

การพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว นักเรียนชั้นประถมศึกษา
โรงเรียนบ้านโพธิ์ใหญ่

**PHYSICAL FITNESS DEVELOPMENT WITH AGILITY FOR
PRIMARY SCHOOL STUDENTS AT BAN PHO YAI SCHOOL**

กัลยารัตน์ กำลังเหลือ | **Kanlayarat Kamlanglua** | **ORCID ID: 0009-0009-2699-0325**

คณะครุศาสตร์และการพัฒนามนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ ประเทศไทย | Faculty of Education and Human Development Chaiyaphum
Rajabhat University, Chaiyaphum Province, Thailand
E-mail: kanlayarat@cpru.ac.th

สนุกจิต สิทธิวงศ์ | **Sanukjit Sittiwong** | **ORCID ID: 0009-0006-7779-5907**

คณะครุศาสตร์และการพัฒนามนุษย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ ประเทศไทย | Faculty of Education and Human Development Chaiyaphum
Rajabhat University, Chaiyaphum Province, Thailand
E-mail: Sanukjit@cpru.ac.th

Received: (August 18, 2025); Revised: (September 18, 2025); Accepted: (September 25, 2025)

Citation:



กัลยารัตน์ กำลังเหลือ และสนุกจิต สิทธิวงศ์. (2568). การพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว นักเรียนชั้นประถมศึกษา
โรงเรียนบ้านโพธิ์. วารสารวิจัยและนวัตกรรมเพื่อความยั่งยืน, 2(5), 51-64.

Kamlanglua, K., & Sittiwong, S. (2025). Physical fitness development with agility for primary school students at Ban Pho
Yai School. *Journal of Research and Innovation for Sustainability*, 2(5), 51-62.

ABSTRACT

This research aimed to compare the effects of using agility exercise programs on the development of physical fitness of students. The sample group used in the research was 21 primary school students. Data were collected before and after the experiment. The data were analyzed using descriptive statistics, finding the mean and standard deviation of the results of each physical fitness experiment of students and comparing the differences in the mean of the variables before and after the experiment.

The results of the study found that after receiving the exercise activities according to the developed program, students had significantly improved physical fitness in terms of agility at the statistical level of 0.5. It was shown that systematic learning design and training had a positive effect on the development of motor skills of primary school students.

Keyword: agility; physical fitness; development of student movement skills

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ เพื่อเปรียบเทียบผลของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวที่มีผลต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษา จำนวน 21 คน โดยเก็บข้อมูลก่อนและหลังการทดลอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ สถิติพรรณนา โดยหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของผลการทดลองสมรรถภาพทางกายของนักเรียนแต่ละรายการ และเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ย ตัวแปรก่อนและหลังการทดลอง

ผลการวิจัยพบว่า หลังจากได้รับการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายตามโปรแกรมที่พัฒนาขึ้น นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 แสดงให้เห็นว่าการออกแบบการออกแบบการเรียนรู้และการฝึกซ้อมอย่างเป็นระบบมีผลเชิงบวกต่อการพัฒนาการทักษะการเคลื่อนไหวของนักเรียนชั้นประถมศึกษา

คำสำคัญ: ความคล่องแคล่วว่องไว; สมรรถภาพทางกาย; การพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว
นักเรียนระดับ

1. บทนำ

การศึกษาในศตวรรษที่ 21 มุ่งเน้นการพัฒนาทักษะผ่านกิจกรรมการเรียนรู้ หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 วัตถุประสงค์หลักของกลุ่มสาระ ด้านพลศึกษาใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว เกม กีฬา เพื่อพัฒนาทางร่างกายจิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและกีฬา โครงสร้างสาระการเรียนรู้ กำหนดการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกม กีฬาไทยและสากลคุณภาพผู้เรียนได้ กำหนดคุณภาพผู้เรียนไว้ว่า เมื่อจบการเรียนรู้วิชาพลศึกษาและ พลศึกษาในชั้นประถมศึกษา ผู้เรียนต้องมีทักษะการ

เคลื่อนไหวพื้นฐานและควบคุมตนเองในการเคลื่อนไหวแบบผสมผสาน รู้จักการเคลื่อนไหวและสามารถเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย เกม กีฬาได้อย่างปลอดภัยและสนุกสนานมีการวางแผนและปฏิบัติกิจกรรมทางกาย กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสม ทำให้โรงเรียนต้องจัดการทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นประจำ เพื่อทราบถึงระดับสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ เป็นประจำทุกปี โรงเรียนบ้านโพธิ์ใหญ่จัดการเรียนตามหลักสูตรหลักสูตรแกนกลางการศึกษาพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 โดยกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษาเป็นผู้รับผิดชอบ เพื่อให้ทราบถึงระดับสมรรถภาพทางกายของนักเรียนและการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ส่งเสริมและพัฒนาสมรรถภาพทางการของนักเรียน ความคล่องแคล่วว่องไวมีความสำคัญต่อนักเรียนและนักกีฬา การเคลื่อนไหวบางประเภทต้องอาศัยการเปลี่ยนทิศทางอย่างรวดเร็วถ้าร่างกายมีความคล่องแคล่วว่องไวและสมรรถภาพทางกายด้านอื่นๆ จะช่วยให้การเล่นกีฬาประสบความสำเร็จ สอดคล้องกับ (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬากรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.2562:11) ความคล่องแคล่วว่องไว หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทาง และตำแหน่งของร่างกายในขณะที่กำลังเคลื่อนไหวโดยใช้ความเร็วได้อย่างเต็มที่ จัดเป็นสมรรถภาพทางกายที่จำเป็นในการนำไปสู่การเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน

สมรรถภาพทางกายที่ดี ทำให้มีความสมบูรณ์ทางด้านร่างกายและจิตใจ การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีต้องเกิดจากการออกกำลังกาย และการฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ ดังนั้นการมีสมรรถภาพทางกายที่ดีจึงเป็นสิ่งสำคัญสำหรับการดำเนินชีวิตอย่างมีความสุข การพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้าจำเป็นต้องให้ความสำคัญกับการพัฒนาเยาวชนของประเทศให้มีคุณภาพ ประเทศก็เจริญพัฒนาก้าวหน้า ดังนั้นการพัฒนาเยาวชนตั้งแต่วัยเด็ก จึงเป็นหัวใจสำคัญ ที่ต้องให้การส่งเสริม สนับสนุน เด็กจึงควรได้รับการพัฒนาที่ดีให้เป็นบุคคลที่มีคุณภาพ สามารถเป็นพลเมืองที่ดีของประเทศชาติต่อไป ซึ่งเด็กวัย 6 - 14 ปี นั้นจัดอยู่ในวัยประถมศึกษา ดังนั้นการทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ซึ่งเป็นดัชนีบ่งชี้ให้ครูผู้สอนวิชาพลศึกษา และผู้ที่เกี่ยวข้องภายในสถานศึกษาได้ทราบถึงพัฒนาการทางด้านร่างกายของนักศึกษาว่ามีภาวะทางด้านร่างกายเปลี่ยนแปลงไปในทิศทางใด และสามารถนำข้อมูลของนักศึกษามาปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่อง แบบรายกลุ่มและแบบรายบุคคลได้ และสามารถพัฒนาส่งเสริมความสามารถทางด้านกีฬาหรือส่งเสริมการออกกำลังกาย รวมทั้งการพัฒนาทักษะในการดำเนินชีวิตประจำวันให้มีความสุข ทั้งด้านความรู้ความสามารถ ตลอดจนการนำมาแก้ไขและปรับปรุงเทคนิควิธีด้านการฝึกซ้อมกีฬา และการเรียนการสอนของครูพลศึกษาให้มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น

ด้วยเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญของการส่งเสริมให้ผู้เรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ดี สามารถปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ด้านของคุณภาพผู้เรียนและการพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวนักเรียน

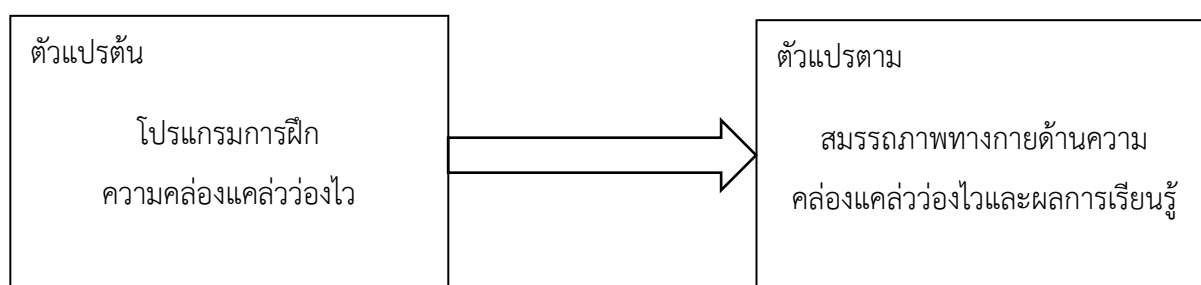
ชั้นประถมศึกษา โรงเรียนบ้านโพธิ์ใหญ่ เพื่อต้องการทราบว่านักเรียนมีสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวเป็นอย่างไร เพื่อนำผลการวิจัยมาวางแผนในการดำเนินการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของนักเรียนต่อไป

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบผลของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวที่มีผลต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ระหว่างก่อนฝึกและหลังฝึก

3. กรอบแนวคิดการวิจัย

นักเรียนชั้นประถมศึกษาที่มีสมรรถภาพทางกายและผลการเรียนหลังเรียนโดยใช้โปรแกรมการออกกำลังกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวสูงกว่าก่อนเรียน



ภาพ 1 กรอบแนวคิดการวิจัย

4. วิธีการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นใช้โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว มีวิธีการดำเนินการวิจัยดังนี้

4.1 ขอบเขตของการวิจัย

4.1.1 กลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีอายุ 10 ปีขึ้นไป จำนวน จำนวน 21 คน กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5- 6 ปีการศึกษา 2567 โรงเรียนบ้านโพธิ์ใหญ่ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาชัยภูมิเขต 1 อ.เมือง จ.ชัยภูมิ ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling)

4.1.2 ตัวแปรที่ศึกษาในการวิจัย

ตัวแปรต้น คือ โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว

ตัวแปรตาม สมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวและผลการเรียนรู้

4.1.3 ระยะเวลาในการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ดำเนินการในระหว่างภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2567 จำนวน 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน

4.2 เครื่องมือและการหาคุณภาพ

4.2.1 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ รูปแบบโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวประกอบด้วย 1) การวิ่งบันไดลิงยกเข้าสูง 2) การกระโดดข้ามรั้วด้านหน้า 3) การวิ่งสไลด์ 4) วิ่งสปีด 10 เมตร 5) วิ่งอ้อมหลัก

4.2.2 เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของเด็กและเยาวชน อายุ 7-18 ปี สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา 2562 ประกอบด้วย 6 รายการ ดังนี้ 1) ชั่งน้ำหนัก 2) วัดส่วนสูง 3) นั่งงอตัวไปข้างหน้า 4) ดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที 5) ลูก – นั่ง 60 วินาที 6) ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที

4.2.3 วิธีการสร้างและการหาคุณภาพเครื่องมือ

- 1) ศึกษาตำรา เอกสารที่เกี่ยวข้องกับความคล่องแคล่วว่องไว
- 2) สร้างโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว
- 3) นำโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวให้ผู้ทรงคุณวุฒิด้านพลศึกษา 3 ท่านตรวจสอบและแก้ไข

4.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูลดำเนินการในขั้นตอนต่อไปนี้

- 1) ผู้วิจัยทำหนังสือขอความอนุเคราะห์ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านโพธิ์ใหญ่
- 2) หลังจากได้รับอนุญาตให้ดำเนินการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยเข้าพบอาจารย์ชี้แจงวัตถุประสงค์ในการศึกษาและการใช้โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว
- 3) ทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนใช้โปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวและบันทึกผลการทดสอบลงในใบบันทึก
- 4) นำรูปแบบการฝึกโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไวไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง ในระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดย สัปดาห์ละ 3 วัน คือ อังคาร พุธ พฤหัสบดี

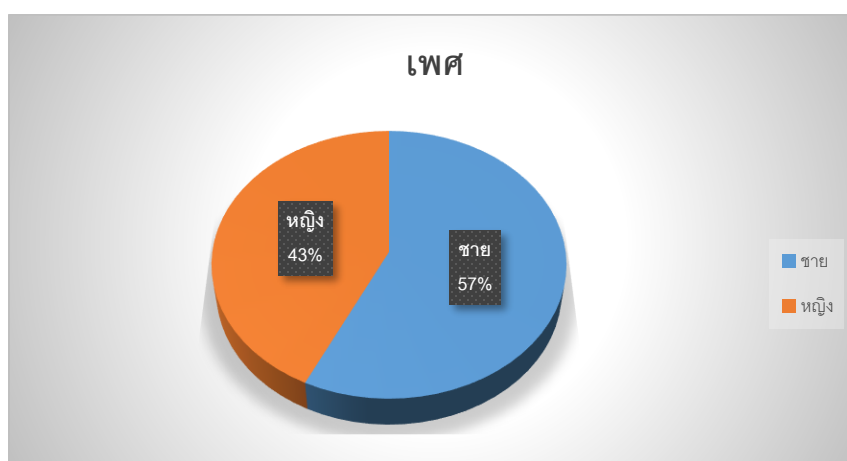
5. ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยเชิงทดลองแบบแผนการทดลองที่ใช้กลุ่มทดลองเพียงกลุ่มเดียว One Group Pretest Posttest Design มีการทดสอบหลังการทดลอง เพื่อเปรียบเทียบผลของการใช้โปรแกรมการออก

กำลังกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวที่มีผลต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ระหว่างก่อนฝึก และหลังฝึก ซึ่งมีการนำผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ

ตาราง 1 แสดงข้อมูลเพศของนักเรียน

เพศ	จำนวน	ร้อยละ
ชาย	12	57.14
หญิง	9	42.86



จากกราฟแสดงให้เห็นว่าในกลุ่มตัวอย่างมีนักเรียนชาย 12 คน (57.14%) และนักเรียนหญิง 9 คน (42.86%) โดยนักเรียนชายมีจำนวนมากกว่านักเรียนหญิง จึงสรุปได้ว่า นักเรียนชายมีจำนวนมากกว่านักเรียนหญิงในกลุ่มตัวอย่าง และการกระจายเพศในกลุ่มตัวอย่างมีความแตกต่างอย่างชัดเจน โดยชายมีสัดส่วนสูงกว่า

ตาราง 2 แสดง อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง และค่า BMI ของนักเรียน (21 คน)

คนที่	อายุ(ปี)	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	ส่วนสูง (เซนติเมตร)	BMI
1	10	74	154	31.20
2	12	41	161	15.82
3	11	40	155	16.65
4	12	56	155	23.31
5	12	31	142	15.37

คนที่	อายุ(ปี)	น้ำหนัก (กิโลกรัม)	ส่วนสูง (เซนติเมตร)	BMI
6	9	35	128	21.36
7	12	44	157	17.85
8	9	28	139	14.49
9	11	46	159	18.20
10	10	34	146	15.95
11	11	35	150	15.56
12	12	29	137	15.45
13	12	40	158	16.02
14	12	50	159	19.78
15	12	50	147	23.14
16	10	26	133	14.70
17	10	21	121	14.34
18	9	38	138	19.95
19	9	32	137	17.05
20	11	36	146	16.89
21	9	26	133	14.70
ค่าเฉลี่ย (M)	10.71	38.67	145.48	17.99
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)	1.23	12.03	11.50	4.07

จากตาราง2 แสดงข้อมูลเกี่ยวกับ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง และค่า BMI ของนักเรียน จำนวน 21 คน สามารถสรุปผลได้ดังนี้

1. อายุ ค่าเฉลี่ยอายุ ของนักเรียนในกลุ่มตัวอย่างคือ 10.71 ปี โดยมี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เท่ากับ 1.23 ปี ซึ่งแสดงถึงความหลากหลายเล็กน้อยในช่วงอายุของกลุ่มตัวอย่าง
2. น้ำหนัก ค่าเฉลี่ยน้ำหนัก ของนักเรียนคือ 38.67 กิโลกรัม โดยมี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เท่ากับ 12.03 กิโลกรัม ซึ่งแสดงให้เห็นว่าในกลุ่มตัวอย่างมีความแตกต่างในน้ำหนักค่อนข้างมาก
3. ส่วนสูง ค่าเฉลี่ยส่วนสูง คือ 145.48 เซนติเมตร โดยมี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เท่ากับ 11.50 เซนติเมตร ซึ่งบ่งชี้ว่ามีการกระจายของส่วนสูงในกลุ่มตัวอย่างในระดับปานกลาง
4. ค่า BMI ค่าเฉลี่ย BMI ของกลุ่มตัวอย่างคือ 17.99 โดยมี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) เท่ากับ 4.07 ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการกระจายของค่า BMI ที่มีความแตกต่างเล็กน้อย

ตาราง 3 คะแนนก่อนเรียนและหลังเรียนของนักเรียนแต่ละคนด้านความสามารถในการเคลื่อนไหว

(21 คน)

คนที่	คะแนนก่อน	คะแนนหลัง
1	9	12
2	11	12
3	12	12
4	14	17
5	9	11
6	15	16
7	14	14
8	12	13
9	14	14
10	15	15
11	13	14
12	12	12
13	12	12
14	14	15
15	13	14
16	13	14
17	10	15
18	16	14
19	13	13
20	13	13
21	12	12
ค่าเฉลี่ย (M)	12.67	13.52
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)	1.85	1.54

จากตาราง 3 แสดงคะแนนก่อนเรียนและหลังเรียนของนักเรียนแต่ละคนด้านความสามารถในการเคลื่อนไหว พบว่า

1. คะแนนก่อนเรียน คะแนนเฉลี่ยของนักเรียนก่อนการเรียนการสอนอยู่ที่ 12.67 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) 1.85 ซึ่งหมายความว่าคะแนนของนักเรียนมีความแปรปรวนจากค่าเฉลี่ยในระดับที่ค่อนข้างสูง

2. คะแนนหลังเรียน คะแนนเฉลี่ยหลังการเรียนการสอนอยู่ที่ 13.52 และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) 1.54 ซึ่งแสดงถึงการพัฒนาคะแนนที่ดีขึ้นหลังจากการเรียน

3. สรุปผล จากการเปรียบเทียบคะแนนก่อนและหลังการเรียนการสอน พบว่า คะแนนเฉลี่ยหลังเรียน สูงกว่าคะแนนก่อนเรียน ซึ่งแสดงให้เห็นถึงการพัฒนาความสามารถในการเคลื่อนไหวของนักเรียนจากกิจกรรมการเรียนรู้ที่จัดขึ้นค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานที่ได้จะถูกนำไปใช้ในการวิเคราะห์ผลการทดลองด้วยการทดสอบ *Paired Samples t-test* เพื่อตรวจสอบความแตกต่างทางสถิติระหว่างคะแนนก่อนและหลังการเรียนการสอน

ตาราง 4 ผลการเปรียบเทียบคะแนนความสามารถด้านการเคลื่อนไหวของนักเรียนก่อนและหลังการเรียน (21 คน)

คู่เปรียบเทียบ	n	Mean	SD	ก่อน - หลัง	t	df	P
ก่อนเรียน	21	12.67	1.85	0.86-	-2.692	20	0.014*
หลังเรียน	21	13.52	1.54				

*p < .05

จากตาราง แสดงผลการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสามารถด้านการเคลื่อนไหวของนักเรียนก่อนและหลังเรียน พบว่า นักเรียนมีคะแนนเฉลี่ย ก่อนเรียนเท่ากับ 12.57 (SD = 1.85) และหลังเรียนเท่ากับ 13.52 (SD = 1.54) เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนก่อนและหลังเรียนด้วยการทดสอบ *Paired Samples t-test* พบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ($t = -2.692$, $df = 20$, $p = .0014$) จึงสรุปได้ว่าการจัดการเรียนรู้ที่ใช้ในการศึกษา ส่งผลให้ความสามารถด้านการเคลื่อนไหวของนักเรียนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ

6. อภิปรายผล

จากการศึกษาพบว่าการจัดการเรียนรู้ที่ใช้ในการศึกษา ส่งผลให้ความสามารถด้านการเคลื่อนไหวของนักเรียนเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญแสดงให้เห็นว่าพัฒนาการที่เป็นไปตามพัฒนาการของวัย องค์การอนามัยโลก (2020) แนะนำว่า เด็กควรมีกิจกรรมทางกายอย่างน้อยวันละ 60 นาที และกิจกรรมเสริมกล้ามเนื้อมัดใหญ่หลายครั้งต่อสัปดาห์ ซึ่งสอดคล้อง สุรวุฒิ ภิรมย์ราช. (2566) รายงานการวิจัยในชั้นเรียน เรื่อง การพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไว โดยใช้โปรแกรมแบบฝึก แบบผสมผสานของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4/1 ผลการวิจัยพบว่า

การใช้โปรแกรมแบบฝึกแบบผสมผสานโดยส่วนใหญ่เป็นการฝึกที่ให้คุณค่าทางด้านความคล่องแคล่วว่องไว อันเนื่องมาจากการออกกำลังกายต้องมีความคล่องแคล่วว่องไว ซึ่งจะทำให้นักเรียนพัฒนาได้รวดเร็ว ในรูปแบบการฝึกต่าง ๆ ซึ่งความคล่องแคล่วว่องไว เป็นส่วนประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้นักเรียน ประสบความสำเร็จในการออกกำลังกายขั้นพื้นฐาน เพื่อนำไปสู่การเล่นกีฬาต่าง ๆ ต่อไป กุลภากร ฮวดรักษา. (2565). ได้ทำวิจัยในชั้นเรียนโดยศึกษาผลของโปรแกรมแบบฝึกผสมผสาน ที่ประกอบด้วยกิจกรรมหลากหลาย อาทิ บันไดลิง วิ่งซิกแซก รูปตัว M รูปตัว N ตารางเก้าช่อง เพื่อพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไว (agility) ของนักเรียนชั้น ป. 4 โรงเรียนวัดท้ายหาด (พลอยเจียเส็ง) สรุปโปรแกรมฝึกแบบผสมผสานอย่างทีออกแบบผสมกิจกรรมหลากหลายที่กระตุ้นทั้งด้านประสาท และการเคลื่อนไหว สามารถพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวในนักเรียนชั้น ป. 4 ได้อย่างมีนัยสำคัญ และพรชัย ปัทม. (2566). ผลของการฝึกโดยใช้แบบฝึกตาราง 9 ช่อง ที่มีผลต่อความคล่องแคล่วว่องไวในการเรียนกีฬาแบดมินตันของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4/3 โรงเรียนบ้านหมากแข้ง กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนจำนวน 36 คน ได้รับการฝึก 8 ครั้ง ๆ ละ 1 ชั่วโมง ผลการวิจัยพบว่า หลังการฝึกนักเรียนมีความคล่องแคล่วว่องไวเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ โดยนักเรียนชายมีค่าเฉลี่ยลดลง 1.27 วินาที และนักเรียนหญิงลดลง 1.44 วินาที เมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน พบว่านักเรียนชาย 82.35 % อยู่ในระดับ ดีมาก ส่วนนักเรียนหญิง 47.37 % อยู่ในระดับพอใช้ แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการฝึกตาราง 9 ช่องสามารถพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวในนักเรียนระดับประถมศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สรุปการอภิปรายโดยรวมดังกล่าวข้างต้นนักเรียนโรงเรียนบ้านโพธิ์ใหญ่ พบว่ามีการพัฒนาความสามารถในการเคลื่อนไหวของนักเรียนจากกิจกรรมการเรียนรู้ที่จัดขึ้น

7. ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

ให้นักเรียนฝึกกิจกรรมทางกายด้านทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่องในช่วงก่อนเลิกเรียน

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

นำกิจกรรมทางกายด้านทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายไปจัดกิจกรรมการสอนโดยบูรณาการกับกลุ่มสาระการเรียนรู้อื่น ๆ

8. สรุป

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวที่มีผลต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่างคือ นักเรียนจำนวน 21 คน ที่ได้รับการฝึกตามโปรแกรมความคล่องแคล่วว่องไวเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน โดยใช้แบบทดสอบ

สมรรถภาพทางกายของเด็กและเยาวชนอายุ 7-18 ปี ของสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา เพื่อประเมินผลก่อนและหลังการทดลอง

ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวหลังเข้าร่วมโปรแกรมเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยค่าเฉลี่ยคะแนนหลังเรียนสูงกว่าก่อนเรียนอย่างชัดเจน แสดงให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมการฝึกตามโปรแกรมที่พัฒนาขึ้นช่วยเสริมสร้างการเคลื่อนไหว การตอบสนอง และการเปลี่ยนทิศทางของร่างกายได้ดียิ่งขึ้น

การอภิปรายผลชี้ว่า การฝึกแบบเป็นระบบและต่อเนื่องช่วยพัฒนาองค์ประกอบทางกายภาพที่สำคัญ เช่น ความเร็ว ความคล่องแคล่ว และการประสานงานของกล้ามเนื้อ ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางขององค์การอนามัยโลก (2020) ที่แนะนำให้เด็กมีกิจกรรมทางกายอย่างน้อยวันละ 60 นาที งานวิจัยนี้จึงเป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพและพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา โดยสามารถนำไปใช้ในกิจกรรมการเรียนการสอนพลศึกษา หรือบูรณาการร่วมกับสาระการเรียนรู้อื่น เพื่อสร้างพื้นฐานสุขภาพและพฤติกรรมออกกำลังกายที่ดีอย่างยั่งยืน

9. เอกสารอ้างอิง

World Health Organization. (2020). *Guidelines on physical activity behavior*. World Health Organization.

กระทรวงศึกษาธิการ. (2542). *พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ. 2542 และแก้ไขเพิ่มเติม (ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2545*. โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). *หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2560)*. โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

กุลภากร ฮวดรักษา. (2565). *การพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไวโดยใช้โปรแกรมแบบฝึกผสมผสานของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โรงเรียนวัดท้ายหาด (พลอยเจียเส็ง) [งานวิจัยในชั้นเรียน]*. โรงเรียนวัดท้ายหาด (พลอยเจียเส็ง).

สุรวุฒิ ภิรมย์ราช. (2566). *รายงานการวิจัยในชั้นเรียน เรื่อง การพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไว โดยใช้โปรแกรมแบบฝึกแบบผสมผสานของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4/1 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนคลองห้า (พฤษชัยราษฎร์บำรุง)*. สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาปทุมธานี เขต 1.

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2562). *แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนและเยาวชนอายุ 7-18 ปี*. สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา.

พรชัย ปัทม. (2566). ผลของการฝึกโดยใช้แบบฝึกตาราง 9 ช่อง ที่มีผลต่อความคล่องแคล่วว่องไวในการเรียน
กีฬาแชร์บอลของนักเรียนประถมศึกษาปีที่ 4/3 โรงเรียนบ้านหมากแข้ง [รายงานการวิจัยในรายวิชา
ปฏิบัติการสอนในสถานศึกษา (ED 18501)]. คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี.