

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและขอเสนอแนะ



สรุปผลการวิจัย

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกหัดหุระโยคะที่มีต่อคะแนนสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนเทนนิสระหว่างกลุ่มที่เรียนเทนนิส โดยฝึกหัดหุระโยคะประกอบด้วยกลุ่มที่เรียนเทนนิสอย่างเดี่ยว กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ปีการศึกษา 2525 โรงเรียนวัดสระเกษ ตำบลเทพศิรินทร์ อำเภอป้อมปราบศัตรูพ่าย กรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน ซึ่งทั้งหมดนี้ไม่เคยเล่นกีฬาเทนนิสและไม่เคยฝึกหัดหุระโยคะมาก่อน และกลุ่มตัวอย่างทุกคนมีกายภาพและความสามารถในการเรียนรู้ทักษะทางกลไกไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน ดังนี้ กลุ่มทดลองที่ 1 กลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม ใช้เวลาในการฝึกและเก็บรวบรวมข้อมูล 8 สัปดาห์

เก็บข้อมูลโดยทำการทดสอบความสามารถในการเล่นเทนนิสด้วยแบบทดสอบการตีลูกหน้ามือและการตีลูกหลังมือ ของโบรเฮอร์-มิลเลอร์ ในปลายสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 ของการฝึก แล้วนำข้อมูลที่ไ้จากการทดสอบมาวิเคราะห์หาความแปรปรวนทางเดี่ยว หากพบความแตกต่างจะทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ตามวิธีของนิวแมน-คูลส์

ผลการวิจัยพบว่า

1. กลุ่มทดลองที่ 1 มีคะแนนสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนเทนนิสสูงกว่า กลุ่มทดลองที่ 2 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. กลุ่มทดลองที่ 1 มีคะแนนสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนเทนนิสสูงกว่า กลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. กลุ่มทดลองที่ 2 มีคะแนนสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนเทนนิสไม่แตกต่างกันกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

สมมติฐานของการวิจัย ซึ่งคาดว่า การฝึกหัดกระโดดจะมีผลต่อคะแนนสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนเทนนิส เพราะการฝึกหัดกระโดดจะเป็นการเตรียมสภาพร่างกายและจิตใจของผู้เรียนให้มีความพร้อมในทุก ๆ ด้าน เช่น ความอดทน ความอ่อนตัว และการควบคุมอารมณ์ ตลอดจนมีพลังกำลังและกำลังใจสูง แต่ผลจากการวิจัยพบว่า การฝึกหัดกระโดดมีผลต่อคะแนนสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนเทนนิสเฉพาะกลุ่มทดลองที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เพราะกลุ่มทดลองที่ 1 ซึ่งฝึกหัดกระโดดทุกวัน (เว้นวันอาทิตย์) สามารถที่จะฝึกอาสาสมัครต่าง ๆ อยู่ในขั้นทำได้เป็นอัตโนมัติ (Autonomous Phase) ซึ่งเป็นขั้นที่ผู้เรียนทำได้อย่างสมบูรณ์ โดยไม่ต้องระวังตัว¹ ซึ่งแสดงว่า ร่างกายและจิตใจของผู้เรียนได้รับการพัฒนาขึ้นอย่างมาก จึงส่งผลไปยังการเรียนเทนนิส

สมมติฐานข้อแรกและข้อที่สอง ซึ่งคาดว่ากลุ่มที่ฝึกหัดกระโดดทุกวันประกอบการเรียนเทนนิสจะมีคะแนนสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนเทนนิสสูงกว่ากลุ่มที่ฝึกหัดกระโดดวันเว้นวันประกอบการเรียนเทนนิส และกลุ่มที่เรียนเทนนิสเพียงอย่างเดียว เนื่องจากกลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกหัดกระโดดทุกวัน (เว้นวันอาทิตย์) แม้ว่าในระยะเริ่มต้นของการทดลอง จะมีการปวดเมื่อย และเกิดความเมื่อยล้าก็ตามแต่เนื่องจากกลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกหัดกระโดดติดต่อกัน ทำให้อาการปวดเมื่อยนั้นค่อย ๆ คลายไป ซึ่งหลักการฝึกหัดกระโดดนั้นเริ่มต้นจะรู้สึกปวดเมื่อยเป็นธรรมดา แต่เมื่อฝึกติดต่อกันแล้วความปวด

¹ ศิลปชัย สุวรรณธาดา, การเรียนรู้อัตโนมัติและการเคลื่อนไหวภาคปฏิบัติการ (กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2523), หน้า 4.

เมื่อนั้นจะหายไปเอง ประกอบกับระยะเวลาการฝึกหัดโยคะจะได้ผลคือสมบูรณ์ที่สุด จะต้องมีการฝึกทุกวัน และใช้เวลาประมาณ 3 เดือน¹ จึงทำให้กลุ่มทดลองที่ 1 มีคะแนนสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนเทนนิสสูงกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม ตรงตามสมมติฐานที่คาดไว้

สมมติฐานข้อสุดท้ายซึ่งคาดว่า กลุ่มที่ฝึกหัดโยคะวันเว้นวัน ประกอบการเรียนเทนนิสจะมีคะแนนสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนเทนนิสสูงกว่ากลุ่มที่เรียนเทนนิสเพียงอย่างเดียว ซึ่งผลการวิจัยพบว่ามีได้เป็นไปเช่นนั้น แม้ว่ากลุ่มทดลองที่ 2 จะมีโปรแกรมการฝึกหัดโยคะ เช่นเดียวกับกลุ่มทดลองที่ 1 แต่จะเห็นได้ว่าการกำหนดเวลาในการฝึกซ้อมน้อยกว่าคือ ฝึกหัดโยคะเฉพาะวันจันทร์ พุธ และศุกร์ ทำให้กลุ่มตัวอย่างขาดต่อการลำดับทักษะที่เรียนไป เพราะการเรียนการสอนเป็นไปอย่างรีบเร่ง² ผลที่ได้รับจากการฝึกจึงไม่อาจส่งผลไปยังการเรียนเทนนิส ดังนั้น คะแนนสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนเทนนิสของกลุ่มทดลองที่ 2 จึงไม่แตกต่างกันกับกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

1. เมื่อพบว่าในขณะที่ทำการฝึกหัดโยคะและเทนนิส ผู้รับการทดลองเกิดความตึงเครียดมากเกินไป ควรเปลี่ยนแปลงกิจกรรมให้เบาลงที่น่าสนใจขึ้น
2. เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนและฝึกซ้อมกีฬาเทนนิส ควรให้บุคคลเหล่านั้นได้ฝึกหัดโยคะทุกวัน

¹กมล จันทรส. โยคะวิถีแห่งความสุข, หน้า 15.

²Billie Jean King., and Greg Hoffman, "Get Your Child Started Right in The Sport," : 52.

3. เนื่องจากการฝึกหัดหุระโยคะทุกวันมีผลต่อการเรียนเทนนิส ดังนั้น จึงนำผลการวิจัยไปใช้ในกีฬาประเภทที่มีลักษณะการเคลื่อนคล้ายหรือเหมือนกับกีฬาเทนนิสที่ต้องอาศัยสมาธิและอื่น ๆ

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีระยะเวลาของการฝึกทั้งหุระโยคะและเทนนิสอย่างน้อย 3 เดือน เพื่อให้ผู้รับการทดลองมีสภาพและการปรับตัวของร่างกายสมบูรณ์ที่สุด
2. ควรสร้างโปรแกรมการฝึกหุระโยคะโดยเฉพาะสำหรับฝึกทุกวัน และสำหรับฝึกวันเว้นวัน
3. หากจะศึกษาเกี่ยวกับกีฬาเทนนิสอีก ไม่ควรเลือกกลุ่มตัวอย่างที่มีภูมิหลังทางกีฬาแบคมินตันและ เทเบิลเทนนิส
4. ควรจะทำการทดลองศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกหุระโยคะต่อความสามารถทางกีฬาเทนนิสในนักเทนนิสชั้นสูง
5. ควรจะทำการทดลองฝึกหุระโยคะในนักเรียนที่มีร่างกายอ่อนแอเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพให้มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย