

รายงานวิจัยในชั้นเรียน เรื่องผลของโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวที่มีผลต่อการพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2

ผู้วิจัย นางสาวนรินธนา จิตดิธรรวัฒน์

กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา

ปีการศึกษา 2562

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายทาง พลศึกษาที่มีผลต่อการพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่ของนักเรียนโรงเรียนอัสสัมชัญคอนแวนต์ สีลม 2) เพื่อเปรียบเทียบผลของการจัดโปรแกรมผลของการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายทางพลศึกษาที่มีผลต่อการพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่ของนักเรียนโรงเรียนอัสสัมชัญคอนแวนต์ สีลม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 10 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบประเมินการเคลื่อนไหว เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือแผนการสอนกิจกรรมพลศึกษา วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติพื้นฐานได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนที่ได้รับโปรแกรมการออกกำลังกายทางพลศึกษา จำนวน 10 คน มีความสามารถในการพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่สูงขึ้น แสดงแดงว่าโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้กิจกรรมพลศึกษา สามารถพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่ของนักเรียนได้ ซึ่งสอดคล้องกับความมุ่งหมายของการวิจัยที่กำหนดไว้ แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้กิจกรรมพลศึกษา เป็นกิจกรรมหนึ่งซึ่งช่วยส่งเสริมความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่

2. ผลการเปรียบเทียบผลของโปรแกรมผลของการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายทางพลศึกษาที่มีผลต่อการพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่ พบว่า ผลของการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายทางพลศึกษา ก่อนการฝึกมีค่าเฉลี่ยความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อคือ 1.60 คะแนน หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 มีค่าเฉลี่ยความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อดีกว่าก่อนฝึกคือ 2.24 คะแนน และหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีค่าเฉลี่ยความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อดีกว่าก่อนฝึกคือ 3.29 คะแนน