

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ	การเปรียบเทียบความเร็วในการว่ายน้ำแบบวัดวาโดยวิธีปกติกับวิธีกลั่นหายใจ	
ชื่อผู้เขียน	นายไพโรจน์ ไยบัว	
วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต	สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา	
คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ	อาจารย์นายแพทย์ ชวินทร์	เลิศศรีมงคล ประธานกรรมการ
	อาจารย์นายแพทย์ จักรกริช	กล้าผจญ กรรมการ
	รองศาสตราจารย์ ดร. นพนธ์	สัมมา กรรมการ

บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบเวลาในการว่ายน้ำแบบวัดวาในวิธีปกติกับวิธีกลั่นหายใจ ในระยะ 25 เมตร กลุ่มตัวอย่างคือนักกีฬาว่ายน้ำเยาวชน 12 คน เป็นชาย 6 คน หญิง 6 คน อายุระหว่าง 13-18 ปี โดยทำการทดสอบว่ายน้ำด้วยความเร็วเต็มที่ก่อนการฝึกซ้อม จากนั้นแบ่งนักกีฬาเป็น 2 กลุ่มเท่ากันทั้งชายและหญิง ด้วยวิธีการสุ่ม ให้กลุ่มที่ 1 ฝึกว่ายน้ำท่าวัดวาแบบปกติระยะทาง 25 เมตร กลุ่ม 2 ฝึกว่ายน้ำแบบวัดวาแบบกลั่นหายใจ ระยะทาง 25 เมตร เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ตัวแปรที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลคือ t-test ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) โดยใช้สถิติในการทดสอบหาค่าความแตกต่างของความเร็ว ของการว่ายน้ำแบบวิธีที่ 1 และวิธีที่ 2

ผลของการศึกษาพบว่า เวลาในการว่ายน้ำของทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แต่ค่าเฉลี่ยสามารถบอกได้ว่า ทั้งสองกลุ่มใช้เวลาลดลงกว่าเดิมหลังการฝึกทั้ง 2 แบบ โดยกลุ่มที่กลั่นหายใจว่ายน้ำสามารถลดเวลาได้มากกว่ากลุ่มที่ว่ายน้ำแบบปกติ

Independent Study Title	The Comparison of Speed in Breath - Holding Crawl Stroke and Original Crawl Stroke
Author	Mr.Pairoj Yaibua
M.S.	Sports Science
Examining Committee	
	Lect. Chawin Lerssrimongol Chairman
	Lect. Jakrit Klapajon Member
	Assoc. Prof. Dr. Napon Samma Member

ABSTRACT

The purpose of this study was to compare the speed in Breath - Holding Crawl Stroke and Original Crawl Stroke in 25 meter swimming. The study group comprised 12 youth swimming athletes 6 boys and 6 girls aged between 13-18 years old. First, the maximum speed - swimming test was conducted. After that, the subjects were equally divided into 2 groups by the random technique: 6 for Breath Holding Crawl Stroke and the others for the Original Crawl Stroke in 25 meter swimming. The frequency of the program was three times per week for 6 weeks. Mean and standard deviations of time were statistically analyzed by paired t-test .The result revealed that no statistical difference between the two groups was sought. Considering the mean of time, it was found that both groups could spend less time. The Breath Holding Crawl Stroke could reduce more time than the Original Crawl Stroke did.