

ชื่อเรื่อง : ผลของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยท่าพื้นฐาน 5 ท่า ที่มีต่อความสามารถในการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการยืนยกเข้าขึ้น-ลง 3 นาที ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ชื่อผู้วิจัย : นายปราโมทย์ สารบรรณ

ปีการศึกษา : 2565

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการยืนยกเข้าขึ้น-ลง 3 นาที ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โดยมีกลุ่มเป้าหมายเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 10 คน ที่มีผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการยืนยกเข้าขึ้น-ลง 3 นาทีอยู่ในเกณฑ์ต่ำ

เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย ได้แก่ (1) โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยท่าพื้นฐาน 5 ท่า (2) ใบบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการยืนยกเข้าขึ้น-ลง 3 นาที ก่อนและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6

วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย และนำเสนอผลการวิจัยในรูปแบบตาราง และความเรียง

ผลการวิจัยพบว่า ก่อนการฝึกนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 10 คน ที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย มีผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการยืนยกเข้าขึ้น-ลง 3 นาที อยู่ในเกณฑ์ต่ำ และ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่เป็นกลุ่มเป้าหมายทั้งหมดมีผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการยืนยกเข้าขึ้น-ลง 3 นาที อยู่ในระดับปานกลาง สรุปได้ว่า การใช้โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยท่าพื้นฐาน 5 ท่า สามารถพัฒนาผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการยืนยกเข้าขึ้น-ลง 3 นาทีได้ภายใน 6 สัปดาห์