204960

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการฝึกกายบริหารชุดแม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน ที่มีต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนแก่นทองอุปถัมภ์ สำนักงานเขตประเวศ กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ใน ช่วงชั้นที่ 2 ประจำปีการศึกษา 2549 จำนวน 74 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย ซึ่งนำมาจาก AAHPERD และ ICSPFT ประกอบด้วย การนั่งงอตัวไปข้างหน้า ลุกนั่ง 1 นาที วิ่งระยะทาง 600 เมตร การวัดส่วนประกอบของร่างกาย และแบบฝึกกายบริหารชุดแม่ไม้มวยไทยพื้นฐาน ของกองวิชาการ สำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร สถิติที่ใช้ คือ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที (t-test) และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (one-way ANOVA)

ผลการวิจัยพบว่า

1. สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนแก่นทอง-อุปถัมภ์ สำนักงานเขตประเวศ กรุงเทพมหานคร ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ระหว่างกลุ่มควบคุม กับกลุ่มทดลอง มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพทั้ง 5 รายการไม่แตกต่างกัน ส่วนหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มควบคุม กับกลุ่มทดลอง มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 1 รายการ คือ การนั่งงอตัวไปข้างหน้า

2. สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนแก่นทอง-อุปถัมภ์ สำนักงานเขตประเวศ กรุงเทพมหานคร ระหว่างก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 โรงเรียนแก่นทอง-อุปถัมภ์ สำนักงานเขตประเวศ กรุงเทพมหานคร ระหว่างก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลอง มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2 รายการ คือ การลุก-นั่ง 1 นาที และนั่งงอตัวไปข้างหน้า

204960

The purpose of this research was to identify the effects of Mae Mai Muay Thai Calisthenics training on the health-related physical fitness development of Levels 2 student at Khaentonguppatam School in Prawet district under the jurisdiction of the Bangkok Metropolitan Administration.

The sample population was comprised of seventy-four Level 2 students from the Khaentonguppatam school. The instrument of research used in this study was the AAHPERD and ICSPFT physical fitness test. Tests were the capacity to sit and reach, to engage in modified sit-up, to run 600 meters in relation to the body mass index and basic Mae Mai Muay Thai training. The data were analyzed, formulated and tabulated in terms of percentage, mean, standard deviation. For testing purposes, a t-test, and One-way Analysis of Variance (ANOVA) were applied.

Finding are as follows:

1. The health-related physical fitness of the students under investigation can be described in the following terms. Prior to exercise and after exercise in the fourth week of investigation, the control group and the experimental group do not differ in health-related physical fitness. But after exercise in the eighth week of investigation, the two groups differed in physical fitness at the statistically significant level of 0.05 in regard to the sit and reach exercise.

2. Prior to and after exercise in the fourth and eighth week students in the control group did not differ at the statistically significant level of 0.05 in regard to health-related physical fitness.

3. Prior to and after exercise in the fourth and eighth weeks students in the experimental group differed in health-related physical fitness at the statistically significant level of 0.05 in regard to the modified sit-up and sit and reach exercise.