

เปล่งสุรย์ พลกะป 2549: ผลการฝึกแบบวงจรที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ของนักเรียนชาย
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดลาดสนุ่นจังหวัดปทุมธานี ปรินญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา)
สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา ประชานกรรมการที่ปรึกษา: รองศาสตราจารย์เจษฎา เจียรณีย์,
ค.ม. 134 หน้า

ISBN 974 - 16 - 2409 - 3

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกแบบวงจร ที่มีต่อสมรรถภาพ
ทางกายเพื่อสุขภาพ ของนักเรียนชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดลาดสนุ่น จังหวัดปทุมธานี จำนวน 50 คน
ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่ม ควบคุม และกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 25 คน เครื่องมือ
ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นโปรแกรมการฝึกแบบวงจร โดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ของ
The AAHPERD Health - Related Physical Fitness Test วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
ทดสอบความ แตกต่างของ ค่าเฉลี่ย โดยใช้ค่าสถิติ “ที” วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำสองมิติ และ
เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างคู่โดย วิธีของคูกี

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

สรุปได้ว่าโปรแกรมการฝึกแบบวงจรที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของ
นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนวัดลาดสนุ่น ด้านความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ หลังส่วนล่าง ความแข็งแรง
และความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง และความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจได้

ลายมือชื่อนิติ

ลายมือชื่อประธานกรรมการ

Plengsun Palagab 2006: The Effectiveness of Health — Related Physical Fitness Circuit Training for Mathayomsuksa1 Boy Students Wat Ladsanoon School Changwat Pathum Thani. Master of Arts (Physical Education), Major Field: Physical Education, Department of Physical Education. Thesis Advisor: Associate Professor Jessada Jearranai, M.Ed. 134 pages ISBN 974 - 16 - 2409 - 3

The purposes of this research were to investigate and to compare the effectiveness of health - related physical fitness circuit training for Mathayomsuksa1 boy Students Wat Ladsanoon school Changwat Pathum Thani. The samples consisted of 50 boy students which were selected by purposive sampling method and divided into control group and experimental group, 25 boys per group. The instruments of this research were the circuit training program, developed by the researcher that consisted of 8 stations and The AAHPERD Health - Related Physical Fitness Test. The data were analyzed by using mean, standard deviation and the difference between means were determined by t - test, one-way analysis of variance with two dimension repeated measures and Tukey 's method was used to compare the difference of pair groups.

The results of the research found that: 1) Health- related physical fitness before and after eight weeks training of the control group was significantly difference at .05 level on sit and reach, sit - up and 1 mile run but body mass index was not significantly difference. 2) Health - related physical fitness before and after eighth weeks of the experimental group was significantly difference at .05 level on sit and reach, sit - up, and 1 mile run but body mass index was not significantly difference. 3) Health- related physical fitness after eighth weeks training between of control group and experimental group were significantly difference at .05 level on sit and reach, sit - up and 1 mile run but body mass index was not significantly difference. 4) Health — related physical fitness before and after the sixth and eighth weeks training of the experimental group was significantly difference at .05 level on sit and reach, sit - up and 1 mile run but body mass index was not significantly difference.

It was concluded that: The circuit training program as designed by the researcher can develop the health-related physical fitness for Mathayomsuksa 1 boys students, Wat Ladsanoon on flexibility of lower back, strength and endurance of Rectus Abdominis and endurance of cardiorespiratory.

Student 's signature

Thesis Advisor 's signature

_____/_____/_____