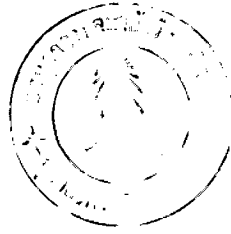


บทที่ 1



บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สมรรถภาพร่างกายของมนุษย์นับได้ว่าเป็นสิ่งจำเป็นอย่างหนึ่งในการดำรงชีวิตของเรา เพราะเป็นรากฐานเบื้องต้นที่จะทำให้การประกอบภารกิจของชีวิตประจำวันสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี เนื่องจากมนุษย์ต้องเผชิญกับปัญหาในค่านต่าง ๆ เกี่ยวกับสวัสดิภาพ ความปลอดภัย การต่อสู้การหนีภัยธรรมชาติ ตลอดจนการแสวงหาอาหารและที่พักอาศัย สิ่งเหล่านี้ล้วนเป็นแรงผลักดันให้มนุษย์เราต้องมีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอ ในปัจจุบันนี้หลายประเทศต่างก็ให้ความสำคัญและให้การส่งเสริมและสนับสนุนในเรื่องเกี่ยวกับความสมบูรณ์และสมรรถภาพทางกายของประชาชนแก่การส่งเสริมและสนับสนุนนั้นอาจจะมีจุดมุ่งหมายที่แตกต่างกันออกไป เช่น บางประเทศอาจเน้นหนักไปทางส่งเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ บางประเทศส่งเสริมเพื่อการทหาร การศึกษา สุขภาพจิต เศรษฐกิจ สังคม หรือเพื่อเหตุผลอื่น ๆ ซึ่งก็แล้วแต่ความต้องการของประเทศนั้น ๆ

การเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายถือว่าเป็นธรรมชาติอย่างหนึ่งของมนุษย์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยเด็กและวัยรุ่น ความต้องการในการออกกำลังกายนั้นมีความจำเป็นพอกับการรับประทานอาหารและการพักผ่อน ทั้งนี้ก็เนื่องจากร่างกายจะเจริญเติบโตมีรูปร่างใหญ่โตโตก็ควรจะมีการใช้ร่างกายอยู่เสมอ ซึ่งเป็นไปตามกฎของการใช้และไม่ใช้ (อวย เกตุสิงห์ 2519 : อักสาเนา) ฉะนั้นการเคลื่อนไหวและการออกกำลังกายจึงเป็นองค์ประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่งในการสร้างสมรรถภาพร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์

ความสมบูรณ์ทางกาย (Physical Fitness) คือ ลักษณะสภาพร่างกายที่มีความสมบูรณ์แข็งแรงออกทนต่อการปฏิบัติงานมีความแคล่วคล่องว่องไว ร่างกายมีภูมิต้านทานโรคสูงผู้ที่มีความสมบูรณ์ทางกายดีมักเป็นผู้ที่มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส มีร่างกายสง่างามสามารถปฏิบัติภารกิจการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ (สุเนต นวกิจกุล 2521 : 1)

นอกจากนั้นความสมบูรณทางกายยัง เป็นพื้นฐานของกีฬาหลายประเภทและเป็น
 ตัวจักรสำคัญที่จะก้าวไปสู่ความเป็นนักกีฬาที่มีประสิทธิภาพเยี่ยม (Clarke 1967 : 202)
 รวมทั้งสมรรถภาพทางกายยังเป็นรากฐานเบื้องต้นในการที่จะทำให้มนุษย์ประกอบภารกิจ
 ในชีวิตประจำวันได้สำเร็จเป็นอย่างดีและดำรงชีวิตได้อย่างสมถุขย สามารถควบคุมตัวเอง
 ได้ดี ทำใหร่างกายปฏิบัติต่อการทำงานหรือภารกิจหนัก ๆ ได้เป็นเวลานาน ๆ โดยเกิด
 ความเหน็ดเหนื่อยน้อยหรือการทำงานของร่างกายมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ซึ่งปัจจัยของ
 สมรรถภาพทางกายคือ ความแข็งแรง (Strength) ความทนทาน (Endurance)
 ความเร็ว (Speed) ความว่องไว (Agility) ความอ่อนตัว (Flexibility) และพลัง (Power) (ฟอง เกิดแก้ว 2513 : 17)

ความมุ่งหมายในการสร้างสมรรถภาพทางกายที่มีต่อสุขภาพนั้น อริสโตเติล
 (Aris totle) ได้กล่าวว่ในการฝึกหัดนั้นจำเป็นอย่างปึงที่จะต้องฝึกหัดทางค้ำร่างกาย
 ก่อนจิตใจ เพราะสภาพการทำงานและสุขภาพทางกายมีผลโดยตรงต่อสมรรถภาพการทำงาน
 ของจิตใจ (Delen and Other 1953 : 73) นอกจากนี้ได้มีนักการศึกษาหลายท่านได้ให้
 ความหมายของคำว่าสมรรถภาพทางกายดังนี้ คือ

ฮาร์ทและเชย์ (Hart & Shay 1969 : 357 - 448) กล่าวว่าสมรรถภาพ
 ทางกายหมายถึง ภาวะของร่างกายที่จะสามารถทำหน้าที่ต่าง ๆ ได้ในระดับใดระดับหนึ่ง
 ซึ่งจะทราบได้จากการทดสอบ สมรรถภาพทางกายมีองค์ประกอบที่สำคัญ คือความแข็งแรง
 ความอดทน พลัง ความเร็ว ความแคลวกลองว่องไว ความยืดหยุ่นและการทรงตัว ถ้าบุคคล
 ใดมีองค์ประกอบเหล่านี้อยู่ในระดับสูง จะสามารถประกอบภารกิจประจำวันได้อย่างมี
 ประสิทธิภาพเป็นระยะเวลานาน สำหรับนักเรียนที่อยู่ในวัยเรียนสมรรถภาพทางกายจะ
 ส่งเสริมให้ผล การเรียนก็ควย

จรินทร์ ชานีรัตน์ (2519 : 161) มีความเห็นว่าสมรรถภาพทางกายหมายถึง
 ความสามารถของบุคคลที่แสดงออกมาสามารถควบคุมตัวเองได้ดีและรวมถึงความสามารถ
 อื่นที่ร่างกายปฏิบัติต่องานหรือภารกิจต่าง ๆ ได้เป็นเวลานาน ๆ โดยไม่เกิดความเหน็ด-
 เหนื่อยง่าย และได้ผลดีไม่เสื่อมประสิทธิภาพ องค์ประกอบที่เป็นพื้นฐานของสมรรถภาพ
 ทางกายประกอบด้วย ความแข็งแรง ความเร็ว ความว่องไวที่สามารถในการ เปลี่ยนทิศทาง
 ของร่างกาย ความอ่อนตัว และกำลังหรืออำนาจบังคับตัว

สมรรถภาพทางกายจะสร้างได้โดยการออกกำลังกาย สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์ (ม.ป.ป. : อัครส่าเนา) ได้กล่าวว่า การฝึกซ้อม (Training) คือการกระตุ้นร่างกายอย่างมีระบบระเบียบโดยมุ่งหวังที่จะให้มีการพัฒนาร่างกายไปในทางที่ดีมีสมรรถภาพ และประสิทธิภาพในการทำงานสูงขึ้น นอกจากนี้ผลที่เกิดขึ้นจากการฝึกโดยทั่วไปต่อระบบต่าง ๆ ที่สำคัญของร่างกาย คือ ระบบกล้ามเนื้อจะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง เหนียว และหนาขึ้น มีการสะสมอาหารไว้ไ้มากกว่าเดิม มีความทนทานต่อความร้อน ความเป็นกรด-ด่าง ได้เป็นอย่างดี ทนต่อความเหน็ดเหนื่อยไ้มากยิ่งขึ้น สามารถใช้ออกซิเจนไ้มากขึ้น ระบบประสาทมีการสั่งงานควบความรวดเร็วและแรงขึ้น การสั่งงานของระบบประสาทมีความสัมพันธ์กันก็กับการทำงานของกล้ามเนื้อทำให้เกิดการประสานงานและทักษะเพิ่มมากขึ้น ระบบหายใจ การหายใจภายหลังการฝึกจะมีอัตราการหายใจลดลงแต่หายใจลึกมากขึ้น ระบบไหลเวียนขนาดของหัวใจโตและแข็งแรงขึ้นจะ เห็นว่าน้ำหนักของหัวใจนักกีฬาจะหนักกว่าหัวใจคนธรรมดา อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักลดลง ปริมาณของโลหิตเพิ่มมากขึ้น ส่วนผลอื่น ๆ ที่เกิดจากการฝึก คือ ระบบอัตโนมัติทำงานดีขึ้น ระบบย่อยอาหารดีขึ้น (อนันต์ อัครชู 2521 : 68-69) ซึ่งการพัฒนาของระบบต่าง ๆ ในร่างกายเหล่านี้จะทำให้เรามีสมรรถภาพร่างกายสูงขึ้นด้วย

ในการ เรียนการสอนของวิทยาลัยพลศึกษานั้น ต้องอาศัยองค์ประกอบหลายอย่างที่จะให้เกิดผลสัมฤทธิ์คือการ เรียนการสอน เช่น หลักสูตร สถานที่ อุปกรณ์ เครื่องอำนวยความสะดวกต่าง ๆ รวมทั้งสมรรถภาพทางกายของผู้เรียนและผู้สอนด้วย โดยเฉพาะเรื่องของสมรรถภาพทางกาย นับไ้ไ้มีความสำคัญต่อการ เรียนการสอนในวิทยาลัยพลศึกษามาก เนื่องจากกิจกรรมการ เรียนการสอนในวิทยาลัยพลศึกษาส่วนใหญ่จะเกี่ยวกับกิจกรรมการเคลื่อนไหวและกิจกรรมทางก้านกีฬา เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล ยิมนาสติก รักบี้ เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ ผู้ประกอบกิจกรรมจำเป็นจะต้องมีสมรรถภาพทางกายที่ดี จึงจะทำให้การ เรียนการสอนดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ และตัวอาจารย์ผู้สอนเองก็ต้องเป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดีด้วย เนื่องจากการสอนกิจกรรมทางก้านพลศึกษาอาจารย์ผู้สอนจำเป็นที่จะต้องมีการอธิบายและสาธิตทักษะของกีฬาต่าง ๆ เพื่อศิษย์จะได้เข้าใจและปฏิบัติตามไ้ถูกต้อง ซึ่งการที่อาจารย์ผู้สอนจะสามารถสาธิตทักษะกีฬาไ้ได้อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพเป็นแบบอย่างที่ดีแก่ศิษย์นั้นจะต้องเป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดี นับไ้ไ้ว่าอาจารย์

ผู้สอนเป็นผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการที่จะพัฒนาวิชาชีพพลศึกษาให้เจริญก้าวหน้า เพราะจะต้องเป็นผู้ที่ถ่ายทอดแบบอย่างที่ดีให้แก่ศิษย์ ผู้ที่สำเร็จการศึกษาออกไปนั้นจะเป็นผู้นำทางด้านพลศึกษาให้แก่สังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพมากน้อยเพียงไรก็ขึ้นอยู่กับตัวอาจารย์ผู้สอนเป็นสำคัญ

ตั้งแต่กรมพลศึกษาได้ก่อตั้งวิทยาลัยพลศึกษาทั้ง 17 แห่งขึ้นมา แต่ยังไม่เคยมีการศึกษาในเรื่องเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาเลย ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะทำการศึกษาเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคใต้ เพราะผู้วิจัยเองเป็นข้าราชการในสังกัดกรมพลศึกษาทำการสอนอยู่ในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชุมพร ซึ่งอยู่ในภาคใต้มีความมุ่งหวังที่จะให้อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคใต้มีความตื่นตัวเห็นความสำคัญ และปรับปรุงสมรรถภาพทางกายของตนเองให้สูงขึ้น เพื่อจะทำให้การเรียนการสอนเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพนักศึกษาที่สำเร็จออกไปนั้นจะได้เป็นนักพลศึกษาที่สมบูรณ์แบบทำประโยชน์ให้แก่สังคมและประเทศชาติอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

ความมุ่งหมายในการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคใต้
2. เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคใต้
3. เพื่อสร้างเกณฑ์สมรรถภาพทางกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคใต้

สมมติฐาน

สมรรถภาพทางกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคใต้ไม่แตกต่างกัน

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคใต้ ซึ่งได้แก่

1. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดยะลา
2. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชุมพร
3. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดกระบี่
4. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดตรัง

ขอตกลงเบื้องต้น

1. ผู้รับการทดสอบทุกคนมีความตั้งใจและกระทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างเต็มความสามารถ
2. เครื่องมือที่ใช้ในการทดสอบมีความแม่นยำและ เชื่อถือได้เป็นมาตรฐานเดียวกัน

ความจำกัดของการ วิจัย

1. ช่วงเวลาในการทดสอบในวันหนึ่ง ๆ อาจมีผลต่อการทดสอบได้เนื่องจากความแปรปรวนของธรรมชาติ
2. ผู้วิจัยไม่สามารถควบคุมผู้รับการทดสอบในเรื่องของพักผ่อนก่อนเข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
3. ผู้วิจัยไม่สามารถเก็บได้ทุกหน่วยประชากร เนื่องจากผู้เข้ารับการทดสอบมีการโยกย้ายสถานที่ทำงาน ถูกขอตัวไปช่วยราชการและไปราชการต่างจังหวัดในวันที่ไปทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ข้อจำกัดความ

สมรรถภาพทางกายหมายถึง ความสามารถของบุคคลที่แสดงออกมาโดยสามารถควบคุมตนเองได้อย่างดีและรวมถึงความสามารถอื่น ๆ ที่ร่างกายปฏิบัติก่อนหรือภารกิจต่าง ๆ ได้เป็นเวลานานโดยไม่รู้ล้าเหนื่อย

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาหมายถึง อาจารย์ชายที่ทำหน้าที่สอนวิชาพลศึกษาภาคปฏิบัติในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดยะลา วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชุมพร วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดกระบี่ และวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดตรัง

อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก หมายถึง จำนวนครั้งที่หัวใจเต้นก่อนที่ในขณะที่ร่างกายพักผ่อนปกติ

ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว หมายถึง แรงดันที่เกิดจากโลหิตกระทบกับผนัง

หลอดโลหิตแดง ซึ่งแรงนั้นเกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อหัวใจ ซึ่งเป็นความดันโลหิตที่สูงสุดขณะที่หัวใจบีบตัวมีค่าประมาณ 120 มิลลิเมตรปรอท

น้ำหนักของร่างกายหมายถึง น้ำหนักของร่างกายในชุดกางเกงวอร์มและเสื้อยืด โดยปราศจากการสวมรองเท้า

เปอร์เซ็นต์ไขมันหมายถึง ส่วนที่เป็นไขมันของรายการหาโดยใช้เครื่องมือวัด ความหนาของผิวหนังวัดที่หน้าอก หน้าท้อง และใต้ท้องแขน แล้วนำมาหาค่าเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกาย

สมรรถภาพการจับออกซิเจน หมายถึงความสามารถของร่างกายที่จะใช้ออกซิเจน เพื่อจะนำไปใช้ให้เพียงพอในระหว่างที่ร่างกายออกกำลังกาย มีหน่วยวัดเป็นมิลลิลิตร/ นน.คัว/นาที่

ประโยชน์ที่จะได้รับ

1. ผลจากการวิจัยทำให้ทราบถึงสมรรถภาพทางกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษา ในวิทยาลัยพลศึกษาภาคใต้
2. ผลการวิจัยทำให้ทราบความแตกต่างของสมรรถภาพทางกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคใต้
3. ผลจากการวิจัยสมรรถภาพทางกายกับกิจกรรมประจำวันสามารถนำมาปรับปรุงสมรรถภาพของแต่ละบุคคลได้
4. ผลจากการวิจัยทำให้ทราบเกณฑ์สมรรถภาพทางกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคใต้
5. เป็นแนวทางในการทำวิจัยเรื่องอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องต่อไป

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย