

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงได้เป็นอย่างดี ด้วยความเมตตากรุณาอย่างยิ่งจาก รองศาสตราจารย์ ดร.พีระพงศ์ บุญศิริ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก ที่ได้ให้กำลังใจ ให้คำปรึกษา ข้อเสนอแนะ และตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ อย่างดียิ่งตลอดมา ทำให้วิทยานิพนธ์นี้มีความถูกต้องสมบูรณ์ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน ประกอบด้วย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ชัยพร แก้ววิวัฒน์ อาจารย์จารึก วาสนสมพงษ์ และอาจารย์พาณี มณีปนต์ ผู้เชี่ยวชาญที่ได้ให้ความกรุณาช่วยเหลือ ตรวจสอบ และแก้ไขเครื่องมือในการทำวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่ที่ให้ความอนุเคราะห์สถานที่ อุปกรณ์ ตลอดจนได้ให้ความช่วยเหลือและอำนวยความสะดวกต่างๆ ในการเก็บรวบรวมข้อมูลวิจัย จนสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ และบุคลากร คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ทุกท่านที่ได้ถ่ายทอดวิชาความรู้ ด้วยความเมตตากรุณา ตลอดจนอบรมสั่งสอน และช่วยเหลือในการศึกษาด้วยดีเสมอมา ขอขอบคุณพี่น้องและเพื่อนๆ นักศึกษาปริญญาโททุกคน ที่ได้ให้การช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจในการศึกษาแก่ผู้วิจัยเสมอมา

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ครอบครัวจิตต์ภักดี ครอบครัวมณีปนต์ และครอบครัวของผู้วิจัย ซึ่งมีคุณพ่อ คุณแม่ ภรรยา บุตรสาว และญาติพี่น้องทุกคน ที่ให้การสนับสนุน รวมทั้งแรงจูงใจอันยิ่งใหญ่ให้กับผู้วิจัยคุณค่า คุณประโยชน์ และคุณงามความดีใดๆ ที่เกิดจากวิทยานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยขอขอบแต่ผู้มีพระคุณทุกท่านที่กล่าวมาแล้วทั้งหมด

ประกอบชัย ถมเพชร

บทคัดย่อ

ชื่อวิทยานิพนธ์	ผลการใช้กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพสำหรับ นักศึกษา มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่
ชื่อ-สกุลผู้วิจัย	นายประกอบชัย ถมเพชร
ชื่อปริญญา	ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชา	พลศึกษา
คณะ	ศึกษาศาสตร์
ปีที่ส่งวิทยานิพนธ์	2561
อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์	รองศาสตราจารย์ ดร.พีระพงศ์ บุญศิริ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลการใช้กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชายระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ที่ลงทะเบียนเรียน ปีการศึกษา 2559 อายุระหว่าง 18-20 ปี จำนวน 60 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการทดลอง คือ กลุ่มที่ 1 ทดลองออกกำลังกายโดยใช้กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่ และกลุ่มที่ 2 กลุ่มควบคุม ออกกำลังกายแบบทั่วไป ในลานกีฬา ซึ่งทั้ง 2 กลุ่ม จะออกกำลังกายตามระยะเวลาจำนวน 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน วันละ 90 นาที โดยได้ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกลไก โดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของสมาคมกีฬาสมัครเล่นแห่งประเทศไทย (Japan Amateur Sport Association หรือ JASA Test) 5 รายการ ได้แก่ ยืนกระโดดไกล ลูก-นั่ง 30 วินาที ดันพื้น วิ่งกลับตัว และวิ่ง 5 นาที เพื่อทดสอบพลังกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท่อน ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน และหัวไหล่ ความคล่องแคล่วว่องไว ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือดในช่วงก่อนในสัปดาห์ที่ 1 และภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างกลุ่ม โดยใช้สถิติ Independent Sample T-test และกำหนดนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < 0.05$

ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากฝึก 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ออกกำลังกายโดยใช้กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพสำหรับนักศึกษากับกลุ่มควบคุมที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาแบบทั่วไป ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกลไก พบว่ากลุ่มทดลองมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน และหัวไหล่ ความคล่องแคล่วว่องไว ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนโลหิตเพิ่มขึ้น ซึ่งแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้กิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทยในการเสริมสร้างสุขภาพสำหรับนักศึกษา สามารถเสริมสร้างสุขภาพ และพัฒนาสมรรถภาพทางกลไก ด้านความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา กล้ามเนื้อท้อง กล้ามเนื้อแขน และหัวไหล่ ความคล่องแคล่วว่องไว ความอดทนของระบบหัวใจไหลเวียนเลือดได้ดียิ่งขึ้น

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ABSTRACT

Thesis Title	The Effects of Thai Traditional Games for Promoting Physical Health among North-Chiang Mai University Students
Student's name	Mr. Prakobchai Thompet
Degree	Master of Education
Discipline	Physical Education
Faculty	Faculty of Education
Year	2018

Advisory Committee

Assoc. Prof. Dr. Peerapong Boonsiri

The purposes of this research were to study and compare the effects of Thai traditional games for promoting physical health among North-Chiang Mai University students. The population was 60 male Bachelor's Degree students who registered in the academic year of 2016, aged between 18-20 years old, equally divided into 2 groups; 30 students per group. Group 1 participated exercise with Thai traditional games for promoting physical health among North-Chiang Mai University students and group 2, a controlled group, participated in normal exercise and individual sports. Both groups participated in exercise for 8 weeks, 3 days per week, 90 minutes a day. Both groups were tested by Japan Amateur Sport Association (JASA Test) for 5 programs, that is, standing board jump test, 30-second abdominal endurance test, push-up test, running back test and 5-minute running to test changes before starting the first week and after 8 weeks. The data were analyzed to calculate means and standard deviation, and to compare differences between groups by using the independent sample T-test to determine the statistical significance at $p < 0.05$.

The research found that after practicing 8 weeks, group 1 increased in strength of leg, arm, and shoulder muscles, agility, cardiovascular system and cardiorespiratory endurance more than group 2, which was significantly different at a 0.05 statistical level.

It showed that the program of Thai traditional games for promoting physical health among the students could better promote health and develop motor fitness of strength of leg, abdomen, arm, and shoulder muscles, agility, cardiovascular system and cardiorespiratory endurance.

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันสภาพแวดล้อมสังคมของเด็กไทยได้เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะการใช้สื่อเทคโนโลยีที่นับวันยิ่งเข้ามามีบทบาทต่อการดำเนินชีวิตของเด็กไทยในรูปแบบต่างๆ มากยิ่งขึ้น เช่น การใช้คอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน และเพลิดเพลินไปกับกิจกรรมต่างๆ ในโลกของอินเทอร์เน็ต จึงทำให้ขาดการดูแลเอาใจใส่ต่อสุขภาพของตนเอง และขาดปฏิสัมพันธ์กับบุคคลอื่นที่อยู่รอบข้าง ซึ่งก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพและสังคมนอกกาย ทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ (อุมาภทัย สุวรรณขจร. 2557) รวมไปถึงวิถีการดำเนินชีวิตที่เปลี่ยนแปลงไป การเดินทางคมนาคม การสื่อสารที่พัฒนาขึ้นตามเทคโนโลยีและสภาพสังคมที่เปลี่ยนเป็นสังคมเมืองที่สูงขึ้น มีผลทำให้คนไทยมีการเคลื่อนไหวร่างกายที่ลดลงทุกปี ในปี พ.ศ. 2557 คนไทยเคลื่อนไหวร่างกายเพียงร้อยละ 13.3 ชั่วโมง ประกอบกับวิถีชีวิตที่เร่งรีบทำให้หลายคนเลือกบริโภคอาหารที่หาซื้อได้ง่าย ด้วยการซื้ออาหารสำเร็จรูปหรือรับประทานอาหารนอกบ้านแทนการปรุงอาหารรับประทานเอง มีผลทำให้เกิดภาวะอ้วน ซึ่งพบว่า คนอ้วนมีอาการเจ็บป่วยด้วยโรคเบาหวานมากกว่าคนไม่อ้วนถึงสามเท่าและยังพบว่า มีสาเหตุหลักมาจากโรคอ้วน นอกจากนี้ยังมีผลกระทบอื่นๆ ที่ส่งผลให้เกิดภาวะอ้วนของคนไทยคือ พฤติกรรมการบริโภค การสูบบุหรี่ การดื่มสุรา (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. 2557) ทำให้เกิดโรคไม่ติดต่อจนก่อให้เกิดปัญหาสาธารณสุขมากมาย โดยเฉพาะโรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน เป็นต้น (Sulaiman; et al. 2010)

การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้แข็งแรงและยังส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น นอกจากนี้ยังสามารถป้องกันโรคที่ไม่ติดต่อต่างๆ ได้อีก เช่น โรคอ้วน โรคหัวใจและหลอดเลือด ความดันโลหิตสูง ลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ ไขมันในเลือดสูง โรคเบาหวาน และมะเร็งลำไส้ใหญ่ เป็นต้น (สำนักโรคไม่ติดต่อ. 2557) ปัจจุบันนี้จึงเกิดกระแสในการกระตุ้นและส่งเสริมให้ประชาชนหันมาใส่ใจดูแลสุขภาพด้วยการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น เหตุผลหนึ่งก็คือ การออกกำลังกายทำให้ร่างกายของผู้ที่ออกกำลังกายมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์มีภูมิคุ้มกันโรค การมีสุขภาพดีทั้งทางกายและจิตใจเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของทุกคน การมีสุขภาพดีมิได้มีความหมายเพียงแต่การไม่เจ็บป่วยหรือปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ หากยังครอบคลุมถึงการมีภาวะสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สิ่งแวดล้อม และพร้อมที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ (สมชาย ลีทองอิน. 2546) การที่จะสนับสนุนให้ประชาชนทุกคนได้ออกกำลังกายจะต้องมีการส่งเสริมการกระทำอย่างต่อเนื่อง และ

ทำให้เป็นระบบโดยเฉพาะสถานศึกษาต่างๆ ซึ่งสามารถส่งเสริม สนับสนุน และสร้างทักษะนิสัยในการออกกำลังกายให้มีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่ดี เพราะสมรรถภาพทางกายถือเป็นองค์ประกอบสำคัญของสุขภาพเป็นพื้นฐานในการประกอบภารกิจประจำวัน และความสามารถในการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพในการประกอบกิจกรรมต่างๆ โดยกิจกรรมนั้นต้องมีคุณค่าในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย อันเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของคน และเป็นตัวบ่งชี้ให้ทราบถึงพัฒนาการทางด้านร่างกายว่าเปลี่ยนไปในทิศทางใด การทดสอบและประเมินสมรรถภาพทางกาย จะทำให้ทราบสภาวะสมรรถภาพทางกาย สามารถนำมาปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องและพัฒนาความสามารถทางด้านกีฬา หรือการออกกำลังกาย (อรนภา ทัศนัยนา. 2553)

วิธีที่จะจัดกิจกรรมที่จะพัฒนาสุขสมรรถณะนั้น ไม่ได้มีเพียงการออกกำลังกายเพียงอย่างเดียว หากแต่การละเล่นพื้นบ้านไทยก็เป็นกิจกรรมหนึ่งที่ได้นำมารวมกิจกรรมต่างๆ ที่มีความหลากหลายเข้าไว้ด้วยกัน เพื่อให้มีการทำกิจกรรมพลศึกษาที่หลากหลายเพิ่มขึ้น (ชินวัฒน์ คำหวาน. 2545) โดยกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านของไทยเป็นรูปแบบหนึ่งที่สามารถนำไปจัดเป็นโปรแกรมการออกกำลังกายให้เกิดประโยชน์ ดังที่ จารุวรรณ ธรรมวัตร (2557) ได้กล่าวถึง การละเล่นของเด็กไทยว่า การเล่นทุกชนิดนอกจากจะเกิดความเพลิดเพลินแก่เด็กแล้ว ยังมีคุณค่าอื่นแฝงอยู่ เช่น การเสริมสร้างพัฒนาการทางร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ จิตใจ ฝึกให้เด็กได้รู้จักสังเกต ให้มีไหวพริบในการเล่นท่ายปริศนา สอนให้เด็กเข้ากับเพื่อนได้ เพื่อนยอมรับอย่างเต็มใจ เพื่อให้เกิดสมรรถภาพทางกายที่ดี มีความสุข สนุกสนาน และพัฒนาการทางด้านสังคม อีกทั้งเป็นการละเล่นที่ไม่เน้นอุปกรณ์หรือเครื่องประกอบการเล่นมากนัก วัสดุที่ใช้หาง่าย สะดวกสบาย และประหยัดอีกด้วย จะเห็นได้ว่าการพัฒนาให้ผู้เรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้นนั้น เป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งดังที่กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา ได้กำหนดวัตถุประสงค์ เกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายไว้ในแผนพัฒนากีฬาชาติฉบับที่ 5 (พ.ศ.2555-2559) ในข้อ 1 ไว้ว่า เพื่อเป็นการส่งเสริมให้คนไทยได้รับโอกาสในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างทั่วถึงและมีคุณภาพ เพื่อสร้างค่านิยมวิถีชีวิต รักการเล่นกีฬา และออกกำลังกายสู่การมีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่ดี

จากการศึกษาเรื่องผลของการจัดกิจกรรมพลศึกษา โดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์ของเด็กก่อนนุบาล ผลการวิจัยพบว่า การจัดกิจกรรมพลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยมีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะดีวก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (เดชนริศ หาญโรจนกุล. 2553) นอกจากนี้ อารณีย์ โพธิ์พา (2546) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การพัฒนาเกมการเล่นเตยของเด็กไทยไปสู่การเป็นกีฬา ผลการวิจัยพบว่ารูปแบบวิธีการเล่นเตยรูปแบบใหม่ เป็นกิจกรรมทางกายที่มีคุณค่าทางพลศึกษาทางด้านร่างกายอยู่ในระดับมาก ทางด้านจิตใจอยู่ในระดับมาก ทางด้านอารมณ์อยู่ในระดับมาก ทางด้านสติปัญญาอยู่ในระดับมาก ทางด้านการใช้องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับมาก ซึ่งจากผลงานวิจัย

เรื่อง “กีฬาพื้นเมืองไทย” ได้ทำการศึกษาและวิเคราะห์คุณค่าด้านพลศึกษา ผลการวิจัยพบว่า จากจำนวนการเล่นพื้นเมืองไทย ที่ทำการศึกษาวิเคราะห์ทั้งสิ้น 196 ชนิดกีฬา แต่ละชนิดกีฬาต่างมีคุณค่าทางพลศึกษา อันได้แก่ คุณค่าทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาครบถ้วนมาก น้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะและประเภทกีฬา ซึ่งคุณค่าทางพลศึกษาดังกล่าวไม่ได้ยิ่งหย่อนไปกว่า กีฬาสากลที่นิยมเล่นกันในปัจจุบันแต่อย่างไร อีกทั้งการเล่นพื้นเมืองไทยส่วนมากไม่ใช้อุปกรณ์ ประกอบการเล่น ถ้าใช้มักจะเป็นอุปกรณ์ที่มีอยู่ตามธรรมชาติ หรืออุปกรณ์ที่ใช้ในชีวิตประจำวัน แต่ละท้องถิ่น สอดคล้องกับกระแสพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ในเรื่องเศรษฐกิจพอเพียง เพราะทุกขั้นตอน ทุกกระบวนการในการเล่นและการแข่งขันกีฬาพื้นเมืองไทย จัดเป็นส่วนหนึ่งของเศรษฐกิจพอเพียง เนื่องจากทุกอย่างต่างใช้วัสดุอุปกรณ์ภายใน ท้องถิ่นรอบๆ ตัวเท่านั้น ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายจากภายนอกแต่อย่างใด เป็นความพอเพียงในแง่มุมของการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาในวิถีชีวิตแบบไทยๆ ที่ไม่จำเป็นต้องเสียค่าใช้จ่ายมากมาย แต่สามารถมีความสุขและความสมดุลในชีวิตได้ (ชัชชัย โกมารทัต. 2549)

จากหลักการและสภาพปัญหาที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีแนวคิดที่จะศึกษาในเรื่องของการศึกษาผลการใช้กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่ โดยผู้วิจัยเห็นว่า การฝึกกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทย นอกจากจะช่วยให้มีความเพลิดเพลินในการเล่นแล้ว ยังจะช่วยปลูกฝังให้ตระหนักและเห็นคุณค่าความสำคัญรักในการออกกำลังกายแบบยั่งยืน สะดวก ประหยัด อันเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาสังคมนำไปสู่การมี สมรรถภาพทางไกลและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรู้ที่ดี

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลการใช้กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่
2. เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายระหว่างกลุ่มตัวอย่าง หลังจากการใช้กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

นักศึกษาชาย คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่ ที่ลงทะเบียนเรียน ในภาคการศึกษา 1 ปีการศึกษา 2559 มีจำนวนทั้งหมด 131 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

นักศึกษาชายชั้นปีที่ 1 คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่ อายุระหว่าง 18-20 ปี จำนวน 60 คน ซึ่งได้มาจากการคัดเลือกผู้ที่มีคะแนนต่ำกว่าเกณฑ์

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น คือ โปรแกรมกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่

2. ตัวแปรตาม คือ ผลการใช้กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การละเล่นพื้นบ้านไทย หมายถึง กิจกรรมการละเล่นที่ถ่ายทอดการเล่นต่อๆ กันมา ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน และเป็นกิจกรรมที่เล่นด้วยความสมัครใจ เพื่อความสนุกสนาน เพลิดเพลิน อาจจะเล่นคนเดียวหรือเป็นกลุ่ม กติกาการเล่นไม่ซับซ้อน และมีอุปกรณ์การเล่นที่หาได้ง่ายในท้องถิ่น และกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทยนี้ สามารถพัฒนาทั้งทางร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญา

2. การเสริมสร้างสุขภาพ หมายถึง การปฏิบัติตนเพื่อให้มีสุขภาพที่ดีทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม หรือปฏิบัติเพิ่มเติมจากเดิม ให้มีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น รวมทั้งควบคุมดูแลตนเองให้ปราศจากโรค และใช้ชีวิตร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติสุข

3. นักศึกษา หมายถึง นักศึกษาชายชั้นปีที่ 1 คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่ อายุระหว่าง 18-20 ปี ระดับปริญญาตรี ภาคปกติ ที่ลงทะเบียนเรียน ปีการศึกษา 2559

4. มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่ หมายถึง สถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในจังหวัดเชียงใหม่ ที่เปิดสอนระดับปริญญาตรี ปริญญาโท และปริญญาเอก สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา

สมมติฐานของการวิจัย

โปรแกรมกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่ สามารถเสริมสร้างสุขภาพให้นักศึกษาดีขึ้น

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. ได้โปรแกรมกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทยที่เหมาะสม สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่ ในการเสริมสร้างสุขภาพ และสมรรถภาพทางกาย
2. ได้ข้อมูลจากการใช้โปรแกรมกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทยเสริมสร้างสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่ และสามารถนำไปจัดโปรแกรมกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพไปปรับใช้กับอาจารย์ และบุคลากร ในมหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่ได้
3. หน่วยงานภาครัฐ เอกชน และสถาบันอุดมศึกษาต่างๆ สามารถนำไปโปรแกรมกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพสำหรับนักศึกษาไปประยุกต์ใช้ได้

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. สุขภาพ และสมรรถภาพทางกาย
 - 1.1 ความหมายของสุขภาพ
 - 1.2 ความสำคัญของสุขภาพ
 - 1.3 สมรรถภาพทางกาย
 - 1.4 สมรรถภาพทางกลไก
 - 1.5 ดัชนีมวลกาย
 - 1.6 แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย
2. ความสำคัญของการออกกำลังกาย
 - 2.1 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
 - 2.2 โทษของการขาดการออกกำลังกาย
 - 2.3 ข้อห้ามในการออกกำลังกาย
 - 2.4 องค์ประกอบพื้นฐานในการออกกำลังกาย
3. การละเล่นพื้นบ้านไทย นันทนาการ เกม และการละเล่น
 - 3.1 ความหมายของการละเล่นพื้นบ้านไทย
 - 3.2 ความหมายของกิจกรรมนันทนาการ
 - 3.3 ความหมายของเกม
 - 3.4 ความสำคัญ คุณค่า และประโยชน์ของการละเล่นพื้นบ้านไทย
 - 3.5 ลักษณะของการละเล่นพื้นบ้านไทย
 - 3.6 ประเภทของการละเล่นพื้นบ้านไทย
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 4.1 งานวิจัยภายในประเทศ
 - 4.2 งานวิจัยต่างประเทศ
5. กรอบแนวคิดการวิจัย

สุขภาพ และสมรรถภาพทางกาย

ความหมายของสุขภาพ

คำว่าสุขภาพ ตรงกับคำภาษาอังกฤษว่า “Health” ซึ่งมีรากศัพท์มาจากภาษาเยอรมันว่า “Health” ซึ่งมีความหมาย 3 ประการคือ ความปลอดภัย (Safety) ไม่มีโรค (Sound) และทั้งหมดโดยรวม (Whole) สุขภาพ ตามความหมายของพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน ปี พ.ศ. 2525 ราชบัณฑิตยสถานคือ ความสุขปราศจากโรคหรือความสบาย

พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ (2550) สุขภาพ หมายความว่า ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ ทั้งทางกาย ทางจิต ทางปัญญา และทางสังคมเชื่อมโยงกันเป็นองค์รวมอย่างสมดุล

H.S. Hoyman (2542) นักสุขศึกษาคนสำคัญของประเทศสหรัฐอเมริกา ให้ความหมายของสุขภาพ (Health) ไว้ว่า สภาวะความสมบูรณ์ที่สุดในการดำรงชีวิตอยู่ด้วยดีของแต่ละบุคคล ซึ่งจะพึงมีได้

อาภา พูลขวัญ (2554) สุขภาพ หมายถึง การมีร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บในทุกส่วนของร่างกาย มีสุขภาพจิตดี และสามารถปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้อย่างปกติสุข

กำธร พรหมณโสภา (2550) สุขภาพ หมายถึง สุขภาพกายเป็นหลัก ต่อมาจึงได้กล่าวถึงสุขภาพจิตร่วมไปด้วย เพราะเห็นว่าคนที่มีสุขภาพกายสมบูรณ์แข็งแรง แต่สุขภาพจิตเสื่อมโทรมหรือเป็นโรคจิตก็ไม่สามารถดำเนินชีวิตเป็นปกติสุขได้ ปัจจุบัน คำว่า สุขภาพ มีได้หมายเฉพาะสุขภาพกายและสุขภาพจิตเท่านั้น แต่ยังหมายรวมถึงสุขภาพสังคม และสุขภาพศีลธรรมอีกด้วย

สรุปว่าในความหมายของ “สุขภาพ” ในปัจจุบันมีองค์ประกอบ 4 ส่วน ด้วยกัน

1. สุขภาพกาย หมายถึง สภาวะที่ดีของร่างกายกล่าวคืออวัยวะต่างๆ อยู่ในสภาวะที่ดีมีความแข็งแรงสมบูรณ์ทำงานได้ตามปกติและมีความสัมพันธ์กับทุกส่วนเป็นอย่างดีและก่อให้เกิดประสิทธิภาพที่ดีในการทำงาน

2. สุขภาพจิต หมายถึง สภาวะของจิตใจที่สามารถควบคุมอารมณ์ได้มีจิตใจเบิกบานแจ่มใส มิให้เกิดความคับข้องใจหรือขัดแย้งในจิตใจสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมและสิ่งแวดล้อมได้อย่างมีความสุข

3. สุขภาพสังคม หมายถึง สภาวะที่ดีของปัญหาที่มีความรู้เท่าทันและความเข้าใจอย่างแยกได้ในเหตุผลแห่งความดีความชั่วความมีประโยชน์ และความมีโทษซึ่งนำไปสู่ความมีจิตอันดีงาม และเอื้อเพื่อผู้อื่น

4. สุขภาพศีลธรรม หมายถึง บุคคลที่มีสภาวะทางกายและจิตใจที่สุขสมบูรณ์สามารถปฏิสัมพันธ์และปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้เป็นอย่างดีและมีความสุข

องค์ความรู้ด้านสุขภาพกายและสุขภาพจิต มีสั่งสมไว้มากพอสมควรและมีระบบบริการสุขภาพที่ทำงานได้ผลดี แต่ขาดการศึกษาสุขภาพสังคมและสุขภาพศีลธรรมอย่างเป็นระบบ หากทำได้จะจัดการกับสุขภาพสังคมและสุขภาพศีลธรรมได้ดีกว่านี้ ทางตะวันออกและโดยเฉพาะในบริบทของวัฒนธรรมไทยมีเนื้อหาความรู้และข้อปฏิบัติไว้มากมายเพียงแต่ “นักวิชาการสุขภาพ” ยังมิได้จัดเป็นระบบและเชื่อมโดยจริงจัง เช่น เรื่องสุขภาพสังคมหากนำเอาวิถีชีวิต มารยาท ขนบธรรมเนียม ประเพณี และวัฒนธรรมไทย มาพูดจากันอย่างจริงจัง และนำเข้าไปอยู่ในระบบอบรมเลี้ยงดู และระบบการศึกษา รวมทั้งระบบบริการสุขภาพด้วยก็จะเกิดประโยชน์หรือในเรื่องสุขภาพศีลธรรม มีศาสนธรรม ไม่ว่าจะเป็นศาสนาพุทธ คริสต์ อิสลาม ฮินดู-พราหมณ์ หรือซิกข์ หรือปรัชญาขงจื้อที่คนไทยเชื้อสายจีนยึดถือเป็นแนวทางชีวิต ล้วนแต่มีคุณค่ามหาศาลที่ควรนำไปสั่งสอนลูกหลานหรือลูกศิษย์ อันเป็นองค์ประกอบสำคัญของการศึกษาและการสาธารณสุขของประเทศ

ในปี พ.ศ. 2491 องค์การอนามัยโลก (WHO, 1981) ได้ให้คำจำกัดความคำว่าสุขภาพคือสภาวะที่มีความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ และสามารถอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข มิใช่เพียงแต่ปราศจากโรคและความพิการเท่านั้น “A State of Complete Physical, Mental and Social Well-being and Not Merely the Absence of Disease or Infirmity” ต่อมาในปี 2541 องค์การอนามัยโลกในที่ประชุมสมัชชาขององค์การอนามัยโลกได้เพิ่มเติมคำว่า Spiritual Well-being หรือสุขภาพทางจิตวิญญาณ และคำว่าพลวัต (Dynamic) ดังนั้น ความหมายของสุขภาพจึงได้แก่ สภาวะที่มีความสมบูรณ์ และมีความเป็นพลวัตของร่างกาย จิตใจ สังคม และจิตวิญญาณ มิใช่เพียงแต่ปราศจากโรคเท่านั้น เป็นที่น่าสังเกตว่าในคำจำกัดความใหม่นั้น ทางองค์การอนามัยโลกได้เน้นถึงความ เป็นพลวัตหรือการเปลี่ยนแปลง เนื่องจากสุขภาพนั้นอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ตลอดเวลาของช่วงชีวิต การเพิ่มประเด็นของจิตวิญญาณเข้ามาเป็นสิ่งที่มองเห็นถึงการให้ความสำคัญของสุขภาพด้านจิตวิญญาณมากขึ้น นอกจากนั้นในคำจำกัดความใหม่ดังกล่าวยังได้ตัดคำว่า พิการ (Infirmity) ออก เนื่องจากความพิกานั้นมิได้หมายถึงการไม่มีสุขภาพที่ดีได้เสมอไป เนื่องด้วยผู้พิกานั้นสามารถที่จะดูแลตนเองและปฏิบัติพฤติกรรมสุขภาพที่ทำให้เกิดสุขภาพดีได้เช่นกัน Pender (2011) ได้กล่าวถึงความหมายของคำว่าสุขภาพ 3 ลักษณะ คือ 1) สุขภาพเป็นความปกติ ความสมดุล และความมั่นคงของร่างกาย 2) สุขภาพเป็นความสำเร็จของการพัฒนาสุขภาพจากระดับหนึ่งไปอีกระดับหนึ่งที่สูงขึ้น และ 3) การให้ความหมายซึ่งมองทั้งสองแง่ข้างต้น กล่าวคือ สุขภาพ เป็นความสมดุลของร่างกายและเป็นการพัฒนาสุขภาพจากระดับหนึ่งไปสู่อีกระดับหนึ่ง Kemm; & Close (1995) ได้สรุปถึง ความหมายของสุขภาพคือ ความสมบูรณ์ของบุคคลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสุขภาพ สังคมโดยความสมบูรณ์ทั้ง 3 ด้านนั้นต้องปราศจากโรค ปราศจากการเจ็บป่วย และมีภาวะสมบูรณ์ของร่างกาย โดยมีรายละเอียดดังตารางที่ 1

ตาราง 1 แสดงองค์ประกอบ 3 ด้านของสุขภาพ

สุขภาพ	ปราศจากโรค	ปราศจากการเจ็บป่วย	ภาวะสมบูรณ์ของร่างกาย
ร่างกาย	ชีวิตยืนยาว ปราศจากโรคทางร่างกายเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่ำภาวะเสี่ยงในการดำรงชีวิตต่ำ	ปราศจากการเจ็บป่วยด้านร่างกาย ปราศจากความพิการทางร่างกาย	ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ การดำรงชีวิตที่สร้างเสริมสุขภาพ
จิตใจ	ปราศจากโรคทางจิต	ปราศจากความทุกข์ด้านจิตใจ ปราศจากความพิการด้านจิตใจ	ความเชื่อมั่นในตนเอง มีจิตใจที่มั่นคง จิตใจที่สามารถยืดหยุ่นได้
สังคม	ปราศจากปัญหาด้านครอบครัวหรือสังคม	ปราศจากความขัดแย้งในครอบครัวหรือสังคม	มีบทบาทหน้าที่ในสังคม ได้รับการสนับสนุนจากสังคมมีความรู้สึกเป็นเจ้าของ

ที่มา: Kemm; & Close (1995)

จากความหมายสุขภาพดังกล่าวข้างต้นนี้ แบ่งสุขภาพออกเป็น 3 ลักษณะ คือ ด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และการดำรงชีวิตได้ดี ซึ่งการมองสุขภาพในแง่องค์รวมว่าเป็นการผสมผสานทั้ง 3 ด้าน การที่บุคคลจะมีความสุขภาพได้นั้นต้องมียุทธศาสตร์ประกอบทั้ง 3 ด้านที่ดีด้วย

จากความหมายขององค์กร นักวิชาการต่างๆ ได้ให้แนวความคิด และคำจำกัดความเกี่ยวกับสุขภาพนั้น พอสรุปความหมายของสุขภาพซึ่งหมายถึง สภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาของมนุษย์ที่มีความสมบูรณ์ แข็งแรง และมีพร้อมในการปรับตัวเข้ากับสังคม และสิ่งแวดล้อมรอบตัว ได้อย่างมีความสุข

ความสำคัญของสุขภาพ

สุขภาพ คือ สภาพของร่างกายและจิตใจของมนุษย์ การที่มนุษย์จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุขนั้น ต้องเป็นผู้ที่มีสภาวะของร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีโครงสร้างของร่างกายที่เหมาะสม

ผู้ที่มีสุขภาพดีจะสามารถปฏิบัติงานหรือทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างคล่องแคล่ว มีบุคลิกภาพที่ดี สุขภาพแข็งแรงเป็นที่ชื่นชมของคนทั่วไป และสามารถคบค้าสมาคมได้อย่างสนิทใจ ซึ่งเป็นปัจจัยหนึ่งที่จะทำให้ประสบความสำเร็จในชีวิตในด้านต่างๆ

ประโยชน์ของการดูแลสุขภาพ

1. ทำให้อวัยวะต่างๆ ในร่างกายมีสภาพสมบูรณ์และเป็นปกติทรุดโทรมช้า
2. ทำให้ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานได้อย่างเป็นปกติและมีประสิทธิภาพ
3. ทำให้ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ
4. ทำให้พ้นจากความเจ็บป่วยได้อย่างรวดเร็วทำให้เป็นคนที่มีร่าเริงแจ่มใสมีอารมณ์ดีและมองโลกในแง่ดี
5. ทำให้อายุยืนยาวทำให้เป็นผู้ที่มีพลังในการประกอบกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน
6. ทำให้เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีค่าของสังคม

สมรรถภาพทางกาย

ความหมายของสมรรถภาพทางกาย

นักการศึกษาได้ให้ความหมายของคำว่าสมรรถภาพทางกายไว้มากมายแตกต่างกันออกไป พอสรุปได้ดังนี้

Bucher (1960) กล่าวถึง สมรรถภาพทางกายว่า สมรรถภาพทางกายเป็นความสมบูรณ์ของร่างกาย รวมทั้งการมีท่าทางที่สวยงามและถูกต้องในการทำงาน

Gerald; & Rosenstein (1966) กล่าวถึง สมรรถภาพทางกายว่า นอกเหนือจากการมีความแข็งแรงและความอดทนแล้ว ยังเป็นวิถีทางนำไปสู่การมีความสามารถทางร่างกายที่ดีสามารถทำงานหนักในแต่ละวันได้ต่อสู้กับงานหนักหรือทำอาชีพได้อย่างมีความสุข และสามารถเผชิญกับสภาวะฉุกเฉินที่จะเกิดขึ้นได้

ในปี 1975 สมาคมสุขศึกษา พลศึกษา นันทนาการ และการเต้นรำแห่งสหรัฐอเมริกา (AAHPERD) ได้มีการพิจารณาทบทวนแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายว่าควรมีการให้คำจำกัดความของสมรรถภาพทางกายใหม่ โดยแยกสมรรถภาพทางกาย ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับสุขภาพของร่างกาย จากสมรรถนะการเคลื่อนไหวของร่างกาย (Physical Performance) ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับความสามารถในการเล่นกีฬา อันเป็นผลให้มีการสร้างแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ (AAHPERD Health - Related Physical Fitness Test) ขึ้นในปี 1980 และสร้างโปรแกรม “Physical Best” ขึ้นในปี 1988 ทั้งนี้ได้ให้คำจำกัดความของสมรรถภาพทางกายไว้ว่า การที่มีสุขภาพทางร่างกายที่ดี ซึ่งทำให้สามารถปฏิบัติกิจกรรมประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉงลดความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพที่เนื่องมาจากการขาดการออกกำลังกาย และมีสมรรถภาพพื้นฐานพอที่จะเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ ได้

Getchell (1979) มีการกล่าวถึง สมรรถภาพทางกายว่า ผู้แต่งตำราส่วนใหญ่ได้กล่าวถึงสมรรถภาพทางกายว่า เป็นความสามารถในการประกอบกิจวัตรประจำวัน (การทำงานและการเล่น) โดยไม่รู้สึเหนื่อย และยังมีพลังงานสำรองเพื่อปฏิบัติงานในภาวะฉุกเฉิน ซึ่งคำจำกัดความดังกล่าวยังไม่เพียงพอเกี่ยวกับการดำรงชีวิตในปัจจุบัน ดังนั้น จึงกล่าวถึงสมรรถภาพทางกายว่าเป็นความสามารถในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพสูงสุดของหัวใจ หลอดเลือด ปอด และกล้ามเนื้อ ซึ่งองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายประกอบด้วย ความแข็งแรง ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทนของระบบไหลเวียนของโลหิต

Safrit (1986) ได้ให้ความหมายของสมรรถภาพทางกายว่า โดยทั่วไปที่ใช้อยู่มองในสองลักษณะคือ

1. ความสามารถในการปรับตัวและการฟื้นคืนสู่สภาพปกติภายหลังจากการทำงานหนักๆ
2. ความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวันด้วยความกระฉับกระเฉง ว่องไว โดยไม่รู้สึเหนื่อยและมีกำลังเหลือพอที่จะประกอบกิจกรรมยามว่างด้วยความเพลิดเพลิน

Miller; et al. (1991) ได้ให้ความหมายของสมรรถภาพทางกาย โดยทั่วไปเป็นความสามารถในการปฏิบัติของร่างกาย ซึ่งแสดงให้เห็นจากการทำงานของระบบหัวใจและหายใจ ความอดทน ความอ่อนล้า การทำงานประสานกัน และการวัดส่วนประกอบของร่างกาย

วาสนา คุณาภิลิทธิ์ (2550) ได้สรุปความคิดรวบยอดเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย หมายถึงหลักการสำคัญ ดังนี้

1. สมรรถภาพทางกายมีความจำเป็นและเกี่ยวข้องกับชีวิตความเป็นอยู่ของคนแต่ละคนเป็นอย่างมาก
2. ทักษะกีฬาไม่ใช่สัญลักษณ์ของสมรรถภาพทางกาย แม้ว่าทักษะจะมีส่วนช่วยพัฒนาระดับความแข็งแรงสมบูรณ์ทางกายให้สูงขึ้นได้ก็ตาม
3. สมรรถภาพทางกาย เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับสุขภาพและความสามารถในการเคลื่อนไหวหรือการทำงานประจำวันของมนุษย์มากกว่าทักษะกีฬา
4. ใครก็ตามที่สุขภาพไม่ดี สามารถปรับปรุงให้ดีขึ้นได้ด้วยการพัฒนา หรือยกระดับสมรรถภาพทางกายให้สูงขึ้น ด้วยการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำ ซึ่งเป็นพื้นฐานของการมีสมรรถภาพทางกายง่ายๆ
5. การทำงานประจำวันต้องใช้พลังงานและความแข็งแรงสมบูรณ์ร่างกายคนแต่ละคนเป็นเรื่องเฉพาะคน ถ้าความแข็งแรงสมบูรณ์มีไม่มาก พลังงานก็จะถูกนำไปใช้จนหมด หรือเกือบหมดในช่วงนั้น ในทางตรงข้ามถ้ามีความแข็งแรงสมบูรณ์มาก คนๆ นั้นก็ยังคงมีพลังงานเหลืออยู่หลังจากการทำงานประจำวันตามปกติ และพลังงานที่เหลืออยู่นี้จะช่วยให้คนเรามีพลังงานสำรองไว้

ใช้ ในยามฉุกเฉินจำเป็น หรือในภาวะที่ต้องการใช้มากกว่าภาวะปกติได้ พลังงานสำรอง หรือพลังงานเหลือเก็บ นี้ยังช่วยส่งเสริมให้งานที่ปฏิบัติในกิจวัตรประจำวันมีประสิทธิภาพมากขึ้นด้วย (เพราะงานในกิจวัตรประจำวันมีระดับต่ำกว่าศักยภาพแท้จริง)

6. คนที่มีสมรรถภาพทางกายดีจะไม่รู้สึกว่าคุณเองมีความไม่สบายเกิดขึ้น ในขณะที่ทำงานซึ่งหมายถึง อย่าดึงดันหรือฝืนทำต่อไปจนเกิดการบาดเจ็บ อันเนื่องมาจากการปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย

7. สมรรถภาพทางกายที่ดีไม่หยุดลงที่ตัวของมันเองแต่ยังเป็นส่วนหนึ่งของความเป็นผู้มีสุขภาพดี ซึ่งมีผลต่อการมีคุณภาพชีวิตที่ดีตามไปด้วย

8. การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีไม่ได้เป็นคำตอบทุกอย่างในชีวิต ไม่สามารถรับประกันได้ว่า จะมีชีวิตยืนยาวหรือเป็นภูมิคุ้มกันโรคได้ทุกชนิด เพราะคนแต่ละคนจะมีวิถีชีวิตของตนเอง ซึ่งไม่อาจเปรียบเทียบกับใครๆ ได้นอกจากตนเอง

9. สมรรถภาพทางกายประกอบด้วย องค์ประกอบหลากหลายและเป็นพื้นฐานที่ทุกคนควรมี องค์ประกอบดังกล่าวคือ ความทนทานของระบบหายใจ และระบบไหลเวียนเลือด ความแข็งแรง ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่น และองค์ประกอบของร่างกายเปอร์เซ็นต์ไขมัน

10. พิจารณาถึงระดับสมรรถภาพทางกายของตนเองว่าเป็นอย่างไร และควรพิจารณาถึงคุณสมบัติแต่ละข้อ ในระดับต่อไปนี้ ซึ่งเป็นเกณฑ์อย่างน้อย

10.1 ทำงานประจำวันได้สำเร็จตามความต้องการ

10.2 มีการเพิ่มพูนการป้องกันการเสื่อมสุขภาพ เช่น โรคเกี่ยวกับหลอดเลือดหัวใจ และโรคเกี่ยวกับการเสื่อมการทำงาน

10.3 หาเวลาและโอกาสให้ตนเองสามารถควบคุมเหตุฉุกเฉินปัจจุบันทันด่วน และสภาพการณ์ที่ไม่ปกติที่อาจเกิดขึ้น เช่น การสมมติเหตุการณ์แล้วคิดหาทางแก้ไขในทันที

10.4 หาเวลาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อสร้าง หรือพัฒนาสมรรถภาพทางกายของตน

สรุป สมรรถภาพทางกายคือ ความสามารถของร่างกาย และการทำงานของหัวใจ หลอดเลือด ปอด กล้ามเนื้อ และระบบต่างๆ ของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุดในปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน หรือประกอบกิจกรรมต่างๆ ของแต่ละบุคคลได้อย่างมีประสิทธิภาพในระยะเวลาที่นานขึ้น

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (วินัย ถิ่นจอม. 2552)

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง ความสามารถของระบบต่างๆ ในร่างกายที่เป็นความสามารถเชิงสรีรวิทยาของระบบที่จะช่วยป้องกันบุคคลจากโรคต่างๆ ซึ่งมีสาเหตุ

จากภาวะของการขาดการออกกำลังกาย และถือว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยให้คนเรามีสุขภาพที่ดี ประกอบด้วย

1. องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) ตามปกติแล้วในร่างกายมนุษย์ประกอบด้วย กล้ามเนื้อ กระดูก ไขมัน และส่วนอื่นๆ แต่ในส่วนของสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพนั้น หมายถึง สัดส่วนปริมาณไขมันในร่างกายกับมวลร่างกายที่ปราศจากไขมัน โดยการวัดออกมาเป็นเปอร์เซ็นต์ไขมัน (%fat) ด้วยเครื่องมือความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง (Skinfold Thickness)

2. ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต (Cardiorespiratory Endurance) หมายถึง สมรรถนะเชิงปฏิบัติของระบบไหลเวียนโลหิต (หัวใจ หลอดเลือด) และระบบหายใจในการลำเลียงออกซิเจนไปยังเซลล์กล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายสามารถยืนหยัดที่จะทำงานหรือออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นระยะเวลายาวนานได้

3. ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น (Flexibility) หมายถึง พิสัยของการเคลื่อนไหวสูงสุดเท่าที่จะทำได้ของข้อต่อหรือกลุ่มข้อต่อ

4. ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อ ในการหดตัวซ้ำๆ เพื่อต้านแรงหรือความสามารถในการหดตัวครั้งเดียวได้เป็นระยะเวลายาวนาน

5. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) หมายถึง ปริมาณสูงสุดของแรงที่กล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อสามารถออกแรงต้านทานได้ ในช่วงการหดตัว 1 ครั้ง

สมรรถภาพร่างกายโดยทั่วไป

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) หมายถึง ภาพความสามารถของร่างกาย ในการประกอบกรงานหรือกิจกรรมทางกายอย่างใดอย่างหนึ่งเป็นอย่างดีโดยไม่เหน็ดเหนื่อยเร็ว สมรรถภาพทางกายเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาการทางด้านร่างกายของมนุษย์ สมรรถภาพทางกายของบุคคลทั่วไปจะเกิดขึ้นได้จากการเคลื่อนไหวร่างกาย หรือออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ แต่ถ้าหยุดออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวร่างกายน้อยลงเมื่อใด สมรรถภาพทางกายจะลดลงทันที

องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย

การที่คนเราจะทราบได้ว่า สมรรถภาพทางกายของตนจะดีหรือไม่นั้นจะต้องพิจารณาที่องค์ประกอบต่างๆ ของสมรรถภาพทางกาย ซึ่งกองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กรมพลศึกษา ได้กล่าวถึง สมรรถภาพทางกายโดยทั่วไป อันประกอบด้วยสมรรถภาพด้านย่อยๆ 9 ด้าน ประกอบด้วย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความทนทานของระบบหมุนเวียนของโลหิต พลังของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความเร็ว การทรงตัว ความว่องไว

ความสัมพันธ์ระหว่างมือกับตาและเท้ากับตา องค์ประกอบต่างๆ ที่กล่าวไว้ข้างต้นแต่ละด้านมีความหมายที่แตกต่างกันไป ดังนี้

1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถในการหดตัวหรือการทำงานของกล้ามเนื้อที่จะทำอย่างใดอย่างหนึ่งได้สูงสุดในแต่ละครั้ง เช่น ความสามารถในการยกของหนักๆ ได้ มีพลังบีบมือได้เหนียวแน่น และสามารถออกแรง ผลักของหนักๆ ให้เคลื่อนที่ได้เป็นต้น

2. ความอดทนของกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อในการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งได้ติดต่อกันเป็นเวลานานๆ ได้งานมากแต่เหนื่อยน้อย ตัวอย่างการทำงานที่แสดงถึงความทนทานของกล้ามเนื้อ เช่น การแบกของหนักได้เป็นเวลานานๆ การวิ่งระยะไกล การถีบจักรยานทางไกล การงอแขนห้อยตัวเป็นเวลานานๆ เป็นต้น

3. ความอดทนของระบบหมุนเวียนโลหิต หมายถึง ความสามารถในการทำงานของระบบหมุนเวียนโลหิต ซึ่งประกอบด้วยหัวใจ ปอด และเส้นเลือดที่จะทำงานได้นานเหนื่อยช้า ในขณะที่บุคคลใช้พลังกำลังเป็นเวลานาน และเมื่อร่างกายเลิกทำงานแล้ว ระบบหมุนเวียนโลหิตจะสามารถกลับคืนสู่สภาพปกติได้ในเวลารวดเร็ว ตัวอย่างกิจกรรมที่ปฏิบัติแล้วแสดงถึงการมีความทนทานของระบบหมุนเวียนโลหิต เช่น การว่ายน้ำระยะไกล การวิ่งระยะไกล โดยการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจไม่ผิดปกติ

4. พลังกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อในการทำงานในครั้งหนึ่งอย่างแรงและรวดเร็ว จนทำให้วัตถุหรือร่างกายเคลื่อนไหวอย่างเต็มที่ การทำงานของร่างกายที่ใช้พลังกล้ามเนื้อ จะเป็นกิจกรรมประเภทการดึง ดัน ท่วม พุง ขว้าง และกระโดด ตัวอย่างกิจกรรมที่ปฏิบัติ เช่น การกระโดดสูง การทุ่มน้ำหนัก พุงແหล่น ขว้างจักร และการย่นกระโดดไกล เป็นต้น

5. ความอ่อนตัว หมายถึง การประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อ เอ็น ฟังผืด และข้อต่อต่างๆ ที่มีความยืดหยุ่นในขณะที่ทำงาน หรืออาจกล่าวได้ว่าเป็นความสามารถในการเหยียดตัวของข้อต่อส่วนต่างๆ ของร่างกายในขณะที่ทำงาน เช่น การก้มตัวใช้มือแตะพื้นโดยไม่งอเข่า การอ่อนตัวใช้มือแตะขาพับได้โดยไม่งอเข่า เป็นต้น

6. ความเร็ว หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนที่ในลักษณะเดียวกัน จากที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่งในแนวเดียวกันหรือในแนวตรงในระยะเวลาที่สั้นที่สุด เช่น การวิ่งระยะสั้น

7. การทรงตัว หมายถึง การประสานงานระหว่างระบบของประสาทกับกล้ามเนื้อที่ทำให้ร่างกายสามารถทรงตัวอยู่ในตำแหน่งต่างๆ อย่างสมดุลตามความต้องการ ตัวอย่างของกิจกรรมที่เป็นการทรงตัว เช่น การเดินตามเส้นตรงด้วยปลายเท้า การยืนด้วยเท้าข้างเดียว กางแขน การเดินต่อเท้าบนสะพานไม้แผ่นเดียว เป็นต้น

8. ความว่องไวหรือความคล่องตัว หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทาง หรือเปลี่ยนตำแหน่งการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างรวดเร็ว และตรงเป้าหมายตามที่ต้องการ ตัวอย่างที่แสดงถึงความว่องไว เช่น การยีน และนั่งสลับกันด้วยความรวดเร็ว เป็นต้น

9. ความสัมพันธ์ระหว่างมือกับตาและเท้ากับตา หรืออาจเรียกได้ว่าเป็นการประสานงานของประสาทกับกล้ามเนื้อในการทำงาน หมายถึง ความสามารถที่จะทำการเคลื่อนไหวมือและเท้าได้สัมพันธ์กับตาในขณะที่ทำงาน เช่น การจับ การปาเป้า การยิงประตูฟุตบอล การส่งลูกบอลกระทบฝาผนังแล้วรับ เป็นต้น

สมาคมสุขศึกษา พลศึกษา นันทนาการ และเดินร่ำแห่งสหรัฐอเมริกา (AAHPERD) (อ้างถึงใน Safrit. 1990) กล่าวว่า องค์ประกอบที่สำคัญของสมรรถภาพทางกาย เพื่อการมีสุขภาพดี ประกอบด้วย

1. ความอดทนของระบบหลอดเลือดและหัวใจ
2. ส่วนประกอบของร่างกาย
3. ความอ่อนตัว
4. ความอดทนและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความอดทน

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกายที่ดี คือ ผลการปฏิบัติงานที่แสดงให้เห็นถึงองค์ประกอบดังต่อไปนี้

1. ความเร็ว หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อในการทำงานบางส่วนหรือทั้งหมดของร่างกายให้เคลื่อนไปสู่เป้าหมายโดยใช้เวลาน้อยที่สุด เช่น วิ่ง 50 เมตร ว่ายน้ำ 50 หรือ 100 เมตร

2. ความแข็งแรง หมายถึง ความสามารถในการหดตัวของกล้ามเนื้อเพื่อต่อต้านแรงที่จะมากระทำ เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนในการหดตัวของข้อศอก

3. ความว่องไว หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนท่าทางของร่างกายหรือทิศทางของการเคลื่อนไหวของร่างกายตามต้องการได้อย่างทันทีทันใด เช่น การเบี่ยงตัวหลบขณะเลี้ยงลูกบาสเกตบอล

4. ความอ่อนตัว หมายถึง ความสามารถในการเหยียดและหดตัวของกล้ามเนื้อเอ็น ข้อต่อต่างๆ ในปริมาณมากกว่าปกติ เช่น การก้มและใช้ปลายนิ้วแตะพื้นเป็นความสามารถของข้อต่อที่สะโพก กล้ามเนื้อ และหลัง

5. กำลังหรือพลังกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถในการทำงานอย่างทันทีทันใดของกล้ามเนื้อด้วยความพยายามสูงสุด เช่น การยกน้ำหนัก การทุ่มลูกน้ำหนัก ขว้างจักร

6. ความสมดุล หมายถึง ความสามารถในการควบคุมท่าทางของร่างกายให้อยู่ในลักษณะที่ต้องการได้ ไม่ว่าจะอยู่ในขณะเคลื่อนที่หรืออยู่กับที่ เช่น การทรงตัวบนคานราวทรงตัวของนักยิมนาสติก

7. ความสัมพันธ์ของประสาทและกล้ามเนื้อ หมายถึง การควบคุมให้ร่างกายทำงานตอบสนองการสั่งของระบบประสาทอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น ความสัมพันธ์ของการได้ยินคำสั่งและกล้ามเนื้อหดตัวเพื่อเคลื่อนที่

8. ความอดทนหรือความทนทาน หมายถึง ความสามารถในการกระทำกิจกรรมซ้ำกันนานๆ ของกล้ามเนื้อโดยเกิดความเหนื่อยหรือเมื่อยล้า

กรรวิ บุญชัย (2541) ได้กล่าวถึง องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดีของบุคคล ประกอบด้วย

1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หมายถึง ความแข็งแรงสูงสุดที่เกิดจากการหดตัวหนึ่งครั้งของกล้ามเนื้อ เครื่องมือที่ใช้วัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ได้แก่ การทดสอบด้วยการใช้อุปกรณ์ยกน้ำหนัก โดยพิจารณาจากน้ำหนักสูงสุดที่สามารถยกได้ 1 ครั้ง ตัวอย่างเช่น ท่า Bench Press เป็นต้น

2. ความอดทนของกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อที่จะทำงานซึ่งมีความหนักพอประมาณได้ติดต่อกันเป็นเวลานาน การวัดความอดทนของกล้ามเนื้อที่นิยมใช้ ได้แก่ ลูก-นั่ง งอแขน ห้อยตัว ดึงข้อ ดันพื้น ดันพื้นเข้าแตะพื้น ยุบข้อบนราวคู้ กระโดดย่อตัว

3. ความอ่อนตัว หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวของช่วงข้อต่อต่างๆ วัดเป็นองศา ซึ่งเป็นความสามารถในการยืดของเนื้อเยื่อเอ็น และกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อมีความสำคัญต่อสมรรถภาพทางกายเป็นอย่างมาก ถ้ามีความอ่อนตัวไม่เพียงพอ การออกกำลังกายอาจจะเกิดอันตรายได้หรือถ้าอบอุ่นร่างกายไม่เพียงพอ อาจจะไปลดช่วงของการเคลื่อนไหวของข้อต่อได้ การมีความอ่อนตัวหรือยืดหยุ่นจะทำให้การเคลื่อนไหวนั้นมีความงดงามและโอกาสที่จะประสบอุบัติเหตุหรือได้รับบาดเจ็บจะน้อยลง การวัดความอ่อนตัวที่นิยมกันมาก คือ การนั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)

4. ความอดทนของระบบหัวใจและการหายใจ หมายถึง ประสิทธิภาพของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ซึ่งยังผลให้ร่างกายสามารถปฏิบัติงานติดต่อกันเป็นเวลานานๆ การวัดที่นิยม คือ การวิ่งระยะไกล เช่น 800 เมตร (สำหรับนักเรียนหญิง) วิ่ง 1,000 เมตร (สำหรับนักเรียนชาย) การวิ่งระยะทาง 1-1.5 ไมล์ หรือวิ่ง 9-12 นาที

5. ส่วนประกอบของร่างกาย ดัชนีประมาณค่าที่ทำให้ทราบถึงเปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักที่เป็นส่วนของไขมันที่มีอยู่ในร่างกาย ซึ่งอาจจะหาค่าตอบที่เป็นสัดส่วนกันได้ระหว่างไขมันในร่างกายกับน้ำหนักของส่วนอื่นๆ ที่เป็นองค์ประกอบ เช่น ส่วนของกระดูก กล้ามเนื้อ และอวัยวะต่างๆ

การรักษาองค์ประกอบในร่างกายให้อยู่ในระดับที่เหมาะสมจะช่วยให้นักเรียนไม่เป็นโรคอ้วน ซึ่งโรคอ้วนจะเป็นจุดเริ่มต้นของการเป็นโรคที่เสี่ยงต่ออันตรายต่อไปอีกมาก เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ โรคหัวใจวาย และโรคเบาหวาน เป็นต้น สำหรับการหาองค์ประกอบของร่างกายนั้น จะกระทำได้โดยการวัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง (Skinfold Thickness) โดยใช้เครื่องมือที่เรียกว่า Skinfold Caliper หรืออาจจะคำนวณได้โดยการใช้สูตรดัชนีมวลของร่างกาย (Body Mass Index)

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2541) กล่าวไว้ว่า องค์ประกอบสมรรถภาพทางกาย ประกอบด้วย

1. ศักยภาพหรือความสามารถของระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือด เรียกอีกอย่างว่า ความทนทานของระบบไหลเวียนเลือด (Circulo-respiratory Endurance) หมายถึง คุณสมบัติที่สามารถทนทานต่อการปฏิบัติกิจกรรมหนักได้เป็นระยะเวลาต่างๆ หรืออาจกล่าวได้ว่า สมรรถภาพของระบบไหลเวียนเลือด (Circulo-respiratory Fitness) หมายรวมอยู่ในกิจกรรมที่ต้องการใช้กล้ามเนื้อขนาดใหญ่ของร่างกายเป็นส่วนมาก เช่น ว่ายน้ำ ชีจักรยาน ทั้งนี้เพราะกิจกรรมเหล่านี้กระตุ้นให้หัวใจและระบบการไหลเวียนเลือดกับระบบหายใจทำงานในระดับสูงชันกว่าปกติอย่างมีประสิทธิภาพ

2. ความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) ความทนทานของกล้ามเนื้อ หมายถึง คุณสมบัติที่บุคคลสามารถเพียรพยายามในกิจกรรมที่ต้องใช้กลุ่มกล้ามเนื้อกลุ่มเดียวกันเป็นเวลานานๆ เช่น ดึงข้อ ดันพื้น ลูก-นั่ง

3. ความแข็งแรง (Strength) หมายถึง ความสามารถในการใช้แรงสูงสุดเพียงครั้งเดียวมีอยู่ 2 ลักษณะ คือ

3.1 ความแข็งแรงแบบอยู่กับที่ (Isometric) หมายถึง ลักษณะของการใช้แรงจำนวนสูงสุดในครั้งเดียวที่บุคคลสามารถกระทำต่อแรงต้านทานชนิดอยู่กับที่ ในขณะที่กล้ามเนื้อทั้งหมดกำลังหดตัว

3.2 ความแข็งแรงแบบไม่อยู่กับที่ (Isotonic) หมายถึง จำนวนความต้านทานที่บุคคลสามารถกระทำให้ผ่านพ้นไปได้ระหว่างการใช้แรงในขณะที่มีการเคลื่อนที่อย่างเต็มแรงของข้อต่อเฉพาะแห่งหรือข้อต่อหลายๆ แห่งของร่างกายรวมอยู่ด้วย เช่น การงอแขน ยกบาร์เบล

ดังนั้น ความแข็งแรงจึงเป็นการทำงานของกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนหรือเฉพาะกลุ่ม ซึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะของแรงต้านทาน

4. ความยืดหยุ่นหรือความอ่อนตัว (Flexibility) หมายถึง ศักยภาพหรือความสามารถพื้นฐานของข้อต่อที่เคลื่อนไหวได้ตลอดระยะเวลาของการเคลื่อนที่ตามปกติ ความยืดหยุ่นจึงค่อนข้างจะจางลงที่ข้อต่อซึ่งขึ้นอยู่กับลักษณะของกล้ามเนื้อและเอ็น (Musculature and Connective Tissue) รอบๆ ข้อต่อนั้นมากกว่าโครงสร้างของกระดูกข้อต่อเอง (ยกเว้นกรณี

ที่เป็นโรคกระดูกเสื่อมหรือไม่สามารถงานได้) การเคลื่อนที่ของข้อต่อที่มากกว่าปกติ คือ ความสามารถพิเศษที่เกิดจากการฝึกฝนของคนแต่ละคน เช่น ท่าทางต่างๆ ของนักกายกรรมหรือนักยิมนาสติก ซึ่งเป็นกรกระทำที่คนปกติทำไม่ได้

5. องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) จัดเป็นส่วนหนึ่งของสมรรถภาพทางกาย เพราะในปัจจุบันมีหลักฐานยืนยันได้

6. ไขมันส่วนเกินที่เก็บเอาไว้ในร่างกายมีความเกี่ยวข้องกับข้อจำกัดของสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย การวัดองค์ประกอบของร่างกายจึงวัดออกมาเป็นเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย

ประโยชน์ของการมีสมรรถภาพทางกายดี

การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีนั้นจะก่อให้เกิดประโยชน์หลายประการ โดยได้สรุปส่วนที่สำคัญได้ดังนี้

1. กล้ามเนื้อมีความสามารถในการทำงานได้ดียิ่งขึ้น กล่าวคือ กล้ามเนื้อที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือทำงานจะมีขนาดใหญ่แข็งแรงมากขึ้น

2. กล้ามเนื้อหัวใจจะมีความแข็งแรงสามารถหดบีบตัวได้แรงขึ้น ช่วยให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น หัวใจสามารถรับออกซิเจนได้มากขึ้น

3. ระบบประสาทสามารถควบคุมการทำงานของร่างกายได้ดีขึ้นจะช่วยให้ประกอบกิจกรรมต่างๆ ด้วยความชำนาญ

4. ร่างกายเจริญเติบโตได้อย่างเต็มที่ กล้ามเนื้อต่างๆ ของร่างกายเจริญเติบโตได้สัดส่วนสามารถทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

5. ร่างกายมีภูมิต้านทานโรคสูงและลดการเจ็บป่วยเนื่องจากผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดีย่อมมีสุขภาพดีไม่มีโรคภัยเบียดเบียน

6. มีบุคลิกดี ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดีร่างกายจะมีการทรงตัวดี มีทรวดทรงที่สง่างาม เป็นการช่วยเสริมบุคลิกภาพได้ทางหนึ่ง

7. เกิดความมั่นใจในตนเองในการปฏิบัติงานหรือประกอบกิจกรรมต่างๆ

8. เกิดการเรียนรู้ในเรื่องต่างๆ ได้ดี เพราะผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดี ย่อมมีสุขภาพดี การที่มีสุขภาพที่ดีสมบูรณ์แข็งแรงช่วยให้จิตใจแจ่มใส เมื่อจิตใจแจ่มใสย่อมมีสมาธิเรียนรู้ในเรื่องต่างๆ ได้อย่างเต็มความสามารถ

สมรรถภาพทางกลไก

การพัฒนาร่างกายที่ได้จากกิจกรรมพลศึกษา นั้น สมรรถภาพกลไกจะเป็นตัวบ่งชี้ได้ดีที่สุด เพราะสมรรถภาพกลไกคือ ความสามารถของร่างกายที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหว เป็นการทำงานร่วมกันของระบบประสาทกับกล้ามเนื้อ เพื่อทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งหรือหลายกิจกรรมพร้อมกัน

(เทเวศร์ พิริยะพฤษ์. 2535) ความสามารถทางกลไกของร่างกายที่ดี ย่อมส่งผลไปยังความสามารถในการทดสอบความสามารถทางกลไกที่สูงขึ้น นอกจากนี้ในการพัฒนาความสามารถทางกลไก ต้องมีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และความตั้งใจที่จะเรียนรู้ ตลอดจนเลือกประกอบกิจกรรมที่ตนเองถนัดอย่างเต็มประสิทธิภาพแล้ว ก็สามารถทำให้ความสามารถทางกลไกของตนเองให้เพิ่มพูนขึ้นได้ (Krogman. 1959) ซึ่งสมรรถภาพทางกลไกของร่างกายจะเปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากการเจริญเติบโต หรืออายุมากขึ้นในแต่ละบุคคลอาจจะเจริญเติบโต และพัฒนาการไม่เหมือนกัน (ชุตติกาญจน์ คำจิระ. 2548)

ประสงค์ นารถอดุม (2536) กล่าวว่า สมรรถภาพกลไกมีการพัฒนาไปพร้อมกับการเจริญเติบโตของร่างกาย แต่มีบางรายการที่ระดับการพัฒนาของนักเรียนไม่มั่นคงแน่นอน ทั้งนี้เป็นเพราะผลเนื่องมาจากประสบการณ์และการฝึกฝน

อุทัย สงวนพงศ์ (2544) ได้กล่าวว่า สมรรถภาพทางกลไก หมายถึง การวัดและประเมินค่าความสามารถในการทำงานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ที่ส่งเสริมให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวอย่างมีประสิทธิภาพ โดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกเป็นเครื่องมือในการประเมินผล โดยมุ่งเน้นการทดสอบที่ครอบคลุมองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกลไกที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการทรงตัว ความอ่อนตัว ความคล่องแคล่วว่องไว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ กำลังของกล้ามเนื้อ และความทนทานของกล้ามเนื้อ ประกอบด้วย 6 ด้าน คือ

1. ความคล่องแคล่ว (Ability) หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทาง การเคลื่อนที่ได้อย่างรวดเร็วและควบคุมได้ รูปแบบที่นิยมนำมาใช้ทดสอบ เช่น การวิ่งเก็บของ การวิ่งซิกแซ็ก
2. การทรงตัว (Balance) หมายถึง ความสามารถในการรักษาความสมดุลร่างกาย ในขณะที่อยู่กับที่หรือขณะเคลื่อนที่รูปแบบที่นิยมนำมาใช้ในการทดสอบ
3. การประสานสัมพันธ์ (Coordination) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างราบรื่น กลมกลืน และมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นการทำงานประสานสอดคล้องกันระหว่าง ตา-มือ-เท้า รูปแบบที่นิยมนำมาใช้ในการทดสอบ
4. พลังกล้ามเนื้อ (Power) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อที่ออกแรงสูงสุดในเวลาสั้นสุด รูปแบบที่นิยมนำมาใช้ในการทดสอบ
5. เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง (Reaction Time) หมายถึง ระยะเวลาที่ร่างกายใช้ในการตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆ รูปแบบที่นิยมนำมาใช้ทดสอบ
6. ความเร็ว (Speed) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งอย่างรวดเร็ว

ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index)

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา (2550) เป็นการคำนวณหาสภาวะของแต่ละบุคคลว่า อ้วน (Obese) น้ำหนักเกิน (Overweight) น้ำหนักน้อย (Underweight) และน้ำหนักตัวปกติ และยัง สามารถบ่งบอกถึงสภาวะเสี่ยงของความอ้วนที่ก่อให้เกิดโรค และสามารถเปลี่ยนแปลงของไขมันใน ร่างกายได้ ใช้ทำนายแนวโน้มการเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือดและเบาหวาน วิธีการวัดนี้ไม่สามารถ บอกถึงองค์ประกอบภายในร่างกายของแต่ละคนได้ เพียงแต่เป็นตัวบ่งบอกถึงสภาวะอ้วนเท่านั้น ปัจจัยที่มีผลต่อความสัมพันธ์ระหว่างค่าดัชนีมวลกายกับเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย เช่น อายุ เชื้อ ชาติ เพศ ขนาดโครงสร้างของร่างกายเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายผู้ใหญ่จะมีมากกว่าเด็ก ส่วนผู้ที่มี อายุเท่ากัน เพศชายจะมีเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายน้อยกว่าเพศหญิง

การหาค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index) เป็นมาตรฐานที่ใช้ปริมาณภาวะอ้วนผอม ในผู้ใหญ่ตั้งแต่อายุ 20 ปีขึ้นไป ทุกคนสามารถทำได้ด้วยตนเอง โดยการชั่งน้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม และส่วนสูงเป็นเซนติเมตรแล้วคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย โคนเอาน้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัมตั้ง หารด้วย ส่วนสูง (เมตร)²

BMI สำคัญอย่างไรต่อสุขภาพของคนไทย

ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index) หรือ BMI เป็นวิธีหนึ่งของการประเมินปริมาณ ไขมันในร่างกายที่นิยมใช้กันทั่วไป เพื่อประเมินภาวะอ้วนผอมในบุคคลอายุตั้งแต่ 20 ปีขึ้นไป โดยใช้ สมการ น้ำหนักตัว (กิโลกรัม) ส่วนสูง (เมตร) แล้วเปรียบเทียบกับค่าที่กำหนดไว้ ดังนี้

ตาราง 2 เปรียบเทียบดัชนีมวลกาย (Body Mass Index)

kg/m ²	อยู่ในเกณฑ์	ภาวะเสี่ยงต่อโรค
น้อยกว่า 18.50	น้ำหนักน้อย/ผอม	มากกว่าคนปกติ
ระหว่าง 18.50 - 22.90	ปกติ (สุขภาพดี)	เท่าคนปกติ
ระหว่าง 23 - 24.90	ท้วม/โรคอ้วนระดับ 1	อันตรายระดับ 1
ระหว่าง 25 - 29.90	อ้วน/โรคอ้วนระดับ 2	อันตรายระดับ 2
มากกว่า 30	อ้วนมาก/โรคอ้วนระดับ 3	อันตรายระดับ 3

ที่มา: Hey V.H.; & Wagner D.R. (2004)

จากการวิจัยทางการแพทย์พบว่า คนอ้วนจะเสี่ยงต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจขาดเลือด ในขณะที่คนผอมนั้นประสิทธิภาพในการทำงานลดลง การรักษา

น้ำหนักตัวให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ โดยมีดัชนีมวลกายอยู่ระหว่าง 18.5-24.9 จึงเป็นสิ่งที่การแพทย์แนะนำให้ทุกคนควรปฏิบัติค่าไหนเหมาะสมสำหรับคนไทย

เหตุที่ดัชนีมวลกายได้รับความนิยมมาก เป็นเพราะดัชนีมวลกายเป็นดัชนีที่มีความสัมพันธ์กับระดับไขมันที่สะสมอยู่ใต้ผิวหนังในร่างกายของเราค่อนข้างดีที่สุด สามารถคำนวณได้ง่ายๆ ด้วยตัวเอง ต่อมาได้มีการศึกษาพบถึงความสัมพันธ์ระหว่างค่า BMI กับอัตราเสี่ยงของการตายด้วยโรคต่างๆ เป็นรูปตัว J นั่นคือคนที่ BMI ต่ำ จะเสี่ยงจากการตายด้วยโรคติดเชื้อ เนื่องจากมีภูมิคุ้มกันต่ำ ขณะที่คนที่ BMI สูง ก็เสี่ยงจากการตายด้วยโรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเบาหวาน เป็นต้น และผลสรุปจากการศึกษาพบว่า คนที่มีความเสี่ยงจากการเป็นโรคต่างๆ น้อยที่สุดมีค่า BMI อยู่ที่ 20-24.9 อย่างไรก็ตาม ค่า BMI 20-24.9 พัฒนารูปร่างมาจากการวิจัยทางด้านองค์ประกอบร่างกายของชาวตะวันตก ซึ่งมีลักษณะและโครงสร้างร่างกายแตกต่างชาวเอเชีย จึงมีการศึกษาในคนเอเชียค้นพบว่า BMI ที่ 20 บางครั้งยังสูงไปสำหรับคนเอเชีย จึงมีการศึกษาทางด้านภาวะการขาดพลังงาน ซึ่งมีผลต่อสมรรถภาพการทำงาน ได้ค้นพบว่า ค่า BMI น่าจะลดต่ำได้ถึง 18.5 ถ้าค่า BMI ต่ำกว่า 18.5 ถือว่าอยู่ในภาวะขาดพลังงานเรื้อรัง คนที่มีค่า BMI ต่ำกว่า 18.5 ถือว่ากำลังกินทุนของตัวเอง ถ้าคนนี้ป่วยแล้วจะป่วยหนัก เนื่องจากใช้ต้นทุนของตัวเองอยู่

จากผลการศึกษาดังกล่าว องค์การอนามัยโลกจึงประกาศค่า BMI ที่เหมาะสมสำหรับคนทั่วไปเป็น 18.5-24.9 และมีรายงานว่า ปริมาณไขมันที่มากเกินไปมีความสัมพันธ์กับปัจจัยเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจหลอดเลือด เช่น ความดันโลหิตและไขมันในเลือด นอกจากนี้ยังมีรายงานถึงความสัมพันธ์กันระหว่างเด็กอ้วนกับผู้ใหญ่อ้วน โดยเฉพาะเด็กที่ย่างเข้าสู่ช่วงวัยรุ่น บ่งชี้ว่า ปริมาณไขมันในเด็กและวัยรุ่นหนุ่มสาวเพิ่มความเสี่ยงในการเกิดโรคที่สัมพันธ์กับโรคอ้วนในวัยผู้ใหญ่ อาทิ โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง และโรคเบาหวาน จากการศึกษาปัญหาโรคอ้วนในคนเอเชีย พบว่า ในคนเอเชียที่มีโครงสร้างที่เล็กกว่า มีรูปแบบของการสะสมไขมันในร่างกายแตกต่างจากคนผิวขาว นั่นคือ คนเอเชียแม้มี BMI ต่ำๆ ก็ถือว่าอ้วนแล้ว

มีการศึกษาโดยองค์การอนามัยโลก ที่รวบรวมข้อมูลของคนเอเชียทั้งหมดรวมทั้งของไทยด้วย เพื่อดูความสัมพันธ์ระหว่างค่า BMI กับปริมาณของไขมันในร่างกาย พบว่า คนผิวขาวและคนเอเชียที่มีค่า BMI เท่ากัน ปริมาณไขมันที่สะสมในร่างกายต่างกัน จึงมีการถอยค่า BMI อยู่ที่ 18-23 23-24.9 25-29.9 มากกว่า 30 และ มากกว่า 40 ประเด็นของคนไทยที่เป็นผลพลอยได้จากการศึกษาที่ขอนแก่นโดยทีมของหมอรชชตะ จากการดูภาวะโภชนาการกับความหนาแน่นของกระดูก ซึ่งเครื่องมือที่วัดสามารถวัดปริมาณไขมันได้ด้วยคือ บอกสัดส่วนของร่างกายและปริมาณไขมัน ซึ่งมีข้อมูลของคนขอนแก่นและข้อมูลของคนกรุงเทพฯ แล้วเอาไปเข้าสมการ จึงพบว่า คนกรุงเทพฯ ที่มีค่า BMI เท่ากับคนผิวขาวจะมีไขมันมากกว่า ซึ่งเท่ากับว่า ค่า BMI ของคนไทยถึงจะไม่สูงนั้นถือว่าอ้วนแล้ว เมื่อมาดูคนขอนแก่นยังพบอีกว่า BMI ที่เท่ากับคนผิวขาว ปริมาณไขมันก็

เท่ากันด้วย ดังนั้นจึงหาปัจจัยที่เกี่ยวข้องก็พบว่า สาเหตุนั้นมาจากการออกกำลังกาย เนื่องจากบุคคลที่วัดเป็นเกษตรกร เพราะหากออกกำลังกายมาก การสะสมไขมันในร่างกายของก็จะน้อย จึงเป็นจุดที่เกิดการถกเถียงกันว่า หากใช้ค่า BMI ที่เป็นตัวเลขเดียว จะไม่ได้ค่าที่แม่นยำ ควรพิจารณาค่าอย่างอื่นประกอบด้วย

ค่า BMI จึงเป็นค่าที่บอกเกณฑ์การเฝ้าระวังโรคต่างๆ รวมถึงใช้ในเรื่องของกา
กำหนดแผนการทำงาน เช่น ถ้า BMI ของกลุ่มประชากรมาถึงระดับนี้ หน่วยงานที่เกี่ยวข้องต้องมีกิจกรรมอะไรบ้างในการเฝ้าระวังหรือรักษา อีกทั้งยังมีการดำเนินการร่วมกันระหว่างสถาบันอุดมศึกษาของไทย สหรัฐอเมริกา ออสเตรเลีย และจีน โดยนำข้อมูลของอินเตอร์เอเชียจากการสำรวจหลายๆ ภาค หลายจังหวัด มาพิจารณาร่วมด้วย โดยเอาค่า BMI ของคนสุพรรณบุรีมาประกอบด้วย แล้วทำนายอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคโดยลองใช้ค่า BMI ใหม่ที่บอกว่าควรอยู่ระหว่าง 18.5-23 23-24.9 และ 25 ขึ้นไป ยังพบว่า พอค่า BMI อยู่ที่ 23 นั้นเสี่ยงต่อการเป็นเบาหวานแล้ว ขณะที่โรคไขมันในเลือดสูง ค่า BMI อยู่ที่ 25 นั้นแสดงว่า คนที่มีค่า BMI 25 มีความเสี่ยงต่อการเป็นโรคหลายชนิด เมื่อพบว่าเบาหวานเป็นจุดเริ่มต้นของการเกิดโรคความดันโลหิต และไขมันในเส้นเลือดสูง ดังนั้นเบาหวานก็คือตัวที่ต้องเฝ้าระวัง นั่นคือความสำคัญของค่า BMI ที่ใช้เป็นตัวชี้วัดความเสี่ยงของการเกิดโรคด้วย BMI กับการลงพุงเพื่อเพิ่มค่าความแม่นยำและเที่ยงตรงในการพยากรณ์โรคที่เกี่ยวข้องกับความอ้วน เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจและหลอดเลือด ได้มีการนำการวัดเส้นรอบเอว มาใช้เป็นตัวชี้วัดประกอบอีกอันหนึ่ง โดยมีการค้นพบว่า คนอ้วนโดยเฉพาะบริเวณท้องหรืออ้วนลงพุงนั้นเสี่ยงต่อการเป็นเบาหวานหรือความดันโลหิตสูงมากกว่าคนที่อ้วนปกติ ซึ่งขณะนี้กำลังศึกษาหาเหตุผลกันอยู่ว่า เหตุใดไขมันที่ไปอยู่บริเวณหน้าท้อง จึงส่งผลต่อการเป็นโรคความดันโลหิตสูงและเบาหวาน

BMI กับเด็กวัยรุ่นในกลุ่มเด็กวัยรุ่นหญิงที่กำลังนิยมความผอมนั้นสามารถใช้ค่า BMI มาพิจารณาได้ว่า หากต่ำกว่า 18.5 ถือว่าอยู่ในช่วงอันตราย เนื่องจากเด็กเหล่านั้นอยู่ในภาวะขาดพลังงานรุนแรงและเรื้อรัง เสี่ยงต่อการตายด้วยโรคติดเชื้อทั้งหลาย เพราะกำลังขาดภูมิคุ้มกันทาน หน่วยงานที่เกี่ยวข้องจึงควรวางแผนงานและจัดกิจกรรมที่เหมาะสมเข้าไปแก้ไขปัญหา เมื่อใดที่ BMI จะเป็นคำตอบหลักแม้จะพบความสัมพันธ์ของค่า BMI กับภาวะเสี่ยงของการเกิดโรคอันเนื่องมาจากพฤติกรรม แต่ในงานวิจัยโดยทั่วไป มักใช้ค่า BMI เป็นตัวตั้งคำถามของการวิจัยรอง เมื่อต้องการหาคำตอบว่า BMI สามารถเป็นตัวชี้วัดภาวะเสี่ยงต่างๆ ได้หรือไม่ อย่างไร ซึ่งต้องเอา BMI เป็นคำถามหลัก รวมทั้งต้องมีการศึกษาหาค่า BMI ที่เหมาะสมสำหรับคนไทยอย่างเป็นระบบและจริงจัง เพราะการศึกษาที่มีอยู่ ไม่ได้เป็นการศึกษาขนาดใหญ่ที่ถือได้ว่าเป็นตัวแทนของคนไทยทั้งหมดอย่างไรก็ตาม ประโยชน์ของค่า BMI ที่มีต่อคนไทยที่เห็นชัดเจนที่สุดขณะนี้ก็คือ เป็นตัวชี้วัดให้เห็นว่า ตัวเองนั้นอ้วนแล้วหรือยัง ตัวเองเสี่ยงต่อการเป็นโรคหรือเปล่า และดูแลตัวเองดีหรือยัง

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย

กรมพลศึกษา (2544) การทดสอบสมรรถภาพทางกายมีหลายรูปแบบ การทดสอบแต่ละชนิดจะพิจารณาถึงความเหมาะสมของอายุ เพศ เวลา สถานที่ เครื่องมือและอุปกรณ์ต่างๆ มีดังนี้

1. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ (International Committee for the Standardization of the Physical Fitness Test) เป็นแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของคณะกรรมการนานาชาติ เพื่อจัดทำมาตรฐานการทดสอบความสมบูรณ์ของร่างกาย ใช้ชื่อย่อว่า ICSPFT ประกอบด้วยรายการทดสอบ 8 รายการ คือ

1. วิ่ง 50 เมตร
2. ยืนกระโดดไกล
3. แร่งปีบมือที่ถนัด
4. ลูก - นั่ง 30 วินาที
5. ดึงข้อราวเดี่ยว (สำหรับชาย) งอแขนห้อยตัว (สำหรับหญิง)
6. วิ่งเก็บของ
7. วิ่งทางไกล 800 เมตร (สำหรับหญิง) 1,000 เมตร (สำหรับชาย)
8. งอตัวข้างหน้า

2. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเยาวชนของสมาคมสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการแห่งสหรัฐอเมริกา (The America Association for Health Physical Education and Recreation Youth Fitness Test) เป็นแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สร้างขึ้นมาเพื่อใช้สำรวจสมรรถภาพทางกายเยาวชนในสหรัฐอเมริกาโดยเฉพาะ สร้างขึ้นเมื่อ ค.ศ. 1957 ใช้ชื่อย่อว่า AAHPER ประกอบด้วยรายการทดสอบ 7 รายการ คือ

1. ลูก - นั่ง 1 นาที
2. วิ่งเก็บของ 40 หลา
3. วิ่งระยะ 50 หลา
4. ยืนกระโดดไกล
5. ขว้างลูกซอฟท์บอล
6. เดิน - วิ่ง 600 หลา
7. ดึงข้อ สำหรับเยาวชนชายและงอแขนห้อยตัว สำหรับเยาวชนหญิง

3. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Best) เป็นแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สหพันธ์แห่งสหรัฐอเมริกา (American Alliance) นำมาใช้แทนแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับเยาวชน (AAHPERD) ซึ่งเป็นแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย และเป็นโปรแกรมการ

ให้การศึกษาด้านสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนอายุ 8 - 15 ปี โดยใช้เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายที่มีความสัมพันธ์เท่ากับสุขภาพ (Health Fitness Standards) สามารถป้องกันปัญหาด้านสุขภาพได้ทั้งปัจจุบันและอนาคต ประกอบด้วยรายการทดสอบ 5 รายการ คือ

1. เดิน - วิ่ง ระยะ 1 ไมล์ (1.6 กิโลเมตร)
2. การทดสอบผลรวมความหนาของไขมันใต้ผิวหนังระหว่างกล้ามเนื้อแขน

ด้านหลังกับกล้ามเนื้ออง

3. นั่งงอตัวไปข้างหน้า
4. ลูก - นั่ง 1 นาที
5. ดึงข้อ

4. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับเด็กไทย อายุ 7 - 18 ปี

ของสำนักงานกองทุนสนับสนุนส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) ประกอบด้วยรายการทดสอบ 7 รายการ คือ

1. ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI)
2. การวัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง (Skinfold Thickness)
3. ลูก - นั่ง 60 วินาที (Sit-ups 60 Seconds)
4. ดันพื้น 30 วินาที (Push-ups 30 Seconds)
5. นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)
6. วิ่งอ้อมหลัก (Zig - zag Run)
7. วิ่งระยะไกล (Distance Run)

5. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของสมาคมกีฬาสมัครเล่นแห่งประเทศไทย

(Japan Amateur Sport Association/JASA) ซึ่งประกอบด้วยรายการทดสอบ 5 รายการ ดังนี้ (กรมพลศึกษา. 2543)

1. ยืนกระโดดไกล (Standing Long Jump)
2. ลูก-นั่ง 30 วินาที (Sit-up)
3. ดันพื้น (Push-up)

4. วิ่งกลับตัว 5 เมตร (Timed Shuttle Run) ระยะทาง 5 เมตร ภายในระยะเวลา 15 วินาที

5. วิ่ง 5 นาที (5 Minutes Distance Run)

จาก 5 แบบทดสอบที่ได้กล่าวมานี้ เป็นแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สามารถทดสอบทั้งในเรื่องของความอดทนของระบบหัวใจ และไหลเวียนเลือด ความอดทนของกล้ามเนื้อ และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว และความแคล่วคล่องว่องไว ทั้งนี้เพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นนักศึกษาในมหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่ ผู้วิจัยจึงคัดเลือกแบบทดสอบที่

เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง และสามารถวัดและประเมินผลสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพได้เป็นอย่างดี คือ แบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของสมาคมกีฬาสมัครเล่นแห่งประเทศไทย (Japan Amateur Sport Association/JASA)

ความสำคัญของการออกกำลังกาย

ร่างกายมนุษย์มีการเคลื่อนไหวตลอดเวลา เพื่อความเจริญเติบโตและรักษาสภาพการทำงานที่ดีเอาไว้ การที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายไม่เพียงแต่จะทำให้เกิดความเสื่อมโทรมของสมรรถภาพทางกายหรือสุขภาพ แต่ยังเป็นสาเหตุของความผิดปกติของร่างกายและโรคภัยหลายชนิดที่ป้องกันได้ ซึ่งเป็นโรคที่เป็นปัญหาทางการแพทย์ที่พบบ่อยในปัจจุบัน ในทางการแพทย์ การออกกำลังกายอาจเปรียบได้กับยาสารพัดประโยชน์ เพราะใช้เป็นการบำบัดรักษาและเป็นยาป้องกันและเป็นการบำบัดรักษาหรือฟื้นฟูสภาพร่างกาย แต่การที่ได้ชื่อว่ายาแล้วไม่ว่าจะวิเศษเพียงไรก็จะต้องใช้ด้วยขนาดหรือปริมาณที่เหมาะสมกับคนแต่ละคน ในคนที่ใช้โดยไม่คำนึงถึงขนาดหรือปริมาณที่เหมาะสม นอกจากอาจไม่ได้ผลแล้วยังอาจเกิดโทษจากยาได้ด้วย การออกกำลังกายให้เกิดประโยชน์แก่สุขภาพ คือ การจัดชนิดของความหนัก ความนาน และความบ่อยของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศวัย สภาพร่างกาย สภาพแวดล้อม และจุดประสงค์ของแต่ละคน (วทันยา สุขสมบูรณ์. 2559)

การที่บุคคลใดบุคคลหนึ่งมีสุขภาพที่แข็งแรงเป็นปัจจัยที่สำคัญประการหนึ่งที่ส่งเสริมให้บุคคลนั้นประสบความสำเร็จในด้านต่างๆ อาทิเช่น ด้านการศึกษา ด้านการทำงาน เป็นต้น เนื่องจากผู้มีสุขภาพแข็งแรงจะมีความสามารถทางร่างกาย จิตใจ และเวลามากกว่าคนที่ไม่แข็งแรง จึงอาจจะกล่าวได้ว่า การมีสุขภาพดีนั้นเป็นเรื่องที่คนทุกคนปรารถนา ดังพุทธสุภาษิตที่ว่า “อโรคา ปรมาลาภา” ความไม่มีโรคเป็นลาภอันประเสริฐ ซึ่งการที่เราจะมีสุขภาพที่ดีนั้นไม่ได้เกิดขึ้นจากการขอพรจากสิ่งศักดิ์ แต่เราทุกคนสามารถสร้างได้ด้วยตัวเองคือการดูแลสุขภาพของตนเอง เช่น การพักผ่อนที่เพียงพอ รับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ หลีกเลี่ยงปัจจัยเสี่ยงต่างๆ และการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เป็นต้น โดยเฉพาะการออกกำลังกายนั้นเป็นทั้งยาป้องกันโรค ยารักษาโรค และยาบำรุงอย่างดีที่ไม่ต้องจ่ายเงินเป็นจำนวนมากไปหาซื้อ ดังนั้น การออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งสำคัญต่อคนทุกเพศทุกวัย

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีดังนี้คือ (วทันยา สุขสมบูรณ์. 2559)

1. เพื่อการเจริญเติบโต การออกกำลังกายจัดเป็นปัจจัยสำคัญอันหนึ่งที่มีผลกระทบต่อการเจริญเติบโต เด็กที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายแต่มีการกินอาหารมากอาจมีส่วนสูงและน้ำหนักตัวมากกว่าเด็กในวัยเดียวกันโดยเฉลี่ย แต่ส่วนใหญ่แล้วจะทำให้ร่างกายมีไขมันมากเกินไป มีกระดูกเล็ก หัวใจมีขนาดเล็กเมื่อเทียบกับน้ำหนักตัวและรูปร่างอาจผิดปกติได้ เช่น เข้าชิดกัน อ้วน

แบบดู เป็นต้น ซึ่งถือว่าเป็นการเจริญเติบโตที่ผิดปกติ ตรงข้ามกับเด็กที่ออกกำลังกายถูกต้องสม่ำเสมอ ร่างกายจะผลิตฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตอย่างถูกส่วน จึงกระตุ้นให้อวัยวะต่างๆ เจริญขึ้น พร้อมกันไปทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การทำงาน และเมื่อประกอบกับผลของการบริโภคอาหารที่มีประโยชน์ และมีการออกกำลังกายเป็นประจำนั้นยิ่งจะทำให้เจริญอาหาร มีการย่อยอาหารและการขับถ่ายที่ดี เด็กที่ออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย

2. เพื่อสุขภาพ เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อสุขภาพ ถึงแม้จะไม่มีหลักฐานแน่ชัดว่าการออกกำลังกายสามารถเพิ่มภูมิต้านทานโรคที่เกิดจากการติดเชื้อได้ แต่มีหลักฐานที่พบบ่อยครั้งว่า เมื่อนักกีฬาเกิดการเจ็บป่วยจากการติดเชื้อจะสามารถหายได้เร็วกว่าและมีโรคแทรกซ้อนน้อยกว่า สิ่งที่ทำให้เชื่อได้ว่าผู้ที่ออกกำลังกายย่อมมีสุขภาพดีกว่าผู้ที่ไม่ค่อยออกกำลังกายคือ การที่อวัยวะต่างๆ มีการพัฒนาทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การทำงาน โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อ เช่น โรคเสื่อมสมรรถภาพในการทำงานของอวัยวะจึงมีน้อยกว่า

3. เพื่อสมรรถภาพทางกาย ถ้าการออกกำลังกายเป็นยาบำรุงการออกกำลังกาย ถือเป็นยาบำรุงเพียงอย่างเดียวที่สามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกายได้ เพราะไม่มียาใดที่สามารถทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพเพิ่มขึ้นได้อย่างแท้จริงและถาวร ยาบางอย่างอาจทำให้ผู้ใช้สามารถทนทำงานบางอย่างได้นานกว่าปกติ แต่เมื่อทำไปแล้วร่างกายก็จะอ่อนเพลียกว่าปกติจึงต้องพักผ่อนนานกว่าปกติหรือร่างกายทรุดโทรมลงไป ในทางปฏิบัติเราสามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายทุกด้านได้ เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด ความคล่องตัว ฯลฯ

4. เพื่อรูปร่างและทรวดทรง การออกกำลังกายเป็นได้ทั้งยาป้องกันและยารักษาโรค การเสียทรวดทรงในช่วงการเจริญเติบโตดังข้อ 1. ย่อมป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย แต่เมื่อเติบโตเต็มที่แล้วยังขาดการออกกำลังกาย ก็จะทำให้ทรวดทรงเสียไปได้ เช่น ตัวเอียง หลังงอ พุงป่อง ซึ่งทำให้เสียบุคลิกภาพได้อย่างมาก ในระยะนี้ถ้ากลับมาออกกำลังกายอย่างถูกต้องเป็นประจำสม่ำเสมอยังสามารถแก้ไขให้ทรวดทรงกลับดีขึ้นมาได้ แต่การแก้ไขบางอย่างอาจต้องใช้เวลานานเป็นเดือน เป็นปี แต่บางอย่างอาจเห็นผลภายในเวลาไม่ถึง 1 เดือน เช่น พุงป่อง การบริหารกาย เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องเพียง 2 สัปดาห์ ก็ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องมีความตึงตัวเพิ่มขึ้นจนกระชับอวัยวะภายในไว้ไม่ให้ดันออกมาเห็นพุงป่องได้

5. เพื่อการป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคได้หลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะอันเนื่องจากการมีอายุมากขึ้น ซึ่งประกอบกับปัจจัยอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การกินอาหารมากเกินไป ความเคร่งเครียด การสูบบุหรี่

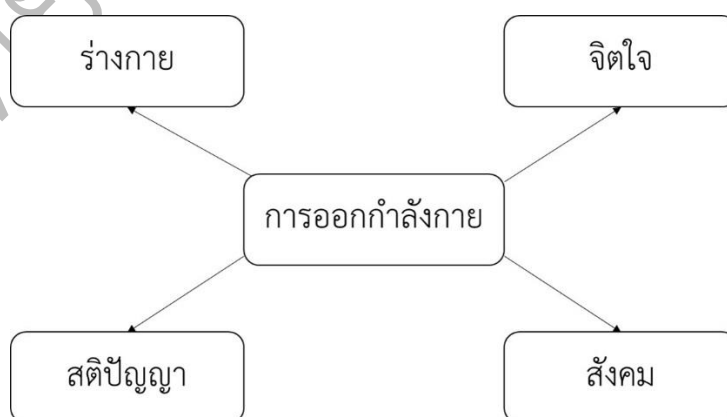
การไม่ออกกำลังกายหรือกรรมพันธุ์ โรคเหล่านี้ได้แก่ โรคประสาทเสียดุลยภาพ หลอดเลือดหัวใจ เสื่อมสภาพ ความดันเลือดสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ มีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกายหรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยจนชั่วชีวิต

6. เพื่อการรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพโรคต่างๆ ที่กล่าวในข้อ 5. หากเกิดขึ้นแล้ว การเลือกวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมจัดเป็นวิธีรักษาและฟื้นฟูสภาพที่สำคัญในปัจจุบัน แต่ในการจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมมีปัญหา มาก เพราะบางครั้งโรคกำเริบรุนแรงจนการออกกำลังกายแม้เพียงเบาๆ ก็เป็นข้อห้าม ในกรณีดังกล่าว การควบคุมโดยใกล้ชิดจากแพทย์ผู้ทำการรักษาและการตรวจสอบสภาพร่างกายโดยละเอียดเป็นระยะเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง

การออกกำลังกายเป็นประกอบกิจกรรมใดๆ ที่ทำให้ร่างกายหรือส่วนต่างๆ ของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวและมีผลให้ระบบต่างๆ ของร่างกายเกิดความสมบูรณ์แข็งแรงและทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ (มนัส ยอดคำ, 2548) ในการออกกำลังกายต้องออกกำลังกายอย่างถูกต้องตามหลักการทางวิทยาศาสตร์และการฝึกกีฬาจึงจะเกิดประโยชน์ ซึ่งประโยชน์ของการออกกำลังกายสามารถแบ่งได้ดังนี้

1. ด้านร่างกาย
2. ด้านจิตใจ
3. ด้านสติปัญญา
4. ด้านสังคม

แผนภูมิของประโยชน์ของการออกกำลังกาย



ภาพ 1 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ที่มา: มนัส ยอดคำ (2548)

1. ด้านร่างกาย การออกกำลังกายจะทำให้อวัยวะและระบบต่างๆ ของร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงและพัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น ดังนี้

1.1 ระบบกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อจะมีการเจริญเติบโตขึ้น ทำให้ขนาดของเส้นใยกล้ามเนื้อขยายใหญ่ขึ้น (Hypertrophy) และเป็นการเพิ่มความสามารถในการออกแรงด้วย ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นกล้ามเนื้อจะทำงานได้นานขึ้น เนื่องจากมีการใช้ออกซิเจนน้อยกว่า

1.2 ระบบโครงร่าง ในขณะที่ออกกำลังกายกระดูกจะถูกดึง ถูกบีบจากแรงกล้ามเนื้อ ซึ่งจะกระตุ้นให้กระดูกมีการเจริญขึ้น ทั้งความกว้าง ความใหญ่ ความหนา และข้อต่อก็จะมีการเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสมกับการทำงาน

1.3 ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังตาราง 3

ตาราง 3 ประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ

ระบบไหลเวียนโลหิต	ระบบหายใจ
1. กล้ามเนื้อหัวใจมีขนาดเพิ่มขึ้น	1. ความสามารถในการจับออกซิเจนของร่างกาย (Maximum Oxygen Uptake) มีค่าเพิ่มขึ้น
2. อัตราการเต้นของชีพจรในขณะที่พักลดลง รวมทั้งอัตราการเต้นของชีพจรขณะออกกำลังกายต่ำกว่าระดับสูงสุดข้าง	2. การหายใจมีประสิทธิภาพมากขึ้น
3. การเพิ่มปริมาณเม็ดเลือดแดง และฮีโมโกลบิน	3. ความจุชีพ (Vital Capacity) เพิ่มขึ้น
4. ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด	4. ทรวงอกขยายใหญ่ขึ้น กล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับการหายใจแข็งแรงขึ้น ความยืดหยุ่นของปอดเพิ่มขึ้น
5. เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของหัวใจขณะพัก คือ อัตราการเต้นของหัวใจต่ำลง	5. ลดอันตรายของโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต

ที่มา: มนัส ยอดคำ (2548)

2. ด้านจิตใจ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะส่งผลทำให้เป็นคนที่มีบุคลิกที่มั่นคง สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมได้ดี มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีสามารถปรับตัวเมื่อได้รับความเครียดได้ดี มีความฉลาดทางอารมณ์ (EQ) ที่ในระดับดี

3. ด้านสติปัญญา นอกจากการออกกำลังกายมีผลต่อด้านจิตใจแล้ว ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะมีความสามารถในการแก้ปัญหา มีความสามารถในการคิดอย่างสร้างสรรค์ มีความสามารถในการเรียนรู้ มีความสามารถในการปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์ต่างๆ ได้ดี

4. ด้านสังคม การออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มความมีคุณภาพทางสังคม มีความฉลาดทางสังคม เนื่องการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้คนมีปฏิสัมพันธ์มากขึ้น จนนำไปสู่การพัฒนาทักษะทางสังคมที่ดี

โทษของการขาดการออกกำลังกาย

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะทำให้กระดูกของวัยรุ่นมีความแข็งแรง คงทนและมีความหนา ทั้งนี้เนื่องจากการเพิ่มการสะสมแร่ธาตุพวกแคลเซียมในกระดูก วัยรุ่นที่ขาดการออกกำลังกายกระดูกจะเล็กเปราะบางและขยายด้านความยาวได้ไม่เท่าที่ควร ทำให้เติบโตช้า แคระแกร็น

2. รูปร่างทรุดทรวง โครงกระดูกและกล้ามเนื้อที่ปกคลุมอยู่ รูปร่างของมนุษย์เมื่อกระดูกมีการเจริญเติบโตน้อยและช้า กล้ามเนื้อปริมาณน้อยเพราะขาดการออกกำลังกาย จึงทำให้วัยรุ่นมีรูปร่างผอมบางไม่แข็งแรง วัยรุ่นบางคนกินอาหารมากแต่ขาดการออกกำลังกายอาจมีไขมันใต้ผิวหนังมากทำให้เกิดโรคอ้วน โรคภาวะโภชนาการเกินมีกล้ามเนื้อน้อย และทำให้การดึงตัวของกล้ามเนื้อเพื่อคงรูปร่างในสภาพที่ถูกต้องเสียไป ทำให้ทรุดทรวงของวัยรุ่นไม่สมส่วน คือ มีรูปร่างผอมบางหรืออ้วนและไม่สมประกอบ เช่น ขาโก่งหรือเข้าชิดกัน ศีรษะเอียง หรือตัวเอียง

3. สุขภาพทั่วไป วัยรุ่นที่ขาดการออกกำลังกายจะอ่อนแอ มีความต้านทานโรคต่ำ เจ็บป่วยได้ง่าย เมื่อเกิดการเจ็บป่วยจะรักษาหายช้า และมีโอกาสเกิดโรคแทรกซ้อนได้ง่ายซึ่งปัญหานี้จะผลกระทบบจนถึงวัยผู้ใหญ่

4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายมีผลโดยตรงต่อสมรรถภาพทางกายในด้านต่างๆ การออกกำลังกายชนิดที่ใช้แรงกล้ามเนื้อ จะทำให้ความแข็งแรงเพิ่มขึ้น และการออกกำลังกายแบบไม่หนักมาก แต่ใช้เวลานานติดต่อกันทำให้เพิ่มความอดทน โดยเพิ่มสมรรถภาพของระบบหายใจ และระบบไหลเวียนเลือด วัยรุ่นที่ขาดการออกกำลังกายจะมีข้อเสียเปรียบในการเรียนวิชาพลศึกษา หรือเล่นกีฬา และมีการประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อ และระบบประสาทต่ำ ทำให้ปฏิริยาในการหลีกเลี่ยงอันตรายต่ำด้วย จึงมักได้รับการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุได้ง่าย

5. ด้านสังคมและจิตใจ การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นกลุ่มจะทำให้วัยรุ่นรู้จักปรับตัวเข้ากับสังคม ในด้านส่วนตัววัยรุ่นจะมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง มีจิตใจร่าเริง วัยรุ่นที่ขาดการ

ออกกำลังกายมักเก็บตัว มีเพื่อนน้อย บางรายหันไปหาอบายมุขหรือพวกราชเสพติด ซึ่งเป็นปัญหาใหญ่ของสังคมปัจจุบันวัยรุ่นที่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่จะมีนิสัยชอบออกกำลังกายติดตัวไปด้วย

โทษของการขาดการออกกำลังกายในเด็ก

วัยเด็กเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตทั้งด้านขนาดรูปร่าง และการทำงานของอวัยวะต่างๆ การออกกำลังกายมีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโต หากขาดการออกกำลังกายจะเกิดผลเสียดังนี้

1. การเจริญเติบโตช้า การออกกำลังกายจะช่วยให้ขนาดและความยาวของกระดูกเจริญขึ้น เนื่องจากมีการเพิ่มการสะสมแร่ธาตุ โดยเฉพาะแคลเซียมในกระดูก เด็กที่ขาดการออกกำลังกายกระดูกจะเล็กเปราะบางและขยายส่วนความยาวได้ไม่เต็มที่ เป็นผลให้เติบโตช้า แคระแกร็น รูปร่างทรวดทรงไม่สมส่วน

2. สุขภาพทั่วไปไม่สมบูรณ์ เด็กที่ขาดการออกกำลังกายจะอ่อนแอ ความต้านทานโรคต่ำ เจ็บป่วยได้ง่าย หากเจ็บป่วยและหายได้ช้า และมีอาการแทรกซ้อนได้บ่อยๆ ซึ่งปัญหาสุขภาพนี้จะส่งผลถึงการเจริญเติบโต และความพร้อมในการศึกษาด้วย

3. สัมฤทธิ์ผลทางการศึกษาต่ำ เนื่องจากผลข้อ 1-2 จะทำให้เด็กมีปัญหาสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจซึ่งจะทำให้ไม่พร้อมที่จะเรียน การเจ็บป่วยบ่อยๆ ระหว่างการเรียนทำให้ผลการเรียนตกต่ำ ดังนั้นการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็กจะมีผลต่อการเรียนด้วย

4. การเข้าสังคม การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาเป็นหมู่คณะ จะช่วยให้เด็กปรับตัวเข้ากับเพื่อนๆ จะช่วยให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองและรู้จักแพ้ชนะ ซึ่งเป็นธรรมชาติของการแข่งขัน ในเด็กที่ไม่ได้เล่นกีฬา มักจะเก็บตัว มีเพื่อนน้อย ขาดความเชื่อมั่นในตัวเอง ขาดการฝึกความอดทน เมื่อมีปัญหาอาจจะหันไปหาอบายมุขหรือยาเสพติด ดังนั้นการฝึกให้เด็กออกกำลังกายเล่นกีฬา จะเป็นนิสัยตั้งแต่วัยเด็กจะช่วยให้มีนิสัยของการออกกำลังกายไปจนผู้ใหญ่ จึงเป็นแนวทางในการป้องกันการเกิดปัญหาสังคมได้

โทษของการขาดการออกกำลังกายในวัยรุ่นหนุ่มสาว

วัยรุ่นหนุ่มสาวส่วนใหญ่มักจะคำนึงถึงการออกกำลังกายเพื่อควบคุมน้ำหนัก ดังนั้นหนุ่มสาวที่น้ำหนักตัวปกติจึงไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย หนุ่มสาวที่ขาดการออกกำลังกายเป็นประจำเป็นสองพวกคือ พวกขาดการออกกำลังกายมา ตั้งแต่เด็กและพวกที่เคยออกกำลังกายเป็นประจำมาก่อนและมาหยุดในวัยรุ่นหนุ่มสาว

1. หนุ่มสาวที่ขาดการออกกำลังกายมาตั้งแต่วัยเด็ก พวกนี้รูปร่างสัดส่วนของร่างกายและสมรรถภาพทางกายจะผิดปกติอยู่แล้ว ถ้าวัยรุ่นนี้ขาดการออกกำลังกาย อวัยวะต่างๆ จะ

เกิดการเสื่อมทั้งในด้านรูปร่าง หน้าที่การทำงานในระบบต่างๆ อาจแสดงอาการให้เห็น เช่น เหนื่อย หอบ ใจสั่น เมื่อออกแรงเล็กน้อย เพราะสมรรถภาพทางกายต่ำ

2. หนุ่มสาวที่หยุดการออกกำลังกายในวัยหนุ่มสาว ในกลุ่มนี้การเจริญเติบโตไม่มีข้อขัดข้องมาก่อน แต่รูปร่างทรุดทรองอาจเปลี่ยนแปลงไป เนื่องจากความแข็งแรงของกล้ามเนื้อน้อยลง และมีการสะสมไขมันมากขึ้น สมรรถภาพทางกายจะต่ำลงอย่างรวดเร็ว มีผลกระทบต่อบุคลิกภาพ จิตใจ ซึ่งส่งผลต่อการศึกษาหรือการประกอบอาชีพ

ข้อห้ามในการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายไม่ใช่กิจกรรมต้องห้าม แต่ในภาวะที่ร่างกายไม่พร้อมการออกกำลังกายจะทำให้เกิดอันตรายขึ้นได้ ดังนั้น ควรงดการออกกำลังกายในภาวะต่างๆ ดังนี้

1. ขณะเจ็บป่วยเป็นไข้หรือมีการอักเสบ การบาดเจ็บของอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย
2. หลังจากฟื้นไข้ใหม่ๆ หรือระยะพักฟื้นจากการเจ็บป่วย
3. หลังจากรับประทานอาหารใหม่ๆ ควรให้กิน 4 ชั่วโมงไปแล้ว
4. ผู้ป่วยโรคหัวใจ การออกกำลังกายควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์
5. ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น ความดันโลหิตสูง เบาหวาน ฯลฯ ต้องปรึกษาแพทย์ก่อนเสมอ และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์อย่างเคร่งครัด
6. ขณะออกกำลังกาย ถ้ารู้สึกเหนื่อยมาก ใจสั่น หน้ามืด หายใจขัด เวียนศีรษะ คลื่นไส้ ถ้ามีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น ต้องหยุดออกกำลังกายทันที นิ่งพัก หรือนอนราบจนหายเหนื่อยควรให้แพทย์ได้ตรวจร่างกายเสียก่อนที่จะออกกำลังกายต่อไป

จากที่กล่าวมาแล้ว จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่จำเป็นสำหรับทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย การเพิ่มสมรรถภาพทางกายของบุคคลจะเกิดขึ้นได้ด้วยการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ และนอกจากจะก่อให้เกิดผลดีต่อสุขภาพส่วนบุคคลแล้ว ยังส่งผลถึงส่วนรวมไปถึงประเทศชาติ

องค์ประกอบพื้นฐานในการออกกำลังกาย

1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) ช่วงเวลาก่อนที่จะทำการออกกำลังกาย ควรจะมีการอบอุ่นร่างกายเพื่อที่จะช่วยเพิ่มอุณหภูมิของร่างกาย ความยืดหยุ่นของเส้นเอ็น กล้ามเนื้อ และความอ่อนตัว การอบอุ่นร่างกายช่วยป้องกันการบาดเจ็บและการปวดของกล้ามเนื้อในการอบอุ่นร่างกายมีข้อปฏิบัติดังนี้

- 1.1 ทำการอบอุ่นร่างกายเป็นเวลา 10-15 นาที
- 1.2 ทำให้กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นและข้อต่อสามารถทำงานได้เต็มช่วงของการเคลื่อนไหว เช่น การเดิน การวิ่งเหยาะๆ และกิจกรรมอื่นๆ ที่ใช้ในการอบอุ่นร่างกาย

- 1.3 ทำการอบอุ่นทั้งร่างกายโดยเฉพาะกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย
- 1.4 การอบอุ่นต้องเริ่มการอย่างช้าให้ระบบไหลเวียนและระบบหายใจค่อยๆ

เพิ่มขึ้น

2. ช่วงของการออกกำลังกายหรือการปฏิบัติกิจกรรม (Workout/Activity) หลังจากที่ทำ การอบอุ่นร่างกายเสร็จเรียบร้อยแล้ว ก่อนที่จะเริ่มการออกกำลังกายควรเลือกเสื้อผ้าให้เหมาะสม โดยที่ร่างกายต้องเคลื่อนไหวได้อย่างมีอิสระและปลอดภัย ข้อปฏิบัติในช่วงนี้ มีดังนี้

- 2.1 ปฏิบัติเป็นเวลา 30-60 นาที
- 2.2 ปฏิบัติกิจกรรมตามความต้องการที่จะพัฒนาส่วนประกอบต่างๆ เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ และความอ่อนตัว
- 2.3 ปฏิบัติตามความต้องการของแต่ละบุคคล
- 2.4 เลือกลงานและช่วงเวลาพักขณะการออกกำลังกาย
- 2.5 สำหรับผู้เริ่มออกกำลังกาย ให้เพิ่มระยะเวลาในการออกกำลังกายแบบมีช่วงพัก และรักษาความหนักของงานให้คงที่

3. การคลายอุ่น (Cool Down) หลังจากการออกกำลังกายอย่างหนักการคลายอุ่นเป็นส่วนสำคัญในการช่วยให้เลือดไหลกลับเข้าสู่หัวใจ ในช่วงของการคลายอุ่นมีประสิทธิภาพในการป้องกันการบาดเจ็บที่ดีกว่าในช่วงการอบอุ่นร่างกาย ข้อปฏิบัติในช่วงนี้ มีดังนี้

- 3.1 ปฏิบัติเป็นเวลา 5-10 นาทีหลังจากการออกกำลังกาย
- 3.2 ทำให้มีการพักผ่อนตามรูปแบบการออกกำลังกาย
- 3.3 กิจกรรมที่ทำประกอบด้วย การเดินช้า การวิ่งเหยาะๆ การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ
- 3.4 ตรวจสอบการเต้นของชีพจรขณะร่างกายฟื้นตัว

การละเล่นพื้นบ้านไทย นันทนาการ เกม และการละเล่น

การละเล่นพื้นบ้านเป็นกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมที่สามารถส่งเสริมและพัฒนา อารมณ์สุข สนุกสนาน การละเล่นพื้นบ้านของไทย เป็นกิจกรรมที่ยอมรับร่วมกันในสังคมว่าเป็น ภูมิปัญญาท้องถิ่น มีการถ่ายทอด จากคนรุ่นหนึ่งไปยังคนอีกรุ่นหนึ่ง การละเล่นพื้นบ้านเป็นกิจกรรม ที่เน้น ความสนุกสนานไม่เน้นการแข่งขัน จึงมีคุณค่าและมีส่วนสำคัญ ในการหล่อหลอมพฤติกรรม โดยเฉพาะกับเด็กเล็กซึ่งเป็นที่รวม ทั้งเป็นการเชื่อมโยงประสบการณ์ทางสังคมให้กับเด็ก ทำให้เด็กไทยประสบความสำเร็จในการเล่นจนเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าของตนเอง กล้าคิด กล้าแสดงออก รู้จักการปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข อีกทั้งยังช่วยให้เด็กได้ เรียนรู้ด้วยการรอยยิ้ม การช่วยเหลือ การแบ่งปัน การเป็นผู้นำ และผู้ตาม สิ่งเหล่านี้เป็นผลที่จะเกิด

โดยตรงจากการละเล่นของเด็กอันจะส่งผลต่อสุขภาพจิตและพฤติกรรมทางสังคมของเด็กวัยนี้ที่ต้องเสริมสร้างพัฒนาการให้พร้อมในการเจริญเติบโตและการเรียนรู้ในระดับสูงขึ้นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

ความหมายของการละเล่นพื้นบ้านไทย

คำว่า “การละเล่น” ได้มีผู้ศึกษาค้นคว้าให้ความหมายไว้แตกต่างกันมากมาย ดังนี้ พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 ได้ให้ความหมายของคำว่า “การละเล่น” “เล่น” และ “พื้นบ้าน” ไว้ดังนี้ (ราชบัณฑิตยสถาน. 2556)

“การละเล่น” หมายถึง มหรสพการแสดงต่างๆ เพื่อความสนุกสนาน รื่นเริง
 “พื้นบ้าน” หมายถึง เฉพาะถิ่น เช่น ของพื้นบ้าน มักใช้เข้าคู่กับคำพื้นเมืองเป็น พื้นบ้านพื้นเมือง

“เล่น” หมายถึง ทำเพื่อสนุกหรือผ่อนคลายอารมณ์ เช่น เล่นเรือ เล่นดนตรีการแสดง เช่น เล่นโขน เล่นละคร เล่นงานหมา สาละวน หรือหมกมุ่นอยู่กับสิ่งใดๆ ด้วยความเพลิดเพลิน เป็นต้น เช่น เล่นกล้วยไม้

ปรีชา พิณทอง (2532) ได้ให้ความหมายของคำว่า พื้นและบ้าน ไว้ดังนี้

“พื้น” หมายถึง ประวัติตำนาน เช่น นิทานพื้นบ้าน

“บ้าน” หมายถึง บริเวณที่เรือนตั้งอยู่

สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ (2542) ได้ให้ ความหมายของการละเล่นไว้ ดังนี้

“การละเล่น” หมายถึง กิจกรรมที่เด็กเล็กๆ ชอบที่จะทำ จะจัดการ ทำ ขึ้นมาตลอดจนเพื่อความสนุกสนานทั้งหลายที่สนองต่อความอยากรู้อยากเห็น ของทุกสิ่งที่เขาได้เห็น ได้ยิน ได้ชิม เป็นวิธีการที่พัฒนาความรู้สึก ของเด็ก จะได้รู้จักกับเพื่อนๆ ได้ร่วมกิจกรรมได้สังคม

ฉวีวรรณ กินาวงษ์ (2533) กล่าวว่า การละเล่นของเด็ก หมายถึง กิจกรรมหรือการกระทำใดๆ ที่ให้ความสนุกเพลิดเพลิน โดยที่เด็กไม่ได้คำนึงถึง ผลของกิจกรรมหรือการกระทำนั้นๆ การละเล่นมีความหมายสำคัญมาก สำหรับเด็ก เพราะการละเล่นเกิดจากความสมัครใจของเด็ก

พระพงศ์ บุญศิริ; และมาลี สุรพงษ์ (2536) ได้กล่าวไว้ว่า “การละเล่น” หมายถึง การกระทำเพื่อสนุกหรือผ่อนคลาย ซึ่งตรงกับคำในภาษาอังกฤษว่า “Play” หรือ “Game” ซึ่งมีความหมายต่างกัน คำว่า “Play” มีผู้ให้ความหมายว่า เล่นสนุกเป็นการเล่นคนเดียวก็ได้ หลายคนก็ได้ เล่นโดยสมัครใจไม่มีใครบังคับ ส่วนคำว่า “Game” มีผู้ให้ความหมายไว้มากมาย สรุปได้ว่าเป็นการเล่นที่มีกฎเกณฑ์บังคับ ผู้เล่นต้องเล่นตามกฎเกณฑ์นั้น การละเล่นของไทยมีความหมายกว้างกว่า เพราะมีลักษณะร่วมอยู่ในความหมายของทั้งสองคำ คำว่า “การละเล่น” เป็นคำที่เกิดขึ้นใหม่ ผู้เชี่ยวชาญทางภาษาไทย บางท่านกล่าวว่า เป็นการปรับเสียงคำว่า “การละเล่น” ให้ออกเสียงง่ายขึ้น

ผู้เชี่ยวชาญกรมศิลปากรให้ความหมายกว้างออกไปถึงการเล่นเพื่อผ่อนคลายอารมณ์ให้เกิดความรื่น
 เรียงบันเทิงใจหลังจากประกอบกิจประจำวัน และการเล่นในเทศกาลท้องถิ่น ดังนั้นการเล่นพื้นบ้าน
 จึงหมายถึง กิจกรรมการเล่นของสังคมเป็นกิจกรรมนันทนาการหนึ่งซึ่งได้รับการยอมรับร่วมกันใน
 สังคม โดยมีรากฐานมาจากความเป็นจริงแห่งวิถีชีวิตของชุมชนที่มีการประพฤติปฏิบัติ สืบทอดกันมา
 จากอดีตสู่ปัจจุบัน การละเล่นแสดงออกด้วยการเคลื่อนไหวกายารมณ์เป็นหลัก อาจมีดนตรี การขับ
 ร้อง หรือการฟ้อนรำประกอบการเล่น มีจุดมุ่งหมาย เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลินในโอกาสต่างๆ
 การละเล่นบางชนิดได้รับการถ่ายทอดสืบสานต่อกันมา และปรับปรุงเปลี่ยนแปลง เพื่อพัฒนารูป
 แบบอย่างต่อเนื่องจนมีลักษณะเฉพาะท้องถิ่น การละเล่นพื้นบ้านจึงเป็นผลิตผลอันเกิดจากความคิด
 และจินตนาการของ มนุษย์ย่อมสะท้อนถึงโลกทัศน์ ภูมิธรรม และจิตวิญญาณของบรรพชนในท้องถิ่น
 ที่ได้ถูกหล่อหลอมจนตกผลึกเป็นภูมิปัญญาอันทรงคุณค่าและได้กลายเป็นมรดกวัฒนธรรมของท้องถิ่น
 และของประเทศชาติ การละเล่นนับว่ามีความสัมพันธ์กับชีวิตมนุษย์มาโดยตลอด ไม่ว่าจะเป็น
 การละเล่นของเด็กและของผู้ใหญ่ ล้วนแสดงออกถึงสภาพชีวิตความเป็นอยู่ ขนบธรรมเนียมประเพณี
 ค่านิยม และความเชื่อของสังคมนั้นๆ ทั้งยังก่อคุณค่าแก่ผู้เล่นและผู้เฝ้าดู ในด้านการผ่อนคลาย
 อารมณ์ ความเครียด เสริมสร้างพลังกายให้แข็งแรง ฝึกความคิด ความเข้าใจ การแก้ปัญหา นอกจากนี้
 ยังก่อให้เกิดระเบียบวินัย เกิดการยอมรับกฎเกณฑ์ของสังคม สรรค์สร้างความเป็นกัลยาณมิตรขึ้นใน
 ชุมชน ทำให้สังคมเกิดความเข้มแข็งจนก่อเป็นความดีงามอันเป็นเป้าหมายสูงสุดแห่งชีวิต

สุชา จันทร์อม (2541) ได้กล่าวถึง การเล่น นั้นหมายถึง กิจกรรมหรือการกระทำใดๆ
 ก็ให้ความสนุกสนานแก่เด็กโดยที่เด็กไม่คำนึงถึงผลการเล่น

รัฐวรรณ ประพาน (2541) ได้ให้ความหมายของคำว่า การละเล่นพื้นบ้าน หมายถึง
 กิจกรรมการละเล่นของสังคมที่ไม่ทราบที่มา แต่ได้ยอมรับและถ่ายทอดการเล่นต่อๆ กันมา
 โดยไม่ขาดสาย เป็นกิจกรรมการละเล่นที่เป็นการละเล่นสืบทอดต่อกันมาตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน
 และเป็นกิจกรรมที่เด็กเล่นเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน อาจจะเป็นการเล่นคนเดียวหรือ
 เล่นเป็นกลุ่ม การละเล่นจึงเป็นบทบาทต่อการพัฒนาทั้ง 4 ด้าน (ร่างกาย อารมณ์จิตใจ สังคมและ
 สติปัญญา) ของเด็ก และเป็นเครื่องหมายแสดงออกของการละเล่นพื้นบ้านว่าเป็นกิจกรรมที่
 เด็กเล่นด้วยความสมัครใจเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินในขณะที่เด็กได้เล่น เด็กจะเกิดการเรียนรู้
 ด้วยตนเองซึ่งเป็นกระบวนการพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์จิตใจ สังคม และสติปัญญา
 และสร้างความเชื่อมั่นให้กับตนเอง

จารุวรรณ ธรรมวัตร (2557) ได้กล่าวถึงการละเล่นของเด็กไทยว่า การเล่นทุกชนิด
 นอกจากจะเกิดความเพลิดเพลินแก่เด็กแล้ว ยังมีคุณค่าอื่นแฝงอยู่ เช่น เสริมสร้างพัฒนาการ
 ทางร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ จิตใจ และเล่นหลายชนิดฝึกให้เด็กได้รู้จักสังเกต ให้ไหวพริบใน
 การเล่นทายปริศนา สอนให้เด็กเข้ากับเพื่อนได้โดยเพื่อนยอมรับอย่างเต็มใจ การเล่นของเด็ก

แบ่งได้หลายประเภท คือ การเล่นกลางแจ้ง และการเล่นในร่ม ถ้าแบ่งเอาบทร้องเป็นหลัก จะมี 2 ประเภทคือ การเล่นมีบทร้องและการเล่นที่ไม่มีบทร้อง

ความหมายของกิจกรรมนันทนาการ

นันทนาการ เป็นคำมาจากคำเดิมว่า “สันทนาการ” ซึ่งพระยาอนุমানราชชน หรือ เสถียรโกเศศ ได้บัญญัติไว้เมื่อปี พ.ศ.2507 และตรงกับศัพท์ภาษาอังกฤษว่า “Recreation” มีนักวิชาการได้ให้ความหมายของนันทนาการไว้หลากหลาย ซึ่งสามารถสรุปได้ดังนี้

นันทนาการ หมายถึง การทำให้ชีวิตสดชื่นโดยการเสริมสร้างพลังงานขึ้นใหม่ หลังจาก ที่ร่างกายใช้พลังงานแล้วเกิดเป็นความเหนื่อยเมื่อยล้า ทางด้านร่างกาย และจิตใจ ในความหมายนี้ นันทนาการจึงเป็นการตอบสนองความต้องการทางกายและจิตใจของบุคคลได้อย่างแท้จริง

นันทนาการ หมายถึง กิจกรรม (Activities) ต่างๆ ที่บุคคลเข้าร่วมในช่วงเวลาว่าง โดย ไม่มีการบังคับหรือเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ มีผลก่อให้เกิดการพัฒนาอารมณ์สุข สนุกสนานหรือ ความสุขสงบ และกิจกรรมนั้นๆ จะต้องเป็นกิจกรรมที่สังคมยอมรับ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่มีความหลากหลาย เช่น กิจกรรมศิลปะหัตถกรรม การอ่าน เขียน กิจกรรมอาสาสมัคร ศิลปวัฒนธรรม งานอดิเรก เกม กีฬา การละคร ดนตรี กิจกรรมเข้าจังหวะ และนันทนาการกลางแจ้งนอกเมือง

นันทนาการ หมายถึง เป็นสถาบันทางสังคมหรือแหล่งศูนย์กลางของสังคม เพื่อให้ บุคคลหรือสมาชิกเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการแล้วก่อให้เกิดความเจริญงอกงามทางร่างกาย และพัฒนาทางด้านอารมณ์ จิตใจ และสังคม ซึ่งโดยปกติรัฐมีหน้าที่จัดแหล่งนันทนาการใน รูปแบบต่างๆ เช่น สวนสาธารณะในเมือง สวนหย่อม ศูนย์เยาวชน ห้องสมุดสำหรับประชาชน ดนตรี สำหรับประชาชน วนอุทยาน และอุทยานแห่งชาติ

ความหมายของเกม

เกม คือ การเล่นที่มีระเบียบ มีกฎเกณฑ์ มีเงื่อนไข หรือข้อตกลงร่วมกันที่ไม่ยุ่งยาก ซับซ้อนมากนัก การเล่นเกมจะทำให้เกิดความสุขสนุกสนานเพลิดเพลิน ความชำนาญ และถือได้ว่าเป็น การออกกำลังกายที่ดี ช่วยในการพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ ส่งเสริมให้เกิดคุณธรรม เช่น การให้อภัย การเสียสละ ความอดทนอดกลั้น ความสามัคคี ความกล้าหาญ ความไม่เห็นแก่ตัว และเป็นกิจกรรมที่ เล่นได้ทุกเพศทุกวัย

ประโยชน์ของการเล่นเกม

1. ทำให้เกิดความสุขสนุกสนานเพลิดเพลินและผ่อนคลายความตึงเครียด
2. ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพจิตดี
3. เสริมสร้างให้เกิดคุณลักษณะของผู้นำและผู้ตามที่ดี
4. ทำให้ผู้เล่นได้รู้จักการปรับตัวเข้ากับผู้อื่นได้
5. ทำให้มีความเชื่อมั่นในตัวเองและกล้าแสดงออก

6. เพื่อฝึกฝนให้มีทักษะเบื้องต้นในกีฬาประเภทต่างๆ
7. เป็นพื้นฐานในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย
8. ส่งเสริมให้ผู้เล่นรู้จักคิดเป็น ทำเป็น รู้จักการแก้ไขปัญหาาร่วมกัน
9. เป็นการปลูกฝังคุณธรรมต่างๆ เช่น ความสามัคคี ความมีน้ำใจของนักกีฬา ความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การเล่นเกมนำไปสู่การเล่นกีฬาฟุตบอล กล่าวคือ การเล่นเกมที่มีจุดมุ่งหมายให้ผู้เล่นได้ฝึกทักษะเบื้องต้นของการที่จะเล่นกีฬาใหม่ๆ เช่น ฟุตบอล ฟุตซอล วอลเลย์บอล เป็นต้น การฝึกเล่นฟุตซอลเป็นชุดและใช้ผู้เล่นน้อยคนจะเป็นการฝึกทักษะเบื้องต้นในด้านต่างๆ ได้แก่ ความคล่องแคล่วว่องไว ความเร็ว ความทนทาน ซึ่งสามารถพัฒนาทักษะขึ้นไปใช้ในการเล่นกีฬาระดับสากลได้ร่วมกันที่ไม่ยุ่งยากซับซ้อนมากนัก การเล่นเกมจะทำให้เกิด ความชำนาญ สนุกสนานเพลิดเพลินและเป็นการออกกำลังกายที่ดี เพื่อพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ ส่งเสริมให้เกิดคุณธรรม เช่น การให้อภัย การเสียสละ ความอดทนอดกลั้นความสามัคคี ความไม่เห็นแก่ตัว ความกล้าหาญ และเป็นกิจกรรมที่เล่นได้ทุกเพศทุกวัย

ความสำคัญ คุณค่า และประโยชน์ของการละเล่นพื้นบ้านไทย

การละเล่นพื้นบ้านเป็นการเล่นที่สืบทอดกันมาแต่โบราณ โดยเฉพาะเด็กๆ จะนิยมเล่นกันเป็นอย่างมาก เด็กในสมัยก่อนจะเรียนรู้การละเล่นโดยไม่มี การเรียน การสอน การละเล่นพื้นบ้านไม่ว่าของภาคใดล้วนเป็นประโยชน์ เพราะการละเล่นทำให้เด็กได้เคลื่อนไหว ได้ออกกำลังกาย เกิดความคล่องแคล่ว ว่องไว ฝึกความอดทน ฝึกการเป็นผู้นำ และผู้ตามที่ดีฝึกการสังเกต มีปฏิภาณไหวพริบ สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ พร้อมทั้งเกิดความสนุกสนาน การละเล่นจึงถือว่าเป็นหัวใจสำคัญของเด็ก ในปัจจุบันแต่ละโรงเรียนควรที่จะนำเอาการละเล่นพื้นบ้านมาใช้ในการจัดการเรียนการสอน เพื่อเป็นการสืบสานภูมิปัญญาท้องถิ่นมาเชื่อมโยงสู่การเรียนรู้โดยเฉพาะการละเล่นพื้นบ้านควรให้เยาวชนรุ่นหลังได้เรียนรู้และอนุรักษ์ไว้ซึ่งการละเล่นพื้นบ้านเป็นกิจกรรม รู้จักความยุติธรรม รู้จักการให้ การรับ และช่วยพัฒนากล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ให้เจริญเติบโตผ่านคลายความตึงเครียด

ผะอบ โปษะกฤษณะ และคณะ (2522) ได้สรุปคุณค่าของการละเล่นพื้นบ้านของเด็กไทยซึ่งแบ่งเป็นคุณค่าทางด้านวัฒนธรรม ด้านสังคม และด้านภาษา ซึ่งการละเล่นของเด็กไทยมีลักษณะที่แสดงถึงความเจริญงอกงาม ของเด็กปรากฏอย่างชัดเจนคือ

1. เสริมสร้างพลานามัยให้สมบูรณ์
2. เสริมสร้างทักษะต่างๆ ให้เจริญ เช่นทักษะในการใช้สายตาสังเกต ทักษะในการเคลื่อนไหวอวัยวะ
3. ส่งเสริมความเจริญทางสติปัญญาเช่นฝึกให้ใช้ความคิดฝึกให้มีไหวพริบ ฝึกการคาดคะเนด้านสังคม

3.1 การละเล่นของเด็กไทยสะท้อนภาพของสังคมไทยในด้านต่างๆ เช่น สภาพความเป็นอยู่อาชีพ เป็นต้น

3.2 การละเล่นช่วยส่งเสริมบุคลิกภาพของเด็กไม่ว่าจะเป็นทางกาย และทางจิตใจ ฝึกให้เป็นผู้ที่มีระเบียบวินัย และความรับผิดชอบ มีความสามัคคีในหมู่คณะ เมื่อเติบโตขึ้นเด็กๆ เหล่านี้ก็จะมีคุณสมบัติเหมาะสมที่จะเป็นกำลังของชาติอันเป็นคุณค่าทางสังคมอันพึงปรารถนา

ทิพวรรณ คันธา (2540) ได้กล่าวถึง คุณค่าของการละเล่นพื้นบ้านนั้นเป็นการเล่นที่สามารถส่งเสริมกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายได้เป็นอย่างดี เพราะผู้เล่นได้เคลื่อนไหวได้ออกกำลังกาย รู้จักเคารพกติกาในการเล่น รู้จักการรอคอย มีความอดทน รู้แพ้รู้ชนะและให้อภัย ช่วยสร้างเสริมความสามัคคีในหมู่คณะ ตลอดจนผู้เล่นได้รับความสนุกสนาน อีกทั้งยังเป็นการอนุรักษ์วัฒนธรรมพื้นบ้านให้คงอยู่

สมจิตนา คุปตสุนทร (2547) สรุปว่า การละเล่นพื้นบ้านของไทย หมายถึง การละเล่นที่ผู้เล่นสมัครใจมีการเคลื่อนไหวในกิริยาต่างๆ เน้นความสนุกสนานเพลิดเพลินเป็นการถ่ายทอดของ คนไทยสืบทอดสืบต่อกันมาจากรุ่นสู่รุ่น มีกติกาที่ไม่ซับซ้อน สามารถยืดหยุ่นได้ให้เหมาะสมกับสภาพการณ์และมีความเหมาะสมกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมของท้องถิ่นนั้นๆ เมื่อเด็กได้เล่นคนเดียว หรือเป็นกลุ่มอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้เด็กได้รับการเตรียมความพร้อมในการพัฒนาในด้านต่างๆ ครบทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านร่างกาย ด้านอารมณ์ จิตใจ และด้านสติปัญญา

คณาจารย์ชมรมเด็ก (2545) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการละเล่นพื้นบ้าน ไว้ดังนี้

1. การละเล่นช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านต่างๆ เช่น ส่งเสริมพัฒนาการทางกาย ในด้านการฝึกฝนการใช้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ให้เจริญเติบโต ช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางด้านอารมณ์ ในแง่ทำให้เด็กรู้สึกสบายร่าเริงแจ่มใส ปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมต่างๆ ได้ดี ช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางด้านสังคมคือ ทำให้เด็กรู้จักเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ แบ่งปันสิ่งของซึ่งกันและกัน รู้จักการให้และการรับรู้จักร่วมมือกัน และการสร้างมิตรภาพระหว่างเพื่อนฝูง นอกจากนั้นการเล่นของเด็กยังช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางด้านสติปัญญา คือ การใช้ภาษาได้ดีขึ้น ฝึกการแก้ปัญหาและส่งเสริมจินตนาการและความคิดสร้างสรรค์ของเด็ก เป็นต้น

2. การละเล่นช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ของเด็ก เพราะการเล่นของเด็กจัดว่าเป็น การศึกษาอย่างหนึ่ง เช่น เด็กที่เล่นตุ๊กตาจะเรียนรู้รูปร่าง ลักษณะ และส่วนประกอบของตุ๊กตา ตลอดจนสีและสิ่งที่ใช้ในการประดิษฐ์ตุ๊กตา เมื่อเด็กเจริญขึ้นก็จะสามารถเรียนรู้จากการเล่นมากยิ่งขึ้น นั่นคือ การละเล่นส่งเสริมให้เด็กมีความรู้กว้างขวาง

3. การละเล่นช่วยตอบสนองความต้องการของเด็ก เมื่อเด็กได้เล่นเด็กจะได้แสดงออก ใ้ระบายอารมณ์ และความต้องการต่าง ๆ อันเป็นการผ่อนคลายไม่ให้เกิดความตึงเครียด เมื่อเด็ก

มีความต้องการ เช่น เด็กต้องการสิ่งใดสิ่งหนึ่งแต่ไม่ได้รับการตอบสนองเด็กมักจะสมมติว่าได้รับ โดยการเล่น เป็นการจูนใจสิ่งที่เด็กขาดหายไป การเล่นจึงเป็นสิ่งที่ผ่อนคลายความตึงเครียดในชีวิตประจำวันของเด็ก ช่วยให้เด็กรู้จักวางแผนทำสิ่งต่างๆ และช่วยให้เด็กรู้จักแก้ปัญหาที่เกิดขึ้นกับตนเองอีกด้วย

4. การเล่นช่วยฝึกฝนมารยาทที่ดีให้แก่เด็ก ซึ่งเป็นประโยชน์ที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งในการเล่น ทำให้เด็กรู้จักผิดถูก รู้จักการแพ้ชนะ เข้าใจความหมายของความยุติธรรม และความซื่อสัตย์ต่อหมู่คณะ การเล่นบางประเภทฝึกให้เด็กเป็นคนอดทน เสียสละและสร้างความเห็นอกเห็นใจบุคคลอื่น ๆ

จะเห็นได้ว่า การละเล่นพื้นบ้านไทยนั้นมีคุณค่า ความสำคัญ และมีประโยชน์อย่างยิ่งโดยเฉพาะกับเด็ก และเยาวชน ซึ่งเป็นกำลังสำคัญของชาติไทย เพื่อที่จะเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีศักยภาพในอนาคต เป็นกิจกรรมที่สร้างความสัมพันธ์ในครอบครัวได้เป็นอย่างดี และมีประโยชน์ต่อการเรียนรู้ด้านต่างๆ ของเด็กๆ การละเล่นพื้นบ้านไทยนี้เป็นสิ่งที่บอกถึงเอกลักษณ์ความเป็นไทย การปลูกฝังให้เด็กและเยาวชนได้เล่นการละเล่นพื้นบ้านไทย ยังเป็นการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมของไทยให้สืบไปด้วย

ลักษณะของการละเล่นพื้นบ้านไทย

ได้มีผู้ให้แนวคิดเกี่ยวกับลักษณะของการละเล่นพื้นบ้านของไทยไว้หลายทัศนะ กล่าวคือ นักมนุษยวิทยาและนักคติชนวิทยาจำนวนไม่น้อยที่สนใจศึกษาลักษณะการเล่นพื้นบ้านของกลุ่มชนหรือสังคมหนึ่งๆ และได้สรุปลักษณะการเล่นของเด็กไทยว่า มีลักษณะเป็นทั้ง “Play” และ “Game” กล่าวคือ การละเล่นของเด็กไทยบางชนิดจะเล่นเพื่อความสนุกสนานไม่เน้นการแข่งขัน เช่น การเล่นจ้ำจี้การเล่นชายของ งูกินหาง ตบแผละ เป็นต้น ซึ่งการเล่นดังกล่าวนี้เข้าลักษณะของ “Play” การละเล่นของเด็กไทยอีกบางชนิดเป็น “Game” เพราะเป็นการแข่งขัน มีการตัดสิน มีกฎเกณฑ์ เช่น อีตัก เตย รวมทั้งการเล่นอื่นๆ ที่มีลักษณะผสมผสานกันระหว่างการเล่นเพื่อความสนุกสนานและการเล่นที่มีกฎกติกาชัดเจนได้ด้วย การละเล่นพื้นบ้านของไทยมีความสัมพันธ์กับสภาพแวดล้อมทางสังคม เป็นกิจกรรมของสังคมที่ผูกพันสอดคล้องกับวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของคนไทย ดังนั้นลักษณะของการละเล่นพื้นบ้านของไทยจึงมีความโดดเด่นที่ไม่เหมือนกับสังคมอื่นๆ ดังนี้

1. การละเล่นของเด็กไทยจะไม่ขัดต่อศีลธรรมวัฒนธรรมอันดีงามของชาติ และไม่เป็นการทำรุนแรงต่อสัตว์
2. การละเล่นของเด็กไทยจะมีความเป็นสากลคือ ไม่เป็นการละเล่นเฉพาะเทศกาล เช่น แม่ศรีลิงลม ซึ่งนิยมเล่นในเทศกาลสงกรานต์จึงไม่เป็นการเล่นที่เล่นในท้องถิ่นใดท้องถิ่นหนึ่งเท่านั้น สามารถเล่นได้ทั่วไปโดยไม่ใช้อุปกรณ์ที่มีเฉพาะท้องถิ่นหรือภาษานั้นๆ

3. การเล่นเกมของเด็กไทยจะไม่ใช้การแข่งขันกันเพื่อพินัน เพราะเป็นการปลูกฝัง และเพาะนิสัยที่ไม่ดีให้แก่เด็ก

4. การเล่นเกมของเด็กไทยจะไม่มีการล้อเลียนเหยียดหยามผู้อื่นอันจะนำไปสู่ การทะเลาะวิวาทกันแสดงให้เห็นว่า ลักษณะการเล่นพื้นบ้านของไทยเป็นกิจกรรมการเล่นที่ไม่ซับซ้อนสามารถยืดหยุ่นได้ เน้นความสนุกสนานไม่เน้นการแข่งขัน จึงมีส่วนสำคัญในการ หล่อหลอมและเชื่อมโยงประสบการณ์ทางสังคมให้กับเด็ก ทำให้เด็กของไทยประสบความสำเร็จ ในการเล่นจนเกิดความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าของตนเอง กล้าคิด กล้าแสดงออก มีบุคลิกภาพ ที่ดี เป็นตัวของตนเอง รู้จักการปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่น อีกทั้งเป็นสมบัติร่วมกันของคนในสังคม เพราะมีการถ่ายทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปยังอีกรุ่นหนึ่ง จะเห็นได้ว่าการเล่นเกมพื้นบ้านของไทยจึงมีส่วน สำคัญในการพัฒนาความพร้อมทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

ประเภทของการเล่นเกมพื้นบ้านไทย

ได้มีผู้จัดแยกประเภทของการเล่นเกมพื้นบ้านของไทยไว้หลายรูปแบบ กล่าวคือ (คณาจารย์ชมรมเด็ก. 2545) ได้แบ่งประเภทของการเล่นเกมออกเป็น 11 ประเภทใหญ่ๆ แต่จะนำมา กล่าวถึงเฉพาะประเภทที่ตรงกับการเล่นเกมของเด็กไทย ดังนี้ คือ

1. การเล่นเกม หาย เช่น หายหัวก้อย โพงพาง คลุมไก่ ขายดอกไม้
2. การกระโดด เช่น การกระโดดเชือกเดี่ยว กระโดดเชือกคู่ ตั้งแต่
3. ประเภทซ่อนหา เช่น ซ่อนหา กากไฟไข่
4. ประเภทปรับ ได้แก่ การเล่นเกมที่มีการปรับผู้แพ้ให้รำ ให้ร้องเพลง เขกเข่า กินน้ำ
5. ประเภทไล่จับ เช่น มอญซ่อนผ้า งูกินหาง ไส้ให้พัน อ้ายเข้าอ้ายโงง โปลิต

จับขโมย

6. ประเภทคัดออก เช่น รีรีข้าวสาร ลิงชิงหลัก
7. ประเภทกระโดดข้าม เช่น เสือข้ามห้วย
8. ประเภทที่มีการใช้กระดานดินสอ หรือการวาดรูป เช่น เสือตกถัง จูนางงเข้า

ห้อง

9. ประเภทความแม่นยำ เช่น หมากเก็บ อีตัก ตีตลูกหิน เป่ายาง หรือ เป่ากบ
10. ประเภทไม้ เช่น ไม้หึ่ง

11. ประเภทสำหรับเด็กเล็ก เช่น ตบแผละ จำจี้ แมงมุมขยุ้มหลังคา ขี้ตุ๊กกลางนา

จับปูด้า เป่ายิงอุบ จีจ้อเจี๊ยบ

คณาจารย์ชมรมเด็ก (2545) ได้แบ่งการเล่นเกมของเด็กไทยออกตามกติกาการเล่นได้ เป็น 2 ประเภท คือ

1. การเล่นที่เน้นการแพ้ชนะ ได้แก่ การเล่นที่มีผู้แพ้ชนะที่แน่นอน ซึ่งผู้เล่นทั้งสองฝ่ายยอมรับการเอาชนะกันในการเล่นที่ผู้เล่น เกิดความรู้สึกว่ามีความสำคัญนั้นต้องเป็นการแพ้ชนะที่เกิดจากความชำนาญ และความสามารถที่เหนือกว่าของฝ่ายใดฝ่ายหนึ่ง ไม่ใช่การแพ้ชนะที่เกิดจากการหมุนเวียนสับเปลี่ยนตัวผู้เล่น

2. การเล่นที่ไม่เน้นการแพ้ชนะ เป็นการเล่นเพื่อฆ่าเวลาเพื่อความสนุกสนานเพื่อการออกกำลังกายและการฝึกฝนตนเองในบางด้าน ผู้เล่นจะแพ้หรือชนะก็ไม่รู้สึกที่สำคัญ อาจจะเป็นการเล่นที่ผู้เล่นทุกคนมีโอกาสได้สับเปลี่ยนหน้าที่กัน จึงทำให้ลดความรู้สึกเรื่องแพ้ชนะลง

ผะอบ โปษะกฤษณะ (2532) ได้แบ่งการละเล่นของภาคกลางออกเป็น 6 ประเภท

1. การละเล่นกลางแจ้งประเภทที่มีบทร้องประกอบและไม่มีบทร้องประกอบ
2. การละเล่นในร่มประเภทที่มีบทร้องประกอบและไม่มีบทร้องประกอบ
3. การละเล่นเลียนแบบผู้ใหญ่
4. การละเล่นบทร้องเลียน
5. ละครละเล่นประเภทเบ็ดเตล็ด
6. การละเล่นปริศนาคำทาย

สรุปได้ว่า การละเล่นพื้นบ้านสามารถแบ่งออกได้หลายประเภท ขึ้นอยู่กับรูปแบบวิธีการและกติกาในการเล่น โดยผู้ศึกษาได้แบ่งกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านเป็น 4 ประเภทประกอบด้วย

1. กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านที่ฝึกทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นเฉพาะบุคคล
2. กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านที่ให้แต่ละคนออกมาเป็นผู้ดำเนินกิจกรรมการละเล่น
3. กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านที่มีเนื้อร้องประกอบกิจกรรม
4. กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านที่มีกติกาที่ซับซ้อน และมีการแข่งขันกัน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยภายในประเทศ

สุรียันต์ สารทวงษ์ (2547) ศึกษาผลการใช้กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบึงขวง (มหาดไทยอุบลราชธานี) ที่ทดสอบสมรรถภาพทางกายไม่ผ่านเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดไว้ จำนวน 20 คน ได้มาจากการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้คือ กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลัง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที

ผลการวิจัยพบว่า ผลการใช้กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ภายหลังจากฝึกจากกิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ช่วยให้นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายโดยภาพรวมดีขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

ศิวพร เพ็งภาค (2551) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกแบบวงจรที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของพลทหารกองบิน 4 จังหวัดนครสวรรค์ และสร้างเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ผลการวิจัยพบว่า

1) ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของกลุ่มทดลองที่ 1 ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 4 6 และ 8 ในรายการเดินวิ่ง 1.5 ไมล์ ลูกนั่ง 1 นาที มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนรายการนั่งอตัวไปข้างหน้า และรายการดัดขนิมวलयไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2) ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของกลุ่มทดลองที่ 2 ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 4 6 และ 8 ในรายการ เดินวิ่ง 1.5 ไมล์ ลูกนั่ง 1 นาที และนั่งอตัวไปข้างหน้า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และส่วนรายการดัดขนิมวलयไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3) ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม หลังการฝึก 8 สัปดาห์ ในรายการเดินวิ่ง 1.5 ไมล์ ลูกนั่ง 1 นาที และนั่งอตัวไปข้างหน้า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนรายการดัดขนิมวलयไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อาชวิทธิ์ เจริญจันทร์ (2552) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวแบบผสมผสานการเล่นพื้นเมืองไทยที่มีต่อการพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตบอลอายุระหว่าง 10-12 ปี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักฟุตบอลของโรงเรียนนราทร จำนวน 30 คน ใช้วิธีการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง ทำการแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่มๆ ละ 10 คน กำหนดให้กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกแบบการเล่นพื้นเมืองไทย กลุ่มที่ 2 ฝึกแบบผสมผสานการเล่นพื้นเมืองไทย กลุ่มที่ 3 ฝึกแบบทั่วไป โดยทั้ง 3 กลุ่ม ฝึกควบคู่กับการฝึกทักษะฟุตบอลตามปกติ ทำการฝึก 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน กลุ่มตัวอย่างทุกคนทำการทดสอบ 2 รายการ แบบทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวทั่วไปของอิสลินอยส์ และแบบทดสอบความคล่องแคล่วว่องไวทางทักษะกีฬาฟุตบอลของวาร์กเนอร์ ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง 4 และ 8 สัปดาห์ สรุปโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวแบบผสมผสานการเล่นพื้นเมืองไทย สามารถพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวทั่วไป และความคล่องแคล่วว่องไวทางทักษะกีฬาฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอล อายุระหว่าง 10-12 ปี ได้ดีกว่าโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวแบบทั่วไป

สุนิภา ยุวกิจนุกุล; และมยุรี ศุภวิบูลย์ (2552) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของวัยรุ่นที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของวัยรุ่นที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีผลการทดสอบสมรรถภาพอยู่ในระดับต่ำ จำนวนทั้งหมด 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 30 คน ปฏิบัติทักษะกีฬาแฮนด์บอล ฟุตบอล และบาสเกตบอล กลุ่มทดลอง 30 คน ฝึกโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยท่าพื้นฐาน 5 ท่า (5 Basic Exercises) ของกองทัพอากาศแคนาดา สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 10 สัปดาห์ จากนั้นทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายของการทดสอบสมรรถภาพทางกายพื้นฐานตามแบบของคณะกรรมการนานาชาติเพื่อจัดมาตรฐานการทดสอบความสมบูรณ์ทางกาย (ICSPFT) ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 5 และ สัปดาห์ที่ 10 ผลการวิจัยพบว่า เมื่อทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของสมรรถภาพทางกายภายในกลุ่มทดลอง ภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 10 พบว่า การวิ่ง 50 เมตร ยืนกระโดดไกล แรงแบบบีบมือ ลูก-นึ่ง 30 วินาที การดึงข้อ วิ่งเก็บของ วัดความอ่อนตัว และวิ่ง 1000 เมตร มีความแตกต่างกันกับการฝึก ซึ่งหลังจากผ่านการฝึกสัปดาห์ที่ 10 ไปแล้วพบว่ามีพัฒนาการของสมรรถภาพทางกายเพิ่มขึ้น

ปนิษฐา เรื่องปัญญาวุฒิ (2557) ผลการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสุขสมรรถนะของนักเรียนประถมศึกษา ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามปกติ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายและหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 47 คน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้มาจากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง กลุ่มทดลอง จำนวน 23 คน กลุ่มควบคุม 24 คน ดำเนินการทดลองเป็นระยะเวลาทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ๆ ละ 1 คาบๆ ละ 60 นาที และก่อนเริ่มการทดลอง ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยกับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามปกติ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ด้านองค์ประกอบของร่างกาย ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ด้านความอ่อนตัว ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ (เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม) แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

งานวิจัยต่างประเทศ

Terway (1972) ได้ทำการวิจัย เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกลไกของนิสิตชายวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ปีที่ 2 ปีที่ 3 และปีที่ 4 ทั้งชายและหญิง ที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัย ภาคตะวันออกเฉียงเหนือของรัฐหลุยส์เซียนน่า โดยทำการศึกษากับนิสิตชาย

110 คน และนิสิตหญิง 66 คน และใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไก 49 รายการ ที่ได้ทำการคัดเลือกจากคณะกรรมการว่าเป็นแบบทดสอบที่มีความเชื่อถือได้และมีความแม่นยำ สามารถวัดสมรรถภาพทางกลไกทุกองค์ประกอบ ได้แก่ ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต ความแข็งแรง ความยืดหยุ่น ความเร็ว กำลัง และความคล่องแคล่วว่องไว ใช้เวลาในการทำการทดสอบติดต่อกัน 4 วัน และเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนสมรรถภาพทางกลไกของนิสิตทั้ง 4 ระดับชั้น โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ผลปรากฏว่า นิสิตหญิงวิชาเอกพลศึกษา ปีที่ 1 - 4 มีสมรรถภาพทางกลไกไม่แตกต่างกันบางรายการ กล่าวคือ

1. นิสิตชายปีที่ 1 และปีที่ 4 มีสมรรถภาพทางกลไกด้านความแข็งแรงของไหล ความแข็งแรงในการดึงเชือกและความแข็งแรงในการยกหลัง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

2. นิสิตชายปีที่ 1 และปีที่ 4 มีสมรรถภาพทางกลไกด้านความแข็งแรงของไหลแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

J.F. Lee (1995) ได้ศึกษาการเปรียบเทียบคะแนนทดสอบความพร้อมทางกายโดยอายุ เพศ และขนาดของร่างกายของนักเรียนชาวเกาหลี อายุ 12 - 18 ปี เพื่อตรวจดูความสัมพันธ์ของอายุ เพศ และขนาดของร่างกายต่อการแสดงออกในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 6 รายการกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนชาย และนักเรียนหญิงชาวเกาหลี อายุ 12 - 18 ปี จำนวน 8,512 คน ซึ่งลงทะเบียนเรียนในโรงเรียนระดับกลางและระดับสูง โดยสุ่มตัวอย่างจากเมือง 6 เมือง และ 8 จังหวัดในเกาหลี จากการศึกษาพบว่า อายุ เพศ เป็นองค์ประกอบสำคัญในการจำแนกและประเมินการแสดงออกของนักเรียน ในการทดสอบสมรรถภาพเยาวชนของเกาหลี (KYPFT; Korean Youth Physical Fitness Test) ดังนั้น การจัดเกณฑ์เฉลี่ยเป็นเปอร์เซ็นต์ขึ้นอยู่กับอายุ เพศ สำหรับข้อสอบ 6 รายการ ที่ทำโดยการทดสอบสมรรถภาพเยาวชนของเกาหลี เด็กชายทุกกลุ่มแสดงออกได้ดีกว่าเด็กหญิง ในการวิ่งระยะสั้น 100 เมตร การลุก-นั่ง การขว้างลูกซอฟท์บอล การยืนกระโดดไกล สมรรถภาพของเด็กชายยังคงดีขึ้นเรื่อยจนถึงอายุ 17 หรือ 18 ปี ในเวลาเดียวกัน สมรรถภาพของเด็กหญิงยังคงดีขึ้น จนถึงอายุ 15 ปี เท่านั้น และก็ลดลงหรือมีแนวโน้มลดลง นอกจากการวิ่งทางไกล ผลการศึกษาพบว่า

1. อายุและเพศมีความสัมพันธ์ต่อการปฏิบัติในการทดสอบแต่ละรายการระดับสูง

2. อายุเพียงอย่างเดียวไม่คำนึงถึงขนาดของร่างกาย ก็เพียงพอที่จะสร้างเกณฑ์แห่งความสำเร็จในการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กชาย และเด็กหญิงโดยแยกกัน

3. แนวโน้มของเส้นกราฟในการปฏิบัติกิจกรรมสำหรับเด็กชายในเมืองและชนบทแตกต่างกันมากในการวิ่งระยะสั้น การลุก-นั่ง การขว้างลูกซอฟท์บอล และการยืนกระโดดไกลในเด็กหญิงก็เช่นเดียวกัน แตกต่างกันทุกรายการทดสอบ ยกเว้นการขว้างลูกซอฟท์บอล

Getchell (1979) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับ การเปรียบเทียบโปรแกรมการฝึกแอโรบิก แคนซึกกับการเต้นรำพื้นเมืองในระยะเวลา 6 สัปดาห์ และโปรแกรมการวิ่งเหยาะในระยะเวลา 6 สัปดาห์ ที่มีผลต่อระบบไหลเวียนและเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายในเด็กหญิงวัยรุ่น โดยใช้ผู้เข้ารับการทดสอบ 75 คน รับการทดสอบโดยการเดินบนลู่วิ่งด้วยวิธีของบอลกี (Balke) เพื่อทดสอบระบบไหลเวียน และใช้เครื่องวัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนังเป็นตัววัดเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกาย แล้วแบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มเต้นรำ กลุ่มวิ่งเหยาะ และกลุ่มควบคุม โดยฝึก 5 วันต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ และมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อน และหลังการฝึกเต้นแอโรบิก ผลการวิจัยพบว่า ทั้งสองโปรแกรมสามารถเพิ่มสมรรถภาพของระบบไหลเวียน และลดเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกายได้ และเมื่อนำทั้งสองโปรแกรมนี้มาเปรียบเทียบพบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

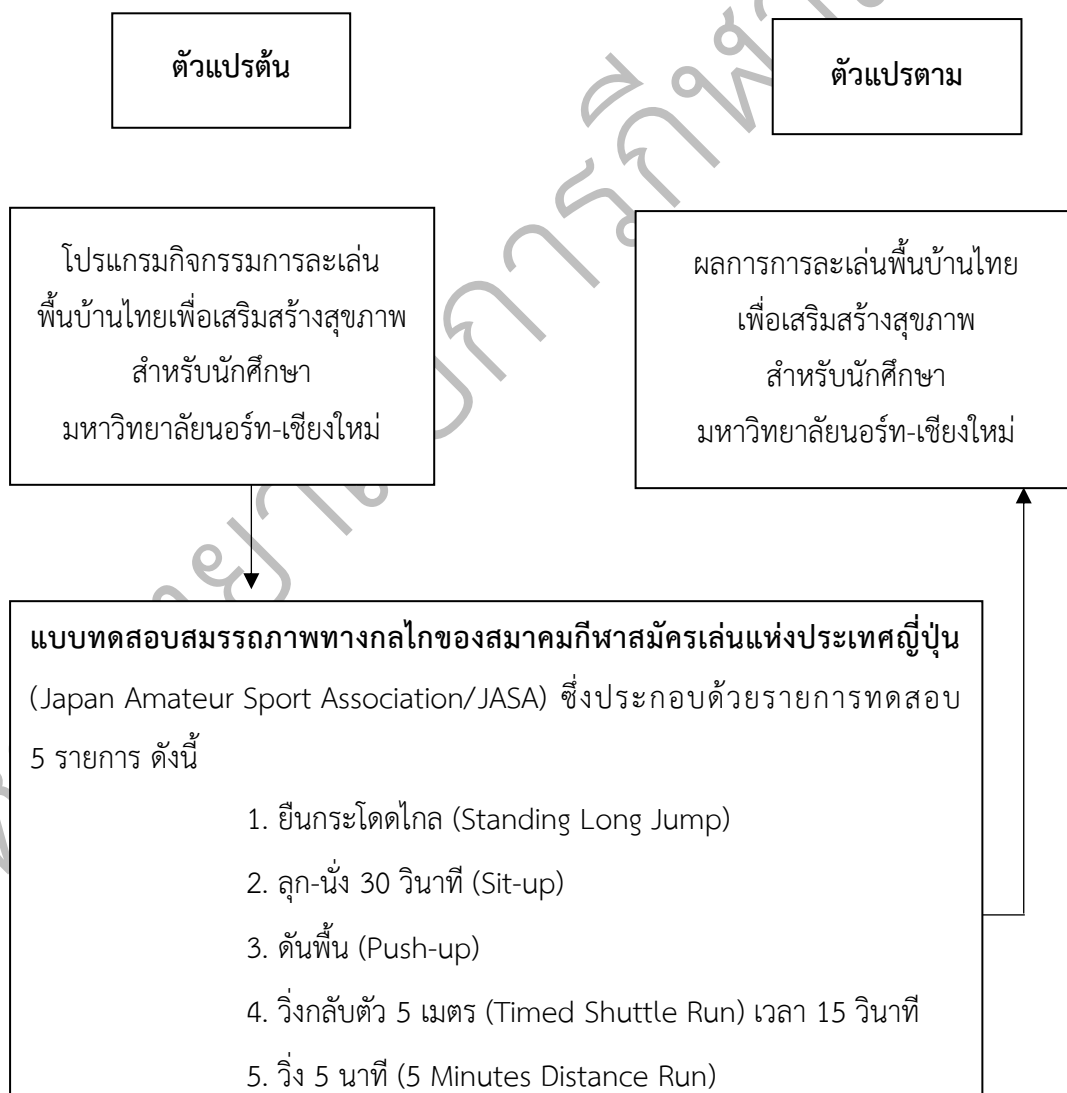
Tossa (2003) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การเปรียบเทียบลักษณะของการเล่นพื้นเมืองของไทย และตะวันตก เพื่อการศึกษาและเปรียบเทียบลักษณะของการเล่นพื้นเมืองของไทย และตะวันตก จากการศึกษาเอกสารทางประวัติศาสตร์ รูปแบบวิธีการเล่นพื้นเมือง ผลการวิจัยพบว่า เกมและการละเล่นพื้นเมืองของไทย และตะวันตกมีลักษณะคล้ายคลึงกับวิถีชีวิตและวัฒนธรรมพื้นบ้านของตน มีลักษณะที่หลากหลายในความเรียบง่าย โดยหากไม่คำนึงถึงประวัติความเป็นมา จะสังเกตเห็นว่า รูปแบบการเล่นและเกมจากประเทศไทย ส่วนใหญ่ประกอบด้วย การวิ่ง การขว้าง การร้องเพลง ประกอบการเล่น ซึ่งมีความคล้ายคลึงกับแถบตะวันตก โดยเฉพาะอย่างยิ่งจากเทือกเขาแอนดิสเซียล (Appakachin Mountains) ในบริเวณรัฐนอร์ทแคโรไลนา และเวสต์เวอร์จิเนีย สหรัฐอเมริกา (West Virginia and North Carolina, USA)

Katra Madhuri Shikant (2004) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลการเล่นพื้นเมืองที่มีต่อสมรรถภาพทางกลไกการเคลื่อนไหวของเพศหญิง กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิง 40 คน ที่มีอายุระหว่าง 17-21 ปี แบ่งกลุ่มเป็นกลุ่มทดลอง 20 คน โดยกลุ่มทดลองเล่นเกมพื้นเมือง ทดสอบสมรรถภาพทางกลไกการเคลื่อนไหว ก่อนการทดลอง ได้แก่ วิ่งเก็บของ, ลูกนั่ง, ยืนกระโดดไกล กลุ่มทดลองเล่นเกมพื้นเมือง 6 สัปดาห์ หลังสัปดาห์ที่ 6 ทดสอบสมรรถภาพทางกลไกการเคลื่อนไหว ทั้งสองกลุ่ม เปรียบเทียบโดยใช้ T-test ผลการทดลองพบว่า กลุ่มควบคุมไม่มีพัฒนาการทางสมรรถภาพทางกลไกการเคลื่อนไหว กลุ่มทดลองมีสมรรถภาพทางกลไกการเคลื่อนไหวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศ และต่างประเทศ สรุปได้ว่า กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพสำหรับนักศึกษาทำให้สมรรถภาพทางกายดีขึ้น และบางด้านไม่มีการเปลี่ยนแปลงหรือแตกต่างกัน อย่างไรก็ตาม ตัวแปรที่สำคัญคือ ลักษณะกิจกรรม โปรแกรม แบบฝึกอาจจะไม่เหมาะสม ขาดการเพิ่มความหนักของงาน ความถี่

จำนวนรอบการเล่น ระยะเวลาการฝึก หรือการกระตุ้นจากในการเล่น การฝึก เป็นต้น ซึ่งส่งผลกระทบกับกลุ่มตัวอย่างที่จะแสดงความสามารถในการเล่นออกมาได้ไม่เต็มที่ และจากการสรุปผลการวิจัยข้างต้น ผู้วิจัยจึงต้องที่ศึกษาผลการกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพสำหรับนักศึกษาที่จะส่งผลดีต่อสมรรถภาพทางกลไก ซึ่งได้แก่ พลังของกล้ามเนื้อขา ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน และหัวไหล่ ความคล่องแคล่วว่องไว ความอดทนของระบบหัวใจ และไหลเวียนเลือด เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกลไก และเป็นแนวทางการจัดกิจกรรม โปรแกรมหรือรูปแบบการออกกำลังกายที่หลากหลายมากยิ่งขึ้น

กรอบแนวคิดการวิจัย



บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) เพื่อศึกษาผลการใช้กิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่ โดยมีวิธีการดำเนินการศึกษาวิจัยตามลำดับ ดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาชายชั้นปีที่ 1 คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่ ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคการศึกษา 1 ปีการศึกษา 2559 จำนวน 131 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้เป็นนักศึกษาชายชั้นปีที่ 1 คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่ อายุระหว่าง 18-20 ปี จำนวน 60 คน ซึ่งได้มาโดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยมีวิธีการแบ่งกลุ่มตัวอย่างโดย (Kerlinger F.N. 1986) เสนอว่าการวิจัยเชิงทดลองควรใช้กลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 30 คนขึ้นไป จึงจะเพียงพอต่อการแจกแจงของค่าเฉลี่ยจะเข้าใกล้โค้งปกติ

1. นำกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 60 คน มาทดสอบสมรรถภาพทางกาย โดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของสมาคมกีฬาสมัครเล่นแห่งประเทศไทย (Japan Amateur Sport Association/JASA) ซึ่งประกอบด้วยรายการทดสอบ 5 รายการ แล้วนำผลการทดสอบในแต่ละรายการของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 60 คน มาจัดเรียงลำดับคะแนนจากสูงไปหาต่ำ เมื่อเรียงคะแนนเรียบร้อยแล้ว จึงนำมาเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

2. นำกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 60 คน ที่เรียงลำดับคะแนนไว้แล้ว มาจัดเข้ากลุ่ม 2 กลุ่มๆ ละ 30 คน โดยการเรียงลำดับแบบสลับที่ (Randomly Assignment)

3. ผู้วิจัยนำกลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม มากำหนดเป็นกลุ่มควบคุม (Controllable Group) และกลุ่มทดลอง (Experimental Group) และทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกาย ของกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม พบว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย

1. เครื่องมือที่ใช้ในการฝึก ได้แก่ โปรแกรมกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทย เพื่อเสริมสร้างสุขภาพสำหรับนักศึกษา (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ค) โดยมีลำดับขั้นตอนการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือ ดังนี้

1.1 ศึกษาทฤษฎีหลักการและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ หลักในการสร้างโปรแกรมการฝึก เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการฝึก

1.2 สร้างโปรแกรมกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อสุขภาพ กำหนดระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน (วันจันทร์ พุธ และวันศุกร์) วันละประมาณ 90 นาที

1.3 นำโปรแกรมกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเสนอคณะกรรมการที่ปรึกษา เพื่อตรวจสอบและพิจารณาปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

1.4 นำโปรแกรมกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพสำหรับนักศึกษาที่ได้ปรับปรุงแก้ไขเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมในด้านความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity)

1.5 นำโปรแกรมกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นที่ผ่านการตรวจสอบคุณภาพของโปรแกรมในด้านความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) นำเสนอคณะกรรมการที่ปรึกษา เพื่อตรวจสอบและพิจารณาปรับปรุงแก้ไขให้เสร็จสมบูรณ์ ก่อนนำไปทดลองใช้

1.6 นำโปรแกรมกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อสุขภาพที่ผู้วิจัยสร้างนำไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักศึกษา ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาข้อบกพร่อง และปรับปรุง แก้ไข พร้อมกับประเมินโปรแกรมกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อสุขภาพ โดยการสังเกต และสัมภาษณ์กลุ่มผู้เข้าร่วมทดลองใช้

1.7 นำเครื่องมือโปรแกรมกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ
ที่ได้ทดลองใช้ (Try Out) กับนักศึกษาปรับปรุงแก้ไข นำมาใช้กับกลุ่มทดลองในการวิจัย

2. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของสมาคมกีฬาสมัครเล่นแห่งประเทศไทย (Japan Amateur Sport Association/JASA) ซึ่งประกอบด้วยรายการทดสอบ 5 รายการ ดังนี้
(กรมพลศึกษา. 2543)

1. ยืนกระโดดไกล (Standing Long Jump)
2. ลูก-นั่ง 30 วินาที (Sit-up)
3. ดันพื้น (Push-up)
4. วิ่งกลับตัว 5 เมตร (Timed Shuttle Run) ระยะทาง 5 เมตร ภายในระยะเวลา
15 วินาที

5. วิ่ง 5 นาที (5 Minutes Distance Run)

3. ใบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (ดูรายละเอียดในภาคผนวก ข)

4. อุปกรณ์ที่ใช้ในการวิจัยและทดสอบ ประกอบด้วย

- 4.1 นาฬิกาจับเวลา
- 4.2 ปุนขาว
- 4.3 เบาะรอง
- 4.4 เครื่องวัดความอ่อนตัว
- 4.5 เครื่องชั่งน้ำหนัก
- 4.6 เครื่องวัดส่วนสูง
- 4.7 ใบบันทึกผลแบบทดสอบ
- 4.8 ตลับเมตรวัดระยะ
- 4.9 เชือกกระโดด
- 4.10 กรวยจราจร
- 4.11 หลักวิ่งเปี้ยว
- 4.12 เชือกชักคะเย่อ
- 4.13 ผ้าปิดตา
- 4.14 ผ้ามัดตา
- 4.15 นาฬิกาจับเวลา

- 4.16 ลูกบอล
- 4.17 มาร์คเกอร์
- 4.18 เทปเข้าเส้นปกหนังสือ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. เก็บข้อมูลจากการใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย ก่อนการฝึก (Pre-test) กับกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่ม โดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพ แบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของสมาคมกีฬาสมัครเล่นแห่งประเทศไทยญี่ปุ่น (Japan Amateur Sport Association/JASA) 5 รายการ ประกอบด้วย ยืนกระโดดไกล ลูก-นั่ง 30 วินาที ดันพื้น วิ่งกลับตัว 5 เมตร วิ่ง 5 นาที แล้วบันทึกผลการทดสอบ โดยผู้วิจัยทำหนังสือขอความอนุเคราะห์และขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากสำนักงานโครงการจัดการศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ ถึงอธิการบดีมหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่ เพื่อกำหนดวันเวลาในการเก็บรวบรวมข้อมูลและขออนุญาตใช้สถานที่อุปกรณ์และกลุ่มตัวอย่าง และผู้วิจัยแนะนำตนเอง ทำความรู้จักกับกลุ่มตัวอย่าง ชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการวิจัย ระยะเวลาในการวิจัย โปรแกรมกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพสำหรับนักศึกษา แต่ละกลุ่มที่ทำการฝึกของตนเองทราบ เพื่อปฏิบัติตามคำแนะนำ และข้อกำหนดอย่างเคร่งครัด ตลอดจนระยะเวลาในการดำเนินการวิจัย และสิทธิประโยชน์ของผู้เข้าร่วมวิจัย และเมื่อกลุ่มตัวอย่างได้รับทราบรายละเอียดต่างๆ ของวิธีการปฏิบัติในการทดสอบ และการเก็บข้อมูลในการวิจัยแล้วนั้น ผู้วิจัยจึงทำการชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับการเข้าร่วมวิจัยพร้อมทั้งให้กลุ่มตัวอย่างลงชื่อในหนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย

2. ฝึกปฏิบัติตามโปรแกรมเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วัน (วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์) วันละ 90 นาที เวลา 16.00-17.30 น. ณ สนามกีฬากลาง มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่ ดังรายละเอียดต่อไปนี้

2.1 กลุ่มควบคุม ไม่ได้รับการฝึกตามโปรแกรมกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ

2.2 กลุ่มทดลอง ได้รับการฝึกตามโปรแกรมกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อสุขภาพ

3. ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 8 ซึ่งมีวิธีการทดสอบเหมือนกันกับการฝึกทุกครั้ง

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำผลการทดลองในสัปดาห์แรกก่อนการฝึก กับสัปดาห์ที่ 8 มาทำการวิเคราะห์ผลทางสถิติ โดยหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ของอายุ น้ำหนัก ส่วนสูง และสมรรถภาพทางกายของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง

2. เปรียบเทียบผลทั้งก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 โดยเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง โดยใช้ T-test

3. เปรียบเทียบผลทั้งก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง โดยการทดสอบ โดยใช้ค่า “ที” (Independent T-test)

4. สรุปผลการวิจัย

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง ผลการใช้กิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพสำหรับ
นักศึกษา มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่ ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตาราง และ
ความเรียง ดังต่อไปนี้

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
P-value	แทน	ความน่าจะเป็นในการทดสอบสมมติฐาน
\bar{x}	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
t	แทน	สมมติฐานของกลุ่มตัวอย่าง 2 กลุ่มที่เป็นอิสระจากกัน

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตาราง และความเรียง ดังต่อไปนี้

ตาราง 4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ของกลุ่มทดลอง
และกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึก

ลักษณะทางกายภาพ	กลุ่มทดลอง	\bar{x}	S.D.	P-value
อายุ (ปี)	กลุ่มทดลอง	20.47	0.82	0.086
	กลุ่มควบคุม	20.83	0.70	
น้ำหนัก (กก.)	กลุ่มทดลอง	72.93	11.22	0.321
	กลุ่มควบคุม	75.30	6.70	
ส่วนสูง (ซม.)	กลุ่มทดลอง	171.47	0.71	0.082
	กลุ่มควบคุม	172.00	3.88	

*P<.05

จากตาราง 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอายุกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.47 ปี กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.83 ปี น้ำหนักของกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 72.93 กิโลกรัม กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 75.30 กิโลกรัม ส่วนสูงกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 171.47 เซนติเมตร กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 172.00 เซนติเมตร ผลการเปรียบเทียบ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ก่อนการฝึกระหว่าง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันทางสถิติ

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

ตาราง 5 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถภาพทางกลไก ก่อนการฝึกของ
กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

รายการทดสอบ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	P-value
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.		
ยืนกระโดดไกล (เซนติเมตร)	204.20	19.14	203.93	17.87	0.056	0.956
ลุก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	15.43	4.02	15.97	5.63	-4.22	0.675
ดันพื้น (ครั้ง)	11.77	4.41	12.30	2.62	-5.69	0.571
วิ่งกลับตัว (15 วินาที)	37.37	5.11	36.87	3.01	0.461	0.646
วิ่ง 5 นาที (เมตร)	716.67	171.01	715.43	129.37	0.006	0.995
ดัชนีมวลกาย (กก./ม.2)	25.15	3.25	25.58	1.81	4.363	0.531

*P<.05

จากตาราง 5 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถภาพทางกลไก ก่อนการฝึกของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าในการทดสอบยืนกระโดดไกล ระหว่างกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 204.20 เซนติเมตร และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 203.93 เซนติเมตร ทดสอบการลุก-นั่ง 30 วินาที ระหว่างกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 15.43 ครั้ง และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 15.97 ครั้ง ทดสอบการดันพื้น ระหว่างกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกมีค่าเฉลี่ย 11.77 ครั้ง และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 12.30 ครั้ง ทดสอบวิ่งกลับตัว ระหว่างกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 37.37 เมตร และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 36.87 เมตร ทดสอบวิ่ง 5 นาที ระหว่างกลุ่มทดลองก่อนการฝึกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 716.67 เมตร และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 715.43 เมตร และค่าดัชนีมวลกายของกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 25.15 (กก./ม.²) กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 25.58 (กก./ม.²) และเมื่อพิจารณาค่าดัชนีมวลกายของทั้ง 2 กลุ่มพบว่าอยู่ในภาวะอ้วนระดับ 1 ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่ ก่อนการฝึกของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันทางสถิติ

ตาราง 6 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถภาพทางกลไก หลังการฝึก 8 สัปดาห์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

รายการทดสอบ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	P-value
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.		
ยืนกระโดดไกล (เซนติเมตร)	229.73	19.56	205.16	14.93	5.467	0.000*
ลุก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	23.87	5.15	18.10	4.39	4.664	0.000*
ดันพื้น (ครั้ง)	19.93	3.91	14.37	2.87	6.283	0.000*
วิ่งกลับตัว (เมตร)	44.03	6.08	39.06	3.61	3.843	0.000*
วิ่ง 5 นาที (เมตร)	1011.50	207.01	721.67	137.77	6.384	0.000*
ดัชนีมวลกาย (กก./ม. ²)	21.71	2.88	24.90	2.77	4.363	0.000*

*P<.05

จากตาราง 6 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถภาพทางกลไก หลังการฝึก 8 สัปดาห์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ในการทดสอบยืนกระโดดไกลระหว่างกลุ่มทดลองหลังการฝึกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 229.73 เซนติเมตร และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 205.16 เซนติเมตร ทดสอบการลุก-นั่ง 30 วินาที ระหว่างกลุ่มทดลอง หลังการฝึกมีค่าเฉลี่ย 23.87 ครั้ง และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.10 ครั้ง ทดสอบการดันพื้น ระหว่างกลุ่มทดลอง หลังการฝึกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.93 ครั้ง และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 14.37 ครั้ง ทดสอบวิ่งกลับตัว ระหว่างกลุ่มทดลอง หลังการฝึกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 44.03 เมตร และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 39.06 เมตร ทดสอบวิ่ง 5 นาที ระหว่างกลุ่มทดลอง หลังการฝึกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1011.50 เมตร กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 721.67 เมตร

แสดงให้เห็นว่า ภายหลังจากการฝึกตามโปรแกรม 8 สัปดาห์ ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัย นอร์ท-เชียงใหม่ พบว่ากลุ่มทดลองที่ ฝึกตามโปรแกรมกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เมื่อทำการทดสอบค่าดัชนีมวลกายของกลุ่มทดลองที่ฝึกตามโปรแกรมกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ดัชนีมวลกายมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.71 (กก./ม.²) ซึ่งเมื่อนำค่าดัชนีมวลกายไปแปลผลพบว่าลดลงเข้าสู่ภาวะปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 7 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยของการทดสอบของสมรรถภาพทางกลไกของกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกและภายหลังการฝึก 8 สัปดาห์

รายการทดสอบ	ก่อนฝึก		หลังฝึก		t	P-value
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.		
ยืนกระโดดไกล (เซนติเมตร)	204.20	19.14	229.73	19.56	-5.518	0.00*
ลุก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	15.43	4.02	23.86	5.15	-8.258	0.00*
ดันพื้น (ครั้ง)	11.77	4.41	19.93	3.91	-14.934	0.00*
วิ่งกลับตัว (15 วินาที)	37.37	5.11	44.03	6.08	-5.210	0.00*
วิ่ง 5 นาที (เมตร)	716.67	171.01	1011.50	207.01	-7.415	0.00*
ดัชนีมวลกาย (กก./ม. ²)	25.15	3.25	21.71	2.88	5.596	0.00*

*P<.05

จากตาราง 7 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยของการทดสอบของสมรรถภาพทางกลไกของกลุ่มทดลอง ก่อนและภายหลังการฝึก 8 สัปดาห์ การทดสอบสมรรถภาพทางกลไก 5 ด้าน ดังนี้

การยืนกระโดดไกล ก่อนฝึกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 204.20 เซนติเมตร หลังฝึก 10 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 229.73 เซนติเมตร แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองภายหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ที่ฝึกตามโปรแกรมกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ มีพัฒนาการด้านพลังกำลังเพิ่มมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การลุก-นั่ง 30 วินาที ก่อนฝึกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 15.43 ครั้ง หลังฝึก 8 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 23.86 ครั้ง แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองภายหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ที่ฝึกตามโปรแกรมกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ มีพัฒนาการด้านความแข็งแรง และอดทนของกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การดันพื้น ก่อนฝึกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 11.77 ครั้ง หลังฝึก 8 สัปดาห์มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.93 ครั้ง แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองภายหลังการฝึก 10 สัปดาห์ ที่ฝึกตามโปรแกรมกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ มีพัฒนาการด้านความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิ่งกลับตัว ก่อนฝึกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 37.37 เมตร หลังฝึก 8 สัปดาห์มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 44.03 เมตร แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองภายหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ที่ฝึกตามโปรแกรมกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ มีพัฒนาการทักษะ ด้านความคล่องแคล่วว่องไวเพิ่มมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิ่ง 5 นาที ก่อนฝึกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 716.67 เมตร หลังฝึก 8 สัปดาห์มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1011.50 เมตร แสดงให้เห็นว่ากลุ่มทดลองภายหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ที่ฝึกตามโปรแกรมกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ มีพัฒนาการทักษะด้านความเร็วเพิ่มมากขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ดัชนีมวลกาย (กก./ม.²) ก่อนฝึกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 25.15 (กก./ม.²) หลังฝึก 8 สัปดาห์มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.71 (กก./ม.²) ซึ่งเมื่อนำค่าดัชนีมวลกายไปแปลผลพบว่า ลดลงเข้าสู่ภาวะปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

จากการวิจัย ผลการใช้กิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการใช้กิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพสำหรับนักศึกษา ที่มีต่อสมรรถภาพทางกลไกของนักศึกษา มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่ โดยมีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ก่อนการฝึกและหลังการฝึก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาชายชั้นปีที่ 1 คณะวิศวกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่ อายุระหว่าง 18-20 ปี จำนวน 60 คน ซึ่งได้มาโดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive Sampling) และทำการแบ่งเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 30 คน กลุ่มทดลองที่ 1 ทำการฝึกตามโปรแกรมกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพสำหรับนักศึกษา และกลุ่มควบคุมปฏิบัติตามการออกกำลังกายแบบทั่วไป ซึ่งจะทำการฝึกเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ๆ ละ 3 วันๆ ละ 90 นาที ทำการฝึกทุกวันจันทร์ พุธ และวันศุกร์ แล้วทดสอบสมรรถภาพทางกลไกโดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของสมาคมกีฬาสมัครเล่นแห่งประเทศไทย (Japan Amateur Sport Association/JASA) นำข้อมูลมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมสถิติสำเร็จรูป โดยใช้สถิติเชิงพรรณนา ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (Mean) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) และเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง และเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ก่อนการฝึก และหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยใช้ค่า “ที” (Independent T-test) ทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอายุกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.47 ปี กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.83 ปี น้ำหนักกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 72.93 กิโลกรัม กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 75.30 กิโลกรัม ส่วนสูงกลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 171.47 เซนติเมตร กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 172.00 เซนติเมตร ผลการเปรียบเทียบ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ก่อนการฝึกระหว่าง กลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันทางสถิติ
2. ผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถภาพทางกลไก ก่อนการฝึกของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่าในการทดสอบยืนกระโดดไกลระหว่างกลุ่มทดลอง ซึ่งในก่อนการฝึกนั้น มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 204.20 เซนติเมตร และกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ

203.93 เซนติเมตร ทดสอบการลุก-นั่ง 30 วินาที ระหว่างกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 15.43 ครั้ง และกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 15.97 ครั้ง ทดสอบการดันพื้น ระหว่างกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 11.77 ครั้ง และกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 12.30 ครั้ง ทดสอบวิ่ง กลับตัว ระหว่างกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 37.37 เมตร และกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 36.87 เมตร ทดสอบวิ่ง 5 นาที ระหว่างกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 716.67 เมตร และกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 715.43 เมตร และค่าดัชนีมวลกาย กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 25.15 (กก./ม.²) กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 25.58 (กก./ม.²) และเมื่อพิจารณา ค่าดัชนีมวลกายของทั้ง 2 กลุ่มพบว่าอยู่ในภาวะอ้วนระดับ 1 ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกลไก กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่ ก่อนการฝึกของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันทางสถิติ

3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถภาพทางกลไก หลังการฝึก 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ในการทดสอบยืนกระโดดไกลระหว่างกลุ่มทดลอง ภายหลังจากการฝึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 229.73 เซนติเมตร และกลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 205.16 เซนติเมตร และทำการทดสอบการลุก-นั่ง 30 วินาที ระหว่างกลุ่มทดลอง ภายหลังจากการฝึกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 23.87 ครั้ง และกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.10 ครั้ง ทดสอบการดันพื้น ระหว่างกลุ่มทดลอง หลังการฝึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.93 ครั้ง และกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 14.37 ครั้ง ทดสอบวิ่งกลับตัว ระหว่างกลุ่มทดลอง หลังการฝึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 44.03 เมตร และกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 39.06 เมตร ทดสอบวิ่ง 5 นาที ระหว่างกลุ่มทดลอง หลังการฝึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1011.50 เมตร กลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 721.67 เมตร

แสดงให้เห็นว่า ภายหลังจากการฝึกตามโปรแกรม 8 สัปดาห์ ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่ พบว่า กลุ่มทดลองที่ฝึกตามโปรแกรม เมื่อทำการทดสอบค่าดัชนีมวลกายของกลุ่มทดลองที่ได้ทำการฝึกตามโปรแกรม เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ดัชนีมวลกาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.71 (กก./ม.²) ซึ่งเมื่อนำค่าดัชนีมวลกายไปแปลผลพบว่า ลดลงเข้าสู่ภาวะปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่า กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทย สามารถนำไปใช้เพื่อการลดน้ำหนักเกินได้

4. ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยของการทดสอบของสมรรถภาพทางกลไก ของกลุ่มทดลอง ก่อนและภายหลังจากการฝึก 8 สัปดาห์ การทดสอบของสมรรถภาพทางกลไก 5 ด้าน ดังนี้

4.1 การยืนกระโดดไกล ก่อนฝึกมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 204.20 เซนติเมตร หลังฝึก 8 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 229.73 เซนติเมตร แสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลองภายหลังจากการฝึก 8

สัปดาห์ ที่ฝึกตามโปรแกรมกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ มีพัฒนาการด้านพลังกำลังเพิ่มมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.2 การลุก-นั่ง 30 วินาที ก่อนฝึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 15.43 ครั้ง หลังฝึก 8 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 23.86 ครั้ง แสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลองภายหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ที่ฝึกตามโปรแกรมกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ มีพัฒนาการด้านความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.3 การดันพื้น ก่อนฝึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 11.77 ครั้ง หลังฝึก 8 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 19.93 ครั้ง แสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลองภายหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ที่ฝึกตามโปรแกรมกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ มีพัฒนาการด้านความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.5 การวิ่งกลับตัว ก่อนฝึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 37.37 เมตร หลังฝึก 8 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 44.03 เมตร แสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลองภายหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ที่ฝึกตามโปรแกรมกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ มีพัฒนาการทักษะด้านความคล่องแคล่วว่องไวเพิ่มมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.4 การวิ่ง 5 นาที ก่อนฝึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 716.67 เมตร หลังฝึก 8 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 1011.50 เมตร แสดงให้เห็นว่า กลุ่มทดลองภายหลังการฝึก 8 สัปดาห์ ที่ฝึกตามโปรแกรมกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ มีพัฒนาการทักษะด้านความเร็วเพิ่มมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4.5 ดัชนีมวลกาย (กก./ม.²) ก่อนฝึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 25.15 (กก./ม.²) หลังฝึก 8 สัปดาห์ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 21.71 (กก./ม.²) ซึ่งเมื่อนำค่าดัชนีมวลกายไปแปลผลพบว่า ลดลงเข้าสู่ภาวะปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

แสดงให้เห็นว่า ภายหลังการฝึกตามโปรแกรมฯ ระยะเวลา 8 สัปดาห์ จากผลการทดสอบสมรรถภาพทางกลไก กิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่ พบว่า สมรรถภาพทางกลไกของกลุ่มทดลองที่ฝึกตามโปรแกรมกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพสำหรับนักศึกษา มีการพัฒนาทั้งด้านพลังกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ท้อง ความแข็งแรงกล้ามเนื้อแขน หัวไหล่ และอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือดและการทักษะด้านความเร็วเพิ่มมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกลไกก่อนการฝึก แสดงว่า กิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ มีพัฒนาการดีขึ้นทุกๆ ด้านเป็นกิจกรรมที่สามารถนำมาใช้เพื่อเสริมสร้างสุขภาพสำหรับนักศึกษา

อภิปรายผลการวิจัย

ผลการใช้กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่

ผลการวิจัยในครั้งนี้ พบว่า โปรแกรมกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่ ภายหลังจากฝึกเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักศึกษา โดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของสมาคมกีฬาสมัครเล่นแห่งประเทศไทยปุ่่น (Japan Amateur Sport Association/JASA) ประกอบด้วย รายการทดสอบ 5 รายการ พบว่า ภายหลังจากฝึก 8 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองที่ฝึกตามโปรแกรมกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพกับกลุ่มควบคุม แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่ง สุนิภา ยุวกิจนุกูล และมยุรี ศุภวิบูลย์ (2552) พบว่า สมรรถภาพทางกายของวัยรุ่นที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำ กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ที่มีผลการทดสอบสมรรถภาพอยู่ในระดับต่ำ จำนวนทั้งหมด 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 30 คน ปฏิบัติทักษะกีฬาแฮนด์บอล ฟุตบอล และบาสเกตบอล กลุ่มทดลอง 30 คน ฝึกโปรแกรมการออกกำลังกายท่าพื้นฐาน 5 ท่า (5 Basic Exercises) ของกองทัพอากาศแคนาดา สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ชั่วโมง เป็นเวลา 10 สัปดาห์ จากนั้นทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายของการทดสอบสมรรถภาพทางกายพื้นฐานตามแบบของคณะกรรมการนานาชาติเพื่อจัดมาตรฐานการทดสอบความสมบูรณ์ทางกาย (ICSPFT) พบว่า เมื่อทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของสมรรถภาพทางกายภายในกลุ่มทดลอง ภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 10 พบว่า การวิ่ง 50 เมตร ยืนกระโดดไกล แรงแบบบีบมือ ลูก-นั่ง 30 วินาที การดึงข้อ วิ่งเก็บของ วัดความอ่อนตัว และวิ่ง 1000 เมตร มีความแตกต่างกันกับการฝึก ซึ่งหลังจากผ่านการฝึก สัปดาห์ที่ 10 ไปแล้วพบว่ามีการพัฒนาของสมรรถภาพทางกายเพิ่มขึ้น และ ชูติกาญจน์ คำจ๊ะระ (2548) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกลไกของร่างกายจะเปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากการเจริญเติบโตหรืออายุมากขึ้นในแต่ละบุคคลอาจเจริญเติบโต และพัฒนาการไม่เหมือนกัน สอดคล้องกับ Terway (1972) ได้ทำการเปรียบเทียบสมรรถภาพกลไกของนิสิตชายวิชาเอกพลศึกษา ระดับปริญญาตรีชั้นปีที่ 1-4 ทั้งชายและหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยภาคตะวันตกเฉียงเหนือของรัฐหลุยส์เซียน่า ศึกษาแก่นิสิตชายและนิสิตหญิง เป็นแบบทดสอบที่มีความแม่นยำตรงสามารถวัดสมรรถภาพกลไกทุกองค์ประกอบได้ อันได้แก่ ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตความแข็งแรง ความยืดหยุ่นความเร็ว กำลัง การทรงตัว และความคล่องแคล่วว่องไว ใช้เวลาทำการทดสอบติดต่อกัน 4 วัน พบว่านิสิตชายปีที่ 1 และปีที่ 4 มีสมรรถภาพทางกลไก ด้านความแข็งแรงของไหล่ ความแข็งแรงในการดึงเชือก และความแข็งแรงในการยกหลัง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และนิสิตชายมีสมรรถภาพกลไกด้านความแข็งแรงของไหล่เพิ่มมากขึ้น และส่วนค่าดัชนีมวลกายของกลุ่มทดลองที่ฝึกตามโปรแกรมกิจกรรมเสริมสร้างสุขภาพ ภายหลังจากฝึก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ

21.71 (กก./ม.2) ซึ่งเมื่อนำค่าดัชนีมวลกายไปแปลผลพบว่า ลดลงจนเข้าสู่ภาวะปกตินั้นแสดงว่า เมื่อนักศึกษามีการฝึกออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกลไกได้ ซึ่ง พิชิต ภูติจันทร์ (2547) ได้กล่าวว่า น้ำหนักตัวเป็นสิ่งแสดงความสมบูรณ์ของร่างกายได้อย่างหนึ่ง โดยเฉพาะในเด็กที่กำลังเจริญเติบโต น้ำหนักตัวจะเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ และสม่ำเสมอ ส่วนสูงกับน้ำหนักตัว จะมีความสัมพันธ์กัน ซึ่งจะนำไปสู่ความความสง่างามความแข็งแรง มีความคล่องแคล่วว่องไว ทั้งนี้ส่วนสูงกับน้ำหนักตัวจะเกี่ยวพันกับอายุด้วย ผู้ที่มีน้ำหนักลดแสดงว่าอาจมีโรคแอบแฝงอยู่ ถ้าน้ำหนักตัวเพิ่มก็หมายความว่ากำลังจะอ้วนขึ้น ซึ่งเป็นผลการปฏิบัติตัวไม่ถูก เช่นการกินอาหารมากเกินไป หรือขาดการออกกำลังกาย

ซึ่งสรุปได้ว่า ผลการใช้กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพสำหรับ นักศึกษา มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่ จึงเป็นอีกหนทางเลือกของการออกกำลังกายและเป็นการ กระตุ้นและส่งเสริมให้นักศึกษาได้เลือกปฏิบัติตามความสมัครใจของตนเอง เพื่อพัฒนาร่างกาย จิตใจ และสังคม ด้านร่างกายของนักศึกษาให้มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น (Flexibility) และความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด (Cardiorespiratory Endurance) ให้อยู่ในเกณฑ์ที่ดี ซึ่งสมรรถภาพทางกลไกของกลุ่มทดลองดีขึ้นเนื่องจากโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นนั้น ใช้ความถี่ในการฝึก 3 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 8 สัปดาห์ สามารถช่วยในการพัฒนาความสามารถในการทำงาน ของอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ที่ส่งเสริมให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวอย่างมีประสิทธิภาพ โดยใช้ แบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกเป็นเครื่องมือในการประเมินผล โดยมุ่งเน้นการทดสอบที่ครอบคลุม องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกลไกที่เกี่ยวข้องกับความสามารถในการทรงตัว ความอ่อนตัว ความคล่องแคล่วว่องไว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ กำลังของกล้ามเนื้อ และความทนทานของ กล้ามเนื้อ อุทัย สงวนพงศ์ (2555) จะเห็นได้ว่ากิจกรรม เกม การละเล่นพื้นบ้าน และนันทนาการนั้น ที่ได้คัดเลือกมานั้นนับได้ว่า เป็นกิจกรรมที่เสริมสร้างสุขภาพและสามารถพัฒนาสมรรถภาพทาง กลไกของตนเอง โดยเน้นให้นักศึกษาเกิดการเรียนรู้ รับรู้ความสามารถของตนเองและฝึกการควบคุม ตนเอง รวมทั้งฝึกให้นักศึกษามีความรับผิดชอบ มีวินัยในตนเองและสัมพันธภาพที่ดีในกลุ่มเพื่อน เกิดความสนุกสนาน มีรอยยิ้ม เสียงหัวเราะ จึงเป็นการเพิ่มสมรรถนะให้นักศึกษามีความสามารถใน การพัฒนาสุขภาพตนเอง โดยเฉพาะสุขภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม ซึ่งสอดคล้องกับ เทเวศร์ พิริยะพูนท์ (2535) ได้กล่าวว่า การพัฒนาร่างกายที่ได้จากกิจกรรมพลศึกษานั้น สมรรถภาพ กลไกจะเป็นตัวบ่งชี้ได้ดีที่สุด เพราะสมรรถภาพกลไก คือ ความสามารถของร่างกายที่เกี่ยวกับการ เคลื่อนไหว เป็นการทำงานร่วมกันของระบบประสาทกับกล้ามเนื้อ เพื่อทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง หรือหลายกิจกรรมพร้อมกัน สอดคล้องกับ Krogman (1959) พบว่า ความสามารถทางกลไกของ ร่างกายดีแล้วย่อมส่งผลด้านความสามารถในการทดสอบความสามารถทางกลไกสูงขึ้น นอกจากนี้

ผู้เรียนเองก็มีส่วนสำคัญในการพัฒนาความสามารถทางกลไกของตัวเอง หากผู้เรียนมีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และความตั้งใจที่จะเรียนรู้ในวิชาพลศึกษา ตลอดจนเลือกประกอบกิจกรรมที่ตนเองถนัดอย่างเต็มประสิทธิภาพแล้ว สามารถทำให้ความสามารถทางกลไกของตนเองเพิ่มพูนขึ้นได้

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

ข้อเสนอแนะที่ได้จากผลการวิจัย

1. โปรแกรมกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทย ควรคัดเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับช่วงอายุ และเพศ
2. ในขณะที่ทำการฝึกช่วงเวลาเปลี่ยนแปลงกิจกรรม ควรมีผู้ช่วยวิจัยดำเนินการควบคุมเวลาเพื่อให้การดำเนินกิจกรรมอยู่ภายในเวลาที่กำหนด และจัดเตรียมอุปกรณ์การเล่นสนามการฝึกไว้ก่อนล่วงหน้าเพื่อให้เกิดความต่อเนื่องของการฝึกกิจกรรม

ข้อเสนอแนะการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลของการออกกำลังกายจากการเกม การเล่นพื้นบ้านไทย สากล และการประยุกต์การเคลื่อนที่ เคลื่อนไหว หรือเกมที่นำไปสู่การเล่นกีฬาเป็นต้น ที่มีต่อสมรรถภาพทางกลไกที่เหมาะสมกับวัย หรือช่วงอายุ โดยเฉพาะเยาวชนที่กำลังเจริญเติบโต
2. ควรทำการทดลองในเพศหญิง หรือเปรียบเทียบระหว่างชาย และหญิง
3. ควรนำไปทดลอง พัฒนาสุขภาพกับผู้สูงอายุ โดยลดกิจกรรมกับความหนักและความถี่ลง
4. ควรทำการวิจัยการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกลไกในรูปแบบการออกกำลังกายที่มีลักษณะใกล้เคียง หรือในรูปแบบอื่นๆ

บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (2543). **กิจกรรมการทดสอบและส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย**. กรุงเทพฯ: สำนักพัฒนาพลศึกษา สุขภาพ และนันทนาการ.
- _____. (2544). **การศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนมัธยมศึกษา ตอนต้น**. กรุงเทพฯ: งานวิจัยส่วนส่งเสริมพลศึกษา สุขภาพ และนันทนาการ สำนักงานพัฒนาการ.
- _____. (2555). **ผลการใช้เกมกลุ่มสัมพันธ์ด้านนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาความฉลาดทางอารมณ์ของเด็กในสถานสงเคราะห์**. โรงพิมพ์ องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก ในพระบรมราชูปถัมภ์.
- _____. (2557). **การละเล่นพื้นบ้านไทย**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ เอสออฟเซ็ทกราฟฟิคดีไซด์.
- กรรวิ บุญชัย. (2541). **เอกสารประกอบคำบรรยายวิชาพลศึกษาปฏิบัติ**. ชมรมบัณฑิตแนะแนว มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. (เอกสารสำเนา).
- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2555). **แผนพัฒนากีฬาชาติฉบับที่ 5 (พ.ศ.2555-2559)**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การค้ำของสทศ.
- กลุ่มดาวน้อย. (ม.ป.ป.). **กีฬาพื้นบ้าน**. สืบค้นเมื่อวันที่ 20 เมษายน 2559. จาก <http://zeancom.ueuo.com/web/11.html>.
- กำธร พรหมณโสภา. (2550). **พฤติกรรมสุขภาพ**. สืบค้นเมื่อ 9 กันยายน 2559, จาก <http://www.snr.ac.th/elearning/kamtorn/profile.htm>
- ช.ชัย. (2558). **การสร้างความแข็งแรงด้วยการละเล่นพื้นบ้าน "ไถนา"**. สืบค้นเมื่อวันที่ 20 เมษายน 2559. จาก <http://zeancom.ueuo.com/web/11.html>.
- คณาจารย์ชมรมเด็ก. (2545). **การละเล่นของเด็กไทย**. กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- จารุวรรณ ธรรมวัตร. (2557). **การละเล่นพื้นบ้านไทย**. ใน **การละเล่นพื้นบ้านไทย**. หน้า 9. บรรณาธิการโดย พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์เอสออฟเซ็ทกราฟฟิคดีไซน์.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2552). **การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ Stretching Exercise**. กรุงเทพฯ: คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2552. หน้า 75-80.
- ฉวีวรรณ กินวงศ์. (2533). **การศึกษาเด็ก**. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ชัชชัย โกมารทัต. (2549). **กีฬาพื้นเมืองไทยภาคเหนือ**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์สถาพรบุ๊คส์.
- ชินวัฒน์ คำหวาน. (2545). **ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย เพื่อสุขภาพของ เด็กในสถานสงเคราะห์**. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต (สาขาวิชาพลศึกษา). คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ชุตติกาญจน์ คำจีระ. (2548). ความสามารถทางกลไกของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา เขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ณรงค์เดช โนชิตี. (2556). การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและนันทนาการ. สืบค้นเมื่อวันที่ 20 เมษายน 2559. จาก www.narongdachsport.blogspot.com
- เดชนริศ หาญโรจนกุล. (2553). ผลของการจัดกิจกรรมศึกษาโดยใช้เกมการเล่นที่บ้านไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะของเด็กอนุบาล. วิทยานิพนธ์ปริญญา มหาบัณฑิต. (สาขาสุขศึกษาและพลศึกษาภาควิชาหลักสูตรการสอนและเทคโนโลยีการศึกษา) คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทิพวรรณ คันธา. (2540). การเล่นพื้นบ้านของเด็กภาคอีสาน. กรุงเทพฯ: ต้นอ่อน แกรมมี.
- เทเวศร์ พิริยะพลนท์. (2528). เอกสารประกอบการสอน วิชาสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- _____. (2535). พัฒนาการทางสมรรถภาพกลไกของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. วารสารศรีนครินทรวิโรฒวิจัยและพัฒนา.
- ธเนศพล สุขสด. (2550). สมรรถภาพทางกลไกและดัชนีมวลกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี วิชาเอกพลศึกษาสถาบันการพลศึกษา ประจำปีการศึกษา 2551. ปริญญานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (สาขาพลศึกษา). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- บุรีรัมย์ ยูไนเต็ด. (2557). ตีจับ บุรีรัมย์ ยูไนเต็ด. สืบค้นเมื่อ 15 มีนาคม 2559. จาก <https://www.youtube.com/watch?v=aCKuXF6eAOU>.
- บุษบาคาเฟ่. (ม.ป.ป.). แอ็ลงรู. สืบค้นเมื่อ 15 มีนาคม 2559. จาก <http://www.nextsteptv.com/budsaba/?p=1411>
- ปนิษฐา เรื่องปัญญาจตุ. (2557). ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นที่บ้านไทยที่มีต่อสุขสมรรถนะของนักศึกษาประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต. (สาขาวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา) คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ประกิต วาทีสาธกกิจ. (2555). การส่งเสริมสุขภาพ และการสร้างเสริมสุขภาพ. จุลสาร HITAP ฉบับที่ 15 เดือนมกราคม-มีนาคม. หน้า 5.
- ประสงค์ นารอดุตม. (2536). การเจริญเติบโตด้านร่างกายและ พัฒนาการทางกลไกของนักเรียน วัตบางไฉลงใบ. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

- ปรีชา พิณทอง. (2532). **สารานุกรมภาษาอีสาน-ไทย-อังกฤษ**. พิมพ์ครั้งที่ 1 อุบลราชธานี: โรงพิมพ์ศิริธรรม.
- ผะอบ โปษะกฤษณะ; และคณะ. (2522). **การละเล่นของเด็กภาคกลาง**. กรุงเทพฯ: โครงการเผยแพร่เอกลักษณ์ของไทยฯ กระทรวงศึกษาธิการ
- พระราชบัญญัติสุขภาพแห่งชาติ. (2550). **ราชกิจจานุเบกษา**. เล่ม 124 ตอนที่ 16ก. หน้า 1/19.
- พีระพงศ์ บุญศิริ. (2538). **สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย (วิทยาศาสตร์การกีฬา)**. ฉบับปรับปรุง. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- พีระพงศ์ บุญศิริ และมาลี สุรพงษ์. (2536). **เกม The Activity for Human Performance**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- มนัส ยอดคำ. (2548). **สุขภาพกับการออกกำลังกาย (พิมพ์ครั้งที่ 1)**. กรุงเทพฯ: โอ.เอส. พรีนติ้งเฮาส์.
- มหาวิทยาลัยบูรพา. (2557). **กระโดดเชือกหมู่**. สืบค้นเมื่อ 15 มีนาคม 2559. จาก http://sports.buu.ac.th/index.php/knowledge/knowledge_detail/12
- ยงยุทธ ศรีไพบูลย์. (2557). **การทดสอบสมรรถภาพทางกายโรงเรียนยานนาเวศวิทยาคม รายการ ที่ 4 วิ่งเก็บของ (Shuttle Run)**. สืบค้นเมื่อวันที่ 20 เมษายน 2559. จาก <http://krusripibul.blogspot.com/2014/03/4-shuttle-run-1-110-2-2-10-50.html>
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2545). **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525**. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.
- _____. (2556). **พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 เฉลิมพระเกียรติพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวเนื่องในโอกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 7 รอบ 5 ธันวาคม 2554**. กรุงเทพฯ: ราชบัณฑิตยสถาน.
- โรงเรียนชาญรัตน์วิทยา. (ม.ป.ป.). **การละเล่นพื้นบ้านของไทย: ไข่ไข่ไข่**. สืบค้นเมื่อ 30 ตุลาคม 2559. จาก <http://chanrat.ac.th/article/การละเล่นพื้นบ้านของไทย-5/>.
- รัชฎาวรรณ ประพาน. (2541). **การศึกษาความสามารถใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในระดับเรียนได้ ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 จากการศึกษาโดยใช้กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน**. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (สาขาวิชาการศึกษาศิลปะ) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วทันยา สุขสมบูรณ์. (2559). **การออกกำลังกายคืออะไร คืออะไร มีประโยชน์อย่างไร**. สืบค้นเมื่อ 30 ตุลาคม 2559. จาก http://careforhealthforeveryone.blogspot.com/2016/10/blog-post_80.htm

- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2550). เอกสารประกอบการสอนการพัฒนาหลักสูตร. กรุงเทพฯ: คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- _____. (2541). สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ. วารสารกีฬา. 33(1): 13-15.
- วาสนา มุ่งวิชา. (2553). เกม. คณะศึกษาศาสตร์. สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตชลบุรี.
- วินวงศ์ ว่องสันตติวานิช. (2555). สมรรถภาพเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ของโรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2555. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (สาขาวิชาพลศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วินัย ถิ่นจอม. (2552). สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและสร้างเกณฑ์สมรรถภาพทางกายเพื่อ สุขภาพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนเอกชนในสังกัดเขตพื้นที่ การศึกษาเชียงใหม่ ปีการศึกษา 2551. ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. (สาขาวิชาพลศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ศิริรัตน์ ทรัพย์รัตน์. (2539). สมรรถภาพทางกายและกีฬา. กรุงเทพฯ: ภาควิชาศัลยศาสตร์ ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ศิวพร เพ็งภาค. (2551). ผลของโปรแกรมการฝึกแบบวงจรที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อ สุขภาพของพลทหารกองบิน 4 จังหวัดนครสวรรค์ และสร้างเกณฑ์ปกติสมรรถภาพ ทางกายเพื่อสุขภาพ. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาพลศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2557). สุขภาพคนไทย ปี 2557 ชุมชนท้องถิ่นจัดการตนเองสู่การปฏิรูปประเทศจากรากฐาน. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สนธยา สีละมาด. (2557). กิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ Physical Activities for Wellness. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมจิตนา คุปตสุนทร. (2547). การศึกษาความเชื่อมั่นในตนเองของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัด ประสพการณ์การเล่นพื้นบ้านของไทย. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต (สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย). บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมชาย ลีทองอิน. (2546). ทางเลือกใหม่ของการออกกำลังกาย. วารสารอนามัยและสิ่งแวดล้อม 7(2): 33-37.
- สาร สารทัศนานันท์. (2544). การอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมและภูมิปัญญาชาวบ้าน. วารสารวัฒนธรรมไทย. 38: ธันวาคม-มกราคม.

- สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ. (2532). **การละเล่นของเด็ก**. สืบค้นเมื่อ 15 มีนาคม 2559. จาก <http://saranukromthai.or.th/sub/book/book.php?book=13&chap=7&page=t13-7-infodetail06.html>
- สาตี สุภาภรณ์. (2526). **ผลของการฝึกกล้ามเนื้อโดยการกระโดดเชือกที่มีต่อความสามารถในการกระโดดไกล**. กรุงเทพฯ: วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ. (2542). **หลักการและข้อเสนอแนะการประเมินผลเด็กปฐมวัยของสหรัฐอเมริกา**. กรุงเทพฯ: บริษัท ที.พี. พรินท์ จำกัด.
- สำนักโรคไม่ติดต่อ. (2557). **รายงานประจำปี 2557**. กรุงเทพฯ: สำนักงานกิจการโรงพยาบาลองค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึกในพระบรมราชูปถัมภ์.
- สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา. (2550). **ออกกำลังกายอย่างไรดี**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- สุชา จันท์เอม. (2541). **จิตวิทยาทั่วไป**. พิมพ์ครั้งที่ 11. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช
- สุนิภา ยวกิจนุกุล; และมยุรี ศุภวิบูลย์. (2552). **ผลของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของวัยรุ่นที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำ**. วารสารคณะพลศึกษา. 15(2): 165-178
- สุพิตร สมานิติ. (2541). **แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย Kasetsart youth fitness test**. กรุงเทพฯ: ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุริยันต์ สารทวงษ์. (2547). **ศึกษาผลการใช้กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนบึงขวาง (มหาดไทยอุปถัมภ์)**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาหลักสูตรและการสอน) มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- อรนภา ทศนัยนา. (2553). **ศึกษาเปรียบเทียบ สมรรถภาพทางกายของนักศึกษาที่เรียน ในรายวิชากีฬานันทนาการและการออกกำลังกายกับเกณฑ์มาตรฐานของการกีฬาแห่งประเทศไทย**. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์.
- อาชวิทธิ์ เจริญกลิ่นจันทร์. (2552). **ผลของโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวแบบผสมผสานการเล่นพื้นเมืองไทย ที่มีต่อการพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวของนักกีฬาฟุตบอลอายุระหว่าง 10-12 ปี**. วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา) จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- อาภรณ์ โพธิ์พา. (2546). **การพัฒนาเกมการเล่นเตยของเด็กไทยไปสู่การเป็นกีฬา.**
วิทยานิพนธ์ ครุศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาพลศึกษา) บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อาภา พูลขวัญ. (2554). **การพัฒนาชุดการเรียนรู้ เรื่อง การเสริมสร้างสุขภาพในการป้องกันโรค
สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3.** วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
(สาขาวิชาหลักสูตรและการนิเทศ) บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- อุทัย สงวนพงศ์. (2544). **บาสเกตบอล.** กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- _____. (2555). **หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐานสุขศึกษา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6.** กรุงเทพฯ:
บริษัทพัฒนาคุณภาพวิชาการ (พว.) จำกัด. หน้า 249.
- อุมาฤทัย สุวรรณขจร. (2557). **ผลการใช้กิจกรรมการเล่นพื้นบ้านเพื่อพัฒนาสมรรถภาพ
ทางกายของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนปิ่นสร้อยแยลส์วิทยาลัย.**
สืบค้นเมื่อ 15 มีนาคม 2559. จาก www.academic.prc.ac.th.
- AAHPERD. (1980). **AAHPERD Health Related Physical Fitness Test Manual.** Reston
Virginia: AAHPERD.
- Bucher C.A. (1960). **Foundation of Physical Education (3rdEd).** Saint Louis
The C.V.Mosby Company.
- Gerald J.H.; & Rosentien I. (1966). **Modem Physical Education.** New York : Holt
inchart and Winston Inc.
- Getchell B. (1979). **Physical Fitness : Away of Lite.** New York: John Wiley and Sons
Inc.
- Hey V.H.; & Wagner D.R. (2004). **Applied body composition assessment.** 2^{ed}. Human
Kinetic.
- Hoyman, H.S. n.d. **อ้างอิงใน สุชาติ โสมประยูร. 2542. สุขภาพเพื่อคุณภาพชีวิต. ใน สุชาติ โสม
ประยูร และสุพัฒน์ ธีรเวชเจริญชัย (บรรณาธิการ), สุขภาพเพื่อชีวิต (พิมพ์ครั้งที่ 2, หน้า
14-15). กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์**
- J.F. Lee (1995). **Comparison by Age Gender and body Size of Physical Fitness Test
Scores of Korean Students Ages 12 – 18.** University of Lower. 171-182.
- Katra Madhuri Shikant. (2004). **The Program and Abstracts of the Internation
Conference and Festival on Traditional Plays, Games and Sports : From
Localization to Globalization.** The School of Sports Science
Chulalongkron University.

- Kemm J.; & Close A. (1995). **Health promotion: Theory and practice**. London: Macmillan press.
- Kerlinger F.N. (1986). **Foundations of Behavioral Research**. (Third edition). New York: Holt, Rinehart and Winston, Inc.
- Krogman Wilton M. (1959). Maturational Age of 55 Boys in the Little League World Series, 1975. **Research Quarterly**. 30(2): 55-56.
- Miller; et al. (1991). The Definition of Physical Fitness. **The Journal of Sports Medicine and Physical Fitness**. 5(2): 640.
- Pender N. (2011). **The health promotion model manual**. Retrieved September 11, 2017 from <http://deepblue.lib.umich.edu/bitstream/2027.42/85350/1/heal>.
- Safrit M.S. (1986). **Introduction to Measurement in Physical Education and Exercise Science**. Saint Louis: Times Mirror Mosbey College Publishing.
- Sulaiman; et al. (2010). **The prevalence and correlates of depression and anxiety in a sample of diabetic patients in Sharjah, United Arab Emirates**. BMC Family Practice. 11:80.
- Terwey, Kenneth Lee. (1972). A Comparison of Freshman, Sophomore, Junior and Senior Physical Education Major on Selected Motor Fitness Parameters. **Dissertation International**. 3: 601-A.
- ToptenThailand. (2557). **10 เกมสยองขวัญ..ไม่เก่า(แก่)จริงไม่รู้จ๊ก!!**. สืบค้นเมื่อ 15 มีนาคม 2559. จาก <http://campus.sanook.com/1373529/>
- Tossa. (2003). **Comparative Views of Some Traditional Plays and Games from Thailand and Some Western Countries**. Humanities and Social Sciences Faculty.
- Trianon, P. (2006). **The result of physical fitness developing by exercising activities organized by the students**. Community Public Health Program Lampang Rajabhat University. Faculty of Education Lampang Rajabhat University.
- we are slash 2. (2010). **เล่นมอ**. สืบค้นเมื่อ 15 มีนาคม 2559. จาก <http://42slash2.exteen.com/>
- World Health Organization. (1981). **Global Strategy for Health for All by the Year 2000**. Health for All. Series No.30. Geneva : WHO.

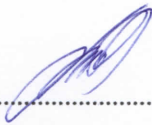
ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลการใช้กิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพสำหรับนักศึกษา
มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่

ชื่อ-สกุลผู้วิจัย นายประกอบชัย ถมเพชร

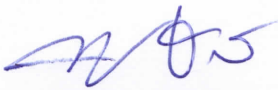
สาขาวิชา พลศึกษา

คณะ ศึกษาศาสตร์


อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์

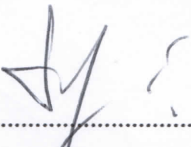

..... อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก
(รองศาสตราจารย์ ดร.พีระพงศ์ บุญศิริ)

คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ อนุมัติให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้
เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา


.....
(รองศาสตราจารย์สุดยอด ชมสะอาด)
รองคณบดีคณะศึกษาศาสตร์ ประจำวิทยาเขตเชียงใหม่

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


..... ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศิริพร สัตยานุรักษ์)


..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.ชาวุฒิ ปลื้มสำราญ)


..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.พีระพงศ์ บุญศิริ)



ผลการใช้กิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ
สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่

ประกอบชัย ถมเพชร

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

พ.ศ. 2561

ผลการใช้กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ
สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่

ประกอบชัย ภูมิเพชร

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

พ.ศ. 2561

ลิขสิทธิ์เป็นของสถาบันการพลศึกษา

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายประกอบชัย ถมเพชร
วันเดือนปีเกิด	25 มกราคม 2519
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดนครสวรรค์
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	185 หมู่ 10 ตำบลแช่ช้าง อำเภอสามโก้ จังหวัดเชียงใหม่
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	เจ้าหน้าที่สายสนับสนุน
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่ ตำบลหนองแก้ว อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่
ประวัติการศึกษา	พ.ศ. 2538 มัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนจิรวดีวิทยาคม จังหวัดนครสวรรค์ พ.ศ. 2541 ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (วิชาเอกพลศึกษา) วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดเชียงใหม่ พ.ศ. 2543 วิทยาศาสตร์บัณฑิต (สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา) วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดเชียงใหม่ พ.ศ. 2561 ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต (สาขาวิชาพลศึกษา) สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่

มหาวิทยาลัย,

ภาคผนวก

รศ. พงษ์เทพ เท่งสุวดี

กีฬาแห่งชาติ

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญและ

หนังสือขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบเครื่องมือวิจัยผู้เชี่ยวชาญ

มหาวิทยาลัย

รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบโปรแกรมการฝึก

- | | |
|----------------------------------------|----------------------------------|
| 1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยพร แก้ววิวัฒน์ | ผู้เชี่ยวชาญด้านกิจกรรมนันทนาการ |
| 2. อาจารย์จารึก วาสนสมพงษ์ | ผู้เชี่ยวชาญด้านกิจกรรมนันทนาการ |
| 3. อาจารย์พานิ มณีปิ่นดี | ผู้เชี่ยวชาญด้านกิจกรรมนันทนาการ |

มหาวิทยาลัยการจัดการศึกษาแห่งชาติ



ที่ กท ๑๕๑๐.๑๔๖๖.๑๖๒๒

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่
๖๘๖/๓ ต.ศรีภูมิ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๑๐๐

๑ พฤศจิกายน ๒๕๕๖

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ทำใบผู้เกี่ยวข้องตรวจสอบเครื่องมีวิทยานิพนธ์

เรียน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชัยพร แก้ววิวัฒน์

ด้วย นายประกอบชัย วัฒนเพชร นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการใช้กิจกรรมเสริมสร้าง
สุขภาพสำหรับนักศึกษาามหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยมี รองศาสตราจารย์ธีรพงษ์ บุญศิริ เป็นอาจารย์ที่
ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก

ในการนี้ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ จึงขอเรียนแจ้งว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ
มีความรู้ ความสามารถ จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้เกี่ยวข้องตรวจสอบเครื่องมีวิทยานิพนธ์
ดังกล่าว ตามรายละเอียดเอกสาร đínhแนบ.

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.จัญญิณ สัตยาพรชัย)

รองอธิการบดีสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่



โครงการส่งเสริมสุขภาพศึกษา ปริญญาโท คณะศึกษาศาสตร์ (สพจ.บ.)
โทรศัพท์/โทรสาร : ๕๐๑๖ ๖๓๒๓



ที่ กบ ๑๕๓๑.๑๘/๖ ๒๖๒

สภามหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์
๑๘/๑ พ.ศ. ๖๖๖๖ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๑๐๐

๑) กคศ.๖๖๖๖ ๒๕๕๕

เรื่อง ขอบขออนุมัติแต่งตั้งเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือนิเทศน์วิทยุ

เรียน อาจารย์จากรัก วาสนสมพงษ์

ด้วย นายประกอบชัย สมเพชร นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
สถาบันราชภัฏวชิรเวศน์ วิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์ ได้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการใช้กิจกรรมเสริมสร้าง
สุขภาพสำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์ โดยมี รองศาสตราจารย์ธีรพงษ์ บุญศิริ เป็นอาจารย์ที่
ปรึกษาวิทยานิพนธ์ดังนี้

ในกรณี สภามหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์ เห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ
มีความรู้ ความสามารถ จึงเรียนมาเพื่อขออนุมัติแต่งตั้งท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือนิเทศน์วิทยุ
ดังกล่าว ตามรายละเอียดเอกสารแนบ

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.จารุวัฒน์ สัตยานุรักษ์)

รองอธิการบดีสภามหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์ วิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์

โครงการจัดการศึกษาระดับปริญญาโท คณะศึกษาศาสตร์ (สทศ.๑๑)
โทรศัพท์/โทรสาร ๐ ๖๖๖๖ ๕๕๕๕





ที่ กษ ๑๕๑๑ ๑๘/๑ ๒๕๖๕

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่
๖๘/๑ ต.ศรีภูมิ อ.เมือง จ.เชียงใหม่ ๕๐๑๐๐

๒ พฤศจิกายน ๒๕๖๕

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจเครื่องมือกีฬา-นิทรรศน์

เรียน นายประทีป นิลศรีศักดิ์

ด้วย นายประทีป นิลศรีศักดิ์ ศึกษานิเทศก์ สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ ได้ดำเนินการทำวิทยานิพนธ์ เรื่อง ผลของการใช้วิธีการเสริมสร้าง
สุขภาพให้แก่ทั้งนักศึกษา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ โดยมี รองศาสตราจารย์ระพีพงศ์ บุญศิริ เป็นอาจารย์ที่
ปรึกษาวิทยานิพนธ์แล้ว

ในกรณี สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ พิจารณาเห็นว่าท่านเป็นผู้ทรงคุณวุฒิ
มีความรู้ ความสามารถ จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญ ตรวจเครื่องมือกีฬา-นิทรรศน์
ดังกล่าว ตามรายละเอียดเอกสารแนบ

ขอแสดงความนับถือ

(ดร.จตุรวัฒน์ สัตยานุรักษ์)

รองอธิการบดีสถาบันการพลศึกษา ประจำวิทยาเขตเชียงใหม่

โครงการจัดการศึกษาระดับปริญญาโท คณะศึกษาศาสตร์ (สพด.ชม.)
โทรศัพท์/โทรสาร ๐ ๕๓๒๓ ๗๖๑๕



กีฬาแห่งชาติ

ภาคผนวก ข

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของสมาคมกีฬาสมัครเล่น
แห่งประเทศไทย

(Japan Amateur Sport Association /JASA)

และใบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกลไก

มหาวิทยาลัย

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ความมุ่งหมาย

การทดสอบสมรรถภาพทางกลไก มีความมุ่งหมายหลักเพื่อต้องการทราบถึงความสามารถในการทำงานของอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย ว่ามีความสามารถหรือมีความพร้อมมากน้อยแค่ไหน มีจุดอ่อนและต้องปรับปรุงกลไกส่วนไหนบ้าง เพื่อให้กลไกต่างๆ สามารถทำงานเป็นระบบได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

รายละเอียดและวิธีปฏิบัติของแบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของสมาคมกีฬาสมัครเล่นแห่งประเทศไทยญี่ปุ่น (Japan Amateur Sport Association /JASA) ซึ่งประกอบด้วยรายการทดสอบ 5 รายการ ดังนี้ (สำนักพัฒนาการพลศึกษาและนันทนาการ ส่วนส่งเสริมพลศึกษา สุขภาพและนันทนาการ. 2540)

1. ยืนกระโดดไกล (Standing Long Jump)
2. ลูกนั่ง 30 วินาที (Sit-up)
3. ดันพื้น (Push-up)
4. วิ่งกลับตัว 5 เมตร (Timed Shuttle Run) ระยะทาง 5 เมตร ภายในระยะเวลา 15 วินาที
5. วิ่ง 5 นาที (5 Minutes Distance Run)

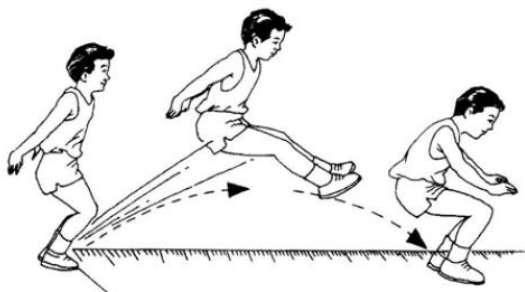
ประโยชน์

1. ทำให้ทราบถึงความสามารถในการทำงานของอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายที่จะส่งผลถึงระบบการทำงานของร่างกาย
2. สามารถนำผลที่ได้จากการทดสอบดังกล่าว มาพิจารณาวางแผนสร้างโปรแกรมในการพัฒนาปรับปรุง เพื่อการฝึกอวัยวะหรือกลไกเฉพาะส่วน เพื่อให้เกิดสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์ แข็งแรงได้

หลักเบื้องต้น

1. ต้องคำนึงเสมอว่า การทดสอบนี้เป็นการทดสอบรายบุคคล ใช้วัดผลตัวเองโดยเฉพาะ มิได้เป็นการแข่งขัน
2. ต้องสำรวจตัวเองก่อนวิ่ง ถ้าแพทย์ตรวจพบว่าเป็นโรคหัวใจ โรคตับ โรคปอด โรคไต โรคเกี่ยวกับการหายใจ และผู้หญิงตั้งครรภ์ ห้ามทำการทดสอบ
3. ถ้าประสบอุบัติเหตุในขณะที่ทำการทดสอบให้หยุดทำการทดสอบ และในการวิ่ง 5 นาทีนั้น ถ้าวิ่งไปแล้วเกิดอาการคลื่นไส้หรือหน้ามืดก็ให้หยุดพักทันที

1. ยืนกระโดดไกล (Standing Long Jump)



วัตถุประสงค์ : วัดพลังกล้ามเนื้อขา

- อุปกรณ์**
1. แผ่นยางสำหรับยืนกระโดดไกล หรือพื้นราบ
 2. เทปวัดระยะ (หากจำเป็นในกรณีไม่มีแผ่นยาง) และไม้บรรทัดรูปตัว T
 3. ปูนาขาว แปรงปัดฝุ่นหรือผ้าเช็ดหน้า (ในกรณีใช้แผ่นยาง)

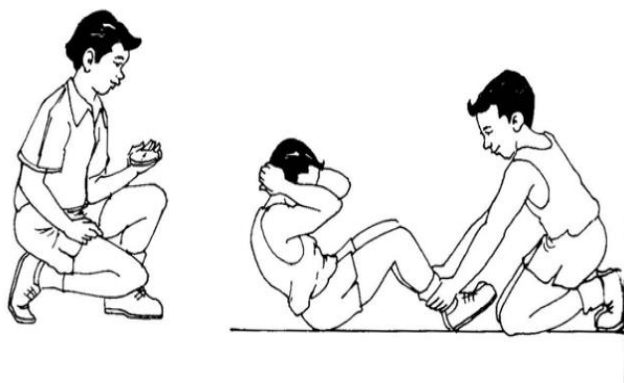
หมายเหตุ ในกรณีไม่ใช่แผ่นยางกระโดด ให้ทำเส้นเริ่มแล้วชิงเทปวัดระยะไว้กับพื้นที่จะใช้กระโดด ใช้ปูนาขาวโรยทุกระยะครึ่งเมตรเป็นเส้นสั้น ทุกระยะ 1 เมตรเป็นเส้นยาว ให้พร้อมที่จะอ่านระยะทางที่กระโดดทันที

วิธีปฏิบัติ

1. การยืนกระโดดไกล ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนแยกเท้าห่างกันประมาณช่วงไหล่ ให้ปลายเท้าทั้งสองเสมอกัน อยู่ชิดด้านหลังของเส้นเริ่ม
2. ย่อเข้าพร้อมกับเหวี่ยงแขนไปทางด้านหลังเพื่อหาจังหวะในการกระโดด โดยเท้าทั้งสองไม่เคลื่อนที่
3. กระโดดด้วยเท้าทั้งสองไปข้างหน้า ในจังหวะที่เหวี่ยงแขนไปข้างหน้า ให้ได้ระยะไกลที่สุด
4. การวัดระยะทางของการกระโดดให้วัดจากจุดที่ส้นเท้าหรือส่วนอื่นใดของร่างกายลงสู่พื้นใกล้เส้นเริ่มมากที่สุด โดยให้คู่ทำหน้าที่เป็นผู้ช่วยดูและบันทึกระยะทางไกลที่กระโดดได้ ลงในบันทึกผลการทดสอบ คิดเป็นเซนติเมตร ถ้ามีเศษตั้งแต่ 0.5 ซม. ขึ้นไป ให้ปัดเป็นจำนวนเต็มของเซนติเมตร ถ้ามีเศษต่ำกว่า 0.5 ซม. ให้ตัดทิ้งไป
5. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบ ทำการทดสอบ 2 ครั้ง เอาผลการทดสอบครั้งที่ดีที่สุดบันทึกลงในบันทึกเป็นเซนติเมตรที่ทำได้

การบันทึกผล : ให้นำระยะทางเป็นเซนติเมตร

2. ลูก-นั่ง 30 วินาที (Sit-up)



วัตถุประสงค์ : วัดความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อท้อง

- อุปกรณ์**
1. นาฬิกาจับเวลา
 2. เบาะรองพื้น

วิธีปฏิบัติ

1. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบนอนหงายกับพื้น มือทั้งสองประสานกันที่ท้ายทอย งอเข่า ให้ขาท่อนบนและท่อนล่างทำมุมฉากซึ่งกันและกัน เท้าทั้งสองแยกห่างพอประมาณ
2. ให้คู่ทำหน้าที่เป็นผู้ช่วย โดยนั่งคุกเข่าเอามือทั้งสองจับที่ข้อเท้าของผู้เข้ารับการทดสอบไว้อย่างมั่นคงและออกแรงกดข้อเท้าให้ติดแน่นอยู่กับพื้น
3. ผู้เข้ารับการทดสอบพับเอวยกตัวลุกขึ้นสู่ท่านั่ง ก้มตัวไปข้างหน้าให้แขนทั้งสองด้านหน้าแตะที่หน้าขาส่วนบน แล้วนอนลงสู่พื้น นับเป็นผลการทดสอบ 1 ครั้ง
4. ให้ทำติดต่อกันให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุดภายใน 30 วินาที
5. ให้คู่ทำหน้าที่เป็นผู้ช่วย นับจำนวนครั้งที่ทำได้ถูกต้อง และบันทึกผลลงในใบบันทึกเป็นจำนวนครั้งที่ทำได้

การบันทึกผล : ให้นับจำนวนครั้งที่ทำได้ ให้ถือการลุกแล้วนอนราบกลับสู่ท่าเดิมเป็น 1 ครั้ง
นับจำนวนครั้งที่ถูกต้องในเวลาที่กำหนด

3. ดันพื้น (Push-up)



ทู่ของผู้เข้ารับการทดสอบ
(ชาย)



ทู่ของผู้เข้ารับการทดสอบ
(หญิง)

วัตถุประสงค์ : วัดความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อแขนและหัวไหล่

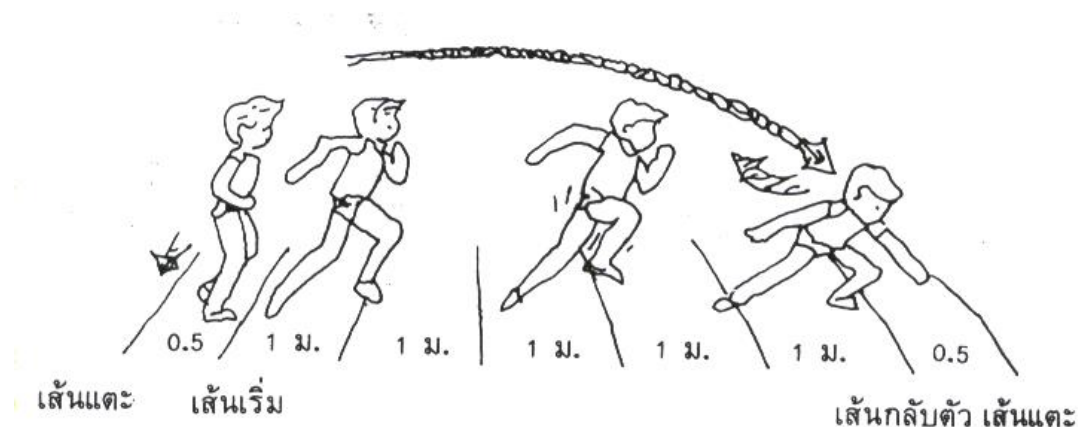
- อุปกรณ์ 1. ใช้พื้นที่ราบ
2. อุปกรณ์รองพื้น (ถ้ามี)

วิธีปฏิบัติ

1. ให้คู่ทำหน้าที่เป็นผู้ช่วย อยู่ในท่านอนราบกับพื้น มือทั้งสองประสานกัน แเบะศอกวางราบกับพื้นเป็นหมอนรองแก้ม หันหน้ามองไปทางศีรษะของผู้เข้ารับการทดสอบ
2. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบนอนคว่ำราบกับพื้น วางเท้าทั้งพาดบนหลังของคู่ มือทั้งสองดันพื้นแยกห่างกันประมาณช่วงไหล่ ดันแขนยกลำตัวขึ้นอยู่ในท่าจุนหน้า แขนเหยียดตรงทำมุมกับลำตัวซึ่งเหยียดตรงพาดอยู่บนหลังของคู่
3. เมื่อได้ยินสัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยุบแขนลง ให้ปลายคางสัมผัสพื้น แล้วดันขึ้นสู่ท่าเดิม
4. ให้ทำติดต่อกันไปเรื่อยๆ เป็นจังหวะสม่ำเสมอ “ขึ้น-ลง” ภายใน 2 วินาที นับเป็นผลการทดสอบ 1 ครั้ง หากใช้เวลามากกว่าให้ยุติการทดสอบ
5. ให้คู่ทำหน้าที่เป็นผู้ช่วย นับผลการทดสอบเฉพาะครั้งที่ทำได้ทุกอย่าง

การบันทึกผล : ให้นับจำนวนครั้งที่ทำถูก บันทึกผลการทดสอบลงในบันทึกเป็นจำนวนครั้งที่ทำได้

4. วิ่งกลับตัว 5 เมตร (Timed Shuttle Run) ระยะทาง 5 เมตร ภายในระยะเวลา 15 วินาที



วัตถุประสงค์ : วัดความคล่องแคล่วว่องไว

- อุปกรณ์
1. ปุนขาว
 2. นาฬิกาจับเวลา

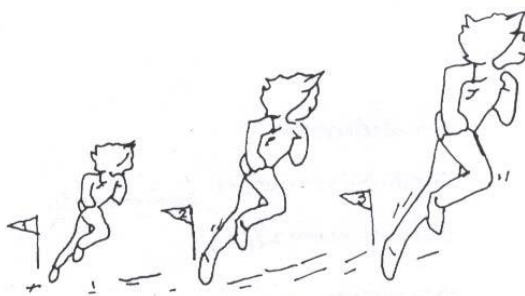
วิธีปฏิบัติ

1. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนอยู่หลังเส้นเริ่มในท่าเตรียมวิ่ง
2. เมื่อได้รับสัญญาณ “เริ่ม” ให้วิ่งโดยเร็วเอามือไปแตะที่เส้น แตะหลังเส้นกลับตัว แล้วรีบวิ่งกลับเอามือมาแตะที่เส้นแตะหลังเส้นเริ่ม
3. ทำติดต่อกันไป ภายในเวลา 15 วินาที ให้ได้จำนวนเที่ยว ไป – กลับ มากที่สุด และเมื่อได้ยินสัญญาณ “หยุด” ให้หยุดวิ่งโดยทันทีทันใด นับเป็นผลการทดสอบ 1 ครั้ง
4. ให้คูทำหน้าที่ผู้ช่วย นับจำนวนเที่ยวที่กลับตัวและคำนวณระยะทางที่ทำได้ บันทึกผลการทดสอบระยะทางเป็นเมตรที่ทำได้ดีที่สุด จากการทดสอบ 2 ครั้ง ลงในใบบันทึก
5. ระยะทางในการวิ่ง จากเส้นเริ่มถึงเส้นสุดท้ายเป็นระยะทาง 5 เมตร โดยตีเส้นแบ่ง เป็น 5 ช่อง ช่องละ 1 เมตร

หลังเส้นเริ่มและเส้นกลับตัว ให้ตีเส้นห่างออกไปข้างละ .50 เมตร ไว้ให้ผู้เข้ารับการทดสอบ ใช้มือแตะเพื่อกลับตัว

การบันทึกผล : ให้นำระยะทางเป็นเมตรที่วิ่งได้ถูกต้องภายในเวลาที่กำหนด

5. วิ่ง 5 นาที (5 Minutes Distance Run)



วัตถุประสงค์ : วัดความอดทนของระบบหัวใจไหลเวียนเลือด

- อุปกรณ์**
1. นาฬิกาจับเวลา
 2. เทปวัดระยะ
 3. ธงหรือป้ายสัญญาณ

วิธีปฏิบัติ

1. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบยืนตามจุดที่กำหนดไว้ เมื่อได้ยินสัญญาณ “เริ่ม” ให้ผู้เข้ารับการทดสอบแต่ละคนวิ่งไปตามเส้นทางที่กำหนดไว้ให้ ภายในระยะเวลา 5 นาที
2. วิ่งให้ได้ระยะทางมากที่สุดและหยุดอยู่กับที่เมื่อได้ยินสัญญาณ “หยุด”
3. เช็ควัดรอบ จำนวนจุดที่เป็นของรอบ และจำนวนก้าวที่เป็นเศษของจุดที่ผู้เข้ารับการทดสอบวิ่งเลยไป ก่อนที่จะได้ยินสัญญาณ “หยุด” แล้วคำนวณระยะทางที่วิ่งได้ทั้งหมดเป็นเมตร บันทึกผลลงในใบบันทึก

การบันทึกผล : ให้นำระยะทางเป็นเมตรที่วิ่งได้ภายในระยะเวลาที่กำหนด จดบันทึกระยะทางเป็นเมตร

แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกลไก

เรื่อง ผลการใช้กิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพสำหรับนักศึกษา

มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่

 ก่อนการฝึก หลังการฝึก 8 สัปดาห์

ชื่อ.....นามสกุล.....

อายุ.....ปี น้ำหนัก.....กิโลกรัม ส่วนสูง.....เซ็นติเมตร

ที่	รายการ	ผลการทดสอบ		หน่วยนับ	คะแนน
		ครั้งที่ 1	ครั้งที่ 2		
1	ยืนกระโดดไกล (Standing Long Jump)			เซ็นติเมตร	
2	ลุก-นั่ง (Sit-ups)			ครั้ง	
3	ดันพื้น (Push-ups)			ครั้ง	
4	วิ่งกลับตัว (Timed Shuttle Run)			เมตร	
5	วิ่ง 5 นาที (5 Minutes Distance Run)			เมตร	
รวม					

ผู้บันทึก

.....
 (.....)

กีฬาแห่งชาติ

ภาคผนวก ค

โปรแกรมกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อสุขภาพสำหรับนักศึกษา
มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่ และวิธีการเล่น การฝึกการเล่นพื้นบ้านไทย

มหาวิทยาลัย

โปรแกรมกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ

สำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยนอร์ท-เชียงใหม่

โปรแกรมกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพสำหรับนักศึกษา ผู้วิจัยได้ประยุกต์จากการเล่นพื้นบ้านไทย โดยศึกษาจากเอกสาร ตำรา ซึ่งได้คัดเลือกกิจกรรมที่มีความเหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่าง ไม่มีความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บจากการเล่น ก่อนการเล่นกิจกรรมการเล่นทุกครั้งผู้วิจัยจะอธิบายโปรแกรมการฝึกการเล่นนั้นๆ รวมถึงกติกา มารยาท และกำชับเรื่องของความปลอดภัยในการฝึก ให้กับกลุ่มตัวอย่างเข้าใจ และปฏิบัติตาม ซึ่งมีขั้นตอนและรายละเอียดดังนี้

1. อบอุ่นร่างกาย (Warm Up) 15 นาที

1.1 การเดิน การวิ่ง การสไลด์เท้า การยืนกระโดด การก้าวกระโดด การกระโดดขาเดียว การโดดสลับขา การวิ่งกระโดด การกระโดดตบ อย่างละ 2 รอบ ระยะเวลา 10 เมตร เป็นเวลา 5 นาที

1.2 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 ท่า 10 นาที

2. โปรแกรมกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทยเพื่อเสริมสร้างสุขภาพสำหรับนักศึกษา

จำนวน 20 กิจกรรม ดังนี้

- | | | | |
|-------------------|--------------------|----------------|-----------------|
| 1. กระท่ายขาเดียว | 2. กระโดดเชือกหมุน | 3. ตีไก่ | 4. กระโดดจิงโจ้ |
| 5. เสือข้ามห้วย | 6. ตั้งไข่ | 7. โไล่เก้าอี้ | 8. แอ้งลงรู |
| 9. ซักคะเย่อ | 10. โยนนา | 11. แคร่หาม | 12. โคนเกวียน |
| 13. ไล่ไข่ไอ้โง่ | 14. ลิงชิงหลัก | 15. ลิงชิงหาง | 16. วิ่งเก็บของ |
| 17. วิ่งเปี้ยว | 18. วิ่งสามขา | 19. ตีจับ | 20. เล่นมอ |

3. ขั้นตอนการปฏิบัติกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทย

3.1 ระยะเวลาการฝึก 8 สัปดาห์

3.2 ฝึก 3 ต่อสัปดาห์ คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์

3.3 กิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทย จำนวน 5 กิจกรรมต่อวัน

3.4 กิจกรรมการฝึก จำนวน 3 รอบ ต่อกิจกรรม

3.5 เวลาการฝึก

3.5.1 สัปดาห์ที่ 1-4 กิจกรรมละ 8 นาที

3.5.2 สัปดาห์ที่ 5-8 กิจกรรมละ 12 นาที

3.6 ช่วงเวลาการฝึก 1 ชั่วโมง ถึง 1 ชั่วโมงครึ่ง เริ่มเวลา 17.00-18.30 น.

3.7 ความหนักในการปฏิบัติ ด้วยความสามารถสูงสุด

3.8 ความเร็วในการปฏิบัติ ด้วยความสามารถสูงสุด

4. การคลายกล้ามเนื้อ (Cool Down) 15 นาที

4.1 การเดิน การวิ่ง การสไลด์เท้า การยืนกระโดด การก้าวกระโดด การกระโดดขาเดียว การโดดสลับขา การวิ่งกระโดด การกระโดดตบ อย่างละ 2 รอบ ระยะ 10 เมตร เป็นเวลา 5 นาที

4.2 ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15 ท่า 10 นาที

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

กิจกรรม/สัปดาห์ สมรรถภาพ	สัปดาห์ที่ 1	สัปดาห์ที่ 2	สัปดาห์ที่ 3	สัปดาห์ที่ 4
ความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อขา	1. กระต่ายขาเดียว	1. กระโดดเชือกหมู	1. ตีไก่	1. กระโดด จิงโจ้
ความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อท้อง	2. เสือข้ามห้วย	2. ตีกอล์ฟมะเขือ ยาว	2. โล้เก้าอี้	2. แอ้ลงรู
ความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อแขน	3. ชักคะเย่อ	3. โยน	3. แคร่หาม	3. เรือบก
ความคล่องแคล่วว่องไว	4. ไขว่ไขว่	4. ลิงชิงหลัก	4. ลิงชิงหาง	4. วิ่งเก็บของ
ระบบหายใจ และ ไหลเวียนโลหิต	5. วิ่งเปี้ยว	5. วิ่งสามขา	5. ตีจับ	5. เล่นมอ

ตาราง แสดงกิจกรรมการฝึก สัปดาห์ที่ 5-8

กิจกรรม/สัปดาห์ สมรรถภาพ	สัปดาห์ที่ 1	สัปดาห์ที่ 2	สัปดาห์ที่ 3	สัปดาห์ที่ 4
ความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อขา	1. กระต่ายขา เดียว	1. กระโดดเชือก หมู	1. ตีไก่	1. กระโดด จิงโจ้
ความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อท้อง	2. เกมตั้งไข่	2. เสือข้ามห้วย	2. แอ้ลงรู	2. โล้เก้าอี้
ความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อแขน	3. แคร่หาม	3. ชักคะเย่อ	3. โคนเวียน	3. โยน
ความคล่องแคล่วว่องไว	4. ลิงชิงหาง	4. ลิงชิงหลัก	4. วิ่งเก็บของ	4. ไขว่ไขว่
ระบบหายใจ และ ไหลเวียนโลหิต	5. วิ่งสามขา	5. เล่นมอ	5. ตีจับ	5. วิ่งเปี้ยว

หมายเหตุ: อาจมีการเปลี่ยนแปลงตามความเหมาะสม

ท่าทางและขั้นตอนการปฏิบัติกรออบอุ่นร่างกาย (Warm Up)
และผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool Down)

ท่าที่ 1 การเดินเร็ว และสลับการวิ่งเหยาะๆระยะทาง 400 เมตร



ท่าที่ 2 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอด้านข้าง



ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ยืนตัวตรง เอียงศีรษะไปข้างขวา
2. ใช้มือขวาศีรษะทางด้านขวา
3. ออกแรงเหนี่ยวดึงศีรษะไปทางขวาจนกระทั่งรู้สึกตึง ที่บริเวณต้นคอทางด้านซ้าย
4. หยุดนิ่งค้างไว้ เมื่อรู้สึกตึงหรือมีอาการปวดเล็กน้อยประมาณ 10-15 วินาที ไม่กลั่นลมหายใจ
5. ปฏิบัติแบบเดียวกันในทางตรงข้าม

ท่าที่ 3 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอด้านหลัง



ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ยืนหรือนั่งตัวตรงก้มหน้าลง
2. ใช้มือทั้งสองวางบนศีรษะเลยไปทางด้านหลังเล็กน้อย
3. ออกแรงเหนี่ยวดึงศีรษะให้ก้มลงมาทางด้านหน้าจนกระทั่งรู้สึกตึงที่บริเวณต้นคอทางด้านหลัง
4. หยุดนิ่งค้างไว้ เมื่อรู้สึกตึงหรือมีอาการปวดเล็กน้อยประมาณ 10-15 วินาที ไม่กลั้นลมหายใจ

ท่าที่ 4 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อคอด้านหน้า



ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ยืนหรือนั่งตัวตรงเงยหน้าขึ้น
2. ใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองข้างแตะไว้ที่ใต้คาง
3. ออกแรงใช้นิ้วหัวแม่มือทั้งสองดันคางพร้อมเงยหน้าขึ้น จนกระทั่งรู้สึกตึงที่บริเวณต้นคอทางด้านหน้า
4. หยุดนิ่งค้างไว้ ณ ตำแหน่งที่รู้สึกตึงหรือมีอาการปวดเล็กน้อย ประมาณ 10-15 วินาที โดยอยู่ในอาการผ่อนคลาย และไม่กลั้นลมหายใจในขณะที่ทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

ท่าที่ 5 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อไหล่ และต้นแขนด้านหลัง



ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ยืนตัวตรง ยกแขนขวาพาดผ่านด้านหน้าลำตัวมาทางซ้าย ต้นแขนอยู่ในระดับไหล่ ศอกเหยียดหรืออเล็กน้อยในลักษณะผ่อนคลาย ข
2. ใช้มือซ้ายจับที่ศอกขวา กางศอกซ้ายขึ้นเหนือปลายแขนขวา
3. ออกแรงเหนียวดึงศอกขวาเข้ามาหาไหล่ซ้ายให้ได้มากที่สุด หรือจนกระทั่งรู้สึกตึงที่บริเวณหัวไหล่ ขวาด้านหลัง และต้นแขนด้านหลัง
4. หยุดนิ่งค้างไว้ เมื่อรู้สึกตึงหรือมีอาการปวดเล็กน้อย ประมาณ 10-15 วินาที ไม่กลั่นลมหายใจ
5. ปฏิบัติแบบเดียวกันในทางตรงข้าม

ท่าที่ 6 การยืดเหยียดต้นแขนด้านหลัง และกล้ามเนื้อไหล่ด้านหลัง



ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ยืนตัวตรง ยกแขนขวาขึ้นเหนือศีรษะงอศอกขวาลงทางด้านหลังศีรษะ ต้นแขนขวาชิดศีรษะทางด้านขวา และใช้มือซ้ายจับที่ศอกขวา
3. ออกแรงเหนียวดึงศอกขวาเข้ามาหาไหล่ซ้าย โดยให้ต้นแขนขวาอยู่ทางด้านหลังศีรษะ จนกระทั่งรู้สึกตึงที่บริเวณหัวไหล่ขวาด้านหลังและต้นแขนด้านหลัง
4. หยุดนิ่งค้างไว้ เมื่อรู้สึกตึงหรือมีอาการปวดเล็กน้อย ประมาณ 10-15 วินาที ไม่กลั้นลมหายใจ
5. ปฏิบัติแบบเดียวกันในทางตรงข้าม

ท่าที่ 7 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อไหล่ด้านหลัง หลังส่วนบน และลำตัวด้านข้าง



ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ยืนตัวตรง ประสานมือและเหยียดแขนทั้งสองข้างไปข้างหน้าระดับไหล่
2. บิดลำตัวพร้อมกับเหยียดแขนทั้งสองข้างไปทางขวาให้ได้มากที่สุดจนกระทั่งรู้สึกตึงที่บริเวณด้านข้างซี่กซี่
3. หยุดนิ่งค้างไว้ เมื่อรู้สึกตึงหรือมีอาการปวดเล็กน้อย ประมาณ 10-15 ไม่กลั่นลมหายใจ
4. ปฏิบัติแบบเดียวกันในทางตรงข้าม

ท่าที่ 8 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อไหล่ด้านหน้า ออกด้านนอก หลังส่วนล่าง สะโพก และต้นขา ด้านหลัง



ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ยืนหรือนั่งตัวตรง แยกเท้ากว้างกว่าช่วงไหล่ มือทั้งสองข้างประสานกันไว้ด้านหลังสะโพก
2. ยกแขนทั้งสองเหยียดขึ้นด้านหลังลำตัวให้ได้สูงที่สุด
3. งอลำตัวก้มศีรษะลงด้านหน้าให้ได้มากที่สุดพร้อมกับเหยียดแขนหรือปลายมือขึ้นทางด้านหลังศีรษะ บิดลำตัวไปทางด้านซ้ายให้ได้มากที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้
4. หยุดนิ่งค้างไว้ เมื่อรู้สึกตึงหรือมีอาการปวดเล็กน้อย ประมาณ 10-15 ไม่ก่ล้นลมหายใจ
5. ปฏิบัติแบบเดียวกันในทางตรงข้าม

ท่าที่ 9 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อสะโพก ต้นขาด้านหลัง ต้นขาด้านใน ขาหนีบ ลำตัวด้านข้าง และไหล่ด้านหน้า



ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ยืนตัวตรง แยกเท้ากว้างกว่าสะโพก ปลายเท้าและเข่าชี้ออกทางด้านข้าง งอสะโพก งอเข่าย่อตัวลง ใช้มือทั้งสองข้างค้ำยันไว้ที่หน้าขา
3. ออกแรงใช้มือดันเข่าทั้งสองข้างให้กางออกบิดไหล่ขวาไปทางด้านหน้า และลำตัวไปทางด้านซ้ายพร้อมกับพยายามย่อเข่าทั้งสะโพกลงสู่พื้นให้ได้มากที่สุด
4. หยุดนิ่งค้างไว้ เมื่อรู้สึกตึงหรือมีอาการปวดเล็กน้อย ประมาณ 10-15 วินาที ไม่กลั้นลมหายใจ
5. ปฏิบัติแบบเดียวกันในทางตรงข้าม

ทำที่ 10 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า และหน้าแข้ง



ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ยืนหรือนั่งตัวตรง งอเข่าขวา ยกปลายเท้าขวาขึ้นทางด้านหลังสะโพก
2. มือทั้งสองจับที่ปลายเท้าขวาเหนียวดึงเข้าหาสะโพกให้ได้มากที่สุด
3. หยุดนิ่งค้างไว้ เมื่อรู้สึกตึงหรือมีอาการปวดเล็กน้อย ประมาณ 10-15 วินาที ไม่กลั้นลมหายใจ
4. ปฏิบัติแบบเดียวกันในทางตรงข้าม

ท่าที่ 11 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง หลังส่วนล่าง ลำตัวด้านข้าง และน่อง



ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ยืนตัวตรง เทียบขาซ้ายไปข้างหน้า งอเข่าขวาเข้าด้านใน กางต้นขาขวาออกด้านข้างวางราบกับพื้น ฝ่าเท้าขวาสัมผัสต้นขาซ้ายด้านใน
2. งอลำตัวก้มศีรษะลงทางด้านหน้า เทียบแขนทั้งสองไปทางปลายเท้าด้านซ้าย เข่าซ้ายเหยียดตั้งปลายเท้าซ้ายตั้งขึ้น
3. หยุดนิ่งค้างไว้ เมื่อรู้สึกตึงหรือมีอาการปวดเล็กน้อย ประมาณ 10-15 วินาที ไม่กลั้นลมหายใจ
4. ปฏิบัติแบบเดียวกันในทางตรงข้าม

ท่าที่ 12 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อหน้าแข้ง ต้นขา และสะโพกด้านหลัง



ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. นั่งตัวตรง ชันเข่าขวาขึ้นทางด้านหน้ามือทั้งสองยันพื้นไว้ทางด้านหลังสะโพก
2. งอเข่าซ้ายวางต้นขาซ้ายลงทางด้านข้างราบกับพื้น
3. มือขวาจับที่ปลายเท้าขวา ยกเท้าขวาขึ้นจากพื้น ดึงปลายเท้าไว้ เข่าเหยียดตั้ง
4. หยุดนิ่งค้างไว้ เมื่อที่รู้สึกตึงหรือมีอาการปวดเล็กน้อย ประมาณ 10-15 วินาที และไม่กลั้นลมหายใจ
5. ปฏิบัติแบบเดียวกันในทางตรงข้าม

ท่าที่ 13 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อสะโพก ต้นขาด้านหลัง น่อง เอ็นร้อยหวาย หลังส่วนล่าง และไหล่ด้านหลัง



ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. คุกเข่าในท่าคลานเข่า สะโพกกับเข่าอยู่ในแนวเส้นตรง
2. ยันเท้า เหยียดเข่าทั้งสองยกสะโพกขึ้นสูงสุด ฝ่าเท้าราบกับพื้น งอสะโพกก้มลำตัว และศีรษะลงสู่พื้น แขนทั้งสองเหยียดยันกับพื้นเพื่อการหดตัว
3. พยายามกดไหล่ทั้งสองลงสู่พื้น ยกส้นเท้าขาขึ้นจากพื้น งอเข่าขวาเข้าหาลำตัว พร้อมกับใช้ฝ่ามือดันพื้นขยับสะโพกถอยไปทางด้านหลังเข้าซ้ายเหยียดตั้ง
4. หยุดนิ่งค้างไว้ เมื่อรู้สึกตึงหรือมีอาการปวดเล็กน้อย ประมาณ 10-15 วินาที ไม่ก้มลงมหายใจ
5. ปฏิบัติแบบเดียวกันในทางตรงข้าม

ท่าที่ 14 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อหน้าแข้ง ต้นขาด้านหน้า สะโพกด้านนอก ไหล่ และลำตัวด้านหน้า



ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. นั่งคุกเข่าตัวตรง สะโพกบนเส้นเท้าทั้งสองข้าง หลังเท้าราบกับพื้น
2. แยกปลายเท้ากว้างกว่าสะโพก วางสะโพกลงกับพื้น
3. เอนตัวไปทางด้านหลัง เขยียดแขน ใช้มือทั้งสองข้างยันพื้นรับน้ำหนักตัว หลังเหยียดตรง
4. หยุดนิ่งค้างไว้ เมื่อรู้สึกตึงหรือมีอาการปวดเล็กน้อย ประมาณ 10-15 วินาที ไม่กลั้นลมหายใจ
5. ปฏิบัติแบบเดียวกันในทางตรงข้าม

ท่าที่ 15 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อปลายขา และข้างเท้าด้านนอก



ขั้นตอนการปฏิบัติ

1. ยืนตัวตรง ก้าวเท้าขวาทางด้านหน้าครึ่งก้าว
2. ตะแคงฝ่าเท้าขวาเข้าด้านในค่อยๆ ใช้น้ำหนักตัวลงที่ข้างเท้าขวาด้านนอก เข่า ขวาเหยียดตั้ง
3. หยุดนิ่งค้างไว้ เมื่อรู้สึกตึงหรือมีอาการปวดเล็กน้อย ประมาณ 10-15 วินาที ไม่กลั้นลมหายใจ
4. ปฏิบัติแบบเดียวกันในทางตรงข้าม

วิธีการเล่น และการฝึกการละเล่นพื้นบ้านไทย

(กรมพลศึกษา. 2539; ชัชชัย โกมารทัต. 2549; วาสนา มุ่งวิชา. 2553)

กิจกรรมที่ 1 กระต่ายขาเดียว



ที่มา: ToptenThailand (2557)

จำนวนผู้เล่น

แบ่งผู้เล่นเป็น 2 พวกๆ ละ 4-5 คน เท่าๆ กัน

สถานที่เล่น

ลานกว้าง สนามโรงเรียน ลานวัด โดยเขียนพื้นที่เป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้าขนาด 5*6 เมตร หรือวงกลมเส้นผ่าศูนย์กลาง 5 เมตร

วิธีการเล่น

1. ให้ผู้เล่นทั้ง 2 พวก ตกลงกันว่าฝ่ายใดจะเป็นฝ่ายรุกก่อน ฝ่ายรับจะต้องเข้าไปยืนภายในสนามเล่น เป็นฝ่ายหนี ส่วนฝ่ายรุกจะยืนอยู่นอกสนามเล่นด้านใดด้านหนึ่ง ซึ่งจะถือว่าด้านนั้นเป็นทางเข้า ฝ่ายรุกจะเป็นฝ่ายไล่ หรือเรียกว่าเป็นกระต่าย

2. ผู้เล่นฝ่ายไล่หรือฝ่ายกระต่ายจะต้องคิดคำขึ้นมาหนึ่งคำให้มีพยางค์เท่ากับจำนวนผู้เล่นในกลุ่มฝ่ายไล่ เช่น ผู้เล่น 4 คน อาจจะตั้งชื่อคำว่า “กระต่ายขาเดียว” แล้วกำหนดพยางค์แต่ละพยางค์ให้เป็นชื่อของผู้เล่นแต่ละคน

กิจกรรมที่ 2 กระโดดเชือกหมู่



ที่มา: มหาวิทยาลัยบูรพา (2557)

จำนวนผู้เล่น

แบ่งผู้เล่นเป็นทีมๆ ละ 4-5 คน

สถานที่เล่น

ลานกว้าง สนามโรงเรียน ลานวัด

อุปกรณ์การเล่น

เชือกยาว 3-5 เมตร

วิธีการเล่น

1. แบ่งทีมโดยแต่ละทีมต้องมีคนแกว่งเชือก 2 คน และคนกระโดด 3 คน สลับกันไป
2. ทำการหมุนเชือก และแต่ละทีมทำการนับ ทำให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด
3. กลุ่มไหนทำได้จำนวนครั้งมากที่สุดจะเป็นทีมชนะ

กิจกรรมที่ 3 ตีไก่



ที่มา: กลุ่มดาวน้อย (ม.ป.ป.)

จำนวนผู้เล่น

เล่นเป็นคู่ หรือเล่นเป็นทีมก็ได้

สถานที่เล่น

ลานกว้าง สนามโรงเรียน ลานวัด โดยมีการแบ่งเขตเป็นวงกลม หรือสี่เหลี่ยมขนาด

เหมาะสม

วิธีการเล่น

1. ผู้เล่นนั่งย่อตัวลงๆ โดยให้มือประสานกันสอดไว้ใต้ข้อพับ
2. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มเล่น ให้ผู้เล่นกระโดดไปชนกับผู้เล่นคนอื่นๆ ในวง โดยห้ามให้แขนหลุด หรือยื่น
3. ผู้เล่นคนใดชนผู้เล่นคนอื่นล้มมากที่สุด หรือสามารถอยู่ในสนามได้นานที่สุดจะเป็นผู้ชนะ

กิจกรรมที่ 4 กระโดดจิ้งจอก



จำนวนผู้เล่น

แบ่งเป็นทีมๆ ละเท่าๆกัน

สถานที่เล่น

ลานกว้าง สนามโรงเรียน ลานวัด โดยกำหนดให้มีเส้นเริ่มและเส้นชัยไว้เป็นระยะห่างกัน 30 เมตร

วิธีการเล่น

1. ให้ละทีม ตั้งแถวอยู่หลังเส้นเขตกำหนดไว้ สมมติให้ผู้เล่นเป็นจิ้งจอก
2. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มเล่น คนแรกของทีมเริ่มออกตัว ด้วยท่ากระโดดแบบจิ้งจอกคือกระโดด 2 ขา ให้ลอยขึ้นในอากาศโดยใช้สปริงข้อเท้า ขณะลอยตัวให้พยายามยืดตัวให้มากๆ ทั้งตัวลงสู่พื้นด้วยปลายเท้าทั้งสองพร้อมกันกับย่อเข่าลงสู่พื้นท่าเดิม

3. เมื่อไปถึงเส้นเขตอีกฝั่งก็แตะมือผู้เล่นในทีมคนต่อไปแล้วผู้เล่นคนนั้นก็ทำการกระโดด

4. ทีมใดทำได้ไวกว่าเป็นทีมแรก เป็นผู้ชนะ

กิจกรรมที่ 5 เสือข้ามห้วย



จำนวนผู้เล่น

ผู้เล่นแบ่งเป็นสองฝ่ายเท่าๆ กันไม่จำกัดจำนวน

สถานที่เล่น

ลานกว้าง สนามโรงเรียน ลานวัด โดยแบ่งเขตที่เสมือนว่าเป็นห้วยที่คนข้าม

วิธีการเล่น

1. หาผู้ที่จะเป็นห้วย ส่วนคนอื่นๆ เป็นเสือ กระโดดข้ามผู้เป็นห้วยซึ่งจะเหยียดขา 1 ข้าง ข้างใดก็ได้ เหยียดขาที่บนข้างเดิมให้ส้นเท้าต่อบนหัวแม่เท้า
2. ถ้าเสือโดดข้ามพ้นห้วยจะต่อทำให้สูงขึ้นทุกที โดยเหยียดแขนข้างหนึ่งตั้งบนขาทั้งสองข้าง ให้นิ้วก้อยตั้งบนหัวแม่เท้า กางนิ้วห่างๆ กัน ทำต่อไปก็คือ เหยียดแขนอีกข้างหนึ่ง ต่อบนมือข้างเดิม ให้นิ้วก้อยตั้งบนนิ้วหัวแม่มือของข้างเดิม ต่อไปนั่งหมอบ ชักเงี่ยง โดยใช้ข้อศอกข้างหนึ่ง ยกขึ้นยกลง ต่อไปจะชักเงี่ยงทั้งสอง ใช้ข้อศอกทั้งสองข้างยก ทำสุดท้ายลุกขึ้นยืนแล้วก้มตัวใช้ปลายนิ้วมือจรดนิ้วเท้า ถ้าเสือกระโดดข้ามทำไต่ทำหนึ่งไม่พ้น ต้องมาเป็นห้วยแทน ต่อจากขั้นที่กระโดดไม่พ้น แต่ถ้าเสือข้ามพ้นทุกชั้น ผู้เป็นห้วยจะถูกลงโทษโดยพวกเสือจะช่วยกันห้ามไปทิ้ง แล้ววิ่งกลับมาที่ เล่นผู้เป็นห้วยต้องพยายามจับให้ได้ ถ้าจับคนหนึ่งคนใดได้ คนนั้นต้องเป็นห้วย

กิจกรรมที่ 6 ตั้งไข่



จำนวนผู้เล่น

ผู้เล่น 1 คน

สถานที่เล่น

ลานกว้าง สนามโรงเรียน ลานวัด

วิธีการเล่น

1. ผู้เล่นนั่งเหยียดขาทั้งสองข้างลงกับพื้น
2. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มเล่น ให้ผู้เล่นยกขาขึ้น ให้พ้นจากพื้นโดยห้ามขาแตะพื้น
3. ผู้เล่นเหยียดขาให้ตั้งใช้มือประสานหลังเข้า
4. ผู้เล่นคนไหนทำได้เป็นเวลานานที่สุดจะเป็นผู้ชนะ

กิจกรรมที่ 7 โต้เก้าอี้



จำนวนผู้เล่น

ผู้เล่น 2 คน

สถานที่เล่น

ลานกว้าง สนามโรงเรียน ลานวัด

วิธีการเล่น

1. ผู้เล่นทั้งสองคนนั่งลง งอเข่าเล็กน้อย
2. ผู้เล่นอีกคนนั่งทับบริเวณปลายเท้าของอีกฝ่าย และจับมือประสานกันให้แน่น
3. เมื่อจับมือกันแน่น รอสัญญาณเริ่มเล่น ให้ออกแรงดึง ห้ามให้มือหลุด
4. ผู้เล่นที่สามารถดึงคู่ต่อสู้มาหาตนเองได้หรือล้มจะเป็นผู้ชนะ

กิจกรรมที่ 8 แอ่ลงรู



ที่มา: บู้บู้คาเฟ้ (ม.ป.ป.)

จำนวนผู้เล่น

ผู้เล่นเป็นวงๆ ละ 3 คน

สถานที่เล่น

ลานกว้าง สนามโรงเรียน ลานวัด

อุปกรณ์การเล่น

1. ยางนอกรถมอเตอร์ไซด์
2. เชือก มัดยางรถ เป็นสามทาง
3. ผ้าขาวม้า ไข่มัดเอว มัดเชือกเวลาดึง

วิธีการเล่น

1. แบ่งผู้เล่นเป็นวงๆ ละ 3 คน
2. นำยางรถนอกรถมอเตอร์ไซด์ที่ผูกเชือกเรียบร้อยแล้วมามัดกับผ้าขาวม้าที่คาดเอวของผู้เล่น
3. รอสัญญาณ รอฟังสัญญาณเริ่มเล่น ให้ผู้เล่นออกแรงดึงไปที่เป้าหมาย อาจจะเป็นกรวยหรือหลักที่กำหนดไว้
4. ผู้เล่นคนใดไปถึงหลักได้ก่อนเป็นผู้ชนะ

กิจกรรมที่ 9 เกมชั๊กคะเย่อ



ที่มา: กลุ่มดาวน้อย (ม.ป.ป.)

จำนวนผู้เล่น

แบ่งเป็น 2 ฝั่งๆ ละ 10 - 15 คน

สถานที่เล่น

ลานกว้าง สนามโรงเรียน ลานวัด

อุปกรณ์การเล่น

เชือกใช้กระโดด หรือหนังยางถักร้อยเป็นเส้น มีความยาวอย่างน้อย 5-6 เมตร

วิธีการเล่น

1. หาเชือกขนาดใหญ่เหนียว 1 เส้น ยาวประมาณ 10-20 เมตร หากึ่งกลางของความยาวเชือก ใช้กระดาษสีหรือผ้าสีสดผูก

2. แบ่งคนเล่นเป็นสองพวกจำนวนเท่ากัน แต่ละพวกให้ยึดปลายเชือกไว้คนละข้าง กรรมการขีดเส้นตรงลงบนพื้น 1 เส้น นำส่วนที่ผูกด้วยกระดาษสี ผ้าสีวางทับเส้นตรงที่ขีดให้มีลักษณะเป็นกากบาท เมื่อผู้เล่นพร้อมจึงให้สัญญาณ (ใช้การตีสหรือให้สัญญาณเสียงนกหวีดก็ได้) ทั้งสองฝ่ายจะออกกำลังดึงเชือกอย่างเต็มความสามารถ

การตัดสินชกเยื่อ

ขณะที่มีการชกเยื่อ ผู้ตัดสินจะยืนอยู่ใกล้กึ่งกลางเชือกเมื่อเห็นว่าข้างใดดึงเชือกไปทางแดนของตนมากที่สุดก็ตัดสินให้ชนะ

กิจกรรมที่ 10 ไถนา



ที่มา: ข.ชยั (2558)

จำนวนผู้เล่น

ผู้เล่น 2 คน จับคู่กัน เป็นคนไถนา 1 คน เป็นเกวียน 1 คน

สถานที่เล่น

ลานกว้าง สนามโรงเรียน ลานวัด กำหนดให้มีเส้นเริ่ม เส้นชัยไว้เป็นระยะห่าง 20 เมตร

วิธีการเล่น

1. จับคู่ 2 คน แบ่งเป็นทีมหลายทีม
2. ผู้เล่นคนหนึ่งนอนคว่ำราบกับพื้น ทำหน้าที่ใช้แขนเดิน ส่วนผู้เล่นอีกคนหนึ่ง ยืน ยกข้อเท้าคนที่นอนราบขึ้น ระดับเอวของตนเอง ทำหน้าที่เดิน เสมือนคนไถนา
3. อยู่หลังเส้น รอสัญญาณเริ่มเล่น
4. ทีมใดที่ไปถึงเส้นชัยก่อน เป็นฝ่ายชนะ

กิจกรรมที่ 11 แคร่หาม



จำนวนผู้เล่น

ทีมละ 3 คน แบ่งเป็น เป็นแคร่ 2 คน คนนั่งแคร่ 1 คน

สถานที่เล่น

ลานกว้าง สนามโรงเรียน ลานวัด กำหนดให้มีเส้นเริ่ม เส้นชัยไว้เป็นระยะห่าง 30 เมตร

วิธีการเล่น

1. ผู้เล่นแบ่งเป็นแคร่ นำมือประสานกัน เตรียมหาม 2 คน และอีก 1 คนคอยนั่งบนแคร่
2. อยู่หลังเส้น รอฟังเสียงสัญญาณเริ่มเล่น
3. ทีมใดที่ไปถึงเส้นชัยก่อน เป็นฝ่ายชนะ



จำนวนผู้เล่น

ทีมละ 3 คน

สถานที่เล่น

ลานกว้าง สนามโรงเรียน ลานวัด กำหนดให้มีเส้นเริ่ม เส้นชัยไว้เป็นระยะห่าง 30 เมตร

วิธีการเล่น

1. แต่ละทีมยืนเตรียมพร้อมอยู่หลังเส้นเริ่ม ให้ผู้เล่นทั้ง 2 คน ยืนคู่กันหันหน้าไปทางเส้นชัย เอียงข้างด้านประชิดกัน ใช้มือของทั้งสองจับมือประสานกันทั้งสองมือ สมมุติว่าเป็นโค อีกคนหนึ่งขึ้นไปนั่งห้อยขาบนมือของผู้เล่น 2 คน ที่ประสานกันนั้น หันหน้าไปทางเส้นชัย ใช้มือจับไหล่ผู้เล่นที่เป็นโค สมมุติว่าเป็นเกวียน
2. เมื่อแต่ละทีมพร้อมแล้ว ฟังสัญญาณเริ่มเล่น ผู้เล่นแต่ละทีมจะต้องวิ่งแข่งกันไปยังเส้นชัย
3. ทีมใดเข้าเส้นชัยก่อนเป็นผู้ชนะ

กิจกรรมที่ 13 ไข้ไข้โฮง



ที่มา: โรงเรียนชาลวรัตน์วิทยา (ม.ป.ป.)

จำนวนผู้เล่น ผู้เล่น 4-5 คน ขึ้นไป

สถานที่เล่น

ลานกว้าง สนามโรงเรียน ลานวัด ให้เขียนวงกลมขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 3-5 เมตร ว่างกึ่งกลางสนามเล่น สมมติให้เป็นบก ส่วนพื้นที่นอกวงกลมเป็นน้ำ

วิธีการเล่น

1. ผู้เล่นตกลงกันว่าใครจะเป็นจระเข้ก่อน 1 คน ผู้เล่นอื่นๆ จะเป็นคน ให้ผู้เล่นที่เป็นคนยืนอยู่นอกวงกลม สมมติให้เป็นพื้นที่บก ส่วนนอกวงกลมทั้งหมดเป็นพื้นที่น้ำ ส่วนจระเข้จะยืนอยู่ในวงกลม

2. เริ่มเล่นโดยผู้เล่นที่เป็นคนจะออกมานอกวงกลม เปรียบเสมือนลงอาบน้ำ ขณะเล่นผู้เล่นที่เป็นคนจะช่วยกันร้องบทล้อเลียนจระเข้ ดังนี้ “ไข้ไข้โฮง อยู่โพลงไม้สัก ไข้ไข้พันทัก กัดคนไม่เข้า” ผู้เล่นที่เป็นจระเข้จะต้องพยายามวิ่งไล่จับผู้เล่นที่เป็นคนให้ได้ แต่จับคนได้เฉพาะบริเวณที่เป็นน้ำ คือ พื้นที่นอกวงกลมเท่านั้น หากจับใครได้ ผู้ถูกจับได้จะต้องเปลี่ยนมาเป็นจระเข้แทนจระเข้เดิมก็จะเปลี่ยนเป็นคนแทน แล้วเริ่มเล่นใหม่เช่นนี้ไปเรื่อยไป

3. หากผู้เล่นที่เป็นคนไม่ยอมออกนอกวงกลม อนุญาตให้เป็นจระเข้ขึ้นบก คือ เข้าไปในวงกลมได้ แต่ก่อนเข้าในวงกลมจะต้องร้องบอกด้วยเสียงดังๆ ว่า “น้ำขึ้น” เสียก่อน หมายความว่าเมื่อน้ำขึ้นน้ำจะท่วมตลิ่งและบนบก จระเข้ก็จะว่ายน้ำเข้าไปบนบก คือวงกลมได้นั่นเอง เมื่อจระเข้วิ่งเข้าไปในวงกลมแล้ว เมื่อออกนอกวงกลมไปจะวิ่งเข้าไปในวงกลมอีกไม่ได้ จะต้องร้องบอกว่า “น้ำขึ้น” เสียก่อน จึงจะวิ่งเข้าไปในวงกลมได้อีก

4. ผู้ใดถูกจับตัวเป็นจระเข้ มากครั้งที่สุดจะเป็นผู้แพ้ ผู้ใดไม่เคยถูกจับได้เลย หรือถูกจับได้น้อยครั้งที่สุดเป็นผู้ชนะ

กิจกรรมที่ 14 ลิงชิงหลัก



ที่มา: สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ (2532)

จำนวนผู้เล่น

ผู้เล่น 4 คน ขึ้นไป

สถานที่เล่น

ลานกว้าง สนามโรงเรียน ลานวัด กรวยตั้งเป็นสี่เหลี่ยม ระยะพอๆ กัน

อุปกรณ์การเล่น

กรวยจำนวนน้อยกว่าจำนวนผู้เล่น 1 หลัก หรือจะใช้คนเป็นเสาก็ได้เพื่อคอยตัดเส้น

การเปลี่ยนหลัก

วิธีการเล่น

1. ผู้เล่นทุกคนเสียงทายเป็นวงหาผู้เล่นเป็นลิง 1 คน ผู้เล่นที่ไม่ได้เป็นลิงให้ยืนใช้มืออย่างน้อยหนึ่งข้างเกาะหลักประจำอยู่ทุกหลัก ส่วนผู้เล่นที่เป็นลิงให้ยืนอยู่กลางวง
2. เริ่มเล่น ผู้เล่นยืนอยู่ประจำหลัก จะต้องเคลื่อนที่เปลี่ยนหลักกันเสมอ ขณะที่ผู้เล่นประจำหลักเคลื่อนที่เปลี่ยนหลักกันนั้น ลิงจะต้องหาโอกาสวิ่งแย่งเกาะหลักใด หลักหนึ่งให้ได้ ถ้าแย่งไม่ได้ก็เป็นลิงต่อไป ถ้าลิงแย่งได้ผู้ไม่มีหลักก็ต้องเปลี่ยนมาเป็นลิงแทน
3. ผู้เล่นคนใดถูกเป็นลิงมากที่สุดจะถือว่าแพ้

กิจกรรมที่ 15 ลิงชิงหาง



ที่มา: กลุ่มดาวน้อย (ม.ป.ป.)

จำนวนผู้เล่น

ผู้เล่น 2-3 คน ขึ้นไป

สถานที่เล่น

ลานกว้าง สนามโรงเรียน ลานวัด โดยเขียนเป็นวงกลมเป็นกลางสนาม 1 วง ให้มีขนาดพอเหมาะกับจำนวนผู้เล่นสามารถหลบหลีกกันได้

อุปกรณ์การเล่น

ไผ่มะพร้าวคนละใบ หรือเชือกติดหลังคนละ 1 เส้น

วิธีการเล่น

1. ผู้เล่นทุกคนใช้ไผ่มะพร้าวคนละใบ หรือเชือกเหน็บที่ขอบกางเกงทางด้านหลังให้ห้อยออกมาสมมติว่าเป็นหาง แล้วเข้าไปอยู่ในวงกลม
2. เริ่มเล่นด้วยผู้เล่นคนหนึ่งนับ 1 ถึง 3 เมื่อนับถึง 3 ผู้เล่นแต่ละคนจะลงมือวิ่งไปแย่งชิงหางกัน โดยการใช้มือดึงหางของผู้เล่นคนอื่นให้หลุดจากขอบกางเกง และพยายามหลบหลีกไม่ให้คนอื่นมาแย่งหางตนเอง
3. ผู้เล่นคนใดเหลือหางติดตัวเป็นคนสุดท้าย เป็นผู้ชนะ

กิจกรรมที่ 16 วิ่งเก็บของ



ที่มา: ยงยุทธ ศรีไพบุลย์ (2557)

จำนวนผู้เล่น

4-5 คน หรือมากกว่าก็ได้

อุปกรณ์การเล่น

1. ลูกมะนาว หรือผลไม้อื่นๆ (หรือลูกบอล) คนละ 10 ลูก
2. ตะกร้าเท่ากับจำนวนผู้เล่น (หรือภาชนะอื่นๆ)

สถานที่เล่น

ลานกว้าง สนามโรงเรียน ลานวัด

กติกาและวิธีการเล่น

1. กำหนดให้มีกรรมการ 1 คน
2. นำลูกมะนาวมาวางไว้เป็นแถวๆ ละ 10 ลูก ห่างประมาณ 0.5 เมตร จำนวนแถวเท่ากับจำนวนผู้เล่น
3. นำตะกร้ามาวางไว้ตรงตัวผู้เล่นคนละใบ
4. ให้ผู้เล่นยืนตรงแถวที่วางมะนาว
5. เมื่อกรรมการให้สัญญาณเริ่มเล่น ผู้เล่นรีบวิ่งไปเก็บลูกมะนาวแล้ววิ่งกลับมาใส่ตะกร้าครั้งละ 1 ลูก
6. ผู้เล่นคนไหนที่เก็บมะนาวได้หมดจะต้องนำตะกร้ามาให้กรรมการ
7. ผู้เล่นคนไหนเก็บมะนาวได้หมดก่อนเป็นผู้ชนะ

กิจกรรมที่ 17 วิ่งเปี้ยว



ที่มา: กลุ่มดาวน้อย (ม.ป.ป.)

จำนวนผู้เล่น แบ่งเป็น 2 ทีม ทีมละเท่าๆ กัน

อุปกรณ์การเล่น

1. กรวย 4 กรวย โดยแบ่งกรวยหลัก 2 กรวย และเส้นเชตรับผ้า 2 กรวย
2. ธงพร้อมคันธงขนาดเล็ก 2 อัน หรือผ้าเช็ดหน้า 2 ผืน

สถานที่เล่น

ลานกว้าง สนามโรงเรียน ลานวัด โดยกำหนดขอบเขตสนามเล่น กรวยตั้งเป็นหลัก 2 กรวย ให้ห่างกัน ประมาณ 10-15 เมตร

วิธีการเล่น

1. ผู้เล่นแต่ละฝ่ายจะต้องยืนเป็นแถวตอนเรียงหนึ่ง อยู่ทางด้านของเสาฝ่ายละต้นมาทางด้านขวาของเสาเล็กน้อย หันหน้าเข้าหากัน ผู้เล่นคนแรกที่อยู่หัวแถวของแต่ละทีมให้ถือธง หรือผ้าเช็ดหน้าในมือขวา
2. เมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มเล่น ให้ผู้เล่นคนแรกของทั้งสองทีมออกวิ่งตรงมายังของฝ่ายตรงข้าม แล้ววิ่งอ้อมเสาทางด้านซ้ายมือกลับมายังเสาเดิมของตน
3. พอวิ่งมาถึงเสาเดิมของตนเอง ก็ส่งธง หรือผ้าเช็ดหน้านั้นให้กับผู้เล่นคนต่อไปของฝ่ายตนถือวิ่งออกไปอ้อมเสาหลักฝ่ายตรงข้ามเช่นเดียวกับผู้เล่นคนแรก แล้ววิ่งมาส่งให้ผู้เล่นคนต่อไปเล่นต่อเนื่องกันเรื่อยไปตามลำดับ ส่วนผู้ที่วิ่งแล้วให้มาต่อท้ายแถวของฝ่ายตนเองเพื่อเตรียมวิ่งต่อไปเมื่อเวียนมาถึงตนใหม่

4. ต่างฝ่ายต่างต้องพยายามวิ่งให้เร็วที่สุด โดยมีจุดมุ่งหมายที่จะวิ่งไล่ให้ทัน เมื่อวิ่งทันผู้เล่นทีมตรงข้ามให้ใช้ฝ่าเท้าตัวผู้เล่นคน แตะโดนถือว่าทีมนั้นชนะ

กติกา

1. ผู้เล่นแต่ละฝ่ายที่คอยรับธง หรือฝ่าเท้าที่หน้าอยู่นั้นจะต้องคอยและรับที่กรวยเท่านั้น
2. ผู้ที่ทำธงหรือฝ่าเท้าที่หน้าตกจะต้องเป็นผู้เก็บขึ้นมาด้วยตนเอง
3. การรับ-ส่งธง หรือฝ่าเท้าที่หน้าจะต้องรับส่งกันมือต่อมือจะโยนให้กันไม่ได้
4. ผู้เล่นทีมตรงข้ามจะต้องเปิดทางวิ่งให้ทีมตนเอง และทีมตรงข้ามวิ่งอ้อมเสาได้ด้วยสะดวก ตามปกติมักจะกำหนดให้เว้นพื้นที่ระหว่างเสากับผู้เล่นคนแรกที่ยืนคอยอยู่แถวเป็นทางวิ่งอ้อมหลักประมาณ 1 เมตร
5. ฝ่ายที่ฝ่าฝืนกติกาจะถือว่าแพ้
6. ให้มีผู้ตัดสินทำหน้าที่ควบคุมการเล่น และตัดสินชี้ขาดผลการแข่งขัน

มหาวิทยาลัยการจัดการกีฬาแห่งประเทศไทย

กิจกรรมที่ 18 วิ่งสามขา



ที่มา: กลุ่มดาวน้อย (ม.ป.ป.)

จำนวนผู้เล่น

แบ่งเป็นทีมๆ ละ 3 คน โดยใช้เชือกผูกที่บริเวณข้อเท้า 2 ขา คือสองขาของคนที่อยู่
กลางผูกติดกับ 1 ขาของคนด้านข้าง

อุปกรณ์การเล่น

เชือก 2 เส้น หรืออาจจะใช้ผ้านุ่ม ที่ผูกแล้วไม่เจ็บข้อเท้า

สถานที่เล่น

ลานกว้าง สนามโรงเรียน ลานวัด โดยกำหนดให้มีเส้นเริ่ม และเส้นชัย ให้ห่างกัน
ประมาณ 30 เมตร

กติกาและวิธีการเล่น

1. เล่นเป็นทีมๆ ละ 3 คน โดยผูกเชือกไว้ที่ข้อเท้า ลักษณะ 3 ขา
2. แต่ละทีมเมื่อได้ยินสัญญาณเริ่มเล่น ให้เริ่มวิ่งออกตัวด้วยความเร็วเต็มที่
3. ทีมที่ถึงเส้นชัยก่อน ถือว่าชนะ

กิจกรรมที่ 19 ตีจับ



ที่มา: บุรีรัมย์ ยูไนเต็ต (2557)

จำนวนผู้เล่น

ใช้ผู้เล่นกี่คนก็ได้ แบ่งเป็นทีมๆ ละ เท่าๆ กัน

สถานที่เล่น

ลานกว้าง สนามโรงเรียน ลานวัด โดยแบ่งเขตเป็น 2 เขต ซึ่งเป็นบ้านของแต่ละทีม

กติกาและวิธีการเล่น

ให้ทั้ง 2 ทีม จับไม้สั้น-ยาว ว่าใครจะเริ่มเล่นก่อน ทีมที่ตีก่อนเริ่มเล่นโดยเลือกพวกของตนคนใดคนหนึ่งเข้าไปตี คนที่ตีจะออกเสียง “ตี” หรือ “หิม” เข้าไปในแดนฝ่ายตรงข้าม เอามือพยายามแตะฝ่ายตรงข้าม ในขณะที่เดียวกันฝ่ายตรงข้ามต้องคอยยึดตัวไว้ไม่ให้กลับเข้าแดนของคนได้ จนกว่าจะขาดเสียง ผู้นั้นต้องมาเป็นเชลยของฝ่ายตรงข้าม แต่ถ้ามีฝ่ายของตนเป็นเชลย ผู้ที่ตีคนต่อไปต้องพยายามช่วยพวกของตัวเองให้กลับมาให้ได้ ถ้าแตะกันได้เชลย จะกลับมาแดนของตนเอง เล่นกันเช่นนี้จนกว่าฝ่ายหนึ่งฝ่ายใด จะหมดผู้เล่นก่อน ฝ่ายชนะมีสิทธิ์จะปรับฝ่ายแพ้ให้ทำอะไรก็ได้

กิจกรรมที่ 20 เล่นมอ



ที่มา: we are slash 2 (2010)

จำนวนผู้เล่น ใช้ผู้เล่นกี่คนก็ได้ แบ่ง 2 ฝ่ายๆ ละเท่าๆ กัน

อุปกรณ์การเล่น

1. ลูกบอลยาง
2. กระป๋องน้ำอัดลม 6 กระป๋อง

สถานที่เล่น

ลานกว้าง สนามโรงเรียน ลานวัด

กติกาและวิธีการเล่น

1. แบ่งทีม 2 ทีม ให้เท่ากัน โดยฝ่ายรับ และฝ่ายรุก จะมีเส้น 1 เส้น และมีกระป๋องวางตั้งซ้อนกันห่างจากเส้น 10 เมตร
2. ฝ่ายลูกจะอยู่หลังเส้นและทำการปาลูกบอลใส่กระป๋อง ฝ่ายรับทำหน้าที่วิ่งเข้ามาตั้งกระป๋อง
3. ฝ่ายลูกก็ต้องทำการไล่ปาลูกบอลใส่ฝ่ายรับที่จะมาตั้งกระป๋อง ผู้เล่นที่ถูกลูกขว้างต้องออกนอกสนาม
4. ฝ่ายรับถ้าตั้งกระป๋องได้สำเร็จ ให้พูดคำว่า “มอ” ก็จะเป็นฝ่ายชนะ
6. ฝ่ายลูกถ้าสามารถไล่ปาผู้เล่นฝ่ายรับจนหมด ก็จะเป็นฝ่ายชนะ

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ก
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	ค
กิตติกรรมประกาศ.....	จ
สารบัญตาราง.....	ฉ
สารบัญภาพประกอบ.....	ญ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	3
สมมติฐานของการวิจัย.....	4
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
สุขภาพ และสมรรถภาพทางกาย.....	7
ความหมายของสุขภาพ.....	7
ความสำคัญของสุขภาพ.....	9
สมรรถภาพทางกาย.....	10
สมรรถภาพทางกลไก.....	18
ดัชนีมวลกาย.....	20
แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย.....	23
ความสำคัญการออกกำลังกาย.....	25
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	25
โทษของการขาดการออกกำลังกาย.....	29
ข้อห้ามในการออกกำลังกาย.....	31
องค์ประกอบพื้นฐานในการออกกำลังกาย.....	31
การละเล่นพื้นบ้านไทย นันทนาการ เกม และการละเล่น.....	32

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
ความหมายของการเล่นพื้นบ้านไทย.....	33
ความหมายของกิจกรรมนันทนาการ.....	35
ความหมายของเกม.....	35
ความสำคัญ คุณค่า และประโยชน์ของการเล่นพื้นบ้านไทย.....	36
ลักษณะของการเล่นพื้นบ้านไทย.....	38
ประเภทของการเล่นพื้นบ้านไทย.....	39
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	40
งานวิจัยภายในประเทศ.....	40
งานวิจัยต่างประเทศ.....	42
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	45
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	46
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	46
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	47
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	49
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	50
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	57
สรุปผลการวิจัย.....	57
อภิปรายผลการวิจัย.....	60
ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย.....	62
บรรณานุกรม.....	63

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
ภาคผนวก.....	70
ภาคผนวก ก.....	71
ภาคผนวก ข.....	76
ภาคผนวก ค.....	84
ประวัติผู้วิจัย.....	123

มหาวิทยาลัยการจัดการศึกษาแห่งชาติ

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงองค์ประกอบ 3 ด้านของสุขภาพ.....	9
2 เปรียบเทียบดัชนีมวลกาย (Body Mass Index).....	20
3 ประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ.....	28
4 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึก.....	51
5 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถภาพทางกลไก ก่อนการฝึกของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	53
6 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถภาพทางกลไก หลังการฝึก 8 สัปดาห์ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	54
7 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยของการทดสอบ ของสมรรถภาพทางกลไก ของกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึก และภายหลังการฝึก 8 สัปดาห์.....	55

สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
1 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	27

มหาวิทยาลัยการจัดการศึกษาแห่งชาติ