



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ได้พระราชทานกระแสพระราชดำรัส
เนื่องในโอกาสปีเด็กสากล พุทธศักราช 2522 (สมาคมศตวรรษศาสตร์แห่งประเทศไทย ใน
พระบรม ราชินูปถัมภ์ 2524 : ก) ไว้ว่า

คงจะไม่เป็นการผิดอย่าง ไรที่ข้าพเจ้าจะพูดว่า เด็กเป็นผู้ที่จะรับช่วงทุกสิ่งทุกอย่างต่อ
จากผู้ใหญ่ รวมทั้งภาระรับผิดชอบในการดำรงรักษาความผาสุกสงบของประชากรในโลก
ดังนั้นเด็กทุกคนจึงสมควรและจำเป็นที่จะต้องได้รับการอบรมเลี้ยงดูอย่างถูกต้องเหมาะสม
ให้มีความสามารถสร้างสรรค์ประโยชน์ต่าง ๆ พร้อมทั้งการฝึกหัดขัดเกลาความคิดจิตใจ
ให้ประณีต ให้มีศรัทธามั่นคง ในคุณความดี มีความประพฤติเรียบร้อยสุจริตและมีปัญหาฉลาด
แจ่มใส ในเหตุในผล หน้าที่นี้เป็นของทุกคนที่จะต้องร่วมมือกันกระทำ โดยพร้อมเพรียงสม่ำเสมอ
เสมอ คือผู้ที่เกิดก่อน ผ่านชีวิตมาก่อนจะต้องสงเคราะห์ อนุเคราะห์ผู้เกิดตามมาภายหลัง
ด้วยการถ่ายทอดความรู้ความดีและประสบการณ์อันมีค่าทั้งปวง ให้ด้วยความเมตตา เอื้อนดู
และด้วยความบริสุทธิ์ใจ ให้เขาทราบ ให้เขาเข้าใจ และสำคัญที่สุด ให้เขารู้จักคิดด้วย
เหตุผลที่ถูกต้อง จนเห็นจริงด้วยตนเอง ได้ในความเจริญและความเสื่อม โดยนับบิดา
มารดาจึงต้องสอนบุตรธิดา พี่จึงต้องสอนน้อง คนรุ่นใหญ่จึงต้องสอนคนรุ่นเล็ก และเมื่อคน
รุ่นเล็กเป็นผู้ใหญ่ขึ้นจึงต้องสอนคนรุ่นหลังต่อ ๆ ไป ไม่ให้ขาดสาย ความรู้ความดี ความ
เจริญอกงามทั้งมวลจึงจะแพร่ไพศาลไปได้ไม่มีประมาณ เป็นพื้นฐานของความวัฒนาผาสุก
อันยั่งยืนในโลกสืบไป.

จากกระแสพระราชดำรัสที่ได้ัญเชิญมานี้ จะเห็นได้ว่าพระองค์ทรงตระหนักถึงความ
สำคัญของการอบรมเลี้ยงดูเด็กมากเพียงใด

ครอบครัวเป็นหน่วยสังคมพื้นฐานที่ทำหน้าที่วางพื้นฐานชีวิตให้แก่บุคคลในครอบครัว ซึ่ง
จะส่งผลไปยังสังคมและประเทศชาติ ดังนั้นครอบครัวจึงเป็นตัวแทนที่สำคัญในการอบรมสั่งสอนบุตร
นับตั้งแต่วัยแรกเริ่มของชีวิตจวบจนเข้าวัยเด็กและวัยรุ่น บิดามารดาควรอยู่ในฐานะเป็นผู้แนะนำ
ทางชีวิตให้แก่บุตร ไม่ใช่ผู้บังคับการชีวิต ในเรื่องของการให้บุตรได้รับการศึกษาก็เช่นกัน บิดา

มารดาทุกคนย่อมปรารถนาที่จะให้บุตรของตนประสบความสำเร็จในชีวิตอนาคต แต่อย่างไรก็ตามวิธีการของบิดามารดาแต่ละคนย่อมแตกต่างกัน

ประเทศญี่ปุ่นที่พัฒนาแล้วปัจจุบันได้ประสบปัญหาเกี่ยวกับการศึกษา ดังที่ศาสตราจารย์
เจ้าหน้าที่กระทรวงศึกษาธิการของญี่ปุ่น ได้กล่าวว่า

ปัญหาค่านิยมทางการศึกษาในระดับสูง เพราะเชื่อว่าคนที่จบการศึกษาในระดับสูงมักจะ
ได้ทำงานอยู่ในตำแหน่งที่ดี ดังนั้นบิดามารดาจะเป็นผู้กำหนดแนวทางชีวิตให้แก่บุตรตั้งแต่
เล็กจนถึงวัยเรียน โดยก่อนเข้าโรงเรียนระดับประถมศึกษาจะมีการเตรียมตัวให้เข้า
โรงเรียนกวดวิชากันแล้ว บิดามารดาต้องการให้บุตรเข้าเรียนในมหาวิทยาลัยที่ดีและมีชื่อ-
เสียง จึงเกิดปัญหาการแข่งขันเพื่อเข้ามหาวิทยาลัยกันอย่างรุนแรง ดังนั้นเด็กนักเรียนใน
ปัจจุบันจึงต้องเรียนหนักและเข้าโรงเรียนกวดวิชา ภาพที่ว่าเมื่อเด็กนักเรียนเลิกเรียนแล้ว
ไปเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายไม่ค่อยจะมีให้เห็นแล้ว ซึ่งเป็นปัญหาของการสร้างเยาวชนใน
อนาคตและกำลังได้หาวิธีการแก้ไขปัญหานี้ (ศาสตราจารย์, บรรยาย)

ประเทศไทยซึ่งกำลังก้าวไปสู่การพัฒนา ในปัจจุบันได้ประสบกับปัญหาเกี่ยวกับการศึกษา
ดังที่ รุ่ง แก้วแดง (2530 : 9) ได้กล่าวไว้ว่า

ขณะนี้เด็กอนุบาลถูกเคี่ยวเข็ญให้เรียนหนัก และเคร่งเครียดมากเกินไปจนอาจเป็น
อันตรายต่อเด็กได้ และจะทำให้เกิดปัญหา 2 ประการคือ มีปัญหาในการไปโรงเรียน
และเด็กในวัย 3 - 5 ปี นั้นเป็นวัยที่เตรียมการพัฒนาทุกอย่าง ทั้งร่างกาย อารมณ์
สังคม จิตใจ และสติปัญญา หากไปเร่งอย่างเดียวยังจะไปขัดขวางการพัฒนาด้านอื่น ผู้-
ปกครองเองต้องเปลี่ยนค่านิยมด้วย จากทัศนคติของผู้ปกครองและสังคมที่ยกย่องคนเก่ง
ทำให้โรงเรียน และครูต้องแข่งขันกันสอนเด็กให้รู้ในสิ่งที่ยาก ๆ และทำให้เกิดการกวด
วิชาตั้งแต่อนุบาลถึง ปริญญาเอก

วิทยากร เชียงกุล (2531 : 8) ก็ได้กล่าวไว้ว่า

ปัญหาของพ่อแม่ และระบบโรงเรียนอีกอย่างหนึ่งคือ เน้นการแข่งขันมากเกินไป ดังนั้น
พ่อแม่จึงพยายามส่งลูกเข้าเรียนตั้งแต่อายุน้อย และโรงเรียนก็ให้เด็กเรียนสิ่งที่เรียก
ว่าวิชาการให้มาก เพราะต้องการให้เด็กไปสอบแข่งขันเข้าโรงเรียนดี ๆ ได้...

จากปัญหาดังกล่าวเด็กจึงขาดโอกาสที่จะพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาอย่างเสรี อันเป็นปัญหาการสร้างเยาวชนในอนาคตของประเทศไทย เช่นกัน

การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับเด็กทุกคน เนื่องจากวัยเด็กเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต เด็กต้องการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาทางด้านต่าง ๆ ได้แก่ ทางด้านร่างกาย การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรง อวัยวะภายในตลอดจนหัวใจทำงานดีขึ้น รูปร่าง ทรวดทรงดี การเคลื่อนไหวพื้นฐาน เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การขว้าง การปา เป็นต้น อย่างคล่องแคล่ว รู้จักนำทักษะการเคลื่อนไหวไปใช้ในเวลารว่าง ทางด้านอารมณ์และจิตใจ การออกกำลังกายช่วยให้เกิดความสุขสนุกสนาน ผ่อนคลายความตึงเครียด ป้องกันความก้าวร้าว ชดเชยความผิดหวังและความกระวนกระวายใจ ทางด้านสังคม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเปิดโอกาสให้เด็กฝึกคุณธรรม ปฏิบัติตามระเบียบข้อบังคับของการเล่น รู้จักหน้าที่ รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย และเสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวม ทางด้านสติปัญญา มีการพัฒนาการเรียนรู้ มีความคิดริเริ่ม สร้างสรรค์ รู้จักไหวพริบในการตัดสินใจ มีการปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมและเหตุการณ์ได้อย่างเฉลียวฉลาด

โทษของการขาดการออกกำลังกายในเด็ก เจริญทัศน์ จินตนาเสรี (2528 : 23-25)
กล่าวไว้ว่า

วัยเด็ก หมายถึง วัยที่มีการเจริญเติบโตทั้งทางด้านขนาดและรูปร่าง การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ รวมถึงด้านจิตใจและความคิดความจำ การออกกำลังกายมีอิทธิพลต่อการเจริญดังกล่าว หากขาดปัจจัยนี้จะเกิดผลเสียต่อเด็กดังนี้

1. การเจริญเติบโต การขยายขนาดในด้านความสูงของร่างกายขึ้นอยู่กับความยาวของกระดูก การออกกำลังกายจะทำให้กระดูกมีการเจริญตามที่ควร ทั้งด้านความยาวและความหนา เนื่องจากมีการเพิ่มการสะสมแร่ธาตุ (โดยเฉพาะแคลเซียม) ในกระดูกเด็กที่ขาดการออกกำลังกายกระดูกจะเล็ก เปราะบาง และขยายส่วนด้านความยาวได้ไม่เท่าที่ควร เป็นผลทำให้เติบโตช้าแคระแกรน

2. รูปร่างทรวดทรง โครงกระดูกและกล้ามเนื้อที่เกาะปกคลุมอยู่ประกอบเป็นรูปร่างของมนุษย์ที่เห็น ได้ด้วยตา การที่กระดูกเจริญน้อยประกอบกับการที่กล้ามเนื้อน้อยเนื่องจากการขาดการออกกำลังกาย จึงทำให้เห็นว่ารูปร่างผอมบาง ในเด็กบางคนเนื่องจากกินอาหารมากแต่ขาดการออกกำลังกาย อาจมีไขมันใต้ผิวหนังมากทำให้เห็นว่าอ้วนใหญ่ แต่จากการที่กล้ามเนื้อน้อยและไม่แข็งแรง ทำให้การดึงตัวของกล้ามเนื้อเพื่อคงรูปร่างในสภาพ ที่ถูกต้องเสียไป ทำให้มีการเสียทรวดทรงทั้งในเด็กที่ผอมและเด็กที่อ้วน เช่น ขาโก่ง หรือเข้าชิดเกิน หลังโก่ง ศีรษะตกหรือเอียง ตัวเอียง เป็นต้น

3. สุขภาพทั่วไป เด็กที่ขาดการออกกำลังกายเป็นประจำจะอ่อนแอ มีความต้านทานโรคต่ำ เจ็บป่วยง่าย เมื่อเจ็บป่วยแล้วมักหายช้าและมีโอกาสเป็นโรคแทรกซ้อนได้บ่อย ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพนั้นจะเป็นปัญหาติดตัวไปจนถึง เมื่อเป็นผู้ใหญ่แล้วด้วย

4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายมีผลโดยตรงต่อสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ การออกกำลังกายชนิดใช้แรงกล้ามเนื้อจะทำให้มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น โดยการเพิ่มขนาดกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายแบบอดทน (ไม่หนักมากแต่ใช้เวลาติดต่อกันนาน) ทำให้ความอดทนเพิ่มขึ้น โดยเพิ่มสมรรถภาพของระบบการหายใจและการไหลเวียนเลือดเด็กที่ขาดการออกกำลังกายจะมีสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ ต่ำกว่าเด็กที่ออกกำลังกายเป็นประจำ เป็นข้อเสียเปรียบในการเรียนพลศึกษาหรือเล่นเกมกีฬา ยิ่งไปกว่านั้นการที่สมรรถภาพทางกายด้านการประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อและระบบประสาทต่ำ จะทำให้ปฏิกริยาในการหลีกเลี่ยงอันตรายต่ำด้วย เด็กจะได้รับบาดเจ็บจากอุบัติเหตุพลัดตกหกล้มได้ง่ายและบ่อย

5. การศึกษา มีหลักฐานแน่นอนจากการศึกษาเปรียบเทียบผลการเรียนระหว่างเด็กที่มีสมรรถภาพทางกายดีกับเด็กที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำกว่า เด็กที่มีสมรรถภาพทางกายดีมีผลการเรียนดีกว่าเด็กที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำ ดังนั้น การขาดการออกกำลังกาย ในเด็กจึงมีผลเสียไปถึงการศึกษาด้วย

6. การสังคมและจิตใจ การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นหมู่ ทำให้เด็กรู้จักการปรับตัวเข้ากับสังคมที่เป็นหมู่คณะ ในด้านส่วนตัวเด็กจะมีความเชื่อมั่นในตัวเอง มีจิตใจแจ่มใส เด็กที่ขาดการออกกำลังกายมักเก็บตัวมีเพื่อนน้อย ใจไม่สดชื่นแจ่มใส นอกจากนั้นการที่ได้มีการออกกำลังกายเป็นประจำมาตั้งแต่เด็กเล็กทำให้เด็กมีนิสัยชอบออกกำลังกายไปจนเป็นผู้ใหญ่ ตรงกันข้ามกับเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย ซึ่งจะมีนิสัยไม่ชอบการออกกำลังกายติดตัวไป และจะได้รับผลร้ายของการขาดการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้นเมื่อเป็นผู้ใหญ่

ดังนั้นการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับเด็ก โดยเฉพาะเด็กก่อนวัยเรียน ซึ่งเด็กต้องการออกกำลังกายเช่นเดียวกับความต้องการอาหารเพื่อการเจริญเติบโตและการมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง

ในการเลี้ยงดูบุตรปัจจุบันบิดามารดามิชอบหาหนทางอย่างยิ่งต่อการกำหนดแนวทางชีวิตให้แก่บุตรตั้งแต่วัยแรกเริ่มของชีวิต บุตรจะมีแนวโน้มไปในทางที่ดีหรือเลวขึ้นขึ้นอยู่กับบิดามารดาในเรื่องของการออกกำลังกายก็เช่นกัน ถ้าบิดามารดาเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายที่มีประโยชน์ต่อบุตรของตนแล้ว ก็ย่อมที่จะส่งเสริมและสนับสนุนให้บุตรของตนได้ออกกำลังกายอยู่เป็นประจำ และหันมาออกกำลังกายร่วมกับบุตรเพื่อจะได้กระชับความสัมพันธ์และเป็นแบบอย่างที่ดีเป็นการสร้างทัศนคติที่ดีให้บุตรได้เกิดความรักและชอบที่จะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาจนจนได้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ก็ยิ่งรักที่จะออกกำลังกายเป็นประจำเป็นผลให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง มีสมรรถภาพทางกายดีมีประสิทธิภาพในการทำงานสูง ประเทศชาติก็ย่อมจะเจริญเพราะมีทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพ ดังที่ วรรศ์ดี เพียรชอบ (2526 : 1-2) ได้กล่าวไว้ว่า

งานพัฒนาเยาวชนถือเป็นงานที่สำคัญยิ่งที่บิดามารดา ประชาชนทุกคน รวมทั้งหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับเยาวชน จะต้องพยายามส่งเสริมและสนับสนุนทั้งในด้านการศึกษา การส่งเสริมพละอนามัยทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ การปลูกฝังคุณธรรม และอบรมศีลธรรมจรรยา เพื่อให้เยาวชนเหล่านี้เติบโตขึ้นเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพ สามารถนำประเทศชาติไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองในอนาคต

จังหวัดเชียงใหม่เป็นจังหวัดใหญ่ที่มีความสำคัญและความเจริญเป็นอันดับสองรองจากกรุงเทพมหานคร เพราะเป็นจังหวัดที่เป็นศูนย์กลางของชนบทธรรมเนียมประเพณีวัฒนธรรม และการท่องเที่ยวของภาคเหนือ ซึ่งรัฐบาล ราชการส่วนกลางตลอดจนประชาชนทั่วไปต่างก็มองเห็นความสำคัญของจังหวัดเชียงใหม่เป็นเมืองหลักของภาคเหนือตอนบน เป็นศูนย์กลางของการศึกษาในจังหวัดภาคเหนือ ซึ่งมีการจัดการศึกษาตั้งแต่ระดับอนุบาลจนถึงมหาวิทยาลัย มีจำนวนนักเรียนในระดับก่อนวัยเรียน หรือระดับอนุบาลถึง 26,925 คน (สำนักงานศึกษาธิการจังหวัดเชียงใหม่ 2530 : 4) ซึ่งเด็กเหล่านี้ถ้าบิดามารดาได้ส่งเสริมให้มีทัศนคติที่ติดต่อการออกกำลังกายแล้วย่อมส่งผลให้เด็กได้รับการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาได้เป็นอย่างดีและยังส่งผลไปถึงสังคมและประเทศชาติในอนาคตอีกด้วย

จากสภาพทั่วไปของจังหวัดเชียงใหม่ แม้ว่าโดยส่วนรวมจะมีความเจริญก้าวหน้าทางด้านวัตถุ การคมนาคม การพาณิชย์ ด้านวัฒนธรรมชนบทธรรมเนียมประเพณี แต่ทางด้านการศึกษาแล้วจังหวัดเชียงใหม่ยังมีปัญหาอยู่มากไม่ต่างกับกรุงเทพมหานครมากนัก เช่นปัญหาค่านิยมของบิดามารดาและสังคมที่ยกย่องคนเก่งเน้นการแข่งขันด้านการเรียนมากเกินไป และครูสอนเด็กให้รู้ในสิ่งที่ยาก ๆ ซึ่งอาจจะขาดการส่งเสริมให้เด็กได้รับการออกกำลังกายเท่าที่ควร เป็นการขัดต่อธรรมชาติของเด็กในวัยที่ต้องการเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกาย

จากปัญหาดังกล่าวเป็นเหตุให้ผู้วิจัยซึ่งมีภูมิลำเนาและรับราชการอยู่ในจังหวัดเชียงใหม่ เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายในเด็กก่อนวัยเรียน สนใจใคร่ศึกษาถึงการส่งเสริมของบิดามารดาด้านการออกกำลังกายของเด็กก่อนวัยเรียน โรงเรียนอนุบาลจังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งคาดว่าจะ เป็นประโยชน์ในการจัดการเรียนการสอนและเป็นแนวทางของโรงเรียน หน่วยงานของรัฐและเอกชนที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องในการส่งเสริมและเผยแพร่ความรู้ทางด้านการออกกำลังกายให้แก่บิดามารดาได้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายในเด็กก่อนวัยเรียนและส่งเสริมให้เด็กก่อนวัยเรียนได้ออกกำลังกายเป็นประจำอย่างถูกวิธี

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาถึงการส่งเสริมของบิดามารดาด้านการออกกำลังกายของเด็กก่อนวัยเรียน
โรงเรียนอนุบาล จังหวัดเชียงใหม่

ขอบเขตของการวิจัย

1. ผู้วิจัยจะศึกษาถึงการส่งเสริมของบิดามารดาด้านการออกกำลังกายของเด็กก่อนวัยเรียนโรงเรียนอนุบาล ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่เท่านั้น
2. ผู้วิจัยจะศึกษาถึงการส่งเสริมของบิดามารดาด้านการออกกำลังกายของเด็กก่อนวัยเรียน
 - ก. เกี่ยวกับ วัน ช่วงเวลาและระยะเวลาที่บิดามารดาส่งเสริมให้เด็กก่อนวัยเรียนได้ออกกำลังกาย
 - ข. เกี่ยวกับ สถานที่ ที่บิดามารดาส่งเสริมให้เด็กก่อนวัยเรียนได้ใช้เพื่อออกกำลังกาย
 - ค. เกี่ยวกับ กิจกรรมการออกกำลังกายที่บิดามารดาส่งเสริมให้เด็กก่อนวัยเรียนได้ออกกำลังกาย
 - ง. เกี่ยวกับ ปัญหาและอุปสรรคที่บิดามารดาประสบในการส่งเสริมให้เด็กก่อนวัยเรียนได้ออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น
 - ปัญหาเกี่ยวกับบุตร
 - ปัญหาเกี่ยวกับ บิดามารดา ในการส่งเสริมการออกกำลังกาย
 - ปัญหาเกี่ยวกับสถานที่และอุปกรณ์
 - จ. เกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ ของบิดามารดาในการส่งเสริมให้เด็กก่อนวัยเรียนได้ออกกำลังกาย

ข้อตกลงเบื้องต้นของการวิจัย

1. แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัยครอบคลุมเนื้อหาที่ต้องการศึกษา และเชื่อถือได้ เพราะผ่านการตรวจสอบแก้ไขจากผู้ทรงคุณวุฒิ ตลอดจนนำไปทดลองใช้กับกลุ่มตัวอย่าง รวมทั้งได้รับปรับปรุงแก้ไขเป็นอย่างดีแล้ว
2. ผู้วิจัยถือว่าผู้ตอบแบบสอบถามได้ตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. ทราบถึงการส่งเสริมของบิดามารดาด้านการออกกำลังกายของเด็กก่อนวัยเรียน โรงเรียนอนุบาล จังหวัดเชียงใหม่
2. ผลการวิจัยสามารถนำไปใช้เป็นประโยชน์ในการส่งเสริมการออกกำลังกายโดยจัดกิจกรรมและจัดการเรียนการสอนที่เหมาะสมให้กับนักเรียนระดับอนุบาลในโรงเรียนอนุบาล จังหวัดเชียงใหม่
3. เป็นแนวทางของโรงเรียน หน่วยงานของรัฐและเอกชนที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องในการส่งเสริมและเผยแพร่ความรู้ทางด้านออกกำลังกาย ให้แก่มารดาได้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายในเด็กก่อนวัยเรียน และส่งเสริมให้เด็กก่อนวัยเรียนได้ออกกำลังกายเป็นประจำอย่างถูกวิธี
4. เป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าและวิจัยสำหรับผู้ที่สนใจต่อไป

คำจำกัดความของการวิจัย

การส่งเสริมของบิดามารดา ด้านการออกกำลังกาย	หมายถึง	การที่บิดามารดาให้การสนับสนุนบุตรได้ออก- กำลังกาย เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด ฯลฯ และได้ใช้กำลังงานที่มีอยู่ในตัวให้รู้สึก พอเหนื่อยมีเหงื่อออกบ้างพอสมควร
เด็กก่อนวัยเรียน	หมายถึง	เด็กที่มีอายุ 3 - 5 ปี ที่เรียนในระดับก่อน ประถมศึกษา หรือที่เรียกว่าระดับอนุบาล
โรงเรียนอนุบาล	หมายถึง	สถานศึกษา หรือสถานที่ ที่รัฐบาลและเอกชน จัดการให้การศึกษาในระดับก่อนประถมศึกษาแก่ นักเรียนมีเวลาเรียนต่อเนื่องกันเป็นเวลา 2 ปี หรือ 3 ปี สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการ- ประถมศึกษาแห่งชาติ (สพช) และสำนักงาน คณะกรรมการการศึกษาเอกชน (สช)