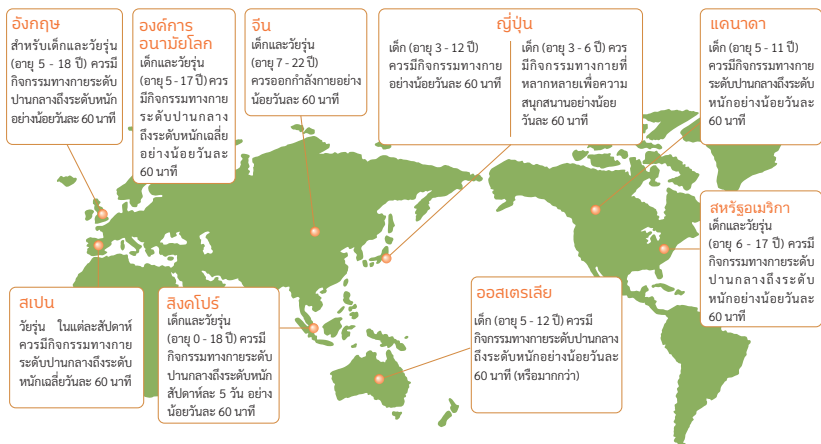


# ความสำคัญ ของกิจกรรมทางกายในเด็ก

## 1. สถานะปัจจุบันของวิถีชีวิตและสมรรถภาพทางกายของเด็กไทยและญี่ปุ่น

### (1) ข้อเสนอแนะการมีกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กทั่วโลก

การลดลงของสมรรถภาพทางกายของเด็กในปัจจุบันส่วนหนึ่งอาจเป็นผลมาจากการมีกิจกรรมทางกายในชีวิตประจำวันลดลง ทั้งนี้เพื่อแก้ไขปัญหานี้ องค์การอนามัยโลก (WHO) และหลายประเทศจึงได้เผยแพร่แนวทางการออกกำลังกายสำหรับเด็ก



Based on Early Childhood Exercise Guidelines Guidebook (Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology, 2012)

รูปที่ 1 ข้อเสนอแนะการมีกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กทั่วโลก

แนวทางทั้งหมดนี้แนะนำให้ทำกิจกรรมทางกายที่มีความหนักในระดับปานกลางถึงระดับหนักอย่างน้อย 60 นาทีต่อวัน เพื่อการพัฒนาด้านร่างกายและจิตใจ และเพื่อให้กิจกรรมทางกายที่ปฏิบัติในแต่ละวันเป็นกุญแจสำคัญในการสร้างพัฒนาการและสภาวะที่ดีให้กับเด็ก

แนวทางข้อเสนอแนะการมีกิจกรรมทางกายของเด็กมีการเปลี่ยนแปลงในช่วงหลายปีที่ผ่านมาตามการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมทางสังคม ระดับของการมีกิจกรรมทางกายขั้นต่ำที่กำหนดได้ค่อย ๆ เปลี่ยนไปตามแนวโน้มของช่วงเวลา

ข้อเสนอแนะขององค์กร (ปี)	ความหนัก	ระยะเวลา	ความถี่
สำนักประธานาธิบดีสหรัฐอเมริกา (1961)	กิจกรรมทางกายระดับหนัก	≥ 15 นาที	ทุกวัน
วิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬามิชิแกน (1995)	กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง	≥ 30 นาที	ทุกวัน
องค์การอนามัยโลก (2010)	กิจกรรมทางกายระดับปานกลาง ถึงระดับหนัก	≥ 60 นาที	ทุกวัน

ตารางที่ 1 ข้อเสนอแนะการมีกิจกรรมทางกายสำหรับเด็กทั่วโลก (ตั้งแต่ปี 1961 - 2010)

ด้วยแนวทางเหล่านี้ เราจึงได้ส่งเสริม Active Child Program (ACP) เพื่อเปิดโอกาสให้เด็ก ๆ ได้มีการเคลื่อนไหวร่างกายที่หลากหลายและที่สำคัญที่สุดคือ สนุกกับการมีกิจกรรมทางกาย ซึ่งการริเริ่มในการดำเนินกิจกรรมดังกล่าวนี้มีความคาดหวังที่จะช่วยสนับสนุนให้เด็ก ๆ ได้มีกิจกรรมทางกายมากยิ่งขึ้น

### (2) สถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายของเด็กไทย

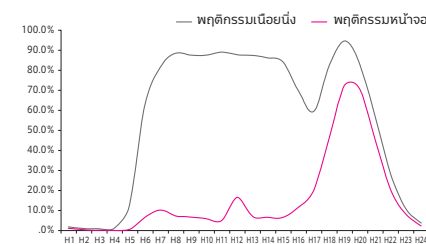
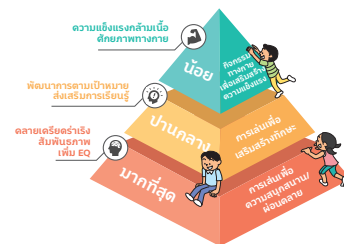
สถานการณ์ด้านการขาดกิจกรรมทางกายของกลุ่มประชากรวัยเด็กและเยาวชน เป็นประเด็นที่แทบจะทุกประเทศทั่วโลกต่างกำลังประสบปัญหา และหาแนวทางในการส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนในประเทศของตนได้มีโอกาสในการเคลื่อนไหวร่างกายให้มากยิ่งขึ้น เช่นเดียวกัน การที่ประเทศไทยและประเทศญี่ปุ่นได้ร่วมกันจัดทำคู่มือการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็กด้วยการเล่นตามแนวคิด ACP (Active Child Program) เล่มนี้ขึ้น ก็เป็นผลสืบเนื่องมาจากสถานการณ์ดังกล่าวข้างต้น

#### 1 สถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนไทยอยู่ในระดับที่ต่ำเป็นห่วง

ผลการสำรวจการมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนไทย ปี 2561 โดยสถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า มีเด็กไทยประมาณ 1 ใน 4 หรือร้อยละ 26.2 เท่านั้น ที่มีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ 60 นาทีต่อวัน ตามข้อเสนอแนะขององค์การอนามัยโลก (WHO) สถานการณ์ดังกล่าวสะท้อนถึงความจำเป็นอย่างยิ่งที่หน่วยงานที่เกี่ยวข้องในประเทศไทยต้องมีการส่งเสริมกิจกรรมทางกายให้กับเด็กไทยอย่างจริงจังและต่อเนื่องมากยิ่งขึ้น โดยคู่มือฉบับนี้จะเป็นเครื่องมือหนึ่งให้กับโรงเรียนซึ่งมีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมสุขภาพให้กับเด็กได้นำไปใช้ต่อไป

เมื่อศึกษาถึงต้นตอของปัญหา อาจกล่าวได้ว่าเหตุผลสำคัญที่ส่วนทำให้เด็กไทยมีกิจกรรมทางกายไม่เพียงพอ นั้น เนื่องมาจากวิถีชีวิต การเรียน และรูปแบบการเล่นของเด็กเปลี่ยนไปจากอดีต จากเดิมเด็ก ๆ ใช้เวลาว่างออกไปเล่นกับเพื่อนเปลี่ยนเป็นการใช้เวลาว่างหมดไปกับหน้าจออิเล็กทรอนิกส์ประเภทต่าง ๆ ดังจะพบว่า ปัจจุบันเด็กไทยมีการวิ่งเล่นกลางแจ้ง (Active Play) น้อยมากเมื่อเทียบกับเกณฑ์ที่กำหนด โดยพบว่ามีเพียงร้อยละ 8.7 ที่วิ่งเล่นกลางแจ้งแบบไม่มีถูกตึกมากกว่า 2 ชั่วโมงต่อวัน ในขณะที่ข้อมูลการใช้หน้าจอหรือพฤติกรรมเนือยนิ่งของเด็ก ซึ่งพิจารณาจากการใช้หน้าจออิเล็กทรอนิกส์ เพื่อความบันเทิงไม่เกิน 2 ชั่วโมงต่อวัน ตามคำแนะนำของประเทศแคนาดา พบว่ามีเพียงร้อยละ 25.6 เท่านั้น กล่าวคือมีเด็กไทยประมาณ 3 ใน 4 ที่ใช้เวลาอยู่กับหน้าจอเกินกว่าข้อเสนอแนะที่กำหนด

อย่างไรก็ดี เมื่อศึกษาข้อมูลการส่งเสริมกิจกรรมทางกายภายในโรงเรียนกลับพบว่า โรงเรียนมุ่งเน้นการส่งเสริมกิจกรรมกีฬาและกิจกรรมทางกายที่มีโครงสร้าง (Organize sport and exercise) เป็นหลัก โดยพบว่ามีเด็กไทย ร้อยละ 44.1 ที่มีส่วนร่วมในการเล่นกีฬาและ/หรือกิจกรรมทางกายที่มีโครงสร้าง ซึ่งหากพิจารณาสัดส่วนการมีกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมสำหรับเด็ก หรือพิจารณาการเล่นของเด็กด้านล้าง ก็พบว่า เป็นทิศทางการส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายที่ยังไม่ถูกต้องเท่าใดนัก เนื่องจากในความเป็นจริง เด็ก ๆ ควรได้เล่นแบบอิสระ (Free play) ตามความชอบและความสนุกสนานในสัดส่วนมากที่สุด จากนั้นจึงเป็นเรื่องของการเล่นเพื่อเสริมทักษะ (Active Play) ในสัดส่วนที่รองลงมา โดยกิจกรรมกีฬาและกิจกรรมทางกายที่มีโครงสร้างจะมีสัดส่วนน้อยที่สุด ทั้งนี้เนื่องจากกิจกรรม Free play และ Active play จะช่วยเสริมความฉลาดทางอารมณ์ (Emotional Quotient: EQ) ให้กับเด็ก รวมถึงช่วยให้เด็กกล้าเสี่ยง ไม่เกรียติ และช่วยให้เด็กมีพัฒนาการที่เหมาะสมตามช่วงวัย ซึ่งในสองส่วนนั้นนับว่าเป็นพื้นฐานที่สำคัญ ในขณะที่กีฬาและกิจกรรมทางกายที่มีโครงสร้างแม้จะช่วยเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและสมรรถภาพทางกายให้กับเด็กได้ แต่อาจไม่จำเป็นต้องทำในสัดส่วนที่มากที่สุดนั่นเอง



ที่มา: โครงการพัฒนาแนวทางขยายผลต้นแบบการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน "โรงเรียนฉลาดเล่น (Active School)" พ.ศ. 2559 สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล

รูปที่ 2 ปริมาณกิจกรรมทางกายแสดงสัดส่วนที่เหมาะสมและประโยชน์ของกิจกรรมทางกายสำหรับเด็ก

ที่มา: โครงการพัฒนาแนวทางการติดตามและเฝ้าระวังพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายของประชากรไทย สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, พ.ศ. 2559

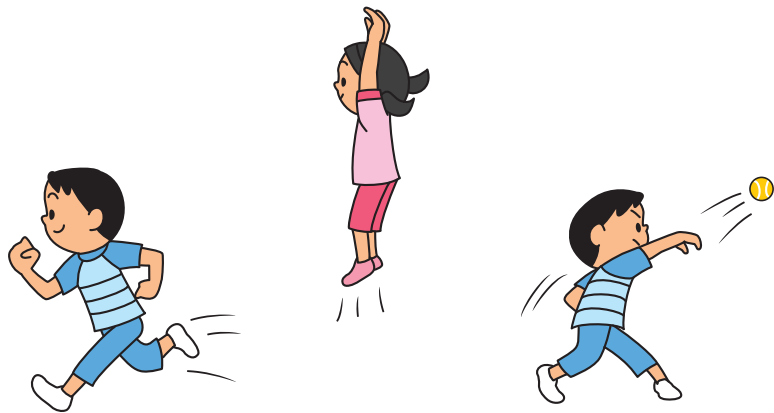
รูปที่ 3 ระยะเวลาในการใช้เวลากับพฤติกรรมเนือยนิ่ง (เส้นสีฟ้า) และ การใช้หน้าจอ (เส้นสีชมพู) ตลอดช่วงเวลา 24 ชั่วโมง พ.ศ. 2559

๒ โรงเรียน ครอบครัว และสภาพแวดล้อม: ปัจจัยสนับสนุนที่สำคัญ

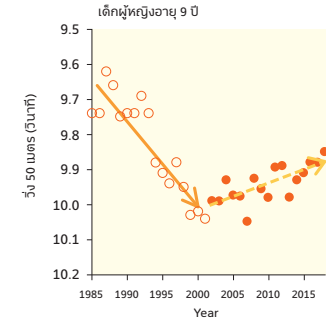
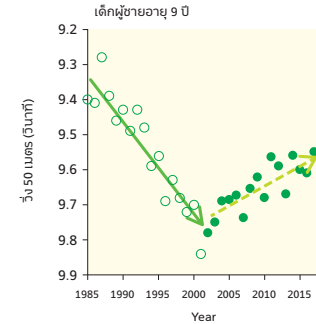
สิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัวเด็ก นับว่ามีความสัมพันธ์ต่อการมีกิจกรรมทางกายของเด็กเป็นอย่างมาก เมื่อพิจารณาข้อมูลตัวชี้วัดด้านสิ่งแวดล้อมและปัจจัยที่สนับสนุนการมีกิจกรรมทางกายของเด็ก พบว่า อยู่ในระดับที่ดี โดยตัวชี้วัดด้านการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในโรงเรียน (อาทิเช่น โรงเรียน สนามเด็กเล่นกลางแจ้ง สนามกีฬา พื้นที่อเนกประสงค์ รวมถึงอุปกรณ์ที่อยู่ในสภาพใช้งานได้) พบว่ามีมากถึงร้อยละ 70.1 เช่นเดียวกับปัจจัยด้านครอบครัวและกลุ่มเพื่อน (อาทิเช่น ร่วมเล่นกับบุตรหลาน ไปรับไปส่งที่สวนสาธารณะ และจ่ายค่าสมาชิกหรืออุปกรณ์กีฬาให้) และการสนับสนุนจากรัฐบาล (อาทิเช่น ความเข้มแข็งของผู้นำ แหล่งทุน ทรัพยากร และมีการริเริ่มสนับสนุนส่งเสริมการมีกิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชนในระดับประเทศ) ที่พบว่าอยู่ในระดับที่สูงเช่นเดียวกันคือร้อยละ 71.0 และ 74.4 ตามลำดับ รวมถึงปัจจัยด้านชุมชนและสิ่งแวดล้อม (อาทิเช่น เด็กหรือพ่อแม่ผู้ปกครองทราบถึงการมีสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรม สวนสาธารณะ สนามเด็กเล่นที่สามารถเข้าถึงและใช้งานได้ในชุมชน) ก็อยู่ในเกณฑ์ที่ดีคือร้อยละ 64.2 จากข้อมูลปัจจัยสนับสนุนด้านสภาพแวดล้อมรอบตัวเด็ก ซึ่งรวมถึงโรงเรียนที่อยู่ในระดับสูง ทว่าเด็กไทยมีกิจกรรมทางกายที่เพียงพอ กลับมีเพียง 1 ใน 4 เท่านั้น สะท้อนให้ทราบว่าเด็กและเยาวชนไทยยังไม่ได้รับโอกาสในการมีกิจกรรมทางกายอย่างเพียงพอ อย่างไรก็ดี จากการทดลองนำกิจกรรม THAI-ACP มาใช้กับเด็กไทยในโรงเรียนนำร่อง พบว่า การจัดกิจกรรม THAI-ACP ช่วยให้เด็กไทยมีโอกาสได้ทำกิจกรรมทางกายมากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะช่วงเวลาที่อยู่ที่โรงเรียน

(3) สถานการณ์การมีกิจกรรมทางกายของเด็กญี่ปุ่น

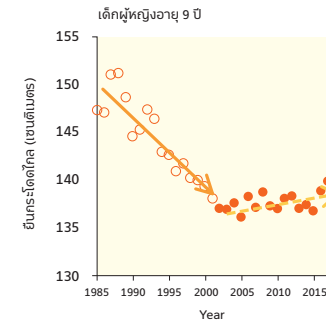
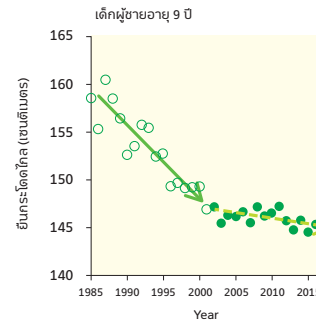
จากข้อมูลของ Japan Sports Agency ระบุว่า สมรรถภาพทางกายของเด็กญี่ปุ่นอยู่ในจุดสูงสุดในปี 2528 และลดลงอย่างมากหลังจากนั้นเป็นต้นมาจนถึงปี 2543 ทั้งนี้ ถึงแม้ว่าผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปีบางประเภทแสดงให้เห็นถึงการพัฒหน้าที่ดีขึ้น แต่คะแนนของรายการทดสอบหลายรายการยังคงต่ำกว่าที่รายงานไว้ในปี 2528 ที่ถือเป็นปีที่ระดับสมรรถภาพทางกายโดยรวมของเด็กญี่ปุ่นสูงที่สุด ซึ่งแนวโน้มดังกล่าวนี้สังเกตได้ชัดเจนในเรื่องของความสามารถพื้นฐานของการเคลื่อนไหว เช่น การวิ่ง การกระโดด และการขว้างปา สำหรับเด็กในโรงเรียนประถมศึกษา



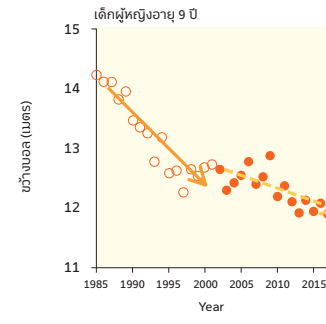
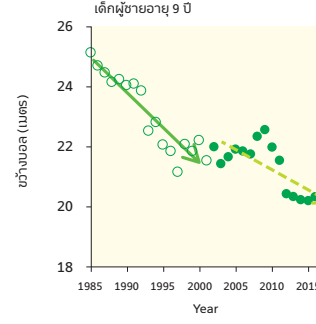
วิ่ง 50 เมตร (วินาที)



ยืนกระโดดไกล (เซนติเมตร)



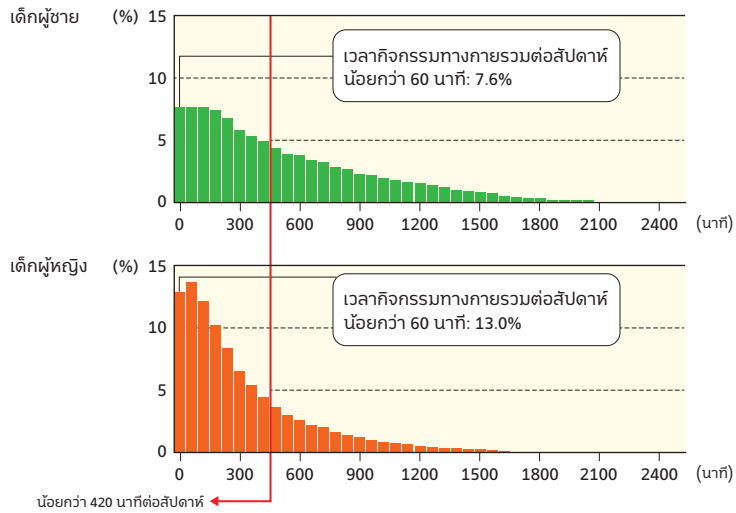
ขว้างบอล (เมตร)



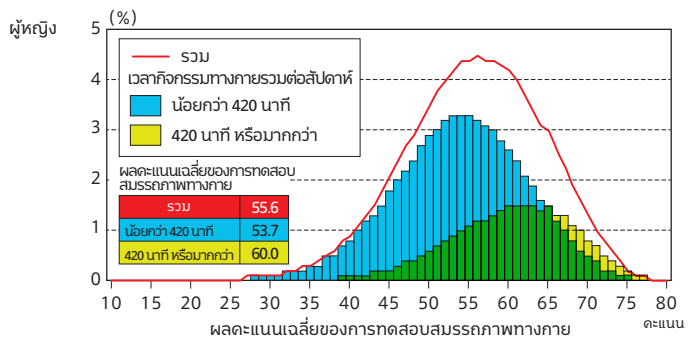
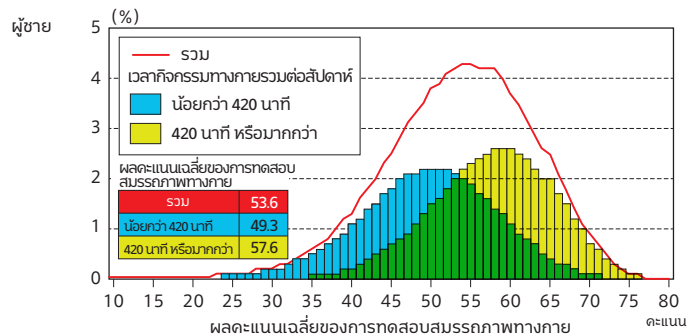
ที่มา: FY 2018 Survey on Physical Fitness and Exercise Capacity (2019)

รูปที่ 4 การเปลี่ยนแปลงสมรรถภาพทางกายของเด็กญี่ปุ่น

ทั้งนี้ ประเด็นดังกล่าวนี้สามารถนำมาอธิบายถึงการไม่คำนึงถึงความสำคัญของการมีกิจกรรมทางกายอย่างแพร่หลาย ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงของสภาพแวดล้อมทางสังคมและทางกายภาพที่อยู่รอบตัวเด็ก ซึ่งทำให้พวกเขาประสบความสำเร็จลำบากในการหาเวลา พื้นที่ และเพื่อนในการร่วมเล่นและเล่นกีฬา อย่างไรก็ตาม ไม่ใช่เด็กทุกคนที่แปลกแยกห่างเหินจากเรื่องของการมีกิจกรรมทางกายและกีฬา เพราะเด็กบางคนก็มีส่วนร่วมในการเล่นกีฬามากขึ้น การสำรวจที่จัดทำในปี 2019 โดย Japan Sports Agency ได้สังเกตเห็นสัดส่วนของเด็กที่ไม่ค่อยมีส่วนร่วมในการออกกำลังกาย (เวลารวมของการมีกิจกรรมทางกายน้อยกว่า 60 นาทีต่อสัปดาห์ รูปที่ 5) และช่องว่างของสมรรถภาพทางกายที่กว้างขึ้นระหว่างกลุ่มเด็กที่มีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมทางกายและกลุ่มที่ไม่ทำกิจกรรม (รูปที่ 6)



ที่มา: FY 2019 National Survey of Physical Fitness, Athletic Performances and Exercise Habits (2019)  
รูปที่ 5 การกระจายเวลาการมีกิจกรรมทางกายทั้งหมดต่อสัปดาห์ (นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5)



ที่มา: FY 2019 National Survey of Physical Fitness, Athletic Performances and Exercise Habits (2019)  
รูปที่ 6 ความสัมพันธ์ระหว่างค่าเฉลี่ยของเวลารวมในการมีกิจกรรมทางกายต่อสัปดาห์ กับคะแนนสมรรถภาพทางกายโดยรวม (นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5)

## 2. ข้อค้นพบจากการส่งเสริมกิจกรรมทางกายในเด็ก

การเล่น เป็นกิจกรรมที่สร้างความสุขและรอยยิ้มให้กับเด็กทุกคน ยิ่งได้วิ่งเล่นหรือเคลื่อนไหวมากขึ้นเท่าใด เสียงหัวเราะ แววตาและรอยยิ้ม ที่มีกับเด็ก ๆ ก็ยิ่งเพิ่มทวีคูณมากขึ้นตามไปด้วย แต่ในเชิงลึกเรื่องราวของการเล่น ก่อประโยชน์ในด้านต่าง ๆ ให้กับเด็กและเยาวชนได้มากกว่าที่เราคิดและรับทราบ หลักฐานทางวิชาการจำนวนมากไม่เว้น ที่ยืนยันให้เห็นว่า การเล่นอย่างเหมาะสมจะนำไปสู่การสร้างปฏิสัมพันธ์ พัฒนาการด้านร่างกาย อารมณ์และสังคม ทักษะการคิดวิเคราะห์และการสื่อสาร สติปัญญาและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของเด็กได้อย่างครบถ้วนและเหมาะสมตามช่วงวัย จนอาจกล่าวได้ว่าเป็น “มหัศจรรย์ของการเล่น”

### (1) การเพิ่มขึ้นของสมรรถภาพทางกายและความสามารถในการเคลื่อนไหว

#### ① เพิ่มทักษะการทำงานที่ประสานกันของร่างกายและความสามารถพื้นฐานในการหลีกเลี่ยงอันตราย

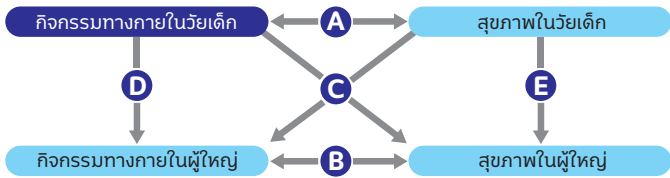
สมรรถภาพทางกายก่อให้เกิดกิจกรรมของมนุษย์ และส่วนใหญ่มีส่วนช่วยรักษาสุขภาพกาย พร้อมทั้งเสริมสร้างสุขภาพจิต เช่น แรงจูงใจในตนเองที่ดีขึ้นและพลังใจ ดังนั้น สมรรถภาพทางกายจึงมีความสำคัญในชีวิตของเรา และในวัยเด็กเช่นกัน อย่างไรก็ตามเราควรจำไว้ว่าสมรรถภาพทางกายมีความแตกต่างกันในแต่ละบุคคล หากไม่ได้รับการส่งเสริมให้เหมาะสมกับพัฒนาการของเด็กแต่ละคนก็จะไม่เกิดผล และอาจส่งผลเสียได้ในทางตรงข้ามระบบประสาทพัฒนาอย่างมากในเด็กปฐมวัยถึงร้อยละ 80 ของความสามารถในวัยผู้ใหญ่ เมื่ออายุประมาณ 5 ขวบ เด็กจะมีความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกายที่สัมพันธ์กันดีขึ้น เช่น กำหนดเวลาการเคลื่อนไหวของร่างกายหรือควบคุมพลังที่จะใช้จะดีขึ้นอย่างมากในช่วงเวลานี้ ความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกายที่สัมพันธ์กันเป็นสิ่งสำคัญในการเรียนรู้ การเคลื่อนไหวทางกายภาพใหม่ ๆ การเสริมสร้างความสามารถนี้ในวัยเด็กของคน ๆ หนึ่งมีความสำคัญในการช่วยสร้างรากฐานสำหรับการพัฒนาความสามารถในการเคลื่อนไหวหลังวัยเด็ก โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐานที่เด็ก ๆ ได้เรียนรู้ในช่วงเวลานี้จะช่วยสร้างพื้นฐานสำหรับการเล่นและกิจกรรมทางกาย (กีฬา) ที่ซับซ้อนมากขึ้น รวมถึงการป้องกันตนเองจากอันตรายและการบาดเจ็บ

