



ชื่อเรื่อง : การฝึกปฏิบัติการกระโดดเชือกเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย

ชื่อผู้วิจัย : นางสาวเพ็ญนภา คำสัตย์

ประเภทผลงานวิชาการ : ผลงานวิจัย วิจัยเพื่อแก้ปัญหา (ผลสัมฤทธิ์/ ทักษะ /พัฒนาการ)
 วิจัยเพื่อพัฒนา (ผลสัมฤทธิ์/ ทักษะ /พัฒนาการ)

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาและพัฒนาทักษะการกระโดดเท้าคู่ที่มีผลต่อความสามารถของการกระโดดไกลในการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนและพัฒนากิจกรรมการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้จัดทำแบบฝึกการกระโดดเชือก เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาให้กับนักเรียนกลุ่มเป้าหมายซึ่งเป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 12 คน ฝึกปฏิบัติทักษะการกระโดดเชือกในช่วงโมงเรียนพลศึกษาและช่วงพักกลางวันหรือเวลาว่างที่นักเรียนพอจะฝึกปฏิบัติได้ โดยใช้ระยะเวลาการฝึกปฏิบัติจำนวน 10 สัปดาห์ การใช้แบบฝึกการกระโดดเชือก เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาในการกระโดดเท้าคู่ให้กับนักเรียนกลุ่มเป้าหมายเพื่อต้องการให้มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาดีขึ้น มีทักษะการกระโดดเท้าคู่ได้ดียิ่งขึ้น กระโดดได้ไกลขึ้น แม้การใช้แบบฝึกเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาอาจจะไม่ได้ผล 100 % แต่ก็ถือว่านักเรียนมีพัฒนาการด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาได้ดีขึ้น แข็งแรงมากขึ้นเป็นลำดับ

ผลการวิจัย พบว่า

การใช้แบบฝึกเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา โดยนำผลการบันทึกเทียบกับเกณฑ์การวัดระดับคุณภาพ การกระโดดเท้าคู่ของกลุ่มเป้าหมายนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 12 คน พบว่านักเรียนมีทักษะการกระโดดเท้าคู่อยู่ในระดับดีมาก 2 คน อยู่ในระดับดี 8 คน และอยู่ในระดับปานกลาง 2 คน และนักเรียนมีทักษะการกระโดดเท้าคู่ได้ระยะทางไกลขึ้น มีพัฒนาการของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาดีขึ้น แข็งแรงขึ้น และมีความสุขสนุกสนานกับการฝึกปฏิบัติ