

ชื่อเรื่อง : ผลของการใช้โปรแกรมการเคลื่อนไหวทางกายที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับ
สุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเซนต์โยเซฟคอนเวนต์

ชื่อผู้วิจัย : นายอุเทน แสงดาว

ปีการศึกษา : 2567

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการเคลื่อนไหวทางกายที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนเซนต์โยเซฟคอนเวนต์ โดยมีกลุ่มเป้าหมายเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 279 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ (1) แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานในการเล่นกีฬา และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 2 แผน รวม 5 คาบ และมีการใช้โปรแกรมการเคลื่อนไหวทางกายที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น (2) แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสัมพันธ์กับสุขภาพ

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติการหาค่าเฉลี่ยร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของคะแนนก่อนฝึก และใช้สถิติ ที (t-test dependent)

ผลการวิจัย พบว่าสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ภายหลังการฝึกตามโปรแกรมกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายพบว่า ความอ่อนตัวจากการทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้า มีค่าเท่ากับ 6.11 เซนติเมตร มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการฝึกที่มีค่าเท่ากับ 5.60 เซนติเมตร แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจากการทดสอบดันพื้น 30 วินาที มีค่าเท่ากับ 21.97 มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการฝึกที่มีค่าเท่ากับ 19.54 แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความอดทนของกล้ามเนื้อจากการทดสอบลูก-นั่ง 60 วินาที มีค่าเท่ากับ 28.03 มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการฝึกที่มีค่าเท่ากับ 24.22 และความคล่องแคล่วว่องไวจากการทดสอบวิ่งอ้อมหลักมีค่าเท่ากับ 19.90 มีค่าเฉลี่ยลดลงมากกว่าก่อนการฝึกที่มีค่าเท่ากับ 20.84 และพบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจจากการทดสอบวิ่งระยะไกล (1,200 เมตร) มีค่าเท่ากับ 11.51 มีค่าเฉลี่ยลดลงกว่าก่อนการฝึกที่มีค่าเท่ากับ 11.77 แต่ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05