

ชื่อเรื่อง : ผลของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยท่าพื้นฐาน 5 ท่า ที่มีต่อความสามารถในการยื่นกระดูกโกล ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3

ชื่อผู้วิจัย : นายปราโมทย์ สารบรรณ

ปีการศึกษา : 2560

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการยื่นกระดูกโกล ก่อนการฝึก และหลังการฝึก ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โดยมีกลุ่มเป้าหมายเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3/6 โรงเรียนเซนต์โยเซฟคอนเวนต์ ที่กำลังศึกษาอยู่ใน ปีการศึกษา 2560 จำนวน 10 คน ที่มีผลการทดสอบยื่นกระดูกโกลต่ำกว่าเกณฑ์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยท่าพื้นฐาน 5 ท่า 2) ใบบันทึกคะแนนการทดสอบความสามารถในการยื่นกระดูกโกลก่อนและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6

วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย (\bar{x}) ของผลในการทดสอบยื่นกระดูกโกล ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3/6 จำนวน 10 คน ก่อนและหลังจากทำการฝึกในสัปดาห์ที่ 2, 4 และ 6

ผลการวิจัยพบว่า หลังจากที่นักเรียนได้รับการฝึกโดยการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยท่าพื้นฐาน 5 ท่า นักเรียนมีค่าเฉลี่ยความสามารถในการยื่นกระดูกโกลที่เพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานของการวิจัยที่ว่า ความสามารถในการยื่นกระดูกโกล ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3/6 ของโรงเรียนเซนต์โยเซฟคอนเวนต์ ก่อนและหลังการฝึก มีความแตกต่างกัน