

วีระศักดิ์ เหมหาชาติ 2553: ผลของการฝึกท่าบริหารร่างกายพื้นฐานมวยไทยไชยา
ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพในวัยรุ่นเพศหญิง ปรินญาวิทยาศาสตร์
มหบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา โครงการสหวิทยาการ
ระดับบัณฑิตศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: อาจารย์จักรพงษ์ ขาวถิ่น, ปร.ด.
118 หน้า

วัตถุประสงค์ของการศึกษาวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาผลของการฝึกท่าบริหารร่างกายพื้นฐาน
มวยไทยไชยาที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพในวัยรุ่นเพศหญิง กลุ่มตัวอย่างใน
การศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นอาสาสมัครหญิง จำนวน 60 คนจากสถาบันเทคโนโลยีแห่งเอเชีย
จังหวัดพระนครศรีอยุธยา ผู้เข้าร่วมทดลองในการศึกษาวิจัยครั้งนี้มีจำนวน 2 กลุ่ม คือ กลุ่ม
ทดลอง และ กลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองได้รับการฝึกท่าบริหารร่างกายพื้นฐานมวยไทยไชยา
จำนวน 30 คนโดยเข้ารับการฝึกเป็นระยะเวลา จำนวน 3 วัน ต่อสัปดาห์ คือ วันจันทร์ วันพุธ และ
วันศุกร์ และกลุ่มควบคุมจำนวน 30 คน ที่ไม่ได้รับการฝึกโดยใช้ชีวิตประจำวันปกติโดยทั้งสอง
กลุ่มนี้ได้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนการฝึกและภายหลังการฝึกตามโปรแกรม โดยมี
การทดสอบสมรรถภาพทางกาย คือ การวัดสัดส่วนของร่างกาย การวัดความอ่อนตัว การวัดความ
แข็งแรงของกล้ามเนื้อ การวัดความทนทานของกล้ามเนื้อ และการวัดสมรรถภาพของระบบหัวใจ
ไหลเวียนเลือด

ผลการศึกษาวิจัยพบว่า ผู้เข้าร่วมการทดลองในการฝึกท่าบริหารร่างกายพื้นฐานมวยไทย
ไชยา มีสัดส่วนของร่างกาย ความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานของกล้ามเนื้อ
และสมรรถภาพของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือดดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ดีกว่ากลุ่มควบคุม สรุป
ได้ว่าในการฝึกท่าบริหารร่างกายพื้นฐานมวยไทยไชยา ในระยะเวลา 8 สัปดาห์ ช่วยเพิ่ม
สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพในวัยรุ่นเพศหญิง

ลายมือชื่อนิติ

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก