



การจัดประสบการณ์การเคลื่อนไหวและจังหวะเชิงโยคะ เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย
ชั้นอนุบาล 1

Yoga Movement and Rhythm Experience to develop large muscles of early childhood
In kindergarten 1

อริสรา ดีเลิศ¹ ชนาพูน วงศ์ษา² อรทัย แก้วสุพงษ์³

E-mail: arissaradeeloet09@gmail.com

โทรศัพท์: 0820203325

บทคัดย่อ

งานวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ของการวิจัยศึกษาและเปรียบเทียบพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัยทั้งก่อนและหลังที่ได้รับการจัดกิจกรรมโยคะ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2565 โรงเรียนเทศบาล 2 ศรีบุญเรือง ตำบลกุดป่อง อำเภอเมือง จังหวัดเลย จำนวน 12 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มี 2 ชนิด ได้แก่ 1) แผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะเชิงโยคะ 2) แบบทดสอบเชิงปฏิบัติพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.67 ในการวิจัยครั้งนี้ใช้แบบแผนการวิจัยแบบ One – Group Pretest – Posttest Design และวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง เด็กที่เข้าร่วมกิจกรรมการเคลื่อนไหวเชิงโยคะ มีพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่สูงกว่าก่อนการทดลอง โดยมีคะแนนเฉลี่ยก่อนการจัดกิจกรรม 9.50 คะแนน มีคะแนนเฉลี่ยหลังการจัดประสบการณ์ 12.92 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนการจัดกิจกรรม 1.31 และหลังการจัดกิจกรรม 2.31 เมื่อทดสอบค่าสถิติ t พบว่าก่อนและหลังการทดลองมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ: เด็กปฐมวัย กิจกรรมโยคะ กล้ามเนื้อมัดใหญ่



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 yoka. The samples were 12 , 3-4 year old young children in the second semester of academic year 2022 from Sriboonruang Municipality school, Loei Province. They were selected by using purposive sampling. Action Plan and Yoga Rhythm and Major Muscular Development Practical Test used by all investigators with a total response value of 0.67 in an online study using the One – Group Pretest –. Posttest Design and Data were analyzed by taking the mean. standard deviation The results showed that after the experiment, the children participating in the yoga activity had higher gross motor development than before the experiment.

The results showed that after the experiment, the children who participated in yoga movement activities There was a higher gross motor development than before the experiment. The mean score before the activity was 9.50 points, the mean score after the experience was 12.92 points, the standard deviation before the activity was 1.31 and after the activity was 2.31. Statistically significant at the .05 level.

Keywords: Early childhood , yoga activities , large muscles

¹ นางสาวอริสรา ดีเลิศ หลักสูตร คุรุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย
ตำแหน่งนักศึกษา หน่วยงานสังกัด มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย จังหวัดเลย

ความเป็นมาของปัญหา

หลักสูตรการศึกษาปฐมวัยพุทธศักราช 2560 ต้องการให้เด็กทุกคนมีสิทธิที่จะได้รับ การอบรมเลี้ยงดูและส่งเสริมพัฒนาการตามอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก ตลอดจนได้รับการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่เหมาะสมด้วยปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเด็กกับพ่อแม่ เด็กกับผู้สอน เด็กกับผู้เลี้ยงดูหรือผู้ที่เกี่ยวข้องในการอบรมเลี้ยงดู การพัฒนาและให้การศึกษาแก่ เด็กปฐมวัย เพื่อให้เด็กมีโอกาสพัฒนาตนเองตามลำดับขั้นของการพัฒนาการทุกด้าน อย่างเป็น องค์กรรวม มีคุณภาพ และเต็มตามศักยภาพโดยมีหลักการ คือ 1) ส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ และพัฒนาการที่ครอบคลุมเด็กปฐมวัยทุกคน 2) ยึดหลักการอบรมเลี้ยงดูและให้การศึกษาที่ เน้นเด็กเป็นสำคัญ โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลและวิถีชีวิตของเด็กตามบริบท ของชุมชน สังคมและวัฒนธรรมไทย 3) ยึดพัฒนาการและการพัฒนาเด็กโดยองค์รวมผ่านการเล่นอย่างมีความหมายและมีกิจกรรมที่หลากหลาย ได้ลงมือกระทำในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้เหมาะสมกับวัย และมีการพักผ่อนที่เพียงพอ 4) จัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้ เด็กมีทักษะชีวิต และสามารถปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เป็นคนดี มี วินัย และมีความสุข 5) สร้างความรู้ ความเข้าใจและประสานความร่วมมือในการพัฒนาเด็ก ระหว่างสถานศึกษากับพ่อแม่ ครอบครัว ชุมชน และทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเด็กปฐมวัย (กระทรวงศึกษาธิการ, 2560:4)

สมรรถภาพทางกายเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่ชี้ถึงความสมบูรณ์ของร่างกาย เป็นสิ่งที่ทำให้เราสามารถดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ การที่จะมีสมรรถภาพที่ดีได้นั้นทำได้โดยการสร้างจิตสำนึกและปลูกฝังพฤติกรรมให้รักการออกกำลังกายและมีพฤติกรรมออกกำลังกายการเล่นกีฬาที่ถูกต้องและทำเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอจะช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่ดี จะมีสภาพร่างกายที่ สมบูรณ์ พร้อมทั้งจะปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันด้วยความกระฉับกระเฉง (กิตติ ปรมัตถผลและคณะ, 2554)

กิจกรรมที่ก่อให้เกิดพัฒนาการด้านร่างกายส่วนใหญ่นั้นจะเป็นกิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหวร่างกาย กิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กโดยตรงก็คือ กิจกรรมกลางแจ้งและ กิจกรรมเคลื่อนไหว ทั้งสองกิจกรรมนี้สามารถพัฒนาเด็กในเรื่องความแข็งแรง คล่องแคล่วว่องไว ซึ่งการเคลื่อนไหวส่วนหนึ่งเป็นการเล่นของเด็กที่เด็กใช้เพื่อการเรียนรู้ทดสอบร่างกายโดยธรรมชาติ การเล่นแบบเคลื่อนไหวที่เป็นพัฒนาการและฝึกทักษะกล้ามเนื้อใหญ่ด้วยการเคลื่อนไหวไปในบริเวณต่างๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด กลิ้ง เต้นรำ เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้ทำให้เด็กให้เรียนรู้ตนเองและสัมพันธ์กับ สิ่งแวดล้อม ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้มิได้หมายความว่าเด็กได้เรียนรู้ตนเองพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่เท่านั้น แต่ยังหมายถึงสุขศึกษาและกิจกรรมเพื่อการมีสุขภาพดีและสุขนิสัยที่ดีตลอดชีวิตด้วย (กุลยา ตันติ ผลาชีวะ.อ้างอิงจาก Morrison, 2000 :243-246) ดังนั้นการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวไม่เพียงแต่ให้เล่น หรือจัดกิจกรรมเพื่อฝึกการเป็นผู้นำผู้ตาม หรือฝึกตามคำสั่งเท่านั้น แต่กิจกรรมเคลื่อนไหวควรเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อการพัฒนาและเรียนรู้เรื่องของการมีร่างกายและสุขภาพที่ดีด้วย อย่างเช่น กิจกรรมโยคะเป็นการส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย ให้มีความแข็งแรง ยืดหยุ่น สร้างสมดุล ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอในร่างกาย สัดส่วนที่เหมาะสม สร้างบุคลิกภาพที่ดี และช่วยให้มีความผ่อนคลาย ทางด้านอารมณ์ จิตใจ เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ที่ควรส่งเสริมตั้งแต่ระดับปฐมวัย ผู้วิจัย มีความสนใจที่จะศึกษา กิจกรรมโยคะ มาจัดเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกายให้แก่เด็กปฐมวัย เพื่อพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ซึ่งพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่ การยืน การเดิน การวิ่ง การกระโดด และการทรงตัวที่ดี กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่น ตลอดจนความสามารถในการควบคุม การเคลื่อนไหวของร่างกายต่าง ๆ ได้ดี เป็นส่วนที่สำคัญอย่างยิ่งต่อเด็กปฐมวัย เพราะ ถ้าเด็กมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ ไม่เจ็บป่วย ก็จะส่งผลดีต่อพัฒนาการด้านอื่น ๆ ตามมา จะทำให้เด็กเกิดความพร้อมที่จะเรียนรู้เมื่อร่างกายพร้อมเด็กก็จะเรียนรู้ได้รวมทั้งตลอดจนการดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

จากสภาพปัญหาที่กล่าวมา การเคลื่อนไหวเชิงโยคะเป็นกิจกรรมที่ให้แก่เด็กได้ทำกิจกรรมเคลื่อนไหวพื้นฐานตามรูปแบบของการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหว และมีการนำทักษะท่าทางโยคะสำหรับเด็กมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับพัฒนาการของเด็กปฐมวัย ซึ่งจะเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดพัฒนาการทางด้านการพัฒนาการเคลื่อนไหว การยืน การกระโดด การเคลื่อนไหวที่ผสมผสานท่าทางโยคะที่เลียนแบบจากสัตว์ในกิริยาอาการต่าง ๆ ของสัตว์หลายประเภทและธรรมชาติรอบตัว ผ่านรูปแบบต่างๆของการเคลื่อนไหวและ จากการเล่าเรื่องของ ผู้สอนที่มีการแนะนำท่าทางท่าทำให้เด็กสนุกสนานและช่วยให้เด็กเคลื่อนไหวอย่างเต็มศักยภาพ อีกทั้งยังช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทางร่างกายและจิตใจได้เป็นอย่างดี ดังนั้น การจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะจึงเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง

สำหรับเด็ก เพราะ เป็นการฝึกฝนการเคลื่อนไหวร่างกายของเด็กควบคู่ไปกับการเคลื่อนไหวเชิงโยคะ ช่วยพัฒนาการทางด้านร่างกาย ด้านอารมณ์จิตใจให้กับเด็ก การที่เด็กควบคุมร่างกายได้ก็จะช่วยให้ควบคุมความต้องการของตนเองได้หากเป็นในเด็กปฐมวัยก็จะสามารถควบคุมกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และมีพัฒนาการที่ดีขึ้นตามลำดับ เป็นการส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการด้านร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง เป็นเด็กที่มีสุขภาพดีคล่องแคล่ว ด้วยความสำคัญและเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงเห็นว่ากิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะระยะเวลาในการฝึกฝนกิจกรรมการเคลื่อนไหวเชิงโยคะมีส่วนช่วยส่งเสริมและสร้างให้เด็กเป็นบุคคลที่มีความสมบูรณ์แข็งแรงทั้งทางด้านร่างกายรวมทั้งองค์ประกอบต่าง ๆ เป็นการปลูกฝังให้เด็กได้รู้จักใช้เวลาว่างและเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย การจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะเป็นแนวทางสำหรับครูในการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัยต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อส่งเสริมพัฒนาการกล้ามเนื้อมัดใหญ่ให้กับเด็กปฐมวัย โดยใช้กิจกรรมโยคะ
2. เพื่อเปรียบเทียบพัฒนาการกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย ก่อนและหลังการใช้กิจกรรมโยคะ

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประเภทของการวิจัย

การวิจัยเชิงทดลอง

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

2.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นเด็กนักเรียนชาย – หญิง อายุระหว่าง 3-6 ปี ชั้นอนุบาลปีที่ 1-3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2565 จำนวน 61 คน โรงเรียนเทศบาล 2 ศรีบุญเรือง ตำบลกุดป่อง อำเภอเมือง จังหวัดเลย

2.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนชาย – หญิง อายุระหว่าง 3-4 ปี ชั้นอนุบาลปีที่ 1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2565 จำนวน 12 คน โรงเรียนเทศบาล 2 ศรีบุญเรือง ตำบลกุดป่อง อำเภอเมือง จังหวัดเลย

3. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล

3.1 แผนการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะเชิงโยคะ

3.2 แบบทดสอบเชิงปฏิบัติพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่

4. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลองทำการศึกษาในกลุ่มตัวอย่างเป็นเด็กนักเรียนระดับปฐมวัย โดยสร้างความคุ้นเคยกับเด็กเป็นเวลา 1 สัปดาห์ ทำการทดสอบก่อนการทดลองเป็นเวลา 4 วัน วันละ 1 ชุด และเลือกเด็กเพื่อกำหนดเป็นกลุ่มทดลอง จำนวน 13 คน ดำเนินการกับกลุ่มทดลองด้วยตนเอง โดยใช้กิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 วัน คือ วันจันทร์ วันอังคาร วันพุธและวันพฤหัสบดี วันละ 25 นาที ในช่วงเวลา 9.00 – 9.25 น. เมื่อสิ้นสุดการทดลอง ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบเพื่อวัดพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่หลังการทดลอง ด้วยแบบทดสอบเชิงปฏิบัติชุดเดียวกับที่ใช้ทดสอบก่อนการทดลอง จากนั้นนำข้อมูลที่ได้จากการทดสอบไปวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติเพื่อสรุปผลวิจัย

5. การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ได้ใช้สถิติพื้นฐานที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัย

ผลวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนพัฒนาการกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กวัยอนุบาลก่อนและหลังการจัดกิจกรรมโยคะ เป็นดังนี้ ตารางที่ 1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพัฒนาการกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กวัยอนุบาลก่อนและหลังการจัดกิจกรรมโยคะ

คะแนนเต็ม	N	\bar{X}	S.D.	\bar{d}	S.D. _d	t
18 คะแนน						
ก่อนการทดลอง	12	9.50	1.31			
				3.42	1.31	9.03*
หลังการทดลอง	12	12.92	2.31			

จากตารางที่ 1 พบว่า เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กพบว่า หลังการจัดกิจกรรมโยคะมีคะแนนสูงกว่าก่อนจัดกิจกรรมโยคะ โดยก่อนการจัดกิจกรรมโยคะมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 9.50 หลังการจัดกิจกรรมโยคะมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 12.92 ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานก่อนการจัดกิจกรรมโยคะ 1.31 และหลังการจัดกิจกรรมโยคะ 2.31 เมื่อทดสอบค่าสถิติ t พบว่าก่อนและหลังการทดลองมีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายสำคัญเพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัยโดยใช้กิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ ผลการวิจัยพบว่า เด็กปฐมวัยก่อนและหลังการทดลองมีพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่โดยรวมและรายด้านเฉลี่ยสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$ ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานการวิจัยในครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะสามารถส่งเสริมพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัยให้สูงขึ้น อภิปรายไว้ดังนี้

1. พัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัยโดยรวมก่อนและหลังการทดลองพบว่า คะแนนเฉลี่ยก่อนการทดลองเท่ากับ 9.50 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.31 คะแนน และคะแนนเฉลี่ยหลังการทดลองเท่ากับ 12.92 คะแนน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.31 คะแนน ทั้งนี้เนื่องจากกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะเป็นกิจกรรมที่ตรงกับธรรมชาติและพัฒนาการของเด็กปฐมวัยที่ชอบเคลื่อนไหวเด็กจะได้เคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายและนำท่าทางโยคะที่คล้ายท่าทางของสัตว์และสิ่งต่างๆรอบตัวเด็กมาช่วยพัฒนาทักษะการเดิน การยืนและการกระโดดของเด็กให้มีความมั่นคง แม่นยำ และยังช่วยในเรื่องความคล่องแคล่วยืดหยุ่นและความอ่อนตัวของอวัยวะต่าง ๆ รวมถึงระบบการหายใจที่ดี เป็นการพัฒนาประสิทธิภาพด้านร่างกายให้เต็มศักยภาพ ส่งผลให้พัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่สูงขึ้น เนื่องจากท่าทางที่เด็กทำกิจกรรมเด็กมีโอกาสใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ได้อิสระและเต็มที่ เกิดความสนุกสนานในการเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งสอดคล้องกับ สุจินดา ขจรรุ่งศิลป์ (2549: 8) อธิบายถึง กล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นกล้ามเนื้อที่ใช้ใน

การบังคับการเคลื่อนไหววัยวะ ตามลำดับขั้นตอนของพัฒนาการ ที่ช่วยในการทำกิจกรรมต่าง ๆ สอดคล้องกับ กุลยา ตันติผลาชีวะ (2542: 107) อธิบายถึง การส่งเสริมพัฒนาการกล้ามเนื้อใหญ่เป็นการสร้างความคล่องตัวด้วยการใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้ประสานสัมพันธ์ เช่น การเดิน การวิ่ง การยืน การกระโดด การนั่ง และการทรงตัวที่เคลื่อนไหวอย่างอิสระ เป็นการพัฒนาทักษะการควบคุมการเคลื่อนไหว โดยใช้ร่างกายส่วนต่าง ๆ ที่มีทักษะกลไกและระดับการประสานงานของกล้ามเนื้อที่ชัดเจน ซึ่งสอดคล้องกับ สิริมา ภิญโญอนันตพงษ์ (2553: 41-42) อ้างอิงถึง อาร์โนลด์ กีเซลล์ Arnold Gesell 1880-1961) ที่อธิบายถึงลักษณะพัฒนาการที่สำคัญของเด็กวัยนี้ก็คือ การเปลี่ยนแปลงด้านการเคลื่อนไหว การทำงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ การพัฒนาความสามารถในการควบคุมร่างกาย การบังคับส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย สอดคล้องกับผลการศึกษา กนกเลขา โชคสวัสดิ์ (2559)

2. พัฒนาการด้านกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัยหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ จำแนกตามรายทักษะการเดิน ทักษะการยืนและทักษะการกระโดด ทุกวัยทักษะมีการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้น และทำนองเดียวกันทักษะการเดิน ทักษะการยืน และทักษะการกระโดดมีพัฒนาการที่แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากการจัดกิจกรรมโยคะ เป็นการเปิดโอกาสให้เด็กได้เคลื่อนไหวร่างกาย แขน ขา ลำตัวและการทรงตัว โดยผ่านการท่าโยคะ ท่าภูเขา ท่าต้นตาล ท่ายืนขาเดียว ท่าต้นไม้ ท่าเก้าอี้ ท่าจระเข้ ท่าตั๊กแตนและท่างู ที่สนุกสนาน ผ่านเรื่องเล่า สอดคล้องกับ สาสี สุภาภรณ์ (2547: 8) อธิบายถึง โยคะเป็นการประยุกต์ท่าจากการเลียนแบบธรรมชาติ ให้มีความเหมาะสม โดยการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตามที่กำหนด โดยเน้นการหายใจเข้า-ออก ให้สอดคล้อง กับท่าฝึกและท่าสมาธิระหว่างฝึก สอดคล้องกับ นัตโตะซัง และศักดิ์ชัย ศรีวัฒนาปิติกุล (2554: 156-164) อธิบายถึง โยคะเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายอิสระ มีประโยชน์มากมายหลายประการ ด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นท่าโยคะ ที่พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวทั้งกล้ามเนื้อใหญ่ กล้ามเนื้อมัดเล็ก เสริมสร้างศักยภาพด้านการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นท่าโยคะ โยคะสามารถพัฒนา ร่างกาย-จิตใจ ทำให้เด็กได้รู้จักเพื่อนใหม่ ๆ และสังคมใหม่ ๆ ในการร่วมกิจกรรมโยคะที่สนุกสนาน และยังทำให้ร่างกายแข็งแรง โดยเฉพาะเด็ก ๆ แล้วมีนิสัยไม่ชอบการอยู่นิ่ง ๆ นั้น เป็นธรรมชาติ ของพัฒนาการแต่ละช่วงวัยของเด็ก เป็นเพียงการตอบสนองต่อพัฒนาการของช่วงวัย 1-12 ปี โยคะจึงเหมาะสำหรับการพัฒนาทางร่างกายและจิตใจ ที่ให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน เกิดจินตนาการ ในระหว่างฝึกยังได้ฝึกสมาธิ ในการเคลื่อนไหวร่างกาย สอดคล้องกับผลการศึกษา กัญทิมา พันเพิ่มพูน (2555) ได้ศึกษาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ ของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมโยคะ อาสนะประกอบเสียงดนตรี ชั้นอนุบาล 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 ผลการวิจัยพบว่า 1) ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัยหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะ ประกอบเสียงดนตรีสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 2) ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อ มัดใหญ่ของเด็กปฐมวัยหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวแบบปกติสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ.01 3) เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรีมีความสามารถ ในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่สูงกว่าเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับผลการศึกษา รัตนา มูลคำ (2556) ได้ศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบโยคะต่ออาการปวดคอและไหล่ ในพนักงานกับคอมพิวเตอร์ ผลการวิจัย พบว่า กิจกรรมการออกกำลังกายแบบโยคะสามารถลดอาการปวดคอและไหล่ได้ ในพนักงานสำนักงานที่ทำงานกับคอมพิวเตอร์เพิ่มความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และเพิ่มความสามารถ ในการทำงานได้ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จะเห็นได้ว่าลักษณะพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย 3-4 ปี พัฒนาการจะมีความก้าวหน้ามาก ทั้งทางด้านรูปร่างกล้ามเนื้อและกระดูก เด็กวัยนี้จะสามารถบังคับการเคลื่อนไหวของร่างกายในการเดิน การยืนและการกระโดดได้อย่างเสรี พัฒนาการกล้ามเนื้อใหญ่จะมีความก้าวหน้ามากกว่ากล้ามเนื้อเล็ก และจะสามารถใช้ส่วนต่างๆได้ดีขึ้นตามอายุ เราจะต้องคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคล บางคนอาจช้า บางคนอาจเร็ว ซึ่งพัฒนาการด้านร่างกายเป็น เครื่องชี้ความพร้อมในการอ่าน เขียนของเด็กได้ด้วย บทบาทของครูในการส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย คือ การจัดกิจกรรมที่让孩子ได้เคลื่อนไหวตรงกับวัยและความสนใจของเด็ก ซึ่งวัยของเด็กจะเป็นวัยไม่ชอบอยู่นิ่ง โดยที่ครูเป็นผู้แนะนำ เป็นแบบอย่าง คอยหาทางจูงใจและเป็นผู้กระตุ้นให้เด็กร่วมกิจกรรมเพื่อสร้างกำลังใจที่ดีให้กับเด็ก เพราะการฝึกให้เด็กได้ผลนั้นต้องให้เด็กดูและฝึกทำตาม

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง ศึกษาเกี่ยวกับพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ มีความมุ่งหมายของการวิจัย คือ เพื่อเปรียบเทียบพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการทดลองของกลุ่มที่ได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ และเพื่อศึกษาการเปลี่ยนแปลงเพิ่มขึ้นของพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อของเด็กปฐมวัยในทักษะต่างๆที่ได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายสำคัญเพื่อพัฒนาด้านกล้ามเนื้อของเด็กปฐมวัย โดยใช้กิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ ผลการวิจัยพบว่า

1. พัฒนาการด้านกล้ามเนื้อใหญ่ โดยรวมมีผลต่างเฉลี่ยเท่ากับ 3.42 คะแนน ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$ แสดงว่า พัฒนาการด้านร่างกายก่อนและหลังทดลอง แตกต่างกันอย่างชัดเจน
2. ผลการวิเคราะห์ตาราง ปรากฏว่าหลังการจัดกิจกรรมเสริมประสบการณ์โดยใช้กิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ โดยรวมมีผลต่างเฉลี่ยเท่ากับ 3.42 คะแนน ซึ่งเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ $P < .05$ แสดงว่า การจัดกิจกรรมเสริมประสบการณ์โดยใช้กิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ สามารถส่งเสริมพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัยให้สูงขึ้น

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. การส่งเสริมพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย โดยการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะ ครูต้องให้เวลาแก่เด็กในการปรับตัวให้เข้ากับผู้สอนและการที่ต้องทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นโดย การสร้างข้อตกลงร่วมกัน และเมื่อมีการปรับตัวกับการทำกิจกรรมได้แล้ว ครูควรให้เด็กเสนอความคิดเห็นในการร่วมกิจกรรม และนำความคิดเห็นของเด็กมาปฏิบัติจริงด้วย
2. การจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะต้องการวัดผลทักษะการเดิน ทักษะการยืนและทักษะการกระโดด ดังนั้นท่าโยคะที่นำมาใช้ในการทดลองควรเป็นท่าที่สามารถใช้พัฒนาทักษะการเดิน ทักษะ การยืนและทักษะการกระโดดได้นอกจากนี้อาจมีการทำท่าอื่น ๆ เพื่อเป็นการบริหารนิ้วเท้า ข้อเท้า เสริมสร้างการทรงตัวและยังส่งผลช่วยให้ทักษะการเดิน ทักษะการยืนมีพัฒนาการที่ดีขึ้น ส่วนทักษะการกระโดดนั้นควรจัดโปรแกรมการทำกิจกรรมกลางแจ้งเพื่อเสริมให้มีพัฒนาการที่ดีมากยิ่งขึ้น ครูจึงควรเลือกให้เหมาะสมกับกับกิจกรรมและพัฒนาการที่ต้องการวัดมากที่สุด

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาวิจัยถึงผลการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะเพื่อพัฒนาทักษะด้านอื่น ๆ เช่น ทักษะการใช้กล้ามเนื้อเล็ก พฤติกรรมก้าวร้าว พัฒนาการด้านอารมณ์ เป็นต้น
2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัยระหว่างผลการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะกับการจัดกิจกรรมในรูปแบบอื่น ที่มีผลต่อพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อใหญ่ ได้อย่างเหมาะสม

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2546). หลักสูตรการศึกษาปฐมวัยพุทธศักราช 2546. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- กิตติพงษ์ ชันติยะ. (2532). ศึกษาการส่งเสริมของบิดามารดาด้านการออกกำลังกายของเด็กก่อนวัยเรียนโรงเรียนอนุบาลจังหวัดเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2541, มกราคม). วิธีการจัดการศึกษาสำหรับผู้ปกครองและสารสนเทศ ที่ผู้ปกครองเด็กอนุบาลต้องการ. วารสารการศึกษาปฐมวัย. 2(1) : 64 -74.
- _____. (2542). การศึกษาสำหรับผู้ปกครองเด็กปฐมวัย. กรุงเทพฯ : สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- _____. (2542). การเลี้ยงดูเด็กก่อนวัยเรียน 3-5 ขวบ. กรุงเทพฯ : โชติสุข การพิมพ์.
- _____. (2545). รูปแบบการเรียนการสอนปฐมวัยศึกษา. กรุงเทพฯ : เอดิสัน เพรส โปรดักส์.
- กลุ่มงานพัฒนาหลักสูตรและสื่อทางการศึกษาระดับก่อนประถมศึกษา. (2535). เอกสารและผลงานวิจัยการจัดการศึกษาระดับก่อนประถมศึกษาในประเทศไทย. กรุงเทพฯ : กองวิชาการ สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ.
- เกศสุตา ขาดยานนนท์. (2547). โยคะฝึกสมาธิเด็ก. กรุงเทพฯ : บริษัทรักลูกแฟมิลีกรุ๊ปจำกัด.
- _____. (2548). โยคะเด็กแปลงกายเป็นดอกไม้บาน. กรุงเทพฯ : อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์ พับลิชชิ่ง จำกัด. ไกรสิทธิ์ ตันติศิรินทร์.
- (2531). โภชนาการในเด็กปกติและเจ็บป่วย. กรุงเทพฯ : สมาคมกุมารแพทย์แห่งประเทศไทย.
- ขวัญแก้ว ดำรงศิริ. (2539). ผลการใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวและจังหวะโดยเน้นจุดประสงค์ที่มีต่อความพร้อมทางด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การศึกษาปฐมวัย) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จรรยาพร ธรณินทร์ และจิตรา ทองเกิด. (2527). สื่อการเตรียมความพร้อมทางกายระดับปฐมวัยศึกษา ,สื่อการสอนระดับปฐมวัยศึกษา หน่วยที่ 1-7. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนอรุณการพิมพ์ จำกัด.