

ชื่อเรื่องวิจัย	การพัฒนาสมรรถภาพทางกายโดยใช้กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านของนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดแหลมพ้อ
ชื่อผู้ทำวิจัย	นางสาว ฉันท์สินี เนาวรัตน์
ปริญญา	ครุศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
อาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัย	อาจารย์ พีรวัฒน์ ชลเจริญ
ปีที่ทำการวิจัย	2566

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายโดยใช้กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดแหลมพ้อ 2. เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังใช้กิจกรรมการละเล่นพื้นบ้าน ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดแหลมพ้อ โดยกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านมีทั้งหมด 8 กิจกรรม ได้แก่ วิ่งเปี้ยว กระต่ายขาเดียว งูกินหาง ไถนา โพงพาง เสือกินวัว มอญซ่อนผ้า และโมรา ซึ่งกิจกรรมจะสอดคล้องกับสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพในด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนเลือด และความอ่อนตัว ประชากรกลุ่มเป้าหมายคือ นักเรียนโรงเรียนวัดแหลมพ้อ อำเภอเมืองสงขลา จังหวัดสงขลา ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 ประจำปีการศึกษา 2566 ภาคเรียนที่ 1 จำนวน 14 คน นักเรียนชาย 2 คน และนักเรียนหญิง 12 คน ซึ่งได้มาจากวิธีการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน จำนวน 5 รายการ และแบบกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านจำนวน 8 กิจกรรม การวิเคราะห์ข้อมูล ทำได้โดยการวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย (\bar{x}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)

ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้

1. ดัชนีมวลกายของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนวัดแหลมพ้อ จำแนกตามเพศ พบว่า นักเรียนชายมีน้ำหนักเฉลี่ย 37 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย 128 เซนติเมตร และดัชนีมวลกายมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 22.58 อยู่ที่ระดับอ้วนและนักเรียนหญิงมีน้ำหนักเฉลี่ย 25.25 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย 129.14 เซนติเมตร และดัชนีมวลกายมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 15.17 พบว่าดัชนีมวลกายอยู่ในระดับสมส่วน
2. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานผลพัฒนาสมรรถภาพทางกายทั้ง 4 รายการ
การงอตัวไปข้างหน้า นักเรียนชายหลังการทำกิจกรรมวัดระยะเฉลี่ยได้เท่ากับ 11 เซนติเมตร ซึ่งดีกว่าก่อนทำกิจกรรมที่วัดระยะเฉลี่ยได้เท่ากับ 9 เซนติเมตร ซึ่งอยู่ในระดับดี ส่วนนักเรียนหญิง หลังการทำกิจกรรมวัดระยะ

เฉลี่ยได้เท่ากับ 16.8 เซนติเมตร ซึ่งดีกว่าก่อนทำกิจกรรมที่วัดระยะเฉลี่ยได้เท่ากับ 15.4 เซนติเมตร และอยู่ในระดับดีมาก

ยืนยกเข่าขึ้น-ลง 3 นาที นักเรียนชายหลังการทำกิจกรรมนับจำนวนเฉลี่ยได้เท่ากับ 112 ครั้ง ซึ่งดีกว่าก่อนทำกิจกรรมที่วัดระยะเฉลี่ยได้เท่ากับ 100.5 ครั้ง ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนนักเรียนหญิงหลังการทำกิจกรรมนับจำนวนเฉลี่ยได้เท่ากับ 110.83 ครั้ง ซึ่งดีกว่าก่อนทำกิจกรรมที่นับจำนวนได้เท่ากับ 96.5 ครั้ง และอยู่ในระดับปานกลาง

ลุก-นั่ง 60 วินาที นักเรียนชายหลังการทำกิจกรรมนับจำนวนเฉลี่ยได้เท่ากับ 20 ครั้ง ซึ่งดีกว่าก่อนทำกิจกรรมที่วัดระยะเฉลี่ยได้เท่ากับ 11.5 ครั้ง ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนนักเรียนหญิง หลังการทำกิจกรรมนับจำนวนเฉลี่ยได้เท่ากับ 21.25 ครั้ง ซึ่งดีกว่าก่อนทำกิจกรรมที่นับจำนวนได้เท่ากับ 18.08 ครั้ง และอยู่ในระดับปานกลาง

ยืนกระโดดไกล นักเรียนชายหลังการทำกิจกรรมวัดระยะเฉลี่ยได้เท่ากับ 110 เซนติเมตร ซึ่งดีกว่าก่อนทำกิจกรรมที่วัดระยะเฉลี่ยได้เท่ากับ 113 เซนติเมตร ซึ่งอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนนักเรียนหญิง หลังการทำกิจกรรมนับจำนวนเฉลี่ยได้เท่ากับ 121 เซนติเมตร ซึ่งดีกว่าก่อนทำกิจกรรมที่วัดระยะเฉลี่ยได้เท่ากับ 114.75 เซนติเมตร และอยู่ในระดับปานกลาง

คำสำคัญ: สมรรถภาพทางกาย, การละเล่นพื้นบ้าน