

ชื่อผลงานทางวิชาการ	ผลของการฝึกความอ่อนตัวเพื่อเพิ่มทักษะการเล่นวอลเลย์บอล ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบ้านท่ามะปราง อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์
ผู้ศึกษาค้นคว้า	นายบุญส่ง บุญถม ตำแหน่ง ครู วิทยฐานะครูชำนาญการ โรงเรียนบ้านท่ามะปราง อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาอุตรดิตถ์ เขต 1
ปีการศึกษา	2551

### บทคัดย่อ

กีฬา วอลเลย์บอล เป็นกีฬาที่นิยมเล่นกันอย่างแพร่หลาย เพราะเป็นกีฬาที่ฝึกหัดเล่นได้ง่าย เหมาะสมกับผู้เล่นทุกเพศทุกวัย ไม่จำกัดสนามหรือสถานที่เล่น ส่งเสริมความสัมพันธ์ของผู้เล่นในทีม เดียวกัน อีกทั้งเป็นกิจกรรมที่สนุกสนามส่งเสริมนันทนาการและการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ สร้าง พัฒนาการทางร่างกายด้านการเคลื่อนไหว ความอ่อนตัวมีความสำคัญต่อนักกีฬาอย่างยิ่ง ผู้เชี่ยวชาญ ส่วนใหญ่ เชื่อว่า ความอ่อนตัวจะทำให้โอกาสในการบาดเจ็บลดลง และทำให้นักกีฬาประกอบกิจกรรม ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นผู้ศึกษาค้นคว้าจึงเห็นความสำคัญของการฝึกความอ่อนตัว จึงได้พัฒนา กิจกรรมการเรียนการสอนนี้ขึ้น โดยมีความมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกเสิร์ฟวอลเลย์บอล ลูกมือบนอย่างเดียวกับการฝึกเสิร์ฟวอลเลย์บอลลูกมือบนควบคู่กับการฝึกความอ่อนตัวและเพื่อ เปรียบเทียบความสามารถในการเสิร์ฟวอลเลย์บอลลูกมือบนก่อนกับหลังการฝึก กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ใน การศึกษาค้นคว้า ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2551 จำนวน 16 คน โรงเรียนบ้านท่ามะปราง อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์ สำนักงาน เขตพื้นที่การศึกษาอุตรดิตถ์ เขต 1 เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ได้แก่ โปรแกรมการฝึก เสิร์ฟวอลเลย์บอลลูกมือบน โปรแกรมการฝึกความอ่อนตัว และแบบทดสอบวัดความสามารถในการ เสิร์ฟวอลเลย์บอลลูกมือบนของรัฐเซลล์และเลนจ์

ผลการศึกษา ค้นคว้า พบว่า กลุ่มฝึกเสิร์ฟวอลเลย์บอลลูกมือบนอย่างเดียวกับกลุ่มฝึกเสิร์ฟ วอลเลย์บอลลูกมือบนควบคู่กับความอ่อนตัว ก่อนการทดลองไม่แตกต่างกัน ส่วนหลังการทดลอง ทั้งสองกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และกลุ่มฝึกเสิร์ฟวอลเลย์บอลลูกมือบน อย่างเดียว ก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน และกลุ่มฝึกเสิร์ฟวอลเลย์บอลลูกมือบนควบคู่กับ ความอ่อนตัว ก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05