

การเปรียบเทียบผลการฝึกร่างกายก่อนเข้ากัณฑ์ทนาย



นายทุนศักดิ์ ประถมบุตร

002102

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาคามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

แผนกวิชาพลศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พ.ศ. 2516

A COMPARISON OF THE EFFECTS OF MORNING AND AFTERNOON
PHYSICAL TRAINING

Mr. Poonsuk Prathombutra

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education
Department of Physical Education
Graduate School
Chulalongkorn University

1973

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้นับวิทยานิพนธ์ฉบับนี้
เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาคามหลักสูตรปริญญาโทมหาบัณฑิต

สมพงษ์ อมรวิวัฒน์
.....

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย



คณะกรรมการตรวจวิทยานิพนธ์

- *สมพงษ์ อมรวิวัฒน์* ประธานกรรมการ
- *อรรถสิทธิ์* กรรมการ
- *อ.วิภา* กรรมการ
- *อ.สมพงษ์* กรรมการ

อาจารย์ผู้ควบคุมการวิจัย ศาสตราจารย์นายแพทย์อวย เกตุสิงห์

หัวข้อวิทยานิพนธ์ การเปรียบเทียบผลการฝึกร่างกายตอนเช้ากับตอนบ่าย
ชื่อ นายพูนศักดิ์ ประถมบุตร แผนกวิชา พลศึกษา
ปีการศึกษา 25 16

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มุ่งที่จะศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกร่างกายตอนเช้ากับตอนบ่าย
ในด้านสมรรถภาพการจับออกซิเจนและสมรรถภาพการทำงานของร่างกาย

ในการฝึกนี้ใช้นักศึกษาชายซึ่งไม่เคยรับการฝึกมาก่อน 40 คน แบ่งออกเป็นสอง
กลุ่ม ๆ ละ 20 คน ให้ผู้รับการฝึกทั้งสองกลุ่มดื่บจักรยานแบบโมนาร์จนรู้สึกเหนื่อย
ค่อนข้างมาก (อัตราการชีพจรประมาณ 180 ครั้งต่อนาที) โดยให้ผู้รับการฝึกกลุ่มหนึ่งฝึกตอน
เช้าระหว่างเวลา 5.30 - 7.30 น. อีกกลุ่มหนึ่งฝึกตอนบ่ายระหว่างเวลา 14.30 -
16.30 น. ทำการฝึกเป็นเวลา 5 สัปดาห์ ๆ ละ 5 วัน ก่อนเริ่มฝึกและสิ้นสุดการฝึก
ทำการทดสอบสมรรถภาพการจับออกซิเจนของร่างกายตามวิธีของออสทรานด์ และทดสอบ
สมรรถภาพการทำงานของร่างกาย (วัดงานจนอัตราการชีพจรถึง 180 ครั้งต่อนาที)

ผลของการวิจัยแสดงว่า สมรรถภาพการจับออกซิเจนของร่างกายและสมรรถภาพ
การทำงานของร่างกายภายหลังสิ้นสุดการฝึกเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทั้งสองกลุ่ม กลุ่มที่ฝึก
ตอนเช้ามีสมรรถภาพการจับออกซิเจนของร่างกายดีกว่ากลุ่มที่ฝึกตอนบ่าย อย่างมี
นัยสำคัญที่ระดับ .10 และกลุ่มที่ฝึกตอนเช้ามีสมรรถภาพการทำงานของร่างกายดีกว่ากลุ่มที่ฝึกตอนบ่าย
อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แสดงว่าการฝึกที่มีความหนักหน่วงในระยะเวลานั้นเพียง
5 สัปดาห์ ผลของการฝึกตอนเช้าทำให้ร่างกายมีพัฒนาการในด้านสมรรถภาพการจับ
ออกซิเจนของร่างกาย และสมรรถภาพการทำงานของร่างกายเพิ่มขึ้นดีกว่าการฝึกตอนบ่าย

This study showed that five weeks of intensive physical training in the morning resulted in a greater increase developed in maximal oxygen uptake and physical work capacity than the same amount and kind of training in the afternoon.

กิติกรรมประกาศ

ในการเขียนวิทยานิพนธ์เรื่องนี้ ผู้เขียนได้รับความกรุณาอนุเคราะห์จากท่าน ศาสตราจารย์นายแพทย์อวย เกตุสิงห์ ผู้อำนวยการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาและควบคุมการวิจัย ได้กรุณาแนะนำแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ จนวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงด้วยดี, ท่านผู้อำนวยการวิทยาลัยครูนครสวรรค์ได้กรุณาให้ความช่วยเหลือด้านต่าง ๆ หลายประการ ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย และเจ้าหน้าที่ของศูนย์ฯ ได้ให้ความสะดวกในการใช้อุปกรณ์ของศูนย์ฯ, หัวหน้าหมวดวิทยาศาสตร์ หัวหน้าหมวดสังคมศึกษา แผนกสวัสดิการ หัวหน้าหมวดภาษาอังกฤษ และ มิส ชูชาน แมท แห่งวิทยาลัยครูนครสวรรค์ ให้ความสะดวกในการใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ การตรวจร่างกายของผู้รับการฝึก และในการตรวจแก้ไขบทคัดย่อภาษาอังกฤษ ผู้เขียนจึงขอขอบพระคุณทุกท่านไว้เป็นอย่างสูง

พูนศักดิ์ ประถมบุตร

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ	ช
รายการตารางประกอบ	ญ
บทที่	
1. บทนำ	1
✓ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
✓ ความมุ่งหมายในการวิจัย	11
✓ สมมุติฐานในการวิจัย	12
✓ ขอบเขตของการวิจัย	13
✓ ความจำกัดของการวิจัย	13
คำจำกัดความ	13
ประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัย	14
2. บทความและการวิจัยอื่นที่เกี่ยวข้อง	15
3. วิธีดำเนินการค้นคว้าและวิจัย	20
✓ ตัวอย่างประชากร	20
✓ เครื่องมือที่ใช้ในการฝึก	23
วิธีฝึก	23
✓ การเก็บรวบรวมข้อมูล	24
✓ การวิเคราะห์ข้อมูล	25

บทที่

๗
หน้า

4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	27
การอภิปรายผลการวิจัย	31
5. สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	33
สมมุติฐานในการวิจัย	33
วิธีฝึก	33
ข้อค้นพบ	33
สรุป	34
ข้อเสนอแนะ	35
✓ บรรณานุกรม	36
ภาคผนวก	39
ประวัติการศึกษา	56

รายการตารางประกอบ

ตารางที่	หน้า
1. ภายสภาพของผู้รับการฝึกตอนเช้า	20
2. ภายสภาพของผู้รับการฝึกตอนบ่าย	22
3. แสดงมัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบภาวะแห่ง ความแปรปรวน และการทดสอบความมีนัยสำคัญของผลต่างระหว่าง มัชฌิมเลขคณิตของสมรรถภาพการจับออกซิเจนของร่างกาย ก่อน เริ่มฝึก สิ้นสุดการฝึก ก่อนและหลังการฝึก ของนักศึกษาทั้งสองกลุ่ม	27
4. แสดงมัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบภาวะแห่ง ความแปรปรวน และการทดสอบความมีนัยสำคัญของผลต่างระหว่าง มัชฌิมเลขคณิตของสมรรถภาพการทำงาน (PWC-180) ก่อนเริ่มฝึก สิ้นสุดการฝึก ก่อนและหลังการฝึก ของนักศึกษาทั้งสองกลุ่ม... ..	29

