

หัวข้อวิจัย ผลของการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและขา นักเรียนที่มีความบกพร่องทางด้านร่างกายหรือการเคลื่อนไหวหรือสุขภาพโดยธาราบ้ำบัต

ชื่อผู้จัดทำ นายไชยา ศรีสุข

### บทคัดย่อ

**หลักการและเหตุผล** เด็กนักเรียนที่มีความบกพร่องทางด้านร่างกาย ย่อมมีผลการพัฒนาทางด้านร่างกายล่าช้ากว่าคนปกติทั่วไป ในวัยเดียวกัน โดยแพราะทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น กล้ามเนื้อแขน กล้ามเนื้อขาเด็กจึงมีความจำเป็นในการกระตุ้นความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ส่วนต่างๆของร่างกาย ด้วยการเรียนการสอนที่ส่งเสริมทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่โดยเฉพาะ ซึ่งได้มีผู้ศึกษากิจกรรมการเคลื่อนไหวประกอบเพลง และการสอนแบบบูรณาการ ดังนี้ วรุณี สกกุลภรณ์ (2549) ได้ศึกษาการจัดกิจกรรมประกอบเพลง ที่มีผลต่อการพัฒนากล้ามเนื้อของเด็กระดับประถมศึกษาพบว่าเด็กที่อยู่ในระดับประถมวัยมีพัฒนาการของกล้ามเนื้อมัดใหญ่ที่ดีขึ้น

และได้มีผู้ศึกษากลุ่มเด็กที่มีความต้องการจำเป็นพิเศษ และศึกษาด้านกลุ่มเด็กดาวน์ ทวีพร วรณดา (2552) ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของเด็กกลุ่มที่มีความจำเป็นพิเศษและกลุ่มเด็กดาวน์ ในระดับกลุ่มอายุเดียวกันโดยการใช้กิจกรรมประกอบเพลงในการใช้พัฒนาทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ และการเล่นแบบบูรณาการและเสริมแรงทางบวกให้กับนักเรียน ผู้วิจัยจึงได้ออกแบบการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้อยู่ในรูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหวทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่ โดยใช้สื่อบันไดลิงทรงตัว ในการพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ ซึ่งภายในภายในชุดการสอน ประกอบด้วยแผนการสอนแบบบูรณาการ สื่อการสอน และแบบประเมินผลการจัดการเรียนการสอนทักษะกล้ามเนื้อมัดใหญ่

**วิธีการ** ประชากรที่ใช้ในการทำวิจัยครั้งนี้คือ เด็กชายธนพล โพธิ์ศรี นักเรียนที่มีความบกพร่องทางด้านร่างกายหรือสุขภาพ หรือการเคลื่อนไหว เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยชุดฝึกโปรแกรมธาราบ้ำบัตเคลื่อนไหว 1. การนั่งขอบสระเตชะขาในน้ำ 2. การจับโพงเตชะขาในน้ำ 3. ลอยตัวในท่านอนหงายพร้อมกับเตชะขาในน้ำ

**สรุปผลการศึกษา** พบว่า เด็กชายธนพล โพธิ์ศรี นักเรียนที่มีความบกพร่องทางด้านร่างกายหรือสุขภาพ หรือการเคลื่อนไหว เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วยชุดฝึกโปรแกรมธาราบ้ำบัตเคลื่อนไหว 1. การนั่งขอบสระเตชะขาในน้ำ 2. การจับโพงเตชะขาในน้ำ 3. ลอยตัวในท่านอนหงายพร้อมกับเตชะขาในน้ำ มีทักษะการเดินทรงตัวที่ดีขึ้นและสามารถใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ในการทำกิจกรรมต่างๆ ได้คล่องแคล่วว่องไวกว่าเดิม

**ข้อเสนอแนะ** การฝึกธาราบ้ำบัต โดยกล้ามเนื้อมัดใหญ่ในแต่ละกิจกรรมควรมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและการวอร์มอบอุ่นร่างกายเพื่อให้ร่างกายและกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ มีความพร้อมในการทำกิจกรรมการฝึกธาราบ้ำบัตต่อไป