

ชื่องานวิจัย การพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาการเพื่อการกระโดดไกลโดยใช้แบบฝึกสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่6 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา จังหวัดสงขลา

ผู้วิจัย ปิติวุฒิ หิรัญประจักษ์, อาจารย์ยวสันต์ ยอดศรี, นายพงษ์ศักดิ์ เขียวอ่อง

สาขาวิชา พลศึกษา

ปีการศึกษา 2566

บทคัดย่อ

การศึกษาการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาผลของโปรแกรมการกระโดดที่มีผลต่อพลังกล้ามเนื้อขาของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา 20 คน 2) เปรียบเทียบผลการทดสอบพลังของกล้ามเนื้อขาของนักเรียน ก่อนการฝึกและหลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 4 ด้วยการทดสอบค่า t – test dependent ซึ่งได้กลุ่มตัวอย่างโดยการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) โดยการทดสอบการกระโดดไกลและ มีผลการทดสอบต่ำเพื่อให้ได้กลุ่มทดลอง 20 คน ที่ทำการฝึกด้วยโปรแกรมการกระโดด เครื่องมือการวิจัย ประกอบด้วย 1. โปรแกรมการฝึกการกระโดดที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น 2. แบบทดสอบยืนกระโดดไกล(กรมพลศึกษาปี2555) วิเคราะห์ข้อมูล 1. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานพลังของกล้ามเนื้อขาในการทดสอบการยืนกระโดดไกล ระหว่างก่อนการฝึกและหลัง

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ผลหลังการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่ส่งผลต่อระยะทางกระโดดไกลของนักเรียนพบว่าคนที่มีการพัฒนามากที่สุดคือคนที่1 กระโดดได้ไกลขึ้น15 เซนติเมตรรองลงมาคือคนที่5 กระโดดได้ไกลกว่าเดิม6 เซนติเมตรและคนที่มีการพัฒนาน้อยที่สุดคือคนที่2,4,6 มีการพัฒนาขึ้น1-3เซนติเมตรและค่าเฉลี่ยรวมทั้งหมดในการพัฒนาขึ้นคือ5.2

2. ผลการเปรียบเทียบสถิติก่อนและหลังการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่ส่งผลต่อระยะทางกระโดดไกลพบว่ามีความแตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

ควรมีการนำแบบฝึกทักษะการกระโดดไกลและการเคลื่อนไหวต่างๆ ไปทดลองใช้กับนักเรียนในระดับชั้นอื่น

คำสำคัญ ทักษะการฝึกการกระโดดไกล, แบบฝึกทักษะ