

ผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อเวลาปฏิบัติและความเร็วเริ่มต้นในการว่ายน้ำของ
นักว่ายน้ำเยาวชนหญิง



นายอิทธิพล ชัมภนฐ์

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

ภาควิชาพลศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พ.ศ. 2536

ISBN 974-582-053-9

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

019368

EFFECTS OF PRACTICING CONCENTRATION ON REACTION TIME AND
STARTING SPEED OF SWIMMING OF YOUTH FEMALE SWIMMERS



MR. ITTHIPHON CHOMPHOONUT

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education
Department of Physical Education
Graduate School
Chulalongkorn University

1993

ISBN 974-582-053-9

หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อเวลาปฏิกิริยาและความเร็วเริ่มต้นในการว่ายน้ำของนักกีฬาว่ายน้ำเยาวชนหญิง


โดย นายอิทธิพล ช่มกนุช

ภาควิชา พลศึกษา

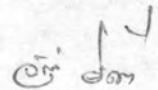
อาจารย์ที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศीलปชัย สุวรรณชาติดา

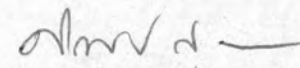


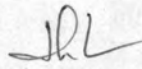
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบัณฑิต

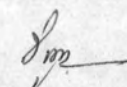
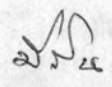

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ศาสตราจารย์ ดร.ถาวร วิษกรชัย)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


..... ประธานกรรมการ
(รองศาสตราจารย์จันทร์ ผ่องศรี)


..... อาจารย์ที่ปรึกษา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศीलปชัย สุวรรณชาติดา)


..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เฉลิม ชัยวิษกรภรณ์)

 
..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร.จรรุณ มีสิน)

พิมพ์ต้นฉบับบทคัดย่อวิทยานิพนธ์ภายในกรอบสี่เหลี่ยมนี้เพียงแผ่นเดียว

อิทธิพล ชมกฤษ : ผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อ เวลาปฏิบัติริยาและความเร็ว เริ่มต้นในการว่ายน้ำ
ของนักว่ายน้ำเยาวชนหญิง (EFFECTS OF PRACTICING CONCENTRATION ON REACTION
TIME AND STARTING SPEED OF SWIMMING OF YOUTH FEMALE SWIMMERS)

อาจารย์ที่ปรึกษา : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิลปชัย สุวรรณธาดา, 90 หน้า.

ISBN 974 - 582 - 053 - 9

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกสมาธิที่มีต่อ เวลาปฏิบัติริยาและความเร็ว
เริ่มต้นในการว่ายน้ำของนักว่ายน้ำเยาวชนหญิง

กลุ่มตัวอย่างประชากร เป็นนักว่ายน้ำเยาวชนหญิงจากสโมสร เชมะลิหรือนุสรณ์ โดยอาสาสมัคร
เข้ารับการทดลอง จำนวน 22 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 11 คน โดยวิธีการจับคู่แบบจับกลุ่ม
โดยการทดสอบเวลาปฏิบัติริยาและความเร็วเริ่มต้นในการว่ายน้ำ กลุ่มทดลองทำการฝึกสมาธิวันละ 20 นาที
และฝึกว่ายน้ำวันละ 2 ชั่วโมง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 5 วัน ส่วนกลุ่มควบคุมฝึกว่ายน้ำวันละ
2 ชั่วโมง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 5 วัน ขณะทำการทดลอง ผู้เข้ารับการทดลองได้รับการทดสอบ
เวลาปฏิบัติริยา และความเร็วเริ่มต้นในการว่ายน้ำ หลังการทดลอง เป็นระยะเวลา 4 สัปดาห์ และ
8 สัปดาห์ แล้วนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีสถิติ โดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วจึงทดสอบ
ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วย ค่าที จากนั้นทดสอบความแปรปรวนชนิดจับคู่ เพื่อพัฒนาการ และ เปรียบเทียบ
ความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีนิวแมนคูเอลส์ (Newman - Kuel's)

ผลการวิจัยพบว่า

1. ในการ เปรียบ เทียบระหว่างกลุ่มทดลองที่ฝึกสมาธิกับกลุ่มควบคุม ค่าเฉลี่ยของ เวลาปฏิบัติริยา
และค่าเฉลี่ยของความเร็ว เริ่มต้นในการว่ายน้ำ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ค่าเฉลี่ยของ เวลา
ปฏิบัติริยา และค่าเฉลี่ยของความเร็ว เริ่มต้นในการว่ายน้ำ หลังการทดลอง เป็น เวลา 4 และ 8 สัปดาห์
ในกลุ่มทดลองเร็วกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05
2. ในกลุ่มทดลองที่ฝึกสมาธิ ค่าเฉลี่ยของ เวลาปฏิบัติริยาและค่าเฉลี่ยของความเร็ว เริ่มต้น
ในการว่ายน้ำเร็วขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05



ภาควิชา พลศึกษา
สาขาวิชา พลศึกษา
ปีการศึกษา 2535

ลายมือชื่อนิสิต
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

: MAJOR PHYSICAL EDUCATION
KEY WORD: CONCENTRATION REACTION TIME STARTING SPEED YOUTH FEMALE
SWIMMERS

ITTHIPHON CHOMPHOONUT : EFFECTS OF PRACTICING CONCENTRATION ON
REACTION TIME AND STARTING SPEED OF SWIMMING OF YOUTH FEMALE
SWIMMERS. THESIS ADVISOR : ASSIS.PROF.SILPACHAI SUWANTHADA. Ph.D.
92 pp. ISBN 974-582-053-9

The purpose of this research was to investigate the effects of practicing concentration on reaction time and starting speed of swimming of youth female swimmers.

Subjects were 22 volunteered youth female swimmers from Khemasiri Arnusorn club. They were divided into two groups by matching method, matched by measured reaction time and starting speed. The experimental group practiced concentration for 20 minutes a day and swimming for 2 hours a day, for 8 weeks with 5 days a week, whereas, the control group practiced only swimming for 2 hours a day for 8 weeks with 5 days a week. Both groups were measured the reaction time and starting speed after the experimentation for the fourth and eighth weeks. The data were analyzed in terms of means, standard deviation, t - test, repeated measure analysis of variance and Newman - Kuels method.

The results were indicated that :

1. The comparison of the both groups, the average of reaction time and starting speed of swimming were significantly different at the .05 level. In the experimental group which practiced concentration, the average of reaction time and starting speed of swimming tested after fourth, eighth week were significantly faster than those of the control group at the .05 level.
2. In the experimental group which practiced concentration, the average of reaction time and starting speed of swimming were faster, significantly different at the .05 level.



ภาควิชา..... พลศึกษา

สาขาวิชา..... พลศึกษา

ปีการศึกษา..... 2535

ลายมือชื่อนิสิต..... *สมิทธิ ชอมพูนุต*

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา..... *สมิทธิ ชอมพูนุต*

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม.....

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จด้วยดีด้วยความกรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ศิลปชัย สุวรรณธาดา ซึ่งเป็นอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ได้ให้คำแนะนำ คำปรึกษา ข้อเสนอแนะ และให้ความช่วยเหลือมาด้วยดีตลอด ผู้วิจัยจึงขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ อาจารย์วันชัย บุญรอด ที่ให้ความช่วยเหลือในการวิเคราะห์ข้อมูล และขอขอบพระคุณ อาจารย์นัยนา จันทร์ฉลอง ที่ได้ให้คำแนะนำ คำปรึกษา ขอขอบพระคุณท่านผู้อำนวยการโรงเรียนเฉลิมสิริอนุสรณ์ที่กรุณาให้ใช้สถานที่ ห้องเรียน สระว่ายน้ ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ตลอดมา

ขอขอบคุณนักกีฬาผู้เข้ารับการทดลองทุกคน ที่ได้เสียสละเวลาและตั้งใจในการฝึก จึงทำให้การวิจัยครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ท้ายสุดนี้ขอประยชน์ของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแก่บิดา มารดา ผู้มีอุปการคุณ ตลอดจนพี่และเพื่อน ที่มีส่วนส่งเสริม สนับสนุน และเป็นกำลังใจ จึงทำให้งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี

อิทธิพล ชมกฤษ

สารบัญ



หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ฉ
สารบัญตาราง	ณ
สารบัญแผนภูมิ	ญ
บทที่	
1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	9
สมมติฐานของการวิจัย	9
ขอบเขตของการวิจัย	9
ข้อตกลงเบื้องต้น	10
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	10
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	11
2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	12
3 วิธีการดำเนินการวิจัย	27
กลุ่มตัวอย่างประชากร	27
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	28
วิธีดำเนินการวิจัยและการเก็บรวบรวมข้อมูล	28
การวิเคราะห์ข้อมูล	30
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	31
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	49

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
รายการอ้างอิง	59
ภาคผนวก	63
ภาคผนวก ก	64
ภาคผนวก ข	68
ภาคผนวก ค	74
ภาคผนวก ง	76
ภาคผนวก จ	80
ประวัติผู้เขียน	92

สารบัญตาราง



ตารางที่

หน้า

1	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที่ ของอายุการทดสอบ เวลาปฏิบัติริยา และความเร็วเริ่มต้นในการว่ายน้ำในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึกสมาธิ	31
2	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที่ ของการทดสอบ เวลาปฏิบัติริยา และความเร็วเริ่มต้นในการว่ายน้ำในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม หลังการฝึกสมาธิเป็นเวลา 4 สัปดาห์	33
3	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที่ ของการทดสอบ เวลาปฏิบัติริยา และความเร็วเริ่มต้นในการว่ายน้ำในกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม หลังการฝึกสมาธิเป็นเวลา 8 สัปดาห์	34
4	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนชนิดวัดซ้ำเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของเวลาปฏิบัติริยาระหว่างก่อนการฝึกสมาธิ หลังการฝึกสมาธิเป็นเวลา 4 สัปดาห์ และ 8 สัปดาห์ ในกลุ่มทดลอง	35
5	ผลการทดสอบความแตกต่าง ระหว่างค่าเฉลี่ยของเวลาปฏิบัติริยา ในการทดสอบก่อนการฝึกสมาธิ (ครั้งที่ 1) หลังการฝึกสมาธิ เป็นเวลา 4 สัปดาห์ (ครั้งที่ 2) และหลังการฝึกสมาธิเป็น เวลา 8 สัปดาห์ (ครั้งที่ 3) ในกลุ่มทดลองโดยวิธีนิวแมน-คูลล์	36
6	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนชนิดวัดซ้ำเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความเร็วต้นในการว่ายน้ำระหว่างก่อน การฝึกสมาธิ หลังการฝึกสมาธิ เป็นเวลา 4 สัปดาห์ และ 8 สัปดาห์ ในกลุ่มทดลอง	38

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
7	ผลการทดสอบความแตกต่าง ระหว่างค่าเฉลี่ยของความเร็วเริ่มต้นในการว่ายน้ำ ในการทดสอบก่อนการฝึกสมาธิ (ครั้งที่ 1) หลังการฝึกสมาธิเป็นเวลา 4 สัปดาห์ (ครั้งที่ 2) และหลังการฝึกสมาธิเป็นเวลา 8 สัปดาห์ (ครั้งที่ 3) ในกลุ่มทดลองโดยวิธีนิวแมน-คูลล์	39
8	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนชนิดวัดซ้ำเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของเวลาปฏิบัติกริยา ในการว่ายน้ำระหว่างก่อนการฝึกสมาธิ หลังการฝึกสมาธิ เป็นเวลา 4 สัปดาห์ และ 8 สัปดาห์ ในกลุ่มควบคุม	41
9	ผลการทดสอบความแตกต่าง ระหว่างค่าเฉลี่ยของเวลาปฏิบัติกริยาตอบสนอง ในการว่ายน้ำในการทดสอบก่อนการฝึกสมาธิ (ครั้งที่ 1) หลังการฝึกสมาธิเป็นเวลา 4 สัปดาห์ (ครั้งที่ 2) และหลังการฝึกสมาธิเป็นเวลา 8 สัปดาห์ (ครั้งที่ 3) ในกลุ่มควบคุมโดยวิธีนิวแมน-คูลล์	42
10	ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนชนิดวัดซ้ำเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความเร็วเริ่มต้นในการว่ายน้ำระหว่างก่อนการฝึกสมาธิ หลังการฝึกสมาธิเป็นเวลา 4 สัปดาห์ และ 8 สัปดาห์ ในกลุ่มควบคุม	44
11	ผลการทดสอบความแตกต่าง ระหว่างค่าเฉลี่ยของความเร็วเริ่มต้นในการว่ายน้ำ ในการทดสอบก่อนการฝึกสมาธิ (ครั้งที่ 1) หลังการฝึกสมาธิเป็นเวลา 4 สัปดาห์ (ครั้งที่ 2) และหลังการฝึกสมาธิเป็นเวลา 8 สัปดาห์ (ครั้งที่ 3) ในกลุ่มควบคุมโดยวิธีนิวแมน-คูลล์	45

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่

หน้า

- | | | |
|---|---|----|
| 1 | แสดงผลของเวลาปฏิบัติกรีก่อนการฝึกสมาธิและหลังการฝึกสมาธิ
เป็นเวลา 4 และ 8 สัปดาห์ ในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม .. | 47 |
| 2 | แสดงผลของความเร็วเริ่มต้นในการว่ายน้ำก่อนการฝึกสมาธิและ
หลังการฝึกสมาธิเป็นเวลา 4 สัปดาห์ และ 8 สัปดาห์ ในกลุ่ม
ทดลองและกลุ่มควบคุม | 48 |