

ศุภวารรณ วงศ์สร้างทรัพย์ 2551: ผลของการฝึกโปรแกรมการละเล่นพื้นบ้านที่มีต่อ
สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น
ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา) สาขาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก: รองศาสตราจารย์บุญส่ง โกสะ, Ph.D. 167 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกโปรแกรมการละเล่นพื้นบ้านที่มี
ต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้นระหว่างกลุ่มทดลองที่
ฝึกด้วยโปรแกรมการละเล่นพื้นบ้านที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งประกอบด้วยสถานีฝึก 6 สถานี และ
กลุ่มควบคุมที่เรียนกิจกรรมพลศึกษาในชั่วโมงเรียนปกติ ใช้เวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ ละ
3 วัน คือ วันจันทร์ พุธ และวันศุกร์ เวลา 14.30 -15.30 น. โดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพ
ทางกายของ AAHPERD ซึ่งประกอบด้วย 4 รายการ คือ รายการวิ่งระยะทาง 1 ไมล์ รายการ
องค์ประกอบของร่างกายโดยหารรชนี้มวลกาย รายการลุก-นั่ง 1 นาที และรายการนั่งงอตัว
ไปข้างหน้า กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายและหญิงจำนวน 60 คน โดยวิธีการเลือกแบบ
เจาะจง แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน วิเคราะห์ข้อมูล
โดยหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน หาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน ทดสอบค่า “ที”
วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และเปรียบเทียบเป็นรายคู่ โดยวิธีของตุกี (Tukey)

ผลการวิจัยพบว่า 1) ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพระหว่างกลุ่มทดลองและ
กลุ่มควบคุม หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ในรายการวิ่ง 1 ไมล์ รายการลุก-นั่ง 1 นาที และรายการ
นั่งงอตัวไปข้างหน้า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนรายการรชนี้มวล
กาย (BMI) ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทาง
กายเพื่อสุขภาพของกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 8 ในรายการวิ่ง
1 ไมล์ รายการลุก-นั่ง 1 นาที และรายการนั่งงอตัวไปข้างหน้า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ
ทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนรายการรชนี้มวลกาย (BMI) ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง
สถิติที่ระดับ .05 3) ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึก
และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และ 8 ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05