

ผลของโปรแกรมการฝึกบริหารกายขั้นพื้นฐาน 5 อย่าง วันละ 10 นาที ต่อสมรรถภาพ  
ทางกายสำหรับนักเรียนชาย



นายสมบุรณ์ อินทร์มยา

005228

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

ภาควิชาพลศึกษา

บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

พ.ศ. 2524

Effects of Five Basic Exercises, 10- Minute - A - Day Program,  
Upon School-Boy's Physical Fitness

Mr. Somboon Inthomya



ศูนย์วิจัยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements

for the Degree of Master of Education

Department of Physical Education

Graduate School

Chulalongkorn University

1981


หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลของโปรแกรมการฝึกบริหารกายชั้นพื้นฐาน 5 อย่าง วันละ 10 นาที  
ต่อสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนชาย

โดย นายสมบุญ อินทร์ธมยา

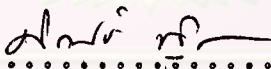
ภาควิชา พลศึกษา

อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร.อนันต์ อัครชู


บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง  
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญามหาบัณฑิต

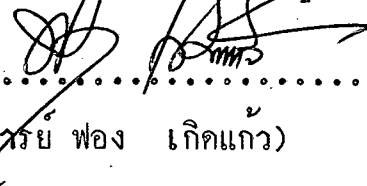
  
..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย  
( รองศาสตราจารย์ ดร.สุประสงค์ บุณนาค )

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

  
..... ประธานกรรมการ  
( ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ศิลปชัย สุวรรณชานา )

  
..... กรรมการ  
( รองศาสตราจารย์ ดร.วรงค์ดี เพียรชอบ )

  
..... กรรมการ  
( รองศาสตราจารย์ ดร.อนันต์ อัครชู )

  
..... กรรมการ  
( รองศาสตราจารย์ พong เก็กแก้ว )

ลิขสิทธิ์ของบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

หัวข้อวิทยานิพนธ์ ผลของโปรแกรมการฝึกบริหารกายชั้นพื้นฐาน 5 อย่าง วันละ 10 นาที  
ต่อสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนชาย

ชื่อนิสิต นายสมบุรณ์ อินทร์มยา

อาจารย์ที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร.อนันต์ อัครชู

ภาควิชา พลศึกษา

ปีการศึกษา 2523

บทคัดย่อ



การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อที่จะศึกษาถึงผลของการออกกำลังกายต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายตามความคิดของผู้วิจัยคือ "ผลของโปรแกรมการฝึกบริหารกายชั้นพื้นฐาน 5 อย่าง วันละ 10 นาที ต่อสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนชาย" กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 38 คน ดำเนินการวิจัยโดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง กลุ่มละ 19 คน โดยใช้ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายตามแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศเป็นเกณฑ์ในการพิจารณาแบ่งกลุ่มในกลุ่มทดลองจะฝึกตามโปรแกรมการฝึกบริหารกายเป็นเวลา 12 สัปดาห์ ๆ ละ 5 วัน แบบฝึกประกอบด้วยท่าบริหารกาย 5 ท่า ซึ่งจะฝึกติดต่อกันดังต่อไปนี้ ก. ท่าที่ 1 ใช้เวลา 2 นาที ข. ท่าที่ 2 ใช้เวลา 1 นาที ค. ท่าที่ 3 ใช้เวลา 1 นาที ง. ท่าที่ 4 ใช้เวลา 1 นาที จ. ท่าที่ 5 ใช้เวลา 5 นาที เมื่อสิ้นสุดระยะเวลาการฝึก 12 สัปดาห์ ให้กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มทดสอบสมรรถภาพทางกายอีกครั้งหนึ่งแล้วนำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายทั้งสองครั้งไปทดสอบหาค่าทางสถิติครั้งนี้คือ หาค่าความชันนิมเลขคณิต ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวน และ ทดสอบค่าที (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการฝึกบริหารกายชั้นพื้นฐาน 5 อย่าง วันละ 10 นาที นี้มีผลต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย โดยผลการทดสอบระหว่างครั้งแรกและครั้งสุดท้าย มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

9

Thesis Title            Effects of Five Basic Exercises, 10-minute-A-Day  
                                 Program, Upon School-Boy's Physical Fitness.

Name                     Mr. Somboon Inthomya

Thesis Advisor        Associate Professor    Anan Attachoo Ed.D.

Department            Physical Education

Academic Year        1980

ABSTRACT

The purpose of this study was to evaluate the effect of an exercise method to develop physical fitness. The exercise was designed by the author and called "Effects of Five Basic Exercises, 10-Minute-A-Day Program, Upon School-Boy's Physical Fitness." Subjects were 38 School boys in Mattayom Suksa 2. (M.2). Subjects were divided into control group and experimental group by the test of ICSPFT. In experiment group trained for twelve weeks, five days a week. The training program was composed of five exercises: exercise one, trained for two minutes, exercise two, trained for one minute, exercise three, trained for one minute, exercise four, trained for one minute, and exercise five, trained for five minutes. After the end of twelve weeks the subjects of both groups were post-tested for physical fitness. The data were analyzed by using arithmetic mean, standard deviation, analysis of variance, and t-test.

