บทที่ 1

บทนำ

หอสมุดกลาง สถาบันวิทยบริการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สมรรถภาพทางกายที่ดีเป็นยอดปรารถนาของมนุษย์ทุกเพศทุกวัย เป็นรากฐานเบื้องต้นที่ทำให้มนุษย์ประกอบภาระกิจในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถสร้างผลผลิตได้ในระดับสูง อันจะมีผลไปถึงการพัฒนาประเทศ[1] การที่ทุกคนจะมีสมรรถภาพทางกายดีได้นั้น ควรจะได้มีการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมาตั้งแต่เด็ก หนทางหนึ่งโดยให้เด็กทุกคนได้เข้าร่วมในกิจกรรมพลศึกษาที่โรงเรียนจัดขึ้น เช่น เกมส์ กีฬา กิจกรรมเข้าจังหวะ และอื่น ๆ ซึ่งจะช่วยสร้างเสริมและแก้ไขข้อบกพร่องของร่างกายให้แก่เด็กที่เข้าร่วมในกิจกรรมเหล่านี้ให้เด็กมีสมรรถภาพทางกายที่ดีและมีสุขภาพที่สมบูรณ์ ซึ่งประชา ทีฆะภรณ์ มีความเห็นว่า "จะต้องมีการส่งเสริมให้จัดโครงการสอนวิชาพลศึกษากันอย่างจริงจังในโรงเรียน และให้เด็กเข้าร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ที่จัดขึ้นเพื่อให้เด็กมีสมรรถภาพทางกายดี อันเป็นพื้นฐานของการมีสุขภาพดีในโอกาสต่อไปจนกระทั่งเติบโตเป็นผู้ใหญ่"[2] แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของเด็กซึ่งทั่วโลกต่างก็ยอมรับกัน ดังในปีพุทธศักราช 2522 องค์การสหประชาชาติมีมติให้เป็นปีเด็กสากล

---

[1]ฟอง เกิดแก้ว, "สมรรถภาพทางกายของนักเรียนโรงเรียนมัธยมแบบประสมพิบูลย์วิทยาลัยและนักเรียนมัธยมวิสามัญของรัฐบาล" (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2513), หน้า 17.

[2]ประชา ทีฆะภรณ์, "สมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่สี่ในจังหวัดฉะเชิงเทรา" (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2517), หน้า 1.

โดยตั้งเป้าหมายที่จะกระตุ้นและส่งเสริมให้ทุกประเทศทุ่มเทความสนใจและความพยายามอย่างเต็มที่ในการจัดทำโครงการต่าง ๆ ที่จะส่งผลให้เป็นการพัฒนาเด็กอย่างมีประสิทธิภาพ

เด็กที่มีสมรรถภาพทางกายดีนอกจากจะเกิดพัฒนาการทางด้านร่างกายแล้วยังก่อให้เกิดพัฒนาการทางด้านอื่น ๆ อีก ดังผลการวิจัยของ ฮาร์ท และเชย์ (Hart and Shay) ที่พบว่า การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ผลการเรียนของเด็กดีขึ้น[1] ซึ่งตรงกับผลการวิจัยของ ไบรอัน (Bryant) ที่พบว่าสมรรถภาพทางกายของนักเรียนมีส่วนสัมพันธ์กับความสำเร็จทางการศึกษาเป็นอย่างมาก[2] และวัฒนา พุ่มเล็ก ก็พบว่า เด็กที่มีความสามารถทางการเรียนสูงปัญหาทางด้านสุขภาพจะน้อยกว่าเด็กที่มีความสามารถทางการเรียนต่ำ[3] นอกจากนั้น ลาชเลย์ (Lashley) ก็ยังพบว่า สมรรถภาพทางกายมีส่วนสัมพันธ์กับบุคคลิกภาพและฐานะทางเศรษฐกิจสังคม

---

[1] Macia E. Hart and Clayton T. Shay, "Relationship Between Physical Fitness and Academic Success," AAHPER Research Quarterly 35 (October 1964) : 357.

[2] Thomas W. Bryant, "The Relationship of Physical Fitness and Other Selected Factors to Academic Over and Under Achievement in Junior High School Boys," Dissertation Abstracts 30 (December 1970) : 2723-A.

[3] วัฒนา พุ่มเล็ก, "การศึกษาเปรียบเทียบองค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสัมฤทธิ์ผลทางการเรียนของนักเรียนที่มีความสามารถในการเรียนสูงกับนักเรียนที่มีความสามารถในการเรียนต่ำระดับมัธยมศึกษาโรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย" (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาจิตวิทยา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2512), หน้า 71.

(Personally and Socioeconomic Status) อีกด้วย กล่าวคือ เด็กที่มีสมรรถภาพทางกายดีก็จะมีบุคคลิกภาพที่ดี สามารถปรับตัวได้ดีในสังคมและประสบความสำเร็จในการเข้าสังคม[1] และคนัทสัน (Knutson) พบว่า เด็กที่มีสมรรถภาพทางกายดีจะมีความสามารถทางด้านกีฬาดี[2] ซึ่งตรงกับผลการวิจัยของ แผน เจียระนัย ที่พบว่า เด็กที่มีสมรรถภาพทางกายดีจะฝึกทักษะกีฬาบาสเกตบอลได้ดีด้วย[3]

นอกจากนี้ ลาร์สัน และโยคอม (Larson and Yocom) ได้ให้ข้อสังเกตเกี่ยวกับลักษณะของเด็กที่มีสมรรถภาพทางกายดีไว้ดังต่อไปนี้

1. มีความต้านทานโรคดี
2. มีความแข็งแรงและความอดทน
3. มีระบบการทำงานของหัวใจที่มีประสิทธิภาพ
4. มีกำลัง
5. มีความยืดหยุ่นตัวดี

---

[1] Kent A. Lashley, "A Comparative Study of Negro and Caucasian Junior High School Boys on Selected Factors of Personally, Socioeconomic Status, and Physical Fitness," Dissertation Abstracts 32 (March 1972) : 5022-A.

[2] Carl E. Knutson, "Comparative of Physical Fitness and Sports Skills Performance and Academic Achievement of Elementary School Pupils," Dissertation Abstracts 31 (January 1971) : 3321-A.

[3] แผน เจียระนัย, "ความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายกับทักษะการเล่นบาสเกตบอลของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น" (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2516), หน้า 26.

6. มีความเร็ว
7. มีความว่องไวในการเปลี่ยนทิศทางของร่างกาย
8. อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายทำงานสัมพันธ์กัน
9. มีการทรงตัวที่ดี
10. มีความแม่นยำ[1]

คำว่า "สมรรถภาพทางกาย" มีความหมายอย่างไรนั้น ได้มีบุคคลต่าง ๆ กล่าวถึงไว้ดังนี้

/คอริแกน (Corrigan) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของการทำงานในชีวิตประจำวันโดยไม่เหน็ดเหนื่อย[2]

/โคซ์แมน (Kozman) ได้ให้ความหมายของคำว่าสมรรถภาพทางกายว่าเป็นความสามารถในการทำงานได้นาน ๆ และสามารถรวมพลังทำงานหนัก ๆ ได้โดยไม่เหนื่อย[3]

/คล้าค (Clarke) กล่าวถึง สมรรถภาพทางกายว่า คือ ความสามารถในการดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างแข็งแรง ว่องไว ปราศจากความอ่อนเพลีย และมีพลังงานเพียงพอในการใช้เวลาว่างให้เหมาะสมและเตรียมพร้อมที่จะเผชิญกับภาวะ

---

[1]Charles A. Bucher, Foundations of Physical Education, (Saint Louis : The C.V. Mosby Company, 1961), pp. 48-49.

[2]Thomas K. Corrigan, Ideal Daily Living Plan, (Sydney : Delton and Spencer Ltd., 1969), p. 3.

[3]Cassidy Kozman and Jackson, Method in Physical Education (Dubuque Iowa ; Wm. C. Brown Company Publisher, 1969), p. 2.

ฉุกเฉินได้ดี[1]

/บุชเชอร์ (Bucher) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสมบูรณ์ของร่างกาย รวมทั้งการมีท่าทางที่สวยงามและถูกต้องในการทำงาน[2]

/สกอซ (Scott) เชื่อว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายได้เต็มที่[3]

/สุเนตุ นวกิจกุล เชื่อว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ลักษณะสภาพของร่างกายที่มีความสมบูรณ์ แข็งแรง อดทนต่อการปฏิบัติงาน มีความแคล่วคล่อง ว่องไว ร่างกายมีภูมิต้านทานสูง ผู้ที่มีสมรรถภาพดีมักเป็นผู้มีจิตใจร่าเริงแจ่มใสและมีร่างกายส่างาผาเผย สามารถปฏิบัติภาระกิจการงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ[4]

/เจริญทัศน์ จินตนเสรี มีความเชื่อว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ภาวะของคนที่มีร่างกายสมส่วน มีความกระฉับกระเฉงว่องไว ทำงานได้อย่างรวดเร็วสมความต้องการ มีกำลังมากและมีความอดทนดี[5]

---

[1]Harrison H. Clarke, Application of Measurement to Health and Physical Education, (New Jersey : Prentice Hall, Inc., 1967), p.14.

[2]Koenig, Bucher and Burnhard, Method and Materials for Secondary School Physical Education (Saint Louis : The C.V. Mosby, 1970), p. 276.

[3]Scott and French, Measurement and Evaluation in Physical Education (Iowa : Wm. C. Brown Company Publisher, 1970), p. 277.

[4]สุเนตุ นวกิจกุล, การสร้างสมรรถภาพทางกาย (กรุงเทพมหานคร : สารมวลชน, 2519), หน้า 1.

[5]เจริญทัศน์ จินตนเสรี, "สมรรถภาพทางกายกับนักกีฬา," วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ 4 (เมษายน 2521) : 51-52.

ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถในการทำงานของร่างกายอย่างมีประสิทธิภาพ มีความแข็งแรง อดทน คล่องแคล่ว ว่องไว และสามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

ผู้วิจัยเห็นความสำคัญและความจำเป็นในการมีสมรรถภาพทางกายดีของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ซึ่งจะเป็นพื้นฐานของการมีสุขภาพดีในโอกาสต่อไปจนกระทั่งเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในวันข้างหน้า ดังคำกล่าวที่ว่า "เด็กวันนี้ คือ ผู้ใหญ่ในวันหน้า เด็กที่มีพลานามัยดีในวันนี้จะมีโอกาสเป็นผู้ใหญ่ที่มีพลานามัยดีในวันหน้า"[1] จึงคิดทำการวิจัยเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา โดยทำการศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ของโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการในกรุงเทพมหานคร เพื่อจะได้ทราบว่าในปัจจุบันนี้สมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาอยู่ในเกณฑ์ใด

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาในกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อสร้างเกณฑ์ปกติ (Norm) สมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาในกรุงเทพมหานคร
3. เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ในกรุงเทพมหานคร

---

[1]กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ, กรมพลศึกษา, "พลานามัยสำหรับเด็กอนุบาล," วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ 1 (มกราคม 2521) : 25.

4. เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิงแต่ละระดับชั้นในกรุงเทพมหานคร

5. ศึกษาความแตกต่างระหว่างสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงระหว่างระดับชั้น

สมมุติฐานในการวิจัย

1. สมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายกับนักเรียนหญิงชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ไม่แตกต่างกัน

2. สมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายกับนักเรียนหญิงแต่ละระดับชั้นไม่แตกต่างกัน

3. สมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงระหว่างระดับชั้นแตกต่างกัน

ข้อตกลงเบื้องต้น

1. อาหาร การพักผ่อน และการเข้าร่วมในกิจกรรมพลศึกษาในระยะก่อนหรือระหว่างการทดสอบ ไม่มีผลต่อการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียน

2. เกณฑ์ปกติจากการวิจัยครั้งนี้ใช้เป็นเครื่องตัดสินระดับสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาของโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการในกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2522

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ศึกษาเฉพาะสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ของโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2522

ความจำกัดของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ถ้าไม่สมบูรณ์อาจเนื่องจากสาเหตุต่าง ๆ ดังนี้

1. สถานที่ที่ใช้ในการทดสอบต่างกัน เช่น พื้นสนาม ทางวิ่ง

2. การจับเวลาในการทดสอบการวิ่ง ใช้นาฬิกาจับเวลาหลายเรือน แม้ได้ทดสอบความเที่ยงตรงแล้วก็ตาม แต่ใช้คนจับเวลาหลายคนอาจทำให้เวลาที่ได้คลาดเคลื่อนบ้าง

3. การเร้าใจจากเพื่อนนักเรียนและครูผู้สอนในขณะทำการทดสอบแตกต่างกัน อาจทำให้ผลของการทดสอบแตกต่างกันได้

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. ผลจากการวิจัยทำให้ทราบถึงสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาในกรุงเทพมหานคร

2. ผลของการวิจัยทำให้กรุงเทพมหานครมีเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

เกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Norm) หมายถึง การกำหนดระดับสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 1-6 ปีการศึกษา 2522 ของโรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ในกรุงเทพมหานคร ที่ได้รับการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ (ICSPFT)

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย