

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ การเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ร่วมกับ โปรแกรมการฝึกว่ายน้ำที่มีต่อความเร็วของการว่ายน้ำแบบวัดวาระยะทาง 50 เมตร

ชื่อผู้เขียน นายชาญยุทธ์ อินทร์แก้ว
วิทยาสตรมหาบัณเฑาะ สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุชาดา ไกรพิบูลย์ ประธานกรรมการ
 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์ กรรมการ
 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อรรถพร คุณพันธ์ กรรมการ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง เพื่อศึกษาการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ร่วมกับโปรแกรมการฝึกว่ายน้ำที่มีต่อความเร็วในการว่ายน้ำแบบวัดวาระยะทาง 50 เมตร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬาว่ายน้ำชายในระดับสโมสร์ ของศูนย์ฝึกว่ายน้ำ โรงเรียนกวิละวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ จำนวนทั้งสิ้น 20 คน โดยเลือกมาแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยกำหนดเกณฑ์ในการคัดเลือก คือต้องเป็นนักกีฬาชายที่มีความสมบูรณ์และฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ เป็นระยะเวลาไม่น้อยกว่า 3 ปี มีอายุระหว่าง 11-12 ปี และมีความเร็วเฉลี่ยในการว่ายน้ำแบบวัดวาระยะทาง 50 เมตร อยู่ที่ 35 ± 2 วินาที ซึ่งแบ่งเป็นกลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมว่ายน้ำอย่างเดียวน 10 คน และกลุ่มที่ฝึกเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ร่วมกับโปรแกรมการฝึกว่ายน้ำ 10 คน โดยใช้สถานที่ในการทดลอง คือ อิมจันทร์ และสระว่ายน้ำของโรงเรียนกวิละวิทยาลัย จังหวัดเชียงใหม่ ระยะเวลาในการดำเนินการตั้งแต่ เดือนตุลาคม 2543 ถึงเดือนมีนาคม 2544

ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า

1. กลุ่มที่ฝึกเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ร่วมกับโปรแกรมการว่ายน้ำ และกลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมว่ายน้ำอย่างเดียวนมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา หลังสัปดาห์ที่ 6 เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
2. กลุ่มที่ฝึกเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ร่วมกับโปรแกรมการฝึกว่ายน้ำ มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา หลังการฝึก 6 สัปดาห์ เพิ่มขึ้นต่างจากกลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมว่ายน้ำอย่างเดียวนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

3. กลุ่มที่ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาพร้อมกับโปรแกรมการฝึกว่ายน้ำมีความเร็วในการว่ายน้ำแบบวัดวาระยะทาง 50 เมตร หลังสัปดาห์ที่ 6 เพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

4. กลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมว่ายน้ำเพียงอย่างเดียว มีความเร็วในการว่ายน้ำแบบวัดวาระยะทาง 50 เมตร หลังสัปดาห์ที่ 6 เพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

5. กลุ่มที่ฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาพร้อมกับโปรแกรมการฝึกว่ายน้ำมีความเร็วในการว่ายน้ำแบบวัดวาระยะทาง 50 เมตร มากกว่ากลุ่มที่ฝึกด้วยโปรแกรมว่ายน้ำเพียงอย่างเดียวอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

Independent Study Title The Effect of Strengthening Program on Leg Muscle to the Speed of 50 Meter Crawl Stroke Swimming

Author Mr. Charnyut Inkaew

M.S. Sports Science

Examining Committee

Asst. Prof. Dr. Suchada Kraiphibul Chairman

Asst. Prof. Dr. Prāpas Pothongsunon Member

Asst. Prof. Aunnop Kunpun Member

ABSTRACT

The purpose of this independent study was to investigate the effect of strengthening program on leg muscle to the speed of 50 meter Crawl stroke swimming. The subjects were 20 male swimmers of Kawilawitayarai 's club in Chiang Mai, purposively randomized by the set criteria of being healthy, trained in 3 – years, and having the average speed of 50 meter Crawl stroke swimming at \pm seconds. They were equally divided in 2 group: the control group and the experimental group. The former consisted of 10 swimmers solely trained in swimming program only while the latter comprised of 10 swimmers trained in strengthening program on leg muscle and the swimming program. The experiment took place at stand – cheer and the swimming pool of Kawilawitayarai Chiang Mai from October 2000–March 2001

The finding of this study were as follows:

1. The group trained in strengthening program on leg muscle and the swimming program after six weeks had stronger leg muscle at the significant level of .001.
2. The group solely trained in swimming program after six weeks had stronger leg muscle at the significant level of .001.
3. The group trained in strengthening on leg muscle program and the swimming program after six weeks higher speed of 50 meter Crawl stroke swimming at the significant level .001.
4. The group solely trained in the swimming program after six weeks had higher speed of 50 – meter Crawl stroke swimming at the significant level of .001.

5. The group trained in strengthening on leg muscle program and swimming program had higher speed of 50 – meter Crawl stroke swimming than that of the group solely trained in the swimming program at the significant level .001.

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Chiang Mai University