JOURNAL OF FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION



วารสารคณะพลศึกษา

ปีที่ 28 เล่มที่ 2 | กรกฎาคม - ธันวาคม 2568

Volume 28 | Number 2 | July - December 2025

ISSN 3088 - 1536 (Onilne)

วารสารคณะพลศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปีที่ 28 เล่มที่ 2 กรกฎาคม – ธันวาคม 2568

เจ้าของ
คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บรรณาธิการ
อ.ดร.ปรัชญ์ อินทรศักดิ์สิทธิ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผู้ช่วยบรรณาธิการ
ผศ.ดร.อิสรี จิรจริยาเวช มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ผศ.ดร.วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

กองบรรณาธิการ
ศ.ดร.สาลี่ สุภาภรณ์ ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก
รศ.ดร.อภิลักษณ์ เทียนทอง มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
รศ.ดร.อารุญ เกตุสาคร มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
ผศ.ดร.กฤชกันทร สุวรรณพันธุ์ สถาบันพระบรมราชชนก
ผศ.ดร.นิลมณี ศรีบุญ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
ผศ.ดร.สุดารัตน์ ไชยเฉลิม มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
อ.ดร.จิตรจิรา ไชยฤทธิ์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น
อ.ดร.สุธีรา อินทเจริญศานต์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์
อ.ดร. อดุลย์เดช ไศลบาท มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี
อ.ดร.จุฑารัตน์ รักประสิทธิ์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
อ.ดร.วิพุธ ตุวยานนท์ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
Dr.Ramadhan Tosepu University of Halu Oleo, Indonesia
Dr.Erwin Azizi Jayadipraja Universitas Mandala Waluya Kendari, Indonesia

วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมและเผยแพร่บทความวิชาการและงานวิจัยด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพใน สาขาวิชาพลศึกษา วิทยาศาสตร์การกีฬา สุขศึกษา นันทนาการ และสาธารณสุขศาสตร์ในระดับชาติ

กองจัดการ
นายวรงค์ สุพร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
นางสาวนิตยา เวฬุวนารักษ์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
นางสาวพรพรรณ บุญคบ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
นายธิติพันธุ์ เสงี่ยมงาม มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

กำหนดเผยแพร่
วารสารออกปีละ 2 เล่ม
เล่มที่ 1 มกราคม - มิถุนายน
เล่มที่ 2 กรกฎาคม - ธันวาคม

บทความและข้อคิดเห็นใด ๆ เป็นทัศนะของผู้เขียนคณะพลศึกษาไม่จำเป็นต้องเห็นชอบด้วยเสมอไป
ผู้ใดประสงค์จะนำข้อความไปตีพิมพ์หรือเผยแพร่ต้องได้รับอนุญาตจากผู้เขียนโดยตรง

วารสารคณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีที่ 28 เล่มที่ 2 กรกฎาคม - ธันวาคม 2568

วารสารคณะพลศึกษา

จริยธรรมในการตีพิมพ์ (Publication Ethics)

1. บรรณาธิการ (Editor) บรรณาธิการของวารสารคณะพลศึกษามีหน้าที่และจรรยาบรรณดังต่อไปนี้ คือ พิจารณาคุณภาพและความเหมาะสมของบทความวิจัยหรือบทความวิชาการ โดยคำนึงถึงความถูกต้องทางวิชาการ ความใหม่ขององค์ความรู้ และความสอดคล้องกับขอบเขตของวารสาร ไม่พิจารณาตีพิมพ์บทความที่เคยเผยแพร่แล้ว ไม่เปิดเผยข้อมูลเกี่ยวกับผู้เขียนหรือหน่วยงานต่อผู้ทรงคุณวุฒิผู้ประเมินบทความ รวมทั้งต้องรักษาความลับของข้อมูลทั้งหมดที่ได้รับจากกระบวนการประเมิน

บรรณาธิการต้องไม่ใช้ข้อมูล ข้อค้นพบ หรือแนวคิดจากบทความที่อยู่ระหว่างการพิจารณาตีพิมพ์โดยไม่ได้รับอนุญาต ต้องแต่งตั้งผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความรู้ความเชี่ยวชาญตรงสาขาอย่างเหมาะสม และต้องดำเนินการตามหลักความเป็นธรรม โปร่งใส และปราศจากผลประโยชน์ทับซ้อน นอกจากนี้ บรรณาธิการมีหน้าที่กำหนดแนวทางและบทลงโทษกรณีผู้เขียนกระทำผิดจรรยาบรรณตามหลักเกณฑ์ของวารสาร

2. ผู้ทรงคุณวุฒิ (Peer reviewer) ผู้ทรงคุณวุฒิของวารสารคณะพลศึกษามีหน้าที่และจรรยาบรรณดังต่อไปนี้ คือ ประเมินคุณภาพของบทความวิจัยหรือบทความวิชาการอย่างรอบด้านตามความรู้และประสบการณ์ในสาขาที่เกี่ยวข้อง ต้องปฏิบัติอย่างเที่ยงธรรม ปราศจากอคติ และให้เหตุผลประกอบคำแนะนำอย่างชัดเจนตามมาตรฐานของวารสาร

ผู้ทรงคุณวุฒิต้องรักษาความลับของต้นฉบับทั้งหมด ไม่เปิดเผยข้อมูลแก่บุคคลภายนอก และต้องไม่ใช้แนวคิดหรือข้อมูลจากบทความไปใช้ประโยชน์โดยไม่ได้รับความยินยอม ผู้ทรงคุณวุฒิต้องปฏิเสธการประเมินในกรณีที่มีผลประโยชน์ทับซ้อนหรือไม่มีความเชี่ยวชาญเพียงพอ และต้องดำเนินการประเมินภายในเวลาที่กำหนด

3. ผู้เขียน (Author) ผู้เขียนมีหน้าที่และจรรยาบรรณดังต่อไปนี้ คือ ต้องจัดทำบทความวิจัยหรือบทความวิชาการให้ถูกต้องตามรูปแบบของวารสาร ต้องไม่คัดลอกผลงานผู้อื่น และต้องอ้างอิงแหล่งที่มาของข้อมูลอย่างเหมาะสม ต้องระบุรายชื่อผู้เขียนตามการมีส่วนร่วมจริง และระบุผู้ได้รับทุนหรือการสนับสนุนอย่างถูกต้อง โปร่งใส

บทความที่ส่งเข้าตีพิมพ์ต้องไม่เคยเผยแพร่มาก่อน และต้องไม่อยู่ในกระบวนการพิจารณากับวารสารอื่น ผู้เขียนต้องเปิดเผยผลประโยชน์ทับซ้อน (ถ้ามี)

4. บทความวิจัยหรือบทความวิชาการ บทความวิจัยหรือบทความวิชาการที่ส่งเข้าวารสารคณะพลศึกษาจะได้รับการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน ซึ่งเป็นผู้ที่มีความเชี่ยวชาญตามสาขาที่ทำการประเมิน โดยใช้กระบวนการประเมินแบบอำพรางสองฝ่าย (Double-blind review) ผู้เขียนจะได้รับการพิจารณาให้ผ่านการตีพิมพ์เมื่อได้รับคำแนะนำจากผู้ทรงคุณวุฒิอย่างน้อย 2 ท่าน

เมื่อผู้เขียนส่งเอกสารการแก้ไขบทความตามแบบฟอร์มที่กำหนดแล้ว กองบรรณาธิการเป็นผู้พิจารณาผลขั้นสุดท้าย โดยผลการพิจารณาของกองบรรณาธิการถือเป็นที่สุด

5. กรณีที่ผู้เขียนไม่ปฏิบัติตามหลักจรรยาบรรณของผู้เขียน หากผู้เขียนฝ่าฝืนหลักจรรยาบรรณ เช่น การคัดลอกผลงาน (Plagiarism) การบิดเบือนข้อมูล การทำซ้ำซ้อน (Duplicate submission หรือ redundant publication) หรือการระบุชื่อผู้เขียนไม่ถูกต้อง วารสารคณะพลศึกษาจะดำเนินการเพิกถอน (Retraction) บทความออกจากวารสาร และจะไม่รับพิจารณาบทความจากผู้เขียนรายนั้นเป็นเวลา 5 ปี ทั้งนี้ วารสารจะดำเนินการตามขั้นตอนที่โปร่งใส เป็นธรรม

6. กรณีที่ผู้เขียนมีความประสงค์จะขอถอน (Withdraw) ในกรณีที่ผู้เขียนประสงค์จะถอนบทความที่อยู่ระหว่างการประเมินหรืออยู่ในขั้นตอนการเตรียมตีพิมพ์ ผู้เขียนต้องทำบันทึกแจ้งกองบรรณาธิการอย่างเป็นทางการก่อนการตีพิมพ์เผยแพร่ หากผู้เขียนไม่ปฏิบัติตาม วารสารคณะพลศึกษาจะไม่รับพิจารณาบทความจากผู้เขียนรายนั้นเป็นเวลา 3 ปี การถอนบทความต้องเป็นไปอย่างโปร่งใสและมีเหตุผลทางวิชาการที่เหมาะสม

วารสารคณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีที่ 28 เล่มที่ 2 กรกฎาคม - ธันวาคม 2568

บรรณาธิการแถลง

วารสารคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีที่ 28 ฉบับที่ 2 มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมและเผยแพร่บทความวิชาการและบทความวิจัยในสาขาพลศึกษา สุขศึกษา นันทนาการ วิทยาศาสตร์การกีฬา และสาธารณสุขศาสตร์ วารสารจัดทำในรูปแบบ E-Journal เพื่อให้การสืบค้นและการเข้าถึงข้อมูลเป็นไปอย่างสะดวก รวดเร็ว และสอดคล้องกับการเผยแพร่ผลงานวิชาการในยุคดิจิทัล

เพื่อให้มั่นใจว่าบทความทุกเรื่องมีคุณภาพตามมาตรฐานวิชาการ วารสารได้ดำเนินกระบวนการประเมินบทความโดยผู้ทรงคุณวุฒิทั้งภายในและภายนอก จำนวน 3 ท่าน ในรูปแบบการประเมินแบบอำพรางสองฝ่าย (Double-blind Review)

ในปัจจุบัน วารสารอยู่ในฐานข้อมูล TCI กลุ่มที่ 3 และอยู่ระหว่างการพัฒนาและปรับปรุงตามข้อเสนอแนะของศูนย์ดัชนีการอ้างอิงวารสารไทย เพื่อยกระดับคุณภาพวารสารให้มีมาตรฐานสูงยิ่งขึ้น

กองบรรณาธิการขอเชิญชวนนักวิชาการ คณาจารย์ นิสิต นักศึกษา ทุกท่านร่วมส่งบทความวิจัยและบทความวิชาการเพื่อตีพิมพ์ในวารสาร โดยไม่มีค่าใช้จ่ายในทุกขั้นตอน กองบรรณาธิการหวังเป็นอย่างยิ่งว่าบทความในฉบับนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้อ่าน และขอขอบคุณทุกท่านที่สนับสนุนวารสารคณะพลศึกษาอย่างต่อเนื่อง

อ.ดร.ปรัชญ์ อินทรศักดิ์สิทธิ์
บรรณาธิการ วารสารคณะพลศึกษา

วารสารคณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีที่ 28 เล่มที่ 2 กรกฎาคม - ธันวาคม 2568

สารบัญ

บทความวิจัย

- การถอดบทเรียนความสำเร็จของการมีส่วนร่วมในการบริหารจัดการสู่ความเป็นเลิศ กีฬาเทเบิลเทนนิส: กรณีศึกษา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร (ฝ่ายประถม) **1**
  LESSONS LEARNED FROM THE SUCCESS OF PARTICIPATION IN MANAGEMENT TOWARDS EXCELLENCE IN TABLE TENNIS: A CASE STUDY OF SRINAKHARINWIROT UNIVERSITY DEMONSTRATION SCHOOL (ELEMENTARY)
  สันติ สุขสัตย์
  Santi Suksataya

- ผลของความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันของนักกีฬาตะกร้อไทยแลนด์ลีก **15**
  THE EFFECT OF PRE-COMPETITIVE ANXIETY OF THAILAND LEAGUES TAKRAW PLAYERS
  อรรณพ นับถือตรง **ดิศพล บุปผาชาติ**
  Unnop Nuptheutrong **Dissaphon Boobphachart**

- ระดับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของเยาวชนในเขตปริมณฑล: กรณีศึกษาโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดนนทบุรี **24**
  HEALTH-RELATED PHYSICAL FITNESS LEVELS OF YOUTH IN METROPOLITAN AREAS: A CASE STUDY OF A SECONDARY SCHOOL IN NONTHABURI PROVINCE
  เอกรัก ไชยสถาน เอกชัย ศรีบุญเรือง วรโชติ บุญเศษ ศักดา ชาติรัมย์
  จเด็จ จันทรภาค นนทกร อุดมศรีอนันต์ ธวัชชัย ภาวะชัย
  Eakarak Chaiyasatarn Aekkachai Sriboonrueng Vorachot Boonset Sakda Chatram
  Jadet Jantarapak Nontakorn UdomSrianan Thawatchai Pawachai

- **ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจความถูกต้องทางวิชาการบทความวิจัยและบทความทางวิชาการในวารสารคณะพลศึกษา**

การถอดบทเรียนความสำเร็จของการมีส่วนร่วมในการบริหารจัดการสู่ความเป็นเลิศกีฬาเทเบิลเทนนิส: กรณีศึกษา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร (ฝ่ายประถม)

สันติ สุขสัตย์
โรงเรียนสาธิต มศว ประสานมิตร (ฝ่ายประถม)
*Corresponding Author
E-mail: **santis.swu@gmail.com**

รับบทความ: 26 มิถุนายน 2568
แก้ไขบทความ: 17 ธันวาคม 2568
ตอบรับบทความ: 17 ธันวาคม 2568

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาบริบทและถอดบทเรียนความสำเร็จของการมีส่วนร่วมในการบริหารจัดการสู่ความเป็นเลิศกีฬาเทเบิลเทนนิสรวมไปถึงเงื่อนไขและกระบวนการเสริมสร้างความเป็นเลิศกีฬาเทเบิลเทนนิสให้แก่นักกีฬาโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) 2) นำผลจากการศึกษามาใช้เป็นฐานข้อมูลเพื่อขับเคลื่อนให้เกิดทิศทางการพัฒนาการบริหารจัดการในอนาคตโดยใช้กระบวนการวางแผนแบบมีส่วนร่วม กลุ่มผู้ให้ข้อมูลได้เลือกเครื่องข่ายผู้ที่มีส่วนได้ส่วนเสีย ((Stakeholders) จำนวน 30 คน ได้มาจากการเลือแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ได้แก่ ผู้ที่มีความรู้ด้านกีฬาเทเบิลเทนนิส ผู้บริหารโรงเรียน ผู้ปกครอง ผู้แทนสมาคมศิษย์เก่าสมาคมผู้ปกครอง หัวหน้าโค้ช อดีตนักกีฬา และนักกีฬาที่ทำการฝึกซ้อมในปัจจุบัน เครื่องมือ เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาได้แก่ แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้าง (Structured interview) และการประชุมสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion) วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) สร้างข้อสรุปอุปนัย (Analysis Induction) และนำข้อสรุปมาเขียนวิเคราะห์ และสังเคราะห์ในแต่ละประเด็น

ผลการวิจัยพบว่า 1) บทเรียนความสำเร็จของการมีส่วนร่วมในการบริหารจัดการสู่ความเป็นเลิศกีฬาเทเบิลเทนนิส: กรณีศึกษา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) ประกอบไปด้วย การเสริมสร้างการมีส่วนร่วม มีการบริหารงานด้วยวงจรการบริหารงานคุณภาพ (PDCA) อย่างต่อเนื่อง ให้ความสำคัญกับองค์ประกอบของการบริหารจัดการสู่ความสำเร็จ 2) ผลจากการศึกษาสามารถนำมาขับเคลื่อนให้เกิดทิศทางในอนาคตได้ โดยควรให้ความสำคัญกับ การแสวงหาผู้ที่มีหน้าที่รับผิดชอบในการส่งเสริมให้เกิดการมีส่วนร่วม, การสร้างบทบาทของนักกีฬาให้เป็นที่ยอมรับและนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง, การดำเนินกิจกรรมต้องมีความต่อเนื่องและยั่งยืน, การสร้างความเข้าใจและแสวงหาความร่วมมือทั้งภายในและภายนอก, การประชุมกับสมาชิกในกลุ่มอย่างต่อเนื่องเน้นการสื่อกสารทางบวกและการสร้างบรรยากาศที่ดี, การสร้างกลไกเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการบริหารจัดการ, การปรับกระบวนการทำงานโดยเน้นการทำงานเชิงรุกและลึก, พัฒนาความสามารถตัวนักกีฬาหรือผู้เล่น, การปลุกกระแสค่านิยมทางการกีฬา, สถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก, การพัฒนาบุคลากร

คำสำคัญ: กีฬาเทเบิลเทนนิส, การถอดบทเรียน, การมีส่วนร่วม, ความสำเร็จ, โรงเรียนสาธิต

บทความวิจัย

การถอดบทเรียนความสำเร็จของการมีส่วนร่วมในการบริหารจัดการสู่ความเป็นเลิศกีฬาเทเบิลเทนนิส: กรณีศึกษา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม)

LESSONS LEARNED FROM THE SUCCESS OF PARTICIPATION IN MANAGEMENT TOWARDS EXCELLENCE IN TABLE TENNIS: A CASE STUDY OF SRINAKHARINWIROT UNIVERSITY DEMONSTRATION SCHOOL (ELEMENTARY)

LESSONS LEARNED FROM THE SUCCESS OF PARTICIPATION IN MANAGEMENT TOWARDS EXCELLENCE IN TABLE TENNIS: A CASE STUDY OF SRINAKHARINWIROT UNIVERSITY DEMONSTRATION SCHOOL (ELEMENTARY)

Santi Suksataya
Srinakharinwirot University Demonstration School (Elementary)
*Corresponding Author
E-mail: santis.swu@gmail.com

Received: June 26, 2025
Revised: December 17, 2025
Accepted: December 17, 2025

Abstract

This research aimed to examine the context and extract lessons learned from participatory management approaches to table tennis excellence, including the conditions and processes for promoting table tennis excellence among student-athletes at Srinakharinwirot University Demonstration School, Prasarnmit (Elementary Division), and to utilize the study findings as a knowledge base to drive future management development directions through participatory planning processes. A total of 30 purposively selected stakeholders participated in the study, including table tennis experts, school administrators, parents, alumni association representatives, parent association representatives, head coaches, former athletes, and current student-athletes. Data collection instruments consisted of structured interviews and focus group discussions, with data analysis employing content analysis, inductive reasoning, and thematic synthesis and interpretation.

The research findings revealed that the success model for table tennis excellence through participatory management at Srinakharinwirot University Demonstration School, Prasarnmit (Elementary Division) comprises fostering meaningful participation, implementing continuous quality management cycles (PDCA), and prioritizing key management components for success. Future development directions should emphasize identifying responsible persons to promote participatory engagement, establishing athlete roles that are recognized and lead to positive change, ensuring continuous and sustainable program implementation, building mutual understanding and cooperation among stakeholders, conducting regular meetings with emphasis on positive communication and supportive atmosphere, developing management efficiency mechanisms, adjusting work processes with emphasis on proactive and in-depth implementation, developing athlete capabilities and skills, promoting sports values and culture, improving facilities and resources, and investing in personnel development.

Keywords: Table tennis, Lesson extraction, Participatory management, Excellence, Demonstration school

บทความวิจัย

การถอดบทเรียนความสำเร็จของการมีส่วนร่วมในการบริหารจัดการสู่ความเป็นเลิศกีฬาเทเบิลเทนนิส: กรณีศึกษา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม)

LESSONS LEARNED FROM THE SUCCESS OF PARTICIPATION IN MANAGEMENT TOWARDS EXCELLENCE IN TABLE TENNIS: A CASE STUDY OF SRINAKHARINWIROT UNIVERSITY DEMONSTRATION SCHOOL (ELEMENTARY)

บทนำ

กีฬามีคุณค่าเฉพาะตัวที่สามารถนำมาใช้เพื่อการพัฒนาและสร้างสันติภาพของมวลมนุษยชาติ เป็นแหล่งหลอมรวมศักยภาพการสื่อสารที่มีพลัง สามารถเข้าถึงกลุ่มคนจำนวนมาก เพื่อเชื่อมต่อกระบวนการทางสังคม วัฒนธรรม และเศรษฐกิจ หลายประเทศทั่วโลกจึงได้นำกีฬาเข้ามาเป็นเครื่องมือเพื่อนำไปสู่การพัฒนาในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นการส่งเสริมสุขภาพอนามัย การสร้างสันติภาพ การเพิ่มประสิทธิภาพการพัฒนาและการศึกษา การส่งเสริมความเท่าเทียมทางเพศ รวมทั้งการใช้กีฬาเป็นกิจกรรมส่งเสริมการท่องเที่ยว (Sports Tourism) และเป็นสัมมาชีพที่สร้างรายได้แก่นักกีฬา (Secretariat of the House of Representatives, 2019)

การกีฬามีความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน ทั้งในด้านสุขภาพและพลานามัยและด้านจิตใจ เป็นปัจจัยที่สำคัญที่ทำให้ประชาชนสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง ครอบครัว ชุมชนและสังคม นำไปสู่การมีส่วนร่วมในการพัฒนาเศรษฐกิจสังคม การเมืองได้อย่างมีประสิทธิภาพ กีฬาถูกนำไปใช้เป็นเครื่องมือเพื่อสร้างความเข้มแข็งของครอบครัวและชุมชน ในประเทศที่พัฒนาแล้วทั่วโลกจะอาศัยกระบวนการของกีฬาเพื่อสร้างการมีส่วนร่วมเพื่อสร้างเครือข่ายชุมชน ตลอดจนการสร้างจิตสำนึกในการดำรงชีวิตที่มีคุณธรรม มีวินัย และมีความรับผิดชอบต่อหน้าที่เคารพในสิทธิของตนเองและผู้อื่นเป็นรากฐานที่ดีของสังคม องค์กรของประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกรวมทั้งองค์กรระหว่างประเทศจึงได้สนับสนุนให้มีการใช้กีฬาการออกกำลังกายและนันทนาการ เป็นเครื่องมือในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตของประชากรของประเทศตน (Chansukwong, 2021)

กลุ่มโรงเรียนสาธิตถือว่าได้ว่าเป็นโรงเรียนที่เป็นต้นแบบแห่งหนึ่งที่นอกเหนือจากการเรียนการสอนของโรงเรียนแล้วยังมีหน้าที่อื่นๆ อีกได้แก่ การฝึกสอน การสาธิตการสอน การสังเกตการสอน ทดลอง-วิจัยการสอนและหลักสูตรแล้วยังให้ความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพของนักเรียนโดยใช้กีฬาเป็นเครื่องมือในการส่งเสริมคุณภาพของนักเรียน กีฬาสาธิตสามัคคีจึงถือเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมที่มีจุดเริ่มต้นมาจากการแข่งขันว่ายน้ำ "สาธิต – สามัคคี" เมื่อ พ.ศ. 2518 โดยได้มีการหารือกันระหว่างอาจารย์พลศึกษาของโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โรงเรียนประถมสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร และโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒปทุมวันแล้วสรุปแนวความคิด ข้อเสนอแนะ ที่จะจัดให้มีการแข่งขันว่ายน้ำระหว่างโรงเรียนเพื่อเชื่อมความสัมพันธ์ฉันที่น้องร่วมสังกัดทบวงมหาวิทยาลัยด้วยกัน ก่อให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาบุคลิกภาพ ทั้งทางร่างกาย จิตใจและลักษณะนิสัยที่ดี มีอุดมการณ์เป็นนักกีฬาที่ดี ตลอดจนเป็นการส่งเสริมให้นักเรียนได้พัฒนาความสามารถในการว่ายน้ำในระดับที่สูงขึ้นอีกด้วย เป็นการพัฒนาบุคลิกภาพ เสริมสร้างพัฒนาการ ทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งต่อมามีการผนวกชนิดกีฬาต่างๆเพิ่มขึ้น จนถึงปัจจุบันมีทั้งสิ้น 17 ชนิดกีฬา และมีโรงเรียนสาธิต เข้าร่วมทั้งหมด 21 สถาบัน โดยผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกันเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขัน

ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้โรงเรียนสาธิตหลายสถาบันจึงได้วางแผนการดำเนินการจัดทำโครงการเพื่อสนับสนุนในการพัฒนาทักษะความสามารถทางการกีฬาให้กับนักเรียนทั่วๆไป เพื่อเข้าร่วมการแข่งขันในกีฬาสาธิต และโครงการที่สนับสนุนนักเรียนที่มีความสามารถพิเศษ เพื่อพัฒนาสู่ความเป็นเลิศในแต่ละชนิดกีฬา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) ถือได้ว่าเป็นอีกหนึ่งโรงเรียนที่ได้รับการสนับสนุนจากสมาคมผู้ปกครองและครูโรงเรียนสาธิตฯ ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการขับเคลื่อนให้โครงการหรือกิจกรรมต่างๆ ของโรงเรียนสามารถดำเนินไปได้อย่างราบรื่นจนประสบความสำเร็จ (Kongsin, 2023)

กีฬาเทเบิลเทนนิสเป็นหนึ่งชนิดกีฬาที่ได้รับการส่งเสริมสนับสนุน ให้มีการฝึกซ้อมภายใต้โครงการของโรงเรียนเพื่อพัฒนาทักษะนักเรียนให้มีความพร้อมสำหรับการแข่งขันกีฬาสาธิต การแข่งขันกีฬาระดับภูมิภาค และระดับประเทศโดยได้ดำเนินการมาแล้วไม่น้อยกว่า 20 ปี สามารถผลิตนักกีฬาที่สร้างชื่อเสียงให้กับโรงเรียนในการแข่งขันกีฬาสาธิต กีฬากรมพละ กีฬาชิงแชมป์สโมรสร และกีฬาชิงแชมป์ประเทศไทย ไปถึงการเป็นนักกีฬาเยาวชนทีมชาติเป็นตัวแทนในการเข้าร่วม

บทความวิจัย

การถอดบทเรียนความสำเร็จของการมีส่วนร่วมในการบริหารจัดการสู่ความเป็นเลิศกีฬาเทเบิลเทนนิส: กรณีศึกษา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม)

LESSONS LEARNED FROM THE SUCCESS OF PARTICIPATION IN MANAGEMENT TOWARDS EXCELLENCE IN TABLE TENNIS: A CASE STUDY OF SRINAKHARINWIROT UNIVERSITY DEMONSTRATION SCHOOL (ELEMENTARY)

การแข่งขนในระดับนานๆชาติอย่างไรก็ตามการดำเนินงานในภาพรวม ยังมีปัญหาบางประการที่ทำให้การพัฒนานักเรียนเพื่อความเป็นเลิศยังไม่บรรลุวัตถุประสงค์ดังที่คาดไว้อย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะการค้นหาความสามารถพิเศษเชิงกีฬาของนักเรียนในกีฬาชนิดนี้ เพื่อพัฒนาเป็นนักกีฬาชั้นเยี่ยม สภาพแวดล้อมที่มีส่วนเกื้อหนุนให้นักเรียนประสบความสำเร็จ รวมไปถึงการค้นหารูปแบบการฝึกซ้อมที่เหมาะสมกับบริบทของนักเรียน ซึ่งเป็นกลไกไปสู่เป้าหมายของความสำเร็จ ด้วยเหตุผลดังกล่าวผู้ศึกษาจึงเห็นความจำเป็นในการศึกษาการมีส่วนร่วมในการบริหารจัดการสู่ความเป็นเลิศกีฬาเทเบิลเทนนิส เพื่อถอดบทเรียนความสำเร็จของการมีส่วนร่วมในการบริหารจัดการสู่ความเป็นเลิศกีฬาเทเบิลเทนนิส และนำข้อมูลที่ได้มาใช้ในการทางการพัฒนาของการบริหารจัดการในอนาคต

วัตถุประสงค์

1. ศึกษาบริบทและถอดบทเรียนความสำเร็จของการมีส่วนร่วมในการบริหารจัดการสู่ความเป็นเลิศกีฬาเทเบิลเทนนิสรวมไปถึงเงื่อนไขและกระบวนการเสริมสร้างความเป็นเลิศกีฬาเทเบิลเทนนิสให้แก่ นักกีฬาโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม)

2. นำผลจากการศึกษามาใช้เป็นฐานข้อมูลเพื่อขับเคลื่อนให้เกิดทิศทางการพัฒนาการบริหารจัดการในอนาคตโดยใช้กระบวนการวางแผนแบบมีส่วนร่วม

วิธีดำเนินการวิจัย

1. กลุ่มผู้ให้ข้อมูลสำคัญ

1.1 ระยะที่ 1 การถอดบทเรียนความสำเร็จของการมีส่วนร่วมในการบริหารจัดการสู่ความเป็นเลิศกีฬาเทเบิลเทนนิส โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม)

เป็นกลุ่มผู้บริหารโรงเรียน ผู้แทนสมาคมศิษย์เก่า และสมาคม ผู้ปกครอง ผู้แทนสมาคมเทเบิลเทนนิสแห่งประเทศไทย หัวหน้าโค้ชผู้ฝึกสอน อดีตผู้ปกครองนักกีฬาโรงเรียนสาธิต (นักกีฬาเยาวชนทีมชาติ) ผู้ปกครองนักกีฬาที่ฝึกซ้อมในปัจจุบัน อดีตนักกีฬาโรงเรียนสาธิต (นักกีฬาที่ติดเยาวชนทีมชาติ) นักเรียนที่เป็นตัวแทนนักกีฬาโรงเรียสาธิตปัจจุบัน (ที่กำลังฝึกซ้อมอยู่ ที่เกี่ยวข้องของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) คณะศึกษาศาสตร์ ซึ่งได้มาโดยวิธีการเลือกแบบอิงจุดมุ่งหมาย (Purposeful sampling)

1.2 ระยะที่ 2 การสะท้อนการถอดบทเรียนความสำเร็จของการมีส่วนร่วมในการบริหารจัดการสู่ความเป็นเลิศกีฬาเทเบิลเทนนิส โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม)

เป็นกลุ่มผู้บริหารโรงเรียน ผู้แทนสมาคมศิษย์เก่า และสมาคม ผู้ปกครอง ผู้แทนสมาคมเทเบิลเทนนิสแห่งประเทศไทย หัวหน้าโค้ชผู้ฝึกสอน อดีตผู้ปกครองนักกีฬาโรงเรียนสาธิต (นักกีฬา เยาวชนทีม ชาติ) ผู้ปกครองนักกีฬาที่ฝึกซ้อมในปัจจุบัน อดีตนักกีฬาโรงเรียนสาธิต (นักกีฬาที่ติดเยาวชนทีมชาติ) นักเรียนที่ เป็นตัวแทน นักกีฬาโรงเรียสาธิตปัจจุบัน (ที่กำลังฝึกซ้อมอยู่) ที่เกี่ยวข้องของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) คณะศึกษาศาสตร์ ซึ่งได้มาโดยวิธีการเลือกแบบอิงจุดมุ่งหมาย (Purposeful sampling)

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการใช้ เครื่องมือดังนี้ คือ

2.1 แบบสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในการบริหารจัดการสู่ความเป็นเลิศกีฬาเทเบิลเทนนิส โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม)

2.2 แบบบันทึกข้อมูลการสัมภาษณเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในการบริหารจัดการสู่ความเป็นเลิศกีฬาเทเบิลเทนนิส โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม)

2.3 แบบทึกข้อมูลการสนทนากลุ่มเกี่ยวกับการมีส่วนร่วมในการบริหารจัดการสู่ความเป็นเลิศกีฬาเทเบิลเทนนิส โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม)

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

3.1 ระยะที่ 1 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลทุติยภูมิ (Secondary Data) ที่เกี่ยวข้องกับความสำเร็จของการมีส่วนร่วมในการบริหารจัดการสู่ความเป็นเลิศ จากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และเก็บข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) ด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้การสัมภาษณ์เชิงลึก (In-dept interview : IDI) แบ่งการสัมภาษณ์ออกเป็น 6 กลุ่ม

3.1.1 ผู้บริหารโรงเรียนดำรงตำแหน่งผู้อำนวยการรองผฝ่ายกิจการนักเรียนผู้ช่วยผู้อำนวยการของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) จำนวน 3 คน

3.1.2 ผู้แทนสมาคมผู้ปกครองและผู้แทนสมาคมศิษย์เก่าจำนวน 2คนของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) จำนวน 2 คน

3.1.3 ผู้แทนสมาคมกีฬาเทเบิลเทนนิสแห่งประเทศไทย จำนวน 2 คน

3.1.4 หัวหน้าโค้ชผู้ฝึกสอนหลักเกี่ยวกับการดูแลการฝึกนักกีฬาเทเบิลเทนนิสของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) จำนวน 3 คน

3.1.5 อดีตผู้ปกครองนักกีฬา (เยาวชนทีมชาติ) จำนวน 5 คน และ ผู้ปกครองนักกีฬาที่กำลังฝึกซ้อม ในปัจจุบัน จำนวน 5 คนที่ทำการฝึกซ้อมมาแล้วเป็นเวลา 3 ปี ขึ้นไปของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) จำนวน 10 คน

3.1.6 อดีตนักกีฬาเยาวชนทีมชาติ จำนวน 5 คน (อายุเกิน 18 ปี) และนักกีฬาเทเบิลเทนนิสในปัจจุบันที่ผ่านการฝึกซ้อมมาแล้ว 3 ปีขึ้นไป (อายุต่ำกว่า 18 ปี) ที่ได้รับคำยินยอมจากผู้ปกครองในการเข้าร่วมกระบวนการวิจัย จำนวน 5 คน ของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) รวมเป็น 10 คน

3.2 ระยะที่ 2 ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลปฐมภูมิ (Primary Data) ด้วยวิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยใช้การสนทนากลุ่ม (Focus Group Discussion : FGD) แบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม

3.2.1 ผู้บริหารโรงเรียนดำรงตำแหน่งรองผู้อำนวยการฝ่ายกิจการนักเรียนผู้ช่วยผู้อำนวยการฝ่ายกิจการนักเรียนของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) จำนวน 2 คน

3.2.2 ผู้แทนสมาคมผู้ปกครอง และผู้แทนสมาคมศิษย์เก่าจำนวน 2คน ของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร (ฝ่ายประถม) จำนวน 2 คน

3.2.3 ผู้แทนสมาคมกีฬาเทเบิลเทนนิสแห่งประเทศไทยจำนวน 2 คน

3.2.4 หัวหน้าโค้ชผู้ฝึกสอนหลักเกี่ยวกับการดูแลการฝึกนักกีฬาเทเบิลเทนนิสของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) จำนวน 2 คน

3.2.5 อดีตผู้ปกครองนักกีฬา(เยาวชนทีมชาติ)จำนวน 3 คน และ ผู้ปกครองนักกีฬาที่กำลังฝึกซ้อมในปัจจุบัน จำนวน 3 คน ที่ทำการฝึกซ้อมมาแล้วเป็นเวลา 3 ปีขึ้นไปของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร(ฝ่ายประถม) จำนวน 6 คน

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

การดำเนินการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยการศึกษาเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับมีส่วนร่วมในการบริหารจัดการสู่ความเป็นเลิศกีฬาเทเบิลเทนนิส โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) วิธีการดำเนินงานวิจัย และการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การสัมภาษณ์ (In-dept interview) การสร้างเวทีประชาคมโดยการสนทนากลุ่ม ((Focus Group Discussion : FGD) นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์

เนื้อหา (Content analysis) การสังเคราะห์เนื้อหา (Synthesis) แล้วนำเสนอเชิงพรรณนา (Descriptive analysis) และเผยแพร่

ผลการวิจัย

การถอดบทเรียนความสำเร็จของการมีส่วนร่วมในการบริหารจัดการสู่ความเป็นเลิศกีฬาเทเบิลเทนนิส มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อศึกษาบริบทและถอดบทเรียนความสำเร็จของการมีส่วนร่วมในการบริหารจัดการสู่ความเป็นเลิศกีฬาเทเบิลเทนนิสรวมไปถึงเงื่อนไขและกระบวนการเสริมสร้างความเป็นเลิศกีฬาเทเบิลเทนนิส ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการวิจัยเชิงคุณภาพ การเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การสัมภาษณ์ (In-dept interview) 2) นำผลจากการศึกษามาใช้เป็นฐานข้อมูลเพื่อกำหนดทิศทางในการพัฒนาในอนาคต โดยการสร้างเวทีประชาคมโดยการสนทนากลุ่ม ((Focus Group Discussion : FGD) โดยผลการวิจัยแบ่งออกเป็น 2 ระยะ คือ

1. ระยะที่ 1 ผลการศึกษาวิจัยบริบทและถอดบทเรียนความสำเร็จของการมีส่วนร่วมในการบริหารจัดการสู่ความเป็นเลิศกีฬาเทเบิลเทนนิสรวมไปถึงเงื่อนไขและกระบวนการเสริมสร้างความเป็นเลิศกีฬาเทเบิลเทนนิส

ในส่วนของการศึกษาข้อมูลด้านบริบท วัตถุประสงค์ และเป้าหมายในการดำเนินงาน ผู้วิจัยได้ทำการใช้การสัมภาษณ์ (In-dept interview) เพื่อให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องได้มีโอกาสในการทบทวนร่วมกันทำความเข้าใจ จุดเริ่มต้นตั้งแต่ในอดีตและปัจจุบันที่มีความเชื่อมโยง ซึ่งจะมีผลกระทบต่อในอนาคต ซึ่งสามารถสรุปสาระสำคัญได้ดังนี้

1.1 ข้อมูลบริบทการมีส่วนร่วมในการบริหารจัดการสู่ความเป็นเลิศกีฬาเทเบิลเทนนิส โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม)

การมีส่วนร่วมในการบริหารจัดการกีฬาเทเบิลเทนนิส ประสานมิตร เป็นองค์กรที่เกิดขึ้นมาจากแนวคิดของกลุ่มผู้ปกครองในอดีตย้อนหลังไปประมาณ 27 ปี โดยเริ่มจากจุดเริ่มต้นที่ผู้ปกครองมีความต้องการที่อยากจะพัฒนานักเรียนให้มีความพร้อมที่จะเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาสาธิตสามัคคีอย่างต่อเนื่อง โดยผู้ปกครองพร้อมให้การสนับสนุนในทุกๆ ด้าน มาเป็นการฝึกซ้อมตลอดทั้งปี โรงเรียนส่งเสริมสนับสนุนด้านนโยบายให้ความช่วยเหลือเรื่องสถานที่ และมอบให้อาจารย์ที่ควบคุมกีฬาเทเบิลเทนนิสของโรงเรียนทำหน้าที่ดูแลและประสานความร่วมระหว่าง โค้ชผู้ฝึกซ้อม ผู้ปกครอง ครู/อาจารย์ บุคคลากรที่สนับสนุน และผู้บริหารโรงเรียน

แต่เมื่อระยะเวลาผ่านไปชมรมเทเบิลเทนนิสประสานมิตร เริ่มที่จะเป็นที่รู้จักมีนักเรียนที่เป็นนักกีฬาของโรงเรียนที่ทำการฝึกซ้อมตั้งแต่เริ่มต้น เริ่มประสบความสำเร็จในการแข่งขันในรายการต่างๆ เช่น กีฬาสาธิต กีฬากรมพละ กีฬาชิงแชมป์สโมสร กีฬาชิงแชมป์ประเทศ หรือแม้แต่กีฬายุวชนอาเซียน ทำให้ผู้ปกครองในโรงเรียนเริ่มหันมาสนใจส่งนักเรียนเข้ามาร่วมทำการฝึกซ้อมมากขึ้นจากเดิม โดยในปีการศึกษา 2561 ทางชมรมเทเบิลเทนนิสได้ถูกถ่ายโอน จากการที่ผู้ปกครองเป็นผู้ดูแลขอประสานความร่วมมือกับโรงเรียนในเรื่องต่างๆ มาจัดตั้งเป็นชมรมเทเบิลเทนนิส ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) ภายใต้การดูแลของสมาคมศิษย์เก่า แต่ยังคงใช้วิธีการดำเนินการโดยใช้หลักการมีส่วนร่วมของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง (Stakeholders) เข้ามาช่วยในการดูแลในเรื่องต่างๆ ชมรมเทเบิลเทนนิส ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) เช่นเดิม มีอาจารย์ของโรงเรียนเป็นผู้ดำเนินการประสานความร่วมมือในการวางแผนงานให้สอดคล้องกับแผนการปฏิบัติงานของโรงเรียน

1.2 ถอดบทเรียนความสำเร็จ เงื่อนไขและกระบวนการเสริมสร้างความเป็นเลิศกีฬาเทเบิลเทนนิสของโรงเรียนสาธิต ประสานมิตร (ฝ่ายประถม)

ในการศึกษากระบวนการเสริมสร้างความเป็นเลิศกีฬาเทเบิลเทนนิสของโรงเรียนสาธิต ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) เพื่อถอดบทเรียนความสำเร็จรวมไปถึงเงื่อนไขและกระบวนการเสริมสร้างความเป็นเลิศกีฬาเทเบิลเทนนิส พบว่า

กระบวนการในการพัฒนานักเรียนไปสู่ความเป็นเลิศกีฬาเทเบิลเทนนิสนั้น มีกระบวนการที่เด่นชัดที่จะนำไปสู่ความสู่ความเป็นเลิศกีฬาเทเบิลเทนนิสนั้น ดังนี้

1.2.1 การเสริมสร้างการมีส่วนร่วมในการร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมประเมินและติดตามผล : ในการดำเนินงานของชมรมกีฬาเทเบิลเทนนิสของโรงเรียนสาธิต ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) ได้เปิดโอกาสให้ผู้ที่มีส่วนได้ส่วนเสีย (Stakeholders) ได้เข้ามามีส่วนร่วมในการตัดสินใจในการกำหนดเป้าหมายของชมรมในการพัฒนา การมีส่วนร่วมในการให้ข้อเสนอแนะวางแผนในการดำเนินงาน รวมถึงมีส่วนร่วมในการประเมินผลและกำกับติดตามการดำเนินงานเพื่อให้การช่วยเหลือและสนับสนุนต่อไป เพื่อให้ทุกภาคส่วนของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง (Stakeholders) และได้รับประโยชน์จากการดำเนินงานของของชมรมกีฬาเทเบิลเทนนิสของโรงเรียนสาธิต ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) ในบริบทที่มีความแตกต่างกัน

1.2.2 การบริหารจัดการวางแผนอย่างเป็นระบบ (PDCA) : การดำเนินงานของชมรมเทเบิลเทนนิสของโรงเรียนสาธิต ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) ใช้หลักการวงจรที่ช่วยให้การบริหารงานมีคุณภาพ ช่วยแก้ปัญหาได้อย่างตรงจุด ผ่านองค์ประกอบ 4 ขั้นตอนได้แก่ Plan Do Check Act ซึ่งเครื่องมือนี้เป็นกระบวนการปรับปรุงการทำงานขององค์กรให้มีระบบยิ่งขึ้น เพื่อเป้าหมายสำคัญอย่างยั่งยืน และสอดคล้องกับนโยบายของโรงเรียน จากการสัมภาษณ์ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง (Stakeholders) ได้ให้ความเห็นสอดคล้องกันว่า ชมรมเทเบิลเทนนิสของโรงเรียนสาธิต ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) ได้ดำเนินการบริหารจัดการวางแผนอย่างเป็นระบบ (PDCA) มาโดยตลอดจึงทำให้เกิดความสำเร็จทั้งประสิทธิภาพและประสิทธิผล

1.2.3 องค์ประกอบของการบริหารจัดการสู่ความสำเร็จ : จากการสัมภาษณ์ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง (Stakeholders) ได้ให้ความเห็นสอดคล้องกันว่า ในการบริหารจัดการของชมรมเทเบิลเทนนิสโรงเรียนสาธิต ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) ต้องอาศัยองค์ประกอบที่สำคัญเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จ ได้แก่ ด้านพัฒนาความสามารถตัวนักกีฬา (การเฟ้นหานักกีฬา) ด้านการพัฒนาบุคลากร (ผู้ฝึกสอน) ด้านการส่งเสริมให้มีสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการนำวิทยาศาสตร์การกีฬามาประยุกต์ทั้งในเรื่องของโภชนาการและเสริมสร้างสมรรถนะด้านร่างกาย ด้านการส่งเสริมให้ได้มีโปรแกรมการแข่งขันในทุกๆระดับ ด้านการส่งเสริมสร้างการรับรู้เพื่อปลุกกระแสค่านิยมทางกีฬาเทเบิลเทนนิส และด้านองค์กรที่รับผิดชอบทางด้านกีฬาให้ความสำคัญโดยได้รับการสนับสนุนจากสมาคมเทเบิลเทนนิสแห่งประเทศไทย ซึ่งเป็นหน่วยงานที่มีความเชียวชาญทางกีฬาโดยตรงให้การสนับสนุนให้การให้ความรู้และแนวทางในการพัฒนานักเรียนสู่ความเป็นเลิศ

2. ระยะที่ 2 การสะท้อนการถอดบทเรียนความสำเร็จของการมีส่วนร่วมในการบริหารจัดการสู่ความเป็นเลิศกีฬาเทเบิลเทนนิส โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) เพื่อกำหนดทิศทางในการพัฒนาในอนาคต

จากการสัมภาษณ์ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง (Stakeholders) โดยการประชุมเชิงปฏิบัติการ เป็นการสนทนากลุ่มตามประเด็นที่ศึกษานำมาวิเคราะห์และสังเคราะห์เนื้อหาแล้วนำเสนอเชิงพรรณนา (Descriptive analysis) โดยประเด็นการสนทนายังอยู่ภายใต้กรอบที่วางไว้แต่เดิม ซึ่งเทคนิคการสนทนารูปแบบนี้จะช่วยกระตุ้นให้เกิดการพูดคุยในประเด็นใหม่ ๆ

2.1 ประเด็น: การเสริมสร้างการมีส่วนร่วมในการร่วมคิดร่วมทำ ร่วมประเมินและติดตามผล

จากการสัมภาษณ์ในการประชุมเชิงปฏิบัติการโดยการสนทนากลุ่มที่มีส่วนเกี่ยวข้อง (Stakeholders) ได้ร่วมระดมสมองและแสดงความคิดเห็นที่สอดคล้องและเป็นไปในทิศทาทางเดียวกัน ในประเด็นต่างๆ ดังนี้

2.1.1 การแสวงหาผู้ที่มีหน้าที่รับผิดชอบในการส่งเสริมให้เกิดการมีส่วนร่วม

ผู้ที่มีส่วนสำคัญ (Key Man) ในการประสานความร่วมมือเพื่อให้เกิดการร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมประเมินและติดตามผล คือ ครู/อาจารย์ผู้ที่ได้รับการมอบหมายให้ทำหน้าที่ดูแลชมรมเทเบิลเทนนิส จะต้องเป็นผู้ที่มีลักษณะที่มีความเป็นผู้นำแบบ Transformational ผู้นำที่มุ่งเน้นการเปลี่ยนแปลงและการพัฒนา โดยผู้นำที่มีลักษณะนี้จะสร้างแรงบันดาลใจ

ให้กับผู้ติดตามเพื่อให้พวกเขาสามารถบรรลุศักยภาพสูงสุดของตนเอง การสร้างแรงบันดาลใจนี้เกิดจากความสามารถในการสื่อสาร วิสัยทัศน์ที่ชัดเจนและกระตุ้นให้ผู้ติดตามมีส่วนร่วมในการเปลี่ยนแปลงองค์กร มีความสามารถในการสื่อสารและสร้างความสัมพันธ์เพราะผู้นำที่มีประสิทธิภาพต้องมีทักษะการสื่อสารที่ยอดเยี่ยม ช่วยให้สามารถถ่ายทอดวิสัยทัศน์และเป้าหมายขององค์กรได้อย่างชัดเจน การสื่อสารที่ดีไม่เพียงแต่ช่วยให้ผู้ติดตามเข้าใจสิ่งที่ต้องทำ แต่ยังช่วยสร้างความสัมพันธ์ที่แน่นแฟ้นระหว่างผู้นำและทีมงานด้วย

2.1.2 การสร้างบทบาทของนักกีฬาให้เป็นที่ยอมรับและนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่เห็นเป็นรูปธรรม

ความสำเร็จของชมรมเทเบิลเทนนิส ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) คือ การที่นักกีฬาที่อยู่ในชมรมประสบผลสำเร็จทั้งในเรื่องกีฬา (ชัยชนะในระดับต่าง ๆ) การเรียน (ผลการเรียนที่ดี) และการมีคุณลักษณะที่ดี (วินัยดี มายาทงาม) ได้รับการยอมรับจากบุคคลทั่วไป ดังนั้นชมรมควรจะต้องเร่งหากระบวนการที่จะนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงให้เห็นเป็นรูปธรรม สามารถสร้างบทบาทของนักกีฬาให้เป็นที่ยอมรับเห็นเป็นรูปธรรมได้โดยเร็ว ทั้งในเรื่องกีฬา การเรียน และการมีคุณลักษณะที่ดีเป็นไปตามลำดับขั้นก็จะช่วยให้เป็นส่วนที่จะช่วยให้นักกีฬามีแรงจูงใจในการฝึกซ้อมต่อไปในอนาคต

2.1.3 การดำเนินกิจกรรมของชมรมต้องมีความต่อเนื่องและยั่งยืน

เพื่อให้เกิดการพัฒนาที่ยั่งยืนและต่อเนื่อง การดำเนินงานกิจกรรมของชมรมจะต้องเกิดการเรียนรู้ ปรับตัวเท่าทันต่อยุคสมัยที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว เพื่อให้การดำเนินงานของชมรมเกิดความยั่งยืน โดยการแบ่งเบาภาระในความรับผิดชอบในเรื่องต่าง ๆ ให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง (Stakeholders) ได้รับผิดชอบร่วมกัน เช่น ผู้บริหารโรงเรียน ผู้แทนสมาคมศิษย์เก่า ผู้แทนสมาคมผู้ปกครอง ให้การสนับสนุน เรื่องงบประมาณบางส่วน อนุญาตให้ใช้อาคารสถานที่ ผู้ปกครองออกค่าใช้จ่ายบางส่วนที่นอกเหนือจากช่วงงบประมาณในการฝึกซ้อม หรือการรับผิดชอบค่าใช้จ่ายในการแข่งขันทั่ว ๆไปที่ไม่ใช่การแข่งขันที่อยู่ในโปรแกรมของโรงเรียน ครู/อาจารย์มีจิตอาสาในการอุทิศเวลาช่วงเวลาหลังเลิกเรียนคอยประสานงาน เพื่อให้เกิดความร่วมมือในทุก ๆฝ่าย ฯลฯ สมาคมเทเบิลเทนนิสแห่งประเทศไทยเป็นหน่วยงานที่คอยให้คำปรึกษา ร่วมว่างแผน ส่งเสริม เพื่อพัฒนาศักยภาพนักกีฬาในทุก ๆมิติให้สอดคล้องกับนโยบายแนวทางระดับประเทศในการพัฒนาทางการกีฬา ก็จะส่งผลให้กิจกรรมของชมรมเกิดความต่อเนื่องและยั่งยืนนำไปสู่การปฏิบัติได้จริง

2.1.4 การสร้างความเข้าใจและแสวงหาความร่วมมือทั้งภายในและภายนอก

ประเด็นหนึ่งในการดำเนินงานของชมรมที่ส่งผลให้เกิดความสำเร็จ คือ ควรแสวงหาการสร้างเครือข่ายความร่วมมือทั้งหน่วยงานภายในและหน่วยงานภายนอก เช่น สถาบันการศึกษา หน่วยงาน ภาครัฐ องค์กรเอกชน คณะพลศึกษา มศว ชมรมเทเบิลเทนนิสต่าง ๆ สมาคมเทเบิลเทนนิสแห่งประเทศไทย ฯลฯ ที่มาให้ความรู้ แลกเปลี่ยน มีการวางแผนงานร่วมกัน ร่วมฝึกซ้อมร่วมกัน การแข่งขันเพื่อการประลองเน้นการศึกษาประสบการณ์ สร้างบรรยากาศแห่งการเรียนรู้ ทำให้เกิดการเรียนรู้ในการทำกิจกรรมของกันและกัน ส่งผลให้นักกีฬาเกิดการซึมซับพฤติกรรมหรือการเรียนรู้ สามารถนำประเด็นจากหน่วยงานต่าง ๆทั้งภายในและภายนอกมาปรับใช้ในการวางนโยบาย แผนงาน อย่างเป็นขั้นตอนเพื่อพัฒนานักกีฬา

2.1.5 การประชุมกับสมาชิกในกลุ่มอย่างต่อเนื่อง เน้นการสื่อกสารในทางบวกและการสร้างบรรยากาศที่ดี

หลักการทำงานอีกอย่างหนึ่งที่สำคัญที่จะทำให้เกิดความสำเร็จ คือ ควรมีการประชุมหารือกันเป็นประจำ ซึ่งถือเป็นหัวใจหลักที่ในการดำเนินการของชมรมเทเบิลเทนนิส ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) ในดำเนินงานการพูดคุยปรึกษาหารือกัน รับฟังความคิดเห็นที่แตกต่างกัน การหาข้อสรุป เคารพในความคิดเห็นของทุกคนอย่างเท่าเทียมกัน เป็นบรรยากาศที่สร้างให้เกิดการเรียนรู้ และการยอมรับความคิดเห็นที่แตกต่าง เป็นการสร้างแนวคิดการทำงานแบบประชาธิปไตยให้เกิดขึ้น รวมไปถึงการพยายามเปิดโอกาสกระตุ้นและโน้มน้าวให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง (Stakeholders) กล้าแสดงความคิดเห็นที่แตกต่างไปจากคนอื่น การสื่อสารที่ดีช่วยสร้างบรรยากาศที่มี ความเป็นพี่เป็นน้อง เกิดการช่วยเหลือเจือจุนกันเป็นกัลยาณมิตรที่ดีต่อกัน ลดปัญหาความขัดแย้ง และการทะเลาะวิวาทกัน นอกจากปัญหาความขัดแย้งจะลดลงแล้ว การ

สื่อสารที่ดีในกลุ่ม ตลอดจนการให้กำลังใจกันได้นำไปสู่การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ เช่น ความอิจฉาริษยากันและกัน การพูดให้ร้าย การพูดให้เกิดการทะเลาะ หรือความไม่ไว้วางใจในการดำเนินงานของผู้นำชมรม หรือคณะกรรมการการดำเนินงาน ซึ่งจะส่งผลเสียต่อภาพลักษณ์ของชมรมทั้งในระยะสั้นและระยะยาว

2.2 ประเด็น: การบริหารจัดการวางแผนอย่างเป็นระบบ (PDCA)

จากการสัมภาษณ์ในการประชุมเชิงปฏิบัติการโดยการสนทนากลุ่มที่มีส่วนเกี่ยวข้อง (Stakeholders) ได้ร่วมระดมสมองและแสดงความคิดเห็นที่สอดคล้องและเป็นไปในทิศทางเดียวกันมีความเห็นสอดคล้องกันว่า ชมรมเทเบิลเทนนิสของโรงเรียนสาธิต ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) ได้ดำเนินการบริหารจัดการวางแผนอย่างเป็นระบบ (PDCA) ตามเป้าหมายและนโยบายของโรงเรียนมาโดยตลอดจึงทำให้เกิดความสำเร็จทั้งประสิทธิภาพและประสิทธิผล และได้เสนอแนะเพิ่มเติมเพื่อหาแนวทางในการกำหนดทิศทางในอนาคตในประเด็นดังนี้

2.2.1 การสร้างกลไกการขับเคลื่อนเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการบริหารจัดการภายในชมรม

การจัดตั้งคณะกรรมการบริหารและผู้รับผิดชอบชมรมเทเบิลเทนนิส ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) ประกอบไปด้วย กลุ่มบุคคล 10 คน ทำหน้าที่เป็นประธาน รองประธาน เลขานุการ เหรัญญิก จำนวน 4 คน ทำหน้าที่เป็นกรรมการจำนวน 6 คน มีการแต่งตั้งคำสั่งจากทางโรงเรียน โดยจะมีการกำหนดจัดการประชุมเป็นประจำทุกเดือนและบรรจุวาระการประชุม เพื่อก่อให้เกิดประสิทธิภาพการบริหารจัดการภายในชมรม

2.22 ปรับกระบวนการทำงานของชมรมเทเบิลเทนนิส โดยเน้นการทำงานเชิงรุกและลึก

ในอดีตที่ผ่านมาในระยะเริ่มต้นของการดำเนินการชมรมเทเบิลเทนนิส ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) ลักษณะการทำงานของชมรมเป็นการทำงานในเชิงตั้งรับกับปัญหาที่เกิดขึ้น ทิศทางในการดำเนินงานของชมรมในระยะต่อไปต้องมีการปรับเปลี่ยนลักษณะของการดำเนินงาน คือ ต้องเน้นการทำงานในเชิงรุกและลึก กล่าวคือ ต้องเล็งเห็นถึงวิกฤติ (ปัญหา) และโอกาสที่ชมรมกำลังเผชิญ และเตรียมการเรื่องต่างๆ ไว้รับมือได้ล่วงหน้า ซึ่งจะช่วยลดทอนปัญหา และสามารถสร้างโอกาสในการพัฒนานักกีฬา โดยเน้นการจัดกิจกรรม/โครงการเพื่อป้องกันมากกว่าการแก้ไข เพื่อการพัฒนาที่ยั่งยืน โดยมีการกำหนดวิธีการและเป้าหมายในการดำเนินงานให้ชัดเจน

2.3 ประเด็น: องค์ประกอบของการบริหารจัดการสู่ความสำเร็จ

ในการดำเนินงานชมรมเทเบิลเทนนิส ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) เพื่อให้เกิดความสำเร็จต้องอาศัยองค์ประกอบที่สำคัญเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จ ได้แก่ ระบบกระบวนการได้มาตัวนักกีฬามาเพื่อพัฒนาความสามารถ มีผู้ฝึกสอนนักกีฬาที่มีคุณภาพ ได้รับการส่งเสริมให้มีสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีการนำวิทยาศาสตร์การกีฬามาประยุกต์ มีตารางโปรแกรมการแข่งขันในทุกๆระดับ การปลุกกระแสค่านิยมทางกีฬาเทเบิลเทนนิสให้เกิดขึ้นในโรงเรียน มีหน่วยงานองค์กรที่รับผิดชอบด้านกีฬาให้ความสำคัญในการสนับสนุน จากการสัมภาษณ์ และการประชุมเชิงปฏิบัติการ ได้เสนอแนะเพิ่มเติมเพื่อหาแนวทางและในกำหนดทิศทาง เพื่อให้เกิดความสำเร็จด้วยการส่งเสริมการมีส่วนร่วมในการบริหารจัดการสู่ความเป็นเลิศกีฬาเทเบิลเทนนิสให้มีความยั่งยืน ในประเด็นดังนี้

2.3.1 ด้านพัฒนาความสามารถตัวนักกีฬาหรือผู้เล่น (การเฟ้นหาตัวนักกีฬา)

เพื่อให้เกิดความสำเร็จในอนาคตคงต้องให้ความสำคัญกับระบบหรือวิธีการได้มาซึ่งนักกีฬาของชมรม ควรจะต้องทบทวนหาวิธีการนอกเหนือจากสิ่งที่ปฏิบัติอยู่ให้ที่มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เช่น การเปิดโปรแกรมเสริมกีฬาเทเบิลเทนนิส ช่วงสั้นๆ สำหรับให้นักเรียนในโรงเรียนที่สนใจได้ทดลองเรียน เพื่อชมรมจะได้มีตัวเลือกเพิ่มมากขึ้น ในขณะเดียวกันก็สามารถที่จะค้นหานักเรียนมีความสนใจหรือพบนักเรียนที่มีพรสวรรค์ทางด้านนี้มากยิ่งขึ้น

2.3.2 ด้านการมีส่วนร่วมและปลุกกระแสค่านิยมทางการกีฬา

ควรส่งเสริมให้เกิดการมีส่วนร่วมและปลุกกระแสค่านิยมทางการกีฬาเทเบิลเทนนิสในโรงเรียน โดยการจัดกิจกรรมเพื่อประชาสัมพันธ์และเผยแพร่ให้ทั้งผู้ปกครองและนักเรียนได้รู้จัก เช่น มีการจัดการแข่งขันกีฬาเทเบิลเทนนิสใน

โรงเรียน, บรรจุหลักสูตรการเรียนในระดับประถมศึกษาตอนต้น, จัดให้มีโต๊ะเทเบิลเทนนิสกลางแจ้งที่เอื้ออำนวยต่อการเล่นโดยธรรมชาติ, จัดให้มีกิจกรรม Open house ของชมรม, กิจกรรมประชาสัมพันธ์โชว์ความสามารถศักยภาพของโค้ชและนักกีฬาในชมรม,เผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผลงานผ่านสื่อออนไลน์ในพื้นที่ทุก Platforms (แพลตฟอร์ม)

2.3.3 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ในปัจจุบันในเรื่องของ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ชมรมเทเบิลเทนนิส ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) ได้รับการสนับสนุนในเรื่องของความพร้อมในด้านนี้ดีอยู่มากๆ อย่างไรก็ดีเพื่อหาแนวทางและในกำหนดทิศทางเพื่อให้เกิดความสำเร็จในอนาคต หากชมรมเทเบิลเทนนิสได้รับกระแสการตอบรับและมีนักเรียนให้ความสนใจและอยากจะเข้ามาเป็นนักกีฬาในชมรมมากยิ่งขึ้น สถานที่ในปัจจุบันคงไม่เพียงพอที่บริหารจัดการเพื่อรองรับสำหรับการฝึกซ้อมอย่างเป็นระบบ ควรจัดทำแผนเพื่อปรับปรุงห้องเดิมให้มีขนาดที่ใหญ่ขึ้นเพื่อรองรับจำนวนนักกีฬาที่จะเข้ามามากขึ้นเป็นลำดับ

2.3.4 ด้านการพัฒนาบุคลากร

ในการดำเนินการของชมรมเทเบิลเทนนิส ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) ที่ผ่านมาตั้งแต่จุดเริ่มต้นมาจนถึงปัจจุบันที่ประสบความสำเร็จสามารถพัฒนานักกีฬาจนเป็นที่ยอมรับนั้นส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากการที่เรามี ผู้ฝึกสอน ผู้ฝึกสอน (Coach) ที่มีความสามารถและมีประสบการณ์จากการเป็นนักกีฬาในระดับต้นๆของประเทศเข้ามาอยู่ร่วมกัน มีประสบการณ์ในการสอนที่สามารถจะถ่ายถอดความรู้และนำประสบการณ์ของตนเองมาส่งต่อความสำเร็จในเกิดขึ้นกับนักกีฬาภายในชมรมเทเบิลเทนนิส ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) แต่ด้วยเวลาผ่านไปกว่า 2 ทศวรรษ ผู้ฝึกสอน (Coach) เริ่มมีอายุมากขึ้นผลจากการฝึกซ้อมที่ผ่านช่วงเวลาอันยาวนานในการยืนป้อนลูก การเป็นคู่ซ้อม หรือแม้แต่ต้องคอยติดตามไปดูการแข่งขันของนักกีฬาในแต่ละรายการทั้งใน กรุงเทพฯ ปริมณฑล หรือต่างจังหวัด เมื่ออายุมากขึ้นต้องยอมรับว่า ผู้ฝึกสอน (Coach) ไม่สามารถที่จะทำหน้าที่ได้เหมือนเดิมหรือสามารถทำได้แต่อาจจะไม่ดีเท่าเดิม ดังนั้นเพื่อหาแนวทางและในกำหนดทิศทางเพื่อให้เกิดความสำเร็จในอนาคตเราต้องให้ความสำคัญ ผู้ฝึกสอน (Coach) ผู้ซึ่งมีส่วนสำคัญในการผลักดันในนักกีฬาประสบความสำเร็จคงจะต้องมีการวางแผนงานเพื่อหา ผู้ช่วยผู้ฝึกสอน (Assistant Coach) เข้ามาช่วยผู้ฝึกสอน (Coach) เก่า โดยให้ทำหน้าที่ทดแทนในบางส่วน เช่น การป้อนลูก หรือ การเป็นคู่ซ้อม ในขณะเดียวกันผู้ฝึกสอน (Coach) ก็ทำหน้าที่ให้คำแนะนำและเป็นที่ปรึกษา แลกเปลี่ยนเรียนรู้ร่วมกัน เตรียมตัวเพื่อทดแทนที่จะเป็น ผู้ฝึกสอน (Coach) กันในอนาคต

อภิปรายผล

จากผลการศึกษาวิจัยเรื่อง การถอดบทเรียนความสำเร็จของการมีส่วนร่วมในการบริหารจัดการสู่ความเป็นเลิศกีฬาเทเบิลเทนนิส: กรณีศึกษา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) พบว่า

1. ควรส่งเสริมการเสริมสร้างการมีส่วนร่วม ในการร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมประเมิน และติดตามผล

2. ขับเคลื่อนการบริหารงานด้วยวงจรการบริหารงานคุณภาพ (PDCA) อย่างต่อเนื่อง มุ่งเน้นให้ทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องได้มีส่วนร่วมในการตัดสินใจและร่วมกันดำเนินการเพื่อบรรลุเป้าหมายร่วมกัน เพราะการมีส่วนร่วมของผู้บริหาร ครู นักเรียน ผู้ปกครอง และชุมชนมีบทบาทสำคัญในการสร้างสภาพแวดล้อมการเรียนรู้ที่เอื้ออำนวยต่อการพัฒนาทักษะและศักยภาพของนักเรียน แนวคิดนี้สอดคล้องกับหลักการพัฒนาคุณภาพการศึกษาและการสร้างความเป็นเลิศในการเรียนรู้ ซึ่งเป็นแนวทางที่ถูกใช้ในการพัฒนาโรงเรียนและระบบการศึกษาในหลายประเทศทั่วโลก (Brown, 2019; Fullan, 2020) มีการศึกษาในเรื่อง WATNONGGO Model : รูปแบบการพัฒนาการบริหารสถานศึกษาโดยยึดหลักการบริหารแบบมีส่วนร่วม พบว่า การขับเคลื่อนการบริหารงานโดยทฤษฎีเชิงระบบด้วยวงจรการบริหารงานคุณภาพ PDCA โดยใช้แนวทางในการจัดการศึกษาแบบมีส่วนร่วม การบริหารจัดการโดยใช้หลักการกระจายอำนาจ การมีส่วนร่วม และหลักธรรมาภิบาล

ตามเงื่อนไขคุณธรรม มีการกำกับ นิเทศติดตามและประเมินผลอย่างรอบคอบ และมีการทำงานร่วมกันเป็นทีมโดยมุ่งเน้นผลลัพธ์ขององค์กร เพื่อสร้างองค์กรที่มีคุณภาพ และเพื่อยกระดับคุณภาพการศึกษาที่ดียิ่งขึ้น (Penetthum et al., 2024) นอกจากนี้ยังมีการศึกษาที่ชี้ให้เห็นว่าเครือข่ายความร่วมมือส่งผลดีต่อคุณภาพการศึกษาในหลายมิติ ทั้งด้านการระดมทรัพยากร การพัฒนาหลักสูตรท้องถิ่น การสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ และการพัฒนาทักษะชีวิตและอาชีพของผู้เรียน (Maneewat, 2023) การบริหารจัดการอย่างมีส่วนร่วมในระดับโรงเรียนสามารถส่งผลเชิงบวกหลายด้าน เช่น ช่วยสร้างแรงจูงใจและความผูกพันของครูและนักเรียนต่อการเรียนการสอน ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการแก้ปัญหาและพัฒนาโรงเรียน รวมถึงสร้างความเชื่อมั่นและความไว้วางใจระหว่างผู้ที่มีส่วนได้ส่วนเสียในระบบการศึกษา (Mulford & Silins, 2011)

3. ให้ความสำคัญกับองค์ประกอบของการบริหารจัดการในการดำเนินงานของชมรมเทเบิลเทนนิส ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) ซึ่งพบว่า มีองค์ประกอบที่สำคัญนำที่ส่งผลต่อความสำเร็จ ดังนี้ 1) ด้านพัฒนาความสามารถตัวนักกีฬา (การเฟ้นหานักกีฬา) ระบบซึ่งการคัดเลือกหรือการแสวงหานักกีฬาเพื่อเข้าร่วมทีมเพราะการเฟ้นหานักกีฬาที่มีศักยภาพสูงเป็นจุดเริ่มต้นของความสำเร็จในระยะยาวโดยนักวิจัย Vaeyens et al. (2024) ระบุว่าการเฟ้นหานักกีฬาที่มีศักยภาพและพัฒนาให้ก้าวไปสู่ระดับสูงเป็นหัวใจสำคัญของความสำเร็จในกีฬา นอกจากนี้โมเดลพัฒนาเยาวชนด้านกีฬาของ Côté & Erickson (2025) ชี้ให้เห็นว่าการฝึกที่เหมาะสมกับช่วงวัยช่วยเพิ่มโอกาสประสบความสำเร็จในระยะยาวอีกด้วย 2) ด้านการพัฒนาบุคลากร ผู้ฝึกสอน (Coach) บทบาทของผู้ฝึกสอนในการพัฒนานักกีฬาเทเบิลเทนนิสไม่เพียงแต่จำกัดอยู่ที่การวางแผนการฝึกฝนเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการมีส่วนร่วมในการสร้างแรงจูงใจและการสนับสนุนทางจิตใจให้แก่ นักกีฬา การที่ผู้ฝึกสอนมีบทบาทเป็นที่ปรึกษาในการพัฒนาแผนการฝึก และการประเมินผลการฝึกซ้อมเป็นการช่วยให้นักกีฬามีความมั่นใจและพร้อมเผชิญกับความท้าทาย ผู้ฝึกสอนมีบทบาทสำคัญในการพัฒนานักกีฬาให้ไปถึงระดับสูงงานวิจัยของ Lyle & Cushion (2025) ชี้ว่าผู้ฝึกสอนที่ได้รับการอบรมและพัฒนาอย่างต่อเนื่องมีแนวโน้มที่จะสร้างนักกีฬาที่มีศักยภาพได้ดีกว่า 3) ด้านการส่งเสริมให้มีสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีโครงสร้างสร้างพื้นฐานที่เหมาะสมสำหรับฝึกซ้อมได้มาตรฐานและเป็นอุปกรณ์ที่ทันสมัย ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญในการพัฒนานักกีฬา สอดคล้องจากการศึกษาของ Koohsari et al. (2024) การออกแบบสิ่งแวดล้อมที่สร้างขึ้น (built environment) มีผลกระทบต่อการพัฒนาประสิทธิภาพนักกีฬา โดยมุ่งเน้นสถานที่ฝึกซ้อมที่เน้นนักกีฬาเป็นศูนย์กลาง ให้นักกีฬาสามารถเข้าถึงสิ่งอำนวยความสะดวก และโครงสร้างพื้นฐานที่เหมาะสม 4) ด้านการส่งเสริมให้ได้มีโปรแกรมการแข่งขันในทุก ๆ ระดับ เนื่องจากการแข่งขันที่ต่อเนื่องช่วยให้นักกีฬาร่วมแสดงความพยายามและความเข้มข้นมากกว่าการฝึกซ้อม ช่วยเพิ่มแรงกระตุ้นให้ฝึกอย่างหนักและได้สัมผัสในบริบทจริง ส่งผลต่อการพัฒนาทักษะของนักกีฬาสอดคล้องกับการศึกษาของ Ives et al. (2020) แสดงให้เห็นว่าการแข่งขันที่มีรูปแบบเหมาะสมช่วยให้พัฒนาทักษะและสภาพจิตใจของนักกีฬาได้เร็วขึ้นซึ่งการส่งเสริมการแข่งขันตั้งแต่ระดับเยาวชนจนถึงระดับอาชีพจะช่วยเพิ่มโอกาสให้นักกีฬาพัฒนาไปสู่ระดับสูงขึ้น 5) ด้านการส่งเสริมสร้างการรับรู้เพื่อปลุกกระแสค่านิยม เป็นการสร้างการรับรู้และส่งเสริมให้กีฬาเทเบิลเทนนิสเป็นที่นิยมในสังคมเป็นปัจจัยที่ช่วยให้มีนักกีฬาใหม่ ๆ เข้ามาสู่วงการโดยเฉพาะการใช้เผยแพร่ประชาสัมพันธ์ผลงานผ่านสื่อออนไลน์ในพื้นที่ทุก Platforms (แพลตฟอร์ม) สอดคล้องกับ Jung et al. (2024) พบว่า อิทธิพลต่อทัศนคติและพฤติกรรมของผู้ปกครองในการตัดสินใจเกี่ยวกับโปรแกรมกีฬาสำหรับเยาวชน ที่แสดงให้เห็นถึงบทบาทสำคัญของโซเชียลมีเดียในการเพิ่มการเข้าถึงกีฬาของเยาวชนในการเล่นกีฬา 6) ด้านการนำวิทยาศาสตร์การกีฬามาประยุกต์ทั้งในเรื่องของโภชนาการและเสริมสร้างสมรรถนะด้านร่างกาย เช่น โภชนาการ การวิเคราะห์การเคลื่อนไหว และการฟื้นฟูร่างกาย เป็นองค์ประกอบสำคัญของการพัฒนานักกีฬา จากงานวิจัยของ Mujika & Padilla (2024) พบว่า การใช้โภชนาการที่เหมาะสมและการฟื้นฟูร่างกายที่ดีช่วยลดอาการบาดเจ็บและเพิ่มสมรรถภาพของนักกีฬา นอกจากนี้ และ 7) ด้านองค์กรที่รับผิดชอบทางด้านกีฬาให้ความสำคัญโดยได้รับการสนับสนุนจากหน่วยงานภาครัฐและเอกชน เช่น สมาคมกีฬาเทเบิลเทนนิสแห่งประเทศไทย ที่มีความสำคัญต่อการสนับสนุนโครงการพัฒนากีฬาซึ่งเป็น

บทความวิจัย

การถอดบทเรียนความสำเร็จของการมีส่วนร่วมในการบริหารจัดการสู่ความเป็นเลิศกีฬาเทเบิลเทนนิส: กรณีศึกษา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม)

LESSONS LEARNED FROM THE SUCCESS OF PARTICIPATION IN MANAGEMENT TOWARDS EXCELLENCE IN TABLE TENNIS: A CASE STUDY OF SRINAKHARINWIROT UNIVERSITY DEMONSTRATION SCHOOL (ELEMENTARY)

หน่วยงานที่มีความเชียวชาญทางกีฬาโดยตรงให้การสนับสนุนให้ความรู้และแนวทางในการพัฒนานักเรียนสู่ความเป็นเลิศ ซึ่งงานวิจัยของ Bilohur et al. (2022) ชี้ให้เห็นว่าการบริหารจัดการกีฬาเชิงระบบและเป็นมืออาชีพ (sports management) เป็นตัวแปรสำคัญในการพัฒนาองค์กรกีฬาและอุตสาหกรรมกีฬาให้เติบโตได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยการบริหารจัดการที่ดีจะช่วยสร้างโครงสร้างพื้นฐานและสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการพัฒนานักกีฬาและองค์กรกีฬาในระดับต่าง ๆ

สำหรับการนำผลจากการศึกษามาใช้เป็นฐานข้อมูลเพื่อขับเคลื่อนให้เกิดทิศการมีส่วนร่วมในการบริหารจัดการสู่ความเป็นเลิศกีฬาเทเบิลเทนนิสในอนาคตจากการสะท้อนบทเรียนจากการประชุมกลุ่มสนทนา พบว่า กระบวนการในการพัฒนานักกีฬาไปสู่ความเป็นเลิศกีฬาเทเบิลเทนนิสของโรงเรียนสาธิต ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) ในอนาคตประกอบด้วย

1. การเสริมสร้างการมีส่วนร่วมในการร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมประเมินและติดตามผล : ในการดำเนินงานของชมรมกีฬาเทเบิลเทนนิสของโรงเรียนสาธิต ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) โดยเปิดโอกาสให้ผู้ที่มีส่วนได้ส่วนเสีย (Stakeholders) ได้มีส่วนรวมในการตัดสินใจในการกำหนดเป้าหมายของชมรม การมีส่วนร่วมในการให้ข้อเสนอแนะวางแผนในการดำเนินงาน รวมถึงมีส่วนร่วมในการประเมินผลและกำกับติดตามการดำเนินงานเพื่อให้การช่วยเหลือและสนับสนุนต่อ และให้ความสำคัญกับการการวางนโยบายและแผนในเรื่อง ประเด็นดังต่อไปนี้ คือ 1.1) การแสวงหาผู้ที่มีหน้าที่รับผิดชอบในการส่งเสริมให้เกิดการมีส่วนร่วม 1.2) การสร้างบทบาทของนักกีฬาให้เป็นที่ยอมรับและนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงที่เห็นเป็นรูปธรรม 1.3) การดำเนินกิจกรรมของชมรมต้องมีความต่อเนื่องและยั่งยืน 1.4) การสร้างความเข้าใจและแสวงหาความร่วมมือทั้งภายในและภายนอก 1.5) การประชุมกับสมาชิกในกลุ่มอย่างต่อเนื่องเน้นการสื่อสารในทางบวกและการสร้างบรรยากาศที่ดี

2. การบริหารจัดการวางแผนอย่างเป็นระบบ (PDCA) : การดำเนินงานของชมรมเทเบิลเทนนิสของโรงเรียนสาธิต ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) ยังคงต้องใช้หลักการวงจรที่ช่วยให้การบริหารงานมีคุณภาพ (PDCA) ซึ่งเครื่องมือนี้เป็นกระบวนการที่ปรับปรุงการทำงานขององค์กรให้ดียิ่งขึ้น ข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเพื่อให้เกิดการพัฒนาในอนาคต มีประเด็นดังต่อไปนี้ 2.1) การสร้างกลไกการขับเคลื่อนเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการบริหารจัดการภายในชมรม 2.2) ปรับกระบวนการทำงานของชมรมเทเบิลเทนนิส โดยเน้นการทำงานเชิงรุกและลึก

3. องค์ประกอบของการบริหารจัดการ : ต้องอาศัยองค์ประกอบที่สำคัญเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จ ได้แก่ ด้านพัฒนาความสามารถตัวนักกีฬา (การเฟ้นหานักกีฬา) ด้านการพัฒนาบุคลากร (ผู้ฝึกสอน) ด้านการส่งเสริมให้มีสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการส่งเสริมให้ได้มีโปรแกรมการแข่งขันในทุกๆระดับ ด้านการส่งเสริมสร้างการรับรู้เพื่อปลุกกระแสค่านิยมทางกีฬาเทเบิลเทนนิส ด้านการนำวิทยาศาสตร์การกีฬามาประยุกต์ทั้งในเรื่องของโภชนาการและเสริมสร้างสมรรถนะด้านร่างกาย และด้านองค์กรที่รับผิดชอบทางด้านกีฬาให้ความสำคัญโดยได้รับการสนับสนุนจากสมาคมเทเบิลเทนนิสแห่งประเทศไทย ซึ่งเป็นหน่วยงานที่มีความเชียวชาญทางกีฬาโดยตรงให้การสนับสนุนให้การให้ความรู้และแนวทางในการพัฒนานักเรียนสู่ความเป็นเลิศ และข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเพื่อให้เกิดการพัฒนาในอนาคตในประเด็นดังต่อไปนี้ 3.1) ด้านพัฒนาความสามารถตัวนักกีฬาหรือผู้เล่น (การเฟ้นหาตัวนักกีฬา) 3.2) ด้านการมีส่วนร่วมและปลุกกระแสค่านิยมทางการกีฬา 3.3) ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก 3.4) ด้านการพัฒนาบุคลากร

กล่าวโดยสรุป การถอดบทเรียนความสำเร็จของการมีส่วนร่วมในการบริหารจัดการสู่ความเป็นเลิศกีฬาเทเบิลเทนนิส: กรณีศึกษา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม) จากการศึกษาวิจัยพบว่า ควรให้ความสำคัญกับ 3 ประเด็นหลัก 1) การส่งเสริมการมีส่วนร่วม 2) การบริหารงานด้วยวงจรการบริหารงานคุณภาพ (PDCA) และ 3) การให้ความสำคัญกับองค์ประกอบของการบริหารจัดการ

ประเด็นที่ควรได้รับการส่งเสริมและปรับปรุง โดยการนำผลจากการศึกษามาใช้เป็นฐานข้อมูลเพื่อขับเคลื่อนให้เกิดทิศทางการมีส่วนร่วมในการบริหารจัดการสู่ความเป็นเลิศกีฬาเทเบิลเทนนิสในอนาคต คือ 1) การแสวงหาผู้ที่มีหน้าที่รับผิดชอบในการส่งเสริมให้เกิดการมีส่วนร่วม 2) การสร้างบทบาทของนักกีฬาให้เป็นที่ยอมรับและนำไปสู่การเปลี่ยนแปลง

ที่เห็นเป็นรูปธรรม 3) การดำเนินกิจกรรมของชมรมต้องมีความต่อเนื่องและยั่งยืน 4) การสร้างความเข้าใจและแสวงหาความร่วมมือทั้งภายในและภายนอก 5) การประชุมกับสมาชิกในกลุ่มอย่างต่อเนื่องเน้นการสื่อสารในทางบวกและการสร้างบรรยากาศที่ดี 6) การสร้างกลไกการขับเคลื่อนเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการบริหารจัดการภายในชมรม 7) การปรับกระบวนการทำงานของชมรมเทเบิลเทนนิสโดยเน้นการทำงานเชิงรุกและลึก 8) ด้านพัฒนาความสามารถตัวนักกีฬาหรือผู้เล่น (การเฟ้นหาตัวนักกีฬา) 9) ด้านการมีส่วนร่วมและปลุกกระแสค่านิยมทางการกีฬา 10) ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก 11) ด้านการพัฒนาบุคลากร

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 โรงเรียนควรนำผลจากการศึกษาวิจัยไปจัดทำแผนดำเนินงานเพื่อปรับปรุงและพัฒนาในอนาคต

1.2 โรงเรียนควรมีนโยบายและยุทธศาสตร์ในการพัฒนากีฬาในภายในโรงเรียนให้สอดคล้องกัน แนวทางรูปแบบความสำเร็จของการมีส่วนร่วมในการบริหารจัดการสู่ความเป็นเลิศกีฬาเทเบิลเทนนิส โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม)

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 การวิจัยครั้งต่อไปควรศึกษาในเชิงลึกเรื่อง คุณลักษณะภาวะผู้นำที่พึงประสงค์ ของผู้ที่ทำหน้าที่ประสานงานของผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการทำงานร่วมกันเพื่อก่อให้เกิดการพัฒนานำไปสู่ความสำเร็จที่ยั่งยืนต่อไปในอนาคต

2.2 ควรศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อองค์ประกอบของความสำเร็จของการมีส่วนร่วมในการบริหารจัดการสู่ความเป็นเลิศกีฬาเทเบิลเทนนิส: กรณีศึกษา โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายประถม)

เอกสารอ้างอิง

Bilohur, V., Skrypchenko, I., & Nepsha, O. (2022). The concept of sports management as a factor of effective sports activities. **Humanities Studies**, 12(89), 60-70. DOI:10.26661/hst-2022-12-89-07

Brown, H. (2019). Educational leadership and school effectiveness. Routledge.

Chansukwong, B. (2021). Components of school sports management for excellence [Article in Thai]. **Naresuan University Journal of Education**, 23(1), 424-427.

Chattanan Games. (2023). **History of the Satit Samakkhi Demonstration School Games [in Thai]**. https://chattangames.edu.cmu.ac.th/page/history.

Côté, J., & Erickson, K. (2025). Long-term athlete development in table tennis: A holistic approach. **International Journal of Sports Science & Coaching**, 20(3), 112–125.

Faisan, P., Suphawit, D., Kanyaphon, J., & Kuntima, P. (2024). WATNONGGO model: A model for developing school administration based on participatory management principles [Article in Thai]. **Journal of Educational Administration and Educational Innovation**, 4(3), 110–119.

Fullan, M. (2020). **The new meaning of educational change (5th ed.)**. Teachers College Press.

Ives, J. C., Neese, K., Downs, N., Root, H., & Finnerty, T. (2020). The Effects of Competitive Orientation on Performance in Competition. **The Sport Journal**, 24. https://thesportjournal.org/article/the-effects-of-competitive-orientation-on-performance-in-competition

Jung, W. S., Jang, W. Y., & Rhee, S. (2024). Maximizing youth sports engagement on social media: How visual impact and message appeal shape consumer responses online. **The Sport Journal**. https://thesportjournal.org/article/maximizing-youth-sports-engagement-on-social-media

Koohsari, M. J., Kaczynski, A. T., Miyachi, M., & Oka, K. (2024). Building on muscles: How built environment design impacts modern sports science. **BMJ Open Sport & Exercise Medicine**, 10(1), e001908. https://doi.org/10.1136/bmjsem-2024-001908

Lyle, J., & Cushion, C. (2025). Coaching effectiveness and the role of education in high-performance sports. **Sports Coaching Review**, 9(2), 88–102.

Mulford, B., & Silins, H. (2011). School leadership for organizational learning and improved student outcomes. **Educational Administration Quarterly**, 47(3), 409–445.

Mujika, I., & Padilla, S. (2024). Sports nutrition and recovery strategies in elite table tennis. **Journal of Sports Medicine and Nutrition**, 30(4), 210–225.

Kongsin, N. (2023). Annual general meeting for the academic year 2023 [Conference document; in Thai]. Association of Parents and Teachers of Srinakharinwirot University Prasarnmit Demonstration School (Elementary), under the Royal Patronage of His Royal Highness Crown Prince of Thailand.

Secretariat of the House of Representatives. (2019). A study to analyze the budget for the development of sports for excellence [Report; in Thai]. Parliamentary Budget Office.

Titnarong, M. (2024). Establishing community collaboration networks to enhance participatory school administration efficiency. **Jintasith Academic Journal**, 1(4), 230. https://so19.tcithaijo.org/index.php/Chintasit/article/view/896.

Vaeyens, R., Lenoir, M., Williams, A. M., & Philippaerts, R. (2024). Talent identification and development in table tennis: A systematic review. **Journal of Sports Talent Research**, 18(1), 23–40.

ผลของความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันของนักกีฬาตะกร้อไทยแลนด์ลีก

อรรณพ นับถือตรง[1], ดิศพล บุบฝาชาติ[2*]

[1]นักวิชาการอิสระ จังหวัดสุรินทร์ ประเทศไทย

[*2]สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

*Corresponding author

E-mail address: disaphon.b@ubru.ac.th

รับบทความ: 8 กันยายน 2568

แก้ไขบทความ: 17 ธันวาคม 2568

ตอบรับบทความ: 17 ธันวาคม 2568

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันของนักกีฬาตะกร้อไทยแลนด์ลีก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นนักกีฬาตะกร้อชายทีมสโมสรตะกร้อสุรินทร์ มีอายุระหว่าง 15-40 ปี จำนวน 10 คน ซึ่งได้มาจากวิธีการเลือกแบบเจาะจง นักกีฬาทำการประเมินความวิตกกังวล ภายใน 1 ชั่วโมง ก่อนการแข่งขัน โดยใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุงใหม่ (CSAI-2R) สถิติที่ใช้ในการครั้งนี้ ได้แก่ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัย พบว่า นักกีฬาตะกร้อมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับต่ำ (M = 14.10, SD= 3.27) ความวิตกกังวลทางจิตอยู่ในระดับต่ำ (M = 15.32, SD = 4.42) และความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับสูง (M = 37.24, SD = 4.84) สรุปผลการวิจัยได้ว่านักกีฬาตะกร้อทีมสโมสรตะกร้อสุรินทร์ที่เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาตะกร้อไทยแลนด์ลีกมีความวิตกกังวลทางกายและความวิตกกังวลจิตต่ำ และความเชื่อมั่นในตนเองสูง ซึ่งความวิตกกังวลอยู่ต่ำกว่าระดับที่เหมาะสม ส่งผลให้การแสดงความสามารถลดลง นำไปสู่ความพ่ายแพ้ต่อคู่ต่อสู้ในการแข่งขันครั้งนี้ ดังนั้น นักกีฬา และผู้ฝึกสอน ควรพิจารณาการฝึกทักษะจิตใจเพื่อช่วยกระตุ้นให้นักกีฬามีความวิตกกังวลอยู่ในระดับที่เหมาะสม ที่จะนำไปสู่การแสดงความสามารถสูงสุดในการแข่งขัน

คำสำคัญ : ความวิตกกังวลทางกาย, ความวิตกกังทางจิต, ความเชื่อมั่นในตนเอง

บทความวิจัย

ผลของความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันของนักกีฬาตะกร้อไทยแลนด์ลีก

THE EFFECT OF PRE-COMPETITIVE ANXIETY OF THAILAND LEAGUES TAKRAW PLAYERS

THE EFFECT OF PRE-COMPETITIVE ANXIETY OF THAILAND LEAGUES TAKRAW PLAYERS

Unnop Nuptheutrong[1] Dissaphon Boobphachart[2*]

[1]Independent Academic, Surin Province, Thailand

[*2]Program in Physical Education, Faculty of Education, Ubon Ratchathani Rajabhat University

*Corresponding author

E-mail address: disaphon.b@ubru.ac.th

Received: September 8, 2025

Revised: December 17, 2025

Accepted: December 17, 2025

Abstract

The purpose of this study was to examine the effect of pre-competitive anxiety of Thailand leagues takraw players. The participants of the study were ten Thai male Takraw players, who played for a takraw club, Surin province and were between 15-40 years old, selected by purposive sampling method. The players were measured the anxiety within 1 hour before the Thailand leagues takraw competition using the Revised Competitive State Anxiety Inventory-2(CSAI-2R). The obtained data were analyzed using mean and standard deviation. The results of study revealed that Before the competition, the somatic anxiety of the plyers was at low level (M = 14.10, SD = 3.27), the cognitive anxiety of the players was also at low level (M = 15.32, SD = 4.42), and the level of the self-confidence at the pretest was at a high level (M = 37.24, SD = 4.84). The conclusion was reached that before the competition, the players were low somatic and cognitive anxiety, and high self-confidence. The players' anxiety was less than the optimal level which cause a decrement in performance, leading to lose the opponent team in this competition. Therefore, athletes and coaches should be considered mental skill training to arouse in order to the anxiety of the players can be at the optimal level for high performance.

Keywords: Somatic Anxiety, Cognitive Anxiety, Self-Confidence

บทนำ

ในบริบทของการแข่งขันกีฬา ปัจจัยทางด้านจิตวิทยาค่อนข้างมีบทบาทสำคัญต่อกำหนดการแสดงความสามารถของนักกีฬา ความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่มีอิทธิพลอย่างมากต่อนักกีฬาและได้รับการศึกษามากที่สุด ความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน หมายถึงการตอบสนองทางด้านสรีรวิทยาและจิตวิทยาที่ส่งผลให้นักกีฬารับรู้ก่อนการแข่งขัน (Martens et al., 1990) ความวิตกกังวลนี้สามารถแบ่งออกเป็น 2 รูปแบบ รูปแบบแรกคือความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) มีความเกี่ยวข้องกับความรู้สึกทางด้านร่างกาย เช่น อาการเกร็งของกล้ามเนื้อมากขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจเร็วขึ้น รูปแบบที่สองคือความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) มีความเกี่ยวข้องกับความคิดทางลบและความวิตกกังวลกลัวว่าจะเกิดความล้มเหลว (Jones, 2003)

กีฬาตะกร้อเป็นกีฬาเก่าแก่ในทางวัฒนธรรมของภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเล่นกันอย่างแพร่หลายในประเทศไทย กีฬาตะกร้อเป็นการแข่งขันที่มีความเข้มข้นสูง นักกีฬาจำเป็นต้องมีการประสานงานความคล่องตัว และทำงานเป็นทีม ในการแข่งกีฬาตะกร้อไทยแลนด์ลีกถือว่าเป็นการแข่งขันที่มีความเข้มข้นสูง นักกีฬาจะต้องเผชิญกับความท้าทายอยู่ 2 เรื่อง เรื่องแรกคือนักกีฬาจะต้องรักษาสมรรถภาพทางกายคงไว้ เรื่องที่สองคือนักกีฬาจะต้องจัดการกับความเครียดภายใจจิตใจให้ได้ เช่น ความวิตกกังวลก่อนการแข่งขัน (Gould, 1993) ในการแข่งขันกีฬา ความวิตกกังวลได้แสดงให้เห็นว่าสามารถส่งผลกระทบต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬา 2 ประการ ประการแรกความวิตกกังวลปานกลางสามารถช่วยเพิ่มสมาธิและการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย ประการที่สองความวิตกกังวลสูงโดยเฉพาะอย่างยิ่งความวิตกกังวลทางจิตสามารถรบกวนการตัดสินใจ ทำลายสมาธิ และลดการแสดงความสามารถในที่สุด (Friedman, 2002; Hardy et al., 1996) ในทางตรงข้าม ความวิตกกังวลต่ำอาจเป็นสัญญาณที่บ่งบอกถึงการไม่ได้เตรียมพร้อมทางด้านจิตใจอย่างเพียงพอ ซึ่งส่งผลให้นักกีฬาเกิดความชะล่าใจและไม่มีสมาธิ (Levenson & Wintrup, 2014)

กีฬาตะกร้อเป็นกีฬาประเภททีม การศึกษาที่เกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลในกีฬาประเภททีมค่อนข้างทำได้ยากลำบาก งานวิจัยที่ศึกษาเกี่ยวข้องกับกีฬาประเภททีมได้เสนอแนะว่าความวิตกกังวลทางกายและความวิตกกังวลทางจิตอาจไม่เพียงแค่ส่งผลกระทบต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬาคนเดียวเท่านั้น แต่ยังรบกวนการสื่อสารและสัมพันธภาพในทีมอีกด้วย (Williams & Krane, 2015) ซึ่งมีความเกี่ยวข้องกับกีฬาประเภททีมต่าง ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกีฬาตะกร้อ เพราะนักกีฬาตะกร้อจะต้องอาศัยการประสานงานและจังหวะการเล่นของเพื่อนร่วมทีมเพื่อให้การเล่นเป็นไปตามแผนการที่วางไว้ ดังนั้น ความวิตกกังวลอาจส่งผลกระทบต่อสภาพทางจิตใจส่วนรวมของทีม ไม่ว่าจะเป็นการแสดงความสามารถสูงขึ้นจากการเพิ่มความตื่นตัว หรือการแสดงความสามารถลดลงจากสิ่งรบกวนหรือขาดสมาธิ

ในขณะที่การวิจัยทางด้านความวิตกกังวลในกีฬาส่วนใหญ่มุ่งเน้นทำศึกษากับกีฬาในประเทศตะวันตก เช่น กีฬาบาสเกตบอล และกีฬาฟุตบอล (Jones, 2003; Williams & Krane, 2015) สิ่งนี้คือช่องว่างจากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับผลกระทบของความวิตกกังวลในกีฬาอันเก่าแก่ของภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกีฬาตะกร้อ ความกดดันทางจิตใจของนักกีฬาเมื่อเข้าร่วมแข่งขันกีฬาตะกร้อไทยแลนด์ลีกอาจมีความแตกต่างจากนักกีฬาในภูมิภาคอื่น ซึ่งอาจเกิดจากความคาดหวังทางวัฒนธรรม ความกดดันทางสังคม และความสำคัญของกีฬาตะกร้อในสังคมไทยอีกทั้ง ยังมีการศึกษาจำนวนน้อยที่ศึกษาความวิตกกังวลในนักกีฬาอาชีพ ซึ่งมีความกดดันจากความคาดหวังของกองเชียร์ อีกทั้งนักกีฬาตะกร้ออาจได้รับแรงกระตุ้นที่ทำให้เกิดความวิตกกังวลแตกต่างกัน เช่น ความกดดันเพื่อที่จะตอบสนองกับความคาดหวังของคนทั้งประเทศ หรือการเป็นตัวแทนของทีมในชุมชมท้องถิ่น ซึ่งอาจส่งผลกระทบต่อสภาพอารมณ์ของนักกีฬาก่อนการแข่งขัน (Levenson & Wintrup, 2014)

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความวิตกกังวล โดยใช้ เป็นแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุงใหม่ โดยจะทำการตรวจสอบผลของความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันที่มีผลต่อการแสดง

ความสามารถในการแข่งขันของนักกีฬาตะกร้อไทยแลนด์ลีก ทำการศึกษาทั้งในด้านความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาตะกร้อ การวิจัยครั้งนี้จะพยายามศึกษาเพื่อให้มีความเข้าใจว่าปัจจัยทางด้านจิตวิทยาเหล่านี้จะส่งผลกระทบต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬาได้อย่างไร โดยมุ่งเน้นไปที่ความวิตกกังวลต่ำ ความวิตกกังวลสูง และความเชื่อมั่นในตนเองสูงเกินไปจะส่งผลให้การแสดงความสามารถลดลงได้หรือไม่ ผลการวิจัยครั้งนี้สามารถเป็นข้อมูลเชิงลึกที่เป็นประโยชน์ต่อนักกีฬาและโค้ชในการแข่งขันตะกร้อไทยแลนด์ลีกเพื่อช่วยให้สามารถพัฒนากลยุทธ์ในการจัดการกับความวิตกกังวลและช่วยให้นักกีฬาตะกร้อสามารถแสดงความสามารถสูงสุดได้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของความวิตกกังวลก่อนการแข่งขันของนักกีฬาตะกร้อไทยแลนด์ลีก

วิธีการดำเนินการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักกีฬาตะกร้อชายทีมสโมสรตะกร้อสุรินทร์ มีอายุระหว่าง 15-40 จำนวน 10 คน ซึ่งได้จากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

เกณฑ์คัดเข้าดังนี้

1. เป็นผู้ที่เข้าร่วมการแข่งขันตะกร้อไทยแลนด์ลีก
2. เป็นผู้ที่มีรายชื่อลงทำการแข่งขันในวันที่ (ส่งรายชื่อลงทำการแข่งขันได้ไม่เกิน 10 คน ในแต่ละครั้ง)
3. เป็นผู้ที่ลงนามในหนังสือแสดงความยินยอมในเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ฉบับปรับปรุงใหม่โดย (the Revised Competitive State Anxiety Inventory - 2 : CSAI-2R) (Cox, Martens, & Russell, 2003) โดยศักดรินทร์ ธรรมวงศ์, 2548 เป็นผู้แปล ซึ่งมีค่าความเชื่อถือได้ (Reliability) เท่ากับ 0.75 นำมาใช้เพื่อให้นักกีฬาตะกร้อประเมินความวิตกกังวล ภายใน 1 ชั่วโมง ก่อนการแข่งขัน โดยที่แบบทดสอบตามสถานการณ์ฉบับนี้มีทั้งหมด 17 ข้อ แบ่งออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่

1. ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety) 7 ข้อ ประกอบด้วย ข้อ 1,4,6,9,12,15 และ 17
2. ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety) 5 ข้อ ประกอบด้วย ข้อ 2,5,8,11 และ 14
3. ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence) จำนวน 5 ข้อ ประกอบด้วย ข้อ 3,7,10,13 และ 16

แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์เป็นการประเมินโดยใช้มาตรวัดแบบลิเคิร์ท 4 อันดับ คือ 1= ไม่เลย 2= บ้าง 3= ปานกลาง และ 4= มาก โดยการคิดคะแนนให้เอาคะแนนของแต่ละข้อในแต่ละด้านมาบวกกัน แล้วนำผลรวมที่ได้มาหารด้วยจำนวนข้อทั้งหมดในแต่ละด้าน และนำมาคูณด้วย 10 จะได้ผลออกเป็นคะแนนของความวิตกกังวลในแต่ละด้าน ช่วงคะแนนจะอยู่ที่ 10-40 คะแนน ซึ่งมีเกณฑ์ให้คะแนนดังนี้

1. คะแนน 10-19 ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองต่ำ
2. คะแนน 20-30 ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองปานกลาง
3. คะแนน 31-40 ระดับความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองสูง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอความร่วมมือจากผู้ฝึกสอนสโมสรตะกร้อสุรินทร์ เพื่อขอนักกีฬาตะกร้อเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ และทำการนัดหมายวันเวลาในการเก็บข้อมูลการวิจัย
2. ผู้วิจัยและผู้ช่วยแนะนำรายละเอียดเกี่ยวกับขั้นตอนการวิจัยและวิธีการตอบแบบทดสอบให้กลุ่มตัวอย่างได้เข้าใจ โดยที่กลุ่มตัวอย่างจะต้องลงนามในหนังสือแสดงความยินยอมก่อนเข้าร่วมการวิจัยครั้งนี้ด้วย
3. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยการแจกแบบทดสอบให้กับกลุ่มตัวอย่าง ภายใน 1 ชั่วโมง ก่อนการแข่งขันกีฬาตะกร้อไทยแลนด์ลีก
4. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยทำการเก็บรวบรวมแบบทดสอบกลับคืน
5. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยทำการตรวจสอบความถูกต้องและความสมบูรณ์ของแบบทดสอบเพื่อดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ค่าหาเฉลี่ย (*M*) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (*SD*) ของ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเองของนักกีฬาตะกร้อ

ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ อายุ น้ำหนัก และส่วนสูงของนักกีฬาตะกร้อ (n=10)

	ค่าเฉลี่ย (*M*)	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (*SD*)
อายุ (ปี)	28.20	8.02
น้ำหนัก (กิโลกรัม)	71.10	10.99
ส่วนสูง (เซนติเมตร)	173.50	6.68

จากตารางที่ 1 พบว่า นักกีฬาตะกร้อมีอายุเฉลี่ยเท่ากับ 28.20 ปี น้ำหนักเฉลี่ยเท่ากับ 71.10 กิโลกรัม และส่วนสูงเฉลี่ยเท่ากับ 173.50 เซนติเมตร

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของ ความวิตกกังวลทางกาย ความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเอง ก่อนการแข่งขันของนักกีฬาตะกร้อ (n=10)

ด้าน	*M*	*SD*	ระดับ
ความวิตกกังวลทางกาย (Somatic Anxiety)	14.10	3.27	ต่ำ
ความวิตกกังวลทางจิต (Cognitive Anxiety)	15.32	4.22	ต่ำ
ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence)	37.24	4.84	สูง

จากตารางที่ 2 พบว่า นักกีฬาตะกร้อ มีความวิตกกังวลทางกายอยู่ในระดับต่ำ (*M* = 14.10) ความวิตกกังวลทางจิตอยู่ในระดับต่ำ (*M* = 15.32) และความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับสูง (*M* = 37.24)

การอภิปรายผลการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่านักกีฬาตะกร้อมีระดับของความวิตกกังวลทางกายต่ำ ความวิตกกังวลทางจิตต่ำ และความเชื่อมั่นในตนเองสูง ซึ่งการแข่งขันตระกร้อเป็นการแข่งขันประเภททีม ซึ่งผลการแข่งขัน ทำให้นักกีฬาตะกร้อแสดงความสามารถลดลง จนไปนำไปสู่ความพ่ายแพ้ให้กับคู่ต่อสู้ในการแข่งขันตะกร้อไทยแลนด์ลีกในครั้งนี้ โดยผู้วิจัยจะขออธิบายลงในรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. บทบาทของความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองในการแสดงความสามารถทางกีฬา

ในการแข่งขันกีฬา สภาพจิตใจของนักกีฬามีผลกระทบอย่างมากต่อการแสดงความสามารถในการแข่งขัน โดยทั่วไปแล้วเชื่อว่าความวิตกกังวลต่ำทั้งในความวิตกกังทางกายและความวิตกกังวลทางจิต และความเชื่อมั่นในตนเองสูงจะทำให้เกิดการแสดงความสามารถสูงสุด อย่างไรก็ตาม ในการวิจัยครั้งนี้ นักกีฬาตะกร้อมีทั้งความวิตกกังวลทางกายและความวิตกกังวลทางจิตต่ำควบคู่กัน และความเชื่อมันในตนเองสูงส่งผลกระทบให้มีแสดงความสามารถลดลง และนำไปสู่ความพ่ายแพ้ต่อคู่ต่อสู้ในการแข่งขันกีฬาตะกร้อไทยแลนด์ลีกครั้งนี้ ดังนั้น การทำความเข้าใจเรื่องนี้จำเป็นต้องทำการศึกษาบทบาทของความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองว่าปัจจัยเหล่านี้จะมีปฏิสัมพันธ์กันอย่างไร

1.1 ความวิตกกังวลทางกายกับการแสดงความสามารถ

ความวิตกกังวลทางกาย หมายถึงการตอบสนองทางสรีรวิทยาต่อความเครียด เช่น อัตราการเต้นของหัวใจเร็วขึ้น และอาการเกร็งของกล้ามเนื้อมากขึ้น (Jones, 2003) ความวิตกกังวลที่เหมาะสมสามารถช่วยให้นักกีฬามีความตื่นตัวมากขึ้น ปฏิกิริยาตอบสนองรวดเร็วขึ้น และสมาธิดีขึ้น (Gould, 1993) โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกีฬาตะกร้อ นักกีฬาจำเป็นต้องคิดอย่างรวดเร็วและเคลื่อนที่อย่างว่องไว ซึ่งการมีความวิตกกังวลทางกายที่เหมาะสมอาจเป็นประโยชน์สำหรับนักตะกร้อเพื่อช่วยให้เตรียมพร้อมของร่างกายในการแข่งขัน

อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยนี้ พบว่านักกีฬาตะกร้อไทยแลนด์ลีกมีความวิตกกังวลทางกายต่ำอาจบ่งบอกได้ถึงการขาดสมาธิ ขาดความกระตือรือร้น และไม่ได้เตรียมความพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจ จึงมีผลให้เกิดการแสดงความสามารถต่ำกว่ามาตรฐานของตนเอง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในสถานการณ์ที่มีความกดดันสูง นักกีฬาจำเป็นต้องเตรียมความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ (Eysenck & Derakshan, 2011)

1.2 ความวิตกกังวลทางจิตกับการแสดงความสามารถ

ความวิตกกังวลทางจิต หมายถึงลักษณะอาการทางจิตใจ เช่น ความกังวลใจ ความกลัวที่จะล้มเหลว สิ่งนี้สามารถส่งผลกระทบให้นักกีฬาขาดสมาธิ และลดการแสดงความสามารถในการแข่งขัน (Martens, 1987) ความวิตกกังวลบางอย่างมีความสำคัญต่อนักกีฬาเพื่อช่วยให้มีความตื่นตัวและสมาธิ ซึ่งความวิตกกังวลทางจิตต่ำอาจบ่งบอกได้ว่านักกีฬาอาจรู้สึกว่าไม่จำเป็นต้องใช้ความคิดมากมาย หรือรู้สึกว่าไม่จำเป็นต้องรีบเร่งในระหว่างการแข่งขัน

การศึกษาก่อนนี้ได้แสดงให้เห็นว่า ความวิตกกังวลทางจิตต่ำอาจส่งผลให้นักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองสูงโดยที่ไม่รู้สึกถึงความกดดันต่อการแสดงความสามรถที่ดี (Cerin et al., 2008) เมื่อนักกีฬาขาดแรงจูงใจอาจมีผลให้ขาดวิธีคิดที่ดีเพื่อที่จะนำมาใช้เป็นกลยุทธ์ในการตัดสินใจ และไม่สามารถคาดเดาการเคลื่อนที่ของคู่ต่อสู้ได้อย่างรวดเร็ว ซึ่งมีความสำคัญอย่างมากสำหรับกีฬาตะกร้อ เนื่องจากนักกีฬาจำเป็นต้องมีจังหวะการเคลื่อนที่รวดเร็ว

1.3 ความเชื่อมั่นในตนเองกับการแสดงความสามารถ

ความเชื่อมั่นในตนเอง หมายถึงลักษณะทางจิตวิทยาเชิงบวก ซึ่งความเชื่อมั่นในตนเองอาจช่วยให้นักกีฬามีความเชื่อว่า ตนมีความสามารถทำได้สำเร็จ และสามารถฟื้นฟูสภาพจิตใจหลังจากทำผิดพลาดได้รวดเร็ว (Hardy et al., 1996) โดยที่ความเชื่อมั่นในตนเองสูงจะมีความสัมพันธ์กับการแสดงความสามารถสูง อย่างไรก็ตาม ความเชื่อมั่นใน

ตนเองสูงเกินไปอาจส่งผลให้นักกีฬามีการประเมินความสามารถของตนเองสูงเกินไป จึงทำให้เกิดความประมาทและตัดสินใจผิดพลาด (Hardy, 2006)

อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่านักกีฬาตะกร้อมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงอาจส่งผลให้มีการประเมินความสามารถของคู่ต่อสู้ต่ำเกินไป และมีความประมาทไม่คิดปรับเปลี่ยนรูปแบบวิธีการเล่นเพื่อให้ชนะคู่ต่อสู้ในระหว่างการแข่งขัน ความเชื่อมั่นในตนเองสูงเกินไปอาจเป็นสาเหตุให้นักกีฬาขาดความกระตือรือร้นและความมุ่งมั่นตั้งใจ จึงอาจนำไปสู่ความพ่ายแพ้ในการแข่งขัน (Jones, 2003) ความเชื่อมั่นในตนเองโดยปราศจากความวิตกกังวลหรือความท้าทายอาจเป็นสาเหตุทำให้นักกีฬาขาดสมาธิและไม่ได้เตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจ โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อ ต้องเผชิญกับสถานการณ์ที่ไม่คาดคิดว่าจะเกิดขึ้นในระหว่างการแข่งขัน (Friedman, 2002)

2. ทฤษฎีทางด้านจิตวิทยาที่เกี่ยวข้องกับผลการวิจัยครั้งนี้

2.1 ทฤษฎีตัวยูคว่ำ (Inverted-U Hypothesis)

ทฤษฎีตัวยูคว่ำของ Yerkes & Dodson (1908) เสนอแนะว่าการแสดงความสามารถสูงสุดมีความเกี่ยวข้องกับความวิตกกังวลที่สูงขึ้นจนถึงจุดที่เหมาะสม แต่หากอยู่ก่อนและเลยจุดที่เหมาะสม ความวิตกกังวลต่ำหรือสูงเกินไปก็จะส่งผลเสียต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬา ผลการวิจัยครั้งนี้ พบว่านักกีฬาตะกร้อไทยแลนด์ลีกมีความวิตกกังวลทางจิตและความวิตกกังวลทางกายต่ำอาจตกอยู่ในจุดบริเวณเส้นส่วนโค้งก่อนที่ถึงจุดที่เหมาะสม แสดงให้เห็นว่านักกีฬาตะกร้อขาดแรงกระตุ้นทางสรีรวิทยาและไม่มีสมาธิ จึงส่งผลให้เกิดการแสดงความสามารถลดลงในการแข่งขัน ซึ่งนักกีฬาตะกร้ออาจตกอยู่ในสภาวะความตื่นตัวต่ำ ขาดแรงจูงใจ และแรงกระตุ้นเพื่อที่จะเอาชนะคู่ต่อสู้ในการแข่งขัน

2.2 โซนของการแสดงความสามารถที่เหมาะสมที่สุด (The Zone of Optimal Functioning)

ทฤษฎีโซนของการแสดงความสามารถที่เหมาะสมที่สุดของ Hanin (2000) ได้กล่าวว่า นักกีฬาแต่ละคนจะมีระดับความวิตกกังวลที่เหมาะสมของตนเอง เพื่อช่วยให้ตนเองสามารถแสดงความสามารถสูงสุด ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่านักกีฬาตะกร้อมีความวิตกกังวลอยู่ในระดับต่ำอาจตกอยู่นอกโซนที่เหมาะสมที่สุดของตนเอง ซึ่งการไม่มีความกดดันและความตื่นเต้นอาจเป็นสาเหตุให้นักกีฬาเกิดความประมาทและขาดสมาธิ (Jones & Hardy, 1990) โดยที่ระดับของความวิตกกังวลกายและความวิตกกังวลทางจิตต่ำอาจขัดขวางให้นักกีฬาไม่สามารถมีทั้งร่างกายและจิตใจที่เหมาะสมเพื่อให้ประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬา

3. การปฏิสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลต่ำกับความเชื่อมั่นในตนเองสูงเกินไป

ข้อค้นพบที่สำคัญในการวิจัยครั้งนี้ คือการปฏิสัมพันธ์ระหว่างความวิตกกังวลต่ำกับความเชื่อมั่นในตนเองสูง ซึ่งดูเหมือนว่าจะส่งผลกระทบให้นักกีฬาตะกร้อแสดงความสามารถลดลง โดยปกติแล้วความเชื่อมั่นในตนเองสูงจะมีผลให้นักกีฬาเกิดการแสดงความสามารถสูง แต่เมื่อรวมกันกับความวิตกกังวลต่ำอาจส่งผลให้นักกีฬาขาดความมุ่งมั่นตั้งใจในการแข่งขัน งานวิจัยก่อนนี้ได้เสนอแนะว่านักกีฬาที่มีความเชื่อมั่นในตนเองสูงเกินไปอาจส่งผลให้ขาดความกระตือรือร้นและไม่ได้เตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจกับความท้าทายที่จะเกิดขึ้นจากการแข่งขัน จึงส่งผลให้นักกีฬาตัดสินใจผิดพลาดและแสดงความสามารถผิดพลาดในที่สุด (Hardy et al., 1996)

นอกจากนี้ ความเชื่อมั่นในตนเองสูงเกินไปอาจส่งผลให้นักกีฬามีการประเมินคู่ต่อสู้ต่ำเกินไปและขาดความท้าทาย สิ่งสำคัญที่สุดในกีฬาตะกร้อนั่นคือนักกีฬาตะกร้อจะต้องมีปฏิกิริยาตอบสนองอย่างรวดเร็วและสามารถเคลื่อนที่อย่างแม่นยำ หากนักกีฬามีความเชื่อมั่นในตนเองสูงเกินไปอาจส่งผลให้ปฏิกิริยาตอบสนองเชื่องช้า ตัดสินใจเลือกใช้ยุทธวิธีการเล่นผิดพลาด และแสดงความสามารถต่ำกว่ามาตรฐานของตนเอง (Cerin et al., 2008)

4. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้เพื่อการฝึกและการโค้ชจิตใจ

จากผลการวิจัยครั้งนี้ แสดงให้เห็นค่อนข้างชัดเจนว่าการเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจคือสิ่งสำคัญที่สุดสำหรับนักกีฬาเพื่อช่วยให้ประสบความสำเร็จในการแข่งขัน เครื่องมือการฝึกทักษะจิตใจ เช่น การฝึกสมาธิ และการนั่งสมาธิ เป็นเครื่องมือที่สามารถช่วยให้นักกีฬามีความวิตกกังวลและความเชื่อมั่นในตนเองอยู่ในระดับที่เหมาะสม (Gould, 1993) เครื่องมือเหล่านี้มีความจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับนักกีฬาเพื่อช่วยให้มีแรงกระตุ้นทางจิตใจที่เหมาะสม สมาธิและความตื่นตัว แต่ความวิตกกังวลก็ต้องไม่ควรสูงเกินไปเพราะจะทำให้เกิดการขัดขวางแสดงความสามารถสูงสุดของนักกีฬา

โค้ชควรพิจารณาค้นหาวิธีการต่าง ๆ เพื่อช่วยให้จัดการกับความเชื่อมั่นที่สูงเกินไป โดยมุ่งเน้นความสำคัญไปที่เรื่องของความถ่อมตนภายในใจและการเตรียมความพร้อมทางด้านจิตใจ เพื่อให้แน่ใจให้ว่านักกีฬาจะไม่เกิดความประมาทเนื่องจากมองว่าตนมีความสามารถเหนือกว่าคู่ต่อสู้อีกต่อไป การฝึกทักษะจิตใจมีหลายเทคนิค เช่น การตั้งเป้าหมาย การมองเห็นภาพ และการฝึกความยืดหยุ่นจิตใจ เทคนิคเหล่านี้สามารถช่วยให้นักกีฬารักษาความสมดุลระหว่างความมั่นใจในตนเองกับความท้าทายที่รับรู้จากการแข่งขัน (Jones, 2003)

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้ให้ข้อมูลเชิงลึกที่เป็นประโยชน์ในเรื่องความสัมพันธ์ที่ซับซ้อนระหว่างความวิตกกังวล ความเชื่อมั่นในตนเอง และการแสดงความสามารถของนักกีฬา ถึงแม้ว่าโดยปกติแล้วความวิตกกังวลต่ำและความเชื่อมั่นในตนเองสูงดูเหมือนว่าจะมีประโยชน์ต่อนักกีฬา แต่ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่าปัจจัยเหลานี้ส่งผลเสียต่อการแสดงความสามารถของนักกีฬาตะกร้อ และนำไปสู่ความพ่ายแพ้ให้กับคู่ต่อสู้ในการแข่งขันกีฬาตะกร้อไทยแลนด์ลีก โดยที่นักตะกร้อมีทั้งความวิตกกังวลทางกายและความวิตกกังวลทางจิตต่ำพร้อมกันอาจมีผลให้ขาดสมาธิ ในขณะเดียวกัน นักตะกร้อมีความเชื่อมั่นในตนเองสูงอาจเป็นสาเหตุให้เกิดความประมาท ชะล่าใจ และเล่นไม่ได้ตามแผนการที่วางไว้ ดังนั้น การทำความเข้าใจเกี่ยวกับความสมดุลที่ละเอียดอ่อนและซับซ้อนระหว่างความวิตกกังวลกับความเชื่อมั่นในตนเองเป็นสิ่งสำคัญอย่างมากเพื่อช่วยให้นักกีฬาสามารถแสดงความสามารถสูงสุดในการแข่งขัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกีฬาตะกร้อที่ให้ความสำคัญในเรื่องของการมีสมาธิและความตื่นตัว

ข้อจำกัดของการวิจัย

1. ด้านกลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักตะกร้อทีมสุรินทร์และมีขนาดจำกัด อาจไม่สามารถสรุปผลการวิจัยไปยังนักกีฬากลุ่มอื่นได้
2. ด้านการวัดผล ในการวิจัยครั้งนี้ ใช้แบบทดสอบความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (CSAI-2R) เพียงอย่างเดียว อาจยังไม่สะท้อนให้เห็นถึงสภาพจิตใจที่แท้จริงของนักกีฬาตะกร้อในการแข่งขันได้
3. ด้านตัวแปรแทรกซ้อน ในการวิจัยครั้งนี้ไม่สามารถควบคุมปัจจัยอื่น ๆ ซึ่งอาจส่งผลต่อผลการแข่งขันได้ เช่น สมรรถภาพทางกาย ประสบการณ์ ยุทธวิธีการแข่งขัน และความกดดันจากสิ่งแวดล้อม เป็นต้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในอนาคต

1. ควรทำการศึกษานักกีฬาประเภทอื่น ๆ รวมถึงนักกีฬาที่มีระดับทักษะ และประสบการณ์ที่แตกต่างกัน เพื่อให้ได้ข้อสรุปที่ครอบคลุมและสามารถนำไปใช้ในวงกว้างได้
2. ควรใช้วิธีการอื่น ๆ เช่น การสัมภาษณ์แบบเชิงลึก หรือการสังเกตพฤติกรรมในระหว่างการแข่งขัน เพื่อให้ได้ข้อมูลที่แม่นยำและครอบคลุมมิติทางจิตวิทยามากขึ้น

3. ควรใช้เครื่องมือที่สามารถวัดการตอบสนองทางร่างกาย เช่น อัตราการเต้นของหัวใจหรือระดับคอร์ติซอลในร่างกาย เพื่อให้ได้ข้อมูลที่เกี่ยวกับความวิตกกังวลและความมั่นใจในตนเองในเชิงวิทยาศาสตร์มากขึ้น

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบพระคุณ ผู้จัดการทีม ผู้ฝึกสอน และนักกีฬาตะกร้อ ทีมจังหวัดสุรินทร์เป็นอย่างสูง ที่ให้ความช่วยเหลือและเข้าร่วมในการวิจัยครั้งนี้ และขอขอบพระคุณ นักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ ที่เป็นผู้ช่วยวิจัยในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยครั้งนี้จนสำเร็จลุล่วงได้ด้วยดี

เอกสารอ้างอิง

Cerin, E., Kwan, M. Y., & Courneya, K. S. (2008). Psychological predictors of physical activity in children and adolescents: A meta-analysis. Psychology & Health, 23(3), 387–406.

Cox, R. H., Martens, M. P., & Russell, W. D. (2003). Measuring anxiety in athletics: The revised competitive state anxiety inventory-2. **Journal of Sport and Exercise Psychology**, 25(4), 519-533.

Eysenck, M. W., & Derakshan, N. (2011). New perspectives in anxiety and cognitive performance. **Journal of Anxiety Disorders**, 25(7), 808–811.

Friedman, M. (2002). Cognitive anxiety and athletic performance. **Journal of Sport Psychology**, 23(1), 45–60. Hanin, Y. L. (2000). Emotions in sport. Human Kinetics.

Gould, D. (1993). **Psychological skills for athletes**. Human Kinetics.

Hanin, Y. L. (2000). **Emotions in sport**. Human Kinetics.

Hardy, L. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-confidence literature in sport. **Journal of Sports Sciences**, 24(3), 189-204.

Hardy, L., Jones, G., & Gould, D. (1996). **Understanding psychological preparation for sport: Theory and practice**. Wiley.

Jones, G. (2003). Sport psychology: **A critical introduction**. Routledge.

Jones, G., & Hardy, L. (1990). The application of psychological skills to competitive performance in sport. **Journal of Sport & Exercise Psychology**, 12(1), 94–106.

Levenson, M., & Wintrup, A. (2014). Cultural influences on anxiety and performance in Southeast Asian athletes. **Asian Journal of Sport Psychology**, 19(2), 71–89.

Martens, R. (1987). **Sport competition anxiety test**. Human Kinetics.

Martens, R., Vealey, R. S., & Burton, D. (1990). **Competitive anxiety in sport**. Human Kinetics.

Williams, J. M., & Krane, V. (2015). **Applied sport psychology: Personal growth to peak performance**. McGraw-Hill.

Yerkes, R. M., & Dodson, J. D. (1908). The relationship of strength of stimulus to rapidity of habit-formation. **Journal of Comparative Neurology and Psychology**, 18, 459–482.

ระดับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของเยาวชนในเขตปริมณฑล: กรณีศึกษาโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดนนทบุรี

เอกรัก ไชยสถาน* เอกชัย ศรีบุญเรือง วรโชติ บุญเศษศักดา ชาติรัมย์
จเด็จ จันทรภาค นนทกร อุดมศรีอนันต์ ธวัชชัย ภาวะชัย

โรงเรียนศรีบุณยานนท์ จังหวัดนนทบุรี
*Corresponding author
E-mail address: eakarak_c@sb.ac.th

รับบทความ: 10 กันยายน 2568
แก้ไขบทความ: 21 ธันวาคม 2568
ตอบรับบทความ: 22 ธันวาคม 2568

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาระดับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของเยาวชนในเขตปริมณฑล : กรณีศึกษาโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดนนทบุรี กลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 6 จำนวน 340 คน (ชาย 161 คน, หญิง 179 คน) ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย และดำเนินการทดสอบด้วยแบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กและเยาวชน อายุ 7 – 18 ปี สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ พ.ศ.2562 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย (BMI) โดยรวมเท่ากับ 20.63 กก./ม.^{2} (S.D. = 4.95) นักเรียนส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์สมส่วน (ร้อยละ 40.59) รองลงมาอยู่ในเกณฑ์ผอม (ร้อยละ 36.76) สำหรับสมรรถภาพทางกายรายด้าน พบว่า สมรรถภาพด้านความอ่อนตัว (นั่งงอตัวไปข้างหน้า) อยู่ในระดับต่ำมาก(ร้อยละ 63.82, $\bar{x}$ = 3.30 S.D. = 9.80 ซม.) รองลงมาคือรายการดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที (ร้อยละ 59.41, $\bar{x}$ = 13.16 S.D. = 7.89 ครั้ง) ขณะที่รายการยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที อยู่ในเกณฑ์ดีมากสูง (ร้อยละ 38.24, $\bar{x}$ = 167.12 S.D. = 81.82 ครั้ง) เมื่อเปรียบเทียบระหว่างเพศ พบว่านักเรียนหญิงมีความอ่อนตัวสูงกว่านักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ขณะที่นักเรียนชายมีค่าเฉลี่ยสมรรถภาพด้านอื่น ๆ สูงกว่านักเรียนหญิงในทุกรายการ โดยรวมมีนักเรียนผ่านเกณฑ์มาตรฐานเพียงร้อยละ 29.11 ผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่าควรเน้นการเพิ่มกิจกรรมการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อแก้ไขปัญหาสมรรถภาพด้านความอ่อนตัวที่อยู่ในระดับวิกฤตของเยาวชนกลุ่มนี้

คำสำคัญ: สมรรถภาพทางกาย, สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ, การทดสอบสมรรถภาพ

HEALTH-RELATED PHYSICAL FITNESS LEVELS OF YOUTH IN METROPOLITAN AREAS: A CASE STUDY OF A SECONDARY SCHOOL IN NONTHABURI PROVINCE

Eakarak Chaiyasatarn*, Aekkachai Sriboonrueng, Vorachot Boonset, Sakda Chatram
Jadet Jantarapak, Nontakorn UdomSrianan, Thawatchai Pawachai
Sriboonyanon School Nonthaburi Province
*Corresponding author
E-mail address: eakarak_c@sb.ac.th

Received: September 10, 2025
Revised: December 21, 2025
Accepted: December 22, 2025

Abstract

The purposes of this research were to study the health-related physical fitness levels of secondary school students in Nonthaburi Province. The sample consisted of 340 students (161 males and 179 females) from grades 7 to 12 in the 2025 academic year, selected through simple random sampling from a total population of 2,445. The research instruments followed the 2019 Physical Fitness Test and Standards for Children and Youth (ages 7–18) by the Department of Physical Education. Data were analyzed using mean, standard deviation, percentage, and independent t-test. The results revealed that the overall mean Body Mass Index (BMI) was 20.63 S.D. = 4.95 kg/m^2. Most students were in the normal weight category (40.59%), followed by the underweight category (36.76%). Regarding individual fitness components, the sit-and-reach test (flexibility) showed the lowest performance, with 63.82% of students at a very low level ($\bar{x}$ = 3.30 S.D. = 9.80 cm.), followed by the 30-second modified push-up test (59.41% at a very low level, $\bar{x}$ = 13.16 S.D. = 7.89 times). In contrast, the 3-minute step test (Cardiovascular endurance) showed the highest performance, with 38.24% of students in the excellent category ($\bar{x}$ = 167.12 S.D. = 81.82 times). Gender comparison indicated that female students had significantly higher flexibility than male students ($p < .05$), while male students outperformed females in all other components. Overall, only 29.11% of students passed the total physical fitness standards. These findings suggest a critical need for targeted stretching exercises to address the significantly low flexibility levels among youth in this metropolitan area.

Keywords: Physical fitness, Physical fitness related to health, Physical fitness test

บทนำ

สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health-Related Physical Fitness) เป็นดัชนีชี้วัดที่สำคัญต่อคุณภาพชีวิตและสุขภาวะที่ดีในระยะยาว การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีช่วยลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง (Non-communicable diseases: NCDs) และภาวะน้ำหนักเกิน อย่างไรก็ตามจากรายงานประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2567 ของกรมพลศึกษา พบว่า เด็กและเยาวชนทั่วประเทศมีสมรรถภาพทางกายผ่านเกณฑ์มาตรฐานร้อยละ 70.97 ซึ่งไม่บรรลุค่าเป้าหมายที่ตั้งไว้อยู่ที่ร้อยละ 74 และค่าดัชนีมวลกาย (BMI) ปี 2566 และ 2567 เฉลี่ยเมื่อเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานของประเทศไทยร้อยละ 43.33 และ 44.04 ตามลำดับนั้นไม่บรรลุค่าเป้าหมายที่ตั้งไว้อยู่ที่ +5 ต่อปี (Department of Physical Education, 2024) ชี้ให้เห็นว่าเยาวชนไทยโดยรวมยังคงมีระดับสมรรถภาพทางกายที่น่ากังวล โดยเฉพาะในองค์ประกอบที่เกี่ยวข้องกับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความอ่อนตัว ซึ่งมีแนวโน้มลดลงตามช่วงอายุที่เพิ่มขึ้น ถึงแม้ว่าที่ผ่านมาจะพบว่าสัดส่วนของประชาชนทุกภาคทั่วประเทศกว่าร้อยละ 40 มีความสนใจในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาโดยมีการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอเกินค่าเป้าหมายที่กำหนดที่ร้อยละ 30 แต่จากการติดตามและประเมินผล แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2560 - 2565) ในยุทธศาสตร์ที่ 1 การส่งเสริมให้เกิดความรู้และความตระหนักด้านการออกกำลังกาย และการกีฬาขั้นพื้นฐาน พบว่า ในปี 2564 การพัฒนายังไม่สามารถดำเนินงานได้ตามเป้าหมาย โดย เด็กและเยาวชนทั่วประเทศผ่านเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายที่ร้อยละ 70.43 ซึ่งต่ำกว่า ค่าเป้าหมายที่กำหนด (ค่าเป้าหมายที่ร้อยละ 80) การมีสุขภาพที่ดีจึงเป็นองค์ประกอบสำคัญที่ส่งเสริมให้มนุษย์สามารถดำเนินชีวิตประจำวันและมีความพร้อมที่จะประกอบกิจกรรมตามอาชีพของตนเอง การมีสุขภาพดีจึงเป็นปัจจัยสำคัญของการพัฒนาประเทศที่ยั่งยืนดังนั้นการส่งเสริมและสนับสนุนประชากรในชาติให้มีสุขภาพดีทั้งกายและใจจึงเป็นกระบวนการสำคัญที่ช่วยผลักดันให้เกิดการเติบโตทางเศรษฐกิจและการเพิ่มระดับความสามารถในการแข่งขันของประเทศ (Butnak, et al., 2023)

การเปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตสู่สังคมยุคดิจิทัล ส่งผลให้เยาวชนโดยเฉพาะในเขตเมืองและปริมณฑล มีภาวะพฤติกรรมเนือยนิ่ง (Sedentary Lifestyle) และมีชั่วโมงการใช้หน้าจอ (Screen Time) ที่สูงขึ้น พฤติกรรมเหล่านี้ส่งผลโดยตรงต่อการลดลงของความยืดหยุ่นและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ นำไปสู่ความเสี่ยงต่อปัญหาทางระบบกล้ามเนื้อและกระดูกในระยะยาว นอกจากนี้ การขาดการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอยังส่งผลต่อพัฒนาการทางอวัยวะและการเจริญเติบโตที่ไม่สมวัย ซึ่งสมรรถภาพทางกายที่ดีไม่เพียงช่วยพัฒนาด้านร่างกายเท่านั้น แต่ยังส่งผลต่อพัฒนาการด้านจิตใจ อารมณ์ และการปรับตัวเข้ากับสังคมอีกด้วย สมรรถภาพทางกายที่ดีคือหัวใจสำคัญของการพัฒนาเยาวชนวัยเรียนอย่างรอบด้าน เพราะเป็นปัจจัยพื้นฐานที่ส่งเสริมให้ร่างกายเจริญเติบโตสมวัยอวัยวะทำงานได้เต็มประสิทธิภาพ และพร้อมสำหรับการประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวัน ขณะเดียวกันยังส่งผลบวกต่อมิติด้านจิตใจและสังคม ทั้งในด้านการสร้างความมั่นใจ การตัดสินใจและการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นในสังคม (Thai Health Promotion Foundation, 2025)

หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ได้กำหนดตัวชี้วัดด้านการทดสอบและพัฒนาสมรรถภาพทางกายไว้อย่างชัดเจนตั้งแต่ระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 เพื่อให้นักเรียนเห็นคุณค่าและมีทักษะในการดำรงสุขภาพ การทดสอบสมรรถภาพทางกายจึงเป็นเครื่องมือสำคัญในการวินิจฉัยความบกพร่องทางร่างกายเบื้องต้น และใช้เป็นแนวทางกำหนดรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับแต่ละบุคคล การประเมินสถานการณ์จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งเพื่อให้ได้ข้อมูลฐานสำหรับการออกแบบกิจกรรมพลศึกษาให้ตรงตามความต้องการและสภาพร่างกายที่แท้จริงของนักเรียน

จังหวัดนนทบุรีเป็นพื้นที่เขตปริมณฑลที่มีความหนาแน่นของประชากรสูงและมีการขยายตัวของความเป็นเมืองอย่างรวดเร็ว ลักษณะกึ่งเมืองดังกล่าวส่งผลต่อวิถีชีวิต พฤติกรรมการเดินทาง และข้อจำกัดในการเข้าถึงพื้นที่ออกกำลังกายที่แตกต่างจากพื้นที่ชนบทหรือใจกลางเมืองใหญ่ ปัจจุบันพบว่านักเรียนในพื้นที่ปริมณฑล

จำนวนมากเริ่มมีภาวะโภชนาการเกินและขาดกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ แม้จะมีการศึกษาภาพรวมของประเทศอยู่บ้าง แต่การวิจัยที่เจาะจงในบริบทของโรงเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดนนทบุรี โดยใช้เกณฑ์มาตรฐานล่าสุดของกรมพลศึกษา (พ.ศ. 2562) ครบทั้ง 5 ด้าน ยังมีจำนวนจำกัด การศึกษานี้จึงมุ่งเสนอข้อมูลเชิงประจักษ์ที่สะท้อนผลกระทบของวิถีชีวิตแบบเมืองต่อสมรรถภาพทางกายของเยาวชนในพื้นที่นี้โดยเฉพาะ เพื่อนำผลไปปรับปรุงเทคนิคการสอนพลศึกษาและการส่งเสริมสุขภาพนักเรียนเป็นรายกลุ่มและรายบุคคลได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาระดับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของเยาวชนในเขตปริมณฑล :กรณีศึกษาโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดนนทบุรี

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง (กลุ่มเป้าหมาย)

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6 กำลังศึกษาในโรงเรียนศรีบุณยานนท์ จังหวัดนนทบุรี ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 จำนวน 2,445 คน

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 6 ที่กำลังศึกษาในโรงเรียนศรีบุณยานนท์ จังหวัดนนทบุรี ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2568 จำนวน 340 คน ได้มาจากการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่าง Krejcie & Morgan ระดับความคาดเคลื่อน 5% ได้ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง 332.07 ผู้วิจัยเก็บข้อมูล 340 คน ใช้วิธี การสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) โดยมีการจัดสรรจำนวนกลุ่มตัวอย่างตามสัดส่วนของนักเรียนในแต่ละระดับชั้นและเพศ

เกณฑ์การคัดเข้า

1. เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1–6 ปีการศึกษา 2568
2. สมัครใจเข้าร่วมการทดสอบและได้รับความยินยอมจากผู้ปกครอง

เกณฑ์การคัดออก

1. นักเรียนที่มีโรคประจำตัวที่แพทย์สั่งห้ามออกกำลังกายหนัก หรือมีข้อจำกัดในการทำกิจกรรมทางกาย
2. นักเรียนที่มีอาการบาดเจ็บทางกล้ามเนื้อและกระดูกในช่วงเวลาทดสอบ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

คู่มือแบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของเด็ก เยาวชน และประชาชนไทย ของสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา พ.ศ. 2562 ประกอบด้วย

1) การประเมินสัดส่วนของร่างกายในส่วนของดัชนีมวลกาย (Body mass index: BMI) ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง คำนวณค่า BMI

2) การประเมินความอ่อนตัวของข้อไหล่ หลัง ข้อสะโพก และกล้ามเนื้อ ต้นขาด้านหลัง ด้วยการนั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach) หน่วยเป็นเซนติเมตร

3) การประเมินความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขนและกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกาย ด้วยการดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที (30 Seconds Modified Push Ups)

4) การประเมินความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง ด้วยการ ลุก-นั่ง 60 วินาที (60 Seconds Sit Ups)

5) การประเมินความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด ด้วยการยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (3 Minutes Step Up and Down)

ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

1. ประชุมครูกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเพื่อวางแผนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

2. นัดหมายนักเรียนเพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล

3. จัดเตรียมสถานที่ และอุปกรณ์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

4. อธิบาย สาธิตขั้นตอนการปฏิบัติงาน รายละเอียดต่างๆในการเก็บรวบรวมข้อมูล เพื่อความเข้าใจให้ถูกต้องตรงกัน

5. ก่อนทำการทดสอบผู้วิจัย อธิบายและสาธิตวิธีการทดสอบแต่ละรายการให้นักเรียนเข้าใจและสามารถปฏิบัติการทดสอบได้

6. ก่อนทำการดำเนินการทดสอบ ให้นักเรียนอบอุ่นร่างกายก่อน 5-10 นาที

7. ดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ประกอบด้วย การวัดดัชนีมวลกาย (BMI) การนั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit-and-Reach Test) การดันพื้น 30 วินาที (Modified Push-Up Test) การลุก–นั่ง 60 วินาที (Sit-Up Test) การยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (Step Test)

8. นำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายมาวิเคราะห์ข้อมูล

รายละเอียดการทดสอบแต่ละรายการ

1. ดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI)

วิธีการ: ชั่งน้ำหนัก (กิโลกรัม) และวัดส่วนสูง (เซนติเมตร)

การคำนวณ: นำค่าที่ได้มาคำนวณ BMI ด้วยสูตร BMI = น้ำหนัก (กก.) / ส่วนสูง (ม.) x ส่วนสูง (ม.)

2. นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)

องค์ประกอบที่วัด: ความอ่อนตัวของข้อต่อสะโพก หลัง และกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง

วิธีการ: นักเรียนนั่งเหยียดขาตรงกับพื้น เท้าแนบกล่องวัดระยะ ค่อยๆ ก้มตัวไปข้างหน้าอย่างช้าๆ และยืดแขนทั้งสองข้างไปข้างหน้าให้ไกลที่สุดเท่าที่จะทำได้บนเครื่องวัด หน่วยการวัด: เซนติเมตร (ซม.)

3. ดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที (30 Seconds Modified Push Ups)

องค์ประกอบที่วัด: ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขน หัวไหล่ และหน้าอก

วิธีการ: นักเรียนคุกเข่าวางมือทั้งสองข้างบนพื้น ให้มือห่างเท่าช่วงไหล่ โดยใช้เข่าเป็นจุดหมุน จากนั้นดันพื้นขึ้นลงให้หน้าอกเกือบแตะพื้นและเหยียดแขนเกือบสุด นับจำนวนครั้งที่ทำได้ถูกต้องในเวลา 30 วินาที

4. ลุก-นั่ง 60 วินาที (60 Seconds Sit Ups)

องค์ประกอบที่วัด: ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง

วิธีการ: นักเรียนนอนหงาย ชันเข่าตั้งขึ้น ทำมุมประมาณ 90 องศา ลุกขึ้นนั่งโดยใช้ศอกแตะหัวเข่าและกลับสู่ท่าเริ่มต้น นับจำนวนครั้งที่ทำได้ถูกต้องในเวลา 60 วินาที

5. ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (3 Minutes Step Up and Down)

องค์ประกอบที่วัด: ความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนโลหิต

วิธีการ: ให้นักเรียนยืนตัวตรง เมื่อเริ่มทดสอบ ให้นักเรียน ยืนยกเข่าสลับซ้าย-ขวาอยู่กับที่ โดยให้ต้นขาขนานกับพื้น (ทำมุม 90 องศากับลำตัว) นับจำนวนครั้งที่นักเรียนสามารถยกเข่าขึ้นได้ถูกต้องตามเกณฑ์ (ต้นขาขนานพื้น) ภายในระยะเวลา 3 นาที

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากการทดสอบสมรรถภาพทางกายมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติดังนี้

1. ค่าเฉลี่ย
2. ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. การแจกแจงความถี่
4. ร้อยละ

ผลการวิจัย

1. การศึกษาระดับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของเยาวชนในเขตปริมณฑล :กรณีศึกษาโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดนนทบุรี

ตารางที่ 1 ระดับสมรรถภาพทางกาย รายการดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI) ของนักเรียน ม.1-6 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดนนทบุรี (n=340)

เพศ	ระดับสมรรถภาพทางกาย รายการดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI)										รวม
	ผอมมาก	ร้อยละ	ผอม	ร้อยละ	สมส่วน	ร้อยละ	ท้วม	ร้อยละ	อ้วน	ร้อยละ	
ชาย	-	-	48	29.81	73	45.34	23	14.29	17	10.56	161
หญิง	-	-	77	43.02	65	36.31	22	12.29	15	8.38	179
รวม	**-**	**-**	**125**	**36.76**	**138**	**40.59**	**45**	**13.24**	**32**	**9.41**	**340**

จากตารางที่ 1 พบว่า ระดับสมรรถภาพทางกาย รายการดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI) ของนักเรียน ม.1-6 โรงเรียนศรีบุณยานนท์ เมื่อเทียบกับเกณฑ์ของกรมพลศึกษา พ.ศ. 2562 ส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์สมส่วน จำนวน 138 คน คิดเป็นร้อยละ 40.59 รองลงมาอยู่ในเกณฑ์ผอม จำนวน 125 คน คิดเป็นร้อยละ 36.76 อยู่ในเกณฑ์ท้วม 45 คน คิดเป็นร้อยละ 13.24 และ อยู่ในเกณฑ์อ้วน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 9.41 ตามลำดับ

ตารางที่ 2 ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ของนักเรียน ม.1-6 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดนนทบุรี (n=340)

รายการทดสอบ	เพศ	ผลการทดสอบ									
		ต่ำมาก	ร้อยละ	ต่ำ	ร้อยละ	ปานกลาง	ร้อยละ	ดี	ร้อยละ	ดีมาก	ร้อยละ
นั่งงอตัวไปข้างหน้า	ชาย	112	70.00	31	19.38	15	9.38	2	1.25	-	-
	หญิง	105	58.33	52	28.89	20	11.11	3	1.67	-	-
	รวม	**217**	**63.82**	**83**	**24.41**	**35**	**10.29**	**5**	**1.47**	**-**	**-**
ดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที	ชาย	66	41.51	45	28.30	32	20.13	13	8.18	3	1.89
	หญิง	136	75.14	35	19.34	6	3.31	4	2.21	-	-
	รวม	**202**	**59.41**	**80**	**23.53**	**38**	**11.18**	**17**	**5.00**	**3**	**0.88**
ลุก-นั่ง 60 วินาที	ชาย	18	11.18	46	28.57	64	39.75	24	14.91	9	5.59
	หญิง	68	37.99	83	46.37	27	15.08	-	-	1	0.59
	รวม	**86**	**25.29**	**129**	**37.94**	**91**	**26.76**	**24**	**7.06**	**10**	**2.94**
ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที	ชาย	21	13.13	20	12.50	17	10.63	24	15.00	78	48.75
	หญิง	36	20.00	36	20.00	37	20.56	19	10.56	52	28.89
	รวม	**57**	**16.76**	**56**	**16.47**	**54**	**15.88**	**43**	**12.65**	**130**	**38.24**

จากตารางที่ 2 พบว่า ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย รายการนั่งงอตัวไปข้างหน้า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำมาก จำนวน 217 คน คิดเป็นร้อยละ 63.82 อยู่ในระดับต่ำ 83 คน คิดเป็นร้อยละ 24.41 อยู่ในระดับปานกลาง 35 คน คิดเป็นร้อยละ 10.29 และอยู่ในระดับดี 5 คน คิดเป็นร้อยละ 1.47

ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย รายการดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที ส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำมาก จำนวน 202 คน คิดเป็นร้อยละ 59.41 อยู่ในระดับต่ำ 80 คน คิดเป็นร้อยละ 23.53 อยู่ในระดับปานกลาง 38 คน คิดเป็นร้อยละ 11.18 อยู่ในระดับดี 17 คน คิดเป็นร้อยละ 5.00 และอยู่ในระดับดีมาก 3 คน คิดเป็นร้อยละ 0.88

ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย รายการลุก-นั่ง 60 วินาที ส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำ จำนวน 129 คน คิดเป็นร้อยละ 37.94 อยู่ในระดับปานกลาง 91 คน คิดเป็นร้อยละ 26.76 อยู่ในระดับต่ำมาก 86 คน คิดเป็นร้อยละ 25.29 อยู่ในระดับดี 24 คน คิดเป็นร้อยละ 7.06 และอยู่ในระดับดีมาก 10 คน คิดเป็นร้อยละ 2.94

ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย รายการยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมาก จำนวน 130 คน คิดเป็นร้อยละ 38.24 อยู่ในระดับต่ำมาก 57 คน คิดเป็นร้อยละ 16.76 อยู่ในระดับต่ำ 56 คน คิดเป็นร้อยละ 16.47 อยู่ในระดับปานกลาง 54 คน คิดเป็นร้อยละ 15.88 และอยู่ในระดับดี 43 คน คิดเป็นร้อยละ 12.65

ตารางที่ 3 ค่าเฉลี่ยผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ม.1-6 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดนนทบุรี (n=340)

รายการทดสอบ สมรรถภาพทางกาย	นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษา					
	เพศชาย		เพศหญิง		รวม	
	X	S.D.	X	S.D.	X	S.D.
1. อายุ (ปี)	14.36	1.92	15.09	1.92	14.75	1.93
2. น้ำหนัก (กิโลกรัม)	56.93	15.29	51.84	15.21	54.24	15.16
3. ส่วนสูง (เซนติเมตร)	164.94	8.87	158.63	8.77	161.60	8.83
4. ดัชนีมวลกาย (กก/ม^2)	20.77	4.98	20.50	4.92	20.63	4.95
5. นั่งงอตัวไปข้างหน้า (ซม.)	2.85	9.76	3.96	9.84	3.30	9.80
6. ดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที (ครั้ง)	17.04	7.92	9.70	7.89	13.16	7.89
7. ลุก-นั่ง 60 (ครั้ง)	30.87	8.69	19.65	8.69	24.93	8.68
8. ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที (ครั้ง)	189.89	82.08	147.50	82.54	167.12	81.82
คะแนนเฉลี่ย	**13.92**	**3.22**	**11.74**	**3.23**	**12.77**	**3.23**

จากตารางที่ 3 พบว่านักเรียนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 340 คน มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของสมรรถภาพทางกายรายด้านที่สะท้อนถึงลักษณะเฉพาะของกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้ ด้านดัชนีมวลกาย (BMI) มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 20.63 กก/ม^2 และมีค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 4.95 ซึ่งเป็นรายการที่มีค่า S.D. ต่ำที่สุดเมื่อเทียบกับรายการอื่น ๆ สะท้อนให้เห็นว่าค่า BMI ของนักเรียนส่วนใหญ่มีการกระจายตัวใกล้เคียงกันและเกาะกลุ่มอยู่ในเกณฑ์สมส่วนถึงผอม ด้านความอ่อนตัว (นั่งงอตัวไปข้างหน้า) มีค่าเฉลี่ยรวมเพียง 3.30 ซม. แต่พบค่า S.D. สูงถึง 9.80 ซึ่งสูงกว่าค่าเฉลี่ยอย่างมาก สะท้อนให้เห็นถึง ความแตกต่างของสมรรถภาพในกลุ่มตัวอย่างอย่างชัดเจน โดยมีทั้งกลุ่มนักเรียนที่มีความอ่อนตัวดีมากและกลุ่มที่ติดลบ (ก้มไม่ถึงปลายเท้า) จำนวนมาก ส่งผลให้ข้อมูลมีความหลากหลายสูงและค่าเฉลี่ยถูกดึงให้ต่ำลง ด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ (ดันพื้นประยุกต์และลุก-นั่ง) รายการดันพื้นประยุกต์มีค่าเฉลี่ย 13.16 ครั้ง และ S.D. 7.89 รายการลุก-นั่ง 60 วินาที มีค่าเฉลี่ย 24.93 ครั้ง และ S.D. 8.68 ค่า S.D. ในระดับนี้แสดงให้เห็นว่าระดับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในหมู่นักเรียนมีความแตกต่างกันในระดับปานกลาง โดยนักเรียนหญิงมีแนวโน้มมีระดับสมรรถภาพที่เกาะกลุ่มกันมากกว่านักเรียนชายในรายการดันพื้น ด้านความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต (ยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที) มีค่าเฉลี่ยรวม 167.12 ครั้ง โดยมีค่า S.D. สูงถึง 81.82 ซึ่งถือเป็นรายการที่มีการกระจายตัวของข้อมูลกว้างที่สุดในการวิจัยครั้งนี้ ค่า S.D. ที่สูงมากนี้สะท้อนถึงความแตกต่างของพฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกายอย่างมากในกลุ่มตัวอย่าง โดยมีทั้งกลุ่มที่ผ่านการฝึกฝนจนมีสมรรถภาพในระดับดีมาก และกลุ่มที่ขาดการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องจนมีสมรรถภาพในระดับต่ำมากปะปนกันอยู่ สรุปภาพรวมทางสถิติ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานรวมที่เท่ากับ 3.23 จากคะแนนเฉลี่ย 12.77 ชี้ให้เห็นว่าสมรรถภาพทางกายของนักเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดนนทบุรีกลุ่มนี้มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญในแต่ละบุคคล โดยเฉพาะด้านความอดทนของระบบหัวใจและความอ่อนตัว ซึ่งครูผู้สอนควรตระหนักถึงความหลากหลายนี้ในการจัดโปรแกรมการเรียนการสอนพลศึกษาที่ไม่ควรใช้มาตรฐานเดียวกับนักเรียนทุกคน แต่ต้องเน้นการพัฒนาตามศักยภาพและความแตกต่างระหว่างบุคคล

สรุปและอภิปรายผล

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาระดับสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของเยาวชนในเขตปริมณฑล:กรณีศึกษาโรงเรียนมัธยมศึกษา จังหวัดนนทบุรี ผลการวิจัยสรุปได้ว่า นักเรียนมัธยมศึกษาในจังหวัดนนทบุรีกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีดัชนีมวลกาย (BMI) อยู่ในเกณฑ์สมส่วน อย่างไรก็ตาม พบประเด็นที่น่ากังวลคือมีกลุ่มนักเรียนที่มีภาวะผอมในสัดส่วนที่สูงรองลงมา นอกจากนี้ ในด้านสมรรถภาพทางกาย พบว่าสมรรถภาพด้านความอ่อนตัวของนักเรียนส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำมาก ซึ่งเป็นดัชนีชี้วัดที่วิกฤตที่สุดเมื่อเทียบกับสมรรถภาพด้านอื่นๆ และถึงแม้ว่านักเรียนจะมีจุดแข็งในด้านความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด โดยส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมาก (ร้อยละ 38.24) แต่ภาพรวมสมรรถภาพด้านอื่น ๆ โดยเฉพาะความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อส่วนบนและกล้ามเนื้อท้องที่ส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำมากถึงต่ำ ส่งผลให้นักเรียนผ่านเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายรวมเพียงร้อยละ 29.11 เท่านั้น จึงควรมีการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียนเขตปริมณฑลอย่างเร่งด่วน โดยเฉพาะการเน้นกิจกรรมเพิ่มความยืดหยุ่นและแรงต้านของกล้ามเนื้อ

1. ระดับสมรรถภาพทางกาย รายการดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI) ของนักเรียน ม.1-6 โรงเรียนแห่งหนึ่งในจังหวัดนนทบุรี เมื่อเทียบกับเกณฑ์ของกรมพลศึกษา พ.ศ. 2562 ส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์สมส่วน จำนวน 138 คน รองลงมาอยู่ในเกณฑ์ผอม จำนวน 125 คน อยู่ในเกณฑ์ท้วม 45 คน และ อยู่ในเกณฑ์อ้วน 32 คน ตามลำดับ ทั้งนี้อาจเป็นผลมาจากหลายปัจจัย เช่น พฤติกรรมการรับประทานอาหาร กิจกรรมทางกาย พันธุกรรม อัตราส่วนของนักเรียนผอมที่สูงในพื้นที่ปริมณฑล อาจสะท้อนถึงปัญหาทางโภชนาการที่แตกต่างจากปัญหาความอ้วนในใจกลางเมืองใหญ่ โดยอาจเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการเลือกบริโภคอาหารที่ขาดความสมดุล การจำกัดปริมาณอาหารที่ไม่เหมาะสมในวัยรุ่น หรือการขาดความรู้ความเข้าใจเรื่องพลังงานที่ควรได้รับต่อวันในวัยกำลังเติบโต นอกจากนี้ ภาวะผอมและอ้วนที่รวมกันเกือบ 50% ของกลุ่มตัวอย่าง ชี้ให้เห็นว่านักเรียนส่วนใหญ่เผชิญกับความเสี่ยงด้านสุขภาพที่มาจากความไม่สมดุลของร่างกาย ซึ่งเป็นข้อมูลสำคัญสำหรับงานอนามัยโรงเรียน สอดคล้องกับงานวิจัยของ (Butnak, et al. (2023) ที่ได้ศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนโรงเรียนในเขตพื้นที่บริการวิชาการของมหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี ผลการวิจัยพบว่า ดัชนีมวลกายของนักเรียนส่วนใหญ่อยู่ในระดับผอมและระดับสมส่วน

2. ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย รายการนั่งงอตัวไปข้างหน้า ซึ่งเป็นการทดสอบความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อหลังส่วนล่างและต้นขาด้านหลัง นักเรียนส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำมาก จำนวน 217 คน อยู่ในระดับต่ำ 83 คน อยู่ในระดับปานกลาง 35 คน และอยู่ในระดับดี 5 คน ผลการวิจัยที่ชี้ว่านักเรียนส่วนใหญ่อยู่ในระดับ ต่ำมาก สะท้อนให้เห็นถึงปัญหาความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหลังส่วนล่างและกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง (Hamstrings) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ Chutoum, et al. (2021) ที่พบว่ากลุ่มนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นส่วนใหญ่ขาดความสม่ำเสมอในการออกกำลังกายและเผชิญกับอุปสรรคด้านเวลาเรียนที่ยาวนาน ซึ่งส่งผลต่อการขาดกิจกรรมยืดเหยียดที่เพียงพอทั้งนี้อาจเป็นเพราะพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่ไม่เคลื่อนไหว (Sedentary lifestyle) ซึ่งเป็นปัญหาที่พบได้บ่อยในหมู่วัยรุ่นยุคปัจจุบัน นักเรียนใช้เวลาส่วนใหญ่ของวันไปกับการนั่งเรียน การบ้าน หรือการเรียนพิเศษ ทำให้กล้ามเนื้ออยู่ในท่าเดิมนาน ๆ ขาดการยืดเหยียด การใช้เวลาไปกับการเล่นโทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต หรือคอมพิวเตอร์เป็นเวลานาน ๆ ทำให้ร่างกายอยู่ในท่างอตัว ซึ่งส่งผลเสียต่อความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหลังและคอ การขาดกิจกรรมทางกายที่ส่งเสริมความยืดหยุ่น เช่น การเล่นกีฬาที่ต้องมีการยืดเหยียดตัวอย่างสม่ำเสมอ เช่น โยคะ หรือยิมนาสติกมีน้อย การออกกำลังกายโดยขาดการวอร์มอัพที่เพียงพอ หรือการละเลยการคูลดาวน์หลังการออกกำลังกายอาจทำให้กล้ามเนื้อตึงและขาดความยืดหยุ่นได้ พฤติกรรมการใช้ชีวิตแบบนั่งนิ่งเป็นเวลานาน ทำให้กล้ามเนื้ออยู่ในท่าทางที่หดสั้นเป็นประจำ ในเชิงสรีรวิทยา กล้ามเนื้อและเนื้อเยื่อเกี่ยวพันรอบข้อต่อ โดยเฉพาะเส้นใยคอลลาเจนที่อยู่ในเยื่อหุ้มกล้ามเนื้อ และเอ็น จะเกิดการปรับตัวทำให้ความตึงตัวเพิ่มขึ้น และลดความสามารถในการยืดตัวลง ส่งผลให้พิสัยการเคลื่อนไหว (ลดลงอย่างมีนัยสำคัญการนั่งผิดท่าเป็นเวลานานในการใช้

โทรศัพท์มือถือ แท็บเล็ต หรือคอมพิวเตอร์ ยิ่งทำให้กล้ามเนื้อหลังและคอมีความตึงตัวสูงขึ้น ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้ผลทดสอบความอ่อนตัวต่ำมาก ปัญหาความยืดหยุ่นต่ำนี้ไม่เพียงแต่เพิ่มความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและข้อต่อเท่านั้น แต่ยังขัดขวางการพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านอื่น ๆ ด้วย สอดคล้องกับงานวิจัยของ Kerdchang (2023) ที่ได้ศึกษาผลของการฝึกทักษะกีฬากระโดดสูงที่มีต่อความอ่อนตัวของนักเรียน อายุ 13-15 ปี พบว่าภาพรวมของความยืดหยุ่นของร่างกายด้วยการนั่งงอตัวก่อนการฝึกกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีความยืดยุ่นของร่างกายอยู่ในเกณฑ์ต่ำมาก ซึ่งความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ (flexibility) เป็นสิ่งสำคัญอย่างมากต่อการออกกำลังกายรวมไปถึงการดำเนินชีวิตประจำวัน เพราะหากความยืดหยุ่นของร่างกายน้อยจะส่งผลให้ความสามารถในการเคลื่อนไหวลดลง มีโอกาสที่จะได้รับบาดเจ็บต่อกล้ามเนื้อและข้อต่อได้และอาจเป็นสาเหตุให้การพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านต่างๆ เป็นไปได้โดยยาก การพัฒนาความอ่อนตัวเกิดขึ้นได้จากการฝึกซ้อมที่เป็นประจำและต่อเนื่อง จากกิจกรรมบริหารร่างกายหรือการฝึกหลายรูปแบบ การเคลื่อนไหวที่มีมุมมากกว่าปกติ ทำให้เนื้อเยื่อเกี่ยวพันรอบข้อต่อมีการยืดตัวเพิ่มมากขึ้น และสอดคล้องกับ Jeerachatagorn (2025) ที่ได้เน้นย้ำว่าสมรรถภาพทางกายที่ดีมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตประจำวัน หากความอ่อนตัวต่ำก็จะเพิ่มความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บและอาจส่งผลกระทบต่อบุคลิกภาพและการพัฒนาทักษะทางกีฬาได้

3. ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย รายการดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที ซึ่งเป็นการทดสอบเพื่อวัดความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขน หัวไหล่ และหน้าอก นักเรียนส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำมาก จำนวน 202 คน อยู่ในระดับต่ำ 80 คน อยู่ในระดับปานกลาง 38 คน อยู่ในระดับดี 17 คน และอยู่ในระดับดีมาก 3 คน ทั้งนี้สาเหตุที่นักเรียนมีระดับความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต่ำอาจเนื่องมาจากการขาดกิจกรรมที่ต้องใช้แรง (Lack of resistance training) และพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน การใช้ชีวิตที่เน้นการนั่ง (Sedentary lifestyle) การใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการนั่งเรียนหรือการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์ ทำให้กล้ามเนื้อแขน หัวไหล่ และหน้าอกไม่มีโอกาสได้ทำงานอย่างเพียงพอ การขาดการออกกำลังกายที่เหมาะสมด้วยท่าออกกำลังกายที่ใช้แรงต้าน เช่น การวิดพื้น การยกน้ำหนัก หรือกิจกรรมที่ต้องใช้แรงดัน ทำให้กล้ามเนื้อกลุ่มนี้ไม่ได้รับการพัฒนาอย่างเต็มที่ และพฤติกรรมการเล่นกีฬา ซึ่งกีฬาที่นักเรียนส่วนใหญ่เล่นอาจไม่ได้เน้นการใช้กล้ามเนื้อส่วนบนเท่าที่ควร เช่น ฟุตบอลหรือวิ่ง ซึ่งเน้นการใช้กล้ามเนื้อส่วนล่างมากกว่า สาเหตุหลักคือการขาดกิจกรรมที่ต้องใช้แรงต้านหรือแรงกล้ามเนื้อที่เพียงพอ ในเชิงสรีรวิทยา กล้ามเนื้อจะพัฒนาความแข็งแรงและความอดทนได้ต้องได้รับความเครียดเกินกว่าปกติ (Overload Principle) หากการออกกำลังกายไม่ถึงเกณฑ์ความหนักที่เพียงพอ หรือความถี่ไม่มากพอ (เช่น ออกกำลังกายเพียง 1–2 วัน/สัปดาห์ และไม่มีการกำหนดความหนัก/จำนวนเซตที่เหมาะสม) ร่างกายจะไม่เกิดการปรับตัวในระดับเซลล์ เช่น การเพิ่มขึ้นของเส้นใยกล้ามเนื้อ (Hypertrophy) และการเพิ่มขึ้นของไมโตคอนเดรีย (Mitochondria) ที่จำเป็นต่อความอดทนของกล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวมีความสำคัญต่อการทรงตัว การเคลื่อนไหว และการป้องกันอาการปวดหลังในระยะยาว ผลลัพธ์ที่ต่ำในรายการลุก-นั่งจึงเป็นสัญญาณเตือนว่าโครงสร้างร่างกายส่วนกลางของนักเรียนยังไม่แข็งแรงพอที่จะรองรับกิจกรรมทางกายที่ซับซ้อนได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ Chutoum, et al. (2021) ที่ได้ศึกษาพฤติกรรมและอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนจุฬาภรณราชวิทยาลัย พบว่านักเรียนที่มีการออกกำลังกายส่วนใหญ่ปฏิบัติสัปดาห์ละ 1-2 วันเวลาที่ใช้โดยรวมในการออกกำลังกาย คือ 20-40 นาทีส่วนใหญ่ไม่ได้มีการกำหนดความหนักของจำนวนครั้งในการปฏิบัติต่อเซต และไม่ได้มีการกำหนดจำนวนเซตในการปฏิบัติ ซึ่งไม่เพียงพอต่อการกระตุ้นให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงดังนั้นนักเรียนชายและนักเรียนหญิงควรที่จะเพิ่มการกำหนดความหนักของจำนวนครั้งและจำนวนเซต และควรเพิ่มจำนวนวันต่อสัปดาห์ในการฝึกเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ

4. ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย รายการลุก-นั่ง 60 วินาที ซึ่งเป็นการทดสอบความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง นักเรียนส่วนใหญ่อยู่ในระดับต่ำ จำนวน 129 คน อยู่ในระดับปานกลาง 91 คน อยู่ในระดับต่ำมาก 86 คน อยู่ในระดับดี 24 คน และอยู่ในระดับดีมาก 10 คน ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาใน

โรงเรียนไม่ได้มุ่งเน้นและเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง การขาดการออกกำลังกายที่เฉพาะเจาะจงเพื่อเสริมสร้างกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว (Core Muscles) รวมถึงพฤติกรรมในชีวิตประจำวัน ที่มีวิถีชีวิตที่นั่งนิ่ง (Sedentary Lifestyle) การใช้เวลาส่วนใหญ่ไปกับการนั่งเรียน การนั่งทำการบ้าน หรือการเล่นเกมบนคอมพิวเตอร์และโทรศัพท์มือถือเป็นเวลานานๆ ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องและกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวไม่ได้ถูกใช้งานอย่างเหมาะสมและต่อเนื่อง การขาดกิจกรรมกีฬาที่ต้องใช้กล้ามเนื้อท้อง เพราะกิจกรรมทางกายที่นักเรียนส่วนใหญ่ทำอาจไม่ได้เน้นการใช้กล้ามเนื้อหน้าท้องโดยตรง เช่น การเดิน การวิ่ง หรือการเล่นกีฬาที่เน้นการใช้กล้ามเนื้อขามากกว่า ตลอดจนการขาดความตระหนักถึงความสำคัญทำให้นักเรียนอาจไม่ได้ให้ความสำคัญกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง ซึ่งมีความสำคัญต่อการทรงตัว การเคลื่อนไหว และการป้องกันอาการปวดหลังในระยะยาว สอดคล้องกับงานวิจัยของ Siritipsakul, et al. (2019) ที่ได้ศึกษาสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนชายและนักเรียนหญิง อยู่ในเกณฑ์ต่ำ

5. ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย รายการยืนยกเข่าขึ้นลง 3 นาที ซึ่งเป็นการทดสอบเพื่อวัดความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนโลหิต นักเรียนส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมาก จำนวน 130 คน อยู่ในระดับต่ำมาก 57 คน อยู่ในระดับต่ำ 56 คน อยู่ในระดับปานกลาง 54 คน และอยู่ในระดับดี 43 คน สะท้อนถึงช่องว่างของพฤติกรรมการออกกำลังกายในเด็กนนทบุรีที่มีทั้งกลุ่มที่มีการออกกำลังกายมากและกลุ่มที่มีพฤติกรรมเนือยนิ่งชัดเจน ทั้งนี้สาเหตุที่นักเรียนส่วนใหญ่มีสมรรถภาพของระบบหัวใจและไหลเวียนโลหิตดีมากอาจเนื่องมาจาก การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายอย่างสม่ำเสมอ หรือเข้าร่วมกิจกรรมที่ต้องมีการเคลื่อนไหวเป็นเวลานานอย่างสม่ำเสมอ เช่น กิจกรรมกีฬาหลังเลิกเรียน หรือการเดินและวิ่งเป็นประจำ กิจกรรมเหล่านี้ช่วยให้หัวใจและปอดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ทำให้ร่างกายสามารถลำเลียงออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ได้ดีขึ้น สภาพแวดล้อมที่ส่งเสริมการออกกำลังกาย โรงเรียนหรือครอบครัวอาจมีส่วนช่วยในการส่งเสริมให้นักเรียนมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ เช่น มีสนามกีฬาที่เข้าถึงได้ง่าย หรือมีกิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวันอย่างเป็นนิสัย การเดินเรียนไปยังห้องเรียนต่าง ๆ และเดินขึ้นอาคารเรียนก็มีส่วนช่วยเสริมสร้างการออกกำลังกายให้กับนักเรียน สะท้อนว่านักเรียนส่วนหนึ่งมีการเข้าร่วมกิจกรรมที่ต้องมีการเคลื่อนไหวเป็นเวลานานอย่างสม่ำเสมอ หรืออาจเกิดจากพฤติกรรมการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น การเดินเรียนขึ้นอาคารเรียนที่สูง ในเชิงสรีรวิทยา กิจกรรมแบบแอโรบิก เหล่านี้ช่วยกระตุ้นให้ระบบหัวใจและหลอดเลือดเกิดการปรับตัวโดยเพิ่มปริมาณเลือดที่สูบฉีดออกจากหัวใจต่อครั้ง และประสิทธิภาพในการลำเลียงออกซิเจนสูงสุด (Maximum Oxygen Consumption VO_2max) ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของสมรรถภาพทางกายที่ดี สอดคล้องกับ Pudsisen (2023) ที่กล่าวว่า สำหรับเด็กและเยาวชนกลุ่มอายุ 5-17 ปี วัยนี้ กิจกรรมที่เหมาะสมประกอบด้วย กิจกรรมนันทนาการ เล่นกีฬา พลศึกษา หรือการออกกำลังกายที่มีแบบแผน กิจกรรมสำหรับครอบครัว โรงเรียน และชุมชน เพื่อเสริมสร้างระบบการหายใจและการไหลเวียนเลือด กระดูกและกล้ามเนื้อ และการเผาผลาญพลังงานในร่างกายดี ช่วยลดภาวะวิตกกังวลและซึมเศร้า ควรมีกิจกรรมทางกายในระดับปานกลางถึงหนักมาก สะสมอย่างน้อย 60 นาที/วัน กิจกรรมทางกายที่มากกว่า 60 นาที/วัน ช่วยส่งผลให้มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง กิจกรรมทางกายส่วนใหญ่ควรเป็นแบบแอโรบิค และควรมีกิจกรรมทางกายระดับหนักมาก เพื่อเสริมสร้างกระดูกและกล้ามเนื้อ อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์

6. ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของกลุ่มตัวทั้งหมดมีจำนวน 340 คน มีอายุเฉลี่ย 14.75 ปี น้ำหนักเฉลี่ย 54.24 กิโลกรัม ส่วนสูงเฉลี่ย 161.60 เซนติเมตร มีค่า BMI เฉลี่ย 20.63 กิโลกรัม/ม2 นั่งงอตัวเฉลี่ย 3.30 เซนติเมตร ดันพื้นประยุกต์เฉลี่ย 13.16 ครั้ง/30วินาที ลุกนั่งเฉลี่ย 24.93 ครั้ง/60วินาที ยืนยกเข่าขึ้นลง เฉลี่ย 167.12 ครั้ง/3นาที มีคะแนนเฉลี่ย 12.77 ผ่านเกณฑ์ 99 คน คิดเป็นร้อยละ 29.11 แสดงให้เห็นว่านักเรียนส่วนใหญ่ยังขาดสมรรถภาพทางกายที่ดีตามเกณฑ์มาตรฐาน โดยมีเพียงร้อยละ 29.11 เท่านั้นที่ผ่านเกณฑ์ ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากนักเรียนส่วนใหญ่ในยุคปัจจุบันใช้เวลาไปกับการนั่งเรียน นั่งทำการบ้าน และการใช้สื่ออิเล็กทรอนิกส์เป็นเวลานาน ซึ่งทำให้ขาดโอกาสในการเคลื่อนไหวร่างกาย

อย่างเพียงพอ ส่งผลให้ความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อลดลง ตลอดจนการขาดการออกกำลังกายที่เหมาะสม มีการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพเพื่อสุขภาพน้อย การได้ออกกำลังกายส่วนใหญ่เพียงแต่ในการเรียนวิชาพลศึกษาสัปดาห์ละ 1-2 คาบเรียนเท่านั้น แม้นักเรียนจะเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาในโรงเรียน แต่กิจกรรมเหล่านั้นอาจไม่เพียงพอต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้ครบทุกด้าน การทำกิจกรรมอื่นๆ ในชีวิตประจำวันส่วนใหญ่ยังขาดการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยเฉพาะความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความยืดหยุ่น ซึ่งสะท้อนจากคะแนนเฉลี่ยที่ต่ำในรายการนั่งงอตัว, ดันพื้น และลุกนั่ง สอดคล้องกับ Talitong (2018) ที่ได้ศึกษาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จังหวัดสงขลา ผลการวิจัยพบว่า สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพเรียงลำดับดังนี้ ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ด้านองค์ประกอบของร่างกาย ด้านความอดทนของกล้ามเนื้อ ด้านความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด และด้านความอ่อนตัว ตามลำดับ

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. โรงเรียนควรเพิ่มกิจกรรมการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) แทรกในกิจกรรมหน้าเสาธง หรือช่วงพักเปลี่ยนคาบเรียน เพื่อแก้ปัญหาความยืดหยุ่นของร่างกาย

2. ควรเน้นการสอนทักษะและให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่สามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ เช่น การฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัว การยืดเหยียด และการออกกำลังกายที่เพิ่มความทนทานของหัวใจและหลอดเลือด

3. งานอนามัยโรงเรียนควรจัดโปรแกรมส่งเสริมโภชนาการเน้นการเพิ่มน้ำหนักอย่างถูกวิธีให้กับกลุ่มเสี่ยงที่มีภาวะผอม

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยในครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาปัจจัยที่สัมพันธ์ กับความอ่อนตัวที่ต่ำ เก็บข้อมูลเชิงลึกเกี่ยวกับพฤติกรรมการใช้ชีวิตของนักเรียน เช่น จำนวนชั่วโมงที่ใช้ไปกับการเล่นโซเชียลมีเดีย การเล่นเกม การนอนหลับ และรูปแบบการรับประทานอาหาร เพื่อนำมาวิเคราะห์ความสัมพันธ์กับสมรรถภาพทางกาย

2. ควรศึกษาเชิงทดลอง เช่น การสร้างโปรแกรมฝึกความอ่อนตัว 8 สัปดาห์ เพื่อดูพัฒนาการ

3. ควรมีการเปรียบเทียบผลการทดสอบกับกลุ่มนักเรียนในพื้นที่อื่นๆ หรือเปรียบเทียบกับนักเรียนที่มีพฤติกรรมแตกต่างกันอย่างชัดเจน เช่น กลุ่มนักกีฬา กับ กลุ่มนักเรียนทั่วไป เพื่อให้เห็นความแตกต่างของปัจจัยที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกาย

เอกสารอ้างอิง

Chutoum, A., Penglee, N., & Boonchai, K. (2021). Exercise behaviors and obstacles of lower secondary school students at Princess Chulabhorn Science High School. **Journal of Health, Physical Education and Recreation**, 47(2), 89–102.

Siritipsakul, C., Maensanguan, S., Hongsuwan, C., & Charoensapmanee, T. (2019). Health-related physical fitness of lower secondary school students in demonstration schools under the Office of the Higher Education Commission in Bangkok. **Ramkhamhaeng University Journal: Faculty of Education (Humanities and Social Sciences)**, 1(2), 350–365.

Department of Physical Education. (2019). **Manual of physical fitness tests and standards for Thai children, youth, and people (1st ed.).** World Expert Co., Ltd.

Department of Physical Education. (2024). **Annual report 2024**. AP Connect Co., Ltd.

Ministry of Tourism and Sports. (2023). **The 7th national sports development plan (2023–2027)**. https://www.watbost.go.th/portal/datas/file/1687846766.pdf

Office of Academics and Educational Standards. (2008). **Indicators and core learning contents for health and physical education department according to the core curriculum of basic education B.E. 2551**. Agricultural Co-operative Federation of Thailand Printing.

Talitong, O. (2018). Health-related physical fitness of lower secondary school students in Songkhla Province. **Journal of Thailand National Sports University**, 10(3), 112–125.

Butnak, P., Suksai, T., Chalanon, T., & Kensri, W. (2023). Physical fitness of students in the academic service area of Kanchanaburi Rajabhat University. **Kanchanaburi Rajabhat University Academic Journal**, 12(2), 145–158.

Pudsisen, S. (2020). **Physical activity: Why is it important? Mahidol University**, Faculty of Physical Therapy. https://pt.mahidol.ac.th/ptcenter/knowledge-article

Thai Health Promotion Foundation. (2025). **How health-related physical fitness testing is beneficial**. https://www.thaihealth.or.th

Kerdchang, U. (2023). Effects of high jump skill training on flexibility of students aged 13–15 years. **Journal of Sports Science and Health Innovation Rajabhat University Group of Thailand**, 2(2), 20–35.

Jeerachatagorn, Y. (2025). **Physical fitness**. Faculty of Medicine Siriraj Hospital, Mahidol University. https://www.si.mahidol.ac.th/th/healthdetail.asp?aid=1456

ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจความถูกต้องทางวิชาการบทความวิจัยและบทความทางวิชาการในวารสารคณะพลศึกษา

สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย

1. ศาสตราจารย์ ดร.สาลี่ สุภาภรณ์	ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก
2. รองศาสตราจารย์ ดร.พงษ์จันทร์ อยู่แพทย์	มหาวิทยาลัยรังสิต
3. รองศาสตราจารย์ ดร.อภิลักษณ์ เทียนทอง	มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
4. รองศาสตราจารย์ ดร.ธิรตา ภาสะวณิช	มหาวิทยาลัยรามคำแหง
5. รองศาสตราจารย์ ดร.นฤมล ลีลายุวัฒน์	มหาวิทยาลัยขอนแก่น
6. รองศาสตราจารย์ ดร.สายนที ปรารถนาผล	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
7. รองศาสตราจารย์ ดร.สนธยา สีละมาด	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
8. รองศาสตราจารย์.ดร.ภนารี บุษราคัมตระกูล	ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก
9. รองศาสตราจารย์ ดร.ราตรี เรืองไทย	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
10. รองศาสตราจารย์ ดร.ประภาพิมนต์ ปริวัติ	มหาวิทยาลัยขอนแก่น
11. รองศาสตราจารย์ ดร.สุภาภรณ์ ศิลาเลิศเดชกุล	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
12. รองศาสตราจารย์ ดร.กรัณย์ ปัญโญ	มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
13. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สายฝน กองคำ	มหาวิทยาลัยมหิดล
14. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เรือตรีภวดล รักทวี	มหาวิทยาลัยมหิดล
15. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุพัชริน เขมรัตน์	มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
16. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุดารัตน์ อภิบาลทวีสกุล	มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
17. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัติพร นกแก้ว	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
18. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ชัยพัฒน์ หล่อศิริรัตน์	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
19. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิทธา พงษ์พิบูลย์	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
20. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ถาวร กมุทศรี	มหาวิทยาลัยมหิดล
21. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พรเทพ ราชนาวี	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี
22. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สิริพร ศศิมณฑลกุล	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
23. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ถนอมศักดิ์ เสนาคำ	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
24. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิทิต มิตรานันท์	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
25. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ว่าที่ร้อยตรี ดร.ประสิทธิ์ ปิปทุม	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
26. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิชญาวีร์ ภานุรัชต์ฐนนท์	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
27. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อัจฉริยะ เอนก	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
28. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรณ์ทิพย์ ลิ่มนรรัตน์	มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
29. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิมลมาศ ประชากุล	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
30. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อารีกุล พวงสุวรรณ	มหาวิทยาลัยมหิดล
31. อาจารย์ ดร.กภ.อำพร ศรียาภัย	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
32. อาจารย์ ดร.อาภัสรา อัครพันธุ์	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

33. อาจารย์ ไกรยศ สุดสะอาด	มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
34. อาจารย์ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์	ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก
35. อาจารย์ ดร.ปวีณ วิยาภรณ์	มหาวิทยาลัยแม่ฟ้าหลวง
36. อาจารย์ ดร.อรวรรณ ภู่ชัยวัฒนานนท์	โรงพยาบาลรามาธิบดี
37. อาจารย์ ดร.ภัทราวุธ ขาวสนิท	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สาขาพลศึกษา

1. รองศาสตราจารย์ ดร.ภูฟ้า เสวกพันธ์	มหาวิทยาลัยนเรศวร
2. รองศาสตราจารย์ ดร.ธาวุฒิ ปลื้มสำราญ	ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก
3. รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี ขวัญบุญจันทร์	ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ดิศพล บุปผาชาติ	มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พงษ์เอก สุขใส	มหาวิทยาลัยนเรศวร
6. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สาธิน ประจันบาน	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
7. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.แอน มหาคีตะ	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
8. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ไพญาดา สังข์ทอง	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
9. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จักริน ด้วงคำ	มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี
10. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุธนะ ติงศภัทิย์	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
11. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.รุ่งระวี สมะวรรธนะ	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
12. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ณัฐวรรธน์ สถิราวิวัฒน์	มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม
13. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรัญญา บุทธิจักร์	มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี
14. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.คณิน ประยูรเกียรติ	มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม
15. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธิติพงษ์ สุขดี	มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
16. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประเวท เกษกัน	มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
17. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรพิมล กิตติธีรโสภณ	มหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
18. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กัลพฤกษ์ พลศร	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
19. อาจารย์ ดร.นาทรพี ผลใหญ่	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สาขาสุขศึกษา

1. ศาสตราจารย์ ดร.เอมอัชฌา วัฒนบุรานนท์	ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก
2. ศาสตราจารย์ ดร.จินตนา สรายุทธพิทักษ์	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
3. รองศาสตราจารย์ ดร.อรพรรณ ลือบุญธวัชชัย	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
4. รองศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุคนธทรัพย์	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กรัณฑรัตน์ บุญช่วยธนาสิทธิ์	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
6. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ศุภวรรณ วงศ์สร้างทรัพย์	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
7. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกษร สำเภาทอง	มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
8. รองศาสตราจารย์ ดร.สุนันทา ศรีศิริ	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
9. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ณัฏฐา ฐานีพานิชสกุล	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
10. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เกษม ชูรัตน์	มหาวิทยาลัยรามคำแหง
11. อาจารย์ ดร.อนันต์ มาลารัตน์	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
12. อาจารย์ ดร.สิงหา จันทน์ขาว	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

13. อาจารย์ ดร.ธัญมา หลายพัฒน์	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
14. อาจารย์ ดร.ไพบูลย์ พงษ์แสงพันธ์	มหาวิทยาลัยบูรพา
15. ดร.กันยารัตน์ กุยสุวรรณ	กระทรวงสาธารณสุข
16. ดร.สุพิชชา วงค์จันทร์	กระทรวงสาธารณสุข

สาขาสาธารณสุขศาสตร์

1. รองศาสตราจารย์จุฑามาศ เทพชัยศรี	ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก
2. รองศาสตราจารย์ ดร.พรสุข หุ่นนิรันดร์	ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก
3. รองศาสตราจารย์วีนัส ปัทมภาสพงษ์	ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก
4. รองศาสตราจารย์ ดร.อารุณ เกตุสาคร	มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กฤชกันทร สุวรรณพันธุ์	สถาบันพระบรมราชชนก
6. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิลมณี ศรีบุญ	มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
7. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุดารัตน์ ไชยเฉลิม	มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี
8. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุณฑลีย์ บังคะดานรา	มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
9. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ธนกฤต เนียมหอม	มหาวิทยาลัยมหิดล
10. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อภิเชษฐ์ จำเนียรสุข	มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์
11. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิชสุดา เดชบุญ	มหาวิทยาลัยราชภัฏวไลยอลงกรณ์
12. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทรงพล ต่อนี	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
13. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นรุตตม์ สหนาวิน	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
14. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อิสรี จิรจริยาเวช	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
15. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทรัพย์สตรี แสนทวีสุข	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
16. อาจารย์ ดร.จิราวรรณ ตอฤทธิ์	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
17. อาจารย์ ดร.พนิตา คำภูษา	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
18. อาจารย์ ดร.จิตรจิรา ไชยฤทธิ์	มหาวิทยาลัยขอนแก่น
19. อาจารย์ ดร.สุธีรา อินทเจริญศานต์	มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์
20. อาจารย์ ดร.อดุลย์เดช ไศลบาท	มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี
21. อาจารย์ ดร.จุฑารัตน์ รักประสิทธิ์	มหาวิทยาลัยนเรศวร
22. อาจารย์ ดร.วิพุธ ตุวยานนท์	มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี
23. Dr.Ramadhan Tosepu	University of Halu Oleo, Indonesia
24. Dr.Erwin Azizi Jayadipraja	Universitas Mandala Waluya Kendari, Indonesia

สาขาการจัดการทางการกีฬาและนันทนาการ

1. รองศาสตราจารย์ ดร.ปทัญทิญา สิงห์คราม	มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พราม อินพรม	มหาวิทยาลัยมหิดล
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิพงษ์ชัย ร้องขันแก้ว	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นิลมณี ศรีบุญ	มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.พิมพรรณ สุจารินพงค์	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
6. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นพรัตน์ ศุทธิถกล	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจความถูกต้องทางวิชาการบทความวิจัยและบทความทางวิชาการในวารสารคณะพลศึกษา

7. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กฤติกา สายณะรัตร์ชัย	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
8. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรวีร์ นาคพนม	มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
9. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อิษฎี กุฏอินทร์	มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
10. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.กุลพิชญ์ โภไคยอุดม	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
11. ผู้ช่วยศาตราจารย์ ดร.กนกนันทร์ สุเชาว์อินทร์	มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
12. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วณัฐพงศ์ เบญจพงศ์	มหาวิทยาลัยรามคำแหง
13. อาจารย์ ดร.โสมฤทัย สุนธยาธร	จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
14. อาจารย์ ดร.อุษากร พันธุ์วานิช	ผู้ทรงคุณวุฒิภายนอก
15. ดร.รัชราวไล สว่างอรุณ	สำนักนันทนาการ กรมพลศึกษา

JOURNAL OF FACULTY OF PHYSICAL EDUCATION

