

## การจัดกิจกรรมแอโรบิกแดนซ์ เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย

Using Aerobic Dance Activities for Developing Gross Motor Skills of Young Children

นัทชนัน วรมมานุสัย<sup>1</sup> วรณิษา หาคูณ<sup>2</sup>

Natchanan Warammanusai<sup>1</sup> Vannisa Hakoon<sup>2</sup>

---

### บทคัดย่อ

งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ของการวิจัยศึกษาและเปรียบเทียบพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัยทั้งก่อนและหลังที่ได้รับการจัดกิจกรรมแอโรบิกแดนซ์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ นักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2/2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 โรงเรียนเทศบาลบ้านส่องนางไย สังกัดกองการศึกษา จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 22 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มี 3 ชนิด ได้แก่ 1) แผนการจัดกิจกรรมแอโรบิกแดนซ์ จำนวน 6 แผน 2) แบบประเมินทักษะทางร่างกายด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย 3) แบบสังเกตพฤติกรรมการทำกิจกรรมแอโรบิกแดนซ์สำหรับเด็กปฐมวัย สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบสมมติฐานด้วยสถิติ Dependent Sampler t-test และค่าคะแนนพัฒนาการ

### ABSTRACT

The main purpose of this research were to study and to compare the gross motor skills of young children between before and after using aerobic dance. The samples were 17, 4-5 year old kindergarten children in the second semester of academic year 2017 from Ban Song Nang Yai Municipality school, Mahasarakham Province. They were selected by using purposive sampling. The instruments for this study were 6 aerobic dance plans and gross motor skill assessment. Mean, Standard Deviation and t-test dependent sample were applied to analyze the research data.

---

<sup>1</sup>นิสิตปริญญาตรี สาขาการศึกษาปฐมวัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

<sup>2</sup>อาจารย์สาขาวิชาสาขาการศึกษาปฐมวัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

<sup>1</sup>Undergraduate student in Early Childhood Education Program, Department of Curriculum and Instruction, Faculty of Education, Mahasarakham University

<sup>2</sup>Lecturer in Early Childhood Education Program, Department of Curriculum and Instruction, Faculty of Education, Mahasarakham University

## บทนำ

กล้ามเนื้อมัดใหญ่ คือ กล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ ในกล้ามเนื้อลายที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว เช่น กล้ามเนื้อศีรษะและลำคอ กล้ามเนื้อส่วนลำตัว กล้ามเนื้อส่วนขาและกล้ามเนื้อส่วนแขน เป็นส่วนประกอบส่วนใหญ่ของร่างกายมนุษย์ และเป็นส่วนสำคัญที่สุดที่ทำหน้าที่ในขณะที่มีการเคลื่อนไหวของร่างกายเพียงบางส่วนหรือทุกส่วน กล้ามเนื้อส่วนใหญ่อยู่รอบแขนและขา ซึ่งยึดติดกันได้โดยข้อต่อและเอ็น ที่ประกอบเป็นรูปร่างและทรวดทรงอย่างเหมาะสม (ยุพิน สีแก่, 2555: 15 อ้างอิงจาก ราฟฟัน พรเทพเกษมสันต์, 2541: 77-79) กล้ามเนื้อมัดใหญ่มีหน้าที่สำคัญในการเคลื่อนไหวอวัยวะหรือส่วนต่างๆ ของร่างกาย และยังช่วยในการทรงตัว เพื่อทำกิจกรรมต่างๆ เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องฝึกกล้ามเนื้อให้แข็งแรง เพื่อที่จะสามารถทำกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น (สุวิมล อุดมพิริยะศักดิ์, 2548)

กล้ามเนื้อที่ใช้ในการเคลื่อนไหวอวัยวะส่วนใหญ่ เช่น แขน ขา หัวไหล่ ลำตัว การทรงตัว ฯลฯ พัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวเกี่ยวกับการบังคับการกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย เป็นไปตามลำดับขั้นตอนของพัฒนาการที่พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวขั้นต้น การเคลื่อนที่ยังไม่มีรูปแบบที่แน่นอนไปสู่ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่มีรูปแบบและจุดมุ่งหมาย (สุจินดา ขจรรุ่งศิลป์, 2549: 6) อาร์โนลด์ กีเซลล์ Arnold Gesell (1880-1961) เป็นนักจิตวิทยาชาวอเมริกัน ผู้เริ่มก่อตั้งสถาบันพัฒนาการเด็ก (Institute of Child Development) ณ มหาวิทยาลัยเยล ระหว่างปี ค.ศ. 1930-1940 เขาเป็นคนแรกที่สนับสนุนและอธิบายทฤษฎีเกี่ยวกับเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กกว่าการเจริญเติบโตของเด็กทางร่างกาย เนื้อเยื่อ อวัยวะ หน้าที่ของอวัยวะต่างๆ และพฤติกรรมที่ปรากฏขึ้นเป็นรูปแบบที่แน่นอนและเกิดขึ้นเป็นลำดับขั้น พฤติกรรมทางการเคลื่อนไหว (Motor Behavior) ครอบคลุมการบังคับอวัยวะต่างๆ ของร่างกายและความสัมพันธ์ทางการเคลื่อนไหว จากแนวคิดของกีเซลล์ สามารถนำมาอธิบายพัฒนาการมนุษย์ในด้านการเจริญเติบโต พัฒนาการทางร่างกาย และสามารถนำไปเชื่อมโยงกับพัฒนาการทางสติปัญญาได้อีกด้วย (สิริมา ภิญญโณนนตพงษ์, 2553: 41-42) คุณลักษณะตามวัยเป็นความสามารถตามวัย หรือพัฒนาการตามธรรมชาติเมื่อเด็กมีอายุถึงวัยนั้น ๆ ผู้สอนจำเป็นต้องทำความเข้าใจคุณลักษณะตามวัยของเด็กอายุ 3-5 ปี เพื่อนำไปพิจารณาจัดประสบการณ์ให้เด็กแต่ละวัยได้อย่างถูกต้องเหมาะสม ขณะเดียวกันจะต้องสังเกตเด็กแต่ละคนซึ่งมีความแตกต่างระหว่างบุคคล เพื่อนำข้อมูลไปช่วยในการพัฒนาเด็กให้เต็มตามความสามารถและศักยภาพ พัฒนาการเด็กในแต่ละช่วงอายุอาจเร็วหรือช้ากว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้และการพัฒนาจะเป็นไปอย่างต่อเนื่อง ถ้าสังเกตพบว่าเด็กไม่มีความก้าวหน้าอย่างชัดเจนต้องพาเด็กไปปรึกษาผู้เชี่ยวชาญหรือแพทย์เพื่อช่วยเหลือและแก้ไขได้ทันที (กระทรวงศึกษาธิการ 2546: 32-34)

จากบทความข้างต้น จะเห็นว่า การประเมินผลพัฒนาการด้านการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ ครูจำเป็นต้องใช้วัสดุอุปกรณ์ในการประเมินหลาย ๆ ชนิดด้วยกัน และกิจกรรมก็ควรหลากหลายด้วย เช่น ใน การขว้างและรับลูกบอล อาจใช้ลูกบอลหลาย ๆ ขนาดกับเด็ก ในขณะเดียวกัน กิจกรรมที่จัดขึ้นควรมีทั้งกิจกรรมในร่ม (Indoor activities) และกิจกรรมกลางแจ้ง (Outdoor activities)

(ทัศนีย์ นาคคุณทรง, 2546: 66-67) แอโรบิกแดนซ์เป็นการนำท่าบริหารกาย (Calisthenics) มารวมกับการเคลื่อนไหวเบื้องต้น (Basic Movement) และจังหวะการเต้นรำ (Dance Step) มาผสมผสานกันอย่างกลมกลืน แล้วนำไปปฏิบัติประกอบเสียงเพลงหรือดนตรี มีลักษณะคล้ายกับการบริหารกายทั่วไป กล่าวคือ แอโรบิกแดนซ์เน้นอัตราการเต้นของชีพจร โดยทำให้อัตราการของชีพจรตามเป้าหมายคือ 70-80 เปอร์เซ็นต์ ของอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุด เพื่อเป็นการเสริมสร้างสมรรถภาพของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านความอดทนของร่างกายและสิ่งสำคัญที่สุดของกิจกรรมนี้ คือเป็นการแสดงออกซึ่งความสนุกสนาน รวมทั้งเป็นการท้าทายความสามารถของตนเองด้วย (จริยาวัฒน์ ปลัดบาง, 2556: 2 อ้างอิงจาก สุภิญญา พาณิชเจริญนาม, 2554: 14 ) ) และแอโรบิกแดนซ์ยังเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ซึ่งแอโรบิกแดนซ์ จะช่วยเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อของร่างกายโดยทั่วไป หรือสามารถเน้นความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนได้ ซึ่งผู้ออกกำลังกายสามารถเลือกท่าบริหารเพื่อจะเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ตนเองต้องการ ( สกายสปอร์ตทีม skysportsteam, 2550: 28-30) ในประเทศไทยปัจจุบันนี้ หน่วยงานของรัฐและเอกชนหลายแห่งได้ให้ความสนใจในเรื่องของการออกกำลังกาย อาจเป็นรูปแบบของกีฬาหรือนันทนาการ โดยเฉพาะการออกกำลังกายด้วยการ เต้นแอโรบิก เช่น กระทรวงศึกษาธิการ กรมพลศึกษา กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงมหาดไทยและอีกหลายกระทรวง หลายหน่วยงาน เช่น ตามโรงพยาบาลต่างๆ ตามสวนสาธารณะ ธนาคาร โรงแรม สำนักงานของเอกชน รวมถึงสถานศึกษาต่างๆ นิยมเต้นแอโรบิกเป็นการออกกำลังกายกันอย่างแพร่หลาย ประชาชนจะมีคุณภาพชีวิตได้นั้น ต้องเริ่มมาจากการเป็นบุคคลที่มีสุขภาพร่างกายดี แข็งแรง สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม (กลุ่มพัฒนาหลักสูตรและฝึกอบรม สำนักการกีฬา กรมพลศึกษา, 2544: 31-35)

