

บทที่ 1

บทนำ

1.1 ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ทรัพยากรมนุษย์เป็นทรัพยากรที่สำคัญและมีคุณค่ามากที่สุดของสังคม ดังนั้นทุกสังคมจึงพยายามทุกวิถีทางที่จะพัฒนามนุษย์ให้เป็นทรัพยากรที่มีคุณภาพ อันจะส่งผลต่อความสงบสุขและความมั่นคงของชุมชน การพัฒนาทรัพยากรมนุษย์นำไปสู่การพัฒนาทั้งปวง โดยการสร้างมนุษย์ให้มีประสิทธิภาพและมีคุณภาพชีวิตที่ดี ก็จะต้องมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ปัจจัยที่มีความสำคัญและมีส่วนในการเสริมสร้างสุขภาพ คือ การออกกำลังกาย เพราะการออกกำลังกายที่เพียงพอและเหมาะสมจะทำให้อวัยวะและระบบต่างๆของร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

แผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545-2549) มีเป้าหมายในการการดำเนินงานเพื่อให้ประชาชนร้อยละ 60 ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและมิตรภาพระหว่างครอบครัว ชุมชนอย่างเหมาะสมโดยทั่วถึง (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2544) โรงเรียนเป็นองค์กรเริ่มต้นในการพัฒนาคน โดยการพัฒนาเยาวชนซึ่งเป็นทรัพยากรที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งของประเทศ ให้เป็นทรัพยากรที่มีคุณภาพ คือ มีสมรรถภาพทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม และการที่เยาวชนจะพัฒนาได้จำเป็นต้องอาศัยปัจจัยในการพัฒนาหลายอย่าง เช่น สิ่งแวดล้อม อาหาร และการออกกำลังกาย ถ้าร่างกายขาดสิ่งใดสิ่งหนึ่งย่อมมีผลต่อภาวะปกติของชีวิตโดยเฉพาะอย่างยิ่งการออกกำลังกาย ซึ่งจากการเสวนาของสมาคมสุขศึกษาและพลศึกษาและสำนักงานการแห่งประเทศไทยมีข้อสรุปว่า เด็กไทยสุขภาพเสื่อม อันเป็นผลมาจากการขาดการออกกำลังกาย และจากผลการวิจัยของ รศ.แพทย์หญิงอุมาพร สุทัศน์วรวิทย์ คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยมหิดล พบว่าเด็กอายุระหว่าง 2-18 ปี เป็นโรคอ้วนและโรคกระดูกพรุนเพิ่มขึ้น เนื่องจากการขาดออกกำลังกายที่เพียงพอและถูกต้อง จากข้อสรุปนี้จึงมีการเสนอแนะให้ภาครัฐเพิ่มชั่วโมงเรียนและกิจกรรมทางด้านสุขศึกษาและพลศึกษาทุกระดับชั้นเรียน เพื่อป้องกันการเสี่ยงต่อโรคดังกล่าว (สำนักงานการศึกษา กรุงเทพมหานคร, 2549) และเจริญทัศน์ จินตเสรี (2513) ได้กล่าวไว้ว่า “การออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสมจะให้คุณค่าและประโยชน์ต่อร่างกายมากโดยเฉพาะเด็กและเยาวชนจะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตสมวัย ในวัยหนุ่มสาวจะทำให้จิตใจแจ่มใส ระบบประสาททำงานได้ดี ในวัยผู้สูงอายุจะช่วยป้องกันโรคซึ่งเกิดในวัยชราได้ การออกกำลังกายทุกส่วนช่วยให้สมรรถภาพทางกายอยู่ในเกณฑ์สูง”

การมีสุขภาพดีเป็นคุณลักษณะที่พึงประสงค์ประการแรกของคนไทย ที่รัฐบาลกำหนดไว้เป็นนโยบายและมาตรการในการจัดการศึกษาของประชาชน เพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้สามารถยืนหยัดอย่างไทยในประชาสังคมโลกทั้งปัจจุบันและอนาคต โดยการจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พ.ศ. 2544 ของกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษามุ่งเน้นเรื่องการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ การป้องกันโรค การส่งเสริม การพัฒนาสุขภาพ และการบริหารจัดการชีวิต เพื่อดำรงสุขภาพที่ดีอันเป็นรากฐานที่สำคัญอย่างยิ่งในการดำเนินชีวิตที่สมดุลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิตวิญญาณ อันเป็นองค์ประกอบของการมีภาวะสุขภาพที่สมบูรณ์ มาตรฐานการศึกษาเพื่อประเมินคุณภาพทั้งภายนอกและภายในสถานศึกษาระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานด้านผู้เรียน มาตรฐานที่ 10 ได้กำหนดคุณลักษณะอันพึงประสงค์ไว้ว่า ผู้เรียนมีสุขนิสัย สุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี โดยมี 5 ตัวบ่งชี้ คือ

1. มีน้ำหนัก ส่วนสูงตามเกณฑ์มาตรฐาน
2. มีสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐาน
3. ร่างกายแข็งแรง มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับครู เพื่อน และบุคคลทั่วไป
4. รู้จักดูแลสุขภาพและป้องกันตนเองไม่ให้เกิดอุบัติเหตุ
5. มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับโทษของสิ่งเสพติดและสิ่งมอมเมา ไม่เสพสิ่งเสพติดและปลอดจากสิ่งมอมเมา (กระทรวงศึกษาธิการ, 2546)

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525) กล่าวว่าไว้ว่า สมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งสำคัญที่ทำให้มนุษย์สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งสมรรถภาพทางกายหมายถึง ความสามารถของร่างกายในการประกอบกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพและไม่เหน็ดเหนื่อยเกินไป รวมถึงความสามารถที่นำกำลังไว้ใช้เพื่อความสนุกสนานในชีวิตหรือสามารถนำไว้ใช้ในเวลาฉุกเฉินได้ องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ 1. ความสมบูรณ์ของหัวใจและหลอดเลือด (Cardiovascular Fitness) 2. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular strength) 3. พลังกล้ามเนื้อ (Muscular power) 4. ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular endurance) 5. ความเร็ว (Speed) 6. ความคล่องตัว (Agility) 7. ความอ่อนตัว (Flexibility) 8. การทรงตัว (Balance)

การออกกำลังกายมีหลายรูปแบบ และการเคลื่อนไหวด้วยท่ากายบริหารแม่ไม้มวยไทยพื้นฐานก็เป็นการออกกำลังกายอีกรูปแบบหนึ่งที่สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายได้ เพราะเป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้ระบบของกล้ามเนื้อที่เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้กล้ามเนื้อเกิดการหดตัวในลักษณะเหยียดออก งอเข้า และเกิดการเกร็งของกล้ามเนื้อ ซึ่งลักษณะการหดตัวของกล้ามเนื้อดังกล่าวเป็นการหดตัวของกล้ามเนื้อที่มีการเปลี่ยนแปลงความยาว (Isotonic Contraction) และไม่มี การเปลี่ยนแปลงความยาว (Isometric Contraction) เมื่อนำมาคำนวณน้ำหนัก ความนาน และความถี่

อย่างถูกเหมาะสมก็จะส่งผลต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายได้ ซึ่งจากผลงานวิจัย ของ สุเทพ สิทธิโสภณ (2547) ที่เปรียบเทียบผลการฝึกก่อนและหลังกายบริหารท่าแม่ไม้มวยไทยพบว่า สมรรถภาพทางกายของนักเรียนภายหลังการฝึกสูงกว่าก่อนฝึก แสดงว่าการฝึกกายบริหารท่าแม่ไม้มวยไทยสามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนให้ดีขึ้นได้

คีตมวยไทย เป็นการออกกำลังกายอีกแบบหนึ่ง ซึ่งผู้วิจัยเคยเข้ารับการอบรมผู้นำออกกำลังกายสขามยุทธ “คีตมวยไทย” จากสำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร การฝึกอบรมเริ่มฝึกตั้งแต่เคลื่อนที่พื้นฐาน จากนั้นนำเอาทักษะมวยไทยพื้นฐานต่างๆมาจัดระเบียบเป็นท่าเดินในการออกกำลังกายตามขั้นตอนของการเดินแอโรบิก ด้วยเพลงจังหวะสนุกสนาน การออกกำลังกายในลักษณะนี้ เป็นการออกกำลังกายที่มีความสนุกสนานเร้าใจสามารถปฏิบัติได้ไม่ยากเกินไป ใช้อุปกรณ์และสถานที่น้อย โดยเฉพาะโรงเรียนในกรุงเทพมหานครที่ส่วนใหญ่มีข้อจำกัดในเรื่องของสถานที่ ที่คับแคบ ไม่มีพื้นที่หรือสนามโล่งแจ้งเพียงพอ ซึ่งถ้านำมากำหนดความหนัก ความนาน และจัดระเบียบท่าที่เหมาะสมตามขั้นตอนการเดินแอโรบิก น่าจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับประถมศึกษาได้ ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำเอาความรู้และประสบการณ์มาสร้างเป็น โปรแกรมการออกกำลังกายคีตมวยไทย เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายนักเรียนในชั้นประถมศึกษาให้ได้ตามเกณฑ์มาตรฐานการประเมินคุณภาพภายนอกและเป็นการส่งเสริมให้เด็กรักการออกกำลังกาย มีสุขภาพพลานามัยที่ดี อันจะเป็นกำลังสำคัญของชาติต่อไป นอกจากนี้ยังเป็นการเผยแพร่และอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมไทยให้คงอยู่สืบไป

1.2 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสร้างโปรแกรมการออกกำลังกายคีตมวยไทย
2. เพื่อศึกษาผลของสมรรถภาพทางกายภายหลังออกกำลังกายด้วยคีตมวยไทย

1.3 สมมุติฐานของการวิจัย

สมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 ก่อนและหลังฝึกออกกำลังกายด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายคีตมวยไทยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

1.4 ขอบเขตของการวิจัย

1.4.1 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 โรงเรียนวัดเวฬุราชิม สำนักงานเขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร ที่กำลังเรียนอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2549 จำนวน 155 คน

1.4.2 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักเรียนโรงเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 โรงเรียนวัดเวฬุราชิม สำนักงานเขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร ที่กำลังเรียนอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2549 จำนวน 20 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sampling) โดยวิธีการสัมภาษณ์ ครูประจำชั้น ผู้ปกครองนักเรียน ซึ่งกำหนดคุณสมบัติของกลุ่มตัวอย่าง ดังต่อไปนี้

- 1) เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 โรงเรียนวัดเวฬุราชิม สำนักงานเขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร ที่กำลังเรียนอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2549
- 2) เป็นผู้มีสภาพร่างกายและสุขภาพปกติ
- 3) เป็นผู้ไม่มีโรคประจำตัวที่จะเกิดอันตรายเมื่อออกกำลังกายหนักกว่าปกติ เช่น โรคหัวใจ
- 4) เป็นผู้ที่ไม่มีปัญหาในการเดินทางกลับบ้าน คือ อาศัยอยู่ใกล้บริเวณโรงเรียน สามารถเดินทางกลับบ้านได้สะดวก ปลอดภัย (ไม่ต้องเดินทางโดยยานพาหนะ)
- 5) เป็นผู้ที่ผู้ปกครองอนุญาตให้กลับบ้านเกินเวลาปกติได้
- 6) เป็นผู้ที่ไม่ใช่นักกีฬาโรงเรียน
- 7) ไม่จำกัดว่าอ้วนหรือผอม

1.4.3 ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ตัวแปรต้น คือ โปรแกรมการออกกำลังกายคีตมวยไทย

ตัวแปรตาม คือ ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

1.4.4 โปรแกรมการออกกำลังกายคีตมวยไทย ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมานี้มุ่งเน้นการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายให้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 ให้เกิดการพัฒนาด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ความเร็ว ความแคล่วคล่องว่องไว และความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและหายใจ เพื่อให้สอดคล้องกับมาตรฐานการศึกษาของกรุงเทพมหานคร มาตรฐานที่ 10 ตัวบ่งชี้ที่ 2 คือนักเรียนมีสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐาน

1.5 ความหมายหรือนิยามศัพท์เฉพาะ

นักเรียน หมายถึง นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 5-6 โรงเรียนวัดเวฬุราชิม สำนักงานเขตธนบุรี กรุงเทพมหานคร ที่กำลังศึกษาอยู่ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2549

การออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมที่ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว ตามส่วนต่างๆของร่างกายมากกว่าปกติ เช่น เดิน วิ่ง กระโดด เป็นต้น

โปรแกรมการออกกำลังกายคีตมวยไทย หมายถึง การออกกำลังกายที่นำเอาทักษะศิลปะมวยไทยพื้นฐานมาจัดระเบียบท่าเต้นตามขั้นตอนการเต้นแอโรบิก เวลา 20 นาที ในระยะเวลา 6 สัปดาห์ละ 5 วัน (จันทร์-ศุกร์)

สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการประกอบกิจกรรมต่างๆหรือกิจกรรมกีฬาหรือการออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย หมายถึง การทดสอบสมรรถภาพทางกายนักเรียนโดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของสมาคมกีฬาสัมพันธ์แห่งญี่ปุ่น (J.A.S.A.) ประกอบด้วย

- 1) ยืนกระโดดไกล (วัดพลังกล้ามเนื้อขา)
- 2) ลูก-นั่ง 30 วินาที (วัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง)
- 3) ดันพื้น (วัดความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อแขน ไหล่)
- 4) วิ่งกลับตัว (วัดความเร็ว ความแคล่วคล่องว่องไว และความอ่อนตัว)
- 5) วิ่ง 5 นาที (วัดความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและหายใจ)

1.6 ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับการวิจัย

1.6.1 ได้รูปแบบการออกกำลังกายอีกรูปแบบหนึ่ง ที่สะดวก สนุกสนาน ใช้พื้นที่และอุปกรณ์น้อย

1.6.2 ทำให้ทราบผลของสมรรถภาพทางกายภายหลังออกกำลังกายด้วยโปรแกรมการออกกำลังกายคีตมวยไทย ซึ่งจะเป็นประโยชน์ในการวางแผนพัฒนาการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายให้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาต่อไป

1.6.3 ข้อมูลในการวิจัยสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุง/ออกแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับนักเรียนในครั้งต่อไป

1.6.4 เป็นแนวทางหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมศิลปะการต่อสู้อันเป็นเอกลักษณ์ของไทยให้คงอยู่สืบต่อไป