

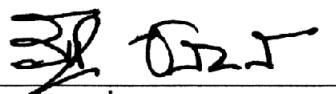
พรพนา พุ่มพวง 2549: ผลการฝึกแบบวงจรที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับ  
สุขภาพของนักเรียนชายอายุ 11–12 ปี โรงเรียนเจริญผลวิทยา กรุงเทพมหานคร  
ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา) สาขาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา  
ประธานกรรมการที่ปรึกษา: ผู้ช่วยศาสตราจารย์วิบูลย์ ชลานั้นต์, ค.ด. 141 หน้า  
ISBN 974-16-2057-8

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกแบบวงจรที่มีต่อ  
สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของนักเรียนชาย อายุ 11–12 ปี กลุ่มตัวอย่างเป็น  
นักเรียนชายอายุ 11–12 ปี โรงเรียนเจริญผลวิทยา กรุงเทพมหานคร จำนวน 64 คน ได้มาโดย  
วิธีการแบบเฉพาะเจาะจง แบ่งเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 32 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นโปรแกรมการฝึกแบบวงจรที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและ  
แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของ AAHPERD ซึ่งประกอบด้วย 4  
รายการ คือ วิ่งระยะทาง 1 ไมล์ วัดส่วนประกอบของร่างกายโดยการหาครรชนีมวลกาย ลูก-นั่ง  
และนั่งงอตัวไปข้างหน้า วิเคราะห์ข้อมูล โดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบหาความ  
แตกต่างของค่าเฉลี่ยโดยใช้ค่า “ที” การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำสองมิติและ  
ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการของคูที โดยกำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติ  
ที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า 1) ค่าเฉลี่ยผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ  
ของกลุ่มทดลองในรายการวิ่งระยะทาง 1 ไมล์ ครรชนีมวลกาย และนั่งงอตัวไปข้างหน้า ระหว่าง  
ก่อนการทดลองกับหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 ก่อนการทดลองกับหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8  
และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 กับหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างกันอย่างมี  
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ค่าเฉลี่ยผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับ  
สุขภาพของกลุ่มทดลองในรายการลูก-นั่ง ระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลองสัปดาห์  
ที่ 4 ไม่แตกต่างกัน ส่วนก่อนการทดลองกับหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 และหลังการทดลอง  
สัปดาห์ที่ 4 กับหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พรพนา พุ่มพวง  
ลายมือชื่อนิติศ

  
ลายมือชื่อประธานกรรมการ

26/๓๓/๕9