



วารสารอิเล็กทรอนิกส์
ทางการศึกษา

OJED, Vol. 16, No. 1, 2021. Article ID: OJED-16-01-002
Article Info: Received 4 February, 2019; Revised 7 March, 2019; Accepted 7 March, 2019

OJED

An Online Journal
of Education

www.tci-thaijo.org/index.php/OJED

**ผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาครอสส์ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ
และความมีน้ำใจนักกีฬาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น**
**Effects of Physical Education Activity Management Using the Sport of Lacrosse on Skill-
Related Physical Fitness and Sportmanship of Lower Secondary School Students**

ธนายุทธ จิตรหาญ *

Tanayuth Chithan

รุ่งระวี สมะวรธนะ **

Rungrawee Samawathdana

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาครอสส์ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะและความมีน้ำใจนักกีฬาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดย 1) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม 2) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความมีน้ำใจนักกีฬาก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 60 คน ได้กลุ่มตัวอย่างโดยการอาสาสมัคร แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาครอสส์ แบบวัดสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะและแบบวัดความมีน้ำใจนักกีฬา เครื่องมือการวิจัยมีค่าความตรงเชิงเนื้อหา เท่ากับ 0.90 ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.83 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของคะแนนด้วยค่าที (t -test) ผลการวิจัยพบว่า 1) ค่าเฉลี่ยคะแนนสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนไม่แตกต่างกัน ขณะที่หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ค่าเฉลี่ยคะแนนความมีน้ำใจนักกีฬาก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีคะแนนไม่แตกต่างกัน ขณะที่หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: สมรรถภาพทางการที่สัมพันธ์กับทักษะ, น้ำใจนักกีฬา, กีฬาครอสส์

*นิสิตมหาบัณฑิตสาขาวิชาสุขภาพศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

*Graduate Student of Health and Physical Education Division, Department of Curriculum and Instruction, Faculty of Education, Chulalongkorn University

E-mail Address: tonrak.love@hotmail.com

**อาจารย์ประจำสาขาวิชาสุขภาพศึกษาและพลศึกษา ภาควิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**Lecturer of Health and Physical Education Division, Department of Curriculum and Instruction, Faculty of Education, Chulalongkorn University

E-mail Address: rungrawee1113@gmail.com

ISSN 1905-4491

Abstract

The purpose of this research was to study the effects of physical education activity management using the sport of lacrosse on skill-related physical fitness and sportsmanship of lower secondary school students. The effects of the sport of lacrosse were studied by; 1) comparing the mean scores of skill-related physical fitness before and after implementation between the experimental group and the control group, 2) comparing the mean scores of sportsmanship before and after implementation between the experimental group and the control group. The samplings were 60 lower secondary school students who volunteer to participate on this study. There were two, experimental and control groups of 30 students for each group. The research instruments were lessons plan, skill-related physical fitness test and sportsmanship test. The validity was using Index of Item Objective Congruence was 0.90, and reliability was 0.83. The data were analyzed by means, standard deviations and *t*-test. The research findings were; 1) The mean scores of the skill-related physical fitness before the experiment between the experimental and the control were not significantly difference at .05 level. Meanwhile, after the experiment the study found that the means scores of the experimental group was higher than the control group with significantly difference at .05 level. 2) The mean scores of the sportsmanship before the experiment between the experimental and the control were not significantly difference at .05 level. Meanwhile, after the experiment the study found that the means scores of the experimental group was higher than the control group with significantly difference at .05 level

Keywords: skill-related physical fitness, sportsmanship, sport of lacrosse

บทนำ

ในยุคของพัฒนาเทคโนโลยีและนวัตกรรม ความเจริญก้าวหน้าของโลก ประเทศไทยยังคงประสบกับปัญหาความไม่สงบวุ่นวายภายในประเทศหลายรูปแบบ ดังแพร่หลายทางสื่อต่าง ๆ ซึ่งสาเหตุหนึ่งเกิดจากประชาชนในสังคมบางกลุ่มที่มีความบกพร่องทางคุณธรรมจริยธรรม ไม่เคารพกฎระเบียบ ขาดความสามัคคี ความรับผิดชอบ ความมีระเบียบวินัย สร้างปัญหาทำให้เกิดความรุนแรง ความเสียหาย ทั้งด้านทรัพย์สินร่างกาย และจิตใจ รวมทั้งการที่ประชาชนความมีน้ำใจนักกีฬา ดังเห็นได้จากการแข่งขันต่าง ๆ มักมีเหตุการณ์วุ่นวาย โต้เถียง ไม่ยอมรับคำตัดสิน ทำร้ายกรรมการ ผู้ชม กองเชียร์ แสดงให้เห็นว่ายังมีประชาชนขาดการส่งเสริมคุณธรรมจริยธรรมด้านความมีน้ำใจนักกีฬา วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) ได้กล่าวว่า น้ำใจนักกีฬา เป็นน้ำใจที่ประกอบไปด้วยคุณธรรมที่สำคัญและจำเป็นอย่างหนึ่งที่เป็นพื้นฐานที่จะช่วยให้บุคคลมีชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีปกติสุข เป็นหลักหรือคุณธรรมที่ยึดถือปฏิบัติในการอยู่ร่วมกัน ได้แก่ ยินดีที่จะปฏิบัติตามกฎเกณฑ์และระเบียบข้อบังคับ มีความรักความสามัคคี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน ทั้งนี้ในการปลูกฝังคุณธรรมจริยธรรม ด้านความมีน้ำใจนักกีฬาให้เกิดขึ้นนั้น ต้องอาศัยการจัดการศึกษาที่มีคุณภาพ ตั้งแต่ระดับประถมศึกษา ซึ่งการปลูกฝังสิ่งต่าง ๆ ให้เกิดขึ้นกับเด็กทั้งที่ตั้งใจและไม่ตั้งใจนั้น Robert Havighurst (อ้างถึงใน จิรกรณ์ ศิริประเสริฐ, 2543) ได้กล่าวว่า ในวัยเด็กนั้นมีการเผชิญกับความต้องการของสังคมใหม่ ซึ่งเกิดจากสาเหตุดังนี้ 1) เกิดจากการมีวุฒิภาวะทางร่างกาย เช่น การเรียนรู้ที่จะเดิน พุด และเข้ากับเพื่อน ๆ ในวัยเดียวกันได้ ซึ่งถือว่าเป็นความต้องการวุฒิภาวะขั้นพื้นฐาน 2) เกิดจากแรงกดดันของวัฒนธรรมในสังคม และ 3) เกิดจากตนเอง ซึ่งเกิดจากคุณลักษณะที่บรรลุมวุฒิภาวะและคุณค่าของแต่ละคน เป็นแรงกระตุ้นเฉพาะของแต่ละคน ทั้งในโลกทุกวันนี้การพัฒนามุ่งเน้นสู่ความเจริญทางด้านเทคโนโลยี วัตถุนิยม ทำให้คนในสังคมต้องมีกิจกรรมส่วนใหญ่อยู่กับที่ มีการเคลื่อนไหวน้อย ใช้สื่ออินเทอร์เน็ตมากขึ้น (บุบผา เมฆศรีทองคำ และ จรรยา สิงห์สงบ, 2552) โดยในหนึ่งสัปดาห์มีการใช้รูปแบบบริการสื่ออินเทอร์เน็ตแบบต่าง ๆ เป็นเวลาอย่าง

น้อย 3 วัน ในช่วงวัยแรกรุ่นถึงวัยรุ่นตอนต้น (อายุ 12-17 ปี) จะใช้เว็บเครือข่ายสังคม ร้อยละ 50.00 ใช้เวลา 3 ชั่วโมงต่อวัน ช่วงวัยรุ่นตอนปลาย (อายุ 18-25 ปี) ใช้อินเทอร์เน็ตในการสืบค้นข้อมูลเวปไซด์ไวด์เว็บ (World-Wide Web : WWW) ร้อยละ 47.40 ใช้เวลา 1 ชั่วโมงต่อวัน รวมทั้งใช้บริการ เว็บเครือข่ายสังคม

นอกจากนี้ ผลการสำรวจการใช้ไอซีทีของเด็กและเยาวชน พ.ศ. 2560 โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2560) พบว่ากลุ่มอายุ 12-14 ปี ใช้คอมพิวเตอร์สูงสุด ร้อยละ 92.6 รองลงมาคือกลุ่มอายุ 15-17 ปี ร้อยละ 83.3 ส่วนการใช้อินเทอร์เน็ต กลุ่มอายุ 15-17 ปี เป็นกลุ่มที่ใช้อินเทอร์เน็ตสูงที่สุด ร้อยละ 94.8 รองลงมาคือกลุ่มอายุ 12-14 ปี ร้อยละ 89.2 สำหรับการใช้โทรศัพท์มือถือ มีการใช้สูงสุดในกลุ่มอายุ 15-17 ปี ร้อยละ 97.5 ซึ่งใกล้เคียงกับกลุ่มอายุ 18-24 ปี ร้อยละ 97.4 จากผลสำรวจข้างต้น เมื่อพิจารณาจะพบว่าส่วนใหญ่เป็นวัยเด็กและเยาวชน ที่มีพฤติกรรมการใช้ไอซีทีและนั่งอยู่หน้าคอมพิวเตอร์โดยใช้บริการรูปแบบต่าง ๆ บนสื่ออินเทอร์เน็ตนานขึ้นเฉลี่ยประมาณ 1-3 ชั่วโมงต่อวันส่วนใหญ่ใช้ในการดาวน์โหลด รูปภาพ หนัง วีดิโอ เพลง เล่นเกม และใช้เครือข่ายสังคม (social network) ซึ่งพฤติกรรมดังกล่าวก่อให้เกิดปัญหาต่าง ๆ ตามมามากมายทั้งในด้านสุขภาพ จากการไม่ค่อยออกกำลังกายและมีกิจกรรมทางกายน้อยนี้เอง จึงเป็นผลให้เด็กและเยาวชนมีสมรรถภาพทางกายลดต่ำลง ร่างกายไม่แข็งแรง การจะมีสมรรถภาพทางกายที่ดีนั้นจำเป็นอย่างยิ่ง ที่จะต้องสร้างให้เกิดขึ้น และรักษาไว้ให้คงอยู่ โดยการออกกำลังกายหรือฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ หากขาดการออกกำลังกายแล้วสมรรถภาพทางกายก็จะค่อย ๆ ลดลง ดังนั้นการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายจึงเป็นการปรับปรุงสภาวะของร่างกายให้อวัยวะต่าง ๆ มีประสิทธิภาพในการทำหน้าที่สูงขึ้นและมีการประสานงานกับระบบต่าง ๆ ในร่างกายได้เป็นอย่างดี อาทิเช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ซึ่งสอดคล้องกับ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) กล่าวว่า การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีย่อมทำให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ กล้ามเนื้อต่าง ๆ ของร่างกายได้สัดส่วน มีความแข็งแรง ทนทาน สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นผู้ที่มีบุคลิกดี สง่าผ่าเผยเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง ในวัยเด็กถ้ามีสมรรถภาพทางกายที่ดี จะทำให้เป็นผู้ที่มีความกระตือรือร้น มีความเชื่อมั่นในตัวเองสูง

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ หรือสมรรถภาพทางกลไก หมายถึงความสามารถในการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ที่ส่งเสริมให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวอย่างมีประสิทธิภาพประกอบด้วย ความคล่องแคล่วว่องไว ความสามารถในการทรงตัว การประสานสัมพันธ์ พลังกล้ามเนื้อ เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง และความเร็ว ซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดทักษะการเคลื่อนไหวได้อย่างสมบูรณ์ ในการเล่นกีฬา สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ เป็นองค์ประกอบสำคัญของการเล่นกีฬานั้น อย่างเช่น บุคคลที่มีความสามารถของการประสานสัมพันธ์ระหว่างกล้ามเนื้อกับระบบประสาทดี ทำให้สามารถเล่นกีฬานั้น ๆ ได้ อย่างคล่องแคล่วและมีประสิทธิภาพ หรือมีพลังกล้ามเนื้อที่ดี จะสามารถแสดงทักษะการกระโดดได้ดีในกีฬา วอลเลย์บอล เป็นต้น

วิชาพลศึกษาเป็นกระบวนการศึกษาอย่างหนึ่งที่ใช้กิจกรรมพลศึกษาและกีฬาที่เลือกสรรอย่างดีแล้ว มาเป็นสื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้มีพัฒนาการด้วยการมีส่วนร่วมและลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเอง เพื่อให้ นักเรียนมีพัฒนาการทั้งในด้านร่างกาย ด้านทักษะ ด้านความรู้ ด้านคุณธรรมจริยธรรม และด้านเจตคติที่ดีไปพร้อม ๆ กัน ซึ่งในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) ได้ระบุไว้ว่า การจัดการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เพื่อการดำรงสุขภาพการสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัวและชุมชนให้ยั่งยืน โดยมีสาระเนื้อหาหรือขอบข่าย องค์ความรู้ต่าง ๆ ได้แก่ การเจริญเติบโตและพัฒนาการของมนุษย์ ชีวิตและครอบครัว การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทย กีฬาสากล การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ การป้องกันโรคและความปลอดภัยในชีวิต พลศึกษามีขอบข่ายในการเรียนรู้ ซึ่งเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อพัฒนาระบบอวัยวะ

ต่าง ๆ ในร่างกายให้เกิดการเจริญเติบโตอย่างสมส่วนซึ่งประกอบไปด้วยกิจกรรมต่าง ๆ ดังนี้ 1) กิจกรรมทักษะพื้นฐานซึ่งสอดคล้องกับการเคลื่อนไหวเบื้องต้นที่เป็นจริง เช่น การวิ่ง กระโดด ขว้าง แบกหาม เป็นต้น 2) กิจกรรมเกม กีฬา กรีฑา กิจกรรมทางน้ำ ที่จะส่งเสริมการพัฒนาของอวัยวะในร่างกาย และมีทักษะที่สามารถนำไปใช้ในเวลาว่างจะทำให้เกิดความสนใจในการเล่นกีฬา 3) กิจกรรมเข้าจังหวะ เต้นรำ เป็นกิจกรรมที่ได้ออกกำลังกาย มีทักษะในการทรงตัว การบังคับร่างกายให้เคลื่อนไหวได้ ทำให้มีความชื่นชอบในดนตรีและการเต้นรำ 4) กิจกรรมทดสอบความสามารถของตนเอง กิจกรรมผาดโผนบนเครื่องอุปกรณ์สำเร็จรูปและกิจกรรมเกี่ยวกับการต่อสู้ 5) กิจกรรมกลางแจ้ง การเดินทางไกล การอยู่ค่ายพักแรม ตกปลาล่าสัตว์ เพื่อให้เป็นผู้ที่มีความรักในชีวิตและเห็นคุณค่าตนเองและผู้อื่น 6) กิจกรรมบรรณาการ เพื่อแก้ไขความบกพร่องที่สามารถที่จะแก้ไขได้ เจสซี ไพริ่ง วิลเลียมส์ (วิลเลียมส์, 2540) กีฬาเป็นขอบข่ายหนึ่งของพลศึกษาที่ทำให้ผู้เรียนเกิดพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ในการพัฒนาสมรรถภาพโดยใช้กีฬานั้นต้องเน้นให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วมในรูปแบบของ การทำงานเป็นทีม กิจกรรมพลศึกษาได้เข้ามามีบทบาทในการพัฒนามนุษย์ ซึ่งวิชาพลศึกษามุ่งพัฒนาผู้เรียนแบบองค์รวมกล่าวคือ พัฒนทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา

กีฬาลาครอส เป็นกีฬาสาขาลชนิดหนึ่งที่นิยมเล่นแพร่หลายทั่วโลก ซึ่งมีต้นกำเนิดจากชนเผ่าในอเมริกา โดยกีฬาลาครอส เป็นกีฬาที่ผู้เล่นใช้ไม้ส่งลูกบอลโดยการโยน ส่งต่อให้เพื่อนร่วมทีม เข้าไปทำประตูฝ่ายตรงข้าม ทีมที่ทำแต้มจากการยิงประตูมากที่สุดจะเป็นฝ่ายชนะ กีฬาลาครอสเป็นกีฬาใช้ไม้ (stick) อีกชนิดหนึ่งที่สามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ เมื่อวิเคราะห์ทักษะการเล่นกีฬาลาครอสแล้ว องค์ประกอบในทักษะกีฬาที่สอดคล้องกับสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะมากที่สุด คือ การประสานสัมพันธ์ (coordination) และการทรงตัว (balance) กล่าวคือ ในการเล่นกีฬาลาครอสจะต้องอาศัยการประสานสัมพันธ์ ระหว่างมือ-เท้า และการมอง นั่นคือ มือถือไม้ลาครอสในการครอบครองลูกหรือแย่งลูก เท้าก็ก้าวเคลื่อนที่ตลอด พร้อมกับสายตาที่จ้องมองลูกที่มีขนาดเล็กแล้วเคลื่อนที่เร็ว ทั้งยังต้องดูคู่ต่อสู้ด้วย ทั้งนี้เพื่อให้ผู้ที่สนใจกีฬาลาครอสหรือผู้ฝึกหัดใหม่สามารถเล่นได้ด้วยความสนุกสนาน ลดความเสี่ยงที่อาจจะเกิดอันตรายแก่ผู้ที่สนใจหรือผู้ฝึกหัดใหม่ กีฬาลาครอสสามารถยืดหยุ่นปรับเปลี่ยนรูปแบบการเล่น มีการออกแบบทั้งกฎ ระเบียบ รวมทั้งอุปกรณ์การเล่น ซึ่งผู้หญิงและผู้ชายสามารถเล่นร่วมกันได้ รวมทั้งเด็กก็สามารถเล่นได้ เช่น อินเทอร์เน็ตครอสหรือซอฟท์ครอส (Claydon, 2019, January 30)

ในการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาประเภทเดี่ยวหรือประเภททีมในเด็กวัยรุ่นตอนต้น (อายุระหว่าง 12-15 ปี) เป็นการให้เด็กได้เลือกสรรกีฬาที่ชอบผ่านการได้ลงมือปฏิบัติจริง เพื่อจะได้เป็นกีฬาที่สามารถเล่นและออกกำลังกายได้ในอนาคต ซึ่งเป็นไปตามทฤษฎีพัฒนาการของ Erikson (อ้างถึงใน มินตรา ธรรมบุษย์, ม.ป.ป.) กล่าวว่าเด็กในวัยนี้ การเข้าใจอัตลักษณ์ของตนเองกับไม่เข้าใจตนเอง (Identity vs role confusion) เป็นระยะที่เริ่มสนใจเรื่องเพศ เข้าไปผูกพันกับสังคมและต้องการตำแหน่งทางสังคม ความรู้สึกเป็นอิสระและเป็นตัวของตัวเอง เข้าใจอัตลักษณ์ของตนเอง รู้ว่าตัวเองต้องการอะไร มีความเชื่ออย่างไร และตนเองเป็นใคร หากไม่สามารถรวบรวมประสบการณ์ในอดีตได้ ก็จะไม่สามารถเข้าใจตัวเอง เกิดความสับสน และความขัดแย้ง จึงเกิดความคับข้องใจ วิตกกังวล การได้เล่นกีฬาจะช่วยให้เด็กได้ค้นพบตัวเอง และเห็นคุณค่าของการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ดังได้กล่าวมาข้างต้นแล้ว การจัดกิจกรรม พลศึกษาโดยใช้กีฬานอกจากจะช่วยให้ผู้เรียนมีสุขภาพสมบูรณ์ทางด้านร่างกายแล้ว ยังจะช่วยส่งเสริม การพัฒนาผู้เรียนให้มีความคิดในเชิงบวกกับตนเอง พัฒนาการเป็นสมาชิกหรือเป็นส่วนหนึ่งของทีม พัฒนาทักษะทางสังคม พัฒนาการจัดการอารมณ์และความรู้สึกกับความสำเร็จและผิดหวัง และเกิดการเรียนรู้ถึงความสำคัญในคุณค่าของการให้ความเคารพ ซึ่งเป็นความมีน้ำใจนักกีฬาที่เมื่อผู้เรียนได้พัฒนาจากการลงมือปฏิบัติจริง และสามารถถ่ายทอดไปยังสังคม ซึ่งสอดคล้องกับ ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์ (2523 อ้างถึงใน ถนอมวงศ์ กลิ่นจันทร์หอม,

2541) ที่กล่าวว่า น้ำใจนักกีฬาเป็นหลักในการดำเนินชีวิตในสังคมได้ เพราะมีแนวทางการปฏิบัติที่ดีมากมาย ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ อันได้แก่ ความรับผิดชอบ กริยา ท่าทาง และค่านิยมทางจิตใจ

จากสภาพการณ์ที่ได้กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาเรื่องผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาครอสที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะและความมีน้ำใจนักกีฬานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น และจากการศึกษาค้นคว้า ยังไม่พบการศึกษาเรื่องดังกล่าวในการจัดกิจกรรมพลศึกษา ดังนั้นผู้วิจัยจึงมุ่งศึกษาเพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมพลศึกษานอกเวลาเรียน และเป็นแนวทางในการเพิ่มประสิทธิภาพรูปแบบการจัดกิจกรรมพลศึกษาซึ่งมีผลต่อการพัฒนาสมรรถนะของผู้เรียน ทั้งนี้ในการนำกีฬาครอส มาจัดกิจกรรมพลศึกษาเป็นการเพิ่มชนิดกีฬาใหม่ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษานอกเวลาเรียน ซึ่งเป็นการสร้างแรงจูงใจและส่งเสริมการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษานอกเวลาเรียนของผู้เรียนด้วยความสมัครใจทำให้เกิดการลงมือปฏิบัติจริงตามหลักปรัชญาของพลศึกษา

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาครอสที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะและความมีน้ำใจนักกีฬานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมีการศึกษาข้อมูล ดังนี้

1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม
2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความมีน้ำใจนักกีฬาก่อนและหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม

วิธีการวิจัย

การวิจัยผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาครอสที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ และความมีน้ำใจนักกีฬานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีวิธีการวิจัย ดังนี้

สมมติฐานการวิจัย

1. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะและความมีน้ำใจนักกีฬา มากกว่าก่อนการทดลอง
2. หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะและความมีน้ำใจนักกีฬา มากกว่ากลุ่มควบคุม

ขอบเขตในการวิจัย การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัยไว้ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
 - 1.1 ประชากร คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาในโรงเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ
 - 1.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนวันเจริญสามัคคี จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่ม 2 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 30 คนและกลุ่มทดลอง 30 คน
2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย
 - 2.1 ตัวแปรต้น คือ การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาครอส
 - 2.2 ตัวแปรตาม คือ สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะและความมีน้ำใจนักกีฬา
3. การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาครอสที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะและความมีน้ำใจนักกีฬานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น

4. ระยะเวลาในการทดลอง 20 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ซึ่งใช้แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาครอส จำนวน 20 แผน ลักษณะการจัดกิจกรรมเป็นการจัดกิจกรรมนอกเวลาเรียน

นิยามศัพท์ที่ใช้ในการวิจัย

สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนไหวที่จะสามารถประกอบกิจกรรมหรือทำงานต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพเป็นระยะเวลานาน ได้ผลงานมากและเหนื่อยน้อยรวมทั้งมีกำลังสำรองเหลือไว้ใช้ในยามฉุกเฉินหรือทำกิจกรรมหนักหนาการได้ตามความสามารถของตนเอง

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ หมายถึง ความสามารถในการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ที่ส่งเสริมให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวอย่างมีประสิทธิภาพประกอบด้วย

1. ความคล่องแคล่วว่องไว (agility) หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการควบคุมการเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนที่ได้อย่างรวดเร็วและตรงเป้าหมาย ทดสอบโดยใช้ Shuttle Run Test

2. พลังกล้ามเนื้อ (muscular power) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อที่หดตัวได้แรงและทำให้วัตถุหรือร่างกายเคลื่อนที่ออกไปได้ระยะทางมากที่สุดในเวลาที่จำกัด ทดสอบโดยใช้ Standing Broad Jump Test

3. ความเร็ว (speed) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งอย่างรวดเร็ว ทดสอบโดยใช้ 50 Meter Sprint Test

4. ความสามารถในการทรงตัว (balance) หมายถึง ความสามารถในการรักษาความสมดุลร่างกายในขณะที่อยู่กับที่หรือขณะเคลื่อนที่ ทดสอบโดยใช้ Johnson Stagger Test

5. เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง (reaction time) หมายถึง ระยะเวลาที่ร่างกายใช้ในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่าง ๆ ทดสอบโดยใช้ Ruler Drop Test

6. การประสานสัมพันธ์ (coordination) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างราบรื่น กลมกลืน และมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นการทำงานประสานสอดคล้องกันระหว่าง ตา-มือ-เท้า ทดสอบโดยใช้ Hand Eye Coordination Test

ความมีน้ำใจนักกีฬา หมายถึง คุณธรรมจริยธรรมที่ทุกคนควรยึดถือนำไปปฏิบัติ และเป็นพื้นฐานที่จะช่วยให้มีชีวิตในสังคมได้อย่างมีปกติสุข ซึ่งเกิดจากการเรียนรู้ในการเล่นหรือปฏิบัติกิจกรรมทางพลศึกษาโดยใช้แบบวัดความมีน้ำใจนักกีฬาที่ผู้วิจัยพัฒนามาจากแบบวัดความมีน้ำใจนักกีฬาของอภิวัดน์ จั่วลำหิน (2553) ซึ่งเป็นแบบวัดแบบปรนัย 4 ตัวเลือก โดยแบ่งระดับเหตุผลเชิงจริยธรรมของผู้เรียนออกเป็น 4 ชั้น ตามแนวคิดของโคลเบอร์ก ประกอบด้วย 5 ด้าน คือ

1. การรู้แพ้รู้ชนะรู้ถ้อย หมายถึง การแสดงออกถึงลักษณะของการยอมรับผลการแข่งขัน โดยไม่เอาผลแพ้ชนะมาเป็นอารมณ์ ไม่แสดงท่าทางที่ไม่พึงประสงค์ มีความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกันรวมทั้งแสดงความยินดีกับความสำเร็จของผู้อื่นอย่างสม่ำเสมอ

