



บทที่ 1

บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ห้า พ.ศ. 2525-2529 ได้กล่าวถึงสภาพปัญหาในการพัฒนาคุณภาพประชากรไว้ว่า ...การพัฒนาประชากรในระยะที่ผ่านมา ยังไม่ได้ผลดีเท่าที่ควร เพราะเน้นการพัฒนาโครงสร้างทางเศรษฐกิจและการพัฒนาทางวัตถุเป็นหลัก มิได้คำนึงถึงการพัฒนาทางด้านสังคมเป็นส่วนรวม ทำให้ประชากรของประเทศ โดยเฉพาะในพื้นที่ชนบทห่างไกลยังขาดคุณภาพ และยังคงมีความแตกต่างจากประชากรในเมืองเป็นอย่างมาก ทั้งในด้านพื้นฐานสติปัญญาและคุณภาพของร่างกายซึ่ง เป็นจุดอ่อนที่ต้องแก้ไขโดยรีบด่วน เนื่องจากการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม และความมั่นคงของประเทศจำเป็นต้องอาศัยประชากรที่มีคุณภาพ ตั้งแต่เด็กก่อนวัยเรียน นักเรียน นิสิต นักศึกษา ตลอดจนกำลังคนในตลาดแรงงาน ทั้งในส่วนราชการ รัฐวิสาหกิจและเอกชนให้มีคุณภาพอนามัยดี มีความรู้ความสามารถ และมีการพัฒนาจิตใจด้วย ... (แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมฉบับที่ห้า พ.ศ. 2525-2529 : 216)

ในแผนพัฒนาการศึกษา คำสั่งฯ และวัฒนธรรม ได้มีนโยบายข้อ 2.1.11 กำหนดว่า "จัดและส่งเสริมสหภาพการ การกีฬา ทั้งในสถานศึกษาและนอกสถานศึกษา เพื่อให้นักเรียนและประชาชนมีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์และมีน้ำใจนักกีฬา" (แผนพัฒนาการศึกษา คำสั่งฯ และวัฒนธรรม ระยะเวลาที่ 5 พ.ศ. 2525-2529 : 15) ซึ่งจะเห็นได้ว่าทั้งในการพัฒนาการศึกษา เศรษฐกิจและสังคม จะต้องอาศัยประชากรที่มีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส มีสุขภาพจิตที่ดี มีสมรรถภาพทางกายสูง สามารถปฏิบัติภารกิจประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นสมรรถภาพทางกายจึงเป็นพื้นฐานอันสำคัญในการพัฒนาประเทศในทุก ๆ ด้าน

การที่ทุกคนจะมีสมรรถภาพทางกายดีได้นั้น ควรจะได้มีการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตั้งแต่เด็ก หนทางหนึ่งโดยให้ทุกคนได้ เข้าร่วมในกิจกรรมพลศึกษาที่โรงเรียนจัดขึ้น

เช่น เกมกีฬา กิจกรรมเข้าสังหระ และอื่น ๆ ซึ่งจะช่วยสร้างเสริมให้เด็กมีสมรรถภาพทางกายที่ดีและมีสุขภาพที่สมบูรณ์ (ปริคณา คณาญาติ 2523 : 1) อันเป็นพื้นฐานของการมีสุขภาพดีในโอกาสต่อไปจนกระทั่งเติบโตเป็นผู้ใหญ่ (ประยา ทิมะภรณ์ 2527 : 1)

เด็กที่มีสมรรถภาพทางกายดีนอกจากจะเกิดพัฒนาการทางด้านร่างกายแล้วยังก่อให้เกิดพัฒนาการทางด้านอื่น ๆ อีก ดังที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 72) ได้กล่าวไว้ว่า ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดี ถ้าเป็นผู้ที่อยู่ในวัยศึกษาเล่าเรียนจะสามารถตรากตรำและมีสมาธิในการศึกษาเล่าเรียนได้ดีกว่า เป็นระยะเวลาานานกว่า ทำให้ได้รับผลการเรียนดีกว่าผู้ที่มีสมรรถภาพทางกาย และจากผลการวิจัยของ ฮาร์ท และ เชย์ (Hart and Shay 1964 : 445) ที่พบว่าการมีสมรรถภาพทางกายดีจะเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ผลการเรียนของเด็กดีขึ้น ซึ่งตรงกับผลการวิจัยของ ไบรอัน (Bryant 1970 : 2723-A) ที่พบว่าสมรรถภาพทางกายมีส่วนสัมพันธ์กับบุคลิกภาพและฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม (Personally and Socioeconomic Status) อีกด้วย กล่าวคือเด็กที่มีสมรรถภาพทางกายดีจะมีบุคลิกภาพที่ดีสามารถปรับตัวได้ดีในสังคม และประสบความสำเร็จในการเข้าสังคม

สำหรับความหมายและองค์ประกอบของคำว่า "สมรรถภาพทางกาย" นั้นได้มีบุคคลต่าง ๆ กล่าวถึงดังนี้

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2527 : 98) ได้ให้ความหมายของคำว่า "สมรรถภาพทางกาย" ไว้ว่า สมรรถภาพทางกายคือ "ความสามารถของร่างกายในการที่จะปฏิบัติหน้าที่ประจำในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยไม่มีความเหนื่อยอ่อนจนเกินไปและสามารถส่งวนและถนอมกำลังไว้ใช้ยามฉุกเฉิน และใช้เวลาว่างเพื่อความสนุกสนาน และความบันเทิงในชีวิตของตนเองด้วย"

ฟอง เกิดแก้ว (2514 : 274) ได้ให้ความหมายของคำว่า "สมรรถภาพทางกาย" ไว้ว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง "ความสามารถในการควบคุมการทำงานของร่างกายได้เป็นอย่างดี มีประสิทธิภาพในการทำงานหนักเป็นระยะเวลาานาน โดยไม่เสื่อมประสิทธิภาพ"

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2519 : 161) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง "ความสามารถของบุคคลที่แสดงออกมา สามารถควบคุมตนเองได้ดีและรวมถึงความสามารถอื่น ๆ



ที่ร่างกายปฏิบัติงานหรือภารกิจต่าง ๆ ได้เป็นเวลานาน ๆ โดยไม่เกิดความเหน็ดเหนื่อยง่าย และได้ผลดีไม่เสื่อมประสิทธิภาพ"

จรวย แก่นวงษ์คำ (2516 : 14) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง "ความสามารถของบุคคลที่แสดงออกมา สามารถควบคุมตัวเองได้ดี และรวมถึงความสามารถอื่น ๆ ที่ร่างกายปฏิบัติต่องานหรือภารกิจอื่น ๆ ได้เป็นเวลานาน โดยไม่เกิดความเหน็ดเหนื่อยก่อนกำหนด มีองค์ประกอบสำคัญที่เป็นพื้นฐาน คือ ความอดทน ความแข็งแรง ความเร็ว ความว่องไวที่สามารถเปลี่ยนทิศทางของร่างกาย ความอ่อนตัวและกำลัง "

ลูเนตุ นวกิจกุล (2519 : 1) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง "ลักษณะสภาพของร่างกายที่มีความสมบูรณ์ แข็งแกร่ง อดทนต่อการปฏิบัติงาน มีความคล่องแคล่วว่องไว ร่างกายมีภูมิต้านทานโรคสูง ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดีมักจะเป็นผู้ที่มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส และมีร่างกายล่ำวาม่าเผย สามารถปฏิบัติภารกิจการงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ"

อวย เกตุสิงห์ (2521 : 52) กล่าวว่า ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดี หมายถึง "การมีรูปร่างสมส่วน ไม่อ่อนแอ แต่กระชับกระเฉงว่องไว ทำงานได้รวดเร็วล้มความต้องการ มีกำลังมากและมีความอดทนดี"

บราวเนลล์ และ แฮกแมน (Brownell and Hagman 1951 : 356) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง "ความสามารถของร่างกายที่ทำงานได้ประสพผลสำเร็จเป็นอย่างดี โดยปราศจากความเหน็ดเหนื่อย"

แวนเนียร์ และ เฟต (Vannier and Fait 1969 : 166) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง "ความสามารถของร่างกายในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และเตรียมพร้อมที่จะรับสถานการณ์อื่น ๆ อีกได้"

บูชเชอร์ และคณะ (Bucher and Others 1970 : 276) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง "ความสมบูรณ์ของร่างกายรวมทั้งการมีท่าทางที่สง่างามและถูกต้องในการทำงาน"

คลาร์ค (Clarke 1976 : 14) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง "ความสามารถในการประกอบกิจกรรมประจำวัน ด้วยความกระตือรือร้นและว่องไวปราศจากความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้า และมีพลังงานเหลือพอที่จะนำไปใช้ในการประกอบกิจกรรมหนักในเวลาว่าง และเตรียมพร้อมที่จะเผชิญภาวะฉุกเฉินได้ดี"

โคซแมน และคณะ (Kozman and Others 1969 : 21) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง "ความสามารถในการทำงานได้นาน ๆ และยังสามารถใช้พลังงานหนัก ๆ ได้โดยไม่เหน็ดเหนื่อยง่าย"

มิลเลอร์ และ วิกคอมป์ (Miller and Whitcomb 1969 : 5) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง "ความสามารถในการใช้ความแข็งแรง ความเร็ว ความอดทน และกำลังในการทำงานโดยไม่เหน็ดเหนื่อย และยังสามารถเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในเวลาว่างได้อีกด้วย"

สำหรับองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายได้มีบุคคลต่าง ๆ ไขก่ล่าวถึงไว้ดังนี้

วอร์คัตตี เทียร์ชอป (2527 : 98) กล่าวไว้ว่า สมรรถภาพทางกายประกอบด้วยปัจจัยที่สำคัญดังต่อไปนี้

1. ความอดทน (Endurance)
2. ความอ่อนตัว (Flexibility)
3. ความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance)
4. พลังตีตของกล้ามเนื้อ (Power)
5. กำลังของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength)
6. ความคล่องตัว (Agility)
7. การทรงตัว (Balance)
8. ความเร็ว (Speed)
9. การทำงานประสานกันของร่างกาย (Coordinate)

## 10. เวลาการตอบสนอง (Reaction Time)

ฟอง เกิดแก้ว (2514 : 274) กล่าวว่า "สมรรถภาพทางกายมีองค์ประกอบหลายอย่าง ได้แก่ ความแข็งแรง ความอดทน ความอ่อนตัว ความว่องไว ความสัมพันธ์ของประสาทและกล้ามเนื้อ อำนาจบังคับตัว ความเร็ว การทรงตัว"

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2519 : 161) กล่าวว่า "องค์ประกอบที่สำคัญที่เป็นพื้นฐานของสมรรถภาพทางกายประกอบด้วย ความแข็งแรง (Strength) ความทนทาน (Endurance) ความเร็ว (Speed) ความว่องไวที่สามารถในการเปลี่ยนทิศทางของร่างกาย (Agility) ความอ่อนตัว (Flexibility) และกำลังหรืออำนาจบังคับตัว (Power)"

บุชเชอร์ (Bucher 1976 : 247-248) ได้อ้างถึงผลการวิจัยของ ลาร์สัน และ โยคอม (Larson and Yocom) ซึ่งได้จำแนกปัจจัยที่เป็นพื้นฐานของสมรรถภาพทางกายออกเป็น 10 ปัจจัยด้วยกันดังนี้คือ

1. ความต้านทานโรค (Resistance to Disease)
2. ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength and Muscular Endurance)
3. ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ (Cardiovascular-Respiratory Endurance)
4. กำลังของกล้ามเนื้อ (Muscular Power)
5. ความอ่อนตัว (Flexibility)
6. ความเร็ว (Speed)
7. ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility)
8. การทำงานร่วมกันระหว่างระบบประสาทกับกล้ามเนื้อ (Coordination)
9. การทรงตัว (Balance)
10. ความแม่นยำ (Accuracy)



สำหรับการศึกษา เรื่องสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัด กำแพงเพชร ยังไม่ปรากฏว่ามีผู้ใดได้ทำการศึกษามาก่อน และในด้านการส่งเสริมให้นักเรียน ได้มีสมรรถภาพทางกายที่ดีนั้นมีน้อยมาก ส่วนใหญ่มุ่งแต่ในด้านกลุ่มทักษะเป็นสำคัญ ตลอดจนการ จัดโครงการพลศึกษาเพื่อให้นักเรียนได้เข้าร่วมกิจกรรมมีไม่มากพอที่จะช่วยส่งเสริมให้นักเรียน ได้มีสมรรถภาพทางกายที่ดีได้ และอีกประการหนึ่งที่สำคัญคือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 เป็นชั้นที่อยู่ในโครงการประเมินคุณภาพนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของจังหวัดกำแพงเพชร ซึ่งในการประเมินพฤติกรรมในด้านการมีสุขภาพดีทางร่างกายนั้น ผู้วิจัยเห็นว่า แบบทดสอบ ที่ใช้วัดยังไม่ครอบคลุมและไม่ถูกต้อง ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องการศึกษาถึงสมรรถภาพทางกายของ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดกำแพงเพชร ว่าอยู่ในระดับใด และเพื่อเป็นแบบอย่าง ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษา ของจังหวัดกำแพงเพชรในครั้ง ต่อ ๆ ไป และผู้วิจัยยังได้ศึกษาเปรียบเทียบระหว่างสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถม ศึกษาศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในเมืองกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนอกเมืองเพื่อดูความ แตกต่างของสมรรถภาพทางกายของนักเรียนในโรงเรียนทั้งสองอีกด้วย

#### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในจังหวัด กำแพงเพชร
2. เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในเมืองกับนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนอกเมือง

#### สมมุติฐานในการวิจัย

สมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในเมืองและนักเรียน ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนอกเมืองแตกต่างกัน

### ข้อตกลงเบื้องต้น

1. แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศที่กำหนดโดยคณะกรรมการนานาชาติ (International Committee for the Standardization of Physical Fitness Test) มีความแม่นยำ สามารถวัดสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ได้
2. ผลการทดสอบแต่ละรายการของผู้รับการทดสอบเป็นความสามารถสูงสุดที่ผู้รับการทดสอบแต่ละคนทำอย่างเต็มความสามารถ

### ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ศึกษาเฉพาะสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดกำแพงเพชร ปีการศึกษา 2529 เท่านั้น

### คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการที่จะปฏิบัติภารกิจการทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีองค์ประกอบที่สำคัญคือ ความแข็งแรง พลัง ความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว ความอดทนและสุขภาพ

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ หมายถึง แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายซึ่งใช้ทดสอบบุคคลชายและหญิงที่มีอายุระหว่าง 6-32 ปี ประกอบด้วยรายการทดสอบ ดังนี้คือ

1. รุ่ง 50 เมตร
2. ยืนกระโดดไกล
3. แรงบีบมือที่ถนัด
4. ลูกนั่ง 30 วินาที
5. ดึงข้อ (สำหรับชาย) งอแขนห้อยตัว (สำหรับหญิง)
6. รุ่งเก็บของ
7. รุ่งทางไกล 600 เมตร (สำหรับชายหญิง อายุต่ำกว่า 12 ปี)  
800 เมตร (สำหรับหญิงอายุ 12 ปีขึ้นไป)



1000 เมตร (สำหรับอายุ 12 ปีขึ้นไป)

8. งอตัวข้างหน้า (สำหรับหญิง)

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดกำแพงเพชร หมายถึง นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ จังหวัดกำแพงเพชร

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในเมือง หมายถึง นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่เรียนอยู่ในโรงเรียนที่ตั้งอยู่ในเขตเทศบาลหรือลูขาภิบาล

นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนนอกเมือง หมายถึง นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่เรียนอยู่ในโรงเรียนที่ตั้งอยู่นอกเขตเทศบาลหรือลูขาภิบาล

ความสำคัญของการวิจัย

1. ถึงแม้ผู้วิจัยจะพยายามคัดสถานที่ สิ่งแวดล้อมและการเข้าใจให้เหมือนกันหรือใกล้เคียงกันที่สุดแล้วก็ตาม แต่อาจมีบางแห่งที่ไม่อาจจะทำเช่นนั้นได้อย่างสมบูรณ์
2. อาหาร การพักผ่อน อารมณ์ และการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาในระยะก่อนหรือระหว่างทดสอบอาจมีผลต่อการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้รับการทดสอบ

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. ผลการวิจัยครั้งนี้ทำให้ทราบถึงสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดกำแพงเพชร
2. เพื่อกระตุ้นความสนใจเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดกำแพงเพชร แก่ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษา ผู้บริหารทางด้านพลศึกษา ครูผู้ปกครองและตัวนักเรียนเอง
3. เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ไข ปรับปรุง และส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จังหวัดกำแพงเพชร