

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

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

เครื่องมือที่ใช้ประกอบด้วยแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของสมาคมสุขศึกษา พลศึกษา นันทนาการและกีฬา ของประเทศอเมริกัน และ โปรแกรมการออกกำลังกายในน้ำแบบสถานีที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น 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

