

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเพื่อพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวของเด็กก่อนวัยเรียน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นเด็กก่อนวัยเรียนทั้งเพศชายและหญิง โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ที่กำลังเรียนอยู่ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2561 ที่มีอายุระหว่าง 2 – 3 ปี แบ่งเป็นเพศชาย จำนวน 20 คน และเพศหญิง จำนวน 22 คน รวมจำนวน 42 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (simple random sampling) และเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วยแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของเด็กก่อนวัยเรียน

ผลการวิจัย

จากผลการวิจัยการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวของเด็กก่อนวัยเรียน ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. ผลจากการศึกษาทักษะการเคลื่อนไหวทางด้านร่างกายของเด็กก่อนวัยเรียน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ พบว่า ทักษะการเคลื่อนไหวของเด็กก่อนวัยเรียน ซึ่งได้แก่การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ รวมทั้งการออกกำลังกายโดยใช้และไม่ใช้อุปกรณ์อยู่ในระดับดี เมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์สมรรถภาพและมีรายการที่จะต้องมีการปรับปรุงคือ การยืนทรงตัว ซึ่งทักษะการยืนทรงตัวจะมีค่าในระดับพอใช้ทั้งเพศชายและเพศหญิงเมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์

2. ผลจากการทดสอบสมรรถภาพเพื่อประเมินทักษะการเคลื่อนไหวทางร่างกายของเด็กก่อนวัยเรียน พบว่าสมรรถภาพทางกายของเด็กก่อนวัยเรียน มีความใกล้เคียงกัน และ ไม่มีความแตกต่างในแต่ละช่วงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิง รวมทั้งรู้จักการยืดเหยียด กล้ามเนื้อก่อนและหลังการเล่นและออกกำลังกายได้เป็นอย่างดี ซึ่งในรายการแรงบีบมือ โยนและรับลูกบอล นั่งงอตัว เพศหญิงมีค่าเฉลี่ยมากกว่าเพศชาย ส่วนในรายการ วิ่งเก็บของ กลิ้งลูกบอลให้รับซ้าย - ขวา และยืนทรงตัว เพศชายมีค่าเฉลี่ยมากกว่าเพศหญิง แต่ในทักษะ การยืนทรงตัวทั้งเพศชายและเพศหญิง ยืนทรงตัวได้ไม่นานเท่าที่ควร ครูจะต้องส่งเสริมและพัฒนาทักษะด้านนี้ให้เพิ่มมากขึ้น อาทิเช่นการฝึกให้เด็กยืนแล้วเตะผ้าผนังโดยใช้เท้าที่ละข้าง

การอภิปรายผล

1. ผลจากการศึกษาทักษะการเคลื่อนไหวทางด้านร่างกายของเด็กก่อนวัยเรียน พบว่า ทักษะการเคลื่อนไหวของเด็กก่อนวัยเรียน ซึ่งได้แก่การพัฒนาของร่างกาย การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหวในรูปแบบต่างๆ รวมทั้งการออกกำลังกายโดยใช้และไม่ใช้อุปกรณ์ อยู่ในระดับดี เมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์สมรรถภาพและมีรายการที่จะต้องมีการปรับปรุงคือ การยืนทรงตัว ซึ่งทักษะการยืนทรงตัวจะมีค่าในระดับพอใช้ทั้งเพศชายและเพศหญิงเมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ ทั้งนี้อาจเพราะว่าการฝึกด้วยโปรแกรมสมรรถภาพ มีผลทำให้มีผลต่อการพัฒนาของเซลล์เนื้อเยื่อ อวัยวะ และระบบการทำงานของร่างกาย ซึ่งสอดคล้องกับ Klops and Arnheim (อ้างถึงใน อภิสิทธิ์ ชัยมัง 2558 : 20) กล่าวว่า ในการฝึกถ้าต้องการพัฒนากล้ามเนื้อส่วนใด จะต้องให้กล้ามเนื้อส่วนนั้นได้ทำงานหรือออกกำลังกาย เนื่องจากกล้ามเนื้อที่ได้รับการฝึกนั้นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางเคมีเกิดขึ้นภายในกล้ามเนื้อ ซึ่งการฝึกกล้ามเนื้อเพียง 2-3 สัปดาห์ สามารถเพิ่มกลัยโคเจน สารนอนไนโตรเจน มัยโอโกลบินขึ้นเป็นจำนวนมาก สิ่งเหล่านี้ล้วนแต่เป็นสารที่จำเป็นที่จะทำให้กล้ามเนื้อทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเมื่อกกล้ามเนื้อทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้นก็จะทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพสูงขึ้นตามไปด้วยและจะส่งผลให้มีความสามารถและทักษะทางกีฬาเพิ่มขึ้นอีกด้วย สอดคล้องกับ วิลาวัณย์ พิเชียรเสถียรและคณะ (2543: บทคัดย่อ). ได้ศึกษารูปแบบการส่งเสริมสุขภาพเด็กในศูนย์ศึกษาเด็กเล็ก เป็นการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้เครื่องชั่งน้ำหนัก เครื่องวัดความยาว/ความสูง เครื่องมือในการประเมิน และการส่งเสริมพัฒนาการเด็ก DSI.พบว่า การเจริญเติบโต พัฒนาการภาวะโภชนาการและสุขภาพฟันดีขึ้น ผู้ปกครองมีความพึงพอใจต่อบริการที่ได้รับมากขึ้น บุคลากรมีความรู้เกี่ยวกับ

การส่งเสริมสุขภาพมากขึ้น และมีความพึงพอใจต่อบริการที่ดำเนินการในโครงการส่งเสริมสุขภาพเด็กข้อเสนอแนะ สถานเลี้ยงเด็กควรกำหนดเป็นนโยบายและจัดให้มีกิจกรรมการบริการด้านการส่งเสริมสุขภาพเด็ก นอกจากนี้การดูแลส่งเสริมสุขภาพควรทำอย่างต่อเนื่องทั้งที่บ้านและสถานเลี้ยงเด็ก รวมทั้งการจัดโปรแกรมและกิจกรรมที่จะต้องส่งเสริมให้เด็กก่อนวัยเรียนได้ออกกำลังกายและให้มีการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่อง

2. ผลจากการทดสอบสมรรถภาพเพื่อประเมินทักษะการเคลื่อนไหวทางร่างกายของเด็กก่อนวัยเรียน พบว่าสมรรถภาพทางกายของเด็กก่อนวัยเรียน มีความใกล้เคียงกัน และไม่มี ความแตกต่างในแต่ละช่วงอายุทั้งเพศชายและเพศหญิง รวมทั้งรู้จักการยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการเล่นและออกกำลังกายได้เป็นอย่างดี ซึ่งในรายการแรงบีบมือ โยนและรับลูกบอล นั่งอตัว เพศหญิงมีค่าเฉลี่ยมากกว่าเพศชาย ส่วนในรายการ วิ่งเก็บของ กลิ้งลูกบอลให้รับซ้าย - ขวา และยืนทรงตัว เพศชายมีค่าเฉลี่ยมากกว่าเพศหญิง แต่ในทักษะการยืนทรงตัวทั้งเพศชายและเพศหญิง ยืนทรงตัวได้ไม่นานเท่าที่ควร ครูจะต้องส่งเสริมและพัฒนาทักษะด้านนี้ให้เพิ่มมากขึ้น อาทิเช่นการฝึกให้เด็กยืนแล้วเตะผ้าผนังโดยการใช้นิ้วชี้ข้าง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ อภิสิทธิ์ ชัยมัง 2558 : บทคัดย่อ) พบว่า หลังจากการศึกษา พัฒนาการทางด้านร่างกายและการจัดทำเกณฑ์สมรรถภาพทางกายของเด็กก่อนวัยเรียนศูนย์พัฒนาเด็กปฐมวัยที่บึงการุณยมิตร เทศบาลเมืองเมืองแกนพัฒนา อำเภอมะเข่ จังหวัด เชียงใหม่ครบ 8 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างมีการพัฒนาการทางด้านร่างกายและสมรรถภาพทางกายดีขึ้นกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ดนัย ชุ่มดวงและคณะ (2552 : บทคัดย่อ) ศึกษาสมรรถภาพทางกายภาพ และประการที่สอง เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนก่อนการฝึก ระหว่างการฝึก และ หลังการฝึกโดยการใช้สนามเด็กเล่น สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพนักเรียนมีความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง ลูกนั่ง 60 นาที ดันพื้น 30 วินาที นั่งอตัวไปข้างหน้า วิ่งอ้อมหลัก และวิ่งระยะทางไกล ก่อนการฝึก ระหว่างการฝึก และ หลังการฝึก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนรายการดัชนีมวลกายไม่แตกต่างกันทางสถิติ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ควรมีการทำวิจัยต่อเนื่องเพื่อฝึกและพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวของเด็กก่อนวัยเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ อีกทั้งให้เด็กก่อนวัยเรียนสร้างความคุ้นเคยเพื่อให้เกิดมนุษย์สัมพันธ์ที่ดีต่อกัน
2. การนำข้อมูลหลังจากการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวของเด็กก่อนวัยเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ไปใช้ ควรให้ทางโรงเรียนฯ จัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้กับเด็กอย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 วันๆ ละประมาณ 30-50 นาที
3. ควรมีการประสานความร่วมมือกับหน่วยงานอื่นๆ มาช่วยพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวของเด็กก่อนวัยเรียนและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้กับเด็กก่อนวัยเรียน

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีวิธีการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวของเด็กก่อนวัยเรียน หลังจากทราบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของเด็กก่อนวัยเรียน เพื่อให้มีการพัฒนา แก้ไข เป็นไปอย่างต่อเนื่องความเหมาะสมกับช่วงอายุของเด็กและให้ครบทุกองค์ประกอบของสมรรถภาพร่างกาย รวมทั้งพัฒนาด้านอื่นๆ เพิ่มเติม
2. ควรมีการจัดทำโปรแกรมเพื่อพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวของเด็กก่อนวัยเรียนโดยมีวิธีการและขั้นตอนที่ไม่ยุ่งยากสำหรับเด็กก่อนวัยเรียนและครูผู้ทดสอบ
3. ควรมีการนำจากการศึกษาไปเปรียบเทียบกับโรงเรียนและศูนย์พัฒนาเด็กเล็กอื่นๆ ที่มีสภาพใกล้เคียงกัน เพื่อนำข้อมูลมาสร้างเกณฑ์มาตรฐานให้กับเด็กก่อนวัยเรียนโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่ อำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ต่อไป