

ผลของการฝึกยกน้ำหนักที่มีต่อความสามารถในการว่ายน้ำท่าคว่ำ



นาย นาวัน เจือรัตนศิริกุล

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

แผนกวิชาพลศึกษา

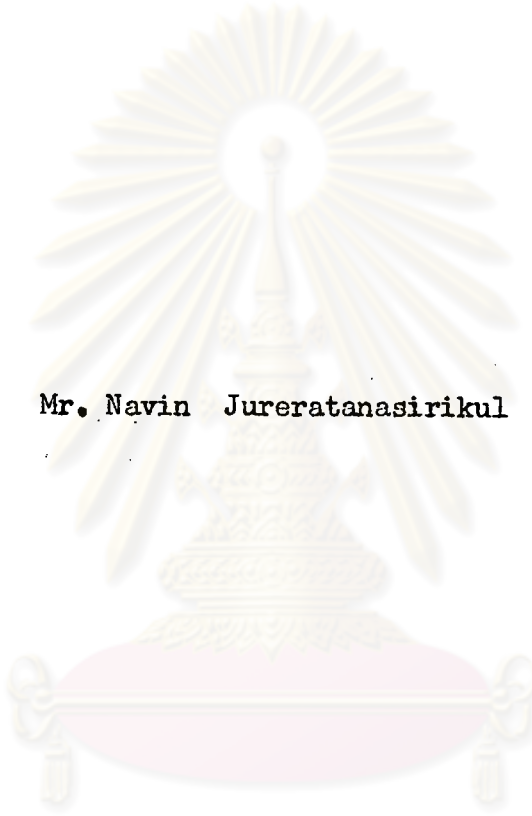
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พ.ศ.2517

001213

116946193

THE EFFECT OF WEIGHT-TRAINING EXERCISE
UPON CRAWL-STROKE SWIMMING ABILITY



Mr. Navin Jureratanasirikul

A thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirement
for the Degree of Master of Education

Department of Physical Education

Graduate School

Chulalongkorn University

1974

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยนี้เป็น
ส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต.

[Handwritten Signature]

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจวิทยานิพนธ์

[Handwritten Signature] ประธานกรรมการ

[Handwritten Signature] กรรมการ

[Handwritten Signature] กรรมการ

[Handwritten Signature] กรรมการ

อาจารย์ผู้ควบคุมการวิจัย อาจารย์ สมบัติ กาญจนกิจ

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลของการฝึกยกน้ำหนักที่มีต่อความสามารถในการว่ายน้ำ
ท่าคว่ำ

ชื่อ

นาย นาวิน เจียรตันศิริกุล แผนกวิชาพลศึกษา

ปีการศึกษา

2517

บทคัดย่อ



การวิจัยครั้งนี้มีจุดประสงค์ที่จะศึกษาผลของการฝึกยกน้ำหนัก ที่มีต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่าคว่ำระยะทาง 50 เมตร กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชาย ชั้นปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พลศึกษา จำนวน 24 คน โดยแบ่งออกเป็นสองกลุ่มเท่า ๆ กัน ทำการฝึกว่ายน้ำเป็นเวลา 5 สัปดาห์ ๆ ละ 5 วัน กำหนดให้กลุ่มที่ 1 ฝึกโปรแกรมการฝึกว่ายน้ำอย่างเดียวยุติตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ กลุ่มที่ 2 ฝึกโปรแกรมแบบฝึกว่ายน้ำควบคู่กับการฝึกยกน้ำหนัก โดยฝึกยกน้ำหนักเป็นเวลา 3 วัน คือ จันทร์ พุธ และศุกร์ และฝึกว่ายน้ำเป็นเวลา 2 วันคือวันอังคารและวันพฤหัสบดี ก่อนและหลังการฝึกทดสอบความเร็วในการว่ายน้ำท่าคว่ำระยะทาง 50 เมตรของผู้เข้ารับการฝึกทั้งสองกลุ่ม และในระหว่างการฝึกแต่ละสัปดาห์ มีการทดสอบความเร็วในการว่ายน้ำท่าคว่ำระยะทาง 50 เมตร ทุกวันเสาร์ของแต่ละสัปดาห์ นำข้อมูลที่ได้จากการทดสอบมาวิเคราะห์ความแตกต่างระหว่างมัชฌิมเลขคณิตของเวลาในการว่ายน้ำท่าคว่ำระยะทาง 50 เมตร โดยการทดสอบค่าที และนำเวลาที่ได้จากการทดสอบว่ายน้ำท่าคว่ำระยะทาง 50 เมตรในแต่ละสัปดาห์ มาวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบวัดซ้ำ

ผลปรากฏว่า โปรแกรมการฝึกว่ายน้ำแบบฝึกว่ายน้ำควบคู่กับการฝึกยกน้ำหนัก และแบบฝึกว่ายน้ำอย่างเดียวให้ผลต่อการฝึกว่ายน้ำไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงว่าการฝึกว่ายน้ำควบคู่กับการฝึกยกน้ำหนักและการฝึกว่ายน้ำอย่างเดียว ให้ผลต่อการฝึกความเร็วในการว่ายน้ำท่าคว่ำระยะทาง 50 เมตร ไม่แตกต่างกัน แต่อย่างไรก็ตาม แบบฝึกว่ายน้ำควบคู่กับการฝึกยกน้ำหนักช่วยให้ความเร็วในการว่ายน้ำท่าคว่ำระยะทาง 50 เมตร หลังการฝึกดีขึ้น.

Thesis Title The Effect of Weight-training Exercise upon Crawl-
Stroke Swimming Ability.

Name Mr. Navin Jureratanasirikul
Department of Physical Education

Academic Year 1974

ABSTRACT

The purpose of this study was to find the effect of weight - training upon crawl stroke swimming ability for a distance of fifty meters. Twenty-four subjects were randomly chosen from male students of Srinakharinwirot University, Palasueksa, who were divided into two groups for training purposes. They, then trained for five weeks, five days a week. The first group swam from Monday to Friday, but the second group practiced weight training three days a week, Monday, Wednesday and Friday and swam two days a week, Tuesday and Thursday. At the beginning of the training program, every Saturday during the program and again at the end of the training all subjects were tested in the fifty meter crawl stroke. The test results, in seconds, of the pre-training program and the post training program were computed to find the mean difference by the T-test. The results of the weekly Saturday Test used the Two-way Analysis of Variance-Repeated Measures on One Factor to find the interaction effects.

It was found that there were no significant speed difference between the subjects who only swam and those subjects who swam with weight training at the .01 level. However, all subjects who had weight training increased their speed in swimming crawl stroke for a fifty meter distance.



กติกกรรมประกาศ

ในการเขียนวิทยานิพนธ์เรื่องนี้ ผู้เขียนได้รับความกรุณาจากท่านอาจารย์ สมบัติ กาญจนกิจ เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาและควบคุมการวิจัย ไต่กรุณาแนะนำแก้ไข ขอบกพรองต่าง ๆ จนวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงด้วยดี ท่านอาจารย์ ดร. ชุ่มพร บงกิติกุล ไต่กรุณาช่วยให้คำแนะนำทางสถิติ อาจารย์ประพัฒน์ ลักมณพิสุทธิ์ ให้คำแนะนำช่วยเหลือในการทำวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของท่านทั้งสาม เป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ ที่นี้ด้วย

อนึ่ง ผู้วิจัยขอขอบคุณ นิสิตชาย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พลศึกษา ที่ไต่สละเวลามาเป็นผู้อ่านการฝึกให้.

นาวิน เจียรตันศิริกุล

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
การวิเคราะห์ข้อมูล	21
3 การวิเคราะห์ข้อมูล	22
การอภิปรายผลการวิจัย	29
4 สรุปผลการวิจัยและขอเสนอแนะ	33
" " ขอค้นพบ	34
" " ขอเสนอแนะ	34
บรรณานุกรม	35
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก.	41
ภาคผนวก ข.	48
ภาคผนวก ค.	51
ประวัติการศึกษา	57

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการตารางประกอบ

ตารางที่		หน้า
1	การทดสอบความมีนัยสำคัญของความแตกต่างของเวลาในการว่ายน้ำท่าวิควาระยะทาง 50 เมตร ก่อนและหลังการฝึกของกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2	22
2	การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทางของเวลาการว่ายน้ำท่าวิควาระยะทาง 50 เมตร ของกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ในแต่ละสัปดาห์ของการฝึก	24
3	การวิเคราะห์ความแตกต่างของเวลาการว่ายน้ำท่าวิควา ระยะทาง 50 เมตร ของกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ในแต่ละสัปดาห์	26
	แผนภูมิที่ 1 แสดงเวลาการว่ายน้ำท่าวิควาระยะทาง 50 เมตรของกลุ่มการฝึกทั้งสองในแต่ละสัปดาห์	27
	แผนภูมิที่ 2 แสดงความแตกต่างของเวลาของการว่ายน้ำท่าวิควาระยะทาง 50 เมตร ของกลุ่มที่ 1 และกลุ่มที่ 2 ในแต่ละสัปดาห์..	28

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย