



## การพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยศิลปะการต่อสู้ประจำชาติไทยแบบดาบสองมือ ที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

The Development of Exercise Program by using Thai Martial Arts with Two-  
Handed Sword to Effect on Quality of Life in Upper High School Student

ชนะ ฤทธิธรรม<sup>1</sup> และนิรุทธิ์ สุขดี<sup>1\*</sup>

Chana Ritthitham<sup>1</sup> and Nirut Sukdee<sup>1\*</sup>

คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี<sup>1</sup>

Faculty of Education, Thailand National Sports University Udon thani Campus<sup>1</sup>

\*Corresponding Author: Ter\_chula@hotmail.com

ข้อมูลบทความ	บทคัดย่อ
<p><b>ประวัติบทความ:</b> รับเพื่อพิจารณา: 6 ธันวาคม 2563 แก้ไข: 8 มกราคม 2564 ตอบรับ: 5 กุมภาพันธ์ 2564</p>	<p>การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) การพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยศิลปะการต่อสู้ประจำชาติไทยแบบดาบสองมือ ที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย 2) เพื่อศึกษาผลของการฝึกโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยศิลปะการต่อสู้ประจำชาติไทยแบบดาบสองมือ ที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย จำนวน 60 คน แบ่งเป็น กลุ่มทดลอง 1 กลุ่ม จำนวน 30 คน กลุ่มควบคุม 1 กลุ่ม จำนวน 30 คน โดยการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการสุ่มแบบชั้นภูมิ (Stratified Random Sampling) เครื่องมือวิจัย ประกอบด้วย 1) แบบสัมภาษณ์และแบบสอบถามกึ่งโครงสร้าง 2) โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยศิลปะการต่อสู้ประจำชาติไทยแบบดาบสองมือ ที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย 3) แบบทดสอบคุณภาพชีวิต (WHOQOL-BREF-THAI) ดำเนินการทดลอง 8 สัปดาห์ สัปดาห์ ๆ ละ 3 ครั้ง รวมทั้งสิ้น 24 ครั้ง ๆ ละ 60 นาที ทำการทดสอบก่อนการทดลองและหลังการทดลอง นำผลที่ได้มาวิเคราะห์และทำการทดสอบ โดยการใช้สถิติทดสอบ Independent Sample t-test และ Paired Sample t-test เพื่อทดสอบความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผลการวิจัยพบว่า 1) โปรแกรมการออกกำลังกายที่ได้พัฒนาขึ้น ซึ่งประกอบด้วย 3 กิจกรรม คือ กิจกรรมเตรียมความพร้อมและสร้างความคุ้นเคย กิจกรรมออกกำลังกายด้วยดาบสองมือแบบเดี่ยว ความคุ้นเคย กิจกรรมออกกำลังกายด้วยดาบสองมือแบบคู่ และกิจกรรมผ่อนคลายด้วยดาบสองมือ จำนวน 16 ท่า และขั้นตอนการออกกำลังกาย 3 ขั้นตอน โดยมีดัชนีความสอดคล้อง 0.80 และ 2) ผลการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยศิลปะการต่อสู้ประจำชาติไทย</p>
<p><b>คำสำคัญ:</b> ศิลปะการต่อสู้ประจำชาติไทย/ คุณภาพชีวิต/ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย</p>	



แบบดาบสองมือ ที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า 2.1) หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคุณภาพชีวิตเพิ่มขึ้นเมื่อเปรียบเทียบกับระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่ามีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 และ 2.2) หลังการทดลอง กลุ่มทดลองมีคุณภาพชีวิตที่ดีกว่ากลุ่มควบคุมเมื่อเปรียบเทียบกับระหว่างกลุ่มทดลองทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

## Article Info

## Abstract

### Article History:

Received: December 6, 2020

Revised: January 8, 2021

Accepted: February 5, 2021

### Keywords:

Thai Martial Arts/ Quality of life/ Upper High School Student

The purposes of this research are to 1) developing the exercise program using Thai martial arts with two-handed sword affecting the quality of life in upper high school students, and 2) studying the effect of practicing an exercise program with the Thai national martial arts using two-handed sword style on the quality of life of high school students. The sample groups used in this study were 60 high school students, divided into 1 group of 30 people, 1 control group of 30 people. The method, which was used to select the sample group, was the Stratified Random Sampling. The research instruments consisted of 1) interview form and semi-structured questionnaire 2) Two-handed sword style exercise program of the Thai national martial arts affecting the quality of life of high school students, and 3) the Quality of life test (WHOQOL- BREF-THAI). The experiment was conducted for 8 weeks, 3 times a week, 60 minutes a time, 24 times in total. The pre-test and post-test were used for collecting the experimental results. The results were analysed and tested using the Independent Sample t-test and Paired Sample t-test to test statistical significance at 0.05 levels. The results of the research were as follows: 1) the developed exercise programs, which consists of 3 activities including preparation and familiarization activities, single-handed and two-handed sword exercises, and relaxation activities with 16 styles using two-handed swords and a 3-step exercise routine. All exercises have a conformity index of 0.80. 2) The result of using the Thai national martial arts



exercise program using two-handed sword techniques on the quality of life of high school students found that 2.1) after the experiment, the quality of life of the experimental group was increased. The result compared between the pre-test and post-test was significantly different of 0.05 and 2.2) after the experiment, the experimental group had a better quality of life than the control group. When compared the results between the experimental group and the control group, it was found that the difference was statistically significant at 0.05.

## 1. บทนำ

ประเทศจะสามารถพัฒนาและเจริญก้าวหน้าไปได้ จะต้องอาศัยศักยภาพของคนในประเทศ ประชาชนจะต้องมีบทบาทและหน้าที่ของตนเองที่มีสถานภาพแตกต่างกันออกไป ซึ่งทุก ๆ คน ล้วนแล้วมีความสำคัญต่อการพัฒนาประเทศ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเยาวชนซึ่งถือได้ว่าเป็นทรัพยากรที่เป็นอนาคตของประเทศและสังคมนั้น ๆ เนื่องจากในอนาคตกลุ่มเยาวชนจะต้องก้าวขึ้นมาเป็นแกนหลักในการพัฒนาประเทศและสังคม ให้สามารถก้าวหน้าต่อไปและยั่งยืนในโลกแห่งยุคดิจิทัล ซึ่งสามารถเข้าถึงทุก ๆ อย่างได้อย่างง่ายดายนั้น ส่งผลให้เยาวชนในรุ่นถัด ๆ ไป จึงมีโอกาสในการพัฒนาศักยภาพและเพิ่มขีดความสามารถของตนเองให้สูงขึ้นไป รัฐบาลไทยได้เล็งเห็นความสำคัญของเยาวชนไทย จึงได้กำหนดเป็นแผนยุทธศาสตร์ในการพัฒนาประเทศ ยุทธศาสตร์ที่ 3 การพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ และแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 พ.ศ. 2560–2564 ในยุทธศาสตร์ที่ 1 โดยมีเป้าหมายหลักในการพัฒนาศักยภาพคนในประเทศให้มีความรู้ ทักษะ และมีความสามารถในการดำรงชีวิตอย่างมีคุณค่า ส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนมีทักษะทางสมอง ทักษะทางสังคมและส่งเสริมสุขภาวะที่ดี ลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพ และเพิ่มประสิทธิภาพในการบริหารจัดการในระบบสุขภาพ เพื่อให้ประชาชนชนมีสุขภาพและศักยภาพในการนำประเทศให้ก้าวหน้าต่อไป [1] จะเห็นได้ว่าการส่งเสริมให้เกิดการเรียนรู้และการพัฒนาทั้งในด้านคุณธรรม จริยธรรม สมรรถภาพทางกาย จิตใจ สังคมและอารมณ์ ให้กับเยาวชนนั้นมีความสำคัญอย่างมาก เพื่อให้เยาวชนได้เพิ่มศักยภาพตนเองไปในแนวทางที่ถูกต้อง

การเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมหนึ่งที่สามารถช่วยส่งเสริมให้เยาวชนได้เกิดการพัฒนาทั้งในรูปแบบของสมรรถภาพทางกาย ภาวะอารมณ์ ความรู้ ทักษะการเล่นกีฬา ความมีน้ำใจนักกีฬาและมีสุขภาพที่ดีปราศจากจากโรคร้ายต่าง ๆ ซึ่งล้วนแล้วแต่มีความสำคัญในการพัฒนาคนแต่ละคนให้มีศักยภาพที่สูงขึ้นไป ในการนี้กระทรวงศึกษาธิการก็เล็งเห็นความสำคัญในกีฬาและการออกกำลังกาย จึงได้มีการกำหนดเป็นหนึ่งในสาระการเรียนรู้ในหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน ปี 2551 ในสาระที่ 5 สุขศึกษาและพลศึกษา: ความรู้ ทักษะและเจตคติในการสร้างเสริมสุขภาพพลานามัยของตนเองและผู้อื่น การป้องกันและปฏิบัติต่อสิ่งต่าง ๆ ที่มีผลต่อสุขภาพอย่างถูกวิธี และทักษะในการดำเนินชีวิต และได้กำหนดคุณภาพของผู้เรียนพลศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายไว้ว่าสามารถออกกำลังกาย เล่นกีฬา เข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ กิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ โดยนำหลักการของทักษะกลไกมาใช้ได้อย่างถูกต้อง สม่าเสมอ ด้วยความชื่นชมและสนุกสนาน และตัวชี้วัดของผู้เรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายไว้ว่า สามารถวิเคราะห์ความคิดรวบยอดเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวรูปแบบต่าง ๆ ในการเล่นกีฬา ใช้ความสามารถของตนเพื่อเพิ่มศักยภาพของทีม คำนึงถึงผลที่เกิดต่อผู้อื่นและสังคม สามารถเล่นกีฬาไทย



กีฬาสากลประเภทบุคคล/คู่ กีฬาประเภททีมได้อย่างน้อย 1 ชนิด แสดงการเคลื่อนไหวได้อย่างสร้างสรรค์ รวมทั้งเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการนอกโรงเรียน และนำหลักการ แนวคิด ไปปรับปรุงและพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนและสังคม [2]

ศิลปะการต่อสู้ประจำชาติไทย เป็นอีกชนิดของการต่อสู้ที่ได้สืบสานจากบรรพบุรุษจากรุ่นสู่รุ่นจนถึงปัจจุบัน ต่อมาได้มีการนำมาประยุกต์ใช้เป็นในรูปแบบของกีฬาไทย ในการนำมาเป็นสื่อกลางของการเรียนการสอน และการออกกำลังกาย เพื่อช่วยให้เด็กและเยาวชนได้ฝึกฝนเพื่อสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ ทั้งร่างกายและจิตใจ การพัฒนาคุณภาพชีวิตให้มีความปลอดภัยจากภัยอันตรายต่าง ๆ ในการป้องกันตัว รวมทั้งช่วยอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมให้สืบคู่กับสังคมไทยต่อไป สถาบันการพลศึกษา ซึ่งถือได้ว่าเป็นสถาบันด้านกีฬาโดยตรง จึงเล็งเห็นความสำคัญของกีฬาไทย โดยได้กำหนดให้เป็นยุทธศาสตร์ของสถาบันในยุทธศาสตร์ที่ 5 ไว้ว่า การส่งเสริมและสนับสนุนการทะนุบำรุง ศิลปวัฒนธรรม การละเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทย เพื่อเป็นแหล่งเรียนรู้ พื้นฟู อนุรักษ์ สืบสาน พัฒนาและเผยแพร่ ศิลปวัฒนธรรม การละเล่นพื้นบ้านและกีฬาไทยอย่างต่อเนื่อง [3] จะเห็นได้ว่ามีการศึกษาถึงประโยชน์และรูปแบบ การนากีฬาไทยที่เป็นศิลปะการต่อสู้ ที่ส่งผลต่อเยาวชนในแบบที่แตกต่างกันออกไป แต่อย่างไรก็ตามจากการศึกษา ในข้างต้น ยังไม่ครอบคลุมถึงการศึกษาค้นคว้าที่ได้จากการฝึกศิลปะการต่อสู้ ที่ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตของเยาวชนไทย ซึ่งถือได้ว่าทั้งสองสิ่งนี้เป็นพื้นฐานและเป็นปัจจัยที่สำคัญในการดำรงชีวิตในยุคปัจจุบัน

ดาบสองมือ เป็นอีกรูปแบบของศิลปะการต่อสู้ประจำชาติไทยและเป็นอีกหนึ่งวัฒนธรรมของชาติ ที่มีมาช้านาน ตั้งแต่สมัยสุโขทัยจนถึงปัจจุบัน เพราะนอกจากจะเป็นการฝึกโดยใช้อาวุธดาบด้วยมือทั้งสองข้าง เพื่อใช้ในการป้องกันตัว และปกป้องประเทศชาติจากการถูกรุกรานจากศัตรูแล้ว ยังเป็นการละเล่น การแสดงถึงศิลปะป้องกันตัวด้วยอาวุธไทย ซึ่งมีมาตั้งแต่สมัยโบราณ แต่ในปัจจุบันโลกได้มีการเปลี่ยนแปลงตามยุคตามสมัย ซึ่งจะเห็นได้ว่าดาบสองมือจะมีการ นำมาฝึกเพื่อป้องกันประเทศนั้นได้มีลดน้อยลง ดาบสองมือสามารถใช้อาวุธทั้งในด้านรุก รับ ใช้ทั้งมัด เท้า เข่า ศอก นำไปสู่การรวมกันของทัศนคติ ความเชื่อและค่านิยมของคนไทย ซึ่งเป็นสิ่งที่สืบทอดกันมาจากบรรพบุรุษ อันแสดงถึงความเพียบพร้อมสมบูรณ์ตามลักษณะของวัฒนธรรมไทย ดังนั้นดาบสองมือจึงเป็นวัฒนธรรมการต่อสู้ประจำชาติไทย อันล้ำค่า ที่ควรแก่การอนุรักษ์ ทำนุบำรุงและส่งเสริมให้อยู่คู่ชาติไทยตลอดไป ในด้านของประโยชน์จากการฝึกดาบสองมือนั้น สามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้นได้ โดยคุณภาพชีวิตเป็นสิ่งที่ได้ให้เห็นถึงภาวะความสมบูรณ์ในทุก ๆ ด้านของเยาวชนที่จะประกอบกิจกรรมทางกายต่าง ๆ ในด้านการเคลื่อนไหว ได้อย่างต่อเนื่อง มีประสิทธิภาพ ประสิทธิผลและมีพลังงานเหลือไว้ใช้ในสภาวะที่จำเป็น รวมทั้งการเตรียมความพร้อม ของตนให้มีความกระฉับกระเฉง คล่องแคล่วว่องไวของร่างกายในการก้าวสู่วัยแห่งการเรียนรู้ อันเป็นพื้นฐานที่จำเป็น ต่อการดำเนินงานที่กระทำให้ประสบความสำเร็จได้ เพราะหากว่าเยาวชนในชาติเป็นผู้มีคุณภาพชีวิตที่ดี ก็จะสามารถ ประกอบอาชีพของตนได้อย่างมีประสิทธิภาพส่งผลต่อผลผลิตของชาติเพิ่มขึ้นได้ ประเทศชาติก็เจริญก้าวหน้า การพัฒนา ประเทศก็ดำเนินไปได้ด้วยดี ประเทศเกิดความมั่นคง มั่งคั่งและยั่งยืนอีกด้านหนึ่ง ถ้าเยาวชนมีประสิทธิภาพทางกายที่ดี ประกอบกับมีความสามารถทางด้านกีฬาประเภทต่าง ๆ เมื่อมีการแข่งขันกีฬาระหว่างประเทศ ก็ยังสามารถเข้าร่วม การแข่งขันและมีโอกาสได้รับชัยชนะ พร้อมทั้งสร้างชื่อเสียงให้แก่ประเทศชาติได้ คุณภาพชีวิต เป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นถึงความสุขของบุคคลในสังคม ซึ่งจะประกอบไปด้วย ความสุขทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ สังคมและเศรษฐกิจ เพราะหากว่า ประชากรในประเทศมีคุณภาพชีวิตที่ดี ก็จะส่งผลต่อการพัฒนาประเทศได้เดินก้าวหน้าได้อย่างมั่นคง

ด้วยเหตุผลที่ได้กล่าวมาในข้างต้น ก็ได้ทำให้ทราบถึงความจำเป็นอย่างยิ่งในการส่งเสริมพัฒนาคุณภาพ ชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อช่วยให้เด็กกลุ่มนี้ได้เกิดความพร้อมที่จะก้าวสู่วัยแห่งการเรียนรู้และ การทำงานต่อไป ดาบสองมือ ถือได้ว่าเป็นกีฬาหรือการละเล่นประจำชาติไทย ที่สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตให้กับผู้เล่นได้ นอกจากนี้ทางกระทรวงศึกษาธิการ ได้ให้ความสำคัญในการจัดการเรียนการสอนด้านการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมไทย



และการละเล่นด้วยตาบสอง ก็ถือได้ว่าเป็นหนึ่งในศิลปวัฒนธรรมไทย ที่ควรแก่การส่งเสริมให้มีการสืบทอดคู่แผ่นดินไทยต่อไป จากที่ได้กล่าวมานี้ จะเห็นได้ว่าโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยศิลปะการต่อสู้ประจำชาติไทยตาบสองมือ เป็นหนึ่งในกีฬาไทยที่ควรแก่การนำมาประยุกต์ใช้ในการเรียนการสอนและการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อันจะนำไปสู่ความพร้อมของร่างกายกับเด็กกลุ่มนี้ ซึ่งเป็นกำลังหลักในการพัฒนาประเทศชาติแล้ว ยังเป็นการช่วยอนุรักษ์วัฒนธรรมและค่านิยมของชาติให้อยู่คู่บ้านคูเมืองต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยศิลปะการต่อสู้ประจำชาติไทยตาบสองมือ ที่มีต่อคุณภาพชีวิตของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
2. เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกลไกและคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ก่อนการทดลอง หลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

### ขอบเขตการวิจัย

1. การวิจัยในครั้งนี้ ศึกษาโรงเรียนที่มีการจัดการเรียนการสอนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สังกัดคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน อำเภอเมืองอุตรธานี จังหวัดอุตรธานี
2. การดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ เพื่อศึกษาตัวแปรที่เกี่ยวข้อง 2 กลุ่ม ประกอบด้วย ตัวแปรอิสระ 1 ตัว คือ การออกกำลังกายด้วยศิลปะการต่อสู้ประจำชาติไทยตาบสองมือ และตัวแปรตาม 1 ตัว คุณภาพชีวิตของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ในด้านสุขภาพกาย ด้านจิตใจ ด้านสัมพันธภาพทางสังคมและด้านสิ่งแวดล้อม

## 2. วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยและพัฒนา (Research & Development) เพื่อศึกษาโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยศิลปะการต่อสู้ประจำชาติไทยแบบตาบสองมือ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เพื่อให้การวิจัยบรรลุวัตถุประสงค์ ผู้วิจัยได้แบ่งระยะในการดำเนินการวิจัย ดังนี้

ระยะที่ 1 การพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยศิลปะการต่อสู้ประจำชาติไทยแบบตาบสองมือ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ระยะที่ 2 การใช้โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยศิลปะการต่อสู้ประจำชาติไทยแบบตาบสองมือ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ระยะที่ 3 การประเมินผลการใช้โปรแกรม การออกกำลังกายด้วยศิลปะการต่อสู้ประจำชาติไทยแบบตาบสองมือเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ เด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ที่มีอายุ 16-18 ปี สังกัดคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน อำเภอเมืองอุตรธานี จังหวัดอุตรธานี

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ เด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 โรงเรียนอุตรพิชัยรักษ์ อำเภอเมือง จังหวัดอุตรธานี โดยมีจำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน โดยได้จากการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยแบ่งตามเขตการศึกษาแล้วทำการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เพื่อทำการเลือกโรงเรียนและเลือกกลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน ทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 30 คน (Random Assignment)



### เครื่องมือการวิจัย

1. แบบสัมภาษณ์ แบบสอบถามกึ่งโครงสร้าง โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยศิลปะการต่อสู้ประจำชาติไทยแบบดาบสองมือ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
2. โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยศิลปะการต่อสู้ประจำชาติไทยแบบดาบสองมือ ที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย
3. แบบทดสอบคุณภาพชีวิต (WHOQOL-BREF-THAI) [4]
4. นำโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยศิลปะการต่อสู้ประจำชาติไทยแบบดาบสองมือ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ไปหาความตรงเชิงเนื้อหาด้วยดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence: IOC) ด้วยผู้ทรงคุณวุฒิที่ โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้องตั้งแต่ 0.5–1.0 พบว่ามีค่าความสอดคล้อง 0.80 และแบบสัมภาษณ์ มีความตรงเชิงเนื้อหาด้วยค่าความสอดคล้อง 0.65 ขึ้นไป ทุกข้อ

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยทำหนังสือรับรองการวิจัย เพื่อแนะนำตัวผู้วิจัยและคณะผู้วิจัยจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี เพื่อขออนุญาตในการเก็บข้อมูลวิจัย และสัมภาษณ์ผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย (Stakeholder) ของผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็กนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยการสัมภาษณ์เชิงลึก (In-Depth Interview) และการสนทนากลุ่ม (Group Interview)
2. ผู้ดำเนินการวิจัยทำหนังสือขอความอนุเคราะห์จากโรงเรียนอนุตรพิชัยรักษ์ อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี ที่ออกโดยคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุดรธานี เพื่อขอเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้
3. ผู้วิจัยดำเนินการทดลองใช้โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยศิลปะการต่อสู้ประจำชาติไทยแบบดาบสองมือ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายกับกลุ่มตัวอย่าง 30 คน สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 60 นาที ระยะเวลา 8 สัปดาห์
4. ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลจากผลการทดลองใช้ในข้อที่ 3 รวมทั้งสรุปเป็นผลการวิจัย

### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ใช้สถิติเชิงบรรยาย (Descriptive Statistic) ในข้อมูลพื้นฐานของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย สถิติที่ใช้ ได้แก่ ความถี่ และร้อยละ
2. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของคุณภาพชีวิตของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย หลังการทดลองระหว่างนักเรียนกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม โดยการทดสอบค่าที (Independent Sample t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05
3. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยของคุณภาพชีวิตของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ก่อนทดลองและหลังการทดลองของนักเรียนกลุ่มทดลอง โดยการทดสอบค่าที (Paired Sample t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.05

### 3. ผลการวิจัย

การพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยศิลปะการต่อสู้ประจำชาติไทยแบบดาบสองมือ ที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ประกอบด้วย 3 กิจกรรม คือ กิจกรรมเตรียมความพร้อมและสร้างความคุ้นเคย กิจกรรมออกกำลังกายด้วยดาบสองมือแบบเดี่ยว ความคุ้นเคย กิจกรรมออกกำลังกายด้วยดาบ





สองมือแบบคู่ และกิจกรรมผ่อนคลายด้วยตาบสองมือ จำนวน 16 ท่า ระยะเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 ครั้ง รวมทั้งสิ้น 24 ครั้ง ๆ 60 นาที และขั้นตอนการออกกำลังกาย 3 ขั้นตอน ได้แก่ ขั้นตอนที่ 1 การเตรียมความพร้อมร่างกาย (Warm Up) ขั้นตอนที่ 2 ออกกำลังกาย (Training Zone Exercise) ขั้นตอนที่ 3 การคลายอุ่น (Cool Down) การวิเคราะห์ผลการทดลองใช้โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยศิลปะการต่อสู้ประจำชาติไทยแบบตาบสองมือ ที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีรายละเอียดดังนี้

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนคุณภาพชีวิตก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

คุณภาพชีวิต	กลุ่มทดลอง n=30		กลุ่มควบคุม n=30		p<0.05
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
ด้านสุขภาพกาย	2.30	0.54	2.32	0.51	2.74
ด้านจิตใจ	2.34	0.56	2.57	1.20	2.86
ด้านสัมพันธภาพทางสังคม	2.33	0.68	2.34	0.51	2.56
ด้านสิ่งแวดล้อม	2.32	0.51	2.21	0.48	4.02
<b>เฉลี่ย</b>	<b>2.32</b>	<b>0.51</b>	<b>2.36</b>	<b>0.76</b>	<b>2.08</b>

จากตารางที่ 1 ได้แสดงให้เห็นถึงคะแนนของคุณภาพชีวิต ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งสามารถจำแนกรายด้าน ได้ดังนี้

ด้านที่ 1 ด้านสุขภาพกายก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม อยู่ในระดับปรับปรุง โดยกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ( $\bar{X} = 2.30$ ) และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ( $\bar{X} = 2.32$ ) เมื่อเปรียบเทียบก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ด้านที่ 2 ด้านจิตใจก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอยู่ในระดับปรับปรุง โดยกลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ( $\bar{X} = 2.34$ ) และกลุ่มควบคุมมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ( $\bar{X} = 2.57$ ) เมื่อเปรียบเทียบก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ด้านที่ 3 ด้านสัมพันธภาพทางสังคมก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม อยู่ในระดับปรับปรุง โดยกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ( $\bar{X} = 2.33$ ) และกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ( $\bar{X} = 2.34$ ) เมื่อเปรียบเทียบก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ด้านที่ 4 ด้านสิ่งแวดล้อมก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมอยู่ในระดับปรับปรุง โดยกลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ( $\bar{X} = 2.32$ ) และกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ( $\bar{X} = 2.21$ ) เมื่อเปรียบเทียบก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คะแนนเฉลี่ยรวม คุณภาพชีวิตทุกด้านระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม อยู่ในระดับปรับปรุง กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ( $\bar{X} = 2.32$ ) และกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ( $\bar{X} = 2.36$ ) เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรวม คุณภาพชีวิตทุกด้านก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05



ดังนั้น คะแนนเฉลี่ยรวมของคุณภาพชีวิตทุกด้านก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ตารางที่ 2 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนคุณภาพชีวิตหลังการทดลอง กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

คุณภาพชีวิต	กลุ่มทดลอง n=30		กลุ่มควบคุม n=30		p<0.05
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
ด้านสุขภาพกาย	3.59	0.87	2.33	0.68	8.87*
ด้านจิตใจ	3.19	0.48	2.57	0.20	8.72*
ด้านสัมพันธภาพทางสังคม	3.84	1.48	2.48	0.68	8.78*
ด้านสิ่งแวดล้อม	2.42	0.86	2.39	0.82	2.04
<b>เฉลี่ย</b>	<b>3.26</b>	<b>1.74</b>	<b>2.44</b>	<b>0.69</b>	<b>8.64*</b>

จากตารางที่ 2 ได้แสดงให้เห็นถึงคะแนนของคุณภาพชีวิตหลังการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ซึ่งสามารถจำแนกรายด้าน ได้ดังนี้

ด้านที่ 1 ด้านสุขภาพกายก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง โดยกลุ่มทดลองอยู่ในระดับดี มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ( $\bar{X}=3.59$ ) และกลุ่มควบคุมอยู่ในระดับปรับปรุง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ( $\bar{X}=2.33$ ) เมื่อเปรียบเทียบก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ด้านที่ 2 ด้านจิตใจก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง โดยกลุ่มทดลองอยู่ในระดับดี มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ( $\bar{X}=3.19$ ) และกลุ่มควบคุมอยู่ในระดับปรับปรุง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ( $\bar{X}=2.57$ ) เมื่อเปรียบเทียบก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ด้านที่ 3 ด้านสัมพันธภาพทางสังคมก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง โดยกลุ่มทดลองอยู่ในระดับดี มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ( $\bar{X}=3.84$ ) และกลุ่มควบคุมอยู่ในระดับปรับปรุง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ( $\bar{X}=2.48$ ) เมื่อเปรียบเทียบก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ด้านที่ 4 ด้านสิ่งแวดล้อมก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลอง โดยกลุ่มทดลองอยู่ในระดับปรับปรุง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ( $\bar{X}=2.42$ ) และกลุ่มควบคุมอยู่ในระดับปรับปรุง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ( $\bar{X}=2.39$ ) เมื่อเปรียบเทียบก่อนการทดลองระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คะแนนเฉลี่ยรวมคุณภาพชีวิตทุกด้าน ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม อยู่ในระดับปรับปรุง กลุ่มทดลอง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ( $\bar{X}=3.26$ ) และกลุ่มควบคุม มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ( $\bar{X}=2.44$ ) เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรวมคุณภาพชีวิตทุกด้าน ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ดังนั้น คะแนนเฉลี่ยรวมของคุณภาพชีวิตทุกด้านก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05





ตารางที่ 3 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนคุณภาพชีวิตก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง

คุณภาพชีวิต	กลุ่มทดลอง n=30		กลุ่มควบคุม n=30		p<0.05
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.	
ด้านสุขภาพกาย	2.30	0.54	3.59	0.87	8.70*
ด้านจิตใจ	2.34	0.56	3.19	1.48	9.56*
ด้านสัมพันธภาพทางสังคม	2.33	0.68	3.84	1.48	8.86*
ด้านสิ่งแวดล้อม	2.32	0.51	2.42	0.86	4.62
รวมค่าเฉลี่ย	2.32	0.51	3.26	1.74	9.62*

จากตารางที่ 3 ได้แสดงให้เห็นถึงคะแนนของคุณภาพชีวิตก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง ซึ่งสามารถจำแนกรายด้านได้ดังนี้

ด้านที่ 1 ด้านสุขภาพกายก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง โดยก่อนทดลองอยู่ในระดับปรับปรุง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ( $\bar{X}=2.30$ ) และหลังอยู่ในระดับดี มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ( $\bar{X}=3.59$ ) เมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ด้านที่ 2 ด้านจิตใจก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง โดยก่อนทดลองอยู่ในระดับปรับปรุง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ( $\bar{X}=2.34$ ) และหลังอยู่ในระดับดี มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ( $\bar{X}=3.19$ ) เมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ด้านที่ 3 ด้านสัมพันธภาพทางสังคมก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง โดยก่อนทดลองอยู่ในระดับปรับปรุง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ( $\bar{X}=2.33$ ) และหลังอยู่ในระดับดี มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ( $\bar{X}=3.84$ ) เมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ด้านที่ 4 ด้านสิ่งแวดล้อมก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง โดยก่อนทดลองอยู่ในระดับปรับปรุง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ( $\bar{X}=2.32$ ) และหลังอยู่ในระดับปรับปรุง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ( $\bar{X}=2.34$ ) เมื่อเปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

คะแนนเฉลี่ยรวมคุณภาพชีวิตทุกด้านระหว่างก่อนทดลองอยู่ในระดับปรับปรุง กลุ่มทดลองมีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ( $\bar{X}=2.32$ ) และหลังทดลองอยู่ในระดับดี มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ ( $\bar{X}=3.26$ ) เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยรวมคุณภาพชีวิตทุกด้านก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลอง พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

ดังนั้น คะแนนเฉลี่ยรวมของคุณภาพชีวิตทุกด้านก่อนและหลังการทดลองในกลุ่มทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

#### 4. อภิปรายผลการวิจัย

1. ผลการพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยศิลปะการต่อสู้ประจำชาติไทยแบบดาบสองมือ ที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยศิลปะการต่อสู้ประจำชาติไทยแบบดาบสองมือ ที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย เป็นโปรแกรมการออกกำลังกายที่ได้พัฒนาขึ้นเพื่อช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยประยุกต์ใช้หลักการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย ซึ่งเป็นอีกวิธีหนึ่ง



ที่สามารถช่วยส่งเสริมคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น อันเป็นพื้นฐานของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี และลดภาวะเสี่ยงการเกิดโรคร้าย ใช้เจ็บต่าง ๆ ในทุก ๆ ด้านที่ดีขึ้น ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์สังคม สติปัญญา มีคุณภาพชีวิตที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของของนักวิชาการ [5] ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทย เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาและประเมินผลของรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผลการวิจัยพบว่า 1) รูปแบบกิจกรรมที่พัฒนาขึ้นประกอบด้วย 5 กิจกรรม ได้แก่ มาชยับจับมวย จำไหว้ครู ทุ่มตีด้วยมวยไทย เสริมความปลอดภัยและดริมทิม 2) ประสิทธิภาพของรูปแบบกิจกรรมที่พัฒนาขึ้น ส่งผลให้คุณภาพชีวิตด้านร่างกายในส่วนของเปอร์เซ็นต์ไขมัน ความอ่อนตัว ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ ด้านจิตใจ ด้านสังคม และด้านความปลอดภัย ของกลุ่มทดลองแตกต่างจากก่อนทดลอง และแตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นถึงรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทย ส่งผลให้คุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายดีขึ้น [6] การศึกษาผลของการจัดการเรียนรู้โดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย ที่มีผลต่อสุขสมรรถนะของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา โดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามปกติ ทำการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของคะแนนทดสอบสุขสมรรถนะก่อนการทดลองและหลังการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จากผลการวิจัยพบว่า กลุ่มที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาโดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทย มีสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนโลหิต ความอ่อนตัวและความทนทานของกล้ามเนื้อ มีความแตกต่างจากกลุ่มที่ไม่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษา โดยใช้เกมการละเล่นพื้นบ้านไทยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 [7] การศึกษาเกี่ยวกับการประเมินผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นระยะ ๆ 6 สัปดาห์ต่อความสามารถในการใช้ออกซิเจน ความเหนื่อยล้าของกล้ามเนื้อ และคุณภาพชีวิตของผู้ป่วยเบาหวานที่ถูกเผาไหม้: การศึกษาแบบสุ่มควบคุม ผลการวิจัยพบว่า ข้อมูลเริ่มต้นแสดงให้เห็นว่าไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ( $p>0.05$ ) การเปรียบเทียบผลลัพธ์ก่อนและหลังการทดลอง พบว่า  $VO_{2max}$  ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ความสามารถในการสลายตัวของกล้ามเนื้อ และคุณภาพชีวิต QoL ในกลุ่มทดลอง หลังการออกกำลังกายแบบแอโรบิก 6 สัปดาห์ ( $p<0.05$ ) และไม่มีการเปลี่ยนแปลงในกลุ่มควบคุม ( $p>0.05$ ) กลุ่มทดลองมีการเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติมากกว่ากลุ่มควบคุมในผลลัพธ์ทุกด้าน ( $p<0.05$ ) สรุปผลการวิจัย การออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นระยะ ๆ 6 สัปดาห์ เป็นวิธีทางเลือกที่มีประสิทธิภาพในการเพิ่มความสามารถในการใช้ออกซิเจน ความเหนื่อยล้าของกล้ามเนื้อ และคุณภาพชีวิต QoL ใน DBP การปฏิบัติตามการออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นระยะ ๆ ควรเป็นไปได้ในการทดลองทางคลินิกหลักสำหรับผู้ป่วยเหล่านั้น

2. การประเมินประสิทธิภาพของการฝึก การพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยศิลปะการต่อสู้ประจำชาติไทยแบบดาบสองมือ ที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย

ผลของการเข้าร่วมการพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยศิลปะการต่อสู้ประจำชาติไทยแบบดาบสองมือ ที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย พบว่า 1) คุณภาพชีวิตของกลุ่มทดลอง ด้านสุขภาพกาย ด้านสัมพันธภาพทางสังคมและด้านจิตใจ ทำการเปรียบเทียบระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 2) คุณภาพชีวิตของกลุ่มควบคุม ด้านสุขภาพกาย ด้านสัมพันธภาพทางสังคม ด้านจิตใจและด้านสิ่งแวดล้อม ทำการเปรียบเทียบระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่า ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 3) คุณภาพชีวิตของกลุ่มทดลอง ด้านสุขภาพกาย ด้านสัมพันธภาพทางสังคมและด้านจิตใจ ทำการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า มีความแตกต่าง



อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05 จากข้อมูลที่ได้นำเสนอในข้างต้นนี้ แสดงให้เห็นการศึกษาและพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายที่มีคุณภาพและเหมาะสมกับวัยนั้น มีประโยชน์อย่างยิ่งในการสร้างคุณภาพชีวิตให้กับประชาชนทุกกลุ่มวัยให้มีความสมบูรณ์ของชีวิตในทุก ๆ ด้าน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านสุขภาพ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญและเป็นพื้นฐานของการมีคุณภาพชีวิตที่ดี จากข้อมูลนี้ได้มีความสอดคล้องกับการศึกษา [8] การศึกษาผลของการให้วีครูมว้ยไทยและโยคะต่อสมรรถภาพทางกาย เพื่อเปรียบเทียบผลของการฝึกให้วีครูมว้ยไทยและโยคะต่อสมรรถภาพทางกาย ผลการวิจัยพบว่า การฝึกให้วีครูมว้ยไทย สามารถส่งผลให้สมรรถภาพทางกายเพิ่มมากขึ้นได้เหมือนกับการฝึกโยคะ ดังนั้นการฝึกให้วีครูมว้ยไทย จึงสามารถใช้เป็นทางเลือกของการออกกำลังกายอีกวิธีหนึ่งในการเสริมสร้างสุขภาพ [9] การศึกษาประสิทธิผลของการออกกำลังกาย ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตของนักศึกษาพยาบาลในบาหลี ผลการวิจัยพบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับความยืดหยุ่นของคอ ( $8.10^\circ$ ) ไหล่ ( $4.07^\circ$ ) ข้อศอก ( $3.14^\circ$ ) และหัวเข่า ( $6.87^\circ$ ) ก่อนและหลังการทดลอง ( $p < 0.05$ ) โปรแกรมการออกกำลังกายในระหว่างโปรแกรมพยาบาลของนักศึกษาที่เรียนพยาบาล พบว่า มีประสิทธิผลในการปรับปรุงสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตของนักศึกษาพยาบาล โปรแกรมนี้เหมาะสำหรับความต้องการและลักษณะของผู้เข้าร่วม เป้าหมายที่มุ่งเน้นไปที่การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของแต่ละบุคคล ตลอดจนปรับเปลี่ยนด้านสิ่งแวดล้อมและสังคมของนักศึกษาพยาบาล [10] การศึกษานี้เพื่อประเมินอิทธิพลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบพิลาทิสที่มีต่อคุณภาพชีวิต (QOL) ของสตรีสูงอายุที่อยู่ประจำ ผลการศึกษาแสดงให้เห็นว่า การใช้โปรแกรมพิลาทิสสามารถปรับปรุง QOL ของสตรีสูงอายุที่อยู่ประจำได้ และ [11] การศึกษาเกี่ยวกับผลของการทดลองออกกำลังกายแบบสุม ที่มีต่อกิจกรรมทางกาย ความหุดหู่และคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุ

## 5. สรุปผลการวิจัย

1. จากการศึกษาทำให้ทราบถึงสภาพ ปัญหา ความต้องการและความจำเป็นในโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยศิลปะการต่อสู้ประจำชาติไทยแบบดาบสองมือ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ผู้วิจัยได้ทำการพัฒนาขึ้นนี้ สามารถนำไปจัดเป็นโปรแกรมการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายได้ ซึ่งประกอบด้วย 3 กิจกรรม คือ กิจกรรมเตรียมความพร้อมและสร้างความคุ้นเคย กิจกรรมออกกำลังกายด้วยดาบสองมือแบบเดี่ยว ความคุ้นเคย กิจกรรมออกกำลังกายด้วยดาบสองมือแบบคู่และ กิจกรรมผ่อนคลายด้วยดาบสองมือ จำนวน 16 ท่า ระยะเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 ครั้ง รวมทั้งสิ้น 24 ครั้ง ๆ 60 นาที และขั้นตอนการออกกำลังกาย 3 ขั้นตอน โดยรายละเอียดได้ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การเตรียมความพร้อมร่างกาย (Warm up) หรือการอบอุ่นร่างกาย เป็นกิจกรรมที่เป็นพื้นฐานของดาบสองมือมาใช้ในการอบอุ่นร่างกาย เพื่อเตรียมความพร้อมและสร้างความคุ้นเคยกับดาบ

ขั้นตอนที่ 2 ออกกำลังกาย (Training Zone Exercise) เป็นการใช้อุปกรณ์ที่ได้ผ่านการพัฒนาจากท่าต่าง ๆ ของดาบสองมือมาใช้ในการออกกำลังกาย เพื่อให้ร่างกายมีความแข็งแรง เกิดความสนุกสนานในการประกอบกิจกรรม ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวในทุก ๆ อัน จะส่งผลต่อสุขภาพกาย สุขภาพจิตและเกิดปฏิสัมพันธ์ระหว่างกลุ่มเพื่อนที่ออกกำลังกายด้วยกัน

ขั้นตอนที่ 3 การคลายอุ่น (Cool Down) เป็นการนำกิจกรรมที่เป็นพื้นฐานของดาบสองมือมาใช้ในการคลายอุ่นของร่างกายจากการออกกำลังกาย เพื่อให้อุณหภูมิในร่างกายค่อย ๆ ลดลงกลับสู่สภาพปกติ ส่งผลให้ร่างกายไม่เกิดอาการเมื่อยล้า กล้ามเนื้อและระบบต่าง ๆ สามารถพัฒนาได้เต็มที่และป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายได้



ซึ่งได้ผ่านการหาคุณภาพของโปรแกรม โดยผ่านผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบคุณภาพ โดยการหาค่า IOC (Index of Item Objective Congruence) ในการหาความตรงเชิงเนื้อหาและนำข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิ มาปรับปรุงและแก้ไข โดยมีค่าดัชนีของความสอดคล้อง (IOC) มีค่าเท่ากับ 0.85 หลังจากนั้นนำไปทดลองใช้โปรแกรม การออกกำลังกายด้วยศิลปะการต่อสู้ประจำชาติไทยแบบดาบสองมือ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ดังรายละเอียดในภาคผนวก พร้อมทั้งหาความเที่ยงของโปรแกรมการออกกำลังกาย ด้วยศิลปะการต่อสู้ประจำชาติไทยแบบดาบสองมือ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยการนำไปทดลองใช้ (Try Out) กับกลุ่มที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง มีค่าความเที่ยงเท่ากับ 0.80

2. การนำโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยศิลปะการต่อสู้ประจำชาติไทยแบบดาบสองมือ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ครั้งละ 60 นาที เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ และทำการทดสอบก่อนการทดลองและหลังเสร็จสิ้นการทดลอง 8 สัปดาห์ โดยสามารถสรุปประสิทธิภาพโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยศิลปะการต่อสู้ประจำชาติไทยแบบดาบสองมือ เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ดังนี้

2.1 คุณภาพชีวิตของกลุ่มทดลอง ด้านสุขภาพกาย ด้านสัมพันธภาพทางสังคมและด้านสิ่งแวดล้อม ทำการเปรียบเทียบระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

2.2 คุณภาพชีวิตของกลุ่มควบคุม ด้านสุขภาพกาย ด้านสัมพันธภาพทางสังคม ด้านจิตใจและด้านสิ่งแวดล้อม ทำการเปรียบเทียบระหว่างก่อนการทดลองและหลังการทดลอง พบว่า ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

2.3 คุณภาพชีวิตของกลุ่มทดลอง ด้านสุขภาพกาย ด้านสัมพันธภาพทางสังคม ด้านจิตใจและด้านสิ่งแวดล้อม ทำการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองทดลองและกลุ่มควบคุม พบว่า มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ 0.05

### ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย พบว่า โปรแกรมการออกกำลังกายด้วยศิลปะการต่อสู้ประจำชาติไทยแบบดาบสองมือที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นมานั้น สามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตเด็กนักเรียนได้อย่างชัดเจนและผู้วิจัยได้มีข้อเสนอแนะเกี่ยวกับงานวิจัย ดังนี้

1. การวิจัยในครั้งต่อไป ควรมีการพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยศิลปะการต่อสู้ประจำชาติไทยแบบดาบสองมือ ที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตกับกลุ่มตัวอย่างอื่น เช่น กลุ่มนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้น เพื่อช่วยให้กลุ่มเป้าหมายเหล่านี้ได้กล่าวมานี้ สามารถมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น

2. ควรศึกษาและพัฒนากิจกรรมหรือโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยศิลปะการต่อสู้ประจำชาติไทยแบบดาบสองมือ ที่มีผลต่อคุณภาพชีวิตของเด็กนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายและทักษะในด้านอื่น ๆ เช่น ทักษะทางสังคม ทักษะด้านการคิดและทักษะการจัดการความเครียด ซึ่งเป็นทักษะที่จำเป็น

## 6. กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตอุตรธานี ที่ได้ให้การสนับสนุนงบประมาณและอำนวยความสะดวกในการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้ ผู้ทรงคุณวุฒิทั้งการสัมภาษณ์และการตรวจเครื่องมือวิจัยทุกท่าน ที่ได้



ช่วยชี้แนะแนวทาง และการให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการดำเนินการวิจัย และที่ขาดไม่ได้ คือ กลุ่มตัวอย่างที่ได้ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ตลอดระยะเวลาการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยจนสามารถสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

### เอกสารอ้างอิง

- [1] สำนักงานรัฐมนตรี, สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 พ.ศ. 2560-2564. [อินเทอร์เน็ต]. 2560 [สืบค้นเมื่อวันที่ 2 ตุลาคม 2563] จาก: [https://www.nesdc.go.th/ewt\\_dl\\_link.php?nid=6422](https://www.nesdc.go.th/ewt_dl_link.php?nid=6422)
- [2] กระทรวงศึกษาธิการ. หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551. กรุงเทพฯ: ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย; 2551.
- [3] สถาบันการพลศึกษา. ยุทธศาสตร์สถาบันการพลศึกษา. [อินเทอร์เน็ต]. 2560 [สืบค้นเมื่อวันที่ 2 ตุลาคม 2563] จาก: <http://www.ipe.ac.th>
- [4] กรมสุขภาพจิต. (2561). เครื่องมือวัดคุณภาพชีวิตขององค์การอนามัยโลกชุดย่อ ฉบับภาษาไทย (WHOQOL-BREF-THAI). [อินเทอร์เน็ต]. 2560 [สืบค้นเมื่อวันที่ 2 ตุลาคม 2563] จาก: <https://www.dmh.go.th/test/whoqol/>
- [5] กิจจา ถนอมสิงหะ และจินตนา สรายุทธพิทักษ์. การพัฒนารูปแบบกิจกรรมกาย ออกกำลังกายโดยใช้ศิลปะมวยไทยเพื่อส่งเสริมคุณภาพชีวิตของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย. วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา (OJED), 2560; 45(1): 1-17.
- [6] ปนิษฐา เรื่องปัญญาวุฒิ และสุธนะ ดิงศภักดิ์. ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสุขสมรรถนะของนักเรียนประถมศึกษา. วารสารอิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา (OJED), 2557; 9(2): 87-101.
- [7] Abdelbasset, W. K., & Abdelhalim, N. M. Assessing the effects of 6 weeks of intermittent aerobic exercise on aerobic capacity, muscle fatigability, and quality of life in diabetic burned patients : Randomized control study. Burns, 2020; 46(5): 1193-1200.
- [8] วาริ วิดจาया, ปัทชา กระแสร์เสียง, ศจีรา คุปพิทยานันท์ และณัฐวุฒิ ธาณี. ผลของการฝึกไหว้ครูรำมวยไทยและโยคะต่อสมรรถภาพทางกาย. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา, 2554; 11(2): 106-130.
- [9] Damayanti, M. R., Sudira, P. G., Karmany, N. P. G., and Kristianingsih, K. N. The effectiveness of exercise on the go program to nursing students' physical fitness and quality of life in Bali. Enfermeria clinica, 2020; 30: 90-94.
- [10] Liposcki, D. B., da Silva Nagata, I. F., Silvano, G. A., Zanella, K., and Schneider, R. H. Influence of a Pilates exercise program on the quality of life of sedentary elderly people: a randomized clinical trial. Journal of bodywork and movement therapies, 2019; 23(2): 390-393.
- [11] Awick, E. A., Ehlers, D. K., Aguiñaga, S., Daugherty, A. M., Kramer, A. F., & McAuley, E. Effects of a randomized exercise trial on physical activity, psychological distress and quality of life in older adults. General hospital psychiatry, 2017; 49: 44-50.