

ผลการใช้โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
แบบสถานีสำหรับนักเรียนระดับปฐมวัย

Results of Using Circuit Training Physical Fitness
Programs for Early Childhood Students

ชวกรณ์ สุริยจันทร์

RAJABHAT CHIANGMAI
Research Journal

ผลการใช้โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย แบบสถานีสําหรับนักเรียนระดับปฐมวัย

Results of Using Circuit Training Physical Fitness Programs for Early Childhood Students

ชวกรณ์ สุริยจันทร์* และ ผศ.ดร.พงษ์ศักดิ์ แป้นแก้ว**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) สร้างโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานีสําหรับนักเรียนระดับปฐมวัยอายุระหว่าง 5-6 ปี 2) เปรียบเทียบระดับสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการใช้โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย และ 3) ศึกษาจิตพิสัยของนักเรียนระดับปฐมวัยที่มีต่อโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานีสากลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนระดับชั้นอนุบาลปีที่ 3 จำนวน 34 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานีสําหรับนักเรียนระดับปฐมวัย แบบทดสอบและเกณฑ์การประเมินสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทยระดับก่อนประถมศึกษา อายุ 4-6 ปี และแบบสังเกตจิตพิสัยของนักเรียนระดับปฐมวัยที่เรียนตามโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานี วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าเฉลี่ย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t-test) ผลการวิจัยสรุปได้ดังนี้ โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานีสําหรับนักเรียนระดับปฐมวัยซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น ประกอบด้วย ชุดสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานีทั้งสิ้น 12 ชุด โปรแกรมดังกล่าวได้ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ พบว่า ค่าเฉลี่ยของดัชนีความเห็นสอดคล้องเท่ากับ 0.94 สำหรับระดับสมรรถภาพทางกายของนักเรียนก่อนและหลังการใช้โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานีสากลุ่มตัวอย่าง พบว่า สมรรถภาพทางกายเพิ่มขึ้น แตกต่างกันอย่างมีนัยสําคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกรายการ ส่วนค่าดัชนีมวลกายของนักเรียนมีการพัฒนาตามเกณฑ์มาตรฐานจำนวนมากขึ้นกว่าเดิม ในด้านจิตพิสัยของนักเรียนที่เรียนตามโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานี พบว่า ด้านความสนใจ ความรับผิดชอบ การปรับตัว ความมีวินัย และการแสดงความรู้สึกอยู่ในเกณฑ์ระดับดีทุกด้าน

* บัณฑิตหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาหลักสูตรและการสอน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

** สาขาวิทยาศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Abstract

The purposes of this research were 1) to create a circuit training physical fitness program for early childhood students, aged between 5-6 years, 2) to compare the level of physical fitness before and after using the program, and 3) to study the attitudes of early childhood students towards the physical fitness program. The sample group comprised of 34 students in kindergarten grade 3. The research instruments consisted of a circuit training physical fitness program for early childhood students, tests and standard evaluation for physical fitness of Thai preschool children level aged 4-6 years, and affective observation from the early childhood students' learning by using the circuit training physical fitness program. The data obtained was analyzed by using mean, percentage, standard deviation, and t-test. The findings of this research were as follows: The circuit training physical fitness program for early childhood students was set up, and included the 12 sets of a circuit training physical fitness. This program was checked by experts and was found that the average of congruence index was 0.94 for male and female students' level of physical fitness after using the circuit training physical fitness program increased significantly on a statistical basis the .01 level for every item. Concerning their body composition, it was more standardized. Regarding the affective domain of the students after learning circuit training physical fitness program, their attention, responsibility, adjustment, discipline and expressions were at good levels.

บทนำ

ช่วงระยะเวลาที่สำคัญที่สุดสำหรับการเรียนรู้ของมนุษย์ คือ แรกเกิดถึง 7 ปี ซึ่งเป็นวัยที่ควรได้รับการพัฒนาเตรียมความพร้อมอย่างถูกต้องและเหมาะสม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการฝึกฝนทักษะการเคลื่อนไหว เนื่องจากทักษะเหล่านี้จะเป็นประโยชน์และเป็นพื้นฐานสำคัญต่อการดำเนินชีวิต การจัดการศึกษาสำหรับเด็กในวัยนี้จึงควรเป็นการพัฒนาและเตรียมความพร้อมอย่างเหมาะสมกับช่วงวัย ตามเป้าหมายของการจัดการศึกษาของกระทรวงศึกษาธิการ (2551, หน้า 5) ที่จะมุ่งพัฒนาผู้เรียนให้เป็น “คนดี มีปัญญา และมีความสุข” และองค์ประกอบหนึ่งของการมีความสุขนั้นขึ้นอยู่กับ การมีร่างกายแข็งแรง และวิธีการพัฒนาสุขภาพที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลาย คือ “การออกกำลังกาย”

ในวัยเด็กการออกกำลังกายจะช่วยให้เด็กได้เคลื่อนไหว อันเป็นการฝึกความแข็งแรง ความคล่องตัว ความอ่อนตัวของส่วนต่างๆ ในร่างกาย ทำให้เด็กสามารถควบคุมกล้ามเนื้อในการเคลื่อนไหวได้ดี ช่วยให้เด็กมีการตัดสินใจที่ดีขึ้น ระบบประสาทและกล้ามเนื้อมีความสัมพันธ์กัน เป็นการปูพื้นฐานการเคลื่อนไหวในชั้นยากๆ เมื่อเติบโตขึ้นต่อไป นอกจากนี้ สิทธิพร อ่อนคลัง (2546, หน้า 1) กล่าวว่า “การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง สม่ำเสมอ เป็นเวลานานพอที่จะทำให้ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะทำให้เด็กมีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง” ในการออกกำลังกายครั้งหนึ่งๆ จะมีการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายอยู่ในตัวแล้วบางส่วน ซึ่งสมรรถภาพทางกายมีความสำคัญอย่างยิ่ง เพราะเกี่ยวข้องกับสุขภาพและสรีระของแต่ละบุคคล รวมไปถึงความสามารถในการทำงานของร่างกายและสติปัญญาที่จะพัฒนาเพิ่มขึ้นหรือลดลง ด้วยเหตุนี้การพัฒนาสมรรถภาพทางกายจึงต้องเริ่มตั้งแต่วัยเด็ก เพราะเป็นวัยที่ร่างกายมีการเจริญเติบโตเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว

การเลือกรูปแบบของกิจกรรมการออกกำลังกายก็ถือเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญ เนื่องจากรูปแบบของกิจกรรมการออกกำลังกายของบุคคลในแต่ละวัยมีความแตกต่างกันตามวัตถุประสงค์และความเหมาะสม สำหรับการออกกำลังกายแบบสถานีนี้อาจเป็นรูปแบบการออกกำลังกายแบบหนึ่งที่เหมาะสมกับการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของเด็กปฐมวัย ดังที่ Deleo (2010) กล่าวว่า “การออกกำลังกายแบบสถานีนี้อาจมีรูปแบบกิจกรรมที่หลากหลายให้ปฏิบัติ เรียนรู้ได้ง่าย และสนุกสนาน” ซึ่งความรู้สึกที่เด็กได้รับจากการเข้าร่วมกิจกรรมจะเป็นแรงผลักดันให้เด็กอยากร่วมกิจกรรม อันเป็นการส่งเสริมให้เด็กมีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย

จากความสำคัญของการออกกำลังกายและการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ทำให้ผู้วิจัยสนใจสร้างโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานีนี้อสำหรับเด็กปฐมวัย เพื่อใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในคาบกิจกรรมกลางแจ้ง โปรแกรมดังกล่าวประกอบด้วยชุดสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานีจำนวนทั้งสิ้น 12 ชุด โดยชุดสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานีแต่ละชุดจะประกอบด้วยกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความหลากหลาย มีลักษณะคล้ายคลึงกับกิจกรรมการเล่นของเด็ก มีเป้าหมายหลักเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับปฐมวัย และศึกษาจิตพิสัยของนักเรียนระดับปฐมวัยที่เรียนตามโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานี

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสร้างโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานีนี้นักเรียนระดับปฐมวัย
2. เพื่อเปรียบเทียบระดับสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับปฐมวัย ก่อนและหลัง การใช้โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานี
3. เพื่อศึกษาจิตพิสัยของนักเรียนระดับปฐมวัยที่เรียนตามโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานี

สมมติฐานของการวิจัย

ระดับสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับปฐมวัยหลังเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนการสอนโดยโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานีนี้น่าจะสูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ระเบียบวิธีวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi experimental research) แบบกลุ่มเดียวทดสอบก่อน-หลังการทดลอง (One Group Pretest-Posttest Design)

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนระดับชั้นอนุบาลปีที่ 3/1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ จำนวน 34 คน ได้จากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive sampling)

การดำเนินการรวบรวมข้อมูล

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยเกี่ยวข้องกับการฝึกแบบสถานี การออกกำลังกายสำหรับเด็ก แบบทดสอบและเกณฑ์การประเมินสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทยระดับก่อนประถมศึกษา อายุ 4-6 ปีและเจตคติเพื่อสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย
 - 1.1 โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานีสำหรับนักเรียนระดับปฐมวัย ประกอบด้วยชุดสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานีชุดที่ 1- ชุดที่ 12 รวมทั้งสิ้น 12 ชุด
 - 1.2 แบบสังเกตจิตพิสัยของนักเรียนระดับปฐมวัยที่เรียนตามโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานี
 - 1.3 แบบทดสอบและเกณฑ์การประเมินสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทยระดับก่อนประถมศึกษา อายุ 4-6 ปีของวัลลีย์ ภัทโรภาสและคณะ (2553)
2. นำเครื่องมือต่างๆ ที่สร้างขึ้นให้ที่ปรึกษาปริญญาโท และผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ พร้อมทั้งปรับปรุงแก้ไขเครื่องมือตามคำแนะนำที่ได้รับ
3. นำเครื่องมือที่ปรับปรุงแก้ไขไปทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนที่มีลักษณะใกล้เคียงกับนักเรียนกลุ่มตัวอย่างจริง ณ โรงเรียนบ้านท่าเหมืองล้ง จำนวน 18 คน
4. ดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนก่อนและหลังการใช้โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานี โดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทยระดับก่อนประถมศึกษา อายุ 4-6 ปี
5. ดำเนินการสอนตามโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานีสำหรับนักเรียนระดับปฐมวัยในคาบกิจกรรมกลางแจ้งของภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2553 เวลา 10.30-11.30 น. ในทุกๆ วันจันทร์ พุธ และศุกร์ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์
6. รวบรวมข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ย ร้อยละ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าที (t-test)

ผลการวิจัย

ผลการวิจัยมีดังนี้

1. โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานีสำหรับนักเรียนระดับปฐมวัยเป็นโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับการฝึกแบบสถานี การออกกำลังกายสำหรับเด็ก และได้ทำการออกแบบชุดสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานี จำนวนทั้งสิ้น 12 ชุด โปรแกรมดังกล่าวถือว่ามีความเหมาะสมนำไปใช้ได้จริง เนื่องจากผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญ พบว่า ผลจากการตรวจสอบค่าดัชนีความเห็นสอดคล้องของผู้เชี่ยวชาญตามรายการประเมิน 10 รายการ มีค่าเฉลี่ยรวมเท่ากับ 0.94
2. ระดับสมรรถภาพทางกายของนักเรียนเพศชายและหญิงระดับปฐมวัยหลังจากเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนการสอนโดยใช้โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานี พบว่า สมรรถภาพทางกายเพิ่มขึ้นทุกรายการ ดังนี้ รายการนั่งอตัวไปข้างหน้า ค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจาก 2.85 เป็น 3.71 รายการวิ่งเร็ว 20 เมตร ค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจาก 3.03 เป็น 3.50 รายการ ลูก-นั่ง 30 วินาที ค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจาก 3.21 เป็น 4.24 รายการยืนกระโดดไกล ค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจาก 3.15 เป็น 3.94 รายการวิ่งเก็บของ 2 จุด และวิ่งอ้อมหลัก ค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นจาก 3.15 เป็น 4.15 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ทุกรายการ สำหรับค่าดัชนีมวลกาย



ของนักเรียนหลังการใช้โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานี พบว่า มีการพัฒนาตามเกณฑ์มาตรฐานจำนวนมากขึ้นกว่าเดิม 5 คน

3. ด้านจิตพิสัยของนักเรียนเพศชายและหญิงระดับปฐมวัยที่เรียนตามโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานี พบว่า ด้านความสนใจ ความรับผิดชอบ การปรับตัว ความมีวินัย และการแสดงความรู้สึกมีค่าเฉลี่ย 2.93 2.93 2.93 2.86 และ 2.91 ตามลำดับ ซึ่งอยู่ในเกณฑ์ระดับดีทุกรายการ

อภิปรายผล

โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานีเป็นโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ตามหลักการสร้างโปรแกรมการฝึกแบบสถานีและการออกกำลังกายสำหรับเด็ก โดยปรับให้เหมาะสมกับนักเรียนระดับปฐมวัย สอดคล้องกับ Deleo (2010) ที่กล่าวว่า “การฝึกแบบสถานีสำหรับเด็กจะต้องมีความสนุกสนาน ซึ่งความรู้สึกดังกล่าวจะเป็นแรงผลักดันสำคัญให้เด็กอยากร่วมกิจกรรม” โดยกิจกรรมในแต่ละสถานีนี้อาจมีท่าในการปฏิบัติที่แตกต่างกันไป เพื่อพัฒนาสมรรถภาพเฉพาะด้านและกล้ามเนื้อเฉพาะส่วน ดังที่ ชีระศักดิ์ อาภาวัฒนาสกุล (2552, หน้า 74) กล่าวว่า “การฝึกแบบสถานีจะประกอบด้วยลำดับการฝึกที่แบ่งออกเป็นสถานีย่อยๆ โดยแต่ละสถานีย่อยจะกำหนดงานให้มีการใช้กลุ่มกล้ามเนื้อแต่ละด้านโดยเฉพาะ” จากขั้นตอนการสร้างโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานีย่อยดังกล่าวสอดคล้องกับความหมายของ

การฝึกแบบสถานที่ ศิริรัตน์ วัดวิไล (2548, หน้า 18) ได้ให้ความหมายว่า “เป็นรูปแบบการฝึกกิจกรรมการออกกำลังกายที่สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้ดีขึ้นได้ โดยการฝึกจะมีหลายๆ รูปแบบ ซึ่งแต่ละสถานี่จะมีความหลากหลายสร้างความท้าทาย ตื่นเต้น และการฝึกจะต้องปฏิบัติตามที่กำหนดไว้ ไม่ว่าจะเป็นเวลา จำนวนครั้ง ความหนักเบาของงาน โดยพิจารณาให้เหมาะสมกับบุคลิกภาวะของผู้ฝึก เพื่อเป็นการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้มีประสิทธิภาพดีขึ้น”

เมื่อเปรียบเทียบระดับสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการใช้โปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานที่ พบว่า คะแนนเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายของนักเรียนเพิ่มขึ้นทุกรายการทดสอบ สอดคล้องกับงานวิจัยของ มาโนช ลักษณะวงษ์ (2544) ศัลย์ สุขเชื้อ (2546) รวมทั้ง Yildirim และคณะ (2010) ที่ผลการวิจัยพบว่า หลังการเข้าร่วมกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ระดับสมรรถภาพทางกายในกลุ่มทดลองพัฒนาขึ้น ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจาก โปรแกรมการฝึกที่สร้างขึ้นนั้น ได้สร้างตามหลักการออกกำลังกายและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายดังที่ สุพิตร สมานทิโตและคณะ (2549, หน้า 5) กล่าวว่า “หากต้องการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ กิจกรรมที่นำมาใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนจะต้องเป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้กล้ามเนื้อในการเอาชนะแรงต้านทานจากภายนอกในรูปแบบการแรงดึงดันและยกสิ่งของต่างๆ” นอกจากนี้ อีระศักดิ์ อาภาวัฒนาสกุล (2552, หน้า 22) ว่า “หากต้องการพัฒนาความอดทนของกล้ามเนื้อ กิจกรรมที่นำมาใช้ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนจะต้องเป็นกิจกรรมที่ให้นักเรียนได้ใช้กล้ามเนื้อปฏิบัติกิจกรรมอย่างต่อเนื่องหลายๆ ครั้ง” เป็นต้น และได้คำนึงถึงหลักการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายของสำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพ และนันทนาการ กรมพลศึกษา (2545, หน้า 9-11) ได้แก่ ความหนักของการออกกำลังกาย ระยะเวลาของการฝึก ความถี่ของการฝึก และสภาพร่างกายของผู้ร่วมกิจกรรมเป็นสำคัญ ทั้งนี้เพื่อให้โปรแกรมการฝึกที่ออกแบบมาสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายของผู้เรียนได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสม สำหรับดัชนีมวลกาย พบว่าหลังจากนักเรียนระดับปฐมวัยที่ได้เรียนตามโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานที่ ระดับดัชนีมวลกายมีการพัฒนาไปในเกณฑ์มาตรฐานมีมากขึ้นกว่าเดิมสอดคล้องกับงานวิจัยของ Duncan และคณะ (2009) รวมถึง Fernandes และ Sturm (2011) ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่า หลังจากนักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมการเรียนการสอนพลศึกษาค่าดัชนีมวลกายของนักเรียนลดลง สอดคล้องกับคำกล่าวของ บุชรินทร์ วรบรร (2548, หน้า 58) ว่า “การเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา นักเรียนจะได้เคลื่อนไหวร่างกาย และออกกำลังกาย ซึ่งการปฏิบัติกิจกรรมในลักษณะดังกล่าวเป็นวิธีที่ดีอย่างหนึ่งในการที่จะช่วยรักษาและควบคุมน้ำหนักตัว”

ผลจากการสังเกตพฤติกรรมด้านจิตพิสัยขณะเข้าร่วมกิจกรรมตามโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานที่ พบว่า พฤติกรรมด้านจิตพิสัยของนักเรียนระดับปฐมวัยที่เรียนตามโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานที่ มีค่าเฉลี่ยอยู่ในเกณฑ์ดีทุกด้านสะท้อนให้เห็นว่านักเรียนทุกคนให้ความสนใจ ให้ความร่วมมือ และกระตือรือร้นที่จะเข้าร่วมกิจกรรมเป็นอย่างดี หากดูตามแนวทางการพัฒนาจิตพิสัยของ Krathwohl (อ้างใน ศิริพร จิปนวัฒนา, 2548, หน้า 3) ที่แบ่งลำดับพฤติกรรมทางด้านความรู้สึกนึกคิดออกเป็น 5 ชั้น ประกอบด้วย ขั้นการรับรู้ การตอบสนอง การรู้คุณค่า การจัดระบบคุณค่า และการสร้างลักษณะนิสัย ผลจากการสังเกตพฤติกรรมนักเรียนระดับปฐมวัยแสดงให้เห็นว่านักเรียนส่วนใหญ่รับรู้ ให้ความร่วมมือ และตอบสนองต่อโปรแกรมสร้างเสริมสร้างสมรรถภาพแบบสถานที่ เป็นอย่างดี เห็นได้ชัดเจนจากความกระตือรือร้นในการอยากเข้าร่วมกิจกรรม และในขณะที่ปฏิบัติกิจกรรมนักเรียนมีความสนุกสนานอย่างมาก เป็นไปตามหลักการสร้างแรงจูงใจให้อยากออกกำลังกาย ตามแนวคิดของ อริสา กรวีร์ (2551, หน้า 69) ที่กล่าวถึงวิธีสร้างแรงจูงใจให้อยากออกกำลังกายว่า “ควรเล่นให้สนุก ให้คิดเสียว่าการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน อย่าคิดว่าเป็นสิ่งที่น่าเบื่อ หรือเป็นสิ่งที่เหมือนถูกบังคับว่าจะต้องทำ”

บทสรุป

การฝึกแบบสถานเป็นวิธีการออกกำลังกายแบบหนึ่งที่สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้แก่เด็กปฐมวัยได้ นอกจากนี้ยังทำให้ผู้เรียนเกิดความสุขสนุกสนาน ไม่เบื่อหน่ายต่อการฝึก เป็นการสร้างบรรยากาศที่ท้าทาย ส่งผลให้ผู้เรียนเกิดความสนใจ และอยากเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย ทั้งนี้ผู้สอนสามารถประยุกต์หลักการจัดโปรแกรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายแบบสถานี้กับการจัดกิจกรรมกลางแจ้ง เพื่อให้การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนเกิดความหลากหลาย และสอดคล้องกับการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของเด็กระดับปฐมวัย



ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ผู้ฝึกควรจัดโปรแกรมการฝึกแบบสทानी ให้มีความหลากหลาย น่าสนใจ และมีการใช้อุปกรณ์ประกอบ เพื่อไม่ให้นักเรียนเกิดความเบื่อหน่าย
2. ก่อนจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโดยใช้โปรแกรมการฝึกแบบสทानी ครูผู้สอนควรอธิบาย และทำข้อตกลง กับนักเรียนก่อนการปฏิบัติกิจกรรม

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาศมรรถภาพทางกายของนักเรียนในระดับประถมศึกษาหรือมัธยมศึกษา เพื่อนำผลที่ได้มาใช้เป็น แนวคิดในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน
2. ควรมีการศึกษาศมรรถภาพทางกายของเด็กพิเศษ เพื่อนำไปแก้ไขปรับปรุง ตลอดจนวางแผนในการจัด การเรียนวิชาพลศึกษาสำหรับเด็กพิเศษต่อไป

บรรณานุกรม

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2551). **หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551**. กรุงเทพฯ: ชุมชนสหกรณ์ การเกษตรแห่งประเทศไทย.
- ธีระศักดิ์ อาภาวัฒนาสกุล. (2552). **หลักวิทยาศาสตร์ในการฝึกกีฬา**. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- บุษรินทร์ วนบวร. (2548). การสร้างสมรรถภาพโดยการออกกำลังกาย (Exercise for Physical Fitness). **วารสาร วิชาการ**, 8(2). 56-61.
- มานิช ลักษณะวงษ์ “ผลการฝึกแบบวงจรที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิง ระดับมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนผดุงนารี จังหวัดมหาสารคาม” วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์ 2544.
- วัลลีย์ ภัทรโรภาส และคณะ. (2553). **แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับเด็กไทยระดับ ก่อนประถมศึกษาอายุ 4-6 ปี**. กรุงเทพฯ: คณะกรรมการการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ ในสถาบันการศึกษา สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).
- ศัลย์ สุขเสื่อ “ผลของการฝึกการออกกำลังกายด้วยท่าพื้นฐาน 5 ท่า แบบวงจรที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของ นักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 5” วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ 2546.
- ศิริพร ชีปนวัฒนา. (2548). **หลักการศึกษาและหลักสูตร**. เชียงใหม่: โปรแกรมวิชาการประถมศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่.
- ศิริรัตน์ วัตวิไล “ผลการฝึกแบบสทानीที่มีผลต่อสมรรถภาพเพื่อสุขภาพของนักเรียนหญิง ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนปรามิขวิทยารามอินทรา กรุงเทพมหานคร” วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชา พลศึกษา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2548.
- สิทธิพร อ่อนคลัง “ผลการออกกำลังกายที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนที่มีน้ำหนักเกินมาตรฐาน” วิทยานิพนธ์ ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ 2546.

- สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพ และนันทนาการ กรมพลศึกษา. (2545). **มาตรฐานและการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย**. กรุงเทพฯ: กรมการศาสนา.
- สุพิตร สมาชิกโต และคณะ. (2549). **แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับเด็กไทย อายุ 7-18 ปี**. กรุงเทพฯ: คณะกรรมการการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพในสถาบันการศึกษา สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.).
- อริสา กรวีร์. (2551). **ออกกำลังกายให้สนุก สุขภาพดีทั้งกายและใจ**. กรุงเทพฯ: ไพลินบุ๊กเน็ต.
- Deleo, K. (2010). "Exercising with Your Children: Family Circuit Training." [online]. Available From <http://www.healthnews.com/Columns/Kristen-DeLeo/Exercising-with-Your-Children-Family-Circuit-Training> (2011, May 19).
- Duncan, J. and others. (2009). "Effects of a 6-Week Circuit Training Intervention on Body Esteem and Body Mass Index in British Primary School Children." [online]. Available From <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19447693> (2011, March 27).
- Fernandes, M. & Sturm, R. (2011). "The Role of School Physical Activity Programs in Child Body Mass Trajectory." [online]. Available From <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21415444> (2011, March 27).
- Yildirim, U. and others (2010). "The Effect of Physical Fitness Training on Reaction Time in Youth with Intellectual Disabilities." [online]. Available From <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21058598> (2011, March 27).