



**การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้โปรแกรมการ
กำกับตนเอง โรงเรียนบ้านวังเวิน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 3
Enhancing Lower Secondary Students' Physical Fitness Using Self-Regulation
Program at Ban Wang Woen School under the Office of
Sakon Nakhon Primary Educational Service Area 3**

**ทวีทรัพย์ มาละอินทร์¹ ผศ.ดร.สำราญ กำจัดภัย² และ ผศ.ดร.ภูมิพงศ์ จอมหงษ์พิพัฒน์³
Taweesaap Malain¹, Asst. Prof. Dr. Sumran Gumjudpai²
and Asst. Prof. Dr. Bhumbhong Jomhongbhibhat³**

¹ นักศึกษาปริญญาโท สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

² กศ.ด. (วิจัยและประเมินผลการศึกษา) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

³ ค.ด. (อุดมศึกษา) ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีปัญหาสมรรถภาพ ทางกายไม่ผ่านเกณฑ์ โดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง กลุ่มเป้าหมายเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 โรงเรียนบ้านวังเวิน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 3 จำนวน 5 คน โดยมีการดำเนินการ 3 วงรอบ ในแต่ละวงรอบมีการดำเนินการ 4 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นวางแผน (Planning) 2) ขั้นปฏิบัติตามแผน (Acting) 3) ขั้นสังเกต ติดตาม และประเมินผล (Observing) 4) ขั้นสะท้อนผลเพื่อการปรับปรุง (Reflecting) การเรียนรู้ การสะท้อนผลการเรียนและปรับปรุงการจัดกิจกรรมอย่างต่อเนื่องทุกวงรอบได้แก่ วงรอบที่ 1 การเสริมความรู้เกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย วิธีการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่ถูกวิธี และการกำกับตนเอง วงรอบที่ 2 การฝึกปฏิบัติการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย และวงรอบที่ 3 การจัดทำโปรแกรมการกำกับตนเอง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ 1) โปรแกรมการกำกับตนเอง 2) ชุดฝึกกิจกรรมการออกกำลังกาย 3) แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย 4) แบบทดสอบวัดความรู้ความเข้าใจ และ 5) แบบบันทึกพฤติกรรม ผลการวิจัยพบว่า สมรรถภาพทางกายของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายหลังการพัฒนาโดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง ตามกระบวนการวิจัยปฏิบัติการผ่านเกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพทางกายที่ตั้งไว้ที่ร้อยละ 80 ทุกคน

คำสำคัญ : สมรรถภาพทางกาย / โปรแกรมการกำกับตนเอง

ABSTRACT

This action research was to develop physical competence of the students of lower secondary level who with had problems in physical competence performance by using self-regulation programs. The target group consisted of 5 lower secondary students in the first semester of 2011 academic year at Ban Wang Woen School under the Office of Sakon Nakhon Primary Educational Service Area 3. A three – spiral action research with 4 phases comprising 1) Planning, 2) Action, 3) Observation and 4) Reflection was applied in this study. Spiral 1 : Enhancement of knowledge about physical competence that how to build physical potentiality in proper ways, self-regulation and control; Spiral 2 : The exercises to strengthen physical competency; Spiral 3 : Provision of self-regulation programs. The instruments used for this research were: 1) Self-regulation programs, 2) 10 sets of



training activities, 3) A test of physical competency, 4) A test to measure knowledge and understanding, 5) Student behavior forms. The findings of this study were as follows: The physical competence among the target group after the development using self-regulation programs based on action research, it was determined that each student achieved the criteria of physical competence performance set at 80 percentage.

Keywords : Physical Fitness / Self-Regulation Programs

บทนำ

การพัฒนาคุณภาพประชากรเพื่อนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีนั้น ประชากรทุกคนจะต้องมีสุขภาพอยู่ในระดับดี ทั้งทางร่างกายและจิตใจ สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งการออกกำลังกายถือเป็นปัจจัยหนึ่งที่สำคัญในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชน ดังนั้นประชาชน ทุกเพศ ทุกวัยควรต้องรู้จักวิธีการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี เข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย ทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา

การออกกำลังกายเป็นที่ยอมรับทั้งทางวิชาการ และการรับรู้ของแต่ละบุคคลว่ามีประโยชน์ แต่คนส่วนใหญ่ก็ยังละเลยนั้นแสดงให้เห็นว่าคนส่วนใหญ่เพียงแต่เห็นประโยชน์แต่ยังไม่เห็นความจำเป็นในการออกกำลังกายและยังเข้าใจว่าการออกกำลังกายเพียงทำให้ร่างกายแข็งแรงเท่านั้น (กรมพลศึกษา. 2549 : 3) ความเป็นจริงการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมสร้างคุณภาพในการดำรงชีวิตให้เกิดความสุขอย่างแท้จริง ดังจะเห็นได้จากพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ความว่า

“ร่างกายของคนเรานั้นธรรมชาติสร้างมาสำหรับออกแรงมิใช่ให้อยู่เฉยๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดีโดยสม่ำเสมอร่างกายก็เจริญแข็งแรงคล่องแคล่ว และคงทนยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงเลยหรือไม่เพียงพอร่างกายก็เจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้แต่จะค่อยๆ เสื่อมไปเป็นลำดับ และหมดสภาพก่อนเวลาอันควร ดังนั้นผู้ที่ปกติทำงานโดยไม่ใช้กำลังหรือใช้กำลังแต่น้อยจึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอกับความต้องการธรรมชาติทุกวัน มิฉะนั้นจะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่งที่เขาใช้สติปัญญาของเขาทำประโยชน์ให้แก่สังคมและส่วนรวมได้น้อยเกินไป เพราะร่างกายอันกลับกลายอ่อนแอลงนั้นจะไม่อำนวยโอกาสให้ทำงานโดยมีประสิทธิภาพได้” (กรมพลศึกษา. 2549 : 4)

จากพระราชดำรัสดังกล่าวจะเห็นว่า การออกกำลังกายมีความสำคัญและมีประโยชน์อย่างยิ่ง เพราะการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเพียงพอ นั้น จะส่งผลดีต่อสุขภาพทำให้ระบบ

อวัยวะต่างๆ ของร่างกายได้รับการพัฒนา และเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานดีขึ้น อาทิ ช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง อัตราการเต้นของหัวใจลดลง เพิ่มออกซิเจนไปยังสมอง กล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่ในการหายใจแข็งแรงขึ้น เพิ่มปริมาณการไหลเวียนเลือดเข้าสู่ปอดดีขึ้น เพิ่มความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อและกระดูก ช่วยลดปัญหาเรื่องรูปร่างความอ้วน และช่วยบรรเทาอาการซึมเศร้า ลดความวิตกกังวล ลดความตึงเครียดได้ (วิโรจน์ เจริญยิ่ง. 2548 : 2) และยังสามารถประกอบกิจกรรมหรือการทำงานต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นระยะเวลาานไม่เหน็ดเหนื่อย และนอกจากนี้การออกกำลังกาย ยังช่วยเสริมสร้างคุณภาพชีวิตที่ดีทั้งตัวบุคคลและครอบครัว ส่งเสริมวิถีชีวิตที่ปลอดภัย ลดพฤติกรรมเสี่ยงต่างๆ ทั้งจากเพศสัมพันธ์ที่ไม่ปลอดภัย รวมถึงจากยาเสพติดและลดปัญหาความรุนแรงในกลุ่มวัยรุ่นได้เป็นอย่างดี

พลศึกษานับว่าเป็นศาสตร์หรือการศึกษาที่สำคัญแขนงหนึ่งในการที่จะส่งเสริมให้มนุษย์มีการพัฒนาทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะเด็กและเยาวชน ดังจะเห็นได้จากมาตรฐาน การเรียนรู้การศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 สาระที่ 3 การเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา กีฬาไทย และกีฬาสากล ตัวชี้วัดที่ 4 วางแผนและจัดเวลาในการออกกำลังกาย การพักผ่อนและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย และสาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ และการป้องกันโรค ตัวชี้วัดที่ 5 ทดสอบสมรรถภาพทางกายและพัฒนาได้ตามความแตกต่าง ระหว่างบุคคล (กระทรวงศึกษาธิการ. 2551 : 1-2)

จากการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านวังเวิน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553 จำนวน 43 คน พบว่า มีนักเรียน จำนวน 5 คน สมรรถภาพทางกายไม่ผ่านเกณฑ์ของการทดสอบ ซึ่งนักเรียนกลุ่มดังกล่าวจำเป็นต้องได้รับการส่งเสริมและพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (โรงเรียนบ้านวังเวิน. 2553 : 39)



แนวทางที่จะช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนได้ดี คือ การส่งเสริมการออกกำลังกายอย่างถูกวิธีและสม่ำเสมอ กระตุ้นให้นักเรียนรับรู้ความสามารถของตนเอง และสามารถกำกับตนเองด้านการออกกำลังกาย โดยที่การกำกับตนเองเป็นกระบวนการที่บุคคลตั้งเป้าหมายสำหรับตนเอง บันทึกพฤติกรรมของตนเอง และคิดกลวิธีให้บรรลุเป้าหมายด้วยตนเอง บุคคลจะเป็นผู้ควบคุมกระบวนการนี้ด้วยตนเอง (Zimmerman, 1998 : 1) ซึ่งกระบวนการดังกล่าวประกอบด้วย กระบวนการสังเกตตนเอง กระบวนการตัดสินใจด้วยตนเองและกระบวนการแสดงปฏิกิริยาต่อตนเอง โดยบุคคลจะใช้มาตรฐานภายในตน จูงใจให้กระทำพฤติกรรม และประเมินปฏิกิริยาการกระทำด้วยตนเอง เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของตนเองตามเป้าหมายที่ต้องการ รวมทั้งมีการให้รางวัล และการลงโทษตนเองอย่างเหมาะสม

