



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในการพัฒนาประเทศนั้นเป็นที่ยอมรับกันว่า การพัฒนากำลังคนในด้านคุณภาพ และ ประสิทธิภาพเป็นสิ่งสำคัญมากที่สุด การที่จะสร้างคนให้มีคุณภาพและมีประสิทธิภาพให้ตรงกับความต้องการของชาติ จึงเป็นเรื่องที่สำคัญมาก โดยจะต้องสร้างคนให้มีความรู้ มีทักษะ และมีความสามารถด้านต่างๆ ที่เหมาะสม เพราะคนของชาติเป็นพลังในอันที่จะสร้างความเจริญด้านเศรษฐกิจ สังคมและการเมืองของประเทศ (บุญสม มาร์ติน, 2523) ดังนั้น จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะจัดการศึกษา เพื่อพัฒนาคนให้มีประสิทธิภาพในการประกอบอาชีพ มีสุขภาพดี ร่างกายแข็งแรงสามารถที่จะรับรู้สิ่งและการและคิดแก้ปัญหาได้เป็นอย่างดี (สุจินดา สักดิ์สวัสดิ์, 2516) การศึกษาแนวใหม่มุ่งพัฒนาคนและสังคมควบคู่กันไป โดยเน้นคุณภาพของคน (คณะกรรมการปฏิรูปการศึกษา, 2521) เพราะคนเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่ามากที่สุด ประเทศใดที่ละเลยให้ราษฎรไม่มีพละนาที่มีสมบูรณ์ ประเทศนั้นย่อมได้รับความกระทบกระเทือนในเรื่องความมั่นคงของชาติและขาดสมรรถภาพในการพัฒนาประเทศอยู่ไม่น้อย

เป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปแล้วว่า สุขภาพของประชาชนพลเมืองแต่ละคนเปรียบเสมือนกับ ต้นเสาที่ค้ำยันประเทศนั้นเอง ถ้าประชาชนพลเมืองเป็นผู้ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บแล้ว ประเทศชาตินั้นก็ย่อมจะเป็นประเทศที่มีเสาค้ำยันที่แข็งแกร่งค้ำยันอยู่ เป็นการชากต่อการโยกหรือสั่นคลอนจากคนภายนอกใดๆ ได้ (วรศักดิ์ เนียรชอบ, 2523) ดังที่อดีตประธานาธิบดี จอห์น เอฟ. เคนเนดี แห่งสหรัฐอเมริกา ได้กล่าวว่า "การที่พลเมืองของเรามีสมรรถภาพทางกายที่ดี เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าที่สุดอย่างหนึ่งของประเทศเราตราบดีที่เราเพิกเฉยปล่อยให้พลเมืองอ่อนแอ ตราบนั้น เราก็บั่นทอนความสามารถของเราที่จะต้องต่อสู้กับสิ่งต่าง ๆ ซึ่งเราเผชิญอยู่" (Daner, 1967) และอดีตประธานาธิบดี ลินดอน บี. จอห์นสัน แห่งสหรัฐ

อเมริกา (Johnson อ้างถึงใน Hockey, 1973) ได้กล่าวเน้นถึงสมรรถภาพทางภาษาว่า "เป็นส่วนสำคัญอันดับแรกของการดำรงชีวิตอยู่ของบุคคลและเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดความก้าวหน้า และความมั่นคงภายในชาติ" การส่งเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพทางภาษาของประชาชนจึงเป็นเรื่องจำเป็นและเร่งด่วน เพราะประชาชนที่มีสุขภาพสมบูรณ์และมีประสิทธิภาพจำนวนเพียงพอเป็นกำลังอันสำคัญในการพัฒนาประเทศ ทั้งในด้านเศรษฐกิจและสังคม (แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม ระยะที่ 4, 2519) ซึ่งทุกฝ่ายควรจะได้ร่วมมือกันส่งเสริมให้มีความสำคัญในเรื่องนี้ (ดำรงบุญสิน, 2517) เพราะการที่ประชาชนมีสมรรถภาพทางภาษาดี เป็นความต้องการอย่างหนึ่งของประเทศที่เป็นพื้นฐานในการมีสุขภาพดีในอนาคตต่อไป จนกระทั่งเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในวันข้างหน้า สามารถประกอบอาชีพในสาขาต่าง ๆ สร้างผลผลิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ และอยู่ในระดับที่สูง (บุญสม มาร์ติน, 2519) ผู้ที่มีร่างกายอ่อนแอย่อมมีปัญหาในการประกอบอาชีพ ซึ่งเท่ากับเป็นการถ่วงความเจริญของสังคม และทำให้เศรษฐกิจตกต่ำ ดังนั้น จะเห็นว่าการพัฒนากำลังคนน่าจะเป็นความสำคัญอันดับแรกในการพัฒนาประเทศทุกทาง จึงควรส่งเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพของประชาชนให้ดียิ่งขึ้น วิธีหนึ่งที่ทำได้คือ การพัฒนาทางด้านพลศึกษา

การพลศึกษาเป็นการศึกษาแขนงหนึ่งที่ช่วยในการพัฒนาเด็กให้เป็นผู้ใหญ่ที่มีประสิทธิภาพ ซึ่งมีวิธีการที่สามารถทำได้โดยตรงคือ การจัดโปรแกรมพลศึกษาที่มีคุณค่า เพื่อเปิดโอกาสให้เด็กนักเรียนมีส่วนร่วมในการพัฒนาร่างกายอย่างทั่วถึงกัน ปัจจุบันนี้ประเทศตะวันตกถือว่า การลงทุนทางด้านพลศึกษาให้กับนักเรียนเป็นการลงทุนที่ได้ผลคุ้มค่าอย่างยิ่ง (ฟอง เกิดแก้ว, 2520) การพลศึกษาช่วยในการพัฒนาสุขภาพของคนได้อีกด้วย เพราะการพลศึกษา หมายถึง การศึกษาโดยใช้การเคลื่อนไหวของร่างกายเป็นสื่อในการเรียนรู้ เป็นการศึกษาแขนงหนึ่งซึ่งมีวัตถุประสงค์เช่นเดียวกับการศึกษาแขนงอื่น ๆ คือ เป็นวิชาที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนมีการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวเป็นสื่อกลาง (วิริยา บุญชัย, 2523) การจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ก็ย่อมมีการจัดกิจกรรมต่าง ๆ กัน ทั้งนี้เพื่อให้สอดคล้องกับบุคลิกภาพของเด็ก เพราะในการประกอบกิจกรรมเดียวกันอาจจะทำได้แตกต่างกัน ซึ่งขึ้นอยู่กับปัจจัยต่าง ๆ เช่น อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และตัวนักเรียน เป็นต้น

ปัจจัยอื่น ๆ จะมีผลมากน้อยประการใด ย่อมขึ้นอยู่กับธรรมชาติของกิจกรรม และตัวผู้ประกอบกิจกรรมเอง แต่มีปัจจัยอย่างหนึ่งที่มีอิทธิพลต่อการประกอบกิจกรรมพลศึกษามาก ปัจจัยนั้นก็คือ ความแตกต่างทางด้านรูปร่าง แจ็ค (Jack, 1974) ได้กล่าวถึงความแตกต่างกันในเรื่องของมิติรูปร่าง ว่ามีสาเหตุมาจากสิ่งต่าง ๆ ต่อไปนี้

1. พันธุกรรมและสิ่งแวดล้อม ผลจากการศึกษาพบว่าสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลมากกว่าพันธุกรรม กล่าวคือสิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลถึง 67 เปอร์เซ็นต์ ส่วนพันธุกรรมมีเพียง 33 เปอร์เซ็นต์

2. กฎแห่งการเจริญเติบโต การพัฒนาการในด้านความสูงนั้น ระยะวัยทารกจะพัฒนา และจะพัฒนามากอีกครั้งเมื่ออายุ 12 ปี สำหรับเด็กชาย 10 ปี สำหรับเด็กหญิงเมื่ออายุ 12 ปี เด็กชายก็จะพัฒนาด้านความสูงมากกว่าเด็กหญิง เมื่ออายุ 30 ปี ก็จะช้าลง การพัฒนา ด้านน้ำหนักนั้น ในวัยทารกจะมีมาก แต่ตอนเข้าสู่วัยรุ่นจะน้อยลง เด็กหญิงวัย 10 - 13 ปี จะมีน้ำหนักเพิ่มขึ้นเร็วกว่าเพศชาย อายุ 20 ปี ทั้งสองเพศจะคงน้ำหนักไว้เมื่ออายุ 30 ปี น้ำหนัก จะเริ่มลดลงบ้าง การพัฒนาการรอบอกจะพัฒนามากในวัยทารก และจะกลับพัฒนาอีกครั้งอย่างรวดเร็วในเมื่อชายอายุ 13 ปี หญิง 10 ปี การพัฒนาการจะหมดเมื่ออายุ 20 ปี และกลับช้าลงเมื่ออายุ 30 ปี

3. โภชนาการและรูปร่าง ปรากฏว่าภายหลังสงครามโลกครั้งที่ 2 มานี้ รูปร่างของมนุษย์เจริญเติบโตขึ้นมากกว่าก่อนสงครามโลก จากการศึกษา พบว่า ในครอบครัวปัจจุบัน ลูก ๆ หลายคนจะสูงกว่าพ่อแม่ แม่ ปู่ ย่า ตา ยาย แต่น้ำหนักและรอบทรวงอกไม่ต่างกันมากนัก โดยเฉพาะในวัยเด็กจะมีรูปร่างผอมเรียวมากกว่า ในเรื่องการรับประทานอาหารคนสูงจะชอบกินอาหารทุกชนิด คนเตี้ยชอบอาหารแห้งจากข้าว ก๋วยเตี๋ยว คนอ้วนท้วมชอบอาหารประเภทข้าว และเครื่องเคียงพวกผอมชอบขนมปัง เนื้อ ปลาดิบ ปลาแห้ง อาหารทอดทุกชนิด (Hirata and Kaku, 1966)

สไมลีย์ และ กูลด์ (Smiley and Gould, อ้างถึงใน วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ, 2512) ได้ทำการศึกษาว่า "บุคคลในวัยต่าง ๆ มีความต้องการในการออกกำลังกายเพื่อ เสริมสร้างสมรรถภาพทางกายมากน้อยเพียงใด" ผลการศึกษาพบว่า

อายุระหว่าง 1 - 4 ปี	ร่างกายต้องการเคลื่อนไหวตลอดเวลาที่ไม่มีการกินและนอน
อายุระหว่าง 5 - 8 ปี	ร่างกายต้องการออกกำลังกาย เช่น วิ่ง กระโดด ปีนป่าย อย่างน้อยวันละ 4 ชั่วโมง
อายุระหว่าง 9 - 11 ปี	ร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 3 ชั่วโมง
อายุระหว่าง 12 - 14 ปี	ร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมง
อายุระหว่าง 15 - 17 ปี	ร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 1 1/2 ชั่วโมง
อายุระหว่าง 18 - 30 ปี	ร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง
อายุระหว่าง 31 - 50 ปี	ร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง และเป็นกิจกรรมหนักปานกลาง
อายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป	ร่างกายต้องการออกกำลังกายในกิจกรรมประเภทเบา อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง

ผลจากการศึกษาดังกล่าวย่อมแสดงให้เห็นถึงความจำเป็นที่ร่างกายต้องการเคลื่อนไหว เพื่อออกกำลังกายตามสภาพของวัย การที่จะศึกษาพัฒนาการของร่างกาย สามารถศึกษาได้จาก การวัดทางมานุษยมิติ

จอห์น ลอค เป็นนักการศึกษาที่สำคัญคนหนึ่ง กล่าวว่า จิตใจที่สดใสอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง นั้นเป็นคำกล่าวที่สั้น ๆ แต่สามารถ พรรณาถึงความสุขของมนุษย์ได้สมบูรณ์ที่สุด เท่าที่จะหาได้ในโลกนี้ (Bucher, 1960) และเคียวร์ตัน (Cureton, 1973) ได้กล่าวถึงเอกลักษณ์ของการออกกำลังกายว่า เป็นการช่วยปรับปรุงสมรรถภาพทางกาย โดยการวัดคุณภาพของผล

การออกกำลังกาย เช่น การลดไขมัน การเพิ่มเมตาโบลิซึม การลดคอเลสเตอรอล เป็นต้น ประเทศไทยซึ่งเป็นประเทศที่กำลังพัฒนาจึงได้มองเห็นความสำคัญในเรื่องนี้ และได้พยายามที่จะส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายให้ทั่วถึง ดังเช่น การที่ได้จัดตั้งกองส่งเสริมพลศึกษา และสุขภาพของกรมพลศึกษา การจัดตั้งสถาบันการศึกษาทางด้านพลศึกษาให้ทั่วถึงทุกภาคการศึกษา การส่งเสริมให้นักเรียนฝึกกายบริหารในตอนเช้าก่อนเข้าเรียน เพื่อเป็นการผลิตบุคลากรที่มีสมรรถภาพทางกายสูง ซึ่งนับว่าเป็นการลงทุนที่คุ้มค่า เพราะว่าถ้าประชากรของชาติมีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายดี ความเจริญและความมั่นคงของชาติก็จะดีตามไปด้วย (วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ, 2519)

สมรรถภาพทางกายมีความหมาย และองค์ประกอบอย่างไรนั้น ยังเป็นสิ่งที่ประชาชนโดยทั่วไปมีความเข้าใจที่แตกต่างกันอยู่เป็นจำนวนมาก ได้มีนักพลศึกษาหลายท่านที่ได้กล่าวถึงสมรรถภาพทางกายไว้ดังนี้ คือ

ฮาร์ท และเชย์ (Hart and Shay, 1964) มีความเห็นว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ภาวะของร่างกายที่จะทำหน้าที่ต่าง ๆ ได้เป็นเวลานาน โดยไม่เหน็ดเหนื่อยก่อนกำหนด ซึ่งจะทราบได้จากการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และมีองค์ประกอบที่สำคัญ คือ ความแข็งแรง ความอดทน กำลังความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว ความอ่อนตัว ถ้าบุคคลใดมีองค์ประกอบเหล่านี้ อยู่ในตัวสูงจะสามารถประกอบกิจกรรมประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพเป็นระยะเวลาานาน ๆ

เดวรีส์ (Devries, 1966) มีความเห็นว่า สมรรถภาพทางกายนั้น สามารถแยกออกได้เป็นสองประการ คือ สมรรถภาพทางกลไก ซึ่งประกอบด้วย ความแข็งแรง ความเร็ว ความอดทน ความคล่องแคล่วว่องไว การทรงตัว กำลัง การประสานงาน และความยืดหยุ่นตัว อีกประการหนึ่ง สมรรถวิสัยในการทำงานของร่างกาย ซึ่งประกอบด้วย การทำงานของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ ประสิทธิภาพของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรง การรักษาน้ำหนักของร่างกาย

คอสมาน (Kozman, 1967) ได้ให้ความหมายของสมรรถภาพทางกายว่า หมายถึง ความสามารถในการทำงานได้นาน ๆ และยังสามารรวบรวมพลังงานทำงานหนัก ๆ ได้โดยไม่เหนื่อย

จรวช แก่นวงศ์คำ (2516) ได้กล่าวไว้ว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่แสดงออกมา สามารถควบคุมตัวเองได้ และรวมถึงความสามารถอื่น ๆ ที่ร่างกายแสดงต่องาน หรือภาระกิจอื่น ๆ ได้เป็นเวลานาน โดยไม่เกิดความเหน็ดเหนื่อยก่อนกำหนด มีองค์ประกอบที่สำคัญเป็นพื้นฐาน คือ ความอดทน ความแข็งแรง ความเร็ว ความว่องไวที่สามารถเปลี่ยนทิศทางของร่างกาย ความอ่อนตัวและกำลัง ส่วนสำรวล รัตนาจารย์ กล่าวว่ คำว่า สมรรถภาพทางกาย นั้น (สำรวล รัตนาจารย์, ม.ป.ป. อ้างอิงจาก Larson & Yocom, 1951) เพิ่งใช้กันในระยะไม่กี่ปีมานี้เอง ในระยะแรก ๆ มักจะเรียกว่า สมรรถภาพทางกลไก (Motor Fitness) แต่ที่จริงแล้วคำสองคำนี้มีความหมายไม่เหมือนกันทีเดียวแต่ในปัจจุบันคำสองคำนี้ใช้แทนกันจนเกือบจะเป็นคำเดียวกัน ดังจะเห็นได้ว่าแบบทดสอบในระยะแรก ๆ จะใช้ชื่อว่า แบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไก (Motor Fitness Test) เช่น แบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของโอเรกอน (Oregon Motor Fitness Test) ต่อมาในระยะหลังๆ จึงใช้ชื่อว่า แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Test) เช่น แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของคณะกรรมการกำหนดมาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกายระหว่างประเทศ (International Committee For the Standardization of Physical Fitness Tests) และสมชาย ประเสริฐศิริพันธ์ (2521) กล่าวว่า สมรรถภาพ หรือความสมบูรณ์ หมายถึง ความพร้อมทางด้านร่างกาย และจิตใจของบุคคล ซึ่งสามารถที่จะประกอบกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยมีองค์ประกอบที่สำคัญ คือ กำลัง ความเร็ว ความคล่องตัว ความอดทน และสุขภาพ

สมรรถภาพทางกาย เป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญยิ่งสำหรับชีวิตในสังคมที่มีความขัดแย้งทางการเมือง เศรษฐกิจและสังคม ทั้งนี้ เพราะสมรรถภาพทางกายเป็นรากฐานเบื้องต้นในการดำรงชีวิต และการประกอบภาระกิจในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดีและมีประสิทธิภาพ (สุนารี คันสนีย์,

2514) ซึ่งในระยะที่ประเทศกำลังพัฒนาอยู่นี้ ความเจริญทางด้านวิชาการได้เข้ามามีบทบาทมาก ที่เดียว (ศักดิ์ชาย ทิวสุวรรณ, 2515) โดยเฉพาะอย่างยิ่งความเจริญทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีต่าง ๆ ได้แทรกซึมเข้าไปทุกหนทุกแห่ง (ลีปพนนท์ เกตุทัต, 2517) มีเครื่องทุ่นแรง และสิ่งอำนวยความสะดวกเกิดขึ้นอย่างมากมาย สิ่งที่มีมนุษย์เคยลงมือทำด้วยตัวเอง ใช้เวลานาน และใช้แรงงานมาก เมื่อนำเครื่องมือเครื่องใช้และเครื่องชนิดกลไกต่าง ๆ เข้ามาช่วยในการทำงานมากขึ้น ทำให้มีในการเคลื่อนไหว หรือออกกำลังกายน้อยลง (วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ, 2513) นอกจากนี้ ยังมีสิ่งที่ยับยั้งทอนสมรรถภาพทางกาย เช่น ภาพยนตร์ วิทยุ โทรทัศน์ สิ่งเสพติดและของมีเมา ซึ่งได้ขยายวงกว้างออกไปเป็นตัวแทนทำลายสมรรถภาพทางกายอย่างร้ายแรง (พอง เกิดแก้ว, 2513) เมื่อมนุษย์ไม่ออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อเนื้อของร่างกายไม่แข็งแรงและไม่เจริญเติบโตเท่าที่ควร ซึ่งถ้าจะพิจารณาตามหลักของสรีรวิทยาแห่งการออกกำลังกายแล้ว ถ้าอวัยวะส่วนใดก็ตามไม่มีการเคลื่อนไหวหรือออกกำลังเป็นเวลานาน ๆ อวัยวะส่วนนั้นก็จะมีข้อ ๆ ลีบแบน และหมดสภาพไป นอกจากนี้ การที่ร่างกายทำงานน้อยลงจะทำให้อ่อน เพราะมีไขมันสะสมมากขึ้น และเป็นสาเหตุที่ทำให้เป็นโรคต่าง ๆ เช่น ความดันเลือดสูง โรคหัวใจ และอื่น ๆ มากขึ้น (จรวพร ธรรมินทร์, 2520)

ดังนั้น เมื่อคนเรามีสุขภาพที่ไม่สมบูรณ์ สมรรถภาพทางกายก็จะไม่ดีไปด้วย ประสิทธิภาพในการทำงานก็จะค่อย ๆ ต่ำลงไปเป็นลำดับ และจะเป็นกระจกเงาสะท้อนให้เห็นสมรรถภาพทางกายของบุคคลได้เป็นอย่างดี (ศักดิ์ชาย ทิวสุวรรณ, 2517) การออกกำลังกาย เป็นการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ต้องทำบ่อย ๆ ทำอย่างสม่ำเสมอจะก่อให้เกิดประโยชน์อย่างมากมาย ต่อร่างกาย และจิตใจ (ทอง วิสุทธารมณ, 2513) ทำให้กล้ามเนื้อกระดูก หัวใจ ปอด ไต ระบบไหลเวียนเลือด ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ความดันเลือด และไขมันในเลือดลดลง ลดความตึงเครียดของประสาท (ประเวศ วะสี, 2517)

จากที่ได้กล่าวมาแล้ว จะเห็นได้ว่าสมรรถภาพทางกายมีความจำเป็นและสำคัญยิ่งต่อทุก ๆ คน และทุก ๆ หน่วยงาน บุคคลทุกชนชั้นจึงจำเป็นต้องเสริมสร้างตนเองให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดีตลอดเวลา และถ้าประชาชนพลเมืองไทยทุกคน ทุกเพศ และทุกวัยมีสุขภาพสมบูรณ์

ร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บมีสมรรถภาพที่จะประกอบกิจการงานใด ๆ ได้ผลผลิตที่สูงให้แก่ตนเอง ครอบครัว และแก่ประเทศชาติ จะทำให้ประเทศชาติมีความมั่นคง สมบูรณ์ทัดเทียมกับนานาอารยประเทศอื่น ๆ และท้ายที่สุดความมั่นคงของประเทศจะตามมาอย่างไม่ต้องสงสัย (วารสารคดี เพ็ชรขอบ, 2523)

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยมีความเห็นว่า ควรจะได้ศึกษาถึงการพัฒนาทางมานุษยมิติและสมรรถภาพทางกายของนักเรียน โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี เพราะเป็นสถาบันการศึกษาแห่งแรกของประเทศไทย ที่เปิดทำการเรียนการสอนในระดับประถมศึกษาและเน้นการฝึกกีฬาประเภทต่าง ๆ และเป็นสถาบันการเรียนการสอนแบบนักเรียนประจำ ซึ่งมีการดูแลเป็นพิเศษ ทั้งทางด้านโภชนาการและการกีฬา และมีบริการด้านต่าง ๆ ที่เกือบสมบูรณ์ เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาและปรับปรุงการจัดดำเนินการโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีให้มีประสิทธิภาพ อันเป็นการสนองนโยบายของรัฐบาลในการพัฒนากีฬาชาติต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาพัฒนาการภาคตัดขวางทางมานุษยมิติ และสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ของโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี
2. เพื่อเปรียบเทียบมานุษยมิติ และสมรรถภาพทางกายของนักเรียน โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี

สมมติฐานของการวิจัย

1. นักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี ที่มีพัฒนาการทางมานุษยมิติ และสมรรถภาพทางกาย
2. มานุษยมิติ และสมรรถภาพทางกายของนักเรียน โรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี อำเภอเมือง จังหวัดสุพรรณบุรี จากการวัดและทดสอบในแต่ละช่วง รวม 3 ช่วง ภาสใน 6 เดือน แตกต่างกัน

ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาการพัฒนาการภาคตัดขวางมานุษยมิติและสมรรถภาพทางกายของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ปีการศึกษา 2534
2. กลุ่มประชากร เป็นนักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ปีการศึกษา 2534 ของโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี
3. การศึกษาพัฒนาการของมานุษยมิติ และสมรรถภาพทางกาย ของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีจะศึกษาในด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

3.1 ด้านมานุษยมิติ

1. น้ำหนัก
2. ส่วนสูง
3. ความสูงขณะนั่ง (Sitting Height)
4. ช่วงความกว้างของช่วงแขน (Arm Span)
5. ช่วงความกว้างของปลายแขนก่อนล่าง (Forearm Length)
6. ช่วงความกว้างของมือ (Hand Width)
7. ช่วงความกว้างของนิ้ว (Finger Span)
8. ความยาวของขา (Leg Length)

3.2 ด้านสมรรถภาพทางกาย

1. เดิน - วิ่ง 1 ไมล์ (One Mile Walk/Run)
2. ผลรวมความหนาของไขมันบริเวณใต้ท้องแขนก่อนบนและบริเวณน่อง (Sum of Triceps and Calf Skinfold)
3. ความอ่อนตัว (Flexibility)
4. ความแข็งแรง/ความอดทนของกล้ามเนื้อ [ลุก-นั่ง (Sit-up)]
5. ความแข็งแรง/ความอดทนของร่างกายส่วนบน [ดึงขึ้น (Pull-up)]

ข้อตกลงเบื้องต้น

1. ผู้เข้ารับการทดสอบทุกคน แสดงความสามารถอย่างเต็มที่ และให้ความร่วมมืออย่างตั้งใจ
2. เครื่องมือที่ใช้มีความเที่ยงตรง

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

1. มานุษยมิติ หมายถึง รายละเอียดที่เกี่ยวกับน้ำหนักและขนาดของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมนุษย์ ที่กำหนดโดย สก็อต และเฟรนช์ (Scott and French, 1959)
2. สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการที่จะปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งทำการทดสอบด้วยแบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย ฟิสิคัล เบสต์ (Physical Best) ของสมาคมสุขศึกษา พลศึกษา สันทนาการและการเต้นรำแห่งอเมริกา (The American Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance, 1988)
3. นักเรียน หมายถึง ผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้นประถมศึกษาที่ 1 - 6 ในโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ปีการศึกษา 2534
4. โรงเรียนกีฬา หมายถึง โรงเรียนสังกัดกรมพลศึกษาแห่งแรกที่เปิดทำการสอนระดับประถมศึกษา และเน้นการสร้างนักกีฬาสำหรับอนาคต ที่จังหวัดสุพรรณบุรี

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. ทำให้ทราบถึง การพัฒนาการทางมานุษยมิติ และสมรรถภาพทางกายของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี
2. ทำให้ทราบความแตกต่างของมานุษยมิติ และสมรรถภาพทางกายของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ในช่วงระยะ 6 เดือน

3. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้า วิจัยเกี่ยวกับมานุษยมิติ และสมรรถภาพทางกายของนักเรียนโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรี ในโอกาสต่อไป
4. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้า วิจัยเกี่ยวกับโรงเรียนกีฬาจังหวัดสุพรรณบุรีต่อไป



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย