

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

การพัฒนาประเทศที่มุ่งเน้นในเรื่องของเศรษฐกิจ การเมือง สังคม และการศึกษา มากเกินไป ทำให้สังคมเจริญเติบโตอย่างไม่สมบูรณ์กล่าวคือ ความเจริญทางวัตถุเติบโตอย่างรวดเร็วมากกว่าพัฒนามนุษย์ ทำให้มนุษย์ไม่สามารถจะปรับตัวให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นจนเป็นสาเหตุแห่งปัญหา ทำให้เกิดวิกฤตของสังคมมากมาย ทั้งในระดับประเทศ ระดับท้องถิ่น เช่น ปัญหาการปรับตัว ปัญหาการว่างงาน ปัญหาความขัดแย้ง ทางด้านความคิดหรือวิธีการปฏิบัติ กระแสการเปลี่ยนแปลงส่งผลกระทบต่อการพัฒนา ประเทศ ทำให้สถาบันการศึกษามีความจำเป็นอย่างมากในการปรับบทบาทหรือปรับภารกิจ ที่สำคัญของสถานศึกษาให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลง โดยเฉพาะอย่างยิ่งเยาวชนที่กำลังศึกษาในระดับมัธยมศึกษา จำเป็นต้องได้รับการส่งเสริมและพัฒนาให้เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านบุคลิกภาพ จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ฉะนั้น กระบวนการจัดการศึกษา จึงมีจุดมุ่งหมายให้ผู้เรียนมีความรู้ความสามารถ และประสบการณ์ ในการประกอบกิจกรรมตามที่ตนเองถนัด โดยนำความรู้ ความสามารถที่ได้รับไปประยุกต์ ใช้ในทางที่ก่อให้เกิดประโยชน์ทั้งตนเองและสังคมได้ในอนาคต

การจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่ดีนั้น ต้องมีความทันสมัย ความเหมาะสม และสอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียน นอกจากนั้นยังต้องมีความยืดหยุ่นได้ทั้งใน ลักษณะของกิจกรรม สถานที่ เวลา โดยเฉพาะเวลาที่นักเรียนว่างจากการเรียน ทั้งนี้เพื่อ จะได้ให้นักเรียนมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมได้ตลอดเวลาที่มีเวลาว่าง ซึ่งจะเป็นการส่งเสริม สนับสนุน การใช้เวลาว่างของนักเรียนไปในทางที่ดี การใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬา และการออกกำลังกาย จึงเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการพัฒนาทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา คุณธรรมและวัฒนธรรม อีกทั้งยังช่วยลดปัญหาสังคม อันเนื่องมาจากการใช้

เวลาว่างที่ไม่เหมาะสม เช่น ปัญหาเสพติด การยกพวกตีกัน อันธพาล เล่นการพนัน การมั่วสุมตามแหล่งอบายมุขต่าง ๆ

กิจกรรมในเวลาว่างจึงนับว่ามีความสำคัญต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรในชาติ และความเจริญก้าวหน้าของประเทศชาติเป็นอย่างยิ่ง ถ้าประชากรของชาติรู้จักใช้เวลาว่างได้ถูกต้องเหมาะสมจะก่อประโยชน์ให้กับตนเองและสังคม แต่ถ้าประกอบกิจกรรมในเวลาว่างไม่ถูกไม่ควรก็จะนำความเดือดร้อนเสียหายมาสู่ตนเอง และสังคมตลอดทั้งเป็นตัวอย่างที่ไม่ดีแก่นุชนรุ่นหลังต่อไป

การออกกำลังกายเป็นการเสริมสร้างร่างกาย และจิตใจให้แข็งแรงสมบูรณ์ และดำรงชีวิตอยู่อย่างมีความสุข อีกทั้งยังช่วยก่อให้เกิดการเคลื่อนไหวด้วยท่าทางที่คล่องแคล่วสง่างาม โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยเด็กซึ่งเป็นวัยที่ทุกส่วนของร่างกายกำลังเจริญเติบโต ควรได้รับการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ ล้วนแล้วแต่มีผลช่วยให้เด็กเจริญงอกงามโดยส่วนรวม ทั้งทางร่างกาย และจิตใจ กิจกรรมการเคลื่อนไหวที่นักเรียนออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน ได้แก่ การเดิน การวิ่ง และการกระโดด กิจกรรมการเคลื่อนไหวดังกล่าวมานี้เป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมการเจริญเติบโตของกล้ามเนื้อหัวใจ และมีส่วนต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายโดยส่วนรวม อยากรู้ก็ตามการเคลื่อนไหวร่างกายหรือการออกกำลังกายเป็นความต้องการของร่างกายที่มีความจำเป็นและสำคัญอย่างหนึ่ง ที่จะช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพของร่างกายให้พร้อมที่จะมีชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบันได้เป็นอย่างดี และมีประสิทธิภาพอยู่เสมอ ดังพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช (สำนักราชเลขาธิการรวบรวม เมื่อวันที่ 14 มิถุนายน 2531) ความว่า ร่างกายของคนเรานั้นธรรมชาติสร้างมาสำหรับให้ออกแรง ใช้งานมิใช่ให้อยู่เฉย ๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดีโดยสม่ำเสมอ ร่างกายก็เจริญแข็งแรง คล่องแคล่ว และคงทนยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงเลยหรือใช้ไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้ แต่จะค่อย ๆ เสื่อมไปเป็นลำดับ และหมดสมรรถภาพไปก่อนเวลาอันสมควร ดังนั้นผู้ที่ปกติทำงานโดยไม่ใช้กำลัง หรือใช้กำลังแต่น้อย จึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอกับความต้องการ ตามธรรมชาติเสมอทุกวัน มิฉะนั้นจะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่งที่เขาจะใช้สติปัญญาความสามารถของเขาทำประโยชน์ให้แก่

ตนเองและส่วนรวมได้น้อยเกินไป เพราะร่างกายอันกลับกลายอ่อนแอลงนั้นจะไม่อำนวยโอกาสให้ทำงานโดยมีประสิทธิภาพได้

ผู้วิจัยในฐานะที่เกี่ยวข้องกับการให้การศึกษาวิชาพลศึกษาและกิจกรรมกีฬาของโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง ได้ตระหนักและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย จึงสนใจที่จะศึกษาการใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนักเรียน เพื่อศึกษาแนวทางในการปรับปรุงเปลี่ยนแปลงกิจกรรมการออกกำลังกายตามความเหมาะสมกับความต้องการของนักเรียนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเปรียบเทียบการใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตามเพศ และระดับชั้น

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนโรงเรียนสาธิตระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552 จำนวน 5,077 คน จำนวน 5 แห่ง คือ
 - 1.1 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (บางเขน)
 - 1.2 โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
 - 1.3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน
 - 1.4 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
 - 1.5 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง

2. ตัวแปรที่ศึกษา

2.1 ตัวแปรต้น ได้แก่

2.1.1 เพศ แบ่งออกเป็น ชาย และหญิง

2.1.2 ระดับชั้น คือ ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2 และ 3

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกาย

สมมติฐานของการวิจัย

1. นักเรียนชายกับนักเรียนหญิงใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายด้านความต้องการรับบริการ การออกกำลังกายภายในโรงเรียนแตกต่างกัน
2. นักเรียนระดับชั้นต่างกัน มีความต้องการใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายด้านความต้องการรับบริการ การออกกำลังกายภายในโรงเรียนแตกต่างกัน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. เวลาว่าง หมายถึง เวลาที่นักเรียนมีอิสระว่างเว้นจากการเรียน และกิจกรรมประจำวัน
2. การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำกิจกรรมใด ๆ โดยใช้ร่างกายเป็นสื่อในการปฏิบัติให้เกิดการเคลื่อนไหว พร้อมทั้งกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ช่วยในการทำงานให้เกิดประสิทธิภาพมากขึ้น สามารถปฏิบัติกิจกรรมได้เป็นเวลานาน ทำให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลง ทำงานได้ดียิ่งขึ้น
3. การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกาย หมายถึง การใช้เวลาว่างประกอบกิจกรรมทางกายเป็นสื่อในการออกกำลังกาย ซึ่งครอบคลุมด้านการออกกำลังกาย ด้านความสนใจ ด้านการเข้าร่วมกิจกรรม ด้านปัญหาการใช้เวลาว่าง และด้านความต้องการรับบริการ การออกกำลังกาย

4. นักเรียน หมายถึง นักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิตสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2552

5. โรงเรียนสาธิต หมายถึง สถานศึกษาที่มีวัตถุประสงค์ในการจัดตั้ง เพื่อเป็นสถานที่ทดลองหรือปฏิบัติการสอน และฝึกประสบการณ์วิชาชีพครูของคณะศึกษาศาสตร์หรือครุศาสตร์ สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา

6. โรงเรียนสาธิตในเขตกรุงเทพมหานคร หมายถึง สถานศึกษาระดับมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ได้แก่ โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (บางเขน) โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร และโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง

7. ผู้เชี่ยวชาญ หมายถึง นักวิชาการ หรืออาจารย์ที่มีวุฒิทางพลศึกษาหรือสาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง ดังคุณสมบัติตามข้อหนึ่งข้อใดดัง ต่อไปนี้

- 7.1 ระดับปริญญาเอก และทำการสอนมาแล้วไม่น้อยกว่า 2 ปี
- 7.2 ระดับปริญญาโท และทำการสอนมาแล้วไม่น้อยกว่า 5 ปี
- 7.3 ระดับปริญญาตรี และทำการสอนมาแล้วไม่น้อยกว่า 9 ปี

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบการใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร

2. ทำให้ได้ข้อมูลเพื่อเป็นแนวทางให้อาจารย์ ผู้ปกครอง และผู้ที่เกี่ยวข้องได้ส่งเสริมนักเรียนใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกาย เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์

3. ทำให้ได้แนวทางในการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาให้แก่ นักเรียน โรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ได้อย่างเหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของนักเรียน