

ชื่อเรื่องการค้นคว้าแบบอิสระ	การฝึกรวายน้ำทำวัดวาโดยการหายใจ 1 ครั้ง ต่อการดึงแขน 1 สโตรค และ 2 สโตรค ที่มีต่อทักษะของการเคลื่อนไหวของร่างกายในนักเรียนระดับประถมต้น	
ผู้เขียน	ว่าที่ร้อยตรีเกียรติพงษ์ ฉายะชาติ	
ปริญญา	วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา)	
คณะกรรมการที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ	ผศ.ดร.ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์	อาจารย์ที่ปรึกษาหลัก
	ผศ.ดร.เพ็ชรชัย คำวงษ์	อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม

บทคัดย่อ

การค้นคว้าแบบอิสระนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความแตกต่างของเวลาในการรวายน้ำแบบวัดวา 50 เมตรและทักษะการเคลื่อนไหวของการเคลื่อนไหวในน้ำ ด้วยการรวายน้ำในแบบการหายใจ 1 ครั้งต่อการดึงแขน 1 สโตรคและ 2 สโตรค กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนระดับประถมต้น เพศชาย จำนวน 15 คน เข้ารับโปรแกรมฝึกเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ เวลาและทักษะการเคลื่อนไหวในน้ำถูกทำการทดสอบก่อนและหลังการเข้ารับโปรแกรมฝึกการรวายน้ำทำวัดวา ผลการศึกษาพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีเวลาและคะแนนทักษะในการเคลื่อนไหวดีขึ้นภายหลังการฝึกทั้งสองรูปแบบของการหายใจ 1 ครั้งต่อการดึงแขน 1 สโตรคและ 2 สโตรค กลุ่มตัวอย่างมีการพัฒนาการที่ดีขึ้น อย่างไรก็ตามทั้งสองรูปแบบการรวายน้ำวัดวาไม่มีความแตกต่างกันในด้านเวลาและคะแนนทักษะในการเคลื่อนไหวในน้ำ การฝึกตามโปรแกรมอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอช่วยพัฒนาการเรียนรู้และทักษะในการรวายน้ำได้ดี จำนวนสโตรคต่อการหายใจ 1 ครั้งที่เหมาะสมสำหรับการรวายน้ำให้มีประสิทธิภาพดีขึ้นเป็นสิ่งที่น่าศึกษาค้นคว้าต่อไป

Independent Study Title Crawl Stroke Training with One Breath per One and Two Stroke Results in Body Movement Skill of Primary Students

Author Acting Sub Lt. Kiatthongchai Chayachat

Degree Master of Science (Sports Science)

Independent Study Advisory Committee

Asst. Prof. Dr. Prapas Pothongsunun Advisor

Asst. Prof. Dr. Peanchai Khamwong Co-advisor

The purpose of this independent study was to study differences in swimming time and body movement skill in 50 meter crawl stroke swimming with one breath per one stroke and two strokes. Samples were 15 primary level male students and participated in 6 week training program. Swimming time and score of body movement skill were recorded at pre and post crawl stroke training program. The results showed the improvement in swimming time and score of body movement skill in both patterns of 1 breathing with 1 stroke and 2 strokes. However, no differences in swimming time and scores of body movement skill were seen between these two patterns. Regular and continuous swimming training could promote swimming motor learning and skill. Further study in numbers of strokes per one breath was still interesting to investigate for the effective swimming.