

บทที่ 1

บทนำ

บทนำ

ปัจจุบันคนส่วนใหญ่เล็งเห็นความสำคัญเรื่องของการดูแลสุขภาพมากขึ้น รวมถึงหน่วยงานต่าง ๆ ให้การส่งเสริมและสนับสนุนกันอย่างแพร่หลาย ซึ่งหลักของการเสริมสร้างสุขภาพร่างกายที่ดีในระยะยาวทั้งด้านร่างกายและจิตใจนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่ต้องให้ความสำคัญเรื่องการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การพักผ่อนอย่างเพียงพอ การหลีกเลี่ยงสภาวะโรคภัยไข้เจ็บ การลดความตึงเครียดจากการเรียนและทำงาน รวมถึงการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอซึ่งถือว่ามีส่วนสำคัญการดูแลสุขภาพในระยะยาว

การออกกำลังกาย (Exercise) เป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างต่อเนื่อง กิจกรรมที่ปฏิบัติจะมีความหนักหรือเบาแตกต่างกันออกไป ทั้งนี้การเคลื่อนไหวส่งผลทำให้ร่างกายเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้ดีขึ้น รักษาความสมดุลของร่างกาย ช่วยพัฒนาและเสริมสร้างระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาท ระบบไหลเวียนเลือด และระบบต่าง ๆ ของร่างกาย สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอสามารถช่วยลดภาวะของการเกิดโรคที่มีสาเหตุจากการขาดการออกกำลังกาย เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหลอดเลือดหัวใจและโรคอ้วน เป็นต้น

ความสำคัญของการออกกำลังกายความจำเป็นถึงความสามารถของแต่ละบุคคล เพศ วัยและอายุ ซึ่งแต่ละบุคคลจะมีความแตกต่างกัน ดังนั้นการที่จะมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงทั้งด้านร่างกายและจิตใจในระยะยาวนั้น จึงต้องมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมสำหรับ เช่น วัยรุ่นเน้นการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนาน เช่น บาสเกตบอล ฟุตบอล และวอลเลย์บอล เป็นต้น วัยผู้ใหญ่เน้นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น แอโรบิก การวิ่งหรือปั่นจักรยาน วัยผู้สูงอายุเน้นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเช่นเดียวกัน แต่ความหนักจะน้อยกว่าและกิจกรรมผู้สูงอายุส่วนใหญ่เน้นความปลอดภัย เช่น รำไม้พลองการบริหารกายและจิตแบบชิกง และการฝึกไท้จี๋ เป็นต้น ซึ่งความหลากหลายของกิจกรรมเหล่านี้ขึ้นอยู่กับความสนใจและความต้องการของแต่ละบุคคล

ไ้จี้ ถือเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายเน้นการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย สัมพันธ์กับการหายใจเข้าออก ทำให้ผ่อนคลาย ไม่เกร็งส่วนใดส่วนหนึ่ง การถ่ายเทน้ำหนักตัวมีความต่อเนื่องเพื่อรักษา ไว้ซึ่งความสัมพันธ์ของท่าทางการเคลื่อนไหวและการทรงตัวที่ดี (สาตี สุภรณ์. 2551: 31) เช่นเดียวกัน รูปแบบของไ้จี้ถือเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่สามารถปฏิบัติได้ทุกเพศทุกวัย โดยมุ่งเน้นให้ทุกคนมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยมีความสนใจศึกษาเรื่องผลของการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนไ้จี้ สำหรับนักศึกษาวิทยาศาสตร์การกีฬา ระดับปริญญาตรี เพื่อให้ นักศึกษาเรียนรู้ขั้นตอน กระบวนการของการเรียนและการฝึกไ้จี้ได้อย่างถูกต้อง และเสริมสร้างสุขภาพให้กับตนเอง ครอบครัวรวมถึงนำไปถ่ายทอดและเผยแพร่ให้กับชุมชนและท้องถิ่นต่อไป

ปัญหาวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนไ้จี้ที่มีผลต่อสุขภาพของนักศึกษา
2. เพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาต่อการเรียนไ้จี้ที่มีผลต่อสุขภาพ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนไ้จี้สำหรับนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ระดับปริญญาตรี ที่มีผลต่อสุขภาพเรื่องความแข็งแรงของขา ความจุปอด และความอ่อนตัว
2. เพื่อศึกษาผลสัมฤทธิ์ของนักศึกษาก่อนและหลังการเรียนไ้จี้ที่มีผลต่อสุขภาพ
3. เพื่อศึกษาความพึงพอใจการเรียนไ้จี้ที่มีผลต่อสุขภาพของนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ระดับปริญญาตรี

สมมุติฐานของการวิจัย

การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนไ้จี้สำหรับนักศึกษาส่งผลดีต่อสุขภาพ เกิดผลสัมฤทธิ์และความพึงพอใจแก่ผู้เรียน

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **การเรียนการสอน** หมายถึง กระบวนการฝึกทักษะ การคิด การจัดการ การเผชิญสถานการณ์ เน้นความรู้สร้างสรรค์และการใฝ่รู้ รวมถึงประยุกต์องค์ความรู้ของการเรียนการสอนเพื่อแก้ไขปัญหาและพัฒนาให้เกิดประโยชน์กับสังคม (สุวิทย์ มูลคำ. 2551: 5)
2. **ไท้จี้** หมายถึง การฝึกการเคลื่อนไหว ฝึกการหายใจเพื่อให้จิตใจจดจ่อกับการหายใจเป็นการรวมจิตใจให้เป็นหนึ่งเดียวหรือจดจ่อกับการฝึก (สาตี สุภาภรณ์. 2551: 17)
3. **สุขภาพ** หมายถึง สภาวะความสมบูรณ์ของสภาพร่างกายและจิตใจ ที่เกิดจากการไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ รวมถึงภาวะจิตใจมีความสุข (วิชัย วนดุรงค์วรรณ. 2548: 197)

ขอบเขตของการวิจัย

1. **ขอบเขตด้านเนื้อหา / ตัวแปรที่ศึกษา ได้แก่**
 - 1.1 **ตัวแปรอิสระ (Independent Variable)** ได้แก่ การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนไท้จี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชา 4082214 โยคะเพื่อสุขภาพ ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต (วิทยาศาสตรจารย์การกีฬา) มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ พุทธศักราช 2551 กระทรวงศึกษาธิการ
 - 1.2 **ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ**
 - ก) การเปลี่ยนแปลงของสุขภาพ ได้แก่ ความแข็งแรงของขา ความจุปอด ความอ่อนตัว
 - ข) ผลสัมฤทธิ์และความพึงพอใจของการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนไท้จี้สำหรับนักศึกษาระดับปริญญาตรี
2. **ขอบเขตด้านประชากรที่ศึกษา**
ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า ได้แก่ นักศึกษาสาขาวิทยาศาสตรจารย์การกีฬาคณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ จำนวน 70 คน
3. **กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า**
 - 3.1 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษสาขาวิทยาศาสตรจารย์การกีฬา ชั้นปีที่ 3 คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ จำนวน 15 คน การเลือกกลุ่มตัวอย่างใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)
 - 3.2 การวิจัยครั้งนี้ใช้ระยะเวลาในกิจกรรมการเรียนการสอนไท้จี้ 16 สัปดาห์ เรียนวันพุธ เวลา 9.40 – 12.10 น. ครั้งละประมาณ 2.30 ชั่วโมง โดยฝึกทำไท้จี้ชุดต้นเดือน 20 ท่า
 - 3.3 ขอบเขตด้านระยะเวลาที่ศึกษา ตั้งแต่ 1 มกราคม 2553 – 30 กันยายน 2553

กรอบแนวความคิดของการวิจัย

การจัดกิจกรรมการเรียนการสอน ใ้
สำหรับนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
ระดับปริญญาตรี

ตัวแปรต้น ได้แก่ การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนใ้
ตัวแปรตาม คือ 1. การเปลี่ยนแปลงของสุขภาพ ได้แก่ ความแข็งแรงของขา
ความจุปอดและความอ่อนตัว
2. ผลสัมฤทธิ์และความพึงพอใจในการจัดกิจกรรมการเรียน
การสอนใ้

เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล

1. เครื่องมือทดสอบสมรรถภาพทางกาย
2. แบบสัมภาษณ์
3. การสังเกตแบบมีส่วนร่วม
4. แบบสอบถาม

อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำงานวิจัย

1. เครื่องมือทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่
 - 1.1. เครื่องวัดความแข็งแรงของขา (Leg Dynamometer)
 - 1.2. เครื่องวัดความจุปอด (Lung Capacity)
 - 1.3. เครื่องวัดความอ่อนตัว (Flexibility)
2. แบบสัมภาษณ์
3. การสังเกตแบบมีส่วนร่วม
4. แบบสอบถาม

ข้อตกลงเบื้องต้น

1. การศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยไม่สามารถควบคุมกลุ่มตัวอย่างในการทำกิจกรรมอื่นๆ ในช่วงระยะเวลาของการวิจัยได้
2. การจัดกิจกรรมการเรียนรู้ทักษะกีฬาหรือการออกกำลังกายมีหลายชนิด ได้แก่ ฟุตบอล วอลเลย์บอล บาสเกตบอล แอโรบิก และลีลาศ โดยที่มีอาจารย์ผู้สอนคนละชนิดกีฬา

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. นักศึกษาพัฒนาองค์ความรู้ และสร้างความเข้าใจกระบวนการเรียน ใ้ที่ และสามารถนำความรู้ไปเสริมสร้างสุขภาพของตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ
2. นักศึกษามีผลสัมฤทธิ์และความพึงพอใจภายหลังการเรียน ใ้ที่ และสามารถนำไปถ่ายทอดความรู้ให้ผู้ที่สนใจได้อย่างถูกต้อง
3. เป็นแนวทางในการส่งเสริมและสนับสนุนงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการดูแลรักษาสุขภาพให้กับชุมชนและสังคมต่อไป

หน่วยงานที่นำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

1. สถาบันการศึกษาระดับอุดมศึกษา
2. การกีฬาแห่งประเทศไทยประจำจังหวัด
3. สาธารณสุขจังหวัด
4. องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น
5. สถาบันที่ผลิตบุคลากรทางการกีฬา
6. หน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและกีฬา ชมรมต่าง ๆ

งบประมาณและระยะเวลาดำเนินการ

ที่	งาน/กิจกรรม	งบประมาณ	ระยะเวลา												
			ม.ค.	ก.พ.	มี.ค.	เม.ย.	พ.ค.	มิ.ย.	ก.ค.	ส.ค.	ก.ย.	ต.ค.			
1	วางแผนโครงการ	20,0000 -	←→												
2	รวบรวมเอกสาร														
3	สร้างเครื่องมือและ ตรวจสอบคุณภาพ ของเครื่องมือ					←→									
4	เก็บรวบรวมข้อมูล						←→								
5	จัดกระทำและ วิเคราะห์ข้อมูล								←→						
6	สรุปผลและอภิปราย ผลการวิจัย									←→					
7	เสนอรายงานการวิจัย ฉบับสมบูรณ์ต่อ สถาบันวิจัยและ พัฒนาฯ												←→		