



ผลการจัดโปรแกรมกิจกรรมทางกายที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย
และสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 1

The Effect of Physical Activities Program on Exercise Behavior and
Health - related Physical Fitness of Lower Primary School Students.

พลกฤษณ์ เจริญมูล¹ สุนทราก กล้าณรงค์² และ ชัยลิขิต ศรีอัยเพชรเกษม³

¹หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา ของมหาวิทยาลัยทักษิณ, more_417@hotmail.com

²หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา ของมหาวิทยาลัยทักษิณ, suntarak@yahoo.co.uk

³หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการประเมินผลและวิจัย ของมหาวิทยาลัยทักษิณ, chailikit@tsu.ac.th

บทคัดย่อ

งานวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 โรงเรียนอนุบาลยะรัง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 40 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 20 คน เครื่องมือการวิจัยคือ 1) การจัด โปรแกรมกิจกรรมทางกาย แบ่งออกเป็น 2 กิจกรรมคือ กิจกรรมการออกกำลังกายแบบปกติ และ กิจกรรมทางกาย ที่สร้างขึ้น 2) แบบประเมินพฤติกรรมการออกกำลังกาย จำนวน 4 ด้าน และ 3) แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทยอายุ 7-18 ปี ของกรมพลศึกษา ที่นำมาใช้วัดสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ รวม 7 รายการ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า 1) พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอนุบาลยะรัง กลุ่มทดลองด้วยโปรแกรมกิจกรรมทางกาย เกมนันทนาการ และการเล่นกีฬาฟุตบอล ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น และกลุ่มควบคุม ด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายแบบปกติ พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังจากการฝึก (Posttest) ด้านการปรับพฤติกรรม ด้านการลดพฤติกรรม ด้านการเสริมแรง ด้านการควบคุมตนเอง ทั้ง 2 กลุ่ม อยู่ในระดับดีมากที่สุด 2) ผลการศึกษาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนกลุ่มทดลองโรงเรียนอนุบาลยะรัง หลังจากการฝึก (Posttest) โปรแกรมกิจกรรมทางกาย เกมนันทนาการ และการเล่นกีฬาฟุตบอล ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น พบว่า วัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนังอยู่ในเกณฑ์สมส่วน ผลการทดสอบ ลูก – นิ่ง 60 วินาที อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ดันพื้น 30 วินาที อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ยืนกระโดดไกล อยู่ในเกณฑ์ดี นิ่งอตัวไปข้างหน้า อยู่ในเกณฑ์ดี วิ่งอ้อมหลัก อยู่ในเกณฑ์ปานกลางและวิ่งระยะทางไกล อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง และ 3) ผลการศึกษาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนกลุ่มควบคุมโรงเรียนอนุบาลยะรัง หลังจากการฝึก (Posttest) โปรแกรมการออกกำลังกายแบบปกติ พบว่า ผลการวัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง อยู่ในเกณฑ์สมส่วน ลูก – นิ่ง 60 วินาที อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ดันพื้น 30 วินาที อยู่ในเกณฑ์ต่ำ ยืนกระโดดไกล อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง นิ่งอตัวไปข้างหน้า อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง วิ่งอ้อมหลัก อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง วิ่งระยะทางไกล อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง

คำสำคัญ: โปรแกรมกิจกรรมทางกาย, พฤติกรรมการออกกำลังกาย, สมรรถภาพทางกาย



ABSTRACT

The purpose of this research was to study on exercise behavior and health-related physical fitness of lower primary school students in Anubanyarang School, Pattani province. Research sample comprised of 40 male students of third year class student (Grade 3) under the school. The sample was classified as two groups; experimental group and control group, each group consisted of 20 male students. Research tools were 1) Physical Activities Program divided into two activities; normal physical activity, and constructed physical activity, 2) Exercise Behavior Assessment Forms for four aspects, and 3) Physical Fitness Test for Thai children age 7-18 years old, developed by Department of Physical Education, used for seven aspects physical fitness test. Computer software was used for data analysis. In addition, analytical statistics were frequency, mean, percentage, and standard deviation.

The research found that: 1) Exercise behavior of the students in Anubanyarang School, both experimental group with exercise activity program; recreation activity and football, designed by the researcher, and control group with normal activity program, the study indicated that both two groups of the students had their exercise behavior at the best level, after the exercise (posttest) on these aspects; behavioral adjustment, behavioral reduction, reinforcement, and self control. 2) Physical fitness of students in the experimental group, after the exercise (posttest), with recreation game and football designed by the researcher, the research revealed that skinfold thickness was fit, sit-ups 60 seconds was moderate, push-ups 30 seconds was moderate, standing broad jump was good level, sit and reach was good level, zig-zag run was moderate, and distance run was moderate. and 3) Physical fitness of students in the control group, after the exercise (posttest), with normal exercise program developed by the researcher, the research indicated that skinfold thickness was fit, sit-ups 60 seconds was moderate level, push-ups 30 seconds was low level, standing broad jump was moderate level, sit and reach was moderate level, zig-zag run was moderate level, and distance run was moderate level.

Keywords: Physical activity program, exercise behavior, physical fitness

1. บทนำ

การเรียนพลศึกษาและกีฬาในโรงเรียนเป็นกระบวนการศึกษาอย่างหนึ่งซึ่งช่วยให้นักเรียนได้มีการพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย ด้านทักษะ ด้านความรู้ ด้านคุณธรรม และด้านเจตคติที่ดีไปพร้อมกันโดยใช้กิจกรรมพลศึกษาและกีฬาเป็นสื่อให้ผู้เรียนได้ทีการเรียนรู้และมีการเรียนรู้และมีการพัฒนาการด้วยการมีส่วนร่วมและลงมือปฏิบัติ “การพลศึกษา” “กีฬา” นั้นเป็นกระบวนการการศึกษาที่มีจุดหมายปลายทางอย่างเดียวกัน คือ เมื่อผู้เรียนได้มีส่วนร่วมลงมือเล่นและปฏิบัติจริงด้วย นักเรียนจะมีพัฒนาการทั้ง 5 ด้าน ต่างๆ คือ พัฒนาการทางด้านร่างกาย พัฒนาการทางด้านทักษะ พัฒนาการทางด้านความรู้ พัฒนาการทางด้านคุณธรรม และพัฒนาด้านเจตคติที่ดีต่อการพลศึกษาและกีฬา ทศนีย์ ปิ่นปรางค์ (2548 ; อ้างอิง การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2545) ได้กล่าวว่า การมุ่งพัฒนาคนให้มีคุณภาพและศักยภาพทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา สอดคล้องกับการสร้างสุขภาพ คือ ประชาชนทุกกลุ่ม ทุกเพศ ทุกวัย ทุกพื้นที่ได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต เพื่อพัฒนาสุขภาพกายและจิต และเป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพและร่วมกันอยู่ในสังคม ได้อย่างมีความสุข ซึ่งได้ตั้งเป้าหมายว่าเด็กและเยาวชน



