

เรื่องที่วิจัย : ผลของการใช้โปรแกรมพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพสำหรับนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน

ผู้วิจัย : นายพิทักษ์ แก้วทองมา

ปีที่ดำเนินการ : พ.ศ.2559

บทคัดย่อ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสร้าง โปรแกรมพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน
2. เพื่อหาคุณภาพของ โปรแกรมพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน
3. เพื่อเปรียบเทียบผลก่อนและหลังการใช้โปรแกรมพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อ
สุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน
4. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการใช้โปรแกรมพัฒนาสมรรถภาพทางกาย
เพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน

สมมุติฐานของการวิจัย

1. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน มีสมรรถภาพทางกายเพื่อ
สุขภาพ หลังการใช้โปรแกรมดีขึ้น
2. นักเรียนมีความพึงพอใจต่อการใช้โปรแกรมพัฒนาสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพ
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานอยู่ในระดับมาก

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชายหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน
จำนวน 40 คน เป็นนักเรียนชาย 20 คน และนักเรียนหญิง 20 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย
(Simple Random Sampling) ด้วยวิธีการจับฉลาก จากจำนวนประชากรคือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปี
ที่ 5 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน เป็นนักเรียนชายจำนวน 39 คน นักเรียนหญิงจำนวน 67 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรมออกกำลังกายแบบวงจรที่สร้างขึ้น จำนวน 8 สถานี แบบสอบถามความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการใช้โปรแกรม แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย ที่สัมพันธ์กับสุขภาพ ของกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข มีรายการทดสอบ 5 รายการ โดยนำไปใช้ใน โรงเรียนเบญจมราชานุสรณ์ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษามัธยมศึกษา เขต 3 ปีการศึกษา 2559 แล้วนำผลมาวิเคราะห์ หาคุณภาพของโปรแกรมพัฒนา สมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน โดยใช้ IOC วิเคราะห์ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพก่อนและหลังการใช้โปรแกรม ออกกำลังกายแบบวงจร โดยใช้ค่าเฉลี่ย (\bar{x}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และ t-test วิเคราะห์ผล การศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการใช้โปรแกรมโดยใช้ค่าร้อยละ

ผลของการวิจัย

ผลของการวิจัย พบว่าการใช้โปรแกรมพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ สำหรับ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐาน เป็นไปตามสมมุติฐานที่กำหนดคือ

1. โปรแกรมพัฒนาสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพ สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานมีคุณภาพหรือค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ .93
2. คะแนนเฉลี่ยสัดส่วนของร่างกาย (Body Mass Index : BMI) ของนักเรียนชายและ นักเรียนหญิง ก่อนการฝึกและหลังการฝึกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. คะแนนเฉลี่ยความอ่อนตัว (ท่านั่งงอตัว) ของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง ก่อนการฝึก และหลังการฝึกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. คะแนนเฉลี่ยความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท่อนล่าง (นอนยกตัว 1 นาที) ของ นักเรียนชายและนักเรียนหญิง ก่อนการฝึกและหลังการฝึกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. คะแนนเฉลี่ยความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท่อนบน (ดันพื้น 1 นาที) ของ นักเรียนชายและนักเรียนหญิง ก่อนการฝึกและหลังการฝึกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
6. คะแนนเฉลี่ยความแข็งแรงและความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ (เดิน / วิ่ง 1.6 กม.) ของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง ก่อนการฝึกและหลังการฝึกแตกต่างกันมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7. นักเรียนชายร้อยละ 86.67 และนักเรียนหญิงร้อยละ 93.34 มีผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพด้านความอ่อนตัว ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท่อนล่างและความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท่อนบน ผ่านเกณฑ์ขั้นต่ำของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

8. ความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการใช้โปรแกรมพัฒนาสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่มีน้ำหนักเกินเกณฑ์มาตรฐานพบว่าร้อยละ 66 มีความพึงพอใจระดับมากที่สุดและร้อยละ 31.5 มีความพึงพอใจระดับมาก ที่เหลือร้อยละ 2.5 มีความพึงพอใจระดับปานกลาง และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นักเรียนร้อยละ 80 เห็นว่ากิจกรรมออกกำลังกายที่จัดให้ช่วยพัฒนาสุขภาพคนอ้วนได้ ในระดับความพึงพอใจมากที่สุด และร้อยละ 20 มีความพึงพอใจระดับมาก