

บทที่ 1

ความเป็นมาและความสำคัญ

ความเป็นมาและความสำคัญ

มนุษย์เป็นทรัพยากรที่สำคัญยิ่ง หากประเทศใดมีความสามารถในการปลูกฝังและเพิ่มพูนประสิทธิภาพของประชาชนให้เป็นไปในทางบวกได้ เชื่อว่าอนาคตของประเทศนั้นคงจะสามารถพัฒนาได้เป็นอย่างดี

สมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งที่จำเป็นต้องมีการปลูกฝังและเพิ่มพูนให้มีขึ้นในเด็กและเยาวชน เพราะว่าสมรรถภาพทางกายเป็นตัวบ่งชี้ที่สำคัญประการหนึ่งของลักษณะการดำรงชีวิตที่เรียกว่า “การอยู่ดีมีสุข” (wellness) ซึ่งเป็นความต้องการพื้นฐานสำหรับมนุษย์ทุกคนสมรรถภาพทางกายจะสามารถสร้างเสริมได้ก็ต่อเมื่อร่างกายมีการเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายอย่างถูกต้องเหมาะสม ปลอดภัย และเพียงพอ ในทางกลับกันสมรรถภาพทางกายจะเสื่อมไป เมื่อร่างกายขาดการออกกำลังกาย ดังพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช (อ้างถึงใน วิบูลย์, 2540: หน้า 1) เรื่อง “การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ” เมื่อวันที่ 17 ธันวาคม 2523 ว่า ร่างกายเรานั้น ธรรมชาติสร้างมาสำหรับให้ออกแรงใช้งานมิใช่ให้อยู่เฉยๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดีโดยสม่ำเสมอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรง คล่องแคล่ว และคงทนยั่งยืนถ้าไม่ใช้แรงเลยหรือไม่เพียงพอ ร่างกายก็เจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้ แต่จะค่อย ๆ เสื่อมไปเป็นลำดับ และหมดสมรรถภาพไปก่อนเวลาอันควร

การพัฒนาศักยภาพของคนในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับ 12 (พ.ศ.2560 – 2564) เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาเด็กเยาวชน และประชาชนให้เป็นทรัพยากรมนุษย์ที่มีคุณภาพ ก่อให้เกิดการพัฒนาอย่างสมดุล และมีประสิทธิภาพ สมรรถภาพทางกายเป็นองค์ประกอบที่สำคัญในการดำเนินชีวิตมนุษย์ เพราะการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี สามารถประกอบภารกิจการงานต่างๆ ได้ดีอย่างมีประสิทธิภาพย่อมแสดงถึงการมีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการ แต่การที่จะมีสมรรถภาพทางกายที่ดีได้นั้นต้องมีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอ

การศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนในประเทศไทยได้เริ่มครั้งแรกเมื่อ พ.ศ. 2511 โดยกรมพลศึกษาได้ดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกายเยาวชนชายและหญิง 3 ระดับอายุ คือ 6, 12 และ 18 ปี โดยใช้แบบทดสอบมาตรฐานระหว่างประเทศว่าด้วยการกำหนดมาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกาย (International Committee for the Standardization of Physical Fitness Test: ICSPFT) เพื่อนำผลการทดสอบไปร่วมพิจารณาเปรียบเทียบกับประเทศสมาชิกในการประชุมคณะกรรมการระหว่างประเทศ ครั้งที่ 6 ที่ประเทศอิสราเอล เมื่อ พ.ศ. 2512 (กรมพลศึกษา, 2544: หน้า 33) และในปี พ.ศ. 2539 สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพและนันทนาการ กรมพลศึกษา ได้ทำการศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนมัธยมศึกษา ระดับอายุ 13-15 ปี และใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ เพื่อสร้างเป็นเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียน อายุ 13-15 ปี (กรมพลศึกษา, 2530: หน้า 29)

ในปัจจุบันมีหลายหน่วยงานที่ให้ความสำคัญกับสมรรถภาพทางกายของนักเรียน เช่น กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข ได้จัดโครงการส่งเสริมสุขภาพ สำหรับเด็กในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อจัดบริการสุขภาพและส่งเสริมสุขภาพที่ดีแก่นักเรียนอย่างสม่ำเสมอและทั่วถึง โดยให้โรงเรียนกำหนดเป็นนโยบายมอบหมายให้ครูจัดทำแผนการดำเนินงาน เตรียมสถานที่ อุปกรณ์ และการดำเนินการจัดกิจกรรมในโรงเรียนให้ครบทุกกระบวนการ พร้อมกันนี้ได้แต่งตั้งคณะกรรมการเพื่อการประเมินผลการจัดดำเนินการในโครงการนี้ โดยกำหนดเกณฑ์การประเมินผลกระบวนการจัดกิจกรรมไว้ 10 องค์ประกอบ และองค์ประกอบที่ 4 ระบุไว้ว่า “มีการออกกำลังกาย กีฬา และนันทนาการ” (กรมอนามัย, 2549: หน้า 45)

จากที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ จะเห็นได้ชัดเจนว่าสมรรถภาพทางกายมีความจำเป็น และสำคัญยิ่งต่อตัวนักเรียน หากนักเรียนมีสมรรถภาพทางกายที่ไม่ดีพอนั้นหมายความว่า สมรรถภาพของกำลังคนก็ต่ำอันเป็นผลทำให้เกิดความกระทบกระเทือนต่อระบบเศรษฐกิจ การเมือง และการทหารซึ่งจะส่งผลต่อความมั่นคงของชาติในอนาคต ด้วยเหตุนี้ สมรรถภาพทางกายจึงมีบทบาทสำคัญในการดำรงชีวิต และประกอบภารกิจประจำวันของนักเรียน จึงจำเป็นที่จะต้องสร้างเสริมร่างกายตนเองให้มีสมรรถภาพทางกายที่ได้อย่างเพียงพอ การออกกำลังกายสม่ำเสมอที่ดี หรือการเข้าร่วมกีฬาทั้งประเภทเดี่ยวและประเภทคู่ หรือกีฬาสนันทนาการที่อาจจะเลือกเล่นได้ในเวลาว่างก็ดี หรือเป็นกิจกรรมทางด้านพลศึกษาต่าง ๆ ก็นับว่าเป็นช่องทางที่จะก่อให้เกิดสมรรถภาพทางกายทั้งสิ้นสมรรถภาพทางกายมีความจำเป็นสำหรับคนทุกเพศและทุกวัย ในส่วนของเยาวชนซึ่งเป็นนักเรียนจะเจริญเติบโตไปในอนาคต เป็นกำลังสำคัญของชาติจำเป็นต้องมีการส่งเสริมให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี เพื่อเป็นเยาวชนที่จะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติต่อไป

ดังนั้นภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการมีพื้นฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียน จึงมีความสนใจศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนในเขตจังหวัดจันทบุรีจำนวน 6 แห่ง ซึ่งผลจากการดำเนินการงานวิจัยในครั้งนี้ภาควิชาพลศึกษาสามารถนำ ผลการวิจัยมาวางแผนในการดำเนินการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของนักเรียนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายทั่วไปของ นักเรียนโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนในเขตจังหวัดจันทบุรี

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนในเขตจังหวัดจันทบุรีระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ทั้งหมด 279 คน

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักเรียนโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนในเขตจังหวัดจันทบุรี ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 จำนวน 6 แห่ง โดยมีนักเรียนทั้งหมด 279 คน ซึ่งได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

3. เครื่องมือที่ใช้ คือ แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับอายุระหว่าง 7-18 ปี ของกรมพลศึกษา ประกอบด้วยแบบทดสอบจำนวน 7 รายการ ได้แก่

3.1 ชั่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง

3.2 วัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนัง

3.3 ลูกนั่ง 60 วินาที

3.4 ยืนกระโดดไกล

3.5 วัดความอ่อนตัว

3.6 วิ่งอ้อมหลัก

3.7 วิ่งระยะไกล

4. ตัวแปรที่ศึกษา

4.1 ตัวแปรต้น ได้แก่ นักเรียนโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนในเขตจังหวัดจันทบุรี จำนวน 6 แห่ง

4.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ผลของระดับสมรรถภาพทางกาย

ข้อตกลงเบื้องต้น

1. การทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Test) แต่ละรายการให้ผู้รับการทดสอบกระทำรายการละ 2 ครั้ง เอาผลการทดสอบครั้งที่ดีที่สุด

2. ไม่ควบคุมตัวแปรเกี่ยวกับอุณหภูมิ ความชื้นของอากาศ ขณะที่ทำการทดลอง รวมทั้งการพักผ่อน สุขภาพอนามัยของนักเรียน

3. ในการทดสอบทุกครั้ง กลุ่มตัวอย่างแต่งกายด้วยชุดฝึกที่สะดวกและปลอดภัย

นิยามศัพท์เฉพาะ

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) หมายถึง ความสามารถร่างกายในการประกอบกิจกรรมเล่นกีฬา หรือออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ระดับสมรรถภาพ หมายถึง หมายถึง การวัดระดับความสามารถของร่างกายหรือส่วนต่างของร่างกายที่ต้องการวัดเพื่อประเมินระดับความสามารถว่าดีมากขึ้นเพียงใดโดยเฉพาะ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความเร็ว พลังกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความคล่องแคล่วว่องไว และความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต

นักเรียน หมายถึง นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ของโรงเรียนตำรวจตระเวนชายแดนจำนวน 6 แห่ง ซึ่งมีอายุระหว่าง 7-13 ปี ในจังหวัดจันทบุรี

กรอบแนวคิดของโครงการวิจัย

