7.

ผลของการอบอุ่นร่างกายต่างแบบที่มีต่อการวิ่ง 400 เมตร

นายพิเชษฐ นนทรักส์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต
ภาควิชาพลศึกษา
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
พ.ศ. 2528

ISBN 974-564-167-7

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

010756

I16673943

EFFECTS OF DIFFERENT WARM-UP TYPES ON FOUR HUNDRED METER DASH

Mr.Pichet Nontarux

A Thesis Submitted in Partial Fultillment of the Requirements

for the Degree of Master of Education

Department of Physical Education

Graduate School

Chulalongkorn University

1985

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ผลของการอบอุ่นร่างกายต่างแบบที่มีต่อการวิ่ง 400 เมตร
โดย	นายพิเชษฐ นนทรักส์
ภาควิชา	พลศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษา	รองศาสตราจารย์ ดร. อนันต์ อัตชู

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญามหาบัณฑิต

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร. สุประดิษฐ์ บุนนาค)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุเนตุ นวกิจกุล)

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ ดร. อนันต์ อัตชู)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิลปชัย สุวรรณธาดา)

..... กรรมการ

(อาจารย์ ดร. เฉลิม ชัยวัชราภรณ์)

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ผลของการอบอุ่นร่างกายต่างแบบที่มีต่อการวิ่ง 400 เมตร
ชื่อนิสิต	นายพิเชษฐ นนทรักส์
อาจารย์ที่ปรึกษา	รองศาสตราจารย์ ดร.อนันต์ อัตชู
ภาควิชา	พลศึกษา
ปีการศึกษา	2528

หอสมุดกลาง สถาบันวิทยบริการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการอบอุ่นร่างกายต่างแบบที่มีต่อการวิ่ง 400 เมตร

โดยใช้นักกรีฑาชายอาสาสมัครของวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดลำปาง จำนวน 15 คน ผู้ถูกทดลองมีอายุระหว่าง 19 – 24 ปี ค่าเฉลี่ย 21 ปี น้ำหนักเฉลี่ยเท่ากับ 56 กิโลกรัมและส่วนสูงเฉลี่ย 164 เซนติเมตร ทดลองอบอุ่นร่างกายก่อนวิ่ง 400 เมตร 4 แบบ คือ นวด เป็นเวลา 30 นาที ออกกำลังกายโดยการวิ่งและบริหารกาย 10 ท่า เป็นเวลา 25 นาที นวดควบคู่กับการออกกำลังกายเป็นเวลา 55 นาที และออกกำลังกายตามสบาย ใช้เวลา 30 นาที รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับชีพจรและเวลาที่ใช้ในการวิ่ง 400 เมตร นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว

พบว่าเวลาเฉลี่ยของการวิ่งหลังอบอุ่นร่างกายแบบการนวด ออกกำลังกาย นวดควบคู่กับการออกกำลังกาย และออกกำลังกายตามสบาย เท่ากับ 63.54 62.46 61.88 และ 63.55 วินาทีตามลำดับ ผลการวิจัยปรากฏว่า การอบอุ่นร่างกายต่างแบบมีผลต่อการวิ่ง 400 เมตร ไม่แตกต่างกันที่ระดับ .05

Thesis	Effects of Different Warm-up Types on Four Hundred Meter Dash
Name	Mr. Pichet Nontarux
Thesis advisor	Associate Professor. Anan Attachoo, Ed.D.
Department	Physical Education
Academic Year	1985

ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effects of four different warm-up types on 400 meter dash.

Subjects voluntary participated in the study were fifteen male athletes studying at the College of Physical Education at Lumpang. Ages of the subjects were between 19 and 24 years with a mean age of 21 years. Mean weight was 56 Kg and mean height was 164 cm. Four warm-up conditions consisted of thirty-minutes of massage; twenty-five minutes of calisthenic exercises; a combination of fifty five-minutes massage & calisthenic exercises and thirty-minutes of free exercises were performed by the subjects before running. Running record time and pulse rate were recorded and then were analyzed.

It was found that the means of running time after each type of the warm-up condition were 63.54; 62.46; 61.88 and 63.55 seconds respectively. However the results indicated that there were no significant difference effects among different warm-up tyes on 400 meter dash at. 05 level.

หอสมุดกลาง สถาบันวิทยบริการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงด้วยดี ผู้วิจัยขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.อนันต์ อัตชู อาจารย์ที่ปรึกษาและควบคุมการวิจัย ตลอดจนได้คำแนะนำและข้อคิดเห็นในการดำเนินการวิจัย และแก้ไขปรับปรุงข้อบกพร่องต่าง ๆ

ขอขอบพระคุณอาจารย์ ดร.กนกนาถ ยิ่งเจริญ, อาจารย์ศุภนิตย์ วงศ์ษาลังกา อาจารย์ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ ที่สละเวลาและความรู้ในการนวดทั้งภาคทฤษฎีและปฏิบัติ

ขอขอบคุณคณาจารย์วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดลำปาง ผู้ช่วยการวิจัย และผู้เข้าร่วมการทดลองทุกท่านที่ให้ความร่วมมือช่วยเหลือในการดำเนินการทดลองครั้งนี้อย่างดียิ่ง

ขอขอบคุณอาจารย์อดิศร คันธรส เพื่อนคู่คิดและคุณสุนันทา ชลิตตาภรณ์ มิตรคู่ใจที่สละเวลาและความคิดช่วยงานมาโดยตลอด

กราบขอบพระคุณบิดา มารดา และพี่ชายทั้งสอง ที่ส่งเสริมการศึกษาให้น้องคนสุดท้องประสบความสำเร็จมาโดยตลอด

พิเชษฐ นนทรักส์

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบาญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย ..... ง

บทคัดย่อภาษาอังกฤษ ..... จ

กิตติกรรมประกาศ ..... ฉ

รายการตารางประกอบ ..... ฌ

รายการรูปประกอบ ..... ฎ

บทที่

1 บทนำ 1

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา 1

วัตถุประสงค์ของการวิจัย 6

ขอบเขตของการวิจัย 6

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ 7

คำจำกัดความของคำที่ใช้ในการวิจัย 8

2 การวิจัยที่เกี่ยวข้อง 9

3 วิธีดำเนินการวิจัย 19

กลุ่มผู้ถูกทดลอง 19

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 19

การแต่งกายของผู้ถูกทดลอง 20

การทดลองเบื้องต้น 20

วิธีดำเนินการทดลอง 20

การเก็บรวบรวมข้อมูล 21

การวิเคราะห์ข้อมูล 22

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล 22

4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล 26

5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ 32

หน้า

บรรณานุกรม..... 39

ภาคผนวก ก. 43

ภาคผนวก ข. 47

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการตารางประกอบ

ตารางที่		หน้า
1	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของเวลาในการวิ่ง 400 เมตร....	25
2	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของเวลาในการวิ่ง 400 เมตร.....	27
3	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอัตราชีพจรก่อนอบอุ่นร่างกาย, หลังอบอุ่นร่างกาย และหลังการวิ่ง 400 เมตร.....	28
4	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของอัตราชีพจรก่อนอบอุ่นร่างกาย....	30
5	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของอัตราชีพจรก่อนอบอุ่นร่างกาย....	30
6	ผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของอัตราชีพจร หลังอบอุ่นร่างกาย.....	31
7	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของอัตราชีพจรหลังการวิ่ง 400 เมตร.....	31
8	ข้อมูลส่วนตัวของผู้ถูกทดลอง.....	47
9	เวลาในการทดสอบวิ่ง 400 เมตร.....	48
10	อัตราชีพจรของผู้ถูกทดลองก่อนอบอุ่นร่างกาย, หลังอบอุ่นร่างกาย และหลังการวิ่ง 400 เมตร เมื่ออบอุ่นร่างกายแบบที่ 1.....	49
11	อัตราชีพจรของผู้ถูกทดลองก่อนอบอุ่นร่างกาย, หลังอบอุ่นร่างกาย และหลังการวิ่ง 400 เมตร เมื่ออบอุ่นร่างกายแบบที่ 2.....	50
12	อัตราชีพจรของผู้ถูกทดลองก่อนอบอุ่นร่างกาย, หลังอบอุ่นร่างกาย และหลังการวิ่ง 400 เมตร เมื่ออบอุ่นร่างกายแบบที่ 3.....	51
13	อัตราชีพจรของผู้ถูกทดลองก่อนอบอุ่นร่างกาย, หลังอบอุ่นร่างกาย และหลังการวิ่ง 400 เมตร เมื่ออบอุ่นร่างกายแบบที่ 4.....	52

รายการรูปประกอบ

รูปที่ หน้า

1 แผนภูมิแท่งแสดงค่าเฉลี่ยของเวลาในการวิ่ง 400 เมตร ของผู้ถูกทดลองอบอุ่นร่างกาย แบบที่ 1, 2, 3 และ 4..... 27

2 แผนภูมิเส้นแสดงค่าเฉลี่ยชีพจรในช่วงต่าง ๆ ของผู้ถูกทดลองอบอุ่นร่างกายแบบที่ 1, 2, 3 และ 4..... 29

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย