

บ

หัวข้อวิจัย การเปรียบเทียบผลการฝึกความแข็งแรงระหว่างบนพื้นกับลูกบอลออกกำลังภายใน
ผู้สูงอายุชาย อำเภอเชียงยืน จังหวัดมหาสารคาม

ผู้ดำเนินการวิจัย ประยงค์ หัตถพรหม

หน่วยงาน คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

ปีพ.ศ. 2561

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ในการวิจัยเพื่อเพื่อศึกษาผลของการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อ
ลำตัว กล้ามเนื้อส่วนบน บนพื้นและบนลูกบอลออกกำลังกายที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง
และกล้ามเนื้อส่วนบนในผู้สูงอายุชาย อำเภอเชียงยืน จังหวัดมหาสารคามและเพื่อเปรียบเทียบความ
แตกต่างของการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อลำตัว กล้ามเนื้อส่วนบน บนพื้นและบนลูกบอลออกกำลัง
กายที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้องและกล้ามเนื้อส่วนบนในผู้สูงอายุชาย อำเภอเชียงยืน
จังหวัดมหาสารคาม กลุ่มตัวอย่างได้แก่ เป็นผู้สูงอายุชาย อายุระหว่าง 50-60 ปี ไม่มีโรคประจำตัว ไม่
มีอาการบาดเจ็บของกระดูกและกล้ามเนื้อหรืออาการบาดเจ็บอื่นๆ ที่เป็นอันตรายต่อการฝึก ซึ่งได้มา
จากการเลือกแบบโดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple random Sampling) เป็นจำนวน 90 คน เครื่องมือ
ที่ใช้ในการวิจัยคือแบบทดสอบความแข็งแรงกล้ามเนื้อท้องใช้แบบทดสอบลุก-นั่ง 60 วินาที และ
แบบทดสอบความแข็งแรงกล้ามเนื้อส่วนบนใช้แบบทดสอบดันพื้น 30 วินาที ตามวิธีการใน
แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) สถิติที่
ใช้ในการวิจัยคือ ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของอายุ
น้ำหนัก และส่วนสูงของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่มและวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One
Way Analysis of Variance: ANOVA)

ผลการวิจัยพบว่า ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วน
เบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ที่มีผลต่อการออกกำลังกายวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัว
และกล้ามเนื้อส่วนบน หาค่าความแตกต่างก่อนและหลังได้รับการฝึกโดยใช้สถิติ พบว่า เพศชายกลุ่มที่
1 มีอายุเฉลี่ย 54 (S.D. = 4.90) ปี มีน้ำหนัก 50 (S.D. = 4.45) กิโลกรัม และมีส่วนสูงเฉลี่ย 162 (S.D.
= 4.19) เซนติเมตร เพศชายกลุ่มที่ 2 มีอายุเฉลี่ย 53.50 (S.D. = 4.67) ปี มีน้ำหนัก 51 (S.D. = 4.46)
กิโลกรัม และมีส่วนสูงเฉลี่ย 158.5 (S.D. = 4.70) เซนติเมตร เพศชายกลุ่มที่ 3 มีอายุเฉลี่ย 52.5

(S.D. = 4.41) ปี มีน้ำหนัก 53 (S.D. = 4.14) กิโลกรัม และมีส่วนสูงเฉลี่ย 164 (S.D. = 4.24) เซนติเมตร

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของกล้ามเนื้อลำตัวและกล้ามเนื้อส่วนบน บนพื้น และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลำตัวและกล้ามเนื้อส่วนบน บนลูกบอลออกกำลังกาย หลังออกกำลังกายในสัปดาห์ที่ 5 และที่ 8 ของเพศชายกลุ่มที่ 1 กลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3 ซึ่งได้รับการออกกำลังกายด้วยการทดสอบการลุก – นั่ง 60 วินาที การดันพื้น 30 วินาที หลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 5 และสัปดาห์ที่ 8 พบว่าความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้องและกล้ามเนื้อส่วนบนโดยออกกำลังกายบนลูกบอลออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง หลังฝึกสัปดาห์ที่ 5 และสัปดาห์ที่ 8 มีค่ามากกว่าก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่ามากกว่าหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 5

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนของความแข็งแรงของความแข็งแรงกล้ามเนื้อหน้าท้องและกล้ามเนื้อส่วนบนของเพศชายกลุ่มที่ 1 กลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3 ซึ่งได้รับการฝึกออกกำลังก่อนการฝึกและหลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 5 และสัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยวิธีแต่ความแปรปรวนของความแข็งแรงของความแข็งแรงกล้ามเนื้อของเพศชายกลุ่มที่ 1 กลุ่มที่ 2 และกลุ่มที่ 3 ซึ่งได้รับการฝึกออกกำลังกายด้วยลูกบอลก่อนการฝึกและหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 5 และสัปดาห์ที่ 8 ไม่แตกต่างกัน

คำสำคัญ : สมรรถภาพทางกาย, ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ, ความยืดหยุ่นตัว, การออกกำลังกาย

๙

Research Title	A comparison between strength training exercises on the floor with the ball in older man Amphoe Chiang Yuen Mahasarakham
Researcher	Mr. Prayong Hattaprom
Organization	Faculty of Education, Rajabhat Maha sarakham University
Year	2018

ABSTRACT

Keywords: