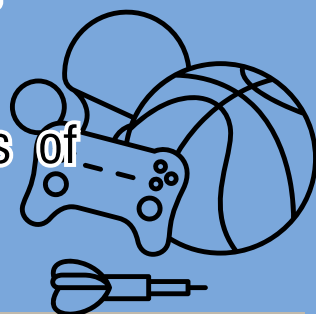


วิจัยในชั้นเรียน



การพัฒนาสมรรถภาพด้านพลังกล้ามเนื้อโดยใช้กิจกรรมนันทนาการ ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนห้วยดงรัฐชนูปถัมภ์ Development of muscle power capacity using recreational activities of Mathayom 1 students of Huadong Ratchanupatham School



จิตรภัทร เกษนุช

ตำแหน่ง ครูผู้ช่วย โรงเรียนห้วยดงรัฐชนูปถัมภ์



บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยในชั้นเรียน มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อพัฒนาสมรรถภาพด้านพลังกล้ามเนื้อโดยใช้กิจกรรมนันทนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนห้วยดงรัฐชนูปถัมภ์ให้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์มาตรฐาน 2) เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพด้านพลังกล้ามเนื้อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนห้วยดงรัฐชนูปถัมภ์ ก่อนทำกิจกรรมและหลังเข้าร่วมกิจกรรม 3) เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่เรียนรู้โดยใช้กิจกรรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาสมรรถภาพด้านพลังกล้ามเนื้อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนห้วยดงรัฐชนูปถัมภ์ โดยใช้กิจกรรมนันทนาการ เก็บข้อมูลจากนักเรียนชาย 23 คน นักเรียนหญิง 24 คน รวมทั้งหมด 47 คน ใช้เครื่องมือเป็นกิจกรรมนันทนาการในการทดลอง 8 กิจกรรม จำนวน 16 สัปดาห์ ได้ข้อมูลเป็นผลสมรรถภาพด้านพลังกล้ามเนื้อของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 และได้เกณฑ์ปกติสมรรถภาพด้านพลังกล้ามเนื้อของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนห้วยดงรัฐชนูปถัมภ์ ผลการวิจัยพบว่า 1. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านพลังกล้ามเนื้อของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ก่อนและหลังการฝึก พบว่า แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2. ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านพลังกล้ามเนื้อของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 พบว่า มีค่าเฉลี่ยในภาพรวมอยู่ระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.15)



บทนำ



สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) นับว่ามีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตประจำวัน ซึ่งเป็นความสามารถของบุคคลในการควบคุมและสั่งการให้ร่างกายปฏิบัติภารกิจต่างๆในชีวิตประจำวันและปฏิบัติงาน การเรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ความคล่องแคล่วว่องไว กระฉับกระเฉงมีความทนทานโดยไม่แสดงอาการเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า หรืออ่อนเพลียโดยไม่แสดงอาการเหน็ดเหนื่อย เมื่อยล้า หรืออ่อนเพลีย

การพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนโดยใช้แบบฝึกทักษะการละเล่นแบบไทย (เสริมศักดิ์ ศรีโพธิ์กลาง, 2556) เป็นการใชการละเล่นแบบไทยในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายร่วมกับโปรแกรมฝึกทักษะการละเล่นแบบไทย ทำให้นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้นหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมฝึกทักษะการละเล่นแบบไทย

ทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะพัฒนาสมรรถภาพการยืนกระโดดไกลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โดยใช้กิจกรรมนันทนาการ เข้ามาช่วยในการพัฒนาสมรรถภาพการยืนกระโดดไกลให้ดีขึ้น



วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อพัฒนาสมรรถภาพด้านพลังกล้ามเนื้อ โดยใช้กิจกรรมนันทนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนห้วยดงรัฐชนูปถัมภ์ ให้มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์มาตรฐาน
2. เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพด้านพลังกล้ามเนื้อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนห้วยดงรัฐชนูปถัมภ์ ก่อนทำกิจกรรมและหลังเข้าร่วมกิจกรรม โดยใช้กิจกรรมนันทนาการ
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่เรียนรู้ โดยใช้กิจกรรมนันทนาการ เพื่อพัฒนาสมรรถภาพด้านพลังกล้ามเนื้อของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนห้วยดงรัฐชนูปถัมภ์



วิธีการวิจัย



เป็นการศึกษาการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของการยืนกระโดดไกล โดยใช้กิจกรรมนันทนาการของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนห้วยดงรัฐชนูปถัมภ์ ผู้วิจัยได้ดำเนินการศึกษาค้นคว้าตามลำดับขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. กลุ่มตัวอย่างการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 โรงเรียนห้วยดงรัฐชนูปถัมภ์ จำนวน 2 ห้อง มีนักเรียน 47 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง เนื่องจากนักเรียนมีสมรรถภาพการกระโดดไกลที่ต่ำกว่าเกณฑ์เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มี 2 ประเภท ดังนี้ 1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง กิจกรรม 8 กิจกรรม รวม 16 สัปดาห์ ได้แก่ 1.1 เกมกระโดดตบเมือง 1.2 เกมกระด่ายขาเดียว 1.3 เกมปลาโลมา 1.4 เกมกบหนีบอลกระโดด 1.5 เกมมือถือบอลกระโดดกบ 1.6 เกมน้ำขึ้นน้ำลง 1.7 เกมอุ้มบอลลงตะกร้า 1.8 เกมวัดดวงตีบอม 2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ 2.1 แบบทดสอบการยืนกระโดดไกล (Standing Board Jump) แบบทดสอบสมรรถภาพการยืนกระโดดไกลของนักเรียน 47 คน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 โรงเรียนห้วยดงรัฐชนูปถัมภ์ ปีการศึกษา 2566 2.2 ผลการศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่ได้เข้าร่วมการทดสอบสมรรถภาพทางกายการยืนกระโดดไกลของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5.2 พบว่า มีค่าเฉลี่ยในภาพรวมอยู่ระดับมาก ($\bar{X}$ = 4.08)



บรรณานุกรม

การศึกษาแห่งประเทศไทย. (2562) แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายตามแบบของคณะกรรมการนันทนาชาติ เพื่อจัดมาตรฐานการทดสอบความสมบูรณ์ทางกาย.
กิตพงษ์ ตรวรณ (2558, น.68). ผลของการจัดการเรียนรู้ชาพลศึกษา โดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นต่อการป้องกันอุบัติเหตุจากการหล่นของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น
กรมพลศึกษา. (2562, น.12) แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของประชาชน อายุ 60 – 69 ปี.
พลประสิทธิ์ กุลธวัชชัย. (2556). การนันทนาการ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

พัฒนาการกีฬาและนันทนาการ, สำนักงาน (2566). แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติฉบับที่ 7 (พ.ศ. 2566 –2570). กรุงเทพฯ: สำนักงานพัฒนาการกีฬาและนันทนาการ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
สุทัตพงศ์ อภิมาโน, สมรณ สิทธิ. (2564). การพัฒนาความสามารถทางด้านสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยการจัดการเรียนรู้ด้วยเกมการเล่นพื้นเมืองไทย.
สนธยา สิละมาต. (2557). กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

1