

ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์

การส่งเสริมสุขภาพโดยใช้ห่วงฮูลาฮูป ในชุมชนบ้านดอน
ตำบลเวียงตาล อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง

ผู้เขียน

นายศุขพงษ์ ธิวงค์

ปริญญา

ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (การส่งเสริมสุขภาพ)

อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรณีย์ ปัญโญ

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการส่งเสริมสุขภาพทางกายโดยใช้กิจกรรมทางกายด้วยห่วงฮูลาฮูปในชุมชน บ้านดอน ตำบลเวียงตาล อำเภอห้างฉัตร จังหวัดลำปาง โดยมีผู้สมัครใจเข้าร่วมการทดลองจำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลได้แก่ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย 5 ด้าน ได้แก่ ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย และแบบสอบถามภาวะสุขภาพทางกาย ผลการวิจัยพบว่า (1) กลุ่มตัวอย่างมีความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจเพิ่มขึ้น ความอดทนของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น และเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายลดลง (2) ภาวะสุขภาพทางกายหลังการทดลองดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

Thesis Title	Health Promotion by Using Hula Hoop at Ban Don Community, Wiang Tan Sub-district, Hang Chat District, Lampang Province
Author	Mr. Phutchaphong Thiwong
Degree	Master of Education (Health Promotion)
Thesis Advisor	Asst. Prof. Dr. Karrun Panyo

ABSTRACT

This research was aimed at studying physical health promotion through Hula Hoop physical activities at Ban Don Community, Wiang Tan Sub-district, Hang Chat District, Lampang Province. Twenty villagers who lived in Bandon volunteered to serve as the subjects. The instruments used consisted of a questionnaire, a test on 5 areas of physical fitness - endurance of the circulatory system and respiratory system, muscle endurance, muscle strength, muscle flexibility and percent body fat, and a physical health condition questionnaire. It is found (1) the samples with the circulatory system and respiratory system durability, muscle endurance, muscle strength and muscle flexibility increased while percent body fat decreased, (2) their physical health was better after the experimental with a statistically significance.