความสำคัญมาก นั้นแสดงให้เห็นแล้วว่า การฟังดนตรีประเภทเพลงคลาสสิกคู่กับการฝึก มีแนวโน้มที่จะส่งผลให้ความเร็วในการออกวิ่งระยะสั้นดีขึ้นตามลำดับ ส่วนการ

ฟังดนตรีประเภทเลือกเพลงเองตามความชอบและความสนใจคู่กับการฝึกนั้น ก็มีแนวโน้มที่จะส่งผลให้ความเร็วในการออกวิ่งระยะสั้นดีขึ้นได้เช่นกัน

นอกจากนี้พบว่า ผลของการฟังดนตรีทำให้เวลาปฏิบัติยาของการออกวิ่งระยะสั้นเร็วขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยพบว่า ในการทดสอบหลังการฟังดนตรีประเภทเพลงคลาสสิกเป็นเวลา 6 สัปดาห์ 8 สัปดาห์ และ 10 สัปดาห์ ในกลุ่มทดลองที่ 1 เวลาปฏิบัติยาเร็วกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ฟังดนตรี อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และหลังการฟังดนตรีประเภทเลือกเพลงเองตามความชอบและความสนใจ เป็นเวลา 10 สัปดาห์ ในกลุ่มทดลองที่ 2 เวลาปฏิบัติยาเร็วกว่ากลุ่มควบคุมที่ไม่ได้ฟังดนตรี อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ดังที่ได้กล่าวมาแล้วว่าการฟังดนตรีเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยให้เกิดการผ่อนคลายและลดความวิตกกังวลได้ เพราะจังหวะและช่วงทำนองของดนตรีทำให้ฟังแล้วรู้สึกสุขสบายใจ ซึ่งสอดคล้องกับ พิชัย ปรัชญาธรรม (2534) ที่กล่าวไว้ว่า เสียงดนตรีที่จัดระเบียบของเสียงไว้ จะทำให้เกิดความอบอุ่น ความมั่นคงทางจิตใจได้สูงกว่าเสียงที่เกิดขึ้นอย่างขาดระเบียบ และ ไดม็อทโท (Dimotto, 1984) ได้แนะนำว่า เพลงคลาสสิกจะดีที่สุดสำหรับช่วยให้เกิดการผ่อนคลาย มีความสามารถสูง มีสมาธิ และในการแสดงออกซึ่งความสามารถสูงสุดนั้น ต้องประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการ คือ สมรรถภาพทางกาย ทักษะและสมรรถภาพทางจิต (คิลป์ชัย สุวรรณธาดา, 2532) ดังนั้น ความเร็วในการรับรู้ซึ่งวัดได้จากเวลาปฏิบัติยา จึงเป็นองค์ประกอบหนึ่งของสมรรถภาพทางกาย นำมาประกอบกับสมรรถภาพทางจิตและทักษะก็จะทำให้ความสามารถในการแสดงออกสูงขึ้น ซึ่ง ไบสมาน (Beisman, 1967) ได้ทำการวิจัยพบว่า จังหวะของดนตรีสามารถทำให้เกิดพัฒนาการ ในระหว่างการพัฒนาไกลขั้นพื้นฐานของเด็กนักเรียน ระดับประถมศึกษามากกว่าการไม่ใช้จังหวะดนตรี

การฟังดนตรีนั้น จะช่วยส่งเสริมการแสดงออกทางกายเป็นอย่างมาก นั่นคือเมื่อฟังดนตรีแล้วจะทำให้มีภาวะทางจิตที่ผ่อนคลาย มีสมาธิ ไม่ฟุ้งซ่าน ไม่เครียด ลดความวิตกกังวล ไม่ตื่นเต้นตกใจ ก็จะมีผลให้การตอบสนองทางร่างกายดีขึ้นเร็วขึ้นตามที่ ดรอว์ทสกี (Drowatzky, 1975) ได้สรุปไว้ว่า ปัจจัยที่มีผลต่อเวลาปฏิบัติยา (Reaction time) คือ ความวิตกกังวล ความคาดหวัง และเวลาปฏิบัติยานี้จะมี

ประโยชน์ต่อการเล่นและการแข่งขันกีฬาเป็นอย่างมาก ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ เวคฟิลด์ (Wakefield, 1977) ที่ว่า นักวิ่งจะต้องมีสมาธิที่ดีในการตอบสนองต่อเสียงปืน ผู้ที่ออกวิ่งได้เร็วจะเป็นผู้ที่ได้เปรียบในการแข่งขันที่มีเงื่อนไขอื่น ๆ ที่เท่าเทียมกัน นั้น แสดงให้เห็นแล้วว่า เวลาปฏิกริยาหรือการตอบสนองต่อเสียงปืนของผู้เข้ารับการทดลอง จะดีขึ้นเร็วขึ้นนั้นจะต้องอาศัยการมีสมาธิที่ดี คือ การมีจิตใจที่แน่วแน่ต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง และการฟังดนตรีก็เป็นวิธีการหนึ่งที่ทำให้เกิดสมาธิได้ ฉะนั้นการมีสมาธิที่ดีจะทำให้เวลา ปฏิกริยาในการออกวิ่งดีขึ้นเร็วขึ้นแล้ว การฟังดนตรียอมทำให้เวลาปฏิกริยาในการออกวิ่ง ดีขึ้นเร็วขึ้นด้วยเช่นกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล (2527) ที่ได้ศึกษาผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อเวลาปฏิกริยาในการเริ่มออกวิ่งระยะสั้น ผลการวิจัย พบว่า เวลาปฏิกริยาในการเริ่มออกวิ่งระยะสั้นของนักเรียนหญิงที่ได้รับการฝึกสมาธิต่ำกว่า เวลาปฏิกริยาในการเริ่มออกวิ่งระยะสั้นของนักเรียนหญิงที่ไม่ได้รับการฝึกสมาธิ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

จะเห็นได้ว่า การฟังดนตรีเป็นวิธีการหนึ่งที่มีประโยชน์ต่อผู้เล่นและผู้แข่งขันกีฬา ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ จากผลการวิจัยของ กลูช (Gluch, 1992) ได้ศึกษา ผลของการใช้เสียงดนตรีในการเตรียมตัวเพื่อประสิทธิภาพในการเล่นกีฬา พบว่า การใช้ เสียงดนตรีจะช่วยควบคุมระดับแรงจูงใจ และช่วยในการตัดสินใจ หรือควบคุมความคิดและ อารมณ์ เป็นการยกระดับความสมบูรณ์ของความพร้อมทางด้านจิตใจเพื่อการแข่งขัน

หลังการฟังดนตรีทั้งสองประเภทเป็นเวลา 10 สัปดาห์ ในกลุ่มทดลองที่ 1 และ กลุ่มทดลองที่ 2 พบว่า เวลาปฏิกริยาของการออกวิ่งระยะสั้นของกลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฟัง ดนตรีประเภทเพลงคลาสสิกเร็วกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฟังดนตรีประเภทเลือกเพลงเองตาม ความชอบและความสนใจอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 กล่าวคือ การฟังดนตรีประเภท ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็เพลงเร็วหรือเพลงช้า ย่อมส่งผลต่อร่างกายและจิตใจทั้งสิ้น สามารถผ่อนคลายความเครียดและลดความวิตกกังวลได้ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ แมสโตรแมททีโอและคณะ (Mastromatteo, et al., 1975) ที่ได้ศึกษานักกีฬายิงปืน จำนวน 50 คน โดยการฝึกดนตรีบำบัดพบว่า ดนตรีสามารถผ่อนคลายความเครียดและ ความวิตกกังวลได้ และ สตูเดนไมร์ (Stoudenmire, 1975) ได้ทำการทดลอง

เกี่ยวกับผลของดนตรีต่อการลดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ และความวิตกกังวลซึ่งเป็นลักษณะประจำตัวของบุคคล พบว่า ดนตรีสามารถลดสภาวะที่มีความวิตกกังวลได้ ดังนั้น ดนตรีจึงสามารถจัดเพื่อเป็นกิจกรรมสำหรับลดความวิตกกังวลได้ ไคม็อทโท (Dimotto, 1984) ได้แนะนำว่า ถ้าดนตรีที่มีช่วงจังหวะ ลีลา และทำนองช้า ๆ เบา ๆ สม่่าเสมอ ประเภทที่ฟังแล้วก่อให้เกิดความสงบสุขได้ จะยังทำให้เกิดการผ่อนคลายได้ลึกอย่างเต็มที่ เพิ่มความคิดในทางสร้างสรรค์ มีสมาธิอยู่กับภาพความฝัน และเพลงคลาสสิกจะดีที่สุดสำหรับช่วยให้เกิดการผ่อนคลาย มีประสิทธิภาพสูง ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของ วราวู สุมาวงศ์ (2525) ที่ว่า ดนตรีที่ก่อให้เกิดความสงบของจิตใจและอารมณ์ ควรเป็นดนตรีที่มีความยาวพอสมควร ดนตรีคลาสสิกหรือดนตรีไทยเดิม มีประโยชน์ต่อการทำให้จิตใจสงบลงได้มากกว่าเพลงร่วมสมัย (Popular) เพราะเสียงของเพลงคลาสสิกทำให้เกิดอารมณ์ของเพลง จากงานวิจัยของ พิเรตติ (Piretti, 1975) ที่ได้ศึกษาการตอบสนองของประจุไฟฟ้าที่ผิวหนัง ด้วยดนตรีคลาสสิก พบว่า ระดับความวิตกกังวลของผู้ที่เลือกและไม่เลือกเรียนดนตรีเป็นวิชาเอกลดลง อย่างมีนัยสำคัญต่อการใช้ดนตรีคลาสสิกในการปฏิบัติงาน

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. การฟังดนตรีก่อนการฝึกทักษะในการออกวิ่งระยะสั้น ช่วยส่งเสริมให้เวลาปฏิบัติเร็วขึ้น สามารถออกจากที่ตั้งต้นได้เร็วขึ้น ดังนั้นกีฬาประเภทที่ต้องใช้สัญญาณในการเริ่มต้น ควรให้นักกีฬาได้ฟังดนตรีก่อนการฝึกสมรรถภาพทางกาย เพื่อลดความวิตกกังวล คลายความเครียด ลดความตึงต้าน และเป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในการตั้งต้นให้ดียิ่งขึ้น เช่น วายน้ำ เป็นต้น
2. การฟังดนตรีก่อนการฝึกทักษะในการออกวิ่งระยะสั้น ช่วยส่งเสริมให้เวลาปฏิบัติเร็วขึ้น สามารถออกจากที่ตั้งต้นได้เร็วขึ้น เนื่องจากการฟังดนตรีทำให้มีสมาธิในการเริ่มต้นออกวิ่ง ดังนั้นกีฬาที่ต้องใช้สมาธิในการแข่งขัน เช่น ยิงธนู ยิงปืน เทนนิส เป็นต้น ควรให้นักกีฬาได้ฟังดนตรีก่อนการฝึกซ้อมเป็นประจำ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรนำวิธีการฟังดนตรีประเภทเพลงคลาสสิกไปใช้กับกิจกรรมกีฬาอื่น โดยใช้ระยะเวลาในการทดลองไม่น้อยกว่า 6 สัปดาห์
2. ควรนำวิธีการฟังดนตรีประเภทเลือกเพลงเองตามความชอบ และความสนใจไปใช้กับกิจกรรมกีฬาอื่น โดยใช้ระยะเวลาในการทดลองไม่น้อยกว่า 10 สัปดาห์
3. ควรทำการทดสอบความเร็วในการวิ่งระยะสั้น ด้วยระยะทางไม่น้อยกว่า 25 เมตร
4. ควรทำการทดลองในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักกีฬาทีมชาติ หรือเยาวชนทีมชาติ เพื่อศึกษาผลของการฟังดนตรี
5. ควรให้กลุ่มตัวอย่างฟังดนตรีขณะฝึกซ้อม หรือหลังการฝึกซ้อม เพื่อศึกษาผลของการฟังดนตรีและเปรียบเทียบ
6. ควรนำวิธีการฟังดนตรีไปใช้กับการฝึกซ้อมกีฬาประเภทอื่น ๆ