



## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การศึกษา เป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ให้มีความเจริญงอกงามเป็น ทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพและสามารถอาศัยอยู่ในสังคมได้อย่างปกติสุข การศึกษาที่ดี ควรจะ ให้เด็กได้รับการพัฒนาไปพร้อม ๆ กันทุกด้าน ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ มีการพัฒนาสมองอย่าง เท่าเทียมกันทั้งสองซีกซ้ายและสมองซีกขวา ซึ่งสมองทั้ง 2 ซีกนั้นทำงานแตกต่างกัน ( ศศพร วิไลรัตน์, 2531) และในการพัฒนามนุษย์นั้น ควรจะได้เริ่มพัฒนาตั้งแต่เยาว์วัย และอย่าง จริงจัง เพื่อให้เกิดผลตามจุดมุ่งหมายที่วางไว้ ตามหลักจิตวิทยาพัฒนาการ ทุกทฤษฎี มีความเห็น ตรง กันว่า การที่จะพัฒนาสติปัญญา บุคลิกภาพ และความคิดสร้างสรรค์นั้น จะต้องพัฒนาตั้งแต่ เยาว์วัยจึงจะเกิดผลดีที่สุด (ควงเดือน ศาสตรภักดิ์, 2521-2522) ดังนั้น ในการศึกษาในวัยก่อน ประถมศึกษา และวัยประถมศึกษา จึงเป็นวัยที่สำคัญที่ต้องให้นักเรียนพัฒนาทุกด้านอย่างเต็มที่

อย่างไรก็ตาม การสอนในปัจจุบัน มุ่งเน้นเพียงเนื้อหาวิชาการ สอนให้เด็กรู้จักจำมากกว่า ที่จะฝึกให้เด็กรู้จักคิด รู้จักแก้ปัญหา การสนใจกับข้อมูลทางวิชาการที่ไม่เกี่ยวข้องสัมพันธ์กับชีวิต จริง ทำให้นักเรียนเกิดความเบื่อหน่าย อึดอัด และมีกแสดงออกในรูปแบบต่าง ๆ กัน เช่น มีความก้าวร้าว รุนวาท สับสน ซึ่งทำให้สมองของเด็กไม่ได้รับการพัฒนาอย่างที่ควร นอกจากนั้น อัจฉริยภาพที่มีอยู่ในตัวเด็กเองตามธรรมชาติก็ถูกทำลายด้วย (เกียรติวรรณ อนาคตกุล, 2530) รวมทั้งสภาพสังคมปัจจุบันที่เด็กต้องเผชิญกับสภาพปัญหาต่าง ๆ มากมาย ทั้งสภาพชีวิตที่รีบเร่ง เนื่องจากการแข่งขันทางเศรษฐกิจ ปัญหาการจราจรทำให้เด็กต้องเผชิญกับความเครียดตลอดเวลา สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้ทั้งสิ้น ดังนั้นระบบการศึกษาในปัจจุบันจึงน่าจะมิพบบาท ที่จะนำอัจฉริยภาพที่แฝงเร้นในตัวมนุษย์ ออกมาให้ได้มากที่สุด ซึ่งเป็นเป้าหมายที่สำคัญของ การศึกษาสำหรับเด็กและคนรุ่นใหม่ หรือที่เรียกว่า "การศึกษานิโอยูแมนนิส" ( Neo-Humanist Education ) (เกียรติวรรณ อนาคตกุล, 2530)

การศึกษานิโฮิวแมนนิส (Neo-Humanist Education) เป็นการศึกษาที่พัฒนาคนให้สมบูรณ์พร้อมในทุก ๆ ด้าน (Holistic Education) โดยมีความเชื่อว่ามนุษย์นั้นประกอบด้วย 2 ส่วนด้วยกันคือ ร่างกาย และ จิตใจ

1. ร่างกาย (Physical Body) คือส่วนนอกสุดได้แก่ อวัยวะภายนอกที่สามารถมองเห็น รวมทั้งอวัยวะภายใน และ คอัมไรท์ต่าง ๆ สำหรับการพัฒนามนุษย์ทางด้านกายภาพนี้ แนวคิดของกลุ่มนิโฮิวแมนนิสได้เสนอเรื่องเกี่ยวกับการรับประทานอาหารที่ถูกต้อง การบริหารกายแบบโยคะ และการนวด และการประพฤติตามหลัก 16 ประการ ตามแบบนิโฮิวแมนนิส

2. ทางจิตใจ (Mind) สิ่งที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาปัญญา อารมณ์ และความรู้สึกนึกคิดของมนุษย์ก็คือจิตใจของมนุษย์นั่นเอง (ไวต์ องค์กรันคฤณ, 2532) แนวคิดนิโฮิวแมนนิสจึงได้เน้นการพัฒนาจิตใจของมนุษย์ควบคู่ไปกับด้านร่างกาย โดยได้กล่าวไว้ว่า จิตใจของมนุษย์มี 3 ระดับคือ

2.1 จิตสำนึก (Conscious mind) เป็นจิตใจระดับแรกสุดของมนุษย์มีหน้าที่รับรู้ความรู้สึกจากประสาทสัมผัสและอวัยวะต่าง ๆ แล้วกระตุ้นให้มนุษย์กระทำสิ่งต่าง ๆ ตามสัญชาตญาณของสัตว์ชั้นสูงทั่ว ๆ ไปซึ่งได้แก่ การกิน นอน ป้องกันตัว

2.2 จิตใต้สำนึก (Subconscious mind) เป็นจิตใจที่มีแบบการทำงานที่ละเอียดอ่อนซับซ้อนกว่าจิตสำนึก จะบันทึกและสะสมข้อมูลต่าง ๆ ที่ประสบมา โดยเฉพาะคำพูดต่าง ๆ และการมองเห็น แต่จิตใต้สำนึกไม่สามารถแยกแยะว่าสิ่งไหนถูกหรือผิด เพียงแค่ได้ยิน ได้เห็นบ่อย ๆ ก็จะไปบันทึกเอาไว้แล้วแสดงออกมาเป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวเนื่องกับข้อมูลที่จิตใต้สำนึก เก็บไว้ ดังนั้น สิ่งใดก็ตามที่ประทับอยู่ในจิตใต้สำนึก จะปรากฏให้เห็นเป็นรูปธรรมหรือพฤติกรรม (วิระเทพ ปทุมเจริญวัฒนา, 2538)

2.3 จิตเหนือสำนึก (Superconscious mind) เป็นจิตใจส่วนที่ละเอียดอ่อนที่สุดของมนุษย์ เป็นแหล่งพลังงาน ความรอบรู้ ความคิดสร้างสรรค์ ดังนั้นหากเราพัฒนาจิตเหนือสำนึกได้ ก็จะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อตนเองและผู้อื่น ทำให้มีความสุข อารมณ์ดี มีความคิดสร้างสรรค์ และมีความรักให้กับตนเองและทุกสรรพสิ่ง

โดยปกติแล้ว มนุษย์นำศักยภาพของคนออกมาใช้ เพียง 1-5 % เท่านั้น คือในส่วนของร่างกาย และจิตสำนึกเท่านั้น หากคนเราสามารถนำจิตใต้สำนึกและจิตเหนือสำนึกออกมาใช้ได้

คน ๆ นั้นก็จะเป็นผู้มีความสามารถ มีศักยภาพสูง ดังนั้นในการฝึกจิตในระดับแรก ๆ ให้มีประสิทธิภาพ แนวคิดกลุ่มนีโอฮิวแมนนิสได้เสนอว่า ให้ความคุ้มครองแสดงจิตหรือคลื่นสมองของเราให้มีความละเอียดอ่อนมากขึ้น บริสุทธิ์มากขึ้น สงบ สามารถวัดได้จากคลื่นสมองที่มีความดีค่า อยู่ในช่วงของคลื่นอัลฟา ซึ่งช้าและมีจังหวะสม่ำเสมอ จิตระดับนี้จะสงบ และมีความตื่นตัวสูง มีพลังมาก ในการพัฒนาจิตนั้น แนวคิดนีโอฮิวแมนนิสได้เสนอวิธีดังนี้

1. การทำสมาธิตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ซึ่งจะใช้การกำหนดความคิดแค่เพียงเรื่องของสภาวะที่สุขสมบูรณ์ การเป็นหนึ่งเดียวกับจักรวาล ตัดสัมพันธ์ภายนอกให้เหลือน้อยที่สุด ซึ่งจะทำให้มีสมาธิสูงขึ้นผู้ที่สามารถควบคุมจิตใจตนเองให้มีสมาธิได้เป็นอย่างดีคนนั้นจะสามารถเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็วและง่ายดาย นอกจากนี้ยังมีงานวิจัยที่พบว่า การทำสมาธิทำให้พนักงานในบริษัทแห่งหนึ่งในซีกโลกตะวันตก มีความคิดอ่านแจ่มใสขึ้น รู้สึกตื่นตัวกับการทำงานมากขึ้น มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น และเข้าสังคมได้ดีขึ้น และมีความสุขในชีวิตมากกว่าเดิม (เกียรติกวีวรรณ อมาตยกุล, 2530)

2. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เป็นการทำให้ร่างกายสงบลงอย่างเต็มที่ ให้ออกซิเจน ไค้พักผ่อนจริง ๆ โดยการขจัดความเครียด หรืออารมณ์ต่าง ๆ ที่จะส่งผลให้ออกซิเจนเกร็งตัว แม้ในขณะที่หลับให้หมดไป ได้รับความรู้สึกผ่อนคลายที่กล้ามเนื้อทุกส่วนจะทำให้ ร่างกายแข็งแรง กระฉับกระเฉงขึ้นใหม่ในเวลาอันสั้น ปฏิบัติวิธีสะท้อนกลับของกล้ามเนื้อฉบับไว และพร้อมมากขึ้น ที่จะรับ การกระตุ้นเร้า จากสิ่งต่าง ๆ เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน ไข่มุกรพชาขนน้อกว่าที่เคยใช้ (ละเอีียด กิดาน้อย, 2529) ดังจะเห็นว่าความคิดหรือการค้นพบสิ่งใหม่หรือหลักการใหม่ ๆ มักเกิดขึ้น ในขณะที่จิตใจผ่อนคลาย มากที่สุด นั่นคือทำงานภายใต้จิตใจระดับ จิตเหนือสำนึก (เกียรติกวีวรรณ อมาตยกุล, 2530) ซึ่งสอดคล้องกับการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Muscle Relaxation) ในจิตวิทยาการกีฬา (Sport Psychology) บ่อยครั้งที่การเล่นกีฬาต่าง ๆ เกิดความผิดพลาด เพราะเราไม่สามารถควบคุมกล้ามเนื้อนั้นได้ ทำให้กล้ามเนื้อหดเกร็งกว่าปกติ จากความเครียด ความตื่นเต้นที่เกิดขึ้น การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จะช่วยทำให้เราได้รู้จักควบคุม การทำงานของกล้ามเนื้อได้ และนำไปสู่การผ่อนคลายจิตใจด้วย ทำให้กลับสู่สภาวะเดิม ภายหลังจากการออกกำลังกายได้อย่างรวดเร็ว และเรียนรู้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

มากกว่าโดยใช้เวลานานกว่าในการเรียนสิ่งเดียวกัน (Harris, and Harris, 1994)

ในการพัฒนาจิตใต้สำนึก กลุ่มนีโอฮิวแมนนิสได้เสนอให้ใช้วิธีการมุ่งใจจิตใต้สำนึก ทำให้เด็กเห็นคุณค่าใจตนเอง ทั้งในด้านทั่วไป ด้านสังคม ด้านโรงเรียน และด้านตัวเอง เพิ่มขึ้น (ชาญวณี วงศ์ทั้ง, 2536) โดยการได้รับคำพูดที่ดี คำพูดในเชิงบวก ให้เห็นคุณค่าของตนเองบ่อยครั้งจนบันทึกเข้าไปในจิตใต้สำนึกของเด็ก ซึ่งสอดคล้องในเรื่องของ การพูดกับตนเอง การคิดกับตนเอง ( Self-talk และ Self-thoughts ) ของจิตวิทยาการศึกษาที่ว่า คนเรามีหลายครั้งที่มีการสนองตอบ ด้วยพฤติกรรมได้หลากหลาย แม้ในสถานการณ์เดียวกันก็ตาม เช่น การแสดงทักษะทางกีฬาบางครั้งก็ดี บางครั้งก็ไม่ดีเอามาก ๆ สิ่งเหล่านี้ ถ้วนขึ้นอยู่กับความรู้สึกรู้สึกและทัศนคติที่มีต่อตนเอง การพูดกับตัวเองในสิ่งดี (self talk) เป็นวิธีการกระตุ้น และสร้างความเชื่อมั่นในตัวเอง และสามารถพัฒนาความสามารถในการแสดงทักษะต่างๆได้ (Harris, and Harris, 1984)

3. การพัฒนาสมองทั้งสองซีกควบคู่กัน จะช่วยพัฒนาจินตนาการและสถานะสร้างสรรค์อย่างมีระบบ โดยตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิสได้เสนอแนะให้มีกิจกรรมเกี่ยวกับการคิดคะเน็งฟัน การเล่นเกมเชิงคิดคะเน็งฟัน การฝึกจินตนาการ และการคิดเชิงเทียบเคียง (เกียรติวรรณ อนาคตกุล, 2530)

การประยุกต์แนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มาใช้ในการศึกษา ประสบความสำเร็จและแพร่หลายอย่างกว้างขวางในประเทศต่าง ๆ ดังเช่นในประเทศบราซิล ก็ได้มีการพัฒนาการเรียน การสอนแบบใหม่ เรียกว่า Super Learning หรือ Suggestopedia อันทำให้เด็กเรียนรู้ วิชาการต่าง ๆ ได้อย่างรวดเร็ว และมีความสุข (เกียรติวรรณ อนาคตกุล, 2536) งานวิจัยของ ศศพร วิไลรัตน์ (2531) กล่าวว่า การสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส ช่วยพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ของเด็กก่อนวัยเรียนให้สูงขึ้นได้ วิจารณ์ ศรีฤศถานกุล (2538) พบว่านักเรียน ที่มีความบกพร่องทางสติปัญญา มีความเชื่อมั่นในตัวเองในด้าน ถ้าแสดงออกต่อหน้าผู้อื่น การเป็นตัวของตัวเอง ด้านการปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อมสูงขึ้น นอกจากนี้ เกียรติวรรณ อนาคตกุล ยังได้จัดกิจกรรมการเรียนการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส สำหรับเด็กปฐมวัย พบว่า เด็กมี



ร่างกายแข็งแรงจิตใจมั่นคง มีความเป็นตัวของตัวเองสูง มีความจำแนกย่ำ มีความคิดสร้างสรรค์สูง สามารถช่วยตนเองโดยไม่พึ่งผู้อื่น และมีความรู้ความสามารถทางด้านวิชาการในสาขาวิชาต่าง ๆ (วิวรรพ ศรีฤศถานฤต, 2538)

ดังนั้น ในวิชาพลศึกษาซึ่งเป็นวิชาสำคัญวิชาหนึ่ง ในการพัฒนาเยาวชนในทุกด้าน ทั้งร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และสังคม โดยใช้กิจกรรมทางการออกกำลังกายและกีฬาที่เลือกสรรแล้วเป็นสื่อ (วรงค์ดี เพียรชอบ, 2523) ดังที่มีคำกล่าวว่า การเคลื่อนไหว เป็นองค์ประกอบสำคัญสำหรับการเรียนรู้ ซึ่งสิ่งเหล่านี้ ควรได้รับการพัฒนาและปลูกฝังอย่างถูกต้องตั้งแต่ในวัยเด็ก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในชั้นประถมศึกษา (อายุ 7-12 ปี) ซึ่งเป็นวัยที่เริ่มมีความพร้อมทางด้านสมอง เซลประสาทที่เชื่อมระหว่างสมองซีกซ้ายและขวาเติบโตขึ้นอย่างสมบูรณ์เริ่มมีการคิด อย่างมีเหตุผล มีความต้องการที่จะเรียนรู้สิ่งแปลกใหม่ ชอบเล่นเลียนแบบ ซึ่งจะช่วยพัฒนา ความสามารถในการเคลื่อนไหวได้อย่างดี ร่างกายเด็กในวัยนี้จะแข็งแรงขึ้น ชอบกิจกรรมที่ทำทลายความสามารถ (เกียรติวิรรพ อมาตยกุล, 2539) ในวัยที่ร่างกายพัฒนาเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว เพื่อเติบโตเป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์พร้อม จึงควรได้รับการพัฒนาทักษะพื้นฐานการเคลื่อนไหว ที่ถูกต้อง เพื่อเป็นพื้นฐานที่จะพัฒนาทักษะขั้นสูงต่อไปในอนาคตได้เป็นอย่างดี กีฬาที่ช่วยส่งเสริม ทักษะการเคลื่อนไหวและความคิดสร้างสรรค์ ได้ดีกีฬาหนึ่งก็คือ กีฬาโยนนาสติก

กีฬาโยนนาสติก เป็นกีฬาที่เป็นพื้นฐานของกีฬาอื่น ๆ เกือบทุกชนิดเพราะเป็นกีฬาที่ฝึกให้ผู้เรียนรู้จักควบคุมส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ให้ทำงานอย่างเป็นระบบ มีการทำงาน ประสานกัน ดีขึ้นและเคลื่อนไหวร่างกายในทิศทางแตกต่างกัน รวมทั้งยังช่วยพัฒนาความอ่อนตัว ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ ให้มีความคล่องแคล่วในการเปลี่ยนทิศทางทางการเคลื่อนไหว และพัฒนาการทรงตัวอีกด้วย จากงานวิจัยของ คาเพิล ซูซาน (Capel, Susan, 1986) พบว่า ช่วยพัฒนาการทำงานที่สลับซับซ้อนของร่างกายและทักษะในการบังคับ ควบคุมร่างกาย ซึ่งเป็นพื้นฐานในการเรียนรู้ขั้นต่อไปและจากการที่กีฬาโยนนาสติกต้องใช้การยืดกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว และความทนทานนั้น ช่วยพัฒนาความสามารถทั่ว ๆ ไปทางพลศึกษาของเด็กในช่วงอายุที่สำคัญนี้ ดังนั้น การศึกษาแทบทุกระบบในสังคมปัจจุบัน จึงส่งเสริมให้มีการออกกำลังกาย ในแบบ โยนนาสติก เกม เต็นร่า การละเล่นต่าง ๆ ซึ่งกีฬาโยนนาสติกถือว่าเป็นโยนนาสติกประเภทหนึ่ง สำหรับผู้หญิง ที่รวมกิจกรรมต่าง ๆ ข้างต้น เข้าไว้ด้วยกัน

จากการเข้าร่วมกีฬาขิมนาสติกติกแล้วนั้นจะสามารถพัฒนา ได้ทั้งด้านร่างกาย ให้แข็งแรง มีบุคลิกภาพที่ดี มีการเจริญเติบโตที่ถูกคอง ในด้านทักษะ ก็หาญก็สามารถทำให้ มีทักษะพื้นฐานทางขิมนาสติก อันเป็นทักษะพื้นฐานการเคลื่อนไหวที่สำคัญ ทำให้มีทักษะการ เคลื่อนไหวที่ดี รวมทั้งทักษะการใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ นอกจากนี้ ยังช่วยพัฒนาด้านอารมณ์ ความรู้สึกให้มีความสุนทรีย์กับเสียงดนตรี รู้จักการแสดงอารมณ์ออกอย่างเหมาะสม ได้พัฒนา จินตนาการ ความคิดสร้างสรรค์ จากการศึกษา ทาทางการเคลื่อนไหว และ การใช้อุปกรณ์ ในลักษณะต่าง ๆ มีผลการวิจัยจำนวนมากที่แสดงให้เห็นว่า การฝึกความสมดุล (Balance) จังหวะ (Rhythmic) และการทำงานที่สัมพันธ์กันของอวัยวะต่าง ๆ (Coordination) ของ การออกกำลังกายมีผลอย่างยิ่งต่ออารมณ์ ความรู้สึกและพัฒนาการทางสติปัญญา การจะทำให้ การพัฒนาทักษะขิมนาสติกติก เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ผู้สอนและสภาพแวดล้อมในการเรียน มีความสำคัญอย่างยิ่ง ดัง ประพัฒน์ ถักขยพิสุทธิ (2520) ได้กล่าวไว้ว่า โดยธรรมชาติเด็ก ๆ จะเรียนรู้เกี่ยวกับความสมดุล การทรงตัว การถ่ายเทน้ำหนัก ทิศทาง แรง จังหวะดนตรี การกำหนดจังหวะการเคลื่อนไหว การฟอลโลทรู (Follow Through) ในขณะที่เด็กเรียนรู้ การถูกนั่ง กลาน ยืน หกล้ม เดิน วิ่ง ไล่ ขว้าง กัด เล่นของเล่น และสิ่งต่าง ๆ ใน สิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว เขาจะเรียนจากการลองผิด ลองถูก ความสำเร็จที่ได้รับ การสนับสนุน และความเข้าใจ เขาจะเรียนรู้ได้ดีที่สุดเมื่ออยู่ในสภาพแวดล้อมที่เขาพอใจ สถานที่ส่งเสริม สนับสนุน ให้สำรวจหรือมือของเล่น (อุปกรณ์) หรือสิ่งต่าง ๆ ที่เขาใช้ เหมาะกับความ ต้องการและขนาดของเขา

ดังนั้น จากการที่กีฬาขิมนาสติกติกเป็นพื้นฐานของกีฬาอื่น ๆ และจากคุณค่าของกีฬา ขิมนาสติกติก และจากคุณค่าของกีฬาขิมนาสติกติก ดังที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจ ที่จะนำวิธีการสอนแบบนีโอฮิวแมนนิส ซึ่งเป็นการศึกษาที่พัฒนาคนให้สมบูรณ์พร้อมในทุก ๆ ด้าน (Holistic Education) มาใช้ในการพัฒนาทักษะกีฬาขิมนาสติกติกของเด็กชั้นประถมศึกษา เพื่อให้พื้นฐานการเรียนการสอนในวิชาอื่น เป็นไปอย่างรวดเร็ว สามารถพัฒนาเด็กให้มีพื้นฐาน พร้อมให้มีประสิทธิภาพที่สุด โดยเฉพาะในวัยที่สำคัญนี้ และนอกจากนี้ การพัฒนาขิมนาสติกติก มีองค์ประกอบหลายอย่างที่คล้ายกัน ดังนั้นผู้วิจัย จึงได้นำการสอนตามแนวคิดนีโอฮิวแมนนิส มา ใช้ในการพัฒนาทักษะขิมนาสติกติก ของเด็กนักเรียน ชั้นประถมศึกษา

## วัตถุประสงค์ในการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการใช้วิธีการสอนตามแนวคิดแบบนีโอฮิวแมนนิส ที่มีต่อการพัฒนาทักษะนิพนาสตติกลีลาของนักเรียนชั้นประถมศึกษา
2. เพื่อเปรียบเทียบพัฒนาการด้านทักษะกนิพนาสตติกลีลา ระหว่างกลุ่มที่ได้รับการสอนตามแนวคิดแบบนีโอฮิวแมนนิส กับกลุ่มที่ได้รับการสอนโดยวิธีปกติ

## สมมติฐานของการวิจัย

นักเรียนชั้นประถมศึกษา ที่ได้รับการสอนทักษะกนิพนาสตติกลีลา ด้วยวิธีการสอนตามแนวคิดแบบนีโอฮิวแมนนิส จะมีการพัฒนาทักษะสูงชันมากกว่ากลุ่มที่ได้รับการสอนโดยวิธีปกติ

จากงานวิจัยหลาย ๆ เรื่องได้สนับสนุนว่า การใช้จิตวิทยาเนโอฮิวแมนนิสในการสอนเด็กนั้น จะช่วยพัฒนาความคิดสร้างสรรค์ ความเชื่อมั่น พัฒนาการความจำ ของนักเรียนได้เป็นอย่างดี ซึ่งถึงเหล่านี้ มีความจำเป็นในการเรียนนิพนาสตติกลีลาทั้งสิ้น การสอนตามแนวคิดแบบนีโอฮิวแมนนิสนี้จึงน่าจะช่วยให้การเรียนทักษะนิพนาสตติกลีลา รวดเร็วและมีประสิทธิภาพมากขึ้น

## ขอบเขตในการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษา คือ เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่มีอายุ 9-11 ปี จากโรงเรียนอนุบาลนครสวรรค์
2. การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนตามวิธีการศึกษานีโอฮิวแมนนิส เน้นกิจกรรมเสริม 4 กิจกรรมด้วยกัน นั่นคือ
  1. การฝึกสมาธิโดยใช้จินตนาการ
  2. การฝึกโยคะ

3. การใช้คำพูดคำนับ

4. การผ่อนคลาย

3. ทักษะยิมนาสติกลีลา ในการทดลองครั้งนี้ ได้เลือกสอนทักษะยิมนาสติกลีลาในอุปกรณ์พื้นฐานของกีฬา ยิมนาสติกลีลา 3 อุปกรณ์คือ เรือก, ห่วง และบอลซึ่งจะทำการพิจารณาให้คะแนนในด้านต่าง ๆ ดังนี้

- การแสดงทักษะต่าง ๆ รวมกันเป็นชุดประกอบด้วยเสียงดนตรี ซึ่งประกอบด้วย การแสดงทักษะพื้นฐานของกีฬา ยิมนาสติกลีลา ได้อย่างถูกต้อง ให้เข้ากับจังหวะดนตรี การแสดงท่าต่าง ๆ ได้อย่างต่อเนื่องสวยงามไม่ ดัดจริต

### ข้อคถองบ็องท่น

1. เด็กนักเรียนชั้นประถมศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่างในการทดลองนี้ ถือว่า มีทักษะยิมนาสติกลีลาไม่แตกต่างกัน เนื่องจากได้ทำการเลือกนักเรียนที่ในเขตเรียนยิมนาสติกลีลามาก่อนจำนวน 70 คน แบ่งเป็น 2 กลุ่ม ด้วยคะแนนจากการทดสอบทักษะยิมนาสติกลีลา ก่อนการทดลอง

2. การวิจัยนี้ ไม่คำนึงถึงความแตกต่างระหว่างระดับสติปัญญา

### คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

การศึกษานี้ไอฮิวแมนนิส หมายถึง การศึกษาแนวใหม่ที่เน้นการพัฒนาของเด็กในทุกด้าน ทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ ให้สมองมีการพัฒนาอย่างเท่าเทียมกันทั้งสมองซีกซ้าย และสมองซีกขวา และสามารถนำศักยภาพที่มีอยู่ในตนเองมาใช้ให้มากที่สุด โดยไร้กิจกรรมควบคุมหลักการพัฒนา มนุษย์ของแนวคิดนี้ไอฮิวแมนนิส 4 กิจกรรมมาสรรมในกระบวนการเรียนการสอน คือ การฝึกโยคะ การทำสมาธิ การงุงจิตใจสู่สภาวะผ่อนคลาย และการใช้คำพูดในทางบวก



ยิมนาสติกลีลา (Rhythmic Sportive Gymnastics) หมายถึง กีฬายิมนาสติก ประเภทหนึ่ง ที่มีบรรจุในสมาพันธ์ยิมนาสติกนานาชาติ (F.I.G.) กำหนดให้เล่นเฉพาะผู้หญิง และมีเพียงการเล่นบนฟลอร์เท่านั้น โดยใช้ทักษะการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ทักษะพื้นฐานยิมนาสติกประกอบด้วยอุปกรณ์ 5 ชนิด คือ เชือก ห่วง บอล คทา และริบบิ้น ให้สอดคล้องกับเสียงดนตรี

โยคะ (Yoga) หมายถึง วิถีทางของชีวิตมนุษย์อย่างหนึ่ง ที่ทุกคนสามารถปฏิบัติได้ อันประกอบด้วยท่าอาสนะต่าง ๆ อันจะช่วยลดความตึงเครียดทางกายและจิต ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว ไร้รูปทรงติ มีความสดชื่น มีสุขภาพดี ให้ร่างกายมีความสมดุลย์ของค่อมไว้ที่ต่าง ๆ ในร่างกาย

การผ่อนคลาย (Relaxation) หมายถึง การให้กล้ามเนื้อที่ส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ผ่อนคลายอย่างต่อเนื่อง เริ่มจากกล้ามเนื้อกลุ่มหนึ่ง ไปยังกลุ่มอื่น ๆ ทั่วร่างกาย โดยการฝึกการรับรู้ถึงความแตกต่างระหว่างความตึงเครียด และความผ่อนคลายที่เกิดขึ้นของกล้ามเนื้อเหล่านั้น ประกอบด้วยเสียงเพลงเบาๆ และคำพูดคำขวัญ

กิจกรรมการฝึกสมาธิโดยวิธีจินตนาการ หมายถึง การนั่งหรือสงบนิ่ง หลับตาและใช้จินตนาการให้ตัวเองอยู่ในสถานที่เงียบ สงบ หรือสถานที่ ที่ทำให้เกิดความสุขสงบ หรือนึกถึง พืชพันธุ์หรือสัตว์ ที่มีความหมายให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองและผู้อื่น ประกอบด้วยเสียงเพลงเบาๆ

กิจกรรมการเขียนการสอนปกติ หมายถึง กิจกรรมการเขียนการสอนยิมนาสติกลีลาที่ ไรกันอยู่ทั่วไปในปัจจุบัน ประกอบด้วย

- ชั้นเตรียม
- ชั้นอบอุ่นร่างกาย
- ชั้นสอนและฝึกทักษะ
- ชั้นนำไปใช้เพื่อความสนุกสนาน
- ชั้นสรุป

( รายละเอียดดูในภาคผนวก ง. )

นักเรียนชั้นประถมศึกษา หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4  
โรงเรียนอนุบาลนครสวรรค์ ปีการศึกษา 2539

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบถึงการพัฒนาทักษะชีวิตจากการใช้วิธีสอนตามแนวคิดแบบ  
นีโอฮิวแมนนิส
2. เพื่อเป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในกีฬาอื่น ๆ สำหรับนักเรียน  
ชั้นประถมศึกษา ให้ได้มีการพัฒนาทักษะที่รวดเร็วและได้รับการพัฒนาในด้านอื่น ๆ อย่างครบ  
ถ้วนและสมบูรณ์ ทั้งทางร่างกายและจิตใจ
3. เพื่อเป็นแนวทางให้เกิดการศึกษาแนวใหม่ เพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้เป็น  
มนุษย์ที่สมบูรณ์

สถาบันวิทยบริการ  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย