

ชื่อผลงานวิจัย ผลของการใช้โปรแกรมการฝึกที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายของผู้เรียน

ชื่อ - สกุลผู้วิจัย นาย ธนกฤต บุญหาจันทร์

ตำแหน่ง ครู คศ.๑

วุฒิการศึกษา ศีษศาสตรบัณฑิต

สถานที่ติดต่อ โรงเรียนจักรคำคณาทร จังหวัดลำพูน
๔๒๖ ถนน เจริญราษฎร์ ตำบล ในเมือง อำเภอ เมือง จังหวัด ลำพูน ๕๑๐๐๐
เบอร์โทรศัพท์ : ๐๖๔ ๔๙๐ ๖๑๑๖ เบอร์โทรสาร : ๐๕๓ ๕๒๕ ๗๔๖
อีเมลล์ : tanakritckk@gmail.com

ปีที่ทำวิจัยเสร็จ ๒๕๖๔

บทคัดย่อ

ในการศึกษาและวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของผู้เรียนโดยใช้โปรแกรมการฝึกที่แตกต่างกันแล้วนำผลของการฝึกในแต่ละแบบฝึกมาเทียบเกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพเปรียบเทียบก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการฝึกว่ามีการพัฒนาทางด้านสรีรวิทยาและส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายของผู้เรียนโดยใช้กับกลุ่มนักเรียนที่เรียนรายวิชาพลศึกษาพื้นฐานระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนจักรคำคณาทร จังหวัดลำพูน จำนวน ๑๔ ห้อง นักเรียนจำนวน ๕๒๕ คน และกลุ่มนักเรียนมุ่งสู่ความเป็นเลิศมาทดสอบใช้โปรแกรมการฝึก จำนวน ๑๕ คน

เรื่องสมรรถภาพทางกายและประสิทธิภาพของพลังงานเนื้อเป็นพื้นฐานและตัวเสริมแรงมีความสำคัญอย่างยิ่งในปฏิบัติการในชีวิตประจำวันการฝึกทักษะพื้นฐานและการใช้ในสถานการณ์จริง ผู้ศึกษาค้นพบว่านักเรียนที่สอนส่วนใหญ่มีความแตกต่างทางด้านสรีรวิทยาและสมรรถภาพทางกายที่สามารถพัฒนาได้โดยผู้สอนจะใช้โปรแกรมการฝึกที่แตกต่างกันเพื่อความเหมาะสมของเพศวัยและเป้าประสงค์เพื่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านสรีรวิทยาและส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายของผู้เรียนโดยใช้กับกลุ่มนักเรียนที่เรียนรายวิชาพลศึกษาพื้นฐานระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ และ กลุ่มนักเรียนมุ่งสู่ความเป็นเลิศสามารถสร้างผลงานเป็นที่ประจักษ์ได้รับรางวัลในรายการแข่งขันที่เป็นที่ยอมรับอย่างเป็นทางการทั้งในระดับชาติและนานาชาติ