

กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยมวยไทยที่ส่งผลต่อการพัฒนาการด้านสมรรถภาพทางกาย
ที่สัมพันธ์กับทักษะของนักเรียนชั้นอนุบาล 3 โรงเรียนสาธิตเทศบาลเมืองราชบุรี
Muay Thai Exercise Activities that Affected the Development of Physical Fitness
Related to the Skills of Students in Kindergarten 3 at Ratchaburi Municipality
Demonstration School

กัญญา หลวงศรี¹ วรยุทธ์ ทิพย์เที่ยงแท้²

บารมี ชูชัย³ ธันดรินทร์ เหมณี^{4*}

Kanya Luangsri¹ Worayuth Thiptangtae²

Baramee Choochai³ Thandarin Hammanee^{4*}

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาผลของกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยมวยไทยที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะสำหรับนักเรียนชั้นอนุบาล 2) เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการใช้กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยมวยไทย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นอนุบาล 3 โรงเรียนสาธิตเทศบาลเมืองราชบุรี ที่เรียนรายวิชา พลศึกษา ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 ที่ จำนวน 30 คน จากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ 1) กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยมวยไทย เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ 2) แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา วิเคราะห์ข้อมูลโดยวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า

1. ผลของกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยมวยไทย พบว่า สมรรถภาพทางกายของกลุ่มตัวอย่าง ด้านความอ่อนตัวด้านการทรงตัว และด้านความเร็วมีค่า ($\bar{X}$ = 5.51, S.D. = 0.92), ($\bar{X}$ = 13.34, S.D. = 18.37), ($\bar{X}$ = 5.14, S.D. = 0.07) ซึ่งทั้งสามด้านอยู่ในระดับเกณฑ์ ดี ตามลำดับ ส่วนด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ($\bar{X}$ = 72.43, S.D. = 10.77) อยู่ในระดับเกณฑ์ ปานกลาง

2. ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ พบว่า ด้านความอ่อนตัวพัฒนาขึ้น 2.2 เซนติเมตร, ด้านการทรงตัวพัฒนาขึ้น 8.56 วินาที, ด้านความเร็วลดลง -1.27 วินาที และด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาพัฒนาขึ้น 10.6 เซนติเมตร

คำสำคัญ: การออกกำลังกาย, การออกกำลังกายด้วยมวยไทย, สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ

Abstract

The objectives of this research were: 1) to study the effects of Muay Thai exercise activities on physical fitness related to skills for kindergarten students 2) to compare physical fitness before and after using Muay Thai exercise activities. The sample group was Kindergarten 3 students at Ratchaburi municipality demonstration school. They had taken the physical education course in the 1st semester of academic year 2023, numbering 30 people from a specific selection. The tools used in the study were 1) Muay Thai exercise activities to enhance physical fitness related to skills 2) tests and standards for physical fitness related to

^{1,2,3,4} สาขาวิชามวยไทยศึกษาและพลศึกษา วิทยาลัยมวยไทยศึกษาและการแพทย์แผนไทย

^{1,2,3,4} Muaythai Study and Physical Education, College of Muaythai Study and Thai Traditional Medicine

* Corresponding Author E-mail: thandarinham@mcruc.ac.th

skills of the sports science office, department of physical education, ministry of tourism and sports data were analyzed by analyzing the mean and standard deviation.

The results of this research found that:

1. Results of the physical fitness test related to skills after using Muay Thai exercise activities found that the physical fitness of the sample group Flexibility Balance and speed ($\bar{X}$ = 5.51, S.D. = 0.92), ($\bar{X}$ = 13.34, S.D. = 18.37), ($\bar{X}$ = 5.14, S.D. = 0.07), all three aspects are at the good criterion level, respectively. As for strength, Leg muscles ($\bar{X}$ = 72.43, S.D. = 10.77) are at the moderate level.

2. The results of comparing physical fitness related to skills found that flexibility improved by 2.2 centimeters, balance improved by 8.56 seconds, speed decreased by -1.27 seconds, and leg muscle strength by 10.6 centimeters

Keywords: Exercise, Muay Thai exercise, Physical fitness related to skills

บทนำ

วัยเด็กโดยเฉพาะวัยอนุบาล-วัยประถมศึกษาตอนต้น ช่วงอายุ 4-9 ปี เป็นวัยที่มีความสำคัญในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย และปลูกฝังการออกกำลังกายได้ ดังที่ บรรจบ ภิรมย์คำ (2540) ได้กล่าวไว้ว่า “...เด็กในช่วงอายุ 4-9 ปี เป็นวัยที่เหมาะสมที่จะเริ่มสอนหรือฝึกทักษะ การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน เพราะเด็กวัยนี้มีวุฒิภาวะพร้อมที่จะเรียนรู้ สามารถเข้าใจและฝึกปฏิบัติได้ง่ายกว่าเด็กที่มีอายุมาก รวมไปถึงการเคลื่อนไหวในอิริยาบถต่าง ๆ ของเด็กที่ไม่ถูกต้อง ก็ควรได้รับการแก้ไขเสียตั้งแต่วัยนี้ มิฉะนั้น เด็กจะติดเป็นนิสัยและจะแก้ไขได้ยากเมื่อเด็กเจริญเติบโตขึ้น...” การออกกำลังกายโดยเฉพาะในวัยเด็กนั้นมีความสำคัญมากจะต้องเลือกกิจกรรมให้เหมาะสม เพราะกิจกรรมมีหลากหลายรูปแบบ ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์และความเหมาะสมกับเพศ อายุ และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล ดังที่ บันเทิง เกิดปรำงค์ (2541) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายนั้นจะต้องปฏิบัติให้เป็นไปอย่างถูกต้องและเหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล มิฉะนั้นอาจจะก่อให้เกิดโทษมากกว่าประโยชน์ที่ร่างกายจะได้รับในที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับ จรวย แก่นวงศ์คำ (2521) ได้กล่าวว่าการออกกำลังกายนั้นต้องให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เช่น เกี่ยวกับเพศ วัย และความแข็งแรงของร่างกายที่มีอยู่ และสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งในการเลือกกิจกรรมก็คือ กิจกรรมนั้นต้องมีคุณค่าในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

กีฬามวยไทยเป็นการแข่งขันต่อสู้ที่รวมทั้งศาสตร์และศิลป์โดย “ศิลป์” นั่นก็คือ การนำเอาส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ได้แก่ หมัด เท้า เข่า และศอก มาใช้ในการต่อสู้ รวมไปถึงมีการผสมผสาน หมัด เท้า เข่า ศอก เข้าด้วยกันเกิดเป็นศิลปะท่าทาง การต่อสู้ที่เป็นอัตลักษณ์ สร้างงามซึ่งเรียกว่า แม่ไม้มวยไทย อาทิเช่น การกอดคอตีเข้า การเตะตัด เป็นต้น ส่วน “ศาสตร์” นั่นคือ การประยุกต์องค์ความรู้ทางวิชาการ อื่น ๆ มาพัฒนาศักยภาพของนักมวยไทย เนื่องจากกีฬามวยไทยเป็นกีฬาที่เน้นการออกกำลังกายที่รุนแรง รวดเร็ว มีปฏิกิริยาสะท้อนทางด้านความแข็งแรงที่ยอดเยี่ยมรวมไปถึงการมีพลังกล้ามเนื้อที่สามารถ ทำงานได้อย่างรวดเร็วและแม่นยำ

ทักษะพื้นฐานมวยไทย เป็นการวางตำแหน่งของอวัยวะที่ได้ จดมวย หมายถึง การกำหมัด วางเท้า มือ และ ลำตัว ซึ่งการกำหมัดที่ถูกต้อง คือแบ่มือให้นิ้วมือทั้ง 4 เรียงชิดกัน แล้วพับนิ้วทั้ง 4 นิ้วเข้าหาอู้งมือ แล้วกดทับด้วยนิ้วหัวแม่มือลงทาบในลักษณะเฉียงกับนิ้วชี้และนิ้วกลาง เพื่อให้หมัดที่กำกระชับแน่นและไม่เกร็งตลอดจนการเคลื่อนไหวที่ซ้าย-ขวา หน้า-หลัง ซึ่งเป็นทักษะพื้นฐานของกีฬามวยไทยที่มีอยู่มากมายหลายแบบ ในปัจจุบันเป็นศิลปะการใช้ หมัด เช่น หมัดตรง หมัดตัด หมัดวัด หมัดเสย ศิลปะการใช้เท้า ที่แบ่งออกเป็น เตะ ถีบ ซึ่งการเตะ นั้นเช่น เตะเฉียง เตะตรง เตะวัด และ เตะกลับหลัง ส่วนการถีบ เช่น ถีบตรง ถีบข้าง และ ถีบกลับหลัง ศิลปะการใช้เข่า เช่น เข่าตรง เข่าเฉียง เข่าตัด เข่าโค้ง เข่าลอย และศิลปะการใช้ศอก เช่น ศอกตี

