

บุญเลิศ อุทยานิก 2553: การพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพสำหรับ
นักเรียนวัยรุ่นตอนปลาย ปรินญาศิลปศาสตรคุณวุฒิบัณฑิต (พลศึกษา) สาขาวิชาพลศึกษา
ภาควิชาพลศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก:
ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุวิมล ตั้งสัจพจน์, Ph.D. 340 หน้า

การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการสร้างสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้อง
กับสุขภาพสำหรับนักเรียนวัยรุ่นตอนปลาย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ของ
โรงเรียนยานนาวาวิทยาลัย จำนวน 90 คน สุ่มตัวอย่างแบบง่ายจากนักเรียนที่ผ่านการคัดกรองด้วย
การวินิจฉัยและประเมินสถานะสุขภาพและแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย FITNESSGRAM

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ประกอบด้วย 1) แบบสอบถามสถานะสุขภาพนักเรียน
วัยรุ่นตอนปลาย มีค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC เท่ากับ 1.00 ค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่นแอลฟาของ
Cronbach เท่ากับ 0.75 2) แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของ Cooper Institute for Aerobic
Research และเกณฑ์สมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนวัยรุ่นตอนปลายของกรุงเทพมหานครที่
ผู้วิจัยสร้างขึ้น และ 3) โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อพัฒนา ก) ความอดทนของระบบหัวใจและ
การไหลเวียนเลือด ข) ความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อท้อง และ ค) ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ
หลังและต้นขาที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น มีค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 นำกลุ่ม
ตัวอย่าง 90 คน แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 30 คน (ชาย 15 หญิง 15 คน) เข้าร่วมฝึกโปรแกรมการ
ออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความอดทนของระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือด ความแข็งแรงของ
กล้ามเนื้อท้องและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหลังและต้นขา กำหนดให้กลุ่มตัวอย่างทดสอบ
สมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการฝึกโปรแกรม 8 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าเฉลี่ย
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่างภายในกลุ่มก่อนและหลังการฝึก

ผลการศึกษา พบว่า คะแนนจากการทดสอบก่อนและหลังเข้าร่วมฝึกโปรแกรมการออก
กำลังกายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย 8 สัปดาห์ ของนักเรียนวัยรุ่นตอนปลายในรายการวิ่งไป-
กลับ 20 เมตร ลูก-นั่งตามจังหวะ นั่งจ่อเข้าและเหยียดขาข้างหนึ่งก้มตัวไปข้างหน้า และค่าดัชนีมวล
กาย มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลการศึกษาครั้งนี้ได้รูปแบบการพัฒนา
สมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนวัยรุ่นตอนปลาย และคู่มือการออกกำลังกายที่เหมาะสม

ลายมือชื่อนิติ

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก