

ชื่อเรื่อง : การศึกษาผลของการใช้แบบฝึกสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนโดยการดั่งยางยืดที่มีผลต่อการเสริมฟลูกมื่อล่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

ชื่อผู้วิจัย : นางสาวสมพร มาลัยศรี

ปีการศึกษา : 2557

#### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้แบบฝึกสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนโดยการดั่งยางยืดที่มีผลต่อการเสริมฟลูกมื่อล่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มเป้าหมายในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6/5 จำนวน 10 คน ที่มีการเสริมฟลูกมื่อล่างต่ำกว่าเกณฑ์ ปีการศึกษา 2557 โรงเรียนเซนต์โยเซฟคอนเวนต์ กรุงเทพมหานคร

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบฝึกสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนโดยการดั่งยางยืด 2) แบบทดสอบวัดทักษะการเสริมฟลูกมื่อล่าง

วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ของคะแนนที่ได้จากการทดสอบวัดทักษะการเสริมฟลูกมื่อล่างก่อนและหลังการสอนโดยใช้แบบฝึกสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยการดั่งยางยืด และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ผลการวิจัย พบว่าคะแนนการทดสอบก่อนการฝึกปฏิบัติสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนโดยการดั่งยางยืด มีค่าเฉลี่ย 2.4 คะแนน หลังการฝึกปฏิบัติสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน โดยการดั่งยางยืดมีค่าเฉลี่ย 6.7 คะแนน ค่าเฉลี่ยความก้าวหน้าของการฝึกปฏิบัติสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนโดยการดั่งยางยืด มีค่าเฉลี่ย 4.3 คะแนน แสดงว่าการใช้แบบฝึกสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนโดยการดั่งยางยืดมีผลทำให้นักเรียนมีความสามารถในการเสริมฟลูกมื่อล่างสูงกว่าก่อนเรียน