



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การมีสมรรถภาพทางกายที่ดี นับเป็นความปรารถนาของมนุษย์ทุกเพศ ทุกวัย เพราะผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดีนั้น สามารถที่จะทำงานหนัก ๆ ได้นาน มีประสิทธิภาพดีกว่าผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายไม่ดี และยังมีผลต่อการทำให้สภาวะทางด้านจิตใจดีขึ้นด้วย¹ นอกจากนี้การมีสมรรถภาพที่ดียังมีผล เกี่ยวเนื่องถึงครอบครัวตลอดจนผู้ใกล้ชิด แนวความคิดในเรื่องการพัฒนาร่างกายของมนุษย์นี้ได้มีมานานแล้ว ดังเช่น พลาโต (Plato) มีความเชื่อว่า "ร่างกายที่ได้รับการฝึกมาอย่างดีจะมีจิตใจหรือวิญญาณที่เป็นอมตะ"² และเขายังมีความเชื่ออีกว่า "พลเมืองทุกคนจะต้องฝึกฝนร่างกายให้แข็งแรงอยู่เสมอ การที่ร่างกายแข็งแรง จะช่วยให้ประสบความสำเร็จในการทำงาน"³ และ ฮิปโปเครติส (Hippocrates) มีความเชื่อว่า "ความสมบูรณ์และการมีสุขภาพแข็งแรงจะเป็นสิ่งป้องกันตัวที่สำคัญสำหรับบุคคล และการใช้วิธีระมัดระวังต่าง ๆ ของร่างกายอยู่เสมอ จะทำให้ร่างกายมีสุขภาพดี"⁴ นอกจากนี้ชาวจีนโบราณยังมีความเชื่อว่าการออกกำลังกายอยู่เสมอ จะช่วยป้องกันโรคมางชนิดได้ จึงมีการออกกำลังกายแบบคองฟู⁵ (Kong Fu) ซึ่งแนวความคิดเหล่านี้ได้รับการยอมรับมาจนถึงสมัยปัจจุบัน

¹ กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ, กรมพลศึกษา, การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับชาย-หญิงในสังคมปัจจุบัน (กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภา, 2526), หน้า 2

² Daryl Siedantop, "What Did Plato Really Think", The Physical Educator 25 (March, 1968), P. 25-26.

³ Deobold B. Van Dalen, Elmer D. Mitehell and Bruce L. Bennett, A World History of Physical Education (Englewood Chiffs N.J.: Prentice-Hall, 1953), P. 69

⁴ Ibid., P. 67

⁵ Ibid.

ในปัจจุบันประเทศต่าง ๆ ได้ตื่นตัวและสนใจทางด้านพลศึกษาอย่างมาก รัฐบาลและประชาชนของเขาเห็นความสำคัญในการพัฒนาตัวบุคคล เพื่อพัฒนาประเทศ เพราะเขามีความเชื่อว่า สมรรถภาพของประชาชน คือสมรรถภาพของประเทศ และการที่ประชาชนพลเมืองมีสมรรถภาพดี มีระเบียบ วินัย และมีน้ำใจเป็นนักกีฬา ย่อมทำให้ผลผลิตสูงขึ้น ประเทศเจริญมั่นคงและทำให้สังคมเจริญก้าวหน้า¹ ดังที่ประธานาธิบดี จอห์น เอฟ. เคนเนดี แห่งสหรัฐอเมริกา ได้กล่าวไว้ว่า "การที่พลเมืองของเรามีสมรรถภาพทางกายที่ดีเยี่ยมขึ้นนั้น เป็นทรัพยากรที่มีค่าที่สุดอย่างหนึ่งของประเทศเรา ครอบงำได้ที่เราพึงเคยปล่อยให้ประชาชนอ่อนแอ เมื่อนั้นเรานั่นทอนความสามารถของเราที่จะต่อสู้กับสิ่งต่าง ๆ ที่เราเผชิญอยู่"² แสดงให้เห็นว่า การพัฒนาประเทศนั้นจำเป็นต้องพัฒนาสมรรถภาพทางกายของพลเมืองให้ดีขึ้นก่อน เพราะประเทศจะเจริญก้าวหน้าได้ก็ต่อเมื่อสมาชิกของสังคม หรือประชาชนของประเทศมีสมรรถภาพที่ดี สมรรถภาพทางกายเป็นรากฐานเบื้องต้นในการที่จะทำให้มนุษย์ประกอบภาระกิจในชีวิตประจำวันได้สำเร็จ เป็นอย่างดี และมีประสิทธิภาพ³ สมรรถภาพทางกายยังเป็นพื้นฐานของการมีสุขภาพที่ดี เพราะระบบต่าง ๆ ของร่างกายจะดี มีความแข็งแรงเพียงพอในการทำกิจกรรมทางกายที่ต้องอาศัยความแข็งแรง กระบี่กระเป๋ามีความสามารถที่จะทำงานประจำวัน มีความเหนียวล้าไม่นาน ร่างกายก็เข้าสู่สภาพปกติ มีการสงวนกำลังความแข็งแรง ความอดทนเพื่อภาวะฉุกเฉินได้⁴

¹ ฟอง เกิดแก้ว, สวัสดิ์ ทรัพย์จางค์ และบรรจง คณะวรรณ, การพลศึกษา (พระนคร: โรงพิมพ์วัฒนาพานิช, 2515), หน้า 1

² Victor P. Deneer, Fitness for Elementary School Children Through Physical Education (Minnesota: Burgeas Publishing, 1967), P. 3

³ ไพฑูรย์ จัยสิน, ปรัชญา ทฤษฎี หลักการพลศึกษา (พระนคร: โรงพิมพ์รุ่งไค้, 2515), หน้า 1

⁴ Charles A. Bucher, Physical Education for Life (New York: McCraw - Hill Book Co., 1969), P.42

คำว่า สมรรถภาพทางกาย ได้มีผู้ให้ความหมายไว้อย่างมากมายหลายลักษณะ ซึ่งขึ้นอยู่กับผู้ให้ความหมายนั้นว่ามาจากวงการใด เช่น

คอร์ริแกน (A.B. Corrigan) ได้กล่าวว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถในการทำงานในชีวิตประจำวันไม่เหน็ดเหนื่อย¹

แคสซิดี (Cassidy) ได้กล่าวว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถในการทำงานได้นาน ๆ และสามารถรวมพลังทำงานได้หนัก ๆ โดยไม่เหนื่อย²

มิลเลอร์ และวิทคอม (Miller and Whitcomb) ได้กล่าวว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถในการใช้ความแข็งแรง ความเร็ว ความอดทน และกำลังในการทำงานโดยไม่เหนื่อย และยังสามารถเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในเวลาว่างได้อีกด้วย³

กลัดดี (Gladys) ได้กล่าวว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายอย่างเต็มที่⁴

¹ A.B. Corrigan and Allan R. Morton, Ideal Daily Living Plan, (Sydney: Deaton and Spencer Ltd, 1969), P. 3

² Hilda Clute Kozman, Rosalind Cassidy and Chester O. Jackson, Method in Physical Education (Iowa: Wm.C. Brown Company Publisher 1967), P. 26

³ Arthurs Miller and Verginia Whitcomb, Physical Education in the Elementary School Curriculum (London: Prentice-Hall Inc., 1969), P. 5

⁴ Scott M. Gladys and Esther French, Measurement and Evaluation in Physical Education (Iowa: Wm.C. Brown Company Publisher, 1970), P. 277

คลาร์ค (Clarke) ได้กล่าวว่า สมรรถภาพทางกาย คือ ความสามารถในการดำรงชีวิตประจำวันอย่างแข็งแรง ว่องไว ปราศจากความอ่อนเพลีย และมีพลังงานเพียงพอในการใช้เวลาว่างให้เหมาะสม และเตรียมพร้อมที่จะเผชิญภาวะฉุกเฉินได้ดี¹

โอเบอร์ทท์เฟอ์ (Oberteuffer) ได้กล่าวว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง สภาวะของร่างกายที่บุคคลจะสามารถทำหน้าที่ต่าง ๆ ได้²

แวนเนียร์ (Vannior) ได้กล่าวว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและเตรียมพร้อมที่จะรับสถานการณ์อื่น ๆ อีกด้วย³

บุชเชอร์ (Bucher) ได้กล่าวว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสมบูรณ์ของร่างกาย รวมทั้งการมีท่าทางที่สวยงามและถูกต้องในการทำงาน⁴

¹ H. Harrison Clarke, Application of Measurement to Health and Physical Education 4 th ed, (New Jersey: Prentice-Hall, 1967), P. 14

² Delbert Oberteuffer and Coleste Ulrich, Physical Education (New York: Harper and Row Publisher, 1962), P. 92

³ Marnhelen Vannior and Hollis F. Fait, Teacher Physical Education in Secondary School (Philadelphia: W.B. Saunders Co., 1969), P. 190

⁴ Charles A. Bucher, Constance R. Koening and Milton Barhard, Methods and Materials for Secondary School Physical Education (St. Louis : The C.V. Mosby Co., 1970), P. 176

เจริญทัศน์ จินตนา เสรี ได้กล่าวว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ภาวะของคนที่มึร่างกายสมส่วน มีความกระฉับกระเฉงว่องไว ทำงานได้อย่างรวดเร็วสมความต้องการ มีกำลังมาก และมีความอดทนดี¹

สุเนต นวกิจกุล ได้กล่าวว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ลักษณะของร่างกายที่มีความสมบูรณ์ แข็งแรงอดทนต่อการปฏิบัติงาน มีความคล่องแคล่วว่องไว ร่างกายมีภูมิต้านทานสูง ผู้มีสมรรถภาพทางกายดี มักเป็นผู้มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส และมีร่างกายสง่างาม่าเผย สามารถปฏิบัติภารกิจการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ²

สมบัติ กาญจนกิจ ได้กล่าวว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถที่จะปรับตัว เกี่ยวกับความต้องการทางกายในสภาวะฉุกเฉิน หรือการปฏิบัติกิจกรรมที่ต่อเนื่องเป็นเวลานาน โดยไม่เหน็ดเหนื่อย³

สมคิด บุญเรือง ได้ให้ความหมายไว้ว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง สมรรถวิสัยของบุคคลในการที่จะปฏิบัติภารกิจทางกายที่กำหนดให้ซึ่งเกี่ยวกับการทำงานของกล้ามเนื้อ⁴

จากการศึกษาพอสรุปได้ว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนไหว หรือทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ โดยกล้ามเนื้อมีการทำงานประสานกันดี มีความสง่างาม่าเผยและถูกต้องในการทำงานของร่างกาย ไม่

¹ เจริญทัศน์ จินตนา เสรี, "สมรรถภาพทางกายกับนักกีฬา," วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันตนาการ 4(เมษายน 2521) : 51 - 52

² สุเนต นวกิจกุล, การสร้างสมรรถภาพทางกาย (กรุงเทพมหานคร: สำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2524). หน้า 1

³ สมบัติ กาญจนกิจ, ทำไมต้องพลศึกษา. (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์ประมวลศิลป์, 2519). หน้า 21

⁴ สมคิด บุญเรือง, การวัดผลในวิชาพลศึกษา (กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์โรงเรียนสตรีเนติศึกษา, 2520). หน้า 6

เหนื่อยล้า มีความเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับภาวะฉุกเฉินและสถานการณ์ต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันเป็นอย่างดี

สำหรับปัจจัยที่เป็นพื้นฐานของสมรรถภาพทางกายนั้น ลาร์สันและโยคอม (Larson and Yocom) ได้ทำการศึกษาและจำแนกไว้ 10 ประการด้วยกัน คือ

1. ความต้านทานโรค
2. ความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ
3. ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ
4. กำลังของกล้ามเนื้อ
5. ความอ่อนตัว
6. ความเร็ว
7. ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางของร่างกาย
8. การทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อ
9. การทรงตัว
10. ความแม่นยำ¹

การสร้างสมรรถภาพทางกาย วรศักดิ์ เพียรชอบ ได้กล่าวว่า "สมรรถภาพจะเกิดขึ้นได้นั้นก็คือเมื่อร่างกายมีการเคลื่อนไหว หรือออกกำลังกายเท่านั้น และ สมรรถภาพทางกายนี้เป็นสภาพของร่างกายที่จะเกิดขึ้นและหายไปได้ การที่จะรักษาให้สมรรถภาพของร่างกายคงสภาพอยู่เสมอ นั้น มีวิธีเดียว คือ จะต้องออกกำลังกายเป็นประจำอยู่เสมอ

¹Leonord A. Larson and Rachael Dunaven Yocom, Measurement and Evaluation in Physical, Health Education and Recreation (St. Louis : The C.V. Mosby Co., 1981), P. 158 - 162

ทุกวัน”¹ แต่การฝึกนั้นจะต้อง เป็นสิ่งที่เพียงพอที่จะทำให้โครงสร้างของอวัยวะในร่างกายเปลี่ยนแปลงไป ถ้าสิ่งเรานั้นน้อยเกินไป การเปลี่ยนแปลงของอวัยวะต่าง ๆ ก็จะไม่เกิดขึ้น แต่ถ้าสิ่งเรานั้นมากเกินไป การเปลี่ยนแปลงนั้นก็ไม่ได้เพิ่มไปตามปริมาณของสิ่งเรามากเกินไปนั้น แต่จะเกิดการเสื่อมสลาย การฝึกจึงต้องฝึกให้มีการใช้อวัยวะของร่างกายที่พอดีจึงจะ เกิดการปรับปรุงและ เปลี่ยนแปลงอย่างมาก²

ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬามีวิธีที่นิยมใช้กันโดยทั่วไปรวมทั้งที่ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย ดังนี้ คือ

1. การตรวจร่างกายทั่วไป เป็นการตรวจสอบสุขภาพของนักกีฬาว่ามีโรคที่ขัดต่อการออกกำลังกาย หรือ มีความบกพร่องทางสุขภาพที่อาจทำให้ฝึกไม่ได้ผลหรือไม่
2. การวัดสัดส่วนของร่างกาย เพื่อพิจารณาว่านักกีฬานั้นมีรูปร่างและสัดส่วนของร่างกายเหมาะสมกับกีฬานั้นหรือไม่
3. การทดสอบกล้ามเนื้อ
 - 3.1 แรงกล้ามเนื้อ ได้แก่ การวัดแรงกล้ามเนื้อมือ แขน หลังและขา
 - 3.2 พลังกล้ามเนื้อ ได้แก่ การวัดพลังขาในการยืนกระโดดไกล หรือ ยืนกระโดดสูง
 - 3.3 ความอดทนของกล้ามเนื้อ โดยการทดสอบดึงข้อ (แขน) ลูกนั่ง (ท้อง) ยืนกระโดดสูงซ้ำ ๆ (ขา)
 - 3.4 ความไว โดยการวิ่งกลับตัวหรือวิ่งเก็บของ
 - 3.5 ความเร็ว โดยการวิ่งเร็ว 50 เมตร

¹ วรศักดิ์ เพียรชอบ, "สมรรถภาพทางกาย," วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันตนาการ 4 (ตุลาคม, 2523) : 70 - 71

² อนันต์ อัฒชู, สรีรวิทยาการออกกำลังกาย, (กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช, 2521) , หน้า 56

4. วัดสมรรถภาพของระบบการหายใจ
 - 4.1 วัดความจุปอด
 - 4.2 วัดสมรรถภาพการหายใจสูงสุด
5. วัดสมรรถภาพของระบบไหลเวียนโลหิต
 - 5.1 วัดชีพจร ความดันโลหิต
 - 5.2 วัดปริมาตรของหัวใจโดยการเอ็กซเรย์
6. วัดความอดทน (Aerobic capacity)
 - 6.1 จักรยานวัดงาน
 - 6.2 เครื่องสูบล
 - 6.3 การก้าวขึ้นลง (Step test)
7. การตรวจทางห้องปฏิบัติการ
 - 7.1 ตรวจเลือด
 - 7.2 ตรวจปัสสาวะ¹

ประเทศไทยในปัจจุบันได้ให้ความสำคัญต่อสมรรถภาพทางกายของประชาชน และเยาวชน เป็นอย่างยิ่ง โดยได้จัดตั้งหน่วยงานที่ทำหน้าที่ส่งเสริมและทดสอบสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายของนักเรียน นักกีฬา และประชาชนทั่วไป และได้กำหนดให้มีการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายไว้ในหลักสูตรการศึกษาทุกระดับ ตลอดจนได้จัดตั้งสถาบันการศึกษาทางด้านพลศึกษาขึ้นทั่วทุกภาคการศึกษา เพื่อผลิตบุคลากรที่จะเป็นผู้นำทางด้านพลศึกษาให้แก่สังคมและประเทศไทย ซึ่งเป็นแนวทางหนึ่งในการส่งเสริมสมรรถภาพและสุขภาพของประชาชนให้ดียิ่งขึ้น

¹ สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์, สมรรถภาพทางกาย (กรุงเทพมหานคร: ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย), หน้า 3 - 4

การพลศึกษา เป็นการศึกษาระบบหนึ่งที่ใช้กิจกรรมทางกาย เป็นสื่อกลาง เพื่อก่อให้เกิดการพัฒนาการทางกาย ทางจิตใจ ทางอารมณ์ และสังคม ดังนั้นรูปร่าง และสมรรถภาพทางกายที่ดีของครูพลศึกษา จึงมีความสำคัญต่ออาชีพพลศึกษาเป็นอันมาก ทั้งนี้ เพราะงานของครูพลศึกษา เป็นงานที่หนัก ผู้มีสมรรถภาพทางกายที่แข็งแรงทรหดทรง ดีเท่านั้นจึงจะทนต่ออาชีพนี้ได้ ผู้ยึดอาชีพพลศึกษาจึงควรจะได้รักษารูปร่างและสมรรถภาพทางกายให้ดีอยู่เสมอ¹

การรักษารูปร่างให้ดีขึ้น ลาวัณย์ สุกกรี ได้ให้ความเห็นว่า มีองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการ คือ

1. จะต้องมึสมรรถภาพทางกายดี
2. จะต้องควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในเกณฑ์ปกติ
3. รักษาบุรพทรงของกระดูก และ กล้าม เนื้อให้อยู่ในสภาพดี²

นอกจากนี้ บุญเจือ สุวรรณพฤษดิ์ ได้กล่าวถึงความสำคัญของบุคลิกภาพของครูพลศึกษาไว้ว่า บุคลิกภาพให้ผลแก่การดำเนินอาชีพครูพลศึกษาเป็นอย่างยิ่ง ถ้าครูพลศึกษาได้ปรับปรุงบุคลิกภาพของตนให้เหมาะสมและมีคุณภาพดีแล้ว จะประสบผลสำเร็จอย่างงดงาม ในการปฏิบัติหน้าที่การงาน และประสบความก้าวหน้าในชีวิต บัจฉัยที่ส่งเสริมให้ครูพลศึกษามีบุคลิกภาพดี ได้แก่

1. เป็นผู้มึสุขภาพดีคือมีสมรรถภาพทางกายดี แข็งแรง ว่องไว มีความอดทน ไม่เจ็บป่วยหรือพิการ มีอารมณ์ดี ร่าเริง มองโลกในแง่ดี มีใจหนักแน่น
2. เป็นผู้มีความรู้และทักษะทางพลศึกษาดี
3. รู้เทคนิคการถ่ายทอดความรู้และทักษะให้แก่ศิษย์เป็นอย่างดี
4. มีความประพฤติ เป็นตัวอย่างที่ดีแก่ศิษย์

¹ลาวัณย์ สุกกรี, "รูปร่างกับครูพลศึกษา," วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ 4 (กรกฎาคม 2521): 62

²เรื่องเดียวกัน

5. สังคมดี คือ เป็นมิตรต่อทุก ๆ คน สามารถเข้ากันได้กับทุกฝ่าย ซึ่งจะส่งผลถึงความร่วมมือและประสานงานในการปฏิบัติหน้าที่การงาน¹

จากทฤษฎีและเหตุผลดังกล่าวมาแล้ว จะเห็นว่า สมรรถภาพทางกายมีความจำเป็นสำหรับคนทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย และทุกอาชีพ จึงควรจะได้มีการศึกษาในเรื่องสมรรถภาพทางกายของประชาชนให้กว้างขวางขึ้น ซึ่งจะ เป็นแนวทางหนึ่งในการที่จะปรับปรุงส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของประชาชนให้ดีขึ้นได้

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา เป็นอาชีพหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการเสริมสร้างสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของประชาชนในประเทศชาติ เพราะ เป็นผู้ที่มีหน้าที่โดยตรงต่อการให้การอบรม และให้การศึกษาแก่นักศึกษาผู้ซึ่งจะออกไปประกอบอาชีพครูพลศึกษาในสังคม และเป็นอาชีพที่ต้องใช้ทักษะและความสามารถทางกายค่อนข้างสูงกว่าอาชีพครูในสาขาอื่น ๆ จึงสมควรอย่างยิ่งที่จะได้รับการส่งเสริมและดูแลทางด้านสมรรถภาพทางกาย เพื่อเป้าหมายในการผลิตครูพลศึกษาที่มีประสิทธิภาพ และการพัฒนาสมรรถภาพของประชาชนของประเทศให้บรรลุผลดียิ่งขึ้น จึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจเรื่องสมรรถภาพทางกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาภาคปฏิบัติ ในวิทยาลัยพลศึกษา เพราะมีความเห็นว่า สมรรถภาพทางกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษามีความจำเป็นและสำคัญยิ่งต่อประสิทธิภาพการสอนวิชาพลศึกษาภาคปฏิบัติ และการปฏิบัติหน้าที่ผู้นำทางด้านพลศึกษาตลอดจนส่งผลไปสู่การส่งเสริมสมรรถภาพของประชาชนของประเทศ ผู้วิจัยจึงต้องการทำการศึกษาสมรรถภาพทางกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ซึ่งผู้วิจัยคาดว่าผลการวิจัยในครั้งนี้จะเป็นประโยชน์แก่การส่งเสริมและปรับปรุงสมรรถภาพทางกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาให้ดีขึ้นได้

¹ บุญเจือ สุวรรณพฤษ, "ความสำคัญของบุคลิกภาพของครูพลศึกษา," วารสาร
สุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ 6 (มกราคม 2523) : 9 - 11

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
2. เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาระหว่างวิทยาลัยพลศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
3. เพื่อสร้างเกณฑ์สมรรถภาพทางกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

สมมุติฐานของการวิจัย

สมรรถภาพทางกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือแต่ละสถาบันไม่แตกต่างกัน

ข้อตกลงเบื้องต้น

1. ผู้เข้ารับการทดสอบมีความตั้งใจในการทดสอบทุกรายการ
2. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลทุกรายการมีความเชื่อถือได้
3. ผลการทดสอบแต่ละรายการ ถือเป็นความสามารถสูงสุดที่ผู้เข้ารับการทดสอบแต่ละคนได้ทำเต็มความสามารถ

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาสมรรถภาพทางกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาภาคปฏิบัติของวิทยาลัยพลศึกษาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือเท่านั้น ซึ่งประกอบด้วย

1. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชัยภูมิ
2. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดมหาสารคาม
3. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดศรีสะเกษ
4. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอุดรธานี



ความจำกัดของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ถ้าหากไม่สมบูรณ์อาจเนื่องมาจากข้อบกพร่องบางประการ เช่น

1. สถานที่ในการทดสอบแตกต่างกัน
2. สภาพดินฟ้าอากาศ อุณหภูมิของอากาศในขณะทดสอบ แม้จะทดสอบ ในระยะเวลาใกล้เคียงกันของแต่ละวัน แต่อุณหภูมิของอากาศอาจแตกต่างกันได้
3. ผู้วิจัยไม่สามารถควบคุมสภาพจิตใจ อารมณ์ การรับประทานอาหาร การออกกำลังกาย และการพักผ่อนของผู้เข้ารับการทดสอบก่อนการทดสอบได้

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

1. ผลการวิจัยนี้ทำให้ทราบถึงสมรรถภาพทางกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
2. ทำให้มีเกณฑ์สมรรถภาพทางกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
3. ทำให้ทราบความแตกต่างของสมรรถภาพทางกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
4. ผลจากการวิจัยนี้จะเป็นแนวทางนำไปสู่การปรับปรุง แก้ไข และส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือให้ดียิ่งขึ้น


คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสามารถวัดได้โดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่ใช้ในการวิจัยนี้

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษา หมายถึง อาจารย์ชายที่ได้รับมอบหมายให้เป็นผู้ทำ
การสอนวิชาพลศึกษาภาคปฏิบัติในวิทยาลัยภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

วิทยาลัยพลศึกษา หมายถึง วิทยาลัยพลศึกษาในสังกัดกระทรวงศึกษาธิการซึ่งตั้ง
อยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย หมายถึง การกำหนดระดับสมรรถภาพทางกายของ
อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคตะวันออกเฉียงเหนือที่ได้รับการทดสอบ
สมรรถภาพทางกายด้วยแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่ใช้ในการวิจัยนี้



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย