

การสร้างแบบฝึกสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนปฐมวัย The Construction of the Physical Fitness exercises for Early Childhood Students

วันเฉลิม เป้ามี (Wunchalerm Baomee)*

จุมพล ราชวิจิตร (Jumpol Rachwijit)**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้าง และหาประสิทธิภาพของแบบฝึกสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนปฐมวัย ตามเกณฑ์ 80/80 สำหรับนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 และเพื่อเปรียบเทียบผลสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 ก่อนการฝึกและหลังการฝึก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 ปีการศึกษา 2552 โรงเรียนสุขานารี สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต 1 จำนวน 40 คน โดยการเลือกแบบเจาะจงเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยได้สร้างแบบฝึกสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนปฐมวัย จำนวน 32 แบบฝึก ประกอบด้วย (1) แบบฝึกเพื่อพัฒนาด้านความอ่อนตัวจำนวน 8 แบบฝึก (2) แบบฝึกเพื่อพัฒนาด้านการทรงตัวจำนวน 8 แบบฝึก (3) แบบฝึกเพื่อพัฒนาด้านพลังของขาจำนวน 8 แบบฝึก (4) แบบฝึกเพื่อพัฒนาด้านความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไวจำนวน 8 แบบฝึก ใช้ระยะเวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 4 วัน ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) จากคะแนนผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายในแต่ละรายการตามเกณฑ์มาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกายของกลุ่มตัวอย่าง ทั้งการทดสอบก่อนการฝึก (Pre-test) และหลังการฝึก (Post-test)

ผลการวิจัยพบว่า แบบฝึกสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนปฐมวัยที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น มีประสิทธิภาพเท่ากับ 80.44/82.29 ตามเกณฑ์ที่ตั้งไว้ 80/80 มีคะแนนเฉลี่ยหลังการฝึกของนักเรียนที่ฝึกด้วยแบบฝึกสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนปฐมวัยสูงกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้น จึงสรุปผลการวิจัยได้ว่าแบบฝึกสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนปฐมวัย จำนวน 32 แบบฝึก ใช้ระยะเวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นตามหลักวิชาการและตามขั้นตอนนี้ จึงสามารถนำไปใช้ในการฝึกการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนปฐมวัย ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

คำสำคัญ: การสร้างแบบฝึกสมรรถภาพทางกาย นักเรียนปฐมวัย

Keyword: The Construction, the Physical Fitness exercises, Early Childhood Students

* นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน กลุ่มวิชาเฉพาะ การสอนพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

** รองศาสตราจารย์ สาขาวิชาศิลปศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

Abstract

The Objective of this research was to construct and to find the effective of the Physical Fitness exercises for Early Childhood Students are effective as standard 80/80 for the kindergarten, second year studying and to compare the achievement of the kindergarten, second year studying both before and after school. The Samples which to be used in this research were the kindergarten, second year studying in academic year 2009, Sukhanari School, Office of Education Area 1 of Nakhon Ratchasima for 40 people by choosing the purposive sampling. The study tool using in this research were the researcher has constructed the Physical Fitness exercises for Early Childhood Students for 32 exercises that consists of 1) The exercise for the improvement of the flexibility of the body for 8 exercises 2) the exercise for the improvement of balancing for 8 exercises 3) the exercise for improvement of agility for 8 exercises by spending the time for this training for 8 weeks, 4 days a week, the statistical analysis data were used to mean and Standard Deviation (S.D.) from the scores of the result of the testing the physical fitness in each items according to standard of the physical fitness test of the samples in both pre-test and post-test.

The result of this research found that the physical fitness exercises for the Early Childhood Students which the researcher has constructed which performance was 80.44/82.29 are effective as standard 80/80 and the average grade points after school of the students who studying by the exercises of the physical fitness for the early childhood students was higher than the average grade points before school, a significant in statistics level of 0.5. Therefore, it conclude that the Physical Fitness exercises for Early Childhood Students for 32 exercises for 8 weeks which the researcher has constructed as the theory and follow the steps, then it can take this physical fitness exercise to be use for promoting physical fitness for Early Childhood Students efficiently.

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับทุกคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยเด็ก เนื่องจากวัยเด็กเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต เด็กต้องการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาคุณลักษณะในด้านต่าง ๆ ได้แก่ การพัฒนาทางร่างกาย ซึ่งการออกกำลังกายจะช่วยส่งเสริมให้ร่างกายของเด็กมีการพัฒนาทั้งด้านความแข็งแรง และความอดทนของกล้ามเนื้อ ขนาตรูปร่างจะมีสัดส่วนที่เหมาะสม การเคลื่อนไหวพื้นฐานไม่ว่าจะเป็นการเดิน การวิ่ง การกระโดดการขว้าง การยืดเหยียด การปีน การเหวี่ยง การล้ม หรือการเตะ เป็นไปอย่างคล่องแคล่วว่องไว นอกจากนี้เด็กยังสามารถนำทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานเหล่านี้ไปใช้ในการกิจประจำวัน ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์กับตนเองและต่อสังคมส่วนรวม สำหรับการพัฒนาทาง

ด้านอารมณ์และจิตใจ การออกกำลังกายช่วยให้เกิดความสนุกสนานได้ผ่อนคลายความตึงเครียดช่วยป้องกันความก้าวร้าว ได้ทดแทนความรู้สึกที่ผิดหวังและขจัดความกระวนกระวายใจซึ่งอาจเนื่องมาจากสาเหตุต่าง ๆ ในส่วนของการพัฒนาทางด้านสังคม การออกกำลังกายและการเข้าร่วมกิจกรรมการเล่นกีฬา จะเปิดโอกาสให้เด็กได้ฝึกทางด้านคุณธรรม ปฏิบัติตามกฎระเบียบของการเล่น และรู้จักความเสียสละต่อประโยชน์ส่วนรวมสำหรับการพัฒนาทางด้านสติปัญญานั้น เด็กจะได้มีพัฒนาการการเรียนรู้ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ รู้จักไหวพริบในการตัดสินใจ มีการปรับตัวเพื่อให้เข้ากับสถานการณ์และสภาพแวดล้อมต่าง ๆ ได้อย่างเฉลียวฉลาด ปัจจุบันได้มีนักพลศึกษา แพทย์ นักวิทยาศาสตร์ การกีฬา และผู้ที่เกี่ยวข้องที่อยู่ในวงการกีฬา ได้ให้ความ

สนใจและเอาใจใส่ในเรื่องการออกกำลังกายของเด็กเป็นอย่างมาก โดยได้มีการศึกษากันอย่างจริงจังในเรื่องรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายทั้งที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและเกี่ยวข้องกับทักษะของเด็ก

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสร้างและหาประสิทธิภาพของแบบฝึกสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนปฐมวัยตามเกณฑ์ 80/80 สำหรับนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 และเพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกด้วยแบบฝึกสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนปฐมวัยของนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 ทั้งก่อนการฝึกและหลังการฝึก

2. เพื่อเปรียบเทียบผลการฝึกด้วยแบบฝึกสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนปฐมวัยของนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 ก่อนการฝึกและหลังการฝึก

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. สมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัย หมายถึง ความสามารถของเด็กปฐมวัยในการประกอบกิจกรรมทางกายใดๆ ซึ่งต้องใช้กล้ามเนื้อของร่างกาย เข้าประกอบกิจกรรมหรือการกระทำนั้น ๆ อย่างได้ผลดีมีประสิทธิภาพในเวลาอันพอเหมาะ กับลักษณะของกิจกรรมและการเคลื่อนไหวของร่างกายส่วนนั้น ๆ

2. แบบฝึกเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายนักเรียนปฐมวัย หมายถึง แบบฝึกที่บอกถึงความสามารถของร่างกายในการประกอบการทำงาน ความสามารถในการเล่นกีฬาหรือทำกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งได้เป็นอย่างดี โดยที่ไม่เหนื่อยเร็วของเด็กปฐมวัย

3. เกณฑ์ปกติ หมายถึง คะแนนมาตรฐาน เพื่อใช้เป็นเกณฑ์เปรียบเทียบกับคะแนนของผู้เข้าทดสอบว่าความสามารถอยู่ในระดับใด

4. นักเรียนปฐมวัย หมายถึง นักเรียนที่เรียนอยู่ในชั้นอนุบาลปีที่ 2 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 โรงเรียนสุขานารี อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต 1

5. ประสิทธิภาพของแบบฝึกสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนปฐมวัย หมายถึง แบบฝึกสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนปฐมวัย ที่ผู้วิจัยค้นคว้าได้สร้างขึ้นที่มีประสิทธิภาพตามเกณฑ์ 80 / 80

ตัวแรก หมายถึง ร้อยละของคะแนนเฉลี่ยของนักเรียนทุกคนที่ได้จากการประเมินพฤติกรรมระหว่างการฝึก ด้วยการสังเกตได้คะแนนเฉลี่ยไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80

ตัวหลัง หมายถึง ร้อยละของคะแนนเฉลี่ยของนักเรียนทุกคนที่ได้จากการทดสอบหลังจากการฝึกด้วยแบบฝึกสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนปฐมวัยได้คะแนนเฉลี่ยไม่ต่ำกว่าร้อยละ 80

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) เพื่อสร้างแบบฝึกและศึกษาผลของการใช้แบบฝึกสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับปฐมวัย รูปแบบการวิจัย คือ Pretest-Posttest Nonequivalent Comparisons Groups

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัย นักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 ซึ่งกำลังเรียนอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 โรงเรียนสุขานารี อำเภอเมือง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต 1 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ทั้งหมด 7 ห้อง จำนวนนักเรียน 281 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 ซึ่งกำลังเรียนอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 โรงเรียนสุขานารี อำเภอเมือง สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครราชสีมา เขต 1 สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยการใช้การเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling) ซึ่งคัดเลือกจากผลของการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนอายุ 4-6 ปี โดยเลือกห้องที่มีสมรรถภาพทางกายเฉลี่ยต่ำที่สุดจำนวน 1 ห้อง จำนวน 40 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ผู้วิจัยได้สร้างแบบฝึกสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนปฐมวัย จำนวน 4 แบบฝึก ซึ่งผู้วิจัยได้จัดทำเป็นแผนการจัดประสบการณ์และการและกิจกรรมการเรียนรู้ จำนวน 32 แผนได้แก่

แบบฝึกที่ 1 แบบฝึกเพื่อพัฒนาด้านความอ่อนตัว จำนวน 8 แผน

แบบฝึกที่ 2 แบบฝึกเพื่อพัฒนาด้านการทรงตัว จำนวน 8 แผน

แบบฝึกที่ 3 แบบฝึกเพื่อพัฒนาด้านการกระโดดไกล จำนวน 8 แผน

แบบฝึกที่ 4 แบบฝึกเพื่อพัฒนาด้านความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไว จำนวน 8 แผน

แบบทดสอบที่ใช้วัดสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนปฐมวัยมี 4 รายการ คือ 1) งอตัวข้างหน้า (เซนติเมตร) 2) ยืนเขย่งปลายเท้า (วินาที) 3) ยืนกระโดดไกล (เซนติเมตร) 4) วิ่ง 20 เมตร (วินาที)

วิธีดำเนินการวิจัย

ลำดับขั้นตอนของการสร้างแบบฝึก

1. ศึกษารายละเอียดจากเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้องและปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ

2. กำหนดวัตถุประสงค์ กลุ่มตัวอย่าง ประชากร และวางแผนสร้างแบบฝึก

3. ขอบหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น เพื่อขอความร่วมมือจากผู้เชี่ยวชาญในการให้คำแนะนำและตรวจสอบแบบฝึกสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนปฐมวัย

4. นำแบบฝึกสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนปฐมวัยที่สร้างขึ้นเสนออาจารย์ที่ปรึกษา และขอคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญ

1) ให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาคุณลักษณะแต่ละรายการของแบบฝึก

2) รวบรวมข้อคุณลักษณะต่าง ๆ ของรายการแบบฝึกที่ผู้เชี่ยวชาญได้เสนอแนะเพิ่มเติม ส่งให้ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่านให้คะแนน เพื่อหาความเที่ยงตรง

(Validity) ตามโครงสร้างเนื้อหา โดยพิจารณาตามเกณฑ์ดังนี้ บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. (2527).

+ 1 วัดได้

0 ไม่แน่ใจ

- 1 วัดไม่ได้

3) สรุปข้อเสนอแนะรายการแบบฝึกของคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

5. รวบรวมผลจากคะแนนของผู้เชี่ยวชาญที่เห็นด้วย (+1) ตั้งแต่ 50 เปอร์เซนต์ขึ้นไปเพื่อนำไปพัฒนาเป็นแบบฝึกสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนปฐมวัย

6. การหาประสิทธิภาพของแบบฝึกสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนปฐมวัย ผู้วิจัยได้นำแบบฝึกสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนปฐมวัย ไปทดลองใช้กับนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2 จำนวน 40 คนในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษาที่ 2552 โรงเรียนสุขานารี อำเภอเมือง จังหวัดนครราชสีมา ดำเนินการทดลองตามขั้นตอน ดังนี้

