

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา

สมรรถภาพทางกายเป็นส่วนสำคัญในการให้มนุษย์สามารถดำรงชีวิตอยู่ได้ โดยบุคคลที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะสามารถลดอัตราเสี่ยงในการเกิดโรคภัยต่างๆ เช่น โรคมะเร็ง โรคเบาหวาน โรคหัวใจได้ รวมถึงทำให้มีคุณภาพชีวิตในการใช้ชีวิตประจำวัน คุณภาพชีวิตในการทำงานได้ดีขึ้น สามารถทำกิจกรรมต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพ และปัจจุบันการฝึกสมรรถภาพทางกาย มีหลากหลายวิธี แต่ละวิธีสามารถนำไปปรับใช้กับชีวิตประจำวันได้ เช่นการฝึกตามหน้าที่ (Functional Training) ที่เป็นการฝึกในรูปแบบการเคลื่อนไหวที่หลากหลายในหนึ่งท่าสามารถเสริมสร้างความสามารถในการทำกิจวัตรประจำวัน และช่วยลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บให้น้อยลง (สมพัฒน์ จำรัสโรมรัน, 2553)

แต่ว่าการฝึกสมรรถภาพทางกายส่วนมากในปัจจุบันเป็นการฝึกที่มาจากต่างประเทศ โดยสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2554) ได้สำรวจแล้วว่าการออกกำลังกายที่นิยมที่สุดของคนไทยในปี 2554 คือการเล่นกีฬาปกติ จากการที่การออกกำลังกายหรือการเล่นแบบไทยไม่ได้รับความนิยม จึงทำให้การเล่นพื้นเมืองของไทยค่อยๆสูญหายไป ซึ่งการเล่นพื้นเมืองของไทยก็สามารถฝึกสมรรถภาพทางกายและนำมาประยุกต์ใช้ได้เหมือนกัน ดังนั้นในฐานะที่ผู้วิจัยได้ทำการสอนรายวิชาการออกกำลังกายเพื่อคุณภาพชีวิต เรื่องสมรรถภาพทางกาย จึงเห็นควรที่จะนำเสนอการฝึกสมรรถภาพทางกายแบบการเล่นพื้นเมืองไทยเข้ามาในบทเรียน ซึ่งจะเป็นการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมไทยไม่ให้สูญหายและเป็นทางเลือกหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพได้ด้วย

การเล่นพื้นเมืองไทย คือ การเล่นดั้งเดิมของเด็กและผู้ใหญ่ เพื่อความบันเทิงใจทั้งนี้เป็นการเล่นที่มีกติกาหรือไม่มีกติกา ประโยชน์การเล่นพื้นเมืองไทย นอกจากจะสนุกสนานและเป็นการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมไทยแล้ว ยังสามารถช่วยในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายได้ และสอดคล้องกับองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายทั้งทางสุขภาพและทางทักษะ เช่น วิ่งเปี้ยว ชีม้าสงเมือง เป็นการฝึกสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไวและความเร็ว การเล่นชักเย่อ เป็นการฝึกแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การเล่นลูกหิน ทอยกอง ซึ่งได้ฝึกการใช้ทักษะทางตาและมือในการเล็งกระยะเป็นการฝึกประสาทสัมพันธ์กับกล้ามเนื้อ เป็นต้น

จากการที่การเล่นพื้นเมืองไทยไม่ค่อยมีผู้นำมาใช้ในการฝึกสมรรถภาพทางกาย ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะทำการศึกษาถึงการฝึกสมรรถภาพทางกายแบบผสมผสานการเล่นพื้นเมือง

ไทยที่มีต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนรายวิชาการออกกำลังกายเพื่อคุณภาพชีวิต ด้วยการละเล่นพื้นเมืองไทยเป็นสมบัติของชาติที่ควรอนุรักษ์ไว้ สามารถนำมาฝึกสมรรถภาพทางกายเหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำการละเล่นพื้นเมืองไทยมาใช้ในการเรียนการสอนในรายวิชาการออกกำลังกายเพื่อคุณภาพชีวิต เรื่องสมรรถภาพทางกายว่าจะทำให้นักศึกษามีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้ดีขึ้นหรือไม่ รวมถึงนำการวิจัยละเล่นพื้นเมืองไทย เพื่อเป็นทางเลือกที่เหมาะสมในการนำไปสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย และเป็นแนวทางในการส่งเสริมสุขภาพทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกายในบุคคลอื่นต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาและพัฒนาการเรียนการสอนเรื่องสมรรถภาพทางกายในรายวิชาการออกกำลังกายเพื่อคุณภาพชีวิตโดยใช้การละเล่นพื้นเมืองไทยและแบบผสมผสานการละเล่นพื้นเมืองไทย
2. เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์เรื่องสมรรถภาพทางกายในรายวิชาการออกกำลังกายเพื่อคุณภาพชีวิต แบบทั่วไป แบบการละเล่นพื้นเมืองไทย และแบบผสมผสานการเล่นพื้นเมืองไทย

สมมุติฐานงานวิจัย

การเรียนการสอนสมรรถภาพทางกายแบบผสมผสานการเล่นพื้นเมืองไทยทำให้มีผลสัมฤทธิ์การเรียนเรื่องสมรรถภาพทางกายดีขึ้น

ขอบเขตการวิจัย

1. ขอบเขตด้านพื้นที่ ได้แก่ พื้นที่วิจัย ได้แก่ โรงยิมเนเซียม และสนามฟุตบอล มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
2. ขอบเขตด้านเวลา เวลา 10.30 – 16.00 น.
3. ขอบเขตด้านเนื้อหา ได้แก่ เรื่องสมรรถภาพทางกาย
4. ขอบเขตประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม

กลุ่มตัวอย่าง คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ที่เรียนวิชาการ

ออกกำลังกายเพื่อคุณภาพชีวิต ภาคเรียนที่ 1/2555

นิยามศัพท์เฉพาะ

สมรรถภาพทางกาย คือ ความสามารถของร่างกายที่ใช้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยไม่เกิดความเหนื่อย หรือเกิดน้อยและมีพลังงานเหลือในร่างกายที่จะประกอบกิจกรรมฉุกเฉินหรือนันทนาการได้

การเล่นพื้นเมืองไทย คือ การละเล่นของไทย หมายถึง การเล่นดั้งเดิมของเด็กและผู้ใหญ่ เพื่อความบันเทิงใจทั้งนี้เป็นการเล่นที่มีกติกาหรือไม่มีกติกา ไม่มีบทร้องประกอบหรือมีบทร้องประกอบให้จังหวะบางทีก็มีท่าเต้น ท่ารำประกอบ เพื่อให้งดงามและสนุกสนานยิ่งขึ้น ทั้งผู้เล่นและผู้ชมมีส่วนร่วมสนุก

ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน คือ คะแนนที่ได้จากแบบทดสอบหลังการเรียนการสอนรายวิชาการออกกำลังกายเพื่อคุณภาพชีวิต เรื่องสมรรถภาพทางกาย

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้วิธีการเรียนการสอนเรื่องสมรรถภาพทางกายโดยใช้การเล่นพื้นเมืองไทยเพื่อเป็นทางเลือกที่เหมาะสมของนักศึกษาวิชาการออกกำลังกายเพื่อคุณภาพชีวิต
2. เป็นทางเลือกในการนำการเล่นพื้นเมืองไทยมาเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในนักศึกษาที่เรียนรายวิชาการออกกำลังกายเพื่อคุณภาพชีวิต
3. เป็นการส่งเสริมสุขภาพโดยการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมไทยโดยใช้ภูมิปัญญาไทยทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกายในนักศึกษา