

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลของการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความอ่อนตัวของนักกีฬาว่ายน้ำชายที่มี  
ต่อความเร็วในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อระยะทาง 100 เมตร

ผู้เขียน นายสวนรรณ ช่วยสงฆ์

สาขาวิชา พลศึกษา

ปีการศึกษา 2548

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลองมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความเร็วในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อระยะทาง 100 เมตร ระหว่างก่อนการฝึกกับหลังการฝึกว่ายน้ำด้วยวิธีฝึก 3 วิธี ได้แก่ ฝึกทักษะว่ายน้ำเพียงอย่างเดียว ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อควบคู่กับฝึกทักษะว่ายน้ำ และ ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ฝึกความอ่อนตัว และฝึกทักษะว่ายน้ำ และเปรียบเทียบความเร็วในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อระยะทาง 100 เมตร ระหว่างวิธีฝึก 3 วิธี ได้แก่ ฝึกทักษะว่ายน้ำเพียงอย่างเดียว ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อควบคู่กับฝึกทักษะว่ายน้ำ และ ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ฝึกความอ่อนตัว และฝึกทักษะว่ายน้ำ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาของชมรมกีฬาว่ายน้ำจังหวัดสงขลา ซึ่งเรียนในระดับชั้นปีที่ 2 (ป.4-ป.6) มีอายุระหว่าง 10-12 ปี เพศชาย จำนวน 45 คน แบ่งเป็น 3 กลุ่มละ 15 คน ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) วิเคราะห์ข้อมูลหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พร้อมทั้งเสนอเป็นตารางเพื่อเปรียบเทียบผลการวิจัยพบว่า

1. นักกีฬามีความเร็วในการว่ายน้ำท่าผีเสื้อระยะทาง 100 เมตร หลังการฝึกมากกว่าก่อนการฝึก ไม่ว่าจะใช้ วิธีการฝึกทักษะว่ายน้ำเพียงอย่างเดียว หรือวิธีการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อควบคู่กับฝึกทักษะว่ายน้ำ หรือวิธีการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ฝึกความอ่อนตัว และฝึกทักษะว่ายน้ำ

2. วิธีการฝึกว่ายน้ำทั้ง 3 วิธี ส่งผลต่อความเร็วในการว่ายน้ำแตกต่างกัน กล่าวคือกลุ่มนักกีฬาว่ายน้ำที่ใช้วิธีการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ฝึกความอ่อนตัว และฝึกทักษะว่ายน้ำ ส่งผลต่อการพัฒนาความเร็วได้มากกว่ากลุ่มที่ฝึกด้วยวิธีการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อควบคู่กับฝึกทักษะว่ายน้ำซึ่งมีความเร็วแตกต่างกัน 0.99 วินาที และกลุ่มที่ฝึกด้วยวิธีการฝึกทักษะว่ายน้ำเพียงอย่างเดียวมีความเร็วแตกต่างกัน 1.54 วินาที

**Thesis Title** Effects of Muscles Strength and Flexibility Training of male swimmer on 100-Metre Butterfly Stroke Swimming Speed

**Author** Mr. Sawanat Chuaysong

**Major Program** Physical Education

**Academic Year** 2005

### **ABSTRACT**

This experimental research aimed at studying the effects of muscle strength and flexibility training of male swimmers on 100-metre butterfly stroke swimming speed. The subjects, drawn by means of simple random sampling, comprised forty-five 10- to 12-year-old male athletes from Songkhla Swimming Club. They were divided equally into 3 groups of 15 people each. Each group received different training. Three different methods of training, therefore, were used in the study. The first method focused on swimming skills only; the second method incorporated muscle strength training into swimming skills training, and the third one combined the training of muscle strength, flexibility and swimming skills. Swimming speed of the three groups before and after the training as well as the effects of the three training methods on swimming speed were compared. The analysis of data was carried out using arithmetic mean and standard deviation. The results were also presented in tabular form. The findings were as follows:

1. Swimming speed of all the three groups of subjects obviously increased after the training, which showed that every training method had a definite effect on swimming speed.
2. Different training methods had different effects on swimming speed. The third group, undergoing muscle strength, flexibility and swimming skills training, was 0.99 second faster than the second group, receiving muscle strength and swimming skills training, and 1.54 seconds faster than the first group, getting swimming skills training only.