Academic Journal of Thailand National Sports University
ปีที่ 18 ฉบับที่ 3 (กันยายน - ธันวาคม) Vol. 18 No. 3 (September - December, 2026)

ผลของการละเล่นพื้นบ้านที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักเรียนโรงเรียนบุญแสวงวิทยา จังหวัดพังงา

ณัฐดนัย บุญแสวง และก้องเกียรติ เชยชม
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการละเล่นพื้นบ้านที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักเรียนโรงเรียนบุญแสวงวิทยา จังหวัดพังงา กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2565 โรงเรียนบุญแสวงวิทยา จังหวัดพังงา จำนวน 30 คน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย แบ่งเป็นกลุ่ม 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 15 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ โปรแกรมกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน และแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ ซึ่งประกอบด้วย 1) ดัชนีมวลกาย 2) นั่งงอตัว 3) ดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที 4) ลุก-นั่ง 60 วินาที และ 5) ยกเข่าขึ้นลง 3 นาที สถิติที่ใช้ในการวิจัย ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ และการเปรียบเทียบพหุคูณ (LSD)

ผลการวิจัยพบว่า สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 5 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 10 ไม่มีความแตกต่างกัน ในขณะที่สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของกลุ่มทดลองระหว่างช่วงเวลาดังกล่าวมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบรายคู่พบว่า สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของกลุ่มทดลองในแต่ละช่วงเวลาดังกล่าวมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: การละเล่นพื้นบ้าน; สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ; นักเรียน

Corresponding Author: นายณัฐดนัย บุญแสวง คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตกระบี่
Email: Crazyforce2559@gmail.com

Academic Journal of Thailand National Sports University
ปีที่ 18 ฉบับที่ 3 (กันยายน - ธันวาคม) Vol. 18 No. 3 (September - December, 2026)

EFFECTS OF THAI FOLK GAMES ON HEALTH-RELATED PHYSICAL FITNESS OF STUDENTS AT BOONSAWANG WITTAYA SCHOOL IN PHANG NGA PROVINCE

Natdanai Bunsawaeng and Kongkiat Choeychom
Faculty of Education, Thailand National Sports University Krabi Campus

Abstract

This study aimedto investigate and compare the effect of Thai folk games on the health-related physical fitness of students at Boonsawang Wittaya School, Phang Nga Province. The participants were 30 Grade 6 students from Boonsawang Wittaya School in the academic year 2022. They were selected using simple random sampling and were assigned to either the experimental group (n= 15) or the control group (n=15). The research instruments included a Thai folk games activity program and a health-related physical fitness test. The test components comprised 1) Body Mass Index (BMI), 2) sit and reach, 3) 30 seconds modified push-ups, 4) 60 seconds sit-ups, and 5) 3 minutes knee ups. The statistics used included mean, standard deviation, one-way repeated measures ANOVA, and Least Significant Difference (LSD) for multiple comparisons.

The results showed that the health-related physical fitness of the Grade 6 students in the control group was not different before training, after 5 weeks of training, and after 10 weeks of training, while the experimental group showed statistically significant differences at a .05 level at each time point. The post-hoc comparison also showed that the health-related physical fitness of the experimental group differed significantly between the individual time points at a level of .05.

Keywords: Thai Folk Games, Health-Related Physical Fitness, Students

Corresponding Author: Mr. Natdanai Bunsawaeng, Faculty of Education, Thailand National Sports University Krabi Campus, Email: Crazyforce2559@gmail.com

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ยุคสมัยที่เปลี่ยนไปทำให้พฤติกรรมการใช้ชีวิตและวิถีชีวิตของผู้คนเปลี่ยนแปลงไปด้วยในการใช้ชีวิตที่เร่งรีบ และความทันสมัยของเทคโนโลยีที่เข้ามามีบทบาทความสำคัญต่อการดำรงชีวิต ทำให้การใช้ชีวิตที่สะดวกสบายมากขึ้น การทำกิจกรรมต่าง ๆ ด้วยตัวเองน้อยลง ซึ่งทำให้ร่างกายขาดการกระตุ้นพัฒนาอย่างเหมาะสมในด้านระบบประสาทสัมผัส และการเคลื่อนไหว ร่างกายที่ไม่ได้เคลื่อนไหวเป็นเวลานาน ๆ ทำให้ส่งผลต่อสุขภาพ (Ministry of Education, 2008, p. 164) ได้ให้ความหมายของสุขภาพไว้ว่า สุขภาพ คือ ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคม และทางปัญญา หรือจิตวิญญาณ สุขภาพหรือสุขภาวะเป็นเรื่องสำคัญเพราะเกี่ยวโยงกับทุกมิติของชีวิต ซึ่งทุกคนควรจะได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพ เพื่อจะได้มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ คุณธรรม และค่านิยม ที่เหมาะสม รวมทั้งมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัย อันจะส่งผลให้สังคมโดยรวมมีคุณภาพ สอดคล้องกับ สุพิตร สมาหิโต (Supitr Samahito, 1998, pp. 13-14) กล่าวว่า สภาวะของร่างกายที่อยู่ในสภาพที่ดีเพื่อที่จะช่วยให้ตีละบุคคลสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ลดอัตราความเสี่ยงของปัญหาทางสุขภาพที่เป็นสาเหตุมาจากขาดการออกกำลังกาย สร้างความสมบูรณ์และความแข็งแรงของร่างกายในการที่จะเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายได้อย่างหลากหลายบุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีก็จะสามารถปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ได้ในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และการแก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

สุขภาพของร่างกายที่อยู่ในสภาพที่ดี ช่วยให้แต่ละบุคคลสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพลดอัตราเสี่ยงของปัญหาสุขภาพที่เป็นสาเหตุจากการออกกำลังกาย สร้างความสมบูรณ์และแข็งแรงของร่างกายในการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายได้อย่างหลากหลาย บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีจะสามารถปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และการแก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างดี โดยสมรรถภาพทางกายสามารถแบ่งออกเป็น 2 ชนิด คือ สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ (Health-related physical fitness) และสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับทักษะ (Skill-related physical fitness) (Department of Physical Education, 2019, p. 6) โดยการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical fitness test) ถือเป็นกระบวนการวัดและประเมินผลเพื่อให้ทราบถึงระดับความสามารถของร่างกายในแต่ละองค์ประกอบต่าง ๆ อาทิ ความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนเลือด ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อความสามารถในการทรงตัว ความคล่องแคล่วว่องไว เป็นต้น สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา(Department of Physical Education, 2019, pp. 13-30) ได้แนะนำแบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของเด็ก และเยาวชนไทย 7 - 18 ปี ไว้ 7 รายการทดสอบ ได้แก่ ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง ดัชนีมวลกายนั่งงอตัวไปข้างหน้า ดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที ลุก - นั่ง 60 วินาที และยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที ซึ่งการเลือกแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อใช้งานนั้นจะต้องพิจารณาทั้งด้านความตรง ความเที่ยง ความเป็นปรนัย ความประหยัด ความรวดเร็วในการใช้งาน ฯลฯ ซึ่งขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการจัดการทดสอบสมรรถภาพทางกายนั้น ๆ

การละเล่นพื้นบ้าน (Folk games) ถือเป็นกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมที่สามารถช่วยส่งเสริมและพัฒนาอารมณ์สุขและสนุกสนาน เป็นกิจกรรมที่ยอมรับร่วมกันในสังคมว่าเป็นภูมิปัญญาท้องถิ่น มีการถ่ายทอดจากคนรุ่นหนึ่งไปยังคนอีกรุ่นหนึ่ง ไม่เน้นการแพ้ - ชนะ มีคุณค่าและมีส่วนสำคัญในการหล่อหลอมพฤติกรรมของเด็ก กล่าวคือเป็นที่รวมทั้งเป็นการเชื่อมโยงประสบการณ์ทางสังคม ทำให้เด็กได้รับรู้การประสบความสำเร็จ การแพ้-ชนะ ความภาคภูมิใจในตนเอง เห็นคุณค่าของตนเอง กล้าคิด กล้าแสดงออก รู้จักการปรับตัวให้อยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข อีกทั้งยังช่วยให้เด็กได้เรียนรู้การรอคอย การช่วยเหลือ การแบ่งปัน การเป็นผู้นำ ผู้ตาม เป็นต้น (Department of Physical

Education, 2017, p. 5) อีกทั้งการละเล่นพื้นบ้านไทย ถือเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ และมีรูปแบบการเล่นที่สนุกสนานเหมาะสำหรับเด็ก ควรค่าที่จะมีการอนุรักษ์ไว้ ด้วยผู้วิจัยได้ทำการทดสอบสมรรถภาพของนักเรียน ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 พบว่า สมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อยู่ในเกณฑ์ที่ต่ำ เมื่อเปรียบเทียบกับนักเรียนระดับชั้นอื่น ๆ เนื่องจากสถานการณ์การแพร่ระบาดของโรคโควิด-19 ที่ผ่านมาทำให้คนส่วนใหญ่ออกกำลังกายน้อยลง ส่งผลให้สมรรถภาพทางกายถดถอยลงด้วย ซึ่งสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ได้ส่งผลให้สมรรถภาพทางกายของแต่ละคน ซึ่งหมายรวมถึงนักเรียนของโรงเรียนบุญแสวงวิทยา จังหวัดพังงา เสื่อมถอยลงอย่างที่ไม่เคยเป็นมาก่อน อีกทั้งจากการรายงานผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปีของโรงเรียนบุญแสวงวิทยา (Boonsawang Wittaya School, 2022, p. 8) ระบุว่าสมรรถภาพทางกายโดยรวมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 อยู่เพียงระดับปานกลางเท่านั้น ซึ่งเมื่อเปรียบเทียบกับระดับชั้นอื่น ๆ ถือว่าเป็นระดับต่ำที่สุด

ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาผลของการละเล่นพื้นบ้านที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักเรียนโรงเรียนบุญแสวงวิทยาจังหวัดพังงา ทั้งนี้เพื่อเป็นแนวทางสำหรับโรงเรียนและสถานศึกษาอื่น ๆ ในระดับเดียวกันได้นำโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปใช้พัฒนาและยกระดับมาตรฐานการจัดการเรียนการสอนให้สูงขึ้น อีกทั้งเป็นแนวทางในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักเรียนให้ดีขึ้นตามตัวชี้วัดในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐานอีกด้วย

วัตถุประสงค์ของการทำวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการละเล่นพื้นบ้านที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักเรียนโรงเรียนบุญแสวงวิทยา จังหวัดพังงา

2. เพื่อเปรียบเทียบผลของการละเล่นพื้นบ้านที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปี่ 6 ปีการศึกษา 2565 โรงเรียนบุญแสวงวิทยา จังหวัดพังงา ระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม ทั้งก่อนการฝึก หลังการฝึก 5 สัปดาห์ และหลังการฝึก 10 สัปดาห์

วิธีดำเนินงานวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยออกแบบเป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-Experimental Research) เกี่ยวกับผลของการละเล่นพื้นบ้านที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักเรียนโรงเรียนบุญแสวงวิทยา จังหวัดพังงาซึ่งผู้วิจัยได้ขอจริยธรรมการวิจัยในคน จากสำนักงานคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในคนคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ เลขที่ EDU 043/2565

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ประจำปีการศึกษา 2565 โรงเรียนบุญแสวงวิทยา จำนวน 30 คน โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลอง จำนวน 15 คน ฝึกตามโปรแกรมกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน และกลุ่มควบคุม จำนวน 15 คน ซึ่งผู้วิจัยจะตัดคนที่ได้คะแนนน้อยและมากออก กำหนดที่คะแนนเฉลี่ย (X) ทำการสุ่มด้วย Match-Paired Sampling จะได้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่มที่มีคะแนนสมรรถภาพทางกายที่ไม่แตกต่างกัน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าทฤษฎีและหลักการที่เกี่ยวข้องกับผลของการละเล่นพื้นบ้านที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพในรูปแบบต่าง ๆ จากเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยพิจารณาถึงหลักการสร้าง

โปรแกรมการฝึกกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านตลอดจนสอบถามจากผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อนำมาเป็นหลักในการสร้างโปรแกรมการฝึก

1. โปรแกรมกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเสนอผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 ท่าน ได้แก่ อาจารย์ ดร. ศักดิ์ณสันต์ จินตสกุล นางสาวอุไรวรรณ แดงงาม วัฒนธรรมจังหวัดพังงา และนายวรเดช ทองนอก ครูชำนาญการพิเศษ (คศ. 3) หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนทุ่งมะพร้าววิทยา จังหวัดพังงา เพื่อตรวจสอบความสอดคล้องรูปแบบกิจกรรมกับวัตถุประสงค์ (Index of Item-Objective Congruence: IOC) ซึ่งมีค่าเท่ากับ 0.6 - 1 ประกอบไปด้วย ตีลูกล้อ เตย วิ่งเปี้ยว ลิงชิงหลัก เรือบก กระโดดเชือก เสือกินวัว งูกินหาง รีรีข้าวสาร และกาฟักไข่ หาค่าความเชื่อมั่น โดยนำกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไปทดลองใช้กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 15 คน เพื่อตรวจสอบความเหมาะสม ความถูกต้องในการปฏิบัติกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านในสถานการณ์จริง และจากการดำเนินการมีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 1

2. แบบทดสอบสมรถถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของกรมพลศึกษา (Department of Physical Education, 2019, pp. 13-29) ซึ่งแบบทดสอบสมรถถภาพทางกายที่เป็นแบบทดสอบมาตรฐานที่มีค่าความเชื่อมั่นและค่าความเที่ยงตรง ประกอบด้วย ดัชนีมวลกาย (0.96, 0.89) นั่งงอตัวไปข้างหน้า (0.95, 1.00) ดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที (0.95, 1.00) ลุก-นั่ง 60 วินาที (0.89, 0.92) ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (0.89, 0.88)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยใช้สนามกีฬาในร่มของโรงเรียนเป็นสถานที่เก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีลำดับขั้นตอนของการเก็บรวบรวมข้อมูลดังต่อไปนี้

1. กำหนดวัน เวลา อุปกรณ์ สถานที่ และผู้เข้าร่วมการวิจัยในการเก็บข้อมูล

2. จัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ ตารางการฝึก ใบบันทึกสำหรับเก็บข้อมูลในการดำเนินการ

3. ประชุม ชี้แจง อธิบายวัตถุประสงค์และรายละเอียด ขั้นตอนวิธีการฝึก และวิธีการทดสอบรวมทั้งสาธิตขั้นตอนต่าง ๆ ให้กับผู้เข้าร่วมในการวิจัยได้รับทราบและเข้าใจตรงกัน

4. ทำการทดสอบโดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของผู้เข้าร่วมในการวิจัยก่อนการฝึก

5. ดำเนินการฝึกตามโปรแกรมการฝึกโดยใช้โปรแกรมกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นประกอบไปด้วย 1. ตีลูกล้อ 2. เตย 3. วิ่งเปี้ยว 4. ลิงชิงหลัก 5. เรือบก 6. เสือกินวัว 7. กระโดดเชือก 8. งูกินหาง 9. รีรีข้าวสาร และ 10. กาฟักไข่ ใช้ระยะเวลาในการฝึก 10 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน โดยทำการฝึก วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ตั้งแต่เวลา 14.30 – 15.30 น.

6. ดำเนินการทดสอบตามแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 5 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 10 ตามลำดับ แล้วนำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์หาค่าทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อคำนวณหาค่าสถิติดังต่อไปนี้

1. วิเคราะห์สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยหาค่าเฉลี่ย (Mean) และสวนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

2. วิเคราะห์ความแตกต่างค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนบุญแสวงวิทยา จังหวัดพังงา ทั้งกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์

ที่ 5 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 10 โดยใช้วิธีวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One-way repeated measures ANOVA)

3. กรณีที่มีผลการทดสอบมีความแตกต่างกัน จะทำการทดสอบเป็นรายคู่โดยการเปรียบเทียบพหุคูณ (Multiple Comparison) ตามวิธีการ Least Significant Difference (LSD)

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานผลของการละเล่นพื้นบ้านที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย ที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 (n=30)

รายการทดสอบ	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.
ก่อนการฝึก				
ดัชนีมวลกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมัน)	24.66	6.71	24.50	15.20
นั่งงอตัว (ซม.)	3.33	1.71	2.86	1.18
ดันพื้นประยุกต์ (ครั้ง)	9.40	2.32	8.40	1.84
ลุก-นั่ง 60 วินาที (ครั้ง)	8.20	2.07	8.13	3.22
ยกเข่าขึ้นลง 3 นาที	109.13	5.26	110.06	5.73
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 5				
ดัชนีมวลกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมัน)	24.06	6.74	24.57	15.16
นั่งงอตัว (ซม.)	4.46	1.59	2.53	0.74
ดันพื้นประยุกต์ (ครั้ง)	11.66	1.95	8.66	1.98
ลุก-นั่ง 60 วินาที (ครั้ง)	10.00	2.29	8.05	2.97
ยกเข่าขึ้นลง 3 นาที	130.20	6.21	106.53	3.13
หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 10				
ดัชนีมวลกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมัน)	23.25	6.59	24.18	15.19
นั่งงอตัว (ซม.)	5.60	1.45	2.60	0.63
ดันพื้นประยุกต์ (ครั้ง)	14.80	1.26	8.53	1.64
ลุก-นั่ง 60 วินาที (ครั้ง)	14.73	2.40	8.11	2.85
ยกเข่าขึ้นลง 3 นาที	143.20	6.06	106.33	3.09

จากตารางที่ 1 พบว่าค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักเรียนกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีผลสมรรถภาพทางกายดังนี้

1. ดัชนีมวยกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมัน) พบว่า กลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกมีค่าเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 24.66 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 6.71 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 5 มีค่าเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 24.06 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 6.74 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 10 มีค่าเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 23.25 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 6.59 กลุ่มควบคุม ก่อนการฝึกมีค่าเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 24.50 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 15.20 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 5 มีค่าเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 24.57 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 15.16 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 10 มีค่าเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 24.18 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 15.19

2. นั่งงอตัว พบว่า กลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกมีค่าเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 3.33 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 1.71 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 5 มีค่าเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 4.46 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 1.59 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 10 มีค่าเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 5.60 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 1.45 กลุ่มควบคุมก่อนการฝึกมีค่าเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 2.86 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 1.18 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 5 มีค่าเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 2.53 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 0.74 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 10 มีค่าเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 2.60 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 0.63

3. ดันพื้นประยุกต์ พบว่า กลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกมีค่าเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 9.40 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 2.32 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 5 มีค่าเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 11.66 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 1.95 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 10 มีค่าเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 14.80 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 1.26 กลุ่มควบคุมก่อนการฝึกมีค่าเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 8.40 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 1.84 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 5 มีค่าเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 8.66 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 1.98 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 10 มีค่าเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 8.53 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 1.64

4. ลุก-นั่ง 60 วินาที พบว่า กลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกมีค่าเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 8.20 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 2.07 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 5 มีค่าเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 10.00 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 2.29 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 10 มีค่าเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 14.73 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 2.40 กลุ่มควบคุมก่อนการฝึกมีค่าเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 8.13 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 3.22 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 5 มีค่าเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 8.05 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 2.97 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 10 มีค่าเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 8.11 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 2.85

5. ยกเข่าขึ้นลง 3 นาที พบว่า กลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกมีค่าเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 109.13 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 5.26 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 5 มีค่าเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 130.20 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 6.21 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 10 มีค่าเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 143.20 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 6.06 กลุ่มควบคุมก่อนการฝึกมีค่าเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 110.06 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 5.73 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 5 มีค่าเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 106.53 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 3.13 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 10 มีค่าเฉลี่ยมีค่าเท่ากับ 106.33 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานมีค่าเท่ากับ 3.09

ตารางที่ 2 การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำของสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มควบคุม ระหว่างก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 5 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 10 (n=15)

รายการ	แหล่งความแปรปรวน	*SS*	*df*	*MS*	*F*	*P*
ดัชนีมวลกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมัน)	ช่วงเวลา	.06	1	.06	3.21	.09
	ความคลาดเคลื่อน	.30	14	.02		
นั่งงอตัว (ซม.)	ช่วงเวลา	.53	1	.53	1.36	.26
	ความคลาดเคลื่อน	5.46	14	.39		
ดันพื้นประยุกต์ (ครั้ง)	ช่วงเวลา	.13	1	.13	.38	.54
	ความคลาดเคลื่อน	4.86	14	.34		
ลุก-นั่ง 60 วินาที (ครั้ง)	ช่วงเวลา	1.20	1	1.20	3.50	.08
	ความคลาดเคลื่อน	4.80	14	.34		
ยกเข่าขึ้นลง 3 นาที	ช่วงเวลา	.13	1	.13	.48	.49
	ความคลาดเคลื่อน	3.28	14	.27		

จากตารางที่ 2 พบว่า ความแปนปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำของสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักเรียนกลุ่มควบคุม ประกอบด้วย ดัชนีมวลกาย นั่งงอตัว ดันพื้นประยุกต์ ลุก-นั่ง 60 วินาที ยกเข่าขึ้นลง 3 นาที ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 5 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 10 ไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 3 การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำของสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 กลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 5 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 10 (n=15)

รายการ	แหล่งความแปรปรวน	*SS*	*df*	*MS*	*F*	*P*
ดัชนีมวลกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมัน)	ช่วงเวลา	14.84	1	14.84	172.46	.00*
	ความคลาดเคลื่อน	1.20	14	.08		
นั่งงอตัว (ซม.)	ช่วงเวลา	38.53	1	38.53	367.81	.00*
	ความคลาดเคลื่อน	1.46	14	.10		
ดันพื้นประยุกต์ (ครั้ง)	ช่วงเวลา	218.70	1	218.70	239.20	.00*
	ความคลาดเคลื่อน	12.80	14	.91		
ลุก-นั่ง 60 วินาที (ครั้ง)	ช่วงเวลา	320.13	1	320.13	505.47	.00*
	ความคลาดเคลื่อน	8.86	14	.63		
ยกเข่าขึ้นลง 3 นาที	ช่วงเวลา	8704.33	1	8704.33	252.04	.00*
	ความคลาดเคลื่อน	483.46	14	3.8		

*p < .05

จากตารางที่ 3 พบว่า ความแปนปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำของสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักเรียนกลุ่มทดลอง ประกอบด้วย ดัชนีมวลกาย นั่งงอตัว ดันพื้นประยุกต์ ลุก-นั่ง 60 วินาที และยกเข่าขึ้นลง 3 นาที

ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 5 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 10 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการเปรียบเทียบรายคู่ด้วยวิธี LSD

ตารางที่ 4 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ ของสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ระหว่างก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 5 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 10 ของกลุ่มทดลอง (n=15)

รายการ	ระยะเวลาในการทดสอบ	$\bar{x}$	ก่อนการฝึก	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 5	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 10
ดัชนีมวลกาย (เปอร์เซ็นต์ไขมัน)	ก่อนการฝึก	24.66		.59*	1.40*
	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 5	24.06			.81*
	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 10	23.25			
นั่งงอตัว (ซม.)	ก่อนการฝึก	3.33		1.13*	2.26*
	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 5	4.46			1.13*
	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 10	5.60			
ดันพื้นประยุกต์ (ครั้ง)	ก่อนการฝึก	9.40		2.26*	5.40*
	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 5	11.66			3.13*
	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 10	14.80			
ลุก-นั่ง 60 วินาที (ครั้ง)	ก่อนการฝึก	8.20		1.80*	6.53*
	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 5	10.00			4.73*
	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 10	14.73			
ยกเข่าขึ้นลง 3 นาที	ก่อนการฝึก	109.13		21.06*	34.06*
	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 5	130.20			13.00*
	หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 10	143.20			

*p < .05

จากตารางที่ 4 พบว่า ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ ของสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ระหว่างก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 5 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 10 ของกลุ่มทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 5 กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 10 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

จากการศึกษาผลของการละเล่นพื้นบ้านที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุญแสวงวิทยา จังหวัดพังงา เป็นระยะเวลา 10 สัปดาห์ โดยทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ โดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของทางกรมพลศึกษา ระหว่างก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 5 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 10 แล้วนำมาอภิปรายตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ดังต่อไปนี้

1. ผลการศึกษากิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนบุญแสวงวิทยา ภายหลังการฝึกเป็นระยะเวลา 10 สัปดาห์ สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2565 โรงเรียนบุญแสวงวิทยา โดยใช้

แบบทดสอบสมรรถภาพทางทางกายของกรมพลศึกษา ประกอบด้วยรายการทดสอบ 5 รายการ ได้แก่ ดัชนีมวลกาย ความอ่อนตัว ดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที ลุก-นั่ง 60 วินาที และยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที พบว่า ภายหลังการฝึก 10 สัปดาห์ ของกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกัน เนื่องจากการดำเนินการเรียนการสอนตามปกติโดยไม่มีการฝึกหรือปฏิบัติตามกลุ่มทดลอง ทำให้ระดับการมีกิจกรรมทางกายของกลุ่มควบคุมไม่เพียงพอต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายในด้านต่าง ๆ ได้ ซึ่งสอดคล้องกับ วรศักดิ์ เพียรชอบ (Worasak Phiachob, 2018, p. 241-244) ได้กล่าวเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย จะเกิดขึ้นได้นั้นก็ต่อเมื่อร่างกายได้รับการเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายเท่านั้นและเป็นสภาพของร่างกายที่จะเกิดขึ้นและหายไปได้ การที่จะรักษาให้สมรรถภาพของร่างกายให้คงสภาพอยู่เสมอนั้นจะต้องออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอและถูกหลักวิธีการ ส่วนกลุ่มทดลองที่ฝึกตามโปรแกรมกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน ภายหลังการฝึก 10 สัปดาห์ ผลของสมรรถภาพทางกายในกลุ่มทดลอง หลังการฝึกดีกว่าก่อนการฝึก ทั้งนี้เป็นเพราะกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่งที่ร่างกายมีการเคลื่อนไหว ตั้งแต่หัวจรดเท้าในการปฏิบัติกิจกรรม ซึ่งจะส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายในทุก ๆ ด้าน ด้วยระยะเวลาหนึ่งซึ่งนานเพียงพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย ซึ่งสอดคล้องกับ รัฐพล มากพูน (Ratthaphon Makpun, 2020, p. 70) กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนวัดแคนอกพบว่า ภายหลังของการฝึกตลอด 6 สัปดาห์ ของกลุ่มทดลองมีการพัฒนาของสมรรถภาพทางกายเพิ่มขึ้น และสอดคล้องกับ สุทัตพงศ์ อัปมาโน และ สมทรง สุทธิ (Suthatphong Oapmanoand & Somsong Sitti, 2021, pp. 250-261) ได้ทำการศึกษา การพัฒนาความสามารถทางด้านสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยการจัดการเรียนรู้ด้วยเกมการละเล่นพื้นเมืองไทยพบว่า นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่เรียนโดยการจัดการเรียนรู้ด้วยเกมการละเล่นพื้นเมืองไทยมีสมรรถภาพทางกายพบว่า ผ่านเกณฑ์ในระดับดี จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 100.00 ของจำนวนนักเรียนทั้งหมด

2. ผลการเปรียบเทียบของการละเล่นพื้นบ้านที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2565 โรงเรียนบุญแสวงวิทยา ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมทั้งก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 5 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 10 ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 5 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 10 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จึงทำการทดสอบเป็นรายคู่ และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่พบว่า สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ ประกอบด้วย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle Strength) ความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscle Endurance) ความอ่อนตัว (Flexibility) ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด (Cardiovascular Endurance) องค์ประกอบของร่ายกาย (Body Composition ในกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 5 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 10 แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 5 กับหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 10 แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจาก สอดคล้องกับ สิรวิชญ์ ณิชาโชติสฤษฏ (Siravitch Nichachotsalid, 2022, pp. 140-142) ที่ทำการศึกษาการพัฒนารูปแบบโดยใช้กีฬาพื้นเมืองไทยเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับนักเรียนประถมศึกษาตอนปลายในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ในรายการทดสอบดัชนีมวลกาย ลุก-นั่ง 60 วินาที ดันพื้น 30 วินาที นั่งงอตัวไปข้างหน้าและยืนยกเข่า 3 นาที หลังเข้าร่วมกิจกรรมดีกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ในกลุ่มควบคุม การละเล่นพื้นบ้านที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ปีการศึกษา 2565 โรงเรียนบุญแสวงวิทยา ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 5 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 10 ไม่แตกต่างกัน เพราะว่ากิจกรรมการเรียนการสอนในแต่ละวัน มีระดับความหนักของกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอต่อการพัฒนาร่างกาย ซึ่งสอดคล้องกับ วรินทร์ลดา

ดำมณี ธารินทร์ ก้านเหลือง และศิริชัย ศรีพรหม (Warinrada Dammanee, Tharin Kanleung, & Sirichai Sriporm, 2023, p. 132) กล่าวถึง ระดับความหนักในการฝึกซ้อมที่นำมาใช้เป็นการตอบสนองของร่างกาย หากระดับความหนักไม่เหมาะสม เช่น ไม่มากไปก็น้อยเกินไปส่งผลให้ร่างกายนั้นได้รับการบาดเจ็บ การไม่พัฒนาหรือไม่พัฒนาไม่ต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากผลการวิจัย

1. การส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายของผู้เรียน โดยการจัดกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน โดยครูจะต้องให้เวลากับผู้เรียนในการปรับตัวที่จะต้องทำกิจกรรมร่วมกัน ซึ่งจะมีการเปลี่ยนแปลงในช่วงระยะสัปดาห์ มีการเตรียมวัสดุอุปกรณ์ที่หลากหลายในปริมาณที่ไม่มากหรือน้อยเกินไป และเหมาะสมกับผู้เรียน

2. โปรแกรมกิจกรรมแต่ละกิจกรรม ควรเลือกเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับช่วงอายุ และเพศ พร้อมกับคำนึงถึงความปลอดภัยในการทำกิจกรรมอยู่เสมอ

3. ในขณะที่ทำการฝึกช่วงเวลาที่เปลี่ยนแปลงกิจกรรม ควรมีผู้ช่วยวิจัยดำเนินการควบคุมเวลาเพื่อให้การดำเนินกิจกรรมอยู่ภายในเวลาที่กำหนด และจัดเตรียมอุปกรณ์การเล่น สนามการฝึกไว้ก่อนล่วงหน้า เพื่อให้เกิดความต่อเนื่องของการฝึกกิจกรรม

ข้อเสนอแนะในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน ที่มีผลต่อพัฒนาการด้านอื่น ๆ เช่น ความคิดสร้างสรรค์ และการแสดงออก เป็นต้น

2. ควรทำการวิจัยผลการฝึกกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านที่มีต่อสมรรถภาพทางกายด้านอื่น ๆ เช่น ความแข็งแรง ความอ่อนตัว และความคล่องแคล่วว่องไว เป็นต้น

3. ควรมีการศึกษาวิจัยในการนำกิจกรรมกลุ่มไปจัดการเรียนรู้ร่วมกับชุดการสอน หรือการฝึกการอบรม เพื่อพัฒนาผลการเรียนรู้ และการร่วมมือกันสร้างสรรค์ทักษะความคิด จินตนาการ และการปฏิบัติที่ถูกต้อง และเกิดความสนุกสนาน

References

Boonsawang Wittaya School. (2022). *Annual physical fitness test results report 2022*. Phang-nga: Boonsawang Wittaya School.

Department of Physical Education. (2019). *Physical fitness test and standards for Thai children, youth, and the general public*. Bangkok: Sports Science Division, Department of Physical Education, Ministry of Tourism and Sports.

Department of Physical Education. (2017). *Thai traditional games*. Bangkok: Sun Packaging Printing.

Ministry of Education. (2008). *Basic education core curriculum B.E. 2008*. Bangkok: Cooperative Printing House of Thailand Limited.

Rattapon Markpoon. (2020). *Effects of physical education learning management through traditional Thai play activities effects on physical fitness for health of prathom five* (Master's thesis), Srinakharinwirot University.

Siravitch Nichachotsalid. (2022). *The Development of Activity Model using the Thai traditional games to Promote Physical fitness for Upper primary school students in Bangkok*, Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University.

Supitr Samahito. (1998). *Kasetsart youth fitness test*. Bangkok: Department of Sports Science, Faculty of Education, Kasetsart University.

Suthatphong Oapmanoand & Somsong Sitti. (2021). Development of pratomsuksa 6 students physical fitness using Thai local game. *Journal of Roi Kaensarn Academi, 6*(7), 250-261.

Warinrada Dammanee, Tharin Kanleung, & Sirichai Sriporm. (2023). Effects of health related physical fitness program of prathom suksa 4 students at mater dei school. *Academic Journal of Thailand National Sports University, 15*(2), 119 - 134.

Worasak Phiachob. (2018). *Collection of articles on Philosophy, Principles, Teaching Methods and Evaluation of Education*. Bangkok: Chulalongkorn University.

Received: April, 24, 2025

Revised: June, 30, 2025

Accepted: July, 2, 2025