

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญปัญหา

สุขภาพที่ดีเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ เพื่อการพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้า การพัฒนาคุณภาพประชากรในประเทศให้มีคุณภาพดี โดยเป็นผู้ที่มีความสมบูรณ์ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต ตลอดจนมีความสามารถทางสติปัญญา (อิทธิพล บุญยิเช่ง, 2550, หน้า 1) หากประชากรในประเทศมีคุณภาพดีย่อมทำให้การพัฒนาในด้านต่างๆ มีคุณภาพดีไปด้วย ดังนั้น การพัฒนาประเทศจึงต้องมุ่งพัฒนาคุณภาพของประชากรควบคู่ไปกับการพัฒนาด้านอื่นๆ

การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ใช้กีฬาเป็นสื่อในการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากร ซึ่งตามแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 4 (พ.ศ. 2550 – 2554) ได้กำหนดวัตถุประสงค์หลักไว้ 5 ประการ คือ เพื่อสร้างค่านิยมการออกกำลังกาย เล่นกีฬา คูกีฬา และนันทนาการจนเป็นวิถีชีวิต เพื่อใช้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬาในการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย และนันทนาการ เพื่อให้มีการศึกษาวิจัยและนำองค์ความรู้ที่ได้รับไปประยุกต์ใช้ในการพัฒนากีฬา การออกกำลังกายและนันทนาการ เพื่อบูรณาการทรัพยากรทุกภาคส่วนในการบริหารจัดการกีฬาที่เป็นระบบและมีมาตรฐาน และเพื่อพัฒนาและผลิตบุคลากรด้านการกีฬานักวิจัยด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาและนักวิจัยด้านการกีฬา (มติชน, 2550, หน้า 22) และจากพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชที่เกี่ยวกับความสำคัญของการออกกำลังกาย ดังนี้ (นันทพร เฟิงบุญ, 2551, หน้า 1)

“การที่ร่างกายมีการเคลื่อนไหวหรือการได้ออกกำลังกายเป็นประจำนั้น นับเป็นสิ่งที่ดีจำเป็นต่อร่างกายอย่างยิ่ง ที่จะเป็นส่วนช่วยในการรักษาสุขภาพและสมรรถภาพร่างกายให้พร้อมที่จะเป็นส่วนหนึ่งของสังคมให้มีประสิทธิภาพ”

จากพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชที่อัญเชิญมานี้ จะเห็นว่าตามหลักแล้วร่างกายของคนเรานั้นต้องการออกกำลังกายเป็นประจำอยู่เสมอ ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย ทั้งนี้เพื่อรักษาไว้ซึ่งสุขภาพและสมรรถภาพให้อยู่ในสภาพที่ทำงานได้ ดังที่บุญสม มาร์ติน (2541, หน้า 1 อ้างถึงใน อิทธิพล บุญยิเช่ง, 2550, หน้า 2) กล่าวไว้ว่า “ออกกำลังกายวันละนิดชีวิตจะเป็นสุข ออกกำลังกายวันละนิดชีวิตจะยืนยาว” สอดคล้องกับวาสนา คุณาอภิสิทธิ์

(2539, หน้า 25) ที่ระบุว่าสุขภาพดีเป็นยอดปรารถนาของคนทุกคน และมีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิต เพราะสุขภาพดีเป็นบ่อเกิดของคุณภาพดีต่างๆ อันยังประโยชน์ต่อตนเอง สังคม ประเทศชาติ และโลก ตามความเป็นจริงแล้ว การจะมีสุขภาพดีหรือไม่ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมของแต่ละคน และเป็นเรื่องเฉพาะคน เพราะใครทำอะไรได้และไม่อาจทำแทนกันได้ต้องลงมือปฏิบัติด้วยตนเองอย่างสม่ำเสมออย่างต่อเนื่อง การออกกำลังกายจึงเป็นความจำเป็นของมนุษย์เสมือนอาหารที่ต้องรับประทานทุกวันแต่ก็ออกกำลังกายเพื่อความเจริญเติบโตผู้ใหญ่ ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงและคงคุณภาพชีวิต (นันทพร เฟิงบุญ, 2551, หน้า 1)

นอกจากนี้ ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย กล่าวถึงคุณค่าของการออกกำลังกายที่ถูกต้องว่าให้คุณค่าต่อร่างกายเสมอ ในวัยเด็กการออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ผู้ไม่ออกกำลังกายมักมีร่างกายแคระแกร็น ชี้อายุสั้น ส่วนในวัยหนุ่มสาวการออกกำลังกายช่วยทำให้ระบบต่างๆ ในร่างกาย เช่น ระบบประสาท ระบบย่อยอาหาร ระบบต่อมต่างๆ และจิตใจในการทำงานได้ดีเป็นปกติ ส่วนผู้สูงอายุและวัยกลางคน จะช่วยป้องกันโรคได้หลายอย่าง เช่น อาการท้องผูกเป็นประจำ อาการปวดเมื่อย หน้ามีคิงเวียน เพราะการไหลเวียนของเลือดไม่เพียงพอ และจรรยาพร ธรณินทร์ (2533, หน้า 370) ได้กล่าวถึงความสำคัญของคุณภาพชีวิตว่าการกีฬาและนันทนาการสามารถพัฒนาคุณภาพได้ในด้านสุขภาพ บุคลิกภาพและลักษณะนิสัย และช่วยพัฒนาเยาวชนและเด็กได้แก่ สามารถแก้ไขปัญหาอย่างมีประสิทธิภาพ มีแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ มีค่านิยมที่ดี มีเหตุผลเชิงจริยธรรม มีความเข้าใจในพฤติกรรมของมนุษย์ มีสุขภาพและสมรรถภาพที่ดี และมีความคาดหวังในอนาคต

จากความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกายข้างต้น จึงจะเห็นได้ว่า ปัจจุบันนี้คนไทยมีการตื่นตัวในเรื่องสุขภาพอย่างมาก จะเห็นได้จากทางสื่อประเภทต่าง ๆ ที่เป็นเช่นนี้เพราะทุกคนเริ่มตระหนักถึงพิษภัยจากความเครียด ความเครียดที่เกิดจากการทำงานหนัก ประกอบกับการไม่มีเวลาดูแลเอาใจใส่ต่อสุขภาพของตนเอง (ประวิตร เจนวรรณกุล, 2547, หน้า 59) และจากสภาพที่ต้องต่อสู้ดิ้นรน ทำงานเพื่อการเลี้ยงชีพ ต้องออกจากบ้านไปทำงานตั้งแต่เช้าและกลับถึงบ้านในเวลาค่ำ เป็นเหตุให้ไม่มีโอกาสได้ออกกำลังกาย (ทองปลิว ไกรแสงศรี, 2543, หน้า 21) ด้วยเหตุนี้คนส่วนใหญ่จึงหันมาออกกำลังกายเพื่อทั้งส่วนบุคคลและครอบครัว ซึ่งนอกจากจะทำให้สุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ และช่วยในการฟื้นฟูสภาพร่างกายแล้วยังก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีแก่สมาชิกในครอบครัว รวมทั้งสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่นๆ ที่ร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายด้วย (ทิวาพร กลมกล่อม, 2544, หน้า 26)

โรงเรียนในฐานะเป็นสถาบันหลักหนึ่งของชุมชนที่ทำหน้าที่จัดการศึกษาเพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนไทยให้มีความสมบูรณ์ในทุกด้านตามความมุ่งหมายของพระราชบัญญัติการศึกษา

แห่งชาติ พุทธศักราช 2542 (อิทธิพล บุญยิเช่ง, 2550, หน้า 1) กิจกรรมการออกกำลังกายและ กิจกรรมกีฬานั้นได้ถูกบรรจุไว้ในหลักสูตรของโรงเรียนตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน จึงถือได้ว่าเป็น กิจกรรมหลักกิจกรรมหนึ่งในการพัฒนานักเรียน โดยมีวัตถุประสงค์สำคัญของการสอนกลุ่มสาระ การเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา คือ เพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เพื่อให้มีทักษะติดตัวไปใช้ในชีวิตประจำวัน หลังจากจบการศึกษาแล้ว (โรงเรียนนวมราชานุสรณ์, 2546, หน้า 6)

นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 (ม.4 - ม.6) เป็นเยาวชนที่มีอายุประมาณ 15 – 18 ปี เป็นวัยที่มี กิจกรรมการทำงานที่ต้องการการเคลื่อนไหว เพราะในชีวิตประจำวันของนักเรียนช่วงชั้นนี้ เป็นวัย ที่มีการเปลี่ยนแปลง และพัฒนาการทางด้านร่างกายอย่างรวดเร็ว ดังนั้น กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา จึงเป็นกิจกรรมที่ช่วยให้การสนับสนุนให้นักเรียนได้รับการออก กกำลังกายอย่างกว้างขวาง เพื่อกำจัดความเฉื่อยชาจากการเรียน และกิจกรรมอื่นที่ก่อให้เกิด ความเครียด หากนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ได้หันมาสนใจในการออกกำลังกาย เล่นกีฬาตามสภาพและ ความสนใจ จะเป็นการส่งเสริมให้นักเรียนมีสุขภาพที่แข็งแรง สุขภาพจิตที่ดี ส่งผลต่อการปรับตัว ในสังคมอย่างมีความสุข มีสติปัญญา กำลังกาย และกำลังใจที่เข้มแข็ง พร้อมทั้งจะเจริญเติบโตเป็น กำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศในอนาคต (ทิวาพร กลมกล่อม, 2543, หน้า 26) ซึ่งการออกกำลังกาย มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง โดยกิจกรรมทางพลศึกษา คือ การเล่นกีฬาต่างๆ เพื่อให้เกิด การเคลื่อนไหวของอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย ทั้งนี้ การออกกำลังกายเป็นประจำมีผลทำให้อวัยวะ ต่างๆของร่างกายพัฒนาเจริญเติบโต สมบูรณ์และแข็งแรงมีสมรรถภาพและประสิทธิภาพสูงสุดในการ ปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้เป็นปกติ (นันทพร เฟิงบุญ, 2551, หน้า 2) นอกจากนี้ จากการสำรวจการใช้เวลาว่างของเด็กและเยาวชนทั้งชายและหญิง โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ (วิโรจน์ เจริญยิ่ง, 2548, หน้า 1) พบว่า ใช้เวลาว่างในการชมโทรทัศน์ วีดีโอ มากที่สุด คือ ร้อยละ 87.0 รองลงมา คือ ฟังวิทยุ/เทป ร้อยละ 31.4 สังสรรค์กับเพื่อน ร้อยละ 21.7 อ่านหนังสือ ร้อยละ 25.3 และเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย ร้อยละ 22.6 จึงเป็นที่น่าสนใจว่าเด็กและเยาวชนทั้งชายและ หญิงใช้เวลาในการออกกำลังกายน้อยมาก ทั้งที่การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดี และก่อให้เกิด ประโยชน์มากมาย ทั้งต่อตัวเอง และต่อสังคม

จากการศึกษาสภาพการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของโรงเรียนระดับมัธยมศึกษา ต่างๆ ในจังหวัดนครนายก พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ไม่ค่อยออกกำลังกาย นอกจากการออกกำลังกายในการเรียนการสอนกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาเท่านั้น และจากการศึกษา พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนที่มาออกกำลังกายก็พบว่าส่วนใหญ่ใช้การวิ่งแบบจ็อกกิ้ง ใช้เวลาประมาณ 10 – 20 นาที จากการสอบถามก็พบว่าความถี่ของการออกกำลังกายประมาณ

1 – 2 ครั้งต่อสัปดาห์ เหตุผลส่วนใหญ่ของการไม่ออกกำลังกาย คือ มีสนามไม่เพียงพอ สนามไม่พร้อม ไม่มีเพื่อน และจี้เกียจ

จากเหตุผลดังกล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัย จึงเห็นควรที่จะศึกษาสภาพปัญหาในการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ในการที่จะจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และตอบสนองความต้องการที่แท้จริงของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 นอกจากนี้ยังเป็นการส่งเสริมสนับสนุนให้ได้เล่นกีฬา และออกกำลังกาย เพื่อให้นักเรียนเป็นผู้ที่มีสุขภาพและพลานามัยที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ ตลอดจนได้ข้อมูลเป็นแนวทางในการกำหนดแผนการจัดกิจกรรมด้านการออกกำลังกาย และการจัดบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ซึ่งสิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งสำคัญในการเตรียมความพร้อม เพื่อส่งเสริม สนับสนุน การจัดการออกกำลังกายให้เพียงพอเหมาะสม นอกจากนี้ยังเป็นสื่อให้นักเรียนได้พบปะแลกเปลี่ยนความคิดเห็นซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดความเข้าใจ ความรัก ความสามัคคี ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการเรียน การทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ และสามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมโรงเรียน ได้อย่างมีความสุข

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพปัญหาการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครนายก จังหวัดนครนายก ในด้านสิ่งอำนวยความสะดวกในโรงเรียน ด้านบุคลากรให้บริการ และด้านบริหารจัดการ

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตการวิจัยไว้ 4 ด้าน ดังนี้

1. ขอบเขตด้านประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2552 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครนายก จังหวัดนครนายก จำนวน 11 โรงเรียน จำแนกเป็นอำเภอเมือง 5 โรงเรียน อำเภอบ้านนา 3 โรงเรียน อำเภอปากพลี 1 โรงเรียน และอำเภอองครักษ์ 2 โรงเรียน รวมจำนวนนักเรียน 1,050 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้จากประชากรจำนวน 1,050 คน และใช้ตารางกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างของเคร์ชชีและมอร์แกน จำนวน 286 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (stratified random sampling)

2. ขอบเขตด้านเนื้อหาสาระ

ศึกษาสภาพปัญหาการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายของนักเรียน ช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครนายก จังหวัดนครนายก ใน 3 ด้าน คือ ด้านสิ่งแวดล้อมความสะอาดในโรงเรียน ด้านบุคลากรให้บริการ และด้านบริหารจัดการ

3. ขอบเขตด้านเวลา

การเก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามจากกลุ่มตัวอย่างที่จับสลากไว้ ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2552 ระหว่างวันที่ 15 มิถุนายน ถึงวันที่ 15 กรกฎาคม พ.ศ. 2552

นิยามศัพท์เฉพาะ

สภาพปัญหาการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย หมายถึง อุปสรรคการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 – 6 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครนายก 3 ด้าน ได้แก่ ด้านสิ่งแวดล้อมความสะอาดในโรงเรียน ด้านบุคลากรให้บริการ และด้านบริหารจัดการ

ด้านสิ่งแวดล้อมความสะอาดในโรงเรียน หมายถึง สิ่งที่ช่วยให้การออกกำลังกายเป็นไปด้วยความสะดวก เรียบร้อย และปลอดภัย ได้แก่ สถานที่ อุปกรณ์ และสาธารณูปโภค

สถานที่ หมายถึง โรงยิมเนเซียม สนามกีฬาต่าง ๆ เช่น สนามเทนนิส สนามเบดมินตัน สนามบาสเกตบอล สนามฟุตบอล สนามตะกร้อ โต๊ะปิงปอง

อุปกรณ์ หมายถึง ลูกฟุตบอล ลูกบาสเกตบอล ไม้เบดมินตัน ลูกเทนนิส ลูกขนไก่ ลูกปิงปอง

สาธารณูปโภค หมายถึง น้ำดื่ม ไฟฟ้า ห้องน้ำ ห้องส้วม ห้องพยาบาล

ด้านบุคลากรให้บริการ หมายถึง ผู้ที่ช่วยในการอำนวยความสะดวกแก่ผู้ออกกำลังกาย ได้แก่ ผู้ดูแลความปลอดภัย ผู้ดูแลการเบิกจ่ายอุปกรณ์ ผู้ให้คำแนะนำและให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ด้านบริหารจัดการ หมายถึง การให้บริการในด้านต่าง ๆ แก่ผู้ออกกำลังกาย ได้แก่ การบริการข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย กฎระเบียบต่าง ๆ ระบบการใช้และการให้บริการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวของร่างกายหรือการบริหารกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในลักษณะของกิจกรรมการออกกำลังกาย เช่น การวิ่ง การเดิน การกระโดด การเล่นกีฬา ฯลฯ เพื่อให้ร่างกายมีความแข็งแรง มีสมรรถภาพและมีสุขภาพที่ดี

การออกกำลังกายภายในสถานศึกษา หมายถึง การทำกิจกรรมต่าง ๆ โดยการใช้สถานที่และอุปกรณ์ต่างๆ ตลอดจนสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ในโรงเรียน

นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ถึง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครนายก ในภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2552

โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครนายก หมายถึง โรงเรียนที่เปิดสอนในช่วงชั้นที่ 4 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครนายก ได้แก่ อำเภอเมือง อำเภอปากพลี อำเภอบ้านนา และอำเภอองครักษ์

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. เป็นข้อมูลในการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังให้แก่ นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครนายก ให้มีการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เหมาะสมกับวัย
2. เป็นแนวทางการแก้ไขปัญหา/สาเหตุของพฤติกรรมที่ไม่ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครนายก
3. เป็นแนวทางให้นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครนายก สนใจในการออกกำลังกาย
4. เป็นข้อมูลวางแผนแนวทางในการจัดทำหลักสูตรและกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพ ด้านการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับนักเรียน
5. เป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าวิจัยในประเด็นที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายในกลุ่มประชากรอื่นๆ