

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พลศึกษามีความสำคัญในการช่วยให้ผู้เรียนมีการพัฒนาด้านบุคลิกภาพ โดยใช้ความสนุกสนานที่มาจากการเคลื่อนไหวเป็นองค์ประกอบที่สำคัญ (Hassandra, Goudas, & Chroni, 2003) สอดคล้องกับนักการศึกษาหลายท่านที่กล่าวว่า พลศึกษาเป็นกระบวนการศึกษาที่สนับสนุนให้ผู้เรียนมีการเจริญงอกงาม และมีพัฒนาการหลายด้านพร้อม ๆ กัน การมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาจะช่วยรักษาสุขภาพและสมรรถภาพทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมให้ดียิ่งขึ้น โดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายเป็นสื่อในการเรียนรู้ (จิรกรณ์ ศิริประเสริฐ, 2543; วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548) ซึ่ง Pangrazi (2001) ได้สรุปวัตถุประสงค์ของโปรแกรมพลศึกษา คือ เพื่อฝึกฝนให้ผู้เรียนเกิดทักษะที่จำเป็น ที่ได้รับจากความเพลิดเพลินและประโยชน์จากกิจกรรมทางกาย ในขณะที่ใช้ชีวิตอยู่ในสถานศึกษา นอกจากนี้โปรแกรมพลศึกษายังช่วยให้ผู้เรียนเกิดสมาธิเมื่อเข้าร่วมกิจกรรม (Bailey et al., 2009) ในปัจจุบันได้มีการกำหนดจุดมุ่งหมายหรือเป้าหมายของการสอนพลศึกษาและการเล่นกีฬาในทุกระดับมีความกว้างและครอบคลุมพัฒนาการของผู้เรียนมากขึ้น โดย Bailey and Kirk (2009) กล่าวว่าพลศึกษามีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาผู้เรียน 5 ด้าน ประกอบด้วย ด้านร่างกายโดยสนับสนุนให้ผู้เรียนเกิดทักษะพื้นฐานในการเคลื่อนไหว เพื่อนำไปสู่การมีสุขภาพแข็งแรง ด้านวิถีชีวิตโดยช่วยให้ผู้เรียนมีความกระตือรือร้นจากการมีส่วนร่วมกิจกรรมทางกายซึ่งจะเป็นประสบการณ์ที่ส่งผลไปสู่การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายเมื่อเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต ด้านจิตใจโดยช่วยลดความเครียดและความวิตกกังวล รวมถึงภาวะซึมเศร้าที่เกิดขึ้น ทำให้ผู้เรียนมีสุขภาพจิตที่ดี ด้านสังคมโดยช่วยสร้างลักษณะนิสัยที่ดีให้แก่ผู้เรียนในการอยู่ร่วมกันด้วยเหตุผลและการร่วมมือในการทำงานเป็นทีม ด้านความคิด โดยช่วยเพิ่มความสามารถของสมองให้ดีขึ้นเพื่อให้เกิดผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

กิจกรรมทางกายเป็นสิ่งสำคัญที่มีส่วนเชื่อมโยงกับคุณภาพของพลศึกษา (Masurier & Corbin, 2006) และระดับของกิจกรรมทางกายในการสอนพลศึกษายังมีผลต่อความสำเร็จทางการเรียนในโรงเรียน (Coe et al., 2006) จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลของพลศึกษาที่มีต่อประสิทธิภาพการเรียนในห้องเรียนโดย Sallis et al. (1999) พบว่าการเพิ่มเวลาเรียนพลศึกษาจากช่วงเวลากลางคืนเป็นสามเท่าในกลุ่มทดลอง เพื่อเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการศึกษากับนักเรียน ที่สอนตามปกติ พบว่านักเรียนที่เพิ่มเวลาเรียนพลศึกษามีผลคะแนนทดสอบที่สูงกว่านักเรียนในกลุ่มที่เรียน

ตามปกติ เนื่องจากผลของกิจกรรมทางกายจะช่วยเพิ่มความตั้งใจรวมถึงระเบียบวินัยให้ผู้เรียนมากขึ้น และจากการศึกษาที่ใกล้เคียงกันของ Ahamed et al. (2007) ยังพบว่าผลของการเพิ่มเวลาการทำกิจกรรมทางกายนอกเหนือการเรียนพลศึกษาที่ใช้เวลาตามปกติ กับนักเรียนในเขต British Columbia ประเทศแคนาดา เพื่อใช้ประกอบการกำหนดกิจกรรมทางกายภายในชั้นเรียน ไม่มีผลเสียต่อความสามารถทางวิชาการ กล่าวคือนักเรียนกลุ่มทดลองมีคะแนนการทดสอบวิชาคณิตศาสตร์ วิทยาศาสตร์ และการอ่านไม่แตกต่างจากนักเรียนกลุ่มควบคุมที่ไม่ได้เพิ่มเวลา

นอกจากนี้ กิจกรรมทางกายยังสามารถช่วยป้องกันโรคได้อีกทางหนึ่ง จากการศึกษาพบว่ากิจกรรมทางกายมีผลต่อโรคเรื้อรัง โดยช่วยลดความเสี่ยงทางด้านสุขภาพ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคอ้วน โรคมะเร็งลำไส้ โรคเบาหวาน โรคกระดูกพรุน และโรคความดันโลหิตสูง โดยเฉพาะกลุ่มที่เข้าร่วมกิจกรรมทางกายจะลดความเสี่ยงของการเป็นโรคมะเร็ง และโรคเกี่ยวกับหัวใจ และหลอดเลือดได้มากกว่ากลุ่มที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรม (Blair et al., 1992; Hu et al., 2005) การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางกายตามปกติด้วยความหนักปานกลาง คือ อย่างน้อย 30 นาทีต่อวัน สัปดาห์ละ 5 วัน หรือทำกิจกรรมทางกายในระดับหนักมาก 20 นาทีต่อวัน สัปดาห์ละ 3 วัน ช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง โดยเฉพาะผู้ที่อยู่ในวัยหนุ่มสาวควรพยายามออกกำลังกายให้ได้วันละหนึ่งชั่วโมง นอกจากนี้กิจกรรมทางกายยังช่วยลดอัตราการป่วยและอัตราการตายจากโรคเรื้อรัง ด้วยการช่วยให้หัวใจแข็งแรง ทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตทำงานได้ดี (U.S. Department of Health and Human Services, 1996) ส่วนผู้ป่วยที่เป็นโรคมะเร็งในช่วงของการรักษาด้วยเคมีบำบัด เมื่อใช้กิจกรรมทางกายมาช่วยในการฟื้นฟูสภาพความอ่อนเพลีย ปรากฏว่าผู้ป่วยที่เข้าร่วมกิจกรรมทางกายจะฟื้นตัวได้เร็วและมีสมรรถภาพทางกายเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มของผู้ป่วยที่รักษาดำเนินปกติ (Dimeo et al., 1999)

นอกเหนือจากการลดความเสี่ยงของการเป็นโรคมะเร็ง และโรคเกี่ยวกับหัวใจ และหลอดเลือดแล้ว กิจกรรมทางกายยังมีผลต่อการป้องกันโรคข้อต่ออักเสบ โดยจากการศึกษาของ Williams (2008) พบว่าการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายควบคู่กับการควบคุมน้ำหนักจะช่วยลดการเสี่ยงต่อการเป็นโรคข้อต่ออักเสบ ซึ่งในปัจจุบันถือว่าเป็นโรคที่ก่อให้เกิดปัญหากับผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย และมีพฤติกรรมชอบนั่งเป็นเวลานาน ๆ โดยในเรื่องนี้ U.S. Department of Health and Human Services (1996) ได้สรุปรายงานผลกระทบที่เกิดขึ้น และกล่าวถึงประโยชน์ของกิจกรรมทางกายว่ามีความสำคัญในการช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจ และโครงสร้างของข้อต่อเกิดความแข็งแรง รวมถึงการทำงานของข้อต่อมีความสัมพันธ์กันดีมากขึ้น ซึ่งเชื่อมโยงกับการศึกษาเกี่ยวกับกิจกรรมทางกายในผู้สูงอายุของ Rydwick, Frandén and Akner (2007) ที่พบว่า ผลของการฝึกทางกายในคนชราอายุมากกว่า 65 ปี ที่กล้ามเนื้ออ่อนแอด้วยการเดินช้า ๆ และใช้กิจกรรมทางกายในระดับที่เบา จะทำให้

