

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

การว่ายน้ำเกิดขึ้นมาพร้อมกับมวลมนุษยชาติ และได้กลายเป็นส่วนหนึ่งในวัฒนธรรมของหลายๆ ชนชาติ (Mackenzie and Spears, 1968: 1) นับตั้งแต่ในสมัยโบราณมาแล้วจากหลักฐานและบันทึกทางประวัติศาสตร์ ทำให้ทราบว่ามนุษย์สามารถว่ายน้ำได้มาประมาณ 9000 ปีก่อนคริสต์ศักราช บรรจบ (2541: 1) กล่าวว่า มนุษย์เรียนรู้การว่ายน้ำด้วยวิธีตามธรรมชาติ พยายามเลียนแบบการว่ายน้ำ คำน้ำ การลอยตัว การเตะเท้าและการว่ายน้ำมาจากสัตว์ต่างๆ เช่น สุนัข กบ ปลาโลมา แมงกะพรุน แมวน้ำ เป็นต้น ลักษณะการว่ายน้ำก็เป็นเพียงการพยุงตัวให้ลอยตัวอยู่ในน้ำ คล้ายกบว่ายน้ำที่เรียกว่า “Frog Kick” และยังคงคล้ายสุนัขว่ายน้ำที่เรียกว่า “Dog Paddle” แต่มนุษย์ว่ายน้ำเพื่อการดำรงชีพและการอยู่รอดเช่นการจับปลาเพื่อเป็นอาหาร การหลบหนีข้าศึก หรือศัตรู การเดินทางไปยังที่ต่างๆ ทางน้ำ เป็นต้น วีระ (2538: 1) กล่าวว่า การว่ายน้ำได้รับการพัฒนาจากการใช้ประโยชน์เพื่อการยังชีพและการหลบหลีกภัยต่างๆ จนกลายมาเป็นกีฬาเพื่อการแข่งขัน บุญส่ง (2544: 4) กล่าวว่า จากนั้นมนุษย์ได้พัฒนาท่าว่ายน้ำให้เป็นแบบมาตรฐาน และได้นำมาใช้ในการแข่งขันกีฬาว่ายน้ำใน ปี ค.ศ. 1956 ในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกมี 4 ประเภท คือ การว่ายน้ำประเภทฟรีสไตล์ หรือการว่ายน้ำแบบครอว์ล การว่ายน้ำประเภทกรรเชียง การว่ายน้ำประเภทกบ การว่ายน้ำประเภทผีเสื้อ วาสนา (2543: 1) ในปัจจุบันกีฬาว่ายน้ำในประเทศไทยได้มีการตื่นตัวขึ้นมา เพราะว่ายน้ำเป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมอย่างสูงในอดีตและปัจจุบันและนับวันก็เป็นที่นิยมมากขึ้น ดังเห็นได้ว่ามีสระว่ายน้ำเพิ่มขึ้นมากมายหลายแห่ง ไม่ว่าจะเป็นสระว่ายน้ำของเอกชนและของราชการทั้งในกรุงเทพและต่างจังหวัด โดยผู้ปกครองสนใจนำเด็กที่อยู่ในความปกครองของตนไปฝึกว่ายน้ำ บรรจบ (2541: 9) กล่าวว่า สำหรับเหตุผลสำคัญของการเรียนว่ายน้ำประการหนึ่ง คือความปลอดภัยในชีวิต เช่น ประสบอุบัติเหตุจากการตกน้ำบริเวณทำน้ำ ขอบสระ สะพาน เรือ ชายหาด และบริเวณรอบๆ บ้าน รวมทั้งมีข่าวออกมามากมายเกี่ยวกับการจมน้ำความต้องการของทุกคนที่จะว่ายน้ำให้ได้ดีพอที่สามารถช่วยเหลือตัวเองได้เริ่มมีมากขึ้นอย่างเห็นได้ชัด และ วาสนา (2543: 2) กล่าวว่า นอกจากจะเรียนว่ายน้ำเพื่อช่วยเหลือตัวเองแล้วยังช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายหรือความแข็งแรงสมบูรณ์แข็งแรงทุกส่วนได้อย่างมาก และเป็นกิจกรรมที่มีความเหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย เมื่อว่ายน้ำก็ทำให้เกิดความสนุกสนานและผ่อนคลายความเครียดได้อย่างมากเป็น

กิจกรรมที่เสริมสร้างสมรรถภาพทางกายได้อย่างเห็น ได้ชัด และยังสอดคล้องกับ นพพล (2535: 2) ที่กล่าวว่า นอกจากมีสมรรถภาพทางกายดีแล้วการว่ายน้ำยังเป็นกิจกรรมกีฬาที่ให้คุณค่าต่อมนุษย์ในด้านอื่นๆ เช่น ด้านจิตใจ ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ ทำให้มีอารมณ์แจ่มใสร่าเริงอยู่เสมอ ด้านสังคมช่วยส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีความเข้าใจ และสามารถปรับตัวให้เข้ากับสถานการณ์สิ่งแวดล้อมและสังคมที่ดำเนินชีวิตอยู่ จึงนับได้ว่าการว่ายน้ำเป็นกิจกรรมที่มีคุณค่าสูง และยังสอดคล้องกับ บุญส่ง (2544: 2) กล่าวว่า การว่ายน้ำจะช่วยพัฒนาสมรรถภาพแบบแอโรบิคความอ่อนตัว ความแข็งแรง การกระชับของกล้ามเนื้อและการประสานสัมพันธ์การว่ายน้ำเป็นกีฬาที่ดีมาก สำหรับการออกกำลังกายเป็นกีฬาที่มีการมีบาดเจ็บน้อยที่สุด

กีฬาว่ายน้ำถ้าจะว่ายน้ำให้ดีจำเป็นต้องมีครูฝึกหรือผู้ร่วมฝึกที่ดี โดยครูต้องมีการศึกษาดำรงการเรียนการสอน เพราะครูต้องนำความรู้ที่ถูกต้องมาถ่ายทอดแก่ผู้เรียนจึงจะทำให้ผู้เรียนเกิดการเรียนรู้ทักษะที่ถูกต้องและช่วยลดอันตรายลงได้ วาสนา (2529: 16) กล่าวว่าโดยทั่วไปการเรียนการสอนจะมีอยู่ 3 วิธี คือ การเรียนด้วยตนเอง เรียนตามหนังสือ และเรียนตามคำแนะนำของครู สำหรับวิธีที่สามเป็นวิธีที่น่าสนใจที่สุดเหมาะสำหรับการว่ายน้ำ เนื่องจากมีผู้ดูแลและให้คำแนะนำช่วยเหลือแก้ไขข้อบกพร่องตลอดเวลา เทเวศร์ (2529: บทนำ) ได้กล่าวถึง การเรียนการสอนว่ายน้ำว่าการฝึกว่ายน้ำให้ได้ผลดีนั้น จำเป็นต้องมีครูสอนที่มีประสิทธิภาพมีหลักการสอน ตลอดจนโปรแกรมหรือแผนการสอนที่เหมาะสม บุญส่ง (2544: 6) กล่าวว่า การเรียนการสอนจะใช้สอนทั้งสี่ท่าที่ใช้ในการแข่งขัน และท่าที่ว่ายน้ำเร็วที่สุด คือ ท่าฟรีสไตล์ หรือท่าครอว์ล (frontcrawl stroke) เพราะท่าการว่ายน้ำมีการแนบติดอยู่กับน้ำ (fix) การถู้น้ำและเพรียวน้ำได้คืออย่างสม่ำเสมอจากการเคลื่อนไหวของแขน และขาสลับกัน ซึ่งสอดคล้องกับ บรรจบ (2541: 37) กล่าวคือ ท่าฟรีสไตล์เป็นท่าที่ว่ายน้ำเร็วและมีประสิทธิภาพมากที่สุดเมื่อเทียบกับการว่ายน้ำท่าอื่นๆ เนื่องจากความสิ้นเปลืองในการว่ายน้ำโดยอาศัยการเตะเท้า และยังสอดคล้องกับ วาสนา (2543: 63) กล่าวคือ ท่าควดวาหรือท่าฟรีสไตล์เป็นท่าที่ว่ายน้ำเร็วที่สุดในบรรดาการว่ายน้ำทั้งหลาย และเป็นที่ยอมรับในการแข่งขันและท่าที่ว่ายน้ำสบายที่สุด และนิยมว่ายน้ำ คือ ท่ากบ วาสนา (2543: 71) กล่าวว่า การว่ายน้ำท่ากบเป็นท่าที่สบายที่สุด สามารถยกใบหน้าและยกศีรษะไว้เหนือผิวน้ำมองดูว่ากำลังเคลื่อนที่ไปที่ใดได้อย่างง่ายดาย เป็นท่าที่สามารถเรียนรู้ด้วยตนเองได้และเป็นท่าที่เหนื่อยช้า ซึ่งสอดคล้องกับ บุญส่ง (2544: 56) และ บรรจบ (2541: 50) ได้กล่าวในทำนองเดียวกันว่า ท่ากบเป็นท่าที่เก่าแก่ที่สุดและเป็นท่าที่เหมาะสมสำหรับการสอนท่ากบเป็นทำนียบมาก ซึ่งสามารถมองเห็นการว่ายน้ำได้อย่างชัดเจนเป็นท่าที่สบายที่สุดและนำไปใช้การช่วยชีวิตคนจมน้ำได้ด้วย

บุญส่ง (2544: 6) กล่าวว่า ในการเรียนการสอนควรมีการสอนเทคนิคตั้งแต่อายุยังน้อย ซึ่งช่วงนี้ถือว่าเป็นช่วงปรับปรุงวัยที่เหมาะสมสำหรับการว่ายน้ำ แต่ขัดแย้ง กับ วาสนา (2543: 20) กล่าวว่า อายุเท่าไรจึงควรว่ายน้ำ คำตอบก็คือ อายุเท่าไรก็ได้ แต่มีข้อสังเกต คือ ยังมีอายุมาก ก็ยังมีปัญหามากเกี่ยวกับความยืดหยุ่นของร่างกายและไม่สามารถทนอยู่ในน้ำได้เป็นเวลานาน ในการทำการทดลองใช้เด็กอายุ 7 ปี ถือว่าเป็นเด็กวัยเรียน เด็กวัยนี้จะมีการเรียนรู้ได้ดี เริ่มมีการพัฒนาความแข็งแรงและประสานงานระหว่างมือกับเท้า ตา กล้ามเนื้อประสาท จึงเป็นวัยที่เหมาะสมแก่การออกกำลังกาย แต่ บรรจบ (2541: 37) กล่าวว่า ต้องขึ้นอยู่กับความสามารถ ความแตกต่าง และวุฒิภาวะของผู้เรียนด้วย แต่ที่สำคัญที่สุดอยู่ที่เทคนิคการสอนแบบฝึกแต่ควรดูให้เหมาะสมกับสภาพผู้เรียน

จากสภาพการเรียนการสอนในปัจจุบันการสอนว่ายน้ำจากสระว่ายน้ำต่างๆ มีครูที่สอนที่มีคุณวุฒิและไม่มีคุณวุฒิ สอนตามแบบของตนเองไม่มีรูปแบบที่แน่นอนไม่มีหลักเทคนิคการสอนที่เป็นแบบเดียวกันไม่สามารถตอบคำถามของผู้เรียนหรือผู้ปกครองได้ ว่าการว่ายน้ำทำไ้เรียนง่ายที่สุด และการเรียนการสอนแต่ละทำใช้เวลาเรียนนานเท่าไร ถ้าหากมีเวลาน้อยในการเรียนว่ายน้ำจะมีทำไ้บ้างที่สามารถสอนให้ว่ายน้ำได้ หรือมีเวลาตามที่ผู้เรียนกำหนดให้จะสามารถว่ายน้ำได้หรือไม่ คำถามนี้ก็มีบ่อยครั้งที่ไม่สามารถตอบได้

ผู้วิจัยในฐานะนักพลศึกษา และยังคงมีหน้าที่สอนว่ายน้ำอยู่ที่สระศูนย์กีฬาประชาชนีเวณอื่นอีกหลายปีและยังคงต้องทำหน้าที่ต่อไปจึงมีความสนใจและต้องการทราบว่าในการสอน ท่าครอว์ล และท่ากบ ในเด็กชายอายุ 7 ปี ผู้สอนจะใช้เวลาสอนนานเท่าไ้ และทำไ้ใช้เวลาสอนน้อยกว่ากันเพื่อนำมาปรับปรุงการเรียนการสอนและนำไปใช้ให้เหมาะสมกับจุดมุ่งหมายของผู้เรียน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบการใช้ระยะเวลาการเรียนว่ายน้ำท่าครอว์ลและท่ากบของนักเรียนชายอายุ 7 ปี

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบระยะเวลาของการเรียนการสอนว่ายน้ำท่าครอว์ลและท่ากบ
2. เป็นข้อมูลในการตัดสินใจของผู้เรียนตามระยะเวลาที่ผู้เรียนต้องการในการเรียนท่าครอว์ล และท่ากบ
3. ประโยชน์ในการปรับปรุงแผนการเรียนการสอนของครูและผู้สนใจที่สอนว่ายน้ำทั่วไป
4. ได้โปรแกรมการสอนและแบบประเมินค่าการว่ายน้ำท่าครอว์ลและท่ากบ

ขอบเขตของการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ คือ นักเรียนที่สมัครเรียนว่ายน้ำของศูนย์กีฬาประชาชนเวสต์ เพศชายอายุ 7 ปี ซึ่งไม่เคยเรียนว่ายน้ำมาก่อนโดยผ่านการคัดเลือกให้เหลือจำนวน 10 คน โดยแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 5 คน คือ ท่าครอว์ล 5 คน และท่ากบ 5 คน
2. ตัวแปรที่ศึกษา
 - 2.1 ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) คือ การสอนว่ายน้ำท่าครอว์ลกับท่ากบ
 - 2.2 ตัวแปรตาม (Dependent variable) คือ ความสามารถในการว่ายน้ำท่าครอว์ลกับท่ากบ

นิยามศัพท์

“เด็กนักเรียนชาย” หมายถึง ผู้เรียนว่ายน้ำที่ไม่มีทักษะทางการว่ายน้ำมาก่อน ไม่มีความกลัว ต้องการเรียนว่ายน้ำ ไม่มีประวัติจมน้ำ เป็นเพศชายที่มีอายุ 7 ปี

“ระยะเวลาการเรียนรู้ว่ายน้ำ” หมายถึง ระยะเวลาในการเรียนรู้ว่ายน้ำของกลุ่มทดลองทั้ง 2 กลุ่ม ตั้งแต่เริ่มจนกระทั่งสามารถว่ายน้ำท่าครอว์ลและท่ากบได้

“การสอนทักษะว่ายน้ำ” หมายถึง กระบวนการถ่ายทอดความรู้ด้าน การสร้างความคุ้นเคยกับน้ำ การดำน้ำ การลืมน้ำ การหายใจเป็นจังหวะ การลอยตัว การโผล่ตัว การกระโดดน้ำ การพุ่งตัวในน้ำ การใช้ขาและแขน การว่ายน้ำที่สมบูรณ์แบบของท่าครอว์ลและท่ากบ โดยถ่ายทอดจากส่วนง่ายที่สุดไปสู่ส่วนที่ยากขึ้นไปเรื่อยๆ จนทำให้เด็กมีความรู้และความสามารถในการว่ายน้ำ

“ทักษะการว่ายน้ำท่าครอว์ล” (frontcrawl stroke) หมายถึง การว่ายน้ำแบบนอนคว่ำ ตัวเหยียดขนานกับผิวน้ำและขาสลับกัน โดยการดึงแขนจากด้านหน้าหลังสลับทีละข้าง พร้อมทั้งเตะเท้าสลับขึ้นลง หายใจด้วยการบิดหน้าตะแคงไปด้านข้างด้านใดด้านหนึ่งในจังหวะที่ยกแขน และบิดหน้ากลับลงน้ำเมื่อแขนข้างนั้นลงน้ำ

“ทักษะการว่ายน้ำท่ากบ” (breast stroke) หมายถึง การว่ายน้ำที่ใช้แขนดึงน้ำออกด้านนอกเล็กน้อยจนถึงระดับคางแล้วรวบเป็นวงกลมพร้อมกับ 2 ข้าง พร้อมกับเหยียดแขนไปข้างหน้า ใช้ฝ่าเท้าทั้งสองถีบออกไปข้างหลัง ด้านข้างแล้วรวบปลายเท้าเข้าหากันอย่างรวดเร็วขณะที่แขนดึงน้ำให้ยกศีรษะให้ปากพ้นน้ำอ้าปากหายใจเข้า และหายใจทางปากและจมูกขณะที่เหยียดแขนตรงได้น้ำขาจะงอและถีบออกเมื่อเริ่มเหยียดแขน

“ความสามารถของการว่ายน้ำท่าครอว์ลและท่ากบ” หมายถึง สามารถใช้ทักษะของการว่ายน้ำครบทุก 5 ทักษะ คือ 1) การลอยตัว 2) การใช้แขน 3) การใช้ขา 4) การหายใจ และ 5) ความสัมพันธ์ต่อเนื่องของท่าว่ายน้ำ ประเมินผลโดยใช้แบบประเมินค่า 5 ระดับ ดังนี้ ระดับดีมาก = 4 (ถูกต้องทุกทักษะ), ระดับดี = 3 (ขาด 1 ทักษะ), ระดับพอใช้ = 2 (ขาด 2 ทักษะ), ระดับปรับปรุง = 1 (ขาด 3 ทักษะ), ระดับต่ำ = 0 (ขาด 4 ทักษะ) ในการทดสอบความสามารถในการว่ายน้ำทั้งสองท่าจะต้องว่ายน้ำระยะทาง 15 เมตร โดยขณะการว่ายน้ำใช้แบบทดสอบประเมินค่า ในการให้คะแนนซึ่งเกณฑ์ที่ถือว่าว่ายน้ำได้ คือ ผ่านเกณฑ์ที่ระดับพอใช้ = 2 คะแนนขึ้นไป

“สระว่ายน้ำประชาชนเวศน์” หมายถึง สระว่ายน้ำมาตรฐานที่ใช้ในการเรียนการสอนของกลุ่มทดลองขนาดความกว้าง 21 เมตร ความยาว 50 เมตร ความลึก 1.20-1.80 เมตรสังกัดกองการกีฬา กรุงเทพมหานคร