

การใช้แบบฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษา The Training Skills of Sapaktakraw Foundation Sport For Secondary School Students

โกสินทร์ วิสุทธิ์ศรี (Kosin Wisutsri)*

นิตยา เปลื้องนุช (Nittaya Pluangnuch)**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลการใช้แบบฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อขั้นพื้นฐานจำนวน 5 ทักษะ สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น และความคิดเห็น ต่อการเรียนรู้โดยใช้แบบฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ กลุ่มเป้าหมายเป็นนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนร่มธรรมานุสรณ์ ตำบลเหล่าต่างคำ อำเภอโพนพิสัย จังหวัดหนองคาย สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาหนองคาย เขต 2 ปีการศึกษา 2551 จำนวน 30 คน ที่เรียน ขุนมนูกีฬาตะกร้อ ในการดำเนินการวิจัยให้กลุ่มเป้าหมายฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 5 วัน โดยใช้แบบฝึกของ อาจารย์วุฒิพงษ์ สีหามาศย์ ประกอบด้วย 5 รายการคือ ทักษะการเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน ทักษะการเตะด้วยเข่า ทักษะการเสิร์ฟตะกร้อ ทักษะการตั้งตะกร้อ (การชง) และทักษะการโหม่งตะกร้อด้วยศีรษะ การพัฒนาทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ ของกลุ่มเป้าหมายที่เข้ารับการฝึก พิจารณาจากคะแนนแบบทดสอบเพื่อพัฒนา ทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ หลังการฝึกไปแล้ว โดยใช้แบบทดสอบและการปฏิบัติจริงเปรียบเทียบกับเกณฑ์ สถิติที่ใช้สำหรับ การวิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า

1. ผลการทดสอบทักษะกีฬาเซปักตะกร้อของ ผู้เข้ารับการฝึกกีฬาเซปักตะกร้อขั้นพื้นฐาน จำนวน 30 คน หลังการฝึก โดยทักษะการเตะตะกร้อด้วยเท้าด้านในทำได้เฉลี่ย 241.9 คะแนน อยู่ในระดับมาก ทักษะการเตะตะกร้อ ด้วยเข่าทำได้เฉลี่ย 85.9 คะแนน อยู่ในระดับน้อยมาก ทักษะการเสิร์ฟตะกร้อทำได้เฉลี่ย 34.6 คะแนนอยู่ในระดับน้อย ทักษะการตั้งลูกตะกร้อทำได้เฉลี่ย 41.33 คะแนนอยู่ในระดับดี และทักษะการโหม่งด้วยศีรษะทำได้เฉลี่ย 42.33 คะแนน อยู่ในระดับดี
2. ความคิดเห็นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ต่อการเรียนรู้โดยใช้แบบฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ พบว่า นักเรียนมีความเห็นเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการเรียนรู้อยู่ในระดับมาก (ค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.18 ค่าเบี่ยงเบน มาตรฐาน เท่ากับ 0.52)

คำสำคัญ: การใช้แบบฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อสำหรับนักเรียนมัธยมศึกษา

Keyword: The training skills of sapaktakraw foundation sport for secondary school students

* นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน กลุ่มวิชาเฉพาะการพัฒนาหลักสูตรและการสอน
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

Abstract

The objectives of this research were: 1) to study the effect of training skill in Sapaktakrow Foundation Sport for Male secondary School Students, and 2) to study the students' opinion on studying using Sapaktakrow Skill Exercise at Rom-dhrama-nusorn School, Lao-tang-kam Sub-district, Ponepisai District, Nong Khai Province, under jurisdiction of Nong Khai Educational Service Area 2, during the second semester of 2007 school year. The target group consisted of 30 Male High School Students. They were trained for Sapaktakrow Skill for 8 weeks, 5 days a week. The instrument was Wootipong Seehamat's Skill Exercise including 5 lists: 1) the skill for soft kicking with inner foot, 2) the skill for soft kicking with knee, 3) the skill for serving takrow, 4) the skill for putting in upright position , and 5) the skill for heading takrow. For the post-test of those who were trained, the target groups' development of Sapaktakrow Sport Skill was measured by their training scores. Data were analyzed by calculating the Mean and Standard Deviation.

For the research findings, found that:

1. For the post-test results of Spaktakrow Skill Testing of those who were trained Sapaktakrow Foundation Sport with the skill for soft kicking with inner foot, the average score was 241.9, which was in "Good" level. For the skill for soft kicking with knee, the average score was 85.9 which was in "Very Low" level. For the skill for serving takrow, its average score was 34.6 which was in "Low" level. For the skill for putting takrow in upright position, its average score was 41.33 which was in "Good" level. For the skill for heading takrow, its average score was in "Good" level.
2. According to the students' opinion on studying using Sapaktakrow Foundation Sport, found that most of them agreed with learning activity management in "High" level (The Mean value was 4.18, Standard Deviation was 0.52)

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การเล่นกีฬาเป็นสิ่งที่สำคัญอันพึงควรกระทำ เพราะการเล่นกีฬาเป็นการบำรุงรักษาร่างกายให้แข็งแรง ผู้ที่เล่นกีฬาอยู่เสมอจะมีอายุยืนนาน ไม่เจ็บป่วยบ่อยๆ สำหรับนักเรียนเองก็จะมีโอกาสได้ศึกษาเล่าเรียนโดยสม่ำเสมอ เมื่อกำลังกายดีย่อมทำให้สมองดีไปด้วย อันเป็นเหตุให้การศึกษาเล่าเรียนมีหวังว่าจะสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี นอกจากนั้นการกีฬายังเป็นการอบรมจิตใจของผู้เล่นให้เป็นผู้มีน้ำใจอดทน กล้าหาญ ไม่เอาัดเอาเปรียบซึ่งกันและกัน และเป็นผู้มีขยันอดทนอยู่เสมอ ดังที่กล่าวกันว่าเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา เมื่อทุกคนพยายามเล่นกีฬา ร่างกายและจิตใจก็จะเข้มแข็งบึกบึน เพื่อจะได้ต่อสู้ในการหาเลี้ยงชีพ ตลอดจนการร่วมกันต่อสู้เพื่อชาติบ้านเมืองให้

เจริญรุ่งเรืองเยี่ยงอารยประเทศ (พระบรมราโชวาท พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ในพิธีเปิดการแข่งขันกรีฑาประจำปีของกระทรวงศึกษาธิการ วันที่ 1 ธันวาคม 2495; อ้างถึงใน มุลนิธิไทยดำประเทศไทย และมูลนิธิพระดาบส, 2550)

จากพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ทำให้ตระหนักว่า การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เรื่องการกีฬา สำหรับผู้เรียนเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากการกีฬาเป็นสาระหนึ่ง ที่ช่วยพัฒนาผู้เรียนให้มีคุณลักษณะของคนไทยที่พึงปรารถนา คือ ดี เก่ง และมีความสุข โดยใช้กิจกรรมทางกายเป็นสื่อการเรียนรู้และมิได้พัฒนาผู้เรียนเฉพาะทางด้านร่างกายแต่เพียงอย่างเดียว แต่ยังได้สอดแทรก ส่งเสริม อบรม และปลูกฝัง

คุณธรรม จริยธรรม และค่านิยมที่พึงงามควบคู่ไปด้วยกัน ดังจะเห็นได้จากการที่สาระพลศึกษาเป็นวิชาหนึ่ง ซึ่งถูกบรรจุอยู่ในมาตรฐานการเรียนรู้ของทุกช่วงชั้น แสดงให้เห็นว่าสภาพสังคมในปัจจุบันนั้น ต้องการให้ผู้ที่จบการศึกษาขั้นพื้นฐานทุกคนมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ปราศจากโรคภัยมีสุขภาพจิตที่ดี เพื่อเป็นพื้นฐาน ที่จะพัฒนาด้านวิชาการต่อไป

การเล่นตะกร้อ จะเป็นการฝึกให้เกิดความ แคล่วคล่องว่องไว ปราดเปรียว เพราะต้องระมัดระวัง ตัวเตรียมพร้อมที่จะเข้าเล่นในลักษณะต่าง ๆ อยู่ตลอดเวลา และการเคลื่อนไหวก็ต้องกระทำด้วยความรวดเร็ว ทำทางต้องกระฉับกระเฉงเพื่อให้ทันกับจังหวะของลูก การเคลื่อนไหว ก็เป็นไปทุกทิศทาง จะช้าหรือเร็วก็แล้ว แต่จังหวะของลูกและสีลาของผู้เล่นและยังเป็นการฝึกให้ เป็นผู้ที่มีความอดทน อดทนยืน สุขุม รอบคอบ เพราะการเล่น หรือการเตะลูกแต่ละครั้งจะต้องอาศัยความตั้งใจอย่าง แน่วแน่สำรวมจิตใจไปสู่การกระทำอย่างดี ถ้าหากใจร้อน หรือลูกล้ลู่กล่น การเล่นแต่ละครั้งก็จะเสียไป นอกจากนี้ ยังเป็นการฝึกให้มีการตัดสินใจก่อนการเล่นทุกครั้ง เช่น การตัดสินใจเกี่ยวกับทิศทาง ความเร็ว ความแรง และด้วย ลักษณะการหมุนของลูก จะเป็นเครื่องช่วยให้ตัดสินใจ ว่าจะเล่นลูก ด้วยกระบวนท่าใดส่งไปยังทิศทางใด เหล่านี้ เป็นต้น การฝึกซ้อมและการมีประสบการณ์ในการเล่นจะ ช่วยให้การตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง

ปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันว่าผู้ฝึกสอนกีฬาเซปัก ตะกร้อมักจะประสบปัญหาอย่างมากในการคัดเลือกตัว นักกีฬาเซปักตะกร้อเพื่อจะเป็นตัวแทนในระดับต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นระดับโรงเรียน ระดับอำเภอ ระดับจังหวัด ระดับเขตการศึกษาหรือในระดับอื่น ๆ เพราะยังมีวิธี ฝึกวัดความสามารถทางกีฬาเซปักตะกร้อน้อยมากที่จะ ใช้เป็นเกณฑ์มาตรฐานในการคัดเลือกนักกีฬาที่ผ่าน ๆ มาการคัดเลือกตัวนักกีฬาผู้ฝึกสอนส่วนมากจะคัดเลือก โดยดูได้จากผลการแข่งขัน ทีมใดชนะเลิศก็เป็นตัวแทน ไปแข่งขันในระดับสูงขึ้นต่อไป ซึ่งไม่เปิดโอกาสให้นักกีฬา บางคนที่มีความสามารถและทักษะดีแต่ขาดโอกาส ทำให้ บุคคลเหล่านี้ซึ่งมีจำนวนมากหมดโอกาสที่จะได้แข่งขันใน ระดับที่สูง

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลการฝึกทักษะกีฬาเซปัก ตะกร้อขั้นพื้นฐาน จำนวน 5 ทักษะ ของนักเรียน ที่เลือก ชุมนุมกีฬาเซปักตะกร้อ โรงเรียนร่มธรรมานุสรณ์ ตำบล เหล่าต่างคำ อำเภอน้ำโพนพิสัย จังหวัดหนองคาย สำนักงาน เขตพื้นที่การศึกษาหนองคายเขต 2 ตามเกณฑ์มาตรฐาน สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน

2. เพื่อศึกษาความคิดเห็นที่มีต่อแบบฝึกทักษะ กีฬาเซปักตะกร้อของนักเรียนที่เรียนชุมนุมเซปักตะกร้อ โรงเรียนร่มธรรมานุสรณ์ อำเภอน้ำโพนพิสัย จังหวัด หนองคาย สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาหนองคายเขต 2

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ลูกตะกร้อ หมายถึง ลูกทรงกลมทำด้วยใย สดเคราะห์หมี 12 รู เส้นรอบวงไม่น้อยกว่า 42 เซนติเมตร ไม่มากกว่า 44 เซนติเมตร น้ำหนักไม่น้อยกว่า 170 กรัม และไม่เกิน 180 กรัม

2. การเสิร์ฟ หมายถึง การส่งลูกเริ่มเล่นของ ผู้เล่นฝ่ายรุก โดยมีผู้เล่นตำแหน่งหน้าคนใด คนหนึ่ง โยนลูกตะกร้อให้ผู้เล่นตำแหน่งหลังที่ยืนอยู่ในวงกลม กลางสนามเสิร์ฟ โดยการใช้เท้า ด้านในฝ่าเท้าหรือหลังเท้า ตามความถนัดของผู้เสิร์ฟ

3. การตั้งตะกร้อ หมายถึง ผู้เล่นฝ่ายรับ รับลูก จากฝ่ายรุกได้แล้วสามารถควบคุมลูกตะกร้อให้ได้ ความ สูงและทิศทางตามที่ต้องการและเป็นตัวกำหนดด้วยว่า เมื่อตั้งไปแล้วจะรุกต่อด้วยทักษะใด เช่น ฟาด เขี่ยบ โหม่ง โกล์หรือโกล์ตายาย

4. นักเรียน หมายถึง นักเรียนชายระดับ มัธยมศึกษาตอนต้น ที่เรียนชุมนุมกีฬาเซปักตะกร้อของ โรงเรียนร่มธรรมานุสรณ์ ต.เหล่าต่างคำ อ.น้ำโพนพิสัย จ.หนองคาย สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาหนองคาย เขต 2

5. แบบฝึกทักษะ หมายถึง เครื่องมือที่ใช้ฝึก ทักษะการเล่นกีฬาเซปักตะกร้อที่อาจารย์วุฒิพงษ์ สิทามาตรย์ สร้างขึ้น ประกอบด้วย 5 รายการ คือ แบบฝึก ทักษะการเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน แบบฝึกทักษะ การเสิร์ฟตะกร้อ แบบฝึกทักษะการตั้งตะกร้อ แบบฝึก

ทักษะการโหม่งเตะกร้อ แบบฝึกทักษะการเตะเตะกร้อด้วยเข่า

6. เกณฑ์มาตรฐาน หมายถึง เกณฑ์ที่ผู้วิจัยได้ตั้งขึ้นโดยอิงเกณฑ์มาตรฐาน สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน (สพฐ.) โดยคำนึงถึงเวลา (นาทิต) และจำนวนครั้งที่ทำได้

7. ความว่องไวและความแข็งแรง คือ การทดสอบโดยใช้การทดสอบสมรรถภาพทางกาย มาตรฐานนานาชาติ (International committee sport for physical fitness test)

8. ความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อแบบฝึกทักษะเซปักเตะกร้อ หมายถึงระดับคะแนนที่ได้มาจากการทำแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อกิจกรรมการเรียนรู้ใน 3 ด้าน คือ บรรยากาศในการเรียน กิจกรรมการเรียนรู้และประโยชน์ที่ได้รับ รวมถึงการนำไปใช้ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาผลการฝึกทักษะกีฬาเซปักเตะกร้อขั้นพื้นฐานจำนวน 5 ทักษะของนักเรียนที่เรียนชุมนุมกีฬาเซปักเตะกร้อโรงเรียนร่มธรรมานุสรณ์ ตำบลเหล่าต่างคำ อำเภอนพพิตสัย จังหวัดหนองคาย และเพื่อศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนร่มธรรมานุสรณ์ สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาหนองคาย เขต 2 ต่อการเรียนรู้โดยใช้แบบฝึกทักษะกีฬาเซปักเตะกร้อ ซึ่งรูปแบบการวิจัยครั้งนี้ใช้

รูปแบบวิจัยแบบเชิงทดลอง ซึ่งกำหนดรูปแบบการวิจัย ดังนี้ X O

X หมายถึง กิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้แบบฝึกทักษะเซปักเตะกร้อ

O หมายถึง การทดสอบการฝึก (ภาคสนาม)

1. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- 1) แผนการจัดการเรียนรู้ 8 แผน
- 2) แบบฝึกทักษะ เซปักเตะกร้อ 5 แบบฝึก

ประกอบด้วย

(1) แบบฝึกการเตะเตะกร้อด้วยเข่า

(2) แบบฝึกการเตะเตะกร้อด้วยเข่า

(3) แบบฝึกการตั้งเตะกร้อ

(4) แบบฝึกการเสิร์ฟเตะกร้อ

(5) แบบฝึกการโหม่งเตะกร้อ

3) แบบทดสอบทักษะด้านต่างๆ

4) แบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียน

ที่มีต่อกิจกรรมการเรียนรู้

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ วิเคราะห์ข้อมูลโดยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows (Statistical Package for the Social Sciences) โดยสถิติที่ใช้มีดังนี้

1. การวิเคราะห์คุณภาพของแบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อการจัดการเรียนรู้ กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา หน่วยการเรียนรู้ เรื่อง เตะกร้อ ด้วยการตรวจสอบความเที่ยงตรง (Validity) โดยการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC: Index of Item Objective Congruence)

2. การศึกษาทักษะกีฬาเซปักเตะกร้อจากคะแนนการทดสอบภาคสนาม โดยการหาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน นำเสนอในรูปตารางและความเรียง

3. การศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีต่อการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้ โดยการแปลความ ค่าแบบสอบถามความคิดเห็นของนักเรียนที่มีต่อการจัดการกิจกรรมการเรียนรู้โดยใช้ค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานแล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง

สรุปผลการวิจัยและอภิปรายผล

1. ผลการฝึกทักษะกีฬาเซปักเตะกร้อขั้นพื้นฐานจำนวน 5 ทักษะของนักเรียน ที่เรียนชุมนุมกีฬาเซปักเตะกร้อโรงเรียนร่มธรรมานุสรณ์ ตำบลเหล่าต่างคำ อำเภอนพพิตสัย จังหวัดหนองคาย จำนวน 30 คน พบว่า ทักษะการเตะเตะกร้อด้วยเท้าด้านในทำได้เฉลี่ย 241.9 คะแนนจากคะแนนเต็ม 300 คะแนนทักษะการเตะเตะกร้อด้วยเข่าทำได้เฉลี่ย 85.9 ทักษะ ทักษะการเสิร์ฟเตะกร้อทำได้

เฉลี่ย 34.6 คะแนน ทักษะการตั้งลูกตะกร้อทำได้เฉลี่ย 42.33 คะแนน ทักษะการโหม่งด้วยศีรษะทำได้เฉลี่ย 41.33 คะแนน

จากภาพรวมคะแนนทักษะการเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านในการโหม่งตะกร้อ การตั้งลูกตะกร้อ (การชง) ภาพรวมอยู่ในระดับมาก ส่วนการเสิร์ฟตะกร้อและทักษะการเตะตะกร้อด้วยเข่าภาพรวมอยู่ในระดับน้อยและน้อยมากที่เป็นเช่นนี้พบว่า

2. นักเรียนส่วนใหญ่มีทักษะในการเตะตะกร้อด้วยข้างเท้าด้านใน มีทักษะการโหม่งตะกร้อ และมีทักษะการเสิร์ฟ ดูได้จากคะแนนเฉลี่ยที่อยู่ในระดับดี สาเหตุอาจมาจากการได้ฝึกฝนทักษะดังกล่าวบ่อยครั้งและนักเรียนปฏิบัติบ่อย ๆ ส่วนทักษะการเตะตะกร้อด้วยเข่า เป็นทักษะที่ได้คะแนนอยู่ในระดับน้อยมาก ที่เป็นเช่นนี้พบว่าการเตะตะกร้อด้วยเข่าเป็นทักษะที่ใช้พลังของกล้ามเนื้อขา มากกว่าทักษะอื่น ๆ และเป็นทักษะที่ฝึกยากต้องใช้ความพยายามสูง ส่วนทักษะการเสิร์ฟที่คะแนนออกมาอยู่ในระดับน้อยอาจเป็นเพราะนักเรียนมีสมาธิที่ยังไม่ดี และลูกที่โยนเสิร์ฟอาจไม่เข้าจุดที่ตัวเองต้องการ การฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อทั้ง 5 ทักษะมาจากการสอนโดยใช้แบบฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ ช่วยสร้างความสนุกสนานให้นักเรียน ทำให้นักเรียนไม่เบื่อหน่ายในการเรียนแบบฝึกช่วยสร้างความสนใจของนักเรียนได้เป็นอย่างดี นักเรียนทุกคนได้มีส่วนร่วมในการปฏิบัติกิจกรรมร่วมกัน นอกจากนี้แบบฝึกยังช่วยพัฒนาทักษะด้านกีฬาไปพร้อม ๆ กัน นอกจากนั้นในขณะที่การเล่นเกมประกอบการเรียนยังช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดในการเรียนได้เป็นอย่างดี แม้จะเป็นการเล่นแข่งขันกันแต่ก็ไม่มี ความขัดแย้งช่วยให้เกิดความสามัคคีขึ้นภายในกลุ่ม และผู้เรียนเกิดทัศนคติที่ดีต่อการเรียน จากการสังเกตการณ์ฝึกทักษะตะกร้อ โดยใช้แบบฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ นักเรียนทุกคนให้ความสนใจทุกแบบฝึก นักเรียนมีความกระตือรือร้นและตั้งใจเรียนดี ไม่มีอาการเบื่อหน่ายต่อการเรียน นอกจากนี้แล้วขั้นตอนในการฝึกแต่ละขั้นตอนช่วยให้นักเรียนฝึกทักษะต่าง ๆ เกี่ยวกับกีฬาตะกร้อได้เป็นอย่างดี ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ อรรถพล เจริญผล (2517) ที่ได้สร้างแบบฝึกเพื่อพัฒนาทักษะกีฬาเบดมินตันและสร้าง

เสริมสมรรถภาพทางกาย โดยใช้แบบฝึก 6 ข้อย่อย ซึ่งต้องฝึกติดต่อกันโดยลำดับ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตชายชั้นตอนต้น จำนวน 25 คน ผลการวิจัยพบว่า แบบฝึกนี้สามารถสร้างเสริมทักษะเบดมินตันได้เป็นอย่างดีและสมรรถภาพทางกายของความอดทน และความอ่อนตัวได้อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ส่วนสมรรถภาพทางกายในเชิงของความแข็งแรงไม่มีความแตกต่างที่ระดับ .05 หลังจากได้หยุดทำการฝึกไปแล้ว 1 สัปดาห์ แบบฝึกทักษะเซปักตะกร้อไม่เพียงแต่ทำให้ผู้เล่นเกิดความสนุกสนานผ่อนคลายความเครียด แล้วยังเป็นการพัฒนาองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย มีผลทำให้สุขภาพดีตามมาเป็นการพัฒนาตนเอง ฝึกฝนประสบการณ์การทำงาน จึงทำให้แบบฝึกทักษะเซปักตะกร้อมีประโยชน์อย่างมากมาย เช่น ส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย การเล่นทำให้ผู้เล่นต้องเคลื่อนไหวร่างกายตลอดเวลา การที่ร่างกายได้เคลื่อนไหวเป็นการพัฒนาอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง เกิดความคล่องในการพัฒนาการเคลื่อนไหว ทำให้การเคลื่อนไหวมีประสิทธิภาพ จึงช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง สุขภาพดี และเกมเป็นการเล่นที่นำไปสู่การเล่นกีฬาใหญ่ ๆ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล กรีฑา เป็นต้น ซึ่งหมายถึงกิจกรรมที่ใช้ทักษะของกีฬาใหญ่ แต่ดัดแปลงให้มีกฎกติกาอันน้อยลง และตัดทักษะบางอย่างออกเพื่อสะดวกและเล่นง่ายยิ่งขึ้นเหมาะสมกับขนาด เพศ และวัยของผู้เล่น นอกจากนั้นยังเปิดโอกาสให้คนที่ไม่สามารถเล่นกีฬาใหญ่ได้ ให้เล่นตามแบบฝึกทักษะนำไปก่อน และแบบฝึกทักษะมีจุดมุ่งหมายที่ชัดเจน ที่เห็นได้ชัดเจนที่สุดก็คือการเคลื่อนไหวเบื้องต้น เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การขว้าง และการปา เหล่านี้จะเป็นการพัฒนาทักษะให้เป็นอัตโนมัติ สามารถพัฒนาการเคลื่อนไหวไปสู่การเล่นกีฬาได้ทั้งนี้ เพราะว่าการเคลื่อนไหวในการเล่นเกมนั้นมีหลายรูปแบบ ซึ่งจะช่วยส่งเสริมการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ทำให้เคลื่อนไหวร่างกายได้ถูกต้อง และมีประสิทธิภาพ เป็นการเสริมสร้างทักษะเบื้องต้นของการเล่นกีฬาได้

3. การศึกษาความคิดเห็นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนร่มธรรมานุสรณ์ สังกัด

สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาหนองคาย เขต 2 ต่อการเรียนรู้ โดยใช้แบบฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนร่มธรรมานุสรณ์ ที่เป็นกลุ่มเป้าหมายในการวิจัย มีความพึงพอใจต่อการเรียนรู้โดยใช้แบบฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อ อยู่ในระดับมาก ผลการวิจัยเป็นเช่นนี้เนื่องจากแบบฝึกที่ผู้วิจัยเลือกมา เป็นกิจกรรมที่นักเรียนสนใจ มีความสนุกสนานในการเล่น นักเรียนมีส่วนร่วมในการเรียนอย่างทั่วถึง แบบฝึกเป็นกิจกรรมที่ทำให้บรรยากาศในการเรียนการสอนมีความสนุกสนาน มีความเป็นกันเองระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน ทำให้นักเรียนสนใจเรียนมากยิ่งขึ้น ไม่เบื่อหน่าย แบบฝึกช่วยพัฒนาความสามารถด้านกีฬาไปพร้อม ๆ กัน ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดในการเรียนได้เป็นอย่างดี การแข่งขันไม่มีความขัดแย้ง นักเรียนเกิดความสามัคคีขึ้นภายในกลุ่ม

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ข้อเสนอแนะการนำผลการวิจัยไปใช้
ผลจากการวิจัย ผู้วิจัยขอเสนอแนะสิ่งที่เป็นประโยชน์ต่อการศึกษาดังต่อไปนี้

1) ในการฝึก กลุ่มเป้าหมายควรมีจำนวนมากกว่าเดิม เพราะผู้เข้ารับการฝึกอาจจะป่วยหรือขาดเรียน การฝึกต้องอธิบายถึงเหตุผล ผลประโยชน์ที่ได้รับ การฝึกให้นักเรียนรับทราบ เพื่อเป็นการกระตุ้นให้ผู้เข้ารับการฝึกได้ฝึกอย่างเต็มความสามารถ

เอกสารอ้างอิง

มูลนิธิโตโยต้าประเทศไทยและมูลนิธิพระดาบส. 2550. พระบรมราชาไชวาท พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว

ภูมิพลอดุลยเดช ในพิธีเปิดการแข่งขันกรีฑาประจำปีของกระทรวงศึกษาธิการ วันที่ 1 ธันวาคม 2495.

ค้นเมื่อวันที่ 11 กันยายน 2551. จาก <http://www.toyota.co.th>

อรรถพล เพ็ญสุภา. (2517). แบบฝึกเพื่อพัฒนากีฬาเบดมินตันและสมรรถภาพทางกาย. วิทยานิพนธ์ปริญญา

ครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

2) ผู้วิจัยควรสำรวจสภาพสนาม สภาพอากาศ ก่อนที่จะทำการวิจัย เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด และมีประสิทธิภาพในการฝึกและไม่ควรเก็บข้อมูลในช่วงที่มีการสอบ อาจทำให้ผู้เข้ารับการฝึกเหนื่อยและเพลียมากกว่าที่เป็นปกติ และอาจมีผลกระทบต่อการวิจัยได้

3) ทักษะการเตะตะกร้อด้วยเข่า จากการทดสอบเป็นทักษะที่นักเรียนปฏิบัติ ได้อยู่ในระดับน้อยมากเพราะขาดการฝึกในด้านของพลังกำลังและการเตะตะกร้อด้วยเข่านักเรียนไม่ค่อยนิยมฝึกกัน ควรส่งเสริมการฝึกทักษะด้านนี้

4) ทักษะการเสิร์ฟตะกร้อเป็นทักษะที่นักเรียนปฏิบัติได้ในระดับน้อย น่าจะส่งเสริมด้วยเทคนิควิธีการโยนและรับให้มากขึ้น

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรทำการวิจัยเพื่อศึกษาแนวทางการฝึกทักษะกีฬาเซปักตะกร้อในรูปแบบต่างๆ

2) ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับตัวแปรอื่น ๆ ที่มีความสัมพันธ์กับวิธีสอนเช่นความอดทนในการฝึกทักษะ