

ชื่องานวิจัย ผลของการใช้โปรแกรมการฝึกแบบผสมผสานที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัวและความคล่องแคล่วว่องไวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ของโรงเรียนวรนาธิเฉลิม จังหวัดสงขลา

ปีการศึกษา 2567

ผู้วิจัย นางสาวชลธิดา หมัดอะด้า

สาขาวิชาเอก พลศึกษา

ปี พ.ศ. 2567

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะศึกษาผลของการฝึกตารางเก้าช่องและความอ่อนตัวที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวรนาธิเฉลิม จังหวัดสงขลา และเพื่อเป็นเอกสารชี้แนะในการปรับปรุงพัฒนาแผนการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา กิจกรรมพัฒนาผู้เรียนให้มีความเหมาะสมมากขึ้น การวิจัยในครั้งนี้ดำเนินการกับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/11 โรงเรียนวรนาธิเฉลิม จังหวัดสงขลา ประจำปีการศึกษา 2567 จำนวน 40 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ รูปแบบโปรแกรมการฝึกแบบผสมผสาน และ ทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติค่าเฉลี่ย ค่าเฉลี่ยร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัย พบว่า ผลการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว คือ แบบทดสอบวิ่งเก็บของ ก่อนการฝึกโดยใช้แบบฝึกความคล่องแคล่วว่องไว นักเรียนมีความคล่องแคล่วว่องไว มีค่าเฉลี่ย 12.51 และหลังการใช้โปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วว่องไว มีค่าเฉลี่ย 12.14 และเมื่อทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนที่ได้จากการวัดความคล่องแคล่วว่องไว ระหว่างก่อนการใช้โปรแกรมการฝึก และหลังการใช้โปรแกรมการฝึก พบว่านักเรียนมีความคล่องแคล่วว่องไวหลังการใช้โปรแกรมการฝึกสูงกว่าก่อนการใช้โปรแกรมฝึก เฉลี่ย 0.37

ผลการวิจัย พบว่า

ทักษะความอ่อนตัวและความคล่องแคล่วว่องไวของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/11 มีค่าเฉลี่ยก่อนได้รับการฝึก 12.51 (S.D. = 1.37) หลังได้รับการฝึกมีค่าเท่ากับ 12.14 (S.D. = 1.36) จะเห็นได้ว่าค่าเฉลี่ยของทักษะความอ่อนตัวและคล่องแคล่วว่องไวของนักเรียนมีค่าสูงกว่าก่อนฝึก สรุปได้ว่าค่าเฉลี่ยหลังการฝึกดีกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.37

