

ชื่อวิทยานิพนธ์	ผลของการฝึกความอ่อนตัวแบบมีผู้ช่วยที่มีต่อความเร็วในการวิ่ง 200 เมตร
ผู้เขียน	นายฉัตรพร ชาวเรือง
สาขาวิชา	พลศึกษา
ปีการศึกษา	2540

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1)ทราบผลของการฝึกความอ่อนตัวแบบมีผู้ช่วยที่มีต่อความเร็วในการวิ่ง 200 เมตร 2)เปรียบเทียบความเร็วในการวิ่ง 200 เมตร ระหว่างกลุ่มควบคุม คือ กลุ่มฝึกทักษะในการวิ่งเพียงอย่างเดียว กับกลุ่มทดลอง คือ กลุ่มฝึกความอ่อนตัวแบบมีผู้ช่วยควบคู่กับการฝึกทักษะในการวิ่ง ก่อนและภายหลังการทดลอง 3)เปรียบเทียบความเร็วอ่อนตัว ระหว่างกลุ่มควบคุม คือ กลุ่มฝึกทักษะในการวิ่งเพียงอย่างเดียว กับกลุ่มทดลอง คือ กลุ่มฝึกความอ่อนตัวแบบมีผู้ช่วยควบคู่กับการฝึกทักษะในการวิ่ง ก่อนและภายหลังการทดลอง การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานและการทดสอบค่าที (t-test)

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. การฝึกความอ่อนตัวแบบมีผู้ช่วย สามารถส่งผลให้ความเร็วในการวิ่ง 200 เมตร ดีขึ้น ได้โดยเห็นความแตกต่างจากค่าเฉลี่ยของเวลาที่ใช้ในการวิ่ง 200 เมตร ของกลุ่มทดลองมีแนวโน้มของการพัฒนานเวลาที่ใช้ในการวิ่งลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุมอย่างชัดเจน
2. ความเร็วในการวิ่ง 200 เมตร ระหว่างกลุ่มควบคุม กับกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลองพบว่า ไม่แตกต่างกันที่ระดับ .05
3. ความอ่อนตัว ระหว่างกลุ่มควบคุม กับกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังการทดลองพบว่า ไม่แตกต่างกันที่ระดับ .05

Thesis Title: **Effects of Partner-assisted Stretching upon the Speed
of 200-Metre Runners**

Author: **Mr. Nathavorn Khoaruang**

Major Program: **Physical Education**

Academic Year: **1997**

Abstract

This research is intended (1) to know effects of flexibility training with assisted upon 200-metre running speed, (2) to compare those 200-metre running speed between the control group for training program running skills only and the experimental group for program assisted flexibility training and running skills before and after of experimented and (3) to compare those flexibility between the control group for training program running skills only and the experimental group for program assisted flexibility training and running skills before and after of experimented

Arithmetic mean, standard deviation and t-test are used in data analysis.

The research findings are as follows:

1. The assisted flexibility training was ability 200-metre running speed to improve by the means in time of the 200-metre running speed of the experimental group was more than developing of the lessen time explicitly better the control group.
2. There was no significant difference before and after of experimented between the means of running speed 200-metre at the .05 level between the control group and the experimental group.
3. There was no significant difference before and after of experimented between the means of flexibility at the .05 level between the control group and the experimental group.