



บทที่ 1

บทนำ

## ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปแล้วว่าการออกกำลังกายนั้น ถือเป็นความต้องการของร่างกายที่มีความจำเป็นอย่างยิ่งในการที่จะช่วยรักษาไว้ซึ่งสมรรถภาพและสุขภาพให้พร้อมที่จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างเป็นปกติสุข ทั้งนี้เนื่องจากการออกกำลังกายที่เหมาะสมและเพียงพอแก่ความต้องการของร่างกายเป็นประจำ จะช่วยกระตุ้นระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ระบบกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบประสาท ระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย และระบบอื่น ๆ ให้มีสมรรถภาพและมีความสามารถในการทำงานได้ดีขึ้น หากร่างกายกำลังอยู่ในวัยของการเจริญเติบโตก็จะช่วยให้ระบบต่างๆ ของร่างกายมีการเจริญเติบโตได้อย่างเต็มที่ด้วย การออกกำลังกายเป็นประจำและสม่ำเสมอตามขนาดและความต้องการของร่างกายในแต่ละวัยนี้จะช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ สามารถประกอบกิจกรรมและการงานต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2527)

การออกกำลังกายนั้นเป็นแรงกดดันอย่างหนึ่งที่รบกวนความสมดุลย์ของสิ่งแวดล้อมภายในร่างกายให้เปลี่ยนไป ถ้าเราออกกำลังกายอยู่เสมอ ก็จะทำให้ร่างกายต้องปรับโครงสร้างและการทำงานของร่างกาย เพื่อให้สามารถรับงาน และความกดดันนั้น ๆ ได้ (Rarick G. Lawrence อ้างถึงใน อนันต์ อัทธู, 2527) ผลของการออกกำลังกายที่เหมาะสม จะทำให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงและมีประสิทธิภาพในการทำงานมากยิ่งขึ้น ได้แก่

1. ระบบกล้ามเนื้อ จะทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง เหนียว และหนาขึ้น สะสมอาหารไว้ได้มากขึ้น ทนทานต่อการเหน็ดเหนื่อยมากขึ้น และมีการทำงานประสานกับกล้ามเนื้ออื่นได้ดี

2. ระบบประสาท จะทำให้การสั่งงานของระบบประสาทมีความสัมพันธ์กันดีกับการทำงานของกล้ามเนื้อ เกิดการประสานงานและทักษะเพิ่มมากยิ่งขึ้น

3. ระบบหายใจ จะทำให้ปอดมีความจุมาก สามารถรับออกซิเจนเพื่อนำไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้เป็นอย่างดี

4. ระบบไหลเวียนโลหิต จะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจหนา โตและแข็งแรง สามารถสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ครั้งละมาก ๆ (อนันต์ อัดชู, ปีเดียวกัน)

เนื่องจากในปัจจุบันนี้ความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมีบทบาทต่อชีวิตประจำวันของคนเป็นอย่างมาก เครื่องจักรและเครื่องทุ่นแรง ทำให้การใช้กำลังภายในชีวิตประจำวันลดน้อยลง อวัยวะต่าง ๆ เช่น กล้ามเนื้อ หัวใจ ปอด หลอดเลือด จึงไม่ได้รับการกระตุ้นจากการใช้กำลังกายอย่างเพียงพอ เป็นเหตุให้เกิดการเสื่อมโทรมทั้งในด้านรูปร่างและสมรรถภาพการทำงาน เมื่อประกอบกับเหตุส่งเสริมให้เกิดการเสื่อมโทรมอื่น ๆ เช่น การกินอาหารที่ไม่เหมาะสม การใช้สมองใช้ความคิดหนักมากบ่อย ๆ การขาดการพักผ่อนที่พอเพียง การดื่มสุรา สูบบุหรี่และสภาพแวดล้อมที่เป็นพิษด้วย ยิ่งทำให้การเสื่อมโทรมของอวัยวะต่าง ๆ เป็นไปอย่างมาก การออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็น เพราะนอกจากจะช่วยป้องกันการเสื่อมโทรมดังกล่าวแล้ว ยังสามารถแก้ไขความเสื่อมโทรมที่เกิดขึ้นแล้วได้ด้วย (ตำราฯ กิจกคส., 2530)

