



บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การกีฬาเป็นสิ่งที่ช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน ทั้งร่างกายและจิตใจเมื่อประชาชนมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงแล้ว ย่อมทำให้ประชาชนนั้นเป็นบุคคลที่มีประสิทธิภาพสามารถทำงานต่าง ๆ ได้สำเร็จบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งใจ ดังนั้น การส่งเสริมการเล่นกีฬา จึงเป็นปัจจัยสำคัญที่จะเอื้ออำนวย ให้ประชาชนในชาติสามารถที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเอง และเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของชาติให้เจริญก้าวหน้าต่อไป เป็นที่สังเกตว่าประเทศที่พัฒนาแล้วจะมีกิจกรรมทางด้านกีฬาเป็นไปอย่างกว้างขวางและมีประสิทธิภาพ ประชาชนมีคุณภาพดี สติการเจ็บป่วยน้อย ประชาชนมีประสิทธิภาพในการทำงานสูง ปัญหาความแตกแยกความสามัคคีภายในประเทศมีน้อย ปัญหายาเสพติดและอาชญากรรมมีแนวโน้มลดลง (สำออง พ่วงบุตร, 2525) โดยเฉพาะความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีในปัจจุบัน ได้มีส่วนช่วยผลักดันให้วิทยาศาสตร์การกีฬา ก้าวหน้าและพัฒนาไปด้วย โดยมีการศึกษาค้นคว้าถึงสาเหตุและปัจจัยที่เป็นอุปสรรคต่อการเล่นกีฬาของนักกีฬา โดยมีเป้าหมายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกาย ในการเล่นกีฬาได้ดียิ่งขึ้น โดยการนำเอาความรู้ทางด้าน สรีรวิทยาการออกกำลังกาย ชีวกลศาสตร์การกีฬา กีฬาเวชศาสตร์และจิตวิทยาการกีฬา มาใช้ในการกีฬา (พยุงค์ สนั่นเทศ, 2533)

กีฬาเวชศาสตร์เป็นสาขาวิชาหนึ่ง ซึ่งได้นำเอาความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาเข้ามาพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศให้กับนักกีฬาทุกประเภท ให้มีสมรรถภาพทางกายและสติการแข่งขันดีที่สุดในบรรดาการกีฬา (พยุงค์ สนั่นเทศ, 2533) เพราะการบาดเจ็บจากการกีฬาเป็นสาเหตุหนึ่งที่ทำให้สมรรถภาพ

ทางกายลดลงได้ ดังตัวอย่างของนักฟุตบอลของทีมโรงเรียนมัธยมผู้หนึ่งแพทย์ได้
ฉีดยาสเตียรอยด์เข้าไปที่เอ็นร้อยหวาย พอเข้าแข่งขันเอ็นร้อยหวายก็เกิดฉีกขาด
เพราะผลข้างเคียงของยาทำให้เอ็นอ่อนแอลง จะเห็นได้ว่าความรู้เกี่ยวกับการ
ป้องกันการบาดเจ็บจากการกีฬา เป็นเรื่องที่ทุกคนต้องเรียนรู้ และให้ความสำคัญ
เพราะนั่นอาจหมายถึง อนาคตของการเป็นนักกีฬาทีมชาติต้องจบลง (หมอกีฬา,
2533)

นักกีฬาที่ดีต้องมีสมรรถภาพทางกาย และจิตใจที่แข็งแกร่งสมบูรณ์พร้อมที่จะ
แข่งขันและต้องใช้ความสามารถอย่างเต็มที่ แต่เมื่อลงแข่งขันกีฬาบางครั้งสมรรถภาพ
ความปลอดภัยจนเป็นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุเกิดการบาดเจ็บได้หรือสมรรถภาพทางกาย
และจิตใจไม่พร้อมที่จะแข่งขันก็เป็นสาเหตุของการบาดเจ็บได้ ซึ่งเป็นปัญหาที่สำคัญ
ของนักกีฬา จากการสำรวจการบาดเจ็บของนักกีฬาไทย พบว่าผู้ที่ได้รับบาดเจ็บจาก
การเล่นกีฬามีเป็นจำนวนมาก และพบการบาดเจ็บจากการแข่งขันกีฬาได้ทุกระดับ
การแข่งขัน ประกอบกับยังไม่มีการศึกษาเพื่อที่จะหาแนวทางป้องกันการบาดเจ็บจาก
การเล่นกีฬาอย่างจริงจัง ทำให้เกิดการบาดเจ็บจากการกีฬาอยู่เสมอ การบาดเจ็บ
จากการกีฬา ก่อให้เกิดการสูญเสียมากเกินกว่าที่จะคาดคะเน หรือ ประเมินค่าของ
ความสูญเสีย จากการบาดเจ็บจากการกีฬาให้ใกล้เคียงกับความเป็นจริงได้ ซึ่ง
วิจิตร บุญยะไพฑรระ (2530) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของความสูญเสีย จากการ
บาดเจ็บจากการกีฬา มี 2 องค์ประกอบ คือ

1. ความสูญเสียตรง (Direct loss) ได้แก่ ค่าใช้จ่ายในการปฐม
พยาบาลเบื้องต้น ค่ารักษาในโรงพยาบาล ค่าดูแลผู้บาดเจ็บภายหลังออกจาก
โรงพยาบาล ค่าใช้จ่ายในการฟื้นฟูสภาพ ค่าชดเชยความพิการ ค่าทรัพย์สินเสียหาย
2. ความสูญเสียทางอ้อม (Indirect loss) ได้แก่ การสูญเสีย
โอกาสของนักกีฬาที่ตายหรือพิการ หากไม่ได้รับการบาดเจ็บ ก็จะสามารถเล่นกีฬา
หรือทำคุณประโยชน์ให้แก่ตนเองและประเทศชาติได้อีก นอกจากนี้หากมีการตาย
หรือพิการเกิดขึ้นก็ต้องคำนึงถึงการลงทุนที่สูญเสียไปในการให้การศึกษาอบรมแก่ผู้ตาย
หรือผู้พิการตลอดจนการสูญเสียที่เกิดจากความเจ็บปวด ความเศร้าโศกเสียใจของ
ครอบครัว และผู้เป็นที่รักซึ่งประเมินค่ามิได้

การเล่นกีฬาทุกประเภทผู้เล่น และผู้ฝึกสอนควรได้ตระหนักถึงความปลอดภัย เพราะความปลอดภัยเป็นเรื่องของชีวิตประจำวัน กับการเคลื่อนไหวของมนุษย์ แนวทางในการที่จะลดการเกิดอุบัติเหตุได้ คือการที่ผู้เล่นตั้งอยู่ในความไม่ประมาท มีความเข้าใจ และมีทักษะในการเล่นกีฬาเฉพาะอย่าง อุบัติเหตุเนื่องมาจากการเล่นกีฬาในโรงเรียนการฝึกซ้อมมักจะก่อให้เกิดความไม่พอใจแก่ผู้ปกครอง เพราะการเล่นกีฬาทำให้คนบาดเจ็บ บางรายร้ายแรงมากอาจถึงกับพิการหรือตายได้

การเล่นกีฬามีผลต่อร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ถ้าการเล่นนั้นมีหลักเกณฑ์ที่ถูกต้องก็จะเป็นการเพิ่มพูนความสมบูรณ์แข็งแรงให้แก่ร่างกาย ส่งเสริมการตัดสินใจและความกล้าแกร่งแก่จิตใจ มีอารมณ์ที่แจ่มใสว่าเรริง ช่วยลดความเครียดจากการทำงานที่ท้ออยู่ และทำให้อยู่ในสังคมอย่างมีความสุข แต่ในทางตรงข้ามถ้าการเล่นที่ขาดหลักการ หรือประยุกต์ใช้ ไม่ถูกต้องก็จะทำให้เกิดโทษแก่ร่างกาย ทำให้สังคมเกิดเจตคติทางการกีฬาไปในทางที่ผิด ๆ ธรรมชาติของมนุษย์จะต้องมีการเคลื่อนไหวและชอบความสนุกสนาน แต่ต้องคำนึงถึงความปลอดภัยอยู่เสมอ มิฉะนั้นก็จะเกิดการสูญเสียดังที่กล่าวมา

วิทยาลัยพลศึกษาเป็นสถาบันที่ผลิตบุคลากรทางด้านพลศึกษา สุขศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬา เพื่อไปประกอบอาชีพเป็นครูสอนพลศึกษา และสุขศึกษาในโรงเรียนต่างๆ ทั้งในระดับประถมศึกษาและระดับมัธยมศึกษา ต้องตระหนักถึงความสำคัญในเรื่องการป้องกันการบาดเจ็บทางกีฬา จึงได้กำหนดให้นักศึกษาเรียนวิชาการรักษาและป้องกันการบาดเจ็บทางการกีฬาเป็นวิชาบังคับสำหรับผู้เรียน วิชาเอกพลศึกษา ตามหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง พุทธศักราช 2529 ฉบับปรับปรุง 2533 ของกรมพลศึกษากระทรวงศึกษาธิการ เพื่อให้ผู้สำเร็จการศึกษาซึ่งจะต้องออกไปรับผิดชอบกับการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ให้มีความรู้ความเข้าใจ มีเจตคติ และการปฏิบัติในเรื่องเกี่ยวกับการรักษาและป้องกันการบาดเจ็บจากการกีฬาได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม นอกจากนักศึกษาของวิทยาลัยพลศึกษาจะต้องเรียนวิชาดังกล่าวแล้ว ยังต้องเรียนวิชาการปฐมพยาบาลเบื้องต้น วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว กายวิภาคศาสตร์ สรีรวิทยาการออกกำลังกาย และจิตวิทยา ซึ่งน่าจะใช้วิชาความรู้ต่าง ๆ เพื่อการป้องกันการบาดเจ็บจากการกีฬา การปฐมพยาบาล

การบาดเจ็บ แต่ในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาหรือการแข่งขันในรายการอื่น ๆ ก็ยังปรากฏอุบัติการณ์ของการบาดเจ็บจากการกีฬาอยู่เสมอ จากสถิติข้อมูลเกี่ยวกับการบาดเจ็บจากการกีฬา ในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษา พบว่ามีข้อมูลตัวเลขเพิ่มขึ้นทุกปี เช่น

ปี พ.ศ. 2533 มีนักกีฬาได้รับบาดเจ็บ จำนวน 153 ราย

ปี พ.ศ. 2534 มีนักกีฬาได้รับบาดเจ็บ จำนวน 192 ราย

ปี พ.ศ. 2535 มีนักกีฬาได้รับบาดเจ็บ จำนวน 153 ราย

ปี พ.ศ. 2536 มีนักกีฬาได้รับบาดเจ็บ จำนวน 210 ราย

ปี พ.ศ. 2536 พบว่า ชนิดกีฬาที่ได้รับการบาดเจ็บจากการแข่งขันมีดังนี้ ฟุตบอล 50 ราย วอลเลย์บอล 24 ราย กรีฑา 21 ราย มวยไทย มวยสากล 18 ราย ยูโด 14 ราย บาสเกตบอล 14 ราย สอกกี 13 ราย แชนด์บอล 11 ราย และกีฬาชนิดอื่น ๆ อีก 45 ราย รวมทั้งสิ้น 210 ราย ซึ่งปัญหาการบาดเจ็บจากการกีฬาในสถาบันที่ผลิตบุคลากรทางด้านพลศึกษา และวิทยาศาสตร์การกีฬา ไม่น่าจะเกิดปัญหาเหล่านี้ขึ้นมากอาจจะเป็นเพราะ นักกีฬามีความตั้งใจในการเอาชนะมากเกินไป จนไม่คำนึงถึงความปลอดภัย หรือนักกีฬายังอยู่ในวัยรุ่นมีความตึกคะนอง มีความกล้าบ้าบิ่น ชอบความเสี่ยง เกิดความประมาทเลินเล่อในการแข่งขัน จึงเป็นปัญหาที่น่าสนใจ ในการศึกษาเพื่อหาข้อเท็จจริงว่าการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นในการแข่งขันเกิดจากสาเหตุใด และลักษณะของการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นเป็นเช่นใด เพื่อที่จะหาแนวทางในการแก้ไข และป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้น ในการแข่งขันกีฬาได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

การบาดเจ็บจากการกีฬานับว่าเป็นปัญหาสำคัญยิ่ง ที่ก่อให้เกิดการสูญเสียทั้งทางตรงและทางอ้อม ไม่ว่าจะเป็นการแข่งขันในระดับใด การบาดเจ็บนั้นก็เกิดขึ้นได้เสมอ โดยเฉพาะในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษา ซึ่งนักศึกษาหรือนักกีฬาในระดับนี้ เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีค่าที่จะพัฒนาการกีฬาและการพลศึกษาของชาติให้เจริญก้าวหน้า อีกทั้งเป็นบุคคลที่จะต้องเล่นกีฬาเป็นส่วนใหญ่ และรับผิดชอบการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียน เมื่อสำเร็จการศึกษาแล้ว จึงควรเป็นผู้มีความรู้ความเข้าใจและเห็นคุณค่าเกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บจากการกีฬา ซึ่งจะส่ง

ผลต่อประสิทธิภาพในการจัดกระบวนการเรียนการสอนให้นักเรียนได้ถูกต้อง แม้ว่าวิชาการป้องกันการบาดเจ็บทางกีฬาจะไม่มีอยู่ในหลักสูตรของชั้นประถมศึกษา และมัธยมศึกษาก็ตาม ครูพลศึกษาสามารถเป็นแบบอย่างที่ดี และสร้างเจตคติที่ดีให้เกิดขึ้นแก่นักเรียนได้ นักเรียนจะเรียนรู้จากประสบการณ์จริงและสถานการณ์การแข่งขันกีฬาในโรงเรียนได้ ครูผู้สอนวิชาพลศึกษาและสุขศึกษาจึงต้องเป็นผู้มีความรู้ เจตคติและการปฏิบัติ เกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บทางกีฬา (มยุณ ช่างภิญโญ, 2534)

จากการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาที่ผ่านมาก็มีการบาดเจ็บเกิดขึ้นเสมอ การบาดเจ็บที่ร้ายแรงที่สุดถึงขั้นเสียชีวิตก็มี เช่น ในปี 2535 มีนักกีฬาเสียชีวิตจากการแข่งขันจักรยาน และนักกีฬาในวิทยาลัยพลศึกษาจะต้องศึกษาวิชาพลศึกษาภาคปฏิบัติเกือบทุกรายวิชา และต้องฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬารายการต่าง ๆ มากมาย ไม่ว่าจะเป็นกีฬาแห่งชาติ กีฬาวิทยาลัยพลศึกษาและการแข่งขันรายการอื่น ๆ ดังนั้นการบาดเจ็บจากการกีฬา จึงเป็นอุปสรรคที่สำคัญต่อการศึกษา การฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬา จากการศึกษาวิจัยที่ผ่านมามีเพียงข้อมูล สถิติการบาดเจ็บจากการกีฬา ยังไม่มีข้อมูลการศึกษาวิจัยถึงสาเหตุที่แท้จริงของการบาดเจ็บจากการกีฬา โดยเฉพาะการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ยังคงเกิดการบาดเจ็บจากการแข่งขันขึ้นทุกปีและยังไม่มี การป้องกันแก้ไขที่ถูกต้อง ผู้ฝึกสอนและนักกีฬาไม่คำนึงถึงอันตรายที่จะเกิดขึ้น ผู้วิจัยจึงต้องการที่จะศึกษาเกี่ยวกับลักษณะและสาเหตุของการบาดเจ็บจากการกีฬา ในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 20 ประจำปี พ.ศ. 2537 ซึ่งต้องจัดการแข่งขันกันทุกปีและเพื่อการเรียนการสอนพลศึกษาและกีฬาที่มีประสิทธิภาพ ผู้วิจัยจึงเห็นความสำคัญและสนใจที่จะค้นหาสาเหตุที่แท้จริง เพื่อเป็นแนวทางในการป้องกันการบาดเจ็บจากการกีฬาต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาลักษณะของการบาดเจ็บจากการกีฬา ในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 20 ประจำปี พ.ศ. 2537

2. เพื่อศึกษาสาเหตุของการบาดเจ็บจากการกีฬา ในการแข่งขันกีฬา
วิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 20 ประจำปี พ.ศ. 2537

ขอบเขตของการวิจัย

1. ศึกษาลักษณะและสาเหตุของการบาดเจ็บจากการกีฬา ของนักกีฬาที่
เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 20 ประจำปี พ.ศ.
2537 ระหว่างวันที่ 2-10 ธันวาคม 2537 ณ สนามกีฬาแห่งชาติ

2. แบ่งประเภทกีฬาเป็น 4 ประเภท (นิตสารัตน์ ใจดีและคณะ, 2533)

1. ประเภทกีฬาที่ใช้ความเร็วต่อเนื่อง ประกอบด้วย

1.1 กรีฑา

1.2 วายน้ำ

1.3 จักรยาน

2. ประเภทกีฬาปะทะรุนแรง ประกอบด้วย

2.1 รักบี้ฟุตบอล

3. ประเภทกีฬาปะทะ ประกอบด้วย

3.1 ฟุตบอล

3.2 บาสเกตบอล

3.3 วอลเลย์บอล

3.4 ยูโด

3.5 มวยไทย มวยสากล

3.6 ชก

3.7 เซปักตะกร้อ

3.8 แฮนด์บอล

4. ประเภทกีฬาไม่ปะทะ ประกอบด้วย

4.1 แบดมินตัน

4.2 ยิมนาสติก

- 4.3 เทนนิส
- 4.4 เทเบิลเทนนิส
- 4.5 ยกน้ำหนัก
- 4.6 กอล์ฟ
- 4.7 ยิงปืน
- 4.8 ยิงธนู

ข้อตกลงเบื้องต้น

การศึกษาครั้งนี้ จะศึกษาเฉพาะผู้ที่ได้รับบาดเจ็บจากการกีฬา ในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 20 ประจำปี พ.ศ. 2537 ระหว่าง วันที่ 2-10 ธันวาคม 2537 ณ สนามกีฬาแห่งชาติ

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

ลักษณะการบาดเจ็บจากการกีฬา หมายถึง การบาดเจ็บที่เกิดขึ้นโดยแบ่งประเภทกีฬาและชนิดกีฬาที่ได้รับบาดเจ็บ ส่วนของร่างกายที่ได้รับบาดเจ็บ และลักษณะของบาดแผลที่เกิดกับอวัยวะของร่างกาย โดยแบ่งลักษณะการบาดเจ็บ ดังนี้ คือ กระดูกแตกหรือหัก ข้อเคล็ดข้อแพลง ข้อเคลื่อน กล้ามเนื้อฉีกขาด เอ็นกล้ามเนื้อฉีกขาด บาดแผลหรือผิวหนังฉีกขาด พกซ้ำจากการถูกกระแทก และ ตะคริว

สาเหตุของการบาดเจ็บจากการกีฬา หมายถึง ปัจจัยที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บ ได้แก่ สาเหตุจากสนามแข่งขัน สาเหตุจากอุปกรณ์การแข่งขัน สาเหตุจากสภาพดินฟ้าอากาศ สาเหตุจากคู่แข่งชั้น สาเหตุจากผู้ตัดสิน สาเหตุจากกองเชียร์ สาเหตุจากผู้ฝึกสอน สาเหตุจากเครื่องแต่งกาย สาเหตุจากตัวนักกีฬา สาเหตุจากสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ สนาม

การแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย หมายถึง การแข่งขันกีฬาของสถาบันวิทยาลัยพลศึกษา 17 แห่งทั่วประเทศ ได้แก่ วพ.กรุงเทพ วพ.อ่างทอง วพ.สุพรรณบุรี วพ.ชลบุรี วพ.สมุทรสาคร วพ.สุโขทัย วพ.เพชรบูรณ์ วพ.ลำปาง วพ.เชียงใหม่ วพ.ชัยภูมิ วพ.มหาสารคาม วพ.อุดรธานี วพ.ศรีสะเกษ วพ.ชุมพร วพ.กระบี่ วพ.ตรัง วพ.ยะลา

ประโยชน์ในการทำวิจัย

1. เพื่อให้ทราบลักษณะของการบาดเจ็บจากการกีฬา ในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 20 ประจำปี พ.ศ. 2537
2. เพื่อให้ทราบสาเหตุของการบาดเจ็บจากการกีฬา ในการแข่งขันกีฬาวิทยาลัยพลศึกษาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 20 ประจำปี พ.ศ. 2537
3. เพื่อเป็นแนวทางในการป้องกันการบาดเจ็บจากการกีฬาอย่างถูกต้องยิ่งขึ้น และ เพื่อเป็นข้อมูลในการเรียนการสอน การวางแผนการฝึกซ้อมและการแข่งขัน