

**ชื่อเรื่อง** : ผลของโปรแกรมการเคลื่อนไหวทางกายที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ  
ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเซนต์โยเซฟคอนเวนต์

**ชื่อผู้วิจัย** : นายอุเทน แสงดาว

**ปีการศึกษา** : 2564

#### **บทคัดย่อ**

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อผลของโปรแกรมการเคลื่อนไหวทางกายที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเซนต์โยเซฟคอนเวนต์ โดยมีกลุ่มเป้าหมายเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 234 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ (1) โปรแกรมการเคลื่อนไหวทางกาย และ (2) แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติการหาค่าร้อยละ และการเปรียบเทียบคะแนนความแตกต่างของคะแนนก่อนฝึกกับหลังฝึกของกลุ่มนักเรียนเป้าหมาย และวิเคราะห์ความสามารถและทักษะในการใช้โปรแกรมการเคลื่อนไหวทางกายที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ (T-Test)

ผลการวิจัยพบว่า (1) นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 234 คน ที่เข้าร่วมโปรแกรมกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 33.14 และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 27.4 นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีค่าเฉลี่ยอายุ น้ำหนัก ส่วนสูง และดัชนีมวลกาย เท่ากับ 15.78 ปี 45.00 กิโลกรัม 156.69 เซนติเมตร และ 17.23 กิโลกรัม/เมตร<sup>2</sup> (2) สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภายหลังจากฝึกตามโปรแกรม กิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายพบว่า ความอ่อนตัวจากการ ทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้ามีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.11 เซนติเมตร มีค่าเฉลี่ยเท่ากับเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการฝึก ที่มีค่าเท่ากับ 5.60 เซนติเมตร แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจากการทดสอบดันพื้น 30 วินาที มีค่าเท่ากับ 21.97 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการฝึก ที่มีค่าเท่ากับ 19.54 แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความอดทนของกล้ามเนื้อจากการทดสอบลุกนั่ง 60 วินาที มีค่าเท่ากับ 28.03 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการฝึก ที่มีค่าเท่ากับ 24.22 และความคล่องแคล่วว่องไวจากการทดสอบวิ่งอ้อมหลักมีค่าเท่ากับ 19.90 มีค่าเฉลี่ยลดลงมากกว่าก่อนการฝึก ที่มีค่าเท่ากับ 20.84 และพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ จากการทดสอบการวิ่งระยะไกล (1.200 เมตร) มีค่าเท่ากับ 11.51 มีค่าเฉลี่ยลดลงกว่าก่อนการฝึกที่มีค่าเท่ากับ 11.77 แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05