

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ธรรมชาติสร้างมนุษย์และสัตว์มาเพื่อให้มีการเคลื่อนไหวเป็นประจำ ถ้าทำการเคลื่อนไหวไม่เพียงพอจะทำให้สุขภาพเสื่อมโทรมในที่สุด ซึ่งในปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมีบทบาทต่อชีวิตประจำวันของคนมาก เครื่องจักรและเครื่องทุ่นแรงทำให้การใช้กำลังภายในชีวิตประจำวันน้อยลง ภาวะต่างๆ เช่น กล้ามเนื้อ หัวใจ หลอดเลือด ปอด จึงไม่ได้รับการกระตุ้นเพียงพอ เป็นเหตุให้การเสื่อมโทรมทั้งในด้านรูปร่าง และสมรรถภาพการทำงาน เมื่อประกอบกับเหตุส่งเสริมให้เกิดการเสื่อมโทรมอื่น ๆ เช่น การกินอาหารดีเกินหรือมากเกินไป การใช้สมอง ใช้ความคิดหนักมากบ่อยๆ การขาดการพักผ่อนที่พอเพียง การดื่มสุราและสูบบุหรี่และสภาพแวดล้อมที่เป็นพิษด้วย ยิ่งทำให้การเสื่อมโทรมอยู่ในภาวะไม่ปกติหรือเกิดโรคได้ (กรมพลศึกษา, 2543 : 16)

โทษของการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็ก เด็กที่ขาดการออกกำลังกาย กระดูกจะเล็กเปราะบาง และขยายส่วนความยาวได้ไม่เต็มที่ควร เป็นผลให้เติบโตช้า แคระแกรน ผอมบางหรืออ้วน อ่อนแอ มีความต้านทานโรคต่ำ เจ็บป่วยได้ง่าย เมื่อเจ็บป่วยแล้วมักหายช้า และมีโอกาสเป็นโรคแทรกซ้อนได้ง่าย มีสมรรถภาพทางกายด้านการประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อกับระบบประสาทต่ำ จะทำให้ประสิทธิภาพในการหลีกเลี่ยงอันตรายต่ำ เด็กจะได้รับการบาดเจ็บ พลัดตกหกล้มได้ง่ายและบ่อย เด็กมักจะเก็บตัว มีเพื่อนน้อย จิตใจไม่สดชื่นร่าเริง บางรายหันไปหาอบายมุขหรือยาเสพติด เด็กที่ขาดการออกกำลังกายจะมีนิสัยไม่ชอบการออกกำลังกายติดตัวไป และจะได้รับผลร้ายมากขึ้นเมื่อเป็นผู้ใหญ่

วัยหนุ่มสาวที่ขาดการออกกำลังกายจะแบ่งเป็น 2 พวก คือ ขาดการออกกำลังกายมาตั้งแต่เด็กและเคยออกกำลังกายเป็นประจำมาก่อน แต่มาหยุดในวัยหนุ่มสาว ทั้ง 2 พวกนี้จะมีสมรรถภาพทางกายต่ำ ประกอบกับการมีสุขภาพไม่สมบูรณ์เท่าที่ควร จะมีผลเสียทางด้านสังคม จิตใจ และมีบุคลิกภาพทำให้กระทบกระเทือนต่อการศึกษาหรือประกอบอาชีพ

วัยกลางคนและวัยชรา การขาดการออกกำลังกายจะมีผลเสียทำนองเดียวกับวัยเด็ก และวัยหนุ่มสาว ยังเป็นสาเหตุของโรคร้ายแรง เช่น โรคประสาทเสียดุลยภาพ โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมโทรม โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน และโรคข้อต่อกระดูก จะเห็นได้ว่าการขาดการออกกำลังกายให้โทษต่อคนทุกวัย แต่อาการและความรุนแรงจะแตกต่างกันออกไป

โดยขึ้นอยู่กับความมากน้อยของการขาดการออกกำลังกาย ระยะเวลาที่ขาดการออกกำลังกาย สภาพทางกายแต่เดิมของบุคคลนั้น และปัจจัยเกี่ยวข้องอื่น ๆ สำหรับบุคคลที่รู้ว่าตนขาดการออกกำลังกาย หรือออกกำลังกายไม่เพียงพอ หากยังไม่มีโทษดังกล่าวข้างต้นเกิดขึ้น และสุขภาพทั่วไปดี สามารถเริ่มออกกำลังกายได้ทันที (บันเทิง เกิดปรานก์, 2541 : 17-18)

การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่คืออย่างหนึ่ง ในแง่ของสมรรถภาพทางกายไม่ว่าจะเป็นการใช้กล้ามเนื้อและอวัยวะอื่น ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าการเคลื่อนไหว หรืออิริยาบถต่าง ๆ ตามปกติในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกายที่ดีและถูกต้องควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอตามความเหมาะสมของอายุ เพศ และสภาวะของร่างกายโดยมีสัญญาณให้ทราบได้ว่าการออกกำลังกายครั้งนั้นเหมาะสมแล้วหรือไม่ คือ อัตราการเต้นของหัวใจที่สูงขึ้น หายใจถี่และแรงขึ้น มีเหงื่อออกผลที่ตามมาหลังจากการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอก็คือ สมรรถภาพด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ แขนขา ความคล่องแคล่ว ว่องไว ความเร็ว การตอบสนองต่อสถานการณ์ และที่สำคัญที่สุดคือความอดทนหรือความอดทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น (ศิริรัตน์ หิรัญญรัตน์ , 2539 : 19) ดังนั้นรัฐบาลเล็งเห็นถึงความสำคัญได้กำหนดนโยบายที่สำคัญเกี่ยวกับการพัฒนาสุขภาพและพละนาถมิยในด้านการออกกำลังกายไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550 – 2554) มีแนวคิดพื้นฐานในการยึด “คนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา” เพื่อมุ่งสู่ “สังคมที่เข้มแข็ง มีคุณภาพ” และมีเป้าหมายหลักเพื่อ “ลดอัตราการเพิ่มของการเจ็บป่วยด้วยโรคที่ป้องกันได้ใน 5 อันดับแรก คือ หัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน หลอดเลือดสมอง และมะเร็ง นำไปสู่การเพิ่มผลิตภาพแรงงาน และลดรายจ่ายด้านสุขภาพของคนลงในระยะยาว ” และส่งเสริมให้คนไทยหันมาออกกำลังกายให้มากขึ้น ถูกวิธีมากขึ้นให้เหมาะสมกับเพศ วัย สภาพร่างกาย เวลา และระยะเวลา และถูกหลักการออกกำลังกาย

กีฬาหรือการออกกำลังกายเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้ร่างกายหรือชีวิตมนุษย์แต่ละคนได้รับการพัฒนาสูงสุดตามศักยภาพแห่งพันธุกรรมนอกเหนือจากปัจจัยทางด้านโภชนาการที่มีคุณภาพและปริมาณที่เหมาะสม มีการพักผ่อนที่เพียงพอทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์ และที่สำคัญต้องอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ไม่เป็นพิษ การดำเนินชีวิตให้มีสุขภาพทุกคนต้องมี 4 อ. ที่ดี อ.แรก คือ อาหาร อ.ที่สอง คือ อากาศ อ.ที่สาม คือ อูจจาระ อ.ที่สี่ คือ ออกกำลังกาย การออกกำลังกายหรือการเคลื่อนไหวร่างกายที่เหมาะสมถือเป็นวิธีการเดียวเท่านั้นที่ทำให้อวัยวะต่าง ๆ เกือบทุกระบบในร่างกายได้รับการใช้งานมากกว่าปกติ ซึ่งหากทำด้วยปริมาณความหนัก ความนาน ความบ่อย และมีความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย ก็จะทำให้อวัยวะและระบบนั้นเกิดการพัฒนาอย่างมีประสิทธิภาพหรือเรียกว่าร่างกายมีสมรรถภาพดีนั่นเอง

จังหวัดราชบุรีเป็นอีกจังหวัดหนึ่งของประเทศที่มีประชาชนมีความสนใจการ ออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพกันมากขึ้น ดังจะเห็นได้จากมีการออกกำลังกายตามจุดต่าง ๆ ทั้งที่เป็นสนามกีฬา สวนสาธารณะ หรือที่ว่างต่าง ๆ ในเวลาที่ต่างกันแล้วแต่ความสะดวกในการออกกำลังกายของ ประชาชนแต่ละกลุ่ม เพื่อสร้างบรรยากาศและส่งเสริมให้ประชาชนจังหวัดราชบุรีหันมา ออกกำลังกายอย่างจริงจัง ถูกต้องตามหลักวิธีการออกกำลังกาย จึงมีความจำเป็นต้องศึกษารูปแบบ การออกกำลังกาย ที่เหมาะสมของประชาชนจังหวัดราชบุรี เพื่อทราบความต้องการของประชาชน จังหวัดราชบุรีจะได้ส่งเสริม สนับสนุน สร้างความเข้าใจให้ประชาชนมีความรู้ ความเข้าใจ และ เห็นคุณค่าความสำคัญของการออกกำลังกาย

จากความสำคัญและสภาพดังกล่าว จึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาเรื่อง การวิจัย เชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เพื่อศึกษารูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมในการส่งเสริม สุขภาพของประชาชนจังหวัดราชบุรี เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายให้ เหมาะสมยิ่งขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษากระบวนการจัดการทำแผนการศึกษารูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสม ในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนจังหวัดราชบุรี
2. เพื่อศึกษาผลการจัดกิจกรรมตามแผนการศึกษารูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสม ในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนจังหวัดราชบุรี
3. เพื่อศึกษาเจตคติของประชาชนจังหวัดราชบุรีที่มีต่อการศึกษารูปแบบการออกกำลังกาย

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้จะทำให้คณะผู้วิจัย ประชาชน ได้เรียนรู้เกี่ยวกับขั้นตอนการจัดทำ แผนการศึกษารูปแบบการออกกำลังกาย ได้ทราบแนวทางการศึกษารูปแบบที่เหมาะสมในการ ส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชนและผลของการวิจัยสามารถนำไปเป็นข้อมูลให้หน่วยงาน ที่รับผิดชอบและเกี่ยวข้องนำไปขับเคลื่อนสู่การปฏิบัติต่อไป

สมมุติฐานการวิจัย

ประชาชนที่เข้าร่วมกิจกรรมมีเจตคติในการ ออกกำลังกายหลังการเข้าร่วมกิจกรรม สูงกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาราชบุรีเขต 1 และเขต 2 ที่มาออกกำลังกาย จำนวน 6,950 คน

1.2 ผู้บริหาร หัวหน้า หรือผู้นำกิจกรรมการ ออกกำลังกาย รวม 10 อำเภอ จำนวน 40 คน

1.3 กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ นักเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาราชบุรี เขต 1 และเขต 2 ที่มาออกกำลังกาย

ขั้นที่ 1 ผู้วิจัยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างอำเภอในจังหวัดราชบุรีแบบเจาะจง (Purposive Sampling Random) จำนวน 6 อำเภอ แต่ละอำเภอกำหนดจากกลุ่มตัวอย่างออกเป็นสัดส่วนตามความมากน้อยของจำนวนประชาชนที่ออกกำลังกาย

ขั้นที่ 2 ผู้วิจัยได้กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง โดยคำนวณจำนวนตัวอย่าง จากสูตรของทาโร ยามาน (Taro mane) (Taro Yamane, 1970 : 580. อ้างถึงใน สุวรรณ ภูวโชติ, 2540 : 90) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 78 คน

1.4 ผู้บริหาร หัวหน้า หรือผู้นำกิจกรรมการออกกำลังกาย จาก 6 อำเภอ อำเภอละ 2 คน ได้มาจากการสุ่มแบบเจาะจง

2. ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรที่ศึกษาในการวิจัย จำแนกออกเป็น 2 ลักษณะ คือ ตัวแปรอิสระและตัวแปรตาม ดังนี้

2.1 ตัวแปรอิสระ

2.1.1 กระบวนการประชุมเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม เพื่อจัดทำแผนการศึกษา รูปแบบที่เหมาะสมในการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน โดยใช้เทคนิคการประชุมสร้างสรรค์ (AIC : Appreciation Influence Control)

2.2 ตัวแปรตาม คือ

2.2.1 แผนการศึกษา รูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมของประชาชนจังหวัดราชบุรี

2.2.2 ผลการดำเนินกิจกรรมตามแผนการศึกษา รูปแบบการออกกำลังกาย

2.2.3 เจตคติของประชาชนจังหวัดราชบุรี ที่มีต่อการศึกษารูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมของประชาชนจังหวัดราชบุรี

4. นวัตกรรมเฉพาะ

4.1 การเล่นกีฬา หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายโดยใช้ทักษะกีฬาพื้นฐาน และมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม เพื่อการแข่งขัน โดยจะเคร่งครัดต่อกฎกติกาของการแข่งขันหรือไม่เคร่งครัดก็ได้ เช่น การเล่นฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล แบดมินตัน วายน้ำ เป็นต้น (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา, 2546)

4.2 การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อเสริมสุขภาพ หรือเพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ หรือมีกฎกติกาการแข่งขันง่าย ๆ เช่น เดิน วิ่ง การบริหารร่างกาย การเดินแอโรบิก เป็นต้น

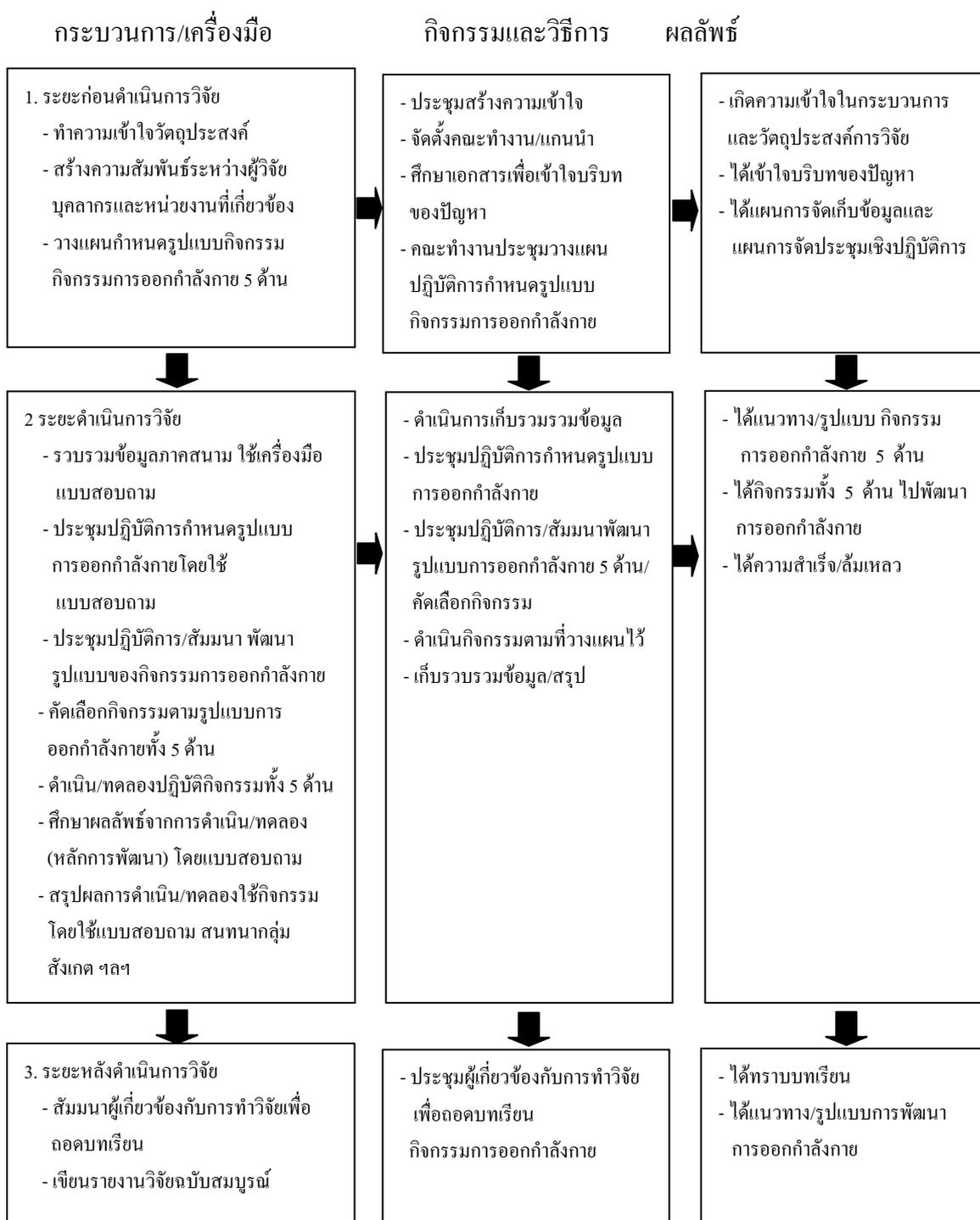
4.3 รูปแบบการออกกำลังกาย หมายถึง ประเภทหรือชนิดของการออกกำลังกายที่ประชาชนสนใจ และใช้ออกกำลังกายเป็นประจำ ด้วยวิธีการและขั้นตอนการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับวัย และข้อจำกัดของแต่ละบุคคล โดยกิจกรรมที่ปฏิบัติจะเน้นให้เกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

4.4 การประชุมปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วม หมายถึง การประชุมปรึกษาหารือกัน เพื่อหาแนวทางการพัฒนาความรู้และรูปแบบที่เหมาะสมในการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชนจังหวัดราชบุรี การดำเนินกิจกรรม ถอดบทเรียน และประเมินผลการดำเนินกิจกรรม

4.5 ประชาชน หมายถึง นักเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาราชบุรี เขต 1 และ เขต 2

4.6 เจตคติ หมายถึง ความรู้สึก ความเชื่อ ความศรัทธาต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งจนเกิดความพร้อมที่จะแสดงการกระทำออกมา สิ่งนั้นอาจจะไปในทางที่ดีหรือไม่ดี เห็นด้วย หรือไม่เห็นด้วย เหมาะสมหรือไม่เหมาะสม โดยเจตคดียังไม่เป็นพฤติกรรมแต่เป็นตัวการที่จะทำให้เกิดพฤติกรรม

กรอบแนวคิดในการวิจัย



แผนภูมิที่ 1 กรอบความคิดในการวิจัยเชิงปฏิบัติการแบบมีส่วนร่วมเพื่อศึกษารูปแบบการออกกกำลังกายที่เหมาะสมในการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนจังหวัดราชบุรี