

## บทคัดย่อ

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์ : การสร้างโปรแกรมการฝึกความอ่อนตัว

ชื่อผู้เขียน : นายอมร สุขังพงษ์

ชื่อปริญญา : ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชา : พลศึกษา

ปีการศึกษา : 2542

คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ :

- |                                   |               |
|-----------------------------------|---------------|
| 1. อาจารย์ ดร.ชาญชัย ชอบธรรมสกุล  | ประธานกรรมการ |
| 2. รองศาสตราจารย์สุนทร แม้นสงวน   |               |
| 3. รองศาสตราจารย์ ดร.กรรวิ บุญชัย |               |

การวิจัยในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างโปรแกรมการฝึกความอ่อนตัว กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพระแม่มาลีพระโขง จำนวน 30 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย ทำการทดสอบความอ่อนตัวของไหล่ ลำตัว สะโพกและข้อเท้า โดยใช้แบบทดสอบความอ่อนตัวของ มานิตย์ หยุมาก แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มที่ 1 ฝึกตามตามโปรแกรมการฝึกความอ่อนตัว กลุ่มที่ 2 หรือกลุ่มควบคุมไม่ได้ฝึกตามโปรแกรมการฝึกความอ่อนตัว ทั้งสองกลุ่มใช้เวลาในการฝึกวันละ 1 ชั่วโมง สัปดาห์ละ 3 วัน รวมทั้งสิ้น 10 สัปดาห์ แล้วทดสอบความอ่อนตัว หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 8 และ 10 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที ( t-test ) วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำ และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของ Tukey

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความอ่อนตัวของไหล่ ลำตัว สะโพก และข้อเท้า หลังการฝึกครบ 10 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ส่วนของกลุ่ม

ควบคุมลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ยกเว้นความอ่อนตัวของลำตัว และความอ่อนตัวของสะโพก

2. ความอ่อนตัวของ ลำตัว และข้อเท้า หลังการฝึกครบ 8 สัปดาห์ และความอ่อนตัวของ ไหล่ และสะโพก หลังการฝึกครบ 10 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองพัฒนามากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

3. ความอ่อนตัวของ ไหล่ ลำตัว และข้อเท้า ของกลุ่มทดลองหลังการฝึก 10 สัปดาห์ เพิ่มขึ้นมากกว่าหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.05 ยกเว้นความอ่อนตัวของสะโพกของกลุ่มทดลองหลังการฝึก 10 สัปดาห์ เพิ่มขึ้นมากกว่าหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 แต่ไม่แตกต่างกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากผลการวิจัยแสดงว่าโปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวของ ไหล่ ลำตัว สะโพก และข้อเท้า ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สามารถพัฒนาความอ่อนตัวได้