

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การดำเนินชีวิตของคนไทยในสภาพสังคมปัจจุบันมีความเปลี่ยนแปลงต่างจากยุคก่อนค่อนข้างมากเนื่องจากได้รับเอาแนวความคิดความเชื่อค่านิยมและวัฒนธรรมต่าง ๆ ตลอดจนการนำนวัตกรรมและเทคโนโลยีสมัยใหม่จากประเทศผู้ผลิตเข้ามาภายในประเทศ เพื่อช่วยอำนวยความสะดวกในการดำเนินชีวิตประจำวันมากขึ้นเช่นการใช้เครื่องซักผ้าแทนการซักด้วยมือ การใช้ลิฟต์แทนการเดินขึ้นหรือลงบันได การเดินทางด้วยยานพาหนะแทนการเดินเท้าหรือแม้กระทั่งการใช้เครื่องทุ่นแรงต่าง ๆ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นสาเหตุทำให้มีการเคลื่อนไหวและใช้แรงในการทำกิจกรรมต่าง ๆ น้อยลง เป็นผลให้ร่างกายขาดการออกกำลังกายและมีปัญหาสุขภาพตามมาจากความหมายสุขภาพคือความสมบูรณ์พร้อมทั้งร่างกายและจิตใจสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข (มานพ ประภายานนท์และคณะ. 2543 : 4) สอดคล้องกับสุชาติ โสภประยูร (2538 : 2) ที่สรุปว่า สุขภาพ คือ สภาวะความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจรวมถึงการดำเนินชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดีเพราะฉะนั้นการมีสุขภาพที่ดีจึงมีความสำคัญในการดำรงชีวิตของบุคคลทั่ว ๆ ไปทั้งนี้เพราะความเจ็บป่วยและสุขภาพที่มีปัญหาเป็นสาเหตุให้บุคคลไม่สามารถปฏิบัติหน้าที่การงานได้ตามปกติ

การมีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่ดีของคนทั่ว ๆ ไปที่มีใจนั้นก็พานั้นมีส่วนประกอบหลายด้านดัง เช่น กระทรวงสาธารณสุข (2544ก : 16-17) ได้สรุปคุณลักษณะของการมีสุขภาพดีไว้ 5 ด้าน คือ มีความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิตที่ดี มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมีความอดทนของกล้ามเนื้อที่ดีมีความยืดหยุ่นที่ดีและสัดส่วนร่างกายที่เหมาะสมการที่บุคคลจะมีสุขภาพดีทั้ง 5 ด้าน ดังกล่าวนั้น มีปัจจัยหลายอย่างด้วยกันและการออกกำลังกายเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งการที่จะดูแลตัวเองเพื่อไม่ให้เป็นการของสังคมนั้นการออกกำลังกายก็เป็นสิ่งหนึ่งที่สำคัญมากจะสามารถทำให้ร่างกายของคนเรายังคงรักษาสภาพไว้ไม่ให้เสื่อมถอยลงอย่างรวดเร็ว ดังนั้นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเพศและวัย จึงเป็นสิ่งสำคัญการออกกำลังกายทำให้เกิดความเพลิดเพลินร่างกายได้ผ่อนคลายและมีผลทำให้เกิดความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจอีกทั้งยังมีส่วนทำให้ร่างกายสดชื่น

แข็งแรง คลายความเครียดความเมื่อยล้าจากการทำงานมีอารมณ์แจ่มใส อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายนั้นต้องปฏิบัติให้ถูกต้องจึงจะได้ประโยชน์สูงสุดดังพระบรมราโชวาทของ สมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดชทรงตรัสไว้ในพิธีเปิดประชุมใหญ่สัมมนาเรื่อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 17 ธันวาคม 2533 ว่า “ร่างกายของเรานั้นธรรมชาติสร้างมาสำหรับ ให้ ออกแรงมิใช่ให้ อยู่เฉย ๆ ถ้าใช้เองให้พอเหมาะพอดีโดยสม่ำเสมอร่างกายก็แข็งแรง คล่องแคล่ว ดังนั้นผู้ที่ปกติทำการงานโดยไม่ได้ใช้กำลังหรือใช้กำลังแต่น้อย จึงจำเป็นต้องหา เวลาออกกำลังกายให้พอเพียงกับความต้องการตามธรรมชาติเสมอทุกวัน” (พระบรมราโชวาท ของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว. 2533 : เว็บไซค์) การออกกำลังกายให้พอดีจะทำให้เกิด ความสมบูรณ์ทั้งทางกายและใจซึ่งสำหรับสตรีวัยผู้ใหญ่สมควรให้ความสำคัญในการเลือกออก กกำลังกายให้เหมาะกับวัยและควรเป็นการออกกำลังกายในลักษณะของงานที่ไม่หนักมากการ เคลื่อนที่ไม่สลับซับซ้อนเพื่อช่วยให้สิ่งต่างๆเหล่านี้ดีขึ้นเช่นระบบไหลเวียนของเลือดทำงานได้ ดีไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ได้มากขึ้นสามารถป้องกัน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตต่ำ มีภูมิคุ้มกัน ของร่างกายดีขึ้นและป้องกัน โรคต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคข้อเสื่อมช่วยในการ ควบคุมน้ำหนักการทรงตัวและทำให้เคลื่อนไหวคล่องแคล่วขึ้นช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดี ขึ้นช่วยลดความเครียด และทำให้การนอนหลับพักผ่อนดีขึ้นตัวอย่างของการออกกำลังกายแบบ ต่าง ๆ ได้แก่ การเดินเร็ว การวิ่งเหยาะ ๆ การรำมวยไท้เก๊ก การว่ายน้ำ โยคะ การออกกำลังกาย ในน้ำหรือแม้แต่การเต้นแอโรบิคแบบเบา ๆ ปัจจุบันการออกกำลังกายแบบ โยคะจัดว่าเป็นการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอีกรูปแบบหนึ่งที่กำลังได้รับความนิยมเป็นอย่างมากและยังเป็นการ ออกกำลังกายที่ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายได้เป็นอย่างดีโดยท่าบริหารหรืออาสนะจะ ช่วยบริหารทุกส่วนของร่างกายโดยการเข้าไปยืดเหยียดกล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ ของร่างกายทั้ง กระดูกสันหลังและ โครงกระดูกส่วนการหายใจหรือปราณยามจะช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายและ จิตใจให้เกิดความสดชื่นและ ความสงบจากประโยชน์ของการฝึก โยคะที่มีมากมายทั้งช่วยให้ เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ดีขึ้น ประกอบกับการฝึกหายใจเข้าออกช้า ๆ ลึกๆ อย่างเป็นระบบทำให้หลอดเลือดขยายตัวและเลือดสามารถไหลเวียน ไปยังส่วนต่าง ๆ ได้มากขึ้นช่วยเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับข้อต่อต่าง ๆ ช่วยแก้ไขทรวงอกเพิ่มความสามารถ เกี่ยวกับการทรงตัวที่ดีมีสมาธิช่วยผ่อนคลายและลดความตึงเครียด (สาตี สุภาภรณ์. 2545 : 1) ซึ่งสอดคล้องกับละเอียด คีลาน้อย (2537 : 1) ที่กล่าวไว้ว่า โยคะเป็นวิธีการออกกำลังกาย อย่างหนึ่งที่สามารถลดความตึงเครียดทั้งร่างกายและจิตใจทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวคล่องแคล่ว ขึ้นสร้างความสดชื่นและทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงการฝึกช้า ๆ จะไม่ทำให้เกิดความตึง

เครียดขึ้นกับร่างกายในทางตรงกันข้ามการฝึกโยคะจะทำให้ร่างกายผ่อนคลายจิตใจสงบเยือกเย็นลงมีผลต่อการทำงานในชีวิตประจำวันและช่วยให้สุขภาพจิตดีขึ้นด้วยจากงานวิจัยของ Tran et.al (2001 : 3063) ในเรื่องผลของการฝึกโยคะที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสนับสนุนว่าโยคะสามารถเพิ่มความแข็งแรงความอดทนของกล้ามเนื้อและเพิ่มสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดนอกจากนั้นยังสามารถลดสัดส่วนของร่างกายด้วย

กิจกรรมโยคะเป็นแนวทางการฝึกฝนไปสู่สันติ วิถีทางของโยคะมุ่งให้ผู้ฝึกค้นพบสมดุลชีวิตช่วยพัฒนาทั้งทางด้านร่างกายจิตใจและอารมณ์หากสามารถควบคุมกล้ามเนื้อได้ดีระบบประสาทก็จะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ (เกศสุดา ชาตยานนท์ บุญงามอนงค์. 2548 : คำนำ) ซึ่งหัวใจสำคัญของโยคะคือการฝึกการหายใจการหายใจที่ถูกต้องนั้นสวนทางกับการหายใจในชีวิตประจำวันทั่วไป (พีระ บุญจริง. 2543 : 34-35) โยคะเป็นศาสตร์หนึ่งที่มีมานานนับพันปีเป็นการฝึกกายและใจซึ่งทางด้านร่างกายทำให้มีความแข็งแรงมีพลังช่วยฝึกกล้ามเนื้อและฝึกการควบคุมร่างกายส่วนจิตใจทำให้เกิดสมาธิความสงบการฝึกร่างกายและจิตใจผู้ฝึกต้องมีสติอยู่กับการเคลื่อนไหวและจิตใจต้องจดจ่ออยู่กับลมหายใจที่เข้าออกตลอดเวลา (สาตี สุภรณ์. 2545 : 4) การฝึกโยคะนั้นสามารถทำได้กับทุกเพศและทุกวัยไม่ว่าวัยไหนก็สามารถเรียนรู้ได้โดยมีการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงรูปแบบการเล่นโยคะให้ต่างกันออกไปและมีท่าฝึกต่างๆที่อิงธรรมชาติของสัตว์เน้นการเคลื่อนไหวท่าทางใช้เป็นโยคะสำหรับเด็กที่ง่ายและน่าสนใจเพื่อให้เด็กได้ใช้ออกกำลังกายพร้อมกับฝึกสมาธิไปได้ด้วยเด็กจะได้รับประโยชน์จากการฝึกโยคะกล้ามเนื้อจะมีความยืดหยุ่นสามารถเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อข้อต่อทุกส่วนในร่างกายได้อย่างคล่องแคล่ว (เกศสุดา ชาตยานนท์. 2547 : 1) การฝึกโยคะไม่ได้มีเพียงการฝึกฝนคัดร่างกายในท่วงท่าต่างๆที่เรียกว่าท่าอาสนะเท่านั้นแต่ยังครอบคลุมถึงวิธีการคิดการรับประทานอาหารการหายใจการปฏิบัติตนในชีวิตประจำวันการชำระร่างกายจิตใจและจิตวิญญาณโดยผู้ฝึกโยคะ ควรคำนึงถึงไว้ตลอดเวลาว่าประโยชน์ของโยคะจะเกิดขึ้นอย่างสูงสุดต่อเมื่อผ่านการปฏิบัติทางร่างกายและจิตใจ (ศุภจักรีย์ จันทนา. 2547 : 25-28) เนื่องจากพบว่าเด็กยุคใหม่ มีแนวโน้มที่จะอ่อนแอทั้งด้านร่างกายและจิตใจไม่มีสมาธิหรือสมาธิสั้นตลอดจนมีปัญหาด้านบุคลิกภาพซึ่งสาเหตุส่วนใหญ่เกิดจากสภาพการเลี้ยงดูที่ไม่ถูกต้องและการดำเนินชีวิตที่ผิดวิธีไม่ว่าจะเป็นอุปนิสัยการกินอาหารการออกกำลังกายหรือแม้แต่การหายใจประโยชน์ของการฝึกโยคะในเด็กช่วยให้เกิดความยืดหยุ่นของร่างกายเด็กก่อนวัยเรียนจะมีร่างกายที่อ่อนและดัดง่ายและเมื่อโตขึ้นประสิทธิภาพดังกล่าวก็จะลดลงตามลำดับ ดังนั้นการฝึกโยคะจะช่วยให้เด็ก ๆ มีความยืดหยุ่นของร่างกายอย่างต่อเนื่องเมื่อเติบโตขึ้น

อันเป็นพื้นฐานที่ดีของการฝึกฝน โยคะระดับสูงต่อไปการฝึกโยคะดีต่อปอดของเด็กเนื่องจากการควบคุมจังหวะของการหายใจและการสูดลมหายใจที่ถูกวิธีจะช่วยให้การหมุนเวียนของเลือดดีขึ้นมีการเคลื่อนไหวคล่องตัวและมีบุคลิกภาพดีนอกจากนั้นแล้วยังช่วยให้กระดูกสันหลังและกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายแข็งแรงพัฒนาอารมณ์การทำสมาธิและฝึกลมหายใจระหว่างการฝึกโยคะนั้นช่วยให้เด็กสามารถควบคุมอารมณ์มีความสำรวมและมีจิตใจแน่วแน่ การตัดสินใจในท่าทางต่าง ๆ ได้สำเร็จยังช่วยสร้างกำลังใจในการฝ่าฟันอุปสรรคฝึกความอดทน และช่วยผ่อนคลายความเครียดบริหารสมองซีกซ้ายและซีกขวาการฝึกให้เด็กเคลื่อนไหว และการทรงตัวในท่าทางที่หลากหลายเป็นการบริหารกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย การเลียนแบบท่าทางของสัตว์จะฝึกให้เด็กเกิดจินตนาการดังนั้นการปฏิบัติโยคะจึงช่วยเชื่อมต่อให้สมองทั้งสองซีกทำงานประสานกันอย่างคล่องแคล่ว

ผู้วิจัยพิจารณาว่าการฝึกโยคะนั้นเป็นกิจกรรมทางเลือกอีกทางหนึ่งที่จะมีไว้ในกระบวนการเรียนการสอนระดับประถมศึกษา โดยจะเห็นได้ว่าในเนื้อหาหลักสูตรการเรียนรู้ วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ไม่มีเนื้อหาการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนโยคะไว้ซึ่งสอดคล้องกับแนวทางการปฏิบัติให้บูรณาการเรื่องสุขภาพและการกีฬา จุฬารัตน์ สกุดศักดิ์ (2540 : 9) กล่าวว่า “โยคะเป็นศาสตร์และศิลป์แห่งการบริหารชีวิตให้กายและจิตมีความสมดุลกับธรรมชาติซึ่งเป็นวิธีฝึกที่จะทำให้มนุษย์สามารถควบคุมจิตใจและร่างกายได้อย่างสมบูรณ์ ถ้าอบรมทางจิตจนเป็นอย่างดีจะทำให้มีสมาธิสูงจนสามารถบังคับจิตใจและความรู้สึกได้ ซึ่งจะต้องเริ่มฝึกการบังคับร่างกายโดยต้องฝึกการบริหารร่างกายอย่างถูกแบบและเป็นการประสานลมปราณให้สอดคล้องกับอวัยวะต่าง ๆ จนเกิดความสมดุลกับธรรมชาติ” นอกจากนี้รูปร่างจะมีส่วนอีกทั้งมีบุคลิกภาพดี

จากที่กล่าวมาข้างต้น จึงเป็นแรงบันดาลใจให้ผู้วิจัย จัดทำการพัฒนาแบบ การเรียนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาด้วยการบูรณาการกิจกรรมโยคะที่มีผลต่อปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกาย นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ซึ่งในระดับนี้ยังไม่เคยมีผู้ใดจัดทำไว้ในปัจจุบันนี้จะเห็นได้ว่าการสอนโยคะกำลังได้รับความนิยมอย่างมาก การเรียนและการฝึกฝนโยคะต้องเสียเงินค่าใช้จ่ายในการเรียนสูงยังไม่มีหลักสูตรการจัดการเรียนการสอนหรือตำราเฉพาะการสอนโยคะในโรงเรียนประถมศึกษาไว้ และต้องการให้นักเรียนระดับประถมศึกษาสร้างองค์ความรู้ พร้อมทั้งสามารถนำความรู้ที่ได้รับมาปรับใช้กับการดำเนินชีวิตประจำวันและในอนาคต

เพื่อเป็นผู้ที่เทียบพร้อมไปด้วยกำลังกาย กำลังใจที่สมบูรณ์ สามารถแก้ปัญหาทางด้านสุขภาพของตนเองต่อไปในอนาคตได้

คำถามการวิจัย

รูปแบบการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาด้วยการบูรณาการกิจกรรมโยคะที่มีผลต่อปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกายนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ใดและมีลักษณะอย่างไรและสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายได้หรือไม่

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพและปัญหาการจัดการเรียนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาด้วยการบูรณาการกิจกรรมโยคะที่มีผลต่อปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกายนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4
2. เพื่อพัฒนารูปแบบการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาด้วยการบูรณาการกิจกรรมโยคะที่มีผลต่อปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกายนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4
3. เพื่อเปรียบเทียบผลการทดสอบปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังจากทดลองการใช้รูปแบบการสอนโยคะ

สมมุติฐานการวิจัย

1. การทดสอบปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายของนักเรียนที่ได้รับจากรูปแบบการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาด้วยการบูรณาการกิจกรรมโยคะสูงกว่ากลุ่มที่จัดกิจกรรมการเรียนการสอนทั่วไป
2. ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนที่ได้รับการเรียนรู้จากรูปแบบการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาด้วยการบูรณาการกิจกรรมโยคะที่มีผลต่อปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกายนักเรียนชั้นประถมศึกษาสูงกว่าก่อนรับการฝึกโดยการเรียนรู้จากรูปแบบการสอนการพัฒนาการเรียนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาด้วยการบูรณาการกิจกรรมโยคะที่มีผล

ต่อปัญหาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวกของร่างกายและสมรรถภาพทางกายนักเรียน
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ขอบเขตการวิจัย

การวิจัยแบ่งออกเป็น 4 ระยะ

1. ศึกษาสภาพและปัญหาการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้
วิชา สุขศึกษาและพลศึกษาด้วยการบูรณาการกิจกรรม โยคะที่มีผลต่อปัญหาด้านการรับรู้
ภาวะการเคลื่อนไหวกของร่างกายและสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

2. การพัฒนารูปแบบการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา
ด้วยการบูรณาการกิจกรรม โยคะที่มีผลต่อต่อปัญหาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวกของ
ร่างกายและสมรรถภาพทางกายนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

3. ดำเนินการศึกษาระบวนการและหาประสิทธิภาพการใช้รูปแบบการเรียน
การสอน กลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาที่มีต่อปัญหาด้านการรับรู้ภาวะการ
เคลื่อนไหวกของร่างกายและสมรรถภาพทางกายนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

4. การขยายผลและประเมินรูปแบบการเรียนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้
วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาด้วยการบูรณาการกิจกรรม โยคะที่มีผลต่อต่อปัญหาด้านการรับรู้
ภาวะการเคลื่อนไหวกของร่างกายและสมรรถภาพทางกายนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ประชากร/กลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร

1.1 ประชากรครู คือ ครูที่จัดการเรียนการสอนในกลุ่มสาระการเรียนรู้
วิชาสุขศึกษาและพลศึกษา ในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม

1.2 นักเรียน คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่ศึกษาในเขตเทศบาล
เมืองมหาสารคาม จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 1,368 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง ประกอบด้วย

2.1 กลุ่มตัวอย่างครู คือ ครูที่จัดการเรียนการสอนในกลุ่มสาระการเรียนรู้
วิชาสุขศึกษา และพลศึกษา ในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม จำนวน 13 โรงเรียนโรงเรียนละ
3 คนรวม 39 คน โดยสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) (สุรวาท ทองบุ, 2550 : 74)

2.2 กลุ่มตัวอย่างนักเรียน คือ นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 13 โรงเรียน โดยคัดเลือกตามครู 39 คน ครู 1 คน นักเรียน 3 คน รวม 117 คน โดยสุ่มอย่างง่าย (Simple random sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ การจัดการเรียนตามรูปแบบการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้ วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาด้วยการบูรณาการกิจกรรมโยคะที่มีผลต่อปัญญาด้านการรับรู้ ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

ตัวแปรตาม ได้แก่

1. ปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกาย
2. สมรรถภาพทางกาย

กรอบเนื้อหา

การฝึกโยคะโดยใช้รูปแบบการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาด้วยการบูรณาการกิจกรรมโยคะที่มีผลต่อปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 โดยใช้เอกสารโยคะต่าง ๆ ซึ่งประกอบไปด้วยการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนในท่าต่าง ๆ ดังนี้

1. ท่าพื้นฐาน เพื่ออบอุ่นร่างกาย 18 ท่า
2. ท่าระดับปานกลางใช้ฝึกโยคะ 36 ท่า
3. ท่าที่ต้องฝึกประจำเพื่อคลายอุ่น 3 ท่า

ระยะเวลา สถานที่วิจัย

ทดลองคุณภาพเครื่องและทดลองข้อมูลในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2556 ในโรงเรียนเขตเทศบาลเมืองมหาสารคามจังหวัดมหาสารคามตั้งแต่เดือนมิถุนายน 2556 – เดือนกรกฎาคม 2556

นียมศัพท์เฉพาะ

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ให้คำนิยามเฉพาะสำหรับคำศัพท์ที่สำคัญที่เกี่ยวข้องดังนี้

1. การพัฒนารูปแบบการสอน หมายถึง กระบวนการจัดการสอนซึ่งประกอบไปด้วย หลักการ จุดมุ่งหมาย เนื้อหา กระบวนการเรียนการสอน การวัดและการประเมินผลตาม หลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 กลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา วิชาพลศึกษา รวมทั้งกิจกรรมสนับสนุนอื่น ๆ โดยที่ได้ผ่านขั้นตอนการสร้างอย่างเป็นระบบเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. ปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหว หมายถึง ความสามารถในการควบคุมการเคลื่อนไหวทางร่างกายและความสามารถพลิกแพลงหยิบจับวัตถุต่าง ๆ ด้วยความคล่องแคล่ว บุคคลผู้มีความสามารถพิเศษด้านนี้ในระดับสูงจะมีปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อม ผ่านทางการเคลื่อนไหวและการสัมผัส และมักมีประสาทที่ไวต่อการบอกทิศทางและการเคลื่อนไหวด้านร่างกายในระดับสูง โดยใช้เครื่องมือการวัดปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายสำหรับนักเรียนระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ถึงปีที่ 6 ซึ่งมีอยู่ 4 รายการดังนี้

2.1 แบบทดสอบการวัดความสามารถในการทรงตัวขณะที่ร่างกายอยู่กับที่

2.2 แบบทดสอบการวัดความสามารถในการทรงตัวขณะร่างกายเคลื่อนที่

2.3 แบบทดสอบการวัดความสามารถในการรับรู้ในช่วงของการเคลื่อนไหวของแขนเชิงเส้นโค้ง

2.4 แบบทดสอบการวัดความสามารถในการคาดคะเนระยะทาง

3. สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) หมายถึง ความสามารถของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล บุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายดีนั้นจะสามารถประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง โดยไม่เหนื่อยล้าจนเกินไปและยังมีพลังงานสำรองมากพอ สำหรับกิจกรรมนันทนาการหรือกรณีฉุกเฉิน ในปัจจุบันนักวิชาชีพด้านสุขศึกษาและพลศึกษาได้เห็นพ้องต้องกันว่า สมรรถภาพทางกายสามารถจัดกลุ่มได้เป็นสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health – Related Physical Fitness) และหรือสมรรถภาพกลไก (Motor Fitness) สมรรถภาพเชิงทักษะปฏิบัติ (Skill – Related Physical Fitness)

4. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย หมายถึง การนำแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ (ICSPFT – International

Committee for the Standardization of Physical Fitness Test สำหรับเด็กอายุ 9 – 10 ขวบ ซึ่งประกอบไปด้วยการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 5 รายการ ดังนี้

- 4.1 วิ่ง 50 เมตร (50 Meter sprint)
- 4.2 งอตัวไปข้างหน้า (Trunk forward flexion)
- 4.3 วิ่งเก็บของ (Zigzag run)
- 4.4 ลูกนั่ง 30 วินาที (30 Second sit-ups)
- 4.5 ยืนกระโดดไกล (Standing broad Jump)

5. การบูรณาการกิจกรรมโยคะ หมายถึง การนำศาสตร์ความรู้ในการเรียนวิชาโยคะที่สัมพันธ์กันกับกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษามาเข้าด้วยกันหรือผสมผสานกันอย่างกลมกลืน เพื่อนำมาจัดเป็นการเรียนการสอนภายใต้หัวข้อเดียวกัน เชื่อมโยงกันเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้เรียนและเน้นการสร้างองค์ความรู้ของผู้เรียนที่มากกว่า การให้เนื้อหาโดยครูเป็นผู้กำหนด

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้สนใจสามารถนำรูปแบบการสอนไปปรับใช้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาและระดับสูงขึ้นไป
2. เพื่อเป็นแนวทางส่งเสริมปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกายจากรูปแบบการสอน โยคะที่ได้รับการพัฒนาแล้วให้มีพลานามัยสมรรถภาพดีขึ้น
3. ครูที่เข้ารับการอบรมการพัฒนา รูปแบบการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้วิชาสุขศึกษาและพลศึกษาด้วยการบูรณาการกิจกรรม โยคะที่มีผลต่อปัญญาด้านการรับรู้ภาวะการเคลื่อนไหวของร่างกายและสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 นำไปเป็นแนวทางการพัฒนาการเรียนการสอนของตนเองและขยายผลการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนได้อย่างเหมาะสม