

ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานสู่ทักษะกีฬาพื้นฐานสำหรับเด็ก

FUNDAMENTAL MOVEMENT SKILLS TO FUNDAMENTAL SPORTS SKILLS FOR CHILDREN

สุดาวรรณ วุฒิชชาติ^{1*} อีรนันท์ ตันพานิชย์² และ นิโรมลี มะกาเจ³

Sudawan Wutichat^{1*} Theeranan Tanphanich² and Niromlee Makaje³

(Received: January 24, 2022; Revised: October 6, 2022; Accepted: December 9, 2022)

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อแสดงให้เห็นถึงความสำคัญของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่ถือว่าการเคลื่อนไหวและเคลื่อนไหวที่ใช้ร่างกายเป็นสื่อ เพื่อให้เกิดทักษะจำเป็นที่สำคัญกับมนุษย์ทุกคน ซึ่งการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ควรได้รับการฝึกตั้งแต่เด็ก โดยแต่ละลำดับขั้นของการเคลื่อนไหวหรือการฝึกนั้นควรมีความสัมพันธ์กับช่วงอายุและพัฒนาการเจริญเติบโตของร่างกาย ตลอดจนนำทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานมาใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวัน หรือฝึกฝนเรียนรู้เพื่อพัฒนาความสามารถในการใช้ร่างกายได้อย่างฉลาดและมีประสิทธิภาพ ส่งผลต่อพัฒนาความสามารถของมนุษย์ในด้านต่างๆ เช่น พัฒนาความเชื่อมั่น ความคิดเชิงวิเคราะห์และความคิดสร้างสรรค์ ตลอดจนนำไปสู่การพัฒนาทักษะเฉพาะกีฬา และพัฒนาไปสู่การแสดงความสามารถทางด้านกีฬาขั้นสูงสุด ทั้งนี้หากไม่ได้เข้าสู่การฝึกซ้อมเพื่อเป็นนักกีฬา ประสบการณ์จากการฝึกฝนและเรียนรู้การฝึกทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานเหล่านั้น จะเป็นประสบการณ์และทักษะที่สามารถส่งเสริมให้มนุษย์มีกิจกรรมการออกกำลังกายและกิจกรรมทางกายตลอดการดำรงชีวิต ทำให้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกายอันส่งผลให้เป็นมนุษย์ที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี

คำสำคัญ: ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ทักษะกีฬาพื้นฐาน เด็ก

¹ นิสิตปริญญาเอก สาขาวิชาพลศึกษาและกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

² ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

³ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

* Corresponding author, E-mail: sudawan.wut@ku.th

Abstract

This academic article aims to demonstrate the importance of fundamental movement skills that are physical movements and movements as a medium to achieve essential skills to all human beings. Basic movement skills training should be practiced from childhood with each step of movement or training correlated with age and development. Moreover, basic motor skills are used in daily living the development of the ability to use the body wisely and effectively (physical literacy) affect the development of human abilities in areas such as developing confidence, analytical thinking, and creativity, as well as developing fundamental sports skills and developing them into the highest level of athletic performance. On the other hand, if not entering training to become an athlete, the experience of practicing and learning those fundamental movement skills is an experience and skill that can encourage human beings to engage in exercise activities and physical activity throughout their livelihoods. This makes it possible to recognize the importance of physical activity that results in good physical and mental health.

Keywords: fundamental movement skills, fundamental sport skills, children

1. บทนำ

ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน (fundamental movement skills) เป็นพื้นฐานของการเคลื่อนไหวที่มนุษย์ทุกคนพึงมีและเป็นทักษะจำเป็นต้องใช้ในชีวิตประจำวัน โดยใช้ส่วนประกอบของร่างกายส่วนต่างๆ ร่วมกัน เช่น แขน ขา แขน ลำตัวและศีรษะ รวมเข้ากับทักษะต่างๆ เช่น การวิ่ง การกระโดด การจับ การขว้าง การตี และการทรงตัว (ณัฐพร สุดดี, 2562) สิ่งเหล่านี้คือพื้นฐานของการเคลื่อนไหวที่นำไปสู่ทักษะการเคลื่อนไหวที่ซับซ้อนมากยิ่งขึ้น เช่น การเล่นกีฬา การเต้น ยิมนาสติก กิจกรรมนอกห้องเรียน และกิจกรรมนันทนาการทางร่างกาย การเล่นเกม การทำกิจกรรมทางกาย ดังนั้นทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานจึงเป็นรูปแบบกิจกรรมการเคลื่อนไหวเบื้องต้นที่สามารถนำไปสู่การเล่นกีฬาและกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่สูงขึ้น เช่น การขว้างในกีฬาซอฟท์บอล การเสิร์ฟเทนนิส นอกจากนี้ทักษะพื้นฐานของการเคลื่อนไหว ไม่ว่าจะเป็น การเดิน วิ่ง กลิ้ง คลาน กระโดด ขว้าง ปา ตี เตะ ต่อย ทุ่ม ยก แบก อุ้มสอดสามารถประยุกต์ไปสู่รูปแบบของการทักษะการเคลื่อนไหวและเคลื่อนไหวที่เฉพาะประเภทกีฬาได้ (เจริญ กระบวนรัตน์, 2552)

การเคลื่อนไหวร่างกายผ่านการใช้ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ช่วยส่งเสริมพัฒนาการของเด็กในด้านต่างๆ ได้ โดยเฉพาะเด็กในช่วงอายุ 2-7 ปี จะมีพัฒนาการการเรียนรู้ค่อนข้างเร็ว ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่ถูกต้องจะช่วยเชื่อมโยงไปสู่การพัฒนาระบบกลไกการเคลื่อนไหวของร่างกาย (motor development) และการเรียนรู้ของสมองอย่างเป็นรูปธรรม ช่วยกระตุ้นให้เกิดการสร้างจินตนาการใน

การเคลื่อนไหวและพัฒนาความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เพื่อนำไปสู่การพัฒนาความเชื่อมั่นและความคิดในเชิงวิเคราะห์ในช่วงอายุต่อไป (เจริญ กระบวนรัตน์, 2560) การพัฒนาการด้านการเคลื่อนไหวในเด็กเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งต่อพัฒนาการด้านสติปัญญา สังคม และอารมณ์ โดยถ้าเด็กมีพัฒนาการด้านกลไกการเคลื่อนไหวที่ไม่เหมาะสมและไม่สามารถพัฒนาความสามารถทางทักษะกลไกการเคลื่อนไหวได้ จะทำให้เด็กขาดความมั่นใจและยากที่จะปฏิสัมพันธ์กับสิ่งแวดล้อมรอบตัว (ณัฐิกา เฟ็งลี, 2558; Oliver, Schofield, & Kolt, 2007; Williams et al., 2008)

ดังนั้นหากเด็กไม่ได้รับการส่งเสริมให้มีโอกาสพัฒนาทักษะกลไกการเคลื่อนไหวอย่างเพียงพอ สิ่งที่จะเกิดขึ้นกับเด็กคือการขาดการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพและเพียงพอต่อการเจริญเติบโต เช่นเดียวกันกับการเรียนการสอนรายวิชาพลศึกษาในปัจจุบัน ที่ไม่ได้ให้ความสำคัญกับการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของผู้เรียนเท่าที่ควร โรงเรียนหลายแห่งมุ่งเน้นไปที่การสอนวิชากีฬาที่เน้นแต่ทักษะกีฬาแต่ขาดการแนะนำทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานมาฝึกเพื่อพัฒนาความสามารถทางการเคลื่อนไหวของผู้เรียนก่อนที่จะนำเข้าสู่การพัฒนาทักษะกีฬาพื้นฐาน ซึ่งส่งผลให้ผู้เรียนขาดทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ไม่สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างกระชับกระฉ่งและเคลื่อนไหวไม่เป็นธรรมชาติ ผู้เรียนจึงไม่กล้าแสดงท่าทางการเคลื่อนไหว ไม่กล้าปฏิบัติทักษะกีฬาในชั้นเรียน และหลีกเลี่ยงการเข้าร่วมในวิชาพลศึกษาเนื่องจากขาดความมั่นใจ ซึ่งอาจนำไปสู่ความเกลียดชังในการออกกำลังกายหรือกิจกรรมทางกายทั้งหมด เกิดทัศนคติที่ไม่ดีต่อการออกกำลังกายไปตลอดชีวิต

ผู้เขียนเห็นถึงความสำคัญของการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่ส่งผลต่อการพัฒนาการด้านสติปัญญา สังคม และอารมณ์ของเด็ก จึงมีวัตถุประสงค์ในการรวบรวมและสังเคราะห์แนวทางการเพิ่มทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานสู่ทักษะกีฬาพื้นฐานสำหรับเด็ก เพื่อให้เกิดการส่งเสริมและพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กผ่านกระบวนการฝึกปฏิบัติอย่างถูกต้องและเป็นลำดับขั้นตอน จนเกิดการพัฒนาความสัมพันธ์ของระบบประสาทกล้ามเนื้อ (coordination) และความสัมพันธ์ในการเคลื่อนไหว (kinaesthesia) ทำให้เด็กเกิดความมั่นใจในการเคลื่อนไหวและเปิดโอกาสตัวเองในการเล่นกีฬา สนุกกับกิจกรรมทางกายและการออกกำลังกายมากขึ้น ทั้งยังมีผลต่อความสามารถในการเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างฉลาด (physical literacy) และหากมีทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน (fundamental movement) ที่ดี ทักษะเหล่านี้จะเป็นฐานที่มั่นคงเพื่อรองรับการฝึกทักษะกีฬาพื้นฐาน (fundamental sport skills) ที่เน้นในเรื่องของการฝึกเฉพาะทักษะกีฬานั้นๆ มากขึ้น หากเด็กมีฐานรองรับการฝึกซ้อมที่ดี ทั้งทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน (fundamental movement) และทักษะกีฬาพื้นฐาน (fundamental sport skills) ย่อมส่งผลต่อการพัฒนาและต่อยอดไปสู่การฝึกซ้อมเพื่อพัฒนาเป็นนักกีฬาอาชีพต่อไป

2. รูปแบบการเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Fundamental Movement Patterns)

ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน สามารถจำแนกได้ 3 รูปแบบ (เจริญ กระบวนรัตน์, 2559) คือ

1. ทักษะการเคลื่อนไหวแบบไม่เคลื่อนที่ (non-locomotor movement)
2. ทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (locomotor movement)

3. ทักษะการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ (manipulative movement)

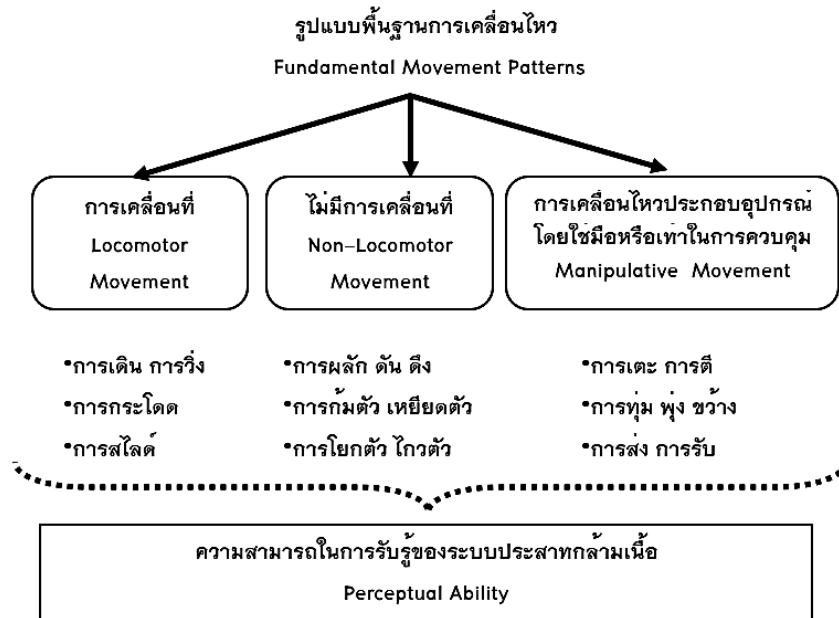
โดยทักษะการเคลื่อนไหวทั้ง 3 รูปแบบนี้ จะนำไปสู่การพัฒนาความสามารถในการรับรู้การเคลื่อนไหวของร่างกายและระบบประสาทกล้ามเนื้อ (perceptual ability) ที่มีผลต่อการประสานของระบบประสาทกล้ามเนื้อ (coordination) ความรู้ตัว (awareness) และความไวในการเคลื่อนไหว (kinaesthesia)

ทักษะการเคลื่อนไหวแบบไม่เคลื่อนที่ (Non-Locomotor Movement) คือ การเคลื่อนไหวร่างกายอยู่กับที่ เป็นการทำงานของข้อต่อส่วนต่างๆ ภายในร่างกายเป็นหลัก อาจจะมีการเพิ่มหรือลดมุมของข้อต่อในขณะที่มีการเคลื่อนไหวของร่างกายในระนาบต่างๆ หลักการสำคัญคือ ความสมดุล (balance) และความมั่นคงในการเคลื่อนไหว (stability) ในการควบคุมรักษาท่าทางของร่างกายจากแรงโน้มถ่วงของโลก (gravity) โดยผ่านการกระทำต่างๆ เช่น การงอ (flexion) การเหยียด (extension) การกาง (abduction) การหุบ (adduction) การบิด (twisting) การหมุน (rotation) ประกอบด้วยการเคลื่อนไหวส่วนบนของร่างกาย ได้แก่ ก้ม-เงย ศีรษะ หันศีรษะซ้าย-ขวา ยกไหล่ แกว่งแขน ก้มตัวเหยียดตัว งอตัว ด้านข้าง บิดลำตัว กางแขน-หุบแขน และการเคลื่อนไหวส่วนล่างของร่างกาย ได้แก่ ยืนงอขา เหยียดขา เตะขา ย่ำเท้าอยู่กับที่ ยืนกาง-หุบขา ลูก-นั่งเก้าอี้ เขย่งเท้า ยืนย่อเข่า ก้าวเท้าย่อเข่าอยู่กับที่ ก้าวเท้า ด้านข้างย่อเข่าอยู่กับที่

ทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ (Locomotor Movement) คือการเคลื่อนไหวร่างกายที่มีการเคลื่อนที่หรือเปลี่ยนตำแหน่งที่อยู่ของร่างกายจากจุดหนึ่งไปยังจุดหนึ่ง โดยจะมีการทำงานของข้อต่อและกลุ่มกล้ามเนื้อมัดใหญ่ร่วมกันในขณะที่มีการเคลื่อนที่ โดยกลุ่มกล้ามเนื้อมัดใหญ่ (gross motor) มีหน้าที่ออกแรงขับเคลื่อนให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวและเคลื่อนที่ไปยังจุดเป้าหมาย ประกอบด้วยทักษะดังต่อไปนี้ การเดิน (walking) การกระโดดสองขาไปด้านหน้า (jumping for distance) การวิ่ง (running) การสไลด์ (sliding or side stepping) การว่ายน้ำ (swimming) การขี่จักรยาน (cycling) การเดินก้าวชิดก้าว (galloping) การกระโดดสลับเท้าไปข้างหน้า (skipping) การม้วนหน้า (forward roll) การกระโจน (leaping) การหลบหลีก (dodging) การกลิ้งตัว (rolling) การคลาน (crawling)

ทักษะการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ (Manipulative Movement) คือการเคลื่อนไหวร่างกายที่มีอุปกรณ์ประกอบการเคลื่อนไหวด้วย เป็นการใช้อวัยวะหลายส่วนในการเคลื่อนไหวร่วมกับอุปกรณ์ต่างๆ เช่น ไม้เร็กเกต ลูกฟุตบอล ลูกบาส ลูกวอลเลย์บอล ซึ่งจะต้องเรียนรู้เกี่ยวกับการควบคุมหยิบ จับ หรือลักษณะของอุปกรณ์เหล่านั้นทั้งขนาด รูปร่าง น้ำหนัก รวมถึงพื้นผิวสัมผัสของอุปกรณ์ ทักษะการเคลื่อนไหวประกอบอุปกรณ์ ได้แก่ การตี (hit) การเตะ (kicking) การชก (punching) การทุ่ม (overhead pass) การพุ่ง การขว้าง (throwing) การโยน (tossing) การเหวี่ยงตี (striking with an

implement) การเลี้ยงลูกบอลด้วยมือ (striking with the hand) การจับ (catching) การผลักบอล (chest pass)



ภาพที่ 1 รูปแบบการเคลื่อนไหวพื้นฐาน 3 รูปแบบ
ที่มา: เจริญ กระบวนรัตน์ (2558)

3. หลักการพัฒนการเรียนรู้ทักษะพื้นฐานการเคลื่อนไหวที่ดี

การฝึกการเคลื่อนไหวให้เป็นไปอย่างถูกต้อง มีรูปแบบตามลำดับขั้นตอนที่ชัดเจน และเป็นระบบ จะช่วยให้ผู้ฝึกสามารถเรียนรู้และจดจำได้อย่างรวดเร็ว สามารถแสดงออกถึงวิธีการเคลื่อนไหวก่อนที่ถูกต้อง ออกออกมาได้อย่างมีประสิทธิภาพและเหมาะสมในแต่ละโอกาสหรือสถานการณ์ ดังนั้นการฝึกการเคลื่อนไหวที่เป็นลำดับขั้นและเป็นระบบของครูผู้สอน จะช่วยให้ผู้ฝึกสามารถนำรูปแบบการเคลื่อนไหวก่อนที่ได้รับรู้หรือการฝึกปฏิบัติออกมาใช้ได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม ซึ่งจะส่งผลต่อการปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวหรือทักษะกีฬาโดยประสบความสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้

หลักการพัฒนการเรียนรู้ทักษะพื้นฐานการเคลื่อนไหวก่อนที่ดี ครูหรือผู้สอนจะต้องให้ความสำคัญกับองค์ประกอบที่เกี่ยวข้อง 3 ประการ (เจริญ กระบวนรัตน์, 2559) คือ

1. การจัดลำดับขั้นตอนการฝึกทักษะแต่ละทักษะจะต้องเป็นไปอย่างถูกต้องและสัมพันธ์กัน
2. แนวแรงหรือท่าทางการเคลื่อนไหวของร่างกายจะต้องเป็นไปในทิศทางของแนวแรงที่ต้องการ
3. เน้นการปฏิบัติซ้ำอย่างถูกต้องสม่ำเสมอจนเกิดเป็นทักษะที่มีความสัมพันธ์เป็นอัตโนมัติและเป็นธรรมชาติ

องค์ประกอบที่เกี่ยวข้อง 3 ประการเพื่อพัฒนาการเรียนรู้ทักษะพื้นฐานการเคลื่อนไหวที่ดีนี้ สอดคล้องกับแนวคิดทฤษฎีความสัมพันธ์เชื่อมโยงของธอร์นไดค์ (Thorndike's Connectionism Theory) ที่ประกอบด้วย กฎแห่งความพร้อม (law of readiness) กฎแห่งการฝึกหัด (law of exercise) และกฎแห่งผล (law of effect) และแนวคิดของโค้งการเรียนรู้ (learning curve) โดยทั้งสองแนวคิดมีหลักการเบื้องต้นว่าการเรียนรู้ควรเริ่มจากการเชื่อมโยงระหว่างการตอบสนองต่อสิ่งเร้า โดยที่การตอบสนองจะมีหลายรูปแบบจากการลองถูกลองผิด (Trial and error) จนกระทั่งได้รูปแบบที่เหมาะสมที่สุด ซึ่งการตอบสนองในรูปแบบที่เหมาะสมที่สุดจะทำให้เกิดการเรียนรู้ต่อไปเรื่อยๆ ในทิศทางที่ถูกต้องมากขึ้นจนเกิดเป็นทักษะที่มีความสัมพันธ์เป็นอัตโนมัติและเป็นธรรมชาติ ดังนั้นในกิจกรรมพลศึกษาสำหรับนักเรียน ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน จึงควรมุ่งเน้นกิจกรรมการเรียนรู้ทางทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานสู่ทักษะกีฬาพื้นฐานของนักเรียน เพื่อให้กิจกรรมทางพลศึกษามีความถูกต้อง ปลอดภัย เกิดทักษะพื้นฐานการเคลื่อนไหวที่ดีและมีประสิทธิภาพสำหรับผู้เรียน (สิทธิพงษ์ ปานนาค, 2564)

4. ลำดับขั้นตอนการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานอย่างถูกต้อง

ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน เป็นทักษะที่จำเป็นสำหรับการดำเนินชีวิตในการปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นทักษะที่มีการพัฒนาในช่วงวัยเด็ก และเป็นพื้นฐานสำหรับการประกอบกิจกรรมต่างๆ เมื่อเจริญวัยสูงขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย และการประกอบกิจกรรมนันทนาการ โดยในวัยเด็กควรพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ก่อนที่จะพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก เพราะเด็กที่มีปัญหาเกี่ยวกับกล้ามเนื้อใหญ่ อวัยวะการเคลื่อนไหวจะไม่แข็งแรง กล้ามเนื้ออ่อนนุ่ม ข้อต่อต่างๆ ยึดได้มาก ดังนั้นการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวจึงควรมุ่งเน้นทักษะการเคลื่อนไหวที่ใช้กล้ามเนื้อใหญ่ในการเคลื่อนไหวร่างกายแบบเคลื่อนที่ และแบบอยู่กับที่เพื่อให้เด็กฝึกทักษะการเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างเหมาะสมตามวัย โดยทักษะการเคลื่อนไหวที่จะส่งเสริมกล้ามเนื้อใหญ่ได้แก่การเดิน การวิ่ง การกระโดด การเตะ และการโยน เป็นต้น (ณัฐิกา เฟ็งลี, 2562; มณฑิชา อุไรพงษ์ และคณะ, 2563)

จากการศึกษา ค้นคว้า และประสบการณ์สอน ผู้วิจัยได้คำนึงถึงลำดับขั้นตอนการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานอย่างถูกต้อง โดยผู้วิจัยสามารถสรุปได้ดังนี้

1. การฝึกปฏิบัติ (practice) ทักษะการเคลื่อนไหวอย่างถูกต้องเป็นระบบจากง่ายไปยาก คือ ให้เริ่มจากรูปแบบการฝึกปฏิบัติที่ง่ายก่อน จะช่วยให้ผู้ฝึกลดความสับสนในการฝึกที่มีความยากหรือทักษะความซับซ้อนมากขึ้น อีกทั้งผู้สอนยังสามารถแก้ไขรายละเอียดของผู้ฝึกได้โดยไม่ปล่อยให้เกิดการปฏิบัติทักษะที่ผิด ซึ่งอาจจะส่งผลต่อการพัฒนาการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวที่ยากหรือทักษะที่มีความซับซ้อนต่อไป เช่น การสร้างเงื่อนไข (condition) ในการปฏิบัติทักษะให้เริ่มจากรูปแบบที่ง่ายที่สุดค่อยๆ ไปสู่รูปแบบที่ยาก ตามลำดับ

2. การเคลื่อนไหวร่างกายน้อยส่วนไปสู่การเคลื่อนไหวร่างกายหลายส่วน คือ การเคลื่อนไหว โดยเริ่มจากการใช้ข้อต่อหรือกลุ่มกล้ามเนื้อที่น้อยส่วน เพื่อลดความซับซ้อนในการใช้ร่างกายใน

การเคลื่อนไหวหรือเคลื่อนที่ เมื่อสามารถปฏิบัติทักษะในแต่ละส่วนได้แล้วจึงค่อยๆ เริ่มให้ฝึกโดยใช้ร่างกายหลายส่วนซึ่งอาจมีความซับซ้อนในการปฏิบัติมากขึ้น

3. การเคลื่อนไหวที่อยู่กับที่ไปสู่การเคลื่อนที่ คือ การเคลื่อนไหวร่างกายโดยไม่เคลื่อนที่ (non-locomotor movement) เช่น การยกขา การแกว่งแขน เป็นทักษะที่สามารถทำได้โดยไม่ต้องมีการเคลื่อนที่แต่ร่างกายมีการเคลื่อนไหว จนไปสู่การเคลื่อนที่ คือ ทักษะการเดินหรือทักษะการวิ่ง ที่มีการใช้ทักษะการยกขาและการแกว่งแขนเข้ามาประกอบเป็นทักษะที่มีการเคลื่อน (locomotor movement)

4. การเคลื่อนไหวโดยไม่ใช้อุปกรณ์ไปสู่การเคลื่อนไหวร่วมกับอุปกรณ์ คือ เมื่อเริ่มต้นการฝึกทักษะพื้นฐานการเคลื่อนไหวควรให้ผู้ฝึกเริ่มจากเรียนรู้การเคลื่อนไหวโดยไม่ใช้อุปกรณ์ร่วมกัน เพื่อให้เข้าใจขั้นตอนของการเคลื่อนไหวในแต่ละท่าหรือแต่ละรูปแบบ จะสามารถลดความซับซ้อนของส่วนที่ไม่ได้จำเป็นต้องเคลื่อนไหวในขณะที่ต้องเคลื่อนไหวร่วมกับอุปกรณ์ โดยควรฝึกฝนให้เกิดความชำนาญหรือเกิดการเคลื่อนไหวได้อย่างอัตโนมัติก่อน หากสามารถเคลื่อนไหวโดยไม่ใช้อุปกรณ์ได้เป็นอย่างดีแล้ว ก็สามารถเคลื่อนไหวร่วมกับอุปกรณ์อื่นๆ ได้ไม่ว่าจะเป็น ไม้แร็กเกต ลูกฟุตบอล ลูกบาสเกตบอล เป็นต้น

5. การเคลื่อนไหวร่างกายจากช้าไปเร็ว คือ ให้ผู้ฝึกเริ่มการเคลื่อนไหวร่างกายที่ช้าก่อน เพื่อให้สมองและกล้ามเนื้อได้จดจำข้อมูลการเคลื่อนไหวร่างกายในแต่ละทักษะที่ถูกต้องและลดความผิดพลาดที่อาจจะเกิดจากการเริ่มการฝึกที่ใช้ความเร็วแต่ไม่ถูกต้อง หากผู้ฝึกสามารถปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวจนเกิดความสัมพันธ์และการประสานกลมกลืนของทักษะได้เป็นอย่างดีแล้ว จะเกิดความรวดเร็วแน่นอนแม่นยำตามมา

6. การเคลื่อนไหวที่เป็นพื้นฐานในการดำเนินชีวิตประจำวันของตนเองไปสู่การเคลื่อนไหวร่วมกับผู้อื่น

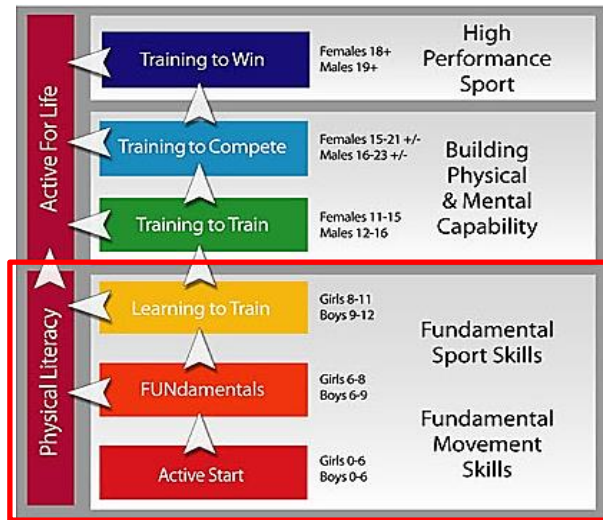
ดังนั้น ลำดับขั้นของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่ถูกต้อง จะนำไปสู่การเคลื่อนไหวที่ซับซ้อนมากขึ้นได้ในอนาคต การทำงานประสานสัมพันธ์ของอวัยวะที่ใช้ในการเคลื่อนไหวของวัยเด็กจึงเป็นช่วงเวลาแห่งการพัฒนาที่สำคัญยิ่ง หากต้องการให้เด็กได้พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว ควรนำกิจกรรมทางกายที่มีรูปแบบการเคลื่อนไหวโดยใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่มาใช้เป็นแนวทางในการจัดโปรแกรมการฝึกการเคลื่อนไหว เพื่อให้สามารถเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อภายในร่างกายให้สามารถพัฒนาไปสู่ทักษะการเคลื่อนไหวที่ซับซ้อนในการเล่นกีฬาได้ หากเด็กไม่ได้รับการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวที่เพียงพออาจนำไปสู่การขาดทักษะทางกีฬาได้ สอดคล้องกับผลการวิจัยของ Brien, Belton, & Issartel (2016) ที่ได้ทำการศึกษาความสามารถในทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของเด็กและเยาวชน ผลการศึกษาพบว่าในการเรียนพลศึกษาของเด็กอายุระหว่าง 12-13 ปี ที่มีการจัดกิจกรรมทางกายให้แก่เด็กไม่เพียงพอ ส่งผลต่อการขาดความสามารถในทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่จะนำไปสู่ทักษะเฉพาะในกีฬาซึ่งเป็นเป้าหมายในการเรียนพลศึกษา ซึ่งชี้ให้เห็นว่าการจัดโปรแกรมการเรียนการสอนพลศึกษาควรจะเน้นทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่ต้องมีความสุขสนุกสนาน และมีความหลากหลายในกิจกรรมทางกาย เพื่อเพิ่มระดับทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานให้แก่เด็กนักเรียนมากขึ้น

5. ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานสู่ทักษะกีฬาพื้นฐาน (Fundamental Movement Skills to Fundamental Sport Skills)

ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน (fundamental movement skills) เป็นทักษะที่เกิดขึ้นจากการเรียนรู้ผ่านการปฏิบัติโดยใช้ร่างกายเคลื่อนไหว หากเด็กได้สัมผัสประสบการณ์จากความรู้และความเข้าใจภายใต้เงื่อนไข (conditions) ที่ครูหรือผู้สอนได้จัดกิจกรรมหรือวางแผนการสอนอย่างมีลำดับขั้นตอน ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานจะเป็นรากฐานสำคัญที่จะส่งผลสู่ทักษะกีฬาพื้นฐาน (fundamental sport skills) และนำไปสู่การเล่นกีฬาเพื่อพัฒนาไปสู่การแสดงความสามารถทางด้านกีฬาสูงสุดคือ นักกีฬาระดับมืออาชีพ

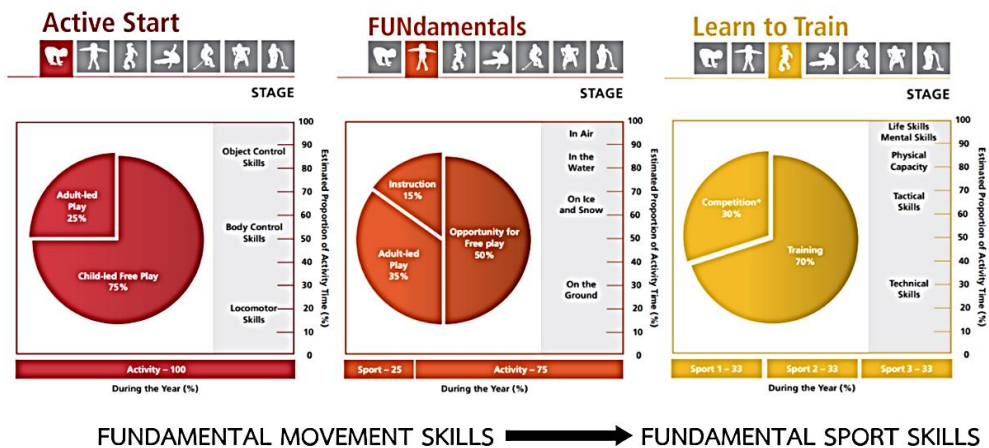
ในภาพที่ 2 ที่เป็นการวางแผนระยะยาวสำหรับพัฒนานักกีฬาของประเทศแคนาดา (long term athletes development: LTAD) จะเห็นได้ว่าทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน (fundamental movement skills) เป็นช่วงแรกที่ถูกให้ความสำคัญในช่วงอายุน้อย โดยช่วงนี้มี 2 ขั้นที่จะช่วยในการพัฒนาการเคลื่อนไหว คือ 1) ขั้นแรกเริ่มเคลื่อนไหว (active start) ขั้นนี้จะเน้นเรียนรู้การเคลื่อนไหวผ่านการเล่นภายใต้เงื่อนไข (conditions) ที่ผู้สอนกำหนดวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้ในทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานไว้ กิจกรรมควรเป็นกิจกรรมที่มีความสนุกสนาน ตื่นเต้นและท้าทาย กิจกรรมควรมีความต่อเนื่อง และสร้างความติดค้าง ความอยากรู้อยากลองของเด็กในการทำกิจกรรมไว้ เพื่อกระตุ้นและดึงดูดความสนใจของเด็ก และ 2) ขั้นการเคลื่อนไหวพื้นฐาน (fundamental movement) เป็นขั้นที่เริ่มเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่มีความสำคัญในการเคลื่อนไหวของมนุษย์ เพื่อประกอบกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันและการมีกิจกรรมทางกาย และเปิดโอกาสให้เด็กได้เคลื่อนไหวอย่างอิสระ

ในภาพที่ 3 จะเห็นได้ว่าขั้นนี้ต้องมีการสอนและการแนะนำถึงวิธีการเคลื่อนไหวเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งเพื่อให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ ดังที่ เจริญ กระบวนรัตน์ (2558) กล่าวว่า การที่เด็กๆ สามารถเรียนรู้ทักษะและปรับเปลี่ยนพฤติกรรมจนกลายเป็นผู้ที่มีทักษะความสามารถในการใช้ร่างกายในการดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีเหตุผล ก่อให้เกิดแรงบันดาลใจและความมั่นใจ มีสมาธิและปลอดภัย (physically literacy) หลังจากนั้นหากเด็กยังเรียนรู้และพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานอย่างต่อเนื่องและได้รับการฝึกเป็นอย่างดีก็จะเข้าสู่ช่วงทักษะกีฬาพื้นฐาน (fundamental sport skills) ที่มีขั้นการเรียนรู้สู่การฝึกซ้อม (learn to train) ในขั้นนี้จะเป็นการนำความรู้และความสามารถของทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานเข้ามามีส่วนร่วมในการฝึกซ้อมและการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาและพัฒนาไปในช่วงและขั้นต่อไปตามการวางแผนระยะยาวสำหรับพัฒนานักกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาเกี่ยวกับทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานและถือว่าเป็นบริบทของการพัฒนาทักษะกีฬาอื่นๆ จนนำไปสู่แนวทางการสอน การออกแบบกิจกรรมและกระบวนการสอนแบบต่างๆ ในการสอนทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานในวิชาพลศึกษาสำหรับเด็ก ดังนั้นจึงสามารถสรุปได้ว่า การส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน เป็นจุดสนใจที่สำคัญในด้านพลศึกษา (physical education) และการศึกษา (sports) ที่จะต้องมีการวางแผนในระยะยาวต่อไปเพื่อการพัฒนาทักษะกีฬาในอนาคต (Barnett et al., 2016)



ภาพที่ 2 การวางแผนระยะยาวสำหรับพัฒนากีฬา
ที่มา: Higgs et al. (2019)

หากศึกษาการวางแผนระยะยาวสำหรับพัฒนากีฬา เปรียบเสมือนการสร้างบ้านหนึ่งหลัง ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ก็เปรียบเสมือนการปรับรากฐานวางเสาเข็มที่แข็งแรงของบ้านให้มีความมั่นคง เนื่องจากทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานเป็นจุดเริ่มต้นของการพัฒนาไปสู่ช่วงต่างๆ ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่จะสั่งสมมา จะช่วยสร้างประสบการณ์ให้เด็กจากการฝึกฝนเรียนรู้ผ่านการฝึกซ้อม (learn to train) จนกระทั่งสามารถเติมแต่งเทคนิคและแทคติการเป็นนักกีฬา ไปจนถึงการแสดงความสามารถทางด้านกีฬาขั้นสูงสุด



FUNDAMENTAL MOVEMENT SKILLS → FUNDAMENTAL SPORT SKILLS

ภาพที่ 3 ลำดับขั้นตอนการพัฒนาการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานสู่ทักษะกีฬาพื้นฐานประยุกต์
ที่มา: Higgs et al. (2019)

นอกจากแสดงให้เห็นถึงลำดับขั้นตอนการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน (fundamental movement skills) ไปสู่ทักษะกีฬาพื้นฐาน (fundamental sport skills) แล้ว ในภาพที่ 3 แสดงให้เห็นถึงข้อเสนอแนะในการพัฒนาแต่ละขั้นตอนโดยแบ่งสัดส่วนของการมีกิจกรรมในแต่ละขั้น ดังนี้

ขั้นแรกเริ่มเคลื่อนไหว (Active Start)

ช่วงอายุระหว่าง 0-6 ปี ในกิจวัตรประจำวันให้เด็กได้ทำกิจกรรมที่สนุกสนาน พัฒนาทักษะการเคลื่อนไหว มุ่งเน้นการพัฒนาการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ การเคลื่อนไหวร่วมกับอุปกรณ์และการรักษาสมดุลในสภาพแวดล้อมที่หลากหลาย เช่น บนพื้นดิน ในน้ำ ในอากาศ และบนพื้นน้ำแข็งหรือหิมะ สำหรับขั้นนี้มีข้อเสนอแนะให้เด็กมีการเคลื่อนไหว 180 นาที/วัน โดยสัดส่วนกิจกรรมในขั้นนี้ 75% เน้นให้เด็กเล่นอย่างอิสระและ 25% ผู้ใหญ่หรือผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการประกอบกิจกรรม

ขั้นการเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Fundamental Movement)

ช่วงอายุระหว่าง 6-9 ปี ในเด็กผู้ชายและช่วงอายุระหว่าง 6-8 ปี ในเด็กผู้หญิง ควรพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่สนุกสนาน เน้นกิจกรรมที่พัฒนาความคล่องตัว ความสมดุลของร่างกาย การประสานสัมพันธ์ของระบบประสาทกล้ามเนื้อและความเร็ว ส่งเสริมไปสู่ทักษะอื่นๆ เช่น การวิ่ง การกระโดด การปั่นจักรยาน การโยน การขว้างและการรับ ขั้นนี้เริ่มมีการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย เช่น การฝึกความแข็งแรงด้วยน้ำหนักตัว (body weight) นอกจากนี้เริ่มให้เด็กเรียนรู้เกี่ยวกับกฎกติกาการเล่น มารยาทในกีฬา และการเคารพผู้อื่น โดยสัดส่วนกิจกรรมในขั้นนี้ 50% เปิดโอกาสให้เด็กเล่นอย่างอิสระ 35% ผู้ใหญ่หรือผู้ปกครองมีส่วนร่วมในการประกอบกิจกรรม และ 15% ได้รับการแนะนำและเรียนรู้จากครูหรือผู้ฝึกสอน

ขั้นการเรียนรู้สู่การฝึกซ้อม (Learn To Train)

ช่วงอายุระหว่าง 8-11 ปี ในเด็กผู้ชาย และช่วงอายุระหว่าง 9-12 ปี ในเด็กผู้หญิง ซึ่งเป็นช่วงอายุที่เข้าสู่ช่วงวัยรุ่น ในขั้นนี้เป็นการฝึกฝนทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานและทักษะกีฬาพื้นฐานในสภาพแวดล้อมที่หลากหลาย สร้างความมั่นใจในการเคลื่อนไหว เพื่อพัฒนาต่อยอดไปสู่การพัฒนาทักษะกีฬาเฉพาะด้าน ควรคำนึงถึงความแตกต่างระหว่างบุคคลในด้านร่างกาย จิตใจ ความรู้ อารมณ์ และการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม มีการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย เช่น การฝึกความแข็งแรงด้วยน้ำหนักตัว (body weight) ร่วมกับการออกกำลังกายที่เพิ่มแรงต้านอื่นๆ เช่น ลูกเมดิซีนบอล พัฒนาการอ่อนตัวและความเร็วในการเคลื่อนไหว โดยสัดส่วนกิจกรรมในขั้นนี้ 70% มุ่งให้เด็กฝึกซ้อมและเรียนรู้หลักการอบอุ่นร่างกาย การคลายอุ่นร่างกาย การโภชนาการ การดื่มน้ำ และการฟื้นฟูสภาพร่างกาย รวมถึงการพักผ่อนนอนหลับ และการเตรียมการควบคุมอาการวิตกกังวล อีก 30% เป็นการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาและการฝึกทักษะกีฬาเฉพาะด้าน โดยในระดับเริ่มต้นควรเน้นเกี่ยวกับกฎกติกาการเล่น เล่นอย่างยุติธรรม รวมถึงการเรียนรู้ในเทคนิคและเทคนิคของทักษะ โดยเปิดโอกาสให้เด็กได้ลองเล่นในหลายๆ ตำแหน่งของกีฬา ควรมีการฝึกทักษะกีฬาเฉพาะด้าน 3 ครั้ง/สัปดาห์ และฝึกกีฬาอื่นๆ 3 ครั้ง/สัปดาห์

การวางรากฐานทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่ดีจะนำไปสู่ความสามารถในการแสดงทักษะเฉพาะกีฬาได้นั้น ดังนั้นจึงจำเป็นต้องมีการวางแผนขั้นการเรียนรู้การพัฒนาการเคลื่อนไหวพื้นฐานให้ตรงกับแต่ละช่วงวัย ในงานวิจัยของ อภิวัฒน์ ปานทอง (2560) พบว่า ปัจจัยการพัฒนานักกีฬาในระบบการ

วางแผนระยะยาว คือการเจริญเติบโตของร่างกายในแต่ละช่วงวัย ดังนั้นในการพัฒนานักกีฬาให้ มีทักษะเฉพาะกีฬาขั้นสูงได้อย่างมีคุณภาพ ผู้ฝึกสอนและผู้ปกครองต้องให้ความสำคัญกับลำดับขั้นตอนการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานในแต่ละช่วงวัย การทำให้ระบบการพัฒนานักกีฬาจะประสบความสำเร็จต้องมีการปรับปรุงระบบอย่างต่อเนื่อง ทำให้สามารถสร้างนักกีฬาได้อย่างต่อเนื่องและพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรได้อย่างมีคุณภาพ

6. ลำดับขั้นของการเคลื่อนไหวสู่ความสามารถในการแสดงทักษะเฉพาะกีฬา

จากการค้นคว้างานวิจัยและเอกสารที่เกี่ยวข้องกับการแสดงลำดับขั้นของการเคลื่อนไหวสู่ความสามารถในการแสดงทักษะเฉพาะกีฬา พบว่า ลำดับขั้นของการเคลื่อนไหวสู่ความสามารถในการแสดงทักษะเฉพาะกีฬา จำเป็นต้องมีลำดับขั้นตอนของการเคลื่อนไหวของมนุษย์ที่เกิดขึ้นตามพัฒนาการการเจริญเติบโตของมนุษย์และตามช่วงวัยที่เด็กได้รับการพัฒนาทักษะการเคลื่อนไหวจนกระทั่งไปสู่ทักษะเฉพาะกีฬาตามลำดับ (Robin & Melissa, 2015; Vitoria, 2009) โดยแบ่งย่อยเป็น 4 ขั้นตอน ดังต่อไปนี้

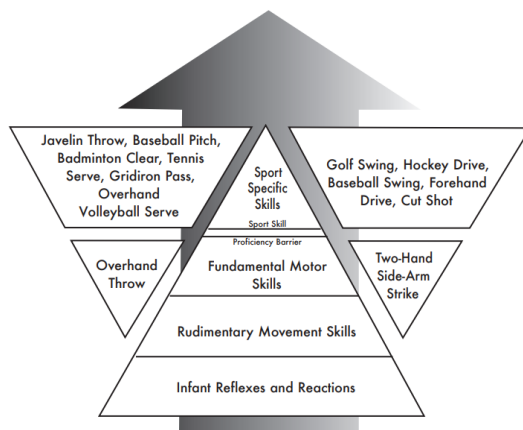
ขั้นที่ 1 ปฏิกริยาตอบสนองแบบอัตโนมัติหรือปฏิกริยาสะท้อนกลับ (Infant Reflexes And Reactions) ในขั้นนี้จะเกิดขึ้นระหว่างช่วง อายุ 0-1 ปี จะเป็นการเคลื่อนไหวในรูปแบบปฏิกริยาสะท้อนกลับ (reflex) เช่น การกระพริบตา การคว่ำ การดูด อากาการสะดุ้ง และพื้นฐานทักษะในการเคลื่อนไหว เช่น การดิ่ง การพลิกตัว คืบคลาน การนั่ง การย่างก้าวเดิน ถือว่าเป็นก้าวสำคัญของการเคลื่อนไหว ทักษะเหล่านี้จะค่อยๆ เกิดขึ้นตามพัฒนาการการเจริญเติบโตด้านการเคลื่อนไหวของเด็ก

ขั้นที่ 2 การเคลื่อนไหวเบื้องต้น (Rudimentary Movement Skills) ในขั้นนี้จะเกิดขึ้นระหว่างช่วงอายุ 0-2 ปี การเคลื่อนไหวถูกพัฒนาตามการเจริญเติบโตของเด็ก เช่น การเอื้อมมือ การกำรวมมือ การตะปบ การคืบคาน การคลาน การนั่ง การเดิน (ที่มีคนช่วยประคอง) และการวิ่ง แต่ในช่วงอายุนี้ เด็กจะยังแสดงความสามารถของการเคลื่อนไหวได้ไม่สมบูรณ์ เช่น การทรงตัวและการประสานสัมพันธ์กับ ของระบบประสาทกล้ามเนื้อ

ขั้นที่ 3 ทักษะกลไกพื้นฐาน (Fundamental Motor Skills) ช่วงอายุที่ควรได้รับการฝึกและพัฒนาจะอยู่ระหว่างช่วงอายุ 2-8 ปี ในขั้นนี้ควรรับการฝึกทักษะกลไกพื้นฐานหรือทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานอย่างเพียงพอ ไม่ว่าจะเป็นทักษะการเคลื่อนไหวแบบไม่เคลื่อนที่ ทักษะการเคลื่อนไหวแบบเคลื่อนที่ และทักษะการเคลื่อนไหวร่วมกับอุปกรณ์ ซึ่งทักษะในรูปแบบต่างๆ เหล่านี้จะเป็นรากฐานสำคัญที่นำไปสู่การแสดงทักษะเฉพาะกีฬาหรือการเล่นกีฬา แต่ถ้าหากไม่เคยได้รับการฝึกทักษะกลไกพื้นฐานหรือทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานมาก่อน จะส่งผลให้เกิดอุปสรรคในการแสดงความสามารถในขั้นทักษะเฉพาะกีฬาต่อไป

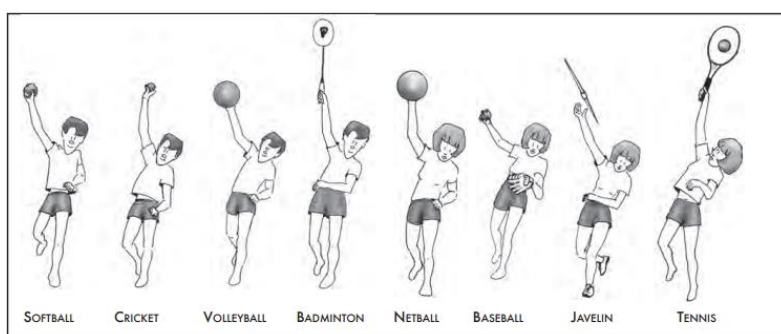
ขั้นที่ 4 ทักษะเฉพาะกีฬา (Sport Specific Skills) เป็นทักษะที่ถูกพัฒนาต่อยอดมาจากขั้นของทักษะกลไกพื้นฐาน (fundamental motor skills) หรือทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน (fundamental movement skills) เช่น ทักษะการตีลูกเซฟในกีฬาแบดมินตัน ถือว่าเป็นทักษะเฉพาะกีฬาที่เป็นพื้นฐานของกีฬาแบดมินตัน ลักษณะการเคลื่อนไหวคือการเหวี่ยงตีแร็กเกตเหนือศีรษะ ดังภาพที่ 5 ที่

แสดงให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานไปสู่ทักษะเฉพาะกีฬา โดยมีท่าทางการเคลื่อนไหว ที่เป็นทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานของทักษะการขว้างปามือเดียวเหนือศีรษะ



ภาพที่ 4 ลำดับขั้นของการเคลื่อนไหวสู่ความสามารถในการแสดงทักษะเฉพาะกีฬา
ที่มา: Vitoria (2009)

แสดงให้เห็นว่าความสำคัญของการเคลื่อนไหวที่ดีที่จะนำไปสู่การแสดงทักษะเฉพาะกีฬานั้น เกิดจากการที่เด็กได้มีการเคลื่อนไหวที่เกิดจากการพัฒนาของการเจริญเติบโตด้านการเคลื่อนไหวและการได้รับการฝึกฝนเรียนรู้ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานจากการปฏิบัติ (learning by doing) ด้วยตนเอง และจากการเตรียมกิจกรรม การวางแผนที่เป็นระบบและมีลำดับขั้นตอนที่ถูกต้องของครูและผู้สอน



ภาพที่ 5 ความสัมพันธ์ระหว่างทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานไปสู่ทักษะเฉพาะกีฬา
ที่มา: Vitoria (2009)

7. สรุป

ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน (fundamental movement skills) เป็นพื้นฐานของการเคลื่อนไหวที่มนุษย์ทุกคนพึงมี และเป็นทักษะจำเป็นต้องใช้ในชีวิตประจำวัน โดยปกติแล้วมนุษย์สามารถปฏิบัติทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานได้ตามพัฒนาการเจริญเติบโตของร่างกายหรือพัฒนาการที่เกิดขึ้นตามช่วงวัยอยู่แล้ว เช่น เด็กทารกที่เริ่มต้นเคลื่อนไหวได้ด้วยการหยิบจับ พลิกคว่ำตัว การคลาน ไปสู่การเดินและการวิ่ง ซึ่งถือว่าเป็นทักษะที่สามารถค่อยๆ ปฏิบัติได้ตามพัฒนาการในแต่ละช่วงวัย ในขณะที่เดียวกันทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานบางทักษะ เช่น การกระโดด การสไลด์ด้านข้าง การขว้างปา และการเตะ ซึ่งเป็นทักษะที่ไม่ได้ถูกนำมาใช้ในชีวิตประจำวันมากนัก แต่ถือว่าเป็นทักษะที่สำคัญในการพัฒนาความสามารถในการเคลื่อนไหว และเป็นทักษะที่ควรได้รับการเรียนรู้ผ่านกระบวนการฝึกปฏิบัติ (learning by doing) อย่างถูกต้อง เป็นลำดับขั้นตอนและมีความสัมพันธ์กันในรูปแบบของกิจกรรม โดยการฝึกทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ส่งผลต่อการพัฒนาความสัมพันธ์ของระบบประสาทกล้ามเนื้อ (coordination) และความสัมพันธ์ในการเคลื่อนไหว (kinaesthesia) ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวได้อย่างกลมกลื่นและมีความต่อเนื่อง ถือว่าเป็นรากฐานที่สำคัญ อันนำไปสู่การต่อยอดการเคลื่อนไหวในแต่ละประเภทกีฬาหรือทักษะกีฬาพื้นฐาน (fundamental sport skills) ต่อไป

8. เอกสารอ้างอิง

- เจริญ กระบวนรัตน์. (2552). *ตาราง 9 ช่องกับการพัฒนาสมอง* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: สินชนากอปปี้เซ็นเตอร์.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2558). ทักษะพื้นฐานการเคลื่อนไหวกับการพัฒนาสมอง. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*. 41(1), 5-16.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2559). รูปแบบการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวสำหรับเด็กเพื่อพัฒนาสมองและความสามารถในการรับรู้เรียนรู้. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*, 42(2), 16-24.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2560). การพัฒนากระบวนการเรียนรู้อย่างไรให้มีคุณภาพสำหรับเด็ก. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*. 43(2), 6-18.
- ณัฐพร สุตดี. (2562). *ทักษะและเทคนิคการจัดกิจกรรมการเคลื่อนไหวสำหรับเด็กเล็ก* (พิมพ์ครั้งที่ 1). กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ณัฐิกา เฟ็งลี. (2558). ความสำคัญของการสอนทักษะการเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานสำหรับเด็กปฐมวัย. *วารสารครุศาสตร์สาร*. 9(2), 103-109.
- ณัฐิกา เฟ็งลี. (2562). ผลของโปรแกรมทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานที่มีต่อทักษะกลไกการเคลื่อนไหวของเด็กปฐมวัย. *วารสารครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*, 47(3), 196-216.
- มณฑิชา อุไรพงษ์, กรรวิ บุญชัย, และวิชาญ มะวิญธร. (2563). ผลของโปรแกรมกิจกรรมทางกายที่มีต่อทักษะการเคลื่อนไหวและสมรรถภาพทางกลไกของเด็กอายุ 3-5 ปี. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*, 46(1), 133-142.

- สิทธิพงษ์ ปานนาค. (2564). การประยุกต์ใช้เทคนิควิธีการวิจัยเชิงคุณภาพสู่การวิจัยในชั้นเรียนทางพลศึกษา. *วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา*, 16(1), 129-136.
- อภิวัฒน์ ปานทอง. (2560). การวางแผนระยะยาวสำหรับพัฒนานักกีฬา. *วารสารบัณฑิตศึกษา*, 14(64), 15-22.
- Barnett, L. M., Stodden, D., Cohen, K. E., Smith, J. J., Lubans, D. R., Lenoir, M., ... & Morgan, P. J. (2016). Fundamental movement skills: An important focus. *Journal of Teaching in Physical Education*, 35(3), 219-225.
- Brien, W. O., Belton, W. & Issartel, J. (2016). Fundamental movement skill proficiency amongst adolescent youth. *Physical Education and Sport Pedagogy*, 26(6), 557-571.
- Higgs, C., Way, R., Harber, V., Jurbala, P., & Balyi, I. (2019). *Long-term development in sport and physical activity 3.0*. Retrieved October 30, 2021, from <https://sportforlife.ca/wp-content/uploads/2019/06/Long-Term-Development-in-Sport-and-Physical-Activity-3.0.pdf>
- Oliver, M., Schofield, G. M., & Kolt, G. S. (2007). Physical activity in preschoolers. *Sports Medicine*, 37(12). 1045-1070.
- Robin, S. Vealey & Melissa, A. Chase. (2016). *Best Practice for Youth Sport: Science and Strategies for Positive Athlete Experiences*. (1st ed). Human Kinetics.
- Vitoria. (2009). *Fundamental movement skills: a manual for classroom teachers*. Retrieved October 27, 2021, from <https://fusecontent.education.vic.gov.au/6f9265d9-afef-4a9a-9228-05a039225985/fmsteacher.pdf>
- Williams, H. G., Pfeiffer, K. A., O'Neill, J. R., Dowda, M., McIver, K. L., Brown, W. H., & Pate, R. R. (2008). Motor skill performance and physical activity in preschool children. *Obesity*, 16(6), 1421-1426.