

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากการสำรวจสุขภาพประชาชนทั่วประเทศเมื่อปี พ.ศ. 2547 พบคนไทยเสี่ยงต่อภาวะโรคเบาหวานจำนวน 3.2 ล้านคน ต้นเหตุสำคัญมาจากความอ้วน การดูแลตัวเองไม่ให้อ้วนจึงเป็นเรื่องสำคัญที่กระทรวงสาธารณสุขจะเร่งรณรงค์ แก้ไข ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมการกิน และการออกกำลังกาย กรมควบคุมโรคกระทรวงสาธารณสุข (2550)

ในปัจจุบันความก้าวหน้าของทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมากขึ้นวิถีของชีวิตมนุษย์เปลี่ยนแปลงไปเนื่องจากมีสิ่งอำนวยความสะดวกสบายมากขึ้นเกิดปัญหาเศรษฐกิจบีบรัดตัว ปัญหาทางการศึกษาที่เคร่งเครียดทำให้การออกกำลังกายไม่เพียงพอซึ่งเป็นผลเสียต่อสุขภาพเป็นอย่างมาก การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้มีสุขภาพที่ดีส่งผลให้รูปร่างและบุคลิกดีขึ้น และประการที่สำคัญที่สุด ลดอัตราการป่วยเป็นโรคหัวใจให้ช้าลง ลดปริมาณคลอเรสเตอรอลในโลหิต ซึ่ง เจริญกระบวนรัตน์ (2531) ได้กล่าวถึงคุณค่าของการออกกำลังกายไว้ว่า ในวัยเด็กการออกกำลังกายทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย มักมีร่างกายที่แคระแกรน ชี้อายุสั้น ในวัยหนุ่มสาว การออกกำลังกายจะช่วยให้ระบบประสาทและจิตใจ ทำงานได้ดีเป็นปกติ สำหรับผู้อยู่ในวัยชรา การออกกำลังกายจะช่วยป้องกันโรคที่เกิดขึ้น ในวัยชราได้หลายอย่าง บุคคลทุกวัยควรได้รับการออกกำลังกายเป็นประจำและสม่ำเสมอ ตามขนาดและความต้องการในแต่ละวัยจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์มีสมรรถภาพที่ดี

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับการฝึกด้วยน้ำหนักพบว่า มีผู้ที่ทำการวิจัยเกี่ยวข้องกับเรื่องนี้คือ ชีรวิทย์ ชีตะลักษณ์ (2546) ได้ศึกษาผลของการฝึกด้วยน้ำหนักแบบหมุนเวียนที่มีต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาชายในระดับปริญญาตรี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชายของสำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยอายุ 18-22 ปี และไม่ได้เป็นนักกีฬาของมหาวิทยาลัย จำนวน 44 คน โดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 22 คน ผลการวิจัยพบว่า 1. หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ออกกำลังกายด้วยโปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักแบบหมุนเวียนมีการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมากกว่ากลุ่มควบคุมที่ออกกำลังกายตามปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2. หลังการทดลอง 4 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ออกกำลังกายด้วยโปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักแบบหมุนเวียน มีการพัฒนา ความอดทนของ

ระบบหัวใจและหลอดเลือด ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อขา และสัดส่วนที่เป็นส่วนประกอบของร่างกายมากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 3. หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองที่ออกกำลังกายด้วยโปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักแบบหมุนเวียน มีการพัฒนา ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขน ขา และหลัง ความอ่อนตัว และสัดส่วนที่เป็นส่วนประกอบของร่างกายมากกว่าก่อนการทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการสังเกตของผู้วิจัย พบว่านักศึกษาชายในมหาวิทยาลัยขอนแก่น บางส่วนมีปัญหาเกี่ยวกับการขาดการออกกำลังกาย น้ำหนักตัวเกิน และมีไขมันหน้าท้องส่วนเกินมากกว่าปกติ ซึ่งอาจส่งผลต่อสุขภาพ และบุคลิกภาพ ในอนาคต ผู้วิจัยจึงศึกษาและคว้าเพื่อสร้างโปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักแบบประยุกต์ โดยใช้วัสดุใกล้ตัวขึ้น สำหรับนักศึกษาชายมหาวิทยาลัยขอนแก่น โดยเฉพาะ เพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง พัฒนาบุคลิกภาพ และเป็นการส่งเสริมการออกกำลังกายอีกทางหนึ่งด้วยซึ่งวัสดุใกล้ตัวที่นำมาประยุกต์ใช้ ก็คือ ขวดน้ำดื่มที่มีขนาด 1.5 ลิตร

ซึ่งผู้วิจัยมีความเชื่อมั่นว่า โปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักแบบประยุกต์โดยใช้วัสดุใกล้ตัว ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สามารถช่วยให้นักศึกษาชายที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยขอนแก่น มีกล้ามเนื้อหน้าท้องที่มีความแข็งแรงเพิ่มมากขึ้น ทำให้มีบุคลิกภาพที่ดี และเป็นการช่วยส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมสุขภาพที่ดี

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของโปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักแบบประยุกต์ โดยใช้วัสดุใกล้ตัวที่มีผลต่อความแข็งแรงกล้ามเนื้อหน้าท้องก่อนและหลังการฝึก

1.3 สมมติฐานการวิจัย

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องในกลุ่มตัวอย่าง หลังการฝึกโดยใช้โปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักแบบประยุกต์โดยใช้วัสดุใกล้ตัว สูงกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1.4 ขอบเขตของการวิจัย และข้อจำกัดของการวิจัย

1.4.1 กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ได้มาจากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) โดยมีเกณฑ์ ดังนี้

1) นักศึกษาชายในมหาวิทยาลัยขอนแก่น

2) มีปัญหาเกี่ยวกับน้ำหนักตัวเกินมาตรฐานของกระทรวงสาธารณสุข จำนวน

30 คน

1.4.2 ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ คือ โปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักแบบประยุกต์โดยใช้วัสดุใกล้ตัว

ตัวแปรตาม คือ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง

1.4.3 ระยะเวลาดำเนินการ

ระยะเวลาดำเนินการทั้งหมดเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ในช่วงเดือน กรกฎาคม - กันยายน ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2553 โดยเตรียมการนำเสนอเค้าโครง 3 สัปดาห์ ดำเนินการวิจัย และเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นเวลา 8 สัปดาห์ วิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอ 1 สัปดาห์

1.4.4 ในการทำการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยศึกษาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องเพียงอย่างเดียว

1.4.5 ในการทำการวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยไม่ได้ควบคุมด้านโภชนาการและกิจกรรมประจำวัน ของกลุ่มเป้าหมายแต่อย่างใด

1.5 ความหมายหรือนิยามศัพท์เฉพาะ

1.5.1 แข็งแรงของกล้ามเนื้อ คือ ความสามารถของกล้ามเนื้อในการหดตัวเพื่อทำงานอย่างหนึ่งอย่างใดได้อย่างเต็มที่ในระยะเวลาใดเวลาหนึ่ง

1.5.2 การฝึกด้วยน้ำหนัก หมายถึง การฝึกเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรง และอดทนของกล้ามเนื้อ โดยการใช้น้ำหนักเป็นแรงต้านทาน เช่น ดัมเบลล์ (Dumbbell)

1.5.3 วัสดุใกล้ตัว หมายถึง ขวดน้ำดื่มขนาด 1.5 ลิตร บรรจุน้ำได้น้ำหนัก 2 กิโลกรัม บรรจุน้ำได้น้ำหนัก 1 กิโลกรัม บรรจุน้ำได้น้ำหนัก 0.5 กิโลกรัม

1.5.4 1 REPETITION MAXIMUM (1RM) คือน้ำหนักมากที่สุดที่คุณสามารถยกหรือเล่นอย่างสมบูรณ์ได้เพียง 1 ครั้งสำหรับท่านั้นๆ ด้วยตัวเองคนเดียว

1.5.5 น้ำหนักตัวเกิน หมายถึง น้ำหนักตัวเมื่อเทียบกับส่วนสูงแล้ว มากเกินเกณฑ์เฉลี่ยตามตารางกระทรวงสาธารณสุข

1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

1.6.1 ทราบถึง ผลของโปรแกรมการฝึกด้วยน้ำหนักแบบประยุกต์โดยใช้วัสดุใกล้ตัวที่มีผลต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องในกลุ่มตัวอย่าง

1.6.2 ช่วยส่งเสริมการออกกำลังกายและส่งเสริมการสร้างสุขภาพ

1.6.3 ช่วยให้คำนึงถึงประโยชน์ของการมีกล้ามเนื้อหน้าท้องที่แข็งแรง