

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์	ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน		
ชื่อผู้เขียน	นายสิทธิพร อ่อนคลัง		
ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต	สาขาวิชาการส่งเสริมสุขภาพ		
คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์	อาจารย์ ดร. นิ่มอนงค์	งามประภาส	ประธานกรรมการ
	อาจารย์ จุฑารัตน์	บวรสิน	กรรมการ
	รองศาสตราจารย์เอก	ช่างน้อย	กรรมการ

### บทคัดย่อ

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยการเดิน  
แอโรบิก 30 นาทีและทักษะฟุตบอลในระยะเวลา 8 สัปดาห์ของนักเรียนอายุ 9-12 ปี ที่มีน้ำหนัก  
เกินมาตรฐาน โรงเรียนพิงครัตน์ จังหวัดเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2545 โดยใช้กลุ่มตัวอย่าง  
นักเรียนชาย 31 คน และนักเรียนหญิง 8 คน รวมทั้งสิ้น 39 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการทดสอบ  
สมรรถภาพทางกายโดยใช้แบบทดสอบ Physical Best นำคะแนนจากการทดสอบไปเปรียบเทียบกับ  
ตาราง Health Fitness Standard. วิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอส  
(SPSS for Windows) โดยหาค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานประมาณค่าเฉลี่ยประชากรที่ระดับ  
ความเชื่อมั่นร้อยละ 95

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ (เดิน-วิ่ง ระยะทาง 1 ไมล์)  
ภายหลังการทดลองพบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ (0.000)
2. ไขมันในหลอดเลือด ภายหลังการทดลอง พบว่า ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญ  
ทางสถิติ ( $P < 0.12$ )
3. ความอ่อนตัว (นั่งงอตัวไปข้างหน้า) ภายหลังการทดลอง พบว่า ไม่พบความแตกต่าง  
อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P > 0.324$ )
4. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง (ลูกนั่ง) ภายหลังการทดลอง พบว่า มีความ  
แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ( $P < 0.008$ )
5. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน (ดึงข้อ) ภายหลังการทดลอง พบว่า ไม่พบความ  
แตกต่างใด ๆ

<b>Thesis Title</b>	Effects of Exercises on Overweight Students' Physical Fitness		
<b>Author</b>	Mr. Sittiporn Oonklang		
<b>M.Ed.</b>	Health Promotion		
<b>Examining Committee</b>	Lect. Nimanong	Ngamprapasom	Chairman
	Lect. Chutarut	Borwornsin	Member
	Assoc. Prof. Anek	Changnoi	Member

### Abstract

This quasi-experimental research was to determine the Effectiveness of Exercise Program by aerobic and football skill 30 minutes per day during 8 weeks to Physical Fitness. The purposive sampling were 39 over weight student in Pinkarate School Chiang Mai Province. The study using Physical Best Test and compare with Health Fitness Standard and questionnaires. Paired t-test was used to analyze the data. The level of significance was set at 0.05. The findings after the experiment were:

1. Cardiopulmonary Endurance (1 mile Run) statistically significant higher mean score than that before conducting the experiment. ( $P < 0.000$ )
2. Body Mass Index mean score after the experiment more than that before conducting the experiment, but not statistically not significant. ( $P < 0.12$ )
3. Muscular Flexibility (Sit and Rech) mean score after the experiment more than that before conducting the experiment, but not statistically not significant. ( $P > 0.324$ )
4. Muscular Srength(Sit-Up) statistically significant higher mean score than that before conducting the experiment. ( $P < 0.008$ )
5. Muscular Edurance (Pull-Up) mean score before and after the experiment were same score.