Academic Journal of Thailand National Sports University
ปีที่ 18 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม - สิงหาคม) Vol. 18 No. 2 (May - August, 2026)

ผลของการออกกำลังกายด้วยทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานมวยไทย ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัยชั้นปีที่ 3

ทรงชัย เวินขุนทด สำราญ สุขแสวง ประพัฒน์ ลักษณพิสุทธิ์
วรยุทธ์ ทิพย์เที่ยงแท้ และทรรศวรรณ ผ่องแก้ว
วิทยาลัยมวยไทยศึกษาและการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการฝึกกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานมวยไทย และเพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายหลังการฝึกระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนปฐมวัยชั้นปีที่ 3 โรงเรียนแม่พระฟาติมา กรุงเทพมหานคร การได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการแบบหลายขั้นตอน จำนวน 60 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่าง เป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 30 คน โดยวิธีการการจับคู่ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) โปรแกรมการออกกำลังกาย และ 2) แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทย อายุ 4 - 6 ปี ของสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่า “ที” มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ผลการวิจัยพบว่า 1. สมรรถภาพทางกายก่อนฝึกและหลังฝึกมีค่าเฉลี่ยของกลุ่มทดลอง ดังนี้ 1) ความอ่อนตัวก่อนการฝึก 7.47 ซม. หลังการฝึก 12.93 ซม. 2) ความแข็งแรงกล้ามเนื้อแขน ก่อนการฝึก 6.97 ครั้ง หลังการฝึก 11.37 ครั้ง 3) ความเร็ว ก่อนการฝึก 10.68 วินาที หลังการฝึก 6.09 วินาที 4) ความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา ก่อนการฝึก 65.00 ซม. หลังการฝึก 90.47 ซม. 5) ความอดทนของกล้ามเนื้อหน้าท้อง ก่อนการฝึก 7.67 ครั้ง หลังการฝึก 11.70 ครั้ง 6) ความคล่องแคล่วว่องไว ก่อนการฝึก 18.15 วินาที หลังการฝึก 13.33 วินาที 7) ค่าดัชนีมวลกาย ก่อนการฝึก 16.15 กก./ม.2 หลังการฝึก 16.89 กก./ม.^{2} โดยสมรรถภาพทางกายทุกด้านของกลุ่มทอลองหลังการฝึกมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนฝึกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และ 2. สมรรถภาพทางกายหลังการฝึกของกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่ากลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: การออกกำลังกาย; ทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานมวยไทย; สมรรถภาพทางกาย; เด็กปฐมวัย

Corresponding Author: รองศาตราจารย์ ดร.สำราญ สุขแสวง วิทยาลัยมวยไทยศึกษาและการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง Email: samransuksawang2526@gmail.com

Academic Journal of Thailand National Sports University
ปีที่ 18 ฉบับที่ 2 (พฤษภาคม - สิงหาคม) Vol. 18 No. 2 (May - August, 2026)

THE EFFECTS OF EXERCISE INCORPORATING MUAY THAI FUNDAMENTAL MOVEMENT SKILLS ON THE PHYSICAL FITNESS OF THE THIRD-YEAR PRESCHOOL CHILDREN

Songchai Wornkuntod, Samran Suksawang, Prapat Laxanaphisuth, Worayuth Thipthiangtae and Thadsawan Pongkaew
College of Muay Thai Study and Thai traditional Medicine,
Muban Chombueng Rajabhat University

Abstract

This research aimed to study and to compare the physical fitness before and after exercise activities with basic movement skills and Muay Thai movement skills on the physical fitness and to compare the physical fitness after exercising of control group and experiment group students. The samples in this research were 60 third year Early Childhood students of Mae Pra Fatima School, Bangkok, selected by multi-stage method, divided into a control group and an experimental group with 30 students in each group. The research instruments were: 1) Exercise activities Programs of Sport Science Bureau Department of Physical Education Ministry of tourism and Sports 2) Physical fitness test for Thai children with the age of 4-6 years. The statistics used for data analysis were mean, and t-test. The research results showed that: 1. The physical fitness before and after exercising were 1) The flexibility before exercising was 7.47 cm., the flexibility after exercising was 12.93 cm. 2) Arm muscle strength before exercising was 6.97 times, Arm muscle strength after exercising was 11.37 times. 3) The speed before exercising was 10.68 sec., after exercising was 6.09 sec. 4) Leg muscle strength before exercising was 65.00 cm., after exercising was 90.47 cm. 5) Abdominal muscle endurance before exercising was 7.67 times., after exercising 11.70 times. 6) The Agility before exercising was 18.15 sec., after exercising was 13.33 sec. 7) The appropriateness of body proportion (BMI) before exercising was 16.15, after exercising was 16.89. The physical fitness of the experiment group students in every way after exercising had higher average than before with a statistically significant difference at the .05 level. 2. The physical fitness of the experiment group students had higher average than control group with a statistically significant difference at the .05 level.

Keywords: Exercise, Muay Thai Fundamental Movement Skills, Physical Fitness, Preschool Children

Corresponding Author: Assoc. Prof. Dr.Samran Suksawang College of Muay Thai Study and Thai traditional Medicine, Muban Chombueng Rajabhat University Email: samransuksawang2526@gmail.com

บทนำ

พัฒนาการของเด็กแต่ละช่วงวัยมีความสำคัญโดยเฉพาะเด็กปฐมวัย ซึ่งเป็นวัยที่สำคัญที่สุดในการพัฒนาร่างกาย จิตใจ สมอง และลักษณะนิสัยของบุคคล ที่จะสร้างและหล่อหลอมให้เด็กสามารถพัฒนาทักษะทางกายในการทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดี ซึ่งเป็นวัยที่เริ่มมีการเรียนรู้และมีพัฒนาการทางด้านการวิ่ง การกระโดด ถ้ามีการจัดกิจกรรมที่เหมาะสม ได้แก่ การกระโดดกระต่ายขาเดียววิ่งไล่จับ การกระโดดเชือก เตะลูกบอล กลิ้งม้วนหน้า การปีนป่ายเครื่องเล่น ว่ายน้ำ ขี่จักรยานโดยมีล้อช่วยการทรงตัว การขว้าง-รับจานร่อนหรือลูกบอล ซึ่งกิจกรรมการออกกำลังกายที่กล่าวถึงนี้จะเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการเสริมสร้างสุขภาพของเด็กปฐมวัยได้เป็นอย่างดี ดังที่ ธีระดนัยษ์ สาระภี (Thiradanai Sarapee, 2022) ที่กล่าวว่า กิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกายที่ให้อวัยวะของร่างกายทุกส่วนได้มีการเคลื่อนไหวอย่างทั่วถึง ช่วยทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดมีการสูบฉีดเพิ่มมากขึ้น และระบบกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายมีการยืด หดตัว และคลายตัว และที่สำคัญทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ปราศจากการเจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้ ร่างกายพร้อมที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยกิจกรรมการออกกำลังกายที่เลือกใช้นั้นจะต้องเหมาะสมกับวัย เพศและความแข็งแรงของแต่ละบุคคล

หลักสำคัญสำหรับการกำลังกายในเด็กปฐมวัย คือต้องให้เด็กปฐมวัยรู้สึกสนุกกับกิจกรรมทางกายเหมือนเป็นการเล่นของเด็กปฐมวัย จึงควรจัดกิจกรรมให้เด็กปฐมวัยรู้สึกชอบ สนุกสนาน และเลือกกิจกรรมตามเหมาะสมกับวัย และพัฒนาการของเด็กปฐมวัย อีกทั้งการออกกำลังกายยังเป็นทางเลือกหนึ่งที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายในเด็กปฐมวัย เพราะสมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งสำคัญ ในการช่วยเสริมสร้างให้สามารถประกอบภารกิจและดำรงชีวิตอยู่อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งทำให้ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ และมีความแข็งแรง อดทน มีความคล่องแคล่วว่องไวที่จะประกอบภารกิจประจำวันให้ลุล่วงไปด้วยดี นอกจากนี้ ยังก่อให้เกิดการพัฒนาทั้งทางด้านจิตใจและอารมณ์ควบคู่กันไปด้วย และเป็นเหตุผลสำคัญที่เด็กควรให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายเป็นอย่างมาก เด็กที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะคงไว้ซึ่งพฤติกรรมการออกกำลังกายเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่ การออกกำลังกายทำให้เด็กสามารถรักษาน้ำหนักตัวที่เหมาะสมกับวัยได้ การมีกิจกรรทางกายที่สม่ำเสมอช่วยสร้างและรักษาสุขภาพและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ กระดูก ข้อต่อ และที่สำคัญการออกกำลังกายช่วยเพิ่มความสามารถในการทำงานของระบบประสาทที่ดีขึ้น (Sukanya Benyusoh, Nilrat Kota, Kamonwan Thodchouy, & Thaphat Khota, 2023) โดยกิจกรรมการออกกำลังกายในปัจจุบันมีมากมายหลายรูปแบบ หนึ่งในนั้นคือกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยมวยไทย ซึ่งเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความเหมาะสมกับทุกเพศ ทุกวัย เนื่องจากมีความปลอดภัยและมีเอกลักษณ์ของความเป็นไทย กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยมวยไทยสามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่ดีให้กับผู้ฝึกได้อย่างครอบคลุม เพราะการที่บุคคลมีสมรรถภาพทางกายที่ดีนั้นจะมีความสามารถในการที่จะควบคุมและสั่งการให้ร่างกายปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีความคล่องแคล่ว ว่องไว กระฉับกระเฉง ทนทาน โดยไม่แสดงอาการเหน็ดเหนื่อย การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีจึงส่งผลต่อการมีสุขภาพที่ดีห่างไกลจากโรคต่าง ๆ ด้วย (Samran Suksawang, 2020)

จากเหตุผลและความสำคัญดังกล่าวมาข้างต้น จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมทางกายที่ช่วยส่งเสริมสมรรถภาพทางกายในเด็กปฐมวัย ซึ่งกิจกรรทางกายที่สม่ำเสมอจะช่วยสร้างและรักษาสุขภาพและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ กระดูก ข้อต่อ และที่สำคัญช่วยเพิ่มความสามารถในการทำงานของระบบประสาทที่ดีขึ้นอีกด้วย ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลของกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน

มวยไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัย ซึ่งผลที่ได้จากการศึกษาในครั้งนี้จะเป็นแนวทางและองค์ความรู้หนึ่งที่จะสามารถนำไปเป็นแนวทางในการนำกิจกรรมไปพัฒนาการด้านสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัยต่อไปในอนาคตให้มีความแข็งแรงและความสมบูรณ์ตามการพัฒนาการของเด็กต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการฝึกกิจกรรมการออกกำลังกายทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานมวยไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัยชั้นปีที่ 3
2. เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายหลังการฝึกระหว่างกลุ่มที่ออกกำลังกายด้วยทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานมวยไทยหรือกลุ่มทดลองกับกลุ่มที่อยู่สนามเด็กเล่นหรือกลุ่มควบคุม

ขอบเขตการวิจัย

1. ขอบเขตเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้ มีขอบเขตเนื้อหาของพัฒนาการของเด็กปฐมวัย สมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กปฐมวัย หลักการออกกำลังกายสำหรับเด็กปฐมวัย และทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานมวยไทย

2. ขอบเขตด้านระยะเวลา

การวิจัยในครั้งนี้ ได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลการออกกำลังกายโดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานมวยไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัยชั้นปีที่ 3 โรงเรียนแม่พระฟาติมา แขวงดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2565 ระหว่างเดือนมกราคม - กุมภาพันธ์ 2566

3. คำจำกัดความ

การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานมวยไทย หมายถึง การเคลื่อนไหวพื้นฐานเพื่อใช้ในการปฏิบัติทักษะหมัด เท้า เข่า และศอก ประกอบด้วยการสืบเท้าไปทางด้านหน้า การสืบเท้าไปทางด้านหลัง การสืบเท้าไปทางด้านซ้าย การสืบเท้าไปทางด้านขวา การสืบเท้าไปทางด้านหน้าแบบสลับขาขวาและขาซ้าย การสืบเท้าไปทางด้านหลังแบบสลับขาขวาและขาซ้าย การรุกฉาก ม้าย่อง สิงหยาตรา และเสือย่าง

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง ความสามารถของเด็กปฐมวัยที่ดี ประกอบด้วย ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ด้านความอดทนของกล้ามเนื้อ ด้านความแคล่วคล่องว่องไว ด้านความอ่อนตัว และความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ด้านความเร็ว และด้านดัชนีมวลกาย (BMI)

เด็กปฐมวัยชั้นปีที่ 3 หมายถึง เด็กนักเรียนปฐมวัยชั้นปีที่ 3 อายุ 5 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ทีโรงเรียนแม่พระฟาติมา โรงเรียนแม่พระฟาติมา แขวงดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2565

โปรแกรมกิจกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การทำกิจกรรมของเด็กปฐมวัยที่ร่างกายได้ออกแรงหรือเคลื่อนที่และเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานด้วยมวยไทยที่สร้างขึ้นอย่างเป็นแบบแผนที่ได้วางแผนไว้ ซึ่งมีอยู่ 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1) ขั้นอบอุ่นร่างกาย 2) ขั้นออกกำลังกาย และ 3) ขั้นคลายอุ่นร่างกาย

แบบทดสอบและเกณฑ์การทดสอบมาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทย อายุ 4-6 ปี หมายถึง แบบทดสอบและเกณฑ์การทดสอบมาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทย อายุ 4-6 ปี ของ

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา (Sport Science Bureau Department of Physical Education Ministry of tourism and Sports, 2012) ประกอบด้วย 7 รายการ ได้แก่ 1) นั่งงอเข่าไปข้างหน้า เพื่อวัดความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อหลังและต้นขาด้านหลัง 2) งอแขนยกน้ำหนัก 30 3) วิ่งเร็ว 20 เมตร เพื่อวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน เพื่อวัดความเร็ว 4) ยืนกระโดดไกล เพื่อวัดความแข็งแรงและกำลังของกล้ามเนื้อขา 5) ลุกนั่ง 30 วินาที เพื่อวัดความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อหน้าท้อง 6) วิ่งเก็บของและวิ่งอ้อมหลัก เพื่อความคล่องแคล่วว่องไว ความเร็ว และความสามารถในการทรงตัว และ 7) ดัชนีมวลกาย เพื่อความเหมาะสมของสัดส่วนร่างกาย

4. ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น คือ โปรแกรมกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานมวยไทย

ตัวแปรตาม คือ ผลของการใช้โปรแกรมกิจกรรมออกกำลังกายด้วยทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานมวยไทย ทั้ง 7 ด้าน ประกอบด้วย 1) ด้านความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อหลังและต้นขาด้านหลัง 2) ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน 3) ด้านความเร็ว 4) ด้านความแข็งแรงและกำลังของกล้ามเนื้อขา 5) ด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อหน้าท้อง 6) ความคล่องแคล่วว่องไว ความเร็ว และความสามารถในการทรงตัว และ 7) ความเหมาะสมของสัดส่วนร่างกาย

วิธีการดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิจัย โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นปฐมวัยชั้นปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2565 โรงเรียนแม่พระฟาติมา แขวงดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร จำนวน 4 ห้องเรียน ห้องเรียนละ 30 คน ทั้งหมด 120 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนชั้นปฐมวัยชั้นปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2565 โรงเรียนแม่พระฟาติมา แขวงดินแดง เขตดินแดง กรุงเทพมหานคร การได้มาซึ่งกลุ่มตัวอย่างใช้มีวิธีการสุ่มอย่างง่าย (simple random sampling) โดยวิธีการจับฉลากห้องเรียน จำนวน 2 ห้องเรียน ห้องเรียนละ 30 คน รวมทั้งสิ้น 60 คน และดำเนินการแบ่งกลุ่มทดลองและควบคุม กลุ่มละ 30 คน มีขั้นตอนดำเนินการ ดังนี้

2.1 นักเรียนจำนวน 60 คน ที่ได้มาจากการจับสลากห้องเรียนทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทั้ง 7 รายการ

2.2 นำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายมาเปรียบเทียบตามระดับเกณฑ์ที่กำหนด ดังนี้

2.2.1 ระดับเกณฑ์คะแนนการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกาย 1) ด้านความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อหลังและต้นขาด้านหลัง 2) ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน 3) ด้านความเร็ว 4) ด้านความแข็งแรงและกำลังของกล้ามเนื้อขา 5) ด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อหน้าท้อง และ 6) ด้านความคล่องแคล่วว่องไว ความเร็ว และความสามารถในการทรงตัว ดังต่อไปนี้ (Boonchom Srisa-ard, 2017)

ระดับต่ำมาก	หมายถึง	1 คะแนน
ระดับต่ำ	หมายถึง	2 คะแนน

ระดับปานกลาง หมายถึง 3 คะแนน
ระดับดี หมายถึง 4 คะแนน
ระดับดีมาก หมายถึง 5 คะแนน

2.2.2 ระดับเกณฑ์คะแนนการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายด้านความเหมาะสมของสัดส่วนร่างกาย ดังต่อไปนี้ (Boonchom Srisa-ard, 2017)

ระดับมวลกายต่ำมาก หมายถึง 2 คะแนน
ระดับมวลกายต่ำ หมายถึง 4 คะแนน
ระดับมวลกายเหมาะสม หมายถึง 5 คะแนน
ระดับสูง หมายถึง 3 คะแนน
ระดับดีมาก หมายถึง 1 คะแนน

2.2.3 จัดลำดับ โดยจำแนกตามเพศ จากมากไปน้อย และจัดการแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 30 คน ใช้วิธีการจับคู่ (matching) และเมื่อนำไปทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติ พบว่าไม่แตกต่างกัน จากนั้นกำหนดกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้ กลุ่มทดลอง จำนวน 30 คน จำแนกเป็นชาย 13 คน หญิง 17 คน ให้ได้รับการฝึกตามกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานมวยไทย และกลุ่มควบคุม จำนวน 30 คน จำแนกเป็นชาย 13 คน หญิง 17 คน ให้ได้รับการฝึกกิจกรรมการเล่นสนามเด็กเล่น

2.2.4 กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ให้รับการฝึกเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยทำการฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน ในวันจันทร์ วันพุธและวันศุกร์ วันละ 40 นาที ระหว่างเวลา 09.00-09.40 น.

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่

1. โปรแกรมกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานมวยไทย ประกอบด้วยกิจกรรม ดังนี้

1.1 ขั้นอบอุ่นร่ายกาย (10 นาที) เป็นการกระตุ้นและเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ เพิ่มอุณหภูมิร่างกายให้สูงขึ้น ประกอบด้วยท่าดังต่อไปนี้ (ปฏิบัติ 1 รอบ/ท่า)

1) วิ่งเหยาะ ๆ ใช้เวลา 2 นาที
2) บริหารร่างกายทั่วไป จากบนลงล่าง ใช้เวลา 3 นาที
3) ท่ากำหมัดแล้วแบมือ ระดับต่ำ 10 ครั้ง
4) ท่ากำหมัดแล้วแบมือ ระดับกลาง 10 ครั้ง
5) ท่ากำหมัดแล้วชูมือ ขึ้น-ลง 10 ครั้ง
6) ท่าย่างสิงหยาตรา ระดับต่ำ-กลาง-สูง สลับซ้าย-ขวา 10 ครั้ง
7) ท่าย่างเสือย่าง ระดับต่ำ-กลาง-สูง สลับซ้าย-ขวา 10 ครั้ง

1.2 ขั้นออกกำลังกาย (25 นาที) เพื่อเป็นการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย 7 ด้าน ประกอบด้วยกิจกรรมดังนี้

1) สืบเท้าไปด้านหน้า 2 จังหวะ พร้อมชกหมัดตรงซ้าย ขวา ศอกตีซ้าย ขวา
2) สืบเท้าไปด้านหลัง 2 จังหวะ พร้อมชกหมัดตรงซ้าย ขวา ศอกตีซ้าย ขวา

3) สืบเท้าไปด้านซ้าย 2 จังหวะ พร้อมชกหมัดตรงซ้าย ขวา ศอกตีซ้าย ขวา

4) สืบเท้าไปด้านขวา 2 จังหวะ พร้อมชกหมัดตรงซ้ายตรงขวา ศอกตีซ้าย ขวา

5) สืบเท้าไปด้านหน้าแบบสลับ 2 จังหวะ พร้อมชกหมัดตรงซ้าย ขวา ศอกตีซ้าย ขวา

6) สืบเท้าไปด้านหลังแบบสลับ 2 จังหวะ พร้อมชกหมัดตรงซ้าย ขวา ศอกตีซ้าย ขวา

7) จดมวยกระโดดไปด้านหน้า 2 จังหวะ พร้อมชกหมัดตรงซ้าย ขวา ศอกตีซ้าย ขวา

8) จดมวยกระโดด ไปด้านหลัง 2 จังหวะ พร้อมชกหมัดตรงซ้าย ขวา ศอกตีซ้าย ขวา

9) จดมวยกระโดด ไปด้านซ้าย 2 จังหวะ พร้อมชกหมัดตรงซ้าย ขวา ศอกตีซ้าย ขวา

10) จดมวยกระโดดไปด้านขวา 2 จังหวะ พร้อมชกหมัดตรงซ้าย ขวา ศอกตีซ้าย ขวา

11) จดมวยกระโดดไปด้านหน้าแบบสลับ 2 จังหวะ พร้อมชกหมัดตรงซ้าย ขวา ศอกตีซ้าย ขวา

12) จดมวยกระโดดไปด้านหลังแบบสลับ 2 จังหวะ พร้อมชกหมัดตรงซ้ายขวา ศอกตีซ้าย ขวา

1.3 ขั้นคลายอุ่นร่ายกาย (5 นาที) เป็นการเพิ่มการไหลกลับของเลือดไปสู่หัวใจ และลดความเมื่อยล้าของร่างกาย ประกอบด้วยท่าดังต่อไปนี้ (ปฏิบัติ 1 รอบ/ท่า)

1) ท่าสอดสร้อยมาลา ยกเท้าขวา แบบช้า ๆ จำนวน 10 ครั้ง

2) ท่าสอดสร้อยมาลา ยกเท้าซ้าย แบบช้า ๆ จำนวน 10 ครั้ง

3) ท่าหงส์เหิร แบบช้า ๆ 10 ครั้ง

4) ท่ารับหอกโมกขศักดิ์ ด้านขวา แบบช้า ๆ จำนวน 10 ครั้ง

5) ท่ารับหอกโมกขศักดิ์ ด้านซ้าย แบบช้า ๆ จำนวน 10 ครั้ง

2. กิจกรรมการอยู่สนามเด็กเล่น

เป็นการเล่นสนามเด็กเล่นของเด็กปฐมวัย ที่สามารถเล่นตามอัธยาศัยของเด็กปฐมวัย ระยะเวลา 40 นาที

3. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็ก

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทย อายุ 4-6 ปี (Sport Science bureau Department of Physical Education Ministry of tourism and Sports, 2012, 10-28) ประกอบด้วย 7 รายการ ได้แก่ 1) นั่งงอเข่าไปข้างหน้า 2) งอแขนยกน้ำหนัก 30 วินาที 3) วิ่งเร็ว 20 เมตร 4) ยืนกระโดดไกล 5) ลุกนั่ง 30 วินาที 6) วิ่งเก็บของและวิ่งอ้อมหลัก และ 7) ดัชนีมวลกาย

ขั้นตอนการหาคุณภาพเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานมวยไทย

1.ร่างโปรแกรมกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานมวยไทยไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ จำนวน 3 ท่าน เพื่อพิจารณาความสอดคล้องในการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (index of item objective congruence: IOC) มีค่าความสอดคล้องเท่ากับ 1.00 ทุกประเด็น

2. นำกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานมวยไทยไปทดลองใช้ (try-out) กับนักเรียนชั้นปฐมวัยปีที่ 3 โรงเรียนแม่พระฟาติมา จำนวน 30 คน ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อพิจารณา ตรวจสอบ แก้ไข ปรับปรุง และนำไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างที่จะทำการศึกษา เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลนำมาวิเคราะห์ในการวิจัยต่อไป

ขั้นตอนการดำเนินงานวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูล

1. จัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ ชี้แจงรายละเอียดเกี่ยวกับขั้นตอนการทดลองรวมถึงความเสี่ยงและประโยชน์ต่าง ๆ ที่กลุ่มตัวอย่างอาจได้รับจากการเข้าร่วมการทดลอง โดยให้ผู้ปกครองรับทราบและขอความร่วมมือจากผู้ปกครองนักเรียนและผู้ปกครองนักเรียนลงนามยินยอม

2. ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนการฝึกทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

3. ทำการออกกำลังกายด้วยทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานมวยไทยโดยนักเรียนชั้นปฐมวัยปีที่ 3 ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยทำการฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน ในวันจันทร์ วันพุธและวันศุกร์ วันละ 40 นาที ระหว่างเวลา 09.00 - 09.40 น.

4. ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายหลังการฝึกในสัปดาห์ที่ 8 และนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ใช้การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปเพื่อหาค่าสถิติและใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อหาค่าต่าง ๆ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบค่าที

ผลการวิจัย

1. การศึกษาและเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการฝึกกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานมวยไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัยชั้นปีที่ 3 มีรายละเอียดตามตาราง ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 2 ผลการศึกษาและเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) ระหว่างก่อนและหลังการฝึกของกลุ่มทดลอง (n=30)

สมรรถภาพทางกาย	ก่อนการฝึก		หลังการฝึก		t	Sig.
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
1. ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อหลังและต้นขาด้านหลัง (ซม.)	7.47	1.55	12.93	1.51	-19.93	.003
2. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน (ครั้ง)	6.97	0.77	11.37	1.40	-21.29	.001
3. ความเร็ว (วินาที)	10.68	1.25	6.09	0.62	12.88	.046
4. ความแข็งแรงและกำลังของกล้ามเนื้อขา (เซนติเมตร)	65.00	10.78	90.47	11.81	-15.32	.004
5. ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อหน้าท้อง (ครั้ง)	7.67	0.80	11.70	1.02	-21.38	.039
6. ความคล่องแคล่วว่องไว ความเร็ว และความสามารถในการทรงตัว (วินาที)	18.15	2.09	13.33	1.08	14.94	.002
7. ความเหมาะสมของสัดส่วนร่างกาย (BMI) (กก./ม.^{2})	16.15	2.59	16.89	1.81	-2.96	.006

*p < .05

จากตารางที่ 2 จะเห็นว่า 1. สมรรถภาพทางกายของเด็กก่อนและหลังการฝึกฯ ปรากฏผล ดังนี้ 1) ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อหลังและต้นขาด้านหลัง ก่อนการฝึก เท่ากับ 7.47 ซม. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.55 ซม. ค่าเฉลี่ยหลังการฝึก เท่ากับ 12.93 ซม. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.51 ซม. 2) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน ค่าเฉลี่ยก่อนการฝึก เท่ากับ 6.97 ครั้ง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.77 ครั้ง

ค่าเฉลี่ยหลังการฝึก เท่ากับ 11.37 ครั้ง เท่ากับ 1.40 ครั้ง 3) ความเร็ว ค่าเฉลี่ยก่อนการฝึก เท่ากับ 10.68 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.25 วินาที ค่าเฉลี่ยหลังการฝึกเท่ากับ 6.09 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.62 วินาที 4) ความแข็งแรงและกำลังของกล้ามเนื้อขา ค่าเฉลี่ยก่อนการฝึก เท่ากับ 65.00 ซม. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 10.78 ซม. ค่าเฉลี่ยหลังการฝึก เท่ากับ 90.47 ซม. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 11.81 ซม. 5) ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อหน้าท้อง ค่าเฉลี่ยก่อนการฝึก เท่ากับ 7.67 ครั้ง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.80 ครั้ง ค่าเฉลี่ยหลังการฝึก เท่ากับ 11.70 ครั้ง ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.02 ครั้ง 6) ความคล่องแคล่วว่องไว ความเร็ว และความสามารถในการทรงตัว ค่าเฉลี่ยก่อนการฝึก เท่ากับ 18.15 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.09 วินาที ค่าเฉลี่ยหลังการฝึก เท่ากับ 13.33 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.08 วินาที 7) ค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ค่าเฉลี่ยก่อนการฝึก เท่ากับ 16.15 กก./ม.^{2} ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.59 กก./ม.^{2} ค่าเฉลี่ยหลังการฝึก เท่ากับ 16.89 กก./ม.^{2} ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 1.81 กก./ม.2 และสมรรถภาพทางกายทุกด้านระหว่างก่อนกับหลังการฝึกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยสมรรถภาพทางกายหลังการฝึกสูงกว่าก่อนการฝึก

2. ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายหลังการฝึกระหว่างกลุ่มที่ออกกำลังกายด้วยทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานมวยไทยกับกลุ่มที่อยู่สนามเด็กเล่นของเด็กปฐมวัยชั้นปีที่ 3 กับกลุ่มควบคุมที่ออกกำลังกายโดยใช้ที่อยู่สนามเด็กเล่น ดังต่อไปนี้

ตารางที่ 3 การเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) หลังการฝึกระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม (n = 30)

สมรรถภาพทางกาย	กลุ่มควบคุม		กลุ่มทดลอง		t	Sig.
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
1. ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อหลังและต้นขาด้านหลัง (ซม.)	7.73	1.20	12.93	1.51	-20.35	.007
2. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน (ครั้ง)	8.83	0.65	11.37	1.40	-10.85	.024
3. ความเร็ว (วินาที)	14.92	1.76	6.09	0.62	14.38	.009
4. ความแข็งแรงและกำลังของกล้ามเนื้อขา (เซนติเมตร)	67.47	9.45	90.47	11.81	-11.87	.003
5. ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อหน้าท้อง (ครั้ง)	7.70	0.75	11.70	1.02	-22.29	.021
6. ความคล่องแคล่วว่องไว ความเร็ว และความสามารถในการทรงตัว (วินาที)	17.12	1.99	13.33	1.08	11.18	.032
7. ความเหมาะสมของสัดส่วนร่างกาย (BMI) (กก./ม.^{2})	16.48	1.32	16.89	1.81	-1.29	.025

*p < .05

จากตารางที่ 3 พบว่า สมรรถภาพทางกายหลังการฝึกระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองทั้ง 7 ด้าน ดังนี้ 1) ด้านความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อหลังและต้นขาด้านหลัง กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 7.73 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.25 กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 12.93 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.51 2) ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 8.83 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.65 กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ

11.37 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.40 3) ด้านความเร็ว กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 14.92 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.76 กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 6.09 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.62 4) ด้านความแข็งแรงและกำลังของกล้ามเนื้อขา กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 67.47 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 9.45 กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 90.47 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 11.81 5) ด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อหน้าท้อง กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 7.70 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 0.75 กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 11.70 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.02 6) ด้านความคล่องแคล่วว่องไว ความเร็ว และความสามารถในการทรงตัว กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.12 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.99 กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 13.33 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.08 และ 7) ด้านความเหมาะสมของสัดส่วนร่างกาย (BMI) กลุ่มควบคุมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 16.48 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.32 กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 16.89 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.81 เมื่อนำไปทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติ พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยสมรรถภาพทางกายหลังการฝึกของกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยที่ดีกว่ากลุ่มควบคุม

สรุปผล

การวิจัยเรื่องผลของกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานมวยไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัยชั้นปีที่ 3 ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิจัย โดยมีลำดับการนำเสนอ ดังนี้

1. สมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการฝึกกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานมวยไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัยชั้นปีที่ 3 พบว่า สมรรถภาพทางกายทุกด้านระหว่างก่อนกับหลังการฝึกแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยสมรรถภาพทางกายหลังการฝึกสูงกว่าก่อนการฝึก

2. ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายหลังการฝึกระหว่างกลุ่มที่ออกกำลังกายโดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานมวยไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัยชั้นปีที่ 3 กับกลุ่มที่ออกกำลังกายโดยใช้ที่อยู่สนามเด็กเล่น เมื่อนำไปทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติ พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยสมรรถภาพทางกายหลังการฝึกของกลุ่มทดลองดีกว่ากลุ่มควบคุม

อภิปรายผล

จากสรุปผลการวิจัยเรื่องผลของกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยทักษะพื้นฐานการเคลื่อนที่และการเคลื่อนไหวของมวยไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัยชั้นปีที่ 3 สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการออกกำลังกายโดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยทักษะพื้นฐานการเคลื่อนที่และการเคลื่อนไหวของมวยไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัยชั้นปีที่ 3 พบว่า สมรรถภาพทางกายหลังการฝึกดีกว่าก่อนการฝึก ทั้งนี้เป็นเพราะกิจกรรม การออกกำลังกายด้วยทักษะพื้นฐานมวยไทยมีการเคลื่อนที่และการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง และการให้ฝึกซ้ำ ๆ สม่ำเสมอ จึงส่งผลให้สมรรถภาพทางกายของกลุ่มทดลองหลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยสูงกว่าก่อนทดลอง สอดคล้องกับ มนเทียร อยู่เย็น (Montean Youyen, 2022) ได้ศึกษาผลการฝึกตารางเก้าช่องประกอบเพลงที่มีต่อการทรงตัวและความคล่องตัวของเด็กที่มีความต้องการพิเศษแบบเรียนร่วม ที่พบว่าการทำกิจกรรมเคลื่อนไหวร่างกายประกอบเพลงที่มีแบบแผนของกิจกรรมที่ชัดเจน มีการฝึกซ้ำ ๆ สม่ำเสมอ ทำให้การทำงานของกล้ามเนื้อมัดใหญ่มีความคล่องตัว และส่งผลให้การทรงตัวหลังการฝึกของเด็กพิเศษดีขึ้นกว่าก่อนการฝึกตาราง

เก้าช่อง นอกจากนี้ยังมีความสอดคล้องกับ ธีรพงศ์ เจริญนาค พิมพา ม่วงศิริธรรม และภาณุ กุศลวงศ์ (Teerapong Charonnark, Pimpa Moungsirithum & Phanu Kusolwong, 2020) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องผลของการฝึกการเคลื่อนไหวและการเล่นอย่างสร้างสรรค์ที่มีต่อความแม่นยำในการขว้างบอลของเด็กปฐมวัยโรงเรียนเธียรประสิทธิ์ศาสตร์ ผลการวิจัยพบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับกิจกรรมรูปแบบบูรณาการการผ่านกิจกรรมการเคลื่อนไหวและการเล่นอย่างสร้างสรรค์ มีคะแนนเฉลี่ยความแม่นยำในการขว้างบอล และมีคะแนนเฉลี่ยทักษะการยืน ทักษะการเดิน ทักษะการวิ่ง และทักษะการกระโดด หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง จากการศึกษาในครั้งนี้จะเห็นได้ว่าการนำทักษะของมวยไทยไปประยุกต์ในการออกกำลังกายสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายของผู้ฝึกได้ทุกเพศทุกวัย ซึ่งทั้งนี้จะต้องคำนึงถึงความปลอดภัยของผู้ฝึกเป็นข้อสำคัญและหลักการออกกำลังที่เหมาะสมต่อผู้ฝึก สอดคล้องกับสำราญ สุขแสวง (Samran Suksawang, 2020) กล่าวว่า การใช้ศิลปะมวยไทยไปใช้ในการออกกำลังกายจะต้องคำนึงถึงหลักการออกกำลังที่จะต้องเหมาะสมต่อผู้ฝึก รวมไปถึงกิจกรรมในการออกำลังกายเพื่อความปลอดภัยและให้ส่งผลต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สูงขึ้นและมีประสิทธิภาพ

2. ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายหลังการฝึกระหว่างกลุ่มที่ออกกำลังกายโดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกายด้วยทักษะพื้นฐานการเคลื่อนที่และการเคลื่อนไหวของมวยไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัยชั้นปีที่ 3 กับกลุ่มที่ออกกำลังกายโดยใช้ที่อยู่สนามเด็กเล่นพบว่า สมรรถภาพทางกายหลังการฝึกของกลุ่มทดลองดีกว่ากลุ่มควบคุม เนื่องจากกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยทักษะพื้นฐานการเคลื่อนที่และการเคลื่อนไหวของมวยไทยเป็นกิจกรรมที่มีระบบแผนขั้นตอนการปฏิบัติ และเป็นกิจกรรมบูรณาการทักษะมวยไทยอย่างสร้างสรรค์ ซึ่งทำให้เด็กได้พัฒนาสมรรถภาพทางกายของตนเองเพิ่มมากขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพ แตกต่างจากการกลุ่มที่อยู่สนามเด็กเล่น เพราะเป็นการที่เด็กได้เลือกเล่นตามอัธยาศัยของตนเอง ไม่ต่อเนื่องอาจมีการฝึก สอดคล้องกับ ธีรพงศ์ เจริญนาค พิมพา ม่วงศิริธรรม และภาณุ กุศลวงศ์ (Teerapong Charonnark, Pimpa Moungsirithum & Phanu Kusolwong, 2020) ซึ่งศึกษาการเปรียบเทียบผลของการฝึกการเคลื่อนไหวและการเล่นอย่างสร้างสรรค์ที่มีต่อความแม่นยำในการขว้างบอลของเด็กปฐมวัย ผลการวิจัย พบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับกิจกรรมการจัดการเรียนรู้ในรูปแบบบูรณาการผ่านกิจกรรม การเคลื่อนไหวและการเล่นอย่างสร้างสรรค์ มีคะแนนรวมเฉลี่ยหลังการทดลอง แตกต่างจากเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมด้วยกิจกรรมการเคลื่อนไหวปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับ ณัฐิกา เพ็งลี (Nattika Penglee, 2019) ได้ทำการสร้างโปรแกรมทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่มีต่อทักษะกลไกการเคลื่อนไหวของเด็กปฐมวัย โดยทดสอบทักษะกลไกเคลื่อนไหว 3 ด้าน คือ 1) ทักษะการเคลื่อนไหวเคลื่อนที่ 2) ทักษะการควบคุมอุปกรณ์ และ 3) พัฒนาการกล้ามเนื้อมัดใหญ่พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยคะแนนทักษะ กลไกการเคลื่อนไหวทั้ง 3 ด้าน สูงกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะสำหรับการนำผลการวิจัยไปใช้

สถานศึกษาที่มีการจัดการเรียนการสอนเด็กปฐมวัย และกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ควรนำผลการวิจัยไปใช้พัฒนาหลักสูตรและการเรียนการสอนในวิชาสุขศึกษาและพลศึกษา

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยไปใช้ครั้งต่อไป

ควรมีการวัดเปรียบเทียบผลกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานมวยไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางร่างกายของเด็กปฐมวัยกับกีฬาประเภทอื่นในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

References

Boonchom Srisa-ard. (2017). *Basic research*. Bangkok: Suweerivasarn Company Limited.

Nattika Penglee. (2019). Effect of fundamental movement skill program on motor skills of preschoolers. *Journal of Education Studies Chulalongkorn University, 47(3),* 196-216.

Montean Youyen. (2022). Effect of nine squares training with music on balance and agility of children with special needs: Integration learning. *Academic Journal of Thailand National Sports University, 14*(3), 241 - 252.

Teerapong Charonnark, Pimpa Moungsirithum & Phanu Kusolwong. (2020). Effects of body movement and creative play training on ball – throwing accuracy of pre – school children. *Journal of Educational Measurement, 37*(101), 73-78.

Thiradanai Sarapee. (2022). *Development motor ability by co-ordination program of elementary school students in Southern Border Provinces*. Songkla: Prince of Songkla University.

Sport Science bureau Department of Physical Education Ministry of tourism and Sports. (2012). *Physical fitness test and criteria for 4–6-year-old Thai children.* Bangkok: Author.

Samran Suksawang. (2020). Model development of exercise with the art of strategic Muay Thai for enhancing physical fitness of the elderly in Ban Khao Phueng Health Center Pak Chong, Chom Bueng District, Ratchaburi. *Humanities and Social Science, 8(2),* 122-138.

Sukanya Benyusoh, Nilrat Kota, Kamonwan Thodchouy, & Thaphat Khota. (2023). The development of analytical thinking abilities of early childhood, 2nd kindergarten class, organized science experience using fun science activities. Research and development institute. *Journal of Chaiyaphum Rajabhat University, 5*(1), 38-51.

Received: October 21, 2024
Revised: January 13, 2025
Accepted: February 21, 2025