

ชื่อเรื่อง ผลของโปรแกรมการออกกำลังกาย ที่มีผลต่อความสามารถในการ
ทรงตัวของเด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกาย หรือการ
เคลื่อนไหวหรือสุขภาพ
ชื่อผู้วิจัย นางสาวนัทธมน บุญลือ
สังกัดหน่วยงาน ศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดอุดรธานี
ปีการศึกษา 2568

บทคัดย่อ

หลักการและวัตถุประสงค์: การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันของเด็กจำเป็นต้องอาศัยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความสามารถในการควบคุมการทรงตัว เด็กที่มีพัฒนาการปกติจะเริ่มเกาะยืนหรือเกาะเดินสลับกับการคลานในช่วงอายุประมาณ 8-10 เดือน และเริ่มก้าวเดินครั้งแรกเมื่ออายุประมาณ 12 เดือน ในช่วง 3-6 เดือนแรกของการเริ่มเดิน ลักษณะการเดินของเด็กจะมีการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง เช่น ความเร็วในการเดิน ความยาวของช่วงก้าว และองศาการเคลื่อนไหวของข้ออย่างไรก็ตาม เด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกายหรือการเคลื่อนไหวหรือสุขภาพ มักมีพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวที่ล่าช้ากว่าเด็กปกติ เนื่องจากมีความผิดปกติของความตึงตัวของกล้ามเนื้อ เช่น ภาวะกล้ามเนื้ออ่อนปวกเปียก หรือภาวะกล้ามเนื้อมีความตึงตัวมากหรือน้อยกว่าปกติ ส่งผลให้เกิดข้อจำกัดในการควบคุมการเคลื่อนไหวและการทรงตัว ซึ่งเป็นอุปสรรคต่อการทำกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

ดังนั้น การฝึกออกกำลังกายที่มุ่งเน้นการเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและการควบคุมการเคลื่อนไหว จึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาความสามารถในการทรงตัวของเด็กกลุ่มนี้ การศึกษาครั้งนี้จึงมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายต่อความสามารถในการทรงตัวของนักเรียนที่มีความบกพร่องทางร่างกายหรือการเคลื่อนไหวหรือสุขภาพ เพื่อส่งเสริมให้เด็กสามารถควบคุมท่าทางของร่างกายและทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้ดีขึ้น

วิธีการศึกษา: การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาในเด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกายหรือการเคลื่อนไหวหรือสุขภาพ อายุ 5 ปี ซึ่งเป็นนักเรียนประเภทรับบริการของศูนย์การศึกษาพิเศษ ประจำจังหวัดอุดรธานี ที่ยังไม่สามารถทรงตัวได้ด้วยตนเอง โดยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ผู้เข้าร่วมการศึกษาจะได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความสามารถในการทรงตัว ซึ่งประกอบด้วยกิจกรรมการฝึกการเคลื่อนไหวและการควบคุมท่าทางของร่างกาย โดยดำเนินการฝึกเป็นประจำ 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที รวมทั้งสิ้น 36 ครั้ง (1 ธันวาคม 2568 – 20 กุมภาพันธ์ 2569)

สรุป: เด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกายหรือการเคลื่อนไหวหรือสุขภาพ ซึ่งก่อนเข้าร่วมโปรแกรมนั้นยังไม่สามารถทรงตัวได้ด้วยตนเอง หลังจากได้รับการฝึกด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายเป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 30 นาที พบว่าผู้เข้าร่วมการศึกษามีความสามารถในการทรงตัวดีขึ้น โดยในสัปดาห์ที่ 12 สามารถทรงตัวในท่ายืนได้เป็นระยะเวลา 15 วินาที ซึ่งเพิ่มขึ้นจากก่อนเข้าร่วมโปรแกรมจำนวน 15 วินาที แสดงให้เห็นว่าโปรแกรมการออกกำลังกายสามารถช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและส่งเสริมความสามารถในการทรงตัวของเด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกายหรือการเคลื่อนไหวหรือสุขภาพได้