

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

ผลการใช้แบบสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนปฐมวัย สามารถสรุปผลการศึกษา ค้นคว้าตามลำดับดังนี้

1. วัตถุประสงค์ของการวิจัย
2. สมมติฐานของการวิจัย
3. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
5. วิธีดำเนินการวิจัย
6. สรุปผลการวิจัย
7. ข้อเสนอแนะ

1. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1.1 เพื่อสร้างและหาประสิทธิภาพของแบบฝึกสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนปฐมวัยตามเกณฑ์ 80/80 สำหรับนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 และเพื่อเปรียบเทียบผลทางการเรียนของนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 ก่อนเรียนและหลังเรียน

1.2 เพื่อเปรียบเทียบผลทางการเรียนของนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 ก่อนเรียนและหลังเรียน

2. สมมติฐานของการวิจัย

2.1 แบบฝึกสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนปฐมวัย มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์กำหนด 80/80

2.2 คะแนนของนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 โรงเรียนสุขานารี หลังใช้แบบฝึกสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนปฐมวัย สูงกว่าก่อนก่อนการใช้แบบฝึกสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนปฐมวัย



3. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

3.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัย นักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 ซึ่งกำลังเรียนอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 โรงเรียนสุขานารี อำเภอเมือง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต 1 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ทั้งหมด 7 ห้อง จำนวนนักเรียน 281 คน

3.2 กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 ซึ่งกำลังเรียนอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 โรงเรียนสุขานารี อำเภอเมือง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต 1 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยการใช้การเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) ซึ่งคัดเลือกจากผลของการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนอายุ 4-6 ปี โดยเลือกห้องที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำที่สุดจำนวน 1 ห้อง

4. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยได้สร้างแบบฝึกสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนปฐมวัย จำนวน 4 แบบฝึก ซึ่งผู้วิจัยได้จัดทำเป็นแผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้และกิจกรรมการเรียนรู้ จำนวน 32 แผนได้แก่

- แบบฝึกที่ 1 แบบฝึกเพื่อพัฒนาด้านความอ่อนตัว จำนวน 8 แผน
- แบบฝึกที่ 2 แบบฝึกเพื่อพัฒนาด้านการทรงตัว จำนวน 8 แผน
- แบบฝึกที่ 3 แบบฝึกเพื่อพัฒนาด้านการกระโดดไกล จำนวน 8 แผน
- แบบฝึกที่ 4 แบบฝึกเพื่อพัฒนาด้านความเร็ว จำนวน 8 แผน

5. วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้จัดทำแผนการจัดประสบการณ์และกิจกรรมการเรียนรู้ แบบฝึกสมรรถภาพทางกาย สำหรับนักเรียนปฐมวัย ซึ่งผู้ศึกษาได้จัดทำขึ้นด้วยตนเอง เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายกับนักเรียนระดับปฐมวัย ผู้วิจัยจึงได้จัดทำแผนการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ ขึ้นทั้งหมด 32 แผน ซึ่งผ่านการหาคุณภาพและประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 80/80 ในการดำเนินการพัฒนาครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการปรับปรุงแผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้และนำมาใช้จริงกับนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 โรงเรียนสุขานารี อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ปีการศึกษา 2552 มีการทดสอบก่อนเรียนและหลังเรียน และนำผลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าทางสถิติ

6. สรุปผลการวิจัย

6.1 การใช้แบบฝึกสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนปฐมวัย ชั้นอนุบาลปีที่ 2 ปีการศึกษา 2552 มีประสิทธิภาพ 80.44/82.29 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด คือ 80/80

6.2 การเปรียบเทียบคะแนนของนักเรียนก่อนและหลังการใช้แบบฝึกสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนปฐมวัย โดยผลการเรียนหลังการใช้ดีกว่าก่อนใช้แบบฝึกสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนปฐมวัย ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7. ข้อเสนอแนะ

จากผลของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยขอเสนอแนะข้อพิจารณาเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินการดังนี้

7.1 แบบฝึกสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนปฐมวัย จำนวน 32 แบบฝึก ใช้ระยะเวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นตามหลักวิชาการและตามขั้นตอนนี้ สามารถนำไปใช้ในการฝึกการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนปฐมวัย ที่มีอายุระหว่าง 4-6 ปี สำหรับการเตรียมตัวเข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์ของกรมพลศึกษาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

7.2 แบบฝึกสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนปฐมวัย เป็นการออกกำลังกายแบบหนึ่งที่นำศึกษาวิจัย เพราะสามารถสร้างแบบฝึกได้อย่างหลากหลาย ตามวัตถุประสงค์ของการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่ผู้วิจัยต้องการในหลายๆด้านได้ ในการศึกษาวิจัยครั้งต่อไป ควรมีการศึกษาวิจัยในกลุ่มอายุต่าง ๆ กัน

7.3 การฝึกนักเรียนระดับอายุ 4-6 ปี ในระหว่างการฝึกควรมีครูพี่เลี้ยงคอยช่วย

7.4 สถานที่ที่ใช้ในการฝึก ควรเป็นลานกลางแจ้งที่มีหลังคา และถ้าพื้นสนามมีความแข็งก็ควรมีการดูแลนักเรียนอย่างใกล้ชิด เพราะนักเรียนอาจเกิดการบาดเจ็บจากการฝึกได้