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการส่งเสริมพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย ที่ได้รับการจัดกิจกรรมแอโรบิกแดนซ์
2. เพื่อเปรียบเทียบการส่งเสริมพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการจัดกิจกรรมแอโรบิกแดนซ์

#### ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ เป็นเด็กปฐมวัยเพศชายและเพศหญิง ชั้นอนุบาลปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 โรงเรียนเทศบาลบ้านสองนางโย จำนวน 2 ห้อง รวมทั้งหมด 50 คน
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ เป็นเด็กปฐมวัยเพศชายและเพศหญิง ชั้นอนุบาลปีที่ 2/2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 โรงเรียนเทศบาลบ้านสองนางโย จำนวน 25 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยใช้ห้องเรียนเป็นหน่วยในการสุ่ม

#### 3. ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัย

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยทำการทดลองในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 ทำการ ทดลอง 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 30-45 นาที

## ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น (Distorter Variable) ได้แก่ กิจกรรมแอรอบิกแดนซ์
2. ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่ พัฒนาการกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แผนการจัดกิจกรรมแอรอบิกแดนซ์สำหรับเด็กปฐมวัย จำนวน 8 แผน แบบสังเกตพฤติกรรมการจัดกิจกรรมแอรอบิกแดนซ์ เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย
2. แบบประเมินทักษะทางร่างกายด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย

## สรุปผลการวิจัย

1. เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมแอรอบิกแดนซ์ มีพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่ มีคะแนนค่าเฉลี่ยก่อนการทดลองเท่ากับ 20.83 คะแนนค่าเฉลี่ยหลังการทดลองเท่ากับ 25.76 มีระดับพัฒนาการด้านการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ในระดับสูง
2. เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมแอรอบิกแดนซ์ มีพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่ หลังการจัดกิจกรรมแอรอบิกแดนซ์ สูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมแอรอบิกแดนซ์ โดยค่าเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาและเปรียบเทียบพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย โรงเรียนเทศบาลบ้านสองนางโย จังหวัดมหาสารคาม ซึ่งจากการวิจัยปรากฏผลดังนี้

1. เด็กปฐมวัยมีคะแนนเฉลี่ยจากความสามารถของพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็ก 4-5 ปี พบว่าเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมแอรอบิกแดนซ์มีคะแนนค่าเฉลี่ยของสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ก่อนการจัดกิจกรรมแอรอบิกแดนซ์ ( $\bar{X} = 20.83$ ) หลังการจัดกิจกรรม ( $\bar{X} = 25.76$ ) มีระดับการพัฒนาการของการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ในระดับสูงเนื่องจากเด็กได้ฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายจากการเต้นแอรอบิกจึงส่งผลต่อพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่ตามลำดับสอดคล้องกับสิริมาภิญโญอนันตพงษ์ (2553: 41-42) กล่าวถึง ทฤษฎีพัฒนาการของกิเซลล์ ว่า อาร์โนลด์ กิเซลล์ Arnold Gesell (1880-1961) อธิบายทฤษฎีเกี่ยวกับเจริญเติบโตและพัฒนาการของเด็กว่าการเจริญเติบโตของเด็กทางร่างกายเนื้อเยื่ออวัยวะหน้าที่ของอวัยวะต่างๆและพฤติกรรมที่ปรากฏขึ้นเป็นรูปแบบที่แน่นอนและเกิดขึ้นเป็นลำดับขั้นประสบการณ์และสภาพแวดล้อมเป็นองค์ประกอบรองที่ต่อเติมเต็มเสริมพัฒนาการต่างๆกิเซลล์ (Motor Behavior) ครอบคลุมการบังคับอวัยวะต่างๆของร่างกายและความสัมพันธ์ทางด้านกาเคลื่อนไหวจากแนวคิดของกิเซลล์สามารถนำมาอธิบายพัฒนาการมนุษย์ในด้านการเจริญเติบโตพัฒนาการทางร่างกายและสามารถนำไปเชื่อมโยงกับพัฒนาการทางสติปัญญาได้อีกด้วย สอดคล้องกับ (กุลยา ตันติผลาชีวะ 2550: 100-101 ) กล้ามเนื้อใหญ่เป็นส่วนประกอบของร่างกายที่สังเกตได้ง่าย

เด็กจะมีพัฒนาการความแข็งแรงและกลไกของร่างกาย จากวัยทารก พลังของกล้ามเนื้อใหญ่คือ การชันคอ พลิกตัว คลาน คืบตามด้วยความสามารถในการนั่งและตั้งไข่ เมื่ออายุได้ 3 ขวบ กลไกการทำงานของกล้ามเนื้อใหญ่ จะสัมพันธ์กันมากขึ้น กระโดดได้ดี เตะบอลได้ เมื่ออายุเข้า 4 ขวบ จะเดินได้ดี ปีนป่ายคล่องตัวชอบทำกิจกรรมทางกายด้วยมีพลังงานเหลือเฟือเมื่ออายุเข้า 5-6 ขวบเด็กจะมีความสามารถทางกายคล่องแคล่ว ซึ่งการเปิดโอกาสให้เด็กมีกิจกรรมทางกายเป็นการกระตุ้นกล้ามเนื้อใหญ่ได้ออกกำลังและเพิ่มความแข็งแรง การให้เด็กได้วิ่ง ได้เล่นและเคลื่อนไหวอย่างอิสระสม่ำเสมอนอกจากจะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงแล้วยังช่วยให้เกิดการเคลื่อนไหวและการทรงตัวที่สวयงามสอดคล้องกับกระทรวงศึกษาธิการ (2546: 32-34) อธิบายถึงคุณลักษณะตามวัยเป็นความสามารถตามวัย หรือพัฒนาการตามธรรมชาติเมื่อเด็กมีอายุถึงวัยนั้นๆผู้สอนจำเป็นต้องทำความเข้าใจคุณลักษณะตามวัยของเด็กอายุ 3-5ปีเพื่อนำไปพิจารณาจัดประสบการณ์ให้เด็กแต่ละวัยได้อย่างถูกต้องเหมาะสมขณะเดียวกันจะต้องสังเกตเด็กแต่ละคนซึ่งมีความแตกต่างระหว่างบุคคลเพื่อนำข้อมูลไปช่วยในการพัฒนาเด็กให้เต็มตามความสามารถและศักยภาพพัฒนาการเด็กในแต่ละช่วงอายุอาจเร็วหรือช้ากว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้และการพัฒนาจะเป็นไปอย่างต่อเนื่องถ้าสังเกตพบว่าเด็กไม่มีความก้าวหน้าอย่างชัดเจนต้องพาเด็กไปปรึกษาผู้เชี่ยวชาญหรือแพทย์เพื่อช่วยเหลือและแก้ไขได้ทันที่วงที่ คุณลักษณะตามวัยด้านร่างกายที่สำคัญของเด็กอายุ 4-5 ปี สอดคล้องกับผลการศึกษา กนกเลขา โชคส์วัสดี (2559: 37) ได้ศึกษาและเปรียบเทียบทักษะของการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการจัดกิจกรรมเกมเบ็ดเตล็ดกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นอนุบาล 2/1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 โรงเรียนเทศบาลศรีสวัสดิ์วิทยาจำนวน 18 คนพบว่าเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมเกมเบ็ดเตล็ดมีทักษะของการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่มีคะแนนค่าเฉลี่ยก่อนการทดลองเท่ากับ 21.11 คะแนนค่าเฉลี่ยหลังการทดลองเท่ากับ 27.89 มีระดับพัฒนาการทักษะของการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ในระดับสูง และเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมเกมเบ็ดเตล็ดมีทักษะของการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่หลังการจัดกิจกรรมสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมโดยค่าเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมแอโรบิกแดนซ์ มีพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่หลังการจัดกิจกรรมแอโรบิกแดนซ์สูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมแอโรบิกแดนซ์โดยค่าเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากการจัดกิจกรรมแอโรบิกแดนซ์เป็นการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายที่สามารถทำให้เด็กได้เคลื่อนไหวร่างกายอย่างเต็มที่ประกอบกับการเคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะเพลงทำให้เด็กเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน สอดคล้องกับ จริยาวัฒน์ ปลัดบาง (2556: 2 อ้างอิงจาก สุกัญญา พานิชเจริญนาม (2554: 14) อธิบายถึงเต้านการออกกำลังกายแบบแอโรบิกแดนซ์ หมายถึง การนำท่าบริหารกาย (Calisthenics) มารวมกับการเคลื่อนไหวเบื้องต้น (Basic Movement) และจังหวะการเต้นรำ (Dance Step) มาผสมผสานกันอย่างกลมกลืน แล้วนำไปปฏิบัติประกอบเสียงเพลงหรือดนตรี มีลักษณะคล้ายกับการบริหารกายทั่วไป กล่าวคือ แอโรบิกแดนซ์เน้นอัตราการเต้นของชีพจร โดยทำให้อัตราการของชีพจรตามเป้าหมายคือ 70-80 เปอร์เซ็นต์ของอัตราการเต้นของชีพจรสูงสุด เพื่อเป็นการเสริมสร้างสมรรถภาพของร่างกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งด้านความอดทนของร่างกายและสิ่งสำคัญที่สุดของกิจกรรมนี้ คือเป็นการแสดงออกซึ่งความสนุกสนานรวมทั้งเป็นการท้าทายความสามารถของตนเองด้วย การส่งเสริมให้เด็กได้ออกกำลังกาย ควรส่งเสริมใน

รูปของการกีฬาหรือการเล่นต่างๆ ที่ให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน อาจจะมีการแข่งขันกันบ้าง แต่ไม่ควรจริงจังมาก ให้เด็กรู้คุณค่าและประโยชน์ของการออกกำลังกายต่อตนเอง สอดคล้องกับ (มงคล แว่นไรสง, 2548: 23) อธิบายถึง การออกกำลังกายในวัยเด็กจะต้องทำแต่พอดี และเป็นความสมัครใจของเด็กที่จะเลือกวิธีออกกำลังกาย การบังคับให้เด็กได้ออกกำลังกาย จะทำให้เด็กไม่ชอบหรือเกลียดการออกกำลังกายไปตลอดชีวิต การที่จะเป็นผู้ที่มีสุขภาพและสุขภาพจิตที่ดีนั้น จะต้องปฏิบัติตัวในการออกกำลังกายมาตั้งแต่เด็ก ซึ่งรวมทั้งการกินอาหารที่เหมาะสมด้วย จากการวิจัยพบว่า การออกกำลังกายที่ดีจะช่วยให้ฮอร์โมนที่เร่งการเจริญเติบโตหลั่งออกมามากกว่าเด็กที่ไม่ได้ ออกกำลังกายนอกจากนี้การออกกำลังกายของเด็กเริ่มตั้งแต่วัยทารกที่ได้ใช้มือไขว่คว้าหรือถีบขี้ขี้ซึ่งก็ถือเป็นการออกกำลังกายสอดคล้องกับผลการศึกษา นางคณูช พรหมชูล (2554) ได้ศึกษาผลการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์เพื่อพัฒนากีฬาร่างกายของเด็กปฐมวัย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนชาย - หญิง อายุระหว่าง 4-5 ปี ชั้นอนุบาลปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 โรงเรียนหงสประภาสประสิทธิ์ จังหวัดพระนครศรีอยุธยาซึ่งได้มาโดยวิธีการเลือกแบบเจาะจงมา 1 ห้องเรียนจากนั้นทำการสังเกตและประเมินพัฒนาการทางร่างกายของเด็กปฐมวัย คัดเลือกเด็กที่มีคะแนนน้อย 15 อันดับสุดท้ายเป็นกลุ่มทดลอง จัดกิจกรรม 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 40 นาที ผลการทดลองพบว่า ระหว่างการทดลองจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ เด็กปฐมวัยมีระดับคะแนนพัฒนาการด้านร่างกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < .01$  ทั้งโดยรวม ( $F=488.78$ ) และรายด้านคือ ทักษะการเดิน ( $F=105.62$ ) ทักษะการยืน ( $F=95.30$ ) ทักษะการวิ่ง ( $F=99.83$ ) ทักษะการกระโดด ( $F=60.65$ ) โดยพัฒนาการทางด้านร่างกายรายด้านและโดยรวมมีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มมากขึ้นจากก่อน ระหว่างและหลังการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ  $p < .01$  แสดงว่าการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีดัดตนเชิงประยุกต์ช่วยให้พัฒนาการด้านร่างกายโดยรวมและรายด้าน เปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน

## ข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะหลังจากได้วิเคราะห์ข้อมูลแล้ว ดังนี้

### 1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

- 1.1 ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับแอโรบิกแดนซ์ที่เกี่ยวกับเด็กปฐมวัย อย่างละเอียด เพื่อจะใช้ในการเขียนแผนการจัดกิจกรรมให้แก่เด็กปฐมวัยอย่างเหมาะสม
- 1.2 เวลาในการจัดกิจกรรม ควรปรับให้เหมาะสม เพราะในแต่ละวัน ครูจะไม่ว่าเด็กมีความสนใจมากน้อยเพียงใด ดังนั้นเวลาควรยืดหยุ่นได้ตามความเหมาะสม
- 1.3 ครูผู้สอนสามารถเพิ่มท่าแอโรบิกแดนซ์ เพิ่มมากขึ้นได้ เมื่อสังเกตเห็นว่าเด็กเริ่มคล่องตัวในการทำท่าเดิมแล้ว

### 2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

- 1.4 ควรหากกลุ่มประชากรตัวอย่างที่มีการพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ที่ยังไม่แข็งแรงดี เพื่อที่จะได้ส่งเสริมพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่ที่ได้ผลมากขึ้น
- 1.5 จากการจัดกิจกรรมแอโรบิกแดนซ์ พบว่า เด็กมีปฏิสัมพันธ์กันมากขึ้น จึงสามารถศึกษาและพัฒนาทักษะทางด้านสังคมของเด็กปฐมวัยได้

## บรรณานุกรม

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2546). *คู่มือหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2546* (สำหรับเด็กอายุ 3-5 ปี). กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- กลุ่มพัฒนาหลักสูตรฝึกอบรม สำนักการกีฬา กรมพลศึกษา. (2544). *แอโรบิคด้านซ์บริหารกายเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- จริยาวัฒน์ ปลัดบาง. (2556). *แอโรบิคแดนซ์1*. กรุงเทพฯ: นิบุณ.
- ทัศนีย์ นาคคุณทรง. (2546). *เอกสารประกอบการสอน รายวิชาการประเมินผลพัฒนาการเด็กปฐมวัย*.
- ยุพิน สีแก่. (2555). *การศึกษาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของนักเรียนระดับปฐมวัยที่มีความบกพร่องทางสติปัญญาในระดับเล็กน้อย ที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเล่นที่บ้านไทย*. ปริญญาโท คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.
- สกายสปอร์ตทีม. (2550). *แอโรบิคแดนซ์ ฉบับปรับปรุงใหม่ พิมพ์ครั้งที่ 3*. ปทุมธานี: สกายบุ๊กส์
- สิริมา ภิญโญอนันตพงษ์. (2553). *การวัดและการประเมินผลแนวใหม่ เด็กปฐมวัย ฉบับปรับปรุงใหม่ล่าสุด*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: ดอกหญ้าวิชาการ.
- สุจินดา ขจรรุ่งศิลป์. (2549). *การจัดประสบการณ์เพื่อพัฒนาเด็กปฐมวัยด้านร่างกายในประมวลสาระชุดวิชาการการจัดประสบการณ์สำหรับเด็กปฐมวัย*. นนทบุรี: สาขาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- สุวิมล อุดมพิริยะศักดิ์. (2548). *การจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวรวมกับการใช้ประสาทการรับรู้เพื่อส่งเสริมทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กพิการซ้อน อายุ 3-5 ปี* [ออนไลน์]. ได้จาก: <http://ebooks.dusit.ac.th/sdubook>. [สืบค้นเมื่อวันที่ 11 พฤศจิกายน 2559].