

1-1-2017

การพัฒนาารูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทย เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

กัจจา ถนอมสิงหะ

จินตนา สรายุทธพิทักษ์

Follow this and additional works at: <https://digital.car.chula.ac.th/educujournal>



Part of the [Education Commons](#)

Recommended Citation

ถนอมสิงหะ, กัจจา and สรายุทธพิทักษ์, จินตนา (2017) "การพัฒนาารูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทย เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย," *Journal of Education Studies*: Vol. 45: Iss. 1, Article 1. Available at: <https://digital.car.chula.ac.th/educujournal/vol45/iss1/1>

This Article is brought to you for free and open access by Chula Digital Collections. It has been accepted for inclusion in Journal of Education Studies by an authorized editor of Chula Digital Collections. For more information, please contact ChulaDC@car.chula.ac.th.

การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทย เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

Development of an Activity Model Using Muay Thai Arts to Promote the Quality of Life of the Upper Secondary School Students

กิจจา ถนอมสิงหะ และจินตนา สราวุธพิทักษ์

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) พัฒนารูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยการวิเคราะห์สังเคราะห์ทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม แนวคิดการออกกำลังกายแบบวงจรและศิลปะมวยไทย รวมทั้งเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้รูปแบบกิจกรรมประกอบด้วย 5 กิจกรรม คือ กิจกรรมมาชยับจับมวยไทย กิจกรรมรำไหว้ครู กิจกรรมหุ่นดีด้วยมวยไทย กิจกรรมเสริมความปลอดภัย และกิจกรรมดรัมทิม มีค่าดัชนีความสอดคล้อง 0.78 2) ประเมินประสิทธิผลของรูปแบบกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นโดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบอาสาสมัคร เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจำนวน 42 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 21 คน กลุ่มควบคุม 21 คน ดำเนินการทดลอง 8 สัปดาห์ เก็บข้อมูล 2 ครั้ง คือ ระยะเวลาก่อนและหลังการทดลอง นำข้อมูลที่ได้มาหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบด้วยสถิติ “ที” ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 ผลการวิจัย พบว่า รูปแบบกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นส่งผลให้คุณภาพชีวิตด้าน จิตใจ สังคม และความปลอดภัยของกลุ่มทดลองแตกต่างจากก่อนการทดลองและแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: การพัฒนารูปแบบกิจกรรม/ศิลปะมวยไทย/คุณภาพชีวิต

Abstract

The objectives of this study are to develop and evaluate the effectiveness of an activity exercise model using Muay Thai arts which are used to promote the quality of life of upper secondary school students. The development of the model is based on the leadership theory, social learning theory, a circuit exercise, Muay Thai itself and other related studies. The model consists of five activities, namely Moving with Muay Thai, Rum Wai Kru, Good shape with Muay Thai, Safety enhancement and Dream Team. All activities have an aggregate IOC of 0.78. The effectiveness of the model was assessed by an experiment with 42 upper secondary school students. The experiment was done in 8 weeks and the data were collected twice: before athen experiment and after the experiment. The data were analyzed by mean, standard deviation and t-test, all at a statistically significant level of .05. The result is that the activity exercise model had an effect on the experimental group. The result also shows that after the experiment, the experimental group had a better quality of life (physical, psychological, social relationships, security and safety) than before; the difference between this group and the control group was statistically significant at a level of .05.

KEYWORDS: DEVELOPMENT OF AN EXERCISE ACTIVITY MODEL/MUAY THAI ARTS/ QUALITY OF LIFE

บทนำ

ผลการวิเคราะห์คุณภาพชีวิตของวัยรุ่นไทยจากการสำรวจของหน่วยงานต่าง ๆ ได้แก่ รายงานผลการเฝ้าระวังพฤติกรรมเสี่ยงโรคไม่ติดต่อในประเทศไทยของกระทรวงสาธารณสุขพบว่า กลุ่มคนไทยอายุ 15 ปีขึ้นไป มีภาวะอ้วนและอ้วนลงพุงแล้วกว่า 17 ล้านคน ซึ่งมีความเสี่ยงสูงที่จะเจ็บป่วยเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังเพิ่มขึ้น และพบว่า มีผู้เสียชีวิตจากโรคไม่ติดต่อเรื้อรังปีละกว่า 1 แสนคน คิดเป็น 1 ใน 3 ของการเสียชีวิตทุกสาเหตุ โดยผู้เสียชีวิตร้อยละ 40 มีอายุน้อยกว่า 60 ปี ค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลประมาณปีละ 3 แสนล้านบาท หากปล่อยให้สถานการณ์เช่นนี้ดำเนินต่อไปเรื่อย ๆ ประชาชนจะมีอายุสั้นลง ส่งผลกระทบต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิต การสำรวจระบาดวิทยาของประเทศไทยปี พ.ศ. 2551 โดยกรมสุขภาพจิต พบว่า คนไทยอายุ 15-59 ปี ป่วยเป็นโรคซึมเศร้าถึง 1.23 ล้านคน ซึ่งสาเหตุหนึ่งของโรคซึมเศร้าคือโรคเรื้อรังทางกาย ภาวะเจ็บป่วย พิกการ เสียชีวิตก่อนวัยอันควร การอยู่ร่วมกันในครอบครัวและความรู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัยในสังคมหรือชุมชนที่อยู่อาศัย การรายงานผลจากหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ การอยู่ร่วมกันในสังคม รวมถึงความมั่นคงปลอดภัย ซึ่งเป็นข้อมูลตามความหมายและองค์ประกอบของคุณภาพชีวิต สามารถสรุปได้ว่าวัยรุ่นไทยยังมีคุณภาพชีวิตไม่เหมาะสม (สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ, 2550; กรมสุขภาพจิต, 2551; กรมควบคุมโรค, 2553; กระทรวงสาธารณสุข, 2553)

ในด้านพฤติกรรมการออกกำลังกายของวัยรุ่น สำนักงานสถิติแห่งชาติได้รายงานผลการสำรวจ พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอายุตั้งแต่ 11 ปีขึ้นไปทั่วประเทศที่มีประมาณ 57.7 ล้านคน เมื่อปี 2554 พบว่า มีผู้ออกกำลังกายเพียงร้อยละ 26 หรือประมาณ 15 ล้านคน ลดลงจากปี 2550 ที่มีผู้ออกกำลังกายเกือบร้อยละ 30 ซึ่งให้เห็นว่าประชาชนไทยส่วนใหญ่ 42 ล้านคน กำลังใช้ชีวิตอย่าง ไม่มีคุณค่าและมีความเสี่ยงที่จะเป็นโรคไม่ติดต่อเรื้อรังด้วยสาเหตุการไม่ออกกำลังกาย กระทรวงสาธารณสุขได้รายงานว่ ในรอบ 10 ปีที่ผ่านมา พบว่า คนไทยในกลุ่มอายุ 15-29 ปีมีภาวะโรคอ้วนเพิ่มขึ้น ถึง 7 เท่าตัว คือ มีภาวะโรคอ้วนจากร้อยละ 3 เป็นร้อยละ 21 และพบว่า เพศหญิง มีรอบเอวเกิน มาตรฐานมากที่สุดและเสี่ยงต่อการเป็นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจ ส่งผลเสียต่อคุณภาพชีวิตทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ บุคลิกภาพสังคมและความปลอดภัย ซึ่งจะส่งผลกระทบต่อ การเรียนรู้ของนักเรียนด้วย (กระทรวงสาธารณสุข, 2553; สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2554)

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีความสำคัญต่อสุขภาพของคนทุก ๆ วัย เปรียบเสมือนการให้อาหารเสริมที่ดีต่อร่างกาย นักเรียนที่อยู่ในวัยรุ่นส่วนใหญ่มักนิยมใช้ออกกำลังกายโดยใช้กีฬาสากล เช่น การวิ่ง การว่ายน้ำ ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล บันจอร์ยาน เต้นแอโรบิก โยคะ เป็นต้น แต่การออกกำลังกายโดยนำเอาศิลปะมวยไทยที่มีรูปแบบเป็นเอกลักษณ์เฉพาะควรค่าแก่การอนุรักษ์นั้น พบว่า มีนักเรียนที่อยู่ในวัยรุ่นเพียงส่วนน้อยเท่านั้นที่เห็นคุณค่าและให้ความสำคัญของการออกกำลังกายโดยใช้มวยไทย ในทางตรงกันข้าม ชาวต่างชาติจำนวนมากเห็นคุณค่าของศิลปะมวยไทยและให้ความสนใจ โดยเดินทางเข้ามาในประเทศไทยเพื่อที่จะเรียนรู้ศิลปะมวยไทย ในขณะที่คนไทยจำนวนไม่น้อยไม่เข้าใจคุณค่าของศิลปะมวยไทย ไม่รู้จักใช้ประโยชน์ของมวยไทย บางกลุ่มมองว่ามวยไทยเป็นกีฬาที่เสี่ยงต่ออันตราย ทำให้ร่างกายได้รับบาดเจ็บ ที่เป็นเช่นนี้เพราะคนไทยกลุ่มเหล่านั้นไม่เคยศึกษาเรียนรู้เรื่องมวยไทยอย่างถูกวิธี (กรมอนามัย, 2545; การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2548; จินตนา สรายุทธพิทักษ์, 2557)

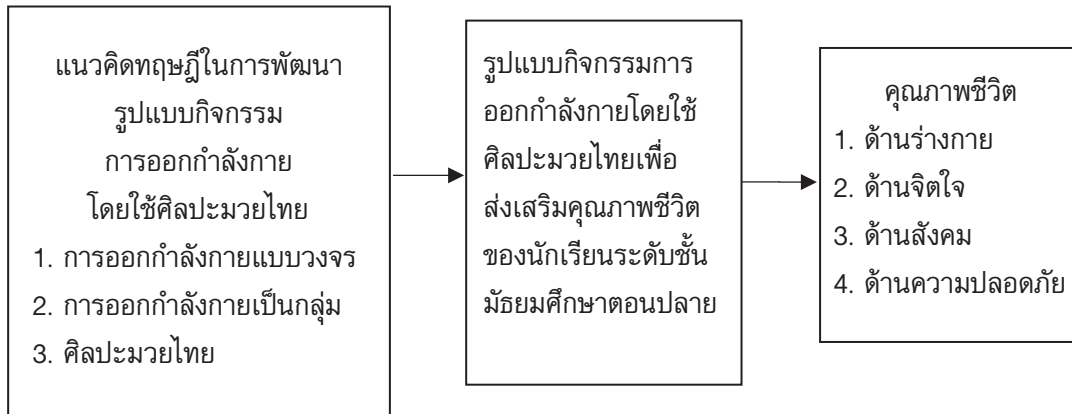
มวยไทยเป็นมรดกของชาติไทยแฝงไว้ด้วยแนวคิดและขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงามของไทย แก่นแท้ของมวยไทยคือการออกกำลังกาย ด้วยการเคลื่อนไหวของร่างกายหลายลักษณะ เช่น ยืน เดิน วิ่ง กระโดด เหยียด ยืน ย่อ ก้ม เงย หลบ หลีก รับ จับ เหวี่ยง การเคลื่อนไหวเหล่านี้ เป็นการออกกำลังกายทุกส่วนของร่างกาย ทั้งอวัยวะภายนอก เช่น ตา หู ศีรษะ คอ ลำตัว มือ แขน ขา เท้า และอวัยวะภายใน เช่น สมอง หัวใจ ปอด การใช้แรงมีทั้งหนักเบา ทั้งยังเป็นการฝึกประสาทให้ตื่นตัว มีปฏิกิริยาตอบสนองได้อย่างรวดเร็ว มีความสัมพันธ์ในการเคลื่อนไหวของมือและเท้าเป็นอย่างดี ศิลปะมวยไทยให้คุณค่าและประโยชน์ต่อร่างกายผู้เล่นหลายด้าน อาทิเช่น 1) ด้านร่างกาย ได้แก่ ความแข็งแรงความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ ส่งผลให้องค์ประกอบของร่างกายมีเหมาะสม ร่างกายสามารถปฏิบัติงานต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ 2) ด้านจิตใจ ได้แก่ ความกล้าหาญ อดทนอดกลั้น รู้สึกสนุกสนาน มีสมาธิตัดสินใจที่ดี ควบคุมอารมณ์ได้เหมาะสมกับสถานการณ์ที่เกิดขึ้น 3) ด้านสังคม ได้แก่ การรับรู้ความสัมพันธ์ของตนเองกับบุคคลอื่น ไม่ทำให้ผู้อื่นหรือสังคมเดือดร้อน รับรู้ว่าตนสามารถเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมได้เนื่องจากเป็นผู้ที่มีร่างกายแข็งแรง มีการตัดสินใจที่ดี สามารถปฏิสัมพันธ์และปรับตัวอยู่ในสังคมได้ 4) ด้านความปลอดภัย

เป็นการฝึกศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวในยามคับขันจากมิชชันชีพ อย่างน้อยก็เป็นการพ่อนหนักให้เป็นเบา (มวยไทยยอดศิลปะการต่อสู้, 2530; สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน เล่มที่ 35 มวยไทย, 2553; สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2556)

ในการจัดรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทยเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีให้แก่นักเรียนได้นั้น สิ่งที่ควรคำนึงถึง คือ หลักการ แนวคิด ทฤษฎีที่จะนำมาเป็นพื้นฐานในการจัดรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกาย จากการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า แนวคิดการออกกำลังกายแบบวงจร (Circuit Training) เป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมที่จะนำมาเป็นพื้นฐานในการจัดรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทยเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต เนื่องจากแนวคิดการออกกำลังกายแบบวงจรเป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่นำเอาการออกกำลังกายแบบแอโรบิก มาผสมผสานกับการออกกำลังกายโดยใช้แรงต้านทำให้ได้ใช้กล้ามเนื้อเนื้อที่หลากหลายอยู่ตลอดเวลา และต่อเนื่องด้วยการออกกำลังกายแบบจัดเรียงลำดับเป็นสถานี ซึ่งแสดงให้เห็นถึงความหลากหลายของกิจกรรมในแต่ละสถานีทำให้เกิดความสนุกสนานท้าทายเพลิดเพลิน ไม่น่าเบื่อ การออกกำลังกายแบบวงจรกำหนดเวลาในการฝึกไว้ที่ 30-45 วินาทีต่อสถานี อย่างน้อย 5 สถานี และมีช่วงเวลาพักเพื่อไปสถานีถัดไป 10-15 วินาที แนวคิดการออกกำลังกายวิธีดังกล่าวสามารถส่งเสริมการพัฒนาองค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ นอกจากนี้ พบว่า แนวคิดการออกกำลังกายเป็นกลุ่มที่มีบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป มีการติดต่อสัมพันธ์กัน โดยอาศัยหลักการของกลุ่มเพื่อน (Peer Group) ซึ่งมีความสำคัญต่อบุคคลและสังคมเป็นอย่างมาก เพราะกลุ่มจะช่วยหล่อหลอมเสริมสร้างบุคลิกภาพ ปลุกฝังค่านิยม บรรทัดฐานที่สำคัญของสังคมเพื่อให้บุคคลเป็นสมาชิกที่ดีของสังคมได้ เช่น ความรับผิดชอบ ความซื่อสัตย์ แนวคิดการออกกำลังกายเป็นกลุ่มจึงเป็นการช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านสังคมคือสามารถสร้างความสัมพันธ์และการปรับตัวของตนเองกับบุคคลอื่น รับรู้ว่าคุณสามารถเป็นผู้ให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมได้ (Willmore & Costill, 1999; ACSM, 2006; จุมพล จุมพลภักดี, 2548; ราวีวัฒน์ รัตนโกเศศ, 2551; สนธยา สีละหมาด, 2551; จินตนา สรายุทธพิทักษ์, 2557)

จากสภาพพฤติกรรมเสี่ยงต่อโรคไม่ติดต่อเรื้อรังของประชากรไทยซึ่งส่วนหนึ่งเกิดจากพฤติกรรม การไม่ออกกำลังกายหรือออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอของวัยรุ่นอายุตั้งแต่ 11 ปี ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตด้านต่าง ๆ ของวัยรุ่นที่อยู่ในวัยเรียน และเพื่อเป็นการปลุกฝังศิลปวัฒนธรรมไทยให้แก่ของวัยรุ่น ผู้วิจัยจึงพัฒนารูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทยเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

กรอบแนวคิดการวิจัย



วัตถุประสงค์

1. เพื่อพัฒนารูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทยในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
2. เพื่อประเมินประสิทธิผลของรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทย เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

สมมติฐานการวิจัย

1. รูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทยมีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วยกิจกรรมที่หลากหลายและมีคุณภาพ
2. รูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายที่พัฒนาขึ้นมีประสิทธิผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายเนื่องจาก
 - 2.1 ค่าเฉลี่ยของคะแนนคุณภาพชีวิตในด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และความปลอดภัย หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่าการก่อนทดลอง
 - 2.2 ค่าเฉลี่ยของคะแนนคุณภาพชีวิตในด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และความปลอดภัย หลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลองสูงกว่าของนักเรียนกลุ่มควบคุม

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยนี้ คือ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนในเขตกรุงเทพมหานคร

สังกัดสำนักงานการศึกษาขั้นพื้นฐาน กระทรวงศึกษาธิการ ปีการศึกษา 2558 จำนวน 56,124 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการเลือกแบบอาสาสมัครที่เต็มใจเข้าร่วมการวิจัย และกำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ภาคต้น ปีการศึกษา 2558 จำนวน 42 คน โรงเรียนพุทธจักร ทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างเพื่อแบ่งเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 21 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 21 คน ด้วยวิธีอย่างง่ายโดยการจับฉลาก

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 การพัฒนารูปแบบกิจกรรมออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทยเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอน โดยการวิเคราะห์และสังเคราะห์หลักการ แนวคิด ทฤษฎี รวมทั้งงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทยเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต มีขั้นตอนการพัฒนาแบ่งเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 การศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทย เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต

ขั้นที่ 2 การวิเคราะห์ สังเคราะห์ แนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทยเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต

ขั้นที่ 3 การสร้างรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทยเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ขั้นที่ 4 การตรวจสอบคุณภาพโปรแกรมกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น โดยนำรูปแบบกิจกรรมไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่านพิจารณาตัดสินความสอดคล้อง พบว่าโปรแกรมกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นมีค่าดัชนีความสอดคล้องรวมเท่ากับ 0.78

ขั้นที่ 5 ปรับปรุงคุณภาพของโปรแกรมกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น

ตอนที่ 2 การประเมินประสิทธิผลของรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยมีขั้นตอนการประเมินแบ่งเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 การพัฒนาเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วยการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหา ความสอดคล้องกับจุดประสงค์ จากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน พบว่า แบบทดสอบคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 และค่าความเที่ยงเท่ากับ 1.00 ได้เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตด้านร่างกายหรือสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (ACSM, 2006) ที่ได้มาตรฐาน ประกอบด้วย 1) เครื่องมือวัดองค์ประกอบของร่างกาย ยี่ห้อ ทานิต้า (Tanita) รุ่น UM 076 2) เครื่องมือวัดกำลังหลังและขา (Back and Leg Dynamometer) แบบเข็มยี่ห้อ TTK 3) เครื่องมือวัดความอ่อนตัว (Sit and Reach) 4) เครื่องมือวัดการทำงานของหัวใจและประสิทธิภาพในการไหล

เวียนโลหิต (Cardio-Vascular Test) โดยใช้แบบทดสอบ 1 Mile Walk Test (เดิน 1 ไมล์หรือ 1.6093 กิโลเมตร) แบบวัดคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านความปลอดภัย มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.75, 0.80, 0.80 และค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.90, 0.91, 0.89 ตามลำดับ

ขั้นที่ 2 การดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย

2.1 ทดสอบคุณภาพชีวิตทั้ง 4 ด้านของ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการดำเนินการทดลอง โดยใช้สถิติค่าที (t-test independent) พบว่า ไม่แตกต่างกัน

2.2 จัดกิจกรรมให้กลุ่มทดลอง ตามรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายที่พัฒนาขึ้น 8 สัปดาห์ ประกอบด้วย 5 กิจกรรม ได้แก่ 1) กิจกรรมมวยยิมมวยไทย 2) กิจกรรมรำไหว้ 3) กิจกรรมหุ่นดีด้วยมวยไทย 4) กิจกรรมเสริมความปลอดภัย และ 5) กิจกรรมตรีมทีม สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 60 นาที

ส่วนกลุ่มควบคุมให้ออกกำลังกายตามปกติ คือ กิจกรรมกีฬาหลังเลิกเรียน เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล ปิงปอง แบดมินตัน บาสเกตบอล เป็นเวลา 60 นาที

2.3 ทดสอบคุณภาพชีวิตทั้ง 4 ด้านของ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการจัดกิจกรรม 8 สัปดาห์ โดยใช้สถิติค่าที (t-test independent)

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยมี ใช้สถิติ ดังนี้

1. คำนวณค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคุณภาพชีวิตทั้ง 4 ด้าน
2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และความปลอดภัย ระหว่างกลุ่มควบคุมกับกลุ่มทดลองหลังการทดลองด้วยค่า ที (t-test independent)
3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย จิตใจ สังคม และความปลอดภัย ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลองและของกลุ่มควบคุมด้วย ค่า ที (t-test dependent)

ผลการวิจัย

ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิจัยออกเป็น 2 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ผลการพัฒนาารูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยใช้การวิเคราะห์และสังเคราะห์สาระสำคัญของแนวคิดการออกกำลังกายแบบวงจร ศิลปะมวยไทย รวมทั้งเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ได้รูปแบบกิจกรรมเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิต ประกอบด้วย 5 กิจกรรม คือ มวยยิมมวยไทย กิจกรรมรำไหว้ครู กิจกรรมหุ่นดีด้วยมวยไทย กิจกรรมเสริมความปลอดภัย และกิจกรรมตรีมทีม มีรายละเอียด ดังนี้

1. กิจกรรมมวยยิมมวยไทย มีจุดประสงค์เพื่อให้ผู้ออกกำลังกายได้ใช้มัดกล้ามเนื้อสลับกัน

จนครบ รอบละ 5 สถานี ในแต่ละครั้ง โดยใช้เวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 1 ครั้ง รวม 24 ครั้ง ประกอบด้วยสถานี 5 สถานี ได้แก่ สถานีที่ 1 กิจกรรมการใช้หมัด สถานีที่ 2 กิจกรรมการใช้เท้า สถานีที่ 3 กิจกรรมการใช้ศอก สถานีที่ 4 กิจกรรมการใช้เข่า และสถานีที่ 5 กิจกรรมการถีบ ตามลำดับ

2. กิจกรรมรำไหว้ครู มีจุดประสงค์เพื่อให้ผู้ออกกำลังกายฝึกสมาธิกับการรำไหว้ครูเป็นกลุ่ม ส่งผลต่อความสามารถในการควบคุมอารมณ์ที่ไม่พึงประสงค์ รู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง รวมทั้งให้เห็นคุณค่าและมีความสุขกับการสืบทอดศิลปวัฒนธรรมในความเป็นไทย การฝึกรำเป็นกลุ่มจะช่วยส่งเสริมความสามารถในการปรับตัว ให้มีปฏิสัมพันธ์และช่วยเหลือเพื่อน กิจกรรมรำไหว้ครูประกอบด้วย 1) ท่าพรหมนั่ง 4 ท่า คือ ท่าพนม ท่าเทพพนม ท่าปฐุม และท่าสอดสร้อยมาลา 2) ท่าพรหมยืน 2 ท่า คือ ท่าหงส์เหิน และ นกยูงรำแพน

3. กิจกรรมหุ่นดีด้วยมวยไทย มีจุดประสงค์เพื่อสร้างแรงจูงใจให้ผู้ออกกำลังกายตระหนักถึงการมีรูปร่างที่สมส่วน มีบุคลิกภาพที่ดีเหมือนบุคคลตัวอย่างที่ตนเองชื่นชอบ ทำให้มีความสุขกับสิ่งที่ทำ เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง รับรู้ว่าคุณสามารถให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นในสังคมได้ มีความสามารถในการปรับบุคลิกภาพและสร้างปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ ประกอบด้วย 1) ออกกำลังกายโดยใช้ทักษะ

ตาราง 1 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนคุณภาพชีวิตก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

| คุณภาพชีวิต | กลุ่มทดลอง | | กลุ่มควบคุม | | t | p |
|--|------------|------|-------------|-------|-------|------|
| | \bar{X} | SD | \bar{X} | SD | | |
| 1. คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย | | | | | | |
| 1.1 องค์ประกอบของร่างกาย | | | | | | |
| - น้ำหนักตัว (กก.) | 58.68 | 9.38 | 59.02 | 12.9 | 0.10 | 0.92 |
| - เปอร์เซ็นต์ไขมัน (%) | 19.92 | 8.78 | 20.02 | 10.56 | 0.03 | 0.98 |
| - มวลกล้ามเนื้อ (กก.) | 43.53 | 7.10 | 44.15 | 8.76 | 0.25 | 0.80 |
| - ระดับไขมันอวัยวะภายในบริเวณช่องท้อง | 2.81 | 2.96 | 3.00 | 2.62 | 0.22 | 0.83 |
| - อัตราการเผาผลาญพลังงานพื้นฐาน (BMR) | 1387 | 198 | 1428 | 2.48 | 0.58 | 0.57 |
| 1.2 ความอ่อนตัว (ซม.) | 7.50 | 3.78 | 9.88 | 7.31 | 1.32 | 0.20 |
| 1.3 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว) | 1.45 | 0.58 | 1.38 | 0.62 | -0.36 | 0.72 |
| 1.4 ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ (นาที) | 15.53 | 1.38 | 14.83 | 1.21 | -1.74 | 0.09 |
| 1.5 ความอดทนของกล้ามเนื้อ (ครั้ง) | 37.43 | 4.57 | 37.62 | 3.54 | 0.15 | 0.88 |
| 2. คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ | 1.73 | 0.62 | 1.75 | 0.73 | 0.23 | 0.12 |
| 3. คุณภาพชีวิตด้านสังคม | 1.79 | 0.64 | 1.78 | 0.78 | 0.07 | 0.78 |
| 4. คุณภาพชีวิตด้านความปลอดภัย | 1.83 | 0.60 | 1.76 | 0.60 | -3.76 | 0.27 |

* $p < .05$

เดียวกันพร้อมกันเป็นกลุ่ม 2) เมื่อครบแต่ละสถานีแล้วทุกคนต้องกลับมารวมกันเพื่อให้คำแนะนำ และช่วยแก้ไขทักษะ ท่าทางการออกกำลังกายให้ถูกต้องเหมาะสมยิ่งขึ้น 3) รวมพลังโดยการตะมุตะมิเพื่อนในกลุ่มก่อนเริ่มฝึกสถานีต่อไป

4. กิจกรรมเสริมความปลอดภัย มีจุดประสงค์เพื่อให้ผู้ออกกำลังกาย มีความคล่องแคล่วว่องไว สามารถหลบหลีกอันตรายที่อาจมาสู่ตนเองได้ทันทั่วทั้งที่ รวมถึงการป้องกันตนเองจากความเสียดสีต่อสุขภาพ เช่น อุบัติเหตุ ความรุนแรง สามารถสร้างเสริมความปลอดภัยให้กับตนเอง กิจกรรมเสริมความปลอดภัย ประกอบด้วย 1) การฝึกโยกตัวหรือเอนตัวให้พ้นระยะ 2) การฝึกหลบหลีก 3) การฝึกปัด 4) การฝึกปิดป้อง 5) การฝึกเคลื่อนที่อย่างคล่องแคล่วว่องไว

5. กิจกรรมตรีมิตร มีจุดประสงค์เพื่อให้ผู้ออกกำลังกายสามารถสร้างความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นโดยการทำงานเป็นทีม ส่งเสริมการให้กำลังใจเพื่อนในทีม ช่วยเหลือซึ่งกันและกันเพื่อให้แต่ละคนรู้สึกภาคภูมิใจในตนเอง ก่อให้เกิดความรู้สึกสนุกสนาน มีความสุขกับสิ่งที่ทำ มีความตั้งใจความพยายาม และความมุ่งมั่นเพื่อให้บรรลุเป้าหมาย ประกอบด้วย 1) การนำทีมออกกำลังกายของผู้นำกลุ่มหรือตัวแทนกลุ่ม 2) ความพร้อมเพรียงของกลุ่ม 3) การให้กำลังใจเพื่อนในทีม 4) การบวมทีม

ตาราง 2 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนคุณภาพชีวิตก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง

| คุณภาพชีวิต | ก่อนทดลอง | | หลังทดลอง | | t | p |
|---|-----------|------|-----------|-------|-------|-------|
| | \bar{X} | SD | \bar{X} | SD | | |
| 1. คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย | | | | | | |
| 1.1 องค์ประกอบของร่างกาย | | | | | | |
| - น้ำหนักตัว (กก.) | 58.68 | 9.38 | 56.09 | 9.06 | 0.91 | 0.37 |
| - เปอร์เซ็นต์ไขมัน (%) | 19.92 | 8.78 | 14.46 | 7.36 | 2.18 | .035* |
| - มวลกล้ามเนื้อ (กก.) | 43.53 | 7.10 | 44.27 | 7.25 | -0.34 | 0.74 |
| - ระดับไขมันอวัยวะภายในบริเวณช่องท้อง | 2.81 | 2.96 | 2.57 | 2.61 | 0.27 | 0.78 |
| - อัตราการเผาผลาญพลังงานพื้นฐาน (BMR) | 1387 | 198 | 1388 | 182 | -0.00 | 0.99 |
| 1.2 ความอ่อนตัว (ซม.) | 7.50 | 3.78 | 12.88 | 2.48 | -5.44 | 0.00* |
| 1.3 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว) | 1.45 | 0.58 | 2.02 | 0.636 | -3.05 | 0.00* |
| 1.4 ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ (นาที) | 15.53 | 1.38 | 14.27 | .932 | 3.50 | 0.00* |
| 1.5 ความอดทนของกล้ามเนื้อ (ครั้ง) | 37.43 | 4.57 | 43.71 | 3.91 | -4.78 | 0.00* |
| 2. คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ | 1.73 | 0.62 | 2.30 | 0.70 | -2.89 | 0.00* |
| 3. คุณภาพชีวิตด้านสังคม | 1.79 | 0.64 | 2.34 | 0.69 | -2.65 | 0.00* |
| 4. คุณภาพชีวิตด้านความปลอดภัย | 1.83 | 0.55 | 2.41 | 0.55 | -3.28 | 0.00* |

*p < .05

ตาราง 3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนคุณภาพชีวิตก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุม

| คุณภาพชีวิต | ก่อนทดลอง | | หลังทดลอง | | t | p |
|---|-----------|-------|-----------|-------|--------|------|
| | \bar{X} | SD | \bar{X} | SD | | |
| 1. คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย | | | | | | |
| 1.1 องค์ประกอบของร่างกาย | | | | | | |
| - น้ำหนักตัว (กก.) | 59.02 | 12.9 | 59.49 | 12.39 | -1.21 | 0.91 |
| - เเปอร์เซ็นต์ไขมัน (%) | 20.02 | 10.56 | 20.32 | 10.60 | -0.92 | 0.93 |
| - มวลกล้ามเนื้อ (กก.) | 44.15 | 8.76 | 44.29 | 8.46 | -0.050 | 0.96 |
| - ระดับไขมันอวัยวะภายในบริเวณช่องท้อง | 3.00 | 2.62 | 2.95 | 2.51 | 0.06 | 0.95 |
| - อัตราการเผาผลาญพลังงานพื้นฐาน (BMR) | 1428 | 2.48 | 1430 | 2.38 | -0.03 | 0.97 |
| 1.2 ความอ่อนตัว (ซม.) | 9.88 | 7.31 | 9.23 | 6.80 | 0.29 | 0.77 |
| 1.3 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว) | 1.38 | 0.62 | 1.46 | 0.37 | -1.84 | 0.07 |
| 1.4 ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ (นาที) | 14.49 | 1.21 | 15.17 | 1.75 | -1.11 | 0.47 |
| 1.5 ความอดทนของกล้ามเนื้อ (ครั้ง) | 37.62 | 3.54 | 39.52 | 2.78 | -1.93 | 0.06 |
| 2. คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ | 1.75 | 0.73 | 1.60 | 0.52 | 0.73 | 0.48 |
| 3. คุณภาพชีวิตด้านสังคม | 1.78 | 0.78 | 1.65 | 0.55 | 0.46 | 0.47 |
| 4. คุณภาพชีวิตด้านความปลอดภัย | 1.76 | 0.6 | 1.56 | 0.48 | 1.13 | 0.24 |

* $p < .05$

ตอนที่ 2 ผลการประเมินประสิทธิผลของการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ดังแสดงไว้ในตาราง 1, 2, 3 และ 4

จากตาราง 1 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านความปลอดภัยก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

จากตาราง 2 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนคุณภาพชีวิตด้านร่างกายก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มทดลอง ในส่วนขององค์ประกอบของร่างกายด้านเปอร์เซ็นต์ไขมัน ความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ และความอดทนของกล้ามเนื้อ และคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านความปลอดภัยมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 3 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนคุณภาพชีวิตทั้งด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านความปลอดภัย ก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 4 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนคุณภาพชีวิตหลังการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและ
กลุ่มควบคุม

| คุณภาพชีวิต | กลุ่มทดลอง | | กลุ่มควบคุม | | t | p |
|---|------------|-------|-------------|-------|-------|-------|
| | \bar{X} | SD | \bar{X} | SD | | |
| 1. คุณภาพชีวิตด้านร่างกาย | | | | | | |
| 1.1 องค์ประกอบของร่างกาย | | | | | | |
| - น้ำหนักตัว (กก.) | 56.09 | 9.06 | 59.49 | 12.39 | 1.01 | 0.32 |
| - เปอร์เซ็นต์ไขมัน (%) | 14.46 | 7.36 | 20.32 | 10.60 | 2.08 | 0.04* |
| - มวลกล้ามเนื้อ (กก.) | 44.27 | 7.25 | 44.29 | 8.46 | 0.06 | 0.99 |
| - ระดับไขมันอวัยวะภายในบริเวณช่องท้อง | 2.57 | 2.61 | 2.95 | 2.51 | .480 | 0.63 |
| - อัตราการเผาผลาญพลังงานพื้นฐาน (BMR) | 1388 | 182 | 1430 | 2.38 | .654 | 0.52 |
| 1.2 ความอ่อนตัว (ซม.) | 12.59 | 2.45 | 9.23 | 6.80 | -2.30 | 0.03* |
| 1.3 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา (กิโลกรัม/น้ำหนักตัว) | 2.02 | 0.636 | 1.46 | 0.37 | -3.46 | 0.00* |
| 1.4 ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ (นาที) | 14.27 | .932 | 15.17 | 1.75 | 2.07 | 0.05* |
| 1.5 ความอดทนของกล้ามเนื้อ (ครั้ง) | 43.71 | 3.91 | 39.52 | 2.78 | -4.03 | 0.00* |
| 2. คุณภาพชีวิตด้านจิตใจ | 2.23 | 0.70 | 1.60 | 0.51 | -3.73 | 0.00* |
| 3. คุณภาพชีวิตด้านสังคม | 2.34 | 0.69 | 1.65 | 0.56 | -3.54 | 0.00* |
| 4. คุณภาพชีวิตด้านความปลอดภัย | 2.41 | 0.55 | 1.56 | 0.48 | -4.97 | 0.00* |

* $p < .05$

จากตาราง 4 พบว่า ค่าเฉลี่ยของคะแนนคุณภาพชีวิตด้านร่างกายหลังการทดลองระหว่าง
กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในส่วนขององค์ประกอบของร่างกายด้านเปอร์เซ็นต์ไขมัน ความอ่อนตัว
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ ความอดทนของ
กล้ามเนื้อ และคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านความปลอดภัย มีความแตกต่างกันอย่าง
มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุปผลการวิจัย

1. รูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทยที่พัฒนาขึ้น ประกอบด้วย 5 กิจกรรม
ได้แก่ 1) กิจกรรมมวยจับมวยไทย 2) กิจกรรมรำไหว้ครู 3) กิจกรรมหุ่นดีด้วยมวยไทย 4) เสริมความ
ปลอดภัย และ 5) กิจกรรมตรีทิม

2. รูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทยที่พัฒนาขึ้น มีประสิทธิผลในการ
ส่งเสริมคุณภาพชีวิตทั้ง 4 ด้าน ดังนี้ ค่าเฉลี่ยของคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย หลังการทดลองระหว่าง
กลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ในส่วนขององค์ประกอบของร่างกายด้านเปอร์เซ็นต์ไขมัน ความอ่อนตัว
ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ และความอดทน

ของกล้ามเนื้อ และคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านความปลอดภัย มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

1. รูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วย 5 กิจกรรม ได้แก่ มาชยัจับมวยไทย กิจกรรมรำไหว้ครู กิจกรรมหุ่นดีด้วยมวยไทย กิจกรรมเสริมความปลอดภัย และ กิจกรรมตรีมทิม เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 1 มีประเด็นนำมาอภิปราย ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 กิจกรรมมาชยัจับมวยไทย กิจกรรมนี้เกิดจากการวิเคราะห์แนวคิดจากการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทย ประกอบด้วย 5 สถานี คือ 1. การใช้หมัด 2. การใช้เท้า 3. การใช้ศอก 4. การใช้เข่า และ 5. การถีบ เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ใช้มัดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ในการออกแรง ซึ่งเป็นกิจกรรมเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น สอดคล้องกับ สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ มวยไทย เล่มที่ 35 (2553) กล่าวว่า การเล่นมวยไทยมีวิธีการเล่นและทักษะการเล่นที่ส่งเสริมให้เกิดสมบรูณ์ของร่างกายเป็นอย่างดี ไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าการเล่นกีฬาสากล ประเภทอื่น ๆ ร่วมกับการออกกำลังกายเป็นกลุ่มซึ่งใช้แนวคิดการขัดเกลาทงสังคม แนวคิดนี้มีอิทธิพลต่อบุคคลมากโดยเฉพาะในช่วงวัยรุ่น สอดคล้องกับ สุพัตรา สุภาพ (2546) พบว่า กลุ่มบุคคลที่มีบทบาทในการขัดเกลาทงสังคมที่สำคัญรองจากครอบครัว คือ กลุ่มเพื่อน (Peer Group) ผู้วิจัยจึงนำแนวคิดนี้มาเป็นการออกกำลังกายเป็นกลุ่ม (Group Exercise) พร้อมทั้งใช้การออกกำลังกายแบบวงจรควบคู่ไปพร้อมกับการเปลี่ยนท่าทางท่าการใช้ศิลปะมวยไทย สอดคล้องกับ สนธยา สีละมาต (2551) พบว่า การฝึกแบบวงจรเป็นวิธีการฝึกซ้อมที่ง่ายที่สุดช่วยพัฒนาความแข็งแรงไปพร้อมกับการพัฒนาความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดซึ่งการฝึกแบบวงจรเป็นที่นิยมมากในการฝึกเพื่อพัฒนาด้านร่างกาย

กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมรำไหว้ครู กิจกรรมนี้เกิดจากแนวคิดการเสริมสร้างคุณลักษณะทางด้านจิตใจให้นักเรียนสามารถควบคุมอารมณ์ จัดการกับความเครียด สนุกสนานกับกิจกรรม สอดคล้องกับ สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ มวยไทย เล่มที่ 35 (2553) กล่าวว่า การฝึกศิลปะมวยไทยเป็นกิจกรรมการฝึกให้เป็นคนดีมีศีลธรรม ถ้าใช้ในทางที่ดีก็ย่อมมีคุณ แต่ถ้าใช้ในทางที่ไม่ดีก็ย่อมมีโทษ ดังนั้นผู้สอนจึงจำเป็นต้องอบรมในเรื่องการปลูกฝังนิสัย และน้ำใจนักกีฬา อบรมในเรื่องความเป็นคนดีมีคุณธรรมเป็นสำคัญและที่สำคัญเป็นการสร้างเสริมความรู้สึภภาคภูมิใจในศิลปะประจำชาติ ทั้งในแง่ขนบธรรมเนียมประเพณีของไทยทั่วไป รวมทั้งการนำที่มรำไหว้ครู ที่ต้องอาศัยความพร้อมเพรียงและความสามัคคี

กิจกรรมที่ 3 กิจกรรมหุ่นดีด้วยมวยไทย กิจกรรมนี้เกิดจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมในการตัดสินใจที่จะกระทำกิจกรรมเพื่อบรรลุผลบางอย่าง สอดคล้องกับ Bandura (1986) กล่าวว่า บุคคลมีความสามารถพอที่จะจัดการและกระทำพฤติกรรมบางอย่างให้มีประสิทธิภาพและบรรลุเป้าหมายตามที่

กำหนดไว้ได้ ความพยายามที่จะกระทำในกิจกรรมนั้นอย่างต่อเนื่อง นอกจากนี้แนวคิดการออกกำลังกายแบบวงจร ซึ่งใช้ในการสลับกลุ่มมัดกล้ามเนื้อในการพัฒนาคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย สอดคล้องกับ จุมพล จุมพลภักดี (2548) พบว่าการออกกำลังกายแบบวงจรเป็นวิธีการฝึกที่ดีและเหมาะกับบุคคลและกลุ่ม ประหยัดค่าใช้จ่าย สามารถเสริมสร้างด้านร่างกายได้หลาย ๆ ด้านตามที่ต้องการ อีกทั้งแนวคิดการใช้ศิลปะมวยไทย ซึ่งศิลปะประจำชาติของไทยที่มีทั้ง หมัด เท้า เข่า ศอก การป้องกันตัว สอดคล้องกับสารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ มวยไทย เล่มที่ 35 (2553) กล่าวว่า มวยไทยเป็นการออกกำลังกายที่ดี มีการเคลื่อนไหวของร่างกายหลายลักษณะ สามารถออกกำลังกายได้ทุกส่วนของร่างกาย และเป็น การฝึกประสาทให้ตื่นตัว มีปฏิกิริยาตอบสนองได้รวดเร็ว มีความสัมพันธ์ในการเคลื่อนไหวของมือ และเท้า จึงถือว่ามวยไทยเป็นกิจกรรมพลศึกษาอย่างหนึ่ง เป็นการสร้างเสริมความรู้สึกภาคภูมิใจใน ศิลปะประจำชาติ

กิจกรรมที่ 4 กิจกรรมเสริมความปลอดภัย กิจกรรมนี้เกิดจากทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคมใน การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมด้านสุขภาพ สอดคล้องกับ Bandura (1977) กล่าวว่า บุคคลมีความสามารถ ที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมทางด้านสุขภาพ และการคงอยู่ของพฤติกรรม โดยตัดสินใจว่าตนเองมี ความสามารถก็จะกระทำกิจกรรมนั้น นอกจากนี้ได้ใช้แนวคิดของการป้องกันตัวโดยใช้ศิลปะมวยไทย สอดคล้องกับ สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ มวยไทย เล่มที่ 35 (2553) กล่าวว่า ศิลปะมวยไทย เป็นการต่อสู้เพื่อป้องกันตัวในยามคับขันจากอันตรายที่ไม่สามารถคาดเดาได้ล่วงหน้า รวมทั้ง แนวคิด การออกกำลังกายเป็นกลุ่ม ซึ่งสามารถใช้ลักษณะความเป็นกลุ่มเพื่อผลักดันให้เกิดการช่วยเหลือให้ กำลังใจกันภายในกลุ่ม

กิจกรรมที่ 5 กิจกรรมตรีมิตร กิจกรรมนี้เกิดจากทฤษฎีภาวะผู้นำ การพาทีมเพื่อถึงเป้าหมายที่ วางไว้ สิ่งที่สำคัญคือการมีผู้นำ ซึ่งสอดคล้องกับ สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต (2539) กล่าวว่า การสังเกต ตัวแบบ (Vicarious Experience) คือ การที่เห็นบุคคลอื่นที่คล้ายคลึงกับตนประสบความสำเร็จก็สามารถ เพิ่มการรับรู้ความสามารถในตนได้ เนื่องจากบุคคลจะเห็นว่าตนก็มีความสามารถที่จะกระทำกิจกรรมใน ทำนองเดียวกันนั้นได้สำเร็จเช่นเดียวกัน

2. รูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทยเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่พัฒนาขึ้น ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม และ ด้านความปลอดภัย ของกลุ่มทดลอง โดยหลังทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง และสูงกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยข้อที่ 2 มีประเด็นที่น่าสนใจ ดังนี้

1) กิจกรรมที่พัฒนาด้านร่างกาย ได้แก่ กิจกรรมที่ 1 มาชยับจับมวยไทย และกิจกรรมที่ 3 หุ่น ดีด้วยมวยไทย ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ให้ความรู้ ข้อมูลข่าวสาร ทำทางการออกกำลังกายที่ถูกต้อง โดยใช้ภาพ วิดีทัศน์ ให้รับรู้ถึงประโยชน์และคุณค่าของศิลปะมวยไทย พบว่า นักเรียนให้ความสนใจ มีการสอบถาม แลกเปลี่ยนข้อมูลความรู้เกี่ยวกับศิลปะมวยไทย ทำให้นักเรียนมีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง ส่งผลให้มี

พฤติกรรมการดูแลตนเองเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อและลดสัดส่วนให้ตนเองมีบุคลิกภาพที่ดี สอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ทางสังคม Bandura (1986) ที่กล่าวว่า การที่บุคคลพิจารณาตัดสินเกี่ยวกับความสามารถในตนเองว่า ตนมีความสามารถที่จะจัดการและกระทำพฤติกรรมบางอย่างให้มีประสิทธิภาพและบรรลุเป้าหมายตามที่กำหนดไว้ได้มากน้อยเพียงใด ซึ่งการรับรู้ความสามารถในตนเองนี้จะมีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การเลือกกระทำกิจกรรมต่าง ๆ และความพยายามที่จะกระทำในกิจกรรมนั้นอย่างต่อเนื่อง

2) กิจกรรมที่พัฒนาด้านจิตใจ ได้แก่ กิจกรรมมาชยัปจัมมวยไทย กิจกรรมรำไหว้ครู กิจกรรมหุ่นดีด้วยมวยไทย และกิจกรรมตรีมทิม ซึ่งทุกกิจกรรมมีส่วนส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ เช่น กิจกรรมมาชยัปจัมมวยไทย เป็นกิจกรรมที่ใช้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย ทั้ง 5 สถานี ทุกสถานีเน้นการออกอาวุธ (การรุก) ทำให้นักเรียนเกิดความสนุกสนาน ทำทลายความสามารถในการแสดงทักษะต่าง ๆ นอกจากนี้ยังส่งผลต่อการหลั่งฮอร์โมนเอนดอร์ฟิน (สารแห่งความสุข) ส่วนกิจกรรมรำไหว้ครู กิจกรรมหุ่นดีด้วยมวยไทย และกิจกรรมตรีมทิม มีส่วนส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านจิตใจ เนื่องจากผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองออกกำลังกายกันเป็นกลุ่ม โดยมีนักเรียนที่เป็นผู้นำการออกกำลังกายของแต่ละกลุ่มมีการให้กำลังใจซึ่งกันและกันภายในกลุ่ม และมีการบวมทิมโดยให้นักเรียนแต่ละกลุ่มกระตุ้นความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันด้วยการพูดชื่อทีมของกลุ่มเสียงดังพร้อม ๆ กัน ส่งผลให้นักเรียนเกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน มีความสุข และกล้าแสดงออก ผู้วิจัยสังเกตเห็นว่า การออกกำลังกายเป็นกลุ่มทำให้นักเรียนมีสมาธิ และความตั้งใจในการร่วมกิจกรรม สนุกสนานเพลิดเพลินกับกิจกรรมการออกกำลังกายมากขึ้น รวมทั้งมีน้ำใจนักกีฬา ให้อภัยเพื่อนในกลุ่มเมื่อทำผิดพลาด และรับรู้ถึงสามารถของตน รวมทั้งรู้สึกภาคภูมิใจในศิลปะประจำชาติมากขึ้น

3) กิจกรรมที่พัฒนาคุณภาพชีวิตด้านสังคม ได้แก่ กิจกรรมมาชยัปจัมมวยไทย กิจกรรมรำไหว้ครู กิจกรรมหุ่นดีด้วยมวยไทย และกิจกรรมตรีมทิม ทุกกิจกรรมมีส่วนส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านสังคม โดยผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองออกกำลังกายผ่านกระบวนการกลุ่ม ทำให้นักเรียนได้พบเพื่อนใหม่ๆ ในกลุ่มและต่างกลุ่ม นอกจากนี้ ผู้วิจัยฝึกให้นักเรียนรู้จักการให้กำลังใจซึ่งกันและกันภายในกลุ่มโดยการบวมทิม จึงทำให้นักเรียนเกิดกำลังใจ ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และตรงต่อเวลาในการออกกำลังกายมากขึ้น ทั้งนี้ผู้วิจัยสังเกตว่านักเรียนในแต่ละกลุ่มมีความรับผิดชอบในการทำกิจกรรมดีขึ้น สังเกตจากการตรงต่อเวลาในการออกกำลังกายทุกๆ กิจกรรม และมีการให้คำแนะนำช่วยเหลือเพื่อนในกลุ่ม เมื่อนักเรียนอยู่กันเป็นกลุ่มจะมีแรงบันดาลใจมากขึ้นกว่าอยู่คนเดียว การออกกำลังกายเป็นกลุ่มจึงดีกว่าการออกกำลังกายคนเดียว อีกทั้งการได้พูดคุยแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน ก่อให้เกิดประโยชน์ในด้านต่าง ๆ เพิ่มขึ้น

4) กิจกรรมที่พัฒนาคุณภาพชีวิตด้านความปลอดภัย ได้แก่ กิจกรรมมาชยัปจัมมวยไทย กิจกรรมหุ่นดีด้วยมวยไทย กิจกรรมเสริมความปลอดภัย และกิจกรรมตรีมทิม ซึ่งทุกกิจกรรมมีส่วนส่งเสริมคุณภาพชีวิตด้านความปลอดภัย โดยผู้วิจัยให้นักเรียนกลุ่มทดลองออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทยแบบวงจร 5 สถานีประกอบด้วย สถานีชก เตะ ศอก เข่า และถีบ การออกกำลังกายทุกสถานีส่งผลให้มี

การหลังสารเอ็นดอร์ฟินทำให้ร่างกายให้เพิ่มความคล่องแคล่วว่องไว กล้ามเนื้อทุกส่วนทำงานประสานกันเป็นอย่างดี นอกจากนี้ ผู้วิจัยกำหนดให้นักเรียนออกกำลังกายโดยใช้กระบวนการกลุ่ม ทำให้นักเรียนมีกลุ่มเพื่อนให้ความช่วยเหลือในขณะทำกิจกรรม เช่น เมื่อมีนักเรียนออกกำลังกายด้วยท่าทางที่ไม่ถูกต้องหรือไม่ปลอดภัย เมื่อเกิดอุบัติเหตุหรือมีอาการบาดเจ็บเกิดขึ้น กลุ่มเพื่อนก็จะช่วยปฐมพยาบาลหรือตามบุคคลอื่นมาให้ความช่วยเหลือได้ นอกจากนี้ กิจกรรมเสริมความปลอดภัยเป็นกิจกรรมที่ฝึกความคล่องแคล่วว่องไว ทำให้นักเรียนมีทักษะในการเอนตัว บัด ปัดป้อง และหลบหลีกให้พ้นระยะอันตราย

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยดังกล่าว ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะ ดังต่อไปนี้

1. ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

1.1 ผู้บริหารโรงเรียน ครู ตลอดจนผู้ปกครอง ควรนำแนวทางในการจัดรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทยเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายไปใช้ในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียน

1.2 ผู้ดำเนินกิจกรรมควรเตรียมสื่อในการจัดกิจกรรมให้พร้อมและหลากหลายรูปแบบแสดงถึงหลักการ วิธีการ และท่าทางการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เพื่อเพิ่มความสนใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมและเพื่อให้เกิดประสิทธิผลมากที่สุด

1.3 ควรมีการวัดประเมินผลและแสดงคะแนนของแต่ละกลุ่มให้กับนักเรียนเพื่อให้เกิดแรงจูงใจและกำลังใจให้นักเรียนได้แสดงศักยภาพของตนออกมามากที่สุด

1.4 ผู้จัดกิจกรรมควรมีบุคลิกภาพที่เป็นกันเอง มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และมีความสามารถให้คำแนะนำนักเรียนในการใช้ทักษะอย่างถูกต้อง

1.5 ผู้ดำเนินกิจกรรมควรมีร่างกายที่แข็งแรง เพื่อเป็นแบบอย่าง และสร้างความเชื่อมั่นให้กับนักเรียนในการดำเนินกิจกรรม

1.6 ภายหลังจากจัดกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทยเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตควรมีการจัดการแข่งขันรำไหว้ครูแบบทีมหรือแสดงการต่อสู้โดยใช้ศิลปะมวยไทยเพื่อเป็นการกระตุ้นและเพิ่มแรงจูงใจในการฝึกฝนและเข้าใจถึงคุณค่าของมวยไทยอย่างถ่องแท้เพื่อให้เกิดความซาบซึ้งและเห็นความสำคัญของมวยไทย เกิดความภาคภูมิใจที่ได้ศึกษาเล่าเรียนและได้สืบทอดมรดกอันล้ำค่าประจำชาติไว้

การวิจัยครั้งนี้ ได้รับการสนับสนุนทุนจาก ทุน 90 ปี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ทำให้งานวิจัยนี้สำเร็จลุล่วงไปได้เป็นอย่างดี ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551*. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน.
- กระทรวงสาธารณสุข. (2553). *ผลสำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายของประชาชน อายุตั้งแต่ 11 ปีขึ้นไป*.
- กรมควบคุมโรค กระทรวงสาธารณสุข. (2553). *ผลการสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงโรคไม่ติดต่อและการบาดเจ็บ*.
- กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. (2551). *การสำรวจระดับความวิตกกังวลของประเทศไทย*.
- กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2545). *ชัยกายสบายชีวี*.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2548). *โทษของการขาดการออกกำลังกาย*.
- จินตนา สรายุทธพิทักษ์. (2557). การพัฒนารูปแบบการเรียนการสอนตามแนวคิดการพัฒนาด้านจิตพิสัยเพื่อสร้างเสริมสุขภาพนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น. *วารสารครุศาสตร์*, 42(4), 31-42.
- จุมพล จุมพลภักดี. (2548). *การสร้างแบบฝึกการออกกำลังกายแบบวงจรเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับข้าราชการทหารสังกัดกองพันทหารม้าที่ 6, คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*.
- ราวีวัฒน์ รัตนโกเศศ. (2551). *การฝึกจักรยานเบื้องต้น*. กรุงเทพมหานคร: สุวีริยาสาส์น. บัณฑิตวิทยาลัย, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สนธยา สีละหมาด. (2551). *หลักการฝึกกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมโภชน์ เอี่ยมสุภาษิต. (2539). *ทฤษฎีและเทคนิคการปรับพฤติกรรม*. กรุงเทพมหานคร: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชนฯ (2553). เล่มที่ 35 *มวยไทย*.
- สุพัตรา สุภาพ. (2546). CEO กับทรัพยากรมนุษย์ (ตอนที่ 1). *วารสารฟอร์ควอลิตี้*.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ. (2556). *การศึกษารูปแบบและการใช้ประโยชน์ลานกีฬาของประชาชนในเขตภาษีเจริญ*.
- สำนักงานหลักประกันสุขภาพแห่งชาติ. (2550). *ค่าใช้จ่ายด้านการรักษาพยาบาลของประชาชนที่เจ็บป่วยและเสียชีวิต*.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2550). *รายงานการสำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬาของประชากร พ.ศ. 2550*.

ภาษาอังกฤษ

- American College of Sports Medicine. (2006). *ACSM's guidelines for exercise testing and prescription* (7th ed.). Philadelphia: Lippincott Williams & Wilkins.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ Prentice-Hall.

Bandura, A. (1977). *Social learning theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.

Wilmore, J. H., & Costill, D. L. (1999). *Physiology of sport and exercise*. Champaign, IL: Human Kinetics.

ผู้เขียน

กิจจา ถนอมสิงหะ ภาควิชาหลักสูตร และการสอน สาขาวิชาสุขศึกษา และพลศึกษา คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 10330 E-mail: vidhitman@gmail.com

ศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์ ภาควิชาหลักสูตร และการสอน สาขาวิชาสุขศึกษา และ
พลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 10330

หมายเหตุ: งานวิจัยนี้ได้รับทุน 90 ปี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย