

ผลของการจัดกิจกรรมกลางแจ้งโดยใช้ท่าฤๅษีดัดตนที่มีต่อความสามารถ
ในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย โรงเรียนวัดพระเชตุพน

เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร

The Effects of Outdoor Play Activities Using Thai Hermit Exercise on
Preschool Children's Use of Gross Motor Abilities, Watphrachetuphon School,
Phra Nakhon District, Bangkok.

ปราณี คุณศรี

Pranee Koonsri^๑

Received: August 7, 2025

Revised: November 3, 2025

Accepted: November 4, 2025

บทคัดย่อ

บทความวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ๑) ศึกษาความสัมพันธ์ของความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังได้รับการจัดกิจกรรมกลางแจ้งโดยใช้ท่าฤๅษีดัดตน และ ๒) เปรียบเทียบความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการจัดกิจกรรมกลางแจ้งโดยใช้ท่าฤๅษีดัดตน ประชากร คือ เด็กปฐมวัยชายและหญิงอายุระหว่าง ๕ - ๖ ปี ศึกษาอยู่ในชั้นอนุบาลปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๗ ที่โรงเรียนวัดพระเชตุพน เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร จำนวน ๑๘ คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ แผนการจัดกิจกรรมกลางแจ้งโดยใช้ท่าฤๅษีดัดตน จำนวน ๓๒ แผน มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ที่ ๑.๐๐ และแบบทดสอบความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย ทั้งหมด ๓ ด้าน ด้านละ ๒ ข้อ ได้แก่ ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ด้านความอดทนของกล้ามเนื้อ และด้านความอ่อนตัว รวมทั้งสิ้น ๖ ข้อ มีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ที่ ๑.๐๐ ค่าความเชื่อมั่น ๐.๗๙ สถิติที่ใช้วิเคราะห์ข้อมูล คือ ค่าเฉลี่ยของประชากร ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าสถิติไคสแควร์

ผลการวิจัยพบว่า ๑) ความสัมพันธ์ของความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังได้รับการจัดกิจกรรมกลางแจ้งโดยใช้ท่าฤๅษีดัดตน มีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ เมื่อเปรียบเทียบผลการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กก่อนและหลังการจัดกิจกรรม พบว่าผลคะแนนทั้งสองช่วงมีความสัมพันธ์กันในทิศทางเดียวกันอย่างชัดเจนและ ๒) เด็กปฐมวัยมีความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่หลังจากที่ได้รับการจัดกิจกรรมกลางแจ้งโดยใช้ท่าฤๅษีดัดตน สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลองทั้งโดยภาพรวมและแยกรายด้าน แสดง

^๑ สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร Master of Education (Early Childhood Education) Phranakhon Rajabhat University. Email: praneeoonsri@gmail.com เบอร์โทรศัพท์ 082-496-5732

ให้เห็นว่ากิจกรรมกลางแจ้งที่ใช้ท่าฤๅษีดัดตนมีประสิทธิผลในการส่งเสริมด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ด้านความอดทนของกล้ามเนื้อ ด้านความอ่อนตัว และการควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย

คำสำคัญ: กิจกรรมกลางแจ้ง, ท่าฤๅษีดัดตน, ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่, เด็กปฐมวัย

Abstract

The purposes of this research were to: 1) study the relationships of preschool children's use of gross motor abilities before and after implementing outdoor play activities using Thai hermit exercise, and 2) compare preschool children's use of gross motor abilities before and after implementing outdoor play activities using Thai hermit exercise. The population consisted of 18 preschool children, boys and girls, aged between 5-6 years who studied in Kindergarten Year 3 in the second semester of the academic year 2024 at Watphrachetuphon School, Phra Nakhon District, Bangkok. The research instruments were 32 outdoor play activities using Thai hermit exercise with the IOC at 1.00, and preschool children's use of gross motor abilities test with 3 aspects, 2 items for each aspect comprised of muscular strength aspect, muscular endurance aspect, and muscular flexibility aspect totaled to 6 items with the IOC of 1.00, and a reliability value of 0.79. The statistics used to analyze data were population mean (μ), standard deviation (σ), and Chi-square test.

The research results showed that: 1) the relationships of preschool children's use of gross motor abilities before and after implementing outdoor play activities using Thai hermit exercise were related with the statistical significance level of .05. When comparing the children's gross motor performance before and after the activities, it was found that the scores from both periods were clearly correlated in the same direction. and 2) preschool children's use of gross motor abilities after implementing outdoor play activities using Thai hermit exercise was higher than before the experiment in overall and each aspect. which indicates that outdoor play activities using Thai hermit exercise were effective in promoting muscular strength, muscular endurance, flexibility, and body movement control among preschool children.

