



ผลของการจัดกิจกรรมโยคะที่มีต่อสมรรถภาพทางกลไกของเด็กวัยอนุบาล

EFFECTS OF A YOGA ACTIVITIES PROVISION ON THE MOTOR FITNESS OF PRESCHOOLERS

นางสาวพรชลัต สุขแก้ว *

Pornchalat Sukkaew

ผศ. ดร.ศศิลักษณ์ ขยันกิจ**

Asst. Prof. Sasilak Khayankij, Ph.D.

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยในชั้นเรียน มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมโยคะที่มีต่อสมรรถภาพทางกลไกของเด็กวัยอนุบาลใน 4 ด้านได้แก่ ความว่องไว ความสมดุล ความสัมพันธ์ของประสาทและกล้ามเนื้อ และความอ่อนตัว กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ เด็กอนุบาลชั้นปีที่ 2 ที่กำลังศึกษาในภาคการศึกษาปลาย ปีการศึกษา 2556 โรงเรียนอนุบาลบ้านวาดฝันและเนิร์สเซอร์รี่ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน จำนวน 12 คน ระยะเวลาที่ใช้ในการทดลอง 8 สัปดาห์ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบประเมินสมรรถภาพทางกลไกของเด็กวัยอนุบาล วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง เด็กที่เข้าร่วมกิจกรรมโยคะมีสมรรถภาพทางกลไกสูงกว่าก่อนการทดลอง

* นิสิตมหาบัณฑิตสาขาการศึกษาปฐมวัย ภาควิชาหลักสูตรและการสอน

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

E-mail Address: kleawfang@hotmail.com

** อาจารย์ประจำสาขาวิชาศึกษาปฐมวัย ภาควิชาหลักสูตรและการสอน

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

E-mail Address: sasilak.k@chula.ac.th

ISSN 1905-4491

Abstract

The purpose of this action research was to study the effects of the yoga activities provision on the motor fitness of preschoolers in 4 aspects including agility, balance, coordination, and flexibility. The target group was 12 second-level kindergarteners from Baanwadfan Kindergarten and Nursery under the Office of Private Education Commission studying in the second semester of academic year 2013. The duration of the study was 8 weeks. The research instrument was the preschoolers' motor fitness evaluation form. The data were statistically analyzed by using arithmetic mean and standard deviation .

The research findings were as follows: After the experiment, the target group who participated in yoga activities had higher motor fitness score than before the experiment.

คำสำคัญ: กิจกรรมโยคะ/ สมรรถภาพทางกลไก/ เด็กวัยอนุบาล

KEYWORDS: YOGA ACTIVITIES/ MOTOR FITNESS/ PRESCHOOLERS

บทนำ

การมีสุขภาพและสมรรถภาพที่ดีต้องมุ่งเน้นที่เด็กและเยาวชนเพราะเด็กในวันนี้จะต้องเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในวันหน้าเป็นกำลังสำคัญในการบริหารและพัฒนาประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้า จึงต้องปลูกฝังตั้งแต่ปฐมวัยและต้องได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง โดยมีการพัฒนาทุกด้านอย่างสมดุล เหมาะสมกับวัย ความสามารถและความแตกต่างระหว่างบุคคลให้เด็ก เป็นคนดี คนเก่ง และสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข (ปรารธนา บุญญะสุระ, 2556: ออนไลน์)

สมรรถภาพทางกายเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่ชี้ถึงความสมบูรณ์ของร่างกาย เป็นสิ่งที่ทำให้เราสามารถดำเนินกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ การที่จะมีสมรรถภาพที่ดีได้นั้นทำได้โดยการสร้างจิตสำนึกและปลูกฝังพฤติกรรมให้รักการออกกำลังกายและมีพฤติกรรมการเล่นกีฬาที่ถูกต้องและทำเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอจะช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่ดี จะมีสภาพร่างกายที่สมบูรณ์ พร้อมทั้งจะปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันด้วยความกระฉับกระเฉง (กิตติ ปรมัตถผลและคณะ, 2554)

โรงเรียนอนุบาลบ้านวาดฝันและเนิร์สเซอร์รี่ เป็นโรงเรียนขนาดเล็กที่ตั้งอยู่ในกรุงเทพมหานคร มีความเชื่อว่า ความสุขจะเป็นพลังอันสำคัญที่ช่วยเสริมสร้างให้เด็กเกิดการเรียนรู้อย่างมีคุณภาพ โดยเรียนรู้ผ่านกิจกรรมที่สนุกสนาน เสริมสร้างทักษะกระบวนการคิดจากธรรมชาติและสิ่งต่างๆรอบตัว เรียนรู้จากการเป็นผู้นำและผู้ตามที่ดีด้วยการอยู่ร่วมกันอย่างพูกับน้องในห้องเรียนและเชื่อว่าจะช่วยเสริมสร้างทักษะการ

ช่วยเหลือตนเองและผู้อื่นให้กับเด็กไปพร้อมกันได้ ผลการประเมินพัฒนาการด้านร่างกายของเด็กอนุบาลชั้นปีที่ 2 ที่กำลังศึกษาในภาคปลาย ปีการศึกษา 2556 โรงเรียนอนุบาลบ้านวาดฝันและเนิร์สเซอร์รี่ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน ในเรื่อง ความคล่องแคล่ว การทรงตัว ความสัมพันธ์ของประสาทและกล้ามเนื้อ พบว่า มีพัฒนาการอยู่ในระดับปานกลางและควรส่งเสริม (โรงเรียนบ้านวาดฝัน, 2550) ซึ่งมีความสอดคล้องกับองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกลไกทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ความว่องไว ความสมดุล ความสัมพันธ์ของประสาทและกล้ามเนื้อ และความอ่อนตัว

สมรรถภาพทางกลไก คือ องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่ต้องการใช้ความสามารถของร่างกายในการปฏิบัติกิจกรรมให้เกิดประสิทธิภาพหรือความสามารถของบุคคลในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา ประกอบด้วย ความคล่องแคล่วว่องไว การประสานสัมพันธ์ ความเร็ว การทรงตัว พลังกล้ามเนื้อ เวลาปฏิกริยาตอบสนอง (กิตติ ปรมัตผลและคณะ, 2554) จากองค์ประกอบทั้งหมดผู้วิจัยเลือกประเด็นที่มีความสอดคล้องกับปัญหาที่เกิดกับเด็กอนุบาลชั้นปีที่ 2 ที่กำลังศึกษาในภาคปลาย ปีการศึกษา 2556 โรงเรียนอนุบาลบ้านวาดฝันและเนิร์สเซอร์รี่ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน 4 องค์ประกอบ ได้แก่ ด้านความว่องไว ด้านความสมดุล ด้านความสัมพันธ์ของประสาทและกล้ามเนื้อ และด้านความอ่อนตัว

โยคะ เป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยการพัฒนาด้านจิตใจและด้านร่างกายของมนุษย์ ประโยชน์ของการฝึกโยคะสำหรับเด็กอนุบาล คือ กล้ามเนื้อ ข้อต่อ และเอ็นมีความยืดหยุ่น ผ่อนคลายกล้ามเนื้อที่ตึงเครียด และเสริมสร้างความแข็งแรงของระบบกระดูก กล้ามเนื้อ กล้ามเนื้อหัวใจ อวัยวะภายใน ระบบการย่อยอาหาร ต่อมต่างๆ ในร่างกาย และระบบประสาทได้เป็นอย่างดี กระดูกสันหลังถูกปรับให้เข้าสภาพปกติ ป้องกันอาการปวดหลัง ปวดต้นคอ หรือปวดศรีษะ และปรับรูปร่างให้สมดุล กระดูกไม่งอ ไหล่ไม่เอียง ทั้งยังช่วยพัฒนาบุคลิกภาพด้วยการนั่ง ยืน เดิน และการนอนที่ถูกต้อง สง่างาม การทรงตัวดีขึ้น และช่วยฟื้นฟูจิตใจให้ดี ผ่อนคลาย สงบ ด้วยการฝึกโยคะสร้างสมาธิ กระตุ้นสมองให้มีความจำดีขึ้น การผ่อนคลายเล็กๆ หลังการฝึกทำให้เกิดคลื่นอัลฟา มีผลต่อการผ่อนคลายต่อสมอง คลายความเครียด แก้อาการนอนไม่หลับ (ปัทมดา ภริตารธรรม, 2553)

การสอนโยคะแก่เด็ก ไม่จำเป็นต้องเคร่งครัดกับการทำท่าโยคะให้ถูกแบบ เพราะทำให้เด็กไม่สนุกกับการฝึก ควรปล่อยให้เด็กทำเองและทำท่าเท่าที่ทำได้ การสอนโยคะแปลงกายเป็นสัตว์ต่างๆ คือ การเล่นบทบาทสมมติทำให้เด็กเกิดการเรียนรู้และเข้าใจธรรมชาติของสัตว์ นอกจากนี้ การฝึกเคลื่อนไหวด้วยการทำท่าทางของสัตว์แต่ละชนิด จะช่วยเสริมสร้างจินตนาการและฝึกร่างกายให้มีบุคลิกภาพที่ดี (เกศสุดา ชาตยานนท์, 2547) การนำโยคะมาใช้กับเด็กอนุบาลต้องเป็นกิจกรรมที่สามารถกระตุ้นความสนใจของเด็กและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกลไกได้ โดยเฉพาะด้านที่มีความสอดคล้องกับปัญหาของเด็กกลุ่มเป้าหมาย ได้แก่ ด้านความว่องไว ด้านความสมดุล ด้านความสัมพันธ์ของประสาทและกล้ามเนื้อ และด้านความอ่อนตัว

กล่าวโดยสรุปได้ว่า เด็กและเยาวชนเป็นกำลังสำคัญในการบริหารและพัฒนาประเทศชาติให้เจริญก้าวหน้า จึงต้องปลูกฝังตั้งแต่ปฐมวัยและต้องได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง โดยมีการพัฒนาทุกด้านอย่างสมดุล การออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันปฏิบัติได้ทุกวัยนับตั้งแต่วัยเด็ก ซึ่งร่างกายกำลังเจริญเติบโตเข้าสู่

สถานะเป็นวัยศึกษาเล่าเรียนและช่วยพัฒนาคุณภาพและพัฒนาการให้เหมาะสมทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสังคม พัฒนาการด้านร่างกายของเด็กอนุบาลชั้นปีที่ 2 ที่กำลังศึกษาในภาคปลาย ปีการศึกษา 2556 โรงเรียนอนุบาลบ้านวาดฝันและเนิร์สเซอร์รี่ อยู่ในระดับปานกลางและควรส่งเสริม กิจกรรมโยคะเป็นกิจกรรมที่เป็นการทำงานประสานระหว่างกายและจิตใจ ทั้งสามารถนำมาใช้ในระดบอนุบาลได้ ผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาผลการจัดกิจกรรมโยคะที่มีต่อสมรรถภาพทางกลไกของกลุ่มเป้าหมาย เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกายของเด็กอนุบาล

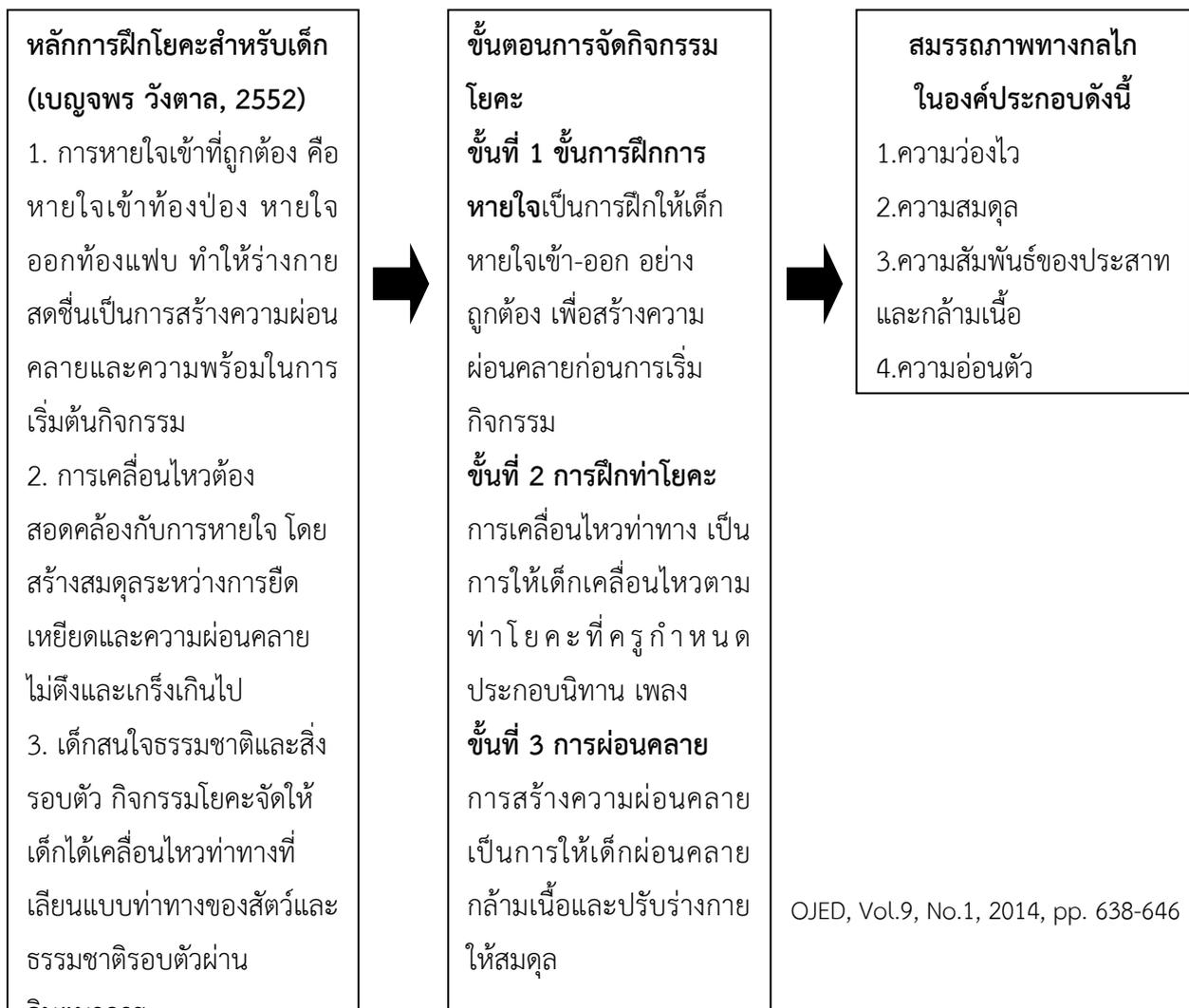
วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาผลการจัดกิจกรรมโยคะที่มีต่อสมรรถภาพทางกลไกของเด็กวัยอนุบาล 4 ด้าน ได้แก่ ความว่องไว ความสมดุล ความสัมพันธ์ของประสาทและกล้ามเนื้อ และความอ่อนตัว

วิธีดำเนินการวิจัย

1. การศึกษาข้อมูลเบื้องต้น

ผู้วิจัยศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับแนวคิด หลักการของโยคะ หลักการของสมรรถภาพทางกลไกและปรึกษาผู้เชี่ยวชาญด้านโยคะสำหรับเด็กนำมากำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย กรอบแนวคิดการวิจัย



2. กลุ่มเป้าหมายในการวิจัย

ผู้วิจัยเลือกเด็กที่มีพัฒนาการด้านร่างกายอยู่ในระดับปานกลางและควรส่งเสริม คือ เด็กอนุบาลชั้นปีที่ 2 ทั้งหมดที่กำลังศึกษาในภาคปลาย ปีการศึกษา 2556 โรงเรียนอนุบาลบ้านวาดฝันและเนิร์สเซอร์รี่ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน จำนวนทั้งสิ้น 12 คน

3. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

3.1 ตัวแปรต้น คือ การจัดกิจกรรมโยคะ

3.2 ตัวแปรตาม คือ สมรรถภาพทางกลไกในองค์ประกอบ ได้แก่ ความว่องไว ความสมดุล ความสัมพันธ์ของประสาทและกล้ามเนื้อ และความอ่อนตัว

4. การจัดทำแผนการจัดกิจกรรมโยคะ

ผู้วิจัยวิเคราะห์ทำโยคะทั้งหมด 22 ท่า ตามองค์ประกอบสมรรถภาพทางกลไก 4 ด้าน แล้วส่งให้ผู้เชี่ยวชาญด้านการสอนโยคะสำหรับเด็กตรวจสอบความถูกต้องในการวิเคราะห์ จากนั้นดำเนินการจัดทำ