ศอกตัด ศอกงัด ศอกพุ่ง ศอกกระทุ้ง ศอกกลับ ซึ่งการนำเอาศิลปะแม่ไม้มวยไทย เหล่านี้ไปใช้ให้ได้ผลดีย่อมขึ้นอยู่กับการศึกษาความชำนาญและความมีไหวพริบจึงจะได้ประโยชน์สูงสุด การออกกำลังกายด้วยมวยไทย เป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ โดยนำเอาทักษะการเคลื่อนที่ทักษะพื้นฐานหมด เท้า เข่า ศอก มาประกอบกันรวมเป็นกิจกรรมการฝึกปฏิบัติแบบมวยไทย

โรงเรียนสาธิตเทศบาลเมืองราชบุรี จังหวัดราชบุรี มีการจัดการเรียนการสอนตั้งแต่ชั้นอนุบาลถึงระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อีกทั้งมีการจัดการเรียนการสอนรายวิชาพลศึกษาของนักเรียนชั้นอนุบาล 3 ซึ่งจัดอยู่ในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นรายวิชาพื้นฐานที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ มีการวัดและประเมินผลทางพลศึกษา ได้แก่ ความรู้ ความเข้าใจ ทักษะ ทศนคติ สมรรถภาพทางกายและคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของนักเรียน ดังนั้นในรายวิชาพลศึกษาจึงมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน โดยใช้แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย

จากการสอนนักเรียนอนุบาล 3 โรงเรียนสาธิตเทศบาลเมืองราชบุรีและได้ทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ พบว่า นักเรียนจำนวน 30 คน มีสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะอยู่ในระดับเกณฑ์ปรับปรุงซึ่งสาเหตุมาจากนักเรียนขาดการออกกำลังกาย คณะผู้วิจัยจึงสนใจพัฒนากิจกรรมการออกกำลังกายด้วยมวยไทยสำหรับการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของนักเรียนอนุบาล 3 เพราะว่าการออกกำลังกายด้วยมวยไทยจะช่วยให้เด็กนักเรียนมีการสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะที่ดีขึ้นทั้งยังเป็นการช่วยสืบสานและอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมที่เป็นเอกลักษณ์ของไทยอีกด้วย

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยมวยไทยที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะสำหรับนักเรียนชั้นอนุบาล
2. เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการใช้กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยมวยไทย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยชนิดกลุ่ม ตัวอย่างกลุ่มเดียว และวัด 2 ครั้ง คือ ก่อนและหลังฝึก (One-group pretest-posttest research design)

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นอนุบาล 3 ที่เรียนรายวิชาพลศึกษา ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 3 ห้อง มีทั้งหมด 82 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

2.1 กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นอนุบาล 3 ที่เรียนรายวิชาพลศึกษา ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 ที่มีสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะอยู่ในระดับปรับปรุง จำนวน 30 คน จากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง

2.2 ตัวแปรในการวิจัย 1) ตัวแปรต้น ได้แก่ กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยมวยไทย 2) ตัวแปรตาม ได้แก่ สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของนักเรียนอนุบาล 3

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.1 กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยมวยไทย เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของนักเรียนชั้นอนุบาล 3 โรงเรียนสาธิตเทศบาลเมืองราชบุรี

3.2 แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา

3.3 การสร้างกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยมวยไทย เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นอนุบาล 3 โรงเรียนสาธิตเทศบาลเมืองราชบุรี โดยมีขั้นตอนดังนี้

1) ศึกษาเอกสาร หนังสือ ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะและทักษะการออกกำลังกายด้วยมวยไทย

2) สร้างกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยมวยไทย ประกอบด้วย การเคลื่อนที่และทักษะพื้นฐานมวยไทย

3) นำกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยมวยไทย ที่สร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ 3 ท่าน ตรวจสอบตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยวิธีการหาค่าดัชนีความสอดคล้องของหัวข้อทักษะกับรายละเอียด (Index of item objective congruence = IOC) อยู่ระหว่าง 0.8-1.0

4) นำกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยมวยไทยที่ให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาเห็นควรแล้วและมีความสอดคล้อง นำไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นอนุบาล 3 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 10 คน

5) นำกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยมวยไทย ที่ทดลองใช้และปรับปรุงแก้ไขแล้วไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนักเรียนชั้นอนุบาล 3 โรงเรียนสาธิตเทศบาลเมืองราชบุรีและเก็บรวบรวมข้อมูล

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ใช้หอประชุมอาคารสินสมุทร ของโรงเรียนสาธิตเทศบาลเมืองราชบุรี เป็นสถานที่เก็บรวบรวมข้อมูลของผู้วิจัย โดยมีขั้นตอนดังนี้

4.1 ชี้แจงขั้นตอนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยมวยไทยให้ผู้ช่วยวิจัยและนักเรียนทราบ

4.2 ดำเนินการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยมวยไทย จำนวน 3 วันต่อสัปดาห์ วันละ 1 ชั่วโมง ทั้งหมด 6 สัปดาห์

4.3 หลังจากจัดกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยมวยไทยเสร็จสิ้นแล้ว ทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะและรวบรวมผลคะแนนไว้เป็นคะแนนหลังเรียน

4.4 นำผลคะแนนที่ได้จากการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ทั้งก่อน-หลังใช้กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยมวยไทย มาวิเคราะห์ทางสถิติและเปรียบเทียบการพัฒนา

5. สถิติที่ใช้เพื่อวิเคราะห์ข้อมูล มีดังนี้

5.1 หาค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะหลังการฝึกปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยมวยไทย

5.2 เปรียบเทียบการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะก่อนและหลังการฝึกปฏิบัติการออกกำลังกาย

5.3 นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง

ผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะหลังการฝึกกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยมวยไทยของนักเรียนอนุบาล 3 โรงเรียนสาธิตเทศบาลเมืองราชบุรี

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) และระดับเกณฑ์ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะหลังการใช้กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยมวยไทย

สมรรถภาพทางกาย	n	$\bar{X}$	S.D.	ระดับเกณฑ์
ความอ่อนตัว	30	5.1	0.92	ดี
การทรงตัว	30	13.34	18.37	ดี
ความเร็ว	30	5.14	0.07	ดี
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา	30	72.43	10.77	ปานกลาง

จากตารางที่ 1 หลังการฝึกปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยมวยไทย พบว่า สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน หลังการใช้กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยมวยไทยในด้านความอ่อนตัว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.54 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.97 การทรงตัว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 13.34 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 18.37 และด้านความเร็ว มีค่าเฉลี่ย 5.14 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.07 ทั้งสามอยู่ในระดับเกณฑ์ ดี ตามลำดับ ส่วนความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 72.43 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 10.27 อยู่ในระดับเกณฑ์ปานกลาง

2. ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะก่อน-หลังการใช้กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยมวยไทยของนักเรียนอนุบาล 3 โรงเรียนสาธิตเทศบาลเมืองราชบุรี

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) และการพัฒนาของสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะก่อน-หลังการใช้กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยมวยไทย

สมรรถภาพทางกาย	ก่อน		หลัง		การพัฒนา
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
ความอ่อนตัว	2.9	0.84	5.1	0.92	2.2 เซนติเมตร
การทรงตัว	4.78	0.05	13.34	18.37	8.56 วินาที
ความเร็ว	6.41	0.09	5.14	0.07	-1.27 วินาที
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา	61.83	4.3	72.43	10.77	10.6 เซนติเมตร

จากตารางที่ 2 จะเห็นได้ว่า สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความอ่อนตัวของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการใช้กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยมวยไทยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.9 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.84 และหลังการใช้กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยมวยไทยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.1 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.92 พัฒนาขึ้น 2.2 เซนติเมตร ด้านการทรงตัว ก่อนการใช้กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยมวยไทย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.78 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.05 และหลังการใช้กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยมวยไทย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 13.34 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 18.37 มีค่าพัฒนาขึ้น 8.56 วินาที ด้านความเร็ว ก่อนการใช้กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยมวยไทย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.41 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.09 และหลังการใช้กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยมวยไทยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.14 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.07 ลดลง -1.27 วินาทีและด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ก่อนการใช้กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยมวยไทย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 61.83 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.3 และหลังการใช้กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยมวยไทย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 72.43 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 10.77 พัฒนาขึ้น 10.6 เซนติเมตร

อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาผลของกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยมวยไทยที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะสำหรับนักเรียนชั้นอนุบาล ในครั้งนี้พบว่ากีฬามวยไทยเป็นศิลปะการต่อสู้ที่สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาสมรรถนะทางกายสำหรับนักเรียนและรวมไปถึงกลุ่มคนทั่วไปได้ สอดคล้องกับบาร์มี ชูชัย (2563) กล่าวว่า มวยไทยเป็นกีฬาที่มีประโยชน์ในการส่งเสริมสุขภาพ ทั้งด้านมิติทางด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและสติปัญญา โดยผลการศึกษาในข้อที่ 1 พบว่า กลุ่มตัวอย่างหลังการฝึกปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยมวยไทย มีสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ ประกอบด้วย ด้านความอ่อนตัว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 5.54 ด้านการทรงตัว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 13.34 และด้านความเร็ว มีค่าเฉลี่ย 5.14 โดยทั้งสามอยู่ในระดับเกณฑ์ ดี และด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 72.43 อยู่ในระดับเกณฑ์ปานกลาง ซึ่งสอดคล้องกับ ระวีวรรณ แซ่หลี และคณะ (2565) กล่าวว่า การเจริญเติบโตของเด็กสามารถสังเกตได้จากการแสดงออกผ่านพัฒนาการด้านร่างกาย โดยการที่เด็กแสดงความสามารถหรือทักษะในการจัดกระทำกับวัสดุ เช่น การเล่นลูกบอล การขีดเขียน เด็กต้องใช้ความสามารถของการใช้สายตาและกล้ามเนื้อมือ การเปลี่ยนแปลงทางด้านการเคลื่อนไหว การทำงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ การพัฒนาความสามารถในการควบคุมร่างกายบังคับส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย พัฒนาการด้านร่างกาย ของเด็กวัยนี้ เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงค่อยเป็นค่อยไป กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น หากมีกิจกรรมที่ต้องออกกำลังกายกลางแจ้ง เช่น กล้ามเนื้อมือ กล้ามเนื้อแขน ขา และ เท้า จะมีการเติบโตทางระบบกล้ามเนื้อและระบบประสาทมากขึ้น ซึ่งกีฬามวยไทยเป็นกีฬาที่ใช้อวัยวะในร่างกาย เช่น หมัด เท้า เข่า และศอก สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการทำกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพได้ทุกเพศและทุกวัย เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย physical fitness ด้านสุขภาพ (บาร์มี ชูชัย และคณะ, 2565)

นอกจากนี้ในผลการศึกษา ข้อที่ 2 เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการใช้กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยมวยไทย พบว่า สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะด้านความอ่อนตัวมีพัฒนาการที่ดีขึ้น 2.2 เซนติเมตร ด้านการทรงตัว มีค่าพัฒนาขึ้น 8.56 วินาที ด้านความเร็ว ลดลง -1.27 วินาทีและด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ พัฒนาขึ้น 10.6 เซนติเมตร ซึ่งจะเห็นได้ว่าพัฒนาการทางด้านร่างกายนักเรียนชั้นอนุบาลที่ได้รับการจัดกิจกรรมออกกำลังกายด้วยมวยไทยมีคะแนนเฉลี่ยพัฒนาการเพิ่มขึ้น ทั้งในเรื่องความอ่อนตัว การทรงตัว ความเร็ว และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ แสดงว่าการจัดกิจกรรมออกกำลังกายด้วยมวยไทย ส่งผลให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กนักเรียนชั้นอนุบาลเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ เนื่องจากการออกกำลังกายด้วยมวยไทยเป็นการออกกำลังกายที่เป็นกิจกรรมที่ตรงกับพัฒนาการ และธรรมชาติของเด็กที่ชอบการเคลื่อนไหว ซึ่งเด็ก ๆ จะได้เคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตามจังหวะ และทักษะการทำท่าทางต่าง ๆ ซึ่งการเคลื่อนไหวดังกล่าวจะช่วยพัฒนาการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ทักษะการเดิน การยืน การวิ่ง การกระโดด การทรงตัว ของเด็กให้มีความมั่นคง แม่นยำ อีกทั้งยังช่วยในเรื่องความคล่องแคล่ว ความเร็ว และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ รวมไปถึงระบบหายใจที่ดีด้วย สอดคล้องกับ อภิสิทธิ์ ชัยมั่ง (2557, 2563) ศึกษาการพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กก่อนวัยเรียน การจัดทำชุดกิจกรรมในการพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กก่อนวัยเรียน และ การประเมินพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กก่อนวัยเรียน พบว่า การพัฒนาทางด้านร่างกายของเด็กก่อนวัยเรียนหลังจากการปฏิบัติชุดกิจกรรมในด้านต่าง ๆ มีพัฒนาการที่ดีขึ้น สามารถตอบสนองต่อการออกกำลังกาย สามารถปฏิบัติตามคำสั่งได้เป็นอย่างดีและมีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้นกว่าก่อนการฝึก และสอดคล้องกับ ระวีวรรณ แซ่หลี และคณะ (2565) กล่าวว่า ในการฝึกถ้าต้องการพัฒนากล้ามเนื้อส่วนใด จะต้องให้กล้ามเนื้อส่วนนั้นได้ ทำงานหรือออกกำลังกาย และเมื่อกล้ามเนื้อทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ก็จะทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพสูงขึ้นและส่งผลให้มีความสามารถและทักษะทางด้านกีฬาเพิ่มขึ้น การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยมวยไทย เป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับการ

พัฒนาการด้านร่างกาย โดยครูมีบทบาทในการสร้างบรรยากาศการเรียนรู้จากการสังเกตและนำไปสู่การจัดกิจกรรม นอกจากนี้ได้จะกล้าแสดงออกถึงพัฒนาการในการเคลื่อนไหว อวัยวะส่วนต่าง ๆ ในลักษณะที่คล่องแคล่ว ซึ่งส่วนหนึ่งมาจากการกระตุ้นของครูและการให้กำลังใจ ส่งผลให้กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยมวยไทย สามารถส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะสำหรับนักเรียนชั้นอนุบาลได้ดียิ่งขึ้น ผลการวิจัยในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมการออกกำลังกายด้วยมวยไทยส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะสำหรับนักเรียนชั้นอนุบาลเพิ่มขึ้นได้ ภายหลังการใช้กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยมวยไทย สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของนักเรียนอนุบาล 3 โรงเรียนสาธิตเทศบาลเมืองราชบุรี ในระยะเวลาการฝึกวันละ 1 ชั่วโมง 3 วัน/สัปดาห์ เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ ทำให้มีสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะดีขึ้น ดังนั้นผู้ที่เกี่ยวข้องหรือผู้ที่สนใจในการศึกษาการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย จึงสามารถนำกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยมวยไทยไปใช้ เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายสัมพันธ์กับทักษะของนักเรียนชั้นอนุบาล 3 หรือกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายคลึงกันได้ และยังเป็นการช่วยสืบสานและอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมที่เป็นเอกลักษณ์ของไทยให้คงอยู่สืบไป

องค์ความรู้ใหม่ที่ได้จากการวิจัย

มวยไทยเป็นศิลปะการต่อสู้มวยไทยที่ถูกถ่ายทอดมาจากรุ่นสู่รุ่น โดยสามารถนำไปประยุกต์ใช้เพื่อส่งเสริมสุขภาพได้ทุกช่วงวัย งานวิจัยฉบับนี้แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยมวยไทยส่งผลต่อพัฒนาการด้านสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของนักเรียนชั้นอนุบาล โดยการนำทักษะ หมัด เท้า เข่า ศอก มาใช้ประกอบการทำกิจกรรมเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายด้านสุขภาพสำหรับเด็ก สามารถนำไปต่อยอดในการพัฒนาด้านอื่น ๆ เช่น ด้านสติ ด้านสังคม และอารมณ์ ของกลุ่มวัยนี้ต่อไปได้

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้

1.1 ขณะนักเรียนฝึกปฏิบัติครูผู้สอนต้องดูแลอย่างใกล้ชิด และกระตุ้นให้นักเรียนสนใจในการฝึก และทำการฝึกอย่างเต็มความสามารถ เพื่อประโยชน์ในการส่งเสริมพัฒนาการด้านสมรรถภาพทางกายของนักเรียนอนุบาล 3

1.2 การใช้กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยมวยไทยเป็นอีกทางเลือกหนึ่ง ที่สามารถนำไปใช้ในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ต่างระดับชั้น นักกีฬา หรือการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายและเพิ่มประสิทธิภาพของทักษะต่าง ๆ รวมทั้งในการนำไปใช้ชีวิตประจำวัน

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ใช้ทักษะมวยไทยในการเสริมสร้าง สมรรถภาพทางกายในรูปแบบอื่น ๆ เช่น ทักษะแม่ไม้มวยไทย ลูกไม้มวยไทย ทักษะเชิงมวยไทย ทักษะการไหว้ครู เป็นต้น

2.2 นำศิลปะมวยไทยไปต่อยอดในด้านอื่น ๆ เช่น การแสดง การแข่งขัน การป้องกันตัว

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณโรงเรียนสาธิตเทศบาลเมืองราชบุรี ที่ให้การช่วยเหลือและสนับสนุนการทำวิจัยให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีในครั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง

เอกสารอ้างอิง

- จรรยา แก่นวงษ์. (2521). *การจัดและการบริหารพลศึกษาในโรงเรียน*. โอเดียนสโตร์.
- บรรจบ ภิรมย์คำ. (2540). *การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน*. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- บันเทิง เกิดปรำงค์. (2541). *การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย*. สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- บารมี ชูชัย และคณะ (2565). *การพัฒนารูปแบบการจัดการด้านกีฬาสำหรับ Well Hotel*. หน่วยงานบริหาร และจัดการทุนด้านการเพิ่มความสามารถในการแข่งขันของประเทศไทย (บพข.).
- บารมี ชูชัย. (2563). *ปัจจัยส่วนประสมทางการตลาดที่ส่งผลต่อการตัดสินใจเข้ามาเรียนมวยไทยใน กรุงเทพมหานคร*. มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง
- ระวีวรรณ แซ่หลี่, กิตติภักดิ์ หลงละเลิง, และสุภาวดี จอดนาค. (2565). ผลการฝึกโปรแกรมคีตะมวยไทย ที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายในเด็กบกพร่องทางสติปัญญาที่มีค่าดัชนีมวลกายเกินมาตรฐานโรงเรียนศึกษาพิเศษเขตพัฒนาศึกษาพิเศษเฉพาะกิจจังหวัดชายแดนภาคใต้ จังหวัดยะลา. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยทักษิณ*, 23(1), 133-147. <https://so02.tci-thaijo.org/index.php/eduthu/article/view/263046>
- อภิสิทธิ์ ชัยมั่ง. (2557). *โครงการวิจัยการจัดทำชุดกิจกรรมในการพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กก่อนวัยเรียน ศูนย์พัฒนาเด็กเล็ก*. มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.
- อภิสิทธิ์ ชัยมั่ง. (2563). *การพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวของเด็กก่อนวัยเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่*. *วารสารวิจัยราชภัฏเชียงใหม่*, 21(3), 68-83. <https://so05.tci-thaijo.org/index.php/cmruresearch/article/view/216996>

