

การจัดกิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์ เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพกายของเด็กปฐมวัย The Creative Yoga Activities to Promote Physical Fitness in Early Childhood

กุลสตรี อัสวภูมิ^{1,*} และ พีระพร รัตนเกียรติ²

Kutlasatee Atsavapoom^{1,*} and Peeraporn Rattanakiat²

^{1,2}หลักสูตรครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

^{1,2}Master of Education, Early Childhood Education, Rajabhat Maha Sarakham University

*Corresponding author's e-mail: kruyngk.2@hotmail.com

วันที่รับบทความ (Received)

23 มกราคม 2567

วันที่แก้ไขบทความ (Revised)

15 มีนาคม 2567

วันที่ตอบรับบทความ (Accepted)

2 พฤษภาคม 2567

บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีจุดประสงค์ 1) เพื่อศึกษาระดับสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการจัดกิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์ 2) เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการจัดกิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์ กลุ่มเป้าหมาย คือ เด็กชาย - หญิงอายุระหว่าง 4 - 5 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นอนุบาลปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 โรงเรียนหนองแซงวิทยา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากาฬสินธุ์ เขต 2 จำนวน 15 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ 1) แผนการจัดกิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์ 2) แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัย สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าร้อยละ ความก้าวหน้า (1) ระดับสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัยหลังการจัดกิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์อยู่ในระดับดีมาก ($\mu = 42.47$) และเมื่อแยกเป็นรายด้านพบว่า ด้านการทรงตัวอยู่ในระดับดีมาก ($\mu = 13.87$) ด้านความคล่องแคล่วว่องไวอยู่ในระดับดีมาก ($\mu = 14.33$) และด้านความอ่อนตัวอยู่ในระดับดีมาก ($\mu = 14.27$) (2) สมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัยหลังการจัดกิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์ พบว่าเด็กปฐมวัยมีสมรรถภาพทางกายสูงขึ้นในทุก ๆ ด้าน โดยมีค่าร้อยละของความก้าวหน้าเท่ากับ 54.53

คำสำคัญ: การจัดกิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์, สมรรถภาพทางกาย, เด็กปฐมวัย

ABSTRACT

The purposes of this research were 1) to study the physical fitness level of early childhood before and after the creative yoga activities, 2) to compare the physical fitness of early childhood before and after the creative yoga activities. The target group was purposive sampling, consisted of 15 boys and girls at the age of 4-5 years old, studying in the 1st

semester of 2023 academic year of kindergarten class 2, Nong Khae Wittaya School, affiliated to the Primary Educational Service Area Office Kalasin Area 2. The research instruments were 1) a creative yoga activity plan, 2) a physical fitness test for early childhood. The statistics used to analyze the collected data were mean, standard deviation, and percentage. (1) After the creative yoga activities, the physical fitness level of early childhood was very good level at $\mu = 42.47$ and when classified into aspects, found that the balance, the agility and the flexibility aspects were very good levels at $\mu = 13.87$, $\mu = 14.33$, and $\mu = 14.27$ respectively. (2) After the creative yoga activities, all aspects of physical fitness of early childhood were higher. The percentage of progress was 54.53.

Keyword: Creative Yoga Activities, Physical Fitness, Early childhood

บทนำ

ผลการสำรวจการมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนไทย ปี 2561 โดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า มีเด็กไทยประมาณ 1 ใน 4 หรือร้อยละ 26.2 เท่านั้นที่มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ 60 นาทีต่อวัน ตามข้อเสนอแนะขององค์การอนามัยโลก (WHO) สถานการณ์ดังกล่าวสะท้อนถึงความจำเป็นอย่างยิ่ง หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในประเทศไทยต้องมีการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับเด็กไทยอย่างจริงจังและต่อเนื่องมากยิ่งขึ้น อาจกล่าวได้ว่าเหตุผลสำคัญที่มีส่วนทำให้เด็กไทยมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอนั้น เนื่องจากวิถีชีวิต การเรียน และรูปแบบการเล่นของเด็กเปลี่ยนไปจากอดีต จากเดิมเด็ก ๆ ใช้เวลาว่าง ออกไปเล่นกับเพื่อนเปลี่ยนเป็นการใช้เวลาว่างหมดไปกับหน้าจออิเล็กทรอนิกส์ประเภทต่าง ๆ ดังจะพบว่า ปัจจุบัน เด็กไทยมีการวิ่งเล่นออกแรง (Active Play) น้อยมากเมื่อเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนด โดยพบว่ามีเพียงร้อยละ 8.7 ที่วิ่งเล่นออกแรงแบบไม่มีกฎกติกามากกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน ในขณะที่ข้อมูลการใช้หน้าจอหรือพฤติกรรมเนือยนิ่งของเด็ก ซึ่งพิจารณาจากการใช้หน้าจออิเล็กทรอนิกส์ เพื่อความบันเทิงไม่เกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน ตามคำแนะนำของประเทศแคนาดา พบว่ามีเพียงร้อยละ 25.6 เท่านั้น กล่าวคือมีเด็กไทยประมาณ 3 ใน 4 ที่ใช้เวลาอยู่กับหน้าจอเกินกว่าข้อแนะนำที่กำหนด และในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมาผู้ใหญ่หลายคนตระหนักว่าเด็ก ๆ พูดถึงเรื่องความเหนื่อยง่ายได้ง่าย และบอกว่าพวกเขาเหนื่อย หรือไม่สามารถขยับได้อีก เด็กก่อนวัยเรียนที่เคลื่อนไหวร่างกายในชั้นอนุบาลมักจะแสดงความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เพื่อรองรับร่างกายของพวกเขา ซึ่งวัดได้จากระยะเวลาที่พวกเขาสามารถรองรับน้ำหนักตัวด้วยขาของพวกเขา ในขณะที่ยืนทรงตัวระหว่างแขนทั้งสองวางมือข้างหนึ่งไว้ในการพยุงและยกขาแต่ละข้างของพวกเขาขึ้นจากพื้น (Japan Sport Association, การกีฬาแห่งประเทศไทย, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ, สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2564) โดยในสภาพสังคมปัจจุบัน ความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีต่าง ๆ ได้ เข้ามาอย่างรวดเร็วและมีบทบาทในการดำรงชีวิตประจำวันของมนุษย์มากขึ้น การใช้

เครื่องอำนวยความสะดวกต่าง ๆ แทนการเดินหรือใช้มือ ซึ่งเครื่องอำนวยความสะดวกเหล่านี้ทำให้มนุษย์เราได้เคลื่อนไหวกันน้อยลงและไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย จึงเป็นผลให้มีสมรรถภาพทางกายลดต่ำลง ทั้งนี้เพราะการจะมีสมรรถภาพทางกายที่ดีนั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องสร้างให้เกิดขึ้น และรักษาไว้โดยการออกกำลังกายหรือฝึกฝนอย่างสม่ำเสมอ หากขาดการออกกำลังกายแล้วสมรรถภาพทางกายก็จะค่อย ๆ ลดต่ำลง และเกิดปัญหาทางด้านสุขภาพตามมา (เทพฤทธิ์ สิทธิพนธ์, 2555)

เด็กปฐมวัยในช่วงตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 2 ขวบ เด็ก ๆ จะมีส่วนสูงและน้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว หลังจากนั้นอัตราการเติบโตจะช้าลงและค่อยเป็นค่อยไป อย่างไรก็ตาม สมอและระบบประสาทยังคงพัฒนามากในเด็ก ด้วยการเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้อย่างชัดเจนทั้งทางกายภาพ ความสามารถในการเคลื่อนไหวและรูปแบบการเคลื่อนไหวก็เปลี่ยนไป และพัฒนาขึ้นมากในช่วงหลายปีของเด็กปฐมวัย หลังจากเด็กได้เรียนรู้ทักษะการเดินและเรียนรู้ที่จะเดินด้วยตัวเองและในที่สุดก็สามารถวิ่งไปรอบ ๆ ได้แล้ว เด็ก ๆ ก็เริ่มสำรวจสภาพแวดล้อมของพวกเขาและก้าวไปได้ไกลขึ้น พวกเขาเข้าใกล้สิ่งที่พวกเขาพบว่า สนุกและน่าสนใจ สามารถสร้างประสบการณ์ใหม่ ๆ ดังนั้นการจัดสภาพแวดล้อมเพื่อดึงดูดความสนใจ และกระตุ้นให้พวกเขาเคลื่อนไหวอย่างกระตือรือร้นจึงเป็นสิ่งสำคัญ การเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อตอบสนองต่อสิ่งที่พบจะช่วยกระตุ้นการทำงานของส่วนการควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายและนำไปสู่การได้มาซึ่งทักษะการเคลื่อนไหวใหม่ ๆ เป็นสิ่งสำคัญสำหรับ เด็กที่จะรู้สึกสนุกและเพลิดเพลินกับการออกกำลังกายผ่านการเรียนรู้และสัมผัสกับการเคลื่อนไหวใหม่ เช่น วิ่ง กระโดด ปีน กลิ้ง และขว้างลูกบอล ในแง่ของพัฒนาการ การเปลี่ยนแปลงรูปแบบของการเคลื่อนไหวเด็กอายุประมาณ 3 ขวบ มักจะซื่อๆและระมัดระวังในการเคลื่อนไหว เมื่อโตขึ้นพวกเขาจะค่อย ๆ มีความมั่นใจและกระตือรือร้นในการเคลื่อนไหวไปรอบ ๆ มากขึ้น เมื่ออายุ 4 - 5 ขวบ แม้พวกเขาอาจจะเคลื่อนไหวแบบไม่ค่อยระมัดระวัง แต่เด็ก ๆ มีการเคลื่อนไหวที่ประสานกันผ่านการทำกับกิจกรรมที่หลากหลาย ซึ่งได้รับแรงบันดาลใจจากจินตนาการของพวกเขา เด็กได้รับและมีความเชี่ยวชาญในทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานในช่วงปฐมวัย เมื่อพวกเขาอายุประมาณ 5 - 6 ขวบ พวกเขาสามารถควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายตัวเองได้มากขึ้นมีพฤติกรรมที่สงบมากขึ้น เมื่อเด็กเติบโตขึ้นทักษะการเคลื่อนไหวของพวกเขาจะพัฒนาขึ้น เพื่อให้พวกเขาสามารถเคลื่อนไหวแบบซับซ้อนมากขึ้น ผสมกับการเคลื่อนไหวที่แตกต่างกัน และดำเนินการได้อย่างราบรื่นและประสานกัน (Japan Sport Association, การกีฬาแห่งประเทศไทย, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2564) เด็กในช่วงนี้จึงเป็นวัยที่มีธรรมชาติความเจริญเติบโต เรียนรู้สูงสุดในชีวิตของมนุษย์ และมีความต้องการที่มีความเป็นเฉพาะแตกต่างกัน ซึ่งผู้ใหญ่ควรมีความเข้าใจ เพื่อที่จะได้ดูแลเลี้ยงดู อบรม และจัดการศึกษาให้สนองต่อธรรมชาติและความต้องการของเด็กในวัยนี้ (สิริมา ภิญโญอนันตพงษ์, 2550) เพื่อให้เด็กได้มีสมรรถภาพทางกายและพัฒนาการที่เหมาะสมกับวัยตนเอง กิจกรรมที่ก่อให้เกิดพัฒนาการด้านร่างกายส่วนใหญ่นั้นจะเป็นกิจกรรมที่ต้องเคลื่อนไหวร่างกาย กิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กโดยตรงก็คือ กิจกรรมกลางแจ้งและกิจกรรมเคลื่อนไหว ทั้งสองกิจกรรมนี้สามารถพัฒนาเด็กในเรื่องความแข็งแรง คล่องแคล่วว่องไว ซึ่งการเคลื่อนไหวส่วนหนึ่งเป็นการเล่น

ของเด็กที่เด็กใช้เพื่อการเรียนรู้ทดสอบร่างกายโดยธรรมชาติ การเล่นแบบเคลื่อนไหวที่เป็นพัฒนาการและฝึกทักษะกล้ามเนื้อใหญ่ด้วยการเคลื่อนที่ไปในบริเวณต่าง ๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด กลิ้ง เต้นรำ เป็นต้น กิจกรรมเหล่านี้ทำให้เด็กเรียนรู้ตนเองและสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ได้หมายความว่าเด็กได้เรียนรู้ตนเองพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่เท่ากัน แต่ยังหมายถึงสุขศึกษาและกิจกรรมเพื่อการมีสุขภาพดีและสุขนิสัยที่ดีตลอดชีวิตด้วย (กุลยา ตันติผลาชีวะ, 2544) ดังนั้นการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวไม่เพียงแต่ให้เล่นหรือจัดกิจกรรมเพื่อฝึกการเป็นผู้นำผู้ตาม หรือฝึกตามคำสั่งเท่านั้น แต่กิจกรรมเคลื่อนไหวควรเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อการพัฒนาและเรียนรู้เรื่องของการมีร่างกายและสุขภาพที่ดีด้วย (ดวงพร พันธแสง, 2551) การเคลื่อนไหวเชิงโยคะเป็นกิจกรรมที่让孩子ได้ทำกิจกรรมเคลื่อนไหวพื้นฐานตามรูปแบบของการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหว และมีการนำทักษะท่าทางโยคะสำหรับเด็กมาประยุกต์ใช้ให้เหมาะสมกับพัฒนาการของเด็กปฐมวัย ซึ่งจะเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดพัฒนาการทางด้านทักษะการเดิน การยืน การกระโดด การเคลื่อนไหวที่ผสมผสานท่าทางโยคะที่เลียนแบบจากสัตว์ในกิริยาอาการต่าง ๆ ของสัตว์หลายประเภท และธรรมชาติรอบตัว ผ่านรูปแบบต่าง ๆ ของการเคลื่อนไหวและจากการเล่าเรื่องของผู้อสอนที่มีการแนะนำท่าทางทำให้เด็กสนุกสนานและช่วยให้เด็กเคลื่อนไหวอย่างเต็มศักยภาพ อีกทั้งยังช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทางร่างกายและจิตใจได้เป็นอย่างดี ดังนั้นการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะจึงเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับเด็กสอดคล้องกับหลักการแนวคิดทฤษฎีของธอร์นไคด์ ที่เน้นการเรียนรู้ด้วยกฎ 3 ประการ ได้แก่ 1) กฎของความพร้อม คือ การเตรียมพร้อม ในการใช้กล้ามเนื้อและระบบประสาทให้สัมพันธ์กัน เมื่อเด็กมีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ก็จะส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ที่ดียิ่งขึ้น 2) กฎของผล การเรียนรู้ของเด็กจะดีขึ้นถ้าผลของการกระทำนั้นเป็นไปในทางบวกหรือทางที่ดี 3) กฎของการฝึกหัด การเรียนรู้จะดีขึ้น ถ้าได้มีการฝึกหัดด้วยวิธีการที่ถูกต้อง จึงจะช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ที่ดีและทฤษฎีของเพียเจต์และบรูเนอร์ ที่เน้นกระบวนการทำงานภายในตัวผู้เรียนมากกว่าสิ่งเร้าที่มาจากครูผู้เรียน ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนเกิดการค้นพบการเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้โดยการกระทำ (Learning by doing) และเน้นความพร้อม เพราะเป็นการฝึกฝนการเคลื่อนไหวร่างกายของเด็กควบคู่ไปกับการเคลื่อนไหวเชิงโยคะ ช่วยพัฒนาการทางด้านร่างกายด้านอารมณ์จิตใจให้กับเด็ก การที่เด็กควบคุมร่างกายได้ก็จะช่วยให้ควบคุมความต้องการของตนเองได้ หากเป็นในเด็กปฐมวัยก็จะสามารถควบคุมกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และมีพัฒนาการที่ดีขึ้นตามลำดับ เป็นการส่งเสริมให้เด็กมีพัฒนาการด้านร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง เป็นเด็กที่มีสุขภาพดี คล่องแคล่ว (ดวงพร พันธแสง, 2551) ซึ่งกิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์ นอกจากจะช่วยให้เด็กมีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้นแล้ว ยังเป็นการกระตุ้นให้เด็กได้รับแรงบันดาลใจจากจินตนาการ ในการทำท่าทางโยคะที่อ้างอิงจากประสบการณ์เดิมรวมเข้ากับประสบการณ์ใหม่ที่ ครูผู้สอนคอยกระตุ้นถามให้เด็กได้ฝึกเรียนรู้ความสามารถของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของตนเองได้อีกด้วย

จากเหตุผลและความสำคัญดังที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะนำกิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์มาเป็นเครื่องมือในการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัย เนื่องจากผู้วิจัยได้สังเกตเด็กปฐมวัยในห้องเรียนของตนเองแล้วพบว่าเด็กยังมีปัญหาในด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของ

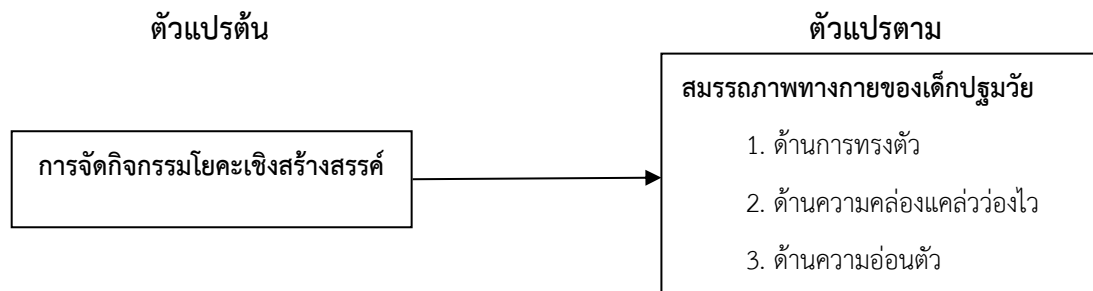
กล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว และความคล่องแคล่วว่องไว ฉะนั้นผู้วิจัยจึงมีความต้องการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายในด้านการทรงตัว ด้านความคล่องแคล่วว่องไว และด้านความอ่อนตัว ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นครูปฐมวัย จึงมีความสนใจที่จะศึกษาว่าการจัดกิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์ จะมีผลต่อการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัยหรือไม่ อย่างไร เพื่อจะได้นำไปประยุกต์ใช้ในการจัดประสบการณ์และส่งเสริมพัฒนาการของเด็กปฐมวัยอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาระดับสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการจัดกิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์
2. เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการจัดกิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์

กรอบแนวคิดการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัย โดยใช้กิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดที่ใช้ในการวิจัย

วิธีดำเนินการวิจัย

กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัย คือ เด็กชาย - หญิงอายุระหว่าง 4 - 5 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นอนุบาลปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2566 โรงเรียนหนองแซงวิทยา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษากาฬสินธุ์ เขต 2 จำนวน 15 คน ได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

1. แผนการจัดกิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์ จำนวน 24 แผน
2. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัย เป็นการทดสอบแบบปฏิบัติจริงจำนวน 3 ด้าน ด้านละ 5 ข้อ รวมจำนวน 15 ข้อ จำนวนทั้งหมด 45 คะแนน โดยผู้วิจัยจัดทำเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่าสำหรับแปลความหมายเกณฑ์การตัดสินระดับสมรรถภาพทางกาย ซึ่งมี 5 ระดับ (Rating Scale) ตามวิธีของลิเคิร์ท (บุญชม ศรีสะอาด, 2546) ได้กำหนดค่าคะแนนในแต่ละระดับ ดังนี้ 5 คือระดับดีมาก 4 คือระดับดี 3 คือระดับปานกลาง 2 คือ ระดับน้อย 1 คือระดับน้อยมาก ได้ค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) อยู่

ระหว่าง 0.80–1.00 โดยมีเกณฑ์การแปลความหมาย เกณฑ์การตัดสินระดับคุณภาพ ดังนี้

คะแนน 36.01 – 45.00 สมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัยอยู่ในระดับดีมาก

คะแนน 27.01 – 36.00 สมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัยอยู่ในระดับดี

คะแนน 18.01 – 27.00 สมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัยอยู่ในระดับปานกลาง

คะแนน 9.01 – 18.00 สมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัยอยู่ในระดับน้อย

คะแนน 0.00 – 9.00 สมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัยอยู่ในระดับน้อยมาก

วิธีรวบรวมข้อมูล ผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองจัดกิจกรรมกับเด็กปฐมวัยกลุ่มเป้าหมายโรงเรียนหนองแซะวิทยา โดยได้ดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. ก่อนการทดลอง ผู้วิจัยได้อธิบายชี้แจงขั้นตอนในการจัดกิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์ และการปฏิบัติกิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์ให้เด็กปฐมวัยฟังรับรู้เข้าใจที่ชัดเจน

2. ผู้วิจัยทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัยกลุ่มเป้าหมาย โดยยังไม่ปรับใช้กิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์ในสัปดาห์ก่อนการทดลอง โดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยผู้ทดสอบเป็นผู้วิจัย

3. ดำเนินการฝึกโดยใช้กิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์ ซึ่งทำการทดลองในช่วงกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ โดยแบ่งเนื้อหาออกเป็น 3 กิจกรรม กิจกรรมละ 8 แผน รวมจำนวน 24 แผน ใช้เวลาในการทดลอง 8 สัปดาห์ ตามแผนการจัดกิจกรรมในแต่ละสัปดาห์

ตารางที่ 1 แผนการจัดกิจกรรมในแต่ละสัปดาห์

วันจันทร์	รูปแบบที่ 1 โยคะประกอบการเล่านิทาน
วันพุธ	รูปแบบที่ 2 โยคะประกอบเพลงหรือคำคล้องจอง
วันศุกร์	รูปแบบที่ 3 โยคะประกอบการเล่นเกม **ใช้เครื่องหมายรูปแบบตาราง

4. ผู้วิจัยทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัยกลุ่มเป้าหมายหลังการทดลอง โดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัยชุดเดียวกับที่ใช้ในการทดสอบก่อนการทดลอง โดยผู้ทดสอบเป็นผู้วิจัย

5. นำข้อมูลที่ได้จากการทดสอบสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัยไปทำการวิเคราะห์ โดยวิธีการทางสถิติ และสรุปผลการวิจัย

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การเปรียบเทียบความแตกต่างของสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัยระหว่างก่อนเรียนกับหลังเรียน โดยใช้ค่าเฉลี่ย (Mean : μ) (ไพศาล วรคำ, 2564) และความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation : σ) (ไพศาล วรคำ, 2564)

2. การหาร้อยละความก้าวหน้าของคะแนนเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัยระหว่างก่อนเรียนกับหลังเรียน โดยใช้กิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์ โดยใช้สูตร (พิชิต ฤทธิ์จัญญ, 2547)

$$\text{ร้อยละความก้าวหน้า} = \frac{\bar{x}_2 - \bar{x}_1}{\text{คะแนนเดิม}} \times 100$$

สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ศึกษาระดับสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการจัดกิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์

ตารางที่ 2 แสดงระดับสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัย โดยรวมและรายด้านก่อนและหลังการจัดกิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์

สมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัย	N	ก่อนทดลอง			หลังทดลอง		
		μ	σ	ระดับ	μ	σ	ระดับ
1. ด้านการทรงตัว	15	6.07	0.70	ปานกลาง	13.87	1.08	ดีมาก
2. ด้านความคล่องแคล่วว่องไว	15	5.93	0.96	น้อย	14.33	1.06	ดีมาก
3. ด้านความอ่อนตัว	15	5.93	0.70	น้อย	14.27	1.46	ดีมาก
รวม	15	17.93	2.36	น้อย	42.47	3.60	ดีมาก

จากตารางที่ 1 เมื่อพิจารณาภาพรวมพบว่า เด็กปฐมวัยมีสมรรถภาพทางกายก่อนการจัดกิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์อยู่ในระดับน้อย ($\mu = 17.93$) ภายหลังการจัดกิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์ อยู่ในระดับดีมาก ($\mu = 42.47$) และเมื่อแยกเป็นรายด้านพบว่าก่อนการจัดกิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์ เด็กปฐมวัยมีสมรรถภาพทางกาย ด้านการทรงตัว อยู่ในระดับปานกลาง ($\mu = 6.07$) ด้านความคล่องแคล่วว่องไว อยู่ในระดับน้อย ($\mu = 5.93$) ด้านความอ่อนตัว อยู่ในระดับน้อย ($\mu = 5.93$) ภายหลังการจัดกิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์ พบว่า ด้านการทรงตัว อยู่ในระดับดีมาก ($\mu = 13.87$) ด้านความคล่องแคล่วว่องไว อยู่ในระดับดีมาก ($\mu = 14.33$) และด้านความอ่อนตัว อยู่ในระดับดีมาก ($\mu = 14.27$)

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการจัดกิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์

ตารางที่ 3 แสดงการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการจัดกิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์

สมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัย	N	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		ร้อยละของความก้าวหน้า
		μ	σ	μ	σ	
1. ด้านการทรงตัว	15	6.07	0.70	13.87	1.08	52.00
2. ด้านความคล่องแคล่วว่องไว	15	5.93	0.96	14.33	1.06	56.00
3. ด้านความอ่อนตัว	15	5.93	0.70	14.27	1.46	55.60
รวม	15	17.93	2.36	42.47	3.60	54.53

ผลการวิเคราะห์ตามตารางที่ 2 เมื่อพิจารณาภาพรวมและรายด้านพบว่า หลังการจัดกิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์ เด็กปฐมวัยมีสมรรถภาพทางกายสูงขึ้นในทุก ๆ ด้าน โดยมีร้อยละของความก้าวหน้าเท่ากับ 54.53 เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าหลังการจัดกิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์เด็กปฐมวัยมีสมรรถภาพทางกายด้านการทรงตัวร้อยละของความก้าวหน้าเท่ากับ 52.00 สมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวร้อยละของความก้าวหน้าเท่ากับ 56.00 สมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัวร้อยละของความก้าวหน้าเท่ากับ 55.60 ซึ่งทุกด้านสูงขึ้นกว่าก่อนการจัดกิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์

อภิปรายผลการวิจัย

การจัดกิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์สามารถส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัยให้สูงขึ้นทั้งโดยรวมและรายด้าน ซึ่งสามารถอภิปรายได้ดังนี้

1. สมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัยสูงขึ้นหลังจากที่ได้รับการจัดกิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์ในทุก ๆ ด้าน ทั้งนี้เนื่องมาจากการจัดกิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์ เป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้เด็กได้ลงมือปฏิบัติด้วยตนเอง ได้เคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างอิสระ การจัดกิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์ในรูปแบบต่าง ๆ ได้ การทำท่าทางโยคะผ่านบทบาทสมมุติจากการเล่านิทาน การทำท่าทางโยคะประกอบเพลง คำคล้องจอง ดนตรี และการทำท่าทางโยคะผ่านการเล่นเกมที่มีอุปกรณ์ต่าง ๆ ได้แก่ ฮูลาฮูป ตุ๊กตา รอยมือ รอยเท้าสัมผัส ซึ่งการที่เด็กได้ลงมือปฏิบัติกิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์จะช่วยสร้างเสริมจินตนาการและการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย การเคลื่อนไหวที่ใช้การประสานสัมพันธ์ของการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ให้มีสมรรถภาพที่ดี ในการจัดกิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์ในชั้นนำผู้วิจัยนำเด็กเข้าสู่กิจกรรมด้วยการให้เด็กได้เคลื่อนไหวพร้อมกับกำหนดลมหายใจ ซึ่งทำให้เด็กได้มีโอกาสอยู่นิ่ง ๆ กับตัวเอง ได้ฟังเสียงลมหายใจ ได้รู้จักสำรวจตัวเอง อีกทั้งเมื่อเด็กได้รับความสนุกสนานจากการจัดกิจกรรมในช่วงชั้นสรุปกิจกรรมเด็กได้ ผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อปรับคืนสู่สภาวะปกติ จิตใจของเด็ก ๆ มีสภาวะที่พร้อมจะซึมซับทั้งการเรียนรู้และอารมณ์จากสภาพแวดล้อมและบุคคลรอบตัว เมื่อเด็กผ่อนคลาย จิตใจจะเกิด ความสงบ มีสมาธิ มีความละเอียดอ่อน เด็กก็จะมีอารมณ์ดี มองโลกในแง่ดี มีอารมณ์ขัน แจ่มใส กระปรี้กระเปร่า กระตือรือร้น ซึ่งเป็นผลดีทั้งการเรียนรู้และเกิดความคิดสร้างสรรค์ (เกศสุตา ขาตยานนท์ บุญงามอนงค์, 2553) การจัดกิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์เป็นกิจกรรมที่เด็กให้ความสนใจอย่างกระตือรือร้น ทั้งนี้เนื่องมาจากการจัดกิจกรรมมีแบบแผนลำดับขั้นตอนที่ชัดเจน โดยเริ่มจากขั้นนำเป็นขั้นตอนแรกในการนำเข้าสู่กิจกรรมด้วยการอบอุ่นร่างกายส่วนต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับท่าทางโยคะที่จะได้ลงมือกระทำในแต่ละกิจกรรม โดยเด็กได้ฝึกการเคลื่อนไหวร่างกายส่วนต่าง ๆ ไปพร้อมกับกำหนดลมหายใจเข้าออกให้เด็กได้ฟังเสียงลมหายใจพร้อมทั้งรู้จักการสำรวจตัวเอง ต่อมาเป็นขั้นตอนกิจกรรม เป็นขั้นที่ครูจะได้เปิดโอกาสให้ได้เด็กเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตามจินตนาการ โดยการท่าทางเคลื่อนไหวแบบโยคะในท่าทางต่าง ๆ ด้วยรูปแบบที่แตกต่างกันไปในแต่ละวัน ได้แก่ รูปแบบที่ 1 โยคะประกอบการเล่านิทาน รูปแบบที่ 2 โยคะประกอบเพลงหรือคำคล้องจอง และรูปแบบที่ 3 โยคะประกอบการ

เล่นเกม และจบท้ายด้วยขั้นสรุป เป็นขั้นที่ครูให้เด็กได้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อปรับคืนสู่สภาวะปกติ ด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ และสนทนาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวร่างกายด้วยท่าทางแบบโยคะที่เด็ก ๆ ได้ลงมือปฏิบัติในกิจกรรมที่กำหนดให้ในแต่ละวัน โดยในขั้นนี้ครูจะกระตุ้นด้วยคำถาม สนทนา ชักถาม และทบทวนกิจกรรมเพื่อให้เด็กได้พูดและแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับท่วงท่าที่ตนเองได้ลงมือปฏิบัติไป เช่น จากตัวอย่างการจัดกิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์ประกอบการเล่านิทาน เรื่อง กระต่ายกับเต่า ในขั้นนำครูให้เด็กได้อบอุ่นร่างกายเพื่อเตรียมพร้อมสำหรับทำกิจกรรม โดยเป็นการอบอุ่นร่างกายผ่านบทบาทสมมุติ ซึ่งเด็กต้องแปลงร่างเป็นดินสอแล้วค่อย ๆ ใช้วียะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในการวาดวงกลมตั้งแต่ส่วนหัวลงมาถึงเท้า ต่อมาในขั้นดำเนินกิจกรรม ครูจะมีการสนทนาชักถามเด็ก โดยใช้คำถามในการกระตุ้นให้เด็กได้นำประสบการณ์เดิมตามที่ตนเองได้ได้พบเจอหรือเรียนรู้มาประยุกต์ใช้กับประสบการณ์ใหม่ในการสร้างสรรค์ท่าทางโยคะ ยกตัวอย่างเช่น เด็ก ๆ ลองมองออกไปรอบโรงเรียนของเราดูซิว่าต้นไม้ที่อยู่รอบโรงเรียนของเรามีลักษณะเป็นอย่างไร เด็ก ๆ ลองท่าทางเป็นต้นไม้ตามจินตนาการของเด็ก ๆ ซึ่งเด็กจะได้คิดทบทวนประสบการณ์เดิมของตนเอง พร้อมทั้งจินตนาการท่าทางใหม่ ๆ ออกมาตามที่ครูกระตุ้น ซึ่งเมื่อเด็กเริ่มทำกิจกรรมในครั้งแรกบางคนอาจจะยังไม่สามารถสร้างสรรค์ท่าทางโยคะต้นไม้ออกมาได้ตามที่ครูคอยพูดกระตุ้น ครูผู้สอนได้สร้างบรรยากาศดึงดูดความสนใจของเด็กให้เกิดจินตนาการร่วมด้วย แต่เมื่อเริ่มทำกิจกรรมในครั้งถัดไปเด็กจะเกิดการเรียนรู้จากประสบการณ์ก่อนหน้า เด็กจะมีการสร้างสรรค์ท่าทางโยคะที่เป็นไปตามแบบที่ถูกต้องและเหมาะสม จะทำให้เด็กได้รับการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายได้อย่างเหมาะสมตลอดระยะเวลาของการจัดกิจกรรม ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ของธอร์นไดค์ (Thorndike's Law of Learning) กล่าวถึงกฎการเรียนรู้ไว้ดังนี้ 1) กฎของความพร้อม Law of Feeding) การเรียนรู้จะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อเด็กมีความพร้อมทั้งกายและใจ เกี่ยวกับร่างกาย (Physical) เป็นการเตรียมพร้อมในการใช้กล้ามเนื้อและระบบประสาทให้สัมพันธ์กัน (Co-ordination) เพื่อการฝึกทักษะเกี่ยวกับทางจิตใจ (Mental) เป็นความพร้อมทางด้านสมองหรือสติปัญญา ควรคำนึงถึงความพร้อมในวัยต่าง ๆ ด้วยว่ามีความแตกต่างกันอย่างไร เมื่อเด็กมีความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ก็จะส่งผลให้เกิดการเรียนรู้ที่ดียิ่งขึ้น ถือเป็นเรื่องสำคัญในการสอนมาก 2) กฎของผล (Law of Effects) การเรียนรู้ของเด็กจะดีขึ้น ถ้าผลของการกระทำนั้นเป็นไปในทางบวกหรือทางที่ดี ซึ่งจะทำให้เด็กเกิดความสนใจ เด็กมีทักษะ (ทำได้) แสดงว่าเด็กมีสัมฤทธิ์ผล (Achievement) คือความสนุกสนาน ความพึงพอใจ 3) กฎของการฝึกหัด (Law of Exercise) การเรียนรู้จะดีขึ้น ถ้าได้มีการฝึกหัด กฎนี้จะจำเป็นอย่างยิ่ง และการฝึกหัดจะต้องทำด้วยวิธีการที่ถูกต้อง จึงจะช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ที่ดี (พาสนา จุลรัตน์, ม.ป.ป.) และสอดคล้องกับทฤษฎีพัฒนาการทางสติปัญญาของบรูเนอร์ กล่าวถึงการสนับสนุนให้ผู้เรียนเกิดการค้นพบ การเรียนรู้ด้วยตนเอง การเรียนรู้โดยการกระทำ (Learning by doing) และเน้นความพร้อม (Readiness) ของผู้เรียนเป็นสำคัญ (เยาวพา เดชะคุปต์, 2542) อีกทั้งบทบาทของครูมีส่วนสำคัญในการส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย คือการจัดกิจกรรมที่让孩子ได้เคลื่อนไหวตรงกับวัยและความสนใจของเด็ก ซึ่งเด็กปฐมวัยจะเป็นวัยไม่ชอบอยู่นิ่ง โดยที่มีครูเป็นผู้แนะนำเป็นแบบอย่าง คอยหาทางจูงใจและเป็นผู้กระตุ้นให้เด็กร่วมกิจกรรมเพื่อสร้างกำลังใจ

ที่ดีให้กับเด็ก เพราะการฝึกให้ได้ผลนั้นต้องให้เด็กดูและฝึกทำตาม กิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับการส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กโดยครูผู้สอนจำเป็นต้องเข้าใจธรรมชาติของเด็ก (ดวงพร พันธแสง, 2551) กิจกรรมโยคะจึงเหมาะสำหรับเด็กเพราะเป็นท่าทางที่เลียนแบบสัตว์และธรรมชาติ มีการเคลื่อนไหวที่ทำหายเด็ก มีพลังใจและรู้จักตนเอง เนื่องจากได้สังเกตความเคลื่อนไหวของตนเอง ดังนั้นการจัดกิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์จึงช่วยส่งเสริมให้เด็กปฐมวัยมีสมรรถภาพทางกายที่สูงขึ้น

2. สมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัยหลังการจัดกิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์ พบว่า เด็กปฐมวัยมีสมรรถภาพทางกายสูงขึ้นในทุก ๆ ด้าน โดยมีค่าร้อยละของความก้าวหน้าเท่ากับ 54.53 สามารถอธิบายได้ดังนี้

ด้านการทรงตัว เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์มีสมรรถภาพทางกายด้านการทรงตัวเพิ่มสูงขึ้น เนื่องจากการจัดกิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์มีรูปแบบกิจกรรมที่ให้เด็กได้ใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในการเคลื่อนไหว เป็นวิธีการฝึกควบคุมร่างกายตนเองในการทรงตัวให้ร่างกายอยู่บนตำแหน่งที่สมดุลในขณะที่อยู่กับที่ หรือเคลื่อนที่ โดยการจัดกิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์จะมีท่าทางโยคะที่ช่วยส่งเสริมให้เด็กได้ฝึกการทรงตัว ซึ่งในการจัดกิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์ครูเป็นผู้มีบทบาทกระตุ้นให้เด็กเคลื่อนไหวร่างกายในท่าทางของโยคะผ่านนิทาน เพลง คำคล้องจอง รวมถึงผ่านเกมการเล่น เพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมากขึ้น ยกตัวอย่างเช่น การจัดกิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์ เรื่อง โยคะประกอบเพลง สวัสดิ์ธรรมชาติรอบตัว ในส่วนของโยคะท่าต้นไม้ ที่เด็กยืนตรงในท่าเตรียม ผ่าเท้าทั้งสองข้าง สัมผัสพื้นเต็มฝ่าเท้า ไหล่ หลัง คอตั้งตรง ออกผายไหล่ผึ่ง จากนั้นค่อย ๆ งอเข้าข้างหนึ่งขึ้น ให้ฝ่าเท้าแนบชิดกับต้นขาด้านในอีกข้าง ให้เข่าทิ้งข้อออกด้านข้างลำตัว มือเท้าสะเอว ตามองไปข้างหน้าจุดใดจุดหนึ่ง รักษาการทรงตัวไว้ ไม่ให้เอนเอียง แล้วยกมือพนมไว้ระหว่างอก แล้วค่อย ๆ ยกมือที่พนมขึ้นเหนือศีรษะจนยืดแขนเหยียดสุด แล้วทรงตัวไว้ไม่ให้ล้ม ในท่าโยคะท่านี้จะเห็นว่าเด็กต้องควบคุมร่างกายตนเองให้สมดุลเพื่อไม่ให้ล้ม โดยใช้กล้ามเนื้อขา ลำตัว และแขนที่ต้องประสานกันเพื่อช่วยในการทรงตัว โดยท่านี้จะฝึกขาและเข้าให้แข็งแรง การทรงตัวดีขึ้น โดยครูจะคอยกระตุ้นด้วยการสร้างสถานการณ์ให้แก่เด็ก เช่น “ต้นไม้โดนลมพัดผ่านเบา ๆ เอนเอียงไปทางซ้ายที ทางขวาที” ซึ่งผลจากการจัดกิจกรรมช่วยส่งผลให้เด็กเกิดสมรรถภาพทางกายในด้านการทรงตัวตามแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยผู้วิจัยได้มีการกำหนดสถานการณ์ “หนูน้อยไปเที่ยวสวนสัตว์ Safari World” ให้เด็กได้แสดงพฤติกรรม และความสามารถทางด้านร่างกาย ด้านการทรงตัว ไม่ว่าจะเป็นการยืนขาเดียวกางแขนสองข้าง การยืนตรงรับลูกบอลด้วยมือทั้งสองข้าง โดยไม่เสียการทรงตัว การเดินต่อเท้าเป็นเส้นตรงโดยไม่ต้องกางแขน การวิ่งตรงไปข้างหน้าตามลู่วิ่งที่กำหนด และการกระโดดกระโดดสองขาไปข้างหน้าได้โดยไม่ล้ม ซึ่งในช่วงก่อนการจัดกิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบเด็กด้วยแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นแล้วนั้น พบว่าเด็กยังไม่สามารถควบคุมร่างกายตนเองในการทรงตัวให้ร่างกายอยู่บนตำแหน่งที่สมดุลในขณะที่อยู่กับที่หรือเคลื่อนที่ มีกางแขนเพื่อช่วยให้ตนเองไม่ล้มเมื่อต้องเดินต่อเท้า หรือยังมีการเอนเอียงจนเสียการทรงตัวอยู่บ้าง แต่หลังจากที่เด็กได้ปฏิบัติกิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์แล้ว เด็กสามารถควบคุมร่างกายตนเองในการทรงตัวให้

ร่างกายอยู่บนตำแหน่งที่สมดุลในขณะที่อยู่กับที่ หรือเคลื่อนที่ โดยไม่ต้องกางแขนเพื่อช่วยในการทรงตัวหรือไม่เอนเอียงมากจนตนเองเสียการทรงตัว ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีวุฒิภาวะของเกสเซล (Gesell) (กมล ลาพูน และ วรรณัย โกวิทยากร, 2559) ที่กล่าวถึงพฤติกรรมด้านการเคลื่อนไหว (Motor Behavior) เป็นความสามารถของร่างกายในด้านการเคลื่อนไหวด้วยกล้ามเนื้อใหญ่ (Gross Motor) ที่ครอบคลุมถึงการบังคับอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย การทรงตัว การเคลื่อนตัวจากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง การเปลี่ยนแปลงอิริยาบถ การทำงาน ร่วมกันของอวัยวะ เช่น การยืน การเดิน การกระโดด เป็นต้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ เอกลักษณ์ พุฒินสมบัติ (2549) ที่ได้ทำการศึกษาผลการฝึกโยคะละลาทิสที่มีต่อสุขภาพผลการศึกษา พบว่าการฝึกโยคะละลาทิสช่วยให้การทรงตัวดีขึ้น

ด้านความคล่องแคล่วว่องไว เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์มีสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวเพิ่มสูงขึ้นมากกว่าทุกด้าน เนื่องจากการจัดกิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์มีรูปแบบกิจกรรมที่让孩子ได้ใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในการเคลื่อนไหว เป็นวิธีการฝึกควบคุมร่างกายตนเองในการเปลี่ยนทิศทาง หรือตำแหน่งได้อย่างรวดเร็ว โดยการจัดกิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์จะมีท่าทางโยคะที่ช่วยส่งเสริมให้เด็กได้ฝึกความคล่องแคล่วว่องไว ซึ่งในการจัดกิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์ครูเป็นผู้มีบทบาทกระตุ้นให้เด็กเคลื่อนไหวร่างกายในท่าทางของโยคะผ่านนิทาน เพลง คำคล้องจอง รวมถึงผ่านเกมการเล่น เพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมากขึ้น ยกตัวอย่างเช่น การจัดกิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์เรื่อง โยคะประกอบการเล่านิทาน เด็กน้อยกับเครื่องบินที่หายไป ในส่วนของโยคะท่าลิง ที่เด็กจะต้องอยู่ในท่ายืนตรงแยกเท้าและขาห่างกันเท่าช่วงไหล่แล้วโน้มตัวลงไป วางมือราบกับพื้นเหมือนมีสีขา แล้วยกศีรษะพร้อมมองตรงไปข้างหน้า แล้วจากนั้นยกลำตัวส่วนหลังตั้งแต่หน้าอก หน้าท้องขึ้นที่ละส่วนจนกลับมายืนในท่าปกติแล้วเริ่มทำใหม่วนไปเรื่อย ๆ ให้เหมือนท่าลิงเดิน/วิ่ง ในท่าโยคะท่านี้จะเห็นว่าเด็กต้องมีการปรับเปลี่ยนทิศทาง หรือตำแหน่งของท่าทางอย่างรวดเร็ว โดยท่านี้จะฝึกมือ แขน ขาให้แข็งแรงและคล่องแคล่วว่องไว โดยครูจะคอยกระตุ้นด้วยการสร้างสถานการณ์ให้แก่เด็ก เช่น “เจ้าลิงวิ่งไปมาบนต้นไม้ กระโดดไปต้นนี้ที่กระโดดไปต้นนั้นที่” ซึ่งผลจากการจัดกิจกรรมส่งผลให้เด็กเกิดสมรรถภาพทางกายในด้านความคล่องแคล่วว่องไว ตามแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นได้ โดยผู้วิจัยได้มีการกำหนดสถานการณ์ “หนูน้อยไปเที่ยวสวนดอกไม้มหัศจรรย์ Flower Garden” ให้เด็กได้แสดงพฤติกรรม และความสามารถทางด้านร่างกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว ไม่ว่าจะเป็นการวิ่งซิกแซกอ้อมกรวย การวิ่งและหยุดเตะลูกบอลได้ทันที การวิ่งแล้วกระโดดข้ามสิ่งกีดขวางได้โดยไม่หยุดชะงัก การวิ่งก้มเก็บของ และการกระโดดข้ามเชือกได้โดยไม่ล้ม ซึ่งในช่วงก่อนการจัดกิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์ ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบเด็กด้วยแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นแล้วนั้น พบว่าเด็กยังไม่สามารถควบคุมตนเองในการเปลี่ยนทิศทาง หรือตำแหน่งได้อย่างรวดเร็ว มีการหกล้มหรือหยุดชะงักเกินกว่าเวลาที่ครูกำหนดบ้างเมื่อต้องก้มลงเก็บของหรือต้องกระโดดข้ามสิ่งกีดขวาง แต่หลังจากที่เด็กได้ปฏิบัติกิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์แล้ว เด็กสามารถควบคุมร่างกายตนเองในการเปลี่ยนทิศทาง หรือตำแหน่งได้อย่างรวดเร็วโดยไม่หกล้มหรือหยุดชะงักนานเกินกว่าเวลาที่ครูกำหนด ซึ่งการจัดกิจกรรมดังกล่าวสอดคล้องกับ

ประสบการณ์สำคัญที่ส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายให้กับเด็กปฐมวัยที่ระบุไว้ในหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560 ในส่วนของประสบการณ์สำคัญที่ส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกายเป็นการสนับสนุนให้เด็กได้มีโอกาสพัฒนาการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ กล้ามเนื้อเล็กและการประสานสัมพันธ์ระหว่างกล้ามเนื้อและระบบประสาทในการทำกิจกรรมประจำวันหรือทำกิจกรรมต่าง ๆ (กระทรวงศึกษาธิการ, 2560) และสอดคล้องกับงานวิจัยของ พรชลัต สุขแก้ว (2557) ที่ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการจัดกิจกรรมโยคะที่มีต่อสมรรถภาพทางกลไกของเด็กวัยอนุบาล ผลวิจัยพบว่าค่าเฉลี่ยคะแนนสมรรถภาพทางกลไกในด้านความว่องไวหลังเข้าร่วมกิจกรรมโยคะสูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะ

ด้านความอ่อนตัว เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์มีสมรรถภาพทางกาย ด้านความอ่อนตัวเพิ่มสูงขึ้น เนื่องจากการจัดกิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์มีรูปแบบกิจกรรมที่让孩子ได้ใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในการเคลื่อนไหว เป็นวิธีการฝึกความสามารถของเด็กในการประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อกับกล้ามเนื้อข้อต่อ เพื่อให้ร่างกายยืดหยุ่นได้ โดยการจัดกิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์ จะมีท่าทางโยคะที่ช่วยส่งเสริมให้เด็กได้ฝึกความอ่อนตัว ซึ่งในการจัดกิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์ ครูเป็นผู้มีบทบาทกระตุ้นให้เด็กเคลื่อนไหวร่างกายในท่าทางของโยคะผ่านนิทาน เพลง คำคล้องจอง รวมถึงผ่านเกมการเล่น เพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมากขึ้น ยกตัวอย่างเช่น การจัดกิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์ เรื่อง โยคะประกอบเพลง สวัสดิธรรมชาติรอบตัว ในส่วนของโยคะท่าปลา ที่เด็กต้องมีการนั่งบนหลังเท้าแล้วใช้มือช่วยพยุงให้ลำตัวแอ่นไปด้านหลัง จนศีรษะหงายจดพื้น แล้วค่อย ๆ ยกหน้าอกให้สูงขึ้น จนกระหม่อมแตะกับพื้นแล้วพนมมือวางบนหน้าอกค้างไว้ ในท่าโยคะท่านี้นี้จะเห็นว่าเด็กต้องใช้ความยืดหยุ่นของร่างกายในทุกส่วนให้ประสานสัมพันธ์กัน ไหล่มาตั้งแต่ศีรษะ ลำตัว แขน และขา โดยท่านี้นี้จะทำให้ลำตัวอ่อนช้อย ช่วยคลายความตึงเครียดของกระดูกสันหลัง ช่วยทำให้หลังไม่โก่งงอ โดยครูจะคอยกระตุ้นด้วยการสร้างสถานการณ์ให้แก่เด็ก เช่น “ปลาว่ายน้ำแอ่นตัวสบายบนผืนน้ำ” ผลจากการจัดกิจกรรมส่งผลให้เด็กเกิดสมรรถภาพทางกายในด้านความอ่อนตัว ตามแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นได้ โดยผู้วิจัยได้มีการกำหนดสถานการณ์ “หนูน้อยท่องโลกกลางป่าใหญ่” ให้เด็กได้แสดงพฤติกรรม และความสามารถทางด้านการร่างกายด้านความอ่อนตัว ไม่ว่าจะเป็นการนั่งงอตัวไปข้างหน้าโดยไม่งอเข่า ยืนตรงและบิดตัวไปทางซ้ายและขวาได้โดยไม่ล้ม ก้มลงเอามือแตะปลายเท้าโดยไม่งอเข่า คลานลอดอุโมงค์จากด้านหนึ่งไปยังอีกด้านหนึ่งได้อย่างรวดเร็ว ภายในภายในระยะเวลาที่กำหนด และปีนป่ายไปตามเชือกตาข่ายจากด้านล่างขึ้นด้านบน และลงไปยังอีกด้านหนึ่งได้ ซึ่งในช่วงก่อนการจัดกิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์ ผู้วิจัยได้ทำการทดสอบเด็กด้วยแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นแล้วนั้น พบว่าเด็กยังไม่สามารถควบคุมร่างกายในการประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อกับกล้ามเนื้อข้อต่อ เพื่อให้ร่างกายยืดหยุ่นได้ เด็กยังมีการงอขาและเข่า เพื่อช่วยให้มือสัมผัสถึงเท้าของตนเอง หรือยังมีการเอนเอียงเสียการทรงตัวเมื่อต้องยืนบิดตัวไปมา และบางคนยังไม่สามารถทำการประเมินสำเร็จตามเวลาที่ครูกำหนดไว้ได้ แต่หลังจากที่เด็กได้ปฏิบัติกิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์แล้ว เด็กสามารถควบคุมร่างกายในการประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อกับกล้ามเนื้อข้อต่อ เพื่อให้ร่างกายยืดหยุ่นได้ เด็กสามารถทำการประเมินสำเร็จตามเวลาที่ครูกำหนด หรือมือยืด

ไปสัมผัสถึงเท้าได้โดยไม่ต้องงอขาและเข้าช่วย สอดคล้องกับ จริยา จุฑาภิสิทธิ์ และคณะ (2556) ที่กล่าวถึงหลักการของพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ว่าทิศทางพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่ทั้งความแข็งแรงและความตึงตัวของกล้ามเนื้อมีทิศทาง จากศีรษะไปเท้า (Cephalo-caudal Direction) ได้แก่ จากศีรษะไปไหล่ ลำตัวและสะโพกและจากส่วนกลางไปสู่ส่วนปลายของลำตัว (Proximo-distal Direction) ได้แก่ จากไหล่ไปบริเวณแขนและมือ ในการเคลื่อนไหวที่ควบคุมได้นั้นต้องมีการลดลงของ Primitive Reflex ร่วมกับการเกิดปฏิกิริยา เพื่อการทรงท่า (Postural Reaction/Protective Response) เช่น เมื่อ Asymmetrical Tonic Neck Reflex ลดลงจะทำให้เด็กสามารถเอื้อมมือผ่านแนวกลางลำตัว ได้ การลดลงของ Asymmetrical Tonic Neck Reflex และ Tonic Labyrinthine Reflex ร่วมกับการเกิด Upper Extremity Protective Extension จะช่วยให้เด็กนั่งได้ เป็นต้น

ผลการวิจัยในครั้งนี้แสดงให้เห็นว่า การจัดกิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์ช่วยส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัยได้ ซึ่งครูและผู้ที่เกี่ยวข้องกับการจัดการศึกษาปฐมวัยสามารถใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรม เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัยต่อไป

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยมาใช้

1.1 การจัดกิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์สำหรับเด็กปฐมวัย ครูผู้สอนต้องเข้าใจธรรมชาติ และความแตกต่างระหว่างบุคคลของเด็กปฐมวัย ต้องเปิดโอกาสให้เด็กได้แสดงออกอย่างเต็มความสามารถ ครูผู้สอนควรเลือกทำโยคะที่เหมาะสมกับพัฒนาการของเด็ก และควรยืดหยุ่นกิจกรรมได้ตามความเหมาะสม รู้จักการใช้คำพูดหรือคำถามเพื่อกระตุ้นให้เด็กสร้างสรรค์ทำโยคะออกมาให้เป็นไปตามรูปแบบที่ถูกต้อง

1.2 การจัดกิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์ต้องเหมาะสมกับระยะเวลาตามพัฒนาการของเด็กปฐมวัย

2. ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาการจัดกิจกรรมโยคะไปใช้ในการจัดการเรียนรู้เพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านอื่น ๆ ของเด็กปฐมวัย เช่น ด้านสติปัญญา ด้านสังคม ด้านสมาธิของเด็กปฐมวัย เป็นต้น

2.2 ควรมีการศึกษสมรรถภาพทางกายในกลุ่มเด็กปฐมวัยช่วงอายุอื่น ๆ หรือเด็กพิเศษที่มีความบกพร่องทางด้านร่างกาย ที่ใช้การจัดกิจกรรมโยคะเชิงสร้างสรรค์

เอกสารอ้างอิง

- กมล ลาพูน และ ทรรศนัย โกวิทยากร. (2559). *เอกสารประกอบการเรียน รายวิชา 1071104 พัฒนาการและการเติบโตของเด็ก คณะครุศาสตร์ มหาลัษณดุสิต. มหาวิทยาลัยสวนดุสิต.*
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2560). *หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560.* โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2544). การมีส่วนร่วมของผู้ปกครองกับโรงเรียน. *วารสารการศึกษาปฐมวัย*, 5(4), 30 – 36.

เกศสุตา ชาทยานนท์ บุญงามอนงค์. (2553). *ฝึกสมาธิเด็กด้วยโยคะ* (พิมพ์ครั้งที่ 1). สถาพรบุ๊คส์.
จริยา จุฑาภิสิทธิ์, ทิพวรรณ หรรษคุณาชัย, รวีวรรณ รุ่งไพบรวัณ, วีระศักดิ์ ชลไชยะ และสุรีย์ลักษณ์สุจริตพงศ์.
(2556). *ตำราพัฒนาการและพฤติกรรมเด็ก เล่ม 3 การดูแลเด็กสุขภาพดี* (พิมพ์ครั้งที่ 1).
บริษัท ปิยอนด์ เอ็นเทอร์ไพรซ์ จำกัด.

ดวงพร พันธุ์แสง. (2551). *ผลการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวเชิงโยคะที่มีต่อพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย*.
[ปริญญาณิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ]. ThaiLIS.
<https://shorturl.asia/cV3QW>

เทพฤทธิ์ สิทธิณพพันธ์. (2555). รายงานการวิจัย เรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้น
ประถมศึกษาปีที่ 2 ตามแนวการทดสอบสมรรถภาพทางกายของคณะกรรมการนานาชาติเพื่อจัด
มาตรฐานการทดสอบความสมบูรณ์ทางกาย (ICSPFT). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

บุญชม ศรีสะอาด. (2546). *การวิจัยสำหรับครู*. (พิมพ์ครั้งที่ 7). วิริยาสัน.

พาสนา จุลรัตน์.(ม.ป.ป.). *เอกสารประกอบการสอน วิชา จิตวิทยาสำหรับครู (ศษ 141) Psychology for Teachers (ED 141)*. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

พรชลัต สุขแก้ว. (2557). ผลของการจัดกิจกรรมโยคะที่มีต่อสมรรถภาพทางกลไกของเด็กวัยอนุบาล. *วารสาร
อิเล็กทรอนิกส์ทางการศึกษา คณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*, 9(1), 783-791.

พิชิต ฤทธิ์จรูญ. (2547). *ระเบียบวิธีวิจัยทางสังคมศาสตร์* (พิมพ์ครั้งที่ 2). แฮออปเคอร์มีส์.

พีระ บุญจริง. (2541). *โยคะชำระโรค* (พิมพ์ครั้งที่ 2). ธรรมรักษ์การพิมพ์.

ไพศาล วรคำ. (2564). *การวิจัยทางการศึกษา (Education Research)* (พิมพ์ครั้งที่ 12). ตักสิลาการพิมพ์.

เยาวพา เดชะคุปต์. (2542). *กิจกรรมสำหรับเด็กปฐมวัย*. แม็ค.

สิริมา ภิญโญนนตพงษ์. (2550). *การศึกษาปฐมวัย ใน เอกสารชุดวิชาECED 201 การร่วมมือระหว่าง
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิตกับกรมส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นกระทรวงมหาดไทย.
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต*

เอกลักษณ์ พุฒินสมบัติ. (2549). *ผลการฝึกโยคะลาทิสที่มีต่อสุขภาพ*. [วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต,
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ]. ThaiLIS. <https://shorturl.asia/W3gne>

Japan Sport Association, การกีฬาแห่งประเทศไทย, สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ,
สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล. (2564). *การส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็ก
ด้วยการเล่นตามแนวคิด ACP (Active Child Program)*. KOHKEN PRINTING Co.,Ltd.