บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ที่อัญเชิญไปอ่านในการประชุมสัมมนา เรื่อง “การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ” เมื่อวันพุธที่ 17 ธันวาคม 2523 ความตอนหนึ่งว่า

> ...ร่างกายของคนเรานั้น ธรรมชาติสร้างมาสำหรับให้ออกแรงใช้งาน มิให้อยู่เฉยๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดีโดยสม่ำเสมอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรง คล่องแคล่ว และคงทนยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงเลย หรือใช้ไม่เพียงพอ ร่างกายก็เจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้ แต่จะค่อยๆ เสื่อมไปเป็นลำดับ และหมดสมรรถภาพไปก่อนเวลาอันสมควร ดังนั้นผู้ที่ปรกติทำงานโดยไม่ได้ใช้กำลัง หรือใช้กำลังแต่น้อย จึงจำเป็นต้องหาเวลาออกำลังกายให้เพียงพอกับความต้องการตามธรรมชาติเสมอทุกวัน...
>
> (มูลนิธิโตโยต้าประเทศไทยและมูลนิธิพระดาบส, 2550, หน้า 169)

จากความในพระราชดำรัสแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาสุขภาพของมนุษย์ อันส่งผลต่อสมรรถภาพในการดำเนินชีวิต การพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ให้เป็นมนุษย์ที่มีคุณภาพนั้นต้องเริ่มวางรากฐานตั้งแต่วัยเด็ก โดยเฉพาะเด็กปฐมวัย ซึ่งอัญชลี ไสยวรรณ (2548, หน้า 1) กล่าวว่า

> ...ช่วงระยะเวลาที่สำคัญที่สุดสำหรับการเรียนรู้ของมนุษย์ คือ แรกเกิดถึง 7 ปี หากส่งเสริมภายหลังจากวัยนี้ถือได้ว่าสายเสียแล้ว เพราะการพัฒนาสมองของมนุษย์ในช่วงวัยนี้สามารถพัฒนาไปถึง 70% ควรจัดการเรียนรู้ให้เหมาะสมกับวัยของเด็ก ให้เด็กเรียนรู้ผ่านการเล่น เรียนรู้อย่างมีความสุข จัดสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม ดูแลด้านสุขนิสัยและโภชนาการเหมาะสม เด็กจึงจะพัฒนาศักยภาพสมองของเขาได้อย่างเต็มความสามารถ...

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

เด็กในวัยนี้จึงควรได้รับการพัฒนาเตรียมความพร้อมอย่างถูกต้องและเหมาะสม โดยเฉพาะการฝึกฝนทักษะการเคลื่อนไหว เนื่องจากทักษะที่ได้รับการฝึกฝนจะเป็นประโยชน์และเป็นพื้นฐานสำคัญต่อการดำเนินชีวิตต่อไป นอกจากนี้ในการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาศักยภาพของเด็กนั้น จะต้องมุ่งพัฒนาให้ครอบคลุมทุกด้านในลักษณะองค์รวม (Holistic View) ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ-อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ดังนั้นเด็กในวัยนี้จึงควรได้รับการพัฒนาและเตรียมความพร้อมที่เหมาะสมกับช่วงวัย ตามเป้าหมายของการจัดการศึกษาที่จะมุ่งพัฒนาคนผู้เรียนให้เป็น “คนดี มีปัญญา และมีความสุข” (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551, หน้า 5) และองค์ประกอบหนึ่งของการมีความสุขนั้นขึ้นอยู่กับการมีร่างกายที่แข็งแรง ซึ่งหมายถึง การมีสมรรถภาพทางกายดี ด้วยเหตุนี้การพัฒนาศักยภาพของมนุษย์ให้มีคุณภาพจึงจำเป็นต้องดำเนินการพัฒนาทางด้านการศึกษาควบคู่ไปกับการพัฒนาสุขภาพ สำหรับวิธีการพัฒนาสุขภาพนั้นมีหลายวิธี วิธีการหนึ่งที่สำคัญและได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย คือ “การออกกำลังกาย”

บุคคลที่ ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง ระบบต่างๆในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ (อภิชาติ อัศวมงคลกุล, 2553, หน้า 3) เช่นเดียวกับมนัส ยอดคำ (2548, หน้า 49) กล่าวว่า “การออกกำลังกายนั้นมีคุณค่าและประโยชน์มากมาย ทั้งต่อร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ สติปัญญา และสังคม” จึงเห็นได้ว่าการออกกำลังกายอย่างถูกต้องเป็นสิ่งที่จำเป็นสำหรับทุกคน การออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของการเรียนรู้ที่จะทำให้เกิดพัฒนาการทางร่างกาย อีกทั้งยังสามารถส่งเสริมพัฒนาการด้านอารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยจะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตและมีร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรงเหมาะสมกับวัย ช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บมิให้เกิดกับร่างกายได้โดยง่าย และช่วยให้อวัยวะต่างๆทำงานได้ดีขึ้น นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยให้เด็กได้พัฒนาอารมณ์และสังคม โดยเด็กจะได้มีปฏิสัมพันธ์และเรียนรู้การทำงานร่วมกับผู้อื่น

การออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็นและมีความสำคัญอย่างยิ่งที่ควรมุ่งส่งเสริมตั้งแต่วัยเด็ก โดยเฉพาะเด็กระดับปฐมวัย ดังที่ Wuest และ Bucher (2003, p. 254) กล่าวว่า

> …เด็กต้องการการออกกำลังกายเช่นเดียวกับต้องการอาหารเพื่อการเจริญเติบโต และการมีสุขภาพที่สมบูรณ์ แข็งแรง สอดคล้องกับผลของการวิจัยเกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษาและการสร้างสมรรถภาพทางกาย สรุปได้ว่า สมรรถภาพทางกายมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับเด็กและผู้ใหญ่ เพราะเกี่ยวข้องกับสุขภาพและสรีระของแต่ละบุคคล รวมถึงความสามารถในการทำงานของร่างกายและสติปัญญาที่จะพัฒนาเพิ่มขึ้นหรือลดลง...

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ในวัยเด็กการออกกำลังกายจะช่วยให้เด็กได้เคลื่อนไหว อันเป็นการฝึกความคล่องตัว ความอ่อนตัวของส่วนต่างๆในร่างกาย ทำให้เด็กสามารถควบคุมกล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวได้ดี นอกจากนี้กิจกรรมการออกกำลังกายยังช่วยให้เด็กมีการตัดสินใจที่ดีขึ้น ระบบประสาทและกล้ามเนื้อมีความสัมพันธ์กัน เป็นการปูพื้นฐานการเคลื่อนไหวในขั้นยากๆเมื่อเติบโตขึ้น(วิไลรัตน์ สิงหภาณุพงศ์, 2551, หน้า 1) นอกจากนี้การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ เป็นเวลานานพอที่จะทำให้ระบบต่างๆของร่างกายทำงานได้ดี มีประสิทธิภาพ จะทำให้เด็กมีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง สามารถเล่าเรียนได้อย่างเต็มที่ เป็นบุคคลที่มีความเชื่อมั่นในตนเอง มีความรับผิดชอบ ปรับตัวและสามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีปกติสุข (สิทธิพร อ่อนคลัง, 2546, หน้า 1)

ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าในการออกกำลังกายครั้งหนึ่งๆนั้น จะมีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายอยู่ในตัวแล้วบางส่วน ผู้ที่ออกกำลังกายควรจะมีความรู้ที่ถูกต้องเกี่ยวกับการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายขณะออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาประสิทธิภาพสูงสุดของสมรรถภาพทางกายขณะออกกำลังกายให้ได้ผลเต็มที่ในทุกครั้งที่ออกกำลังกาย สอดคล้องกับคำกล่าวของนิกร สีแล และ นภากร บุญเสิ่ง (2550, หน้า 2) ที่กล่าวไว้ว่า

> ...สมรรถภาพทางกายจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อร่างกายได้เคลื่อนไหว หรือออกแรงมากกว่าปกติที่ใช้ประจำในกิจกรรมสำหรับชีวิตประจำวันเท่านั้นสมรรถภาพทางกายนี้เป็นสภาพของร่างกายอย่างหนึ่งที่เกิดขึ้นมาได้เมื่อร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว ออกกำลังกายหรือฝึกซ้อม และในทำนองเดียวกันสมรรถภาพทางกายที่มีอยู่ก็จะหายและหมดไปได้เช่นกัน ถ้าหากว่าร่างกายไม่มีการเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายต่อไปอีก ฉะนั้นวิธีการเดียวที่จะรักษาสภาพนี้ไว้ได้ก็คือ การออกกำลังกายหรือฝึกซ้อมเป็นประจำเท่านั้น...

นอกจากนั้น วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2549 , หน้า 13-14) ได้กล่าวถึง ประโยชน์ของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดีว่า

> ...บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีสามารถช่วยลดอัตราเสี่ยงของการเป็นโรคหัวใจ ทำให้ร่างกายแข็งแรง กระดูกแข็งแรง น้ำหนักตัว ตลอดจนทรวดทรงของร่างกายได้สัดส่วน มีทักษะที่ดี เกิดความสนุกสนานกับการร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา นอกจากนี้ยังส่งผลให้เป็นผู้มีระเบียบวินัย มีความรับผิดชอบต่อการกระทำของตนมีสำนึกในที่จะพัฒนาสมรรถภาพกับสุขภาพของตน กล้าตัดสินใจ มีความมั่นใจ และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นๆ...

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สอดคล้องกับคำกล่าวของ อินทรารักข์ อินทนรลักษณา (2546, หน้า 1) ที่กล่าวว่า “สมรรถภาพทางกายถือได้ว่าเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญของการดำเนินชีวิต เพราะเป็นส่วนที่ส่งเสริมให้บุคคลมีสุขภาพดี สามารถปฏิบัติงานและร่วมกิจกรรมต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพ” อีกทั้ง Hippocrates บิดาแห่งวงการแพทย์ได้กล่าวว่า การมีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่ดีจะเป็นสิ่งป้องกันตัวสำหรับบุคคลที่สำคัญยิ่ง การใช้ส่วนต่างๆของร่างกายอยู่เสมอจะทำให้ร่างกายมีสุขภาพดีและพัฒนาดีขึ้น (อ้างใน วุฒิพงษ์ และอารี ปรมัตถากร, 2545, หน้า 2)

จากที่กล่าวมาข้างต้นจึงเห็นได้ว่า การพัฒนาสมรรถภาพทางกายต้องเริ่มตั้งแต่วัยเด็ก เพราะเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต พัฒนาการมีการเจริญเติบโตและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วทุกด้าน การมีสมรรถภาพทางกายดีจะเป็นส่วนสำคัญให้เด็กสามารถเรียนรู้และมีพัฒนาการด้านอื่นๆดีตามไปด้วย แนวคิดดังกล่าวเป็นไปตามจุดหมายของการจัดการศึกษาปฐมวัย ที่กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ (2546, หน้า 9) กำหนดว่า หลักสูตรการศึกษาปฐมวัยมุ่งให้เด็กมีพัฒนาการที่เหมาะสมกับวัย ความสามารถ และความแตกต่างระหว่างบุคคลทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญาเมื่อเด็กจบการศึกษาระดับปฐมวัย เด็กจะบรรลุตามมาตรฐานคุณลักษณะที่พึงประสงค์ที่กำหนดไว้ทั้งสิ้น 12 ข้อ ซึ่งจุดมุ่งหมาย 3 ข้อจาก 12 ข้อนั้นได้ให้ความสำคัญกับการออกกำลังกาย การเจริญเติบโต และการมีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง ดังจุดมุ่งหมายข้อหนึ่ง ร่างกายเจริญเติบโตตามวัย และมีสุขนิสัยที่ดี จุดมุ่งหมายข้อสอง กล้ามเนื้อใหญ่และกล้ามเนื้อเล็กแข็งแรง ใช้ได้คล่องแคล่วและประสานสัมพันธ์กันและจุดมุ่งหมายข้อห้าชื่นชมและแสดงออกทางศิลปะ ดนตรี กระเคลื่อนไหวและรักการออกกำลังกาย

จากการศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับพัฒนาการของเด็กกับการเล่นของนักจิตวิทยาและนักการศึกษาสามารถสรุปได้ว่าการเล่น คือ การเรียนรู้ที่ดีที่สุดของเด็กการเล่นเป็นพฤติกรรมที่สำคัญสำหรับพัฒนาร่างกาย อารมณ์ จิตใจ สังคม และสติปัญญาได้เป็นอย่างดี ด้วยเหตุนี้การเล่นกิจกรรมกลางแจ้งจึงถือได้ว่ามีความสำคัญอย่างมากสำหรับเด็ก ดังที่คู่มือหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย (2546 หน้า 55) ระบุว่า “กิจกรรมกลางแจ้งเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้เด็กได้เล่น ทำกิจกรรมนอกห้องเรียนเพื่อออกกำลังเคลื่อนไหวร่างกายและแสดงออก โดยยึดความสนใจและความสามารถของเด็กแต่ละคนซึ่งกิจกรรมต่างๆที่จัดให้นั้นได้คัดสรรแล้ว เพื่อเป็นสื่อกลางในการเรียนรู้ให้เกิดพัฒนาการด้านต่างๆ”

จากความสำคัญและความจำเป็นของการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายดังกล่าวข้างต้น เพื่อให้การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อผู้ออกกำลังกาย การเลือกรูปแบบของกิจกรรมการออกกำลังกายถือเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับบุคคลในแต่ละวัย เนื่องจากรูปแบบของกิจกรรมการออกกำลังกายของบุคคลในแต่ละวัยควรมีความแตกต่างกันขึ้นอยู่กับเป้าหมายและความเหมาะสม ดังที่ มกร ชีวะถาวร (2553, หน้า 1) กล่าวว่า “การออกกำลังกายให้เกิดประโยชน์แก่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สุขภาพ คือ การจัดชนิดของความหนัก ความนาน และความบ่อยของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศ วัย สภาพร่างกาย สภาพแวดล้อม และจุดประสงค์ของแต่ละคน”

การออกกำลังกายแบบสถานีถือเป็นรูปแบบการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่งที่เหมาะสมกับการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัย เนื่องจากการออกกำลังกายแบบนี้มีรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลายให้ปฏิบัติ เด็กได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมจริงด้วยตนเอง ซึ่งเป็นไปตามหลักการจัดการศึกษาปฐมวัยที่ สำลี รักสุทธี และ มะลิวัลย์ สีดาบุญมา (2547, หน้า 14-15) ได้เสนอแนวคิดการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมการเรียนรู้ของเด็กไว้ว่า

> ...การจัดการเรียนการสอนในระดับปฐมวัยยึดหลักบูรณาการที่ว่า เด็กสามารถเรียนรู้ได้หลายกิจกรรม หนึ่งกิจกรรมเด็กสามารถเรียนรู้ได้หลายทักษะและหลายประสบการณ์สำคัญ ดังนั้นในการจัดกิจกรรมผู้สอนจะต้องวางแผนการจัดกิจกรรมให้เด็กเรียนรู้ผ่านการลงมือปฏิบัติ โดยจัดกิจกรรมที่มีความหลากหลายทั้งในด้านทักษะ และประสบการณ์สำคัญที่เด็กจะได้เรียนรู้อย่างเหมาะสมกับวัยและพัฒนาการ สิ่งสำคัญอีกประการหนึ่ง คือ บทบาทของผู้สอนที่ต้องเปลี่ยนบทบาทจากผู้บอกความรู้หรือสั่งให้เด็กทำมาเป็นผู้อำนวยความสะดวก โดยผู้สอนจะเป็นผู้สนับสนุน ชี้แนะ และเรียนรู้ร่วมกับเด็ก ส่วนเด็กก็จะมีบทบาทเป็นผู้ลงมือกระทำและค้นพบด้วยตนเอง...

การจัดการเรียนรู้สำหรับเด็กปฐมวัยมีขอบเขตจำกัดทั้งช่วงเวลา ความสนใจที่สั้น (อรอนงค์ ยกสกูล, 2554, หน้า 2) ด้วยเหตุนี้กิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับปฐมวัยควรเป็นกิจกรรมที่มีความหลากหลาย ไม่น่าเบื่อ เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพศ และวัย ซึ่งการฝึกแบบสถานีถือได้ว่าเป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่มีความเหมาะสมกับเด็กในวัยนี้ เนื่องจากการฝึกแบบสถานีเป็นการฝึกที่รวมความหลากหลายของกิจกรรม เรียนรู้ได้ง่ายและสนุกสนาน สอดคล้องกับสมพัฒน์ จำรัสโรมรัน (2554, หน้า 1) ที่กล่าวถึงการออกกำลังกายแบบสถานีว่า “การออกกำลังกายแบบ Circuit Training เป็นการออกกำลังกายที่ช่วยเพิ่มความหลากหลายและความสนุก รวมถึงความท้าทายที่ทำให้การออกกำลังกายไม่น่าเบื่อ” และ Millington (2010, p. 1) ที่กล่าวว่า “ปัจจุบันการฝึกแบบสถานีเป็นที่นิยมอย่างกว้างขวาง เนื่องจากการออกกำลังกายรูปแบบดังกล่าวผู้ออกกำลังกายได้รับทั้งความสนุกสนาน และได้ปฏิบัติกิจกรรมที่หลากลายในช่วงเวลาการฝึกที่จำกัด” นอกจากนี้ Grimes (2011, p. 1) ได้กล่าวเพิ่มเติมว่า “การฝึกแบบสถานีสามารถเพิ่มปริมาณแคลอรี่ที่ถูกเผาผลาญในร่างกายได้มากกว่าการออกกำลังกายรูปแบบอื่น อีกทั้งยังช่วยลดระยะเวลาในการฝึกให้น้อยลง”

ในด้านจิตพิสัย และพฤติกรรมการออกกำลังกายนั้นเท่าที่ศึกษามายังไม่มีนักวิจัยท่านใดทำการวิจัยไว้ แต่มีผู้วิจัยเรื่องจิตพิสัยของบุคคล สรุปได้ว่า จิตพิสัยเป็นคุณลักษณะทางจิตใจที่

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

แสดงออกในรูปค่านิยม ความสนใจ และความซาบซึ้ง เพื่อนำไปสู่เป้าหมายที่กำหนดไว้ (ศิริพร ขีปนวัฒนา, 2548 , หน้า 7) หรือเป็นสภาวะของความพร้อมทางจิตใจ ที่กำหนดทิศทางของปฏิกิริยาของบุคคลที่มีต่อสิ่งของและสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง (ปรียาพร วงศ์อนุตรโรจน์, 2547, หน้า 56) ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่าจิตพิสัยด้านการออกกำลังกาย คือ การทำให้เห็นคุณค่า ความสำคัญและมีนิสัยรักการออกกำลังกาย การที่จะทำให้เด็กมีจิตพิสัยที่ดีต่อการออกกำลังกาย ครูและบุคคลที่เกี่ยวข้องกับเด็กจึงมีบทบาทอย่างยิ่ง หากครูและบุคคลที่เกี่ยวข้องสามารถสร้างพื้นฐานในด้านความรู้ตลอดจนพัฒนาลักษณะนิสัยให้เด็กได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ปัจจัยเหล่านี้ก็จะส่งผลให้เด็กมีจิตพิสัยที่ดีต่อการออกกำลังกาย อันนำไปสู่การมีสุขภาพที่สมบูรณ์ แข็งแรง และมีสมรรถภาพทางกายที่ดี

จากความสำคัญของการออกกำลังกายและการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี โรงเรียนจึงจำเป็นต้องจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้นักเรียนเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย โดยจัดกิจกรรมให้นักเรียนได้เคลื่อนไหวร่างกายหรือออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย อีกทั้งควรทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนอยู่เสมอ เพื่อนำผลจากการทดสอบมาใช้แก้ปัญหาและพัฒนาให้นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้นตามศักยภาพ ดัง บุญส่ง นครสวรรค์ (2554, หน้า 1) กล่าวว่า

> ...สมรรถภาพทางกายสามารถสร้างขึ้นด้วยการทำให้ร่างกายได้ออกกำลังกายหรือมีการเคลื่อนไหวเท่านั้น สมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นได้และหายไปได้เช่นกัน การที่เราจะรักษาให้ร่างกายมีสมรรถภาพคงอยู่เสมอนั้น จำเป็นต้องมีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ เพื่อให้มีสมรรถภาพทางกายที่คงสภาพ และเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้สูงยิ่งขึ้นไปด้วย นอกจากนี้ยังเป็นประโยชน์ในการป้องกันโรคภัยเบียดเบียน โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกาย...

การที่สมรรถภาพทางกายจะดีหรือไม่เพียงใดนั้นขึ้นอยู่กับโปรแกรมการฝึก ซึ่งจะต้องจัดให้สอดคล้องกับความต้องการว่าต้องการจะเสริมสร้างส่วนไหน โปรแกรมการฝึกที่ดี จะต้องคำนึงถึงปัจจัยในหลายๆด้าน เช่น ความถี่ในการฝึก ปริมาณของการออกกำลังกาย ชนิดของการออกกำลังกาย การบริโภคอาหาร การผักผ่อน อุปนิสัยในชีวิตประจำวัน และธรรมชาติของผู้ฝึก เป็นต้น (คลังปัญญาไทย, 2553, หน้า 3)

จากเหตุผลและความสำคัญดังกล่าวข้างต้น ทำให้ผู้ศึกษาสนใจสร้างโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานีสำหรับเด็กปฐมวัยเพื่อใช้ในการจัดกิจกรรมกลางแจ้ง และศึกษาจิตพิสัยของนักเรียนที่เรียนตามโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานี โดยมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับปฐมวัย เพราะสมรรถภาพทางกายถือเป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งใน

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

การดำรงชีวิตของมนุษย์อีกทั้งยังช่วยให้ครูผู้สอนระดับปฐมวัยสามารถนำผลที่ได้จากการจัดกิจกรรมไปใช้เป็นแนวทางในการแก้ปัญหา ปรับปรุงสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายนักเรียนให้สูงขึ้น อันเป็นแนวทางหนึ่งในการแก้ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของนักเรียนให้สมบูรณ์ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสร้างโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานีสำหรับนักเรียนระดับปฐมวัย
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับปฐมวัยก่อนและหลังการใช้โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานี
3. เพื่อศึกษาจิตพิสัยของนักเรียนระดับปฐมวัยที่เรียนตามโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานี

สมมติฐานของการวิจัย

1. ค่าดัชนีความเห็นสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญต่อโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายมีค่าเฉลี่ยมากกว่า 0.5 ทุกรายการ
2. ระดับสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับปฐมวัยหลังเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนการสอนโดยโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานีสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม
3. จิตพิสัยของนักเรียนที่เรียนตามโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานีในแต่ละรายการอยู่เกณฑ์ดี

ขอบเขตของการวิจัย

1. ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนระดับปฐมวัย ที่มีอายุระหว่าง 5-6 ปี ซึ่งเป็นนักเรียนระดับชั้นอนุบาลปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553 ของโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

2. ขอบเขตด้านเนื้อหา

ศึกษาผลการใช้โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานีสำหรับนักเรียนระดับปฐมวัยและจิตพิสัยของนักเรียนระดับปฐมวัยที่มีอายุระหว่าง 5-6 ปี ซึ่งเป็นนักเรียนระดับชั้นอนุบาลปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553 ที่เรียนตามโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานี

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

3. ขอบเขตด้านตัวแปร

ตัวแปรที่ศึกษาในการวิจัยครั้งนี้ ประกอบด้วย

ตัวแปรอิสระ คือ โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานี สำหรับนักเรียนระดับปฐมวัย

ตัวแปรตาม คือ สมรรถภาพทางกายและจิตพิสัยของนักเรียนระดับปฐมวัยที่เรียนตามโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานี

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานีสำหรับนักเรียนระดับปฐมวัย หมายถึง ชุดกิจกรรมที่ใช้สำหรับจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในคาบกิจกรรมกลางแจ้ง ซึ่งผู้ศึกษาสร้างขึ้นตามหลักการฝึกแบบสถานี การออกกำลังกายสำหรับเด็ก และหลักการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย โดยมีเป้าหมายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนปฐมวัย โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ ทั้งนี้โปรแกรมดังกล่าวประกอบด้วย ชุดสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานีจำนวน 12 ชุด

2. สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถทางร่างกายของนักเรียนระดับปฐมวัยที่จะปฏิบัติกิจกรรมต่างๆในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ติดต่อกันโดยไม่เหนื่อยเร็ว อีกทั้งสามารถฟื้นตัวสู่ภาวะปกติได้อย่างรวดเร็ว โดยยึดตามแนวคิดของวัลลีย์ ภัทโรภาส และคณะ (2553) ประกอบด้วย

2.1 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หมายถึงความสามารถของกล้ามเนื้อในการเอาชนะแรงต้านทานจากภายนอกในรูปแบบการดึง ดัน หรือยกสิ่งของต่างๆ ได้แก่ กิจกรรมลิงไต่สะพาน กิจกรรมดันพื้นด้วยลำตัวส่วนบน กิจกรรมสูบลม กิจกรรมเดินเหยียดขา กิจกรรม ต.เต่าหลังตุง และกิจกรรมนั่งถีบขา

2.2 ความอดทนของกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อในการปฏิบัติกิจกรรมอย่างต่อเนื่องเป็นเวลานานๆ ได้แก่ กิจกรรมดันพื้นด้วยลำตัวส่วนบน กิจกรรมสูบลม กิจกรรมเดินเหยียดขา และกิจกรรมนั่งถีบขา

2.3 ความอ่อนตัว หมายถึงความสามารถของกล้ามเนื้อและข้อต่อในการเคลื่อนไหวได้เต็มช่วงของการเคลื่อนไหว ได้แก่ กิจกรรมบอลลอดอุโมงค์ กิจกรรมแตะเอว ปลายเท้าและเหยียดแขนขึ้น กิจกรรมพายเรือ กิจกรรมต.เต่าหลังตุง และกิจกรรมเหยียดแขนงอลำตัว

2.4 ดัชนีมวลกาย หมายถึง สัดส่วนระหว่างน้ำหนักตัวกับกำลังสองของส่วนสูงร่างกายของเด็กปฐมวัย ซึ่งเป็นตัวชี้วัดหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับรูปร่างของร่างกายซึ่งมีความสัมพันธ์กับ

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ข้อจำกัดของสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย เช่น บุคคลที่มีค่าดัชนีมวลกายสูงจะมีความสามารถด้านทักษะในการเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อประกอบกิจกรรมได้น้อยกว่าบุคคลที่มีค่าดัชนีมวลกายในระดับที่เหมาะสม

2.5 ความเร็ว หมายถึงความสามารถในการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่งอย่างรวดเร็ว ได้แก่ กิจกรรมวิ่งอ้อมหลัก กิจกรรมวิ่งแตะเส้นไปกลับ กิจกรรมวิ่งแตะกรวย กิจกรรมวิ่งลอดรั้ว กิจกรรมวิ่งผลัดส่งบอล/ส่งของ และกิจกรรมวิ่งเก็บของ

2.6 กำลังของกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อที่ออกแรงสูงสุดในระยะเวลาสั้น ซึ่งจะต้องมีความแข็งแรงและความเร็วเป็นส่วนประกอบ ได้แก่ กิจกรรมกระสอบทรายซ้าย-ขวา กิจกรรมตีลูกโป่ง กิจกรรมกระโดดลงบ่อ กิจกรรมล้อมหาสนุก/บอลมหาสนุก กิจกรรมกระโดดข้ามรั้ว และกิจกรรมกระโดดข้ามเส้น

2.7 ความคล่องแคล่วว่องไว หมายถึงความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางการเคลื่อนที่ได้อย่างรวดเร็วและควบคุมได้ ได้แก่ กิจกรรมวิ่งอ้อมหลัก กิจกรรมวิ่งแตะเส้นไปกลับ กิจกรรมวิ่งแตะกรวย กิจกรรมวิ่งลอดรั้ว กิจกรรมวิ่งผลัดส่งบอล/ส่งของ และกิจกรรมวิ่งเก็บของ

2.8 การทรงตัว หมายถึง ความสามารถในการรักษาความสมดุลร่างกายในขณะอยู่กับที่หรือขณะเคลื่อนที่ ได้แก่ กิจกรรมบอลลอดอุโมงค์ กิจกรรมเดินถอยหลัง กิจกรรมเดินปลายเท้าบนเส้น กิจกรรมกระดานเดินได้ กิจกรรมเดินต่อเท้า และกิจกรรมเดินบนยางรถยนต์

3. นักเรียนระดับปฐมวัย หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 ที่มีอายุระหว่าง 5-6 ปี ของโรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

4. แบบทดสอบและเกณฑ์การประเมินสมรรถภาพทางกาย หมายถึง แบบทดสอบและเกณฑ์การประเมินสมรรถภาพทางกายสำหรับใช้ทดสอบและประเมินสมรรถภาพของนักเรียนระดับปฐมวัยระดับชั้นอนุบาลปีที่ 3 อายุระหว่าง 5-6 ปี จำนวน 6 รายการ ได้แก่ รายการนั่งงอตัวไปข้างหน้า วิ่งเร็ว 20 เมตร ลุกนั่ง 30 วินาที ยืนกระโดดไกล วิ่งเก็บของ 2 จุด-วิ่งอ้อมหลัก และองค์ประกอบของร่างกาย ซึ่งแบบทดสอบและเกณฑ์การประเมินสมรรถภาพทางกายที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ผู้ศึกษาใช้ตามแนวทางของวัลลีย์ ภัทโรภาส และคณะ

5. จิตพิสัย หมายถึง พฤติกรรมด้านความสนใจ ความรับผิดชอบการปรับตัว ความมีวินัย และการแสดงความรู้สึกของนักเรียนระดับปฐมวัยระดับชั้นอนุบาลปีที่ 3 ที่แสดงออกเมื่อเรียนตามโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานี

6. แบบสังเกตจิตพิสัย หมายถึง แบบประเมินพฤติกรรมด้านสังเกตจิตพิสัยของนักเรียนระดับปฐมวัยที่เรียนตามโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานี

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้ โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานีสำหรับนักเรียนระดับปฐมวัย

2. ทำให้ครูผู้สอนและผู้เกี่ยวข้องกับนักเรียนทราบระดับสมรรถภาพทางกาย เพื่อนำผลที่ได้ไปใช้ในการออกแบบและจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนาให้เด็กมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น

3. หลังจากเรียนตามโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานี นักเรียนจะมีจิตพิสัยที่ดีต่อการออกกำลังกายมากขึ้น

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved