

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีมีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว มีอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกอย่างมากมาย ทำให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวในการทำกิจกรรมต่าง ๆ น้อยลง ประกอบกับสภาพของปัญหาเศรษฐกิจและสังคมทำให้คนต้องดิ้นรนหาเลี้ยงชีพในแต่ละวัน จึงไม่ค่อยมีเวลาในการออกกำลังกาย ทำให้สมรรถภาพทางกายของคนนั้นต่ำกำลังกายอย่างสม่ำเสมอซึ่งถ้าหากขาดการออกกำลังกายแล้ว สมรรถภาพทางกายก็จะค่อย ๆ ลดลงและทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549) มุ่งเน้นการพัฒนาคนให้มีคุณภาพและรู้เท่าทันการเปลี่ยนแปลง โดยปฏิรูประบบสุขภาพให้ประชาชนมีพฤติกรรมสุขภาพและการป้องกันโรคที่เหมาะสม พัฒนาระบบบริการสุขภาพและระบบประกันสุขภาพ ประสิทธิภาพอย่างทั่วถึงและเป็นธรรม แต่ปัจจัยพื้นฐานของการพัฒนาคนคือ การมีสุขภาพและสมรรถภาพที่ดี เพราะถ้าบุคคลมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีภูมิคุ้มกันโรคจะช่วยลดปัญหาการเจ็บป่วยและสามารถประกอบภารกิจในชีวิตประจำวันได้สำเร็จเป็นอย่างดี มีประสิทธิภาพ การพัฒนาประสิทธิภาพของคนด้วยการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา จึงเป็นเครื่องมือในการพัฒนาคนให้มีคุณภาพทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา

นอกจากนี้ในพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ หมวดยความมุ่งหมายและหลักการได้มีการเน้นการพัฒนา โดยให้ความสำคัญเน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลางดังกล่าวที่ว่าจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญาความรู้และคุณธรรม มีจริยธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข (พรบ.การศึกษาแห่งชาติ, 2542: 6)

นอกจากนี้การที่ประเทศจะพัฒนาได้สิ่งที่สำคัญที่สุดคือต้องพัฒนาคนซึ่งเป็นประชากรของประเทศเป็นอันดับแรกดังที่ วาสนา (2535: 46) ที่กล่าวว่า การพัฒนา ประเทศชาติเกิดขึ้นได้จากการที่คนในชาติมีคุณภาพ จึงควรเน้นสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพให้มากที่สุด

สอดคล้องกับที่ วิสูตร (2537: 3) กล่าวว่า การสมรรถภาพทางกายดี มีคุณประโยชน์ใหญ่หลวงต่อตนเองและต่อประเทศ ที่กระตุ้นให้เกิดการพัฒนาในด้านต่างๆ คุณภาพของคนเป็นสิ่งที่รัฐค้ำประกันถึงเป็นอันดับแรก การพัฒนาคนจึงเป็นสิ่งสำคัญต่อความมั่นคง และต่อการพัฒนาประเทศชาติ ดังจะเห็นได้จากกรมวิชาการกระทรวงศึกษาธิการ ได้กำหนดไว้ในสาระการเรียนรู้กลุ่มสุขศึกษาและพลศึกษา ในสาระที่ 4 การสร้างเสริมสุขภาพ สมรรถภาพและการป้องกันโรคมาตรฐาน พ 4.1 กล่าวว่า เห็นคุณค่าและมีทักษะในการเสริมสร้างสุขภาพ การดำรงสุขภาพ การป้องกันโรค และการสร้างเสริมสมรรถภาพเพื่อสุขภาพ (กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, 2548: 18)

การเรียนการสอน วิชาพลศึกษานั้นนอกจากจะช่วยพัฒนาทุกด้านแล้วยังช่วยส่งเสริมให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดีซึ่งมีกิจกรรมพลศึกษาและกีฬาเป็นสื่อให้เกิดการพัฒนาในด้านต่างๆและมีสมรรถภาพทางกายที่ดีดังที่ วาสนา (2541: 218) ได้กล่าวไว้สรุปได้ว่า

การจัดหลักสูตรและการเรียนการสอนในปัจจุบันจะต้องเน้นสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ (health-related physical fitness) ในลักษณะของการนำไปปฏิบัติร่วมกับกิจกรรมประจำวันอื่น ๆ (lifetime activities) และกิจกรรมที่นำมาให้ผู้เรียนเรียน หรือบรรจุไว้ในหลักสูตร ก็ควรคำนึงถึงการนำไปใช้ประโยชน์ในลักษณะนี้มากที่สุด ผู้เรียนจะได้เป็นผู้มีสุขภาพดีตลอดไป กิจกรรมที่มีลักษณะเช่นนี้นอกจากจะมีประโยชน์ต่อตัวผู้เรียนเอง ในแง่ของสุขภาพแล้วยังได้ประโยชน์ในแง่เจตคติ มนุษย์สัมพันธ์ และสังคมอีกด้วย เช่น ว่ายน้ำ จักรยาน กระโดดเชือก เดินแอโรบิก ไทเก๊ก และกีฬาที่มีทักษะไม่ซับซ้อนต่าง ๆ เช่น แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส เป็นต้น การเน้นหรือการบังคับให้มีโปรแกรมหรือหน่วยการเรียนการสอนสมรรถภาพทางกาย จึงมีความสำคัญที่ต้องทำให้สำเร็จ 2 เป้าหมาย คือ ระดับสมรรถภาพทางกายที่เหมาะสมและการจัดโปรแกรมสมรรถภาพทางกายที่ถูกต้องเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับหลักสูตรของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยาสุกรีที่กำหนดให้มีการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับโดยในหลักสูตรเน้นการทดสอบสมรรถภาพทางกายและการประเมินผลสมรรถภาพทางกายของนักศึกษา

อาจารย์พลศึกษาในยุคปัจจุบันจะต้องมีการวัดและการประเมินผลทางการเรียนให้ครบทุกด้านโดยเฉพาะเรื่องสมรรถภาพทางกาย ดังนั้นสมรรถภาพทางกายจึงมีความสำคัญในการใช้วัดและการประเมินผลทางพลศึกษาดังที่ วาสนา (2541: 187) กล่าวว่า

...การประเมินผลผู้เรียนเป็นการประเมินผลสัมฤทธิ์ผลการเรียนของผู้เรียนในด้านต่าง ๆ ซึ่งเกี่ยวข้องกับการให้คะแนน (Grading) การประเมินผลผู้เรียนต้องเป็นไปตามจุดมุ่งหมายของวิชาพลศึกษา ที่ต้องการให้ผู้เรียนเกิดการพัฒนา ด้านความรู้ ทักษะ สมรรถภาพทางกาย...

ดังที่กล่าวมาสมรรถภาพทางกายที่ดีนั้นมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับนักศึกษาในด้านสุขภาพ ด้านทักษะการเล่นกีฬา การพัฒนาร่างกายและการใช้วัยต่าง ๆ ของร่างกายให้มีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ยังเป็นส่วนหนึ่งในการตัดสินใจผลการเรียนในด้านความสามารถของร่างกายของนักศึกษา โดยเป็นเครื่องมือในการวัดและประเมินผลให้สอดคล้องกับหลักสูตรการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาดังนั้นการสร้างเกณฑ์ปกติจึงจำเป็นต้องใช้แบบทดสอบเพื่อการประเมินผลทางด้านสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพให้เหมาะสมกับสภาพต่าง ๆ

ผู้วิจัยได้ตระหนักถึงความสำคัญดังกล่าวและหากได้มีการกระตุ้นหรือส่งเสริมให้นักศึกษาได้มีการพัฒนาด้านสมรรถภาพทางกายให้สูงขึ้นจะเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งที่จะช่วยยกระดับการมีสุขภาพดีและสมรรถภาพทางกายให้สูงขึ้นได้ ซึ่งพบว่ายังไม่มีการสร้างเกณฑ์สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา วาสุกี จึงได้สร้างเกณฑ์มาตรฐานเพื่อใช้ในการประเมินสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาและทำให้ทราบถึงระดับสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาจะได้ใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและนำเกณฑ์มาตรฐานของนักศึกษาที่ได้ไปใช้ในการขยายผลการศึกษการวิจัยในชั้นเรียน หรือใช้อ้างอิงในงานวิจัยในลักษณะเดียวกันต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อสร้างเกณฑ์ปกติ สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา วาสุกี

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้เกณฑ์ปกติ สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและนำไปใช้ในการวัดและประเมินสมรรถภาพของนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา วาสุกี

2. ทำให้ทราบระดับสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของนักศึกษาชาย และ นักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา วาสுகกรี

3. ผลการวิจัยครั้งนี้เป็นประโยชน์ต่อผู้บริหารสถานศึกษา อาจารย์พลศึกษาและนักศึกษา ได้ทราบถึงข้อมูลเกี่ยวกับสมรรถภาพของนักศึกษาซึ่งจะเป็นแนวทางในการพัฒนาปรับปรุง สนับสนุนการจัดกระบวนการเรียนการสอนและการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับ สุขภาพให้เหมาะสมยิ่งขึ้น

#### ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นนี้เป็นนักศึกษาชายและหญิงที่ลงทะเบียนเรียนวิชา พลศึกษา (Physical Education) รหัสวิชา 01-610-001 ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 ทั้งระดับ ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงและระดับปริญญาตรีในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยี ราชมงคลสุวรรณภูมิ วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา วาสูกกรี จำนวนทั้งสิ้น 503 คน

2. ผู้วิจัยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ American College of Sports Medicine (ACSM)

#### ข้อตกลงเบื้องต้น

ผู้เข้ารับการทดสอบมีความเข้าใจและให้ความร่วมมือในการเข้ารับการทดสอบเต็ม ความสามารถ

#### นิยามศัพท์

“เกณฑ์ปกติ” หมายถึง มาตรฐานที่กำหนดไว้ในเรื่องของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพของนักศึกษาชายและหญิง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลสุวรรณภูมิ วิทยาเขตพระนครศรีอยุธยา วาสูกกรี

“สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ” หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการทำงานต่างๆ ได้เป็นเวลานานโดยไม่เหน็ดเหนื่อยง่าย ลดความเสี่ยงเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพ อันเนื่องมาจากการขาดการออกกำลังกาย ซึ่งมีองค์ประกอบที่สำคัญ คือ ความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือด (cardiorespiratory endurance) ส่วนประกอบของร่างกาย (Body composition) ความอ่อนตัว (Flexibility) และความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular strength and Endurance)

“ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต” หมายถึง ความสามารถในการทำงานของทั้งหัวใจและหลอดเลือดในการที่จะลำเลียงสารอาหารและออกซิเจน และการระบายของเสียในขณะกล้ามเนื้อทำงาน ทำให้กล้ามเนื้อสามารถทำงานได้ในระดับความหนักของงานปานกลางถึงหนักติดต่อกันเป็นระยะเวลานาน

“ส่วนประกอบของร่างกาย” หมายถึง การมีสัดส่วนที่เหมาะสมระหว่างน้ำหนักตัว (lean body weight) และน้ำหนักของไขมัน (fat weight)

“ความอ่อนตัว” หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อและข้อต่อในการเคลื่อนไหวได้เต็มช่วงของการเคลื่อนไหว

“ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ” หมายถึง การทำงานซ้ำ ๆ กันที่มีความหนักต่ำติดต่อกันเป็นเวลานานๆ

“นักศึกษา” หมายถึง นักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษา (Physical Education) ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2548 มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี ราชมนังคศิลาสุวรรณภูมิ วิทยาเขต พระนครศรีอยุธยา วาสูกรี