การออกกำลังกายนั้นสามารถทำได้หลายวิธี กิจกรรมการออกกำลังกายที่สำคัญและได้รับความนิยมมากที่สุดอย่างหนึ่งก็คือการเล่นกีฬา ประชาชนในภูมิภาคต่าง ๆ ทั่วโลกต่างนิยมออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬากันทั่วไปจนกีฬาได้เข้ามามีบทบาทสำคัญในการพัฒนาคุณภาพชีวิตและสังคมในปัจจุบันเป็นอย่างมาก

ความสำคัญของการกีฬาและการออกกำลังกายต่อสังคมโลกนั้นเห็นได้ชัดเจนจากผลการประชุมสามัญสมัยที่ 20 ขององค์การศึกษาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ ณ กรุงปารีส ประเทศฝรั่งเศส เมื่อวันที่ 21 พฤศจิกายน 2521 ได้ประกาศนโยบายในการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬาลำหรับทุกคนขึ้น โดยมีสาระสำคัญดังนี้ (จรววยพร ธรรมินทร์, 2534)

สหประชาชาติได้รับรองเรื่องศักดิ์ศรีและคุณค่าของแต่ละบุคคล ตามหลักสิทธิมนุษยชนขั้นพื้นฐานเพื่อพัฒนาสังคมและคุณภาพชีวิต

โดยนัยแห่งปฏินญาสากลว่าด้วยสิทธิมนุษยชน มนุษย์ทุกคนมีสิทธิเสรีภาพเท่าเทียมกัน โดยไม่แบ่งแยกเพศ พันธุ์ ผิว ภาษา ศาสนา สิทธิ การเมือง สังคม ชูานะ ชชาติกำเนิด ตลอดจนปัจจัยอื่น ๆ

บุคคลมีอิสระในการพัฒนาร่างกาย สติปัญญาและจริยธรรมตามสิทธิของตน รวมทั้งโอกาสในการเรียนและเล่นกีฬาได้ตามความแตกต่างของแต่ละบุคคล

เมื่อบุคคลได้รับการพัฒนาในด้านร่างกาย สติปัญญาและจริยธรรมให้มีคุณภาพเป็นเลิศ ย่อมช่วยพัฒนาประเทศเป็นผลพลอยได้ในที่สุด

การออกกำลังกายและกีฬาช่วยปลูกฝังค่านิยมเบื้องต้นเพื่อพัฒนาไปสู่ความเป็นบุคคลที่สมบูรณ์แบบ

กีฬาช่วยให้เกิดความเข้าใจดี สร้างความสามัคคี ปรารถนาภาพ ความนับถือและศักดิ์ศรีบุคคล

ประเทศมหาอำนาจและประเทศกำลังพัฒนาจะต้องร่วมกันลดความแตกแยกที่มีอยู่ โดยใช้การกีฬาเป็นสื่อประสานความเข้าใจ

กีฬาจะช่วยให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง และพัฒนาบุคคลให้สมบูรณ์ได้ดุษสภาพดีที่สุดในแต่ละประเทศพึงพยายามส่งเสริมให้บุคคลได้รับสิทธิทางการกีฬา

องค์กรของรัฐและภาคเอกชนพึงรับผิดชอบต่อการกีฬา เพื่อเสริมสร้างมิตรภาพและสันติ

จากการที่สหประชาชาติได้ประกาศกฎบัตรในการส่งเสริมการออกกำลังกาย และการกีฬา เพื่อสุขภาพสำหรับทุกคนนี้ ทำให้ประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกตื่นตัวและได้พยายามดำเนินงานส่งเสริมการกีฬากันอย่างจริงจังจนกีฬาได้เข้ามามีบทบาทอย่างกว้างขวางในสังคมปัจจุบัน ดังที่ ชัชชัย โกมารทัต (2532) ได้กล่าวถึงบทบาทอันสำคัญของกีฬาที่มีต่อสังคมไว้ว่า

"ในปัจจุบัน กีฬา ได้เป็นที่นิยมแพร่หลาย กระจาย แทรกซึม เป็นปรากฏการณ์ที่เด่นชัดและสำคัญยิ่งในทุกส่วนทุกระดับของสังคม หยั่งรากลึก เกี้ยวโยง ผูกพัน และมีอิทธิพลต่อพื้นฐานการดำรงชีวิตของสังคมมนุษย์ในด้านต่างๆ เช่น การศึกษา เศรษฐกิจ ศิลปะ การเมือง กฎหมาย สื่อมวลชน การต่างประเทศ และอื่น ๆ ขอบข่ายของกีฬามีความกว้างใหญ่ไพศาลมาก จนอาจกล่าวได้ว่า มนุษย์ทุกคนต้องมีส่วนเกี่ยวพันกับการกีฬาไม่ว่าทางใดก็ทางหนึ่ง หรืออย่างน้อยก็ช่วงใดช่วงหนึ่งของชีวิต ความนิยมชมชอบในการกีฬาตลอดจนความคลั่งไคล้

หลงใหลในการกีฬา นับเป็นปรากฏการณ์ที่เด่นชัดมากยิ่งขึ้นในสังคมต่าง ๆ ทั่วโลก เนื่องจากมีความเชื่อว่า โปรแกรมกีฬาต่าง ๆ จะช่วยพัฒนาปรับปรุงสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ ส่งเสริมความสมัครสมานสามัคคี สร้างลักษณะนิสัยที่พึงปรารถนาให้แก่มนุษย์และสังคมได้ บางกลุ่มก็อาจจะอ้างไปถึงว่ากีฬาสามารถสร้างเอกลักษณ์ของชาติ ส่งเสริมความเข้าใจอันดีต่อกัน ก่อให้เกิดการทำงานร่วมกันในสังคม อบรมให้เกิดจิตใจรักชาติ และเลื่อมใสในศาสนาได้"

กีฬาเป็นกิจกรรมที่สังคมปัจจุบันให้ความนิยม และถือว่ามีอิทธิพลกว้างขวางสำหรับประชาชนทั่วไป เป็นสื่อกลางทำให้บุคคลสามารถพัฒนาทางร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ที่สมบูรณ์ อันจะเป็นพื้นฐานของการปรับตัวทางสังคมด้วย ผู้ที่เล่นกีฬาสามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้เป็นอย่างดี ลักษณะกีฬาที่บุคคลในสังคมได้เล่นกันอยู่ในปัจจุบันนี้ ฟอง เกิดแก้ว (2531) ได้แบ่งออกเป็น 3 ลักษณะ ได้แก่

1. กีฬาเพื่อสุขภาพ (Sport for Health) มีจุดมุ่งหมายเพื่อผลทางด้านร่างกายเป็นหลัก ทำให้ลมรรถภาพทางกายดี
2. การกีฬาเพื่อนันทนาการ (Sport for Recreation) มีความมุ่งหมายเพื่อผลทางจิตเป็นหลัก คือ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดทางจิตใจ
3. การกีฬาเพื่อการแข่งขัน (Sport for Competition) จุดประสงค์คือ การแข่งขันเพื่อความป็นหนึ่ง หรือความเป็นเลิศในการกีฬา

การกีฬานั้นมีมาตั้งแต่สมัยโบราณ ควบคู่มากับประวัติศาสตร์ของมนุษย์ จากหลักฐานที่ขุดพบได้ทำให้ทราบว่าชาวกรีกโบราณซึ่งถือว่าความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายเป็นสิ่งสำคัญ ได้นำการเล่นออกกำลังกายต่าง ๆ ได้แก่ การชกมวยมวยปล้ำ วิ่งแข่ง ขว้างจักร พุ่งแหลน และอื่น ๆ มาจัดเทศกาลแข่งขันกัน โดยมีกำหนดเวลาที่แน่นอนและสม่ำเสมอ กีฬาโอลิมปิกจึงเกิดขึ้นในสมัยนี้ด้วย (Rachel S. Robinson อ้างถึงใน ฝะอบ โปษะกฤษณะ, 2525)

กีฬา เป็นวิวัฒนาการขั้นสูงของการเล่น (ซัชชัย โกมารทัต, 2532) กล่าวคือกีฬานั้นมีจุดเริ่มต้นมาจากการเล่นแล้วจึงพัฒนาเป็นกีฬาในเวลาต่อมา การเล่นนั้นแบ่งออกเป็น 2 ระดับ คือ การเล่นที่ไม่มีการแข่งขัน เช่น การเล่นขายของ เป็นต้น และการเล่นที่มีการแข่งขันกัน เช่น การเล่นวิ่งเปี้ยว เป็นต้น การเล่นในระดับที่มีการแข่งขันนี้เองที่มีบทบาทในการวิวัฒนาการขึ้นเป็นกีฬาในเวลาต่อมา

กีฬาเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์ ตั้งแต่โบราณจนถึงปัจจุบัน มนุษย์ได้มีการเล่นกีฬาเพื่อประโยชน์ในด้านต่าง ๆ มาโดยตลอด การเล่นและเกมต่าง ๆ ได้มีการเปลี่ยนแปลงปรับปรุงมาเรื่อย ๆ จนกระทั่งบางประเภทกลายเป็นกีฬาสากลซึ่งนิยมเล่นและแข่งขันกันทั่วโลกในปัจจุบัน กีฬาสากลเหล่านี้ก็อาศัยพื้นฐานหลักการเล่นเดิมและดัดแปลงให้เหมาะสมกับความจำเป็น และสถานการณ์ปัจจุบันนั่นเอง (ฟอง เกิดแก้ว, 2517)

กีฬาสากลที่เป็นที่นิยมเล่นกันในปัจจุบันนี้ มีอยู่เป็นจำนวนมากไม่น้อยที่เริ่มต้นมาจากการเล่นของเด็ก ๆ เช่น กีฬาซอฟบอลนั้นได้ถือกำเนิดขึ้นในปี ค.ศ. 1887 เมื่อนายยอร์ช ดับบลิว แอนคอค เห็นเด็ก ๆ กลุ่มหนึ่งใช้นวมเก่า ๆ ขวางรับกันและตีมันด้วยด้ามไม้กวาด เพื่อเลียนแบบการเล่นเบสบอลที่พวกเขาเคยเห็น กีฬาซอฟบอลจึงเริ่มขึ้น ณ จุดนั้น (ฟอง เกิดแก้ว, ปีเดียวกัน) ส่วนกีฬาเบสบอลนั้นก็มีการมาจากการเล่นเก่าแก่ของอังกฤษที่ชื่อว่า "ราวเดอร์" (Rounders) (Menke, Frank G., 1976)

การเล่นในภูมิภาคต่าง ๆ ในโลกนั้น ย่อมแตกต่างกันไปตามสภาพแวดล้อมและวัฒนธรรมของภูมิกษณภูมิภาคนั้น ๆ เมื่อมีการพัฒนาการเล่นนั้นเป็นกีฬาจึงมักมีลักษณะที่สอดคล้องกับความต้องการและสภาพแวดล้อมของท้องถิ่น ในระยะแรก ๆ จึงเป็นเพียงกีฬาท้องถิ่นหรือกีฬาพื้นเมืองก่อน ต่อมาเมื่อได้รับความนิยมมากขึ้น มีการปรับปรุงส่วนต่าง ๆ ให้มีความสมบูรณ์มากขึ้นก็จะยกระดับเป็นกีฬาประจำชาติ และประเทศต่าง ๆ มักปรับปรุงกีฬาประจำชาติของตนให้มีความเป็นสากลและพยายามส่งเสริม-ผลักดัน กีฬาประจำชาติของตนให้เป็นที่ยอมรับและจัดการแข่งขันในระดับนานาชาติ เพื่อเป็นการเผยแพร่ชื่อเสียงของประเทศในฐานะของประเทศที่เป็นต้นกำเนิดของกีฬานั้นั้นประการหนึ่งและนักกีฬาในชาติของตนก็ยังมีโอกาสได้ครองความชนะเลิศในกีฬานั้นั้น ๆ ในการแข่งขันระดับนานาชาติอีกประการหนึ่ง

ถึงแม้จะมีกีฬาให้เลือกเล่นอยู่แล้วมากมายหลายชนิดแต่ก็ดูเหมือนว่ากีฬาที่มีอยู่ยังไม่เพียงพอต่อความต้องการของประชาชน ดังจะเห็นได้ว่ายังมีความพยายามที่จะประดิษฐ์คิดค้น พัฒนากีฬานิตใหม่ ๆ ขึ้นมาเป็นระยะ ๆ ทั้งนี้ก็เพื่อความแปลกใหม่ และเพื่อตอบสนองต่อความต้องการของคนในแต่ละกลุ่ม แต่ละโอกาสได้เหมาะสมยิ่งขึ้น เช่น การที่นายเจมส์ เอ. ไนลมิธ คิดค้นกีฬาบาสเกตบอลขึ้นในปี ค.ศ. 1891 เพื่อเป็นกีฬาใหม่ที่ใช้

เล่นในร่มในฤดูหนาวที่หิมะตกไม่สามารถเล่นกีฬากลางแจ้งได้ (เจเลีย นิมพ์พันธ์, 2529) และต่อมาในปี ค.ศ. 1895 นายวิลเลียม จี.มอร์แกน ก็ได้คิดกีฬาบอลเลย์บอลขึ้นอีก โดยมีจุดประสงค์ในตอนแรกว่า เพื่อเป็นเกมที่ใช้เล่นในฤดูหนาวในโรงยิม ขนาดเล็ก สำหรับเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ คลายความตึงเครียดสำหรับผู้สูงอายุและสมาชิกของสมาคม วาย. เอ็ม. ซี. เอ ทุกคน เป็นต้น (อุทัย ลงวนพงศ์, 2531)

ในส่วนของประเทศไทยนั้นก็ได้มีการพัฒนาเกมการเล่นชนิดหนึ่งจนกลายมาเป็นกีฬาสากลในปัจจุบัน กีฬาชนิดนั้นก็คือ "ตะกร้อ" ตะกร้อนั้นเป็นการเล่นเก่าแก่ของไทยมาแต่โบราณ ซึ่งลักษณะการเล่นก็เป็นเพียงล้อมวงเตะรับส่งกัน หรือเตะเลี้ยงเพื่อไม่ให้ลูกตะกร้อตกถึงพื้นเท่านั้น ต่อมาจึงมีผู้ริเริ่มคิดรูปแบบการแข่งขันขึ้นโดยแบ่งออกเป็นตะกร้อเตะชน ตะกร้อชิงธง ตะกร้อลอดห่วง และตะกร้อข้ามตาข่าย ตะกร้อข้ามตาข่ายนี้เองที่ต่อมาได้มีการปรับปรุงกติการ่วมกับมาเลเซีย จนกลายเป็นกีฬาเซปักตะกร้อ ที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน (บุญสงค์ เกดเทศ, 2531)

กีฬาเซปักตะกร้อได้รับการบรรจุให้มีการแข่งขันในการแข่งขันกีฬาเอเซียเกมส์ เป็นครั้งแรกในการแข่งขันกีฬาเอเซียเกมส์ ครั้งที่ 11 ณ กรุงปักกิ่ง สาธารณรัฐประชาชนจีน ในปี พ.ศ. 2533 พร้อม ๆ กับกีฬาอีกชนิดหนึ่ง ซึ่งมีชื่อว่า "กะบาดดี" (Kabaddi) โดยการเสนอของประเทศไทย ซึ่งกีฬากะบาดดีนั้น มีลักษณะการเล่นเช่นเดียวกับการเล่น "ตีจับ" ของไทยนั่นเอง แต่ได้มีการพัฒนารูปแบบให้มีมาตรฐาน จนกระทั่งสามารถแข่งขันได้ในระดับนานาชาติเช่นเดียวกับกีฬาเซปักตะกร้อของไทย จากจุดนี้เองทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจ และมีความคิดว่ายังมีการเล่นของเด็กไทยอีกหลายชนิดที่มีลักษณะพร้อมที่จะพัฒนารูปแบบให้เป็นเกมที่สามารถจัดการแข่งขันได้ และมีโอกาสที่จะพัฒนาเป็นกีฬาชนิดใหม่ต่อไป ในจำนวนนี้ การเล่นที่ผู้วิจัยให้ความสนใจมากที่สุดก็คือการเล่น "กระต่ายขาเดียว"

กระต่ายขาเดียว เป็นการเล่นของเด็กไทยชนิดหนึ่ง ซึ่งเป็นที่นิยมเล่นกันในทุกภาคของประเทศตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันเพราะมีลักษณะการเล่นที่สนุกสนาน เข้าใจ และทำท่ายความลามาตร เป็นการเล่นกลางแจ้งอย่างดี ทั้งยังไม่ต้องใช้อุปกรณ์ใด ๆ เพียงแต่มีบริเวณที่ว่างเพียงเล็กน้อย ก็สามารถรวมกลุ่มเล่นกันอย่างสนุกสนานเพลิดเพลิน ตัวผู้วิจัยเองเมื่อสมัยเป็นเด็กก็เคยเล่นเป็นประจำทั้งที่บ้านและโรงเรียน มีเด็กเพื่อนบ้านและ

เพื่อนักเรียนนิยมเล่นกันเป็นจำนวนมากทั้งชายและหญิง ในปัจจุบันนี้ก็ยังพบเห็นเด็ก ๆ เล่นกระต่ายขาเดียว อยู่โดยทั่วไป แต่ความนิยมได้ลดน้อยลงไป เนื่องจากเด็กสมัยนี้มีของเล่นสำเร็จรูปใหม่ ๆ เล่น จึงไม่ค่อยนิยมการเล่นแบบเก่า และที่สำคัญประการหนึ่งก็คือ เด็กมักนิยมเล่นเกมที่จะนำไปสู่กีฬาสากลที่มีการแข่งขันกันในปัจจุบัน เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อให้เกิดทักษะทางกีฬานั้น ๆ และมีโอกาสได้เป็นนักกีฬาลงแข่งขันเมื่อมีการจัดการแข่งขันขึ้น ผู้วิจัยจึงมีความเชื่อว่าหากได้มีการปรับปรุงพัฒนาการเล่นกระต่ายขาเดียวให้มีความเป็นมาตรฐาน เป็นเกมที่สามารถจัดการแข่งขันได้ และจัดการแข่งขันเป็นประจำ นอกจากจะได้เกมใหม่ เพื่อเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายชนิดใหม่แล้ว ยังจะเป็นแรงจูงใจให้เด็ก กลับมาเล่นเกมการเล่นแบบไทย ๆ อันจะเป็นการช่วยอนุรักษ์วัฒนธรรมการเล่นของไทยอีกทางหนึ่งด้วย

อนึ่ง จากรายการผลการสำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬาและการดูกีฬาของประชากรในปี พ.ศ. 2530 นั้น พบว่า คนไทยเล่นกีฬาเพียง 21.3 เปอร์เซ็นต์เท่านั้น (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2533) อาจเป็นไปได้ว่า กีฬาที่มีอยู่ในปัจจุบันนั้นยังไม่สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมของบุคคลอีกหลายกลุ่มที่ต้องการเล่นกีฬา ซึ่งปัญหาที่พบได้บ่อยก็คือการขาดแคลนสถานที่และอุปกรณ์ และจากการศึกษาปัญหาการสอนพลศึกษาในโรงเรียนก็มักพบว่าปัญหาสำคัญอันหนึ่งก็คือการขาดแคลนอุปกรณ์ (ทำนูล โชติกลเกียรติ, 2526) อันเนื่องมาจากจำนวนผู้เรียนมีมาก แต่จำนวนอุปกรณ์มีน้อย (ดารณี ศุภศรีสวัสดิ์, 2526) และการจัดการศึกษาปัญหาการจัดการและการสอนพลศึกษาของโรงเรียนในชนบทก็จะมีพบว่าครูพลศึกษาประสบปัญหาเกี่ยวกับการขาดแคลนอุปกรณ์การสอนพลศึกษาเป็นอย่างมาก (บิษวรรณ เพ็ญสุภา, 2521) ซึ่งหากเกมกระต่ายขาเดียวได้มีการพัฒนาและส่งเสริมจนเป็นที่ยอมรับแล้ว จะเป็นกิจกรรมพลศึกษาอันหนึ่งที่ใช้เป็นการเรียนการสอนในโรงเรียนได้ เพื่อเป็นการลดปัญหาเรื่องการขาดแคลนอุปกรณ์ลงได้ระดับหนึ่ง

ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะพัฒนาการเล่นกระต่ายขาเดียวให้เป็นกีฬาชนิดใหม่ เนื่องจากกระต่ายขาเดียวเป็นเกมการเล่นที่สนุกสนาน มีคุณค่าทางด้านการออกกำลังกายสูง ส่งเสริมพัฒนาการทั้งทางร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา มีลักษณะการเล่นที่โดดเด่นเป็นเอกลักษณ์เฉพาะตัว สามารถพัฒนารูปแบบให้เป็นเกมเพื่อใช้แข่งขันได้และหากมีการส่งเสริมเผยแพร่กีฬาชนิดนี้ให้เป็นที่นิยมเล่น และเป็นที่ยอมรับโดยมีการจัดการแข่งขันกันในระดับสูงขึ้นไปแล้ว จะเป็นแรงกระตุ้นให้มีการพัฒนาการเล่นชนิดอื่น ๆ ให้เป็นกีฬาชนิดใหม่ของไทยต่อไป

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อพัฒนาการเล่นกระต่ายขาเดียวของเด็กไทยให้มีกฎ ระเบียบและกติกาการเล่นที่มีมาตรฐาน มีรูปแบบที่สามารถจัดการแข่งขันได้ มีคุณค่าต่อการออกกำลังกาย และมีโอกาสที่จะพัฒนาเป็นกีฬาต่อไป

## สมมุติฐานของการวิจัย

การเล่น "กระต่ายขาเดียว" ที่ได้พัฒนารูปแบบและกติกาการแข่งขันเรียบร้อยแล้ว จะเป็นเกมที่เล่นง่าย สนุกสนาน เข้าใจ มีคุณค่าในการออกกำลังกายเป็นอย่างดี

## ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อพัฒนาการเล่นกระต่ายขาเดียวให้เป็นกีฬารชนิดใหม่เท่านั้น มิได้รวมถึงการดำเนินการเผยแพร่ให้ได้รับความนิยมน
2. กลุ่มตัวอย่างผู้เล่นที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นเด็กนักเรียนชาย หญิง ในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ของโรงเรียนอู่ทอง อ.อู่ทอง จ.สุพรรณบุรี ปีการศึกษา 2536 อายุ 12-14 ปี ความสูงเฉลี่ย 1.50 เมตร

## ข้อตกลงเบื้องต้น

1. กลุ่มตัวอย่างผู้เล่นทุกคนให้ความร่วมมือในการแสดงออกโดยเต็มใจและเต็มความสามารถ
2. กลุ่มตัวอย่างผู้เล่น ผู้ชม และผู้เชี่ยวชาญ ตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริง



## ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้เกมชนิดใหม่ เพื่อบุคคลทั่วไปจะประยุกต์ใช้เป็นกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ
2. ได้เกมชนิดใหม่ ใช้จัดการแข่งขันได้
3. ใช้เป็นกิจกรรมการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนได้
4. เป็นการช่วยเหลือโรงเรียนและชุมชนในชนบทที่ขาดแคลนอุปกรณ์กีฬา เนื่องจากเกมชนิดนี้ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ใด ๆ
5. ช่วยอนุรักษ์วัฒนธรรมไทย กระตุ้นเตือนความเป็นไทยและความนิยมไทย
6. เป็นแนวทางในการพัฒนากีฬาจากการเล่นของไทยชนิดอื่น ๆ ต่อไป

## คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. การเล่น หมายถึง กิจกรรมที่เข้าไปเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน ผู้เล่นเล่นอย่างมีอิสระด้วยความสมัครใจ โดยไม่หวังสิ่งตอบแทน
2. เกม หมายถึง การเล่นที่มีลักษณะแบ่งเป็นพวกเป็นฝ่าย และมีการแข่งขันกัน
3. กีฬา หมายถึง กิจกรรมการเล่นที่เป็นการแสดงความสามารถทางกายซึ่งมีแบบอย่างของตัวเอง มีการแข่งขันตามระเบียบ กฎ เกณฑ์ กติกา ที่เป็นมาตรฐาน จะเล่นเพื่อความสนุกสนาน เพื่อการออกกำลังกาย หรือเพื่อการแข่งขันก็ได้
4. การเล่นกระต่ายขาเดียว หมายถึง การเล่นของเด็กไทยชนิดหนึ่งซึ่งมีลักษณะการเล่นที่สำคัญคือ การที่ผู้เล่นคนหนึ่งเขย่งด้วยเท้าเพียงข้างเดียวและพยายามไล่แตะผู้เล่นคนอื่น ๆ ซึ่งเคลื่อนที่ได้ด้วยเท้าทั้งสองตามปกติ
5. การพัฒนา หมายถึง การปรับปรุงลักษณะพื้นฐานการเล่นกระต่ายขาเดียวให้มีระเบียบ มีกฎเกณฑ์กติกาที่เป็นมาตรฐาน สามารถจัดการแข่งขันได้
6. กีฬากระต่ายขาเดียว หมายถึง กีฬาชนิดใหม่ ซึ่งได้จากการนำลักษณะพื้นฐานของการเล่นกระต่ายขาเดียวมาปรับปรุงกฎกติกาให้เป็นมาตรฐาน