

ศิริพรรณ หน่อไชย 2549: ผลของการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อลำตัวบนพื้นและบนลูกบอล
ออกกำลังกายต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้องและความคล่องแคล่วว่องไวในนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ปรินญาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) สาขา
วิทยาศาสตร์การกีฬา โครงการสหวิทยาการระดับบัณฑิตศึกษา ปรธานกรรมการที่ปรึกษา:
ผู้ช่วยศาสตราจารย์อภิลักษณ์ เทียนทอง, วท.ม. 76 หน้า
ISBN 974-16-2118-3

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลและหาความแตกต่างของการฝึกความแข็งแรง
กล้ามเนื้อลำตัวบนพื้นและบนลูกบอลออกกำลังกาย ที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้องและความ
คล่องแคล่วว่องไว กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ของโรงเรียน
ฤทธิยะวรรณาลัย จำนวน 45 คน ได้มาจากการสุ่มอย่างง่ายแล้วนำไปทดสอบความแข็งแรงของ
กล้ามเนื้อท้องด้วยการ ลูก-นั่ง ภายในเวลา 60 วินาที และทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวด้วยการวิ่ง
อ้อมหลัก แล้วนำมาแบ่งเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 15 คน ด้วยวิธีสุ่มแบบจัดเข้ากลุ่ม โดยให้กลุ่มควบคุม
ปฏิบัติตามกิจกรรมตามปกติ กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อลำตัวบนพื้น กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึก
ความแข็งแรงกล้ามเนื้อลำตัวบนลูกบอลออกกำลังกาย เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ละ 3 วัน คือ
วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ตั้งแต่เวลา 15.30 – 16.30 น. และทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
ท้องและความคล่องแคล่วว่องไวของกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่มก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
วิเคราะห์ความแปรปรวนหลายตัวแปร (Multivariate Analysis of Variance :MANOVA) วิเคราะห์ความ
แปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (one-way analysis of variance with repeated measure) เปรียบเทียบความ
แตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของ Tukey ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย พบว่า ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ค่าเฉลี่ยของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง
และความคล่องแคล่วว่องไวของกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 แตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนค่าเฉลี่ยของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้องและความคล่องแคล่ว
ว่องไวระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
แสดงว่าการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อลำตัวบนพื้นและบนลูกบอลออกกำลังกายส่งผลให้ความแข็งแรง
ของกล้ามเนื้อท้อง และความคล่องแคล่วว่องไวเพิ่มมากขึ้น ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้สามารถนำไปเสริมสร้าง
ความแข็งแรงกล้ามเนื้อลำตัว เพื่อพัฒนาการเคลื่อนไหวของเด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ต่อไป