

ชื่อวิจัย : ผลของโปรแกรมการฝึกด้วยยางยืดแบบวงกลม ที่มีต่อพลังของกล้ามเนื้อขาในการเล่นกีฬาฟุตบอล ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนท่าวังผาพิทยาคม

ชื่อผู้วิจัย : นายดำรงศฤทธิ์ จิณะไชย

หน่วยงาน : โรงเรียนท่าวังผาพิทยาคม

ประเภทผลงานวิชาการ : ผลงานวิจัย

บทคัดย่อ

วิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการฝึกด้วยยางยืดแบบวงกลม ที่มีต่อพลังของกล้ามเนื้อขาในการเล่นกีฬาฟุตบอล ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนท่าวังผาพิทยาคม มีจุดประสงค์ 1) เพื่อพัฒนาทักษะพลังกล้ามเนื้อขาด้วยกิจกรรมการเรียนรู้แบบ Active Learning บูรณาการบนพื้นฐานวัฒนธรรมวิถีน่าน ในรายวิชาฟุตบอล เรื่อง ผลของโปรแกรมการฝึกด้วยยางยืดแบบวงกลม ที่มีต่อพลังของกล้ามเนื้อขาในการเล่นกีฬาฟุตบอล ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนท่าวังผาพิทยาคม 2) เพื่อเปรียบเทียบผลก่อนฝึกและหลังฝึก โปรแกรมการฝึกด้วยยางยืดแบบวงกลม ที่มีต่อพลังของกล้ามเนื้อขาในการเล่นกีฬาฟุตบอล ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนท่าวังผาพิทยาคม จำนวน 257 คน จากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 21 คน โดยเลือกแบบเฉพาะเจาะจง นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4/5 และ 4/6 โรงเรียนท่าวังผาพิทยาคม เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ โปรแกรมการฝึกด้วยยางยืดแบบวงกลม เพื่อพัฒนาพลังกล้ามเนื้อขา เป็นเวลา 6 สัปดาห์ จำนวน 5 ท่าทาง สัปดาห์ที่ 1 จำนวน 3 เซต สัปดาห์ที่ 2 จำนวน 3 เซต สัปดาห์ที่ 3 จำนวน 4 เซต สัปดาห์ที่ 4 จำนวน 5 เซต สัปดาห์ที่ 5 จำนวน 6 เซต สัปดาห์ที่ 6 จำนวน 7 เซต ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบด้วยแบบทดสอบการยืนกระโดดไกลเพื่อประเมินสมรรถภาพพลังกล้ามเนื้อขา สถิติใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที (t-test)

ผลวิจัยพบว่า หลังการฝึกโปรแกรมการฝึกด้วยยางยืดแบบวงกลม ที่มีต่อพลังของกล้ามเนื้อขาในการเล่นกีฬาฟุตบอล ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนท่าวังผาพิทยาคม ของกลุ่มตัวอย่างมีสมรรถภาพพลังกล้ามเนื้อขาเพิ่มขึ้น จากการทดสอบการยืนกระโดดไกล พบว่าค่าเฉลี่ยก่อนการฝึกเท่ากับ 185.86 เซนติเมตร ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนการฝึกเท่ากับ 11.07 อยู่ในระดับต่ำ หลังการฝึกพบว่าค่าเฉลี่ยเท่ากับ 192 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 13.48 อยู่ใน ระดับปานกลาง จากการเปรียบเทียบการฝึกพลังกล้ามเนื้อขา ก่อนการฝึกและหลังฝึกโปรแกรมการฝึกด้วยยางยืดแบบวงกลม โดยการเปรียบเทียบค่าแปลผล (D) ของกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.14 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.15 และค่าที(t-test) 6.78196 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05