

วิรัตน์ ทองแก้ว 2551: ผลของการฝึกออกกำลังกายในน้ำแบบสถานีที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนเบญจมราชูทิศ จังหวัดนครศรีธรรมราช ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา) สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา ประชานกรรมการที่ปรึกษา: รองศาสตราจารย์ชาญชัย ชันติศิริ, ศศ.ม. 115 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการฝึกออกกำลังกายในน้ำแบบสถานีและเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างป็นนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของโรงเรียนเบญจมราชูทิศ จำนวน 50 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลอง 25 คน และ กลุ่มควบคุม 25 คน ด้วยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน

เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วยแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของสมาคมสุขศึกษา พลศึกษา นันทนาการและกีฬา ของประเทศอเมริกัน และโปรแกรมการออกกำลังกายในน้ำแบบสถานีที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งได้ผ่านการตรวจความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์จากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่า “ที” วิเคราะห์ความแปรปรวนชนิดวัดซ้ำ การทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของ Tukey

ผลการวิจัยพบว่า :- 1) ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกาย ของนักเรียนหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในรายการวิ่ง 1.5 ไมล์ วัดส่วนประกอบของร่างกาย ลูก-นั่ง 1 นาที และนั่งงอตัวไปข้างหน้า ไม่มีความแตกต่างนัยสำคัญทางสถิติ และ 2) ผลการฝึกโปรแกรมการออกกำลังกายในน้ำแบบสถานี สมรรถภาพทางกายของกลุ่มทดลองในช่วงก่อนการฝึกสัปดาห์ที่ 1 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ไม่แตกต่างทางสถิติ

วิรัตน์
ทองแก้ว

ลายมือชื่อนิติ

ลายมือชื่อประธานกรรมการ

30 / 48 / 51

Wirat Thongkeaw 2008: The Effect of Aquatic Exercise Circuit Training on Physical Fitness of Grade 7 Male Students at Benjamarachutis School in Nakhon Si Thammarat Province. Master of Arts (Physical Education), Major Field: Physical Education, Department of Physical Education. Thesis Advisor: Associate Professor Chanchai Khuntisiri, M.A. 115 pages.

The purpose of this research was to study the effect of aquatic circuit training exercise on the physical fitness of grade 7 students, and to compare the physical fitness of students between the experiment and control group. Sample were 50 male students at seventh grade of Benjamarachutis school who were selected by multi-stages sampling. They were divided into two groups , 25 for each.

The research instrument were the AAHPERD Health-related Physical Fitness Test , and the aquatic circuit training exercised program which was designed by reseacher. The face validity of the program was approved by 5 experts. Data were analyzed by using mean, standard deviation, t-test, ANOVA with repeated measures and testing the difference by match-paired of Tukey.

Findings were showed as follows:- 1) there were no significant different in the items 1.5- mile run, body composition, sit up 1 minute, and trunk forward flexion after the eighth week; and 2) the effect of aquatic circuit training exercise, physical fitness of students befor the first week, after the fourth and the eighth weeks in the experiment group had no differences in statistics.

WIRAT THONGKEAW

Student's signature

Chanchai Khuntisiri

Thesis Advisor's signature

30 MAY 2008