

บทที่ 1

บทนำ



## ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันนี้รัฐบาลได้มีนโยบายที่จะพัฒนาประเทศชาติให้เจริญรุ่งเรืองมากยิ่งขึ้น เพื่อให้ประชาชนได้อยู่ดีมีสุข และมีมาตรฐานการครองชีพที่สูงกว่าเดิม พยายามส่งเสริมสนับสนุนให้ประชาชนของประเทศเป็นผู้ที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง เพราะการพัฒนาประเทศจะสำเร็จบรรลุเป้าหมายได้นั้นจะต้องพัฒนาสมรรถภาพทางกายของประชาชนก่อน ทั้งนี้เนื่องจากกิจกรรมต่าง ๆ ต้องอาศัยการที่มีสมรรถภาพทางกายสูง เป็นสำคัญ โดยเฉพาะเยาวชนทั้งหลายที่จะเป็นกำลังที่มีประสิทธิภาพของประเทศชาติต่อไปในอนาคตให้ได้รับการสนับสนุนช่วยเหลือทั้งด้านสุขภาพ พลานามัยและสติปัญญา วิชาการต่าง ๆ ทำให้มีความสามารถในการประกอบอาชีพ ตลอดจนการดำรงชีวิตในสังคมด้วยความสุขเป็นพลเมืองดีทำให้ประเทศชาติเจริญก้าวหน้าขึ้นกว่าเดิมในทุก ๆ ด้าน

เรื่องของความสมบูรณ์แข็งแรงหรือสมรรถภาพทางกายของประชาชนได้รับการส่งเสริมและสนับสนุน ซึ่งในประเทศต่าง ๆ ได้จัดส่งเสริมกันมาเป็นเวลานานแล้ว แต่การส่งเสริมนั้น ความมุ่งหมายอาจแตกต่างกันออกไปบ้างคือ บางประเทศอาจเน้นหนักไปทางส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย บางประเทศอาจจะส่งเสริมด้านอาหาร การศึกษา สุขภาพจิต เศรษฐกิจ สังคมหรือเพื่อเหตุผลอื่น ๆ ก็ได้ แต่สมรรถภาพวิสัยอันแท้จริงของมนุษย์ยังไม่มีผู้ค้นพบ เพราะสมรรถภาพในการทำงานของร่างกายเปลี่ยนแปลงและขึ้นอยู่กับปัจจัยหลายอย่าง อาทิเช่น เชื้อชาติ ศาสนา วัฒนธรรม ขนบธรรมเนียมประเพณี เพศ วัยภาวะโภชนาการ สุขภาพ โรคภัยไข้เจ็บ สังคม ตลอดจนกิจวัตรประจำวัน สภาพสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ ตลอดจนบรรพบุรุษ

ประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกต่างก็มีความตื่นตัวและสนใจในการส่งเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของประชาชนเป็นอันมาก เพราะเชื่อว่าการพัฒนาทางกาย ซึ่งเนื่องมาจากการเล่นและการออกกำลังกายจะทำให้มีผลต่อความมั่นคงของประเทศ การสร้างสมรรถภาพทางกายนับว่าเป็นสิ่งจำเป็นและมีประโยชน์อย่างยิ่ง เป็นการเตรียมตัวให้เด็กมีสุขภาพสมบูรณ์

