บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในศตวรรษที่ผ่านมา ความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ และอุตสาหกรรมมีมากขึ้นเรื่อยๆ มนุษย์เปลี่ยนแปลงธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เพื่ออำนวยความสะดวกในการดำเนินชีวิต จึงมีการนำเครื่องจักรมาใช้แทนพลังงานเพิ่มมากขึ้น เพราะเหตุผลดังกล่าวการใช้กล้ามเนื้อและพลังงานในร่างกาย จึงลดปริมาณลงมาก ทำให้สมรรถภาพของร่างกายลดลงด้วย เป็นผลให้ความแข็งแรง และความต้านทานโรคลดลง อัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ โดยเฉพาะโรคเกี่ยวกับระบบหลอดเลือดหัวใจสูงขึ้นมาก ดังนั้นการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพียงวันละ 30 นาที จะช่วยให้สมรรถภาพทางกายสมบูรณ์ แข็งแรง ลดอัตราการเกิดโรคต่างๆ ได้มาก

และจากการสำรวจของศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา ในกรุงเทพมหานคร เมื่อปี 2514 พบว่า ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกาย เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบการหายใจ และไหลเวียนเลือด ความว่องไวและความอ่อนตัว เมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐาน และค่าเฉลี่ยของต่างชาติและของไทยจะแตกต่างกันพอสมควร กล่าวคือในวัยเด็ก ค่าเฉลี่ยของเด็กไทย อยู่ในเกณฑ์ดี และใกล้เคียงกับค่าเฉลี่ยของเด็กญี่ปุ่นและเด็กสวีเดนในวัยเดียวกัน แต่เมื่อเข้าสู่วัยหนุ่มสาว ค่าเฉลี่ยอยู่ในเกณฑ์พอใช้ และค่อนข้างต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของญี่ปุ่นและสวีเดน เมื่อถึงวัยหนุ่มสาวเต็มตัวจนถึงวัยชรา ค่าเฉลี่ยจะค่อนข้างต่ำกว่าเกณฑ์มาตรฐานและต่ำกว่าค่าเฉลี่ยของญี่ปุ่นและสวีเดนอย่างเห็นได้ชัด (ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา, 2537)

จากการสำรวจดังกล่าวทำให้เห็นได้ว่าประชากรของไทย ไม่สามารถรักษาสภาพความสมบูรณ์แข็งแรงในวัยเด็กไว้ได้จนถึงวัยหนุ่มสาว และยังมีการปล่อยให้เสื่อมลงมากยิ่งขึ้นเมื่อสูงวัย สาเหตุสำคัญประการหนึ่ง คือ ระบบการศึกษาแผนใหม่ที่เน้นด้านวิชาความรู้มากกว่าการเสริมสร้างอนามัย และแม้แต่ด้านพลศึกษาเองก็มีน้อยที่เน้นการปลูกฝังนิสัยในการรัก "การออกกำลังกาย" และการเล่นกีฬาให้ติดตัวไปตลอดชีวิต ผลที่เห็นอยู่คือเมื่อการศึกษาสูงยิ่งขึ้น

กิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษายิ่งลดน้อยลง ก็จะยิ่งเหลือคนเพียงส่วนน้อยที่ยังออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำต่อไป

ในเรื่องของการออกกำลังกายนั้น สำหรับผู้ที่มีวัยสูงอายุแล้วจะมีวิธีการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุโดยเฉพาะ ซึ่งแล้วแต่ละบุคคลจะเห็นประโยชน์ และให้เวลากับเรื่องของการออกกำลังกาย แต่สำหรับเยาวชนซึ่งอยู่ในวัยที่จำเป็นอย่างยิ่งจะต้องออกกำลังกายนั้น ทุกฝ่ายผู้ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องของการกีฬาควรให้ความสนใจและให้การสนับสนุน ซึ่งจำนวนเยาวชนที่อยู่ในวัยต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอนั้นมีจำนวนไม่น้อย เฉพาะที่อยู่ในระบบโรงเรียนของจังหวัดอุดรธานีนั้นมีถึง 41,296 คน (ข้อมูลสารสนเทศ สำนักงานสามัญศึกษาอุดรธานี, 2537) นอกจากนี้ยังมีเยาวชนอยู่นอกระบบโรงเรียนอีกส่วนหนึ่งที่ควรจะต้องออกกำลังกายตามวัย และความต้องการของพวกเขาเหล่านั้น แต่เนื่องจากการออกกำลังกายที่เยาวชนปฏิบัติอยู่ จะเป็นไปตามความพร้อมที่โรงเรียนจัดให้หรือเท่าที่มีอยู่ตามศูนย์ฝึกต่างๆ เท่านั้น จึงทำให้ไม่ทราบว่าได้สนองความสนใจและความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนมากน้อยเพียงใด ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษา มีความสนใจใคร่ศึกษาให้ลึกซึ้งถึงความสนใจ และความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชน ในจังหวัดอุดรธานี ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้จะได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์แก่ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องเพื่อการวางแผนเกี่ยวกับการจัดหาสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ และครูผู้ฝึกสอนการกีฬาของเยาวชนในจังหวัดอุดรธานีต่อไป

1.2 วัตถุประสงค์

เพื่อศึกษาการออกกำลังกายของเยาวชนในจังหวัดอุดรธานีตามหัวข้อต่อไปนี้

1. เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน ความสนใจและความต้องการในการออกกำลังกาย

2. เพื่อเปรียบเทียบสภาพปัจจุบัน ความสนใจและความต้องการในการออกกำลังกาย จำแนกตามลักษณะที่ตั้งของอำเภอ และเพศ

1.3 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยครั้งนี้ จะเป็นแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรการสอนพลศึกษาให้เหมาะสมกับสภาพท้องถิ่น

2. ทำให้ได้แนวทางในการดำเนินงาน การจัดหาสถานที่ ตลอดจนวัสดุอุปกรณ์ สำหรับการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับเยาวชนในจังหวัดอุดรธานีต่อไป

1.4 **ตัวแปรต้น** ได้แก่ความสนใจ และความต้องการในการออกกำลังกาย ในกรอบ 5 ด้านคือ

1. ด้านกิจกรรมในการออกกำลังกาย
2. ด้านบุคลากรในการออกกำลังกาย
3. ด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย
4. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย
5. ด้านวิชาการในการออกกำลังกาย

1.5 **ตัวแปรตาม** ได้แก่ ลักษณะของที่ตั้งอำเภอ คือ รอบใน และรอบนอก และเพศของเยาวชน (ชาย, หญิง)

1.6 **ขอบเขตของการวิจัย**

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาสภาพปัจจุบัน ความสนใจและความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนในจังหวัดอุดรธานี ทั้งในระบบโรงเรียนและนอกระบบโรงเรียนเท่านั้น

1.7 **สถานที่ทำการวิจัย**

โรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษาจำนวน 49 โรง และศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน 21 ศูนย์ซึ่งอยู่ในพื้นที่ 16 อำเภอ 3 กิ่ง เลือกโรงเรียนเป็นกลุ่มตัวอย่าง 40 โรง และศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน 12 ศูนย์ ซึ่งอยู่ในพื้นที่ 10 อำเภอ

1.8 **นิยามศัพท์เฉพาะ**

1.8.1 เยาวชน

หมายถึง เด็กชายและเด็กหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 12 ปี จนถึง 20 ปี ที่ศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จนถึงมัธยมศึกษาปีที่ 6 และที่ศึกษาด้วยตนเองที่อยู่ในศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน

1.8.2 ในระบบ

หมายถึง เด็กนักเรียนที่ศึกษาอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษาของกรมสามัญศึกษา ตั้งแต่ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จนถึงมัธยมศึกษาปีที่ 6

1.8.3 นอกระบบ

หมายถึง เด็กนักศึกษาที่ศึกษาอยู่ที่ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน

1.8.4 การออกกำลังกาย

คือการที่ร่างกายของคนเราได้เคลื่อนไหวหรือใช้งานตามหน้าที่ของระบบต่างๆ ในร่างกาย เพื่อให้ระบบต่างๆ ของร่างกายได้ใช้พลังงานที่เหมาะสมและจะช่วยให้สมรรถภาพทางกายสมบูรณ์แข็งแรง

1.8.5 ลักษณะที่ตั้งของอำเภอ อำเภอรอบในหมายถึงอำเภอเมืองอำเภอเดียว อำเภอรอบนอกหมายถึงอำเภอทุกอำเภอ ยกเว้นอำเภอเมือง