

ผลของการอบอุ่นร่างกายต่างแบบที่มีต่อการวิ่ง ๒๐๐ เมตร



นายสุวัฒน์ ชาญแสง

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

ภาควิชาพลศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พ.ศ. ๒๕๒๖

ISBN 974-562-293-1

011190

i 1609899x

EFFECTS OF DIFFERENT WARM -UP TYPES ON 200-METRE DASH



Mr. Suwat Chansang

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements

for the Degree of Master of Education

Department of Physical Education

Graduate School

Chulalongkorn University

1983

หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลของการออกแบบร่างกายต่างแบบที่มีต่อการวิ่ง ๒๐๐ เมตร
โดย นายสุวัฒน์ ชาญแสง
ภาควิชา พลศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ประพัฒน์ ลักษณะพิสูทธิ์



บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบัณฑิต

สุประดิษฐ์ บุณาค
.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.สุประดิษฐ์ บุณาค)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

ธีระ ฤกษ์กุล
.....ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์รัชณี ขวัญบุญจันทร์)

อนันต์ ฮัตชู
.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.อนันต์ ฮัตชู)

ประพัฒน์ ลักษณะพิสูทธิ์
.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ประพัฒน์ ลักษณะพิสูทธิ์)

เฉลิม ชัยวัชราภรณ์
.....กรรมการ
(อาจารย์ ดร.เฉลิม ชัยวัชราภรณ์)

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์	ผลของการอบอุ่นร่างกายต่างแบบที่มีต่อการวิ่ง ๒๐๐ เมตร
ชื่อนักศึกษา	นายสุวัฒน์ ชาญแสง
อาจารย์ที่ปรึกษา	รองศาสตราจารย์ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ
ภาควิชา	พลศึกษา
ปีการศึกษา	๒๕๒๕

บทคัดย่อ



การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการอบอุ่นร่างกายต่างแบบที่มีต่อการวิ่ง ๒๐๐ เมตร โดยใช้ นักกรีฑาชายอาสาสมัคร จำนวน ๑๕ คน ทดลองอบอุ่นร่างกาย ๓ แบบ คือ อบอุ่นในท้องที่มีอุณหภูมิ ๖๐-๖๕ องศาเซลเซียส เป็นเวลา ๑๐ นาที, ออกกำลังกายแบบกายบริหารโดยการวิ่ง และบริหารกาย ๑๐ ท่า ๓๐ นาที และ อบอุ่นและออกกำลังกายแบบกายบริหารรวมกันตามลำดับ ใช้เวลา ๔๐ นาที รวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับเวลาที่ใช้ในการวิ่ง ๒๐๐ เมตร,ชีพจรและอุณหภูมิร่างกาย นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ โดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน คะแนน "ที" ปกติ และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of Variance)

ผลการวิจัยพบว่า การอบอุ่นร่างกายต่างแบบมีผลต่อการวิ่ง ๒๐๐ เมตร ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .๐๕

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

Thesis Effects of Different Warm-Up Types on 200-Metre Dash
Name Mr. Suwat Chansang
Thesis advisor Associate Professor Prapat Luxanaphisuth
Department Physical Education
Academic Year 1982



ABSTRACT

The purpose of this study was to determine the effects of different warm-up types on 200-metre dash. Fifteen volunteer male athletes were participated in this experiment. Three warm-up conditions were imposed on the subjects. These consisted of (1) ten-minutes on sauna warm-up in the temperature 60-65 °c, (2) thirty-minutes on calisthenic exercises, and (3) sauna & calisthenic exercises was combined. Time of running, pulse and body temperature were recorded and were analyzed in terms of means, standard deviations, the normalized "T" scores and one-way analysis of variance.

An analysis of variance indicated : no significant difference among different warm-up types on 200-metre dash at the .05 level.

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงด้วยดี โดยได้รับความกรุณาอย่างสูงจาก อาจารย์รังสฤษฎ์ เสรีวุฒิชัย หัวหน้าศูนย์ฝึกและสาธิตบริหารกาย กรมพลศึกษา ที่อำนวยความสะดวกในเรื่อง ห้องอบแห้ง พร้อมทั้งให้คำแนะนำในเรื่องวิธีการใช้อย่างใกล้ชิด และขอขอบพระคุณรองศาสตราจารย์- ประพัฒน์ สกษณพิสุทธิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาและควบคุมการวิจัย ซึ่งได้ช่วยให้คำแนะนำและข้อคิดเห็น ในการดำเนินการวิจัย ตลอดจนการแก้ไขปรับปรุงข้อบกพร่องต่าง ๆ เป็นอย่างดีตลอดมา

นอกจากนี้ผู้วิจัยขอขอบคุณผู้ช่วยการวิจัย และผู้เข้าร่วมการทดลองทุกท่านที่ให้ความ ร่วมมือช่วยเหลือในการดำเนินการทดลองครั้งนี้เป็นอย่างดี

สุวัฒน์ ชาญแสง

ศูนย์วิทยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย



สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
รายการตารางประกอบ.....	ณ
รายการรูปประกอบ.....	ม
บทที่	
๑. บทนำ.....	๑
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	๑
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	๕
ขอบเขตของการวิจัย.....	๕
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	๗
คำจำกัดความของคำที่ใช้ในการวิจัย.....	๗
๒. การวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	๙
๓. วิธีดำเนินการวิจัย.....	๒๐
กลุ่มผู้ถูกทดลอง.....	๒๐
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	๒๐
การแต่งกายของผู้ถูกทดลอง.....	๒๑
การทดลองเบื้องต้น.....	๒๑
วิธีดำเนินการทดลอง.....	๒๑
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	๒๒
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	๒๒
๔. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	๒๔
๕. สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	๓๖

	หน้า
บรรณานุกรม.....	๔๐
ภาคผนวก.....	๔๕
ประวัติผู้เขียน.....	๖๑



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการตารางประกอบ

หน้า

ตารางที่

๑.	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของเวลาในการวิ่ง ๒๐๐ เมตร.....	๒๔
๒.	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของเวลาในการวิ่ง ๒๐๐ เมตร.....	๒๔
๓.	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอัตราชีพจรก่อนอบอุ่นร่างกาย , หลังอบอุ่นร่างกาย และหลังการวิ่ง ๒๐๐ เมตร.....	๒๖
๔.	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอัตราการเต้นตัวชีพจรหลังการวิ่ง ๒๐๐ เมตร ภายใน ๖ นาที.....	๒๗
๕.	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของอัตราชีพจรก่อนการอบอุ่นร่างกาย..	๒๘
๖.	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของอัตราชีพจรหลังการอบอุ่น ร่างกาย.....	๒๘
๗.	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของอัตราชีพจรหลังการวิ่ง ๒๐๐ เมตร.....	๓๐
๘.	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของอัตราการเต้นตัวชีพจรในนาทีที่ ๖...	๓๐
๙.	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของอัตราการเต้นตัวชีพจรภายใน ๖ นาที ของผู้ถูกทดลองอบอุ่นร่างกายแบบที่ ๑.....	๓๑
๑๐.	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของอัตราการเต้นตัวชีพจรภายใน ๖ นาที ของผู้ถูกทดลองอบอุ่นร่างกายแบบที่ ๒.....	๓๑
๑๑.	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของอัตราการเต้นตัวชีพจรภายใน ๖ นาที ของผู้ถูกทดลองอบอุ่นร่างกายแบบที่ ๓.....	๓๒
๑๒.	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอุณหภูมิร่างกายก่อนการอบอุ่น ร่างกาย, หลังการอบอุ่นร่างกาย และหลังการวิ่ง ๒๐๐ เมตร.....	๓๒

ตารางที่

๑๓.	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของอุณหภูมิร่างกายก่อนการ อบอุ่นร่างกาย.....	๓๔
๑๔.	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของอุณหภูมิร่างกายหลังการ อบอุ่นร่างกาย.....	๓๔
๑๕.	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของอุณหภูมิร่างกายหลังการวิ่ง ๒๐๐ เมตร.....	๓๕
๑๖.	ข้อมูลส่วนตัวของผู้ถูกทดลอง.....	๔๙
๑๗.	เวลาในการทดสอบวิ่ง ๒๐๐ เมตร.....	๕๐
๑๘.	อัตราการชีพจรของผู้ถูกทดลองก่อนอบอุ่นร่างกาย, หลังอบอุ่นร่างกาย และหลังการวิ่ง ๒๐๐ เมตร.....	๕๑
๑๙.	อัตราการฟื้นตัวชีพจรภายใน ๖ นาที หลังการวิ่ง ๒๐๐ เมตร ของผู้ถูกทดลองอบอุ่นร่างกายแบบที่ ๑.....	๕๒
๒๐.	อัตราการฟื้นตัวชีพจรภายใน ๖ นาที หลังการวิ่ง ๒๐๐ เมตร ของผู้ถูกทดลองอบอุ่นร่างกายแบบที่ ๒.....	๕๓
๒๑.	อัตราการฟื้นตัวชีพจรภายใน ๖ นาที หลังการวิ่ง ๒๐๐ เมตร ของผู้ถูกทดลองอบอุ่นร่างกายแบบที่ ๓.....	๕๔
๒๒.	อุณหภูมิร่างกายของผู้ถูกทดลองก่อนอบอุ่นร่างกาย, หลังอบอุ่น ร่างกาย และหลังการวิ่ง ๒๐๐ เมตร.....	๕๕
๒๓.	คะแนน "ที" ปกติของชีพจรผู้ถูกทดลองก่อนอบอุ่นร่างกาย, หลังอบอุ่นร่างกาย และหลังการวิ่ง ๒๐๐ เมตร.....	๕๖
๒๔.	คะแนน "ที" ปกติของอัตราการฟื้นตัวชีพจรภายใน ๖ นาที ของผู้ถูกทดลองอบอุ่นร่างกายแบบที่ ๑.....	๕๗
๒๕.	คะแนน "ที" ปกติของอัตราการฟื้นตัวชีพจรภายใน ๖ นาที ของผู้ถูกทดลองอบอุ่นร่างกายแบบที่ ๒.....	๕๘

ตารางที่

๒๖. คะแนน "ที" ปกติของอัตราการบินตัวซีพจรภายใน ๖ นาทีของ
ผู้ถูกทดลองอบอุ่นร่างกายแบบที่ ๓..... ๕๔
๒๗. คะแนน "ที" ปกติของอุณหภูมิร่างกายของผู้ถูกทดลองก่อนอบอุ่น
ร่างกาย, หลังอบอุ่นร่างกาย และหลังการวิ่ง ๒๐๐ เมตร..... ๖๐



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการรูปประกอบ

รูปที่

หน้า

๑. แผนภูมิแท่งแสดงค่าเฉลี่ยของเวลาในการวิ่ง ๒๐๐ เมตร ของผู้ถูกทดลองอบอุ่นร่างกาย แบบที่ ๑, ๒ และ ๓..... ๒๕
๒. แผนภูมิเส้นแสดงค่าเฉลี่ยชีพจรในช่วงต่าง ๆ ของผู้ถูกทดลองอบอุ่นร่างกายแบบที่ ๑, ๒ และ ๓..... ๒๘
๓. แผนภูมิเส้นแสดงค่าเฉลี่ยของอุณหภูมิร่างกายก่อนอบอุ่นร่างกาย, หลังอบอุ่นร่างกาย และหลังการวิ่ง ๒๐๐ เมตร ของผู้ถูกทดลองอบอุ่นร่างกาย แบบที่ ๑, ๒ และ ๓..... ๓๓



คุรุณย์วิทย์ทรัพย์ากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย