

อิทธิพงษ์ พุฒเหล็ก 2551: ผลของการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัวบนลูกบอลออกกำลัง  
กายและบนม้านั่งยาวที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ปรินญา  
ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา) สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษา  
วิทยานิพนธ์หลัก: รองศาสตราจารย์ชาญชัย ชันติศิริ, ศศ.ม. 124 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกความแข็งแรงของ  
กล้ามเนื้อลำตัวบนลูกบอลออกกำลังกายและบนม้านั่งยาวที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวของนักเรียน  
ชั้นประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่างป็นนักเรียนชายจำนวน 60 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบจัดเข้า  
กลุ่ม (randomly assignment) โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มๆละ 20 คน คือ กลุ่มควบคุมจำนวน 1 กลุ่ม และ  
กลุ่มทดลองจำนวน 2 กลุ่ม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นโปรแกรมการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัวบนลูก  
บอลออกกำลังกายและบนม้านั่งยาว แบบทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว (Zig - zag run) ระยะเวลาใน  
การฝึก 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วันนำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยการคำนวณหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบน  
มาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำสองมิติ (two-way analysis of variance with repeated  
measures : ANOVA) วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำมิติเดียว (repeated measure in one-  
dimensional design) วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวโดยใช้สถิติ F-test (one- way analysis of  
variance : ANOVA) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีของ Tukey's โดยกำหนดความมี  
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า 1) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการฝึกกับการทดสอบวิ่งอ้อมหลักของกลุ่มควบคุม  
และกลุ่มทดลองปรากฏว่า มีปฏิสัมพันธ์กัน 2) ค่าเฉลี่ยผลการทดสอบวิ่งอ้อมหลักภายในกลุ่ม ก่อนการ  
ฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่า กลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกัน ส่วน  
กลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ค่าเฉลี่ยผล  
การทดสอบวิ่งอ้อมหลักระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลัง  
การฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่า หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองที่ 1และกลุ่มทดลองที่ 2  
มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากการศึกษาครั้งนี้สรุปได้ว่า ผลของการฝึก  
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัวบนลูกบอลออกกำลังกายและบนม้านั่งยาวมีผลต่อความคล่องแคล่ว  
ว่องไวของนักเรียนชั้นประถมศึกษา

อิทธิพงษ์ พุฒเหล็ก

ลายมือชื่อนิสิต

ชาญชัย ชันติศิริ

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

28 / 10 / 51