

ชัยสิทธิ์ ทับทิมทอง 2549: ผลของการออกกำลังกายในน้ำที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อ  
สุขภาพของนักศึกษาที่บกพร่องทางการได้ยิน วิทยุศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา)  
สาขาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา ประธานกรรมการที่ปรึกษา: ผู้ช่วยศาสตราจารย์  
สมบัติ อ่อนศิริ, กศ.ม. 206 หน้า  
ISBN 974-16-2762-9

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลองมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบสมรรถภาพ  
ทางกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาที่บกพร่องทางการได้ยินที่ได้รับการฝึกโดยโปรแกรมการฝึกการ  
ออกกำลังกายในน้ำ กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาที่มีความบกพร่องทางการได้ยิน คือกลุ่มควบคุม  
และกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรมการฝึกออกกำลังกายในน้ำ  
ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นและผ่านการตรวจสอบคุณภาพ อยู่ในเกณฑ์ยอมรับได้ และแบบทดสอบ  
สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ของ AAHPERD วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน  
มาตรฐาน ทดสอบหาค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดยใช้ค่า “ที” วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว  
แบบวัดซ้ำสองมิติ วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำมิติเดียว และทดสอบความแตกต่าง  
ของค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการของ HSD โดยกำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยผลของการทดสอบระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองหลังการ  
ฝึกสัปดาห์ที่ 4 รายการเดิน/วิ่ง 1 ไมล์ ดัชนีมวลกาย นั่งงอตัวไปข้างหน้า และลุก-นั่ง 1 นาที ไม่  
แตกต่างกัน แต่รายการดึงข้อ แตกต่างกัน และค่าเฉลี่ยผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อ  
สุขภาพหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 รายการเดิน/วิ่ง 1 ไมล์ และดัชนีมวลกายไม่แตกต่างกัน แต่รายการ  
นั่งงอตัวไปข้างหน้า ลุก-นั่ง 1 นาที และดึงข้อแตกต่างกัน

สรุปว่าโปรแกรมการฝึกการออกกำลังกายในน้ำที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สามารถพัฒนา  
สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้านความอ่อนตัวของหลังส่วนล่างและกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง  
ความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อแขนและหัวไหล่ของนักศึกษาที่มี  
ความบกพร่องทางการได้ยินได้

