

ชื่อผู้วิจัย นางสาวสุกัญญา ธรรมวาจา (2560)

ชื่อเรื่อง ผลการเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวของข้อมือขวาของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางร่างกายหรือการเคลื่อนไหวหรือสุขภาพโดยโปรแกรมการฝึกเหยียดกล้ามเนื้อโดยใช้แรงจากภายนอก(PROM) ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ คือ เพื่อศึกษาผลของการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อจากแรงภายนอก ที่มีผลต่อความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อมัดใหญ่และกล้ามเนื้อมัดเล็ก กลุ่มเป้าหมาย คือนักเรียนเรียนบกพร่องทางร่างกายและการเคลื่อนไหวภายในศูนย์การศึกษา พิเศษประจำจังหวัดลำปาง จำนวน 1 คน ภาคเรียน ที่ 2 ปีการศึกษา 2560 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย และ ผลต่าง ของระยะก่อนการทดลองกับระยะหลังการทดลอง นำเสนอในรูปของตาราง และการแสดงกราฟเปรียบเทียบประกอบความเรียงเชิงพรรณนา ซึ่งผลการศึกษาสรุบได้ดังนี้

จากการใช้โปรแกรมการฝึกเหยียดกล้ามเนื้อโดยใช้แรงจากภายนอก(PROM) ในนักเรียนประเภทไป-กลับ ของศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดลำปาง พบว่า โปรแกรมการฝึกเหยียดกล้ามเนื้อโดยใช้แรงจากภายนอก(PROM) ในนักเรียนประเภทไป-กลับ ของศูนย์การศึกษาพิเศษประจำจังหวัดลำปาง สามารถช่วยเพิ่มความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อข้อมือขวาและนิ้วมือขวาได้ เนื่องจาก โปรแกรมการฝึกเหยียดกล้ามเนื้อ สามารถให้นักเรียนนำกลับไปใช้ฝึกได้ที่บ้าน

ทั้งนี้ผลของการวิจัยอันหมายถึงความอ่อนตัวที่มีมากขึ้น เนื่องจากโปรแกรมการฝึกเหยียดกล้ามเนื้อโดยใช้แรงจากภายนอก(PROM)ยังไม่ได้ผลสำเร็จเท่าที่ควร เนื่องจากยังไม่สามารถควบคุมการนำโปรแกรมการฝึกในขณะที่นักเรียนนำโปรแกรมการฝึกไปใช้ที่บ้านได้ ผลการเปลี่ยนแปลงขององศาการเคลื่อนไหวไม่ชัดเท่าที่ควร