

เอี่ยมละออ ชมภูษ. 2549. ผลการฝึกโปรแกรมการออกกำลังกายแบบวงจร ต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

[ISBN 974-626-614-4]

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ : ผศ. ดร.ชาญเวช ธรรมเสาวภาคย์

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมออกกำลังกายแบบวงจร (Circuit Training Program) ที่มีต่อสมรรถภาพของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนแก่นนครวิทยาลัย 2 ที่ศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 จำนวน 15 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ (ICSPFT) จำนวน 8 รายการ และโปรแกรมการฝึกออกกำลังกายแบบวงจร 8 สถานี ใช้เวลาทดลอง 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วันคือ วันจันทร์, วันพุธ, วันศุกร์ วันละ 35-60 นาที ใช้เวลาหลังเลิกเรียน โดยกำหนดความหนักของงานช่วงอัตราชีพจรเป้าหมาย 60-80% ซึ่งควบคุมโดย Heart Rate Monitor ของ Polar การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างระหว่างก่อนฝึกและหลังฝึก โดยใช้ Wilcoxon Signed Ranks test

ผลการวิจัยพบว่า

1. โปรแกรมออกกำลังกายแบบวงจร ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. หลังฝึกโปรแกรมออกกำลังกายแบบวงจรครบ 8 สัปดาห์ สมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างนี้ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกรายการ

Iamlaor Chompunuch. 2006. *The Effect of Circuit Training Program on Physical Fitness of Matayom Suksa I Female Students*. Master of Education Thesis in Physical Education, Graduate School, Khon Kaen University.
[ISBN 974-626-614-4]

Thesis Advisor : Assist.Prof.Dr.Shanvet Thammasaovapaak

ABSTRACT

The design of this study was research and development. The objectives were to study the effect of circuit training program on physical fitness of Matayom Suksa I female students, Kaennakon Wittayalai II School, Khon Kaen Province.

The sample were 15 Matayom Suksa I female students at Kaennakon Wittayalai II School, during the second semester, 2005 school year. They were divided into the experimental group by Purposive Sampling.

The instruments were: 1) 8 lists of the International Standard Physical Fitness Test (ICSPFT), and 2) 8 stations of circuit training program, duration of 8 weeks, 3 days a week, Monday, Wednesday, Friday, 35-60 minutes a day, after class, determining 60-80% target work load controlling by Polar's Heart Rate Monitor. Data were analyzed by calculation of mean, standard deviation, and difference testing of the median by Wilcoxon Signed Ranks Test

The research findings found that:

1. Circuit Training Program as developed by the present researcher can be effectively used for physical fitness training of Matayom Suksa I female students in this experimental group.

2. For 8 weeks after training, the experimental group's physical fitness was better than before all of lists at the 0.05 significantly level.