



ชื่องานวิจัย : การฝึกปฏิบัติ 12 ท่าแพลงกิ้งสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลาง เพื่อเพิ่ม
การพัฒนาการทดสอบสมรรถภาพท่า sit up ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5/2
โรงเรียนวัฒนาวิทยาลัย

ผู้วิจัย : นางสาวฤทัยวรรณ สุวรรณสาร

ประเภทผลงานวิชาการ : ผลงานวิจัย

วิจัยเพื่อแก้ปัญหา (ผลสัมฤทธิ์/ ทักษะ /พัฒนาการ)

วิจัยเพื่อพัฒนา (ผลสัมฤทธิ์/ ทักษะ /พัฒนาการ)

บทคัดย่อ

จากการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 5 ได้ทดสอบสมรรถภาพท่า sit up พบว่านักเรียนจำนวน 23 คน ไม่สามารถปฏิบัติและทดสอบสมรรถภาพท่า sit up ผ่านเกณฑ์การทดสอบอยู่ในเกณฑ์ต่ำ เพื่อให้เด็กนักเรียนมีทักษะความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลาง ได้ดีขึ้น ครูผู้สอนจึงได้นำแบบฝึก 12 ท่าแพลงกิ้งมาใช้เสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5/2 การทำวิจัยได้ให้นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5/2 ได้มาทำแบบฝึก 12 ท่าแพลงกิ้งใช้เวลาทำชั่วโมงการสอนในแต่ละวันเป็นเวลา 3 สัปดาห์ และหลังจากนักเรียนได้รับการฝึกผ่านไป 1 สัปดาห์ผู้สอนจึงทำการทดสอบสมรรถภาพท่า sit up ของนักเรียน 1 ครั้ง เพื่อนำผลการฝึกไปวิเคราะห์ข้อมูลผลการวิจัยในครั้งนี้ทำให้นักเรียนบางคนมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางดีขึ้น

ผลการวิจัย พบว่า

จากการวิจัยพบว่านักเรียนจำนวน 23 คน ที่ได้รับการฝึกปฏิบัติ 12 ท่าแพลงกิ้งเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพท่า sit up ได้ดีมากจำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 78.26 และนักเรียนที่ได้รับการฝึกปฏิบัติ 12 ท่าแพลงกิ้งเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพท่า sit up ได้ดี จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 57.15 นักเรียนที่ได้รับการฝึกปฏิบัติ 12 ท่าแพลงกิ้งเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพท่า sit up ได้ปานกลาง จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 8.69