

การเปรียบเทียบผลการฝึกร่างกายตอนเข้ากับตอนมวย



นายพูนศักดิ์ ประดุมบุตร

002102

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

แผนกวิชาพลศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พ.ศ. 2516

工16718847

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

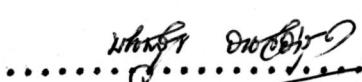
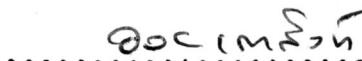
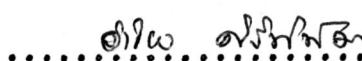
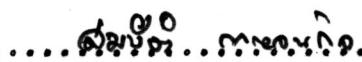
1973

บังคับวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้เป็นวิทยานิพนธ์ฉบับนี้
เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาความหลักสูตรปริญญามหาบัณฑิต

.....
.....



คณบดีบังคับวิทยาลัย

คณะกรรมการตรวจวิทยานิพนธ์  ประธานกรรมการ
.....  กรรมการ
.....  กรรมการ
.....  กรรมการ

อาจารย์บุญคุณการวิจัย ศาสตราจารย์นายแพทย์อวย เกษถิงห์

หัวข้อวิทยานิพนธ์

การเปรียบเทียบผลการฝึกร่างกายตอนเช้ากับตอนบ่าย

ชื่อ

นายพูนศักดิ์ ประดุมบุตร แผนกวิชา พลศึกษา

ปีการศึกษา

2516

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มุ่งที่จะศึกษาเปรียบเทียบผลของการฝึกร่างกายตอนเช้ากับตอนบ่าย ในค้านสมรรถภาพการจับอักษรเจนและสมรรถภาพการทำงานของร่างกาย

ในการฝึกนี้ใช้นักศึกษาชายชั้นไม่เคยรับการฝึกมาก่อน 40 คน แบ่งออกเป็นสองกลุ่ม ๆ ละ 20 คน ให้ผู้รับการฝึกทั้งสองกลุ่มดูจักรยานแบบโนนาร์คจนรู้สึกเหนื่อยตอนข้างมาก (อัตราชีพจรประมาณ 180 ครั้งต่อนาที) โดยให้ผู้รับการฝึกกลุ่มนั้นฝึกตอนเช้าระหว่างเวลา 5.30 - 7.30 น. อีกกลุ่มนั้นฝึกตอนบ่ายระหว่างเวลา 14.30 - 16.30 น. ทำการฝึกเป็นเวลา 5 สัปดาห์ ๆ ละ 5 วัน ก่อนเริ่มฝึกและสิ้นสุดการฝึกทำการทดสอบสมรรถภาพการจับอักษรเจนของร่างกายตามวิธีของออสตราన์ และทดสอบสมรรถภาพการทำงานของร่างกาย (วัดงานอัตราชีพจรถึง 180 ครั้งต่อนาที)

ผลของการวิจัยแสดงว่า สมรรถภาพการจับอักษรเจนของร่างกายและสมรรถภาพการทำงานของร่างกายภายหลังสิ้นสุดการฝึกเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทั้งสองกลุ่ม กลุ่มที่ฝึกตอนเช้ามีสมรรถภาพการจับอักษรเจนของร่างกายดีกว่ากลุ่มที่ฝึกตอนบ่ายอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .10 และกลุ่มที่ฝึกตอนเช้ามีสมรรถภาพการทำงานดีกว่ากลุ่มที่ฝึกตอนบ่ายอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และแสดงว่าการฝึกที่มีความหนักหน่วงในระยะเวลาอันสั้นเพียง 5 สัปดาห์ ผลของการฝึกตอนเช้าทำให้ร่างกายมีพัฒนาการในค้านสมรรถภาพการจับอักษรเจนของร่างกาย และสมรรถภาพการทำงานของร่างกายเพิ่มขึ้นดีกว่าการฝึกตอนบ่าย

Thesis Title A Comparison of the Effects of Morning and
Afternoon Physical Training

Name Mr. Poonsuk Prathombutra
 Department of Physical Education

Academic Year 1973

ABSTRACT

The purpose of this study is to compare the effects of morning and afternoon physical training on maximal oxygen uptake and physical work capacity.