The result indicated that "Effects of Five Basic Exercises, 10-Minute-A-Day program, Upon School-Boy's Physical Fitness" significantly developed physical fitness, (p. < 01).



## กิตติกรรมประกาศ

การทำวิทยานิพนธ์เรื่องนี้ ผู้วิจัยได้รับความกรุณาจาก รองศาสตราจารย์ ดร. อนันต์ อัทธภู ได้ให้คำแนะนำที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่ง และช่วยแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ โดยตลอด และ อาจารย์ สุทธิชัย ศรีไสย์ ได้กรุณาให้คำแนะนำเกี่ยวกับการวิเคราะห์ข้อมูล ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของอาจารย์ทั้งสองท่านที่กล่าวมานี้เป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณไว้ ณ โอกาสนี้

นอกจากนี้ผู้วิจัยขอขอบใจ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จากโรงเรียนสาธิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย (ฝ่ายมัธยม) ทั้ง 38 คน ที่เป็นผู้เสียสละเป็นผู้รับการฝึกและรับการทดสอบ ตลอดจนให้ความร่วมมืออย่างดียิ่ง

สมบุญ อินทร์มยา

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สารบัญ

หน้า

บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
รายการตารางประกอบ.....	ช
รายการภาพประกอบ.....	ญ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	18
สมมติฐานของการวิจัย.....	18
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	19
ความไม่สมบูรณ์ของการวิจัย.....	19
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	19
คำจำกัดความ.....	20
2 เอกสารและการวิจัยอื่นที่เกี่ยวข้อง.....	23
3 วิธีการค้นคว้าและวิจัย.....	34
4 การวิเคราะห์ข้อมูล.....	38
5 สรุปผลการวิจัย การอภิปรายผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ.....	45
บรรณานุกรม.....	53
ภาคผนวก.....	57
ประวัติการศึกษา.....	88





รายการตารางประกอบ

ตารางที่		หน้า
1	มัชฌิมเลขคณิตและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของลักษณะทางร่างกายของกลุ่มตัวอย่าง.....	38
2	วิเคราะห์ความแตกต่างของมัชฌิมเลขคณิตของคะแนนสมรรถภาพทางกายระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองในการทดสอบครั้งแรก.....	39
3	วิเคราะห์ความแตกต่างของมัชฌิมเลขคณิตของคะแนนสมรรถภาพทางกายของกลุ่มควบคุมในการทดสอบครั้งแรก และทดสอบครั้งสุดท้าย.....	40
4	วิเคราะห์ความแตกต่างของมัชฌิมเลขคณิตของคะแนนสมรรถภาพทางกายของกลุ่มทดลองในการทำทดสอบครั้งแรก และทดสอบครั้งสุดท้าย.....	41
5	วิเคราะห์ความแตกต่างของมัชฌิมเลขคณิตของคะแนนสมรรถภาพทางกายระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองในการทดสอบครั้งสุดท้าย.....	42
6	ลักษณะทางกายของตัวอย่างประชากรได้แก่อายุ น้ำหนัก และส่วนสูงของกลุ่มควบคุม.....	70
7	ลักษณะทางกายของตัวอย่างประชากรได้แก่อายุ น้ำหนัก และส่วนสูงของกลุ่มทดลอง.....	71
8	ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของกลุ่มควบคุมในการทดสอบครั้งแรก..	72
9	ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของกลุ่มควบคุมในการทำทดสอบครั้งสุดท้าย.....	73
10	ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของกลุ่มทดลองในการทดสอบครั้งแรก..	74
11	ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของกลุ่มทดลองในการทดสอบครั้งสุดท้าย.....	75
12	คะแนนที่ (T - Score) ของสมรรถภาพทางกายของกลุ่มควบคุมในการทดสอบครั้งแรก และ ทดสอบครั้งสุดท้าย.....	76
13	คะแนนที่ (T - Score) ของสมรรถภาพทางกายของกลุ่มทดลองในการทดสอบครั้งแรก และ ทดสอบครั้งสุดท้าย.....	77



ตารางที่		หน้า
14	คะแนนมาตรฐาน "T" ในการวิ่ง 50 เมตร.....	78
15	คะแนนมาตรฐาน "T" ในการยื่นกระโดดไกล.....	79
16	คะแนนมาตรฐาน "T" ในการวัดแรงบีบ.....	81
17	คะแนนมาตรฐาน "T" ในการทำลูกนั่งในเวลา 30 วินาที.....	82
18	คะแนนมาตรฐาน "T" ในการวิ่งเก็บของ.....	83
19	คะแนนมาตรฐาน "T" ในการดึงข้อ.....	85
20	คะแนนมาตรฐาน "T" ในการวิ่งทางไกลระยะทาง 1,000 เมตร....	86


  
 ศูนย์วิจัยทรัพยากร  
 จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

รายการภาพประกอบ

ภาพที่	หน้า
1 แผนภูมิแสดงระดับพัฒนาการทางสมรรถภาพทางกายระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง.....	43
2 โปรแกรมการฝึกบริหารกายขั้นพื้นฐานในการสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนชาย.....	69



ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย