

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การศึกษานี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงผลของการฝึกตามโปรแกรมการฝึกแบบ Interval Training และโปรแกรมปกติ โดยกลุ่มทดลองทำการฝึกโปรแกรมการฝึกแบบ Interval Training ร่วมกับโปรแกรมปกติ ส่วนกลุ่มควบคุมทำการฝึกโปรแกรมปกติเพียงอย่างเดียว กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มเป็นนักกีฬาเรือพายเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 12 คน แบ่งเป็นชาย 6 คน หญิง 6 คน มีอายุระหว่าง 15 – 18 ปี จากการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยได้เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปของตารางประกอบคำอธิบาย โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

- | | |
|----------|--|
| ตอนที่ 1 | ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม |
| ตอนที่ 2 | ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของเวลาก่อนและหลังการฝึกในการพายเรือของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม |
| ตอนที่ 3 | ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลต่างของเวลาในการพายเรือก่อนและหลังการฝึกระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม |

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลทั่วไปของกลุ่มควบคุม (n = 6) และกลุ่มทดลอง (n = 6)

ข้อมูลทั่วไป	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน		P - Value
	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง	
อายุ (ปี)	17.00 ± 0.63	16.83 ± 0.75	1.00
น้ำหนัก (กิโลกรัม)	60.50 ± 10.88	61.50 ± 10.93	0.699
ส่วนสูง (เซนติเมตร)	165.83 ± 3.06	165.67 ± 5.20	0.818
เวลาในการหายใจ (วินาที)	197.50 ± 5.96	198.00 ± 5.83	0.461

ตารางที่ 1 แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 2 กลุ่ม ๆ ละ 6 คน กลุ่มแรกเป็นกลุ่มควบคุมมีอายุเฉลี่ย 17.00 ± 0.63 ปี น้ำหนักเฉลี่ย 60.50 ± 10.88 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย 165.83 ± 3.06 เซนติเมตร และเวลาในการหายใจเฉลี่ย 197.50 ± 5.96 วินาที ส่วนกลุ่มหลังคือกลุ่มทดลอง มีอายุเฉลี่ย 16.83 ± 0.75 ปี น้ำหนักเฉลี่ย 61.50 ± 10.93 กิโลกรัม ส่วนสูง 165.67 ± 5.20 เซนติเมตร และเวลาในการหายใจเฉลี่ย 198.00 ± 5.83 วินาที ค่าอายุ น้ำหนัก ส่วนสูง และเวลาในการหายใจระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ไม่มีความแตกต่างกันทางสถิติ

ตอนที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของเวลาในการพายเรือของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของเวลาในการพายเรือก่อนและหลังการฝึกของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

เวลาในการพายเรือ (วินาที)	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน		P - Value
	ก่อนการฝึก	หลังการฝึก	
กลุ่มควบคุม	197.50 ± 5.96	193.50 ± 5.54	0.026*
กลุ่มทดลอง	198.00 ± 5.83	189.67 ± 6.68	0.027*
* มีความแตกต่างทางสถิติที่ p – value < 0.05			

ตารางที่ 2 แสดงผลของเวลาในการพายเรือ พบว่าก่อนเข้ารับการฝึกกลุ่มควบคุมใช้เวลาในการพายเรือ 197.50 ± 5.96 วินาที หลังเข้ารับการฝึกเวลาในการพายเรือลดลงเป็น 193.50 ± 5.54 วินาที และการพายเรือของกลุ่มทดลอง พบว่าก่อนเข้ารับการฝึกกลุ่มทดลองใช้เวลาในการพายเรือ 198.00 ± 5.83 วินาที หลังเข้ารับการฝึกเวลาในการพายเรือลดลงเป็น 189.67 ± 6.68 วินาที เมื่อนำผลการทดสอบเวลาในการพายเรือ มาเปรียบเทียบกับพบที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ p < 0.05 ดังแสดงในตารางที่ 2

ตอนที่ 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลต่างของเวลาในการพายเรือก่อนและหลังการฝึกระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานผลต่างของเวลาในการพายเรือก่อนและหลังการฝึกเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลอง

ข้อมูลทั่วไป	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน		P - Value
	กลุ่มควบคุม	กลุ่มทดลอง	
เวลาในการพายเรือ (วินาที)	4.17 ± 1.33	8.33 ± 1.50	0.004*
* มีความแตกต่างทางสถิติที่ p - value < 0.01			

ตารางที่ 3 แสดงผลของการทดสอบผลต่างของเวลาในการพายเรือ ในกลุ่มควบคุมซึ่งทำการฝึกด้วยโปรแกรมปกติเพียงอย่างเดียวเวลาลดลงเป็น 4.17 ± 1.33 วินาที ในขณะที่กลุ่มทดลองซึ่งทำการฝึกตามโปรแกรมการฝึกแบบ Interval Training ร่วมกับโปรแกรมปกติ มีเวลาในการพายเรือลดลงเป็น 8.33 ± 1.50 วินาที ผลการทดสอบทางสถิติพบว่าทั้งสองกลุ่ม มีเวลาในการพายเรือก่อนและหลังการฝึกมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ p < 0.01