

# การจัดกิจกรรมโยคะ เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย

Using Yoka for Developing Gross Motor Skills of Young Children

สุวณา จอมคำสิงห์<sup>1</sup> วรณนิษา หาคูณ<sup>2</sup>

Suwana Jomkumsing<sup>1</sup> Vannisa Hakoon<sup>2</sup>

## บทคัดย่อ

งานวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ของการวิจัยศึกษาและเปรียบเทียบพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัยทั้งก่อนและหลังที่ได้รับการจัดกิจกรรมโยคะ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 2/1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 โรงเรียนเทศบาลบ้านส่องนางใย สังกัดกองการศึกษา จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 22 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มี 3 ชนิด ได้แก่ 1) แผนการจัดโยคะสำหรับเด็กปฐมวัย จำนวน 8 แผน 2) แบบประเมินทักษะทางร่างกายด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย 3) แบบสังเกตพฤติกรรมการทำกิจกรรมโยคะสำหรับเด็กปฐมวัย สถิติที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบสมมติฐานด้วยสถิติ Dependent Sampler t-test และค่าคะแนนพัฒนาการ

## ABSTRACT

The main purpose of this research were to study and to compare the gross motor skills of young children between before and after using aerobic yoka. The samples were 22 , 4-5 year old young children in the second semester of academic year 2017 from BanSong Nangyai Municipality school, Mahasarakham Province. They were selected by using purposive sampling. The instruments for this study were 8 yoka plans and gross motor skill assessment. Mean, Standard Deviation and t-test dependent sample were applied to analyze the research data.

<sup>1</sup>นิสิตปริญญาตรี สาขาการศึกษาปฐมวัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

<sup>2</sup>อาจารย์ภาควิชาการศึกษาปฐมวัย คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม

<sup>1</sup>Undergraduate student in Early Childhood Education Program, Department of Curriculum and Instruction, Faculty of Education, Mahasarakham University

<sup>2</sup>Lecturer in Early Childhood Education Program, Department of Curriculum and Instruction, Faculty of Education, Masarakham University

## บทนำ

เด็กปฐมวัยเป็นช่วงวัยที่สำคัญที่สุด เนื่องจากสมองของเด็กมีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว ทั้งพัฒนาด้านร่างกาย ด้านอารมณ์-จิตใจ ด้านสังคม และด้านสติปัญญา ตามวุฒิภาวะหรือความพร้อมของเด็กและมีการพัฒนาเป็นลำดับขั้นอย่างต่อเนื่องตามวัย (สำนักงานคณะกรรมการชั้นพื้นฐาน, 2547: 9) ดังนั้น พัฒนาการด้านร่างกายของเด็กปฐมวัยจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งในการดำรงชีวิต หากเด็กปฐมวัยมีพัฒนาการทางร่างกายด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่ที่ดี ก็จะส่งผลทำให้ระบบการควบคุม การเคลื่อนไหวของร่างกายทำงานได้ดีมีประสิทธิภาพ รวมไปถึงการมีสุขภาพร่างกายที่ดีและแข็งแรง ตามมา

ลักษณะทางกายของเด็ก ยังเป็นอีกสิ่งหนึ่งที่จะเป็นตัวบ่งบอกถึงความเจริญเติบโตของเด็ก ได้เมื่ออายุมากขึ้นเด็กจะมีความสามารถในการควบคุมกล้ามเนื้อหรืออวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ดีขึ้น พัฒนาการด้านการใช้กล้ามเนื้อในร่างกายมี 2 ลักษณะ คือ กล้ามเนื้อมัดใหญ่และกล้ามเนื้อมัดเล็ก กล้ามเนื้อมัดใหญ่ คือ กล้ามเนื้อที่ใช้ในการเคลื่อนไหว หรือกล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว อวัยวะสำคัญของร่างกาย (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช, 2553: 44-45) กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เป็นองค์ประกอบหลักของโครงสร้างร่างกาย (กุลยา ตันติผลาชีวะ, 2556: 59) กล้ามเนื้อแขน กล้ามเนื้อขาและลำตัว (สำนักงานคณะกรรมการชั้นพื้นฐาน, 2547: 9) มีหน้าที่สำคัญ ในการเคลื่อนไหว ของร่างกายหรืออวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และยังช่วยในการทรงตัว การคืบ การคลาน กลิ้ง หรือม้วนตัว เพื่อทำกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด (สุวิมล อุดมพิริยะศักดิ์, 2548: 48) กล้ามเนื้อต่าง ๆ จะแข็งแรงและทำงานประสานกัน ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วว่องไว กระฉับกระเฉง ยืดหยุ่น มีความสมดุล และสามารถทรงตัวได้ดี เพื่อที่จะสามารถทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น นั่นคือ ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ที่มีความสำคัญ ต่อพื้นฐาน ในการพัฒนาความสามารถในการเคลื่อนไหวและการทรงตัวในขั้นต่อไป การพัฒนา ด้านร่างกายให้ได้ดีนั้น เด็กควรได้ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ เพื่อช่วยพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ (สิริมา ภูโยณนันทพงษ์, 2553:115-116)

โยคะเป็นการบริหารร่างกายอย่างหนึ่ง ที่ช่วยบริหารกล้ามเนื้อ ให้แข็งแรง พร้อม ๆ ไปด้วยฝึก การสร้างสมดุลและการรวมของร่างกาย-จิตใจและจิตวิญญาณเป็นหนึ่งเดียว การฝึกโยคะเป็นวิธีควบคุม จิตใจให้สงบ (นัตโตะซัง และศักดิ์ชัย ศรีวัฒนาปิติกุล, 2554: 16) การเริ่มฝึกโยคะตั้งแต่เด็ก เป็นการวางรากฐานที่มั่นคงให้กับชีวิต ธรรมชาติของร่างกายในวัยนี้ทุกส่วนของร่างกายยังอ่อนช้อย ซื่อต่อยืดหยุ่นสะดวก เป็นการง่ายต่อการฝึกท่าต่าง ๆ (อาสนะ) (สุนีย์ ยุวะจิตติ, 2544: 155) โยคะเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างถูกที่ถูกทาง ช่วยกระตุ้นให้เด็ก ๆ เรียนรู้ที่จะปลดปล่อยพลังงาน ที่มีอยู่อย่างมากมายมหาศาลด้วยการเคลื่อนไหวที่สัมพันธ์กับการหายใจ ที่เป็นหัวใจสำคัญของการฝึก ที่ส่งผลต่อการพัฒนาร่างกาย พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว ทั้งด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่ กล้ามเนื้อมัดเล็ก

รวมทั้งพัฒนาการ การรักษาสมดุการทรงตัว ความมั่นคง ตื่นตัว และส่งผลต่อพัฒนาการด้านอารมณ์ จิตใจทำให้เกิดพฤติกรรม สนุกสนาน สร้างจินตนาการทำทางต่าง ๆ เช่น ท่าเต่า ท่าสุนัข ท่าผีเสื้อ ฯลฯ ที่ช่วยผ่อนคลายได้ทั้งกายและจิตใจ รักษาสมดุด้วยกลวิธีตามธรรมชาติของท่าทางการเล่นโยคะ ที่แบ่งออกเป็นชุด ๆ ที่จับในตัวของมันเอง (นัตโตะซัง และศักดิ์ชัย ศรีวัฒนาปิติกุล, 2554: 153,159,163-164)

กิจกรรมโยคะเป็นการส่งเสริมพัฒนาการด้านร่างกาย ให้มีความแข็งแรง ยืดหยุ่น สร้างสมดุ ล้อมแซมส่วนที่สึกหรอในร่างกาย สัดส่วนที่เหมาะสม สร้างบุคลิกภาพที่ดี และช่วยให้มีความผ่อนคลาย ทางด้านอารมณ์ จิตใจ เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ที่ควรส่งเสริมตั้งแต่ระดับปฐมวัย ผู้วิจัย มีความสนใจที่จะศึกษา กิจกรรมโยคะ มาจัดเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกายให้แก่เด็ก ปฐมวัยเพื่อพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ซึ่งพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่ การยืน การเดิน การวิ่ง การกระโดด และการทรงตัวที่ดี กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่น ตลอดจนความสามารถในการควบคุม การเคลื่อนไหวของร่างกายต่าง ๆ ได้ดี เป็นส่วนที่สำคัญอย่างยิ่งต่อเด็กปฐมวัย เพราะ ถ้าเด็กมีสุข ร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์ ไม่เจ็บป่วย ก็จะส่งผลดีต่อพัฒนาการด้านอื่น ๆ ตามมา จะทำให้เด็ก เกิดความพร้อมที่จะเรียนรู้เมื่อร่างกายพร้อมเด็กก็จะเรียนรู้ได้ดีรวมทั้งตลอดจนการดำเนิน ชีวิตประจำวันได้อย่างมีความสุข

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลการพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย ที่ได้รับการจัดกิจกรรมโยคะ
2. เพื่อเปรียบเทียบผลการพัฒนาการด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย ก่อนและหลัง

การจัดกิจกรรมโยคะ

### สมมติฐานของการวิจัย

เด็กปฐมวัยหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมโยคะ เด็กปฐมวัยมีความสามารถในการใช้พัฒนาการ ทางร่างกายด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่ที่สูงขึ้น

### ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ เด็กปฐมวัยชายและหญิง ชั้นอนุบาลปีที่ 2/1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 โรงเรียนเทศบาลบ้านส่องนางใย สังกัดกองการศึกษา เทศบาลเมืองมหาสารคาม จำนวน 3 ห้อง รวมทั้งหมด 65 คน
2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ เด็กปฐมวัยชายและหญิง ชั้นอนุบาลปีที่ 2/1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 โรงเรียนเทศบาลบ้านส่องนางใย สังกัดกองการศึกษา

เทศบาลเมืองมหาสารคาม จำนวน 22 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยใช้ห้องเรียนเป็นหน่วยในการสุ่ม

3. ระยะเวลาที่ใช้ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ดำเนินการในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2559 ใช้เวลาในการวิจัย 4 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ครั้งละ 30 นาที

## ตัวแปรที่ศึกษา

2.1 ตัวแปรต้น ได้แก่ กิจกรรมโยคะ

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย

## เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. แผนการจัดกิจกรรมโยคะสำหรับเด็กปฐมวัย จำนวน 8 แผน
2. แบบประเมินทักษะด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย
3. แบบสังเกตพฤติกรรมการทำกิจกรรมโยคะสำหรับเด็กปฐมวัย

## การวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ได้ใช้สถิติพื้นฐานที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป

## สรุปผล

1. เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมโยคะ มีทักษะการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ หลังการจัดกิจกรรมโยคะ สูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมโยคะ โดยค่าเฉลี่ยหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมโยคะ มีทักษะการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ มีคะแนนค่าเฉลี่ยก่อนการทดลองเท่ากับ 13.55 คะแนนค่าเฉลี่ยหลังการทดลองเท่ากับ 21.09 มีระดับพัฒนาการทักษะของการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ในระลอกที่สูงขึ้น

## อภิปรายผล

จากการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาพัฒนาการทางด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ของเด็กปฐมวัย ผลการศึกษาอภิปรายผลได้ดังนี้

1. เด็กปฐมวัยมีคะแนนเฉลี่ยความพร้อมด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กอายุ 4-5 ปี พบว่าเด็กอายุ 4-5 ปี ที่ได้รับการจัดกิจกรรมโยคะมีคะแนนเฉลี่ยของความพร้อมด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่

ก่อนการจัดกิจกรรมโยคะ ( $\bar{X} = 13.55$ ) หลังการจัดกิจกรรมโยคะ ( $\bar{X} = 21.09$ ) มีระดับความพร้อมด้านกล้ามเนื้อมัดใหญ่อยู่ในระดับดี เนื่องจากระหว่างที่เด็กทำกิจกรรมเด็กมีโอกาใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ได้อิสระและเต็มที่ เกิดความสนุกสนานในการเคลื่อนไหวร่างกาย ซึ่งสอดคล้องกับ สุจินดา ขจรรุ่งศิลป์ (2549: 8) อธิบายถึง กล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นกล้ามเนื้อที่ใช้ในการบังคับการเคลื่อนไหววัยวะ ตามลำดับขั้นตอนของพัฒนาการ ที่ช่วยในการทำกิจกรรมต่าง ๆ สอดคล้องกับ กุลยา ตันติผลาชีวะ (2542: 107) อธิบายถึง การส่งเสริมพัฒนาการกล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นการสร้างความคล่องตัวด้วยการใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายให้ประสานสัมพันธ์ เช่น การเดิน การวิ่ง การยืน การกระโดด การนั่ง และการทรงตัวที่เคลื่อนไหวอย่างอิสระ เป็นการพัฒนาทักษะการควบคุมการเคลื่อนไหว โดยใช้ร่างกายส่วนต่าง ๆ ที่มีทักษะกลไกและระดับการประสานงานของกล้ามเนื้อที่ชัดเจน ซึ่งสอดคล้องกับ สิริมาภิญญอนันตพงษ์ (2553: 41-42 อ้างอิงถึง อาร์โนลด์ กีเซลล์ Arnold Gesell 1880-1961) ที่อธิบายถึงลักษณะพัฒนาการที่สำคัญของเด็กๆ ระยะเวลาที่ก็คือ การเปลี่ยนแปลงด้านการเคลื่อนไหว การทำงานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ การพัฒนาความสามารถในการควบคุมร่างกาย การบังคับส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย สอดคล้องกับผลการศึกษา กนกเลขา โชคสวัสดิ์ (2559) ได้ศึกษาและเปรียบเทียบทักษะของการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัยทั้งก่อนและหลังที่ได้รับการจัดกิจกรรมเกมเบ็ดเตล็ดชั้นอนุบาล 2/1 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2558 โรงเรียนเทศบาลศรีสวัสดิ์ พบว่า เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมเกมเบ็ดเตล็ดมีทักษะของการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ที่ระดับสูงชันกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับผลการศึกษา ยุพิน สีแก่ (2554) ที่ได้ศึกษาความสามารถการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ และเปรียบเทียบความสามารถการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ระดับเล็กน้อย ระดับปฐมวัย ก่อนและหลังการจัดกิจกรรมการเล่นพื้นบ้าน จากกลุ่มตัวอย่างนักเรียนที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา ระดับเล็กน้อย กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นปฐมวัย 3 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2554 โรงเรียนสาธิตลอออุทิศ ศูนย์การศึกษาพิเศษจำนวน 6 คน ผลปรากฏว่า หลังการจัดกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทย สูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมโยคะ มีทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่หลังการจัดกิจกรรมโยคะสูงกว่าก่อนการจัดกิจกรรมโยคะ โดยค่าเฉลี่ยหลักการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากการจัดกิจกรรมโยคะ เป็นการเปิดโอกาสให้เด็กได้เคลื่อนไหวร่างกายแขน ขา ลำตัวและการทรงตัว โดยผ่านการท่าโยคะ ท่าภูเขา ท่าต้นตาล ท่ายืนขาเดียว ท่าต้นไม้ ท่าเก้าอี้ ท่าจระเข้ ท่าตุ๊กแตนและท่างู ที่สนุกสนาน ผ่านเรื่องเล่า สอดคล้องกับ สาลี สุภาภรณ์ (2547: 8) อธิบายถึง โยคะเป็นการประยุกต์ท่าจากการเลียนแบบธรรมชาติ ให้มีความเหมาะสมโดยการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายตามที่กำหนด โดยเน้นการหายใจเข้า-ออก ให้สอดคล้องกับท่าฝึกและท่าสมาธิระหว่างฝึก สอดคล้องกับ นิตโตะซัง และศักดิ์ชัย ศรีวัฒนาพิติกุล (2554: 156-

164) อธิบายถึง โยคะเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายอิสระ มีประโยชน์มากมายหลายประการ ด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นท่าโยคะ ที่พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวทั้งกล้ามเนื้อใหญ่ กล้ามเนื้อมัดเล็ก เสริมสร้างศักยภาพด้านการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นท่าโยคะ โยคะสามารถพัฒนาร่างกาย-จิตใจ ทำให้เด็กได้รู้จักเพื่อนใหม่ ๆ และสังคมใหม่ ๆ ในการร่วมกิจกรรมโยคะที่สนุกสนาน และยังทำให้ร่างกายแข็งแรง โดยเฉพาะเด็ก ๆ แล้วมีนิสัยไม่ชอบการอยู่หนึ่ง ๆ นั้น เป็นธรรมชาติของพัฒนาการแต่ละช่วงวัยของเด็ก เป็นเพียงการตอบสนองต่อพัฒนาการของช่วงวัย 1-12 ปี โยคะจึงเหมาะสำหรับการพัฒนาทางร่างกายและจิตใจ ที่ให้ความสนุกสนานเพลิดเพลินเกิดจินตนาการ ในระหว่างฝึกยังได้ฝึกสมาธิ ในการเคลื่อนไหวร่างกาย สอดคล้องกับผลการศึกษา กัณทิมา พันเพิ่มพูน (2555) ได้ศึกษาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ ของเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมโยคะ อาสนะประกอบเสียงดนตรี ชั้นอนุบาล 1 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 ผลการวิจัยพบว่า 1) ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัยหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรีสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 2) ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กปฐมวัยหลังจากได้รับการจัดกิจกรรมเคลื่อนไหวแบบปกติสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 3) เด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมโยคะอาสนะประกอบเสียงดนตรีมีความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อใหญ่สูงกว่าเด็กปฐมวัยที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 สอดคล้องกับผลการศึกษา รัตนา มูลคำ (2556) ได้ศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบโยคะต่ออาการปวดคอและไหล่ ในพนักงานกับคอมพิวเตอร์ ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมการออกกำลังกายแบบโยคะสามารถลดอาการปวดคอและไหล่ได้ ในพนักงานสำนักงาน ที่ทำงานกับคอมพิวเตอร์เพิ่มความแข็งแรงและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ และเพิ่มความสามารถในการทำงานได้ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

#### ข้อเสนอแนะ

6 จากการศึกษาครั้งนี้ มีข้อเสนอแนะ เพื่อเป็นประโยชน์สำหรับผู้สนใจ จะนำกิจกรรมโยคะ เพื่อพัฒนาด้านกล้ามเนื้อใหญ่ ไปใช้แก่เด็กปฐมวัยดังนี้

##### 1. ข้อเสนอแนะในการนำไปใช้

1.1 ครูควรจัดกิจกรรมโยคะในวันที่เด็กใส่ชุดที่สะดวกในการออกกำลังกาย เพื่อความสะดวกในการออกกำลังกาย เช่น ชุดพลศึกษา

1.2 ก่อนการจัดกิจกรรมโยคะ ครูควรฝึกท่าโยคะ ให้พร้อมสำหรับสอนเด็ก

1.3 ครูผู้สอนสามารถเพิ่มเติมท่าโยคะทำอื่น ๆ ได้จะทำให้กิจกรรมมีความแปลกใหม่น่าสนใจเพิ่มมากขึ้น

## 2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาสมมติในการทำกิจกรรมของเด็กปฐมวัย เพิ่มเติมว่าส่งผลต่อการทำกิจกรรมหรือไม่

### บรรณานุกรม

- กนกกลา โชคสวัสดิ์. (2559). การจัดกิจกรรมเกมเบ็ดเตล็ด เพื่อพัฒนาทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กปฐมวัย. รายงานการสัมมนาวันศึกษาศาสตร์ “Education 4.0 : ครูกับการปฏิรูปการเรียนรู้” มหาวิทยาลัยมหาสารคาม. 16-17 กันยายน 2559 หน้า 37.
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2542). การดูแลเด็กวัยก่อนเรียน 3-5 ขวบ. กรุงเทพมหานคร: โชติสุขการพิมพ์
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2556). คู่มือพ่อแม่่มือใหม่เลี้ยงลูกวัยอนุบาล. กรุงเทพมหานคร: เบรินเบสบุ๊คส์
- นิตโตะซัง และศักดิ์ชัย ศรีวัฒนาปิติกุล. (2554). คุณหนูโยคะ. กรุงเทพมหานคร: วงกลม
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. (2553). เอกสารการสอนชุดวิชาการวัดและประเมินผลกลุ่มวิชาเตรียม  
ประสบการณ์ หน่วยที่ ๑ - ๗. พิมพ์ครั้งที่ ๕. นนทบุรี: ศูนย์หนังสือมหาวิทยาลัยสุโขทัย  
ธรรมมาธิราช.
- ยุพิน สีแก่. (2555). การศึกษาความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของนักเรียนระดับปฐมวัยที่มี  
ความบกพร่องทางสติปัญญาในระดับเล็กน้อย ที่ได้รับการจัดกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านไทย.  
ปริญญาานิพนธ์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต.
- รัตนา มูลคำ. (2556). ผลของการออกกำลังกายแบบโยคะต่ออาการปวดคอและไหล่ในพนักงาน  
สำนักงานที่ทำงานกับคอมพิวเตอร์. ปริญญาานิพนธ์ คณะพยาบาลศาสตร์ มหาลัยเชียงใหม่.
- สาลี สุภาภรณ์. (2547). ตำราโยคะโยคะ. พิมพ์ครั้งที่ 3. นครนายก: เฟื่องฟ้า.
- สิริมา ภิญโญนนตพงษ์. (2553). การวัดและประเมินผลแนวใหม่ เด็กปฐมวัย ฉบับปรับปรุงใหม่ล่าสุด.  
พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพมหานคร: ดอกหญ้าวิชาการ
- สุจินดา ขจรรุ่งศิลป์. (2549). การจัดประสบการณ์เพื่อพัฒนาเด็กปฐมวัยด้านร่างกายในประมวลสาระ  
ชุดวิชาการจัดการประสบการณ์สำหรับเด็กปฐมวัย. นนทบุรี. สาขาศึกษาศาสตร์  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- สุวิมล อุดมพิริยะ. (2548). การพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กสมองพิการ อายุ 4-7 ปี โดยใช้แผน  
กิจกรรมสร้างสรรค์. /ปริญญาานิพนธ์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยสวนดุสิต.
- สุนีย์ ยิวจิตติ. (2544). โยคะเพื่อพลังงานและพลังจิต. กรุงเทพมหานคร: ม.ป.พ.
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน. (2547). คู่มือหลักสูตรการศึกษาปฐมวัย พุทธศักราช  
2546(สำหรับเด็กอายุ 3-5 ปี). กรุงเทพมหานคร: ศุภสภาลาดพร้าว