

การเปรียบเทียบผลการฝึกต่างแบบที่มีต่อการวิ่งระยะทาง 60 เมตร

นายพราม อินพรม



วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาค้นคว้าระดับปริญญาตรี สาขาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

ภาควิชาพลศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พ.ศ. 2531


ISBN 974-569-761-3

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

015278

i17421689

A COMPARISON OF THE EFFECTS OF DIFFERENT TYPES
OF TRAINING IN THE SIXTY - METRE RUN



Mr. Pram Inprom

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education

Department of Physical Education

Graduate School

Chulalongkorn University

1988

หัวข้อวิทยานิพนธ์

การเปรียบเทียบผลการฝึกต่างแบบที่มีต่อการวิ่งระยะทาง
60 เมตร

โดย

นายพราม อินทรม

ภาควิชา

พลศึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุเนต นวกิจกุล

รองศาสตราจารย์ เจริญ กระบวนรัตน์

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้บัณฑิตวิทยาลัยนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบัณฑิต

.....
(ศาสตราจารย์ ดร.ถาวร วัชรภักย์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิลปชัย สุวรรณธาดา)

.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุเนต นวกิจกุล)

.....
(รองศาสตราจารย์ เจริญ กระบวนรัตน์)

.....
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เฉลิม ชัยวัชรภรณ์)

.....
(อาจารย์ ดร.จรรยา มีสิน)



พราหม อินทรม : การเปรียบเทียบผลการฝึกต่างแบบที่มีต่อการวิ่งระยะทาง 60 เมตร
(A COMPARISON OF THE EFFECTS OF DIFFERENT TYPES OF TRAINING IN
THE SIXTY - METRE RUN) อ. ที่ปรึกษา : ผศ.สุเนต นวกิจกุล ,
รศ.เจริญ กระบวนรัตน์, 63 หน้า.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ เปรียบเทียบผลการฝึกต่างแบบที่มีต่อการวิ่งระยะทาง 60 เมตร
กลุ่มตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักเรียนอาสาสมัคร ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพรหมานุสรณ์
จังหวัดเพชรบุรี จำนวน 30 คน มีอายุระหว่าง 13 - 14 ปี แบ่งกลุ่มตัวอย่างประชากรออกเป็น 2 กลุ่ม
กลุ่มละ 15 คน โดยให้แต่ละกลุ่มมีค่าเฉลี่ยของเวลาการวิ่ง 60 เมตร ก่อนฝึกไม่แตกต่างกัน กำหนดให้
กลุ่มที่ 1 ฝึกตามแบบฝึกที่ไม่เน้นการวิ่ง กลุ่มที่ 2 ฝึกตามแบบฝึกที่เน้นการวิ่ง ทั้ง 2 กลุ่ม ฝึกซ้อมตามโปรแกรม
การฝึกระยะเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 5 วัน ๆ ละ 2 ชั่วโมง ทำการทดสอบเวลาการวิ่ง 60 เมตร หลังการ
ฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีสถิติ โดยหาค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ทดสอบค่าที วิเคราะห์ความแปรปรวน 2 ทาง และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีดูก็

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความสามารถในการวิ่ง 60 เมตร ของกลุ่มที่ฝึกตามแบบฝึกที่ไม่เน้นการวิ่ง ก่อนฝึกและ
หลังการฝึก 8 สัปดาห์ แตกต่างกันในระดับความมีนัยสำคัญ .01
2. ความสามารถในการวิ่ง 60 เมตร ของกลุ่มที่ฝึกตามแบบฝึกที่เน้นการวิ่ง ก่อนฝึกและหลัง
การฝึก 8 สัปดาห์ แตกต่างกันในระดับความมีนัยสำคัญ .01
3. ความสามารถในการวิ่ง 60 เมตร ของทั้ง 2 กลุ่ม หลังการฝึก 8 สัปดาห์ ไม่แตกต่างกัน
ในระดับความมีนัยสำคัญ .05

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาควิชา พลศึกษา
สาขาวิชา พลศึกษา
ปีการศึกษา 2531

ลายมือชื่อนิติ Wn Oshu .
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา

PRAM INPROM : A COMPARISON OF THE EFFECTS OF DIFFERENT TYPES OF TRAINING IN THE SIXTY - METRE RUN. THESIS ADVISOR : ASST.PROF. SUNET NAWAGIJGUL, ASSC.PROF.CHAROEN KRABUANRAT, 63 pp.

The purpose of this study was to compare the effects of different types of training on the 60-metre run. The samples were 30 male students of Mathayom, Suksa 2, Prommanusorn School, Petchaburi Province, who volunteered to participate in the study. They were divided into 2 groups of 15 students in each group. The first group trained with the non-emphasis on running, while the second group trained with the emphasis on running. Both groups trained 2 hours a day, five days a week for 8 weeks. They were tested on 60-metre run after training of 2, 4, 6 and 8 weeks. The data were, then, analyzed in terms of means, standard deviations, t-test, and 2-way analysis of variance. The Tukey was used as the follow-up test.

The results indicated that :-

1. The post-test after 8-week training in 60-metre run of the non-emphasis on running group was significantly better than the pre-test at the .01 level.
2. The post-test after 8-week training in 60-metre run of emphasis on running group was significantly better than the pre - test at the .01 level.
3. There was no significant difference between those two groups after 8-week training at the .05 level.

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ภาควิชา
.....
สาขาวิชา
.....
ปีการศึกษา 2531

ลายมือชื่อนิติ
.....
ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา
.....

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์นี้สำเร็จลงได้ เพราะได้รับความกรุณาจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุเนศ นวกิจกุล และรองศาสตราจารย์ เจริญ กระบวนรัตน์ ซึ่งเป็นอาจารย์ที่ปรึกษา และให้คำแนะนำ จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณคณาจารย์ ทวคพลานามัย และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนพรหมานุสรณ์ จังหวัดเพชรบุรี ที่กรุณาให้ความช่วยเหลือ และร่วมมือเป็นอย่างดี ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่ง

ขอขอบคุณ คุณธรรมบุญ ศรีนัครินทร์ ซึ่งช่วยเหลือในการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลอย่างใกล้ชิด

ความดีของวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ขออุทิศแด่คุณแม่ผู้เป็นที่รักของลูก

พราม อินพรหม

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ค
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ง
กิตติกรรมประกาศ	จ
รายการตารางประกอบ	ฉ
รายการแผนภูมิประกอบ	ช

บทที่

1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	6
สมมุติฐานของการวิจัย	7
ขอบเขตของการวิจัย	7
ข้อตกลงเบื้องต้นของการวิจัย	7
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย	8
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย	10
2 วรรณคดีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
การวิ่งระยะสั้น	11
งานวิจัยในประเทศ	15
งานวิจัยในต่างประเทศ	19
3 วิธีดำเนินการวิจัย	
กลุ่มตัวอย่างประชากร	23
เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง	23

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
วิธีดำเนินการทดลอง	24
การวิเคราะห์ข้อมูล	24
บทที่	
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	25
5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และขอเสนอแนะ	32
บรรณานุกรม	37
ภาคผนวก ก	42
ภาคผนวก ข	57
ภาคผนวก ค	61
ประวัติผู้เขียน	63

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการตารางประกอบ

ตารางที่		หน้า
1	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของผลการทดสอบเวลาการวิ่ง 60 เมตร ก่อนฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 ของทั้ง 2 กลุ่ม.....	25
2	สรุปผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของผลการทดสอบเวลาการวิ่ง 60 เมตร ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 ของกลุ่มฝึกตามแบบฝึกที่ไม่เน้นการวิ่ง	26
3	ผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ระหว่างค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบเวลาการวิ่ง 60 เมตร ก่อนการฝึก หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 ของกลุ่มที่ฝึกตามแบบฝึกที่ไม่เน้นการวิ่ง โดยวิธีดูที	27
4	สรุปผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของผลการทดสอบเวลาการวิ่ง 60 เมตร ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2,4,6 และ 8 ของกลุ่มฝึกตามแบบฝึกที่เน้นการวิ่ง	28
5	ผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ ระหว่างค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบเวลาการวิ่ง 60 เมตร ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2,4,6 และ 8 ของกลุ่มที่ฝึกตามแบบฝึกที่เน้นการวิ่ง โดยวิธีดูที.....	29
6	ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และผลการทดสอบค่า "ที" ของเวลาการวิ่ง 60 เมตร ระหว่างกลุ่มที่ฝึกตามแบบฝึกที่ไม่เน้นการวิ่ง และกลุ่มฝึกตามแบบฝึกที่เน้นการวิ่งหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	30

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการแผนภูมิประกอบ

แผนภูมิที่		หน้า
1	แสดงค่าเฉลี่ยของเวลาการวิ่ง 60 เมตร ของกลุ่มฝึกตามแบบฝึกที่ไม่เน้นการวิ่ง และกลุ่มฝึกตามแบบฝึกที่เน้นการวิ่ง	31



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย