

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายและข้อเสนอแนะ

การวิจัย เรื่อง การบริหารเชิงกลยุทธ์เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10 มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายและนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) จังหวัดเพชรบุรี ปีการศึกษา 2562 จำนวน 82 คน เป็นนักเรียนชาย จำนวน 37 คน และเป็นนักเรียนหญิงจำนวน 45 คน เครื่องมือสำหรับเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ 1) โปรแกรมพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10 2) แบบสัมภาษณ์กึ่งมีโครงสร้างแบ่งเป็น 2 ส่วน ได้แก่ ส่วนที่ 1 ข้อมูลส่วนบุคคลทั่วไปของผู้ถูกสัมภาษณ์ ส่วนที่ 2 ประเด็นการสัมภาษณ์ 3) แบบบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายและเกณฑ์มาตรฐาน 5 ด้าน ดังนี้ ลูก-นั่ง 60 วินาที ดันพื้น 30 วินาที นั่งงอตัวข้างหน้าวิ่งอ้อมหลักและวิ่งทางไกล (กรมพลศึกษา, 2543 : 65-77) ผู้วิจัยได้สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์สภาพปัญหาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน
2. ผลการสร้างกลยุทธ์พัฒนาสมรรถภาพทางกาย
3. ผลการนำกลยุทธ์ไปปฏิบัติ
4. ผลควบคุมและประเมินกลยุทธ์

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การบริหารเชิงกลยุทธ์เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10 ผู้วิจัยขอสรุปผล ดังนี้

1. ผลการวิเคราะห์สภาพปัญหาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน

1.1 ผู้วิจัยได้ทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 5 ด้าน ได้แก่ ลูกนั่ง 60 วินาที ดันพื้น 30 วินาที นั่งงอตัวไปข้างหน้า วิ่งกลับตัว และวิ่งระยะไกล แล้วนำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายมาแปลผลโดยใช้เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น อายุ 11-16 ปี นำผลมาหาค่าเฉลี่ยโดยรวม ค่าร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วทำการเลือกแบบเจาะจงเอานักเรียนที่มีค่าร้อยละการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่ต่ำกว่าร้อยละ 50 เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย โดยสรุปผลพบว่า มีนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสมรรถภาพทางกายที่ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน จำนวน 82 คน จำแนก

เป็นนักเรียนชาย จำนวน 37 คน และนักเรียนหญิง จำนวน 45 คน ซึ่งมีผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย คิดเป็นค่าเฉลี่ย 1.70 (ร้อยละ 34.39)

1.2 ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายในและภายนอก โดยวิธี SWOT พบว่า สภาพแวดล้อมภายในมีจุดแข็ง (Strengths) คือ 1) โรงเรียนมีสื่ออุปกรณ์เพียงพอในระดับหนึ่ง สามารถนำไปสนับสนุนการจัดกิจกรรมให้มีประสิทธิภาพ 2) ครูทุกคนในกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษามีศักยภาพในการทำงานตามที่ได้รับมอบหมาย ส่งผลให้การจัดกิจกรรมมีประสิทธิภาพ 3) การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและอนามัยของนักเรียนให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี อยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และ 4) สภาพแวดล้อมของโรงเรียนมีสถานที่ออกกำลังกาย เอื้อต่อการออกกำลังกาย และสภาพแวดล้อมภายในมีจุดอ่อน (Weaknesses) คือ 1) ครูส่วนหนึ่งปฏิบัติหน้าที่ไม่เต็มตามศักยภาพเนื่องจากมีภาระงานมาก จึงส่งผลให้ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมมีค่อนข้างน้อยทำให้มีอุปสรรคในการจัดกิจกรรมให้มีประสิทธิภาพ ส่วนการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายนอกด้านโอกาส (Opportunities) พบว่า ผู้ปกครองส่วนใหญ่เห็นความสำคัญด้านสุขภาพของนักเรียนและให้การส่งเสริมสนับสนุนนักเรียนด้านสุขภาพเป็นอย่างดี และด้านอุปสรรค (Threats) พบว่า สภาพแวดล้อมรอบ ๆ โรงเรียนมีสื่อช่วย เช่น ร้านเกมอินเทอร์เน็ต การใช้โทรศัพท์มือถือ ทำให้นักเรียนมีความเสี่ยงต่อสุขภาพ จากนั้นผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ TOWS Matrix พบว่ากลยุทธ์เชิงรุก (SO) คือ ส่งเสริมความร่วมมือของครูและผู้ปกครองในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนกลยุทธ์เชิงแก้ไข (WO) คือ สร้างผู้ปกครองต้นแบบในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนกลยุทธ์ป้องกัน (ST) คือ ยกกระดานการจัดกิจกรรมส่งเสริมสมรรถภาพทางกายภายในโรงเรียน และกลยุทธ์เชิงรับ (WT) คือ ส่งเสริมให้ครูและนักเรียนทำกิจกรรมส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย

2. ผลการสร้างกลยุทธ์พัฒนาสมรรถภาพทางกาย

ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ครูกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เพื่อเลือกกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬา นำมาจัดทำเป็นโปรแกรมในการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย “FAM Heart test JS program” จำนวน 5 ด้าน ได้เป็นกิจกรรมการพัฒนา 1) ด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง คือ เสือจับวัว คนนับสามหนี ลิงชิงบอล 2) ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขน คือ กระโดดเชือกเดี่ยว กระโดดเชือกทีม โถนา 3) ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและต้นขาด้านหลัง คือ เดินตัวหนอน เดินปู เดินหอยทาก 4) ด้านความแคล่วคล่องว่องไว คือ วิ่งเปี้ยว คนบ้าเดี่ยว คนบ้าคู่ และ 5) ด้านความอดทนของกล้ามเนื้อและความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด คือ เชื้อโรคที่จับ โคะเกวียนโดย F หมายถึง Flexibility (ความอ่อนตัว) A หมายถึง Agility (ความแคล่วคล่องว่องไว) M หมายถึง Muscle (กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกาย) และ JS หมายถึง ชื่อโรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์)

3. ผลการนำกลยุทธ์ไปปฏิบัติ

ผู้วิจัยได้ร่วมอภิปรายกับครูกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ศึกษาโรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) เกี่ยวกับการใช้โปรแกรมนันทนาการและแบบบันทึกผลการพัฒนาสมรรถภาพทางกายมาบูรณาการในคาบเรียนและคาบสุดท้ายของวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ โดยให้นักเรียนฝึกปฏิบัติจริงจำนวน 10 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์

วันละ 50 นาที รวมเวลาฝึกทั้งหมด 25 ชั่วโมง โดยผู้วิจัยได้จัดทำตารางเพื่อให้ครูใช้ประกอบการฝึกปฏิบัติจริงของนักเรียน

4. การควบคุมและประเมินกลยุทธ์

ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่เข้าสังเกตติดตามแบบมีส่วนร่วมกับครูกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษา และการฝึกปฏิบัติของนักเรียน เพื่อบันทึกผลการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย 5 ด้าน พบว่า การพัฒนาการทดสอบสมรรถภาพทางกาย โดยรวมก่อนการฝึกและหลังการฝึกโดย “FAM Heart test JS program” ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10 จำนวน 5 ด้าน โดยก่อนการฝึกมีคะแนนเฉลี่ย (\bar{x}) เท่ากับ 1.70 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 0.30 คะแนนเฉลี่ยคิดเป็นร้อยละ 34.39 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังการฝึกมีคะแนนเฉลี่ย (\bar{x}) เท่ากับ 2.45 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 0.39 คะแนนเฉลี่ยคิดเป็นร้อยละ 49.27 ได้ค่า t เท่ากับ 12.06 และเมื่อเปรียบเทียบผลต่างระหว่างการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนก่อนการฝึกและหลังการฝึก พบว่า หลังการฝึกโดย “FAM Heart test JS program” มีผลต่างคะแนนเฉลี่ยสูงขึ้นคิดเป็นร้อยละ 14.88 และเมื่อพิจารณารายด้านพบว่า 1) ผลการพัฒนาด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง (ลูกนั่ง 60 วินาที/ครั้ง) หลังการฝึกมีค่าเฉลี่ย (\bar{x}) เท่ากับ 2.22 คิดเป็นร้อยละ 44.63 ซึ่งสูงกว่าก่อนการฝึก คิดเป็นร้อยละ 10.48 2) ผลการพัฒนาด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขน (ดันพื้น 30 วินาที/ครั้ง) หลังการฝึกมีค่าเฉลี่ย (\bar{x}) เท่ากับ 2.20 คิดเป็นร้อยละ 44.14 ซึ่งสูงกว่าก่อนการฝึก คิดเป็นร้อยละ 15.36 3) ผลการพัฒนาด้านความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและต้นขาด้านหลัง (นั่งงอตัวข้างหน้า/ชม.) หลังการฝึกมีค่าเฉลี่ย (\bar{x}) เท่ากับ 2.06 คิดเป็นร้อยละ 41.46 ซึ่งสูงกว่าก่อนการฝึก คิดเป็นร้อยละ 13.66 4) ผลการพัฒนาด้านความแคล่วคล่องว่องไว (วิ่งอ้อมหลัก/วินาที) หลังการฝึกมีค่าเฉลี่ย (\bar{x}) เท่ากับ 2.90 คิดเป็นร้อยละ 58.54 ซึ่งสูงกว่าก่อนการฝึก คิดเป็นร้อยละ 17.81 5) ความอดทนของกล้ามเนื้อและความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด (วิ่งทางไกล 1200/นาที) หลังการฝึกมีค่าเฉลี่ย (\bar{x}) เท่ากับ 2.85 คิดเป็นร้อยละ 57.56 ซึ่งสูงกว่าก่อนการฝึก คิดเป็นร้อยละ 17.07

การอภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง การบริหารเชิงกลยุทธ์เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10 มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการบริหารเชิงกลยุทธ์สำหรับการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน และ 2) ศึกษาผลการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10 ผู้วิจัยขออภิปรายผลการวิจัยตามลำดับ ดังนี้

1. การวิเคราะห์สภาพปัญหาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 5 รายการ ได้แก่ ลูกนั่ง

60 วินาที ดันพื้น 30 วินาที นั่งงอตัวไปข้างหน้า วิ่งกลับตัว และวิ่งระยะไกล แล้วนำผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายมาแปลผลโดยใช้เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นอายุ 11-16 ปี นำผลมาหาค่าเฉลี่ยโดยรวม ค่าร้อยละ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน แล้วทำการเลือกแบบเจาะจงเอานักเรียนที่มีค่าร้อยละการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่ต่ำกว่าร้อยละ 50 เป็นกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย โดยสรุปผลพบว่า มีนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีผลสมรรถภาพทางกายที่ต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐาน จำนวน 82 คน จำแนกเป็นนักเรียนชาย จำนวน 37 คน และนักเรียนหญิง จำนวน 45 คนซึ่งมีผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายคิดเป็นค่าเฉลี่ย 1.70 (ร้อยละ 34.39) ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่า ผู้วิจัยได้ร่วมกับครูกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษาวางแผนออกแบบสร้างแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 5 ด้าน ได้แก่ ลูกนั่ง 60 วินาที ดันพื้น 30 วินาที นั่งงอตัวไปข้างหน้า วิ่งกลับตัว และวิ่งระยะไกล สำหรับใช้วิเคราะห์สภาพปัญหา จึงทำให้ผู้วิจัยทราบพื้นฐานและเห็นความแตกต่างสมรรถภาพทางกายของนักเรียนเป็นรายบุคคล ซึ่งเมื่อวิเคราะห์ผลสมรรถภาพทางกายรายบุคคลเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายนักเรียนไทยของกรมพลศึกษา (กรมพลศึกษา, 2543 : 65-77) จึงทำให้ผู้วิจัยทราบจุดอ่อนและจุดแข็งของนักเรียนจำนวน 82 คน สอดคล้องกับแนวคิดของ มณฑา จำปาเหลือง (2557 : 94) ที่ว่า การวิเคราะห์ทั้งสภาพแวดล้อมภายนอกและภายในขององค์กร และสร้างแนวทางโอกาสที่จะพัฒนาผู้เรียนให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้นเพื่อส่งเสริม สนับสนุนความสามารถในการเรียนเป็นการวิเคราะห์โอกาส (Opportunities) (Threats) วิเคราะห์จุดแข็ง (Strengths) และจุดอ่อน (Weakness) เรียกว่า การวิเคราะห์สวอท (SWOT Analysis) ประกอบกับเพื่อหาแนวทางที่ดีในการพัฒนาปรับปรุง การบริหารงานและการวางแผนการทำงานของสถานศึกษาและหมวดวิชา ให้การทำงานมีเป้าหมายในอนาคตก้าวไปข้างหน้าอยู่ตลอดเวลาไม่หยุดอยู่กับที่ สอดคล้องกับ บุญเลี้ยง คำชู (2552 : 39-40) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกายสามารถบ่งบอกถึงความสามารถของร่างกายในการประกอบกิจกรรมต่างๆ ที่หนักติดต่อกันเป็นระยะเวลาที่ยาวนาน โดยไม่เหน็ดเหนื่อยก่อนกำหนด สอดคล้องกับ พงศธร เหมาะจันทร์ (2550 : 31) ที่กล่าวว่า การมีสมรรถภาพทางกายที่ดี จะส่งผลกับการใช้ชีวิตประจำวันเป็นอย่างมาก เพราะผู้ที่สมรรถภาพทางกายดี ย่อมมีสุขภาพกายดี สุขภาพจิตสมบูรณ์ เด็กที่อยู่ในวัยเรียนถ้าร่างกายมีความแข็งแรงจะมีความสามารถศึกษาเล่าเรียนมีสมาธิในการเล่าเรียนดี สอดคล้องกับ เนตร์พัฒนา ยาวีราช (2552 : 47-56) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การนำเสนอรูปแบบการบริหารเชิงกลยุทธ์ในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพระนครศรีอยุธยา ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการบริหารเชิงกลยุทธ์ในสถานศึกษา ประกอบด้วยองค์ประกอบสำคัญ 5 ส่วนคือ 1) การวิเคราะห์สภาพแวดล้อมสถานศึกษาประกอบด้วยวิเคราะห์ภารกิจและผลผลิต การวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายนอก การวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายใน และการประเมินสภาพสถานศึกษา 2) การกำหนดทิศทางสถานศึกษา 3) การกำหนดกลยุทธ์สถานศึกษา 4) การปฏิบัติตามกลยุทธ์สถานศึกษา และ 5) การควบคุมและการประเมินกลยุทธ์สถานศึกษา

2. การสร้างกลยุทธ์พัฒนาสมรรถภาพทางกาย ผู้วิจัยได้สัมภาษณ์ครูกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา เพื่อเลือกกิจกรรมนันทนาการประเภทเกมและกีฬา นำมาจัดทำเป็นโปรแกรมในการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย “FAM Heart test JS program” จำนวน 5 ด้าน ได้เป็นกิจกรรมการพัฒนาด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง คือ เสือจับบัว คนนับสามหนี่ ลิงชิงบอล

ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแกน คือ กระโดดเชือกเดี่ยว กระโดดเชือกทึม โยน ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและต้นขาด้านหลัง คือ เดินตัวหนอน เดินปู เดินหอยทาก ด้าน ความแคล่วคล่องว่องไว คือ วิ่งเปี้ยว คนบ้าเดี่ยว คนบ้าคู่ ด้านความอดทนของกล้ามเนื้อและความอดทน ของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด คือ เชื้อโรค ตั๊กบ๊อค โคเกวียน ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่า การกำหนด กลยุทธ์ของสถานศึกษาประกอบด้วย วิสัยทัศน์ เป็นภาพความสำเร็จของนักเรียนหรือสถานศึกษาใน อนาคตที่ต้องการให้เกิดขึ้น พันธกิจ เป็นพันธสัญญาที่ต้องปฏิบัติเพื่อให้บรรลุวิสัยทัศน์ที่กำหนด และ เป้าหมาย เป็นผลลัพธ์ที่ต้องการให้เกิดขึ้นจากการปฏิบัติงานของสถานศึกษา ผู้บริหารสถานศึกษา ต้องกำหนดกลยุทธ์เพื่อให้สถานศึกษามีแนวทางในการดำเนินงานที่ชัดเจน (เฟรด อาร์ เดวิด, 2005 : 5-6) ซึ่งจะนำไปสู่ความได้เปรียบเชิงการแข่งขัน และเป็นการสร้างโอกาสด้านต่างๆ ให้แก่องค์กรอย่าง ต่อเนื่องตลอดไป (มณฑา จำปาเหลือง, 2557 : 95) ที่สำคัญผู้วิจัยและครูกลุ่มสาระสุขศึกษาและ พลศึกษาร่วมกันสร้างโปรแกรมในการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ซึ่งการสร้างโปรแกรมนั้นหนทางการมี องค์กรประกอบและลำดับขั้นตอน คือ กำหนดวัตถุประสงค์ การกำหนดกิจกรรมที่ชัดเจนข้อมูล รายบุคคลของสมาชิกที่จะเข้าร่วมโครงการทั้งในด้านการเจริญเติบโตพัฒนาการ ความสนใจแต่ละ ระดับอายุ สภาพสิ่งแวดล้อม สรรวจสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกที่ใช้ในกิจกรรม (อเนก หงส์ทองคำ, 2542 : 89-93) โปรแกรมกิจกรรมนั้นหนทางการเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับเด็ก เนื่องจาก ธรรมชาติของเด็กที่อยู่ระหว่าง 7-18 ปี ยังมีความต้องการในด้านการเคลื่อนไหว เล่นเกมกีฬาและ ออกกำลังกาย การจัดกิจกรรมนั้นหนทางการประเภทเกมกีฬาจะช่วยตอบสนองความต้องการทาง ธรรมชาติของเด็กได้ สอดคล้องกับสุกมา เถาะสุวรรณ และคณะ (2550 : 32) ได้ศึกษาผลของ โปรแกรมสร้างเสริมความสามารถของตนต่อการรับรู้การปฏิบัติตนและน้ำหนักตัวของนักเรียนวัยรุ่นหญิง ที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน อำเภอหล่มสัก จังหวัดเพชรบูรณ์ เครื่องมือวิจัย คือ โปรแกรมการสร้างเสริม ความสามารถของตน ผลการวิจัยพบว่า ภายหลังจากทดลองทันทีและหลังการทดลอง 4 สัปดาห์ กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยของน้ำหนักตัวต่ำกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. การนำกลยุทธ์ไปปฏิบัติ ผู้วิจัยได้ร่วมกับครูกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) โดยการใช้โปรแกรมและแบบบันทึกผลการพัฒนา สมรรถภาพทางกายบูรณาการในคาบเรียนและคาบสุดท้ายของวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ วันละ 50 นาที รวมจำนวน 10 สัปดาห์ เพื่อให้นักเรียนฝึกปฏิบัติจริงที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะว่าการนำ กลยุทธ์ของสถานศึกษาไปปฏิบัติ เป็นการวางแผนดำเนินงานและการนำแผนงานต่างๆ ไปปฏิบัติตาม ขั้นตอนการดำเนินงานให้บรรลุผล (Wheelen TL, Hunger JD, 2006 : 9) โดยการนำโครงการและ กิจกรรมต่างๆ กำหนดไว้ในแต่ละกลยุทธ์สู่การปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม (มณฑา จำปาเหลือง, 2557 : 95) สอดคล้องกับ สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาสุราษฎร์ธานี เขต 3 (2555 : 99-100) กล่าวว่า การจัดทำแผนปฏิบัติการ ต้องแสดงความชัดเจนของโครงการ/กิจกรรมที่จะดำเนินงาน ระยะเวลา ผู้รับผิดชอบ เป้าหมายตัวชี้วัดความสำเร็จ เพื่อเป็นกรอบทิศทางการดำเนินงานตามภารกิจ ดังนั้นจึงทำให้ผู้วิจัยได้ร่วมกับครูกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษานำโปรแกรมและ แบบบันทึกผลการพัฒนาสมรรถภาพทางกายบูรณาการในคาบเรียนและคาบสุดท้ายของวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ วันละ 50 นาที รวมจำนวน 10 สัปดาห์ โดยการจัดทำปฏิทินการปฏิบัติงาน กำหนด ระยะเวลาการดำเนินงานตามกลยุทธ์อย่างชัดเจนสร้างความเข้าใจในบทบาทหน้าที่และระดม

ความคิดของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องให้เข้ามามีส่วนร่วมในโครงการดำเนินงานให้ประสบความสำเร็จ (เฟรด อาร์ เดวิด, 2005 : 5-6) สอดคล้องกับ วิเชียร เวลาตี (2547 : 91) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การนำเสนอรูปแบบการบริหารเชิงกลยุทธ์ในสถานศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาพระนครศรีอยุธยา ผลการวิจัยพบว่า การกำหนดกลยุทธ์สถานศึกษาประกอบด้วย การระดมความคิดเห็นของผู้มีส่วนร่วมเพื่อกำหนดวัตถุประสงค์เฉพาะและกำหนดตัวชี้วัดความสำเร็จ ระบุความสำเร็จที่ต้องการ วิเคราะห์ความเป็นไปได้ของทุกทางเลือกและระบุแผนงาน โครงการ/กิจกรรม และการปฏิบัติตามกลยุทธ์นั้น จะต้องกำหนดหน้าที่ความรับผิดชอบ จัดทำปฏิทินปฏิบัติงาน เพื่อสร้างความเข้าใจในบทบาทหน้าที่ของทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้อง

4. การควบคุมและประเมินกลยุทธ์ ผู้วิจัยได้ลงพื้นที่เข้าสังเกตติดตามแบบมีส่วนร่วมกับครูกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษาและการฝึกปฏิบัติของนักเรียน เพื่อบันทึกผลการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย 5 ด้าน พบว่า การพัฒนาการทดสอบสมรรถภาพทางกาย โดยรวมก่อนการฝึกและหลังการฝึกโดย “FAM Heart test JS program” ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10 จำนวน 5 ด้าน โดยก่อนการฝึกมีคะแนนเฉลี่ย (\bar{x}) เท่ากับ 1.70 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 0.30 คะแนนเฉลี่ยคิดเป็นร้อยละ 34.39 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 หลังการฝึกมีคะแนนเฉลี่ย (\bar{x}) เท่ากับ 2.45 ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เท่ากับ 0.39 คะแนนเฉลี่ยคิดเป็นร้อยละ 49.27 ได้ค่า t เท่ากับ 12.06 และเมื่อเปรียบเทียบผลต่างระหว่างการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนก่อนการฝึกและหลังการฝึก พบว่า หลังการฝึกโดย “FAM Heart test JS program” มีผลต่างคะแนนเฉลี่ยสูงขึ้นคิดเป็นร้อยละ 14.88 ที่เป็นเช่นนี้อาจเป็นเพราะการควบคุมและประเมินกลยุทธ์เป็นการตรวจสอบและประเมินผลของกลยุทธ์เปรียบเทียบกับเป้าหมายที่กำหนดไว้ เพื่อสามารถยกระดับผลการปฏิบัติงานให้องค์กรสามารถบรรลุทั้งประสิทธิภาพและประสิทธิผลตามวัตถุประสงค์ (สุพานี สฤกษ์วานิช, 2553 : 10) สอดคล้องกับ ประพันธ์ศิริ ชัยชนะใหญ่ (2549 : 2-3) กล่าวว่า กิจกรรมนันทนาการเป็นกระบวนการในการพัฒนาประสบการณ์แห่งความสุข ความเพลิดเพลิน ส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาทางกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา จึงทำให้ผู้วิจัยลงพื้นที่เข้าสังเกตติดตามแบบมีส่วนร่วมกับครูกลุ่มสาระสุขศึกษาและพลศึกษาและการฝึกปฏิบัติของนักเรียนเพื่อบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 5 ด้าน ครั้งที่ 2 ภายหลังจากฝึกด้วยโปรแกรมพัฒนาสมรรถภาพทางกาย “FAM Heart test JS program” จึงทำให้ผู้วิจัยทราบผลการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ประกอบกับการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ทำให้การทำงานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ร่างกายมีการเจริญเติบโตแข็งแรงได้สัดส่วน มีภูมิคุ้มกันโรคสูงขึ้น ช่วยทำให้จิตใจแจ่มใส อารมณ์ดี และช่วยลดความเครียดที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันสอดคล้องกับ ภูฟ้า เสวกพันธ์ (2543 : 109) ทำการศึกษาในเรื่อง ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาหัวใจอารมณ์ของนิสิตระดับมหาวิทยาลัย ทำการประเมินหัวใจอารมณ์โดยใช้แบบประเมินความฉลาดทางอารมณ์ของกรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข ปี 2543 ผลการวิจัยพบว่า นิสิตที่เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการมีพัฒนาการการเฉลี่ยหัวใจอารมณ์ดีกว่าก่อนทดลอง

สรุปได้ว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจำนวน 82 คน มีผลการพัฒนาสมรรถภาพทางกายโดยรวมสูงขึ้นทุกรายการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เนื่องจากการใช้โปรแกรม

พัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) “FAM Heart test JS program” การฝึกบ่อยๆ และต่อเนื่องกันจะส่งผลให้นักเรียนแต่ละคนมีความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้องและแขน ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและต้นขาด้านหลัง ความแคล่วคล่องว่องไวและความอดทนของกล้ามเนื้อและความอดทนของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือดที่สูงขึ้น และโปรแกรมกิจกรรมนันทนาการยังส่งเสริมให้นักเรียนได้มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีทักษะการทำงานเป็นทีม และมีน้ำใจนักกีฬาอีกด้วย

ข้อเสนอแนะ

ในการวิจัยเรื่อง การบริหารเชิงกลยุทธ์เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนวัดจันทราวาส (ศุขประสารราษฎร์) สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา เขต 10 ผู้วิจัยได้แบ่งข้อเสนอแนะเป็น 2 ส่วน ดังนี้

1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1.1 ครูผู้สอนต้องเตรียมความพร้อมในการจัดกิจกรรมการฝึก ทำความเข้าใจกับนักเรียนเกี่ยวกับขั้นตอนและวิธีฝึก ควรเตรียมสื่อ และอุปกรณ์ต่างๆ ให้พร้อม เพื่อให้การจัดกิจกรรมการฝึกมีประสิทธิภาพ ช่วยให้ผู้สามารถจัดกิจกรรมได้ตรงตามวัตถุประสงค์ของการฝึก ส่งผลให้โปรแกรมกิจกรรมนันทนาการเกิดประโยชน์สูงสุด

1.2 ครูผู้สอนควรอธิบายวิธีการทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานให้นักเรียนทราบก่อนการทดสอบสมรรถภาพครั้งแรก (pre-test) และควรทดสอบสมรรถภาพทางกายครั้งที่ 2 (post-test) หลังจากการฝึกปฏิบัติในสัปดาห์ที่ 10 โดยทันที เพื่อจะให้เห็นพัฒนาการของนักเรียนหลังจากมีการฝึกด้วยโปรแกรมนันทนาการที่เพิ่มขึ้น และควรให้นักเรียนกระทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยความจริงใจไม่เสแสร้งเพื่อให้ได้ผลการทดสอบที่แท้จริง

1.3 ควรมีการยืดหยุ่นเวลาในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ เพื่อให้เหมาะสมกับวัย เนื้อหา สภาพแวดล้อม ในขณะที่จัดกิจกรรมการฝึกครูผู้สอนคอยแนะนำให้คำปรึกษาและดูแลอย่างใกล้ชิด เพื่อกระตุ้นให้นักเรียนกระตือรือร้นและร่วมกิจกรรมการฝึกอย่างเต็มที่ เต็มกำลังความสามารถ และสนุกสนาน

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้วยกิจกรรมการละเล่นพื้นบ้านสำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา

2.2 ควรศึกษาวิจัยเรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้วยกลยุทธ์ที่มีส่วนร่วมของผู้ปกครองนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา