

บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ปีที่ 8 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม-สิงหาคม 2563

**การพัฒนาโรงเรียนต้นแบบการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
ตามความหลากหลายของวัฒนธรรม และวิถีชีวิตของชุมชนในจังหวัดนครสวรรค์
โดยยึดหลักแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง**
**The Development of Model Schools in Physical Fitness Promotion
according for Variety of Cultures and Community Life of
Nakhonsawan by used The Principle of Sufficiency Economy**

ปพนสรณ์ โพธิพิทักษ์¹, ทินกร ชอัมพงษ์², ภาคภูมิ โชคทวีพานิชย์³

Paponsan Potipituk , Mr.Thinnakorn Cha-umpong , Mr.Pakphom Chokthaweeapanich

บทคัดย่อ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีจุดประสงค์เพื่อศึกษาปัญหาและพัฒนาโรงเรียนต้นแบบการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายตามความหลากหลายวัฒนธรรม และวิถีชีวิตของจังหวัดนครสวรรค์ โดยยึดหลักแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยทำการศึกษาคู ครู นักเรียน และผู้ปกครอง ของโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์ ในระดับชั้นมัธยมศึกษา เป็นระยะเวลา 1 ภาคการศึกษา โดยใช้เทคนิคการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR) ตัวแปรที่ทำการศึกษาได้แก่ สมรรถภาพทางกายของครู นักเรียน และผู้ปกครอง ของโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์ ในระดับชั้นมัธยมศึกษา เครื่องมือที่ใช้ในเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย 1) รูปแบบการพัฒนาโรงเรียนต้นแบบการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายตามความหลากหลายวัฒนธรรม และวิถีชีวิตของจังหวัดนครสวรรค์ โดยยึดหลักแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ที่ผ่านการสังเคราะห์โดยวิธีการสนทนากลุ่ม (focus group) จากผู้เชี่ยวชาญสาขาที่เกี่ยวข้องจำนวน 7 คน และ 2) แบบทดสอบสมรรถภาพของกรมพลศึกษา วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และใช้ T-test ในการวิเคราะห์เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกาย ก่อน และหลังการทดลอง นับสำคัญทางสถิติกำหนดไว้ที่ระดับ .05

ผลการวิจัยพบว่า 1) ค่าเฉลี่ยผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ครูและผู้ปกครอง ทุกรายการทดสอบ พัฒนาขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากข้อมูลที่ได้ปรากฏสามารถสรุปได้ว่ารูปแบบการพัฒนาโรงเรียนต้นแบบการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายตามความหลากหลายวัฒนธรรม และวิถีชีวิตของจังหวัดนครสวรรค์ โดยยึดหลักแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ส่งผลต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของครู นักเรียน และผู้ปกครอง ซึ่งเป็นผลจากการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และสม่ำเสมอ 5 องค์ประกอบของรูปแบบการพัฒนาโรงเรียนต้นแบบการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายตามความหลากหลายของวัฒนธรรม และวิถีชีวิตของจังหวัดนครสวรรค์ โดยยึดหลักแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง อันได้แก่ องค์ประกอบด้านความรู้ ด้านคุณธรรม ด้านความพอประมาณ ด้านความมีเหตุผลและด้านการมีภูมิคุ้มกัน โดยมีกระบวนการดำเนินการแบบ PDCA

¹ อาจารย์ประจำ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์,E-mail: korn_penu@hotmail.com

² อาจารย์ประจำ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์

³ อาจารย์ประจำ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏอุตรดิตถ์

บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ปีที่ 8 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม-สิงหาคม 2563

คำสำคัญ: โรงเรียนต้นแบบ, การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย, ความหลากหลายวัฒนธรรม

หลักแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง, สมรรถภาพทางกาย

Abstract

The purpose of this research was to study the problems and development of model schools in physical fitness promotion according for variety of cultures and community life of Nakhonsawan by used the principle of sufficiency economy. Subjects were teachers, students in secondary level and their student's parents of Satit school NakhonSawan Rajabhat university. This research studied throughout the total duration of one semester by participatory action research (PAR). Variables studied were physical fitness of subjects.

The research instruments and methods included 1) The model for develop schools in physical fitness promotion according for variety of cultures and community life of Nakhonsawan by used the principle of sufficiency economy approved by 7 experts in focus group 2) Physical fitness tests of Department of physical education. Data was analyzed by mean, standard deviation and ANOVA repeated analysis. Significant level was set at .05.

The findings showed 1) that mean of physical fitness for students, teachers, and their student's parents developed by significant In conclusion, the pattern of development of model schools in physical fitness promotion according for variety of cultures and community life of Nakhonsawan by used the principle of sufficiency economy had affect to physical fitness of students, teachers, and their student's parents because the activity of exercise have correctly and usually under 5 elements of the pattern of development of model schools in physical fitness promotion according for variety of cultures and community life of Nakhonsawan by used the principle of sufficiency economy such as; Cognition, Virtue, Tolerable, Rational and Are immune. The pattern had process by PDCA.

Key words: The model schools, physical fitness promotion, variety of cultures

The principle of sufficiency economy, Physical fitness

บทนำ

สุขภาพดีเป็นทุนสำคัญของการพัฒนาประเทศที่ยั่งยืน ดังนั้น การส่งเสริมและสนับสนุนให้ประชาชนมีสุขภาพดีทั้งกายและใจจึงเป็นกระบวนการสำคัญที่ช่วยผลักดันให้เกิดการเติบโตทางเศรษฐกิจ และเพิ่มระดับความสามารถในการแข่งขันของประเทศ⁴ ซึ่งปัจจัยพื้นฐานของสุขภาพและโอกาสที่จะเข้าถึงสุขภาพไม่ได้ขึ้นกับภาคส่วนที่ให้บริการสุขภาพเพียงด้านเดียว การสร้างเสริมสุขภาพต้องเกิดจากการดำเนินการร่วมกันของทุกภาคส่วนที่เห็นความสำคัญของสุขภาพ สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (2557) กล่าวว่า

⁴ สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ. ยุทธศาสตร์การวิจัยแห่งชาติรายประเด็น. (2557)

บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ปีที่ 8 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม-สิงหาคม 2563

สถานการณ์ปัจจุบันและแนวโน้มการเปลี่ยนแปลงด้านสุขภาพเพิ่มมากขึ้นจากการเปลี่ยนแปลงของประชากรและสิ่งแวดล้อม รวมทั้งพฤติกรรมและวัฒนธรรมการหาสาเหตุ จากการพัฒนาประเทศและระบบเศรษฐกิจที่เจริญเติบโต ความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีต่าง ๆ ทำให้มนุษย์เราได้เคลื่อนไหวกันน้อยลงและไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย⁵ การขาดการออกกำลังกายย่อมส่งผลเสียต่อทรัพยากรบุคคลซึ่งเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ ดังจะเห็นได้จากผลสำรวจของ สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ (2554) พบว่า ประชากรภาคเหนือมีภาวะการเจ็บป่วยสูงเป็นอันดับหนึ่งของประเทศ โดยมีอัตราการเจ็บป่วยเป็น ร้อยละ 34.2 ในปี 2552 ซึ่งเพิ่มขึ้นจากร้อยละ 21.5 ในปี 2550 ภาวะการเจ็บป่วยและความเสี่ยง ด้านพฤติกรรม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มเยาวชน ประชาชนภาคเหนือมีอัตราสูงเป็นอันดับ 1 ของประเทศ การดำรงชีวิตแบบนี้ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพขึ้นมากมาย โดยเฉพาะโรคอ้วนที่ถือว่าเป็นโรคเรื้อรังชนิดหนึ่ง และเป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่าง ๆ มากมาย และยังส่งผลกระทบต่อทางด้านจิตใจและสังคม จึงนับว่าเป็นภัยเสี่ยงที่กำลังคุกคามชีวิตของมนุษย์ทุกเพศทุกวัยมากขึ้นโดยเฉพาะในกลุ่มเด็กอ้วน⁶ และโรคอ้วนในเด็กยังก่อให้เกิดปัญหาสุขภาพ เช่น ไขมันผิดปกติ เบาหวาน⁷ ปัจจัยสำคัญยิ่งอันหนึ่งที่ก่อให้เกิดความอ้วน คือ การขาดการออกกำลังกาย ดังนั้นการออกกำลังกายจึงนับว่าเป็นการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สำคัญ คือช่วยให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ และยังช่วยควบคุมน้ำหนักหรือปริมาณไขมันในร่างกายให้เกิดความสมดุล⁸ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพต้องสร้างเสริมให้เกิดขึ้น เพราะเป็นสิ่งจำเป็นพื้นฐานของการมีสุขภาพดี

สิ่งสำคัญที่สุดในการสร้างเสริมสุขภาพของเด็ก คือ การส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกาย⁹ เพราะการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังช่วยป้องกันรักษาและลดอัตรา ความเสี่ยงจากการเกิดโรคได้ การออกกำลังกายจึงถือได้ว่าเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่สำคัญยิ่งสำหรับวัยเด็ก เพราะนอกจากผลทางด้านร่างกายแล้วสิ่งสำคัญยิ่งกว่านั้นคือ ผลต่อพฤติกรรมเมื่อเป็นผู้ใหญ่ ซึ่ง การออกกำลังกายของเด็กไม่จำเป็นจะต้องเป็นรูปแบบเท่านั้น แต่ยังรวมถึงกิจกรรมที่ทำให้เกิดความสุขสนาน และเป็นกิจกรรมที่เน้นการพัฒนาการตามวัยด้วย¹⁰ การทำให้การออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตนั้นเราถือว่าเป็นการออกกำลังกายแบบยั่งยืน ซึ่งสถาบันการศึกษาสามารถมีส่วนในการปลูกฝังโดยการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอด

⁵ ศุภวรรณ วงศ์สร้างทรัพย์, มยุรี ฌอนอมสุข, สมบุญ ศิลปรุ่งธรรม, ศิริภัทรา สุขศรี, ภาณีดา หยั่งถึง, สมโภชเหลาเหมมณี, อานนท์ พึ่งสาย, กนกวรรณ เหลืองน้ำเพชร, ณัฏฐินี สังขวรรณ, พลาภรณ์ จันทร์ขามเรียน และโชคชัย ดวงแก้ว. **เกณฑ์สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของนักเรียนโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา.** โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน, 2555.

⁶ วรางคณา สุวรรณรัตน์. **เด็กกับโรคเบาหวาน.** (วารสารจารย์พา Food and Health, 2549), หน้า 30.

⁷ สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค. **เด็กอ้วนมาแรง.** (วารสารหมอชาวบ้าน, 2545), หน้า10-12.

⁸ สมศักดิ์ สันธะเวชญ์ และคณะ. **สื่อการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาสมบูรณ์แบบขั้นประถมศึกษาปีที่ 6.** (กรุงเทพฯ: วัฒนาพานิช, 2548)

⁹ กุลยา ตันติผลาชีวะ. **“เด็กอ้วน.”**(วารสารการศึกษาปฐมวัย, 2547), หน้า 53-54.

¹⁰ วิศาล คันธารัตนกุล. **คำแนะนำการออกกำลังกายในเด็ก.** (วารสารจารย์พา Food and Health, 2549), หน้า 63.

บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ปีที่ 8 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม-สิงหาคม 2563

ชีวิต ซึ่งเป็นการตอบสนองต่อยุทธศาสตร์การพัฒนาคณะสงฆ์แห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างยั่งยืน¹¹ กล่าวว่าการส่งเสริมการเรียนรู้ตลอดชีวิต มุ่งสร้างกระแสสังคมให้ส่งเสริมการเรียนรู้ร่วมกันของคนต่างวัย ควบคู่กับการส่งเสริมให้องค์กร กลุ่มบุคคล ชุมชน ประชาชน และสื่อทุกประเภทเป็นแหล่งเรียนรู้อย่างสร้างสรรค์ รวมถึงส่งเสริมการศึกษาทางเลือกที่สอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียน และสนับสนุนปัจจัยที่ก่อให้เกิดการเรียนรู้ตลอดชีวิต ดังนั้นกลยุทธ์ และการออกแบบโปรแกรมการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายควรปรับให้เหมาะสมกับความต้องการของท้องถิ่น และสามารถนำไปปรับใช้ได้กับระบบ ทางสังคม วัฒนธรรมและเศรษฐกิจที่ต่างกัน¹² ดังนั้นการสร้างสมรรถภาพทางกายแบบพอเพียงจึงเป็นทางออกในการสร้างสมรรถภาพ และสุขภาพให้แก่ชุมชน เพราะ โดยการนำแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติตั้งแต่ฉบับที่ 8 ต่อเนื่องจนถึง ปัจจุบัน ที่ให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในสังคม และมุ่งให้ “คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา”

การใช้แนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงเป็นหลักในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแก่ครอบครัว เด็ก และเยาวชน จึงเป็นแนวคิดและแนวปฏิบัติที่สามารถนำมาปรับใช้ได้ทั้งในโรงเรียนและชุมชน โดยยึดบนฐานทรัพยากรธรรมชาติและระบบนิเวศในชุมชน ยึดหลักการพึ่งตนเอง เน้นทางสายกลาง ไม่ฟุ้งเฟ้อจนไร้ประโยชน์ไม่มัววัตถุเป็นที่ตั้งใช้สติปัญญาในการดำรงชีวิต ไม่ลงทุนกับสิ่งที่มีความเสี่ยงสูง มีจิตสำนึกที่ดีมีความเอื้ออาทรกัน มีความเกื้อกูลเชื่อมโยงกันเป็นเครือข่ายในชุมชน มีการจัดการทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม มีการใช้ภูมิปัญญาที่สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมและวิถีชีวิตของชุมชน¹³ เป็นการตอบโจทย์ของยุทธศาสตร์การพัฒนาคณะสงฆ์แห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างยั่งยืน ที่ให้ความสำคัญกับ การพัฒนาคุณภาพคนไทยให้มีภูมิคุ้มกันต่อการเปลี่ยนแปลง มุ่งพัฒนาคุณภาพคนไทยทุกช่วงวัย สอดแทรกการพัฒนาคนด้วยกระบวนการเรียนรู้ที่เสริมสร้างวัฒนธรรมการเกื้อกูล พัฒนาทักษะให้คนมีการเรียนรู้ต่อเนื่องตลอดชีวิต อีกด้วย¹⁴

จากที่ได้กล่าวมาจะเห็นได้ว่า เราสามารถนำแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงมาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายผ่านทางสถานศึกษาได้ ผู้วิจัยจึงมีแนวคิดที่จะพัฒนาโรงเรียนต้นแบบ การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายตามความหลากหลายของวัฒนธรรม และวิถีชีวิตของชุมชนในจังหวัดนครสวรรค์ โดยยึดหลักแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพ และมุ่งเน้นให้ประชากรเกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางกายแบบยั่งยืนตามความหลากหลายของวัฒนธรรม และวิถีชีวิตของท้องถิ่นนั้นๆ ตามแนววิสัยทัศน์ด้านการวิจัยของยุทธศาสตร์การวิจัย (พ.ศ. 2555 – 2559) ที่กำหนดไว้ว่า “ประชาชนภาคเหนือมีองค์ความรู้จากการวิจัย สร้างสรรค์ทรัพยากรมนุษย์ตาม หลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ด้วยฐาน

¹¹ สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่สิบเอ็ด พ.ศ. ๒๕๕๕ – ๒๕๕๙. (2555)

¹² สันศักดิ์ชนม์ อุณพรมมี. พัฒนาการสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ. โครงการสวัสดิการวิชาการ สถาบันพระบรมราชชนก (กระทรวงสาธารณสุข: นนทบุรี, 2556)

¹³ เสรี พงศ์พิศ. เศรษฐกิจพอเพียง. (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พลังปัญญา, ๒๕๕๐)

¹⁴ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๒.

บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ปีที่ 8 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม-สิงหาคม 2563

ทรัพยากรชุมชน และท้องถิ่น”¹⁵ และยังเป็นการตอบสนองต่อแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ และยุทธศาสตร์การพัฒนาคนสู่สังคมแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิตอย่างยั่งยืนอย่างเห็นได้ชัด

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาปัญหาและแนวทางการพัฒนาโรงเรียนต้นแบบการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายตามความหลากหลายวัฒนธรรม และวิถีชีวิตของจังหวัดนครสวรรค์ โดยยึดหลักแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง
2. เพื่อพัฒนาโรงเรียนต้นแบบการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายตามความหลากหลายวัฒนธรรม และวิถีชีวิตของจังหวัดนครสวรรค์ โดยยึดหลักแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ระเบียบวิธีการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ ครู นักเรียน และผู้ปกครอง ของโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์ ในระดับชั้นมัธยมศึกษา โดยผู้วิจัยได้แบ่งวิธีดำเนินการวิจัยดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาปัญหาและแนวทางการพัฒนาโรงเรียนต้นแบบการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายตามความหลากหลายของวัฒนธรรม และวิถีชีวิตของชุมชนจังหวัดนครสวรรค์ โดยยึดหลักแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ขั้นตอนที่ 2 เก็บข้อมูลสมรรถภาพทางกายของโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์ โดยทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายทุก ๆ 1 เดือน

ขั้นตอนที่ 3 วิเคราะห์ข้อมูลสมรรถภาพทางกายของโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์ เพื่อนำมาใช้ในการพัฒนารูปแบบการพัฒนาโรงเรียนต้นแบบการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายตามความหลากหลายของวัฒนธรรม และวิถีชีวิตของชุมชนจังหวัดนครสวรรค์ โดยยึดหลักแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ขั้นตอนที่ 4 พัฒนาและสร้างรูปแบบการพัฒนาโรงเรียนต้นแบบการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายตามความหลากหลายของวัฒนธรรม และวิถีชีวิตของชุมชนจังหวัดนครสวรรค์ โดยยึดหลักแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยการเชิญผู้เชี่ยวชาญสาขาที่เกี่ยวข้องจำนวน 7 คน เพื่อทำการสนทนากลุ่ม (focus group) โดยกำหนดเกณฑ์การพิจารณา และคัดเลือก มีคุณสมบัติดังต่อไปนี้

- 4.1 ผู้เชี่ยวชาญด้านการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย จำนวน 3 คน
- 4.2 ผู้เชี่ยวชาญด้านการวิจัย จำนวน 1 คน
- 4.3 ผู้เชี่ยวชาญด้านวิถีชีวิตของชุมชนจังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 3 คน

¹⁵ เรื่องเดียวกัน, หน้า ๑.

บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ปีที่ 8 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม-สิงหาคม 2563

ขั้นตอนที่ 5 ตรวจสอบรูปแบบการพัฒนาโรงเรียนต้นแบบการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ตามความหลากหลายของวัฒนธรรม และวิถีชีวิตของชุมชนจังหวัดนครสวรรค์ โดยยึดหลักแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ขั้นตอนที่ 6 ทดลองใช้รูปแบบการพัฒนาโรงเรียนต้นแบบการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ตามความหลากหลายของวัฒนธรรม และวิถีชีวิตของชุมชนจังหวัดนครสวรรค์ โดยยึดหลักแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยใช้เทคนิคการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR)

ขั้นตอนที่ 7 การประเมินประสิทธิภาพ ปรับปรุงแก้ไข และพัฒนารูปแบบการพัฒนาโรงเรียนต้นแบบการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายตามความหลากหลายของวัฒนธรรม และวิถีชีวิตของชุมชนจังหวัดนครสวรรค์ โดยยึดหลักแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง แล้วทดลองซ้ำโดยใช้เทคนิคการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม (PAR)

ตัวแปรที่ทำการศึกษาได้แก่

ตัวแปรต้น คือ รูปการพัฒนาโรงเรียนต้นแบบการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายตามความหลากหลายวัฒนธรรม และวิถีชีวิตของจังหวัดนครสวรรค์ โดยยึดหลักแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ตัวแปรตาม คือ สมรรถภาพทางกายของโรงเรียนต้นแบบการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายตามความหลากหลายวัฒนธรรม และวิถีชีวิตของจังหวัดนครสวรรค์ โดยยึดหลักแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. รูปการพัฒนาโรงเรียนต้นแบบการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายตามความหลากหลายวัฒนธรรม และวิถีชีวิตของจังหวัดนครสวรรค์ โดยยึดหลักแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ที่ผ่านการสังเคราะห์โดยวิธีการสนทนากลุ่ม (focus group) จากผู้เชี่ยวชาญสาขาที่เกี่ยวข้องจำนวน 7 คน
2. แบบทดสอบสมรรถภาพของกรมพลศึกษา

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย (mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (standard deviation) การวิเคราะห์แบบ T-test นัยสำคัญทางสถิติกำหนดไว้ที่ระดับ .05

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 ตอนที่ 1 ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ครั้งที่ 1

รายการทดสอบ	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง	ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ครั้งที่ 1	
		$\bar{X}$	S.D.
ค่าดัชนีมวลกาย	174	19.34	4.96
นั่งอตัวไปข้างหน้า	174	3.12	5.46

บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ปีที่ 8 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม-สิงหาคม 2563

ยืนกระโดดไกล	174	125.40	31.81
ลูก – นิ่ง 30 วินาที	174	16.94	7.65
วิ่งเก็บของ	174	13.18	1.41

ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน มีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย 19.34 กิโลกรัม/เมตร² นิ่งอตัวไปข้างหน้า 3.12 เซนติเมตร ยืนกระโดดไกล 125.40 เซนติเมตร ลูก – นิ่ง 30 วินาที 16.94 ครั้ง และวิ่งเก็บของ 13.18 วินาที

ตารางที่ 2 ตอนที่ 2 ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของครูและผู้ปกครอง ครั้งที่ 1

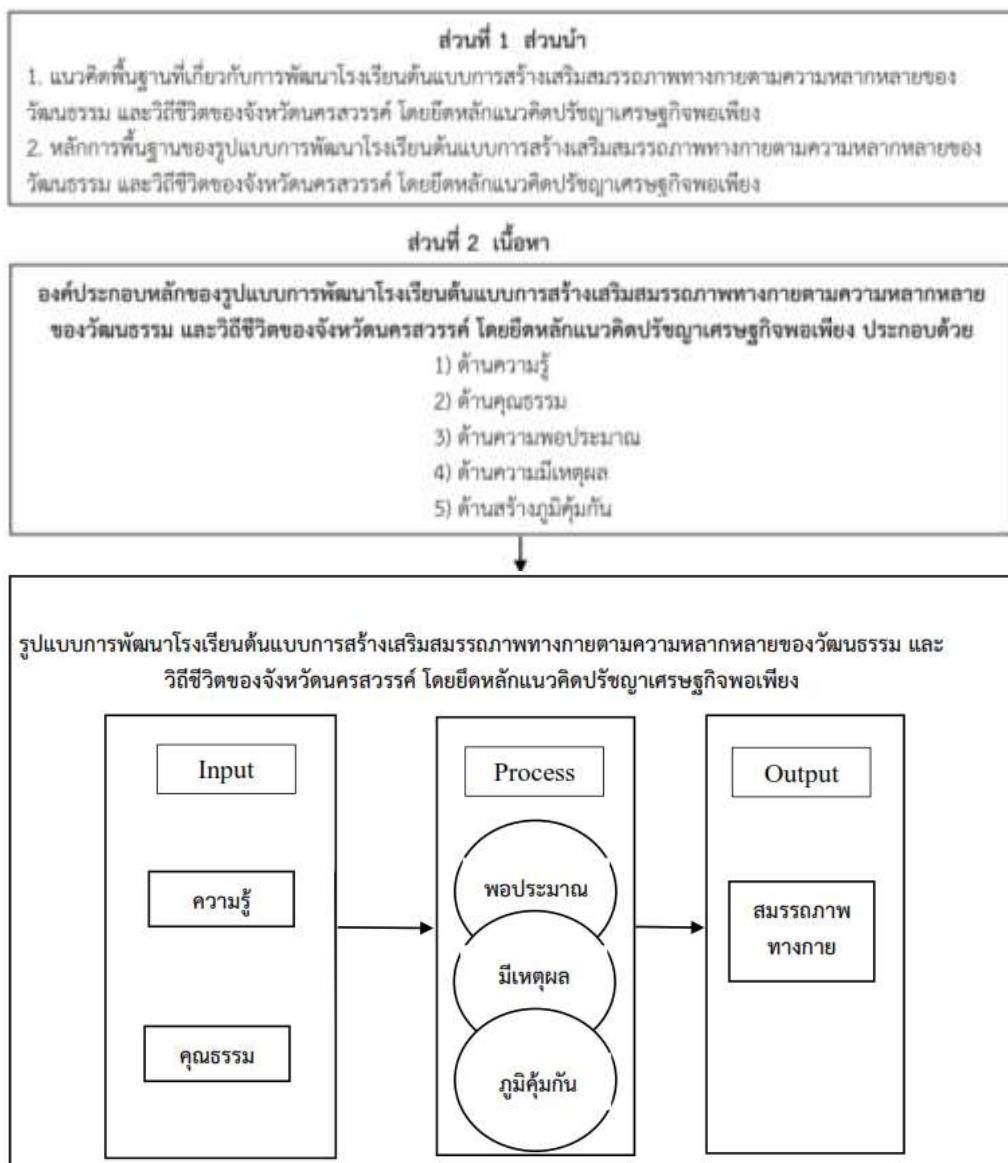
รายการทดสอบ	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง	ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ครั้งที่ 1	
		$\bar{X}$	S.D.
ค่าดัชนีมวลกาย	196	25.69	4.97
นึ่งอตัวไปข้างหน้า	196	7.28	7.34
ยืนกระโดดไกล	196	103.33	28.83
ลูก – นิ่ง 30 วินาที	196	7.53	5.29

ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน มีค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย 25.69 กิโลกรัม/เมตร² นึ่งอตัวไปข้างหน้า 7.28 เซนติเมตร ยืนกระโดดไกล 103.33 เซนติเมตร และลูก – นิ่ง 30 วินาที 7.53 ครั้ง

ตอนที่ 3 ผลการสร้างรูปแบบการพัฒนาโรงเรียนต้นแบบการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายตามความหลากหลายของวัฒนธรรม และวิถีชีวิตของจังหวัดนครสวรรค์ โดยยึดหลักแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง

ในขั้นตอนนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเนื้อหาของรูปแบบการพัฒนาโรงเรียนต้นแบบการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายตามความหลากหลายของวัฒนธรรม และวิถีชีวิตของจังหวัดนครสวรรค์ โดยยึดหลักแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง จากผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เอกสาร งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง การศึกษาองค์ประกอบ การพัฒนาโรงเรียนต้นแบบฯ แล้วนำมาสรุปเข้าด้วยกันจัดทำเป็นร่างรูปแบบการพัฒนาโรงเรียนต้นแบบ การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายตามความหลากหลายของวัฒนธรรม และวิถีชีวิตของจังหวัดนครสวรรค์ โดยยึดหลักแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง หลังจากนั้นนำไปสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 7 คน เพื่อสร้างรูปแบบการพัฒนาฯ ได้ ดังภาพ

บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ปีที่ 8 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม-สิงหาคม 2563



ภาพที่ 1 รูปแบบการพัฒนา

ตารางที่ 3 ตอนที่ 4 เปรียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนก่อนและหลังการทดลอง

รายการทดสอบ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
ค่าดัชนีมวลกาย	19.34	4.96	19.01	4.69	8.999	.00*
นั่งงอตัวไปข้างหน้า	3.12	5.46	6.05	5.47	-42.919	.00*
ยืนกระโดดไกล	125.40	31.81	130.66	32.92	-38.594	.00*

บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ปีที่ 8 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม-สิงหาคม 2563

ลูก – นั่ง 30 วินาที	16.94	7.65	23.26	7.74	-153.793	.00*
วิ่งเก็บของ	13.18	1.41	12.66	1.35	109.984	.00*

*p<.05

ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน มีการพัฒนาขึ้นในทุกรายการทดสอบ เมื่อนำค่าเฉลี่ยมาเปรียบเทียบความแตกต่าง พบว่า ค่าเฉลี่ยผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ครั้งที่ 2 มีการพัฒนาขึ้นจากครั้งที่ 1 ทุกรายการทดสอบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 4 ตอนที่ 5 เปรียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของครูและผู้ปกครองก่อนและหลังการทดลอง

รายการทดสอบ	ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง		t	p
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
ค่าดัชนีมวลกาย	25.69	4.97	25.34	4.80	6.27	.00*
นั่งอตัวไปข้างหน้า	7.28	7.34	10.00	7.34	-27.65	.00*
ยืนกระโดดไกล	103.33	28.83	107.23	30.08	-22.60	.00*
ลูก – นั่ง 30 วินาที	7.53	5.29	13.30	5.71	-38.19	.00*

*p<.05

ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของครู และผู้ปกครอง มีการพัฒนาขึ้นในทุกรายการทดสอบ เมื่อนำค่าเฉลี่ยมาเปรียบเทียบความแตกต่าง พบว่า ค่าเฉลี่ยผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของครู และผู้ปกครอง ครั้งที่ 2 มีการพัฒนาขึ้นจากครั้งที่ 1 ทุกรายการทดสอบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

1. จากผลการศึกษาปัญหาและแนวทางการพัฒนาโรงเรียนต้นแบบการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายตามความหลากหลายวัฒนธรรม และวิถีชีวิตของจังหวัดนครสวรรค์ โดยยึดหลักแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยใช้ผลของการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ครู และผู้ปกครอง เป็นข้อมูลหลักในการสร้างรูปแบบการพัฒนาโรงเรียนต้นแบบการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายตามความหลากหลายวัฒนธรรม และวิถีชีวิตของจังหวัดนครสวรรค์ โดยยึดหลักแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยใช้วิธีการสนทนากลุ่ม (Focus group) ทำให้ได้แนวคิด และทฤษฎีพื้นฐานของรูปแบบการพัฒนาโรงเรียนต้นแบบ ต้องมุ่งเน้นพัฒนาสภาวะความสมบูรณ์ของร่างกายให้มีอยู่ในสภาพที่ดีเพื่อที่จะช่วยให้นักเรียนสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและปฏิบัติการกิจต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา และการแก้ไขสถานการณ์ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดีโดยมุ่งเน้นพัฒนาสมรรถภาพ ทางกาย เพื่อสุขภาพ โดยยึดหลักแนวคิดปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญาที่พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช รัชกาล ๙ และประยุกต์วัฒนธรรม และวิถีชีวิตของจังหวัดนครสวรรค์ ในการพัฒนาโรงเรียน โดยการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายทั้งครู นักเรียน ผู้ปกครอง ให้มีกิจกรรมที่

บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ปีที่ 8 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม-สิงหาคม 2563

หลากหลายและต่อเนื่อง อย่างยั่งยืน และมีกระบวนการดำเนินการการพัฒนาโรงเรียนต้นแบบการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายตามความหลากหลายวัฒนธรรม และวิถีชีวิตของจังหวัดนครสวรรค์ โดยยึดหลักแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยใช้หลักการบริหารแบบวงจรของเดมมิง (PDCA) ในการพัฒนาโดยดำเนินการดังนี้

1) Plan (P) การวางแผน โดยการเปิดโอกาสให้ครู บุคลากร ผู้ปกครอง ได้มีส่วนร่วมในการกำหนดนโยบาย กำหนดยุทธศาสตร์ กำหนดวิสัยทัศน์ พันธกิจ เป้าหมาย วัตถุประสงค์ เพื่อความเข้าใจในระบบโครงสร้าง และกำหนดขอบเขตการทำงานไว้อย่างชัดเจน ทำให้องค์กรมีคุณภาพอย่างต่อเนื่อง

2) Do (D) การที่นำยุทธศาสตร์และนโยบาย ปฏิบัติตามแผนปฏิบัติการอย่างเป็นระบบ เพื่อให้เป็นไปตามแผนปฏิบัติการที่วางไว้ โดยมีการกำหนดปฏิทินการปฏิบัติงาน และการสนับสนุนด้านทรัพยากรเพื่อตอบสนองความต้องการของครู บุคลากร ผู้ปกครอง นักเรียน การนำแผนกลยุทธ์ วิสัยทัศน์ พันธกิจ เป้าหมาย และวัตถุประสงค์ไปปฏิบัติในการพัฒนาโรงเรียนต้นแบบฯ หลังจากนั้นจึงปฏิบัติตามแผนกลยุทธ์ และเป้าประสงค์ของการพัฒนาโรงเรียนฯ ที่กำหนดทิศทางการดำเนินงานไว้อย่างชัดเจน มีการดำเนินงานตามแผนงานการจัดสรรงบประมาณ เพื่อดำเนินงานด้านการจัดกิจกรรม กีฬาและการออกกำลังกายทุกปี ให้กับครู บุคลากร ผู้ปกครองและนักเรียน

3) Check (C) การที่บุคลากรมีส่วนร่วมในการควบคุม และกำกับติดตามการนำยุทธศาสตร์ไปปฏิบัติตามแผนปฏิบัติการ เพื่อให้การดำเนินงานของแผนและนโยบาย ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ รวมถึงการควบคุมกำกับติดตามการใช้งบประมาณ ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ เพื่อให้เกิดความตระหนัก และความเข้าใจในการพัฒนาโรงเรียนฯ โดยการเทียบเคียงสมรรถนะ และการควบคุมคุณภาพเชิงสถิติ และช่วยให้เกิดการควบคุมการนำยุทธศาสตร์ แผนและนโยบายให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์

4) Act (A) การให้ครู นักเรียน และผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการติดตามและประเมินผลการนำยุทธศาสตร์ การวางแผนและนโยบาย ให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ เพื่อการแก้ไขความบกพร่อง พร้อมทั้งรายงานผลการดำเนินงานนำผลการประเมินไปปรับปรุง

นอกจากนี้องค์ประกอบหลักของรูปแบบการพัฒนาโรงเรียนต้นแบบการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายตามความหลากหลายของวัฒนธรรม และวิถีชีวิตของจังหวัดนครสวรรค์ โดยยึดหลักแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ต้องดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ให้อยู่ในระดับพอเพียงนั้น ต้องอาศัยทั้งความรู้ และคุณธรรมเป็นพื้นฐาน และประกอบด้วย 3 คุณลักษณะพร้อม ๆ กัน ทำให้เกิด 5 องค์ประกอบของรูปแบบการพัฒนาโรงเรียนต้นแบบการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายตามความหลากหลายของวัฒนธรรม และวิถีชีวิตของจังหวัดนครสวรรค์ โดยยึดหลักแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงดังนี้

1) องค์ประกอบด้านความรู้คือ ความรอบรู้เกี่ยวกับวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องอย่างรอบด้าน ในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายนั้นจะต้องให้ความรู้ แก่ครู ผู้ปกครองในเรื่องความสำคัญ และปัจจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

2) องค์ประกอบด้านคุณธรรมคือ คือการตระหนักในคุณธรรม รู้ผิดชอบชั่วดี ใช้สติปัญญาอย่างถูกต้องและเหมาะสมในการดำเนินชีวิต มีความขยันหมั่นเพียรในการเสริมสร้าง

บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ปีที่ 8 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม-สิงหาคม 2563

สมรรถภาพร่างกายของตนเอง มีความซื่อสัตย์ต่อตนเองในการออกกำลังกายในแต่ละวัน มีความอดทนอดกลั้นในการพัฒนาสมรรถภาพร่างกายของตนเอง

3) องค์ประกอบด้านความพอประมาณ คือ การที่ออกกำลังกายต้องมีความพอดีพอเหมาะ พอควรต่อความจำเป็น เหมาะสมกับร่างกายของตนเอง สภาวะสังคม สิ่งแวดล้อม รวมทั้งวัฒนธรรมในแต่ละท้องถิ่น การใช้ทรัพยากรในการดำเนินการก็ต้องให้พอประมาณ ไม่มากเกินไปและก็ต้องไม่น้อยเกินไป ซึ่งจำเป็นต้องอาศัยความรู้ความรอบรู้ความรอบคอบในการวางแผน ตัดสินใจ และต้องอยู่บนพื้นฐานของคุณธรรมด้วย เช่น ไม่เบียดเบียนตนเองและผู้อื่น ไม่ทำให้สังคมเดือดร้อน และไม่ทำลายธรรมชาติ สิ่งแวดล้อม

4) องค์ประกอบด้านความมีเหตุผลคือ การตัดสินใจดำเนินการเรื่องต่าง ๆ อย่างมีเหตุผลครบวงจร บนพื้นฐานของความถูกต้อง ความเป็นจริง โดยพิจารณาจากเหตุปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนคำนึงถึงผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นจากการกระทำนั้น ๆ ทั้งในระยะสั้นระยะยาวทั้งต่อตนเองต่อผู้อื่น และส่วนรวม

5) องค์ประกอบด้านสร้างภูมิคุ้มกันคือ การเตรียมตัวให้พร้อมรับต่อผลกระทบและการเปลี่ยนแปลงในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ สังคม สิ่งแวดล้อม และวัฒนธรรม เพื่อให้สามารถปรับตัว และรับมือได้อย่างทันที่

2. จากผลการพัฒนาโรงเรียนต้นแบบการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายตามความหลากหลายวัฒนธรรม และวิถีชีวิตของจังหวัดนครสวรรค์ โดยยึดหลักแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง โดยการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ครูและผู้ปกครองก่อนและหลังการทดลอง พบว่า ค่าเฉลี่ยผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ครูและผู้ปกครอง ทุกรายการทดสอบ พัฒนาขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จากข้อค้นพบนี้แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมการออกกำลังกายที่ผู้วิจัย ได้สร้างรูปแบบไว้ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายของครู นักเรียน และผู้ปกครอง เนื่องจาก สมรรถภาพของร่างกายจะเกิดการพัฒขึ้นได้นั้น ก็ต่อเมื่อร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายเท่านั้น และสมรรถภาพทางกายนี้จะเป็นสภาพของร่างกายที่จะเกิดขึ้นและหายไปได้ การที่จะรักษาให้สมรรถภาพของร่างกายคงสภาพอยู่เสมอ นั้น มีวิธีเดียวเท่านั้น คือ จะต้องออกกำลังกายเป็นประจำอยู่เสมอทุกวัน¹⁶ การออกกำลังกายที่ดีและถูกต้องควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ตามความเหมาะสม ของอายุ เพศ และสภาวะของร่างกาย โดยมีสัญญาณให้ทราบได้ว่าการออกกำลังกายครั้งนั้น ๆ เหมาะสมหรือยัง คือ อัตราการเต้นของหัวใจที่สูงขึ้น หายใจถี่แรงขึ้นมีเหงื่อออกมาก เป็นต้น¹⁷ สอดคล้องกับแนวคิด ของสุภวรรณ วงศ์สร้างทรัพย์ และคณะ (2555) สมรรถภาพทางกาย ยังมีความเกี่ยวเนื่องกับความสามารถในการออกกำลังกาย และเป็นตัวบ่งชี้ถึงความสำเร็จของการปฏิบัติทักษะทางกลไกในการออกกำลังกาย หรือการปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้อีกทางหนึ่ง สอดคล้องกับการศึกษาของ Farsani และ Rezaeimanesh (2011) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ผลของการฝึกแอโรบิกแบบหนักสลับเบา 6 สัปดาห์ที่มีต่อกรดไขมันในเลือดและความสามารถในการดูดซึมออกซิเจนสูงสุดในนักกีฬาหญิงในระดับมหาวิทยาลัย วัตถุประสงค์ของการศึกษาในครั้งนี้คือ ศึกษาผลของการฝึกแอโรบิกแบบหนักสลับเบา 6 สัปดาห์ที่มีต่อ

¹⁶ กรมพลศึกษา. การศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนมัธยมศึกษา ระดับอายุ 13 -15 ปี. ส่วนส่งเสริมพลศึกษา สุขศึกษาและนันทนาการ. (กรุงเทพฯ: สำนักพัฒนาการพลศึกษาสุขภาพและนันทนาการ, 2539)

¹⁷ บันเทิง เกิดปรานต์. กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย. (หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง, 2540)

บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ปีที่ 8 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม-สิงหาคม 2563

กรดไขมันในเลือดและความสามารถในการดูดซึมออกซิเจนสูงสุดในนักกีฬาหญิงในระดับมหาวิทยาลัย โดยมีกลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาตัวแทนมหาวิทยาลัยจำนวน 15 คน มีอายุประมาณ 19.4-25.7 ปี ความสูง 158.8-172.6 ซม. และน้ำหนัก 45.3-63.8 กิโลกรัม โดยทำการทดสอบวัด น้ำหนักตัว, รอบเอว, ดัชนีมวลกาย, ไตรกลีเซอไรด์, คอเลสเตอรอลรวม, HDL-cholesterol, LDL-cholesterol และความสามารถในการดูดซึมออกซิเจนสูงสุด โดยทำการวัดก่อนและหลังการฝึก 6 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างทำการฝึกครั้งละ 60-75 นาที จำนวน 4 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ สถิติที่ใช้คือ T-test โดยทดสอบนัยสำคัญที่ .05 ผลการศึกษาพบว่า มีความแตกต่างกันในน้ำหนักตัว, รอบเอว, ดัชนีมวลกาย, ไตรกลีเซอไรด์, คอเลสเตอรอลรวม, HDL-cholesterol และ ความสามารถในการดูดซึมออกซิเจนสูงสุด จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการฝึกส่งผลต่อการลดไขมันในเลือดและความสามารถในการดูดซึมออกซิเจนสูงสุด

อย่างไรก็ตามการออกกำลังกายที่ดีจะต้องทำอย่างถูกต้องสม่ำเสมอ ดังที่ พรพล พิมพาพร (2554) กล่าวว่า การกำหนดความหนักเบาที่เหมาะสมของแต่ละคนไม่จำเป็นต้องเป็นความหนักเบาที่เท่ากัน ยกตัวอย่างเช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิกมีกำหนดระดับความหนักหลายวิธีการ เช่น กำหนดจากเปอร์เซ็นต์อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (HRmax) กำหนดจากเปอร์เซ็นต์อัตราการเต้นของหัวใจสำรอง (HRR) การกำหนดจากปริมาณการเผาผลาญพลังงานของกิจกรรมการออกกำลังกายแต่ละชนิด โดยกำหนดจากเปอร์เซ็นต์ปริมาณการใช้ออกซิเจนสูงสุด (VO_2 max) ขณะออกกำลังกาย ดังนั้นการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของครู นักเรียน และผู้ปกครองดังกล่าวข้างต้นได้ออกกำลังกายตามรูปแบบกิจกรรมของการพัฒนาโรงเรียนต้นแบบการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายตามความหลากหลายวัฒนธรรม และวิถีชีวิตของจังหวัดนครสวรรค์ โดยยึดหลักแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ซึ่งสอดคล้องกับ นิเทศสุขกิจ ทัพชาย (2558) ที่ได้ศึกษาการพัฒนาแบบการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ กลุ่มเป้าหมายเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ที่มีอายุระหว่าง 18-20 ปี ที่เรียนวิชาวิทยาศาสตร์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต 1,040 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง ผลการวิจัยพบว่า 1) รูปแบบการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ประกอบด้วย รูปแบบการสร้างเสริมความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ รูปแบบการสร้างเสริมความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อหน้าท้อง รูปแบบการสร้างเสริมความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อหลังส่วนล่างและต้นขาด้านหลัง และรูปแบบการสร้างเสริมความอดทนของกล้ามเนื้อแขนและกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกาย มีค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 2) ผลการทดลองใช้รูปแบบการสร้างเสริมสมรรถภาพทางการเพื่อสุขภาพสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พบว่าคะแนนจากการทดสอบก่อนและหลังเข้าร่วมฝึก รูปแบบการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ 8 สัปดาห์ของกลุ่มทดลองในรายการ เดิน/วิ่ง 1 ไมล์ ลูก-นั่ง 60 วินาที นั่งงอตัวไปข้างหน้า ดันพื้นและดัชนีมวลกายมีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 3) ผลการประเมินผลการใช้รูปแบบการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากและเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านอยู่ในระดับมากทุกด้าน

จากข้อมูลที่ปรากฏ ทำให้สามารถสรุปได้ว่า รูปแบบการพัฒนาโรงเรียนต้นแบบการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายตามความหลากหลายวัฒนธรรม และวิถีชีวิตของจังหวัดนครสวรรค์ โดยยึดหลัก

บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ปีที่ 8 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม-สิงหาคม 2563

แนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ส่งผลต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของครู นักเรียน และผู้ปกครอง ซึ่งเป็นผลจากการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้อง และสม่ำเสมอ ภายใต้อองค์ประกอบของรูปแบบการพัฒนาโรงเรียนต้นแบบการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายตามความหลากหลายของวัฒนธรรม และวิถีชีวิตของจังหวัดนครสวรรค์ โดยยึดหลักแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง อันได้แก่องค์ประกอบด้านความรู้ ด้านคุณธรรม ด้านความพอประมาณ ด้านความมีเหตุผล และด้านการมีภูมิคุ้มกัน โดยมีกระบวนการดำเนินการแบบ PDCA

ข้อเสนอแนะ

1. ศึกษาการมีส่วนร่วมกับการสร้างโรงเรียนเครือข่ายความร่วมมือในการใช้รูปแบบการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายตามความหลากหลายวัฒนธรรม และวิถีชีวิตของจังหวัดนครสวรรค์
2. ศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการนำรูปแบบการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายตามความหลากหลายวัฒนธรรม และวิถีชีวิตของจังหวัดนครสวรรค์ไปสู่การปฏิบัติเพื่อพัฒนาสู่ความเป็นเลิศต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กรมพลศึกษา. การศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนมัธยมศึกษา ระดับอายุ 13 -15 ปี. ส่วนส่งเสริมพลศึกษา สุขศึกษาและนันทนาการ กรุงเทพฯ: สำนักพัฒนาการพลศึกษาสุขภาพและนันทนาการ, 2539.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. “เด็กอ้วน.” วารสารการศึกษาปฐมวัย. 9(1) : 53–54, 2547
- นิเทศสุขกิจ ทัพชัย. การพัฒนารูปแบบการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพสำหรับนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. หลักสูตรดุขฎิบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การพัฒนากุมิภาค: มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี, 2558.
- พรพล พิมพาพร. ผลของการอดนอนระดับปานกลางและการฝึกมากเกินระยะสั้นที่มีต่อเวลาปฏิภริยาสมรรถภาพของกล้ามเนื้อ และสมรรถภาพของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจในนักกีฬาที่มีลักษณะการแข่งขันแบบไม่ต่อเนื่อง. ดุษฎินิพนธ์ปรัชญาดุษฎิบัณฑิต, สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา, 2554.
- บันเทิง เกิดปรำงค์. กิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย. หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง, 2540.
- สมศักดิ์ สีนธะเวชญ์ และคณะ. สื่อการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาสมบูรณ์แบบชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. กรุงเทพฯ: วัฒนาพานิช, 2548.
- สินศักดิ์ชนม์ อุ่นพรมมี. พัฒนาการสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพ. โครงการสวัสดิการวิชาการ สถาบันพระบรมราชชนก กระทรวงสาธารณสุข: นนทบุรี, 2556.
- เสรี พงศ์พิศ. เศรษฐกิจพอเพียง. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์พลังปัญญา, ๒๕๕๐.
- สำนักงานคณะกรรมการคุ้มครองผู้บริโภค. เด็กอ้วนมาแรง. วารสารหมอชาวบ้าน. 24(277), 10–12, ๒๕๔๕.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่สิบเอ็ด พ.ศ. ๒๕๕๕ – ๒๕๕๙, 2555.

บัณฑิตศึกษาปริทรรศน์ วิทยาลัยสงฆ์นครสวรรค์ ปีที่ 8 ฉบับที่ 2 พฤษภาคม-สิงหาคม 2563

สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ. ยุทธศาสตร์การวิจัยแห่งชาติรายประเด็น,2557.

_____. ยุทธศาสตร์การวิจัยระดับภูมิภาค,2554.

ศุภวรรณ วงศ์สร้างทรัพย์, มยุรี ถนอมสุข, สมบุญ ศิลปรุ่งธรรม, ศิริภัทรา สุขศรี, ภณิดา หยั่งถึง, สมโภชเหล่า
เหมมณี, อานนท์ พึ่งสาย, กนกวรรณ เหลืองน้ำเพชร, ณัฏฐินี สังขวรรณ, พลาภรณ์ จันทร์ขาม
เรียน และโชคชัย ดวงแก้ว. **เกณฑ์สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของนักเรียน
โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ศูนย์วิจัยและพัฒนา
การศึกษา. โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ศูนย์วิจัยและ
พัฒนาการศึกษาคณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขต
กำแพงแสน,2555.**

วรางคณา สุวรรณรัตน์. **เด็กกับโรคเบาหวาน. วารสารจาร์พา (Food and Health),2549.**

วิศาล คันธรัตน์กุล. **คำแนะนำการออกกำลังกายในเด็ก. วารสารจาร์พา (Food and Health),2549.**

Farsani, A. P. and Rezaeimanesh, D. The effect of six-week aerobic interval training on some
blood lipids and VO₂ max in female athlete students. **Social and Behavioral
Sciences,2011.**