



Thai Journal of Health, Physical Education and Recreation

Vol, 51 No, 3 September - December 2025
(ISSN: 3027-8406 (Online))



Association of Health Education, Physical Education and Recreation
Faculty of Sports Science, Chulaionkorn University Rama I Road, Pathumwan
Bangkok 10300 Tel. 0-2218-1014



ที่ปรึกษา

ศาสตราจารย์ ดร.สุชาติ โสมประยูร
ศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ กาญจนกิจ
รองศาสตราจารย์ ดร.รัชนี ขวัญบุญจัน
รองศาสตราจารย์พอง เกิดแก้ว

รองศาสตราจารย์ ดร.สุพิตร สมานีโต
รองศาสตราจารย์ ดร.อนันต์ อัดชู
รองศาสตราจารย์ ดร.กรรวิ บุญชัย
ดร.สุวัตร สิทธิหล่อ

ดร.ศักดิ์ชาย ทัพสุวรรณ
อาจารย์วิจิตร เกตุแก้ว
อาจารย์พิพิธพร แก้วมุกดา
นายสันติภาพ เตชะวนิช

จุดประสงค์

1. เพื่อเผยแพร่ความรู้ ผลงานวิจัย ข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์ในทางวิชาการ ด้านสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ ตลอดจนสหวิทยาการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาพ
2. เพื่อเป็นสื่อกลางแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นทางวิชาด้านสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการตลอดจนสหวิทยาการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสุขภาพ ของคณาจารย์ และ นักวิชาการสถาบันต่างๆ
3. เพื่อส่งเสริมให้ผู้ทรงคุณวุฒิ คณาจารย์ นักวิชาการ และนิสิต นักศึกษาสถาบันต่างๆ ได้เผยแพร่ผลงานวิชาการ เพื่อให้บริการทางวิชาการแก่สังคมในรูปแบบของวารสารวิชาการ

เจ้าของและผู้จัดการ

สมาคมสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการแห่งประเทศไทย

ที่ปรึกษากองบรรณาธิการ

รองศาสตราจารย์ ดร.วาสนา คุณาอภิสิทธิ์

บรรณาธิการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พราม อินพรม

ผู้ช่วยบรรณาธิการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีรพันธ์ ต้นพานิชย์

กองบรรณาธิการ

ศ.ดร.สมบัติ กาญจนกิจ	คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
ศ.ดร.ธนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร	คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา
ศ.ดร.สาลี สุภาภรณ์	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ศ.ดร.จินตนา ศรายุทธพิทักษ์	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
รศ.ดร.สุวิมล ตั้งสัจจะพจน์	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
รศ.ดร.สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
รศ.ดร.สุปราณี ขวัญบุญจัน	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ผศ.ดร.เกษม นครเขตต์	มหาวิทยาลัยมหิดล
ผศ.ดร.กรัณฐรัตน์ บุญช่วยธนาสิทธิ์	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ผศ.ดร.มยุรี ศุภวิบูลย์	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

กำหนดออกวารสาร ปีละ 2 ฉบับ มกราคม-มิถุนายน และกรกฎาคม-ธันวาคม

สำนักงาน

คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ถนนพระราม 1 กรุงเทพมหานคร 10330

โทร.0-2218-1024 โทรสาร 0-2218-1018

<https://www.tci-thaijo.org/index.php/tahper/>

ความคิด ข้อวิพากษ์ในวารสารเป็นสิทธิของผู้เขียน กองบรรณาธิการ ไม่จำเป็นต้องเห็นชอบด้วยเสมอไป เพื่อให้เกิดความหลากหลายในความคิดและสร้างสรรค์

รายนามคณะกรรมการกลั่นกรองพิจารณาบทความ

รายนาม	หน่วยงาน
ศาสตราจารย์ ดร.คณิต เขียววิชัย	มหาวิทยาลัยศิลปากร
ศาสตราจารย์ ดร.เจริญ กระบวนรัตน์	นักวิชาการอิสระ
ศาสตราจารย์ ดร.ถนอมวงศ์ กฤษเพ็ชร	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ศาสตราจารย์ ดร.เอมอัชฌา วัฒนบุรณนัท	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
รองศาสตราจารย์ ดร.วิจิต คณิงสุขเกษม	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตร์ สุนทรทรัพย์	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
รองศาสตราจารย์ อุดร รัตนภักดิ์	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน
รองศาสตราจารย์ ดร.กรรวิ บุญชัย	นักวิชาการอิสระ
รองศาสตราจารย์ ดร.นภาพร ทศนัยนา	มหาวิทยาลัยกรุงเทพธนบุรี
รองศาสตราจารย์ ดร.วาสนา คุณาอภิสิทธิ์	นักวิชาการอิสระ
รองศาสตราจารย์ ดร.สุปรานี ขวัญบุญจันทร์	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
รองศาสตราจารย์ ดร.มยุรี ศุภาวิบูลย์	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
รองศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ อ่อนสิริ	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
รองศาสตราจารย์ ดร.สมบุญ ศิลปรุ่งธรรม	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน
รองศาสตราจารย์ ดร.อัจฉรา ปุราคม	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน
รองศาสตราจารย์ ดร.ต่อศักดิ์ แก้วจรัสวิไล	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน
รองศาสตราจารย์ ดร.สบสันต์ มหานิยม	มหาวิทยาลัยกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตชลบุรี
รองศาสตราจารย์ ดร.อภิลักษณ์ เทียนทอง	มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
รองศาสตราจารย์ ดร.วรพงษ์ แยมงามเหลือ	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
รองศาสตราจารย์ ดร.กรัณฐรัตน์ บุญช่วยธนาสิทธิ์	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
รองศาสตราจารย์ ดร.ธิดา จุลวนิชย์พงษ์	มหาวิทยาลัยบูรพา
รองศาสตราจารย์ ดร.พูลพงศ์ สุขสว่าง	มหาวิทยาลัยบูรพา
รองศาสตราจารย์ ดร.สนธยา สีละมาด	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชาญชัย ขอบธรรมสกุล	มหาวิทยาลัยรามคำแหง
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วันชัย บุญรอด	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกษม นครเขตต์	นักวิชาการอิสระ
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พราหม อินพรม	มหาวิทยาลัยมหิดล
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เสาวลี แก้วช่วย	มหาวิทยาลัยมหิดล
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ถาวร โกมุทศรี	มหาวิทยาลัยมหิดล
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร	มหาวิทยาลัยบูรพา
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุกัญญา เจริญวัฒนะ	มหาวิทยาลัยบูรพา
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิชาญ มะวิญธร	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

รายนามคณะกรรมการกลั่นกรองพิจารณาบทความ (ต่อ)

รายนาม	หน่วยงาน
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฐลิกา เพ็งลี	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พ.ต.หญิง ดร.ณัฐกฤตา ศิริโสภณ	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิรอมลี มะกาเจ	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริชัย ศรีพรหม	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธารินทร์ ก้านเหลือง	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คมกริช เชาว์พานิช	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธีรนนท์ ตันพานิชย์	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิมลมาศ ประชากุล	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศุภวรรณ วงศ์สร้างทรัพย์	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรเทพ ราชนาวิ	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วีรพล จันธิมา	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชัยรัตน์ ชูสกุล	มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรนภา ทศนัยนา	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศมนพร สุทธิบาท	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นีรวรรณ แสนโพธิ์	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตเฉลิมพระเกียรติ จังหวัดสกลนคร
ดร.สราวุฒิ พงษ์พิพัฒน์	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ดร.กฤษณะ บุญประสิทธิ์	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
ดร.สิริลักษณ์ พิชัยณรงค์	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โครงการจัดตั้งวิทยาเขตสุพรรณบุรี
ดร.วรเชษฐ์ จันติยะ	มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
ดร.ชาญกิจ คำพวง	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ดร.นาทรพี ผลใหญ่	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ดร.นภสร นีละไพจิตร	มหาวิทยาลัยศิลปากร
ดร.ทัศนีย์ จันติยะ	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

บทบรรณาธิการ

วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ ปีที่ 51 ฉบับที่ 3 ฉบับนี้ นำเสนอผลงานทางวิชาการที่สะท้อนบทบาทของศาสตร์ด้านสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ ในการพัฒนาศักยภาพมนุษย์และเสริมสร้างสุขภาวะของสังคมไทยอย่างเป็นระบบ โดยบทความวิจัยและบทความวิชาการที่ได้รับการตีพิมพ์มีความหลากหลาย ครอบคลุมตั้งแต่การจัดการเรียนรู้พลศึกษา การพัฒนาสมรรถภาพทางกายและการฝึกซ้อมกีฬา การบริหารจัดการกีฬา ตลอดจนพฤติกรรมการณ์มีส่วนร่วมด้านกีฬาและนันทนาการในบริบทสังคมร่วมสมัย ซึ่งล้วนสะท้อนถึงความก้าวหน้าทางองค์ความรู้และการประยุกต์ใช้เชิงวิชาชีพอย่างเป็นรูปธรรม

สาระสำคัญของบทความในฉบับนี้สอดคล้องกับทิศทางการพัฒนาประเทศตามนโยบาย Thailand 4.0 ที่มุ่งเน้นการพัฒนาทุนมนุษย์บนฐานความรู้ นวัตกรรม และการเรียนรู้ตลอดชีวิต รวมถึงเป้าหมายการพัฒนาที่ยั่งยืน (Sustainable Development Goals: SDGs) โดยเฉพาะเป้าหมายด้านสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี (SDG 3) และการศึกษาที่มีคุณภาพ (SDG 4) งานวิจัยจำนวนมากได้ชี้ให้เห็นถึงแนวทางการส่งเสริม Active Lifestyle ผ่านการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ การออกกำลังกาย และการกีฬาในกลุ่มเด็กเยาวชน ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ อันเป็นกลไกสำคัญในการลดความเสี่ยงด้านสุขภาพและยกระดับคุณภาพชีวิตของประชาชน

กองบรรณาธิการหวังเป็นอย่างยิ่งว่า วารสารฉบับนี้จะเป็นแหล่งองค์ความรู้ที่มีคุณค่าแก่คณาจารย์ นักวิจัย นักศึกษา และผู้ปฏิบัติงานด้านสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ ตลอดจนเป็นข้อมูลเชิงวิชาการที่สามารถนำไปใช้ประกอบการตัดสินใจเชิงนโยบาย การพัฒนาหลักสูตร การจัดการเรียนการสอน และการพัฒนากิจกรรมทางกายและการกีฬาอย่างยั่งยืน อันจะนำไปสู่การเสริมสร้าง สุขภาวะของสังคมไทยในระยะยาว

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรม อินพรม

Pram.inp@mahidol.ac.th

สารบัญ

หน้า

บทความวิชาการ

- การเจรจาและการทำงานสัญญาจ้างงานนักฟุตบอลในธุรกิจฟุตบอล : บทบาทของจดหมาย
เสนองาน และสัญญาจ้างงานนักกีฬา
ปริญญญา ขวัญเมืองวานิช และกษิตติศ หนูจันทร์ 1-11
- กระป๋องบอง : มรดกภูมิปัญญาไทยและทิศทางการศึกษาเพื่อครูยุคใหม่
กานต์พิชชา จันทาพูน และต่อศักดิ์ แก้วจรัสวิไล 16-33
- ภาวะผู้นำทางการจัดการกีฬาและแนวทางการจัดการแข่งขันกีฬา
ญาณดา บุญคง, อัจฉรา ประเสริฐสิน, ธฤชนู โมศบุญญานนท์ และฐิติรัตน์ รอดทอง 319-331

บทความวิจัย

- ผลของการฝึกโปรแกรม เอส เอ คิว (SAQ) ที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็ว
ของนักกีฬาฟุตบอลชาย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
พงศธร ชาญป่าไพร และณัฐชนนธ์ ชังพุก 34-46
- การสร้างเครื่องมือวัดจุดแองเคอร์และเวลาในการยิงของนักกีฬายิงธนู
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
วาทีณี เอื้ออารี และสมบัติ อ่อนศิริ 47-56
- การศึกษาการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
ในโรงเรียนเขตกรุงเทพมหานคร
ปิยะนันท์ จุฑณศิริพงศ์, สุธนะ ดิงศรัทธี และภัทรพงศ์ รัตนกาญจน์ 57-67
- การศึกษาปัจจัยในการบริหารจัดการกีฬาเคอร์ฟบอลในประเทศไทย
อันธิกา ธรรมผาติ, เสาวลี แก้วช่วย, พราม อินพรม และสุปราณี ขวัญบุญจันทร์ 68-78

สารบัญ

หน้า

บทความวิจัย

- การศึกษาสภาพและปัญหาการเตรียมทีมเพื่อเข้าร่วม การแข่งขันกีฬาฟุตบอลหญิง
ระดับนานาชาติ
คณากร อินทร์วงศ์, เพ็ญนิภา พูลสวัสดิ์, นิรอมลี มะกาเจ และพรชัย ตรัสใจธรรม 79-89
- ผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์
ที่มีต่อความสามารถด้านมิติสัมพันธ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น
จักรกฤษณ์ ปริณทอง, รวีศรา ตรงจิตพิทักษ์, สุธนะ ดิงศภักดิ์ และวชิรวิทย์ พงษ์จีน 90-101
- ผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาเชิงรุกตามแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิกที่มีต่อ
พฤติกรรมความมีน้ำใจนักกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษา
รัชดาภรณ์ แจ้งไพร, สุธนะ ดิงศภักดิ์ และพรพล พรหมมา 102-114
- การวิเคราะห์ความต้องการจำเป็นด้านคุณภาพการบริการของสวนสาธารณะ
ในเขตกรุงเทพมหานคร ในสถานการณ์โควิด-19
อนพัช ชุนทอง, พรม อินพรม, เสาวลี แก้วช่วย, โอม โตอาจ และศิวัชร ภูพันธ์ 115-126
- ระดับความหนักและผลเสียพลันของการอบอุ่นร่างกายโดยใช้เสื้อถ่วงน้ำหนักและถุงทราย
ที่มีผลต่อสมรรถนะของนักกีฬาเบสบอล
ฐิติวัฒน์ แดงอิน, นิรอมลี มะกาเจ, พรพล พิมพาพร, วิมลมาศ ประชากุล
และอภิสิทธิ์ เทียนทอง 127-143
- ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายที่ประยุกต์จากสนามเด็กเล่นที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย
เพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ
ฐิติมา ขยันดี 144-157

สารบัญ

หน้า

บทความวิจัย

- ผลการฝึกพลัยโอเมตริกแบบตรึงข้อและเดิพธัมพ์ ที่มีผลต่อความสามารถในการกระโดด
แนวตั้ง แนวระนาบ และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาของนักกรีฑา
พิเชษฐ์ ทาเรือรักษ์ และสมบัติ อ่อนศิริ 158-170
- การพัฒนาแบบการจัดการแข่งขันฟุตบอลเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ
อัยรัตน์ แกสมาน, วิจิต อัมอรมย์ และวรรณวีร์ บุญคุ้ม 171-183
- ผลของโปรแกรมการฝึกเคลื่อนไหวร่างกายด้วยบันไดฝึกจังหวะท่าประยุกต์
ที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวในนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
รัฐพล ตันตินิจกุล และชาญชัย ชันติศิริ 184-196
- ผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้เทคนิค STAD ที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าว
ของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย
ด่วนบิลาล ตูแวมะ, วริศ วงศ์พิพิธ และสุธนะ ตั้งศรัทธี 197-210
- ผลของโปรแกรมการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวที่มีต่อการทรงตัว
ของนิสิตหญิงมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
รุ่งนภา บุญเกษ และณัฐชนน ชังพุก 211-222
- ปัจจัยที่มีผลต่อแรงจูงใจในการเข้าชมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลอาชีพในประเทศไทย
ของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร
ประทุม ขอบใจ, มนตรี ไชยพันธุ์, สมหมาย แทนจ้อย, สุกัญญา พานิชเจริญนาม
และณัฏฐวรรณ เจริญชัยภินันท์ 223-236
- พฤติกรรมการจัดการเรียนรู้พลศึกษาของครูดิจิทัลอิมเมจและครูดิจิทัลเน็ตฟ
สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาสิงห์บุรี อ่างทอง
ณรัช เจริญศิลป์, กาญจนา ดิษฐบรรจง และณภิญญา เจริญศิลป์ 237-249

สารบัญ

หน้า

บทความวิจัย

- การพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหวพื้นฐานโดยใช้ชุดกิจกรรม
การเรียนรู้จาก CANVA สำหรับนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา ชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย
อังคณา กันใจแก้ว 250-264
- ผลของโปรแกรมการฝึกแม่ไม้มวยไทยที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ
ของนักศึกษา สาขาพลศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
วิทยาเขตสมุทรสาคร
วรพล แสนจันทร์, เฉลิมพล บุญเกิด และสิริววรรณ สีดามงกุฏ 265-277
- ความสัมพันธ์ของการรับรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการใช้เวลาว่างอย่างจริงจัง ของนักเรียน
โรงเรียนสารวิทยา
กฤตเมธ สายทองแก้ว และสุนทรตรี นิยมเนติพันธ์ 278-288
- ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
กฤติภัทร อัจฉนิตติ, สุปราณี ขวัญบุญจันทร์, วิจิตรา บุญแล, พิมพ์ ม่วงศิริธรรม
และสุมาลี งามสง่า 289-301
- การศึกษาสภาวะคลื่นไหล ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวลตามสถานการณ์
ในนักกีฬาอาชีพรายการฟุตบอลไทยลีก 2
จิรัฐติกุล ต้นสายธนิษฐ์, กฤติภัทร อัจฉนิตติ, พิมพ์ ม่วงศิริธรรม, อัจฉราลักษณ์ วิเศษ
และวิจิตรา บุญแล 302-318

การเจรจาและการทำสัญญาจ้างงานนักฟุตบอลในธุรกิจฟุตบอล : บทบาทของจดหมายเสนองาน และสัญญาจ้างงานนักกีฬา

ปริญญญา ขวัญเมืองวานิช*

กษิตศ หนูจันทร์**

บทคัดย่อ

การทำสัญญาจ้างงานเป็นกระบวนการที่สำคัญในธุรกิจฟุตบอล โดยเฉพาะจดหมายเสนองาน (A Letter of Offer) และ สัญญาจ้างงานนักกีฬา (A Player Contract) ซึ่งมีบทบาทในการกำหนดเงื่อนไขและข้อผูกพันระหว่างสโมสรและนักกีฬา บทความนี้สำรวจและวิเคราะห์บทบาทของเอกสารทางกฎหมายที่ใช้ในกระบวนการทำสัญญาจ้างงานนักฟุตบอล โดย A Letter of Offer มีบทบาทเป็นเอกสารเบื้องต้นที่แสดงเจตนาารมณ์และข้อตกลงพื้นฐานระหว่างทั้งสองฝ่าย ในขณะที่ A Player Contract เป็นสัญญาจ้างงานที่มีผลผูกพันทางกฎหมายอย่างเต็มรูปแบบและครอบคลุมรายละเอียดสำคัญ เช่น ค่าตอบแทนและระยะเวลาของสัญญา นอกจากนี้ บทความยังกล่าวถึงแนวทางการแก้ไขปัญหาและการบังคับใช้บทลงโทษเมื่อเกิดการละเมิดข้อตกลงตามกฎหมายแรงงานและระเบียบของสมาคมฟุตบอล เพื่อสนับสนุนให้การทำสัญญาในธุรกิจฟุตบอลเป็นไปอย่างยุติธรรมและโปร่งใส รวมถึงการปฏิบัติตามเงื่อนไขของสัญญาเพื่อลดความขัดแย้งทางกฎหมายที่อาจเกิดขึ้น

จากการศึกษาพบว่า ความเข้าใจและการใช้เอกสารทั้งสองฉบับอย่างถูกต้องจะช่วยลดข้อพิพาททางกฎหมายและเพิ่มความโปร่งใสในธุรกิจฟุตบอล ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ Gardiner et al. (2021) และ Rosner & Shropshire (2014) ที่ชี้ว่า การมีสัญญาที่ชัดเจนและการแก้ปัญหาข้อพิพาทตามขั้นตอนเป็นปัจจัยสำคัญในการสร้างความเป็นธรรมในวงการกีฬาอาชีพ นอกจากนี้ ข้อเสนอแนะในงานวิจัยนี้ยังมุ่งเน้นให้มีการพัฒนาเชิงระบบ เช่น การใช้เอเยนต์มืออาชีพและการเสริมสร้างความรู้ด้านกฎหมายกีฬาแก่ผู้เกี่ยวข้อง เพื่อยกระดับมาตรฐานการจ้างงานนักฟุตบอลในระดับประเทศและสากล

คำสำคัญ : การทำสัญญาจ้างงาน, ข้อเสนอด้วยวาจา, จดหมายเสนองาน, สัญญานักกีฬา, สมาคมฟุตบอล

*อาจารย์ประจำสาขาการจัดการกีฬา วิทยาลัยนวัตกรรมการจัดการมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

**นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ติดต่อผู้พิมพ์ : ปริญญญา ขวัญเมืองวานิช E-mail.: parinya.kw@ssru.ac.th มือถือ : 085-9496168

Received February, 20 2025 ; Revised April, 28 2025 ; Accepted December, 14 2025

Negotiation and Employment Contracting of Football Players in the Football Business: The Role of A Letter of Offer and A Player Contract

Parinya Kwanmuangvanich*

Kasidit Noochan**

Abstract

Employment contracts play a crucial role in the football industry, particularly A Letter of Offer and A Player Contract, which outline the terms and obligations between clubs and players. This article examines and analyzes the legal documents used in football employment processes, focusing on A Letter of Offer as an initial document that presents intentions and preliminary agreements between both parties, and A Player Contract as a binding agreement detailing critical terms such as compensation and contract duration. Furthermore, this article discusses solutions and enforcement measures for contract breaches, in alignment with labor laws and football association regulations. The goal is to promote fairness and transparency in football contracts while ensuring compliance with the terms of the agreements to mitigate potential legal disputes.

Findings from this study reveal that proper understanding and utilization of both the Letter of Offer and the Player Contract can significantly reduce legal disputes and enhance transparency in the football industry. These conclusions align with the perspectives of Gardiner et al. (2021) and Rosner & Shropshire (2014), who emphasize that clear contractual agreements and systematic dispute resolution are key factors in promoting fairness within professional sports. Furthermore, this research recommends systemic developments such as the employment of professional agents and the enhancement of legal literacy among stakeholders to elevate employment standards for football players both nationally and internationally.

Keywords: Employment contract, Verbal offer, Letter of offer, Player contract, Football association

*Lecturer Ph.D of Business Administration in sport business and entertainment

**Doctoral student, Faculty of Education, Kasetsart University

Contract: Parinya Kwanmuangvanich E-mail.: parinya.kw@ssru.ac.th Mobile: 085-9496168

บทนำ

การทำสัญญาจ้างงานถือเป็นหัวใจสำคัญในธุรกิจฟุตบอล เนื่องจากสัญญาจ้างงานมีบทบาทในการกำหนดเงื่อนไข ขอบเขต และข้อผูกพันระหว่างนักกีฬาและสโมสรที่จ้างงาน ซึ่งไม่เพียงแต่ส่งผลต่อความมั่นคงของนักกีฬา แต่ยังส่งผลต่อผลประโยชน์ทางเศรษฐกิจและชื่อเสียงของสโมสร การจัดทำสัญญาที่ครอบคลุมและชัดเจนจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งในการสร้างความสัมพันธ์ที่โปร่งใสและลดความเสี่ยงที่จะเกิดความขัดแย้งทางกฎหมายในอนาคต (Gardiner et al., 2021)

ในยุคที่การแข่งขันในวงการฟุตบอลสูงขึ้น ทั้งการแย่งชิงนักฟุตบอลระดับดาวเด่นเพื่อเสริมทัพหรือการคัดเลือกรุ่นใหม่ที่มีศักยภาพเข้ามาเพื่อพัฒนา ทำให้การบริหารทรัพยากรบุคคลในรูปแบบของสัญญาจ้างงานมีความซับซ้อนมากขึ้น การทำสัญญาจ้างงานที่ครอบคลุมและมีรายละเอียดรอบคอบจึงเป็นตัวช่วยให้สโมสรและนักกีฬาเข้าใจตรงกัน ลดโอกาสในการละเมิดข้อตกลง และสนับสนุนให้เกิดสภาพแวดล้อมที่เหมาะสมต่อการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬา (Holt et al., 2016)

กระบวนการทำสัญญาในธุรกิจฟุตบอลเริ่มจากการเสนอข้อเสนอด้วยวาจา (Verbal Offer) ซึ่งเป็นข้อเสนอเริ่มต้นที่ยังไม่มีผลผูกพันทางกฎหมาย แต่เปิดโอกาสให้สโมสรและนักกีฬาเจรจาเกี่ยวกับค่าตอบแทน สิทธิประโยชน์ และข้อผูกพันต่าง ๆ (Rossi et al., 2016) เมื่อทั้งสองฝ่ายเห็นพ้องต้องกัน ในข้อตกลงหลัก สโมสรจะยื่น จดหมายเสนองาน (A Letter of Offer) ซึ่งเป็นเอกสารเบื้องต้นที่มีรายละเอียดข้อตกลงสำคัญเพื่อป้องกันความคลาดเคลื่อน ก่อนจะดำเนินการทำ "A Player Contract" หรือสัญญาจ้างงานฉบับจริงที่มีผลผูกพันทางกฎหมายอย่างเต็มที่ (FIFA, 2023)

วัตถุประสงค์ของบทความนี้คือการสำรวจและวิเคราะห์บทบาทของเอกสารทางกฎหมายที่ใช้ในกระบวนการทำสัญญาจ้างงานนักฟุตบอล ซึ่งประกอบไปด้วย A Letter of Offer และ A Player Contract โดยมุ่งเน้นที่ความสำคัญของเอกสารเหล่านี้ในการกำหนดเงื่อนไข ขอบเขต สิทธิหน้าที่ และความผูกพันของนักกีฬาและสโมสร รวมถึงการลดปัญหาทางกฎหมายที่อาจเกิดขึ้นจากการละเมิดข้อตกลง อีกทั้งยังมีเป้าหมายในการอธิบายขั้นตอนและกระบวนการต่าง ๆ ตั้งแต่การเจรจาข้อเสนอเบื้องต้น การยื่น A Letter of Offer ไปจนถึงการทำสัญญาแบบเป็นทางการในรูปแบบของ สัญญาจ้างงานนักกีฬา (A Player Contract) เพื่อสร้างความเข้าใจที่ชัดเจนเกี่ยวกับข้อกำหนดที่ต้องมีในสัญญาและแนวทางในการปฏิบัติตามเงื่อนไขดังกล่าว นอกจากนี้ บทความยังเน้นถึงแนวทางการแก้ไขปัญหาทางกฎหมายเมื่อเกิดการละเมิดข้อตกลงในสัญญา ซึ่งสามารถช่วยให้สโมสรและนักกีฬาเตรียมพร้อมรับมือกับความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นในธุรกิจฟุตบอล

ในบทความนี้จะใช้การเขียนเชิงพรรณนา (Descriptive Analysis) ผ่านการรวบรวมข้อมูลจากแหล่งที่น่าเชื่อถือ เช่น กฎหมายด้านการจ้างงานในกีฬา ระเบียบข้อบังคับในเรื่องการย้ายตัวนักกีฬาฟุตบอลของสมาพันธ์ฟุตบอลนานาชาติหรือฟีฟ่า การวิเคราะห์ข้อบังคับของสมาคมฟุตบอล และบทความวิชาการเกี่ยวกับกฎหมายกีฬา เพื่อนำเสนอกรณีศึกษาต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการทำสัญญาและการละเมิดข้อตกลงในธุรกิจฟุตบอล

จากหนังสือเรื่องกฎหมายกีฬา ของ Gardiner et al.(2021) ในกระบวนการทำสัญญาจ้างงาน นักฟุตบอล มีเอกสารทางกฎหมายหลายชนิดที่ใช้เป็นหลักฐานและการยืนยันข้อตกลงระหว่างสโมสรและนักฟุตบอล ซึ่งเอกสารเหล่านี้มีบทบาทสำคัญในการกำหนดเงื่อนไข ขอบเขต และข้อผูกพันทางกฎหมายของทั้งสองฝ่าย รายละเอียดของเอกสารที่สำคัญมีดังนี้:

1. ข้อเสนอด้วยวาจา (Verbal Offer)

เป็นการเจรจาข้อเสนอเบื้องต้นระหว่างสโมสรและนักกีฬา โดยยังไม่มีผลบังคับทางกฎหมาย ทั้งสองฝ่ายจะพูดคุยรายละเอียดเกี่ยวกับค่าตอบแทน สิทธิประโยชน์ ระยะเวลาของสัญญา และเงื่อนไขอื่น ๆ ซึ่งเป็นขั้นตอนการเปิดโอกาสให้เจรจาข้อตกลงก่อนที่จะทำข้อเสนออย่างเป็นทางการ

2. จดหมายเสนองาน (A Letter of Offer)

เป็นข้อเสนอที่เป็นลายลักษณ์อักษรที่สโมสรออกให้นักกีฬา หลังจากเจรจาข้อตกลงสำคัญ ๆ ในเบื้องต้น A Letter of Offer จะระบุรายละเอียดที่สำคัญ เช่น ค่าตอบแทน ระยะเวลาของสัญญา สวัสดิการต่าง ๆ และข้อตกลงเบื้องต้นที่ได้ตกลงกันไว้ แม้จะไม่มีผลผูกพันทางกฎหมายเต็มรูปแบบ แต่เอกสารนี้ช่วยให้ทั้งสองฝ่ายเข้าใจและเห็นพ้องในข้อตกลงเบื้องต้นก่อนจะทำสัญญาจริง

3. เอกสารการลงทะเบียนนักกีฬา (A Player Contract) สัญญาจ้างงานนักกีฬา

เป็นสัญญาทางการที่มีผลผูกพันทางกฎหมาย สัญญานี้กำหนดเงื่อนไขที่แน่นอนและข้อผูกพันระหว่างสโมสรและนักกีฬา โดยระบุรายละเอียดที่ชัดเจน เช่น ค่าตอบแทน โบนัส ระยะเวลาสัญญา หน้าที่และความรับผิดชอบของนักกีฬา รวมถึงเงื่อนไขการเลิกจ้าง การละเมิดข้อตกลง และการลงโทษกรณีที่ไม่ปฏิบัติตามสัญญา (ปริญญญา ขวัญเมือง นนทิพันธุ์ ประยูรหงษ์ สุบิน ยุระรัช และภัทรพล มหาจันทร์, 2562)

4. เอกสารการลงทะเบียนนักกีฬา (Registration Forms)

เอกสารที่ใช้ในการลงทะเบียนนักกีฬาให้กับสโมสรใหม่ ตามข้อกำหนดของสมาคมฟุตบอลหรือองค์กรจัดการแข่งขัน การลงทะเบียนเป็นสิ่งสำคัญเพื่อให้ นักกีฬามีสิทธิ์เข้าร่วมการแข่งขัน และเพื่อให้สโมสรมีสิทธิ์ใช้งานนักกีฬาในเกมการแข่งขัน

5. ใบอนุญาตทำงานและวีซ่า (Work Permit and Visa)

สำหรับนักกีฬาต่างชาติที่ต้องการเข้าร่วมทีมในประเทศที่ไม่ได้ถือสัญชาติ เอกสารเหล่านี้มีความสำคัญ เนื่องจากนักกีฬาจะต้องได้รับใบอนุญาตทำงานจากหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในประเทศนั้น ๆ เพื่อให้การทำสัญญามีผลบังคับใช้ได้

6. ใบรับรองแพทย์ (Medical Certificate)

เอกสารรับรองสุขภาพของนักกีฬา ซึ่งมักเป็นข้อกำหนดก่อนการเซ็นสัญญาจ้างงาน โดยสโมสรจะต้องตรวจสอบสุขภาพของนักกีฬาเพื่อให้แน่ใจว่าสามารถปฏิบัติงานได้ตามที่ระบุไว้ในสัญญา เอกสารนี้ช่วยลดความเสี่ยงด้านสุขภาพและการบาดเจ็บที่อาจส่งผลกระทบต่อสโมสรในระยะยาว

7. เอกสารประกันภัย (Insurance Documents)

เอกสารประกันภัยครอบคลุมนักกีฬาในกรณีที่ได้รับบาดเจ็บหรือประสบอุบัติเหตุขณะทำงาน สโมสรจะจัดทำประกันสุขภาพและประกันอุบัติเหตุให้กับนักกีฬา เพื่อให้ได้รับการดูแลและคุ้มครองกรณีที่เกิดเหตุไม่คาดฝัน

8. เงื่อนไขการปล่อยตัวและการยกเลิกสัญญา (Release Clause and Termination Agreement)

เอกสารที่ระบุถึงข้อตกลงการปล่อยตัวนักกีฬา เช่น การซื้อสัญญาตัวเอง การย้ายทีม เงื่อนไขการยกเลิกสัญญา และข้อตกลงในการชดเชยค่าเสียหาย กรณีที่มีการเลิกจ้างหรือข้อตกลงพิเศษในกรณีที่ต้องการปล่อยตัวนักกีฬาออกจากสัญญาก่อนกำหนด

9. สัญญากับตัวแทน/เอเยนต์ (Agent Agreement)

สัญญาที่สโมสรและนักกีฬาร่วมกับตัวแทนหรือเอเยนต์ ซึ่งมีหน้าที่เจรจาและประสานงานเรื่องการทำสัญญา รวมถึงเงื่อนไขค่าตอบแทนและสิทธิประโยชน์ที่เอเยนต์จะได้รับจากการทำสัญญาจ้างงาน

เอกสารเหล่านี้ถือเป็นองค์ประกอบสำคัญในกระบวนการทำสัญญาจ้างงานนักฟุตบอล ซึ่งจะช่วยให้การทำสัญญามีความชัดเจน โปร่งใส และลดโอกาสในการเกิดข้อพิพาท แต่ในบทความนี้จะกล่าวถึงเพียงสองส่วนที่สำคัญและมักจะก่อให้เกิดปัญหาการเข้าใจผิด เวลาทำการเซ็นสัญญานักฟุตบอล คือ Verbal Offer (ข้อเสนอด้วยวาจา) และ A Letter of Offer (จดหมายเสนองาน)

1. การเจรจาเบื้องต้นและขั้นตอนการทำข้อเสนอแบบปากเปล่า (ข้อเสนอด้วยวาจา)

1.1 ความหมายและบทบาทของข้อเสนอด้วยวาจาในธุรกิจฟุตบอลข้อเสนอด้วยวาจา (Verbal Offer) ในธุรกิจฟุตบอล หมายถึง การเสนอข้อตกลงเบื้องต้นโดยยังไม่มีผลผูกพันทางกฎหมาย เป็นการแสดงเจตนาที่ยังไม่เป็นทางการจากสโมสรหรือผู้บริหารไปยังนักกีฬาที่สนใจ โดยมีจุดประสงค์เพื่อให้ทั้งสองฝ่ายสามารถเจรจาเงื่อนไขพื้นฐานต่าง ๆ ได้ก่อนเข้าสู่การทำข้อตกลงอย่างเป็นทางการ (Ante, 2019) ข้อเสนอด้วยวาจาจึงมีบทบาทสำคัญในการเปิดช่องทางให้สโมสรและนักกีฬาแสดงความสนใจและเห็นพ้องเบื้องต้นในเงื่อนไขต่าง ๆ ทำให้ทั้งสองฝ่ายสามารถทำความเข้าใจในเงื่อนไขและประโยชน์ที่คาดหวังร่วมกัน ซึ่งจะช่วยให้กระบวนการทำสัญญาในขั้นถัดไปมีความราบรื่นมากขึ้น (Gardiner et al., 2021)

1.2 ขั้นตอนการเจรจาระหว่างสโมสรและตัวแทนนักกีฬา ในกระบวนการเจรจาสัญญาจ้างงานฟุตบอล ข้อเสนอด้วยวาจามักถูกเจรจาผ่านตัวแทนนักกีฬา (เอเยนต์) ซึ่งมีบทบาทเป็นสื่อกลางในการสื่อสารและต่อรองข้อเสนอระหว่างนักกีฬากับสโมสร ตัวแทนจะช่วยให้การเจรจาเป็นไปอย่างราบรื่นโดยการสนับสนุนผลประโยชน์ของนักกีฬา และทำให้มั่นใจว่านักกีฬาได้รับเงื่อนไขที่ดีที่สุด ซึ่งกระบวนการนี้มีความสำคัญอย่างยิ่งในการสร้างข้อตกลงที่เป็นธรรมและสอดคล้องกับความต้องการของทั้งสองฝ่าย (Holt et al., 2016) ตัวแทนจะช่วยสโมสรประเมินถึงคุณค่าของนักกีฬาในตลาด ซึ่งรวมถึงทักษะศักยภาพ และความเหมาะสมกับทีม ขณะที่นักกีฬาจะได้ประโยชน์จากความเชี่ยวชาญของตัวแทนในการเจรจาค่าตอบแทนและสิทธิประโยชน์อื่น ๆ (Rossi, Semens, & Brocard, 2016)

1.3 ข้อเสนอเบื้องต้นที่เจรจา เช่น ระยะเวลาสัญญา ค่าตอบแทน และสวัสดิการ ข้อเสนอด้วยวาจามักประกอบด้วยข้อตกลงเบื้องต้นที่ครอบคลุมประเด็นสำคัญต่าง ๆ ที่นักกีฬาจะได้รับเมื่อเข้าร่วมทีมซึ่งมีรายละเอียดดังนี้

1) ระยะเวลาของสัญญา สโมสรและนักกีฬาจะตกลงเกี่ยวกับระยะเวลาที่ต้องการทำสัญญา เช่น 1 ปี 2 ปี หรือระยะเวลาที่เหมาะสมตามเป้าหมายของทั้งสองฝ่าย ซึ่งระยะเวลาของสัญญา มีผลต่อความมั่นคงของนักกีฬาและกลยุทธ์ของทีม (FIFA, 2023)

2) ค่าตอบแทน ข้อเสนอด้วยวาจามักระบุถึงค่าตอบแทนซึ่งอาจประกอบด้วยเงินเดือน ค่าตอบแทนพิเศษ โบนัสตามผลงาน และสิทธิประโยชน์อื่น ๆ ที่นักกีฬาจะได้รับเมื่อเข้าร่วมทีม รายละเอียดเหล่านี้มีความสำคัญต่อการประเมินคุณค่าของนักกีฬาในตลาด และสามารถสะท้อนถึงศักยภาพที่ทีมมองเห็นในตัวนักกีฬา (Poli et al., 2024)

3) สวัสดิการอื่น ๆ นอกจากค่าตอบแทนแล้ว ข้อเสนอด้วยวาจามักรวมถึงสวัสดิการที่เกี่ยวข้อง เช่น การจัดที่พัก ค่าเดินทาง ตัวเครื่องบิน การประกันสุขภาพ หรือสวัสดิการต่าง ๆ ที่จะทำให้นักกีฬารู้สึกมั่นใจและพร้อมที่จะปรับตัวเข้ากับสโมสรใหม่ได้ดีขึ้น โดยเฉพาะในกรณีนักกีฬาต่างชาติที่ต้องย้ายมาอยู่ในประเทศใหม่ (ปริญญา ขวัญเมือง และคณะ, 2562)

4) ข้อเสนอด้วยวาจาจึงเป็นขั้นตอนที่สำคัญในการทำสัญญาจ้างงานนักกีฬา เนื่องจากช่วยให้ทั้งสองฝ่ายสามารถเจรจาและปรับเปลี่ยนเงื่อนไขได้ตามความเหมาะสม จนกว่าจะได้ข้อตกลงที่ทั้งสองฝ่ายพึงพอใจและนำไปสู่การทำ จดหมายเสนองาน ที่เป็นลายลักษณ์อักษร ซึ่งจะช่วยป้องกันความคลาดเคลื่อนและความไม่แน่นอนในกระบวนการเจรจา (Rosner & Shropshire, 2014)

2. A Letter of Offer ในธุรกิจฟุตบอล

2.1 ความหมายและบทบาทของ A Letter of Offer ในกระบวนการทำสัญญา

A Letter of Offer หรือ จดหมายเสนองาน ในบริบทของธุรกิจฟุตบอล หมายถึงเอกสารที่สโมสรจัดทำขึ้นหลังจากการเจรจาข้อตกลงเบื้องต้นกับนักกีฬา ซึ่งมีรายละเอียดเกี่ยวกับเงื่อนไขต่าง ๆ ที่ได้ตกลงร่วมกัน เช่น ค่าตอบแทน ระยะเวลาของสัญญา และสวัสดิการ (Gardiner et al., 2021) เอกสารนี้ทำหน้าที่เป็นการแสดงเจตนาอย่างเปิดเผยและเป็นทางการจากสโมสรในการจ้างนักกีฬา และสร้างความชัดเจนในข้อตกลงเพื่อป้องกันการเข้าใจผิดในระยะต่อมา (Rossi, Semens, & Brocard, 2016)

2.2 ความเป็นทางการและผลทางกฎหมายของ A Letter of Offer

A Letter of Offer มีลักษณะเป็นทางการในระดับหนึ่ง แต่โดยทั่วไปยังไม่ถือว่าเป็นสัญญาที่มีผลผูกพันทางกฎหมายเต็มรูปแบบ เอกสารนี้มักถูกจัดทำขึ้นเพื่อเป็นหลักฐานที่แสดงถึงข้อตกลงเบื้องต้น และการยืนยันรายละเอียดสำคัญบางประการ ซึ่งจะนำไปสู่การทำสัญญาฉบับจริงในภายหลัง เช่น A Player Contract ที่มีผลผูกพันทางกฎหมายเต็มที่ (FIFA, 2023) ทั้งนี้ การยอมรับ A Letter of Offer ถือเป็นการแสดงเจตนาที่ชัดเจนของทั้งสองฝ่าย แต่อาจปรับเปลี่ยนเงื่อนไขบางประการได้จนกว่าจะได้สัญญาฉบับจริง (ปริญญา ขวัญเมือง และคณะ, 2562)

2.3 ข้อแตกต่างระหว่าง A Letter of Offer และ A Player Contract

ข้อแตกต่างที่สำคัญระหว่าง A Letter of Offer และ A Player Contract คือ ระดับของการผูกพันทางกฎหมาย A Letter of Offer ถือเป็นข้อเสนอเบื้องต้นที่มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ทั้งสองฝ่ายเข้าใจในข้อตกลงที่ตกลงร่วมกัน โดยไม่มีผลผูกพันทางกฎหมายอย่างเต็มรูปแบบ ซึ่งต่างจาก A Player Contract ที่ถือเป็นสัญญาจ้างงานที่สมบูรณ์และมีผลผูกพันทางกฎหมายตามข้อกำหนดที่ได้ระบุไว้ (Holt et al., 2016) A Player Contract ยังครอบคลุมรายละเอียดที่ละเอียดและเจาะจงมากขึ้น เช่น สิทธิและหน้าที่ของนักกีฬา ขอบเขตการทำงาน และเงื่อนไขการเลิกจ้าง เป็นต้น (Rosner & Shropshire, 2014)

2.4 ประเด็นสำคัญที่ครอบคลุมใน A Letter of Offer เช่น ค่าตอบแทนและระยะเวลาสัญญา ใน A Letter of Offer ประเด็นสำคัญที่ครอบคลุมมักจะเป็นข้อตกลงหลัก ๆ ที่สำคัญต่อการทำสัญญาจ้างงาน ได้แก่

- 1) ค่าตอบแทน ระบุค่าตอบแทนเบื้องต้นที่นักกีฬาจะได้รับ เช่น เงินเดือน โบนัส และค่าเซ็นสัญญา (ปริญญา ขวัญเมือง และคณะ, 2562)
- 2) ระยะเวลาสัญญา ข้อกำหนดเกี่ยวกับระยะเวลาที่สโมสรต้องการให้นักกีฬาปฏิบัติงาน รวมถึงวันที่เริ่มต้นและสิ้นสุดของสัญญา (ปริญญา ขวัญเมือง และคณะ, 2562)
- 3) การระบุค่าตอบแทนและระยะเวลาสัญญาใน A Letter of Offer ทำให้ทั้งสองฝ่ายสามารถเข้าใจเงื่อนไขที่สำคัญอย่างชัดเจนและช่วยป้องกันการขัดแย้งที่อาจเกิดขึ้นในภายหลัง (Podszun & Kirk, 2024; Poli et al., 2024)

2.5 ขอบเขตความผูกพันทางกฎหมายในกรณีที่ผู้ใดฝ่ายหนึ่งละเมิดข้อตกลงใน A Letter of Offer

แม้ว่า A Letter of Offer จะไม่มีผลผูกพันทางกฎหมายเทียบเท่ากับสัญญาเต็มรูปแบบ แต่ในกรณีที่ฝ่ายใดละเมิดข้อตกลงที่ตกลงร่วมกันในเอกสารนี้ อาจทำให้ฝ่ายที่เสียหายสามารถเรียกร้องค่าเสียหายหรือดำเนินการทางกฎหมายได้ในบางกรณี โดยขึ้นอยู่กับข้อกำหนดใน A Letter of Offer และกฎระเบียบของสมาคมฟุตบอลที่เกี่ยวข้อง (Ante, 2019) ในบางสถานการณ์ สโมสรสามารถฟ้องร้องเพื่อเรียกร้องค่าเสียหายทางการเงิน หรือยับยั้งการย้ายทีมของนักกีฬา หากนักกีฬาเซ็นจดหมายเสนองานกับสโมสรอื่นโดยไม่แจ้งให้สโมสรเดิมทราบ (Richau et al., 2021)

3. A Player Contract: สัญญาจ้างงานนักฟุตบอลอย่างเป็นทางการ

3.1 ความหมายและบทบาทของ A Player Contract ในการจ้างงานนักฟุตบอล

A Player Contract หรือ สัญญาจ้างงานนักฟุตบอลอย่างเป็นทางการ หมายถึง สัญญาที่สโมสรและนักฟุตบอลทำขึ้นร่วมกันหลังจากที่ได้มีการตกลงกันในเรื่องเบื้องต้นแล้วผ่านเอกสารต่าง ๆ เช่น จดหมายเสนองาน A Player Contract ถือเป็นเอกสารที่มีผลผูกพันทางกฎหมายอย่างเต็มรูปแบบ โดยระบุถึงข้อตกลงทั้งหมดที่ทั้งสองฝ่ายจะต้องปฏิบัติตาม การทำสัญญาจ้างงานนี้ช่วยให้สโมสรและนักกีฬาเข้าใจถึงสิทธิและหน้าที่ของตนเอง และเป็นเครื่องมือในการรักษาความมั่นคงและความเป็นธรรม

ในธุรกิจฟุตบอล (Gardiner et al., 2021) นอกจากนี้ A Player Contract ยังเป็นการคุ้มครองทั้งสองฝ่าย ในกรณีที่เกิดข้อพิพาททางกฎหมาย เช่น การละเมิดสัญญาหรือการขอลงตัวจากสัญญา (FIFA, 2023)

3.2 รายละเอียดสำคัญใน A Player Contract เช่น ระยะเวลาของสัญญา ค่าตอบแทน หน้าที่และความรับผิดชอบ และสิทธิของทั้งสองสโมสรและนักฟุตบอล

A Player Contract ครอบคลุมรายละเอียดที่สำคัญซึ่งกำหนดขอบเขตและข้อตกลงระหว่าง สโมสรและนักกีฬา (Poli et al., 2024) ได้แก่

1) ระยะเวลาของสัญญา ระบุวันที่เริ่มต้นและสิ้นสุดของสัญญาอย่างชัดเจน ซึ่งมีผลต่อความมั่นคง ในการจ้างงานของนักกีฬาและแผนการบริหารทีมของสโมสร ระยะเวลาสัญญาที่เหมาะสมสามารถสร้างความมั่นใจให้กับนักกีฬาและลดความเสี่ยงในการเปลี่ยนแปลงตัวนักกีฬาย่อยครั้ง

2) ค่าตอบแทน ประกอบด้วยเงินเดือน โบนัส ค่าเซ็นสัญญา และค่าตอบแทนเพิ่มเติมที่ตกลงกัน ค่าตอบแทนถือเป็นประเด็นสำคัญที่สะท้อนถึงมูลค่าของนักกีฬาในตลาดและเป็นแรงจูงใจในการทำงาน

3) หน้าที่และความรับผิดชอบ ในสัญญาจะระบุถึงหน้าที่ของนักกีฬาต่อสโมสร เช่น การเข้าร่วม การฝึกซ้อม การแข่งขัน การรักษาสภาพร่างกาย และการปฏิบัติตามกฎระเบียบของสโมสร รวมถึง การรักษาภาพลักษณ์ของนักกีฬาในฐานะมืออาชีพ ซึ่งการระบุหน้าที่เหล่านี้เป็นการควบคุมคุณภาพและมาตรฐานของนักกีฬา

4) สิทธิของทั้งสองฝ่ายสิทธิของสโมสรและนักกีฬาอาจครอบคลุมถึงสิทธิในการใช้ภาพลักษณ์ นักกีฬาในเชิงพาณิชย์ สิทธิในการลงโทษทางวินัย และสิทธิในการบอกเลิกสัญญาในกรณีที่นักกีฬาฝ่าฝืน ข้อตกลงหรือละเมิดข้อกำหนด

3.3 ความผูกพันทางกฎหมายและผลกระทบเมื่อมีการละเมิดสัญญาใน A Player Contract

A Player Contract ถือเป็นสัญญาผูกพันทางกฎหมาย ซึ่งทั้งสองฝ่ายต้องปฏิบัติตามข้อตกลง ที่ระบุไว้ หากฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งละเมิดข้อตกลง เช่น นักกีฬาฝ่าฝืนกฎระเบียบหรือยกเลิกสัญญาก่อนกำหนด สโมสรสามารถเรียกร้องค่าเสียหายหรือฟ้องร้องทางกฎหมายได้ เช่นเดียวกับในกรณีที่สโมสรยกเลิกสัญญา โดยไม่มีเหตุผลเพียงพอ นักกีฬาสามารถเรียกร้องค่าชดเชยได้เช่นกัน (Ante, 2019) ในบางกรณี สัญญา อาจระบุถึงบทลงโทษทางการเงินหรือการยุติการทำงานร่วมกันทันที โดยขึ้นอยู่กับข้อตกลงในสัญญาและ ข้อกำหนดของสมาคมฟุตบอลที่เกี่ยวข้อง (Podszun & Kirk, 2024)

ผลกระทบจากการละเมิดสัญญาไม่เพียงแต่ส่งผลกระทบต่อตัวนักกีฬาและสโมสร แต่ยังอาจส่งผลกระทบต่อภาพลักษณ์และชื่อเสียงในวงการฟุตบอล ดังนั้น A Player Contract จึงถือเป็นเอกสารสำคัญ ที่ช่วยรักษาความยุติธรรมและความมั่นคงในธุรกิจฟุตบอล และช่วยให้ทั้งสองฝ่ายสามารถบรรลุเป้าหมาย ร่วมกันได้อย่างเป็นระบบและมีประสิทธิภาพ (Richau et al., 2021)

4. กรณีศึกษา การละเมิดข้อตกลงใน A Letter of Offer

4.1 กรณีที่นักฟุตบอลเซ็น A Letter of Offer แต่ไปทำสัญญากับสโมสรอื่น

การละเมิดข้อตกลงใน A Letter of Offer หรือ จดหมายเสนองาน เกิดขึ้นเมื่อมีการเซ็นเอกสารนี้เพื่อยืนยันข้อตกลงเบื้องต้นระหว่างสโมสรและนักกีฬา แต่ต่อมานักกีฬากลับไปทำสัญญาจ้างงานกับสโมสรอื่น เอกสาร A Letter of Offer มักมีบทบาทสำคัญในการสร้างความชัดเจนและเป็นพื้นฐานในการทำสัญญาฉบับจริง หากนักกีฬาทำการละเมิดข้อตกลงนี้ สโมสรที่เสียหายอาจถือว่าเป็นการละเมิดเจตนาธรรมและสิทธิในการเจรจาอย่างเป็นธรรม (Gardiner et al., 2021) การที่นักกีฬากระทำเช่นนี้จึงอาจนำไปสู่ข้อพิพาททางกฎหมาย (FIFA, 2023)

4.2 ตัวอย่างสถานการณ์การละเมิดข้อตกลงและการดำเนินการทางกฎหมายที่สโมสรสามารถดำเนินการได้

ตัวอย่างสถานการณ์ที่สโมสรสามารถดำเนินการทางกฎหมายได้ เช่น เมื่อนักฟุตบอลเซ็น A Letter of Offer กับสโมสรหนึ่ง แต่ต่อมากลับทำสัญญา A Player Contract กับสโมสรอื่น สโมสรแรกสามารถเรียกร้องค่าเสียหายที่เกิดขึ้นจากการละเมิดข้อตกลงดังกล่าว โดยการเรียกร้องค่าเสียหายนี้อาจรวมถึงค่าใช้จ่ายในการเจรจาต่าง ๆ ค่าเสียหายที่เกิดจากการสูญเสียโอกาสในการเซ็นสัญญานักกีฬารวมถึงความเสื่อมเสียชื่อเสียงของสโมสร (Rossi, Semens, & Brocard, 2016)

สโมสรสามารถเลือกที่จะดำเนินการทางกฎหมายเพิ่มเติมโดยการยื่นคำร้องให้ศาลพิจารณาและระงับการลงทะเบียนของนักฟุตบอลที่กระทำการละเมิดข้อตกลงกับสโมสรใหม่ และยับยั้งการเล่นของนักกีฬาในลีกจนกว่าคดีความจะเสร็จสิ้น (Podszun & Kirk, 2024) ตัวอย่างนี้ช่วยให้เห็นว่า A Letter of Offer แม้จะยังไม่เป็นสัญญาผูกพันทางกฎหมายเต็มรูปแบบ แต่ก็มีผลในการคุ้มครองสิทธิของสโมสรได้ในระดับหนึ่ง

4.3 บทลงโทษและผลกระทบจากการละเมิดข้อตกลง เช่น การเรียกร้องค่าเสียหายและคำสั่งศาล

บทลงโทษสำหรับการละเมิดข้อตกลงใน A Letter of Offer อาจมีหลากหลาย โดยสโมสรที่เสียหายสามารถเรียกร้องค่าเสียหายทางการเงินที่เกิดขึ้นจากการละเมิดข้อตกลง เช่น ค่าใช้จ่ายในการเดินทางหรือค่าใช้จ่ายในการจัดเจรจา (Ante, 2019) นอกจากนี้ สโมสรยังอาจขอให้ศาลออกคำสั่งห้าม (Injunction) เพื่อป้องกันไม่ให้นักฟุตบอลทำการลงเล่นให้สโมสรอื่นจนกว่าจะได้ข้อยูติ โดยการใช้คำสั่งห้ามนี้มักเป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพในการปกป้องสิทธิของสโมสรในกรณีที่มีการละเมิดข้อตกลง (Richau et al., 2021)

ผลกระทบจากการละเมิดข้อตกลงยังรวมถึงความเสื่อมเสียชื่อเสียงของนักกีฬาและความน่าเชื่อถือในวงการฟุตบอล ทำให้การละเมิด A Letter of Offer อาจส่งผลกระทบต่อทั้งตัวนักกีฬาและสโมสร การที่ทั้งสองฝ่ายมีความระมัดระวังในการรักษาข้อตกลงจึงเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อหลีกเลี่ยงปัญหาทางกฎหมายและรักษาความยุติธรรมในการทำสัญญา (Rosner & Shropshire, 2014)

5. กรณีศึกษา การละเมิดข้อตกลงหลังจากเซ็น A Letter of Offer โดยสโมสร

5.1 กรณีที่สโมสรทำการเซ็น A Letter of Offer แต่ไม่เสนอ A Player Contract ให้กับนักกีฬา

ในบางกรณี สโมสรได้ทำการเซ็น A Letter of Offer หรือ จดหมายเสนองาน กับนักกีฬา เพื่อแสดงความตั้งใจในการจ้างงานนักกีฬารายดังกล่าว โดย A Letter of Offer ทำหน้าที่เป็นเอกสารเบื้องต้นที่ช่วยสร้างความมั่นใจให้กับนักกีฬาในการทำข้อตกลง แต่เมื่อถึงเวลาที่ควรมีการเสนอสัญญาอย่างเป็นทางการในรูปแบบ A Player Contract สโมสรกลับไม่ปฏิบัติตามข้อตกลงที่ได้ตกลงกันไว้หรือไม่เสนอ A Player Contract ให้ตามที่ระบุไว้ใน A Letter of Offer การละเมิดข้อตกลงนี้จึงสร้างความไม่พอใจและความไม่มั่นคงให้กับนักกีฬา ซึ่งอาจส่งผลต่อการเรียกร้องสิทธิทางกฎหมาย (Gardiner et al., 2021)

5.2 การเรียกร้องค่าเสียหายและบทลงโทษที่นักกีฬาอาจดำเนินการได้

นักกีฬาที่ได้รับความเสียหายจากการที่สโมสรไม่ปฏิบัติตามข้อตกลงใน A Letter of Offer มีสิทธิในการเรียกร้องค่าเสียหายทางการเงิน เนื่องจากการละเมิดข้อตกลงดังกล่าวอาจทำให้นักกีฬาสูญเสียโอกาสในการทำสัญญากับสโมสรอื่นที่สนใจในระหว่างการแข่งขัน การเรียกร้องค่าเสียหายที่นักกีฬาสามารถดำเนินการได้อาจรวมถึงค่าเสียหายที่เกิดจากการเสียโอกาสในการจ้างงาน รวมถึงค่าใช้จ่ายที่นักกีฬาได้จ่ายไปในการเตรียมตัวเพื่อเข้าร่วมกับสโมสร เช่น ค่าเดินทางและค่าที่พัก (Ante, 2019)

นอกจากนี้ นักกีฬายังสามารถขอให้สมาคมฟุตบอลที่เกี่ยวข้องตรวจสอบการละเมิดข้อตกลงนี้ ซึ่งอาจนำไปสู่บทลงโทษทางวินัยต่อสโมสร โดยบทลงโทษนี้อาจรวมถึงการจำกัดสิทธิในการเซ็นสัญญากับนักกีฬาใหม่ในระยะเวลาที่กำหนด หรือการปรับทางการเงินแก่สโมสรที่ละเมิดข้อตกลง (Rossi, Semens, & Brocard, 2016)

5.3 ผลกระทบจากการละเมิดข้อตกลงในด้านชื่อเสียงและการลงทะเบียนผู้เล่น

การละเมิดข้อตกลงใน A Letter of Offer โดยสโมสรอาจส่งผลกระทบต่อชื่อเสียงของสโมสรในแวดวงฟุตบอลอาชีพ เนื่องจากนักกีฬาและตัวแทน (เอเยนต์) อาจเผยแพร่เหตุการณ์นี้ในสื่อสาธารณะ ซึ่งอาจสร้างความไม่พอใจและความระมัดระวังให้กับนักกีฬาและเอเยนต์รายอื่น ๆ ในการทำสัญญากับสโมสรในอนาคต ผลกระทบต่อชื่อเสียงนี้อาจทำให้สโมสรต้องสูญเสียความน่าเชื่อถือในการดึงดูดนักกีฬาฝีมือดีและเอเยนต์ที่มีความสามารถมาร่วมงาน (FIFA, 2023)

นอกจากนี้ การละเมิดข้อตกลงในลักษณะนี้ยังอาจส่งผลกระทบต่อการลงทะเบียนผู้เล่น (Player Registration) ในระดับสากล หากสมาคมฟุตบอลหรือองค์กรที่เกี่ยวข้องพิจารณาเห็นว่าสโมสรมีพฤติกรรมละเมิดข้อตกลงซ้ำ ๆ อาจพิจารณาให้มีการจำกัดสิทธิในการลงทะเบียนนักกีฬาใหม่ การดำเนินการนี้เป็นการป้องกันไม่ให้สโมสรที่ละเมิดข้อตกลงได้รับประโยชน์จากการทำสัญญาใหม่โดยไม่เคารพข้อตกลงเดิมที่ได้ตกลงไว้ (Richau et al., 2021)

6. แนวทางการแก้ไขปัญหาและการปฏิบัติตามข้อตกลง

6.1 ข้อเสนอแนะแนวทางการป้องกันการละเมิดสัญญาใน A Letter of Offer

การป้องกันการละเมิดข้อตกลงใน A Letter of Offer หรือ จดหมายเสนองาน มีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากเป็นขั้นตอนเบื้องต้นที่ทำให้สโมสรและนักกีฬาสามารถเข้าใจในเงื่อนไขการจ้างงาน

การป้องกันการละเมิดนี้สามารถทำได้โดยการจัดทำ A Letter of Offer ที่มีรายละเอียดชัดเจนและครอบคลุมข้อตกลงที่สำคัญ เช่น ค่าตอบแทน ระยะเวลาของสัญญา และสิทธิประโยชน์ของนักกีฬา รวมถึงการใช้ภาษาที่ชัดเจนและตรงไปตรงมาเพื่อลดความคลุมเครือในเนื้อหาของเอกสาร (Gardiner et al., 2021) นอกจากนี้ ควรมีการกำหนดบทลงโทษเบื้องต้นในกรณีที่ฝ่ายใดฝ่ายหนึ่งละเมิดข้อตกลง เพื่อให้ทั้งสองฝ่ายมีความระมัดระวังในการปฏิบัติตามข้อตกลงที่ได้ทำไว้ (FIFA, 2023)

6.2 ขั้นตอนการแก้ไขปัญหา เช่น การตรวจสอบสัญญา การเจรจาไกล่เกลี่ย การฟ้องร้อง

เมื่อเกิดการละเมิดข้อตกลงใน A Letter of Offer ขั้นตอนการแก้ไขปัญหาควรเริ่มจากการตรวจสอบสัญญา โดยให้ความสำคัญกับการตรวจสอบข้อตกลงที่มีในเอกสาร เพื่อให้เข้าใจถึงขอบเขตของความรับผิดชอบของแต่ละฝ่าย (Rossi, Semens, & Brocard, 2016) จากนั้นควรดำเนินการเจรจาไกล่เกลี่ยเป็นขั้นตอนแรกในการแก้ไขข้อขัดแย้ง โดยการเจรจาอย่างเป็นมิตรนี้สามารถลดความตึงเครียดและช่วยหาทางออกที่ยอมรับได้จากทั้งสองฝ่าย หากการเจรจาไม่สามารถแก้ไขปัญหาได้ จึงอาจพิจารณาการฟ้องร้อง โดยยื่นเรื่องต่อศาลหรือนำกรณีไปยังศาลอนุญาโตตุลาการกีฬา (CAS) เพื่อให้มีการพิจารณาและตัดสินตามหลักกฎหมาย (Holt et al., 2016)

1) การตรวจสอบสัญญา (Contract review) ขั้นตอนแรกในการแก้ไขปัญหาหลังจากการละเมิดข้อตกลง คือการ ตรวจสอบสัญญา โดยให้ความสำคัญกับการวิเคราะห์ข้อตกลงและรายละเอียดที่ระบุใน A Letter of Offer อย่างรอบคอบ การตรวจสอบนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจดูเงื่อนไขและขอบเขตความรับผิดชอบของแต่ละฝ่าย เช่น ข้อกำหนดในด้านค่าตอบแทน ระยะเวลาของสัญญา สิทธิและหน้าที่ รวมถึงบทลงโทษที่อาจระบุไว้ล่วงหน้า (Rossi, Semens, & Brocard, 2016) ซึ่งการตรวจสอบนี้จะช่วยให้สโมสรและนักกีฬาเข้าใจถึงสิทธิและข้อผูกพันทางกฎหมายที่มีต่อกัน และช่วยระบุว่าใครมีหน้าที่หรือความรับผิดชอบในการแก้ไขข้อขัดแย้งที่เกิดขึ้น

2) การเจรจาไกล่เกลี่ย (Negotiation and Mediation) หากพบว่ามี การละเมิดข้อตกลงเกิดขึ้น การเจรจาไกล่เกลี่ย ถือเป็นขั้นตอนแรกที่สามารถนำมาใช้เพื่อลดความตึงเครียดและแก้ไขข้อขัดแย้งในลักษณะที่เป็นมิตร โดยวิธีการนี้เปิดโอกาสให้ทั้งสองฝ่ายสามารถพูดคุยและหาข้อสรุปที่ยอมรับได้ร่วมกัน การเจรจาไกล่เกลี่ยมักถูกใช้เพื่อหลีกเลี่ยงกระบวนการฟ้องร้อง ซึ่งอาจใช้เวลาและค่าใช้จ่ายสูง การเจรจาแบบนี้สามารถเกิดขึ้นได้ทั้งในรูปแบบการเจรจาโดยตรงระหว่างสโมสรและนักกีฬา หรือผ่านตัวแทน (เอเยนต์) หรือที่ปรึกษาด้านกฎหมาย เพื่อเป็นตัวกลางในการประสานผลประโยชน์ (Holt et al., 2016)

3) การฟ้องร้อง (Litigation) หากการเจรจาไม่สามารถแก้ไขข้อขัดแย้งได้ การฟ้องร้องอาจเป็นทางเลือกถัดไป โดยสโมสรหรือนักกีฬาสามารถยื่นเรื่องฟ้องต่อศาลหรือหน่วยงานอนุญาโตตุลาการ เช่น ศาลอนุญาโตตุลาการกีฬา (CAS) เพื่อขอให้มีการพิจารณาและตัดสินตามหลักกฎหมาย การนำข้อพิพาทไปยัง CAS มักเป็นวิธีที่ใช้ในกรณีที่ต้องการการตัดสินที่เป็นทางการและมีผูกพันทางกฎหมายอย่างเต็มที่ CAS สามารถออกคำสั่งที่มีผลบังคับใช้ เช่น การเรียกร้องค่าเสียหายทางการเงิน คำสั่งห้าม (Injunction)

เพื่อป้องกันไม่ให้นักกีฬาหรือสโมสรคู่กรณีได้รับประโยชน์จากการละเมิดข้อตกลง หรือคำสั่งให้ดำเนินการตามเงื่อนไขที่ระบุในสัญญา (Rosner & Shropshire, 2014) การฟ้องร้องอาจเป็นกระบวนการที่ซับซ้อนและยาวนาน แต่เป็นวิธีที่มีประสิทธิภาพเมื่อการเจรจาไม่สามารถแก้ไขข้อขัดแย้งได้ และต้องการคำตัดสินที่เป็นทางการเพื่อบังคับใช้ตามกฎหมาย การฟ้องร้องยังเป็นการส่งสัญญาณไปยังฝ่ายอื่น ๆ ในวงการฟุตบอลว่าการไม่ปฏิบัติตามข้อตกลงจะนำไปสู่ผลทางกฎหมายที่รุนแรง การตัดสินของ CAS มีบทบาทสำคัญในการรักษามาตรฐานและความยุติธรรมในวงการฟุตบอล เนื่องจากเป็นหน่วยงานที่มีความเชี่ยวชาญในการพิจารณาข้อพิพาทที่เกี่ยวข้องกับกีฬาโดยตรง (Gardiner et al., 2021)

6.3 การปรับใช้บทลงโทษตามกฎหมายแรงงานและระเบียบของสมาคมฟุตบอลแต่ละประเทศ

การบังคับใช้บทลงโทษในกรณีที่มีการละเมิดข้อตกลงหรือสัญญาใน A Letter of Offer ควรเป็นไปตาม กฎหมายแรงงาน และ ระเบียบของสมาคมฟุตบอลแต่ละประเทศ กฎหมายแรงงานในหลายประเทศให้สิทธิในการคุ้มครองทั้งสโมสรและนักกีฬาจากการละเมิดข้อตกลง และสามารถกำหนดบทลงโทษทางการเงินหรือการชดเชยตามที่ระบุไว้ในสัญญาได้ (Podszun & Kirk, 2024) นอกจากนี้สมาคมฟุตบอลในระดับชาติและนานาชาติ เช่น FIFA มักกำหนดกฎเกณฑ์เกี่ยวกับบทลงโทษที่เกี่ยวข้องกับการละเมิดข้อตกลงและการลงทะเบียนผู้เล่นใหม่ สโมสรที่ละเมิดข้อตกลงอาจถูกจำกัดสิทธิในการทำสัญญากับนักกีฬาใหม่ หรือถูกลงโทษทางการเงินเพื่อเป็นการปรามไม่ให้มีการละเมิดข้อตกลงซ้ำอีก (FIFA, 2023)

6.3.1 กฎหมายแรงงานไทยที่เกี่ยวข้องกับการทำสัญญาจ้างงาน ในประเทศไทยการจ้างงานในวงการกีฬา รวมถึงนักฟุตบอล สามารถอ้างอิงกฎหมายแรงงานตาม พระราชบัญญัติคุ้มครองแรงงาน พ.ศ. 2541 ซึ่งมีข้อกำหนดในการคุ้มครองสิทธิของลูกจ้าง เช่น ค่าจ้าง การยกเลิกสัญญาจ้าง และสิทธิประโยชน์ของลูกจ้างในกรณีที่มีการละเมิดสัญญาจ้างงาน โดยข้อกำหนดที่เกี่ยวข้องได้แก่

1) มาตรา 17 กำหนดให้สัญญาจ้างงานต้องมีเงื่อนไขที่ชัดเจนเกี่ยวกับค่าจ้าง วันทำงาน ระยะเวลาทำงาน และสิทธิประโยชน์อื่น ๆ (ราชกิจจานุเบกษา, 2541)

2) มาตรา 49 คุ้มครองสิทธิของลูกจ้างในกรณีที่มีการยกเลิกสัญญาโดยไม่มีเหตุผลที่เหมาะสม โดยลูกจ้างมีสิทธิเรียกร้องค่าชดเชยจากนายจ้าง (ราชกิจจานุเบกษา, 2541)

3) มาตรา 118 กำหนดถึงสิทธิในการเรียกร้องค่าชดเชยเมื่อมีการเลิกจ้างโดยไม่เป็นธรรม ซึ่งใช้เป็นหลักเกณฑ์ในการปกป้องสิทธิของนักกีฬาเมื่อเกิดข้อพิพาท (ราชกิจจานุเบกษา, 2541)

การอ้างอิงกฎหมายแรงงานไทยทำให้สโมสรที่ดำเนินธุรกิจในประเทศไทยมีความรับผิดชอบในการปฏิบัติตามกฎหมายและเงื่อนไขที่ระบุในสัญญา ซึ่งจะช่วยลดปัญหาทางกฎหมายที่อาจเกิดขึ้นเมื่อเกิดการละเมิดข้อตกลง

6.3.2 ระเบียบของสมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทยฯ สมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทยฯ มีบทบาทสำคัญในการกำกับดูแลสัญญาจ้างงานนักฟุตบอลในประเทศ โดยกำหนดระเบียบ

ในการทำสัญญาเพื่อให้แน่ใจว่าการทำข้อตกลงและการละเมิดข้อตกลงมีการจัดการที่โปร่งใสและเป็นธรรม
ระเบียบเหล่านี้รวมถึง

1) ข้อกำหนดด้านการลงทะเบียนผู้เล่น : การลงทะเบียนนักฟุตบอลจะมีขั้นตอนที่ชัดเจนในการ
ตรวจสอบเงื่อนไขของสัญญา เพื่อให้แน่ใจว่าทั้งสองฝ่ายปฏิบัติตามข้อตกลง และป้องกันปัญหาการละเมิด
ข้อตกลง (สมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทยฯ, 2565)

2) มาตรการด้านวินัย : สมาคมฯ สามารถกำหนดบทลงโทษ เช่น การระงับสิทธิการลงทะเบียน
นักกีฬาใหม่ หรือการปรับทางการเงิน หากสโมสรหรือผู้เล่นละเมิดข้อตกลงที่ทำไว้ในสัญญา (สมาคมกีฬา
ฟุตบอลแห่งประเทศไทยฯ, 2565)

3) การไกล่เกลี่ยและอนุญาโตตุลาการ : สมาคมฯ อาจมีการใช้การเจรจาไกล่เกลี่ยหรือ
อนุญาโตตุลาการเพื่อแก้ไขข้อขัดแย้งระหว่างสโมสรและนักกีฬา ซึ่งช่วยให้เกิดการแก้ไขปัญหอย่างมี
ประสิทธิภาพโดยไม่ต้องพึ่งพาการฟ้องร้องในศาล (FIFA, 2023)

บทลงโทษเหล่านี้มีความสำคัญในการรักษาความยุติธรรมในวงการฟุตบอลและสร้างความเชื่อมั่น
ในกระบวนการทำสัญญา โดยเฉพาะการเคารพในข้อตกลงที่ได้ทำไว้แล้วและการปฏิบัติตามกฎระเบียบ
ของสมาคมฟุตบอลในแต่ละประเทศ (Richau et al., 2021)

สรุป

A Letter of Offer และ A Player Contract เป็นเอกสารสำคัญในกระบวนการจ้างงานนักฟุตบอล
ซึ่งมีบทบาทในการสร้างข้อตกลงที่ชัดเจนระหว่างสโมสรและนักกีฬา โดย A Letter of Offer
ทำหน้าที่เป็นเอกสารเบื้องต้นที่แสดงเจตนารมณ์ของสโมสรและกำหนดเงื่อนไขเบื้องต้น เช่น ค่าตอบแทน
และระยะเวลาสัญญา ซึ่งช่วยให้ทั้งสองฝ่ายมีความเข้าใจตรงกันก่อนที่จะเข้าสู่การทำสัญญาจ้างงานจริง
(Gardiner et al., 2021) ขณะที่ A Player Contract เป็นสัญญาที่มีผลผูกพันทางกฎหมายอย่างเต็ม
รูปแบบ ครอบคลุมรายละเอียดสำคัญทุกประการ เช่น หน้าที่และความรับผิดชอบของนักกีฬาและ
สิทธิของสโมสร ซึ่งมีความสำคัญในการรักษาความมั่นคงและความเป็นธรรมในความสัมพันธ์ระหว่าง
สโมสรและนักกีฬา (Holt et al., 2016)

การทำสัญญาที่ชัดเจนและถูกต้องในทางกฎหมายมีความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากช่วยลดความ
เสี่ยงที่อาจเกิดข้อพิพาทและปัญหาทางกฎหมายเมื่อเกิดการละเมิดข้อตกลง สัญญาที่มีผลผูกพันทาง
กฎหมายจะช่วยให้ทั้งสองฝ่ายมีความรับผิดชอบต่อข้อตกลงและเข้าใจในบทบาทของตนเอง ในกรณีที่เกิด
การละเมิดสัญญา อาจส่งผลกระทบทั้งในด้านชื่อเสียงของนักกีฬาและสโมสร อีกทั้งยังทำให้มีการเรียกร้อง
ค่าเสียหายหรือการบังคับใช้คำสั่งศาล เช่น การฟ้องร้องเรียกร้องค่าเสียหาย หรือการห้ามไม่ให้นักกีฬาลง
เล่นในกรณีที่ทำสัญญาซ้ำซ้อน (Rosner & Shropshire, 2014) ดังนั้น การทำสัญญาที่ครอบคลุมและ
มีความชัดเจนจึงเป็นสิ่งสำคัญเพื่อป้องกันปัญหาที่อาจเกิดขึ้นในอนาคต

ข้อเสนอแนะ

เพื่อสร้างความยุติธรรมในธุรกิจฟุตบอล ควรมีการปฏิบัติตามข้อตกลงและสัญญาอย่างเคร่งครัด ดังนี้

1. สโมสรควรจัดทำ A Letter of Offer และ A Player Contract ที่มีความชัดเจนและครอบคลุมข้อตกลงทุกประการ รวมถึงปฏิบัติตามเงื่อนไขที่กำหนดไว้ในเอกสารอย่างชัดเจน สโมสรควรเตรียมเอกสารที่มีความเป็นธรรมต่อนักกีฬาและให้ความสำคัญต่อการรักษาภาพลักษณ์ที่ดีในอุตสาหกรรมฟุตบอล (Rossi, Semens, & Brocard, 2016)

2. นักกีฬาควรศึกษาและทำความเข้าใจในเงื่อนไขของสัญญาอย่างละเอียด รวมถึงให้ความเคารพในข้อตกลงที่ได้ทำไว้เพื่อรักษาความเป็นมืออาชีพและความน่าเชื่อถือในการแข่งขัน (Poli et al., 2024)

3. นักกีฬาควรใช้งานเอเยนต์มืออาชีพจะทำหน้าที่เป็นผู้แทนในการเจรจาเพื่อคุ้มครองสิทธิประโยชน์ของนักกีฬา เช่น การเจรจาค่าตอบแทน โบนัส หรือสิทธิพิเศษอื่น ๆ การที่นักกีฬามีเอเยนต์ที่เชี่ยวชาญจะช่วยให้เขามีโอกาสได้รับเงื่อนไขที่เหมาะสมและเป็นธรรม (FIFA, 2023)

สมาคมฟุตบอลควรมีมาตรการควบคุมและติดตามการทำสัญญาในวงการฟุตบอล พร้อมทั้งกำหนดระเบียบและบทลงโทษที่ชัดเจนต่อผู้ที่ละเมิดข้อตกลง รวมถึงให้การสนับสนุนการไกล่เกลี่ยข้อขัดแย้งเพื่อป้องกันการฟ้องร้องที่ไม่จำเป็น (FIFA, 2023) สมาคมฟุตบอลควรมีมาตรการควบคุมและติดตามการทำสัญญาในวงการฟุตบอล พร้อมทั้งกำหนดระเบียบและบทลงโทษที่ชัดเจนต่อผู้ที่ละเมิดข้อตกลง รวมถึงให้การสนับสนุนการไกล่เกลี่ยข้อขัดแย้งเพื่อป้องกันการฟ้องร้องที่ไม่จำเป็น (FIFA, 2023) สมาคมฟุตบอลควรมีมาตรการควบคุมและติดตามการทำสัญญาในวงการฟุตบอล พร้อมทั้งกำหนดระเบียบและบทลงโทษที่ชัดเจนต่อผู้ที่ละเมิดข้อตกลง รวมถึงให้การสนับสนุนการไกล่เกลี่ยข้อขัดแย้งเพื่อป้องกันการฟ้องร้องที่ไม่จำเป็น (FIFA, 2023)

เอกสารอ้างอิง

ปริญญา ขวัญเมือง นนทิพันธุ์ ประยูรหงษ์ สุบิน ยุระรัช และภัทรพล มหาพันธ์. (2562). รูปแบบการซื้อขายนักฟุตบอลต่างชาติในประเทศไทย. *วารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา*, 11(1): 133–143.

ราชกิจจานุเบกษา. (2541). พระราชบัญญัติคุ้มครองแรงงาน พ.ศ. 2541. *ราชกิจจานุเบกษา*, เล่ม 115 ตอนพิเศษ 8 ก, 1–19. สืบค้นจาก <https://www.ratchakitcha.soc.go.th/DATA/PDF/2541/A/008/1.PDF>.

สมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทยฯ. (2565). *ระเบียบข้อบังคับว่าด้วยการลงทะเบียนและการทำสัญญานักฟุตบอล*. กรุงเทพฯ: สมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทยฯ. สืบค้นจาก <https://fathailand.org/uploads/download/7815ed8e30c19246a625978de66bddca.pdf>.

Ante, L. (2019). *Determinants of transfer fees: Evidence from the five major European*

- football leagues (Working Paper 19-03-19)*. University of Hamburg, Faculty of Business, Economics & Social Sciences. Retrieved from <https://www.researchgate.net/profile/Lennart-Ante/publication/331929212>.
- Fédération Internationale de Football Association. (2023). *New FIFA football agent regulations set to come into force*. Retrieved from <https://digitalhub.fifa.com/m/1e7b741fa0fae779/original/FIFA-Football-Agent-Regulations.pdf>.
- Gardiner, S., O'Leary, J., Welch, R., Boyes, S., & Naidoo, U. (2021). *Sports law*. London: Routledge.
- Holt, M., Michie, J., Oughton, C., & Shailer, G. (2016). *The role and regulation of agents in football*. Sports Nexus. Retrieved from <https://ora.ox.ac.uk>.
- Podszun, R., & Kirk, A. (2024). FIFA's football agent regulations and European competition law. *Journal of Antitrust Enforcement*, 12, 45–60. <https://doi.org/10.1093/jaenfo/jnae045>.
- Poli, R., Besson, R., & Ravenel, L. (2024). Statistical modeling of football players' transfer fees worldwide. *International Journal of Financial Studies*, 12(3), 93–113. <https://doi.org/10.3390/ijfs12030093>.
- Richau, L., Follert, F., Frenger, M., & Emrich, E. (2021). The impact of investors on transfer fees in the English Premier League: A study of the ownership structures. *Corporate Ownership & Control*, 18(3), 241–256. <https://doi.org/10.22495/cocv18i3siart2>.
- Rosner, S. R., & Shropshire, K. L. (2014). *The business of sports*. Burlington, MA: Jones & Bartlett Learning.
- Rossi, G., Semens, A., & Brocard, J. F. (2016). *The historical evolution of player agents' regulations by FIFA*. In *Sports agents and labor markets* (pp. 22–45). London: Routledge.

กระบี่กระบอง : มรดกภูมิปัญญาไทยและทิศทางการศึกษาเพื่อครูยุคใหม่

กานต์พิชชา จันทาพูน*

ต่อศักดิ์ แก้วจรัสวิไล**

บทคัดย่อ

บทความนี้นำเสนอกระบี่กระบองรูปแบบของมรดกภูมิปัญญาไทยในการหาทิศทางการศึกษาเพื่อครูยุคใหม่ โดยเน้นถึงความจำเป็นในการสร้างความเข้าใจในสังคมและการปรับปรุงวิธีการสอนเพื่อให้กระบี่กระบองได้รับการยอมรับในวงการศึกษาปัจจุบัน แม้จะเป็นศิลปะการป้องกันตัวที่มีคุณค่าทางวัฒนธรรมและคุณประโยชน์ด้านพลศึกษา กระบี่กระบองยังคงถูกลดคุณค่า เนื่องจากวิธีการสอนที่ไม่ได้ปรับปรุงให้เข้ากับยุคสมัย บทความนี้นำเสนอกรอบแนวทางสำหรับการพัฒนาทักษะการสอนและการเรียนรู้กระบี่กระบองที่สนับสนุนให้ครูสามารถปรับการสอนให้สอดคล้องกับทักษะที่นักเรียนในศตวรรษที่ 21 ต้องการ ซึ่งจะส่งเสริมให้กระบี่กระบองเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนการสอนที่สร้างสรรค์และกระตุ้นความสนใจของนักเรียนในปัจจุบัน

คำสำคัญ : กระบี่กระบอง, ทิศทางการศึกษา, ครูยุคใหม่

*คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุพรรณบุรี

**คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ติดต่อผู้พิมพ์ : กานต์พิชชา จันทาพูน E-mail: kanphisha.j@ku.th มือถือ : 088-8772595

Received December, 10 2024 ; Revised April, 15 2025 ; Accepted December, 14 2025

Krabi Krabong: Thai Cultural Heritage and Educational Directions for Modern Teachers

Kanphisha Juntapoon^{*}Toasak Kawjaratwilail^{**}

Abstract

This article presents a conceptual framework for positioning *Krabi Krabong*, a form of Thai intangible cultural heritage, within contemporary educational directions for the new generation of teachers. It highlights the necessity of fostering social understanding and enhancing instructional approaches to increase the recognition of *Krabi Krabong* in modern educational contexts. Despite its cultural significance and pedagogical benefits as a traditional martial art, *Krabi Krabong* has been undervalued due to outdated teaching methods that do not align with current educational demands. This article proposes a pedagogical framework aimed at improving teaching and learning competencies, enabling teachers to adapt their instructional practices to the skills required of learners in the 21st century. By doing so, *Krabi Krabong* can become an engaging and meaningful component of creative physical education that resonates with today's students.

Keywords: Krabi Krabong, Educational directions, Modern teachers

^{*}Lecture, Faculty of Education, Thailand Sports University Suphan Buri Campus

^{**}Faculty of Education and Development Sciences, Kasetsart University

Contract : kanphisha Juntapoon E-mail.: kanphisha.j@ku.th Mobile : 088-8772595

บทนำ

กีฬากระป๋องได้รับการขึ้นทะเบียนเป็นมรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมของชาติ ในปี พ.ศ. 2554 (กรมส่งเสริมวัฒนธรรม, 2559) เป็นศิลปะการต่อสู้แบบดั้งเดิมของไทยที่มีบทบาทสำคัญในด้านวัฒนธรรมและยุทธศาสตร์การทํานุบำรุงศิลปวัฒนธรรมตามนโยบายการจัดการศึกษา อย่างไรก็ตาม แม้กระป๋องจะมีคุณค่าในด้านการพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจ รวมถึงเสริมสร้างวินัยและทักษะการต่อสู้ แต่ในยุคปัจจุบันกลับถูกลดความสำคัญลงเนื่องจากการรับรู้ในสังคมที่ไม่ตรงกับเป้าหมายดั้งเดิม กระป๋องจึงกลายเป็นกีฬาที่บางส่วนของสังคมมองว่าเป็นเพียงกิจกรรมเพื่อความบันเทิงหรือล่าสมัย

อนึ่ง วิชิต ชีชีญ (2561) กล่าวไว้ว่า กระป๋อง มีระบบ ระเบียบ มีไม้รื้อสืบทอดชัดเจน โดยอาจารย์นาคกับเหตุผลที่ว่า เรียนทำไม คืออย่างไร มีประโยชน์อะไร ซึ่งอาจารย์นาคทำให้เหล่าบรรดาลูกศิษย์หลงใหลที่ว่าต้องรักษากระป๋องไว้ และฟอง เกิดแก้ว (2561) หนึ่งในลูกศิษย์รุ่นสุดท้ายของอาจารย์นาคฯ ยังกล่าวอีกว่า ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวที่หลายคนมักเข้าใจผิดว่ากระป๋อง คือ วิชานึ่งที่สอนเรื่อง ก้าว ชิด ยก ซึ่งมันไม่ใช่แค่นั้น ครูบาอาจารย์ได้นำวิชาไปเผยแพร่ แต่กลับสอนต่างกัน จึงทำให้เกิดหลากหลายสำนักขึ้นมา ซึ่งมีความแตกต่างในทางที่ดี และยอมทำให้เกิดการเรียนรู้ที่หลากหลาย แต่สิ่งเดียวที่กระป๋องยังคงมีอยู่ คือ รากเหง้าของกระป๋อง โดย อาจารย์นาค เทพหัสดิน ณ อยุธยา สุดท้ายแล้วตามประเพณีไทยโบราณ มีการไหว้ครูและสวมมงคลเพื่อให้ระลึกถึงครูบาอาจารย์ ผู้ประสิทธิ์ประสาทวิชาอยู่เสมอ (กรมพลศึกษา, 2558) เมื่อกระแสของละครโทรทัศน์เรื่อง บุพเพสันนิวาส เกิดปรากฏการณ์กับผู้ที่ได้ดูละครเรื่องนี้ ได้พากันรำลึกถึงวัฒนธรรมไทย ศิลปะ การแต่งกาย และโบราณสถาน รวมทั้งกระทรวงวัฒนธรรมได้ขับเคลื่อนรณรงค์ให้สังคมไทย ตื่นตัวและตระหนักในความเป็นไทยอีกด้วย นอกจากละครเป็นเรื่องเกี่ยวกับประวัติศาสตร์ของไทยแล้วยังมีภาพยนตร์อีกหลายเรื่องถ่ายทำเรื่องประวัติศาสตร์เช่นกัน ไม่ว่าจะเป็นเรื่องค่ายบางระจัน เมืองสิงห์บุรี การต่อสู้ถวายชีวิตจนกลายเป็นวีรบุรุษ การออกมาสู้รบกับพม่าที่ยกทัพมาตีค่ายหรือพ่ายทัพ ขึ้นไปตีเมืองพิชัย เมืองอุตรดิตถ์ และยังมีอีกหลายเรื่อง จะเห็นได้ว่าชาวบ้านทหารยุคเก่า ล้วนเก่งชำนาญการใช้กระป๋องเป็นอาวุธสู้รบ ตัวอย่างเช่น นายทัชชกร ยีรัมย์ หรือที่รู้จักในนาม จา พนม ได้มีโอกาสเป็นนักแสดงนำในภาพยนตร์ฮอลลีวูดเรื่องแรก ภาพยนตร์เรื่อง Monster Hunter ซึ่งออกฉายในปี พ.ศ. 2563 ผู้กำกับได้เปิดโอกาสให้เขาแสดงความสามารถอย่างเต็มที่ โดยได้นำมวยไทยและกระป๋องมาใช้ในการแสดงทั้งหมด ซึ่งเป็นการแสดงออกถึงศิลปะการต่อสู้แบบไทยในเวทีระดับสากลอย่างมีประสิทธิภาพ แต่เป็นที่น่าเสียดาย ภาพยนตร์เกี่ยวกับประวัติศาสตร์หรือผสมผสานไปด้วยศิลปะการต่อสู้ก็ไม่สามารถจุดเรื่องกระป๋องขึ้นติดเป็นกระแสได้ (ผดุง จิตเจื้อจุน, 2561) อีกทั้งกระป๋องสามารถพบเห็นกันตามงานการแสดงแสง สี เสียง และงานแสดงศิลปวัฒนธรรมไทย ที่มีผู้ว่าจ้างให้คณะหรือสำนักกระป๋องไปทำการแสดงที่ทำให้เกิดความตื่นตาตื่นใจจากผู้ชมที่มาร่วมงาน ด้วยเหตุนี้จึงทำให้ กระป๋องในสายตาของสังคมมองว่าใช้ในการแสดงเท่านั้น หรือมีคำพูดที่หนักไปกว่านั้นก็คือ เต้นกึนรำกึน ก๊วได้ ซึ่งเป็นสิ่งที่น่าน้อยใจสำหรับผู้ที่มีใจรักและมีความต้องการศึกษาในสาขานี้ เพื่อสืบทอดปณิธานของบรรพชน และยิ่งหนักไปกว่านั้นการเรียนกระป๋องในระดับมัธยมศึกษา ก็ถูกมองข้ามว่าเป็นวิชาที่ไม่มีสาระสำคัญอะไร และไม่สามารถนำไปใช้ประโยชน์อะไรได้ จนทำให้มีประเด็นต่าง ๆ เกิดขึ้นมามากมาย ที่จะต้องถูกถอดออกจากหลักสูตรการศึกษาไปเป็นเพียงแค่วิชาเลือกสำหรับผู้สนใจที่จะลงเรียนเท่านั้น ซึ่งในทัศนคติของผู้ที่ศึกษาและไม่ได้ศึกษาหลายคน ตลอดจนครูบา

อาจารย์ในสายกระเปาะบอง ต่างมีความเชื่อมั่นว่ากระเปาะบองนั้นเป็นศิลปะการต่อสู้ที่สามารถนำไปใช้ได้จริง แต่ด้วยอิทธิพลทางภาพยนตร์และสื่อต่าง ๆ นำเสนอวิชาการศึกษาต่อสู้อย่างกระเปาะบองหรือแม้แต่ศิลปะการต่อสู้อื่นให้ดูแค่สวยงาม จึงทำให้มีมุมมองว่า สิ่งเหล่านี้ไม่สามารถนำไปใช้ได้จริง และยังมีความคิดเห็นของสังคมอีกบางส่วนที่มองเรื่องศิลปะการต่อสู้ ในรูปแบบของภาพยนตร์หรือสื่อต่าง ๆ ออกมาว่า ในเวลาที่ทำการศึกษาต่อสู้ จะต้องสวยในแบบภาพยนตร์อย่างนี้ แต่ในความเป็นจริงแล้วศิลปะการต่อสู้ที่ถูกฝึกฝนมานั้น มีความสวยงามเสมอ แต่เมื่อใดที่ต่อสู้ในสถานการณ์จริง สิ่งหนึ่งที่คนเรามักจะคิดเป็นอันดับแรก คือ ทำอย่างไร ให้ตัวเรานั้นมีชีวิตรอดจากสถานการณ์นั้นหรือบาดเจ็บ ให้น้อยที่สุด แน่นอนว่าสิ่งที่เราฝึกฝนมาได้นำไปใช้แน่นอน แต่ความสวยงามเหล่านั้นจะไม่มีค่าเลยแม้แต่น้อย (พงศธร อัมมุดม, 2563)

จากการรวบรวมแหล่งข้อมูลต่าง ๆ สามารถตอบข้อสงสัยข้างต้นได้ว่า ที่ผ่านมามหาวิทยาลัยกระเปาะบองเป็นวิชาเอกสายตาทั้งผู้เรียนและผู้สอนมาโดยตลอด ซึ่งปัจจุบันปี พ.ศ. 2565 กระทรวงศึกษาธิการได้ประกาศโครงสร้างหลักสูตรสถานศึกษา 8 กลุ่มสาระการเรียนรู้ และ 1 รายวิชาพื้นฐานประวัติศาสตร์ เพื่อบ่มเพาะให้นักเรียนภาคภูมิใจ รักความเป็นไทย ห่วงแหนในสิ่งที่บรรพชนให้ไว้เป็นมรดกทางปัญญา รักษาสืบสานและต่อยอด และนำมาปรับใช้ในปัจจุบัน แต่เป็นเพียงการอนุรักษ์สาระสำคัญทางประวัติศาสตร์ เท่านั้น ไม่ได้เชื่อมโยงเข้ากับศาสตร์การต่อสู้กระเปาะบอง อีกทั้ง Eduzones (2025) ได้สำรวจรายวิชาเรียนที่สังคมเรียกร้องให้ยกเลิกสอนในโรงเรียน ซึ่งวิชากระเปาะบอง ติดเป็น 1 ใน 5 ของวิชาที่ควรถูกยกเลิกมากที่สุด อย่างไรก็ตาม นักวิชาการบางส่วนหรือผู้ที่มิได้รักในกระเปาะบอง ยังเห็นความสำคัญของกระเปาะบอง ที่ช่วยฝึกจิต ฝึกสมาธิ ฝึกความมีระเบียบวินัย ฝึกความอดทน ซึ่งคือการปฏิบัติธรรมอย่างหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิต ไม่แพ้วิชาการและอาจเห็นว่าสำคัญกว่าวิชาการด้วยซ้ำไป กระเปาะบองเป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแขนงหนึ่งที่อยู่ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้สังคมเอาตัวรอดจากภัยอันตรายต่าง ๆ ได้ แต่ขึ้นอยู่กับผู้ที่ได้เรียนมามีโอกาสได้นำไปใช้หรือไม่ในแต่ละสถานการณ์ สุดท้ายแล้วหนึ่งในทักษะสำคัญที่เด็กยุคใหม่ จะได้ฝึกฝนและเรียนรู้จากวิชานี้ เพื่อวิเคราะห์แยกแยะว่า ควรจะเชื่อหรือไม่เชื่ออะไร และเข้าใจเหตุการณ์ต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นอย่างสมเหตุสมผลหรือไม่ นี่คือการฝึกทักษะการคิดเชิงวิพากษ์ หนึ่งในทักษะสำคัญของศตวรรษที่ 21 ดังนั้น ผู้เรียนก็ต้องใส่ใจ ครูก็ต้องเป็นผู้แนะนำ ปลุกฝังความอยากรู้ของเด็กด้วยการเรียนการสอนยุคใหม่ ที่ต้องจุดประกายและออกแบบวิธีการสอนหรือแนวทางสำหรับครู จึงได้มีการจัดทำคู่มือสำหรับครูที่จะช่วยจัดการเรียนการสอนอย่างไร เริ่มต้นจากทำไมต้องเรียนเรื่องนี้ น่าสนใจอย่างไร จะต่อยอดไปเรื่องอื่นอย่างไร เป็นการจุดประกายให้ครูทำให้เด็กเห็นว่าเรื่องนี้ น่าสนใจอย่างไร ทำให้เกิดการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) กับนักเรียนส่วนแนวทางของครูจะต้องมีการเพิ่มเติมความรู้ในทุกปี ทั้งนี้แนวการสอนที่สำคัญสำหรับครู ยิ่งครูที่จบสายตรงมาสอนก็นับว่าเป็นเรื่องดี แต่ด้วยทรัพยากรครูที่ไม่เพียงพอในการสอน ครูอาจจะเชื่อมโยงแบบเรียนกับการตั้งคำถามด้วยการใช้ ทำไม และ อย่างไร ที่ตอบยากกว่าแทนการถาม อะไร ที่ไหน เมื่อไหร่ และใคร ซึ่งคำถามเหล่านี้จะช่วยกระตุ้นให้เด็กคิด ไตร่ตรองและหาคำตอบและจะช่วยสนับสนุน ให้ครูสร้างการสอนที่ทำให้เด็ก ๆ ตื่นเต้น แล้วอยากที่จะเรียนรู้ (บริษัท สารสู่อนาคต จำกัด, 2565)

ด้วยความท้าทายนี้ ครูผู้สอนจึงมีบทบาทสำคัญในการถ่ายทอดและปรับปรุงการสอนกีฬากระเปาะบองให้มีความสอดคล้องกับความต้องการของครูยุคใหม่ให้มีทักษะการสอนกระเปาะบอง ซึ่งประเด็นที่จะนำเสนอ

มีดังนี้ 1) มรดกภูมิปัญญาไทย 2) ครูยุคใหม่ และ 3) ทิศทางการศึกษาเพื่อครูยุคใหม่ เพื่อให้เกิดความเข้าใจในคุณค่าของกระบี่กระบองในฐานะมรดกทางวัฒนธรรมที่สามารถเชื่อมโยงกับทักษะที่มีประโยชน์ในชีวิตประจำวัน

มรดกภูมิปัญญาไทย

คุณภาพที่แท้จริงของกระบี่กระบอง คือ ศิลปะการต่อสู้และการป้องกันตัวประจำชาติไทยที่บรรพบุรุษได้ใช้วิธีต่าง ๆ ของร่างกายประกอบกับอาวุธมาใช้ในการสู้รบปกป้องประเทศชาติ วิชาการต่อสู้เหล่านี้มีการฝึกซ้อม มีการประลอง และอาจมีการประลองจริงจังกแบบอาศัยหลักวิชาการต่อสู้หรืออาจประลองเพื่อความสนุกสนานในการชม ซึ่งพัฒนามาเป็นการเล่น การแสดงและการกีฬา โดยทำอาวุธเลียนแบบของจริงนัดแนะลูกไม้กันเพื่อไม่ให้เกิดอันตรายใด ๆ กระบี่กระบองเริ่มลดน้อยถอยลงไป เนื่องจากโลกได้เกิดการพัฒนาไปเรื่อย ๆ ตามความเจริญก้าวหน้าของโลกยุคเศรษฐกิจ อุตสาหกรรม ฯลฯ และก็ได้ อาจารย์นาค เทพหัสดิน ณ อยุธยา เป็นผู้ฟื้นฟูและอนุรักษ์กระบี่กระบองให้กลับมาอีกครั้งหนึ่ง โดยได้นำกระบี่กระบองบรรจุเป็นวิชาสอนในหลักสูตรของประโยคผู้สอนพลศึกษา ในปี พ.ศ. 2479 ทดลองสอนกับนักเรียนพลศึกษาเป็น ครั้งแรก และบรรจุกระบี่กระบองเป็นวิชาไว้ในหลักสูตรพลศึกษา ต่อมานักเรียนที่จบไปก็ได้รับราชการเป็นครูสอนวิชาพลศึกษา และได้นำวิชากระบี่กระบองไปเผยแพร่จนได้รับความสนใจในฐานะศิลปะการกีฬาของชาติมากขึ้น เมื่อมาถึง พ.ศ. 2518 กระทรวงศึกษาธิการได้ประกาศใช้หลักสูตรประโยคมัธยมศึกษาตอนปลายใหม่ และได้มีการกำหนดให้วิชากระบี่กระบองเป็นส่วนหนึ่งของวิชาพลศึกษา ในรายวิชาบังคับ ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4 และต่อมาในปี พ.ศ. 2521 กระทรวงศึกษาธิการได้ประกาศหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้นตามแผน การศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2520 และได้กำหนดวิชากระบี่ 1 เป็นวิชาบังคับเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 นับแต่นั้นมา โดยกระบี่กระบองประกอบด้วยอาวุธที่หลากหลาย ได้แก่ กระบี่ ดาบ ง้าว พลอง ดั้ง เขน โล่ และไม้สั้น เป็นต้น ซึ่งมีทักษะและขั้นตอนอย่างเป็นระบบ ได้แก่ การถวายบังคมช้า การรำขึ้นพรหมนั่ง การรำขึ้นพรหมยืน ท่ารำกระบี่กระบอง การถวายบังคมเร็ว การเดินแปลง การลดล้อ การตี และการขมา (กรมส่งเสริมวัฒนธรรม, 2559) ซึ่งสามารถอธิบายสรุปรวมเป็นข้อใหญ่ ๆ ได้ 5 ข้อด้วยกัน ดังนี้

1. กระบี่กระบองเป็นวิชาที่เกี่ยวกับการต่อสู้และป้องกันตัวด้วยอาวุธ สามารถนำมาใช้ได้โดยคำนึงถึง เช่น กรณีที่มีศัตรูมาทำร้ายเรา เราสามารถนำวิชากระบี่กระบองมาใช้ในการป้องกันตัว โดยการผ่อนหนักให้เป็นเบา หมายถึง แทนที่จะเจ็บตัวมากก็กลายเป็นเจ็บตัวน้อยลง หรืออาจจะไม่เป็นอะไรเลย ซึ่งในขณะเดียวกันก็ยังสามารถตอบโต้ศัตรูได้อีกด้วย หรือในกรณีที่อาวุธของเราเสียเปรียบ เช่น เรามีดาบแต่เรามีไม้ เรามีไม้ยาวแต่เรามีไม้สั้น และขณะเดียวกันก็มีวิธีทำให้อาวุธของศัตรูเป็นประโยชน์แก่เราโดยทำให้กลับไปทำลาย เจ้าของอาวุธนั่นเอง

2. กระบี่กระบองเป็นกิจกรรมพลศึกษาที่ต้ออย่างหนึ่งหรือหนึ่งว่าเป็นการบริหารร่างกายประกอบเครื่องมือประเภทหนึ่ง เป็นการออกกำลังกายโดยใช้ทุกส่วนของร่างกาย เช่น ยืน เดิน วิ่ง นั่ง กระโดด ฯลฯ ซึ่งคุณค่าของกีฬากระบี่กระบองที่ไม่ได้ใช้เพียงแค่ป้องกันตัวเท่านั้น ยังสามารถเห็นคุณค่าในทางการศึกษาเพื่อให้มีสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์ เช่น พลังกล้ามเนื้อ ความแข็งแรง ความอดทน ความอ่อนตัว ความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว การทรงตัว ปฏิภาณและการทำงานที่ประสานกัน อีกทั้งยังเป็นกีฬาที่เหมาะสมกับคนทุกเพศ

ทุกวัย ซึ่งไม่จำเป็นต้องเหมาะกับผู้ชายเท่านั้น นอกจากนี้ยังเป็นกีฬาที่สร้างความสนุกสนานให้ทั้งผู้เล่นและผู้ใช้อุปกรณ์หาง่าย หนาทน และไม่เปลืองสถานที่ แต่อาจมีอันตรายบ้างในกรณีที่พลัดพลั่ง

3. กระบี่กระบองเป็นกีฬาที่ฝึกน้ำใจอย่างดีเลิศ สามารถช่วยในการฝึกเพื่อให้เกิดความกล้าและสติที่มั่นคง กล่าวคือความกล้าหาญในเวลาเผชิญกับศัตรูต้องมีสติมั่นคง ความทรหดอดทนของร่างกายเพราะในเวลาฝึกซ้อม จะไม่มีการใส่เกราะป้องกันตัว ซึ่งผู้ฝึกอาจได้รับบาดเจ็บเล็กน้อย เช่น ฟกช้ำดำเขียว แตกหรือหักบ้าง เนื่องจากในการฝึกกระบี่กระบองไม่มีกติกาห้ามหรือให้เว้นการตีส่วนนั้นส่วนนี้ของร่างกาย แต่ให้ตีได้ทุกที่เมื่อมีโอกาส เพราะในการเผชิญหน้ากับศัตรูจริง ๆ นั้นก็ไม่มีกติกาเช่นกัน ดังนั้นจึงเป็นหน้าที่ของผู้เล่นที่จะต้องป้องกันตัวเอง และต้องมีน้ำใจเป็นนักกีฬา จะถือโทษโกรธเคืองไม่ได้ในกรณีที่ได้รับบาดเจ็บ ผู้เล่นจะต้องมีใจดีธรรม มีความรับผิดชอบ และต้องไม่ใช้วิชานี้ไปในทางที่ผิด

4. กระบี่กระบองช่วยฝึกปฏิภาณไหวพริบ ความว่องไว ตลอดทั้งช่วยให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองและรู้จักตัดสินใจในทางที่ดี เพราะการเล่นกระบี่กระบอง ผู้เล่นจะผลัดตัวไม่ได้ การผลัดตัวเท่ากับเป็นการเปิดช่องว่างให้ศัตรู สมองจะต้องสั่งการอยู่ตลอดเวลา อวัยวะทุกส่วนของร่างกายจะต้องสัมพันธ์กัน หูตาไว ต้องเห็นและรับรู้การเคลื่อนไหวเสมอ แขน ขา มือ เท้า จะต้องเคลื่อนไหวให้สอดคล้องรวดเร็ว มิฉะนั้นจะพลั้งพลัดได้

5. กระบี่กระบองเป็นศิลปะการต่อสู้และป้องกันตัวประจำชาติไทย มีทั้งประโยชน์ ความสนุกสนาน และความสวยงามทางด้านศิลปะรวมอยู่ด้วย จึงทำให้กระบี่กระบองเป็นศิลปะการแสดง ที่เชิดหน้าชูตาของไทย สามารถอวดชาวต่างชาติได้ จึงนับว่าเป็นสมบัติทางวัฒนธรรมของไทย ที่ควรจะได้รับ การฟื้นฟูและรักษาไว้ข้อมูล

จากข้อมูลดังกล่าวจะเห็นได้ว่า กระบี่กระบองนั้นมีคุณประโยชน์ที่เพียบพร้อมหลายประการที่สามารถอยู่ในวงการศึกษาดูอย่างชัดเจน โดยสรุปได้ดังนี้ 1) กระบี่กระบองในฐานะวิชา มุ่งเน้นวิธีการให้ความรู้และจัดการเรียนรู้กระบวนการทางพลศึกษาอย่างมีขั้นตอน ได้แก่ การเตรียมหรือการนำเข้าสู่บทเรียน การสอนหรือสาธิต การฝึกปฏิบัติ การนำไปใช้ และสรุปการปฏิบัติ อย่างถูกต้องเพื่อพัฒนาพื้นฐานการเล่นกระบี่กระบองเป็นหลัก ซึ่งเป็นส่วนที่สำคัญอย่างยิ่ง 2) กระบี่กระบองในฐานะกีฬา มุ่งเน้นวิธีการพัฒนาความสามารถตามลำดับซึ่งต่อยอดมาจากการรำเรียนวิชา เปรียบเสมือนกีฬาชนิดหนึ่ง ซึ่งเมื่อรวมทั้งสองเข้าด้วยกันจะทำให้เข้าใจกระบวนการของกระบี่กระบองได้มากขึ้น

ในมุมมองของการบริหารกระบี่กระบอง หนึ่งบทสัมภาษณ์ที่ผู้เขียนได้รับความอนุเคราะห์จากผู้มีประสบการณ์ในการขับเคลื่อนวงการกระบี่กระบองมากกว่า 20 ปี คือ ญัฐกรณ์ มะลิทอง (2568) อุปนายกฝ่ายบริหาร สมาคมกีฬาตาบไทยและกระบี่บอง ได้ให้สัมภาษณ์เกี่ยวกับคุณค่าของกระบี่กระบอง โดยกล่าวว่า หากย้อนกลับไปในช่วงปี พ.ศ. 2530 กระบี่กระบองยังคงได้รับความนิยมในโรงเรียน มีการจัดกิจกรรมการแข่งขันและการแสดงในงานต่าง ๆ อย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะการอนุรักษ์กระบี่กระบองในฐานะกิจกรรมสำคัญในโรงเรียน อย่างไรก็ตาม ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2547 เป็นต้นมา ความนิยมในการจัดการแข่งขันเริ่มลดน้อยลง เนื่องจากองค์กรที่สามารถจัดกิจกรรมมีจำนวนลดลง ส่งผลให้รายการแข่งขันที่จัดขึ้นมีน้อยลง แม้จะยังมีโรงเรียนบางแห่งที่รักษากระบี่กระบองไว้ แต่ส่วนใหญ่จะเน้นการแสดงในงานเทศกาลหรือประเพณี มากกว่าการแข่งขันจริง นอกจากนี้ ชุมชนก็มีส่วนร่วมในการสนับสนุนกิจกรรมกีฬาที่สามารถเปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงความสามารถในกระบี่กระบอง และอาจนำไปสู่การสนับสนุนจากท้องถิ่น ซึ่งจะช่วยส่งเสริมให้กระบี่กระบองนี้เติบโตและมีความยั่งยืนมากยิ่งขึ้น

นอกเหนือไปจากวิชาการกระบี่กระบองในวงการศึกษากายในประเทศไทยยังมีสำนักดาบมากมายที่มีการสอนกระบี่กระบอง ซึ่งเป็นสำนักดาบที่มีเอกลักษณ์เฉพาะของตนเอง และมีจุดมุ่งหมายเดียวกันคือ อนุรักษ์มรดกศิลปวัฒนธรรมไทย และถือได้ว่าสำนักดาบเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของกลไกสำคัญที่ขับเคลื่อนกระบี่กระบองของประเทศไทย ซึ่งตัวผู้เขียนเองได้รำเรียนกระบี่กระบองของกรมพลศึกษาในวงการศึกษไทย จึงเกิดความสนใจที่จะศึกษากีฬากระบี่กระบองเพิ่มเติม ประกอบกับผู้เขียนมีโอกาสเดินทางไปยังการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 46 พลศึกษาเกมส์ ณ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอ่างทอง ระหว่างวันที่ 3-8 กันยายน พ.ศ. 2566 ที่ผ่านมา และจากการเข้าร่วมพิธีไหว้ครูพลศึกษาดังกล่าว ในวันที่ 3 กันยายน พ.ศ. 2566 ผู้เขียนได้พบเจอครูกระบี่กระบอง และได้ขอรับความรู้ต่าง ๆ มากมาย ซึ่งสิ่งที่ผู้เขียนประทับใจ และเล็งเห็นว่า ชาวพลศึกษาจะมารวมตัวกันปีละ 1 ครั้ง เพื่อน้อมรำลึกถึงครูอาจารย์กระบี่กระบองที่ยังมีชีวิตอยู่หรือล่วงลับไปแล้วก็ตาม ซึ่งจะรวมตัวกันเพียงเฉพาะบางกลุ่มเท่านั้น จึงเป็นประเด็นสำคัญที่ผู้เขียนให้ความสนใจที่จะการพัฒนากระบี่กระบองในประเทศไทย โดยการศึกษาแนวโน้มเพื่อพัฒนากีฬากระบี่กระบองสำหรับครูยุคใหม่ ทำให้วิเคราะห์ออกมาได้ว่า การที่สังคมจะยอมรับและเข้าถึงกีฬากระบี่กระบองนั้นได้ ต้องคำนึงถึงถึงมุมมองภาพกว้างของสังคม ซึ่งจะสามารถตอบปัญหาที่เกิดขึ้น และเร่งแก้ไข้ปัญหา เพื่อพัฒนากีฬากระบี่กระบองให้เหมาะสมกับโลกยุคใหม่

ผู้เขียนได้สัมภาษณ์ผู้ฝึกสอนกระบี่กระบอง แต่ละวิทยาเขตที่ส่งทีมเข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ “พลศึกษาเกมส์” ครั้งที่ 46 ณ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอ่างทอง ซึ่งเป็นแนวคิดและวิธีการสอนต่าง ๆ เกี่ยวกับกระบี่กระบองในปัจจุบัน ดังนี้

วิจิต ชี้เชิญ (2566) ผู้เชี่ยวชาญพิเศษด้านกระบี่กระบองและมวยไทย กล่าวว่า กระบี่กระบองหมดความหมายสำหรับเด็กรุ่นใหม่ เนื่องจากไม่เข้าใจ ขณะที่เราโชคดี เกิดเป็นคนไทย วัฒนธรรมที่รับมาจากหลากหลายประเทศ เช่น ประเทศจีน กตัญญูรู้คุณบิดามารดา ประเทศอินเดีย พระพุทธศาสนาและชุมชนพื้นเมืองจากประเทศต่าง ๆ รวมทั้งศิลปะการต่อสู้ที่ถ่ายทอดทุกสิ่งของร่างกายให้ป้องกันตัวเราได้ สำหรับการสืบทอดจากอาจารย์นาค เทพหัสดิน ณ อยุธยา ท่านสอน ให้รู้จักความหมาย ตั้งแต่กระบี่ ดาบสองมือ พลอง ง้าว มีขั้นตอน เพื่อให้เห็นถึงความรอบคอบ การตัดสินใจ การแก้ปัญหา ซึ่งท่านถ่ายทอดมาให้หมด เพื่อชี้ให้เห็นว่าดาบญี่ปุ่น ฟันฉับขาด รุนแรง ดาบเซเบอร์ ทะลุทะลวง แต่ดาบไทยไม่ใช่ เราจับแล้วเราผ่อน ดาบจึงไม่บิ่นหรือเรียกอีกอย่างว่า ดาบแตะแล้วเฉือน ซึ่งปัจจุบันสอนตามกันมา ไม่รู้ความหมายอะไร เด็กก็เบื่อ เอาแต่รำรำชิต ยก ไม่มีความหมาย แต่การสอนของครูในมหาวิทยาลัยสอนว่า พื้นฐานมีอะไร แม่ไม่มีอะไร ซึ่งครูจะต้องมีวิธีการไปสอนเด็ก ว่าทำแล้วได้อะไร มีการเคลื่อนไหวอย่างไรบ้าง พอจับอาวุธแล้วเคลื่อนไหวอย่างไร สิ่งเหล่านี้ต้องสอนให้เด็กชอบและรู้ความหมาย แล้วชวนเขาเอง ซึ่งครูต้องถอดบทเรียนออกมาให้เป็น อาจารย์ในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ รับสมัครครูกระบี่กระบอง สอบไม่ได้ เพราะปฏิบัติไม่เป็น จบการศึกษาสูงสอนปฏิบัติไม่เป็น สอนได้แต่ทฤษฎี ซึ่งคือจุดอ่อน ที่ทำให้กระบี่กระบองหมดไป วัฒนธรรมไทยทั่วโลกกำลังยอมรับ ดังนั้นความเป็นกระบี่กระบองต้องอยู่ในการศึกษา ไม่ใช่ปล่อยให้แพะชนะแล้วผ่าน แต่เราเห็นว่า พอตีเสร็จก็ไหว้ซึ่งลึก ๆ เขามันมีความหมายกว่านั้น ตามตำหรับ

ชนะ ฤทธิธรรม (2566) ผู้ฝึกสอนกีฬากบี่กระบอง วิทยาเขตอุดรธานี ประสบการณ์มากกว่า 30 ปี กล่าวว่า ครูวิจิต ชี้เชิญ เคยกล่าวว่าไว้ว่า มวยสอนกระบี่กระบองไม่ได้ แต่คนเล่นกระบี่กระบองสอนมวยได้

ปัจจุบันหลักสูตรของมหาวิทยาลัยไม่ได้กำหนดให้แยกอาวุธ แต่ไม่ได้บอกว่าให้เรียนทุกอาวุธ การเรียนการสอนควรแบ่งเป็น 2 ส่วน คือ 1) ความรู้ ความสำคัญ และความเป็นมา 2) ทักษะของกีฬา ประกอบด้วย ทักษะการร่ายรำ เช่น การใช้มือจับ การใช้เท้าย่างก้าว ฯลฯ ทักษะการต่อสู้ ประกอบด้วย การตี รับ โต้ตอบ หลบ ถีบเตะ ฟันแทง ปลด ปิดป้อง ซึ่งจะสอนผสมผสานกันไป การร่ายรำในตำราอยู่แล้ว เน้นการสอนป้องกันตัวซึ่งในอนาคตกีฬากระบี่กระบอง ถ้าเราเข้าใจว่าศิลปะประจำชาติ หมายถึง การเผยแพร่ให้ลึกซึ้ง นอกจากอนุรักษ์แล้ว ต้องต่อสู้ป้องกันตัวได้ด้วย การถ่ายทอดควรเน้นการต่อสู้ผสมผสาน เพื่อไม่ให้เกิดความน่าเบื่อ และการส่งเสริมกระบี่กระบองนั้น ควรนำเอาความรู้มาแสดงให้เห็น และควรมีการอนุรักษ์ระเบียบแบบแผนอย่างเคร่งครัดให้เป็นรูปแบบกรอบเดียวกัน

สุขุม อ้นขวัญเมือง (2566) ผู้ฝึกสอนกีฬากระบี่กระบอง วิทยาเขตชลบุรี ประสบการณ์มากกว่า 39 ปี กล่าวว่า ปัจจุบันกระบี่กระบองถดถอยลง อาวุธมีความทันสมัยมากขึ้น กระบี่กระบองจึงไม่ค่อยน่าสนใจ ถ้าไม่อนุรักษ์กระบี่กระบองหายไปแน่นอน เพราะไม่มีการนำไปใช้ คนไม่สนใจ เชิงการแข่งขันมีน้อย เด็กเบื่อ ครูไม่เข้าใจ ครูปฏิบัติเด็กตามแต่เด็กหลังห้องไม่เห็นไม่รู้ไม่เข้าใจ ซึ่งอนาคต ควรมีการส่งเสริม ปลุกฝัง ให้เข้าใจ ความสำคัญ คุณประโยชน์ การรู้บุญคุณแผ่นดิน การต่อสู้ประชิดตัว ด้วยอาวุธประจำกาย การตะลุมบอน ควรมีการสร้าง ความเข้าใจ ความสำคัญ และประโยชน์ของรายวิชา ควรมีการสอนจากง่ายไปยาก จับคู่ให้เงื่อนไข นักเรียนได้คิด ได้เข้าใจ ควรฝึกตีให้เห็นบ่อยก่อนแล้วค่อยรำ ฝึกมือก่อนแล้วฝึกขา ส่งเสริมให้สนุก ออกกำลังกาย และเข้าใจ

อธิษฐ์ พุทธิพิมเสน (2566) ผู้ฝึกสอนกีฬากระบี่กระบอง วิทยาเขตสุพรรณบุรี ประสบการณ์มากกว่า 20 ปี กล่าวว่า ปัจจุบันคนเล่นกระบี่กระบองเยอะ แต่ไม่มีเวทีให้แสดงความสามารถ กระแสสองด้าน คนเข้าใจและรักในกระบี่กระบองจะอธิบายได้ แต่คนไม่ได้ปฏิบัติก็จะไม่เข้าใจ ในอนาคตควรจัดกระบี่กระบองในรูปแบบ Sports Education Entertainment การศึกษาผสมผสานความบันเทิง เนื่องจากอาจมีการสอนออนไลน์ และควรส่งเสริมสนับสนุนให้มีการจัดการแข่งขัน ระดับเยาวชน

กฤษฎา ชันทะสีมา (2566) ผู้ฝึกสอนกีฬากระบี่กระบอง วิทยาเขตสุโขทัย ประสบการณ์กระบี่กระบองเกือบ 10 ปี กล่าวว่า ปัจจุบันไม่มีผู้บริหารเห็นค่าและอยู่แค่ประเทศไทย ซึ่งในอนาคตเด็กควรสร้างให้ตนเป็นเจ้าภาพและเห็นคุณค่าในกีฬากระบี่กระบอง ควรส่งเสริมให้เด็กมีงานประจำ เช่น กิจกรรมแสดงกระบี่กระบองโชว์ และผู้บริหารให้การสนับสนุน ปลุกฝังการออกงานแสดง ส่วนการเรียนการสอนควรจัดให้มีการเข้าใจกฎกติกาการแข่งขันจริง มีคนพากษ์ หรือ อัดคลิปวิดีโอส่งงาน

ชาญณรงค์ สิงห์รัตน์ (2566) ผู้เชี่ยวชาญกีฬากระบี่กระบอง วิทยาเขตอ่างทอง ประสบการณ์มากกว่า 40 ปี กล่าวว่า ปัจจุบันควรมีการพัฒนากระบี่กระบองให้เป็นสากล โดยให้ข้อสังเกตว่าภาคใต้กระบี่กระบองขาดหายไป คนไม่ค่อยเล่น ซึ่งในอนาคตควรผลักดันให้มีการแข่งขันในระดับกีฬาเยาวชน กีฬามหาวิทยาลัย กีฬาแห่งชาติ แต่ก็ยังขาดบุคลากรตั้งแต่ ระดับประถมศึกษาและระดับมัธยมศึกษา ซึ่งเป็นคุณค่าของไทย ควรมีการส่งเสริมครูเป็นสำคัญ จัดแข่งขันระดับจังหวัด ภูมิภาค แต่ถูกจำกัดด้วยงบประมาณ

คมสันต์ พรหมสาขา ณ สกลนคร (2566) ผู้ควบคุมการแข่งขันกีฬากระบี่กระบอง ข้าราชการบำนาญ รองเลขาธิการสมาคมกีฬางานจังหวัดสกลนคร กล่าวว่า ปัจจุบันความแพร่หลายของกีฬากระบี่กระบองมีไม่มาก เช่น ภาคใต้ สังคมมีความคิดเก่า ใช้สายดาในการตัดสิน ค้านสายดาคนอื่น ๆ ผู้บริหารในมหาวิทยาลัยไม่ถึง 80 %

ไม่ใช่พลศึกษา ซึ่งกระบี่กระบองควรเป็นกีฬาสากลในการแข่งขันเยาวชน กีฬาแห่งชาติ หรือการแข่งขันที่สนามหลวงซึ่งหายไปตั้งแต่โรคระบาด ทั้งนี้ในอนาคตของกีฬากระบี่กระบอง ควรมีการพัฒนาการบริหารจัดการแข่งขัน และการตัดสินใจให้เป็นสากล ผู้บริหารควรเปิดใจกว้าง และผลิตนักกีฬาที่มีใจรัก

จากข้อมูลการสัมภาษณ์จะเห็นได้ว่า กระบี่กระบองปัจจุบันยังคงไม่เป็นที่สนใจสำหรับสังคมบางกลุ่ม อีกทั้งยังขาดหายไป ในบางพื้นที่ อาจเป็นเพราะการเรียนการสอนที่ผ่านมา ผู้สอนขาดความเข้าใจและปฏิบัติแบบเดิมต่อกันมา ผู้เรียนจึงเกิดความเบื่อหน่าย ส่งผลให้สังคมตัดสินใจกระบี่กระบองว่าเรียนไปทำไม ทั้งนี้สังคมกลุ่มกระบี่กระบองยังคงสืบสานอนุรักษ์กีฬากกระบี่กระบองอย่างต่อเนื่อง ซึ่งปรากฏให้เห็นผ่านการแข่งขันกีฬา ในประเทศไทย เช่น กีฬาเยาวชนแห่งชาติ กีฬานักเรียนนักศึกษาแห่งชาติ และที่กำลังจะเกิดขึ้นในระดับอุดมศึกษาผ่านการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย โดยหวังให้สังคมกลุ่มนี้สามารถพัฒนากีฬากกระบี่กระบองไปสู่ยุคใหม่ได้ และข้อมูลจากการสัมภาษณ์ยังได้ให้ข้อเสนอแนะในการส่งเสริมกระบี่กระบองเอาไว้อีกว่า สำหรับการจัดการเรียนการสอนให้อธิบายขั้นตอนการเคลื่อนไหวผสมผสานการใช้อาวุธ และเน้นการต่อสู้ป้องกันตัว และสำหรับส่งเสริมในมิติอื่น ๆ เช่น ส่งเสริมการจัดการแข่งขันให้เป็นสากล หรือส่งเสริมการสร้างอาชีพ

ในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาที่มีการเรียนการสอนกระบี่กระบองตามหลักสูตรแกนกลางขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2551 ซึ่งเป็นกลุ่มที่ส่งออกนักเรียนที่มีความสามารถด้านกีฬากกระบี่กระบอง และมีส่วนร่วมในการส่งนักเรียนสู่นักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันในประเทศไทย ให้การสัมภาษณ์ในมุมมองระดับประถมศึกษา โดย สรรค์สร้าง แก้วเกิด (2568) ครูชำนาญการ โรงเรียนบ้านคลองฝรั่ง (บัวเอี่ยมพิทยากร) ประสบการณ์มากกว่า 20 ปี กล่าวว่า ควรบูรณาการกระบี่กระบองเข้ากับการเรียนการสอนอย่างสร้างสรรค์ให้เข้ากับยุคสมัย เป็นกิจกรรมพัฒนาผู้เรียนที่ได้ฝึกจริง คิดวิเคราะห์การเคลื่อนไหว เชื่อมโยงกับวิชาต่าง ๆ เพื่อให้เข้าใจความหมายของท่าทางและบริบทวัฒนธรรม โดยยังคงแก่นแท้ของความเป็นไทย เพราะเป็นเครื่องมือพัฒนาเยาวชนไทยทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และจิตสำนึก และพัฒนาให้เป็นกีฬาเชิงวัฒนธรรมที่สร้างชื่อเสียงระดับชาติและนานาชาติ ส่งเสริมการใช้กระบี่กระบองในกิจกรรมลูกเสือ การเรียนพลศึกษา หรือวิชาประวัติศาสตร์ เพื่อเชื่อมโยงรากเหง้าวัฒนธรรมไทย ทั้งนี้ ควรส่งเสริมการจัดแข่งขันระดับโรงเรียน จังหวัด จนถึงระดับประเทศ เพื่อสร้างแรงจูงใจ มีเวทีแสดงความสามารถ เช่น กีฬานักเรียน กีฬาชุมชน หรืองานเทศกาลท้องถิ่น ใช้เป็นกิจกรรมชมรมหรือกิจกรรมเลือกเสริมทักษะและชุมชนจะสามารถมีส่วนร่วมช่วยส่งเสริม สนับสนุนงบประมาณและเวทีการแสดง และในมุมมองระดับมัธยมศึกษา เช่นเดียวกับ ประพนธ์ ชิตปราง (2568) หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา โรงเรียนบรรหารแจ่มใสวิทยา 1 ได้แบ่งปันประสบการณ์เกี่ยวกับกระบี่กระบองมากกว่า 20 ปี โดยยังคงดำเนินการสอนวิชากระบี่กระบองตามหลักสูตรแกนกลาง ซึ่งเป็นอัตลักษณ์ของโรงเรียนที่มีความโดดเด่นด้านกระบี่กระบอง เนื่องจากโรงเรียนตั้งอยู่ในอำเภอตอนเจดีย์และเกี่ยวข้องกับงานอนุสรณ์ดอนเจดีย์ สำหรับการจัดการเรียนการสอนในวิชากระบี่กระบองนั้น เริ่มต้นด้วยอาวุธกระบี่ โดยสอนการไหว้ครูก่อนที่จะเข้าสู่เนื้อหาที่สำคัญและประโยชน์ของการใช้กระบี่ มีการสอน 12 ไม่นำ และนักเรียนจะต้องเลือกไม้รำที่ต้องการสอบจำนวน 6 ไม่นำ นอกจากนี้ยังมีการสอนทักษะพื้นฐานและการใช้อาวุธอย่างถูกต้อง สืบเนื่องไปยังชุมนุมกระบี่กระบอง สำหรับเด็กที่มีความสนใจ ต้องมีการเอาใจใส่เด็ก ๆ เสมือนเป็นสมาชิกในครอบครัว เนื่องจากชุมนุมตอนเจดีย์มักฝากลูกหลานไว้ และในบางครั้งต้องรับส่งเด็กหลัง

เล็กเรียน การสร้างความรักและความผูกพันกับเด็ก ๆ ทำให้มีการเข้าร่วมในชุมนุมอย่างต่อเนื่อง โดยมีผู้ปกครองสนับสนุนและเชิญไปแสดงตามงานต่าง ๆ ในส่วนของการฝึกซ้อมต้องฝึกอย่างสม่ำเสมอ เพื่อพัฒนาทักษะและความกล้าในการแสดงออก การออกงานบ่อย ๆ จะช่วยให้นักเรียนมีความเคยชินกับอาวุธและลดความผิดพลาด ในอนาคตหวังว่าศิษย์เก่าที่จบการศึกษาไปแล้วจะนำความรู้ไปต่อยอดในระดับมหาวิทยาลัย และถ่ายทอดความรู้เกี่ยวกับกระบี่กระบองให้กับโรงเรียนต่าง ๆ อย่างไรก็ตาม ปัญหาหนึ่งที่พบคือขาดการส่งเสริมในพื้นที่อื่น ทำให้เด็ก ๆ ห่างหายจากวงการนี้

ครูยุคใหม่

จากการประชุมทางวิชาการของคุรุสภา เมื่อวันที่ 9 กันยายน 2560 ได้มีการกล่าวถึงหัวข้อ ครูยุคใหม่ สร้างเด็กไทย 4.0 ที่ขณะนี้บุคคลและหน่วยงานทุกภาคส่วนต่างตระหนักและเห็นความสำคัญของครูและบุคลากรทางการศึกษา ซึ่งเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญต่อการจัดการเรียนรู้เพื่อคุณภาพของผู้เรียนที่จะเป็นคนคุณภาพ และเป็นกำลังสำคัญต่อการพัฒนาประเทศในอนาคตโดยผู้เขียนได้สรุปประเด็นอนาคตทางการศึกษา (กระทรวงศึกษาธิการ, 2560) ไว้ดังนี้

1. เด็กยุคใหม่จะต้องมีความสามารถในการทำงานที่ต้องอาศัยทักษะขั้นสูงในการคิดวิเคราะห์เป็นและคิดอย่างมีวิจารณญาณรวมถึงทักษะในการเข้าใจผู้อื่น
2. สถาบันต้องกำหนดทิศทางการผลิตครูและพัฒนาครูประจำการ ด้วยระบบการศึกษา 4.0 โดยเน้นพัฒนาผู้เรียนให้สามารถสร้างนวัตกรรม สร้างผลงาน และการสร้างทักษะส่วนบุคคล (Soft Skills) และสร้างจิตวิญญาณความเป็นครู
3. สถาบันผลิตครูต้องสร้างโอกาสและประสบการณ์ให้แก่นิสิตนักศึกษาครู ลงไปทำงานจริง ปฏิบัติงานจริงในโรงเรียน เตรียมครูพี่เลี้ยงในโรงเรียนฝึกประสบการณ์วิชาชีพครู และพัฒนาระบบการนิเทศของอาจารย์นิเทศก์

กระทรวงศึกษาธิการ (2560) ได้เตรียมการสร้างเด็กไทยสู่อนาคต ด้วยการส่งเสริมและกำหนดนโยบายที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปที่ต้นน้ำ นั่นคือ ครู ซึ่งครูจะเป็นผู้ที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปที่ลูกศิษย์ จนเป็นกระบวนการที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงไปยังชุมชน ครู และบุคลากรทางการศึกษาในการร่วมกันคิด ร่วมกันออกแบบ ร่วมกันวางแผน และร่วมกันปฏิบัติเพื่อสร้างสมรรถนะที่จำเป็นสอดคล้องกับโลกอนาคต นอกจากนี้ ภายในงานประชุมทางวิชาการของคุรุสภา ประจำปี พ.ศ. 2560 ยังประกอบด้วยกิจกรรมที่น่าสนใจมากมาย เช่น การอภิปรายพิเศษ เรื่อง ทิศทางการพัฒนาครูยุคใหม่ และ ครูแบบไหนสอนอย่างไร สร้างเด็กไทย 4.0 การเสวนาพิเศษ เรื่อง คิदनอกกรอบการศึกษาไทย โฉมใหม่นวัตกรรมการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เรื่อง ล้อมวงเรียนรู้การวิจัยเพื่อพัฒนาการเรียนรู้และการบริหารการศึกษา Show Case PLC จากนโยบาย สู่การปฏิบัติจริงในห้องเรียน (กระทรวงศึกษาธิการ, 2560)

ดังนั้น คำว่า ครูยุคใหม่ จะต้องมียุทธศาสตร์ที่เป็นผู้ช่วยเหลือผู้เรียนให้พัฒนาตนเองได้เต็มศักยภาพ และส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต เพราะในสมัยนี้มีการเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วและเทคโนโลยีที่ล้ำสมัย ผู้คนในยุคใหม่จึงต้องเรียนรู้สิ่งใหม่ตลอดเวลา ดังนั้นจึงครูต้องปรับตัว และคอยแนะนำแนวทางที่เหมาะสมให้กับผู้เรียนและพร้อมที่จะทุ่มเทวิชาความรู้ด้วยวิธีการสมัยใหม่ตามธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลง

อย่างไรก็ตาม การเปลี่ยนแปลงที่รวดเร็วนี้ ความสามารถของครูยุคใหม่อาจจะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ในทันที แต่สิ่งที่ครูสามารถทำได้ คือ การแนะนำผู้เรียนว่าข้อมูลใดสามารถนำไปปรับใช้กับชีวิตจริงได้ และสิ่งสำคัญที่หาไม่ได้จากยุคสมัยใหม่ คือ ศิลธรรม คุณธรรม ซึ่งครูสามารถสอนและถ่ายทอดให้ผู้เรียน ซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่จะถูกนำไปพัฒนาไปพร้อมกับสติปัญญา เพื่อให้ความรู้แก่นาคตของชาติอย่างถูกต้องสมบูรณ์ ยั่งยืนต่อไป (สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดสุโขทัย, 2562)

ครูยุคใหม่ ต้องมีมากกว่า จิตวิญญาณความเป็นครู การมีจิตวิญญาณของความเป็นครูเพียงอย่างเดียว นั้นยังไม่เพียงพอ เพราะครูจำเป็นต้องมีทักษะและคุณสมบัติเพิ่มอีก 3 ข้อด้วยกันคือ 1) ครูต้องเข้าใจพัฒนาการตามช่วงวัยของเด็กและเข้าใจว่าการเรียนรู้ของเด็กเกิดขึ้นอย่างไร 2) ครูต้องมีทักษะในการสอนแบบใหม่ เพื่อให้เด็กมีทักษะในศตวรรษที่ 21 และ 3) ครูต้องมีความสามารถในการประเมินผลสำเร็จโดยดูผลสัมฤทธิ์ที่เกิดขึ้นในเด็กแต่ละคน คุณสมบัติที่สำคัญที่สุด คือ ครูต้องมีฉันทะมีแรงบันดาลใจที่จะเรียนรู้ ซึ่งหมายถึง การเรียนรู้เพื่อทำหน้าที่ครูที่ดีในศตวรรษที่ 21 และการเรียนรู้ที่ดีที่สุดของครู คือ การเรียนรู้จากห้องเรียนของตัวเองและ ครูต้องตั้งเป้าหมายผลลัพธ์การเรียนรู้ (Learning Out Come) ทั้งในส่วนตัวและนิสัยใจคอ เสริมสร้างลักษณะนิสัยที่ดีและมีวิธีการบรรลุเป้าหมาย จะเห็นได้ว่าทั้งสามข้อนั้นเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ “ครูยุคใหม่” สามารถจัดการเรียนการสอนตรงตามความต้องการของลูกศิษย์ได้อย่างเหมาะสม อีกทั้งต้องออกแบบการเรียนรู้ให้ผู้เรียนทำกิจกรรมได้เรียนรู้สิ่งเหล่านั้น แล้วเกิดความรู้ขึ้นจากข้างในตัวเอง ผ่านการปฏิบัติสัมผัส ปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น ซึ่งระหว่างนั้นครูต้องมาทำความเข้าใจว่าจะร่วมเรียนรู้หรือเข้าไปพร้อม ๆ กับผู้เรียนได้อย่างไร จะส่งเสริมและให้แรงเสริมหรือกำลังใจอย่างไรในกระบวนการนี้ ครูจะคอยประเมินผลสัมฤทธิ์ที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน แต่ละคนแล้วให้ผู้เรียนสะท้อนการเรียนรู้ตลอดเวลา และผู้เรียนจะได้ทักษะการเรียนรู้จากปฏิบัติไปตลอดชีวิต อีกทั้งท่านยังกล่าวทิ้งท้ายว่าครูสมัยใหม่ แทนที่จะตั้งหน้าตั้งตาถ่ายทอดความรู้ ก็มาต้องคิดเสมอว่าการจัดการเรียนรู้ของครู ก่อให้เกิดผลลัพธ์อะไรต่อผู้เรียนบ้าง ครูต้องรู้ว่าหากจะทำให้ให้เกิดการเรียนรู้ อะไรที่จะทำให้เกิดผลลัพธ์เช่นนั้นได้ ครูให้เด็กทำอะไร ครูก็ต้องรู้ว่าต้องทำอะไร เป็นต้น แล้วครูจะรู้ได้อย่างไรว่า เด็กมีความก้าวหน้าในเรื่องการเรียนรู้ไปได้ดี เด็กในชั้นเรียน บางคนไปไว บางคนไปช้า ครูก็ต้องมาตั้งคำถามอีกว่า คนไหนไปไว คนไหนไปช้า แล้วครูจะอย่างไร การเรียนรู้ที่ดีเด็กทั้งชั้นต้องเกิดการเรียนรู้ที่แท้จริง ถึงแม้ว่าหัวจะซ้าก็ตาม ซึ่งท่านต้องการเห็นครูได้ปรับวิธีคิด เปลี่ยนวิธีสอนให้กลายเป็นครูยุคใหม่ หากทำได้จะทำให้การพัฒนาศักยภาพคนรุ่นใหม่ของประเทศ สร้างพลเมืองที่มีคุณภาพ และมีส่วนร่วมในการดูแลพัฒนาประเทศได้อย่างแน่นอน (มูลนิธิสยามกัมมาจล, 2566)

สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมวิทยาศาสตร์ วิจัย และนวัตกรรม (2566) ได้จัดการเสวนาวิชาการด้านการศึกษา (Education Journey Forum) ภายใต้โครงการจัดการความรู้ และขับเคลื่อนระบบการศึกษา และการเรียนรู้ ให้เห็นทิศทางการขับเคลื่อนงานด้านการศึกษาในปัจจุบันและอนาคต โดยมีการชี้แนะสร้าง “ครูยุคใหม่” หลุดกรอบรัฐ กล้าตั้งคำถาม เปลี่ยนสังคม และเปิดข้อค้นพบงานวิจัยเกี่ยวกับครูยุคใหม่ ที่จำเป็นต้องปรับบทบาทให้สอดคล้องกับการพัฒนาเด็กยุคใหม่ และแก้ปัญหาในสังคม ซึ่งเป็นโจทย์ยากที่ต้องทำให้สำเร็จ ในหัวข้อครูในฐานะนักขับเคลื่อนการเรียนรู้บนความแตกต่างหลากหลายกับ 11 ปรัชญาการณระดับโลก ในการปรับตัวของครูแห่งยุคสมัยบรรยายโดย เกียรติคุณ เจตนานาควิชะระ (The Active, 2566) ได้แก่ 1) ความรวดเร็วของชีวิตในปัจจุบัน ทำให้ผู้คนมีเวลาในการคิด การไตร่ตรองน้อยลง 2) เทคโนโลยีเปลี่ยนจาก

เครื่องมือไปเป็นวิถีชีวิต 3) ความท่วมท้นของข้อมูล 4) ความล่มสลายของสิ่งแวดล้อม 5) ปัญญามนุษย์ไล่ไม่ทันปัญญาประดิษฐ์ 6) พยาธิสภาพที่มนุษย์ควบคุมไม่ได้ 7) สงครามในฐานะอัตวิบาตรกรรม 8) ความถดถอยของกลไกของรัฐ 9) ความยากจนของคนส่วนใหญ่ 10) ความสับสนและซับซ้อนของกฎหมายและกฎระเบียบ ความย่อหย่อนในการบังคับใช้ และ 11) มรณกรรมของวิทยาการ : การศึกษาในคราวของการผลิตและจำหน่ายสินค้า

ทั้งนี้ นักวิชาการหลายท่านได้เสนอแนวคิดต่าง ๆ ไว้มากมาย ในการเสวนาวิชาการด้านการศึกษานี้ ซึ่งผู้เขียนได้สรุปเนื้อหาที่เหมาะสมสำหรับครูยุคใหม่ โดยเริ่มจากบทบาทของครูที่ควรสอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงผ่านประสบการณ์อันหลากหลาย มีการครุ่นคิด พินิจ รวมถึงกระบวนการลดความเร็ว การตีความประสบการณ์และการเชื่อมโยงประสบการณ์ ซึ่งต้องปรับตามยุคสมัย อีกทั้งครูมีบทบาทในฐานะนักขับเคลื่อนการเปลี่ยนแปลง ประกอบด้วย ครูผู้กระทำการ (Teacher Agency) ประกอบกับกรอบแนวคิดระบบนิเวศครูผู้กระทำการของ Priestley, Biesta and Robinsom (2013) ที่เน้นการสร้างเสริมประสบการณ์ให้ครู โดยเติมความรู้ประสบการณ์ผ่านการเรียนรู้สังคม เช่น การทำความเข้าใจเรียนรู้เรื่องความเหลื่อมล้ำ ความยากจน ก่อนนำมาเป็นกรอบคิดในการประกอบการเรียนการสอน และครูนักเคลื่อนไหว (Teacher Activist) ที่ควรมีการเชื่อมโยงกับกลุ่มเครือข่ายอื่น เพื่อนำองค์ความรู้มาพัฒนากระบวนการเรียนการสอนในการสร้างการเปลี่ยนแปลง ขณะเดียวกันครูก็เป็นผู้ที่สามารถสร้าง และริ่ความคิดต่าง ๆ มีความรู้เชิงวิพากษ์ในการสร้างการเปลี่ยนแปลงที่ดี

การสร้างระบบนิเวศผลิตครูใหม่ โดยประเทศไทยสามารถสร้างสภาวะแวดล้อมและระบบที่เอื้อต่อการปลดแอกตัวเองได้ ด้วยการสร้างวาทกรรมใหม่เกี่ยวกับครู ขณะที่ระบบการผลิตครู ก็ต้องเห็นที่ทางของตัวเองและควรสร้างองค์ความรู้การศึกษาแนววิพากษ์ให้มากขึ้น ทั้งนี้ ระบบฝึกหัดครูกลายเป็นอนุระบบของระบบราชการ เพราะตั้งแต่อดีตการฝึกหัดครู ถูกกำหนดมาเพื่อสร้างชาติ ป้องกันการล่าอาณานิคม และเป็นสิ่งที่ติดมาจนถึงปัจจุบัน สังคมก็ยังทำให้ครูกลายเป็นผู้อำนวยการเรียนรู้ และขาดระบบหลักที่เข้ามาช่วยเหลือ ขาดเอกภาพ และอยู่ภายใต้การกำหนดทิศทางจากระบบรัฐเป็นหลัก ทำให้ครูอยู่ในกรอบของวิทยฐานะวิชาชีพครูที่เป็นระบบมากขึ้น แต่อาจจะหลงลืมชีวิตรายบุคคล ทั้งความรู้สึกและชีวิตของผู้เรียนอย่างแท้จริง และมีการศึกษาในยุคปัจจุบัน ครูในระบบและที่กำลังอยู่ในระบบการผลิตนั้น มีหน้าที่สร้างพลเมืองให้มีสมรรถนะตามที่โลกต้องการ ขณะที่ครูที่ถูกผลิตออกมาไม่สามารถสู้สายที่จบมาโดยตรงได้ ระบบของการฟื้นฟูจิตวิญญาณความเป็นครู ซึ่งสายอื่นที่ไม่จบครูทำได้ง่ายกว่า เพราะไม่ได้ติดกรอบทางความคิดแล้วมาชวนขายเอาที่หลัง ทั้งนี้เป็นเรื่องที่ต้องสร้างระบบนิเวศเพื่อการศึกษาในระบบใหญ่ รวมถึงระบบการผลิตครูด้วย เพื่อให้เห็นความเป็นมนุษย์ด้วยกัน

ทิศทางการศึกษาเพื่อครูยุคใหม่

ทิศทางของกระป๋องบองในครั้งนี้ มาจากการศึกษา ค้นคว้า และรวบรวมข้อมูลหลากหลายช่องทาง แล้วนำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์ข้อมูลที่เกิดขึ้น เพื่อให้ได้ทิศทางการศึกษาเพื่อครูยุคใหม่ ดังนี้

ช่วงเวลาที่ผ่านมากกระป๋องบองถูกคิดค้นขึ้นไว้ใช้ในการต่อสู้ทำสงคราม และมีการร่ำเรียนมาเป็นวิชากระป๋องบองจนเข้าสู่ระบบวงการศึกษากลับแล้วต่อยอดให้มีกฎ กติกา และระเบียบการแข่งขันด้วยรูปแบบกีฬากระป๋องบอง ซึ่งปัจจุบันก็ยังคงไม่เป็นที่สนใจในสังคมยุคใหม่ อีกทั้งยังหายไปในบางภูมิภาคอีกด้วย

เป็นฐานความเข้าใจเดิมของสังคม ซึ่งอาจเป็นเพราะการเรียนการสอนที่ผ่านมา ครูถ่ายทอดความรู้แต่ไม่ได้ฝึกถึงวิธีการจัดการเรียนรู้และผลลัพธ์ที่ผู้เรียนจะได้ เนื่องจากขาดความเข้าใจอย่างลึกซึ้งและปฏิบัติแบบเดิมต่อกันมา ผู้เรียนจึงเกิดความเบื่อหน่าย ไม่อยากเรียน สอดคล้องกับ สายรุ่ง เหมียดชัยภูมิ (2563) โดยกล่าวว่า กิจกรรมไม่น่าสนใจ ทำให้ผู้เรียนไม่อยากเรียน ผู้เรียนมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเรียนวิชากระบี่กระบอง เนื่องจากเป็นวิชาที่ผู้เรียนไม่ชอบ เพราะไม่มีความท้าทาย ไม่สนุกสนานผู้เรียนจึงไม่ให้ความสนใจ และมักจะขาดเรียนในช่วงเรียนวิชากระบี่กระบองอยู่บ่อย ๆ อีกทั้งสังคมยังลดคุณค่ากีฬากระบี่กระบอง จึงเป็นที่มาของคำว่า “เรียนไปทำไม” ซึ่งการถ่ายทอดความรู้ของครูเป็นสิ่งสำคัญ ตามที่ สุจิตรา สุคนธ์ทรัพย์ (2540) ได้กล่าวว่า ครูต้องมีกระบวนการถ่ายทอดด้วยการจัดประสบการณ์ตรงให้แก่ผู้เรียนจากครูต้นแบบที่มีความชำนาญในกระบี่กระบอง สอนเน้นเฉพาะทักษะและในอนาคตรอบกระบวนการถ่ายทอดศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว กระบี่กระบองควรจัดประสบการณ์ที่มีความหมายลึกซึ้งให้กับผู้เรียน ประกอบกับการสอนทักษะและอบรม บ่มนิสัยรวมทั้งวิธีการสอนสำหรับครูยุคใหม่ก็ยังให้แนวทางว่า ครูควรเริ่มปรับวิธีคิด เปลี่ยนวิธีสอน และคอยแนะนำแนวทางที่เหมาะสมให้กับผู้เรียน และพร้อมที่จะทุ่มเทวิชาความรู้ด้วยวิธีการสมัยใหม่ตามธรรมชาติของการเปลี่ยนแปลง และข้อมูลใดสามารถนำไปปรับใช้กับชีวิตจริงได้ ซึ่งอาจจะเพิ่มคุณค่าของกีฬากระบี่กระบองให้มีแนวโน้มที่น่าสนใจขึ้น จากบทสัมภาษณ์ของ ญัฐภรณ์ มะลิทอง (2568) ชี้แนะว่า ควรสร้างความสนใจและความรักในกระบี่กระบองก่อน โดยเฉพาะสำหรับเด็กยุคใหม่ที่อาจไม่รู้จักรักกีฬานี้ ซึ่งต้องสื่อสารชี้แนะให้เห็นคุณค่าและประโยชน์ที่เด็กจะได้รับจากการเล่น เช่น โอกาสในการเป็นตัวแทนจังหวัด ซึ่งจะช่วยกระตุ้นให้เด็กมีความสนใจเข้าร่วมกิจกรรมมากขึ้น สำหรับอนาคตของกระบี่กระบอง แม้จะเป็นกีฬาประจำชาติ แต่ยังขาดความเข้าใจและการพัฒนาในระดับนานาชาติ เนื่องจากผู้ที่เกี่ยวข้องยังมีมุมมองที่จำกัดในการเปรียบเทียบกับกีฬาที่ได้รับความนิยมอยู่แล้ว โดยเสนอแนะว่า การรักษากระบี่กระบองในระดับการศึกษาเป็นในระดับนักเรียนและนักศึกษา เพื่อให้กระบี่กระบองนี้ยังคงอยู่และสามารถพัฒนาไปได้ในอนาคต

การเริ่มต้นของกระบี่กระบอง มีทักษะและขั้นตอนอย่างเป็นระบบ ได้แก่ การถวายเป็นมงคล การรำขึ้นพรหมนั่ง การรำขึ้นพรหมยืน ท่ารำกระบี่กระบอง การถวายเป็นมงคลเร็ว การเดินแปลง การลดล้อ การตีและ การขมา (กรมส่งเสริมวัฒนธรรม, 2559) อีกทั้งยังกลายเป็นกีฬานานาชาติที่โรงเรียนเลือกใช้จัดการเรียนการสอนในรายวิชาพลศึกษา ซึ่งมักจะสอนด้วยการรำก่อน จากประสบการณ์ตรงของ กัญญารัตน์ คำวิชัย, สุนันtha ศรีศิริ และพิมพ์ ม่วงศิริธรรม (2566) กล่าวว่า ผู้เรียนมีทัศนคติว่า ในยุคปัจจุบันไม่ได้มีการสู้รบด้วยการใช้ศาสตราวุธโบราณกันแล้ว รวมทั้งการจัด การเรียนการสอนเน้นทักษะการรำเป็นส่วนใหญ่ สอดคล้องกับ วรกุล นนทกรัส (2564) ที่กล่าวว่า เทคนิควิธีการสอนท่าไม้รำกระบี่กระบอง ไม่ค่อยดึงดูดความสนใจจากผู้เรียนเท่าที่ควร สอดคล้องกับพฤติกรรมของผู้เรียนที่ไม่สามารถปฏิบัติท่ารำกระบี่กระบองได้อย่างถูกต้องในครั้งแรก ผู้สอนจึงต้องมีกระบวนการทบทวน ท่ารำครั้งก่อนและสอนท่ารำใหม่ ส่งผลให้เกิดปัญหาในการจัดการเรียนการสอนไม่ทันตามแผนการสอนที่กำหนดไว้ นอกจากการสอนรำอาวุธกระบี่แล้ว กระบี่กระบองยังประกอบไปด้วยอาวุธต่าง ๆ อีกหลายชนิด เช่น กระบี่ ดาบ พลอง ง้าว อีกทั้งยังมีอาวุธอื่น ๆ ที่สามารถใช้ป้องกันตัวได้ เช่น ดั้ง เขน โล่ มีด ขวาน ไม้สั้น ไม้ศอก ซึ่งมีวิธีใช้ที่แตกต่างกันออกไป แต่ไม่มี การสอนเหล่านี้ อีกทั้งไม่มีในหลักสูตร หลักสูตรไม่ได้ระบุให้เรียนทุกอาวุธ บางหลักสูตรไม่ได้ระบุชนิดของอาวุธไว้ทั้งหมด โดยประกาศิต รักศรีศิริ และภาควิชา รัตนโรจนากุล (2558) ให้เหตุผลเช่นเดียวกันว่า ไม่สอดคล้องกับ

หลักสูตร วิชากระบี่กระบองใช้อาวุธหลายประเภท แต่มีเวลาเรียน เพียงภาคเรียนเดียว คือ 1 - 2 คาบต่อสัปดาห์ จึงสอนเพียงอาวุธกระบี่เท่านั้น เพราะถือว่าเป็นอาวุธเบื้องต้น ที่ควรเรียนรู้ก่อนเรียนอาวุธประเภทอื่น ๆ เมื่อเชื่อมโยงไปถึงช่วงเวลาของโรคระบาด รายวิชาพลศึกษาเป็นศาสตร์ที่เน้นการเคลื่อนไหว และจำเป็นต้องใช้ทักษะการปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่ เพื่อให้ผู้เรียนพัฒนาได้มีประสิทธิภาพ ในการจัดการเรียนการสอนรูปแบบออนไลน์เพียงอย่างเดียวสำหรับรายวิชากระบี่กระบอง จะยิ่งทำให้ผู้เรียนเกิดความสับสน ไม่เข้าใจ ไม่สนใจ วิชากระบี่กระบองมากยิ่งขึ้น และข้อจำกัดด้านเวลา ที่กล่าวมาข้างต้น ทำให้ผู้สอนวิชากระบี่กระบอง ไม่สามารถจัดการเรียนการสอนได้ครบองค์ประกอบของกระบวนการจัดการกระบี่กระบองที่มีทั้งทักษะด้านการรำ และการตีไม้ให้มีประสิทธิภาพได้ (กัญญารัตน์ คำวิชัย, สุนันทา ศรีศิริ และพิมพ์ ม่วงศิริธรรม, 2566) จากการสัมภาษณ์ ฟอง เกิดแก้ว มีความสอดคล้องกันว่า ครูต้องใส่ใจผู้เรียน สอนแบบตัวต่อตัว กระบี่กระบอง เป็นวิชาที่ละเอียดอ่อน ไม่สามารถเรียนได้ภายในเวลาอันสั้น ต้องเป็นผู้ที่สนใจและรักเท่านั้นถึงจะทำได้ โดยยังกล่าวอีกว่า กระบี่กระบองเป็นศิลปะ เป็นกีฬาคุณธรรม จับอาวุธมาแล้วไหว ต่อสู้ป้องกันตัวได้ เป็นกีฬา สร้างคุณธรรมด้านจิตใจและด้านร่างกาย การพัฒนาทักษะทางการกีฬาเชื่อมโยงกับพื้นฐานทางพลศึกษา ซึ่งนำไปสู่การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งทักษะการต่อสู้ที่ถือเป็นหนึ่งในมิติคู่ขนานที่เกิดจากทักษะการเป็นนักกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ รณชัย อภิวงค์งาม (2561) ที่ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับ ผลของการใช้แบบฝึกไม้ตีกระบี่กระบองต่อสมรรถภาพทางกายของนักศึกษา ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า การฝึกทักษะไม้ตีที่พัฒนาขึ้นใหม่สามารถเสริมสร้างความอ่อนตัวของหลังสะโพกและกล้ามเนื้อด้านหลัง รวมถึงความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและหัวไหล่ พลังกล้ามเนื้อขา ความคล่องแคล่วว่องไว และความอดทน ของระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือดในกลุ่มที่เข้าร่วมการฝึกดังกล่าว เนื่องจากการฝึกกระบี่กระบองเป็นการ ออกกำลังกายแบบแอโรบิกชนิดที่ต้องใช้ออกซิเจนหรือมีการหายใจในขณะที่ออกกำลังกาย เป็นการบริหารให้ ร่างกายเพิ่มความสามารถสูงสุดในการรับออกซิเจน ซึ่งทำให้ร่างกายได้ใช้กล้ามเนื้อกลุ่มใหญ่ ทำงานอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 20 นาที ขึ้นไป

พิชัยณรงค์ กงแก้ว (2564) ได้ทำการศึกษาจากสภาพจริงของผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย รวมไปถึงผู้เชี่ยวชาญ และผู้บริหารสมาคมที่เกี่ยวข้องในการพัฒนากีฬากระบี่กระบอง ที่ได้วิเคราะห์ และให้ข้อเสนอแนะ เพื่อให้มีการ ปลุกฝังและขัดเกลาแนวความคิด การฟื้นฟูการเผยแพร่แลกเปลี่ยนองค์ความรู้ ส่งเสริมกิจกรรมต่าง ๆ ในกีฬา กระบี่กระบอง ให้มีความสำคัญกับการเสริมสร้างปราชญ์ท้องถิ่นในกีฬา กระบี่กระบอง มีการประสานความร่วมมือกับหน่วยงานทั้งทางภาครัฐและเอกชน เพื่อสนับสนุนกีฬากระบี่กระบองรวมไปถึงการส่งเสริมให้มีการ จัดการเรียนการสอนกีฬากระบี่กระบองที่สามารถสืบทอดต่อผู้ที่สนใจหรือ เป็นองค์ความรู้ที่สามารถจัดการเรียนการสอนในชั้นเรียนระดับต่าง ๆ มีการพัฒนาและการค้นคว้าวิจัยในกีฬากระบี่กระบองอย่างต่อเนื่อง โดยในสถาบันที่มีการจัดการเรียนการสอน ศูนย์การเรียนรู้ต่าง ๆ ที่มีการจัดการเรียนการสอนกีฬากระบี่กระบอง สามารถนำผลการวิจัยไปเป็นแนวทางในการบริหารจัดการ การจัดทำหลักสูตรให้ผู้เรียนได้เรียนรู้ กีฬากระบี่กระบองเพื่อเป็นประโยชน์ต่อการอนุรักษ์กีฬาภูมิปัญญาไทยให้คงอยู่อย่างยั่งยืน อย่างไรก็ตาม สถานีรักโลก Earth Station (2025) ค้นหาคำตอบว่าเรียนกระบี่กระบองไปเพื่ออะไร คำถามนี้มักได้ยินบ่อย เนื่องจากกระบี่กระบองเป็นหนึ่งในหลักสูตรที่เด็กไทยต้องเรียน สำหรับบางคนอาจไม่เข้าใจแต่สำหรับ จิระ เมษะมาน ผู้สืบทอดศิลปะการป้องกันตัวแบบไทยแห่งสำนักดาบพุทไธสวรรย์ รุ่นที่ 3 กล่าวว่า การเรียน

กระบี่กระบองมีความหมายลึกซึ้ง โดยเขามีประสบการณ์ในการจับดาบและการต่อสู้ตั้งแต่ยังเด็ก จนถึงปัจจุบันที่เขาได้กลายเป็นผู้นักรักและถ่ายทอดศิลปะนี้ด้วยจิตวิญญาณที่มุ่งมั่น เขาตระหนักถึงคุณค่าและความสำคัญของอาวุธไทยทุกชนิดอย่างลึกซึ้ง ในช่วงหลายปีที่ผ่านมา เส้นทาง การสืบทอดองค์ความรู้ของสำนักดาบพุทไธสวรรย์มีความแปลกใหม่ โดยนำเทคโนโลยีสมัยใหม่มาใช้ในการนำเสนอ ซึ่งไม่เพียงแต่สร้างความประทับใจให้กับผู้ชมทั่วโลกด้วยการแสดงแสง สี เสียง และเทคนิคพิเศษ แต่ยังช่วยเผยแพร่และประกาศศักดาของดาบไทยไปทั่วโลก มีลูกศิษย์ที่เรียนรู้ดาบไทยจากสำนักนี้มากกว่า 35 ประเทศ โดยการสร้างอาชีพนักดาบขึ้นมาที่สามารถต่อยอดไปยังการเป็นนักแสดง นักแสดง สตันนิ่งแมน และการป้องกันตัวในชีวิตประจำวัน

ขณะเดียวกันครู คือ ผู้ที่สามารถสร้างและรู้ความเชื่อต่าง ๆ มีความรู้เชิงวิพากษ์ในการสร้างการเปลี่ยนแปลงที่ดี นั่นคือ วิถีครูยุคใหม่ สร้างเสริมการเรียนรู้เพื่อทำหน้าที่ครูที่ดีในศตวรรษที่ 21 ซึ่งการเรียนรู้ที่ดีที่สุดของครู คือ การเรียนรู้จากห้องเรียนของตัวเองที่สามารถจัดการเรียนการสอนตรงตามความต้องการของผู้เรียนได้อย่างเหมาะสม ออกแบบการเรียนรู้ให้ผู้เรียนทำกิจกรรม ได้เรียนรู้สิ่งเหล่านั้น แล้วเกิดความรู้ขึ้นจากข้างในตัวเอง สอดคล้องกับ สายรุ้ง เหมือตชัยภูมิ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย บัณฑิตปริญญาโท สาขาวิชาศึกษาศาสตร์ (2563) ที่กล่าวว่า ควรออกแบบกิจกรรมเน้นการเรียนรู้ ที่สอดคล้องกับลักษณะวิธีการเรียนรู้ของผู้เรียนจะช่วยเสริมสร้างให้ผู้เรียนเกิดประสบการณ์ ประกอบกับเรียนรู้จากเรื่องราวในชีวิตจริง และทดลองปฏิบัติจริง จนเกิดความสนุกสนานในการเรียนรู้ ซึ่งจะให้นักเรียนมีการกระตุ้นตนเองและอยากที่จะฝึกปฏิบัติมากขึ้น สร้างกิจกรรมที่หลากหลายให้ผู้เรียนเกิดความคิดสร้างสรรค์ และใช้จินตนาการได้อย่างเต็มที่ อย่างไรก็ตาม ด้วยความสามารถของการเป็นครูยุคใหม่อาจจะไม่สามารถเปลี่ยนแปลงได้ในทันที แต่สิ่งที่ครูสามารถทำได้ คือ การแนะนำผู้เรียนว่า ข้อมูลใดสามารถนำไปปรับใช้กับชีวิตจริงได้ และสิ่งสำคัญที่หาไม่ได้จากยุคสมัยใหม่ คือ ศิลธรรม คุณธรรม ซึ่งครูสามารถสอนและถ่ายทอดให้ผู้เรียนซึ่งเป็นส่วนสำคัญที่จะถูกนำไปพัฒนาไปพร้อมกับสติปัญญา เพื่อให้ความรู้แก่นักเรียนของชาติอย่างถูกต้องสมบูรณ์ยิ่งขึ้นต่อไป อีกทั้งครูยุคใหม่ต้องมีทักษะในการสอนแบบใหม่ เพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะในศตวรรษที่ 21 ปัจจุบันบทเรียนออนไลน์บางประเภทอาจเป็นสิ่งที่ช่วยให้เกิดการเรียนรู้ช่วยกระตุ้น และสร้างความสนใจให้กับผู้เรียน ยกตัวอย่างผลการศึกษาก่อนของ วรกุล นนทรักษ์ (2564) ที่นำเสนอเทคนิคช่วยจำในการเรียนการสอนวิชากระบี่กระบองเพื่อพัฒนาทักษะในศตวรรษที่ 21 เช่น เทคนิคภาพสะท้อนกระจกเทคนิคแผ่นภาพรูปทักษะ เทคนิคการใช้ชีวิตทัศนประกอบ (Clip Video) และเทคนิคชีวิตทัศนด้วยโปรแกรมประยุกต์บนโทรศัพท์มือถือ (TikTok) ซึ่งจะช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนได้เรียนรู้หรือมีพัฒนาการด้วยการฝึกฝนเรียนรู้หรือด้วยการลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเอง

บทสรุป

การพัฒนากระบี่กระบองในยุคปัจจุบัน จำเป็นต้องอาศัยการปรับปรุงทั้งในด้านการสอนและนำเทคโนโลยีสมัยใหม่มาใช้ในการสอน การใช้สื่อวีดิทัศน์ หรือแอปพลิเคชันที่ช่วยในการเรียนรู้ ซึ่งจะช่วยสร้างความตระหนักรู้ สร้างกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับชีวิตประจำวันของนักเรียน เช่น การจัดแข่งขันหรือการแสดง รวมถึงการอบรมครูเพื่อพัฒนาทักษะการสอนที่ทันสมัย สามารถปรับเปลี่ยนวิธีการสอนให้เหมาะสมกับนักเรียนในยุคใหม่ ปรับปรุงวิธีการสอนตามความต้องการของนักเรียนและการได้รับการสนับสนุนจากภาครัฐและสถาบันการศึกษา ที่ควรตระหนักถึงคุณค่าและประโยชน์ของการเรียนกระบี่กระบองในฐานะศิลปะ

การป้องกันตัวและกีฬา เพื่อให้กระป๋องยังคงเป็นมรดกภูมิปัญญาที่สอดคล้องกับยุคสมัย และมีบทบาทสำคัญในวงการกีฬาไทยและระดับสากล

เอกสารอ้างอิง

กรมพลศึกษา. (2558). *ศิลปะมวยไทย*. สถาบันอนุรักษ์ศิลปะมวยไทย.

กรมส่งเสริมวัฒนธรรม. (2559). *กีฬาภูมิปัญญาไทย : มรดกภูมิปัญญาทางวัฒนธรรมของชาติ*. สืบค้นเมื่อ 15 พฤศจิกายน 2566, สืบค้นจาก

http://book.culture.go.th/ich_sport/mobile/index.html#p=4.

กระทรวงศึกษาธิการ. (2560). *ครูยุคใหม่...สร้างเด็กไทย 4.0*. สืบค้นเมื่อ 17 ตุลาคม 2566, สืบค้นจาก <https://www.kroobannok.com/82870>.

กฤษดา ชันทะสีมา. (2566). *กระบี่กระบอง: มรดกภูมิปัญญาไทยและทิศทางการศึกษาเพื่อครูยุคใหม่* (สัมภาษณ์) เมื่อวันที่ 3 กันยายน 2566.

กัญญารัตน์ คำวิชัย, สุนันทา ศรีศิริ และพิมพ์มา ม่วงศิริธรรม. (2566). การพัฒนาแผนการจัดการเรียนรู้ พลศึกษาแบบผสมผสานที่มีต่อทักษะไม้ตี ในรายวิชาการกระบี่กระบองของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. *วารสารศาสตร์การศึกษาและการพัฒนามนุษย์*, 7(1), 52-68.

คมสันต์ พรหมสาขา ณ สกลนคร. (2566). *กระบี่กระบอง: มรดกภูมิปัญญาไทยและทิศทางการศึกษา เพื่อครูยุคใหม่* (สัมภาษณ์) เมื่อวันที่ 3 กันยายน 2566.

ชนะ ฤทธิธรรม. (2566). *กระบี่กระบอง: มรดกภูมิปัญญาไทยและทิศทางการศึกษาเพื่อครูยุคใหม่* (สัมภาษณ์) เมื่อวันที่ 3 กันยายน 2566.

ชาญณรงค์ สิงห์รัตน์. (2566). *กระบี่กระบอง: มรดกภูมิปัญญาไทยและทิศทางการศึกษาเพื่อครูยุคใหม่* (สัมภาษณ์) เมื่อวันที่ 3 กันยายน 2566.

ณัฐปกรณ์ มะลิทอง. (2568). *กระบี่กระบอง: มรดกภูมิปัญญาไทยและทิศทางการศึกษาเพื่อครูยุคใหม่* (สัมภาษณ์) เมื่อวันที่ 13 เมษายน 2568.

บริษัท สารสู่นาคท จำกัด. (2565). *ก้าวต่อไปของ'วิชาประวัติศาสตร์' สารตั้งต้นเรียนรู้อดีต สู่โลกอนาคต* *อิสรภาพแห่งความคิด ไทยโพสต์*. สืบค้นเมื่อ 15 พฤศจิกายน 2566, สืบค้นจาก <https://www.thaipost.net/news-update/287158/>.

ประกาศิต รัชศิริ และภาคภูมิ รัตนโรจนากุล. (2558). ความคาดหวัง สภาพ และความต้องการจำเป็นในการจัดการเรียนการสอน รายวิชา พ 32102 พลศึกษา (กระบี่) ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนบดินทรเดชา (สิงห์ สิงหเสนี) 2. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์*, 9(1), 93-111.

ประพนธ์ ชิตปราง. (2568). *กระบี่กระบอง: มรดกภูมิปัญญาไทยและทิศทางการศึกษาเพื่อครูยุคใหม่* (สัมภาษณ์) เมื่อวันที่ 15 เมษายน 2568.

- ผดุง จิตเจื้อจุน. (2561). กีฬา กระบี่กระบองเป็นการละเล่นของไทย มีมาแต่สมัยอยุธยา : โดย ผดุง จิตเจื้อจุน. มติชนออนไลน์. สืบค้นเมื่อ 15 พฤศจิกายน 2566, สืบค้นจาก https://www.matichon.co.th/news-monitor/news_979191.
- พงศธร อิมอุตม. (2563). กระบี่กระบองศิลปะการต่อสู้ของไทย ที่สามารถนำไปใช้ได้จริง. สำนักดาบเพชรพุทไธฯ สาขาวัดจำปา บางระมาด. สืบค้นเมื่อ 15 พฤศจิกายน 2566, สืบค้นจาก <https://news.trueid.net/detail/OBdaEgkP0zpr>.
- พิชัยณรงค์ กงแก้ว. (2564). แนวทางการจัดการเรียนการสอนกีฬากกระบี่กระบอง เพื่อเสริมสร้างจิตสำนึกอนุรักษ์กีฬาภูมิปัญญาไทย. วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยฟาร์อีสเทอร์น. 15(3), 60–77.
- พอง เกิดแก้ว. (2561). กระบี่กระบอง: มรดกภูมิปัญญาไทยและทิศทางการศึกษาเพื่อครูยุคใหม่ (สัมภาษณ์) เมื่อวันที่ 2 พฤศจิกายน 2561.
- มูลนิธิสยามกัมมาจล. (2566). ครูยุคใหม่” ต้องมีมากกว่า “จิตวิญญาณความเป็นครู. สืบค้นเมื่อ 17 ตุลาคม 2566, สืบค้นจาก https://www.scbfoundation.com/media_knowledge/document/292/ครูยุคใหม่-ต้องมีมากกว่า-จิตวิญญาณความเป็นครู-13091.
- รณชัย อภิวงค์งาม. (2561). การใช้แบบฝึกไม้ตีกระบี่กระบองที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. [วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ.
- วรกุล นนทกรัส. (2564). ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้เทคนิคช่วยจำที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน กระบี่กระบองของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2. [วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต]. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิจิต ชีเชิญ. (2561). กระบี่กระบอง: มรดกภูมิปัญญาไทยและทิศทางการศึกษาเพื่อครูยุคใหม่ (สัมภาษณ์) เมื่อวันที่ 8 กันยายน 2561.
- วิจิต ชีเชิญ. (2566). กระบี่กระบอง: มรดกภูมิปัญญาไทยและทิศทางการศึกษาเพื่อครูยุคใหม่ (สัมภาษณ์) เมื่อวันที่ 3 กันยายน 2566.
- สรรค์สร้าง แก้วเกิด. (2568). กระบี่กระบอง: มรดกภูมิปัญญาไทยและทิศทางการศึกษาเพื่อครูยุคใหม่ (สัมภาษณ์) เมื่อวันที่ 15 เมษายน 2568.
- สถานีรักโลก EarthStation. (2568). เจาะลึกดาบพุทไธสวรรย์ รุ่น 3 เข้มขลัง!! ดังไกล 35 ประเทศทั่วโลก (1 วิชาดีสี่ภาค Ep.171. สืบค้นเมื่อ 15 เมษายน 2568, สืบค้นจาก <https://youtu.be/4LtqmfDupbQ?feature=shared>.
- สายรุ้ง เหมือดชัยภูมิ, จุฑามาศ บัตรเจริญ, และอัจฉรา เสาวเฉลิม. (2563). ผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษา ในรายวิชากระบี่กระบองที่มีต่อความสนุกสนานของนักเรียนระดับประถมศึกษาในกรุงเทพมหานคร. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ, 46(2), 130–140.
- สำนักงานประชาสัมพันธ์จังหวัดสุโขทัย. (2562). ปรับบทบาทของครูยุคใหม่. สืบค้นเมื่อ 15 พฤศจิกายน 2566, สืบค้นจาก <https://www.facebook.com/share/v/MkekujgNp6q898ne/>.

- สุขุม อ้นขวัญเมือง. (2566). กระบี่กระบอง: มรดกภูมิปัญญาไทยและทิศทางการศึกษาเพื่อครูยุคใหม่ (สัมภาษณ์) เมื่อวันที่ 8 กันยายน 2566.
- สุจิตรา สุนทรทรัพย์. (2540). การวิเคราะห์คุณลักษณะไทย คุณค่าและกระบวนการถ่ายทอดศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวแบบไทย : กระบี่กระบอง. [วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรดุษฎีบัณฑิต] จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อธิษฐ์ พุทธพิมเสน. (2566). กระบี่กระบอง: มรดกภูมิปัญญาไทยและทิศทางการศึกษาเพื่อครูยุคใหม่ (สัมภาษณ์) เมื่อวันที่ 3 กันยายน 2566.
- Eduzones. (2025). สรุปการสำรวจความคิดเห็น รายวิชาอันนี้แหละที่ควรถูกยกเลิกมากที่สุด. สืบค้นเมื่อ 26 กุมภาพันธ์ 2568, สืบค้นจาก <https://www.eduzones.com/2025/02/26/vote-criticize/>.
- The Active. (2566). นักการศึกษา แนะนำ สร้าง ครูยุคใหม่ หลุดกรอบรัฐ กล้าตั้งคำถาม เปลี่ยนสังคม. สืบค้นเมื่อ 17 ตุลาคม 2566, สืบค้นจาก <https://theactive.net/news/learning-20230218/>.

ผลของการฝึกโปรแกรม เอส เอ คิว (SAQ) ที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็วของ นักกีฬาฟุตบอลชาย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

พงศธร ขาญป่าไพร*

ณัฐชนนท์ ชังพุก**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วว่องไวแบบ SAQ (Speed, Agility, and Quickness Training) ที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็วของนักกีฬาฟุตบอลชาย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วยนักกีฬาฟุตบอลชายจำนวน 30 คน ที่ได้รับการคัดเลือกแบบเจาะจง เข้าร่วมโปรแกรมฝึก SAQ ก่อนการฝึกซ้อมฟุตบอลตามปกติ การประเมินความเร็วใช้แบบทดสอบวิ่งระยะ 50 เมตร และการประเมินความคล่องแคล่วว่องไวใช้แบบทดสอบ Illinois Agility Run Test ทำการทดสอบก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ข้อมูลที่ได้วิเคราะห์ด้วยสถิติ ANOVA แบบวัดซ้ำ เพื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ผลการวิจัยพบว่า ความเร็วในการวิ่งระยะ 50 เมตร และความคล่องแคล่วว่องไวมีการพัฒนาเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดระยะเวลาการฝึก โดยค่าเฉลี่ยของเวลาวิ่ง 50 เมตร ลดลงจาก 6.66 วินาทีก่อนการฝึก เป็น 6.56 วินาทีในสัปดาห์ที่ 4 และ 6.47 วินาทีในสัปดาห์ที่ 8 ขณะที่ผลทดสอบ Illinois Agility Run Test ลดลงจาก 19.72 วินาทีก่อนการฝึก เป็น 19.47 วินาทีในสัปดาห์ที่ 4 และ 19.02 วินาทีในสัปดาห์ที่ 8 ซึ่งมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปได้ว่า โปรแกรมฝึก SAQ ที่พัฒนาขึ้นสามารถเพิ่มความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตบอลชายได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยสอดคล้องกับหลักการฝึกสมรรถภาพทางกีฬาและระยะเวลาการฝึกที่เหมาะสม ทำให้เกิดพัฒนาการที่ชัดเจนเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนและหลังการฝึก

คำสำคัญ : ความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็ว, โปรแกรมฝึก เอส เอ คิว, นักฟุตบอลชาย

*นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

**ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร. สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ติดต่อผู้พิมพ์ : พงศธร ขาญป่าไพร E-mail.: Pongsathorn.c@ku.ac.th มือถือ : 080-0755704

Received August, 28 2023 ; Revised November, 18 2025 ; Accepted December, 14 2025

The Effect of SAQ Training Program on Agility and Speed of Kasetsart University Male Football Players

Pongsathorn Chanpaprai*

Natchanon Sungpook**

Abstract

This study aimed to examine the effects of a Speed, Agility, and Quickness (SAQ) training program on agility and speed performance among male football athletes at Kasetsart University. The participants consisted of 30 male football players selected through purposive sampling. All participants completed the SAQ training program prior to their regular football practice sessions. Speed performance was assessed using a 50-meter sprint test, while agility was evaluated using the Illinois Agility Run Test. Tests were administered before the training program, after the fourth week, and after the eighth week of training. The obtained data were analyzed using repeated measures ANOVA to compare the mean and standard deviation, with the level of statistical significance set at .05.

The results indicated continuous improvement in both speed and agility throughout the training period. The mean 50-meter sprint time decreased from 6.66 seconds before training to 6.56 seconds in week 4 and 6.47 seconds in week 8. Similarly, the mean Illinois Agility Run Test time decreased from 19.72 seconds before training to 19.47 seconds in week 4 and 19.02 seconds in week 8, showing statistically significant differences at the .05 level. In conclusion, the developed SAQ training program effectively enhanced speed and agility among the male football athletes. The improvements observed align with fundamental principles of sport training and appropriate training duration, resulting in measurable performance development when comparing pre- and post-training outcomes.

Keyword: Agility and Speed, SAQ Training Program, Male soccer player

*Master of Arts (Physical Education) Student Department of Physical Education Kasetsart University

** Assistant Professor Dr. Department of Physical Education Kasetsart University

Ccontact: Pongsathorn Chapaprai E-mail.: Pongsathorn.c@ku.th Mobile: 080-0755704

บทนำ

กีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน ซึ่งได้มีการจัดการแข่งขันในระดับสากลมากมาย เช่น การแข่งขันฟุตบอลโลก การแข่งโอลิมปิก และในทวีปเอเชียของเราก็มีการจัดการแข่งขันทั้ง เอเชียนเกมส์ ซีเกมส์ ในประเทศไทยของเราก็มีการจัดการแข่งขันทั้งในระดับ ฟุตบอลดิวิชั่นฟุตบอลไทยแลนด์ลีก กีฬาแห่งชาติ กีฬาเยาวชนแห่งชาติ กีฬานักเรียนนักศึกษาแห่งชาติ การแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย การแข่งขันรายการชิงถ้วยรางวัลต่าง ๆ มากมาย แม้กระทั่งในการจัดการเรียนการสอนในโรงเรียนยังให้มีการจัดการเรียนการสอนในรายวิชาฟุตบอลกันอย่างแพร่หลาย ไม่ว่าจะเป็นโรงเรียนในระดับเล็ก ๆ หรือโรงเรียนในระดับใหญ่ ๆ และยังได้มีการจัดการแข่งขันกีฬาประจำปีของโรงเรียนก็ยังได้มีการบรรจุกีฬาฟุตบอลอยู่ในการแข่งขันของกีฬาประจำปีของโรงเรียนด้วย กีฬาฟุตบอลมีการเล่นกันอย่างแพร่หลายของกลุ่มคนในวัยต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็น เด็ก วัยรุ่น ผู้ใหญ่ หรือแม้กระทั่งผู้สูงอายุก็ยังมีการเล่นกีฬาฟุตบอลเพื่อความเพลิดเพลินหรือแม้แต่เล่นเพื่อความเป็นเลิศ ในการที่ทีมฟุตบอลจะประสบผลสำเร็จได้ ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับความสามารถของนักกีฬาฟุตบอล ทั้งความสามารถเฉพาะตัวและความสามารถในการเล่นเป็นทีม ถ้าผู้เล่นมีความสามารถในการเล่นหรือทักษะที่ดีก็จะทำให้ทีมมีประสิทธิภาพมากขึ้น การสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับนักกีฬาฟุตบอลเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากกีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาที่มีการเคลื่อนไหวในรูปแบบต่าง ๆ และใช้เวลาในการแข่งขันพอสมควร นักกีฬาจะต้องทำการฝึกซ้อมมาเป็นอย่างดีปัจจุบันกีฬาฟุตบอลได้อาศัยวิทยาศาสตร์การกีฬาเข้ามาช่วยในการทดสอบเรื่องต่าง ๆ เกี่ยวกับสรีระของร่างกายเพื่อเป็นแนวทางในการเสริมสร้างสมรรถภาพของร่างกาย นำขั้นตอนต่าง ๆ ในการออกกำลังกายมาใช้ให้ถูกหลักและวิธีการของกีฬาแต่ละประเภท ดังนั้นการสร้างสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาฟุตบอล ต้องอาศัยขั้นตอนและวิธีการที่ถูกต้องเพื่อให้ให้นักกีฬาฟุตบอลมีสมรรถภาพทางด้านร่างกายที่ดีพร้อมที่จะทำการแข่งขัน ดังที่ (Meylan and Malatesta, 2009) กล่าวว่า รูปแบบการเล่นกีฬาฟุตบอลต้องประกอบด้วย การเคลื่อนไหวในลักษณะต่าง ๆ การเดิน (Walk) การวิ่งเหยาะ ๆ (Jogging) การกระโดด (Jumps) การเตะ (Kicking) การโหม่ง (Heading) การเปลี่ยนทิศทาง (Change Direction) เพื่อการเคลื่อนไหวน่าสนใจ การเคลื่อนไหวในกีฬาฟุตบอล ประกอบด้วย การเดิน คิดเป็น 24% การวิ่งเหยาะ คิดเป็น 36% การวิ่ง คิดเป็น 20% การวิ่งสปринท์ คิดเป็น 11% การวิ่งถอยหลัง คิดเป็น 7% การเคลื่อนที่และครองบอล คิดเป็น 2% การเคลื่อนไหวดังกล่าวแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ การเคลื่อนไหวตัวเปล่า และการเคลื่อนไหวขณะครองบอล การเคลื่อนไหวทั้งสองลักษณะต้องอาศัยความแข็งแรง (Strength) พลังกล้ามเนื้อ (Muscular Power) ความเร็ว (Speed) ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) การเคลื่อนไหวที่เกิดขึ้นในแต่ละครั้งไม่สามารถกำหนดเวลา ทิศทาง ความเร็ว ระยะทางในการเคลื่อนไหวย่างแน่นอน (Suchomel et al., 2022) อีกทั้งความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) ยังเป็นความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนไหวได้อย่างรวดเร็ว และมีทิศทางแน่นอนโดยไม่มีเสียการทรงตัว เช่น การออกตัวได้เร็วและการเปลี่ยนทิศทางได้เร็ว เป็นต้น

ความคล่องแคล่วว่องไว มีผลต่อประสิทธิภาพของการปฏิบัติกิจกรรม ที่ต้องอาศัยการเปลี่ยนทิศทางของร่างกาย ด้วยความรวดเร็ว และแม่นยำ ความคล่องแคล่วว่องไว จึงเป็นปัจจัยพื้นฐานของสมรรถภาพทางกายและความสามารถ แบดมินตัน ฟุตบอล นอกจากนั้น Spiteri, Nimphius, and Hart (2021) อธิบายว่า ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) คือความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนที่หรือเปลี่ยนทิศทางได้อย่างรวดเร็วใน ระยะทางสั้น ๆ โดยอาศัยการทำงานประสานกันของระบบประสาทและกล้ามเนื้ออย่างมีประสิทธิภาพ รวมถึง การรับรู้ การตัดสินใจ และการตอบสนองต่อสิ่งเร้าอย่างฉับไว ซึ่งล้วนเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ส่งผลต่อ ความสามารถในการเคลื่อนที่ของนักกีฬาฟุตบอล ความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็วจึงเป็นสมรรถภาพทางกาย ที่มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อผลการปฏิบัติงานในกีฬาฟุตบอล ซึ่งการฝึกแบบ เอส เอ คิว เป็นการฝึกแบบผสมผสาน ระหว่าง ความเร็ว (Speed) ความคล่องแคล่ว (Agility) และความว่องไว (Quickness) เป็นการฝึกที่สามารถ พัฒนาสมรรถภาพของนักกีฬาฟุตบอลให้ดีขึ้นได้ (Jankasem & Phothong, 2021; Ramirez-Campillo et al., 2023) โปรแกรมฝึกความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็วของนักกีฬาฟุตบอลชาย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่ ผู้วิจัยสร้างขึ้นได้พัฒนาให้ใช้ร่วมกับโปรแกรมการฝึกซ้อมฟุตบอลแต่ละสัปดาห์ ดังนั้นผู้วิจัยหวังว่าผลที่ได้จากการ ฝึกโปรแกรมฝึกแบบ เอส เอ คิว และโปรแกรมการฝึกซ้อมฟุตบอลจะสามารถช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางการของ นักกีฬาฟุตบอลชาย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น และหวังว่าจะเกิดประโยชน์แก่ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนากีฬาฟุตบอลในทุกกระดับและนำผลที่ได้จากการทำวิจัยเป็นแนวทางในการปรับปรุงและ พัฒนาโปรแกรมการฝึกแบบ เอส เอ คิว ให้กับนักกีฬาและจะเป็นประโยชน์ต่อผู้ฝึกสอนและครูพลศึกษาใน โรงเรียนโดยสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนโดยใช้โปรแกรมฝึกแบบ เอส เอ คิว ได้เป็น อย่างดีและสามารถนำโปรแกรมการฝึกแบบ เอส เอ คิว ไปปรับใช้ในกีฬาชนิดอื่นสลับไป อย่างไรก็ตาม ความสามารถเฉพาะตัวของนักกีฬาฟุตบอลนั้น ก็ต้องมีการฝึกฝนเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดต่อการแข่งขัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็วของนักกีฬาฟุตบอล

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสร้างโปรแกรมการฝึกแบบ เอส เอ คิว ที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็วของนักกีฬาฟุตบอลชาย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็วของนักกีฬาฟุตบอลชาย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ก่อนและหลังการฝึกโดยใช้โปรแกรมฝึกแบบ เอส เอ คิว

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi -Experimental Research) เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการใช้แบบฝึกแบบ เอส เอ คิว มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็วของนักกีฬาฟุตบอลชายมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปีการศึกษา 2565

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ผู้วิจัยกำหนดกลุ่มประชากร เป็นนักกีฬาฟุตบอลชายมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำนวน 30 คน เลือกโดยวิธีเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

การเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร วารสาร ตำรา คู่มือเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว ความเร็ว และโปรแกรมฝึก เอส เอ คิว ในกีฬาฟุตบอล
2. สร้างโปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว ระยะเวลา 8 สัปดาห์
3. นำโปรแกรมฝึก เอส เอ คิว เสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาเพื่อตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมและนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ
4. นำโปรแกรมฝึก เอส เอ คิว ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ดำเนินการส่งให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน เพื่อทำการตรวจสอบความถูกต้องเหมาะสมและนำมาปรับปรุงแก้ไขตามคำแนะนำ
5. นำโปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว ที่สร้างขึ้นดำเนินการส่งให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่านตรวจสอบและประเมินค่าความตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) มีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างวัตถุประสงค์ (Index of Item Objective Congruence) IOC ระหว่าง 0.8 - 1.00
6. นำโปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว ที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญแล้ว ไปทดลองใช้กับนักกีฬาฟุตบอล จำนวน 5 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เป็นระยะเวลา 1 สัปดาห์ เพื่อหาข้อบกพร่องและนำมาปรับปรุงแก้ไขเสนออาจารย์ที่ปรึกษา
7. ปรับปรุงและแก้ไขโปรแกรมฝึก เอส เอ คิว ที่ได้รับคำแนะนำจากอาจารย์ที่ปรึกษา
8. นำโปรแกรมฝึก เอส เอ คิว ไปใช้กับกลุ่มประชากร

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการฝึกแบบ เอส เอ คิว ทำการฝึก 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ ช่วงเวลา 17.30 – 18.30 น. โดยทำการฝึกโปรแกรมให้เสร็จสิ้นก่อนทำการฝึกซ้อมในแต่ละวัน

2. แบบทดสอบความเร็ว วิ่ง ระยะ 50 เมตร ใช้การทดสอบก่อนการฝึก หลังสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

3. แบบทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว Illinois Agility Run Test (Young, 2001) ใช้การทดสอบก่อนการฝึก หลังสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำข้อมูลที่ได้จากการทดสอบโปรแกรมฝึก เอส เอ คิว ของกลุ่มตัวอย่างในช่วงก่อนการฝึกและหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 หาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. เปรียบเทียบและทดสอบความแตกต่างของกลุ่มตัวอย่างในช่วงก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้สถิติการทดสอบการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (one – way ANOVA analysis of variance with repeated measure)

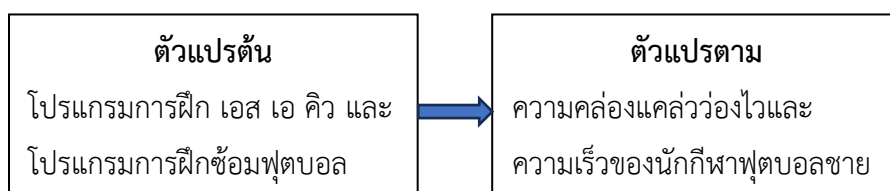
3. ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตารางความเรียง

กรอบแนวคิดการวิจัย

ตัวแปรต้น (Independent Variables) คือ โปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว และโปรแกรมการฝึกซ้อมฟุตบอล

ตัวแปรตาม (Dependent Variables) คือ ความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็ว



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาผลของการฝึกแบบ เอส เอ คิว ที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็วของนักกีฬาฟุตบอลชาย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำนวน 30 คน ด้วยโปรแกรมฝึกแบบ เอส เอ คิว เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ทำการฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน วันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ ช่วงเวลา 17.30 น. – 18.30 น. โดยทำการฝึกโปรแกรมการฝึกแบบ เอส เอ คิว ให้เสร็จสิ้นก่อนการฝึกซ้อมโปรแกรมการซ้อมฟุตบอลในแต่ละวัน และจะทำการ

ทดสอบความเร็วโดยใช้แบบทดสอบวิ่ง 50 เมตร และการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวโดยแบบทดสอบ Illinois Agility Run Test ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 สามารถสรุปผลวิจัยได้ดังนี้

ตารางที่ 1 ตารางแสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการทดสอบความเร็ว และความคล่องแคล่วว่องไว โดยการทดสอบจำนวน 3 ครั้ง ได้แก่ ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 (n = 30)

ผลการทดสอบ	ความเร็ว		ความคล่องแคล่วว่องไว	
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.
ก่อนการฝึกครั้งที่ 1	6.66	0.31	19.72	0.82
สัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 2	6.56	0.32	19.47	0.72
สัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 3	6.47	0.34	19.02	0.58

จากตารางที่ 1 พบว่า ผลของการทดสอบความเร็ววิ่ง 50 เมตร ก่อนการฝึกโปรแกรม ค่าเฉลี่ย 6.66 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.31 วินาที หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีค่าเฉลี่ย 6.56 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.32 วินาที และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ค่าเฉลี่ย 6.47 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.34 วินาที และ 2) ผลการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว ด้วยการทดสอบแบบทดสอบ Illinois Agility Run Test ก่อนการฝึกค่าเฉลี่ย 19.72 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.82 วินาที หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ค่าเฉลี่ย 19.47 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.72 วินาที และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ค่าเฉลี่ย 19.02 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.58 วินาที

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของผลการทดสอบความเร็ว การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบ วัดซ้ำ

(n = 30)

ความแปรปรวน	ss	df	MS	F	Sig.
ช่วงเวลา	.512	2	.256	205.908	.000
ความคาดเคลื่อน	.072	58	.001		

*p< .05

จากตารางที่ 2 พบว่าผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำของผลการทดสอบความเร็วในช่วงเวลาก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 205.908, p < .05$) แสดงว่าการเปลี่ยนแปลงของเวลาในการวิ่ง 50 เมตร ดีขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดช่วงการฝึก โดยมีแนวโน้มว่าผลการทดสอบความเร็วหลังการฝึกมีค่าดีกว่าก่อนการฝึกอย่างชัดเจน

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบความแตกต่างของผลการทดสอบความเร็ว ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ

(n = 30)

แบบทดสอบความเร็ว	ก่อนฝึก	หลังฝึก สัปดาห์ที่ 4	หลังฝึก สัปดาห์ที่ 8
ก่อนฝึก		.99*	.99*
หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4			.99*
หลังฝึกสัปดาห์ที่ 8			

* $p < .05$

จากตารางที่ 3 พบว่าผลการเปรียบเทียบผลการทดสอบความเร็วระหว่างช่วงก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยเวลาที่ใช้ในการวิ่งหลังการฝึกทั้งสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 มีค่าลดลงอย่างชัดเจนเมื่อเทียบกับก่อนการฝึก นอกจากนี้เวลาหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ยังลดลงมากกว่าหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ซึ่งแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการฝึกเอเอส เอ คิวมีประสิทธิภาพในการพัฒนาความเร็วของนักกีฬาฟุตบอลเมื่อเพิ่มระยะเวลาการฝึกต่อเนื่อง

ตารางที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างของผลการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ

(n = 30)

ความแปรปรวน	ss	df	MS	F	Sig.
ช่วงเวลา	7.59	2	3.79	12.51	.00
ความคาดเคลื่อน	17.60	58	.30		

* $p < .05$

จากตารางที่ 4 พบว่าผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำของผลการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวในช่วงก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($F = 12.51, p < .05$) โดยแสดงให้เห็นว่าคะแนนเวลาในการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวมีแนวโน้มดีขึ้นอย่างต่อเนื่องตลอดช่วงการฝึก ทั้งนี้ผลดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าโปรแกรมฝึกเอส เอ คิวช่วยพัฒนาความสามารถในการเคลื่อนไหวเปลี่ยนทิศทางของนักกีฬาฟุตบอลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบความแตกต่างของผลการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว ก่อนการฝึก หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ

(n = 30)

แบบทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว	ก่อนฝึก	หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4	หลังฝึกสัปดาห์ที่ 8
ก่อนฝึก		.23	.32
หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4			.84*
หลังฝึกสัปดาห์ที่ 8			

* $p < .05$

จากตารางที่ 5 พบว่า ผลการเปรียบเทียบผลการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวระหว่างช่วงก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เฉพาะคู่ของการเปรียบเทียบระหว่างหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ($p < .05$) แสดงให้เห็นว่าผลการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญหลังจากการฝึกต่อเนื่องจนถึงสัปดาห์ที่ 8 ในขณะที่การเปรียบเทียบระหว่างก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 รวมถึงก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ยังไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ผลดังกล่าวสะท้อนว่าโปรแกรมการฝึกเอส เอ คิวมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้นอย่างเด่นชัดเมื่อระยะเวลาฝึกยาวขึ้น โดยเฉพาะจากสัปดาห์ที่ 4 ไปจนถึงสัปดาห์ที่ 8

อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิจัยเมื่อพิจารณาข้อมูลทั่วไป พบว่าค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่าง มีอายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ไกล่เคียง จึงสามารถบอกได้ว่าปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้มีโอกาสน้อยที่จะส่งผลกระทบต่อตัวแปรตามที่ทำการศึกษาค้นคว้าได้แก่ ผลของการฝึกโปรแกรม เอส เอ คิว (SAQ) ที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็วของนักกีฬาฟุตบอลชาย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ซึ่งเป็นการสนับสนุนว่า ผลที่เกิดขึ้นจากการทดลองเป็นผลเนื่องจากตัวแปรต้น

คือ โปรแกรมการฝึก เอส เอ คิว และโปรแกรมการฝึกซ้อมฟุตบอล ระยะ 8 สัปดาห์ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ผลของการฝึกโปรแกรม เอส เอ คิวที่มีต่อความเร็วโดยใช้แบบทดสอบวิ่ง 50 เมตร พบว่าก่อนการฝึกโปรแกรม มีค่าเฉลี่ย 6.66 วินาที หลังการฝึกโปรแกรมสัปดาห์ที่ 4 มีค่าเฉลี่ย 6.56 วินาที ซึ่งแสดงให้เห็นว่าหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีการใช้เวลาลดน้อยลง เมื่อเทียบกับก่อนการฝึกโปรแกรม ผลของการฝึกโปรแกรม เอส เอ คิวที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวโดยใช้แบบทดสอบ Illinois Agility Run Test พบว่าก่อนการฝึกโปรแกรมมีค่าเฉลี่ย 19.72 วินาที หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีค่าเฉลี่ย 19.47 วินาที ซึ่งแสดงให้เห็นว่าหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีการใช้เวลาลดน้อยลง เมื่อเทียบกับก่อนการฝึกโปรแกรม

สรุปได้ว่าก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 พบว่า เวลาที่ได้มีความแตกต่างกัน โดยหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ใช้เวลาลดลงเมื่อเทียบกับก่อนการฝึก แสดงว่านักกีฬามีความความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็วเพิ่มมากขึ้นหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ผลของการฝึกโปรแกรม เอส เอ คิว ที่มีต่อความเร็วโดยใช้แบบทดสอบวิ่ง 50 เมตร หลังการฝึกโปรแกรมสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ย 6.47 วินาที ซึ่งแสดงให้เห็นว่าหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ใช้เวลาลดลงเมื่อเทียบกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ผลของการฝึกโปรแกรม เอส เอ คิว ที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวโดยใช้แบบทดสอบ Illinois Agility Run Test หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ย 19.02 วินาที ซึ่งแสดงให้เห็นว่าหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ใช้เวลาลดลงเมื่อเทียบกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 สรุปได้ว่าหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 เวลาที่ได้มีความแตกต่างกัน โดยหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ใช้เวลาลดลงเมื่อเทียบกับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 แสดงว่านักกีฬามีความความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็วเพิ่มมากขึ้นหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ดังสมมุติฐานที่ผู้วิจัยตั้งไว้ จะเห็นได้ว่าผลการทดสอบความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไว มีการเปลี่ยนแปลงเนื่องจาก โปรแกรมการฝึกแบบเอส เอ คิว ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นได้นำหลักการของการฝึกความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวมาประยุกต์ใช้ร่วมกับการฝึก ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยการทำงานร่วมกันของระบบประสาทและกล้ามเนื้อทำให้กล้ามเนื้อเกิดการหดตัวได้อย่างรวดเร็วและมีการตอบสนองกระตุ้น การเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว และเพิ่มความสามารถในออกตัว การเร่งความเร็ว การชะลอความเร็ว การเปลี่ยนทิศทางในการเคลื่อนที่ได้อย่างรวดเร็ว ถือเป็นส่วนสำคัญของการฝึกความเร็วและคล่องแคล่วว่องไว นอกจากนี้โปรแกรมการฝึกแบบเอส เอ คิว ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ได้มีการออกแบบการฝึกที่มีการเคลื่อนที่ที่หลากหลาย เพื่อให้ผู้ฝึกมีการเคลื่อนที่เปลี่ยนทิศทางไปยังตำแหน่งต่าง ๆ ที่มีความคล้ายลักษณะการเคลื่อนที่ของกีฬาฟุตบอลทั้งการเร่งความเร็วจากการออกตัว การเปลี่ยนทิศทาง สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับการแข่งขันได้ นอกจากนั้น ผลการวิจัยของ คุณานนต์ ตันเจริญสุข และคณะ (2022) ที่รายงานว่า การฝึกด้วยโปรแกรมพลัยโอเมตริก ร่วมกับตารางเก้าช่องสามารถเพิ่มสมรรถภาพเหล่านี้ได้อย่างมีนัยสำคัญตั้งแต่สัปดาห์ที่ 2 เป็นต้นไป ทั้งนี้ลำดับของโปรแกรมไม่ได้ทำให้ผลการพัฒนาต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ แสดงว่าคุณภาพของการฝึกและความต่อเนื่องของการกระตุ้นระบบประสาทและกล้ามเนื้อเป็นปัจจัยหลักที่ก่อให้เกิดการปรับตัวของร่างกาย

มากกว่ารูปแบบลำดับการฝึก การพบว่าการฝึกทั้งสองรูปแบบให้ผลใกล้เคียงกันยังสนับสนุนแนวคิดว่าการฝึกแบบผสมผสานการเคลื่อนไหวหลายทิศทาง เช่น การกระโดด การเร่งความเร็ว และการเปลี่ยนทิศทาง เป็นหัวใจสำคัญในการพัฒนา agility และ speed สำหรับนักกีฬาฟุตบอลโดยตรง และ Salmela (2018) กล่าวว่า ขั้นตอนในการฝึกที่ต้องมีการปูพื้นฐานจากการฝึกความแข็งแรงแบบทั่วไปและผสมผสานมาก่อนจึงจะให้ความคล่องแคล่วว่องไวพัฒนาขึ้นได้อย่างรวดเร็ว หากผู้ฝึกสอน นักพลศึกษาและนักวิทยาศาสตร์การกีฬา ต้องการจะพัฒนาการฝึกด้วยพลัยโอเมตริก ควรมีขั้นตอนในการออกแบบที่ครอบคลุมปัจจัยในการฝึกทุก ๆ ด้านและดังที่ จุฑามาศ แดงขาว (2563) กล่าวถึง วิธีการฝึกเพื่อพัฒนาความเร็วไว้ว่าจุดเริ่มต้นของการฝึกความเร็วได้นั้น ต้องมาจากการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง มีระบบการทำงานของประสาทที่สัมพันธ์กับกล้ามเนื้อได้ดี สามารถพัฒนาไปสู่การใช้กำลังที่ถูกต้องทำให้จะสามารถฝึกพัฒนาความเร็วได้ดีขึ้น เช่นเดียวกับการฝึกเพื่อพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไว นักกีฬาต้องปฏิบัติด้วยความรวดเร็วตลอดการเคลื่อนไหว โดยใช้ความพยายามในการออกแรงให้สูงสุดที่เวลาประมาณ 4-10 วินาที และพักต่อเที่ยว 60 วินาที หรือมากกว่าจึงจะทำให้ร่างกายฟื้นตัวกลับมาพร้อมที่จะฝึกให้มีประสิทธิภาพในเที่ยวต่อไปได้และมียอดประกอบที่สำคัญในการพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไว ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ นฤเดช วีระสุข (2563) เรื่องผลของการฝึกตาราง 9 ช่องที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวของนักศึกษาชมรมกีฬาดาบไทย สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสุพรรณบุรีมีผลเปรียบเทียบความคล่องแคล่วว่องไวภายในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ตั้งแต่หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 มีความคล่องแคล่วว่องไวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเปรียบเทียบความคล่องแคล่วว่องไวระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองมีความคล่องแคล่วว่องไวดีกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัย

1. ควรควบคุมสภาพแวดล้อมในการทดสอบ เช่น เวลาในการทดสอบ อุณหภูมิ และพื้นผิวสนาม เพื่อให้ผลการทดสอบความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวมีความเสถียรและลดความคลาดเคลื่อนจากปัจจัยภายนอก
2. ควรกำกับนักกีฬาให้ปฏิบัติทั้งการฝึกและการทดสอบอย่างเต็มความสามารถ โดยเฉพาะช่วงหลังการฝึกแต่ละครั้ง เพื่อให้ผลการเปรียบเทียบสะท้อนความสามารถที่แท้จริงจากการได้รับโปรแกรม SAQ
3. ควรจัดกลุ่มนักกีฬาที่เข้าร่วมการทดสอบให้เหมาะสมกับจำนวนในแต่ละช่วงการฝึก เพื่อลดความแออัดลดการรอคิว และช่วยให้ผู้วิจัยสามารถควบคุมคุณภาพการเก็บข้อมูลได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรเพิ่มตัวแปรด้านชีวกลศาสตร์ เช่น ความเร็วต้นเท้า (Foot Strike Velocity) หรือเวลาปฏิกิริยา (Reaction time) เพื่อทำความเข้าใจกลไกการพัฒนาความคล่องตัวและความเร็วจากโปรแกรม SAQ ได้ลึกซึ้งยิ่งขึ้น
2. ควรขยายกลุ่มตัวอย่างให้หลากหลายมากขึ้น เช่น นักกีฬาหญิง นักกีฬาระดับสโมสร หรือนักกีฬาเยาวชน เพื่อเปรียบเทียบประสิทธิผลของโปรแกรม SAQ ในกลุ่มประชากรที่มีลักษณะแตกต่างกัน
3. ควรเปรียบเทียบโปรแกรม SAQ กับรูปแบบการฝึกอื่น เช่น Plyometric Training, HIIT หรือ COD Training เพื่อหาวิธีการฝึกที่มีประสิทธิผลสูงสุดต่อความเร็วและความคล่องแคล่วของนักกีฬาฟุตบอล

เอกสารอ้างอิง

- จุฑามาศ แต่งขาว. (2563). ผลการฝึกวิ่งแบบผสมผสานที่มีต่อความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตบอลหญิง (วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารการศึกษาด้านพลศึกษา). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- คุณานนท์ ตันเจริญสุข, ลักษมี นิยมวงษ์ และอนันต์ มาลารัตน์. (2565). การเปรียบเทียบผลการฝึกโปรแกรมพลัยโอเมตริก ร่วมกับโปรแกรมตารางก้าวช่องที่มีต่อพลัง ความเร็ว และความคล่องแคล่วว่องไวในนักกีฬาฟุตบอลชาย. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*, 48(2), 195–205.
- ชาญวิทย์ ผลชีวิน. (2534). *Football*. กรุงเทพมหานคร: สยามสปอร์ตพริ้นติ้ง.
- นฤเดช วีระสุข. (2563). ผลของการฝึกตาราง 9 ช่องที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวของนักศึกษามหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตสุวรรณภูมิ. *วารสารการพลศึกษา วิทยาเขตสุวรรณภูมิ* [วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต]. มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ.
- Jankasem, W., & Phothong, S. (2021). Effects of SAQ training on agility performance among university futsal athletes. *Thai Journal of Health, Physical Education and Recreation*, 50(2), 45–58.
- Meylan, C., & Malatesta, D. (2009). Effects of in-season plyometric training within soccer practice on explosive actions of young players. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 23(9), 2605–2613.
- Ramírez-Campillo, R., Alvarez, C., García-Hermoso, A., Moran, J., Chaabene, H., & Granacher, U. (2023). Effects of SAQ and plyometric training on youth and adult football players: A meta-analysis. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 37(1), 120–135.

- Salmela, V. (2018). *Effect of agility, change of direction, and combination training on agility in adolescent football players* [Master's thesis] University of Jyväskylä.
- Spiteri, T., Nimphius, S., & Hart, N. (2021). The neuromuscular determinants of agility: Recent evidence and applications. *Strength & Conditioning Journal*, 43(4), 15–30.
- Suchomel, T., Nimphius, S., & Stone, M. (2022). Speed and power training for team sport athletes: Practical recommendations. *Sports Medicine*, 52(1), 211–227.
- Young, W. (2001). *Illinois Agility Test: Test protocol and procedures* (Unpublished manuscript).

การสร้างเครื่องมือวัดจุดแองเคอร์และเวลาในการยิงของนักกีฬายิงธนู

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วาทีณี เอื้ออารี*

สมบัติ อ่อนศิริ**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อสร้างเครื่องมือวัดจุดแองเคอร์และเวลาในการยิงของนักกีฬายิงธนู ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬายิงธนู ของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์บางเขน จำนวน 10 คน โดยเป็นนักกีฬายิงธนูที่กำลังศึกษาอยู่ตั้งแต่ปีที่ 1 ถึง ชั้นปีที่ 4 เครื่องมือวัดจุดแองเคอร์ของสายธนูและเวลาในการยิงของนักกีฬายิงธนู ผ่านการตรวจคุณภาพเครื่องมือ 2 ด้าน คือ หาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน หาความเชื่อถือได้ โดยการทดสอบซ้ำระยะห่างกัน 1 สัปดาห์ การวิเคราะห์ข้อมูล โดยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน (Pearson Product Moment Correlation Coefficient)

ผลการวิจัยพบว่า เครื่องวัดจุดแองเคอร์และเวลาในการยิงของนักกีฬายิงธนู ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา เท่ากับ 1.0 ซึ่งอยู่ในระดับดีมากและมีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความน่าเชื่อถือได้จากการทดสอบซ้ำ เท่ากับ .983 ซึ่งอยู่ในระดับดีมาก สรุปได้ว่าเครื่องมือวัดจุดแองเคอร์และเวลาในการยิงของนักกีฬายิงธนู ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีความเหมาะสมที่จะนำไปใช้วัดจุดแองเคอร์และเวลาในการยิงของนักกีฬายิงธนู

คำสำคัญ : การสร้างเครื่องมือ, จุดแองเคอร์, เวลาในการยิงธนู

*สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

**สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ติดต่อผู้พิมพ์ : วาทีณี เอื้ออารี E-mail.: Vatinee.ou@ku.ac.th มือถือ : 098-9626526

Received November, 27 2023 ; Revised November, 15 2025 ; Accepted December, 14 2025

The Construction of a tool to measure Anchor Point and Shooting Time of Kasetsart University Archery

Vatinee Ouearee^{*}Sombat Onsiri^{**}

Abstract

This research aims to Construct Anchor Point and Shot Times of Archery Shooters. Population used in this research were 10 Archery Shooters athletes were studying in 1 to 4 at Kasetsart University. The Anchor Point and Shot Times of Archery Shooters were detected the quality by two methods. The Content validity were approved by 5 experts and the test-retest method was applied to determine the reliability 1 week apart. The data were analyzed by Mean and Standard Deviation and Pearson Product Moment Correlation Coefficient.

The results showed that the Content validity of the Anchor Point and Shot Times of Archery Shooters was 1.0 which was a excellence and the reliability of the Anchor Point and Shot Times of Archery Shooters was 0.983 which was a excellence. It can concluded that the Anchor Point and Shot Times of Archery Shooters that created by researcher was suitable for measuring the Anchor Point and Shot Times of Archery Shooters.

Keywords: The Construction, Anchor Point, Shooting Time

^{*}Master's degree student, Department of Physical Education, Kasetsart University

^{**}Associate Professor, Ph.D., Department of Physical Education, Kasetsart University

Contract: Vatinee Ouearee E-mail.: Vatinee.ou@ku.ac.th Mobile: 098-9626526

บทนำ

ยิงธนูเป็นศิลปะการใช้อาวุธประเภทใช้ยิงจากที่ไกล มักใช้กันในสงครามหรือการสู้รบต่าง ๆ กัน ธนูจะแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ ธนูไม้แบบโบราณ (Traditional) ธนูโค้งกลับ (Recurve) ธนูทดกำลัง (Compound) ซึ่งในปัจจุบันกีฬายิงธนูได้เป็นที่นิยมอย่างแพร่หลาย มีวัตถุประสงค์การเล่นที่ต่างกันออกไป เช่น เล่นเพื่อการแข่งขัน เล่นเพื่อสุขภาพ การยิงธนูมีขั้นตอนที่ละเอียด ซับซ้อนและลึกซึ้งอย่างมาก ต้องอาศัยทักษะความสม่ำเสมอ การเข้าตำแหน่งจุดแองเคอร์ การน้าวสาย การเล็ง การมีสมาธิควบคุมร่างกายให้นิ่งและเวลาในการยิง ปฏิบัติจนร่างกายเกิดความเคยชินในท่าทางที่เหมือนเดิมทุกครั้งเพื่อให้เกิดความแม่นยำ (Haywood & Lewis, 2013) ซึ่งสอดคล้องกับ Mel Nichols (2013) กล่าวว่า ประเภทของธนูประกอบไปด้วย ธนูโค้งกลับ (Recurve) ธนูทดกำลัง (Compound) ธนูไม้แบบโบราณ (Traditional) ธนูโค้งกลับธนูประเภทนี้มีความเฉพาะเจาะจงต้องใช้การฝึกฝนและการควบคุมร่างกายอย่างมากเนื่องจากธนูประเภทนี้ต้องปล่อยสายด้วยมือการกระทำของนักกีฬายิงธนูมีผลต่อการยิงเป็นอย่างมากจึงต้องมีการฝึกฝนและควบคุมร่างกายให้ดี ธนูทดกำลัง เป็นธนูที่นิยมนำไปใช้ล่าสัตว์ จุดเด่นของธนูประเภทนี้คือให้ความเร็วของลูกธนูสูงและยิงได้ง่ายธนูทดกำลังจะใช้อุปกรณ์ในการช่วยปล่อยสายเรียกว่า รีลีส (Release) เป็นอุปกรณ์ช่วยที่ใช้ลั่นไกสามารถยิงธนูได้อย่างแม่นยำมากยิ่งขึ้นถ้าเทียบกับการปล่อยด้วยมือการปล่อยด้วยอุปกรณ์นี้จะช่วยลดแรงกระทำของนิ้วกับสายธนูที่สับตัวออกที่เรียกว่าแรงบิด ในขณะที่สายถูกปล่อยหลุดออกจากมือและธนูไม้แบบโบราณเป็นธนูดั้งเดิมตั้งแต่สมัยโบราณ จะทำมาจากไม้มีรูปแบบที่หลากหลายประเภทการใช้งานเป็นธนูที่ยิงง่ายแต่ถ้าจะให้ยิงแม่นยำจะยากที่สุดเพราะเป็นธนูที่ไม่มีศูนย์เล็งและอุปกรณ์ช่วยยิงที่จะทำให้การยิงธนูอ่อนแรงและแม่นยำขึ้นธนูประเภทนี้จึงต้องใช้การฝึกฝนและทักษะของผู้ยิงเป็นสำคัญ

นักกีฬายิงธนูจะพัฒนาตนเองให้ขึ้นไปจุดสูงสุดได้ในการแข่งขัน จะต้องมียิงธนูที่ถูกต้องและมีความสม่ำเสมอตลอดทุกขั้นตอนของการยิงธนู ขั้นตอนพื้นฐานของการยิงธนูจะประกอบไปด้วย 12 ขั้นตอน ดังนี้ การยืน การใส่ลูกธนู การเหนี่ยวสายและจับคันธนู การเตรียมจิตใจ การจัดร่างกาย การน้าวสาย การเข้าตำแหน่งจุดแองเคอร์ การถ่ายโอนแรง การเล็ง การปล่อยลูกธนู การติดตามผล การผ่อนคลายเป็นผลสะท้อนกลับ ซึ่งทุกขั้นตอนมีความสำคัญในการยิงธนู นักกีฬาที่สามารถปฏิบัติทุกขั้นตอนได้สม่ำเสมอเหมือนเดิมทุกครั้ง ก็จะส่งผลให้การยิงมีประสิทธิภาพขึ้นและมีความแม่นยำในการยิงธนู Arundown Archery Club (2016) ซึ่งสอดคล้องกับ Guy Krueger (2013) กล่าวไว้ว่า วงจรการยิงเป็นขั้นตอนสำคัญในการยิงอย่างถูกต้องและเป็นพื้นฐานของระบบการฝึกสากล วงจรการยิงเป็นลำดับของการปฏิบัติภายในขั้นตอนของกระบวนการยิงที่พัฒนาขึ้นโดยใช้ชีวกลศาสตร์ที่ฝึกโดยโค้ชระดับโลก จุดประสงค์ของวงจรการยิงคือ เพื่อให้มีขั้นตอนในการปฏิบัติตามเพื่อสร้างกระบวนการยิงที่สม่ำเสมอและให้ร่างกายสามารถยิงธนูได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ขั้นตอนพื้นฐานของวงจรการยิงจะประกอบไปด้วย 12 ขั้นตอนดังนี้ การยืน การใส่ลูกธนู การเหนียวสายและจับคันธนู การเตรียมจิตใจ การตั้งท่าเตรียม การนำวสาย การแองเคอร์ การถ่ายโอนน้ำหนัก การพักสาย การเล็งและการขยายตัว การปล่อยลูก การคงสภาพท่ายิง Haywood and Lewis (2013) กล่าวว่า ทักษะกีฬาบางอย่างจะทำได้ดีก็ต่อเมื่อทำในลักษณะเดียวกัน ถูกต้องทุกครั้ง นักธนูที่ประสบความสำเร็จคือ นักธนูที่มีขั้นตอนการยิงที่สม่ำเสมอ เป้าหมายของนักธนูคือ การสร้างรูปแบบที่สมบูรณ์แบบ ยิงนักยิงธนูมีฟอร์มการยิงที่สม่ำเสมอมากเท่าไร ก็จะมีมีความแม่นยำในการยิงธนูมากขึ้นเท่านั้น นักยิงธนูที่มีฟอร์มการยิงที่มั่นคงมีขั้นตอนการยิงที่สม่ำเสมอจะสบายและผ่อนคลายมากกว่า ทำให้ยิงได้แม่นยำกว่านักยิงธนูที่ไม่มีการจัดตำแหน่งท่าทาง ตำแหน่งจุดมาร์คทั้งหมดมีความสำคัญสำหรับการยิงอย่างมากคือ ความสม่ำเสมอของ ความยาวในการดึง ซึ่งจะส่งผลต่อปริมาณของแรงที่ส่งไปยังลูกธนูและส่งผลให้มีความแม่นยำ ยิ่งตำแหน่งจุดมาร์คสม่ำเสมอในตำแหน่งเดิมมากเท่าไรก็จะยิงดีเท่านั้น

ทักษะกีฬายิงธนูเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้นักกีฬา ยิงธนูได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีความแม่นยำในการยิงธนู เมื่อนักกีฬามีทักษะในการยิงที่ดี ก็จะส่งผลทำให้มีผลคะแนนที่ดีขึ้น กีฬายิงธนูเป็นกีฬาที่มีขั้นตอนที่หลากหลาย ซึ่งนักกีฬาจะต้องโฟกัสทุกจุดเลยทำให้สลับโฟกัสตำแหน่งในวางมือที่จุดแองเคอร์และเวลาในการยิงธนู ซึ่งสองขั้นตอนนี้มีความสำคัญต่อนักกีฬายิงธนูเป็นอย่างมากถ้านักกีฬาเข้าตำแหน่งจุดแองเคอร์ และใช้เวลาในการยิงธนูที่ไม่มั่นคงเหมือนเดิมก็จะส่งผลต่อการยิงทำให้ลูกธนูไม่ไปในทิศทางเดียวกัน ซึ่งนักกีฬายิงธนูส่วนใหญ่จะไม่ให้ความสำคัญกับสองขั้นตอนนี้ ในปัจจุบันยังไม่มีเครื่องวัดตำแหน่งของจุดแองเคอร์และเวลาในการยิงธนู ก่อนการยิงธนูนักกีฬาจะใช้ไม้วัดระยะรั้งห่างของสายธนูที่คันธนูกับสายธนู วัดเพื่อปรับตั้งคันธนูให้เหมาะสมกับผู้ยิง ซึ่งต้องวัดระยะรั้งห่างของสายธนูให้มีค่าเท่าเดิมกับที่จูนคันธนูไว้ ซึ่งนักกีฬายิงธนูแต่ละคนจะไม่ทราบค่าของตำแหน่งจุดแองเคอร์ในการวางมือและเวลาในการยิงของตนเอง นักกีฬาจะใช้เพียงความรู้สึกในการจำตำแหน่งและการวางมือในตำแหน่งจุดแองเคอร์ให้วางใต้คางและการนำวสายธนูมาชิดกับจมูกเท่านั้น นักกีฬาจะไม่ทราบระยะของตำแหน่งจุดแองเคอร์เลย ส่วนเวลาในการยิงก็เหมือนกันจะใช้ความรู้สึกในการจำในการคาดเดาและใช้เครื่องจับเวลามาช่วยจับ ซึ่งเครื่องจับเวลาจะเป็นการจับเวลาโดยปกติจะไม่ได้จับเฉพาะเจาะจงไปในส่วนของเวลาในการยิงเท่านั้นและเวลาในการจับก็จะมีค่าที่ไม่ตรงตามความเป็นจริงเพราะการจับเวลาจะเป็นการกดจับเวลาด้วยตนเองจะเป็นเวลารวมของขั้นตอนทั้งหมด ซึ่งสอดคล้องกับ Guy Krueger (2013) กล่าวไว้ว่า จังหวะของรอบการยิงทั้งหมดขึ้นอยู่กับอัตราความเร็วของแต่ละขั้นตอนในการยิงธนูและความเร็วของขั้นตอนต่าง ๆ มีบทบาทสำคัญในการทำให้ขั้นตอนการปฏิบัติ ในแต่ละวงรอบการยิงสำเร็จได้ ยังมีจังหวะหรือการควบคุมจังหวะที่สม่ำเสมอกับการยิงในแต่ละครั้งมากเท่าไร การยิงยังมีความสม่ำเสมอมากขึ้น ความสม่ำเสมอในการรักษาคันธนูและลูกธนูให้คงที่ในระหว่างนำวสายก่อนยิงและการขยายสายธนู คือสิ่งสำคัญที่สุดในการทำให้ลูกธนูให้คงทิศทางและแรงส่ง การควบคุมจังหวะในขั้นตอนต่าง ๆ

ก่อนการรักษาคันธนูและลูกธนูให้คงที่ในระหว่างนำสายก่อนยิง ก็มีบทบาทสำคัญในการทำให้ผู้ยิงกำลังและออกซิเจนที่เพียงพอ ในการทำให้วงรอบการยิงเสร็จสมบูรณ์ด้วยเช่นกัน ขั้นตอนการยิงธนูเริ่มตั้งแต่ถือคันธนูจนถึงการติดตามผลควรใช้ระยะเวลาของขั้นตอนทั้งหมดไม่ควรเกิน 15 วินาที สิ่งสำคัญที่สุดในจังหวะของการยิงคือ เวลาหลังจากการนำค้ำงไว้ควรนำค้ำงไว้เพียง 1 - 3 วินาทีเท่านั้น การถือคันธนูนานกว่า 3 วินาทีจะทำให้กล้ามเนื้อล้าเร็วขึ้นมากและลดประสิทธิภาพโดยรวมของนักกีฬา

จากลำดับการปฏิบัติดังกล่าว การพัฒนาทักษะการยิงเพื่อให้มีความแม่นยำสูงนักกีฬาคควรรับรู้ถึงการจัดทำทางการยิงธนูให้ถูกต้อง เพื่อให้ร่างกายสามารถยิงธนูได้อย่างมีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยในฐานะนักกีฬายิงธนูและเคยได้เข้าร่วมการแข่งขันยิงธนูในรายการต่าง ๆ ทำให้ผู้วิจัยเข้าใจเป็นอย่างดีว่ากีฬายิงธนูมีขั้นตอนสำคัญมากมายและเป็นขั้นตอนที่ละเอียด ผู้วิจัยจึงคัดเลือกขั้นตอนที่มีความสำคัญมากที่สุดมาทำการศึกษาวิจัยและผู้วิจัยได้เห็นว่าจุดองเคอร์และเวลาในการยิงมีความสำคัญต่อความแม่นยำในการยิงเป็นอย่างมาก นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์นักกีฬายิงธนูทีมชาติไทยจำนวน 5 ท่าน เกี่ยวกับปัญหาและอุปสรรคในการยิงธนู นักกีฬายิงธนูทีมชาติไทยทุกคนมีความเห็นว่าปัจจัยที่ส่งผลต่อความแม่นยำในการยิงธนูคือความสม่ำเสมอของขั้นตอนในการยิงธนูเป็นปัญหาและอุปสรรคที่ส่งผลต่อการยิงธนูมากที่สุด นักกีฬายิงธนูทีมชาติไทยมีความเห็นตรงกันว่า ปัญหาการเข้าตำแหน่งจุดองเคอร์และปัญหาของเวลาในการยิงธนูที่ไม่มั่นคงเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อความแม่นยำในการยิงธนูที่พบมากที่สุด ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่สร้างเครื่องมือวัดจุดองเคอร์และเวลาในการยิงของนักกีฬายิงธนู ซึ่งผลการวิจัยสามารถนำมาใช้ประโยชน์ในการพัฒนาทักษะต่าง ๆ และเพื่อเป็นแนวทางให้กับผู้ฝึกสอน นักกีฬาและผู้สนใจได้นำไปใช้ในการฝึกเพื่อให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

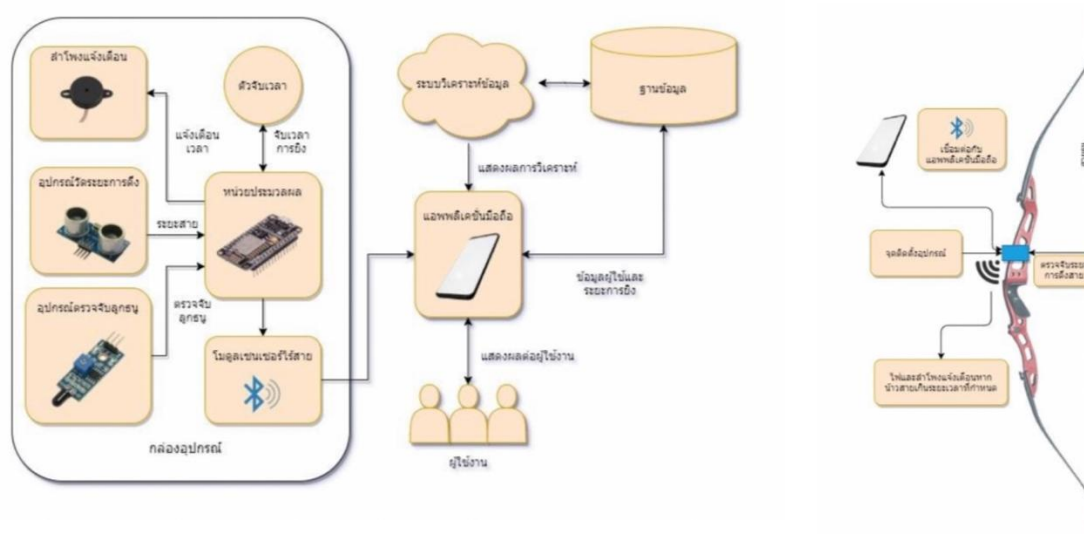
1. เพื่อสร้างเครื่องวัดจุดองเคอร์และเวลาในการยิงสำหรับนักกีฬายิงธนู มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
2. เพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา
3. เพื่อหาความเชื่อถือได้ของเครื่องมือ

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มประชากร ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬายิงธนูมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์บางเขน ที่กำลังศึกษาอยู่ในปี 2566 ตั้งแต่ปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4 จำนวน 10 คน เพศชาย จำนวน 5 คน เพศหญิงจำนวน 5 คน เป็นนักกีฬาที่เคยเข้าร่วมการแข่งขันกีฬายิงธนู

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้เครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น คือ เครื่องมือวัดจุดแองเคอร์และเวลาในการยิงของนักกีฬายิงธนู ประกอบด้วยอุปกรณ์ดังนี้

1. หน่วยประมวลผล (Microcontroller)
2. เซ็นเซอร์วัดการกระจัดด้วยภาพ (Optical Track Sensor for Displacement Sensing)
3. เซ็นเซอร์วัดความเร่งและการหมุน (Accelerometer and Gyroscope)
4. เว็บแอปพลิเคชัน (Web Application)



ภาพที่ 1 เครื่องมือวัดจุดแองเคอร์และเวลาในการยิงของนักกีฬายิงธนู

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูล โดยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ Pearson Moment Correlation Coefficient ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์ คำนวณหาความเชื่อถือได้ของเครื่องมือวัดจุดแองเคอร์และเวลาในการยิงของนักกีฬายิงธนู โดยวิธีทดสอบซ้ำห่างกัน 1 สัปดาห์ การหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน เป็นผู้พิจารณาตรวจสอบ ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน เป็นโค้ชนักกีฬายิงธนูของมหาวิทยาลัยและได้เป็นโค้ชฝึกสอนนักกีฬายิงธนูทีมชาติไทย เคยจัดการแข่งขันและตัดสินผลการแข่งขันกีฬายิงธนูแห่งประเทศไทย มีประสบการณ์มาแล้วมากกว่า 5 ปี

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษา การสร้างเครื่องมือวัดจุดแองเคอร์และเวลาในการยิงของนักกีฬายิงธนู ที่มีความเที่ยงตรง ความเชื่อถือได้ โดยผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอเป็นขั้นตอนดังนี้

ศึกษาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Validity) ของเครื่องมือวัดจุดแองเคอร์และเวลาในการยิงของนักกีฬายิงธนู โดยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน เป็นผู้พิจารณาตรวจสอบ

ตารางที่ 1 แสดงค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Validity) ของเครื่องมือวัดจุดแองเคอร์และเวลาในการยิงของนักกีฬายิงธนู

จุดประสงค์ของการวัด เครื่องมือสามารถวัดตำแหน่งของจุดแองเคอร์และเวลาในการยิงธนูได้

วิธีการวัด นักกีฬาเตรียมท่าทางเพื่อเตรียมยิง ใส่ลูกธนูและทำการน้าวสายเข้ามายังตำแหน่งจุดแองเคอร์ เมื่อถึงตำแหน่งจุดแองเคอร์ การน้าวสายจะหยุดนิ่งเพื่อเล็งเป้าก่อนการปล่อยสายธนูเพื่อยิง ซึ่งเซ็นเซอร์ที่ตรวจจับระยะน้าวสายจะตรวจจับ เมื่อการน้าวสายหยุดนิ่ง คือ การเข้าตำแหน่งจุดแองเคอร์ การน้าวสายหยุดนิ่งเครื่องจะตรวจจับค่าและแปลผลออกมาเป็นค่าของจุดแองเคอร์ หลังจากนั้นเครื่องจะเริ่มจับเวลาตั้งแต่การเข้าตำแหน่งจุดแองเคอร์ไปจนถึงการปล่อยสายธนู

รายการประเมิน	ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน					รวม	ค่า IOC	แปล
เครื่องมือวัดตรงจุดประสงค์หรือไม่	1	1	1	1	1	5	1.0	ใช้ได้
วิธีการสอดคล้องกับการวัดหรือไม่	1	1	1	1	1	5	1.0	ใช้ได้

จากตารางที่ 1 แสดงค่าความดัชนีความสอดคล้องเพื่อตรวจสอบคุณภาพด้านความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Validity) ของเครื่องมือวัดจุดแองเคอร์ของสายธนูและเวลาในการยิงของนักกีฬายิงธนู จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน สรุปได้ว่า เครื่องมือวัดจุดแองเคอร์ของสายธนูและเวลาในการยิงของนักกีฬายิงธนู ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยมีค่า IOC เท่ากับ 1.0 อยู่ในเกณฑ์ดีมาก (Kirkendall et al., 1980)

ตอนที่ 2 ศึกษาหาความเชื่อถือได้ (Reliability) ของเครื่องมือวัดจุดแองเคอร์และเวลาในการยิงของนักกีฬายิงธนู ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยหาความสัมพันธ์ของผลการทดลองเครื่องมือวัดจุดแองเคอร์และเวลาในการยิงของนักกีฬายิงธนู โดยการทดสอบซ้ำ (Test-Retest) ในระยะเวลาการทดสอบห่างกัน 1 สัปดาห์

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าสหสัมพันธ์ของเพี้ยนสันของเครื่องมือวัดจุดแองเคอร์ และเวลาในการยิงของนักกีฬายิงธนู

จุดแองเคอร์	ครั้งที่ 1		ครั้งที่ 2		ค่า r
	μ	σ	μ	σ	
ค่าจุดแองเคอร์	16.0547in.	.93739in.	16.0597in.	.93321in.	1

จากตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ย (μ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของการทดสอบเครื่องมือวัดจุดแองเคอร์และเวลาในการยิงของนักกีฬายิงธนูที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยค่าเฉลี่ยจากการทดสอบวัดจุดแองเคอร์ของสายธนูครั้งที่ 1 เท่ากับ 16.0547 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .93739 การทดสอบวัดจุดแองเคอร์ของสายธนูครั้งที่ 2 เท่ากับ 16.0597 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .93321 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพี้ยนสันของจุดแองเคอร์ของสายธนูทั้งสองครั้งเท่ากับ 1 สามารถสรุปได้ว่า เครื่องมือทดสอบการวัดจุดแองเคอร์ของนักกีฬายิงธนูที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าความเชื่อถือได้อยู่ในเกณฑ์ยอมรับของจุดแองเคอร์ทั้งสองครั้ง (Kirkendall et al., 1980)

ตารางที่ 3 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าสหสัมพันธ์ของเพี้ยนสันของเครื่องมือวัดจุดแองเคอร์ของสายธนูและเวลาในการยิงของนักกีฬายิงธนู

เวลาในการยิงธนู	ครั้งที่ 1		ครั้งที่ 2		ค่า r
	μ	σ	μ	σ	
ค่าเวลาในการยิงธนู	2.3287s	.95657s	2.3530s	.96741s	.983

จากตารางที่ 3 พบว่า การทดสอบเวลาในการยิงธนูครั้งที่ 1 เท่ากับ 2.3287 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .95657 การทดสอบเวลาในการยิงธนูครั้งที่ 2 เท่ากับ 2.3530 มีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ .96741 ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพี้ยนสันของเวลาในการยิงธนูทั้งสองครั้งเท่ากับ .983 สามารถสรุปได้ว่า เครื่องมือทดสอบเวลาในการยิงธนูของนักกีฬายิงธนูที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าความเชื่อถือได้อยู่ในเกณฑ์ยอมรับของจุดแองเคอร์ทั้งสองครั้ง (Kirkendall et al., 1980)

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มุ่งศึกษาการสร้างเครื่องมือวัดจุดแองเคอร์และเวลาในการยิงของนักกีฬายิงธนู

1. การศึกษาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือวัดจุดแองเคอร์และเวลาในการยิงของนักกีฬายิงธนู ผู้วิจัยได้หาความเที่ยงตรง โดยขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ซึ่งแต่ละท่านได้ให้คำแนะนำและให้ข้อเสนอแนะแตกต่างกันออกไป ผู้วิจัยได้นำข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุง ได้ช่วงคะแนนดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1 พิสนุ พงศรี (2558) ได้กล่าวไว้ว่าการตรวจจะเป็นลักษณะการพิจารณา 3 ประเด็น คือ เหมาะสม ไม่เหมาะสมและไม่แน่ใจ การให้คะแนนการพิจารณา ถ้าเห็นด้วยเท่ากับ 1 ไม่เห็นด้วยเท่ากับ -1 และไม่แน่ใจเท่ากับ 0 ช่วงคะแนน IOC ควรมากกว่าหรือเท่า 0.5 จึงจะเหมาะสม สิทธิชัย ผิวเหลือง (2562) ได้ทำการวิจัยเรื่องการสร้างเครื่องมือวัดพลังการเตะในกีฬามวยไทย การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างเครื่องมือวัดพลังการเตะในกีฬามวยไทย ผลการวิจัยพบว่า เครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความเที่ยงตรงเฉพาะหน้า เท่ากับ 1.0 ซึ่งอยู่ในระดับดีมาก กันยารัตน์ เอกเอี่ยมและคณะ (2564) ได้ทำการวิจัยเรื่องการออกแบบและสร้างเครื่องมือวัดระยะแบบดิจิทัลโดยใช้เซนเซอร์อัลตราโซนิก การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาเครื่องวัดระยะดิจิทัล โดยใช้เซนเซอร์อัลตราโซนิก ผลการวิจัยพบว่า แสดงให้เห็นว่าเครื่องวัดระยะแบบดิจิทัลโดยใช้เซนเซอร์อัลตราโซนิกที่ออกแบบและสร้างขึ้นสามารถวัดระยะได้ตั้งแต่ระยะเวลาการเดินทางไปและกลับของคลื่นเสียงความถี่สูงมีค่าระหว่าง 114.72 ไมโครวินาที ถึง 22.944 มิลลิวินาที เมื่อนำผลการทดสอบระยะเวลาการเดินทางไปและกลับของคลื่นเสียงความถี่สูงที่ได้นำมาคำนวณตามสมการ จะเห็นว่าระยะที่คำนวณได้ ระยะที่ได้จากเครื่องวัดระยะมีค่าใกล้เคียงกับผลการทดสอบวัดระยะจริง จากผลการทดสอบวัดระยะทุก ๆ 50 เซนติเมตร จะเห็นว่าเครื่องวัดระยะที่ออกแบบและสร้างขึ้นมีค่าความถูกต้องร้อยละ 99

2. การศึกษาหาความเชื่อถือได้ (Reliability) ของเครื่องมือวัดจุดแองเคอร์และเวลาในการยิงของนักกีฬายิงธนู ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยผู้วิจัยได้ทำการทดสอบวัดจุดแองเคอร์และเวลาในการยิงของนักกีฬายิงธนู กับเครื่องมือที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 2 ครั้ง ระยะเวลากัน 1 สัปดาห์และหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ระหว่างค่าจุดแองเคอร์ของสายธนูและเวลาในการยิงธนูทั้ง 2 ครั้ง ปรากฏว่าได้ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ความเชื่อถือได้ (r) เท่ากับ .983 ซึ่งเมื่อนำไปเปรียบเทียบกับค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ แสดงว่าค่าความเชื่อถือได้ อยู่ในระดับ ดีมาก Kirkendall et al. (1980) กล่าวว่า การประเมินสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ด้านความเชื่อมั่น มีดังนี้ ดีมาก = 0.95 - 1.00 ดี = 0.85 - 0.95 ยอมรับได้ = 0.70 - 0.84 ต่ำ = 0.00 - 0.69 สิทธิชัย ผิวเหลือง (2562) ได้ทำการวิจัยเรื่องการสร้างเครื่องมือวัดพลังการเตะในกีฬามวยไทย การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อสร้างเครื่องมือวัดพลังการเตะในนักกีฬามวยไทย ผลการวิจัยพบว่า เครื่องมือวัดพลังการเตะในนักกีฬามวยไทย มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์นำความเชื่อถือได้จากการทดสอบซ้ำ เท่ากับ .78 ซึ่งอยู่ในระดับ

ดีมาก ดังนั้นเครื่องมือวัดจุดแองเคอร์และเวลาในการยิงของนักกีฬายิงธนูมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีคุณสมบัติที่เป็นมาตรฐานสามารถนำไปทดสอบวัดจุดแองเคอร์และเวลาในการยิงของนักกีฬายิงธนูได้

ข้อเสนอแนะการวิจัย

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการสร้างเครื่องมือวัดจุดแองเคอร์และเวลาในการยิงของนักกีฬายิงธนูมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ผู้วิจัยควรศึกษาอายุการใช้งานของวัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการสร้างเครื่องมือว่ามีความคงทน ความเร็ว ความแข็งแรงเพียงพอและควรมีการพัฒนาเครื่องมือวัดจุดแองเคอร์และเวลาในการยิงของนักกีฬายิงธนูให้มีความหลากหลายสามารถวัดได้ทุกประเภทของชนิดกีฬายิงธนู เครื่องมือควรมีขนาดที่เหมาะสม สะดวกต่อการเคลื่อนย้ายและติดตั้ง

เอกสารอ้างอิง

- กันยารัตน์ เอกเอี่ยม และคณะ. (2564). *การออกแบบและสร้างเครื่องมือวัดระยะแบบดิจิทัลโดยใช้เซนเซอร์อัลตราโซนิก*. (รายงานการวิจัย).
- พิสนุ พองศรี. (2558). *การตรวจสอบความตรงของเครื่องมือวิจัย*. เอกสารประกอบการสอน, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สิทธิชัย ผิวเหลือง. (2562). *การสร้างเครื่องมือวัดพลังการเตะในกีฬามวยไทย*. [วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต] มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ.
- Arundown Archery Club. (2016). *Archery shooting cycle. Archery Technical Manual*.
- Haywood, K., & Lewis, C. (2013). *Archery performance fundamentals: Biomechanics and shooting technique*. Human Kinetics.
- Kirkendall, D. R., Gruber, M., & Johnson, S. (1980). Reliability and validity in sports measurement. *Journal of Sports Science*, 2(1), 45–57.
- Krueger, G. (2013). Proper shooting form and technique in recurve archery. International Archery Federation Technical Notes.
- Nichols, M. (2013). Understanding bow types and shooting technique: Traditional, recurve, and compound archery. *Archery Coaching Review*, 12(3), 20–28.

การศึกษาการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

ในโรงเรียนเขตกรุงเทพมหานคร

ปิยะนันท์ จุณศิริพงศ์* สุธนะ ดิงศภัทัย**

ภัทรพงศ์ รัตนกาญจน์***

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาองค์ประกอบของการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ใช้ในโรงเรียนมัธยมศึกษา 2) พัฒนาร่างแบบทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 1 และ เขต 2 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 50 โรงเรียน โดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) ในการแบ่งโรงเรียนตามเขตพื้นที่ของกรุงเทพมหานคร ทั้งหมด 50 เขตพื้นที่ จากนั้นทำการสุ่มโรงเรียนจำนวน 1 โรงเรียนจากแต่ละเขตพื้นที่ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น มีค่า IOC เท่ากับ 1.00 และร่างแบบทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา

ผลการวิจัยพบว่า

1. ร้อยละ 88 ของโรงเรียนทั้งหมดมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยองค์ประกอบของการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ใช้ในโรงเรียนมัธยมศึกษาเป็นการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health-related Physical Fitness) เป็นส่วนใหญ่ ได้แก่ 1) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (ร้อยละ 82) โดยไม่พบการทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา 2) ความอดทนของกล้ามเนื้อ (ร้อยละ 56) 3) ความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต (ร้อยละ 60) 4) ความอ่อนตัว (ร้อยละ 78)

2. ร่างแบบทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา มีค่า IOC เท่ากับ 0.93 ซึ่งสามารถนำไปใช้ทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาได้

คำสำคัญ : สมรรถภาพทางกาย, แบบทดสอบ, ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

*สาขาวิชาสุขภาพศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**สาขาวิชาสุขภาพศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

***สาขาวิชาสุขภาพศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ติดต่อผู้พิมพ์ : ปิยะนันท์ จุณศิริพงศ์ E-mail: thunder.ploymu@gmail.com มือถือ : 080-5916488

Received March, 28 2024 ; Revised November, 22 2025 ; Accepted December, 14 2025

The Study on Physical Fitness Testing Among Secondary School Students in Bangkok Metropolitan Area

Piyanan Jooronsiriphong* Suthana Tingsabhat**

Pattarapong Rattanakan***

Abstract

This research aimed to achieve two main objectives: 1) To investigate components of the physical fitness testing utilized in secondary school. 2) To develop a prototype for leg muscle strength test for secondary school students. The research sample was consisted of 50 schools under the jurisdiction of the Bangkok Metropolitan Administration Education District, District 1 and District 2, the academic year 2566, employing a stratified random sampling method. One school was randomly selected from each of the 50 districts. Research tools included a physical fitness testing questionnaire for secondary school students with an IOC value of 1.00 and a prototype for leg muscle strength test

The research findings are as follows:

1. 88% of the sampled schools conducted components of physical fitness testing primarily focused on health-related physical fitness including: 1) Muscle strength (82%), with no testing of leg muscle strength observed. 2) Muscle Endurance (56%) 3) Cardio-respiratory endurance (60%) 4) Flexibility (78%)
2. A prototype for leg muscle strength test with an IOC value of 0.93, could be effectively utilized.

Keywords: Physical Fitness, Test, Muscle Strength

*Division of Health and Physical Education, Faculty of Education, Chulalongkorn University

**Division of Health and Physical Education, Faculty of Education, Chulalongkorn University

***Division of Health and Physical Education, Faculty of Education, Chulalongkorn University

Contract: Piyanan Jooronsiriphong E-mail.: thunder.ploymu@gmail.com Mobile: 080-5916488

บทนำ

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) เป็นสิ่งสำคัญสำหรับชีวิตประจำวันและสุขภาพที่กำลังพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ต่อบุคคลทุกคนในการดำเนินชีวิตประจำวัน หากบุคคลมีสมรรถภาพทางกายที่ดีก็จะส่งผลให้การดำเนินชีวิตเป็นไปได้อย่างปกติ ระบบต่าง ๆ ของร่างกายสามารถทำงานหนักได้อย่างเต็มประสิทธิภาพติดต่อกันเป็นระยะเวลานานโดยไม่ส่งผลหรือแสดงอาการเหนื่อยล้า (ยลวรรณภู่ จีรัชตกรณ์, 2566) รวมถึงสามารถฟื้นฟูสภาพร่างกายกลับคืนได้อย่างรวดเร็วหลังการทำงาน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดปัจจุบันที่ว่าสมรรถภาพทางกายที่ดีช่วยให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้มีประสิทธิภาพ ลดความเหนื่อยล้าระหว่างกิจกรรม และส่งเสริมสุขภาพด้านร่างกาย อารมณ์ และคุณภาพชีวิตโดยรวม (World Health Organization, 2022; American College of Sports Medicine, 2021) นอกจากนี้ การพัฒนาสมรรถภาพทางกายยังเป็นเป้าหมายสำคัญของการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาสมัยใหม่ ซึ่งมุ่งให้ผู้เรียนมีพัฒนาการทางกายที่เหมาะสม สามารถนำทักษะและสมรรถภาพไปใช้ในการดำเนินชีวิตและต่อยอดการออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่อง (Ministry of Education Thailand, 2020)

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health-related Physical Fitness) คือ ความสามารถของร่างกายที่จะประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพไม่เกิดความขัดข้องต่อการใช้ชีวิต และแสดงถึงการมีสุขภาพที่ดี ลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคต่าง ๆ โดยองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ แบ่งเป็น 5 องค์ประกอบ ดังนี้ 1) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle Strength) 2) ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscle Endurance) 3) ความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต (Cardio-respiratory Endurance) 4) ความอ่อนตัว (Flexibility) 5) องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) (กรมพลศึกษา, 2562) สำหรับนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาสมรรถภาพทางกายมีความสำคัญอย่างมากในการที่จะต้องพัฒนาร่างกายของผู้เรียนให้มีความสมบูรณ์เพื่อให้สามารถที่จะดำเนินชีวิตหรือประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันตามวัยได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นการวัดและประเมินความสมบูรณ์ของร่างกายนักเรียนเพื่อให้ทราบถึงระดับของสมรรถภาพอันจะนำไปต่อยอดในการสร้างเสริมสมรรถภาพให้เหมาะสมและเป็นไปตามเกณฑ์ในแต่ละวัย และยังเป็นแนวทางสำหรับครูในการออกแบบกิจกรรมการเรียนการสอนให้เหมาะสมกับสมรรถภาพของนักเรียน ซึ่งเป็นหนึ่งในมาตรฐานและตัวชี้วัดของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ที่กำหนดให้โรงเรียนจำเป็นต้องมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายแก่นักเรียน เพื่อเป็นการสร้างเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) ที่นักเรียนทุกคนจะต้องได้รับการทดสอบและประเมินสมรรถภาพทางกายในทุกปีการศึกษา

กล้ามเนื้อขาเป็นหนึ่งในกลุ่มกล้ามเนื้อมัดใหญ่ที่มีบทบาทสำคัญต่อการเคลื่อนไหวของร่างกาย โดยทำหน้าที่รองรับน้ำหนักตัวและสร้างแรงเพื่อการเดิน วิ่ง กระโดด และการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ความแข็งแรง

ของกล้ามเนื้อขาจึงเป็นปัจจัยพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับทักษะการเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกายโดยรวม (Escamilla et al., 2020; American College of Sports Medicine, 2021) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเป็นปัจจัยหลักที่สำคัญต่อการเคลื่อนไหวพื้นฐานของร่างกายเพื่อที่จะทำให้การเคลื่อนไหวมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะเด็กนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีอายุระหว่าง 12 – 15 ปี ซึ่งจัดอยู่ในช่วงวัยรุ่นตอนต้น เป็นวัยที่ร่างกายเริ่มมีการพัฒนาเกิดการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ของร่างกายที่สามารถสังเกตเห็นได้อย่างชัดเจนเป็นวัยที่มีพลังงานมากทำให้ชอบที่จะทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นเพื่อความสุขสนุกสนานหรือเข้าสังคม ดังนั้นเด็กมัธยมศึกษาตอนต้นที่อยู่ในวัยเจริญเติบโตต้องมีการเคลื่อนไหวมากในการทำกิจกรรมรวมถึงพัฒนาสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพื่อเป็นพื้นฐานการเคลื่อนไหวในการใช้ชีวิตในอนาคต

จากการศึกษาผู้วิจัย พบว่า การทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างมากรวมถึงอยู่ในมาตรฐานและตัวชี้วัดของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ปีพุทธศักราช 2551 โดยเฉพาะในส่วนของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่เป็นปัจจัยสำคัญต่อการเคลื่อนไหวร่างกายในการดำเนินชีวิต จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่ใช้ในโรงเรียนสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น และพัฒนาร่างแบบทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาองค์ประกอบของการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ใช้ในโรงเรียนมัธยมศึกษา
2. เพื่อพัฒนาร่างแบบทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

วิธีดำเนินการวิจัย

การกำหนดประชากร และกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร คือ โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 1 และ เขต 2 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 118 โรงเรียน (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 1, 2566; สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2, 2566)
2. กลุ่มตัวอย่าง คือ โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 1 และ เขต 2 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 50 โรงเรียน โดยกระบวนการการได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่างใช้การสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) (กมลวรรณ ตังธนากานนท์, 2559) ในการแบ่งโรงเรียนตามเขตพื้นที่ของกรุงเทพมหานครทั้งหมด 50 เขตพื้นที่ จากนั้นทำการสุ่มโรงเรียนจำนวน 1 โรงเรียนจากแต่ละเขตพื้นที่ รวมทั้งหมด 50 โรงเรียน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ 1 แบบสอบถามการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อศึกษาองค์ประกอบของการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กมัธยมศึกษาตอนต้นที่ใช้ในโรงเรียน มัธยมศึกษาตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือโดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน กำหนดคุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิ ดังนี้ 1) จบการศึกษาตั้งแต่ระดับปริญญาโทบัณฑิตทางด้านพลศึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้อง และ 2) สอนวิชา พลศึกษาอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษา หรือมหาวิทยาลัย

โดยค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามมีค่า 1.00 ซึ่งถือว่าเครื่องมือนี้สามารถใช้ได้ โดยเครื่องมือ จะเก็บข้อมูลใน 3 ประเด็นดังนี้

ประเด็นที่ 1 แบบบันทึกเกี่ยวกับการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียน

ประเด็นที่ 2 รายการทดสอบที่ใช้สำหรับทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ประเด็นที่ 3 วิธีการทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา

เครื่องมือที่ 2 ร่างแบบทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือพิจารณา ความตรงตามวัตถุประสงค์ ความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน กำหนด คุณสมบัติของผู้ทรงคุณวุฒิต้องเป็นผู้ที่จบการศึกษาตั้งแต่ระดับปริญญาโทบัณฑิต ประกอบด้วย ผู้ทรงคุณวุฒิ ทางด้านพลศึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้อง จำนวน 2 ท่าน ผู้ทรงคุณวุฒิทางการทดสอบสมรรถภาพทางกาย จำนวน 1 ท่าน และผู้ทรงคุณวุฒิทางการสร้างเครื่องมือและการวัดประเมินผล จำนวน 2 ท่าน

วิธีการเก็บข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้กำหนดวิธีการเก็บข้อมูลเป็น 2 ขั้นตอน ดังนี้

1. สํารวจองค์ประกอบของการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ใช้ ในโรงเรียนมัธยมศึกษา จำนวน 50 โรงเรียน จาก 50 เขตพื้นที่ในกรุงเทพมหานคร โดยใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง ด้วยวิธีการการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified random sampling) เก็บข้อมูลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ใช้ในโรงเรียนมัธยมศึกษาจากครูพลศึกษาในโรงเรียนผ่านแบบสอบถาม การทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

2. ร่างแบบทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาให้ผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเฉพาะเจาะจงในการ พัฒนาแบบทดสอบจำนวน 5 ท่าน พิจารณาประเมินความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) และให้ค่าดัชนี ความสอดคล้อง (Index of Congruence หรือ IOC) ของร่างแบบทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา กำหนดค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ในการตรวจสอบคุณภาพของร่างเครื่องมือทดสอบความ แข็งแรงของกล้ามเนื้อขาสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. แบบสอบถามการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้ อัตราส่วนร้อยละ (Percentage) ของข้อมูล

2. วิเคราะห์รูปแบบทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ด้วยการประเมินความตรงตามเนื้อหา (Index of Congruence หรือ IOC) โดยกำหนดค่าดัชนีความสอดคล้อง ตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป

สรุปผลการวิจัย

1. การวิเคราะห์องค์ประกอบของการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ที่ใช้ในโรงเรียนมัธยมศึกษา โดยผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลการทดสอบสมรรถภาพทางกายผ่านแบบสอบถามจากครู พลศึกษาของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 1 และ เขต 2 จำนวน 50 โรงเรียน โดยมีรายละเอียดโรงเรียนที่ดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกายมีทั้งหมด 44 โรงเรียน คิดเป็นร้อยละ 88 และไม่ได้ทำการทดสอบ 6 โรงเรียน คิดเป็นร้อยละ 12 องค์ประกอบของการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่พบจำแนกได้เป็น 7 ด้าน ได้แก่ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle Strength) ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscle Endurance) ความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต (Cardio-respiratory Endurance) ความอ่อนตัว (Flexibility) พลังของกล้ามเนื้อ (Power) ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) และความเร็ว (Speed) ดังตารางที่ 1 - 2

ตารางที่ 1 รายละเอียดองค์ประกอบของการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

รายการทดสอบ	จำนวนโรงเรียนที่ ทำการทดสอบ	ร้อยละ	
		โรงเรียนทั้งหมด N = 50	โรงเรียนที่มีการ ทดสอบสมรรถภาพ N = 44
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle Strength)	41	82	93.18
ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscle Endurance)	28	56	63.64
ความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต (Cardio-respiratory Endurance)	30	60	68.18
ความอ่อนตัว (Flexibility)	39	78	88.64
พลังของกล้ามเนื้อ (Power)	25	50	56.82
ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility)	18	36	40.91
ความเร็ว (Speed)	14	28	31.82

จากตารางที่ 1 พบว่า โรงเรียนมัธยมศึกษาที่มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายส่วนใหญ่ (N = 44) ให้ความสำคัญกับการทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อสูงที่สุด (93.18%) รองลงมาคือความอ่อนตัว

(88.64%) และความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต (68.18%) ขณะที่การทดสอบพลังของกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว และความเร็ว พบในสัดส่วนที่น้อยกว่า โดยเฉพาะความเร็วที่มีการทดสอบต่ำที่สุด (31.82%) สะท้อนว่าโรงเรียนมุ่งเน้นองค์ประกอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมากกว่าทักษะเชิงพลวัต

ตารางที่ 2 องค์ประกอบของการทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

กล้ามเนื้อที่ทดสอบ	จำนวนโรงเรียนที่ ทำการทดสอบ	ร้อยละ	
		โรงเรียนทั้งหมด N = 50	โรงเรียนที่มีการ ทดสอบสมรรถภาพ N = 44
กล้ามเนื้อแขน	13	26	29.54
กล้ามเนื้อหน้าอก	37	74	84.09
กล้ามเนื้อหน้าท้อง	28	56	63.64
กล้ามเนื้อขา	0	0	00.00

จากตารางที่ 2 พบว่า การทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในแต่ละส่วน โดยจำแนกเป็น 4 ส่วน ได้แก่ กล้ามเนื้อแขน (ร้อยละ 26) กล้ามเนื้อหน้าอก (ร้อยละ 74) กล้ามเนื้อหน้าท้อง (ร้อยละ 56) และกล้ามเนื้อขา (ร้อยละ 0)

2. การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องด้านความตรงตามเนื้อหา (Content Validity)

การตรวจสอบคุณภาพของร่างแบบทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ด้วยการประเมินความตรงตามเนื้อหา (Index of Congruence หรือ IOC) โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยพิจารณาความตรงตามวัตถุประสงค์ ความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) และความเหมาะสมของเครื่องมือสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น โดยกำหนดค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป แสดงรายละเอียดดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องด้านความตรงตามเนื้อหาของร่างแบบทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา

รายการประเมิน	ค่า IOC	แปลผล
บล็อครองกันปรับระดับได้ตามความสูง เพื่อให้นักเรียนแต่ละที่ฐานรอง	1.00	ใช้ได้
ความสูงของบล็อครองกันปรับระดับให้มีความสูงประมาณหัวเข่าของผู้ทดสอบ	1.00	ใช้ได้
คานสำหรับใช้ในการทรงตัว	1.00	ใช้ได้
ตำแหน่งที่ใช้ในการวางคาน	1.00	ใช้ได้
เชือกผูกคานติดกับพื้นปรับระดับความยาวตามความสูง	1.00	ใช้ได้
ความยาวของเชือกปรับให้อยู่ตามระดับหัวไหล่ของผู้ทดสอบ	1.00	ใช้ได้
ระยะเวลาที่ใช้ในการทดสอบ 30 วินาที	0.60	ใช้ได้
แบบทดสอบเหมาะสมสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น	0.80	ใช้ได้
รวม	0.93*	ใช้ได้

* กำหนดค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การศึกษาการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนเขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยได้แยกประเด็นการอภิปรายผลซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

1. องค์ประกอบของการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ใช้ในโรงเรียนมัธยมศึกษา

1.1 เมื่อวิเคราะห์ผลจากแบบสอบถาม พบว่า โรงเรียนส่วนใหญ่ มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งสอดคล้องกับมาตรฐาน และตัวชี้วัดของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานที่กำหนดให้โรงเรียนจำเป็นต้องมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายแก่นักเรียน เพื่อเป็นการส่งเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายตามผลการทดสอบ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) โดยองค์ประกอบของการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ใช้ในโรงเรียนมัธยมศึกษา มีการทดสอบทั้งหมด 7 ด้าน ประกอบด้วย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle Strength) ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscle Endurance) ความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต (Cardio-respiratory Endurance) ความอ่อนตัว (Flexibility) พลังของกล้ามเนื้อ (Power) ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) และความเร็ว (Speed) โดยส่วนใหญ่ของการทดสอบเป็นการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health-related Physical Fitness) ซึ่งเป็นสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นสำหรับบุคคลทุกคนในการดำเนินชีวิต และมีต้นแบบการทดสอบมาจากกรมพลศึกษา (กรมพลศึกษา, 2562) ซึ่งมีความสะดวกต่อโรงเรียนที่จะนำมาใช้ในการทดสอบสมรรถภาพของนักเรียนรวมถึงมีรูปแบบการทดสอบที่ง่ายและมีเกณฑ์มาตรฐาน จึงสะดวกต่อการประเมิน อีกทั้งการทดสอบส่วนใหญ่ที่พบจะเป็นการทดสอบในรูปแบบของการทดสอบภาคสนามไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์มากมาย

1.2 องค์ประกอบของการทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ใช้ในโรงเรียนมีการทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อใน 3 ส่วน ดังนี้ กล้ามเนื้อแขน กล้ามเนื้อหน้าอก และกล้ามเนื้อหน้าท้อง โดยส่วนมากเน้นไปที่กล้ามเนื้อหน้าอกและกล้ามเนื้อหน้าท้องเป็นหลัก เพราะเป็นการทดสอบที่สามารถทำได้ง่ายอีกทั้งไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ในการทดสอบมากมาย ทั้งนี้การทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ใช้ในโรงเรียนไม่มีการทดสอบในส่วนของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งเป็นกล้ามเนื้อมัดใหญ่ส่วนที่มีความสำคัญต่อการเคลื่อนไหวเป็นอย่างมากและต้องรองรับน้ำหนักทั้งหมดของร่างกายรวมถึงในช่วงวัยของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตทางร่างกายและพัฒนาการทางกล้ามเนื้ออย่างรวดเร็ว อีกทั้งเป็นวัยที่มีการเคลื่อนไหวเพื่อทำกิจกรรมเข้าสังคมอยู่ตลอดเวลา สอดคล้องกับพิชิต ภูติจันทร์ (2547) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดในการประกอบทักษะของกิจกรรมประเภทต่าง ๆ รวมถึงความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขายังสามารถที่จะแปรผลอ้างอิงไปถึงภาพรวมของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อทั้งร่างกายได้ดีมากกว่ากล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ (Liqin Yin et al., 2018) และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขายังส่งผลกระทบต่อระยะทางการเอื้อมแบบหลายทิศทางในเด็กอายุ 7 ถึง 12 ปี (เบญจพร หิรัญญาภินันท์, 2559) ดังนั้นความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาจึงมีความสำคัญอย่างมากต่อเด็กในวัยนี้ ทั้งนี้โรงเรียนส่วนหนึ่งยังมีความเข้าใจที่ผิดเกี่ยวกับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาโดยใช้วิธีการทดสอบยืนกระโดดไกลมาทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาสำหรับนักเรียนแทน แต่การยืนกระโดดไกลเป็นการทดสอบพลัง (Power) ของกล้ามเนื้อไม่ใช่สมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา จึงทำให้การทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาโดยใช้วิธีการยืนกระโดดไกลไม่สามารถประเมินความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาสำหรับนักเรียนได้

2. การวิเคราะห์ค่าดัชนีความสอดคล้องด้านความตรงตามเนื้อหาของร่างแบบทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา มีคุณภาพสามารถนำไปทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาได้ตามความคิดเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิ โดยเป็นการทดสอบที่ใช้ระยะเวลา 30 วินาที จะสามารถวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อได้ อีกทั้งยังสอดคล้องกับ ถาวร กทุมศรี (การสื่อสารส่วนบุคคล, 31 ตุลาคม 2566) กล่าวว่า การทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในระยะเวลาหนึ่งที่เริ่มเกิดความเมื่อยล้าแต่ยังคงใช้แรงสูงโดยที่ไม่นานเกิน 30 วินาทีถึง 1 นาที จะสามารถวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อได้ ซึ่งสอดคล้องกับแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของกรมพลศึกษา (2562) แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานของคณะกรรมการนานาชาติ (International Committee for the Standardization of Physical Fitness Test หรือ ICSPFT 2561 อ้างถึงใน ประกอบชัย ถมเพชร) และแบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของสมาคมกีฬาสมัครเล่นแห่งประเทศไทยญี่ปุ่น (JASA : Japan Amateur Sport Association 2561 อ้างถึงใน ประกอบชัย ถมเพชร) ซึ่งเป็นแบบทดสอบมาตรฐานได้ทำการทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยใช้ระยะเวลาในการทดสอบ 30 วินาที และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ พิระ ธีรคุณัญญา บุญเลิศ อุทยานิก วิชาญ มะวิญธร (2564) ซึ่งพบว่า แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่ประกอบด้วย 4 รายการ ได้แก่ PACER test แรงบีบมือ, ลูก-นั่ง 60 วินาที และนั่งก้มแตะพื้น

สามารถสร้างเกณฑ์มาตรฐาน T-score สำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นได้อย่างเหมาะสมและจำแนกระดับสมรรถภาพได้ชัดเจนตามเพศและช่วงอายุของผู้เรียน โดยเกณฑ์ที่พัฒนาขึ้นสะท้อนถึงระดับความแข็งแรง ความทนทาน และความยืดหยุ่นของนักเรียนในพื้นที่อย่างแท้จริง ดังเช่นผลการวิจัยของ ธนาคม คงพรหม และพิชญ์ ศุภีร์ (2565) ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่เรียนอยู่ในบริบทโรงเรียนต่างกัน มีสมรรถภาพทางกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ โดยโรงเรียนที่มีความพร้อมด้านสภาพแวดล้อมและการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย มีผลให้ผู้เรียนมีระดับความแข็งแรง ความอดทน และความยืดหยุ่นสูงกว่าโรงเรียนทั่วไปอย่างชัดเจน เช่นเดียวกัน ผู้วิจัยจึงเลือกระยะเวลาในการทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา 30 วินาที

ข้อเสนอแนะการวิจัย

จากงานวิจัย การศึกษาการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนเขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

1. การทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียน ควรเพิ่มให้การทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาด้วย เนื่องจากความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขามีความสำคัญต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อทั่วร่างกายของนักเรียน
2. โรงเรียนสามารถนำผลการวิจัยไปดำเนินการปรับปรุงรูปแบบการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่ใช้ในโรงเรียนให้มีความครอบคลุมมากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กมลวรรณ ตั้งธนาภรณ์. (2559). *การวัดและประเมินทักษะการปฏิบัติ*. (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- กรมพลศึกษา. (2562). *แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษา (อายุ 13-18 ปี)*. กรุงเทพมหานคร: กรมพลศึกษา.
- ถาวร กทมศรี. (2566, 31 ตุลาคม). การสื่อสารส่วนบุคคล.
- ธนาคม คงพรหม และพิชญ์ ศุภีร์. (2565). สมรรถภาพทางกายของนักเรียนไทยระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในบริบทโรงเรียนต่างกัน. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*, 51(1), 30-42.
- เบญจพร หิรัญญาภินันท์. (2559). *ปัจจัยของอายุ ลักษณะสัดส่วน และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาต่อการทดสอบระยะทางการเอื้อมหลายทิศทางในเด็กอายุ 7-12 ปี*. [วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต] จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- พิชิต ภูติจันทร์. (2547). *การทดสอบและการประเมินผลทางพลศึกษา*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ โอเดียนสโตร์.
- พีระ ธีรญาณบุญญา บุญเลิศ อุษยานิติ และวิชญา มะวิจิตร. (2564). การสร้างเกณฑ์สมรรถภาพทางกายเพื่อ สุขภาพสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนสาธิตสนในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ตอนล่าง. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*, 47(1), 311–321.
- ประกอบชัย ถมเพชร. (2561). *ผลการใช้กิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่*. [วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต] มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ.
- ยลวรรณ ฐิรัชตกรณ. (2566). *มารู้จักสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) กันเถอะ*. สืบค้นเมื่อ 25 กันยายน 2566, จาก <https://www.si.mahidol.ac.th/Th/healthdetail.asp?aid=1539>.
- สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 1. (2566). *สารสนเทศแสดงจำนวนนักเรียน แผนที่โรงเรียน*. สืบค้นจาก <https://eoffice.sesao1.go.th/info/maps/student>.
- สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2. (2566). *รายงานข้อมูลจำนวนนักเรียน*. สืบค้นจาก http://www.sesao2.go.th/data_16579.
- American College of Sports Medicine. (2021). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (11th ed.). Lippincott Williams & Wilkins.
- Escamilla, R. F., MacLeod, T. D., & Edwards, W. B. (2020). Biomechanics of the lower extremities: Implications for strength and conditioning. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(4), 100–116.
- Ministry of Education Thailand. (2020). *Core curriculum for physical education and student development*. Ministry of Education Thailand.
- World Health Organization. (2022). *Physical activity factsheets for the European Union Member States*. WHO Regional Office for Europe.
- Yin, L., Zhang, H., Liu, Y., & Chen, S. (2018). Criterion-related validity of a simple muscle strength test to assess whole body muscle strength in Chinese children aged 10–12 years. *BioMed Research International*, 2018, 1–8. <https://doi.org/10.1155/2018/1234567>.

การศึกษาปัจจัยในการบริหารจัดการกีฬาคอร์ฟบอลในประเทศไทย

อันธิกา ธรรมผาติ* เสาวลี แก้วช่วย**

พราม อินพรม*** สุปรานี ขวัญบุญจันทร์****

บทคัดย่อ

การวิจัยเชิงผสมผสานครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบปัจจัยในการบริหารจัดการกีฬาคอร์ฟบอลจำแนกตามสถานภาพของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการบริหารจัดการกีฬาคอร์ฟบอลในประเทศไทย โดยกลุ่มตัวอย่างเชิงปริมาณ คือผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการบริหารจัดการกีฬา จำนวน 155 คน คัดเลือกด้วยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน สำหรับกลุ่มตัวอย่างเชิงคุณภาพ คือ ผู้บริหารจัดการสมาคมกีฬาที่เกี่ยวข้อง จำนวน 5 คน การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One Way Anova)

ผลการวิจัยพบว่าการบริหารจัดการกีฬาคอร์ฟบอลในประเทศไทย ตามกรอบทฤษฎี 4Ms และ POLC มีค่าสูงสุดอยู่ในระดับมากทุกปัจจัย โดยมีค่าเฉลี่ยตามลำดับ ดังนี้ การนำ ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.13 (S.D. = 0.76) การควบคุม ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.07 (S.D. = 0.83) การบริหารบุคลากร ค่าเฉลี่ย 4.03 (S.D. = 0.83) การวางแผน ค่าเฉลี่ย 4.02 (S.D. = 0.82) การจัดองค์กร ค่าเฉลี่ย 3.99 (S.D. = 0.82) การบริหารจัดการ ค่าเฉลี่ย 3.88 (S.D. = 0.84) การบริหารอุปกรณ์ สถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก ค่าเฉลี่ย 3.86 (S.D. = 0.99) และการบริหารงบประมาณ ค่าเฉลี่ย 3.82 (S.D. = 0.82) และเมื่อทดสอบสมมติฐานการวิจัย พบว่า กลุ่มตัวอย่างที่มีสถานภาพต่างกันมีความคิดเห็นต่อปัจจัยในการบริหารไม่แตกต่างกัน ยกเว้น ด้านการวางแผน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยยะสำคัญทางสถิติที่ 0.05

ข้อเสนอแนะ : การบริหารจัดการกีฬาคอร์ฟบอลควรมีนโยบายในการส่งเสริมความเป็นเลิศด้านบุคลากรและด้านการนำ รวมทั้งสนับสนุนงบประมาณ ด้านสถานที่อุปกรณ์และจัดองค์กร ให้สอดคล้องและเป็นไปในทิศทางเดียวกันเพื่อให้เกิดการพัฒนาอย่างยั่งยืน

คำสำคัญ : กีฬาคอร์ฟบอล, ปัจจัยในการบริหารกีฬาคอร์ฟบอล, ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการบริหาร

The Study of Factors for Management Korfball in Thailand

Untika Thammaphati* Saowalee Kaewchuay**

Pram Inprom*** Supranee Kwanboonchan****

Abstract

This mixed-method research aimed to investigate and compare the factors influencing the management of Korfball in Thailand by categorizing the stakeholders into two groups: the athletes and the sports association executives. The quantitative portion of the study consisted of 155 stakeholders selected via multi-stage sampling. The qualitative portion involved interviews with 5 sports association executives. The data were analyzed by using percentage, mean, standard deviation, and one-way analysis of variance (ANOVA).

The research findings indicated that the management of Korfball in Thailand, within the framework of the 4 Ms (Man, Money, Materials, Management) and POLC (Planning, Organizing, Leading, Controlling) theories, yielded high scores across all factors. The average values were as follows: Leading, 4.13 (S.D. = 0.76); Controlling, 4.07 (S.D. = 0.83); Man, 4.03 (S.D. = 0.83); Planning, 4.02 (S.D. = 0.82); Organizing, 3.99 (S.D. = 0.82); Management, 3.88 (S.D. = 0.84); Materials, 3.86 (S.D. = 0.99); and Money, 3.82 (S.D. = 0.82). The research hypothesis test revealed no statistically significant difference in the perceptions of the management factors between the different stakeholder groups, except in the aspect of planning, where a significant difference was noted at the 0.05 level.

Suggestions for improved Korfball management include implementing policies that enhance personnel excellence and leadership qualities, as well as supporting the budget allocations for facilities, equipment, and organizational structure. These should be directed toward a unified goal to ensure the sport's sustainable development.