1) ทดลองแบบหนึ่งต่อหนึ่ง จำนวน 3 คน ซึ่งมีความสามารถทางการเรียนในระดับสูง ปานกลาง และต่ำ ระดับละ 1 คน ทดสอบก่อนเรียนเรียนแล้วให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมแล้วทดสอบหลังเรียนทันที

2) ทดลองแบบกลุ่มย่อย โดยทดลองกับนักเรียนจำนวน 9 คน ซึ่งมีความสามารถทางการเรียนในระดับ สูง จำนวน 3 คน ปานกลาง จำนวน 3 คน ต่ำ จำนวน 3 คนทดสอบก่อนเรียน แล้วให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรมทำกิจกรรม แล้วทดสอบหลังเรียนทันที

3) การทดลองภาคสนาม โดยทดลองกับนักเรียน จำนวน 28 คน ทดสอบก่อนเรียนแล้ว ให้นักเรียนปฏิบัติกิจกรรม แล้วทดสอบหลังเรียนทันที

7. นำแบบฝึกสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนปฐมวัย ที่ได้รับการปรับปรุงเรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้กับนักเรียนในกลุ่มประชากร ชั้นอนุบาลปีที่ 2 โรงเรียนสุขานารี เพื่อหาข้อบกพร่องก่อนนำมาทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ดำเนินการเก็บข้อมูล ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2552 ภายใน 8 สัปดาห์ เริ่มเก็บข้อมูลในเดือนพฤศจิกายน-

อันวาคม โดยเก็บข้อมูลจากการใช้แบบฝึกเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในสัปดาห์ที่ 1 และสัปดาห์ที่ 8 (ก่อนการใช้แบบฝึก, หลังการใช้แบบฝึก)

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบทดสอบแล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Window 11 ซึ่งมีขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูลดังนี้

การวิเคราะห์ข้อมูล ผู้ศึกษาค้นคว้าผลการทดลองไปวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. วิเคราะห์คุณภาพและประสิทธิภาพของเครื่องมือ

1) ค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อสอบกับจุดประสงค์การเรียนรู้ (IOC) พิชิต ฤทธิ์เจริญ. (2548). ซึ่งประเมินโดยผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน

2) ค่าประสิทธิภาพ (E_1 / E_2) ของแบบฝึกสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนปฐมวัย

2. วิเคราะห์ความก้าวหน้าทางการเรียนรู้ได้แก่

1) วิเคราะห์สมรรถภาพทางกายโดยหาค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ($s.d$)

2) ค่า t-test เปรียบเทียบคะแนน 2 กลุ่ม คือ คะแนนทดสอบก่อนเรียนและคะแนนทดสอบหลังเรียนด้วย แผนการจัดการเรียนรู้

สรุปผลการวิเคราะห์ข้อมูลอภิปรายผลการวิจัย

1. การใช้แบบฝึกสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนปฐมวัย ชั้นอนุบาลปีที่ 2 ปีการศึกษา 2552 มีประสิทธิภาพ 80.44/82.29 ซึ่งสูงกว่าเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนด คือ 80/80

2. การเปรียบเทียบคะแนนของนักเรียนก่อนการใช้แบบฝึกและหลังการใช้แบบฝึกสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนปฐมวัย โดยผลการเรียนหลังการใช้ดีกว่าก่อนใช้แบบฝึกสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนปฐมวัย ซึ่งแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

จากข้อมูล ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานของกรมพลศึกษา ของกลุ่มตัวอย่างดังกล่าวข้างต้น แสดงให้เห็นว่าผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ของกลุ่มตัวอย่างก่อนการฝึก (Pre – test) และหลังการฝึก (Post – test) มีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น ทั้ง 4 รายการอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 คือ 1) งอตัวข้างหน้า 2) ยืนเขย่งปลายเท้า 3) ยืนกระโดดไกล 4) วิ่ง 20 เมตร ผู้วิจัยจึงขออภิปรายผลการทดลองโดยมีข้อพิจารณาที่สำคัญดังต่อไปนี้

1. แบบฝึกสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนปฐมวัยที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น

1) แบบฝึกสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนปฐมวัยที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นเป็นไปตามหลักของ FITT F = Frequency = ความบ่อยความถี่ของการฝึก I = Intensity = ความหนักหรือความเหนื่อย ความเข้มของการฝึก T = Time = ความนานระยะเวลาของการฝึก T = Type = ชนิดหรือประเภทของกิจกรรมแบบของการออกกำลังกาย คือ จะต้องปฏิบัติอย่างน้อย 3 – 5 วันต่อสัปดาห์ ระยะเวลาที่ใช้ในการฝึกควรใช้เวลาระหว่าง 15 - 60 นาที โดยผู้วิจัยได้กำหนดให้มีการฝึก 4 วันต่อสัปดาห์ (จันทร์, อังคาร, พุธ, ศุกร์) ระยะเวลาในการฝึกแต่ละวัน 40 นาที ตามที่ เพลิน มีศิลป์ (2544) ได้แสดงความเห็นไว้ว่า การสร้างสมรรถภาพทางกาย นับว่าเป็นกิจกรรมที่จำเป็นและมีประโยชน์อย่างมาก โปรแกรมการเรียนการสอนพลศึกษา ยุคใหม่ จึงควรจะได้รับ การบรรจพพื้นฐานการสร้างสมรรถภาพทางกายเข้าไว้ในโปรแกรมตลอดปี

2) แบบฝึกสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนปฐมวัยที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น เป็นไปตามวัตถุประสงค์ คือ เพื่อสร้างแบบฝึกสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนปฐมวัย โดยการหาประสิทธิภาพของแบบฝึก (E_1 / E_2) ตามเกณฑ์มาตรฐาน 80/80

2. ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

1) ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของกลุ่มตัวอย่าง หลังการฝึก (Post – test) ดีวก่อนการฝึก (Pre – test) ทั้ง 4 รายการทดสอบคือ 1) งอตัวข้างหน้า 2) ยืนเขย่งปลายเท้า 3) ยืนกระโดดไกล 4) วิ่ง 20 เมตร

เป็นผลมาจากการที่กลุ่มตัวอย่างได้ทำการฝึกการออกกำลังกายด้วยแบบฝึกสมรรถภาพทางกายที่ ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น ซึ่งเป็นการสร้างแบบฝึกตามขั้นตอน ตามหลักวิชาการและครอบคลุมวัตถุประสงค์ในการเพิ่มสมรรถภาพทางกายในแต่ละด้าน

2) ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกรมพลศึกษาของกลุ่มตัวอย่างหลังจากการฝึก (Post – test) ดีกว่าก่อนการฝึก (Pre – test) ซึ่งมีความแตกต่างกันไปในทางที่ดีขึ้นอย่างชัดเจนอย่างมีนัยสำคัญ เพราะได้รับความร่วมมืออย่างดีจากครูประจำชั้น และครูพี่เลี้ยงของกลุ่มตัวอย่าง และผู้ปกครองของนักเรียนที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้ จึงทำให้การทดลองเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ

ดังนั้น จึงสรุปผลการวิจัยได้ว่าแบบฝึกสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนปฐมวัย จำนวน 32 แบบฝึก

ใช้ระยะเวลาในการฝึก 8 สัปดาห์ ที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นตามหลักวิชาการและตามขั้นตอนนี้ จึงสามารถนำไปใช้ในการฝึกการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนปฐมวัย ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะ

จากผลของการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยขอเสนอแนะข้อพิจารณาเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินการดังนี้

1. การฝึกนักเรียนระดับอายุ 4-6 ปี ในระหว่างการฝึกควรมีครูพี่เลี้ยงคอยช่วย
2. สถานที่ที่ใช้ในการฝึก ควรเป็นลานกลางแจ้งที่มีหลังคา และถ้าพื้นสนามมีความแข็งก็ควรมีการดูแลนักเรียนอย่างใกล้ชิด เพราะนักเรียนอาจเกิดการบาดเจ็บจากการฝึกได้

เอกสารอ้างอิง

- บุญเชิด ภิญโญอนันตพงษ์. การทดสอบแบบอิงเกณฑ์: แนวคิดวิธีการ. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์, 2527
- พิชิต ฤทธิ์จัญญ. หลักการวัดและประเมินผลการศึกษา. กรุงเทพฯ: แฮส ออฟ เคอร์มิสท์, 2548.
- เพลิน มีศิลป์. 2544. การสร้างแบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกทั่วไปของเด็กวัยก่อนประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยขอนแก่น.