

สรุปผลการวิจัย อภิปรายและข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาการเล่นกระต่ายขาเดียวของเด็กไทยให้มีกฎ ระเบียบ และกติกาการเล่นที่เป็นมาตรฐาน มีรูปแบบที่สามารถจัดการแข่งขันได้

ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาลักษณะการเล่นกระต่ายขาเดียวในภาคต่าง ๆ ของไทยแล้ว นำมาร่างรูปแบบการแข่งขันกระต่ายขาเดียวขึ้น หลังจากนั้นจึงได้ทำการทดลองแข่งขัน เพื่อพัฒนารูปแบบและกติกาการแข่งขันให้มีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น กลุ่มตัวอย่างผู้เล่นที่ใช้ในการทดลองแข่งขันเป็นนักเรียนชายหญิงในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1 โรงเรียนอุ่งทอง อำเภออุ่งทอง จังหวัดสุพรรณบุรี ปีการศึกษา 2536 จำนวน 96 คน มีอายุระหว่าง 12-14 ปี ความสูงเฉลี่ย 1.50 เมตร เมื่อผู้วิจัยเห็นว่ารูปแบบและกติกาการแข่งขันมีความสมบูรณ์แล้วจึงได้ทำการประเมินรูปแบบและกติกาการแข่งขันที่ได้พัฒนาขึ้นโดยการสอบถามความคิดเห็นของผู้เล่น ผู้ชม และผู้เชี่ยวชาญ ผู้วิจัยได้จัดการแข่งขันชิงรางวัลขึ้นเพื่อให้ได้บรรยากาศการแข่งขันจริง แล้วให้ผู้เล่นและผู้ชมตอบแบบประเมินภายหลังการแข่งขัน ส่วนผู้เชี่ยวชาญนั้นให้ตอบแบบประเมินโดยชมจากเทปบันทึกภาพการแข่งขัน แบบประเมินที่ใช้เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นชนิดประมาณค่า 5 ระดับ กลุ่มตัวอย่างผู้เล่นที่ทำการประเมินเป็นกลุ่มเดียวกันกับกลุ่มตัวอย่างผู้เล่นที่ทำการทดลองแข่งขันเพื่อพัฒนารูปแบบและกติกาการแข่งขัน กลุ่มตัวอย่างผู้ชมเป็นนักเรียนและครูอาจารย์ที่มาชมการแข่งขันจำนวน 50 คน และกลุ่มตัวอย่างผู้เชี่ยวชาญเป็นผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญเป็นพิเศษ และปฏิบัติหน้าที่หรือมีผลงานทางวิชาการเกี่ยวกับการเล่น เกมและกีฬา จำนวน 12 ท่าน

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาพบว่าการเล่นกระต่ายขาเดียวมีเล่นกันอยู่ในทุกภาคของไทย การเล่นชนิดนี้มีชื่อเรียกหลายชื่อแตกต่างกันไปตามท้องถิ่นต่าง ๆ แต่ชื่อที่เรียกกันมากที่สุดและเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไป ได้แก่ชื่อ "กระต่ายขาเดียว" การเล่นในทุกภาคมีลักษณะเหมือนกัน มีเพียงรายละเอียดของวิธีเล่นแตกต่างกันไปบ้างในบางท้องถิ่นเท่านั้น ลักษณะการเล่นที่สำคัญจะเป็นลักษณะเดียวกัน คือ การที่ผู้เล่นคนหนึ่งแข่งด้วยเท้าข้างใดข้างหนึ่งและพยายามไล่และผู้เล่นฝ่ายตรงข้ามภายในเขตที่กำหนดไว้ในขณะที่ฝ่ายหนีเคลื่อนที่ได้ตามปกติ

การเล่นกระต่ายขาเดียวเป็นการเล่นของเด็กหลาย ๆ คน ในคราวเดียวกัน ผู้วิจัยจึงได้พัฒนารูปแบบการแข่งขันให้เป็นการแข่งขันประเภททีม รูปแบบการแข่งขันที่ผู้วิจัยได้ทำการพัฒนาเสร็จเรียบร้อยแล้วมีสาระสำคัญ ดังนี้

1. จุดหมายการเล่น จุดหมายของการเล่นกระต่ายขาเดียวก็คือการที่ผู้เล่นฝ่ายไล่คนหนึ่งพยายามไล่และผู้เล่นฝ่ายหนี โดยการแข่งด้วยเท้าเพียงข้างเดียวในขณะที่ฝ่ายหนีเคลื่อนที่ได้ตามปกติ
2. ผู้เล่น การแข่งขันครั้งหนึ่งๆ จะมีผู้เล่นฝ่ายละ 6 คน และมีผู้เล่นสำรองอีกฝ่ายละไม่เกิน 6 คน ซึ่งจะเปลี่ยนเข้าไปแทนผู้เล่นคนใดก็ได้
3. สนามแข่งขัน สนามที่ใช้แข่งขันเป็นรูปสี่เหลี่ยมจตุรัส กว้างด้านละ 8 เมตร ที่กึ่งกลางเส้นข้างทั้งสองด้านซึ่งอยู่ตรงข้ามกัน เป็นเขตเตรียมไล่รูปสี่เหลี่ยมจตุรัส กว้างด้านละ 1 เมตร พื้นสนามต้องเรียบและไม่ลื่น
4. การเล่น การเล่นเริ่มด้วยทีมที่ชนะการเสี่ยงเป็นฝ่ายเลือกกว่าจะเป็นฝ่ายไล่ก่อนหรือเลือกเป็นฝ่ายหนีก่อนก็ได้ แล้วเริ่มเล่นโดยผู้เล่นฝ่ายไล่คนที่ 1 เตรียมพร้อมอยู่ที่เขตเตรียมไล่และผู้เล่นฝ่ายหนีทั้ง 6 คน อยู่ภายในเขตสนาม เมื่อได้รับสัญญาณเริ่ม ผู้ไล่ซึ่งเรียกว่า "กระต่าย" ก็จะเริ่มแข่งด้วยเท้าข้างใดข้างหนึ่ง และพยายามไล่และผู้เล่นฝ่ายหนีให้ได้จำนวนมากที่สุดภายในเวลา 30 วินาที หรือจนกว่าการไล่จะสิ้นสุดลง เนื่องจากสาเหตุอื่น ๆ ที่ได้ระบุไว้ในกติกาการแข่งขัน

เมื่อการไล่ครั้งหนึ่งผ่านไปแล้ว ในการไล่ครั้งต่อไปให้ทีมที่เป็นฝ่ายไล่เปลี่ยนเป็นฝ่ายหนีและทีมที่เป็นฝ่ายหนีเปลี่ยนเป็นฝ่ายไล่ สลับกันไปเช่นนี้จนกว่าทีมใดทีมหนึ่งจะเป็นฝ่ายชนะ

5. การได้คะแนน คะแนนที่ได้จากการไล่แต่ละครั้งจะเท่ากับจำนวนผู้เล่นฝ่ายหนีที่กระต่ายสามารถแตะได้ เช่น แตะได้ 2 คน ก็ได้ 2 คะแนน หากแตะไม่ได้เลยก็ไม่ได้อะไร เป็นต้น

6. การแพ้-ชนะ ทีมที่ได้ 15 คะแนนก่อน จะเป็นฝ่ายชนะในเซ็ทนั้น ๆ และทีมที่ชนะ 2 ใน 3 เซ็ท เป็นฝ่ายชนะการแข่งขัน

อภิปรายผล

1. การพัฒนารูปแบบเกมการเล่นกระต่ายขาเดียวของเด็กไทยได้บรรลุผลตามวัตถุประสงค์และสมมุติฐานของการวิจัยที่ตั้งไว้ทุกประการคือ การเล่นเกมกระต่ายขาเดียวได้มีการพัฒนารูปแบบให้เป็นเกมการแข่งขันซึ่งมีกฎ ระเบียบและกติกาการเล่นที่เป็นมาตรฐานสามารถจัดการแข่งขันได้ และจากการประเมินการพัฒนาปรากฏผลว่า ผู้เล่น ผู้ชมและผู้เชี่ยวชาญมีความคิดเห็นสอดคล้องกันว่าการแข่งขันกระต่ายขาเดียวในรูปแบบใหม่ที่ได้พัฒนาขึ้นมีความน่าสนใจ เล่นง่าย สนุกสนาน ประหยัด ปลอดภัย มีคุณค่าต่อการออกกำลังกาย มีคุณค่าต่อการออกกำลังกาย มีประโยชน์ต่อพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

2. จากผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า รูปแบบการเล่นกระต่ายขาเดียวที่ผู้วิจัยพัฒนาขึ้นนี้สามารถนำไปใช้เป็นกิจกรรมการเรียนการสอนพลศึกษาสำหรับนักเรียนในระดับอายุ 12-14 ปี ได้ ทั้งนี้เพราะการเล่นกระต่ายขาเดียวมี ลักษณะที่ผู้เชี่ยวชาญ ผู้เล่นและผู้ชมประเมินว่า

2.1 ผู้เล่น ผู้ชม และผู้เชี่ยวชาญมีความเห็นสอดคล้องกันว่าการแข่งขันกระต่ายขาเดียวในรูปแบบใหม่มีความน่าสนใจมาก เล่นง่าย สนุกสนาน ง่ายๆ ปลอดภัย เป็นการออกกำลังกายที่ดี และมีคุณค่าในการอนุรักษ์การเล่นแบบไทยเป็นอย่างมากที่สุด

2.2 ผู้เล่น ผู้ชมและผู้เชี่ยวชาญมีความเห็นสอดคล้องกันว่า รูปแบบการแข่งขัน กติกาการแข่งขันและการดำเนินการแข่งขันมีความเหมาะสมมาก

2.3 ผู้เล่น ผู้ชมและผู้เชี่ยวชาญมีความเห็นสอดคล้องกันว่า การแข่งขันกระต่าย ขาเดียวในรูปแบบใหม่นี้มีข้อดี และมีประโยชน์มากทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา และมีข้อเสียจากการเล่นค่อนข้างน้อย

2.4 ผู้เชี่ยวชาญมีความเห็นว่า การแข่งขันกระต่ายขาเดียวในรูปแบบใหม่นี้มีองค์ ประกอบของกีฬาอยู่ค่อนข้างสมบูรณ์

3. การเล่นเกมชนิดนี้มีชื่อเรียกมากมายแตกต่างกันไปในแต่ละท้องถิ่น เมื่อพิจารณา แล้ว จะเห็นว่า ชื่อเรียกการเล่นชนิดนี้แบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มแรกเป็นลักษณะของ ลัทธิที่มีชาตินิยม ได้แก่ กระต่ายขาเดียว, กระต่ายขาหัก, ม้าขาเดียว, ม้าขาลีบ, จระเข้ ขาเดียว เป็นต้น กลุ่มที่ 2 เป็นชื่อที่บอกถึงความพิการของขาเฉย ๆ ได้แก่ ไข่เดี่ยว ขาเก, ขะโด้ยะ เป็นต้น คำว่า "ชะโด้ยะ" หรือ "ขาโด้" เป็นภาษาท้องถิ่นของชาวไทย ภูเขาในจังหวัดตากและเชียงใหม่ คำว่า "โด้" หมายถึงความพิการของขาข้างใดข้างหนึ่ง ขาโด้ จึงหมายถึง ขาเดี่ยวหรือขาด้านนั้นเอง ชื่อเรียกการเล่นนี้อีกกลุ่มหนึ่งเป็นชื่อซึ่ง บอกลักษณะของการเล่น ได้แก่ เข่งจับ, เข่งขับ, เข่งแปะ, กระเต็งกระตอย, หนอน กระเต็ง เป็นต้น คำว่า "กระเต็ง" หรือ "กระเต็ง" เป็นภาษาท้องถิ่นในภาคอีสาน แปลว่า เข่ง คำว่า "กระตอย" เป็นคำคล้องจองซึ่งไม่มีความหมายนัก แต่ในการเล่น จะหมายถึงฝ่ายหนึ่ง การเล่น "หนอน" หรือ "ขี้หนอน" ของเด็กในจังหวัดสกลนคร คือ การเล่นวิ่งไล่จับกันในเขตวงกลม การเล่นหนอนกระเต็งจึงหมายถึง การเล่นวิ่งไล่จับกัน โดยต้องเป็นการเข่งเท้าเดียวด้วย เรื่องชื่อเรียกการเล่นนี้ ผู้วิจัยมีความเชื่อว่า หากมีการศึกษาโดยละเอียดแล้ว จะทำให้ทราบชื่อเรียกของการเล่นนี้แตกต่างออกไปอีกมาก

อย่างไรก็ตาม ชื่อเล่น "กระต่ายขาเดียว" นี้ได้ไปพ้องกับสำนวนไทยสำนวนหนึ่ง ได้แก่ สำนวน "ยืนกระต่ายขาเดียว" ซึ่งหมายถึง การยืนยันคำพูด ความเห็นหรือเหตุผล ของตนอย่างหนักแน่นและแน่วแน่ไม่ยอมเปลี่ยนแปลง ซึ่งผู้วิจัยมีความเห็นว่า ชื่อการเล่น "กระต่ายขาเดียว" และชื่อสำนวน "กระต่ายขาเดียว" นั้นไม่มีความเกี่ยวข้องกันแต่อย่างใด

4. การเล่นเกมกระต่ายขาเดียวมี 2 แบบ คือ การเล่นเกมเดี่ยว และการเล่นเกมเป็นพวก ดังที่ได้กล่าวมาแล้ว จากการศึกษาทำให้พอประมาณได้ว่าการเล่นเกมเป็นพวกนั้นน่าจะมีมาก่อน การเล่นเกมเดี่ยว เหตุผลประการแรก คือ จากการสอบถามคนในท้องถิ่นต่าง ๆ นั้น หากเป็นผู้ใหญ่แล้ว ส่วนมากมักรู้จักการเล่นเป็นพวกมากกว่าการเล่นเดี่ยว และเหตุผลอีกประการหนึ่ง คือ โดยปกติ เด็ก ๆ มักจะเล่นเกมกระต่ายขาเดียวแบบเป็นพวก แต่การเล่นแบบนี้อาจเกิดปัญหา เมื่อมีผู้เล่นฝ่ายละมาก ๆ คือ คนที่ "ตาย" ก่อน ไม่ว่าจะเป็ฝ่ายไล่หรือฝ่ายหนีก็ตาม จะต้องรอคอยเป็นเวลานานกว่าตนเองจะได้เล่นอีกครั้งในการเล่นครั้งต่อไป หากเป็นการเล่นที่บ้าน ก็จะไม่มีปัญหามากนัก เพราะ เด็ก ๆ เล่นกันอยู่กลุ่มเดี่ยว หรือน้อยกลุ่ม แม้ผู้ตายในลำดับต้น ๆ จะต้องออกจากการเล่น ก็จะมีส่วนร่วมในการเล่นด้วยการให้กำลังใจเพื่อน ๆ แต่ถ้าหากเป็นการเล่นที่โรงเรียนแล้ว การเล่นเป็นพวกจะมีปัญหามากขึ้น เพราะผู้เล่นที่ "ตาย" ในช่วงแรก ๆ ของการเล่น อาจใช้เวลาว่างระหว่างรอการเล่นครั้งใหม่ด้วยการไปเล่น การเล่นเกมอื่น ๆ กับเด็กกลุ่มอื่น ซึ่งเล่นอยู่ในบริเวณนั้น จึงพบได้บ่อย ๆ ที่การเล่นกระต่ายขาเดียวแบบเป็นพวกนั้น เมื่อจบเกมแล้วไม่สามารถเล่นต่อได้ เนื่องจากสมาชิกในแต่ละฝ่ายไปเล่นอย่างอื่นเสียหลายคน แนวทางการแก้ปัญหาสำหรับผู้ที่ยังมีความต้องการจะเล่นเกมกระต่ายขาเดียวต่อไป ก็คือหันไปเล่นแบบเล่นเดี่ยวแทน แต่การเล่นแบบเดี่ยวนี้อาจมีความสนุกสนานเร้าใจไปอีกแบบหนึ่ง และยังเล่นได้ทุกคนพร้อมกัน โดยไม่มีใครต้องออกไปดูเพื่อนเล่นเหมือนกับการเล่นเป็นพวก

อย่างไรก็ดี การเล่นเกมเดี่ยว ก็มีวิธีการเล่นที่เป็นรูปแบบเฉพาะของตัวเองจึงอาจมีความคุ่มมากับการเล่นเกมเป็นพวกมาตั้งแต่แรกแล้วก็เป็นได้

5. เป้าหมายของการพัฒนาที่สำคัญก็คือ การคงลักษณะการเล่นกระต่ายขาเดียวที่สำคัญไว้ ได้แก่ การเขย่งไล่จับกันภายในเขตที่กำหนดและพัฒนารูปแบบให้เป็นเกมที่แข่งขันได้

ผู้วิจัยมุ่งพัฒนาการเล่นชนิดนี้ให้มีลักษณะเป็นการแข่งขันประเภททีม เนื่องจากเป็นการเล่นของเด็กที่มีจำนวนผู้เล่นหลายคน การกำหนดรูปแบบการทำคะแนนฝ่ายละครั้งสลับกันไป เนื่องจากผู้วิจัยเห็นว่าจะให้ความสนุกสนานเร้าใจมากกว่าวิธีอื่น ซึ่งจากผลทดลองแข่งขันก็ปรากฏผลที่สอดคล้องกับแนวคิดดังกล่าว ส่วนสนามการแข่งขันนั้น ผู้วิจัยเห็นว่าควรเป็นรูปสี่เหลี่ยมมากกว่าวงกลมเพราะเกมและกีฬาประเภทที่มีการไล่กัน มักมี

ความเข้าใจ เมื่อมีการไล่ต้อนไปที่มุมของสนามแข่งขัน เช่น การเล่นหมากรุก เมื่อตอน
 ขุนของฝ่ายหนึ่งถูกไล่ต้อนก่อนจน หรือในการชกมวย เมื่อตอนนักมวยฝ่ายที่ชอบหนีถูกไล่
 ต้อนไปจนมุม เป็นต้น ขนาดสนามและจำนวนผู้เล่นจึงมีความสัมพันธ์กับขนาดและรูปร่างของ
 ผู้เล่นอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ ขนาดสนาม 8 x 8 เมตรและจำนวนผู้เล่นจำนวน 6 คน ซึ่ง
 เป็นผลจากการวิจัยครั้งนี้ มีความเหมาะสมสำหรับผู้เล่นอายุ 12-14 ปี ที่มีความสูงเฉลี่ย
 1.50 เมตร เท่านั้น หากเป็นผู้เล่นกลุ่มอื่น ขนาดสนามและจำนวนผู้เล่นอาจต้อง มีการ
 เปลี่ยนแปลงไปจากนี้ก็ได้ ในด้านลักษณะการได้คะแนนนั้นกำหนดให้การแตะฝ่ายตรงข้ามได้
 แต่ละคน คือการได้คะแนนของฝ่ายไล่ เนื่องจากไม่มีวิธีอื่น ผู้วิจัยได้กำหนดการจบการแข่งขัน
 ในแต่ละเซ็ทด้วยคะแนนที่กำหนดไว้ เพื่อให้ทั้งสองทีมมีโอกาสที่จะชนะได้อยู่เสมอไม่ว่าคะแนน
 จะถูกนำไปมากเท่าใดก็ตาม และการกำหนดผลแพ้ชนะจากผลการแข่งขันกัน 2 ใน 3 เซ็ท
 นั้น ก็เพื่อให้เกิดความเสมอภาคในการ แพ้-ชนะ มากขึ้น และให้มีเวลาการแข่งขันยาวนาน
 ขึ้น เพื่อให้ได้รับประโยชน์ในการออกกำลังกายอย่างเต็มที่

6. ผู้วิจัยได้ทำการวิจัยศึกษาผลทางด้านการออกกำลังกาย จากการศึกษาอัตราการ
 การเต้นของหัวใจโดยการตรวจนับชีพจรของผู้เล่นในระหว่างการทดลองการแข่งขัน ซึ่ง
 ปรากฏผลดังต่อไปนี้

ผู้เล่นหญิง	ชีพจรปกติ	เฉลี่ย	80	ครั้ง/นาที
	ชีพจรระหว่างการเล่น	เฉลี่ย	116	ครั้ง/นาที
	ชีพจรเมื่อทำหน้าที่กระต่าย	เฉลี่ย	142	ครั้ง/นาที
ผู้เล่นผู้ชาย	ชีพจรปกติ	เฉลี่ย	78	ครั้ง/นาที
	ชีพจรระหว่างการเล่น	เฉลี่ย	118	ครั้ง/นาที
	ชีพจรเมื่อทำหน้าที่กระต่าย	เฉลี่ย	161	ครั้ง/นาที

อัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมาย (Target Heart Rate) สำหรับการออก
 กำลังกายเพื่อสุขภาพที่ได้ผลนั้น กิจกรรมที่ทำความหนักเพียงพอที่จะทำให้อัตราการเต้น
 ของหัวใจเพิ่มขึ้นจากเดิมอีก 50-60 % ของอัตราการเต้นของหัวใจสำรอง (Reserve
 Heart Rate) และทำกิจกรรมดังกล่าวเป็นเวลานานพอ (อนันต์ อัดชู, 2527)

จากการหาชีพจรเป้าหมายด้วยวิธีดังกล่าว ผู้ที่มีอายุ 13 ปี และมีชีพจรปกติ ประมาณ 78-80 ครั้ง/นาที นั้น ชีพจรในระหว่างการออกกำลังกายที่ได้ผลจะประมาณ 142-156 ครั้ง/นาที

เมื่อนำไปเปรียบเทียบกับชีพจรของผู้เล่นกระต่ายขาเดียว ทำให้ทราบว่าความหนักของกิจกรรมในการเล่นกระต่ายขาเดียวนั้นใกล้เคียงกับความหนักของกิจกรรมการออกกำลังกายที่ได้ผลดี โดยอัตราการเต้นของหัวใจ โดยเฉลี่ย ต่ำกว่าเป้าหมายเล็กน้อย แต่ระยะเวลาการแข่งขันประมาณ 30 นาที นั้น นับว่าเป็นเวลาที่นานเพียงพอ (อนันต์ อัดชู, 2527)

7. ผู้วิจัยได้จัดให้มีการแข่งขันชิงรางวัลขึ้นเพราะมีความเชื่อว่า จะทำให้ผู้เล่นมีการแสดงออกอย่างเต็มที่ หลังจากนั้นจึงให้ตอบแบบประเมินภายหลังการแข่งขัน ซึ่งผลการประเมินเป็นที่น่าพอใจเป็นอย่างมากในทุก ๆ ด้าน ทั้งรูปแบบและกติกาการแข่งขัน แต่มีข้อที่น่าสังเกตอยู่ประการหนึ่ง คือ การดำเนินการแข่งขัน โดยให้มีจำนวนผู้ตัดสิน 2 คน นั้น ผู้เล่นเห็นว่ามีเหมาะสมอยู่ในระดับปานกลางเท่านั้น ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ผู้ตัดสินยังมีการตัดสินที่ผิดพลาดอยู่มาก เนื่องจากเป็นเกมใหม่และผู้ตัดสินยังไม่มีประสบการณ์นั่นเอง ผู้วิจัยเชื่อว่า หากมีการแข่งขันเป็นประจำ ผู้ตัดสินได้มีความคุ้นเคยกับเกมมากขึ้น ปัญหาดังกล่าวคงจะลดน้อยลงไป

ข้อเสนอแนะจากการวิจัยนี้

1. การแข่งขันกระต่ายขาเดียวเป็นเกมที่หนักและเหนื่อย ก่อนการแข่งขันจึงควรทำการอบอุ่นร่างกายให้พอเพียง
2. ผู้เล่นไม่ควรแข่งด้วยเท้าข้างเดียวกันทุกครั้ง ควรผลัดกันใช้เท้าแข่งทั้งสองข้างเพื่อให้ได้รับประโยชน์ในการออกกำลังกายทัดเทียมกัน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการทดลองใช้รูปแบบและกติกาการแข่งขันกระต่ายขาเดียวที่ได้พัฒนาขึ้นกับกลุ่มผู้เล่นในกลุ่มอายุและขนาดรูปร่างต่างกันออกไปหลาย ๆ กลุ่ม เพื่อหารูปแบบและกติกาการแข่งขันที่สมบูรณ์ยิ่งขึ้น
2. ควรมีการนำเกมกระต่ายขาเดียวที่ได้พัฒนาขึ้นนี้ไปทดลองแข่งขันในภาคต่าง ๆ ทั่วประเทศเพื่อศึกษาความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างประชากรที่กว้างขวางยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. กติกาการแข่งขันที่เป็นผลการวิจัยในครั้งนี้ได้จากการทดลองกับนักเรียนอายุ 12-14 ปี ความสูงเฉลี่ย 1.50 เมตร จึงอาจใช้ไม่ได้ผลดีกับกลุ่มบุคคลอื่นที่มีอายุและขนาดรูปร่างต่างออกไปหากมีการนำไปใช้จริงจึงควรมีการปรับกติกาในบางข้อให้เหมาะสมกับกลุ่มบุคคลนั้น เช่น เปลี่ยนแปลงขนาดสนาม จำนวนผู้เล่น หรือเวลาในการเล่น เป็นต้น
2. ควรได้มีการเผยแพร่กีฬานี้ให้เป็นที่รู้จักของประชาชนทั่วไป และหากมีการส่งเสริมให้เป็นที่ยอมรับแล้วก็จะสามารถช่วยประเทศไทยได้หลายทาง เช่น ประหยัดค่าใช้จ่าย ช่วยอนุรักษ์การเล่นไทยกระตุ้นความรู้รักสามัคคีไทยและเป็นการส่งเสริมภูมิปัญญาไทย เป็นต้น
3. สถานศึกษาในชนบทควรนำไปใช้เป็นกิจกรรมการเรียนการสอนพลศึกษา เพื่อช่วยลดปัญหาการขาดแคลนอุปกรณ์กีฬา
4. หน่วยงานที่มีความรับผิดชอบทางการศึกษาควรเห็นความสำคัญของการจัดกิจกรรมพลศึกษาให้สอดคล้องกับกิจกรรมการเล่นในชีวิตประจำวันของเด็ก
5. ควรมีการส่งเสริมให้มีการพัฒนาการเล่นของไทยชนิดอื่น ๆ ให้มีรูปแบบที่สามารถจัดการแข่งขันได้ เพื่อให้คนไทยได้เล่นกีฬาที่สอดคล้องกับวิถีการเล่นแบบไทย และช่วยอนุรักษ์การเล่นของไทยให้อยู่สืบไป