กล้ามเนื้อเกิดความแข็งแรง รวมถึงยังช่วยเพิ่มความสามารถทางการทรงตัวและการเคลื่อนไหวให้ดีขึ้น

กิจกรรมทางกายนอกจากจะเป็นประโยชน์กับสุขภาพทางกายแล้ว จากการศึกษที่ผ่านมา ยังพบว่ามีผลในทางที่ดีกับสุขภาพจิต โดยช่วยลดอัตราการป่วยจากผู้ที่มีความผิดปกติทางจิตใจ (Netz et al., 2005) การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายหรือโปรแกรมการออกกำลังกายช่วยรักษาอาการวิตกกังวลและภาวะซึมเศร้า รวมถึงช่วยปรับปรุงสภาพจิตใจให้ดีขึ้น (Fox, 1999) สอดคล้องกับ Mutrie (2001) ที่สรุปว่ากิจกรรมทางกายมีผลกับการลดความเสี่ยงต่อภาวะซึมเศร้า โดยมีงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายที่แสดงให้เห็นว่า กิจกรรมทางกายแบบแอโรบิคช่วยรักษาอาการซึมเศร้า และช่วยลดความวิตกกังวล และการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายในระยะยาวช่วยลดความวิตกกังวลตามสถานการณ์ (State Anxiety) และความวิตกกังวลตามลักษณะนิสัย (Trait Anxiety) ลงได้ทั้งสองลักษณะ (North, McCullagh, & Tran, 1990; Petruzzello et al., 1991)

ในส่วนที่เกี่ยวกับการรับรู้ตนเอง (Self-perception) Fox (2000) พบว่ากิจกรรมทางกายมีผลต่อความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน (Self-efficacy) และความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง (Self-esteem) ในกลุ่มของผู้ที่อยู่ในวัยเยาว์ และจากการศึกษาในลักษณะใกล้เคียงกันยังพบว่าผลที่เกิดจากความสำเร็จในกิจกรรมทางกายช่วยสร้างความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านให้ค่อย ๆ เกิดขึ้น และความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านยังเป็นสิ่งสำคัญในการกำหนดความมุ่งมั่นในการเข้าร่วมกิจกรรม รวมถึงยังมีผลต่อความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง (McAuley & Blissmer, 2000) และจากการศึกษาที่ผ่านมาของ Franzoi (1986) พบว่าการเกิดความรู้สึกที่ดีต่อตนเองมีส่วนเชื่อมโยงกับความรู้สึกที่ดีต่อร่างกาย (body-esteem) นอกจากนี้การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายยังส่งผลที่ดีขึ้นให้เห็นว่าความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน ในการออกกำลังกายหรือการรับรู้ที่เกิดขึ้นจากการฝึกมีส่วนช่วยเพิ่มการตอบสนองทางด้านจิตใจ ในทางบวก (Jerome et al., 2002; Marquez et al., 2002) ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นความสัมพันธ์ระหว่างการออกกำลังกาย ความเชื่อมั่นเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง หากพิจารณาถึงองค์ประกอบย่อยที่เกี่ยวกับกิจกรรมทางกาย พบว่ากิจกรรมทางกายจะมีความสัมพันธ์กับความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง (Furnham, Tilman, & Sleeman, 1994; Gehrman et al., 2006) ส่วนความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้านจะมีอิทธิพลต่อองค์ประกอบย่อยของความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง และจากงานวิจัยที่เทียบเคียงกันยังพบว่าผลของการออกกำลังกายมีส่วนเชื่อมโยงกับลักษณะภายนอกที่ปรากฏทางกาย โดยมีผลทางบวกต่อความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน (Baldwin & Courneya, 1997; Edward et al., 1986) และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกาย (Williams & Cash, 2001)

นอกจากนี้ระดับของกิจกรรมทางกายยังเป็นตัวแปรสำคัญที่มีผลต่อความสามารถ ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง รวมถึงมีส่วนสัมพันธ์กับแรงจูงใจ (Kalogiannis, 2006) กิจกรรมทางกายมีผลต่อแรงจูงใจในการเล่นกีฬา และการออกกำลังกาย (Marcus, Edward, & John, 2005) รวมถึงความแตกต่างของกิจกรรมทางกายยังให้ผลของการเกิด แรงจูงใจที่แตกต่างกัน โดยจากการศึกษาที่ผ่านมา Frederick and Ryan (1993) พบว่า กิจกรรมกีฬา จะให้แรงจูงใจภายในที่เกิดจากความสนุกสนาน และความท้าทาย ส่วนกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อความแข็งแรงจะสร้างแรงจูงใจภายนอกที่เกี่ยวกับสิ่งที่ปรากฏทางกายหรือรูปร่างที่เหมาะสม น่าดู นอกจากนี้ลักษณะการเกิดของแรงจูงใจภายใน และแรงจูงใจภายนอกสามารถทำนายแรงจูงใจ จากการตัดสินใจด้วยตนเองในเรื่องที่กำหนดเฉพาะด้าน ซึ่งอาจมีผลช่วยสนับสนุนให้เกิดพฤติกรรม โดยรวมที่มีองค์ประกอบเชื่อมโยงโดยตรงกับความสนุกสนาน และความสนุกสนานจะมี ความสัมพันธ์กับความสามารถในการเรียนพลศึกษา (Cox, Smith, & Williams, 2007; Deci & Ryan, 1985) ส่วนการให้อิสระกับผู้เรียนในการเลือกกิจกรรมส่งผลให้เกิดแรงจูงใจเพิ่มขึ้น (Ward, 2005) และเหตุผลดังกล่าวได้มีผู้นำมาใช้ศึกษาถึงผลของการเกิดแรงจูงใจในลักษณะต่าง ๆ หากเป็นไปในทางที่ดีจะมีผลลัพธ์คือความสนุกสนาน โดยเฉพาะในทางพลศึกษาความสนุกสนาน ของกิจกรรมทางกายมีส่วนที่สัมพันธ์กับการเพิ่มแรงจูงใจของผู้เรียน (Cox et al., 2007)

ในปัจจุบันความสนใจเรียนพลศึกษาเริ่มมีแนวโน้มเปลี่ยนไปในลักษณะที่ผู้เรียน เริ่มให้ความสำคัญน้อยลง ถึงแม้คนส่วนใหญ่จะรู้ถึงประโยชน์ของกิจกรรมทางกายที่อยู่ใน กิจกรรมพลศึกษาว่าจะช่วยพัฒนาความแข็งแรงให้กับเด็กจนถึงการเตรียมกิจกรรมที่เหมาะสมกับ ชีวิตหลังการศึกษา (Grunbaum et al., 2004) ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยในประเทศอังกฤษ (Van Nerssch, Trew, & Turner, 1997) และในประเทศกรีซ (Papaioannou, 1997) ที่สรุปตรงกันว่า ความสนใจและการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางพลศึกษาของนักเรียนเริ่มมีแนวโน้มลดลง ซึ่งปัญหาดังกล่าวต่อมาได้เป็นประเด็นสำคัญในการนำเสนอรายงานของ U. S. Department of Health and Human Service (2000) ถึงสาเหตุที่ทำให้ความสนใจและการมีส่วนร่วมในการเรียนพลศึกษาใน สถาบันการศึกษาต่าง ๆ เริ่มมีแนวโน้มลดลง เนื่องจากการเรียนการสอนไม่มีการพัฒนาและใช้ วิธีการสอนที่เหมือนเดิมมาตลอด 50 ปี จึงทำให้ผู้เรียนเกิดความเบื่อหน่าย การศึกษาในประเทศไทย ก็คล้ายกันโดยเฉพาะในเรื่องรูปแบบการสอน สุภาพร แพนสง (2551) ชี้ให้เห็นว่าปัญหาในการจัด กิจกรรมการเรียนการสอน เนื่องมาจากผู้สอนส่วนใหญ่ใช้กระบวนการเรียนการสอนแบบเดิมคือ เน้นการอธิบายให้นักเรียนฟัง ทำให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมค่อนข้างน้อย โดยเมื่อพิจารณา ถึงสาเหตุที่อาจส่งผลต่อการเรียนพลศึกษาจะพบว่าการดำเนินการสอนวิชาพลศึกษาในชั้นยังไม่ได้ ผลดีเท่าที่ควร เนื่องจากครูผู้สอนพลศึกษาบางส่วนยังขาดความรู้และความเข้าใจ ในการจัดกิจกรรม

พลศึกษาในโรงเรียน ทำให้ผู้เรียนเกิดความเบื่อและขาดความสนใจ (วาสนา มั่งคั่ง, 2527; ธวัชชัย สุหรั่ง, 2535) ซึ่งเหตุผลดังกล่าวสอดคล้องกับความคิดเห็นของ ทรงศักดิ์ นุ้ยสินธุ์ (2551) ที่ว่า ในปัจจุบัน นิสิตและนักศึกษาให้ความสนใจเรียนพลศึกษาน้อยลง เนื่องจากเกิดความเบื่อหน่าย ในกิจกรรม โดยเฉพาะการจัดกิจกรรมพลศึกษาในมหาวิทยาลัยจะมีกิจกรรมเหมือนกับการเรียน การสอนในระดับมัธยมศึกษา

ปัญหาการขาดความสนใจในการเรียนพลศึกษาของนักเรียน นิสิต นักศึกษาในประเทศไทย มีลักษณะเช่นเดียวกับประเทศในตะวันตก เพราะมีรูปแบบและวิธีการคล้ายกัน เนื่องจากนักวิชาการ พลศึกษาในประเทศไทยใช้แนวทางปฏิบัติในการเรียนการสอนและการจัดทำหลักสูตร เช่นเดียวกับ ประเทศตะวันตก (ทรงศักดิ์ นุ้ยสินธุ์, 2551) หากพิจารณาแล้วจะพบว่าปัญหาทางด้านพลศึกษาใน ประเทศไทยเกิดขึ้นมานานแล้ว (ศึกษานิเทศก์ กรมพลศึกษา, 2529) โดยเฉพาะเรื่องของความสนใจ ในการเรียนที่ลดลง และจากการศึกษาพบว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษามีส่วนเชื่อมโยงกับ แรงจูงใจ (Hassandra, Goudas, & Chrom, 2003) ซึ่งสอดคล้องกับ Bycura and Darst (2001) ที่สรุปว่าการขาดแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมมาจากความเบื่อหน่าย เนื่องจากขาดความสนุกสนาน ดังนั้น Bycura and Darst (2001) จึงเสนอแนะว่าผู้สอนพลศึกษาจะต้องพัฒนาแนวทางใหม่เพื่อที่จะ กระตุ้นผู้เรียนให้มีส่วนร่วมในชั้นเรียน โดยควรมีการสอนด้วยกิจกรรมที่หลากหลายอาจช่วยให้ ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรม และเกิดความสนุกสนานเพิ่มขึ้น (Griffin & Maina, 2002)

การเพิ่มแรงจูงใจในการจัดกิจกรรมถือเป็นเรื่องที่สำคัญ โดย Wilson et al. (2006) พบว่า ความหลากหลายของกิจกรรมมีผลต่อการเพิ่มแรงจูงใจช่วยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมไม่เบื่อ และ การแยกกลุ่มทำกิจกรรมเป็นกลุ่มย่อยทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดความกระตือรือร้น จากงานวิจัยที่ผ่านมา พบว่าความหลากหลายกิจกรรมทางกายได้มีการนำมาใช้กับผู้ป่วยในการรักษาและฟื้นฟูสุขภาพ (Science Daily, 2005) โดยในการศึกษาได้ให้ผู้ป่วยปฏิบัติกิจกรรมหลายกิจกรรมช่วงสั้น ๆ ในเวลาที่กำหนด ซึ่งผลที่เกิดขึ้นทำให้ผู้ป่วยเกิดความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน รู้สึกถึงความรู้สึก ที่ดีต่อตนเอง และแรงจูงใจในการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น (Hyland, Soderqren, & Singh, 1999; Michael & Smith, 2005; John Hopkins Medicine, 2005) ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการสอนพลศึกษา พบว่าการเพิ่มทางเลือกให้กับนักเรียน โดยมีกิจกรรมมากกว่าหนึ่งกิจกรรมในการเรียนพลศึกษา ก็มีผลทำให้ผู้เรียนเกิดความตื่นตัวและเกิดความสนใจ ไม่รู้สึกเบื่อหน่าย ตลอดจนทำให้แรงจูงใจ ของผู้เรียนเพิ่มขึ้นเช่นกัน (Darst, Pangrazi, & Stillwell, 1995; Pangrazi, 2001; Ward, 2005) แต่การศึกษาผลของความหลากหลายกิจกรรมทางกายที่นำกิจกรรมที่มีองค์ประกอบด้าน สมรรถภาพทางกายคือ ความแข็งแรง ความทนทาน และความอ่อนตัว ซึ่งเป็นพื้นฐานทางพลศึกษา

มาสอดคล้องต่อจากกิจกรรมทางพลศึกษาในช่วงโมเรียนยังไม่ปรากฏ และหากพิจารณาแล้วพบว่ากิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงและความทนทาน เช่น กิจกรรมแอโรบิกแดนซ์ (Aerobic Dance) และการฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight Training) มีส่วนสร้างแรงจูงใจภายนอกที่เกี่ยวกับสิ่งที่ปรากฏทางกาย (Frederick & Ryan, 1993) โดยมีงานวิจัยที่มาสสนับสนุนพบว่ากิจกรรมแอโรบิกแดนซ์ และการฝึกด้วยน้ำหนัก เป็นกิจกรรมทางกายที่นิยมอย่างมากในระดับวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยที่ทำให้ผู้เรียนเกิดความกระตือรือร้นและร่างกายแข็งแรง ผลของการเข้าร่วมกิจกรรมทำให้เกิดการรับรู้ตนเอง เกิดความพึงพอใจทางร่างกาย และองค์รวมของคุณลักษณะทางบุคลิกภาพ เช่น ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน ความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง (Ewart et al., 1986; Furnham, Tilman, & Sleeman, 1994; Burgess, Grogan, & Burwitz, 2006; Quin, Redding, & Frazier, 2007; Pelclova et al., 2008) นอกจากนี้ยังพบว่า การนำกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) มาใช้หลังจากการเรียนพลศึกษาช่วยให้ผู้เรียนลดอาการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ รวมถึงยังช่วยเพิ่มความสามารถทางกายและเพิ่มแรงจูงใจให้กับผู้เรียนได้ (Thacker et al., 2004; Faigenbaum & McFarland, 2007) โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อจะช่วยเพิ่มความสามารถของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ตลอดจนช่วยเพิ่มการรับรู้ตนเองให้กับผู้ปฏิบัติในขณะที่เคลื่อนไหว (Ali, 2009)

ดังนั้นการศึกษาค้นคว้าความหลากหลายกิจกรรมทางกายในการสอนพลศึกษาโดยการนำกิจกรรมที่มีองค์ประกอบด้านสมรรถภาพทางกายคือ ความแข็งแรง ความทนทาน และความอ่อนตัว ซึ่งเป็นพื้นฐานทางพลศึกษามาแทรกต่อจากกิจกรรมพลศึกษาเพื่อเพิ่มแรงจูงใจตามสถานการณ์ ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายจึงเป็นเรื่องสำคัญและเกิดประโยชน์ โดยที่ผ่านมามีงานวิจัยเกี่ยวกับผลของกิจกรรมหลากหลายในการสอนพลศึกษาที่มีต่อแรงจูงใจตามสถานการณ์ ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายยังมีอยู่ไม่มากนัก แม้ในต่างประเทศ ส่วนงานวิจัยในประเทศที่เกี่ยวกับผลของกิจกรรมที่หลากหลายกับแรงจูงใจตามสถานการณ์ ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายทางพลศึกษายังไม่มี ทำให้ขาดข้อมูลที่จะพัฒนาการเรียนการสอนพลศึกษา จึงทำให้การศึกษถึงผลของความหลากหลายของกิจกรรม ที่มีต่อแรงจูงใจตามสถานการณ์ ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายของผู้เรียนกิจกรรมพลศึกษาว่าจะมีความสัมพันธ์และผลที่เกิดขึ้นในลักษณะใดเป็นสิ่งสำคัญ ผลจากการวิจัยจะทำให้ได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ที่เกี่ยวข้องต่อการเรียนการสอนพลศึกษาเพื่อนำผลที่ได้ไปใช้ปรับปรุง และพัฒนาการจัดการเรียนการสอนโดยใช้ความหลากหลายของกิจกรรมทางกายที่สนับสนุนความสนใจจากความสนุกสนาน ความท้าทาย และการสร้างสมรรถภาพทางกายให้กับผู้เรียนพลศึกษา เพื่อสร้างแรงจูงใจทั้งภายในและภายนอก ตลอดจน

ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน รวมถึงเกิดความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเองจากกิจกรรมทางกาย
ที่จะมีผลทำให้ผู้เรียนเกิดเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬาต่อไป

คำถามการวิจัย

การแทรกกิจกรรมทางกาย (แอโรบิคแดนซ์ร่วมกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และการฝึก
ด้วยน้ำหนักร่วมกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ) มีผลต่อการเพิ่มแรงงูใจตามสถานการณ์ ความเชื่อมั่น
ตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเองของผู้เรียนพลศึกษาหรือไม่

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการแทรกกิจกรรมทางกาย (แอโรบิคแดนซ์ร่วมกับการยืดเหยียด
กล้ามเนื้อ และการฝึกด้วยน้ำหนักร่วมกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ) ที่มีต่อแรงงูใจตามสถานการณ์
2. เพื่อศึกษาผลของการแทรกกิจกรรมทางกาย (แอโรบิคแดนซ์ร่วมกับการยืดเหยียด
กล้ามเนื้อ และการฝึกด้วยน้ำหนักร่วมกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ) ที่มีต่อความเชื่อมั่นตนเอง
เฉพาะด้าน
3. เพื่อศึกษาผลของการแทรกกิจกรรมทางกาย (แอโรบิคแดนซ์ร่วมกับการยืดเหยียด
กล้ามเนื้อ และการฝึกด้วยน้ำหนักร่วมกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ) ที่มีต่อความรู้สึกที่ดีต่อร่างกาย
ตนเอง

สมมติฐานของการวิจัย

1. นิสิตกลุ่มทดลองที่ได้รับการแทรกกิจกรรมทางกาย (แอโรบิคแดนซ์ร่วมกับการยืด
เหยียดกล้ามเนื้อ และการฝึกด้วยน้ำหนักร่วมกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ) มีแรงงูใจตามสถานการณ์
สูงกว่ากลุ่มควบคุม
2. นิสิตกลุ่มทดลองที่ได้รับการแทรกกิจกรรมทางกาย (แอโรบิคแดนซ์ร่วมกับการยืด
เหยียดกล้ามเนื้อ และการฝึกด้วยน้ำหนักร่วมกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ) มีความเชื่อมั่นตนเอง
เฉพาะด้านสูงกว่ากลุ่มควบคุม
3. นิสิตกลุ่มทดลองที่ได้รับการแทรกกิจกรรมทางกาย (แอโรบิคแดนซ์ร่วมกับการยืด
เหยียดกล้ามเนื้อ และการฝึกด้วยน้ำหนักร่วมกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ) มีความรู้สึกที่ดีต่อร่างกาย
ตนเองสูงกว่ากลุ่มควบคุม

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างคือ นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่ยังไม่เคยลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษามาก่อน และลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษา (วิชาพลศึกษา) ในภาคต้น ปีการศึกษา 2553 โดยแบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 2 หมู่ และกลุ่มทดลอง 2 หมู่ ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ ประกอบด้วย ตัวแปรอิสระ คือ กิจกรรมทางกาย (แอโรบิกแดนซ์ การฝึกด้วยน้ำหนัก การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ) ตัวแปรตาม คือ แรงงูใจตามสถานการณ์ ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเอง

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

1. ผลการวิจัยสามารถใช้เป็นข้อมูลในการพัฒนาการจัดกิจกรรมสอนพลศึกษาที่สามารถเพิ่มแรงงูใจ ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเองของผู้เรียนพลศึกษา
2. ผลการวิจัยสามารถใช้เป็นแนวทางในการกำหนดรูปแบบกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมต่อการนำมาใช้ร่วมกับกิจกรรมพลศึกษาที่สามารถช่วยเพิ่มแรงงูใจ ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน และความรู้สึกที่ดีต่อร่างกายตนเองของผู้เรียนพลศึกษา
3. ผลการวิจัยสามารถใช้เป็นแนวทางในการกำหนดนโยบายเกี่ยวกับการจัดรูปแบบการทำกิจกรรมพลศึกษาของประเทศ

นิยามศัพท์

กิจกรรมทางกาย หมายถึง การออกกำลังกายที่นำมาสอดแทรกให้นิสิตปฏิบัติในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาแบ่งออกเป็น 3 กิจกรรมคือ

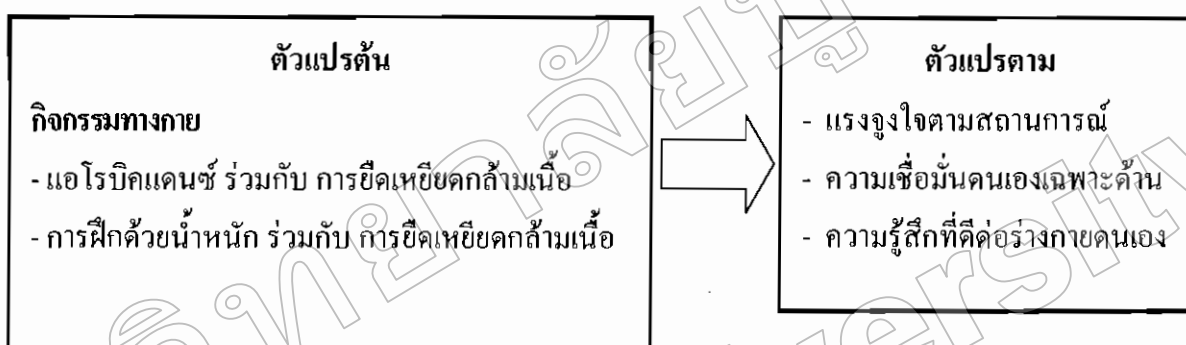
- กิจกรรมแอโรบิกแดนซ์ (Aerobic Dance) หมายถึง การออกกำลังกายที่นำเอาการบริหารร่างกายในท่าต่าง ๆ มาผสมผสานกับทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นร่วมกับเสียงเพลง
- การฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight Training) หมายถึง การออกกำลังกายเพื่อให้เกิดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยอาศัยน้ำหนักจากอุปกรณ์ เป็นแรงต้านการทำงานของกล้ามเนื้อส่วนที่ต้องการให้เกิดความแข็งแรง
- การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) หมายถึง การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความสามารถในการควบคุมกล้ามเนื้อ โดยอาศัยการยืดกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อ

แรงงูใจตามสถานการณ์ หมายถึง แรงงูใจที่เป็นประสบการณ์ของบุคคลเมื่อมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่กำหนดในช่วงระยะเวลาที่ผ่านมาไม่นาน (Vallerand, 1997 cited in Barna, 2009)

ความเชื่อมั่นตนเองเฉพาะด้าน หมายถึง ความรู้สึกเชื่อมั่นของบุคคลว่ามีความสามารถ
ในการที่จะแสดงพฤติกรรมเฉพาะด้านในสถานการณ์ที่หลากหลายได้ (Bandura, 1997)

ความรู้สึที่ดีต่อร่างกายตนเอง หมายถึง การรับรู้ของบุคคลที่มีต่อรูปร่างที่น่าดู
ความแข็งแรงของร่างกาย และสิ่งที่เกี่ยวข้องกับสภาพทางกาย (Franzoi & Herzog, 1984)

กรอบแนวคิดในการวิจัย



ภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย