

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญในงานวิจัย

เนื่องจากแต่ละช่วงวัยจะมีการเติบโตของร่างกายแตกต่างกัน ทั้งฮอร์โมนของแต่ละวัย การเจริญเติบโตต่างๆ ที่ไม่เท่ากัน ดังนั้น การออกกำลังกายจึงควรเลือกออกให้เหมาะสมแต่ละช่วงวัยนั่นเอง วันนี้เราจึงจะมาแนะนำอย่างถูกต้องว่าแต่ละวัยควรออกกำลังกายอย่างไรบ้างเพื่อให้เกิดความเหมาะสมมากที่สุด การออกกำลังกายนั้นเป็นสิ่งสำคัญ และเราก็ควรทำโดยสม่ำเสมอไม่ว่าจะอยู่ในช่วงอายุเท่าใดก็ตาม การศึกษาวิจัยและในระยะหลังบ่งชี้ว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญอีกสิ่งหนึ่งในชีวิตที่ต้องทำเป็นประจำ เพราะจะทำให้เกิดผลดีมากมายกับเรา เช่น ทำให้สุขภาพแข็งแรง สมรรถภาพของหัวใจและปอดดีขึ้น สุขภาพจิตดีขึ้น และส่งผลทำให้อายุยืนยาว โดยเราจะมีคุณภาพชีวิตที่ดี ปลอดภัยจากโรคภัยไข้เจ็บ

โดยในสมัยนี้การเกิดโรคภัยไข้เจ็บ สามารถเกิดขึ้นได้ง่ายดายมาก ด้วยปัจจัยหลายๆ อย่าง เพราะฉะนั้นการออกกำลังกายควรคำนึงถึงแต่ละวัยด้วย เพราะมีความสำคัญอย่างมากกับกิจกรรมที่ทำ ควรเหมาะสมทั้งวัยเด็กจนไปถึงวัยสูงอายุ เพื่อชะลอการเสื่อมของร่างกาย เรามาดูกันดีกว่าการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับแต่ละช่วงอายุของคนเป็นอย่างไรแล้วควรทำอย่างไรถึงจะเกิดประโยชน์มากที่สุดในการดูแลสุขภาพ

จากที่มาและปัญหาข้างต้น ทางคณะผู้จัดทำจึงมีแนวคิดในการนำเสนอสื่อมัลติมีเดีย เรื่อง “การออกกำลังกายให้เหมาะกับ 4 ช่วงวัย” เพื่อให้ผู้ที่สนใจในการออกกำลังกายสามารถนำมาปรับใช้ในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับช่วงวัยได้ โดยนำเสนอในรูปแบบสื่อการ์ตูนแอนิเมชัน ประกอบด้วย ข้อความ ภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหว และเสียง (Narawit kongtong, 2559)

1.2 วัตถุประสงค์

1.2.1) เพื่อวิเคราะห์และออกแบบสื่อมัลติมีเดีย เรื่อง “การออกกำลังกายให้เหมาะกับ 4 ช่วงวัย”

1.2.2) เพื่อพัฒนาทักษะความรู้และศักยภาพด้านการสร้างสื่อมัลติมีเดีย เรื่อง “การออกกำลังกายให้เหมาะกับ 4 ช่วงวัย”

1.2.3) เพื่อประเมินคุณภาพสื่อมัลติมีเดีย เรื่อง “การออกกำลังกายให้เหมาะกับ 4 ช่วงวัย”

1.2.4) เพื่อสร้างภาพเคลื่อนไหวที่แปลกใหม่ตามที่ต้องการและสามารถนำไปประโยชน์ได้

1.3 ขอบเขต

1.3.1) ขอบเขตด้านสื่อมัลติมีเดียนำเสนอในรูปแบบสื่อมัลติมีเดียแบบปฏิสัมพันธ์ ประกอบไปด้วย ข้อความ ภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหว และเสียง

1.3.2) ขอบเขตด้านเนื้อหาประกอบด้วย

- 1) ช่วงวัยเด็ก (7-12 ปี)
- 2) ช่วงวัยรุ่น (13-25 ปี)
- 3) ช่วงวัยผู้ใหญ่ (26-50 ปี)
- 4) ช่วงวัยสูงอายุ (50 ปีขึ้นไป)
- 5) ชนิดกีฬาที่เหมาะสมกับ 4 ช่วงวัย
- 6) ข้อเสนอแนะสำหรับกำลังกาย

1.4 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1.4.1) ได้สื่อมัลติมีเดีย เรื่อง “การออกกำลังกายให้เหมาะกับ 4 ช่วงวัย”

1.4.2) ได้สื่อให้บุคคลทั่วไปได้เรียนรู้ และทำความเข้าใจกับการออกกำลังกายให้เหมาะกับ 4 ช่วงวัย

1.4.3) อาจใช้เป็นแนวทางในการออกแบบและพัฒนาสื่อมัลติมีเดียเรื่องอื่นๆ ต่อไปในอนาคต

1.5 นิยามศัพท์เฉพาะ

1.5.1) สื่อมัลติมีเดีย หมายถึง สื่อมัลติมีเดีย เรื่อง “การออกกำลังกายให้เหมาะกับ 4 ช่วงวัย” โดยนำเสนอในรูปแบบสื่อมัลติมีเดียแบบปฏิสัมพันธ์ประกอบไปด้วย ข้อความ ภาพนิ่งภาพเคลื่อนไหว และเสียง

1.5.2) การออกกำลังกาย หมายถึง เป็นกิจกรรมทางกายใดก็ได้ที่เสริมหรือคงสภาพสมรรถภาพทางกายความแข็งแรงและสุขภาพทั่วไปของร่างกายโดยออกกำลังกายให้ถูกต้องตามช่วงวัย

1.5.3) ช่วงวัย หมายถึง ช่วงที่ 1 วัยเด็ก (7-12 ปี) ช่วงที่ 2 วัยรุ่น (13-25 ปี) ช่วงที่ 3 วัยผู้ใหญ่ (26-50 ปี) ช่วงที่ 4 วัยสูงอายุ (50 ปีขึ้นไป)

1.5.4) ผู้ใช้ หมายถึง ผู้ที่สนใจทั่วไป

มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี