

การเปรียบเทียบการฝึกกำลังชาววิถี



นางสุวิมลเกษม สวามิภักดิ์

ศูนย์วิทยบริการ 006118
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

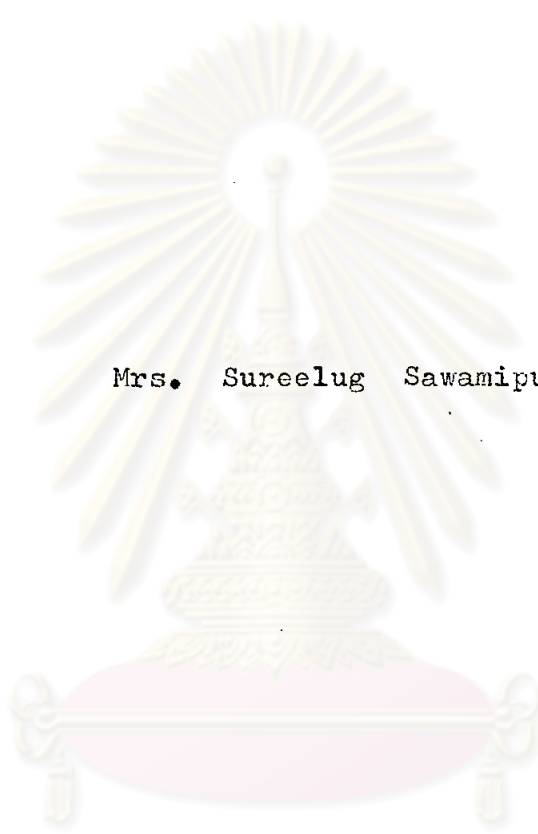
วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าหลักสูตรปริญญาตรี สาขาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย

แผนกวิชาพลศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พ.ศ. 2518

A COMPARISON OF FIVE METHODS OF LEG MUSCLE TRAINING



Mrs. Sureelug Sawamipug

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education

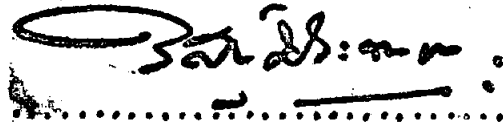
Department of Physical Education

Graduate School

Chulalongkorn University


1975

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญามหาบัณฑิต

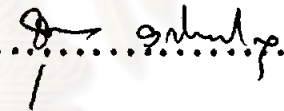


คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจวิทยานิพนธ์

 ประธานกรรมการ

๑๑๔ เมธวิท กรรมการ

 กรรมการ

กรรมการ

อาจารย์ผู้ควบคุมการวิจัย ศาสตราจารย์นายแพทย์อวย เกตุสิงห์

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์

การเปรียบเทียบการฝึกกำลังขาหาวิธี

ชื่อ

นางสุรีย์ลักษณ์ สวามิภักดิ์

ปีการศึกษา

2518



บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาผลของการฝึกหาแบบที่มติดำลังกล้ามเนื้อขา
วัตถุประสงค์ คือ

1. เพื่อหาว่าการฝึกแบบใหม่ให้ผลแตกต่างจากกลุ่มควบคุมมากน้อยเพียงใด
2. เพื่อหาความแตกต่างของผลของแบบฝึกทั้ง 5 แบบ การทดลองนี้ใช้ผู้ถูกทดลอง
72 คน อายุระหว่าง $7\frac{1}{2}$ - $8\frac{1}{2}$ ปี เป็นนักเรียนของโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ฝ่ายประถม ได้แบ่งผู้ถูกทดลองออกเป็น 6 กลุ่ม สำหรับการฝึก คือ

1. กระโดดกบ
2. กระโดดกระต่าย
3. ยืน - ย่อ
4. ถีบจักรยาน
5. ก้าวขึ้น - ก้าวลง
6. กลุ่มควบคุม

การทดลองใช้เวลา 5 สัปดาห์ ๆ ละ 5 วัน ผู้ถูกทดลองได้รับการทดสอบก่อนและหลัง
การฝึก โดยใช้การขึ้นกระโดดไกลเพื่อวัดกำลังกล้ามเนื้อขา นำผลของการฝึกและการทดสอบ
ไปหาค่าสถิติดังต่อไปนี้ คือ การทดสอบค่าที (t - test) วิเคราะห์ความแปรปรวนและทดสอบ
ความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของนิวแมน - กูลส์

ผลการวิจัยพบว่า แบบฝึกที่ 1 กระโดดกบ แบบฝึกที่ 3 ยืน - ย่อ แบบฝึกที่ 4
ถีบจักรยาน และแบบฝึกที่ 5 ก้าวขึ้น - ก้าวลง เพิ่มกำลังกล้ามเนื้อขามากกว่ากลุ่มควบคุม
แบบฝึกทั้ง 5 แบบเพิ่มกำลังกล้ามเนื้อขาเท่า ๆ กัน

data were analyzed using t-test, One - Way Analysis of Variance and the Newman - Keuls test.

The results showed training group I knee pump, group III deep knee bends, group IV bicycling and group V step up - step down, increased of leg power than the control group. There was no significant difference of leg power among the five training programs.



ศูนย์วิจัยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



มติกรรมประกาศ

ในการเขียนวิทยานิพนธ์เรื่องนี้ ผู้เขียนได้รับความกรุณาจากท่านศาสตราจารย์ นายแพทย์
 อวย เกตุสิงห์ อธิการบดีศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย
 เป็นอาจารย์ที่ให้คำปรึกษาและควบคุมการวิจัย ได้กรุณาแนะนำแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ จนวิทยานิ
 พนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงด้วยดี อาจารย์ ดร. ชูศักดิ์ เวชชแพทย์ อาจารย์แผนกสรีรวิทยา
 โรงพยาบาลศิริราช ได้กรุณาให้ความช่วยเหลือในด้านต่าง ๆ หลายประการ แผนกพลศึกษา
 คณะครูศาสตร์ ได้ให้ความสะดวกในการใช้อุปกรณ์ของแผนก ฯ อาจารย์ ดร. ชุมพร บงกิตติกุล
 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ชัยพร วิชชาวุฒ และรองศาสตราจารย์ประคอง กรรณสูต ได้กรุณา
 ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณา จึงขอกราบขอบพระคุณ
 ไว้ ณ โอกาสนี้

นอกจากนี้ อาจารย์จุรีบี วิมาลา อาจารย์ศิริรัตน์ จันทร์ขาว และอาจารย์สุกรี รอก-
 โพร้ทอง ได้ช่วยเหลือในการควบคุมการฝึกและเก็บข้อมูล อาจารย์คาริกา จันทราวุฒัน ได้
 ช่วยวาดภาพประกอบ และนักเรียนโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายประถม ได้เสีย
 สละสมัครเข้ารับการฝึก จนทำให้การวิจัยสำเร็จลงด้วยดี ผู้วิจัยจึงขอขอบพระคุณทุกท่านไว้ ณ
 ที่นี้ด้วย

สุรีย์ลักษณ์ สวามิภักดิ์

ศูนย์วิทยุทรัพยากร
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ช
รายการตารางประกอบ	ญ
รายการภาพประกอบ	ฉ
บทที่	
1. บทนำ	1
- ความ เป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	7
การวิจัยที่เกี่ยวข้อง	10
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	18
สมมุติฐานในการวิจัย	18
ขอบเขตของการวิจัย	19
ข้อตกลงเบื้องต้น	19
ความไม่สมบูรณ์ของการวิจัย	19
ถ้าจำกัถความ	20
ประโยชน์ที่จะไ้รับจากการวิจัย	20
2. วิธีค้ำเนินการก่นคว่าและวิจัย	22
ผู้กททดลอง	22
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	22
การแต่งกายของผู้กททดลอง	23
วิธีการฝึกและค้ำแนะน้า	24



วิธีดำเนินการค้นหาและวิจัย	25
ลำดับขั้นและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	25
3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	27
4. การอภิปรายผลการวิจัย สรุป และขอเสนอแนะ	33
บรรณานุกรม	38
ภาคผนวก	42
ประวัติการแก้ไข	62



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการตารางประกอบ

ตารางที่	หน้า
1. สรุปผลการวิเคราะห์หาความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างผลรวมมีชัยมิต เลขคณิตของระยะทางที่ไต่จากกรรกระโถกไกลของบุคคลทดลองแต่ละกลุ่มก่อนการฝึก	28
2. สรุปผลการวิเคราะห์หาความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างผลรวมมีชัยมิต เลขคณิตของกำลังขาของบุคคลทดลองทั้ง 6 กลุ่มหลังการฝึก	31
3. สรุปผลการทดสอบความแตกต่างของผลรวมมีชัยมิต เลขคณิตของกำลังขาเป็นรายคู่	32

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการภาพประกอบ

ภาพที่		หน้า
1.	แผนภูมิแท่งแสดงมัตถิมเลขคณิตของกำลังห้าทั้ง ๖ กลุ่ม เปรียบเทียบ ในกลุ่มระหว่างก่อนฝึกกับหลังฝึก	3๐
2.	ทากรโลกกบ	44
3.	ทากรโลกกระดาษ	46
4.	ทำ ยืน - ย่อ	48
5.	ทำถัวยจักรยาน	50
6.	ทำ ถู - ถูวดง	52

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย