บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในการพัฒนานั้นเป็นที่ยอมรับกันว่า การพัฒนากำลังคนทั้งในด้านคุณภาพและประสิทธิภาพเป็นสิ่งสำคัญมากที่สุด การที่จะสร้างให้มีคุณภาพและมีประสิทธิภาพให้ตรงกับความต้องการจึงเป็นเรื่องที่สำคัญมาก โดยจะต้องสร้างคนที่มีความรู้ มีทักษะ และมีความสามารถทางด้านต่าง ๆ ให้เหมาะสม เพราะคนของชาติเป็นพลังในอันที่จะสร้างเสริมความเจริญให้แก่เศรษฐกิจ สังคม และการเมืองของประเทศ (บุญสม มาร์ตีน 2523 : 1) แต่การที่จะสร้างคนให้มีคุณภาพและประสิทธิภาพได้นั้น ย่อมต้องอาศัยมูลฐานจากร่างกาย จิตใจ และสมองเป็นส่วนใหญ่ เมื่อร่างกายได้รับการฝึกฝนสามารถปฏิบัติงานได้รวดเร็วและอดทนแล้ว สมองก็จะดำเนินการในด้านการรับรู้ สังเกต และคิดอ่านแก้ไขได้อย่างดี (สุจินดา ศักดิ์สวัสดิ์ 2516 : 4) สมรรถภาพทางกายจึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งในการดำรงชีวิต สังคมหรือประเทศชาติจะเจริญก้าวหน้าได้ ต่อเมื่อสมาชิกในสังคมหรือประชาชนของประเทศมีสมรรถภาพดี (ไพฑูรย์ สัยลิน 2515 : 1) ซึ่งสอดคล้องกับสมชาย ประเสริฐศิริพันธ์ ที่กล่าวว่า สมรรถภาพทางกายมีความสำคัญและจำเป็นสำหรับบุคคลทุกคน เพราะที่ว่านั้นหมายถึง ความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจของบุคคล และยังสามารถประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ (สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์ อ้างถึงใน โสภณ ทะสุวรรณ : 9) ดังที่ จอห์น ล็อค (John Lock) ซึ่งได้รับการยกย่องว่าเป็นบิดาของการศึกษาสมัยใหม่ กล่าวว่า "จิตใจที่แจ่มใส ย่อมสถิตอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์" (สุรินทร์ สายกฤษณะ : 1-2)

ประเทศที่มีความเจริญในทวีปเอเชีย ยุโรป และอเมริกา ต่างก็เล็งเห็นความสำคัญของการพลศึกษา เช่น ในประเทศเยอรมันได้ยึดถือเอาหลักการพลศึกษาเป็นหลักสำคัญในการพัฒนาประเทศ เนื่องจากบทเรียนที่เยอรมันได้รับจากการพ่ายแพ้สงครามโลกครั้งที่สอง เยอรมันจึงเน้นที่จะปรับปรุงสมรรถภาพของพลเมืองมากยิ่งกว่ากิจกรรมอื่น ๆ ใด และเชื่อว่าการพลศึกษาเป็นวิทยาการที่สำคัญที่สุดในการพัฒนาคนให้มีร่างกายแข็งแรง จิตใจเข้มแข็ง รู้จักเสียสละ เป็นความสำคัญของส่วนรวมอันจะเป็นพลเมืองดีของชาติสืบไป (สำรวย ไชยยงค์

2508 : 46) จึงจัดได้ว่าคนเป็นความสำคัญอันดับแรกในการพัฒนาประเทศ ดังนั้น จึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องพัฒนาคนให้มีประสิทธิภาพในการประกอบอาชีพ มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรง มีความอดทน และปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เพราะคนเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าที่สุด แม้แต่ประธานาธิบดี จอห์น เอฟ เคนเนดี้ (John F. Kennedy) แห่งสหรัฐอเมริกายังได้กล่าวว่า "การที่พลเมืองของเรามีสมรรถภาพดีนั้น เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่ามากที่สุดอย่างหนึ่งของประเทศเรา ตราบใดเราเพิกเฉยปล่อยให้พลเมืองอ่อนแอ เมื่อนั้นเราก็บั่นทอนความสามารถของเราที่จะต้องต่อสู้กับสิ่งต่าง ๆ ที่เราเผชิญอยู่" (Daner อ้างถึงใน สุรชัย ขันพิระเสถียร : 3) ส่วนอดีตประธานาธิบดี ลินดอน บี. จอห์นสัน (Lindon B. Johnson) ได้กล่าวเน้นถึงสมรรถภาพทางกายว่าเป็นส่วนที่สำคัญอันดับแรกของการดำรงชีวิตของแต่ละบุคคล และเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความก้าวหน้าและความมั่นคงในชาติ (Hockey อ้างถึงในสุรินทร์ สายกฤษณะ : 2)

สำหรับประเทศสหรัฐอเมริกานั้น เมื่อสงครามโลกครั้งที่หนึ่งปรากฏว่าทหารอเมริกันเสียชีวิตไปมากในระหว่างสงคราม เพราะมีสมรรถภาพทางกลไกและสมรรถภาพทางกายด้อยกว่าทหารเยอรมัน อเมริกาได้พยายามฟื้นพลเมืองเป็นการรีบด่วน จนถึงกับจัดตั้งมหาวิทยาลัยทางด้านพลศึกษาขึ้น โดยเฉพาะในปัจจุบันได้มีกฎข้อบังคับ คือ บังคับให้นักเรียนตั้งแต่ชั้นประถมปีที่ 2 ให้เรียนวิชาพลศึกษาทุกคน นอกจากนั้น ยังมีการวิจัยเรื่องสุขภาพของเด็กอเมริกันและเปรียบเทียบกับเด็กยุโรป ผลปรากฏว่าเด็กอเมริกันมีความอ่อนแอกว่าเด็กยุโรปมาก ประธานาธิบดี ไอเซนฮาวล์ จึงได้จัดตั้งสภาว่าด้วยการสมรรถภาพของเยาวชน (President's Council on Youth Fitness) ขึ้น เพื่อทำการศึกษาและวิจัยข้อบกพร่อง ตลอดจนส่งเสริมสุขภาพของเด็กอเมริกาให้ดียิ่งขึ้น สมัยประธานาธิบดี เคเนดี้ ท่านได้ส่งสารถึงนักเรียน ครู ผู้บริหารโรงเรียน และผู้ปกครอง ขอร้องให้ร่วมมือกันจัดกิจกรรมให้นักเรียนได้มีเวลาเรียนหรือออกกำลังกายได้เพียงพอ เพื่อสุขภาพของเยาวชนอเมริกันซึ่งเป็นกำลังอันสำคัญของชาติในอนาคต จึงทำให้รัฐต่าง ๆ ตื่นตัวในการปรับปรุงสมรรถภาพทางกลไกและสุขภาพของนักเรียนมาตลอดจนถึงปัจจุบัน (ฟอง เกิดแก้ว 2520 : 14-15)

ส่วนในประเทศไทยได้เล็งเห็นความสำคัญของสมรรถภาพทางกายของประชาชนมาช้านานแล้วตั้งแต่สมัยโบราณ จากประวัติศาสตร์ไทยก่อนสมัยกรุงสุโขทัย ชนชาติไทยยังตั้งถิ่นฐานอยู่ทางตอนใต้ของประเทศจีน ต้องทำสงครามกับจีนอยู่เสมอสมัยที่ไทยอ่อนแอและตกอยู่ในอำนาจของจีน

ครั้นสมัยไทยเข้มแข็งก็สามารถปกครองตนเองเป็นมหาอาณาจักรได้ เช่น อาณาจักรน่านเจ้า ซึ่งมีการปกครองอย่างมีระบบระเบียบแบบแผน มีการคัดเลือกบุคคลที่มีบุคลิกภาพและสมรรถภาพทางกายดีเข้ารับราชการ (เกรียงศักดิ์ พิศนาคะ 2506 : 71-72) การเห็นความสำคัญของสมรรถภาพทางกายของไทยได้วิวัฒนาการมาเป็นลำดับจนถึงสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว และพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัวทรงเห็นความสำคัญในสวัสดิภาพของประชาชนไทย จึงได้นำกีฬาต่างๆ กลมาเผยแพร่เป็นกิจกรรมในการออกกำลังกาย ให้เกิดความสมบูรณ์ของสุขภาพและความเข้มแข็งของร่างกาย ซึ่งพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัวได้เคยปรารภว่า "ฉันต้องการคนหนุ่ม ต้องการคนที่แข็งแรง และต้องการคนใจสะอาดเพื่อที่จะได้ต่อสู้กับเหตุการณ์บ้านเมืองในอนาคต" (ฟอง เกิดแก้ว 2520 : 70-75)

ในสภาวะปัจจุบันประเทศไทยเราเป็นประเทศที่กำลังอยู่ในระยะที่กำลังพัฒนา ประเทศไทยจึงจำเป็นต้องพัฒนาบุคคลให้มีคุณภาพ มีลักษณะความเป็นพลเมืองดี รัฐบาลได้มองเห็นความสำคัญของสมรรถภาพของประชาชนชาวไทย ได้พยายามที่จะส่งเสริมและทดสอบสมรรถภาพทางกายของประชาชน หน่วยงานที่รับผิดชอบโดยตรง ได้แก่ กองส่งเสริมพลศึกษา กรมพลศึกษา มีหน้าที่ทำงานร่วมมือประสานงานกับส่วนราชการที่เกี่ยวข้องในการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน นักกีฬา และประชาชน ให้รู้จักวิธีการออกกำลังกายเพื่อให้มีสมรรถภาพทางกายดีอยู่เสมอ และปรับปรุงวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้สอดคล้องกับสมรรถภาพทางกายอยู่เสมอ (กรมพลศึกษา 2522 : 4) และการที่รัฐบาลได้จัดตั้งองค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย ก็เพื่อพัฒนาส่งเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายของนักเรียน และประชาชนทั่วไป (องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย 2507 : 3) ปัจจุบันได้เปลี่ยนชื่อเป็นการกีฬาแห่งประเทศไทยแล้วตั้งแต่ปี พ.ศ. 2528

นักการศึกษาทั้งหลายได้วางจุดมุ่งหมายปลายทาง เพื่อให้บุคคลเกิดการพัฒนาทุกด้านไป พร้อมกันดังเช่น บราวเนลล์ และ แฮกเมน (Brownell and Hagman อ้างถึงใน ไชยันต์ อินทร์อาด : 8) ได้วางจุดมุ่งหมายทางพลศึกษาก็เพื่อให้เกิดการพัฒนา 4 ทาง คือ

1. พัฒนาการทางด้านสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Development)

2. พัฒนาทางด้านสังคมและทักษะทางกลไก (Social and Motor Skill Development)

3. พัฒนาทางความรู้ความเข้าใจ (Knowledge and Understanding Development)

4. พัฒนาทางด้านอุปนิสัย ทัศนคติ และความซาบซึ้ง (Habits Attitudes and Appreciations Development)

ส่วนในด้านสมรรถภาพทางกาย ได้มีนักการพลศึกษาต่างประเทศหลายท่านได้กล่าวไว้ดังนี้คือ

ลาร์สัน และ โยคอม (Larson and Yocom อ้างถึงใน สุรชัย ขันพิระเสถียร : 6) ได้แบ่งองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายออกเป็น 10 ประเภท คือ ความต้านทานโรค ความแข็งแรง ความทนทานของกล้ามเนื้อ กำลังของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่น ความเร็ว ความแม่นยำ การทรงตัว ความคล่องแคล่วว่องไว และการประสานงาน

คล้าก (Clarke 1976 : 12) ได้กล่าวว่า สมรรถภาพทางกาย คือ ความสามารถในการดำรงชีวิตประจำวันอย่างแข็งแรง ว่องไว ปราศจากความอ่อนเพลียและมีพลังงานเพียงพอในการใช้เวลาว่างให้เหมาะสม และเตรียมพร้อมที่จะเผชิญภาวะฉุกเฉินได้ดี

อัฟไดด์ (Updike 1970 : 93-99) เห็นว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง สมรรถภาพด้านสุขภาพและความสามารถทางกลไก ซึ่งสมรรถภาพด้านสุขภาพ ได้แก่ ประสิทธิภาพของการไหลเวียนโลหิตกับการหายใจ ความอ่อนตัว ความทนทานของกล้ามเนื้อ และความแข็งแรง ส่วนความสามารถทางกลไก ได้แก่ การประสานงานของอวัยวะต่าง ๆ ความคล่องตัว พลัง ความสมดุลย์ของร่างกาย ความเร็ว และระยะเวลาในการตอบสนอง

ส่วนผู้นำทางพลศึกษาของไทยได้ให้ทัศนะของสมรรถภาพทางกายไว้ดังนี้

อวย เกตุสิงห์ (2521 : 52) กล่าวว่า ผู้ที่มีสมรรถภาพดี หมายถึง การมีรูปร่างสมส่วน ไม่อ่อนแอ แต่กระฉับกระเฉงว่องไว ทำงานได้รวดเร็วสมความต้องการ มีกำลังมากและมีความอดทนดี

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 88) มีความเห็นว่า สมรรถภาพทางกาย คือ ความสามารถของร่างกายในการที่จะปฏิบัติหน้าที่ประจำวันในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดย

ไม่มีความเหนื่อยอ่อนจนเกินไป และสามารถคงทนและถนอมกำลังไว้ใช้ในยามฉุกเฉินและเวลาว่าง เพื่อความสนุกสนานและความมั่นเพิงในชีวิตของตนเองด้วย

ฟอง เกิดแก้ว (2520 : 239-240) มีความเห็นว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถในการควบคุมการทำงานของร่างกายได้เป็นอย่างดี และมีประสิทธิภาพในการทำงานหนักเป็นระยะเวลานาน โดยไม่เสื่อมประสิทธิภาพทางกาย สมรรถภาพทางกายมีองค์ประกอบหลายอย่าง ได้แก่ ความแข็งแรง ความอดทน ความอ่อนตัว ความว่องไว ความสัมพันธ์ของประสาทและกล้ามเนื้อบังคับตัว ความเร็ว การทรงตัว และมีร่างกายสง่าผ่าเผย สามารถปฏิบัติภาระกิจได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สุเนตุ นวกิจกุล (2524 : 1) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกาย คือ ลักษณะสภาพความพร้อมของร่างกายที่มีความสมบูรณ์แข็งแกร่ง อดทนต่อการปฏิบัติงาน มีความคล่องแคล่วว่องไว ร่างกายมีความต้านทานโรคสูง ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดีมักจะเป็นผู้ที่จิตใจร่าเริงแจ่มใส และมีร่างกายสง่าผ่าเผย สามารถปฏิบัติภารกิจการงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วิริยา บุญยัย (2522 : 4-5) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการที่จะปฏิบัติกิจกรรมได้โดยไม่รู้สึกเหนื่อย ส่วนประกอบที่สำคัญของการมีสุขภาพทางกายดี ได้แก่ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ กำลังกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ สมรรถภาพของหัวใจและหลอดเลือด และการประสานงานของประสาทและกล้ามเนื้อ

จากความเห็นของนักพลศึกษาทั้งของไทยและของต่างประเทศพอจะสรุปได้ว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของร่างกายที่ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถถนอมกำลังไว้ใช้ในยามฉุกเฉินได้ ซึ่งมีองค์ประกอบที่สำคัญคือ ความแข็งแรง ความอดทน ความอ่อนตัว ความว่องไว ความสัมพันธ์ของประสาทและกล้ามเนื้อ ความเร็วและการทรงตัว

จากที่กล่าวมาแล้วจะเห็นได้ว่า สมรรถภาพทางกายมีความจำเป็นและสำคัญยิ่งสำหรับทุก ๆ คน และทุก ๆ หน่วยงาน ตราบใดที่นักเรียน นิสิตนักศึกษา ประชาชน ข้าราชการต่าง ๆ ทั้งของรัฐและเอกชน ไม่มีสมรรถภาพทางกายที่ดีพอแล้ว นั่นหมายความว่า สมรรถภาพของกำลังคนก็ต่ำ อันเป็นผลที่ทำให้เกิดความกระทบกระเทือนต่อเศรษฐกิจ การเมือง และความมั่นคง

ปลอดภัยของชาติ ด้วยเหตุนี้ สมรรถภาพทางกายจึงนับว่ามีบทบาทสำคัญในการดำรงชีวิต และประกอบภารกิจประจำวันของทุกคน บุคคลทุกชั้นจึงจำเป็นจะต้องเสริมสร้างตนเองให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดีเพียงพอ หากประชาชนพลเมืองไทยทุกคน ทุกเพศ และทุกวัยมีสุขภาพสมบูรณ์ ร่างกายก็แข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีสมรรถภาพที่จะประกอบการงานใด ๆ ได้ผลผลิตที่สูงให้แก่ตนเอง แก่ครอบครัว และแก่ประเทศชาติ จะทำให้ประเทศชาติมีความมั่นคงสมบูรณ์ทัดเทียมกับนานาอารยประเทศอื่น ๆ และท้ายที่สุดความมั่นคงของประเทศจะตามมาอีกอย่างได้ต้องสงสัย (วรศักดิ์ เพียรชอบ 2523 : 3)

โรงเรียนนายร้อยตำรวจเป็นสถาบันการศึกษากรมตำรวจ ตั้งขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2444 ในสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ปัจจุบันอยู่ที่อำเภอสามพราน จังหวัดนครปฐม (โรงเรียนนายร้อยตำรวจสามพราน 2524 : 12-13) มีหน้าที่ให้การศึกษาอบรมนักเรียนนายร้อยตำรวจตามหลักสูตรและนโยบายของกรมตำรวจ ให้ผู้สำเร็จการศึกษามีความรู้ ความสามารถในวิชาการตำรวจ วิชากฎหมาย วิชาสังคมศาสตร์ วิชาทหารและการฝึกในระดับปริญญารัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต กับหล่อหลอมให้มีคุณลักษณะทางกายและคุณธรรมประจำใจสำหรับข้าราชการตำรวจสัญญับัตรด้วยความสำนึกในเกียรติ วินัย และความรับผิดชอบต่อหน้าที่ที่มีวิจารณญาณ การตัดสินใจที่ดี กล้าหาญ อดทน และยึดถือจริยธรรมของผู้รักษากฎหมายด้วยความเสียสละเพื่อรักษาความสงบเรียบร้อยภายในสังคม (โรงเรียนนายร้อยตำรวจ 2526 : 2)

การศึกษาในโรงเรียนนายร้อยตำรวจใช้เวลาเรียน 4 ปี โดยรับนักเรียนที่สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย หรือ เทียบเท่าตามที่กระทรวงกลาโหมกำหนดเข้าศึกษา ซึ่งในชั้นปีที่ 1 ต้องไปเรียนรวมกับนักเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า นักเรียนนายเรือ และนักเรียนนายเรืออากาศ ที่โรงเรียนเตรียมทหารเป็นเวลา 1 ปี ต่อจากนั้นจึงจำแนกไปศึกษาในโรงเรียนนายร้อยตำรวจอีก 3 ปี (กระทรวงกลาโหม 2524 : 1)

หลักสูตรของโรงเรียนนายร้อยตำรวจ ประกอบด้วยภาควิชาการตำรวจ ภาควิชากฎหมาย ภาควิชาสังคมศาสตร์ และภาควิชาทหารและการฝึก สายงานที่มีความรับผิดชอบโดยตรงเกี่ยวกับการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและจิตใจให้แก่นักเรียนนายร้อยตำรวจนั้น ได้แก่ ภาควิชาทหารและการฝึก 1 วิชาที่เรียนได้แก่ วิชาทหาร อาวุธศึกษา การยิงปืน

ฝึกหัดขับรถยนต์ ฝึกภาคสนาม การฝึกวิชาทหาร พลศึกษา เครื่องยนต์ มารยาท สังคม และฝึกหัดปฏิบัติราชการ การฝึกภาคประจำปีของนักเรียนนายร้อยตำรวจชั้นปีที่ 2 ฝึกหลักสูตรการโดดร่ม ชั้นปีที่ 3 ฝึกหลักสูตรต่อต้านปราบปรามการก่อความไม่สงบ (ต.ป.ส.) และชั้นปีที่ 4 ฝึกงานราชการตามสถานีตำรวจนครบาล (โรงเรียนนายร้อยตำรวจ 2526 : 20-21) การเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียนนายร้อยตำรวจมีการสอนวิชายูโด มวยไทย มวยสากล ว่ายน้ำ ยิมนาสติก ศิลปการต่อสู้ป้องกันตัว และทดสอบสมรรถภาพตามความเหมาะสม ตามแผนพัฒนากองบังคับการโรงเรียนนายร้อยตำรวจ ฉบับที่ 1 พ.ศ. 2528-2532 ในการสรุปสาระสำคัญของโครงการขั้นการพัฒนาโรงเรียนนายร้อยตำรวจแผนหนึ่ง ได้แก่ การพัฒนานักเรียนและข้าราชการตำรวจที่เข้ารับการศึกษาอบรมให้มีความรู้ความชำนาญ และสมรรถภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจที่เพียบพร้อม สำหรับออกไปปฏิบัติหน้าที่รักษาความสงบเรียบร้อยของสังคม รวมตลอดทั้งการรักษาความมั่นคงของชาติตามภาระกิจของกรมตำรวจ (โรงเรียนนายร้อยตำรวจ 2528 : 1)

ดังนั้น นักเรียนนายร้อยตำรวจ คือ เยาวชนกลุ่มหนึ่งของชาติที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษาเช่นเดียวกับนักศึกษาสถาบันศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาอื่น ๆ ทั่วไป นักเรียนนายร้อยตำรวจที่จะศึกษาให้สำเร็จตามหลักสูตรได้นั้น จะต้องเป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับสูง และการที่จะทราบได้ว่ามีสมรรถภาพเป็นอย่างไร ก็จำเป็นจะต้องมีการทดสอบสมรรถภาพและมีเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายของนักเรียนนายร้อยเฉพาะ ไว้เพื่อเปรียบเทียบความสามารถของนักเรียนนายร้อยตำรวจแต่ละชั้นปี เพื่อใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงการฝึกฝนสมรรถภาพทางกายในโอกาสต่อไป เพื่อที่จะให้นักเรียนนายร้อยตำรวจที่สำเร็จการศึกษาจากโรงเรียนนายร้อยตำรวจออกไปปฏิบัติหน้าที่ราชการได้อย่างมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น

<u>วัตถุประสงค์ของการวิจัย</u>

1. เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนนายร้อยตำรวจชั้นปีที่ 2, 3 และ 4 ของโรงเรียนนายร้อยตำรวจ

2. เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนนายร้อยตำรวจชั้นปีที่ 2, 3 และ 4 ของโรงเรียนนายร้อยตำรวจ

3. เพื่อหาเกณฑ์ปกติ (Norm) สมรรถภาพทางกายภาพสำหรับนักเรียนนายร้อยตำรวจ

สมมติฐานในการวิจัย

1. นักเรียนนายร้อยตำรวจมีสมรรถภาพทางกายที่สามารถวัดได้

2. นักเรียนนายร้อยตำรวจชั้นปีที่ 2, 3 และ 4 มีสมรรถภาพทางกายรวมไม่แตกต่างกัน

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาเปรียบเทียบและสร้างเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายของนักเรียนนายร้อยตำรวจชั้นปีที่ 2, 3 และ 4 เท่านั้น โดยไม่คำนึงถึงความแตกต่างด้านอายุ น้ำหนัก และส่วนสูง

ข้อตกลงเบื้องต้น

1. กลุ่มตัวอย่างทั้งหมดให้ความร่วมมือด้วยความเต็มใจและเต็มความสามารถ

2. การศึกษาครั้งนี้ไม่มีการควบคุมตัวแปรในเรื่องอาหาร การพักผ่อน และการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายอื่น ๆ ในระยะก่อนหรือระหว่างการทดสอบ

3. การทดสอบทุกครั้งจะเริ่มทดสอบตั้งแต่เวลา 15.30 - 18.00 น.

4. สถานที่และอุปกรณ์ในการทดสอบใช้โรงฝึกพลศึกษาภายในโรงเรียนนายร้อยตำรวจ อุปกรณ์ต่าง ๆ ถือว่าสมบูรณ์และได้มาตรฐานทุกอย่าง

5. การแต่งกายของผู้รับการทดสอบใช้ชุดฝึกพลศึกษาตามแบบของโรงเรียนนายร้อยตำรวจ คือ เสื้อยืดคอกลมสีขาว กางเกงขาสั้นสีดำ ถุงเท้ารองเท้าผ้าใบหุ้มข้อสีดำ

ความจำกัดของการวิจัย

ผลการวิจัยครั้งนี้ อาจมีความคลาดเคลื่อนได้ในการดำเนินการวิจัย เนื่องจากผู้วิจัยไม่สามารถควบคุมอุณหภูมิของอากาศในแต่ละวันที่ทำการทดสอบได้

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผลจากการวิจัยครั้งนี้ทำให้ทราบถึงสมรรถภาพทางกายของนักเรียนนายร้อยตำรวจชั้นปีที่ 2, 3 และ 4

2. ทำให้ทราบถึงความแตกต่างของสมรรถภาพทางกายของนักเรียนนายร้อยตำรวจชั้นปีที่ 2, 3 และ 4

3. ทำให้มีเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายของนักเรียนนายร้อยตำรวจไว้ใช้เปรียบเทียบแก่นักเรียนนายร้อยตำรวจโดยเฉพาะ และสามารถใช้เปรียบเทียบกับเยาวชนกลุ่มอื่นที่อยู่ในวัยใกล้เคียงกันได้

4. ผลการวิจัยนี้จะเป็นแนวทางนำไปสู่การปรับปรุงแก้ไข และส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของนักเรียนนายร้อยตำรวจให้ดีขึ้น

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของร่างกายที่สามารถประกอบกิจกรรมหรือทำงานได้เป็นระยะเวลานานติดต่อกันอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ คือ ความเร็ว ความแข็งแรง ความอดทน กำลัง ความคล่องแคล่วว่องไว การทรงตัว ความอ่อนตัว ประสิทธิภาพในการทำงานของหัวใจและหลอดเลือด รวมทั้งการประสานงานของประสาทและกล้ามเนื้อ

นักเรียนนายร้อยตำรวจ หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนนายร้อยตำรวจ ปีการศึกษา 2529

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ หมายถึง แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายตามแบบของ "คณะกรรมการนานาชาติเพื่อจัดมาตรฐานการทดสอบความสมบูรณ์ทางกาย" ชื่อย่อ ICSPFT (International Comittee for Standardization of Physical Fitness Test) แต่ในปัจจุบันได้เปลี่ยนจากคณะกรรมการนานาชาติ เพื่อจัดมาตรฐานการทดสอบความสมบูรณ์ทางกาย เป็นสภานานาชาติเพื่อการวิจัยความสมบูรณ์ทางกาย "International Council for Physical Fitness Research" ชื่อย่อ ICPFR (ฟอง เกิดแก้ว 2529 : 5-6)

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย