



ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อ
สุขสมรรถนะของนักเรียนประถมศึกษา

EFFECTS OF PHYSICAL EDUCATION LEARNING MANAGEMENT USING THAI FOLK GAMES
ON HEALTH-RELATED PHYSICAL FITNESS OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS *

นางสาวปนิษฐา เรืองปัญญาวุฒิ **

Panitta Ruengpanyawut

ผศ.ดร.สุธนะ ดิงศภทิพย์ ***

Asst. Prof. Suthana Tingsabhat, Ph.D.

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสุขสมรรถนะของนักเรียนประถมศึกษา ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามปกติ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายและหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 47 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้มาจาก วิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง โดยกลุ่มทดลองจำนวน 23 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 24 คน ดำเนินการทดลองเป็นระยะเวลาทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 คาบ คาบละ 60 นาที และทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนทดสอบสุขสมรรถนะ โดยทดสอบค่าที (t-test) ก่อนเริ่มทำการทดลอง กลุ่มทดลองได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย และกลุ่มควบคุมได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามปกติ โดยทำการทดสอบสุขสมรรถนะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ โดยทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า

กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามปกติมีสุขสมรรถนะ ด้านองค์ประกอบของร่างกาย ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ด้านความอ่อนตัว ด้านความทนทานของกล้ามเนื้อ ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ด้านความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

* ทุนอุดหนุนวิทยานิพนธ์สำหรับนิสิต จากบัณฑิตวิทยาลัย

** นิสิตมหาบัณฑิตสาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

E-mail Address: postery@hotmail.com

*** อาจารย์ประจำสาขาวิชาสุศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

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

ISSN 1905-4491

Abstract

The purpose of this research was to study the effects of physical education learning management using Thai folk games on health-related physical fitness of elementary school students, between the experimental group which received physical education learning management using Thai folk games and the control group which received regular physical education learning management. 47 subjects from the 2 grade, male and female students were purposively selected. There were 23 students in the experimental group and 24 students in the control group. The total duration of learning management was 8 weeks, 1 day a week and 60 minutes. Compare the difference of the average t-test scores of the health-related physical fitness between the experimental group of physical education learning management using Thai folk games and the control group which received the regular physical education learning management. The health-related physical fitness test before and after 8 week trial to test the importance statistically significant difference at .05 level .

The results were as follows :, the experimental group which received physical education learning management using Thai folk games and the control group received regular physical education learning management. The health-related physical fitness body compositions were not significantly different. The flexibility, the muscles endurance, the muscles strength, cardiorespiratory endurance were statistically significant different at .05 level .

คำสำคัญ: สุขสมรรถนะ/เกมการเล่นพื้นบ้านไทย/การจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา

KEYWORDS: HEALTH-RELATED FITNESS / THAI FOLK GAMES / PHYSICAL EDUCATION

บทนำ

การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เป็นที่ยอมรับในนานาประเทศและในประเทศไทยเองก็เช่นกัน ประเทศไทยมีประชากรที่มีคุณภาพประเทศนั้นก็จะพัฒนาอย่างรวดเร็ว ประเทศจะรุ่งเรืองเพียงใดขึ้นอยู่กับคนในประเทศ ดังนั้นการพัฒนาประชากรตั้งแต่วัยเด็กเป็นสิ่งที่สำคัญ แนวทางในการพัฒนาเด็กนั้นต้องส่งเสริมในลักษณะการพัฒนาแบบองค์รวม กล่าวคือ ด้านร่างกาย ด้านสติปัญญา ด้านสังคม ด้านอารมณ์ และด้านจิตใจ ให้มีความสมบูรณ์ ดังความในพระราชบัญญัติการศึกษา พ.ศ. 2542 หมวด 1 มาตรา 6 ที่ระบุไว้ว่า “การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข” (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ, 2544)

เด็กวัยประถมศึกษา เป็นวัยที่มีอายุระหว่าง 6-10 ปี จัดอยู่ในวัยเด็กตอนกลาง เด็กวัยนี้เป็นวัยที่มีความพร้อมมากขึ้น พัฒนาการด้านร่างกายของเด็กวัยประถมศึกษาดอนต้นมีการเปลี่ยนแปลงและมีความสามารถเพิ่มขึ้นในหลายด้าน เด็กวัยนี้สามารถใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ได้ดี ชอบเคลื่อนไหวมากกว่าอยู่เฉย และชอบเคลื่อนไหวโดยธรรมชาติ การที่จะส่งเสริมให้ร่างกายของเด็กวัยนี้ทำงานคล่องแคล่ว ประสานกัน ต้องอาศัยการฝึกฝนผ่านการทำกิจกรรม ซึ่งจะพัฒนาให้เด็กมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง กระฉับ กระเฉง คล่องแคล่วว่องไว มีสมาธิดี ประสาทต่างๆทำงานได้คล่อง (ประไพ ประดิษฐ์สุขถาวร, 2556)

ปัจจุบันมีเด็กจำนวนมากที่มีปัญหาด้านสุขภาพมีสาเหตุมาจากการรับประทานอาหารและขาดการออกกำลังกาย จากการสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายพบว่า เด็กไทยออกกำลังกายลดลง จากข้อมูลของสำนักงานสถิติแห่งชาติ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2556) พบว่าเด็กอายุระหว่าง 6-14 ปีเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพ ข้อมูลจากการสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายพบว่า เด็กไทยออกกำลังกายลดลง แม้ที่ผ่านมา

หลายภาคส่วนได้มีการรณรงค์ให้มีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกันอย่างต่อเนื่องก็ตาม แต่ก็ยังพบว่า ในปี 2554 มีเด็กเพียงร้อยละ 60.1 เท่านั้นที่ออกกำลังกาย เป็นตัวเลขที่ลดลงอย่างมากเมื่อเทียบกับผลสำรวจเมื่อปี 2550 ที่พบว่า มีเด็กออกกำลังกายถึงร้อยละ 73.1 จุล ทิสยากร (2556) กล่าวว่า โรคอ้วนในเด็กมักพบในเมืองใหญ่ๆ โดยเฉพาะในกรุงเทพฯ คือประมาณร้อยละ 10 ของเด็กในกรุงเทพฯ โดยสาเหตุเกิดจากพฤติกรรมของเด็ก เกิดการเปลี่ยนแปลง เช่น พฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันมากหรือหวานจัด พฤติกรรมการขาดการออกกำลังกาย และการปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่ลดลง

พลศึกษาเป็นวิชาที่อาศัยกิจกรรมการเล่นและการออกกำลังกาย มีเป้าหมายสำคัญในการส่งเสริมให้มนุษย์เกิดความรู้สึกของงานทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548) เพื่อจะได้เป็นบุคคลที่มีคุณค่าต่อสังคมและประเทศชาติ การจัดการเรียนรู้พลศึกษาเพื่อให้สอดคล้องกับเป้าหมายการศึกษาต้องเน้นกระบวนการจัดการศึกษาที่สำคัญคือ มุ่งฝึกหัดให้มีการพัฒนาที่เหมาะสมของแต่ละคน ยอมรับการเปลี่ยนแปลงความสามารถไปสู่การมีประสบการณ์ในการเคลื่อนไหว มีสมรรถภาพทางกาย และมีพัฒนาการระดับของทักษะ ทั้งมีขนาดของร่างกายที่เจริญเติบโตเหมาะสมและใช้ความรู้เป็นฐานให้นักเรียนสามารถแก้ปัญหาได้ คิดเป็น และมีความคิดสร้างสรรค์

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) หมายถึง ความสามารถของระบบต่างๆ ของร่างกายในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีนั้น จะสามารถประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง โดยไม่เหนื่อยล้าจนเกินไป และยังมีพลังงานสำรองมากพอสำหรับกิจกรรมหนักหนาหรือกรณีฉุกเฉิน ซึ่งในปัจจุบันได้แบ่งกลุ่มออกเป็นสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health-Related Physical Fitness) และสมรรถภาพทางกลไก (Motor Fitness) หรือสมรรถภาพที่สัมพันธ์กับทักษะปฏิบัติ (Skill-Related Physical Fitness) วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2539) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของสมรรถภาพทางกายที่ดีว่า ทำให้ลดอัตราเสี่ยงต่อการเป็นโรคหัวใจ ทำให้ร่างกายแข็งแรง กระดูกแข็งแรง น้ำหนักตัวลดลง ร่างกายได้สัดส่วน มีทักษะกีฬาดี เกิดความสนุกสนาน นอกจากนี้ยังส่งผลต่อสมรรถภาพและสุขภาพของตน วิริยา บุญชัย (2539) ได้กล่าวว่า การส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพเป็นเป้าหมายสำคัญสำหรับการสอนพลศึกษา เพราะมีเป้าหมายที่สำคัญคือ การส่งเสริมให้มีสมรรถภาพทางกาย ซึ่งจะอาศัยกิจกรรมพลศึกษา เกม และกีฬาเป็นสื่อช่วยพัฒนาให้ดีขึ้น ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร (2531) ได้กล่าวไว้ว่า สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health-Related Physical Fitness) หมายถึงความสามารถของระบบต่างๆ ในร่างกายที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุจากภาวะการขาดการออกกำลังกาย นับเป็นปัจจัยหรือตัวบ่งชี้สำคัญของการมีสุขภาพที่ดี ซึ่งประกอบด้วย องค์ประกอบของร่างกาย ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น ความอดทนและแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยความสามารถเหล่านี้ สามารถที่จะปรับปรุงพัฒนาและคงสภาพได้ โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

คำว่า Health Related Fitness บัญญัติศัพท์ว่า สุขสมรรถนะ อ่านว่า สุข-ชะ-สะ-มัด-ชะ-นะ หมายถึง สุขภาพและสมรรถภาพทางกาย เป็นสิ่งที่มีความสัมพันธ์และเกี่ยวข้องกัน การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะช่วยให้เป็นผู้มีสุขภาพดี สามารถประกอบกิจการงานต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ราชบัณฑิตยสถาน, 2551)

สุขสมรรถนะหรือสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพจึงมีความหมายเดียวกันคือคำว่า Health Related Fitness ซึ่งในอดีตคำว่าสุขสมรรถนะยังไม่มีการใช้จึงใช้คำว่าสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ผู้วิจัยจึงขออธิบายความหมายของคำว่าสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ เสมือนคำว่าสุขสมรรถนะ

วิธีที่จะจัดกิจกรรมที่จะพัฒนาสุขสมรรถนะของเด็กนั้น ไม่ได้มีเพียงการออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว หากแต่กิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทยก็เป็นกิจกรรมหนึ่ง ซึ่งเป็นการรวมกิจกรรมต่างๆ ที่หลากหลายเข้าไว้ด้วยกัน เพื่อให้เด็กๆ ได้มีการทำกิจกรรมพลศึกษาที่หลากหลายเพิ่มขึ้น (ชินวัฒน์ คำหวาน, 2545)

การเล่นพื้นบ้านเป็นเกมที่มีเอกลักษณ์และวัฒนธรรมสืบทอดต่อกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ซึ่งก่อให้เกิดความสนุกสนานมีกติกาการเล่นหรือการแข่งขันง่าย ๆ ไม่สลับซับซ้อน จุดประสงค์ส่วนใหญ่ มุ่งเพื่อให้เกิดความสนุกสนาน เพื่อออกกำลังกาย และการเล่นเป็นการส่งเสริมให้เด็กรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ทำให้เด็กมีสุขภาพดี มีน้ำใจนักกีฬา นอกจากนี้การเล่นบางอย่างทำให้เด็กได้ฝึกสมอง ความว่องไว ตลอดจนเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและทางอารมณ์ให้มากยิ่งขึ้น (ฉวีวรรณ คูหาภินันท์, 2519) การเล่นเป็นเรื่องสำคัญสำหรับเด็กเพราะการเล่นเป็นวิธีที่เด็กจะตอบสนองความต้องการของตนเอง และพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญาให้กับตนเอง ขณะที่เด็กเล่น เด็กจะแสดงพฤติกรรมและความสามารถที่มีอยู่ในตัวออกมา

การศึกษางานวิจัยที่ผ่านมาได้มีผู้ทำวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการเล่นพื้นบ้านไทยดังเช่น เดชนริศ หาญโรจนกุล (2553) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์ของเด็กอนุบาล ผลการวิจัยพบว่าการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยมีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะดีวก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ อาภรณ์ โพธิ์พา (2546) ได้ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาเกมการเล่นเตยของเด็กไทยไปสู่การเป็นกีฬา ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบวิธีการเล่นเตยรูปแบบใหม่ เป็นกิจกรรมทางกายที่มีคุณค่าทางพลศึกษา ทางด้านร่างกายอยู่ในระดับมาก ทางด้านจิตใจอยู่ในระดับมาก ทางด้านอารมณ์อยู่ในระดับมาก ทางด้านสติปัญญาอยู่ในระดับมาก ทางด้านการใช้องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับมาก

จากที่กล่าวมาผู้วิจัยมีความสนใจ ที่จะนำการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อพัฒนาสุขสมรรถนะของนักเรียนประถมศึกษา รวมถึงเป็นการสืบสาน อนุรักษ์ ประเพณีและศิลปวัฒนธรรมไทย การเล่นพื้นบ้านไทย ให้คงอยู่คู่กับสังคมไทยตลอดไป

คำถามวิจัย

1. เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่เหมาะสมกับการพัฒนาสุขสมรรถนะของนักเรียนประถมศึกษาได้แก่เกมอะไรบ้าง
2. การจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยจะช่วยพัฒนาสุขสมรรถนะในนักเรียนประถมศึกษาได้หรือไม่และได้มากน้อยเพียงใด

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อวิเคราะห์และสังเคราะห์เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่เหมาะสมต่อการพัฒนาสุขสมรรถนะของนักเรียนประถมศึกษา
2. เพื่อเปรียบเทียบสุขสมรรถนะ ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามปกติ
3. เพื่อเปรียบเทียบสุขสมรรถนะ หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามปกติ

สมมุติฐานการวิจัย

1. เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่ผู้วิจัยวิเคราะห์ สังเคราะห์แล้วสามารถพัฒนาสุขสมรรถนะของนักเรียนประถมศึกษาได้
2. ภายหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยมีสุขสมรรถนะสูงขึ้น
3. ภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย มีสุขสมรรถนะสูงกว่ากลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามปกติ

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษา สังกัดกรุงเทพมหานคร

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนวัดมัชฌันติการาม กรุงเทพมหานคร จำนวน 2 กลุ่ม แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม จำนวน 23 คน และกลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม จำนวน 24 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยและวิธีการสร้างเครื่องมือ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

2.1 แผนการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นไทย

ผู้วิจัยสร้างแผนจัดการเรียนรู้ที่จะใช้สำหรับงานวิจัยในครั้งนี้ เป็นกิจกรรมเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ สังเคราะห์แล้ว มี 8 เกม ได้แก่ 1. ตากกล้วย 2. กาฟักไข่ 3. ลิงชิงหาง 4. กระต่ายขาเดียว 5. ชีม้าโยนบอล 6. อ้ายเข้าอ้ายไขว่ 7. ตีวงล้อ 8. เรือบก โดยเน้นกิจกรรมประเภทพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพเป็นหลัก โดยผู้วิจัยใช้แผนการจัดการเรียนรู้นี้เพื่อพัฒนาสุขสมรรถนะ

2.2 แบบทดสอบสุขสมรรถนะ

ผู้วิจัยเลือกแบบทดสอบที่ใช้ในงานวิจัย อ้างอิงจาก การศึกษาเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษา อายุ 7 – 9 ปี ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2552) ประกอบด้วย

1. องค์ประกอบของร่างกาย มุ่งเน้นถึงการวัดขนาดของร่างกาย การมีน้ำหนักตัวที่สัมพันธ์กับส่วนสูง มีรายการทดสอบคือ น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง
2. ความอ่อนตัว มุ่งเน้นถึงการยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เอ็นยึดข้อ เอ็นกล้ามเนื้อ ตลอดจนการเคลื่อนไหวของข้อต่อในร่างกาย มีรายการทดสอบคือ นั่งงอตัว
3. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ มีรายการทดสอบคือ นอนยกตัว
4. ความอดทนของกล้ามเนื้อ มุ่งเน้นถึงการออกแรงทำงานของกล้ามเนื้ออย่างต่อเนื่องและรวดเร็วในระยะเวลาจำกัด มีรายการทดสอบคือ ดันพื้น
5. ความอดทนระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ มุ่งเน้นถึงความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต จากผลการทำงานที่มากกว่าปกติจากทุกส่วนของร่างกายอย่างต่อเนื่องนาน ๆ มีรายการทดสอบคือ เดิน/วิ่ง 1.2 กิโลเมตร

3. ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

3.1 ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

3.1.1 ศึกษาค้นคว้าและรวบรวมข้อมูลเกี่ยวกับทฤษฎีและหลักการจัดการเรียนการสอน พลศึกษาใช้เป็นแนวทางในการสร้างแผนการสอนวิชาพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมเกมการเล่นพื้นบ้านไทย

3.1.2 ศึกษากิจกรรมเกมและการเล่นพื้นบ้านไทยจากหนังสือ เอกสารและงานเขียนต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง จากนั้นจึงเลือกกิจกรรมแต่ละประเภทที่มีความสอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยมาปรับปรุง วิธีการเล่นให้มีความสอดคล้องกับการเสริมสร้างสุขสมรรถนะ

3.1.3 นำกิจกรรมต่างๆ ที่คัดเลือกไว้ไปปรึกษากับอาจารย์ที่ปรึกษา และนำไปตรวจสอบคุณภาพโดยผู้เชี่ยวชาญทางด้านพลศึกษา และผู้เชี่ยวชาญทางด้านประถมศึกษา เพื่อตรวจสอบความแม่นยำทางเนื้อหาของแต่ละกิจกรรมและข้อเสนอแนะจากนั้นประมวลข้อคิดเห็น และข้อเสนอแนะมาและปรับปรุงแผนการสอนวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นไทยที่จะนำไปใช้ในการทดลอง

3.2 จัดทำแผนการสอนวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นไทย โดยมีกิจกรรมที่ใช้ในการวิจัยทั้งหมด ใช้เวลาในการดำเนินกิจกรรมรวมทั้งสิ้น เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 วัน วันละ 60 นาที

3.3 การหาคุณภาพของเครื่องมือ

การหาคุณภาพของแผนการสอนวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นไทย ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

3.3.1 นำแผนการสอนวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่ได้ร่างออกแบบให้ผู้เชี่ยวชาญทางด้านพลศึกษา ทำการตรวจสอบหาความตรงเชิงเนื้อหา พร้อมรับข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

3.3.2 ประมวลข้อคิดเห็นและนำข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุงแผนการสอนวิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นไทย

3.3.3 เกณฑ์ของผู้เชี่ยวชาญ เป็นผู้มีประสบการณ์การทำงาน เกี่ยวข้องกับงานด้านพลศึกษาไม่น้อยกว่า 10 ปี หรือมีประสบการณ์การทำงานที่เกี่ยวข้องกับงานด้านประถมศึกษา

4. การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยให้กับนักเรียนกลุ่มทดลองเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 วัน วันละ 60 นาที

5. วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์คำนวณค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยมีลำดับขั้นตอนดังนี้

1. คำนวณหาค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
2. วิเคราะห์ความแตกต่าง หาค่าความแปรปรวนภายในกลุ่ม โดยการทดสอบความแตกต่างด้วยการทดสอบค่า t-test
3. ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย

1. เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่เหมาะสมกับการพัฒนาสุขสมรรถนะของนักเรียนระดับประถมศึกษา ได้จากการวิเคราะห์ เกมการเล่นพื้นบ้านไทยตามขั้นตอนต่างๆ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 พิจารณาคัดเลือกเกมการเล่นพื้นบ้านของเด็กไทยไปใช้ในการจัดการเรียนการสอน สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา โดยใช้เกณฑ์ของ วิราภรณ์ ปนาทกุล (2531) เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่ผ่านเกณฑ์ทั้งหมด 5 ข้อ มีทั้งสิ้น 64 เกม

ขั้นตอนที่ 2 นำเกมการเล่นที่ได้พิจารณาคัดเลือกทั้งหมด 64 เกม ทำการวิเคราะห์ถึงผลที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับประถมศึกษา อ้างอิงจาก แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (2552) มีทั้งสิ้น 25 เกม

ขั้นตอนที่ 3 นำเกมการเล่นที่ได้พิจารณาคัดเลือกทั้งหมด 25 เกม ทำการคัดเลือกโดยพิจารณาวิธีการเล่นจำแนกตามประเภทการเล่นของ วาร์เรน อี.โรเบิร์ตส์ (Warren E. Roberts) อ้างถึงใน วิราภรณ์ ปนาทกุล (2531) มีทั้งสิ้น 8 เกม ดังนี้ 1. กระต่ายขาเดียว 2. ลิงชิงหาง 3. อ้ายเข้อ้ายโขง 4. ตีวงล้อ 5. ตากกล้วย 6. กาฟักไข่ 7. เรือบก 8. ชีม้าโยนบอล

2. เปรียบเทียบสุขสมรรถนะ ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย และกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามปกติ ดังนี้

2.1 ค่าเฉลี่ยของสุขสมรรถนะ ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนชายกลุ่มทดลองมีผลดังนี้

2.1.1 องค์ประกอบของร่างกาย โดยการทดสอบหา น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบว่า น้ำหนักก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 27.92 ส่วนสูงก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 126.15 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 น้ำหนักมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 28.55 ส่วนสูงหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 128.15 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่า ทั้งน้ำหนักและส่วนสูง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.1.2 ความอ่อนตัว โดยการทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้า พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.00 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 8.15 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.1.3 ความทนทานของกล้ามเนื้อ โดยการทดสอบลุก-นั่ง 1 นาที พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 23.15 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 31.92 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.1.4 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยการทดสอบดันพื้น 30 วินาที พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.00 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 26.62 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.1.5 ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ โดยการทดสอบวิ่ง 1.2 กิโลเมตร พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 10.87 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 9.48 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าทั้งน้ำหนักและส่วนสูง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 ค่าเฉลี่ยของสุขสมรรถนะ ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนหญิงกลุ่มทดลอง มีผลดังนี้

2.2.1 องค์ประกอบของร่างกาย โดยการทดสอบหา น้ำหนักตามเกณฑ์ส่วนสูง พบว่า น้ำหนักก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 26.27 ส่วนสูงก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 125. และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 น้ำหนักมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 26.78 ส่วนสูงหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 127.45 และเมื่อ

สัปดาห์ที่ 8 น้ำหนักมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 26.67 ส่วนสูงหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 130.40 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่า ทั้งน้ำหนักและส่วนสูง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.6.2 ความอ่อนตัว โดยการทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้า พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.02 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.75 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.6.3 ความทนทานของกล้ามเนื้อ โดยการทดสอบลุก-นั่ง 1 นาที พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 22.08 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 24.83 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.6.4 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยการทดสอบดันพื้น 30 วินาที พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 14.50 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.17 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.6.5 ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ โดยการทดสอบวิ่ง 1.2 กิโลเมตร พบว่า ก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 11.42 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 10.87 และเมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. เปรียบเทียบสุขสมรรถนะก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามปกติพบว่า

3.1 สุขสมรรถนะ ของนักเรียนชายเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในทุกด้าน

3.2 สุขสมรรถนะ ของนักเรียนหญิงเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติในทุกด้าน

3.3 สุขสมรรถนะ ของนักเรียนชายเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม หลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านความอ่อนตัว ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ด้านความทนทานของกล้ามเนื้อ และด้านความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ

3.4 สุขสมรรถนะ ของนักเรียนหญิงเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม หลังการทดลองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และด้านความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ

อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้อภิปรายใน 3 ประเด็น ดังนี้

ประเด็นที่ 1 จากผลการวิจัยทำให้ได้เกมการละเล่นพื้นเมืองไทยที่เหมาะสมกับการพัฒนาสุขสมรรถนะของนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 8 เกม ดังนี้ 1. กระต่ายขาเดียว 2. ลิงชิงหาง 3. อ้ายเข้าอ้ายโฆง 4. ตีวงล้อ 5. ตากกล้วย 6. กาฟักไข่ 7. เรือบก 8. ซี่ม้ายอนบอล โดยการศึกษาและวิเคราะห์คุณค่าของเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยในแต่ละรายการให้สอดคล้องกับการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพในทุกองค์ประกอบ ซึ่งเป็นไปตามจุดมุ่งหมายของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551

(กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) ที่ต้องการพัฒนาผู้เรียนทุกคน ซึ่งเป็นกำลังของชาติให้เป็นมนุษย์ที่มีความสมดุลทั้งด้านร่างกาย ความรู้ คุณธรรม มีจิตสำนึกในความเป็นพลเมืองไทยและเป็นพลโลก โดยกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านเหล่านี้เป็นกิจกรรมที่ส่งผลให้สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพดีขึ้น ทั้งในด้านความอ่อนตัว ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ สอดคล้องกับสุชาติ โสมประยูร (2535) ได้กล่าวว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการประกอบกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน โดยไม่เกิดความเมื่อยล้า หรืออ่อนเพลีย ทั้งนี้ได้หมายความว่าร่างกายมีความแข็งแรงทนทาน กล้ามเนื้อและระบบต่างๆ ของร่างกายมีการทำงานประสานกันอย่างดีเท่านั้น แต่ยั้งรวมถึงร่างกายต้องมีความสามารถปฏิบัติงานให้เสร็จลุล่วงไปด้วยดี และมีพลังความแข็งแรงเหลือพอที่จะประกอบ กิจกรรมพิเศษ หรือกิจกรรมที่ต้องทำงานในกรณีฉุกเฉินได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย เช่นเดียวกับ ฌอนมวงค์ กลุขณ์เพชร (2531) ได้ให้ความหมายของสมรรถภาพทางกายไว้ว่า ความสามารถของร่างกายในการประกอบกิจวัตรประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง และมีประสิทธิภาพ และฟื้นตัวกลับคืนสู่สภาวะปกติได้อย่างรวดเร็ว และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างราบรื่นมีความสุข ปราศจากโรค

จากที่กล่าวมาผู้วิจัยจึงสรุปได้ว่าเกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและเหมาะกับนักเรียนระดับประถมศึกษา มีดังนี้ 1. กระต่ายขาเดียว 2. ลิงชิงหาง 3. อ้ายเข้อ้ายโขง 4. ตีวงล้อ 5. ตากกล้วย 6. กาฟักไข่ 7. เรือบก 8. ชีม้าโยนบอล

ประเด็นที่ 2 จากสมมติฐานการวิจัยที่ว่า หลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยมีสุขสมรรถนะสูงขึ้น ผลการวิจัยพบว่า สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย มีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพสูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย สามารถอภิปรายผลการวิจัยในแต่ละด้านได้ดังนี้

สุขสมรรถนะ ด้านองค์ประกอบของร่างกาย เมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาคุณค่าเฉลี่ยน้ำหนักและส่วนสูงของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง พบว่า น้ำหนักและส่วนสูงมีการพัฒนาขึ้นทั้งนักเรียนชายและนักเรียนหญิง เนื่องจากการเจริญเติบโต และพัฒนาการทางร่างกาย สอดคล้องกับ อุดร รัตนภักดิ์ (2529) ได้กล่าวไว้ว่า เด็กในวัยนี้จะมีร่างกายอยู่ในระหว่างการเจริญเติบโต น้ำหนักส่วนสูงจะเพิ่มขึ้น ตามอัตราส่วนอย่างสม่ำเสมอ เช่นเดียวกับ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) ได้กล่าวไว้ว่า พัฒนาการทางด้านร่างกาย ร่างกายจะขยายออกทางส่วนสูง กล้ามเนื้อแขน ขา ทำงานประสานกันได้ดีขึ้น ในวัยประถมศึกษาอยู่ในช่วงที่กระดูกกำลังพัฒนาไปเป็นกระดูกแข็งที่สมบูรณ์

สุขสมรรถนะ ด้านความอ่อนตัว เมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากเกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น ได้แก่ กระต่ายขาเดียว ลิงชิงหาง อ้ายเข้อ้ายโขง ตีวงล้อ ตากกล้วย กาฟักไข่ เรือบก ชีม้าโยนบอล มีขั้นตอนการเคลื่อนไหวเป็นลำดับจากช้าเพิ่มไปเร็ว ดังนั้นกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย โดยเฉพาะบริเวณข้อต่อจะถูกยืดตัวออก จึงส่งผลให้สอดคล้องกับ กรรวิ บุญชัย (2541) ได้กล่าวไว้ว่า ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อมีความสัมพันธ์กับเพศและอายุ และ สอดคล้องกับงานวิจัยของ เดชนริศ หาญโรจนกุล (2553) ที่ได้ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของเด็ก

อนุบาล ผลการวิจัยพบว่า ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ มีสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความอ่อนตัวมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

สุขสมรรถนะ ด้านความทนทานของกล้ามเนื้อ เมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 8 พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทำการทดสอบโดยการลุก-นั่ง 1 นาที เนื่องจากเกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น ได้แก่ กระต่ายขาเดียว ลิงชิงหาง อ้ายเข้าอ้ายโขง ตีวงล้อ ตากกล้วย กาฟักไข่ เรือบก ชีมน้ำโยนบอล มีการหดตัวและการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ เป็นการเสริมสร้างการพัฒนากล้ามเนื้อ เพราะขณะที่เด็กเล่นร่างกายได้เคลื่อนไหว การเคลื่อนไหวนับเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่ง ซึ่งทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงและความอดทน สอดคล้องกับ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) ได้กล่าวไว้ว่า การปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษา กีฬา หรือการออกกำลังกาย เป็นสื่อในการเรียนรู้ เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนาทุกๆ ด้าน ทั้งในด้านสมรรถภาพทางกาย ด้านทักษะการเคลื่อนไหวของร่างกาย และสอดคล้องกับงานวิจัยของ เดชนริศ หาญโรจนกุล (2553) ที่ได้ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของเด็กอนุบาล ผลการวิจัยพบว่า ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ มีสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ประเสริฐศักดิ์ วินันท์สุชาติ (2553) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกทำรำฟุ่มร่วมกับทำต่อสู้เคยูริในกีฬาเทควันโดที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นผลการวิจัยพบว่า หลังการฝึก 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการลุกนั่งสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุขสมรรถนะ ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 8 พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทำการทดสอบโดยการดันพื้น 30 วินาที เนื่องจากเกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น ได้แก่ กระต่ายขาเดียว ลิงชิงหาง อ้ายเข้าอ้ายโขง ตีวงล้อ ตากกล้วย กาฟักไข่ เรือบก ชีมน้ำโยนบอล มีการหดตัวและการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อเมื่อเกิดการทำซ้ำ หรือทำบ่อยๆ เป็นการเสริมสร้างการพัฒนาของกล้ามเนื้อ ซึ่งทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงและความทนทาน สอดคล้องกับงานวิจัยของ ประเสริฐศักดิ์ วินันท์สุชาติ (2553) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกทำรำฟุ่มร่วมกับทำต่อสู้เคยูริในกีฬาเทควันโดที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยพบว่า หลังการฝึก 4 สัปดาห์ และ 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยการดันพื้นสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) ได้กล่าวไว้ว่า เมื่อเด็กได้เล่นและมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย จะเกิดการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ทำให้ระบบประสาทและกล้ามเนื้อได้ทำงานประสานกันก่อให้เกิดทักษะการเคลื่อนไหวต่างๆเป็นพื้นฐานในการเล่นกีฬา

สุขสมรรถนะ ด้านความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ เมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทำการทดสอบโดยวิ่ง 1.2 กิโลเมตร เนื่องจากเกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น ได้แก่ กระต่ายขาเดียว ลิงชิงหาง อ้ายเข้าอ้ายโขง ตีวงล้อ ตากกล้วย กาฟักไข่ เรือบก ชีมน้ำโยนบอล เป็นเกมการเล่นที่ต้องอาศัยการเปลี่ยนทิศทาง และทักษะเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกาย เช่น ทักษะการกระโดด ทักษะการเดิน ทักษะการวิ่ง เมื่อได้รับการฝึกเป็นประจำทำให้ร่างกายมีความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจดีขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ ชินวัฒน์ คำหวาน (2545) ได้ศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของเด็กในสถานสงเคราะห์ ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 กลุ่มทดลองมีอัตราชีพจรหลังการทดสอบก้าวขึ้น-ลง 3 นาที ลดลงมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 และ

สอดคล้องกับ มนัส ยอดคำ (2548) ได้กล่าวไว้ว่า การเสริมสร้างความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ สามารถทำได้โดยการออกกำลังกาย ต้องเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ได้ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ และทำต่อเนื่อง ซ้ำๆ กัน

ประเด็นที่ 3 หลังการทดลองกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย มีสุขสมรรถนะสูงกว่ากลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า สุขสมรรถนะ ของกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้าน เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามปกติ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัย

สุขสมรรถนะ หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ พบว่า กลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้าน เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามปกติ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ พบว่า ด้านองค์ประกอบของร่างกาย ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งอาจเป็นผลมาจากพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กแต่ละคนนั้นแตกต่างกัน สอดคล้องกับ จุล ทิสยากร (2556) กล่าวว่า โรคอ้วนในเด็กมักพบในเมืองใหญ่ๆ โดยเฉพาะในกรุงเทพฯ คือประมาณร้อยละ 10 ของเด็กในกรุงเทพฯ โดยสาเหตุเกิดจากพฤติกรรมของเด็กเกิดการเปลี่ยนแปลง เช่นพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่มีไขมันมากหรือหวานจัดพฤติกรรมการขาดการออกกำลังกาย และการปฏิบัติกิจกรรมทางกายที่ลดลง ส่วนด้านความอ่อนตัว ด้านความทนทานของกล้ามเนื้อ ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ด้านความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ เมื่อเปรียบเทียบกับระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 เนื่องจากเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่ผู้วิจัยวิเคราะห์ และสังเคราะห์มานั้นเป็นเกมการละเล่นที่ใช้ทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การกระโดด การก้มตัว การหยุดเดิน-วิ่ง การเปลี่ยนทิศทาง เป็นการใช้กล้ามเนื้อทุกส่วน จึงทำให้นักเรียนที่เข้ารับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย มีสมรรถภาพทางการเพื่อสุขภาพสูงกว่านักเรียนที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามปกติ ดังที่ ชินวัฒน์ คำหวาน (2545) ได้กล่าวไว้ว่า วิธีที่จะจัดกิจกรรมที่จะพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของเด็กนั้น ไม่ได้มีเพียงการออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว หากแต่กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทยก็เป็นกิจกรรมหนึ่ง ซึ่งเป็นรวมเอากิจกรรมต่างๆ ที่หลากหลายเข้าไว้ด้วยกัน และสอดคล้องกับงานวิจัยของ เดชนริศ หาญโรจนกุล (2553) ที่ได้ศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของเด็กอนุบาล ผลการวิจัยพบว่า สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาตามปกติ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ศุภวรรณ วงศ์สร้างทรัพย์ (2550) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการฝึกโปรแกรมการละเล่นพื้นบ้านที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการฝึก 8 สัปดาห์ ในรายการวิ่ง 1 ไมล์ รายการลูก-นั่ง 1 นาที และรายการนั่งอตัวไปข้างหน้า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า ผลการทดสอบสุขสมรรถนะ ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชา

พลศึกษาตามปกติ หลังการทดลอง ด้านองค์ประกอบของร่างกาย ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งอาจเป็นผลมาจากพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กแต่ละคนนั้นแตกต่างกัน และมีตัวแปรแทรกซ้อนที่ไม่สามารถควบคุมได้ เช่น ภาวะโภชนาการ ชีวิตความเป็นอยู่ ตลอดจนการเลี้ยงดู และด้านความอ่อนตัว ด้านความทนทานของกล้ามเนื้อ ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ด้านความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต และหัวใจ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 เกมการละเล่นพื้นบ้านเป็นเกมที่มีเอกลักษณ์และวัฒนธรรมสืบทอดต่อกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ซึ่งก่อให้เกิดความสนุกสนานมีกติกาการเล่นหรือการแข่งขันง่าย ๆ ไม่สลับซับซ้อน จุดประสงค์ส่วนใหญ่ มุ่งเพื่อให้เกิดความสนุกสนาน เพื่อออกกำลังกาย และแสดงให้เห็นว่าเกมการละเล่นพื้นบ้านไทย สามารถที่จะนำไปบรรจุเข้าในหลักสูตรการเรียนการสอนระดับชั้นประถมศึกษา ร่วมกับการเรียนการสอนพลศึกษาในปัจจุบันได้ ผู้วิจัยจึงหวังว่าในอนาคตเกมการละเล่นพื้นบ้านไทยจะได้รับการสืบสานและเผยแพร่ต่อไปผ่านการเรียนการสอนในชั้นเรียน

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย เป็นเกมที่มีเอกลักษณ์และรักษาวัฒนธรรมไทย อีกทั้งยังเป็นกิจกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น สามารถพัฒนาสุขสมรรถนะได้ สามารถที่จะนำไปบรรจุเข้าในหลักสูตรการเรียนการสอนระดับชั้นประถมศึกษา ร่วมกับการเรียนการสอนพลศึกษาในปัจจุบันได้
2. ควรมีการจัดอบรมครู ด้านการจัดการเรียนการสอน เพื่อให้การจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษามีประสิทธิภาพมากขึ้น
3. การจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา ในระดับประถมศึกษาหรือระดับอื่นๆ ควรมีกิจกรรมรูปแบบอื่นๆที่เกี่ยวข้องกับศิลปวัฒนธรรมไทยมาประยุกต์ใช้ เป็นกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อให้ผู้เรียนมีความสนใจวิชาพลศึกษามากขึ้น
4. ควรใช้เวลาในการเก็บข้อมูลมากกว่า 1 ครั้ง/สัปดาห์ เพื่อให้การพัฒนาสุขสมรรถนะของนักเรียนเป็นไปอย่างต่อเนื่อง
5. เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย กาฟักไข่ เป็นกิจกรรมที่เด็กให้ความสนใจเป็นพิเศษ นอกจากเป็นกิจกรรมที่ทำให้สนุกสนาน ยังมีอุปกรณ์การเล่นที่น่าสนใจ เนื่องจากรูปแบบของกิจกรรมเป็นกิจกรรมที่นักเรียนต้องใช้สุขสมรรถนะในทุกองค์ประกอบ และต้องใช้ปฏิภาณไหวพริบควบคู่กันในการเล่น
6. เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย ซี่ม้ายอนบอล เป็นกิจกรรมที่เด็กให้ความสนใจน้อย เนื่องจากวิธีการเล่นซับซ้อน กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของนักเรียน ยังแข็งแรงไม่เพียงพอที่จะรับน้ำหนักนักเรียนอีกคนได้ ทำให้ไม่สามารถ ดำเนินกิจกรรมตามกติกาที่วางไว้ได้ และต้องปรับรูปแบบการเล่นใหม่ให้สอดคล้องกับสุขสมรรถนะของนักเรียน

รายการอ้างอิง

- กรรวิ บุญชัย. (2541). *AAHPERD health-related physical fitness test* รายงานการวิจัย: ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.

- จุล ทิสยากร. (2548). *โรคอ้วนในเด็ก*. สืบค้นวันที่ 2 กรกฎาคม, 2556, จาก <http://www.doctordek.com/>
- ฉวีวรรณ คูหาภินันท์. (2519). *การเล่นของไทย*. เอกสารนิเทศการศึกษา, กรุงเทพมหานคร: กระทรวงศึกษาธิการ.
- ชินวัฒน์ คำหวาน. (2545). *ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของเด็กในสถานสงเคราะห์*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เดชนริศ หาญโรจนกุล. (2553). *ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของเด็กก่อนอนุบาล*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ สาขาพลศึกษาและ พลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรการสอนและเทคโนโลยีการศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ถนอมวงศ์ กลุณพ์เพชร. (2531). *สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ*. *วารสารครุศาสตร์*. 17(ต.ค.-ธ.ค. 2531): 42-46.
- ประเสริฐศักดิ์ วินันท์สุชาติ. (2553). *ผลของการฝึกทำรำมวยร่วมกับทำต่อสู้ไคยูกิในกีฬาเทควันโดที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ สาขาพลศึกษา และพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรการสอนและเทคโนโลยีการศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประไพ ประดิษฐ์สุขถาวร. (2556). *พัฒนาการด้านร่างกาย: วัยประถมต้น*. สืบค้นวันที่ 14 กรกฎาคม 2556, จาก <http://taamkru.com/th/>
- มนัส ยอดคำ. (2548). *สุขภาพกับการออกกำลังกาย*. กรุงเทพมหานคร: โอเดียนสโตร์.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2551). สืบค้นวันที่ 14 กรกฎาคม, 2556, จาก <http://www.royin.go.th/th/home/>
- วรศักดิ์ เทียรชอบ. (2548). *รวมบทความเกี่ยวกับ ประชญา หลักการวิธีการสอนและการวัดประเมินผลทางพลศึกษา*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วาสนา คุณาภิสิทธิ์. (2539). *การสอนพลศึกษา*. กรุงเทพมหานคร: บริษัทพิมพ์ดีจำกัด.
- วิราภรณ์ ปนาทกุล. (2531). *การเล่นของเด็กไทยกับการเรียนการสอน*. กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์นจัดพิมพ์.
- วิริยา บุญชัย. (2539). *การทดสอบและวัดผลทางพลศึกษา รายงานการวิจัย: ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*.
- ศุภวรรณ วงศ์สร้างทรัพย์. (2550). *ผลของการฝึกโปรแกรมการเล่นพื้นบ้านที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนต้น*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารศึกษาศาสตร์ ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุชาติ โสมประยูร. (2535). *วิ่งสามสิบล้านทางสุขภาพ และสมรรถภาพที่สมบูรณ์*. กรุงเทพมหานคร: เทพนิมิต.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ. (2552) *แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับเด็กไทย อายุ 7-8 ปี* สืบค้นวันที่ 14 กรกฎาคม 2556, จาก <http://resource.thaihealth.or.th/library/11087>
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2544). *แผนการศึกษาแห่งชาติ (พ.ศ. 2545-2559)*. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2556) *กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร.).* สืบค้นวันที่ 14 กรกฎาคม 2556, จาก http://service.nso.go.th/nso/nsopublish/citizen/news/news_childn.jsp
- อารณณ์ โพธิ์พา. (2546). *การพัฒนาเกมการเล่นเตยของเด็กไทยไปสู่การเป็นกีฬา*. วิทยานิพนธ์ครุศาสตร์ มหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษาบัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อุดร รัตนศักดิ์. (2539). *หลักการพลศึกษา*. กรุงเทพมหานคร: ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.