#### ② เสริมสร้างความแข็งแรงในการทรงตัวและเพิ่มความทนทานของกล้ามเนื้อ

ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา ผู้ใหญ่หลายคนตระหนักว่าเด็ก ๆ บ่นเรื่องความเหนื่อยง่ายได้ง่าย และบอกว่าพวกเขาเหนื่อยหรือไม่สามารถขยับได้อีก เด็กก่อนวัยเรียนที่เคลื่อนไหวร่างกายในชั้นอนุบาลมักจะแสดงความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพื่อรองรับร่างกายของพวกเขา ซึ่งวัดได้จากระยะเวลาที่พวกเขาสามารถรองรับน้ำหนักตัวด้วยขาของพวกเขา ในขณะที่ยืนทรงตัวระหว่างแขนทั้งสอง วางมือข้างหนึ่งไว้ในการพยุงและยกขาแต่ละข้างของพวกเขาขึ้นจากพื้น นอกจากนี้ การศึกษายังแสดงให้เห็นว่าเด็กก่อนวัยเรียนที่เข้าเรียนในโรงเรียนอนุบาล ที่แนะนำโปรแกรมการเล่นทางกายภาพในเชิงรุกแสดงให้เห็นถึงการดูดซึมออกซิเจนสูงสุดที่สูงขึ้น ซึ่งเป็นตัวชี้วัดความอดทน โดยทั่วไป ความแข็งแรง และความอดทนของกล้ามเนื้อทำหน้าที่สำคัญในการฝึกเล่นและออกกำลังกายที่กระฉับกระเฉงมากขึ้น นอกจากนี้ยังเป็นองค์ประกอบที่สำคัญสำหรับสมรรถภาพทางกาย ถือได้ว่าเป็นแนวทางที่ถูกต้องสำหรับเด็ก ทั้งอายุต่ำกว่าและในวัยเรียน แม้ว่าความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความอดทนจะไม่เพิ่มขึ้นอย่างมากในวัยเด็ก แต่การออกกำลังกายทุกวันจะช่วยเพิ่มความทนทานและการทำงานของหัวใจและปอดได้อย่างค่อยเป็นค่อยไป เป็นสิ่งสำคัญที่เด็ก ๆ จะได้รับโอกาสที่เหมาะสมในการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความอดทน ผ่านการเล่นทางกายภาพอย่างต่อเนื่อง

**3) นิสัยการออกกำลังกายในวัยเด็กส่งผลต่อพวกเขาเมื่อโตเป็นผู้ใหญ่**

จากการสำรวจติดตามเด็กก่อนวัยเรียนที่จัดทำโดยกระทรวงศึกษาธิการ วัฒนธรรม วิทยาศาสตร์ กีฬา และเทคโนโลยี พบว่า เด็กที่จบการศึกษาจากโรงเรียนอนุบาลที่เน้นการพัฒนาสมรรถภาพทางกายมีแนวโน้มที่จะออกกำลังกายบ่อยขึ้น เข้าร่วมกิจกรรมสपोर्टคลับมากขึ้น และโดยทั่วไปคะแนนดีกว่าในการทดสอบสมรรถภาพทางกายใหม่ของการตรวจ การค้นพบนี้แสดงให้เห็นว่า เด็กที่มีส่วนร่วมในการเล่นกีฬาในวัยเด็กยังคงเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตต่อไป เป็นที่ทราบกันดีว่า นิสัยการออกกำลังกายในวัยเด็กมีผลดีต่อพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายและส่งผลกระทบต่อสุขภาพในวัยผู้ใหญ่ (รูปที่ 7) สมรรถภาพทางกายและความสามารถในการเคลื่อนไหวของเด็กค่อย ๆ สร้างขึ้นจากนิสัยการมีส่วนร่วมในกิจกรรม การเล่นที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย และพฤติกรรมการใช้ชีวิตอย่างสม่ำเสมอ ในแง่ของการสร้างรากฐานสำหรับ สมรรถภาพทางกายและจิตใจตลอดชีวิต สิ่งสำคัญสำหรับวัยเด็กที่จะได้สัมผัสกับความสนุกสนานของการออกกำลังกาย ในขณะที่พวกเขายังเด็กและพัฒนานิสัยการออกกำลังกายให้เป็นประจำ

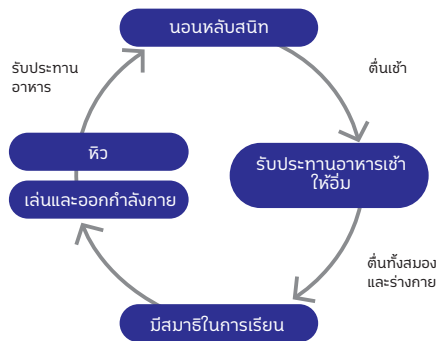


ปรับปรุงข้อมูลมาจาก Blair et al. (1989)  
รูปที่ 7 ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายและสุขภาพ

**(2) การพัฒนาด้านสุขภาพกาย**

**1) สร้างพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี**

การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยส่งเสริมพัฒนาการด้านการทำงานของร่างกาย มีส่วนช่วยในการสร้างสุขภาพตลอดชีวิตและพฤติกรรมการใช้ชีวิตที่กระตือรือร้น การออกกำลังกายจะช่วยลดความเสี่ยงต่อสุขภาพในเด็กปฐมวัย และความเสี่ยงต่อโรคในกลุ่ม Non-Communicable Diseases (NCDs) เช่น ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดผิดปกติ กล้ามเนื้อหัวใจตาย และเบาหวาน ที่อาจเกิดขึ้นในภายหลัง ทั้งนี้ ในเด็กที่บ่นว่องวอนและอ่อนเพลียในตอนเช้า เกียจคร้านในทุกสิ่งที่ทำและบ่นเหนื่อยใจ เมื่อเด็กได้มีส่วนร่วมในการเล่น ร่างกายพวกเขาจะหิว รับประทานอาหารได้ดี และมีความเหนื่อยเพียงพอที่จะนอนหลับสนิท (รูปที่ 8) การทำเช่นนั้นอย่างต่อเนื่องเด็ก ๆ จะมีสุขภาพที่ดีขึ้นในแง่ของ อากาศปวดหัว ปวดท้อง และความเหนื่อยล้าทางร่างกายที่ลดลงพร้อมกับพลังและพลังใจที่เพิ่มขึ้น ทำให้มีนิสัย ในการออกกำลังกายเป็นประจำ สำหรับเด็กกิจกรรมการเล่นที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายจะช่วยรักษาสุขภาพกายและใจ



รูปที่ 8 ห่วงโซ่ชีวิตของการดำเนินชีวิต

**2) พัฒนาร่างกายให้แข็งแรงและสมดุล**

รูปร่างที่อ้วนและผอม ส่วนใหญ่อาจเกิดจากการบริโภคสารอาหารที่ไม่ครบถ้วนและการขาดการออกกำลังกาย ซึ่งมีผลต่อการสร้างกระดูก นอกเหนือจากการได้รับแคลเซียม วิตามินดี และสารอาหารอื่น ๆ อย่างเพียงพอแล้ว การออกกำลังกายอย่างเพียงพอมีความสำคัญต่อการสร้างกระดูก ดังนั้น การออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยพัฒนาร่างกายให้แข็งแรงและสมดุล และช่วยป้องกันโรคอ้วนและน้ำหนักตัวน้อย การเล่นดี กีฬาดี และนอนหลับดี มีความสำคัญต่อการพัฒนาร่างกายให้แข็งแรงและสมดุล ไม่ควรเกินหรือขาดอย่างใดอย่างหนึ่ง

**(3) พัฒนาการของจิตใจเชิงบวก**

**1) พัฒนาทัศนคติเชิงบวกและการรับรู้ความสามารถ**

สำหรับเด็กที่มีส่วนร่วมอย่างคล่องแคล่ว เช่น กิจกรรมการเล่นที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายจะช่วยพัฒนาทัศนคติที่ดีต่อทุกสิ่ง และยังช่วยบำรุงจิตใจให้แข็งแรง จากการสำรวจเด็กก่อนวัยเรียนของกระทรวงศึกษาธิการ วัฒนธรรม วิทยาศาสตร์ กีฬา และเทคโนโลยี พบว่า เด็กที่เคลื่อนไหวทางร่างกายมีแนวโน้มที่จะแสดงคุณลักษณะทางบวก เช่น การมีความมั่นใจในตนเอง ความอดทน การเข้าสังคม และการเข้ากับบุคคลอื่น เด็กที่ถูกสังเกตเห็นว่ามีความมั่นใจในตนเองมีแนวโน้มที่จะเคลื่อนไหวร่างกายมากขึ้น วิ่งไปรอบ ๆ อย่างอิสระและเล่นร่วมกับเพื่อน ๆ ในโรงเรียนอนุบาลและเนอสซอรี่

คุณลักษณะเชิงบวกนี้ได้รับการสนับสนุนจากความสามารถ หรือความรู้สึกว่าสามารถทำได้และมั่นใจในตนเอง เด็ก ๆ ได้รับพื้นฐานของการรับรู้ความสามารถในการเล่นและการออกกำลังกายในวัยเด็กโดยการส่งเสริมประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จผ่านกิจกรรมการเล่นที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย และความสามารถในการรับรู้ นั้นนำไปสู่การมีส่วนร่วมอย่างกระตือรือร้นในกิจกรรมทางกายหรือกีฬาในปโต ๆ ไป เด็กที่มีความสามารถในการเล่นกีฬาจะเติบโตขึ้นมาเพื่อรักและมีส่วนร่วมในการออกกำลังกาย แต่ผู้ที่มีารรับรู้แบบขาดทักษะจะไม่เต็มใจมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกาย ดังนั้น จึงเป็นเรื่องสำคัญที่จะต้องสร้างสภาพแวดล้อมที่ออกแบบมาเพื่อให้เด็กมีโอกาสประสบประสบการณ์ที่ประสบความสำเร็จ ในขณะที่เพลิดเพลินกับกิจกรรมการเล่นที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย รวมถึงเพื่อให้เด็กที่มีพัฒนาการที่แตกต่างกันสามารถมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเล่นที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายร่วมกัน

**(4) พัฒนาการของความสามารถในการปรับตัวทางสังคม**

**1) ช่วยให้เด็กสามารถควบคุมอารมณ์และเล่นเข้ากันได้ดีกับเด็กคนอื่น ๆ**

เด็กเรียนรู้ผ่านการเล่นและโต้ตอบกับเด็กคนอื่น ๆ ว่าพวกเขาต้องปฏิบัติตามกฎ ต้องควบคุมตนเอง และต้องสื่อสารกับผู้อื่น เพื่อร่วมมือและทำงานร่วมกัน เด็ก ๆ หลายคนอายุประมาณ 5 - 6 ขวบ เรียนรู้วิธีการเป็นผู้นำหรือเต็มบทบาทบางอย่างในกลุ่ม จำเป็นอย่างยิ่งที่เด็ก ๆ จะต้องมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกในครอบครัว ผู้สอน และเด็กในรุ่นหรือกลุ่มเดียวกันเมื่อโตขึ้น การเล่นหรือการมีกิจกรรมทางกายโดยเฉพาะอย่างยิ่งการเล่นแบบมีกฎกติกาหรือกีฬา ให้โอกาสในการกระตุ้นพัฒนาการทางสังคม กิจกรรมการเล่นที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายยังช่วยปลดปล่อยความเครียด และช่วยเติมเต็มความสดชื่น

**(5) พัฒนาทักษะการรู้คิด**

**1) สนับสนุนการพัฒนาสมองและฝึกฝนความคิดสร้างสรรค์**

สมองหลายส่วนทำหน้าที่สัมพันธ์กันเมื่อเราทำกิจกรรมทางกายตั้งแต่การตัดสินใจสถานการณ์ไปจนถึงการเคลื่อนไหวของร่างกาย ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมา มีข้อเสนอแนะว่าการออกกำลังกายมีผลดีต่อความสามารถทางปัญญา ตัวอย่างเช่น งานวิจัยจำนวนหนึ่งได้แสดงให้เห็นว่ากิจกรรมการเคลื่อนไหวทั้งร่างกายที่ต้องเคลื่อนไหวอย่างว่องไว (เช่น หมุนตัวเร็ว ๆ) การตัดสินใจสถานการณ์หรือการคิดเชิงกลยุทธ์มีประสิทธิภาพในการส่งเสริมพัฒนาการของการควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายและการทำงานของสมอง การค้นพบนี้ชี้ให้เห็นว่าการเล่นและการออกกำลังกาย (กีฬา) อาจมีส่วนในการส่งเสริมพัฒนาการของทักษะการรู้คิด นอกเหนือไปจากข้อได้เปรียบเชิงสาเหตุอย่างง่ายที่ว่า การออกกำลังกายช่วยเพิ่มประสิทธิภาพทางการเรียน



ความสามารถในการจดจำพื้นที่เป็นสิ่งสำคัญสำหรับสมองในการควบคุมการเคลื่อนไหว ความสามารถนี้ช่วยให้เราจดจำรูปการณ์ของวัตถุ 3 มิติได้อย่างแม่นยำ (เช่น ตำแหน่ง ทิศทาง ระยะห่าง หรือความเร็ว) ในบริบทของเกมกีฬา ตัวอย่างเช่น ในเกมวอลเลย์บอลผู้เล่นจะตัดสินใจเกี่ยวกับความเร็ว มุม และวิถีของลูกบอล ในการกระโดดตามและตีลูก การเคลื่อนไหวเหล่านี้เกิดจากการเคลื่อนไหวที่เกี่ยวข้องกับการที่สมองประมวลผลข้อมูลที่ได้รับจากการทำงานของประสาทสัมผัส เช่น การมองเห็นและการได้ยิน ซึ่งตามมาด้วยการทำให้ร่างกายตอบสนองตามข้อมูลหรือความสามารถในการจดจำพื้นที่

เด็ก ๆ เรียนรู้ที่จะสร้างสรรค์ในขณะที่มีส่วนร่วมในการเล่นและเปลี่ยนแปลงโดยการปรับตัวและคิดค้นกฎใหม่ การเล่นของเด็กแบบดั้งเดิมที่มีประวัติอันยาวนาน มีกฎและวิธีเล่นในท้องถิ่นซึ่งแสดงให้เห็นถึงความคิดสร้างสรรค์ของเด็กในการเล่น

### (6) มหัตถจริยทางอารมณ์และสังคม

การเล่น ยังส่งผลต่อพัฒนาการด้านอารมณ์และสังคมของเด็ก การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายกับพ่อ แม่ เพื่อน ๆ เด็กในวัยเดียวกันหรือวัยใกล้เคียงกัน จะทำให้เด็กเกิดความสนุกสนานเพราะได้มีสังคมร่วมกัน อารมณ์แจ่มใส รู้สึกว่าตนเองเป็นคนแข็งแรง มีความมั่นใจ และกล้าแสดงออกได้อย่างเหมาะสม (วิภารัตน์ จอกทอง, 2557) โดยเฉพาะอย่างยิ่งการส่งเสริมการเล่นในโรงเรียน จะช่วยให้เด็กมีทัศนคติที่ดีต่อโรงเรียน รวมทั้งมีความผูกพันกับโรงเรียนมากยิ่งขึ้น และหากมีการจัดกิจกรรมทางกายในระหว่างการเรียนก็จะช่วยให้เด็กมีความสุขและสนุก และพร้อมต่อการเรียนรู้อีกยิ่งขึ้น (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2562) การนำเกมการเล่นที่มีรูปแบบวิธีเล่นที่เหมาะสมมาใช้ เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายสามารถช่วยให้เด็ก ๆ ได้พัฒนาทักษะทางสังคม (ญานันท์ เหล่าวิริยะรัตน์, 2552) เกิดทัศนคติที่ดีในการทำกิจกรรมร่วมกัน โดยในระหว่างการเล่นเด็กทุกคนจะมีโอกาสได้แสดงตัวตนและศักยภาพของตนเองอย่างเต็มที่ (กรมพลศึกษา, 2556) เรียนรู้ที่จะมีปฏิสัมพันธ์ทางสังคมร่วมกัน การช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และมีการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้

ขณะที่การเล่นหลายประเภทสามารถฝึกให้เด็กมีความอดทน รู้จักเก็บอารมณ์ความรู้สึกในบางสถานการณ์ ปฏิบัติตนตามบทบาทหน้าที่ และรู้จักการรอคอย (พีรวิวัฒน์ ชลเจริญ, 2557) ช่วยเสริมสร้างการมีภาวะผู้นำและผู้ตามที่ดี สร้างความสามัคคี เคารพกฎเกณฑ์ ระเบียบวินัย มีความสุภาพ อ่อนน้อม มีน้ำใจนักกีฬาและรักความยุติธรรม (อารรณ์ อุกฤษณ์, 2555)

### (7) มหัตถจริยทางสมองและการเรียนรู้

ในด้านพัฒนาการทักษะการคิดวิเคราะห์และการสื่อสารที่ พบว่า เด็กที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอมากกว่า 3 รอบ จากทั้งหมด 5 รอบในช่วงเวลา 3 ปีของการสำรวจข้อมูล จะมีทักษะทางวิชาการดีกว่าเด็กที่มีกิจกรรมทางกายเพียงพอได้เพียง 2 รอบของการเก็บข้อมูล รวมถึงมีทักษะการคิดวิเคราะห์ที่ดี เสริมทักษะด้านความรู้คิด (Cognitive skills) เรียนรู้การแก้ไขปัญหาได้อย่างเหมาะสม (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2562) ขณะที่การเรียนรู้พฤติกรรมทางสังคมด้วยการเลียนแบบของเด็กผ่านการเล่นและการเคลื่อนไหว ส่งผลต่อความสามารถด้านภาษา ความจำ การคิดอย่างมีเหตุผล การวิเคราะห์เปรียบเทียบเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ เช่นเดียวกับ (ศรีเรือน แก้วกังวาล, 2549) และรวมถึงการเล่นหรือการมีกิจกรรมทางกายในสนามเด็กเล่นที่ถูกออกแบบให้มีความหลากหลายจะช่วยให้สมองเด็กต้องสั่งการเพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหว เคลื่อนที่ ทำให้เกิดวงจรสมองที่มีประสิทธิภาพสูงสำหรับนำไปใช้ในการเรียนรู้สิ่งที่ยากและทักษะที่ซับซ้อนมากยิ่งขึ้น ทั้งการคิดวิเคราะห์และการแก้ปัญหา (เพิ่มศักดิ์ สุริยจันทร์, 2557)

นอกจากนี้ การเล่นและการมีกิจกรรมทางกายยังมีความสัมพันธ์กับสติปัญญาและผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของเด็ก ๆ การจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับพัฒนาการของเด็กนั้นสามารถกระตุ้นพัฒนาการรับรู้และการเรียนรู้ของสมองที่ดีช่วยกระตุ้นและพัฒนาการรับรู้ของสมองอย่างมีคุณภาพ ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมพื้นฐานการเคลื่อนไหวของมนุษย์ (Basic Movement) หรือกิจกรรมการเล่นกีฬา (เยี่ยมลักษณ์ อุตาการ และคณะ, 2560) โดยการส่งเสริมให้เด็กมีกิจกรรมทางกายจะช่วยกระตุ้นและสร้างความพร้อมในการทำงานของระบบสมอง ความจำ มีสมาธิมากขึ้น ซึ่งเป็นพื้นฐานในการพัฒนาการเรียนรู้ของเด็ก (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล, 2562; พรชลัด สุขแก้ว, 2557)

## 3. ลักษณะพัฒนาการในเด็กปฐมวัย

### (1) พัฒนาการด้านร่างกายและการเคลื่อนไหวร่างกายในเด็กปฐมวัย

ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงอายุ 2 ขวบ เด็ก ๆ จะมีส่วนสูงและน้ำหนักเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว หลังจากนั้นอัตราการเติบโตจะช้าลงและค่อยเป็นค่อยไป อย่างไรก็ตาม สมองและระบบประสาทยังคงพัฒนาอย่างมากในเด็ก ด้วยการเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้อย่างชัดเจนทั้งทางกายภาพ ความสามารถในการเคลื่อนไหวและรูปแบบการเคลื่อนไหวก็เปลี่ยนไป และพัฒนาขึ้นมากในช่วงหลายปีของเด็กปฐมวัย

หลังจากเด็กได้เรียนรู้ทักษะการเดินและเรียนรู้ที่จะเดินด้วยตัวเองและในที่สุดก็สามารถวิ่งไปรอบ ๆ ได้แล้ว เด็ก ๆ ก็เริ่มสำรวจสภาพแวดล้อมของพวกเขาและก้าวไปได้ไกลขึ้น พวกเขาเข้าใจสิ่งที่พวกเขาพบว่า สนุกและน่าสนใจ สามารถสร้างประสบการณ์ใหม่ ๆ ดังนั้นการจัดสภาพแวดล้อมเพื่อดึงดูดความสนใจ และกระตุ้นให้พวกเขาเคลื่อนไหวอย่างกระตือรือร้นจึงเป็นสิ่งที่สำคัญ การเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อตอบสนองต่อสิ่งที่พบจะช่วยกระตุ้นการทำงานของส่วนการควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายและนำไปสู่การได้มาซึ่งทักษะการเคลื่อนไหวใหม่ ๆ เป็นสิ่งสำคัญสำหรับเด็กที่จะรู้สึกสนุกและเพลิดเพลินกับการออกกำลังกายผ่านการเรียนรู้และสัมผัสกับการเคลื่อนไหวใหม่ เช่น วิ่ง กระโดด ปีน กิ้งกิ้ง และขว้างลูกบอล

ในแง่ของพัฒนาการการเปลี่ยนแปลงรูปแบบของการเคลื่อนไหวเด็กอายุประมาณ 3 ขวบ มักจะซื่อๆและระมัดระวังในการเคลื่อนไหว เมื่อโตขึ้นพวกเขาจะค่อย ๆ มีความมั่นใจและกระตือรือร้นในการเคลื่อนไหวไปรอบ ๆ มากขึ้น เมื่ออายุ 4 - 5 ขวบ แม้พวกเขาจะเริ่มเคลื่อนไหวแบบไม่คอยระมัดระวัง แต่เด็ก ๆ มีการเคลื่อนไหวที่ประสานกันผ่านการทำกับกิจกรรมที่หลากหลาย ซึ่งได้รับแรงบันดาลใจจากจินตนาการของพวกเขา เด็กได้รับและมีความเชี่ยวชาญในทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานในช่วงปฐมวัย เมื่อพวกเขาอายุประมาณ 5 - 6 ขวบ พวกเขาสามารถควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายตัวเองได้มากขึ้นมีพฤติกรรมที่สงบมากขึ้น เมื่อเด็กเติบโตขึ้นทักษะการเคลื่อนไหวของพวกเขาจะพัฒนาขึ้น เพื่อให้พวกเขาสามารถเคลื่อนไหวแบบซับซ้อนมากขึ้นผสมกับการเคลื่อนไหวที่แตกต่างกัน และดำเนินการได้อย่างราบรื่นและประสานกัน

### (2) พัฒนาการด้านทักษะการรู้คิดและกิจกรรมทางกายและการเล่นในเด็กปฐมวัย

ในช่วงปฐมวัยเด็ก เด็กวัยนี้จะค่อย ๆ พัฒนาความสามารถในการสื่อสารในสิ่งที่พวกเขาต้องการและคิดออกมาเป็นคำพูด พวกเขาเรียนรู้ที่จะควบคุมการแสดงออกของอารมณ์ เด็กอายุประมาณ 3 ขวบ มักจะแสดงอารมณ์ออกมาอย่างทันทีและแสดงออกผ่านทางร่างกาย แต่เมื่ออายุประมาณ 6 ขวบ พวกเขาสามารถแสดงความรู้สึกออกมาเป็นคำพูดและสามารถควบคุมและยับยั้งจิตใจได้

เด็กอายุ 4 หรือ 5 ขวบ เริ่มมีอิสระในด้านต่าง ๆ เช่น ต้องการทำอะไรด้วยตัวเองและสามารถทำอะไรได้มากขึ้น พวกเขาเริ่มมีความตระหนักรู้ในตนเอง เริ่มมีสติมากขึ้นว่าพวกเขาทำกิจกรรมทางกายได้ดีเพียงใด เมื่อพวกเขาทำได้และได้รับคำชมหรือการยอมรับ พวกเขาจะได้รับความมั่นใจและมีพฤติกรรมที่กระตือรือร้นมากขึ้น การประสบความสำเร็จในการทำกิจกรรมทางกาย ซึ่งเด็ก ๆ มองว่าสามารถทำได้ง่าย และพวกเขาก็ทำได้ มีผลสำคัญในการพัฒนาแนวคิดเกี่ยวกับตัวเองของเด็ก สำหรับเด็กก่อนวัยเรียนกิจกรรมทางกายเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญในชีวิตประจำวันของพวกเขา และการที่พวกเขาทำได้ดีนั้นมีความหมายกับพวกเขา ความมั่นใจที่เด็กได้รับในช่วงปฐมวัย พวกเขาจะมีทักษะในการทำกิจกรรมทางกาย และจะมีอิทธิพลต่อความเต็มใจที่จะมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในชีวิตของพวกเขา พัฒนาการด้านจินตนาการของเด็กปฐมวัย เด็ก ๆ จะเริ่มแสดงจินตนาการและเลียนแบบการเคลื่อนไหวของผู้อื่น พวกเขาพบว่ามันน่าสนใจที่จะจัดการเล่นตามที่พวกเขาต้องการและสร้างกฎใหม่ ๆ เด็ก ๆ จะพยายามอย่างมากที่จะเลียนแบบการเคลื่อนไหวของแบบจำลองที่ตั้งใจดูพวกเขาหรือกระตุ้นให้พวกเขาทำเช่นเดียวกัน ด้วยความพยายามดังกล่าว จะทำให้พวกเขาเรียนรู้การเคลื่อนไหวใหม่ ๆ อย่างเป็นธรรมชาติ

นอกจากนี้ พัฒนาการในการรับรู้และความเข้าใจในวัยเด็ก เด็กอายุมากกว่า 4 ขวบ สามารถรับรู้จังหวะของเวลาและรับรู้ เข้าใจในลักษณะต่าง ๆ เมื่อพวกเขาอายุประมาณ 5 - 6 ขวบ พวกเขาสามารถมีเวลาเคลื่อนไหวร่างกายในลักษณะที่มีการทำงานประสานกัน ตัวอย่างเช่น การให้เด็ก ๆ ได้มีประสบการณ์การเคลื่อนไหวของร่างกายทั้งหมด หรือจัดหาอุปกรณ์เพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวอย่างมีจังหวะได้

### (3) พัฒนาการทางสังคมและการเล่นที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายในเด็กปฐมวัย

เด็กก่อนวัยเรียนมีพัฒนาการการเข้าสังคมผ่านการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่น เด็กอายุประมาณ 3 - 4 ขวบ มีแนวโน้มว่าจะแสดงพฤติกรรมต่อต้านโดยใช้กำลัง เขาจะควบคุมตัวเองได้เมื่อโตขึ้น แสดงให้เห็นถึงความเอาใจใส่ต่อผู้อื่น และปฏิบัติอย่างร่วมมือกัน ดังนั้น เมื่อเด็กโตขึ้นพวกเขาเรียนรู้ที่จะปฏิบัติตามระเบียบแบบแผนและกฎต่าง ๆ รู้จักการรอ หลีกทางเพื่อคนอื่นและควบคุมอารมณ์ของพวกเขาเมื่อสิ่งต่าง ๆ ไม่เป็นไปตามที่พวกเขาคาดหวัง เด็ก ๆ จะค่อย ๆ เปลี่ยนจากการเล่นคนเดียวเป็นการเล่นแบบคู่ขนาน ซึ่งหมายถึงการเล่นตามอย่างเด็กคนอื่น ๆ แต่ไม่ใช้การเล่นด้วยกัน และสุดท้ายก็เป็นการเล่นแบบร่วมมือกัน เมื่อการเล่นมีความซับซ้อนมากขึ้นเด็ก ๆ ต้องเข้าใจกฎการเล่น สิ่งที่ต้องทำ และบทบาทที่คาดว่าจะเล่น เด็ก ๆ ที่อายุประมาณ 3 ขวบ มีเด็กประมาณ 3 ใน 10 คน เท่านั้นที่สามารถเข้าใจแบบแผนและกฎของการเล่นได้ สัดส่วนความเข้าใจกฎของเกมนี้จะเพิ่มขึ้นตามอายุ เด็ก 6 ใน 10 คน สามารถปฏิบัติตามกฎเมื่ออายุ 4 ขวบ และมากกว่า 8 ใน 10 คน สามารถทำได้เมื่ออายุ 6 ขวบ การทำความเข้าใจ ปฏิบัติตาม และแบ่งปัน บทบาทของเกม กฎเป็นสิ่งสำคัญในการเล่นเป็นกลุ่มของเด็ก ในการเล่นเป็นกลุ่ม เด็ก ๆ จะเรียนรู้ที่จะร่วมมือกับเพื่อน ๆ แบ่งปันบทบาท เพื่อให้บรรลุเป้าหมายและสร้างประสบการณ์ของพวกเขา เพื่อเพิ่มความแปลกใหม่ให้กับการเล่น พวกเขาเข้าใจและเรียนรู้ว่าต้องปฏิบัติตามอย่างไร เพื่อแบ่งปันความเพลิดเพลินกับผู้อื่น การเล่นเป็นกลุ่มจึงเป็นสภาพแวดล้อมที่ดีที่สุดในการพัฒนาสังคมในเด็กก่อนวัยเรียน

### (4) การได้ทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน

ในวัยเด็กเมื่อระบบประสาทพัฒนาอย่างรวดเร็ว เด็ก ๆ จะมีทักษะการเคลื่อนไหวหลายอย่างโดยปรับให้เข้ากับสถานการณ์ต่าง ๆ รอบตัว ในช่วงวัยนี้ความสามารถในการประสานการเคลื่อนไหว เช่น การกำหนดเวลา การเคลื่อนไหวของร่างกายและการควบคุมแรงในการใช้เพิ่มขึ้น และเด็ก ๆ สามารถเคลื่อนไหวแบบพื้นฐานได้ เช่น การเคลื่อนไหวที่จำเป็นในชีวิตประจำวัน และการเคลื่อนไหวเพื่อตอบสนองเพื่อป้องกันตนเองแบบทันทีและผู้ที่เกี่ยวข้อง สำหรับกีฬาที่พวกเขาจะเข้าร่วมในช่วงปีต่อ ๆ ไป

การเคลื่อนไหวพื้นฐานแบ่งออกเป็น 3 ประเภทคือ การเคลื่อนไหวที่ต้องมีความมั่นคง เช่น ยืนขึ้น นั่งลง นอน ลุกขึ้น หมุนตัว กลิ้ง และห้อยลง การเคลื่อนไหวมีผลต่อการเคลื่อนไหวที่ เช่น การเดิน วิ่ง กระโดด ปีนขึ้นและคลาน หลบและก้ม การเคลื่อนไหวที่ต้องใช้การเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสม เช่น การถือ การแบก การขว้าง การจับ การเตะ การกลิ้งบนพื้น การผลัก การดึง การช้อน การขุด และการพายเรือ การเล่นที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นการผสมผสานระหว่างการเคลื่อนไหวแบบพื้นฐานเพื่อสร้างการเคลื่อนไหวที่หลากหลายขึ้น ตัวอย่างเช่น เกมไล่จับที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวหลายอย่าง เช่น การวิ่ง การหลบ การปีนขึ้น และการมุดลง การเคลื่อนไหวเหล่านี้เกิดขึ้นในการกระทำต่าง ๆ ตัวอย่างเช่น การวิ่งเกี่ยวข้องกับการไล่หนี หลบ หรือเปลี่ยนความเร็วหรือเปลี่ยนทิศทาง เด็ก ๆ จะได้สัมผัสกับการเคลื่อนไหวทางร่างกายที่แตกต่างกันในขณะที่สนุกกับการเล่นที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย และได้รับทักษะการเคลื่อนไหวที่หลากหลายตามธรรมชาติ

เมื่อเด็ก ๆ เผชิญหน้าและมีประสบการณ์กับการเคลื่อนไหวที่แตกต่างกันในชีวิตประจำวัน พวกเขาจะสามารถเคลื่อนไหวได้หลากหลายขึ้น (ได้รับทักษะการเคลื่อนไหวที่หลากหลาย) นอกจากนี้เมื่อเด็ก ๆ เคลื่อนไหวแบบเดิมซ้ำ ๆ พวกเขาจะสามารถพัฒนาการเคลื่อนไหวได้ เมื่อพวกเขาเรียนรู้ที่จะเคลื่อนไหวอย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น (การปรับแต่งทักษะการเคลื่อนไหว) ด้วยเหตุนี้ การได้มาซึ่งทักษะการเคลื่อนไหวในวัยเด็กจึงมีทั้งเชิงปริมาณและเชิงคุณภาพ ซึ่งเด็ก ๆ ได้เรียนรู้การเคลื่อนไหวใหม่ ๆ มากมายและมีความเชี่ยวชาญในการกระทำ การมีส่วนร่วมอย่างแข็งขันในการออกกำลังกายจะช่วยพัฒนาทั้ง 2 ด้าน

ดังนั้น การที่เด็กได้เคลื่อนไหวร่างกายผ่านการเล่นและกิจกรรมอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน จึงมีความสำคัญ เราจำเป็นต้องสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้ออำนวยเพื่อให้เกิดการพัฒนาของเด็กขึ้นได้ เป็นที่น่ายินดีที่ผู้สอนเข้าใจลักษณะพัฒนาการของเด็กได้ดี และพัฒนาโปรแกรมที่จะช่วยให้พวกเขาได้สัมผัสกับกิจกรรมต่าง ๆ ตามความสนใจของพวกเขา โดยเฉพาะอย่างยิ่งส่งเสริมให้พวกเขามีส่วนร่วมในการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างเต็มที่ สำหรับกลุ่มวัยที่ต่างกัน ผู้สอนยังต้องให้ความสนใจกับบทบาทและเนื้อหาของการเล่นที่เหมาะสมกับวัยต่าง ๆ

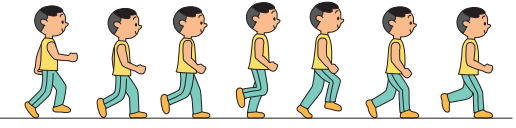
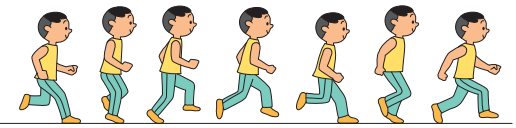


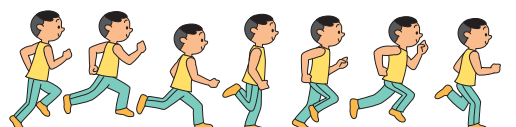
### 4. การประเมินเชิงคุณภาพของทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐาน: การวัดประเมินผล

เด็กต้องได้รับทักษะการเคลื่อนไหวที่หลากหลายในวัยเด็กเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับพวกเขาที่จะต้องสัมผัสกับการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่หลากหลายที่จำเป็นตลอดชีวิต รวมถึงการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน เช่น การยืนขึ้นและการเดิน การเคลื่อนไหวเพื่อหลีกเลี่ยงอันตราย เช่น การหลบหลีก การก้ม การกลิ้ง และการเคลื่อนไหวที่เป็นรากฐานของกีฬา เช่น วิ่ง กระโดด และขว้างปา ในวัยเด็กการเคลื่อนไหวร่างกายที่ไม่มั่นคงและไม่ประสานกันได้รับการขัดเกลาให้สามารถเคลื่อนไหวที่มีประสิทธิภาพและเหมาะสม ผู้ฝึกสอนของเด็กต้องมีความเข้าใจเป็นอย่างดีเกี่ยวกับวิธีที่เด็ก ๆ ได้รับทักษะการเคลื่อนไหวที่หลากหลาย และปรับแต่งเพื่อช่วยให้พวกเขาพัฒนาทักษะเหล่านี้ มาตรการประเมินผลมีความสำคัญ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการช่วยให้เด็กปรับแต่งการเคลื่อนไหวของพวกเขา การวัดเชิงปริมาณ เช่น เด็กสามารถวิ่งได้เร็วเพียงใดในระยะทางหนึ่ง และระยะทางที่ได้รับอิทธิพลอย่างมากจากขนาดร่างกายของพวกเขา

ดังนั้น การประเมินผลเชิงปริมาณ เช่น เวลาและระยะทางจึงไม่เหมาะสมในการประเมินการปรับแต่งการเคลื่อนไหวในการประเมินว่าเด็กมีประสิทธิภาพ และเหมาะสมเพียงใดในการใช้ร่างกายหรือการเคลื่อนไหวที่ละเอียดอ่อน เราต้องสังเกตว่าเด็กเคลื่อนไหวอย่างไร จำเป็นต้องมีการสังเกตเชิงคุณภาพและการประเมินการเคลื่อนไหว

#### (1) การประเมินเชิงคุณภาพของการเคลื่อนไหว

อะไรเกี่ยวข้องกับการประเมินเชิงคุณภาพของการเคลื่อนไหวบ้าง? รูปที่ 9 แสดงให้เห็นว่าเด็กอายุระหว่าง 3 - 6 ขวบ ปรับแต่งรูปแบบการเคลื่อนไหวของพวกเขาอย่างไร เมื่อเด็กก้าวจากรูปแบบที่ 1 เป็น 5 ลักษณะที่แตกต่างกันจะชัดเจนมากขึ้นในส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น 1) แขนแกว่งไปมามากขึ้น 2) เท้าจะ蹬ขึ้นมากขึ้นหลังจากที่กระแทกพื้น และ 3) เข่าจะยึดออกมากขึ้นเมื่อเท้ากระทบพื้น การเคลื่อนไหวของร่างกายจะคล่องแคล่วขึ้นโดยเท้ากระทบพื้นอย่างแรง เพื่อขับเคลื่อนไปข้างหน้าแทนที่จะก้าวสั้น ๆ การประเมินเชิงคุณภาพที่เกี่ยวข้องกับการสังเกตการเคลื่อนไหวที่เฉพาะเจาะจงในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเช่นเดียวกับการเคลื่อนไหวทั้งร่างกาย โดยระดับของการปรับแต่งของการเคลื่อนไหวเหล่านั้น ผู้สอนจำเป็นต้องสังเกตเด็กที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเล่นที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย และทำการประเมินเชิงคุณภาพของการเคลื่อนไหวของเด็ก ๆ เพื่อให้เข้าใจพัฒนาการของพวกเขาในขณะเดียวกันก็ให้กำลังใจ และช่วยเหลือเด็ก ๆ ในการปรับเปลี่ยนการเคลื่อนไหวของพวกเขา ตัวอย่างดังนี้

รูปแบบ	รูปแบบการเคลื่อนไหว
1 ไม่เห็นการแกว่งแขนทั้ง 2 ข้าง	
2 มีการวาดแขนไปข้างหน้า แกว่งแขน ซ้ายขวาได้ยังไม่สมดุล	
3 เตะขาขึ้นได้ดีขึ้น	
4 ออกแรงแกว่งแขนทั้ง 2 ข้าง	
5 ยัดเข้าได้ดี เตะขาไปในแนวนอน	

Based on A Report on the Nature of Practical Activities in Early Childhood to Foster a Foundation for Physical Fitness (Ministry of Education, Culture, Sports, Science and Technology, 2011)

รูปที่ 9 ลักษณะการวิ่งตามลำดับของพัฒนาการ

## (2) คำแนะนำขึ้นอยู่กับขั้นตอนการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว

หากพิจารณาเกมวิ่งไล่จับ โดยเฉพาะเด็กก่อนวัยเรียนที่ไม่ถนัดในการวิ่งในเส้นทางตรง ซึ่งมีจุดเริ่มต้นและเป้าหมายที่กำหนดไว้และแข่งกับเด็กคนอื่น ๆ เช่นเดียวกับการวิ่งระยะสั้น เด็ก ๆ ยังไม่เชี่ยวชาญพอที่จะวิ่งทางตรงและวิ่งแข่ง (วิ่งไม่ล้ม) นอกจากนี้ พวกเขาไม่เข้าใจว่าพวกเขาควรวิ่งในเส้นทางที่กำหนด หรือความหมายของการแข่งวิ่งกับเด็กคนอื่น ๆ ที่อยู่เคียงข้างกัน อย่างไรก็ตาม ในเกมวิ่งไล่จับเด็ก ๆ จะวิ่งด้วยความเร็วสูงสุดตามธรรมชาติ โดยมีจุดประสงค์ที่ชัดเจนในการหนีจากผู้จับ หรือไล่ตามผู้อื่นเพื่อจับพวกเขา หากเด็กแสดงรูปแบบการวิ่งที่ยังไม่เจริญเติบโตเต็มที่ โดยแทบไม่แกว่งแขนดังที่เห็นในรูปแบบที่ 1 ของรูปที่ 9 เด็กมักจะขาดประสบการณ์ในการวิ่งด้วยความเร็วสูงสุด

ในกรณีนี้ ในช่วงแรกผู้ใหญ่ควรเป็นผู้ไล่จับ ควรปรับความเร็วในการไล่ และทำให้เด็กรู้สึกตื่นเต้นกับการถูกไล่ล่า สนามเด็กเล่นไม่ควรใหญ่เกินไปในระยะนี้ ในขณะที่เด็กเริ่มแสดงการแกว่งแขนที่กว้างขึ้น หรือการลงด้วยเท้าที่แรงขึ้น เช่นเดียวกับในรูปแบบที่ 3 ให้พวกเขาเป็นคนไล่จับหรือทำให้สนามเด็กเล่นมีขนาดใหญ่ขึ้นเรื่อย ๆ เมื่อรูปแบบการวิ่งของเด็กมีพัฒนาการเต็มที่ดังที่เห็นในรูปแบบที่ 5 เด็กจะได้ปรับแต่งการเคลื่อนไหวของตนมากพอและเข้าใจถึงความสนุกสนานในการแข่งกับผู้อื่น จากนั้น เด็กจะพร้อมที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่คล้ายกับกีฬามากขึ้น เช่น การแข่งวิ่งหรือเกมไล่จับอื่น ๆ ที่มีวิธีเล่นและต้องใช้ทักษะมากขึ้น ตัวอย่างเช่น เกมลิงชิงหาง หรือเกมปะแป้ง (ดังรายละเอียดในหน้าที่ 46, 47)

## (3) นำไปสู่การเกิดความหลากหลายและการปรับแต่งทักษะการเคลื่อนไหว

ดังที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น บทบาทที่สำคัญสำหรับผู้ฝึกสอนที่แนะนำเด็ก ๆ คือ การจัดให้มีกิจกรรมการเล่นที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายที่หลากหลาย ซึ่งเด็ก ๆ จะรู้สึกมีส่วนร่วมและสนุกสนาน และสร้างสภาพแวดล้อมที่เด็ก ๆ สามารถปรับแต่งการเคลื่อนไหวของพวกเขาได้อย่างเป็นธรรมชาติขณะเล่น ด้วยเหตุนี้ ผู้สอนจำเป็นต้องเข้าใจว่าการเคลื่อนไหวใดที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมการเล่นที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายแต่ละอย่าง และการเคลื่อนไหวเหล่านั้นสามารถพัฒนาในเชิงคุณภาพอย่างไรเมื่อเด็กมีพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวร่างกายที่ดีขึ้น ผู้สอนต้องสามารถปรับการตั้งค่าและกฎการเล่นเพื่อช่วยให้เด็กปรับแต่งการเคลื่อนไหวของพวกเขาได้

