

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างโปรแกรมการออกกำลังกาย คีตมวยไทย สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 และศึกษาผลของสมรรถภาพทางกายภายหลัง การฝึกออกกำลังกายตามโปรแกรมการออกกำลังกายคีตมวยไทย

5.1 สรุปผลการวิจัย

5.1.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

- 1) เพื่อสร้างโปรแกรมการออกกำลังกายคีตมวยไทย
- 2) เพื่อศึกษาผลของสมรรถภาพทางกายหลังออกกำลังกายด้วยโปรแกรม การออกกำลังกายคีตมวยไทย

5.1.2 สมมติฐานการวิจัย

สมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 ก่อนและหลังฝึกออก กายด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายคีตมวยไทยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.1.3 วิธีดำเนินการวิจัย

5.1.3.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 โรงเรียน วัดเวฬุราชิม สำนักงานเขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร จำนวน 155 คน

5.1.3.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการทดลองเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนวัดเวฬุราชิม สำนักเขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2549 จำนวน 20 คน ได้มาโดยวิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง

5.1.3.3 ตัวแปรที่ศึกษา

- 1) ตัวแปรต้น คือ โปรแกรมการออกกำลังกายคีตมวยไทย ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
- 2) ตัวแปรตาม คือ ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

5.1.4 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

5.1.4.1 โปรแกรมการออกกำลังกายคีตมวยไทย ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ใช้ระยะเวลาในการฝึก 6 สัปดาห์ละ 5 วันๆละ 20 นาที (จันทร์-ศุกร์ เวลา 16.00-16.20 น.)

5.1.4.2 แบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของสมาคมกีฬาสมัครเล่นแห่งญี่ปุ่น (J.A.S.A.) มีรายการทดสอบจำนวน 5 รายการ คือ 1. ยืนกระโดดไกล 2. ลูก-นั่ง 30 วินาที 3. ดันพื้น 4. วิ่งกลับตัว และ 5. วิ่ง 5 นาที

5.1.5 สรุปผลการวิจัย

5.1.5.1 โปรแกรมการออกกำลังกายคีตมวยไทยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นสามารถนำไปใช้ในการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 ได้เป็นอย่างดี

5.1.5.2 ภายหลังการฝึกโปรแกรมการออกกำลังกายคีตมวยไทย ครบ 6 สัปดาห์ สมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีการเปลี่ยนแปลงที่ดีขึ้นกว่าก่อนฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกรายการ คือ ยืนกระโดดไกล ก่อนการฝึกทำได้เฉลี่ย 159.05 เมตร หลังฝึกทำได้เฉลี่ย 166.55 เมตร ,ลูก-นั่ง 30 วินาที ก่อนฝึกทำได้เฉลี่ย 16.50 ครั้ง หลังฝึกทำได้เฉลี่ย 19.10 ครั้ง, ดันพื้น ก่อนฝึกทำได้เฉลี่ย 14.55 ครั้ง หลังฝึกทำได้เฉลี่ย 18.45 ครั้ง, วิ่งกลับตัว ก่อนฝึกทำได้เฉลี่ย 36.60 เมตร หลังฝึกทำได้เฉลี่ย 39.45 เมตร และวิ่ง 5 นาที ก่อนฝึกทำได้เฉลี่ย 1054.25 เมตร หลังฝึกทำได้เฉลี่ย 1105.00 เมตร และผลการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายก่อนฝึกและหลังฝึก พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5.2 ข้อเสนอแนะ

จากผลการศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยขอเสนอแนะข้อพิจารณาเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินการครั้งต่อไปดังนี้.-

5.2.1 ครูพลศึกษาควรเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายคีตมวยไทย เพื่อเป็นการส่งเสริมการออกกำลังกายอีกแนวทางหนึ่งที่จะส่งผลต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้กับนักเรียน

5.2.2 ผู้บริหารสถานศึกษาควรเห็นความสำคัญในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสม และแปลกใหม่สำหรับนักเรียนทุกระดับการศึกษา

5.2.3 การออกกำลังกายด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายคีตมวยไทยให้ประโยชน์ต่อร่างกายเช่นเดียวกับการเดินแอโรบิก ครู นักเรียน ควรเห็นคุณค่า และเผยแพร่กิจกรรมการออกกำลังกายคีตมวยไทยที่เป็นเอกลักษณ์ประจำชาติไทยให้คงอยู่สืบต่อไป

5.2.4 การวิจัยในครั้งต่อไปควรมีการสร้างบรรยากาศที่แตกต่างกัน เพื่อสร้างความสนใจในการออกกำลังกาย และหาแนวโน้มของการพัฒนาสมรรถภาพทางกายในบรรยากาศที่แตกต่างกัน