

บทคัดย่อ

ชื่อเรื่องวิจัย	การศึกษาความสามารถในการเคลื่อนย้ายตัวไปข้างหน้า/ข้างหลังและการเปรียบเทียบความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลังร่วมกับไหล่ (Triceps brachii with deltoid muscle) ก่อนและหลังการฝึก ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางร่างกาย หรือการเคลื่อนไหว หรือสุขภาพ โดยใช้ Push up bar
ชื่อผู้วิจัย	นายศราวุฒิ มุลริยะ
ปีการศึกษา	๒๕๖๓

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ ๑. เพื่อศึกษาความสามารถในการเคลื่อนย้ายตัวไปข้างหน้าและข้างหลังของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางร่างกายหรือการเคลื่อนไหวหรือสุขภาพโดยใช้ Push up bar ๒. เพื่อเปรียบเทียบความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลังร่วมกับกล้ามเนื้อหัวไหล่ (Triceps brachii with deltoid muscle) ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางร่างกายหรือการเคลื่อนไหวหรือสุขภาพก่อนและหลังการฝึกความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อโดยใช้ Push up bar with ขวดบรรจุทราย ๕ กิโลกรัม ผลการวิจัยพบว่า ๑.นักเรียนสามารถเคลื่อนย้ายตัวไปข้างหน้าและข้างหลังได้อย่างคล่องตัวด้วยอุปกรณ์ Push up bar ๒.นักเรียนมีความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อต้นแขนด้านหลังร่วมกับกล้ามเนื้อ หัวไหล่ (Triceps brachii with deltoid muscle) มากขึ้นหลังจากฝึกด้วยอุปกรณ์Push up bar ร่วมกับ ขวดบรรจุทรายขนาด ๕ กิโลกรัม ในระยะเวลา ๓ เดือน