

พลสมบัติ เยาวพงษ์ 2554: ผลการฝึกโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่มีต่อภาวะ  
น้ำหนักเกินของนักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนปราโมชวิทยารามอินทรา  
กรุงเทพมหานคร ปรินญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา) สาขาวิชาพลศึกษา  
ภาควิชาพลศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รองศาสตราจารย์บุญส่ง โกสะ, Ph.D.  
143 หน้า

การวิจัยเชิงทดลองครั้งนี้ วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกโปรแกรมการออกกำลังกาย  
แบบแอโรบิกที่มีต่อภาวะน้ำหนักเกินของนักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปราโมชวิทยา  
รามอินทรา กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 (อายุ 10-12 ปี)  
ที่มีภาวะน้ำหนักเกิน (ตั้งแต่ +2 S.D. ถึง +3 S.D.) โดยเทียบเกณฑ์มาตรฐานอ้างอิงการเจริญเติบโต  
น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง ของกรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข จำนวน 60 คน ซึ่งได้มาจาก  
การสุ่มแบบกำหนด (Randomized Assignment) และทดสอบความแตกต่างของทั้ง 2 กลุ่ม โดยใช้ค่าที่  
Dependent t-test แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน และกลุ่มควบคุมจำนวน 30 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่มีต่อภาวะ  
น้ำหนักเกินของนักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 (จำนวน 10 กิจกรรม) ซึ่งผ่านการตรวจสอบ  
ความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน โดยกลุ่มทดลองฝึกด้วยโปรแกรมการออก  
กำลังกายแบบแอโรบิก จำนวน 10 กิจกรรม แต่ละกิจกรรมใช้เวลา 30 วินาที และใช้เวลาในการ  
เปลี่ยนกิจกรรมด้วยการบิดลำตัว 30 วินาที ระยะเวลาการฝึก 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน (วันจันทร์  
วันพุธ และวันศุกร์) ระยะเวลา 08.10 - 09.00 นาฬิกา วันละ 50 นาที โดยกำหนดความหนักที่  
50-70% ส่วนกลุ่มควบคุมเรียนกิจกรรมพลศึกษาตามปกติ วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย และส่วน  
เบี่ยงเบนมาตรฐาน ภายในกลุ่มระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 และเปรียบเทียบผลการ  
ทดสอบหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที่  
Independent t-test

ผลการวิจัยพบว่า 1) ค่าเฉลี่ยน้ำหนัก (กิโลกรัม) ของนักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6  
ภายในกลุ่มควบคุมระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยน้ำหนัก (กิโลกรัม)  
เพิ่มขึ้นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ค่าเฉลี่ยน้ำหนัก (กิโลกรัม) ของนักเรียน  
หญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ภายในกลุ่มทดลองระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มี  
ค่าเฉลี่ยน้ำหนัก (กิโลกรัม) ลดลงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ค่าเฉลี่ยน้ำหนัก  
(กิโลกรัม) ของนักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการฝึก  
สัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ลายมือชื่อนิสิต

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก