

ผลการฝึกกายบริหารด้วยแม่ไม้มวยไทยและลูกไม้มวยไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย ของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2

The Effects of Mae Mai Muay Thai and Look Mai Muay Thai Training Program on Physical Fitness of Level Two Students

สุทธิพงศ์ ภูเก้าแก้ว¹, ดวงไกร ทวีสุข²

Suthipongse Phukaokaew¹, Duaggrai Tawesuk²

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกกายบริหารด้วยแม่ไม้มวยไทยและลูกไม้มวยไทยที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกาย ภายในกลุ่มและระหว่างกลุ่ม ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 สมรรถภาพทางกาย ประกอบไปด้วย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ความอ่อนตัวและการทรงตัว กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ชั้นประถมศึกษา ปี 4-6 จำนวน 30 คน แบ่งกลุ่มทดลองออกเป็น 3 กลุ่มๆ ละ 10 คน โดยการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ โปรแกรมการฝึกกายบริหารด้วยแม่ไม้มวยไทย ลูกไม้มวยไทย และแบบทดสอบแม่ไม้มวยไทยกับลูกไม้มวยไทย และแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย สกัดที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนภายในกลุ่มโดยการวิเคราะห์ (One-Way ANOVA with repeated measure) ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม เมื่อทำการเปรียบเทียบภายในกลุ่มพบว่า ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ความอ่อนตัวและการทรงตัว แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้องไม่แตกต่างกัน เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังสัปดาห์ที่ 8 พぶว่า ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง ความแข็งแรงของกล้ามขา ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ความอ่อนตัวและการทรงตัว ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

คำสำคัญ : แม่ไม้มวยไทย, ลูกไม้มวยไทย

¹ ผู้ศิษรระดับปริญญาโท สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

² อาจารย์ประจำ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

¹ M. Sc. Master of Science Program in Exercise and Sport Science, Faculty of Education, Mahasarakham University

² Doctor of Science Program in Exercise and Sport Science, Faculty of Education, Mahasarakham University

Abstract

The purposes of this research were study the effects of training with Mae Mai Muay Thai and Look Mai Muay Thai on physical fitness of level two students within and between groups before training after week 4 and week 8. The physical fitness were measured by abdominal strengths, legs strengths, cardiovascular endurance, flexibility and balance. The samples were 30 students of primary school level two.

They were selected by random sampling. The samples were divided into three groups and each group contained 10 students. The research tools were Mae Muay Thai training, Look Mai Muay Thai training, Mae Mai and Look Mai Muay Thai training and physical fitness tests. The data were analyzed by Mean and Standard Deviation. One-way ANOVA with repeated measure was used to analyze between-subjects variance.

The results were showed on legs strengths, cardiovascular endurance, and flexibility and balance A comparison within three groups after week 4 and week 8 found statistically significant different at the level of .01 How ever Abdominal strengths not significant.

A comparison among three groups after week 4 and week 8 found that abdominal strength, legs strengths, cardiovascular endurance, flexibility and balance were not statistically significant different.

Keywords : Mae Mai Muay Thai, Look Mai Muay Thai

บทนำ

ปัจจุบันความต้องการในการออกกำลังกาย นับว่าแพร่หลายเป็นที่นิยมของคนทั่วโลก คนส่วนใหญ่เล่นกีฬาและออกกำลังกายเพื่อหวังผลด้านสุขภาพและความแข็งแรงทางด้านร่างกาย มีวัตถุประสงค์เพียงให้ได้ออกกำลังกายเท่านั้น ไม่มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายควบคู่กับการออกกำลังกาย อาศัยการออกกำลังกายจากการเล่นกีฬาที่มีอยู่ให้เลือกตามความพอใจ ขึ้นอยู่กับอุปกรณ์ เวลา สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกที่จะสามารถทำให้ออกกำลังกายได้

ผลของการวิจัยเกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษา และการสร้างสมรรถภาพทางกายสรุปได้ว่า สมรรถภาพทางกายมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับเด็กและผู้ใหญ่ เพราะเกี่ยวข้องกับสุขภาพและสร้าง

ของแต่ละบุคคลรวมไปถึงความสามารถในการทำงานของร่างกายและสติปัญญาที่จะพัฒนาเพิ่มขึ้นหรือลดลง (Wuest and Bueher, 2003)

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งและสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพจะเกิดขึ้นได้ก็ต้องมาจากการออกกำลังกาย หรือกิจกรรมทางพลศึกษา เพราะฉะนั้นสถานศึกษามีส่วนเกี่ยวข้องในการส่งเสริมและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพให้กับเด็กนักเรียน ในทุกระดับชั้นต้องหาวิธีการและกิจกรรมต่างๆ ที่สามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพให้กับเด็กนักเรียนได้ โดยเฉพาะในระดับประถมศึกษานั้นมุ่งเน้นการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพเป็นสำคัญ เพื่อประโยชน์ในทุกๆ ด้านของเด็ก

นอกจากนั้นmany ไทยอาชีพเป็นอีกด้านหนึ่งของmany ไทยที่ได้รับความนิยมทั้งในประเทศไทย

และต่างประเทศเพื่อการซักของแต่ละครั้งจะได้ค่าตัวสูง ทำให้สามารถเลี้ยงชีพได้มีการจัดการแข่งขันชิงแชมป์นักมวยเป็นธุรกิจส่งยอดมวยไทยไปทำการซักมวยในต่างประเทศส่งผลให้เกิดยอดมวยไทยมากมาย ซึ่งยอดมวยไทยแต่ละคนจะต้องมีไม้ตายในการพิชิตคู่ต่อสู้ไม่เหมือนกัน ขณะที่มวยไทยพัฒนามาโดยตลอด การฝึกมวยไทยก็พัฒนามารุ่นแล้วรุ่นเล่า นักมวยใหม่เกิดขึ้นนักมวยเก่าหมดสภาพและตายไป แม้ไม้มวยลูกไม้มวยไทยโบราณ ซึ่งถ่ายทอดให้กับนักมวยไทยแต่ละรุ่น แต่บางส่วนก็หายตามตัวของนักมวยไทยไปทั้งนี้ เพราะมีได้มีการอนุรักษ์และเผยแพร่่อย่างยั่งยืน (ชาญชัย ขอบสกุลธรรม, 2549)

ชุดแม่ไม้มวยไทยและลูกไม้มวยไทยมาทำเป็นกิจกรรมออกกำลังกายกับนักเรียนเพื่อประโยชน์ในการทำกิจกรรมที่สามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแก่นักเรียนได้ โดยใช้อุปกรณ์น้อยและมีผลต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียน ไม่ยุ่งยากในการปฏิบัติและสาเหตุที่ทำกับนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ก่อน เพราะนโยบายของสำนักการศึกษาจะลงสู่นักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ก่อนและเพื่อต้องการให้นักเรียนได้รู้ถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายมากขึ้น และการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนจะทำให้รู้ถึงสมรรถภาพทางกายของตนว่าอยู่ในระดับใด จะเป็นการกระตุ้นให้นักเรียนสนใจการออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆ ต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลการฝึกอบรมบริหารด้วยแม่ไม้มวยไทย ลูกไม้มวยไทยและกลุ่มที่ฝึกผสานแม่ไม้มวยไทยและลูกไม้มวยไทย ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8

2. เพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกอบรมบริหารด้วยแม่ไม้มวยไทย ลูกไม้มวยไทยและกลุ่มที่ฝึก

ผสานแม่ไม้มวยไทยและลูกไม้มวยไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย หลังฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเป็นนักเรียนชายและหญิง ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั่งชั้นที่ 2 (ป.4-6) โรงเรียนบ้านท่าสองคอน สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดมหาสารคามเขต 1 ประจำปีการศึกษา 2555 ซึ่งมีอายุอยู่ระหว่าง 10-12 ปี มีนักเรียนทั้งหมด 50 คน

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายและหญิง ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั่งชั้นที่ 2 (ป.4-6) โรงเรียนบ้านท่าสองคอน สังกัด สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาจังหวัดมหาสารคามเขต 1 ประจำปีการศึกษา 2555 ซึ่งมีอายุอยู่ระหว่าง 10-12 ปี จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบกลุ่ม (cluster random sampling) แล้วทำการแบ่งกลุ่มเป็น 3 กลุ่ม ๆ ละ 10 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มี 2 ชนิด ได้แก่

1. โปรแกรมการฝึกอบรมบริหาร 3 โปรแกรม

2. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ โดยบางรายการนำมาจาก AAHPERD และ ICSPFT ซึ่งประกอบด้วย 4 รายการดังต่อไปนี้ (AAHPERD, 1990)

2.1 ลูกน้ำ 1 นาที วัดความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อหน้าท้อง เป็นแบบทดสอบของสมาคมสุขศึกษา พลศึกษา นันทนาการและเต้นร้าแห่งสหราชอาณาจักร

2.2 นั่งอตัวไปข้างหน้า วัดความอ่อนตัวของหลังส่วนล่างและกล้ามเนื้อต้นขา เป็นแบบทดสอบของสมาคมสุขศึกษา พลศึกษา นันทนาการและเต้นร้าแห่งสหราชอาณาจักร

2.3 วิ่งระยะทาง 600 เมตร วัดความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ

เป็นแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ(ICSPFT) (อ้างถึงใน กระทรวงศึกษาธิการ, 2539)

2.4 เครื่องวัดการทรงตัว ประกอบด้วย
1) เครื่องจับเวลา (Electronic Time) 2) แกนกลางในส่วนของแท่นวางเท้า ใช้ในการทรงตัว 3) จุดสัมผัสวางรองไฟฟ้าใต้แท่นวางเท้าทั้งสองข้าง ข้างละ 1 จุด และ 4) รวมขับสำหรับยืนจัดท่าทาง ก่อนการทดสอบ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ดังต่อไปนี้

1. คำนวณหาค่าเฉลี่ย (mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจความอ่อนตัว การทรงตัว ก่อนการทดลอง ภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม

2. วิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบข้า (two-way ANOVA with repeated measure) เพื่อทดสอบผลกระทบที่เกิดจากการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างวิธีการฝึกกับระยะเวลาการฝึก

ผลการวิจัย

ผลการฝึกกายบริหารด้วยแม่ไม้มวยไทย และลูกไม้มวยไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ผู้วิจัยนำเสนอผลการวิจัยดังนี้

1. ผลศึกษาผลการฝึกกายบริหารด้วยแม่ไม้มวยไทย ลูกไม้มวยไทยและกลุ่มที่ฝึกผสมแม่ไม้มวยไทยและลูกไม้มวยไทย ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 พบว่า

1.1 ค่าเฉลี่ยความทนทานของกล้ามเนื้อ

หน้าท้อง ก่อนการฝึกทั้ง 3 กลุ่ม ใกล้เคียงกัน ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังสัปดาห์ที่ 8 ค่าเฉลี่ยความแข็งแรงของกลุ่มทดลองที่ 2 ($\bar{X} = 22.30$) ที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกกายบริหารลูกไม้มวยไทยและลูกไม้มวยไทยที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด รองลงมาคือ กลุ่มทดลองที่ 3 ($\bar{X} = 20.80$) ที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกกายบริหารด้วยการผสมแม่ไม้มวยไทย และกลุ่มทดลองที่ 1 ($\bar{X} = 21.00$) ที่ฝึกกายบริหารแม่ไม้มวยไทย ตามลำดับ

1.2 ค่าเฉลี่ยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ก่อนการฝึกทั้ง 3 กลุ่ม ใกล้เคียงกัน ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังสัปดาห์ที่ 8 ค่าเฉลี่ยความแข็งแรงของกลุ่มทดลองที่ 3 ($\bar{X} = 2.08$) ที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกกายบริหารด้วยการผสมแม่ไม้มวยไทยและลูกไม้มวยไทยที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุด รองลงมาคือ กลุ่มทดลองที่ 1 ($\bar{X} = 2.26$) ที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกกายบริหารลูกไม้มวยไทย และกลุ่มทดลองที่ 2 ($\bar{X} = 2.06$) ที่ฝึกกายบริหารแม่ไม้มวยไทย ตามลำดับ

1.3 ค่าเฉลี่ยความอ่อนตัว ก่อนการฝึกทั้ง 3 กลุ่ม ใกล้เคียงกัน ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังสัปดาห์ที่ 8 ค่าเฉลี่ยความอ่อนตัวของกลุ่มทดลองที่ 3 ($\bar{X} = 9.82$) ที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกกายบริหารด้วยการผสมแม่ไม้มวยไทยและลูกไม้มวยไทยที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดรองลงมาคือกลุ่มทดลองที่ 2 ($\bar{X} = 9.42$) ที่ฝึกกายบริหารแม่ไม้มวยไทย และกลุ่มทดลองที่ 1 ($\bar{X} = 9.38$) ที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกกายบริหารลูกไม้มวยไทย ตามลำดับ

1.4 ค่าเฉลี่ยการทรงตัวก่อนการฝึกทั้ง 3 กลุ่ม ใกล้เคียงกัน ภายหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังสัปดาห์ที่ 8 ค่าเฉลี่ยการทรงตัว ของกลุ่มทดลอง 2 ($\bar{X} = 3.68$) ที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกกายบริหารลูกไม้มวยไทยที่มีค่าเฉลี่ยมากที่สุดรองลงมาคือกลุ่มทดลองที่ 3 ($\bar{X} = 2.68$) ที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกกายบริหารด้วยการผสมแม่ไม้มวยไทยและลูกไม้มวยไทย และกลุ่มทดลองที่ 1 ($\bar{X} = 2.07$) ที่ฝึกกายบริหารแม่ไม้มวยไทย ตามลำดับ

2. เมื่อทำการเปรียบเทียบภายในกลุ่มพบว่า ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ความอ่อนตัวและการทรงตัว แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนความแข็งแรงของกล้ามเนื้อห้องไม่แตกต่างกัน เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่ม ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังสัปดาห์ที่ 8 พนว่า ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อห้อง ความแข็งแรงของกล้ามขา ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ความอ่อนตัวและการทรงตัว "ไม่" แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สรุปและอภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาผลการฝึกบริหารด้วยแม่ไม้มวยไทยและลูกไม้มวยไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 มีผลต่อความทนทานของกล้ามเนื้อห้อง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ความอดทนของระบบไหลเวียนและระบบหายใจ ความอ่อนตัว และการทรงตัว สามารถสรุปและอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. โปรแกรมการฝึกทั้ง 3 โปรแกรม สามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกายในด้านความทนทานของกล้ามเนื้อห้อง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ความอดทนของระบบไหลเวียนและระบบหายใจ ความอ่อนตัว และการทรงตัว หลังการฝึก 8 สัปดาห์ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และดึงให้เห็นว่าโปรแกรมการฝึกกิจกรรมบริหารแม่ไม้มวยไทยและลูกไม้มวยไทย เป็นโปรแกรมที่มีการเคลื่อนไหวการฝึกที่มีทั้งเคลื่อนที่และอยู่กับที่ เหมาะสมสำหรับการฝึกนักเรียนช่วงชั้นที่ 2 ที่ต้องการฝึกเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกาย โดยสามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกายในด้านความทนทานของกล้ามเนื้อห้อง กล้ามขา ความอดทนของระบบไหลเวียนและระบบหายใจ ความอ่อนตัว และการทรงตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่ง

สมรรถภาพทางกายสามารถเพิ่มได้ตั้งแต่ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ของการฝึกและสมรรถภาพทางกายสามารถเพิ่งขึ้นได้อีกอย่างต่อเนื่อง หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ได้อย่างมีประสิทธิภาพแต่อย่างไร ก็ตามในการปฏิบัติของการฝึก ควรกำหนดระยะเวลาในการฝึกในแต่ละท่านของการฝึก ให้มีความเหมาะสมและชัดเจนสำหรับการฝึกที่มีนักเรียนสามารถมีกิจกรรมอย่างมีความสุข

2. เปรียบเทียบของผลการฝึกที่มีต่อ ความทนทานของกล้ามเนื้อหน้าห้องความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ความอดทนของระบบไหลเวียนและระบบหายใจ ความอ่อนตัว และการทรงตัว กลุ่มทดลองที่ 1 ที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกกิจกรรมบริหารแม่ไม้มวยไทย กลุ่มทดลองที่ 2 ที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกกิจกรรมบริหารลูกไม้มวยไทย และกลุ่มทดลองที่ 3 ที่ฝึกด้วยโปรแกรมการฝึกกิจกรรมบริหารด้วยการผสมแม่ไม้มวยไทยและลูกไม้มวยไทย หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 พนว่า หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และ 8 สมรรถภาพทางกายในด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าห้องกล้ามเนื้อขา ความอดทนของระบบไหลเวียนและระบบหายใจ ความอ่อนตัว และการทรงตัว ทั้ง 3 กลุ่ม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการฝึกกิจกรรมบริหารแม่ไม้มวยไทย และลูกไม้มวยไทยเมื่อเปรียบเทียบหลังการการฝึกทั้ง 3 กลุ่มสามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกายด้านความอดทนของกล้ามเนื้อห้อง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ความอดทนของระบบไหลเวียนและระบบหายใจ ความอ่อนตัว และการทรงตัว อย่างมีประสิทธิภาพ ผลการวิจัยพบว่า ความอดทนของระบบไหลเวียนและระบบหายใจ ของกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังสัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดของกลุ่มทดลองก่อนการฝึก สอดคล้องกับ ศุภารพ (2551) พนว่า หลังการฝึกแบบฟ้อนเจิงสัปดาห์ที่ 3 ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทาง

การความยึดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อเพิ่มขึ้น ดีกว่าก่อนการฝึก และสมรรถภาพความยึดหยุ่น ของกล้ามเนื้อและข้อต่อสามารถเพิ่มได้อีกหลังการ ฝึกสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง สติติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับ ฤกษ์ชัย (2551) ผล การวิจัยพบว่า ภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มตัวอย่างทั้ง 3 กลุ่ม มีค่าความเฉลี่ยความอ่อน ตัว ไม่แตกต่างกัน แต่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสติติที่ระดับ .01 โดยพบว่ากลุ่มควบคุม มีค่า เฉลี่ยการทรงตัวขณะเคลื่อนที่แตกต่างกับกลุ่ม ทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 แต่ระหว่างกลุ่ม ทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 ให้ความค่าเฉลี่ย การทรงตัวขณะเคลื่อนที่ไม่แตกต่างกันสอดคล้อง กับ นิธินันท์ (2558) ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมฝึก การออกกำลังกายด้วยคีตะมวยไทย และโหรบิก มวยไทยและแอโรบิกแคนดี้ มีต่อสมรรถภาพทาง กาย ภายในกลุ่มและระหว่างกลุ่ม ก่อนการฝึก หลัง การฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 สมรรถภาพทางกายประกอบไปด้วย ความทนทาน ของกล้ามเนื้อขา ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต ความอ่อน ตัวและความสมดุล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 5 จำนวน 60 คน แบ่งกลุ่มทดลอง ออกเป็น 3 กลุ่ม กลุ่มละ 20 คน โดยการเลือกสุ่ม อย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ โปรแกรม ออกกำลังกายด้วยคีตะมวยไทย และโหรบิกมวยไทย และ แอโรบิกแคนดี้ และแบบทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย สติติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่า เฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความ แปรปรวนภายนอก โดยการวิเคราะห์ความ แปรปรวนพหุคุณแบบวัดซ้ำโดยใช้วิธี One-way

MANOVA ผลการวิจัยปรากฏดังนี้ กลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม เมื่อทำการเปรียบเทียบภายในกลุ่ม พบว่า ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการ ฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีสมรรถภาพทางกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสติติทุกตัวแปรที่ระดับ .05 กลุ่มทดลองทั้ง 3 กลุ่ม เมื่อเปรียบเทียบก่อนการ ฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังสัปดาห์ที่ 8 ระหว่างกลุ่มทดลองพบว่า ความแข็งแรงของกล้าม เนื้อขา และความอ่อนตัว แตกต่างกันอย่างมีนัย สำคัญทางสติติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ จาผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมการฝึกกาย บริหารด้วยแม่ไม้มวยไทยและลูกไม้มวยไทย สามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกายในด้านความ ทนทานของกล้ามเนื้อห้อง ความแข็งแรงของกล้าม เนื้อขา ความอดทนของระบบไหลเวียนและระบบ หายใจ ความอ่อนตัว และการทรงตัวได้อย่างมี ประสิทธิภาพ ดังนั้น โปรแกรมจึงเหมาะสมสำหรับการ ฝึกนักเรียนในช่วงที่ 2 โดย ผู้ฝึกต้องศึกษาคู่มือ การใช้ และเรียนรู้ก่อนจะฝึกผู้เรียน และควรให้ ความรู้แก่นักเรียนก่อนทำการฝึกเพื่อป้องกัน อันตรายระหว่างการฝึก

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป การวิจัยในครั้งนี้ศึกษาในกลุ่มตัวอย่างของ นักเรียนชั้นที่ 2 เท่านั้น ดังนั้น ในการศึกษาครั้ง ต่อไปจึงควรมีการศึกษาในกลุ่มนักเรียนที่มีความ แตกต่างกัน เพื่อศึกษาโปรแกรมการฝึกที่ส่งผลต่อ การเพิ่มสมรรถภาพทางกาย

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, สำนักงานปลัดกระทรวง, สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์, กลุ่มพัฒนา
ยุทธศาสตร์. (2550). แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 4 (พ.ศ.2550-2554). กรุงเทพฯ:
กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- ชากูชัย ขอบสกุลธรรม. (2548). การศึกษาสภาพและปัญหาการเตรียมนักกีฬากลุ่มนักกีฬาความหวัง
ให้ร่วมกอง ตามโครงการเตรียมนักกีฬาเพื่อการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ครั้งที่ 13. ปริญญา
นิพนธ์ กศ.ม (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บ้านพิพิธภัณฑ์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ฤกษ์ชัย แย้มวงศ์. (2551). ผลของการร่วมว่ายไทยโบราณประยุกต์และแอโรบิกพื้นบ้านที่มีต่อการทรงตัว
ขณะเคลื่อนที่ ความอ่อนตัว และภาวะความกลัวต่อการหลบล้มในผู้สูงอายุเพศหญิง. วิทยานิพนธ์.
วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บ้านพิพิธภัณฑ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- นิธินันท์ ภูภาคิน. (2558). ผลของการออกกำลังกายด้วยคีดี้มวยไทย แอโรบิคเมวยไทยและแอโรบิคแดน
ซึ่งมีผลต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5. วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต.
วิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา.มหาวิทยาลัยมหาสารคาม
- ศุภารพ รัตนสิริ. (2551). ผลของการออกกำลังกายแบบฟ้อนเจิง มช. ต่อสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุ.
พยาบาลศาสตร์มหาบัณฑิต.มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- สำนักงานรับรองมาตรฐานและประเมินคุณภาพการศึกษา (องค์การมหาชน). (2548). มาตรฐานตัวบ่งชี้
และเกณฑ์การพิจารณาเพื่อประกอบการประเมินคุณภาพภายนอกระดับการศึกษาชั้นพื้นฐาน
รอบที่ 2 (พ.ศ. 2548-2553). ถ่ายเอกสาร.
- สถาบันพัฒนาคุณภาพวิชาการ. (2548). ชุดกิจกรรมการเรียนรู้สุขศึกษาและผลศึกษาช่วงชั้นที่ 2. กรุงเทพฯ:
บริษัทพัฒนาคุณภาพวิชาการ จำกัด.
- สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ. (2553). รายไทย. กรุงเทพฯ: คุรุสภา.
- West and Bucher. (2006). Foundations of physical education, exercise science, and sport 15th ed.
Boston: McGraw-Hill.