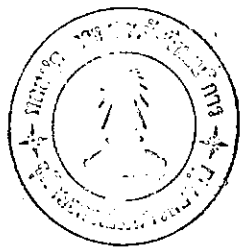
บทที่ 1

บทนำ



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

พลศึกษาเป็นหนึ่งในองค์ประกอบของการศึกษา ที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง ความมุ่งหมายของการศึกษาจะไม่บรรลุผลตามที่วางไว้ ถ้าหากไม่ได้จัดการศึกษาองค์นี้ให้นักเรียน การศึกษามุ่งให้นักเรียนเกิดพัฒนาการด้านต่าง ๆ คือ ทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งวิชาพลศึกษาเป็นส่วนหนึ่งที่จะช่วยให้เกิดการพัฒนาการด้านต่าง ๆ เหล่านั้นสมบูรณ์ขึ้น วิธีการของการศึกษาแต่ละองค์ จะทำให้นักเรียนเกิดการพัฒนาการแตกต่างกันออกไป สำหรับวิชาพลศึกษาใช้กิจกรรมที่ต้องอาศัยกล้ามเนื้อใหญ่ในร่างกาย เป็นสื่อที่จะนำไปสู่จุดมุ่งหมาย[1] (Means to an end) โดยการให้นักเรียนได้ประกอบกิจกรรมทางพลศึกษา ซึ่งประกอบด้วย[2] เกมส์ กีฬา และกรีฑา กิจกรรม ทดสอบสมรรถภาพตนเอง กิจกรรมกลางแจ้ง กิจกรรมเข้าจังหวะ และกิจกรรมส่งเสริม และแก้ไขความบกพร่องของร่างกาย การที่เด็กได้เข้าร่วมในกิจกรรมเหล่านี้จะทำให้ร่างกายของเด็กมีสมรรถภาพทางกายที่ดี และมีสุขภาพที่สมบูรณ์

การที่เด็กมีสมรรถภาพทางกายดี จะเป็นพื้นฐานของการมีสุขภาพดีในโอกาสต่อไป จนกระทั่ง เติบโตเป็นผู้ใหญ่ในวันข้างหน้า และสามารถไปประกอบอาชีพในสาขาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การประกอบอาชีพทุกสาขาจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีสมรรถภาพทางกายเป็นปัจจัยสำคัญ ในอันที่จะสร้างผลผลิตให้ได้ในระดับสูง และสามารถประกอบอาชีพและดำรงชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะมีผลสะท้อนไปถึงการพัฒนาประเทศด้วย

---

[1]Charles A. Bucher, Foundations of Physical Education (Saint Louis : The C.V. Mosby Company, 1968), p.155.

[2]Ibid., pp. 619 - 620.

การที่ประชาชนมีสมรรถภาพทางกายดี เป็นความต้องการอย่างหนึ่งของประเทศ ดังที่ประธานาธิบดีเคนเนดี้ ได้กล่าวไว้ว่า "การที่พลเมืองของเรามีสมรรถภาพทางกายดีเยี่ยมขึ้นนั้น เป็นทรัพยากรที่มีค่าที่สุดอย่างหนึ่งของประเทศของเรา ตราบใดที่เราเพิกเฉย ปล่อยให้พลเมืองอ่อนแอ เมื่อนั้น เราบั่นทอนความสามารถของเราที่จะต่อสู้กับสิ่งต่าง ๆ ที่เราเผชิญอยู่"[3] แต่การที่ประชาชนจะมีสมรรถภาพทางกายที่ดีได้ รัฐบาลจะต้องให้การส่งเสริม โดยการจัดสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก รวมทั้งบุคลากร เพื่อให้บริการแก่เด็กและประชาชนได้อย่างเต็มที่ ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะต้องลงทุนอย่างมหาศาล ประเทศของเราให้การบริการสิ่งต่าง ๆ ที่กล่าวแล้วได้น้อยมากและยังไม่ทั่วถึง แต่ก็มีทางหนึ่งที่จะช่วยแก้ปัญหานี้ได้ คือ การส่งเสริมให้มีการจัดโครงการสอนพลศึกษากันอย่างจริงจังในโรงเรียน ดังที่คณะกรรมการสมาคมแพทย์อเมริกันด้านการออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกายของสหรัฐอเมริกา (The American Medical Association Committee on Exercise and Physical Fitness) ได้กล่าวว่า "สมรรถภาพทางกายเป็นจุดมุ่งหมายอย่างหนึ่งของการพลศึกษา ดังนั้นโรงเรียนจึงควรจัดสอนวิชาพลศึกษา โดยมีความมุ่งหมายที่จะส่งเสริมให้เด็กมีสมรรถภาพทางกายที่ดี"[4] ซึ่งเป็นการลงทุนที่คุ้มค่า เพราะประชาชนที่มีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายดีในปัจจุบัน จะเติบโตมาจากเด็กที่มีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายดีในอดีต อันเป็นผลมาจากการได้รับการส่งเสริมการศึกษาวิชาพลศึกษาเป็นอย่างดีจากโรงเรียน ถ้าประชาชนพลเมืองของชาติมีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายดี ความเจริญและความมั่นคงของชาติย่อมจะมีมากขึ้นด้วย

---

[3]Victor P. Daner, Fitness for Elementary School Children Through Physical Education (Minnesota : Burgess Publishing Company, 1962), p.3

[4]Joint Committee on Health Problem in Education of the National Education Association and The American Medical Association, "Answers to Health Questions in Physical Education," 1970, p.5.

การเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาของประเทศไทย[5] มีวัตถุประสงค์ขั้นพื้นฐานที่จะส่งเสริมพัฒนาการและความสมบูรณ์ของร่างกายในด้านต่าง ๆ เพื่อให้เด็กได้มีโอกาสอยู่ในสังคมประชาธิปไตยได้เป็นอย่างดีและมีความสุข วัตถุประสงค์ที่สำคัญอีกข้อหนึ่งที่จะละเว้นไม่ได้ คือ การพัฒนาและรักษาไว้ซึ่งประสิทธิภาพทางด้านร่างกายอย่างดีที่สุด โครงการสอนวิชาพลศึกษาจึงควรเน้นกิจกรรมทางกายประเภทหนัก (Vigorous Physical Activity) ให้มาก เพื่อให้เด็กมีสมรรถภาพทางกายดี แต่ทั้งนี้ก็มิได้หมายความว่า เราจะไม่คำนึงถึงการส่งเสริมการพัฒนาการทางด้านอื่น ๆ ด้วย เช่น ทักษะทางด้านร่างกาย การปฏิบัติตนในทางที่เป็นประโยชน์ต่อสังคม และความสนุกสนานจากการเข้าร่วมในกิจกรรมทางพลศึกษา เป็นต้น จากเหตุผลดังกล่าวจะเห็นได้ว่า สมรรถภาพทางกายมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง เป็นวัตถุประสงค์ข้อหนึ่งของการพลศึกษาที่ทางโรงเรียนจะต้องทำให้วัตถุประสงค์ดังกล่าวบรรลุผลสำเร็จ

/ สมรรถภาพ (Fitness)[6] หมายถึงภาวะของร่างกายที่บุคคลจะสามารถทำหน้าที่ต่าง ๆ ได้ (State which characterizes the degree to which the person is able to function) จากการประชุมของสมาชิกสมาคมสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการแห่งสหรัฐอเมริกา (AAHPER - American Association of Health, Physical Education and Recreation) เมื่อปีคริสตศักราช 1956 ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของสมรรถภาพไว้ดังนี้คือ

1. ความมีสุขภาพสมบูรณ์

2. การที่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย มีการประสานงาน มีความแข็งแรง กระปรี้กระเปร่า พร้อมที่จะเผชิญกับปัญหาที่จะได้รับจากการดำรงชีวิตในปัจจุบัน

---

[5]ฟอง เกิดแก้ว, การพลศึกษา (พระนคร : วัฒนาพานิช 2518), หน้า 60-64

[6]Delbert Oberteuffer and Celeste Ulrich, Physical Education (New York : Harper and Row Publishers, 1962), p.92.

3. มีความมั่นคงทางด้านอารมณ์ สามารถเผชิญต่อความกดดันทางด้านสังคมสมัยใหม่

4. มีความสำนึกและการปรับตัว ทางด้านสังคมอันเป็นที่ยอมรับของหมู่ชนในสังคม

5. มีความรู้และการหยั่งเห็น (Insight) อย่างพอเพียง คือ การตัดสินและสามารถแก้ปัญหาได้โดยง่าย

6. มีเจตนคติ ค่านิยม และทักษะ ที่จะประกอบภาระกิจประจำวันได้อย่างเต็มที่ และด้วยความพึงพอใจ

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) หมายถึงภาวะของร่างกายที่จะสามารถทำหน้าที่ต่าง ๆ ได้ในระดับใดระดับหนึ่ง ซึ่งจะทราบได้จากการทดสอบสมรรถภาพทางกายมีองค์ประกอบที่สำคัญคือ ความแข็งแรง ความอดทน พลังความเร็ว ความคล่องแคล่ววองไว ความยืดหยุ่นตัวและการทรงตัว ถ้าบุคคลใดมีองค์ประกอบเหล่านี้อยู่ในระดับสูง จะสามารถประกอบภาระกิจประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพเป็นระยะเวลานาน ๆ นักเรียนในช่วงที่อยู่ในวัยเรียน สมรรถภาพทางกายจะส่งเสริมให้ผลการเรียนดีขึ้นด้วย[7]

เนื่องจากผู้วิจัยเป็นผู้หนึ่งที่มีส่วนรับผิดชอบต่อการศึกษาของจังหวัดฉะเชิงเทรา และมีหน้าที่รับผิดชอบต่อผลงานทางด้านพลศึกษาของโรงเรียน ได้ทำการศึกษาปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนอยู่เสมอ ผู้วิจัยเห็นว่าการมีสมรรถภาพทางกายดีเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา จึงคิดได้ ทำการวิจัยเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา ในจังหวัดฉะเชิงเทราดู เพื่อเป็นหนทางหนึ่งที่จะศึกษาโครงการพลศึกษาของโรงเรียนในจังหวัด ว่าบรรลุวัตถุประสงค์

---

[7]Mahcia E. Hart, and Claton T. Shay, Relationship Between Physical Education and Academic Success," Research Quaterly, Vol.35, No.3 (October, 1964), pp.357-448.

ด้านนี้มากน้อยเพียงใด จึงได้ทำการศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนในระดับชั้นประโยค คือประโยคประถมศึกษาปีที่ 4 ของจังหวัดฉะเชิงเทรา

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2517 จังหวัดฉะเชิงเทรา โดยมีวัตถุประสงค์เฉพาะดังนี้

1. เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกาย ระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิง

2. เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายระหว่างนักเรียนโรงเรียนรัฐบาล กับนักเรียนโรงเรียนราษฎร์

3. เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายระหว่างนักเรียนโรงเรียนในเมือง กับนักเรียนโรงเรียนในชนบท

4. เพื่อสร้างเกณฑ์ปรกติ (Norm) สมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนชั้นประถมปีที่ 4 จังหวัดฉะเชิงเทรา

5. เพื่อศึกษากายสภาพของนักเรียนในด้านสมรรถภาพทางกายโดยส่วนรวม

สมมติฐานในการวิจัย

1. สมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายกับนักเรียนหญิงไม่แตกต่างกัน

2. สมรรถภาพทางกายของนักเรียนโรงเรียนรัฐบาล กับนักเรียนโรงเรียนราษฎร์ไม่แตกต่างกัน

3. สมรรถภาพทางกายของนักเรียนโรงเรียนในเมืองกับนักเรียนโรงเรียนในชนบท ไม่แตกต่างกัน

4. สมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมปีที่ 4 จังหวัดฉะเชิงเทรา อยู่ในเกณฑ์ดี เมื่อดูจากเกณฑ์ปรกติของการวิจัยครั้งนี้

5. สมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดฉะเชิงเทรา อยู่ในเกณฑ์ดี เมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ปรกติสมรรถภาพทางกายของเด็กชายและเด็กหญิงของรัฐวอชิงตัน

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ข้อตกลงเบื้องต้น

1. โรงเรียนประถมศึกษาในจังหวัดฉะเชิงเทรา มีนโยบายการศึกษาทางด้านพลศึกษาเหมือนกัน

2. การตัดสินระดับสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับประถมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2517 จังหวัดฉะเชิงเทรา ใช้เกณฑ์ปรกติจากการวิจัยครั้งนี้

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ศึกษาเฉพาะสมรรถภาพทางกาย ของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดฉะเชิงเทรา ปีการศึกษา 2517

ความจำกัดของการวิจัย

ถ้าการวิจัยครั้งนี้จะไม่สมบูรณ์ อาจเนื่องมาจากสาเหตุต่าง ๆ หลายประการ คือ

1. สถานที่ในการทดสอบต่างกัน เช่น พื้นสนาม ทางวิ่ง

2. อุณหภูมิในการทดสอบอาจมีความแตกต่างกัน

3. ช่วงเวลาของการทดสอบนาน เด็กนักเรียนอาจโตขึ้น ร่างกายอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้

4. การจับเวลาในการทดสอบการวิ่ง ใช้นาฬิกาจับเวลาหลายเรือน แม้ได้ทดสอบความเที่ยงตรงแล้วก็ตาม แต่ใช้คนจับเวลาหลายคน จึงอาจทำให้เวลาที่ได้ คลาดเคลื่อนได้บ้าง

5. การเร้าใจจากเพื่อนนักเรียนและครูผู้สอนในขณะทำการทดสอบแตกต่างกัน อาจทำให้ผลการทดสอบแตกต่างกันได้

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. ผลการวิจัยจะทำให้ทราบถึงระดับสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จังหวัดฉะเชิงเทราว่าอยู่ในเกณฑ์ใด

2. ผลจากการวิจัยจะทำให้ทราบว่า นักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ที่เรียนอยู่ในโรงเรียนแต่ละประเภท สถานที่ตั้งต่างกัน ทั้งชายและหญิง จะมีสมรรถภาพทางกายแตกต่างกันหรือไม่ เพื่อเป็นแนวทางในการจัดโครงการพลศึกษาของโรงเรียนในโอกาสต่อไป

3. จากผลการวิจัยจะทำให้จังหวัดฉะเชิงเทราได้เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกาย สำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4

4. เป็นแนวทางสำหรับผู้บริหารการศึกษาในจังหวัดที่จะนำไปพิจารณาในการจัดการศึกษาให้ท้องถิ่นต่อไป

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) หมายถึงภาวะที่ร่างกายสามารถปฏิบัติภาระกิจประจำวันและงานหนักได้ เป็นระยะเวลานาน ๆ และมีประสิทธิภาพ รวมทั้งความสามารถในการปรับตัวให้อยู่ในสังคมได้เป็นอย่างดี สมรรถภาพทางกายมีองค์ประกอบที่สำคัญคือ ความแข็งแรง ความอดทน ความเร็ว ความคล่องแคล่ววองไว พลัง ความหยุ่นตัวและการทรงตัว

เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Norm) หมายถึง ระดับของสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 ปีการศึกษา 2517 จังหวัดฉะเชิงเทรา ที่ได้รับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย โดยใช้แบบสอบสมรรถภาพทางกาย สำหรับชั้นประถมศึกษา รัฐวอชิงตัน

นักเรียนโรงเรียนในเมือง หมายถึง นักเรียนที่เรียนอยู่ในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลในจังหวัดฉะเชิงเทรา

นักเรียนโรงเรียนในชนบท หมายถึงนักเรียนที่เรียนอยู่ในโรงเรียนที่ตั้งอยู่นอกเขตเทศบาล ในจังหวัดฉะเชิงเทรา