

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างโปรแกรมการออกกำลังกายคีตมวยไทย สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 สำนักงานเขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร และศึกษาผลของสมรรถภาพทางกายภายหลังการฝึกออกกำลังกายด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายคีตมวยไทย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 – 6 ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2549 โรงเรียนวัดเวฬุราชิม สำนักงานเขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างเจาะจง(Purposive Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1. โปรแกรมการออกกำลังกายคีตมวยไทย ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการนำเอาทักษะศิลปะมวยไทยพื้นฐานมาจัดระเบียบทำออกกำลังกายตามขั้นตอนการเดินแอโรบิกโดยใช้เวลาในการออกกำลังกาย 20 นาที และใช้ระยะเวลาในการฝึกออกกำลังกายจำนวน 6 สัปดาห์ละ 5 วัน 2. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของสมาคมกีฬาสมัครเล่นแห่งญี่ปุ่น (J.A.S.A.) มีรายการทดสอบ 5 รายการ คือ 1. ขึ้นกระโดดไกล 2. ลูก-นั่ง 30 วินาที 3. ดันพื้น 4. วิ่งกลับตัว และ 5. วิ่ง 5 นาที ใช้ทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังฝึกออกกำลังกายด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายคีตมวยไทย วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานจากคะแนนผลการทดสอบแต่ละรายการ และทดสอบความแตกต่างผลของสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการฝึกออกกำลังกายด้วยการทดสอบค่า “ที” (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 ภายหลังการฝึกออกกำลังกายด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายคีตมวยไทยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีผลการทดสอบดีขึ้นกว่าก่อนฝึกทุกรายการ คือ

1. ขึ้นกระโดดไกล (ก่อนฝึก \bar{X} = 159.05 เซนติเมตร, หลังฝึก \bar{X} = 166.55 เซนติเมตร)
2. ลูก-นั่ง 30 วินาที (ก่อนฝึก \bar{X} = 16.50 ครั้ง, หลังฝึก \bar{X} = 19.10 ครั้ง)
3. ดันพื้น (ก่อนฝึก \bar{X} = 14.55 ครั้ง, หลังฝึก \bar{X} = 18.45 ครั้ง)
4. วิ่งกลับตัว (ก่อนฝึก \bar{X} = 36.60 เมตร, หลังฝึก \bar{X} = 39.45 เมตร)
5. วิ่ง 5 นาที (ก่อนฝึก \bar{X} = 1054.25 เมตร, หลังฝึก \bar{X} = 1105.00 เมตร) และเมื่อทดสอบ

ความแตกต่างระหว่างก่อนฝึก (Pre-test) และหลังฝึก (Post-test) ปรากฏว่า สมรรถภาพทางกายก่อนฝึกและหลังฝึกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น จึงสรุปได้ว่าโปรแกรมการออกกำลังกายคีตมวยไทยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถนำไปใช้ในการฝึกออกกำลังกายสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายได้เป็นอย่างดี

The objectives of this research were: 1) to create Keata MouyThai Exercing Program to physical fitness for Pratomsuksa 5-6 Students under jurisdiction of the Office of Dhonburi Area, and 2) to study the effect of physical fitness after training by exercise program of Keata MouyThai Exercing Program.

The sample were Pratomsuksa 5-6 Students studying during the second semester of 2006 school year at Werurachin School, the Office of Dhonburi Area by Purposive Sampling.

The instruments were: 1) Program of Keata MouyThai Exercing Program by the researcher from applying Thai Art Boxing for organizing exercised gesture based on aerobic exercise. The duration of exercise was 20 minutes for 6 weeks, 5 days a week. 2) Mechanism Fitness Test of Sport Society of Amateur Sports of Japan (J.A.S.A.). There were 5 lists of testing: 1. Standing Long Jump, 2) Sit ups for 30 seconds, 3) Push ups, 4) Timed Shuttle Run, and 5. Five Minutes Distance Run. The Physical Fitness Test was used before and after exercise by Keata MouyThai Exercing Program. Data were analyzed by calculating mean and standard deviation of each item and different testing of physical fitness by t-test.

The research findings found that, the outcomes of physical fitness of Pratomsuksa 5-6 Students after exercise training by Keata MouyThai melody exercise constructed by the researcher were better than before training in every item:

1. Standing Long Jump (Pre-test \bar{X} =159.05 centimeters, Post-test \bar{X} =166.55 centimeters)
2. Sit ups 30 seconds (Pretest \bar{X} = 16.50 times, Post-test \bar{X} =19.10 times)
3. Floor Pushing (Pre-test \bar{X} = 14.55 times, Post-test \bar{X} =18.45 times).
4. Turn Running (Pre-test \bar{X} = 36.60 meters, Post-test \bar{X} =39.45 meters)
5. Five Minutes Running (Pre-test \bar{X} =1054.25 meters, Post-test \bar{X} = 1105.00 meters)

Besides, for different testing between pre-test, found that there were significant differences in physical fitness between Pre-test and Post-test at .05 level. There fore, it could be concluded that the Exercise Program of Keata MouyThai Melody constructed by the researcher for Pratomsuksa 5-6 Students could efficiently create physical fitness.