Keywords: Outdoor Play Activities, Thai Hermit Exercise, Gross Motor Abilities, Preschool Children

๑. บทนำ

การศึกษาปฐมวัย เป็นการพัฒนาเด็กตั้งแต่แรกเกิดถึง ๖ ปีบริบูรณ์ อย่างเป็นองค์รวมบนพื้นฐานการอบรมเลี้ยงดูและการส่งเสริมกระบวนการเรียนรู้ที่สนองต่อธรรมชาติและพัฒนาการตามวัยของเด็กแต่ละคนให้เต็มตามศักยภาพ ภายใต้บริบทสังคมและวัฒนธรรมที่เด็กอาศัยอยู่ ด้วยความรัก ความเอื้ออาทร และความเข้าใจของทุกคน เพื่อสร้างรากฐานคุณภาพชีวิตให้เด็กพัฒนาไปสู่ความเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ เกิดคุณค่าต่อตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติ^๒ เด็กปฐมวัยทุกคนมีความคิดสร้างสรรค์ จินตนาการ และเอกลักษณ์ มีความสามารถในการเรียนรู้ทุกสิ่ง กระตือรือร้นในการเรียนรู้ มีจิตที่ซึมซับสิ่งที่เรียนรู้จากประสบการณ์ตรง ดังนั้นเด็กปฐมวัยทุกคนต้องได้รับการดูแล พัฒนา และเรียนรู้อย่างรอบด้าน ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ วินัย อารมณ์ สังคม สมอง และสติปัญญาให้สมกับวัย อย่างมีคุณภาพและเท่าเทียมตามศักยภาพตามวัยและต่อเนื่อง บนพื้นฐานของการจัดประสบการณ์การเรียนรู้ที่ดีที่สุดสอดคล้องกับหลักการพัฒนาศักยภาพและความต้องการพิเศษของแต่ละบุคคล โดยคำนึงถึงความสุข ความเป็นอยู่ที่ดี การคุ้มครองสิทธิ และความต้องการพื้นฐานของเด็กปฐมวัย รวมทั้งการปฏิบัติต่อเด็กทุกคน โดยยึดศักดิ์ศรีของความเป็นมนุษย์ การมีส่วนร่วม การเป็นที่ยอมรับของผู้ที่เกี่ยวข้องกับเด็กและการกระทำที่โปร่งเพื่อประโยชน์สูงสุดของเด็กเป็นสำคัญ

^๓ กิจกรรมกลางแจ้งเป็นกิจกรรมที่จัดให้เด็กได้มีโอกาสออกไปนอกห้องเรียนเพื่อออกกำลังกาย เคลื่อนไหวร่างกายและแสดงออกอย่างอิสระ^๔ กิจกรรมกลางแจ้งช่วยส่งเสริมกล้ามเนื้อใหญ่ เพราะการเล่นกลางแจ้งเปิดโอกาสให้เด็กทำกิจกรรมเพื่อพัฒนาร่างกาย ดังคำกล่าวที่ว่า เด็กที่มีสุขภาพแข็งแรงมักชอบเล่นกลางแจ้งพวกเขาได้เล่นอย่างสนุกสนาน ร่าเริงและสร้างสรรค์ ผู้วิจัยเห็นความสำคัญจึงอยากพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กผ่านการจัดกิจกรรมกลางแจ้งโดยใช้ท่ากฤษีตัดต้น เนื่องจากท่ากฤษีตัดต้นเป็นเรื่องของการทรงตัว การยืดหยุ่นกล้ามเนื้อและตัดต้น ทำให้มีร่างกายแข็งแรงสามารถเคลื่อนไหวร่างกาย ได้อย่างคล่องแคล่ว นอกจากนี้กฤษีตัดต้นยังมีความสำคัญในเรื่องการบริหารร่างกาย ช่วยเตรียมกล้ามเนื้อให้พร้อมก่อนจะทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ต้องใช้กล้ามเนื้อและร่างกาย เช่น กิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ด้วยการอบอุ่นกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ ฝึกกลมหายใจ พัฒนากล้ามเนื้อทุกมัดให้แข็งแรง ช่วยเพิ่มความสามารถในความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว การทรงตัวของร่างกายและยังช่วยรักษาอาการเจ็บปวดร่างกายได้ด้วย^๕ นอกจากนี้คนไทยได้นำท่าทางการตัดต้นขณะบำเพ็ญตบะของฤษีมาปรับ

^๒ สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, คู่มือหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช ๒๕๖๐ สำหรับเด็กอายุ ๓ - ๖ ปี, (กรุงเทพมหานคร : กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๖๐) หน้า ๒.

^๓ สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา, แผนพัฒนาเด็กปฐมวัย พ.ศ. ๒๕๖๔ - ๒๕๗๐. (กรุงเทพมหานคร : บริษัทพริกหวานกราฟฟิค จำกัด, ๒๕๖๔) หน้า ๒๖.

^๔ กระทรวงศึกษาธิการ, คู่มือหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช ๒๕๕๖, (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, ๒๕๕๗) หน้า ๖๓.

^๕ ปรีดา ตั้งตรงจิตร, กฤษีตัดต้นเพื่อการบริหารร่างกายสำหรับบุคคลทั่วไป ๑๘ ท่า, (กรุงเทพมหานคร : นำอักษรการพิมพ์, ๒๕๖๓) หน้า ๗.

ประยุกต์ใช้ประโยชน์ เพื่อบำบัดอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ตลอดจนรักษาโรคอันเกิดจากลมและเส้นเอ็นในร่างกาย และช่วยบำบัดอาการเจ็บป่วย เช่น แก้กการเคล็ดขัดยอกแขนขาและลำตัว ปวดเมื่อย เนื่องจากสถานศึกษาอยู่ในวัดซึ่งมีข้อจำกัดที่หลากหลาย ส่งผลให้พัฒนาการด้านร่างกาย การใช้กล้ามเนื้อใหญ่ เช่น การพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ การอ่อนตัว ในการใช้อวัยวะต่าง ๆ ของเด็ก ไม่ได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่องตามวัย ซึ่งเป็นการแสดงให้เห็นว่าเด็กขาดการใช้กล้ามเนื้อใหญ่

เนื่องจากการปูพื้นฐานในการพัฒนาทักษะด้านอื่น ๆ ของเด็ก ทั้งยังช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย^๖ ส่งเสริมให้เด็กสามารถเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่วและมีความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ ได้แก่ แขน ขา และลำตัว ซึ่งล้วนเป็นพื้นฐานสำคัญในการพัฒนาความสามารถของกล้ามเนื้อใหญ่ การที่เด็กได้เคลื่อนไหวร่างกายอย่างสม่ำเสมอ นั้น นอกจากจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว ยังช่วยส่งเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ และความอ่อนตัวอีกด้วย ผู้วิจัยสนใจนำท่าฤๅษีดัดตนมาประยุกต์ใช้ในกิจกรรมการเรียนรู้ของเด็กปฐมวัย การจัดกิจกรรมกลางแจ้งโดยใช้ท่าฤๅษีดัดตนต่อพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อใหญ่ของเด็ก ดังนั้น การศึกษาครั้งนี้จึงมุ่งเน้นที่จะศึกษาผลของการจัดกิจกรรมกลางแจ้งโดยใช้ท่าฤๅษีดัดตนที่มีต่อความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกายของเด็กปฐมวัยอย่างมีประสิทธิภาพ

จากเหตุผลข้างต้นที่กล่าวมาทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจในการพัฒนากล้ามเนื้อใหญ่ โดยเป็นการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ในการใช้อวัยวะต่าง ๆ เป็นการนำเอา กิจกรรมกลางแจ้งโดยใช้ท่าฤๅษีดัดตน มากระตุ้นความสนใจของเด็กให้เกิดการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อใหญ่ อีกด้วย

๒. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

บทความนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเรื่อง “ผลของการจัดกิจกรรมกลางแจ้งโดยใช้ท่าฤๅษีดัดตนที่มีต่อความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย โรงเรียนวัดพระเชตุพน เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร” สำหรับวัตถุประสงค์ที่ต้องการนำเสนอในบทความนี้มี ๒ ข้อ คือ

๑) เพื่อศึกษาความสัมพันธ์ของความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังได้รับการจัดกิจกรรมกลางแจ้งโดยใช้ท่าฤๅษีดัดตน

๒) เพื่อเปรียบเทียบความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการจัดกิจกรรมกลางแจ้งโดยใช้ท่าฤๅษีดัดตน

๓. รูปแบบการวิจัย

^๖ นงคินุช พรรณชูล, “ผลการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤๅษีและตนเชิงประยุกต์ เพื่อพัฒนาทางร่างกายของเด็กปฐมวัย” วารสารวิจัยทางการศึกษา, ปีที่ ๗ ฉบับที่ ๑ (เมษายน ๒๕๕๕ - กันยายน ๒๕๕๕) : ๒๑ - ๓๒.

งานวิจัยเรื่อง “ผลของการจัดกิจกรรมกลางแจ้งโดยใช้ท่าฤๅษีดัดตนที่มีต่อความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย โรงเรียนวัดพระเชตุพน เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร” นี้ ผู้วิจัยได้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยแบบกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการทดลองตามแบบแผนการวิจัยใช้การทดลองกลุ่มเดียววัดผลก่อนและหลังการทดลองตามแบบ One - Group Pretest – Posttest Design

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ เด็กปฐมวัยชายและหญิง อายุระหว่าง ๕ - ๖ ปี ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในชั้นอนุบาลปีที่ ๓ ภาคเรียนที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๖๗ โรงเรียนวัดพระเชตุพน สำนักงานเขตพระนคร กรุงเทพมหานคร จำนวน ๑๘ คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้แบ่งออกเป็น ๒ ประเภท ได้แก่ เครื่องมือสำหรับใช้ในการทดลองและเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

๑. แผนการจัดกิจกรรมกลางแจ้งโดยใช้ท่าฤๅษีดัดตน
๒. แบบทดสอบความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการทดลองและเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

๑. เก็บข้อมูลความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย โดยใช้แบบทดสอบความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัยที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นในขณะจัดกิจกรรมกลางแจ้ง เพื่อเป็นข้อมูลก่อนการทดลอง (Pretest) เป็นเวลา ๑ สัปดาห์ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นกับประชากร จำนวน ๑๘ คน แบบทดสอบทั้งหมด ๓ ด้าน ด้านละ ๒ ข้อ จำนวน ๖ ข้อ ทดสอบครั้งละ ๑ คน คนละ ๒๐ นาที ทดสอบวันละ ๔ - ๕ คน ใช้เวลาในการทดสอบ ๑ สัปดาห์
๒. ผู้วิจัยทำการจัดกิจกรรมกลางแจ้งที่มีต่อความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย กับประชากรจำนวน ๑๘ คน โดยใช้แผนดำเนินการจัดกิจกรรมกลางแจ้งโดยใช้ท่าฤๅษีดัดตนที่มีต่อความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย ในช่วงเวลาของกิจกรรมกลางแจ้ง ซึ่งทำการทดลองเป็นเวลา ๘ สัปดาห์ สัปดาห์ละ ๔ วัน ได้แก่ วันอังคารถึงวันศุกร์ วันละ ๓๐ นาที ระหว่างเวลา ๐๙.๓๐ - ๑๐.๐๐ น. รวมทั้งสิ้น ๓๒ ครั้ง
๓. เมื่อดำเนินการครบ ๘ สัปดาห์ ผู้วิจัยทำการทดสอบหลังการทดลอง (Posttest) กับประชากรที่ใช้ในการทดลอง โดยใช้แบบทดสอบชุดเดิม ใช้เวลาในการทดลอง ๑ สัปดาห์
๔. นำข้อมูลที่ได้จากการทดลองไปทำการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติ

๔. ผลการวิจัย

ผลการวิจัยนี้ได้ค้นพบประเด็นที่ตอบวัตถุประสงค์ดังนี้

- ๑) ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังได้รับการจัดกิจกรรมกลางแจ้งโดยใช้ท่าฤๅษีดัดตนมีความสัมพันธ์กัน ทั้งโดยภาพรวมและจำแนกรายด้านอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .๐๕ เมื่อเปรียบเทียบผลการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กก่อนและหลังการจัดกิจกรรม พบว่าผลคะแนนทั้งสองช่วงมีความสัมพันธ์กันในทิศทางเดียวกันอย่างชัดเจน

๒) ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัยหลังได้รับการจัดกิจกรรมกลางแจ้งโดยใช้ท่าฤๅษีตัดตน สูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทั้งโดยภาพรวมและจำแนกรายด้าน แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมกลางแจ้งที่ใช้ท่าฤๅษีตัดตนมีประสิทธิผลในการส่งเสริมด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ด้านความอดทนของกล้ามเนื้อ ด้านความอ่อนตัว และการควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย

๕. อภิปรายผล

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความสัมพันธ์และเปรียบเทียบความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังการจัดกิจกรรมกลางแจ้งโดยใช้ท่าฤๅษีตัดตน ผลการวิจัยพบว่า ๑) ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังได้รับการจัดกิจกรรมกลางแจ้งโดยใช้ท่าฤๅษีตัดตนมีความสัมพันธ์กัน ๒) ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัยหลังได้รับการจัดกิจกรรมกลางแจ้งโดยใช้ท่าฤๅษีตัดตนสูงขึ้นกว่าก่อนการจัดกิจกรรมในทุกด้าน แสดงว่า การจัดกิจกรรมกลางแจ้งโดยใช้ท่าฤๅษีตัดตน ส่งผลต่อความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย โรงเรียนวัดพระเชตุพน เขตพระนคร กรุงเทพมหานคร ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัย สามารถอภิปรายผลได้ ดังนี้

วัตถุประสงค์ข้อที่ ๑ ความสัมพันธ์ของคะแนนความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัยก่อนและหลังได้รับการจัดกิจกรรมกลางแจ้งโดยใช้ท่าฤๅษีตัดตนในแต่ละด้าน ได้แก่ ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ด้านความอดทนของกล้ามเนื้อ และด้านความอ่อนตัว เมื่อพิจารณาคะแนนก่อนและหลังการทดสอบความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัยจากการทดสอบพบว่า มีค่าคะแนนของเด็กปฐมวัยไม่แตกต่างกันมาก แสดงว่าคะแนนที่เพิ่มขึ้นมานั้น เป็นผลมาจากการจัดกิจกรรมกลางแจ้งโดยใช้ท่าฤๅษีตัดตนอย่างต่อเนื่อง ทั้งนี้เนื่องจากความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัยต้องใช้เวลาในฝึกฝนอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ จึงจะสามารถพัฒนาได้ดี^๗ การประเมินกล้ามเนื้อใหญ่เป็นการสมรรถภาพทางกาย คือ สภาพของร่างกายที่สามารถประกอบกิจกรรมหรือการงานอย่างหนึ่งอย่างใดได้เป็นอย่างดี มีประสิทธิภาพโดยไม่เหนื่อยอ่อนจนเกินไป และในขณะเดียวกันก็สามารถจะถนอมกำลังให้เหลือไว้ใช้ในกิจกรรมที่จำเป็นสำหรับชีวิต รวมทั้งกิจกรรมในเวลาว่างเพื่อความสนุกสนานในชีวิตประจำวันได้อีกด้วย มีองค์ประกอบสำคัญ ดังนี้ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอดทนชนิดนี้ บางทีอาจเรียกว่า ความอดทนเฉพาะส่วนของร่างกาย เป็นความสามารถของกล้ามเนื้อแต่ละส่วนของร่างกายที่จะทำงานได้ในเวลานาน ได้งานมาก แต่เหนื่อยน้อย การออกกำลังกายที่จะทำให้เกิดความอดทนชนิดนี้ได้แก่ กิจกรรมที่ต้องใช้กล้ามเนื้อส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายเป็นระยะเวลาานาน ๆ เช่น การลุก - นั่งหลาย ๆ ครั้ง เป็นต้น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ คือ ความสามารถในการหดตัวของกล้ามเนื้อเพื่อทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งได้อย่างเต็มที่โดยไม่จำกัดระยะเวลา การหดตัวของกล้ามเนื้อนี้อาจเป็นการหดตัวของกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนหรือหลาย ๆ ส่วนเพื่อทำงานร่วมกันก็ได้ เช่น การงอแขนยกน้ำหนักโดยใช้กล้ามเนื้อแขนท่อนบน การก้มด้วยน้ำหนักโดยใช้กล้ามเนื้อหลัง หรือการงอเข้าทั้งสองข้าง ความอ่อนตัว คือ ความสามารถในการเหยียดตัวของข้อต่อของส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อให้สามารถเคลื่อนไหวได้ในวงกว้าง เช่น การยืนเข้าตึง แล้วก้มตัวเอามือแตะพื้น หรือการยืนเข้าตึงแล้วแอ่นตัวเอามือแตะพื้นข้างหลัง กิจกรรมการ

^๗ สุจริต เพียรชอบ, หลักการ วิธีสอนและการวัดเพื่อประเมินผลทางการพลศึกษา, (พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๖๑) หน้า ๒๔๑ - ๒๔๓.

ออกกำลังกายที่จะช่วยให้ร่างกายมีความอ่อนตัวมากขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีพัฒนาการของกิเซล^{๘๘} ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กสามารถแบ่งออกเป็นระยะและมีขั้นตอนพัฒนาการกล้ามเนื้อมัดใหญ่นั้น มีความสำคัญแก่ชีวิตเพราะเป็นรากฐานของบุคคล เมื่อเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ พฤติกรรมของบุคคลจะมีอิทธิพลมาจากสภาพความพร้อมทางร่างกาย ได้แก่ กล้ามเนื้อ กระดูกและประสาทต่าง ๆ เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมบางอย่างจำเป็นต้องได้รับการฝึกในสิ่งที่ถูกต้องเพราะจะช่วยให้เขาสามารถพัฒนาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ ซึ่งสอดคล้องกับเปียเจท์^{๘๙} กล่าวว่าการเล่นส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย เด็กจะใช้ร่างกาย และการประสานกันของกล้ามเนื้อเล็กและกล้ามเนื้อใหญ่ขณะวิ่ง ปีนป่าย และกระโดด การเล่นช่วยให้เด็กได้ออกกำลังกายซึ่งจำเป็นอย่างยิ่งต่อการเสริมสร้างและประสานการทำงานของกล้ามเนื้อ และส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย

วัตถุประสงค์ข้อที่ ๒ ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัยหลังได้รับการจัดกิจกรรมกลางแจ้งโดยใช้ท่าฤๅษีตัดต้น สูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทั้งโดยภาพรวมและจำแนกรายด้าน ที่เป็นเช่นนี้เพราะการจัดกิจกรรมกลางแจ้งโดยใช้ท่าฤๅษีตัดต้นเป็นกระบวนการเรียนรู้ที่กระตุ้นให้เด็กเกิดการเรียนรู้การใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย การใช้ประสาทสัมผัส ผ่านการลงมือปฏิบัติกิจกรรมด้วยตนเอง โดยการนำท่าฤๅษีตัดต้นที่เด็กสนใจมาเป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการเรียนรู้ นำไปสู่การทำกิจกรรม โดยมีครูเป็นผู้คอยอำนวยความสะดวกให้การสนับสนุนเด็กในรูปแบบต่าง ๆ ทั้งในการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยต่อการเรียนรู้ การจัดเตรียมสื่อและอุปกรณ์ในการจัดกิจกรรมการเรียนรู้ และการจูงใจให้เด็กได้เรียนรู้อย่างมีความหมายเพื่อการบรรลุจุดมุ่งหมายในกิจกรรมกลางแจ้งโดยใช้ท่าฤๅษีตัดต้น โดยให้เด็กปฐมวัยได้ลงมือทำกิจกรรมด้วยตนเองอย่างหลากหลายท่าทาง เด็กได้รับประสบการณ์ตรงทั้งในด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ และความอ่อนตัว เด็กได้ฝึกซ้ำ ย้ำ ทวนด้วยตนเองผ่านการทำกิจกรรมอย่างต่อเนื่องในทุกสัปดาห์ ทำให้เด็กเกิดการพัฒนาทางด้านร่างกายที่ดียิ่งขึ้น

ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัยแยกเป็นรายด้าน พบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมกลางแจ้งโดยใช้ท่าฤๅษีตัดต้น หลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง โดยมีความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่สูงขึ้นทุกด้าน สามารถอภิปรายเป็นรายด้านได้ดังนี้

๒.๑) ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เด็กมีความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ สามารถกระโดดสูงและกระโดดไกลได้ โดยไม่เสียการทรงตัว^{๙๐} ได้กล่าวถึงความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ จะทำให้เกิดความตึงของกล้ามเนื้อเพื่อใช้แรงในการยกหรือดึงสิ่งของต่าง ๆ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะช่วยทำให้ร่างกายทรงตัวเป็นรูปร่างขึ้นมาได้ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่ใช้ในการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน เช่น การวิ่ง การกระโดด การกระโดดขาเดียว การกระโดดสลับเท้า เป็นต้น

๒.๒) ด้านความอดทนของกล้ามเนื้อ เด็กมีความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ในการรอแขนยกน้ำหนักตามจำนวนครั้งและตามระยะเวลาที่กำหนด และความสามารถในการยืน นั่ง ลูก ตามจำนวนครั้งและระยะเวลาที่

^{๘๘} ประมวล ดิคคินสัน, *จิตวิทยาเบื้องต้น*, (กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๔๒) หน้า ๑๗๘.

^{๘๙} Piaget, J., "The Psychology of the Child", (Little Fiel Adams. Saracho & B. Spodek, 1973), p. 133.

^{๙๐} สุพิตร สมชาติ และคณะ, *แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย สำหรับเด็กไทยอายุ ๔ - ๖ ปี*, (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, ๒๕๕๕) หน้า ๗ .

กำหนด^{๑๑} กล่าวถึงความอดทนของกล้ามเนื้อ เป็นความสามารถของกล้ามเนื้อแต่ละส่วนของร่างกายที่จะทำงานได้ในเวลานาน ได้งานมากแต่เหนื่อยน้อย การออกกำลังกายที่จะทำให้เกิดความอดทนชนิดนี้ได้แก่ กิจกรรมที่ต้องใช้กล้ามเนื้อส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายเป็นระยะเวลาสั้น ๆ เช่น การลุก - นั่งหลาย ๆ ครั้ง การก้มยกน้ำหนักโดยใช้กล้ามเนื้อแขนท่อนบนขึ้น - ลง เป็นต้น

๒.๓) ด้านความอ่อนตัว เด็กมีความสามารถในการนั่งงอตัวต้นกลองไม้ (อุปกรณ์วัดความอ่อนตัว) ไปข้างหน้าได้ไกล และการยืนเข้าตึงแล้วแอ่นตัวเอามือทั้งสองข้างแตะผนังด้านหลังได้นานตามระยะเวลาที่กำหนด^{๑๒} ได้กล่าวถึงความอ่อนตัว เป็นความสามารถในการเหยียดตัวของข้อต่อของส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อให้สามารถเคลื่อนไหวได้ในวงกว้าง เช่น การยืนเข้าตึง แล้วก้มตัวเอามือแตะพื้น หรือการยืนเข้าตึงแล้วแอ่นตัวเอามือแตะพื้นข้างหลัง กิจกรรมการออกกำลังกายที่จะช่วยให้ร่างกายมีความอ่อนตัวมากขึ้น

๖. องค์ความรู้ใหม่



การวิจัยในครั้งนี้เป็นการนำเอาท่าฤๅษีดัดตนมาใช้ในการจัดกิจกรรมกลางแจ้งให้กับเด็กปฐมวัยเพื่อส่งเสริมความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ นอกจากนี้ฤๅษีดัดตนยังมีความสำคัญในเรื่องการบริหารร่างกาย ช่วยเตรียมกล้ามเนื้อให้พร้อมก่อนจะทำกิจกรรมต่าง ๆ ที่ต้องใช้กล้ามเนื้อและร่างกาย เช่น กิจกรรมประจำวันต่าง

^{๑๑} สุจริต เพียรชอบ, หลักการ วิธีสอนและการวัดเพื่อประเมินผลทางการพลศึกษา, (พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๖๑) หน้า ๒๔๑

^{๑๒} สุจริต เพียรชอบ, หลักการ วิธีสอนและการวัดเพื่อประเมินผลทางการพลศึกษา, (พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๖๑) หน้า ๒๔๒.

ๆ ด้วยการอบอุ่นกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ ผีกลมหายใจ พัฒนากล้ามเนื้อทุกมัดให้แข็งแรง ช่วยเพิ่มความสามารถในความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว การทรงตัว ของร่างกายและยังช่วยรักษาอาการเจ็บปวดร่างกายได้ด้วย นอกจากนี้คนไทยได้นำท่าทางการตัดต้นขณะบำเพ็ญตบะของฤๅษีมาปรับประยุกต์ใช้ประโยชน์ เพื่อบำบัดอาการปวดเมื่อยตามร่างกาย ตลอดจนรักษาโรคอันเกิดจากลมและเส้นเอ็นในร่างกาย และช่วยบำบัดอาการเจ็บป่วย เช่น แก้กการเคล็ดขัดยอกแขน ขา และลำตัว เป็นต้น

๗. สรุป

จากการวิจัยครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการจัดกิจกรรมกลางแจ้งโดยใช้ท่าฤๅษีตัดต้น สามารถส่งเสริมความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัยได้ทั้งภาพรวมและจำแนกรายด้าน คือด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ และความอ่อนตัว ซึ่งหลังจากการจัดกิจกรรมกลางแจ้งโดยใช้ท่าฤๅษีตัดต้น เด็กปฐมวัยมีความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่สูงขึ้นกว่าก่อนการจัดกิจกรรมกลางแจ้งโดยใช้ท่าฤๅษีตัดต้น ซึ่งเป็นไปตามสมมติฐานที่ได้กำหนดไว้ เนื่องจากเด็กได้เรียนรู้และฝึกปฏิบัติผ่านประสบการณ์จริง จึงทำให้เด็กสามารถฝึกฝนได้อย่างแท้จริง ซึ่งจะส่งผลต่อการพัฒนาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ได้

๘. ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

การจัดกิจกรรมกลางแจ้งโดยใช้ท่าฤๅษีตัดต้นมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการส่งเสริมความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่อย่างรอบด้านของเด็กปฐมวัย ทั้งด้านความแข็งแรง ความอ่อนตัว การทรงตัว และความคล่องแคล่ว ซึ่งช่วยให้เด็กมีพัฒนาการทางร่างกายที่เหมาะสมตามวัย อีกทั้งยังส่งเสริมสุขภาพกายและใจ การใช้ท่าฤๅษีตัดต้นในกิจกรรมกลางแจ้งเป็นแนวทางที่สอดคล้องกับบริบทของโรงเรียน ช่วยเสริมสร้างพัฒนาการทางกายและใจของเด็กปฐมวัยอย่างรอบด้าน และควรถูกยกระดับให้เป็นนโยบายการจัดกิจกรรมสุขศึกษาและพัฒนากายสำหรับเด็กปฐมวัยในสถานศึกษาอื่น ๆ

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

๑) ในการจัดกิจกรรมกลางแจ้งโดยใช้ท่าฤๅษีตัดต้น ครูควรศึกษาแผนการจัดประสบการณ์โดยการจัดกิจกรรมกลางแจ้งโดยใช้ท่าฤๅษีตัดต้น ให้เข้าใจก่อนนำไปใช้ เพื่อนำความรู้ไปประยุกต์ใช้กับการเรียนการสอนได้ตรงตามวัตถุประสงค์ เพื่อให้เด็กได้ทำกิจกรรมครบถ้วนตามที่กำหนดไว้ในแผน

๒) การจัดกิจกรรมกลางแจ้งโดยใช้ท่าฤๅษีตัดต้น ในขณะที่ทำกิจกรรมและสรุปหลังจากทำการจัดกิจกรรมกลางแจ้งโดยใช้ท่าฤๅษีตัดต้น ครูต้องกระตุ้นให้เด็กแสดงด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ และความอ่อนตัว

๓) ระยะเวลาในการจัดกิจกรรมควรมีความยืดหยุ่น ขึ้นอยู่กับแต่ละชั้นตอนในการทำท่าฤๅษีตัดต้น ครูผู้สอนควรจัดสรรเวลาให้เหมาะสม โดยให้เด็กปฐมวัยได้ดำเนินตามกิจกรรมจนสิ้นสุดในแต่ละชั้นตอน เพราะบางชั้นตอนอาจใช้เวลามากกว่าที่ได้กำหนดไว้ อาจปรับเปลี่ยนเวลาบ้างในบางวันตามความเหมาะสมและต้องยึดผู้เรียนเป็นสำคัญ

๔) ขณะที่ครูผู้สอนจัดการเรียนรู้ ครูผู้สอนควรใช้คำถามเพื่อกระตุ้นความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ การแสดงความคิดเห็นของเด็กปฐมวัยอย่างสม่ำเสมอและหลากหลาย เพื่อให้เด็กปฐมวัยได้ถ่ายทอดองค์ความรู้ที่



ตนเองได้รับ โดยครูผู้สอนควรเปิดโอกาสให้เด็กปฐมวัยได้สนทนาโต้ตอบกับผู้อื่นให้ได้มากที่สุด เพื่อให้เด็กปฐมวัยได้กระตุ้นการคิดให้มากขึ้นได้

๕) ในการจัดกิจกรรมกลางแจ้งโดยใช้ท่าฤๅษีตัดต้นที่มีต่อความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย ครูผู้สอนเลือกท่าฤๅษีตัดต้นที่เด็กส่วนใหญ่สามารถทำ และบอกขั้นตอนการทำท่าฤๅษีตัดต้นได้ เพื่อที่เด็กนั้นจะได้นำความรู้จากประสบการณ์และสามารถนำไปปรับใช้ได้จริงในอนาคตต่อไป

ข้อเสนอแนะเพื่อการวิจัยครั้งต่อไป

๑) จากการจัดกิจกรรมกลางแจ้งโดยใช้ท่าฤๅษีตัดต้นที่มีต่อความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย ควรศึกษาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น เนื่องจากมีคะแนนน้อยกว่าด้านอื่น ๆ

๒) ในการวิจัยครั้งนี้ได้ทำการศึกษาผลของการจัดกิจกรรมกลางแจ้งโดยใช้ท่าฤๅษีตัดต้นที่มีต่อความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย ในระดับชั้นอนุบาลปีที่ 3 ในการวิจัยครั้งต่อไป ควรทำการศึกษาผลของการจัดกิจกรรมกลางแจ้งโดยใช้ท่าฤๅษีตัดต้นที่มีต่อความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัย ในระดับชั้นอนุบาลปีที่ ๒ เพื่อให้เด็กได้รับการพัฒนาในทุกช่วงอายุ และสอดคล้องกับนโยบายของโรงเรียน



บรรณานุกรม

ภาษาไทย

กระทรวงศึกษาธิการ. คู่มือหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช ๒๕๔๖. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว, ๒๕๔๗.

ประมวล ดิศคินสัน. จิตวิทยาเบื้องต้น. กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๔๒.

ปรีดา ตั้งตรงจิตร. ฤชิตัดตนเพื่อการบริหารร่างกายสำหรับบุคคลทั่วไป ๑๘ ท่า. กรุงเทพมหานคร: นำอักษรการพิมพ์, ๒๕๖๓.

นงคันุช พรธณชูล. ผลการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวและจังหวะที่เน้นท่าฤชิตัดตนเชิงประยุกต์เพื่อพัฒนาทางร่างกายของเด็กปฐมวัย. ปรินญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาการศึกษาปฐมวัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, ๒๕๕๔.

สำนักงานเลขาธิการสภาการศึกษา. แผนพัฒนาเด็กปฐมวัย พ.ศ. ๒๕๖๔ - ๒๕๗๐. กรุงเทพมหานคร: บริษัท พริกหวานกราฟฟิค จำกัด, ๒๕๖๔.

สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา. คู่มือหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช ๒๕๖๐ สำหรับเด็กอายุ ๓ - ๖ ปี. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงศึกษาธิการ, ๒๕๖๐.

สุจริต เพียรชอบ. หลักการ วิธีสอนและการวัดเพื่อประเมินผลทางการพลศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ ๒. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, ๒๕๖๑.

สุพิตร สมานิต และคณะ. แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทยอายุ ๔ - ๖ ปี.

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวง การท่องเที่ยวและกีฬา, ๒๕๕๕.

ภาษาอังกฤษ

Piaget, J. "The Psychology of the Child" Little Fiel Adams. Saracho & B. Spodek, 1973.