2. ความสามัคคี หมายถึง การแสดงออกถึงความน้ำหนึ่งใจเดียวกัน ร่วมมือกันทำกิจกรรมให้บรรลุตามเป้าหมาย มีความรักต่อหมู่คณะ เห็นแก่ประโยชน์ส่วนร่วม ไม่ก่อให้เกิดความแตกแยกในหมู่คณะ

3. ความรับผิดชอบ หมายถึง ลักษณะที่แสดงออกถึงความตั้งใจมุ่งมั่นในการปฏิบัติหน้าที่ตามบทบาทที่ได้รับมอบหมาย ไม่ละเลยหรือหลีกเลี่ยง พร้อมทั้งจะรับผลการกระทำของตนเองไม่ว่าจะถูกหรือผิด

4. ความมีระเบียบวินัย หมายถึง การแสดงออกในลักษณะของการประพฤติปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับ กติกา หรือข้อตกลงทางสังคม

5. ความยุติธรรม หมายถึง ลักษณะของการเคารพในสิทธิของผู้อื่นและรักษาสีทธิของตนเองอย่างเท่าเทียมกัน ไม่เอารัดเอาเปรียบ ตัดสินใจด้วยความถูกต้อง ไม่เห็นแก่พวกพ้องเป็นสำคัญ

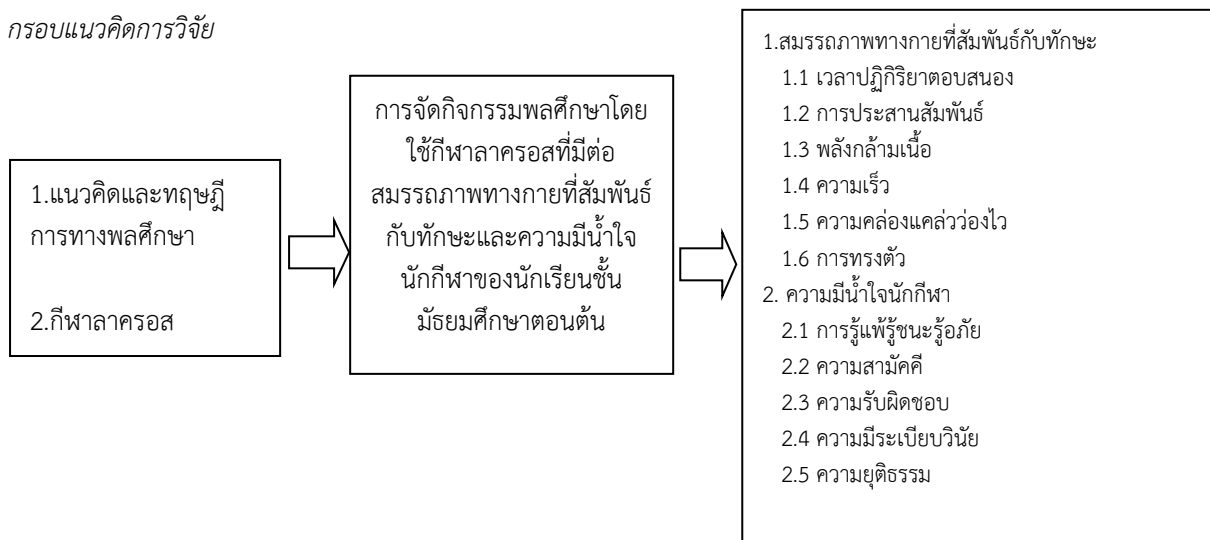
การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาครอส หมายถึง การจัดกิจกรรมพลศึกษาที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น โดยใช้กีฬาครอสเป็นสื่อ เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะและความมีน้ำใจนักกีฬา ซึ่งดำเนินการจัดกิจกรรมช่วงนอกเวลาเรียน

กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากการศึกษา และเอกสารที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยสังเคราะห์กรอบแนวคิดการวิจัย ดังภาพ 1

ภาพ 1

กรอบแนวคิดการวิจัย



การดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาในโรงเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ

1.2 กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนวันเจริญสามัคคี จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่ม 2 กลุ่ม กลุ่มควบคุม 30 คนและกลุ่มทดลอง 30 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย

- 2.1 แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาครอส มีค่าความตรงเชิงเนื้อหา เท่ากับ 0.83
- 2.2 แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ค่าความตรงเชิงเนื้อหา เท่ากับ 1.00
- 2.3 แบบวัดความมีน้ำใจนักกีฬา ผู้วิจัยได้พัฒนาแบบวัดความมีน้ำใจนักกีฬาจากแบบวัดความมีน้ำใจนักกีฬาของอภิวัดน์ จักรวาล (2553) ซึ่งเป็นแบบวัดแบบปรนัย 4 ตัวเลือก โดยแบ่งระดับเหตุผลเชิงจริยธรรมของผู้เรียนออกเป็น 4 ชั้น ตามแนวคิดของโคลเบอร์ก มีค่าความตรงเชิงเนื้อหา เท่ากับ 1.00 และค่าความเที่ยง เท่ากับ 0.83

3. ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

3.1 การเตรียมการทดลองประกอบด้วย ศึกษาค้นคว้าเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง กำหนดกลุ่มประชากร และกลุ่มตัวอย่าง และการพัฒนาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล มีระยะเวลาในการทดลอง 20 สัปดาห์ ๆ ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 50 นาที ซึ่งใช้แผนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาครอส จำนวน 20 แผน ลักษณะการจัดกิจกรรมเป็นการจัดกิจกรรมนอกเวลาเรียน

3.3 การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ด้วยค่าที (t-test)

ผลการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ยคะแนนสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะและความมีน้ำใจนักกีฬาของกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาครอส ก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ค่าเฉลี่ยคะแนนสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะและความมีน้ำใจนักกีฬาของกลุ่มทดลองหลังได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาครอสมีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 1

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาครอส (n=30)

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p
	M	SD	M	SD		
1. ด้านพลังกล้ามเนื้อ	3.57	1.17	3.83	0.97	-2.76	.01*
2. ด้านความเร็ว	3.70	1.56	4.23	1.14	-4.65	.00*
3. ด้านความคล่องแคล่วว่องไว	2.20	1.06	3.57	0.86	-8.07	.00*
4. ด้านการทรงตัว	2.30	0.84	4.43	0.57	-12.00	.00*
5. ด้านเวลาปฏิกิริยาตอบสนอง	3.43	0.50	4.20	0.55	-6.71	.00*
6. ด้านการประสานสัมพันธ์	1.47	0.82	2.10	0.92	-6.24	.00*

*p < .05

ผลจากตาราง 1 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะทุกด้านของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาครอสหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน โดยเนื้อหาด้านที่มีคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองเพิ่มมากที่สุด คือ ด้านการทรงตัว รองลงมาคือ ด้านความเร็ว ด้านเวลาปฏิกิริยาตอบสนอง ด้านพลังกล้ามเนื้อ และด้านการประสานสัมพันธ์ ตามลำดับ

ตาราง 2

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความมีน้ำใจนักกีฬา ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาครอสจำแนกออกเป็นในแต่ละด้าน (n=30)

ความมีน้ำใจนักกีฬา	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p
	M	SD	M	SD		
1. ด้านการรู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย	73.94	0.83	87.69	1.00	-8.32	.00*
2. ด้านความยุติธรรม	68.94	1.52	90.44	1.07	-14.71	.00*
3. ด้านความสามัคคี	71.56	2.15	91.44	1.07	-8.89	.00*

ตาราง 2 (ต่อ)

การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความมีน้ำใจนักกีฬา ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาโครอสจำแนกออกเป็นในแต่ละด้าน (n=30)

ความมีน้ำใจนักกีฬา	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p
	M	SD	M	SD		
4. ด้านความรับผิดชอบ	52.69	2.29	83.13	1.18	-11.82	.00*
5. ด้านความมีระเบียบวินัย	73.75	2.01	91.88	1.06	-7.72	.00*

*p < .05

จากตาราง 2 พบว่าค่าเฉลี่ยของคะแนนความมีน้ำใจนักกีฬาทุกด้านของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาโครอสหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน โดยเนื้อหาที่สัมพันธ์กับคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองเพิ่มมากที่สุด คือ ด้านความมีระเบียบวินัย รองลงมาคือ ด้านความสามัคคี ด้านความยุติธรรม ด้านการรู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย ตามลำดับ

อภิปรายผล

จากวัตถุประสงค์การวิจัยข้อ 1 ที่ว่าเพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาโครอสที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะและความมีน้ำใจนักกีฬาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาโครอสกับกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะก่อนการทดลองของกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม มีความใกล้เคียงกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาโครอสที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ซึ่งครอบคลุมเนื้อหา วิธีการดำเนินการ และองค์ประกอบ โดยการศึกษา วิเคราะห์ และคัดเลือกแต่ละกิจกรรมกีฬาโครอสให้สอดคล้องกับการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ซึ่งส่งผลให้สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะดีขึ้นทุกรายการ ได้แก่ ด้านความคล่องแคล่วว่องไว ด้านเวลา ปฏิบัติตอบสนอง ด้านการประสานสัมพันธ์ ด้านพลังกล้ามเนื้อ ด้านความเร็ว และด้านความสามารถในการทรงตัว โดยเมื่อพิจารณาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะรายด้าน จะเห็นได้ชัดเจนว่ากิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาโครอสที่พัฒนานี้ ช่วยพัฒนาทางด้านความคล่องแคล่วว่องไว ด้านเวลา ปฏิบัติตอบสนอง และด้านการประสานสัมพันธ์มากที่สุด ดังได้แสดงผลไว้ในสรุปผลการวิจัย ทั้งนี้เป็นเพราะกิจกรรมที่ผู้เรียนได้ร่วมมีการเคลื่อนไหวของร่างกายและอวัยวะต่าง ๆ พร้อมกันมากกว่ากิจกรรมที่ปฏิบัติอยู่ตามปกติ จึงทำให้ระบบกล้ามเนื้อทำงานหนักขึ้น ระบบการเต้นของหัวใจเร็วขึ้นแรงขึ้น ระบบประสาทกับกล้ามเนื้อได้ถูกกระตุ้นมากขึ้น ทำให้ประสิทธิภาพระบบไหลเวียนดีขึ้น การสั่งการและตอบสนองของระบบประสาทดีขึ้น ดังที่ จิรภรณ์ ศิริประเสริฐ (2543) ได้กล่าวไว้ว่า การเล่นแต่ละชนิดให้คุณค่าทางด้านพลศึกษาครบทั้ง 5 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านสติปัญญา และด้านสังคม โดยการเล่นถือเป็นอีกหนึ่งกลวิธีในการออกกำลังกาย และช่วยพัฒนาการประสานงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ส่งผลต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางการที่สัมพันธ์กับทักษะทั้ง 6 รายการ ด้านเวลา ปฏิบัติตอบสนอง ทดสอบโดย Ruler drop test พบว่าหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทดสอบเท่ากับ 4.20 คะแนน ในส่วนของนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทดสอบเท่ากับ 3.83 คะแนน ซึ่งกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 กล่าวคือ นักเรียนที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาโครอส

รอสหลังการทดลองจะมีสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านเวลาปฏิกิริยาตอบสนองดีกว่านักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาอื่น ๆ ซึ่งผลการวิจัยเป็นเช่นเดียวกับด้านการประสานสัมพันธ์ และด้านความคล่องแคล่วว่องไว ทั้งนี้สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านการประสานสัมพันธ์ทดสอบโดย Hand Eye Coordination Test หลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทดสอบเท่ากับ 2.10 คะแนน นักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทดสอบเท่ากับ 1.43 คะแนน และสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความคล่องแคล่วว่องไว ทดสอบโดย Shuttle Run Test พบว่าหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทดสอบเท่ากับ 3.57 คะแนน นักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทดสอบเท่ากับ 2.77 คะแนน เนื่องจากกิจกรรมกีฬาครอส ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นโดยยึดทักษะของกีฬาครอส ซึ่งจากการวิเคราะห์ทักษะกีฬาครอสแล้ว ในการเล่นกีฬานี้จะต้องอาศัยการทำงานประสานกันของประสาทหลายส่วน ต้องใช้การทำงานร่วมกันของประสาทสัมผัสและประสาทสั่งการพร้อมกัน เช่น สายตามองลูกและคู่ต่อสู้ มือถือไม้ครอสเพื่อแย่งหรือครอบครองลูก เป็นต้น รวมทั้งการเปลี่ยนทิศทางที่รวดเร็ว การหยุดกะทันหันที่ต้องทำต่อเนื่อง เมื่อฝึกทักษะกีฬาครอสบ่อย ๆ สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะเหล่านี้ก็จะเกิดขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ วาโร เฟ็งส์วีสต์ (2540) ที่ได้กล่าวว่า การพัฒนาด้านร่างกายจะทำให้สมรรถภาพทางกายในการเคลื่อนไหวและการทำงานประสานสัมพันธ์กันระหว่างกล้ามเนื้อและระบบประสาทมีประสิทธิภาพมากขึ้น จนเกิดเป็นความคล่องแคล่วว่องไวและความแม่นยำ

