

หัวข้อศึกษา	ผลการออกกำลังกาย โดยการลีลาศที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอนุบาลนครสวรรค์
ผู้รายงาน	นายไพรัช กรองสะอาด กศ.ม. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์
สาขา	การส่งเสริมสุขภาพ
ปีการศึกษา	2549

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับสมรรถภาพทางกาย และศึกษาผลของการออกกำลังกาย โดยการลีลาศจังหวะบีกันและซ่า ซ่า ซ่า ในระยะเวลาที่แตกต่างกัน ที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอนุบาลนครสวรรค์ปีการศึกษา 2548 กลุ่มทดลองเป็นนักเรียนชายและหญิงอาสาสมัคร ซึ่งมีระดับสมรรถภาพทางกายรวมอยู่ในระดับเกือบใช้ได้ จำนวน 48 คน แบ่งกลุ่มทดลองออกเป็น 4 กลุ่ม กลุ่มละ 12 คน กลุ่มที่ 1 ใช้เวลาลีลาศ 7 นาที กลุ่มที่ 2 ใช้เวลาลีลาศ 15 นาที กลุ่มที่ 3 ใช้เวลาลีลาศ 30 นาที และกลุ่มที่ 4 เป็นกลุ่มควบคุม ไม่มีการลีลาศ ใช้เวลาในการทดลองเป็นเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 วัน วัดสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการทดลองด้วยแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานของคณะกรรมการนานาชาติ (ICSPET) แล้วนำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยคอมพิวเตอร์

ผลการวิจัย พบว่า

1. ระดับสมรรถภาพทางกายโดยรวมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนอนุบาลนครสวรรค์ ปีการศึกษา 2548 อยู่ในระดับพอใช้ได้

2. สมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการทดลอง ของกลุ่มที่ 1 2 และ 3 ที่ได้รับการจัดกิจกรรมการลีลาศ มีค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยทุกกลุ่มสมรรถภาพทางกายหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการทดลอง ส่วนกลุ่มที่ 4 ซึ่งเป็นกลุ่มควบคุม (ไม่มีลีลาศ) พบว่า สมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญที่ระดับ .05

3. การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายหลังการทดลองระหว่างกลุ่มที่ 1 2 และ 3 พบว่าแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญที่ระดับ .05 มีเกณฑ์สมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับดีทั้ง 3 กลุ่ม และการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายหลังการทดลองระหว่างกลุ่ม 4 (กลุ่มควบคุม) กับกลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองที่ 1 2 และ 3 หลังการทดลองมีเกณฑ์สมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับเกือบใช้ได้เหมือนเดิม

จากผลการวิจัยดังกล่าว สามารถสรุปได้ว่า ผลการทดลองเป็นไปตามสมมุติฐานที่ตั้งไว้ คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ที่ได้รับการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายโดยการลีลาศมีสมรรถภาพทางกายโดยรวมสูงขึ้น และเราสามารถนำเอากิจกรรมการลีลาศไปเป็นทางเลือกสำหรับการออกกำลังกายได้อีกทางหนึ่ง แต่ต้องคำนึงถึงระยะเวลาและความหนักเบาของการฝึกด้วย