



การพัฒนาโปรแกรมออกกำลังกายเพิ่มความยืดหยุ่นของกลุ่มกล้ามเนื้อข้อเข่า
ในกิจกรรมฟื้นฟูพัฒนาการทางกายภาพบำบัด
ของนักเรียนที่มีพฤติกรรมนั่งท่าดับเบิ้ลยู

ผู้วิจัย

นายวรวุฒิ อินทสุวรรณ

ตำแหน่งครูผู้ช่วย

โรงเรียนสงขลาพัฒนาปัญญา

สำนักบริหารงานการศึกษาพิเศษ

สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

กระทรวงศึกษาธิการ

ชื่อวิจัย การพัฒนาโปรแกรมออกกำลังกายเพิ่มความยืดหยุ่นของกลุ่มกล้ามเนื้อเนื้อข้อเข่าในกิจกรรมฟื้นฟูพัฒนาการทางกายภาพบำบัดของนักเรียนที่มีพฤติกรรมนั่งท่าดับเบิ้ลยู

วิจัย นายวรวุฒิ อินทสุวรรณ ปี ๒๕๖๒

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) เพื่อพัฒนาโปรแกรมออกกำลังกายเพิ่มความยืดหยุ่นของกลุ่มกล้ามเนื้อเนื้อข้อเข่าในเด็กที่มีพฤติกรรมนั่งท่าดับเบิ้ลยู ๒) เพื่อเปรียบเทียบความยืดหยุ่นของกลุ่มกล้ามเนื้อเนื้อข้อเข่าก่อนและหลังเรียน และ ๓) เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนต่อโปรแกรมออกกำลังกายเพิ่มความยืดหยุ่นของกลุ่มกล้ามเนื้อเนื้อข้อเข่าในเด็กที่มีพฤติกรรมนั่งท่าดับเบิ้ลยู เป้าหมายเป็นเด็กบกพร่องทางสติปัญญาที่มีพฤติกรรมนั่งท่าดับเบิ้ลยู และมีการดึงของกล้ามเนื้อเนื้อข้อเข่า โดยเลือกแบบเจาะจง (Purpose sampling) เป็นกรณีศึกษา โดยทำการทดลองทั้งหมด ๑๒ ครั้ง โดยใช้รูปแบบการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi - Experimental Research) แบบกลุ่มเดียวทดสอบก่อนและหลัง (one - group pretest- Posttest Design) ใช้เครื่องมือวิจัย โปรแกรมออกกำลังกายเพิ่มความยืดหยุ่นของกลุ่มกล้ามเนื้อเนื้อข้อเข่าในนักเรียนที่มีพฤติกรรมนั่งท่าดับเบิ้ลยู การทดสอบ Active knee extension (AKE) test และแบบสอบถามความพึงพอใจนักเรียนในการใช้โปรแกรมการออกกำลังกาย

ผลการวิจัย พบว่านักเรียนที่ได้ใช้โปรแกรมออกกำลังกายมีค่าพิสัยการเคลื่อนไหวของข้อเข่า ทั้ง ๒ ข้าง หลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียน และนักเรียนที่ได้ใช้โปรแกรมออกกำลังกายมีความพึงพอใจต่อโปรแกรมออกกำลังกายในระดับปานกลาง

คำสำคัญ ท่านั่งดับเบิ้ลยู, ความยืดหยุ่นของกลุ่มกล้ามเนื้อเนื้อข้อเข่า, เด็กบกพร่องทางสติปัญญา