

ชื่อวิจัย	ผลของการฝึกด้วยรูปแบบและโปรแกรมการฝึกแบบ FAST (Functional Athlete Speed Training) ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายด้านความเร็วในการวิ่งระยะทาง 30 เมตรและ 50 เมตร ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนกาญจนาภิเษกวิทยาลัย นครปฐม (พระตำหนักสวนกุหลาบมัธยม)
ชื่อผู้วิจัย	นายชาญชัย ชาญฤทธิ์
ปีที่วิจัย	ปีการศึกษา 2560

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกด้วยรูปแบบและโปรแกรมการฝึกแบบ FAST (Functional Athlete Speed Training) ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายด้านความเร็วในการวิ่งระยะทาง 30 เมตรและ 50 เมตร ของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงภายในกลุ่ม หลังการฝึก 12 สัปดาห์ และเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของการฝึกด้วยรูปแบบและโปรแกรมการฝึกแบบ FAST (Functional Athlete Speed Training) ที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายด้านความเร็วในการวิ่งระยะทาง 30 เมตรและ 50 เมตร ของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงภายในกลุ่ม ระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึก 12 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 โรงเรียนกาญจนาภิเษกวิทยาลัย นครปฐม (พระตำหนักสวนกุหลาบมัธยม) จำนวน 354 คน แบ่งเป็นนักเรียนชาย จำนวน 120 คน และนักเรียนหญิง จำนวน 234 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เก็บข้อมูลโดยการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความเร็วในการวิ่งระยะทาง 50 เมตร แบ่งเป็น 2 ช่วงระยะทาง คือที่ระยะ 30 เมตรและ 50 เมตร จับเวลาในการวิ่งโดยใช้เครื่องจับเวลาในการวิ่ง (Speed Timer) และวิเคราะห์ความเร็วโดยใช้โปรแกรมวิเคราะห์ความเร็วในการวิ่ง (Speed Analyzer) ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น นำผลการทดสอบที่ได้ไปเทียบกับเกณฑ์เฉลี่ยของเวลาและความเร็วในการวิ่งระยะทาง 30 เมตรและ 50 เมตร ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2558-2559 โรงเรียนกาญจนาภิเษกวิทยาลัย นครปฐม (พระตำหนักสวนกุหลาบมัธยม) โดยแบ่งออกเป็นนักเรียนชาย 4 กลุ่ม และนักเรียนหญิง 4 กลุ่ม ก่อนทำการฝึกตามรูปแบบและโปรแกรมการฝึกแบบ FAST (Functional Athlete Speed Training) ใช้ระยะเวลาในการฝึก 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 20 นาที จากนั้นนำผลการทดสอบมาวิเคราะห์ข้อมูลหาค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และทดสอบค่า “ที” (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า

1) ผลของการฝึกด้วยรูปแบบและโปรแกรมการฝึกแบบ FAST (Functional Athlete Speed Training) ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายด้านความเร็วในการวิ่งระยะทาง 30 เมตรและ 50 เมตร ของนักเรียนชายระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 120 คน ภายในกลุ่มระหว่างก่อนการฝึกและภายหลังจากการฝึก 12 สัปดาห์ พบว่า มีค่าเฉลี่ยของความเร็วในการวิ่งระยะทาง 30 เมตรและ 50 เมตร ภายหลังจากการฝึกสูงกว่าก่อนการฝึกทั้งสองช่วงระยะทาง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) ผลของการฝึกด้วยรูปแบบและโปรแกรมการฝึกแบบ FAST (Functional Athlete Speed Training) ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายด้านความเร็วในการวิ่งระยะทาง 30 เมตรและ 50 เมตร ของนักเรียนหญิงระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 234 คน ภายในกลุ่มระหว่างก่อนการฝึกและภายหลังการฝึก 12 สัปดาห์ พบว่า มีค่าเฉลี่ยของความเร็วในการวิ่งระยะทาง 30 เมตร และ 50 เมตร ภายหลังการฝึกสูงกว่าก่อนการฝึกทั้งสองช่วงระยะทาง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3) เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของการฝึกแบบ FAST (Functional Athlete Speed Training) ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายด้านความเร็วในการวิ่งระยะทาง 30 เมตรและ 50 เมตร ของนักเรียนชายระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 4 กลุ่ม ระหว่างก่อนการฝึกและภายหลังการฝึก 12 สัปดาห์ พบว่า ภายหลังการฝึกทุกกลุ่มมีค่าเฉลี่ยของความเร็วสูงกว่าก่อนการฝึก ยกเว้นกลุ่ม 4 ที่ระยะ 30 เมตร มีค่าเฉลี่ยของความเร็วภายหลังการฝึกต่ำกว่าก่อนการฝึก และทุกกลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นกลุ่ม 2 ที่ระยะ 30 เมตร, กลุ่ม 3 ที่ระยะ 50 เมตร และกลุ่ม 4 ที่ระยะ 30 เมตร พบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4) เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของการฝึกแบบ FAST (Functional Athlete Speed Training) ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายด้านความเร็วในการวิ่งระยะทาง 30 เมตรและ 50 เมตร ของนักเรียนหญิงระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 4 กลุ่ม ระหว่างก่อนการฝึกและภายหลังการฝึก 12 สัปดาห์ พบว่า ภายหลังการฝึกทุกกลุ่มมีค่าเฉลี่ยของความเร็วสูงกว่าก่อนการฝึก ยกเว้นกลุ่ม 4 ที่ระยะ 30 เมตร มีค่าเฉลี่ยของความเร็วภายหลังการฝึกต่ำกว่าก่อนการฝึก และทุกกลุ่มมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นกลุ่ม 2 ที่ระยะ 50 เมตร, กลุ่ม 3 ที่ระยะ 50 เมตร และกลุ่ม 4 ที่ระยะ 30 เมตร พบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05