

ชื่อเรื่อง การพัฒนาความยืดหยุ่นด้วยแบบฝึกการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหว (Dynamic-Stretching) ในนักเรียนชายระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/12 โรงเรียนนวมาริเฉลิม จังหวัดสงขลา

ผู้ทำวิจัย นายภาคิน ศรีสว่าง , นายรัฐพล ศิริวงศ์ , อาจารย์วสันต์ ยอดศรี

สาขาวิชา พลศึกษา

ปีที่ทำการวิจัย พุทธศักราช 2566

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 2 ประการคือ 1.) เพื่อพัฒนาความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่2/12 2.) เพื่อเปรียบเทียบความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อระหว่างก่อนและหลังใช้แบบฝึกการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหว (Dynamic Stretching) โดยใช้รูปแบบการวิจัยแบบเชิงทดลอง กลุ่มตัวอย่างมาจากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจงเป็นนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/12 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 7 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทำวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย 1.) แบบฝึกการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหว (Dynamic Stretching) 2.) แบบสังเกตการพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้วยความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ การวิเคราะห์ข้อมูลทำได้โดยใช้ค่าเฉลี่ยเลขคณิต \bar{X} ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

สรุปผลวิจัยครั้งนี้ค้นพบว่า 1.) สมรรถภาพทางกายด้านความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2/12 หลังจากได้รับแบบฝึกการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหว (Dynamic Stretching) มีการพัฒนาความยืดหยุ่นเพิ่มขึ้นจากก่อนใช้แบบฝึกโดยเฉลี่ย \bar{X} 4.42 2.) จากการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายด้านความยืดหยุ่นก่อนใช้และหลังใช้แบบฝึกการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเคลื่อนไหว (Dynamic Stretching) พบว่าสมรรถภาพทางการด้านความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่2/12 หลังใช้แบบฝึกมีความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อสูงกว่าก่อนใช้แบบฝึกทั้ง 7 คน โดยก่อนใช้แบบฝึกมีค่าเฉลี่ย \bar{X} เท่ากับ 6 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)เท่ากับ 5.13 หลังใช้แบบฝึกมีค่าเฉลี่ย \bar{X} เท่ากับ 10.42 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)เท่ากับ 4.92

คำสำคัญ : ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน,แบบฝึกการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหว