



วารสารอิเล็กทรอนิกส์
ทางการศึกษา

OJED, Vol. 13, No. 4, 2018, pp. 67-79

OJED

An Online Journal
of Education

<http://www.edu.chula.ac.th/ojed>

ผลการใช้โปรแกรมการฝึกเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึกโยคะที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟตะกร้อ
ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

EFFECTS OF USING SEPAK TAKRAW WITH YOGA TRAINING PROGRAM ON TAKRAW
SERVING ABILITY OF LOWER SECONDARY SCHOOL STUDENTS

นางสาวสุภัทสร คำแพงศรี *

Suphatsorn Khampaengsri

ผศ.ดร.สุธนะ ติงศภัทิย์ **

Asst. Prof. Suthana Tingsabhat, Ph.D.

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึกโยคะที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการฝึกเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึกโยคะกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกเซปักตะกร้อตามปกติ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ที่เรียนวิชาเซปักตะกร้อ จำนวน 64 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม โดยกลุ่มทดลองจำนวน 32 คน ได้รับโปรแกรมการฝึกเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึกโยคะที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟตะกร้อ และกลุ่มควบคุมจำนวน 32 คน ได้รับการฝึกเซปักตะกร้อตามปกติ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 60 นาที ทำการทดสอบความสามารถในการเสิร์ฟตะกร้อ ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 แล้วนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีการทางสถิติ โดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ทดสอบค่า t (t-test) และวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำ (One-Way Repeated Measurement)

ผลการวิจัยพบว่า 1.) ค่าเฉลี่ยผลการทดสอบคะแนนความสามารถในการเสิร์ฟตะกร้อของกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึกโยคะและกลุ่มควบคุม พบว่า คะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเสิร์ฟตะกร้อหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2.) ผลการเปรียบเทียบการทดสอบคะแนนความสามารถในการเสิร์ฟตะกร้อของกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึกโยคะ ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีคะแนนเฉลี่ยความสามารถในการเสิร์ฟตะกร้อสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

*นิสิตมหาบัณฑิตสาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

E-mail Address: ging.sk15@gmail.com

**อาจารย์ประจำสาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

E-mail Address: suthana.t@chula.ac.th

ISSN1905-4491

Abstract

The purpose of this research were to study the effects of using sapak takraw with yoga training program on takraw serving ability of lower secondary school students. Between The experimental group were sepak takraw with yoga training and the control group sepak takraw normal training. The sample were 64 students in study sepak takraw. They were divided into 2 groups with 32 students in the experimental group which training sepak takraw with yoga on takraw serving ability and the control group sepak takraw normal training for 8 weeks, 3 times per a week, 60 minutes per day. The test was performed before training, after training week 4 and after training week 8. The data were analyzed in term of the means, standard deviation, t-test, and One-Way Repeated Measurement by using statistically significant differences at .05 level.

The research findings were as follows :

1. The comparison results mean scores testing takraw serving ability of the experimental group were sepak takraw with yoga training before training, after training week 4 and after training week 8. The were mean scores significantly higher than before training implementation at .05 level.

2. The comparison results mean scores testing takraw serving ability of the experimental group students and the control group student after implementation were significantly higher than the control group students at .05 level.

คำสำคัญ: การฝึกกีฬา/ กีฬาตะกร้อ/ โยคะ

KEYWORDS: SPORTS TRAINING/ SEPAK TAKRAW/ YOGA

บทนำ

กีฬาเป็นการออกกำลังกายอีกรูปแบบหนึ่งที่มีความน่าสนใจ การเล่นกีฬาช่วยพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม เพราะนอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังให้ความสนุกสนานต่อผู้เล่นอีกด้วย กีฬาในปัจจุบันมีให้เลือกมากมายหลายชนิดตามความสนใจของผู้เล่น และผู้เล่นจำเป็นจะต้องมีทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาประเภทนั้นๆ เพื่อการได้มาซึ่งชัยชนะในการแข่งขัน หรือลดความเสี่ยงในการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาด้วย (พรณี สมัยอย, 2548)

กีฬาตะกร้อ เป็นกีฬาไทยที่นิยมเล่นกันอย่างแพร่หลายมานานตั้งแต่สมัยโบราณ เป็นการละเล่นพื้นเมือง มีการเล่นแบบตั้งวง เป็นการใช้ทักษะส่วนต่างๆของร่างกาย ได้แก่ เท้า เข่า ศอก ไหล่ ศีรษะ เพื่อประคับประคองให้ลูกตะกร้อลอยอยู่ในอากาศไม่ให้ตกพื้นและส่งกันไปมา การเล่นกีฬาตะกร้อเป็นกีฬาที่ช่วยส่งเสริมการออกกำลังกายที่ดี อีกทั้งยังให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน เล่นได้ทุกสถานที่ไม่จำกัดเวลา เล่นได้ทั้งในร่มและกลางแจ้ง ใช้พื้นที่ในการเล่นไม่กว้าง ไม่จำกัดเพศ อายุ หรือรูปร่าง การเล่นกีฬาตะกร้อจึงส่งผลให้มีสุขภาพที่ดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ดังนั้นการเล่นกีฬาตะกร้อจึงได้รับความนิยมตลอดมา (กรมพลศึกษา, 2543 อ้างถึงใน ปวเรศร์ พันธยุทธ์, 2556) ซึ่งต่อมาได้มีการคิดวิธีเล่นแบบใหม่ๆ เพื่อการแข่งขัน ปัจจุบันนี้ประเภทของการแข่งขันมี 2 ประเภท คือ เซปักตะกร้อและตะกร้อลอดห่วง และกีฬาเซปักตะกร้อเป็นการเล่นระหว่าง 2 ฝ่าย แต่ละฝ่ายประกอบด้วยผู้เล่นฝั่งละ 3 คน 3 ตำแหน่ง การเล่นผู้เล่นสามารถเล่นติดต่อกันได้แต่ไม่เกิน 3 ครั้ง เพื่อให้ลูกข้ามตาข่ายไปยังแดนตรงข้าม ในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อผู้เล่นจะต้องอาศัยทักษะขั้นสูงที่เป็นพื้นฐานในการเล่น ได้แก่ ทักษะการเสิร์ฟ ทักษะการรับลูก ทักษะการตั้งลูก ทักษะการพาด ทักษะการสกัดกั้น ให้ประสมประสานกันอย่างดี (สมรรถชัย น้อยศิริ, 2535)

ปัจจุบันกีฬาเซปักตะกร้อเป็นกีฬาที่ได้บรรจุไว้ในหลักสูตรการเรียนการสอนพลศึกษาหลายๆ โรงเรียน เพราะเป็นกีฬาที่มีพื้นฐานเชื่อมโยงกับวิถีชีวิตวัฒนธรรมของท้องถิ่นและสังคมไทย เพื่อให้นักเรียนได้เกิดการ เรียนรู้วิถีการดำเนินชีวิตของสังคมไทยและการอนุรักษ์กีฬาไทยให้คงอยู่ต่อไป กีฬาเซปักตะกร้อเป็นกีฬาที่ ได้รับความนิยมและได้รับความสนใจอย่างแพร่หลาย และมีแนวโน้มแพร่หลายมากขึ้นในอนาคต ดังจะเห็นได้ จากการส่งเสริมให้มีการเล่นและการแข่งขันกันมาก ทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค ทั้งในระดับนักเรียน นักศึกษา เยาวชน และประชาชนทั่วไป จนไปถึงการแข่งขันระดับประเทศ (ชวลิต จิรายุกุล, 2536)การฝึกกีฬา เซปักตะกร้อนั้นสามารถทำให้ผู้เรียนบรรลุผลตามจุดมุ่งหมายของพลศึกษา กีฬาเซปักตะกร้อยังมีประโยชน์อีก หลายด้าน เช่น ช่วยให้การทำงานของระบบประสาทต่างๆ ในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น มีการเคลื่อนไหวที่ คล่องแคล่วว่องไวกระฉับกระเฉง ช่วยในการทรงตัว ช่วยให้เกิดจิตใจมีความสุข รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย ลด ความเครียด ทำให้ร่างกายแข็งแรง และนักเรียนที่มีความสามารถจนเป็นตัวแทนของโรงเรียนได้เข้าร่วมการ แข่งขันในระดับนักเรียน ทั้งภายในและภายนอกโรงเรียน สามารถสร้างชื่อเสียงให้แก่ตนเองและโรงเรียนได้ รวมถึงการเข้าโครงการผู้มีความสามารถดีเด่นทางด้านกีฬา เพื่อการศึกษาต่อในระดับอุดมศึกษา

สุพจน์ ปราณี (2539) ได้กล่าวถึงทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ พอสรุปได้ดังนี้

1. ลูกหลังเท้า เป็นลูกพื้นฐานที่สำคัญอย่างยิ่งทักษะหนึ่งที่ต้องฝึกให้เกิดทักษะหรือชำนาญอย่าง แท้จริงทั้งชายและหญิง จะทำให้ผู้ฝึกหัดมีความมั่นใจสูง และเชื่อมั่นในตนเอง ความสำคัญของลูกหลังเท้าคือ ใช้ในการรับลูกเสิร์ฟที่เป็นลูกหยอด ลูกสั้น หรือลูกพุ่งที่มีลักษณะต่ำ ใช้ประโยชน์ในการเป็นฝ่ายรุกโดยการ เตะลูกกลางอากาศ และใช้ในการเสิร์ฟ

2. ลูกข้างเท้าด้านใน หรือลูกแป เป็นลูกพื้นฐานที่สำคัญที่สุดเนื่องจากเป็นลูกที่มีประโยชน์และใช้ใน ระหว่างเกมการแข่งขันมากที่สุด เป็นลูกที่มีการเล่นผิดพลาดน้อยมาก สามารถลดปัญหาในการรับลูกเสิร์ฟ หรือเกมการตั้งรับได้ และนิยมใช้ในการตั้งลูก หากฝึกได้ดีก็จะสามารถใช้ได้อย่างแม่นยำตามทิศทางที่ ต้องการ ซึ่งจะเป็นการส่งเสริมให้เกมรับมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

3. ลูกศีรษะ เป็นลูกพื้นฐานหลัก มีความสำคัญและมีประโยชน์มากมาย ใช้ได้ง่ายและแก้ปัญหาเฉพาะ หน้าได้ดีในเกมรุก สามารถที่จะกำหนดจุดได้ หรือเปลี่ยนทิศทางได้ จะใช้รับลูกที่พุ่งเข้าหาตัวในระดับตั้งแต่ กลางตัว (เอว) ถึงศีรษะขึ้นไป นอกจากนั้นยังใช้ในการตั้งลูก ซึ่งนิยมรองลงมาจากการเล่นลูกหน้าเท้า

4. ลูกเข้า ถือว่าเป็นลูกที่มีความสำคัญรองจากการเล่นลูกหลังเท้า ข้างเท้าด้านใน และศีรษะ มีความ จำเป็นที่ต้องใช้ในการยามคับขัน ในการรับลูกที่พุ่งเข้าหาตัวในระดับกลาง และใช้ในการตั้งรับลูกจากเกมรุกที่พุ่ง เข้าหาลำตัว ซึ่งไม่สามารถที่จะถอยได้ทันอีกแล้ว

5. ลูกข้างเท้าด้านนอก เป็นลูกหนึ่งที่มีโอกาสใช้น้อยมาก เป็นลูกที่ใช้รับลูกที่อยู่ห่างตัว ค่อนข้าง หลัง หากผู้ฝึกมีความพร้อม ระวังตัวอยู่เสมอ ไม่ประมาท จะใช้ลูกอื่นเล่นแทนได้ดีกว่า เมื่อจำเป็นจนตัว จึง จำเป็นต้องใช้ลูกข้างเท้าด้านนอก

6. ลูกไหลหรือลูกพกอก เป็นลูกที่ไม่ใช้เลยก็ได้หากไม่จวนตัวจริงๆ การใช้ไหลและลูกพกอก เป็นการ ใช้อวัยวะที่ไม่ผิดกติกา แต่ไม่นิยมเพราะมีประโยชน์น้อย

บุญยงค์ เกศเทศ, (2547 อ้างถึงใน พรธณี สมัยออย, 2548) ได้กล่าวถึงทักษะสำคัญในการแข่งขันกีฬา เซปักตะกร้อ (ทักษะที่ทำคะแนนในการแข่งขัน) ได้แก่

1. ลูกศีรษะ (ลูกโหม่ง)
2. การปาดลูก
3. การเหยียบลูกหน้าตาข่าย

4. การฟาดลูก
5. การเตะลูกกลับหลัง
6. การบล็อกลูก
7. การเสิร์ฟ

การเสิร์ฟนับว่าเป็นหัวใจสำคัญของการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ หากฝ่ายใดผู้เล่นเสิร์ฟได้ดี มีความรุนแรงและแม่นยำ ก็เป็นการสร้างความกดดันให้ฝ่ายรับมากขึ้น ถ้าหากรับไม่ดีหรือรับเสียจะส่งผลให้เสียคะแนนหรือลูกตบกลับได้ไม่ดี ดังนั้นการเสิร์ฟต้องพิถีพิถันรอบคอบมากที่สุด เพื่อส่งผลให้เกิดการได้เปรียบทุกครั้งที่ทำการเล่น การเสิร์ฟจึงเป็นทักษะที่สำคัญมากในการฝึกซ้อมและแข่งขัน (สุพจน์ ปรามณี, 2550) ผู้เล่นมีความสามารถในการเสิร์ฟอย่างเดียวไม่เพียงพอ ดังนั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีความสมรรถภาพร่างกายที่ดีด้วย ผู้เล่นจึงควรฝึกทักษะการเสิร์ฟและกิจกรรมที่ช่วยเสริมสมรรถภาพควบคู่กันไปด้วย จะช่วยให้การเสิร์ฟมีประสิทธิภาพมากขึ้น (ประทีน พิมพ์จันทร์, 2543) ลักษณะวิธีการเสิร์ฟนั้นมีด้วยกัน 3 วิธี คือ การเสิร์ฟลูกผ่าเท้า การเสิร์ฟลูกหลังเท้า และการเสิร์ฟลูกแปหรือลูกข้างเท้าด้านใน (เกียรติวัฒน์ รัชฎาภาญจน์, 2560)

สมรรถภาพที่ช่วยส่งเสริมการพัฒนาทักษะการเสิร์ฟ องค์ประกอบที่จะช่วยให้การเสิร์ฟมีประสิทธิภาพมากขึ้นนอกเหนือจากความสัมพันธ์อันดีระหว่างการโยนและการเสิร์ฟ องค์ประกอบทางด้านร่างกายที่จะช่วยให้ ผู้เล่นมีความสามารถในการเสิร์ฟเซปักตะกร้อ ได้แก่ ความแข็งแรง ความเร็ว กำลัง ความอดทน ความอ่อนตัว และการทรงตัว เป็นต้น สมรรถภาพทางด้านความอ่อนตัวองค์ประกอบหนึ่งที่จะช่วยเพิ่มความสามารถในการเสิร์ฟเซปักตะกร้อ เพราะความอ่อนตัวเป็นการเพิ่มมุมการเคลื่อนไหวของข้อต่อส่วนต่างๆ ในร่างกาย (De, 1980 อ้างถึงใน ศุภฤกษ์ โตอ่อน, 2546) ฉะนั้นการฝึกความอ่อนตัวจึงเป็นการฝึกให้ระยะของมุมการเคลื่อนไหวกว้างขึ้น โดยเฉพาะมุมลำตัวและมุมข้อต่อสะโพกที่มีอิทธิพลต่อการเสิร์ฟเซปักตะกร้อ ซึ่งจะช่วยให้เอนลำตัวเหวี่ยงขาเตะได้สูงขึ้นเป็นวิธีการหรือท่าทางการเสิร์ฟเซปักตะกร้อที่ดี แต่ถ้านักกีฬามีความอ่อนตัวน้อยเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้การเคลื่อนไหวไม่ดี (Beney, 1972 อ้างถึงใน ศุภฤกษ์ โตอ่อน, 2546) การเหวี่ยงขาไม่ถูกหลักหรือมุมการเคลื่อนไหวไม่พอ ความแม่นยำในการเสิร์ฟก็จะลดลง รวมถึงสมรรถภาพด้านการทรงตัวก็เป็นอีกหนึ่งองค์ประกอบที่จะช่วยเพิ่มความสามารถในการเสิร์ฟตะกร้อด้วย

โยคะเป็นศาสตร์สาขาหนึ่งที่มีผู้ให้ความสนใจมากทั้งทางด้านการแพทย์ ทางด้านจิตวิทยา การกีฬา และศาสนา จึงมีผู้ให้ความหมายของโยคะไว้หลายด้าน สาสี สุภาภรณ์ (2544) กล่าวว่า โยคะเป็นการรวมกาย จิตวิญญาณให้เป็นหนึ่งทำให้เรามีสติอยู่บนพื้นฐานความเป็นจริงของชีวิต การฝึกโยคะจะประกอบไปด้วยส่วนที่สำคัญ 3 อย่าง ได้แก่การออกกำลังกายหรือการฝึกท่าโยคะ การหายใจหรือลมปราณ การทำสมาธิ การฝึกโยคะจะกระตุ้นระบบต่างๆในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น จะทำให้ผู้ฝึกมีสุขภาพที่แข็งแรง จิตใจผ่อนคลายและเข้มแข็ง โยคะจึงเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมกันอย่างแพร่หลายในปัจจุบัน เพราะโยคะมีประโยชน์มากมาย เป็นศาสตร์ที่วัดด้วยการพัฒนาทางด้านจิตและกายมนุษย์ และทางด้านการบำบัดไปพร้อมๆกัน เพิ่มการไหลเวียนของเลือด เพิ่มการทำงานของกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ ทำงานได้ดีขึ้น มีความอ่อนตัวขึ้น มีการทรงตัวที่ดี ร่างกายแข็งแรง การทำงานของระบบต่างๆ ภายในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น จึงทำให้โยคะเป็นที่กิจกรรมการออกกำลังกายที่นิยมกันอย่างแพร่หลายทุกเพศ ทุกวัย ในปัจจุบันนี้

โยคะไม่ใช่งานแข่งขัน ผู้สอนและผู้ฝึกโยคะต้องระลึกเสมอว่าข้อต่อของแต่ละคนมีความแตกต่างกัน การเลือกท่าที่เหมาะสม ฝึกตามขีดความสามารถของตนจึงจะได้ประโยชน์อย่างแท้จริง ผู้ฝึกสอนกีฬา นักกีฬา และผู้ที่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพส่วนใหญ่จะมีเป้าหมายที่ชัดเจนในการฝึกโยคะหรือฝึกท่าประยุกต์ของโยคะ

การมีจุดมุ่งหมายในการฝึกที่ชัดเจนจะช่วยให้การเลือกท่าสอดคล้องกับความต้องการยิ่งขึ้น (Bird Of Yoga. 2560 : ออนไลน์)

จึงอาจกล่าวได้ว่า โยคะเป็นวิธีการในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่ดีอย่างหนึ่งหากนำมาฝึกควบคู่กับการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อ เพราะการฝึกโยคะช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับข้อต่อต่างๆ ทำให้มุมของการเคลื่อนไหวมากขึ้น ร่างกายจึงมีความอ่อนตัว โยคะช่วยเพิ่มความสามารถในการทรงตัวเพราะโยคะมีท่าที่เน้นการรักษาสมดุลของร่างกาย การฝึกโยคะเป็นการกระจายน้ำหนักผ่านแขน ขา และกระดูกสันหลังอย่างเหมาะสมทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง และช่วยทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตทำงานได้ดีขึ้นสามารถเล่นกีฬาได้นานขึ้น จึงช่วยเสริมและเพิ่มประสิทธิภาพในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อให้ดียิ่งขึ้น จะเห็นว่าท่าของการฝึกโยคะเป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ มีการสอดคล้องของกายและจิตร่วมกัน การฝึกท่าโยคะจะเป็นการฝึกระบบประสาท ความยืดหยุ่น ความแข็งแรง การทรงตัว และการลดความล้าของกล้ามเนื้อ ทำให้สุขภาพจิตและสุขภาพกายดีขึ้น

จากการวิจัยเพื่อศึกษาผลของการฝึกโยคะที่มีต่อความอ่อนตัวของลำตัวและความแข็งแรงของขา พบว่าการฝึกโยคะทำให้ร่างกายมีความอ่อนตัวของลำตัวดีขึ้น และความแข็งแรงของขาเพิ่มขึ้น (ประภาศิริ วงษ์ชื่น, 2550) เช่นเดียวกับงานวิจัยของ กิติกร สีหาบุตร (2556) เพื่อศึกษาผลของการฝึกโยคะต่อการคงความสมดุล ความมั่นคงของกระดูกสันหลังและเชิงกราน และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง พบว่าผลของการฝึกโยคะมีประโยชน์ต่อการเพิ่มความสามารถในการคงความสมดุลของร่างกาย ความมั่นคงของกระดูกสันหลังและกระดูกเชิงกราน และกำลังของกลุ่มกล้ามเนื้อหลัง ช่วยให้ร่างกายสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยในการเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกายในทุกๆส่วน

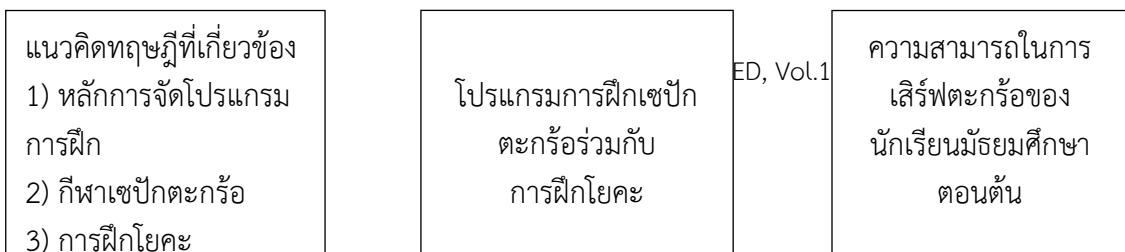
จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น จะเห็นว่าในการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อมีทักษะที่สำคัญ คือ ทักษะการเสิร์ฟ ถือว่าเป็นทักษะที่มีความสำคัญอย่างยิ่ง หากมีการเสิร์ฟที่แม่นยำก็จะสามารถกำหนดทิศทางในการเสิร์ฟตะกร้อได้ดี และในการพัฒนาความสามารถในการเสิร์ฟนั้น ผู้เล่นจะต้องมีความอ่อนตัว มีการทรงตัวที่ดี และมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเป็นองค์ประกอบ ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษา ผลการใช้โปรแกรมการฝึกกีฬาเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึกโยคะ ที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกกีฬาเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึกโยคะ ที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
2. เพื่อเปรียบเทียบผลการใช้โปรแกรมการฝึกกีฬาเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึกโยคะ ที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการจัดโปรแกรมการฝึกกีฬาเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึกโยคะ ที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น มีกรอบแนวคิดดังนี้





วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลการใช้โปรแกรมการฝึกกีฬาเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึกโยคะที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi – Experimental Research) เพื่อศึกษาผลการใช้โปรแกรมการฝึกกีฬาเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึกโยคะ ที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมีขั้นตอนการดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 การเตรียมการทดลอง

1.1 ศึกษาตำรา บทความ วารสาร อินเทอร์เน็ตและงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง

1.2 การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ประชากรที่ใช้ศึกษาในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดร้อยเอ็ด สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Selection) จำนวน 64 คน โดยมีเกณฑ์ ดังนี้ 1) เป็นโรงเรียนที่มีการเรียนวิชาตะกร้อในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น 2) เป็นโรงเรียนที่ผู้บริหาร อาจารย์ และนักเรียนให้ความร่วมมือในการทดลองการจัดโปรแกรมการฝึกกีฬาเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึกโยคะ

1.2.1 การแบ่งกลุ่มตัวอย่าง แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 32 คน ด้วยวิธีการจับคู่ (Matching) โดยใช้ผลการทดสอบคะแนนความสามารถในการเสิร์ฟตะกร้อก่อนการทดลองมาทำการแบ่งกลุ่ม เพื่อจัดให้ทั้งสองกลุ่มมีคุณสมบัติเหมือนกัน กลุ่มที่ 1 กลุ่มทดลอง ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกกีฬาเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึกโยคะกลุ่มที่ 2 กลุ่มควบคุม ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกเซปักตะกร้อตามปกติ

1.3 การสร้างและพัฒนาเครื่องมือใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็น 2 ประเภท คือ เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง และเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1.3.1 เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง คือ โปรแกรมการฝึกเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึกโยคะที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟตะกร้อ ผู้วิจัยดำเนินการสร้างและพัฒนาโปรแกรมการฝึก ผู้วิจัยได้ดำเนินการดังนี้

1.3.1.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวกับความสามารถในการเสิร์ฟตะกร้อ

1.3.1.2 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการจัดโปรแกรมการฝึกเสิร์ฟตะกร้อ และการฝึกโยคะ

1.3.1.3 จัดทำโปรแกรมการฝึกเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึกโยคะ ที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟตะกร้อ จำนวน 8 โปรแกรม สำหรับการฝึก จำนวน 8 สัปดาห์

1.3.1.4 นำโปรแกรมการฝึกเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึกโยคะ เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ตรวจสอบเพื่อพิจารณาให้ข้อเสนอแนะเพื่อแก้ไข และปรับปรุงให้เหมาะสม

1.3.1.5 นำโปรแกรมการฝึกเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึกโยคะ ไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบประเมินคุณภาพของเครื่องมือ เพื่อหาความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ผลการวิเคราะห์พบว่า โปรแกรมการฝึกเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึกโยคะที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟตะกร้อ โดยให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมมีค่าความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยใช้วิธีหาค่า IOC ซึ่งได้ค่า IOC เท่ากับ 1.00

1.3.1.6 แก้ไขปรับปรุงโปรแกรมการฝึกเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึกโยคะ ให้มีความสมบูรณ์ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ และอาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

1.3.2 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วยแบบทดสอบความสามารถในการเสิร์ฟตะกร้อ ผู้วิจัยดำเนินการปรับปรุงและพัฒนาแบบทดสอบความสามารถในการเสิร์ฟตะกร้อ จากแบบทดสอบความสามารถในการเสิร์ฟตะกร้อของ (เกียรติวัฒน์ รัชฎาภาญจน์, 2560) โดยให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมมีค่าความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยการหาค่า IOC ซึ่งได้ค่า IOC เท่ากับ 1.00

1.3.3 แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย

1.3.3.1 ด้านความอ่อนตัว แบบทดสอบความอ่อนตัวใช้การวัดความอ่อนตัว ด้วยวิธีนั่งงอตัว (Sit and Reach Test) ที่นำมาจากแบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว (กรมพลศึกษา 2555)

1.3.3.2 ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา แบบทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ด้วยวิธีการยืนกระโดดไกล (Standing Broad Jump) นำมาจากแบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา (กรมพลศึกษา 2555)

1.3.3.3 ด้านการทรงตัว แบบทดสอบการทรงตัวใช้วัดการทรงตัว ด้วยการทดสอบโดยการยืนขาเดียว (Browne JE & O' Hare NJ, 2001 อ้างถึงใน ศราวุฒิ โภคา, 2556)

ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

2.1 ผู้วิจัยจัดเตรียมอุปกรณ์ สถานที่ โปรแกรมการฝึกเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึกโยคะ แบบทดสอบความสามารถในการเสิร์ฟตะกร้อ แบบวัดสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา และการทรงตัว ที่ใช้ในการทดลองและเอกสารการเก็บรวบรวมข้อมูล

2.2 ผู้วิจัยนำแบบทดสอบความสามารถในการเสิร์ฟตะกร้อ ทดสอบวัดสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา และการทรงตัว ไปทดสอบก่อนการทดลอง (Pre-Test)

2.3 ผู้วิจัยใช้โปรแกรมการฝึกเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึกโยคะ จำนวน 8 แบบฝึก เพื่อใช้ในการฝึก 3 วันต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์

2.4 หลังทำการทดลองครบ 8 สัปดาห์ ผู้วิจัยทำการรวบรวมข้อมูลทั้งหมดที่ได้จากการทดลองตลอดระยะเวลา 8 สัปดาห์ ไปวิเคราะห์ในเชิงสถิติ และบรรยายเพื่อสรุปผลของการดำเนินการวิจัยต่อไป

ขั้นที่ 3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ การวิเคราะห์ข้อมูล โดยนำผลจากการเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้จากกลุ่มทดลอง นำมาวิเคราะห์ทางสถิติ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ในการคำนวณค่าต่างๆ ดังนี้

1. คำนวณหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้ข้อมูลการทดสอบความสามารถในการเลี้ยวตะกร้อ และข้อมูลสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา และการทรงตัว ในช่วงก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8

2. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความสามารถในการเลี้ยวตะกร้อ และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา และการทรงตัว ระหว่างก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้สถิติ (One-Way Repeated Measurement) ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์

3. เปรียบเทียบความสามารถในการเลี้ยวตะกร้อภายหลังการจัดโปรแกรมระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยใช้การทดสอบสถิติที (t-test independent)

ตารางผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย(Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ของผลการทดสอบคะแนนความสามารถในการเลี้ยวตะกร้อ คะแนนสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา และการทรงตัว หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

รายการ	กลุ่มทดลอง (n=32)		กลุ่มควบคุม (n=33)		t	p
	Mean	SD.	Mean	SD.		
ความสามารถในการเลี้ยวตะกร้อ (คะแนน)	22.75	4.58	19.34	4.04	3.15	.00*
ความอ่อนตัว (เซนติเมตร)	15.91	4.901	11.78	4.45	3.52	.01*
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา (เซนติเมตร)	174.94	21.89	171.66	20.53	.61	.53
การทรงตัว (วินาที)	20.19	5.91	17.03	5.96	2.12	.03*

*p<.05

จากตาราง พบว่า หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถในการเลี้ยวตะกร้อของกลุ่มทดลองเท่ากับ 22.75 คะแนน อยู่ในระดับดี และกลุ่มควบคุมเท่ากับ 19.34 คะแนน อยู่ในระดับปานกลาง คะแนนความสามารถในการเลี้ยวตะกร้อของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลองแตกต่างกัน ค่าเฉลี่ยของคะแนนสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัวของกลุ่มทดลองเท่ากับ 15.91 เซนติเมตร อยู่ในระดับดี และกลุ่มควบคุมเท่ากับ 11.78 เซนติเมตร อยู่ในระดับปานกลาง สมรรถภาพด้านความอ่อนตัวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลองแตกต่างกัน ค่าเฉลี่ยคะแนนความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาของกลุ่มทดลองเท่ากับ 174.94 เซนติเมตร อยู่ในระดับดี และกลุ่มควบคุมเท่ากับ 171.66 เซนติเมตร อยู่ในระดับดี สมรรถภาพด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน ค่าเฉลี่ยด้านการทรงตัวของกลุ่มทดลองเท่ากับ 20.19 วินาที อยู่ในระดับดี และกลุ่มควบคุมเท่ากับ 17.03 วินาที อยู่ในระดับปานกลาง สมรรถภาพด้านการทรงตัวของกลุ่ม

ทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลองแตกต่างกัน สรุปหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถในการเสิร์ฟตะกร้อ คะแนนสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว และคะแนนด้านการทรงตัว แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ค่าเฉลี่ยคะแนนความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการฝึกเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึกโยคะที่มีต่อความสามารถในการเสิร์ฟตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น สามารถสรุปได้ ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา การทรงตัว และผลการทดสอบคะแนนความสามารถในการเสิร์ฟตะกร้อ ก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา การทรงตัว และผลการทดสอบคะแนนความสามารถในการเสิร์ฟตะกร้อ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา การทรงตัว และผลการทดสอบคะแนนความสามารถในการเสิร์ฟตะกร้อ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว การทรงตัว และผลการทดสอบคะแนนความสามารถในการเสิร์ฟตะกร้อ หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นค่าเฉลี่ยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่ไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

ประเด็นที่ 1 ค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบคะแนนความสามารถในการเสิร์ฟตะกร้อ สมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา การทรงตัว ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองที่มีการฝึกเซปักตะกร้อร่วมกับโยคะ และกลุ่มควบคุมที่มีการฝึกเซปักตะกร้อตามปกติ

จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบคะแนนความสามารถในการเสิร์ฟเซปักตะกร้อของกลุ่มทดลอง หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมุติฐานการวิจัย สามารถอภิปรายในประเด็นได้ดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ได้รับการฝึกเซปักตะกร้อร่วมกับโยคะ หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีความสามารถในการเสิร์ฟตะกร้อสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้จัดโปรแกรมการฝึกเซปักตะกร้อร่วมกับโยคะสำหรับกลุ่มทดลองขึ้น ซึ่งการฝึกโยคะส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายใน 3 ด้าน ประกอบด้วย ความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา และการทรงตัว และเมื่อฝึกผ่านไปเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ จะเห็นได้ว่าผลของโปรแกรมการฝึกส่งผลให้สมรรถภาพทั้ง 3 ด้านเพิ่มขึ้นด้วย จึงทำให้มีความสามารถในการเสิร์ฟตะกร้อเพิ่มขึ้นได้จริง แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการฝึกเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึกโยคะส่งผลทำให้สมรรถภาพทางกายทั้ง 3 ด้าน มีประสิทธิภาพ

เพิ่มมากขึ้น จึงส่งผลต่อความสามารถในการเสิร์ฟตะกร้อ ซึ่งสมรรถภาพทางกายในแต่ละด้านมีส่วนช่วยในการพัฒนาความสามารถในการเสิร์ฟตะกร้อได้ ดังนี้

1.1 ความอ่อนตัว การฝึกความอ่อนตัวมีส่วนช่วยทำให้ข้อต่อต่างๆ ในร่างกายสามารถเคลื่อนไหวได้มากยิ่งขึ้น และเพิ่มความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อทำให้มุมในการกางขา ยกขาเสิร์ฟเซปักตะกร้อได้มากยิ่งขึ้น

1.2 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา การเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาจะทำให้นักกีฬามีแรงในการยกขาไปเสิร์ฟลูกตะกร้อ ทำให้เหยียดขาเสิร์ฟได้อย่างรวดเร็ว และรุนแรง จะส่งผลให้การเสิร์ฟมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

1.3 การทรงตัว การเสิร์ฟเซปักตะกร้อนั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่จะฝึกการทรงตัวด้วยขาข้างเดียว ผู้เสิร์ฟต้องใช้เท้าหลักยืนในวงกลมเพื่อเสิร์ฟลูกตะกร้อ การมีการทรงตัวที่ดีทำให้ผู้เสิร์ฟเกิดความมั่นคง สามารถยืนเสิร์ฟได้อย่างมีประสิทธิภาพและควบคุมทิศทางของลูกตะกร้อได้ดี

ซึ่งสอดคล้องกับ ศรารุณี โภคา (2556) ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกทักษะการเสิร์ฟเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึกการทรงตัว ความอ่อนตัว และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่มีผลต่อทักษะการเสิร์ฟเซปักตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษา ระยะเวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ จากการวิจัยพบว่า สมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว การทรงตัว และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ช่วยส่งเสริมทำให้กลุ่มทดลองมีทักษะการเสิร์ฟเซปักตะกร้อสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกเซปักตะกร้อเพียงอย่างเดียว แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับ ชูชีพ อุสาโห (2526) ได้ทำการศึกษาเรื่องผลของการฝึกหัดโยคะที่มีต่อคะแนนสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนเทนนิส กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชาย จำนวน 30 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน ให้ทุกกลุ่มฝึกการเล่นเทนนิส ทำการทดลองเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ กำหนดให้กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกหัดโยคะทุกวัน (เว้นวันอาทิตย์) วันละ 45 นาที ควบคู่กับการเล่นเทนนิส กลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกหัดโยคะวันเว้นวัน วันละ 45 นาที ควบคู่กับการเล่นเทนนิส กลุ่มควบคุมฝึกการเล่นเทนนิสเพียงอย่างเดียว ทำการทดสอบความสามารถในการเล่นเทนนิสของทุกกลุ่ม ในหลังสัปดาห์ที่ 2, 4, 6 และ 8 ตามลำดับ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ 1 มีคะแนนสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนเทนนิสสูงกว่ากลุ่มทดลองที่ 2 และกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ กิตติกร สีหาบุตร (2556) ที่ทำการศึกษาผลของการฝึกโยคะต่อการคงความสมดุล ความมั่นคงของกระดูกสันหลังและเชิงกราน และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง ทำการศึกษาในอาสาสมัครหญิงอายุระหว่าง 30-45 ปี จำนวน 39 ราย โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มควบคุม และกลุ่มฝึกโยคะ ฝึกโยคะสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 6 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มฝึกโยคะมีความสามารถในการคงความสมดุลได้ดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และนอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ อุดร นามไพร (2545) ที่ทำการศึกษาผลการฝึกไอเอนกะโยคะที่มีต่อความอ่อนตัวของหัวไหล่ ลำตัว สะโพก และข้อเท้า กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนประชานิเวศน์ กรุงเทพมหานคร จำนวน 30 คน อายุ 14-15 ปี แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นสองกลุ่มๆ ละ 15 คน คือ กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึก กับกลุ่มทดลองทำการฝึกไอเอนกะโยคะ 24 ท่า ตามโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น การฝึกใช้เวลา 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า ความอ่อนตัวของหัวไหล่ ลำตัว สะโพก และข้อเท้า หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากงานวิจัยข้างต้นแสดงให้เห็นว่าการฝึกเซปักตะกร้อร่วมกับโยคะครั้งนี้ ถือว่ามีความเหมาะสม จึงส่งผลให้เกิดการพัฒนาที่ดีขึ้นของความสามารถในการเสิร์ฟตะกร้อ

ประเด็นที่ 2 ผลการทดสอบคะแนนความสามารถในการเสิร์ฟตะกร้อ ของกลุ่มทดลองที่ได้รับการโปรแกรมการฝึกเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึกโยคะ และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกตะกร้อแบบปกติ

จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบคะแนนความสามารถในการเสิร์ฟตะกร้อของกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกเซปักตะกร้อร่วมกับโยคะและกลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกตะกร้อแบบปกติ พบว่า ผลการทดสอบคะแนนความสามารถในการเสิร์ฟตะกร้อหลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย สามารถอธิบายในประเด็นนี้ ได้ดังนี้

จากการเปรียบเทียบผลที่ได้รับภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่า ความสามารถในการเสิร์ฟตะกร้อของกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการฝึกเซปักตะกร้อรวมกับการฝึกโยคะสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการฝึกเซปักตะกร้อแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ จากการวิจัยในครั้งนี้แสดงว่า การเพิ่มขึ้นของความสามารถในการเสิร์ฟตะกร้อของกลุ่มทดลองเป็นผลมาจากโปรแกรมการฝึกเซปักตะกร้อรวมกับการฝึกโยคะ เป็นโปรแกรมการฝึกที่ทำให้ผู้ฝึกเกิดการพัฒนาร่างกายประกอบของความสามารถในการเสิร์ฟตะกร้อได้จริง ซึ่งสมรรถภาพทางกายมีส่วนในการช่วยในการพัฒนาความสามารถในการเสิร์ฟตะกร้อ สอดคล้องกับ อมรรรัตน์ จันทรเพ็ญสว่าง (2546, อ้างถึงใน ประภาศิริ วงษ์ชื่น, 2550) กล่าวว่าโยคะช่วยสมรรถภาพทางร่างกาย ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและเพิ่มความยืดหยุ่นของร่างกาย ซึ่งสอดคล้องกับ ไพญดา สันข์ทอง (2552) ได้ทำการศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกโยคะที่มีต่อปัญหาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกายของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้แก่นักเรียนที่เป็นอาสาสมัครจำนวน 32 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่มเท่าๆ กัน กลุ่มละ 16 คน กำหนดเป็นกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง โดยให้กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมการฝึกโยคะ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 60 นาที เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกโยคะมีพัฒนาการทางปัญหาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกาย โดยการทดสอบการยืนทรงตัว การเดินทรงตัว และการรับรู้การเคลื่อนไหวเชิงเส้นโค้งสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกโยคะมีพัฒนาการทางสมรรถภาพทางกาย ในด้านความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และด้านความอ่อนตัว สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ เอกลักษณ์ พุฒินสมบัติ (2549 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาผลการฝึกโยคะลาทิสที่มีต่อสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างเป็น นักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ซึ่งมีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 14 ปี จากโรงเรียนแสงตะวัน (ชื่อสมมุติ) กลุ่มตัวอย่าง 30 คน ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็นสองกลุ่มเท่าๆ กัน กลุ่มควบคุมไม่ได้รับการฝึก ส่วนกลุ่มทดลองทำการฝึกโยคะลาทิส 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ทำการทดสอบโดยการวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ วัดความอดทนของกล้ามเนื้อ วัดความอ่อนตัว และวัดสัดส่วนร่างกาย ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 คะแนนเฉลี่ยความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิตของกลุ่มทดลองดีกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้คะแนนค่าเฉลี่ยความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิตหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองก็ดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ คะแนนค่าเฉลี่ยของความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อของกลุ่มทดลองหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 ดีกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และคะแนนค่าเฉลี่ยของความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองก็ดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งแสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองทำการฝึกโยคะลาทิสเป็นเวลา 8 สัปดาห์ มีการพัฒนาด้านความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การทรงตัว การหายใจ และสมาธิที่ดีขึ้นกว่าเดิม และสอดคล้องกับ Tran & Hui-Chan. (2001 อ้างถึงใน ประภาศิริ วงษ์ชื่น, 2550) ได้ทำการศึกษาผลการฝึกหฐะโยคะในเชิงของสมรรถภาพทางกาย โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัครที่มีสุขภาพดี จำนวน 10

คน และไม่เคยทำการฝึกหัดโยคะมาก่อน โดยทำการวัดสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว สมรรถภาพของระบบหัวใจและการหายใจ ระดับไขมันของร่างกาย และระบบไหลเวียนเลือด จากนั้น ให้กลุ่มตัวอย่างเข้ารับการฝึกหัดโยคะ อย่างน้อย 2 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ในแต่ละครั้งของการฝึกประกอบด้วย การอบอุ่นร่างกาย 10 นาที การฝึกท่าโยคะ 50 นาที และผ่อนคลายในท่าศพเป็นเวลา 10 นาที เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ผลการวิจัยพบว่า มีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีความอดทนของกล้ามเนื้อขาเพิ่มขึ้น แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และมีความยืดหยุ่นของข้อเท้า การยกไหล่ การเหยียดตัว และการก้มตัวเพิ่มขึ้น จึงสรุปได้ว่า การฝึกหัดโยคะเป็นประจำทำให้สมรรถภาพทางกายมีพัฒนาการที่ดีขึ้น จากการวิจัยแสดงให้เห็นว่าการฝึกเซปักตะกร้อร่วมกับโยคะ ครั้งนี้ ถือว่ามีความเหมาะสม จึงส่งผลให้เกิดการพัฒนาที่ดีขึ้นของความสามารถในการเล่นเซปักตะกร้อ

กล่าวโดยสรุป การฝึกโยคะช่วยส่งเสริมให้ความสามารถในการเล่นเซปักตะกร้อดีขึ้นได้ ดังนั้นการใช้การฝึกโยคะเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกายจึงเป็นสิ่งที่ควรกระทำควบคู่กันไป เพราะการฝึกโยคะทำให้เกิดประโยชน์ในการเล่นเซปักตะกร้อทำให้ได้รับผลดีและเพิ่มประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. ในการฝึกซ้อมเซปักตะกร้อควรนำโปรแกรมการฝึกโยคะ มาฝึกปฏิบัติควบคู่ไปกับการฝึกซ้อมเซปักตะกร้อตามปกติ เพื่อช่วยส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย ซึ่งจะส่งผลต่อความสามารถในการเล่นเซปักตะกร้อได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น
2. ควรออกแบบ หรือปรับปรุงโปรแกรมให้หลากหลายในทุกๆ ครั้งของการฝึก จะช่วยสร้างความสนใจให้ผู้เรียน
3. ในการเรียนโยคะ ควรที่จะมีสื่อโยคะเพื่อรองจะทำให้นักเรียนสามารถฝึกท่าโยคะได้อย่างสะดวกสบายและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เพราะการทำท่าโยคะกับพื้นปูนอาจจะทำให้นักเรียนไม่ตั้งใจเท่าที่ควร

ข้อเสนอในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลของการฝึกโยคะ ร่วมกับชนิดกีฬาอื่นๆ
2. ควรมีการศึกษาโปรแกรมการฝึกเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึกโยคะ ในกลุ่มทดลองที่มีความสามารถสูง เช่น ทีมสโมสร หรือทีมชาติ

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กรมพลศึกษา. (2555). *คู่มือผู้ฝึกสอนกีฬาเซปักตะกร้อ*. กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.

- กิตติกร สี่หาบุตร (2556). ผลของการฝึกโยคะต่อความคงสมดุลความมั่นคงของกระดูกสันหลังและเชิงกรานและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหลัง. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย).
- เกียรติวัฒน์ รัชฎาภาณูจน์. (2560). ทักษะและการสอนกีฬาเซปักตะกร้อ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ขวลิต จิรายุกุล. (2536). ผลของการฝึกซ้อมกีฬาเซปักตะกร้อที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของสารเคมีในปัสสาวะของนักกีฬาเซปักตะกร้อทีมชาติไทย. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย).
- ชูชีพ อุสาโห. (2526). ผลของการฝึกหะฐะโยคะที่มีต่อคะแนนสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนเทนนิส. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย).
- ประทีน พิมพ์จันทร์. (2543). รูปแบบของทักษะการเลิร์ฟในกีฬาเซปักตะกร้อ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ).
- ประภาศิริ วงษ์ชื่น (2550) การวิจัยเพื่อศึกษาผลของการฝึกต้นเลี่ยนโยคะที่มีต่อความอ่อนตัวของลำตัวและความแข็งแรง. (ปริญญาานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ).
- ปวเรศร์ พันธยุทธ์. (2556). วิชาตะกร้อ 1 คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรี.
- พรรณี สมัยอย. (2548). ผลการฝึก Weight Training ของชาที่มีต่อการทรงตัวในนักกีฬาเซปักตะกร้อชาย (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่).
- ไพญดา สังข์ทอง. (2552). ผลของโปรแกรมการฝึกโยคะที่มีต่อปัญหาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกายของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4-6. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย).
- ศุภฤกษ์ โตอ่อน. (2546). ผลการฝึกการเลิร์ฟตะกร้อสองแบบที่มีต่อความแม่นยำ. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ).
- ศราวุฒ โภคา. (2556). ผลของโปรแกรมการฝึกทักษะการเลิร์ฟเซปักตะกร้อร่วมกับการฝึกการทรงตัว ความอ่อนตัว และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่มีต่อทักษะการเลิร์ฟเซปักตะกร้อของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย).
- สมรรถชัย น้อยศิริ. (2535). ตะกร้อ. ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สาตี สุภาภรณ์. (2544). ตำราไอเยนกะโยคะ. กรุงเทพฯ: บริษัทเฟื่องฟ้าพรีนตติ้ง จำกัด.
- สุพจน์ ปราณ. (2539). คู่มือการฝึกสอนกีฬาเซปักตะกร้อขั้นพื้นฐาน. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- สุพจน์ ปราณ. (2550). คู่มือกลยุทธ์การฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- อุดร นามไพร (2545). ผลการฝึกไอเยนกะโยคะที่มีต่อความอ่อนตัวของหัวไหล่ ลำตัว สะโพก และข้อเท้า. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ).
- เอกลักษณ์ พุฒินสมบัติ. (2549). ผลการฝึกโยคะลาทิสที่มีต่อสุขภาพ. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ).

ภาษาต่างประเทศ

- Bird Of Yoga. (2560). โยคะกับการกีฬา (Yoga and Sport) ตอนที่ 1. สืบค้นจาก <https://www.birdofyoga.com/content/7534/>