

ชื่อเรื่อง : การพัฒนาผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการนั่งงอตัวไปข้างหน้าของนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โดยใช้ชุดการฝึกยืดเหยียดพื้นฐานของกระทรวงสาธารณสุข

ชื่อผู้วิจัย : นายปราโมทย์ สารบรรณ

ปีการศึกษา : 2564

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการนั่งงอตัวไป
ข้างหน้า ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โดยใช้ชุดการฝึกยืดเหยียดพื้นฐานของกระทรวงสาธารณสุข
โดยมีกลุ่มเป้าหมายเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4/1 โรงเรียนเซนต์โยเซฟคอนเวนต์ จำนวน 10 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ (1) ชุดการฝึกยืดเหยียดพื้นฐานของกระทรวงสาธารณสุข
(2) เครื่องวัดความอ่อนตัวด้านหน้าแบบตัวเลข และ (3) แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการนั่งงอตัว
ไปข้างหน้า

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติการหาค่าเฉลี่ย

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมีค่าเฉลี่ยผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการนั่งงอตัวไปข้างหน้า
ของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 4 และ 6 มีค่าเท่ากับ 3.80 5.05 8.05 และ
11.00 ตามลำดับ สรุปได้ว่า การฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อด้วยชุดการฝึกยืดเหยียดพื้นฐานของกระทรวง
สาธารณสุขทำให้นักเรียนมีค่าเฉลี่ยผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการนั่งงอตัวไปข้างหน้าสูงขึ้น