

อิทธิพงษ์ พุ่มเล็ก 2551: ผลของการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัวบนลูกบอลออกกำลังกายและบนม้านั่งยาวที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา) สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รองศาสตราจารย์ชาญชัย ชันดีศิริ, ศศ.ม. 124 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัวบนลูกบอลออกกำลังกายและบนม้านั่งยาวที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวของนักเรียนชั้นประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่างป็นนักเรียนชายจำนวน 60 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบจัดเข้ากลุ่ม (randomly assignment) โดยแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 20 คน คือ กลุ่มควบคุมจำนวน 1 กลุ่ม และกลุ่มทดลองจำนวน 2 กลุ่ม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นโปรแกรมการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัวบนลูกบอลออกกำลังกายและบนม้านั่งยาว แบบทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว (Zig - zag run) ระยะเวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วันนำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยการคำนวณหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 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 โดยกำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า 1) ปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการฝึกกับการทดสอบวิ่งอ้อมหลักของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองปรากฏว่า มีปฏิสัมพันธ์กัน 2) ค่าเฉลี่ยผลการทดสอบวิ่งอ้อมหลักภายในกลุ่ม ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่า กลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกัน ส่วนกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ค่าเฉลี่ยผลการทดสอบวิ่งอ้อมหลักระหว่างกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่า หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 จากการศึกษาครั้งนี้สรุปได้ว่า ผลของการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัวบนลูกบอลออกกำลังกายและบนม้านั่งยาวมีผลต่อความคล่องแคล่วว่องไวของนักเรียนชั้นประถมศึกษา