ร้อยละ 80 มีความรู้ความเข้าใจ มีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬาและมีทักษะกีฬาขั้นพื้นฐาน รวมทั้งได้รับการพัฒนาให้มีคุณธรรม มีระเบียบวินัยและน้ำใจนักกีฬาส่วนประชาชนร้อยละ 60 ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ มีสมรรถภาพทางกายและเสริมสร้างมิตรภาพระหว่างครอบครัว ชุมชน อย่างเหมาะสมและทั่วถึง

โปรแกรมกิจกรรมทางกายจะเป็นการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายจะทำให้เกิดนักเรียนให้รู้จักการเล่นกีฬา ทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกาย และการนำไปใช้ซึ่งจะก่อให้เกิดผลกับนักเรียนเอง การทำกิจกรรมหรือการออกกำลังกายมีประโยชน์ เช่น ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีบุคลิกภาพที่ดี รู้จักการแก้ปัญหา การใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่น โดยจะทำให้สมรรถภาพร่างกายมีความแข็งแรงสมบูรณ์ โรงเรียนอนุบาลยะรังได้รับนโยบายของรัฐบาลในการสนับสนุนแนวทางการปฏิรูปการศึกษาอย่างเป็นรูปธรรม นโยบายหนึ่ง คือ การปรับลดเวลาเรียนของเด็กให้น้อยลง เป็นการลดเวลาเรียน เพิ่มเวลาเรียนรู้ การจัดกิจกรรม โดยเพิ่มเวลาและโอกาสให้ผู้เรียน ได้ลงมือปฏิบัติจริง เพื่อสร้างเสริมทักษะการเรียนรู้ทุกด้าน ในรูปแบบกิจกรรมเสริมหลักสูตรให้สถานศึกษาจัดการเรียนรู้ตาม โครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษา กิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลาเรียนรู้” แบ่งออกเป็น 4 หมวด 16 กลุ่มกิจกรรม และนักเรียนไม่คอยให้ความตระหนักในการออกกำลังกาย มีพฤติกรรมเสี่ยงต่อการเกิดโรคอ้วน ทำให้จึงผู้วิจัยได้จัดทำโปรแกรมกิจกรรมทางกายขึ้นมา

จากการที่กล่าวมาข้างต้น กิจกรรมทางกายจะเป็นสิ่งที่สามารถจะพัฒนากระบวนการเรียนรู้ การเตรียมพร้อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ให้เกิดกับตัวนักเรียน ซึ่งทางผู้วิจัยได้คิดว่ากิจกรรมทางกายจะส่งผลให้นักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมลดเวลาเรียน เพิ่มเวลาเรียนรู้ ได้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งจะตรงกับนโยบายของกระทรวงศึกษาธิการที่จะพัฒนากระบวนการทักษะของนักเรียนให้ดีขึ้น เน้นการปฏิบัติมากกว่าทฤษฎี เกิดการเรียนรู้จากสิ่งที่ชอบจึงได้ทำวิจัยขึ้น

2. วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนช่วง ชั้นที่ 1 โรงเรียนอนุบาลยะรัง
2. เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนช่วง ชั้นที่ 1 โรงเรียนอนุบาลยะรัง

3. การดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดวิธีการดำเนินการวิจัย ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้คือ นักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ของโรงเรียนอนุบาลยะรัง ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 110 คน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ของโรงเรียนอนุบาลยะรัง ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2560 จำนวน 40 คน จากการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่มสุ่มใจ และทำการสุ่มเข้ากลุ่ม (Random Assignment) ด้วยวิธีการจับสลาก ออกเป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

2.1 กลุ่มทดลอง จำนวน 20 คน จะได้รับฝึกโดยโปรแกรมการออกกำลังกายในช่วงกิจกรรมในเวลาเรียนคาบลดเวลาเรียน เพิ่มเวลาเรียนรู้ แบ่งกิจกรรมเป็น 2 ชนิด คือ เกมนันทนาการ การเล่นกีฬาฟุตบอล

2.2 กลุ่มควบคุม จำนวน 20 คน จะได้รับฝึกโดยโปรแกรมการออกกำลังกายในช่วงกิจกรรมในเวลาเรียนคาบลดเวลาเรียนแบบปกติ



วิธีสร้างเครื่องมือการวิจัย

วิธีการสร้างเครื่องมือการวิจัย ได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. การจัด โปรแกรมกิจกรรมทางกาย เป็น โปรแกรมการออกกำลังกาย โดยการทำกิจกรรมในเวลาเรียนคาบลดเวลาเรียน ดังนี้

1.1 การจัด โปรแกรมกิจกรรมทางกาย เป็น โปรแกรมการออกกำลังกาย โดยการทำกิจกรรมในเวลาเรียนคาบลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นแบ่งกิจกรรมเป็น 2 กิจกรรม คือ เกมนันทนาการ การเล่นเกมกีฬาฟุตบอล จำนวน 8 สัปดาห์ 40 ชั่วโมง โดยแบ่งเป็น เกมนันทนาการ 20 ชั่วโมง และเล่นเกมกีฬาฟุตบอล 20 ชั่วโมง

1.2 การจัด โปรแกรมกิจกรรมทางกาย เป็น โปรแกรมการออกกำลังกาย โดยการทำกิจกรรมในเวลาเรียนคาบลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้แบบปกติ จำนวน 8 สัปดาห์ 40 ชั่วโมง ประกอบด้วย บททดสอบของนักกีฬา เกมกับการเคลื่อนไหว สมรรถภาพพลาติน หลักการออกกำลังกาย ทักษะการเตะบอล การเคลื่อนไหวร่างกาย การเลี้ยงบอล หลบหลีกคู่ต่อสู้

2. แบบประเมินพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักเรียน โดยมีขั้นตอนการสร้างแบบประเมินพฤติกรรม มีขั้นตอนดังต่อไปนี้

2.1 ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบประเมินพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนช่วงชั้น ที่ 1 ครอบคลุมเนื้อหาเกี่ยวกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

2.2 สร้างแบบประเมินพฤติกรรมและสร้างเกณฑ์การประเมิน โดยในการพิจารณา ให้คะแนน 16 คะแนน โดยมีเกณฑ์การให้คะแนนในแต่ละรายการประเมินเป็น 4 ระดับ คือ 4 คะแนน 3 คะแนน 2 คะแนน และ 1 คะแนน จำนวน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านการปรับพฤติกรรม ด้านการลดพฤติกรรม ด้านการเสริมแรง และด้านการควบคุมตนเอง

2.3 นำแบบประเมินพฤติกรรมอาจารย์ที่ปรึกษา และให้ผู้เชี่ยวชาญด้านจำนวน 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบ ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและความเหมาะสมของเกณฑ์การให้คะแนน เพื่อหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างรายการประเมินกับเกณฑ์การให้คะแนน เพื่อหาค่าดัชนีความสอดคล้องเชิงเนื้อหา จากนั้นนำมาแทนค่าในสูตรหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) ถ้าดัชนีความสอดคล้อง อยู่ระหว่าง 0.50-1.00 แสดงว่าแบบประเมินพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนช่วง สามารถนำไปใช้ได้

2.4 นำแบบประเมินพฤติกรรมปฏิบัติงานที่สร้างขึ้น ไปใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัย

3. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ผู้วิจัยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทยอายุ 7-18 ปี ของสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา พ.ศ. 2555 (สุพิตร สมานิติ และคณะ. 2555, น. 11 - 26) เพื่อมาใช้วัดสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 โรงเรียนอนุบาลยะรัง ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560 รวมทั้ง 7 รายการ 1



สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางสถิติ ซึ่งค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์มีข้อมูลดังนี้
ศึกษาข้อมูลพฤติกรรมการออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติ
พรรณนา ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

4. ผลการวิจัย

ผลการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน โรงเรียนอนุบาลยะรัง

ผลการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน โรงเรียนอนุบาลยะรัง ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2560
ดังตารางที่ 1 และ ตารางที่ 2

ตารางที่ 1 พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชาย โรงเรียนอนุบาลยะรัง กลุ่มทดลองด้วยโปรแกรม
กิจกรรมทางกาย เกมนันทนาการ และการเล่นกีฬาฟุตบอล (n = 20)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียน	ก่อนการฝึก (Pretest)		หลังจากการฝึก (Posttest)		หลังจากหยุดฝึก 8 สัปดาห์ (Follow)	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
ด้านการปรับพฤติกรรม	2.55	0.68	3.55	0.75	3.35	0.70
ด้านการลดพฤติกรรม	2.75	0.46	3.40	0.58	3.15	0.62
ด้านการเสริมแรง	2.60	0.67	3.40	0.50	3.10	0.54
ด้านการควบคุมตนเอง	2.65	0.64	3.30	0.48	3.30	0.48
รวม	2.64	0.61	3.41	0.58	3.23	0.59

จากตารางที่ 1 พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน โรงเรียนอนุบาลยะรัง กลุ่มทดลองด้วย
โปรแกรมกิจกรรมทางกาย เกมนันทนาการ และการเล่นกีฬาฟุตบอล มีดังนี้

ผลการศึกษาด้านการปรับพฤติกรรม ของนักเรียน โรงเรียนอนุบาลยะรังด้วยโปรแกรมกิจกรรมทางกาย เกม
นันทนาการ และการเล่นกีฬาฟุตบอล ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น พบว่า ก่อนการฝึก (Pretest) อยู่ในระดับดีมาก (\bar{X} = 2.55,
S.D. = 0.68) หลังจากการฝึก (Posttest) อยู่ในระดับดีมากที่สุด (\bar{X} = 3.55, S.D. = 0.75) และหลังจากหยุดฝึก 8 สัปดาห์
(Follow) อยู่ในระดับดีมากที่สุด (\bar{X} = 3.35, S.D. = 0.70)

ผลการศึกษาด้านการลดพฤติกรรม ของนักเรียน โรงเรียนอนุบาลยะรังด้วยโปรแกรมกิจกรรมทางกาย เกม
นันทนาการ และการเล่นกีฬาฟุตบอล ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น พบว่า ก่อนการฝึก (Pretest) อยู่ในระดับดีมาก (\bar{X} = 2.75,
S.D. = 0.46) หลังจากการฝึก (Posttest) อยู่ในระดับดีมากที่สุด (\bar{X} = 3.40, S.D. = 0.58) และหลังจากหยุดฝึก 8 สัปดาห์
(Follow) อยู่ในระดับดีมาก (\bar{X} = 3.15, S.D. = 0.62)

ผลการศึกษาด้านการเสริมแรงของนักเรียน โรงเรียนอนุบาลยะรังด้วยโปรแกรมกิจกรรมทางกาย เกม
นันทนาการ และการเล่นกีฬาฟุตบอล ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น พบว่า ก่อนการฝึก (Pretest) อยู่ในระดับดีมาก (\bar{X} = 2.60,



S.D.= 0.67) หลังจากการฝึก (Posttest) อยู่ในระดับดีมากที่สุด (\bar{X} = 3.40, S.D.= 0.50) และหลังจากหยุดฝึก 8 สัปดาห์ (Follow) อยู่ในระดับดีมาก (\bar{X} = 3.10, S.D.= 0.54)

ผลการศึกษาด้านการควบคุมตนเอง โรงเรียนอนุบาลยะรังด้วยโปรแกรมกิจกรรมทางกาย เกมเน้นทนาการ และการเล่นกีฬาฟุตบอล ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น พบว่า ก่อนการฝึก (Pretest) อยู่ในระดับดีมาก (\bar{X} = 2.65, S.D.= 0.64) หลังจากการฝึก (Posttest) อยู่ในระดับดีมากที่สุด (\bar{X} = 3.30, S.D.= 0.48) และหลังจากหยุดฝึก 8 สัปดาห์ (Follow) อยู่ในระดับดีมาก (\bar{X} = 3.30, S.D.= 0.48)

ตารางที่ 2 พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชาย โรงเรียนอนุบาลยะรัง กลุ่มควบคุม ด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายกิจกรรมแบบปกติ (n = 20)

พฤติกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียน	ก่อนการฝึก (Pretest)		หลังจากการฝึก (Posttest)		หลังจากหยุดฝึก 8 สัปดาห์ (Follow)	
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
ด้านการปรับพฤติกรรม	2.75	0.79	3.25	0.55	3.25	0.55
ด้านการลดพฤติกรรม	2.70	0.47	3.30	0.57	3.20	0.70
ด้านการเสริมแรง	2.60	0.68	3.25	0.72	3.10	0.64
ด้านการควบคุมตนเอง	2.75	0.55	3.00	0.56	3.00	0.56
รวม	2.70	0.62	3.20	0.60	3.14	0.61

จากตารางที่ 2 พบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน โรงเรียนอนุบาลยะรัง กลุ่มควบคุม ด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายแบบปกติ มีดังนี้

ผลการศึกษาด้านการปรับพฤติกรรม ของนักเรียน โรงเรียนอนุบาลยะรังด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายแบบปกติ พบว่า ก่อนการฝึก (Pretest) อยู่ในระดับดีมาก (\bar{X} = 2.75, S.D.= 0.79) หลังจากการฝึก (Posttest) อยู่ในระดับดีมากที่สุด (\bar{X} = 3.25, S.D.= 0.55) และหลังจากหยุดฝึก 8 สัปดาห์ (Follow) อยู่ในระดับดีมากที่สุด (\bar{X} = 3.25, S.D.= 0.55)

ผลการศึกษาด้านการลดพฤติกรรม ของนักเรียน โรงเรียนอนุบาลยะรังด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายแบบปกติ พบว่า ก่อนการฝึก (Pretest) อยู่ในระดับดีมาก (\bar{X} = 2.70, S.D.= 0.47) หลังจากการฝึก (Posttest) อยู่ในระดับดีมากที่สุด (\bar{X} = 3.30, S.D.= 0.57) และหลังจากหยุดฝึก 8 สัปดาห์ (Follow) อยู่ในระดับดีมาก (\bar{X} = 3.20, S.D.= 0.70)

ผลการศึกษาด้านการเสริมแรงของนักเรียน โรงเรียนอนุบาลยะรังด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายแบบปกติ พบว่า ก่อนการฝึก (Pretest) อยู่ในระดับดีมาก (\bar{X} = 2.60, S.D.= 0.68) หลังจากการฝึก (Posttest) อยู่ในระดับดีมากที่สุด (\bar{X} = 3.25, S.D.= 0.72) และหลังจากหยุดฝึก 8 สัปดาห์ (Follow) อยู่ในระดับดีมาก (\bar{X} = 3.10, S.D.= 0.64)

ผลการศึกษาด้านการควบคุมตนเอง ของนักเรียน โรงเรียนอนุบาลยะรังด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายแบบปกติ พบว่า ก่อนการฝึก (Pretest) อยู่ในระดับดีมาก (\bar{X} = 2.75, S.D.= 0.55) หลังจากการฝึก (Posttest) อยู่ในระดับดีมากที่สุด (\bar{X} = 3.00, S.D.= 0.56) และหลังจากหยุดฝึก 8 สัปดาห์ (Follow) อยู่ในระดับดีมาก (\bar{X} = 3.00, S.D.= 0.56)



ตอนที่ 2 สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียน โรงเรียนอนุบาลยะรัง

ผลการศึกษาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียน โรงเรียนอนุบาลยะรังตามเกณฑ์สมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทยอายุ 7-18 ปี ของกรมพลศึกษา ที่นำมาใช้วัดสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ จำนวน 7 รายการ ดังตารางที่ 3 และ ตารางที่ 4

ตารางที่ 3 การทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชายโรงเรียนอนุบาลยะรัง กลุ่มทดลอง ด้วยโปรแกรมกิจกรรมทางกาย เกมนันทนาการ และการเล่นกีฬาฟุตบอล (n = 20)

รายการที่	สมรรถภาพทางกาย ของนักเรียน	ก่อนการฝึก (Pretest)		หลังจากการฝึก (Posttest)		หลังจากหยุดฝึก 8 สัปดาห์ (Follow)	
		\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
1	วัดความหนาของไขมันใต้ ผิวหนัง (Skinfold Thickness)	17.08	3.87	17.14	3.63	17.35	3.29
2	ลุก - นั่ง 60 วินาที (Sit-Ups 60 Seconds)	18.85	5.06	24.10	4.34	15.75	3.73
3	ดันพื้น 30 วินาที (Push-Ups 30 Seconds)	15.75	3.73	19.45	3.79	18.50	3.90
4	ยืนกระโดดไกล (Standing Broad Jump)	123.30	8.20	129.40	8.73	126.45	8.22
5	นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)	9.15	3.07	11.25	2.67	10.90	2.40
6	วิ่งอ้อมหลัก (Zig-Zag Run)	21.69	2.42	20.04	2.08	20.77	2.02
7	วิ่งระยะทางไกล (Distance Run)	10.91	1.32	9.90	1.12	10.07	1.14

จากตารางที่ 3 แสดงให้เห็นว่า ผลการวัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง ตามเกณฑ์สมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทยอายุ 7-18 ปี ของกรมพลศึกษาปี 2555 นักเรียนกลุ่มทดลอง โรงเรียนอนุบาลยะรัง ด้วยโปรแกรมกิจกรรมทางกาย เกมนันทนาการ และการเล่นกีฬาฟุตบอล ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น พบว่า ก่อนการฝึก (Pretest) อยู่ในเกณฑ์สมส่วน ($\bar{X}=17.08$, S.D.=3.87) หลังจากการฝึก (Posttest) อยู่ในเกณฑ์สมส่วน ($\bar{X}=17.14$, S.D.=3.63) และหลังจากหยุดฝึก 8 สัปดาห์ (Follow) อยู่ในเกณฑ์สมส่วน ($\bar{X}=17.35$, S.D.=3.29)

ผลการทดสอบ ลุก - นั่ง 60 วินาที ตามเกณฑ์สมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทยอายุ 7-18 ปี ของกรมพลศึกษาปี 2555 นักเรียนกลุ่มทดลอง โรงเรียนอนุบาลยะรัง ด้วยโปรแกรมกิจกรรมทางกาย เกมนันทนาการ และการเล่นกีฬาฟุตบอล ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น พบว่า ก่อนการฝึก (Pretest) อยู่ในเกณฑ์ต่ำ ($\bar{X}=18.85$, S.D.=5.06) หลังจากการฝึก (Posttest) อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ($\bar{X}=24.10$, S.D.=4.34) และหลังจากหยุดฝึก 8 สัปดาห์ (Follow) อยู่ในเกณฑ์ต่ำ ($\bar{X}=15.75$, S.D.=3.73)



ผลการทดสอบ ดันพื้น 30 วินาที ตามเกณฑ์สมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทยอายุ 7-18 ปี ของกรมพลศึกษาปี 2555 นักเรียนกลุ่มทดลอง โรงเรียนอนุบาลยะรัง ด้วยโปรแกรมกิจกรรมทางกาย เกมนันทนาการ และการเล่นกีฬาฟุตบอล ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น พบว่า ก่อนการฝึก (Pretest) อยู่ในเกณฑ์ต่ำ ($\bar{X}=15.75$, S.D.= 3.73) หลังจากการฝึก (Posttest) อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ($\bar{X}=19.45$, S.D.= 3.79) และหลังจากหยุดฝึก 8 สัปดาห์ (Follow) อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ($\bar{X}=18.50$, S.D.= 3.90)

ผลการทดสอบ ขึ้นกระโดดไกล ตามเกณฑ์สมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทยอายุ 7-18 ปี ของกรมพลศึกษาปี 2555 นักเรียนกลุ่มทดลอง โรงเรียนอนุบาลยะรัง ด้วยโปรแกรมกิจกรรมทางกาย เกมนันทนาการ และการเล่นกีฬาฟุตบอล ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น พบว่า ก่อนการฝึก (Pretest) อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ($\bar{X}=123.30$, S.D.= 8.20) หลังจากการฝึก (Posttest) อยู่ในเกณฑ์ดี ($\bar{X}=129.40$, S.D.= 8.73) และหลังจากหยุดฝึก 8 สัปดาห์ (Follow) อยู่ในเกณฑ์ดี ($\bar{X}=126.45$, S.D.= 8.22)

ผลการทดสอบ นั่งงอตัวไปข้างหน้า ตามเกณฑ์สมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทยอายุ 7-18 ปี ของกรมพลศึกษาปี 2555 นักเรียนกลุ่มทดลอง โรงเรียนอนุบาลยะรัง ด้วยโปรแกรมกิจกรรมทางกาย เกมนันทนาการ และการเล่นกีฬาฟุตบอล ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น พบว่า ก่อนการฝึก (Pretest) อยู่ในเกณฑ์ดี ($\bar{X}=9.15$, S.D.= 3.07) หลังจากการฝึก (Posttest) อยู่ในเกณฑ์ดี ($\bar{X}=11.25$, S.D.= 2.67) และหลังจากหยุดฝึก 8 สัปดาห์ (Follow) อยู่ในเกณฑ์ดี ($\bar{X}=10.90$, S.D.= 2.40)

ผลการทดสอบ วิ่งอ้อมหลัก ตามเกณฑ์สมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทยอายุ 7-18 ปี ของกรมพลศึกษาปี 2555 นักเรียนกลุ่มทดลอง โรงเรียนอนุบาลยะรัง ด้วยโปรแกรมกิจกรรมทางกาย เกมนันทนาการ และการเล่นกีฬาฟุตบอล ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น พบว่า ก่อนการฝึก (Pretest) อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ($\bar{X}=21.69$, S.D.= 2.42) หลังจากการฝึก (Posttest) อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ($\bar{X}=20.04$, S.D.= 2.08) และหลังจากหยุดฝึก 8 สัปดาห์ (Follow) อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ($\bar{X}=20.77$, S.D.= 2.02)

ผลการทดสอบ วิ่งระยะทางไกล ตามเกณฑ์สมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทยอายุ 7-18 ปี ของกรมพลศึกษาปี 2555 นักเรียนกลุ่มทดลอง โรงเรียนอนุบาลยะรัง ด้วยโปรแกรมกิจกรรมทางกาย เกมนันทนาการ และการเล่นกีฬาฟุตบอล ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น พบว่า ก่อนการฝึก (Pretest) อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ($\bar{X}=10.91$, S.D.= 1.32) หลังจากการฝึก (Posttest) อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ($\bar{X}=9.90$, S.D.= 1.12) และหลังจากหยุดฝึก 8 สัปดาห์ (Follow) อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ($\bar{X}=10.07$, S.D.= 1.14)



ตารางที่ 4 สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชาย โรงเรียนอนุบาลยะรัง กลุ่มควบคุม ด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายแบบปกติ (n = 20)

รายการที่	สมรรถภาพทางกาย ของนักเรียน	ก่อนการฝึก (Pretest)		หลังจากการฝึก (Posttest)		หลังจากหยุดฝึก 8 สัปดาห์ (Follow)	
		\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.
1	วัดความหนาของไขมันใต้ ผิวหนัง (Skinfold Thickness)	13.99	2.86	14.12	2.98	14.13	2.94
2	ลุก – นั่ง 60 วินาที (Sit-Ups 60 Seconds)	18.80	5.13	20.35	4.92	19.50	4.77
3	ดันพื้น 30 วินาที (Push-Ups 30 Seconds)	13.40	3.59	15.15	3.47	15.65	3.60
4	ยืนกระโดดไกล (Standing Broad Jump)	119.60	6.73	121.05	6.55	120.05	6.82
5	นั่งอ้าวไปข้างหน้า (Sit and Reach)	7.30	2.25	8.25	2.00	8.05	1.70
6	วิ่งอ้อมหลัก (Zig-Zag Run)	22.88	2.43	21.79	1.68	22.47	1.57
7	วิ่งระยะทางไกล (Distance Run)	10.92	1.23	10.56	1.19	10.66	1.13

จากตารางที่ 4 แสดงให้เห็นว่า ผลการวัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง ตามเกณฑ์สมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทยอายุ 7-18 ปี ของกรมพลศึกษาปี 2555 นักเรียนกลุ่มควบคุม โรงเรียนอนุบาลยะรัง ด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายแบบปกติ พบว่า ก่อนการฝึก (Pretest) อยู่ในเกณฑ์สมส่วน ($\bar{X}=13.99$, S.D.= 2.86) หลังจากการฝึก (Posttest) อยู่ในเกณฑ์สมส่วน ($\bar{X}=14.12$, S.D.= 2.98) และหลังจากหยุดฝึก 8 สัปดาห์ (Follow) อยู่ในเกณฑ์สมส่วน ($\bar{X}=14.13$, S.D.= 2.94)

ผลการทดสอบ ลุก – นั่ง 60 วินาที ตามเกณฑ์สมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทยอายุ 7-18 ปี ของกรมพลศึกษาปี 2555 นักเรียนกลุ่มควบคุม โรงเรียนอนุบาลยะรัง ด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายแบบปกติ พบว่า ก่อนการฝึก (Pretest) อยู่ในเกณฑ์ต่ำ ($\bar{X}=18.80$, S.D.= 5.13) หลังจากการฝึก (Posttest) อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ($\bar{X}=20.35$, S.D.= 4.92) และหลังจากหยุดฝึก 8 สัปดาห์ (Follow) อยู่ในเกณฑ์ต่ำ ($\bar{X}=19.50$, S.D.= 4.77)

ผลการดันพื้น 30 วินาที ตามเกณฑ์สมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทยอายุ 7-18 ปี ของกรมพลศึกษาปี 2555 นักเรียนกลุ่มควบคุม โรงเรียนอนุบาลยะรัง ด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายแบบปกติ พบว่า ก่อนการฝึก (Pretest) อยู่ในเกณฑ์ต่ำ ($\bar{X}=13.40$, S.D.= 3.59) หลังจากการฝึก (Posttest) อยู่ในเกณฑ์ต่ำ ($\bar{X}=15.15$, S.D.= 3.47) และหลังจากหยุดฝึก 8 สัปดาห์ (Follow) อยู่ในเกณฑ์ต่ำ ($\bar{X}=15.65$, S.D.= 3.60)



ผลการทดสอบ ขึ้นกระโดดไกล ตามเกณฑ์สมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทยอายุ 7-18 ปี ของกรมพลศึกษาปี 2555 นักเรียนกลุ่มควบคุม โรงเรียนอนุบาลยะรัง ด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายแบบปกติ พบว่า ก่อนการฝึก (Pretest) อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ($\bar{X}=119.60$, S.D.= 6.73) หลังจากการฝึก (Posttest) อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ($\bar{X}=121.05$, S.D.= 6.55) และหลังจากหยุดฝึก 8 สัปดาห์ (Follow) อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ($\bar{X}=120.05$, S.D.= 6.82)

ผลการทดสอบ นั่งงอตัวไปข้างหน้า ตามเกณฑ์สมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทยอายุ 7-18 ปี ของกรมพลศึกษาปี 2555 นักเรียนกลุ่มควบคุม โรงเรียนอนุบาลยะรัง ด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายแบบปกติ พบว่า ก่อนการฝึก (Pretest) อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ($\bar{X}=7.30$, S.D.= 2.25) หลังจากการฝึก (Posttest) อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ($\bar{X}=8.25$, S.D.= 2.00) และหลังจากหยุดฝึก 8 สัปดาห์ (Follow) อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ($\bar{X}=8.05$, S.D.= 1.70)

ผลการทดสอบ วิ่งอ้อมหลัก ตามเกณฑ์สมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทยอายุ 7-18 ปี ของกรมพลศึกษาปี 2555 นักเรียนกลุ่มควบคุม โรงเรียนอนุบาลยะรัง ด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายแบบปกติ พบว่า ก่อนการฝึก (Pretest) อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ($\bar{X}=22.88$, S.D.= 2.43) หลังจากการฝึก (Posttest) อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ($\bar{X}=21.79$, S.D.= 1.68) และหลังจากหยุดฝึก 8 สัปดาห์ (Follow) อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ($\bar{X}=22.47$, S.D.= 1.57)

ผลการทดสอบ วิ่งระยะทางไกลตามเกณฑ์สมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทยอายุ 7-18 ปี ของกรมพลศึกษาปี 2555 นักเรียนกลุ่มควบคุม โรงเรียนอนุบาลยะรัง ด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายแบบปกติ พบว่า ก่อนการฝึก (Pretest) อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ($\bar{X}=10.92$, S.D.= 1.23) หลังจากการฝึก (Posttest) อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ($\bar{X}=10.56$, S.D.= 1.19) และหลังจากหยุดฝึก 8 สัปดาห์ (Follow) อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ($\bar{X}=10.66$, S.D.= 1.13)

5. การอภิปรายผล

การผลการวิจัยสามารถอภิปรายผล ดังนี้

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน โรงเรียนอนุบาลยะรัง กลุ่มทดลองด้วยโปรแกรมกิจกรรมทางกาย เกมเน้นทนาการ และการเล่นกีฬาฟุตบอล ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น และกลุ่มควบคุม ด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายแบบปกติ พบว่า นักเรียนมีพฤติกรรมการออกกำลังกายหลังจากการฝึก (Posttest) ด้านการปรับพฤติกรรม ด้านการลดพฤติกรรม ด้านการเสริมแรง ด้านการควบคุมตนเอง ทั้ง 2 กลุ่ม อยู่ในระดับดีมากที่สุด อาจเนื่องจาก กิจกรรมทางกายจะเป็นสื่อที่สามารถจะพัฒนากระบวนการเรียนรู้ การเตรียมพร้อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาให้กับตัวนักเรียน มีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอได้รู้จักกิจกรรมที่เน้นทักษะการปฏิบัติซึ่งทำให้เกิดความมุ่งมั่นในการเข้าร่วมกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน สามารถพัฒนากระบวนการทักษะชีวิต การลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ได้การรู้จักตนเองเพิ่มมากขึ้นและแสดงออกถึงความน้ำใจต่อผู้อื่น ได้มีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย มีความสนุกสนานในการทำกิจกรรมช่วยในการเสริมแรงกล่าวชมผู้อื่นขณะทำกิจกรรมออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ นำไปใช้ในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมในการออกกำลังกายในทางที่ดีขึ้น เช่น การมีน้ำใจนักกีฬา แบ่งปันช่วยเหลือเพื่อนๆ ออกกำลังกายเพิ่มขึ้น เล่นกีฬาอย่างจริงจัง เป็นต้น สอดคล้องกับแนวคิดของสิวานิ เชม (2542) กล่าวว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นการใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเคลื่อนไหวมีจังหวะเหมาะสม เป็นออกแรงของร่างกายเพื่อฝึกให้ร่างกายทุกส่วนมีความแข็งแรง ทนทาน คล่องแคล่วว่องไว ทั้งระบบ โครงสร้างและการทำงานของกล้ามเนื้อมีการเจริญเติบโต มีการเคลื่อนไหวอย่างมีศักยภาพเมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใส อารมณ์เบิกบาน สุขุมรอบคอบ รู้จักคิดอย่างเหตุผล เฉลียวฉลาด และสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพ และผลการวิจัยสอดคล้อง



กับธีระศักดิ์ ชะวงศ์ (2555) ได้ศึกษาผลการใช้กิจกรรมการออกกำลังกายในการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนปรินส์รอยแยลส์วิทยาลัย พบว่า ผู้เรียนมีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายมากขึ้นกว่าเดิม ซึ่งนักเรียนมีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของตนเองให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐานในระดับดีมาก เป็นที่น่าพอใจเป็นอย่างยิ่ง เพราะทำให้นักเรียนมีร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง ไม่ก่อให้เกิดปัญหาภาวะโรคอ้วน อีกทั้งการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ย่อมมีผลต่อการเรียนในวิชาพลศึกษาและการดำรงชีวิตประจำวันของนักเรียนอีกด้วย

2. การศึกษาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนกลุ่มทดลองโรงเรียนอนุบาลยะรัง หลังการฝึก (Posttest) โปรแกรมกิจกรรมทางกาย เกมันทนาการ และการเล่นกีฬาฟุตบอล ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น พบว่า วัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนังอยู่ในเกณฑ์สมส่วน ผลการทดสอบ ลูก – นิ่ง 60 วินาที อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ดันพื้น 30 วินาที อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ขึ้นกระโดดไกล อยู่ในเกณฑ์ดี นิ่งงอตัวไปข้างหน้า อยู่ในเกณฑ์ดี วิ่งอ้อมหลัก อยู่ในเกณฑ์ปานกลางและวิ่งระยะทางไกล อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง อาจเนื่องจากโปรแกรมกิจกรรมทางกายส่งเสริมพัฒนากระบวนการเรียนรู้โดยใช้กิจกรรมเป็นสื่อในการปฏิบัติ ส่งเสริมให้นักเรียนนำกิจกรรมไปใช้ให้เกิดประโยชน์ ทำให้นักเรียนมีความพร้อมทางด้านร่างกาย โปรแกรมสร้างความสนุกสนานในการเรียนรู้ โดยมีกระบวนการการสร้างโปรแกรมที่ผ่านการตรวจสอบอย่างมีขั้นตอน ได้สอบถามขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญด้านพลศึกษา ได้รับข้อเสนอแนะให้นำมาปรับปรุงแก้ไข นำโปรแกรมกิจกรรมทางกายที่ได้สร้างเสร็จแล้วนำไปกับนักเรียนกลุ่มทดลอง จนทำให้โปรแกรมส่งผลต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย จนทำให้สามารถวัดสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนที่ดีขึ้นอยู่ในระดับที่สอดคล้องตามเกณฑ์ของกรมพลศึกษาสอดคล้องกับแนวคิดของวรวิณี สวัสดิชัย (2551) ได้กล่าวไว้ว่า ประโยชน์ของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เป็นแนวทางในการพัฒนาความสามารถของร่างกายหรือส่วนที่บกพร่องให้มีความสมบูรณ์และมีประสิทธิภาพอย่างเต็มที่ เป็นแนวทางในการตัดสินใจความสามารถของร่างกาย เพื่อนำไปสู่การเล่นกีฬาประเภทต่างๆ เป็นสื่อในการกระตุ้นนักออกกำลังกาย พัฒนาความสามารถของร่างกายและรักษาความสมบูรณ์ของร่างกายให้คงที่อย่างสม่ำเสมอ และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย นอกจากจะทำให้ทราบระดับความสามารถของร่างกายในแต่ละด้านแล้ว ในนักกีฬาผลการทดสอบยังสามารถนำไปวิเคราะห์ ผลการฝึกซ้อม ข้อดีข้อเสียของการฝึกซ้อมทำให้ผู้ฝึกสอนสามารถปรับปรุงแบบฝึกและกิจกรรมการฝึกให้เหมาะสม นักกีฬาแต่ละประเภทและปรับปรุงสมรรถภาพในส่วนที่บกพร่องต่อไป ผลการวิจัยสอดคล้องกับคณีย์ ขุ่มด้วง (2552) ได้ศึกษาผลการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพโดยการใช้สนามเด็กเล่น พบว่า ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียน ก่อนการฝึก ระหว่างการฝึก และหลังการฝึกในการทดสอบทั้ง 7 รายการ พบว่า รายการดัชนีมวลกายมีค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบ ดังนี้คือ ก่อนการฝึก 14.89 ระหว่างการฝึก 15.16 ซึ่งเพิ่มขึ้นจากก่อนการฝึก และหลังการฝึก 14.97 ลดลงจากระหว่างการฝึก การวัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง มีค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบ ดังนี้คือ ก่อนการฝึก 12.15 ระหว่างการฝึก 9.21 และหลังการฝึก 7.69 ซึ่งลดลงตามลำดับ การลูกนึ่ง 60 วินาที มีค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบ ดังนี้คือ ก่อนการฝึก 23.53 ระหว่างการฝึก 29.53 และหลังการฝึก 33.53 ซึ่งเพิ่มขึ้นตามลำดับ การดันพื้น 30 วินาที มีค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบ ดังนี้คือ ก่อนการฝึก 18.00 ระหว่างการฝึก 23.43 และ หลังการฝึก 26.67 ซึ่งเพิ่มขึ้นตามลำดับ การนึ่งงอตัวไปข้างหน้า มีค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบ ดังนี้คือ ก่อนการฝึก 9.90 ระหว่างการฝึก 11.10 และหลังการฝึก 12.40 ซึ่งเพิ่มขึ้นตามลำดับ การวิ่งอ้อมหลัก มีค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบ ดังนี้คือ ก่อนการฝึก 19.06 ระหว่างการฝึก 18.41 และหลังการฝึก 17.92 ซึ่งลดลงตามลำดับ และการวิ่งระยะทางไกล มีค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบ ดังนี้คือ ก่อนการฝึก 6.7150 ระหว่างการฝึก 5.8973 และ หลังการฝึก 5.6527 ซึ่งลดลงตามลำดับ



3. การศึกษาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนกลุ่มควบคุมโรงเรียนอนุบาลยะรัง หลังการฝึก (Posttest) โปรแกรมการออกกำลังกายแบบปกติ ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น พบว่า ผลการวัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง อยู่ในเกณฑ์สมส่วน ลูก – นิ่ง 60 วินาที อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง ดันพื้น 30 วินาทีอยู่ในเกณฑ์ต่ำ ขึ้นกระโดดไกล อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง นั่งงอตัวไปข้างหน้า อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง วิ่งอ้อมหลัก อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง วิ่งระยะทางไกล อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง อาจเนื่องจาก การการศึกษาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของกลุ่มทดลองหลังการใช้ โปรแกรม ทำให้นักเรียนมีสมรรถภาพที่ดีขึ้น ส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายของนักเรียนที่ทำให้นักบวกร ความสามารถของร่างกายในการทำกิจกรรมในการเคลื่อนไหว โดยใช้กิจกรรมออกกำลังกายการเล่นกีฬา ซึ่งจะเป็นแนวทางในการพัฒนาทักษะสมรรถภาพทางกายของนักเรียนได้ นักเรียนได้พัฒนาเพิ่มศักยภาพของตนเองและนำไปใช้แข่งขันกีฬา ทำให้นักเรียนได้มีโอกาสเพิ่มประสบการณ์สอดคล้องกับแนวคิดของกระทรวงศึกษาธิการ (2558) ได้ให้แนวทางการจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลาสู้อ” เป็นกิจกรรมสร้างสรรค์ที่โรงเรียนสามารถจัดได้อย่างหลากหลายเพื่อช่วยเพิ่มพูนทักษะการคิดวิเคราะห์ ความมีน้ำใจต่อกัน การทำงานเป็นทีม และกระตุ้นให้นักเรียนได้ค้นหาศักยภาพและความชอบของตนเอง เพราะมีความเชื่อว่านักเรียนทุกคนมีความพิเศษ มีความสามารถในแบบฉบับของตนเอง กิจกรรมดังกล่าวเป็นกิจกรรมที่ทำให้นักเรียนได้ปฏิบัติตามความถนัด ความสนใจ ความต้องการทั้งปฏิบัติด้วยตนเอง หรือปฏิบัติเป็นกลุ่ม เป็นทีม โดยการปฏิบัติกิจกรรมไม่จำเป็นต้องเปิดให้เฉพาะนักเรียนห้องเดียวกัน หรือระดับชั้นเดียวกัน บางกิจกรรมสามารถศึกษาหรือทำร่วมกันหลายระดับชั้นได้ เพื่อให้นักเรียนรู้จักการปรับตัว การช่วยเหลือดูแลกัน การมีปฏิสัมพันธ์กับคนหลายช่วงวัย โดยเป็นการจำลองสภาพจริงในสังคม ทำให้นักเรียนได้เรียนรู้จะยิ่งช่วยเพิ่มทักษะในการแก้ปัญหาให้กับเด็กไทย การจัดกิจกรรม “ลดเวลาเรียน เพิ่มเวลาสู้อ” ผลการวิจัยสอดคล้องกับ พิรพล บุญญานุวัตร (2555) ได้ศึกษาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนมัธยมอดนิมเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 16 จังหวัดสงขลา พบว่า ระดับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4,5 และ 6 ทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้นด้านเดิน/วิ่ง 1.6 กิโลเมตร นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 อยู่ในระดับต่ำ และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 อยู่ในระดับต่ำมาก ส่วนระดับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4,5 และ 6 ทุกด้านอยู่ในระดับปานกลาง ยกเว้นด้านดันพื้น 1 นาที นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 อยู่ในระดับต่ำ และด้านเดิน/วิ่ง 1.6 กิโลเมตร นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และ 6 อยู่ในระดับต่ำมาก

6. บทสรุปและข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยบทสรุปเป็นข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. จากผลการศึกษาพฤติกรรมออกกำลังกายจากการกิจกรรมโปรแกรมกิจกรรมทางกาย เกมนันทนาการ และการเล่นกีฬาฟุตบอล ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น หลังการฝึก (Posttest) และพฤติกรรมออกกำลังกายของนักเรียนชายโรงเรียนอนุบาลยะรัง กลุ่มควบคุม ด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายแบบปกติ ครูให้ความสำคัญกับพฤติกรรมควบคุมตนเองของนักเรียนโรงเรียนอนุบาลยะรัง เพราะการควบคุมอารมณ์ สติ ความคิด วิเคราะห์ตนเองในการแสดงพฤติกรรมเพื่อให้ตนเองมีการรู้จักควบคุมตนเองให้รู้จักตนเอง รู้จักการตัดสินใจที่จะเลือกในทางเหมาะสม

2. จากผลการศึกษาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนกลุ่มทดลองโรงเรียนอนุบาลยะรัง หลังการฝึก (Posttest) โปรแกรมกิจกรรมทางกาย เกมนันทนาการ และการเล่นกีฬาฟุตบอล ที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้น ก่อนการจัดกิจกรรมโปรแกรมกิจกรรมทางกาย ทุกครั้งครูผู้สอนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาควร



จะต้องให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมตามกระบวนการทางพลศึกษาทุกครั้ง โดยเฉพาะในขั้นตอนอบอุ่นร่างกายเพื่อเป็นการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพให้กับนักเรียน

3. ผลการศึกษาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนกลุ่มควบคุม โรงเรียนอนุบาลยะรัง หลังจากการฝึก (Posttest) โปรแกรมการออกกำลังกายแบบปกติ พบว่า ดันพื้น 30 วินาทีนักเรียนส่วนใหญ่ อยู่ในเกณฑ์ต่ำจึงควรได้รับการปรับปรุงแก้ไขโดยผู้บริหาร โรงเรียน ควรกำหนดเป็นนโยบายให้ครูผู้สอนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาการจัดกิจกรรมเพิ่มเติม เช่น จัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน สร้างความพร้อมต่อทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพครั้งต่อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยผลการจัด โปรแกรมกิจกรรมทางกายที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ของโรงเรียนอนุบาลยะรัง

2. ควรเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนช่วง ชั้นที่ 1 โรงเรียนอนุบาลยะรัง

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยความช่วยเหลือจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร.สุนทรา กล้านรงค์ อาจารย์ ประธานที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ ซึ่งช่วยเหลือ แนะนำ ให้คำปรึกษาอย่างดียิ่งในทุก ๆ ด้าน คอยให้กำลังใจพร้อมทั้งอุทิศเวลาในการถ่ายทอดความรู้ และตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ด้วยความเอาใจใส่ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่งขอกราบขอบพระคุณทั้งสองท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

เอกสารอ้างอิง

กระทรวงศึกษาธิการ. (2558). คู่มือบริหารจัดการลดเวลาเรียน เพิ่มเวลารู้. สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา :

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน.

ดนนัย ชุ่มด้วง. (2552). ผลการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพโดยการใช้สนามเด็กเล่น.

(วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาการส่งเสริมสุขภาพ, มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม).

ทัศนีย์ ปิ่นปราณี. (2548). การศึกษาความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติกิจกรรมทางกายของนักเรียนโรงเรียนวัดบางนาออกช่วงชั้นที่ 2 สำนักงานเขตบางนา กรุงเทพมหานคร. (วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์).

ธีระศักดิ์ ชะวงศ์. (2555). ผลการใช้กิจกรรมการออกกำลังกายในการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 โรงเรียนปิ่นสร้อยไขลส์วิทยาลัย. การวิจัยในชั้นเรียน.

เชียงใหม่: โรงเรียนปิ่นสร้อยไขลส์วิทยาลัย.

พีรพล บุญญานุกัตร์. (2555). สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนมัธยมยอดนิคม เขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 16. (วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยทักษิณ).



วรวุฒิ สวัสดิชัย. (2551). สมรรถภาพทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิตย์ชั้นปีที่ 1 ปีการศึกษา 2550.

(ปริญญาโท ค.ม. สาขาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ).

สิวานันท์ เชื้อม. (2542). การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ.

(วิทยานิพนธ์ ค.ม. สาขาพลศึกษา, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย).

สุพิตร สมหาฮีโต และคณะ. (2555). สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา. กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.