อย่างไรก็ตามสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านพลังกล้ามเนื้อ โดยการทดสอบยืนกระโดดไกล พบว่าหลังการทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทดสอบเท่ากับ 3.87 คะแนน นักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนทดสอบเท่ากับ 3.50 คะแนน ซึ่งทั้งสองกลุ่มมีค่าเฉลี่ยคะแนนการทดสอบใกล้เคียงกันมากที่สุด อาจมีผลมาจากกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาทั่วไปเป็นสื่อ มีความสอดคล้องใกล้เคียงกัน ในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านพลังกล้ามเนื้อ โดยส่วนใหญ่จะมีการกระโดดเป็นองค์ประกอบของกีฬา จึงทำให้สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านพลังกล้ามเนื้อของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าใกล้เคียงกันหลังการทดลอง สอดคล้องกับ เจริญ กระบวนรัตน์ (2550) กล่าวว่า การที่ได้เคลื่อนไหวร่างกายย่อมส่งผลให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง ความยืดหยุ่น ความทนทาน ความอ่อนตัว มีพลัง มีความเร็ว และมีความคล่องแคล่วว่องไวเกิดขึ้นตามลำดับ เช่นเดียวกับสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความเร็ว และสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านการทรงตัวที่ผลการวิจัยเหมือนกันคือ สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความเร็วและการทรงตัวของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าใกล้เคียงกันหลังการทดลอง

จากวัตถุประสงค์การวิจัยข้อ 2 ที่ว่าเพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาครอสที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะและความมีน้ำใจนักกีฬาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความมีน้ำใจนักกีฬาหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาครอสกับกลุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความมีน้ำใจนักกีฬา หลังการทดลองของทดลองนักเรียนกลุ่มทดลองสูงขึ้นกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 ว่าหลังการทดลองของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาครอสที่มีสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะและความมีน้ำใจนักกีฬาสูงกว่ากลุ่มควบคุม เมื่อพิจารณาค่าเฉลี่ยคะแนนความมีน้ำใจนักกีฬาในรายด้านทั้ง 5 ด้าน พบว่าทุกด้านมีค่าเฉลี่ยของคะแนนสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากในการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาครอส ผู้วิจัยได้พัฒนาให้สอดคล้องกับขั้นตอนกระบวนการสอนตามหลักของกระบวนการเรียนการสอนพลศึกษา (สมบูรณ์ อินทร์ธมยา, 2551) ประกอบด้วย ขั้นนำ ขั้นพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ขั้นอธิบาย สาธิต และฝึก

ปฏิบัติ ขั้นการนำไปใช้และขั้นสรุป เช่น ความมีน้ำใจนักกีฬาด้านการรู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย ในการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาลาครอส ในขั้นการนำไปใช้ เป็นขั้นที่ช่วยพัฒนาความมีน้ำใจนักกีฬา ให้รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย ผู้วิจัยได้เน้นให้ผู้เรียน เล่นและยอมรับในความสามารถของตนเองและผู้อื่น เล่นตามกฎกติกา มารยาท โดยก่อนเริ่มเล่นหรือหลังเล่นกิจกรรมเกมโดยใช้กีฬาลาครอสทุกครั้ง ผู้สอนจะให้แต่ละทีมรวมไม้ลาครอสชูขึ้นพร้อมกับส่งเสียงเพื่อกระตุ้นตัวเองและเพื่อน ๆ ร่วมทีม เมื่อเพื่อนได้รับชัยชนะก็ให้แสดงการชื่นชมด้วยว่าจากและการตอบไหล่เพื่อนหรือชูไม้ลาครอสมากระทบกับ หากมีการทำผิดกติกา กระทบกระแทงเกิดขึ้นให้นักเรียนกล่าวขอโทษ ให้ผู้เรียนได้กระทำอย่างนี้สม่ำเสมอ โดยผู้วิจัยจะคอยเตือนและกระตุ้นทุกครั้ง ในช่วงต้น ๆ ภาคเรียน รวมทั้งผู้วิจัยได้ให้คำชมเชยเมื่อผู้เรียนแสดงพฤติกรรมความรู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย และกล่าวตักเตือนชี้แจงเหตุผลเมื่อกระทำความผิดด้วย เป็นผลให้มีความเฉลียวฉลาดหลังการทดลองด้านการรู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ ดนัย ดวงมฤเมศร์ (2553) ที่ทำการวิจัยเรื่องการพัฒนาแบบการเรียนการสอนพลศึกษาเพื่อพัฒนากระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณและความมีน้ำใจนักกีฬานักเรียนประถมศึกษา ผลการวิจัยพบว่า การจัดกิจกรรมที่ทำให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์ทางสังคม เคารพและปฏิบัติตามกฎกติกาของสังคม สร้างแรงจูงใจให้ผู้เรียนแสดงออกเพื่อต้องการเป็นที่ยอมรับของสังคม เป็นผลทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้และปรับตัวทำตามกฎเกณฑ์ของสังคม มีพัฒนาการทางจริยธรรมและความมีน้ำใจนักกีฬาสูง หรือความมีน้ำใจนักกีฬา

ในด้านความรับผิดชอบ ผู้วิจัยมุ่งเน้นให้ผู้เรียนแสดงออกถึงความรับผิดชอบตามหน้าที่ของตน เช่นในขั้นเตรียม ผู้วิจัยจะทำการตรวจความเรียบร้อย อุปกรณ์การเรียน หรือในขั้นอธิบาย สาธิตและฝึกปฏิบัติ ในการแสดงทักษะเป็นกลุ่ม ผู้วิจัยสังเกตได้ว่า ผู้เรียนฝึกด้วยความมุ่งมั่น เมื่อตนเองปฏิบัติได้แล้ว ก็จะแนะนำเพื่อน ๆ คนที่ยังปฏิบัติไม่เป็น และให้ปฏิบัติตามกฎเกณฑ์ นอกจากนี้ยังแสดงออกถึงความรับผิดชอบถึงการเก็บอุปกรณ์การเรียน และความสะอาดของสถานที่ เป็นผลให้ค่าเฉลี่ยความมีน้ำใจนักกีฬาด้านความรับผิดชอบหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และด้านความสามัคคีในขั้นการอธิบาย สาธิตและฝึกหัด และขั้นการนำไปใช้ เป็นขั้นที่ช่วยให้ผู้เรียนได้ร่วมกันฝึกปฏิบัติ และแข่งขันทักษะกิจกรรมกีฬาลาครอสเป็นกลุ่ม เพื่อให้ได้ทักษะ ผู้เรียนได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกันวางแผนร่วมกัน ทำให้ทุกคนในทีมเกิดการพัฒนาความสามัคคี จากการสังเกตผู้เรียนปฏิบัติกิจกรรมอย่างสนุกสนานเห็นได้จากการร่วมมือกันและเสียงหัวเราะ ร่วมกันแข่งขันกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยความสามารถอย่างเต็มที่ รวมทั้งช่วยกันจัดการแข่งขัน และการช่วยเหลือกันในการเก็บอุปกรณ์หลังจากใช้งานเสร็จ พฤติการณ์ดังกล่าวสอดคล้องกับพยุงค์ดี สุนเทศ (2530) ที่ได้กล่าวไว้ว่า การปลูกฝังจริยธรรมด้านความมีน้ำใจนักกีฬาในช่วงเรียนพลศึกษา จะต้องให้ความช่วยเหลือผู้อื่น ทำกิจการงานเท่าที่ทำได้ ไม่นิ่งดูตาย ให้คิดแนะนำช่วยเหลือปัญหา ช่วยเพิ่มพูนความรู้ตามสติปัญญา และมีความยินดีเมื่อเห็นผู้อื่นมีความสุข ให้รอภัยอยู่เสมอ เป็นเหตุส่งผลให้ค่าเฉลี่ยความมีน้ำใจนักกีฬาด้านความสามัคคีหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาลาครอส เป็นกิจกรรมที่สามารถพัฒนาและส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะความมีน้ำใจนักกีฬาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นได้ ผู้วิจัยหวังว่าในอนาคตกิจกรรมกีฬาลาครอสจะได้รับความนิยมและแพร่หลายมากขึ้น

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1.1 การคัดกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรเลือกใช้กระบวนการแบบอื่น ๆ เช่น Matching Method เป็นต้น เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความแตกต่างกันน้อยที่สุดทั้งสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะและความมีน้ำใจนักกีฬา

1.2 การเก็บข้อมูลความมีน้ำใจนักกีฬานักเรียน ควรเก็บข้อมูลในรูปแบบอื่น ๆ เช่น ใช้แบบสังเกตพฤติกรรม เป็นต้น เพื่อให้ได้ข้อมูลที่มีคุณภาพมากยิ่งขึ้น

1.3 ขั้นการสรุป ครูผู้สอนควรยกตัวอย่างพฤติกรรมหรือทักษะที่นักเรียนยังปฏิบัติไม่ได้ เพื่อปรับแก้ไข และไม่ควรระบุชื่อนักเรียนที่ยังปฏิบัติไม่ได้ในการยกตัวอย่าง

1.4 ในการสอนแต่ละครั้ง ครูผู้สอนควรสร้างความเป็นกันเอง ไม่เคร่งครัดเกินไป เพื่อให้บรรยากาศการทำกิจกรรมเป็นไปด้วยความสนุกสนาน และทำให้นักเรียนแสดงออกอย่างเต็มความสามารถ

1.5 กิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาครอส ควรมีกติกา วิธีการเล่นที่เข้าใจง่าย ไม่ซับซ้อนต่อการปฏิบัติ

2. ข้อเสนอแนะในการทำการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาครอส กับนักเรียนระดับชั้นอื่น เช่น ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย หรือระดับอุดมศึกษา เป็นต้น เพื่อพัฒนากระบวนการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาครอสตามช่วงวัยของผู้เรียน

2.2 ควรจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้กีฬาครอส เปรียบเทียบกับกีฬาปะทะประเภทอื่น ๆ ว่าได้ผลเหมือนกันหรือแตกต่างกันอย่างไร

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กระทรวงศึกษาธิการ. (2551) หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551.

http://www.thaischool.in.th/course_2551

จิรกรณ์ ศิริประเสริฐ. (2543) ทักษะและเทคนิคการสอนพลศึกษาในระดับประถมศึกษา. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

เจริญ กระบวนรัตน์. (2550) ตาราง 9 ช่องกับการพัฒนาสมอง. สินธนา ก้อปปี.

ดนัย ดวงฤกษ์เมศร์. (2553) การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนพลศึกษาเพื่อพัฒนากระบวนการคิดอย่างมีวิจารณญาณและความมีน้ำใจนักกีฬานักเรียนระดับประถมศึกษา [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท] บัณฑิต ไม้ได้ตีพิมพ์. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ถนอมวงศ์ กลิ่นจันทร์หอม. (2541) การสร้างแบบทดสอบวัดเหตุผลเชิงจริยธรรมด้านความมีน้ำใจนักกีฬานักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร [วิทยานิพนธ์ปริญญาโท] บัณฑิต ไม้ได้ตีพิมพ์. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

บุบผา เมฆศรีทองคำ และ จรรยา สิงห์สงบ. (2552) สภาพการใช้สื่ออินเทอร์เน็ตของเด็กและเยาวชนไทยตามช่วงพัฒนาการแห่งวัย (รายงานการวิจัยฉบับสมบูรณ์).ทุนอุดหนุนการวิจัยสำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ.

พยุงค์ดี สนเทศ. (2530) การปลูกฝังจริยธรรมและคุณธรรมในการสอนวิชาพลศึกษา. สารพัฒนาหลักสูตร 66, 31-34.

- มันฑรา ธรรมบุศย์. (ม.ป.ป.) จิตวิทยาสำหรับครู. <https://sites.google.com/site/psychologybkc1/home/citwithya-phathnakar/thvdi-cit-sangkham-khxng-xi-rik-san>
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2548) *รวมบทความเกี่ยวกับปรัชญา หลักการ วิธีสอน และการวัดเพื่อประเมินผลทาง พลศึกษา*. สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วาโร เพ็งสวัสดิ์. (2540) *การวัดและประเมินความพร้อมสำหรับเด็กอนุบาลด้านร่างกายและสังคม*. การวัดผล การศึกษา, มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- วิลเลียมส์, เจ. เอฟ. (2540). *The principles of physical education* [หลักการพลศึกษา]. กรุงเทพมหานคร: ลาตพรว.
- สมบูรณ์ อินทร์ธมยา. (2551) *หลักการสอนและการฝึกกีฬาหลัก* [เอกสารที่ไม่ได้ตีพิมพ์]. ภาควิชาหลักสูตร และการสอน คณะครุศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2560) *การใช้ไอซีทีของเด็กและเยาวชน พ.ศ. 2560*. <http://www.nso.go.th/sites/2014>
- อภิวัดน์ จั่วลำหิน. (2553). *การจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กิจกรรมกีฬาฟุตบอลตามแนวคิดพัฒนาจริยธรรมของโคลเบอร์ก เพื่อพัฒนาความมีน้ำใจนักกีฬาของนักเรียนประถมศึกษา* [วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต]. Chulalongkorn University Intellectual Repository (CUIR). <http://cuir.car.chula.ac.th/handle/123456789/36180>

ภาษาอังกฤษ

- Claydon, J.. (2019, January 30). *Origin of Men's Lacrosse*. <http://www.filacrosse.com/fil/origin-history>.