Forty untrained college men were divided into two groups. Twenty subjects in the first group pedalled on the Monark's bicycle from 5.30 - 7.30 am. until their pulse rate went up to 180 beats per minute. Twenty subjects of the second group performed an equal task from 14.30 - 16.30 pm.. The subjects trained five days per week for five weeks. Pre-and post-training maximal oxygen uptake and physical work capacity (PWC-180) were tested by Astrand's method and Astrand's Maximal Oxygen Uptake Prediction Test.

The results showed that maximal oxygen uptake and physical work capacity of the two groups were significantly increased. The subjects who trained in the morning had a slightly greater increase significantly in maximal oxygen uptake than those who trained in the afternoon, at the level .10. On the other hand the physical work capacity of the morning group increased significantly more than that of the afternoon group, at the level .05.

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.

กิจกรรมประจำ

ในการเขียนวิทยานิพนธ์เรื่องนี้ ผู้เขียนได้รับความกรุณาอนุเคราะห์จากท่านศาสตราจารย์นายแพทย์อวย เกตุสิงห์ ผู้อำนวยการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาและควบคุมการวิจัย ให้กรุณาแนะนำแก้ไขข้อบกพร่องทั่ง ๆ จนวิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงท้ายดี ท่านผู้อำนวยการวิทยาลัยครุศาสตร์สวารรค์ได้กรุณาให้ความช่วยเหลือค้านทั่ง ๆ หลาຍประการ ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย และเจ้าหน้าที่ของศูนย์ฯ ให้ความสะดวกในการใช้อุปกรณ์ของศูนย์ฯ หัวหน้าหมวดวิทยาศาสตร์ หัวหน้าหมวดสังคมศึกษา แผนกวัสดุการ หัวหน้าหมวดภาษาอังกฤษ และ มิส ชูชาน แมท แห่งวิชาลัยครุศาสตร์ ให้ความสะดวกในการใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ การตรวจร่างกายของผู้รับการฝึก และในการตรวจแก้ไขบทคัดย่อภาษาอังกฤษ ผู้เขียนจึงขอขอบพระคุณท่านไว้เป็นอย่างสูง

พูนศักดิ์ ประถมบุตร

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย	๑
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	๗
กิจกรรมประการ	๙
รายการตารางประกอบ	๖๔

บทที่

1. บทนำ	๑
✓ ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
✓ ความมุ่งหมายในการวิจัย	๑๑
✓ สมมติฐานในการวิจัย	๑๒
✓ ขอบเขตของการวิจัย	๑๓
✓ ความจำกัดของการวิจัย	๑๓
คำจำกัดความ	๑๓
ประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัย	๑๔
2. บทความและการวิจัยอันที่เกี่ยวข้อง	๑๕
3. วิธีคำนวณการค่าวิเคราะห์และวิจัย	๒๐
✓ ตัวอย่างประชากร	๒๐
✓ เครื่องมือที่ใช้ในการฝึก	๒๓
วิธีฝึก	๒๓
✓ การเก็บรวบรวมข้อมูล	๒๔
✓ การวิเคราะห์ข้อมูล	๒๕

บทที่		หน้า
4. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	...	27
การอภิปรายผลการวิจัย	...	31
5. สุ่ปผลการวิจัยและขอเสนอแนะ	...	33
สมมุตฐานในการวิจัย	...	33
วิธีฝึก	...	33
ข้อค้นพบ	...	33
สรุป	...	34
ขอเสนอแนะ	...	35
✓ บรรณานุกรม	...	36
ภาคผนวก	...	39
ประวัติการศึกษา	...	56

รายการตารางประกอบ

รายการที่	หน้า
1. ภายในสภาพของผู้รับการฝึกสอนเข้า	20
2. ภายในสภาพของผู้รับการฝึกอบรมฯ	22
3. แสดงมัชฌิม เลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบภาวะแห่งความแปรปรวน และการทดสอบความมีนัยสำคัญของผลทางระหว่าง มัชฌิม เลขคณิตของสมรรถภาพการจับอุ่นของร่างกาย ก่อน เริ่มฝึก สืบสุกการฝึก ก่อนและหลังการฝึก ของนักศึกษาทั้งสองกลุ่ม	27
4. แสดงมัชฌิม เลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบภาวะแห่งความแปรปรวน และการทดสอบความมีนัยสำคัญของผลทางระหว่าง มัชฌิม เลขคณิตของสมรรถภาพการทำงาน (PWC-180) ก่อนเริ่มฝึก สืบสุกการฝึก ก่อนและหลังการฝึก ของนักศึกษาทั้งสองกลุ่ม... ...	29