แผนการสอนกิจกรรมโยคะ จำนวน 8 แผน แผนละ 1 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที โดยจัดกิจกรรมในช่วงเวลา 13.00-14.00 น. จำนวน 2 รอบ รอบละ 6 คน

5. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบประเมินสมรรถภาพทางกลไกของเด็กวัยอนุบาล โดยปรับปรุงจาก นันทิยา น้อยจันทร์ (2549) มีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 3 ระดับ ได้แก่ 3 2 1 ประกอบด้วยข้อคำสั่ง 24 ข้อ ครอบคลุม 4 ด้าน ได้แก่ 1) ความว่องไว 2) ความสมดุล 3) ความสัมพันธ์ของประสาทและกล้ามเนื้อ 4) ความอ่อนตัว ผู้วิจัยตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาโดยเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาในการตรวจสอบความถูกต้องของเนื้อหาและการใช้ภาษา ปรับแก้ไขตามข้อเสนอแนะแล้วจัดทำเป็นแบบประเมินสมรรถภาพทางกลไกของเด็กวัยอนุบาลฉบับสมบูรณ์

6. การเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัย

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูล แบ่งเป็น 3 ระยะดังนี้

6.1 ก่อนการทดลอง ใช้เวลาในการเก็บข้อมูล 1 สัปดาห์ ผู้วิจัยทำการประเมินสมรรถภาพทางกลไกของเด็กวัยอนุบาลก่อนจัดกิจกรรมโยคะ โดยใช้แบบประเมินสมรรถภาพทางกลไก เก็บข้อมูลครั้งละ 1 คน ทำการประเมินเด็กรายบุคคล วันละ 1 ตัวบ่งชี้ จำนวน 12 คน

6.2 ระหว่างการทดลอง ผู้วิจัยใช้เวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 5 วัน วันละ 30 นาที

6.3 หลังการทดลอง ใช้เวลาในการเก็บข้อมูล 1 สัปดาห์ผู้วิจัยทำการประเมินสมรรถภาพทางกลไกของเด็กวัยอนุบาลหลังจัดกิจกรรมโยคะ โดยใช้แบบประเมินสมรรถภาพทางกลไก เก็บข้อมูลครั้งละ 1 คน ทำการประเมินเด็กรายบุคคล วันละ 1 ตัวบ่งชี้ จำนวน 12 คน

7. การวิเคราะห์ข้อมูลและการนำเสนอข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยการคำนวณค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของคะแนนระหว่างก่อนและหลังการจัดกิจกรรมโยคะแล้วนำเสนอข้อมูลในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ผลการวิจัย

ผลวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยของคะแนนสมรรถภาพทางกลไกของเด็กวัยอนุบาลก่อนและหลังการจัดกิจกรรมโยคะ เป็นดังนี้

ตารางที่ 1 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนสมรรถภาพทางกลไกของเด็กวัยอนุบาลก่อนและหลังการจัดกิจกรรมโยคะ

ก่อนการทดลอง		หลังการทดลอง	
\bar{x}	S.D	\bar{x}	S.D

ด้านความว่องไว	16.75	1.815	23.42	1.782
ด้านความสมดุล	9.50	1.508	13.00	1.128
ด้านการประสานสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อ	7.58	1.311	12.75	1.603
ด้านความอ่อนตัว	9.25	2.050	13.25	1.603
รวม	43.08	6.684	62.42	6.116

จากตารางที่ 1 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนสมรรถภาพทางกลไกของเด็กพบว่า หลังการจัดกิจกรรมโยคะมีคะแนนสูงกว่าก่อนจัดกิจกรรมโยคะโดยก่อนการจัดกิจกรรมโยคะมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 43.08 หลังการจัดกิจกรรมโยคะมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเท่ากับ 62.42 เมื่อเปรียบเทียบในแต่ละด้านพบว่า ด้านความว่องไวหลังการจัดกิจกรรมโยคะมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเพิ่มขึ้นสูงที่สุดโดยก่อนจัดกิจกรรมโยคะเท่ากับ 16.75 หลังจัดกิจกรรมโยคะเท่ากับ 23.42 รองลงมาคือด้านการประสานสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อโดยก่อนจัดกิจกรรมโยคะเท่ากับ 7.58 หลังจัดกิจกรรมโยคะเท่ากับ 12.75 และด้านความอ่อนตัวโดยก่อนจัดกิจกรรมโยคะเท่ากับ 9.25 หลังจัดกิจกรรมโยคะเท่ากับ 13.25 ส่วนด้านด้านความสมดุลมีค่าเฉลี่ยของคะแนนเพิ่มขึ้นน้อยที่สุดโดยก่อนจัดกิจกรรมโยคะเท่ากับ 9.50 หลังจัดกิจกรรมโยคะเท่ากับ 13.00

อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องผลของการจัดกิจกรรมโยคะที่มีต่อสมรรถภาพทางกลไกของเด็กวัยอนุบาล ผู้วิจัยพบประเด็นในการอภิปราย ดังนี้

การเล่นโยคะเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่เลียนแบบท่าทางการเคลื่อนไหวของสัตว์และธรรมชาติ รอบตัวผ่านจินตนาการ การที่เด็กได้เคลื่อนไหวทำให้เด็กรู้จักการใช้ร่างกาย รู้จักอวัยวะของร่างกาย และรู้จักการควบคุมร่างกายของตัวเอง ท่าโยคะมีหลายท่า ผู้วิจัยวิเคราะห์และเลือกท่าโยคะที่มีความสอดคล้องกับสมรรถภาพทางกลไกทั้ง 4 ด้าน ผ่านกระบวนการใช้นิทาน และบทเพลง โดยจัดให้เด็กได้ทำโยคะในท่าที่ซ้ำๆ เป็นการฝึกฝนให้เกิดความคล่องตัว ความยืดหยุ่นของร่างกาย เด็กมีความสนใจและสนุกกับการเล่นโยคะ ทำให้มีสมรรถภาพทางกลไกสูงขึ้นในทุกด้าน ดังนี้

1. ด้านความว่องไว

ผลวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนสมรรถภาพทางกลไกในด้านความว่องไวหลังเข้าร่วมกิจกรรมโยคะ สูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะ โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 16.75 หลังการทดลอง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 23.42 จากการที่เด็กได้ฝึกฝนท่าทางที่ส่งเสริมความว่องไว ได้แก่ ท่างู ท่าตั๊กแตน ท่าภูเขา ท่าลิง ในช่วงแรกเด็กยังทำท่าโยคะไม่ได้ บางคนทำท่าโยคะ บางคนไม่ทำท่าโยคะ การเคลื่อนไหวร่างกายของเด็กยังไม่คล่องแคล่วว่องไว ไม่สามารถในการเปลี่ยนทิศทางหรือตำแหน่งอย่างรวดเร็ว เช่น การวิ่ง การหลบ หลีกสิ่งกีดขวาง เป็นต้น แต่หลังจากเด็กร่วมกิจกรรมโยคะอย่างสม่ำเสมอแล้ว สังเกตการใช้ร่างกายในด้าน ความว่องไวของเด็ก พบว่า เด็กควบคุมร่างกายตัวเองได้ดี สามารถในการเปลี่ยนทิศทางหรือตำแหน่งอย่าง รวดเร็ว ในขณะที่กำลังเคลื่อนไหวโดยใช้ความเร็วได้อย่างเต็มที่ เช่น การวิ่งเล่นในสนาม การเคลื่อนไหวตาม คำสั่ง การวิ่งเก็บของ การวิ่งซิกแซก การหลบหลีกสิ่งกีดขวาง เป็นต้น ซึ่งมีความสอดคล้องกับ เกศสุดา ชาติยานนท์ (2548) กล่าวว่า กิจกรรมการเคลื่อนไหวของโยคะเป็นลักษณะการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติของ เด็กๆ โยคะเน้นการฝึกร่างกายและจิตใจเพราะผู้ฝึกต้องมีส่วนติดอยู่กับการเคลื่อนไหวและจิตใจต้องจดจ่ออยู่กับลมหายใจที่ผ่านเข้าออกตลอดเวลา การฝึกโยคะทำให้เด็กมีความสามารถในการควบคุมร่างกายได้ดี

2. ด้านความสมดุล

ผลวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนสมรรถภาพทางกลไกในด้านความสมดุลหลังเข้าร่วมกิจกรรมโยคะ สูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะ โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 9.50 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 13.00 แสดงให้เห็นว่าการฝึกท่าโยคะที่ส่งเสริมความสมดุลของเด็กดีขึ้น ได้แก่ ท่ากระต่าย ท่าปลาโลมา ท่ากบนิ่ง ท่าสุนัข ท่าต้นไม้ ท่ายืนขาเดียว ท่าภูเขา ท่าโต๊ะ ท่าเก้าอี้ ท่าต้นตาล ท่าสามเหลี่ยม ท่าจักรบ ท่าโกดัง ท่านกกระสา ท่าพญาครุฑ เป็นท่าที่ช่วยให้เด็กได้ยืนทรงตัวอย่างสมดุล จากการวิจัยพบว่า ในช่วงแรกเด็กไม่สามารถยืนทรงตัวด้วยขาเดียวได้ ขณะทำท่าโยคะยกขาข้างเดียวท่าทำเด็กจะล้ม ต่อมาเมื่อ มีการฝึกท่าทำทุกวันเด็กสามารถทำท่าโยคะยืนขาเดียวได้แต่ไม่นานและหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมเด็กสามารถ ทำท่าโยคะยืนขาเดียวได้ตามเวลาที่กำหนดในการยืนโพสต์ได้ สังเกตจากการเล่นสนามร่างกายอยู่ในสภาวะ สมดุลตลอดเวลา เช่น การกระโดดขาเดียว กระโดดสองขา และการทรงตัวด้วยเท้าข้างเดียว ซึ่งมีความสอดคล้องกับ ปัทมตา ภริตาธรรม (2553) กล่าวว่า การฝึกโยคะในท่าที่มีการยึดตัวจะช่วยจัดสรีระ ร่างกาย ช่วยให้การทรงตัวได้ดี ไม่ล้มง่าย

3. ด้านความสัมพันธ์ของประสาทและกล้ามเนื้อ

ผลวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนสมรรถภาพทางกลไกในด้านความสัมพันธ์ของประสาทและ กล้ามเนื้อ หลังเข้าร่วมกิจกรรมโยคะสูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะ โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 7.58 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 12.75 จากการที่เด็กได้ฝึกฝนท่าทางที่ส่งเสริมความสัมพันธ์ ของประสาทและกล้ามเนื้อ ได้แก่ ท่ากระต่าย ท่าบิดหลัง ท่าสุนัขก้ม ท่ายืนขาเดียว ท่าไก่ ท่านกกระสา ท่า พญาครุฑเป็นการฝึกการควบคุมร่างกายในการตอบสนองการสั่งงานของระบบประสาท แต่หลังจากเด็กร่วม

กิจกรรมโยคะอย่างสม่ำเสมอแล้ว สังเกตการใช้ร่างกายในด้านความสัมพันธ์ของประสาทและกล้ามเนื้อของเด็ก พบว่า เด็กสามารถการยืนสลับแขนกับเท้าได้ กระโดดสลับเท้าได้ เดินขึ้นลงบันไดสลับเท้าได้ ซึ่งมีความสอดคล้องกับ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) กล่าวว่า การฝึกโยคะทำให้มีสมรรถภาพทางกาย มีร่างกายแข็งแรง การทำงานประสานสัมพันธ์อย่างดีระหว่างระบบประสาทกับกล้ามเนื้อ การรับภาพทางตา การรับรู้ความรู้สึกทางผิวหนัง และการรับรู้จากปลายประสาทบริเวณกล้ามเนื้อเอ็นและความสัมพันธ์ระหว่างมือกับตา

4. ด้านความอ่อนตัว

ผลวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยคะแนนสมรรถภาพทางกลไกในด้านความอ่อนตัวหลังเข้าร่วมกิจกรรมโยคะ สูงขึ้นกว่าก่อนการเข้าร่วมกิจกรรมโยคะ โดยก่อนการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 9.25 หลังการทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 13.25 จากการศึกษาได้ฝึกฝนท่าทางที่ส่งเสริมความอ่อนตัว ได้แก่ ท่าแมว ท่ากระต่าย ท่าบิดหลัง ซึ่งเป็นการฝึกท่าทางที่ช่วยให้เด็กได้ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ในช่วงแรกเด็กยังทำท่าไม่ได้ ไม่สามารถเคลื่อนไหว ส่วนแขนส่วนขาหรือส่วนต่างๆ ของร่างกายให้เต็มขีดจำกัดของการเคลื่อนไหวนั้นๆ เช่น การยืนบิดลำตัวซ้าย-ขวา การนั่งเหยียดขาข้ามลำตัวเหยียดแขนแตะหน้าแข้ง การเหยียดแขนข้ามลำตัว การถีบจักรยานในอากาศ และการนั่งเหยียดเท้าจับมือกับคู่ไล่ลำตัว แต่หลังจากเด็กร่วมกิจกรรมโยคะอย่างสม่ำเสมอแล้ว สังเกตการใช้ร่างกายในด้านความอ่อนตัวของเด็ก พบว่า เด็กสามารถสามารถเคลื่อนไหวส่วนแขนส่วนขาหรือส่วนต่างๆ ของร่างกายให้เต็มขีดจำกัดของการเคลื่อนไหวนั้นๆ ได้ดีขึ้น สอดคล้องกับ นัตโตะซังและ ศักดิ์ชัย ศรีวัฒนาปิติกุล (2554) ที่กล่าวว่า การจัดประสบการณ์โยคะในช่วงอายุ 3 ปี เป็นวัยที่เริ่มเคลื่อนไหวตอบสนองได้อย่างอิสระ กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นสูง กระดูกส่วนสำคัญ เช่น คอ แขน ขา เท้า หลัง มีความแข็งแรงและยังคงมีความอ่อนทำให้ดัดได้ง่าย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1. ควรจัดเวลาให้เด็กได้ออกแบบท่าโยคะด้วยตัวเองตามจินตนาการ เพื่อฝึกให้เด็กได้คิดเชื่อมโยงกับธรรมชาติและบริบทแวดล้อมตัวเด็ก
2. ควรมีการให้ความรู้แก่ผู้ปกครองในการจัดกิจกรรมโยคะสำหรับเด็ก เพื่อให้เด็กและผู้ปกครองได้ทำกิจกรรมร่วมกัน และเป็นการต่อยอดการเรียนรู้ทั้งเป็นการพัฒนาเด็กไปด้วยกันทั้งที่โรงเรียนและที่บ้าน

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการวิจัยเพื่อพัฒนาการในด้านอื่นๆ เช่น พัฒนาการด้านอารมณ์ จิตใจ ในเรื่องการมีสมาธิ การผ่อนคลายการควบคุมอารมณ์ พัฒนาการด้านสังคม ในเรื่องการรอคอย การเล่นโยคะแบบคู่หรือกลุ่ม การรับฟังความคิดของผู้อื่น พัฒนาการด้านสติปัญญา ในเรื่องความคิดสร้างสรรค์ การใช้ภาษา

รายการอ้างอิง

ภาษาไทย

กิตติ ปรมัตถผลและคณะ. (2554). *หนังสือเรียนรายวิชาพื้นฐาน สุขศึกษา 3*. นนทบุรี: เอมพันธ์.
เกศสุตา ชาตยานนท์. (2547). *โยคะฝึกสมาธิเด็ก*. กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ดี.
นัตโตะซัง และศักดิ์ชัย ศรีวัฒนาปิติกุล. (2554). *คุณหนู YOGA*. กรุงเทพมหานคร: วงกลม.
นันทิยา น้อยจันทร์. (2549). *การประเมินผลพัฒนาการเด็กปฐมวัย*. นครปฐม: นิตินัย.
เบญจพร วังตาล. (2552). *หลักการของโยคะ*. สืบค้นวันที่ 1 สิงหาคม 2556 จาก
http://www.wattanasatitschool.com/index.php?lay=boardshow&ac=webboard_show&WBntype=1&No=1222406.

ปัทตดา ภริตาธรรม. (2553). *โยคะทารกและเด็กพร้อมโภชนาการเพื่อการเป็นอัจฉริยะ*.
นนทบุรี: แพรธรรม.

ปรารณา บุญญะสุระ. (2556). *การพัฒนาแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็ก*. .
สืบค้นวันที่ 23 มีนาคม 2557 จาก: <http://www.edu.chula.ac.th/ojed/doc/V81/v81d0025.pdf>.

โรงเรียนอนุบาลบ้านวาดฝัน. (2550). *แบบประเมินพัฒนาการของเด็ก*. กรุงเทพมหานคร:
(เอกสารไม่ตีพิมพ์).

วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2548). *รวมบทความเกี่ยวกับปรัชญา หลักการ วิธีสอน และการวัดเพื่อประเมินผลทาง
พลศึกษา*. กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

