

## บทคัดย่อ

**งานวิจัยเรื่อง** การพัฒนาประสิทธิภาพและสมรรถภาพกล้ามเนื้อของผู้เรียนโดยใช้แบบฝึกที่แตกต่างกัน

**ผู้ทำวิจัย** นาย ธนกฤต บุญทาจันทร์

**ปีการศึกษา** ๒๕๖๒

ในการศึกษาและวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อการพัฒนาประสิทธิภาพและสมรรถภาพกล้ามเนื้อของผู้เรียนโดยใช้แบบฝึกที่แตกต่างกันแล้วนำผลของการฝึกในแต่ละแบบฝึกมาเทียบเกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพเปรียบเทียบก่อนและหลังการใช้แบบฝึกว่ามีการพัฒนาประสิทธิภาพและสมรรถภาพกล้ามเนื้อของผู้เรียนโดยใช้กับกลุ่มนักเรียนที่เรียนรายวิชาพลศึกษาพื้นฐานระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ ๒ โรงเรียนจักรคำคณาทร จังหวัดลำพูน จำนวน ๑๔ ห้อง นักเรียนจำนวน ๕๖๐ คน แล้วคัดเลือกนักเรียนกลุ่มสนใจมาทดสอบใช้แบบฝึก จำนวน ๑๕ คน

ผลการวิจัยหลังจากใช้แบบฝึกเพื่อการพัฒนาประสิทธิภาพและสมรรถภาพกล้ามเนื้อของผู้เรียนโดยใช้แบบฝึกที่แตกต่างกันแล้ว พบว่าผู้เรียนมีพัฒนาการที่ดีขึ้นมีประสิทธิภาพและสมรรถภาพของกล้ามเนื้อที่แข็งแรง นักเรียนกลุ่มสนใจที่นำมาฝึกเพื่อการพัฒนาสู่ความเป็นเลิศกล้ามเนื้อของผู้เรียนมีประสิทธิภาพและสมรรถภาพของกล้ามเนื้อที่แข็งแรง มีผลงานเป็นที่ประจักษ์ได้รับรางวัลในรายการแข่งขันที่เป็นที่ยอมรับอย่างเป็นทางการทั้งในระดับชาติและนานาชาติ