

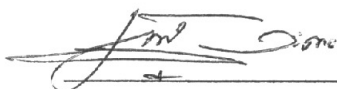
เปล่งสุรย์ พลทะกาน 2549: ผลการฝึกแบบวงจรที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ของนักเรียนชาย  
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่1 โรงเรียนวัดลาดสนุ่นจังหวัดปทุมธานี ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา)  
สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา ปรชชานกรรมการที่ปรึกษา: รองศาสตราจารย์เกษญา เจียรนัย,  
ค.ม. 134 หน้า

ISBN 974 - 16 - 2409 - 3

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกแบบวงจร ที่มีต่อสมรรถภาพ  
ทางกายเพื่อสุขภาพ ของนักเรียนชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่1 โรงเรียนวัดลาดสนุ่น จังหวัดปทุมธานี จำนวน 50 คน  
ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่ม ควบคุม และกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 25 คน เครื่องมือ  
ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นโปรแกรมการฝึกแบบวงจร โดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ของ  
The AAHPERD Health - Related Physical Fitness Test วิเคราะห์ข้อมูล โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน  
ทดสอบความ แตกต่างของ ค่าเฉลี่ย โดยใช้ค่าสถิติ “ที” วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำสองมิติ และ  
เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคู่โดย วิธีของคูกี

ผลการวิจัยพบว่า 1) สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่ม  
ควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในรายการนั่งก้มงอตัวไปข้างหน้า ลูก - นั่งและวิ่ง 1 ไมล์  
ส่วนรายการครรรชนีมวลกายไม่แตกต่างกัน 2) สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์  
ที่ 8 ของกลุ่มทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในรายการนั่งก้มงอตัวไปข้างหน้า ลูก - นั่ง  
และวิ่ง 1 ไมล์ ส่วนรายการครรรชนีมวลกายไม่แตกต่างกัน 3) สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ หลังการฝึกสัปดาห์  
ที่ 8 ระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในรายการนั่งก้มงอตัว  
ไปข้างหน้า ลูก - นั่งและวิ่ง 1 ไมล์ ส่วนรายการครรรชนีมวลกายไม่แตกต่างกัน 4) สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ  
ของกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 ใน  
รายการนั่งก้มงอตัวไปข้างหน้า ลูก-นั่ง และวิ่ง 1 ไมล์ ส่วนครรรชนีมวลกายไม่แตกต่างกัน

สรุปได้ว่าโปรแกรมการฝึกแบบวงจรที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของ  
นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดลาดสนุ่น ด้านความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ หลังส่วนล่าง ความแข็งแรง  
และความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง และความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจได้



ลายมือชื่อนิติศ



ลายมือชื่อประธานกรรมการ