

สรุปผลการวิจัยและขอเสนอแนะ



การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายที่จะศึกษาผลของการฝึกยกน้ำหนัก ต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่าคว่ำระยะทาง 50 เมตร โดยการสร้างโปรแกรมการฝึกว่ายน้ำสองแบบคือ แบบฝึกว่ายน้ำควบคู่กับการฝึกยกน้ำหนัก และแบบฝึกว่ายน้ำอย่างเดียว โดยใช้นิสิตชาย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พลศึกษา ภาคปกติ จำนวน 24 คน แบ่งออกเป็นสองกลุ่มเท่า ๆ กัน กำหนดให้กลุ่มที่ 1 ฝึกว่ายน้ำอย่างเดียวตั้งแต่วันจันทร์ถึงวันศุกร์ ตามตารางที่สร้างขึ้น ระหว่างเวลา 12.00 ถึง 13.30 นาฬิกา กลุ่มที่ 2 ฝึกยกน้ำหนัก วันจันทร์ พุธ และศุกร์ ตามตารางที่สร้างขึ้น และฝึกว่ายน้ำตามตารางกำหนดการฝึก วันอังคารและพฤหัสบดี เหมือนกลุ่มฝึกว่ายน้ำอย่างเดียว ทดสอบความเร็วในการว่ายน้ำท่าคว่ำระยะทาง 50 เมตร ทุกวันเสาร์ของแต่ละสัปดาห์

นำเวลาที่ไ้จากการทดสอบว่ายน้ำหลังการฝึกของทั้งสองกลุ่มมาทดสอบความมีนัยสำคัญของผลต่างระหว่างมัชฌิมเลขคณิต โดยการทดสอบค่าที (t - test) และนำเวลาที่ไ้จากการทดสอบว่ายน้ำตั้งแต่สัปดาห์ที่ 1 ถึงสัปดาห์ที่ 5 ของทั้งสองกลุ่มมาวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบสองทาง (Two-Way Anlysis of Variance-Repeated Measures on One-factor)

ขอคนพบ

1. การฝึกว่ายน้ำควบคู่กับการฝึกยกน้ำหนัก และการฝึกว่ายน้ำอย่างเดียว มีผลต่อการฝึกความเร็วในการว่ายน้ำท่าคว่ำระยะทาง 50 เมตรหลังการฝึก โดยทำให้ความเร็วในการว่ายน้ำท่าคว่ำระยะทาง 50 เมตรเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

2. โปรแกรมการฝึกว่ายน้ำ แบบฝึกว่ายน้ำควบคู่กับการฝึกยกน้ำหนัก และแบบฝึกว่ายน้ำอย่างเดียว ให้ผลต่อการฝึกไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ

3. เวลาเฉลี่ยในการว่ายน้ำท่าคว่ำระยะทาง 50 เมตร ระหว่างการฝึกแต่ละสัปดาห์ของกลุ่มฝึกว่ายน้ำควบคู่กับการฝึกยกน้ำหนัก ไม่แตกต่างกับเวลาเฉลี่ยของกลุ่มฝึกว่ายน้ำอย่างเดียว อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ขอเสนอแนะ

1. ในการฝึกนักว่ายน้ำใหม่มีความเร็วในการว่ายน้ำระยะสั้นควรจะได้ใช้การฝึกยกน้ำหนักช่วยในการฝึก อันเป็นการสร้างสมรรถภาพร่างกาย ที่ช่วยส่งเสริมให้การว่ายน้ำดีขึ้น

2. การศึกษาเรื่องนี้เป็นการศึกษาการฝึกยกน้ำหนัก ต่อการว่ายน้ำท่าคว่ำระยะทาง 50 เมตร เท่านั้น ผู้วิจัยใครเสนอให้มีการศึกษาถึงการ ใช้การฝึกยกน้ำหนักต่อการว่ายน้ำระยะไกลกว่านี้ เช่น 100, 200 เมตร ที่เกี่ยวกับความอดทนและการว่ายน้ำท่าอื่น ๆ

3. การวิจัยควรจะกำหนดระยะเวลาในการฝึกให้มากกว่านี้ เพื่อจะได้ทราบถึงเวลาพัฒนาการ หรือเปลี่ยนแปลงของกลุ่มการฝึกทั้งสองอย่างแท้จริง

4. ควรใช้กลุ่มประชากรที่เข้ารับการฝึกให้มากกว่านี้ และควรมีการเปรียบเทียบในหมู่ของกลุ่มฝึกยกน้ำหนัก 2 ถึง 3 กลุ่ม กับกลุ่มฝึกว่ายน้ำที่ใช้แบบฝึกต่าง ๆ กัน

5. ทดลองใช้แบบฝึกยกน้ำหนักกับผู้หญิงหรือนักกีฬาหญิง

6. ในการใช้การฝึกยกน้ำหนัก ผู้วิจัยใครเสนอให้มีการคัดแปลงท่าของการฝึกยกน้ำหนักให้มีลักษณะเหมือนกับการ เคลื่อนไหวของประเภทกีฬาแต่ละท่า

7. ในการสร้างตารางฝึกยกน้ำหนัก ควรมีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย คำนอื่น ๆ ควบ เพื่อจะได้ทราบถึงผลของการฝึกยกน้ำหนักที่มีต่อค่านอื่น เช่น การทำฮาร์วาร์ด สเตปเทสต์ (Harvard Step Test) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ.