

ชื่อเรื่อง : ผลของการใช้โปรแกรมฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องที่มีต่อความสามารถในการลุก-นั่งของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

ชื่อผู้วิจัย : นายปราโมทย์ สารบรรณ

ปีการศึกษา : 2558

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องที่มีต่อความสามารถในการลุก-นั่งของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3/4 ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3/4 โรงเรียนเซนต์โยเซฟคอนเวนต์ปีการศึกษา 2558 จำนวน 20 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

- 1.โปรแกรมฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง
- 2.ใบบันทึกคะแนนการทดสอบความสามารถในการลุก-นั่ง- ก่อน และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 4 และ 6

วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) ของผลในการทดสอบลุก-นั่ง ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3/4 จำนวน 20 คน ก่อนและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 4 และ 6

ผลจากการศึกษาการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องที่มีต่อความสามารถในการลุก-นั่งพบว่าภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3/4 มีความสามารถในการลุก-นั่ง อยู่ในระดับปานกลาง แสดงว่าผลการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องสามารถพัฒนาความสามารถในการลุก-นั่งของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3/4 ได้