

ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองในการออกกำลังกายด้วยทักษะมวยไทยต่อการพัฒนา
สมรรถภาพทางกายของประชาชนที่ไม่ออกกำลังกายเป็นประจำ
Effects of Self-Directed Program on Exercise with Muay Thai Skills on the
Development of Physical Fitness in Untrained Adults

ทงศักดิ์ ทองศรีสุข¹

Tanongsak Tongsrissuk¹

Corresponding Author E-mail: t.tongsrissuk@gmail.com

Received: 2023-01-19; Revised: 2023-02-15; Accepted: 2023-02-16

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกาย ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองในการออกกำลังกายด้วยทักษะมวยไทย และกลุ่มควบคุมที่ใช้ชีวิตตามปกติ และ 2) เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองในการออกกำลังกายด้วยทักษะมวยไทย เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ ประชาชนในชุมชนเมืองน้อยเหนือและเมืองน้อยใต้ ที่มีพฤติกรรมไม่ออกกำลังกายเป็นประจำ จำนวน 60 คน แบ่งเป็นกลุ่มทดลอง 30 คน และกลุ่มควบคุม 30 คน ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ได้แก่ โปรแกรมการกำกับตนเองในการออกกำลังกายด้วยทักษะมวยไทย และแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมติฐานทางสถิติ โดยใช้สถิติทดสอบ Independent sample t-test และ Paired-samples t-test ผลการวิจัยพบว่า

1) ภายหลังได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองในการออกกำลังกายด้วยทักษะมวยไทย กลุ่มทดลองมีสมรรถภาพทางกายทุกด้านดีกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และ 2) ภายหลังการได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองในการออกกำลังกายด้วยทักษะมวยไทย กลุ่มทดลองมีสมรรถภาพทางกายดีกว่าก่อนทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ผลการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการกำกับตนเองในการออกกำลังกายด้วยทักษะมวยไทยสามารถควบคุมพฤติกรรมของประชาชนที่ไม่ออกกำลังกายเป็นประจำ ให้มีวินัยในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจนสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้ดีขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: การกำกับตนเอง, สมรรถภาพทางกาย, ทักษะมวยไทย

¹ อาจารย์, สาขาพลศึกษา, คณะครุศาสตร์, มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ

¹ Lecturer, Physical Education, Faculty of Education, Chaiyaphum Rajabhat University

Abstract

The purposes of this research were 1) to compare the physical fitness between the experimental group who received the self-directed program on exercise with Muay Thai skills and the control group living a normal life, and 2) to compare the physical fitness of the experimental group before and after receiving the self-directed program on exercise with Muay Thai skills. This was quasi-experimental research. The samples were 60 untrained adults living in Muang Noi Nuea Community and Muang Noi Tai Community. They were divided equally into the experimental group and the control group: 30 people each. They were selected by a purposive sampling method. The data collection instruments were a self-directed program on exercise with Muay Thai skills and a physical fitness test. Data were analyzed by mean and standard deviation. The independent sample t-test and the paired-samples t-test were employed for hypothesis testing. The study results were as follows:

1) After receiving the self-directed program on exercise with Muay Thai skills, the physical fitness of the experimental group in all aspects was better than that of the control group with statistical significance at the .01 level. 2) After receiving the self-directed program on exercise with Muay Thai skills, the physical fitness of the experimental group was better than that of before receiving the intervention with statistical significance at the .01 level. The findings indicate that the self-directed program on exercise with Muay Thai skills can control the behavior of untrained adults to do exercise regularly until their physical fitness can be improved effectively.

Keywords: Self-directed, Physical Fitness, Muay Thai Skills

บทนำ

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) เป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาด้านร่างกายของมนุษย์ เกิดขึ้นได้จากการเคลื่อนไหวร่างกายหรือออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ การออกกำลังกายเพื่อให้เกิดสมรรถภาพทางกาย และทักษะต่าง ๆ ที่เหมาะสม การเลือกชนิดกีฬาที่ช่วยส่งเสริมสมรรถภาพทางกายในทุก ๆ ด้าน และมีความสุขสนุกสนานเป็นปัจจัยสำคัญต่อการออกกำลังกาย ซึ่งกีฬามวยไทยเป็นหนึ่งในรูปแบบการออกกำลังกายที่กำลังได้รับความนิยมนำมาใช้ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายกับทุกเพศ ทุกวัย อาจเนื่องจาก ขณะออกกำลังกายด้วยทักษะมวยไทยวัยยะทุกส่วนของร่างกายจะได้รับ การเคลื่อนไหวทำงานผสมกันช่วยให้เกิดประสิทธิผลต่อสุขภาพ (ชัยสวัสดิ์ เทียนวิบูลย์. 2557) ทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพที่ดี สมส่วน มีภูมิต้านทานโรคสูง (สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา. 2564) สอดคล้องกับการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมาพบว่า มีการนำทักษะของกีฬามวยไทยไปพัฒนาสมรรถภาพทางกายอย่างหลากหลาย เช่น ผลการวิจัยของ เกวริน สุขมี, สุรสา ไค้งประเสริฐ, และรุจน์ เลหาภักดี (2562) ที่ได้ศึกษาผลของการออกกำลังกายด้วยมวยไทยที่มีต่อความสามารถในการทรงตัวและความอ่อนตัวในกลุ่มผู้สูงอายุ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 40 นาที พบว่า หลังการออกกำลังกายด้วยมวยไทยผู้สูงอายุมีความสามารถในการทรงตัวและความอ่อนตัวเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับการวิจัยของ สำราญ สุขแสง (2563) ได้ศึกษาการพัฒนาการออกกำลังกายด้วยศิลปะมวยไทยที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้สูงอายุ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ ละ 30 นาที พบว่า ผู้สูงอายุมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจดีขึ้น จากการศึกษาดังกล่าวจึงสนับสนุนได้ว่าการออกกำลังกายด้วยทักษะมวยไทยเป็นกิจกรรมที่ควรนำมาใช้เป็นรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย แต่อย่างไรก็ตามการออกกำลังกายเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดจำเป็นต้องปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ จึงมีคำถามว่าจะทำอย่างไรให้ประชาชนหันมาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งจากการศึกษาพบว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอนั้นจะต้องเกิดจากการมีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย รวมถึงรับรู้ถึงประโยชน์ที่จะเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและมีแรงจูงใจจากภายในตนเอง จึงจะส่งผลต่อการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและเกิดประสิทธิภาพสูงสุด

การกำกับตนเอง (Self-Regulation) เป็นหนึ่งในทฤษฎีการพัฒนาพฤติกรรมของมนุษย์ ภายใต้ความเชื่อที่ว่าบุคคลสามารถกระทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อควบคุม ความคิด ความรู้สึก และการกระทำของตนเอง ทำให้เกิดผลลัพธ์ที่เกิดจากตนเอง โดยผ่านการฝึกฝนและพัฒนาตนเอง (Bandura. 1986) โดยประสิทธิภาพของการกำกับตนเองขึ้นอยู่กับความใส่ใจ ความคิด การตัดสินใจ และความสามารถในการประมวลผลข้อมูลของแต่ละบุคคล (Kanfer. 1991) จึงกล่าวได้ว่าการกำกับตนเอง เป็นเครื่องมือที่ช่วยให้บุคคลมีแรงจูงใจ มีความคาดหวัง ในการควบคุมความสำเร็จของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมให้ไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้ (Gabriele, 2015) จะเห็นได้จากมีงานวิจัยสนับสนุนแนวคิดดังกล่าว เช่น ผลการวิจัยของ ณิชชนน พูนวาล, นิสากร กรุงไกรเพชร, และสมสมัย รัตนกริฑากุล (2561) ที่ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับตนเองด้านการออกกำลังกายด้วยวิธีรำย่อนยุคต่อระดับน้ำตาลในเลือดและสมรรถภาพทางกายในกลุ่มผู้เสี่ยงสูงโรคเบาหวานชนิดที่ 2 ซึ่งพบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยผลต่างระดับน้ำตาลในเลือด เบอร์เซนต์ไขมัน และความดันโลหิตลดลง สอดคล้องกับผลการวิจัยของ ภาฤดี พันธุ์พรหม, ยุวดี รอดจากภัย, และกมลมาลย์ วิรัตน์เศรษฐสิน (2560) ที่ได้ศึกษาผลของโปรแกรมควบคุมน้ำหนักโดยประยุกต์แนวคิดการกำกับตนเองต่อดัชนีมวลกายของประชาชนที่มีน้ำหนักเกิน หลังการทดลอง พบว่า ดัชนีมวลกายของประชาชนดีขึ้น ดังนั้นจะเห็นได้ว่าแนวคิดการกำกับตนเองสามารถนำมาประยุกต์ใช้ในการส่งเสริมการออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสม ผ่านกระบวนการ 3 ขั้นตอน ได้แก่ การกำหนดเป้าหมาย การประเมินตนเอง และการสร้างแรงจูงใจและเสริมแรงตนเอง (Kanfer. 1991) โดยมีวัตถุประสงค์สำคัญคือเพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการออกกำลังกายของตนเองตามเป้าหมายที่กำหนดไว้

จากเหตุผลข้างต้น จึงสนับสนุนได้ว่าการกำกับตนเองในการออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญ เนื่องจากเป็นกระบวนการในการส่งเสริมให้บุคคลเป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบในการดูแลสุขภาพได้ด้วยตนเอง แต่อย่างไรก็ตามจากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมา พบว่างานวิจัยในประเทศไทยเกี่ยวกับการกำกับตนเองในการออกกำลังกายด้วยทักษะมวยไทยยังมีไม่มากนัก โดยเฉพาะในกลุ่มประชาชนที่ไม่ออกกำลังกายเป็นประจำ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับตนเองในการออกกำลังกายด้วยทักษะมวยไทยต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของประชาชนที่ไม่ออกกำลังกายเป็นประจำ โดยเริ่มจากศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการกำกับตนเอง ของ (Kanfer.1991) และนำทฤษฎีการบริหารด้วยทักษะมวยไทยของ (สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ. 2540) ซึ่งเป็นภูมิปัญญาทางด้านการต่อสู้ที่สืบทอดจากบรรพชนไทย ในการใช้อวัยวะทุกส่วนของร่างกาย เช่น มือ เท้า เข่า ศอก มาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างโปรแกรมการกำกับตนเองในการออกกำลังกายด้วยทักษะมวยไทย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนที่ไม่ออกกำลังกายเป็นประจำ สามารถเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้ดีขึ้น โดยผู้วิจัยได้ออกแบบการวิจัยครั้งนี้ เป็นวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Design) กับประชาชนที่ไม่ออกกำลังกายเป็นประจำ ที่อาศัยในพื้นที่ชุมชนเมืองน้อยเหนือและเมืองน้อยใต้ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ซึ่งผลการวิจัยจะเป็นแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมออกกำลังกายให้กับประชาชนทั่วไปนำไปกำกับตนเองในการออกกำลังกายและพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้สมบูรณ์แข็งแรงต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกาย ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองในการออกกำลังกายด้วยทักษะมวยไทย และกลุ่มควบคุมที่ใช้ชีวิตตามปกติ
2. เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองในการออกกำลังกายด้วยทักษะมวยไทย

สมมติฐานการวิจัย

1. ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองในการออกกำลังกายด้วยทักษะมวยไทย กลุ่มทดลองมีสมรรถภาพทางกายดีกว่ากลุ่มควบคุม
2. ภายหลังเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองในการออกกำลังกายด้วยทักษะมวยไทย กลุ่มทดลองมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้นก่อนการทดลอง

การทบทวนวรรณกรรม

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

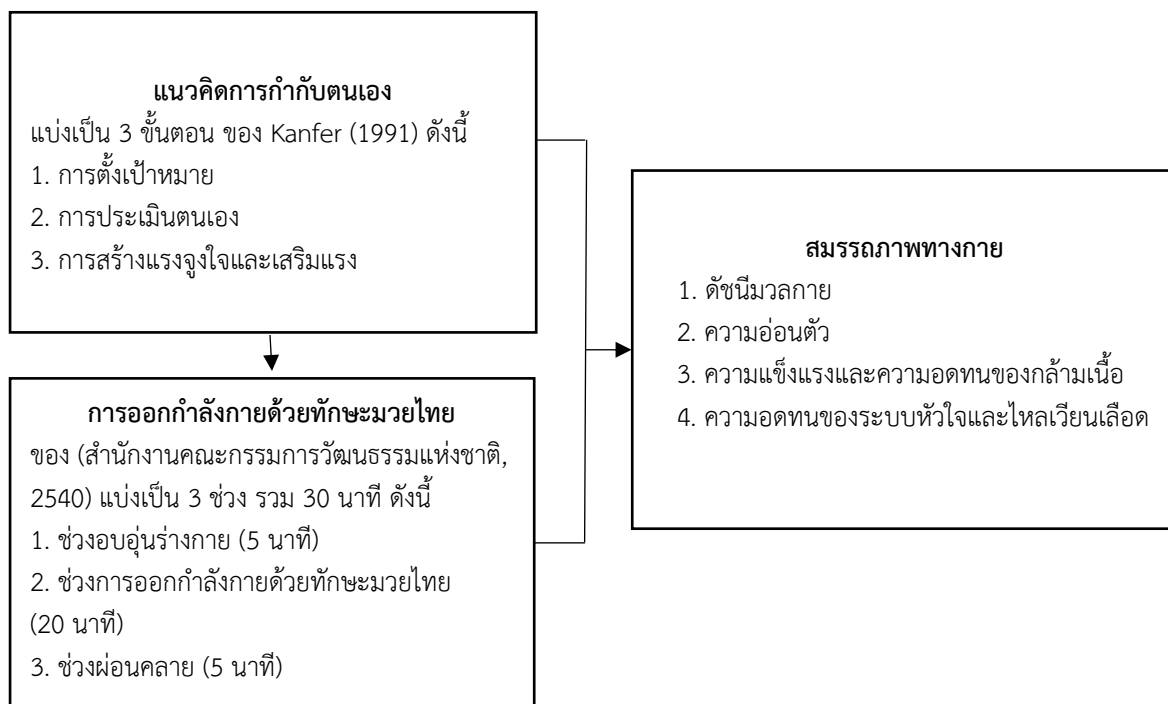
1. การกำกับทนเอง ของ Kanfer (1991) แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ 1) การตั้งเป้าหมาย เริ่มจากการสังเกตตนเอง เช่น อาการเหน็ดเหนื่อยหรือปวดเมื่อยตามร่างกาย และการบันทึกพฤติกรรมตนเอง เพื่อวิเคราะห์สาเหตุที่ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพและวางแผน กำหนดเป้าหมายการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของตนเอง 2) การประเมินตนเอง คือ การประเมินผลที่เกิดกับร่างกายและจิตใจหลังการออกกำลังกาย และ 3) การสร้างแรงจูงใจและเสริมแรง คือ การให้รางวัลตนเองหรือได้รับคำชมเชยและการยอมรับจากเพื่อนหรือสมาชิกในครอบครัวเป็นการเสริมแรงให้พฤติกรรม การออกกำลังกายยังคงอยู่และต่อเนื่อง จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมาพบว่า แนวคิดการกำกับทนเองถูกนำมาใช้ในการควบคุมพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพอย่างแพร่หลาย เช่น ผลงานวิจัยของ ทวีทรัพย์ มาละอินทร์, สำราญ กำจัดภัย และ ภูมิพงศ์ จอมหงษ์พิพัฒน์ (2556) ที่ได้ศึกษาการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้โปรแกรมการกำกับทนเอง พบว่า หลังการพัฒนาโดยใช้โปรแกรมการกำกับทนเอง นักเรียนผ่านเกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพทางกายที่ตั้งไว้ที่ร้อยละ 80 ทุกคน

2. การออกกำลังกายด้วยทักษะมวยไทย ทักษะมวยไทยเป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวที่ถูกนำมาประยุกต์ใช้ในการจัดกิจกรรมออกกำลังกายอย่างกว้างขวาง ทักษะมวยไทยประกอบท่ากายบริหาร ด้วยการใช้หมัด เท้า เข่า และศอก ในขณะออกกำลังกายจึงทำให้ได้ใช้อวัยวะทุกส่วนของร่างกาย ได้แก่ กล้ามเนื้อมัดใหญ่บริเวณลำตัว แขน ขา รวมไปถึงความสัมพันธ์กันของอวัยวะต่าง ๆ เช่น กระดูก หัวใจ ปอด และหลอดเลือดได้ทำงานมากขึ้นจากภาวะปกติ (สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ. 2540) เมื่อปฏิบัติซ้ำ ๆ อย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอจึงช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้ดีขึ้น จะเห็นได้จากผลวิจัยของ ชยุต ธาระพงษ์, และคณะ (2562) ที่พบว่า การฝึกมวยไทยเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ทำให้ไขมันในร่างกายลดลงและเพิ่มประสิทธิภาพของอัตราการใช้ออกซิเจนสูงสุด สอดคล้องกับงานวิจัยของ ต่อศักดิ์ แก้วจรัสโล (2559) พบว่า การออกกำลังกายด้วยศิลปะมวยไทยโบราณเป็นเวลา 12 สัปดาห์ ทำให้เยาวชนมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น

3. การพัฒนาสมรรถภาพทางกาย คือ สภาวะของร่างกายที่อยู่ในสภาพที่ดีเพื่อที่จะช่วยให้บุคคลสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ สมรรถภาพทางกายที่ดีเกิดจากร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายเป็นประจำและสม่ำเสมอ ส่งผลให้มีร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง มีภูมิคุ้มกันสูง ปราศจากโรคภัย สามารถปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข (สมชาย ลีทองอิน. 2562) โดยองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายสำหรับประชาชนอายุ 19-59 ปี ประกอบด้วย 1) องค์ประกอบของร่างกาย 2) ความอ่อนตัว 3) ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ และ 4) ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. 2562) การประเมินสมรรถภาพทางกายจะทำให้ทราบข้อมูลพื้นฐานด้านสมรรถภาพทางกาย และสามารถนำไปวางแผนในการส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย ซึ่งเป็นแนวทางหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนให้มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง

จากการทบทวนวรรณกรรมที่ผ่านมาข้างต้น ผู้วิจัยเห็นความสำคัญของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดีจึงนำกระบวนการกำกับทนเองมาควบคุมและเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการออกกำลังกายด้วยทักษะมวยไทยเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของประชาชนที่ไม่ออกกำลังกาย ให้มีวินัยในการส่งเสริมสุขภาพของตนเอง

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Design) แบบ 2 กลุ่ม วัดผลก่อนและหลังการทดลอง (Two-groups pretest-posttest design) โดยมีกลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองในการออกกำลังกายด้วยทักษะมวยไทย และกลุ่มควบคุมใช้ชีวิตตามปกติ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามลำดับ ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนที่อาศัยในชุมชนเมืองเหนือและเมืองน้อยใต้ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ที่ได้รับการสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในเดือนกันยายน พ.ศ. 2565 และพบว่า ประชาชนที่ไม่ออกกำลังกายเป็นประจำ คือ ออกกำลังกายน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ จำนวน 104 คน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนที่อาศัยในชุมชนเมืองน้อยเหนือ และเมืองน้อยใต้ที่ออกกำลังกายน้อยกว่า 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ใช้วิธีการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) โดยกำหนดเกณฑ์คัดเข้าการวิจัย (Inclusion Criteria) ได้แก่ ประชาชนที่มีอายุระหว่าง 35-59 ปี เป็นผู้ที่มีการรับรู้ที่ดี สามารถสื่อความหมายได้เข้าใจตรงกันได้ ไม่มีโรคประจำหรือภาวะแทรกซ้อนที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายด้วยทักษะมวยไทย และสมัครใจเข้าร่วมโครงการ และกำหนดเกณฑ์ในการคัดออกจากการวิจัย (Exclusion Criteria) ได้แก่ ประชาชนที่มีปัญหาทางด้านสุขภาพ ในขณะที่เข้าร่วมโปรแกรมจนไม่สามารถปฏิบัติตามโปรแกรมได้

การกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างใช้หลักการ ของ Central Limit Theorem (Munro, 2001) กล่าวคือ เมื่อขนาดของกลุ่มตัวอย่างมีจำนวนตั้งแต่ 30 ขึ้นไป การประมาณการแจกแจงค่าเฉลี่ยของกลุ่มตัวอย่างจะมีการแจกแจงใกล้เคียงแบบปกติ ซึ่งสามารถอ้างอิงถึงประชากรได้ (อรรธรรณ คงเพียรธรรม, สมสมัย รัตนกริชากุล, และชนัญชิตาคุชฎี ทูลศิริ. 2559) ดังนั้นในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คน และเพื่อป้องกันการไม่สามารถเข้าร่วมงานวิจัยของกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กำหนด ผู้วิจัยเพิ่มขนาดกลุ่มตัวอย่างกลุ่มละ 3 คน ได้กลุ่มตัวอย่างรวมทั้งสิ้น 66 คน จากนั้นทำการจับคู่กลุ่มตัวอย่าง (Matched Pair) โดยให้มีลักษณะเหมือนหรือใกล้เคียงกันในเรื่อง เพศเดียวกัน และอายุแตกต่างกันไม่เกิน 5 ปี

น้ำหนักแตกต่างกันไม่เกิน 5 กิโลกรัม และให้แต่ละคู่จับฉลากเพื่อเข้ากลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มละ 33 คน โดยกลุ่มทดลองจะได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองในการออกกำลังกายด้วยทักษะมวยไทย และกลุ่มควบคุมที่ใช้ชีวิตตามปกติ

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

1. โปรแกรมการกำกับตนเองในการออกกำลังกายด้วยทักษะมวยไทย ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับการกำกับตนเอง โดยนำแนวคิดของ Kanfer (1991) ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ได้แก่ 1) การตั้งเป้าหมาย 2) การประเมินตนเอง และ 3) การสร้างแรงจูงใจและเสริมแรง เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือในการดำเนินการวิจัย ประกอบด้วยสื่อที่ใช้ในการประกอบการจัดกิจกรรมตามโปรแกรม ได้แก่ คู่มือการออกกำลังกายด้วยทักษะมวยไทย แบ่งออกเป็น 3 ช่วง ได้แก่ 1) ช่วงอบอุ่นร่างกาย ใช้เวลา 5 นาที 2) ช่วงออกกำลังกายด้วยทักษะมวยไทย ใช้เวลา 20 นาที และ 3) ช่วงผ่อนคลาย ใช้เวลา 5 นาที ใช้เวลาประกอบด้วยทำบริหารครึ่งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน คือ (จันทร์ พุธ และศุกร์) และแบบบันทึกการกำกับตนเองในการออกกำลังกายด้วยทักษะมวยไทย สำหรับบันทึกวัน เวลาในการออกกำลังกาย ความสำเร็จตามเป้าหมาย การเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและอารมณ์หลังการออกกำลังกาย วิธีการให้รางวัลกับตนเองเมื่อทำสำเร็จตามเป้าหมาย ปัญหาและอุปสรรคในการออกกำลังกาย โดยจะบันทึกทุกครั้งเมื่อปฏิบัติการออกกำลังกาย ซึ่งเครื่องมือวิจัยได้ผ่านการตรวจสอบคุณภาพจากผู้เชี่ยวชาญทางด้านพลศึกษา จำนวน 3 ท่าน โดยการตรวจสอบความสอดคล้องระหว่างเนื้อหาที่ต้องการจะวัดกับประเด็นคำถามที่สร้างขึ้นเพื่อวัดเนื้อหา (Index Of Congruence: IOC) และพบดัชนีความสอดคล้องของเครื่องมือวิจัยมีค่าอยู่ระหว่าง 0.67 ถึง 1.00 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ที่สามารถนำไปใช้ในการวัดและประเมินผลได้

2. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย ผู้วิจัยนำแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของประชาชน อายุ 19 -59 ปี ของ (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2562) มาใช้เป็นเกณฑ์ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายของกลุ่มตัวอย่าง ดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกายโดยผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเป็นการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการทดลอง ประกอบด้วยรายการทดสอบ 4 รายการ ได้แก่ 1) ดัชนีมวลกาย 2) ความอ่อนตัว ทดสอบด้วยการนั่งงอตัวไปข้างหน้า 3) ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ทดสอบด้วยการยืน-นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที และ 4) ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด ทดสอบด้วยการยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที

วิธีรวบรวมข้อมูล และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

การวิจัยครั้งนี้ได้รับการอนุมัติจากคณะกรรมการจริยธรรมในมนุษย์มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี เลขที่: HE642019 ลงวันที่ 7 มิถุนายน 2565 ก่อนการทดลองผู้วิจัยประสานกับผู้นำชุมชนของชุมชนเมืองน้อยเหนือและเมืองน้อยใต้ ตำบลในเมือง อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย และขออนุญาตลงพื้นที่เพื่อสำรวจพฤติกรรมในการออกกำลังกายของประชาชน เพื่อเป็นข้อมูลในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง พร้อมทั้งชี้แจงการพิทักษ์สิทธิในการตอบรับหรือปฏิเสธการเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ เมื่อกลุ่มตัวอย่างยินยอมเข้าร่วมการวิจัยให้เซ็นใบยินยอมเข้าร่วมในการวิจัย โดยระยะดำเนินโครงการ ใช้เวลาทั้งหมด 12 สัปดาห์ ตามขั้นตอนของโปรแกรมการกำกับตนเองในการออกกำลังกายด้วยทักษะมวยไทย ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การกำหนดเป้าหมาย (Goal Selection) ดำเนินกิจกรรมระหว่างสัปดาห์ที่ 1 - 2 ดังนี้

สัปดาห์ที่ 1 ดำเนินกิจกรรมแบ่งออกเป็น 3 ส่วน ได้แก่ 1) กิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างความรู้จักระหว่างผู้วิจัยกับกลุ่มทดลอง และชี้แจงวัตถุประสงค์ ขั้นตอนการเข้าร่วมโปรแกรมการกำกับตนเองในการออกกำลังกายด้วยทักษะมวยไทย 2) กิจกรรมการอบรมให้ความรู้เกี่ยวกับ “การกำกับตนเองในการออกกำลังกายด้วยทักษะมวยไทยกับการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้กลุ่มทดลองเกิดความตระหนักเกี่ยวกับอันตรายที่อาจเกิดจากการขาดการออกกำลังกายด้วยตนเอง และ 3) กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนการทดลอง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ด้วยแบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของประชาชน อายุ 19-59 ปี จำนวน 4 รายการ ได้แก่ 1) วัดส่วนสูง น้ำหนัก เพื่อคำนวณหาค่าดัชนีมวลกาย 2) วัดความอ่อนตัว ด้วยการนั่งงอตัวไปข้างหน้า/นิ้ว 3) วัดความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ด้วยการยืน-นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที/ครั้ง และ 4) วัดความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด ด้วยการยืน-ยกเข่าขึ้นลง 3 นาที/ครั้ง

สัปดาห์ที่ 2 กิจกรรมฝึกและสาธิตการออกกำลังกายด้วยทักษะมวยไทย และอธิบายวิธีบันทึกแบบบันทึกการกำกับตนเองในการออกกำลังกายด้วยทักษะมวยไทย พร้อมส่งมอบคู่มือการออกกำลังกายด้วยทักษะมวยไทย และแบบบันทึกการกำกับตนเอง ให้กลุ่มทดลอง คนละ 1 ชุด

ขั้นตอนที่ 2 การประเมินตนเอง (Self-Evaluation) ดำเนินกิจกรรมระหว่างสัปดาห์ที่ 3-11 ดังนี้

สัปดาห์ที่ 3-10 ดำเนินกิจกรรมการกำกับตนเองในการออกกำลังกายด้วยทักษะมวยไทย โดยกลุ่มทดลองออกกำลังกายตามวัน เวลา สถานที่ ตามกำหนดเป้าหมายไว้ โดยมีผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยเป็นผู้นำและสาธิตการออกกำลังกายตามคู่มือการออกกำลังกายด้วยทักษะมวยไทย ใช้เวลาประกอบด้วยท่าบริหารร่างกายครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ซึ่งในระหว่างการทดลองผู้วิจัยติดตามความก้าวหน้าในการกำกับตนเองในการออกกำลังกายด้วยทักษะมวยไทย จากแบบบันทึกการกำกับตนเองในการออกกำลังกายด้วยทักษะมวยไทย ทุกสัปดาห์

สัปดาห์ที่ 11 กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพทางกาย หลังได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองในการออกกำลังกายด้วยทักษะมวยไทย ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม จากนั้นนำข้อมูลไปเปรียบเทียบกับผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการกำกับตนเองในการออกกำลังกายด้วยทักษะมวยไทย

ขั้นตอนที่ 3 การสร้างแรงจูงใจและเสริมแรงตนเอง (Self-Reaction) ดำเนินการ ดังนี้

สัปดาห์ที่ 12 ผู้วิจัยนัดหมายผู้นำชุมชน และกลุ่มทดลอง เพื่อบรรยายผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย หลังการได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองด้วยทักษะมวยไทย ผู้วิจัยกล่าวชมเชยและมอบเสื้อทีม “กลุ่มรักสุขภาพ” เป็นรางวัลกับความพยายามเพื่อเป็นการสร้างแรงจูงใจและความภาคภูมิใจ จากนั้นกล่าวขอบคุณประชาชนในชุมชนเมืองน้อยเหนือและเมืองน้อยใต้ ผู้นำชุมชน และทุกคนที่เสียสละเข้าร่วมโครงการ และกล่าวปิดโครงการ

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์

1. การวิเคราะห์ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกาย ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองในการออกกำลังกายด้วยทักษะมวยไทย และกลุ่มควบคุมที่ใช้ชีวิตตามปกติ โดยใช้สถิติค่าที (Independent sample t-test)
2. การวิเคราะห์ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองในการออกกำลังกายด้วยทักษะมวยไทย โดยใช้สถิติค่าที (Paired-samples t-test)

สรุปผลการวิจัย

1. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองในการออกกำลังกายด้วยทักษะมวยไทย ของประชาชนในพื้นที่ชุมชนเมืองน้อยเหนือและเมืองน้อยใต้ ตำบลในเมือง อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองในการออกกำลังกายด้วยทักษะมวยไทย

องค์ประกอบสมรรถภาพทางกาย	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม		t	P-value
	($\bar{x}$)	S.D.	($\bar{x}$)	S.D.		
ดัชนีมวลกาย (BMI) (กิโลกรัม/เมตร ²)	26.56	3.71	39.84	5.61	10.81	.001*
ความอ่อนตัว (นั่งงอตัวไปข้างหน้า/นิ้ว)	9.77	5.30	2.50	6.36	4.81	.001*
ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ (ยืน-นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที/ครั้ง)	35.80	7.65	15.93	6.61	4.08	.001*
ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด (ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที/ครั้ง)	101.80	32.06	44.30	29.77	7.20	.001*

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองในการออกกำลังกายด้วยทักษะมวยไทย พบว่า ในภาพรวมกลุ่มทดลองที่ได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองในการออกกำลังกายด้วยทักษะมวยไทย มีสมรรถภาพทางกายทุกด้านดีกว่ากลุ่มควบคุมที่ใช้ชีวิตตามปกติอย่างมีนัยสำคัญ

ทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณาสมรรถภาพทางกายเป็นรายด้าน พบว่า กลุ่มทดลองมีดัชนีมวลกายดีกว่ากลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองมีดัชนีมวลกาย ($\bar{x} = 26.56$, S.D.=3.71) กลุ่มควบคุมมีดัชนีมวลกาย ($\bar{x} = 39.84$, S.D.= 5.61) ด้านความอ่อนตัว พบว่า กลุ่มทดลองมีความอ่อนตัวดีกว่ากลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองปฏิบัตินั่งงอตัวไปข้างหน้า (นิ้ว) วัดระยะที่ปฏิบัติได้ ($\bar{x} = 9.77$, S.D.=5.30) กลุ่มควบคุมปฏิบัติได้ ($\bar{x} = 2.50$, S.D.= 6.36) ด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ พบว่า กลุ่มทดลองมีความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อดีกว่ากลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองปฏิบัติ ยืน-นั่งบนเก้าอี้ 30 วินาที นับจำนวนครั้งที่ปฏิบัติได้ ($\bar{x} = 35.80$, S.D.=7.65) กลุ่มควบคุมปฏิบัติได้ ($\bar{x} = 15.93$, S.D.= 6.61) และด้านความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด พบว่า กลุ่มทดลองมีความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือดดีกว่ากลุ่มควบคุม โดยกลุ่มทดลองปฏิบัติ ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที นับจำนวนครั้งที่ปฏิบัติได้ ($\bar{x} = 101.80$, S.D.= 32.06) กลุ่มควบคุมปฏิบัติได้ ($\bar{x} = 44.30$, S.D.= 29.77)

2. ผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองในการออกกำลังกายด้วยทักษะมวยไทย ของประชาชนในพื้นที่ชุมชนเมืองน้อยเหนือและเมืองน้อยใต้ ตำบลในเมือง อำเภอเมืองชัยภูมิ จังหวัดชัยภูมิ เก็บข้อมูลโดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย ผลการวิเคราะห์ข้อมูลแสดงดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองในการออกกำลังกายด้วยทักษะมวยไทย

องค์ประกอบสมรรถภาพทางกาย	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	P-value
	($\bar{x}$)	S.D.	($\bar{x}$)	S.D.		
ดัชนีมวลกาย (BMI) (กิโลกรัม/เมตร ²)	27.14	3.96	26.56	3.71	4.19	.001*
ความอ่อนตัว (นั่งงอตัวไปข้างหน้า/นิ้ว)	5.57	7.06	9.77	5.30	6.75	.001*
ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ (ยืน-นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที/ครั้ง)	24.37	7.13	35.80	7.65	10.03	.001*
ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด (ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที/ครั้ง)	60.50	31.22	101.80	32.06	8.91	.001*

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตารางที่ 2 ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของกลุ่มทดลองระหว่างก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองในการออกกำลังกายด้วยทักษะมวยไทย พบว่า กลุ่มทดลองมีสมรรถภาพทางกายทุกด้านดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองอย่างนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เมื่อพิจารณาสมรรถภาพทางกายเป็นรายด้าน พบว่ากลุ่มทดลองมีดัชนีมวลกายดีขึ้น โดยมีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายก่อนการทดลอง ($\bar{x} = 27.14$, S.D.=3.96) และหลังการทดลอง ($\bar{x} = 26.56$, S.D.=3.71) ด้านความอ่อนตัว พบว่า มีความอ่อนตัวดีขึ้น โดยผลการทดสอบด้วยนั่งงอตัวไปข้างหน้า ก่อนการทดลองปฏิบัติได้ ($\bar{x} = 5.57$, S.D.=7.06) หลังการทดลองปฏิบัติได้ ($\bar{x} = 9.77$, S.D.=5.30) ด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ พบว่า มีความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อดีขึ้น โดยผลการทดสอบด้วยยืน-นั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที ก่อนการทดลองปฏิบัติได้ ($\bar{x} = 24.37$, S.D.=7.13) หลังการทดลองปฏิบัติได้ ($\bar{x} = 35.80$, S.D.=7.65) และด้านความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด พบว่า มีความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือดดีขึ้น โดยผลการทดสอบด้วยยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที ก่อนการทดลองปฏิบัติได้ ($\bar{x} = 60.50$, S.D.=31.22) หลังการทดลองปฏิบัติได้ ($\bar{x} = 101.80$, S.D.= 32.06)

อภิปรายผล

จากการวิจัยเรื่อง ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองในการออกกำลังกายด้วยทักษะมวยไทยต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของประชาชนที่ไม่ออกกำลังกายเป็นประจำ ผู้วิจัยได้อภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย โดยมีข้อค้นพบดังนี้

1. ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายภายหลังการได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองในการออกกำลังกายด้วยทักษะมวยไทย จำนวน 8 สัปดาห์ พบว่า กลุ่มทดลองมีสมรรถภาพทางกายทุกด้านดีกว่ากลุ่มควบคุม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเกิดจากโปรแกรมการกำกับตนเองทั้ง 3 ขั้นตอน ประกอบด้วย การตั้งเป้าหมาย การประเมินตนเอง และการสร้างแรงจูงใจและเสริมแรงด้วยตนเอง ของ (Kanfer, 1991) มีกระบวนการที่ช่วยในการกำหนดเป้าหมายการออกกำลังกายให้ชัดเจนเป็นรูปธรรมมากขึ้น ผ่านการวางแผนอย่างเป็นระบบ โดยเริ่มจากการรับการอบรมเพื่อสร้างการรับรู้และยอมรับถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายและการมีสมรรถภาพทางกายที่ดีด้วยตนเองก่อน จากนั้นสังเกตตนเอง เช่น อาการเมื่อยล้า การตึงของกล้ามเนื้อ เป็นต้น เพื่อกำหนดเป้าหมาย วิธีการออกกำลังกาย นอกจากนี้ในระหว่างกำกับตนเองในการออกกำลังกายสามารถประเมินผลการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกายและอารมณ์ของตนเอง และจดบันทึกในแบบบันทึกการกำกับตนเองหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง เพื่อสะท้อนพฤติกรรมและผลที่เกิดขึ้นกับตนเอง รวมถึงการให้รางวัลกับความพยายามของตนเอง โดยการวิจัยครั้งนี้กลุ่มทดลองต้องการเสียสละในการออกกำลังกายและต้องการเป็นชุมชนต้นแบบด้านสุขภาพ การให้รางวัลกับตนเองเป็นส่วนสำคัญที่จะช่วยเสริมแรงและทำให้พฤติกรรมออกกำลังกายยังคงอยู่และต่อเนื่อง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ญาตา แก่นเผือก, สุวรรณ จันทร์ประเสริฐ, และวรรณภา อัครชัยสุวิกรม (2557) ที่ได้ศึกษาผลลัพธ์ของการกำกับตนเองในการเดินเร็วเพื่อควบคุมน้ำหนักของหญิงที่มีน้ำหนักเกิน พบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยน้ำหนัก ค่าดัชนีมวลกาย และเส้นรอบเอวน้อยกว่ากลุ่มควบคุม นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ รัตนพร กองพลพรหม, และชัยรัตน์ ชูสกุล (2562) ที่ได้ศึกษานำร่องโปรแกรมการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตด้วยการกำกับตนเอง ซึ่งพบว่า หลังการทดลองกลุ่มตัวอย่างมีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพดีขึ้นกว่าก่อนการทดลองทุกด้าน

2. ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของกลุ่มทดลอง ระหว่างก่อนและหลังการได้รับโปรแกรมการกำกับตนเองในการออกกำลังกายด้วยทักษะมวยไทย พบว่า หลังการทดลองกลุ่มทดลองมีสมรรถภาพทางกายทุกด้านดีขึ้นกว่าก่อนทดลอง ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ ทั้งนี้อาจเกิดจากแนวทางการกำกับตนเองช่วยส่งเสริมพฤติกรรมในการออกกำลังกายให้เป็นระบบและสม่ำเสมอ จึงส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับหลักการออกกำลังกาย ที่กล่าวไว้ว่าการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายให้สมบูรณ์แข็งแรงจำเป็นต้องปฏิบัติอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยวันละ 30 นาที ติดต่อกันสัปดาห์ละ 2-3 วัน (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2557) นอกจากนี้เมื่อเปรียบเทียบการเปลี่ยนแปลงของสมรรถภาพทางกายเป็นรายด้านจะเห็นได้ว่ากลุ่มทดลองมีดัชนีมวลกายสมส่วนมากขึ้น มีความอ่อนตัวดีขึ้น โดยสามารถนั่งอตัวและยืนมือไปข้างหน้าได้มากขึ้น มีความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อดีขึ้น โดยสามารถยืน-นั่งบนเก้าอี้ภายใน 60 วินาที มีจำนวนครั้งสูงขึ้น และมีความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือดดีขึ้น โดยยืนยกเข่าขึ้นลงภายใน 3 นาที มีจำนวนครั้งสูงขึ้น ทั้งนี้เกิดจากการนำทักษะมวยไทยมาประยุกต์ใช้ประกอบท่ากายบริหาร ด้วยการใช้หมัดเท้า เข่า และศอก จึงทำให้ได้ใช้อวัยวะทุกส่วนของร่างกาย ได้แก่ กล้ามเนื้อ มัดใหญ่บริเวณลำตัว แขน ขา รวมไปถึงความสัมพันธ์กันของอวัยวะต่าง ๆ เช่น กระดูก หัวใจ ปอด และหลอดเลือดได้ทำงานมากขึ้นจากภาวะปกติ เมื่อปฏิบัติซ้ำ ๆ อย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอจึงช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้ดีขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ พนิดา ชูเวช, และปริวัตร ปาโส (2564) ที่ได้ศึกษาผลการกายบริหารด้วยการใช้ท่ามวยไทยต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ พบว่าสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว ด้านความจุปอดและด้านความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ อัลเลียดส์ ปือแนดามา, รายาคิต เติงกุลสุลยมาน, และก้องเกียรติ เขยชม (2564) ที่ได้ศึกษาการเปลี่ยนแปลงส่วนประกอบของร่างกายด้วยโปรแกรมการฝึกมวยไทยในประชาชนหญิงอายุ 20-35 ปี พบว่า เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายของประชาชนหญิงมีค่าเฉลี่ยลดลง จากผลการวิจัยข้างต้น จึงกล่าวได้ว่ากระบวนการของโปรแกรมการกำกับตนเองในการออกกำลังกายด้วยทักษะมวยไทย สามารถกำหนดและควบคุมพฤติกรรมของประชาชนที่ไม่ออกกำลังกายเป็นประจำ ให้มีวินัยในการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจนสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้ดีขึ้นได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลวิจัยไปใช้

1.1 โปรแกรมการกำกับตนเองในการออกกำลังกายด้วยทักษะมวยไทย ช่วยให้สมรรถภาพทางกายของประชาชนที่ไม่ออกกำลังกายเป็นประจำ สามารถควบคุมพฤติกรรมในการออกกำลังกายได้ตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ ส่งผลทำให้สมรรถภาพทางกายดีขึ้น จึงควรนำโปรแกรมดังกล่าวไปใช้ในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของประชาชนกลุ่มอื่น ๆ ทั้งนี้ เพื่อให้ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง

1.2 ควรจัดอบรมเกี่ยวกับการกำกับตนเองในการออกกำลังกายด้วยทักษะมวยไทย ให้กับผู้นำชุมชนหรือผู้มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพให้กับประชาชน ให้เกิดความรู้ความเข้าใจในกระบวนการกำกับตนเองในการออกกำลังกายด้วยทักษะมวยไทย และสามารถนำไปปฏิบัติได้อย่างถูกต้อง

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาผลของโปรแกรมการกำกับตนเองในการออกกำลังกายด้วยทักษะมวยไทย เปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุมที่ใช้ชีวิตตามปกติ ในการศึกษาครั้งต่อไป ควรทำการวิจัยผลของโปรแกรมการกำกับตนเองในการออกกำลังกายด้วยทักษะมวยไทยเปรียบเทียบกับโปรแกรมการกำกับตนเองในการออกกำลังกายในรูปแบบอื่น ๆ

2.2 ควรมีการวิจัยผลของโปรแกรมการกำกับตนเองในการออกกำลังกายด้วยทักษะมวยไทย ในกลุ่มอื่น ๆ เช่น กลุ่มนักศึกษาหรือเยาวชน เพื่อประเมินประสิทธิผลของโปรแกรมการกำกับตนเองในการออกกำลังกายด้วยทักษะมวยไทย

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2562). **แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของประชาชน อายุ 19-59 ปี**. สืบค้นเมื่อ 19 ธันวาคม 2565, จาก <https://www.dpe.go.th>.
- เกวรีน สุขมี, สุรสา ไค้งประเสริฐ, และรุจน์ เลหาภักดี. (2562). ผลของการออกกำลังกายด้วยมวยไทยที่มีต่อความสามารถในการทรงตัวและความอ่อนตัวในผู้สูงอายุไทย. **วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ**, 21(3): 432-445.
- ชยุต ทะระพงษ์, ปรียาภรณ์ ธนะพงศ์วิศาล, พงศ์พันธ์ วิเชียรวรรณ, รัตนภรณ์ นามวงษ์, ทวีวัฒน์ เวียงคำ, และวีระพงษ์ ชิดนอก. (2562). ผลการฝึกมวยไทยต่อการระบายอากาศสูงสุดของผู้ที่มีภาวะอ้วน. **วารสารวิทยาศาสตร์การ กีฬา และสุขภาพ**, 20(1): 88-98.
- ชัยสวัสดิ์ เทียนวิบูลย์. (2557). **มวยไทยชัยสวัสดิ์**. กรุงเทพฯ: บริษัท ซีเอ็ดดูเคชั่น จำกัด.
- ญาดา แก่นเผือก, สุวรรณ จันทรประเสริฐ, และวรรณภา อัครชัยสุภิกรม. (2557). ผลลัพธ์ของการกำกับตนเองในการรับประทานและการเดินเร็วเพื่อควบคุมน้ำหนักของหญิงที่มีน้ำหนักเกิน. **วารสารสาธารณสุข มหาวิทยาลัยบูรพา**, 9(1), 104-116.
- ณัฐชนน ผุยนวล, นิสากร กรุงไกรเพชร, และสมสมัย รัตนกริชากุล. (2561). ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองด้านการออกกำลังกายด้วยวิธีร่ายย่อนยุคต่อระดับน้ำตาลในเลือดและสมรรถภาพทางกายในกลุ่มผู้เสี่ยงสูงโรคเบาหวาน ชนิดที่ 2. **วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา**, 26(3): 42-51.
- ต่อศักดิ์ แก้วจรัสวิไล. (2559). การสร้างรูปแบบการออกกำลังกายด้วยศิลปะมวยไทยโบราณสำหรับเยาวชน. **วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น**, 39(2): 77-86.
- ทวีทรัพย์ มาระอินทร์, สำราญ กำจัดภัย, และภูมิพงศ์ จอมหงษ์พิพัฒน์. (2556). การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยใช้โปรแกรมการกำกับตนเอง โรงเรียนบ้านวังเวิน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษา ประถมศึกษาสกลนคร เขต 3. **วารสารมหาวิทยาลัยนครพนม**, 3(1): 35-42.
- พนิดา ชูเวช, และปรีวัตร ปาโส. (2564). ผลการกายบริหารด้วยการรำไหว้ครูมวยไทยและการใช้ท่ามวยไทยต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ. **วารสารบัณฑิตแสงโคกคำ**, 6(3): 479-494.
- ภาณุดี พันธุ์ธรรม, ยุติ รอดจากภัย, และกมลมาลย์ วิรัตน์เศรษฐสิน. (2560). ผลของโปรแกรมควบคุมน้ำหนักโดยประยุกต์แนวคิดการกำกับตนเองต่อดัชนีมวลกายของประชาชนที่มีน้ำหนักเกินในอำเภอบ่อทอง จังหวัดชลบุรี. **วารสารพยาบาลสาธารณสุข**, 31(1): 44-59.

- รัตนพร กองพลพรหม, และชัยรัตน์ ชูสกุล. (2562). การศึกษานำร่องโปรแกรมการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพและคุณภาพชีวิตด้วยการกำกับตนเอง สำหรับนักศึกษาสถาบันการพลศึกษา. **วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร**, 21(4): 271-284.
- สมชาย ลีทองอิน. (2562). **คู่มือการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Testing) สำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข**. สืบค้นเมื่อ 20 ธันวาคม 2556, จาก <https://bit.ly/3iMo1ZQ>.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ. (2557). **ออกกำลังกายอย่างไรดี ?**. สืบค้นเมื่อ 18 ธันวาคม 2556, จาก <https://shorturl.asia/n0wFr>.
- สำนักงานคณะกรรมการกีฬามวย. (2564). **คุณค่าและประโยชน์ของมวยไทย**. สืบค้นเมื่อ 28 ธันวาคม 2565, จาก https://muaythai.world/boxing_website/boxingathlete.
- สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ. (2540). **ศิลปะมวยไทย**. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ครุสภา.
- สำราญ สุขแสง. (2563). การพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายด้วยศิลปะมวยไทยเชิงมวยที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้สูงอายุในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพเข้ผึ้ง ตำบลปากช่อง อำเภอจอมบึง จังหวัดราชบุรี. **วารสารวิจัยมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์**, 8(2): 122-138.
- อรรธรณ คงเพียรธรรม, สมสมัย รัตนกริฑากุล, และชนัญชิตาคุชฎี ทูลศิริ. (2559). ผลของโปรแกรมการกำกับตนเองต่อการออกกำลังกายด้วยห่วงฮูลาฮูป การควบคุมอาหาร และเส้นรอบเอวของอาสาสมัครสาธารณสุขที่มีภาวะอ้วนลงพุง. **วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา**, 24(4): 77-88.
- อัลเลียดส์ บิอเนดามา, รยาชาติ เต็งกูสุลัยมาน, และก้องเกียรติ เขยชม. (2564). การเปลี่ยนแปลงส่วนประกอบของร่างกายด้วยโปรแกรมการฝึกมวยไทยในประชาชนหญิงอายุ 20-35 ปี. **วารสารมหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย วิทยาเขตอโยธยา**, 10(2): 488-498.
- Bandura, A. (1986). **Social foundation of thought and action**. New Jersey: Prentice-Hall.
- Gabriele, O. (2015). **Self-regulation of time management: Mental contrasting with implementation intentions**. New York: New York University.
- Kanfer, F. H., & Gaelick, L. (1991). **Self-management method**. In F. H. Kanfer, & A. P. Goldstein (Eds.), *Helping people change*. New York: Pergamon.
- Munro, B. H. (2001). *Statistical Methods for Health Care Research. Measurement, design and analysis: An integrate*, Lawrence Erlbaum Association.