

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ความหมายและความสำคัญในการออกกำลังกาย (2552) หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายหรือการกระตุ้นให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานกว่าภาวะปกติอย่างเป็นระบบระเบียบ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมของเพศ วัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล เป็นสำคัญ จนส่งผลให้ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง และนอกจากนี้ยังทำให้มีสุขภาพกายสุขภาพจิตดีอีกด้วย

การออกกำลังกายยังสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจแห่งชาติ ฉบับที่ 10 พ.ศ. 2550-2554 ฉบับปัจจุบันในข้อที่ 4 ยุทธศาสตร์การพัฒนาประเทศ ดังนี้ (กระทรวงมหาดไทย, 2552)

1. การพัฒนาคนให้มีคุณธรรมนำความรู้ เกิดภูมิคุ้มกัน
2. การเสริมสร้างสุขภาพคนไทยให้มีสุขภาพแข็งแรงทั้งกายและใจ และอยู่ในสภาพแวดล้อมที่น่าอยู่
3. การเสริมสร้างคนไทยให้อยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างสันติสุข การออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมทางสุขภาพอีกประเภทหนึ่งที่สามารถนำไปปฏิบัติ

เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่มีสุขภาพที่ดี ซึ่งเกิดจากพฤติกรรมสุขภาพที่ดีของแต่ละบุคคลซึ่งการออกกำลังกายก็เป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกายและจิตใจ เพราะเมื่อบุคคลนั้นมีพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดี โดยการออกกำลังกายอยู่เสมอและถูกหลัก บุคคลนั้นก็จะมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง อดทนต่อการปฏิบัติงาน มีความคล่องแคล่วว่องไว และมีภูมิคุ้มกันโรคที่ดี เนื่องมาจากการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมที่ช่วยทำให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงาน

ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเมื่อมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงแล้วนั้น ก็จะส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้นไปด้วย

ในสังคมปัจจุบัน ประชากรมีความเข้าใจและมองเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายด้วยการใช้กิจกรรมทางพลศึกษามากขึ้น เนื่องจากเป็นสื่อที่ทำให้เกิดความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาบุคคลเป็นอย่างมาก อย่างไรก็ตามได้มีบุคคลร่วมออกกำลังกายเป็นจำนวนมากมากขึ้นและเลิกออกกำลังกายเป็นจำนวนมากหลังเข้าร่วมไม่นานเช่นกัน เนื่องจากยังไม่ได้รับความรู้ความเข้าใจเรื่องการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ เพราะการออกกำลังกายนั้นเป็นได้ทั้งประโยชน์หากการออกกำลังกายนั้นเป็นไปอย่างถูกต้องเหมาะสมและเป็นได้ทั้งโทษหากปฏิบัติไม่ถูกต้อง เนื่องจากจะทำให้การออกกำลังกายนั้นไม่มีประสิทธิภาพและไม่ได้ประโยชน์เท่าที่ควร ดังนั้น ความรู้ความเข้าใจหลักการ ตลอดจนวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องจึงมีความจำเป็น ในการที่จะทำให้คนเข้าร่วมมากขึ้น และคงการร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ให้นานจนเป็นส่วนหนึ่งในการดำรงชีวิต

เกียรติศักดิ์ เจริญสุข (2550, หน้า 1-2) ศึกษาพบว่า การออกกำลังกายในความหมาย ที่ง่าย ๆ ก็คือ การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง การทำงานหรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายในแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังมากน้อยแตกต่างกันออกไป ตามลักษณะของงานนั้นว่ามากน้อยหรือนักเบาแค่ไหน การออกกำลังกาย แต่เดิมมีอยู่ในการดำรงชีวิตประจำวันของมนุษย์ทุกคน ต่อมาจึงเริ่มนำมาใช้ในการรักษาอาการของโรคบางอย่างและการปวดเมื่อยต่าง ๆ

ธัญญา โกมุทท้วงศ์ (2541, หน้า 1) ศึกษาพบว่า การมีสุขภาพที่ดี มีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นสุขนั้น เป็นความต้องการและความจำเป็นพื้นฐานของชีวิต ที่มนุษย์เราทุกคนสามารถแสวงหาได้อย่างชอบธรรม สุขภาพอยู่ในตัวของคน โดยอยู่ที่พฤติกรรมเป็นสำคัญ พฤติกรรมเป็นเครื่องกำหนดสุขภาพเพื่อนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีพร้อมที่จะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วิวัฒน์ กาญจนะ (2551, หน้า 2) ศึกษาพบว่า สุขภาพของมนุษย์ก็เป็นสิ่งสำคัญ จากภายในที่ขับเคลื่อนให้มนุษย์มีการพัฒนาไปในด้านต่าง ๆ ซึ่งนำไปถึงการพัฒนาคน ที่เป็นจุดมุ่งหมายหลักของการพัฒนาประเทศ เพราะฉะนั้น การพัฒนาพลเมืองให้มีคุณภาพจำเป็นต้องมีการส่งเสริมทั้งการศึกษาและสุขภาพควบคู่กัน ไปเพื่อให้มีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่แข็งแรง จากที่กล่าวมาข้างต้นทั้งหมดจะเห็นได้ว่า การออกกำลังกาย จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับมนุษย์ทุกคน โดยเฉพาะกับนักเรียนนิสิตนักศึกษา ผู้เป็นเยาวชนของชาติและกำลังเติบโตเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพต่อไป

วีระชาติ สมใจ (2550, หน้า 2) ศึกษาพบว่า ความสำคัญของการออกกำลังกาย อย่างถูกต้องเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยชรา แม้ในผู้ป่วย ยังต้องการการออกกำลังกายเพื่อช่วยให้ฟื้นฟูสภาพได้เร็วขึ้น เด็กที่คลอดใหม่ต้องร้อง สะบัดแขนและขา เป็นการออกกำลังกายให้แข็งแรง และในวัยหนุ่มสาว การออกกำลังกายช่วยทำให้การทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้ดีขึ้น ในวัยชรา การออกกำลังกายจะช่วยป้องกันและรักษาอาการของโรคที่เกิดขึ้นได้ เช่น อาการปวดเมื่อย ท้องผูกเป็นประจำ วิงเวียนศีรษะ หน้ามืดเพราะการไหลเวียนของเลือด ไม่เพียงพอ เป็นต้น

โรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ เป็น โรงเรียนที่อยู่ในกลุ่มมัธยมศึกษา ประเภทสหศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ แต่เดิมเป็น โรงเรียนที่จัดตั้งขึ้นภายใต้การดูแลของคณะศึกษาศาสตร์หรือคณะครุศาสตร์ ของมหาวิทยาลัย เพื่อให้เป็นสถานฝึกปฏิบัติการทางการศึกษาและเป็นสถานที่ฝึก การปฏิบัติงานของคณะศึกษาศาสตร์หรือคณะครุศาสตร์ก่อนที่นิสิตนักศึกษาจะสำเร็จ การศึกษา (วิกิพีเดีย สารานุกรมเสรี, 2553) เนื่องจากโรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัย ราชภัฏ เป็น โรงเรียนขนาดเล็ก สามารถดูแลนักเรียนได้อย่างทั่วถึง จึงได้มีการพัฒนา ในหลายด้านอย่างต่อเนื่อง โดยเฉพาะด้านวิชาการ จนปัจจุบันได้กลายเป็นโรงเรียน ที่ได้รับการยอมรับว่า เป็นหนึ่งในโรงเรียนที่มีคุณภาพ สามารถผลิตนักเรียนที่เก่ง ด้านวิชาการอย่างมากมาย

เนื่องจากโรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ เป็นโรงเรียนที่เด่น ด้านการเรียนการศึกษา ประกอบกับสถานการณ์เศรษฐกิจและสังคมในปัจจุบัน เป็นปัจจัยหลักที่ทำให้อัตราการแข่งขันด้านการเรียนสูงขึ้นอย่างมาก โดยเฉพาะนักเรียน มัธยมศึกษาตอนปลาย ซึ่งต้องเตรียมความพร้อมในการสอบเข้ามหาวิทยาลัยต่าง ๆ ทำให้นักเรียนโรงเรียนสาธิตส่วนใหญ่มุ่งแต่ศึกษาเล่าเรียน โดยที่ขาดความสนใจ ในการออกกำลังกายและมองว่าการออกกำลังกายนั้นเป็นสิ่งที่ไม่จำเป็น ส่งผลให้นักเรียน เกิดภาวะตึงเครียดและมีความวิตกกังวลต่าง ๆ อันเป็นผลต่อสุขภาพจิต ประกอบกับ ร่างกายต้องเคร่งเครียดอยู่กับการศึกษาจนได้รับการพักผ่อนที่ไม่เพียงพอ ทำให้นักเรียน มีสุขภาพกายอ่อนแอ และสุขภาพจิตเสื่อมโทรม ไม่มีภูมิคุ้มกันทางด้านอารมณ์และสังคม อีกด้วย

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน มัธยมศึกษาตอนปลายโรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏเพื่อที่จะนำไปปรับปรุง ใช้ในการเรียนการสอนและเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่เหมาะสม สอดคล้องกับความต้องการของนักเรียน รวมทั้งปลูกฝังให้นักเรียนหันมารักษาสภาพ มากยิ่งขึ้น เพื่อให้สอดคล้องกับพระบรมราโชวาทของ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว- ภูมิพลอดุลยเดชมหาราช (2524) เรื่องการออกกำลังกาย เมื่อวันที่ 13 กรกฎาคม 2523 ความว่า

ร่างกายของเรานั้นธรรมชาติสร้างมาสำหรับให้ออกแรงใช้งานมิใช่ให้อยู่เฉย ๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดีโดยสม่ำเสมอ ร่างกายก็เจริญแข็งแรง คล่องแคล่ว ดังนั้น ผู้ปกครองทำงานโดยไม่ใช้กำลัง หรือใช้กำลังแต่น้อย จึงจำเป็น ต้องหาเวลาออกกำลังกายให้พอเพียงกับความต้องการตามธรรมชาติ เสมอทุกวัน (หน้า 349)

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ

สมมติฐานของการวิจัย

พฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนชายกับนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ มีความแตกต่างกัน

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ ประจำปีการศึกษา 2553 จำนวน 8 โรงเรียน รวมทั้งสิ้น 2,400 คน โดยแบ่งออกเป็นเพศชาย 988 คน และเพศหญิง 1,412 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนชายและนักเรียนหญิงมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ จำนวน 5 โรงเรียน โรงเรียนละ 90 คน โดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (simple random sampling) และคำนวณจากสูตร Yamane (อ้างถึงใน บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์, 2546, หน้า 114) ซึ่งในการวิจัยครั้งนี้ กำหนดระดับค่าความเชื่อมั่น 95 เปอร์เซ็นต์ ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่างจำนวน 343 คน

แต่ในการวิจัยครั้งนี้ใช้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดจำนวน 450 คน เป็นเพศชาย 225 คน และเพศหญิง 225 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. พฤติกรรม หมายถึง การกระทำทุกการกระทำของแต่ละบุคคลที่เป็นการกระทำเป็นประจำจนกลายเป็นสุขนิสัยติดตัวไปได้ โดยจะแสดงออกมาด้วยการกระทำที่สังเกตเห็นได้ชัดเจน
2. การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายในส่วนต่าง ๆ อย่างเป็นระบบระเบียบ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมของเพศ วัย สภาพร่างกายของแต่ละบุคคล เป็นสำคัญ เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน
3. พฤติกรรมการออกกำลังกาย หมายถึง การปฏิบัติหรือการกระทำที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย
4. ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย หมายถึง ความสามารถในการอธิบาย และความเข้าใจของนักเรียนเกี่ยวกับข้อเท็จจริงและวิธีการออกกำลังกาย
5. เจตคติต่อการออกกำลังกาย หมายถึง การแสดงออกด้านความคิดเห็น ความรู้สึก ความเชื่อ ความเห็นชอบ ไม่เห็นชอบ และค่านิยมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
6. ผู้เชี่ยวชาญ หมายถึง ผู้ที่มีคุณสมบัติดังต่อไปนี้
 - 6.1 ผู้ที่มีคุณวุฒิทางพลศึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้องของระดับปริญญาโท และมีประสบการณ์เกี่ยวกับพลศึกษา ไม่น้อยกว่า 5 ปี หรือ

6.2 ผู้ที่มีคุณวุฒิทางพลศึกษาหรือสาขาที่เกี่ยวข้องระดับปริญญาเอก และมีประสบการณ์เกี่ยวกับพลศึกษา ไม่น้อยกว่า 2 ปี หรือ

6.3 ผู้ที่มีผลงานทางวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย

7. นักเรียน หมายถึง นักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับ ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ ปีการศึกษา 2553

8. โรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ หมายถึง โรงเรียนที่อยู่ในกลุ่มมัธยมศึกษาประเภทสหศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ซึ่งมีทั้งหมด 8 โรงเรียน ได้แก่

8.1. โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏบ้านสมเด็จเจ้าพระยา

8.2 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

8.3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏสวนสุนันทา

8.4 โรงเรียนมัธยมสาธิตวัดพระศรีมหาธาตุ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนคร

8.5 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

8.6 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี

8.7 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์

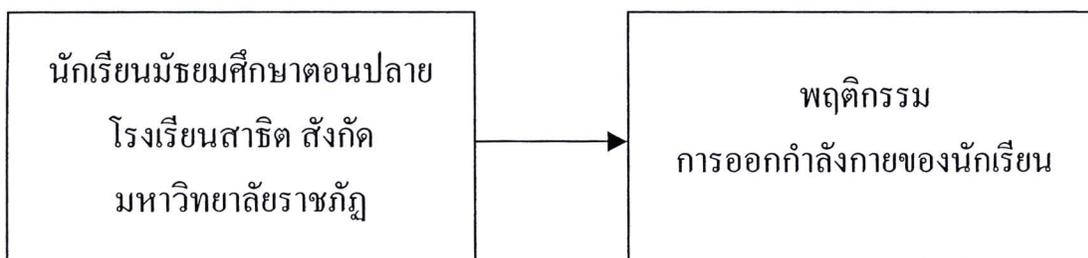
8.8 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบถึงพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนสาธิต สังกัดมหาวิทยาลัยราชภัฏ

2. สามารถนำผลการวิจัยที่ได้ มาเป็นแนวทางในการวางแผนการดำเนินงาน พัฒนากิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ และมีสุขภาพแข็งแรงต่อไป

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย