

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายที่จะศึกษาผลของความหนักเบาในการอบอุ่นร่างกาย และช่วงเวลาพักก่อนวิ่งที่มีต่อการวิ่งของนักศึกษาชาย ชั้นประกาศนียบัตรวิชาการศึกษา ปีที่ 1 ปีการศึกษา 2516 ซึ่งศึกษาอยู่ในภาคปกติ วิทยาลัยครูนครสวรรค์ จำนวน 18 คน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน ทุกคนไม่เป็นนักกีฬาหรือเป็นผู้ที่อยู่ในระหว่างการฝึก

สมมุติฐานในการวิจัย

ผลของการอบอุ่นร่างกายในระดับเบา ปานกลาง และหนัก ที่มีต่อการวิ่ง 400 เมตร แตกต่างกัน และผลของช่วงเวลาพักก่อนเริ่มวิ่งหลังอบอุ่นร่างกายที่มีต่อการวิ่ง 400 เมตร แตกต่างกัน

วิธีการทดลอง

การทดลองตอนแรก

ให้ผู้ถูกทดลองอบอุ่นร่างกายในระดับเบา ปานกลาง และหนัก โดยตัดสินจากอัตราชีพจรประมาณ 100, 140 และ 180 ครั้งต่อนาที ตามลำดับ แล้วให้ไปวิ่งเต็มฝีเท้า ระยะทาง 400 เมตร จับเวลาการวิ่งไว้เป็นสถิติ

การทดลองตอนที่สอง

ให้ผู้ถูกทดลองอบอุ่นร่างกายในระดับความหนักเบาที่ดีที่สุดซึ่งได้จากการทดลองตอนแรก นิ่งพักก่อนการเริ่มวิ่งระยะทาง 400 เมตร เป็นเวลา 10, 20 และ 30 นาที แล้วจึงให้ไปวิ่งเต็มฝีเท้าจับเวลาการวิ่งไว้เป็นสถิติ ผู้ถูกทดลองแต่ละคนต้องทำการทดลองแต่ละระดับของความหนักเบาในการอบอุ่นร่างกายและช่วงเวลาพักก่อนการเริ่มวิ่งของแต่ละช่วง 3 ครั้ง การทดลองแต่ละครั้งห่างกันไม่น้อยกว่า 2 วัน

ข้อมูลที่ได้ทั้งสองตอนมาทดสอบความมีนัยสำคัญ โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนชนิดหนึ่งตัวประกอบ เมื่อผู้ถูกทดลองซ้ำกันทุกรายการ (One-way analysis of

variance) (repeat - measure) และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของ นิวแมน-คูลส์

ข้อค้นพบ

1. ผลของความหนักเบาในการอบอุ่นร่างกาย การอบอุ่นร่างกายในระดับเบา (ชีพจรประมาณ 100 ครั้งต่อนาที) ให้ผลต่อการวิ่ง 400 เมตร ดีกว่าการอบอุ่นร่างกายในระดับหนัก
2. ผลของช่วงเวลาพักระหว่างการอบอุ่นร่างกายกับการเริ่มวิ่ง การอบอุ่นร่างกายในระดับเบาและมีช่วงเวลาพักระหว่างการอบอุ่นร่างกายกับการเริ่มวิ่ง 10 นาที ให้ผลต่อการวิ่ง 400 เมตร ดีกว่าช่วงเวลาพัก 30 นาที

ข้อเสนอแนะ

1. การวิจัยเกี่ยวกับผลของความหนักเบาในการอบอุ่นร่างกายและมีช่วงเวลาพักระหว่างการอบอุ่นร่างกายกับการวิ่ง ที่มีต่อการวิ่ง 400 เมตร ที่ผู้วิจัยได้กระทำนี้เป็นเพียงส่วนหนึ่งเท่านั้น จึงใคร่เสนอให้มีการวิจัยต่อไปอีก คือ (1) ผลของความหนักเบาในการอบอุ่นร่างกายในกีฬาประเภทอื่น (2) ผลของการอบอุ่นร่างกายกับไม่อบอุ่นร่างกายที่มีต่อการเดินกีฬาในสภาพแวดล้อมของไทย (3) การสร้างโปรแกรมสำหรับอบอุ่นร่างกายของกีฬาแต่ละประเภทตามระดับอายุ (4) การคืนสภาพปกติ (Recovery) ของชีพจรอันเนื่องจากการอบอุ่นร่างกายที่แตกต่างกันภายหลังประกอบกิจกรรมหนัก (5) ผลของการอบอุ่นร่างกายที่มีต่อจิตใจและอารมณ์ (6) ผลของความหนักเบาในการอบอุ่นร่างกายและช่วงเวลาพักที่มีต่อการวิ่งระยะอื่น ๆ เป็นต้น

2. ในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา และการฝึกนักกรีฑาระยะทาง 400 เมตร ควรเริ่มด้วยการอบอุ่นร่างกายด้วยระดับเบา คือให้ประกอบกิจกรรมทางกายจนชีพจรได้ประมาณ 100 ครั้งต่อนาที และให้กระทำต่อเนื่องไปอีกประมาณ 4-5 นาที แล้วให้นั่งพักหรือบริหารกายเบา ๆ ประมาณไม่เกิน 10 นาที จึงจะให้ฝึกอย่างหนักหรือแข่งขันต่อไป