

กานต์ ชว่งบุญศรี 2553: ผลของการฝึกดันพื้นแบบไดนามิก และแบบพลัยโอเมตริกที่มีต่อการพัฒนาความแข็งแรง ความอดทน พลังกล้ามเนื้อ และส่วนประกอบของร่างกาย
ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา) สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาวิชาพลศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รองศาสตราจารย์กรรวิ บุญชัย, Ed.D. 167 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกดันพื้นแบบไดนามิก และแบบพลัยโอเมตริกที่มีต่อการพัฒนาความแข็งแรง ความอดทน พลังกล้ามเนื้อ และส่วนประกอบของร่างกาย นิสิตชาย สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำนวน 30 คน อาสาสมัครเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยในครั้งนี้ แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็นกลุ่มทดลอง 2 กลุ่มๆละ 15 คน โดยกลุ่มที่ 1 ฝึกดันพื้นแบบไดนามิก ส่วนกลุ่มที่ 2 ฝึกดันพื้นแบบพลัยโอเมตริก ทั้งสองกลุ่มใช้เวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน ทดสอบความแข็งแรง ความอดทน พลังกล้ามเนื้อ และส่วนประกอบของร่างกาย ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที (dependent t-test) วิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมทางเดียว (one-way analysis of covariance)

ผลการวิจัยพบว่า 1) ความแข็งแรง ความอดทน พลังกล้ามเนื้อ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 2) ส่วนรอบของแขนท่อนบนขวา และซ้าย แขนท่อนล่างขวาและซ้าย ออก หัวไหล่ ของกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม ลดลงอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่ส่วนอื่น ๆ ไม่เปลี่ยนแปลง 3) หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง บริเวณอก ต้นแขนด้านหลัง หน้าท้องของกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่มลดลงอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ส่วนความหนาของไขมันใต้ผิวหนังบริเวณต้นแขนด้านหน้าของกลุ่มที่ฝึกดันพื้นแบบไดนามิกลดลงอย่างมีนัยสำคัญ แต่ความหนาของไขมันใต้ผิวหนังบริเวณน่องไม่เปลี่ยนแปลง ส่วนความหนาของไขมันใต้ผิวหนังบริเวณต้นแขนด้านหน้า และน่องของกลุ่มที่ฝึกดันพื้นแบบพลัยโอเมตริกไม่เปลี่ยนแปลง 4) ความแข็งแรง ความอดทน พลังกล้ามเนื้อ และส่วนประกอบของร่างกาย หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ระหว่างกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05