

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การให้การศึกษาเป็นการกระทำเพื่อพัฒนาคนให้มีคุณภาพ การศึกษาเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาคน เพราะการพัฒนาประเทศต้องอาศัยกำลังคนที่มีความรู้ความสามารถและความตั้งใจจริงมีประสบการณ์ความชำนาญ ทั้งนี้กำลังคนจะมีคุณภาพหรือไม่มีย่อมขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพของการศึกษา คนหนึ่งที่จะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี ดังนั้นการเคลื่อนไหวร่างกายหรือการออกกำลังกายเป็นความต้องการของร่างกายที่มีความจำเป็นและสำคัญอย่างหนึ่งในการที่จะช่วยรักษาสุขภาพและสมรรถภาพของร่างกายให้พร้อมที่จะมีชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบันได้อย่างดีและมีประสิทธิภาพอยู่เสมอ การที่จะมีสุขภาพและพละนาามัยที่ดีนั้นประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการ คือ อาหารและโภชนาการ การออกกำลังกายและสุขภาพจิต (กรมอนามัย, 2535)

การออกกำลังกายและการเล่นกีฬามีความสำคัญต่อมนุษย์นับตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย เพราะธรรมชาติของร่างกายจำเป็นต้องเคลื่อนไหวอยู่เสมอ เพื่อพัฒนาการทำงานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย อวย เกตุสิงห์ (2523) มีความเห็นเกี่ยวกับความต้องการทางพลศึกษาและการออกกำลังกายว่า "ความต้องการดังกล่าวมิได้จำกัดขอบเขตไว้เพียงช่วงระยะใดระยะหนึ่งของชีวิต จำต้องใช้กิจกรรมพลศึกษาตลอดชีวิต เพียงแต่ว่าการใช้กิจกรรมพลศึกษาเหล่านั้นแตกต่างกันไปตามช่วงของการพัฒนาการของร่างกาย" ในการเจริญเติบโตและพัฒนาการของร่างกายนี้จะขึ้นอยู่กับ "กฎของการใช้และไม่ใช้" (Law of use and disuse) และมุทธิกา ตระกูลวงศ์ (2532) กล่าวว่า พฤติกรรมและการปฏิบัติของคนในการส่งเสริมสุขภาพ (Health promotion) เพื่อให้ตนเองมีสุขภาพดีประการหนึ่งก็คือ การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งสอดคล้องกับชูลซ์ (Shultz, 1984 อ้างถึงใน วาสนา ปุริมณีวิวัฒน์, 2532) ที่กล่าวว่า พฤติกรรมหรือนิสัยส่วนตัวบุคคลที่ปฏิบัติมีส่วนส่งเสริมทำให้เกิดโรค เช่น การสูบบุหรี่ การดื่มแอลกอฮอล์ การขาดการออกกำลังกาย จากทฤษฎีพฤติกรรมของบลูม (Bloom, 1975 อ้างถึงใน วรณวรรณ ฝาโคตร, 2537) ที่ว่า พฤติกรรมประกอบไปด้วย พฤติกรรมด้านความรู้ (Cognitive domain) พฤติกรรมด้าน

เจตคติ (Affective domain) พฤติกรรมด้านการปฏิบัติ (Psychomotor domain) นั้น ซึ่งนักพฤติกรรมศาสตร์ส่วนมากมีความเชื่อว่า ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ มีความสัมพันธ์กัน สุชาติ โสมประยูร (2525) กล่าวว่า พฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ทั้งสามอย่างนี้มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด แต่ละอย่างมักจะไม่เกิดขึ้นโดยอิสระ มักจะเกิดขึ้นรวม ๆ กัน และพึ่งพาอาศัยกัน การสร้างพฤติกรรมอย่างหนึ่ง จะช่วยเป็นช่องทางสร้างเสริมพฤติกรรมอย่างอื่น ๆ ด้วยเสมอ การพัฒนาพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นการพัฒนาพฤติกรรมอย่างอื่น ๆ ไปด้วยโดยทางอ้อม ดังนั้นจึงเห็นได้ว่า พฤติกรรมที่บั่นทอนสุขภาพของคนเราที่สำคัญอย่างหนึ่ง ก็คือ การขาดการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่พำนักตนเอง

ในปัจจุบันนี้การดำรงชีวิตได้เปลี่ยนแปลงไปตามความเจริญทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีได้อำนวยความสะดวกต่อชีวิตประจำวันอย่างกว้างขวางทำให้ร่างกายขาดการออกกำลังกายจะส่งผลกระทบต่อสุขภาพของคน การขาดการออกกำลังกายจะทำให้มีร่างกายที่อ่อนแอ และเป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่าง ๆ เพราะการออกกำลังกายในขนาดที่เหมาะสม เช่น อายุ 5-8 ปี ร่างกายต้องการการออกกำลังกาย เช่น การวิ่ง การกระโดด และเป็นป่าอย่างน้อยวันละ 4 ชั่วโมง อายุ 15-17 ปี วัยรุ่นอยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ร่างกายต้องการการออกกำลังกายกลางแจ้ง วันละ 1.30 ชั่วโมง เป็นต้น (กรมพลศึกษา, 2538) ผลดีของการออกกำลังกายสม่ำเสมอมีลักษณะค่อนข้างถาวร แต่มิใช่ถาวรตลอดกาลตราบเท่าที่การออกกำลังกายกระทำอยู่โดยสม่ำเสมอผลเหล่านั้นก็ยังอยู่ เมื่อใดการออกกำลังกายขาดตอนไปสภาพเสื่อมก็เกิดขึ้น ยิ่งขาดการออกกำลังกายนานเข้า ความเสื่อมก็ย่อมมีมากขึ้น ในที่สุดทุก ๆ อย่างก็กลับสู่สภาพของคนธรรมดา หรือสภาพก่อนที่จะเริ่มออกกำลังกาย (อวย เกตุสิงห์, 2523) การออกกำลังกายและการเล่นกีฬามีความสำคัญต่อสุขภาพของบุคคลในการจะดำรงชีวิตเป็นอย่างยิ่ง คุณค่าของการออกกำลังกายทางสรีรวิทยา (Physiological values) นั้น การออกกำลังกายจะช่วยให้การปรับปรุงระบบการไหลเวียนโลหิตช่วยให้การสูดซัดโลหิตในแต่ละครั้งมีปริมาณมากขึ้น แต่มีอัตราการเต้นของหัวใจลดลง ในคนปกติอัตราการเต้นของหัวใจประมาณ 70-80 ครั้งต่อนาที แต่เมื่อมีการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอแล้ว อัตราการเต้นของหัวใจลดลงต่ำกว่า 60 ครั้งต่อนาที ในระบบการหายใจผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะหายใจช้าและลึกกว่าผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย อดวัยระในการย่อยอาหารและการกำจัดของเสียออกจากร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อต่อมีสมรรถภาพดีขึ้น (จรววยพร ธรณินทร์, 2525) ส่วนคุณค่าทางจิตวิทยา (Psychological values) การออกกำลังกายจะช่วยลดความเครียดของประสาท

(Blundell, 1964 อ้างถึงใน พุทธิพิทยกุล, 2535) นอกจากนั้น คุณค่าทางสังคม (Sociological values) มนุษย์มีสัญชาตญาณในการที่จะอยู่ร่วมกันทางสังคม ซึ่งจะรวมไปถึงความพึงพอใจในการเล่นกีฬา ร่วมกันสร้างเสริมความมีน้ำใจนักกีฬา และสร้างมิตรภาพให้เกิดขึ้น (Seaton, 1959 อ้างถึงใน พุทธิพิทยกุล, 2535) ดังนั้นการพลศึกษาจึงเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งในการดำรงชีวิตเป็นที่ยอมรับของนักการศึกษาโดยทั่วไปว่าการพลศึกษาถือว่าเป็นกระบวนการการศึกษาอย่างหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนได้มีการเจริญงอกงามและมีพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยอาศัยกิจกรรมพลศึกษาที่ได้เลือกเฟ้นแล้วเป็นสื่อกลางของการเรียนรู้

เมื่อพิจารณาการจัดการศึกษาของประเทศ จะพบว่าแบ่งออกเป็น 4 ระดับ คือ ระดับก่อนประถมศึกษา ระดับประถมศึกษา ระดับมัธยมศึกษา และระดับอุดมศึกษา การศึกษาในแต่ละระดับนี้จะสร้างคุณภาพของคนได้มากขึ้นตามลำดับและถือว่าการศึกษาระดับมัธยมศึกษาเป็นการศึกษาขั้นแรกที่จะทำให้คนมีความสามารถในการรับใช้สังคมและการดำรงชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพซึ่งกรมสามัญศึกษาเป็นหน่วยงานที่รับภาระการศึกษาของประชาชนวัยเรียนระดับนี้ค่อนข้างมาก ซึ่งการจัดและส่งเสริมกีฬาขั้นพื้นฐานในช่วงเวลาที่ผ่านมาได้จัดให้กับกลุ่มเป้าหมาย 2 กลุ่ม คือ กลุ่มเด็ก เยาวชน ในระบบโรงเรียน และกลุ่มเยาวชนนอกระบบโรงเรียน กลุ่มเด็กและเยาวชนในระบบโรงเรียนได้จัดให้มีการสอนพลศึกษาในระดับก่อนวัยเรียน จนถึงระดับอุดมศึกษา การดำเนินงานพัฒนาการกีฬาขั้นพื้นฐานที่ผ่านมาในภาพรวมประสบความสำเร็จในระดับหนึ่ง และได้พบว่ามีปัญหา อุปสรรคหลายประการที่ต้องปรับปรุงแก้ไข ได้แก่ หลักสูตรระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา ลัดส่วนเวลาเรียน เนื้อหาวิชาที่จะพัฒนาทักษะด้านกีฬา ดนตรี ศิลปะ เป็นวิชาที่มีส่วนสำคัญต่อการพัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม มีเวลาเรียนน้อยเกินไป ขาดครูพลศึกษาที่ชำนาญในการเรียนการสอนพลศึกษาในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา นักเรียนส่วนใหญ่มีค่านิยมมุ่งเน้นการเรียนวิชาการ ยิ่งนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นผู้ที่กำลังเรียนก่อนที่จะไปสอบเอนทรานซ์หรือสอบเข้าสถาบันการศึกษาอื่น ๆ ในระดับอุดมศึกษา ไม่สนใจพลศึกษาเท่าที่ควร ในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย(ม.4-5-6)โดยใช้หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลายพุทธศักราช 2524 (ฉบับปรับปรุง 2533) จึงได้ปรับโครงสร้างและหลักสูตรให้มีความยืดหยุ่นสามารถนำไปใช้ในพื้นที่ต่าง ๆ ตามนโยบายและเป้าหมายของการพัฒนา ส่งเสริมการเรียนที่เน้นกระบวนการเพื่อให้ผู้เรียนได้ลงมือปฏิบัติจริงอันจะนำไปสู่จุดหมายที่มุ่งเน้นให้ผู้เรียนพัฒนาคุณภาพชีวิตมีความรู้ มีคุณธรรมและมีทักษะเฉพาะด้านตามศักยภาพอย่างพอเพียงที่จะเห็นช่อง

ทางในการประกอบอาชีพในอนาคตและสามารถทำประโยชน์ให้กับสังคมตามความรู้ความสามารถและบทบาทหน้าที่ของตนเองด้วยแนวทางและวิธีการใหม่ ๆ (กระทรวงศึกษาธิการ 2535 : คำนำ อ้างถึงใน วิวรรณ ศันสนีย์เมธา, 2538)

ในแผนการศึกษาแห่งชาติพุทธศักราช 2535 ซึ่งใช้ในปัจจุบันนี้ได้กำหนดความมุ่งหมายของการจัดการศึกษาเพื่อเน้นการพัฒนาบุคคลไว้ 4 ด้าน คือ ด้านสติปัญญา จิตใจ ร่างกาย และสังคม ซึ่งในด้านร่างกายนั้นได้กำหนดเป้าหมายไว้อย่างชัดเจนว่า “บุคคลที่ได้รับการศึกษาพึงมีร่างกายที่เจริญเติบโตเหมาะสมกับวัย รู้จักดูแลรักษาสุขภาพ อนามัย ของร่างกาย ทั้งของตนเองและสมาชิกในครอบครัว และสามารถพัฒนาสมรรถภาพของร่างกาย ให้เหมาะสมกับการงานและอาชีพ” (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช ,2535) จะเห็นได้ว่าความมุ่งหมายของแผนการศึกษาแห่งชาติเกี่ยวกับการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาทางด้านร่างกายนั้นก็คือความสำคัญของการจัดหลักสูตรการเรียนวิชาพลานามัยในโรงเรียนนั่นเอง

จากการที่กรมวิชาการได้ปรับปรุงหลักสูตรขึ้นมาใหม่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงหลายส่วนโดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงในส่วนของการเรียนการสอนโดยการสอนวิชาพลศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มีหลักการที่มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษาและกีฬา และฝึกทักษะการบริหารร่างกาย การเคลื่อนไหวพื้นฐานและการเล่นกีฬาตามลำดับขั้นตอน โดยเน้นพัฒนาการตามศักยภาพของแต่ละบุคคลเพื่อให้มีความเข้าใจแนวทางมีการเสริมสร้างสมรรถภาพของตนเองมีคุณธรรมเห็นคุณค่าของกิจกรรมพลศึกษาและกีฬาแล้วนำไปประยุกต์ให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม

รัฐได้มองเห็นความสำคัญในการพัฒนาประเทศจึงเร่งพัฒนานักเรียน เยาวชน และนักศึกษาได้รับการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพ โดยใช้การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อให้เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา จิตใจ สังคมและจริยธรรม โดยกำหนดให้มีแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2540-2544)ขึ้น ซึ่งองค์ประกอบของแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ประกอบด้วย 6 แผนหลัก ดังนี้

1.แผนพัฒนากีฬาขั้นพื้นฐาน

มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬาสามารถเล่นกีฬาได้ และดูกีฬาเป็น มีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬา มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง มี

คุณธรรม มีวินัย และมีน้ำใจนักกีฬา เสริมสร้างความสามารถส่วนบุคคล และการทำงานเป็นหมู่คณะ และสามารถนำคุณลักษณะดังกล่าวไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

2. แผนพัฒนาการกีฬาเพื่อมวลชน

มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ทุกอาชีพ และบุคคลกลุ่มพิเศษออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ บุคลิกภาพ นันทนาการ เสริมสร้างควมสามัคคี ช่วยป้องกันและแก้ไขปัญหายาของสังคม

3. แผนพัฒนาการกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

มีวัตถุประสงค์เพื่อให้ผู้เล่นกีฬาได้มีโอกาสทดสอบและพัฒนาความสามารถทักษะและจริยธรรม เพื่อมุ่งสู่ความเป็นเลิศโดยสร้างพื้นฐานและปรับปรุงมาตรฐานของนักกีฬา ผู้ฝึกสอน ผู้ตัดสิน สถานที่ และอุปกรณ์การแข่งขัน ทั้งระดับท้องถิ่น ระดับชาติ และนานาชาติ ส่งเสริมให้มีการจัดตั้งชมรม สโมสร สมาคมอย่างแพร่หลาย รวมทั้งจัดให้มีกองทุน สวัสดิการ สำหรับบุคลากรด้านกีฬา

4. แผนพัฒนาการกีฬาเพื่อการอาชีพ

มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนากีฬาสากลที่มีศักยภาพหรือกีฬาไทยบางชนิด ซึ่งเป็นมรดกทางวัฒนธรรมที่สำคัญให้เป็นกีฬาอาชีพได้อย่างมีมาตรฐาน โดยการพัฒนากุศลกรและดำเนินการด้านกฎหมาย ระเบียบ ข้อบังคับ ที่เกี่ยวข้องและจำเป็นกับการประกอบอาชีพกีฬา จูงใจให้องค์กรเอกชนร่วมส่งเสริมกิจการกีฬาเพื่อการอาชีพ

5. แผนพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา

มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาและนำความรู้ด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬาอาทิ วิชาการด้านสรีรวิทยาการออกกำลังกาย โภชนาการกับการกีฬา จิตวิทยากับการกีฬา ชีวกลศาสตร์การกีฬา เวชศาสตร์การกีฬาและวิศวกรรมและเทคโนโลยีทางการกีฬา มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาขีดความสามารถของผู้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา บุคลากรทางการกีฬา เครื่องมือ อุปกรณ์ และสถานที่สำหรับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

6. แผนพัฒนาการบริหารการกีฬา

มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาการบริหารการกีฬาของประเทศให้มีความเป็นเอกภาพและมีประสิทธิภาพโดยให้องค์กรที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชนในส่วนกลางส่วนภูมิภาค และส่วนท้องถิ่น มีส่วนร่วมในการพัฒนาการบริหารการกีฬา

สำหรับแผนพัฒนาการกีฬาขั้นพื้นฐานนั้นมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของเยาวชน โดยปลูกฝังให้เด็กและเยาวชนเห็นความสำคัญ และยอมรับว่าการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ซึ่งจะสามารถพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพที่ดี มีคุณธรรม มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รวมทั้งนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การดำเนินงานพัฒนาการกีฬาขั้นพื้นฐาน มีเป้าหมายสำคัญดังนี้

1. เด็ก และเยาวชนออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ ร้อยละ 60
2. มีครูพลศึกษาในโรงเรียนระดับประถมศึกษาเพิ่มขึ้นอย่างน้อยร้อยละ 10 ต่อปี รวมทั้งครูที่สอนพลศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษาสามารถสอนพลศึกษาขั้นพื้นฐานได้
3. ครูที่สอนพลศึกษาและกีฬาทุกคนได้รับการพัฒนาความรู้อย่างต่อเนื่องอย่างน้อยในทุก ๆ 2 ปี
4. มีผู้ฝึกสอนกีฬาขั้นพื้นฐานที่มีคุณภาพอย่างน้อยตำบลละ 1 คน
5. มีอาสาสมัครเป็นผู้นำด้านการกีฬาขั้นพื้นฐานในระดับตำบลกระจายอยู่อย่างน้อยหมู่บ้านละ 1 คน
6. มีศูนย์กีฬาครบทุกตำบลมีการจัดกิจกรรมกีฬาอย่างสม่ำเสมอและต่อเนื่อง รวมทั้งจัดให้มีศูนย์กีฬาหมู่บ้านเพิ่มขึ้น
7. หลักสูตรพลศึกษา ตั้งแต่ระดับประถมศึกษาถึงระดับอุดมศึกษาได้รับการปรับปรุงและพัฒนาอย่างต่อเนื่อง
8. สถานศึกษา มีสถานที่เล่นกีฬาที่ได้มาตรฐานมากขึ้น

การดำเนินงานพัฒนาการกีฬาขั้นพื้นฐาน มีแนวทางดังนี้

1. พัฒนากีฬาขั้นพื้นฐานในระบบโรงเรียน โดย
 - 1.1 จัดกิจกรรมและเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาและความรู้เกี่ยวกับวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬาที่ถูกต้องเหมาะสมแก่เด็กและเยาวชนผ่านสื่อประเภทต่าง ๆ อย่างกว้างขวาง โดยให้กรมพลศึกษาและหน่วยงานทางการศึกษาประสานงานและร่วมมือกับสื่อมวลชนและภาคเอกชนอย่างจริงจังและต่อเนื่องในการผลิตรายการเผยแพร่การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาขั้นพื้นฐานอย่างต่อเนื่อง

1.2 จัดให้เด็กและเยาวชนออกกำลังกายและเล่นกีฬาพื้นฐานอย่างต่อเนื่อง โดยให้สถานศึกษาจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาทั้งในและนอกเวลาเรียนรวมทั้งจัดกิจกรรมการแข่งขันกีฬาภายในและระหว่างสถาบันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.3 พัฒนาและปรับปรุงหลักสูตรพลศึกษาตั้งแต่ระดับปฐมวัยถึงระดับอุดมศึกษาอย่างต่อเนื่องโดยกระทรวงศึกษาธิการและหน่วยงานทางการศึกษาปรับโครงสร้างเนื้อหาสาระของหลักสูตรด้วยการเพิ่มเวลาการฝึกปฏิบัติ โดยเน้นการใช้กีฬาพัฒนาความมีจริยธรรม ความมีระเบียบวินัย มีน้ำใจนักกีฬา เคารพกฎกติกา เพื่ออยู่ร่วมกันในสังคมประชาธิปไตยได้อย่างมีความสุข นำความรู้ด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬามาใช้ ในการเรียนการสอน การจัดกิจกรรมเสริมในวิชาพลศึกษา เพื่อให้มีการพัฒนาสุขภาพกาย และใจ ตลอดจนอารมณ์ และสังคมที่เหมาะสมกับวัย

1.4 หน่วยงานที่รับผิดชอบจัดให้มีครูพลศึกษาในโรงเรียนระดับประถมศึกษาเพิ่มขึ้นอย่างน้อยร้อยละ10ต่อปีและให้กรมพลศึกษาร่วมกับสถาบันฝึกหัดครูพัฒนาครูที่สอนพลศึกษาให้มีความรู้ด้านการสอนพลศึกษาและการกีฬาอย่างมีประสิทธิภาพ

1.5 พัฒนาคู่มือสอนพลศึกษาและผู้สอนกีฬาขั้นพื้นฐานให้ได้รับการพัฒนาตลอดระยะเวลาที่ปฏิบัติหน้าที่อย่างน้อยทุก ๆ 2 ปี โดยให้สถาบันฝึกหัดครู กรมพลศึกษาและการกีฬาแห่งประเทศไทยเป็นศูนย์กลางการพัฒนา และอบรม

1.6 ส่งเสริมให้มีการจัดสร้างศูนย์กีฬาและสนามกีฬาในสถานศึกษาทุกระดับ เพื่อให้บริการสถานที่ อุปกรณ์ และผู้ฝึกสอนแก่เด็กและเยาวชน ทั้งในสถาบัน และชุมชน รวมทั้งส่งเสริมให้มีการผลิตหรือประดิษฐ์อุปกรณ์กีฬาราคาถูก โดยใช้วัสดุท้องถิ่นและปรับปรุงให้เหมาะสมขนาดร่างกายของนักเรียน นิสิต นักศึกษาทุกระดับ

1.7 สถานศึกษาส่งเสริมการจัดชมรมหรือชุมนุมกีฬา เพื่อให้นักเรียน นิสิต นักศึกษารวมตัวกันเล่นกีฬาในยามว่างเพื่อให้เกิดเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาและนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน รวมทั้งสนับสนุนให้ผู้นำ ผู้บริหาร ครู และผู้ปกครอง เป็นผู้นำและเป็นแบบอย่างในเรื่องการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

1.8 สนับสนุนให้สถานศึกษา หน่วยงานที่เกี่ยวข้องและภาคเอกชน จัดโครงการพัฒนาเด็กและเยาวชนเพื่อเตรียมนักกีฬาสำหรับการแข่งขันในระดับจังหวัด ภาค ประเทศ และนานาชาติ

2. พัฒนากีฬาขั้นพื้นฐานนอกระบบโรงเรียน โดย

2.1 ส่งเสริมให้องค์กรภาครัฐและเอกชนมีส่วนร่วมในการประชาสัมพันธ์และเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาและความรู้เกี่ยวกับวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี การกีฬาที่ถูกต้อง โดยใช้สื่อต่าง ๆ ทุกรูปแบบ และให้ผู้นำท้องถิ่น หรือองค์กรท้องถิ่นประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนเล่นกีฬาอย่างกว้างขวางรวมทั้งสนับสนุนให้หน่วยงานที่จัดการศึกษาออกโรงเรียน หรือพัฒนาเยาวชนนอกโรงเรียน จัดทำเอกสาร หนังสือ และสื่อต่าง ๆ ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาแก่เยาวชนนอกโรงเรียน

2.2 สนับสนุนให้ภาครัฐ และภาคเอกชนทั้งในส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค และส่วนท้องถิ่น เข้ามาร่วมจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของชุมชนรวมทั้งจัดกิจกรรมการแข่งขันกีฬาภายในชุมชน และระหว่างชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.3 ให้การกีฬาแห่งประเทศไทยและกรมพลศึกษาเป็นศูนย์กลางการอบรมและพัฒนาผู้สอนกีฬาขั้นพื้นฐาน และอาสาสมัครผู้นำด้านกีฬาขั้นพื้นฐานในระดับหมู่บ้านและตำบล

2.4 สนับสนุนให้หน่วยงานภาครัฐ และเอกชนสร้างศูนย์กีฬาตำบลทุกตำบล และให้มีศูนย์กีฬาหมู่บ้านเพิ่มขึ้น รวมทั้งการสนับสนุนสื่อ และอุปกรณ์กีฬาให้กับท้องถิ่นอย่างเพียงพอเพื่อให้มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ

2.5 ส่งเสริมให้องค์กรระดับจังหวัด อำเภอ เทศบาล องค์การบริหารส่วนตำบล และภาคเอกชนมีส่วนร่วมในการส่งเสริมกีฬาของเด็กและเยาวชนอย่างต่อเนื่องจัดให้มีชมรมกีฬาหรือสโมสรกีฬาในท้องถิ่น สนับสนุนให้องค์กรท้องถิ่นเป็นแกนนำในการพัฒนาการกีฬาของชุมชนรวมทั้งส่งเสริมให้มีการจัดกิจกรรมชมรมหรือชุมนุมกีฬาของชุมชนในท้องถิ่นเพื่อให้เด็กและเยาวชนนอกโรงเรียนรวมตัวกันเล่นกีฬาในเวลาว่าง การกีฬาแห่งประเทศไทย ประสานงานกับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการส่งเสริมให้มีการผลิตหรือประกอบอุปกรณ์การกีฬาราคาถูกภายในประเทศ รวมทั้งให้มีการลดภาษีอุปกรณ์กีฬาในกรณีที่นำเข้ามาจากต่างประเทศที่ผลิตไม่ได้ในประเทศ สนับสนุนให้กระทรวงมหาดไทย องค์กรท้องถิ่น และภาคเอกชน จัดโครงการพัฒนาเด็กและเยาวชนเพื่อเตรียมนักกีฬาสำหรับการแข่งขันในระดับจังหวัด ภาค ประเทศและนานาชาติ

การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอาจจำแนกได้ดังนี้

1. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ เช่น การเดิน การวิ่ง และการเล่นกายบริหารโดยทั่วไป การบริหารกายแบบแอโรบิคแดนซ์ เป็นต้น

2. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อส่งเสริมบุคลิกภาพ และปรับปรุงทรวดทรงสัดส่วน หรือให้เกิดผลแก่ส่วนใดของร่างกายโดยเฉพาะ เช่น การฝึกบริหารกาย การยกน้ำหนัก ฯลฯ

3. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เพื่อความรื่นเริงตามประเพณีและวัฒนธรรม เป็นการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เป็นเอกลักษณ์ของชาติและเป็นการละเล่นซึ่งสร้างความเพลิดเพลินสนุกสนานที่แสดงออกทางด้านประเพณีและวัฒนธรรมโดยสอดแทรกอยู่ในการประกอบอาชีพต่าง ๆ

จากการสำรวจการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย เล่นกีฬา และดูกีฬาของประชากรในประเทศไทย พ.ศ.2538 พบว่า ประชากรที่มีอายุอยู่ในวัยเรียนทั้งระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา และอุดมศึกษาไม่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายถึงร้อยละ 53.3 แสดงให้เห็นว่าการเรียนการสอนพลศึกษาในระบบโรงเรียนยังไม่เกิดประสิทธิภาพเท่าที่ควรซึ่งสะท้อนให้เห็นภาพรวมว่านักเรียนนักศึกษาขาดทักษะความรู้เจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไม่สามารถนำประสบการณ์ไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ นอกจากนี้ความต้องการในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของคนในวัยรุ่นที่อยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย อายุ 15-17 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายกลางแจ้ง วันละ 1.30 ชั่วโมง (กรมพลศึกษา, 2538) นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายเป็นชั้นสุดท้ายที่กำลังศึกษาอยู่ในกรุงเทพมหานคร ซึ่งถือว่าเป็นศูนย์รวมความเจริญก้าวหน้าทุกสาขารวมทั้งด้านการศึกษา มีแหล่งวิทยาการและสถาบันการศึกษาชั้นสูงทุกสาขา ซึ่งภายใต้สภาพแวดล้อมที่แออัดคับแคบและมลภาวะต่างๆ รวมทั้งความไม่ปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน นักเรียนที่จะประสบความสำเร็จได้จำเป็นจะต้องมีความสามารถในการปรับตัว มีความกระตือรือร้น ดังนั้นการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาจึงมีบทบาทต่อชีวิตประจำวันมากขึ้น เพราะการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตซึ่งจะพัฒนาคุณภาพชีวิตของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายให้มีร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพที่ดีมีคุณธรรมมีน้ำใจนักกีฬารวมทั้งนำไปใช้ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพก่อนที่จะก้าวไปสู่วัยผู้ใหญ่ที่มีคุณภาพเพื่อที่จะช่วยพัฒนาประเทศต่อไปในอนาคต

จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายและการเล่นกีฬามีความสำคัญต่อเยาวชนที่อยู่ในวัยเรียนอย่างมาก ดังจะเห็นได้จากแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (2540-2544) ได้มุ่งเน้นที่จะพัฒนาเยาวชนในวัยเรียนให้ก้าวไปสู่การมีคุณภาพชีวิตที่ดี จากที่กล่าวมานี้ก็เป็นเหตุผลหนึ่งที่ทำให้ผู้วิจัยในฐานะที่ศึกษาทางด้านพลศึกษามีความสนใจที่จะศึกษาการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในกรุงเทพมหานคร เพื่อจะได้ทราบพฤติกรรมของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย หลังจากที่นักเรียนได้ผ่านการเรียนวิชาพลศึกษามาแล้ว 12 ปี ว่านักเรียนได้นำสิ่งที่ได้เรียนไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ตรงตามวัตถุประสงค์หรือไม่ เพื่อที่จะได้เป็นแนวทางในการปรับปรุงแก้ไขการจัดกิจกรรมพลศึกษาให้บรรลุเป้าหมายของหลักสูตรต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความรู้ ทักษะและการปฏิบัติในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเปรียบเทียบความรู้ ทักษะและการปฏิบัติในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ระหว่างเพศชายและเพศหญิง ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งศึกษาการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ปีการศึกษา 2540 ในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร จำนวน 24 แห่ง
2. การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งศึกษาการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในด้านต่าง ๆ ดังนี้
 - 2.1 ด้านความรู้
 - 2.2 ด้านทัศนคติ
 - 2.3 ด้านการปฏิบัติ
3. การศึกษาความรู้ ทักษะและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในครั้งนี้ ใช้แบบสอบถามที่ได้ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น

ข้อตกลงเบื้องต้นในการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้ศึกษาเฉพาะความรู้ ทักษะและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร

2. ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามรู้ ทักษะคิดและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานครถือว่าเป็นข้อมูลที่ตอบตามความเป็นจริงปราศจากอคติและเชื่อถือได้

3. นักเรียนดังกล่าวเป็นตัวแทนของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษากรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2540

คำจำกัดความของการวิจัย

การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ หรือมีกฎกติกา การแข่งขันง่าย ๆ เช่น เดิน วิ่ง การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน เป็นต้น

การเล่นกีฬา หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม เพื่อการแข่งขัน โดยจะเคร่งครัดต่อกฎเกณฑ์กติกาของการแข่งขันหรือไม่เคร่งครัดก็ได้ เช่น การเล่นฟุตบอล วอลเลย์บอล บาสเกตบอล กรีฑา ตะกร้อ แบดมินตัน ว่ายน้ำ เป็นต้น

การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา หมายถึง การกระทำและการแสดงออกของบุคคลเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา อย่างมีความรู้ดี มีทัศนคติที่ดีและมีการปฏิบัติที่ถูกต้อง

ความรู้ หมายถึง ประสบการณ์ที่บุคคลได้รับและความสามารถในการแสดงผลออกมาในลักษณะของความจำ ความเข้าใจ ความสามารถในการเปรียบเทียบตีความ ให้ความหมายหรือประเมินค่าเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

ทัศนคติ หมายถึง ท่าที ความรู้สึก ความเชื่อหรือความคิดเห็นของบุคคลที่มีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ทั้งในทางสนับสนุนและต่อต้าน

การปฏิบัติ หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกมาเป็นการกระทำในลักษณะการกระทำเป็นประจำ กระทำบางครั้ง หรือไม่เคยกระทำ อันเป็นผลมาจากความรู้ ความเข้าใจ และทัศนคติของบุคคลที่มีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย หมายถึง นักเรียนเพศชายและเพศหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 ของโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ในปีการศึกษา 2540

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. ทำให้ทราบถึงการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านความรู้ ทัศนคติและการปฏิบัติของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร
3. เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้บริหารโรงเรียนและครูในโรงเรียนแต่ละแห่งวางแผนพัฒนาส่งเสริมให้นักเรียนเป็นผู้นำที่ดีในด้านการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของชุมชน
4. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้า หรือวิจัยในเรื่องที่เกี่ยวข้อง กับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาในหน่วยงานหรือสถาบันการศึกษาอื่น ๆ ต่อไป