

ห้องสมุดงานวิจัย สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ



208832



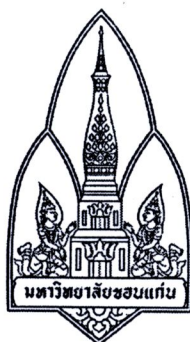
ผลของโปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักแบบประยุกต์โดยใช้วัสดุใกล้เคียงตัวเป็นอุปกรณ์เสริม
ที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องในนักศึกษานานมหาวิทยาลัยขอนแก่น
THE EFFECTS OF USING AT-HAND MATERIALS TSUPPLEMENT APPLIED
WEIGHT TRAINING PROGRAM ON KHON KAEN UNIVERSITY MALE
STUDENTS' RECTUM ABDOMINAL MUSCULAR STRENGTH

นายอรรถพล ณ อุบล

วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

มหาวิทยาลัยขอนแก่น

พ.ศ. 2554



**ผลของโปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักแบบประยุกต์โดยใช้วัสดุใกล้ตัวเป็นอุปกรณ์เสริม
ที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องในนักศึกษายามมหาวิทยาลัยขอนแก่น**
**THE EFFECTS OF USING AT-HAND MATERIALS TSUPPLEMENT APPLIED
WEIGHT TRAINING PROGRAM ON KHON KAEN UNIVERSITY MALE
STUDENTS' RECTUM ABDOMINAL MUSCULAR STRENGTH**



นายอรรถพล ฌ อุบล

วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

มหาวิทยาลัยขอนแก่น

พ.ศ. 2554

ผลของโปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักแบบประยุกต์โดยใช้วัสดุใกล้ตัวเป็นอุปกรณ์เสริม
ที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องในนักศึกษาชายมหาวิทยาลัยขอนแก่น

นายอรรถพล ฌ อุบล

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพลศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น

พ.ศ. 2554



ใบรับรองวิทยานิพนธ์
มหาวิทยาลัยขอนแก่น
หลักสูตร
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพลศึกษา

ชื่อวิทยานิพนธ์:

ผลของโปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักแบบประจุกต์โดยใช้วัสดุ
ใกล้ตัวเป็นอุปกรณ์เสริมที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
หน้าท้องในนักศึกษาชายมหาวิทยาลัยขอนแก่น

ชื่อผู้ทำวิทยานิพนธ์:

นายอรรถพล ณ อุบล

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

รศ. วริศรา ศรีสวัสดิ์

ประธานกรรมการ

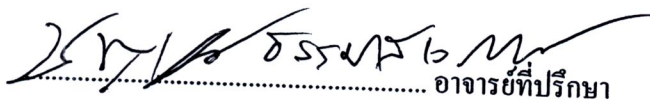
รศ. ปรีชา กลิ่นรัตน์

กรรมการ

ผศ.ดร.ชาญเวช ธรรมเสาวภาคย์

กรรมการ

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์:


..... อาจารย์ที่ปรึกษา

(ผศ.ดร.ชาญเวช ธรรมเสาวภาคย์)


.....

(รองศาสตราจารย์ ดร.ลำปาง แม่นมัตย์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย


.....

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพศาล สุวรรณน้อย)

คณบดีคณะศึกษาศาสตร์

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยขอนแก่น

อรรถพล ณ อุบล. 2554. ผลของโปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักแบบประยุกต์โดยใช้วัสดุใกล้ตัว เป็นอุปกรณ์เสริมที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องในนักศึกษา ชายมหาวิทยาลัยขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา พลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์: ผศ.ดร.ชาญเวช ธรรมเสาวภาคย์

บทคัดย่อ

208832

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักแบบ ประยุกต์ โดยใช้วัสดุใกล้ตัว ที่มีผลต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องก่อนและหลังการฝึก กลุ่มเป้าหมายได้แก่นักศึกษาชายมหาวิทยาลัยขอนแก่นที่มีปัญหาน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานของ กระทรวงสาธารณสุข จำนวน 30 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มตามคะแนนเฉลี่ยของการทำ แบบทดสอบ ลูก-นึ่ง กลุ่มต่ำได้แก่กลุ่มที่ทำคะแนนได้ 6-9 กลุ่มกลางได้แก่กลุ่มที่ทำคะแนนได้ 11-13 และกลุ่มสูงทำคะแนนได้ 16-19 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ 1) โปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนัก แบบประยุกต์โดยใช้วัสดุใกล้ตัว 2) แบบทดสอบลูก-นึ่ง วิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรม spss หา ค่าเฉลี่ยร้อยละและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)

ผลการวิจัยพบว่า

1. กลุ่มเป้าหมาย มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องเพิ่มมากกว่าก่อนการฝึก ทั้งสาม กลุ่มทดลอง

2. กลุ่มทดลองทั้งสามกลุ่มมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องเพิ่มมากขึ้นแตกต่างกัน โดยกลุ่มที่ทำ Pre Test ได้ต่ำจะมีความแข็งแรงที่เพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มทดลองที่ทำ Pre Test ได้ ระดับกลางและระดับสูง

Attapol Na Ubol. 2011. **The Effects of Using At-Hand Materials to Supplement Applied Weight Training Program on Khon Kaen University Male Students' Rectum Abdominal Muscular Strength.** Master of Education Thesis in Physical Education, Graduate School, Khon Kaen University.

Thesis Advisor: Asst.Prof.Dr.Shanvet Thammasaovapaak

ABSTRACT

208832

The purpose of the present research was to study the effects of using at-hand materials to supplement the applied weight training program on rectum abdominal muscular strength at the pre-and post- training. The target group consisted of 30 Khon Kaen University male students who were overweight according to the Ministry of Public Health's standard criterion. The students were organized into 3 groups according to the number of successful sit-ups at the pretest, i.e. the "low" group with an average score of 6-9, the "medium" group with an average score of 11-13, and the "high" group with an average score of 15-17. The instruments used in the study included 1) an applied weight training program using at-hand materials and 2) a sit-up test. The collected data were analyzed by means of an SPSS program for percentage and standard deviation.

The findings:

1. After the training all the 3 groups of trainees developed stronger rectum abdominal muscular strength;
2. The 3 groups of trainees showed different levels of increase in rectum abdominal muscular strength, i.e. the group with a low average pretest score had developed stronger rectum abdominal muscular strength than the "medium" and "high" groups.

วิทยานิพนธ์นี้มอบส่วนดีให้บุพการี ครอบครัว และคณาจารย์

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาอย่างยิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชาญเวช ธรรมเสาวภาคย์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ วริศรา ศรีสวัสดิ์ ประธาน กรรมการสอบ รองศาสตราจารย์ ปรีชา กลิ่นรัตน์ ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้ง และขอ กราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ จริญญาศักดิ์ พันธิวิชัย อาจารย์พัฒนา สังข์โกมล อาจารย์ธนิต ศรีด้วง ผู้เชี่ยวชาญที่ได้กรุณาให้ความช่วยเหลือแนะนำ ให้คำปรึกษาในการ ตรวจสอบและพิจารณาแก้ไข โปรแกรมการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง

ขอขอบพระคุณ คณาจารย์ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ทุก ท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาความรู้ให้กับผู้วิจัยได้มีโอกาสศึกษาเรียนรู้เป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณ พี่ๆน้องๆ สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยขอนแก่น พี่ๆน้องๆ จากคณะ เกษตรศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น ที่ให้ความช่วยเหลือในการดำเนินการวิจัย

ท้ายนี้ขอขอบพระคุณ คุณแม่สมพร ณ อุบล และคุณพ่อรุ่งโรจน์ ณ อุบล ที่ให้ความ ช่วยเหลือในด้านทุนทรัพย์และเป็นกำลังใจในการทำวิทยานิพนธ์ฉบับนี้จนสำเร็จลงได้ด้วยดี

อรรณพ ณ อุบล

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ข
คำอุทิศ	ค
กิตติกรรมประกาศ	ง
สารบัญตาราง	ช
บทที่ 1 บทนำ	
1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
1.3 ขอบเขตของการวิจัย	2
1.4 ข้อจำกัดของการวิจัย	2
1.5 นิยามศัพท์เฉพาะ	3
1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการจากการวิจัย	4
บทที่ 2 วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
2.1 วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	5
2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	22
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	
3.1 กลุ่มเป้าหมาย	26
3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	26
3.3 การสร้างและหาประสิทธิภาพของเครื่องมือ	27
3.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล	27
3.5 วิธีการดำเนินการทดลอง	27
3.6 การวิเคราะห์ข้อมูล	28

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิจัยและอภิปรายผล	32
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	
5.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย	45
5.2 กลุ่มเป้าหมาย	45
5.3 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	45
5.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล	45
5.5 การวิเคราะห์ข้อมูล	46
5.6 สรุปผลการวิจัย	46
5.7 การอภิปรายผล	46
5.8 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งต่อไป	48
บรรณานุกรม	49
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ	52
ภาคผนวก ข ตารางแสดงผลการฝึก	54
ประวัติผู้เขียน	68

สารบัญตาราง

	หน้า
ตารางที่ 1 ความสัมพันธ์ระหว่างเปอร์เซ็นต์ 1 RM และจำนวนครั้งในการยกน้ำหนัก	21
ตารางที่ 2 แสดงวัน เวลา ที่ใช้ในการฝึก	28
ตารางที่ 3 แสดงโปรแกรมการฝึกใน 8 สัปดาห์ของการฝึกด้วยน้ำหนัก	29
ตารางที่ 4 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของลักษณะทั่วไปของผู้ทดสอบ กลุ่มต่ำ คืออายุ ส่วนสูง และน้ำหนัก	32
ตารางที่ 5 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของลักษณะทั่วไปของผู้ทดสอบ กลุ่มกลาง คืออายุ ส่วนสูงและน้ำหนัก	33
ตารางที่ 6 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของลักษณะทั่วไปของผู้ทดสอบ กลุ่มสูง คืออายุ ส่วนสูง และน้ำหนัก	34
ตารางที่ 7 แสดงผลการ Sit-Up ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 1	35
ตารางที่ 8 แสดงผลการ Sit-Up ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2	36
ตารางที่ 9 แสดงผลการ Sit-Up ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 3	37
ตารางที่ 10 แสดงผลการ Sit-Up ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4	38
ตารางที่ 11 แสดงผลการ Sit-Up ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 5	39
ตารางที่ 12 แสดงผลการ Sit-Up ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6	40
ตารางที่ 13 แสดงผลการ Sit-Up ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 7	41
ตารางที่ 14 แสดงผลการ Sit-Up ก่อนการฝึกกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	42
ตารางที่ 15 แสดงผลการ Sit-Up ก่อนการฝึกสัปดาห์ที่ 1 (Pre test) กับหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 8 (Post test)	43