Keywords: Korfball, Factors for Management Korfball, Stakeholders

บทนำ

ในการบริหารจัดการกีฬานั้นจะประกอบไปด้วยปัจจัยในการบริหารจัดการหลายด้าน ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษา ทบทวนงานวิจัยเกี่ยวกับปัจจัยที่จะทำให้ทีมกีฬาประสบความสำเร็จ และได้พบว่าทีมกีฬาระดับชาติในหลาย ๆ ประเทศได้ทำการศึกษปัจจัยต่าง ๆ เช่นเดียวกัน เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนากีฬาในประเทศของตน และพบว่ามี การนำรูปแบบและทฤษฎีต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้กับ สมาคมกีฬา ชมรมกีฬา และกีฬาแต่ละประเภท ให้ประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย (Goals) ที่ตั้งไว้ สมาคมกีฬาครีโอลแห่งประเทศไทย ซึ่งเป็นสมาคมใหม่ และกีฬาครีโอลเป็นกีฬาใหม่ในประเทศไทย ดังนั้นการบริหารจัดการกีฬาครีโอลในประเทศไทย จึงมีความจำเป็นที่จะต้องทราบถึงปัจจัยที่จะใช้ในการบริหารจัดการ เพื่อให้กีฬาครีโอลในประเทศไทย ได้แพร่หลาย และมีการพัฒนาสู่ความเป็นเลิศ ในระดับนานาชาติ จึงมีความจำเป็นอย่างมากที่ต้องมีการบริหารจัดการที่มีประสิทธิภาพเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ ดังนั้นผู้วิจัยในฐานะผู้บริหารสมาคมกีฬาครีโอลแห่งประเทศไทย จึงมีความจำเป็นที่จะต้องศึกษาปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องในการบริหารจัดการ โดยการนำทฤษฎี 4Ms และ POLC มาศึกษา เพื่อการบริหารจัดการกีฬาครีโอลในประเทศไทยให้ประสบความสำเร็จ ตามวิสัยทัศน์ที่สมาคมฯ ได้ตั้งไว้

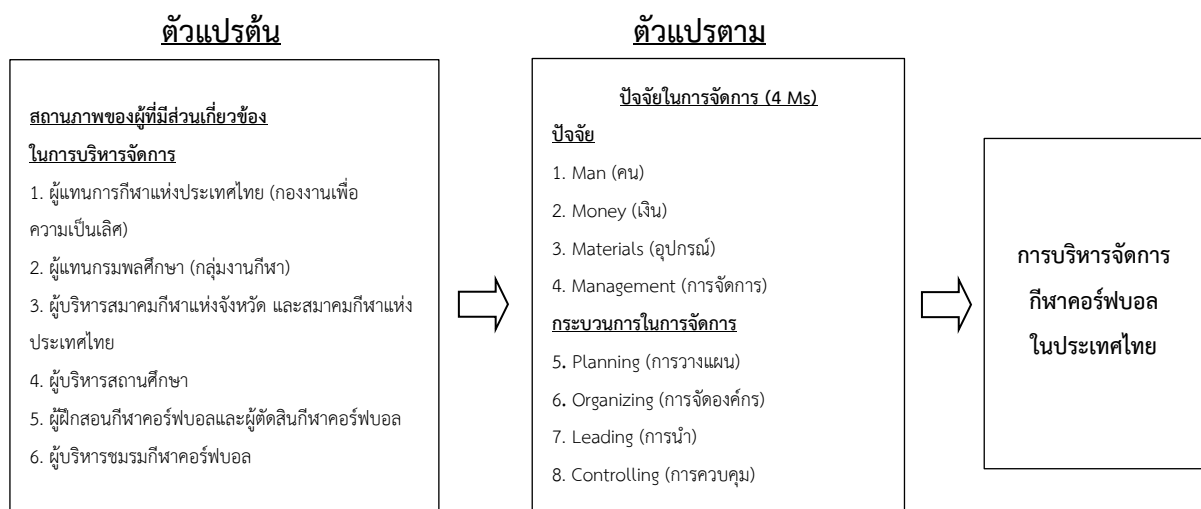
วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัจจัยในการบริหารจัดการกีฬาครีโอลในประเทศไทย
2. เพื่อเปรียบเทียบปัจจัยในการบริหารจำแนกตามสถานภาพของผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการบริหารจัดการ

สมมุติฐานงานวิจัย

ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการบริหารจัดการกีฬาครีโอลที่มีสถานภาพแตกต่างกันจะมีความคิดเห็นต่อ ปัจจัยในการบริหารไม่แตกต่างกัน

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มประชากร กลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ศึกษา คือ ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับกีฬาคอร์ฟบอลในประเทศไทย โดยประมาณจำนวน 250 คน ขนาดของกลุ่มตัวอย่างเชิงปริมาณ ผู้วิจัยทำการคำนวณหาขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้สูตรของ Yamane (Yamane, 1973) ได้ค่า 153.8 และใช้วิธี สุ่มตัวอย่าง (Multi Stage Random Sampling) ประกอบด้วย แบ่งชั้นไปตามสถานภาพ หลังจากนั้นสุ่มอย่างง่ายตามโควต้า จากผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการบริหารจัดการกีฬาคอร์ฟบอลในประเทศไทย และเป็นผู้ที่มีความสมัครใจในการเข้าร่วมงานวิจัย และในกลุ่มผู้บริหารการศึกษาจะต้องเป็นผู้บริหารที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการบริหารจัดการกีฬาในสถานศึกษานั้น ๆ จากกลุ่มประชากร ทั้ง 6 กลุ่ม จำนวน 155 คน ประกอบด้วย

กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน
1. ผู้แทนการกีฬาแห่งประเทศไทย (กองงานเพื่อความเป็นเลิศ)	9
2. ผู้แทนกรมพลศึกษา (กลุ่มงานกีฬา)	
3. ผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยและ ผู้บริหารสมาคมกีฬา แห่งประเทศไทย	9 75
4. ผู้บริหารสถานศึกษา	24
5. ผู้ฝึกสอนกีฬาคอร์ฟบอลและผู้ตัดสินกีฬาคอร์ฟบอล	17
6. ผู้บริหารชมรมกีฬาคอร์ฟบอล	21
	155

ส่วนกลุ่มตัวอย่างเชิงคุณภาพ จะทำการคัดเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก ด้วยวิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบ เฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) ประกอบด้วยผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการบริหารจัดการกีฬาในประเทศไทย

การกำหนดกลุ่มตัวอย่างเชิงคุณภาพจะมีเกณฑ์การเลือกผู้ให้ข้อมูลหลัก คือ มีประสบการณ์ในการ ดำรงตำแหน่งผู้บริหารสมาคมไม่น้อยกว่า 4 ปี มีความสมัครใจเข้าร่วมงานวิจัย และมีประสบการณ์ทำงาน และมีการบริหารจัดการอย่างเป็นระบบ จำนวน 5 คน ประกอบด้วย นายกสมาคมกีฬาคอร์ฟบอลแห่ง ประเทศไทย นายกสมาคมกีฬาเพาะกายแห่งประเทศไทย อุปนายกสมาคมยิมนาสติกแห่งประเทศไทย เลขาธิการสมาคมกีฬาบาสเกตบอลแห่งประเทศไทย เลขาธิการสมาคมกีฬาคนหูหนวกแห่งประเทศไทย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative Research) ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือ และการวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative Research) ใช้แบบสัมภาษณ์แบบกึ่งโครงสร้าง (Semi Structure Interview) โดยใช้ข้อมูลที่คล้ายกับข้อมูลวิจัยเชิงปริมาณ เพื่อดูความเป็นไปได้และแนวทางในการนำปัจจัยเหล่านี้ไปใช้ในการบริหาร

ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือเชิงปริมาณ โดยผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน ประเมิน ความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้องของข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย (Index of Item Objective Congruence: IOC) การหาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยคัดเลือกไว้เฉพาะข้อคำถามที่มีค่าความสอดคล้อง ตั้งแต่ 0.5 ขึ้นไป นำผลที่ได้มาวิเคราะห์รายข้อและภาพรวม ค่า IOC ที่ได้ ค่าเฉลี่ยรวม เท่ากับ 0.97 ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือเชิงปริมาณแบบสัมภาษณ์ที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว โดยมีผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 ท่าน พิจารณาประเด็นที่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย รวมถึงความถูกต้องเหมาะสม และปรับปรุงแก้ไขทางด้านภาษาตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย

การวิจัยเชิงปริมาณ ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลสถิติโดยการคำนวณหาค่าร้อยละ (Percentage) การหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ระดับความคิดเห็นปัจจัยในการบริหารจัดการกีฬาคอร์ฟบอลในประเทศไทย ตามกรอบทฤษฎี 4Ms และ POLC รวม 8 ด้าน และจำแนกรายด้านและการวิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยปัจจัยในการบริหารจัดการกีฬาคอร์ฟบอลในประเทศไทย ตามกรอบทฤษฎี 4Ms และ POLC จำแนกตามสถานะการมีส่วนร่วมกับสมาคมกีฬา หรือกีฬา ในหน่วยงานและวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวโดยสถิติทดสอบเอฟ (F-test) เพื่อกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 และหากพบว่ามีค่าแตกต่างกันดำเนินการทดสอบเปรียบเทียบรายคู่ด้วยสถิติทดสอบ LSD (Least-Significant Difference)

การวิจัยเชิงคุณภาพ

การวิจัยเชิงคุณภาพ ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) คือ การนำข้อมูลที่ได้จากการรวบรวมมาวิเคราะห์การจำแนกและจัดระบบหมวดหมู่ข้อมูล (Typology and Taxonomy) และสังเคราะห์เพื่อการนำเสนอในรูปแบบการบรรยายมุ่งอธิบายปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้น

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด 155 คน พบว่า ส่วนมากเป็นเพศชายคิดเป็นร้อยละ 62.58 อายุอยู่ระหว่าง 51 - 60 ปี มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 34.84 รองลงมา มีอายุระหว่าง 41 - 50 ปี คิดเป็นร้อยละ 23.86 ด้านการศึกษา พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนมากมีการศึกษา ระดับปริญญาโท คิดเป็นร้อยละ 52.26 รองลงมา ระดับปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 29.03

ด้านสถานะการมีส่วนร่วมกับสมาคมกีฬา หรือกีฬาในหน่วยงาน ส่วนมากเป็นผู้บริหารสมาคมกีฬา แห่งจังหวัด และสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย คิดเป็นร้อยละ 48.35 รองลงมาคือ ผู้บริหารสถานศึกษา คิดเป็นร้อยละ 15.48 และผู้บริหารชมรมกีฬาสมัครเล่น คิดเป็นร้อยละ 13.55 ตามลำดับ แต่เมื่อพิจารณา ระยะเวลาที่มีส่วนร่วมกับสมาคมกีฬา หรือกีฬาในหน่วยงาน พบว่า มีระยะเวลา ไม่เกิน 5 ปี คิดเป็นร้อยละ 47.10 รองลงมาคือ 6 – 10 ปี และ 21 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 18.71 และ 17.42 ตามลำดับ

2. ปัจจัยในการบริหารจัดการกีฬาคอร์ฟบอลในประเทศไทย ตามกรอบทฤษฎี 4 Ms และ POLC

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานปัจจัยในการบริหารจัดการกีฬาคอร์ฟบอลในประเทศไทย

ปัจจัยการบริหารจัดการกีฬาคอร์ฟบอล ในประเทศไทย	$\bar{X}$	S.D.	ความหมาย
1. การบริหารบุคลากร (Man)	4.03	0.83	มาก
2. การบริหารงบประมาณ (Money)	3.82	0.82	มาก
3. การบริหารอุปกรณ์ สถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก (Material)	3.86	0.99	มาก
4. การบริหารจัดการ (Management)	3.88	0.84	มาก
5. การวางแผน (Planning)	4.02	0.82	มาก
6. การจัดองค์กร (Organizing)	3.99	0.82	มาก
7. การนำ (Leading)	4.13	0.76	มาก
8. การควบคุม (Controlling)	4.07	0.83	มาก

จากตารางที่ 1 พบว่า การบริหารจัดการกีฬาคอร์ฟบอลในประเทศไทย มีปัจจัยในการบริหารจัดการ ตามกรอบทฤษฎี 4Ms และ POLC อยู่ในระดับมากทุกด้าน โดยค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 ลำดับแรก ได้แก่ ด้านการนำ (Leading) ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.13 (S.D. = 0.76) รองลงมาคือ ด้านการควบคุม (Controlling) และการบริหาร บุคลากร (Man) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.07 (S.D. = 0.83) และ 4.03 (S.D. = 0.83) ตามลำดับ

3. ผลการทดสอบสมมติฐานการวิจัย

ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการบริหารจัดการกีฬาคอร์ฟบอลที่มีสถานภาพแตกต่างกันจะมีความคิดเห็นต่อ ปัจจัยในการบริหารไม่แตกต่างกัน

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์โดยสถิติทดสอบเอฟ (F-test) เพื่อกำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 0.05 โดยเรียงตามปัจจัยในการบริหารจัดการกีฬาคอร์ฟบอล พบว่า เกือบทุกปัจจัยไม่มีความแตกต่างกัน

ในทางสถิติ ยกเว้น ปัจจัยด้านการวางแผน (Planning) จำแนกตามสถานะการมีส่วนร่วมกับสมาคมกีฬา หรือกีฬา ในหน่วยงาน โดยการทดสอบ F-test พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยด้านการวางแผน (Planning) จำแนกตามสถานะการมีส่วนร่วมกับสมาคมกีฬา หรือกีฬา ในหน่วยงาน โดยวิธี LSD (Least -Significant Difference)

การมีส่วนร่วมกับสมาคมกีฬา หรือกีฬา ในหน่วยงาน	1	2	3	4	5	6
1. ผู้แทนการกีฬาแห่งประเทศไทย (กองงานเพื่อความเป็นเลิศ)	-	0.27	-0.41	-0.67*	-0.51	-0.55
2. ผู้แทนกรมพลศึกษา (กลุ่มงานกีฬา)		-	-0.68*	-0.93*	-0.77*	-0.82*
3. ผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งจังหวัด และสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย			-	-0.25	-0.09	-0.14
4. ผู้บริหารสถานศึกษา				-	0.16	0.11
5. ผู้ฝึกสอนกีฬาคอร์ฟบอลและผู้ตัดสิน กีฬาคอร์ฟบอล					-	0.55
6. ผู้บริหารชมรมกีฬาคอร์ฟบอล						-

จากตารางที่ 2 พบว่า การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยโดยวิธี LSD ด้านการวางแผน Planningเกี่ยวกับผู้แทนการกีฬาแห่งประเทศไทย (กองงานเพื่อความเป็นเลิศ) มีความคิดเห็นแตกต่างกับ ผู้บริหารสถานศึกษา อย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ 0.05 และผู้แทนกรมพลศึกษา (กลุ่มงานกีฬา) มีความคิดเห็นแตกต่างกับ ผู้บริหารสมาคมกีฬาแห่งจังหวัดและสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ผู้บริหารสถานศึกษา ผู้ฝึกสอนกีฬาคอร์ฟบอลและผู้ตัดสินกีฬาคอร์ฟบอล และผู้บริหารชมรมกีฬาคอร์ฟบอล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

อภิปรายผลการวิจัย

ปัจจัยในการบริหารจัดการกีฬาคอร์ฟบอลในประเทศไทย

1) การวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานปัจจัยในการบริหารจัดการ ตามกรอบทฤษฎี 4Ms และ POLC พบว่าภาพรวมปัจจัยการบริหารจัดการกีฬาคอร์ฟบอลในประเทศไทย ตามกรอบทฤษฎี 4 Ms และ POLC มีค่าสูงสุดอยู่ในระดับมากทุกปัจจัย ตามลำดับ ดังนี้ ด้านการนำ (Leading) มีค่าสูงสุด ค่าเฉลี่ย 4.13 (S.D. = 0.76) รองลงมา คือ ด้านการควบคุม (Controlling) ค่าเฉลี่ย 4.07 ด้านการบริหารบุคลากร (Man) ค่าเฉลี่ย 4.03 ด้านการวางแผน (Planning) ค่าเฉลี่ย 4.02 ด้านการจัดองค์กร (Organizing) ค่าเฉลี่ย 3.99 ด้านการบริหารจัดการ (Management) ค่าเฉลี่ย 3.88 ด้านการบริหารอุปกรณ์ สถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก

(Material) ค่าเฉลี่ย 3.86 และด้านการบริหารงบประมาณ (Money) ค่าเฉลี่ย 3.82 ตามลำดับ โดยปัจจัยที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด 4 อันดับ ได้แก่

ด้านการนำ (Leading) ซึ่งจุดเด่นอย่างหนึ่งของ POLC ก็คือให้ความสำคัญกับการเป็นผู้นำ ที่เป็นตัวแปรสำคัญในการบริหารจัดการการทำงานให้มีประสิทธิภาพ ชมรมกีฬาคอร์ฟบอลในประเทศไทย ได้จัดตั้งขึ้นและกีฬาคอร์ฟบอลได้ถูกประกาศเป็นชนิดกีฬาใหม่ในประเทศไทย เมื่อ พ.ศ. 2560 ซึ่งเป็นชนิดกีฬาที่ใหม่ยังไม่ได้เป็นที่รู้จักแพร่หลาย ดังนั้น การนำ (Leading) จึงเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อการจัดการบริหาร เพราะว่าแนวคิดของผู้นำจะสามารถทำให้กีฬาคอร์ฟบอลในประเทศไทยมุ่งสู่ความเป็นเลิศและพัฒนาไปเป็นกีฬาเพื่อการอาชีพได้ ทั้งนี้สอดคล้องกับรัตนภรณ์ ทรงพระนาม (2562) กล่าวว่า การชี้นำ (Leading) เป็นกิจกรรมที่ทำให้กระบวนการเชิงความคิด คือ การวางแผน และการจัดองค์กรสามารถสำเร็จเป็นรูปธรรมได้ เพื่อให้การชี้นำบรรลุวัตถุประสงค์ขององค์กร นอกจากนี้การบริหารจัดการในยุคปัจจุบันมีความสลับซับซ้อนและมีการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมทั้งภายในและภายนอก ดังนั้นผู้นำองค์กรต่าง ๆ ได้พยายามคิดค้นนวัตกรรมใหม่ ๆ และหาวิธีที่จะช่วยองค์กรเจริญก้าวหน้า ให้ประสบความสำเร็จ (โชติ บดีรัฐ, 2558) ส่วนปัญญา อินทเจริญ (2562) กล่าวว่า การนำ (Leading) เป็นการใช้ภาวะผู้นำของผู้บริหารร่วมกับการจูงใจในการทำให้สมาชิกขององค์กรทำงานได้อย่างเต็มที่เพื่อให้องค์กรได้รับผลสำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ การนำจึงประกอบด้วยองค์ประกอบหลัก 2 ส่วน คือ ภาวะผู้นำ และการจูงใจ ผู้บริหารจำเป็นต้องศึกษาว่าจะสามารถพัฒนาภาวะผู้นำของตนได้อย่างไร พร้อมกับศึกษาว่าจะสามารถจูงใจผู้อื่นได้อย่างไร จึงจะทำให้การทำงานที่ของตนในฐานะ ผู้นำองค์กรประสบความสำเร็จได้สูงสุด

ด้านการควบคุม (Controlling) พบว่า การบริหารจัดการกีฬาคอร์ฟบอลในประเทศไทยยังต้องการการพัฒนาและสนับสนุนจากภาครัฐและเอกชน เนื่องจากปัจจัยที่ส่งผลดังกล่าวเป็นปัจจัยที่อาศัยเครื่องมือต่าง ๆ ที่เป็นระบบควบคุมเพื่อให้สามารถ ดำเนินงานได้รับผลสำเร็จโดยใช้ทรัพยากรอย่างคุ้มค่า การดูแลบุคลากร ตลอดจนการทำงานต่าง ๆ ให้เป็นไปตามแผนงานที่วางไว้ ตลอดจนการติดตามประเมินผลว่าการปฏิบัติงานนั้นเป็นไปตามที่วางไว้หรือไม่ บรรลุวัตถุประสงค์หรือไม่ มีความสำเร็จมากน้อยเพียงไร การควบคุมนั้นยังหมายถึงการจัดการกับปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้เกิดผลกระทบกับการทำงานน้อยที่สุดอีกด้วย สอดคล้องกับรัตนภรณ์ ทรงพระนาม (2562) กล่าวว่า การควบคุม (Controlling) ถือเป็นกิจกรรมที่สำคัญทางการบริหารจัดการ โดยเป็นกระบวนการที่ควบคุมให้กิจกรรมทางการจัดการทั้งหมดสอดคล้องต่อเนื่องและบรรลุเป้าหมายที่วางไว้ ส่วนนรชต สุทธิจิตตกุล (2559) กล่าวว่า การควบคุม (Controlling) การใช้ทรัพยากรต่าง ๆ ขององค์กร ถือว่าเป็นกระบวนการตรวจสอบ หรือติดตามผล และประเมินการปฏิบัติงานในกิจกรรมต่าง ๆ ของพนักงาน เพื่อรักษาให้องค์กรดำเนินไปในทิศทางสู่เป้าหมายอย่างถูกต้องตามวัตถุประสงค์หลักขององค์กร

ปัจจัยด้านการบริหารบุคลากร (Man) กีฬาคอร์ฟบอล ยังถือเป็นกีฬาที่ใหม่ในประเทศไทย ดังนั้นปัจจัยด้านการบริหารบุคลากร (Man) ยังไม่โดดเด่นเท่าที่ควรแต่ก็ยังนับว่ามีความสำคัญต่อการเติบโตของ

กีฬาเคอร์ฟบอลในประเทศไทย บุคลากร (Man) เป็นทรัพยากรมนุษย์เป็นสิ่งที่มีความสำคัญที่สุดต่อองค์กร และ จะประสบความสำเร็จ หรือไม่ขึ้นอยู่กับการบริหารทรัพยากรมนุษย์ ในแผนพัฒนาการกีฬาฉบับที่ 7 (พ.ศ. 2565-พ.ศ. 2570) รายงานการดำเนินงานพัฒนาการกีฬาของประเทศไทยในช่วง 30 ปีที่ผ่านมา นับตั้งแต่ แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2531 – 2539) ถึงปัจจุบันคือแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2555 – 2559) ในข้อ 3.3 ยุทธศาสตร์การพัฒนาการกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ ผลงานของนักกีฬาทีมชาติไทย ในการแข่งขันกีฬา โอลิมปิกเกมส์และการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ทั้ง 2 มหกรรมกีฬา ไม่สามารถบรรลุ ผลสัมฤทธิ์ได้ตามเป้าหมาย เนื่องจากประเทศไทยขาดบุคลากรการกีฬา โดยเฉพาะผู้ฝึกสอนที่มีศักยภาพในระดับ นานาชาติ ดังนั้นการบริหารจัดการกีฬาเคอร์ฟบอลในประเทศไทยจะต้องมีการวางแผนทรัพยากรมนุษย์ ให้สอดคล้องกับเป้าหมายขององค์กร ให้สอดคล้องกับแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (พ.ศ. 2565 - 2570) ประเด็นการพัฒนาที่ 4 การส่งเสริมและพัฒนาบุคลากรด้านการกีฬา ได้แก่ พัฒนาศักยภาพที่เกี่ยวข้องด้าน การกีฬาเพื่อรองรับกลุ่มเป้าหมายทุกกลุ่มในห่วงโซ่อุปทานของการกีฬา ตั้งแต่ต้นน้ำ กลางน้ำ และปลายน้ำ โดยพัฒนาหลักสูตรที่เป็นมาตรฐานสำหรับการยกระดับสมรรถนะของบุคลากรด้าน การกีฬาทุกกลุ่ม สอดคล้อง กับนิภา พูลสวัสดิ์ (2558) ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการบริหารจัดการสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย พบว่าปัจจัยด้านบุคลากรจะมีอิทธิพลทางตรงกับระดับความสำเร็จของสมาคมกีฬา โดยมีค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์เท่ากับ 0.654 อีกทั้งยังสอดคล้องกับการกีฬาแห่งประเทศไทย (2564) ประเทศไทย ว่าหากจะประสบความสำเร็จ

ต้องมีการดำเนินการดังนี้ การสรรหาและพัฒนาบุคลากรอย่างเป็นระบบ การเก็บตัวนักกีฬาอย่างเป็นระบบและ ต่อเนื่อง การสร้างนักกีฬาน้ำใหม่เพื่อทดแทนนักกีฬาทีมชาติที่ปลดระวาง การพัฒนาบุคลากรกีฬาและบุคลากร ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา เพื่อรองรับการพัฒนาทุกระดับ ผู้ฝึกสอนกีฬา (Sports Coach) และผู้ตัดสินกีฬา (Sports Referee) ก็ถือเป็นผู้ปฏิบัติงานเกี่ยวกับเกมส์การแข่งขันกีฬาที่มีบทบาทสำคัญต่อเกมส์การแข่งขันกีฬา เพราะผู้ฝึกสอนกีฬามีบทบาทสำคัญในฝึกสอนนักกีฬาให้เชี่ยวชาญจนมีทักษะการเล่นกีฬาที่เหมาะสมสำหรับเข้าร่วมการแข่งขันในระดับต่าง ๆ

ปัจจัยด้านการวางแผน (Planning) กีฬาเคอร์ฟบอลในประเทศไทย เพิ่งเริ่มมีการจัดทำยุทธศาสตร์ การพัฒนากีฬาเคอร์ฟบอลในประเทศไทย ซึ่งต่อไปการจัดทำยุทธศาสตร์เพื่อผลักดันกีฬาเคอร์ฟบอลในประเทศไทย จะต้อง ให้สอดคล้องกับ แผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ ประเด็น ศักยภาพการกีฬา (พ.ศ. 2561 - 2580) ข้อ 2 การส่งเสริมการกีฬาเพื่อพัฒนาสู่ระดับอาชีพ โดยส่งเสริมการกีฬาเพื่อพัฒนาสู่ระดับอาชีพ โดยมุ่งการสร้างและ พัฒนานักกีฬาของชาติ การเฟ้นหานักกีฬาที่มีความสามารถ สร้างพื้นที่และโอกาสในการแข่งขันแสดง ศักยภาพด้านกีฬา นันทนาการ และวิทยาศาสตร์การกีฬา การส่งเสริมการจัดกีฬาระดับนานาชาติ และสร้างแรงบันดาลใจในการต่อยอดความสำเร็จจากความเป็นเลิศสู่การประกอบอาชีพและมีเส้นทางอาชีพที่มั่นคง ควบคู่กับ

ส่งเสริมสนับสนุนศึกษาเชิงลึกด้านการกีฬา นันทนาการ และวิทยาศาสตร์การกีฬา และให้สอดคล้องกับแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (พ.ศ. 2565-2570) ประเด็นการพัฒนาที่ 3 : การส่งเสริมและพัฒนาการกีฬาเพื่อความเป็นเลิศและกีฬาเพื่อการอาชีพ ได้แก่ ส่งเสริมความต้องการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬา รวมทั้งนักกีฬาคณพิการเพื่อความเป็นเลิศการสร้างและการพัฒนานักกีฬาของชาติให้ประสบความสำเร็จในการแข่งขันในระดับต่าง ๆ รวมถึงการส่งเสริมการพัฒนาต่อยอดนักกีฬาที่มีความเป็นเลิศไปสู่การมีอาชีพทางการกีฬาที่ยั่งยืน โดยจัดให้มีการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐาน เช่น ศูนย์ฝึกกีฬา และสิ่งอำนวยความสะดวก เพื่อพัฒนาศักยภาพของนักกีฬา ทั้งนักกีฬาคณปติและนักกีฬาคณพิการ รวมทั้งการสนับสนุนการยกระดับกีฬาเพื่อความเป็นเลิศและกีฬาเพื่อการอาชีพให้เข้าสู่มาตรฐานสากล การวางแผนที่ดีควรเริ่มตั้งแต่กำหนดวิสัยทัศน์และพันธกิจขององค์กร สร้างเป้าหมาย และกำหนดวัตถุประสงค์ ให้ชัดเจนวางแผนปฏิบัติการเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ (อานนท์ สีดาเพ็ง และปิยะพันธุ์ นันทา, 2564; รัตนภรณ์ ทรงพระนาม, 2562) การวางแผนมีความสำคัญอันแรกของกิจกรรมกีฬาเพราะกีฬานั้นมีขั้นตอนหลากหลาย ไม่ว่าจะเป็นการวางแผนเพื่อแข่งขัน วางแผนเพื่อเก็บตัวฝึกซ้อม วางแผนหาผู้สนับสนุน ทุกอย่างนั้นต้องมีการวางแผน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของนิภา พูลสวัสดิ์ (2558) ศึกษาเกี่ยวกับ ปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการบริหารจัดการสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย ผลการศึกษาพบว่า ด้านการบริหารจัดการสมาคมกีฬาเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จ สมาคมกีฬาการวางแผนในการบริหารจัดการสมาคมกีฬาทั้งระยะสั้นและระยะยาว เพราะถ้าสมาคมกีฬามีการวางแผนที่ดีแล้วนั้น องค์กรสามารถพัฒนาไปสู่ความสำเร็จได้

ข้อเสนอแนะการวิจัย

ข้อเสนอแนะจากการทำวิจัย

1. ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1) ควรจัดทำยุทธศาสตร์การส่งเสริมกีฬาคอร์ฟบอลเพื่อพัฒนาศักยภาพของบุคลากรกีฬา เช่น นักกีฬา ผู้ฝึกสอน หรือผู้ตัดสินในระดับนานาชาติ โดยให้สอดคล้องกับแผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ ประเด็น ศักยภาพการกีฬา (พ.ศ. 2561 - 2580) ข้อ 2 การส่งเสริมการกีฬาเพื่อพัฒนาสู่ระดับอาชีพ และแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (พ.ศ. 2565 - 2570) ประเด็นการพัฒนาที่ 3 การส่งเสริมและพัฒนาการกีฬาเพื่อความเป็นเลิศและกีฬาเพื่อการอาชีพ

2) การจัดทำคำของบประมาณสนับสนุน การจัดซื้ออุปกรณ์ จัดหาสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก กีฬาคอร์ฟบอลในประเทศไทย

3) การพัฒนา หรือปรับปรุงหลักสูตร หรือส่งเสริมให้ผู้ตัดสินเพิ่มมากขึ้นทั้งในระดับชาติและระดับนานาชาติ เพื่อรองรับการขยายฐานของกีฬาคอร์ฟบอล

2. ข้อเสนอแนะระดับปฏิบัติการ

1) การจัดเตรียมและพัฒนาเกี่ยวกับ การบริหารอุปกรณ์ ให้สอดคล้องและเพียงพอต่อการขยายฐานทางด้านบุคลากรของกีฬาคอร์ฟบอล การจัดเตรียมสถานที่เพื่อให้มีสถานที่สำหรับการฝึกซ้อมและแข่งขัน มีมาตรฐานระดับสากล เพื่อเป็นการยกระดับการเล่นในประเทศให้มีมาตรฐานเดียวกับนานาชาติ

2) การจัดการแข่งขันกีฬาคอร์ฟบอลทั้งในระดับชาติ และระดับนานาชาติอยู่เสมอ

3) การเผยแพร่การแข่งขันกีฬาคอร์ฟบอลประชาสัมพันธ์เชิงรุก

4) การสร้างเครือข่ายกีฬาคอร์ฟบอลกับสถาบันการศึกษาเพื่อบ่มเพาะนักกีฬารุ่นเยาว์

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. การศึกษาเปรียบเทียบปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จของนักกีฬาคอร์ฟบอลในประเทศไทยที่มีประสิทธิภาพในการแข่งขัน

2. รูปแบบการส่งเสริมกีฬาคอร์ฟบอลในประเทศไทยสู่ระดับนานาชาติ

3. แนวทางการ ส่งเสริมกีฬาคอร์ฟบอลสู่ระดับอาชีพ

เอกสารอ้างอิง

อานนท์ สีดาเพ็ง และปิยะพันธุ์ นันทา. (2564). *การวางแผนงานและการบริหารจัดการกีฬา*. กรุงเทพฯ:

สำนักพิมพ์แห่งหนึ่ง.

การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2564). *แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 7 (พ.ศ. 2565–2570)*. กรุงเทพฯ:

การกีฬาแห่งประเทศไทย.

นิภา พูลสวัสดิ์. (2558). ปัจจัยที่มีผลต่อความสำเร็จในการบริหารจัดการสมาคมกีฬาแห่งประเทศไทย.

วารสารวิชาการด้านการจัดการกีฬา, 7(2), 45–60.

ปัญญา อินทเจริญ. (2562). ภาวะผู้นำกับประสิทธิภาพการบริหารจัดการกีฬา. *วารสารการกีฬาและการออกกำลังกาย*,

11(1), 12–23.

รชต สุทธิจิตตกุล. (2559). การควบคุมและการประเมินผลในการจัดการกีฬา. *วารสารบริหารธุรกิจกีฬา*, 5(1), 33–44.

รัตนกรณ์ ทรงพระนาม. (2562). ภาวะผู้นำและการควบคุมในงานบริหารจัดการองค์กรกีฬา.

วารสารศึกษาศาสตร์, 30(3), 101–115.

โชติ บติรัฐ. (2558). นวัตกรรมการบริหารจัดการองค์กรกีฬาในยุคปัจจุบัน. *วารสารนวัตกรรมการกีฬา*, 3(1), 55–68.

สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2561). *แผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ พ.ศ. 2561 – 2580*.

กรุงเทพฯ: สำนักยุทธศาสตร์ชาติ.

Yamane, T. (1973). *Statistics: An introductory analysis* (3rd ed.). New York, NY: Harper & Row.

การศึกษาสภาพและปัญหาการเตรียมทีมเพื่อเข้าร่วม

การแข่งขันกีฬาฟุตบอลหญิงระดับนานาชาติ

คุณากร อินทร์วงศ์* เพ็ญนิภา พูลสวัสดิ์**

นิรอมลี มะกาเจ*** พรชัย ตรัสใจธรรม****

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาสภาพและปัญหาการเตรียมทีม ในการเข้าร่วมแข่งขันกีฬาฟุตบอลหญิงระดับนานาชาติจากนักกีฬาและเจ้าหน้าที่ประจำทีมชาติไทย โดยประชากรที่นำมาศึกษามีจำนวน 93 คน เครื่องมือที่ใช้ในการสำรวจคือแบบสอบถามจำนวน 2 ชุด แบ่งองค์ประกอบออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1 คือ แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป ส่วนที่ 2 คือ แบบสอบถามสภาพการเตรียมทีม ส่วนที่ 3 คือ สภาพการบริหารจัดการสมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทย ส่วนที่ 4 คือ แบบสอบถามปลายเปิดแสดงแนวทางการแก้ไขปัญหา จากการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า ปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อการเตรียมทีมเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสากลระดับนานาชาติมากที่สุดคือ ปัญหาด้านสวัสดิการและการส่งเสริมกีฬา ปัญหาที่ส่งผลกระทบต่อการบริหารสมาคมกีฬาฟุตบอลมากที่สุดคือ ปัญหาด้านการควบคุมและสั่งการและปัญหาด้านการบริหารจัดการงบประมาณ แนวทางการแก้ไขปัญหาด้านสวัสดิการและการส่งเสริมกีฬา ควรเพิ่มสวัสดิการหลังเกษียณ และเพิ่มจำนวนรายการแข่งขันระดับเยาวชนเพื่อพัฒนานักกีฬาดั้งแต่ระดับพื้นฐาน แนวทางปัญหาด้านการควบคุมและสั่งการ คือ กำหนดขอบเขตหน้าที่รับผิดชอบงานของบุคลากรแต่ละฝ่ายให้มีความชัดเจน เพื่อลดภาระงานที่ไม่จำเป็น แนวทางการแก้ไขปัญหาการบริหารจัดการงบประมาณ คือ ประยุกต์ใช้สื่อออนไลน์ในการสร้างแรงจูงใจการรับชมกีฬาฟุตบอล และเพิ่มจำนวนผู้สนับสนุนเพื่อเพิ่มรายได้ให้แก่องค์กร

คำสำคัญ : สภาพและปัญหา, การแข่งขันกีฬาฟุตบอลหญิงชิงแชมป์เอเชีย, สมาคมกีฬาฟุตบอล, การจัดการเตรียมทีม

A Study of the Conditions and Problems of Preparing the Team to Participate in Women's Football International Competition

Kunakorn Inwong^{*} Phennipha Phunsawat^{**}

Niromlee Makaje^{***} Pornchai Trusjaithum^{****}

Abstract

The objective of this research was to study the conditions and problems of team preparation in women football players and Staff. The research population was 93 people. The survey instrument was 2 sets of questionnaires, divided into 4 parts as follows: Part 1 was a general information questionnaire. Part 2 was about the conditions and problems of preparing the Team questionnaire. Part 3 was about the conditions and problems of The Football Association of Thailand management. Part 4 was an open-ended questionnaire showing solutions to problems. From the data analysis, it was found that the problems that most affect the preparation of teams to participate in international football competitions are welfare and sports promotion problems. The problems that most affect the management of the Football Sports Association are Command and control problems and budget management problems, Guidelines for solving problems in welfare and sports promotion Should increase retirement benefits and increase the number of youth competitions to develop athletes from the basic level. The approach to the directing problem is to clearly define the scope of work responsibilities of each personnel department to reduce unnecessary workload. The solution to the budget management problem is to use online media to create incentives for watching football. and increasing the number of sponsors to increase income for the organization

Keywords: Conditions and Problems, AFC Women's Asian Cup, Football Association of Thailand, Management Preparing the Sports Team

^{*}Faculty Sports and health Science, Kasetsart University, Kampheangsean Campus

Contract: Phennipha Phunsawat E-mail:phennipha.p@ku.ac.th Mobile : 088-3999765

บทนำ

กีฬาเป็นส่วนหนึ่งในการขับเคลื่อนเศรษฐกิจและยกระดับคุณภาพชีวิตของคนในสังคม นอกจากนี้การพัฒนาคุณภาพชีวิตแล้วกีฬายังสร้างอาชีพให้กับนักกีฬาที่มีความสามารถแต่การที่จะพัฒนาอุตสาหกรรมกีฬาให้ก้าวสู่ระดับสากลได้นั้นความสามารถของนักกีฬาและเจ้าหน้าที่ประจำทีมกีฬาเพียงอย่างเดียวไม่สามารถขับเคลื่อนให้ไปสู่เป้าหมายได้ ทีมกีฬาจำเป็นต้องอาศัยการมีส่วนร่วมของสมาคมกีฬา การบริหารจัดการองค์กรกีฬาจึงมีส่วนสำคัญในการกระตุ้นให้องค์กรกีฬาสามารถดำเนินแผนการบริหารตามเป้าหมายที่องค์กรได้วางไว้ การบริหารองค์กรกีฬาจำเป็นต้องบริหารตามหลักการบริหารองค์กรแบบ POSDCoRB ประกอบไปด้วยองค์ประกอบ 7 ประการ ได้แก่ การวางแผน (Planning) การบริหารจัดการองค์กร (Organizing) การบริหารจัดการด้านบุคลากร (Staffing) การสั่งการและควบคุมการปฏิบัติการ (Directing) การประสานงาน (Coordinating) การรายงานผลการทำงาน (Report) และการบริหารจัดการงบประมาณ (Budgeting) องค์ประกอบที่กล่าวมาข้างต้นเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้องค์กรกีฬาประสบความสำเร็จ (ฐานศรียา กาบบัวศรี, 2562) แผนยุทธศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2564 - 2570 เป็นการบูรณาการความรู้ของผู้บริหารการกีฬาแห่งประเทศไทยในการกำหนดกรอบหรือแนวทางการพัฒนาการกีฬาให้ขับเคลื่อนไปสู่ระดับสากลซึ่งแผนยุทธศาสตร์นี้กำหนดสาระสำคัญเกี่ยวกับปัจจัยที่ส่งผลต่อความสำเร็จขององค์กรกีฬามือถือประกอบทั้งหมด 5 ด้าน ได้แก่ 1) การคัดเลือกตัวแทนนักกีฬา 2) การเตรียมสถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม 3) การวางแผนสำหรับการฝึกซ้อม 4) สวัสดิการและการส่งเสริมกีฬา 5) การพัฒนาบุคลากรทางการกีฬาซึ่งปัจจัยทั้งหมดมีความสอดคล้องกับทรัพยากรในการบริหารองค์กรในด้านงบประมาณ ด้านบุคลากร ด้านอุปกรณ์ และ ด้านกระบวนการจัดการองค์กร ปัจจัยและทรัพยากรในการบริหารองค์กรเหล่านี้จะเป็นสิ่งที่ขับเคลื่อนการกีฬาของไทยให้ไปสู่เป้าหมายตามแผนที่การกีฬาแห่งประเทศไทยได้วางไว้ (แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6, 2560) ทีมฟุตบอลหญิงไทยทำผลงานในการแข่งขันรายการต่าง ๆ มาอย่างต่อเนื่องจนกระทั่งปี พ.ศ. 2557 ทีมฟุตบอลหญิงไทยได้ประสบความสำเร็จผ่านการคัดเลือกการแข่งขันกีฬาฟุตบอลหญิงชิงแชมป์โลกรอบสุดท้าย ทำให้กระแสการตอบรับและความนิยมของฟุตบอลหญิงทีมชาติไทยเพิ่มขึ้นการเข้าร่วมแข่งขันกีฬาระดับสากลครั้งนี้เป็นจุดเริ่มต้นที่สะท้อนให้เห็นถึงสภาพปัญหาและอุปสรรคในการพัฒนาทีมฟุตบอลหญิงไทย ปัญหาหลักที่ทีมฟุตบอลหญิงไทยพบเจอคือ ปัญหาการขาดแผนพัฒนานักกีฬา โดยเฉพาะการพัฒนาบุคลากรทางการกีฬา การฝึกซ้อมที่ไม่มีความต่อเนื่อง ทำให้นักกีฬาไม่สามารถคงสภาพร่างกายให้พร้อมต่อการแข่งขัน อีกทั้ง ยังขาดการพัฒนาในเรื่องของวิทยาศาสตร์การกีฬาและสื่อที่ให้ความรู้เกี่ยวกับฟุตบอล (หนึ่งฤทัย สระทองเวียน, 2561)

จากปัญหาดังกล่าวสมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทยจึงตระหนักถึงอุปสรรคและหาแนวทางการแก้ไขปัญหาดังกล่าวด้วยการจัดทำแผนแม่บทพัฒนาฟุตบอลแห่งชาติระยะยาว 20 ปี พ.ศ. 2560 - 2579 มีการกำหนดแผนพัฒนาทีมฟุตบอลหญิงด้วยโครงการเก็บตัวฝึกซ้อมอย่างต่อเนื่องและมีการอุทิศกับ

ทีมฟุตบอลที่มีอันดับฟุตบอลโลกใกล้เคียงกันเพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนการแข่งขันในกีฬาฟุตบอลระดับต่าง ๆ (อิษฏี ฤทธิอินทร์, 2561)

ฟุตบอลระดับเยาวชนหลายประเทศทั่วโลกกำลังประสบปัญหาการขาดแคลนการสนับสนุนจากภาครัฐ และ จำนวนผู้สนับสนุนฟุตบอลระดับเยาวชนยังไม่เพียงพอที่จะพัฒนาและต่อยอดให้นักกีฬาฟุตบอลระดับเยาวชนประสบความสำเร็จได้ (Hindmarsh, 2024) ปัญหาดังกล่าวคล้ายคลึงกับปัญหาที่ทีมฟุตบอลหญิงไทยกำลังเผชิญอยู่ในปัจจุบัน คือ การฝึกซ้อมที่ไม่ต่อเนื่อง การขาดแคลนงบประมาณสำหรับการจัดอบรมเพื่อเพิ่มศักยภาพของบุคลากรทางวิทยาศาสตร์การกีฬา และการจัดการแข่งขันกีฬาฟุตบอลหญิงที่ไม่มากพอสำหรับการพัฒนานักกีฬา (หนึ่งฤทัย สระทองเวียน, 2561) จากปัญหาที่กล่าวมาข้างต้นจะส่งผลกระทบต่อสังคมไทยในด้านความเชื่อมั่นของคนในประเทศและส่งผลกระทบต่อการพัฒนาวงการฟุตบอลหญิงทีมชาติไทยเพื่อเข้าสู่ระดับสากล เนื่องจากการพัฒนาอุตสาหกรรมฟุตบอลหญิงทีมชาติไทยจำเป็นต้องอาศัยการบริหารองค์กรที่มีประสิทธิภาพหากการบริหารองค์กรกีฬาไม่สามารถขับเคลื่อนนักกีฬาและเจ้าหน้าที่ประจำทีมกีฬาฟุตบอลหญิงให้ไปสู่เป้าหมายที่ตามององค์กรได้ตั้งไว้ ปัญหานี้อาจส่งผลให้จำนวนนักกีฬาและเจ้าหน้าที่ประจำทีมกีฬาฟุตบอลหญิงในประเทศไทยมีจำนวนน้อยลง

ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาสภาพและปัญหาการเตรียมทีมเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลหญิงระดับนานาชาติในนักกีฬาฟุตบอลหญิงทีมชาติไทยและเจ้าหน้าที่ประจำทีมกีฬาฟุตบอลเพื่อหาแนวทางแก้ไขปัญหาในการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลหญิงระดับนานาชาติ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพและปัญหาการเตรียมทีมเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลหญิงระดับนานาชาติ
2. เปรียบเทียบสภาพและปัญหาการเตรียมทีมภายในกลุ่มประชากรนักกีฬาฟุตบอลหญิง เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลหญิงระดับนานาชาติ
3. เปรียบเทียบภายในกลุ่มประชากรเจ้าหน้าที่ประจำทีมฟุตบอลหญิงทีมชาติไทยเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลหญิงระดับนานาชาติ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาเชิงปริมาณโดยใช้แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและปัญหาการเตรียมทีมเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลหญิงระดับนานาชาติ และได้ผ่านการพิจารณาจริยธรรมการวิจัย คณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในคน กลุ่มสถาบันมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ รับรองเมื่อวันที่ 28 พฤษภาคม 2566 ค่าความเที่ยงของเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลวิจัย คือ 0.80 และ ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือใช้ในการเก็บข้อมูลวิจัย คือ 0.73 วิธีดำเนินการวิจัยสามารถจำแนกขั้นตอนได้ 5 ขั้นตอนดังนี้

1) กำหนดประชากร และกลุ่มประชากร 2) การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย 3.ตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ 4.การเก็บข้อมูล 5.การวิเคราะห์ข้อมูล

กลุ่มประชากรประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักกีฬาฟุตบอลหญิงทีมชาติไทยและเจ้าหน้าที่ประจำทีมกีฬาฟุตบอลหญิงในการแข่งขันแข่งขันฟุตบอลหญิงระดับนานาชาติ มีประชากรทั้งหมด จำนวน 93 คน แบ่งเป็นกลุ่มประชากร ทั้งหมด 2 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 คือ นักกีฬาฟุตบอลหญิงมีจำนวนทั้งหมด จำนวน 69 คน ได้แก่ นักกีฬาฟุตบอลหญิงรุ่นอายุไม่เกิน 17 ปี รุ่นอายุไม่เกิน 19 ปี และ นักกีฬาฟุตบอลหญิงทีมชาติไทยชุดใหญ่ ประจำปี พ.ศ. 2566 ทุกรุ่นอายุมีจำนวนสมาชิก จำนวน 23 คน

กลุ่มที่ 2 คือ เจ้าหน้าที่ประจำทีมกีฬาฟุตบอลมีจำนวนทั้งหมด 24 คน ได้แก่ เจ้าหน้าที่ประจำทีมกีฬาฟุตบอลหญิงรุ่นอายุไม่เกิน 17 รุ่นอายุไม่เกิน 19 ปี และเจ้าหน้าที่ประจำทีมกีฬาฟุตบอลหญิงทีมชาติไทยชุดใหญ่ ประจำปี พ.ศ. 2566 ทุกรุ่นอายุมีจำนวนสมาชิกกลุ่มละ 8 คน

ลักษณะการให้คะแนนสำหรับแบบสอบถาม

ลักษณะแบบสอบถามเป็นการเลือกตัวเพียงตัวเดียว โดยมาตรฐานส่วนประมาณค่าผู้วิจัยแบ่งระดับความสำคัญเป็น 5 ระดับ (Rating Scale) คือ 5 = มากที่สุด 4 = มาก 3 = ปานกลาง 2 = ควรปรับปรุง และ 1 = ปรับปรุง ตามรูปแบบของ Likert's Scale

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถามจำนวน 2 ชุด ได้แก่ ชุด ที่ 1 คือ แบบสอบถามสำหรับนักกีฬาฟุตบอลหญิง ชุดที่ 2 คือแบบสอบถามสำหรับ เจ้าหน้าที่ประจำทีมกีฬาฟุตบอลหญิงแบบสอบถามทั้งสองชุดประกอบไปด้วย 4 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 คือ แบบสอบถามสภาพการเตรียมทีมเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลหญิงระดับนานาชาติ แบ่งออกเป็น 5 ด้านคือ 1) ด้านการคัดเลือกตัวแทนนักกีฬา 2) ด้านการเตรียมสถานที่และอุปกรณ์ในการฝึกซ้อม 3) ด้านการวางแผนสำหรับฝึกซ้อม 4) ด้านสวัสดิการและการส่งเสริมกีฬา และ 5) ด้านการพัฒนาบุคลากรทางการกีฬา

ตอนที่ 3 แบบสอบถามสภาพการการบริหารจัดการสมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทยโดยแบ่งออกเป็น 7 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านการวางแผนการบริหารจัดการองค์กร (Planning) 2) ด้านการบริหารจัดการองค์กร (Organizing) 3) ด้านการบริหารจัดการด้านบุคลากร (Staffing) 4) ด้านการสั่งการและควบคุมการปฏิบัติการ

(Directing) 5) ด้านการประสานงาน (Coordinating) 6) ด้านการรายงานผลการทำงาน (Report) และ 7) ด้านการบริหารจัดการงบประมาณ (Budgeting)

ตอนที่ 4 คือ ข้อเสนอแนะสำหรับปัญหาและแนวทางการแก้ไขปัญหาซึ่งเป็นแบบสอบถามปลายเปิด

การวิเคราะห์ข้อมูล

ขั้นตอนที่ 1 นำข้อมูลจากแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปมาแสดงค่าความถี่ (f) ค่าร้อยละ (%) ค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ)

ขั้นตอนที่ 2 นำข้อมูลจากแบบสอบถามสภาพการเตรียมทีมและข้อมูลแบบสอบถามสภาพการบริหารจัดการสมาคมกีฬาฟุตบอล มาแสดงค่าความถี่ (f) ค่าร้อยละ (%) ค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ) ของตัวแปรโดยรวมและในแต่ละด้าน

ขั้นตอนที่ 3 แบบสอบถามสภาพการเตรียมทีม และแบบสอบถามสภาพการบริหารจัดการสมาคมกีฬาฟุตบอล นำข้อมูลมาเปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ย, ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของตัวแปรในแต่ละด้านนำระหว่างกลุ่ม โดยใช้การเปรียบเทียบจากค่าเฉลี่ย (μ) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (σ)

ขั้นตอนที่ 4 นำข้อมูลจากแบบสอบถามปลายเปิดมาสรุปความเรียง

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สภาพการเตรียมทีมเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลหญิงระดับนานาชาติ ในกลุ่มประชากรนักกีฬาฟุตบอลหญิง

สภาพการเตรียมทีมกลุ่มประชากร นักกีฬาฟุตบอลหญิง	อายุต่ำกว่า 17 ปี		อายุต่ำกว่า 20 ปี		ชุดใหญ่		รวม		ระดับ
	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	
ด้านการคัดเลือกตัวแทนนักกีฬา	3.63	0.10	4.21	0.08	3.92	0.20	3.92	0.13	ดี
ด้านการเตรียมสถานที่และอุปกรณ์ ในการฝึกซ้อม	3.99	0.13	3.83	0.17	3.39	0.03	3.74	0.03	ดี
ด้านการวางแผนสำหรับฝึกซ้อม	3.91	0.19	3.78	0.14	3.23	0.06	3.64	0.07	ดี
ด้านสวัสดิการและการส่งเสริมกีฬา	2.57	0.10	2.42	0.07	1.83	0.01	2.27	0.53	ควรปรับปรุง
ด้านการพัฒนาบุคลากรทางการกีฬา	3.40	0.27	3.36	0.02	3.03	0.13	3.26	0.11	ปานกลาง
รวม	3.50	0.07	3.52	0.06	3.08	0.05	3.37	0.20	ปานกลาง

จากตารางที่ 1 พบว่า สภาพการเตรียมทีมเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลหญิงระดับนานาชาติ ค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\mu = 3.37$, $\sigma = 0.20$) สภาพการเตรียมทีมที่มีความพร้อมมากที่สุด คือ ด้านการคัดเลือกตัวแทนนักกีฬา ($\mu = 3.64$, $\sigma = 0.13$) สภาพการเตรียมทีมที่มีอยู่ในระดับควรปรับปรุง คือ ด้านสวัสดิการและการส่งเสริมกีฬา ($\mu = 2.27$, $\sigma = 0.53$)

ตารางที่ 2 แสดงการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สภาพการบริหารจัดการสมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทยในกลุ่มประชากรนักกีฬาฟุตบอลหญิง

บริหารจัดการสมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทยในกลุ่มประชากรนักกีฬาฟุตบอลหญิง	อายุต่ำกว่า 17 ปี		อายุต่ำกว่า 20 ปี		ชุดใหญ่		รวม		ระดับ
	μ	σ	μ	σ	μ	σ	μ	σ	
1. ด้านการวางแผนการบริหารจัดการองค์กร	4.10	0.08	3.92	0.07	3.35	0.12	3.79	0.06	ดี
2. ด้านการบริหารจัดการองค์กร	3.72	0.09	3.96	0.06	3.41	0.12	3.70	0.03	ดี
3. ด้านการบริหารจัดการบุคลากร	4.18	0.06	2.57	0.14	4.50	0.07	3.75	0.08	ดี
4. ด้านการสั่งการและควบคุมการปฏิบัติการ	3.94	0.06	2.57	0.14	2.01	0.08	2.83	0.09	ปานกลาง
5. ด้านการประสานงาน	3.56	0.06	3.59	0.25	3.56	0.32	3.57	0.21	ดี
6. ด้านการรายงานผลการดำเนินงาน	2.90	0.06	3.90	0.21	3.63	0.20	3.48	0.04	ปานกลาง
7. ด้านการบริหารจัดการงบประมาณ	2.46	0.11	2.37	0.09	2.09	0.04	2.30	0.04	ควรปรับปรุง
รวม	3.55	0.02	3.27	0.07	3.22	0.10	3.35	0.06	ปานกลาง

จากตารางที่ 2 พบว่า สภาพการบริหารจัดการสมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทยประเมินโดยกลุ่มนักกีฬาค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\mu = 3.35$, $\sigma = 0.06$) ปัจจัยที่ความพร้อมในการบริหารจัดการสมาคมกีฬามากที่สุดคือ ด้านการวางแผนการบริหารจัดการองค์กร ($\mu = 3.79$, $\sigma = 0.06$) และ ปัจจัยที่อยู่ในระดับควรปรับปรุง คือ ด้านการบริหารจัดการงบประมาณ ($\mu = 2.30$, $\sigma = 0.04$)

จากตารางที่ 1 และ 2 พบว่า ปัจจัยที่อยู่ในระดับควรปรับปรุงสำหรับสภาพการเตรียมทีมเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลหญิงระดับนานาชาติ คือ ปัจจัยด้าน ด้านสวัสดิการและการส่งเสริมกีฬา และ ปัจจัยที่อยู่ในระดับควรปรับปรุงสำหรับสภาพการบริหารจัดการสมาคมกีฬาฟุตบอลแห่งประเทศไทย คือ ปัจจัยด้านการบริหารจัดการงบประมาณ นอกจากนี้การสั่งการและควบคุมการปฏิบัติการเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่มีการประเมินอยู่ในระดับควรปรับปรุงในนักกีฬาฟุตบอลหญิงรุ่นอายุไม่เกิน 19 ปี และ นักกีฬาฟุตบอลหญิงทีมชาติไทยชุดใหญ่

อภิปรายผลการวิจัย

การศึกษาสภาพการเตรียมทีมเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลหญิงระดับนานาชาติ ประจำปี พ.ศ. 2566 พบว่า กลุ่มประชากรนักกีฬาฟุตบอลหญิงทุกรุ่นอายุ แสดงความคิดเห็นว่า ปัจจัยที่มีความพร้อมสำหรับการเตรียมทีมมากที่สุดคือ ด้านการคัดเลือกตัวแทนนักกีฬา และปัจจัยที่มีความพร้อมสำหรับการเตรียมทีมน้อยที่สุดคือ ด้านสวัสดิการและการส่งเสริมกีฬา จากการสำรวจกลุ่มประชากรเจ้าหน้าที่ประจำทีมกีฬา

ฟุตบอลทุกรุ่นอายุ พบว่า ปัจจัยที่มีความพร้อมสำหรับการเตรียมทีมมากที่สุดคือ ด้านการคัดเลือกตัวแทน นักกีฬา และปัจจัยที่มีความพร้อมสำหรับการเตรียมทีมน้อยที่สุดคือ ด้านการพัฒนาบุคลากรทางการกีฬา

การศึกษาสภาพการบริหารสมาคมกีฬาฟุตบอลพบว่า กลุ่มประชากรนักกีฬาฟุตบอลหญิงทุกรุ่นอายุ พบว่า ปัจจัยที่มีความพร้อมสำหรับการบริหารสมาคมกีฬาฟุตบอลมากที่สุด ด้านการวางแผนการบริหาร จัดการองค์กร และปัจจัยที่มีความพร้อมสำหรับการบริหารสมาคมกีฬาฟุตบอลน้อยที่สุด คือ ด้านการบริหาร จัดการงบประมาณ จากการสำรวจกลุ่มประชากรเจ้าหน้าที่ประจำทีมกีฬาฟุตบอลทุกรุ่นอายุ พบว่า ปัจจัยที่มี ความพร้อมสำหรับการบริหารสมาคมกีฬาฟุตบอลมากที่สุดคือ ด้านการบริหารจัดการบุคลากร และปัจจัยที่มี ความพร้อมสำหรับการบริหารสมาคมกีฬาฟุตบอลน้อยที่สุดคือ ด้านการบริหารจัดการ

จากการสำรวจพบว่า ปัญหาด้านสวัสดิการและการส่งเสริมกีฬา และ ปัญหาด้านการบริหารจัดการ งบประมาณ เป็นปัญหาที่กลุ่มประชากรทั้งสองกลุ่มมีการประเมินที่อยู่ในระดับควรปรับปรุงในส่วนของ ปัญหาด้านปัญหาด้านการสั่งการและควบคุมการปฏิบัติการประเมินระดับปรับปรุงในกลุ่มประชากรนักกีฬา ฟุตบอลหญิงทุกรุ่นอายุไม่เกิน 20 ปีและกลุ่มประชากรนักกีฬาฟุตบอลหญิงชุดใหญ่

ปัญหาด้านสวัสดิการและการส่งเสริมกีฬา คือ สวัสดิการไม่เพียงพอสำหรับการรักษานักกีฬาให้ ร่วมเล่นกับทีมในระยะยาว และ สวัสดิการหลังจากที่นักกีฬาเกษียณอายุยังไม่เพียงพอต่อความต้องการของ นักกีฬา แนวทางแก้ไขปัญหาด้านสวัสดิการและการส่งเสริมกีฬา ผู้วิจัยสามารถกำหนดแนวทางการวางแผน เพื่อแก้ไขปัญหาได้ดังนี้ 1) การวางแผนสวัสดิการหลังเกษียณอายุเพื่อกำหนดแนวทางการดำรงชีวิตและ เพื่อเป็นแนวทางการหารายได้สำหรับนักกีฬาในอนาคต 2) การเพิ่มจำนวนการสนับสนุนการเก็บตัวฝึกซ้อม เพื่อเพิ่มสมรรถภาพของนักกีฬาอย่างต่อเนื่อง 3) สมาคมกีฬาฟุตบอลต้องจัดการแข่งขันกีฬาฟุตบอลระดับ เยาวชนให้มีความหลากหลายด้านจำนวนและสัญชาติของผู้เข้าร่วมแข่งขันกีฬาฟุตบอลระดับเยาวชนเพื่อ เพิ่มความหลากหลายด้านประสบการณ์ของนักกีฬาและเจ้าหน้าที่ประจำทีมกีฬาฟุตบอลหญิง จำแนกทาง แก้ไขปัญหาที่ผู้วิจัยกำหนดสอดคล้องกับ ญัตติพร มูลมาตย์ (2566) กล่าวว่า แนวทางแก้ไขปัญหการพัฒนา นักกีฬามาทดแทนนักกีฬาที่เกษียณคือ การจัดทำระบบสรรหาและพัฒนานักกีฬาตั้งแต่ระบบเยาวชน จนถึงระดับอาชีพ และควรเพิ่มผลตอบแทนและสวัสดิการให้ครอบคลุมและเหมาะสมกับนักกีฬามากขึ้น

ปัญหาด้านการสั่งการและควบคุมการปฏิบัติการ คือ สมาคมกีฬาฟุตบอลติดตามและควบคุมขั้นตอน การทำงานของบุคลากรในสมาคมกีฬาฟุตบอลไม่ต่อเนื่อง และมีการกระจายบทบาทการทำงานที่ไม่ชัดเจน ผู้วิจัยได้หนดแนวทางแก้ไขปัญหาด้านการสั่งการและควบคุมการปฏิบัติการ คือ 1) จัดอบรมเพื่อพัฒนาความรู้ ของบุคลากรให้มีความเชี่ยวชาญและเหมาะสมกับตำแหน่งที่ได้รับ 2) กำหนดคุณลักษณะและความสามารถ ของบุคลากรให้มีความเหมาะสมกับงานและตำแหน่งที่ได้รับมอบหมาย 3) องค์กรกีฬาจำเป็นต้องแจกแจง ความรับผิดชอบหน้าที่ของบุคลากรทางการกีฬาอย่างชัดเจนเพื่อให้การปฏิบัติปฏิบัติงานและการดำเนินงาน ตรงตามขั้นตอนที่องค์กรไว้วางไว้ 4) องค์กรต้องประเมิน และควบคุมสภาพการทำงานของบุคลากรอย่าง สม่าเสมอเพื่อลดข้อผิดพลาดในการทำงาน และ เพื่อให้งานตรงตามเป้าหมายที่องค์กรได้กำหนดไว้

5) ลดขั้นตอนการทำงานที่ไม่จำเป็นเพื่อให้กระบวนการทำงานสามารถบรรลุเป้าหมายได้เร็วขึ้น แนวทางการแก้ไขปัญหาก็กล่าวมาข้างต้นสอดคล้องกับ Fayol (2016) กล่าวว่า ผู้บริหารสมาคมกีฬาฟุตบอลควรวางโครงสร้างรูปแบบการทำงานให้เหมาะสมกับบุคลากรในการทำงานทั้งความเหมาะสมทางด้านความรู้ความสามารถ และความเหมาะสมทางด้านการปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมภายในองค์กรเพื่อให้บุคลากรสามารถขับเคลื่อนองค์กรได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด นอกจากนี้ยังจำเป็นต้องมีการควบคุมและประเมินผลการดำเนินงานอย่างสม่ำเสมอ

ปัญหาด้านการบริหารจัดการงบประมาณ คือ การกระจายงบประมาณของสมาคมกีฬาฟุตบอลไม่ชัดเจนและไม่เพียงพอต่อค่าใช้จ่ายสำหรับการเก็บตัวฝึกซ้อม ส่งผลให้ การฝึกซ้อมเตรียมทีมเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันไม่มีความต่อเนื่อง แนวทางแก้ไขปัญหาด้านงบประมาณผู้วิจัยสามารถกำหนดแนวทางการเพิ่มงบประมาณเพื่อบริหารสมาคมกีฬาฟุตบอล ดังนี้ 1) การเพิ่มสื่อบันเทิงภายในสนามแข่งขันเพื่อกระตุ้นรายได้ การขายบัตรเข้าชมกีฬาฟุตบอล 2) การเพิ่มจำนวนผู้สนับสนุนจากภายนอกองค์กรเพื่อเพิ่มทุนในการบริหารสมาคมกีฬาฟุตบอล 3) การกระตุ้นการขายของที่ระลึกด้วยการนำความนิยมจากผู้มีอิทธิพลทางสังคม และสื่อออนไลน์มาประยุกต์เข้ากับของที่ระลึกเพื่อเพิ่มรายได้จากการขายของที่ระลึก 4) เพิ่มช่องทางการถ่ายทอดสดเพื่อเพิ่มรายได้จากลิขสิทธิ์และสื่อบันเทิง แนวทางการแก้ไขปัญหาดังกล่าวสอดคล้องกับ Kim Rætta (2020) คือ รายได้ของอุตสาหกรรมฟุตบอลสามารถจำแนกออกเป็น 4 ประเภทดังนี้ 1) รายได้จากการขายบัตรเข้าชม 2) รายได้จากลิขสิทธิ์การถ่ายทอดสด 3) รายได้จากของที่ระลึก 4) รายได้จากผู้สนับสนุนจากภายนอกองค์กร เช่นเดียวกับรายงานของ สมปอง นະโม วรุฒิ พรหมรักษ์ และพิเชษฐ์ ชันดี (2566) ซึ่งเสนอว่าการมีทรัพยากรสนับสนุนที่เพียงพอและมีการบริหารงบประมาณอย่างโปร่งใส เป็นปัจจัยสำคัญต่อความสำเร็จของการบริหารองค์กรกีฬาในประเทศไทย งานวิจัยล่าสุดยังพบว่าการกำหนดบทบาทและความรับผิดชอบของบุคลากรอย่างชัดเจนเป็นหัวใจของการบริหารกีฬาอย่างมีประสิทธิภาพ เช่นงานของ ชรินทร์ สุริยะ กิตติพงศ์ จิตรากุล และนิธิวัฒน์ สันติสุข (2567) ที่ศึกษาการบริหารทีมกีฬาในระดับสถาบัน พบว่า การสื่อสารที่ชัดเจนและระบบกำกับติดตามที่เป็นรูปธรรมช่วยลดความผิดพลาดในการปฏิบัติงาน และช่วยสนับสนุนความพร้อมของนักกีฬาในการแข่งขัน ซึ่งสอดคล้องกับปัญหาด้านการสั่งการและควบคุม การปฏิบัติการที่พบในงานวิจัยนี้เช่นเดียวกัน ดังนั้นการบูรณาการผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวสะท้อนให้เห็นว่าปัจจัยด้านสวัสดิการ งบประมาณ และระบบบริหารบุคลากร เป็นประเด็นเชิงโครงสร้างที่ส่งผลโดยตรงต่อความสำเร็จของทีมกีฬาในระดับชาติและนานาชาติ

สรุปผลการวิจัย

การศึกษาสภาพและปัญหาการเตรียมทีมเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลหญิงระดับนานาชาติ ผู้วิจัยสามารถแบ่งปัญหาออกเป็น 2 ประเด็น คือ 1) ปัญหาด้านสภาพการเตรียมทีมเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลหญิงระดับนานาชาติ และ 2) ปัญหาด้านการบริหารสมาคมกีฬาฟุตบอล ปัญหาจากทั้งสอง

ประเด็นอาจส่งผลโดยตรงกับนักกีฬาฟุตบอลหญิงและเจ้าหน้าที่ประจำทีมกีฬาฟุตบอลหญิงในด้านการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา การวางแผนโปรแกรมฝึกซ้อมของผู้ฝึกซ้อม อีกทั้งยังส่งผลกระทบต่อความเชื่อมั่นของฟุตบอลหญิงไทย เนื่องด้วยบุคลากรทางการกีฬาไม่สามารถขับเคลื่อนวงการฟุตบอลหญิงไทยไปสู่เป้าหมายที่สมาคมกีฬาฟุตบอลได้กำหนดไว้ในแผนแม่บทพัฒนาฟุตบอลแห่งชาติระยะยาว 20 ปี พ.ศ. 2560 – 2579 จากปัญหาข้างต้นผู้วิจัยสามารถระบุปัญหาและแนวทางแก้ไขได้ดังต่อไปนี้

ปัญหาด้านสภาพการเตรียมทีมเพื่อเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลหญิงระดับนานาชาติ คือ สวัสดิการและการส่งเสริมกีฬาปัญหาที่พบ สวัสดิการไม่เพียงพอสำหรับรักษานักกีฬาให้ร่วมเล่นกับทีมในระยะยาว แนวทางแก้ไขปัญหาวินัยและการส่งเสริมกีฬา คือ สมาคมกีฬาฟุตบอลต้องเพิ่มเติมสวัสดิการหลังเกษียณอายุเพื่อให้ นักกีฬาสามารถดำรงชีพหลังจากเลิกเล่นกีฬา นอกจากสวัสดิการแล้วการจัดการแข่งขันที่มีความหลากหลายทางเชื้อชาติ และ ความหลากหลายของช่วงอายุก็เป็นการส่งเสริมกีฬาที่สำคัญในการผลักดันพัฒนางานวงการฟุตบอลหญิงไทยเพื่อให้ก้าวสู่ระดับนานาชาติ

ปัญหาด้านการบริหารสมาคมกีฬาฟุตบอล คือ ปัญหาด้านการสั่งการและควบคุมการปฏิบัติการ ปัญหาที่พบได้แก่ สมาคมกีฬาฟุตบอลมีการควบคุมการดำเนินงานที่ไม่สม่ำเสมอ และการกระจายงานภายในสมาคมกีฬาฟุตบอลยังไม่มี ความชัดเจนเท่าที่ควร ปัญหาเหล่านี้จึงส่งผลให้กระบวนการทำงานไม่สามารถดำเนินการตรงตามเป้าหมายที่สมาคมกีฬาฟุตบอลได้ตั้งไว้ แนวทางแก้ไขการบริหารสมาคมกีฬาฟุตบอล คือ สมาคมกีฬาฟุตบอลต้องมีการกำหนดขอบเขตหน้าที่รับผิดชอบงานของบุคลากรแต่ละฝ่ายให้มีความชัดเจนเพื่อลดภาระงานที่ไม่จำเป็น นอกจากการกำหนดหน้าที่รับผิดชอบงานของบุคลากรแล้วการกำหนดองค์ความรู้ทางวิทยาศาสตร์ทางการกีฬาให้เหมาะสมกับตำแหน่งที่บุคลากรปฏิบัติหน้าที่ก็มีส่วนสำคัญในการพัฒนาด้านการสั่งการและควบคุมการปฏิบัติการ

ปัญหาด้านการบริหารจัดการงบประมาณเป็นอีกหนึ่งปัจจัยที่ผลกระทบต่อการบริหารองค์กรกีฬาฟุตบอล ปัญหาที่พบคืองบประมาณไม่เพียงพอสำหรับการเก็บตัวฝึกซ้อม ทำให้การเก็บตัวฝึกซ้อมไม่สามารถพัฒนาสมรรถภาพนักกีฬาฟุตบอลหญิงให้ประสบความสำเร็จตามแผนที่สมาคมกีฬาฟุตบอลได้ตั้งไว้ แนวทางการแก้ไขปัญหาส่วนใหญ่เป็นการสร้างรายรับเพื่อให้งบประมาณรายรับและงบประมาณรายจ่ายความสมดุลกัน เนื่องด้วยปัจจุบันสื่อออนไลน์สามารถสร้างรายรับให้แก่องค์กรกีฬาในหลาย ๆ ประเทศ สมาคมกีฬาฟุตบอลต้องประยุกต์สร้างแรงจูงใจในการชมกีฬาผ่านสื่อออนไลน์ หรือแม้กระทั่งการเพิ่มจำนวนผู้สนับสนุนจากภายนอกองค์กรเพื่อหมุนเวียนงบประมาณภายในองค์กรแนวทางแก้ไขปัญหานี้สามารถพัฒนาวงการกีฬาฟุตบอลหญิงทีมชาติไทยให้ไปสู่ระดับสากลได้

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2017). แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่6. สืบค้นเมื่อ 10 ธันวาคม 2566. สืบค้นจากhttps://www.mots.go.th/download/article/article_20170418153854.pdf.
- ฐานิสรา กาบบัวศรี. (2562). เทคนิคและกระบวนการ POSDCoRB. *วารสารสมาคมพัฒนาวิชาชีพการบริหารการศึกษาแห่งประเทศไทย*, 1(3), 15–22.
- ชนินทร์ สุริยะ, กิตติพงศ์ จิตรากุล, และ นิธิวัฒน์ สันติสุข. (2024). รูปแบบการบริหารจัดการทีมกีฬาในสถานศึกษาเพื่อพัฒนาศักยภาพการแข่งขัน. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*, 53(1), 21–35.
- ณัฐพร มูลมัตย์. (2566). ปัญหาอุปสรรคและแนวทางการสร้างค่านิยมกีฬาอาชีพ ในประเทศไทย. *วารสารสหวิทยาการนวัตกรรมปริทรรศน์*, 6(1), A11–A23.
- สมปอง นะโม, วรุฒิ พรหมรักษ์, และพิเชษฐ์ ชันดี. (2023). ปัจจัยเชิงบริหารที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพองค์กรกีฬาในประเทศไทย. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*, 52(2), 112–125.
- อิษฏี ภูอินทร์. (2561). รูปแบบการบริหารจัดการทีมฟุตบอลทีมชาติไทยสู่ความเป็นเลิศในการแข่งขันฟุตบอล โลกปี ค.ศ. 2026. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์Veridianมหาวิทยาลัยศิลปากรฉบับภาษาไทยมนุษยศาสตร์สังคมศาสตร์และศิลปะ*, 11(3), 220–237.
- หนึ่งฤทัย สระทองเวียน. (2561). รูปแบบการพัฒนากีฬาฟุตบอลหญิงของประเทศไทย. *วารสารวิชาการสถาบันการพลศึกษา*, 10(2), 77–92.
- Fayol, H. (2016). *General and industrial management*. Ravenio Books.
- Rætta, K. (2020). Business analysis and valuation of Manchester United [Master's thesis].

ผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ที่มีต่อ ความสามารถด้านมิติสัมพันธ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น

จักรกฤษณ์ ปริณทอง* รวิศรา ตรงจิตพิทักษ์**

สุธนะ ดิงศภัทัย** วชิรวิทย์ พงษ์จีน***

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความสามารถด้านมิติสัมพันธ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นก่อนและหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม และ 2) เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความสามารถด้านมิติสัมพันธ์หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 60 คน ที่ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน ซึ่งได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ของบรูเนอร์ และกลุ่มควบคุม 30 คน ที่ได้รับการจัดการเรียนรู้ตามปกติ การทดลองดำเนินการเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที เครื่องมือในการวิจัยประกอบด้วย แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษา 8 แผน (IOC = 0.87) และแบบทดสอบความสามารถด้านมิติสัมพันธ์ที่พัฒนาตามแนวคิดของ Newton (2009) (IOC = 0.96) การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า 1) กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถด้านมิติสัมพันธ์หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2) กลุ่มทดลองมีคะแนนความสามารถด้านมิติสัมพันธ์หลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์มีประสิทธิภาพในการพัฒนาความสามารถด้านมิติสัมพันธ์ของผู้เรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

คำสำคัญ : กิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษา, การเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์, ความสามารถด้านมิติสัมพันธ์

*คณะครุศาสตร์ สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

***คณะครุศาสตร์ สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

ติดต่อผู้พิมพ์ : จักรกฤษณ์ ปริณทอง E-mail.: Nockzy11@gmail.com มือถือ : 090-0319765

Received April, 23 2024 ; Revised November, 18 2025 ; Accepted December, 15 2025

Effects of Physical Education Learning Activities Using Manipulative Movement on Spatial Ability of Lower Secondary Students

Jukkrit Parinthong^{*} Ravisara Trongjitpituk^{**}

Suthana Tingsabhat^{**} Wachirawit Phongchin^{***}

Abstract

This quasi-experimental research aimed to (1) compare the spatial ability scores of lower secondary students before and after the experiment between the experimental and control groups, and (2) compare the post-experimental spatial ability scores between the experimental and control groups. The sample consisted of 60 Grade 8 students selected through purposive sampling. They were assigned to an experimental group ($n = 30$), which received physical education learning activities using manipulative movement based on Bruner's learning theory, and a control group ($n = 30$), which received regular physical education instruction. The intervention lasted 8 weeks, with one session per week, 60 minutes per session. Research instruments included eight lesson plans for physical education activities (IOC = 0.87) and a spatial ability test developed according to Newton's (2009) concept (IOC = 0.96). Data were analyzed using mean, standard deviation, and t-test.

The results indicated that (1) the experimental group had significantly higher overall spatial ability scores after the intervention compared to before the intervention at the .05 level, and (2) the experimental group had significantly higher post-test spatial ability scores than the control group at the .05 level. These findings suggest that physical education learning activities incorporating manipulative movement are effective in enhancing spatial ability among lower secondary students.

Keyword: Physical education learning activities, Manipulative movement, Spatial ability

^{*}Division of Health and Physical Education, Faculty of Education, Chulalongkorn University

^{**}Division of Health and Physical Education, Faculty of Education, Chulalongkorn University

^{***}Division of Physical Education, Faculty of Education, Dhonburi Rajabhat University

Contract: Jukkrit Parinthong E-mail.: Nockzy11@gmail.com Mobile: 090-0319765

บทนำ

ในปัจจุบันเด็กและเยาวชนมีปัญหาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน สิ่งสำคัญที่ทำให้เกิดปัญหานี้เริ่มตั้งแต่เด็กและเยาวชนเข้าสู่ระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีอายุตั้งแต่ 12 – 15 ปี เนื่องจากเด็กและเยาวชนในช่วงนี้อยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่านจากระดับประถมศึกษาเป็นมัธยมศึกษา ซึ่งจะมีลักษณะเฉพาะด้วยการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้ชีวิตอย่างมีนัยสำคัญ เช่น การใช้เวลาหน้าจอเพื่อนันทนาการที่เพิ่มขึ้น ส่งผลให้มีเกิดการเคลื่อนไหวร่างกายที่น้อยลงและเกิดพฤติกรรมเนือยนิ่ง นำมาสู่ปัญหาด้านสุขภาพซึ่งส่งผลเสียโดยตรงต่อพัฒนาการตามช่วงวัยของเด็กและวัยรุ่น (Hui et al, 2020) นอกจากนี้การเคลื่อนไหวร่างกายที่น้อยลงยังส่งต่อการทำงานบริเวณสมองซีกขวา ซึ่งทำหน้าที่ด้านการเคลื่อนไหวและด้านการมองเห็นกับมิติสัมพันธ์ (Visuomotor and Visuospatial Functions) ก่อให้เกิดความบกพร่องด้านการอ่าน (วัฒนาวิทย์ อัมมวรธรย์, 2559) และการขาดจินตนาการทำให้ไม่สามารถสร้างภาพในสมองได้ เช่น รู้ว่าบ้านอยู่ใกล้สะพานแต่หาทิศทางที่จะเดินไปบ้านไม่ถูก (มุกดา หนูศรี, 2559)

ความสามารถด้านมิติสัมพันธ์ (Spatial Ability) เป็นหนึ่งทักษะที่มีความสำคัญและเกี่ยวข้องกับการดำเนินชีวิตตั้งแต่วัยเด็ก ซึ่งความสามารถด้านมิติสัมพันธ์หมายถึงกระบวนการทางสมองประเภทหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับการใช้จินตนาการทางประสาทสัมผัสกับสิ่งต่าง ๆ รอบตัว โดยเกี่ยวข้องกับการจำแนกวัตถุ การเข้าใจลักษณะวัตถุ มิติการเคลื่อนที่ เข้าใจความสัมพันธ์ระหว่างวัตถุกับวัตถุ วัตถุกับคนหรือตำแหน่งต่าง ๆ ทำให้ผู้เรียนเกิดความสามารถในการเรียนรู้ (เยาวรัตน์ รัตนธรรม, 2561) ผู้ที่มีความสามารถด้านมิติสัมพันธ์ดีจะสามารถมองเห็นความสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ อย่างเชื่อมโยง เรียนรู้ได้เร็ว รู้จักการคิดวางแผนและมีจินตนาการกว้างไกล รวมทั้งสามารถจัดกลุ่มรูปแบบต่าง ๆ ในสมองได้ดี (Presmeg, 2006) จากที่ได้กล่าวมาจะเห็นได้ว่าความสามารถด้านมิติสัมพันธ์เป็นสิ่งจำเป็น หากมีความบกพร่องด้านมิติสัมพันธ์เกิดขึ้นจะส่งผลต่อการดำเนินชีวิตประจำวันทั้งทางด้านการคิดและการเคลื่อนไหว ซึ่งเกี่ยวข้องกับพื้นฐานทางพัฒนาการด้านอื่น ๆ

สำหรับกิจกรรมในการพัฒนาความสามารถด้านมิติสัมพันธ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นควรเป็นกิจกรรมที่สนุกสนานมีการเคลื่อนไหวร่างกายหลากหลายรูปแบบในกิจกรรมเดียวกัน เพื่อให้นักเรียนเกิดการพัฒนาความสามารถด้านมิติสัมพันธ์อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับมาตรฐานและตัวชี้วัดในสาระการเรียนรู้แกนกลางกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 โดยการเคลื่อนไหวร่างกายที่มีความหลากหลายรูปแบบสำหรับนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นคือ การเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Movement) เพราะเป็นรูปแบบของการเคลื่อนไหวที่ช่วยพัฒนาร่างกายและระบบประสาทไปพร้อม ๆ กัน (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548) นอกจากนี้การเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ ยังเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน เพลิดเพลิน ผ่อนคลายความตึงเครียด อีกทั้งยังช่วยกระตุ้นการทำงานของร่างกายและสมอง ซึ่งสอดคล้องกับ Piaget and Inhelder (2013, อ้างถึงใน เยาวรัตน์

รัตนธรรม, 2561) ได้กล่าวว่า ทฤษฎีพัฒนาการความสามารถด้านมิติสัมพันธ์เริ่มจากการรับรู้จากประสาทสัมผัสโดยการลงมือกระทำกับวัตถุแล้วเชื่อมโยงการรับรู้ไปสู่การคิดมโนภาพที่เกี่ยวข้อง ซึ่งจะทำให้นักเรียนเกิดจินตนาการภายในจิตใจ ส่งผลให้เกิดพัฒนาการด้านมิติสัมพันธ์

จากความสำคัญของความสามารถด้านมิติสัมพันธ์ที่นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นควรได้รับการพัฒนาให้สูงขึ้น ซึ่งเป็นพื้นฐานของการดำเนินชีวิตประจำวัน จึงเป็นเหตุให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษา ผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ที่มีต่อความสามารถด้านมิติสัมพันธ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อให้นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีความสามารถด้านมิติสัมพันธ์ที่ดี ซึ่งจะส่งผลให้เกิดพัฒนาการด้านสติปัญญา เป็นรากฐานสำคัญที่จะนำไปสู่การเรียนรู้และการพัฒนาความสามารถด้านต่าง ๆ ในขั้นสูงต่อไป

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความสามารถด้านมิติสัมพันธ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม
2. เพื่อเปรียบเทียบคะแนนความสามารถด้านมิติสัมพันธ์ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น หลังการทดลอง ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องครั้งนี้ เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi- Experimental Research) โดยแบ่งตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลองได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ของบรูเนอร์ และกลุ่มควบคุมได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้รูปแบบปกติ

ประชากร กลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 ของโรงเรียนในเขตพื้นที่สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานกรุงเทพมหานคร จำนวน 60,368 คน (สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2, 2566)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 ด้วยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) จำนวน 60 คน แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม ด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยเป็นนักเรียนกลุ่มทดลองจำนวน 30 คน และนักเรียนกลุ่มควบคุมจำนวน 30 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ของบรูเนอร์ จำนวน 8 แผน นำผลการพิจารณาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence หรือ IOC) ที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป โดยผ่านการตรวจพิจารณาความตรงตามจุดประสงค์เนื้อหาจากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน ผลการพิจารณาได้ค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.87

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบทดสอบความสามารถด้านมิติสัมพันธ์ เป็นแบบทดสอบที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นตามแนวคิดของ Newton (2009) ซึ่งได้ผ่านการพิจารณาความตรงตามเนื้อหาและจุดประสงค์จากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน นำผลการพิจารณาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Congruence หรือ IOC) ที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ผลการพิจารณาได้ค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.96

การเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย

1. การดำเนินการก่อนการทดลองจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ของบรูเนอร์ ดังนี้

1.1 ทำการทดสอบความสามารถด้านมิติสัมพันธ์ก่อนการทดลอง (Pre-test) ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

1.2 นำผลการทดสอบก่อนการทดลองมาทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย โดยใช้การทดสอบค่าที (Independent sample-test) เพื่อทดสอบว่านักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความสามารถด้านมิติสัมพันธ์แตกต่างกันหรือไม่

2. ดำเนินการทดลอง

2.1 กลุ่มควบคุมได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาแบบปกติ และกลุ่มทดลองได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ของบรูเนอร์ โดยผู้วิจัยใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาที่สร้างขึ้นจำนวน 8 แผนการจัดการเรียนรู้จัดการเรียนรู้สัปดาห์ละ 1 คาบเรียน คาบเรียนละ 50 นาที รวม 8 สัปดาห์

3. การดำเนินการหลังการทดลอง

3.1 ทดสอบวัดผลความสามารถด้านมิติสัมพันธ์ หลังการทดลอง (Post-test) ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบทดสอบความสามารถด้านมิติสัมพันธ์ฉบับเดียวกันกับแบบทดสอบก่อนเรียน

4. นำข้อมูลไปวิเคราะห์และสรุปผลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย

ผู้วิจัยวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัยโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์หาค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ค่าทีของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Paired sample t-test) และค่าทีระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Independent sample t-test) ของคะแนนความสามารถด้านมิติสัมพันธ์ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

สถิติที่ใช้ในการวิจัย

1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถด้านมิติสัมพันธ์ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม โดยทำการทดสอบด้วยค่าที (Paired Sample-Test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์
2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถด้านมิติสัมพันธ์หลังการทดลอง ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม โดยทำการทดสอบด้วยค่าที (Independent Sample-Test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ .05 โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของความสามารถด้านมิติสัมพันธ์ ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ของบรูเนอร์ และของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบปกติ ดังตารางที่ 1, 2, และ 3

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถด้านมิติสัมพันธ์ ก่อนการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม

ความสามารถด้านมิติสัมพันธ์	กลุ่มทดลอง(n = 30)		กลุ่มควบคุม(n = 30)		t	p
	ก่อนการทดลอง		ก่อนการทดลอง			
	Mean	S.D.	Mean	S.D.		
มิติสัมพันธ์เชิงการมองภาพ	6.10	1.84	5.80	1.24	0.73	0.23
มิติสัมพันธ์เชิงทิศทาง	4.66	2.46	4.23	2.07	0.73	0.23
มิติสัมพันธ์เชิงสัมพันธ์	4.73	3.11	4.96	1.90	0.35	0.36
ความสามารถด้านมิติสัมพันธ์ รวม 3 ด้าน	15.33	5.75	14.83	3.55	0.40	0.34

* $p \leq .05$

จากตารางที่ 1 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถด้านมิติสัมพันธ์รวมทุกองค์ประกอบ ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกัน โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถด้านมิติสัมพันธ์รวมทุกองค์ประกอบก่อนการทดลอง เท่ากับ 15.33 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 5.75

และนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถด้านมิติสัมพันธ์รวมทุกองค์ประกอบ ก่อนการทดลอง เท่ากับ 14.83 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 3.55

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบคะแนนค่าเฉลี่ยของความสามารถด้านมิติสัมพันธ์ ก่อนและหลังการทดลองของ นักเรียนกลุ่มทดลอง

ความสามารถด้านมิติสัมพันธ์	กลุ่มทดลอง (n = 30)				t	p
	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง			
	Mean	S.D.	Mean	S.D.		
มิติสัมพันธ์เชิงการมองภาพ	6.10	1.84	7.36	1.60	3.13	.002*
มิติสัมพันธ์เชิงทิศทาง	4.66	2.46	7.13	1.63	5.76	<.001*
มิติสัมพันธ์เชิงสัมพันธ์	4.73	3.11	6.73	1.41	3.80	<.001*
ความสามารถด้านมิติสัมพันธ์ รวม 3 ด้าน	15.33	5.75	21.16	3.19	6.67	<.001*

* $p \leq .05$

จากตารางที่ 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถด้านมิติสัมพันธ์รวมทุกองค์ประกอบของกลุ่มทดลอง หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถด้านมิติสัมพันธ์รวมทุกองค์ประกอบก่อนการทดลอง เท่ากับ 15.33 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 5.75 และมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถด้านมิติสัมพันธ์รวมทุกองค์ประกอบหลังการทดลอง เท่ากับ 21.16 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 3.19

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถด้านมิติสัมพันธ์ ก่อนและหลังการทดลองของ นักเรียนกลุ่มควบคุม

ความสามารถด้านมิติสัมพันธ์	กลุ่มควบคุม (n = 30)				t	p
	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง			
	Mean	S.D.	Mean	S.D.		
มิติสัมพันธ์เชิงการมองภาพ	5.66	0.99	5.80	1.24	0.75	0.23
มิติสัมพันธ์เชิงทิศทาง	4.43	1.99	4.23	2.07	0.79	0.21
มิติสัมพันธ์เชิงสัมพันธ์	4.60	1.45	4.96	1.90	1.51	0.07
ความสามารถด้านมิติสัมพันธ์ รวม 3 ด้าน	14.66	3.16	14.83	3.55	0.89	1.89

* $p \leq .05$

จากตารางที่ 3 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถด้านมิติสัมพันธ์รวมทุกองค์ประกอบ ระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน โดยนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถด้าน

มิติสัมพันธ์รวมทุกองค์ประกอบก่อนการทดลอง เท่ากับ 14.66 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 3.16 และ มีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถด้านมิติสัมพันธ์รวมทุกองค์ประกอบหลังการทดลอง เท่ากับ 14.83 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 3.55

2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถด้านมิติสัมพันธ์ หลังการทดลองระหว่าง นักเรียนกลุ่มทดลองได้รับการกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ ร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ของบรูเนอร์ และของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบปกติ ดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถด้านมิติสัมพันธ์ หลังการทดลองระหว่าง นักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม

ความสามารถด้านมิติสัมพันธ์	กลุ่มทดลอง(n = 30)		กลุ่มควบคุม(n = 30)		t	p
	หลังการทดลอง		หลังการทดลอง			
	Mean	S.D.	Mean	S.D.		
มิติสัมพันธ์เชิงการมองภาพ	7.36	1.60	5.66	0.99	4.92	<.001*
มิติสัมพันธ์เชิงทิศทาง	7.13	1.63	4.43	1.99	5.73	<.001*
มิติสัมพันธ์เชิงสัมพันธ์	6.73	1.41	4.60	1.45	5.76	<.001*
ความสามารถด้านมิติสัมพันธ์ รวม 3 ด้าน	21.16	3.19	14.66	3.16	7.91	<.001*

* $p \leq .05$

จากตารางที่ 4 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถด้านมิติสัมพันธ์รวมทุกองค์ประกอบ หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถด้านมิติสัมพันธ์รวมทุกองค์ประกอบหลังการทดลอง เท่ากับ 21.16 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 3.19 และนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถด้านมิติสัมพันธ์รวมทุกองค์ประกอบหลังการทดลอง เท่ากับ 14.66 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 3.16

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ ที่มีต่อความสามารถด้านมิติสัมพันธ์ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น มีประเด็นนำมาอภิปรายผลการวิจัย ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถด้านมิติสัมพันธ์ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ของบรูเนอร์ และของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบปกติ

จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถด้านมิติสัมพันธ์ ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ของบรูเนอร์ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถด้านมิติสัมพันธ์ของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องและเป็นไปตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 โดยกลุ่มทดลองมีการพัฒนาความสามารถด้านมิติสัมพันธ์หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง ดังนี้ มิติสัมพันธ์เชิงการมองภาพ มิติสัมพันธ์เชิงทิศทาง และมิติสัมพันธ์เชิงสัมพันธ์ หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถด้านมิติสัมพันธ์ในแต่ละองค์ประกอบระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถด้านมิติสัมพันธ์หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองได้รับการกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ของบรูเนอร์ และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบปกติ

จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถด้านมิติสัมพันธ์ หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองได้รับการกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ของบรูเนอร์ และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบปกติ พบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนความสามารถด้านมิติสัมพันธ์หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องและเป็นไปตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 โดยกลุ่มทดลองมีการพัฒนาความสามารถด้านมิติสัมพันธ์หลังการทดลองของสูงกว่ากลุ่มควบคุม ดังนี้ มิติสัมพันธ์เชิงการมองภาพ มิติสัมพันธ์เชิงทิศทาง และมิติสัมพันธ์เชิงสัมพันธ์ หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการอภิปรายผลการวิจัยข้อที่ 1 และข้อที่ 2 สามารถอภิปรายได้ในประเด็นต่อไปนี้

ความสามารถด้านมิติสัมพันธ์มีการพัฒนาสูงขึ้น เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถด้านมิติสัมพันธ์ พบว่า หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และค่าเฉลี่ยของคะแนนความสามารถด้านมิติสัมพันธ์ หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ ร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ของบรูเนอร์ ส่งผลต่อความสามารถด้านมิติสัมพันธ์ ซึ่งเป็นอีกหนึ่งวิธีที่สามารถพัฒนาความสามารถด้านมิติสัมพันธ์ของนักเรียนได้ อาจเป็นเพราะ ผู้เรียนเริ่มต้นการเรียนรู้จากการรับรู้จากประสาทสัมผัส โดยการลงมือกระทำกับวัตถุแล้วเชื่อมโยงการรับรู้ไปสู่การคิดมโนภาพหรือจินตนาการ ซึ่งแนวคิดของบรูเนอร์ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้จะแบ่งออกเป็นขั้นตอนการสอน 3 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นการเรียนรู้ด้วยการกระทำ (Enactive Representation) เป็นขั้นการเรียนรู้ที่เกิดจากการใช้ประสาทสัมผัสรับรู้สิ่งต่าง ๆ ซึ่งในการสอนนั้นครูจะให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายด้วยอุปกรณ์ เพื่อให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้และสร้างความคุ้นเคยกับอุปกรณ์ จากการใช้ประสาทสัมผัสรับรู้สิ่งต่าง ๆ ซึ่งการลงมือทำจะช่วย

เด็กเกิดการเรียนรู้ที่ 2) ขั้นการเรียนรู้ด้วยการลองดู และจินตนาการ (Iconic Representation) เป็นขั้นตอนที่เด็กเรียนรู้จากการมองเห็น สามารถสร้างจินตนาการหรือมโนภาพในใจได้ และสามารถเรียนรู้จากภาพแทนของจริงได้ ซึ่งในการสอนนั้นครูจะให้นักเรียนดูภาพและวิดีโอรูปแบบการปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหวเพื่อให้นักเรียนเกิดการคิดจากจินตนาการหรือเกิดมโนภาพในใจ 3) ขั้นการเรียนรู้โดยการใช้สัญลักษณ์ (Symbolic Representation) เป็นขั้นการเรียนรู้ที่เด็กสามารถเข้าใจการเรียนรู้สิ่งที่เป็นนามธรรมต่าง ๆ ได้เป็นขั้นการเรียนรู้ที่สูงสุดของการพัฒนาความรู้ความเข้าใจ ซึ่งเด็กสามารถคิดหาเหตุผล และในที่สุดก็จะเข้าใจสิ่งที่เป็นนามธรรมได้ ซึ่งในการสอนนั้นครูและนักเรียนจะร่วมกันสรุปผลของการเรียนรู้ในวันนี้โดยครูนำภาพและวิดีโอรูปแบบการปฏิบัติกิจกรรมการเคลื่อนไหว มาถามนักเรียนอีกครั้งว่าแต่ละคนมีวิธีการปฏิบัติอย่างไรเพื่อให้สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างถูกต้อง (สมชาย รัตนทองคำ, 2558) ซึ่งการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ผู้เรียนเริ่มต้นการเรียนรู้จากการรับรู้จากประสาทสัมผัส โดยการลงมือกระทำกับวัตถุแล้วเชื่อมโยงการรับรู้ไปสู่การคิดมโนภาพหรือจินตนาการนั้นสอดคล้องกับ Grande and Morrow (1995) ที่ได้กล่าวว่า การรับรู้เชิงมิติสัมพันธ์เป็นความสามารถในการจินตนาการเกี่ยวกับลักษณะรูปร่างของวัตถุ เมื่อเกิดการเคลื่อนที่ การแทนที่ของวัตถุ ซึ่งความสามารถด้านมิติสัมพันธ์สามารถส่งเสริมได้โดย 1) ความสัมพันธ์ในการมองวัตถุกับการเคลื่อนไหว (Eye – Motor Coordination) หมายถึง ผู้เรียนสามารถประมวลภาพด้วยสายตาจากความสัมพันธ์ระยะทางและตำแหน่งของวัตถุ 2) การรับรู้ภาพและพื้นหลังภาพ (Figure – Ground Perception) หมายถึง ผู้เรียนสามารถการจำแนกให้เห็นถึงลักษณะเฉพาะที่ชัดเจนของภาพวัตถุ โดยไม่คำนึงถึงลักษณะแวดล้อมและภาพกระตุ้นอื่น 3) การรับรู้ความคงรูปของวัตถุ (Perception Constancy) หมายถึง ผู้เรียนสามารถบอกลักษณะเดิมของวัตถุ เมื่อมีการหมุนการพลิกวัตถุ หรือการเปลี่ยนแปลงขนาดของวัตถุนั้น 4) การรับรู้ตำแหน่งของวัตถุที่สัมพันธ์กับพื้นที่ (Position – In – Space Perception) หมายถึง ผู้เรียนสามารถบอกความสัมพันธ์ของวัตถุรอบกับตัวเอง และอธิบายตำแหน่งที่รับรู้โดยสามารถบอกหรือแสดงว่า วัตถุอยู่ซ้าย ขวา หน้า หลัง บน ล่าง 5) การรับรู้ถึงความสัมพันธ์ระหว่างวัตถุ (Perception of Spatial Relationships) หมายถึง ผู้เรียนสามารถมองเห็นวัตถุสองสิ่งหรือมากกว่า ที่มีความเกี่ยวข้องกัน โดยตัววัตถุเองหรือโดยวัตถุอื่นในด้านการพลิกแปลงตัววัตถุและความสัมพันธ์อื่น ๆ 6) การจำภาพความเหมือนและความแตกต่างของวัตถุ (Visual Discrimination) หมายถึง ผู้เรียนสามารถแสดงให้เห็นถึงความแตกต่าง และความเหมือนระหว่างวัตถุ 7) การจดจำภาพเหมือนของวัตถุ (Visual Memory) หมายถึง ผู้เรียนสามารถใช้วิธีการแก้ปัญหา จดจำและเรียกใช้ความสัมพันธ์ระหว่างระยะทางกับตำแหน่งกับเวลา และสามารถค้นหาวัตถุได้อย่างถูกต้องรวดเร็ว นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ Piaget and Inhelder (2013, อ้างถึงใน เยาวรัตน์ รัตนธรรม, 2561) ที่ได้กล่าวว่า ทฤษฎีพัฒนาการความสามารถด้านมิติสัมพันธ์เริ่มจากการรับรู้จากประสาทสัมผัสโดยการลงมือกระทำกับวัตถุแล้วเชื่อมโยงการรับรู้ไปสู่การคิดมโนภาพที่เกี่ยวข้อง ซึ่งจะทำให้เด็กเกิดจินตนาการภายในจิตใจ ส่งผลให้เกิดพัฒนาการด้านมิติสัมพันธ์ ซึ่งมี 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) มิติสัมพันธ์เชิงการมองภาพ (Spatial Visualization) เป็นความสามารถทางการมองเห็นสามารถจดจำและรับรู้จำนวนครั้งของการเปลี่ยนแปลงในภาพซึ่งมีความสลับซับซ้อน 2) มิติสัมพันธ์เชิงทิศทาง (Spatial Orientation)

เป็นความสามารถที่ในการรับรู้ทิศทาง การคาดการณ์ระยะห่างระหว่างตัวเองกับวัตถุ เช่น วัตถุหนึ่งเปลี่ยนแปลงรูปร่าง หรือทิศทางไปทางขวา หรือซ้ายสูงกว่าหรือต่ำกว่าใกล้กว่าหรือไกลกว่าเป็นต้น และ 3) มิติสัมพันธ์เชิงสัมพันธ์ (Mental Relation) เป็นความสามารถทางความคิดในการรับรู้ การหมุนของวัตถุสองมิติ หรือสามมิติ การเปลี่ยนทิศทางในใจด้วยการตอบกลับอย่างรวดเร็วและถูกต้อง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ ร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ของบรูเนอร์ ควรจัดรูปแบบกิจกรรมให้เหมาะสมกับระยะเวลาในการสอนของแต่ละคาบ เนื่องจากมีขั้นตอนการสอนทั้งหมด 5 ขั้นตอนหลัก และ 3 ขั้นตอนย่อย ซึ่งผู้สอนจะต้องควบคุมระยะเวลาและจัดกิจกรรมให้เหมาะสมครบทุกขั้นตอน เพื่อให้ให้นักเรียนได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ พลศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ของบรูเนอร์เพื่อพัฒนานักเรียนระดับชั้นอื่น ๆ เช่น มัธยมศึกษาตอนปลาย หรือระดับอุดมศึกษา เพื่อพัฒนาความสามารถด้านมิติสัมพันธ์ให้กับนักเรียนอื่นทั่วไป
2. ควรจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ร่วมกับทฤษฎีการเรียนรู้ของบรูเนอร์กับตัวแปรตามอื่น ๆ เพิ่มเติม เช่น ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หรือการคิดแก้ปัญหา เป็นต้น
3. ควรมีการศึกษาผลของการจัดกิจกรรมอื่น ๆ ที่มีผลต่อความสามารถด้านมิติสัมพันธ์

เอกสารอ้างอิง

- เยาวรัตน์ รัตนธรรม. (2561). การเพิ่มการรับรู้ด้านมิติสัมพันธ์และความใส่ใจของนักเรียนปฐมวัยโดยใช้กิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกาย. วิทยานิพนธ์หลักสูตรวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการวิจัยและสถิติทางวิทยาการปัญญา, มหาวิทยาลัยบูรพา.
- พัฒนาริ อัมมวรรณ และเสรีชัดเข้ม. (2559). กรอบคิดเชิงทฤษฎีและมุมมองใหม่เพื่อพัฒนาเด็กที่มีความบกพร่องด้านการอ่าน. วารสารสงขลานครินทร์, 34(4), 211-221.
- มุกดา หนุ่ยศรี. (2016). การป้องกันภาวะสมองเสื่อม. วารสารพยาบาลตำรวจ, 8(1), 227-240.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2548). รวมบทความปรัชญา หลักการ วิธีสอน และการวัดเพื่อประเมินผลทางการพลศึกษา. (พิมพ์ครั้งที่ 1) กรุงเทพฯ: แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมชาย รัตนทองคำ. (2558). เอกสารประกอบการสอน การสอนทางกายภาพบำบัด. สืบค้นเมื่อ 19 พฤศจิกายน 2566, สืบค้นจาก <https://ams.kku.ac.th/aalearn/resource/edoc/tech/book58>.

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษากรุงเทพมหานคร เขต 2. รายงานข้อมูลจำนวนนักเรียน. สืบค้นเมื่อ 11 พฤศจิกายน 2566, สืบค้นจาก https://www.seaao2.go.th/data_16579.

Grande, J. D.; & Morrow, Lorna. (1995). Curriculum and Evaluation Standards for School Mathematics addenda series Grades K-6. 3rd ed. USA.: Library of Congress Cataloging.

Hui, S. S. C., Zhang, R., Suzuki, K., Naito, H., Balasekaran, G., Song, LK., Park, S. Y., Liou, Y. M., Lu, D., Poh, B. K., Kijboonchoo, K., Thasanasuwan, W. (2020). The associations between meeting 24-hour movement guidelines and adiposity in Asian Adolescents: The Asia-Fit Study. *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, 31(3), 763–771.

Newton, P. (2009). *Psychometric success – Spatial ability*. Retrieved November 20, 2023, from www.psychometric-success.com.

Presmeg, N. C. (2006). *Research on visualization in learning and teaching mathematics*. In A. Gutiérrez & P. Boero (Eds.), *Handbook of research on the psychology of mathematics education: Past, present and future* (pp. 205–235). Sense Publishers.

ผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาเชิงรุกตามแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิกที่มีต่อ พฤติกรรมความมีน้ำใจนักกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษา

รัชดาภรณ์ แจ้งไพโร* สุธนะ ดิงศักดิ์**

พชรพล พรหมมา***

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบผลของพฤติกรรมความมีน้ำใจนักกีฬาก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง 2) เปรียบเทียบผลของพฤติกรรมความมีน้ำใจนักกีฬาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง กลุ่มตัวอย่าง คือนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 64 คน โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ สำนักงานการศึกษาเมืองพัทยา กระทรวงมหาดไทย แบ่งออกเป็น กลุ่มทดลอง จำนวน 32 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 32 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาเชิงรุกตามแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิก จำนวน 8 แผน มีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.92 – 0.96 แบบวัดพฤติกรรมความมีน้ำใจนักกีฬา มีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.80 – 1.00 ค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.92 และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมความมีน้ำใจนักกีฬาโดยการทดสอบค่า “ที”

ผลการวิจัยพบว่า 1) ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมความมีน้ำใจนักกีฬาของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมความมีน้ำใจนักกีฬาของกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลวิจัย ได้ว่าการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาเชิงรุกตามแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิกสามารถพัฒนาพฤติกรรมความมีน้ำใจนักกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาได้

คำสำคัญ : การจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาเชิงรุก, แนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิก, พฤติกรรมความมีน้ำใจนักกีฬา

*สาขาสุศึกษาและพลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**สาขาสุศึกษาและพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

***โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ฝ่ายมัธยม

ติดต่อผู้พิมพ์ : รัชดาภรณ์ แจ้งไพโร E-mail: Ratchadaphon.0519@gmail.com มือถือ : 083-0382790

Received April, 24 2024 ; Revised October, 29 2025 ; Accepted December, 14 2025

Effects of Active Physical Education Learning Activities Based on Olympism Concept on Sporting Spirit Behaviors of Secondary Students

Ratchadaphon Jhaengphai* Suthana Tingsabhat**

Phacharaphon Phomma***

Abstract

This research aimed to 1) compare the effects of sporting spirit behaviors before and after the experiment among the experimental group, 2) compare the effects of sporting spirit behaviors between the experimental groups and control group after the experiment. The participants were 64 students from 1st grade secondary Schools under the administration of Pattaya City, Ministry of Interior, divided into 2 groups: an experimental group and a control group, 32 participants each. The experimental group received active physical education learning activities based on Olympism concept on sporting spirit behaviors whereas the control group received a normal physical education instruction. The treatment lasted 8 week. The research instruments were comprised of 8 active physical education learning activities based on Olympism concept on sporting spirit behaviors, (IOC = 0.92 – 0.96) Evaluation of the behavior sporting spirit by sporting spirit behaviors test, (IOC = 0.80 – 1.00) Reliability = 0.92. Data analysis was conducted using mean, standard deviation, and compared using the t – test.

The results were as follows:

- 1) The mean score of the experimental group were higher than those before the treatment at significance level of .05.
- 2) The comparison of mean score of the experimental group were higher than the control group at the significance level of 0.5.

It can be concluded that the active physical education learning activities based on Olympism concept could improve sporting spirit behaviors of secondary students.

Keywords: Active Physical Education Learning activities, Olympism Concept, Sporting Spirit Behaviors

*Department of Health and Physical Education, Chulalongkorn University

**Department of Health and Physical Education, Chulalongkorn University

***Chulalongkorn University Demonstration School Secondary

Contract: Ratchadaphon Jhaengphai E-mail.: Ratchadaphon.0519@gmail.com Mobile: 083-0382790

ปัจจุบันพบว่าประเทศไทยประสบกับปัญหาความวุ่นวายต่าง ๆ ซึ่งมีสาเหตุมาจากประชาชนบางกลุ่มที่ยังขาดความเคารพกฎหมายบ้านเมือง รวมทั้งการที่ประชาชนขาดความมีน้ำใจนักกีฬา ไม่รู้จักการรู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย เห็นได้จากการแข่งขันกีฬาฟุตบอลทีมชาติไทย ที่มีเหตุการณ์ทำร้ายกันของนักกีฬา สต๊าฟโค้ช หรือกองเชียร์ และการขว้างปาสิ่งของลงไปในสนามที่ทำให้เกิดอันตราย ซึ่งถือว่าเป็นการละเมิดกฎข้อบังคับของสหพันธ์ฟุตบอลนานาชาติ (FIFA) จากเหตุการณ์ความรุนแรงและการขว้างปาสิ่งของลงสนามในฟุตบอลไทย ซึ่งสื่อมวลชนได้รายงานว่าเป็นพฤติกรรมที่ละเมิดข้อบังคับด้านความปลอดภัยของการแข่งขัน (ไทยพีบีเอส, 2565; เดลินิวส์, 2566) พฤติกรรมดังกล่าวเป็นตัวอย่างที่ไม่เหมาะสมต่อเยาวชน และอาจนำไปสู่การเลียนแบบในชีวิตประจำวันตามแนวคิดสื่อและพฤติกรรมเลียนแบบ (Bandura, 2001; พิมพ์จันทรา มาศ, 2562) ทั้งนี้ นักกีฬาเป็นคุณธรรมพื้นฐานที่ควรปลูกฝังตั้งแต่วัยรุ่น เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมที่เหมาะสมทั้งในการเล่นกีฬาและการอยู่ร่วมกับผู้อื่น (กองพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ, 2564; สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ, 2565)

การขัดเกลาเยาวชนโดยการจัดการศึกษานั้น นอกจากการจัดการเรียนรู้เชิงรุกเป็นการจัดการเรียนรู้ที่เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้มีส่วนร่วม โดยเน้นให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติจริง (Doing) และการสะท้อนสิ่งที่ลงมือปฏิบัติ (Reflecting) โดยการมีส่วนร่วมของผู้เรียนนั้นจะรวมไปถึง การอ่าน (Reading) การเขียน (Writing) อภิปราย (Discussing) และแก้ไขปัญหา (Problem Solving) ปันทิตา อินทรักษา (2564) แสดงให้เห็นว่าการจัดการเรียนรู้แบบเชิงรุกนั้นมุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้มีโอกาสลงมือปฏิบัติจริง เรียนรู้ด้วยตนเอง และแก้ไขปัญหาด้วยตนเอง โดยผู้สอนทำหน้าที่เป็นผู้ให้คำแนะนำ ส่งเสริม และอำนวยความสะดวก เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ผ่านกระบวนการคิดที่จะส่งผลให้ผู้เรียนได้เกิดการเรียนรู้ และการแก้ปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

จึงใช้แนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิก (Olympism) เป็นปรัชญาของชีวิต ศีลธรรมอันสูงส่ง การยกระดับและความสมดุลของคุณภาพที่เป็นองค์รวมของร่างกาย จิตใจ เป็นการผสมผสานระหว่างกีฬากับวัฒนธรรมและการศึกษา โดยให้การศึกษาแก่เยาวชนผ่านการฝึกปฏิบัติทางการกีฬา ใช้จิตวิญญาณของความสามัคคี ความสามัคคี ความเป็นปึกแผ่นน้ำหนึ่งใจเดียวกัน การเล่นอย่างยุติธรรมโดยไม่มีการเลือกปฏิบัติแต่อย่างใด ซึ่งรวมถึงการส่งเสริมจริยธรรมให้เกิดขึ้นในการกีฬา และการมีน้ำใจเป็นนักกีฬา (International Olympic Committee, 2015) ซึ่งอุดมการณ์ของโอลิมปิกถือเป็นปรัชญาที่สำคัญที่ประกอบด้วย ความยอดเยี่ยม (Excellence) มิตรภาพ (Friendship) และการเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน (Respect) อันเป็นพื้นฐานของความดีงามที่เกิดจากการหลอมรวมคุณค่าของการกีฬา การศึกษาและวัฒนธรรม เพื่อให้เกิดความสงบสุขของมวลมนุษยชาติหากประชาชนในประเทศมีแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิกก็จะทำประชาชนมีพฤติกรรมที่ส่งเสริมความสามัคคี มีน้ำหนึ่งใจเดียวกัน อันเป็นพฤติกรรมที่สำคัญของความเป็นน้ำใจนักกีฬา

พฤติกรรมน้ำใจนักกีฬาถือเป็นคุณธรรมพื้นฐานที่มีความจำเป็นต่อการอยู่ร่วมกันอย่างปกติสุขในสังคม และเป็นคุณธรรมที่เกิดขึ้นได้จากการเล่นกีฬา ทั้งการเล่นเพื่อความสนุกและเพื่อการแข่งขัน (กองพัฒนากีฬา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2564) แนวคิดนี้สอดคล้องกับสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (2562)

ที่ระบุว่า น้ำใจนักกีฬาไม่เพียงใช้ในสนามกีฬา แต่ควรถูกนำไปใช้ในชีวิตประจำวันด้วย นอกจากนี้ การปลูกฝังน้ำใจนักกีฬาควรสอดแทรกอยู่ในกิจกรรมของวิชาพลศึกษา โดยอาศัยการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์จริง ซึ่งเป็นลักษณะของการซึมซับทางวัฒนธรรมตามธรรมชาติของผู้เรียน (จรรยาศรี แสงทอง, 2563) สรุปได้ว่า การจัดการศึกษาและการพัฒนาศักยภาพของคนไทยมีความสำคัญอย่างมากในกระแสการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในศตวรรษที่ 21 การพัฒนาทักษะและความรู้ที่เหมาะสมให้กับเด็กในวัยเรียนเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อให้สามารถเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วในสังคมปัจจุบัน โดยการนำแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิกมาสร้างเป็นกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาเชิงรุก ที่จะช่วยให้เด็ก เยาวชนสามารถพัฒนาทักษะชีวิตและนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในการทำงานและการใช้ชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ยังส่งเสริมความมีน้ำใจนักกีฬา ความมีสันติภาพ มิตรภาพ และความเข้าใจที่ต่างวัฒนธรรมระหว่างกัน ทำให้เกิดการร่วมมือและความสามัคคีในสังคมที่แตกต่างกัน ซึ่งเป็นพื้นฐานของความเป็นสังคมที่ดีและมีความสุขต่อไป

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาเชิงรุกตามแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิกที่มีต่อพฤติกรรมความมีน้ำใจนักกีฬา
2. เปรียบเทียบผลของพฤติกรรมความมีน้ำใจนักกีฬาก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง
3. เปรียบเทียบผลของพฤติกรรมความมีน้ำใจนักกีฬาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการทดลอง

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่องนี้ เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research Design) โดยแบ่งตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลองได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาเชิงรุกตามแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิกที่มีต่อพฤติกรรมความมีน้ำใจนักกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษา และกลุ่มควบคุมได้รับการจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้รูปแบบปกติ

การกำหนดประชากร กลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 14,285 คน (สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดชลบุรี กระทรวงศึกษาธิการ, 2566)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) ซึ่งเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 จำนวน 64 คน แบ่งนักเรียนออกเป็น 2 กลุ่ม โดยเป็นนักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 32 คน และนักเรียนกลุ่มควบคุม จำนวน 32 คน โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ตามลำดับดังนี้

1. เกณฑ์การคัดเลือกโรงเรียน ผู้วิจัยใช้วิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sample) โดยมีเกณฑ์ดังนี้

1.1 เป็นโรงเรียนที่ผู้บริหาร ครู อาจารย์ และนักเรียนให้ความร่วมมือในการทดลอง
1.2 เป็นโรงเรียนที่นักเรียนมีระดับความสามารถและองค์ประกอบอื่น ๆ ไม่แตกต่างจากโรงเรียนอื่น

1.3 เป็นโรงเรียนที่มีห้องเรียนในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มากกว่า 2 ห้องเรียนขึ้นไป ซึ่งในโรงเรียนที่เลือกมีห้องเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 5 ห้อง และแต่ละห้องเรียนมีนักเรียน 32 คน ทุกห้องเรียน

2. เกณฑ์การคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ให้ทำการจัดนักเรียนเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้การจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาตามตารางเรียนประจำวันของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 จากนั้นกำหนดกลุ่มทดลองด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Sample Random Sampling) โดยการจับสลากเพื่อกำหนดให้ 2 ห้องเรียนเป็นกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาเชิงรุกตามแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิกและกลุ่มควบคุมได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาแบบปกติ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย

1. เครื่องมือที่ใช้ทดลอง คือ แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาเชิงรุกตามแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิก สำหรับกลุ่มทดลอง จำนวน 8 แผน โดยผู้วิจัยเป็นผู้จัดกิจกรรมพลศึกษาในคาบเรียนวิชาพลศึกษา ทุกวันจันทร์ เวลา 9.30 – 10.20 น. ส่วนกลุ่มควบคุมผู้วิจัยเป็นผู้จัดกิจกรรมพลศึกษาแบบปกติ ในวันจันทร์ เวลา 10.20 – 11.10 น. ซึ่งผู้ทรงคุณวุฒิได้พิจารณาความสอดคล้อง มีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง (IOC) 0.92 – 0.96

2. เครื่องมือที่ใช้การเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดพฤติกรรมความมีน้ำใจนักกีฬาที่ผู้วิจัยได้พัฒนาจากการวิเคราะห์งานวิจัยได้พฤติกรรมที่สำคัญจำนวน 7 ด้าน ด้านละจำนวน 3 ข้อ รวม 21 ข้อ โดยคำถามเป็นแบบวัดพฤติกรรมความมีน้ำใจนักกีฬาโดยประเมินเป็นคะแนน 4 – 3 – 2 – 1 ตามพฤติกรรมที่ควรเป็นตามสถานการณ์ที่ยกตัวอย่างเป็นคำถามได้แก่ 1) ด้านความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ 2) ด้านความซื่อสัตย์ 3) ด้านความมีวินัย และความมุ่งมั่น 4) ด้านการรู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย 5) ด้านความมีมารยาท 6) ด้านความอดกลั้น 7) ด้านความรับผิดชอบ มีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง (IOC) 0.80 – 1.00 ค่าความเที่ยง (Reliability) เท่ากับ 0.92 โดยใช้สูตร Coefficient Alpha ของ Cronbach (ภัทรพงศ์ รัตนกาญจน์, 2563) ได้ผลการทดสอบความเที่ยงทั้งฉบับ เท่ากับ 0.92 ซึ่งมีค่ามากกว่า 0.7 ขึ้นไปถือว่าใช้ได้

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย

1. การวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ หาค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมความมีน้ำใจนักกีฬาโดยการทดสอบค่าที (T - test)

2. สถิติที่ใช้ในการวิจัย

2.1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมความมีน้ำใจนักกีฬา ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง โดยการทดสอบค่าที (Paired-Sample T-test)

2.2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของพฤติกรรมความมีน้ำใจนักกีฬาระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง โดยการทดสอบค่าที (Independent-Sample T-test)

2.3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมความมีน้ำใจนักกีฬารายด้านระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม หลังการทดลองโดยการทดสอบค่าที (Independent-Sample T-test)

สรุปผลการวิจัย

ตารางที่ 1 ข้อมูลพื้นฐาน จำนวนค่าร้อยละ เพศ และอายุของกลุ่มตัวอย่าง ในการวิจัยจำนวนทั้งหมด 64 คน โดยจำแนกตามเพศและช่วงอายุ

ข้อมูลพื้นฐาน	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ				
ชาย	14	43.75	19	59.38
หญิง	18	56.25	13	40.62
2. อายุ (ปี)				
13 ปี	26	81.25	23	71.88
14 ปี	6	18.75	9	28.12

จากตารางที่ 1 พบว่า ผู้เข้าร่วมการวิจัยทั้งสองกลุ่มมีลักษณะข้อมูลพื้นฐานด้านเพศและอายุใกล้เคียงกัน โดยกลุ่มทดลองมีเพศหญิงมากกว่าเพศชายเล็กน้อย ขณะที่กลุ่มควบคุมมีเพศชายมากกว่าเพศหญิง สำหรับด้านอายุ พบว่า ผู้เข้าร่วมส่วนใหญ่ในทั้งสองกลุ่มมีอายุ 13 ปี โดยกลุ่มทดลองคิดเป็นร้อยละ 81.25 และกลุ่มควบคุมคิดเป็นร้อยละ 71.88 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งสองมีความคล้ายคลึงกันในโครงสร้างประชากรพื้นฐาน สามารถนำไปเปรียบเทียบผลการวิจัยได้อย่างเหมาะสม

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมความมีน้ำใจนักกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษา ก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ก่อนทดลอง	n	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
		Mean	S.D.	Mean	S.D.		
ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมความมีน้ำใจนักกีฬา	32	3.609	0.172	3.525	0.316	1.330	0.190

จากตารางที่ 2 พบว่า คะแนนพฤติกรรมน้ำใจนักกีฬาก่อนการทดลองของนักเรียนทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p = .190$) โดยกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.609 (S.D. = 0.172) และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.525 (S.D. = 0.316) แสดงให้เห็นว่ากลุ่มตัวอย่างทั้งสองมีระดับพฤติกรรมน้ำใจนักกีฬาใกล้เคียงกันก่อนเข้าร่วมกิจกรรมทดลอง จึงเหมาะสมสำหรับการเปรียบเทียบผลหลังการทดลองต่อไป

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมความมีน้ำใจนักกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษา ก่อนและหลังการทดลอง ของนักเรียนกลุ่มทดลอง

กลุ่มทดลอง	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		Mean	S.D.	Mean	S.D.		
ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมความมีน้ำใจนักกีฬา	32	3.609	0.172	3.903	0.199	-6.395	< .001*

* $p < .05$

จากตารางที่ 3 พบว่า คะแนนพฤติกรรมน้ำใจนักกีฬาของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองเท่ากับ 3.609 (S.D. = 0.172) และเพิ่มขึ้นเป็น 3.903 (S.D. = 0.199) หลังการทดลอง โดยมีค่าสถิติ $t = -6.395$ และค่า $p < .001^*$ แสดงว่ากิจกรรมหรือโปรแกรมที่ใช้ในการทดลองมีประสิทธิภาพในการส่งเสริมพฤติกรรมน้ำใจนักกีฬาของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาอย่างชัดเจน

ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมความมีน้ำใจนักกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษา ระหว่างกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุม หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8

หลังการทดลอง	n	กลุ่มทดลอง		หลังควบคุม		t	p
		Mean	S.D.	Mean	S.D.		
ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมความมีน้ำใจนักกีฬา	32	3.903	0.199	3.345	0.474	6.530	< .001*

* $p < .05$

จากตารางที่ 4 พบว่า คะแนนพฤติกรรมน้ำใจนักกีฬาหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่า (Mean = 3.903, S.D. = 0.199) เมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม (Mean = 3.345, S.D. = 0.474) โดยมีค่าสถิติ $t = 6.530$ และค่า $p < .001^*$ แสดงว่ากิจกรรมหรือโปรแกรมที่ใช้ในการทดลองมีผลต่อการส่งเสริมพฤติกรรมน้ำใจนักกีฬาของนักเรียนอย่างชัดเจนและมีประสิทธิภาพมากกว่าการจัดกิจกรรมตามปกติ

ตารางที่ 5 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมความมีน้ำใจนักกีฬารายด้านระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง ดังนี้

ด้านที่	หลังการทดลอง	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	p
		(n = 32 คน)		(n = 32 คน)			
	ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมความมีน้ำใจ	Mean	S.D.	Mean	S.D.		
	นักกีฬา						
1	ด้านความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่	3.604	0.401	3.115	0.899	2.736	.010*
2	ด้านความซื่อสัตย์	3.854	0.316	3.438	0.726	3.788	.001*
3	ด้านความมีวินัย และความมุ่งมั่น	3.583	0.486	3.344	0.750	1.667	.106
4	ด้านการรู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย	3.771	0.444	3.396	0.773	2.472	.019*
5	ด้านความมีมารยาท	3.906	0.211	3.354	0.842	3.696	.001*
6	ด้านความอดกลั้น	3.667	0.359	3.208	0.737	3.366	.002*
7	ด้านความรับผิดชอบ	3.729	0.333	3.563	0.467	1.544	.133

*p < .05

จากตารางที่ 5 พบว่า คะแนนพฤติกรรมน้ำใจนักกีฬาหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมในหลายด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ ด้านความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ($t = 2.736$, $p = .010^*$) ด้านความซื่อสัตย์ ($t = 3.788$, $p = .001^*$) ด้านการรู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย ($t = 2.472$, $p = .019^*$) ด้านความมีระเบียบวินัย ($t = 3.696$, $p = .001^*$) และด้านความอดทน ($t = 3.366$, $p = .002^*$) ขณะที่ด้านความมีน้ำใจนักกีฬาและความมุ่งมั่น ($p = .106$) และด้านความรับผิดชอบ ($p = .133$) ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ผลดังกล่าวสะท้อนว่าโปรแกรมหรือกิจกรรมที่ใช้ในการทดลองมีประสิทธิภาพในการพัฒนาพฤติกรรมน้ำใจนักกีฬาในหลายมิติของนักเรียนกลุ่มทดลองได้อย่างชัดเจน แม้จะยังมีบางด้านที่ไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุม แต่โดยรวมแสดงให้เห็นแนวโน้มเชิงบวกต่อการเสริมสร้างคุณลักษณะน้ำใจนักกีฬาอย่างมีประสิทธิภาพ

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาเชิงรุกตามแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิกที่มีต่อพฤติกรรมความมีน้ำใจนักกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษา มีประเด็นที่สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ ดังนี้

จากสมมติฐานของการวิจัยที่ว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาเชิงรุกตามแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิกมีพฤติกรรมความมีน้ำใจนักกีฬาสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลปรากฏว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาเชิงรุกตามแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิกของนักเรียนมัธยมศึกษา หลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงเป็นไปตามสมมติฐาน

การวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาเชิงรุกตามแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิกเป็นการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่มีประสิทธิภาพซึ่งในระยะเวลา 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองได้มีพฤติกรรมความมีน้ำใจนักกีฬาสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยคะแนนพฤติกรรมความมีน้ำใจนักกีฬาที่สูงขึ้นจากการจัดกิจกรรมพลศึกษาเชิงรุกตามแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิกโดยผู้วิจัยได้จัดทำแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาเชิงรุกโดยมุ่งเน้นในด้านต่าง ๆ ซึ่งแบ่งได้ ดังนี้

1. กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาเชิงรุกตามแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิกจำนวน 8 สัปดาห์นั้น ผู้วิจัยได้คัดเลือกกิจกรรมที่มีความหมาย มุ่งเน้นการลงมือปฏิบัติ ตั้งแต่ขั้นอบอุ่นร่างกาย โดยใช้เกมที่มีลักษณะดังนี้ 1) ฝึกให้นักเรียนคิดวิเคราะห์ และแก้ไขปัญหาในการเรียนการเล่นเกม เพื่อให้ นักเรียนชนะในเกมแข่งขันเป็นทีม 2) ฝึกให้นักเรียนตระหนักถึงคุณค่าของอุดมการณ์โอลิมปิก 3 ประการ ได้แก่ ความยอดเยี่ยม ความมีมิตรภาพ ความเคารพให้เกียรติซึ่งกันและกัน 3) เกม อุปกรณ์ และสถานที่ที่มีความเหมาะสมกับนักเรียนไม่อันตราย ซึ่งสอดคล้องกับ จีริกิตต์ เนาวพงศ์รัตน์ (2562) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงรุกที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความสามารถในการแก้ปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 ผลการวิจัยพบว่า ด้านความรู้ คุณธรรม เจตคติ ทักษะกีฬา สมรรถภาพทางกาย และความสามารถในการ แก้ปัญหา หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังสอดคล้องกับ ธนวิทย์ ช่วยบำรุง (2566) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษากีฬาสเกตบอลตามแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิกที่มีต่อความบริสุทธิ์ยุติธรรมในการเล่นกีฬา และเปรียบเทียบผลของความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความบริสุทธิ์ยุติธรรม ผลการวิจัยพบว่า 1) ค่าเฉลี่ยของคะแนนความบริสุทธิ์ยุติธรรมในการเล่นกีฬาของกลุ่มทดลองหลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 2) ค่าเฉลี่ยของคะแนนความบริสุทธิ์ยุติธรรมในการเล่นกีฬาล้างการทดลอง ของกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปได้ว่า พฤติกรรมความมีน้ำใจนักกีฬาเพิ่มขึ้นมาจากการจัดกิจกรรมพลศึกษาเชิงรุกตามแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิก

2. กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาเชิงรุกตามแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิกจำนวน 8 สัปดาห์นั้น เป็นกิจกรรมที่ผู้วิจัยได้คัดเลือกกิจกรรมที่มีความหมายในชั้นการสอนโดยใช้แนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิก 3 ประการ ความยอดเยี่ยม ความมีมิตรภาพ ความเคารพให้เกียรติซึ่งกัน เพื่อส่งเสริมพฤติกรรมความมีน้ำใจนักกีฬา ที่ทำให้มีพฤติกรรมที่สูงกว่าก่อนการทดลอง 5 ด้าน 1) ด้านความอ่อนแอเพื่อแผ้ว

2) ด้านความซื่อสัตย์ 4) ด้านการรู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย 5) ด้านความมีมารยาท 6) ด้านความอดกลั้น สอดคล้องกับ อนุชิตร์ แท้สูงเนิน เอก เกิดเต็มภูมิ (2559) ได้ทำการศึกษาองค์ประกอบพฤติกรรมความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา ประกอบด้วย 12 องค์ประกอบ ตามลำดับคือ 1) องค์ประกอบด้านการควบคุมตนเอง 2) ความสามัคคี 3) ความกล้าหาญ 4) การให้เกียรติผู้อื่น 5) การรู้แพ้ รู้ชนะ 6) ความอดกลั้น 7) ความซื่อสัตย์ 8) ความรับผิดชอบ 9) ความเอื้อเฟื้อ 10) การยอมรับความสามารถ 11) ความมุ่งมั่น และ 12) ความสำนึกทางจริยธรรม ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ความส่งเสริมให้นักเรียนเรียนรู้ผ่านการจัดกิจกรรมเพื่อให้เกิดพฤติกรรมจากการปฏิบัติ และยังสอดคล้องกับ พิชัย ผิวคราม (2561) ได้ทำการศึกษาองค์ประกอบพฤติกรรมความมีน้ำใจนักกีฬา ประกอบด้วย 8 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ความมีมารยาท 2) ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ในการทำงานร่วมกัน 3) ความซื่อสัตย์อดทนอดกลั้น 4) การยอมรับความสามารถของตนเองและผู้อื่น 5) ความมีระเบียบวินัย 6) ความกล้าหาญ 7) ความขยันหมั่นเพียร และ 8) ความรับผิดชอบต่อ และสอดคล้องกับ Mary Iustina Alexandra Groza, Marius Ciprian Ceobanu, Cristina Maria Tofan (2007) ได้ศึกษาเรื่องโปรแกรมแก้ไขการเล่นอย่างยุติธรรมในโครงการโอลิมปิกศึกษาของโรงเรียน โดยมีวัตถุประสงค์ของการศึกษาเพื่อประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมเพื่อแก้ไขพฤติกรรมการเล่นอย่างบริสุทธิ์ยุติธรรมในโครงการโอลิมปิกศึกษาของโรงเรียน โดยเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 126 คน จาก 4 โรงเรียนเข้าร่วมในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ มีนักเรียนกลุ่มทดลอง 66 คน และนักเรียนกลุ่มควบคุม 60 คน ผลการวิจัยพบว่า มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมอย่างมีนัยสำคัญ ที่พบคือ 1) ด้านความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ 2) ด้านความซื่อสัตย์ 4) ด้านการรู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย 5) ด้านความมีมารยาท 6) ด้านความอดกลั้น ซึ่งเป็นพฤติกรรมความมีน้ำใจนักกีฬาที่สำคัญการพัฒนาทักษะและความรู้ที่เหมาะสมให้กับเด็กในวัยเรียนจะช่วยให้เด็ก เยาวชนสามารถพัฒนาทักษะชีวิตและนำความรู้ที่ได้ไปใช้ในการทำงานและการใช้ชีวิตประจำวัน นอกจากนี้ยังส่งเสริมความมีน้ำใจนักกีฬา

จากผลการวิจัยพบว่า ด้านที่ไม่แตกต่างกัน ได้แก่ ด้านความมีวินัยและความมุ่งมั่น รวมถึงด้านความรับผิดชอบต่อ อาจเกิดจากพฤติกรรมเหล่านี้เป็นคุณลักษณะที่โรงเรียนฝึกและปลูกฝังอยู่เป็นประจำ เนื่องจากเป็นองค์ประกอบของคุณลักษณะผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 ที่ทุกสถานศึกษาต้องเสริมสร้างอย่างต่อเนื่อง (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2563) สอดคล้องกับงานของ Lee and Lim (2019) ซึ่งระบุว่าความมีน้ำใจนักกีฬาเป็นพฤติกรรมที่สะท้อนความซื่อตรง การไม่คดโกง และการยอมรับผลการแข่งขันอย่างเป็นธรรม นอกจากนี้ สุภาวดี แสงสุวรรณ (2562) อธิบายว่า น้ำใจนักกีฬาเป็นคุณธรรมพื้นฐานที่ช่วยให้บุคคลอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสันติ และให้เกียรติซึ่งกันและกัน ทั้งนี้พฤติกรรมด้านวินัยและความรับผิดชอบต่อถูกปลูกฝังผ่านกิจกรรมประจำวันของโรงเรียน เช่น การเข้าแถว เคารพธงชาติ การทำงานกลุ่ม และการส่งงานตามกำหนด ซึ่งเป็นปัจจัยที่อาจทำให้คะแนนไม่แตกต่างกันอย่างชัดเจน ซึ่งสอดคล้องกับงานของ จิรจิตต์ เนาวพงศ์รัตน์ และคณะ (2566) ที่พบว่าการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาเชิงรุกช่วยพัฒนาความรู้ เจตคติ และทักษะทางการแก้ปัญหาของผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสนับสนุนว่าการเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติจริงช่วยส่งเสริมพฤติกรรมเชิงบวก เช่นเดียวกับผลการจัดกิจกรรมตามแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิกในงานวิจัยนี้

นอกจากนี้ พิชัย ผิวคราม (2561) รายงานว่าองค์ประกอบความมีน้ำใจนักกีฬามีหลายมิติที่สามารถพัฒนาได้ผ่านกิจกรรมทางกีฬา เช่น ความซื่อสัตย์ ความอดกลั้น และความรับผิดชอบ ซึ่งสอดคล้องกับผลการทดลองที่พบว่ากลุ่มทดลองมีพฤติกรรมน้ำใจนักกีฬาเพิ่มขึ้นในหลายด้านหลังเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาเชิงรุก นอกจากนี้การได้รับการอบรมด้านคุณธรรมจากผู้ปกครองและครอบครัวอาจเป็นอีกตัวแปรหนึ่งที่ช่วยเสริมพื้นฐานพฤติกรรมดังกล่าว และทำให้ทั้งสองกลุ่มมีระดับพฤติกรรมที่ใกล้เคียงกันตั้งแต่ก่อนการทดลอง ซึ่งสรุปได้ว่า ความมีน้ำใจนักกีฬา เป็นคุณธรรม จริยธรรมที่สำคัญประการหนึ่ง เป็นคุณลักษณะพื้นฐานที่สำคัญจำเป็นเพื่อให้บุคคลอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข สันติ และให้เกียรติซึ่งกันและกัน

3. กลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาแบบปกติ จำนวน 8 สัปดาห์นั้น ซึ่งมีพฤติกรรมสูงกว่าก่อนการทดลองนั้นอาจจะเกิดขึ้นได้เนื่องจากพฤติกรรมความมีน้ำใจนักกีฬาย่อมเกิดหรือพัฒนาขึ้นจากการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาแบบปกติอยู่บางส่วน และผู้สอนก็เป็นผู้วิจัยเองก็อาจจะทำให้ผู้เรียนได้รับอิทธิพลจากการเรียนการสอนพลศึกษาที่ดีทำให้มีค่าคะแนนพฤติกรรมสูงขึ้นเมื่อการทดลองครบ 8 สัปดาห์ สอดคล้องกับ ศิวณัฐ เลื่อยิ้ม (2561) ได้กล่าวถึงหลักการ วิธีการสอน และเทคนิคการสอนต่าง ๆ ในการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา ไว้ว่า พลศึกษาเน้นให้ผู้เรียนได้ปฏิบัติทักษะจริงด้วยตนเอง ซึ่งหลัก และวิธีการสอนวิชาพลศึกษานั้น สามารถแบ่งออกเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้ ขั้นตอนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ 5 ขั้นตอน 1) ขั้นเตรียม/อบอุ่นร่างกายและพัฒนาสมรรถภาพทางกาย 2) ขั้นอธิบายและสาธิต 3) ขั้นฝึกหัดทักษะ 4) ขั้นนำไปใช้เพื่อความสนุกสนาน และ 5) ขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติ

สรุปได้ว่า การจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาแบบปกติ ทำให้ผู้เรียนเกิดพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยการใช้กิจกรรมทางกายเป็นเครื่องมือในการส่งเสริมพัฒนาการ ทางด้านสมรรถภาพทางกาย ทักษะ ความรู้ เจตคติ ตลอดจนคุณธรรมและจริยธรรม โดยการจัดการเรียนการสอนพลศึกษามีขั้นตอนในการจัดการเรียนการสอนทั้งหมด 5 ขั้นตอน คือ ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน ขั้นสอน ขั้นฝึกปฏิบัติ ขั้นนำไปใช้ และขั้นสรุปและสรุปปฏิบัติตามลำดับ

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 แบบวัดพฤติกรรมมีลักษณะเป็นแบบสอบถามแต่นักเรียนมักจะไม่ประเมินตามความเป็นจริง แต่เลือกคำตอบที่ถูกต้องจากแบบสอบถามซึ่งทำให้การวัดและประเมินคลาดเคลื่อนได้

1.2 ขั้นตอนการทำกิจกรรมช่วงนำไปใช้เล่นเพื่อความสนุกสนาน ควรปรับปรุงเนื่องจากการแบ่งกลุ่มนักเรียน ควรจะแบ่งกลุ่มให้มากกว่า 2 – 4 กลุ่ม เพื่อให้นักเรียนได้ทำกิจกรรมหลาย ๆ รอบเป็นการสร้างพฤติกรรมผ่านการปฏิบัติให้มากขึ้น

2. ข้อเสนอแนะการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 พฤติกรรมความมีน้ำใจนักกีฬาเป็นเรื่องที่สำคัญควรได้รับการส่งเสริมสำหรับนักเรียนทุกคน โดยฝึกปฏิบัติผ่านวิชาพลศึกษา ดังนั้นจึงควรพัฒนาแบบวัดพฤติกรรมความมีน้ำใจนักกีฬา

2.2 ควรทำวิทยานิพนธ์เรื่องอุดมการณ์โอลิมปิกกับทุกระดับชั้น เนื่องจากส่งเสริมความมีน้ำใจนักกีฬา ความมีสันติภาพ มิตรภาพ และความเข้าใจที่ต่างวัฒนธรรมระหว่างกัน ทำให้เกิดการร่วมมือและความสามัคคีในสังคมที่แตกต่างกัน ซึ่งเป็นพื้นฐานของความเป็นสังคมที่ดีและมีความสุข

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *แผนพัฒนาทางการศึกษาของประเทศไทย*. สืบค้นเมื่อ 11 กันยายน 2566, สืบค้นจาก <https://www.obec.go.th/archives/813787>.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2566). *สารสนเทศด้านจำนวนนักเรียน/ผู้เรียน*. สืบค้นเมื่อ 19 ธันวาคม 2566, สืบค้นจาก <https://edustatistics.moe.go.th/student20>.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2563). *กีฬาโอลิมปิก*. สืบค้นเมื่อ 10 กันยายน 2566, สืบค้นจาก <https://www.sat.or.th/2020/>.
- จิรกิตติ์ เนาวพงศ์รัตน์ ภารดี ศรีลัด และสุธนะ ดิงศภทิพย์. (2566). ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดการเรียนรู้เชิงรุกที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความสามารถในการแก้ปัญหาของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*, 49(2), 133–145.
- จรรยาศรี แสงทอง. (2563). การปลูกฝังคุณธรรมและน้ำใจนักกีฬาในวิชาพลศึกษาโดยใช้การเรียนรู้จากประสบการณ์ตรง. *วารสารวิชาการพลศึกษาและกีฬา*, 12(1), 55–68.
- ดนัย ดวงถมเมศร์. (2553). *ผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาแบบร่วมมือที่มีต่อความมีน้ำใจนักกีฬาและทักษะวอลเลย์บอล* [วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต] จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธนวิทย์ ช่วยบำรุง. (2566). ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษากีฬาบาสเกตบอลตามแนวคิดอุดมการณ์โอลิมปิกที่มีต่อความบริสุทธิ์ยุติธรรมในการเล่นกีฬา. *วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ*, 15(3), 121–130.
- ปณิตตา อินทรักษา. (2564). การจัดการเรียนรู้ด้วย Active Learning เพื่อการแก้ปัญหาย่างสร้างสรรค์. *วารสารครุศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี*, 1(1), 35–43.
- พิชัย ผิวคราม. (2561). การวิเคราะห์องค์ประกอบความมีน้ำใจนักกีฬา. *วิชาการสถาบันการพลศึกษา*, 10(1), 41–52.
- ภัทรพงศ์ รัตนกาญจน์. (2563). ผลการจัดการเรียนรู้ตามหลักการทรงงานของรัชกาลที่ 9 และทฤษฎีพัฒนาด้านจิตพิสัยที่มีต่อเจตคติในการเรียนพลศึกษาของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา*, 15(2), 61–62.

- ผู้จัดการออนไลน์. (2566). สุดดราม่า ฟุตบอลชายซีเกมส์ขวดเหรียญทองซีเกมส์. สืบค้นเมื่อ 12 กันยายน 2566, สืบค้นจาก <https://mgronline.com/sport/detail/9660000045537>.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2548). *รวมบทความเกี่ยวกับปรัชญา หลักการ วิธีสอน และการวัดเพื่อประเมินผลทางพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วุฒินันท์ ศรีแสง. (2557). *ผลของการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กิจกรรมกีฬารักบี้ฟุตบอลเพื่อพัฒนาความมีน้ำใจนักกีฬา* [วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต] จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศิวณัฐ เลื่อยิ้ม, ภารดี ศรีลัด, และสุธนะ ดิงศักดิ์. (2561). ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามแนวคิดธอร์น ไคค์ที่มีต่อความมีระเบียบวินัยของนักเรียนประถมศึกษา. *วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา*, 13(4), 358–373.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2562). *การใช้คุณธรรมจากกีฬาในชีวิตประจำวันของผู้เรียน*. กระทรวงศึกษาธิการ.
- สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ. (2565). *การปลูกฝังคุณธรรมและค่านิยมด้านกีฬาในเยาวชนไทย*. กระทรวงศึกษาธิการ.
- สุภาวดี แสงสุวรรณ. (2562). คุณธรรมและจริยธรรมในการเล่นกีฬาเพื่อการอยู่ร่วมกันในสังคมไทย. *วารสารศึกษาศาสตร์ไทย*, 15(2), 112–125.
- ไทยพีบีเอส. (2565). เหตุปะทะแฟนบอลไทย-ต่างชาติหลังการแข่งขันฟุตบอล. สืบค้นจาก <https://www.thaipbs.or.th>.
- เดลินิวส์. (2566). สมาคมฟุตบอลทบทวนมาตรการความปลอดภัยหลังเหตุการณ์ขว้างปาสิ่งของ. สืบค้นจาก <https://www.dailynews.co.th>.
- พิมพ์ร จันทรามาศ. (2562). สื่อสังคมออนไลน์กับพฤติกรรมเลียนแบบของวัยรุ่นไทย. *วารสารนิเทศศาสตร์และนวัตกรรม*, 7(2), 45–59.
- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory of mass communication. *Media Psychology*, 3(3), 265–299.
- Groza, M. I. A., Ceobanu, M. C., & Tofan, C. M. (2007). A fair play intervention program in school Olympic education. *European Journal of Psychology of Education*, 22, 99–114.
- International Olympic Committee. (2015). *Olympism*. Retrieved from <https://olympics.com/ioc/overview>.
- Lee, S., & Lim, S. (2019). Sportsmanship behavior and moral reasoning in youth sports: A systematic review. *Journal of Physical Education and Sport*, 19(4), 2301–2309.

การวิเคราะห์ความต้องการจำเป็นด้านคุณภาพการบริการของสวนสาธารณะ ในเขตกรุงเทพมหานคร ในสถานการณ์โควิด-19

อนพัช ขุนทอง* พราม อินพรม** เสาวลี แก้วช่วย**

โอม โตอาจ*** ศิวะพร ภูพันธ์**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ คือ 1) เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน (สภาพที่เป็นจริง) และสภาพที่พึงประสงค์ (สภาพที่คาดหวัง) ด้านคุณภาพการบริการของสวนสาธารณะในเขตกรุงเทพมหานคร ในสถานการณ์โควิด-19 2) เพื่อศึกษาความต้องการจำเป็นด้านคุณภาพการบริการของสวนสาธารณะในเขตกรุงเทพมหานคร ในสถานการณ์ โควิด-19 และ 3) เพื่อเปรียบเทียบคุณภาพการให้บริการของสวนสาธารณะในเขตกรุงเทพมหานคร ในสถานการณ์โควิด-19 โดยจำแนกตามข้อมูลด้านประชากร ตัวอย่างในการวิจัย คือ ประชาชนที่ใช้บริการสวนสาธารณะในเขตกรุงเทพมหานครในช่วงการแพร่ระบาดของไวรัสโควิด-19 จำนวน 400 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงบรรยาย การวิเคราะห์โดยใช้เทคนิค Modified Priority Needs Index (PNI_{modified}) การวิเคราะห์ค่าที่ และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1) สภาพปัจจุบัน (สภาพที่เป็นจริง) ผลการวิเคราะห์พบว่า คุณภาพการบริการของสวนสาธารณะในเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์โควิด-19 อยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย (M) เท่ากับ 3.68 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 0.48 องค์ประกอบที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ความเป็นรูปธรรมของการบริการ (M = 3.73, S.D. = 0.52) สภาพที่พึงประสงค์ (สภาพที่คาดหวัง) ผลการวิเคราะห์พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามคาดหวังให้คุณภาพการบริการอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ย (M) เท่ากับ 4.17 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 0.39 องค์ประกอบที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ความเป็นรูปธรรมของการบริการ (M = 4.29, S.D. = 0.46) 2) ความต้องการจำเป็น ด้านคุณภาพการบริการของสวนสาธารณะในเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์โควิด-19 ใน 3 อันดับแรก คือ ความเป็นรูปธรรมของการบริการ การเข้าใจและรู้จักลูกค้า และความน่าเชื่อถือ 3) ตัวแปรข้อมูลด้านประชากรที่มีผลให้ค่าเฉลี่ยของคุณภาพการให้บริการของสวนสาธารณะในเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์โควิด-19 แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 คือ อายุ ระดับการศึกษาและอาชีพ

คำสำคัญ : การวิเคราะห์ความต้องการจำเป็น, คุณภาพการบริการ, การบริการของสวนสาธารณะ

คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล

ติดต่อผู้พิมพ์ : อนพัช ขุนทอง E-mail: nutanapat01@gmail.com มือถือ : 066-1478656

Received June, 2 2024 ; Revised December, 22 2025 ; Accepted December, 23 2025

Need Analysis of Service Quality of Public Parks in Bangkok During Covid-19 Situation

Anapat Khunthong^{*} Pram Inphrom^{**} Saowalee Kaewchui^{**}

Oam Toaj^{***} Siwaporn Phupan^{**}

Abstract

The objectives of this study were 1) to examine the actual and expected conditions of park service quality, 2) to identify the urgent service quality improvements needed, and 3) to compare the service quality of parks located in Bangkok during the COVID-19 pandemic. This study was conducted by surveying 400 park visitors amid the COVID-19 pandemic. The research instrument was questionnaire. The data were analyzed with descriptive statistics, Modified Priority Needs Index (PNI_{modified}), t-test, and one-way analysis of variance.

The results of the study were as follows:

1) Current State (Actual Conditions): The analysis revealed that the service quality of public parks in Bangkok during the COVID-19 pandemic was at a high level, with a mean (M) of 3.68 and a standard deviation (S.D.) of 0.48. The highest mean score was for the tangibility of services (M = 3.73, S.D. = 0.52). Desired State (Expected Conditions): Respondents expected a high level of service quality, with a mean (M) of 4.17 and a standard deviation (S.D.) of 0.39. The highest mean score was also for the tangibility of services (M = 4.29, S.D. = 0.46). 2) The most urgent quality service improvement required was related to service fairness and customer understanding and recognition. 3) The demographic variables that significantly impact the average quality of service in public parks in Bangkok during the COVID-19 situation at a .01 significance level are age, education level, and occupation.

Keywords: Needs Analysis, Service Quality, Park Services

บทนำ

สวนสาธารณะเป็นพื้นที่สีเขียวที่มีความสำคัญกับการดำเนินชีวิตของมนุษย์ ในแง่มุมมองด้านสุขภาพกาย สวนสาธารณะถือว่าเป็นสถานที่ออกกำลังกาย และทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ประชาชนทุกเพศทุกวัยเข้าถึงได้ง่าย โดยพบว่า พฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของคนไทยนั้น เลือกเข้าใช้สวนสาธารณะมากถึง 31.99% (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2562) อีกทั้ง ยังมีความสำคัญต่อสุขภาพจิต เพราะเป็นสถานที่ในการพักผ่อนหย่อนใจ พบปะเพื่อนฝูงได้ใช้เวลาร่วมกันกับครอบครัว เป็นต้น ในส่วนของด้านเศรษฐกิจ การมีสวนสาธารณะนั้น เป็นการสร้างงานสร้างอาชีพกับคนในพื้นที่ ซึ่งส่งผลดีกับเศรษฐกิจในพื้นที่นั้น ๆ ซึ่งส่งผลดีต่อประเทศในด้าน เศรษฐกิจอย่างมาก จะเห็นได้ว่าการมีสวนสาธารณะที่ดึ้นส่งผลดีต่อประชาชนทางด้านสุขภาพกาย สุขภาพใจและ ด้านสังคม ทำให้คุณภาพชีวิตของประชาชนนั้นดีขึ้นไปด้วย และประชาชนที่มีคุณภาพชีวิตที่ดีเป็นกำลังสำคัญ ในการพัฒนาประเทศให้ก้าวหน้าขึ้นไปในอนาคต

นอกจากนี้แล้วการมีสวนสาธารณะนั้นเป็นสิ่งที่ดีต่อคุณภาพชีวิตของประชาชนแล้ว คุณภาพการบริการ ของสวนสาธารณะนั้นก็สำคัญไม่แพ้กัน โดยสวนสาธารณะที่มีคุณภาพการบริการที่ดีจะส่งผลให้ประชาชนได้รับ การบริการตรงตามที่คาดหวังเอาไว้ให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิภาพสูงสุด แต่ด้วยสถานการณ์ การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ในช่วงต้นปี พ.ศ. 2563 ในประเทศไทยมีการแพร่ระบาดอย่างรุนแรง รัฐบาลจึงได้มีการประเมินสถานการณ์โดยรวมทางรัฐบาลจึงได้ออกหนังสือให้มีการปิดสวนสาธารณะเพื่อเป็น การป้องกันและควบคุมการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ไม่ให้กระจายออกไปในวงกว้าง อย่างไรก็ตาม รัฐบาล ได้ออกหนังสือผ่อนปรนมาตรการให้สวนสาธารณะได้เปิดให้บริการ ภายใต้มาตรการป้องกันการแพร่ ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 (กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2564) แม้ว่าสวนสาธารณะจะกลับมาเปิด ให้บริการ แต่ด้วยสถานการณ์ที่ไม่ปกติ ทำให้การใช้บริการมีขั้นตอนการเข้าใช้ที่แตกต่างออกไปภายใต้มาตรการ ป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส โดยเฉพาะอย่างยิ่งในพื้นที่กรุงเทพมหานครนั้น ได้รับผลกระทบเป็นอย่างมาก เพราะเป็นพื้นที่ที่มีประชากรสูงที่สุดในประเทศไทย หากพื้นที่ที่มีผู้อยู่อาศัยมากที่สุดในประเทศได้มีแนวทางรับมือ กับสถานการณ์การแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 สำหรับการทำให้สวนสาธารณะกลับมาเปิดใช้ได้อย่างมี ประสิทธิภาพ นับเป็นอีกหนึ่งตัวชี้วัดถึงประสิทธิภาพในการรับมือกับสภาวะวิกฤต และยังสามารถนำไปเป็น แนวทางให้กับพื้นที่อื่น ๆ ในประเทศสามารถนำไปปรับใช้ได้อีกด้วย

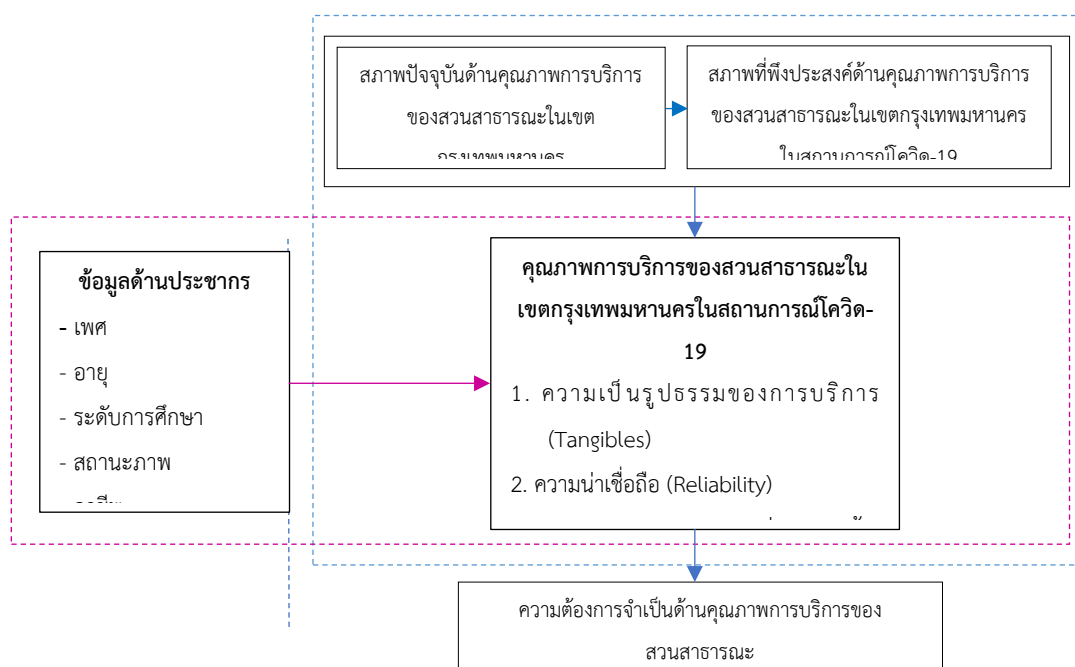
ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษาความต้องการจำเป็นด้านคุณภาพการบริการของสวนสาธารณะ ในเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์โควิด-19 ซึ่งศึกษาถึงสภาพที่ผู้ใช้บริการคาดหวังจากการเข้าใช้บริการ และสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้นในการเข้าใช้บริการสวนสาธารณะ และวิเคราะห์ความต้องการจำเป็นด้านคุณภาพ การบริการของสวนสาธารณะในเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์โควิด-19 เพื่อนำผลวิจัยที่ได้ไปใช้เป็นแนวทาง ในการปรับปรุงกระบวนการของสวนสาธารณะ ให้มีคุณภาพการบริการเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และมีประสิทธิภาพสูงสุด

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน (สภาพที่เป็นจริง) และสภาพที่พึงประสงค์(สภาพที่คาดหวัง) ด้านคุณภาพการบริการของสวนสาธารณะในเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์โควิด-19
2. เพื่อศึกษาความต้องการจำเป็นด้านคุณภาพการบริการของสวนสาธารณะในเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์โควิด-19
3. เพื่อเปรียบเทียบคุณภาพการบริการของสวนสาธารณะในเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์โควิด-19 โดยจำแนกตามข้อมูลด้านประชากร

กรอบแนวคิดในการวิจัย

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้เลือกใช้แนวคิดคุณภาพการบริการ SERVQUAL ของ Zeithaml, Parasuraman และ Berry (1990 อ้างถึงใน Lovelock, 1996) ซึ่งแบ่งคุณภาพการบริการ ออกเป็น 5 องค์ประกอบ คือ (1) ความเป็นรูปธรรมของการบริการ (Tangibles) (2) ความน่าเชื่อถือ (Reliability) (3) การตอบสนองต่อลูกค้า (Responsiveness) (4) การให้ความมั่นใจแก่ลูกค้า (Assurance) และ (5) การเข้าใจและรู้จักลูกค้า (Empathy) เพื่อศึกษาความต้องการจำเป็นด้านคุณภาพการบริการของสวนสาธารณะในเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์โควิด-19 ซึ่งมีรายละเอียดดังภาพที่ 1



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงบรรยาย (Descriptive research) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อความต้องการจำเป็นด้านคุณภาพการบริการของสวนสาธารณะในเขตกรุงเทพมหานคร ในสถานการณ์โควิด-19 ซึ่งมีรายละเอียดดังต่อไปนี้

กลุ่มประชากร และตัวอย่างวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ผู้ใช้บริการสวนสาธารณะในเขตกรุงเทพมหานครในช่วงการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 สำหรับตัวอย่างวิจัย คือ ผู้ใช้บริการสวนสาธารณะในเขตกรุงเทพมหานครในช่วงการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ผู้วิจัยได้คำนวณขนาดตัวอย่าง โดยใช้สูตรคำนวณของ Cochran กรณีไม่ทราบจำนวนประชากร (กัลยา วาณิชยปัญญา, 2549) ได้ขนาดตัวอย่าง จำนวน 384 คน ทั้งนี้ ผู้วิจัยได้เพิ่มขนาดตัวอย่าง จำนวน 16 คน เพื่อชดเชยการตอบแบบสอบถามที่ไม่สมบูรณ์ ทำให้การวิจัยครั้งนี้มีตัวอย่างวิจัย จำนวน 400 คน ในการศึกษาครั้งนี้ ทำการสุ่มตัวอย่างแบบโควตา (Quota sampling) ผู้ใช้บริการสวนสาธารณะในช่วงการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 จากสวนสาธารณะ 10 แห่ง แห่งละ 40 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถามเกี่ยวกับคุณภาพการบริการของสวนสาธารณะในเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์โควิด-19 ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ส่วน คือ ส่วนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนบุคคลของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check list) จำนวน 6 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ สถานภาพ อาชีพ ระดับการศึกษา และสวนสาธารณะที่ใช้บริการ ส่วนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพปัจจุบัน (สภาพที่เป็นจริง) และ สภาพที่พึงประสงค์ (สภาพที่คาดหวัง) ด้านคุณภาพการบริการในช่วงสถานการณ์โควิด-19 ในเขตกรุงเทพมหานคร เป็นแบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ โดยเลือกตอบสนองแบบคู่ (Dual-Response Format) จำนวน 24 ข้อ ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ด้าน คือ ความเป็นรูปธรรมของการบริการ ความน่าเชื่อถือ การตอบสนองต่อลูกค้า การให้ความมั่นใจแก่ลูกค้า การเข้าใจและรู้จักลูกค้า และส่วนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็น ข้อเสนอแนะอื่น ๆ ทั้งนี้ผลการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยผู้เชี่ยวชาญพบว่า ค่าดัชนี IOC มีค่าอยู่ระหว่าง 0.67-1.00 สำหรับการนำแบบสอบถามไปใช้ (Try out) กับผู้ให้บริการสวนสาธารณะในเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์โควิด-19 ที่ไม่ใช่ตัวอย่างวิจัย จำนวน 30 คน และวิเคราะห์ค่าความเที่ยงแบบความสอดคล้องภายใน ด้วยวิธีการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) พบว่า แบบสอบถาม มีความเที่ยง เท่ากับ 0.98

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการแจกแบบสอบถามแบบสอบถามอิเล็กทรอนิกส์ (Google Form) กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน การดำเนินการเก็บรวบรวมการตอบกลับแบบสอบถาม และตรวจสอบความสมบูรณ์ด้วยตนเอง จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาลงรหัส เพื่อทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยจำแนกตามลักษณะของข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ใช้สถิติเชิงบรรยาย ได้แก่ ความถี่ และร้อยละ
2. การวิเคราะห์สภาพปัจจุบัน (สภาพที่เป็นจริง) และ สภาพที่พึงประสงค์ (สภาพที่คาดหวัง) ด้านคุณภาพการบริการของสวนสาธารณะในเขตกรุงเทพมหานคร ในสถานการณ์โควิด-19 ใช้สถิติเชิงบรรยาย ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) สำหรับการความต้องการจำเป็น ด้านคุณภาพการบริการของสวนสาธารณะในเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์โควิด-19 เป็นการวิเคราะห์ผลต่างของคะแนนเฉลี่ยสภาพปัจจุบัน (สภาพที่เป็นจริง) และสภาพที่พึงประสงค์ (สภาพที่คาดหวัง) ของผลต่างของคะแนนเฉลี่ย โดยใช้วิธี Modified Priority Needs Index ($PNI_{modified}$)
3. การเปรียบเทียบคุณภาพการให้บริการของสวนสาธารณะในเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์โควิด-19 โดยจำแนกตามข้อมูลด้านประชากร สำหรับตัวแปรเพศ วิเคราะห์โดยใช้ค่าที (t-test) สำหรับตัวแปรอายุ ระดับการศึกษา สถานภาพ อาชีพ เป็นการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way analysis of variance: one-way ANOVA)

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 400 คน จำแนกผู้ตอบแบบสอบถามตามลักษณะข้อมูลส่วนบุคคล ซึ่งผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจำนวน 219 คน โดยอายุของผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ มีอายุ 31-40 ปี มีจำนวน 110 คน คิดเป็นร้อยละ 27.50 ในส่วนของระดับการศึกษาส่วนใหญ่อยู่ในระดับปริญญาตรีหรือเทียบเท่า จำนวน 280 คน คิดเป็นร้อยละ 70.00 สถานะภาพส่วนใหญ่ของผู้ตอบแบบสอบถาม คือ สถานะสมรส เป็นจำนวน 230 คน คิดเป็นร้อยละ 57.50 โดยอาชีพส่วนใหญ่ คือ พนักงานบริษัท เป็นจำนวน 128 คน คิดเป็นร้อยละ 32.00

2. ผลการศึกษาสภาพปัจจุบัน (สภาพที่เป็นจริง) สภาพที่พึงประสงค์ (สภาพที่คาดหวัง) ของคุณภาพการบริการของสวนสาธารณะในเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์โควิด-19

ผลการวิเคราะห์สภาพความเป็นจริง ด้านคุณภาพการบริการของสวนสาธารณะในเขตกรุงเทพมหานคร ในสถานการณ์โควิด-19 ในภาพรวม พบว่า อยู่ในระดับมาก ($M = 3.68$, $S.D. = 0.48$) เมื่อพิจารณาแต่ละ

องค์ประกอบของสภาพความเป็นจริง ด้านคุณภาพการบริการของสวนสาธารณะในเขตกรุงเทพมหานคร ในสถานการณ์โควิด-19 พบว่า องค์ประกอบที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ความเป็นรูปธรรมของการบริการ ($M = 3.73$, $S.D. = 0.52$) รองลงมา คือ การตอบสนองต่อลูกค้า ($M = 3.70$, $S.D. = 0.51$) และการให้ความมั่นใจแก่ลูกค้า ($M = 3.70$, $S.D. = 0.57$) รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 1

ในขณะที่ ผลการวิเคราะห์สภาพที่คาดหวัง ด้านคุณภาพการบริการของสวนสาธารณะในเขตกรุงเทพมหานคร ในสถานการณ์โควิด-19 ในภาพรวม พบว่า อยู่ในระดับมาก ($M = 4.17$, $S.D. = 0.39$) เมื่อพิจารณาแต่ละองค์ประกอบของสภาพที่คาดหวัง ด้านคุณภาพการบริการของสวนสาธารณะในเขตกรุงเทพมหานคร ในสถานการณ์โควิด-19 พบว่า องค์ประกอบที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ความเป็นรูปธรรมของการบริการ ($M = 4.29$, $S.D. = 0.46$) รองลงมา คือ ความน่าเชื่อถือ ($M = 4.18$, $S.D. = 0.46$) และการเข้าใจและรู้จักลูกค้า ($M = 4.15$, $S.D. = 0.49$) รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 1

3. ผลการวิเคราะห์ความต้องการจำเป็นด้านคุณภาพการบริการของสวนสาธารณะ ในเขตกรุงเทพมหานคร ในสถานการณ์โควิด-19

ผลการวิเคราะห์ความต้องการจำเป็นด้านคุณภาพการบริการของสวนสาธารณะ ในเขตกรุงเทพมหานคร ในสถานการณ์โควิด-19 พบว่า ความต้องการจำเป็นด้านคุณภาพการบริการของสวนสาธารณะ ในเขตกรุงเทพมหานคร ในสถานการณ์โควิด-19 ใน 3 อันดับแรก คือ ความเป็นรูปธรรมของการบริการ การเข้าใจและรู้จักลูกค้า และความน่าเชื่อถือ รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าสถิติพื้นฐานของสภาพปัจจุบัน (สภาพที่เป็นจริง) สภาพที่พึงประสงค์ (สภาพที่คาดหวัง) และความต้องการจำเป็นของคุณภาพการบริการของสวนสาธารณะในเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์โควิด-19

คุณภาพการบริการของสวนสาธารณะในเขตกรุงเทพมหานคร	สภาพความเป็นจริง			สภาพที่คาดหวัง			PNI modified (I-D)/D	อันดับความต้องการจำเป็น
	M	S.D.	ระดับบริการ	M	S.D.	ระดับบริการ		
1. ความเป็นรูปธรรมของการบริการ	3.73	0.52	มาก	4.29	0.46	มาก	0.150	1
2. ความน่าเชื่อถือ	3.65	0.52	มาก	4.18	0.46	มาก	0.145	3
3. การตอบสนองต่อลูกค้า	3.70	0.51	มาก	4.12	0.43	มาก	0.114	5
4. การให้ความมั่นใจแก่ลูกค้า	3.70	0.57	มาก	4.13	0.47	มาก	0.116	4
5. การเข้าใจและรู้จักลูกค้า	3.62	0.55	มาก	4.15	0.49	มาก	0.146	2
รวม	3.68	0.48	มาก	4.17	0.39	มาก		

4. ผลการเปรียบเทียบคุณภาพการบริการของสวนสาธารณะในเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์โควิด-19 โดยจำแนกตามข้อมูลด้านประชากร

ผลการเปรียบเทียบคุณภาพการบริการของสวนสาธารณะในเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์โควิด-19 ระหว่างผู้ใช้บริการสวนสาธารณะเพศชายและเพศหญิง พบว่า ค่าเฉลี่ยคุณภาพการให้บริการของสวนสาธารณะในเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์โควิด-19 ระหว่างผู้ใช้บริการสวนสาธารณะเพศชายและเพศหญิงไม่แตกต่างกัน ($t = 0.06, p = .96$) นอกจากนี้ พบว่า ค่าเฉลี่ยคุณภาพการให้บริการของสวนสาธารณะในเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์โควิด-19 ระหว่างผู้ใช้บริการสวนสาธารณะ ทั้ง 3 สถานภาพ (โสด สมรส และหย่าร้าง หม้าย) ไม่แตกต่างกัน ($F = 1.95, p = .14$) สำหรับผลการเปรียบเทียบคุณภาพการให้บริการของสวนสาธารณะในเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์โควิด-19 เมื่อจำแนกผู้ใช้บริการสวนสาธารณะตาม อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ พบว่า ค่าเฉลี่ยคุณภาพการให้บริการของสวนสาธารณะในเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์โควิด-19 ระหว่างผู้ใช้บริการสวนสาธารณะที่มีอายุต่างกัน มีระดับการศึกษาต่างกัน และมีอาชีพต่างกัน มีความแตกต่างกันทางสถิติที่ระดับ .01 รายละเอียดดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคุณภาพการบริการของสวนสาธารณะในเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์โควิด-19 โดยจำแนกตามข้อมูลด้านประชากร

ข้อมูลด้านประชากร	n	M	S.D.	Test of homogeneity		t-test และ ANOVA			
				Levene's Test for Equality of Variances	p	t	F	p	การเปรียบเทียบรายคู่
1. เพศ									
(1) ชาย	181	3.68	0.45	0.94	0.33	0.06	-	.96	
(2) หญิง	219	3.68	0.50						
2. อายุ									
(1) 15-20 ปี	55	3.87	0.47	0.10	0.99	-	3.10	.01*	(1) > (4)
(2) 21-30 ปี	84	3.69	0.48						
(3) 31-40 ปี	110	3.68	0.47						
(4) 41-50 ปี	77	3.56	0.44						
(5) 51-60 ปี	47	3.63	0.45						
(6) 61 ปี ขึ้นไป	27	3.67	0.54						
3. ระดับการศึกษา									
(1) ต่ำกว่าปริญญาตรี	89	3.83	0.47	0.81	0.45	-	8.88	.00*	(1) > (2)

ข้อมูลด้านประชากร	n	M	S.D.	Test of homogeneity		t-test และ ANOVA			
				Levene's Test for Equality of Variances	p	t	F	p	การ เปรียบเทียบ รายคู่
(2) ปริญาตรีหรือเทียบเท่า	280	3.66	0.48						(1) > (3)
(3) ปริญาโทขึ้นไป	31	3.44	0.33						
4. สถานภาพ				0.21	0.81	-	1.95	.14	-
(1) โสด	163	3.72	0.46						
(2) สมรส	230	3.66	0.48						
(3) หย่าร้าง หม้าย	7	3.42	0.43						
5.อาชีพ				1.75	0.12	-	3.72	.00*	(1) > (6)
(1) นักเรียน นักศึกษา	69	3.87	0.47						
(2) ธุรกิจส่วนตัว	77	3.68	0.54						
(3) พนักงานบริษัท	128	3.65	0.49						
(4) ข้าราชการ รัฐวิสาหกิจ	67	3.63	0.39						
(5) รับจ้างทั่วไป	38	3.64	0.40						
(6) อื่นๆ	21	3.44	0.33						

*p < .01

อภิปรายผลการวิจัย

1. สภาพที่เป็นจริงและสภาพที่คาดหวัง ด้านคุณภาพการบริการของสวนสาธารณะในเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์โควิด-19

การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพความเป็นจริงและสภาพที่คาดหวังด้านคุณภาพการบริการของสวนสาธารณะในเขตกรุงเทพมหานคร ในสถานการณ์โควิด-19 พบว่า ระดับบริการที่ผู้ใช้บริการได้รับและความคาดหวังต่อบริการที่ผู้ใช้บริการได้รับ ด้านคุณภาพการบริการของสวนสาธารณะในเขตกรุงเทพมหานคร ในสถานการณ์โควิด-19 ประกอบด้วย 5 ด้าน คือ ความเป็นรูปธรรมของการบริการ ความน่าเชื่อถือ การตอบสนองต่อลูกค้า การให้ความมั่นใจแก่ลูกค้า และการเข้าใจและรู้จักลูกค้า อยู่ในระดับมาก ทั้ง 5 ด้าน ซึ่งสอดคล้องกับชาติยา พัวพงษ์ และ กรเอก กาญจนนาโณคิน (2563) ที่ได้ทำการศึกษาคุณภาพการให้บริการสนามกีฬาราชชมังคลาภิเษกสถาน การกีฬาแห่งประเทศไทย โดยพบว่า คุณภาพการให้บริการด้านความเป็นรูปธรรมของบริการ ด้านความเชื่อถือไว้วางใจได้ ด้านการตอบสนองต่อผู้ใช้บริการ ด้านการให้ความเชื่อมั่นต่อผู้ใช้บริการ และด้านการรู้จักและเข้าใจต่อผู้ใช้บริการ ภาพรวมอยู่ในระดับมาก

2. ความต้องการจำเป็น ด้านคุณภาพการบริการของสวนสาธารณะในเขตกรุงเทพมหานคร ในสถานการณ์โควิด-19

การวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการจำเป็นด้านคุณภาพการบริการของสวนสาธารณะในเขตกรุงเทพมหานคร ในสถานการณ์โควิด-19 พบว่า ความต้องการจำเป็นด้านคุณภาพการบริการของสวนสาธารณะในเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์โควิด-19 ใน 3 อันดับแรก คือ ความเป็นรูปธรรมของการบริการ การเข้าใจและรู้จักลูกค้า และความน่าเชื่อถือ มีค่าดัชนี $PNI_{modified}$ ใกล้เคียงกัน (0.150, 0.146 และ 0.145 ตามลำดับ) แสดงว่า ทั้ง 3 ด้าน เป็นความต้องการจำเป็นเท่า ๆ กัน โดยความเป็นรูปธรรมของการบริการ เป็นความต้องการจำเป็นที่สูงที่สุด แสดงให้เห็นว่า ในสถานการณ์โควิด-19 นั้น สวนสาธารณะในเขตกรุงเทพมหานคร ควรเร่งดำเนินการด้านความเป็นรูปธรรมของการบริการ เป็นลำดับแรก นั่นคือ สวนสาธารณะมีจุดบริการล้างมือ ด้วยสบู่หรือเจลแอลกอฮอล์ หรือน้ำยาฆ่าเชื้อโรค และสามารถให้บริการได้อย่างเพียงพอในช่วงสถานการณ์โควิด-19 ($PNI_{modified} = 0.24$) สวนสาธารณะมีห้องน้ำที่สะอาด เหมาะสม และเพียงพอต่อการใช้งานในช่วงสถานการณ์โควิด-19 ($PNI_{modified} = 0.18$) และ พนักงานและผู้เข้าใช้บริการทุกคน มีการสวมหน้ากากผ้าหรือหน้ากากอนามัยตลอดเวลา ไม่ตะโกน หรือเปิดหน้ากากอนามัยหรือหน้ากากผ้า รวมถึงไม่สัมผัสผู้ให้บริการโดยรักษาระยะห่างระหว่างกันอย่างน้อย 1 - 2 เมตร ($PNI_{modified} = 0.18$)

3. การเปรียบเทียบคุณภาพการบริการของสวนสาธารณะในเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์ โควิด-19 โดยจำแนกตามข้อมูลด้านประชากร

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการเปรียบเทียบคุณภาพการบริการของสวนสาธารณะในเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์โควิด-19 โดยจำแนกตามข้อมูลด้านประชากร พบว่า ค่าเฉลี่ยคุณภาพการบริการของสวนสาธารณะในเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์โควิด-19 ของผู้ตอบแบบสอบถามที่มี เพศ และสถานภาพ ที่แตกต่างกัน มีค่าเฉลี่ยของคุณภาพการบริการของสวนสาธารณะในเขตกรุงเทพมหานคร ในสถานการณ์โควิด-19 ที่ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการเปรียบเทียบคุณภาพการบริการของสวนสาธารณะในเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์โควิด-19 โดยจำแนกตามข้อมูลด้านประชากร พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามที่มี อายุ ระดับการศึกษา และอาชีพ ที่แตกต่างกัน มีค่าเฉลี่ยของคุณภาพการบริการของสวนสาธารณะในเขตกรุงเทพมหานครในสถานการณ์โควิด-19 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ซึ่งสอดคล้องกับ จำรัส มีอุณหอด (2559) ที่ได้ทำการศึกษาความพึงพอใจของประชาชนต่อการให้บริการสวนสาธารณะของเทศบาลเมืองนางรอง อำเภอนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์ พบว่า ประชาชนที่มาเข้าใช้บริการสวนสาธารณะ ที่มีช่วงอายุแตกต่างกัน มีความพึงพอใจที่แตกต่างกัน อีกทั้งยังสอดคล้องกับ ธนวรรณ พงษ์แดง และ ธนัสภา ไรจตระกูล (2565) ได้ทำการศึกษาคุณภาพการให้บริการสวนสาธารณะของเทศบาลนครพิษณุโลก อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก พบว่า ประชาชนที่มี

อายุ การศึกษา อาชีพ รายได้ และระยะเวลาอยู่ในพื้นที่ ที่แตกต่างกันมีความคิดเห็นต่อคุณภาพการให้บริการสวนสาธารณะแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ 0.5

ข้อเสนอแนะการวิจัย

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยครั้งนี้

1. ในการวิจัยครั้งนี้ทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ เพื่อนำเสนอข้อค้นพบเกี่ยวกับความต้องการจำเป็นด้านคุณภาพการบริการของสวนสาธารณะในเขตกรุงเทพมหานคร ในสถานการณ์โควิด-19 ซึ่งสามารถนำไปเป็นข้อมูลพื้นฐาน ทฤษฎี หรือเป็นแนวทาง ในการสนับสนุนงานวิจัยด้านคุณภาพการบริการของสวนสาธารณะ ซึ่งเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่ต้องการนำไปศึกษาและค้นคว้าต่อเนื่อง

2. ในการวิจัยครั้งนี้ ทำการศึกษาและรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณ เพื่อนำเสนอข้อค้นพบ เกี่ยวกับความต้องการจำเป็นด้านคุณภาพการบริการของสวนสาธารณะในเขตกรุงเทพมหานคร ในสถานการณ์โควิด-19 ดังนั้น ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการพัฒนาคุณภาพบริการของสวนสาธารณะสามารถนำข้อมูลที่ได้จากผลการวิจัยไปพัฒนาคุณภาพการบริการในสวนสาธารณะให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้เข้าใช้บริการได้

3. ในการวิจัยนี้ พบว่า ในสถานการณ์แพร่ระบาดของเชื้อไวรัสหรือสถานการณ์ที่ต้องได้รับการดูแลพื้นที่เพิ่มขึ้นเป็นพิเศษ ดังนั้นสวนสาธารณะควรเพิ่มความสำคัญในเรื่องของความสะอาดและความปลอดภัย ไม่ว่าจะเป็นจุดบริการล้างมือ ห้องน้ำและอุปกรณ์ต่าง ๆ รวมถึงจำนวนของพนักงานที่เพียงพอในการรับมือกับสถานการณ์ที่ไม่ปกติ

4. ในการวิจัยนี้ พบว่า ในสถานการณ์แพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด-19 ได้มีการใช้อุปกรณ์ในการรับมือกับสถานการณ์การแพร่ระบาด ตัวอย่างเช่น เครื่องมือวัดอุณหภูมิ แอลกอฮอล์ฆ่าเชื้อ เป็นต้น ดังนั้นควรมีการนำสิ่งเหล่านี้ออกมาตรวจเช็คสภาพ หรือนำไปส่งต่อให้กับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้ใช้ประโยชน์ต่อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ในการวิจัยครั้งนี้ได้ทำการศึกษาสวนสาธารณะในเขตกรุงเทพมหานครเพียง 10 แห่ง เท่านั้น ควรขยายพื้นที่การศึกษาให้ครอบคลุมไปยังสวนสาธารณะในเขตกรุงเทพให้ทั่วถึงกว่านี้ เพื่อให้ผลของการวิจัยที่ได้ออกมามีความครอบคลุมและแม่นยำมากขึ้น และสามารถนำไปใช้วางแผนและปรับปรุงคุณภาพการบริการของสวนสาธารณะในเขตกรุงเทพ หรือสถานที่ที่คล้ายคลึงกัน ได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

2. ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ โดยใช้วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญ (Accidental Selection) ควรจะใช้การวิจัยเชิงคุณภาพควบคู่ไปด้วย โดยการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้เชี่ยวชาญเพื่อ

ให้ได้ข้อมูลเชิงลึก และครบทุกมิติจากการสัมภาษณ์ เพื่อนำผลการศึกษาที่ได้ไปพัฒนาคุณภาพการบริการของสวนสาธารณะหรือสถานที่ที่คล้ายคลึงกัน

3. ในการวิจัยครั้งต่อไปควรมีการศึกษาเรื่องมาตรฐานเพื่อนำไปกำหนดเป็นนโยบาย และแผนเชิงกลยุทธ์ด้านคุณภาพการให้บริการของสวนสาธารณะต่อไปได้

เอกสารอ้างอิง

- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2562). *การสำรวจและรับรู้แรงบันดาลใจในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของคนไทย ประจำปีงบประมาณ พ.ศ. 2562*. สืบค้นเมื่อ ธันวาคม 2565, สืบค้นจาก <https://www.sat.or.th>.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2564). *แนวทางปฏิบัติด้านสาธารณสุขเพื่อป้องกันการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัสโคโรนา 2019 (COVID-19) สำหรับกิจการและกิจกรรมประเภทสวนสาธารณะเพื่อการออกกำลังกายและสนามกีฬากลางแจ้ง*. สืบค้นเมื่อ 15 ตุลาคม 2565, สืบค้นจาก <https://dopah.anamai.moph.go.th>.
- กัลยา วาณิชยบัญชา. (2549). *สถิติสำหรับงานวิจัย* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชัตติยา พัวพวง และกรเอก กาญจนโกคิน. (2563). *การจัดการสนามกีฬาราชมั่งคณาภิบาลสถาน การกีฬาแห่งประเทศไทยเพื่อคุณภาพการให้บริการ. วารสารสหวิทยาการมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 3(1), 51-62.
- จำรัส มือขุนทด. (2559). *ความพึงพอใจของประชาชนต่อการให้บริการสวนสาธารณะของเทศบาลเมืองนางรอง จังหวัดบุรีรัมย์* (วิทยานิพนธ์วิศวกรรมศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาวิศวกรรมโยธา). มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี.
- ธนวรรณ พงษ์แดง และธนัสสา โรจนตระกูล. (2565). *คุณภาพการให้บริการสวนสาธารณะของเทศบาลนครพิษณุโลก อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก. Journal of Modern Learning Development*, 7(5), 271-283.
- Lovelock, C. H. (1996). *Service marketing*. New Jersey: Prentice Hall.

ระดับความหนักและผลเสียบพล้นของการอบอุ่นร่างกายโดยใช้เสื้อถ่วงน้ำหนักและถุงทราย ที่มีผลต่อสมรรถนะของนักกีฬาบาสเกตบอล

ฐิติวัฒน์ แดงอิน* นิรอมลี มะกาเจ* พรพล พิมพาพร*

วิมลมาศ ประชากุล* อภิสิทธิ์ เทียนทอง**

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบระดับความหนักและผลเสียบพล้นด้านพลังกล้ามเนื้อ ความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวจากการอบอุ่นร่างกายโดยใช้เสื้อถ่วงน้ำหนักและถุงทราย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาบาสเกตบอล มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน อายุระหว่าง 20-24 ปี จำนวน 20 คน เครื่องมือที่ใช้คือการอบอุ่นร่างกายทั้ง 4 รูปแบบ ประกอบด้วย การอบอุ่นร่างกายโดยใช้เสื้อถ่วงน้ำหนัก การใช้ถุงทราย การใช้เสื้อถ่วงน้ำหนักร่วมกับถุงทรายและการอบอุ่นร่างกายโดยไม่ใช้น้ำหนักถ่วง โดยกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดต้องทำการอบอุ่นร่างกายทั้ง 4 รูปแบบ ขณะอบอุ่นร่างกายจะทำการวัดอัตราการเต้นของหัวใจ และอัตราการรับรู้ความเหนื่อยและเสร็จสิ้นการอบอุ่นร่างกายแต่ละรูปแบบ จะทำการวัดผลบพล้นโดยการทดสอบพลังกล้ามเนื้อ ความเร็ว และความคล่องแคล่วว่องไวทันที นำข้อมูลที่ได้มาหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบวัดซ้ำมิติเดียว (One-Way ANOVA With Repeated Measure) เปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ภายหลังการวิเคราะห์ความแปรปรวน โดยใช้วิธีของ Tukey กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัย พบว่า ระดับความหนักขณะอบอุ่นร่างกายโดยใช้น้ำหนักถ่วงทั้งการใช้เสื้อถ่วงน้ำหนัก การใช้ถุงทรายและการใช้เสื้อถ่วงน้ำหนักร่วมกับถุงทราย แตกต่างกับการอบอุ่นร่างกายที่ไม่ใช้น้ำหนักถ่วงอย่างมีนัยทางสถิติที่ 0.05 และการอบอุ่นร่างกายโดยใช้เสื้อถ่วงน้ำหนักมีแนวโน้มในการส่งผลแบบฉับพลันต่อพลังกล้ามเนื้อมากที่สุด รวมถึงการอบอุ่นร่างกายโดยใช้เสื้อถ่วงน้ำหนักร่วมกับถุงทรายนั้นมีแนวโน้มที่ส่งผลแบบฉับพลันต่อความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวดีกว่ารูปแบบอื่น ๆ

คำสำคัญ : การอบอุ่นร่างกาย, เสื้อถ่วงน้ำหนัก, ถุงทราย

* คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน

** คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

ติดต่อผู้พิมพ์ : นิรอมลี มะกาเจ E-mail : niromlee.m@ku.th มือถือ : 086-9068252

Received May, 15 2024 ; Revised December, 22 2025 ; Accepted December, 23 2025

Intensity and The Acute Effect of Warm Up with Weighted Vest and Sandbag on Physical Performance in Basketball Players

Thitiwat Taeng-In* Niromlee Makaje** Phornphol Phimpaphorn***
Wimonmas Prachakul*** Apiluk theanthong****

Abstract

The purposes of this study were to study and compare the intensity and acute effect of power, speed and agility after warming-up with weighted vests and sandbags. Twenty male basketball players aged 19-24 of Kasetsart University club, Kamphaeng-sean campus were participated in this study. Participated followed four different warm-up programs in a randomized order, which included warm-up with a weighted vest, (WV) warm-up with a sandbag (S), warm-up with a weighted vest combined sandbags (WV+S), and warm-up with no weight (C). Heart rate and RPE were measured during warm-up, and power, speed, and agility were measured suddenly after four different warm-up. Data were analyzed by using mean, standard deviation, and one-way ANOVA with repeated measures. Multiple comparisons were performed using the Tukey method. All test used the 0.05 level of significance.

The results showed that the intensity during warm-up with WV, warm-up with S, and warm-up with WV+S were significantly different ($P < 0.05$) from warm-up with no weight (C). In terms of acute effect: power, speed, and agility after warm-up which different four formats were no significantly different ($P > 0.05$). However, warm up with WV were highest % improvement of power more than other formats warm-up and warm-up with WV+S were highest %improvement of speed and agility more than warm-up with WV, warm-up with S, and warm-up with no weight (C) respectively.

Keywords: Warm up, weighted vests, sandbag

*Faculty of Sports Science, Kasetsart University, Kamphaengsean Campus

**Associate Professor, Faculty of Allied Health Sciences Thammasart University

Contract: Niromlee Makaje E-mail: niromlee.m@ku.th Mobile: 086-9068252

บทนำ

กีฬาบาสเกตบอลเป็นกีฬาประเภททีม ที่มีรูปแบบการเล่นหรือแข่งขันที่เป็นไปอย่างรวดเร็ว มีความตื่นเต้น เรา่ใจและสนุกสนาน ซึ่งปัจจุบันเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายทั้งในประเทศและต่างประเทศ ธรรมชาติของการแข่งขันกีฬาบาสเกตบอล นักกีฬาจะมีการเคลื่อนที่ตลอดการแข่งขันประมาณ 4,000-4,500 เมตร (Crisafulli et al., 2002) โดยจะมีรูปแบบการเคลื่อนที่ที่หลากหลายรูปแบบ เช่น การวิ่ง การเลี้ยงบอลและการวิ่งไปกลับที่มีความเร็วแตกต่างกันและการกระโดด ทั้งนี้การเล่นบาสเกตบอลนั้น จะมีการเล่นเกมรุกและกลับมาตั้งรับ โดยมีการวิ่งเปลี่ยนทิศทางและวิ่งไป-กลับอย่างรวดเร็วเพื่อที่จะทำคะแนนหรือกลับมาป้องกันในด้านใต้แป้นของทีมตนเองให้เร็วที่สุด (Abdelkrim et al, 2007) ดังที่ McInnes (1995) กล่าวว่า ในนักกีฬาบาสเกตบอลอาชีพมีการเคลื่อนที่ในช่วงการแข่งขัน 1 เกมประมาณ 997 ครั้ง โดยเปลี่ยนลักษณะการเคลื่อนที่ทุก ๆ 2 วินาที มีค่าเฉลี่ยรวมในการวิ่งด้วยความหนักสูงประมาณ 105 ครั้ง มีการวิ่งด้วยความหนักสูงในทุก ๆ 21 วินาที และมีการวิ่งด้วยความเร็วสูงสุดมากกว่า 100 ครั้งใน 1 เกมการแข่งขัน จะเห็นได้ว่าในกีฬาบาสเกตบอลนั้นจะต้องมีการใช้สมรรถภาพทางกายทั้งความเร็ว ความอดทน พลังกล้ามเนื้อและความคล่องแคล่วว่องไว ในช่วงของการแข่งขันที่สูงมาก (McKeag, 2003) ซึ่งจากลักษณะธรรมชาติของบาสเกตบอล จึงมีความจำเป็นที่นักกีฬาจะต้องมีความพร้อมทางด้านสมรรถภาพทางกายในระดับที่ดี

การอบอุ่นร่างกายก่อนการแข่งขัน เป็นกระบวนการที่สำคัญในการเตรียมพร้อมของนักกีฬา เพื่อให้เกิดการปรับตัวได้ทันและมีความพร้อมที่จะรับงานที่หนักขึ้นกับการเคลื่อนที่และเคลื่อนไหวไปกับการแข่งขันในสถานการณ์ต่าง ๆ ซึ่งการเตรียมความพร้อมอบอุ่นร่างกายก่อนการแข่งขันที่ดีนั้น สามารถเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของสมรรถภาพด้านต่าง ๆ ได้ (Thompson, et al, 2007; Koch, 2003) ซึ่งการอบอุ่นร่างกายให้มีประสิทธิภาพนั้น ขึ้นอยู่กับรูปแบบและการกำหนดระดับความหนักที่เหมาะสม ที่จะทำให้นักกีฬาสามารถใช้ความสามารถของร่างกายได้สอดคล้องกับที่นักกีฬาใช้ในการแข่งขัน

การอบอุ่นร่างกายโดยใช้เทคนิคโพสตี แอคทีเวชัน โพเทนทีเอชัน (พีเอพี) (Post Activation Potentiation: PAP) เป็นเทคนิคหนึ่งที่ยอมรับมาใช้ร่วมกับการอบอุ่นร่างกาย โดยทำให้กล้ามเนื้อเกิดแรงในการหดตัวแบบทันทีทันใดหลังจากการกระตุ้นด้วยความหนักที่ค่อนข้างสูง จะทำให้เกิดการกระตุ้น กล้ามเนื้อให้แสดงความสามารถออกมาได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด โดยเฉพาะด้านพลัง แรงระเบิด ซึ่งผลจากการใช้เทคนิคพีเอพี นี้ จะคงอยู่ได้ประมาณ 2-20 นาที (Ebben, 2002; Tillin & Bishop, 2009) โดยการให้กิจกรรมที่มีความหนักสูงจะช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทส่วนกลางและจะส่งผลให้มีการระดมหน่วยยนต์เพื่อทำให้เกิดการสร้างแรงที่มีมากขึ้น และยังส่งผลให้มีการเพิ่มการทำงานของ H-reflex ซึ่งจะส่งผลให้มีการเคลื่อนที่ของกระแสประสาทไปยังกล้ามเนื้อได้เร็วขึ้น Rixon (2007) โดยเทคนิคพีเอพี สามารถที่จะกระตุ้นให้กล้ามเนื้อสร้างแรงและพลังออกมาได้โดยเป็นการกระตุ้นไปให้มีการจับตัวของ Actin และ Myosin

ในกล้ามเนื้อมากขึ้น เพื่อให้เพิ่มการระดมหน่วยยนต์และจะทำให้กล้ามเนื้อสามารถออกแรงได้อย่างมีประสิทธิภาพ Hodgson (2005) โดยทั่วไปการอบอุ่นร่างกายโดยใช้เทคนิคพีเอพี ส่วนใหญ่นิยมใช้ของแรงดันรูปแบบต่าง ๆ ทั้งการหดตัวแบบเกร็งค้างอยู่กับที่ แบบเคลื่อนที่ (Dynamic contraction) และรูปแบบพลัยโอเมตริก (Plyometric) (Cilli et al., 2014) ซึ่งการอบอุ่นร่างกายโดยใช้เทคนิคพีเอพีแต่ละรูปแบบก็ส่งผลต่อความสามารถและสมรรถนะด้านต่าง ๆ ของนักกีฬาแตกต่างกันไป โดยแรงดันที่นำมาใช้ มักนิยมใช้น้ำหนักตัว บาร์เบล ดัมเบลล์ ยางยืด ลูกบอลน้ำหนัก เสื้อถ่วงน้ำหนัก และถุงทรายเป็นต้น ซึ่งอุปกรณ์ที่นำมาใช้ส่วนใหญ่ เป็นอุปกรณ์ที่ง่ายในการนำมาใช้อบอุ่นร่างกาย สามารถเคลื่อนย้ายและปรับเปลี่ยนเพิ่มน้ำหนักได้ง่ายในขณะปฏิบัติ (Li et.al., 2023)

จากการศึกษาวิจัยของ Zafeiropoulos et al. (2014) ได้ศึกษาเกี่ยวกับผลของการอบอุ่นร่างกายโดยใช้เสื้อถ่วงน้ำหนัก ที่น้ำหนักแตกต่างกันระหว่าง 0% 8% 15% และ 20% ของน้ำหนักตัว ผลการวิจัยพบว่า การใช้น้ำหนักที่ 8% ของน้ำหนักตัวนั้น จะส่งผลต่อพลังและความเร็วในการวิ่งและกระโดดดีที่สุดในเมื่อนำมารวมกับการอบอุ่นร่างกายในรูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหว (Dynamic warm-up) นอกจากนั้น Robbins (2005) ได้ศึกษาการเพิ่มน้ำหนักโดยสวมใส่ถุงทรายบริเวณข้อเท้า พบว่า การใช้ถุงทราย สามารถเพิ่มแรงและประสิทธิภาพการหดตัวของกล้ามเนื้อดีขึ้น จากการระดมหน่วยยนต์และลดการยับยั้ง Golgi tendon organ นอกจากนั้น สรศักดิ์ ทองเพชร (2562) ได้ศึกษาและเปรียบเทียบความแตกต่างในการอบอุ่นร่างกายโดยใช้เสื้อถ่วงน้ำหนัก การใช้ถุงทราย และการอบอุ่นร่างกายโดยไม่ใช้น้ำหนักถ่วงในนักกีฬาฟุตบอล พบว่าสมรรถภาพด้านแอนแอโรบิกภายหลังการอบอุ่นร่างกายโดยใช้ถุงทรายให้ค่ากำลังสูงสุด (วัตต์) มากที่สุด รองลงมาคือ การอบอุ่นร่างกายโดยใช้ชุดถ่วงน้ำหนัก และการอบอุ่นร่างกายแบบไม่ใช้น้ำหนักถ่วงตามลำดับ

จากข้อมูลประโยชน์ของการอบอุ่นร่างกายโดยใช้แรงต้านจากงานวิจัยที่ผ่านมา จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะนำมาประยุกต์ใช้กับกีฬาบาสเกตบอล เนื่องจากเป็นกีฬาที่ต้องใช้ในการวิ่งด้วยความเร็วที่สูง มีการเปลี่ยนทิศทางและใช้พลังในการกระโดดในปริมาณที่สูง โดยจะนำรูปแบบการอบอุ่นร่างกายโดยใช้เสื้อถ่วงน้ำหนักมาใช้ร่วมกับการใช้ถุงทรายพร้อมกัน โดยจะนำมาเปรียบเทียบกับการอบอุ่นร่างกายแบบปกติที่ไม่ใช้น้ำหนักถ่วงและการอบอุ่นร่างกายที่ใช้เสื้อถ่วงน้ำหนัก และการใช้ถุงทรายเพียงอย่างเดียว โดยมุ่งศึกษาถึงระดับความหนักและผลแบบเฉียบพลันที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อ ความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวในนักกีฬาบาสเกตบอลภายหลังการอบอุ่นร่างกาย ซึ่งผลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ จะเป็นแนวทางในการพัฒนาและนำรูปแบบการอบอุ่นร่างกายในกีฬาบาสเกตบอลมาใช้ให้เกิดประสิทธิภาพต่อไป เพื่อความได้เปรียบในการฝึกซ้อมและแข่งขันบาสเกตบอลต่อไป

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบระดับความหนักของการอบอุ่นร่างกายโดยใช้เสื้อถ่วงน้ำหนัก การอบอุ่นร่างกายโดยใช้ถุงทราย การอบอุ่นร่างกายโดยใช้เสื้อถ่วงน้ำหนักร่วมกับการใช้ถุงทราย และการอบอุ่นร่างกายโดยไม่ใช้น้ำหนักถ่วง

2. เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลเสียพลันของสมรรถนะด้านต่างๆ จากการอบอุ่นร่างกายโดยใช้เสื้อถ่วงน้ำหนัก การอบอุ่นร่างกายโดยใช้ถุงทราย การอบอุ่นร่างกายโดยใช้เสื้อถ่วงน้ำหนัก ร่วมกับการใช้ถุงทราย และการอบอุ่นร่างกายโดยไม่ใช้น้ำหนักถ่วง

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ ได้ผ่านการอนุมัติจากคณะกรรมการพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ตามโครงการวิจัยรหัส KUREC-KPS65/053

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลชาย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน อายุระหว่าง 20-24 ปี โดยทำการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย จำนวน 20 คน จากการกำหนดเกณฑ์การคัดเลือกเข้าร่วมวิจัย คือ เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลที่มีประสบการณ์ในการแข่งขันบาสเกตบอลอย่างน้อย 3 ปี มีการฝึกซ้อมไม่น้อยกว่า 3 ครั้ง/สัปดาห์มีความสนใจเข้าร่วมงานวิจัย มีสุขภาพดีและไม่มีอาการบาดเจ็บรุนแรงก่อนเข้าร่วมงานวิจัยอย่างน้อย 3 เดือน

ผู้วิจัยมีการกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างคำนวณจากโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปจีส์ตาร์พาวเวอร์ (G*Power) เวอร์ชัน 3.1.9.2 โดยกำหนดระดับความคลาดเคลื่อนที่ 0.05 ขนาดของผลกระทบ (Effect size) ที่ 0.35 และค่าอำนาจของการทดสอบ (Power of the test) ที่ 0.95 ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 16 คน เพื่อป้องกันการสูญหายของกลุ่มตัวอย่าง จึงเพิ่มอีก จำนวน 4 คน คิดเป็น 25% รวมได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 20 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. รูปแบบโปรแกรมการอบอุ่นร่างกายแบบเคลื่อนที่ (Dynamic warm up) ตามวิธีของ (Stevanovic et al., 2019)

2. เสื้อถ่วงน้ำหนักขนาด 5 7.5 10 กิโลกรัม และถุงทรายข้างละ 0.5 1 และ 2 กิโลกรัม

3. แบบวัดอัตราการรับรู้ความเหนื่อยโดยใช้ The Borg Rating of Perceived Exertion (RPE) 1-10 scale (Borg, 1998)
4. ชุดวัดอัตราการเต้นของหัวใจ โดยใช้ชุดอุปกรณ์ Polar Team Pro ร่วมกับซอฟต์แวร์ POLAR Team Pro, version 1.3.1
5. แบบทดสอบวัดพลังกล้ามเนื้อโดยการกระโดดแนวดิ่ง (Counter movement jump test) (McKeag, 2003)
6. แบบทดสอบวัดความเร็วโดยการวิ่งระยะ 20 เมตร (McKeag, 2003)
7. แบบทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว โดยใช้แบบทดสอบ Lane agility Drill test (Dawes and Spiteri., 2016)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ จะเป็นการทดลองรูปแบบ Crossover design โดยกลุ่มตัวอย่างจำนวน 20 คน จะอบอุ่นร่างกายทั้งหมด 4 รูปแบบ ในแต่ละรูปแบบห่างกัน 48 ชั่วโมง
2. ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยได้ประชุมกลุ่มตัวอย่าง เพื่อให้ทราบถึงวัตถุประสงค์ของงานวิจัย รวมถึงความเสี่ยงและประโยชน์ต่าง ๆ ที่กลุ่มตัวอย่างจะได้รับจากการเข้าร่วมโครงการวิจัยและเมื่อกลุ่มตัวอย่างรับทราบอย่างละเอียดและยินดีเข้าร่วมโครงการวิจัย จึงให้กลุ่มตัวอย่างลงนามยินยอม
3. ผู้วิจัยจะคำนวณหาน้ำหนักของเสื้อถ่วงน้ำหนักและถุงทรายที่ใช้ ซึ่งกำหนดความหนักโดยใช้ 6-8 % ของน้ำหนักตัว เพื่อให้ได้น้ำหนักที่เหมาะสมกับน้ำหนักที่จะใช้ของกลุ่มตัวอย่างแต่ละคน และกลุ่มตัวอย่างจะมีการฝึกซ้อมรูปแบบการอบอุ่นร่างกายในท่าต่าง ๆ ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เพื่อให้ปฏิบัติในท่าต่าง ๆ มีความถูกต้อง และเป็นไปตามระยะเวลาที่กำหนด
4. ก่อนดำเนินการทดลอง 2 วัน ผู้วิจัยจะทำการวัดลักษณะทางกายภาพและสมรรถภาพทางกายพื้นฐาน ประกอบด้วยด้วย การวัดองค์ประกอบของร่างกาย การทดสอบสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุด ($VO_2\max$) โดยใช้วิธีการ Yo-Yo Recovery Test level 1 การทดสอบพลังของกล้ามเนื้อ การทดสอบความเร็ว และทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว
5. ในการทดลองโดยการอบอุ่นร่างกายแต่ละรูปแบบ ผู้วิจัยจะทำการวัดอัตราการเต้นของหัวใจและอัตราการรับรู้ความเหนื่อย โดยกลุ่มตัวอย่างจะทำการอบอุ่นร่างกายแบบทั่วไป ด้วยการวิ่งเหยาะ ๆ เป็นเวลา 5 นาที โดยควบคุมอัตราการเต้นของหัวใจอยู่ที่ระดับ 60-65 % ของHRmax จากนั้นทำการอบอุ่นร่างกายตามรูปแบบที่กำหนด 4 รูปแบบคือ การอบอุ่นร่างกายร่างโดยใช้เสื้อถ่วงน้ำหนัก การอบอุ่นร่างกายโดยใช้ถุงทรายและการอบอุ่นร่างกายโดยใช้เสื้อถ่วงน้ำหนักร่วมกับถุงทราย และการอบอุ่นร่างกายแบบปกติที่ไม่ใช้น้ำหนักถ่วงเป็นเวลา 10 นาที โดยรูปแบบที่ 1-3 ที่มีเสื้อถ่วงน้ำหนักและถุงทรายมาใช้ จะกำหนดใช้

น้ำหนักถ่วงที่ 6-8% ของน้ำหนักตัว โดยรูปแบบการอบอุ่นร่างกายแบบเคลื่อนที่ ตามรูปแบบงานวิจัยของ Stevanovic et al., (2019) ที่ผู้วิจัยนำมาใช้มีรายละเอียดดังนี้

ท่าที่ใช้	ระยะเวลา
1. ท่า High knee and foot walk	1 นาที
2. ท่า Carioca	1 นาที
3. ท่า Butt kicks	1 นาที
4. ท่า High skip	1 นาที
5. ท่า Spiderman	1 นาที
6. ท่า Lateral slide with floor touch	1 นาที
7. ท่า Low skip (half court) + long jumps (half court)	2 นาที
8. ท่า Dynamic calf stretches	2 นาที
รวมเวลา	10 นาที

6. เมื่ออบอุ่นร่างกายเสร็จสิ้นครบตามโปรแกรมในแต่ละรูปแบบ จะวัดอัตราการรับรู้ความเหนื่อย โดยสอบถามความรู้สึกของกลุ่มตัวอย่างทันที และให้กลุ่มตัวอย่างชพัก 2 นาที จากนั้นทำการทดสอบ ความคล่องแคล่วว่องไวโดยแบบทดสอบ Lane agility Drill test และการทดสอบความเร็วโดยแบบทดสอบ 20 เมตร Speed test และการทดสอบพลังในการกระโดดโดยแบบทดสอบ Vertical jump โดยจะมีระยะเวลาพักระหว่างรายการทดสอบ 2 นาที

7. กลุ่มตัวอย่างแต่ละคน จะได้รับการทดลองโดยโปรแกรมการอบอุ่นร่างกายครบ 4 รูปแบบ แต่ละรูปแบบจะเว้นระยะ 48 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยกำหนดรูปแบบการสุ่มในการได้รับโปรแกรมการอบอุ่นร่างกายรูปแบบต่าง ๆ ดังนี้

	รูปแบบที่ 1 เสื้อถ่วงน้ำหนัก	รูปแบบที่ 2 ถุงทราย	รูปแบบที่ 3 เสื้อถ่วงร่วมกับถุงทราย	รูปแบบที่ 4 ไม่ใช้น้ำหนักถ่วง
วันที่ 1	คนที่ 1-5	คนที่ 6-10	คนที่ 11-15	คนที่ 16-20
วันที่ 2	คนที่ 16-20	คนที่ 1-5	คนที่ 6-10	คนที่ 11-15
วันที่ 3	คนที่ 11-15	คนที่ 16-20	คนที่ 1-5	คนที่ 6-10
วันที่ 4	คนที่ 6-10	คนที่ 11-15	คนที่ 16-20	คนที่ 1-5

8. นำข้อมูลที่ได้จากการทดสอบตัวแปรต่าง ๆ ทั้งระดับความหนักและผลเฉียบพลันของการทดสอบ สมรรถภาพด้านพลังของกล้ามเนื้อ ความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวไปวิเคราะห์ผลทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย

คำนวณค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความหนัก และสมรรถภาพด้านพลังกล้ามเนื้อ ความเร็ว และความคล่องแคล่วว่องไว และเปรียบเทียบความแตกต่างของระดับความหนัก และสมรรถภาพด้านพลังกล้ามเนื้อ ความเร็ว และความคล่องแคล่วว่องไว จากการอบอุ่นร่างกายรูปแบบต่าง ๆ ทั้ง 4 รูปแบบ ใช้สถิติ One-way ANOVA with repeated measures ภายหลังพบความแตกต่างจะเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ภายหลังการวิเคราะห์ความแปรปรวน โดยใช้วิธีของ Tukey โดยกำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานและสมรรถภาพทางกายของกลุ่มตัวอย่างก่อนการทดลอง

ข้อมูลพื้นฐานและสมรรถณะด้านต่าง ๆ	ผลการทดสอบที่ได้ (n = 20)
อายุ (ปี)	20.08 ± 0.67
ส่วนสูง (เซนติเมตร)	179.83 ± 6.75
น้ำหนัก (กิโลกรัม)	79.76 ± 22.06
ไขมันในร่างกาย (%)	16.81 ± 6.93
ดัชนีมวลกาย (กิโลกรัมต่อตารางเมตร)	24.38 ± 5.19
พลังกล้ามเนื้อ (เซนติเมตร)	50.0 ± 7.5
ความเร็วระยะ 20 เมตร (วินาที)	3.408 ± 0.2
ความคล่องแคล่วว่องไว (วินาที)	14.18 ± 0.6
VO ₂ max (มิลลิลิตร/กิโลกรัม/นาที)	42.92 ± 2.1

หมายเหตุ VO₂max คือ ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุด เป็นตัวบ่งชี้สมรรถภาพด้านความอดทนของระบบหัวใจและหายใจ

จากตารางที่ 1 แสดงข้อมูลพื้นฐานและสมรรถณะด้านต่างๆ พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอายุ 20.08 ± 0.67 ปี ส่วนสูง 179.83 ± 6.75 เซนติเมตร น้ำหนัก 79.76 ± 22.06 กิโลกรัม ไขมันในร่างกาย 16.81 ± 6.93% ดัชนีมวลกาย 24.38 ± 5.19 กิโลกรัมต่อตารางเมตร ความเร็วระยะ 20 เมตร 3.408 ± 0.2 วินาที ความคล่องแคล่ว 14.18 ± 0.6 วินาที พลังในการกระโดด 50 ± 7.5 เซนติเมตร และ VO₂max 42.92 ± 2.1 มิลลิลิตรต่อกิโลกรัมต่อนาที

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความหนักขณะอบอุ่นร่างกายจาก เสื้อถ่วงน้ำหนัก ฤๅทราย เสื้อถ่วงน้ำหนักร่ว๑กับฤๅทราย และไมใ้ใช้น้ำหนักถ่วง

ระดับความหนัก	รูปแบบการอบอุ่นร่างกาย				P
	เสื้อถ่วงน้ำหนัก	ฤๅทราย	เสื้อถ่วงน้ำหนัก ร่ว๑กับฤๅทราย	ไมใ้ใช้น้ำหนักถ่วง	
อัตราการเต้นหัวใจ(ครั้งต่อนาที)	134.25 ± 8.1	133.25 ± 10.3	135.5 ± 9.3	129 ± 10.4 ^{a b c}	.010*
ระดับความหนัก (%HRmax)	67.4 ± 4.0	66.6 ± 5.1	67.8 ± 4.6	64.6 ± 5.2 ^{a b c}	.010*
อัตราการรับรู้ความเหนื่อย	5.3 ± 0.5	4.5 ± 0.5 ^a	5.8 ± 0.9 ^{a b}	4.3 ± 0.5 ^{a c}	.000**
*P<.05 **P<.01 ^a แตกต่างกับการใ้เสื้อถ่วงน้ำหนัก ^b แตกต่างกับการใ้ฤๅทราย ^c แตกต่างกับการใ้เสื้อถ่วงน้ำหนักร่ว๑กับฤๅทราย ^d แตกต่างกับการไมใ้ใช้น้ำหนักถ่วง					

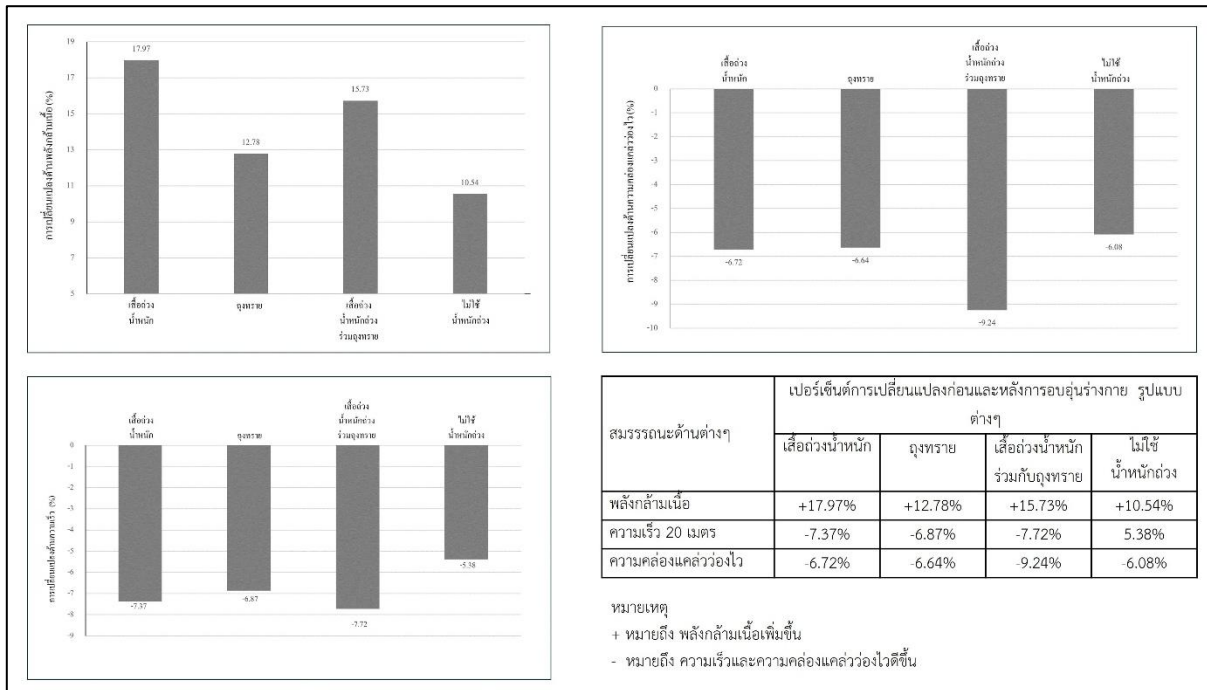
จากตารางที่ 2 พบว่า อัตราการเต้นของหัวใจ และระดับความหนักโดยไมใ้ใช้น้ำหนักถ่วง แตกต่างกับเสื้อถ่วงน้ำหนัก การใ้ฤๅทรายและ การใ้ เสื้อถ่วงน้ำหนักร่ว๑กับฤๅทราย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ส่วนอัตราการรับรู้ความเหนื่อยจากการอบอุ่นร่างกายโดยไมใ้ใช้น้ำหนักถ่วง แตกต่างกับเสื้อถ่วงน้ำหนัก การใ้ฤๅทรายและการใ้เสื้อถ่วงน้ำหนักร่ว๑กับฤๅทราย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 การใ้เสื้อถ่วงน้ำหนักร่ว๑กับฤๅทรายแตกต่างกับการใ้เสื้อถ่วงน้ำหนักและการใ้ฤๅทรายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และการใ้ฤๅทรายแตกต่างกับการใ้เสื้อถ่วงน้ำหนักอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบผลเฉียบพลันของการทดสอบสมรรถนะด้านต่างๆ หลังจากการอบอุ่นร่างกายจาก เสื้อถ่วงน้ำหนัก ฤๅทราย เสื้อถ่วงน้ำหนักร่ว๑กับฤๅทราย และไมใ้ใช้น้ำหนักถ่วง

สมรรถนะด้านต่างๆ	รูปแบบการอบอุ่นร่างกาย				P
	เสื้อถ่วงน้ำหนัก	ฤๅทราย	เสื้อถ่วงน้ำหนัก ร่ว๑กับฤๅทราย	ไมใ้ น้ำหนักถ่วง	
พลังกล้ามเนื้อ (เซนติเมตร)	58.3 ± 8.4	55.7 ± 6.2	57.2 ± 6.7	55.3 ± 11.2	.456
ความเร็ว 20 เมตร (วินาที)	3.155 ± 0.2	3.173 ± 0.2	3.146 ± 0.3	3.222 ± 0.2	.189
ความคล่องแคล่วว่องไว (วินาที)	13.23 ± 0.7	13.24 ± 0.7	12.87 ± 0.6	13.33 ± 0.9	.087

จากตารางที่ 3 แสดงการเปรียบเทียบสมรรถนะด้านต่างๆ หลังจากการอบอุ่นร่างกายโดยใ้เสื้อถ่วงน้ำหนัก ฤๅทราย เสื้อถ่วงน้ำหนักร่ว๑กับฤๅทราย และไมใ้ใช้น้ำหนักถ่วง พบว่า พลังกล้ามเนื้อ ความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวหลังการอบอุ่นร่างกายทั้ง 4 รูปแบบไมแตกต่างกัน



ภาพที่ 1 แสดงเปอร์เซ็นต์การเปลี่ยนแปลงของพลังของกล้ามเนื้อ ความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไว ระหว่างก่อนและหลังการอบอุ่นร่างกายจากเสื้อถ่วงน้ำหนัก ถุงทราย เสื้อถ่วงน้ำหนักร่วมกับถุงทราย และไม่มีน้ำหนักถ่วง

จากภาพที่ 1 พบว่า เปอร์เซ็นต์การเปลี่ยนแปลงของสมรรถนะด้านต่างๆ ระหว่างก่อนและหลังการอบอุ่นร่างกายจากเสื้อถ่วงน้ำหนัก ถุงทราย เสื้อถ่วงน้ำหนักร่วมกับถุงทราย และไม่มีน้ำหนักถ่วง พบว่า พลังของกล้ามเนื้อมีความสูงเพิ่มขึ้น 17.97%, 12.78% , 15.73% และ 10.54% ตามลำดับ การทดสอบความเร็วในระยะ 20 เมตร มีเวลาลดลง -7.37%, -6.87%, -7.72% และ -5.38% ตามลำดับ และการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวมีเวลาลดลง -6.72%, -6.64%, -9.24% และ -6.08% ตามลำดับ

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มุ่งเน้นศึกษาเกี่ยวกับรูปแบบการอบอุ่นร่างกายที่สวมใส่เสื้อถ่วงน้ำหนักและถุงทราย ในนักกีฬาบาสเกตบอล โดยผู้วิจัยได้อภิปรายผลการวิจัยตามตัวแปรและวัตถุประสงค์ที่ศึกษาดังนี้

ระดับความหนักของการอบอุ่นร่างกาย

จากการเปรียบเทียบระดับความหนักจากรูปแบบการอบอุ่นร่างกายทั้ง 4 วิธี ซึ่งแสดงในตารางที่ 2 พบว่า อัตราการเต้นของหัวใจและระดับความหนักของอัตราเต้นหัวใจสูงสุด (%HRmax) รูปแบบที่ 1 - 3 ซึ่งมีการใช้น้ำหนักถ่วง จะมีความแตกต่างกับรูปแบบที่ 4 ซึ่งไม่มีการใช้น้ำหนักถ่วงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 อย่างไรก็ตาม รูปแบบการอบอุ่นร่างกายโดยใช้เสื้อถ่วงน้ำหนัก การใช้ถุงทราย และการใช้เสื้อถ่วงน้ำหนักร่วมกับถุงทรายไม่แตกต่างกัน ซึ่งผลของระดับความหนักที่เพิ่มขึ้นเมื่อทำการอบอุ่นร่างกายแบบมีน้ำหนักถ่วงรูปแบบที่ 1-3 นั้น ซึ่งแตกต่างจากการอบอุ่นร่างกายแบบไม่มีน้ำหนักถ่วง เป็นผลมาจากเมื่อทำการอบอุ่นร่างกายโดยมีน้ำหนักถ่วงนั้น ทำให้กล้ามเนื้อบริเวณที่สวมใส่เสื้อถ่วงและถุงทรายทำงานหนักมากกว่าปกติ กล้ามเนื้อจึงมีความต้องการออกซิเจนมากขึ้น ส่งผลให้เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อบริเวณดังกล่าวมากขึ้น อุณหภูมิของกล้ามเนื้อขึ้นตามไปด้วย เพื่อให้สามารถขนส่งออกซิเจนไปเลี้ยงกล้ามเนื้อได้เต็มประสิทธิภาพ และยังเพิ่มความเร็วในการตอบสนองของการเผาผลาญพลังงานได้ดี McArdle et al. (2015) นอกจากนี้ระดับความหนักและอัตราการเต้นของหัวใจที่เพิ่มขึ้นจากการอบอุ่นร่างกายเป็นผลที่เกิดจากการเพิ่มขึ้นของปริมาตรของเลือดที่ออกจากหัวใจในหนึ่งนาที (Cardiac output: CO) ซึ่งเท่ากับเป็นการเพิ่มปริมาณเลือดที่จะไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ รวมถึงกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อส่งสารอาหารและออกซิเจนไปกับเลือดที่จะนำไปใช้ผลิตเป็นพลังงานต่อเนื่องต่อไปได้ ทำให้อุณหภูมิของร่างกายหรือกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นและมีผลให้อัตราเร็วในการหดตัวของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นเนื่องมาจากความหนืด (Viscosity) ในกล้ามเนื้อลดลงอันเป็นผลมาจากอุณหภูมิของร่างกายเพิ่มขึ้น (เจริญ กระบวนรัตน์, 2557) ซึ่งการอบอุ่นร่างกายเป็นการกระตุ้นให้ระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจได้เริ่มมีการทำงานเพิ่มขึ้น เพื่อเพิ่มปริมาณเลือดที่จะไปสู่กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกาย นอกจากนี้ยังมีการขยายตัวของหลอดเลือดและการไหลเวียนเลือดภายในกล้ามเนื้อดีขึ้นด้วย ซึ่งถือเป็นการเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนที่จะทำงานหนักกว่าปกติ ดังนั้นจึงแสดงให้เห็นว่าการอบอุ่นร่างกายที่มีการเพิ่มน้ำหนักถ่วงทั้งสามรูปแบบนั้นจะส่งผลให้มีระดับความหนักที่เพิ่มขึ้นมากกว่าการอบอุ่นร่างกายที่ไม่มีการใช้น้ำหนักถ่วง

ในส่วนของอัตราการรับรู้ความเหนื่อยนั้น ผู้วิจัยได้ใช้ระดับความเหนื่อย 0-10 โดย 0 คือ ไม่มีรู้สึกอะไรและไม่มีอาการเหนื่อย เมื่อตัวเลขเพิ่มมากขึ้นตามลำดับ ความเหนื่อยจะเพิ่มมากขึ้นจนถึงลำดับ 10 คือ การที่ไม่สามารถออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมได้อีกและต้องหยุดทำทันที ในการอบอุ่นร่างกายทั้ง 4 วิธี พบว่าการอบอุ่นร่างกายโดยใช้เสื้อถ่วงน้ำหนักร่วมกับถุงทราย จะมีอัตราการรับรู้ความเหนื่อยสูงกว่ารูปแบบอื่น ๆ ทั้งนี้อัตราการรับรู้ความเหนื่อยนั้นเป็นการทำงานด้านสรีรจิตวิทยา ที่มีความสอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงขั้นพื้นฐานทางสรีรวิทยา คือ เมื่อมีความหนักของร่างกายเพิ่มมากขึ้น ค่าความเหนื่อยจะเพิ่มมากขึ้นตาม ซึ่งการอบอุ่นร่างกายโดยใช้เสื้อถ่วงน้ำหนักร่วมกับถุงทราย กลุ่มตัวอย่างอาจจะรู้สึกมีน้ำหนักมาถ่วงมากกว่า

รูปแบบอื่น ซึ่งมีทั้งเสื้อถ่วงน้ำหนักและถุงทราย จึงทำให้ระดับความหนักจากการใช้อัตรารับรู้ความเหนื่อยสูงกว่ารูปแบบอื่น ๆ อย่างเห็นได้ชัดเจน

ผลฉับพลันที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อ

ในกีฬาบาสเกตบอลนั้น พลังของกล้ามเนื้อส่วนใหญ่จะมาจากกิจกรรมการกระโดดรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งนักกีฬาที่มีความสามารถในการกระโดดสูง ซึ่งจะแสดงความได้เปรียบเสียเปรียบกันออกมาอย่างเห็นได้ชัด ซึ่งผลการวิจัยที่ได้ ซึ่งแสดงในตารางที่ 3 พบว่าการอบอุ่นร่างกายทั้ง 4 รูปแบบ ส่งผลฉับพลันต่อการทดสอบพลังกล้ามเนื้อไม่แตกต่างกัน และเมื่อเปรียบเทียบเปอร์เซ็นต์ความแตกต่างของการของก่อนและหลังการอบอุ่นร่างกายซึ่งแสดงดังภาพที่ 1 พบว่า การอบอุ่นร่างกายรูปแบบที่ 1 ซึ่งใช้เสื้อถ่วงน้ำหนักเพียงอย่างเดียว มีเปอร์เซ็นต์การเปลี่ยนแปลงมากที่สุด คือ 17.9 % รองลงมาคือรูปแบบการอบอุ่นร่างกายที่มีการใช้เสื้อถ่วงน้ำหนักร่วมกับถุงทราย 15.7 % การอบอุ่นร่างกายโดยใช้ถุงทราย 12.7 % และการอบอุ่นร่างกายแบบปกติที่ไม่มีการใช้น้ำหนักถ่วง 10.54 % ตามลำดับ จากข้อมูลที่ได้ ถึงแม้ว่าการอบอุ่นร่างกายทั้ง 4 รูปแบบส่งผลฉับพลันต่อพลังกล้ามเนื้อไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อดูแนวโน้มพบว่า การการอบอุ่นร่างกายโดยใช้น้ำหนักถ่วงทั้งการใช้เสื้อถ่วงน้ำหนัก การใช้ถุงทราย และการใช้เสื้อถ่วงน้ำหนักร่วมกับการใช้ถุงทรายมีค่าเฉลี่ยของพลังกล้ามเนื้อที่เพิ่มขึ้น มากกว่าการอบอุ่นร่างกายแบบปกติที่ไม่ใช้น้ำหนักถ่วง ทั้งนี้เนื่องจากการใช้น้ำหนักถ่วงทั้งเสื้อถ่วงน้ำหนักและถุงทรายจะมีการใช้แรงต้านซึ่งจะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายพร้อมที่จะออกแรงจากการระดมหน่วยยนต์ให้มากขึ้น ซึ่งจะสอดคล้อง เทคนิค พีเอพี (PAP) สามารถที่จะกระตุ้นให้กล้ามเนื้อสร้างแรงและพลังออกมาได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยเป็นการกระตุ้นไปที่กล้ามเนื้อโดยมีการจับตัวของ Actin และ Myosin มากขึ้นเพื่อที่จะทำให้มีการระดมหน่วยยนต์ได้มากขึ้นและจะทำให้กล้ามเนื้อสามารถออกแรงได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นเทคนิคนี้จะสามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของกิจกรรมที่ใช้แรงระเบิดต่าง ๆ เช่น การกระโดด การทุ่ม หรือยกน้ำหนัก (Hodgson et.al, 2005) ดังนั้นผลการทดสอบพลังกล้ามเนื้อจากการอบอุ่นร่างกายโดยใช้เสื้อถ่วงน้ำหนัก การใช้ถุงทราย และการใช้เสื้อถ่วงน้ำหนักร่วมกับถุงทราย จึงมีค่าเฉลี่ยที่เพิ่มขึ้นจากการอบอุ่นร่างกายแบบปกติที่ไม่มีน้ำหนักถ่วง

ผลฉับพลันที่มีต่อความเร็ว

ความเร็วเป็นการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งด้วยระยะเวลาที่สั้นที่สุด ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญมากสำหรับกีฬาบาสเกตบอลจากผลการวิจัยตารางที่ 3 พบว่าการอบอุ่นร่างกายทั้ง 4 รูปแบบส่งผลฉับพลันต่อความเร็วในการวิ่งระยะ 20 เมตรไม่แตกต่างกัน อย่างไรก็ตาม เมื่อดูเปอร์เซ็นต์การเปลี่ยนแปลงของความเร็ว ก่อนและหลังการอบอุ่นร่างกายจากเสื้อถ่วงน้ำหนัก ถุงทราย เสื้อถ่วงน้ำหนักร่วมกับถุงทราย และ

ไม่ใช้น้ำหนักถ่วง พบว่า การอบอุ่นร่างกายโดยใช้เสื้อถ่วงน้ำหนักร่วมกับถุงทรายมีเปอร์เซ็นต์การเปลี่ยนแปลงความเร็วเพิ่มขึ้นจากเวลาที่ลดลงมากที่สุด คิดเป็น -7.72% รองลงมาคือ การอบอุ่นร่างกายจากเสื้อถ่วงน้ำหนัก -7.37% การอบอุ่นร่างกายโดยใช้ถุงทราย -6.87% และการอบอุ่นร่างกายแบบไม่ใช้น้ำหนักถ่วง คิดเป็น -5.38% ตามลำดับ ซึ่งการอบอุ่นโดยใช้น้ำหนักถ่วงทั้งสามรูปแบบ ส่งผลต่อความเร็วในการวิ่งระยะ 20 เมตร ที่เพิ่มขึ้นมากกว่าการอบอุ่นร่างกายแบบปกติที่ไม่ใช้น้ำหนักถ่วง ทั้งนี้การอบอุ่นร่างกายที่ใช้น้ำหนักถ่วงสามารถที่จะช่วยกระตุ้นการทำงานของระบบประสาทส่วนกลางและจะส่งผลให้มีการระดมหน่วยยนต์เพื่อทำให้เกิดการสร้างแรงที่มีมากขึ้น และยังส่งผลให้มีการเพิ่มการทำงานของ H-reflex ทำให้มีการเคลื่อนที่ของกระแสประสาทไปยังกล้ามเนื้อได้เร็วขึ้น ผลจากการกระตุ้นระบบประสาทกล้ามเนื้อจากการอบอุ่นร่างกายที่ทำให้กล้ามเนื้อเกิดการหดตัวอย่างรวดเร็ว จะส่งผลต่อกระบวนการรีเฟรชให้ดีขึ้น ดังนั้นการเคลื่อนไหวด้วยความเร็วรูปแบบต่าง ๆ จะเพิ่มขึ้น (Rixon, 2007) สอดคล้องกับ Matthews (2010) ได้ทำการศึกษาการใช้เทคนิค พิเอพี รูปแบบการใช้แรงต้าน ด้วยท่า Vack squat จำนวน 5 ครั้ง พบว่า สามารถทำให้เวลาในการวิ่งระยะสั้นของนักกีฬาดีขึ้น

ผลสัมฤทธิ์ที่มีต่อความคล่องแคล่วไว

ความคล่องแคล่วว่องไวเป็นความสามารถในการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง โดยมีการเปลี่ยนทิศทางตามที่กำหนดไว้ ซึ่งกีฬาบาสเกตบอลความคล่องแคล่วว่องไวเป็นทั้งปัจจัยสำคัญและกลยุทธ์ที่จะเอาชนะฝ่ายตรงข้ามได้ ซึ่งงานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้แบบทดสอบ Lane Agility Drill test มาทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว โดยจากผลการวิจัย พบว่า ภายหลังการอบอุ่นร่างกายทั้ง 4 รูปแบบ ความคล่องแคล่วว่องไวไม่แตกต่างกัน ซึ่งผลการวิจัยมีแนวโน้มและทิศทาง เช่นเดียวกันกับการทดสอบความเร็ว ซึ่งแสดงในภาพที่ 1 โดยพบว่า การอบอุ่นร่างกายโดยใช้เสื้อถ่วงน้ำหนักร่วมกับถุงทรายมีเปอร์เซ็นต์การเปลี่ยนแปลงความเร็วเพิ่มขึ้นจากเวลาที่ลดลงมากที่สุด คิดเป็น -9.24 % รองลงมาคือ การอบอุ่นร่างกายจากเสื้อถ่วงน้ำหนัก -6.72 % , การอบอุ่นร่างกายโดยใช้ถุงทราย -6.64 % และการอบอุ่นร่างกายแบบไม่ใช้น้ำหนักถ่วง คิดเป็น -6.08 % ตามลำดับ ซึ่งการอบอุ่นร่างกายโดยใช้น้ำหนักถ่วงทั้งสามรูปแบบ ส่งผลต่อความคล่องแคล่วว่องไวที่เพิ่มขึ้นมากกว่าการอบอุ่นร่างกายแบบปกติที่ไม่ใช้น้ำหนักถ่วง ซึ่งสอดคล้องกับ Konstantinos et al. (2014) ที่ได้รายงานไว้ ซึ่งการใช้น้ำหนักถ่วงนั้นส่งผลต่อการเพิ่มหน่วยยนต์ ลดการยับยั้ง Golgi tendon organ และเสริมสร้างระบบประสาทและกล้ามเนื้อและเมื่อร่างกายถูกกระตุ้นเต็มที่ร่างกายจะตอบสนองได้รวดเร็วทำให้เราสามารถควบคุมการทำงานต่าง ๆ ได้ดี จึงมีผลทำให้เราสามารถเปลี่ยนทิศทางได้อย่างรวดเร็วและใช้เวลาน้อยที่สุด นอกจากนั้นสอดคล้องกับ ทรงเดช สิงห์ชู (2558) ได้ทำการศึกษาการอบอุ่นร่างกาย

โดยเทคนิคพีเอพี จากการทำ Back squat และต่อด้วยการกระโดด ในนักกีฬาฟุตบอล พบว่า การอบอุ่นร่างกายรูปแบบดังกล่าว ส่งผลให้ความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวเพิ่มขึ้น รวมถึงพลังของกล้ามเนื้อ

สรุปผลการวิจัย

1. อัตราการเต้นของหัวใจและเปอร์เซ็นต์ระดับความหนักของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด จากการอบอุ่นร่างกายโดยใช้เสื้อถ่วงน้ำหนัก การใช้ถุงทราย และการใช้เสื้อถ่วงน้ำหนักร่วมกับถุงทราย แตกต่างกับการอบอุ่นร่างกายโดยไม่ใช้น้ำหนักถ่วงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

2. อัตราการรับรู้ความเหนื่อยจากการอบอุ่นร่างกายโดยใช้เสื้อถ่วงน้ำหนัก การใช้ถุงทราย การใช้เสื้อถ่วงน้ำหนักร่วมกับถุงทราย และการอบอุ่นร่างกายโดยไม่ใช้น้ำหนักถ่วง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 โดยการอบอุ่นร่างกายโดยใช้เสื้อถ่วงน้ำหนักร่วมกับถุงทรายมีอัตราการรับรู้ความเหนื่อยสูงที่สุด เมื่อเปรียบกับการอบอุ่นร่างกายรูปแบบอื่น ๆ

3. ผลนับพลังที่มีต่อพลังกล้ามเนื้อภายหลังการอบอุ่นร่างกายทั้ง 4 รูปแบบไม่แตกต่างกัน โดยการใช้อุปกรณ์ถ่วงน้ำหนักมีเปอร์เซ็นต์การเปลี่ยนแปลงพลังของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นมากที่สุด เมื่อเปรียบกับการอบอุ่นร่างกายรูปแบบอื่น ๆ คิดเป็น 17.97%

4. ผลนับพลังที่มีต่อความเร็วภายหลังการอบอุ่นร่างกายทั้ง 4 รูปแบบไม่แตกต่างกัน โดยการใช้อุปกรณ์ถ่วงน้ำหนักร่วมกับถุงทรายมีเปอร์เซ็นต์การเปลี่ยนแปลงความเร็วจากเวลาที่ลดลงมากที่สุด เมื่อเปรียบกับการอบอุ่นร่างกายรูปแบบอื่น ๆ คิดเป็น -7.72%

5. ผลนับพลังที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวหลังอบอุ่นร่างกาย 4 รูปแบบไม่แตกต่างกันโดยการอบอุ่นร่างกาย โดยการใช้อุปกรณ์ถ่วงน้ำหนักร่วมกับถุงทรายมีเปอร์เซ็นต์การเปลี่ยนแปลงความเร็วจากเวลาที่ลดลงมากที่สุด เมื่อเปรียบกับการอบอุ่นร่างกายรูปแบบอื่น ๆ คิดเป็น -9.24%

สรุป การอบอุ่นร่างกายที่มีการใช้น้ำหนักถ่วงที่ 6-8% ต่อน้ำหนักตัว ทั้งการอบอุ่นร่างกายโดยใช้เสื้อถ่วงน้ำหนัก การใช้ถุงทราย และการใช้เสื้อถ่วงน้ำหนักร่วมกับถุงทราย มีระดับความหนักและแนวโน้มของผลนับพลังต่อพลังกล้ามเนื้อ ความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวสูงกว่าการอบอุ่นร่างกายแบบไม่ใช้น้ำหนักถ่วง

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. ควรมีการศึกษาการอบอุ่นร่างกายโดยให้น้ำหนักถ่วงที่มีผลต่อสมรรถนะด้านอื่น ๆ
2. มีการศึกษาเพิ่มเติมเกี่ยวกับการอบอุ่นร่างกายโดยใช้น้ำหนักถ่วงในประเภทกีฬาอื่น ๆ
3. มีการศึกษาการอบอุ่นร่างกายที่มีการใช้น้ำหนักถ่วงหรือแรงต้านรูปแบบอื่น ๆ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาผลของการอบอุ่นร่างกายโดยใช้น้ำหนักถ่วงต่อสมรรถภาพทางกายด้านอื่น ๆ เช่น ความแข็งแรง ความทนทานของกล้ามเนื้อ หรือสมรรถภาพด้านแอนแอโรบิกและแอนแอโรบิก
2. ควรขยายกลุ่มตัวอย่างไปยังนักกีฬาประเภทอื่น หรือระดับการแข่งขันที่แตกต่างกัน เพื่อเพิ่มความสามารถในการอ้างอิงผลการวิจัยในวงกว้าง
3. ควรศึกษาผลระยะยาวของการอบอุ่นร่างกายโดยใช้น้ำหนักถ่วงต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย และการป้องกันการบาดเจ็บในนักกีฬา

เอกสารอ้างอิง

- เจริญ กระบวนรัตน์. (2557). *วิทยาศาสตร์การฝึกสอนกีฬา (Science of coaching)*. กรุงเทพฯ: บริษัทสินธนา ก๊อปปี้เซ็นเตอร์ จำกัด.
- ทรงเดช สิงห์ชู. (2558). การอบอุ่นร่างกายด้วยเทคนิคโพสต์แอคทีวเชนโฟเทนท์ไอเชน : ผลแบบเฉียบพลัน ที่มีต่อพลังของกล้ามเนื้อ ความเร็ว และความคล่องแคล่วว่องไว. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี การกีฬา*, 15(2), 45–58.
- สรศักดิ์ ทองเพชร. (2562). การเปรียบเทียบระดับความหนักและสมรรถภาพด้านแอนแอโรบิกระหว่างการอบอุ่นร่างกายด้วยการใส่ชุดถ่วงน้ำหนักและถุงทรายในนักกีฬาฟุตบอล. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*, 45(1), 93–104.
- Abdelkrim, N. B., El Fazaa, S., & El Ati, J. (2007). Time–motion analysis and physiological data of elite under-19-year-old basketball players during competition. *British Journal of Sports Medicine*, 41(2), 69–75.
- Borg, G. (1998). *Borg's perceived exertion and pain scales*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Çilli, M., Gelen, E., Yildiz, S., Saglam, T., & Camur, M. H. (2014). Acute effects of a resisted dynamic warm-up protocol on jumping performance. *Biology of Sport*, 31(4), 277–282.
- Crisafulli, A., Melis, F., Tocco, F., & Laconi, P. (2002). External mechanical work versus oxidative energy consumption ratio during a basketball field test. *Journal of Sports Medicine and Physical Fitness*, 42(4), 409–416.
- Dawes, J. J., Marshall, M., & Spiteri, T. (2016). Relationship between pre-season testing

- performance and playing time among NCAA Division II basketball players. *Sports and Exercise Medicine*, 2(2), 47–54.
- Ebben, W. P. (2002). Complex training: A brief review. *Journal of Sports Science & Medicine*, 1(2), 42–46.
- Hodgson, M., Docherty, D., & Robbins, D. (2005). Post-activation potentiation: Underlying physiology and implications for motor performance. *Sports Medicine*, 35, 585–595.
- Koch, A. J., O'Bryant, H. S., Stone, M. E., Sanborn, K., Proulx, C., Hruby, J., ... Stone, M. H. (2003). Effect of warm-up on the standing broad jump in trained and untrained men and women. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 17(4), 710–714.
- Li, J., Soh, K. G., Peng, L. S., Luo, S., & Bashir, M. (2023). *Effect of post-activation potentiation on the sports performance of athletes: A systematic review* (Preprint). medRxiv. <https://doi.org/10.1101/2023.09.01.23294960>.
- Matthews, M. J., Comfort, P., & Crebin, R. (2010). Complex training in ice hockey: The effects of a heavy resisted sprint on subsequent sprint performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(11), 2883–2887.
- McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2015). *Exercise physiology: Nutrition, energy, and human performance* (8th ed.). Philadelphia, PA: Wolters Kluwer.
- McKeag, D. B. (2003). *Basketball*. Oxford: Blackwell Science.
- McInnes, S. E., Carlson, J. S., Jones, C. J., & McKenna, M. J. (1995). The physiological load imposed on basketball players during competition. *Journal of Sports Sciences*, 13(5), 387–397.
- Rixon, K. P., Lamont, H. S., & Bemben, M. G. (2007). Influence of type of muscle contraction, gender, and lifting experience on post-activation potentiation performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21(2), 500–505.
- Robbins, D. W. (2005). Post-activation potentiation and its practical applicability. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 19(2), 453–458.
- Stevanovic, V. B., Jelic, M. B., Milanovic, S. D., Filipovic, S. R., Mikic, M. J., & Stojanovic, M. D.

(2019). Sport-specific warm-up attenuates static stretching-induced negative effects on vertical jump but not neuromuscular excitability in basketball players. *Journal of Sports Science & Medicine*, 18(2), 282–289.

Thompson, A. G., Kackley, T. E. D., Palumbo, M. A., & Feigenbaum, A. D. (2007). Acute effects of different warm-up protocols with and without a weighted vest on jumping performance in athletic women. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21(1), 52–56.

Tillin, N. A., & Bishop, D. (2009). Factors modulating post-activation potentiation and its effect on performance of subsequent explosive activities. *Sports Medicine*, 39(2), 147–166.

Zafeiropoulos, K., Smirniotou, A., Argeitaki, P., Paradisis, G., & Tsolakis, C. (2014). Acute effects of different loading conditions using weighted vests on running performance. *Biology of Exercise*, 10(1), 52–65.

ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายที่ประยุกต์จากสนามเด็กเล่นที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อ สุขภาพของผู้สูงอายุ

ฐิติมา ขยันดี* สมบัติ อ่อนศิริ**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างและศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายที่ประยุกต์จากสนามเด็กเล่นที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุอายุระหว่าง 60 - 69 ปี จำนวน 25 คน ซึ่งคัดเลือกแบบเจาะจง โดยเป็นผู้ที่มีสุขภาพดีและสามารถเข้าร่วมกิจกรรมทางกายได้ โปรแกรมการออกกำลังกายที่พัฒนาขึ้นผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 6 ท่าน ประกอบด้วยกิจกรรมการออกกำลังกาย 4 สถานี ได้แก่ สถานีม้ากระดก สถานีบันไดคาร์ดิโอสเต็ปเฮส สถานีลูกโลกโยกซ้ายขวา และสถานีชิงช้าหักมุม ดำเนินการฝึกเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือ แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพสำหรับประชาชนอายุ 60 - 69 ปี ได้แก่ ดัชนีมวลกาย การทดสอบตะแมือด้านหลัง การยืน-นั่งบนเก้าอี้ 30 วินาที การเดินเร็ว อ้อมหลัก และการยืนยกเข่าขึ้นลง 2 นาที วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าทีแบบกลุ่มตัวอย่างสัมพันธ์ (dependent t-test) กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ผลการวิจัยพบว่า หลังการเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายที่ประยุกต์จากสนามเด็กเล่น กลุ่มตัวอย่างมีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพในทุกตัวแปร ได้แก่ ดัชนีมวลกาย ความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว และความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปได้ว่า โปรแกรมการออกกำลังกายที่ประยุกต์จากสนามเด็กเล่นสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุในชุมชนได้อย่างเหมาะสมและสอดคล้องกับบริบทสังคมผู้สูงอายุของประเทศไทย

คำสำคัญ : โปรแกรมการออกกำลังกาย, สนามเด็กเล่น, สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ, ผู้สูงอายุ

The Effect of an Applied Program from the Playground on Health Related Physical Fitness of the Elderly

Thitima Khayandee*

Sombat Onsiri**

Abstract

The purpose of this study was to develop and examine the effects of an exercise program adapted from a playground on health-related physical fitness among older adults. The participants consisted of 25 older adults aged 60 - 69 years, selected through purposive sampling. All participants were in good health and able to engage in physical activity. The developed exercise program was validated for content validity by six experts and comprised four exercise stations: (1) the seesaw station, (2) the stair cardio step test station, (3) the left-right balance globe station, and (4) the corner swing station. The program was implemented for eight weeks, three sessions per week. The instruments used for data collection were health-related physical fitness tests for individuals aged 60 - 69 years, including body mass index (BMI), the back scratch test, the 30-second chair stand test, the agility course test, and the 2-minute step test. Data were analyzed using mean, standard deviation, and a dependent t-test. The level of statistical significance was set at .05.

The results indicated that after participating in the exercise program adapted from the playground, the participants showed significant improvements in all health-related physical fitness variables, including body mass index, flexibility, muscular strength, agility, and cardiovascular endurance, compared with pre-test values ($p < .05$). It can be concluded that the exercise program adapted from a playground can be effectively used as an appropriate approach for promoting health-related physical fitness among older adults in community settings and is well aligned with the context of an aging society in Thailand.

Keywords: Exercise program, Playground, Health-related physical fitness, Older adults

บทนำ

การสูงวัยของประชากรเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นทั่วโลก ประเทศที่พัฒนาแล้วกลายเป็นสังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์เกือบทั้งหมด ในปี 2021 โลกของเรามีประชากรรวมทั้งหมด 7,875 ล้านคน โดยมีผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป 1,082 ล้านคน หรือคิดเป็นร้อยละ 14 ของประชากรทั้งหมด ทวีปอื่น ๆ เป็นสังคมสูงอายุทั้งหมด ทวีปยุโรปและอเมริกาเหนือเป็นสังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์แล้ว คือ มีอัตราผู้สูงอายุ 60 ปีขึ้นไปสูงกว่าร้อยละ 20 อาเซียนมีประชากรรวมทั้งหมด 671 ล้านคน เป็นสังคมสูงอายุแล้วคือมีผู้สูงอายุมากถึงร้อยละ 11 ของประชากรทั้งหมด ผู้สูงอายุที่มีอายุ 80 ปีขึ้นไป เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในปี 2020 มีจำนวน 7.6 ล้านคน เป็น 8.6 ล้านคน ในปี 2021 ซึ่งในประเทศไทยมีผู้สูงอายุมากถึงร้อยละ 19 (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2566) ปัจจุบันในปี 2566 ประเทศไทยมีประชากรวัยสูงอายุเพิ่มขึ้น ประเทศไทยมีประชากรทั้งหมดจำนวน 65,061,190 คน และมีจำนวนผู้สูงอายุ 13,064,929 คน คิดเป็นร้อยละ 20.08 แบ่งเป็นเพศชาย 5,755,773 คน คิดเป็นร้อยละ 44.06 และเพศหญิง 7,309,156 คน คิดเป็นร้อยละ 55.94 (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2566) ถือว่าประเทศไทยเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ (Aged society)

การเข้าสู่วัยสูงอายุทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย สังคม อารมณ์ ส่งผลกระทบกับผู้สูงอายุ ครอบครัว และสังคม ทำให้เกิดปัญหาหลายด้าน ทั้งปัญหาทางด้านร่างกายของผู้สูงอายุ พบว่าผู้สูงอายุเกินกว่าครึ่งหนึ่งมีโรคประจำตัว และส่วนใหญ่มักมีปัญหาสุขภาพ หรือโรคหลาย ๆ โรค ในขณะเดียวกันจากการศึกษาภาวะสุขภาพของผู้สูงอายุไทยในช่วงปี พ.ศ. 2531 ถึง พ.ศ. 2539 (จิราพร เกศพิชญวัฒนา, 2561) ซึ่งในทัศนะของ World Health Organization (2015) และ กรมกิจการผู้สูงอายุ (2566) พบว่า โรคหรืออาการที่ผู้สูงอายุประสบมากที่สุด ได้แก่ โรคข้อและระบบกล้ามเนื้อที่ทำให้เกิดอาการปวดข้อ หลัง และเอว รวมถึงปัญหาทางด้านสุขภาพจิต เช่น ความวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า นอกจากนี้ United Nations (2017) และกรมสุขภาพจิต (2564) ระบุว่า ผู้ที่เข้าสู่วัยสูงอายุจะต้องเผชิญกับการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ส่งผลให้ต้องปรับเปลี่ยนแบบแผนการดำเนินชีวิต และพึ่งพาผู้อื่นมากขึ้น ซึ่งอาจก่อให้เกิดความรู้สึกสูญเสียคุณค่าในตนเองและนำไปสู่ปัญหาสุขภาพจิตได้

นอกจากนี้ ปัญหาทางด้านเศรษฐกิจและสังคมของผู้สูงอายุยังเป็นประเด็นสำคัญ โดย สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2565) และ กรมกิจการผู้สูงอายุ (2566) ชี้ให้เห็นว่า ข้อจำกัดด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิตส่งผลให้บทบาท หน้าที่ และการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงอายุลดลง ทำให้ผู้สูงอายุจำนวนมากรู้สึกสูญเสียสถานภาพทางสังคมและความมั่นคงทางเศรษฐกิจ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่กระทบต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ตามแผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2560 - 2564) โดยใช้กิจกรรมนันทนาการเข้ามามีบทบาทในการใช้เวลาว่างในการพัฒนาตนเองทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งการที่บุคคลจะมีสุขภาพดีหรือไม่ นั้น ขึ้นอยู่กับกิจกรรมที่บุคคลได้เลือกปฏิบัติในเวลาว่าง ดังนั้นกิจกรรมนันทนาการจึงมีส่วนช่วยส่งเสริมให้บุคคลทุกคนมีโอกาที่จะรับประโยชน์ (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา กรมพลศึกษา, 2560)

สถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายของผู้สูงอายุในประเทศไทยปี 2563 หลังจากเหตุการณ์ระบาดของเชื้อไวรัสโควิด – 19 การมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอของผู้สูงอายุลดลงเหลือร้อยละ 52.9 และเมื่อพิจารณาระยะเวลาของการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งเฉลี่ยต่อวัน พบว่า กลุ่มประชากรผู้สูงอายุจะมีระยะเวลาของพฤติกรรมเนือยนิ่งราว 14 ชั่วโมงต่อวันมาโดยตลอด ปิยวัฒน์ เกตุวงศา และกรกนก พงษ์ประดิษฐ์ (2563) ตรงกับสถานการณ์กิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุ พบว่า ผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที เป็นประจำร้อยละ 57 มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอเพียงร้อยละ 43.9 ในส่วนของผู้สูงอายุ 80 ปีขึ้นไป พบว่า การออกกำลังกายไม่เพียงพอถึงร้อยละ 48.6 การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2565) และร้อยละของการออกกำลังกายเป็นประจำของผู้สูงอายุปี 2564 พบว่ามีเพียงร้อยละ 36.9 ซึ่งกิจกรรมทางกายที่ลดลงของผู้สูงอายุสามารถส่งผลกระทบต่อปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุจากสถานการณ์ดังกล่าว ชี้ให้เห็นว่าการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของประชากรสูงอายุถือว่าสำคัญกับผู้สูงอายุทั้งนี้เพื่อสร้างความคงทน ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อให้สามารถใช้งานได้อย่างมีประสิทธิภาพสามารถชะลอความเสื่อมที่เกิดขึ้นตามวัย จากข้อมูลการสำรวจเฝ้าระวังติดตามพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายของประชากรไทย ปี 2564 โดยศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า ผู้สูงอายุสามารถเข้าถึงการส่งเสริมด้านกิจกรรมทางกายตามข้อเสนอแนะของ The International Society for Physical Activity and Health – ISPAH อยู่ 5 ประการ ได้แก่ 1) การสัญจรที่เอื้อต่อการใช้ชีวิตอย่างกระฉับกระเฉงทั้งการเดินทางหรือปั่นจักรยาน (Active travel/Transport) 2) การออกแบบเมืองให้มีความกระฉับกระเฉง (Active urban design) 3) การบริการสุขภาพ (Healthcare) 4) การสื่อสารสาธารณะเพื่อการเรียนรู้และสื่อสารมวลชน (Public education, Including mass media) และ 5) การส่งเสริมกีฬาและนันทนาการสำหรับทุกคน (Sports and recreation for all) จากนโยบายการส่งเสริมกิจกรรมทางกายของประชากรสูงอายุในประเทศไทย ที่มีความสอดคล้องกับสมรรถภาพร่างกายและบริบททางสังคมไทย พบว่าในชุมชนยังขาดสถานที่ส่วนกลางสำหรับการออกกำลังกาย จึงมองหาแหล่งทรัพยากรที่มีอยู่เดิมในชุมชน พบว่ามีสนามเด็กเล่นที่เป็นสถานที่ที่พบได้ในทุกชุมชน ซึ่งปัจจุบันสนามเด็กเล่นถูกทิ้งร้างไม่ได้รับการดูแล และไม่ได้ใช้ประโยชน์เท่าที่ควร จึงปรับใช้สนามเด็กเล่นมาเป็นสถานที่สำหรับการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชน สอดคล้องกับ World Health Organization (2007) และ Cohen et al. (2014) ที่กล่าวว่า พื้นที่สาธารณะเพื่อการออกกำลังกาย เช่น สนามเด็กเล่นหรือสวนสาธารณะ มักถูกสร้างขึ้นโดยหน่วยงานภาครัฐหรือองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเพื่อรองรับกิจกรรมของประชาชนในชุมชน อย่างไรก็ตาม ในหลายพื้นที่ยังขาดระบบการดูแลรักษาและการจัดการอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้สถานที่ดังกล่าวเสื่อมสภาพและถูกใช้งานไม่เต็มศักยภาพ หรือถูกทิ้งร้างจนเกิดการสูญเสียประโยชน์ในระยะยาว

จากบริบทดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมุ่งเน้นการประยุกต์ใช้สนามเด็กเล่นที่มีอยู่เดิมให้เกิดประโยชน์ต่อผู้สูงอายุ โดยพัฒนาเป็นโปรแกรมการออกกำลังกายที่ประยุกต์จากสนามเด็กเล่นเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิด active aging และ age-friendly environments ที่เน้น

การใช้ทรัพยากรในชุมชนอย่างคุ้มค่าและเอื้อต่อการมีส่วนร่วมของทุกช่วงวัย (World Health Organization, 2015; United Nations, 2017) ทั้งนี้ สนามเด็กเล่นซึ่งเดิมเป็นพื้นที่สำหรับเด็กสามารถถูกปรับบทบาทให้เป็นพื้นที่กิจกรรมร่วมของคนในชุมชน ช่วยพัฒนาความแข็งแรง ความอดทน ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ รวมถึงความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจของผู้สูงอายุ ขณะเดียวกันยังเอื้อให้เด็กและบุคคลอื่นในชุมชนสามารถใช้พื้นที่ร่วมกัน เกิดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมและการใช้พื้นที่สาธารณะอย่างยั่งยืน

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อสร้างโปรแกรมการออกกำลังกายที่ประยุกต์จากสนามเด็กเล่นที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ
2. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายที่ประยุกต์จากสนามเด็กเล่นที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มประชากร กลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ เป็นผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลนาบัว อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์ อายุ 60-69 ปี จำนวน 1,082 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลนาบัว อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์ อายุ 60 - 69 ปี จำนวน 25 คน ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) เป็นผู้ที่มีสุขภาพดี สามารถออกกำลังกายได้โดยพิจารณาจากการประเมินความพร้อมก่อนออกกำลังกายด้วยแบบสอบถาม Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q)

เกณฑ์การคัดเลือกผู้ร่วมงานวิจัย

1. ผู้สูงอายุ ที่มีอายุ 60 - 69 ปี
2. เป็นผู้ที่มีสุขภาพดี สามารถออกกำลังกายได้โดยพิจารณาจากการประเมินความพร้อมก่อนออกกำลังกายด้วยแบบสอบถาม Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q)
3. เป็นผู้สูงอายุในเขตพื้นที่ตำบลนาบัว อำเภอเมืองสุรินทร์ จังหวัดสุรินทร์

เกณฑ์การคัดออกจากการวิจัย

1. มีอาการบาดเจ็บที่ส่งผลต่อการออกกำลังกาย หรือกิจกรรมทางกาย
2. ไม่ผ่านการพิจารณาจากการประเมินความพร้อมก่อนออกกำลังกายด้วยแบบสอบถาม Physical Activity Readiness Questionnaire (PAR-Q)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการออกกำลังกายที่ประยุกต์จากสนามเด็กเล่นที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยผ่านการตรวจความเที่ยงตรงเฉพาะหน้า (Face validity) จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 6 ท่านด้วยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective congruence: IOC) มีค่าเท่ากับ 0.67 - 1.00 ประกอบด้วย 4 สถานี คือ

1.1 สถานีม้ากระดก ผึกเพื่อให้ได้สมรรถภาพด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา

1.2 สถานีบันไดคาร์ดิโอสเต็ปเทส ผึกเพื่อให้ได้สมรรถภาพด้านความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ

1.3 สถานีลูกโลกโยกย้ายขา ผึกเพื่อให้ได้สมรรถภาพด้านอดทนของกล้ามเนื้อแขน ขา

1.4 สถานีชิงช้าหักมุม ผึกเพื่อให้ได้สมรรถภาพด้านความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อแขน ขา ลำตัว หลัง

2. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพสำหรับประชาชน

แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของประชาชน อายุ 60-69 ปี สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา (2562) ประกอบด้วย

1. ชั่งน้ำหนัก (Weight)

2. วัดส่วนสูง (Height)

3. แตะมือด้านหลัง (Back scratch)

4. ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 30 วินาที (30 Seconds chair stand)

5. เดินเร็วอ้อมหลัก (Agility course)

6. ยืนยกเข้าขึ้นลง 2 นาที (2 Minutes step up and down)

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. คำนวณ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ ก่อนการฝึกและหลังการฝึก

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ ระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง โดยใช้ทดสอบค่าที (t-test dependent)

สรุปผลการวิจัย

จากข้อมูลทั่วไปผู้สูงอายุ มีผู้สูงอายุเพศชาย จำนวน 9 คน คิดเป็นร้อยละ 36 เพศหญิง จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 64 มีอายุเฉลี่ย 60-64 ปี จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 60 ส่วนใหญ่ผู้สูงอายุศึกษาในชั้นประถมศึกษา จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 76 รองลงมาชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 3 คน

คิดเป็นร้อยละ 12 สถานภาพแต่งงาน จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 84 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่มีอาชีพ จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 56 รองลงมามีอาชีพส่วนตัว จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 16 และมีอาชีพรับจ้าง จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 12 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่มีแหล่งรายได้จากลูกหลานให้ จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 60 รองลงมารายได้จากการประกอบอาชีพ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 32 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่มีโรคประจำตัว จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 84 ผู้สูงอายุมีเหตุการณ์ออกกำลังกายเพื่อคงสภาพร่างกาย จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 88 ผู้สูงอายุส่วนใหญ่ไม่ออกกำลังกายในรอบ 6 เดือนที่ผ่านมา จำนวน 24 คน คิดเป็นร้อยละ 96 และผู้สูงอายุไม่มีประวัติการหกล้ม จำนวน 25 คน คิดเป็นร้อยละ 100

ซึ่งมีผู้ออกกำลังกาย 1 คน ซึ่งออกกำลังกายประเภทการเดิน 1-2 วันต่อสัปดาห์ ใช้เวลาต่ำกว่า 30 นาที ในช่วงเวลา 05.00 - 09.00 น. ออกกำลังกายด้วยตนเอง

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบผลของการฝึกโปรแกรมการออกกำลังกายที่ประยุกต์จากสนามเด็กเล่นที่มีต่อ
สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ

รายการ	ก่อนการฝึก		หลังการฝึก	
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.
ดัชนีมวลกาย	22.94	2.42	22.72	2.44
แตะมื่อด้านหลัง				
มือขวาอยู่บน (ซม.)	24.52	2.40	21.04	3.07
มือซ้ายอยู่บน (ซม.)	25.56	2.74	22.16	2.77
ยืน - นั่งบนเก้าอี้ 30 วินาที (ครั้ง)	19.56	3.65	22.88	4.16
เดินเร็วอ้อมหลัก (วินาที)	20.41	2.04	18.69	2.49
ยืนยกเข่าขึ้นลง 2 นาที (ครั้ง)	83.40	10.51	94.00	13.76

จากตารางที่ 1 พบว่าก่อนการฝึกโปรแกรมการออกกำลังกายที่ประยุกต์จากสนามเด็กเล่นที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ค่าดัชนีมวลกาย มีค่า $\bar{x}$ เท่ากับ 22.94, S.D. เท่ากับ 2.42 โดยหลังการฝึกมีค่าดัชนีมวลกาย $\bar{x}$ เท่ากับ 22.72, S.D. เท่ากับ 2.44 ค่าแตะมื่อด้านหลัง (มือขวาอยู่บน) ก่อนการฝึก $\bar{x}$ เท่ากับ 24.52, S.D. เท่ากับ 2.40 โดยหลังการฝึกค่าแตะมื่อด้านหลัง (มือขวาอยู่บน) $\bar{x}$ เท่ากับ 21.04, S.D. เท่ากับ 3.07 ค่าแตะมื่อด้านหลัง (มือซ้ายอยู่บน) ก่อนการฝึก $\bar{x}$ เท่ากับ 25.56, S.D. เท่ากับ 2.74 โดยหลังการฝึกค่าแตะมื่อด้านหลัง (มือซ้ายอยู่บน) $\bar{x}$ เท่ากับ 22.16, S.D. เท่ากับ 2.77 ยืน - นั่งบนเก้าอี้ 30 วินาที ก่อนการฝึก $\bar{x}$ เท่ากับ 19.56, S.D. เท่ากับ 3.65 โดยหลังการฝึกยืน - นั่งบนเก้าอี้ 30 วินาที $\bar{x}$ เท่ากับ 22.88, S.D. เท่ากับ 4.16 เดินเร็วอ้อมหลัก ก่อนการฝึก $\bar{x}$ เท่ากับ 20.41, S.D. เท่ากับ 2.04 โดยหลังการฝึก เดินเร็วอ้อมหลัก $\bar{x}$ เท่ากับ 18.69, S.D. เท่ากับ 2.49

ยืนยกเข้าขึ้นลง 2 นาที ก่อนการฝึก $\bar{x}$ เท่ากับ 83.40, S.D. เท่ากับ 10.51 โดยหลังการฝึกยืนยกเข้าขึ้นลง 2 นาที $\bar{x}$ เท่ากับ 94.00, S.D. เท่ากับ 13.67

ตารางที่ 2 ผลการทดสอบรายการดัชนีมวลกาย จากโปรแกรมการออกกำลังกายที่ประยุกต์จากสนามเด็กเล่น ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ

ดัชนีมวลกาย	n	$\bar{x}$	S.D.	t	p
ก่อนการฝึก	25	22.94	2.42	4.088	.000*
หลังการฝึก		22.72	2.44		

P < .05

จากตารางที่ 2 ค่าดัชนีมวลกาย ก่อนการฝึก $\bar{x}$ เท่ากับ 22.94, S.D. เท่ากับ 2.42 โดยหลังการฝึกมีค่าดัชนีมวลกาย $\bar{x}$ เท่ากับ 22.72, S.D. เท่ากับ 2.44 พบว่าค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายหลังการฝึกน้อยกว่าก่อนการฝึก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 3 ผลการทดสอบรายการแตงมื่อด้านหลัง (มือขวายูบุน) จากโปรแกรมการออกกำลังกายที่ประยุกต์จากสนามเด็กเล่นที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ

แตงมื่อด้านหลัง (มือขวายูบุน)(ชม.)	n	$\bar{x}$	S.D.	t	p
ก่อนการฝึก	25	24.52	2.40	14.160	.000*
หลังการฝึก		21.04	3.07		

P < .05

จากตารางที่ 3 แตงมื่อด้านหลัง (มือขวายูบุน) ก่อนการฝึก $\bar{x}$ เท่ากับ 24.52, S.D. เท่ากับ 2.40 โดยหลังการฝึกแตงมื่อด้านหลัง (มือขวายูบุน) $\bar{x}$ เท่ากับ 21.04, S.D. เท่ากับ 3.07 พบว่าค่าเฉลี่ยแตงมื่อด้านหลัง (มือขวายูบุน) หลังการฝึกน้อยกว่าก่อนการฝึก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4 ผลการทดสอบรายการแตงมื่อด้านหลัง (มือซ้ายยูบุน) จากโปรแกรมการออกกำลังกายที่ประยุกต์จากสนามเด็กเล่นที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ

แตงมื่อด้านหลัง (มือซ้ายยูบุน)(ชม.)	n	$\bar{x}$	S.D.	t	p
ก่อนการฝึก	25	25.56	2.74	9.954	.000*
หลังการฝึก		22.16	2.77		

p< .05

จากตารางที่ 4 ตะแอมือด้านหลัง (มือซ้ายอยู่บน) ก่อนการฝึก $\bar{x}$ เท่ากับ 25.56, S.D. เท่ากับ 2.74 โดยหลังการฝึกตะแอมือด้านหลัง (มือซ้ายอยู่บน) $\bar{x}$ เท่ากับ 22.16, S.D. เท่ากับ 2.77 พบว่าค่าเฉลี่ยตะแอมือด้านหลัง (มือซ้ายอยู่บน) หลังการฝึกน้อยกว่าก่อนการฝึก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 5 ผลการทดสอบรายการยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 30 วินาที จากโปรแกรมการออกกำลังกายที่ประยุกต์จากสนามเด็กเล่นที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ

ยืน - ลูกบนเก้าอี้ 30 วินาที (ครั้ง)	n	$\bar{x}$	S.D.	t	p
ก่อนการฝึก	25	19.56	3.65	-6.887	.000*
หลังการฝึก		22.88	4.16		

p < .05

จากตารางที่ 5 ยืน - นั่งบนเก้าอี้ 30 วินาที ก่อนการฝึก $\bar{x}$ เท่ากับ 19.56, S.D. เท่ากับ 3.65 โดยหลังการฝึกยืน - นั่งบนเก้าอี้ 30 วินาที $\bar{x}$ เท่ากับ 22.88, S.D. เท่ากับ 4.16 พบว่าค่าเฉลี่ยการยืน - นั่ง บนเก้าอี้ 30 วินาที หลังการฝึกมากกว่าก่อนการฝึก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 6 ผลการทดสอบรายการเดินเร็วอ้อมหลัก จากโปรแกรมการออกกำลังกายที่ประยุกต์จากสนามเด็กเล่นที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ

เดินเร็วอ้อมหลัก (วินาที)	n	$\bar{x}$	S.D.	t	p
ก่อนการฝึก	25	20.41	2.04	5.184	.000*
หลังการฝึก		18.69	2.49		

P < .05

จากตารางที่ 6 เดินเร็วอ้อมหลักก่อนการฝึก $\bar{x}$ เท่ากับ 20.41, S.D. เท่ากับ 2.04 โดยหลังการฝึกเดินเร็วอ้อมหลัก $\bar{x}$ เท่ากับ 18.69, S.D. เท่ากับ 2.49 พบว่าค่าเฉลี่ยการเดินเร็วอ้อมหลัก หลังการฝึกน้อยกว่าก่อนการฝึก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 7 ผลการทดสอบรายการยืนยกเข่าขึ้นลง 2 นาที จากโปรแกรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุที่ประยุกต์จากสนามเด็กเล่นที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ

ยกเข่าขึ้นลง 2 นาที (ครั้ง)	n	$\bar{x}$	S.D.	t	p
ก่อนการฝึก	25	83.40	10.51	-8.424	.000*
หลังการฝึก		94.00	13.76		

P < .05

จากตารางที่ 7 การยืนยกเข่าขึ้นลง 2 นาที ก่อนการฝึก $\bar{X}$ เท่ากับ 83.40, S.D. เท่ากับ 10.51 โดยหลังการฝึกยืนยกเข่าขึ้นลง 2 นาที $\bar{X}$ เท่ากับ 94.00, S.D. เท่ากับ 13.67 พบว่าค่าเฉลี่ยการยืนยกเข่าขึ้นลง 2 นาที หลังการฝึกมากกว่าก่อนการฝึก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับผลของการฝึกโปรแกรมการออกกำลังกายที่ประยุกต์จากสนามเด็กเล่นที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งผู้วิจัยมีข้อวิจารณ์ตามขอบข่ายการวิจัยดังนี้

การพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายที่ประยุกต์จากสนามเด็กเล่นที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ มีการคิดรูปแบบการออกกำลังกายโดยใช้สนามเด็กเล่นมาประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกายที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ เพื่อป้องกันไม่ให้เกิดโรคข้อต่อต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น หัวไหล่ติดยกแขนไม่ขึ้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีการเคลื่อนไหวที่หลากหลายนำไปสู่การเคลื่อนไหวที่ใช้ในชีวิตประจำวันอย่างมีประสิทธิภาพ มีการทรงตัวที่ดี มีสมรรถภาพทางกายที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับ งานวิจัยไทยและต่างประเทศที่นำการพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาการทรงตัวในผู้สูงอายุ (นภสร นิละไพจิตร, 2563) ได้ทำการศึกษาการพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยนาฏศิลป์พื้นบ้านไทย เพื่อพัฒนาการทรงตัวในผู้สูงอายุ หลังการฝึก (สัปดาห์ที่ 4 8 และ 12) และระยะติดตาม (สัปดาห์ที่ 16) พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ที่ได้กล่าวมาผลการวิจัยพบว่าโปรแกรมการออกกำลังกายที่ประยุกต์จากสนามเด็กเล่นที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น ในรายการทดสอบ ชั่งน้ำหนัก (Weight) วัดส่วนสูง (Height) ตะแคงมือด้านหลัง (Back scratch) ยืน - นั่ง บนเก้าอี้ 30 วินาที (30 Seconds chair stand) เดินเร็วอ้อมหลัก (Agility course) และ ยืนยกเข่าขึ้นลง 2 นาที (2 Minutes step up and down) ซึ่งในโปรแกรมการออกกำลังกายที่ประยุกต์จากสนามเด็กเล่นที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ จะเป็นการเคลื่อนไหวต่อเนื่อง 40 นาที เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน

หลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายที่ประยุกต์จากสนามเด็กเล่นที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีองค์ประกอบของร่างกายดีขึ้น สาเหตุมาจากการโปรแกรมการออกกำลังกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นในสถานีม้ากระดก สถานีบันไดคาร์ดิโอสเต็ปเทส สถานีลูกโลกโยกซ้ายขวา และสถานีชิงช้าหัดมุม ทั้งสี่สถานีเป็นการพัฒนาอุปกรณ์เด็กเล่น เพื่อฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ฝึกความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด ฝึกความอดทนของกล้ามเนื้อแขน ขา และฝึกความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อแขน ขา ลำตัว หลัง โดยการฝึกแต่ละสถานีส่งผลทำให้องค์ประกอบของร่างกายดีขึ้น

หลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายที่ประยุกต์จากสนามเด็กเล่นที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความอ่อนตัวดีขึ้น สาเหตุมาจากการโปรแกรมการออกกำลังกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นในสถานีม้ากระดก สถานีชิงช้าหัดมุม ในสถานีนี้นี้เป็นการพัฒนาอุปกรณ์เด็กเล่นเพื่อฝึกความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ

แขน ขา ลำตัว หลัง โดยการฝึก ทำยืดเหยียดแบบอยู่กับที่ (Static stretching) ทำยืนก้มตัวไปข้างหน้า (Standing forward fold) ทำยืดเหยียดน่อง ทำยืดเหยียดต้นขาด้านหน้า (ท่ายกแขน โดยยืดลำตัว นั่งบนชิงช้า มือทั้งสองยกขึ้นเหนือศีรษะ ประสานกันและพลิกฝ่ามือขึ้นเอียงไปทางซ้าย และเอียงไปทางขวา นับ 1 ครั้ง 5 ครั้ง เป็น 1 ชุด ทำ 3 ชุด) (ท่าจับชิงช้า ดึงไหล่ซ้ายขวา มือซ้ายจับที่ชิงช้าดึงไปให้ได้มากที่สุด ค้างไว้ 10 วินาที แล้วค่อย ๆ ใช้มือขวาดึงมาด้านขวา ค้างไว้ 10 วินาที แล้วนับ 1 ทำซ้ำ 5 ครั้ง/ชุด ทำ 3 ชุด) ทำยืดเหยียดแบบมีการเคลื่อนไหว (Dynamic stretching) (ใช้มือขวาจับชิงช้า ใช้ขาซ้ายแตะไปข้างหน้าไปกลับ จำนวน 10 ครั้ง สลับใช้มือซ้ายจับชิงช้า ใช้ขาขวาแตะไปข้างหน้าไปกลับ จำนวน 10 ครั้ง นับเป็น 1 ชุด) การฝึกการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) เป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการที่จะเพิ่มความสามารถในการทำงานของกล้ามเนื้อและข้อต่อได้ เพิ่มมุมการเคลื่อนไหว (กรมพลศึกษา, 2556) การพัฒนาความอ่อนตัว มี 2 รูปแบบหลัก คือ ความอ่อนตัวแบบอยู่กับที่ (Static flexibility) และความอ่อนตัวแบบเคลื่อนไหว (Dynamic flexibility) (Alter, 2004) การฝึกความอ่อนตัว หรือการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบเคลื่อนไหว (Dynamic stretching) ก่อนการฝึกซ้อมแข่งขันกีฬาประเภทที่ต้องใช้กำลังความเร็ว มีส่วนช่วยให้ความสามารถในการเคลื่อนไหวดีขึ้น และลดโอกาสเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ (Martens, 2012)

หลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายที่ประยุกต์จากสนามเด็กเล่นที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น สาเหตุมาจากโปรแกรมการออกกำลังกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นในสถานีม้ากระดก ในสถานีนี้นี้เป็นการพัฒนาอุปกรณ์เด็กเล่น เพื่อฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ รูปแบบการฝึกใช้น้ำหนักจากอิฐบล็อกเป็นแรงต้าน เพิ่มน้ำหนักเข้าไปทำให้กล้ามเนื้อหดตัวสู้กับแรงต้าน ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างสามารถพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อให้เพิ่มขึ้น การฝึกเริ่มปฏิบัติโดยยืดตัวขึ้น และย่อเข่าลง ในท่า (Half squat) จำนวน 12 ครั้ง 3 ชุด พัก 1.30 นาที (ยืดตัว นับเป็น 1 ครั้ง) การเพิ่มประสิทธิภาพกล้ามเนื้อให้มีความแข็งแรงมากขึ้นนั้น วิธีการฝึกมีส่วนสำคัญที่จะทำให้กล้ามเนื้อหดตัวออกแรงสู้กับแรงต้าน เช่น การฝึกโดยใช้น้ำหนักเพิ่มเข้าไปให้หดตัวสู้กับแรงต้าน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ จำนวนครั้ง ระยะเวลา ในการปฏิบัติที่เหมาะสม จึงทำให้เกิดความแข็งแรงและถ้าได้รับการกระตุ้นด้วยการฝึกอย่างสม่ำเสมอพัฒนาการของกล้ามเนื้อจะเกิดขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ (ถาวร กุมทศรี, 2560) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle strength) เป็นความสามารถของกล้ามเนื้อหรือกลุ่มกล้ามเนื้อที่ออกแรงด้วยความพยายามในครั้งหนึ่งๆ เพื่อด้านกับแรงต้านทาน ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะทำให้เกิดความตึงตัวเพื่อใช้แรงในการยกหรือดึงสิ่งของต่าง ๆ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะช่วยทำให้ร่างกายทรงตัวเป็นรูปร่างขึ้นมาได้

หลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายที่ประยุกต์จากสนามเด็กเล่นที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความอดทนของกล้ามเนื้อที่เพิ่มขึ้น สาเหตุมาจากการโปรแกรมการออกกำลังกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นในสถานีนี้นี้เป็นการพัฒนาอุปกรณ์เด็กเล่น เพื่อฝึกความอดทนของกล้ามเนื้อแขน ขา รูปแบบการฝึกโดยกลุ่มตัวอย่างการเดินจากจุดเริ่มต้น ระยะ 15 เมตร ไปและกลับ เดินมาถึงจุดอุปกรณ์เด็กเล่นจับที่บริเวณเครื่องเล่นโยกไปซ้ายและขวา ตามจังหวะเมโทรโนม เป็นเวลา

30 วินาที พัก 1 นาที จำนวน 3 ชุด เพิ่มความหนักของแต่ละสัปดาห์เป็นตามจังหวะ BPM ของเมโทรโนม ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscle endurance) เป็นความสามารถของกล้ามเนื้อที่จะรักษาระดับการใช้แรง ปานกลางได้เป็นเวลานาน ซึ่งสอดคล้องกับ ทิพรัตน์ ล้อมแพน และหทัยรัตน์ ราชนาวิ (2561) ได้ทำการศึกษา ความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อภายหลังการออกกำลังกายด้วยยางยืดในผู้สูงอายุ พบว่าเมื่อทดสอบตัวแปร ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองหลังการเข้าร่วมโปรแกรม 12 สัปดาห์ พบว่าการทดสอบลูกนั่ง เก้าอี้ 30 วินาที และการทดสอบนั่งยกน้ำหนัก 30 วินาที มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

หลังจากการเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายที่ประยุกต์จากสนามเด็กเล่นที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือดที่เพิ่มขึ้น สาเหตุ มาจากการโปรแกรมการออกกำลังกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นในสถาบันบันไดคาร์ดิโอสเตปเทส ในสถานี่นี้เป็นการพัฒนา อุปกรณ์เด็กเล่น เพื่อฝึกความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด โดยให้กลุ่มตัวอย่าง ฟังเสียงจังหวะ เมโทรโนมเริ่มก้าวเท้าซ้ายขึ้นก่อน และตามด้วยเท้าขวาใช้บันได 1 ขั้น และก้าวขึ้นลงจนครบตามที่กำหนด พัก 1 นาที จำนวน 3 ชุด เป็นโปรแกรมการฝึก 3 วันต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ซึ่งหลักการออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มความทนทานของหัวใจและหลอดเลือดแบบแอโรบิก (Aerobic cardiovascular endurance exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อกลุ่มใหญ่อย่างต่อเนื่องและเป็นจังหวะ ซึ่งสอดคล้องกับ (ชาญลักษณ์ เยี่ยมมิตร และณัฐพงษ์ จรทะผา, 2564) ได้ทำการศึกษาการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิกเพื่อพัฒนา สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี พบว่า สมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของระบบหัวใจและ หลอดเลือด พบว่า ค่าสถิติ t เท่ากับ 11.81 (Sig. = 0.00) หมายความว่า หลังจากออกกำลังกายด้วยกิจกรรม แอโรบิก สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุด้านความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือดสูงกว่าก่อนทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. ควรมีคำอธิบายการปฏิบัติไว้ ของแต่ละสถานี่มีรูปภาพประกอบเพื่อให้ผู้ปฏิบัติได้ปฏิบัติอย่าง เข้าใจและถูกต้อง
2. ในการฝึกตามโปรแกรมในแต่ละสถานี่ ควรมีผู้ช่วยให้คำแนะนำสำหรับผู้ปฏิบัติที่มีข้อจำกัดอย่าง ไกล่ชิด และมีผู้เชี่ยวชาญดูแลในการออกกำลังกาย
3. ควรมีป้ายคำแนะนำ เพื่อป้องกันการสับสนตอนการปฏิบัติของกลุ่มตัวอย่างที่มีอายุ ค่อนข้างมาก

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายที่ประยุกต์จากสนามเด็กเล่นในกลุ่มผู้สูงอายุช่วงอายุ อื่น หรือผู้สูงอายุที่มีภาวะสุขภาพแตกต่างกัน เพื่อเพิ่มความสามารถในการอ้างอิงผลการวิจัย

2. การเปรียบเทียบประสิทธิผลของโปรแกรมนี้กับรูปแบบการออกกำลังกายอื่น ๆ เพื่อประเมินผลเชิงเปรียบเทียบด้านสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิต

3. การศึกษาผลระยะยาวของโปรแกรมการออกกำลังกายที่ประยุกต์จากสนามเด็กเล่นต่อการทรงตัว การป้องกันการหกล้ม และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชน

เอกสารอ้างอิง

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2566). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2565*. กรุงเทพฯ: บริษัท อมรินทร์ คอร์เปอเรชั่น จำกัด (มหาชน).

กรมพลศึกษา. (2556). *การยืดกล้ามเนื้อแบบ Dynamic stretching*. กรุงเทพฯ: กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.

กรมพลศึกษา. (2562). *แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของประชาชน อายุ 60-69 ปี*.

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา กรมพลศึกษา. (2560). *แผนพัฒนานันทนาการแห่งชาติ ฉบับที่ 3*

(พ.ศ. 2560-2564). สืบค้นเมื่อ 15 สิงหาคม 2566, จาก <https://www.mots.go.th/>.

กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์ กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2566). *สถิติผู้สูงอายุ*. สืบค้นเมื่อ 1 มกราคม 2567, สืบค้นจาก <https://www.dop.go.th/>.

จิราพร เกศพิชญวัฒนา. (2561). *คู่มือเรียนรู้เข้าใจวัยผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: บริษัท ยินยงการพิมพ์ จำกัด.

ชาญลักษณ์ เยี่ยมมิตร และณัฐพงษ์ จรทะผา. (2564). การออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิกเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ จังหวัดจันทบุรี. *วารสารวิชาการ*, 15(2), 45-58.

ถาวร กุมทศี. (2560). *การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (Physical fitness conditioning)*. กรุงเทพฯ: มีเดียเพรส.

ทิพรัตน์ ล้อมแพน, และหทัยรัตน์ ราชนาวิ. (2561). ความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อภายหลังการออกกำลังกายด้วยยางยืดในผู้สูงอายุ. *วารสารวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีนครราชสีมา*, 25(2), 148-167.

นภสร นิลไพจิตร. (2563). *การพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยนาฏศิลป์พื้นบ้านไทยเพื่อพัฒนาการทรงตัวในผู้สูงอายุ* (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ปิยวัฒน์ เกตุวงศา, และ กรกนก พงษ์ประดิษฐ์. (2563). *พื้นที่กิจกรรมทางกายในประเทศไทยหลังวิกฤตโควิด-19*.

นครปฐม: ศูนย์พัฒนาองค์ความรู้ด้านกิจกรรมทางกายประเทศไทย สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.

สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2565). *การสำรวจประชากรสูงอายุในประเทศไทย พ.ศ. 2564*. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.

Alter, M. J. (2004). *Science of flexibility* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

Cohen, D. A., Marsh, T., Williamson, S., Han, B., & McKenzie, T. L. (2014). Impact and cost-

- effectiveness of family fitness zones: A natural experiment in urban public parks.
Health & Place, 28, 78–83. จาก <https://doi.org/10.1016/j.healthplace.2014.03.008>.
- Martens, R. (2012). *Successful coaching* (4th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- United Nations. (2017). *World population ageing 2017: Highlights*. New York, NY: United Nations.
- World Health Organization. (2007). *Global age-friendly cities: A guide*. Geneva: WHO Press.
- World Health Organization. (2015). *World report on ageing and health*. Geneva: WHO Press.

ผลการฝึกพลัยโอเมตริกแบบดรีปจัมพ์ และดีเพิร์จัมพ์ ที่มีผลต่อความสามารถในการกระโดด แนวตั้ง แนวระนาบ และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาของนักกรีฑา

พิเชษฐ ท่าเรือรักษ* สมบัติ อ่อนศิริ**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกพลัยโอเมตริกแบบดรีปจัมพ์และแบบดีเพิร์จัมพ์ที่มีต่อความสามารถในการกระโดดแนวตั้ง แนวระนาบ และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาของนักกรีฑากลุ่มตัวอย่างเป็นนักกรีฑาโรงเรียนกีฬานครนนท์วิทยา 6 จำนวน 20 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง และแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 10 คน โดยกลุ่มที่ 1 เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกแบบดรีปจัมพ์ และกลุ่มที่ 2 เข้าร่วมโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกแบบดีเพิร์จัมพ์ ดำเนินการฝึกเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ทำการทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา การยืนกระโดดสูง และการยืนกระโดดไกล ก่อนการฝึก ระหว่างการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที และการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวชนิดวัดซ้ำ พร้อมการทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีบอนเฟอโรนี

ผลการวิจัยพบว่า เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มฝึกทั้งสองรูปแบบ ไม่พบความแตกต่างของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา การยืนกระโดดสูง และการยืนกระโดดไกลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ อย่างไรก็ตาม เมื่อพิจารณาภายในกลุ่ม พบว่ากลุ่มฝึกพลัยโอเมตริกแบบดรีปจัมพ์มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาและความสามารถในการยืนกระโดดไกลเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ขณะที่กลุ่มฝึกพลัยโอเมตริกแบบดีเพิร์จัมพ์มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาและความสามารถในการยืนกระโดดสูงเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สรุปได้ว่าการฝึกพลัยโอเมตริกทั้งสองรูปแบบสามารถพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาของนักกรีฑาได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการฝึกแบบดรีปจัมพ์เหมาะสมต่อการพัฒนาความสามารถในการกระโดดแนวระนาบ ขณะที่การฝึกแบบดีเพิร์จัมพ์เหมาะสมต่อการพัฒนาความสามารถในการกระโดดแนวตั้ง ซึ่งสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการออกแบบโปรแกรมฝึกซ้อมให้เหมาะสมกับลักษณะการเคลื่อนไหวของนักกรีฑาแต่ละประเภทได้

คำสำคัญ : การฝึกพลัยโอเมตริก, ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา, การยืนกระโดดสูง, การยืนกระโดดไกล

Effects of Drop Jump, Depth Jump Plyometric Training on Vertical Jump, Horizontal jump Ability and Leg Muscle Strength of Athletes

Pichaed Taruearak* Sombat Onsiri**

Abstract

The purpose of this study was to investigate the effects of drop jump and depth jump plyometric training on vertical jump ability, horizontal jump ability, and leg muscle strength of track and field athletes. The participants consisted of 20 athletes from Nakhonnont Witthaya Sports School 6, selected through purposive sampling and divided into two groups of 10 athletes each. Group 1 participated in a drop jump plyometric training program, while Group 2 participated in a depth jump plyometric training program. The training intervention was conducted over an 8-week period. Leg muscle strength, vertical jump, and standing long jump were assessed before training, during the fourth week, and after the eighth week of training. Data were analyzed using mean, standard deviation, independent t-test, and one-way repeated measures analysis of variance, with post hoc comparisons performed using the Bonferroni method.

The results indicated that there were no significant differences between the two training groups in terms of leg muscle strength, vertical jump, and standing long jump performance. However, within-group analyses revealed that the drop jump plyometric training group demonstrated significant improvements in leg muscle strength and standing long jump performance, whereas the depth jump plyometric training group showed significant improvements in leg muscle strength and vertical jump performance. It can be concluded that both plyometric training programs were effective in enhancing leg muscle strength in athletes. Specifically, drop jump training was more effective for improving horizontal jump performance, while depth jump training was more effective for improving vertical jump performance. These findings suggest that plyometric training programs can be appropriately designed and applied according to the specific movement characteristics and performance demands of track and field athletes.

Keywords: Plyometric training, Leg muscle strength, Standing long jump, Vertical Jump

บทนำ

การกระโดดเป็นทักษะหนึ่งที่มีความสำคัญที่มนุษย์ยุคสมัยก่อนที่ใช้เป็นองค์ประกอบในกิจกรรมการเคลื่อนไหว และในปัจจุบันทักษะการกระโดดองค์ประกอบของการเคลื่อนไหวหรือการเล่นกีฬาหลากหลายชนิดที่ใช้ในการแข่งขันหรือการออกกำลังกาย อาทิเช่น กรีฑา บาสเก็ตบอล วอลเลย์บอล ฟุตบอล ยิมนาสติก แอโรบิก เป็นต้น โดยมีรูปแบบการกระโดดในแนวตั้ง (Vertical) และแนวนอน (Horizontal) ผสมผสานกันในแต่ละทักษะการเคลื่อนไหว

การกระโดดในแนวตั้ง คือ ความสามารถของกล้ามเนื้อในการกระโดดขึ้นไปบนอากาศในแนวตั้งหรือแนวตั้งโดยมีเป้าหมายเพื่อความสูง โดยเริ่มต้นการกระโดดด้วยการยืนอยู่กับที่หรือมีการเคลื่อนที่เพื่อช่วยสร้างแรง หลังจากนั้นย่อตัวลงเข้า และกระโดดขึ้นไปในแนวตั้งตรง (Matthew, 2011) โดยอาจจะมีการเหวี่ยงแขนเพื่อช่วยสร้างการกระโดด ซึ่งการกระโดดในแนวตั้งเป็นรูปแบบการกระโดดที่ใช้กันในการเล่นกีฬาหลากหลายชนิด เช่น การกระโดดสกัดกั้นของนักกีฬาวอลเลย์บอล การกระโดดสกัดกั้นหรือการกระโดดยิงประตูของนักกีฬาบาสเก็ตบอล การกระโดดทำประตูด้วยศีรษะหรือการโหม่งของนักกีฬาฟุตบอล การกระโดดเพื่อข้ามไม้พาดของนักกรีฑาประเภทกระโดดสูงและกระโดดค้ำ เป็นต้น ส่วนการกระโดดในแนวนอน คือ ความสามารถของกล้ามเนื้อในการกระโดดไปข้างหน้าหรือแนวนอน โดยมีเป้าหมายเพื่อความไกล โดยเริ่มต้นจากการยืนเท้าคู่หรือมีการเคลื่อนที่เพื่อสร้างแรงในการกระโดด หลังจากนั้นย่อตัวลงเล็กน้อย และกระโดดไปข้างหน้าโดยอาจจะมีการเหวี่ยงแขนเพื่อช่วยสร้างการกระโดด

การกระโดดยังถูกประยุกต์และพัฒนาเป็นรูปแบบของการฝึกซ้อมเพื่อพัฒนาสมรรถภาพของนักกีฬาในด้านของความแข็งแรง ความเร็ว และกำลัง รวมถึงแรงระเบิด (Explosive power) เรียกว่ารูปแบบการฝึกซ้อมแบบพลัยโอเมตริก (Plyometric) ซึ่งการฝึกนี้ถูกใช้ในการฝึกประสานระหว่างความแข็งแรงกับกำลังกล้ามเนื้อให้กับนักกีฬาเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อ โดยมีการฝึกด้วยวิธีการเขย่ง (Hopping) และกระโดด (Jumping) ที่สามารถช่วยเพิ่มความเร็ว และกำลังความแข็งแรงของกล้ามเนื้อได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับงานวิจัยของ Ramirez-Campillo et al. (2020) ที่ศึกษาผลของการฝึกพลัยโอเมตริกต่อพลังความเร็ว และสมรรถภาพของกล้ามเนื้อในนักกีฬา โดยพบว่าการฝึกพลัยโอเมตริกช่วยเพิ่มพลังกล้ามเนื้อและความสามารถในการสร้างแรงระเบิดได้อย่างมีนัยสำคัญ โดยการฝึกซ้อมในรูปแบบพลัยโอเมตริก ได้นับการยอมรับในแง่ของการทดลองใช้กับนักกีฬาทั่วไป เพื่อส่งผลให้เกิดประสิทธิภาพของพลังหรือกำลังเป็นอย่างดี และยังเกิดความแข็งแรงแบบสะท้อนกลับ (Reactive strength) โดยมีลักษณะการฝึกให้เกิดกล้ามเนื้อยืดยาวออก (Eccentric contraction) และกล้ามเนื้อหดตัวกลับอย่างรวดเร็ว (Concentric contraction) หรือที่คุ้นเคยกันในรูปแบบของวงจร Stretch-Shortening Cycle (SSC) และมีช่วง Amortization Phase ซึ่งเป็นช่วงของเวลาระหว่างหลังจากเกิดการหดตัวแบบยืดยาว ซึ่งเป็นตัวแปรเมื่อกล้ามเนื้อยืดออกไปแล้วมีช่วงระยะเวลาที่ค้างในพื้นไว้นานพลังงานที่สะสมจะลดลง ต้องมีการหดตัวกลับอย่างทันทีทันใดซึ่งเกี่ยวข้องกับระบบประสาทที่สั่งการกล้ามเนื้ออย่างรวดเร็วให้เกิดพลังกล้ามเนื้อ โดยปัจจุบันได้มีการนำการฝึกในรูปแบบพลัยโอเมตริก (Plyometric

training) เข้ามามีส่วนสำคัญในการฝึกนักกีฬาเนื่องจากเป็นการฝึกที่ใช้ความแข็งแรงและพลังหรือกำลัง ซึ่งก่อให้เกิดปฏิกิริยาการเคลื่อนที่แบบรวดเร็วฉับไว (Chu, 1996)

การฝึกพลัยโอเมตริก เป็นรูปแบบการฝึกที่เชื่อมโยงความแข็งแรงกับความเร็ว เพื่อสร้างให้เกิดเป็นพลังกล้ามเนื้อ โดยมีการใช้รูปแบบลักษณะของการฝึกมีหลากหลายรูปแบบ เช่น การกระโดด การกระโดดงอเข่าย่อตัว การกระดอน และการกระโดดเขย่ง โดยมีหลายรูปแบบเช่น ดริอปจัมพ์ (Drop jump) เด็ปธ์จัมพ์ (Depth jump) การฝึกพลัยโอเมตริกในรูปแบบดริอปจัมพ์ และเด็ปธ์จัมพ์ เป็นรูปแบบการกระโดดที่คล้ายกันมากที่ใช้สำหรับการฝึกซ้อมเพื่อพัฒนาความแข็งแรงและพลังกำลัง แต่มีผลลัพธ์ที่แตกต่างกัน เนื่องมาจากความแตกต่างในรูปของการกระโดด โดยการกระโดดในรูปแบบของดริอปจัมพ์ นั้นเป็นรูปแบบการกระโดดที่มีช่วงระยะเวลาที่เท้าสัมผัสพื้น (Ground contact time) ที่รวดเร็ว หรือมีช่วง Amortization ที่มีระยะเวลารวดเร็ว และยังมีมุมของเข่าที่งอเพียงเล็กน้อย แตกต่างจากการกระโดดในรูปแบบเด็ปธ์จัมพ์ ที่มีระยะเวลาเท้าสัมผัสพื้น (Ground contact time) หรือมีช่วง Amortization ที่ช้ากว่าการกระโดดในรูปแบบดริอปจัมพ์ และมีมุมของเข่าที่งอมากกว่า ทำให้มีความแตกต่างในความสามารถของการกระโดด

จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมาพบว่ายังไม่พบงานวิจัยที่เปรียบเทียบผลการฝึกพลัยโอเมตริกของรูปแบบดริอปจัมพ์ และเด็ปธ์จัมพ์ เพื่อแสดงให้เห็นถึงผลความแตกต่างของการฝึกทั้งสองรูปแบบ และจากการสัมภาษณ์ผู้ฝึกสอนกีฬาหลายๆ ท่าน พบว่าในการพัฒนาการกระโดดในแนวราบและแนวตั้ง ยังคงใช้รูปแบบการฝึกพลัยโอเมตริกในสองรูปแบบคือ ดริอปจัมพ์ และ เด็ปธ์จัมพ์ ซึ่งจริงๆ แล้วการพัฒนาการกระโดดในแนวราบและแนวตั้ง มีลักษณะของการเคลื่อนที่ การใช้กลุ่มกล้ามเนื้อและทักษะที่ค่อนข้างแตกต่างกันและเมื่อเรานำไปใช้ในการฝึกซ้อมให้กับนักกีฬา อาจทำให้การพัฒนาของนักกีฬาเป็นไปด้วยความล่าช้า และการบาดเจ็บ ซึ่งอาจทำให้นักกีฬาเกิดความท้อแท้ เบื่อหน่าย และหมดกำลังใจในการฝึกซ้อมและแข่งขันจากปัญหาดังกล่าวทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาว่าความแตกต่างในเรื่องของช่วงระยะเวลาที่เท้าสัมผัสพื้น (Ground contact time) หรือช่วง Amortization ที่มีระยะเวลาที่แตกต่างกัน รวมถึงมุมของเข่าที่แตกต่างกันในรูปแบบการฝึกพลัยโอเมตริกทั้งสองรูปแบบนี้ ส่งผลต่อการกระโดดในแนวตั้ง (Vertical) และแนวระนาบ (Horizontal) รวมถึงความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาแตกต่างกันอย่างไร เพื่อที่จะช่วยให้ผู้ฝึกสอนกีฬากรีฑาสามารถนำผลการวิจัยไปออกแบบสร้างรูปแบบการฝึกซ้อมได้เหมาะสมกับประเภทและรูปแบบการเคลื่อนไหวของการกระโดดในแนวตั้งและแนวระนาบในประเภทของกรีฑา รวมถึงการสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา เพื่อเพิ่มศักยภาพให้นักกีฬาได้อย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพต่อไป

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการฝึกด้วยพลัยโอเมตริกแบบดริอปจัมพ์ ที่มีผลต่อการกระโดดในแนวตั้งแนวระนาบ และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาของนักกรีฑา ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึก 8 สัปดาห์

2. เพื่อศึกษาผลของการฝึกด้วยพลัยโอเมตริกแบบเดิพธ์จัมพ์ ที่มีผลต่อการกระโดดในแนวตั้ง แนวระนาบ และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาของนักกรีฑา ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ หลังการฝึก 8 สัปดาห์

3. เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกด้วยพลัยโอเมตริกแบบดรีปจัมพ์ และเดิพธ์จัมพ์ ที่มีผลต่อการกระโดดในแนวตั้ง แนวระนาบ และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาของนักกรีฑา หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มประชากร กลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักกีฬากรีฑาประเภทลู่ระยะสั้นและประเภทลานของโรงเรียน กีฬานครนนท์วิทยา 6 อายุระหว่าง 14 – 18 ปี ไม่มีการบาดเจ็บ ที่จะเป็นอุปสรรคในการทำวิจัย ไม่มีโรคประจำตัว ไม่อยู่ในช่วงทำการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา มีประสบการณ์ในการฝึกความแข็งแรงด้วยน้ำหนักอย่างน้อย 1 ปี จำนวน 42 คน

กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยได้ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง ด้วยคัดเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) จำนวน 20 คน เป็นนักกรีฑาชาย 15 คน นักกรีฑาหญิง 5 คน โดยเรียงจากลำดับคะแนนน้อยไปหามาก จากการทดสอบด้วยการวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาด้วยเครื่องมือ Leg dynamometer และแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ด้วยวิธีการจับคู่ (Matching-paired sampling) และทำการเลือกกลุ่มทดลองแบบสลับฟันปลา กลุ่มละ 10 คน กลุ่มที่ 1 ฝึกพลัยโอเมตริกแบบดรีปจัมพ์ กลุ่มที่ 2 ฝึกพลัยโอเมตริกแบบเดิพธ์จัมพ์

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกในแบบดรีปจัมพ์ และเดิพธ์จัมพ์ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยผ่านการพิจารณาตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่านที่มีความเชี่ยวชาญด้านพลศึกษา ด้านกรีฑา ด้วยดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC) (Rovinelli and Hambleton, 1976) มีค่าเท่ากับ 0.60 - 1.00

2. แบบทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาด้วย Leg Dynamometer (อ้างอิงจากการทดสอบและประเมินผลสมรรถภาพทางกายนักกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ปี 2558)

3. แบบทดสอบการยืนกระโดดไกล (Standing long jump) (แบบทดสอบสมรรถภาพเยาวชนของ AAHPER)

4. แบบทดสอบการยืนกระโดดสูง (Vertical jump) (อ้างอิงจากการทดสอบและประเมินผลสมรรถภาพทางกายนักกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ปี 2558)

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย

1. ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)
2. สถิติแบบ t-Test Independent
3. ความแปรปรวนแบบทางเดียวชนิดวัดซ้ำ (One – Way ANOVA with Repeated Measures)
4. ทดสอบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธีของบอนเฟรโรนี (Bonferroni)

สรุปผลการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผลการฝึกพลัยโอเมตริกแบบดริอปจัมพ์และดีเพธจัมพ์ ที่มีผลต่อความสามารถในการโดดในแนวดิ่ง การกระโดดแนวระนาบ และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ของนักกรีฑา จะนำเสนอตามวัตถุประสงค์ของการวิจัยดังนี้

ตารางที่ 1 การเปรียบเทียบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา การยืนกระโดดสูง การยืนกระโดดไกล ของนักกรีฑาก่อนการฝึกระหว่างกลุ่มฝึกพลัยโอเมตริกแบบดริอปจัมพ์ และแบบดีเพธจัมพ์

ก่อนการฝึก		n	$\bar{X}$	S.D.	t	Sig
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา	กลุ่มดริอปจัมพ์	10	128.40	39.10	.18	.18
	กลุ่มดีเพธจัมพ์	10	120.00	23.41		
การยืนกระโดดสูง	กลุ่มดริอปจัมพ์	10	71.30	14.66	.35	1.40
	กลุ่มดีเพธจัมพ์	10	61.40	16.91		
การยืนกระโดดไกล	กลุ่มดริอปจัมพ์	10	221.60	23.74	.53	.35
	กลุ่มดีเพธจัมพ์	10	217.60	27.88		

p* < .05

จากตารางที่ 1 พบว่าผลการเปรียบเทียบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา การยืนกระโดดสูง และการยืนกระโดดไกลของนักกรีฑาก่อนการฝึกของกลุ่มฝึกพลัยโอเมตริกแบบดริอปจัมพ์ และแบบดีเพธจัมพ์ ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 2 การเปรียบเทียบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา การยืนกระโดดสูง การยืนกระโดดไกลของนักกรีฑาหลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 กลุ่มฝึกพลัยโอเมตริกแบบดริอปจัมพ์ และแบบดีเพธจัมพ์

ก่อนการฝึก		n	$\bar{X}$	S.D.	t	Sig
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา	กลุ่มดริอปจัมพ์	10	136.80	37.61	.36	.72
	กลุ่มดีเพธจัมพ์	10	131.50	28.30		
การยืนกระโดดสูง	กลุ่มดริอปจัมพ์	10	73.40	15.23	1.09	.26
	กลุ่มดีเพธจัมพ์	10	64.90	19.37		
การยืนกระโดดไกล	กลุ่มดริอปจัมพ์	10	232.30	26.84	.34	.37
	กลุ่มดีเพธจัมพ์	10	227.90	30.82		

p* < .05

จากตารางที่ 2 พบว่าผลการเปรียบเทียบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา การยืนกระโดดสูง และการยืนกระโดดไกลของนักกรีฑา หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ของกลุ่มฝึกพลัยโอเมตริกแบบดรีอปจัมพ์ และแบบดีพ์จัมพ์ ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา การยืนกระโดดสูง การยืนกระโดดไกล ของนักกรีฑา หลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มฝึกพลัยโอเมตริกแบบดรีอปจัมพ์ และแบบดีพ์จัมพ์

ก่อนการฝึก		n	$\bar{X}$	S.D.	t	Sig
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา	กลุ่มดรีอปจัมพ์	10	145.25	35.99	.56	.96
	กลุ่มดีพ์จัมพ์	10	136.90	30.42		
การยืนกระโดดสูง	กลุ่มดรีอปจัมพ์	10	73.60	15.42	1.09	.20
	กลุ่มดีพ์จัมพ์	10	65.00	19.64		
การยืนกระโดดไกล	กลุ่มดรีอปจัมพ์	10	227.80	26.55	-.24	.33
	กลุ่มดีพ์จัมพ์	10	231.00	33.48		

$p^* < .05$

จากตารางที่ 3 พบว่าผลการเปรียบเทียบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา การยืนกระโดดสูง และการยืนกระโดดไกลของนักเรียนหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มฝึกพลัยโอเมตริกแบบดรีอปจัมพ์และดีพ์จัมพ์ ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 4 แสดงการวิเคราะห์ วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวชนิดวัดซ้ำ (One – Way ANOVA with Repeated Measures) เพื่อทดสอบค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา การยืนกระโดดสูง และการยืนกระโดดไกล ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ภายในกลุ่มของกลุ่มฝึกพลัยโอเมตริกแบบดรีอปจัมพ์

แหล่งความแปรปรวน	SS	Df	MS	F	P
ภายในกลุ่ม					
ความแข็งแรงของขา					
ระหว่างเวลาที่ทดสอบ	1416.62	2	709.81	11.25*	.00
ความคลาดเคลื่อน	1135.38	18	63.08		
ยืนกระโดดสูง					
ระหว่างเวลาที่ทดสอบ	32.47	1.34	24.17	4.09	.06
ความคลาดเคลื่อน	71.53	12.10	5.92		
ยืนกระโดดไกล					
ระหว่างเวลาที่ทดสอบ	557.27	1.30	446.49	10.96*	.00
ความคลาดเคลื่อน	474.07	11.64	40.74		

$p^* < .05$

จากตารางที่ 4 แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของของค่าเฉลี่ยของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา การยืนกระโดดสูง และการยืนกระโดดไกล ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ภายในกลุ่มของกลุ่มฝึกพลีโอเมตริกแบบดริอปจัมพ์ พบว่าค่าเฉลี่ยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา และค่าเฉลี่ยการยืนกระโดดไกลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนค่าเฉลี่ยการยืนกระโดดสูง ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 5 แสดงการวิเคราะห์ วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวชนิดวัดซ้ำ (One – Way ANOVA with Repeated Measures) เพื่อทดสอบค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา การยืนกระโดดสูง และการยืนกระโดดไกล ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ภายในกลุ่มของกลุ่มฝึกพลีโอเมตริกแบบดริอปจัมพ์

แหล่งความแปรปรวน	SS	Df	MS	F	P
ภายในกลุ่ม					
ความแข็งแรงของขา					
ระหว่างเวลาที่ทดสอบ	1490.07	2	745.03	5.45	.02
ความคลาดเคลื่อน	2467.27	18	137.07		
ยืนกระโดดสูง					
ระหว่างเวลาที่ทดสอบ	84.04	2	42.03	9.31	.00
ความคลาดเคลื่อน	81.27	18	4.52		
ยืนกระโดดไกล					
ระหว่างเวลาที่ทดสอบ	984.20	2	492.10	5.76	.39
ความคลาดเคลื่อน	1537.80	18	85.43		

p* < .05

จากตารางที่ 5 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว เพื่อทดสอบค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความแข็งแรงของขา การยืนกระโดดสูง ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ภายในกลุ่มฝึกพลีโอเมตริกแบบดริอปจัมพ์ พบว่าค่าเฉลี่ยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา และค่าเฉลี่ยการยืนกระโดดสูงแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการยืนกระโดดไกล ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ภายในกลุ่มฝึกพลีโอเมตริกแบบดริอปจัมพ์ ไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับผลของการฝึกด้วยพลัยโอเมตริกแบบดรอปปัมพ์และเด็พธัมพ์ ที่มีผลต่อการกระโดดในแนวตั้ง แนวรนาบ และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาของนักกรีฑา ซึ่งผู้วิจัยมีข้อวิจารณ์ตามขอบข่ายการวิจัยดังนี้

1. การศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการเปรียบเทียบผลการฝึกพลัยโอเมตริกแบบดรอปปัมพ์และเด็พธัมพ์ ที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ความสามารถในการกระโดดสูง และความสามารถในการย่นกระโดดไกลของนักกรีฑา พบว่า ค่าเฉลี่ยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา การย่นกระโดดสูง การย่นกระโดดไกล ของนักกรีฑา ก่อนการฝึก ระหว่างการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ระหว่างกลุ่มที่ฝึกพลัยโอเมตริกแบบดรอปปัมพ์และเด็พธัมพ์ ไม่แตกต่างกัน ซึ่งมีสาเหตุมาจากการฝึกพลัยโอเมตริก ทั้ง 2 แบบนี้สามารถเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อได้ (Sharkey, 2006) การฝึกแบบพลัยโอเมตริกทั้ง 2 รูปแบบเป็นรูปแบบการฝึกพลัยโอเมตริกที่กระตุ้นให้กล้ามเนื้อออกแรงสูงสุดเท่าที่จะเป็นไปได้ในช่วงเวลาสั้น ๆ พื้นฐานของการฝึกหรือ การฝึกแบบพลัยโอเมตริก ตั้งอยู่บนรากฐานของวงจรการยืดและหดตัวของกล้ามเนื้อแต่ละครั้งที่เรียกว่า Stretch –Shortening Cycle (SSC) การเคลื่อนไหวที่ใช้แรงกล้ามเนื้อสูงสุดหรือเกือบสูงสุดอย่างรวดเร็วหรือช่วงระยะเวลาสั้น ๆ เพียงไม่กี่วินาทีหรือปฏิกิริยาการเคลื่อนไหวที่มีการปรับเปลี่ยนอัตราเร่งเพิ่มขึ้นหรือลดอัตราเร่งความเร็วลงอย่างรวดเร็วในแต่ละช่วงจังหวะของ การเคลื่อนไหวในการปฏิบัติกิจกรรมหรือทักษะกีฬา เหล่านี้ล้วนแต่เป็นความสามารถใน การประยุกต์ใช้แรงของกล้ามเนื้อได้อย่างรวดเร็วเพื่อทำให้ร่างกายหรือวัตถุมีกำลังหรือคุณภาพในการเคลื่อนไหวมากขึ้น (Momentum) ซึ่งทางด้านชีวกลศาสตร์ ได้แก่ กำลัง (Power) มีค่าเท่ากับแรง (Force) คูณด้วยความเร็ว (Velocity) ($Power = Force \times Velocity$) (Enoka, 2002)

2. เมื่อเปรียบเทียบผลการฝึกพลัยโอเมตริกแบบดรอปปัมพ์ ที่มีต่อค่าเฉลี่ยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา การย่นกระโดดสูง การย่นกระโดดไกล ของนักกรีฑา ก่อนการฝึก ระหว่างการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่า

2.1 ค่าเฉลี่ยความแข็งแรงขาและค่าเฉลี่ยของการย่นกระโดดไกลของกลุ่มตัวอย่างเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 ผลการทดลองพบว่าค่าเฉลี่ยการย่นกระโดดสูงหลังสัปดาห์ที่ 8 ไม่สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งมีสาเหตุดังนี้

2.2.1 รูปแบบการฝึกพลัยโอเมตริกแบบ ดรอปปัมพ์ (Drop jump) นั้นมีช่วงระยะการกล้ามเนื้อหดตัวออกแรงเคลื่อนไหว ซึ่งมีปฏิกิริยาตอบสนองหรือการสะท้อนด้วยจังหวะของการหดตัวของกล้ามเนื้อที่รวดเร็วและแรงในระยะเวลาสั้น ๆ หรือมีช่วง อเมอร์ตีเซชัน (Amortization) ที่รวดเร็วเป็นช่วงสั้น ๆ เหมาะกับนักกีฬาที่ต้องการความเร็วในการกระโจนหรือกระโดดอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้ไม่สามารถที่จะพัฒนาประสิทธิภาพในการกระโดดไกลได้ดีกว่าการกระโดดสูง สอดคล้องกับ (Chu, 1992) กล่าวถึงการใช้ความรู้เกี่ยวกับลักษณะของ

กล้ามเนื้อไว้ว่า การหดตัวที่กล้ามเนื้อยืดออกนั้นจะตามมาอย่างรวดเร็ว ด้วยการหดตัวของกล้ามเนื้อสั้นเข้า ในหลายทักษะกีฬาทุกครั้งที่จะโดดไกลจะต้องสัมผัสกับกระดานกระโดดเสมอ การลดการกระแทกในขณะที่เท้าสัมผัสพื้นที่กำหนดไว้บนกระดาน จะใช้วิธีที่ข้อต่อสะโพก ข้อต่อที่เข่าและข้อเท้าเพียงเล็กน้อย ตามติดมาอย่างรวดเร็วด้วยการยืดออกของข้อต่อทั้งหมด เพื่อให้เท้าข้างที่เหยียบกระดานกระโดดผลักให้ผู้กระโดดพุ่งออกไปจากกระดานกระโดด โดยนักกีฬาระโดดไกลจะมีระยะเวลาที่เท้าสัมผัสพื้น (Ground Contact time) ในการกระโดดไกล และต้องมีความเร็วแน่นอนซึ่งถือเป็นปัจจัยด้านประสิทธิภาพหลักมากสิ่งสำคัญ คือ ต้อง ไม่สูญเสียความเร็วแน่นอนมากเกินไปในการออกตัวส่งผลให้เวลาสัมผัสพื้น 0.10 - 0.13 วินาที ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการฝึกพลัยโอเมตริกสามารถพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาและความสามารถในการกระโดดของนักกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ จันเกษม วรพล และโพธิ์ทอง ศิริชัย (2564) ที่รายงานว่าการฝึกที่เน้นการเคลื่อนไหวรวดเร็วและแรงระเบิดของกล้ามเนื้อมีส่วนช่วยเพิ่มสมรรถภาพการเคลื่อนไหวและการสร้างแรงของกล้ามเนื้ออย่างมีนัยสำคัญ นอกจากนี้ ธนาคม คงพรหม และพิชญ์ ศุภีร์ (2565) ยังพบว่าความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาเป็นองค์ประกอบสำคัญที่สัมพันธ์กับความสามารถในการกระโดดทั้งในแนวดิ่งและแนวระนาบ ซึ่งสนับสนุนผลการวิจัยในครั้งนี้ที่พบว่าการฝึกพลัยโอเมตริกทั้งสองรูปแบบสามารถส่งเสริมสมรรถภาพดังกล่าวได้ อีกทั้งผลการวิจัยยังสอดคล้องกับงานของ สุริยะ ชาญชัย และคณะ (2564) ที่ชี้ให้เห็นว่าการฝึกพลัยโอเมตริกซึ่งควบคุมลักษณะการเคลื่อนไหวและแรงกระแทกอย่างเหมาะสม สามารถเพิ่มพลังกล้ามเนื้อและความสามารถในการกระโดดของนักกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.2.2 มุมของขาในการกระโดดแบบร็อบบี้จัมพ์ นั้นจะมีมุมของขาที่งอเพียงเล็กน้อย ซึ่งนักกีฬาประเภทกระโดดไกลจะมีมุมของขาอยู่ที่ประมาณ 19 - 22 องศา ส่วนความเร็วในการบินขึ้นในแนวดิ่ง (Take off) นั้นแตกต่างกันออกไป ขึ้นอยู่กับความแรงปฏิกิริยาของแต่ละบุคคลและความสามารถทางเทคนิคของแต่ละบุคคล ซึ่งสอดคล้องกับ (Schmidt, 1992) ได้กล่าวว่า พลังเป็นความสามารถของระบบประสาทกล้ามเนื้อ ที่จะสร้างให้เกิดแรงสูงสุดที่สามารถทำได้ในเวลาที่กำหนด ซึ่งเวลาจะขึ้นอยู่กับแรงต้านทานหรือน้ำหนัก โดยจะใช้มุมของสะโพกเข่าและข้อเท้าที่กว้างและใช้เวลามากกว่า 250 มิลลิวินาทีส่วนวงจรเหยียดแบบสั้น เช่น ระยะที่เท้าสัมผัสพื้นในการวิ่งเร็วหรือการเร่งความเร็ว หรือกระโดดไกล โดยใช้มุมเข่า ที่แคบกว่า และใช้เวลาอย่างน้อย 100 - 250 มิลลิวินาที

3. เมื่อเปรียบเทียบผลการฝึกพลัยโอเมตริกแบบดีเฟรจัมพ์ มีต่อค่าเฉลี่ยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา การยืนกระโดดสูง การยืนกระโดดไกล ของนักกรีฑา ก่อนการฝึก ระหว่างการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่า

3.1 ค่าเฉลี่ยความแข็งแรงขาและค่าเฉลี่ยของการยืนกระโดดสูงของกลุ่มตัวอย่างเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับหลักการของ (Chu, 1992) ที่กล่าวว่า การฝึกพลัยโอเมตริก คือ การฝึกหรือการออกกำลังกายที่มีจุดประสงค์ในการเชื่อมโยงระหว่างความแข็งแรง (Strength) กับความเร็ว

(Speed) ของการเคลื่อนไหว เพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว นิยมใช้การกระโดดและการกระโดดแบบงอเข่าย่อตัวในแนวดิ่ง (Depth jump)

3.2 ผลการทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยการยืนกระโดดไกลหลังฝึกสัปดาห์ที่ 8 ไม่เพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลอง ซึ่งมีสาเหตุดังนี้

3.2.1 ฝึกพลัยโอเมตริกในรูปแบบของดีเพธจัมพ์นั้นในช่วงระยะกล้ามเนื้อหดตัวออกแรงเคลื่อนไหว ซึ่งมีปฏิกิริยาตอบสนองหรือการสะท้อนด้วยจังหวะของการหดตัวของกล้ามเนื้อที่ช้า หรือมีช่วง อเมอร์ทิเซชัน (Amortization) ที่ช้าและมีการย่อมุมของเข่าที่มากกว่าดริอปจัมพ์ ทำให้ส่งผลในด้านความสูงมากกว่าความไกล ซึ่งจุดมุ่งหมายในการกระโดดก็เพื่อส่งตัวขึ้นให้สูงไปยังตำแหน่งใดตำแหน่งหนึ่ง สิ่งที่จะช่วยให้เกิดแรงส่งให้ตัวลอยขึ้นอีกก็คือ การเหวี่ยงแขน สปริงข้อเท้า การยืดลำตัว มุมของเข่า คือ ก่อนกระโดดต้อง งอเข่า โดยทั่วไปมุมของเข่าประมาณ 100 องศา ลำตัวก้มไปข้างหน้าเล็กน้อย สองแขนเหวี่ยงจากข้างหลังไปข้างหน้า เหยียดตัวขึ้นพร้อมกับใช้แรงกระโดดจากข้อเท้ายันพื้นกระโดดขึ้นอย่างรวดเร็ว ๆ

3.2.2 ระยะเวลาที่เท้าสัมผัสพื้น (Ground Contact time) ซึ่งนักกีฬากระโดดสูงผู้ยิ่งใหญ่ทั้งหลายใช้เวลาบนพื้นประมาณ 0.14 – 0.19 วินาที ในการกระโดดสูง ซึ่งความเร็วในการบิน (Take-off) ขึ้นในแนวดิ่งถือเป็นปัจจัยด้านประสิทธิภาพ ความเร็วแน่นอนจะต้องไม่ใช่ความเร็วสูงสุด แต่ปรับให้เหมาะสมสำหรับระดับความสามารถของแต่ละบุคคล

จากการศึกษาสรุปได้ว่ารูปแบบการฝึกพลัยโอเมตริกในรูปแบบดริอปจัมพ์ และดีเพธจัมพ์ สามารถพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา การกระโดดในแนวดิ่ง และการกระโดดในแนวระนาบได้ทั้งสองรูปแบบแต่ในการฝึกเพื่อพัฒนาความสามารถในการกระโดดสูงนั้น ควรเลือกรูปแบบการฝึกพลัยโอเมตริกในรูปแบบดีเพธจัมพ์ ซึ่งมีผลต่อการพัฒนาความสามารถในการกระโดดสูงได้ดีกว่า ส่วนการเลือกฝึกเพื่อพัฒนารูปแบบการกระโดดในแนวระนาบนั้น ควรเลือกรูปแบบการฝึกพลัยโอเมตริกในรูปแบบดริอปจัมพ์ ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาการกระโดดในแนวระนาบได้ดีกว่า

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. ในช่วงของการฝึกโปรแกรมควรมีก่อกระโดด Plyo box หรือ ก่อที่มีความสูงตามที่กำหนดไว้ในโปรแกรมหลาย ๆ อัน เพื่อประหยัดเวลาและเพียงพอต่อจำนวนนักกีฬา
2. ควรอธิบายขั้นตอนการปฏิบัติให้ละเอียด เพื่อฝึกซ้อมได้ถูกต้องตามรูปแบบของพลัยโอเมตริกทั้งสองรูปแบบ
3. สำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา นักกีฬาหรือผู้ที่สนใจที่จะนำโปรแกรมการฝึกพลัยโอเมตริกทั้งสองรูปแบบไปใช้ในการฝึกซ้อม ควรฝึกกับนักกีฬาที่มีร่างกายพร้อมสำหรับการฝึกหนักและ เพราะโปรแกรมการฝึกนี้จะมี การเพิ่มความหนักและใช้เวลา

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรขยายขนาดและความหลากหลายของกลุ่มตัวอย่าง ทั้งด้านเพศ อายุ ระดับสมรรถภาพ และประเภทกีฬา เพื่อเพิ่มความครอบคลุมและความสามารถในการอ้างอิงผลการวิจัยในบริบทที่กว้างขึ้น
2. ควรศึกษาผลของการฝึกพลัยโอเมตริกในระยะยาว หรือเปรียบเทียบกับการผสมผสานรูปแบบการฝึกอื่น เพื่อประเมินประสิทธิผลต่อการพัฒนาความสามารถในการกระโดดและความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออย่างรอบด้าน
3. ควรเพิ่มการวัดตัวแปรเชิงกลและความปลอดภัยในการฝึก เช่น เวลาทำสัมผัสพื้นหรืออัตราการพัฒนาแรง เพื่ออธิบายกลไกของการฝึกและสนับสนุนการออกแบบโปรแกรมฝึกที่มีประสิทธิภาพและปลอดภัย

เอกสารอ้างอิง

- จันทเกษม วรพล และโพธิ์ทอง ศิริชัย. (2564). ผลของการฝึก SAQ ต่อความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตบอลระดับอุดมศึกษา. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*, 50(2), 45–58.
- ธนาคม คงพรหม และพิชญ์ ศุภีร์. (2565). สมรรถภาพทางกายของนักเรียนไทยระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในบริบทโรงเรียนต่างกัน. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*, 51(1), 30–42.
- สุริยะ ชาญชัย, จิตรากุล กิตติ และสันติสุข นรินทร์. (2564). ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกต่อพลังกล้ามเนื้อและความสามารถในการกระโดดของนักกีฬากีฬาเยาวชน. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*, 50(3), 89–102.
- สมาคมกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย. (2558). *คู่มือการทดสอบและประเมินผลสมรรถภาพทางกาย นักกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ปี 2558*. กรุงเทพฯ: สมาคมกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย.
- American Alliance for Health, Physical Education, and Recreation. (n.d.). *AAHPER youth fitness test manual*. Reston, VA: Author.
- Chu, D. A. (1992). *Jumping into plyometrics*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Chu, D. A. (1996). *Jumping into plyometrics* (2nd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Enoka, R. M. (2002). *Neuromechanics of human movement* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Matthew, D. (2011). *Measurement in physical education and exercise science*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Ramirez-Campillo, R., Moran, J., Drury, B., Williams, M., Keogh, J., Chaabene, H., & Izquierdo, M. (2020). Effects of plyometric jump training on physical fitness attributes in athletes: A meta-analysis. *Sports Medicine*, 50(12), 2125–2143. <https://doi.org/10.1007/s40279-020-01312-x>.

- Rovinelli, R. J., & Hambleton, R. K. (1976). *On the use of content specialists in the assessment of criterion-referenced test item validity*. Amherst, MA: University of Massachusetts.
- Schmidt, R. A. (1992). *Motor learning and performance: From principles to practice*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Sharkey, B. J. (2006). *Fitness and health* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

การพัฒนารูปแบบการจัดการแข่งขันฟุตบอลเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ

อัยรัตน์ แกสมาน* วิจิต อิมอารมย์*** วรรณวีร์ บุญคุ้ม***

บทคัดย่อ

การวิจัยและพัฒนาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาสภาพและความต้องการในการจัดการแข่งขันฟุตบอลเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในประเทศไทย 2) พัฒนารูปแบบการจัดการแข่งขันฟุตบอลเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ และ 3) ประเมินความเหมาะสมของรูปแบบที่พัฒนาขึ้น กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการจัดการแข่งขันฟุตบอลผู้สูงอายุ จำนวน 400 คน ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย และผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดการแข่งขันฟุตบอลผู้สูงอายุ จำนวน 28 คน ได้มาจากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 428 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสอบถาม การสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่ม และแบบประเมินรูปแบบ วิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณด้วยสถิติเชิงพรรณนา และวิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า สภาพและความต้องการในการจัดการแข่งขันฟุตบอลเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุอยู่ในระดับมาก โดยเฉพาะด้านผู้เข้าร่วมการแข่งขันและการประชาสัมพันธ์ รูปแบบการจัดการแข่งขันฟุตบอลเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุที่พัฒนาขึ้นคือ SONG GAME MODEL ซึ่งประกอบด้วย 8 องค์ประกอบ ได้แก่ Spirit, Organization management, Network, Good Game, Goal, Age, Motivation และ Enjoyment ผลการประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญพบว่ารูปแบบดังกล่าวมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากและสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการแข่งขันฟุตบอลเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในประเทศไทยได้อย่างเหมาะสม สรุปได้ว่า SONG GAME MODEL เป็นรูปแบบการจัดการแข่งขันฟุตบอลที่มีความสอดคล้องกับบริบทของผู้สูงอายุสามารถใช้เป็นแนวทางในการจัดการแข่งขันเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ความปลอดภัย และคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุได้อย่างยั่งยืน

คำสำคัญ : การพัฒนารูปแบบ, การจัดการแข่งขันฟุตบอล, การส่งเสริมสุขภาพ, ผู้สูงอายุ

The Development of a Football Competition Management Model to Promote the Health of the Elderly

Iyarush Kaesman^{*} Vichit Im-Arom^{**} Wannawee Boonkoum^{***}

Abstract

This research and development study aimed to: (1) examine the conditions and needs for organizing football competitions to promote the health of the elderly in Thailand; (2) develop a football competition management model to promote the health of the elderly; and (3) evaluate the appropriateness of the developed model. The sample consisted of 400 individuals involved in organizing elderly football competitions, selected through simple random sampling. In addition, 28 key informants who were experts in elderly football competition management were selected using purposive sampling, resulting in a total of 428 participants. The research instruments included questionnaires, in-depth interviews, focus group discussions, and a model evaluation form. Quantitative data were analyzed using descriptive statistics, while qualitative data were analyzed using content analysis.

The results indicated that the conditions and needs for organizing football competitions to promote the health of the elderly were at a high level, particularly in terms of participant involvement and public relations. The developed football competition management model, named the SONG GAME MODEL, comprised eight components: Spirit, Organization Management, Network, Good Game, Goal, Age, Motivation, and Enjoyment. The expert evaluation revealed that the model was highly appropriate and could be effectively applied to organize football competitions that promote the health of the elderly in Thailand. It can be concluded that the SONG GAME MODEL is well aligned with the context of elderly participants and provides a practical framework for organizing football competitions that enhance health, safety, and quality of life among the elderly in a sustainable manner.

Keywords: Model development, Football competition management, Health promotion, Elderly

บทนำ

ในปัจจุบันประชาคมโลกเริ่มมีสัดส่วนของผู้สูงวัยที่เริ่มก้าวเข้าสู่วัยผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มมากขึ้น ในอนาคต โดยเฉพาะประเทศไทยที่เริ่มเข้าสู่สังคมอายุโสและผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ จากข้อมูล (สำนักบริหาร การทะเบียน, 2565) การที่มีจำนวนประชากรผู้สูงอายุมากขึ้นก็ไม่ได้หมายความว่ามีความสุขเพิ่มขึ้นตามไปด้วย แต่อาจมีปัญหาทางด้านสุขภาพตามมาได้อีกมาก หากไม่ได้มีการเตรียมการรับมือล่วงหน้ามาก่อน ความมุ่งมั่น ของภาครัฐในการดูแลผู้สูงอายุ มีแนวโน้มว่าจะมีการขยายองค์การทำงานในด้านของปริมาณและ คุณภาพแต่ระบบการดูแลและรองรับการเติบโตตามสถานการณ์ไม่ทันเนื่องจากมีข้อจำกัดในด้านต่าง ๆ ทั้งในด้าน บุคลากรในการดูแลและส่งเสริมสุขภาพของคนสูงวัยและงบประมาณดำเนินการ ทำให้ต้องค้นหาวิธีการจัด การในรูปแบบต่าง ๆ ให้คนสูงวัยสามารถพึ่งพาตนเองได้ ไม่เป็นภาระกับลูกหลาน ส่วนรัฐบาลเป็นเพียง ผู้ติดตามรวมทั้งการส่งเสริมในการจัดตั้งชมรมผู้อาวุโส ผู้สูงอายุและคนสูงวัยในแต่ละพื้นที่ เพื่อเป็นจุด ศูนย์กลางในการทำกิจกรรม หรือเชื่อมโยงเครือข่ายกัน เป็นพื้นที่ ที่ทุกคนมีส่วนร่วม ดังจะเห็นได้ว่า ในสถานการณ์ปัจจุบันกิจกรรมต่าง ๆ ของผู้ที่ย่างเข้าสู่สังคมคนสูงวัยจะเริ่มมีกิจกรรมต่าง ๆ เพิ่มมากขึ้น ตามลำดับ เพื่อเตรียมตัวการเป็นผู้สูงวัยที่มีคุณภาพที่ดีต่อไป ประกอบกับการเพิ่มจำนวนประชากรของบรรดา ผู้สูงวัยจะทำให้ประเทศมีภาระเล็้งงมากขึ้น และไม่สามารถปฏิเสธได้ว่าปัญหาดังกล่าวเป็นปัญหาที่ภาครัฐ และสมาชิกในสังคมจะต้องร่วมมือกัน การส่งเสริมสุขภาพของบรรดาผู้อาวุโสและผู้สูงอายุมีความจำเป็นอย่าง มากเพื่อลดทอนโอกาสและระยะเวลาที่ต้องพึ่งพา การปรนนิบัติดูแลและภาระค่าใช้จ่ายด้านสุขภาพที่เกิน ความจำเป็น (กระทรวงการทองเที่ยวและกีฬา, 2565) ส่งผลให้ทุกสังคมเริ่มส่งเสริมให้คนสูงวัย มีวิถีความ เป็นอยู่ที่ดีขึ้นทั้งด้านร่างกายและจิตใจ การส่งเสริมให้ผู้อาวุโสและผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการและกีฬา นับเป็นอีกวิธีการหนึ่งที่ถูกนำมาใช้กันอย่างแพร่หลายในการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีและ สามารถดำเนินชีวิตในบั้นปลายอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข เนื่องจากการเข้าร่วมกิจกรรมจะส่งผลให้สามารถ ปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสม มีความรู้สึกภาคภูมิใจว่าตนเองยังมีความสำคัญ และมีคุณค่าต่อสังคม โดยส่วนใหญ่คนสูงวัยที่เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอจะทำให้เกิดความพึงพอใจ ในชีวิตของตนเองสูงขึ้น จึงอาจจะกล่าวได้ว่าโลกกำลังก้าวเข้าสู่สังคมของคนสูงวัยอย่างสมบูรณ์ (Aged society)

กีฬาฟุตบอลเป็นกิจกรรมทางกายที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในทุกช่วงวัย และมีการนำมา ประยุกต์ใช้เป็นกิจกรรมกีฬาเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงวัยในหลายพื้นที่ของประเทศไทย ทั้งในระดับท้องถิ่น ระดับภูมิภาค และระดับประเทศ โดยเฉพาะการบรรจุการแข่งขันฟุตบอลผู้สูงวัยเป็นชนิดกีฬานึ่งในการ แข่งขันกีฬาอาวุโสแห่งชาติ ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงบทบาทของกีฬาฟุตบอลในฐานะเครื่องมือสำคัญในการส่งเสริม สุขภาพกาย สุขภาพจิต และการมีส่วนร่วมทางสังคมของผู้สูงวัย การเข้าร่วมกิจกรรมฟุตบอลช่วยกระตุ้น การเคลื่อนไหวของร่างกาย ส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย ลดความเสี่ยงของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง และสร้าง ปฏิสัมพันธ์ทางสังคมที่เอื้อต่อคุณภาพชีวิตของผู้สูงวัย (กรมพลศึกษา, 2557; กระทรวงการทองเที่ยวและกีฬา, 2565)

อย่างไรก็ตาม จากการสำรวจและทบทวนแนวทางการจัดการแข่งขันฟุตบอลผู้สูงอายุในปัจจุบัน พบว่า รูปแบบการจัดการแข่งขันยังมีความหลากหลายและแตกต่างกันในหลายมิติ ทั้งด้านการบริหารจัดการ รูปแบบการแข่งขัน กฎกติกา ระยะเวลาในการแข่งขัน ตลอดจนมาตรการด้านความปลอดภัยและการดูแลสุขภาพ ซึ่งส่วนใหญ่ยังอิงตามรูปแบบการแข่งขันของผู้ใหญ่หรือการแข่งขันทั่วไป มากกว่าการออกแบบให้สอดคล้องกับสภาพร่างกายและข้อจำกัดเฉพาะของผู้สูงอายุ ความแตกต่างดังกล่าวอาจส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการส่งเสริมสุขภาพ ความปลอดภัยในการเข้าร่วมกิจกรรม และความเหมาะสมของการแข่งขันต่อผู้สูงอายุในแต่ละช่วงอายุ (กลุ่มงานวิจัยและพัฒนาสำนักการกีฬา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2566; Ferguson, 2014)

ผู้สูงอายุเริ่มมีความสนใจในกิจกรรมและกีฬาฟุตบอลของผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้นทางการกีฬาแห่งประเทศไทย ก็ได้ทำการบรรจุการแข่งขันฟุตบอลอาวุโสเข้าเป็นกีฬาประจำการแข่งขันใน กีฬาอาวุโสแห่งชาติขึ้น ครั้งแรกที่เริ่มจัดการแข่งขัน โดยกำหนดอายุผู้เข้าร่วมต้องมีอายุ 40 ปีขึ้นไปและมีการแข่งขันใน 2 รุ่นอายุ คือ รุ่นอายุ 40-50 ปี และรุ่นอายุ 55-65 ปี และมีโครงสร้างการจัดการแข่งขันฟุตบอลอาวุโสหรือผู้สูงอายุ ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับรูปแบบและวิธีการจัดการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ และกีฬาแห่งชาติ ไม่แตกต่างกันทั้งเรื่องของระยะเวลาในการจัดการแข่งขัน ช่วงเวลาการแข่งขัน และการกีฬาแห่งประเทศไทย ให้การสนับสนุนส่งเสริมการแข่งขันฟุตบอลอาวุโสร่วมกับทางภาคเอกชน โดยมีการจัดการแข่งขันอย่างต่อเนื่องมาตลอดและได้รับความนิยม ชื่นชอบ ทั้งนี้ยังไม่รวมรายการอื่น ๆ อีกมากมายที่จัดการแข่งขันกันโดยทั่วไป ตามสมาคมองค์กร หน่วยงานของภาครัฐบาล ที่แสดงให้เห็นถึงความตื่นตัวและความน่าสนใจของกีฬาประเภทนี้

จากการที่ผู้วิจัยเคยเข้าร่วม สัมผัสการแข่งขันและการจัดการแข่งขันฟุตบอลของผู้สูงอายุในรูปแบบที่แตกต่างกัน ในประเทศไทยหลาย ๆ ภูมิภาค หลาย ๆ รายการที่มีการจัดการแข่งขันขึ้น รู้สึกและสัมผัสได้จากประสบการณ์ตรงถึงการมีความสุข การผิตหวัง สมหวัง โดยรวมของผู้เข้าร่วมในกิจกรรมการแข่งขันฟุตบอลที่มีความแตกต่างกัน ทั้งในด้านรูปแบบการจัดการแข่งขัน วิธีการจัดการแข่งขัน ไม่ว่าจะเป็นผู้จัดการแข่งขัน ผู้มีส่วนในทีมฟุตบอลของคนสูงอายุและนักฟุตบอลหรือผู้ชมและผู้ติดตามและจากการพูดคุยแลกเปลี่ยนทัศนคติ ความรู้ในเรื่องฟุตบอล ทำให้ทราบถึงข้อมูล ความต้องการ วัตถุประสงค์ของผู้เข้าร่วมในทุกภาคส่วนและผู้จัดการแข่งขันในรูปแบบที่แตกต่างกันออกไป จึงเป็นที่มาและความสนใจในการทำวิจัยในครั้งนี้ เพื่อให้ได้รูปแบบการจัดการแข่งขันฟุตบอลที่ส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุอย่างแท้จริง

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการ การจัดการแข่งขันฟุตบอลเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในประเทศไทย
2. เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการแข่งขันฟุตบอลเพื่อส่งเสริมสุขภาพของคนสูงอายุในประเทศไทย
3. เพื่อประเมินรูปแบบการจัดการแข่งขันฟุตบอลเพื่อส่งเสริมสุขภาพของคนสูงอายุในประเทศไทย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research and Development: R&D) มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการจัดการแข่งขันฟุตบอลเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงวัยในประเทศไทย โดยดำเนินการวิจัยเป็น 3 ขั้นตอน ได้แก่ (1) การศึกษาสภาพและความต้องการ (2) การพัฒนารูปแบบ และ (3) การประเมินและรับรองรูปแบบ รายละเอียดดังต่อไปนี้

ขั้นตอนที่ 1 การศึกษาสภาพและความต้องการ

กลุ่มประชากร ได้แก่ ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการจัดการแข่งขันฟุตบอลเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงวัยทั่วประเทศ ประกอบด้วย ผู้จัดการแข่งขัน ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน เจ้าหน้าที่ทีม นักกีฬา และผู้ติดตามนักกีฬา ผู้สูงวัย จาก 78 จังหวัดทั่วประเทศ กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยอาศัยตารางของ Krejcie and Morgan ที่ระดับความเชื่อมั่นร้อยละ 95 ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 383 คน เพื่อป้องกันการสูญหายของข้อมูล ผู้วิจัยจึงกำหนดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน และสุ่มตัวอย่างด้วยวิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการในการจัดการแข่งขันฟุตบอลเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงวัย

วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ขั้นตอนที่ 2 การพัฒนารูปแบบการจัดการแข่งขันฟุตบอล

ผู้ให้ข้อมูลสำคัญในขั้นตอนนี้ ได้แก่ ผู้เชี่ยวชาญด้านการจัดการแข่งขันฟุตบอลผู้สูงวัยจากภาครัฐ ภาคเอกชน และหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง จำนวน 28 คน ได้มาจากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) โดยเป็นผู้ที่มีประสบการณ์ในการจัดการแข่งขันฟุตบอลผู้สูงวัยในระดับพื้นที่ ระดับภูมิภาค หรือระดับประเทศ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบสัมภาษณ์เชิงลึก และประเด็นการสนทนากลุ่ม (Focus group discussion) เพื่อนำผลจากขั้นตอนที่ 1 มาวิเคราะห์ สังเคราะห์ และพัฒนารูปแบบการจัดการแข่งขันฟุตบอลเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงวัย

วิเคราะห์ข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) และสังเคราะห์เป็นรูปแบบการจัดการแข่งขันฟุตบอลภายใต้ชื่อ SONG GAME MODEL

ขั้นตอนที่ 3 การประเมินและรับรองรูปแบบ

การประเมินความเหมาะสมของรูปแบบการจัดการแข่งขันฟุตบอลเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงวัยที่พัฒนาขึ้น ดำเนินการโดยผู้เชี่ยวชาญด้านการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงวัย ด้านกีฬาฟุตบอล และด้านการวิจัยและประเมินผล จำนวน 15 คน ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ แบบประเมินความเหมาะสมของรูปแบบ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และนำข้อเสนอแนะเชิงคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญมา

วิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา เพื่อยืนยันความเหมาะสม ความเป็นไปได้ และความสามารถในการนำรูปแบบไปประยุกต์ใช้จริง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ข้อมูลเชิงปริมาณจากแบบสอบถามและแบบประเมินรูปแบบ วิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสัมภาษณ์เชิงลึก การสนทนากลุ่ม และข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ วิเคราะห์ด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis) และนำผลการวิเคราะห์ไปใช้ในการพัฒนาและรับรองรูปแบบการจัดการแข่งขันฟุตบอลเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในประเทศไทย

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาสภาพและความต้องการจัดการแข่งขันฟุตบอลเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในประเทศไทย พบว่า สภาพความต้องการด้านการจัดการแข่งขันฟุตบอลของคนสูงอายุ รวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมากที่สุด ในทุก ๆ ด้าน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านโดยเรียงตามค่าเฉลี่ยสูงสุด ดังนี้ ด้านผู้เข้าร่วมการแข่งขัน ด้านการจัดการแข่งขัน ด้านสถานที่ในการจัดการแข่งขัน ด้านการประชาสัมพันธ์ ตามลำดับ โดยสอดคล้องกับการศึกษาสภาพของด้านการจัดการแข่งขันที่อยู่ในระดับ น้อยและปานกลาง ที่ยังต้องปรับปรุงแก้ไข เช่น ให้มีคณะกรรมการฝ่ายดำเนินการจัดการแข่งขัน มีผู้รับผิดชอบในแต่ละฝ่ายแบ่งหน้าที่กันอย่างชัดเจน การจัดการแข่งขันที่มีความเป็นมาตรฐานในการแข่งขันของผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น มีความพร้อมด้านการแข่งขัน มีทรัพยากร มีการรักษาความปลอดภัย มีหน่วยกู้ภัย เป็นต้น มีรูปแบบการแข่งขันที่มีการแจ้งโปรแกรมให้ทราบอย่างชัดเจนตามตารางการแข่งขันและ มีรูปแบบการแข่งขันมีการยืดหยุ่น เหมาะสมสอดคล้องกับการแข่งขันที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ รวมถึงการปรับเปลี่ยนกฎกติกาเพื่อให้เหมาะสมต่อผู้สูงอายุในการแข่งขัน เช่น ขนาดสนามต่อจำนวนผู้เล่น การเปลี่ยนตัว การส่งรายชื่อนักกีฬาที่เข้าร่วมช่วงชั้นของอายุ เวลาที่ใช้ในแข่งขัน มีระยะเวลาของการพักในแต่ละครั้ง เวลาพิเศษ ในการแข่งขันเหมาะสมกับช่วงวัยของผู้สูงอายุ และมีสถานที่แข่งขันที่ปลอดภัย เช่น มีพื้นสนามที่นุ่ม เรียบ เหมาะกับการแข่งขันของผู้สูงอายุ มีห้องสุขาที่สะอาด สถานที่ชำระล้าง ถูกสุขลักษณะเหมาะสมและมีสถานที่จอดรถที่เพียงพอ ส่วนด้านกฎกติกาการแข่งขันที่มีความเข้มงวดและมีบทลงโทษการทำผิดกติการ้ายแรง การประชาสัมพันธ์ในรูปแบบต่าง ๆ มีความพึงพอใจในสภาพการจัดการแข่งขันที่อยู่ในระดับ มาก ส่วนด้านผู้เข้าร่วมการแข่งขัน มีความเข้าใจและเต็มใจในการเข้าร่วมการแข่งขันด้วยความสมัครใจ และผู้เข้าร่วมการแข่งขันมีความภาคภูมิใจในการเข้าร่วมการ ผู้เข้าร่วมการแข่งขันมีการประเมินตนเองและเตรียมความพร้อมในด้านสมรรถภาพทางกาย ในการเข้าร่วมการแข่งขันเพื่อความปลอดภัยต่อสุขภาพของตนเอง มีความพึงพอใจในสภาพการจัดการแข่งขันที่มากที่สุด

2. ผลการพัฒนารูปแบบการจัดการแข่งขันฟุตบอลเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงวัยในประเทศไทย โดยรูปแบบที่พัฒนาขึ้นคือ SONG GAME MODEL ที่มีผู้เชี่ยวชาญ 5 คน ร่วมสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) เพื่อพัฒนาการจัดการแข่งขันฟุตบอลในรูปแบบใหม่ขึ้น รูปแบบที่พัฒนาขึ้นผ่านกระบวนการบริหาร จัดการ 4 ขั้นตอน คือ 1) การวางแผน (Planning) 2) การจัดการองค์กร (Organizing) 3) การปฏิบัติ (Implement) และ 4) การควบคุม (Controlling) ซึ่งมีองค์ประกอบ 7 ด้าน ได้แก่ 1) การจัดการแข่งขัน 2) รูปแบบการแข่งขัน 3) กฎกติกาการแข่งขัน 4) ผู้เข้าร่วมการแข่งขัน 5) ระยะเวลาในการจัดการแข่งขัน 6) สถานที่ในการจัดการแข่งขัน และ 7) การประชาสัมพันธ์ เกิดรูปแบบการแข่งขันฟุตบอลของคนสูงวัย รูปแบบใหม่ ภายใต้แนวคิดรูปแบบการจัดการแข่งขันฟุตบอลเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงวัย ในประเทศไทย ที่ชื่อว่า SONG GAME MODEL คือ 1) S: Spirit การมีน้ำใจ 2) O: Organization management การบริหารจัดการ 3) N: Network เครือข่ายพันธมิตร 4) G: Good Game กิจกรรมการแข่งขันที่ดี 5) G: Goal เป้าหมาย 6) A: Age อายุ 7) M: Motivation แรงจูงใจ และ 8) E: Enjoyment ความสนุกสนาน ร่วมสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) พัฒนารูปแบบการจัดการแข่งขันฟุตบอลเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงวัย

3. ผลการรับรองรูปแบบการจัดการแข่งขันฟุตบอลเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงวัยในประเทศไทย พบว่า โดยภาพรวมรูปแบบการจัดการแข่งขันฟุตบอลเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงวัย ภายใต้ชื่อ SONG GAME MODEL มีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก จากการรับรองจากผู้เชี่ยวชาญ 15 ท่าน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับมากที่สุด เรียงตามลำดับจากค่าเฉลี่ยสูงสุด 3 ลำดับแรก ได้แก่ E: Enjoyment ความสนุกสนาน หมายถึงผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความพึงพอใจ มีความสุข สนุกสนาน จากการเข้าร่วมการแข่งขันฟุตบอลเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงวัยในครั้งนี้ รองลงมาด้าน M: Motivation แรงจูงใจ หมายถึง การสร้างรูปแบบให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรม มีเป้าหมายในการพัฒนาศักยภาพในทุกด้าน ทั้งในด้านความการส่งเสริมสุขภาพกาย ใจ สังคม อารมณ์ และสติปัญญา มีความปลอดภัยและให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อทุกคนที่เข้าร่วมแข่งขัน S: Spirit การมีน้ำใจ หมายถึง การรู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย ต่อเพื่อนร่วมแข่งขัน ต่อผู้มีส่วนร่วมในกิจกรรมที่จัดการแข่งขัน ภายใต้กฎกติกา มารยาท ที่ร่วมกันกำหนดและสร้างขึ้นเพื่อให้ทุกคนมีส่วนร่วมในการผลักดันให้กีฬาฟุตบอลของผู้สูงวัย ดำเนินต่อไปได้อย่างยั่งยืนภายใต้การมีน้ำใจในทุก ๆ ด้าน

อภิปรายผลการวิจัย

1. ผลของการศึกษาสภาพและความต้องการการจัดการแข่งขันฟุตบอลเพื่อส่งเสริมสุขภาพของคนสูงวัยในประเทศไทย ผลการศึกษา พบว่า สภาพการจัดการแข่งขันที่มีความแตกต่างกันไปในแต่ละพื้นที่และความพร้อมของการจัดการแข่งขันฟุตบอลของคนสูงวัย ในแต่ละด้าน เช่น

ด้านการจัดการแข่งขัน มีค่าเฉลี่ยรวม อยู่ในระดับปานกลาง ส่วนหนึ่งมาจากการวางแผน การดำเนินการจัดการแข่งขันที่ผู้เข้าร่วมการแข่งขัน มองเห็นภาพรวมของฝ่ายจัดในแต่ละพื้นที่ที่ไม่มีความชัดเจนในการจัดการแข่งขันมากนัก จึงเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับ ความต้องการด้านการจัดการแข่งขันที่มีค่าเฉลี่ยรวม อยู่ใน

ระดับมากที่สุด ผลที่ได้ สอดคล้องกับแนวคิดในเรื่องมาตรฐานการบริหารและการจัดการแข่งขันโดยมีหลักการสำคัญในการจัดการแข่งขันกีฬาคณสูงวัย (กลุ่มงานวิจัยและพัฒนาสำนักการกีฬากระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2556) กล่าวว่า การกำหนดมาตรฐานการบริหารจัดการแข่งขัน ควรมีการเตรียมความพร้อมของบุคลากรที่มีความรู้ในการจัดการแข่งขันกีฬาคณสูงวัยให้เพิ่มมากขึ้นในทุกกีฬา รวมถึงการบูรณาการเชิงนโยบายและร่วมมือในการทำงานร่วมกันของภาครัฐและเอกชนในการจัดสรรงบประมาณที่เพียงพอในการดำเนินการจัดการแข่งขันให้ได้มาตรฐาน โดยมีการกำหนดมาตรฐานของจำนวนคู่แข่ง ชนิตกีฬาที่จัดการแข่งขัน มีการดูแลระบบความปลอดภัยให้กับคนสูงวัยที่เข้าร่วมแข่งขันและผู้เชียร์อย่างชัดเจน สามารถปฏิบัติงานได้ทันทีเมื่อเกิดปัญหา รวมถึงการจัดทำคู่มือการดำเนินการจัดการแข่งขันที่มีมาตรฐานและนำออกมาเผยแพร่ และยังสอดคล้องกับ Allen (1958) ที่ได้ให้แนวคิดทฤษฎีการจัดการ POLC ที่ทำให้การทำงานมีระบบระเบียบ และมีประสิทธิภาพ คือ 1) P - Planning การวางแผน ได้แก่ การวางแผนเชิงกลยุทธ์ (Strategic Planning), การวางแผนเชิงยุทธวิธี (Tactical Planning), การวางแผนเชิงบริหารจัดการ (Operational Planning) 2) O - Organizing การจัดการองค์กร คือการกำหนดโครงสร้างตำแหน่งกำหนดบทบาทหน้าที่ตลอดจนการทำงานของทุกภาคส่วนให้สอดคล้องราบรื่นและไม่ทับซ้อนกัน 3) L - Leading ภาวะการเป็นผู้นำ มีการตัดสินใจที่รอบคอบฉับไวดีเยี่ยมที่จะนำพาทุกคนบรรลุเป้าหมายไปสู่ความสำเร็จได้ 4) C - Controlling การควบคุมการดูแลบุคลากรตลอดจนการทำงานต่าง ๆ ให้เป็นไปตามแผนงานที่วางไว้ตลอดจนการติดตามประเมินผล

ด้านรูปแบบการแข่งขัน มีค่าเฉลี่ยรวม อยู่ในระดับปานกลาง เนื่องด้วยในแต่ละพื้นที่มีรูปแบบการจัดการ แข่งขันที่เป็นแบบที่ไม่เป็นทางการมากนักและมีทิศทางการจัดรูปแบบการแข่งขันตามแบบที่ตนเองถนัด และฝ่ายจัดการแข่งขันต้องการจัดมากกว่าการศึกษารูปแบบการแข่งขันที่ต้องผ่านการวิจัยและมีการพัฒนารูปแบบการแข่งขันขึ้นหรือรูปแบบที่เป็นมาตรฐานเพื่อลดงบประมาณและควบคุมงบประมาณในการจัด รูปแบบการแข่งขันเลยออกมาในลักษณะดังกล่าวข้างต้น จึงเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับ ความต้องการด้านรูปแบบการแข่งขัน ที่มีค่าเฉลี่ยรวม อยู่ในระดับมากที่สุด จึงเป็นไปได้ที่ผู้เข้าร่วมการแข่งขันต้องการให้มีรูปแบบการแข่งขันในแต่ละครั้งในแต่ละปีมีความเสถียรและมีความต่อเนื่องในการจัดในทุก ๆ ปี และผลที่ได้จากการศึกษา สอดคล้องกับแนวคิด (เตชภณ ทองเติม, 2563) กล่าวว่า การปรับวิธีการรูปแบบการแข่งขันให้เหมาะสมกับคนสูงวัยโดยขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายและสิ่งแวดล้อมที่มีความสำคัญต่อการกำหนด รูปแบบการแข่งขันเพื่อให้เกิดความปลอดภัยต่อผู้เข้าแข่งขันมากที่สุด และสอดคล้องกับ Nilsson (1979) ที่ศึกษารูปแบบวิจัยเรื่อง ผลการวิเคราะห์โปรแกรมการจัดการแข่งขันกีฬาภายในของมหาวิทยาลัยระดับสูงของรัฐในรัฐเทนเนสซี ผลการวิจัย พบว่า โดยทั่วไปการดำเนินการในรูปแบบการแข่งขัน แต่ละด้านของทุกมหาวิทยาลัยกระทำได้อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อมองลึกไปถึงรายละเอียดปลีกย่อย คือเมื่อการบริหารจัดการแข่งขันที่มีผู้ชำนาญมีความเชี่ยวชาญในการจัดการด้านการกำหนดรูปแบบการแข่งขัน ส่งผลให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในด้านรูปแบบการจัดการในทุก ๆ ด้านได้

ด้านกฎกติกาการแข่งขัน มีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมาก ผู้เข้าร่วมการแข่งขันต้องปรับตัวกับกฎกติกาการแข่งขันในแต่ละพื้นที่ที่มีความแตกต่างกันในด้านกฎ กติกาการแข่งขันมากอยู่พอสมควรเพราะกฎกติกาของฟุตบอล 7 คน ฟุตบอล 9 คน ในแต่ละพื้นที่ที่มีความแตกต่างกัน ส่วนฟุตบอล 11 คน มักจะยึดกฎกติกาสากลแต่มีข้อปลีกย่อยแตกต่างกันบ้างตามสภาพของแต่ละพื้นที่ ส่วนด้านความยุติธรรมของฝ่ายจัดการแข่งขัน ด้านการคัดเลือกผู้ตัดสินในการตัดสินให้ควบคุมเกมการแข่งขันให้เป็นไปตามกติกา ขึ้นอยู่กับการจัดการของฝ่ายจัดการแข่งขัน ซึ่งส่งผลไปในทิศทางเดียวกันกับความต้องการด้านกฎกติกาการแข่งขันอยู่ในระดับมากที่สุด แต่ผู้เข้าร่วมการแข่งขันมีความพึงพอใจ ด้านการมีมาตรฐานที่ดีในการลงโทษผู้กระทำผิดร้ายแรง เช่น การห้ามผู้กระทำผิดเข้าร่วมการแข่งขันในรายการต่าง ๆ ที่มีการแข่งขันจากทีมงานและเครือข่ายร่วมกัน ผลที่ได้สอดคล้องกับแนวคิด (กลุ่มงานวิจัยและพัฒนาสำนักการกีฬากระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2556) กล่าวว่า กีฬาบางชนิดที่ใช้แข่งขันต้องมีการปรับปรุงกติกาบางข้อให้เหมาะสมกับผู้เข้าร่วมขึ้นอยู่กับการสมรรถภาพทางกายของผู้เข้าแข่งขัน มีการปรับวิธีการการแข่งขันให้เหมาะสมกับผู้สูงวัย สอดคล้องกับแนวคิดของ (Hall, 1978) ซึ่งได้จำแนกผู้สูงอายุของบุคคลออกเป็นการสูงอายุ ตามวัย (Chronological Aging) เป็นการพิจารณาการสูงอายุจากปีปฏิทินที่เกิด จึงทำให้สามารถจำแนกได้ทันทีว่าอายุมากหรือน้อย

ด้านผู้เข้าร่วมการแข่งขัน มีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด แสดงถึงการมีความสนใจในการร่วมกิจกรรมด้วยความเต็มใจและภาคภูมิใจ และให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมในการแข่งขัน แสดงให้เห็นถึงความต้องการในการเข้าร่วมแข่งขัน อยู่ในระดับมาก เช่นเดียวกัน ผลที่ได้สอดคล้องกับแนวคิด เดชภณ ทองเดิม (2563) กล่าวว่า การจัดโปรแกรมกีฬาให้ผู้เข้าร่วมสำหรับคนสูงวัยนั้น ควรจัดรูปแบบกีฬาเพื่อสุขภาพเป็นหลัก ส่วนกีฬาเพื่อการแข่งขันความเป็นเลิศนั้นนั้น ควรเป็นการจัดสำหรับคนสูงวัยที่มีประสบการณ์เคยเล่นกีฬามาก่อนและเล่นเป็นประจำ โดยเน้นความสนุกสนานและเน้นการสร้างสังคมที่ดีระหว่างกลุ่มผู้สูงวัย

ด้านระยะเวลาในการแข่งขัน มีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีระยะเวลาในการแข่งขันที่ไม่ต่างจากรุ่นประชาชนทั่วไป และแข่งขันในช่วงเวลาไม่ได้แตกต่างกัน มีการแข่งขันในช่วงที่อุณหภูมิที่ร้อนเกินไป ไม่ได้มีการปรับเปลี่ยนเวลาในการแข่งขันให้สอดคล้องกับคนสูงวัย เช่น มีเวลาพักในช่วงแข่งขัน มีเวลาพิเศษในระหว่างแข่งขัน ส่งผลให้ความต้องการในด้านระยะเวลาในการจัดการแข่งขัน อยู่ในระดับมากที่สุด ผลที่ได้สอดคล้องกับแนวคิด (Ferguson, 2014) ได้เสนอแนะข้อควรระมัดระวังและข้อจำกัดในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงวัยไว้ดังนี้ แม้การออกกำลังกายจะส่งผลดีต่อสุขภาพ แต่ก็อาจจะก่อให้เกิดอันตรายและบาดเจ็บได้ หากออกกำลังกายไม่เหมาะสมและไม่ถูกต้องเนื่องจากพยาธิสภาพของผู้สูงอายุแต่ละคนแตกต่างกัน เพราะการจัดการแข่งขันที่มีความถี่ในการแข่งขันมากเกินไปที่สมรรถภาพทางกายจะรับสภาพได้ ที่ส่งผลต่อระบบหายใจและระบบกล้ามเนื้อนั้น ยังสอดคล้องกับ (สุรกุล เจนอบรม, 2532) ที่ได้อธิบายเกี่ยวกับการเปลี่ยนด้านต่าง ๆ ของผู้สูงอายุเอาไว้ว่า การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย (Physiological Changes) การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายของคนสูงวัยที่สำคัญคืออวัยวะและระบบการทำงานต่าง ๆ ของร่างกายจะเปลี่ยนแปลงไปสู่สภาพความเสื่อม

ด้านสถานที่ในการแข่งขัน มีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากสถานที่ในการแข่งขันขึ้นอยู่กับผู้จัดการแข่งขันในแต่ละพื้นที่ บางพื้นที่มีพื้นสนามแข่งขันที่มีความเรียบ นุ่ม และบรรยากาศและความพร้อมของที่พักโดยรอบดี ที่นั่งชม มีห้องสุขา ห้องน้ำเพียงพอและสะอาด แต่บางพื้นที่ยังไม่ได้มีความพร้อมมากนัก รวมถึงความพร้อมของเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยและสถานที่จอดรถด้วย ส่งผลให้ความต้องการในด้านสถานที่ในการจัดการแข่งขัน อยู่ในระดับมากที่สุด ผลที่ได้จากการศึกษาสอดคล้องกับแนวคิด (กลุ่มงานวิจัยและพัฒนาสำนักการกีฬากระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2556) กล่าวว่า การจัดกีฬาสำหรับคนสูงวัย ควรมีการกำหนดมาตรฐานในด้านสถานที่โดยแต่ละพื้นที่ควรจัดให้มีพื้นที่สีเขียว อากาศถ่ายเทสะดวก มีความกว้างขวาง มีบริการห้องน้ำห้องส้วมที่เหมาะสม มีราวจับ มีที่นั่งเพียงพอ มีอุปกรณ์ปฐมพยาบาลเบื้องต้น มีรถฉุกเฉินเพื่อบริการความช่วยเหลือซึ่งเหตุการณ์ต่าง ๆ ย่อมเกิดขึ้นได้เสมอ การจัดการบริเวณที่เข้าออก ช่องทางในการเดินทาง ที่จอดรถของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ที่จอดรถพยาบาล การขนถ่ายผู้บาดเจ็บเป็นสิ่งสำคัญต่อชีวิต

ด้านการประชาสัมพันธ์ในการแข่งขัน รวมมีค่าเฉลี่ยรวมอยู่ในระดับมาก ตั้งแต่การเปิดรับสมัครผ่านเพจ เฟสบุ๊ก ตามสื่อต่าง ๆ รวมถึงการจัดการแข่งขัน การไลฟ์ถ่ายทอดสดทางโซเชียล รูปถ่ายบรรยากาศการแข่งขัน การบรรยายเกมการแข่งขันล้วนเป็นส่วนสำคัญของการจัดการแข่งขันในยุคสมัยนี้ ซึ่งส่งผลไปในทิศทางเดียวกันกับความต้องการด้านการประชาสัมพันธ์ในการแข่งขัน อยู่ในระดับมากที่สุด สอดคล้องกับแนวคิดของ (เดชภณ ทองเติม, 2563) กล่าวไว้ว่า การเพิ่มช่องทางในการประชาสัมพันธ์ให้มากยิ่งขึ้นผ่านสื่อทุกช่องทาง ๆ เพื่อให้ข้อมูลเข้าถึงกลุ่มเป้าหมายอย่างทั่วถึง ควรเพิ่มงบประมาณด้านการประชาสัมพันธ์ให้มากขึ้นในการส่งต่อข้อมูลข่าวสาร รวมถึงการประชาสัมพันธ์ให้นักกีฬาผู้สูงวัยได้ทราบข้อมูลการแข่งขันที่ชัดเจนตลอดระยะเวลาในการจัดการแข่งขัน

2. ผลของการพัฒนารูปแบบการจัดการแข่งขันฟุตบอลเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงวัยในประเทศไทยที่พัฒนาขึ้นคือ SONG GAME MODEL ที่มีที่มิผู้เชี่ยวชาญเห็นว่ามีความเหมาะสมสอดคล้องกับ รูปแบบที่พัฒนาขึ้นมีองค์ประกอบ 8 ด้านดังนี้ 1) S: Spirit การมีน้ำใจ 2) O: Organization management การบริหาร การจัดการ 3) N: Network เครือข่ายพันธมิตร 4) G: Good Game กิจกรรมการแข่งขันที่ดี 5) G: Goal เป้าหมาย 6) A: Age อายุ 7) M: Motivation แรงจูงใจ และ 8) E: Enjoyment ความสนุกสนานร่วมสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) พัฒนารูปแบบการจัดการแข่งขันฟุตบอลเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงวัยในประเทศไทย โดยพัฒนามาจากสภาพและความต้องการ จากการสำรวจ สัมภาษณ์ รูปแบบการจัดการแข่งขันฟุตบอลของผู้สูงวัยในประเทศไทย จะต้องมีความสอดคล้องกับผู้สูงวัยโดยมีความสอดคล้องกับแนวคิด ทฤษฎีในเรื่อง จุดมุ่งหมายการจัดกีฬาสำหรับผู้สูงวัยที่มีจุดมุ่งหมายหลักดังนี้ (กลุ่มงานวิจัยและพัฒนา สำนักการกีฬากระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2556) กล่าวไว้ว่า การพัฒนาผู้สูงวัย ทางด้านสุขภาพกาย ด้านสุขภาพจิตใจ ด้านอารมณ์ ด้านสติปัญญา ด้านสังคม กีฬา ถือเป็นเครื่องมือในการส่งเสริมสุขภาพประเภทหนึ่งที่เหมาะสมกับผู้สูงวัยเช่นเดียวกัน

การเล่นกีฬาในกลุ่มผู้สูงอายุจะช่วยให้คนสูงวัยมีสมรรถภาพทางกายที่ดีทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา นอกจากนั้นยังช่วยให้ผู้สูงวัยได้พบปะเพื่อนฝูงในวัยเดียวกันและต่างวัยอีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับรูปแบบการจัดการแข่งขันฟุตบอลเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงวัยด้าน G: Goal เป้าหมาย G: Good Game กิจกรรมการแข่งขันที่ดี N: Network เครือข่ายพันธมิตร R: Relationship มิตรภาพ และยังสอดคล้องกับแนวคิดด้านกีฬาของผู้สูงวัยที่ (กรมพลศึกษา กระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา, 2557) ได้กล่าวว่า กีฬาผู้สูงอายุ คือ กิจกรรมเดียวกันกับเกม แต่มีกฎ กติกา การเล่นสลับซับซ้อนมากกว่า และต้องเป็นที่สาถกยอมรับ และ สนทนา สละมาด (2527) ที่ได้กล่าวว่า กีฬาเป็นกิจกรรมทางกายที่มีคุณลักษณะสำคัญ ต้องใช้ทักษะที่มีการแข่งขันสูง มีความเฉพาะเจาะจงมากกว่าการออกกำลังกาย ต้องการระดับสมรรถภาพทางกาย ทักษะทางการเคลื่อนไหว การแข่งขัน และชัยชนะ มีรูปแบบกฎ กติกาชัดเจน ต้องการผู้ฝึกสอน ยุทธวิธี และคู่แข่ง ผลดีของกีฬาคือการชนะหรือแพ้และการให้อภัยในการแข่งขัน ซึ่งสอดคล้องกับรูปแบบการจัดการแข่งขันฟุตบอลเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงวัย O: Organization management การบริหาร การจัดการในเรื่องของอายุ ช่วงชั้นของอายุ A: Age อายุ หมายถึง ช่วงอายุของผู้สูงวัย ภายใต้การเสริมสร้างแรงจูงใจให้ M: Motivation แรงจูงใจ เพื่อให้เกิด E: Enjoyment ความสนุกสนานและ S: Spirit การมีน้ำใจ ผลที่ได้สอดคล้องกับ จุฬาลักษณ์ พูโรนะ (2560) กล่าวถึง ผู้สูงอายุว่าควรออกกำลังกาย และเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพ "การจูงใจให้ผู้สูงอายุออกกำลังกายนั้น คือ การให้ความรู้แก่ผู้สูงอายุทราบถึงผลดีของการออกกำลังกาย และผลเสียของการขาดการออกกำลังกาย" และความรู้สึกละเอียดนอกจากนี้ยังจะส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมการแข่งขันได้รับประสบการณ์ที่แปลกใหม่ในการเข้าร่วมในสถานที่ต่าง ๆ และส่งผลทางอ้อมเช่นเรื่องของการท่องเที่ยวและนันทนาการในรูปแบบต่าง ๆ ที่ได้เจอในระหว่างการจัดการแข่งขัน เพียงเพราะความสุข คือ สิ่งสำคัญสำหรับทุกคนที่จะสร้างความแข็งแรงโดยผ่านรูปแบบการแข่งขันฟุตบอลของผู้สูงวัยภายใต้ชื่อ SONG GAME MODEL

3. ผลการประเมินรับรองรูปแบบการจัดการแข่งขันฟุตบอลเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงวัยโดยผู้เชี่ยวชาญ 15 คน ได้มีการประเมินรับรองรูปแบบ และตรวจสอบข้อมูลของการวิจัยในประเด็นต่าง ๆ และได้ลงมติให้การจัดการแข่งขันฟุตบอลเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงวัยในประเทศไทย SONG GAME MODEL ว่ามีความเหมาะสมและสามารถนำไปเป็นแนวทางในการปฏิบัติได้ตามบริบทของการจัดการแข่งขันฟุตบอลเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงวัยในประเทศไทย และรับรองว่า รูปแบบ SONG GAME MODEL ตามความหมายที่ครอบคลุมการจัดการแข่งขันฟุตบอลเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงวัย ผลที่ได้จากการศึกษาสอดคล้องกับผลการศึกษาของ กิตติศักดิ์ มีเจริญ (2563) ที่ศึกษาเรื่อง การพัฒนารูปแบบการบริหารกีฬาฟุตบอลชายในสถาบันอุดมศึกษา พบว่า รูปแบบการบริหารกีฬาฟุตบอลชายในสถาบันอุดมศึกษา ประกอบด้วย 4 กลุ่ม 9 มิติได้แก่ กลุ่มที่ 1 โครงสร้างขององค์กรและกระบวนการพัฒนาศูนย์กลางเพื่อสนับสนุนการดำเนินงานขององค์กร มี 2 มิติ คือ 1) การจัดโครงสร้างองค์กร 2) การจัดการ "บุคลากรเพื่อสนับสนุนการดำเนินงานตามโครงสร้างองค์กร กลุ่มที่ 2 นักกีฬาและการพัฒนา มี 3 มิติคือ 3) การคัดเลือกนักกีฬา

4) การวางแผนการฝึกซ้อม 5) การแข่งขัน กลุ่มที่ 3 กระบวนการบริหารจัดการเพื่อสนับสนุนการฝึกซ้อมและเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขัน มี 3 มิติ คือ 6) งบประมาณและสวัสดิการ 7) สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก 8) วิทยาศาสตร์การกีฬา กลุ่มที่ 4 กระบวนการสื่อสารองค์กรและสร้างภาคี เครือข่ายในการสนับสนุนการดำเนินงาน มี 1 มิติคือ 9) ภาครัฐกิจ ผู้สนับสนุนและแฟนคลับ สรุปได้ว่า ผลการวิจัยที่พบว่า สภาพและความต้องการในการจัดการแข่งขันฟุตบอลเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงวัยอยู่ในระดับมาก และรูปแบบการจัดการแข่งขันที่พัฒนาขึ้นสามารถนำไปใช้ได้เหมาะสม สะท้อนให้เห็นถึงความจำเป็นของการออกแบบกิจกรรมกีฬาให้สอดคล้องกับสมรรถภาพ ความปลอดภัย และแรงจูงใจของผู้สูงวัย ทั้งนี้ ผลการวิจัยดังกล่าว สอดคล้องกับ เตชภณ ทองเติม (2563) ที่รายงานว่า การจัดกิจกรรมกีฬาเพื่อผู้สูงวัย ควรเน้นรูปแบบที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายและมุ่งส่งเสริมสุขภาพมากกว่าการแข่งขันเพื่อความเป็นเลิศ นอกจากนี้ การให้ความสำคัญกับองค์ประกอบด้านความสนุกสนาน แรงจูงใจ และการมีส่วนร่วมทางสังคม ใน SONG GAME MODEL ยัง สอดคล้องกับ จุฬาลักษณ์ พुरुโนะ (2560) ซึ่งชี้ว่าการจัดกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงวัยควรมุ่งสร้างประสบการณ์เชิงบวกและความพึงพอใจจากการเข้าร่วมกิจกรรม ขณะเดียวกัน โครงสร้างการบริหารจัดการแข่งขันที่เป็นระบบและชัดเจนของรูปแบบที่พัฒนาขึ้นก็ สอดคล้องกับ กิตติศักดิ์ มีเจริญ (2563) ที่เสนอว่า การบริหารจัดการกีฬาที่มีประสิทธิภาพและคำนึงถึงผู้มีส่วนได้ส่วนเสียเป็นปัจจัยสำคัญต่อความยั่งยืนของกิจกรรมกีฬาเพื่อสุขภาพในระยะยาว ในท้ายที่สุดนี้ รูปแบบ SONG GAME MODEL จึงเป็นต้นแบบของการพัฒนารูปแบบการจัดการแข่งขันฟุตบอลเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงวัย ที่มีองค์ประกอบครบถ้วนสมบูรณ์อันจะช่วยสร้างคุณค่าและเพิ่มมูลค่าในการจัดการแข่งขันฟุตบอลของผู้สูงวัยและทำให้ผู้สูงวัยได้รับความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรมการจัดการแข่งขันที่มีความเป็นมาตรฐาน ปลอดภัย ได้อย่างยั่งยืนสืบไป

ข้อเสนอแนะการวิจัย

ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

1. หน่วยงานที่รับผิดชอบได้แก่ กระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย องค์การบริหารส่วนจังหวัด องค์การบริหารส่วนท้องถิ่น เทศบาล หรือหน่วยงานต่าง ๆ ควรให้การส่งเสริมสนับสนุนการจัดกิจกรรมการจัดการแข่งขันฟุตบอลเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงวัย ในพื้นที่ต่าง ๆ

2. หน่วยงานที่รับผิดชอบได้แก่ กระทรวงท่องเที่ยวและกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย องค์การบริหารส่วนจังหวัด องค์การบริหารส่วนท้องถิ่น เทศบาล หรือหน่วยงานต่าง ๆ นำรูปแบบการจัดการแข่งขันฟุตบอลเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงวัยไปใช้จัดการแข่งขันในพื้นที่ต่าง ๆ

ข้อเสนอแนะการวิจัยในครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาหรือนำรูปแบบการจัดการแข่งขันฟุตบอลเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงวัยไปใช้ในการจัดการแข่งขันกีฬาประเภทอื่น ๆ บ้าง

ควรมีการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการบูรณาการศาสตร์ในเชิงท่องเที่ยว กีฬาและนันทนาการทั้งในเรื่องของการจัดการแข่งขันฟุตบอลในระดับต่าง ๆ หรือพัฒนากิจกรรมที่ตอบสนองความต้องการและพฤติกรรมของนักกีฬาประเภทอื่น ๆ

เอกสารอ้างอิง

- กิตติศักดิ์ มีเจริญ. (2563). การพัฒนารูปแบบการบริหารกีฬาฟุตบอลชายในสถาบันอุดมศึกษา. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*, 49(3), 87–102.
- กรมพลศึกษา. (2557). *คู่มือผู้นำนันทนาการ*. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.
- กลุ่มงานวิจัยและพัฒนา สำนักการกีฬา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2566). *รูปแบบการจัดกีฬาเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: กลุ่มงานวิจัยและพัฒนา สำนักการกีฬา กรมพลศึกษา.
- จุฬาลักษณ์ พูโรณะ. (2560). รูปแบบการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุในเขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*, 46(2), 89–102.
- เตชภณ ทองเดิม. (2563). การจัดกิจกรรมกีฬาเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงวัย. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*, 49(1), 15–28.
- สนธยา สีละมาต. (2557). *กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักบริหารการทะเบียน. (2565). *ประกาศจำนวนประชากรปี 2565*. สืบค้นเมื่อ 8 พฤษภาคม 2565, สืบค้นจาก <https://stat.bora.dopa.go.th/stat/statnew/statManu/newstat/sumyear.php>.
- สุรกุล เจนอบรม. (2532). *การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: นิชินแอตเวอร์ไทซิงกรุ๊ป.
- Allen, L. A. (1958). *Management and organization*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Archer, M. T., Arnold, P., Davis, C., & Gardner, P. (1977). *The international book of soccer*. Reno, NV: A & W Publishers.
- Ferguson, B. (2014). ACSM's guidelines for exercise testing and prescription (9th ed.). *Journal of the Canadian Chiropractic Association*, 58(3), 328.
- Hall, R. (1978). Stochastic implications of the life cycle–permanent income hypothesis: Theory and evidence. *Journal of Political Economy*, 86(6), 971–987.
- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607–610.
- Nilsson, K. (2019). *A sustainable working life for all ages: The swAge model* (Doctoral dissertation). Lund University, Lund, Sweden.

ผลของโปรแกรมการฝึกเคลื่อนไหวร่างกายด้วยบันไดฝึกจังหวะเท้าประยุกต์ที่มีต่อ ความคล่องแคล่วว่องไวในนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

รัฐพล ตันตินิจกุล* ชาญชัย ชันติศิริ**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างและศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกเคลื่อนไหวร่างกายด้วยบันไดฝึกจังหวะเท้าประยุกต์ที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง จำนวน 12 คน คัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง ดำเนินการฝึกเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 60 นาที โปรแกรมการฝึกผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมการฝึกเคลื่อนไหวร่างกายด้วยบันไดฝึกจังหวะเท้าประยุกต์ และแบบทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว Semo Agility Test วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ และการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีของบอนเฟอร์โรนี

ผลการวิจัยพบว่า ความคล่องแคล่วว่องไวของกลุ่มตัวอย่างภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างจากก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการฝึกเคลื่อนไหวร่างกายด้วยบันไดฝึกจังหวะเท้าประยุกต์สามารถพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยใช้ระยะเวลาในการฝึกอย่างน้อย 4 สัปดาห์

คำสำคัญ : โปรแกรมการฝึกเคลื่อนไหวร่างกาย, บันไดฝึกจังหวะเท้า, ความคล่องแคล่วว่องไว,
นักกีฬาบาสเกตบอลหญิง

Effects of Body Movement Training Program Applied agility ladder-based on Agility in Female Basketball Players of Kasetsart University

Rattapon Tuntinijakul* Charnchai Khuntisiri**

Abstract

This quasi-experimental study aimed to develop and examine the effects of an applied agility ladder-based body movement training program on agility in female basketball players at Kasetsart University. The participants were 12 female basketball players selected through purposive sampling. The training program was conducted for 8 weeks, three sessions per week, with each session lasting 60 minutes. Content validity of the training program was confirmed by five experts. The research instruments included the applied agility ladder-based body movement training program and the Semo Agility Test. Data were analyzed using mean, standard deviation, one-way repeated-measures analysis of variance, and Bonferroni post hoc comparisons.

The results revealed that agility performance after the 4th, 6th, and 8th weeks of training was significantly different from pre-training performance at the .05 level. These findings indicate that the applied agility ladder-based body movement training program effectively improves agility in female basketball players, with a minimum effective training duration of four weeks.

Keywords: Body movement training program; Agility ladder; Agility; Female basketball players

บทนำ

บาสเกตบอล (Basketball) เป็นกีฬาที่นิยมเล่นกันอย่างแพร่หลายทั้งในประเทศไทย และทั่วโลก บาสเกตบอลเป็นกีฬาประเภททีม โดยแบ่งผู้เล่นออกเป็น 2 ฝ่าย โดยมีจุดมุ่งหมายไปที่ การทำคะแนนให้มากกว่า ฝ่ายตรงข้าม และป้องกันไม่ให้ฝ่ายตรงข้ามเข้ามาทำคะแนนในฝ่ายของตน ผลการแข่งขันจะตัดสินฝ่ายที่มีคะแนนมากกว่า ให้เป็นฝ่ายชนะ เมื่อสิ้นสุดเวลาการแข่งขัน กีฬาบาสเกตบอลเป็นกีฬาที่มีการเคลื่อนไหวที่รวดเร็ว ในช่วงเวลาสั้น ๆ ตลอดทั้งเกมการแข่งขันเรียกว่า ความเร็วสปีดตัน รวมไปถึงการใช้พลังงานกล้ามเนื้อในการปฏิบัติ กิจกรรมของร่างกายในรูปแบบต่าง ๆ เช่นการวิ่ง ตลอดช่วงการแข่งขันผู้เล่นหนึ่งคนปฏิบัติกิจกรรมทางกาย ที่แตกต่างกัน ทั้งการวิ่งด้วยความเร่ง (Acceleration) วิ่งแบบเปลี่ยนช่วงก้าว การวิ่งตัด การวิ่งกลับตัว การวิ่ง แบบเปลี่ยนทิศทาง การกระโดด (Jump) การสไลด์ (Slide) การวิ่ง เหยาะ ๆ (Jogging) และหยุด (Stop) ซึ่งการปฏิบัติงานของร่างกายในลักษณะดังกล่าวส่วนมาก เป็นการใช้พลังงานจากระบบพลังงานแบบไม่ใช้ออกซิเจน นอกจากนั้นการเล่นกีฬาบาสเกตบอลต้องอาศัย สมรรถภาพทางกายในแต่ละด้าน เช่น ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) ความเร็ว (Speed) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle strength) ความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscle endurance) ตลอดจนการทำงานร่วมกันของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ (Coordination) และการทรงตัวที่ดี (Balance) รวมไปถึงความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต (Cardiovascular endurance) ตามที่ (Conrad, 2015) ได้กล่าวว่า สมรรถภาพทางกายที่สำคัญต่อการเคลื่อนที่ ในกีฬาบาสเกตบอลเป็นส่วนมากคือ ความคล่องแคล่วว่องไว เนื่องจากความคล่องแคล่วว่องไวที่ดีจะช่วยส่งเสริม ให้การเล่นในแต่ละทักษะเป็นไปตามที่เราคาดหวังต้องการได้ เช่น การเคลื่อนที่เข้าทำคะแนน จะต้องมีการเร่งความเร็ว และคล่องแคล่วว่องไวในการเข้าทำคะแนน การเป็นผู้ป้องกันที่ดี จะต้องมีการเคลื่อนที่ และความไวเท่า ในการป้องกันได้ดีเพื่อสามารถหยุดการเคลื่อนไหวหรือตามการเคลื่อนไหวของผู้เล่นฝ่ายรุกได้ทันซึ่งจะส่งผลให้ ผู้เล่นฝ่ายรุกเข้าทำคะแนนได้ยากยิ่งขึ้น และการเคลื่อนที่ไปในทิศทางที่ถูกต้องที่ได้กล่าวมาทั้งหมดข้างต้น เป็นเพียงส่วนหนึ่งในทักษะการเล่นบาสเกตบอล ที่ผู้เล่นจะต้องปฏิบัติในขณะที่อยู่ในสนามฝึกซ้อม และสนาม แข่งขัน เราพบเห็นอยู่เป็นประจำว่าในระหว่างเกมการแข่งขันนั้น ความแตกต่างระหว่างผลชนะและแพ้ นอกจาก เรื่องของทักษะและการฝึกซ้อมแล้วในการแข่งขันที่ระดับความสามารถของนักกีฬาใกล้เคียงกัน ความแตกต่าง ด้านสมรรถภาพเป็นสิ่งที่ตัดสินผลการแข่งขันได้ ดังนั้น จึงเป็นเรื่องที่จำเป็นสำหรับ ผู้ฝึกสอนที่ต้องออกแบบ การฝึกซ้อมด้านสมรรถภาพร่างกายสำหรับการเล่นบาสเกตบอลด้วย

ความคล่องแคล่วว่องไวเป็นองค์ประกอบหนึ่งของสมรรถภาพที่มีความจำเป็นต่อการเคลื่อนไหว ซึ่งเป็น ปัจจัยสำคัญต่อการดำรงชีวิตประจำวันและการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ ผู้ที่มีความคล่องแคล่วว่องไวดีจะสามารถ เคลื่อนไหวและปรับเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนไหวในสถานการณ์กีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Bompa & Buzzichelli, 2019) นอกจากนี้ ความคล่องแคล่วว่องไวยังขึ้นอยู่กับองค์ประกอบสมรรถภาพทางกายหลายด้าน ได้แก่ พลัง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความเร็ว ความอ่อนตัว และการทำงานของระบบประสาทสัมผัสระหว่างระบบ

ประสาทและกล้ามเนื้อ ซึ่งองค์ประกอบเหล่านี้จำเป็นต้องทำงานร่วมกันอย่างเหมาะสมจึงจะส่งผลให้ความคล่องแคล่วว่องไวเพิ่มขึ้น (Sheppard & Young, 2006; Young et al., 2015)

การฝึกด้วยบันไดลิงเป็นรูปแบบการฝึกที่มุ่งพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไว ความเร็ว และการประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อและระบบประสาท โดยเน้นความรวดเร็วในการก้าวเท้าและการเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนไหว การฝึกประเภทนี้ควรดำเนินการหลังการอบอุ่นร่างกาย เนื่องจากระบบประสาทอยู่ในสภาวะพร้อมต่อการเรียนรู้ และจดจำรูปแบบการเคลื่อนไหว ส่งผลให้การฝึกมีประสิทธิภาพสูงต่อการพัฒนาความสามารถในการเคลื่อนไหว และเวลาปฏิกิริยาตอบสนอง (Sheppard & Young, 2006; Miller et al., 2017; Hammami et al., 2020)

การฝึกเพื่อพัฒนาทักษะการเคลื่อนที่เป็นการฝึกที่มุ่งพัฒนาความเร็วและประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อ โดยการพัฒนารูปแบบการเคลื่อนไหวที่ดีจำเป็นต้องมีการติดตามและประเมินผลการฝึกเป็นระยะ รวมทั้งการฝึกต้องสามารถเสริมสร้างการประสานงานของกลุ่มกล้ามเนื้อต่าง ๆ ให้ทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ รูปแบบกิจกรรมที่ใช้ในการฝึกควรมีลักษณะใกล้เคียงกับรูปแบบการเคลื่อนไหวที่ใช้ในการแข่งขันจริง โดยเฉพาะนักกีฬาประเภททีมที่ต้องการความเร็วแบบสลับช่วงตลอดการแข่งขัน จำเป็นต้องฝึกให้กล้ามเนื้อทำงานในลักษณะหนักสลับเบาและรวดเร็ว ซึ่งเกี่ยวข้องกับการพัฒนาการทำงานของเส้นใยกล้ามเนื้อชนิดเร็ว (Type II) ความเร็วถือเป็นองค์ประกอบสำคัญของความคล่องแคล่วว่องไว และสามารถพัฒนาได้ผ่านการฝึกปฏิกิริยาการรับรู้และการตอบสนอง ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการทำงานของระบบประสาท (Bompa & Buzzichelli, 2019; Sheppard & Young, 2006; Young et al., 2015)

จากเหตุผลดังกล่าวมาแล้วข้างต้น ผู้วิจัยเห็นว่าองค์ประกอบด้านความคล่องแคล่วว่องไว เป็นองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับทักษะทางกีฬาที่สำคัญมากในกีฬาบาสเกตบอลที่ควรนำมาศึกษาอย่างยิ่ง เพราะความคล่องแคล่วว่องไวเป็นความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางหรือตำแหน่งของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ ไม่เสียการทรงตัว บันไดลิงจึงเหมาะสำหรับยุคนี้ จึงเป็นส่วนหนึ่งในโปรแกรมการฝึกซ้อมเพื่อเพิ่มศักยภาพ และความสามารถในการทำงานของเท้าและการเคลื่อนไหวให้กับนักกีฬา และยังกระตุ้นให้เกิดการเรียนรู้ รับรู้ของสมองได้ดียิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงมีแนวคิดที่จะศึกษา ผลของการฝึกบันไดลิงจึงเหมาะสำหรับยุคนี้ที่มีรูปแบบการฝึกเป็นตัวอักษร I L และ Z จำนวนชั้นบันได ความกว้าง ความยาว และระยะทางตลอดชั้นบันไดสามารถส่งผลต่อความคล่องแคล่วว่องไวในกีฬาบาสเกตบอล ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ฝึกสอนกีฬาบาสเกตบอลและกีฬาประเภทอื่นๆ ที่ต้องใช้ความคล่องแคล่วว่องไวในการเล่นหรือการแข่งขัน โดยสามารถเลือกรูปแบบการฝึกบันไดลิงจึงเหมาะสำหรับยุคนี้ เพื่อจัดรูปแบบการเคลื่อนไหวให้เหมาะสมกับกีฬาประเภทต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมและเกิดประสิทธิภาพสูงสุด

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. สร้างโปรแกรมฝึกด้วยบันไดลิงจึงเหมาะสำหรับยุคนี้ เพื่อพัฒนาการสมรรถภาพทางกลไกด้านความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2. ศึกษาผลการฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยบันไดฝึกจังหวะเท้าประยุกต์ที่มีต่อการพัฒนาการของความคล่องแคล่วว่องไวก่อนการฝึกทุก 2 สัปดาห์ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มประชากร

นักกีฬาบาสเกตบอลหญิง ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 49 นนทบุรีเกมส์ จำนวน 16 ทีม

กลุ่มตัวอย่าง

นักกีฬาบาสเกตบอลหญิง มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 49 นนทบุรีเกมส์ จำนวน 12 คน

เกณฑ์การคัดเลือกในการเข้าร่วมการทดลอง

1. เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยครั้งที่ 49

2. ผู้มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง

3. ยินยอมให้ความร่วมมือ

เกณฑ์การคัดเลือกออกจากการทดลอง

1. นักกีฬาเข้ารับการฝึกน้อยกว่าร้อยละ 80 ของการฝึกโปรแกรมทั้งหมด

2. นักกีฬามีความประสงค์ขอยกเลิกเข้าร่วมการศึกษาวิจัยครั้งนี้ด้วยตนเอง

3. มีเหตุทำให้ไม่สามารถเข้าร่วมการทดลองได้เช่น บาดเจ็บบริเวณ แขน ขา เอ็นข้อต่อต่าง ๆ

จากการฝึกซ้อมหรือประสบอุบัติเหตุและเป็นโรคติดต่อร้ายแรง เป็นต้น

การสร้างโปรแกรมการฝึก

1. ศึกษาทฤษฎีและหลักการจากตำรา เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนศึกษาหลักการสร้างโปรแกรมโดยใช้หลัก FITT

2. สร้างโปรแกรมการฝึกด้วยบันไดฝึกจังหวะเท้าประยุกต์ โดยผู้วิจัยได้กำหนดท่าฝึกจังหวะเท้าที่เกี่ยวข้องกับทักษะการเคลื่อนไหวในกีฬาบาสเกตบอลที่มีการเคลื่อนที่แบบหลากหลายทิศทาง

3. นำโปรแกรมการฝึกด้วยบันไดฝึกจังหวะเท้าประยุกต์ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปทดลองใช้ด้วยตนเอง เพื่อตรวจสอบความถูกต้องการเคลื่อนที่ในกีฬาบาสเกตบอล และนำมาปรับปรุงแก้ไข

4. นำโปรแกรมการฝึกด้วยบันไดฝึกจังหวะเท้าประยุกต์ ไปปรึกษาอาจารย์วิทยานิพนธ์หลักเพื่อตรวจสอบความเหมาะสม ตรวจสอบและแก้ไขส่วนที่บกพร่อง เช่น ท่าฝึกจังหวะเท้าที่ใช้ ระยะเวลาในการฝึก จำนวนเที่ยวในการฝึก จำนวนเซต และเวลาในการพักระหว่างเซต เป็นต้น

5. นำโปรแกรมการฝึกด้วยบันไดฝึกจังหวะเท้าประยุกต์ ที่ช่วยพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไว ของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง ไปหาความถูกต้องและความเหมาะสม โดยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (IOC) ตามหลักการสร้างโปรแกรมการฝึก และหลักในการฝึก แล้วทำการ แก้ไขปรับปรุงให้สมบูรณ์

6. นำโปรแกรมการฝึกด้วยบันไดฝึกจังหวะเท้าประยุกต์ ที่ช่วยพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไว ของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงที่ผ่านการพิจารณาความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-objective Congruence: IOC) จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน มีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.80 – 1.00 นำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

การฝึกโปรแกรมเคลื่อนไหวร่างกายด้วยบันไดฝึกจังหวะเท้าประยุกต์

นักกีฬาเข้ารับการฝึกตามโปรแกรมการฝึกเคลื่อนไหวร่างกายด้วยบันไดฝึกจังหวะเท้าประยุกต์ โดยกำหนดระยะเวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ แบ่งเป็น 3 ช่วง ดังนี้

1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm up) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) 10 นาที
2. การฝึกตามโปรแกรมการฝึกเคลื่อนไหวร่างกายด้วยบันไดฝึกจังหวะเท้าประยุกต์ ประกอบด้วย รูปแบบฝึกจำนวน 20 รูปแบบ ระยะเวลาในการฝึก 40 นาที รูปแบบบันไดฝึกจังหวะเท้า ตัวอักษร I L และ Z มีระยะทางโดยรวม 17.6 เมตร ความหนักในการฝึกคือ ความเร็วสูงสุด จำนวนเทียวกี่ที่ฝึก 4 เที้ยว เวลาพัก ระหว่างเทียว 1 นาที ฝึกเป็นจำนวน 4 เซต และพักระหว่างเซต 5 นาที

3. การคลายกล้ามเนื้อ (Cool down) และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) 10 นาที

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้จำแนกออกเป็น 2 รายการดังต่อไปนี้

1. แบบทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว Semo Agility Test ของ (Kirby, 1971) มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.118 เป็นแบบทดสอบที่เหมาะสมและเป็นแบบทดสอบที่ถูกสร้างขึ้นเพื่อทดสอบความคล่องแคล่วว่องไว ของนักกีฬาบาสเกตบอล และนักกีฬาจะต้องเข้ารับการทดสอบ Semo Agility Test ก่อนการฝึก และหลังการฝึก ทุก 2 สัปดาห์ โดยผู้วิจัยเป็นผู้จับเวลาการทดสอบ
2. โปรแกรมเคลื่อนไหวร่างกายด้วยบันไดฝึกจังหวะเท้าประยุกต์ ที่ผ่านการพิจารณาความเที่ยงตรงเชิง เนื้อหา โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item-objective Congruence: IOC) จากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน มีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.80 – 1.00

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย

หลังจากทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นที่เรียบร้อยแล้ว ผู้วิจัยได้นำผลที่ได้จากกลุ่มทดลองมาหาค่าและ แปลผลทางสถิติดังต่อไปนี้

1. ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ของความคล่องแคล่ว ว่องไว ของกลุ่มตัวอย่าง

2. ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ความคล่องแคล่วว่องไวของกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way analysis of variance with repeated measure) และเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของ Bonferroni

สรุปผลการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยแบ่งผลการวิเคราะห์ออกเป็น 2 ตอน ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard deviation) ของความคล่องแคล่วว่องไวของกลุ่มตัวอย่าง

ตารางที่ 1 แสดงค่าความคล่องแคล่วว่องไวของกลุ่มตัวอย่าง นักกีฬาบาสเกตบอลหญิง ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ทั้ง 12 คน

กลุ่มทดลอง	ก่อนการฝึก	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 1 – 2	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 3 – 4	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 5 – 6	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 7 – 8
1	14.63	14.23	13.79	13.51	13.33
2	16.67	16.07	15.44	14.76	14.58
3	15.79	15.39	14.65	14.48	14.21
4	16.82	16.41	15.96	15.34	15.29
5	16.06	15.43	14.75	14.22	13.77
6	15.35	15.14	14.68	14.37	14.06
7	15.09	14.55	14.17	14.08	13.82
8	14.55	14.19	13.86	13.51	13.38
9	14.87	14.25	13.72	13.61	13.27
10	17.13	16.66	16.24	15.86	15.09
11	16.05	15.87	15.7	15.35	14.6
12	15.08	14.61	14.2	13.84	13.61
$\bar{x}$	15.67	15.23	14.76	14.41	14.08
S.D.	0.88	0.87	0.87	0.78	0.68

จากตารางที่ 1 พบว่า ผลการเปรียบเทียบ ความคล่องแคล่วว่องไว ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่า มีค่าเฉลี่ยความคล่องแคล่วว่องไวของกลุ่มทดลองดีขึ้นตามลำดับ (เวลาลดลง) ดังนี้ 15.67 , 15.23 , 14.76 , 14.41 และ

14.08 วินาที เนื่องจากมีการเปลี่ยนท่าฝึกจังหวะเท้าทุก ๆ 2 สัปดาห์ และท่าที่ออกแบบมาทั้ง 20 ท่า มีความสอดคล้องกับการเคลื่อนไหวในสถานการณ์จริงของการเล่นกีฬาบาสเกตบอล

ตอนที่ 2 ทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย คล่องแคล่วว่องไวของกลุ่มตัวอย่าง ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way analysis of variance with repeated measure)

ตารางที่ 2 การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อทดสอบค่าความแตกต่างของ ค่าเฉลี่ยความคล่องแคล่วว่องไว ก่อนการฝึก ภายหลังการฝึก 2 สัปดาห์ ภายหลังการฝึก 4 สัปดาห์ ภายหลังการฝึก 6 สัปดาห์ และภายหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ของกลุ่มตัวอย่าง

ตัวแปร	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์	ระหว่างเวลาที่ทดสอบ	4	19.33	4.83		
	ความคลาดเคลื่อน	55	37.35	0.67	7.11	.00

*แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05

จากตารางที่ 2 พบว่า วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ เพื่อทดสอบค่า ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความคล่องแคล่วว่องไว ก่อนการฝึก ภายหลังสัปดาห์ที่ 2 ภายหลังสัปดาห์ที่ 4 ภายหลังสัปดาห์ที่ 6 และภายหลังสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า ค่าเฉลี่ยความคล่องแคล่วว่องไว แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ (Bonferroni) ของค่าเฉลี่ยความคล่องแคล่วว่องไว ก่อนการฝึก ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

รายการ	ระยะเวลาในการฝึก	ก่อนการฝึก	สัปดาห์ที่			
			2	4	6	8
	ค่าเฉลี่ย	15.67	15.23	14.76	14.41	14.08
ความคล่องแคล่วว่องไว	ก่อนการฝึก	-	.44	.91*	1.26*	1.59*
	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2		-	.47	.82*	1.15*
	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4			-	.35	.68*
	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6				-	.33
	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8					-

จากตารางที่ 3 พบว่า การเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของ Bonferroni ค่าเฉลี่ยความคล่องแคล่วว่องไว ภายในกลุ่มทดลองก่อนการฝึกไม่แตกต่างกับภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 แต่จะมีความแตกต่างกับภายหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 4 ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ไม่แตกต่างกับภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 แต่จะมีความแตกต่างกับภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ภายหลัง การฝึกสัปดาห์ที่ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ไม่แตกต่างกับภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 แต่จะมีความแตกต่างกับภายหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ไม่แตกต่างกับ ภายหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 8 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปวิเคราะห์ผลจากตารางว่า โปรแกรมการฝึกจิ้งหะเท้าประยุกต์ สามารถพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไว อย่างเห็นผลชัดเจน (มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05) ต้องใช้ช่วงเวลาฝึก 4 สัปดาห์ เป็นลำดับดังนี้ ก่อนการฝึก กับสัปดาห์ที่ 4 สัปดาห์ที่ 2 – 6 สัปดาห์ที่ 4 – 8 และแสดงความสัมพันธ์กันของท่าที่ใช้ในการฝึกทั้ง 20 ท่า ตามลำดับ ก่อน - หลัง ข้อเสนอแนะ ควรฝึกตามลำดับท่าการฝึกของโปรแกรม จึงจะได้ผลดีตามโปรแกรมการวิจัย ถ้าจะตัดช่วงโปรแกรมการฝึก 4 สัปดาห์ช่วงใดช่วงหนึ่ง ควรพิจารณาท่าฝึกให้เหมาะสมกับความสามารถของนักกีฬา หรือผู้เข้ารับการฝึก

อภิปรายผลการวิจัย

ผลวิจัยดังกล่าวสามารถอธิบายได้ว่า จากการศึกษาเรื่อง โปรแกรมการฝึกเคลื่อนไหวร่างกายด้วยบันไดฝึกจิ้งหะเท้าประยุกต์ที่มีผลต่อความคล่องแคล่วว่องไวในนักกีฬาสเกตบอลหญิงมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ และทำการทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวโดยใช้ Semo Agility Test ก่อนเข้ารับการฝึก ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองมีความคล่องแคล่วว่องไวดีขึ้นกว่าก่อน การฝึกตามลำดับ อันเนื่องมาจากแบบฝึกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพของแบบฝึกมีค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.80 – 1.00 แบบฝึกจึงมีประสิทธิภาพสามารถนำมาพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวตามลักษณะเฉพาะของกีฬาสเกตบอล โดยได้ใช้หลักการสร้างโปรแกรมการฝึกรวมถึงหลักการฝึกในรูปแบบ FITT (Frequency, Intensity, Time, Type) มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

หลักการสร้างโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว โดยโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีลำดับขั้นของการฝึกดังนี้ 1) การอบอุ่นร่างกาย (Warm-up) 2) การฝึกตามโปรแกรมจิ้งหะเท้าประยุกต์ และ 3) การคลายกล้ามเนื้อ (Cool down) ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับ (สุรศักดิ์ เกิดจันทิก, 2560) ได้กล่าวว่า เป้าหมายโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวที่มีคุณภาพ คือ การทำให้เกิดการพัฒนาร่างกายตามที่ต้องการ การเลือกแบบฝึกความคล่องแคล่วว่องไว โปรแกรมการฝึกจิ้งหะเท้าประยุกต์ที่ผู้วิจัยนำมาใช้ประกอบด้วยท่าฝึกจิ้งหะเท้าจำนวน 20 ท่าด้วยกัน โดยก่อนที่นักกีฬาจะเริ่มปฏิบัติตามโปรแกรมที่วางไว้ ผู้วิจัยได้อธิบายและสาธิตการปฏิบัติท่าฝึกจิ้งหะเท้า โดยให้นักกีฬาเริ่มปฏิบัติก่อนอย่างช้า ๆ ช้า ๆ เพื่อนักกีฬาปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง จากนั้นจะให้นักกีฬา

เริ่มปฏิบัติตามโปรแกรมฝึกจังหวะเท้าของผู้วิจัย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของการฝึกพื้นฐานที่เน้นการฝึกปฏิบัติการเคลื่อนไหวอย่างถูกต้อง ซ้ำอย่างต่อเนื่อง และด้วยความเร็วสูง ซึ่งครอบคลุมทั้งความคล่องแคล่วว่องไวทั่วไปและความคล่องแคล่วว่องไวเฉพาะทาง โดยแบบฝึกและการฝึกซ้อมถือเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยให้นักกีฬาบรลุเป้าหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ หากมีการกำหนดหลักการฝึกและความก้าวหน้าในการฝึกอย่างชัดเจน การฝึกด้วยบันไดฝึกจังหวะเท้าประยุกต์สามารถช่วยพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวได้อย่างมีประสิทธิภาพ ส่งผลให้นักกีฬาสเกตบอลมีความสามารถในการเคลื่อนไหวที่ดีขึ้นอย่างต่อเนื่อง (Bompa & Buzzichelli, 2019; Sheppard & Young, 2006; Hammami et al., 2020)

ความถี่ของการฝึก (Frequency) ความถี่ของการฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกเคลื่อนไหวร่างกายด้วยบันไดฝึกจังหวะเท้าประยุกต์ กำหนดระยะเวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ และฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายและทักษะ โดยไม่ก่อให้เกิดความล้าของร่างกายและระบบประสาทมากเกินไป สอดคล้องกับแนวคิดที่ระบุว่า การฝึกอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลา 6 - 8 สัปดาห์ และฝึก 2 - 3 วันต่อสัปดาห์ สามารถก่อให้เกิดการปรับตัวของระบบกล้ามเนื้อและระบบประสาทได้อย่างมีประสิทธิภาพ (Bompa & Buzzichelli, 2019; American College of Sports Medicine [ACSM], 2021)

ระยะเวลาของการฝึก (Time) โปรแกรมการฝึกใช้ระยะเวลาในการฝึกครั้งละ 60 นาที ซึ่งเป็นช่วงเวลาที่เหมาะสมต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ทั้งนี้ระยะเวลาในการฝึกควรสอดคล้องกับประเภทกีฬา ระดับความพร้อมของนักกีฬา และความหนักของกิจกรรม หากฝึกเป็นเวลานานเกินไปอาจก่อให้เกิดความล้าของร่างกายและระบบประสาท รวมทั้งความเบื่อหน่ายในการฝึกซ้อม (ACSM, 2021; Bompa & Buzzichelli, 2019)

ความหนักของการฝึก (Intensity) การเพิ่มความหนักของโปรแกรมการฝึกดำเนินการโดยการปรับเปลี่ยนรูปแบบท่าฝึกทุก 2 สัปดาห์ให้มีความซับซ้อนมากขึ้น ทั้งด้านทิศทางและรูปแบบการเคลื่อนไหว โดยประเมินความหนักของการฝึกจากอัตราการเต้นของหัวใจภายหลังการฝึกในแต่ละเซต ซึ่งสะท้อนถึงการเพิ่มภาระงานของระบบไหลเวียนเลือดและเป็นตัวชี้วัดความหนักของการฝึกได้อย่างเหมาะสม (ACSM, 2021; McArdle, Katch, & Katch, 2019)

รูปแบบการฝึก (Type) รูปแบบการฝึกถูกออกแบบให้สอดคล้องกับลักษณะการเคลื่อนไหวในการเล่นกีฬาสเกตบอล โดยกำหนดรูปแบบการเคลื่อนไหวเป็นลักษณะตัวอักษร I, L และ Z เพื่อพัฒนาการเปลี่ยนทิศทาง ความเร็ว และความคล่องแคล่วว่องไว การจัดรูปแบบการฝึกให้มีความจำเพาะต่อกีฬาจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของการฝึกและส่งผลต่อการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวในสถานการณ์แข่งขันจริงได้ดียิ่งขึ้น (Sheppard & Young, 2006; Hammami et al., 2020) นอกจากนี้ การฝึกความคล่องแคล่วว่องไวด้วยบันไดฝึกจังหวะเท้าประยุกต์ยังช่วยพัฒนาความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว และส่งเสริมการทำงานของสมองและระบบประสาทสั่งการของนักกีฬา โดยรูปแบบการฝึกดังกล่าวช่วยกระตุ้นการประสานงานระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ส่งผลต่อการพัฒนาปฏิกิริยาการตอบสนอง ความรวดเร็วในการคิด และการตัดสินใจอย่างมีประสิทธิภาพ การฝึกที่เริ่มจากรูปแบบการเคลื่อนไหวพื้นฐานและพัฒนาไปสู่รูปแบบที่ซับซ้อนมากขึ้นในหลาย

ทิศทาง ซึ่งสอดคล้องกับลักษณะการเคลื่อนไหวในกีฬาบาสเกตบอล จะช่วยกระตุ้นการทำงานของสมองทั้งสองซีก และส่งเสริมการเรียนรู้การเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบ ส่งผลให้ความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิงพัฒนาได้อย่างมีประสิทธิภาพ (จันทะม วงศ์ศรี และโพธิ์ทอง ศิริชัย, 2564; ธนาคม คงพรหม และพิชญ์ สุภีร์, 2565; สุริยะ จิตรากุล, จิตรากุล กิตติชัย, และสันติสุข นันทชัย, 2566) และจากการฝึกเพียง 4 สัปดาห์ ทำให้เห็นว่าความคล่องแคล่วว่องไวของผู้ทดสอบมีการพัฒนาขึ้น อาจไม่จำเป็นต้องฝึกถึง 8 สัปดาห์ โดยผลจากการเปรียบเทียบการทดสอบก่อนการฝึกและการทดสอบหลังการฝึกทุก ๆ 2 สัปดาห์ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลจากการศึกษาสรุปได้ว่าโปรแกรมการฝึกเคลื่อนไหวร่างกายด้วยบันไดฝึกจังหวะเท้าประยุกต์สามารถพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาบาสเกตบอลหญิง มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ใช้ระยะเวลาการฝึกเพียง 4 สัปดาห์ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (วรวิจน์ เพิ่มขึ้น, 2565) ที่ได้ศึกษาผลการฝึกพลัยโอเมตริกควบคู่กับการฝึกบันไดลิงที่มีต่อความคล่องแคล่ว ว่องไวในนักกีฬาฟุตบอลหญิงระดับมหาวิทยาลัย จากการวิจัยพบว่า การฝึกด้วยพลัยโอเมตริกควบคู่กับการฝึกบันไดลิงให้ประโยชน์ในด้านการเพิ่มสมรรถภาพในหลาย ๆ ด้าน ทั้งด้านความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ พลังกล้ามเนื้อขา ความคล่องแคล่วว่องไว และความอดทนของระบบพลังงานแบบใช้ออกซิเจนดีขึ้น นอกจากนี้ประโยชน์เพิ่มเติมจากการฝึก คือ ได้มีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายความเร็ว ความสัมพันธ์ของระบบประสาทกล้ามเนื้อ และพลังของกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นสมรรถภาพทางกายที่ส่งเสริมความคล่องแคล่วว่องไว ดังนั้น ผู้วิจัยต้องดูแลการฝึกปฏิบัติของนักกีฬาอย่างใกล้ชิด เพื่อให้ นักกีฬาสามารถปฏิบัติตนได้อย่างเหมาะสม เป็นการป้องกันการฝึกปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องและการบาดเจ็บซึ่งอาจจะเกิดขึ้นได้

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. ก่อนเริ่มโปรแกรมการฝึกทุกครั้ง ให้สอบถามหรือสังเกต ในเรื่องต่อไปนี้ อัตราการเต้นของชีพจร น้ำหนักตัว อาการปวดกล้ามเนื้อ การรับประทานอาหาร อารมณ์ การนอนหลับพักผ่อน เพื่อตรวจสอบไม่ให้เกิดการฝึกเกิน (Overtraining)
2. ถ้าจำเป็นต้องใช้โปรแกรมการฝึกจังหวะเท้าประยุกต์ กับนักกีฬาบาสเกตบอลในระดับเยาวชน หรือผู้ที่มีความสามารถในการเล่นบาสเกตบอล ให้ปรับระดับความหนักของงาน (Intensity) ให้เหมาะสม
3. ควรทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวด้วยแบบทดสอบ Semo agility test ทุก ๆ 2 สัปดาห์ เพื่อนำผลมาพิจารณาในการปรับระดับความหนัก (Intensity) ของการฝึก

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกเคลื่อนไหวร่างกายด้วยบันไดฝึกจังหวะเท้าประยุกต์ร่วมกับรูปแบบการฝึกอื่น เช่น พลัยโอเมตริก หรือ SAQ training เพื่อเปรียบเทียบประสิทธิภาพในการพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไว
2. ควรขยายกลุ่มตัวอย่างไปยังนักกีฬาบาสเกตบอลเพศชาย หรือกีฬาประเภททีมอื่น เพื่อเพิ่มความสามารถในการอ้างอิงผลการวิจัย
3. ควรศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกในระยะยาว และติดตามผลหลังสิ้นสุดการฝึก เพื่อประเมินความคงอยู่ของสมรรถภาพด้านความคล่องแคล่วว่องไว

เอกสารและสิ่งอ้างอิง

- จันทเกษม วงศ์ศรี และโพธิ์ทอง ศิริชัย. (2564). ผลของการฝึก SAQ ต่อความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตบอลระดับอุดมศึกษา. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*, 50(2), 45–58.
- ธนาคม คงพรหม และพิชญ์ ศุภีร์. (2565). การพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวโดยการฝึกการเคลื่อนไหวเฉพาะทางในกีฬาประเภททีม. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*, 51(1), 30–42.
- สุรศักดิ์ เกิดจันทิก. (2560). *การฝึกความคล่องแคล่วว่องไวทางการกีฬา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สุริยะ จิตรากุล, จิตรากุล กิตติชัย และสันติสุข นันทชัย. (2566). ผลของการฝึกการประสานงานระบบประสาทและกล้ามเนื้อที่มีต่อความเร็วและการตัดสินใจของนักกีฬาบาสเกตบอล. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*, 52(2), 112–125.
- วรวัจน์ เพิ่มขึ้น. (2565). ผลของการฝึกพลัยโอเมตริกร่วมกับการฝึกบันไดลิงที่มีต่อความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตบอลหญิงระดับมหาวิทยาลัย. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*, 51(3), 85–98.
- American College of Sports Medicine. (2021). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (11th ed.). Philadelphia, PA: Wolters Kluwer.
- Bompa, T. O., & Buzzichelli, C. (2019). *Periodization: Theory and methodology of training* (6th ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.
- Conrad, B. (2015). *Basketball conditioning and performance training*. Champaign, IL: Human Kinetics.
- Hammami, M., Negra, Y., Aouadi, R., & Shephard, R. J. (2020). Effects of agility training on physical performance in young athletes. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 34(3), 720–729. <https://doi.org/10.1519/JSC.0000000000002759>.
- Kirby, R. F. (1971). Development of a test of agility. *Research Quarterly*, 42(2), 228–231.

- McArdle, W. D., Katch, F. I., & Katch, V. L. (2019). *Exercise physiology: Nutrition, energy, and human performance* (9th ed.). Philadelphia, PA: Wolters Kluwer.
- Miller, M. G., Herniman, J. J., Ricard, M. D., Cheatham, C. C., & Michael, T. J. (2017). The effects of a 6-week plyometric training program on agility. *Journal of Sports Science & Medicine*, 15(3), 459–465.
- Sheppard, J. M., & Young, W. B. (2006). Agility literature review: Classifications, training and testing. *Journal of Sports Sciences*, 24(9), 919–932.
<https://doi.org/10.1080/02640410500457109>.
- Young, W. B., Dawson, B., & Henry, G. J. (2015). Agility and change-of-direction speed are independent skills: Implications for training for agility in invasion sports. *International Journal of Sports Science & Coaching*, 10(1), 159–169.

ผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้เทคนิค STAD ที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย

ถ้วนบิลาล ตุแวมะ* วริศ วงศ์พิพิธ** สุธนะ ดิงศภัทัย***

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม 2) เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดสตูล ด้วยวิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sample) จำนวน 64 คน แบ่งเป็นสองกลุ่ม คือ นักเรียนกลุ่มทดลอง จำนวน 32 คน ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้เทคนิค STAD และนักเรียนกลุ่มควบคุม จำนวน 32 คน ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาแบบปกติ ดำเนินการทดลองเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 วัน วันละ 1 ชั่วโมง เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้เทคนิค STAD จำนวน 8 แผน (IOC = 0.95) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวโดยครู (IOC = 0.92) และ แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวโดยผู้ปกครอง (IOC = 0.98) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์หาค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ค่าทีของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Paired sample t-test) และค่าทีระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Independent sample t-test) ของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

ผลการวิจัยพบว่า 1) ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้เทคนิค STAD สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) ค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้เทคนิค STAD หลังการทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยพบว่า กิจกรรมการจัดการเรียนรู้พลศึกษาด้วยเทคนิค STAD สามารถนำมาใช้ปรับพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนให้ลดลงได้

คำสำคัญ : การจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษา, เทคนิค STAD, พฤติกรรมก้าวร้าว

Effects of Physical Education Learning Activities Using STAD Technique on Aggressive Behaviors of Upper Elementary Students

Tuanbilal Tuwaemah* Waris Wongpipit** Suthana Tingsabhat***

Abstract

The objectives of this study were 1) to compare the average scores of the experimental group and the control group's aggressive behavior before and after the experiment. 2) to compare the average scores of aggressive behaviors between the experimental group and the control group after implementation. Sixty-four students from a secondary school in Satun province were divided into two groups. Each group had thirty-two students. The control group received a traditional physical education program while the experimental group received an applied physical education program with STAD technique for an hour, once a week, for 8 weeks. The research tools included 1) eight lesson plans integrating STSD technique (IOC = 0.95) and 2) aggressive behavior assessment forms by teachers (IOC = 0.92) and aggressive behavior assessment forms by parents, (IOC = 0.98). Data analysis involved calculating means, standard deviations, and conducting t-tests by using Paired sample t-test and Independent sample t-test at the .05 significant.

Research findings revealed that: 1) The average score of aggressive behavior of the experimental group after implementation were significantly higher than those before the implementation ($p < 0.05$) and 2) The average score of aggressive behavior of the experimental group after the implementation were significantly higher than the control group at a significance level of .05. The study found that the implementation of applied physical education program with STAD technique can reduce the aggressive behavior among students

Keywords : Physical Education Learning Activities, STAD Technique, Aggressive behavior

บทนำ

การศึกษาเป็นเครื่องมือสำคัญอย่างยิ่ง ในการพัฒนาความรู้ ความคิด ความประพฤติ ทักษะ ค่านิยม และคุณธรรมของบุคคล เพื่อให้เป็นพลเมืองที่ดีมีคุณภาพและประสิทธิภาพ การศึกษายังเป็นปัจจัยที่สำคัญ ในการพัฒนาเด็กให้มีความรู้และทักษะ การส่งเสริมการพัฒนากระบวนการเรียนรู้ของเด็กให้มีความรู้ การเรียนรู้ บรรลุตามจุดหมายของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 และเพื่อเป็นการพัฒนา คุณภาพมาตรฐานการศึกษา ด้านเด็กให้มีมาตรฐาน และมีพฤติกรรมตามหลักสูตรกำหนด อันจะส่งผลประโยชน์ สูงสุดกับเด็กให้เป็นผู้มีนิสัยรักการเรียนรู้ และพัฒนาเป็นคนไทยที่มีความสมบูรณ์ เป็นคนดีมีปัญญาและสามารถ อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน, 2551)

สภาพสังคมไทยในปัจจุบันมีปัจจัยหลายด้านที่ส่งผลกระทบให้เกิดปัญหาและอุปสรรคต่อการสร้างและ พัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของเยาวชนไทย โดยเฉพาะพฤติกรรมก้าวร้าวซึ่งมีแนวโน้มทวีความรุนแรงเพิ่มขึ้นอย่าง ต่อเนื่อง ปัญหาความก้าวร้าวในประเทศไทยปรากฏมาอย่างยาวนานตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน สอดคล้องกับ รายงานสถานการณ์สุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นของประเทศไทยที่พบว่า ปัญหาการรังแกกันในโรงเรียนยังคงอยู่ ในระดับสูง โดยมีเด็กและเยาวชนที่ได้รับผลกระทบจากการถูกรังแกคิดเป็นสัดส่วนประมาณร้อยละ 40 ต่อปี ซึ่งปัญหาดังกล่าวอาจส่งผลกระทบในระยะยาว ทั้งต่อพฤติกรรม ความคิด และการปรับตัวทางสังคม เด็กที่เป็น ผู้กระทำอาจมีแนวโน้มเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ใช้ความรุนแรงในการแก้ไขปัญหาในอนาคต (กรมสุขภาพจิต, 2563; World Health Organization, 2022)

พฤติกรรมก้าวร้าวเป็นการตอบสนองทางพฤติกรรมของบุคคลในการแสดงออกที่ไม่พึงประสงค์ ซึ่งอาจ ปรากฏในลักษณะก้าวร้าว เกร หรือก่อวินาศกรรม และสามารถสร้างปัญหาให้แก่ตนเองและผู้อื่นได้ โดยพฤติกรรม ก้าวร้าวเป็นการตอบสนองต่อสิ่งเร้าที่มากกระตุ้นในรูปของการกระทำอย่างฉับพลัน มีเจตนาที่จะทำให้อีกฝ่ายได้รับความ เจ็บปวดทั้งทางร่างกายหรือจิตใจ พฤติกรรมก้าวร้าวสามารถจำแนกได้เป็น 2 ประเภท ได้แก่ 1) พฤติกรรม ก้าวร้าวทางกาย ซึ่งเป็นการแสดงออกโดยการใช้อวัยวะทางกายหรือใช้อวัยวะร่วมกับอาวุธเพื่อทำร้ายผู้อื่น และ 2) พฤติกรรมก้าวร้าวทางวาจา ซึ่งเป็นการแสดงออกโดยการใช้อวัยวะที่ก่อให้เกิดความเจ็บปวดหรือความไม่พอใจ แก่ผู้อื่น (Anderson & Bushman, 2002; World Health Organization, 2022)

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ในรายวิชาพลศึกษาจะช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความเข้าใจในตนเองและผู้อื่น สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้อย่างเหมาะสม ทั้งในด้านคุณลักษณะประจำตัว เช่น ความกล้าหาญ ความคิด ริเริ่มสร้างสรรค์ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความอดทน การรู้จักยับยั้งชั่งใจ และการมีคุณธรรมจริยธรรม ตลอดจน คุณลักษณะด้านการอยู่ร่วมกันในสังคม ได้แก่ ความเห็นอกเห็นใจ การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ความร่วมมือ ความสุภาพอ่อนโยน ความซื่อสัตย์สุจริต การมีน้ำใจนักกีฬา การเคารพสิทธิของผู้อื่น การเสียสละเพื่อส่วนรวม รวมถึงการทำงานเป็นทีมและการมีภาวะผู้นำและผู้ตามที่เหมาะสม ซึ่งเป็นผลลัพธ์สำคัญของการจัดการเรียนรู้ พลศึกษาที่มีคุณภาพ (Bailey et al., 2009; UNESCO, 2015)

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้เทคนิค STAD เป็นรูปแบบหนึ่งของการจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือ โดยแบ่งผู้เรียนที่มีความสามารถแตกต่างกันออกเป็นกลุ่มเพื่อทำงานร่วมกัน สมาชิกในกลุ่มจะร่วมกันเรียนรู้ เนื้อหาที่ผู้สอนได้จัดเตรียมไว้ จากนั้นจึงทำการทดสอบความรู้เป็นรายบุคคล และนำคะแนนของสมาชิกแต่ละคน มารวมเป็นคะแนนของกลุ่ม ซึ่งกระบวนการดังกล่าวช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนมีความรับผิดชอบต่อตนเองและต่อกลุ่ม ทั้งนี้ ผู้สอนจำเป็นต้องใช้เทคนิคการเสริมแรงเพื่อกระตุ้นการมีส่วนร่วม ความเอาใจใส่ และความร่วมมือของผู้เรียนภายในกลุ่มอย่างต่อเนื่อง (Slavin, 2014; Johnson, Johnson, & Smith, 2019)

จากประเด็นพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย และจุดมุ่งหมายของหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานพุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โดยสาระที่ 3 ที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย สังคม อารมณ์ จิตใจและสติปัญญา และความสำคัญของรูปแบบการเรียนรู้แบบร่วมมือ โดยใช้เทคนิคเอสทีเอทีสามารถลดพฤติกรรมก้าวร้าว และฝึกทักษะการอยู่ร่วมกับผู้อื่นในผู้เรียนได้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้เทคนิค STAD ที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม
2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มประชากร กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย (ปีที่ 4 - 6) ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสตูล จำนวน 2,303 คน (กระทรวงศึกษาธิการ, 2566)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 โรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสตูล โดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sample) จำนวน 64 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 32 คน และกลุ่มควบคุม 32 คน โดยผู้วิจัยทำการสุ่มโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีสุ่มแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยการจับสลากจากโรงเรียนระดับประถมศึกษาในตำบลละงู อำเภอละงู จังหวัดสตูลจำนวน 13 โรงเรียน ได้แก่ โรงเรียนบ้านเกาะยวน โรงเรียนบ้านนาพญา โรงเรียนบ้านคลองน้ำเค็ม โรงเรียนบ้านในเมือง โรงเรียนบ้านห้วยมะพร้าว โรงเรียนบ้านทุ่งสภากาชาดอุปถัมภ์ 2560 โรงเรียนบ้านห้วยไทร โรงเรียนบ้านปากบาง โรงเรียนบ้านปากละงู

โรงเรียนบ้านโคกพยอม โรงเรียนบ้านท่าชะมวง โรงเรียนบ้านบากันโต๊ะทิด และโรงเรียนบ้านลาหงา เพื่อกำหนดกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม สุ่มมาได้เป็นโรงเรียนบ้านปากละงู และโรงเรียนบ้านลาหงา จากนั้นทำการจับสลากได้โรงเรียนบ้านปากละงูเป็นกลุ่มทดลอง และโรงเรียนบ้านลาหงาเป็นกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้เทคนิค STAD และกลุ่มควบคุมได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาแบบปกติ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ประเภท ได้แก่ เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินทดลองและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการทดลอง คือ แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้เทคนิค STAD จำนวน 8 แผน ซึ่งได้ผ่านการพิจารณาความตรงตามเนื้อหาและจุดประสงค์จากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน นำผลพิจารณาความมาหาดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of Item-Objective Congruence: IOC) ที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ผลการพิจารณาได้ค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.95

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบวัดพฤติกรรมความก้าวร้าวของนักเรียนโดยครูและผู้ปกครอง ซึ่งได้ผ่านการพิจารณาความตรงตามเนื้อหาและจุดประสงค์จากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน นำผลมาพิจารณาหาดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์ (Index of Item-Objective Congruence: IOC) ที่มีค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.50 ขึ้นไป ผลการพิจารณาได้ค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.90 และ 0.98 ตามลำดับ

การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล

1. การดำเนินการก่อนการทดลอง จัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้เทคนิค STAD ที่มีผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน ดังนี้

1.1 ทำการประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนการทดลอง (Pre-test) ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน ที่ประเมินโดยครูประจำวิชา และแบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนที่ประเมินโดยผู้ปกครอง ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น โดยมีค่าความเที่ยงอยู่ที่ 0.88 และ 0.79 ตามลำดับ

1.2 นำผลการประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนการทดลองมาทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดยใช้การทดสอบค่าที (Independent sample t-test) เพื่อทดสอบว่านักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีพฤติกรรมก้าวร้าวแตกต่างกันหรือไม่

2. ดำเนินการทดลอง

กลุ่มควบคุมได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาแบบปกติ และกลุ่มทดลองได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้เทคนิค STAD ผู้วิจัยใช้แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้กีฬา

วอลเลย์บอล ร่วมกับเทคนิค STAD ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น 8 แผน สัปดาห์ละ 1 คาบ คาบละ 1 ชั่วโมง รวม 8 สัปดาห์ ประกอบด้วย 1) การสร้างความคุ้นชินกับวอลเลย์บอล 2) ทักษะการเล่นลูกสองมือล่าง 3) ทักษะการเสิร์ฟวอลเลย์บอลมือล่าง 4) ทักษะการเสิร์ฟวอลเลย์บอลมือบน 5) ทักษะการรับลูกเสิร์ฟวอลเลย์บอล 6) ทักษะการเล่นลูกสองมือบนในกีฬาวอลเลย์บอล 7) การเล่นเกมวอลเลย์บอล 1 และ 8) การเล่นเกมวอลเลย์บอล 2

3. การดำเนินการหลังการทดลอง โดยทำการประเมินพฤติกรรมก้าวร้าว หลังการทดลอง (Post-test) ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้แบบประเมินพฤติกรรมก้าวร้าวฉบับเดียวกันกับก่อนทดลอง

4. นำข้อมูลไปวิเคราะห์และสรุปผลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์หาค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ค่า t ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Paired sample t-test) และค่า t ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (Independent sample t-test) ของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนการทดลองและหลังการทดลอง

สถิติที่ใช้ในการวิจัย มีดังนี้

1. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนการทดลองและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม โดยทำการทดสอบค่า t (Paired sample t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์

2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลอง ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุม โดยทำการทดสอบค่า t (Independent sample t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้เทคนิค STAD และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาแบบปกติ ดังตารางที่ 1 และตารางที่ 2

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจากแบบประเมินพฤติกรรมโดยครู

	n	ก่อนการทดลอง		t	p
		mean	S.D.		
กลุ่มทดลอง	32	60.03	9.85	-.151	.440
กลุ่มควบคุม	32	60.41	10.00		

จากตารางที่ 1 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวที่ประเมินโดยครู ของนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองมีคะแนนพฤติกรรมที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองเท่ากับ 60.03 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 9.85 และนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 60.41 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 10.00

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจากแบบประเมินพฤติกรรมโดยผู้ปกครอง

	n	ก่อนการทดลอง		t	p
		mean	S.D.		
กลุ่มทดลอง	32	18.88	1.29	.848	.200
กลุ่มควบคุม	32	18.60	1.36		

จากตารางที่ 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวที่ประเมินโดยผู้ปกครองของนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง มีคะแนนพฤติกรรมที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองเท่ากับ 18.88 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 1.29 และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 18.60 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 1.36

2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้เทคนิค STAD และของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาแบบปกติ ปรากฏ ดังตารางที่ 3 และตารางที่ 4

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมจากแบบประเมินพฤติกรรมโดยครู

	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		Mean	S.D.	Mean	S.D.		
กลุ่มทดลอง	32	60.03	9.85	69.13	6.20	4.354	.001
กลุ่มควบคุม	32	60.41	10.00	60.09	9.60	-1.241	.224

จากตารางที่ 3 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้เทคนิค STAD หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทาง

สถิติ ($p = .001$) โดยค่าเฉลี่ยก่อนการทดลองเท่ากับ 60.03 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 9.85 และหลังการทดลองเท่ากับ 69.13 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 6.20

ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาแบบปกติ พบว่า ก่อนและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน โดยค่าเฉลี่ยของคะแนนก่อนการทดลองเท่ากับ 60.41 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 10.00 และหลังการทดลองเท่ากับ 60.09 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 9.60

ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองและนักเรียนกลุ่มควบคุมจากแบบประเมินพฤติกรรมโดยผู้ปกครอง

	n	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
		mean	S.D.	mean	S.D.		
กลุ่มทดลอง	32	18.88	1.29	21.25	4.23	3.263	.003
กลุ่มควบคุม	32	18.59	1.37	18.59	1.21	.000	1.000

จากตารางที่ 4 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มทดลอง ที่ได้รับการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้เทคนิค STAD หลังการทดลอง สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญ ($p = .003$) โดยค่าเฉลี่ยก่อนการทดลองเท่ากับ 18.88 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 1.29 และหลังการทดลองเท่ากับ 21.25 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 4.23

ส่วนค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาในรูปแบบปกติ พบว่า ก่อนการทดลองและหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน โดยค่าเฉลี่ยก่อนการทดลองเท่ากับ 18.59 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 1.37 และหลังการทดลองเท่ากับ 18.59 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 1.21

3. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้เทคนิค STAD กับนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาแบบปกติ ปรากฏดังตารางที่ 5 และตารางที่ 6

ตารางที่ 5 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจากแบบประเมินพฤติกรรมโดยครู

	n	หลังการทดลอง		t	p
		mean	S.D.		
กลุ่มทดลอง	32	69.13	6.20	4.472	.001
กลุ่มควบคุม	32	60.09	9.60		

จากตารางที่ 5 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองของนักเรียนที่ได้ประเมินโดยครู นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้เทคนิค STAD สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาแบบปกติ ($p = .001$) โดยค่าเฉลี่ยคะแนนของนักเรียนกลุ่มทดลองเท่ากับ 69.13 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 6.20 ส่วนค่าเฉลี่ยคะแนนของนักเรียนกลุ่มควบคุมเท่ากับ 60.09 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 9.60

ตารางที่ 6 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนพฤติกรรมหลังการทดลอง ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมจากแบบประเมินพฤติกรรมโดยผู้ปกครอง

	n	หลังการทดลอง		t	p
		mean	S.D.		
กลุ่มทดลอง	32	21.25	4.23	3.416	.001
กลุ่มควบคุม	32	18.59	1.21		

จากตารางที่ 6 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองของนักเรียนที่ได้ประเมินโดยผู้ปกครอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้เทคนิค STAD สูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญ ($p = .001$) โดยค่าเฉลี่ยคะแนนของนักเรียนกลุ่มทดลองเท่ากับ 21.25 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 4.23 ส่วนค่าเฉลี่ยคะแนนของนักเรียนกลุ่มควบคุมเท่ากับ 18.59 คะแนน ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 1.21

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง ผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้เทคนิค STAD ที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย มีประเด็นนำมาอภิปรายผล ดังนี้

1. ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้เทคนิค STAD และของนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาแบบปกติ

จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว ก่อนและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง นักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้เทคนิค STAD พบว่า คะแนนเฉลี่ยของนักเรียนกลุ่มทดลองหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.05 ซึ่งสอดคล้องและเป็นไปตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 โดยกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองลดลงกว่าก่อนการทดลอง ส่วนนักเรียนกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว ก่อนการทดลองกับหลังการทดลองไม่แตกต่างกัน

2. ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลอง ระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้เทคนิค STAD และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาแบบปกติ

จากการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้เทคนิค STAD และนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาแบบปกติ พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.05 ซึ่งสอดคล้องและเป็นไปตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 2 โดยนักเรียนกลุ่มทดลองมีพฤติกรรมก้าวร้าวหลังการทดลอง ลดลงกว่านักเรียนกลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ซึ่งสอดคล้องตามสมมติฐานการวิจัย คือ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้เทคนิค STAD จะส่งผลให้พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายลดลง

จากการอภิปรายผลการวิจัยข้อที่ 1 และข้อที่ 2 สามารถอภิปรายได้ในประเด็นต่อไปนี้

พฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนลดลง

เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว พบว่า หลังการทดลองของกลุ่มทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ และค่าเฉลี่ยของคะแนนพฤติกรรมก้าวร้าว หลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองสูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้เทคนิค STAD ส่งผลต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน ซึ่งเป็นอีกวิธีหนึ่งที่สามารถพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนได้ อาจเป็นเพราะ การจัดกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้เทคนิค STAD เป็นการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้การเรียนรู้แบบร่วมมือแบบกลุ่มสัมพันธ์โดยแบ่งระดับความสามารถในกลุ่มต่างกันเป็นกลุ่มเพื่อทำงานร่วมกัน กลุ่มละประมาณ 4-5 คน โดยกำหนดให้สมาชิกของกลุ่มได้เรียนรู้ในเนื้อหาสาระที่ครูจัดเตรียมไว้แล้วทำการทดลองความรู้ คะแนนที่ได้จากการทดสอบของสมาชิกแต่ละคน นำเอามาบวกเป็นคะแนนรวมของทีม ครูได้ใช้เทคนิคการเสริมแรง โดยการให้รางวัล คำชมเชย นอกจากนี้ สมาชิกกลุ่ม ได้มีการกำหนดเป้าหมายร่วมกันช่วยเหลือซึ่งกันและกัน เพื่อความสำเร็จของกลุ่ม และสามารถปฏิสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดในเชิงสร้างสรรค์

ก่อให้เกิดทักษะกระบวนการการทำงานเป็นกลุ่ม เพื่อให้การดำเนินงานกลุ่มเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นการจัดกิจกรรมที่กำหนดให้ผู้เรียนที่มีความสามารถแตกต่างกัน เรียนรู้ร่วมกันเป็นกลุ่ม ช่วยเหลือซึ่งกันและกันในการเรียนรู้ในกลุ่ม โดยสนับสนุนให้ผู้เรียนในแต่ละกลุ่ม แสดงความสามารถในการแข่งขันด้านความรู้ระหว่างกลุ่ม มีองค์ประกอบ 5 ขั้นตอน ดังนี้ 1) ขั้นเตรียม ในกิจกรรมขั้นนี้ประกอบด้วย ครูแนะนำทักษะในการเรียนรู้ร่วมกันและจัดเป็นกลุ่มย่อย ๆ ประมาณ 2 - 5 คน มีสมาชิกที่มีความสามารถแตกต่างกัน ในขั้นนี้ผู้เรียนจะได้ทำกิจกรรมร่วมกัน และฝึกฝนทักษะพื้นฐานที่จำเป็นสำหรับการทำกิจกรรมกลุ่มฝึกจับฟังและเคารพความคิดเห็นต่าง 2) ขั้นจัดทีม ครูนำเข้าสู่บทเรียน แนะนำเนื้อหา แนะนำแหล่งข้อมูลและมอบหมายงานให้นักเรียนแต่ละกลุ่ม 3) ขั้นเรียนรู้ ผู้เรียนเรียนรู้ร่วมกันในกลุ่มย่อย โดยที่แต่ละคนมีบทบาทและหน้าที่ตามที่ได้รับมอบหมายเป็นที่สมาชิกในกลุ่มได้ร่วมกันรับผิดชอบต่อผลงานของกลุ่ม ในขั้นนี้ครูใช้เทคนิค STAD ในการดำเนินกิจกรรม เพื่อให้เกิดประสิทธิผลในการเรียน ครูสังเกตการทำงานของกลุ่ม คอยเป็นผู้อำนวยความสะดวก ให้ความกระจ่างในกรณีที่นักเรียนสงสัยหรือต้องการความช่วยเหลือ 4) ขั้นทดสอบ เป็นการตรวจสอบว่านักเรียนได้ปฏิบัติหน้าที่ครบถ้วนหรือยัง ผลการปฏิบัติเป็นอย่างไร เน้นการตรวจสอบผลงานกลุ่มและรายบุคคล ในบางกรณีผู้เรียนอาจต้องซ่อมเสริมส่วนที่ยังขาดตกบกพร่อง ต่อจากนั้นเป็นการทดสอบความรู้ 5) ขั้นรับรองผลงาน และเผยแพร่ชื่อเสียงของทีม สรุปการเรียนรู้และประเมินผลการทำงานกลุ่ม ครูและนักเรียนช่วยกันสรุปบทเรียนและผลการแข่งขันเกม ถ้าสิ่งที่ยังนักเรียนยังไม่เข้าใจครูอธิบายเพิ่มเติม และนักเรียนช่วยกันประเมินการทำงานกลุ่มและพิจารณาว่าอะไรคือจุดเด่นของงาน และอะไรคือสิ่งที่ควรปรับปรุง

การจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้เทคนิค STAD ที่ผู้วิจัยได้ทำการทดลองส่งผลดังนี้ 1) การจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษา ทำให้นักเรียนที่มีพฤติกรรมแตกต่างกันได้ทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกันอย่างมีความสุข สนุกสนาน ได้ฝึกการพูดคุยและสื่อสารซึ่งกันและกันภายในกลุ่มของตนเอง ช่วยให้ผู้เรียนมีความเห็นอกเห็นใจกันภายในกลุ่มเพื่อน 2) เป็นกิจกรรมที่มีความเหมาะสมกับวัยและระดับความสามารถของนักเรียน 3) นักเรียนมีพัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคม ทั้งในด้านการพัฒนาเป็นรายบุคคลและรายกลุ่ม และ 4) การจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้เทคนิค STAD ส่งผลต่อการลดพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนได้ ผู้วิจัยสรุปผลหลังจากนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมพบว่า นักเรียนเกิดเจตคติที่ดีต่อการทำกิจกรรมกลุ่มร่วมกับเพื่อน และมีพฤติกรรมมีส่วนร่วมในสังคมเพิ่มขึ้น นักเรียนกลุ่มทดลองสามารถควบคุมพฤติกรรมและจัดการกับอารมณ์ของตนเองได้ดีขึ้น มีการแสดงพฤติกรรมก้าวร้าวลดลง และเข้าใจแนวทางการแสดงออกต่อเพื่อนร่วมชั้นและผู้อื่นอย่างเหมาะสม ซึ่งดีกว่านักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้รับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้เทคนิค STAD ทั้งนี้ผลการวิจัยดังกล่าวสอดคล้องกับงานของ จริญญา กองสี (2565) รวมถึงงานวิจัยที่พบว่าการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้เทคนิค STAD และการเรียนรู้แบบร่วมมือสามารถส่งเสริมการมีส่วนร่วม การทำงานเป็นทีม ความรับผิดชอบร่วม และการพัฒนาพฤติกรรมทางสังคมของผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ จันเกษม วงศ์ศรี และโพธิ์ทอง ศิริชัย (2564) ธนาคม คงพรหม และพิชญ์ ศุภีร์ (2565) นะโม สุริยะ พรหมรักษ์ วรวิทย์ และขันตี พิพัฒน์ (2566) สุริยะ

ชาญชัย จิตรากุล กนกวรรณ และสันติสุข นฤมล (2567) ซึ่งระบุว่าการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้แนวคิดการเรียนรู้แบบร่วมมือ โดยเฉพาะเทคนิค STAD และการจัดกิจกรรมเชิงรุก สามารถส่งผลเชิงบวกต่อพฤติกรรมและคุณลักษณะทางสังคมของผู้เรียนอย่างชัดเจน กล่าวคือ ผู้เรียนมีการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกลุ่มมากขึ้น เกิดความร่วมมือ การสื่อสาร การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และสามารถควบคุมอารมณ์และพฤติกรรมของตนเองได้ดีขึ้น ส่งผลให้พฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เช่น ความก้าวร้าว ลดลงอย่างมีนัยสำคัญ ทั้งนี้เนื่องจากกระบวนการเรียนรู้ดังกล่าวเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้ปฏิสัมพันธ์เชิงบวก มีเป้าหมายร่วมกัน และได้รับการเสริมแรงทางสังคมอย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับผลการศึกษาที่รายงานว่ากิจกรรมพลศึกษาที่ออกแบบบนฐานความร่วมมือและความเหมาะสมตามวัยช่วยพัฒนาพฤติกรรมทางสังคม ความมีน้ำใจนักกีฬา และเจตคติเชิงบวกของผู้เรียนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะการวิจัย

จากผลการวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังต่อไปนี้

1. ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1.1 การจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้เทคนิค STAD ในชั้นเรียนรู้ ชั้นทดสอบ และชั้นรับรอง ผลงานและเผยแพร่ชื่อเสียงของทีม เป็นหัวใจสำคัญที่มีส่วนในการสร้างแรงจูงใจ ให้แก่นักเรียนในการร่วมกิจกรรม ครูควรสอดส่องดูแลอย่างใกล้ชิด และคอยชื่นชมนักเรียนที่ปฏิบัติกิจกรรมอย่างตั้งใจ เพื่อเป็นการเสริมแรงและสร้างแรงจูงใจที่ดีในการเรียนรู้และการปรับปรุงพฤติกรรม

1.2 การทำให้ผู้เรียนเกิดความไว้วางใจ และการสร้างสัมพันธภาพที่ดีกับผู้เรียน จะช่วยให้ผู้เรียนกล้าที่จะแสดงความคิดเห็น หรือกล้าที่จะพูดถึงสาเหตุของปัญหาที่เป็นบ่อเกิดของพฤติกรรมก้าวร้าวในด้านต่าง ๆ ส่งผลให้ครูสามารถใช้กระบวนการการปรับพฤติกรรมได้ดีขึ้น

1.3 ครูควรจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับบริบทของนักเรียน และมีความเหมาะสมตามสภาพแวดล้อมของโรงเรียน

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษา ผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้เทคนิค STAD ที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียน โดยเฉพาะในกลุ่มที่มีบริบทแตกต่างกันออกไป

2.2 ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษา ที่มีต่อพฤติกรรมก้าวร้าวของนักเรียนโดยใช้แนวคิด ทฤษฎีอื่น ๆ นำมาเปรียบเทียบกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้เทคนิค STAD

เอกสารอ้างอิง

- กรมสุขภาพจิต. (2563). รายงานสถานการณ์สุขภาพจิตเด็กและวัยรุ่นไทย. กรุงเทพฯ: กระทรวงสาธารณสุข.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ: กระทรวงศึกษาธิการ.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2566). ข้อมูลสารสนเทศทางการศึกษา ปีการศึกษา 2566. กรุงเทพฯ: กระทรวงศึกษาธิการ.
- จรรย์ญา กองลี. (2565). ผลการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้เทคนิค STAD ที่มีต่อความพึงพอใจและพฤติกรรมการเรียนรู้ของนักเรียนระดับประถมศึกษา. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ, 51(2), 85-98.
- จันทเขม วงศ์ศรี, และ โพธิ์ทอง ศิริชัย. (2564). ผลของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษาเชิงรุกต่อพฤติกรรมการสังคมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ, 50(2), 45-58.
- คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2551). แนวทางการจัดการเรียนรู้ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ: กระทรวงศึกษาธิการ.
- ธนาคม คงพรหม, และ พิษณุ ศุภีร์. (2565). สมรรถภาพทางกายและพฤติกรรมทางสังคมของนักเรียนไทยระดับประถมศึกษาในบริบทโรงเรียนที่แตกต่างกัน. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ, 51(1), 30-42.
- นะโม สุริยะ, พรหมรักษ์ วรวิทย์ และ ชันตี พิพัฒน์. (2566). การจัดการเรียนรู้แบบร่วมมือในรายวิชาพลศึกษาที่ส่งผลต่อพฤติกรรมการทำงานกลุ่มของนักเรียน. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ, 52(2), 112-125.
- สุริยะ ชาญชัย, จิตรากุล กนกวรรณ และสันติสุข นฤมล. (2567). รูปแบบการจัดการเรียนรู้พลศึกษาเพื่อส่งเสริมพฤติกรรมเชิงบวกของนักเรียนในสถานศึกษา. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ, 53(1), 21-35.
- Anderson, C. A., & Bushman, B. J. (2002). Human aggression. *Annual Review of Psychology*, 53, 27-51. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.53.100901.135231>.
- Bailey, R., Armour, K., Kirk, D., Jess, M., Pickup, I., Sandford, R., & BERA Physical Education and Sport Pedagogy Special Interest Group. (2009). The educational benefits claimed for physical education and school sport: An academic review. *Research Papers in Education*, 24(1), 1-27. <https://doi.org/10.1080/02671520701809817>.
- Johnson, D. W., Johnson, R. T., & Smith, K. A. (2019). Cooperative learning: Improving university

instruction by basing practice on validated theory. *Journal on Excellence in College Teaching*, 30(2), 1–26.

Slavin, R. E. (2014). *Cooperative learning: Theory, research, and practice* (2nd ed.). Boston, MA: Allyn & Bacon.

UNESCO. (2015). *Quality physical education: Guidelines for policy-makers*. Paris: United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization.

World Health Organization. (2022). *Global status report on preventing violence against children*. Geneva: World Health Organization.

ผลของโปรแกรมการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวที่มีต่อการทรงตัว ของนิสิตหญิงมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

รุ่งนภา บุญเกษ* ณัฐชนน ชังพุก**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวที่มีต่อการทรงตัวของนิสิตหญิงมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตหญิงที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชา 01175169 การฝึกด้วยน้ำหนักเพื่อสุขภาพ ภาคการศึกษาปีการศึกษา 2566 จำนวน 20 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง โปรแกรมการฝึกประกอบด้วย การฝึกด้วยน้ำหนักตัวและการฝึกด้วยลูกบอล จำนวน 8 ท่า ดำเนินการฝึกเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลคือแบบทดสอบการทรงตัวแบบยืนขาเดียว (Stork balance stand test) ทำการทดสอบก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ กำหนดระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของความสามารถในการทรงตัวของนิสิตหญิงหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างจากก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าการทรงตัวสูงที่สุด แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวสามารถพัฒนาความสามารถในการทรงตัวของนิสิตหญิงได้อย่างมีประสิทธิภาพ งานวิจัยนี้สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการออกแบบโปรแกรมการฝึกเพื่อส่งเสริมการทรงตัวและสมรรถภาพทางกายของนิสิตนักศึกษาในระดับอุดมศึกษาได้

คำสำคัญ : ความแข็งแรงกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว, การทรงตัว, นิสิตหญิง

The Effect of Core Strength Training Program on Balance of Female Students at Kasetsart University

Rungnapa Boonket* Natchanon Sungpook**

Abstract

The purpose of this study was to investigate the effects of a core muscle strength training program on balance performance among female students at Kasetsart University. The participants consisted of 20 female undergraduate students enrolled in the course Weight Training for Health (01175169) during the 2023 academic year, selected through purposive sampling. The training program comprised eight core-strengthening exercises using body weight and a stability ball and was implemented for 8 weeks, three sessions per week. Balance performance was assessed using the Stork Balance Stand Test before the training, after the fourth week, and after the eighth week of the program. Data were analyzed using mean, Standard Deviation, and one-way repeated measures analysis of variance, with the level of statistical significance set at .05.

The results revealed significant improvements in balance performance after 4 weeks and 8 weeks of training compared with pre-training values ($p < .05$). The highest balance performance was observed after the eighth week of training, indicating a progressive improvement throughout the intervention period. These findings suggest that the core muscle strength training program effectively enhanced balance ability among female university students. The results of this study provide practical implications for designing exercise programs aimed at improving balance and physical fitness in higher education settings.

Keywords: Core muscle strength, Balance, Female students

บทนำ

จากสถานการณ์ในช่วงระยะเวลา 2 - 3 ปี ที่ผ่านมาเนื่องด้วยสถานการณ์โควิดที่เกิดขึ้นทำให้นักศึกษาใช้เวลาส่วนใหญ่อยู่กับการนั่งเรียน นั่งทำงานหน้าคอมพิวเตอร์หรือการเล่นสมาร์ตโฟนติดต่อกันเป็นเวลายาวนาน ทำให้กิจกรรมการเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกายในชีวิตประจำวันลดลง การนั่งทำงานเป็นเวลานาน โดยไม่เปลี่ยนอิริยาบถและหากนั่งไม่ถูกท่า ทำให้ท่าการทรงตัวผิดปกติ อาจเกิดการบาดเจ็บบริเวณหลังและกระดูกสันหลังเพราะมีแรงกดทับที่หลังส่วนล่าง กล้ามเนื้อและข้อต่อโดยรอบตึงตัว กล้ามเนื้อบริเวณหลัง ก้นกบ สะโพก และขาเกร็ง ส่งผลให้เกิดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อและปวดหลังตามมา ประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อลดลง หากปล่อยไว้นาน ๆ อาจกลายเป็นปวดหลังเรื้อรัง (อัญชลี คงสมชม, 2563) จากการศึกษาของ Hall and McIntosh (2008) พบว่า การปวดหลังที่พบได้บ่อยถึงร้อยละ 70 ของประชากรทั่วไป มีอาการปวดหลังส่วนล่างอย่างน้อยครั้งหนึ่งในชีวิต ซึ่งอาจเกิดจากการที่กล้ามเนื้อหลังถูกใช้งานมากเกินไป ใช้งานในท่าเดิมซ้ำ ๆ เป็นเวลานาน เช่น การนั่งทำงานที่ไม่ได้มีการขยับร่างกาย การนั่งผิดท่า การยกของหนัก ส่งผลให้เกิดอาการปวดหลังส่วนล่างได้ง่าย สอดคล้องกับ Waterman, Belmont and Schoenfeld (2012) กล่าวว่า อาการปวดหลังส่วนล่างเป็นอาการที่พบมากในช่วงอายุ 20 - 60 ปี และในประเทศสหรัฐอเมริกา มีอัตราการเกิดอาการปวดหลังสูงถึง 1.39 ต่อ 1,000 คน ทำให้การรักษามีค่าใช้จ่ายที่สูงขึ้นและในประเทศไทยจากสถิติการสำรวจด้านสุขภาพปี พ.ศ. 2553 พบผู้ป่วยโรคกระดูกและกล้ามเนื้อที่เข้ารับการรักษาในโรงพยาบาลสังกัดกระทรวงสาธารณสุขทั่วประเทศ พบ 309.06 ต่อ 1,000 ประชากร นอกจากนี้การสำรวจด้านสุขภาพของคนในวัยทำงานอายุ 15-59 ปี ในปี พ.ศ. 2552 พบว่า มีอาการปวดหลังปวดกล้ามเนื้อ พบถึงร้อยละ 20.7 ซึ่งสอดคล้องกับผลสำรวจด้านสุขภาพในปี พ.ศ. 2564 พบว่า ประชากรอายุ 15 - 24 ปี มีการทำกิจกรรมทางกายร้อยละ 51.9 ในการทำกิจกรรมทางกายของผู้ชายจะทำกิจกรรมทางกายสูงกว่าผู้หญิง เมื่อพิจารณาเวลาเฉลี่ยของประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไป การทำกิจกรรมทางกายอยู่ในระดับปานกลางและกิจกรรมมีการเคลื่อนไหวน้อยมากจากการสำรวจด้านสุขภาพ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2564) อาการปวดหลังสามารถเกิดขึ้นได้กับทุกเพศทุกวัย โดยอาการปวดหลังดังกล่าวนี้สามารถป้องกันได้ด้วยการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเป็นหลัก ซึ่งองค์ประกอบที่สำคัญที่จะช่วยให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงมากขึ้นก็คือ ในส่วนของแกนกลางลำตัวมีหน้าที่คอยช่วยพยุงให้ร่างกายเกิดความสมดุลมั่นคงให้กับกระดูกสันหลัง (ธนิมพร ทองลง, 2560) สอดคล้องกับ Kibler, Press and Sciascia (2006) ได้กล่าวว่า แกนกลางลำตัว (Core strength) เป็นความสามารถของลำตัวในการควบคุมท่าทางของการเคลื่อนไหวช่วยกระตุ้นระบบประสาทและกล้ามเนื้อ (Neuromuscular system) พัฒนาการรับรู้ผ่านข้อต่อ (Proprioceptive) และกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวมีหน้าที่ในการควบคุมการเคลื่อนไหวของกระดูกสันหลังและเชิงกราน กล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวเป็นส่วนช่วยในการส่งแรงจากกล้ามเนื้อมัดใหญ่ไปมัดเล็ก ประกอบด้วย กล้ามเนื้อ 4 ด้าน ได้แก่ กล้ามเนื้อด้านหน้า (Abdominal muscle) กล้ามเนื้อด้านหลัง (Paraspinal muscle, Gluteal

muscle and Local muscle) กล้ามเนื้อด้านบน (Diaphragm muscle) และกล้ามเนื้อด้านล่าง (Pelvic floor and Hip girdle muscle)

ปัจจุบันมีการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว (Core strength training) เป็นอีกวิธีที่ได้รับความนิยมในการออกกำลังกายของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวถือว่าเป็นส่วนสำคัญในการเคลื่อนไหวของร่างกายให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น เนื่องจากกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวจะอยู่ล้อมรอบของแนวกระดูกสันหลังคอยพยุงกระดูกสันหลังให้อยู่ในแนวที่ถูกต้องและช่วยป้องกันการบาดเจ็บ ส่งผลให้การทรงตัวหรือการเคลื่อนไหวร่างกายในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมั่นคงและสมดุล (ศกุนต์ ชื่นศรีวิโรจน์, 2561) สอดคล้องกับ Kho and Tan (2006) กล่าวว่า ในการเคลื่อนไหวของมนุษย์จะทำให้เกิดการเคลื่อนไหวในข้อต่อส่วนต่าง ๆ ต่อเนื่องกันไป โดยอาศัยการหดตัวของกล้ามเนื้อที่ยึดติดตามข้อต่าง ๆ และได้เรียกการเคลื่อนไหวในลักษณะนี้ว่า Kinetic Chain Movement ซึ่งแบ่งได้เป็น 2 แบบคือ การเคลื่อนไหวจากแกนกลางลำตัวไปยังร่างกายส่วนปลาย (Open kinetic chain) และการเคลื่อนไหวจากร่างกายส่วนปลายเข้าหาแกนกลางของลำตัว (Closed kinetic chain) โดยส่วนมากการเคลื่อนไหวของมนุษย์จะอยู่ในรูปแบบของการเคลื่อนไหวจากแกนกลางของลำตัวไปยังร่างกายส่วนปลาย นอกจากนี้แล้วความแข็งแรงของแกนกลางลำตัวยังมีความสำคัญในการเล่นกีฬาและควรต้องมีความแข็งแรงให้เพียงพอ เพื่อรองรับการทำงานของกล้ามเนื้อส่วนเอวและกล้ามเนื้อลำตัวที่ให้ความมั่นคงใน 3 แนวการเคลื่อนไหวของร่างกาย โดยกล้ามเนื้อหน้าท้องจะทำหน้าที่ควบคุมแรงภายนอกที่เกิดจากการเหยียดตัวออกของกระดูกสันหลัง การงอตัวด้านข้างหรือแม้กระทั่งการหมุน ซึ่งเป็นการทำงานร่วมกันกับกล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่เหยียดกระดูกสันหลังส่วนลัมบ้า (Lumbar extensors) อีกทั้งยังควบคุมกระดูกสันหลังไม่ให้เหยียดออกจากแนวของกระดูกเชิงกรานไปทางด้านหน้ามากเกินไปด้วย

ดังนั้น การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวมีความสำคัญอย่างยิ่ง โดยเฉพาะในผู้หญิง เนื่องจากผู้หญิงมีระดับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและมวลกล้ามเนื้อต่ำกว่าผู้ชาย รวมทั้งมีความแตกต่างด้านสรีรวิทยา โครงสร้างร่างกาย และระบบฮอร์โมน ซึ่งส่งผลต่อความสามารถในการควบคุมการเคลื่อนไหวและการทรงตัวของร่างกาย (Nuzzo, 2023; Miller, MacDougall, Tarnopolsky, & Sale, 1993) การเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวจึงมีบทบาทสำคัญในการเพิ่มความมั่นคงของลำตัวและกระดูกสันหลัง ช่วยให้ร่างกายสามารถรักษาสถิตและควบคุมการเคลื่อนไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะการทรงตัวในขณะที่เคลื่อนไหว ซึ่งอาศัยการทำงานร่วมกันของระบบกล้ามเนื้อ กระดูก และระบบประสาท (Behm et al., 2015; Kibler, Press, & Sciascia, 2006) การทรงตัวถือเป็นพื้นฐานสำคัญของการเคลื่อนไหว เนื่องจากร่างกายจำเป็นต้องสามารถรักษาสถิตได้ก่อนที่จะเกิดการเคลื่อนไหวหรือเปลี่ยนท่าทางต่าง ๆ การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างการทรงตัวจึงมีส่วนช่วยลดความเสี่ยงต่อการเสียหลักหรือการหกล้ม อีกทั้งยังช่วยส่งเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การควบคุมอริยาบถ และความคล่องแคล่วในการเปลี่ยนท่าทาง ซึ่งเอื้อต่อการดำเนินกิจกรรมประจำวันและการทำกิจกรรมทางกายหรือการเล่นกีฬาได้อย่างมี

ประสิทธิภาพ ทั้งในขณะอยู่กับที่และขณะเคลื่อนไหว (Granacher, Gollhofer, & Hortobágyi, 2013; Lesinski et al., 2015) การทรงตัวประกอบด้วยระบบต่าง ๆ ได้แก่ ระบบการมองเห็นช่วยในการมองเห็นสิ่งกีดขวางที่อยู่ตรงหน้าเพื่อระวังไม่ให้เดินสะดุดล้ม ระบบหูชั้นในเป็นการทำงานของระบบประสาทการทรงตัวช่วยให้ในการทำกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ได้ดี ระบบประสาทการรับรู้ข้อต่อเป็นการทำงานของกล้ามเนื้อซึ่งกล้ามเนื้อที่ช่วยในเรื่องของการทรงตัวต้องอาศัยการทำงานของกล้ามเนื้อบริเวณหลัง กล้ามเนื้อบริเวณหน้าท้อง กล้ามเนื้อบริเวณสะโพก อุ้งเชิงกราน และกล้ามเนื้อบริเวณต้นขา เพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องและไม่ล้ม เมื่ออายุมากขึ้นระบบของร่างกายจะมีความสามารถในการทำงานลดน้อยลง จึงทำให้ความสามารถในการทรงตัวลดลง (ประยงค์ หัตถพรหม, 2561)

ผู้วิจัยเห็นถึงความสำคัญในการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวในผู้หญิงช่วงอายุ 18 - 30 ปี เนื่องจากเป็นช่วงวัยที่ระบบโครงกระดูก ข้อต่อ และกล้ามเนื้ออยู่ในระยะที่สามารถพัฒนาได้อย่างเต็มศักยภาพ และมีความพร้อมต่อการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาในรูปแบบต่าง ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ (Lloyd et al., 2014; Nuzzo, 2023) ทั้งนี้ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวถือเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างความมั่นคงของลำตัวและการควบคุมการเคลื่อนไหว ส่งผลให้ร่างกายสามารถรักษาการทรงตัวได้ดีขึ้นในขณะเคลื่อนไหวหรือขณะปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน รวมถึงการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา ซึ่งต้องอาศัยการทำงานประสานกันของระบบกล้ามเนื้อ กระดูก และระบบประสาทอย่างมีประสิทธิภาพ (Kibler, Press, & Sciascia, 2006; Behm et al., 2015) ดังนั้น ผู้วิจัยจึงต้องการที่จะศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวที่มีต่อการทรงตัว เพื่อพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวให้ดีขึ้น โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตหญิงมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวที่มีต่อการทรงตัวของนิสิตหญิงมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวที่มีต่อการทรงตัวของนิสิตหญิงมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มประชากร กลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน ที่ลงทะเบียนเรียนในรายวิชา 01175169 การฝึกด้วยน้ำหนักเพื่อสุขภาพ (Weight Training for Health) ปีการศึกษา 2566 จำนวนทั้งสิ้น 5 หมู่ อายุระหว่าง 20 - 30 ปี รวมทั้งหมด 200 คน โดยนำประชากรที่เป็นนิสิตหญิงมาทดสอบ

การทรงตัว Stork Balance Stand Test และนำผลการทดสอบที่ดีที่สุดมาเทียบเกณฑ์คะแนนการทดสอบการทรงตัว

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นิสิตหญิงมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ บางเขน จำนวน 20 คน ซึ่งได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยเป็นผู้ที่มีเกณฑ์คะแนนการทดสอบการทรงตัวในระดับต่ำ 0 - 2 วินาที

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว ฝึกด้วยแรงต้านของน้ำหนักตัว (Body weight training) และฝึกด้วยลูกบอล (Fit ball) จำนวน 8 ท่า ได้แก่

- 1) ท่า Squat
- 2) ท่า Glute Bridge
- 3) ท่า Superman
- 4) ท่า Bird Dog
- 5) ท่า Stability Ball Crunch
- 6) ท่า Stability Ball Side Crunch
- 7) ท่า Plank
- 8) ท่า Side Plank

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา 16.00-17.00 น. มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00

2. แบบทดสอบการทรงตัว Stork Balance Stand Test มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.8

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดความสามารถในการทรงตัวของร่างกาย

- อุปกรณ์
1. นาฬิกาจับเวลา
 2. พื้นเรียบไม่ลื่น
 3. กระดาษในการจดบันทึก
 4. ปากกา

- วิธีการทดสอบ
1. ผู้เข้ารับการทดสอบถอดรองเท้า ถอดถุงเท้า ยืนด้วยเท้าข้างที่ถนัดข้างเดียว มือทั้งสองเท้าเอว
 2. เท้าอีกข้างหนึ่งยกขึ้น โดยใช้ฝ่าเท้าวางเกาะไว้ที่หัวเข่าด้านในของขาหลักข้างที่ใช้ยืนในการทรงตัว
 3. เมื่อได้ยินเสียงสัญญาณ “เริ่ม” ผู้ฝึกจะจับเวลา ให้ผู้เข้ารับการทดสอบเขย่งปลายเท้าขึ้น ยืนบนปลายเท้าให้นานที่สุดโดยไม่เคลื่อนที่

4. การทดสอบจะยุติ เมื่อผู้เข้ารับการทดสอบ มือหลุดออกจากการเท้าเอว เท้าหลักเคลื่อนที่ ส้นเท้าแตะพื้น เท้าอีกข้างหนึ่งหลุดจากหัวเข่าที่เกาะไว้ หรือร่างกายเสียหลักในการทรงตัวให้หยุดเวลาทันที

การบันทึกผล ผู้เข้ารับการทดสอบ ทำการทดสอบ 2 ครั้ง บันทึกเวลาครั้งที่ทรงตัวได้นานที่สุดเป็นวินาที

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป มีรายละเอียดดังนี้

1. นำข้อมูลจากการทดสอบวัดการทรงตัว ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มาวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
2. นำข้อมูลมาเปรียบเทียบความแตกต่างจากการทดสอบวัดการทรงตัว ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้วิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียววัดซ้ำ (One-way ANOVA analysis of variance with repeated measure)
3. ใช้การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยรายคู่โดยวิธีของ LSD
4. ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปแบบตารางและความเรียง

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ของกลุ่มตัวอย่าง

(n = 20)

ข้อมูลทั่วไป	อายุ (ปี)	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	ส่วนสูง (เซนติเมตร)
$\bar{x}$	20.85	52.90	160.90
S.D.	0.67	10.31	4.70

จากตารางที่ 1 พบว่า ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่างพบว่า มีอายุเฉลี่ย 20.85 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.67 น้ำหนักเฉลี่ย 52.90 กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 10.31 และส่วนสูงเฉลี่ย 160.90 เซนติเมตร ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.70

ตารางที่ 2 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการทดสอบการทรงตัวจากการทดสอบ
3 ครั้ง ได้แก่ ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

(n = 20)

ผลการทดสอบ	ผลการทดสอบ ก่อนฝึก ครั้งที่ 1 (วินาที)	ผลการทดสอบ หลัง 4 สัปดาห์ ครั้งที่ 2 (วินาที)	ผลการทดสอบ หลัง 8 สัปดาห์ ครั้งที่ 3 (วินาที)
$\bar{x}$	5.21	10.25	15.55
S.D.	2.02	3.31	4.62

จากตารางที่ 2 พบว่า การทดสอบการทรงตัวของนิสิตหญิง จากแบบทดสอบการทรงตัว ก่อนการฝึกโปรแกรม มีค่าเฉลี่ย 5.21 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.02 วินาที โดยหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีค่าเฉลี่ย 10.25 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 3.31 วินาที และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ย 15.55 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.62 วินาที

ตารางที่ 3 แสดงการวิเคราะห์ผลการทดสอบการทรงตัว ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึก
สัปดาห์ที่ 8 ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียววัดซ้ำ (one-way ANOVA analysis of
variance with repeated measure)

(n = 20)

ความแปรปรวน	Ss	df	MS	F	Sig.
ช่วงเวลา	1069.59	2	534.79	44.07	.000
ความคลาดเคลื่อน	691.62	57	12.13		

p < .05

จากตารางที่ 3 พบว่า การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียววัดซ้ำหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่า มีความแปรปรวนในช่วงเวลาการทดสอบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4 การเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ (Post Hoc) ของการทรงตัวโดยใช้วิธีการของ LSD
ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

(n = 20)

แบบทดสอบการทรงตัว	ก่อนฝึก	หลังฝึก 4 สัปดาห์	หลังฝึก 8 สัปดาห์
ก่อนฝึก	-	5.04*	10.34*
หลังฝึก 4 สัปดาห์		-	5.30*
หลังฝึก 8 สัปดาห์			-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4 พบว่า ผลจากการทดสอบการทรงตัวของนิสิตหญิง ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ดีกว่าก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ดีกว่าสัปดาห์ที่ 4 และก่อนการฝึก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่า นิสิตหญิง มีการทรงตัวพัฒนาที่ดีขึ้น หลังจากได้รับการฝึกโปรแกรมการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวที่มีต่อการทรงตัวของนิสิตหญิงมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยมีกลุ่มตัวอย่าง 20 คน ซึ่งได้จากนิสิตหญิงที่ลงทะเบียนเรียนรายวิชา 01175169 การฝึกด้วยน้ำหนักเพื่อสุขภาพ (Weight Training for Health) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปีการศึกษา 2566 ดำเนินการฝึกโปรแกรมเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เวลา 16.00 - 17.00 น. หลังการเรียนการสอน และดำเนินการทดสอบการทรงตัว โดยใช้ท่ายืนแบบบนกระสา แบบทดสอบ (Stork Balance Stand Test) ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ลักษณะทางกายภาพของกลุ่มตัวอย่างพบว่า อายุเฉลี่ย 20.85 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.67 น้ำหนักเฉลี่ย 52.90 กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 10.31 และส่วนสูงเฉลี่ย 160.90 เซนติเมตร ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.70

2. การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบการทรงตัว โดยใช้แบบทดสอบ (Stork Balance Stand Test) ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ก่อนการฝึกโปรแกรม มีค่าเฉลี่ย 5.21 วินาที หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีค่าเฉลี่ย 10.25 วินาที และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ย 15.55 วินาที ซึ่งแสดงให้เห็นว่า หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีเวลาในการทรงตัวนานกว่าหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และก่อนการฝึกโปรแกรมตามลำดับ

ผลการทดสอบการทรงตัวจากโปรแกรมการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว ส่วนใหญ่จะเป็นหลักการทำงานในการเคลื่อนไหวของร่างกาย สอดคล้องกับ Hodges and Richardson (1997) ได้ศึกษาเรื่องการหดตัวของกล้ามเนื้อหน้าท้องที่มีส่วนช่วยในการเคลื่อนไหว พบว่ากล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวมีส่วนช่วยในการเคลื่อนไหวของร่างกาย อีกทั้งการพัฒนากล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวให้แข็งแรงจะมีส่วนช่วยในการสร้างความสมดุลและความมั่นคงให้กับการเคลื่อนไหวของร่างกายและยังส่งผลทำให้มีการทรงตัวที่ดีขึ้น (Kahle, 2009; Sekendiz, Cug and Korkusuz, 2010)

รูปแบบการฝึกโปรแกรมการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวที่มีต่อการทรงตัวของนิสิตหญิงที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ได้นำรูปแบบการฝึกโดยการฝึกความแข็งแรงด้วยแรงต้านของน้ำหนักตัว (Body Weight

Training) และฝึกด้วยลูกบอล (Fit Ball) มาประยุกต์ใช้ให้มีความหลากหลายและเหมาะสมกับผู้เข้ารับการฝึก เพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อให้มีความแข็งแรงและทรงตัวได้ดี โดยคำนึงถึงการพัฒนาของกล้ามเนื้อ หน้าท้อง กล้ามเนื้อหลัง กล้ามเนื้อด้านข้างลำตัว และกล้ามเนื้อขา เป็นการนำหลักการออกกำลังกายตามหลัก (FITT) มาประยุกต์ใช้สอดคล้องกับ ธนาयงค์ บุญยวง (2563) กล่าวว่า การออกกำลังกายตามหลัก (FITT) คือ ความบ่อย ความหนักของการออกกำลังกาย ระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย และรูปแบบของการออกกำลังกาย สอดคล้องกับ ศักดา สวัสดิ์วร (2564) กล่าวว่า การฝึกกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวโดยใช้น้ำหนักตัวเป็นแรงต้าน ซึ่งเป็นวิธีที่ปลอดภัยต่อผู้เข้ารับการฝึก เพราะน้ำหนักในการฝึกจะเป็นน้ำหนักของแต่ละคน โดยโปรแกรมการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สามารถพัฒนาความสามารถในการทรงตัวได้ดีขึ้นและมีความเหมาะสมกับผู้เข้ารับการฝึก ผู้วิจัยได้ออกแบบการฝึกเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ เพื่อปรับรูปแบบการฝึกของผู้เข้ารับการฝึก ให้มีความเหมาะสมกับความพร้อมของสภาพทางกายของผู้เข้ารับการฝึกที่ยังขาดความสามารถในด้านการทรงตัวและคำนึงถึงช่วงวัยในขณะนั้น (เจริญ กระบวนรัตน์, 2557)

ดังนั้น โปรแกรมการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวที่มีต่อการทรงตัว เป็นรูปแบบการฝึกที่เน้นการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน และการเล่นกีฬาอื่น ๆ เพื่อให้ร่างกายรักษาการทรงตัวในการเคลื่อนไหวและการปรับเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนไหวได้อย่างมั่นคง แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวสามารถพัฒนาการทรงตัวได้

ข้อเสนอแนะการวิจัย

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. การฝึกโปรแกรมการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวควรศึกษาสมรรถภาพด้านอื่น ๆ ร่วมด้วย

2. การฝึกโปรแกรมการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวควรศึกษาในกลุ่มตัวอย่างช่วงอายุอื่นร่วมด้วยเพื่อทำการเปรียบเทียบความแตกต่างที่มีต่อการทรงตัว

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวในกลุ่มตัวอย่างที่หลากหลายมากขึ้น เช่น นิสิตชาย หรือช่วงอายุอื่น เพื่อเปรียบเทียบผลการฝึก

2. ควรศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกต่อสมรรถภาพทางกายด้านอื่นร่วมด้วย เช่น ความแข็งแรง ความคล่องแคล่ว หรือความยืดหยุ่น

3. ควรเปรียบเทียบรูปแบบหรือระยะเวลาการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวที่ต่างกัน เพื่อหาประสิทธิภาพที่เหมาะสมที่สุด

เอกสารอ้างอิง

- เจริญ กระบวนรัตน์. (2557). *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธัมพร ทองลอง. (2560). *กายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยาทางการกีฬา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ธนาพงศ์ บุญยวง. (2563). หลักการออกกำลังกายตามแนวคิด FITT เพื่อการส่งเสริมสุขภาพ. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*, 49(1), 1–12.
- ประยงค์ หัตถพรหม. (2561). *การทรงตัวและการเคลื่อนไหวของมนุษย์*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศักดา สวัสดิ์วร. (2564). การฝึกกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวโดยใช้น้ำหนักตัวเพื่อพัฒนาการทรงตัว. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*, 50(2), 75–88.
- ศกุนต์ ชื่นศรีวิโรจน์. (2561). *การฝึกความแข็งแรงและสมรรถภาพทางกาย*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2564). *รายงานการสำรวจพฤติกรรมการทำกิจกรรมทางกายของประชากรไทย*. กรุงเทพฯ: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- อัญชลี คงสมชม. (2563). *อาการปวดหลังและการป้องกันในวัยทำงาน*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แพทยศาสตร์.
- Behm, D. G., Drinkwater, E. J., Willardson, J. M., & Cowley, P. M. (2015). The use of instability to train the core musculature. *Applied Physiology, Nutrition, and Metabolism*, 40(1), 91–98.
- Granacher, U., Gollhofer, A., & Hortobágyi, T. (2013). Effects of strength, power, and balance training on physical function. *Sports Medicine*, 43(4), 305–321.
- Hall, H., & McIntosh, G. (2008). Low back pain and its prevention. *Journal of Orthopedic Research*, 26(3), 349–357.
- Hodges, P. W., & Richardson, C. A. (1997). Contraction of the abdominal muscles associated with movement of the lower limb. *Physical Therapy*, 77(2), 132–142.
- Kahle, N. (2009). Core stability training in athletic populations. *International Journal of Sports Physical Therapy*, 4(3), 179–191.
- Kho, J., & Tan, B. (2006). Kinetic chain movement in human motion. *Journal of Sports Science and Medicine*, 5(1), 1–9.
- Kibler, W. B., Press, J., & Sciascia, A. (2006). The role of core stability in athletic function. *Sports Medicine*, 36(3), 189–198.

- Lesinski, M., Hortobágyi, T., Muehlbauer, T., Gollhofer, A., & Granacher, U. (2015). Effects of balance training on balance performance. *Sports Medicine*, 45(12), 1721–1738.
- Lloyd, R. S., Faigenbaum, A. D., Stone, M. H., Oliver, J. L., Jeffreys, I., Moody, J. A., ... Myer, G. D. (2014). Position statement on youth resistance training. *British Journal of Sports Medicine*, 48(7), 498–505.
- Miller, A. E., MacDougall, J. D., Tarnopolsky, M. A., & Sale, D. G. (1993). Gender differences in strength and muscle fiber characteristics. *European Journal of Applied Physiology*, 66(3), 254–262.
- Nuzzo, J. L. (2023). Sex differences in muscle strength and power. *Sports Medicine*, 53(1), 1–18.
- Sekendiz, B., Cug, M., & Korkusuz, F. (2010). Effects of core stability training on balance and strength. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 24(11), 3032–3040.
- Waterman, B. R., Belmont, P. J., & Schoenfeld, A. J. (2012). Low back pain in the United States. *Spine*, 37(5), 405–411.

ปัจจัยที่มีผลต่อแรงจูงใจในการเข้าชมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลอาชีพในประเทศไทย ของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร

ประทุม ขอบใจ* มนตรี ไชยพันธุ์** สมหมาย แทนจ้อย**

สุกัญญา พานิชเจริญนาม** นกัสนวรรณ เจริญชัยภินันท์**

บทคัดย่อ

งานวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับปัจจัยและเปรียบเทียบปัจจัยที่มีผลต่อแรงจูงใจในการเข้าชมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลอาชีพในประเทศไทยของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล จากประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครที่เข้าชมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลอาชีพของประเทศไทยในรายการที่มีการจัดการแข่งขันกีฬาฟุตบอลไทยลีกในปี พ.ศ. 2567 คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยการสุ่มแบบแบ่งกลุ่มและการสุ่มแบบเจาะจง โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม คือ 1) กลุ่มที่ชมการแข่งขันฟุตบอลอาชีพในสนามกีฬาที่ใช้จัดการแข่งขันฯ จำนวน 200 คน และ 2) กลุ่มที่ชมการแข่งขันฟุตบอลอาชีพผ่านสื่อ จำนวน 200 คน รวม 400 คน จากนั้นนำข้อมูลมาตรวจสอบความสมบูรณ์ และวิเคราะห์ข้อมูล สถิติที่ใช้ครั้งนี้ได้แก่ การแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ของตัวแปรต่าง ๆ และนำเสนอผลการวิเคราะห์ในรูปแบบของตารางประกอบความเรียง

ผลงานวิจัยพบว่า กลยุทธ์ทางการตลาดมีผลต่อแรงจูงใจในการเข้าชมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลอาชีพในประเทศไทยของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าด้านผลิตภัณฑ์ มีผลต่อแรงจูงใจมากที่สุด รองลงมาคือผลในราคาแพงมากไปหาน้อย ดังนี้ ด้านลักษณะทางกายภาพ ด้านบุคคล ด้านกระบวนการ ด้านการส่งเสริมทางการตลาด ด้านราคา และด้านช่องทางการจัดจำหน่าย ผลการเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อแรงจูงใจในการเข้าชมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลอาชีพในประเทศไทยของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ปัจจัยด้านอายุ ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ อาชีพ ระดับการศึกษา และรายได้ต่อเดือน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และความสัมพันธ์ระหว่างกลยุทธ์ทางการตลาดและแรงจูงใจในการเข้าชมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลอาชีพในประเทศไทยของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร อยู่ในระดับที่สูงมาก มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

คำสำคัญ : กลยุทธ์ทางการตลาด, แรงจูงใจในการชมกีฬา, การแข่งขันกีฬาฟุตบอลอาชีพในประเทศไทย

Factors Affecting the Motivation to Attend Professional Football Competition in Thailand Among People in Bangkok

Prathum Chobjai* Montri Chaipan** Sommai Tanjoy**

Sukanya Pannitchareonnam** Napassawan Charoenchaipinan**

Abstract

This research aimed is to study the level of factors and compare the factors affecting the motivation to attend professional football competition in Thailand among people in Bangkok. It is a survey research. The researcher collected data in Bangkok who attend professional football competition in Thailand in the program that organized the Thai League Football Competition in 2024. The sample group was selected by purposive and cluster sampling. It is divided into 2 groups: 1) a group that watched professional football match in the stadium where the competition was held, 200 people; and 2) a group that watched professional football competition through the media, 200 people, totaling 400 people. Then, the data was checked for completeness and analyzed. The statistics that used this research were frequency distribution, percentage, mean, standard deviation, analysis of the relationship of various variables, and the results of and present the analysis results in the form of tables.

The research found that marketing strategies have a effect on the motivation to attend professional football competition in Thailand among in Bangkok an overall high level. When considering each item, it was found that the product aspect had the greatest impact on motivation, followed by a high level of influence, ranked from highest to lowest as follows: physical characteristics, personnel, process, marketing promotion, price, and distribution channels. Personal factors affecting motivation to watch professional football matches in Thailand among people in Bangkok found that age was not significantly different at the .05 level, and personal factors of gender, occupation, education level, and monthly income were significantly different at the .05 level. The results of the comparison of the relationship between marketing strategies and motivation to watch professional football competition in Thailand among people in Bangkok . It showed a very high significant relationship at the .05 level.

Keywords: Marketing Strategy, Motivation to Attend, Professional Football Competition in Thailand

บทนำ

กระแสปุทธบอลไทยลีกในสังคมไทยได้รับความนิยมเพิ่มมากขึ้น และกลายเป็นฟุตบอลลีกอาชีพของประเทศไทยอย่างเต็มรูปแบบ ในปัจจุบันฟุตบอลลีกสูงสุดของประเทศไทย ภายใต้การบริหารของบริษัท ไทยลีก จำกัด ฟุตบอลไทยลีกกำลังเดินทางไปสู่แนวทางที่ถูกต้องตามที่แฟนบอลชาวไทยคาดหวังอยากเห็นบรรยากาศการเชียร์ให้เกิดขึ้นเหมือนกับการแข่งขันฟุตบอลลีกของต่างประเทศหลาย ๆ ทีมได้มีกองเชียร์ที่คอยติดตามเชียร์กันอย่างเหนียวแน่นที่ได้รับการตอบรับจากแฟนบอลในการติดตามเข้าชมและเชียร์ได้เป็นอย่างดี ซึ่งในปัจจุบันนี้เราสามารถพบเห็นกองเชียร์ร้องเพลงประจำทีมยืนตะโกนเชียร์กันอย่างคึกคัก ทั้งก่อนการแข่งขันนอกสนามขณะแข่งขันในสนามแต่ละสโมสรของไทยลีก จึงได้มีการพัฒนาและบริหารจัดการให้มีมาตรฐานระดับสากลไปในทิศทางที่ดีขึ้นเรื่อย ๆ

นับตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2552 เป็นต้นมา กระแสความนิยมในฟุตบอลและสโมสรไทยเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะการแข่งขันระดับไทยลีกระดับสูงสุด มีจำนวนผู้ชมเพิ่มขึ้นมากกว่าหนึ่งล้านคนต่อปีคิดเป็นเฉลี่ยเกือบ 5000 คนต่อการแข่งขันแต่ละครั้ง และยอดเงินลงทุนอยู่ใน ระดับ 1,000,000,000 บาทต่อปี อย่างไรก็ตาม ไทยลีกที่มักจะกล่าวอ้างกันอยู่ทั่วไปนั้น ค่อนข้างที่จะมีลักษณะเกินจริงอยู่พอสมควร เพราะเมื่อพิจารณาตามสถิติแล้วพบว่า การก้าวกระโดดที่สำคัญในด้านจำนวนผู้ชมเกิดขึ้น ในปี พ.ศ. 2552 เพียงช่วงเดียวเท่านั้น หลังจากนั้น ยังไม่มีการเพิ่มขึ้นอย่างสำคัญอีกมากนัก แต่ในอีกด้านหนึ่ง สิ่งที่น่าสนใจที่แสดงออกมาน่าสนใจคือ ความต่อเนื่องของจำนวนผู้ชมที่แม้จะไม่มี การก้าวกระโดดอีกหลังจากปี พ.ศ. 2552 แต่การขยายตัวอย่างค่อยเป็นค่อยไปนี้แสดงถึงการลงหลักปักฐานของฟุตบอลสโมสรไทยได้อย่างชัดเจน โดยเฉพาะเมื่อพิจารณาจากค่าบัตรเข้าชมการแข่งขันที่ราคาสูงขึ้นมาโดยตลอด กระทั่งในปี พ.ศ. 2555 นั้นค่าบัตรโดยเฉลี่ยสูงกว่าปี พ.ศ. 2552 มากกว่าเท่าตัวแต่ผู้ชมยังคงติดตามอยู่อย่างต่อเนื่อง จำนวนผู้ชมโดยเฉลี่ยเกือบ 5000 (อาจินต์ ทองอยู่คง, 2555)

ในปี พ.ศ. 2560 เป็นต้นมา จำนวนผู้เข้าชมในสนามฟุตบอลได้ลดลงอย่างชัดเจน จากการเปรียบเทียบกับช่วง พ.ศ. 2550 (ข้อมูลระหว่างฤดูกาล พ.ศ. 2552 - 2559) พบว่าแฟนบอลไทยเข้าชมการแข่งขันฟุตบอล ลีกสูงสุดของประเทศเฉลี่ยนัดละ 5,131 คน ลดลงมา และพ.ศ. 2560 ลดลงเหลือ 4,150 คน แม้ว่าจะตัดตัวเลขช่วงโดนผลกระทบจากโควิด-19 โดยพิจารณาแค่ตัวเลขเฉลี่ย พ.ศ. 2560 กับ พ.ศ. 2561 ก็เหลือแค่ 4,604 คน กับ 4,466 คน ซึ่งยังสู้ค่าเฉลี่ยช่วง พ.ศ. 2550 ที่ทะลุห้าพันคนไปแล้วไม่ได้ (ประชาไท, 2567) จากข้อมูลดังกล่าวเกี่ยวกับสถิติการเข้าชมกีฬาฟุตบอลในสนามกีฬายังไม่คงที่หรือเพิ่มมากขึ้น ถึงแม้กีฬาฟุตบอลจะเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมและสร้างมูลค่าทางเศรษฐกิจสูงสุดให้กับประเทศไทยก็ตาม หากยังเป็นผลเช่นนี้ ในระยะยาวจะมีผลเสียต่อวงการฟุตบอลของประเทศไทย ดังนั้น ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อแรงจูงใจในการเข้าชมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลอาชีพในประเทศไทยของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อแรงจูงใจในการเข้าชมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลอาชีพในประเทศไทยของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร และเป็นแนวทางให้สโมสรหรือองค์กรต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องในการทำการตลาดให้ได้ตรงตามความต้องการของประชาชน

ในการเข้าชมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลอาชีพในประเทศไทย ผลงานวิจัยที่ได้จะเป็นประโยชน์ต่อวงการฟุตบอลของประเทศไทยและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องต่อไป

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับของปัจจัยที่มีผลต่อแรงจูงใจในการเข้าชมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลอาชีพในประเทศไทยของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเปรียบเทียบแรงจูงใจในการเข้าชมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลอาชีพในประเทศไทยของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามปัจจัยส่วนบุคคลและปัจจัยกลยุทธ์ทางการตลาด

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรในการวิจัยเป็นประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร ที่เข้าชมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลอาชีพของประเทศไทย ในรายการที่มีการจัดการแข่งขันกีฬาฟุตบอลไทยลีก ในปี พ.ศ. 2567 อย่างน้อย 1 ครั้ง

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัย เป็นประชาชนในเขตกรุงเทพมหานครที่เข้าชมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลอาชีพของประเทศไทย ในรายการที่มีการจัดการแข่งขันกีฬาฟุตบอลไทยลีก ในปี พ.ศ. 2567 อย่างน้อย 1 ครั้ง ทำการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยใช้แบบแบ่งกลุ่มและการสุ่มแบบเจาะจง โดยเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง 400 คน แบ่งเป็นผู้ชมในสนามและผ่านสื่ออย่างสมดุล (กลุ่มละ 200 คน) แบ่งออกเป็น 1) กลุ่มที่ชมการแข่งขันฟุตบอลอาชีพในสนามกีฬาที่ใช้จัดการแข่งขันฯ และ 2) กลุ่มที่ชมการแข่งขันฟุตบอลอาชีพผ่านสื่อ ในช่วงเดือน มิถุนายน - ธันวาคม พ.ศ. 2567

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถามเกี่ยวกับปัจจัยที่มีผลต่อแรงจูงใจในการเข้าชมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลอาชีพในประเทศไทยของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร จากการศึกษาแนวคิดของผู้เชี่ยวชาญ รายงานวิจัย ตลอดจนระเบียบข้อบังคับต่างๆ เพื่อนำมาสร้างแบบสอบถามที่มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) ได้เท่ากับ 0.87 และค่าความเชื่อมั่น (Reliability) เท่ากับ 0.89 โดยผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน

นำแบบสอบถามที่แก้ไขเรียบร้อยแล้วให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบอีกครั้งก่อนนำไปเก็บข้อมูลในการศึกษา ต่อไป โดยส่วนที่ 1) เป็นข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนที่ 2) ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการเข้าชมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลอาชีพในประเทศไทยของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร ส่วนที่ 3) ข้อมูลวัดระดับความสำคัญเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) เกี่ยวกับกลยุทธ์ทางการตลาดที่มีผลต่อแรงจูงใจในการเข้าชมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลอาชีพในประเทศไทยของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร ส่วนที่ 4) ข้อมูลวัดระดับความสำคัญเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) เกี่ยวกับแรงจูงใจในการเข้าชม

การแข่งขันกีฬาฟุตบอลอาชีพในประเทศไทยของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร ส่วนที่ 5) ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย

ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองและทีมงาน ในช่วงเดือนตุลาคม – ธันวาคม พ.ศ.2567 โดยใช้วิธีลงพื้นที่เก็บข้อมูลกับ 1) กลุ่มผู้ที่ชมการแข่งขันฟุตบอลอาชีพในสนามกีฬาที่ใช้จัดการแข่งขันฯ และ 2) กลุ่มผู้ที่ชมการแข่งขันฟุตบอลอาชีพผ่านสื่อแบบออนไลน์ ซึ่งผู้วิจัยและทีมงานชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัยและสิทธิ์ในการตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมวิจัยครั้งนี้ โดยยึดหลักการพิทักษ์สิทธิของผู้เข้าร่วมวิจัย รวมทั้ง แนวทางการเก็บข้อมูลผ่านแอปพลิเคชันไลน์ (Line application) โดยตอบแบบสอบถามออนไลน์ผ่านการใช้ Google form ดาวโหลดแบบสอบถามโดยการใช้ QR code กับกลุ่มคนแรกแล้วช่วยแนะนำเพื่อนหรือคนที่รู้จักและมีคุณสมบัติตามเกณฑ์ที่กำหนดอย่างน้อย 5 คน จนครบจำนวนที่กำหนดไว้ จึงยุติการรับแบบสอบถามและนำข้อมูลไปวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ โดยส่วนที่ 1) ข้อมูลทั่วไปนำมาแจกแจงความถี่ของแต่ละคำตอบเป็นร้อยละ ส่วนที่ 2) ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรม การเข้าชมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลอาชีพในประเทศไทยฯ นำมาแจกแจงความถี่ของแต่ละคำตอบเป็นร้อยละ ส่วนที่ 3) ข้อมูลเกี่ยวกับกลยุทธ์ทางการตลาดที่มีผลต่อแรงจูงใจในการเข้าชมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลอาชีพในประเทศไทยของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร นำมาหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ส่วนที่ 4) ข้อมูลเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเข้าชมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลอาชีพในประเทศไทยของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร นำมาหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยได้กำหนดระดับของคะแนนเพื่อเป็นเกณฑ์ในการประเมินค่า 5 ระดับ ดังนี้

$$\text{ความกว้างของอันตรภาคชั้น} = \frac{\text{ข้อมูลที่มีค่าสูงสุด} - \text{ข้อมูลที่มีค่าต่ำสุด}}{\text{จำนวนชั้น}} = \frac{5 - 1}{5} = 0.80$$

ค่าเฉลี่ย 4.21	-	5.00	หมายถึง	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ย 3.41	-	4.20	หมายถึง	มาก
ค่าเฉลี่ย 2.61	-	3.40	หมายถึง	ปานกลาง
ค่าเฉลี่ย 1.81	-	2.60	หมายถึง	น้อย
ค่าเฉลี่ย 1.00	-	1.80	หมายถึง	น้อยที่สุด

และส่วนที่ 5) การทดสอบสมมติฐานโดยใช้การทดสอบความแตกต่างและความสัมพันธ์การวิเคราะห์ความแปรปรวน และการวิเคราะห์สมการถดถอยเชิงพหุคูณ

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของปัจจัยกลยุทธ์ทางการตลาดมีผลต่อแรงจูงใจในการเข้าชมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลอาชีพในประเทศไทยของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับปัจจัยกลยุทธ์ทางการตลาดมีผลต่อแรงจูงใจในการเข้าชมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลอาชีพในประเทศไทยของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร

ปัจจัยกลยุทธ์ทางการตลาด		$\bar{X}$	S.D.	การแปลความหมาย
1. ปัจจัยด้านผลิตภัณฑ์ (Product)				
1.1	สโมสรมีชื่อเสียงและประวัติศาสตร์อันยิ่งใหญ่	4.34	.73	มากที่สุด
1.2	ชื่นชอบรูปแบบการเล่นของสโมสร (เน้นเกมรุกกดดัน รวดเร็ว มีการทำประตูจำนวนมาก)	4.33	.75	มากที่สุด
1.3	ชื่นชอบรูปแบบการทำทีมของสโมสร (เน้นการให้โอกาสดาวรุ่งลงสนาม ใช้นักเตะบอลที่เป็นคนท้องถิ่นเป็นหลัก)	4.23	.86	มากที่สุด
1.4	สโมสรได้รับชัยชนะบ่อยครั้ง ประสบความสำเร็จในการแข่งขัน ได้ลุ้นแชมป์ไทยลีกและเข้ารอบฟุตบอลถ้วยต่าง ๆ)	4.27	.71	มากที่สุด
1.5	สินค้าของที่ระลึก เช่น ชุดแข่งขัน ผ้าพันคอ มีความสวยงาม	4.16	.77	มาก
รวม		4.27	.64	มากที่สุด
2. ปัจจัยด้านราคา (Price)				
2.1	ราคาบัตรเข้าชมการแข่งขันมีความเหมาะสม	3.87	.88	มาก
2.2	ราคาสินค้าของที่ระลึกมีความเหมาะสมกับคุณภาพ	3.83	.90	มาก
2.3	ราคาของอาหารและเครื่องดื่มที่ขายในวันแข่งขันมีความเหมาะสม	3.74	.87	มาก
รวม		3.81	.79	มาก
3. ปัจจัยช่องทางจัดจำหน่าย (Place)				
3.1	มีช่องทางการจำหน่ายบัตรเข้าชมการแข่งขันที่หลากหลาย	3.98	.92	มาก
3.2	มีช่องทางการจำหน่ายสินค้าของที่ระลึกที่หลากหลาย	3.88	.90	มาก
3.3	มีช่องทางการติดต่อที่หลากหลาย เช่น เว็บไซต์ เฟซบุ๊กและทวิตเตอร์	4.14	.81	มาก
3.4	การเดินทางไปที่สนามทำได้สะดวก	3.89	.87	มาก
3.5	บริเวณที่สนามมีรถโดยสารสาธารณะเข้าไปยังบริเวณสนาม	3.03	.74	ปานกลาง
3.6	ช่องทางการจัดจำหน่ายบัตรเข้าชมหลากหลายช่องทาง	3.00	.60	ปานกลาง
รวม		3.49	.50	มาก

4. ปัจจัยด้านการส่งเสริมทางการตลาด (Promotion)				
4.1	ฝ่ายจัดการแข่งขันฯ มีการทำโปรโมชันส่วนลดเกี่ยวกับบัตรเข้าชมทั้งรายวันและรายป้อย่างเหมาะสม	4.08	.79	มาก
4.2	ฝ่ายจัดการแข่งขันฯ มีการทำโปรโมชันลดราคาสินค้าที่ระลึก เช่น ชุดแข่งขัน ได้นำสนใจและดึงดูด	3.97	.84	มาก
4.3	ฝ่ายจัดการแข่งขันฯ มีการประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารผ่านช่องทางต่าง ๆ เช่น ตารางแข่งขันราคาบัตร และสถานที่แข่งขันที่เหมาะสมและหลากหลาย	4.05	.75	มาก
รวม		4.03	.72	มาก
ปัจจัยทางการตลาด		$\bar{X}$	S.D.	การแปลความหมาย
5. ปัจจัยด้านบุคคล (People)				
5.1	ผู้บริหารมีความรู้ความสามารถ	4.09	.82	มาก
5.2	ผู้จัดการทีมมีความสามารถในการบริหารทีม	4.10	.78	มาก
5.3	ทีมแมวมองมีความสามารถในการสรรหาผู้เล่นที่มีศักยภาพสูง	4.10	.83	มาก
5.4	ผู้ให้บริการขายบัตรเข้าชมและสินค้าที่ระลึกมีอัธยาศัยดี	4.03	.85	มาก
รวม		4.08	.74	มาก
6. ปัจจัยด้านลักษณะทางกายภาพ (Physical Evidence)				
6.1	สนามฟุตบอลมีความสวยงามและได้มาตรฐาน	4.15	.84	มาก
6.2	บรรยากาศในการเชียร์ภายในสนามมีความสนุกสนาน	4.20	.79	มาก
6.3	ภายในสนามมีสิ่งอำนวยความสะดวกครบถ้วน	4.05	.82	มาก
6.4	ร้านขายสินค้าของทางสโมสรมีความน่าสนใจ	4.09	.78	มาก
6.5	บรรยากาศภายนอกสนามมีความสวยงาม	4.13	.84	มาก
รวม		4.12	.73	มาก
7. ปัจจัยด้านกระบวนการ (Process)				
7.1	การสั่งซื้อบัตรเข้าชมมีความสะดวกรวดเร็ว	4.07	.79	มาก
7.2	การสั่งซื้อของที่ระลึกมีความสะดวกรวดเร็ว	4.07	.77	มาก
7.3	มาตรฐานการรักษาความปลอดภัยและตรวจหน้าประตู เข้า-ออกสนามมีความรวดเร็ว มีประสิทธิภาพ	4.04	.82	มาก
7.4	กระบวนการเข้าชมในสนามมีความรวดเร็ว	4.09	.80	มาก
รวม		4.07	.72	มาก
รวม		3.98	.60	มาก

จากตารางที่ 1 พบว่า ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.98$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้ ด้านลักษณะทางกายภาพ ด้านบุคคล ด้านกระบวนการ ด้านการส่งเสริมทางการตลาด ด้านราคา และด้านช่องทางการจัดจำหน่าย ยกเว้นด้านผลิตภัณฑ์ ที่อยู่ในระดับมากที่สุด จำแนกเป็นรายด้าน ดังนี้ 1) ด้านผลิตภัณฑ์ ภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{x} = 4.27$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้ สโมสรมีชื่อเสียงและประวัติศาสตร์อันยิ่งใหญ่ ขึ้นชอกรูปแบบการเล่นของสโมสร (เน้นเกมรุกคูดัน รวดเร็ว มีการทำประตูจำนวนมาก) สโมสรได้รับชัยชนะบ่อยครั้ง ประสบความสำเร็จในการแข่งขัน (ได้ลุ้นแชมป์ไทยลีก และเข้ารอบฟุตบอลถ้วยต่าง ๆ) ขึ้นชอกรูปแบบการทำทีมของสโมสร (เน้นการให้โอกาสดาวรุ่งลงสนามใช้นักฟุตบอลที่เป็นคนท้องถิ่นเป็นหลัก) ตามลำดับ และเรื่องสินค้าของที่ระลึก เช่น ชุดแข่งขัน ผ้าพันคอ มีความสวยงาม อยู่ในระดับมาก 2) ด้านราคา พบว่าภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.81$) เพื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมากทุกรายการเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยดังนี้ ราคาบัตรเข้าชมการแข่งขันมีความเหมาะสม ราคาสินค้าของที่ระลึกมีความเหมาะสมกับคุณภาพ และราคาของอาหารและเครื่องดื่มที่ขายในวันแข่งขันมีความเหมาะสม 3) ด้านช่องทางการจัดจำหน่าย พบว่าภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.49$) เพื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าอยู่ในระดับมาก 4 รายการ เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้ สนามอยู่ในบริเวณที่สามารถเดินทางไปชมได้ง่าย (ทางเข้าสนามไม่ซับซ้อน และเข้าถึงได้ง่าย) บริเวณที่สนามตั้งอยู่มีรถโดยสารสาธารณะเข้าไปยังบริเวณสนาม สนามอยู่บริเวณใกล้เคียงกับท่าน (ใช้เวลาในการเดินทางไปยังสนามไม่มากจนเกินไป) และช่องทางการจัดจำหน่ายบัตรเข้าชมหลากหลายช่องทาง และอยู่ในระดับปานกลาง 3 รายการ เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้ การเดินทางไปชมสนามทำได้สะดวก มีช่องทางการจำหน่ายสินค้าที่ระลึกที่หลากหลาย และมีช่องทางการติดต่อที่หลากหลาย เช่น เว็บไซต์ เฟซบุ๊กและทวิตเตอร์ 4) ด้านการส่งเสริมทางการตลาด พบว่าภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.03$) เพื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าอยู่ในระดับมากทุกรายการ เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้ ฝ่ายจัดการแข่งขันฯ มีการทำโปรโมชั่นส่วนลดเกี่ยวกับบัตรเข้าชมทั้งรายวันและรายป้อย่างเหมาะสม ฝ่ายจัดการแข่งขันฯ มีการประชาสัมพันธ์ข้อมูลข่าวสารผ่านช่องทางต่าง ๆ เช่น ตารางแข่งขัน ราคาบัตร และสถานที่แข่งขันที่เหมาะสมและหลากหลาย และฝ่ายจัดการแข่งขันฯ มีการทำโปรโมชั่นลดราคาสินค้าที่ระลึก เช่น ชุดแข่งขัน ได้นำสนใจและดึงดูด 5) ด้านบุคคล พบว่า ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.08$) เพื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมากทุกรายการ เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้ ผู้จัดการทีมมีความสามารถในการบริหารทีม ทีมแมวมองมีความสามารถในการสรรหาผู้เล่นที่มีศักยภาพสูง ผู้บริหารมีความรู้ความสามารถ และผู้ให้บริการขายบัตรเข้าชมและสินค้าที่ระลึกมีอัธยาศัยดี 6) ด้านลักษณะทางกายภาพ พบว่าภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.12$) เพื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมากทุกรายการ เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้ บรรยากาศในการเชียร์ภายในสนามมีความ

สนุกสนาน สนามฟุตบอลมีความสวยงามและได้มาตรฐาน บรรยากาศภายนอกสนามมีความสวยงาม ร้านขายสินค้าของทางสโมสรมีความน่าสนใจ และภายในสนามมีสิ่งอำนวยความสะดวกครบถ้วน และ7) ด้านกระบวนการ (Process) พบว่าภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.07$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมากที่สุดทุกรายการ เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้ กระบวนการเข้าชมในสนามมีความรวดเร็ว การสั่งซื้อบัตรเข้าชมมีความสะดวกรวดเร็ว การสั่งซื้อของที่ระลึกมีความสะดวกรวดเร็ว และมาตรฐานการรักษาความปลอดภัยและตรวจหน้าประตู เข้า - ออก สนามมีความรวดเร็วมีประสิทธิภาพ

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเข้าชมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลอาชีพในประเทศไทยของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเข้าชมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลอาชีพในประเทศไทยของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร

แรงจูงใจในการเข้าชมการแข่งขันกีฬาฟุตบอล	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความคิดเห็น
1. ด้านความชื่นชอบในกีฬาฟุตบอล	4.26	.90	มากที่สุด
2. ด้านความภาคภูมิใจในท้องถิ่น	4.22	.81	มากที่สุด
3. ด้านการติดตามทีมสโมสรฟุตบอล	4.22	.95	มากที่สุด
4. ด้านครอบครัว	4.18	.89	มาก
5. ด้านนักกีฬาฟุตบอล	4.33	.85	มากที่สุด
6. ด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคม	4.18	.89	มาก
7. ด้านความบันเทิง	4.34	.79	มากที่สุด
8. ด้านความเข้าใจ	4.31	.82	มากที่สุด
9. ด้านการหลีกเลี่ยงจากชีวิตประจำวัน	3.99	.97	มาก
10. ด้านทักษะทางกีฬาฟุตบอล	4.21	.88	มากที่สุด
11. ด้านความรู้ในกีฬาฟุตบอล	4.25	.97	มากที่สุด
12. ด้านความรู้สึกในความสำเร็จ	4.24	1.00	มากที่สุด
13. ด้านความงดงามของกีฬาฟุตบอล	4.27	.78	มากที่สุด
รวม	4.23	.75	มากที่สุด

จากตารางที่ 2 พบว่าภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.23$) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า อยู่ในระดับมากที่สุด จำนวน 10 รายการ เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้ ด้านความบันเทิง ด้านนักกีฬาฟุตบอล ด้านความเข้าใจ ด้านความงดงามของกีฬาฟุตบอล ด้านความชื่นชอบในกีฬาฟุตบอล ด้านความรู้ในกีฬาฟุตบอล ด้านความรู้สึกในความสำเร็จ ด้านความภาคภูมิใจในท้องถิ่น ด้านการติดตามทีมสโมสรฟุตบอล ด้านทักษะทางกีฬาฟุตบอล (4.34, 4.33, 4.31, 4.27, 4.26, 4.25, 4.24, 4.22, 4.22, 4.21) และอยู่ในระดับมาก

จำนวน 3 รายการ คือ ด้านครอบครัว ด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และด้านการหลีกเลี่ยงจากชีวิตประจำวัน (4.18, 4.18, 3.99) ตามลำดับ

ผลการเปรียบเทียบปัจจัยส่วนบุคคลที่มีผลต่อแรงจูงใจในการเข้าชมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลอาชีพในประเทศไทยของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ปัจจัยด้านอายุ ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.05 ส่วนปัจจัยส่วนบุคคลด้านเพศ อาชีพ ระดับการศึกษา อาชีพ และรายได้ต่อเดือน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของกลยุทธ์ทางการตลาด มีความสัมพันธ์เชิงบวกต่อแรงจูงใจในการเข้าชมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลอาชีพในประเทศไทยของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร

ตารางที่ 3 การวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของกลยุทธ์ทางการตลาด มีความสัมพันธ์เชิงบวกต่อแรงจูงใจในการเข้าชมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลอาชีพในประเทศไทยของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร

ตัวแปร	แรงจูงใจในการเข้าชมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลอาชีพ	
	R	ระดับความสัมพันธ์
ผลิตภัณฑ์	0.86**	สูงมาก
ราคา	0.71**	สูง
ช่องทางการจัดจำหน่าย	0.72**	สูง
การส่งเสริมทางการตลาด	0.75**	สูง
บุคคล	0.85**	สูงมาก
ลักษณะทางกายภาพ	0.82**	สูงมาก
กระบวนการ	0.83**	สูงมาก
รวม	0.91**	สูงมาก

ระดับนัยสำคัญที่ 0.01

จากตารางที่ 3 พบว่า ผลการวิเคราะห์ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของกลยุทธ์ทางการตลาด มีความสัมพันธ์เชิงบวกต่อแรงจูงใจในการเข้าชมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลอาชีพในประเทศไทยของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร ในระดับสูงมาก ($r = 0.91$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า มีความสัมพันธ์กันระดับสูงมาก จำนวน 4 ด้านเรียงลำดับดังนี้ ด้านผลิตภัณฑ์ ด้านบุคคล ด้านกระบวนการ และด้านลักษณะทางกายภาพ ส่วนด้านที่มีความสัมพันธ์กันระดับสูง จำนวน 3 ด้านเรียงลำดับดังนี้ ด้านการส่งเสริมทางการตลาด ด้านช่องทางการจัดจำหน่าย และด้านราคา

ตารางที่ 4 การหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ (r) เป็นการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปร

	ผลิตภัณฑ์	ราคา	ช่องทาง การจัด จำหน่าย	การส่งเสริม ทางการตลาด	บุคคล	ลักษณะทาง กายภาพ	กระบวนการ
ผลิตภัณฑ์	1	.64**	.61**	.67**	.75**	.75**	.73**
ราคา		1	.61**	.76**	.74**	.63**	.74**
ช่องทางการจัดจำหน่าย			1	.64**	.67**	.60**	.63**
การส่งเสริมทางการตลาด				1	.83**	.67**	.80**
บุคคล					1	.77**	.84**
ลักษณะทางกายภาพ						1	.86**
กระบวนการ							1

**p< 0.01

จากตารางที่ 4 พบว่า ผลการวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา พบว่า ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอยู่ระหว่าง 0.60 ถึง 0.92 มีความสัมพันธ์กันในระดับสูง และไปในทิศทางเดียวกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.01 โดยพบว่า กลยุทธ์ทางการตลาดกับแรงจูงใจในการเข้าชมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลอาชีพในประเทศไทยของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร มีความสัมพันธ์กันสูง เรียงลำดับดังนี้ คือ ด้านกระบวนการ ด้านบุคคล ด้านลักษณะทางกายภาพ ด้านการส่งเสริมทางการตลาด ด้านช่องทางการจัดจำหน่าย ด้านราคา และด้านผลิตภัณฑ์ และผลการเปรียบเทียบค่าความแปรปรวนได้จากการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ ก็สามารถทำนายตัวแปรกลยุทธ์ทางการตลาดกับแรงจูงใจในการเข้าชมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลอาชีพในประเทศไทยของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.01

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อแรงจูงใจในการเข้าชมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลอาชีพในประเทศไทยของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร มีประเด็นที่น่าสนใจ ดังนี้

1. กลยุทธ์ทางการตลาด (Marketing mix) มีผลต่อแรงจูงใจในการเข้าชมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลอาชีพในประเทศไทยของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร ภาพรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้ ด้านลักษณะทางกายภาพ (Physical evidence) ด้านบุคคล (People) ด้านกระบวนการ (Process) ด้านการส่งเสริมทางการตลาด (Promotion) ด้านราคา (Price) และด้านช่องทางการจัดจำหน่าย (Place) และด้านผลิตภัณฑ์ (Product) ที่อยู่ในระดับมากที่สุด สอดคล้องกับการวิจัยของสุวรรณิ รูปหล่อ (2556) พบว่า ส่วนประสมทางการตลาดที่มีผลต่อการตัดสินใจของผู้มาใช้บริการในการเลือกสนามเบตมินตันอยู่ในระดับมาก และสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ

วรวิร์ นาคพนม (2556) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับส่วนประสมทางการตลาดที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้สนามกอล์ฟ ในจังหวัดชลบุรี พบว่า ผู้เข้าใช้บริการสนามกอล์ฟ ในจังหวัดชลบุรีให้ความสำคัญกับส่วนประสมทางการตลาด ด้านราคาโดยรวมอยู่ในระดับมาก ซึ่งสโมสรต่าง ๆ ได้สร้างผลงานให้สโมสรมีชื่อเสียงและประวัติศาสตร์อันยิ่งใหญ่ ขึ้นขอรูปแบบการเล่นของสโมสร เน้นเกมรุกกดดันรวดเร็ว มีการทำประตูจำนวนมาก สโมสรได้รับชัยชนะ บ่อยครั้ง ประสบความสำเร็จในการแข่งขัน ได้ลุ้นแชมป์ไทยลีกและเข้ารอบฟุตบอลถ้วยต่าง ๆ ขึ้นขอรูปแบบ การทำทีมของสโมสร เน้นการให้โอกาสดาวรุ่งลงสนามใช้นักฟุตบอลที่เป็นคนท้องถิ่นเป็นหลัก

2. แรงจูงใจในการเข้าชมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลอาชีพในประเทศไทยของประชาชนในเขต กรุงเทพมหานคร พบว่า ภาพรวมอยู่ในระดับมาก เพื่อพิจารณาเป็นรายข้อก็พบว่าอยู่ในระดับมากที่สุด เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้ ด้านความบันเทิง ด้านนักกีฬาฟุตบอล ด้านความเร้าใจ ด้านความงดงาม ของกีฬาฟุตบอล ด้านความชื่นชอบในกีฬาฟุตบอล ด้านความรู้ในกีฬาฟุตบอล ด้านความรู้สึกในความสำเร็จ ด้านความภาคภูมิใจในท้องถิ่น ด้านการติดตามทีมสโมสรฟุตบอล ด้านทักษะทางกีฬาฟุตบอล และอยู่ในระดับ มาก จำนวน 3 ด้าน คือ ด้านครอบครัว ด้านปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และด้านการหลีกเลี่ยงจากชีวิตประจำวัน ตามลำดับ สอดคล้องกับผลงานวิจัยของ กมลชนก ชุ่มเชย และฉัตรชัย ฉัตรบุญญกุล (2565) พบว่า ปัจจัย ด้านแรงจูงใจในการเข้าชมการแข่งขันฟุตบอล มีค่าเฉลี่ยระดับมาก ($x = 3.90$) เรียงตามลำดับดังนี้ ด้านความ สนใจในกีฬาและด้านการพบปะสังสรรค์ลงมา ด้านความสำเร็จ ด้านการสนับสนุนชุมชนหรือท้องถิ่น ด้านสิ่งที่ได้มาซึ่งความรู้ ด้านความสัมพันธ์ของครอบครัว ด้านการหลีกเลี่ยง และด้านความตื่นเต้นเร้าใจ และ ด้านความสนใจในผู้เล่น และสอดคล้องกับผลงานวิจัยของ ณัฐนันท์ อ่อนน้อม (2564) พบว่า แรงจูงใจในการ เลือกรับชมการแข่งขันกีฬาเฉพาะกายของ Gen Y ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาถึงองค์ประกอบทั้ง 6 ด้านของแรงจูงใจในการเลือกรับชมการแข่งขันกีฬาเฉพาะกายในแต่ละด้าน ได้แก่ ด้านคุณภาพและมาตรฐานของการแข่งขันกีฬา ด้านการสัมผัสบรรยากาศการแข่งขัน ด้านความบันเทิง ด้านการหลีกเลี่ยงจากชีวิตจริง ด้านกิจกรรมยามว่าง และด้านสังคม พบว่า ผู้ชมการแข่งขันกีฬาเฉพาะกาย Gen Y ในเขตกรุงเทพมหานคร ให้ความสำคัญมากที่สุด คือ ด้านคุณภาพและมาตรฐานของการแข่งขันกีฬา นอกจากนี้ ยังสอดคล้องกับ สุรภพ จิตรงาม (2560) พบว่า แรงจูงใจในการรับชมการถ่ายทอดสดฟุตบอลไทย ลีกของกลุ่มตัวอย่างผู้ชมการถ่ายทอดสดฟุตบอลไทยลีกมีค่าเฉลี่ยโดยรวม 3.57 อยู่ในระดับมากและกลุ่มตัว อย่างมีแรงจูงใจด้านความบันเทิงสูงที่สุด โดยกลุ่มตัวอย่างผู้ชมการถ่ายทอดสดฟุตบอลไทยลีกส่วนใหญ่ รับชมการถ่ายทอดสดฟุตบอลไทยลีกผ่านทางโทรทัศน์ของทรูโฟรยู โดยเป็นการรับชมที่บ้านและรับชมคน เดียวมากที่สุด

3. กลยุทธ์ทางการตลาด มีความสัมพันธ์เชิงบวกต่อแรงจูงใจในการเข้าชมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลอาชีพ ในประเทศไทยของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร ในระดับสูงมาก ($r = 0.91$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า

มีความสัมพันธ์กันระดับสูงมาก จำนวน 4 ด้าน เรียงลำดับดังนี้ ด้านผลิตภัณฑ์ ด้านบุคคล ด้านกระบวนการ และด้านลักษณะทางกายภาพ ส่วนด้านที่มีความสัมพันธ์กันระดับสูง จำนวน 3 ด้าน เรียงลำดับดังนี้ ด้านการส่งเสริมทางการตลาด ด้านช่องทางการจัดจำหน่ายและด้านราคา ตามลำดับ และความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอยู่ระหว่าง 0.60 ถึง 0.92 มีความสัมพันธ์กันในระดับสูงและไปในทิศทางเดียวกัน จึงสามารถร่วมกันทำนายตัวแปรกลยุทธ์ทางการตลาดกับแรงจูงใจในการเข้าชมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลอาชีพในประเทศไทยของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 ซึ่งอาจกล่าวได้ว่ากลยุทธ์ทางการตลาดหากนำมาใช้ในกิจกรรมส่งเสริมการตลาดในรูปแบบต่าง ๆ เพื่อเป็นแรงจูงใจในการเข้าชมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลอาชีพในประเทศไทย ในส่วนของสโมสรเองเสริมสร้างภาพลักษณ์ของสโมสร ให้มีความสำคัญที่จะทำให้สโมสรประสบผลสำเร็จตามเป้าหมายวางไว้ได้ สอดคล้องกับกมลชนก ชุ่มเชย และฉัตรชัย ฉัตรบุญกุล (2565) ที่ได้กล่าวว่า ปัจจัยด้านแรงจูงใจในการเข้าชมการแข่งขันฟุตบอลเป็นตัวแปรสำคัญที่ใช้ในการแบ่งกลุ่มผู้บริโภคได้นักการตลาดสโมสรฟุตบอลหรือผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง สามารถใช้ในการวางกลยุทธ์ทางการตลาดที่เหมาะสมกับแต่ละกลุ่ม เพื่อสร้างความนิยมให้กับการแข่งขันฟุตบอลในแต่ละลีกได้ เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้เข้าชมมากยิ่งขึ้นในอนาคตได้ และณัฐนันท์ อ่อนน้อม (2564) พบว่า แรงจูงใจด้านความบันเทิงมีความสัมพันธ์กับการเลือกรับชมการแข่งขันกีฬาเฉพาะกายของ Gen Y ในเขตกรุงเทพมหานคร ในระดับมาก ดังนั้น ควรให้ความสำคัญด้านความบันเทิงและความสนุกสนานเนื่องจากผู้ชมมีความต้องการในเรื่องความบันเทิง ความบันเทิงใจและความสนุกสนาน ซึ่งเป็นความพอใจที่ผู้ชมการแข่งขันกีฬาแสวงหาจากการเลือกรับชมการแข่งขันกีฬาเพื่อตอบสนองความต้องการด้านความรู้สึกของผู้ชมให้มากยิ่งขึ้นได้

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับ ปัจจัยที่มีผลต่อแรงจูงใจในการเข้าชมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลอาชีพในประเทศไทยของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ผู้บริหารสโมสรฟุตบอล ควรให้ความสำคัญกลยุทธ์ทางการตลาด เรียงลำดับความสำคัญจากมากไปหาน้อยดังนี้ ด้านผลิตภัณฑ์ ด้านลักษณะทางกายภาพ ด้านบุคคล ด้านกระบวนการ ด้านการส่งเสริมทางการตลาด ด้านราคา และด้านช่องทางการจัดจำหน่าย เพื่อให้เกมส์การแข่งขันกีฬาฟุตบอลอาชีพในประเทศไทย มีสีสัน เร้าใจ และได้รับความนิยมในกีฬาฟุตบอลมากขึ้น เกิดความประทับใจและหันมาชมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลอาชีพในประเทศไทยให้มากขึ้น
2. ผู้บริหารสโมสรฟุตบอล และฝ่ายจัดการแข่งขันกีฬาฟุตบอลอาชีพ ควรให้ความสำคัญวางแผนในการเสริมสร้างแรงจูงใจด้านต่าง ๆ ให้ประชาชนหันมาชมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลอาชีพในประเทศไทยให้มากยิ่งขึ้นในเรื่องของ ความบันเทิง นักกีฬาฟุตบอล ความเร้าใจ ความงดงามของกีฬาฟุตบอล ความชื่นชอบในกีฬาฟุตบอล

ความรู้ในกีฬาฟุตบอล ความรู้สึกในความสำเร็จ ความภาคภูมิใจในท้องถิ่น การติดตามทีมสโมสรฟุตบอล
ทักษะทางกีฬาฟุตบอล ครอบครัว ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และการหลีกเลี่ยงจากชีวิตประจำวัน ตามลำดับ

ข้อเสนอแนะครั้งต่อไป

การวิจัยในครั้งนี้ มีข้อจำกัดเรื่องระยะเวลาในการเก็บข้อมูลและกรอบเวลาของโครงการวิจัยอาจส่งผลให้
ได้รับข้อมูลไม่ทั่วถึงในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษากับกลุ่มเป้าหมายให้หลากหลายมากขึ้น เช่น กลุ่มผู้มีส่วนได้ส่วนเสียกับกีฬาฟุตบอล
อาชีพ กลุ่มเป้าหมายที่อยู่ต่างจังหวัด จะได้ข้อมูลละเอียดที่ครบถ้วนมากยิ่งขึ้น
2. ควรศึกษาถึงตัวแปรอื่น ๆ ที่เหมาะสมตามบริบทของพื้นที่และสโมสรกีฬาฟุตบอลกลุ่มอื่น ๆ เพื่อให้ได้
ข้อมูลที่หลากหลายมากขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- กมลชนก ชุ่มเขย และฉัตรชัย ฉัตรบุญกุล. (2565). แรงจูงใจในการเข้าชมการแข่งขันฟุตบอลของผู้ชมใน
ประเทศไทย. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*, 51(1), 30–42.
- ณัฐนันท์ อ่อนน้อม. (2564). แรงจูงใจในการเลือกรับชมการแข่งขันกีฬาเพาะกายของกลุ่มเจนเอเรชันวายใน
เขตกรุงเทพมหานคร. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*, 50(2), 85–98.
- ประชาไท. (2567). The Glocal-ท้องถิ่นเคลื่อนโลก. สืบค้นเมื่อวันที่ 13 กุมภาพันธ์ 2567 .สืบค้นจาก
<http://www.prachatai.com./journal/2024/02/108055>.
- สุรภาพ จิตรงาม. (2560). แรงจูงใจในการรับชมการถ่ายทอดสดฟุตบอลไทยลีกของผู้ชมในประเทศไทย.
วารสารนิเทศศาสตร์, 35(2), 55–70.
- สุวรรณี รูปหล่อ. (2556). ส่วนประสมทางการตลาดที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้บริการสนามแบดมินตัน.
วารสารการบริหารการกีฬา, 6(1), 23–35.
- อาจินต์ ทองอยู่คง. (2555). พฤติกรรมและแนวโน้มการเข้าชมการแข่งขันฟุตบอลอาชีพของแฟนบอลไทย.
วารสารสังคมศาสตร์, 24(3), 45–60.
- วรวิทย์ นาคพนม. (2556). ส่วนประสมทางการตลาดที่มีผลต่อการตัดสินใจเลือกใช้สนามกอล์ฟในจังหวัดชลบุรี.
วารสารการจัดการกีฬา, 5(2), 41–54.

พฤติกรรมจัดการเรียนรู้พลศึกษาของครูดิจิทัลอิมมิแกรนต์และครูดิจิทัลเนทีฟ

สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาสิงห์บุรี อ่างทอง

ณรัช เจริญศิลป์* กาญจนา ดิษฐบรรจง* ณิชญา เจริญศิลป์**

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมจัดการเรียนรู้พลศึกษาของครูดิจิทัลอิมมิแกรนต์และครูดิจิทัลเนทีฟ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาสิงห์บุรี อ่างทอง จำแนกตามเพศและสถานภาพทางดิจิทัล กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาในระดับมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาสิงห์บุรี อ่างทอง จำนวน 45 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับพฤติกรรมจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามการรับรู้ความสามารถของตนเองของครูพลศึกษา ซึ่งมี 5 ด้าน ได้แก่ ด้านความเป็นครูพลศึกษา ด้านการจัดกิจกรรมพลศึกษา ด้านการจัดการชั้นเรียนพลศึกษา ด้านการใช้สื่อและเทคโนโลยีดิจิทัลทางพลศึกษา และด้านการวัดและประเมินผลทางพลศึกษา ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือ โดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน ได้ค่า IOC อยู่ระหว่าง 0.60 - 1.00 และหาคุณภาพของเครื่องมือได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.93 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน t-test (Independent Samples)

ผลการวิจัยพบว่า

1. พฤติกรรมจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามการรับรู้ความสามารถของตนเองของครูพลศึกษา โดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.45$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า อยู่ในระดับมากที่สุด คือ ด้านการจัดกิจกรรมพลศึกษา ($\bar{X} = 4.59$) ทั้งนี้ครูดิจิทัลอิมมิแกรนต์ ในภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.54$) ในขณะที่ครูดิจิทัลเนทีฟ ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.43$) 2. ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมจัดการเรียนรู้พลศึกษาของครูดิจิทัลอิมมิแกรนต์และครูดิจิทัลเนทีฟ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาสิงห์บุรี อ่างทอง ทั้ง 5 ด้าน พบว่า จำแนกตามเพศและจำแนกตามสถานภาพทางดิจิทัลโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน 3. แนวปฏิบัติที่ดีด้านการจัดการเรียนรู้พลศึกษาของครูดิจิทัลอิมมิแกรนต์และครูดิจิทัลเนทีฟ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาสิงห์บุรี อ่างทอง สรุปเป็น 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ศึกษาข้อมูลการจัดการเรียนรู้พลศึกษา 2) วางแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษา 3) ดำเนินการจัดการเรียนรู้ 4) วิเคราะห์ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษา และ 5) รายงานผลการจัดการเรียนรู้

คำสำคัญ : การจัดการเรียนรู้พลศึกษา, การรับรู้ความสามารถของตนเอง, ครูดิจิทัลอิมมิแกรนต์, ครูดิจิทัลเนทีฟ

*คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอ่างทอง

**คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี

ติดต่อผู้พิมพ์ : ณรัช เจริญศิลป์ E-mail: n.charoensilp@tnsu.ac.th มือถือ : 061-9525228

Received January, 20 2025 ; Revised December, 22 2025 ; Accepted December, 26 2025

Physical Education Learning Management Behavior of Digital Immigrant Teachers and Digital Native Teachers under the Secondary Educational Service Area Office Sing Buri, Ang Thong

Narach Charoensilp* Kanjana Didbunjong* Naphiya Charoensilp**

Abstract

This research aimed to examine and compare the behaviors of digital immigrant and digital native physical education (PE) teachers in managing PE learning under the Secondary Educational Service Area Office Sing Buri Ang Thong. The comparison was based on gender and digital status. The sample consisted of 45 secondary school PE teachers. The research instrument was a questionnaire assessing PE teachers' self-efficacy-based behaviors in five areas: (1) professional attributes, (2) activity organization, (3) classroom management, (4) use of digital media and technology, and (5) assessment and evaluation. The instrument's content validity was verified by five experts, with an Item-Objective Congruence (IOC) range of 0.60–1.00. Its reliability coefficient was 0.93. Data were analyzed using descriptive statistics, including frequency, percentage, mean, standard deviation, and an independent samples t-test. The findings revealed the following:

1. The overall self-efficacy-based PE teaching behaviors of teachers were at a high level ($\bar{X} = 4.45$). Among the five dimensions, the highest level was in activity organization ($\bar{X} = 4.59$). Digital immigrant teachers exhibited overall behaviors at the highest level ($\bar{X} = 4.54$), while digital native teachers demonstrated behaviors at a high level overall ($\bar{X} = 4.43$). 2. Comparisons of PE teaching behaviors between digital immigrant and digital native teachers, categorized by gender and digital status, showed no significant differences overall or within each dimension. 3. Best practices for PE teaching among digital immigrant and digital native teachers were summarized into five steps: 1) gathering information on PE teaching, 2) planning PE learning activities, 3) implementing the teaching process, 4) analyzing teaching outcomes, and 5) reporting teaching results.

Keywords: Physical education learning management, Self-efficacy, Digital immigrant teachers, Digital native teachers

*Faculty of Education, Thailand National Sports University

**Faculty of Liberal Arts, Rajamangala University of Technology Rattanakosin

Corresponding Author: Narach Charoensilp E-mail.: n.charoensilp@tnsu.ac.th Mobile: 061-9525228

บทนำ

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาเป็นกระบวนการสำคัญที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการของผู้เรียนในทุกมิติ ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยมุ่งเน้นการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและคุณลักษณะที่เหมาะสม อันเป็นรากฐานที่สำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้เรียนในฐานะเยาวชนและพลเมืองในศตวรรษที่ 21 หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้ระบุเป้าหมายของการจัดการเรียนรู้พลศึกษานั้นมีความแตกต่างจากการเรียนรู้ในรายวิชาอื่น เนื่องจากต้องใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาผู้เรียนอย่างครบองค์รวม (ดิศพลบุพผาชาติ, 2562; นภาพรณ ปิ่นทอง และนัยนา บุพพวงค์, 2565)

ในบริบทของการจัดการศึกษาในปัจจุบัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในศตวรรษที่ 21 การจัดการเรียนรู้พลศึกษามุ่งเน้นการพัฒนาทักษะการปฏิบัติ การคิดวิเคราะห์ การตัดสินใจ และการแก้ปัญหา ทั้งยังสนับสนุนให้ผู้เรียนเรียนรู้เกี่ยวกับตนเอง เข้าใจธรรมชาติและชีวิต เห็นคุณค่าของตนเองและผู้อื่น ครูพลศึกษามีบทบาทสำคัญในการบูรณาการเทคโนโลยีดิจิทัล เช่น สื่อการเรียนรู้ประเภทอิเล็กทรอนิกส์ วิกิพีเดีย บทเรียนมัลติมีเดีย และแอปพลิเคชันต่างๆ เพื่อให้การเรียนรู้มีความเหมาะสมและตอบสนองต่อความต้องการของผู้เรียนที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว (จิตรรัตน์ พุฒศิริ, 2563) การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนพลศึกษาที่เน้นการนำเทคโนโลยีดิจิทัลมาใช้ยังมีบทบาทสำคัญในการเพิ่มประสิทธิภาพการเรียนรู้ในยุคที่ความเชื่อมั่นในตนเองและความสามารถทางดิจิทัลของครูส่งผลต่อคุณภาพของการจัดการเรียนรู้ ส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ให้มีประสิทธิภาพสูงสุด โดยเฉพาะในสถานการณ์ที่ต้องจัดการเรียนรู้ทั้งในรูปแบบออนไลน์และในชั้นเรียนจริง (สุทัตตา พานิชวัฒนะ, 2560; ปราณี ใจบุญ และคณะ, 2567; Hodges, 2018; Miller and Kass, 2023)

จากการศึกษาเกี่ยวกับครูพลศึกษาที่มีช่วงอายุหรือประสบการณ์การสอนที่ต่างกัน มีการรับรู้ความสามารถด้านดิจิทัลแตกต่างกัน โดยครูพลศึกษาที่เป็นกลุ่มดิจิทัลอิมมิгранต์ (Digital Immigrants) ซึ่งส่วนใหญ่เป็นผู้ที่เติบโตมาก่อนยุคดิจิทัล มักมีการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในระดับที่น้อยกว่าครูพลศึกษากลุ่มดิจิทัลเนทีฟ (Digital Natives) ซึ่งเติบโตมาในยุคที่มีการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลแพร่หลาย (Whitehead, 2023) โดยครูพลศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาสิงห์บุรี อ่างทอง ที่อยู่ในช่วงอายุและรุ่น (Generation) ที่แตกต่างกัน มีการรับรู้ความสามารถทางดิจิทัลที่ต่างกัน ครูพลศึกษากลุ่ม Gen X มีการรับรู้ความสามารถด้านนี้น้อยกว่ากลุ่ม Gen Y และ Gen Z ในขณะที่ครูที่มีประสบการณ์สอนน้อยกว่า 10 ปี มีความสามารถด้านดิจิทัลสูงกว่าครูที่มีประสบการณ์สอนมากกว่า 20 ปี (ณรัช เจริญศิลป์, 2566) การศึกษาพฤติกรรมจัดการเรียนรู้พลศึกษาของครูพลศึกษาในบริบทที่ต่างกันจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการทำความเข้าใจถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อประสิทธิภาพของการจัดการเรียนรู้

จากความสำคัญดังกล่าว การวิจัยนี้มุ่งศึกษาพฤติกรรมจัดการเรียนรู้พลศึกษาของครูพลศึกษาในกลุ่มดิจิทัลอิมมิแกรนต์และกลุ่มดิจิทัลเนทีฟ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาสิงห์บุรี อ่างทอง

เพื่อสร้างความเข้าใจในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาในศตวรรษที่ 21 อันจะนำไปสู่แนวทางการพัฒนาประสิทธิภาพการจัดการเรียนรู้พลศึกษาของครูพลศึกษาในอนาคต

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามการรับรู้ความสามารถของตนเองของครูดิจิทัลอิมมิгранต์และครูดิจิทัลเนทีฟ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาสิงห์บุรี อ่างทอง
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามการรับรู้ความสามารถของตนเองของครูดิจิทัลอิมมิแกรนด์และครูดิจิทัลเนทีฟ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาสิงห์บุรี อ่างทอง จำแนกตามเพศ และสถานภาพทางดิจิทัลที่แตกต่างกัน
3. เพื่อศึกษาแนวปฏิบัติที่ดีด้านการจัดการเรียนรู้พลศึกษาของครูดิจิทัลอิมมิแกรนด์และครูดิจิทัลเนทีฟ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาสิงห์บุรี อ่างทอง

สมมติฐานของการวิจัย

พฤติกรรมการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามการรับรู้ความสามารถของตนเองของครูดิจิทัลอิมมิแกรนด์และครูดิจิทัลเนทีฟ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาสิงห์บุรี อ่างทอง มีความแตกต่างกัน

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มประชากร กลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ ครูพลศึกษาในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาของสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาสิงห์บุรี อ่างทอง ในปีการศึกษา 2566 จำนวน 47 คน โดยกลุ่มตัวอย่าง คือ ครูพลศึกษา จำนวน 45 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยใช้ตารางของ Krejcie และ Morgan เพื่อกำหนดขนาดตัวอย่าง (บุญชม ศรีสะอาด, 2560) และจัดสัดส่วนช่วงอายุ (Generation: Gen) เพื่อกำหนดกลุ่มสถานภาพทางดิจิทัล โดยกลุ่มดิจิทัลอิมมิแกรนด์ (Digital Immigrant) ได้แก่ กลุ่มคน Gen B และ Gen X และ 2) กลุ่มดิจิทัลเนทีฟ (Digital Native) คือ ได้แก่ กลุ่มคน Gen Y และ Gen Z (Whitehead, 2023) จากนั้นดำเนินการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ในแต่ละกลุ่ม

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ ได้แก่ แบบสอบถามในรูปแบบออนไลน์โดยใช้ Google Form ซึ่งมี 3 ตอน ดังรายละเอียดต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย เพศ และสถานภาพทางดิจิทัล

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับพฤติกรรมการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามการรับรู้ความสามารถของตนเองของครูดิจิทัลอิมมิแกรนด์และครูดิจิทัลเนทีฟ ใน 5 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านความเป็นครูพลศึกษา 2) ด้าน

การจัดกิจกรรมพลศึกษา 3) ด้านการจัดการชั้นเรียนพลศึกษา 4) ด้านการใช้สื่อและเทคโนโลยีดิจิทัลทางพลศึกษา และ 5) ด้านการวัดและประเมินผลทางพลศึกษา

ตอนที่ 3 แนวปฏิบัติที่ดีด้านการจัดการเรียนรู้พลศึกษาของครูดิจิทัลอิมมิแกรนต์และครูดิจิทัลเนทีฟ

ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือโดยดำเนินการ ดังนี้ 1) ทดสอบความเที่ยงตรง (Validity) จากผู้ทรงคุณวุฒิ 5 ท่าน พบค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่ระหว่าง 0.60 - 1.00 (บุญชม ศรีสะอาด, 2560) และ 2) ทดสอบความเชื่อมั่น (Reliability) (บุญชม ศรีสะอาด, 2560) โดยมีค่าอำนาจจำแนกอยู่ระหว่าง 0.25 - 0.72 และค่าความเชื่อมั่น 0.93

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ผู้วิจัยส่งแบบสอบถามด้วยคิวอาร์โค้ด (QR Code) แนบไปพร้อมกับหนังสือขอความอนุเคราะห์การตอบแบบสอบถาม เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างดำเนินการตอบแบบสอบถามในรูปแบบออนไลน์โดยใช้ Google Form เพื่อตอบแบบสอบถามและรวบรวมส่งกลับมายังผู้วิจัย ซึ่งผู้วิจัยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย จำนวน 45 ชุด ได้รับแบบสอบถามคืนมาครบ จำนวน 45 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100

2. หลังจากได้แบบสอบถามครบแล้ว ผู้วิจัยได้ตรวจสอบความสมบูรณ์ของข้อมูล ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล แปลผล และเขียนรายงานผลการศึกษา

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ได้กำหนดวิธีการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ใช้สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง พฤติกรรมการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามการรับรู้ความสามารถของตนเอง และการวิเคราะห์ความแตกต่าง t-test (Independent Samples Test) เพื่อทดสอบความแตกต่างของพฤติกรรมการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามการรับรู้ความสามารถของตนเอง ในกรณีที่ เพศ และสถานภาพทางดิจิทัลแตกต่างกัน สำหรับข้อมูลเชิงคุณภาพวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) และนำเสนอข้อมูลเชิงพรรณนา

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการศึกษาข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เป็นเพศชาย จำนวน 33 คน (ร้อยละ 73.33) เพศหญิง จำนวน 12 คน (ร้อยละ 26.67) โดยกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดมีสถานภาพทางดิจิทัลเป็นครูดิจิทัลอิมมิแกรนต์ จำนวน 8 คน (ร้อยละ 17.78) เป็นเพศชาย จำนวน 6 คน (ร้อยละ 13.33) และเพศหญิง จำนวน 2 คน (ร้อยละ 4.45) มีสถานภาพทางดิจิทัลเป็นครูดิจิทัลเนทีฟ จำนวน 37 คน (ร้อยละ 82.22) เป็นเพศชาย จำนวน 27 คน (ร้อยละ 60.00) และเป็นเพศหญิง จำนวน 10 คน (ร้อยละ 22.22)

2. ผลการวิเคราะห์พฤติกรรมการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามการรับรู้ความสามารถของตนเองของครูดิจิทัลอิมมิแกรนต์และครูดิจิทัลเนทีฟ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาสิงห์บุรี อ่างทอง

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามการรับรู้ความสามารถของตนเองของครูดิจิทัลอิมมิแกรนต์และครูดิจิทัลเนทีฟ

พฤติกรรมการจัดการเรียนรู้ พลศึกษาตามการรับรู้ ความสามารถของตนเอง	ครูดิจิทัลอิมมิแกรนต์ (N = 8)			ครูดิจิทัลเนทีฟ (N = 37)			รวม (N = 45)		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
1. ด้านความเป็นครูพลศึกษา	4.58	0.38	มากที่สุด	4.45	0.40	มาก	4.47	0.39	มาก
2. ด้านการจัดกิจกรรมพลศึกษา	4.66	0.21	มากที่สุด	4.57	0.28	มากที่สุด	4.59	0.27	มากที่สุด
3. ด้านการจัดการชั้นเรียนพลศึกษา	4.38	0.45	มาก	4.29	0.36	มาก	4.31	0.37	มาก
4. ด้านการใช้สื่อและเทคโนโลยี ดิจิทัลทางพลศึกษา	4.53	0.51	มากที่สุด	4.40	0.48	มาก	4.42	0.48	มาก
5. ด้านการวัดและประเมินผลทางพลศึกษา	4.55	0.40	มากที่สุด	4.43	0.42	มาก	4.45	0.42	มาก
รวม	4.54	0.30	มากที่สุด	4.43	0.33	มาก	4.45	0.32	มาก

จากตารางที่ 1 พบว่าพฤติกรรมการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามการรับรู้ความสามารถของตนเองของครูดิจิทัลอิมมิแกรนต์และครูดิจิทัลเนทีฟ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาสิงห์บุรี อ่างทอง โดยรวมพบว่าอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.45$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ ด้านการจัดกิจกรรมพลศึกษา ($\bar{X} = 4.59$) และระดับมาก เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้ คือ ด้านความเป็นครูพลศึกษา ($\bar{X} = 4.47$) ด้านการวัดและประเมินผลทางพลศึกษา ($\bar{X} = 4.45$) ด้านการใช้สื่อและเทคโนโลยีดิจิทัลทางพลศึกษา ($\bar{X} = 4.42$) และด้านการจัดการชั้นเรียนพลศึกษา ($\bar{X} = 4.31$)

เมื่อพิจารณาพฤติกรรมการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามการรับรู้ความสามารถของตนเองของครูดิจิทัลอิมมิแกรนต์ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.54$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับมากที่สุด เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้ คือ ด้านการจัดกิจกรรมพลศึกษา ($\bar{X} = 4.66$) ด้านความเป็นครูพลศึกษา ($\bar{X} = 4.58$) ด้านการวัดและประเมินผลทางพลศึกษา ($\bar{X} = 4.55$) และด้านการใช้สื่อและเทคโนโลยีดิจิทัลทางพลศึกษา ($\bar{X} = 4.53$) ตามลำดับ และระดับมาก คือ ด้านการจัดการชั้นเรียนพลศึกษา ($\bar{X} = 4.38$)

ในขณะที่พฤติกรรมการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามการรับรู้ความสามารถของตนเองของครูดิจิทัลเนทีฟ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.43$) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า อยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ ด้านการจัดกิจกรรมพลศึกษา ($\bar{X} = 4.57$) และระดับมาก เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้ คือ ด้านความเป็นครูพลศึกษา ($\bar{X} = 4.45$) ด้านการวัดและประเมินผลทางพลศึกษา ($\bar{X} = 4.43$) ด้านการใช้สื่อและเทคโนโลยีดิจิทัลทางพลศึกษา ($\bar{X} = 4.40$) และด้านการจัดการชั้นเรียนพลศึกษา ($\bar{X} = 4.29$)

3. ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามการรับรู้ความสามารถของตนเองของครูดิจิทัลอิมมิแกรนต์และครูดิจิทัลเนทีฟ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาสิงห์บุรี อ่างทอง ที่มีเพศต่างกัน

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามการรับรู้ความสามารถของตนเองของครูดิจิทัลอิมมิแกรนต์ระหว่างเพศชายและเพศหญิง

พฤติกรรมการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามการรับรู้ ความสามารถของตนเองของ ครูดิจิทัลอิมมิแกรนต์	เพศชาย (N = 6)		เพศหญิง (N = 2)		t จำนวน	Sig.
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1. ด้านความเป็นครูพลศึกษา	4.65	0.39	4.38	0.35	0.86	0.42
2. ด้านการจัดกิจกรรมพลศึกษา	4.75	0.16	4.40	0.00	2.86	0.03
3. ด้านการจัดการชั้นเรียนพลศึกษา	4.50	0.37	4.00	0.57	1.49	0.19
4. ด้านการใช้สื่อและเทคโนโลยีดิจิทัลทางพลศึกษา	4.57	0.46	4.40	0.85	0.37	0.72
5. ด้านการวัดและประเมินผลทางพลศึกษา	4.60	0.38	4.43	0.61	0.48	0.65
รวม	4.61	0.28	4.32	0.33	1.23	0.26

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 2 พบว่า ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามการรับรู้ความสามารถของตนเองของครูดิจิทัลอิมมิแกรนต์ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาสิงห์บุรี อ่างทอง ระหว่างเพศชายและเพศหญิงทั้งโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 3 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามการรับรู้ความสามารถของตนเองของครูดิจิทัลเนทีฟระหว่างเพศชายและเพศหญิง

พฤติกรรมการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามการรับรู้ ความสามารถของตนเองของ ครูดิจิทัลเนทีฟ	เพศชาย (N = 27)		เพศหญิง (N = 10)		t จำนวน	Sig.
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1. ด้านความเป็นครูพลศึกษา	4.41	0.47	4.54	0.34	-0.85	0.40
2. ด้านการจัดกิจกรรมพลศึกษา	4.54	0.30	4.65	0.25	-1.04	0.31
3. ด้านการจัดการชั้นเรียนพลศึกษา	4.27	0.37	4.36	0.35	-0.69	0.49
4. ด้านการใช้สื่อและเทคโนโลยีดิจิทัลทางพลศึกษา	4.39	0.48	4.44	0.48	-0.31	0.76
5. ด้านการวัดและประเมินผลทางพลศึกษา	4.41	0.43	4.47	0.44	-0.37	0.71
รวม	4.40	0.33	4.49	0.31	-0.73	0.47

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 3 พบว่า ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามการรับรู้ความสามารถของตนเองของครูดิจิทัลเนทีฟ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาสิงห์บุรี อ่างทอง ระหว่างเพศชายและเพศหญิงทั้งโดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน

4. ผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามการรับรู้ความสามารถของตนเองระหว่างครูดิจิทัลอิมมิแกรนต์และครูดิจิทัลเนทีฟ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาสิงห์บุรี อ่างทอง

ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยพฤติกรรมการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามการรับรู้ความสามารถของตนเองระหว่างครูดิจิทัลอิมมิแกรนต์และครูดิจิทัลเนทีฟ

พฤติกรรมการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามการรับรู้ ความสามารถของตนเอง	ครูดิจิทัลอิมมิแกรนต์ (N = 8)		ครูดิจิทัลเนทีฟ (N = 37)		t จำนวน	Sig.
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1. ด้านความเป็นครูพลศึกษา	4.10	0.63	4.22	0.48	-0.57	0.57
2. ด้านการจัดกิจกรรมพลศึกษา	4.02	0.66	4.04	0.48	-0.08	0.94
3. ด้านการจัดการชั้นเรียนพลศึกษา	4.25	0.63	4.32	0.56	-0.31	0.76
4. ด้านการใช้สื่อและเทคโนโลยีดิจิทัลทางพลศึกษา	4.31	0.57	4.37	0.63	-0.33	0.75
5. ด้านการวัดและประเมินผลทางพลศึกษา	4.11	0.71	4.08	0.49	0.13	0.89
รวม	4.15	0.58	4.21	0.48	-0.31	0.76

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 4 พบว่าผลการเปรียบเทียบพฤติกรรมการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามการรับรู้ความสามารถของตนเองของครูดิจิทัลอิมมิแกรนต์และครูดิจิทัลเนทีฟ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาสิงห์บุรี อ่างทอง ที่มีสถานภาพทางดิจิทัลแตกต่างกัน โดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน

5. แนวปฏิบัติที่ดีด้านการจัดการเรียนรู้พลศึกษาของครูดิจิทัลอิมมิแกรนต์และครูดิจิทัลเนทีฟ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาสิงห์บุรี อ่างทอง สรุปประเด็นสำคัญ ซึ่งนำเสนอเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ศึกษาข้อมูลการจัดการเรียนรู้พลศึกษา โดยศึกษาจากแหล่งข้อมูลออนไลน์ หนังสือและเอกสาร เข้าร่วมอบรมสัมมนา ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ และการปฏิบัติจริง

ขั้นที่ 2 วางแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษา โดยกำหนดมาตรฐานการเรียนรู้ กำหนดจุดประสงค์การเรียนรู้ เลือกเนื้อหา เลือกวิธีการสอน เลือกสื่อการสอน จัดกิจกรรมการเรียนรู้ กำหนดเวลา จัดเตรียมอุปกรณ์ และวัดและประเมินผล

ขั้นที่ 3 ดำเนินการจัดการเรียนรู้ โดยเตรียมการก่อนสอน ดำเนินการสอนตามขั้นตอน ได้แก่ 1) สร้างบรรยากาศในการเรียนรู้ 2) อธิบายจุดประสงค์ 3) สาธิตและอธิบาย 4) นักเรียนปฏิบัติ 5) สรุปให้คำแนะนำและแก้ไข จากนั้นสรุปและประเมินผล

ขั้นที่ 4 วิเคราะห์ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษา โดยกำหนดเกณฑ์การประเมินเก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลโดยเปรียบเทียบผลการเรียนรู้กับเกณฑ์ที่กำหนดไว้ สรุปผลและนำไปปรับปรุง

ขั้นที่ 5 รายงานผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษา โดยการรายงานรายบุคคล รายงานกลุ่ม รายงานภาพรวม และรายงานการวิจัยในชั้นเรียน

อภิปรายผลการวิจัย

การอภิปรายผลการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยแบ่งประเด็นการอภิปรายผลการวิจัยออกเป็น 4 ประเด็น โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. จากการศึกษาพบว่า ครูดิจิทัลอิมมิแกรนต์และครูดิจิทัลเนทีฟ มีพฤติกรรมการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามการรับรู้ความสามารถของตนเองอยู่ในระดับมากนั้น เป็นผลมาจากปัจจัยหลายอย่างที่ทำางานร่วมกัน ทั้งลักษณะเฉพาะของวิชา ทักษะของครู และสภาพแวดล้อมในการเรียนรู้ โดยธรรมชาติของวิชาพลศึกษาเอื้อต่อการเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติ เน้นการลงมือทำจริง จึงทำให้นักเรียนได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรง โดยเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับ นภาพรรณ ปิ่นทอง และนัยนา บุพพวงส์ (2565) ที่ศึกษาการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาของครูในศตวรรษที่ 21 ของครูพลศึกษาสังกัดสำนักงานศึกษาธิการภาค 4 โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากทุกด้าน ด้วยเหตุเพราะครูพลศึกษาให้ความสำคัญกับการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่ปลูกฝังให้ผู้เรียนมีน้ำใจทางการกีฬาและสามารถทำงานร่วมกันได้ให้ผู้เรียนมีความสามัคคีและมีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ ก้องเกียรติ เชยชม (2559) ที่ได้ทำการศึกษาพฤติกรรมการสอนของอาจารย์สาขาวิชาพลศึกษา พบว่า พฤติกรรมการสอนของอาจารย์มีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาวิชาที่สอน เนื้อหาวิชามีความทันสมัย มีการยกตัวอย่างประกอบการสอน และเนื้อหาวิชาสามารถนำไปสู่การปฏิบัติได้จริง ด้านการสอนอาจารย์มีการบอกแนวการสอนวัตถุประสงค์และเนื้อหาวิชา มีวิธีการถ่ายทอดความรู้ได้อย่างเหมาะสม มีการใช้สื่อและนวัตกรรมในการเรียนการสอนหลากหลาย และเปิดโอกาสให้ผู้เรียนแสดงความคิดเห็นและ ชักถามข้อสงสัย ด้านการวัดและประเมินผลอาจารย์มีการวัดและประเมินผล สอดคล้องกับ เนื้อหาวิชามีความเหมาะสม มีการประเมินด้านคุณธรรมจริยธรรมและความประพฤติสอดแทรกในการจัดการเรียนรู้และให้นักศึกษามีส่วนร่วมในการกำหนดเกณฑ์การวัดและประเมินผล และด้านบุคลิกภาพ อาจารย์มีการแต่งกายได้อย่างเหมาะสม มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับนักศึกษา และมีความมั่นคงและมีวุฒิภาวะทางอารมณ์ในระดับมากที่สุด ส่วนการเข้าสอนและเลิกสอนตรงเวลา

2. ผลการศึกษายังพบว่าในภาพรวมของครูดิจิทัลอิมมิแกรนต์และครูดิจิทัลเนทีฟที่มีเพศแตกต่างกัน มีพฤติกรรมการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามการรับรู้ความสามารถของตนเองอยู่ในระดับมากเช่นเดียวกันและไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ ณรัช เจริญศิลป์ (2566) ได้ศึกษาความสามารถทางดิจิทัลเพื่อจัดการเรียนรู้พลศึกษาของครูพลศึกษาตามช่วงวัย (Generation) ครูพลศึกษาที่มีเพศต่างกันและกำลังสอนอยู่ในขนาดสถานศึกษาที่ต่างกันมีการรับรู้ความสามารถของตนเองด้านดิจิทัลและมีความสามารถทางดิจิทัล

เพื่อการจัดการเรียนรู้พลศึกษาอยู่ในระดับมากเช่นเดียวกันและไม่แตกต่างกัน โดยเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับการศึกษาของ พงศ์เทพ จิระโร และคณะ (2565) ได้ศึกษาการรับรู้การจัดการเรียนรู้โดยใช้ แนวคิด Active Learning ของอาจารย์ตามการรับรู้ของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษานานาชาติภาคตะวันออก ในด้านกระบวนการเรียนการสอนโดยรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเน้นกิจกรรมกลุ่มเป็นสำคัญ การจัดกิจกรรมมากกว่าการสอนแบบบรรยาย ใช้เทคโนโลยีจัดกิจกรรมการเรียนรู้เชิงรุก (Active Learning) และสนับสนุนผลการศึกษาของ ปราณี ใจบุญ และคณะ (2561) พบว่า การรับรู้ความสามารถของตนเองของครู ความต้องการภายใน ความสนใจและเป้าหมายการสอน มีอิทธิพลทางตรงต่อพฤติกรรมการสอนของครู

3. เมื่อพิจารณาสถานภาพทางดิจิทัลที่แตกต่างกัน ครูดิจิทัลอิมมิแกรนต์และครูดิจิทัลเนทีฟ มีพฤติกรรมการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามการรับรู้ความสามารถของตนเองอยู่ในระดับมากขึ้นไปเช่นเดียวกันและไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เพราะครูทั้งสองกลุ่มต่างมีความตระหนักในความเป็นครูของตน โดยแสดงออกถึงทักษะการสื่อสารที่ดี ซึ่งไม่ว่าจะเป็นครูกลุ่มใดก็ตาม หากมีทักษะการสื่อสารที่ดี ก็จะสามารถถ่ายทอดความรู้ให้นักเรียนเข้าใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความรู้ความเข้าใจในเนื้อหาที่สอนอย่างลึกซึ้งเป็นสิ่งสำคัญในการเป็นครูที่ดี และมีความมุ่งมั่นและความรักในอาชีพ ก็จะสามารถพัฒนาตนเองและปรับปรุงวิธีการสอนให้ดียิ่งขึ้นได้เสมอ (Kennan, S., et al. (2018) ซึ่งสอดคล้องกับ Li, Yi., et al. (2019) ที่ได้ศึกษาความต้องการจำเป็นเพื่อพัฒนาทักษะการสอนของครูดิจิทัลอิมมิแกรนต์และครูดิจิทัลเนทีฟ พบว่า การที่ครูจะมีพฤติกรรมการสอนที่ดีหรือไม่ขึ้นขึ้นอยู่กับหลายปัจจัย ไม่ใช่เพียงแค่การเป็นดิจิทัลอิมมิแกรนต์หรือดิจิทัลเนทีฟเท่านั้น สิ่งสำคัญคือครูต้องมีความพร้อมทั้งในด้านความรู้ ทักษะ และทัศนคติ เพื่อที่จะสามารถนำเทคโนโลยีมาใช้ในการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพและส่งเสริมให้นักเรียนได้พัฒนาศักยภาพอย่างเต็มที่

4. แนวปฏิบัติที่ดีด้านการจัดการเรียนรู้พลศึกษาของครูดิจิทัลอิมมิแกรนต์และดิจิทัลเนทีฟ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาสิงห์บุรี อ่างทอง พบว่า มีการปฏิบัติที่เป็นขั้นตอน 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ศึกษาข้อมูลการจัดการเรียนรู้พลศึกษา 2) วางแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษา 3) ดำเนินการจัดการเรียนรู้ 4) วิเคราะห์ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษา 5) รายงานผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษา ทั้งนี้สะท้อนให้เห็นถึงความใส่ใจและความมุ่งมั่นในการพัฒนาคุณภาพการเรียนการสอนของครู ซึ่งสอดคล้องกับหลักการทางการศึกษาที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ และการจัดการเรียนรู้ที่เป็นระบบ ซึ่งครูได้พัฒนาอย่างต่อเนื่องเป็นกระบวนการที่สอดคล้องกับวงจร PDCA (Plan-Do-Check-Act) จึงเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ครูได้มีโอกาสรู้จักจากข้อผิดพลาดและปรับปรุงการสอนให้ดียิ่งขึ้นอยู่เสมอ (วรุฒิ อรชุน และคณะ, 2567) โดยครูมีความเข้าใจในผู้เรียน เข้าใจความต้องการ ความสนใจ และความแตกต่างของผู้เรียนแต่ละคน ทำให้ครูสามารถออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้เรียนมากยิ่งขึ้น มีการวางแผนที่รอบคอบทำให้ครูสามารถควบคุมกระบวนการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลดปัญหาที่อาจเกิดขึ้น และบรรลุเป้าหมายการเรียนรู้ที่ตั้งไว้ มีการประเมินผลอย่างต่อเนื่องช่วยให้ครูทราบถึงจุดแข็ง จุดอ่อน และประสิทธิผลของการสอน ทำให้ครู

สามารถปรับปรุงการสอนในครั้งต่อไปได้อย่างตรงจุด และสร้างวินัยในการทำงานรับผิดชอบต่อการพัฒนาตนเองและผู้เรียน (สุรางค์ โค้วตระกูล, 2554)

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะสำหรับหน่วยงานด้านการศึกษาไทย

หน่วยงานในกระทรวงศึกษาธิการที่รับผิดชอบการจัดการเรียนรู้พลศึกษา เช่น สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักงานศึกษาธิการจังหวัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา กำหนดนโยบายและแผนการพัฒนาคณาภพการจัดการเรียนรู้พลศึกษา โดยพิจารณาศักยภาพการจัดการเรียนรู้พลศึกษาของครูพลศึกษาเพื่อเป็นการยกระดับศักยภาพการจัดการเรียนรู้พลศึกษาให้สูงขึ้น ได้แก่ การพัฒนาโครงการยกระดับศักยภาพการจัดการเรียนรู้พลศึกษาสู่แนวปฏิบัติที่ดี (Best practice) โครงการพัฒนานวัตกรรมจัดการเรียนรู้พลศึกษาที่เหมาะสมกับผู้เรียนในศตวรรษที่ 21 ได้แก่ ผู้เรียนเจนเรชั่นอัลฟา (Generation Alpha) และผู้เรียนเจนเรชั่นเบตา (Generation Beta) เป็นต้น

2. ข้อเสนอแนะสำหรับครูพลศึกษา

จากผลการศึกษาข้อมูลเชิงคุณภาพพบว่า แนวปฏิบัติที่ดีด้านการจัดการเรียนรู้พลศึกษาของครูดิจิทัลอิมมิแกรนต์และครูดิจิทัลเนทีฟ มี 5 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ศึกษาข้อมูลการจัดการเรียนรู้พลศึกษา 2) วางแผนการจัดการเรียนรู้พลศึกษา 3) ดำเนินการจัดการเรียนรู้ 4) วิเคราะห์ผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษา และ 5) รายงานผลการจัดการเรียนรู้พลศึกษา ซึ่งครูพลศึกษาสามารถนำไปใช้เป็นประโยชน์ต่อการจัดการเรียนรู้พลศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุดเหมาะสมกับผู้เรียนในยุคปัจจุบันที่เป็นผู้เรียนเจนเรชั่นอัลฟา (Generation Alpha)

3. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

3.1 ควรมีการวิจัยที่ศึกษาพฤติกรรมจัดการเรียนรู้ของครูดิจิทัลอิมมิแกรนต์และครูดิจิทัลเนทีฟ ซึ่งเป็นผู้สอนในกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่น เพื่อการจัดการเรียนรู้อย่างบูรณาการร่วมกันอย่างเหมาะสมกับผู้เรียนในศตวรรษที่ 21

3.2 ควรมีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับทักษะที่จำเป็นด้านอื่น ๆ ที่เหมาะสมในการจัดการเรียนรู้ ของครูดิจิทัลอิมมิแกรนต์และครูดิจิทัลเนทีฟเพื่อเพิ่มศักยภาพและเป็นการส่งเสริมความรู้ความสามารถด้านการจัดการเรียนรู้พลศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

เอกสารอ้างอิง

ก้องเกียรติ เขยชม. (2559). พฤติกรรมสอนของอาจารย์สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตกระบี่. *วารสารวิชาการสถาบันการพลศึกษา*, 8(3), 37–48.

- ณรัช เจริญศิลป์. (2566). ความสามารถทางดิจิทัลเพื่อการจัดการเรียนรู้พลศึกษาของครูพลศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาสิงห์บุรี อ่างทอง. *วารสารวิชาการหลักสูตรและการสอน มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร*, 15(43), 118–129.
- ดิศพล บุปผาชาติ. (2562). การจัดการเรียนรู้พลศึกษาในโรงเรียนสำคัญอย่างไร. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศิลปากร*, 17(1), 45–54.
- ธิดารัตน์ พุฒศิริ. (2563). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการใช้เทคโนโลยีดิจิทัลในการสอนของครูพลศึกษาสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาเขต 6 ในจังหวัดสมุทรปราการ. *วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารการศึกษา*, มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ.
- นภาพรณ ปิ่นทอง และนัยนา บุพพวงศ์. (2565). การจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาของครูในศตวรรษที่ 21 สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาสังกัดสำนักงานศึกษาธิการภาค 4. *วารสารสังคมศาสตร์วิจัย*, 13(1), 1–19.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2560). *การวิจัยเบื้องต้น ฉบับปรับปรุงใหม่* (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- ปราณี ใจบุญ กนก พานทอง และปิยะทิพย์ ประดุงพรม. (2561). การรับรู้ความสามารถของตนเองความต้องการภายใน ความสนใจและเป้าหมายการสอนที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการสอนของครู. *วารสารวิชาการวิทยาลัยแสงธรรม*, 12(1), 36–55.
- ปราณี ใจบุญ บาทหลวงลือชัย จันทรโป้, ปิยะทิพย์ ประดุงพรม, และกนก พานทอง (2567). พฤติกรรมการใช้สื่อออนไลน์และความพึงพอใจของครูที่มีต่อการฝึกอบรมเชิงปฏิบัติการงานวิจัยในชั้นเรียนออนไลน์ของโรงเรียนคาทอลิกสังกัดสังฆมณฑลจันทบุรี. *วารสารสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา*, 9(2), 62–72.
- พงศ์เทพ จิระโร อิคบาล ฮอสเซียนโมฮามเหม็ด และอรรณพ โพธิสุข. (2565). พฤติกรรมการสอนโดยใช้แนวคิดการสอนเชิงรุกของอาจารย์สถาบันอุดมศึกษานานาชาติในภูมิภาคตะวันออกของประเทศไทย. *วารสารอาชีวศึกษาภาคกลาง*, 6(1), 59–70.
- วรวิมล อรุณ พระมหาสกุล มหาวีโร และชาลี ภักดี. (2567). แนวทางการบริหารสมรรถนะครูด้านการใช้เทคโนโลยีในการจัดการเรียนการสอน โรงเรียนราชประชานุเคราะห์ 31 จังหวัดเชียงใหม่. *วารสารวิจัยวิชาการ*, 7(3), 193–204.
- สุทัตตา พานิชวัฒนะ. (2560). *การรับรู้ความสามารถของตนเอง ทักษะการในงาน และความผูกพันในงานโดยมีความต้องการของงานที่ท้าทายเป็นตัวแปรกำกับ*. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารการศึกษา วิชาจิตวิทยาอุตสาหกรรมและองค์การ, มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- สุรางค์ ไคว์ตระกูล. (2554). *จิตวิทยาการศึกษา* (พิมพ์ครั้งที่ 11). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- Hodges, C. B. (2018). *Self-Efficacy in Instructional Technology Contexts*. Switzerland: Springer Nature.
- Kennan, S., et al. (2018). The (Lack of) Influence of Age and Class Standing on Preferred Teaching Behaviors for Online Students. *Online Learning Journal*, 22(1), 163–181.
- Li, Yi., Wang, Qiu., Lei, Jing. (2019). Exploring Different Needs of Digital Immigrant and Native Teachers for Technology Professional Development in China. *International Journal of Technology in Teaching and Learning*, 15(1), 32–48.
- Miller, E. C., and Kass, E. (2023). *Self-Efficacy and Success: Narratives of Adults with Disabilities*. Switzerland: Springer Nature.
- Whitehead, E. (2023). Augmented Skills of Educators Teaching Generation Z. *Excellence in Education Journal*, 12(1), 32–54.

การพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหวพื้นฐานโดยใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้จาก CANVA สำหรับนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา ชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย

อังคณา กันใจแก้ว *

บทคัดย่อ

ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Fundamental Movement Skills: FMS) เป็นรากฐานของการออกกำลังกายตลอดชีวิต นักศึกษาครูพลศึกษาในประเทศไทยยังขาดประสบการณ์เรียนรู้ FMS ผ่านสื่อดิจิทัลอย่างเป็นระบบ การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์ 1) พัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้ด้วย CANVA จำนวน 4 ชุด 2) เปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อน - หลังเรียนเรื่อง FMS และ 3) ตรวจสอบความพึงพอใจของผู้เรียน วิจัยใช้การทดลองแบบกลุ่มเดียววัดก่อน - หลัง (one - group pretest/posttest) กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษาพลศึกษา ปี 1 มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย 25 คน ได้จากการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) ชุดกิจกรรม CANVA, 2) แบบทดสอบ FMS 20 ข้อ (IOC = .67–1.00; KR - 20 = .74) และ 3) แบบสอบถามความพึงพอใจ 5 ด้าน ($\alpha = .92$) วิเคราะห์ข้อมูลด้วย ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบที (t-test Dependent)

ผลการวิจัย พบว่า คุณภาพชุดกิจกรรมภาพรวมระดับความเหมาะสมมากที่สุด ($\bar{X} = 4.93$, S.D. = 0.13) และหลังเรียนคะแนนผลสัมฤทธิ์สูงกว่าก่อนเรียนอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ความพึงพอใจภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.25$, S.D. = 0.70) ส่งผลให้ชุดกิจกรรม CANVA ช่วยยกระดับผลสัมฤทธิ์และความพึงพอใจอย่างชัดเจนควรขยายผลในรายวิชาพลศึกษาระดับอุดมศึกษา และทดสอบกับการออกแบบวิจัยที่มีกลุ่มควบคุมต่อไป

คำสำคัญ : ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้, การเคลื่อนไหวพื้นฐาน, แอปพลิเคชัน CANVA

The Development of Learning Outcomes in Fundamental Movement Skills using CANVA's Learning Activity Package for First-year Physical Education Students at Chiang Rai Rajabhat University

Angkana Kunjaikaew*

Abstract

Fundamental Movement Skills (FMS) constitute the foundation for lifelong physical activity. However, pre-service physical education teachers in Thailand still lack systematic learning experiences in FMS through digital media. This study aimed to: (1) develop four Canva-based learning activity packages, (2) compare students' learning achievement in FMS before and after the intervention, and (3) examine learners' satisfaction with the learning activities. The research employed a one-group pretest-posttest experimental design. The sample consisted of 25 first-year physical education students at Chiang Rai Rajabhat University, selected through simple random sampling. Research instruments included: (1) Canva-based learning activity packages, (2) a 20-item FMS achievement test (IOC = .67–1.00; KR-20 = .74), and (3) a satisfaction questionnaire covering five dimensions (α = .92). Data were analyzed using mean, standard deviation, and dependent t-test.

The results revealed that the overall quality of the learning activity packages was rated at the highest level of appropriateness ($\bar{X}$ = 4.93, S.D. = 0.13). Posttest learning achievement scores were significantly higher than pretest scores at the .05 level. Overall learner satisfaction was at a high level ($\bar{X}$ = 4.25, S.D. = 0.70). These findings indicate that Canva-based learning activity packages effectively enhanced both learning achievement and learner satisfaction. Therefore, such learning activities should be expanded to physical education courses at the higher education level, and future studies should employ research designs with control groups for further validation.

Keywords: Learning achievement, Fundamental Movement, CANVA application

*Physical Program, Faculty of Education

Contract: Angkana Kunjaikaew E-mail.: Aungkana.kun@crru.ac.th

Mobile: 098-2814659

บทนำ

การจัดการศึกษาในปัจจุบันไม่ควรมุ่งเน้นเพียงการถ่ายทอดความรู้จากครูไปสู่ผู้เรียนเพียงอย่างเดียว แต่ควรออกแบบกระบวนการเรียนรู้ให้ส่งเสริมการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และสังคมของผู้เรียนอย่างรอบด้าน ตามที่พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ หมวด 4 แนวการจัดการศึกษา มาตรา 22 ที่กล่าวว่า การจัดการศึกษาต้องยึดหลักว่าผู้เรียนทุกคนมีความสามารถเรียนรู้และพัฒนาตนเองได้ และถือว่าผู้เรียนมีความสำคัญมากที่สุด กระบวนการจัดการศึกษาต้องส่งเสริมให้ผู้เรียนสามารถพัฒนาตามธรรมชาติและเต็มศักยภาพ

หลักสูตรครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษา (4 ปี) หลักสูตรปรับปรุง พุทธศักราช 2567 เป็นหลักสูตรที่ผลิตบัณฑิตให้เป็นครูวิชาชีพชั้นสูงที่มีความสามารถโดยมุ่งเน้นความเป็นผู้นำทางด้านวิชาการและวิจัย ที่ครอบคลุมศาสตร์และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ได้จริง มีความรู้คู่คุณธรรม สามารถบูรณาการความรู้ ทักษะ เจตคติ คุณธรรม และจริยธรรมแห่งวิชาชีพไปสู่การจัดการศึกษาและพัฒนาครู ให้เป็นคนดี มีสติปัญญา ความสามารถ และอยู่ร่วมกับบุคคลอื่นได้อย่างมีความสุข รู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลงและสามารถเผชิญปัญหา หรือวิกฤติได้ด้วยสติปัญญา การผลิตบัณฑิตต้องสอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551) ในการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียน ซึ่งเป็นวิชาที่มีความสำคัญวิชาหนึ่งที่พัฒนามุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ โดยใช้กิจกรรมทางกายหรือเกมกีฬาเป็นสื่อให้นักเรียนได้เล่นได้ปฏิบัติ เพื่อให้ เกิดการพัฒนาหลาย ๆ ด้านพร้อมกัน นอกจากนี้ แนวคิดของ Siedentop, Hastie, and van der Mars (2020) ชี้ให้เห็นว่า การเรียนการสอนพลศึกษาโดยใช้กิจกรรมทางกายและกีฬาเป็นสื่อการเรียนรู้ ช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียน เกิดการเรียนรู้ผ่านประสบการณ์ตรง และสามารถทำหน้าที่เป็นเครื่องมือสำคัญในการพัฒนาความสัมพันธ์ ระหว่างบุคคล การทำงานร่วมกันเป็นกลุ่ม รวมถึงการสร้างปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในหลากหลายมิติ ซึ่งสะท้อนให้เห็นถึงคุณค่าและความจำเป็นของการจัดการเรียนการสอนพลศึกษาในระบบการศึกษา

พื้นฐานในการปฏิบัติกิจกรรมพลศึกษาและกีฬา คือ ทักษะการเคลื่อนไหว กระทรวงศึกษาธิการ (2551) ได้อธิบายถึง การเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Fundamental Movement) ไว้ว่า เป็นทักษะการเคลื่อนไหว ร่างกายที่จำเป็นสำหรับชีวิต และการดำเนินชีวิตของมนุษย์ในการปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นทักษะที่มีการพัฒนาในช่วงวัยเด็ก และจะเป็นพื้นฐานสำหรับการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ เมื่อเจริญวัยสูงขึ้น ตลอดจนเป็นพื้นฐานของการมีความสามารถในการเคลื่อนไหว โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย และการประกอบกิจกรรมนันทนาการ การเคลื่อนไหวพื้นฐานสามารถแบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ 1) การเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ (Non-locomotor movement) 2) การเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotors Movement) 3) การเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ (Manipulative movement) ในการพัฒนาทักษะพื้นฐาน การเคลื่อนไหว นอกจากนี้ เจริญ กระบวนรัตน์ (2558) ได้กล่าว การพัฒนาทักษะพื้นฐานการเคลื่อนไหวอย่างเป็น

ระบบจะช่วยเป็นสื่อในการเชื่อมโยงข้อมูลการเรียนรู้ของสมอง เพื่อส่งต่อหรือประสานเข้ากับหน่วยความจำของสมอง ในการรับรู้จดจำข้อมูลหรือข้อมูลใหม่ในโอกาสต่อไป

การจัดการเรียนการสอนพลศึกษาผู้สอนจึงต้องมุ่งเน้นให้ผู้เรียนมีทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน อย่างเป็นระบบ ผ่านสื่อการจัดการเรียนการสอนที่มีความเหมาะสม ซึ่ง แนวคิดของ Deterding et al. (2011) และ Gee (2013) ระบุว่า การจัดการเรียนรู้โดยใช้เกมเป็นฐานเป็นวิธีการที่ช่วยส่งเสริมให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ด้วยความสนุกสนาน เกิดความท้าทาย และมีแรงจูงใจในการเรียนรู้ โดยผู้เรียนมีบทบาทเป็นผู้มีส่วนร่วมหลัก ในกิจกรรม ทำให้ได้รับประสบการณ์ตรงจากการปฏิบัติจริง อีกทั้งยังส่งเสริมการมีส่วนร่วมอย่างเต็มที่ เปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้แสดงออกทั้งด้านการฟัง การพูด การสื่อสาร และการเรียนรู้เนื้อหาในมิติที่หลากหลาย

นอกจากนี้ ในบริบทของการศึกษายุคปัจจุบัน เทคโนโลยีและสิ่งอำนวยความสะดวกทางดิจิทัลได้เข้ามามีบทบาทสำคัญต่อการจัดการเรียนการสอน โดยเฉพาะการพัฒนาสื่อการเรียนรู้ที่สอดคล้องกับทักษะการเรียนรู้ในศตวรรษที่ 21 ทำให้เกิดรูปแบบการเรียนรู้ที่หลากหลาย ระบบการเรียนรู้แบบออนไลน์หรือ e-learning ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายในสถาบันการศึกษาและหน่วยงานต่าง ๆ เนื่องจากเปิดโอกาสให้ผู้เรียนสามารถเรียนรู้ได้ทุกที่ทุกเวลา โดยไม่จำกัดวัน เวลา และสถานที่เรียน ทั้งยังช่วยเพิ่มความน่าสนใจของเนื้อหาและส่งเสริมประสิทธิภาพของการเรียนรู้ (Means et al., 2014; OECD, 2019)

CANVA จึงเป็นอีกโปรแกรมสำเร็จรูปที่อยู่ในรูปแบบของเว็บไซต์ ที่ทำให้ผู้ใช้งานมีความสะดวกสบายในการใช้งานทั้งการฟรีเซนต์งาน PowerPoint เทมเพลตที่สวยงาม ทันสมัย น่าสนใจและดึงดูดสายตา สามารถสร้าง QR Code และสร้างข้อสอบ สื่อการสอนถือได้ว่าเป็นเครื่องมือที่สำคัญต่อการจัดการเรียนรู้ ในการเป็นสื่อกลางระหว่างผู้สอนและผู้เรียน เพื่อช่วยกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยผู้เรียนมีความรู้ ทักษะ ความสามารถ และสมรรถนะที่เกิดขึ้นกับผู้เรียน ซึ่งในพันธกิจของคณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ข้อที่ 1 ผลิตบัณฑิตที่มีคุณภาพตามมาตรฐานวิชาชีพครู กรอบมาตรฐานระดับอุดมศึกษามีคุณลักษณะแห่งศตวรรษที่ 21 มีจิตวิญญาณความเป็นครู เป็นคนเก่ง คนดี มีความรับผิดชอบต่อสังคม รู้เท่าทันเทคโนโลยี และการเปลี่ยนแปลง

จากความเป็นมาที่ได้กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงดำเนินการจัดการเรียนรู้ เรื่องการเคลื่อนไหวพื้นฐาน โดยใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้จาก CANVA สำหรับนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษาชั้นปีที่ 1 ผลการวิจัยครั้งนี้ คาดว่าจะส่งผลให้ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนดีขึ้นในเรื่องการ การเคลื่อนไหวพื้นฐาน และส่งผลให้นักศึกษาสามารถนำความรู้ที่ได้จากบทเรียนที่เน้นผู้เรียนเป็นสำคัญ สามารถนำไปประยุกต์ใช้ทั้งในการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้จาก CANVA เรื่องการเคลื่อนไหวพื้นฐานสำหรับนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา ชั้นปีที่ 1

2. เพื่อพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหวพื้นฐานโดยใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้จาก CANVA ก่อนและหลังใช้ชุดกิจกรรม

3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อชุดกิจกรรมการเรียนรู้ CANVA เรื่องการเคลื่อนไหวพื้นฐานสำหรับนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา ชั้นปีที่ 1

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มประชากร กลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ที่ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 50 คน ที่ลงทะเบียนในรายวิชา PHY1207 การเคลื่อนไหวพื้นฐาน

กลุ่มตัวอย่าง ใช้ในการศึกษาในครั้งนี้คือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 สาขาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 25 คน ซึ่งได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยวิธีการจับฉลาก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ชุดกิจกรรมการเรียนรู้จาก CANVA สำหรับนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา ชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย จำนวน 1 ชุด ประกอบด้วย 4 กิจกรรม ใช้เวลาในการจัดกิจกรรม จำนวน 12 ชั่วโมง (ไม่นับรวมการทดสอบก่อนและหลังการจัดกิจกรรม)

2. แบบทดสอบการเรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหวพื้นฐาน มีลักษณะเป็นปรนัย 20 ข้อ

3. แบบสอบถามความพึงพอใจของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา ชั้นปีที่ 1 ที่มีต่อชุดกิจกรรมการเรียนรู้ CANVA จำนวน 33 ข้อ

การสร้างและหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างและหาคุณภาพของเครื่องมือในการศึกษา ชุดกิจกรรมการเรียนรู้จาก CANVA เรื่องการเคลื่อนไหวพื้นฐานสำหรับนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา ชั้นปีที่ 1 มีขั้นตอนการสร้าง ดังนี้

1.1 ศึกษาหลักสูตรการจัดการเรียนการสอนแขนงวิชาพลศึกษาเพื่อให้ทราบเนื้อหา และผลลัพธ์การเรียนรู้ตามมาตรฐานคุณวุฒิระดับอุดมศึกษา พ.ศ. 2567

1.2 ศึกษาเนื้อหาจากหนังสือ เอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.3 วิเคราะห์ความสัมพันธ์ของเนื้อหา สาระสำคัญ จุดประสงค์การเรียนรู้ ขั้นตอนการจัดกิจกรรม และเวลาที่ใช้สอน

1.4 ศึกษาวิธีการสร้างชุดกิจกรรมการเรียนรู้จาก CANVA เพื่อให้ได้แนวทางจากเอกสาร หนังสือ ตำรา และผลการวิจัย

1.5 แบ่งเนื้อหาในการสร้างชุดกิจกรรมการเรียนรู้จาก CANVA ให้เหมาะสมกับเวลาในการจัดกิจกรรมจำนวน 12 ชั่วโมง ซึ่งผู้วิจัยได้แบ่งกิจกรรมเป็น 4 ชุดกิจกรรม

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้จาก CANVA

ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ที่	กระบวนการเรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหวพื้นฐานด้วยชุดกิจกรรมการเรียนรู้จาก CANVA	จำนวนคาบ
1	การฝึกทักษะการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่	3
2	การฝึกทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่	3
3	การฝึกทักษะการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์	3
4	การฝึกทักษะการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะ	3

1.6 สร้างกิจกรรมการเรียนรู้จาก CANVA รูปแบบของการจัดกิจกรรมนี้ ผู้วิจัยใช้วิธีการสอนแบบ Active Learning คือ การสอนพลศึกษาแบบ 5 ขั้น อ้างอิง กรมวิชาการ (2545, หน้า 53) ดังนี้ 1) ขั้นนำเข้าสู่บทเรียน (Introductory phase) 2) ขั้นตอนิบายและสาธิต (Teaching skill phase) 3) ขั้นการฝึกหัด (Practice phase) 4) ขั้นนำไปใช้ (Skill laboratory) 5) ขั้นสรุปและประเมินผล (Closing phase)

1.7 นำชุดกิจกรรมการเรียนรู้จาก CANVA เรื่อง การเคลื่อนไหวพื้นฐาน เสนอผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเสนอแนะ ให้คำแนะนำดังนี้

1.7.1 การใช้ภาษาที่ชัดเจน เว้นวรรคตอน และใช้คำที่ถูกต้อง

1.7.2 ขั้นตอนการจัดกิจกรรมให้มีลำดับตามขั้นตอน

1.7.3 ให้แยกการวัดประเมินผลแต่ละด้านให้ชัดเจน

1.8 นำชุดจัดกิจกรรมการเรียนรู้จาก CANVA ที่ปรับปรุงแล้วเสนอผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างเนื้อหากับจุดประสงค์ และการประเมินความเหมาะสม และให้เสนอข้อเสนอแนะในการแก้ไข โดยประกอบด้วย ผู้เชี่ยวชาญด้านเนื้อหา 1 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญด้านหลักสูตร 1 ท่าน ผู้เชี่ยวชาญด้านวัดผลประเมินผล 1 ท่าน ใช้แบบประเมินที่มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) ตามวิธีของลิเคิร์ท (Likert) 5 ระดับ โดยใช้เกณฑ์ดังนี้ (บุญชุม ศรีสะอาด, 2560)

ระดับ 5 หมายถึง เหมาะสมมากที่สุด

ระดับ 4 หมายถึง เหมาะสมมาก

ระดับ 3 หมายถึง เหมาะสมปานกลาง

ระดับ 2 หมายถึง เหมาะสมน้อย

ระดับ 1 หมายถึง เหมาะสมน้อยที่สุด

1.9 นำคะแนนที่ได้ไปคำนวณหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และหาค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เป็นรายข้อเป็นเกณฑ์ตัดสินการผ่านให้นำไปใช้ได้โดยใช้เกณฑ์ดังนี้ (บุญชุม ศรีสะอาด, 2560)

ค่าเฉลี่ย 4.51 – 5.00 หมายถึง เหมาะสมมากที่สุด

ค่าเฉลี่ย 3.51 – 4.50 หมายถึง เหมาะสมมาก

ค่าเฉลี่ย 2.51 – 3.50 หมายถึง เหมาะสมปานกลาง

ค่าเฉลี่ย 1.51 – 2.50 หมายถึง เหมาะสมน้อย

ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.50 หมายถึง เหมาะสมน้อยที่สุด

1.10 นำข้อเสนอแนะจากผู้เชี่ยวชาญที่ได้รับการตรวจสอบชุดกิจกรรมการเรียนรู้ ทั้งหมด 4 ชุด กิจกรรมไปปรับปรุงใช้

1.11 ได้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ฉบับสมบูรณ์

2. การสร้างแบบทดสอบผลสัมฤทธิ์การเรียนรู้เรื่อง การเคลื่อนไหวพื้นฐาน มีลักษณะเป็นปรนัย จำนวน 40 ข้อ มีขั้นตอน ดังนี้

2.1 ศึกษารายละเอียดหลักสูตรการจัดการเรียนการสอนแขนงวิชาพลศึกษาเพื่อให้ทราบเนื้อหา คำอธิบายรายวิชา

2.2 ศึกษาทฤษฎี เทคนิควิธีการจัดสร้างแบบทดสอบวัดผลการเรียนรู้จากเอกสารตำราและงานวิจัย การวัดผลประเมินผล

2.2.1 ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการวัดผลในชั้นเรียน

2.2.2 ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการวัดการเรียนรู้

2.2.3 ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการประเมินผลการเรียนรู้ของ (ขวลิต ชูกำแพง, 2550, หน้า 67 - 85)

2.3 วิเคราะห์โครงสร้างของเนื้อหา สาระสำคัญ จุดประสงค์การเรียนรู้ และจำนวนข้อสอบเพื่อสร้างข้อสอบได้ครอบคลุมเนื้อหา

2.4 ดำเนินการสร้างข้อสอบ โดยให้ครอบคลุมเนื้อหา และจุดประสงค์เชิงพฤติกรรม เป็นแบบทดสอบปรนัย 20 ข้อ

2.5 นำข้อสอบเสนอผู้เชี่ยวชาญตรวจแก้ไข ได้ข้อเสนอแนะ สรุปได้ดังนี้

2.5.1 ให้ตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างจุดประสงค์และข้อคำถามให้ชัดเจน

2.5.2 การเขียนอธิบายข้อความให้สั้น กระชับ ได้ใจความ ตรงจุดประสงค์

2.5.3 การใช้คำที่วกวนในประโยคคำถาม ทำให้ตอบได้ไม่ตรงตามจุดประสงค์

2.6 นำข้อสอบมาปรับปรุงการอธิบายข้อความการใช้ประโยคคำถามตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

2.7 นำข้อสอบเสนอผู้เชี่ยวชาญเพื่อทำการตรวจสอบความสอดคล้อง ระหว่างเนื้อหา จุดประสงค์ และข้อคำถาม วัดความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content validity) โดยพิจารณาจากข้อคำถาม ตัวเลือกว่ามีความเหมาะสมหรือไม่ โดยมีเกณฑ์พิจารณา ดังนี้

+1 เมื่อแน่ใจ ว่ามีความสอดคล้องระหว่างจุดประสงค์กับข้อคำถาม

0 เมื่อไม่แน่ใจ ว่ามีความสอดคล้องระหว่างจุดประสงค์กับข้อคำถาม

-1 เมื่อไม่แน่ใจ ว่ามีความสอดคล้องระหว่างจุดประสงค์กับข้อคำถาม

2.8 วิเคราะห์ข้อมูลค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามของข้อสอบ กับจุดประสงค์การเรียนรู้ จากการประเมินผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน พบว่าข้อสอบมีค่า IOC ระหว่าง 0.67 – 1.00 คัดเลือกข้อที่ผ่านเกณฑ์จำนวน 20 ข้อ

2.9 นำแบบสอบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไปทดลองกับนักศึกษาชั้นปีที่ 2 สาขาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย จำนวน 25 คน คละความสามารถ (ที่ผ่านการเรียนในรายวิชาการเคลื่อนไหวพื้นฐาน) จำนวน 1 ชั่วโมง เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาและความเหมาะสมของภาษาที่ใช้

2.10 นำผลการทดสอบที่ได้วิเคราะห์รายข้อ หาความยากง่าย (p) และอำนาจจำแนก (r) ซึ่งวิเคราะห์ข้อสอบที่มีความยากง่าย (p) อยู่ระหว่าง 0.36 – 0.79 และมีค่าอำนาจจำแนก (r) อยู่ระหว่าง 0.29 – 0.71 และค่าความเชื่อมั่น (KR-20) เท่ากับ 0.74 สามารถนำไปใช้ในการทดลองกับกลุ่มตัวอย่างได้

2.11 จัดพิมพ์แบบทดสอบจำนวน 20 ข้อเป็นฉบับสมบูรณ์เพื่อนำไปใช้จริง

3. การสร้างแบบสอบถามความพึงพอใจของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา ชั้นปีที่ 1 ที่มีต่อชุดกิจกรรมการเรียนรู้ CANVA เป็นแบบสอบถามตามวิธีของลิเคิร์ต (Likert) มีขั้นตอนการสร้างดังนี้

3.1 ศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการสร้างแบบประเมินความพึงพอใจชุดกิจกรรม

3.2 ศึกษาวิธีการสร้างแบบประเมินความพึงพอใจแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) ตามวิธีของ ลิเคิร์ต (Likert's scale) ระดับของเจตคติมี 5 ระดับ ดังนี้

ระดับ 5 หมายถึง เหมาะสมระดับมากที่สุด

ระดับ 4 หมายถึง เหมาะสมระดับมาก

ระดับ 3 หมายถึง เหมาะสมระดับปานกลาง

ระดับ 2 หมายถึง เหมาะสมระดับน้อย

ระดับ 1 หมายถึง เหมาะสมระดับน้อยที่สุด

3.3 ดำเนินการสร้างแบบประเมินความพึงพอใจของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา ชั้นปีที่ 1 ที่มีต่อชุดกิจกรรมจาก CANVA และนำเสนอผู้เชี่ยวชาญตรวจแก้ไข ได้ข้อเสนอแนะ สรุปได้ดังนี้

3.3.1 ให้ตรวจทานระหว่างจุดประสงค์และข้อคำถามให้ชัดเจน

3.3.2 การเขียนอธิบายข้อความควรให้สั้น กระชับ ได้ใจความ ตรงจุดประสงค์

3.3.3 การใช้คำที่วกวนในประโยคคำถาม ทำให้ตอบได้ไม่ตรงตามจุดประสงค์

3.4 นำแบบประเมินความพึงพอใจมาปรับปรุงการอธิบายข้อความการใช้ประโยคคำถามตามข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญ

3.5 นำแบบสอบถามความพึงพอใจเสนอผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน เพื่อทำการตรวจสอบความสอดคล้อง ระหว่างเนื้อหา จุดประสงค์ และข้อความ วัตถุประสงค์ตรงเนื้อหา (Content validity) โดยพิจารณาจากข้อความ ตัวเลือกว่ามีความเหมาะสมหรือไม่ โดยมีเกณฑ์พิจารณา ดังนี้

+1 เมื่อแน่ใจ ว่ามีความสอดคล้องระหว่างจุดประสงค์กับข้อความ

0 เมื่อไม่แน่ใจ ว่ามีความสอดคล้องระหว่างจุดประสงค์กับข้อความ

-1 เมื่อไม่แน่ใจ ว่ามีความสอดคล้องระหว่างจุดประสงค์กับข้อความ

3.6 วิเคราะห์ข้อมูลค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อความของแบบสอบถามความพึงพอใจ กับจุดประสงค์การเรียนรู้ จากการประเมินผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน พบว่าข้อความมีค่า IOC ระหว่าง 0.67 – 1.00 และค่าความเชื่อมั่น (Cronbach's alpha) เท่ากับ 0.92 ผ่านเกณฑ์จำนวน 37 ข้อ คัดเลือกเพื่อนำไปใช้จริง 5 ด้านจำนวน 33 ข้อ

3.7 จัดพิมพ์แบบทดสอบ 5 ด้าน จำนวน 33 ข้อเป็นฉบับสมบูรณ์เพื่อนำไปใช้จริง

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย

การพัฒนาผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหวพื้นฐานโดยใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้จาก CANVA สำหรับนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา ชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย ผลการวิเคราะห์ข้อมูล แสดงได้ดังนี้

1. ผลการพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้จาก CANVA เรื่องการเคลื่อนไหวพื้นฐานสำหรับนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา ชั้นปีที่ 1 ประกอบไปด้วย

1.1 คู่มือการจัดกิจกรรมทางการเรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหวพื้นฐานโดยใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้จาก CANVA สำหรับนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา ชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย เนื้อหาจำนวน 4 กิจกรรม ได้แก่ 1) ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 1 เรื่อง การฝึกทักษะการเคลื่อนไหวแบบอยู่กับที่ ประกอบด้วย แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง ผ่าเซ็ดหน้ามหาสนุกและแผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง กระโดดสร้างสรรค์สามัคคี 2) ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 2 การฝึกทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ ประกอบด้วย แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง ทดสอบความเร็วและแผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง เกมหลบหลีก 3) ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 3 การฝึกทักษะการเคลื่อนไหวแบบประกอบอุปกรณ์ ประกอบด้วย แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง วงล้อมมหาสนุกและแผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง ส่งลูกพิเคิลบอล และ 4) ชุดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ 4 การฝึกทักษะการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะ ประกอบด้วย แผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง ลงบอลให้ตรงจังหวะและแผนการจัดการเรียนรู้ เรื่อง จังหวะ DD. รวมใจ

1.2 ผลการประเมินคุณภาพการพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้จาก CANVA โดยผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ใน 2 ด้านหลัก ได้แก่ ความเหมาะสมด้านเนื้อหาของชุดกิจกรรมการเรียนรู้และด้านรูปแบบของชุดกิจกรรมการเรียนรู้ แสดงดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการประเมินคุณภาพชุดกิจกรรมการเรียนรู้จาก CANVA

รายการประเมิน	ผลการประเมิน		ระดับความเหมาะสม
	$\bar{X}$	S.D.	
1. ด้านความเหมาะสมด้านเนื้อหาของชุดกิจกรรมการเรียนรู้	4.89	0.19	มากที่สุด
2. ด้านรูปแบบของชุดกิจกรรมการเรียนรู้	4.95	0.08	มากที่สุด
รวมเฉลี่ย	4.93	0.13	มากที่สุด

จากตารางที่ 1 พบว่า คุณภาพชุดกิจกรรมการเรียนรู้จาก CANVA ในภาพรวมระดับความเหมาะสมมากที่สุด ($\bar{X} = 4.93$, S.D. = 0.13) เมื่อพิจารณาเป็นด้าน พบว่า ความเหมาะสมด้านเนื้อหาของชุดกิจกรรมการเรียนรู้ระดับความเหมาะสมมากที่สุด ($\bar{X} = 4.89$, S.D. = 0.19) และด้านรูปแบบของชุดกิจกรรมการเรียนรู้ ($\bar{X} = 4.95$, S.D. = 0.08)

2. ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ก่อน – หลังใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้จาก CANVA สำหรับนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา ชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย แสดงดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หลังจากได้ใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้จาก CANVA ระหว่างก่อนเรียนและหลังเรียน

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน	คะแนนเต็ม	n	$\bar{X}$	S.D.	t	df	Sig.
ก่อนเรียน	20	25	11.4	1.58	7.79*	24	0.00
หลังเรียน	20	25	15.0	1.83			

*p < .05

จากตารางที่ 2 พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนเรียน ($\bar{X} = 11.4$, S.D. = 1.58) และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียน ($\bar{X} = 15.0$, S.D. = 1.83) เมื่อนำไปวิเคราะห์โดยใช้สถิติการทดสอบที (t-test) พบว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ผลการศึกษาความพึงพอใจเกี่ยวกับชุดกิจกรรมการเรียนรู้จาก CANVA สำหรับนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา ชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย แสดงดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลการศึกษาความพึงพอใจที่มีต่อชุดกิจกรรมการเรียนรู้จาก CANVA

รายการประเมิน	ผลการประเมิน		ระดับความเหมาะสม
	$\bar{x}$	S.D.	
1. ด้านผู้สอน	4.16	0.74	มาก
2. ด้านเนื้อหา	4.33	0.65	มาก
3. ด้านกิจกรรมการเรียนการสอน	4.24	0.74	มาก
4. ด้านสื่อการสอน CANVA	4.37	0.64	มาก
5. ด้านการวัดผลและประเมินผล	4.15	0.77	มาก
รวมเฉลี่ย	4.25	0.70	มาก

จากตารางที่ 3 พบว่า ความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อชุดกิจกรรมการเรียนรู้จาก CANVA ในภาพรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.25$, S.D. = 0.70) ซึ่งนักศึกษามีความพึงพอใจมากที่สุดในด้านสื่อการสอน CANVA ($\bar{x} = 4.37$, S.D. = 0.64) รองลงมาด้านเนื้อหา ($\bar{x} = 4.33$, S.D. = 0.65) และนักศึกษามีความพึงพอใจน้อยที่สุดในด้านการวัดและประเมินผล ($\bar{x} = 4.15$, S.D. = 0.77)

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการวิจัยที่นำเสนอ สามารถสรุปได้ว่า การพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้จาก CANVA เรื่องการเคลื่อนไหวพื้นฐานสำหรับนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา ชั้นปีที่ 1 คุณภาพชุดกิจกรรมการเรียนรู้ในภาพรวมมีระดับความเหมาะสมมากที่สุด ทั้งนี้เกิดจากการออกแบบชุดกิจกรรมการเรียนรู้ที่พัฒนาด้วยโปรแกรม CANVA ช่วยสร้างกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ โดยเนื้อหาและ กิจกรรมได้รับการออกแบบอย่างเป็นระบบ สอดคล้องกับแนวคิด Active Learning ซึ่งเน้นการมีส่วนร่วมของผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ทั้งนี้ การใช้สื่อดิจิทัลที่สร้างสรรค์และทันสมัยยังช่วยให้ผู้เรียนสามารถเข้าถึงเนื้อหาได้ง่ายขึ้น พร้อมพัฒนาทักษะที่สำคัญในศตวรรษที่ 21 เช่น การคิดวิเคราะห์ การสื่อสาร และการทำงานเป็นทีม สอดคล้องกับงานวิจัยของ จุฬารัตน์ บุษบงก์ (2565) ที่ทำการศึกษาจัดการเรียนการสอนออนไลน์ในยุคหลังความปกติใหม่ ในการเรียนการสอนผ่านอินเทอร์เน็ตออนไลน์ (Online learning) ซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของการเรียนทางไกล โดยในยุค New Normal แนวทางการสอนจะเปลี่ยนไป โดยเน้นการผสมผสานระหว่างเรียนในห้องและเรียนออนไลน์ ใช้เทคโนโลยีมากขึ้น เปิดโอกาส

ให้นักเรียนมีส่วนร่วม และประเมินผลอย่างสร้างสรรค์ ในมิติของการพัฒนาการสร้างสื่อการสอน สอดคล้องกับงานวิจัยของ ฐณาพัชร วรพงศ์พัชร (2567) ได้แสดงให้เห็นว่า ครูสามารถใช้ CANVA ช่วยพัฒนาการออกแบบสื่อการเรียนรู้ที่มีคุณภาพ ส่งผลให้นักเรียนเกิดความพึงพอใจในกระบวนการเรียนการสอน ช่วยให้การประเมินและการส่งงานของนักเรียนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ งานวิจัยของ Nadia Aswanda & Rustandi (2024) ยังพบว่า การใช้วิธีสื่อการเรียนรู้ที่พัฒนาด้วย CANVA ช่วยเพิ่มแรงจูงใจและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยนักเรียนมัธยมศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมแสดงผลการเรียนรู้ที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ การนำเสนอที่มีความยืดหยุ่นและโต้ตอบได้ดีทำให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมและเกิดความสนใจในเนื้อหา ซึ่งสอดคล้องกับการออกแบบการเรียนรู้แบบดิจิทัลที่ตอบสนองต่อความต้องการของผู้เรียนในยุคปัจจุบัน

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหวพื้นฐานโดยใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้จาก CANVA แสดงให้เห็นว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนหลังเรียนสูงกว่าผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนก่อนเรียน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้เกิดจากการนำชุดกิจกรรมการเรียนรู้ที่พัฒนาจากโปรแกรม CANVA มาใช้ในกระบวนการเรียนการสอน เรื่อง การเคลื่อนไหวพื้นฐานแก่นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษาชั้นปีที่ 1 มีประสิทธิภาพสูงและได้รับการตอบรับที่ดีจากนักศึกษา สะท้อนถึงประสิทธิภาพในการจัดการเรียนการสอนที่ตอบสนองต่อความต้องการของผู้เรียนในยุคดิจิทัลได้อย่างดีเยี่ยม มีการผสมผสานสื่อการสอนที่ทันสมัยและดึงดูดใจ ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเรียนรู้ สอดคล้องกับแนวคิดของการเรียนรู้แบบ Active learning ที่เน้นการมีส่วนร่วมของผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง อีกทั้งการประเมินคุณภาพของชุดกิจกรรมเมื่อพิจารณาในแต่ละประเด็นยังอยู่ในระดับมากถึงมากที่สุด สะท้อนถึงความครอบคลุมและคุณภาพในมิติสำคัญของชุดกิจกรรม เช่น ความชัดเจนของเนื้อหา ความสร้างสรรค์ของสื่อ และความเชื่อมโยงกับการเรียนรู้จริง ในยุคดิจิทัลที่เทคโนโลยีมีบทบาทสำคัญในกระบวนการศึกษา สอดคล้องกับแนวคิดของ Rink (2014) ที่ระบุว่า การจัดการกิจกรรมการเรียนการสอนพลศึกษาควรยึดหลักสูตรเป็นกรอบแนวทางหลัก เพื่อให้ครูสามารถออกแบบกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้เรียน โดยควรกำหนดกิจกรรมให้สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายของหลักสูตร คำนึงถึงความจำเป็น ความสนใจ และความแตกต่างระหว่างบุคคลของผู้เรียน ตลอดจนจัดกิจกรรมที่มีความหลากหลาย เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้เรียนได้รับประสบการณ์การเรียนรู้ที่ส่งเสริมพัฒนาการอย่างรอบด้าน และมุ่งเน้นผลลัพธ์การเรียนรู้ที่ผู้เรียนได้รับเป็นสำคัญ การนำโปรแกรม CANVA มาพัฒนาชุดกิจกรรมการเรียนรู้ได้รับการยอมรับว่าเป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพสูง ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ในหลากหลายบริบท โดยเฉพาะการเรียนการสอนในระดับอุดมศึกษาและมัธยมศึกษา ซึ่งมีการใช้ CANVA ในการออกแบบกิจกรรมเพื่อเพิ่มความสนใจและการมีส่วนร่วมของผู้เรียน ผลการวิจัยหลากหลายชิ้นแสดงให้เห็นว่าการใช้ CANVA ในการจัดการเรียนรู้ช่วยเพิ่มทั้งแรงจูงใจ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และความพึงพอใจของผู้เรียนได้อย่างชัดเจน จากผลการวิจัย ของ เมสญา แทนสง่า (2565) ได้ศึกษาการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 โดยใช้รูปแบบการสอนด้วยเกมเพื่อความเข้าใจ พบว่า ส่งผลให้ผู้เรียนมีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาพลศึกษาใน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านพุทธิพิสัย ด้านทักษะพิสัย และด้านจิตพิสัย ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านสมรรถภาพทางกาย พบว่า ผู้เรียนมีพัฒนาการ

ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และองค์ประกอบของร่างกายมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ในส่วนความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ ไม่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ นอกจากนี้ การออกแบบชุดกิจกรรมการเรียนรู้ที่พัฒนาด้วยโปรแกรม CANVA ช่วยสร้างกระบวนการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพ โดยเนื้อหาและกิจกรรมได้รับการออกแบบอย่างเป็นระบบ สอดคล้องกับแนวคิดการจัดการเรียนรู้เชิงรุก (Active learning) ซึ่งเน้นการมีส่วนร่วมของผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ทั้งนี้ การใช้สื่อดิจิทัลที่สร้างสรรค์และทันสมัยยังช่วยให้ผู้เรียนสามารถเข้าถึงเนื้อหาได้ง่ายขึ้น พร้อมพัฒนาทักษะที่สำคัญในศตวรรษที่ 21 เช่น การคิดวิเคราะห์ การสื่อสาร และการทำงานเป็นทีม สอดคล้องกับงานวิจัยของ จุฬารัตน์ บุชงก์ (2565) ที่ทำการศึกษาจัดการเรียนการสอนออนไลน์ในยุคหลังความปกติใหม่ ในการเรียนการสอนผ่านอินเทอร์เน็ตออนไลน์ (Online learning) ซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของการเรียนทางไกล โดยในยุค New normal แนวทางการสอนจะเปลี่ยนไป โดยเน้นการผสมผสานระหว่างเรียนในห้องและเรียนออนไลน์ ใช้เทคโนโลยีมากขึ้น เปิดโอกาสให้นักเรียนมีส่วนร่วม และประเมินผลอย่างสร้างสรรค์ ในมิติของการพัฒนาการสร้างสื่อการสอน สอดคล้องกับงานวิจัยของ ฐณาพัชร วรพงศ์พัชร (2567) ได้แสดงให้เห็นว่า ครูสามารถใช้ CANVA ช่วยพัฒนาการออกแบบสื่อการเรียนรู้ที่มีคุณภาพ ส่งผลให้นักเรียนเกิดความพึงพอใจในกระบวนการเรียนการสอน ช่วยให้การเรียนรู้และการส่งงานของนักเรียนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ งานวิจัยของ Nadia Aswanda & Rustandi (2567) ยังพบว่า การใช้วิดีโอการเรียนรู้ที่พัฒนาด้วย CANVA ช่วยเพิ่มแรงจูงใจและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน โดยนักเรียนมัธยมศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมแสดงผลการเรียนรู้ที่ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ การนำเสนอที่มีความยืดหยุ่นและโต้ตอบได้ดีทำให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมและเกิดความสนใจในเนื้อหา ซึ่งสอดคล้องกับการออกแบบการเรียนรู้แบบดิจิทัลที่ตอบสนองต่อความต้องการของผู้เรียนในยุคปัจจุบัน

ความพึงพอใจของนักศึกษาที่มีต่อชุดกิจกรรมการเรียนรู้ CANVA เรื่องการเคลื่อนไหวพื้นฐานสำหรับนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา ชั้นปีที่ 1 ในภาพรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้เกิดจากการจัดการเรียนการสอนที่เป็นระบบมีแบบแผนและขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรมอย่างชัดเจน มีสื่อประกอบการจัดการเรียนการสอนที่สามารถกระตุ้นให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ได้จริง ผู้เรียนสามารถเข้าใจเนื้อหาได้อย่างชัดเจนมากยิ่งขึ้น ดังแสดงให้เห็นจากผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจด้านสื่อการสอนและด้านเนื้อหาอยู่ในระดับมากที่สุด นอกจากนี้ยังมีการวัดผลและประเมินผลที่ชัดเจนส่งผลต่อความพึงพอใจของนักศึกษา สอดคล้องกับ กิตติ ต่วนภูเปี้ย (2557) ได้ศึกษาเรื่อง การพัฒนาแบบฝึกการสร้างสมรรถภาพทางกาย เพื่อสร้างและหาประสิทธิภาพของแบบฝึกการสร้างสมรรถภาพทางกาย สำหรับกีฬาฟุตบอล ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 โดยมีวัตถุประสงค์หนึ่งที่ศึกษาความพึงพอใจของนักเรียนที่มีต่อการเรียนโดยใช้แบบฝึกการสร้างสมรรถภาพทางกาย สำหรับกีฬาฟุตบอล พบว่า นักเรียนมีความพึงพอใจต่อการเรียนโดยใช้แบบฝึกการสร้างสมรรถภาพทางกาย สำหรับกีฬาฟุตบอล โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด

การวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่าการใช้โปรแกรม CANVA เป็นเครื่องมือที่มีประสิทธิภาพสูงในการส่งเสริมการเรียนรู้ การผสมผสานการออกแบบสื่อดิจิทัลที่สร้างสรรค์เข้ากับกระบวนการเรียนรู้ไม่เพียงแต่เพิ่มความเข้าใจ

ในเนื้อหา แต่ยังพัฒนาทักษะสำคัญที่จำเป็นสำหรับศตวรรษที่ 21 อาทิ การคิดเชิงสร้างสรรค์ การทำงานเป็นทีม และการแก้ปัญหา การประยุกต์ใช้ CANVA ในการเรียนการสอนจึงเป็นอีกก้าวสำคัญในการพัฒนาการศึกษาที่ทันสมัยต่อไปในอนาคต

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1.1 การใช้ชุดกิจกรรมการเรียนรู้จาก CANVA สำหรับนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา ชั้นปีที่ 1 คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงราย พบว่า ผู้เรียนมีความแตกต่างระหว่างบุคคล ดังนั้นผู้สอนควรออกแบบกิจกรรมให้ครอบคลุมเนื้อหา และจัดกิจกรรมที่หลากหลาย มีความเหมาะสมกับผู้เรียน

1.2 จากการวิจัยพบว่า นักศึกษามีข้อจำกัด ความพร้อมทางด้านอุปกรณ์การเรียนในเรื่องอุปกรณ์ที่มีประสิทธิภาพ ระบบอินเทอร์เน็ตไม่เสถียร ทำให้ไม่สามารถเข้าไปศึกษาเนื้อหาและกิจกรรมการเรียนนอกเวลาเรียนได้

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ส่งเสริมการเรียนรู้รอบด้านของผู้เรียน ผู้สอนควรออกแบบกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาทักษะในหลากหลายมิติ ทั้งด้านความรู้ ทักษะการปฏิบัติ และทักษะทางสังคม เพื่อให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนารอบด้าน และตอบสนองความต้องการที่แตกต่างกัน

2.2 สร้างสรรค์กิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้เรียน ควรจัดกิจกรรมที่หลากหลายและสอดคล้องกับความสนใจ ความสามารถ และบริบทของผู้เรียน พร้อมทั้งคำนึงถึงความเหมาะสมของสื่อและเทคโนโลยีที่ใช้ในการเรียนรู้ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและความน่าสนใจในการเรียนการสอน

เอกสารอ้างอิง

- กรมวิชาการ. (2545). *แนวการจัดกิจกรรมการเรียนรู้พลศึกษา*. กรุงเทพฯ: กระทรวงศึกษาธิการ.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. กรุงเทพฯ: กระทรวงศึกษาธิการ.
- กิตติ ต่วนภูเปีย. (2557). *การพัฒนาแบบฝึกการสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับกีฬาฟุตซอลของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 (วิทยานิพนธ์ปริญญาโท)*. มหาวิทยาลัยราชภัฏ.
- จุฬารัตน์ บุชชงก์. (2565). การจัดการเรียนการสอนออนไลน์ในยุคหลังความปกติใหม่. *วารสารการศึกษา*, 16(2), 45–58.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2558). *วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหวและการฝึกกีฬา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ชวลิต ชูกำแพง. (2550). *การวัดและประเมินผลการเรียนรู้*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บุญชุม ศรีสะอาด. (2560). *การวิจัยเบื้องต้น* (พิมพ์ครั้งที่ 10). กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- เมสญา แทนสง่า. (2565). ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมเพื่อความเข้าใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*, 51(1), 75–88.
- Aswanda, N., & Rustandi. (2024). The effectiveness of Canva-based learning videos on students' motivation and academic achievement. *Journal of Educational Media and Technology*, 12(1), 21–35.
- Deterding, S., Dixon, D., Khaled, R., & Nacke, L. (2011). From game design elements to gamefulness: Defining gamification. *Proceedings of the 15th International Academic MindTrek Conference*, 9–15.
- Gee, J. P. (2013). *What video games have to teach us about learning and literacy* (2nd ed.). New York, NY: Palgrave Macmillan.
- Means, B., Toyama, Y., Murphy, R., & Baki, M. (2014). The effectiveness of online and blended learning: A meta-analysis of the empirical literature. *Teachers College Record*, 115(3), 1–47.
- OECD. (2019). *Innovating education and educating for innovation: The power of digital technologies and skills*. Paris: OECD Publishing.
- Rink, J. E. (2014). *Teaching physical education for learning* (7th ed.). New York, NY: McGraw-Hill Education.
- Siedentop, D., Hastie, P. A., & van der Mars, H. (2020). *Complete guide to sport education* (3rd ed.). Champaign, IL: Human Kinetics.

ผลของโปรแกรมการฝึกแม่ไม้มวยไทยที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของ
นักศึกษา สาขาพลศึกษา ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
วิทยาเขตสมุทรสาคร

เฉลิมพล บุญเกิด* สิริวรรณ สีดาขมภู* วรพล แสนจันทร์**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลและเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกแม่ไม้มวยไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักศึกษาสาขาพลศึกษา ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสมุทรสาคร กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 64 คน ได้มาจากการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง ดำเนินการฝึกตามโปรแกรมเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมการฝึกแม่ไม้มวยไทย และแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำ (One-Way Repeated Measures ANOVA) พร้อมการทดสอบรายคู่ด้วยวิธีบอนเฟอโรนี

ผลการวิจัยพบว่า หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองมีสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพด้านความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ และความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและหัวใจ เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ขณะที่ดัชนีมวลกายไม่พบความแตกต่างในทุกช่วงการฝึก ผลการวิจัยสะท้อนให้เห็นว่าโปรแกรมการฝึกแม่ไม้มวยไทยเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ และสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในการจัดการเรียนการสอนหรือกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพสำหรับนักศึกษาด้านพลศึกษาได้อย่างเหมาะสม

คำสำคัญ : แม่ไม้มวยไทย, โปรแกรมการฝึก, สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ

*สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสมุทรสาคร

**สาขาวิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

ติดต่อผู้พิมพ์ : วรพล แสนจันทร์ E-mail: worapon.san@ku.th มือถือ : 089-1565263

Received April, 4 2025 ; Revised December, 22 2025 ; Accepted December, 26 2025

The Effects of Mae Mai Muay Thai Training Program on Physical Health - Related Physical Fitness of First Year Physical Education Students, Faculty of Education Thailand National Sports University Samut Sakhon Campus

Chaloemphon Bunkoed* Sirawan Sridachompoo* Worapon Sanjan**

Abstract

The purpose of this study was to examine and compare the effects of a *Mae Mai Muay Thai* training program on health-related physical fitness among first-year physical education students in the Faculty of Education, Thailand National Sports University, Samut Sakhon Campus. The participants consisted of 64 first-year students selected through purposive sampling. The training program was implemented for eight weeks, three sessions per week. Research instruments included a *Mae Mai Muay Thai* training program and a health-related physical fitness test battery. Data were analyzed using descriptive statistics (mean and standard deviation) and one-way repeated measures analysis of variance (ANOVA), with Bonferroni post hoc comparisons.

The results revealed that after the 4th and 8th weeks of training, participants showed statistically significant improvements at the .05 level in flexibility, muscular strength, muscular endurance, and cardiorespiratory endurance. However, no significant changes were observed in body mass index across the training periods. These findings indicate that the *Mae Mai Muay Thai* training program is an effective form of physical activity for enhancing health-related physical fitness. Therefore, this program can be appropriately applied in physical education instruction and health promotion activities for university students.

Keywords: Mae mai muay thai, Training program, Health-related physical fitness

*Department of Physical Education, Thailand National Sports University Samut Sakhon Campus

**Department of Physical Education, Dhonburi Rajabhat University

Contract: Worapon Sanjan E-mail: worapon.san@ku.th Mobile: 089-1565263

บทนำ

กีฬามวยไทย ถือได้ว่าเป็นศิลปะการต่อสู้ประจำชาติของไทยที่มีประวัติศาสตร์ความเป็นมาอันยาวนาน ซึ่งเป็นมรดกอันทรงคุณค่าที่สืบทอดมาจนถึงสมัยปัจจุบัน และได้รับการฝึกฝนอย่างแพร่หลายทั้งภายในประเทศ และต่างประเทศ ดังจะเห็นได้จากมีค่ายมวยไทยที่เกิดขึ้นมากมายที่เปิดการฝึกสอนตามจังหวัดต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นทุกภาค โดยแต่ละท้องถิ่นจะมีรูปแบบที่แตกต่างกันออกไปเป็นเอกลักษณ์เฉพาะของภาคตัวเอง เช่น ภาคเหนือ (มวยท่าเสา) ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ (มวยโคราช) และภาคใต้ (มวยไชยา) เป็นต้น ซึ่งแต่ละแห่งจะมีความคล้ายคลึงกันโดยการใช้หมัด เท้า เข่า ศอก เป็นอาวุธ และกระบวนท่าต่าง ๆ มุ่งเน้นที่ไหวพริบ ความว่องไว ความหนักหน่วง และความแข็งแรง เป็นหลัก โดยปัจจุบันจะเห็นว่ามวยไทยเป็นที่ยอมรับของคนทั่วโลก มวยไทยไม่ใช่แค่ฝึกเพื่อสำหรับต่อสู้อย่างเดียวเท่านั้น แต่สามารถประยุกต์ใช้กับการออกกำลังกายได้เป็นอย่างดี และในปัจจุบันมีหลายรูปแบบ เช่น การเดินแอโรบิก การเล่นโยคะ การวิ่ง เป็นต้น การนำมวยไทยมาสร้างรูปแบบการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งที่น่าสนใจอย่างยิ่งทั้งยังเป็นการเผยแพร่ศิลปะการต่อสู้ไปได้อีกหนึ่งหนทาง นอกจากนี้ยังช่วยเสริมสร้างการปฏิบัติทักษะกีฬาและการเคลื่อนไหวให้มีประสิทธิภาพ และช่วยรองรับการพัฒนาทักษะกีฬาที่ต้องใช้สมรรถภาพทางกายที่สำคัญอยู่ด้วยกัน 5 ประการ Thomson (1991) คือ 1) ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและหัวใจ 2) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ 3) ความอดทนของกล้ามเนื้อ 4) ความอ่อนตัว และ 5) องค์ประกอบของร่างกาย ด้วยเหตุนี้การเลือกกิจกรรมแต่ละรูปแบบที่นำมาใช้เป็นแบบฝึกสมรรถภาพทางกายต้องนำไปสู่การพัฒนาองค์ประกอบของสมรรถภาพที่สัมพันธ์กับสุขภาพในแต่ละด้านอีกด้วย นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ Harris et al. (2017) ที่กล่าวว่า การใช้โปรแกรมการฝึกมวยไทยแบบวงจร (Muay Thai circuit training program) เป็นรูปแบบการฝึกซ้อมเพื่อพัฒนาการใช้พลังงานด้านแอโรบิกของนักมวยไทย โดยเฉพาะด้านสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุด (Maximum oxygen consumption) อัตราการเต้นของหัวใจ (Heart rate) และการฝึกแบบหนักสลับช่วงโดยใช้ความเข้มข้นสูง (High intensity interval training) เนื่องจากรูปแบบการฝึกนี้เป็นการฝึกที่ใช้ความหนักระดับสูงที่มากกว่าจุดกันความล้ามาก ดังนั้นผลที่ได้รับจึงพัฒนาสมรรถภาพด้านแอโรบิกได้อย่างรวดเร็วและเป็นที่นิยมมากในปัจจุบัน สอดคล้องกับ วายุ กาญจนศร (2562) การออกกำลังกายด้วยศิลปะมวยไทยเป็นการออกกำลังกายที่มีความหนักระดับปานกลาง ทำให้หัวใจเต้นเร็วถึงอัตราเป้าหมายร้อยละ 65 - 80 ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด และช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ด้านความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดได้เป็นอย่างดี และสอดคล้องกับ สุพิชชา วงศ์จันทร์ (2557) ที่กล่าวว่า การเดินศิลปะมวยไทยแอโรบิก ช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ด้านความแข็งแรง ความอดทน ความมีพลัง เสริมสร้างประสิทธิภาพในการทำงานของหัวใจ ปอด กล้ามเนื้อ ข้อต่อต่าง ๆ ของร่างกาย และช่วยควบคุมและป้องกันภาวะน้ำหนักเกินได้ ซึ่งมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ เป็นสถาบันอุดมศึกษาเฉพาะทางด้านพลศึกษา กีฬา และสุขภาพ ที่มุ่งพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรของชาติ และเป็นส่วนสำคัญในการผลิตบุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญด้าน

การกีฬาต่าง ๆ ซึ่งมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ได้จัดทำหลักสูตรให้ครอบคลุมทุกศาสตร์ด้านการกีฬา เช่น วิทยาศาสตร์การกีฬาการออกกำลังกาย การบริหารจัดการกีฬา การสื่อสารการกีฬาเทคโนโลยีการกีฬา การฝึกสอนกีฬา พลศึกษาและกีฬา และการส่งเสริมสุขภาพ เป็นต้น โดยแบ่งออกเป็น 4 คณะวิชา ได้แก่ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ คณะบริหารจัดการกีฬา คณะเทคโนโลยีการกีฬา และคณะศึกษาศาสตร์ โดยคณะศึกษาศาสตร์ มีบทบาทในการผลิต และพัฒนาบุคลากรด้านวิชาชีพครู สาขาพลศึกษาและสุขศึกษา ที่มีความรู้ ความสามารถในการเป็นผู้สอนพลศึกษาและสุขศึกษา ผู้ฝึกสอนกีฬา ผู้ตัดสินกีฬา และผู้นำกิจกรรมทางกาย จึงมีการเรียนการสอนในทักษะของกีฬานิตต่าง ๆ นักศึกษาจำเป็นต้องมีสมรรถภาพทางกาย ที่สมบูรณ์แข็งแรง ทั้ง 5 ด้าน ซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญในการเตรียมความพร้อมที่จะฝึกปฏิบัติทักษะกีฬาหรือเล่นกีฬาต่าง ๆ เช่น การวิ่ง การกระโดด การทุ่ม การว่ายน้ำ การเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ หลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิตสาขาพลศึกษา 4 ปี (2563) คณะศึกษาศาสตร์ ของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ได้มีการทดสอบสมรรถภาพร่างกายนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่จะเข้าศึกษาทุก ๆ ปีการศึกษา และจากการทดสอบสมรรถภาพร่างกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 เข้าของคณะศึกษาศาสตร์ พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีสมรรถภาพทางกายที่ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน ตามคู่มือการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Testing) สำหรับการคัดเลือกบุคคลเข้าศึกษาต่อในมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาและพัฒนาโปรแกรมการฝึกแม่ไม้มวยไทยที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักศึกษา สาขาพลศึกษา ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ เพื่อให้ นักศึกษา สาขาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ ได้มีสมรรถภาพทางกายที่ได้มาตรฐานตามเกณฑ์ของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกแม่ไม้มวยไทยที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสมุทรสาคร
2. เพื่อเปรียบเทียบผลของโปรแกรมการฝึกแม่ไม้มวยไทยที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสมุทรสาคร ของกลุ่มทดลองก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสมุทรสาคร จำนวน 64 คน จากการคัดเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive sampling) โดยกำหนดคุณสมบัติ

เกณฑ์การคัดเลือกเข้าร่วมการวิจัย

1. กลุ่มทดลองต้องผ่านการเรียนการสอนในรายวิชา ทักษะและการสอนกีฬามวยไทย
2. กลุ่มทดลองไม่มีโรคประจำตัว ที่เป็นอันตรายและอุปสรรคต่อการเข้าร่วมกิจกรรม ได้แก่ โรคหัวใจ โรคกระดูกและข้อ เช่น โรคปวดไหล่ ปวดหลัง เป็นต้น

3. กลุ่มทดลองมีความพร้อมในการเข้าร่วมการฝึกตลอดระยะเวลาการทดลอง 8 สัปดาห์

4. กลุ่มทดลองที่เข้าร่วมการวิจัยทุกคนมีความสมัครใจในการเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้

เกณฑ์การคัดออก

1. มีอาการปวดกล้ามเนื้อเฉียบพลัน และเรื้อรังที่ส่งผลกระทบต่อการทำงานประจำวัน
2. ได้รับการบาดเจ็บอย่างรุนแรงหรืออุบัติเหตุระหว่างการทดสอบหรือมีความประสงค์ออกจาก

การทดลอง

เกณฑ์ถอนตัว

1. ผู้เข้าร่วมการวิจัยตัดสินใจขอออกจากการศึกษา
2. ผู้เข้าร่วมการวิจัยไม่สามารถปฏิบัติตามข้อกำหนดของการฝึกหลายประการ
3. อาการไม่พึงประสงค์ที่แพทย์ ผู้วิจัยพิจารณาแล้วว่าจะเป็นอันตรายต่ออาสาสมัคร
4. เกิดการบาดเจ็บป่วยรุนแรงในช่วงการศึกษาของโครงการวิจัย
5. ขาดการฝึกตามโปรแกรมมากกว่า 2 ครั้ง จึงไม่มีความจำเป็นต้องเก็บข้อมูลในครั้งต่อไป

เกณฑ์การยุติการวิจัย

1. พบผลข้างเคียงที่ไม่พึงประสงค์ที่รุนแรงเกินกว่าที่คาดคิด
2. ผู้วิจัยมีอำนาจอนุมัติยุติการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการฝึกแม่ไม้มวยไทยที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักศึกษา สาขาพลศึกษา ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสมุทรสาคร โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติวิทยาเขตสมุทรสาคร และทำการฝึก 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ตั้งแต่เวลา 16.30 - 18.00 น.

2. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับประชาชนทั่วไป อายุ 19 - 59 ปี ของสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา พ.ศ. 2562 โดยมี รายการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ 1) องค์ประกอบของร่างกาย หาค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI) โดยการชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง 2) นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach) มีหน่วยเป็นเซนติเมตร เพื่อประเมินความอ่อนตัวของข้อไหล่ หลัง ข้อสะโพก และกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง 3) แรงบีบมือ (Grip Strength) มีหน่วยวัดเป็นกิโลกรัม เพื่อประเมินความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน 4) ยืน-นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที (60 Seconds Chair Stand) มีหน่วยวัดเป็นวินาที เพื่อประเมินความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อขา และ 5) ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (3 Minutes Step Up and Down) มีหน่วยวัดเป็นครั้ง เพื่อประเมินความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป เพื่อวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) สมรรถภาพทางกาย ที่สัมพันธ์กับสุขภาพของแต่ละรายการของกลุ่มทดลอง

2. เปรียบเทียบความแตกต่างของผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวชนิดวัดซ้ำ (One-Way Repeated Measure ANOVA) หากพบความแตกต่างจะใช้การทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ของ Bonferroni

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยนำผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการทดสอบมานำเสนอข้อมูลเป็นตารางประกอบ ความเรียง ดังนี้

ตารางที่ 1 สรุปผลการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายก่อนการทดลอง หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลอง

รายการ	ก่อนทดลอง		หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 4		หลังการทดลอง สัปดาห์ที่ 8	
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.
1. ดัชนีมวลกาย	23.182	3.533	24.769	2.869	24.045	2.810
2. นั่งงอตัวไปข้างหน้า	9.300	3.265	10.620	2.664	13.580	2.596
3. แรงบีบมือ	0.598	0.091	0.627	0.044	0.683	0.046
4. ยืน - นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที	40.000	4.549	42.540	4.127	47.060	3.738
5. ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที	141.120	11.612	148.020	9.983	155.820	8.829

จากตารางที่ 1 พบว่า ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนของสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ รายการดัชนีมวลกายก่อนการทดลอง เท่ากับ $23.182 + 3.533$ หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 เท่ากับ $24.769 + 2.869$ และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 เท่ากับ $24.045 + 2.810$ รายการนั่งอตัวไปข้างหน้า ก่อนการทดลอง เท่ากับ $9.300 + 3.265$ หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 เท่ากับ $10.620 + 2.664$ และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 เท่ากับ $13.580 + 2.596$ รายการแรงบีบมือก่อนการทดลอง เท่ากับ $0.598 + 0.091$ หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 เท่ากับ $0.627 + 0.044$ และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 เท่ากับ $0.683 + 0.046$ รายการยืน - นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที ก่อนการทดลอง เท่ากับ $40.000 + 4.549$ หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 เท่ากับ $42.540 + 4.127$ และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 เท่ากับ $47.060 + 3.738$ รายการยกเข่าขึ้น - ลง 3 นาที ก่อนการทดลอง เท่ากับ $141.120 + 11.612$ หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 เท่ากับ $148.020 + 9.983$ และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 เท่ากับ $155.820 + 8.829$

ตารางที่ 2 แสดงการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกาย ด้านความอ่อนตัวของความแตกต่างค่าเฉลี่ยรายคู่ ด้วยวิธีการของบอนเฟอโรนี (Bonferroni)

ระหว่างช่วงการฝึก	Mean Difference	SE	t	p-value
ก่อนการทดลอง - หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4	-1.320	0.339	-3.889	.001**
ก่อนการทดลอง - หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8	-4.280	0.339	-12.609	.001**
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 - หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8	-2.960	0.339	-8.720	.001**

p < .05*

จากตารางที่ 2 พบว่า ระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 มีค่า t = -3.889 ค่า p = .001 ระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่า t = -12.609 ค่า p = .001 และระหว่างหลังการฝึกทดลองสัปดาห์ที่ 4 กับหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่า t = -8.720 ค่า p = .001 พบว่า รายการนั่งอตัวไปข้างหน้าของกลุ่มทดลองพบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกช่วงระยะเวลาการทดลอง

ตารางที่ 3 แสดงการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกาย ด้านความแข็งแรงกล้ามเนื้อของความแตกต่างค่าเฉลี่ย รายคู่ด้วยวิธีการของบอนเฟอโรนี (Bonferroni)

ระหว่างช่วงการฝึก	Mean	SE	t	p-value
Difference				
ก่อนการทดลอง - หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4	-0.029	0.010	-2.784	0.006*
ก่อนการทดลอง - หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8	-0.085	0.010	-8.179	.001**
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 - หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8	-0.056	0.010	-5.395	.001**

p < .05*

จากตารางที่ 3 พบว่า ระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 มีค่า t = -2.784 ค่า p = .006 ระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่า t = -8.179 ค่า p = .001 และระหว่าง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 กับหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่า t = -5.395 ค่า p = .001 พบว่า รายการแรงบีบ มือของกลุ่มทดลองพบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ทุกช่วงระยะเวลาการทดลอง

ตารางที่ 4 แสดงการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกาย ด้านความอดทนกล้ามเนื้อของความแตกต่างค่าเฉลี่ยรายคู่ ด้วยวิธีการของบอนเฟอโรนี (Bonferroni)

ระหว่างช่วงการฝึก	Mean	SE	t	p-value
Difference				
ก่อนการทดลอง - หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4	-2.540	0.487	-5.221	.001**
ก่อนการทดลอง - หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8	-7.060	0.487	-14.511	.001**
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 - หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8	-4.520	0.487	-9.291	.001**

p < .05*

จากตารางที่ 4 พบว่า ระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 มีค่า t = -5.221 ค่า p = .001 ระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่า t = -14.511 ค่า p = .001 และระหว่าง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 กับหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่า t = -9.291 ค่า p = .001 พบว่า รายการยืน - นั่ง บนเก้าอี้ 60 วินาที ของกลุ่มทดลองพบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกช่วงระยะเวลา การทดลอง

ตารางที่ 5 แสดงการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกาย ด้านความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและหัวใจ
ของความแตกต่างค่าเฉลี่ยรายคู่ด้วยวิธีการของบอนเฟอร์รอนี (Bonferroni)

ระหว่างช่วงการฝึก	Mean	SE	t	p-value
	Difference			
ก่อนการทดลอง - หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4	-6.900	0.771	-8.945	.001**
ก่อนการทดลอง - หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8	-14.700	0.771	-19.058	.001**
หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 - หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8	-7.800	0.771	-10.112	.001**

p < .05*

จากตารางที่ 5 พบว่า ระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 มีค่า $t = -8.945$ ค่า $p = .001$ ระหว่างก่อนการทดลองกับหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่า $t = -19.058$ ค่า $p = .001$ และระหว่างหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 กับหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มีค่า $t = -10.112$ ค่า $p = .001$ พบว่า รายการยกเข้า ขึ้น - ลง 3 นาที ของกลุ่มทดลองพบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกช่วงระยะเวลาการทดลอง

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกแม่ไม้มวยไทยที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักศึกษา สาขาพลศึกษา ชั้นปีที่ 1 คณะศึกษาศาสตร์มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสมุทรสาคร แล้วนำผลที่ได้จากการทดลองไปวิเคราะห์ ผู้วิจัยมีผลการวิเคราะห์ข้อมูลของสมรรถภาพทางกายทั้ง 5 ด้าน ของกลุ่มทดลองหลังจากการทดลองครบทั้ง 8 สัปดาห์ พบว่า

1. ดัชนีมวลกาย จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลไม่พบความแตกต่างในทุกช่วงการทดลองเนื่องจากในระหว่างการฝึกนั้นผู้วิจัยไม่สามารถควบคุมเรื่องอาหาร การพักผ่อน และการทำกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันของกลุ่มทดลองได้ ซึ่งอาจเป็นปัจจัยที่ส่งผลต่อกลุ่มทดลอง สอดคล้องกับผลการวิจัยของ มนัสนันท์ ศรีภูธร (2564, หน้า 107) ผลของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยแอโรบิคมวยไทยที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ส่งผลให้มีการเพิ่มขึ้นของมวลกล้ามเนื้อ ซึ่งมวลกล้ามเนื้อนั้นมีน้ำหนักมากกว่าเนื้อเยื่อไขมัน แม้ว่าการฝึกจะทำให้ปริมาณไขมันในร่างกายลดลง แต่มวลกล้ามเนื้อกลับเพิ่มสูงขึ้นจึงไม่เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อน้ำหนักตัวของร่างกายค่าดัชนีมวลกายจึงไม่เปลี่ยนแปลงมากนัก สอดคล้องกับ ยุทธนา สังขวรรณ (2555) ได้กล่าวไว้ว่า การเพิ่มกิจกรรมและการออกกำลังกายร่วมกับการควบคุมอาหารและหากต้องการลดน้ำหนักควรออกกำลังกายโดยให้หัวใจเต้นได้ 60-70% ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดเป็น 30 - 60 นาที เป็นอย่างน้อย น้ำหนักที่ลดมักจะเป็นไขมัน ทำให้กล้ามเนื้อไม่หายไปและน้ำหนักไม่ขึ้นง่ายและทำให้ค่าดัชนีมวลกายให้อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

2. นั้งอตัวไปข้างหน้า จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า มีความแตกต่างในทุกช่วงเวลาการทดลอง เนื่องจากผู้วิจัยได้ออกแบบท่าอบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดร่างกายก่อนและหลังฝึก ซึ่งจะช่วยในเรื่องของการพัฒนาความอ่อนตัว ส่งผลให้ระบบข้อต่อมีมุมของการเคลื่อนไหวเพิ่มมากขึ้น ทำให้ร่างกายมีความยืดหยุ่นดีขึ้น สอดคล้องกับผลการวิจัยของ เกวริน สุขุม (2563) ผลของการออกกำลังกายด้วยมวยไทยที่มีต่อความสามารถในการทรงตัวและความอ่อนตัวในผู้สูงอายุไทย ที่ได้รับการออกกำลังกายด้วยมวยไทยมีค่าเฉลี่ยของความสามารถในการทรงตัว ความอ่อนตัวเพิ่มขึ้นเปรียบเทียบกับก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้เมื่อทำการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าความสามารถในการทรงตัวและความอ่อนตัว เพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งส่งผลดีต่อการพัฒนาความสามารถในการเคลื่อนไหวข้อต่อ เพิ่มระยะของการเคลื่อนไหว เพิ่มความอ่อนตัวให้ร่างกายมากขึ้น เพราะมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ซึ่งเน้นการเคลื่อนไหวข้อต่อที่สัมพันธ์กับกลุ่มกล้ามเนื้อ เอ็นกล้ามเนื้อ (Tendon) และเอ็นข้อต่อ (Ligament) ช่วยลดปัจจัยเสี่ยงที่จะเกิดขึ้นจากการทำงานของกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อ

3. แรงบีบมือ และยืน - นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า มีความแตกต่างในทุกช่วงเวลาการทดลองเนื่องจากผู้วิจัยได้ออกแบบโปรแกรมการฝึกด้วยทักษะมวยไทยและแม่ไม้ที่มีท่าฝึกที่ช่วยพัฒนาความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย โดยการฝึกการใช้ หมัด เท้า เข่า ศอก ซึ่งท่าเหล่านี้ช่วยพัฒนาความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อได้ดีขึ้นหลังจากได้รับการฝึกครบทั้ง 8 สัปดาห์ ซึ่งสอดคล้องกับบทความของ เจริญธมมวยไทย (2562) ได้กล่าวไว้ว่าทักษะแม่ไม้มวยไทยสร้างความแข็งแรงของแกนกลางการฝึก มวยไทยเกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวที่บิด และหมุนซึ่งสามารถช่วยปรับปรุงความแข็งแรงของแกนกลางลำตัวเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับการรักษาท่าทางและความสมดุลที่เหมาะสมและสามารถช่วยป้องกันการบาดเจ็บและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายโดยรวม สอดคล้องกับงานวิจัยของทงศักดิ์ ทองศรีสุข ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองในการออกกำลังกายด้วยทักษะมวยไทยต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของประชาชนที่ไม่ออกกำลังกายเป็นประจำ ใน ด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ พบว่า มีความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อดีขึ้น โดยผลการทดสอบด้วยยืน -นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที ก่อนการทดลองปฏิบัติได้ มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ $24.37+7.13$ หลังการทดลองปฏิบัติได้ เท่ากับ $35.80+7.65$ สอดคล้องกับคำพูดของ พิรวิชัย คล้ายพรหม และสุรณะ ดิงศภิตย์ (2561) ให้คำจำกัดความของการออกกำลังกายโดยใช้ทักษะมวยไทยว่าการฝึกเช่นเดียวกับ การฝึกด้วยน้ำหนักอื่น ๆ คือ ค่อย ๆ เพิ่มความต้านทาน (น้ำหนัก) จนกระทั่งสมรรถภาพทางร่างกายพัฒนาขึ้นในระยะเวลาที่เหมาะสม คือ 1) ฝึกกล้ามเนื้อมัดใหญ่ที่ต้องใช้ทำงานหนัก เช่น กล้ามเนื้อต้นขา ท้อง หลัง ลำตัวและแขน 2) ทำให้สม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 30 - 60 นาที 3) ใช้น้ำหนักจากน้อยไปหามาก 4) กล้ามเนื้อแต่ละกลุ่มควรทำงานติดต่อกัน 60-90 วินาที 5) ความเร็วของการฝึกด้วยน้ำหนัก เพื่อให้เกิดความแข็งแรงควรกระทำซ้ำ ๆ

6) ความต้านทานแบบก้าวหน้าของการฝึกเป็นการปรับตัวทางสรีรวิทยาของเส้นใยกล้ามเนื้อเกิดขึ้นอย่างช้า ๆ น้ำหนักไม่ควรเพิ่มอย่างรวดเร็วหรือน้ำหนักทุก ๆ 2 สัปดาห์ 7) ความต่อเนื่องของการฝึกควรใช้เวลา 30 - 60 นาที

4. ยกเข้าขึ้น-ลง 3 นาที จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ว่างมีความแตกต่างในทุกช่วงเวลาการทดลอง ซึ่งเป็นผลมาจากผู้ฝึกได้ฝึกโปรแกรมการฝึกด้วยทักษะมวยไทยและแม่ไม้มวยไทยมีผลต่อการพัฒนาความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ สำราญ สุขแสง (2560) ได้ศึกษาการพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายด้วยศิลปะมวยไทยที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้สูงอายุ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 30 นาที พบว่า ผู้สูงอายุมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจดีขึ้น และสอดคล้องกับงานวิจัยของ มั่นสนันท์ ศรีภูธร (2564) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยแอโรบิคมวยไทยที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ในด้านระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ หลังจากฝึกครบ 8 สัปดาห์ พบว่า กลุ่มทดลองมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งการฝึกด้วยแม่ไม้มวยไทยสามารถฝึกให้เกิดการพัฒนากระบวนไหลเวียนเลือดได้ ต้องทำการฝึกให้มีความเข้มข้นที่มากพอ โดยการฝึกแบบต่อเนื่องก็ความหนักของการฝึก ประมาณร้อยละ 60 - 70 ของความสามารถ ช่วงเวลานานของการฝึกต้องต่อเนื่องกันนานอย่างน้อย 30 นาที ควรฝึกอย่างน้อย 3 วัน/สัปดาห์ อย่างมากไม่เกิน 6 วัน/สัปดาห์ และการฝึกแบบเป็นช่วงหรือหนักสลับเบา การฝึกจะแบ่งเป็นช่วงหนักสลับกับช่วงเบา คือ ช่วงฝึกหนักจะเพิ่มความหนักของกิจกรรมที่ระดับประมาณร้อยละ 80 - 90 ของความสามารถสูงสุดหรือให้หัวใจเต้น 160 - 180 ครั้งต่อนาที ส่วนช่วงเบาจะลดความหนักลงเหลือประมาณร้อยละ 50 - 60 หรือหัวใจเต้น 120 - 160 ครั้งต่อนาที ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ อาภา วงศ์ธนะกิจ และคณะ (2561) ที่กล่าวว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและมีความบ่อยที่เหมาะสมจะช่วยส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย โดยเฉพาะประสิทธิภาพของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต การออกกำลังกายควรดำเนินกิจกรรมที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ มีลักษณะต่อเนื่อง และใช้ระยะเวลาไม่น้อยกว่า 30 นาทีต่อครั้ง โดยควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน นอกจากนี้ โปรแกรมการออกกำลังกายที่เน้นการเคลื่อนไหวควบคู่กับการควบคุมการหายใจ เช่น โยคะ ยังมีส่วนช่วยพัฒนาการทำงานของระบบไหลเวียนเลือดและเสริมสร้างสมดุลของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะการวิจัย

ข้อเสนอแนะในการวิจัย

1. ในการวิจัยครั้งต่อไป หากต้องการให้รายการค่าดัชนีมวลกายมีการเปลี่ยนแปลงอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ควรมีการเพิ่มระยะเวลาในการฝึก และควบคุมเรื่องของโภชนาการ และเพิ่มระดับความเข้มข้นของโปรแกรม

2. ควรมีการประเมินผลความพึงพอใจในการฝึกของผู้เข้าร่วมการวิจัยด้วย

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกแม่ไม้มวยไทยในระยะเวลาที่ยาวขึ้น พร้อมควบคุมปัจจัยด้านโภชนาการและการพักผ่อน เพื่อประเมินการเปลี่ยนแปลงของดัชนีมวลกายอย่างชัดเจน

2. ควรเปรียบเทียบประสิทธิผลของโปรแกรมการฝึกแม่ไม้มวยไทยกับรูปแบบการออกกำลังกายอื่น ๆ เช่น แอโรบิกหรือการฝึกแบบวงจร เพื่อหาความเหมาะสมของรูปแบบการฝึก

3. ควรขยายกลุ่มตัวอย่างไปยังนักศึกษาในชั้นปีอื่น หรือประชากรกลุ่มวัยที่แตกต่างกัน เพื่อเพิ่มความสามารถในการอ้างอิงผลการวิจัยในวงกว้าง

กิตติกรรมประกาศ

รายงานการวิจัยฉบับนี้ได้รับทุนสนับสนุนจากงบประมาณเงินรายได้ของคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสมุทรสาคร ขอขอบพระคุณท่านรองอธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสมุทรสาคร รองคณบดีคณะศึกษาศาสตร์ และบุคลากรทุกท่านที่ให้การสนับสนุนและร่วมมือเป็นอย่างดียิ่งในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณที่ปรึกษาและ ผู้ทรงคุณวุฒิ ที่ได้กรุณาสละเวลาในการให้คำปรึกษา คำแนะนำ ข้อเสนอแนะ พร้อมแนวทางแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ และให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการวิจัยครั้งนี้ ท้ายนี้ขอให้ผู้เกี่ยวข้องในการดำเนินงานวิจัยครั้งนี้มีสุขภาพแข็งแรง มีความสุขตลอดไป

เอกสารอ้างอิง

เกวริน สุขม. (2563). ผลของการออกกำลังกายด้วยมวยไทยที่มีต่อความสามารถในการทรงตัวและความอ่อนตัวใน

ผู้สูงอายุไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทบริหารการกีฬา, มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ.

เจริญธมมวาท. (2562). ทักษะแม่ไม้มวยไทยกับการพัฒนาความแข็งแรงของแกนกลางลำตัว. กรุงเทพฯ: เจริญธมมวาท.

- ทนงศักดิ์ ทองศรีสุข. (2560). ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองในการออกกำลังกายด้วยทักษะมวยไทยต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของประชาชนที่ไม่ออกกำลังกายเป็นประจำ. วิทยานิพนธ์ปริญญา
มหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ.
- พีรวิทย์ คล้ายพรหม, และ สุธนะ ดิงศภักย์. (2561). การออกกำลังกายโดยใช้ทักษะมวยไทย. กรุงเทพฯ:
สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มนัสนันท์ ศรีภูธร. (2564). ผลของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยแอโรบิคมวยไทยที่ส่งผลต่อสมรรถภาพ
ทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัย
การกีฬาแห่งชาติ.
- วายุ กาญจนศร. (2562). การออกกำลังกายด้วยศิลปะมวยไทย. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- ยุทธนา สังฆารณ. (2555). การออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนักและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพฯ:
สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- สำราญ สุขแสง. (2560). การพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายด้วยศิลปะมวยไทยที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกาย
สำหรับผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ.
- สุพิชชา วงศ์จันทร์. (2557). ผลของการเต้นศิลปะมวยไทยแอโรบิกที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพฯ:
มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ.
- อาภา วงศ์ณะกิจ, สุรัชย์ แสงทอง และพัชรี ศรีสุข. (2561). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพ
ทางกาย. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Harris, N. K., Wood, M., & Watsford, M. L. (2017). Muay Thai circuit training: Effects on aerobic
capacity and cardiovascular responses. *Journal of Sports Science and Medicine*, 16(3),
380–387.
- Thomson, J. (1991). *Introduction to exercise physiology*. New York, NY: Macmillan Publishing.

ความสัมพันธ์ของการรับรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการใช้เวลาว่างอย่างจริงจัง ของนักเรียนโรงเรียนสารวิทยา

กฤตเมธ สายทองแก้ว* สุมณตรี นิ่มเนติพันธ์**

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการรับรู้ ระดับเจตคติ และรูปแบบพฤติกรรมการใช้เวลาว่างอย่างจริงจัง (Serious Leisure) และศึกษาความสัมพันธ์ของการรับรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการใช้เวลาว่างอย่างจริงจังของนักเรียนโรงเรียนสารวิทยา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักเรียนโรงเรียนสารวิทยา จำนวน 400 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นจากนักเรียนทั้งหมด 2,994 คน เก็บข้อมูลผ่านแบบสอบถามและนำมาวิเคราะห์โดยค่าสถิติ ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติสหสัมพันธ์สเปียร์แมน

ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนโรงเรียนสารวิทยาที่อยู่ในระดับชั้นต่างกันจะมีระดับการรับรู้การใช้เวลาว่างอย่างจริงจังต่างกันโดยมีความสัมพันธ์อยู่ในระดับน้อยมาก โดยระดับของการรับรู้เกี่ยวกับการใช้เวลาว่างอย่างจริงจังมากที่สุดมีแหล่งที่มาจากอินเทอร์เน็ต และน้อยที่สุดคือ วิทยุ ต่อมาในด้านของเจตคติพบว่า นักเรียนโรงเรียนสารวิทยาที่อยู่ในระดับชั้นต่างกันจะมีระดับเจตคติที่มีต่อการใช้เวลาว่างอย่างจริงจังต่างกันโดยมีความสัมพันธ์กันอยู่ในระดับน้อย ต่อมาในด้านพฤติกรรม พบว่า นักเรียนโรงเรียนสารวิทยาที่อยู่ในระดับชั้นต่างกันจะมีระดับพฤติกรรมการใช้เวลาว่างอย่างจริงจังต่างกันโดยมีความสัมพันธ์กันอยู่ในระดับน้อย ซึ่งจากรูปแบบการใช้เวลาว่างอย่างจริงจังทั้งหมด 10 ด้าน ประกอบด้วย กีฬา, ท่องเที่ยว, อ่านหนังสือ, ศิลปะและงานฝีมือ, พัฒนาตนเอง, ดนตรี, ความบันเทิง, ปลูกต้นไม้, กิจกรรมเสริมสร้างรายได้ และ หมาดพัฒนาจิตใจ พบว่าพฤติกรรมการใช้เวลาว่างอย่างจริงจังที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ประเภทความบันเทิง (ดูหนัง, ฟังเพลง, ดูคลิปวิดีโอบันเทิง, เล่นเกมส์ ฯลฯ) รองลงมา คือ การใช้เวลาว่างอย่างจริงจัง ประเภทกีฬา (ออกกำลังกาย, เต้น, วิ่ง, กีฬาชนิดต่าง ๆ ฯลฯ) ส่วนด้านที่น้อยที่สุด คือ ประเภทปลูกต้นไม้ (ปลูกผัก, ทำสวน, ปลูกต้นไม้, ปลูกป่า) และในความสัมพันธ์ของทั้งด้านการรับรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการใช้เวลาว่างอย่างจริงจัง พบว่า ทั้ง 3 ด้านมีความสัมพันธ์กันในทางบวก โดยที่ การรับรู้และเจตคติ มีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง การรับรู้และพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง และเจตคติและพฤติกรรม มีความสัมพันธ์กันในระดับมาก

ผลจากการวิจัยในครั้งนี้สามารถนำไปปรับใช้ได้ โดยในระดับครอบครัว ผู้ปกครองสามารถสนับสนุนบุตรหลานตามความสนใจของนักเรียน เพื่อให้สามารถพัฒนาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในระดับโรงเรียนก็สามารถนำผลการวิจัยไปใช้เพื่อการปรับปรุงหลักสูตร ในการจัดการเรียนในวิชาที่สนับสนุนความสนใจที่แตกต่างกันของนักเรียน เช่น วิชาชมรม รวมถึงการนำมาใช้ในนโยบายลดเวลาเรียนเพิ่มเวลารู้ได้อีกด้วย

คำสำคัญ : การรับรู้, เจตคติ, การใช้เวลาว่าง, การใช้เวลาว่างอย่างจริงจัง

สาขาการจัดการกีฬาและนันทนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ติดต่อผู้พิมพ์ : กฤตเมธ สายทองแก้ว E-mail: krittamet.stk@gs.wu.ac.th มือถือ : 082-4196885

Received February, 28 2025 ; Revised December, 22 2025 ; Accepted December, 26 2025

The Relationship of Perception, Attitude, And Serious Leisure Behavior of Students In Sarawittaya School

Krittamet Saithongkaew* Sumonratree Nimnetipun**

Abstract

This research aims to study the perceptions, attitude levels, and behavioral patterns of Serious Leisure activities among students at Sarawittaya School and examine the relationships among these three factors. The sample group consisted of 400 students from Sarawittaya School, selected through stratified random sampling from 2,994 students. The research findings revealed that students from different grade levels exhibited varying levels of perception regarding Serious Leisure activities, with only a very weak correlation. The most common source of information about Serious Leisure activities was the internet, while the least common source was the radio. Regarding attitude, the results indicated that students at different grade levels had differing attitudes toward Serious Leisure activities, with a weak correlation. Similarly, the study found that students at different grade levels also demonstrated varying levels of Serious Leisure behavior, again with a weak correlation.

Among the eight categories of Serious Leisure activities (sports, reading, arts and crafts, self-development, music, entertainment, gardening, income-generating activities, and spiritual development—the most popular category was entertainment, followed by sports. The least common category was gardening. Regarding the relationships among perception, attitude, and Serious Leisure behavior, all three factors were positively correlated. Specifically, perception and attitude showed a moderate correlation, perception and behavior had a moderate correlation, and attitude and behavior exhibited a strong correlation.

The findings of this research can be applied in various ways. At the family level, parents can support their children's interests to enhance their development. At the school level, the curriculum, particularly in elective subjects such as extracurricular clubs, should be improved to better align with students' diverse interests.

Keywords: Perception, Attitude, Leisure, Serious Leisure

บทนำ

เวลาของทุกคนมี 24 ชั่วโมงต่อวันเท่ากัน ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ เวลาส่วนตัว เวลาทำงาน และเวลาว่าง โดยนักเรียนใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการศึกษา ซึ่งรวมถึงการเรียนพิเศษนอกเวลาเรียน อย่างไรก็ตาม โรงเรียนยังมีการจัดกิจกรรมเสริม เช่น กิจกรรมแนะแนว ชุมนุม ชมรม และกิจกรรมเพื่อสังคม เพื่อพัฒนาทักษะของนักเรียน เวลาว่างของแต่ละบุคคลสามารถแบ่งได้เป็นหลายรูปแบบ ซึ่งรูปแบบของการใช้เวลาว่างจะส่งผลต่อตัวผู้เข้าร่วม เช่น หากผู้เข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง เลือกการใช้เวลาว่างที่เป็นโทษกับตนเองหรือก่อให้เกิดปัญหาต่อตนเอง คนรอบข้าง และสังคม การใช้เวลาว่างนั้นก็จะไม่ก่อให้เกิดประโยชน์ใดในทางกลับกัน หากผู้เข้าร่วมเลือกเข้าร่วมกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง หรือคนรอบข้าง ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา เช่น กิจกรรมภายในบ้าน กิจกรรมสร้างสรรค์ กิจกรรมกีฬา และกิจกรรมเพื่อสุขภาพ ก็จะถือว่าเป็นการใช้เวลาว่างอย่างเกิดประโยชน์โดยแท้จริง อย่างไรก็ตามนอกจากรูปแบบการใช้เวลาว่างที่ได้กล่าวมาข้างต้นนั้นยังมีแนวคิดเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างที่เรียกว่า การใช้เวลาว่างอย่างจริงจัง (Serious Leisure) ซึ่งถูกคิดค้นโดย สตีบบินส์ (Stebbins, 1984) โดยมีองค์ประกอบสำคัญที่ต่างจากการใช้เวลาว่างทั่วไป ซึ่ง โคโนะ และคณะ (Kono et al., 2020) ได้นำทฤษฎีมาขยายความ และให้ความหมายของการใช้เวลาว่างอย่างจริงจัง (Serious leisure) ไว้ว่า เป็นการใช้เวลาว่างแบบเฉพาะเจาะจงของแต่ละบุคคล โดยมีองค์ประกอบที่กำหนดการใช้เวลาว่างในรูปแบบนี้อยู่ 6 อย่าง ได้แก่ ความมีวินัย อาชีพที่ท้าทาย ความพยายาม ประโยชน์ระยะยาว, หลักปรัชญาในชีวิต และการแสดงออกของแต่ละบุคคล ซึ่งในอดีตถูกแบ่งเป็น 3 ประเภทในตอนแรก ได้แก่ กิจกรรมฝึกหัด งานอดิเรก และงานอาสาสมัคร แต่ปัจจุบันได้เพิ่มความหลากหลายของรูปแบบกิจกรรมเพิ่มเป็น 10 ประเภท กีฬา ท่องเที่ยว อ่านหนังสือ ศิลปะและงานฝีมือ พัฒนาตนเอง ดนตรี ความบันเทิง ปลูกต้นไม้ กิจกรรมเสริมสร้างรายได้ และหมวดพัฒนาจิตใจ (ดาวิชา ศรีธัญรัตน์ วนิดา ทองธีระ และธวัชร มะรินทร์, 2565)

โรงเรียนสารวิทยา ซึ่งเป็นโรงเรียนขนาดใหญ่ มีการสนับสนุนกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อให้นักเรียนได้ใช้เวลาว่างอย่างมีประโยชน์ ทั้งภายในและนอกเวลาเรียน การวิจัยนี้จึงมีเป้าหมายเพื่อศึกษาระดับการรับรู้ เจตคติ และพฤติกรรมของนักเรียนเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างอย่างจริงจัง รวมถึงศึกษาความสัมพันธ์ของปัจจัยเหล่านี้ เพื่อนำผลไปใช้ในการพัฒนานโยบายและกิจกรรมที่ส่งเสริมการใช้เวลาว่างของนักเรียนอย่างมีประสิทธิภาพในอนาคต

วัตถุประสงค์ของงานวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับการรับรู้การใช้เวลาว่างอย่างจริงจัง ของนักเรียนโรงเรียนสารวิทยา
2. เพื่อศึกษาระดับของเจตคติต่อการใช้เวลาว่างอย่างจริงจัง ของนักเรียนโรงเรียนสารวิทยา
3. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการใช้เวลาว่างอย่างจริงจัง ของนักเรียนโรงเรียนสารวิทยา

4. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของความรับรู้และเจตคติที่มีต่อพฤติกรรมการใช้เวลาว่างอย่างจริงจังของนักเรียนโรงเรียนสารวิทยา

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มประชากร กลุ่มตัวอย่าง

1. กลุ่มประชากร ทั้งหมด 2,994 คน และคำนวณสัดส่วนของแต่ละระดับชั้น เพื่อให้สามารถแบ่งกลุ่มตัวอย่างของแต่ละระดับชั้นให้ใกล้เคียงกัน แบ่งเป็น

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีนักเรียน จำนวน 520 คน คิดเป็นร้อยละ 17.4

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีนักเรียน จำนวน 493 คน คิดเป็นร้อยละ 16.5

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีนักเรียน จำนวน 484 คน คิดเป็นร้อยละ 16.2

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีนักเรียน จำนวน 490 คน คิดเป็นร้อยละ 16.5

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 มีนักเรียน จำนวน 507 คน คิดเป็นร้อยละ 16.9

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีนักเรียน จำนวน 500 คน คิดเป็นร้อยละ 16.7

2. ใช้การเลือกกลุ่มตัวอย่างด้วยวิธีสุ่มแบบแบ่งชั้น โดยกำหนดกลุ่มตัวอย่างที่ระดับความเชื่อมั่นที่ร้อยละ 95 จะต้องใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน (Taro Yamane, 1973) ตามกำหนดสัดส่วน และคำนวณจำนวนกลุ่มตัวอย่างตามระดับชั้น ดังนี้

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 69 คน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 66 คน

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 65 คน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 66 คน

ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 67 คน ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 67 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามการรับรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการใช้เวลาว่างอย่างจริงจัง (Serious leisure) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย 4 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ข้อมูลเบื้องต้นของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามการรับรู้ที่มีต่อการใช้เวลาว่างอย่างจริงจัง

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเจตคติที่มีต่อการใช้เวลาว่างอย่างจริงจัง

ตอนที่ 4 แบบสอบถามพฤติกรรมการใช้เวลาว่างอย่างจริงจัง

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย

1. นำแบบสอบถามที่ได้มาทั้งหมดมาตรวจสอบความถูกต้องและสมบูรณ์

2. วิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถามตอนที่ 1 มาสรุปและนำเสนอในรูปแบบความเรียง

3. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 2 – 4 มาวิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ (Frequency) และหาค่าร้อยละ (Standard Deviation) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

4. หาความสัมพันธ์ของข้อมูลในข้อ 2 3 และ 4 โดยใช้สถิติสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์สเปียร์แมน (Spearman's Rank Correlation)

สรุปผลการวิจัย

จากจำนวนแบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่าง 400 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างด้วยการสุ่มแบบแบ่งชั้น ได้จำนวนดังนี้ แบ่งตามระดับชั้นเป็น ม.1 จำนวน 69 คน ม. 2 จำนวน 66 คน ม. 3 จำนวน 65 คน ม.4 จำนวน 66 คน ม.5 จำนวน 67 คน และ ม.6 จำนวน 67 คน ได้ผู้ตอบแบบสอบถามแบ่งตามเพศเป็น เพศชาย จำนวน 167 คน คิดเป็นร้อยละ 41.75 เพศหญิง จำนวน 219 คน คิดเป็นร้อยละ 54.75 และไม่ระบุ จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 3.5

ด้านการรับรู้โดยรวมมีค่าเฉลี่ย 2.87 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.038 อยู่ในระดับมาก โดยที่การรับรู้ผ่านสื่อ มีค่าเฉลี่ย 2.74 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.843 อยู่ในระดับมาก โดยการรับรู้ผ่านสื่อที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ อินเทอร์เน็ต ที่ค่าเฉลี่ย 3.88 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.385 อยู่ในระดับมากที่สุด ตามมาด้วย โทรศัพท์, สื่อกลางแจ้ง, สื่อสิ่งพิมพ์ ที่ระดับ 2.82, 2.61, 2.59 ตามลำดับซึ่งจัดอยู่ในระดับ มาก และน้อยที่สุดคือ วิทยุ ที่ค่าเฉลี่ย 1.81 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.023 อยู่ในระดับน้อย ในขณะที่การรับรู้การใช้เวลาว่างอย่างจริงจังผ่านบุคคล มีค่าเฉลี่ย 3.04 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.848 อยู่ในระดับ มาก โดยการรับรู้ผ่านบุคคลที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดคือ เพื่อน โดยมีค่าเฉลี่ย 3.34 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.801 และน้อยที่สุดคือ การอบรมและสัมมนา ที่ค่าเฉลี่ย 2.38 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.997 และ ความสัมพันธ์ของระดับชั้น และการรับรู้มีค่าอยู่ที่ 0.113 ที่ระดับความเชื่อมั่น $< .05$ แสดงให้เห็นว่า ระดับชั้นและการรับรู้มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญ แต่มีความสัมพันธ์กันอยู่ในระดับน้อยมาก

ด้านเจตคติโดยรวมมีค่าเฉลี่ย 3.17 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.869 อยู่ในระดับมาก โดยที่เจตคติด้านองค์ความรู้มีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.24 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.801 อยู่ในระดับมาก ในขณะที่ด้านความรู้สึกรู้ค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.34 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.766 อยู่ในระดับมากที่สุด และในด้านพฤติกรรมมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.15 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.837 อยู่ในระดับ มาก โดยที่ความสัมพันธ์ของระดับชั้นและเจตคติมีค่าอยู่ที่ 0.203 ที่ระดับความเชื่อมั่น $.001$ แสดงให้เห็นว่า ระดับชั้นและเจตคติมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญ แต่มีความสัมพันธ์กันอยู่ในระดับน้อย

ด้านพฤติกรรมการใช้เวลาว่างอย่างจริงจัง เอกลักษณ์ของการใช้เวลาว่างอย่างจริงจังที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุด คือ ฉันทเลือกกิจกรรมที่ตนเองสนใจ ชอบ มีความสุข สนุกกับกิจกรรม และสามารถมีสมาธิ จดจ่อกับกิจกรรมได้ต่อเนื่อง, ฉันทมีเป้าหมายในกิจกรรมนั้นชัดเจน และ ฉันทมีเป้าหมายในกิจกรรมนั้นชัดเจน โดยมี

ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.24 อยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ที่ 0.973 และ 0.909 ตามลำดับ ส่วนเอกลักษณ์ของการใช้เวลาว่างอย่างจริงจังที่มีค่าเฉลี่ยต่ำที่สุด คือ ฉันทำกิจกรรมนั้น เมื่อมีเวลาว่างจากงานและภารกิจต่าง ๆ มีค่าเฉลี่ย 3.57 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.121 แต่ยังคงอยู่ในระดับเห็นด้วย เช่นเดียวกัน โดยที่ความสัมพันธ์ของระดับชั้นและระดับพฤติกรรมมีค่าอยู่ที่ 0.149 ที่ระดับความเชื่อมั่น $< .05$ แสดงให้เห็นว่า ระดับชั้นและเจตคติมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญ แต่มีความสัมพันธ์กันอยู่ในระดับน้อยมาก

ด้านประเภทของการใช้เวลาว่างอย่างจริงจังที่ให้เลือก 3 อันดับ ที่ผู้ตอบแบบสอบถามเข้าร่วมมากที่สุด ในแต่ละระดับมีรูปแบบการใช้เวลาว่างอย่างจริงจังที่ต่างกันดังนี้ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จากจำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม 69 คน ประเภทของการใช้เวลาว่างอย่างจริงจังที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ความบันเทิง (ดูหนัง ฟังเพลง ดูลิขิตีไอบนเทิ๊ง เล่นเกมส์ ฯลฯ) โดยมีผู้ตอบแบบสอบถามเลือกเข้าร่วมการใช้เวลาว่างอย่างจริงจังในประเภทนี้มากถึง 58 คน คิดเป็นร้อยละ 84.06 ในขณะที่การใช้เวลาว่างอย่างจริงจังที่มีผู้เข้าร่วมน้อยที่สุดคือ คือ ปลุกต้นไม้ (ปลูกผัก ทำสวน ปลุกต้นไม้ ปลุกป่า) มีผู้เข้าร่วม 2 คน คิดเป็นร้อยละ 2.90 ต่อมาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จากจำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม 66 คน ประเภทของการใช้เวลาว่างอย่างจริงจังที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ความบันเทิง (ดูหนัง ฟังเพลง ดูลิขิตีไอบนเทิ๊ง เล่นเกมส์ ฯลฯ) โดยมีผู้ตอบแบบสอบถามเลือกเข้าร่วมการใช้เวลาว่างอย่างจริงจังในประเภทนี้จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 72.73 และน้อยที่สุดอันดับสุดท้ายเท่ากับ 2 ประเภท ได้แก่ ปลุกต้นไม้ (ปลูกผัก ทำสวน ปลุกต้นไม้ ปลุกป่า) และหมวดพัฒนาจิตใจ (สวดมนต์ ไ้วัด ไ้หวัพระ ทำบุญ กิจกรรมบำบดั กิจกรรมจิตอาสา) มีผู้เข้าร่วมประเภทละ 9 คน คิดเป็นร้อยละ 13.64 ต่อมาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จากจำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม 65 คน ประเภทของการใช้เวลาว่างอย่างจริงจังที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ความบันเทิง (ดูหนัง ฟังเพลง ดูลิขิตีไอบนเทิ๊ง เล่นเกมส์ ฯลฯ) โดยมีผู้ตอบแบบสอบถามเลือกเข้าร่วมการใช้เวลาว่างอย่างจริงจังในประเภทนี้จำนวน 49 คน คิดเป็นร้อยละ 75.38 และน้อยที่สุด คือ ปลุกต้นไม้ (ปลูกผัก ทำสวน ปลุกต้นไม้ ปลุกป่า) มีผู้เข้าร่วม 4 คน คิดเป็นร้อยละ 6.15 ต่อมาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จากจำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม 66 คน ประเภทของการใช้เวลาว่างอย่างจริงจังที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ความบันเทิง (ดูหนัง ฟังเพลง ดูลิขิตีไอบนเทิ๊ง เล่นเกมส์ ฯลฯ) โดยมีผู้ตอบแบบสอบถามเลือกเข้าร่วมการใช้เวลาว่างอย่างจริงจังในประเภทนี้จำนวน 50 คน คิดเป็นร้อยละ 75.76 และน้อยที่สุด คือ ปลุกต้นไม้ (ปลูกผัก ทำสวน ปลุกต้นไม้ ปลุกป่า) มีผู้เข้าร่วม 2 คน คิดเป็นร้อยละ 3.03 ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 จากจำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม 67 คน ประเภทของการใช้เวลาว่างอย่างจริงจังที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ กีฬา (ออกกำลังกาย เต้น วิ่ง กีฬาชนิดต่าง ๆ ฯลฯ) โดยมีผู้ตอบแบบสอบถามเลือกเข้าร่วมการใช้เวลาว่างอย่างจริงจังในประเภทนี้จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 64.18 และน้อยที่สุด คือ หมวดพัฒนาจิตใจ (สวดมนต์ ไ้วัด ไ้หวัพระ ทำบุญ กิจกรรมบำบดั กิจกรรมจิตอาสา) มีผู้เข้าร่วม 2 คน คิดเป็นร้อยละ 2.99 สุดท้ายในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จากจำนวนผู้ตอบแบบสอบถาม 67 คน ประเภทของการใช้เวลาว่างอย่างจริงจังที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ความบันเทิง (ดูหนัง ฟังเพลง ดูลิขิตีไอ

บันเทิง เล่นเกมส์ ฯลฯ) โดยมีผู้ตอบแบบสอบถามเลือกเข้าร่วมการใช้เวลาว่างอย่างจริงจังในประเภทนี้จำนวน 47 คน คิดเป็นร้อยละ 70.15 และน้อยที่สุด คือ ปลูกต้นไม้ (ปลูกผัก ทำสวน ปลูกต้นไม้ ปลูกป่า) มีผู้เข้าร่วม 7 คน คิดเป็นร้อยละ 10.45

ด้านพฤติกรรมการใช้เวลาว่างอย่างจริงจังหากแบ่งตามรูปแบบการใช้เวลาว่างอย่างจริงจัง จะมีผลวิจัยดังนี้ ประเภทกีฬาเป็นประเภทการใช้เวลาว่างที่มีร้อยละของผู้เข้าร่วมมากกว่าร้อยละ 50 ของผู้ตอบแบบสอบถามในทุกระดับชั้น โดยระดับชั้นที่มีร้อยละมากที่สุดคือ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ร้อยละ 64.18 และน้อยที่สุดคือ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ร้อยละ 50.72 ประเภทท่องเที่ยว เป็นประเภทการใช้เวลาว่างที่มีร้อยละของผู้เข้าร่วมน้อยกว่าร้อยละ 50 ของผู้ตอบแบบสอบถามในทุกระดับชั้น โดยระดับชั้นที่มีร้อยละมากที่สุดคือ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ร้อยละ 46.27 และน้อยที่สุดคือ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ร้อยละ 28.79 ประเภทอ่านหนังสือ มีผู้เข้าร่วมมากที่สุดอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มากที่สุด ที่ระดับร้อยละ 55.38 และน้อยที่สุดอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ระดับร้อยละ 34.33 ประเภทศิลปะและงานฝีมือ เป็นประเภทการใช้เวลาว่างที่มีร้อยละของผู้เข้าร่วมน้อยกว่าร้อยละ 50 ของผู้ตอบแบบสอบถามในทุกระดับชั้น โดยมีผู้เข้าร่วมมากที่สุดอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ที่ระดับร้อยละ 47.69 และน้อยที่สุดอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ที่ระดับร้อยละ 20.90 ประเภทพัฒนาตนเอง เป็นประเภทการใช้เวลาว่างที่มีร้อยละของผู้เข้าร่วมน้อยกว่าร้อยละ 50 ของผู้ตอบแบบสอบถามในทุกระดับชั้น โดยระดับชั้นที่มีร้อยละมากที่สุดคือ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ร้อยละ 43.08 และน้อยที่สุดคือ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ร้อยละ 20.29 ประเภทดนตรี เป็นประเภทการใช้เวลาว่างที่มีร้อยละของผู้เข้าร่วมน้อยกว่าร้อยละ 50 ของผู้ตอบแบบสอบถามในทุกระดับชั้น โดยระดับชั้นที่มีร้อยละมากที่สุดคือ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ร้อยละ 23.08 และน้อยที่สุดคือ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ร้อยละ 11.59 ประเภทความบันเทิง เป็นประเภทการใช้เวลาว่างที่มีร้อยละของผู้เข้าร่วมมากกว่าร้อยละ 50 ของผู้ตอบแบบสอบถามในทุกระดับชั้น โดยระดับชั้นที่มีร้อยละมากที่สุดคือ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ร้อยละ 84.06 และน้อยที่สุดคือ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ร้อยละ 62.69 ประเภทปลูกต้นไม้ เป็นประเภทการใช้เวลาว่างที่มีร้อยละของผู้เข้าร่วมน้อยกว่าร้อยละ 50 ของผู้ตอบแบบสอบถามในทุกระดับชั้น โดยระดับชั้นที่มีร้อยละมากที่สุดคือ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ร้อยละ 13.64 และน้อยที่สุดคือ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ร้อยละ 2.90 ประเภทกิจกรรมเสริมสร้างรายได้ เป็นประเภทการใช้เวลาว่างที่มีร้อยละของผู้เข้าร่วมน้อยกว่าร้อยละ 50 ของผู้ตอบแบบสอบถามในทุกระดับชั้น โดยระดับชั้นที่มีร้อยละมากที่สุดคือ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 และระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในระดับร้อยละ 17.91 และน้อยที่สุดคือ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ร้อยละ 12.31 ประเภทหมวดพัฒนาจิตใจ เป็นประเภทการใช้เวลาว่างที่มีร้อยละของผู้เข้าร่วมน้อยกว่าร้อยละ 50 ของผู้ตอบแบบสอบถามในทุกระดับชั้น โดยระดับชั้นที่มีร้อยละมากที่สุดคือ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 ในระดับร้อยละ 13.64 และน้อยที่สุดคือ ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ร้อยละ 2.99

ด้านความสัมพันธ์ของระดับชั้น การรับรู้ และเจตคติ ได้ผลการวิจัยดังนี้ ด้านความสัมพันธ์ของระดับชั้นและการรับรู้ มีค่าอยู่ที่ 0.113 ที่ระดับความเชื่อมั่น $<.05$ แสดงให้เห็นว่า ระดับชั้นและการรับรู้มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญ แต่มีความสัมพันธ์กันอยู่ในระดับน้อยมาก ด้านความสัมพันธ์ของระดับชั้นและเจตคติ มีค่าอยู่ที่ 0.203 ที่ระดับความเชื่อมั่น $.001$ แสดงให้เห็นว่า ระดับชั้นและเจตคติมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญ แต่มีความสัมพันธ์กันอยู่ในระดับน้อย ด้านความสัมพันธ์ของระดับชั้นและระดับพฤติกรรม มีค่าอยู่ที่ 0.149 ที่ระดับความเชื่อมั่น $<.05$ แสดงให้เห็นว่า ระดับชั้นและเจตคติมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญ แต่มีความสัมพันธ์กันอยู่ในระดับน้อยมาก ด้านการรับรู้และด้านเจตคติ มีค่าความสัมพันธ์กันที่ 0.482 หมายถึง มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ $.001$ ในระดับปานกลาง กล่าวคือ หากด้านในด้านหนึ่งสูงอีกด้านก็มีโอกาสที่จะสูงตามไปด้วย ด้านการรับรู้และด้านพฤติกรรม มีค่าความสัมพันธ์กันที่ 0.449 หมายถึง มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ $.001$ ในระดับปานกลาง กล่าวคือ หากด้านในด้านหนึ่งสูงอีกด้านก็มีโอกาสที่จะสูงตามไปด้วย ด้านเจตคติและด้านพฤติกรรม มีค่าความสัมพันธ์กันที่ 0.773 หมายถึง มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ $.001$ ในระดับมาก กล่าวคือ หากด้านในด้านหนึ่งสูงอีกด้านก็จะสูงตามไปด้วย

อภิปรายผลการวิจัย

1. นักเรียนระดับชั้นต่างกันจะมีระดับการรับรู้การใช้เวลาว่างอย่างจริงจังต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานที่ 1 อย่างไรก็ตามจากค่าที่ได้นั้นแสดงให้เห็นว่า การรับรู้และระดับชั้นที่กำลังศึกษาของนักเรียนโรงเรียนสารวิทยามีความสัมพันธ์กันในระดับน้อยมาก โดยระดับของการรับรู้ที่สูงที่สุด มาจากอินเทอร์เน็ตในระดับค่าเฉลี่ย 3.88 สอดคล้องกับผลสำรวจของ Thailand Digital Outlook ประจำปี 2567 ที่พบว่า การเข้าถึงอินเทอร์เน็ตของครัวเรือนเพิ่มขึ้น ร้อยละ 90.3 และคนไทยใช้อินเทอร์เน็ตเพิ่มขึ้นเป็นวันละ 9 ชั่วโมง (ไทยพีบีเอส, 2567) ในขณะที่ระดับการรับรู้ผ่านสื่อที่น้อยที่สุดมาจาก วิทยุ ที่ค่าเฉลี่ยเพียง 1.81 สอดคล้องกับสภาพทางสังคมในประเทศไทยที่ปัจจุบันมีการใช้วิทยุลดลง ประกอบกับผู้ตอบแบบสอบถามเป็นนักเรียน ทำให้การเข้าถึงสื่อผ่านวิทยุค่อยๆ ลดลงไปด้วย ทั้งนี้ในรูปแบบการรับรู้ผ่านบุคคลมีการรับรู้ 3 แบบที่มีค่าเฉลี่ยใกล้เคียงกันได้แก่ การเรียนการสอนจากสถานศึกษา, ครอบครัว และเพื่อน โดยมีค่าเฉลี่ย 3.20, 3.22 และ 3.34 ตามลำดับ แสดงให้เห็นว่า การที่โรงเรียนมีการจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรแกนกลางพุทธศักราช 2551 ไม่ว่าจะเป็นรายวิชาพื้นฐาน รายวิชาเพิ่มเติม หรือกิจกรรมพัฒนาผู้เรียน มีส่วนช่วยให้ นักเรียนได้ค้นหาและส่งเสริมความสนใจของตนเองต่อไป ในขณะที่ครอบครัวและเพื่อนก็มีส่วนสำคัญในการเป็นแรงขับเคลื่อนหลัก เนื่องจากวัยของผู้ตอบแบบสอบถามเป็นนักเรียนระดับชั้น ม.1-6 จึงทำให้มีอายุอยู่ในช่วงประมาณ 13 – 18 ปี ซึ่งจัดอยู่ในช่วงวัยรุ่นทำให้ค่าเฉลี่ยของการรับรู้ที่เกิดจากเพื่อนมีค่ามากที่สุดเนื่องจากเป็นช่วงวัยที่มีการอยู่กันเป็นกลุ่ม และต้องการการยอมรับจากกลุ่มเพื่อน สอดคล้องกับ ศรีประภา ชัยสินธพ (2558) ที่ได้กล่าวถึงการค้นหาเอกลักษณ์ของตนเองไว้ว่า การมองเห็นตัวเองของวัยรุ่น ต้องได้รับการสนับสนุนจากสังคมวัฒนธรรมที่ตนอยู่

ถ้าพ่อแม่เพื่อนฝูงยอมรับ ก็จะเกิดความมั่นใจในตัวเอง ถ้าเข้ากับใครไม่ได้ ก็จะเกิดความไม่มั่นใจและไม่เชื่อว่าผู้อื่นจะยอมรับตนต่อไป

2. นักเรียนที่มีระดับชั้นต่างกันจะมีระดับของเจตคติต่างกัน สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 โดยค่าความสัมพันธ์ของระดับชั้นที่กำลังศึกษาและระดับของเจตคติมีความสัมพันธ์กันแต่มีความสัมพันธ์กันน้อย หมายถึง หากระดับชั้นสูงขึ้นอาจส่งผลให้ระดับของเจตคติเพิ่มขึ้นหรือไม่เพิ่มขึ้นก็ได้ แต่ระดับเจตคติจะไม่ลดลง อันเป็นผลมาจากระดับชั้นที่สูงขึ้น สอดคล้องกับที่ Allport อ้างถึงใน ปิยะนันท์ บุญะโยไทย (2556) โดยได้กล่าวไว้เกี่ยวกับการเกิดของเจตคติ อันได้แก่ การเกิดจากการเรียนรู้ เกิดจากความสามารถในการแยกแยะ เกิดจากประสบการณ์ที่แตกต่างกัน และเกิดจากการเลียนแบบ ซึ่งจากข้อมูลดังกล่าวทำให้สามารถสรุปได้ว่า โดยทั่วไปนั้นยิ่งระดับชั้นสูงขึ้น ก็จะทำให้การเรียนรู้ ความสามารถในการแยกแยะ ประสบการณ์ เพิ่มตามไปด้วย นั่นจึงเป็นส่วนหนึ่งให้ระดับของเจตคติเพิ่มขึ้นตาม และสอดคล้องกับผลการวิจัยของ กัญณภัทร พันธ์สุวรรณ (2562) ที่ได้ศึกษาเจตคติของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีต่อการศึกษายาเสพติด พบว่า ระดับเจตคติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีต่อการศึกษายาเสพติด ในภาพรวมไม่มีความแตกต่างกัน

3. นักเรียนที่มีระดับชั้นต่างกันจะมีระดับของพฤติกรรมต่างกัน สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 3 โดยค่าความสัมพันธ์ของระดับชั้นและระดับพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กัน แต่อยู่ในระดับน้อยมาก หมายถึง หากระดับชั้นสูงขึ้นอาจส่งผลให้ระดับของพฤติกรรมเพิ่มขึ้นหรือไม่เพิ่มขึ้นก็ได้ แต่อย่างไรก็ตาม ระดับพฤติกรรมจะไม่ลดลงอันเป็นผลมาจากระดับชั้นที่สูงขึ้น เช่นเดียวกับการเกิดของเจตคติ การเกิดของพฤติกรรมก็มีองค์ประกอบที่เข้ามาสนับสนุน ดังที่อรุณีย์ โรจนไพบุลย์ (2561) ได้ระบุถึงองค์ประกอบของพฤติกรรมไว้ ได้แก่ การรับรู้ การเรียนรู้ การคิด สติปัญญา เจตคติ อารมณ์ และความเชื่อ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนถูกขัดเกลาและพัฒนาขึ้นตามช่วงวัยและระดับการศึกษา เช่นเดียวกับการศึกษาของ ชไมพร สี่มา (2562) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับระดับชั้นและระดับพฤติกรรมการมีวินัยในตนเองของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่านักเรียนที่มีระดับชั้นต่างกัน มีระดับพฤติกรรมการมีวินัยในตนเองไม่ต่างกัน

4. ความสัมพันธ์ของการรับรู้ เจตคติ และพฤติกรรมการใช้เวลาว่างอย่างจริงจัง มีความสัมพันธ์กันในทางบวก สอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 4 โดยจากการวิเคราะห์ข้อมูล แสดงให้เห็นว่าทั้ง 3 ด้าน สัมพันธ์กัน โดยที่การรับรู้และเจตคติ มีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง การรับรู้และพฤติกรรมมีความสัมพันธ์กันในระดับปานกลาง และเจตคติและพฤติกรรม มีความสัมพันธ์กันในระดับมาก สอดคล้องกับงานวิจัยของ นงนุช อูสาพาณิชย์ (2559) ที่ระบุว่า การรับรู้ของผู้บริโภคมีความสัมพันธ์ต่อระดับของพฤติกรรมในทิศทางเดียวกัน รวมถึงเจตคติของผู้บริโภคก็มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมของผู้บริโภคในทิศทางเดียวกันเช่นกัน อย่างไรก็ตาม งานวิจัยของ อสงไขย พยานศิลป์ (2560) ที่ทำการศึกษาเกี่ยวกับทัศนคติ การรับรู้ และพฤติกรรมการมีส่วนร่วมในโครงการความรับผิดชอบต่อสังคม (CSR) ของกลุ่มบริษัท สยามพิวรรธน์ จำกัด ระบุว่า ทัศนคติและการรับรู้ของกลุ่มตัวอย่างค่อนข้างจะไม่สัมพันธ์กับพฤติกรรมการเข้าร่วม จากผลการวิจัยทั้ง 2 เรื่องดังกล่าว ทำให้สามารถอนุมานได้ว่า การรับรู้และเจตคติ จะมีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมหรือไม่ อาจขึ้นอยู่กับรูปแบบของพฤติกรรมอีกด้วย

ข้อเสนอแนะการวิจัย

1. โรงเรียนและครอบครัว ควรนำข้อมูลที่ได้เหล่านี้ไปช่วยพัฒนาและสนับสนุนการใช้เวลาว่างอย่างจริงจังของนักเรียน
2. อาจมีการจัดกิจกรรม ประชาสัมพันธ์ถึงความหมายของการใช้เวลาว่างอย่างจริงจังให้แพร่หลายมากขึ้น เพื่อที่โรงเรียนและผู้ปกครองจะได้มีความเข้าใจเพิ่มมากขึ้น
3. โรงเรียนอาจนำข้อมูลด้านกิจกรรมไปปรับใช้ในรายวิชาชมรมได้ เช่น ให้นักเรียนที่มีความสนใจเหมือนกันอยู่รวมกันเพื่อพัฒนากิจกรรมด้านนั้นๆ หรือคละกลุ่มกิจกรรมให้ 1 กลุ่มมีหลายกิจกรรม เพื่อส่งเสริมการเรียนรู้และการแบ่งปันประสบการณ์ใหม่ๆ
4. ในบางข้อคำถามมีการใช้ภาษาที่ซับซ้อน อาจทำให้ผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ไม่เข้าใจในข้อคำถาม
5. หากวิจัยโดยใช้ประชากรของแต่ละระดับชั้น อาจทำให้ได้ผลการวิจัยที่สามารถนำไปใช้พัฒนาหลักสูตรได้อย่างชัดเจนมากขึ้น
6. ในการวิจัยในอนาคตอาจศึกษาในสถานศึกษาอื่น หรือในระดับชั้นอื่น เพื่อศึกษาความเหมือนและความแตกต่างกันของผลการวิจัย
7. ในการวิจัยในอนาคต อาจศึกษาหาผลกระทบและวิธีการแก้ไขปรับปรุงการใช้เวลาว่างอย่างจริงจังเพิ่มขึ้น เพื่อให้ได้ข้อมูลที่หลากหลาย

เอกสารอ้างอิง

- กัญณภัทร หุ่นสุวรรณ. (2562). เจตคติของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีต่อการศึกษาสายอาชีพ. *วารสารการศึกษา*, 13(2), 45–58.
- ชไมพร สี่มา. (2562). พฤติกรรมการมีวินัยในตนเองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย. *วารสารพฤติกรรมศาสตร์*, 25(1), 89–104.
- ดาวิชา ศรีธัญรัตน์วนิดา, ทองธีระ, และ ธวัชพร มะรินทร์. (2565). การใช้เวลาว่างอย่างจริงจังกับการพัฒนาศักยภาพเยาวชน. *วารสารสังคมศาสตร์*, 34(2), 112–128.
- นงนุช อุสาพาณิษฐ์. (2559). *การรับรู้ เจตคติ และพฤติกรรมผู้บริโภค*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปิยะนันท์ บุญณะโยไทย. (2556). *จิตวิทยาสังคม*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ศรีประภา ชัยสินธพ. (2558). พัฒนาการอัตลักษณ์ของวัยรุ่นไทย. *วารสารจิตวิทยาพัฒนาการ*, 7(1), 1–15.
- อรุณีย์ โรจนไพบุลย์. (2561). *พฤติกรรมมนุษย์และการพัฒนา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.

- อสงไขย ทยานศิลป์. (2560). ทักษะการรับรู้ และพฤติกรรมที่มีส่วนร่วมในโครงการความรับผิดชอบต่อสังคม (CSR) ของกลุ่มบริษัทเอกชน. *วารสารบริหารธุรกิจ*, 40(3), 77–94.
- ไทยพีบีเอส. (2567). *Thailand Digital Outlook 2024*. กรุงเทพฯ: องค์การกระจายเสียงและแพร่ภาพสาธารณะแห่งประเทศไทย.
- Kono, S., Walker, G. J., & Ito, E. (2020). Serious leisure and well-being: The role of perceived leisure benefits. *Leisure Studies*, 39(2), 249–262.
<https://doi.org/10.1080/02614367.2019.1694565>.
- Stebbins, R. A. (1984). Serious leisure: A conceptual statement. *The Pacific Sociological Review*, 27(2), 251–272.
- Yamane, T. (1973). *Statistics: An introductory analysis* (3rd ed.). New York, NY: Harper & Row.

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

กฤติภัทร อัจฉนิตติ* สุปราณี ขวัญบุญจันทร์**

วิจิตรา บุญแล** พิมพา ม่วงศิริธรรม** สุมาลี งามสง่า**

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาระดับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ และเปรียบเทียบระดับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้มาโดยใช้วิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิตามคณะวิชา รวม 385 คน เครื่องมือเป็นแบบสอบถามมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบระดับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการโดยการทดสอบค่า t-test และค่า F-test ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) ซึ่งได้รับการตรวจสอบและรับรองจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์

ผลการวิจัยพบว่า 1) การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี เฉลี่ยครั้งต่อสัปดาห์ ส่วนใหญ่เข้าร่วมกิจกรรมเฉลี่ย 1 - 2 ครั้งต่อสัปดาห์ มีระยะเวลาเฉลี่ยต่อครั้งในการเข้าร่วมกิจกรรมส่วนใหญ่ใช้ระยะเวลาเฉลี่ย 30 - 60 นาที และการเข้าร่วมกิจกรรมบ่อยที่สุด ส่วนใหญ่เล่นกีฬา/ออกกำลังกาย, กิจกรรมชมรม, กิจกรรมสร้างสรรค์ 2) ระดับความคิดเห็นปัจจัยทางการรับรู้ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ทั้ง 3 ด้าน โดยภาพรวมอยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุด ($\bar{X} = 4.61$, S.D. = .715) 3) การเปรียบเทียบระดับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีเพศต่างกัน ปัจจัยการรับรู้ต่างกัน มีความคิดเห็นต่อระดับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรีโดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คำสำคัญ : ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรม, กิจกรรมนันทนาการ, ปัจจัยทางการรับรู้, ระดับการเข้าร่วมกิจกรรม

Factors Affecting Recreational Activities Participation of Undergraduate Students

Krittapat Ajanakitti* Supranee Kwanboonchan**

Wichitra Boonlae** Pimpa Moungsirithum** Sumalee Ngamsanga**

Abstract

This research aimed to study the level of recreational activity participation and compare the level of recreational activity participation among undergraduate students at a university. The sample group used in this research was obtained using a stratified random sampling method by faculty, totaling 385 students. The instrument was a questionnaire with a rating scale. Data were analyzed by finding the mean, percentage, and standard deviation. The level of recreational activity participation was compared by testing with t-test and F-test using one-way analysis of variance (One-way ANOVA), which were reviewed and approved by the Human Research Ethics Committee.

The research results found that 1) The average participation in recreational activities of undergraduate students was measured in times per week. Most of them participated in the activities 1 - 2 times per week. The average duration of each activity was 30 - 60 minutes. The most frequent participation in the activities was sports/exercise, club activities, and creative activities. 2) The level of opinions on perception factors of undergraduate students in all 3 areas was at the highest level of agreement ($\bar{X}$ = 4.61, S.D. = .715). 3) Comparison of the level of participation in recreational activities of undergraduate students. Undergraduate students with different genders and different perception factors had different opinions on the level of participation in recreational activities of undergraduate students overall with statistical significance at the 0.05 level.

Keywords: Factors affecting activity participation, Recreational activities, Cognitive factors, Activity participation level

บทนำ

การส่งเสริมกิจกรรมกีฬาและนันทนาการให้กับนักศึกษา เพื่อส่งเสริมให้นักศึกษาได้มีโอกาสดอกกำลังกาย เล่นกีฬา และเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น มีความจำเป็นที่จะต้องมีการวางแผนงาน ทั้งระบบโครงสร้างองค์กร แผนบุคลากร แผนการดำเนินงาน และควรมีวัสดุอุปกรณ์ สถานที่ และ สิ่งอำนวยความสะดวก เพื่อที่จะสามารถจัดกิจกรรมและให้บริการด้านนันทนาการให้นักศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งตามนโยบายของกระทรวงการอุดมศึกษา วิทยาศาสตร์ วิจัยและนวัตกรรม ที่มุ่งเน้นให้นักศึกษามีการพัฒนาด้านสุขภาพ ส่งเสริมให้นักศึกษามีการออกกำลังกาย เล่นกีฬา และเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ สร้างนิสัยความมีน้ำใจนักกีฬา และใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

แผนปฏิบัติการด้านนันทนาการ ระยะที่ 4 (พ.ศ. 2566-2570) ได้กำหนดวิสัยทัศน์ว่า ประชาชนไทย ประกอบกิจกรรมนันทนาการจนเป็นวิถีชีวิต เพื่อเสริมสร้างให้มีสุขภาพที่ดีโดยมีพันธกิจหลัก 3 ประการ คือ ส่งเสริมให้ประชาชนมีความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของนันทนาการ พัฒนาและบริหารจัดการทรัพยากร นันทนาการอย่างคุ้มค่าและยกระดับการบูรณาการด้านนันทนาการกับทุกภาคส่วน โดยมีประเด็นการพัฒนา ด้านนันทนาการ 4 ประเด็น ประกอบด้วย 1) ส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนทุกภาคส่วนมีความตระหนักรู้ถึงคุณค่าของนันทนาการและประกอบกิจกรรมนันทนาการอย่างสม่ำเสมอ 2) ส่งเสริมการพัฒนาทรัพยากร นันทนาการอย่างมีทิศทางและเหมาะสม เพื่อให้สอดคล้องกับค่านิยมและกระแสดังกล่าวของ ประชาชน และเกิดความคุ้มค่าต่อการพัฒนา 3) ส่งเสริมสนับสนุนปัจจัยเอื้อเพื่อให้เครือข่ายนันทนาการ ทั้งภาครัฐและภาคเอกชน มีความเข้มแข็งในการดำเนินงานด้านนันทนาการ และ 4) ยกระดับการบริหาร จัดการ เพื่อส่งเสริม และสนับสนุนการปฏิบัติการด้านนันทนาการ โดยมีตัวชี้วัดความสำเร็จหลักของ แผนปฏิบัติการด้านนันทนาการระยะที่ 4 (พ.ศ. 2566 - 2570) คือ (1) ประชาชนประกอบกิจกรรมนันทนาการ จนเป็นวิถี ชีวิต ไม่น้อยกว่า ร้อยละ 80 ภายในปี 2570 (2) จำนวนทรัพยากรนันทนาการที่ได้รับการพัฒนา ตามเกณฑ์/มาตรฐาน เพิ่มขึ้นไม่น้อยกว่าร้อยละ 5 ต่อปี และ (3) มีแผนการขับเคลื่อนติดตามและประเมินผล การ ปฏิบัติการ ด้านนันทนาการรายไตรมาสและมีการรายงานความก้าวหน้าของการดำเนินงานตาม แผนปฏิบัติการ ด้านนันทนาการ ระยะที่ 4 (พ.ศ. 2566 - 2570) รายปี

การจัดกิจกรรมนันทนาการในสถานศึกษาจึงมีความสำคัญที่จะทำให้นักศึกษามีสุขภาพแข็งแรงทาง กาย สุขภาพจิตดี มีอารมณ์มั่นคง สามารถปรับตัวกับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงไปอย่างเหมาะสม ปฏิบัติและ สร้างเสริมคุณธรรม จริยธรรม มีน้ำใจเป็นนักกีฬา ตลอดจนสร้างสังคมไทยให้เข้มแข็ง มีระเบียบวินัยและ สมานฉันท์ ซึ่งได้ศึกษารูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายของนักศึกษา ในมหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือ พบว่า รูปแบบการจัดการกิจกรรมทางกายของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือประกอบด้วย องค์ประกอบ 4 องค์ประกอบ คือ ด้านนโยบาย ด้านปัจจัยนำเข้า ด้านกระบวนการ และด้านผลผลิต (ภาคภูมิ โชคทวีพาณิชย์, 2560) นอกจากนั้น องค์การไม่ว่าจะเป็นหน่วยงานภาครัฐหรือภาคธุรกิจ ล้วนต้องมี กระบวนการบริหารจัดการที่เป็นระบบ โดยจำเป็นต้องอาศัยทรัพยากรซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานทางการจัดการ

จำนวน 4 ประการ ได้แก่ ทรัพยากรบุคคล งบประมาณ วัสดุอุปกรณ์ และการจัดการ ทั้งนี้การบริหารทรัพยากรดังกล่าวอย่างเหมาะสมและสอดคล้องกัน จะช่วยให้องค์การสามารถดำเนินงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและบรรลุผลตามเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ (สุเทพ พงศ์ศรีวัฒน์, 2561)

ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ จากการทบทวนเอกสาร พบว่า การรับรู้ประโยชน์ ความเสี่ยง และโอกาสที่เอื้อให้นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ เป็นปัจจัยหลักที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยประโยชน์ที่รับรู้เช่นการปรับปรุงสุขภาพ ปฏิสัมพันธ์ทางสังคม และความพึงพอใจส่วนบุคคลเป็นแรงจูงใจที่สำคัญสำหรับการมีส่วนร่วมในนันทนาการ (Dulhamid et al., 2023 ; Ha & Thuc, 2024) การรับรู้ความเสี่ยงและความกลัวความปลอดภัยส่วนบุคคลมีอิทธิพลต่อโอกาสในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการที่มีความเสี่ยง เช่น ปั่นจักรยานเสือภูเขา (Creyer et al., 2003 ; Holman et al., 1996) และโอกาสที่เอื้อให้นักศึกษาเข้าร่วม เช่น เวลา เงิน การสื่อสารให้ข้อมูล อาจสนับสนุนการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการ (Lee, 2003 ; Williams et al., 2004 ; Ries et al., 2008) นอกจากนี้ จากการทบทวนเอกสารยังพบปัจจัยส่วนบุคคลที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ได้แก่ เพศ ความแตกต่างทางเพศ เป็นที่ชัดเจนโดยทั่วไปผู้ชายมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการมากกว่าผู้หญิง (Yoon et al., 2021) ในทางตรงกันข้าม ประเภทของกิจกรรมก็มีบทบาทต่อเพศเช่นกัน ตัวอย่างเช่น ผู้หญิงอาจมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายในเวลาพักผ่อนน้อยกว่าเมื่อเทียบกับผู้ชาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในบริบททางวัฒนธรรมบางอย่าง (Kono et al., 2018) น้ำหนักและส่วนสูง ซึ่งแสดงสถานะสุขภาพที่รับรู้เป็นปัจจัยสำคัญ โดยบุคคลที่ให้คะแนนสุขภาพในเชิงบวกมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการมากขึ้น (Yoon et al., 2021) งานวิจัยนี้จึงสนใจที่จะศึกษาระดับการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการ โดยเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มปัจจัยที่กล่าวถึงไปข้างต้น

ดังนั้น มหาวิทยาลัยควรตระหนักถึงความสำคัญในการจัดกิจกรรมให้นักศึกษาระดับปริญญาตรี เพื่อให้นักศึกษาสำเร็จการศึกษาเป็นบัณฑิตที่มีความสมบูรณ์ทั้งด้านความรู้ด้านวิชาการวิชาชีพ มีคุณธรรม จริยธรรม สามารถดำรงชีวิตและอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข ดังนั้นคณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษาถึงปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี เพื่อที่จะนำไปพัฒนาการจัดกิจกรรมนันทนาการให้นักศึกษาต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อศึกษาระดับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จำแนกตามเพศ ดัชนีมวลกาย การรับรู้ประโยชน์ การรับรู้ความเสี่ยงและความกลัว ความปลอดภัย และโอกาสที่เอื้อให้นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยสร้างแบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ผู้วิจัยดำเนินการดังนี้

1. ผู้วิจัยได้ดำเนินการขอการรับรองโครงการวิจัยด้านจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ต่อคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ และได้รับการพิจารณารับรองตามเอกสารเลขที่ ED5/2568 ลงวันที่ 27 มิถุนายน 2568 จากนั้นผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย

2. สร้างแบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี และนำแบบสอบถามทดสอบคุณภาพเครื่องมือ 2 ส่วน คือ 1) หาความเที่ยงตรง (Validity) ของแบบสอบถาม โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถาม และวัตถุประสงค์ (Item Objective Congruence Index: IOC) จากผู้เชี่ยวชาญช่วยตรวจสอบความถูกต้องและความครอบคลุมของเนื้อหาที่ต้องการศึกษา จำนวน 5 ท่าน 2) การหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α Coefficient) ตามวิธีการของครอนบาค (Cronbach) ทำการทดสอบ (Try Out) จำนวน 30 ชุด กับกลุ่มประชากรที่มีคุณสมบัติใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อตรวจสอบว่าคำถามสามารถสื่อความหมายตรงตามความต้องการตลอดจนมีความเหมาะสมหรือไม่ มีความยากง่ายเพียงใด

3. เก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จาก 7 คณะวิชา โดยการนำหนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูลไปยังอธิการบดีมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง เพื่อความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถาม โดยแจกแบบสอบถาม จำนวน 385 ฉบับ และใช้เวลาในการเก็บข้อมูล จำนวน 4 สัปดาห์

4. ทำการวิเคราะห์ข้อมูลและอภิปรายผลต่อไป

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง จำนวน 6,000 คน จาก 7 คณะวิชา และกลุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling) จากการประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้ตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie, R.V. & Morgan, D.W., 1970) ได้ขนาดตัวอย่าง 375 คน ด้วยวิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิตามคณะวิชาทั้ง 7 คณะ คณะละ 55 คน รวม 385 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถามปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยแบ่งออกเป็น 4 ส่วน ดังนี้ ส่วนที่ 1 เป็นแบบสอบถามปลายปิด (Close-ended Questionnaire) ตรวจสอบรายการ (Checklist) แบบเติมคำในช่องว่างเกี่ยวกับข้อมูลส่วนบุคคล ส่วนที่ 2 เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) โดยเลือกตอบระดับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ส่วนที่ 3 เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) โดยเลือกตอบปัจจัยทางการรับรู้ 3 ด้าน ได้แก่ 1) การรับรู้ประโยชน์ 2) การรับรู้ความเสี่ยงและความกลัวความปลอดภัย 3) การรับรู้โอกาสที่เอื้อให้นักศึกษา

เข้าร่วมกิจกรรม และส่วนที่ 4 ข้อมูลเกี่ยวกับปัญหา อุปสรรค และข้อเสนอแนะต่อการจัดกิจกรรมนันทนาการของมหาวิทยาลัย

การวิเคราะห์ข้อมูลการวิจัย

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์และแปลผลโดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาคุณภาพของแบบสอบถาม ประกอบด้วย

1.1 หาค่าความเที่ยงตรง (Validity) ของแบบสอบถาม โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามและวัตถุประสงค์ (Item Objective Congruence Index: IOC) ที่ยอมรับได้ ซึ่งเครื่องมือการวิจัยฉบับนี้ได้ค่า IOC ระหว่าง 0.80 - 1.00 ซึ่งถือว่าเครื่องมือใช้ได้

1.2 การหาค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือ (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α Coefficient) ตามวิธีการของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นของเครื่องมือทั้งฉบับ เท่ากับ 0.920

2. การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อตรวจสอบวัตถุประสงค์ของการวิจัย ประกอบด้วย

2.1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง วิเคราะห์โดยการหาค่าความถี่ (Frequency) และค่าร้อยละ (Percentage)

2.2 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าความถี่ (Frequency) ค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) เพื่อใช้อธิบายถึงข้อมูลเกี่ยวกับระดับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

2.3 การวิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามปลายเปิด (Open ended question) วิเคราะห์โดยใช้เทคนิคการวิเคราะห์เนื้อหา (Content analysis technique) ประกอบบริบทนำเสนอเป็นความเรียงประกอบตาราง โดยการแจกแจงความถี่ของผู้ตอบคำถามปลายเปิด

2.4 การวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบระดับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยจำแนกตามข้อมูลส่วนบุคคล สถิติที่ใช้คือ การทดสอบค่าที (t-test) ในกรณีตัวแปรต้นสองกลุ่ม และการทดสอบค่าเอฟ (F-test) ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way ANOVA) ในกรณีตัวแปรต้นตั้งแต่สามกลุ่มขึ้นไป เมื่อพบความแตกต่างจะทำการเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีผลต่างเป็นสำคัญน้อยที่สุด (Least Significant Difference: LSD.)

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

ตารางที่ 1 ผลการวิเคราะห์ระดับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี

ระดับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ		จำนวน	ร้อยละ
1. การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ การเฉลี่ยที่ครั้งต่อสัปดาห์	ไม่เคย	45	11.69
	1 - 2 ครั้ง	208	54.03
	3 - 4 ครั้ง	74	19.22
	มากกว่า 4 ครั้ง	58	15.06
2. ระยะเวลาเฉลี่ยต่อครั้งในการ เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ	น้อยกว่า 30 นาที	81	21.04
	30 - 60 นาที	198	51.43
	มากกว่า 60 นาที	106	27.53
3. การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ประเภทใดบ่อยที่สุด (สามารถเลือกได้มากกว่า 1 ข้อ)	กีฬา/ออกกำลังกาย	148	40.10
	ศิลปะ/ดนตรี	60	16.30
	กิจกรรมชมรม	125	33.90
	กิจกรรมสร้างสรรค์	117	31.70
	ผ่อนคลายจิตใจ/ดูหนัง/สมาธิ	99	26.80
	จิตอาสา/พัฒนาทักษะชีวิต	77	20.90
	อื่น ๆ	4	1.10

จากตารางที่ 1 ระดับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี พบว่า 1) เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเฉลี่ยครั้งต่อสัปดาห์ โดยนักศึกษาส่วนใหญ่เข้าร่วมกิจกรรมเฉลี่ย 1 - 2 ครั้งต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 54.03 รองลงมาเฉลี่ย 3 - 4 ครั้งต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 19.22 มากกว่า 4 ครั้งต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 15.06 และไม่เคย คิดเป็นร้อยละ 11.69 2) ระยะเวลาเฉลี่ยต่อครั้งในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ โดยนักศึกษาส่วนใหญ่ใช้ระยะเวลาเฉลี่ย 30-60 นาที คิดเป็นร้อยละ 51.43 รองลงมาเฉลี่ยมากกว่า 60 นาที คิดเป็นร้อยละ 27.53 และเฉลี่ยน้อยกว่า 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 21.04 และ 3) การเข้าร่วมกิจกรรมบ่อยที่สุด โดยนักศึกษาส่วนใหญ่เล่นกีฬา/ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 40.10 รองลงมากิจกรรมชมรม คิดเป็นร้อยละ 33.90 กิจกรรมสร้างสรรค์ คิดเป็นร้อยละ 31.70 ผ่อนคลายจิตใจ/ดูหนัง/สมาธิ คิดเป็นร้อยละ 26.80 จิตอาสา/พัฒนาทักษะชีวิต คิดเป็นร้อยละ 20.90 ศิลปะ/ดนตรี คิดเป็นร้อยละ 16.30 และอื่น ๆ คิดเป็นร้อยละ 1.10 ตามลำดับ

ตารางที่ 2 ผลการวิเคราะห์ปัจจัยทางการรับรู้ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ทั้ง 3 ด้าน โดยภาพรวม

ปัจจัยทางการรับรู้		ระดับความคิดเห็น		
		$\bar{X}$	S.D.	แปลผล
1.	ด้านการรับรู้ประโยชน์	4.63	.718	เห็นด้วยมากที่สุด
2.	ด้านการรับรู้ความเสี่ยงและความกลัวความปลอดภัย	4.60	.715	เห็นด้วยมากที่สุด
3.	ด้านการรับรู้โอกาสที่เอื้อให้นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรม	4.59	.712	เห็นด้วยมากที่สุด
ภาพรวม		4.61	.715	เห็นด้วยมากที่สุด

จากตารางที่ 2 พบว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความคิดเห็นปัจจัยทางการรับรู้ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ทั้ง 3 ด้าน โดยภาพรวมอยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุด ($\bar{X} = 4.61$, S.D. = .715) เมื่อจำแนกรายละเอียดเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงที่สุด ได้แก่ ด้านการรับรู้ประโยชน์ ($\bar{X} = 4.63$, S.D. = .718) รองลงมา ได้แก่ ด้านการรับรู้ความเสี่ยงและความกลัวความปลอดภัย ($\bar{X} = 4.60$, S.D. = .715) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด ได้แก่ ด้านการรับรู้โอกาสที่เอื้อให้นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรม ($\bar{X} = 4.59$, S.D. = .712) ตามลำดับ

ตารางที่ 3 เปรียบเทียบระดับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำแนกตามเพศ

การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ		เพศ				t	Sig.
		ชาย (131 คน)		หญิง (254 คน)			
		$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
1.	ด้านการรับรู้ประโยชน์	4.55	.710	4.59	.720	-2.01	0.03*
2.	ด้านการรับรู้ความเสี่ยงและความกลัวความปลอดภัย	4.60	.712	4.61	.758	-1.62	0.04*
3.	ด้านการรับรู้โอกาสที่เอื้อให้นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรม	4.56	.716	4.54	.736	-1.72	0.04*
ภาพรวม		4.57	.717	4.58	.748	-2.04	0.04*

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 3 พบว่านักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีเพศต่างกัน มีความคิดเห็นต่อระดับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง โดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 4 แสดงการวิเคราะห์ความแปรปรวนของความคิดเห็นเกี่ยวกับระดับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ
ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำแนกตามปัจจัยการรับรู้

การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ		SS	df	MS	F	sig.
1. ด้านการรับรู้ประโยชน์	ระหว่างกลุ่ม	1.99	3	3.12	3.10*	0.04
	ภายในกลุ่ม	9.48	381	0.45		
	รวม	11.40	384			
2. ด้านการรับรู้ความเสี่ยงและความกลัว ความปลอดภัย	ระหว่างกลุ่ม	7.38	4	1.45	2.69*	0.00
	ภายในกลุ่ม	24.38	380	0.54		
	รวม	28.69	384			
3. ด้านการรับรู้โอกาสที่เอื้อให้นักศึกษา เข้าร่วมกิจกรรม	ระหว่างกลุ่ม	7.67	4	4.76	8.43*	0.02
	ภายในกลุ่ม	16.68	380	0.53		
	รวม	20.48	384			
โดยรวม	ระหว่างกลุ่ม	1.59	4	0.53	7.40*	0.02
	ภายในกลุ่ม	7.65	380	0.17		
	รวม	7.24	384			

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 4 พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีปัจจัยการรับรู้ต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการระดับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง โดยภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 5 การทดสอบความแตกต่างความคิดเห็นเกี่ยวกับระดับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี เป็นรายคู่ด้วยวิธี ผลต่างนัยสำคัญน้อยที่สุด (LSD.) โดยภาพรวม จำแนกตามปัจจัยการรับรู้

ปัจจัยการรับรู้	x̄	ปัจจัยการรับรู้			
		ด้านการรับรู้ประโยชน์	ด้านการรับรู้ความเสี่ยงและความกลัวความปลอดภัย	ด้านการรับรู้โอกาสที่เอื้อให้นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรม	
		4.59	4.57	4.60	
ด้านการรับรู้ประโยชน์	4.59	-	0.78*	0.57*	
ด้านการรับรู้ความเสี่ยงและความกลัวความปลอดภัย	4.57	-	-	-1.19*	
ด้านการรับรู้โอกาสที่เอื้อให้นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรม	4.60	-	-	-	

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

จากตารางที่ 5 พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีการรับรู้ประโยชน์ มีความคิดเห็นต่อระดับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ มากกว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีการรับรู้ความเสี่ยงและความกลัวความปลอดภัย และการรับรู้โอกาสที่เอื้อให้นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 และนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีการรับรู้ความเสี่ยงและความกลัวความปลอดภัย มีความคิดเห็นต่อระดับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ น้อยกว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีการรับรู้โอกาสที่เอื้อให้นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

อภิปรายผลการวิจัย

1. การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี เฉลี่ยครั้งต่อสัปดาห์ ส่วนใหญ่เข้าร่วมกิจกรรมเฉลี่ย 1 - 2 ครั้งต่อสัปดาห์ รองลงมาเฉลี่ย 3 - 4 ครั้งต่อสัปดาห์, มากกว่า 4 ครั้งต่อสัปดาห์ และไม่เคย ระยะเวลาเฉลี่ยต่อครั้งในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการส่วนใหญ่ใช้ระยะเวลาเฉลี่ย 30 - 60 นาที รองลงมาเฉลี่ยมากกว่า 60 นาที และเฉลี่ยน้อยกว่า 30 นาที และการเข้าร่วมกิจกรรมบ่อยที่สุด ส่วนใหญ่เล่นกีฬา/ออกกำลังกาย รองลงมากิจกรรมชมรม, กิจกรรมสร้างสรรค์, ผ่อนคลายจิตใจ/ดูหนัง/สมาธิ, จิตอาสา/พัฒนาทักษะชีวิต, ศิลปะ/ดนตรี และอื่น ๆ ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับ ธวัช เต็มญวน (2561) ที่ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาศาสนาบัณฑิตพัฒนศิลป์ พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ต้องการได้รับความสนุกสนานจากการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ และมีความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ และสอดคล้องกับ กิตติธัช ทองจีน (2563) ที่ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตระดับปริญญาตรีคณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย พบว่ากลุ่ม ตัวอย่างที่ศึกษาส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ศึกษาอยู่ชั้นปี 3 ภาควิชาความสัมพันธ์ระหว่างประเทศ มี การเข้าร่วมกิจกรรมระหว่าง 1 - 3 ครั้งต่อภาคการศึกษา มีเกรดเฉลี่ยระหว่าง 3.01 - 3.50 และเป็นผู้ มีรายได้เพียงพอต่อสิ่งที่มีราคาแพง บางครั้ง

2. ระดับความคิดเห็นปัจจัยทางการรับรู้ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี ทั้ง 3 ด้าน โดยภาพรวมอยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุด ($\bar{X} = 4.61$, S.D. = .715) ซึ่งสอดคล้องกับ Mitsumphan (2008) ที่ได้ศึกษาความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกลุ่มภาคกลาง จำนวน 5 แห่ง คือ มทร.พระนคร มทร.กรุงเทพ มทร.รัตนโกสินทร์ มทร.ธัญบุรี และ มทร.สุวรรณภูมิ พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีความต้องการในการเข้าร่วมกิจกรรม มากกว่าชั้นปีอื่น ๆ อยู่ในระดับมากที่สุด และสอดคล้อง การุณย์ ฌโนมพิชัย (2566) ที่ได้ศึกษาปัจจัยแรงจูงใจที่มีผลต่อการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครหลังวิกฤตโควิด-19 พบว่า ระดับปัจจัยแรงจูงใจด้านร่างกายและด้านสังคมอยู่ในระดับมาก โดยปัจจัยแรงจูงใจด้านร่างกายมากที่สุด

3. การเปรียบเทียบระดับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี โดยนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีเพศต่างกัน ปัจจัยการรับรู้ต่างกัน มีความคิดเห็นต่อระดับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ

ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยแห่งหนึ่ง โดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ซึ่งนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีการรับรู้ประโยชน์ มีความคิดเห็นต่อระดับการเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการ มากกว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีการรับรู้ความเสี่ยงและความกลัวความปลอดภัย และการรับรู้โอกาสที่เอื้อให้นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 และนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีการรับรู้ความเสี่ยงและความกลัวความปลอดภัย มีความคิดเห็นต่อระดับการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ น้อยกว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่มีการรับรู้โอกาสที่เอื้อให้นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ 0.05 ซึ่งสอดคล้องกับ ธวัช เต็มดวง (2561) ที่ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการของนักศึกษาสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์ พบว่านักศึกษาเพศต่างกันมีปัจจัยภายในต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับ สราทตรา เล่งไพบูลย์ (2567) ที่ศึกษาปัจจัยความสัมพันธ์ ของคุณลักษณะทางประชากรศาสตร์ ที่มีผลต่อความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกลุ่มเครือข่ายอุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง พบว่าปัจจัยทางประชากรศาสตร์ ได้แก่ เพศ ปีการศึกษา สังกัดสถานศึกษา และคณะ มีความสัมพันธ์กับความต้องการเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะการวิจัย

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1. ควรมีกิจกรรมที่หลากหลาย เพื่อนักศึกษาได้เลือกทำกิจกรรมตามความถนัดส่วนบุคคล
2. ควรมีกิจกรรมที่สร้างความรู้ ประสบการณ์ ทักษะการทำงานเพื่อให้สอดคล้องในการดำเนินชีวิต และแก้ไขปัญหาในอนาคตได้จริง
3. ควรเป็นกิจกรรมที่จัดร่วมกับคณะอื่น ๆ ที่ไม่ใช่จัดเพียงคณะเดียวหรือห้องเดียว เพื่อเพิ่ม ความสัมพันธ์และมิตรภาพที่ดีระหว่างนักศึกษา เพราะนอกเหนือจากความรู้ที่ได้เรียนรู้ตามสาขาวิชาแล้ว การมีมิตรภาพจะช่วยสนับสนุนโอกาสในเรื่องต่าง ๆ ให้ประสบความสำเร็จมากยิ่งขึ้น
4. ควรมีการจัดกิจกรรมนอกมหาวิทยาลัย เพื่อจะได้เปิดมุมมองของนักศึกษาให้กว้างขึ้น และควรจัด กลุ่มคณะทำกิจกรรมแบบคณะคณะเพื่อให้นักศึกษาได้มีสัมพันธภาพร่วมกัน

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมุ่งเน้นการวิจัยเพื่อกำหนดแนวทางปฏิบัติของงานด้านกิจกรรมนักศึกษาที่สอดคล้องกับ นโยบายขององค์กรและความต้องการของนักศึกษา
2. ควรศึกษาตัวแปรอื่น ๆ นอกเหนือจากตัวแปรปัจจัยทางการรับรู้ ด้านการรับรู้ประโยชน์ ด้านการรับรู้ ความเสี่ยงและความกลัวความปลอดภัย ด้านการรับรู้โอกาสที่เอื้อให้นักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรม และควรใช้ การวิจัยเชิงปริมาณควบคู่ไปกับการวิจัยเชิงคุณภาพเพื่อผลของงานวิจัยที่มีคุณภาพยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

- การณย์ ถนอมพิชัย. (2566). ปัจจัยแรงจูงใจที่มีผลต่อการตัดสินใจเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลพระนครหลังวิกฤตโควิด-19. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการจัดการกีฬาและนันทนาการ, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- กิตติธัช ทองจีน. (2563). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการมีส่วนร่วมกิจกรรมของนิสิตระดับปริญญาตรีคณะรัฐศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. วิทยานิพนธ์รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชารัฐประศาสนศาสตร์, บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ธวัช เต็มภูวน. (2561). ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษาสถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์. วารสารพัฒนศิลป์วิชาการ, 2(พิเศษ), 367-378.
- สราทตรา เล่งไพบูลย์. (2567). ปัจจัยความสัมพันธ์ของคุณลักษณะทางประชากรศาสตร์ที่มีผลต่อความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลกลุ่มเครือข่าย อุดมศึกษาภาคกลางตอนล่าง. *Journal of Arts Management*, 8(3), 466-489.
- สุเทพ พงศ์ศรีวัฒน์. (2561). การบริหารองค์การและการจัดการทรัพยากร. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่ง จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Ab Dulhamid, H., Isa, M., Mohamed, B., & Sazali, M. F. (2023). Motivation of outdoor recreation participation among rural and urban communities. *Planning Malaysia Journal*, 21, Article 1251. <https://doi.org/10.21837/pm.v21i25.1251>.
- Creyer, E. H., Ross, W. T., & Evers, D. J. (2003). Risky recreation: An exploration of factors influencing the likelihood of participation and the effects of experience. *Leisure Studies*, 22(3), 239-253.
- Ha, M. D., & Thuc, D. C. (2024). Exploratory study on motivational factors in recreational sports: A gender and region-based analysis of students at Vietnam National University, Ho Chi Minh City. *The Open Sports Sciences Journal*, 17(1). <https://doi.org/10.2174/011875399x354776241218053136>.
- Holman, C. D. J., Donovan, R. J., & Corti, B. (1996). Factors influencing the use of physical activity facilities: Results from qualitative research. *Health Promotion Journal of Australia*, 6(1), 16-21.
- Kono, S., Kim, J., Gui, J., & McDaniel, J. T. (2018). Social-demographic correlates of leisure-time physical activities: A secondary data analysis of a large-scale survey in the U.S. *Journal of Leisure Research*, 50(3), 261-282.

- Krejcie, R. V., & Morgan, D. W. (1970). Determining sample size for research activities. *Educational and Psychological Measurement*, 30(3), 607–610.
- Lee, K. M. (2003). *Motives and preferences for participation in outdoor recreation among members of selected youth recreation associations: An exploratory study*. Retrieved from <http://psasir.upm.edu.my/id/eprint/10137/>.
- Mitsumphan, C. (2008). *Recreation activities participation needs of students at Rajamangala University of Technology Phra Nakhon* (Research report). Rajamangala University of Technology Phra Nakhon.
- Williams, R., Vogelsong, H. G., Green, G. T., & Cordell, K. (2004). Outdoor recreation participation of people with mobility disabilities: Selected results of the national survey of recreation and the environment. *Journal of Park and Recreation Administration*, 22(2). https://www.srs.fs.usda.gov/pubs/ja/ja_williams006.pdf.
- Yoon, H., Kim, E. H., & Kim, C. (2021). Sociodemographic characteristics and leisure participation through the perspective of leisure inequalities in later life. *Sustainability*, 13(16), 8787. <https://doi.org/10.3390/su13168787>.

การศึกษาสภาวะลื่นไหล ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวล

ในนักกีฬาอาชีพรายการฟุตบอลไทยลีก 2

จิรัฐติกุล ต้นสายธินันท์* กฤตภัทร อัจฉนิกิตติ* พิมพ์ ม่วงศิริธรรม**

อัจฉราลักษณ์ วิเศษ* วิจิตรา บุญแล*

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเกิดสภาวะลื่นไหล ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวล ในนักกีฬาอาชีพฟุตบอลไทยลีก กลุ่มตัวอย่างนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ จำนวน 22 คน มีอายุระหว่าง 19 - 23 ปี (อายุเฉลี่ย 20.18 ± 2.82 ปี) เครื่องมือที่ใช้การวิจัยได้แก่ แบบวัดสภาวะลื่นไหล ในกิจกรรมกีฬา (Flow State Scale (FSS-2) – Physical) และแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุง (Revised Competitive State Anxiety Inventory-2) (CSAI-2R) โดยนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติประกอบด้วย ค่าเฉลี่ย ร้อยละ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความแตกต่างโดยใช้สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมแบบหลายตัวแปร (Multivariate Analysis of Covariance MANCOVA) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์โดยวิธีการหาความสัมพันธ์แบบสเปียร์แมน (Spearman rank correlation coefficient) กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า การแข่งขันในแมตช์ที่ 1 มีสภาวะลื่นไหลสูงที่สุด (3.92 ± 0.79 , ชนะ) แมตช์ที่ 7 ต่ำที่สุด (3.48 ± 0.82 , แพ้) ความเชื่อมั่นในตนเองสูงที่สุด (2.77 ± 0.42 , เสมอ) ในแมตช์ที่ 9 ต่ำที่สุด (2.31 ± 0.71 , ชนะ) ในแมตช์ที่ 2 และความวิตกกังวลทางจิตสูงที่สุด (2.00 ± 0.54 , ชนะ) ในแมตช์ที่ 4 ต่ำที่สุด (1.53 ± 0.49 , ชนะ) ในแมตช์ที่ 9 สภาวะลื่นไหลที่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวล ($r=0.51$, $p=0.01$) ความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความวิตกกังวล ($r = -0.50$, $p = 0.01$) และสภาวะลื่นไหล ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวล ระหว่างแมตช์ ที่ชนะ แมตช์ที่แพ้ และแมตช์ที่เสมอ พบความแตกต่างของสภาวะลื่นไหล ($p=0.04$) ในระดับอายุของผลการแข่งขันแมตช์ที่ชนะ แมตช์ที่แพ้ และแมตช์ที่เสมอ อย่างมีนัยสำคัญระดับ .05 สรุปจากงานวิจัย แสดงให้เห็นว่าสภาวะลื่นไหล ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวล ส่งผลต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬาฟุตบอลขณะแข่งขัน ดังนั้นผู้ฝึกสอนและนักกีฬาควรตระหนักถึงโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตใจเพื่อสร้างสภาวะลื่นไหลและความเชื่อมั่นในตนเองให้กับนักกีฬา และควบคุมความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม

คำสำคัญ : สภาวะลื่นไหล, ความเชื่อมั่นในตนเอง, ความวิตกกังวล, นักกีฬาฟุตบอลอาชีพ

A Study of Flow State Self-confidence and Anxiety on Professional Players Participate in Futsal Thai League 2

Jeerattikul Tonsaitanin* Krittipat Ajanakitti* Pimpa Moungsirithum**

Archaralak Visate* Wichitra Boonlae *

Abstract

The purpose of this study was to investigate the association between flow state, self-confidence and anxiety in Professional futsal players. Twenty-two male futsal players (Age: 20.18 ± 2.82 years; range 19 to 23 years). Flow state and competitive state anxiety were assessed using a flow state scale (FSS-2) – Physical and a competitive state anxiety inventory-2 (CSAI-2R), respectively. Descriptive and correlational statistics were used to analyze the data (means, percentages, standard deviations, multivariate analysis of covariance MANCOVA, Spearman rank correlation coefficients) with the significance level set at .05 level.

Descriptive analysis showed that flow state scores were highest in Match 1 (3.92 ± 0.79 , Win), with flow state scores the lowest in Match 7 (3.48 ± 0.82 , Lose). Self-confidence scores were highest in Match 9 (2.77 ± 0.42 , Draw), with Match 6 having the lowest score (2.31 ± 0.71 , Win). Cognitive Anxiety scores were highest in Match 4 (2.00 ± 0.54 , Win), with the lowest score found in Match 9 (1.53 ± 0.49 , Win). There was a moderate positive relationship between flow state and anxiety ($r=0.51$, $p = 0.01$), self-confidence had a weak negative relationship with anxiety ($r = -0.50$, $p = 0.01$). Flow state ($p = 0.04$), at age level of Competition results between winning, losing, and drawing matches and drawing matches have significant difference at .05 level. In conclusion, flow state, self-confidence and anxiety in futsal players were related to performance outcomes during competition. Therefore, coaches and players should be aware of these associations and strive to build program mental training for flow state and self-confidence and control levels of anxiety.

Keywords: Flow state, Self-confidence, Anxiety, Futsal professional players

บทนำ

กีฬาฟุตบอลของประเทศไทยในปัจจุบัน เป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างสูง อันเนื่องมาจากการที่มีการจัดการแข่งขันระดับลีกอาชีพที่มีหลากหลายระดับ ส่งผลให้การแข่งขันฟุตบอลอาชีพในประเทศไทยได้รับความนิยมจากผู้ชมเป็นจำนวนมากและสร้างรายได้ให้กับนักกีฬา นำมาซึ่งมาตรฐานในการแข่งขันที่สูงขึ้น ดังนั้นนักกีฬาฟุตบอลจึงจำเป็นต้องมีความสามารถมากตามไปด้วยทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ โดยรูปแบบการแข่งขันกีฬาในยุคไร้พรมแดน นักกีฬาที่จะก้าวไปสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬาได้นั้นจะต้องมีสมรรถภาพด้านจิตใจ ดังที่ วิมลมาศ ประชากุล (2563) ได้กล่าวไว้ว่า ในเวลาการแข่งขัน ตัวแปรที่ส่งผลต่อความสามารถคือ สมรรถภาพจิตใจ ซึ่งโดยส่วนใหญ่เป็นการส่งผลในทางลบต่อการแสดงความสามารถจนมีคำพูดที่ติดปากว่า “หมูสนามจริง สิงห์สนามซ้อม” หมายถึง นักกีฬาไม่เล่นได้ดีเท่าตอนที่ซ้อม ซึ่งอาการที่มักจะเกิดกับนักกีฬา เช่น เมื่อการแข่งขันคุณรู้ว่าคุณทำได้ไม่ดี คุณควรเป็นผู้ชนะมากกว่า คุณเล่นผิดพลาดไปหมดเมื่อถึงเวลาวิกฤต คุณขาดความเชื่อมั่นในตนเอง คิดในระหว่างการแข่งขัน เป็นต้น จะสังเกตได้ว่านักกีฬาจะเกิดอาการข้างต้น อย่างน้อยก็หนึ่งอาการ ในทางตรงกันข้ามนักกีฬาที่จะรู้ว่าอาการที่อยู่ในโซน (In zone) ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ไม่ต้องใช้ความพยายามมากเกินไป ซึ่งทำให้นักกีฬาสามารถแสดงความสามารถออกมาได้อย่างลื่นไหล (Flow)

การแสดงความสามารถสูงสุดในการเล่นกีฬาจะถูกนำไปเชื่อมโยงกับสภาวะของจิตใจของนักกีฬา แต่ละบุคคลในการทำกิจกรรม การฝึกซ้อม การแข่งขัน โดยที่ความรู้สึกว่าความสามารถในการกระทำนั้นถูกแสดงออกมาอย่างอัตโนมัติ ซึ่งเรียกสภาวะนั้นว่า สภาวะลื่นไหล (Flow state) สภาวะลื่นไหลคือ สภาวะทางจิตใจจดจ่อกับสิ่งที่ทำจนเกิดความรู้สึกว่าเวลาผ่านไปเร็วหรือช้ามากผิดปกติ รู้สึกถึงสามารถควบคุมทุกอย่างได้ และเป็นอิสระจากสิ่งรอบข้างที่จะมารบกวน โดยสภาวะจิตใจจะจดจ่ออยู่กับสิ่งที่กำลังกระทำควบคู่ไปกับร่างกายที่ทำงานประสานกันได้อย่างดี ดังที่ Martiny Luis (2020) ได้อ้างถึง Csikszentmihalyi Mihaly (1990) ที่ได้นิยามสภาวะลื่นไหลไว้ว่า เป็นความรู้สึกของความตั้งใจ มุ่งมั่นระดับสูง ควบคุมตัวเองและสถานการณ์ได้ดี และไม่รับรู้ของการเปลี่ยนแปลงของมิติเวลา เช่นเดียวกับสุพัชรินทร์ เขมรัตน์ (2564) ได้กล่าวไว้ว่า การแสดงความสามารถภายใต้สภาวะลื่นไหลนี้จะเกิดความรู้สึกว่าร่างกายและจิตใจมีการคิดและลงมือทำอย่างเป็นธรรมชาติหรืออัตโนมัติได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ Jackson Susan and Robert Eklund (2002) ยังได้กล่าวไว้ว่า องค์ประกอบทั้ง 9 ของสภาวะลื่นไหลจะทำให้เกิดความสามารถสูงสุดได้ในการเล่นกีฬาหรือการแข่งขันกีฬา ประกอบด้วย คือ ความท้าทาย การรับรู้ และการกระทำเข้าด้วยกัน เป้าหมายชัดเจน การให้ข้อมูลย้อนกลับ มีสมาธิมุ่งมั่นอยู่กับสิ่งที่ทำการควบคุมตนเองและสถานการณ์ได้ รู้และเข้าใจตนเอง ไม่รับรู้การเปลี่ยนแปลงของมิติเวลา การมีประสบการณ์ในการป้องกันตนเอง ซึ่งในการศึกษาสภาวะลื่นไหลที่มีต่อการแสดงความสามารถสูงสุดของนักกีฬา โดยเฉพาะ กานต์ จิตต์แจ้ง (2566) พบว่า นักกีฬาที่มีสภาวะลื่นไหลจะมีการรับรู้ความสามารถของตนเอง

กับอารมณ์ความคิด และมีระดับความวิตกกังวลต่ำ การมีเป้าหมายและความมั่นใจ และปัจจัยที่นักกีฬารับรู้ว่ามีสำคัญต่อการเกิดสภาวะลื่นไถล ได้แก่ ทัศนคติและความคิดด้านบวก การเตรียมความพร้อมทางร่างกายและจิตใจ การมีแรงจูงใจ ความเชื่อมั่นในตนเอง การรับรู้ความสามารถของตนเองและความวิตกกังวล นอกจากนี้ ความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวลตามสถานการณ์ยังเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญกับนักกีฬา โดยความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์กับการแสดงความสามารถทางการกีฬาในลักษณะเส้นตรงเชิงบวก คือ เมื่อนักกีฬายังมีระดับความเชื่อมั่นในตนเองสูงจะส่งผลให้การแสดงความสามารถในลักษณะตัวยูคว่ำ กล่าวคือ นักกีฬาต้องมีระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสมเท่านั้นถึงจะแสดงความสามารถได้ดีไม่น้อยเกินไปหรือมากเกินไป

การศึกษาสภาวะลื่นไถลทางการกีฬาที่ผ่านมาส่วนใหญ่จะเป็นการศึกษาในกีฬาประเภทบุคคลมากกว่ากีฬาประเภททีม อันเนื่องมาจากกีฬาประเภทบุคคลมีลักษณะที่เป็นเฉพาะต่อบุคคลจึงสามารถที่จะศึกษาสภาวะลื่นไถลได้ง่ายโดยเฉพาะกีฬาที่มีการปฏิบัติซ้ำหลายครั้งและให้ผลตอบกลับที่รวดเร็ว การศึกษาสภาวะลื่นไถลทางการกีฬา ความเชื่อมั่นทางกีฬา และความวิตกกังวลทางกีฬายังขาดการศึกษาที่ต่อเนื่องในระยะยาวเพื่อศึกษารูปแบบการเกิดสภาวะลื่นไถลอย่างแท้จริงในแต่ละชนิดกีฬาตลอดฤดูกาลแข่งขัน ดังที่ จีรัฐติกุล ต้นสายอินทร์ (2563) ได้มีข้อเสนอแนะว่าควรมีการศึกษาสภาวะลื่นไถลหลายครั้งในทีมเดียวกัน เพื่อเป็นการศึกษาความชัดเจนของรูปแบบการเกิดสภาวะลื่นไถลในทีมกีฬานั้น ๆ ควรมีการศึกษาคุนลักษณะทางจิตใจของนักกีฬา ในช่วงฤดูกาลแข่งขันรายการทักษะการจัดการ การฝึกสภาวะลื่นไถล โปรแกรมการฝึกทักษะการควบคุมความลื่นไถล และธนพนธ์ อินทาปัจ (2562) ได้มีข้อเสนอแนะเพิ่มเติมว่าควรมีการศึกษารูปแบบสภาวะลื่นไถลในหลากหลายชนิดกีฬา เพื่อสร้างความเข้าใจและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสภาวะลื่นไถลให้ครอบคลุมในแต่ละชนิดกีฬา ซึ่งมีความแตกต่างกันและควรมีการศึกษาปัจจัยอื่นๆ ที่มีอิทธิพล และส่งผลกระทบต่อสภาวะลื่นไถลทางการกีฬา รวมถึงควรศึกษาวิธีการสร้างและควบคุมการเกิดสภาวะลื่นไถลในการแข่งขันกีฬาด้วย และในปัจจุบัน Cameron Norsworthy, Richard Thelwell and Jackson Susan (2019) ได้มีการศึกษาการฝึกสภาวะลื่นไถล โดยมีโปรแกรมการฝึกความลื่นไถลเพื่อควบคุมการเกิดสภาวะลื่นไถล ซึ่งมีการฝึกโดยการบูรณาการด้วยวิธีการศึกษาด้วยตนเอง การฝึกการมุ่งความสนใจ การฝึกกำหนดเป้าหมาย การฝึกพูดกับตนเอง และการฝึกกำหนดสติเพื่อทำให้เกิดและควบคุมสภาวะลื่นไถล

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาสภาวะลื่นไถล ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวลของนักกีฬาฟุตบอลระดับอาชีพของการแข่งขันใน 1 ฤดูกาลแข่งขัน พร้อมทั้งเปรียบเทียบสภาวะลื่นไถล ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวลในนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ โดยจำแนกตามอายุ ประสบการณ์ ผลการแข่งขันแมตช์ที่ชนะ แมตช์ที่แพ้ และแมตช์ที่เสมอ หาความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะลื่นไถล ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวลในนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ ระหว่างผลการแข่งขันของ

แมทซ์ที่ชนะ แมทซ์ที่แพ้ และแมทซ์ที่เสมอ เพื่อเป็นแนวทางในการวิเคราะห์หาวิธีการฝึกทักษะทางจิตใจ เพื่อพัฒนาการแสดงความสามารถสูงสุดของนักกีฬาต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาวะลื่นไหล ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวลในนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ
2. เพื่อเปรียบเทียบสภาวะลื่นไหล ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวลในนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ โดยจำแนกตามอายุ ประสบการณ์ ผลการแข่งขันแมทซ์ที่ชนะ แมทซ์ที่แพ้ และแมทซ์ที่เสมอ
3. เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของสภาวะลื่นไหล ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวลระหว่าง ผลการแข่งขันแมทซ์ที่ชนะ แมทซ์ที่แพ้ และแมทซ์ที่เสมอ ของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพที่เข้าร่วมการแข่งขัน ในรายการฟุตบอลไทยลีก 2 ของการแข่งขัน ตลอด 1 ฤดูกาล

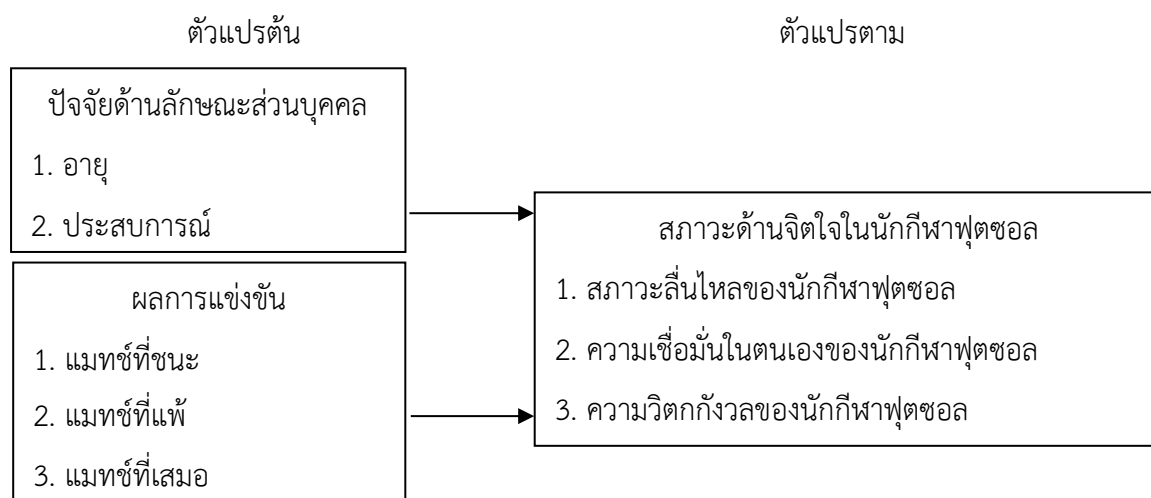
การศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องและกรอบแนวคิดการวิจัย

การศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้อง

1. สภาวะลื่นไหลทางกีฬา
2. ความเชื่อมั่นในตนเองทางกีฬา
3. ความวิตกกังวลทางกีฬา

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีกรอบแนวคิดที่ศึกษาสภาวะลื่นไหล ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวล ระหว่างแมทซ์ที่ชนะ แมทซ์ที่แพ้ และแมทซ์ที่เสมอ ของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพที่เข้าร่วมการแข่งขันใน รายการฟุตบอลไทยลีก 2 ของการแข่งขัน ตลอด 1 ฤดูกาล



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มประชากร

นักกีฬาฟุตบอลอาชีพ จำนวน 132 คน ซึ่งเป็นผู้เล่นจากจำนวน 6 ทีม ที่มีรายชื่อเข้าร่วมทำการแข่งขันกีฬาฟุตบอลระดับลีกอาชีพรายการฟุตบอลเดอะแชมเปียนชิพ (ไทยลีก 2) ฤดูกาล 2024 การได้มาของกลุ่มประชากรใช้วิธีการกำหนดแบบเจาะจง

กลุ่มตัวอย่าง

นักกีฬาฟุตบอลอาชีพทีมสโมสรเอสแบคคอนอร์ทกรุงเทพ ที่เข้าร่วมทำการแข่งขันกีฬาฟุตบอลระดับลีกอาชีพรายการฟุตบอลเดอะแชมเปียนชิพ (ไทยลีก 2) ฤดูกาล 2024 จำนวน 22 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (purposive random sampling) เนื่องจากเป็นทีมที่มีผลการแข่งขันในฤดูกาลที่ผ่านมาเป็นทีมตกชั้น ซึ่งจะทำให้ผลการแข่งขันมีแนวโน้มทั้งชนะและแพ้การแข่งขันได้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แบบวัดสภาวะสั่นไหวในกิจกรรมกีฬา (Flow State Scale (FSS-2) (FSS-2) – Physical) ผู้สร้างแบบวัดคือ Jackson Susan (2002) ซึ่งพัฒนาเป็นฉบับภาษาไทยโดย จีรัฐติกุล ต้นสายธินันท์ ปี พ.ศ. 2557 เป็นแบบวัดที่ใช้ประเมินระดับของการเกิดสภาวะสั่นไหวในกิจกรรมกีฬา เพื่อแสดงถึงระดับของสภาวะสั่นไหวในกิจกรรมกีฬาที่ผู้ทำแบบวัดได้ทำกิจกรรมหรือเหตุการณ์นั้น ๆ โดยมีค่าความเชื่อมั่นอยู่ที่ 0.88 ข้อคำถาม มีทั้งหมด 36 ข้อ ประกอบด้วยสภาวะสั่นไหวทั้ง 9 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านความท้าทายกับทักษะที่สมดุล จำนวน 4 ข้อ การรับรู้และการกระทำเข้าด้วยกัน จำนวน 4 ข้อ การให้ข้อมูลย้อนกลับต้องไม่คลุมเครือ จำนวน 4 ข้อ มีสมาธิมุ่งมั่นกับสิ่งที่ทำ จำนวน 4 ข้อ ความรู้สึกแห่งการควบคุม

จำนวน 4 ข้อ ขาดการตระหนักรู้ในตนเอง จำนวน 4 ข้อ ไม่รับรู้การเปลี่ยนแปลงของมิติเวลา จำนวน 4 ข้อ และเรียนรู้กับประสบการณ์ จำนวน 4 ข้อ

2. แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ฉบับปรับปรุง (Revised Competitive State Anxiety Inventory-2) (CSAI-2R) ผู้สร้างแบบทดสอบคือ Richard Cox, Mathew Martens and Daniel Russell (2003) ซึ่งพัฒนาเป็นฉบับภาษาไทยโดย ศักดรินทร์ ธรรมวงศ์ ปี พ.ศ.2548 เป็นแบบทดสอบที่ใช้วัดหรือประเมินระดับความวิตกกังวลตามสถานการณ์ โดยมีการวัด 3 ด้าน ได้แก่ ความวิตกกังวลด้านความคิดความวิตกกังวลด้านร่างกาย และความเชื่อมั่นในตนเอง ในสถานการณ์ที่บุคคลนั้นกำลังจะเผชิญอยู่ โดยมีค่าความเชื่อมั่นอยู่ที่ 0.75 ข้อคำถามทั้งหมด 17 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านความวิตกกังวลทางร่างกาย จำนวน 7 ข้อ ด้านความวิตกกังวลทางจิตใจ จำนวน 5 ข้อ และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง จำนวน 5 ข้อ

วิธีเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยได้ดำเนินการขอการรับรองโครงการวิจัยด้านจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ต่อคณะกรรมการจริยธรรมวิจัยในมนุษย์ มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ และได้รับการพิจารณารับรองตามเอกสารเลขที่ ED4/2567 ลงวันที่ 5 พฤศจิกายน 2567

2. ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย โดยผู้วิจัยนำแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ฉบับปรับปรุง (Revised Competitive State Anxiety Inventory-2) (CSAI-2R) ให้นักกีฬาทั้งหมดที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 22 คน ทำแบบทดสอบในคืนก่อนการแข่งขันในแต่ละแมตช์ ซึ่งเป็นเวลาที่ใกล้การแข่งขันมากที่สุดเท่าที่จะสามารถเก็บข้อมูลได้ อันเนื่องมาจากข้อจำกัดจากการวิจัยในเรื่องความไม่สะดวกของผู้ควบคุมดูแลทีมและนักกีฬาในการทำแบบทดสอบในวันที่ทำการแข่งขัน เพราะเหตุผลคือ เพื่อต้องการเตรียมความพร้อมของทีม ประชุมทีม และต้องการให้นักกีฬามีสมาธิก่อนการแข่งขันให้มากที่สุด และภายหลังจากการแข่งขันสิ้นสุดลงในแต่ละแมตช์ผู้วิจัยได้ให้นักกีฬาที่ลงแข่งขันในแต่ละแมตช์ทำแบบวัดสภาวะลื่นไหลในกิจกรรมกีฬา (Flow State Scale (FSS-2) (FSS-2) – Physical) ภายหลังจากการแข่งขันประมาณ 30 นาที ทั้งนี้ได้ให้ผู้เล่นสำรองทำแบบวัดด้วย และบันทึกผลการแข่งขันในแต่ละแมตช์ของการแข่งขันกีฬาฟุตซอลระดับลีกอาชีพรายการฟุตซอลเดอะแชมป์เปียนชิพ (ไทยลีก 2) ฤดูกาล 2024 ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเช่นเดียวกันนี้ในทุกๆ แมตช์การแข่งขัน ตั้งแต่เริ่มต้นจนจบฤดูกาล รวมทั้งสิ้น 10 แมตช์ โดยใช้ระยะเวลาในการแข่งขันตั้งแต่เดือนพฤศจิกายน ถึงเดือนธันวาคม 2567

3. ทำการวิเคราะห์ข้อมูลและอภิปรายผลการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

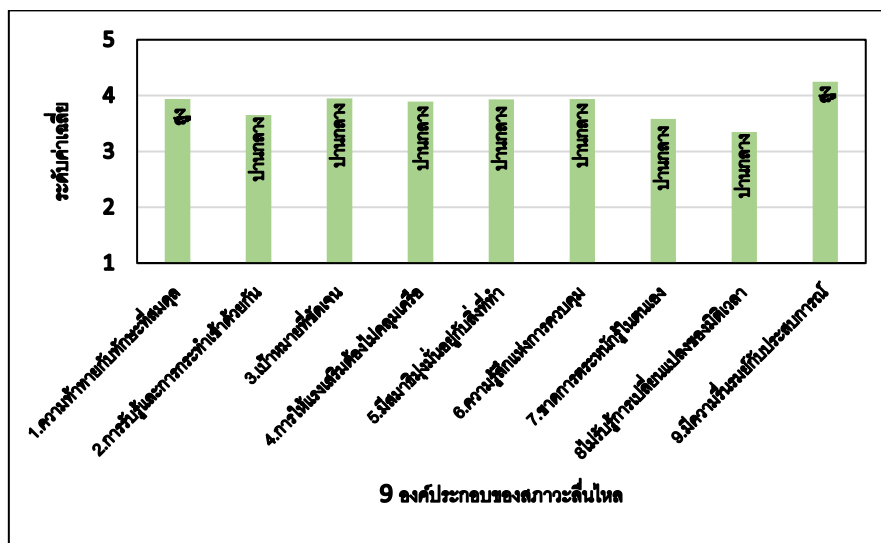
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (mean) ร้อยละ (percentage) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อใช้อธิบายถึงข้อมูลเกี่ยวกับระดับสภาวะลีนไหล ความเชื่อมั่นในตนเอง ความวิตกกังวลทางกาย และความวิตกกังวลทางจิต
2. สถิติที่ใช้ทดสอบความแตกต่าง ได้แก่ สถิติการวิเคราะห์ความแปรปรวนร่วมแบบหลายตัวแปร (Multivariate Analysis of Covariance MANCOVA) วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบสภาวะลีนไหล ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวล จากระดับอายุ และจากระดับประสบการณ์ โดยจำแนกตามผลการแข่งขันแมทซ์ที่ชนะ แมทซ์ที่แพ้ และแมทซ์ที่เสมอ กำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05
3. สถิติที่ใช้ในการหาความสัมพันธ์หาความสัมพันธ์ ได้แก่ สถิติการหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบสเปียร์แมน (Spearman rank correlation coefficient) วิเคราะห์ข้อมูลเพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างสภาวะลีนไหล ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวล จากผลการแข่งขันแมทซ์ที่ ชนะแมทซ์ที่แพ้ และแมทซ์ที่เสมอ

ผลการวิจัย

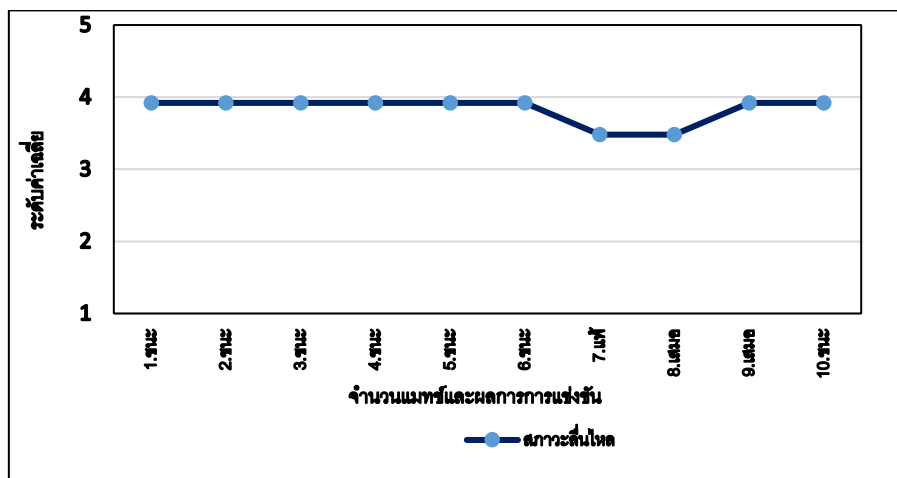
ผลการวิเคราะห์ข้อมูลของสภาวะลีนไหล ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวล โดยจำแนกตามอายุ ประสบการณ์ ระหว่างแมทซ์ที่ชนะ แมทซ์ที่แพ้ และแมทซ์ที่เสมอ ของนักกีฬา ดังนี้

ลักษณะกลุ่มตัวอย่างของนักกีฬาฟุตซอลอาชีพทีมสโมสรเอสแบคนอร์ทกรุงเทพ ที่เข้าร่วมทำการแข่งขันกีฬาฟุตซอลระดับลีกอาชีพรายการฟุตซอลเดอะแชมป์เปียนชิพ (ไทยลีก 2) ฤดูกาล 2024 จำนวนทั้งหมด 22 คน มีอายุระหว่าง 19 - 23 ปี (อายุเฉลี่ย 20.18 ± 2.82 ปี) โดยนักกีฬาส่วนใหญ่ร้อยละ 36 มีอายุ 21 ปี รองลงมาร้อยละ 31 มีอายุ 19 ปี รองลงมาร้อยละ 27 มีอายุ 20 ปี และจำนวนน้อยที่สุด ร้อยละ 4 มีอายุ 23 ปี โดยมีประสบการณ์ในการแข่งขันกีฬาฟุตซอลระดับลีกอาชีพร้อยละ 50 มากกว่า 5 ปี และร้อยละ 50 มีประสบการณ์ 1 - 2 ปี



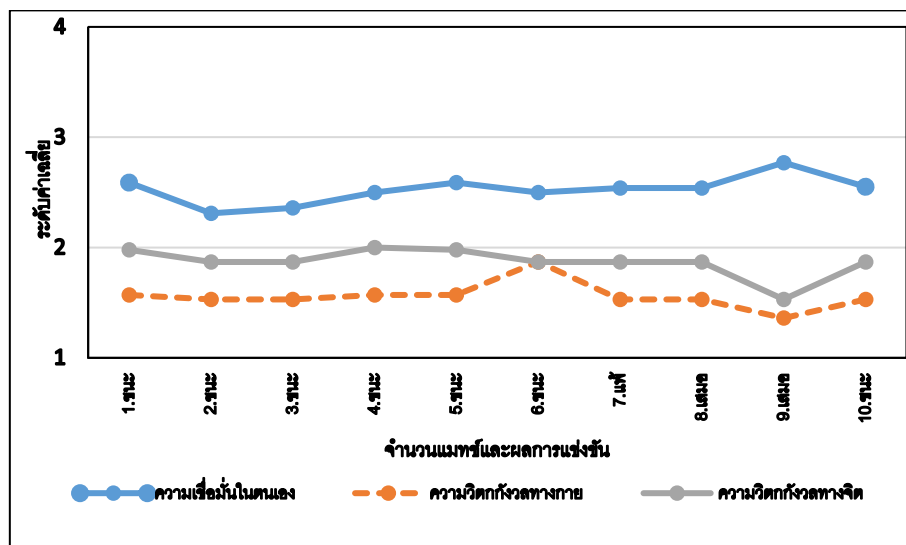
ภาพที่ 2 ระดับค่าเฉลี่ยองค์ประกอบของการเกิดสภาวะลื่นไหล ตลอดฤดูกาลแข่งขัน (Jeerattikul, 2025)

จากภาพที่ 2 พบว่าค่าเฉลี่ยองค์ประกอบของสภาวะลื่นไหลทั้ง 9 องค์ประกอบของสภาวะลื่นไหล โดยองค์ประกอบข้อที่ 9 มีความสัมพันธ์กับประสบการณ์ มีค่าเฉลี่ยสูงสุดจากทั้งหมดทั้ง 9 องค์ประกอบ อยู่ที่ 4.25 และต่ำที่สุดคือองค์ประกอบข้อที่ 8 ไม่รับรู้การเปลี่ยนแปลงของมิติเวลามีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ 3.35 ทำให้ทราบว่าสภาวะลื่นไหลทั้ง 9 มิติรวมกันขับเคลื่อนโดยองค์ประกอบข้อความท้าทายกับทักษะที่สมดุล แสดงให้เห็นผลว่าทำให้นักกีฬารู้สึกว่าการแข่งขันเป็นสิ่งที่ท้าทายอยากจะทำให้เกิดความสนุกสนานในการแข่งขัน ทำให้อยากลงเล่น และองค์ประกอบข้อมีความสัมพันธ์กับประสบการณ์ แสดงให้เห็นผลว่านักกีฬามีความรู้สึกถึงความสามารถที่แสดงออกมาได้อย่างเต็มที่ มีความเพลิดเพลินไปกับการแข่งขัน ซึ่งแสดงให้เห็นว่าอาการที่อยู่ในโซน (In zone) ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ไม่ต้องใช้ความพยายามมากเกินไป ซึ่งทำให้นักกีฬาสามารถแสดงความสามารถออกมาได้อย่างลื่นไหล ซึ่งสอดคล้องกับองค์ประกอบทั้ง 9 ของสภาวะลื่นไหลจะทำให้เกิดความสามารถสูงสุดได้ในการเล่นกีฬาหรือแข่งขันกีฬา ประกอบด้วย คือ ความท้าทาย การรับรู้และการกระทำซ้ำๆกัน เป้าหมายชัดเจน การให้ข้อมูลย้อนกลับ มีสมาธิมุ่งมั่นอยู่กับสิ่งที่ทำการควบคุมตนเองและสถานการณ์ได้ รู้และเข้าใจตนเอง ไม่รับรู้การเปลี่ยนแปลงของมิติเวลา การมีประสบการณ์ในการป้องกันตนเอง ซึ่งในการศึกษาสภาวะลื่นไหลที่มีต่อการแสดงความสามารถสูงสุดของนักกีฬา



ภาพที่ 3 ระดับค่าเฉลี่ยการเกิดสภาวะสั่นไหวตลอดฤดูกาลแข่งขัน (Jeerattikul, 2025)

จากภาพที่ 3 พบว่าการเกิดสภาวะสั่นไหวมีระดับที่สูงต่อเนื่องตั้งแต่แมทช์ที่ 1 จนถึงในแมทช์ที่ 6 (ผลการแข่งขันชนะ) มีการเปลี่ยนแปลงไปโดยมีระดับที่ต่ำลงตั้งแต่แมทช์ที่ 7 (ผลการแข่งขันแพ้) ถึงแมทช์ที่ 8 (ผลการแข่งขันเสมอ) โดยแมทช์ที่เกิดสภาวะสั่นไหวสูงที่สุด คือแมทช์ที่ 1 ถึง แมทช์ที่ 6 และแมทช์ที่ 10 มีค่าเฉลี่ย 3.92 (ผลการแข่งขันชนะ) และต่ำที่สุดในแมทช์ที่ 7 (ผลการแข่งขันแพ้) กับแมทช์ที่ 8 (ผลการแข่งขันเสมอ) มีค่าเฉลี่ย 3.48 จากการพบว่าการเกิดสภาวะสั่นไหวมีระดับที่สูงต่อเนื่องคงที่ในผลการวิจัย ซึ่งมีความสอดคล้องกับการนิยามสภาวะสั่นไหวของ ที่ได้นิยามสภาวะสั่นไหวไว้ว่าเป็นความรู้สึกของความตั้งใจ มุ่งมั่นระดับสูง ควบคุมตัวเองและสถานการณ์ได้ดี และไม่รับรู้ของการเปลี่ยนแปลงของมิติเวลา เช่นเดียวกับการแสดงความสามารถภายใต้สภาวะสั่นไหวนี้จะเกิดความรู้สึกว่าร่างกายและจิตใจมีการคิดและลงมือทำอย่างเป็นธรรมชาติหรืออัตโนมัติได้เป็นอย่างดีในสถานการณ์การแข่งขันกีฬา



ภาพที่ 4 ระดับค่าเฉลี่ยความเชื่อมั่นในตนเองและความวิตกกังวลทางกายและทางจิตใจ ตลอดฤดูกาลแข่งขัน (Jeerattikul, 2025)

จากภาพที่ 4 พบว่าความเชื่อมั่นในตนเอง ความวิตกกังวลทางกาย และความวิตกกังวลทางจิต มีการเปลี่ยนแปลงไปในแต่ละแมทช์ โดยความเชื่อมั่นในตนเองสูงที่สุดในแมทช์ที่ 9 มีค่าเฉลี่ย 2.77 (ผลการแข่งขันเสมอ) ต่ำที่สุดในแมทช์ที่ 2 มีค่าเฉลี่ย 2.31 (ผลการแข่งขันชนะ) จากผลระดับค่าเฉลี่ยของความเชื่อมั่นในตนเองสูงที่เกิดขึ้นตลอดฤดูกาลแข่งขัน สามารถอธิบายได้ว่า ความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างยิ่งเป็นการที่บุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนเองว่าสามารถกระทำพฤติกรรมบางอย่างในสภาพการณ์เฉพาะเจาะจงได้หรือไม่ สิ่งเหล่านี้อาจต้องขึ้นอยู่กับการประเมินตนเองของนักกีฬาด้วย ความเชื่อมั่นในตนเองและความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างมีความเกี่ยวข้องกับการเกิดแรงจูงใจในการทำกิจกรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมของบุคคลไม่ว่าจะเป็นการชักจูงให้บุคคลเลือกทำกิจกรรม ความพยายาม และระดับความอดทน ซึ่งการรับรู้ความสามารถของตนเองไม่ขึ้นอยู่กับที่บุคคลมีอยู่ในขณะนั้น แต่ขึ้นอยู่กับความคิดเห็นของบุคคลว่าจะสามารถทำอะไรได้ด้วยทักษะที่มีอยู่ ซึ่งถือเป็นลักษณะความเชื่อของแต่ละบุคคลที่มีต่อการพิจารณาความสามารถในการแสดงออกต่อกิจกรรมนั้นๆ เป็นลักษณะกระบวนการความคิด โดยมาจากตัวบุคคลเอง

ในส่วนของความวิตกกังวลจะแบ่งออกเป็น ความวิตกกังวลทางกาย สูงที่สุดในแมทช์ที่ 6 มีค่าเฉลี่ย 1.86 (ผลการแข่งขันชนะ) ต่ำที่สุดในแมทช์ที่ 9 มีค่าเฉลี่ย 1.36 (ผลการแข่งขันเสมอ) และความวิตกกังวลทางจิต สูงที่สุดในแมทช์ที่ 4 มีค่าเฉลี่ย 2.00 (ผลการแข่งขันชนะ) ต่ำที่สุดในแมทช์ที่ 9 มีค่าเฉลี่ย 1.53 (ผลการแข่งขันเสมอ) จากผลการวิจัยของความวิตกกังวลทางกายและทางจิตที่เกิดขึ้นตลอดฤดูกาลแข่งขัน สามารถอธิบายตามทฤษฎีความวิตกกังวลตามสถานการณ์แบบหลายมิติ เพราะ

ความวิตกกังวลมีระดับสูงจะมีผลระยะสั้นทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถต่ำกว่าที่คาดไว้ ดังนั้นความวิตกกังวล และความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์กัน

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบสภาวะสั่นไหว ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวล จากระดับอายุ โดยจำแนกตามผลการแข่งขันชนะ แพ้ และเสมอ

ผลการแข่งขัน	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	P
ชนะ แพ้ และเสมอ	1. สภาวะสั่นไหว					
	ระหว่างกลุ่ม	3	4.160	1.387	3.218	.047*
	ภายในกลุ่ม	18	7.756	.431		
	รวม	21	11.916			
ชนะ แพ้ และเสมอ	2. ความเชื่อมั่นในตนเอง					
	ระหว่างกลุ่ม	3	.399	.133	.416	.744
	ภายในกลุ่ม	18	5.761	.320		
	รวม	21	6.161			
ชนะ แพ้ และเสมอ	3. ความวิตกกังวล					
	ระหว่างกลุ่ม	3	.982	.327	1.954	.157
	ภายในกลุ่ม	18	3.015	.168		
	รวม	21	3.997			

*p < .05

จากตารางที่ 1 อธิบายผลของค่าการทดสอบความแตกต่างของสภาวะสั่นไหว ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวล จากระดับอายุ โดยจำแนกตามผลการแข่งขันแมทช์ที่ชนะ แมทช์ที่แพ้ และแมทช์ที่เสมอในกลุ่มตัวอย่าง โดยค่าทดสอบความแตกต่างของสภาวะสั่นไหวมีความแตกต่างกันที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ ไม่มีความแตกต่างกันที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบสภาวะสั่นไหว ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวล จากระดับประสบการณ์ โดยจำแนกตามผลการแข่งขันชนะ แพ้ และเสมอ

ผลการแข่งขัน	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	P
ชนะ แพ้ และเสมอ	1. สภาวะสั่นไหว					
	ระหว่างกลุ่ม	1	.063	.063	.106	.748
	ภายในกลุ่ม	20	11.853	.593		
	รวม	21	11.916			

ชนะ แพ้ และเสมอ	2. ความเชื่อมั่นในตนเอง					
	ระหว่างกลุ่ม	1	.045	.045	.149	.704
	ภายในกลุ่ม	20	6.115	.306		
	รวม	21	6.160			

ชนะ แพ้ และเสมอ	3. ความวิตกกังวล					
	ระหว่างกลุ่ม	1	.157	.157	.818	.377
	ภายในกลุ่ม	20	3.840	.192		
	รวม	21	3.997			

*p < .05

จากตารางที่ 2 อธิบายผลของค่าการทดสอบความแตกต่างของสภาวะลื่นไหล ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวล จากระดับประสบการณ์ โดยจำแนกตามผลการแข่งขันแมทช์ที่ชนะ แมทช์ที่แพ้ และแมทช์ที่เสมอในกลุ่มตัวอย่าง โดยค่าทดสอบความแตกต่างของสภาวะลื่นไหล ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวล ไม่มีความแตกต่างกันที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

ตารางที่ 3 ตารางความสัมพันธ์สภาวะลื่นไหล ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวล

ความสัมพันธ์	แมทช์ชนะ		แมทช์แพ้		แมทช์เสมอ	
	Correlation coefficients	P	Correlation coefficients	P	Correlation coefficients	P
สภาวะลื่นไหล						
ความเชื่อมั่นในตนเอง	-0.71	0.75	-0.71	0.75	-0.71	0.75
สภาวะลื่นไหล						
ความวิตกกังวล	0.51*	0.01	0.51*	0.01	0.51*	0.01
ความเชื่อมั่นในตนเอง						
ความวิตกกังวล	-0.50*	0.01	-0.50*	0.01	-0.50*	0.01

จากตารางที่ 3 พบว่า สภาวะลื่นไหลไม่มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความเชื่อมั่นในตนเองของทุกแมทช์การแข่งขัน แสดงให้เห็นว่า เมื่อนักกีฬาฟุตบอลมีสภาวะลื่นไหลที่เพิ่มสูงขึ้นไม่ได้ส่งผลให้ความเชื่อมั่นในตนเองเพิ่มตามไปด้วย เพราะนักกีฬาเลือกและมีความท้าทาย มีความอยากลงเล่นแข่งขันสูง ซึ่งความเชื่อมั่นในตนเองเป็นเรื่องเฉพาะอย่างที่นักกีฬาเลือกเพิ่มในการกระตุ้นความรู้สึกตนเองเท่านั้น

สภาวะลื่นไหลมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวล แสดงให้เห็นว่าเมื่อนักกีฬาฟุตบอลมีสภาวะลื่นไหลที่เพิ่มสูงขึ้นและมีความวิตกกังวลที่เพิ่มขึ้นตามไปด้วยขณะก่อนลงแข่งขัน เพราะนักกีฬามีความอยากลงเล่นแข่งขันสูง มีการกำหนดความท้าทายที่มีความยากขึ้นจึงมีผลต่อความวิตกกังวลเพิ่มตาม

ความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความวิตกกังวล แสดงให้เห็นว่า เมื่อนักกีฬาฟุตบอลมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้น จะส่งผลให้ความวิตกกังวลลดลงตามไปด้วยในบางแมตช์ จึงทำให้นักกีฬาสามารถควบคุมความวิตกกังวลได้จากการเลือกลงมือทำ มีความพยายาม และมีความอดทน

อภิปรายผลการวิจัย

1. จากการศึกษาสภาวะสิ้นไหวในนักกีฬาฟุตบอลอาชีพอยู่ในระดับที่สูง ในองค์ประกอบที่ 1 และองค์ประกอบที่ 9 อธิบายจากผลการวิจัยได้ว่า นักกีฬารู้สึกว่าการแข่งขันเป็นสิ่งที่ท้าทายอยากจะทำให้เกิดความสุขสนุกสนานในการแข่งขัน ทำให้อยากลงเล่น และองค์ประกอบข้อมีความรื่นรมย์กับประสบการณ์ แสดงให้เห็นผลว่านักกีฬาที่มีความรู้ถึงความสามารถที่แสดงออกมาได้อย่างเต็มที่ มีความเพลิดเพลินไปกับการแข่งขัน ซึ่งแสดงให้เห็นว่าอาการที่อยู่ในโซน (In zone) ซึ่งเป็นความรู้สึกที่ไม่ต้องใช้ความพยายามมากเกินไป ซึ่งทำให้นักกีฬาสามารถแสดงความสามารถออกมาได้อย่างสิ้นไหว ซึ่งสอดคล้องกับ Jackson Susan and Robert Eklund (2002) ที่ได้กล่าวไว้ว่า องค์ประกอบทั้ง 9 ของสภาวะสิ้นไหวจะทำให้เกิดความสามารถสูงสุดได้ในการเล่นกีฬาหรือแข่งขันกีฬา

ความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับที่สูง และมีการเปลี่ยนแปลงในแต่ละแมตช์ จากผลการวิจัยอธิบายได้ว่า นักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเป็นความเชื่อมั่นในตนเองและความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างมีความเกี่ยวข้องกับการเกิดแรงจูงใจในการทำกิจกรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมของบุคคลไม่ว่าจะเป็นการชักจูงให้บุคคลเลือกทำกิจกรรม ความพยายาม และระดับความอดทน สอดคล้องกับ Bandura (1986) ที่กล่าวว่า ความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างเป็นการที่บุคคลตัดสินใจเกี่ยวกับความสามารถของตนเองว่าสามารถกระทำพฤติกรรมบางอย่างในสภาพการณ์เฉพาะเจาะจงได้หรือไม่ สิ่งเหล่านี้จะต้องขึ้นอยู่กับการประเมินตนเองของนักกีฬาด้วย ซึ่งความเชื่อมั่นในตนเองและความเชื่อมั่นเฉพาะอย่างมีความเกี่ยวข้องกับการเกิดแรงจูงใจในการทำกิจกรรมที่มีผลต่อพฤติกรรมของบุคคลไม่ว่าจะเป็นการชักจูงให้บุคคลเลือกทำกิจกรรม ความพยายาม และระดับความอดทน

1. ความวิตกกังวลทางกาย และความวิตกกังวลทางจิตมีการเปลี่ยนแปลงในแต่ละแมตช์ จากผลการวิจัยสามารถอธิบายตามทฤษฎีความวิตกกังวลตามสถานการณ์แบบหลายมิติของ Martin, Vealey, and Burton. (1990) ได้กล่าวไว้ว่า ความวิตกกังวลทางกายและทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์กัน ซึ่งในทางกีฬานั้นนักกีฬาควรมีความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองให้อยู่ในระดับเหมาะสมเพื่อความเป็นเลิศทางกีฬา เพราะความวิตกกังวลที่มีระดับสูงจะมีผลระยะสั้นทำให้นักกีฬาแสดงความสามารถต่ำกว่าที่คาดไว้

2. เปรียบเทียบสภาวะสิ้นไหว ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวลในนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ อธิบายได้จากผลของค่าการทดสอบความแตกต่างของสภาวะสิ้นไหว ความเชื่อมั่นในตนเอง และความ

วิตกกังวล จากระดับอายุ โดยจำแนกตามผลการแข่งขันแมทช์ที่ชนะ แมทช์ที่แพ้ และแมทช์ที่เสมอในกลุ่มตัวอย่าง โดยค่าทดสอบความแตกต่างของสภาวะสิ้นไหลมีความแตกต่างกัน อธิบายได้ว่าช่วงระดับอายุของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ จำนวนทั้งหมด 22 คน ที่มีอายุระหว่าง 19 ปี ถึง 23 ปี มีการเกิดสภาวะสิ้นไหลในการแข่งขันที่ต่างกัน ซึ่งแสดงให้เห็นว่านักกีฬามีทักษะทางจิตใจที่ต่างกันในการควบคุมความวิตกกังวลเพื่อให้เกิดสภาวะสิ้นไหลให้เกิดขึ้นขณะทำการแข่งขัน

3. ความสัมพันธ์ของสภาวะสิ้นไหล ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวลระหว่างผลการแข่งขันแมทช์ที่ชนะ แมทช์ที่แพ้ และแมทช์ที่เสมอ ของนักกีฬาฟุตบอลอาชีพ จากผลการวิจัยอธิบายได้ว่าสภาวะสิ้นไหลมีความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลแสดงให้เห็นถึงความวิตกกังวลสูงนักกีฬาต้องฝึกมีการควบคุม และความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความวิตกกังวลแสดงให้เห็นว่านักกีฬาสามารถควบคุมความวิตกกังวลได้ในบางแมทช์ จึงมีความสอดคล้องกับ กานต์ จิตต์แจ้ง (2566) ได้กล่าวไว้ว่านักกีฬาที่มีสภาวะสิ้นไหลจะมีการรับรู้ความสามารถของตนเองกับอารมณ์ความคิด และมีระดับความวิตกกังวลต่ำ การมีเป้าหมายและความมั่นใจ ซึ่งปัจจัยที่นักกีฬารับรู้ว่ามีสำคัญต่อการเกิดสภาวะสิ้นไหลโดยความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์กับการแสดงความสามารถทางการกีฬาในลักษณะเส้นตรงเชิงบวก กล่าวคือ เมื่อนักกีฬายังมีระดับความเชื่อมั่นในตนเองสูงจะส่งผลให้การแสดงความสามารถในลักษณะตัวยูกว่า และนักกีฬาต้องมีระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสมเท่านั้นถึงจะแสดงความสามารถได้ดีไม่น้อยเกินไปหรือมากเกินไป

สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิจัย และการอธิบายผล แสดงให้เห็นว่าสภาวะสิ้นไหล ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวลแตกต่างกันในระดับอายุเฉพาะแมทช์ที่ชนะ ส่งผลต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬาดังนั้น ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาควรตระหนักถึงการสร้างสภาวะสิ้นไหลและความเชื่อมั่นในตนเองให้กับนักกีฬา และควบคุมความวิตกกังวลให้อยู่ในระดับที่เหมาะสม และผลการวิจัยพบว่าการเกิดสภาวะสิ้นไหลและความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์กับการแสดงความสามารถทางการกีฬาในลักษณะเส้นตรงเชิงบวก โดยมีสภาวะสิ้นไหลความสัมพันธ์ทางบวกกับความวิตกกังวลนักกีฬาต้องฝึกมีการควบคุม และความเชื่อมั่นในตนเองมีความสัมพันธ์เชิงลบกับความวิตกกังวล พบว่านักกีฬาสามารถควบคุมความวิตกกังวลได้

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัยสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาสภาวะสิ้นไหล ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ของนักกีฬาประเภททีมชนิดอื่นในรายการแข่งขันอื่น ๆ เช่น ระดับชาติ ระดับทีมชาติ เป็นต้น

2. ควรมีการศึกษาคุณลักษณะทางจิตใจของนักกีฬา การวางแผนการจัดทำโปรแกรมการฝึกทักษะทางจิตใจ และทักษะการจัดการความเครียดทางการกีฬา สำหรับนักกีฬาฟุตบอลทั้งก่อนเปิดฤดูกาลระหว่างฤดูกาลแข่งขัน และช่วงปิดฤดูกาลแข่งขัน ตัวอย่างเช่น การฝึกพูดกับตนเอง การฝึกกำหนดสติตามสถานการณ์ของทักษะกีฬา สำหรับ 5 สัปดาห์ เป็นต้น

เอกสารอ้างอิง

- กานต์ จิตต์แจ้ง. (2566). *การรับรู้สภาวะลื่นไหลของนักกีฬาออลฟาส์ไทย*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยบูรพา.
- จิรัฐติกุล ต้นสายฉันทน์. (2563). *สภาวะลื่นไหลของนักกีฬาฟุตบอลที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาฟุตบอลระดับลีกอาชีพรายการไทยลีก 3* (รายงานการวิจัย). คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนอร์ทกรุงเทพ.
- ธนพนธ์ อินทาปัจ. (2562). *การศึกษาสภาวะลื่นไหล ความเชื่อมั่นในตนเอง และความวิตกกังวลตามสถานการณ์ในนักกีฬาอาชีพรายการวอลเลย์บอลไทยแลนด์ลีก*. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตร์ มหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- วิมลมาศ ประชากุล. (2563). *เทคนิคทางจิตวิทยาการกีฬา*. เอกสารประกอบการสอน ภาควิทยาศาสตร์ การกีฬาและสุขภาพ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุพัชรินทร์ เขมรัตน์. (2564). *การฝึกทักษะจิตใจสำหรับนักกีฬา*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- ศักดิ์รินทร์ ธรรมวงศ์. (2548). *ความวิตกกังวลตามสถานการณ์โดยใช้แบบทดสอบ CSAI-2R ของนักกีฬาที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 32*. วิทยานิพนธ์การศึกษา มหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall.
- Cameron, N., Thelwell, R., & Jackson, S. (2019). Flow training, flow states, and performance in elite athletes. *International Journal of Sport Psychology*.
- Cox, R. H., Martens, M. P., & Russell, W. D. (2003). Measuring anxiety in athletes: The revised Competitive State Anxiety Inventory-2. *Journal of Sport Psychology*, 25, 519–533.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York, NY: Harper & Row.

- Jackson, S. A., & Eklund, R. C. (2002). Assessing flow in physical activity: The Flow State Scale-2 and Dispositional Flow Scale-2. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 24, 133–150.
- Martiny, L. (2020). Effects of flow state on elite athletes in team sports: A systematic review. *Revista Foco Interdisciplinary Studies*, 16, 8–188.
- Martin, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). *Competitive anxiety in sport*. Champaign, IL: Human Kinetics.

ภาวะผู้นำทางการจัดการกีฬาและแนวทางการจัดการแข่งขันกีฬา

ญาดา บุญคง* อัจฉรา ประเสริฐสิน**

ธฤชน โภคบุญญานนท์*** จิตติรัตน์ รอดทอง****

บทคัดย่อ

บทความนี้ เป็นการนำเสนอเกี่ยวกับแนวคิดและหลักการเกี่ยวกับภาวะผู้นำทางการจัดการกีฬาและการจัดการแข่งขันกีฬา ซึ่งผลการวิเคราะห์พบว่า ภาวะผู้นำทางการจัดการกีฬา ประกอบด้วย ภาวะผู้นำบุคลิกภาพ การสื่อสาร การจูงใจ มีความชัดเจนกับเป้าหมายของการทำงาน และสามารถสั่งการหรือควบคุมการทำงานได้ ส่วนแนวทางในการจัดการบริหารงานผู้นำจำเป็นต้องมีความชำนาญในการบริหารจัดการวางแผน ประสานงาน และควบคุมการทำงาน พร้อมทั้งมีคุณลักษณะของการเป็นภาวะผู้นำที่ดีร่วมด้วย ซึ่งคุณลักษณะของผู้นำที่ดีเป็นเรื่องสำคัญที่ผู้นำจำเป็นต้องมีในการดำเนินงาน ไม่ว่าจะเป็นในด้านความรู้ความเข้าใจแล้ว ยังรวมถึงในด้านการพัฒนาหรือการส่งเสริมและการเสริมสร้างทีมงานที่มีประสิทธิภาพและมีความสามารถในการทำงานร่วมกันได้อย่างเต็มที่และเกิดประสิทธิภาพ องค์ประกอบเหล่านี้มีความสำคัญต่อการบริหารการจัดการแข่งขันที่หัวหน้างานหรือผู้นำควรต้องใช้ในการบริหารงาน และควรมีการส่งเสริมให้ทีมงานได้รับการฝึกอบรมหรือให้ความรู้เพิ่มเติมเพื่อพัฒนาความรู้และพัฒนาตนเองอยู่เสมอ เพื่อนำความรู้หรือทักษะต่าง ๆ มาใช้ในการทำงานให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นอีกด้วย

คำสำคัญ : ภาวะผู้นำ, การจัดการแข่งขันกีฬา, การจัดการกีฬา

Leadership in Sport Management and Guidelines for Organizing Sport Competitions

Yada Boonkong* Ujsara Prasertsin**

Thitsanu Phokabunyanon*** Thitirat Rodthong****

Abstract

This academic article presents concepts and principles related to leadership in sports management and sports event organization. The analysis revealed that leadership in sports management consists of leadership qualities, personality, communication, motivation, clarity in work objectives, and the ability to direct or control tasks effectively. In terms of management and leadership practices, leaders are required to have expertise in management, planning, coordination, and task control. Additionally, they should exhibit characteristics of effective leadership, which are essential for successful operations. These characteristics include not only knowledge and understanding but also the ability to promote and foster team development. This involves building a team with experience and capabilities to work collaboratively and efficiently. These components are crucial for managing sports events, where leaders or managers should employ them to ensure effective administration. Furthermore, teams should be encouraged to undergo training or receive additional knowledge to enhance their skills and continuously improve themselves. This allows them to apply their knowledge and skills to work more effectively.

Keywords: Leadership, Sports competitions, Sport Management

*Faculty of Education, North Bangkok University

Contract: Yada Boonkong

E-mail: yada.bo@northbkk.ac.th

Mobile: 085-2194575

บทนำ

กีฬามีความสำคัญต่อประชาชนและประเทศชาติ ทั้งในด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิต การเสริมสร้างสุขภาพ ปลูกฝังการมีน้ำใจนักกีฬา สร้างความสามัคคี สร้างความภาคภูมิใจของคนในชาติ ความสำเร็จของนักกีฬาไทยในการแข่งขันกีฬาระดับชาติและนานาชาติ ประเทศไทยมีหน่วยงานที่รับผิดชอบด้านกีฬาของประเทศ คือ สมาคมกีฬาระดับจังหวัด สมาคมกีฬาระดับประเทศ การกีฬาแห่งประเทศไทย และสำนักงานพัฒนาการกีฬา ตลอดจนองค์กรทางการศึกษา ได้แก่ มหาวิทยาลัย วิทยาลัย สถาบันและโรงเรียน ต่างก็เป็นหน่วยงานที่ช่วยพัฒนาการกีฬาด้วยเช่นกัน ดังนั้น รัฐบาลทุกยุคทุกสมัยจึงได้กำหนดเป็นนโยบายการดำเนินงานด้านการกีฬา โดยกำหนดไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติทุกฉบับ และเป็นการส่งเสริมความเข้าใจและสัมพันธภาพที่ดีของประชาชน อันจะนำไปสู่สังคมที่สงบสุขร่มเย็น ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นรากฐานที่สำคัญในการที่จะพัฒนาประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้ารุ่งเรืองต่อไปในอนาคต การกีฬาจึงสำคัญต่อการพัฒนาประชากรในชาติให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพ ซึ่งจะส่งผลโดยตรงต่อการพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้า ตลอดจนสร้างความรักความสามัคคีของประชาชน (Ministry of Tourism and Sport, 2017)

การกีฬาจึงถูกกำหนดไว้ในนโยบายและแผนพัฒนาประเทศทุกรัฐบาลและทุกประเทศทั่วโลก สำหรับประเทศไทยได้ให้ความสำคัญอย่างยิ่งต่อการส่งเสริมการกีฬาของชาติ และจากนโยบายของรัฐบาลในทุกรัฐบาล (Ministry of Tourism and Sport, 2023) จะเห็นได้ว่าการส่งเสริมและสนับสนุนด้านงบประมาณ สถานที่และอุปกรณ์อำนวยความสะดวกต่างๆ เพื่อการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์และความเป็นเลิศในด้านกีฬา (Ministry of Tourism and Sports, 2012) ตามนโยบายการพัฒนากีฬาของชาติ ได้กำหนดแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ซึ่งประกอบด้วยแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ โดยในปัจจุบัน ประเทศไทยกำลังใช้ แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ พ.ศ. 2566 - 2570 (Ministry of Tourism and Sports, 2023) เพื่อขับเคลื่อนและพัฒนากีฬาให้มีความก้าวหน้าและสอดคล้องกับการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศในระยะยาว พร้อมทั้งได้กำหนดประเด็นยุทธศาสตร์การพัฒนาการกีฬาไว้ 5 ประเด็นประกอบด้วย 1) การส่งเสริมและพัฒนาการออกกำลังกายและกีฬาขั้นพื้นฐาน 2) การส่งเสริมและพัฒนาการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อมวลชนให้เป็นวิถีชีวิต 3) การส่งเสริมและพัฒนาการกีฬาเพื่อความเป็นเลิศและกีฬาเพื่อการอาชีพ 4) การส่งเสริมและพัฒนาบุคลากรด้านการกีฬา และ 5) การส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาอุตสาหกรรมกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับ แผนยุทธศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2566-2570 ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ส่งเสริมให้ประชาชนมีส่วนร่วมในกิจกรรมออกกำลังกาย กีฬาและนันทนาการ โดยมุ่งเน้นการจัดกิจกรรมกีฬา สร้างโอกาสและสนับสนุนการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬาอย่างต่อเนื่อง การปลูกฝังให้มีคุณธรรมของความเป็นนักกีฬา มีระเบียบ วินัย รวมถึงการพัฒนาบุคลากรและโครงสร้างพื้นฐาน ด้านอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก ทางกีฬาและนันทนาการที่มีคุณภาพและมาตรฐาน (Ministry of Tourism and Sports, 2023)

ภาวะผู้นำทางการจัดการกีฬา (Sports Management Leadership) คือ ความสามารถในการบริหารองค์กรหรือกิจกรรมด้านกีฬาให้ประสบความสำเร็จ โดยเน้นทักษะการสร้างแรงจูงใจ ประสานงาน และตัดสินใจเชิงกลยุทธ์ ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาองค์กรกีฬา ความร่วมมือในทีม และคุณภาพการจัดการแข่งขัน ซึ่งองค์ประกอบสำคัญของภาวะผู้นำทางการจัดการกีฬา 5 ประการ คือ (1) วิสัยทัศน์ (Vision) การมีเป้าหมายชัดเจนเพื่อให้ทีมดำเนินงานอย่างมุ่งมั่น (2) การตัดสินใจ (Decision-making) การวิเคราะห์สถานการณ์และเลือกแนวทางที่เหมาะสม (3) การสื่อสาร (Communication) ทักษะการสื่อสารที่สร้างความเข้าใจและความไว้วางใจในทีม (4) การบริหารทีมงาน (Team management) การสร้างความร่วมมือและจัดการข้อขัดแย้งในทีม และ (5) จริยธรรมและความโปร่งใส (Ethics and integrity) การบริหารงานด้วยความซื่อสัตย์และยึดหลักจริยธรรม (Chaloemsirilux Jaimung, Taneenart Na-soontorm & Pimprapa Amornkitpinyo, 2017)

แนวทางการจัดการแข่งขันต้องอาศัยการบริหารจัดการที่เป็นระบบ โปร่งใส และใช้เทคโนโลยีสนับสนุน เช่น ระบบบันทึกผลการแข่งขันและการถ่ายทอดสด พร้อมให้ความสำคัญกับสุขภาพและความปลอดภัยของผู้เข้าร่วมและผู้ชม นอกจากนี้ ควรส่งเสริมความยั่งยืนโดยลดผลกระทบต่อสิ่งแวดล้อมและสนับสนุนการมีส่วนร่วมของชุมชน ภาวะผู้นำทางการจัดการกีฬามีบทบาทสำคัญในการกำหนดความสำเร็จของการแข่งขัน ผู้นำที่ยึดมั่นในจริยธรรมช่วยพัฒนาองค์กรกีฬาและยกระดับมาตรฐานการจัดการงาน การแข่งขันที่ดีต้องอาศัยการวางแผน การบริหารทรัพยากร และการประเมินผลที่เหมาะสม เพื่อสร้างประสบการณ์ที่ดีแก่ผู้เข้าร่วมและผู้ชม รวมถึงส่งเสริมความยั่งยืนในวงการกีฬา (Bongkoch Jansukwong, 2019)

แนวคิดและบทบาทของภาวะผู้นำ

ภาวะผู้นำ (Leadership) คือกระบวนการที่บุคคลหนึ่งสามารถมีอิทธิพลต่อผู้อื่น เพื่อให้บรรลุเป้าหมายร่วมกัน (Northouse, 2022) ซึ่งการพัฒนาทฤษฎีและแนวคิดเกี่ยวกับภาวะผู้นำมีหลากหลายรูปแบบ ดังนี้คือ

1. ทฤษฎีคุณลักษณะผู้นำ (Trait Theory) มุ่งเน้นคุณลักษณะเฉพาะบุคคล เช่น ความฉลาด ความมุ่งมั่น ความรับผิดชอบ ความมั่นใจ และความสามารถในการตัดสินใจที่ดี ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมคุณภาพการเป็นผู้นำที่มีประสิทธิภาพ (Northouse, 2021)

2. ทฤษฎีพฤติกรรม (Behavioral Theory) ผู้นำที่มีพฤติกรรมที่เหมาะสมในการจัดการอารมณ์ (Emotional Intelligence) สามารถนำทีมให้ประสบความสำเร็จได้ดีกว่าผู้นำที่ขาดทักษะด้านนี้ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า การพัฒนาพฤติกรรมที่ตอบสนองต่อสภาวะอารมณ์ของผู้ติดตามก็มีผลต่อประสิทธิภาพการนำ (Goleman, 2020)

3. ทฤษฎีสถานการณ์ (Situational Leadership Theory) มุ่งเน้นถึงความสำเร็จของภาวะผู้นำขึ้นอยู่กับบริบทหรือสถานการณ์การเป็นผู้นำให้เหมาะสมกับสถานการณ์และความพร้อมของผู้ตาม (Hersey, Blanchard, & Johnson, 2019)

4. ทฤษฎีภาวะผู้นำเปลี่ยนแปลง (Transformational Leadership) มุ่งเน้นการสร้างแรงบันดาลใจ และกระตุ้นให้ผู้ตามพัฒนาตนเองและบรรลุเป้าหมายที่สูงขึ้น (Bass, 2020)

ผู้นำ (Leadership) เป็นปัจจัยสำคัญอย่างยิ่งสำหรับผู้นำในอนาคต โดยเฉพาะในยุคแห่งการเปลี่ยนแปลง และการแข่งขัน ผู้นำในยุคใหม่ต้องมีทักษะหลากหลาย ปรับตัวได้ดี และบริหารองค์กรอย่างมีประสิทธิภาพ พร้อมสร้างความร่วมมือในทีม เพื่อให้ผู้นำสามารถปรับบทบาทตามสถานการณ์และรับมือกับการเปลี่ยนแปลง ในสังคมและตลาดโลก ผู้นำที่มีทักษะและคุณสมบัติที่ดีจะช่วยให้กระบวนการบริหารในองค์กรเป็นไปอย่างราบรื่น ไม่เพียงแต่ต้องมีความสามารถในการจัดการองค์กรเท่านั้น แต่ยังต้องมีทักษะในการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมและบทบาทของตนเองให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้น ดังนั้น การลงทุนในการพัฒนาทักษะ ความเป็นผู้นำจะทำให้ผู้นำสามารถสร้างความสำเร็จในองค์กร และเป็นแรงขับเคลื่อนสำคัญในการปรับตัว องค์กรให้สอดคล้องกับโลกที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและท้าทาย (Passagorn Ungard, 2022)

ภาวะผู้นำเป็นความสามารถในการนำ (Leadership is the ability to lead) ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญยิ่ง ความสำเร็จของผู้นำ บทบาทของผู้นำในองค์กรหรือในทีมไม่จำกัดอยู่แค่การให้คำแนะนำหรือกำกับการทำงานเท่านั้น แต่ยังรวมไปถึงการสร้างวิสัยทัศน์ การสื่อสารที่มีประสิทธิภาพ การตัดสินใจที่มีพื้นฐาน จากข้อมูลที่ถูกต้อง รวมถึงการพัฒนาความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างผู้นำและผู้ตาม ผู้นำต้องสามารถปรับตัวเข้ากับการเปลี่ยนแปลงทางสิ่งแวดล้อม เช่น การเปลี่ยนแปลงในเทคโนโลยีหรือการเปลี่ยนแปลงในความต้องการของตลาด เพื่อให้สามารถสร้างการเปลี่ยนแปลงและส่งเสริมการเติบโตให้กับองค์กร (Northouse, 2022)

ในยุคที่เทคโนโลยีและสภาพแวดล้อมทางธุรกิจมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ภาวะผู้นำมีความสำคัญมากขึ้นในการสร้างทิศทางและการพัฒนาองค์กร (Goleman, 2020) ซึ่งผู้นำในยุคนี้ต้องไม่เพียงแต่สามารถรับมือกับการเปลี่ยนแปลงทางเทคโนโลยีและการตลาดแต่ยังต้องสร้างความเชื่อมั่นและการสนับสนุนจากทีมงานในการดำเนินการตามวิสัยทัศน์ที่ได้กำหนดไว้ ผู้นำในยุคใหม่ต้องเป็นผู้นำที่สามารถทำงานในสภาพแวดล้อมที่ไม่แน่นอน โดยใช้ ภาวะผู้นำแบบปรับตัว (Adaptive Leadership) ซึ่งเกี่ยวข้องกับการช่วยทีมรับมือกับการเปลี่ยนแปลงและความท้าทายที่ไม่สามารถคาดการณ์ได้ (Heifetz & Laurie, 2021)

ภาวะผู้นำคือการใช้อิทธิพล (Influence) เพื่อโน้มน้าว (Persuasion) ให้ผู้อื่นร่วมมือเพื่อบรรลุเป้าหมายขององค์กร โดยสมาชิกทุกคนได้รับประโยชน์ร่วมกันทั้งทางวิชาชีพและจิตวิญญาณ ผู้นำที่ใช้อำนาจเชิงบวก เช่น การเป็นแบบอย่างและความเชี่ยวชาญ จะสร้างบรรยากาศการทำงานที่ดีและส่งเสริมการพัฒนาองค์กร (Northouse, 2022) ในทางกลับกัน การใช้อำนาจเชิงลบ เช่น การลงโทษเกินจำเป็นหรือบังคับจากตำแหน่ง โดยไม่เปิดโอกาสให้ผู้ตามมีส่วนร่วม อาจสร้างความขัดแย้งและลดประสิทธิภาพการทำงาน (Goleman, 2020) ภาวะผู้นำที่ดีส่งผลต่อประสิทธิภาพการทำงาน โดยผู้นำมีบทบาทสำคัญในการวางแผน แนะนำ จูงใจ และสร้างสมดุลระหว่างการชี้แนะกับการควบคุม นอกจากนี้ ผู้นำต้องพัฒนาศักยภาพสมาชิกใน

ทีมเพื่อบรรลุเป้าหมายร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ ผู้นำที่มีประสิทธิภาพควรมีคุณลักษณะสำคัญ ได้แก่ ความน่าเชื่อถือ ความซื่อสัตย์ การเปิดรับความคิดเห็น และการกำหนดบทบาทที่เหมาะสม นอกจากนี้ ต้องพร้อมทุ่มเทแรงกายและแรงใจ มุ่งมั่น เพื่อความสำเร็จของทีม (Wipoj Chansem, 2023)

ภาวะผู้นำในกีฬาไม่เพียงแต่เกี่ยวข้องกับการฝึกฝนทักษะทางกายภาพหรือการสอนวิธีการเล่นกีฬาเท่านั้น แต่ยังต้องมีความสามารถในการสร้างความมุ่งมั่นและทัศนคติที่ดีในนักกีฬา การเป็นผู้นำที่ดีในทีมกีฬา คือ การสามารถสร้างแรงบันดาลใจให้ผู้เล่นทุกคนพัฒนาศักยภาพของตนเอง รวมถึงการทำงานร่วมกันในทีม เพื่อบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ (Chelladurai, 2020)

สรุปได้ว่า ภาวะผู้นำในปัจจุบันที่เหมาะสมกับการจัดการกีฬาโดยส่วนใหญ่จะเกี่ยวข้องกับการใช้อิทธิพลเพื่อโน้มน้าวและชักชวนให้ผู้อื่นร่วมมือในการบรรลุวัตถุประสงค์ขององค์กร โดยการใช้ผู้มีอำนาจหรือผู้นำในเชิงบวก เพราะผู้นำที่ดีและใช้อำนาจในเชิงบวก มักเน้นใช้อำนาจในการผลักดัน ส่งเสริม และเป็นแบบอย่างของการทำงานที่ดี มีการวางแผนการทำงาน สร้างแรงจูงใจ รวมถึงมีความซื่อสัตย์และความน่าเชื่อถือ พร้อมทั้งยังเปิดรับความคิดเห็นของบุคคลอื่น นอกจากนี้ผู้นำที่ใช้อำนาจในเชิงบวกไม่เพียงแต่ใช้อำนาจในการสั่งงานเท่านั้น แต่ผู้นำยังต้องทุ่มเททั้งแรงกายแรงใจ เพื่อผลักดันทีมงานไปสู่ความสำเร็จร่วมกัน โดยเฉพาะในบริบทของการกีฬา ภาวะผู้นำไม่ได้จำกัดเฉพาะการเล่นกีฬาเท่านั้น แต่ยังเกี่ยวข้องกับการพัฒนาทักษะที่จำเป็นต่อชีวิต เช่น การควบคุมอารมณ์ การปรับตัว และการฟังคำแนะนำจากโค้ช ซึ่งทั้งหมดนี้มีส่วนช่วยให้บุคคลสามารถเติบโตเป็นผู้นำที่มีคุณภาพทั้งในสนามกีฬาและในชีวิตจริง

ความสำคัญของผู้นำทางการจัดการกีฬา

ผู้นำทางการจัดการกีฬาเป็นกุญแจสำคัญในการกำหนดวิสัยทัศน์และกลยุทธ์ เพื่อให้ทีมบรรลุเป้าหมายอย่างเป็นระบบและมีประสิทธิภาพ ซึ่งผู้นำที่มีทักษะการวางแผนที่ดีสามารถสร้างบรรยากาศการทำงานที่เอื้อต่อความร่วมมือ เสริมสร้างความสัมพันธ์และความเชื่อมั่นภายในทีม ซึ่งช่วยเพิ่มขวัญกำลังใจและประสิทธิภาพการทำงานร่วมกัน (Smith & Jones, 2020) นอกจากนี้ การบริหารความขัดแย้งเป็นทักษะสำคัญที่ต้องอาศัยการฝึกฝนและประสบการณ์ การเรียนรู้จากสถานการณ์จริงช่วยให้ผู้นำและทีมพัฒนาทักษะการแก้ไขปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ (Robinson, 2021)

บทบาทสำคัญในการส่งเสริมการพัฒนาและฝึกอบรมสมาชิกทีม ผู้นำต้องเป็นตัวอย่างที่ดีในการพัฒนาและต้องส่งเสริมให้สมาชิกเห็นความสำคัญของการเรียนรู้และการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ผู้นำที่ดีจะช่วยให้สมาชิกทีมเข้าใจถึงความสำคัญของการฝึกอบรมและการพัฒนาดตนเอง พร้อมทั้งจัดหาโอกาสในการเรียนรู้ที่เหมาะสมให้กับทีม การมีทักษะในการเป็นโค้ช (Coaching) และการให้คำแนะนำที่มีประสิทธิภาพเป็นสิ่งที่ผู้นำควรมี เนื่องจากการสอนทักษะหรือการพัฒนาศักยภาพของสมาชิกทีมไม่สามารถเกิดขึ้นได้หากไม่มีการสนับสนุนจากผู้นำ (Grant & Cavanagh, 2021) เนื่องจากบทบาทของผู้นำในการจัดการกีฬาไม่เพียงต้องมีความเชี่ยวชาญด้านการบริหาร แต่ยังต้องเข้าใจลึกซึ้งถึงการแข่งขัน การพัฒนานักกีฬา และการสร้างทีมที่ทำงานร่วมกันอย่างมีประสิทธิภาพ มีความรับผิดชอบสูง สร้างความเชื่อมั่นแก่ทีม และส่งเสริมการพัฒนา

อย่างต่อเนื่อง มีการสื่อสารที่ดี ความน่าเชื่อถือ และวินัยส่วนบุคคล ซึ่งช่วยสร้างบรรยากาศการทำงานที่ดี พร้อมทั้งจัดการทรัพยากร และประสานงานเพื่อให้บรรลุเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ ตลอดจนรูปแบบของการประสานงาน ทักษะการสอน ถ่ายทอดความรู้และสาธิตวิธีการทำงานอย่างชัดเจน การจูงใจ เข้าใจความต้องการของทีม เพื่อสร้างแรงบันดาลใจ ผู้นำต้องสอนหรือแนะนำให้สมาชิกทีมได้เรียนรู้วิธีการดำเนินการอย่างละเอียด เพื่อที่จะนำมากำหนดวิธีการและเทคนิคที่ใช้ในการจูงใจ (Kingkan Suksamran, 2022)

สรุปได้ว่า ความสำคัญของผู้นำทางการจัดการกีฬาเน้นที่บทบาทสำคัญในโลกการแข่งขันกีฬา โดยผู้นำมีบทบาทที่สำคัญมากในความสำเร็จของทีมกีฬา ซึ่งไม่เพียงแต่เกี่ยวข้องกับตำแหน่งงาน แต่ยังรวมถึงความสามารถในการนำทีมไปสู่ความสำเร็จด้วยกันมีทักษะในการวางแผน การควบคุม และการสร้างกลยุทธ์ เพื่อให้ทีมมีประสิทธิภาพสูงสุดในการแข่งขัน สร้างความร่วมมือภายในทีม โดยการวิเคราะห์จุดแข็งและจุดอ่อนของสมาชิกทีม และจัดสรรหน้าที่และความรับผิดชอบตามความสามารถของแต่ละคน สร้างบรรยากาศที่ดีในทีม การให้คำปรึกษา และการแก้ไขปัญหาความขัดแย้งอย่างทันท่วงทีอย่างมีประสิทธิภาพ

การบริหารจัดการกีฬา

การบริหารทีมกีฬาในยุคปัจจุบันเป็นการนำแนวคิดทางบริหารธุรกิจมาผสมผสานกับคุณสมบัติด้านกีฬา และประสบการณ์ของผู้บริหาร เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ตามเป้าหมายสูงสุด ผู้บริหารทีมกีฬาไม่ได้จำกัดเฉพาะตำแหน่งระดับสูง เช่น รัฐมนตรีหรือนายกสมาคมกีฬา แต่รวมถึงครูพลศึกษาและครูผู้ฝึกสอนในโรงเรียน ซึ่งมีบทบาททั้งการจัดการทีม ฝึกสอน หาผู้สนับสนุน และสรรหาเยาวชนที่มีศักยภาพ การคัดสรรบุคลากรที่เหมาะสม พร้อมพัฒนาทักษะและสร้างสภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมการทำงานเป็นทีม การเลือกบุคลากร และการฝึกอบรมอย่างต่อเนื่องเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานและการเติบโตขององค์กรกีฬา (Eby, 2022)

การวางแผนกลยุทธ์เป็นขั้นตอนแรกที่สำคัญในกระบวนการบริหารจัดการกีฬา ผู้นำต้องกำหนดวิสัยทัศน์และกลยุทธ์ที่ชัดเจน รวมถึงการตั้งเป้าหมายระยะสั้นและระยะยาว โดยต้องคำนึงถึงสภาพแวดล้อมภายในและภายนอกองค์กรกีฬา (Foster & Watson, 2022) นอกจากนี้ยังต้องพัฒนานักกีฬา การวางแผนจัดกิจกรรมกีฬา การพัฒนาโครงสร้างพื้นฐาน และการบริหารทรัพยากรมนุษย์ เพื่อเสริมสร้างการพัฒนานักกีฬาในระยะยาว (Hassan, 2023) การประเมินผลการดำเนินงานเป็นขั้นตอนสำคัญในการวิเคราะห์ผลลัพธ์ และหาจุดแข็งและจุดอ่อนสำหรับการปรับปรุง โดยการติดตามผลช่วยให้เกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง (Foster & Watson, 2022) การจัดการกีฬาในยุคปัจจุบันคือการรวมทรัพยากรบุคคล วัสดุ เทคโนโลยี และการเงิน เพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ผ่านการใช้แนวคิดทางบริหารธุรกิจร่วมกับคุณสมบัติเฉพาะของกีฬา เพื่อให้เกิดผลสำเร็จตามความคาดหวัง

การจัดการการกีฬา (Sport Management) เป็นการนำหลักการจัดการมาปรับประยุกต์ในการบริหารและจัดการองค์กรหรือธุรกิจด้านกีฬา เช่น การจัดการการแข่งขัน การพัฒนาผลิตภัณฑ์ และการบริหาร

ที่เกี่ยวข้องกับกีฬา เพื่อให้บรรลุผลสำเร็จตามความคาดหวังหรือสร้างผลตอบแทนทางการค้า โดยคำนึงถึงความคุ้มค่าและการใช้ทรัพยากรให้เกิดประโยชน์สูงสุด การจัดการกีฬามีความสำคัญต่อการเพิ่มมูลค่าการตลาดของอุตสาหกรรมกีฬา โดยการนำหลักการจัดการมาประยุกต์ใช้ใน 4 ด้านหลัก ดังนี้

1. กีฬาอีสปอร์ตสามารถเพิ่มมูลค่าทางการตลาดและส่งเสริมการเติบโตของอุตสาหกรรมกีฬาในประเทศ
2. กรณีศึกษาการจัดการกีฬาระดับโลก เช่น ธุรกิจกีฬาที่ประสบความสำเร็จในระดับสากล
3. ปัจจัยสำคัญที่ส่งเสริมการจัดการกีฬาไทยให้ประสบความสำเร็จ เช่น การจัดการแข่งขันระดับสากลในบุรีรัมย์ ซึ่งสามารถดึงดูดผู้ชมทั้งในและต่างประเทศ
4. แนวโน้มการจัดการกีฬาและอีสปอร์ตในประเทศไทย ได้แก่ (1) บทบาทของผู้ประกอบการกีฬาในการเชื่อมต่อระหว่างแบรนด์กับลูกค้า (2) รูปแบบการแข่งขันที่หลากหลาย การจัดการแข่งขันทั่วประเทศเพื่อกระตุ้นเศรษฐกิจ (3) การใช้แพลตฟอร์มออนไลน์ในการถ่ายทอดสด (4) การเติบโตของอีสปอร์ต และ (5) การเปิดสาขาเฉพาะทางด้านกีฬาในสถานศึกษา (Patarra Tiansmith et al., n.d.)

ในยุคดิจิทัลเทคโนโลยีได้กลายเป็นเครื่องมือสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างประสิทธิภาพในการบริหารจัดการด้านกีฬา โดยเฉพาะในส่วนของ การสรุปผลการแข่งขัน และการรายงานผลการแข่งขันแบบเรียลไทม์ ซึ่งเป็นองค์ประกอบสำคัญในการบริหารจัดการการแข่งขันให้มีความโปร่งใส รวดเร็ว และทันสมัยการนำเทคโนโลยีมาช่วยในการบริหารจัดการเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและความรวดเร็ว หนึ่งในเทคโนโลยีที่ได้รับความนิยม คือ ระบบจัดการข้อมูลผลการแข่งขัน (Competition Management System: CMS) ซึ่งเป็นซอฟต์แวร์ที่สามารถจัดเก็บ วิเคราะห์ และสรุปผลการแข่งขันได้อย่างเป็นระบบ โดยระบบ CMS ช่วยลดความผิดพลาดที่อาจเกิดจากการบันทึกข้อมูลแบบแมนนวล และยังสามารถแสดงผลการแข่งขันแบบเรียลไทม์ผ่านเว็บไซต์หรือแอปพลิเคชันมือถือ (Fister et al., 2020) นอกจากนี้ เทคโนโลยีการสื่อสารข้อมูลผ่านเครือข่ายแบบเรียลไทม์ ยังมีบทบาทสำคัญในการถ่ายทอดผลการแข่งขันไปยังผู้ชมและผู้เกี่ยวข้อง โดยเฉพาะในกีฬาอาชีพที่มีผู้ติดตามจำนวนมาก ระบบ Live Scoring และ Online Result System เช่นที่ใช้ในกีฬาฟุตบอล เทนนิส และแบดมินตัน สามารถรายงานผลได้ทันทีหลังจากเหตุการณ์เกิดขึ้น (Kokolakis & Foteinopoulos, 2022) การนำเทคโนโลยีมาใช้ในกระบวนการดังกล่าว ไม่เพียงช่วยเพิ่มความรวดเร็ว แต่ยังช่วยให้การสื่อสารมีประสิทธิภาพ ลดต้นทุนในการจัดพิมพ์เอกสาร และส่งเสริมความโปร่งใสในกระบวนการตัดสิน ซึ่งถือเป็นหัวใจของการบริหารจัดการการแข่งขันในยุคปัจจุบัน (Thompson, 2019) ในบริบทของประเทศไทย การแข่งขันกีฬาระดับใหญ่ เช่น กีฬาแห่งชาติ หรือการแข่งขันระดับมหาวิทยาลัย ก็เริ่มมีการนำเทคโนโลยีลักษณะนี้มาใช้เพิ่มขึ้น เช่น โปรแกรม TNS (Tournament Network System) ที่ใช้ในการจัดการตารางการแข่งขัน บันทึกผล และรายงานผลการแข่งขันผ่านเว็บไซต์อย่างเป็นทางการของงาน

สรุปได้ว่า การบริหารจัดการกีฬาในยุคปัจจุบันได้พัฒนาเป็นการผสมผสานระหว่างแนวคิดทางบริหารธุรกิจกับคุณสมบัติและความต้องการเฉพาะของกีฬา รวมถึงประสบการณ์ของผู้บริหารในทุกบริบท

เพื่อให้เกิดผลสำเร็จสูงสุด การบริหารจัดการกีฬาไม่จำกัดเฉพาะตำแหน่งที่เป็นทางการ เช่น รัฐมนตรีหรือนายกสมาคมกีฬา แต่ยักรวมถึงครูพลศึกษาและครูผู้ทำทีมกีฬาในโรงเรียนด้วย ผู้นำด้านกีฬายังต้องส่งเสริมการพัฒนานักกีฬา การจัดกิจกรรม การบริหารโครงสร้างพื้นฐาน และการใช้ทรัพยากรมนุษย์อย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งการประเมินผลและติดตามผลการดำเนินงานอย่างต่อเนื่องยังช่วยให้การพัฒนาเป็นไปอย่างยั่งยืน ในเชิงการจัดการกีฬาการนำหลักการจัดการมาใช้กับองค์กรกีฬาไม่เพียงแต่ทำเพื่อผลลัพธ์ทางการแข่งขันเท่านั้น แต่ยักรวมถึงการบริหารองค์กร และการสร้างมูลค่าทางการตลาด โดยอุตสาหกรรมกีฬาในปัจจุบันได้ขยายรูปแบบใหม่โดยการใช้กีฬาที่สร้างมูลค่าเพิ่มให้กับองค์กรได้ เช่น กีฬาอีสปอร์ต ซึ่งมีบทบาทสำคัญต่อการขับเคลื่อนเศรษฐกิจและดึงดูดความสนใจของเยาวชน นอกจากนี้การนำเทคโนโลยีเข้ามาช่วยในการบริหารจัดการกีฬามีบทบาทสำคัญต่อการบริหารจัดการกีฬาในยุคดิจิทัล ไม่ว่าจะเป็นการจัดการข้อมูล การรายงานผลการแข่งขัน หรือการถ่ายทอดผลการแข่งขัน เทคโนโลยีเหล่านี้จะช่วยลดข้อผิดพลาดจากระบบแมนนวลแบบเดิมทำให้มีความโปร่งใสและยุติธรรมมากยิ่งขึ้น นอกจากนี้ยังตอบสนองต่อความต้องการของทั้งองค์กร ทีมกีฬา และสังคมโดยรวมอีกด้วย

แนวทางการจัดการแข่งขันกีฬา

การจัดการแข่งขันต้องกำหนดเป้าหมายและวัตถุประสงค์ เช่น การส่งเสริมกีฬาในท้องถิ่น การคัดเลือกนักกีฬา หรือการสร้างรายได้ นอกจากนี้ยังต้องเลือกและเตรียมสถานที่ที่เหมาะสม ซึ่งต้องสะดวกสบายและปลอดภัย เช่น สภาพสนาม ความจุที่นั่ง สิ่งอำนวยความสะดวก และระบบเสียง (Brown & Campbell, 2020) มีการวางแผนงบประมาณให้ครอบคลุมทุกด้าน เช่น ค่าใช้จ่ายในการจัดงาน ค่าธรรมเนียม งบประมาณ การเลือกชนิดกีฬา และการสร้างทีมงานที่มีความเชี่ยวชาญ (Mann and Thompson, 2022) การจัดหาทีมงานที่มีความเชี่ยวชาญในการตัดสินกีฬาคควมีความรู้และความเข้าใจในกฎระเบียบต่าง ๆ พร้อมทั้งทักษะในการจัดการสถานการณ์ที่อาจเกิดขึ้นระหว่างการแข่งขัน ผู้ตัดสินที่มีความเชี่ยวชาญจะช่วยให้การแข่งขันดำเนินไปอย่างราบรื่นและยุติธรรม (López de Subijana et al., 2023) พร้อมทั้งมีการใช้ระบบเทคโนโลยีช่วยในการตัดสิน เช่น ระบบVAR (Video Assistant Referee) ช่วยเพิ่มความแม่นยำและลดข้อผิดพลาดในการตัดสิน (FIFA, 2022) จัดเตรียมมาตรการด้านความปลอดภัย โดยการเตรียมในเรื่องการปฐมพยาบาล เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย และการตรวจสอบสุขภาพของผู้เข้าร่วมการแข่งขัน (Williams & Jones, 2021) และรวบรวมข้อเสนอแนะจากนักกีฬา ผู้ชม และเจ้าหน้าที่เพื่อประเมินผลการจัดการแข่งขันทั้งในแง่ของความสำเร็จในการจัดงานและความพึงพอใจของผู้เข้าร่วม (Evans & Harris, 2023)

การจัดการการแข่งขัน (Event Management) เป็นส่วนหนึ่งของการจัดการกีฬา (Sport Management) โดยมีเป้าหมายให้การจัดการแข่งขันดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ ด้วยการวางแผนที่รอบคอบ การจัดงบประมาณ การสร้างความสามัคคีในทีมงาน และการควบคุมสถานการณ์ เพื่อให้ผลลัพธ์ที่ดีที่สุด ซึ่งการจัดการกีฬา มี 3 ระดับหลัก ได้แก่ (1) การจัดการองค์กร (2) การจัดการแข่งขัน และ (3) กระบวนการจัดการ ซึ่งต้องมีผู้นำที่มีวิสัยทัศน์และกลยุทธ์ที่ชัดเจนในการขับเคลื่อนองค์กร (Kittsak Khlangdit, 2016)

การจัดการแข่งขันกีฬาให้มีประสิทธิภาพต้องคำนึงถึง 5 ขั้นตอนหลัก ได้แก่ (1) การวางแผน (Planning) การกำหนดวัตถุประสงค์ การวางแผนงบประมาณและจัดหาแหล่งเงินทุน การกำหนดสถานที่และโปรแกรมการแข่งขัน (2) การบริหารจัดการทรัพยากร (Resource Management) การจัดหาอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก รวมถึงบริหารบุคลากร (3) การส่งเสริมและประชาสัมพันธ์ (Marketing and Promotion) โปรโมตการแข่งขันผ่านสื่อออนไลน์และออฟไลน์ และสร้างความร่วมมือกับสปอนเซอร์และสื่อมวลชน (4) การจัดการแข่งขัน (Execution) การดำเนินการตามแผนที่วางไว้ เช่น การจัดตารางเวลา การดูแลความปลอดภัยและการดูแลนักกีฬา ดูแลความปลอดภัยและนักกีฬา รวมถึงการจัดการปัญหาที่เกิดขึ้น และ (5) การประเมินผลและสรุปผล (Evaluation) ประเมินความสำเร็จจากเป้าหมายที่ตั้งไว้ และรับฟังข้อเสนอแนะเพื่อพัฒนาการจัดงานในอนาคต

สำหรับตัวอย่างงานวิจัยของ (Cholawat Phoduang & Teprasit Gulthawatvichai, 2017) ศึกษาวิธีการปรับปรุงและพัฒนาการจัดการแข่งขันว่ายน้ำระดับประเทศในประเทศไทย เพื่อให้มีประสิทธิภาพและมาตรฐานที่สูงขึ้น โดยการวิจัยนี้ใช้วิธีการศึกษาเชิงคุณภาพ โดยการสัมภาษณ์ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการจัดการแข่งขันว่ายน้ำระดับประเทศ รวมถึงการวิเคราะห์เอกสารและข้อมูลที่เกี่ยวข้อง ผลการวิจัยพบว่า การจัดการแข่งขันว่ายน้ำชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทยยังมีปัญหาในด้านต่าง ๆ เช่น การบริหารจัดการบุคลากร งบประมาณและอุปกรณ์ที่ใช้ในการแข่งขัน นอกจากนี้ยังพบว่ามาตรฐานของสถานที่แข่งขันและการจัดการเวลาในการแข่งขันยังต้องการการปรับปรุง ทั้งนี้ ได้มีข้อเสนอแนะ คือ (1) การพัฒนาบุคลากร ควรมีการฝึกอบรมและพัฒนาทักษะของผู้จัดการและเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องในการแข่งขัน เพื่อให้มีความรู้และความสามารถในการจัดการที่มีประสิทธิภาพ (2) การจัดการงบประมาณ ควรวางแผนการใช้งบประมาณอย่างมีประสิทธิภาพ และหาช่องทางการสนับสนุนเพิ่มเติมจากภาครัฐและเอกชน (3) การปรับปรุงสถานที่และอุปกรณ์ ควรตรวจสอบและปรับปรุงสถานที่แข่งขันและอุปกรณ์ให้ได้มาตรฐานสากล เพื่อสร้างความเชื่อมั่นให้กับนักกีฬาและผู้เข้าร่วมงาน และ (4) การจัดการเวลา ควรวางแผนตารางการแข่งขันให้เหมาะสมและป้องกันการล่าช้า เพื่อให้การแข่งขันดำเนินไปอย่างราบรื่น ซึ่งการนำข้อเสนอแนะเหล่านี้ไปปฏิบัติจะช่วยให้การจัดการแข่งขันว่ายน้ำชิงชนะเลิศแห่งประเทศไทยมีมาตรฐานและประสิทธิภาพที่สูงขึ้น ซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนากีฬาว่ายน้ำในประเทศไทยต่อไป

บทสรุป

ภาวะผู้นำในการจัดการกีฬานั้น ถือว่ามีบทบาทสำคัญในการนำทีมหรือองค์กรไปสู่ความสำเร็จ ผู้นำจำเป็นต้องมีทักษะ ความรู้ความสามารถเฉพาะด้าน กล้าตัดสินใจ ความรับผิดชอบ และการรับฟังความคิดเห็นของเพื่อนร่วมงาน รวมถึงส่งเสริมการพัฒนาศักยภาพบุคลากรให้ทำงานอย่างมืออาชีพ นอกเหนือจากการมีภาวะผู้นำที่ดีแล้ว การมีบุคลิกภาพเหมาะสมก็มีความสำคัญเช่นกัน เนื่องจากผู้นำควรมีลักษณะเฉพาะตัวในการเป็น “ต้นแบบ” หรือ “ตัวอย่าง” ที่ดี มีระเบียบวินัย รับผิดชอบ สุภาพ อ่อนน้อม และเป็นมิตรกับ

ผู้ร่วมงานทุกระดับ อีกทั้งควรมีทัศนคติเชิงบวก ซึ่งส่งผลต่อการสื่อสารและสร้างบรรยากาศการทำงานที่ดี เพราะการสื่อสารที่ดีนั้นเป็นสิ่งสำคัญในการขับเคลื่อนทีมงานส่งผลต่อการถ่ายทอดข้อมูล ข่าวสาร หรือ สารต่าง ๆ ในการทำงาน ผู้นำที่ต้องมีการสื่อสารที่ชัดเจน แม่นยำ และถูกต้อง เพื่อลดความผิดพลาดในการทำงาน รวมถึงสามารถสั่งการ วางแผน อธิบายเหตุผล และให้คำปรึกษาอย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ ผู้นำควรมีทักษะการจูงใจ และการให้กำลังใจ เพื่อสร้างแรงจูงใจและทัศนคติเชิงบวกให้กับทีมงานเพราะ พฤติกรรมของผู้นำส่งผลโดยตรงต่อการตอบสนองของทีมงาน การสร้างขวัญกำลังใจสามารถทำได้โดยการ กระตุ้นให้ทีมเกิดความมุ่งมั่นและตั้งใจทำงานด้วยความเต็มใจ หากผู้นำมีทักษะการจูงใจที่ดีย่อมช่วยเสริมสร้าง มนุษยสัมพันธ์ที่ดีภายในทีม ทั้งการให้ความช่วยเหลือและการทำงานร่วมกันอย่างราบรื่น มนุษยสัมพันธ์เป็น ทักษะสำคัญที่จำเป็นต่อทุกคน เพราะการทำงานที่มีประสิทธิภาพต้องอาศัยความร่วมมือและการพึ่งพาซึ่งกัน และกัน นอกจากนี้ ผู้นำที่ดีควรให้เกียรติและเคารพผู้อื่น เพื่อสร้างความสัมพันธ์ที่ดีภายในองค์กรและนำทีม ไปสู่เป้าหมายร่วมกัน การจัดการแข่งขันกีฬาไม่ว่าจะเป็นการจัดการแข่งขันในระดับชาติหรือนานาชาตินั้น จำเป็นต้องอาศัยการบริหารจัดการที่มีประสิทธิภาพ โดยผู้นำและทีมงานต้องมีทักษะและประสบการณ์ด้าน การกีฬา ทั้งด้านการวางแผน กำหนดขอบข่าย หน้าที่ เป้าหมาย และแนวทางการดำเนินงานให้ชัดเจนจากนั้น ต้องจัดองค์กร โดยวางโครงสร้างบทบาทหน้าที่และจัดสรรบุคลากรที่มีความเชี่ยวชาญให้เหมาะสมกับ งาน หัวหน้างานมีหน้าที่ควบคุมการทำงาน ให้คำปรึกษา สร้างแรงจูงใจ และแก้ปัญหาเฉพาะและมีการ ตัดสินใจที่รอบคอบ รวดเร็วและมีประสิทธิภาพ รวมถึงติดตามและประเมินผลการดำเนินงานเพื่อวิเคราะห์ ความสำเร็จ และแนวทางปรับปรุงในอนาคต ทั้งหมดนี้ช่วยให้การจัดการแข่งขันบรรลุวัตถุประสงค์และเป็นไป ตามเป้าหมายขององค์กรตามที่กำหนดไว้

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2566). *ระบบบริหารจัดการข้อมูลการแข่งขันกีฬา TNS*. สืบค้นเมื่อ 25 มีนาคม 2567, สืบค้นจาก <https://www.dpe.go.th>.
- Bass, B. M. (2020). *Leadership and Performance Beyond Expectations* (Revised ed.). Free Press.
- Bongkoch Jansukwong (2019) . *The model of sport management for excellence in thailand sports school of national sports university*, Ministry of Tourism and Sports. Thesis Ph.D. in Sport Management. Naresuan University.
- Brown, L., & Campbell, R. (2020). *Event management in sports: Best practices and planning strategies*. Routledge.
- Chelladurai, P. (2020). Leadership in sports: A review and synthesis. *International Journal of Sport Management*, 21(3), 234–250.

- Chaloemsirilux Jaimung, Taneenart Na-soontorn & Pimprapa Amornkitpinyo. (2017). Sports leadership of the institute of physical education students Chiang Mai campus. *Saint John's Journal*, 11(1), 198–212.
- Chaiyaporn Phoduang & Thanachai Gulthawatvichai (2017). Management guideline of Thailand swimming championships. *Ramkhamhaeng Research Journal*, 20(1), 12–28.
- Eby, L. T. (2022). *Human resource management in sports organizations*. Routledge.
- Evans, S., & Harris, P. (2023). Evaluating sports events: Measuring success and satisfaction. *International Journal of Sport Management*, 21(3), 210–220.
- Fédération Internationale de Football Association. (2022). *FIFA quality programme: VAR technology*. <https://www.fifa.com>.
- Fister, I., Yang, X. S., Fister, D., & Brest, J. (2020). *Computational intelligence in sports: Challenges and opportunities within data-driven decision making*. Springer.
- Foster, S., & Watson, J. (2022). *Sustainable development in sport: Policy and practice*. *Journal of Sport Management*, 42(3), 215–232.
- Goleman, D. (2020). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ* (10th anniversary ed.). Bantam.
- Grant, A. M., & Cavanagh, M. J. (2021). *The coaching manual: The definitive guide to the process, principles, and skills of personal coaching*. Pearson.
- Hassan, D. (2023). *Sport and sustainability: From grassroots to global impact*. Wiley.
- Heifetz, R. A., & Laurie, D. L. (2021). *The work of leadership*. *Harvard Business Review*, 99(5), 56–67.
- Hersey, P., Blanchard, K. H., & Johnson, D. E. (2019). *Management of Organizational Behavior: Utilizing Human Resources* (10th ed.). Pearson.
- Kokolakis, S., & Foteinopoulos, P. (2022). Real-time scoring systems in modern sports events: Technologies and implementation challenges. *International Journal of Sports Science and Technology*, 12(2), 55–63.
- López de Subijana, C., Sánchez-Álvarez, N., & García-Rubio, J. (2023). The role of referees in the management of sport events. *International Journal of Sport Management*, 22(4), 85–102.
- Mann, A., & Thompson, L. (2022). Key skills for sports event management. *Event Management Review*, 8(1), 58–72.

- Ministry of Tourism and Sports. (2012). *National sports development plan No. 5 (2012–2016)*.
Ministry of Tourism and Sports.
- Ministry of Tourism and Sports. (2017). *National Sports Development Plan No.6 (2017–2021)*.
Ministry of Tourism and Sports.
- Ministry of Tourism and Sports. (2023). *National sports development plan No. 7 (2023-2027)*.
Ministry of Tourism and Sports.
- Natthaphat Labbamrungwong (2019). The application of motivation theories in performance of work. *Valaya Alongkorn Review*, 12(3), 45–56.
- Northouse, P. G. (2022). *Leadership: Theory and practice* (8th ed.). Sage publications.
- Parker, L., & Davies, T. (2022). Health and safety in sports events: Preventing injuries and ensuring well-being. *Sports Medicine Journal*, 34(2), 123–134.
- Passagorn Ungard. (2022). The leadership skill of the future. *Journal of Modern Learning Development*, 7(2), 455–466.
- Patara Tianssmith, Prasobchoke Chokemor & Naphob Tanatatcharat (2018). Trend of sports and e-sports management in Thailand. *Saint John's Journal*, 8(2), 240–252.
- Robinson, L. (2021). *Conflict management: A practical guide*. Sage Publications.
- Smith, J., & Jones, M. (2020). *Team dynamics and leadership*. Routledge.
- Thompson, G. (2019). *Digital transformation in sports management: Enhancing operations with technology*. Routledge.
- Williams, K., & Jones, B. (2021). Safety protocols for competitive sports. *Journal of Sports. Medicine and Science*, 35(2), 123–134.
- Wipoj Chansem. (2023). Leadership in exercise and sport of the students faculty of sports and health science Thailand National Sport University. *Christian University Journal*, 29(4), 92–102.
- Yukl, G. A., & Gardner, W. L. (2020). *Leadership in organizations* (9th ed.). Pearson Education.

Thai Journal of Health, Physical Education and Recreation

