# บทที่ 1

# บทนำ

## ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

บุคคลโดยทั่วไปมักเข้าใจว่าองค์ประกอบหรือปัจจัยสำคัญ ซึ่งจะทำให้ชีวิตดำรงอยู่ได้อย่างปกติสุขคือ น้ำ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค และการพักผ่อนนอนหลับเท่านั้น โดยมองข้ามองค์ประกอบที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งไป สิ่งนั้นก็คือ สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) สมรรถภาพทางกายที่ดีเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับชีวิตของคนเรา เพราะจะช่วยให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างราบรื่น ทั้งยังเป็นรากฐานเบื้องต้นในการประกอบภาระกิจในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นการส่งเสริมให้ประชาชนได้มีความรู้ความเข้าใจ ในเรื่องสมรรถภาพทางกายจึงเป็นเรื่องที่จำเป็น และเป็นการกระตุ้นให้ประชาชนได้มีการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และสนใจสุขภาพของตนเองมากยิ่งขึ้น

มีผู้เชี่ยวชาญทางด้านพลศึกษาหลายท่านได้กล่าวถึงความหมายของสมรรถภาพทางกายไว้ดังนี้

บุชเชอร์ (Bucher) กล่าวว่า "สมรรถภาพทางกายหมายถึง ความสมบูรณ์ของร่างกายรวมทั้งการมีท่าทางที่สวยงามและถูกต้องในการทำงาน"[1]

---

[1]Charles A. Bucher, Constance R. Koenig, and Milton Barnhard, Methods and Materials for Secondary School Physical Education. (Saint Louis : The C.V. Mosby Co., 1970), p.276.

แคสสิดี (Cassidy) กล่าวว่า "สมรรถภาพทางกายหมายถึง ความสามารถในการทำงานได้นาน ๆ และสามารถรวมพลังทำงานได้หนัก ๆ โดยไม่เหนื่อย"[1]

มิลเลอร์ (Miller) กล่าวว่า "สมรรถภาพทางกายหมายถึง ความสามารถในการใช้ความแข็งแรง ความเร็ว ความทนทาน และกำลังในการทำงานโดยไม่เหนื่อย และยังสามารถเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในเวลาว่างได้อีกด้วย"[2]

แวนเนียร์ (Vannier) กล่าวว่า "สมรรถภาพทางกายหมายถึง ความสามารถของร่างกายในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและเตรียมพร้อมที่จะรับสถานะการณ์อื่น ๆ อีกได้"[3]

สกอตต์ (Scott) กล่าวว่า "สมรรถภาพทางกายหมายถึง ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายอย่างเต็มที่"[4]

---

[1]Hilda Clute Kozman, Rosalind Cassidy and Chester O. Jackson, Method in Physical Education. (Iowa : W.M.C. Brown Company Publishers, 1967), p.26.

[2]Arthur G. Miller and Virginia Whitcomb, Physical Education in the Elementary School Curriculum, (London : Prentice-Hall, 1969), p.5

[3]Mary H. Vannier, and Hollis F. Faits, Teaching Physical Education in Secondary Schools. (Philadelpia, London : W.B. Saunders Co., 1969), p.190.

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

วรศักดิ์ เพียรชอบ กล่าวว่า "สมรรถภาพทางกายหมายถึงความสามารถของร่างกายในการประกอบกิจกรรมหรือการงานอย่างหนึ่งอย่างใดได้อย่างมีประสิทธิภาพ และไม่เหนื่อยอ่อนจนเกินไป ในขณะเดียวกันก็สามารถที่จะถนอมกำลังกายเหลือไว้ใช้ในกิจกรรมที่จำเป็น และสำคัญในชีวิตรวมทั้งกิจกรรมในเวลาว่างเพื่อความสนุกสนานในชีวิตประจำวันได้ด้วย"[1]

จากความหมายที่ผู้เชี่ยวชาญทางพลศึกษาได้กล่าวไว้พอสรุปได้ว่าสมรรถภาพทางกายหมายถึง ความสามารถที่ร่างกายสามารถปฏิบัติงานหรือภาระกิจหนัก ๆ ได้เป็นเวลานานโดยไม่เหนื่อย มีกำลังกายที่เหลือไว้ใช้ในกิจกรรมที่จำเป็นและสำคัญในชีวิต รวมทั้งการมีท่าทางที่สวยงามและถูกต้องในการทำงาน

มนุษย์มีการพัฒนาการอยู่เสมอเพื่อที่จะใช้ร่างกายให้เป็นประโยชน์ได้มากที่สุดในกิจกรรมประจำวัน อาจกล่าวได้ว่า สมรรถภาพของร่างกายเป็นจุดมุ่งหมายที่สำคัญของพัฒนาการทางด้านร่างกาย หากบุคคลใดสามารถใช้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น การใช้แขน ขา ลำตัว ฯลฯ กับกิจกรรมในชีวิตประจำวันนั้นได้อย่างดีมีประสิทธิภาพสูงก็หมายความว่าบุคคลผู้นั้นมีสมรรถภาพทางกายสูงนั่นเอง[2] สมรรถภาพทางกายจะเกิดขึ้นเฉพาะเมื่อร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวหรือออกแรงมากกว่าปกติ วิชาพลศึกษาจึงเป็นวิชาที่เปิดโอกาสให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายต่าง ๆ ในการที่จะช่วยส่งเสริมให้นักเรียนมีสมรรถภาพทางกายได้เป็นอย่างดี[3] ดังนั้น

---

[1] วรศักดิ์ เพียรชอบ, "สมรรถภาพทางกาย," วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ 3(ตุลาคม 2523) : 69.

[2] สำรวล รัตนาจารย์, สมรรถภาพทางกาย (กรุงเทพมหานคร : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2520), หน้า 3.

[3] วรศักดิ์ เพียรชอบ, "สมรรถภาพทางกาย," หน้า 69.

สถาบันการศึกษาจึงนับว่าเป็นสถาบันสำคัญที่จะช่วยส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของนักเรียน นักศึกษา ตลอดจนสมาชิกในชุมชน เพราะว่าสถาบันเหล่านั้นมีสถานที่ อุปกรณ์ และคณะบุคคลที่มีความรู้ ความสามารถหลายด้านพอที่จะช่วยเหลือนักเรียน นักศึกษา และประชาชนได้เป็นอย่างดี[1]

ผู้วิจัยในฐานะผู้สอนวิชาพลศึกษาในสถาบันฝึกหัดครู มองเห็นความสำคัญและความจำเป็นในการมีสมรรถภาพทางกายที่ดีของนักศึกษา ซึ่งจะมีผลช่วยส่งเสริมสนับสนุนให้การเรียนประสพความสำเร็จได้แล้ว ยังจะเป็นพื้นฐานของการมีสุขภาพดีต่อไปในอนาคต สำหรับในสถาบันฝึกหัดครู หลักสูตรการศึกษาในระดับปริญญาตรี ในปัจจุบันนี้มีวิชาเรียนที่จะช่วยส่งเสริมด้านสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาน้อยมาก หลักสูตรส่วนใหญ่มุ่งแต่ทางด้านวิชาการเป็นสำคัญ ตลอดจนการจัดโครงการทางพลศึกษาให้นักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมมีไม่มากพอที่จะช่วยส่งเสริมสนับสนุนนักศึกษาให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดีได้ ตามหลักสูตรในระดับปริญญาตรีจะกำหนดให้นักศึกษาเลือกเรียนวิชาพลานามัย โดยให้เลือกเรียนหมู่วิชาพลศึกษา 2 รายวิชาเท่านั้น ทำให้นักศึกษามีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมที่จะช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายน้อยมาก และที่ผ่านมาก็ยังไม่มีการศึกษาถึงผลของโครงการพลศึกษาหลักสูตรวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยครูระดับปริญญาตรีให้กว้างขวางพอที่จะเป็นประโยชน์ ในการวิเคราะห์ผลทางด้านสมรรถภาพทางกายของนักศึกษา ได้ผู้วิจัยจึงคิดทำการวิจัยเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี วิทยาลัยครูกลุ่มภาคกลาง เพื่อจะได้ทราบว่าในปัจจุบันนี้สมรรถภาพทางกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีวิทยาลัยครูกลุ่มภาคกลางเป็นอย่างไร

---

[1] ปราณี ชวานิช, "การส่งเสริมสุขภาพนักเรียน," ข่าวสารกรมพลศึกษา 2(ธันวาคม 2518) : 24.

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีวิทยาลัยครูกลุ่มภาคกลาง

2. เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาชายและของนักศึกษาหญิงระดับปริญญาตรีวิทยาลัยครูกลุ่มภาคกลาง

3. เพื่อสร้างเกณฑ์ปกติ (Norm) สมรรถภาพทางกายสำหรับนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงระดับปริญญาตรีวิทยาลัยครูกลุ่มภาคกลาง

สมมุติฐานในการวิจัย

วิทยาลัยครูทุกสถาบันมีหลักสูตรการเรียนการสอนและการจัดดำเนินโปรแกรมพลศึกษาซึ่งส่งเสริมให้นักศึกษาได้ออกกำลังกายอันจะทำให้นักศึกษามีสมรรถภาพทางกายเกิดขึ้น นอกจากนั้นสภาพการจัดดำเนินโปรแกรมพลศึกษาสำหรับกลุ่มวิทยาลัยครูภาคกลางมีความคล้ายคลึงกัน ดังนั้นสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีทั้งชายและหญิง วิทยาลัยครูกลุ่มภาคกลางจึงไม่น่าจะแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

ข้อตกลงเบื้องต้น

1. ผลการทดสอบแต่ละรายการของผู้รับการทดสอบถือเป็นความสามารถสูงสุดที่ผู้รับการทดสอบแต่ละคนได้ทำเต็มความสามารถ

2. อาหาร การพักผ่อน อารมณ์ และการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาในระยะก่อนหรือระหว่างการทดสอบไม่มีผลต่อการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้รับการทดสอบ

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้จะศึกษาเฉพาะสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีชายและหญิงของวิทยาลัยครูกลุ่มภาคกลางคือ

1. วิทยาลัยครูพระนครศรีอยุธยา
2. วิทยาลัยครูเพชรบุรีวิทยาลงกรณ์
3. วิทยาลัยครูฉะเชิงเทรา
4. วิทยาลัยครูจันทบุรี
5. วิทยาลัยครูเทพสตรีลพบุรี

จำนวน 1,200 คน เป็นนักศึกษาชาย 600 คน นักศึกษาหญิง 600 คน โดยไม่คำนึงถึงความแตกต่างทางด้านน้ำหนัก, ส่วนสูงและอายุ

ความจำกัดของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ถ้าหากไม่สมบูรณ์อาจจะเนื่องมาจากข้อบกพร่องบางประการ เช่น

1. สถานที่ในการทดสอบต่างกันเช่น พื้นสนาม ลู่วิ่ง
2. สภาพดินฟ้าอากาศ อุณหภูมิในขณะทดสอบแม้จะทดสอบในระยะเวลาใกล้เคียงกันของแต่ละวัน อุณหภูมิของอากาศอาจแตกต่างกันได้
3. การจับเวลาในการทดสอบวิ่งแบบต่าง ๆ ใช้นาฬิกาจับเวลาหลายเรือน แม้จะได้ทดสอบความเที่ยงตรงแล้วก็ตาม แต่ใช้ผู้จับเวลาหลายคนจึงอาจจะคลาดเคลื่อนได้บ้างเล็กน้อย

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. ผลการวิจัยนี้ทำให้ทราบถึงสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงระดับปริญญาตรีวิทยาลัยครูกลุ่มภาคกลาง
2. ทำให้มีเกณฑ์ปกติวิสัยสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงระดับปริญญาตรีวิทยาลัยครูกลุ่มภาคกลาง เพื่อให้นักศึกษาสามารถเปรียบเทียบสมรรถภาพของตนเองกับเกณฑ์ปกติวิสัย
3. ทำให้ทราบถึงความแตกต่างของสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาชายและของนักศึกษาหญิงระดับปริญญาตรีวิทยาลัยครูกลุ่มภาคกลาง

4. ผลจากการวิจัยนี้จะเป็นแนวทางนำไปสู่การปรับปรุง แก้ไข และส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีวิทยาลัยครูกลุ่มภาคกลางให้ดีขึ้น

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

นักศึกษาหมายถึง นักศึกษาระดับปริญญาตรีวิทยาลัยครูกลุ่มภาคกลาง ปีการศึกษา 2523 จำนวน 1,200 คน เป็นนักศึกษาชาย 600 คน นักศึกษาหญิง 600 คน

วิทยาลัยครูกลุ่มภาคกลางหมายถึง กลุ่มวิทยาลัยครูที่อยู่ในภาคกลาง (ยกเว้นวิทยาลัยครูที่อยู่ในกรุงเทพมหานคร) สังกัดกรมการฝึกหัดครู กระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 5 วิทยาลัยครูคือ

1. วิทยาลัยครูเทพสตรี
2. วิทยาลัยครูพระนครศรีอยุธยา
3. วิทยาลัยครูเพชรบุรีวิทยาลงกรณ์
4. วิทยาลัยครูฉะเชิงเทรา
5. วิทยาลัยครูจันทบุรี

สมรรถภาพทางกายหมายถึง ความสามารถของร่างกายที่สามารถประกอบกิจกรรมหรือทำงานได้เป็นระยะเวลานานติดต่อกัน และผลที่ได้รับมีประสิทธิภาพสูง

เกณฑ์ปกติวิสัยสมรรถภาพทางกายหมายถึง การกำหนดระดับสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีวิทยาลัยครูกลุ่มภาคกลางที่ได้รับการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ (ICSPFT)