ผลการปฏิบัติงานที่เป็นเลิศ (Best Practice)
กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษา พิษณุโลก อุตรดิตถ์

.....

ชื่อผลงาน **รูปแบบการฝึกสมรรถนะความคล่องตัว 3 step (Agility - 3step) สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4**

ผู้เสนอผลงาน **นางสาวกีรติกาญจน์ ไชย์หิรัญญากร ตำแหน่ง ครู คศ.1**
ครูผู้สอนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา
โรงเรียนเฉลิมขวัญสตรี อำเภอเมือง จังหวัดพิษณุโลก

เหตุผลและความเป็นมา

ตามที่กระทรวงศึกษาธิการขับเคลื่อนการศึกษาภายใต้ยุทธศาสตร์ 20 ปี (พ.ศ.2561-2580) แผนการปฏิรูปประเทศด้านการศึกษา นโยบายรัฐบาลด้านการปฏิรูปกระบวนการเรียนรู้และการพัฒนาศักยภาพของคนไทยทุกช่วงวัย นอกจากนี้ยังคงอยู่ภายใต้แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 12 (พ.ศ.2561-2564) โดยคาดหวังว่าผู้เรียนทุกช่วงวัยจะได้รับการพัฒนาทุกมิติ เป็นคนดี คนเก่ง มีคุณภาพและมีความพร้อมในการพัฒนาประเทศสู่ความมั่นคง มั่งคั่งและยั่งยืน ดังนั้นนโยบายและจุดเน้นที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาจึงมุ่งไปที่การพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์

การพัฒนาศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ในสถานศึกษาที่สอดคล้องกับหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ได้แก่ การพัฒนาผู้เรียนให้มีความรอบรู้และทักษะชีวิตเพื่อเป็นเครื่องมือในการดำรงชีวิตและสร้างอาชีพ เช่น การใช้เทคโนโลยีดิจิทัล สุขภาวะและทัศนคติที่ดีต่อการดูแลสุขภาพ โดยเริ่มต้นจากการพัฒนาผู้เรียนให้มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง สร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กีฬาทุกประเภทย่อมอาศัยทักษะพื้นฐานของสมรรถนภาพร่างกาย เพื่อให้มีทักษะทางการกีฬาในระดับที่สูงขึ้น จำเป็นต้องใช้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในการเคลื่อนที่ เช่น การใช้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหาซึ่งใช้กับกีฬาแทบทุกประเภท ในส่วนของความแข็งแรงกล้ามเนื้อส่วนอื่นๆ ขึ้นอยู่กับประเภทของกีฬาที่เลือกเล่น เช่น กีฬาแบดมินตัน บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ใช้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาและแขนในการกระโดด ตี ตบลูกบอล เป็นต้น ดังนั้นความคล่องตัว ความเร็วในการเล่นกีฬาจึงเป็นทักษะของกีฬาพื้นฐานแต่ละประเภท ซึ่งเป็นความสามารถของกล้ามเนื้อที่ออกแรงให้มากที่สุดในการหดตัว การยืดตัว การออกแรงกระทำเพื่อต่อต้านความต้านทานวัตถุหรือสิ่งที่อยู่กับที่ และการออกแรงกระทำเพื่อต่อต้านความต้านทานหรือวัตถุเคลื่อนที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพหากมีความคล่องตัว มีความเร็วทำให้เกิดสมรรถภาพร่างกายสูงตามไปด้วย ดังที่สุขสวัสดิ์ ชนะพาล (2550) ได้วิจัยเรื่องการฝึกเสริมด้วยแบบฝึกความคล่องตัวว่องไวที่มีต่อความสามารถในการเล่นกีฬาพบว่าหลักการทดลองกลุ่มทดลองมีความสามารถในการเล่นกีฬามากกว่ากลุ่มควบคุม ไม่เพียงแต่สมรรถภาพทางร่างกายที่แข็งแรงเท่านั้นยังต้องอาศัยสภาพจิตใจที่

เข้มแข็ง ไม่ย่อท้อ มีใจรักในการออกกำลังกายควบคู่ไปกับความพร้อมทางร่างกายยิ่งจะส่งผลให้การเล่นกีฬาประสบผลสำเร็จ เป็นการสร้างความสัมพันธ์ระหว่างสมอง จิตใจและการเคลื่อนไหว (Coordination) ถ้าเราได้ทำการฝึกฝนบ่อย ๆ เราก็จะมีทักษะเพิ่มมากขึ้น ซึ่งสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยฝึกได้หลากหลายรูปแบบ

วงการกีฬาในปัจจุบันนิยมใช้การฝึกความคล่องตัวเพราะนักกีฬาที่มีความคล่องตัวนั้นจะสามารถเคลื่อนไหวและทำกิจกรรมต่าง ๆ ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นข้าพเจ้าจึงทดสอบสมรรถภาพความคล่องตัวของนักเรียนในกิจกรรมการเรียนรู้รายวิชา พ31102 พลศึกษา (บาสเกตบอล) ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2563 พบว่า จากการทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 มีสมรรถภาพทางกายต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานโดยเฉลี่ย มีค่า 21.55 จึงทำให้ผู้ศึกษาได้ศึกษารูปแบบการฝึกสมรรถนะพื้นฐานความคล่องตัวแบบต่างๆ เพื่อสร้างความคล่องตัวและความรวดเร็วสำหรับนักเรียนในการเล่นกีฬา และได้พัฒนารูปแบบการฝึกสมรรถนะพื้นฐานและผสมผสานรูปแบบการฝึกซึ่งสามารถนำไปปรับใช้กับการออกกำลังกายได้ในชีวิตประจำวัน ใช้เป็นทักษะพื้นฐานการเล่นกีฬาทุกประเภทรวมถึงสามารถพัฒนานักเรียนสู่ความเป็นเลิศทางการแข่งขันเพิ่มสูงขึ้นอีกด้วย

ดังนั้น ผู้ศึกษาจึงมีความสนใจที่จะพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องตัวด้วยรูปแบบการฝึกสมรรถนะความคล่องตัว 3 step สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2563

วัตถุประสงค์ของการพัฒนา

1. เพื่อสร้างรูปแบบการฝึกสมรรถนะความคล่องตัว 3 step ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
2. เพื่อเปรียบเทียบสมรรถนะความคล่องตัวก่อนและหลังการใช้รูปแบบการฝึกสมรรถนะความคล่องตัว 5 step ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4
3. เพื่อประเมินความพึงพอใจในการใช้รูปแบบการฝึกสมรรถนะความคล่องตัว 3 step ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ระยะเวลาในการพัฒนา

1 ธันวาคม 2563 ถึง 10 กุมภาพันธ์ 2564

กลุ่มเป้าหมายในการพัฒนา

ประชากร ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2563 จำนวน 575 คน

กลุ่มตัวอย่าง นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 30 คน

วิธีการ/ขั้นตอนการดำเนินงาน

การนำรูปแบบการฝึกสมรรถนะความคล่องตัว 3 step สู่การจัดการเรียนรู้ในรายวิชาพลศึกษา ผู้รายงานได้ดำเนินการตามขั้นตอนของกระบวนการวิจัยและพัฒนา โดยมีขั้นตอนการดำเนินการ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นวางแผน (Plan)

1. ศึกษานโยบาย จุดเน้น ควบคู่กับหลักสูตรกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา

2. ศึกษาแนวคิด ทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับหลักการฝึกความคล่องตัวอย่างหลากหลายวิธี เพื่อวางแผนการจัดการเรียนรู้ควบคู่กับการวัดและประเมินผล เพื่อให้บรรลุตามจุดประสงค์ของการประยุกต์ใช้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยวิเคราะห์รูปแบบที่เหมาะสมกับการพัฒนานักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

3. นำรูปแบบการฝึกทักษะความคล่องตัวที่ผู้ศึกษาได้สร้างขึ้นมาประยุกต์ใช้กับนักเรียนเพื่อดูความเป็นไปได้และความเหมาะสม ได้รูปแบบการฝึกทักษะความคล่องตัว 3 step ดังนี้

3.1 ขั้นที่ 1 (step 1) ห่วงสปีดริง (speed ring)

3.2 ขั้นที่ 2 (step 2) ห่วงวิ่งซิกแซก (Running zigzag)

3.3 ขั้นที่ 3 (step 3) แบบผสมผสาน (Mixed)

4. กำหนดเนื้อหา ตัวชี้วัดและเวลาในการจัดการเรียนรู้ เพื่อเป็นแนวทางในการจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้ที่มุ่งพัฒนาทักษะการคิดของผู้เรียน แล้วนำไปปรึกษาผู้เชี่ยวชาญจากกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา โรงเรียนเฉลิมขวัญสตรี เพื่อขอข้อแนะนำในการจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้และกิจกรรมการเรียนรู้ที่เหมาะสม

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นการดำเนินงาน (DO and Check)

1. ดำเนินการจัดทำแผนการจัดการเรียนรู้ที่ประยุกต์ใช้รูปแบบความคล่องตัว 3 step ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 เสนอต่อผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบความเหมาะสมสอดคล้องในแต่ละด้านเพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไข

2. ทดสอบปฏิบัติตามแผนการจัดการเรียนรู้ โดยนำรูปแบบการฝึกความคล่องตัว 3 step มาใช้กับนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

2.1 ขั้นที่ 1 (step 1) ห่วงสปีดริง (speed ring)

2.2 ขั้นที่ 2 (step 2) ห่วงวิ่งซิกแซก (Running zigzag)

2.3 ขั้นที่ 3 (step 3) แบบผสมผสาน (Mixed)

3. สร้างแบบประเมินความพึงพอใจเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ โดยศึกษาความพึงพอใจ 4 ด้านคือ ด้านครูผู้สอน กิจกรรมการเรียนรู้ สื่อการสอน และการวัดผลประเมินผลเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบความเหมาะสมด้านต่าง ๆ ด้วยการหาค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) แล้วนำข้อเสนอแนะของผู้เชี่ยวชาญมาปรับปรุงจัดพิมพ์เป็นฉบับสมบูรณ์เพื่อนาไปใช้กับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นทดลองใช้และหาประสิทธิภาพ (DO and Check)

1. นำแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ไปหาประสิทธิภาพของการจัดกิจกรรมการเรียนรู้กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4.1 ซึ่งไม่ใช่กลุ่มเป้าหมาย จำนวน 32 คน โดยการเปรียบเทียบกับเกณฑ์สมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวสำหรับเด็กไทย (สุพิตร สมาหิโต,2555) แล้วนำผลที่ได้มาปรับปรุงแก้ไข

เกณฑ์การแปลความหมายของค่าเฉลี่ยของการใช้รูปแบบการฝึกความคล่องตัว ดังนี้

ขั้นที่ 1 ห่วงสปีดริง (speed ring)

5.25 – 7.00 หมายความว่า มีความคล่องแคล่วระดับดีมาก

7.01 – 8.25 หมายความว่า มีความคล่องแคล่วระดับดี

8.26 – 9.00 หมายความว่า มีความคล่องแคล่วระดับปานกลาง

9.01 – 10.25 หมายความว่า มีความคล่องแคล่วระดับต่ำ

10.26 – 12.25 หมายความว่า มีความคล่องแคล่วระดับต่ำมาก

เกณฑ์ขั้นที่ 2 ห่วงวิ่งซิกแซก

8.00 – 9.75 หมายความว่า มีความคล่องแคล่วระดับดีมาก

9.76 – 11.51 หมายความว่า มีความคล่องแคล่วระดับดี

11.52 – 13.27 หมายความว่า มีความคล่องแคล่วระดับปานกลาง

13.28 – 15.03 หมายความว่า มีความคล่องแคล่วระดับต่ำ

15.04 – 16.79 หมายความว่า มีความคล่องแคล่วระดับต่ำมาก

เกณฑ์ขั้นที่ 3 แบบผสมผสาน

15.32 – 17.72 หมายความว่า มีความคล่องแคล่วระดับดีมาก

17.73 – 20.13 หมายความว่า มีความคล่องแคล่วระดับดี

20.14 – 22.24 หมายความว่า มีความคล่องแคล่วระดับปานกลาง

22.25 – 24.82 หมายความว่า มีความคล่องแคล่วระดับต่ำ

24.83 – 27.23 หมายความว่า มีความคล่องแคล่วระดับต่ำมาก

ขั้นตอนที่ 4 ขั้นนำไปใช้จริงและวิเคราะห์ผล (Check)

1. ดำเนินการวัดสมรรถนะความคล่องตัวก่อนการใช้รูปแบบการฝึกสมรรถนะความคล่องตัว 3 step ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 30 คน

2. จัดกิจกรรมการเรียนรู้ที่ใช้รูปแบบการฝึกสมรรถนะความคล่องตัว 3 step กับกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 30 คน โดยใช้เวลาในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ตามรูปแบบการฝึก จำนวน 8 สัปดาห์ ดังนี้

สัปดาห์ที่	รูปแบบการฝึก
สัปดาห์ที่ 1 – 8	1. อบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 2. ฝึกขั้นที่ 1 (step 1) ห่วงสปีดริง (speed ring) จำนวน 3 รอบ 3. ขั้นที่ 2 (step 2) ห่วงวิ่งซิกแซก (Running zigzag) จำนวน 3 รอบ 4. ขั้นที่ 3 (step 3) แบบผสมผสาน (Mixed) จำนวน 3 รอบ 5. เรียนวิชาพลศึกษา (บาสเกตบอล) ตามโปรแกรมปกติ 6. คลายกล้ามเนื้อให้ร่างกายอยู่ในสภาพปกติ

3. ดำเนินการวัดสมรรถนะความคล่องตัวหลังการใช้รูปแบบการฝึกสมรรถนะความคล่องตัว 3 step กับกลุ่มเป้าหมาย ซึ่งเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 30 คน

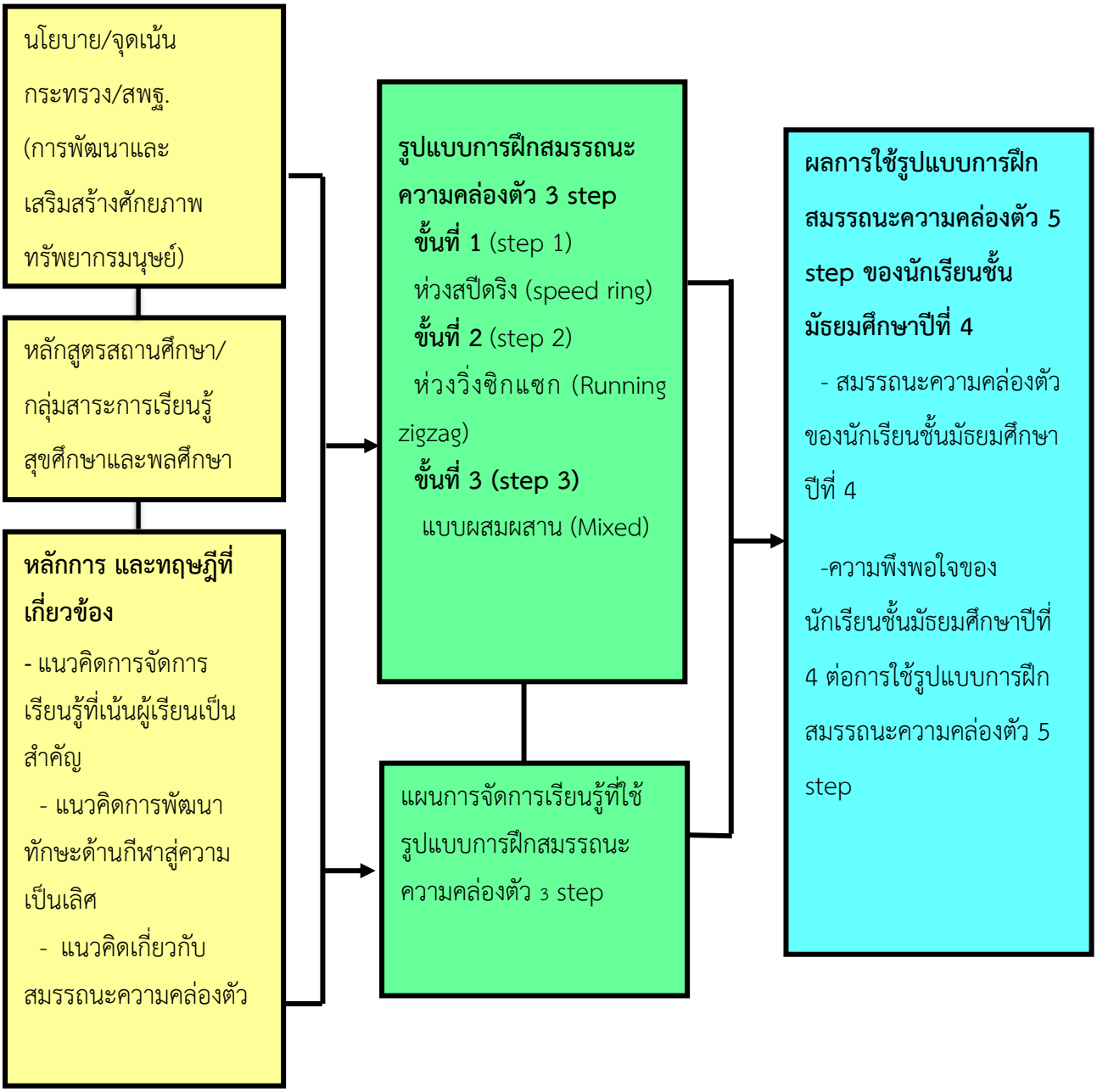
4. ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยนำผลการวัดสมรรถนะ มาเปรียบเทียบก่อนและหลังการใช้รูปแบบการฝึกสมรรถนะความคล่องตัว 3 step

5. ประเมินความพึงพอใจของนักเรียนโดยใช้แบบประเมินความพึงพอใจที่ใช้มาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ

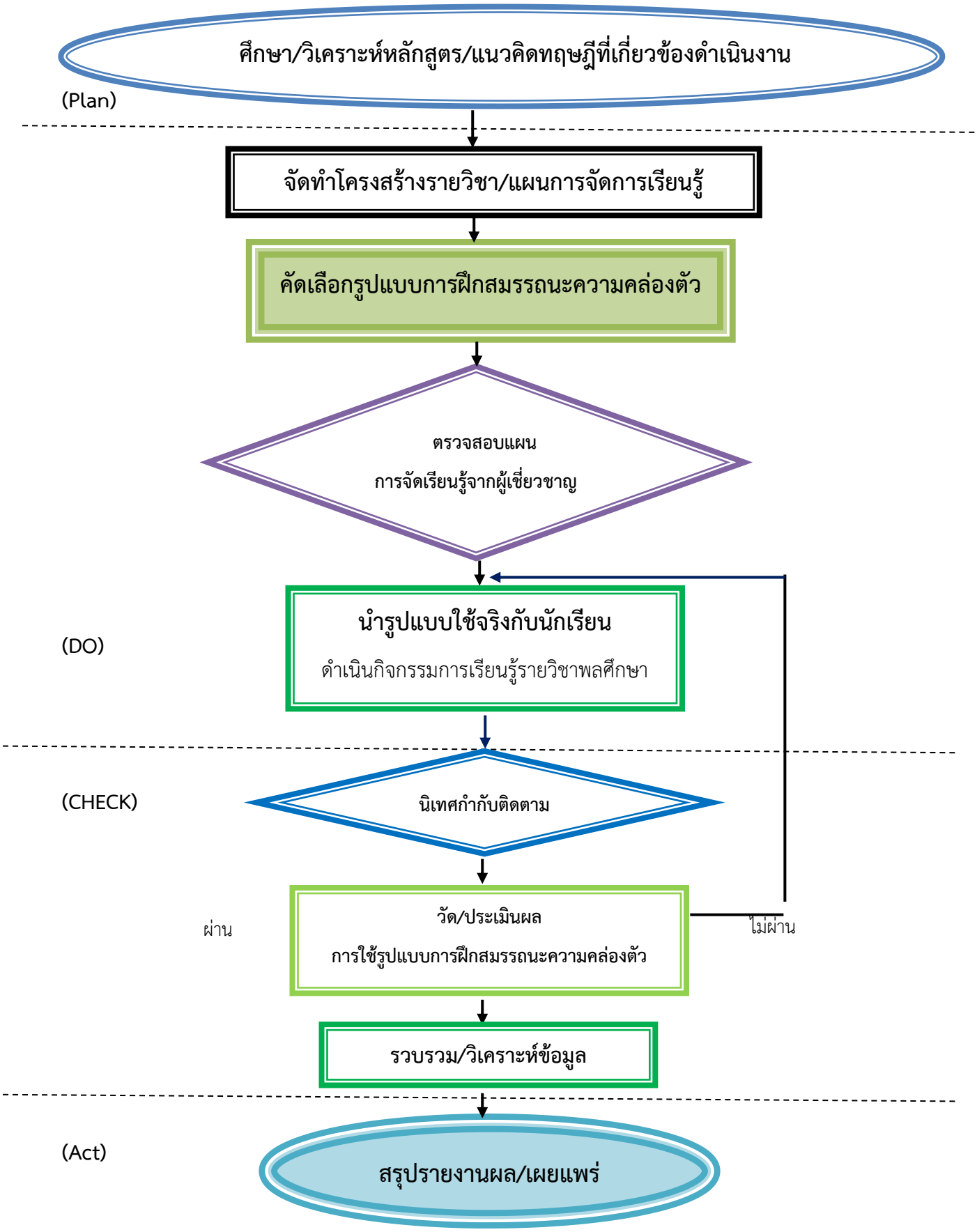
ขั้นตอนที่ 5 ขั้นสรุปและรายงานผล (Action)

1. นำผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลมาสรุป จัดทำรายงานเป็นรูปเล่ม และเผยแพร่ผลงาน

กรอบแนวคิด : รูปแบบการฝึกสมรรถนะความคล่องตัว 3 step สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4



แผนภาพแสดงรูปแบบกระบวนการฝึกสมรรถนะความคล่องตัว 3 step สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4



สรุปผลการดำเนินงาน

ผลตามวัตถุประสงค์

1. มีรูปแบบการฝึกสมรรถนะความคล่องตัว 3 step ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ดังนี้

ขั้นที่ 1 (step 1) ห่วงสปีดริง (speed ring) จำนวน 10 ห่วง

ขั้นที่ 2 (step 2) ห่วงวิ่งซิกแซก (Running zigzag) จำนวน 10 ห่วง

ขั้นที่ 3 (step 3) แบบผสมผสาน (Mixed) โดยใช้บันไดลิง 12 ขั้นและ ห่วงด้านข้างซ้ายขวา 3 ห่วง จำนวน 2 แถว

2. ผลการเปรียบเทียบสมรรถนะความคล่องตัวก่อนและหลังการใช้รูปแบบการฝึกสมรรถนะความคล่องตัว 3 step ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

คนที่	**ก่อนการใช้ รูปแบบการฝึกสมรรถนะฯ (วินาที)**			**หลังการใช้ รูปแบบการฝึกสมรรถนะฯ สัปดาห์ที่ 4 (วินาที)**			**หลังการใช้ รูปแบบการฝึกสมรรถนะฯ สัปดาห์ที่ 8 (วินาที)**		
	ขั้น 1	**ขั้น 2**	**ขั้น 3**	**ขั้น 1**	**ขั้น 2**	**ขั้น 3**	**ขั้น 1**	**ขั้น 2**	**ขั้น 3**
1	8.07	11.20	21.32	7.94	10.05	19.86	6.91	8.12	16.15
2	8.05	12.40	21.59	7.95	10.77	19.94	6.84	8.23	16.11
3	7.58	12.48	21.45	7.32	11.02	19.67	6.52	8.90	16.05
4	7.89	11.58	22.00	7.21	10.87	21.00	6.03	8.43	17.09
5	9.46	12.00	21.46	8.80	11.10	19.85	6.87	8.89	16.03
6	8.75	12.69	21.98	8.12	11.20	19.01	6.20	8.75	15.46
7	9.32	12.31	21.75	8.51	11.11	19.96	6.15	8.70	16.00
8	9.10	13.07	22.00	8.34	11.81	20.02	6.00	9.12	17.37
9	9.17	12.61	21.28	8.32	11.05	19.89	5.89	8.63	16.20
10	8.01	11.43	21.41	7.12	10.24	19.90	4.88	8.00	16.12
11	8.36	10.54	21.00	7.10	9.05	18.75	4.85	7.61	15.64
12	8.39	10.92	21.03	8.11	9.00	18.79	5.00	7.55	15.67
13	7.85	11.58	20.67	6.96	10.46	18.20	4.96	8.26	15.15
14	9.01	12.03	22.54	8.32	10.74	20.10	5.41	8.30	17.32
15	8.55	11.61	22.51	7.43	9.05	20.12	6.51	7.40	17.28
16	9.00	12.00	22.45	8.11	10.82	20.01	6.54	8.84	17.11
17	7.14	12.47	22.48	6.05	10.84	20.04	5.24	8.87	17.00
18	8.07	11.51	21.91	7.10	9.75	18.52	4.98	7.31	15.38
19	7.51	12.06	21.30	6.96	10.41	18.71	5.12	8.82	15.10

คนที่	ก่อนการใช้ รูปแบบการฝึกสมรรถนะฯ (วินาที)			หลังการใช้ รูปแบบการฝึกสมรรถนะฯ สัปดาห์ที่ 4 (วินาที)			หลังการใช้ รูปแบบการฝึกสมรรถนะฯ สัปดาห์ที่ 8 (วินาที)		
	ขั้น 1	ขั้น 2	ขั้น 3	ขั้น 1	ขั้น 2	ขั้น 3	ขั้น 1	ขั้น 2	ขั้น 3
20	7.60	11.89	21.01	6.60	10.52	18.36	4.99	8.89	15.00
21	8.88	11.45	21.59	8.01	10.23	18.24	6.97	8.41	15.01
22	10.02	12.28	21.14	9.87	11.01	18.00	6.98	8.84	15.00
23	9.35	12.57	21.63	9.00	11.04	18.21	6.75	8.78	15.17
24	8.17	12.41	21.57	7.77	10.85	17.79	6.02	8.50	14.76
25	8.05	11.07	21.46	7.21	10.26	17.75	5.95	8.21	14.75
26	7.92	11.56	21.35	6.57	10.21	17.75	4.96	8.14	14.75
27	7.53	11.20	20.94	6.55	10.00	18.43	4.45	7.97	15.43
28	8.22	11.71	21.00	7.84	10.20	17.60	5.12	8.87	14.64
29	9.11	12.05	21.87	8.63	10.74	17.48	6.21	8.95	14.62
30	7.88	11.11	20.84	7.01	9.97	18.47	5.50	7.34	15.31
รวม	252.01	355.79	646.53	230.83	314.37	570.42	174.80	251.63	472.67
ค่าเฉลี่ย	**8.40**	**11.85**	**21.55**	**7.69**	**10.47**	**19.01**	**5.82**	**8.38**	**15.75**
ระดับ	**ปานกลาง**	**ปานกลาง**	**ปานกลาง**	**ดี**	**ดี**	**ดี**	**ดีมาก**	**ดีมาก**	**ดีมาก**

3. เพื่อประเมินความพึงพอใจในการใช้รูปแบบการฝึกสมรรถนะความคล่องตัว 3 step ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 อยู่ในระดับมาก

ปัจจัยของความสำเร็จ

1. นักเรียนมีความพร้อมในการพัฒนาสมรรถนะความคล่องตัวตามรูปแบบการฝึกสมรรถนะความคล่องตัว 3 step และมีความมุ่งมั่นสู่ความสำเร็จ

2. มีวัสดุอุปกรณ์ในการฝึกสมรรถนะความคล่องตัวครบทั้ง 3 step

3. ผู้บริหารส่งเสริมสนับสนุนให้ครูผู้สอน นักเรียนได้แสดงผลงาน แลกเปลี่ยนเรียนรู้และสร้างขวัญกำลังใจแก่ครูผู้สอนอย่างต่อเนื่อง

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. นักเรียนได้รับการพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องตัวจากการรูปแบบการฝึกสมรรถนะความคล่องตัว 3 step

2. นักเรียนสามารถพัฒนากระบวนการฝึกทักษะ ทำให้นักเรียนมีความเร็วและระดับความคล่องตัวเพิ่มมากขึ้น

3. ครูผู้สอนสามารถนำรูปแบบการฝึกสมรรถนะความคล่องตัวไปใช้กับกีฬาทุกประเภทและพัฒนานักเรียนไปสู่ความเป็นเลิศ

4. นักเรียนมีผลงานการแข่งขันทักษะทางด้านกีฬาในระดับประเทศ

การเผยแพร่

1. เผยแพร่ให้แก่ครูผู้สอนในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาในโรงเรียนสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษามัธยมศึกษาพิษณุโลก อุตรดิตถ์

เอกสารอ้างอิง

สุขสวัสดิ์ ชนะพาล. (2550). **ผลของการฝึกเสริมด้วยโปรแกรมการฝึกความคล่องแคล่วว่องไว้ที่มีต่อความสามารถในการเลี้ยงลูกฟุตบอลของนักกีฬาฟุตบอล อายุ 12-14 ปี.**วิทยานิพนธ์ครุศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา).จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, กรุงเทพฯ

ภาคผนวก

แนวคิด/หลักการฝึกความคล่องตัว

คำว่า Speed แปลว่าความเร็วในการวิ่ง ออกตัว ซึ่งในเชิงกีฬานั้น Speed มีตัวแปลหลายอย่าง เช่น ความเร็วในการตอบสนองของประสาท (ตอบสนองช้าก็ทำเวลาได้ไม่ดี) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (แรงน้อย ก็วิ่งได้ไม่เร็ว) Agility แปลได้ว่าความคล่องตัว และความเร็วในการตอบสนอง เปลี่ยนทิศทาง ซึ่งต่างจาก Speed ตรงที่นอกจากจะต้องเคลื่อนที่เร็วแล้ว ยังต้องตอบสนอง และเปลี่ยนทิศทางได้เร็วด้วย

การฝึกความเร็ว (Speed) นั้นอาศัยความต่อเนื่องในการทำงานของระบบ Anaerobic คือการทำยังไงให้ร่างกายเราทำงานหนักมากๆ ได้นานขึ้น (วิ่งเร็วได้ Speed ไม่ตก) ซึ่งคำตอบก็คือการฝึกให้ร่างกายชินกับการใช้ระบบที่ไม่พึง Oxygen ได้นานขึ้นนั่นเอง

ตัวอย่างก็การฝึก

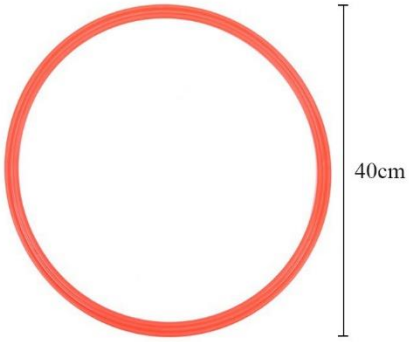
- Shuttle Run Drill
- Sprint Drill
- ฝึก Cardio ใน zone ที่เข้มข้นมากๆ

การฝึกความคล่องตัว (Agility) การพัฒนาความสามารถของสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาในด้านความคล่องแคล่วว่องไว หรือ Agility Training จะทำให้เราสามารถเปลี่ยนทิศทางได้อย่างรวดเร็ว และมีการตอบสนองต่อระบบประสาทสั่งการได้ดีอีกด้วย ซึ่งการฝึกนั้นจะต้องมีความควบคู่กัน เนื่องจากจะมีการส่งผลต่อสมรรถภาพของร่างกายในการเคลื่อนไหวและปฏิกิริยาตอบสนองต่อกีฬาที่เล่นอย่างรวดเร็ว เช่น การกระโดดปัดลูกบาสเกตบอล การที่เรามีความคล่องตัวนี้จะเป็นพื้นฐานของสมรรถภาพทางกาย และเป็นปัจจัยสำคัญต่อการเล่นกีฬาหลายชนิด วิธีการฝึกความคล่องตัว (Agility) มีตั้งแต่การใช้ Agility loop, Ladder drill และ Cone ในการฝึกหรือการฝึกหลบหลีกสิ่งกีดขวางต่าง ๆ และการฝึกประสาทสั่งการต่าง ๆ

Agility ring นั้นคืออะไร ?

อุปกรณ์เสริมสำหรับฝึกซ้อมวิ่ง ซ้อมกีฬา Speed Ring Sport Training Ring Agility Ring มีขนาดเส้นผ่าศูนย์กลาง 40 ซม เป็นอุปกรณ์สำหรับฝึกความเร็ว และความคล่องตัวของกำลังขา เพิ่มความเร็วการเคลื่อนไหว และสามารถใช้ได้กับทุกประเภทกีฬา

รูปภาพตัวอย่างของ Agility ring



ประโยชน์ของ Agility ring

คืออุปกรณ์ที่ช่วยพัฒนาในเรื่องความคล่องตัว (Agility) และความเร็ว (Speed) ซึ่งการฝึกซ้อม แต่ละแบบสำหรับฝึกกับอุปกรณ์นี้ต้องใช้ความรวดเร็วในการเคลื่อนที่ระยะสั้น ๆ สร้างความสัมพันธ์ระหว่างสมองกับการเคลื่อนไหว (Coordination) ในการฝึก Agility ring ถ้าเราได้ทำการฝึกฝนบ่อย ๆ เราก็จะมีทักษะเพิ่มมากขึ้น นำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ เช่น ตอนที่เราไปเล่นกีฬากับเพื่อน ๆ เราก็จะมีทักษะความคล่องแคล่วว่องไวมากกว่าฝ่ายตรงข้าม ๆ ทำให้เราได้เปรียบกว่า หรือการเล่นกีฬาบาสเกตบอล เราก็จะมีทักษะการหลบหลีกที่เร็วกว่าผู้อื่นได้ แต่ในนักกีฬานั้นการฝึกรูปแบบนี้นั้นมีความสำคัญมาก ๆ เพราะนักกีฬาแต่ละประเภทนั้น จะต้องใช้ความคล่องแคล่วว่องไว ความเร็ว ในการแข่งขัน ใครฝึกทักษะความเร็วและความคล่องตัวมากกว่าก็มีโอกาสที่จะได้รับชัยชนะที่มากกว่าได้ ในการฝึกแต่ละครั้งก็จะช่วยในเรื่องการฝึก Cardio ไปในตัวอีกด้วย เพราะจะเป็นการฝึกที่ต่อเนื่อง แต่ละครั้งที่ฝึกก็จะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจเราเต้นสูง และอยู่ในโซนที่ช่วยเบิร์นไขมันได้ดีอีกด้วย

รูปแบบการฝึกด้วย Agility ring

การฝึกด้วย Agility ring นั้น สามารถฝึกได้หลากหลายรูปแบบ ยกตัวอย่างเช่น

1. วิ่งให้ 2 เท้าแตะช่องว่าง ไปจนสุดขั้นสุดท้าย แล้วกลับมา
2. กระโดดขาคู่ไปตามช่องว่างจนถึงช่องสุดท้าย แล้วกระโดดกลับมา

3. ย่ำเท้าด้านนอกอุปกรณ์ แล้วย่ำด้านในไปทีละขั้นจนถึงขั้นสุดท้ายแล้วย่ำกลับมาเหมือนเดิม

4. ใช้ท่า Squat ในการฝึกคือ Squat ด้านนอกแล้วก็กระโดดเท้าชิดกันด้านใน แล้วก็กระโดนไป Squat ด้านนอกในขั้นถัดไป แล้วกระโดดเท้าชิดด้านใน ทำไปจนถึงขั้นสุดท้ายแล้วกลับมา

5. เอาเท้าแตะอุปกรณ์ แล้วค่อย ๆ สไลด์ไปด้านข้าง สลับเอาเท้าแตะด้านใน ไปจนถึงช่องสุดท้ายแล้วสไลด์เอาเท้าแตะด้านในกลับมา ฝึกแบบนี้ไปกลับ อย่างละ 2 รอบ 3 เซต แต่ในการฝึกทุกครั้งควรจะต้องใช้นาฬิกาจับเวลาทุกครั้ง เพื่อที่เราจะได้รู้ว่า แต่ละรอบเราใช้เวลาไปเท่าไหร่ในการฝึก เพื่อที่จะทำให้เราได้พัฒนาทักษะนี้ได้ดีขึ้นอีกในครั้งต่อ ๆ ไป ยิ่งฝึกบ่อย ๆ ก็จะมีความคล่องแคล่วว่องไว มีความเร็วที่มากยิ่งขึ้น ทำให้ทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ดีมากยิ่งขึ้น และยังสามารถช่วยทำให้มีสุขภาพที่แข็งแรง ร่างกายมีความฟิตมากยิ่งขึ้น

ภาพกิจกรรมการฝึกสมรรถนะความคล่องตัว 3 step (Agility - 3step)
สำหรับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

ขั้นที่ 1 (step 1) ห่วงสปีดริง (speed ring) จำนวน 10 ห่วง

ขั้นที่ 2 (step 2) ห่วงวิ่งซิกแซก (Running zigzag) จำนวน 10 ห่วง

ขั้นที่ 3 (step 3) แบบผสมผสาน (Mixed)

โดยใช้บันไดลิง 12 ขั้นและ ห่วงด้านข้างซ้ายขวา 3 ห่วง จำนวน 2 แถว