

ศุภวรรณ วงศ์สร้างทรัพย์ 2551: ผลของการฝึกโปรแกรมการละเล่นพื้นบ้านที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น
 ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา) สาขาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา
 อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รองศาสตราจารย์บุญส่ง โกละ, Ph.D. 167 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกโปรแกรมการละเล่นพื้นบ้านที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้นระหว่างกลุ่มทดลองที่ฝึกด้วยโปรแกรมการละเล่นพื้นบ้านที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งประกอบด้วยสถานีฝึก 6 สถานี และกลุ่มควบคุมที่เรียนกิจกรรมพลศึกษาในชั่วโมงเรียนปกติ ใช้เวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ พุธ และวันศุกร์ เวลา 14.30 -15.30 น. โดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของ AAHPERD ซึ่งประกอบด้วย 4 รายการ คือ รายการวิ่งระยะทาง 1 ไมล์ รายการองค์ประกอบของร่างกายโดยหารดัชนีมวลกาย รายการลุก-นั่ง 1 นาที และรายการนั่งงอตัวไปข้างหน้า กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายและหญิงจำนวน 60 คน โดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน ทดสอบค่า "ที" วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และเปรียบเทียบเป็นรายคู่ โดยวิธีของดูกี (Tukey)

ผลการวิจัยพบว่า 1) ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ในรายการวิ่ง 1 ไมล์ รายการลุก-นั่ง 1 นาที และรายการนั่งงอตัวไปข้างหน้า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนรายการดัชนีมวลกาย (BMI) ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 8 ในรายการวิ่ง 1 ไมล์ รายการลุก-นั่ง 1 นาที และรายการนั่งงอตัวไปข้างหน้า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนรายการดัชนีมวลกาย (BMI) ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3) ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 8 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

Suppawan Vongsrangsap 2008: The Effect of Folklore Plays Program on Health-Related Physical Fitness of Elementary School Students. Master of Arts (Physical Education), Major Field: Physical Education, Department of Physical Education. Thesis Advisor: Associate Professor Boonsong Kosa, Ph.D. 167 pages.

The purpose of this research was to study the effect of Folklore Plays program on health-related physical fitness of elementary school students who were trained on the Folklore Plays program with those who studied in traditional Physical Education. Both groups were trained for 8 weeks, 3 days a week, i.e., Monday, Wednesday and Friday from 2.30-3.30 p.m. The research instrument was the Folklore Plays Program developed by the AAHPERD Health-Related Physical Fitness Test which consisted of 4 items: 1 mile run, body composition by means of body mass index, 1-minute modified sit-ups and forward flexion. There were 60 male and female students who were selected as volunteers by purposive sampling method. They were divided into two groups: 30 in the control group and 30 in the experimental group. Data were analyzed by using mean, standard deviation, Pearson Product-Moment Correlation, dependent t-test, independent t-test, one-way analysis of variance and Tukey's test.

The results of this research were as follows: 1) The health-related physical fitness mean between the experimental group and control group after the 8 weeks in 1 mile run, 1-minute modified sit-ups and forward flexion were significantly different at 0.5 level but body composition was not significantly different at 0.5 level. 2) The health-related physical fitness mean of the experimental group before and after the 6th and 8th weeks in 1 mile run, 1-minute modified sit-ups and forward flexion were significantly different at 0.5 level but body composition was not significantly different at 0.5 level. 3) The health-related physical fitness mean of control group before and after the 6th and 8th weeks were not significantly different at 0.5 level.