จากสภาพปัญหานักเรียนกลุ่มเป้าหมาย 5 คน ไม่ผ่านเกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ผู้วิจัยเป็นครูผู้สอนในรายวิชาพลศึกษาโรงเรียนบ้านวังเงิน จึงมีความสนใจทำวิจัยปฏิบัติการเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านวังเงิน ใช้แนวทางในการแก้ปัญหา โดยใช้กระบวนการวิจัยปฏิบัติการ (Action Research) เพราะการวิจัยแบบนี้มีเป้าหมายเพื่อแก้ปัญหาหรือพัฒนาเฉพาะกลุ่มหรือองค์กร และมีความยืดหยุ่นในการดำเนินกิจกรรมต่างๆ ซึ่งน่าจะมีความเหมาะสม สำหรับการวิจัยเพื่อมุ่งพัฒนาส่งเสริมการออกกำลังกายควบคู่กับการ ใช้โปรแกรมการกำกับตนเองในการออกกำลังกาย โดยมุ่งหวังให้นักเรียนกลุ่มเป้าหมายทั้ง 5 คน มีสมรรถภาพทางกายแข็งแรงสมบูรณ์ และผ่านเกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

วัตถุประสงค์การวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดวัตถุประสงค์การวิจัยไว้ดังนี้

เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านวังเงิน สำนักงาน เขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาศกนนคร เขต 3 โดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง จำนวน 5 คนที่มีปัญหาด้านสมรรถภาพทางกายไม่ผ่านเกณฑ์การประเมิน ให้มีสมรรถภาพทางกายผ่านเกณฑ์การทดสอบร้อยละ 80 ทุกคน

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ได้นำกระบวนการวิจัยปฏิบัติการ (Action Research) ตามแนวคิดของ เคมมิส และแมค เทคการ์ท

(Kemmis and MC Taggart) ดำเนินการเป็น 3 วงรอบในแต่ละวงรอบประกอบด้วย 4 ขั้นตอนคือ 1) ขั้นวางแผน (Planning) 2) ขั้นปฏิบัติตามแผน (Acting) 3) ขั้นสังเกตการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นในขณะปฏิบัติกิจกรรมการเรียนการสอน (Observing) 4) ขั้นสะท้อนผลการปฏิบัติการเพื่อการปรับปรุง (Reflecting) ซึ่งการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ได้ดำเนินการ ดังนี้

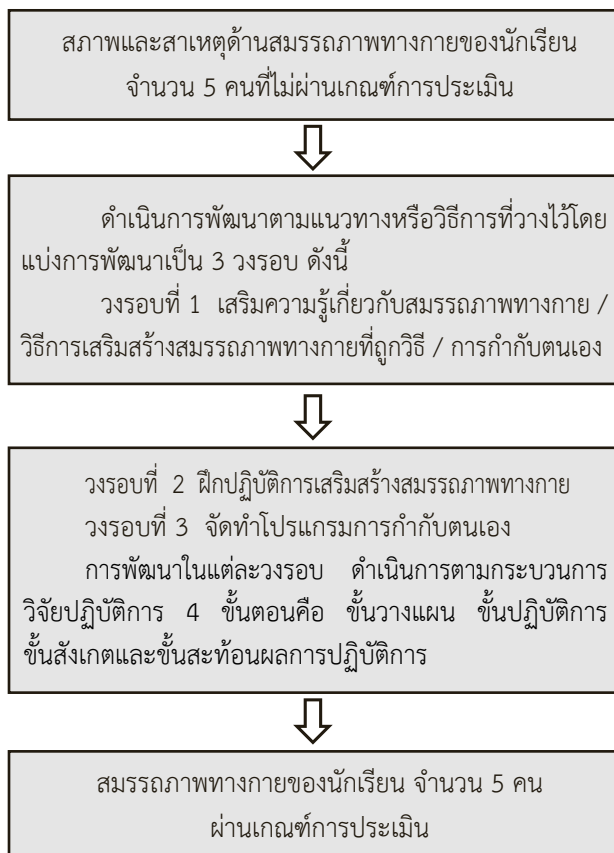
วงรอบที่ 1 การเสริมความรู้เกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย วิธีการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่ถูกวิธี และการกำกับตนเอง 1) ขั้นวางแผน (Planning) ผู้วิจัยสร้างปฏิทินการฝึกอบรม กำหนดวัน เวลา และสถานที่ใช้ในการอบรม เตรียมเนื้อหาเตรียมสื่อ วัสดุและอุปกรณ์ เตรียมวิทยากรให้ความรู้ในการอบรม 2) ขั้นปฏิบัติตามแผน (Acting) สร้างปฏิทินการอบรม โดยสอบถามครูประจำชั้น และนักเรียนในเรื่องความพร้อมในการอบรม จากนั้นติดต่อประสานงานกับวิทยากร จัดเตรียมเนื้อหาและวัสดุอุปกรณ์ในการอบรม 3) ขั้นสังเกตผล (Observing) สังเกตพฤติกรรมในการเข้าร่วมกิจกรรมของนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย 4) ขั้นสะท้อนผลการปฏิบัติการ เพื่อการปรับปรุง (Reflecting) ผู้วิจัยได้วัดความรู้ความเข้าใจของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายเกี่ยวกับสมรรถภาพ ทางกาย การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่ถูกวิธี และการกำกับตนเอง โดยใช้ข้อสอบแบบเลือกตอบ จำนวน 10 ข้อ ผลการทดสอบวัดความรู้ความเข้าใจพบว่า นักเรียนกลุ่มเป้าหมายจำนวน 4 คน มีความรู้ความเข้าใจและสอบผ่านเกณฑ์การประเมิน ส่วนนักเรียนอีก 1 คน สอบไม่ผ่านเกณฑ์การประเมิน ซึ่งมีสาเหตุมาจากการไม่ตั้งใจฟังเนื้อหาขณะที่วิทยากรให้ความรู้ ผู้วิจัยจึงได้ให้ความรู้เพิ่มเติมและทำการทดสอบอีกครั้ง จนกว่าจะผ่านเกณฑ์การประเมิน ส่วนนักเรียนที่ผ่านการทดสอบแล้ว ให้ไปฝึกกิจกรรมในวงรอบที่ 2 ต่อไป

วงรอบที่ 2 การฝึกปฏิบัติการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย 1) ขั้นวางแผน (Planning) ผู้วิจัยสร้างชุดฝึกกิจกรรมการออกกำลังกาย จำนวน 10 ชุด โดยชุดฝึกกิจกรรมการออกกำลังกายมีความยากง่ายและมีความเหมาะสมสำหรับการฝึกเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของนักเรียน 3) ขั้นสังเกตผล (Observing) สังเกตพฤติกรรมนักเรียนขณะฝึกปฏิบัติกิจกรรมออกกำลังกายจากชุดฝึกกิจกรรมการออกกำลังกาย ทั้ง 10 ชุด 4) ขั้นสะท้อนผลการปฏิบัติการ เพื่อการปรับปรุง (Reflecting) ผลการฝึกปฏิบัติจากชุดฝึกทั้ง 10 ชุด พบว่านักเรียนทั้ง 5 คน ฝึกปฏิบัติได้อย่างถูกต้องและผ่านเกณฑ์การประเมิน ส่งผลให้ทำกิจกรรมในวงรอบที่ 3 ต่อไป



วงรอบที่ 3 จัดทำโปรแกรมการกำกับตนเอง 1) ขั้นวางแผน (Planning) ผู้วิจัยให้ความรู้เกี่ยวกับโปรแกรมการกำกับตนเองให้กับนักเรียนกลุ่มเป้าหมาย 2) ขั้นปฏิบัติตามแผน (Acting) นักเรียนกลุ่มเป้าหมายสร้างโปรแกรมกำกับตนเอง 3) ขั้นสังเกตผล (Observing) นักเรียนฝึกปฏิบัติตามโปรแกรมกำกับตนเอง 4) ขั้นสะท้อนผลการปฏิบัติการ เพื่อการปรับปรุง (Reflecting) จากการฝึกออกกำลังกายตามโปรแกรมกำกับตนเองพบว่านักเรียนทั้ง 5 คน สามารถฝึกปฏิบัติได้ถูกต้องครบถ้วนตามที่ตั้งเป้าหมายเอาไว้และได้ ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายอีกครั้ง นักเรียนกลุ่มเป้าหมาย ทั้ง 5 คน สามารถทดสอบสมรรถภาพทางกายผ่านเกณฑ์ร้อยละ 80 ทุกคน และมีสมรรถภาพทางกายแข็งแรงสมบูรณ์ขึ้น

ในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสรุปเป็นกรอบแนวคิดการวิจัยได้ดังภาพ



วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มเป้าหมาย

ได้แก่นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 3 คน และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จำนวน 2 คน รวม 5 คน โรงเรียน

บ้านวังเวิน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสกลนคร เขต 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2554 โดยผู้วิจัยได้เลือกเฉพาะนักเรียนที่ทดสอบสมรรถภาพทางกายไม่ผ่านเกณฑ์การประเมิน ซึ่งใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ (International Committee for the Standardization of the Physical Fitness Test) ใช้ชื่อย่อว่า “ICSPFT”

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

1. โปรแกรมการกำกับตนเอง ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นเพื่อให้นักเรียนกลุ่มเป้าหมายได้นำไปใช้ในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของตนเอง ประกอบไปด้วย ขั้นตอนดังนี้

1.1 สสำรวจวิเคราะห์จุดอ่อนด้านสมรรถภาพทางกายของตนเองที่ต้องปรับปรุง ตามเกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

1.2 ฝึกออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายภายใต้การฝึกซ้อมของครู ตามชุดกิจกรรมการออกกำลังกายที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้น เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายในแต่ละด้าน

1.3 แผนกำกับตนเองในการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายส่วนที่ควรปรับปรุง

1.4 ผลการกำกับตนเองในการออกกำลังกายเพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่ตั้งเอาไว้

1.5 ความรู้สึกของนักเรียนที่มีต่อชุดฝึกและความประทับใจในการออกกำลังกายโดยการกำกับตนเอง

2. ชุดฝึกกิจกรรมการออกกำลังกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 10 ชุด

3. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย เป็นแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ มีจำนวน 8 รายการ ประกอบด้วย 1) วิ่ง 50 เมตร 2) ยืนกระโดดไกล 3) แรงบีบมือที่ถนัด 4) ลูก-นั่ง 30 วินาที 5) งอแขนห้อยตัว 6) วิ่งเก็บของ 7) งอตัวข้างหน้า 8) วิ่ง 1,000 เมตร

4. แบบทดสอบวัดความรู้ความเข้าใจ เป็นแบบเลือกตอบ จำนวน 10 ข้อ

5. แบบบันทึกพฤติกรรมของนักเรียน จำนวน 1 ฉบับ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย จำนวน 8 รายการ และแบบทดสอบวัดความรู้ความเข้าใจ จำนวน 10 ข้อ การเก็บรวบรวม



ข้อมูลเชิงคุณภาพจากแบบบันทึกพฤติกรรมนักเรียนเขียนแบบ
บรรยายความจากการปฏิบัติกิจกรรมทุกครั้ง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลจากการเก็บรวบรวมมาวิเคราะห์ทั้ง
เชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ข้อมูลเชิงปริมาณ ใช้สถิติพื้นฐาน
ค่าร้อยละของคะแนนแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย และ
แบบทดสอบวัดความรู้ความเข้าใจ เทียบเกณฑ์การประเมิน
ร้อยละ 80 ของนักเรียนรายบุคคล ข้อมูลเชิงคุณภาพได้
จากแบบบันทึกพฤติกรรมนักเรียน นำมาวิเคราะห์ ประเมิน
สถานการณ์ที่เกิดขึ้นว่าดีหรือไม่ เหมาะสมเพียงใด มีอุปสรรค
เกิดขึ้นหรือเพื่อเป็นแนวทางในการปรับปรุงพัฒนาให้นักเรียน
แต่ละคนมีสมรรถภาพทางกายผ่านเกณฑ์การประเมินที่กำหนด
ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า สมรรถภาพทางกายของนักเรียน
กลุ่มเป้าหมาย หลังการพัฒนาโดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง
ตามกระบวนการวิจัยปฏิบัติการผ่านเกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพ
ทางกายที่ตั้งไว้ที่ ร้อยละ 80 ทุกคน โดยนักเรียนแต่ละคนมี
ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย วิธีการเสริมสร้าง
สมรรถภาพทางกายที่ถูกต้อง และการกำกับตนเอง รวมถึงมี
สมรรถภาพทางกาย หลังการพัฒนา ดังนี้

1. ด้านความรู้ความเข้าใจ จากการทดสอบความรู้ความ
เข้าใจ โดยใช้แบบทดสอบ จำนวน 10 ข้อ ผลการทดสอบ
หลังเรียน นักเรียนแต่ละคนมีคะแนนผลการทดสอบ ดังตาราง
ต่อไปนี้

ชื่อ - สกุล	อายุ(ปี)	คะแนนที่ได้จากการทดสอบด้านที่					ผลการประเมินเมื่อ เทียบกับเกณฑ์
		1 (3)	2 (3)	3 (4)	รวม(10)	ร้อยละ	
ด.ญ.วารุณี	14	3	3	3	9	90	ผ่าน
ด.ญ.วิภาวี	14	3	3	4	10	100	ผ่าน
ด.ช.ชนะ	14	3	3	4	10	100	ผ่าน
ด.ช.วิทยา	15	3	3	3	9	90	ผ่าน
ด.ช.โชค	15	3	3	4	10	100	ผ่าน
เฉลี่ย		3	3	3.6	9.6	96	
ร้อยละ		100	100	90	96	96	

2. ด้านสมรรถภาพทางกายนักเรียนแต่ละคนมีสมรรถภาพทางกายหลังการพัฒนาดังตารางต่อไปนี้

รายการทดสอบ	ชื่อนักเรียน				
	ด.ญ.วารุณี	ด.ญ.วิภาวี	ด.ช.ชนะ	ด.ช.วิทยา	ด.ช.โชค
	ระดับ ผลการทดสอบ	ระดับ ผลการทดสอบ	ระดับ ผลการทดสอบ	ระดับ ผลการทดสอบ	ระดับ ผลการทดสอบ
วิ่ง 50 เมตร	ดี	ดี	ดีมาก	ดี	ดี
ยืนกระโดดไกล	ดี	ดี	ดี	ดี	ดี
แรงบีบมือ	ดี	ดี	ดี	ดีมาก	ดีมาก
ลูก-นั่ง 30 นาที	ดี	ดี	ดีมาก	ดี	ดี
ดึงข้อราวเดี่ยว	ดีมาก	ดี	ดี	ดีมาก	ดี
วิ่งเก็บของ	ดี	ดีมาก	ดีมาก	ดีมาก	ดี
นั่งงอตัวข้างหน้า	ดีมาก	ดีมาก	ดี	ดีมาก	ดี
วิ่งระยะไกล (วิ่ง 1,000 เมตร)	ดี	ดี	ดี	ดี	ดีมาก
สรุปผลการทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย	ผ่านเกณฑ์	ผ่านเกณฑ์	ผ่านเกณฑ์	ผ่านเกณฑ์	ผ่านเกณฑ์



อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยปฏิบัติการเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง โรงเรียนบ้านวังเวิน ในครั้งนี้ พบว่านักเรียนกลุ่มเป้าหมายมีสมรรถภาพทางกายที่ดีและผ่านเกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ร้อยละ 80 ทุกคน ทั้งนี้เนื่องมาจากผู้วิจัยได้ดำเนินการแก้ปัญหาอย่างเป็นระบบและมีประสิทธิภาพ โดยได้ดำเนินการ ดังนี้

1. ทำการคัดกรองเด็กนักเรียนที่มีปัญหาด้านสมรรถภาพทางกายไม่ผ่านเกณฑ์มาเป็นอย่างดี โดยได้ศึกษาสภาพและสาเหตุปัญหาด้านสมรรถภาพทางกายของนักเรียน จำนวน 5 คน ที่ไม่ผ่านเกณฑ์การประเมินอันเนื่องมาจากตัวนักเรียนเอง จากครูผู้สอน และจากผู้ปกครองที่ละเอียดการทำหน้าที่ที่ดี ทำให้เด็กขาดความอบอุ่น ขาดการดูแลเอาใจใส่ที่ดี พร้อมกับหาแนวทางแก้ไข ซึ่งสอดคล้องกับสุรศักดิ์ รัตนบุรี (2552 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องการพัฒนาบุคลากรด้านการคัดกรองนักเรียนโรงเรียนหนองหึ่งพิทยา อำเภอลำดวน จังหวัดหนองคาย ในการวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาบุคลากรในด้านการคัดกรองนักเรียนโรงเรียนหนองหึ่งพิทยา อำเภอลำดวน จังหวัดหนองคาย ใช้กระบวนการประชุมเชิงปฏิบัติการและการนิเทศภายในโดยใช้การวิจัยเชิงปฏิบัติการ ผลการวิจัยพบว่า ในการพัฒนาบุคลากรด้านการคัดกรองนักเรียนโรงเรียนหนองหึ่งพิทยา อำเภอลำดวน จังหวัดหนองคาย ในวงรอบที่ 1 โดยใช้กลยุทธ์การประชุมเชิงปฏิบัติการ และการนิเทศภายใน ทำให้ครูที่ปรึกษามีความรู้ความเข้าใจในการ คัดกรองนักเรียน และสามารถดำเนินการคัดกรองนักเรียนออกเป็นกลุ่มปกติ กลุ่มเสี่ยงและกลุ่มที่มีปัญหาได้ ส่วนการรายงานผลการ คัดกรองนักเรียนบางส่วนยังไม่ถูกต้องไม่ตรงกับสภาพความเป็นจริงของนักเรียน และสรุปรายงานผลการคัดกรองไม่เป็นรูปแบบเดียวกัน จึงมีการพัฒนาในวงรอบที่ 2 การประชุมเชิงปฏิบัติการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและการนิเทศภายในผลปรากฏว่าครูที่ปรึกษา จำนวน 20 คน ได้ร่วมกันปรับปรุงเกณฑ์การคัดกรองนักเรียนของโรงเรียนโดยคำนึงถึงบริบทของโรงเรียนนำนวัตกรรมที่ใช้ในการคัดกรองมาใช้ในการคัดกรองนักเรียน ทำให้การคัดกรองนักเรียนของโรงเรียนหนองหึ่งพิทยา มีความถูกต้อง และสรุปผลการรายงานการคัดกรองเป็นรูปแบบเดียวกัน

2. เตรียมการฝึกออกกำลังกายที่ถูกวิธี โดยการจัดการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ที่ถูกวิธี และสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย เพื่อให้เด็กนักเรียนมีความรู้ความเข้าใจในหลักของปฏิบัติที่ถูกต้อง พร้อมสร้างชุดฝึกกิจกรรม

การออกกำลังกายให้นักเรียน ได้ฝึกออกกำลังกาย เริ่มจากท่าฝึกที่ง่ายก่อนจากนั้นค่อยๆ เพิ่มความยากขึ้นไปเรื่อยๆ และเน้นให้ผู้ฝึกจะต้องมีความรู้ความเข้าใจในแนวทางของการออกกำลังกาย หรือรู้หลักของการออกกำลังกายที่ถูกต้องจึงจะเกิดประโยชน์ในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ซึ่งสอดคล้องกับเจริญ กระบวนรัตน์ (2544 : 65-66) ได้กล่าวว่า การฝึกเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่ถูกต้อง เหมาะสมเป็นหนทางที่จะนำไปสู่ความสำเร็จในการพัฒนาและเสริมสร้างให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี ไม่มีวิธีปฏิบัติใด ที่จะทำให้ประสบความสำเร็จ ในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ได้เป็นอย่างดีเท่ากับการฝึกที่ดี มีระบบ และถูกหลักด้วยเหตุผลนี้การฝึกจึงเป็น สิ่งสำคัญและจำเป็นมาก และเป็นหนทางเดียว ที่จะนำไปสู่การเสริมสร้าง ให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี ดังนั้นระยะเวลา (Duration) ความหนักเบา (Intensity) และความบ่อยครั้ง (Frequency) ในการฝึกจะต้องจัดให้สอดคล้องและเหมาะสมกับระดับความสามารถของแต่ละบุคคล ตามโปรแกรมการฝึก เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ดังนี้ ฝึกจากน้อยไปหามาก ฝึกจากเบาไปหาหนัก และจะต้องฝึกจนกระทั่งร่างกายเกิดอาการเหน็ดเหนื่อยปวดเมื่อยตามกล้ามเนื้อ การฝึกจะต้องให้เพียงพอกับความต้องการของร่างกายของแต่ละบุคคล อย่าฝึกจนกระทั่งเหนื่อยมากเกินไปจนไม่รู้สึกระหว่างการฝึกจะดีหรือไม่ดีที่จะต้องฝึกให้พอเหมาะพอดีกับสภาพร่างกาย และความต้องการของแต่ละคน การฝึกจึงจะได้ผลดี และการฝึกจะต้องทำเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ร่างกายเกิดความเคยชินกับสภาพการเคลื่อนไหวของกิจกรรมนั้นๆ

3. ให้นักเรียนปฏิบัติการออกกำลังกายโดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง ควบคุมตนเองในการฝึกออกกำลังกาย กำหนดตารางการฝึกออกด้วยตนเอง ซึ่งการกำกับตนเองเป็นกระบวนการที่บุคคลตั้งเป้าหมาย สำหรับตนเองบันทึกพฤติกรรมของตนเอง และคิดกลวิธีให้บรรลุเป้าหมายด้วยตนเองโดยมีครูผู้สอน ผู้ปกครอง และเพื่อนๆ คอยให้กำลังใจในการฝึกเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของปิยวรรณ พันธุ์มงคล (2545 : 60) ศึกษาผลการใช้โปรแกรมการกำกับตนเองที่มีต่อระเบียบวินัยในตนเองและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ผลการวิจัย พบว่า หลังการทดลองคะแนน การมีวินัยในตนเองของนักเรียนกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมกำกับตนเองสูงกว่าก่อนการทดลองและสูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับโปรแกรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. ใช้ในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนร่วมกับใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง ทำให้นักเรียนผ่านเกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพราะการวิจัยประเภทนี้มี



ลักษณะการดำเนินการที่เน้นนักเรียน เป็นสำคัญ มีความยืดหยุ่น ในตนเองสูง สามารถจัดการเรียนการสอนได้ตามศักยภาพ ทั้งนี้ เนื่องจากการวิจัยปฏิบัติการเป็น กระบวนการแก้ไขพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์หรือสร้างเสริมพฤติกรรมที่พึงประสงค์ของ นักเรียนอย่างเป็นระบบโดยครู หรือกระบวนการค้นหาแนวทาง หรือวิธีการ รวมถึงการพัฒนาวัตกรรมการต่างๆ ที่เหมาะสมอย่างเป็นระบบโดยครู สำหรับนำมาทดลอง ใช้เพื่อแก้ปัญหาหรือ พัฒนานักเรียน หรือพัฒนาการเรียนการสอนให้ดีขึ้น และ นอกจากนี้ยังเป็นกระบวนการ ศึกษาค้นคว้า โดยผู้ปฏิบัติงาน เป็นผู้ดำเนินการด้วยตนเอง ตั้งแต่ทำความเข้าใจปัญหาหรือ ข้อสงสัยที่กำลังเผชิญอยู่ หาแนวทางแก้ไขปัญหา ดำเนินการ แก้ไขปัญหาเก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล และนำผล การศึกษาไป ใช้ปรับปรุงพัฒนางานที่ปฏิบัติอยู่ให้ดีขึ้น โดย ดำเนินการในลักษณะบันไดเวียน สามารถดำเนินการได้หลายครั้ง จนกว่าจะได้ผลเป็นที่น่าพอใจ (สำราญ กำจัดภัย. 2548 : 5-6)

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัย

ข้อเสนอแนะเพื่อนำผลการวิจัยไปใช้

จากผลการดำเนินการวิจัยปฏิบัติการเพื่อพัฒนาสมรรถภาพ ทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้โปรแกรม การกำกับทนเอง ดังข้อสรุปมาแล้วนั้น ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะใน ประเด็นต่างๆ อันจะเป็นประโยชน์แก่ผู้สนใจที่จะศึกษางานวิจัย นี้ต่อไป

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 ในการฝึกออกกำลังกายทุกครั้งครูผู้สอนควรให้ คำแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ให้นักเรียนฝึกอย่าง สม่าเสมอ เพื่อให้เกิดทักษะและมีการทดสอบความก้าวหน้าเป็น ระยะ

1.2 การใช้ชุดฝึกกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อ เสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ควรเริ่มจากท่าที่ง่าย ไปหายาก ควรฝึกบ่อยๆ อย่างต่อเนื่อง และมีผู้เกี่ยวข้องคอย ช่วยเหลือ ส่งเสริมให้กำลังใจ ใ้การเสริมแรงทางบวกทุกครั้ง ตามความเหมาะสม

2. ข้อเสนอแนะสำหรับครู

2.1 ในการจัดกระบวนการเรียนการสอน ครูผู้สอน ควรศึกษาวิเคราะห์ผู้เรียนและเตรียมการสอนก่อนทำการเรียน การสอนเป็นอย่างดี เพื่อจะได้ทราบข้อบกพร่องหรือปัญหาที่เกิด ขึ้นในชั้นเรียน แล้วศึกษาหาแนวทางแก้ไข ปรับปรุงการเรียนรู้ ให้เหมาะสมกับผู้เรียน เพื่อการช่วยเหลือนักเรียนจะได้บรรลุ เป้าหมายตามที่กำหนดไว้

2.2 การจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทาง กายของนักเรียน ควรใช้ท่าฝึกหลายๆ วิธี โดยนำหลักจิตวิทยา ในการเรียนการสอนมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับสภาพของ ปัญหา

2.3 ในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของ นักเรียน โดยใช้โปรแกรมการกำกับทนเอง ผู้วิจัย ครูประจำชั้น ผู้ปกครอง และเพื่อนคนเก่งของนักเรียนควรร่วมมือกัน และแจ้ง ผลการพัฒนาให้แต่ละฝ่ายทราบ อันจะเกิดผลดีต่อการพัฒนา สมรรถภาพทางกายของนักเรียน

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรใช้โปรแกรมการกำกับทนเองเป็นแนวทางในการ เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย รวมถึงการฝึกกีฬา และการแข่งขัน กีฬาอีกด้วย

2. ควรปรับปรุงและสร้างชุดฝึกกิจกรรมออกกำลังกาย ให้มีกิจกรรมที่หลากหลายน่าสนใจ และเหมาะสมกับเพศและวัย ของนักเรียน เช่น ท่าฝึกที่แปลกใหม่ รูปแบบการฝึกไม่ยากจน เกินไป ฝึกแล้วนักเรียนมีความสุขสนาน

3. ควรศึกษาค้นคว้ารูปแบบการสอน วิธีการสอนและ กระบวนการจัดการเรียนรู้ที่หลากหลาย เพื่อนำมาประยุกต์ใช้ กับนักเรียน

4. ควรสนับสนุนและส่งเสริมให้นักเรียนเห็นคุณค่าและ ความสำคัญของการออกกำลังกาย เช่น จัดกิจกรรมให้นักเรียน ได้ออกกำลังกายทุกวัน เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของ นักเรียน

เอกสารอ้างอิง

กรมพลศึกษา. (2549). พระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้า อยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช. กรุงเทพฯ : กรมพลศึกษา.

กรมวิชาการ, กรม. กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). สาร มาตรฐานการเรียนรู้กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และ พลศึกษาตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

เจริญ กระบวนรัตน์. (2544). การฝึกกล้ามเนื้อด้วยการยกน้ำหนัก. ในการอบรมเชิงปฏิบัติการฝึกกล้ามเนื้อด้วยการยก น้ำหนัก. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

ปิยวรรณ พันธุ์มงคล. (2545). ผลการใช้โปรแกรมการกำกับทนเองที่มีต่อการมีวินัยในตนเองและผลสัมฤทธิ์ ทางการเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6.



วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ :
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

โรงเรียนบ้านวังเวิน. (2553). รายงานการประเมินตนเองของ
โรงเรียนบ้านวังเวิน. สกลนคร : โรงเรียนบ้านวังเวิน.

วิโรจน์ เจริญยิ่ง. (2548). ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรม
ออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษา ตอนปลายใน
โรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปราจีนบุรี.
วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต. ชลบุรี :
มหาวิทยาลัยบูรพา.

สุรศักดิ์ รัตน์บุรี. (2552). การพัฒนาบุคลากรด้านการคัดกรอง
นักเรียนโรงเรียนหนองหึ่งพิทยา อำเภอเซกา จังหวัด
หนองคาย. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต. มหาสารคาม
: มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.

สำราญ กำจัดภัย. (2548). เอกสารประกอบการสอนรายวิชา
การวิจัยในชั้นเรียน (Classroom Action Research).
สกลนคร : มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร.

Zimmerman, B. J. (1998). *Developing Self-fulfilling
Cycle of Academic Regulation : Analysis of
Exemplary Instructional Model*. In D. H.,
Sckunk & B. J. Zimmerman (eds.), New Jersey :
Guilford.