



วิทยานิพนธ์

ผลของการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อลำตัวบนพื้นและบนลูกบอลออกกำลังกาย
ต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้องและความคล่องแคล่วว่องไวในนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1

**The Effect of Core Body Strength Training on the Floor and
Exercise Ball upon the Abdominal Development and Agility
in First Grade Students**

นางสาวศิริพรรณ หน่อไผ่

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

พ.ศ. ๒๕๔๕