

การส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายสมวัยในเด็กเล็ก กรณีศึกษาศูนย์พัฒนาเด็กเล็กในสังกัดเทศบาลนครภูเก็ต LIFE-COURSE BASED ON PHYSICAL ACTIVITY PROMOTION FOR KIDS CASE STUDY CHILD DEVELOPMENT CENTER CITY OF PHUKET

ชญาณ สงขลา¹ ทศนีย์ เอกวานิช¹ อัจฉรียา กลียะพัทธ์²

¹กองการแพทย์ เทศบาลนครภูเก็ต

²คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเชียงใหม่

การสร้างเสริมสุขภาพตลอดช่วงชีวิต เป็นการสร้างโอกาสให้ทุกคนสามารถทำกิจกรรมทางกายอย่างเหมาะสมกับวัย ในรูปแบบต่างๆ โดยเฉพาะในเด็กก่อนปฐมวัย ซึ่งเป็นช่วงวัยที่อยู่ระหว่างการมีพัฒนาการทางกลไกการเคลื่อนไหว (Motor Development) จำเป็นต้องมีการออกแบบกิจกรรมทางกายให้สมวัย

วัตถุประสงค์ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมสำหรับวัยเด็ก 4 ปี ในศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลนครภูเก็ต

วิธีดำเนินการวิจัย เป็นการศึกษาแบบกึ่งทดลอง Quasi experiment design กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย นักเรียน 4 ขวบ จากศูนย์พัฒนาเด็กเล็กเทศบาลนครภูเก็ต 1 (ศด.1) เป็นกลุ่มทดลอง โดยมีกลุ่มควบคุม 2 กลุ่ม (ศด.1 และศด.2) ใช้สนามเด็กเล่นแนวคิดฐานปัญญา (Brain Based Learning ; BBL playground) ในการส่งเสริมกิจกรรมทางกายแล้วทดสอบสมรรถนะสุขภาพ ก่อน-หลัง ในกลุ่มเด็กทั้งกัน 3 เดือน

ผลการวิจัย พบว่ากลุ่มทดลองมีการพัฒนาของกล้ามเนื้อหัวใจและมัดเล็กเพิ่มขึ้นแตกต่างจากกลุ่มควบคุม 1 และ 2 ส่วนค่าเฉลี่ยและค่าคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายของ *เด็กชาย* พบว่า ระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองในช่วงก่อนการทดลอง *ไม่มีความแตกต่างกัน* แต่ช่วงหลังการทดลอง 3 เดือนพบว่า ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกายของกลุ่มทดลองมีค่าต่ำกว่ากลุ่มควบคุม 1 และสมรรถภาพทางกายภายในกลุ่มทดลอง *ดีขึ้น* แตกต่างกับก่อนการทดลอง ($p < .01$) ยกเว้นค่าดัชนีมวลกายมีค่าต่ำลงเมื่อเทียบกับก่อนการทดลอง ($p < .05$) ในกลุ่มเด็กเล็กหญิงพบว่า ค่าคะแนนสมรรถภาพทางกายระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ช่วงก่อนการทดลอง *ไม่มีความแตกต่างกัน* ช่วงหลังการทดลอง 3 เดือนพบว่าค่าเฉลี่ย และค่าคะแนนสมรรถภาพทางกาย *การนั่งงอตัว* ในกลุ่มทดลองมีค่าต่ำกว่ากลุ่มควบคุม 2 โดยสมรรถภาพทางกายภายในกลุ่มทดลอง *ดีขึ้น* แตกต่างกับก่อนการทดลอง ($p < .01$) ยกเว้นค่าดัชนีมวลกายและลูกนั่ง *ไม่มีความแตกต่างกัน* ($p < .05$)

สรุปผลการวิจัย รูปแบบการออกกำลังกายที่แนะนำในกลุ่มเด็กปฐมวัย คือ การใช้สนามเด็กเล่นแนวคิดฐานปัญญา (Brain Based Learning ; BBL playground) ในการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย