

การใช้กิจกรรมการเล่นของเด็กไทยเพื่อส่งเสริมพัฒนาการ
กล้ามเนื้อใหญ่ สำหรับเด็กปฐมวัย
THE USE OF THAI CHILDREN TRADITIONAL GAMES
ACTIVITIES FOR EARLY CHILDHOOD'S GROSS
MOTOR SKILLS DEVELOPMENT

¹ชูลีพร นาห้วนิน, ²นันทชนนปภพ ปาลินทร, ³อภิรดี ไชยกาลและ ⁴ชลิลลา บุษบงก์

¹Chuleeporn Nahuanin, ²Nonttachanonpaphop Palintorn,

³Apiradee Chaiyakan and ⁴Chalinla Boodsabong

^{1,2}มหาวิทยาลัยราชธานี, ประเทศไทย

^{3,4}มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ, ประเทศไทย

^{1,2}Ratchathani University, Thailand.

^{3,4}Srisaket Rajabhat University, Thailand.

¹Chuleeporn21@hotmail.com

Received September 10,2020; Revised November 2, 2020; Accepted December 24,2020

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่ให้กับเด็กปฐมวัยโดยใช้กิจกรรมการเล่นของเด็กไทย เพื่อเปรียบเทียบพัฒนาการกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการเล่นของเด็กไทย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ เด็กอายุระหว่าง 5-6 ปี ซึ่งกำลังศึกษาในระดับชั้นอนุบาลปีที่ 3 โรงเรียนเทศบาลบ้านโนนชัย อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ปีการศึกษา 2562 จำนวน 1 ห้องเรียน จำนวน 20 คน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย ดำเนินการทดลองในภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2562 ดำเนินการทดลอง 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 50 นาที ในกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ ใช้วิธีการทดลองแบบ One group pretest-posttest design เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แผนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ด้วยกิจกรรมการเล่นของเด็กไทย จำนวน 20 แผน แบบประเมินพัฒนาการกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล คือ

ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่า t กรณีที่กลุ่มตัวอย่างไม่เป็นอิสระต่อกัน ผลการวิจัย พบว่า การส่งเสริมพัฒนาการกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย หลังการจัดกิจกรรมการเล่นของเด็กไทย สูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมทุกด้าน โดยพบว่าด้านทักษะการวิ่งมีคะแนนเฉลี่ยสูงสุด $\bar{X} = 13.60$ รองลงมา ได้แก่ ด้านทักษะการกระโดด $\bar{X} = 13.00$ และด้านทักษะการทรงตัว $\bar{X} = 12.85$ ตามลำดับ ผลการเปรียบเทียบพัฒนาการกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย โดยใช้กิจกรรมการเล่นของเด็กไทยทั้งภาพรวมและรายด้าน หลังการจัดกิจกรรม มีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมการเล่นของเด็กไทย อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

คำสำคัญ : พัฒนาการกล้ามเนื้อใหญ่, เด็กปฐมวัย, กิจกรรมการเล่นของเด็กไทย

Abstract

The purposes of this study were to promote early childhood's gross motor skills development by using Thai Children traditional games activities and to compare early childhood's gross motor skills development between pre and post use of Thai Children traditional games activities. The sample consisted of 20 students of Kindergarten 3 aged between 3-6 years studying in the second semester of the academic year 2019 at Ban Nonchai School, Muang district, Khon Kaen province. They were selected by simple random sampling. The design of this research was a one group pretest-posttest design. The duration of the experimentation with movement and rhythmic activities was 4 weeks, 5 days a week and 50 minutes a day. The research instruments included 20 lesson plans with Thai Children traditional games activities and the assessment formats of gross motor skills of early childhood. The research statistics were percentage, mean, standard deviation, and t-test for dependent. The findings were as follows. The overall development of gross motor skills of early childhood children after using the Thai children traditional games activities in the post experiment was higher than the pre experiment in all aspects. It was found that running skill was at the highest level with $\bar{X} = 13.60$ and respectively followed by jumping skill with $\bar{X} = 13.00$ and balancing skill with $\bar{X} = 12.85$. The results of the comparison of gross motor skills of early childhood children by using the Thai children traditional games activities were found that the overall and by aspect development in post experiment was higher than the pre experiment with statistical significance at the level of .01.

Keywords: Gross Motor Skills Development, Early Childhood, Thai Children Traditional Games Activities

บทนำ

หลักสูตรการศึกษาปฐมวัยพุทธศักราช 2560 ต้องการให้เด็กทุกคนมีสิทธิที่จะได้รับการอบรมเลี้ยงดูและส่งเสริมพัฒนาการตามอนุสัญญาว่าด้วยสิทธิเด็ก ตลอดจนได้รับการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่เหมาะสมด้วยปฏิสัมพันธ์ที่ดีระหว่างเด็กกับพ่อแม่ เด็กกับผู้สอน เด็กกับผู้เลี้ยงดูหรือผู้ที่เกี่ยวข้องในการอบรมเลี้ยงดู การพัฒนาและให้การศึกษาแก่เด็กปฐมวัย เพื่อให้เด็กมีโอกาสพัฒนาตนเองตามลำดับขั้นของพัฒนาการทุกด้าน อย่างเป็นองค์รวม มีคุณภาพ และเต็มตามศักยภาพโดยมีหลักการ คือ 1) ส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้และพัฒนาการที่ครอบคลุมเด็กปฐมวัยทุกคน 2) ยึดหลักการอบรมเลี้ยงดูและให้การศึกษาที่เน้นเด็กเป็นสำคัญ โดยคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลและวิถีชีวิตของเด็กตามบริบทของชุมชน สังคมและวัฒนธรรมไทย 3) ยึดพัฒนาการและการพัฒนาเด็กโดยองค์รวมผ่านการเล่นอย่างมีความหมายและมีกิจกรรมที่หลากหลาย ได้ลงมือกระทำในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการเรียนรู้ เหมาะสมกับวัย และมีการพักผ่อนที่เพียงพอ 4) จัดประสบการณ์การเรียนรู้ให้เด็กมีทักษะชีวิต และสามารถปฏิบัติตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง เป็นคนดี มีวินัย และมีความสุข 5) สร้างความรู้ ความเข้าใจและประสานความร่วมมือในการพัฒนาเด็กระหว่างสถานศึกษากับพ่อแม่ ครอบครัว ชุมชน และทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาเด็กปฐมวัย (กระทรวงศึกษาธิการ, 2560:4)

พัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัย เป็นพัฒนาการที่เป็นผลมาจากการเปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นของร่างกายในด้านโครงสร้างของร่างกาย ด้านความสามารถในการเคลื่อนไหว และด้านการมีสุขภาพอนามัยที่ดีรวมถึงการใช้สัมผัสรับรู้ การใช้ตาและมือประสานกันในการทำกิจกรรมต่างๆ เด็กอายุ 3-5 ปีมีการเจริญเติบโตรวดเร็วโดยเฉพาะในเรื่องน้ำหนักและส่วนสูง กล้ามเนื้อใหญ่จะมีความก้าวหน้ามากกว่ากล้ามเนื้อเล็ก สามารถบังคับการเคลื่อนไหวของร่างกายได้ดี มีความคล่องแคล่วว่องไวในการเดิน สามารถวิ่ง กระโดด ควบคุมและบังคับการทรงตัวได้ดี จึงชอบเคลื่อนไหว ไม่หยุดนิ่ง พร้อมทั้งจะออกกำลังและเคลื่อนไหวในลักษณะต่าง ๆ ส่วนกล้ามเนื้อเล็กและความสัมพันธ์ระหว่างตาและมือยังไม่สมบูรณ์ การสัมผัสหรือการใช้มือมีความละเอียดขึ้นใช้มือหยิบจับสิ่งของต่าง ๆ ได้มากขึ้น ถ้าเด็กไม่เครียดหรือกังวลจะสามารถทำกิจกรรมที่พัฒนากล้ามเนื้อเล็กได้ดีและนานขึ้น (โรงเรียนวัดวชิราลงกรณวราราม, 2560 : 7)

การเล่นเป็นกิจกรรมที่ทำให้เด็กสนุกสนานเพลิดเพลิน ผ่อนคลายความเครียดและทำให้เด็กเรียนรู้เรื่องราวเกี่ยวกับตนเองและสิ่งแวดล้อมและเป็นกระบวนการพัฒนาการในด้านต่างๆ ได้แก่ ด้านร่างกายเป็นการเสริมสร้างพัฒนาการกล้ามเนื้อทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง คล่องแคล่วว่องไว ด้านอารมณ์และสังคม การเล่นสอนให้เด็กรู้จักเหตุผล ปรับตัวให้เข้ากับสังคม การอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้ การรู้จักกติกาในสังคม รู้จักแบ่งปันทำให้เด็กมีสัมพันธภาพที่ดี

กับบุคคลอื่น นอกจากนั้นการเล่นยังทำให้เด็กมีอารมณ์แจ่มใส รู้จักควบคุมอารมณ์ของตนเอง ด้านสติปัญญา การเล่นทำให้เด็กมีโอกาสดูแลความคิดเห็นตามสภาพแวดล้อมได้แสดงออก เรียนรู้ที่จะใช้ความคิดสร้างสรรค์ ส่งเสริมให้เกิดจินตนาการ ดังนั้น การเล่นจึงเป็นกิจกรรมที่สำคัญในวัยเด็ก ทำให้เด็กสามารถเติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่มีประสิทธิภาพ และคุณภาพต่อสังคม การเล่นมีหลายประเภท เช่นการเล่นกลางแจ้ง การเล่นในร่ม การเล่นออกกำลังกาย การเล่นเกมในบ้าน การเล่นที่น่านสนใจอีกอย่างหนึ่ง คือ การละเล่นพื้นบ้านของไทย ซึ่งเป็นเอกลักษณ์ และวัฒนธรรมของคนไทยที่สืบทอดกันมาและอยู่ในวิถีชีวิตของ คนไทย กิจกรรมการละเล่น เน้นการนำสิ่งแวดล้อมในท้องถิ่นมาประดิษฐ์เป็นเครื่องเล่นการเล่นมีวิธีการเล่นที่ไม่ยุ่งยาก ซับซ้อน มีกฎเกณฑ์และกติกาการเล่นไม่เคร่งครัดนักเด็กไทยในสมัยก่อนมีอิสระในการเล่น อย่างสนุกสนาน ปัจจุบันมีของเล่นสำเร็จรูปหลายอย่างซึ่งหาซื้อได้ง่าย เด็กผู้หญิงจะเล่น ตุ๊กตากระดาด ตัดเสื้อผ้า ซึ่งมีขายเป็นเล่มๆ เด็กผู้ชายเล่นปืนกากระดาด ตัดเสื้อจรวด และ เครื่องเล่นต่างๆ ที่ทันสมัยจำพวกเกมคอมพิวเตอร์ ซึ่งการเล่นในปัจจุบันส่งเสริมให้เด็กมี พัฒนาการบางด้านเท่านั้น และต้องซื้อด้วยราคาแพงต่างจากการละเล่นพื้นบ้านของไทยที่ หาได้ง่าย โดยไม่ต้องซื้อในราคาแพง เช่นการเล่นพายเรือแข่ง กระโดดกบ หนุมานชนหิน ช้อนมะนาว เป่ากบ หยอดหลุม ร่อนรูป อีซีดีเขียน ผูกหางวัว ปิดตาตีหม้อ

จากสภาพปัญหาที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาและนำการใช้ กิจกรรมการละเล่นของเด็กไทยเพื่อส่งเสริมต่อพัฒนาการกล้ามเนื้อใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัย นอกจากจะช่วยให้เด็กปฐมวัยมีความเพลิดเพลินกับการเล่นอย่างเป็นอิสระแล้วยังจะช่วยให้ เด็กปฐมวัยปลูกฝังให้เด็กได้ตระหนักและเห็นคุณค่าความสำคัญในการออกกำลังกายแบบ ยั่งยืนและประหยัดค่าใช้จ่ายที่สูงในการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวอันเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนา สังคมนำไปสู่การเป็นพลเมืองที่ดีมีสมรรถภาพทางกลไกและผลสัมฤทธิ์ในการเรียนรู้ที่ดี อีกทั้ง ยังเป็นการปลูกฝังให้นักเรียนรักในศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้านของตนเองเพื่อที่จะให้ได้รักษั ความเป็นไทยและรักษาขนบธรรมเนียมประเพณีอันดีงามต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อส่งเสริมพัฒนาการกล้ามเนื้อมัดใหญ่ให้กับเด็กปฐมวัย โดยใช้กิจกรรม การละเล่นของเด็กไทย
2. เพื่อเปรียบเทียบพัฒนาการกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย ก่อนและหลังการใช้ กิจกรรมการละเล่นของเด็กไทย

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยปฏิบัติการกับนักเรียนกลุ่ม เดียว โดยมีการประเมินก่อนเรียน และหลังเรียน โดยดำเนินการทดลองใช้ แบบแผนการทดลองแบบ One group pretest-posttest design ดำเนินการทดลองในภาคการศึกษาที่ 2 ปีการศึกษา 2562 ดำเนินการทดลอง 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 50 นาที ในกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะ รวมเป็นระยะเวลาในการทดลองทั้งสิ้น 20 ครั้ง

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ เด็กอายุระหว่าง 5-6 ปี ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นอนุบาลปีที่ 3 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนเทศบาลบ้านโนนชัย อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น จำนวน 2 ห้องเรียน จำนวน 40 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ เด็กอายุระหว่าง 5-6 ปี ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับ ชั้นอนุบาลปีที่ 3 โรงเรียนเทศบาลบ้านโนนชัย อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 จำนวน 1 ห้องเรียน จำนวน 20 คน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย (simple Random Sampling)

2. ขอบเขตด้านเนื้อหา

เนื้อหาที่ใช้ในการวิจัยเรื่อง การใช้กิจกรรมการเล่นของเด็กไทยเพื่อส่งเสริมพัฒนาการกล้ามเนื้อใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัย ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร คู่มือการจัดกิจกรรมบูรณาการสำหรับเด็กปฐมวัยระดับชั้นอนุบาลปีที่ 3 ซึ่งเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้มีความสอดคล้องกับหลักสูตรปฐมวัย พุทธศักราช 2560 ผู้วิจัยได้เลือกการเล่นของเด็กไทยมาเพื่อส่งเสริมพัฒนาการกล้ามเนื้อใหญ่ ในงานวิจัยนี้ประกอบไปด้วยกิจกรรมจำนวน 20 กิจกรรม คือ กิจกรรม โยนบอล ลูกเปิดเดินไป ดึงเชือก (ชักคะเย่อ) รำวงชิงเก้าอี้ กระโดดเชือก การกระโดดกบ น้ำขึ้นน้ำลง ปลาหมอตกระแทกกระโดดตีลูกโป่ง เขย่งผลัด เต็นขาเดียว เดินกะลา ห่วงยาง ตะลูกบอล วิ่งเปี้ยว วิ่งวิบาก ม้าก้านกล้วย วิ่งถอยหลัง ลิงชิงหลัก

3. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

3.1 แผนการจัดประสบการณ์โดยใช้กิจกรรมการเล่นของไทย เพื่อส่งเสริมพัฒนาการกล้ามเนื้อใหญ่สำหรับเด็กปฐมวัย จำนวน 20 แผน ผลการประเมินคุณภาพของผู้เชี่ยวชาญ มีคะแนนเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 4.8 และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยรวมเท่ากับ 0.23 หมายความว่า แผนการจัดประสบการณ์ มีความเหมาะสมมากที่สุดและมีค่าดัชนีความสอดคล้อง IOC (Item Objective Congruence) เท่ากับ 0.98 แสดงว่ามีความสอดคล้อง

3.2 แบบประเมินพัฒนาการกล้ามเนื้อใหญ่ สำหรับนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 3 จำนวน 15 ข้อ นำข้อมูลที่รวบรวมจากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ มาคำนวณหาค่า IOC โดยใช้ดัชนีความสอดคล้อง (Index of Item Objective Congruence) แล้วเลือกค่าดัชนีความสอดคล้องแบบประเมิน จำนวน 15 ข้อ ผลการวิเคราะห์พบว่าค่าดัชนี IOC อยู่ระหว่าง 0.67 ถึง 1.00 แสดงว่านิยามและตัวแปรมีความสอดคล้องรวบรวมคะแนนที่ได้จากแบบประเมิน แล้วนำวิเคราะห์ความเชื่อมั่น โดยวิธีการหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาค (Cronbach's alpha coefficient) ผลปรากฏว่า ค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ 0.79

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

รวมรวบคะแนนจากแบบประเมินพัฒนาการกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติเชิงพรรณนา โดยการแจกแจงความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยก่อนและหลังการจัดกิจกรรม โดยการทดสอบสมมติฐานใช้สูตร t-test แบบ Dependent Sample ก่อนและหลังเรียน (บุญชม ศรีสะอาด. 2545)

ผลการวิจัย

1. การส่งเสริมพัฒนาการกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัยโดยใช้กิจกรรมการเล่นของเด็กไทย ดังตารางที่ 1 ดังนี้

ตาราง 1 การส่งเสริมพัฒนาการกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย

N = 20

พัฒนาการกล้ามเนื้อใหญ่ ของเด็กปฐมวัย	ก่อนการจัดกิจกรรม			หลังการจัดกิจกรรม		
	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ
ด้านทักษะการกระโดด	9.80	.83	ต่ำ	13.00	.79	สูง
ด้านทักษะการทรงตัว	9.70	.57	ต่ำ	12.85	.74	ปานกลาง
ด้านทักษะการวิ่ง	10.30	.92	กลาง	13.60	.82	สูง
รวม	9.93	.82	ต่ำ	13.15	.84	สูง

จากตาราง 1 พบว่า การส่งเสริมพัฒนาการกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย หลังการจัดกิจกรรมการเล่นของเด็กไทย ภาพรวมก่อนการจัดกิจกรรมมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับต่ำ และหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับสูง เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า 1) ด้านทักษะการกระโดด ก่อนการจัดกิจกรรมมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับต่ำ และหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับสูง 2) ด้านทักษะการทรงตัว ก่อนการจัดกิจกรรมมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ใน

ระดับต่ำ และหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับปานกลาง 3) ด้านทักษะการวิ่ง ก่อนการจัดกิจกรรมมีคะแนนเฉลี่ยอยู่ในระดับต่ำ และหลังการจัดกิจกรรมอยู่ในระดับสูง

สรุปได้ว่า การส่งเสริมพัฒนาการกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย ได้แก่ ด้านทักษะการกระโดด ด้านทักษะการทรงตัว และด้านทักษะการวิ่ง หลังการจัดกิจกรรมมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมการเล่นของเด็กไทยทุกด้าน ดังนั้นกิจกรรมการเล่นของเด็กไทยเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เด็กปฐมวัยมีพัฒนาการกล้ามเนื้อใหญ่สูงขึ้นได้จริง

2. เปรียบเทียบพัฒนาการกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการเล่นของเด็กไทย ดังตาราง 2 ดังนี้

ตาราง 2 เปรียบเทียบพัฒนาการกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการเล่นของเด็กไทย

N = 20

พัฒนาการกล้ามเนื้อใหญ่ ของเด็กปฐมวัย	ก่อนการจัด กิจกรรม		หลังการจัด กิจกรรม		t	p
	$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
ด้านทักษะการกระโดด	9.80	.83	13.00	.79	15.041**	.000
ด้านทักษะการทรงตัว	9.70	.57	12.85	.74	16.098**	.000
ด้านทักษะการวิ่ง	10.30	.92	13.60	.82	18.417**	.000
รวม	9.93	.82	13.15	.84	28.792**	.000

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

จากตาราง 2 พบว่าผลการเปรียบเทียบพัฒนาการกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย ก่อนการทดลองค่าเฉลี่ยของการพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ($\bar{X} = 9.93$, S.D.=.82) และหลังการทดลองค่าเฉลี่ยของการพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัยมีค่าเฉลี่ยอยู่ที่ ($\bar{X} = 13.15$, S.D.=.84) ซึ่งหลังการจัดกิจกรรมการเล่นของเด็กไทยมีคะแนนค่าเฉลี่ยโดยรวมและรายด้านสูงขึ้นกว่าก่อนการจัดกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ.01

3. ข้อเสนอแนะระหว่างปฏิบัติการ

ในช่วงแรกพบว่า การจัดกิจกรรมการเล่นของเด็กไทยนั้นเด็กยังไม่ชินกับกิจกรรม ครูได้แนะนำให้เด็กเข้าใจในกฎกติกาการเล่นแต่ละกิจกรรม เมื่อเด็กเข้าใจและคุ้นชินกับการปฏิบัติในแต่ละกิจกรรมแล้วในสัปดาห์ที่ 3-4 เด็กสามารถทำกิจกรรมได้อย่างคล่องตัวและสนุกสนานกับกิจกรรมที่ทำ

แสดงให้เห็นว่า เด็กอายุระหว่าง 5-6 ปี ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในชั้นอนุบาลปีที่ 3 โรงเรียนเทศบาลบ้านโนนชัย อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 ที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเล่นของเด็กไทยเมื่อเปรียบเทียบกับแล้ว พบว่า กิจกรรมการเล่นของเด็กไทยสามารถส่งเสริมพัฒนาการกล้ามเนื้อมัดใหญ่ได้เป็นอย่างดี และพบว่า หลังจากการจัดกิจกรรมมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมการเล่นของเด็กไทยทุกด้าน ดังนั้น กิจกรรมการเล่นของเด็กไทยถือเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญและเหมาะสมที่จะนำไปจัดประสบการณ์ให้กับเด็กปฐมวัย เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เด็กปฐมวัยมีพัฒนาการกล้ามเนื้อมัดใหญ่สูงขึ้นได้จริง

อภิปรายผล

จากผลการวิจัยพบว่าพัฒนาการกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองการจัดกิจกรรมการเล่นของเด็กไทยอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้และยังพบอีกว่าเด็กปฐมวัยมีความสุข สนุกสนาน ร่าเริง แจ่มใส และมีความสุข แสดงให้เห็นว่าการนำกิจกรรมการเล่นของเด็กไทยมาใช้ประกอบกิจกรรมการเรียนการสอนช่วยส่งเสริมความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่และในขณะที่เล่นหรือสิ้นสุดการเล่นนักเรียนจะได้แรงเสริมตลอดเวลา ส่งผลให้เด็กปฐมวัยมีพัฒนาการกล้ามเนื้อมัดใหญ่ที่สูงขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีการเรียนรู้ ของธอร์นไคค์ ในเรื่องกฎแห่งความพร้อมจะให้เกิดความพอใจของผู้เรียน นั้นจะต้องจัดกิจกรรมเรียนปนเล่น เพราะการเล่นทำให้เด็กเรียนรู้วิธีเรียนด้วยตนเอง อภิปรายดังนี้

1. ด้านทักษะการกระโดด สืบเนื่องจากการประเมินพัฒนาการกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ก่อนได้รับการจัดกิจกรรมการเล่นของเด็กไทย เด็กส่วนใหญ่ไม่สามารถทำได้ ในการทำกิจกรรมอาทิเช่น การกระโดดข้ามเชือก เด็กส่วนใหญ่ยังกระโดดข้ามเชือกโดยไม่ให้โดนเชือกยังไม่ดี และกิจกรรมการกระโดดขาเดียว เด็กยังไม่สามารถกระโดดขาเดียวโดยขาอีกข้างหนึ่งไม่แตะพื้นได้เด็กส่วนใหญ่กระโดดขาเดียวแล้วขาอีกข้างหนึ่งแตะพื้น ส่งผลให้เด็กขาดความมั่นใจ ไม่อยากทำกิจกรรม ผู้วิจัยจึงเข้าไปแนะนำวิธีการทำที่ถูกต้อง ทำให้เด็กมีความสนใจที่จะทำกิจกรรมและสามารถการโดดข้ามเชือก การโดดขาเดียว ได้ถูกต้องและดีขึ้นตามลำดับ และจากข้อสังเกตระหว่างการปฏิบัติกิจกรรม สัปดาห์ที่ 1-2 เด็กส่วนใหญ่ยังกระโดด ได้ยังไม่คล่องแคล่ว ควบคุมการกระโดดขาเดียว ได้ยังไม่ดี สัปดาห์ที่ 3 เด็กสามารถกระโดด ได้คล่องแคล่วขึ้น สามารถควบคุมการกระโดดขาเดียว ได้ดีขึ้น สัปดาห์ที่ 4 เด็กทุกคนสามารถกระโดด ได้คล่องแคล่ว และควบคุมการกระโดดขาเดียว ได้ถูกต้องและดีขึ้น และเมื่อเด็กได้รับการจัดกิจกรรมการเล่นของเด็กไทย ครบทั้ง 4 สัปดาห์แล้วมาทำการประเมินพัฒนาการกล้ามเนื้อมัดใหญ่อีกครั้งในกิจกรรมเดิม ผลปรากฏว่า คะแนนพัฒนาการการใช้

กล้ามเนื้อมัดใหญ่ด้านทักษะการกระโดด เพิ่มขึ้นจากเดิม พฤติกรรมที่สังเกตได้ในการทำแบบประเมินคือ เด็กสามารถกระโดดข้ามเชือก กระโดดขาเดียวได้ดีขึ้น สามารถควบคุมกระโดดให้คล่องแคล่วมากขึ้น แสดงให้เห็นว่าเด็กมีความแข็งแรงและมีทักษะด้านกรกระโดดดีขึ้น การจัดกิจกรรมดนตรีที่ทำท่าทางการเคลื่อนไหวร่างกายประกอบจังหวะและการเคลื่อนไหวร่างกายตามจังหวะดนตรี ในลักษณะที่เป็นการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ การเคลื่อนไหวแบบไม่เคลื่อนที่ในลักษณะต่างๆ ที่มีต่อความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัยที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ที่ได้รับกิจกรรมดนตรีมีความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่สูงกว่านักเรียนที่ไม่ได้รับกิจกรรมดนตรีอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.1 สอดคล้องกับไพเราะ พุ่มมัน (2544 :55-56) ได้เสนอข้อบ่งชี้ของการประเมินพัฒนาการทางด้านร่างกายในส่วนของกล้ามเนื้อใหญ่สรุปได้ว่า เด็กปฐมวัยจะมีอัตราการพัฒนาเป็นไปตามวัย เช่น เด็ก 4 ปี จะสามารถเดินลงบันไดแบบสลับเท้าได้ดีกว่าเด็กอายุ 3 ปี และเด็กอายุ 3 ปี จะกระโดด 2 เท้าพร้อมกัน ในขณะที่เด็กอายุ 4 ปี จะสามารถกระโดดด้วยเท้าข้างเดียว และเด็กอายุ 5 ปี จะกระโดดสลับเท้าได้ นอกจากนี้ยังได้เสนอข้อบ่งชี้ของการประเมินพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อใหญ่ใหญ่ ซึ่งประกอบด้วย การยืน การเดิน การวิ่ง การกระโดด การโยน การรับลูกบอลและการเตะลูกบอล ในการจัดกิจกรรมพัฒนาความสามารถด้านกล้ามเนื้อใหญ่ของกระทรวงศึกษาธิการ ที่กล่าวว่ากิจกรรมที่ช่วยพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่นั้นจะต้องเป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นเพื่อให้เด็กได้พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อใหญ่ การเคลื่อนไหว และความคล่องแคล่วในการใช้อวัยวะต่างๆ จึงควรให้เด็กได้เล่นอิสระกลางแจ้ง ใช้เวลาประมาณ 40-60 นาทีต่อวัน

2. ด้านทักษะการทรงตัว สังเกตจากการประเมินพัฒนาการกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ก่อนได้รับการจัดกิจกรรมการละเล่นของเด็กไทย เด็กส่วนใหญ่ไม่สามารถทำได้ ในการทำกิจกรรมอาทิเช่น การทรงตัว การยืนด้วยขาข้างเดียว เด็กส่วนใหญ่ยังไม่สามารถทรงตัวโดยไม่หกล้มได้ การยืนด้วยขาข้างเดียว แล้วขาอีกข้างหนึ่งหล่นแตะพื้น และเด็กยังทำได้ไม่ดี ผู้วิจัยจึงเข้าไปแนะนำวิธีการทำที่ถูกต้อง ทำให้เด็กมีความสนใจที่จะทำกิจกรรมและเด็กสามารถทรงตัวพร้อมทั้งการยืนด้วยขาข้างเดียว ได้ถูกต้องและดีขึ้นตามลำดับ และจากข้อสังเกตระหว่างการจัดกิจกรรม สัปดาห์ที่ 1-2 เด็กส่วนใหญ่ยังทรงตัวและยืนด้วยขาข้างเดียว ได้ยังไม่ได้ สัปดาห์ที่ 3 เด็กสามารถทรงตัว ได้คล่องแคล่วขึ้น สามารถยืนด้วยขาข้างเดียวได้ดีขึ้น สัปดาห์ที่ 4 เด็กทุกคนสามารถทรงตัวและยืนด้วยขาข้างเดียวได้คล่องแคล่ว และควบคุมการทรงตัว ได้ถูกต้องและดีขึ้นและเมื่อเด็กได้รับการจัดกิจกรรมการละเล่นของเด็กไทย ครบทั้ง 4 สัปดาห์แล้วมาทำการประเมินพัฒนาการกล้ามเนื้อมัดใหญ่อีกครั้งในกิจกรรมเดิม ผลปรากฏว่าคะแนนพัฒนาการการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ด้านทักษะการทรงตัว เพิ่มขึ้นจากเดิม พฤติกรรมที่สังเกตได้ในการทำแบบประเมินคือ เด็กสามารถทรงตัว พร้อมทั้งยืนด้วยขาข้างเดียวได้ดีขึ้น สามารถควบคุมการทรงตัวให้คล่องแคล่วมากขึ้น แสดงให้เห็นว่าเด็กมีความ

แข็งแรงและมีทักษะด้านการทรงตัวดีขึ้น แนวทางการจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่ว่า ควรเปิดโอกาสให้เด็กได้เล่นออกกำลังกายกลางแจ้ง โดยมีสนามหญ้าหรือบริเวณนอกอาคาร เรียนที่กว้างขวางและปลอดภัยรวมทั้งเครื่องเล่นสนามที่ปลอดภัยและสอดคล้องกับพัชรี ผลโยธิน (2548 : 27) ที่กล่าวถึงพัฒนาการทางด้านร่างกาย หมายถึงความสามารถของร่างกาย ในการทรงตัวและเคลื่อนไหว โดยใช้กล้ามเนื้อใหญ่ กล้ามเนื้อเล็ก รวมทั้งความรับผิดชอบ ส่วนตัวทางสุขอนามัย

3. ด้านทักษะการกระโดด สังเกตจากการประเมินพัฒนาการกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ก่อนได้รับการจัดกิจกรรมการเล่นของเด็กไทย เด็กส่วนใหญ่ไม่สามารถทำได้ ในการทำกิจกรรม อาทิเช่น การวิ่ง การวิ่งถอยหลัง เด็กส่วนใหญ่ยังวิ่งถอยหลังยังไม่ได้และกิจกรรมการวิ่งซิกแซก อ้อมกรวย วิ่งผ่านสิ่งกีดขวางเด็กยังไม่สามารถวิ่งได้อย่างคล่องเร็วและยังวิ่งชนกรวย และสิ่งกีดขวางอยู่ ส่งผลให้เด็กขาดความมั่นใจ ไม่อยากทำกิจกรรม ผู้วิจัยจึงเข้าไปแนะนำวิธีการทำที่ถูกต้อง ทำให้เด็กมีความสนใจที่จะทำกิจกรรมและสามารถวิ่งถอยหลังและวิ่งซิกแซกอ้อมกรวยและสิ่งกีดขวางได้ถูกต้องและดีขึ้นตามลำดับ และจากข้อสังเกตระหว่างการปฏิบัติกิจกรรม สัปดาห์ที่ 1-2 เด็กส่วนใหญ่ยังวิ่งถอยหลัง ควบคุมการวิ่งถอยหลัง ได้ยังไม่ดี และกิจกรรมการวิ่งซิกแซกอ้อมกรวย วิ่งผ่านสิ่งกีดขวางได้ยังไม่คล่องแคล่ว สัปดาห์ที่ 3 เด็กสามารถวิ่งถอยหลัง ได้คล่องแคล่วขึ้น สามารถควบคุมการวิ่งซิกแซกอ้อมกรวย วิ่งผ่านสิ่งกีดขวาง ได้ดีขึ้น สัปดาห์ที่ 4 เด็กทุกคนสามารถวิ่งถอยหลัง ได้คล่องแคล่ว และควบคุมการวิ่งซิกแซกอ้อมกรวย วิ่งผ่านสิ่งกีดขวางได้ถูกต้องและดีขึ้น และเมื่อเด็กได้รับการจัดกิจกรรมการเล่นของเด็กไทย ครบทั้ง 4 สัปดาห์แล้วมาทำการประเมินพัฒนาการกล้ามเนื้อมัดใหญ่อีกครั้งในกิจกรรมเดิม ผลปรากฏว่า คณะแผนพัฒนาการการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ด้านทักษะการวิ่ง เพิ่มขึ้นจากเดิม พฤติกรรมที่สังเกตได้ในการทำแบบประเมินคือ เด็กสามารถวิ่งถอยหลัง ได้ดีขึ้น สามารถควบคุมวิ่งซิกแซกอ้อมกรวย วิ่งผ่านสิ่งกีดขวางให้คล่องแคล่วมากขึ้น แสดงให้เห็นว่าเด็กมีความแข็งแรงและมีทักษะด้านการวิ่งดีขึ้น การที่เด็กแสดงความสามารถในการจัดกระทำวัตถุ เช่น การเล่นลูกบอล การขีดเขียน เด็กต้องใช้ความสามารถของการใช้สายตา และกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นพฤติกรรมที่ต้องอาศัยการเจริญเติบโตของระบบสมอง และการเคลื่อนไหว ประกอบกัน ลักษณะพัฒนาการที่สำคัญของเด็กในระยะนี้ก็คือ การเปลี่ยนแปลงทางด้านการเคลื่อนไหว การทำงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ การพัฒนาความสามารถในการควบคุมร่างกาย บังคับส่วนต่างๆของร่างกาย

เมื่อพิจารณาพัฒนาการกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย ที่แยกเป็นรายด้านดังกล่าวข้างต้นแล้ว พบว่า เด็กมีการพัฒนาเพิ่มสูงขึ้น ในระหว่างการปฏิบัติกิจกรรม ผู้วิจัยได้ใช้วิธีการสังเกต การบันทึกพัฒนาการ ทำให้เห็นถึงพัฒนาการและความสามารถของเด็กได้ เพราะการสังเกตจะแสดงให้เห็นหลักฐานการเรียนรู้และพัฒนาการของเด็กทุกด้าน จะเห็นได้ชัดว่าเด็กมีการพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ในทุกด้านมากขึ้นจากเดิม ในระยะแรกของการปฏิบัติ

กิจกรรมเด็กยังทำได้ไม่คล่องแคล่ว เมื่อเด็กมีการปฏิบัติกิจกรรม บ่อยๆ ไปเรื่อยๆ จนชำนาญ จะทำให้เด็กมีพัฒนาการทางร่างกายที่ดีขึ้น ในการทำกิจกรรม เนื่องจากเด็กได้เรียนรู้ ลงมือกระทำด้วยตนเอง เปิดโอกาสให้เด็กปฐมวัยได้เรียนรู้จากประสบการณ์ตรง นอกจากนี้เด็กได้ใช้กล้ามเนื้อใหญ่ในส่วนแขนและขาเคลื่อนไหวอย่างอิสระอย่างต่อเนื่องทุกวันทำให้เกิดการพัฒนากล้ามเนื้อในส่วนแขนและขาในทักษะด้านกระโดด เช่นกระโดดอยู่กับที่ กระโดดข้ามเชือก กระโดดขาเดียวมีทักษะด้านการทรงตัวเช่นการยืนทรงตัว การยืนด้วยขาข้างเดียว การทรงตัวโดยการยืน โยน-รับห่วงยาง และมีทักษะด้านการวิ่ง เช่น การวิ่งถอยหลัง การวิ่งผ่านสิ่งกีดขวางเป็นอย่างไรในการเคลื่อนไหวต่างๆ และได้เรียนรู้อย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ ครูเป็นผู้กระตุ้นและให้คำแนะนำ ส่งผลให้เด็กมีพัฒนาการการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่สูงขึ้น และยังพบข้อสังเกตอีกว่า เด็กมีความชอบในกิจกรรมและให้ความสนใจในกิจกรรมการเล่นของเด็กไทยมากขึ้น เด็กมีการโต้ตอบกับครูมากขึ้น เห็นถึงการกล้าแสดงออกของเด็ก มีความสุขสนุกสนานในการเล่นของเด็ก แสดงให้เห็นถึงพัฒนาการการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่เพิ่มขึ้นจากเดิม การเล่นบั่นส่งเสริมพัฒนาการกล้ามเนื้อใหญ่และกล้ามเนื้อเล็กไปพร้อมๆ กัน ขณะที่เด็กเล่นบั่น เด็กต้องใช้แรงมากตั้งแต่ บ่า แขน มือ นิ้วมือ และรู้จักควบคุมส่วนต่างๆ ของร่างกายให้ทำงานประสานกันไม่ว่าจะนั่งหรือยืนทำกิจกรรมให้กล้ามเนื้อทุกส่วนมีปฏิกิริยาตอบสนองงานบั่นจึงจะบรรลุเป้าหมาย แนวการจัดประสบการณ์ควรให้มีกิจกรรมรวมกลุ่มให้ความยืดหยุ่น เน้นเรื่องการเล่นและการใช้กระบวนการสอนโดยการเรียนรู้ เด็กควรมีความอิสระในการสำรวจ ค้นพบ และเล่นในสิ่งแวดล้อมที่เต็มไปด้วยกิจกรรมต่างๆ ที่เด็กสนใจ เน้นว่าให้เด็กกระทำ ในสิ่งที่สนใจ การเรียนรู้เกิดขึ้นเมื่อเด็กมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างกระฉับกระเฉง (Actively Involved) และเด็กมีอิสรภาพในการเรียนคำพูดที่ว่าการเล่นโดยการกระทำ

องค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา

การส่งเสริมพัฒนาการกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย ได้แก่ ด้านทักษะการกระโดด ด้านทักษะการทรงตัว และด้านทักษะการวิ่ง หลังการจัดกิจกรรมมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมการเล่นของเด็กไทยทุกด้าน ดังนั้นกิจกรรมการเล่นของเด็กไทยเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เด็กปฐมวัยมีพัฒนาการกล้ามเนื้อใหญ่สูงขึ้นได้จริง

จากผลการวิจัย แสดงให้เห็นว่า เด็กอายุระหว่าง 5-6 ปี ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในชั้นอนุบาลปีที่ 3 โรงเรียนเทศบาลบ้านโนนชัย อำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2562 ที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเล่นของเด็กไทยเมื่อเปรียบเทียบแล้ว พบว่ากิจกรรมการเล่นของเด็กไทยสามารถส่งเสริมพัฒนาการกล้ามเนื้อมัดใหญ่ได้เป็นอย่างดี และพบว่าหลังจากการจัดกิจกรรมมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมการเล่นของ

เด็กไทยทุกด้าน ดังนั้น กิจกรรมการเล่นของเด็กไทยถือเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญและเหมาะสมที่จะนำไปจัดประสบการณ์ให้กับเด็กปฐมวัย เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้เด็กปฐมวัยมีพัฒนาการกล้ามเนื้อมัดใหญ่สูงขึ้นได้จริง กิจกรรมการเล่นของเด็กไทยเป็นกิจกรรมที่เด็กได้เรียนรู้จากการทำกิจกรรมจริงและเปิดโอกาสให้เด็กได้เรียนรู้วัสดุ อุปกรณ์ในการทำกิจกรรมการเล่นของเด็กไทยนอกจากนี้กิจกรรมการเล่นของเด็กไทยยังช่วยให้เด็กมีการพัฒนาความคล่องแคล่วว่องไว มีความสนุกสนานเพลิดเพลินและมีความสุขกับกิจกรรมที่ทำในกิจกรรมต่างๆ

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2560). *หลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช 2560*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2545). *การวิจัยเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ : สุวีริยาสาส์น.
- พัชรี ผลโยธิน (2548) “แนวคิดในการจัดประสบการณ์เพื่อพัฒนาเด็กปฐมวัย” ใน *เอกสารชุดวิชาการจัดประสบการณ์สำหรับเด็กปฐมวัย หน่วยที่ 1*, นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ไพเราะ พุ่มมัน, (2544), *การพัฒนาคุณภาพนักเรียนระดับก่อนประถมศึกษาสู่ผลงานทางวิชาการ*, กรุงเทพฯ ราไทยเพรส จำกัด.
- โรงเรียนวัดวชิราลงกรณวราราม. (2560). *หลักสูตรสถานศึกษาปฐมวัยพุทธศักราช 2560*. สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษานครราชสีมา เขต 4.