ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลของการเรียนว่ายน้ำที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย ความคันโลหิต

และชีพจร ของนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา

ผู้เขียน นายคเชษฐ ปุรัษกาญจน์

สาขาวิชา สร้างเสริมสุขภาพ

ปีการศึกษา 2553

บทคัดย่อ

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา และเปรียบเทียบผลของการเรียนว่ายน้ำที่มี ต่อสมรรถภาพทางกาย ความคัน โลหิต และชีพจร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2551 อายุเฉลี่ย 19.76 ปี จาก 3 คณะ จำนวน 58 คน ได้มา โดยการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) กลุ่มตัวอย่างทำการฝึกว่ายน้ำตามโปแกรม การฝึกที่มีผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นมาจากคู่มือการฝึกสอนกีฬาว่ายน้ำของสมาคมผู้ฝึกสอนกีฬาว่านน้ำแห่ง ประเทศไทย โดยทำการฝึกว่ายน้ำ 3 วัน ต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลา 8

เก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบทคสอบสมรรถภาพทางกายของกรมพลศึกษาก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 วิเคราะห์ข้อมูล โดยการคำนวณค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนและทำการทคสอบความแตกต่างรายคู่ โดยใช้วิธีของเชฟเฟ่ (Shefe) กำหนคความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า

- 1. ก่อนการฝึก กลุ่มตัวอย่าง มีค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกายดังนี้ ความจุปอดเฉลี่ย 2,472.47 มิลลิลิตร แรงบีบมือเฉลี่ย 37.31 กิโลกรัม แรงเหยียดขาเฉลี่ย 82.73 กิโลกรัม ความอ่อน ตัวค้านหน้าเฉลี่ย 6.28 เซนติเมตร ยืนกระโคคไกล 154.79 เซนติเมตร วิ่งระยะทาง 50 เมตร ใช้เวลา 8.34 วินาที และลุก-นั่ง 30 วินาที ได้เฉลี่ย 23.67 ครั้ง หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มตัวอย่างมีค่าเฉลี่ย ของสมรรถภาพทางกายมีความจุปอดเฉลี่ย 2,597.24 มิลลิลิตร แรงบีบมือเฉลี่ย 39.66 กิโลกรัม แรง เหยียดขาเฉลี่ย 86.47 กิโลกรัม ความอ่อนตัวค้านหน้าเฉลี่ย 7.71 เซนติเมตร ยืนกระโคคไกล 156.79 เซนติเมตร วิ่งระยะทาง 50 เมตร ใช้เวลา 8.12 วินาที และลุก-นั่ง 30 วินาที ได้เฉลี่ย 27.40 ครั้ง
- 2. การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกาย ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่า นักศึกษาที่เรียนคณะต่างกัน มีสมรรถภาพทางกายในเรื่องของความจุปอด แรงเหยียดขา ความ อ่อนตัว ยืนกระโดดไกล วิ่ง 50 เมตร และ ถุกนั่ง 30 วินาที ในส่วนของการบีบมือ พบว่า

ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

3. ผลการเปรียบเทียบ ชีพจร และความคันโลหิต ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปคาห์ที่ 8 พบว่า นักศึกษาที่เรียนคณะต่างกันมีชีพจรและความคันโลหิต แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระคับ .05

จากผลการวิจัยสรุปได้ว่า โปรแกรมการฝึกว่ายน้ำที่พัฒนาจากคู่มือการฝึกกีฬาว่ายน้ำ ของสมาคมผู้ฝึกสอนกีฬาว่ายน้ำแห่งประเทศไทย โดยทำการฝึก 3 วันต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาดีขึ้น



Thesis Title Effects of Swimming Learning on Physical Fitness Blood Pressure

and Pulse of undergraduate Students in Institute of Physical Education

Yala Campus.

Author Mr. Kachat Puratsakhan

Major Program Health Promotion

Academic Year 2010

Abstract

The objective of this research study is to study and to make a comparison of the effects of swimming Learning on physical fitness, blood pressure and pulse of undergraduate students in Institute of physical Education Yala campus. The samplings group used are the first year physical educational students. Academic year 2008. Age ranging of 19.76 years old from 3 faculties numbering of 58 students. Those are chosen by purposive samplings. The samplings group participated the Swimming lesson according to the program which has been developed by the researcher's manual of swimming training course of the association of the swimming trainer of Thailand. Swimming training 3 days per work last for 8 weeks.

Data collection by means of the testing of physical effectiveness by the department of physical Education both prior and post 8 weeks of swimming training. Analysis data by the calculation of the ratio of standard deviation, analysis of the variables and different parity test by the method of Shefe which required the statistical significance level of .05

The result of the research found that.

1.Prior to the training the samplings group consisted of physical fitness ratio as follow. The average of the lung capacity is 2472.47 Millimeter Grip strength mean 37.31 kg Leg strength mean 82.73 kg Forward flexibility mean 6.28 cm Standing Board Jump mean 154.79 cm. 50 meter dash with time consumed of 8.34 seconds. Sit up time is 30 seconds. With the average of 23.67 times. After 8 weeks of post training. The samplings group consisted of physical fitness in an average lung capacity of 2,597.24 Millimeter Grip strength mean 39.66 kg Leg strength mean 86.47 kg Forward flexibility mean 7.71 cm Standing Board Jump mean 156.79 cm . 50 meter dash with time consumed of 8.12 seconds. Sit up time is 30 seconds with the average of 27.40 times

2. The comparison of physical fitness prior to the training and post training after 8 weeks found that those students who study in different faculties consisted of physical fitness particularly in the Capacity of the lung, strength of the leg, the flexibility of the body, long jump, 50 meter dash and sit up in 30 seconds on the part of the grasping of the hand found that. It contains no different of statistical significance level of .05

3. The result of the comparison of the pulse, blood pressure both prior and post to the 8 weeks swimming training course found that. Those students who study at different faculties consisted of pulse and blood pressure differently with the statistical significance level of .05

The conclusion result of the research is as follow. The swimming training program which has been developed by the researcher manual for swimming training course of Thailand by the method to develop better physical fitness of the students.

(6)