เป็นกิจกรรมที่สามารถช่วยแก้ไขความผิดปกติในร่างกายของเด็กได้ และป้องกันมิให้ทร่วงทรองของเด็กเสียไป อวัยวะทุกส่วนได้รับการบริหารอย่างทั่วถึง ในระยะเวลาที่ไม่นานนัก ตัวอย่างเช่น ประเทศสหรัฐอเมริกา โดยประธานาธิบดี ไอเซนเฮอว์ ได้จัดตั้งสภาที่ปรึกษาประธานาธิบดีเกี่ยวกับความสมบูรณ์ทางกายของเยาวชนในสหรัฐอเมริกา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสมัยประธานาธิบดีเคนเนดี ได้มีความสนใจในเรื่องนี้เป็นพิเศษถึงกับส่งสาส์นถึงโรงเรียนทุกแห่งในสหรัฐอเมริกา ซึ่งให้เห็นถึงความสำคัญของความสมบูรณ์ทางกายของเยาวชนว่ามีความสมบูรณ์เพียงใด และได้ชักชวนให้ทุกโรงเรียนปรับปรุงการพลศึกษา การใช้เครื่องมือ อุปกรณ์การสอนและข้อควรปฏิบัติต่าง ๆ เพื่อบรรลุเป้าหมายในการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของนักเรียน (จรรยาพร ธรณินทร์, 2520 : 2)

ความมุ่งหมายในการสร้างสมรรถภาพทางกาย มีความสำคัญต่อสุขภาพมาก นักปรัชญาสำคัญของโลก คือ อริสโตเติล (Aristotle) ได้กล่าวว่า ในการฝึกหัดนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องฝึกหัดร่างกายก่อนจิตใจ เพราะสภาพการทำงานและสุขภาพทางกายมีผลโดยตรงต่อสมรรถภาพการทำงานของจิตใจ (Deohold, Eller, Bruoel, 1953 : 73) และจอห์นลอค (John Locke) ได้กล่าวว่า จิตใจมองใส่ออมนอญภายในกายอันสมบูรณ์ (A Soundmind in a Soundbody) (Sharmer, 1934 : 67)

ดังนั้น สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) จึงเป็นสิ่งสำคัญมากในการเรียนการสอนพลศึกษา วัตถุประสงค์ประการหนึ่งของการศึกษาแขนงนี้มุ่งให้ผู้เรียนมีสมรรถภาพทางกายเพิ่มมากขึ้น และมีพัฒนาการในทางที่ดีขึ้นตามลำดับจนถึงขีดสูงสุดของแต่ละบุคคล การทำงานของร่างกายโดยส่วนรวมน่าจะมีประสิทธิภาพประกอบด้วย

1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength)
2. ความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance)
3. ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility)
4. ความอ่อนตัว (Flexibility)
5. ความเร็ว (Speed)
6. พลัง (Power)
7. การทรงตัว (Balance)
8. ความทนทานของระบบไหลเวียนของโลหิต

องค์ประกอบทั้ง 8 อย่างนี้ เป็นเรื่องชี้ให้เห็นว่าบุคคลที่มีสุขภาพทางกายดีมากน้อยเพียงใด ถ้าบุคคลใดมีองค์ประกอบเหล่านี้ในระดับสูงก็จะสามารถประกอบภารกิจประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพเป็นระยะเวลาานาน เขาวชนกำลังเรียนอยู่ในช่วงวัยเรียน สมรรถภาพทางกายที่ที่จะช่วยส่งเสริมการเรียนคือควย ( Machia, and Claton 1964 : 357-448)

ลาสันและโยคอม ( Larson and Yocom ) (อ้างถึงใน Charles A. Bucher, 1960 : 48-49) ได้ศึกษาและแบ่งแยกปัจจัยที่เป็นพื้นฐานของสมรรถภาพทางกายออกเป็น 10 ปัจจัยด้วยกันคือ

1. ความต้านทานโรค ( Resistance to Disease )
2. ความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ ( Muscular Strength and Muscular Edurance )
3. ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ( Endurance : Cardiovascular and Respiratory )
4. กำลังของกล้ามเนื้อ ( Muscular Power )
5. ความอ่อนตัว ( Flexibility )
6. ความเร็ว ( Speed )
7. ความว่องไวในการ เปลี่ยนทิศทางของร่างกาย ( Agility )
8. การทำงานร่วมกันระหว่างระบบประสาทกับกล้ามเนื้อ ( Co - ordination )
9. การทรงตัว ( Balance )
10. ความแม่นยำ ( Accuracy )

ปัจจัยดังกล่าวข้างต้นล้วนเป็นปัจจัยสำคัญต่อทักษะทางกีฬา การมีชีวิตอยู่รอดและต่อการทำงานชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขราบรื่น ผู้ที่มีร่างกายอ่อนแอซึ่งโรคภัยเบียดเบียน ผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพดี เพราะผู้ที่มีร่างกายไม่สมบูรณ์แข็งแรงจะมีชีวิตอยู่ในโลก ควบคู่กับความรู้สึกที่ไม่มั่นคงและราบรื่นนัก

สำหรับในประเทศไทยได้เห็นความสำคัญของสมรรถภาพทางกายของประชาชนที่จะต้องเป็นพลังอันสำคัญและมีประสิทธิภาพของประเทศมาตั้งแต่สมัยโบราณแล้ว จากการศึกษาประวัติศาสตร์ไทยพบว่า ประชาชนไทยและผู้นำของชาติเห็นความสำคัญของสมรรถภาพทางกายเพื่อสร้างความแข็งแกร่งให้แก่ประชาชน เป็นกำลังของชาติในการป้องกันภัยจากข้าศึกศัตรู มีการฝึกหัดอาวุธมวยไทย ดังปรากฏในประวัติศาสตร์ไทยสมัยสมเด็จพระเจ้าเสือ กษัตริย์สมัยกรุงศรีอยุธยาเสด็จไปชกมวยกับประชาชนเพื่อเป็นการออกกำลังกาย การพลศึกษาเพื่อสมรรถภาพทางกายของไทย ได้วิวัฒนาการมาเป็นลำดับจวบจนสมัยสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัวและพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงเห็นความสำคัญในสวัสดิภาพของประชาชนไทย จึงใ้คนักกีฬาสากลมาเผยแพร่ เพื่อเป็นกิจกรรมในการออกกำลังกายให้เกิดความสมบูรณ์ของสุขภาพและความเข้มแข็งของร่างกาย ดังนั้น ในปี พ.ศ. 2452 จึงได้จัดตั้งสถาบันพลศึกษาขึ้นเรียกว่า "สโมสรกายบริหาร" เพื่อให้มีการฝึกออกกำลังกาย และในปี พ.ศ. 2475 ได้ประกาศแผนการศึกษาชาติ โดยเฉพาะความมุ่งหมายข้อที่ 3 กล่าวว่า เพื่อให้ความสมบูรณ์แห่งพสกนิกรสยาม ท่านให้จัดการศึกษาทั้งสามส่วนพอเหมาะสมคือ จริยศึกษา อบรมให้มีศีลธรรมอันดีงาม พุทธิศึกษา ให้มีปัญญาความรู้พลศึกษา ฝึกหัดให้เป็นผู้มีร่างกายสมบูรณ์ และแผนการศึกษาชาติ พ.ศ. 2479 กล่าวว่า พลศึกษาต้องการให้ร่างกายแข็งแรงและมีอนามัยสมบูรณ์กับทั้งมีน้ำใจเป็นนักกีฬา (กระทรวงศึกษาธิการ 2504 : 313)

รัฐบาลไทยสมัยการปกครองระบบประชาธิปไตยได้เห็นความสำคัญการพลศึกษาของชาติเพื่อความแข็งแรงของพลเมือง จึงได้จัดตั้งกรมพลศึกษาขึ้น ในปี พ.ศ. 2476 จุดมุ่งหมายในการจัดตั้งกรมพลศึกษาปรากฏในคำแถลงของรัฐบาลต่อสภาผู้แทนราษฎรดังนี้ การที่รัฐบาลตั้งกรมพลศึกษาขึ้นก็เพราะต้องการให้นักเรียนและลูกเสือมีจิตใจเป็นนักกีฬา เพราะประเทศต่าง ๆ เขามีจุดประสงค์เช่นนั้น จำเป็นยิ่งที่ประเทศของเราควรจะทำเป็นตามด้วย ทั้งนี้เพื่อให้พลเมืองของเรามีความแข็งแรง (กระทรวงศึกษาธิการ, 2507 : 593-594)

หลังจากได้จัดตั้งสถาบันพลศึกษาซึ่งเรียกว่า "สโมสรกายบริหาร" ขึ้นในปี พ.ศ. 2452 แล้ว ในปี พ.ศ. 2456 กระทรวงธรรมการจึงได้เริ่มกิจการผลิตครูพลศึกษา โดยจัดเป็นสถานฝึกพลศึกษากลางขึ้นเป็นแห่งแรกที่โรงเรียนมัธยมราชบูรณะ (โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัยในปัจจุบัน) เรียกว่า "ห้องพลศึกษากลาง" โดยเปิดให้มีการเรียนการสอน 2 วิชาคือ

1. วิชาภาษาไทย
2. วิชาคักคน ส่วนห้อยโหน (ยิมนาสคิกส์)

พ.ศ.-2462 จัดตั้งโรงเรียนพลศึกษากลาง และยังคงตั้งอยู่ที่เดิม สอนเวลา 16.00 น. ถึง 19.00 น. แต่ได้เพิ่มหลักสูตรการเรียนเป็น 4 วิชาคือ

1. วิชาลูกเสือ
2. วิชาคักคน ห้อยโหน (ยิมนาสคิกส์)
3. วิชาญูญิตู (ยูโด)
4. วิชามวย (มวยไทย มวยสากล ฟันดาบ)

เมื่อผู้เรียนสำเร็จแล้วจะได้รับวุฒิตามวิชาที่สามารถเรียนได้ดังนี้คือ

ถ้าสามารถเรียนได้ 2 วิชา จะได้รับวุฒิกูผู้สอนพลศึกษาตรี (พ.ต.)

ถ้าสามารถเรียนได้ 3 วิชา จะได้รับวุฒิกูผู้สอนพลศึกษาโท (พ.ท.)

ถ้าสามารถเรียนได้ 4 วิชา จะได้รับวุฒิกูผู้สอนพลศึกษาเอก (พ.อ.)

พ.ศ. 2477 กรมพลศึกษา ได้มีนโยบายที่ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายว่า มุคคลที่จะเป็นประโยชน์ต่อประเทศชาตินั้น ถึงแม้จะได้รับจริยศึกษาและพุทธิศึกษาเป็นอย่างดีแล้วก็ตาม ถ้าร่างกายไม่แข็งแรงใจคอไม่หนักแน่นขาดการอนามัยและเป็นโรคแล้วก็ไม่สามารทำหน้าที่ของตนเองให้ไคยลเต็มที พลศึกษาจึงเป็นหลักสำคัญของการศึกษา ประการหนึ่ง (กระทรวงศึกษาธิการ, 2507 : 378)

ในปี พ.ศ. 2479 กระทรวงศึกษาธิการได้โอนโรงเรียนพลศึกษากลางมาขึ้นตรงต่อกรมพลศึกษา พ.ศ. 2483 กรมพลศึกษาปรับปรุงหลักสูตรใหม่เป็น 2 หมวดคือ

1. หมวดวิชาบังคับ ได้แก่
  - วิชาจรรยาครู
  - วิชาลูกเสือ
  - วิชาสุขศึกษา
  - วิชาปฐมพยาบาล
  - วิชากระบี่กระบอง และ
  - วิชากรีฑาและกีฬา (หญิง - เนตบอลและวอลเลย์บอล ชาย - บาสเกตบอล ฟุตบอลและตะกร้อ)



## 2. หมวดวิชาไม่บังคับ ได้แก่

- มวยไทย มวยสากล
- กระบี่กระบอง ฟันดาบ
- คัดคน ส่วนห้อยโหน (ยิมนาสติกส์) และ
- ดุริยศาสตร์ (ยูโค)

ถ้าสอบวิชาบังคับทั้งหมดได้ จะได้รับวุฒิพลศึกษาตรี (พ.ต.)

ถ้าสอบวิชาบังคับได้ทั้งหมด และวิชาไม่บังคับได้อีก 2 ชุด ได้รับวุฒิพลศึกษาโท

(พ.ท.)

ถ้าสอบได้ทั้งวิชาบังคับและไม่บังคับได้ทั้งหมด ได้รับวุฒิพลศึกษาเอก (พ.อ.)

พ.ศ. 2493 ได้ปรับปรุงหลักสูตร เพื่อให้สอดคล้องกับการผลิตครูสามัญอื่น ๆ เป็นหลักสูตร 5 ปี ชื่อใหม่ว่า "โรงเรียนฝึกหัดครูพลศึกษา" รับผิดชอบมัธยมปีที่ 6 เฉพาะ ทุนต่างจังหวัด จังหวัดละ 2 คน (ชาย) แบ่งเป็น 5 หมวดคือ

1. หมวดวิชาครูและสังคม
2. หมวดวิชาภาษาอังกฤษ
3. หมวดวิชาภาษาไทย
4. หมวดวิชาพลศึกษา (กรีฑาและกีฬา)
5. หมวดวิชาประกอบ ได้แก่ วิชาสุขศึกษา อนามัย สรีรกายวิภาคศาสตร์

ชีววิทยา และการเล่นเข้าจังหวะ

วุฒิที่ได้รับจากโรงเรียนฝึกหัดครูพลศึกษา จบปี 1 ได้รับประกาศนียบัตรวิชาการพลศึกษาตรี (พ.ต.)

วุฒิที่ได้รับจากโรงเรียนฝึกหัดครูพลศึกษา จบปี 3 ได้รับประกาศนียบัตรวิชาการพลศึกษาโท (พ.ท.)

วุฒิที่ได้รับจากโรงเรียนฝึกหัดครูพลศึกษา จบปี 4 ได้รับประกาศนียบัตรวิชาการพลศึกษาเอก (พ.อ.)

พ.ศ. 2497 โรงเรียนฝึกหัดครูพลศึกษาเปิดรับส่วนกลางโดยโรงเรียนสอบคัดเลือกเอง เรียนแบบไป-กลับ และรับนักเรียนหญิงด้วย และต่อมาได้โอนไปในแผนฝึกหัดครู "ควนน้ำ": กองโรงเรียนฝึกหัดครู กรมฝึกหัดครู ดังนั้น กรมพลศึกษาจึงได้ขอตั้งวิทยาลัย

พลศึกษาชั้นแทนโรงเรียนฝึกหัดครูพลศึกษา เมื่อวันที่ 1 มกราคม พ.ศ. 2498 หลักสูตร 2 ปี และ 4 ปี หลักสูตร 4 ปี รับผู้จบจากมัธยมปีที่ 6 หลักสูตร 2 ปี รับผู้จบจากชั้นเตรียมอุดมศึกษาหรือเทียบเท่า ผู้สำเร็จทั้งสองหลักสูตรจะได้รับวุฒิประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาระดับสูงพลศึกษา (ป.กศ.สูงพลศึกษา)

เนื่องจากครูพลศึกษาไม่เพียงพอ กรมฝึกหัดครูจึงฝากกรมพลศึกษาคำเนิการแทน ดังนั้น โรงเรียนฝึกหัดครูพลานามัยจึงได้ตั้งขึ้นในปี พ.ศ. 2501 โดยรับนักเรียนจบจากมัธยมปีที่ 6 เรียน 2 ปี ผู้สำเร็จการศึกษาระดับนี้จะได้รับวุฒิประกาศนียบัตรวิชาการศึกษา (พลานามัย) ส่วนวิทยาลัยพลศึกษาก็ยังคงผลิตนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาระดับสูงพลศึกษา (ป.กศ.สูงพลศึกษา)

พ.ศ. 2511 กระทรวงศึกษาธิการ ระวังการผลิตครูพลศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษา (ป.กศ.)

พ.ศ. 2513 ได้รับอนุมัติจากกระทรวงศึกษาธิการ เลื่อนฐานะเป็นวิทยาลัยวิชาการศึกษาพลศึกษา

พ.ศ. 2517 โอนเป็นมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒพลศึกษา

กรมพลศึกษา จึงได้เริ่มโครงการขยายสถาบันผลิตครูพลศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาระดับสูง (ป.กศ.สูง) ออกสู่ส่วนภูมิภาค เพื่อให้นักศึกษาที่จบไปสามารถเข้าศึกษาต่อในระดับปริญญาตรีและออกไปรับราชการได้โดยเปิดวิทยาลัย รวมทั้งสิ้นขณะนี้ 17 แห่งคือ

พ.ศ. 2513 เปิดวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่

พ.ศ. 2515 เปิดวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดมหาสารคาม

พ.ศ. 2516 เปิดวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดยะลา

พ.ศ. 2517 เปิดวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี

พ.ศ. 2518 เปิดวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอุดรธานี

พ.ศ. 2519 เปิดวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชุมพรและจังหวัดอ่างทอง

พ.ศ. 2520 เปิดวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรีและจังหวัดสุโขทัย

พ.ศ. 2521 เปิดวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดกระบี่ จังหวัดศรีสะเกษ และ

จังหวัดสมุทรสาคร

พ.ศ. 2522 เปิดวิทยาลัยพลศึกษากรุงเทพมหานครและจังหวัดลำปาง

พ.ศ. 2526 เปิดวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชัยภูมิ จังหวัดตรัง และจังหวัดเพชรบูรณ์ (กรมพลศึกษา, 2523 : 1)

วิทยาลัยพลศึกษาทั้ง 17 แห่งนี้ ได้ผลิตครูพลศึกษาวิชาชีพประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูงพลศึกษา (ป.กศ.สูง พลศึกษา) ออกไปเป็นครูสอนวิชาพลศึกษาแก่นักเรียนตามโรงเรียนต่าง ๆ ทั้งระดับมัธยมศึกษาและประถมศึกษาทั่วประเทศ ฉะนั้น เด็กนักเรียนจะมีสุขภาพร่างกายและจิตใจสมบูรณ์แข็งแรง ใฝ่ดีใฝ่ดีเมื่อมีครูผู้สอนพลศึกษาที่ดีและมีประสิทธิภาพเท่านั้น และครูผู้สอนพลศึกษาที่ดีและมีสมรรถภาพก็คือ ครูพลศึกษาที่ได้รับการศึกษาอบรมความรู้จากสถาบันวิทยาลัยพลศึกษาทั่วประเทศ องค์ประกอบของการเรียนการสอนในวิทยาลัยพลศึกษาทั้ง 17 แห่ง จะประกอบด้วยหลักสูตร วิธีการสอนแบบต่าง ๆ สถานที่ อุปกรณ์ สิ่งแวดล้อม ตัวนักศึกษาและครูผู้สอน แต่สิ่งที่จะทำให้การเรียนการสอนได้ผลดีนั้นก็ขึ้นอยู่กับครูผู้สอน ซึ่งจะเป็นผู้ที่ใช้หลักสูตร วิธีการสอนและอุปกรณ์ต่าง ๆ ใฝ่ดีใฝ่ดีและมีประสิทธิภาพ ใฝ่ดีใฝ่ดีจะต้องเป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายสูงด้วย สุเนตุ นวกิจกุล (2521 : 1) กล่าวว่า คนที่จะมีสมรรถภาพทางกายสูงนั้นจะต้องประกอบด้วยการมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ออกกำลังกายเป็นประจำ มีความคล่องแคล่วว่องไว ร่างกายมีความต้านทานโรคสูง ผู้ที่มีความสมบูรณ์ทางกายก็มักจะเป็นผู้ที่มีจิตใจร่าเริงแจ่มใสและมีร่างกายสง่างาม สามารถปฏิบัติภารกิจใฝ่ดีใฝ่ดีมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะครูพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจะต้องสามารถสอนนักศึกษาที่จะสำเร็จออกไปเป็นครูผู้สอนเด็กนักเรียนใฝ่ดีใฝ่ดี เด็กนักเรียนและเยาวชนของชาติ ก็จะมีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์แข็งแรง บรรลุตามวัตถุประสงค์ของแผนการศึกษาชาติได้ จะเห็นได้ว่า สมรรถภาพทางกายจึงเป็นรากฐานเบื้องต้นที่จะทำให้มนุษย์ประกอบภารกิจในชีวิตประจำวันใฝ่ดีใฝ่ดีและเป็นความสามารถแต่ละบุคคลในการดำรงชีวิตใฝ่ดีใฝ่ดีสามารถควบคุมตัวเองใฝ่ดี ทำให้ร่างกายปฏิบัติกิจและภารกิจหนัก ๆ ได้เป็นเวลานาน โดยเกิดความเหน็ดเหนื่อยน้อย นอกจากนี้ ยังทำให้บุคคลมีความสามารถทางกลไกที่จะช่วยในการเคลื่อนไหว หรือการทำงานของร่างกายมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น และกรมพลศึกษาก็ได้มีอุดมการณ์ที่จะพัฒนาคนให้เจริญงอกงามทั้งทางกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์และสังคม กระบวนการที่จะก่อให้เกิดการพัฒนาขึ้นดังกล่าวนี้ หรือวิถีทางที่จะเน้นไปสู่การพัฒนาการดังกล่าวนี้ ได้แก่ การอาศัยกิจกรรมทางพลศึกษาเป็นสื่อ วงการศิลปะศาสตร์ทั้งหลายหรืออย่างน้อยก็ได้แก่ วงการพลศึกษาเชื่อว่า การที่มีสมรรถภาพทางกายสูงในด้านความแข็งแรงของ



กล้ามเนื้อ และการมีประสิทธิภาพสูงทางการทำงานของระบบหายใจ และการสูบน้ำชนิดโลหิต ตลอดจนการมีความคล่องตัว ความยืดหยุ่นและความทนทานสูง เป็นกรณีชี้ให้เห็นความสูงส่งของการพัฒนาทางกาย แต่การที่จะทราบว่าคนเรามีสมรรถภาพทางกายสูงหรือไม่เพียงใดจะต้องมีการทดสอบตามหลักการ เกี่ยวกับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

กรมพลศึกษา ได้จัดตั้งวิทยาลัยพลศึกษาทั่วประเทศ 17 แห่ง ผลิตนักกีฬาที่สำเร็จออกไปรับราชการ เป็นครูสอนเด็ก เยาวชนเป็นจำนวนมาก เป็นเวลาถึง 14 ปี ผ่านมาแล้ว แต่ยังไม่เคยมีการวิจัยถึงสมรรถภาพทางกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาภาคปฏิบัติในวิทยาลัยพลศึกษามาก่อนเลย ผู้วิจัยจึงมีความสนใจจะทำการวิจัยถึงสมรรถภาพทางกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาภาคปฏิบัติ ในวิทยาลัยพลศึกษาเป็นอย่างมาก เพื่อจะได้ทราบถึงความแตกต่างด้านสมรรถภาพทางกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาภาคปฏิบัติในวิทยาลัยพลศึกษา ถึงแม้ว่าจะมีการจัดหลักสูตรการเรียนการสอนแบบเดียวกัน แต่สภาพร่างกายของอาจารย์ผู้สอน สภาพดินฟ้าอากาศ ภูมิประเทศ อาหารการกิน การออกกำลังกาย การพักผ่อน จิตใจ อารมณ์และสังคม ตลอดจนสภาพสิ่งแวดล้อม ขนบธรรมเนียมประเพณีของท้องถิ่นที่แตกต่างกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งระยะเวลาในการจัดตั้งวิทยาลัยพลศึกษาแต่ละแห่งไม่เท่ากันคงได้กล่าวมาแล้ว ทำให้สมรรถภาพทางกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาภาคปฏิบัติในวิทยาลัยพลศึกษาต่าง ๆ แตกต่างกันด้วย ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้วิจัย เรื่องการศึกษา สมรรถภาพทางกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาภาคปฏิบัติในวิทยาลัยพลศึกษาชั้น และคาดว่าจะผลจากการวิจัยจะเป็นส่วนหนึ่งในการนำไปช่วยพิจารณาในการปรับปรุงการเรียนการสอน โดยเฉพาะสมรรถภาพทางกายของผู้สอน ให้มีสมรรถภาพทางกายสูงขึ้น เพื่อการเรียนการสอนจะได้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น นอกจากนี้ก็จะเป็นประโยชน์แก่กรมพลศึกษา โดยเฉพาะวิทยาลัยพลศึกษา เกี่ยวกับการบริหารการจัดอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาภาคปฏิบัติ การมอบหมายหน้าที่ ตลอดจนการประกอบภารกิจประจำวันให้ดีขึ้น ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาภาคปฏิบัติในวิทยาลัยพลศึกษาจะเป็นอาจารย์พลศึกษาที่เห็นคุณค่าของวิชาพลศึกษาอย่างแท้จริง จะได้ปรับปรุงสมรรถภาพทางกายวิธีการสอนต่าง ๆ ตลอดจนอุปกรณ์การสอนและสิ่งแวดล้อม เพื่อให้การเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยได้ผลอย่างมีประสิทธิภาพ

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกทำการวิจัย: การศึกษาสมรรถภาพทางกายของ  
 อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาภาคปฏิบัติในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ เพราะวิทยาลัยพลศึกษา  
 ที่ตั้งอยู่ในภาคเหนือนั้นมีทั้งภาคเหนือตอนบนและภาคเหนือตอนล่าง ภูมิอากาศ สถานที่ และ  
 สิ่งแวดล้อมย่อมแตกต่างกัน และระยะเวลาในการจัดตั้งวิทยาลัยพลศึกษาแต่ละแห่งก็แตกต่าง  
 กัน อีกอย่างหนึ่งการวิจัยสมรรถภาพทางกายนี้จะต้องมีการขนย้ายเครื่องมือ อุปกรณ์ในการ  
 ทดสอบด้วย ดังนั้น วิทยาลัยพลศึกษาในภาคเหนือจึงอยู่ในระยะทางที่สามารถติดต่อกันได้  
 สะดวกแก่การวิจัย ตลอดจนคนผู้วิจัยเองก็รับราชการอยู่ในหน่วยศึกษานิเทศก์ กรมพลศึกษา  
 ประจำจังหวัดลำปาง ย่อมจะสะดวกในการติดต่อประสานงานขอความร่วมมือในการทำวิจัย  
 ในครั้งนี้ด้วย และมีความตั้งใจที่จะให้อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาภาคปฏิบัติในวิทยาลัย  
 พลศึกษาโดยเฉพาะภาคเหนือมีสมรรถภาพทางกายสูงขึ้น มีประสิทธิภาพในการสอนนักศึกษา  
 ในวิทยาลัยพลศึกษาที่จะสำเร็จออกไปเป็นครูพลศึกษาที่ดี เป็นประโยชน์ต่อสังคม วิชาชีพ  
 เด็ก เยาวชน และประเทศชาติต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัย  
 พลศึกษาภาคเหนือ
2. เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาระหว่าง  
 วิทยาลัยพลศึกษาในภาคเหนือ
3. เพื่อสร้างเกณฑ์ของสมรรถภาพทางกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษา  
 ในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ

### สมมติฐานของการวิจัย

สมรรถภาพทางกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา ระหว่าง  
 วิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือแตกต่างกัน

### ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้ ศึกษาเฉพาะสมรรถภาพทางกาย 10 ด้านเท่านั้น คือ อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก น้ำหนักของร่างกาย ส่วนสูงของร่างกาย เปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกาย ความดันโลหิตซิสโตลิก ความจุปอด ความอ่อนตัว แรงเหยียดขา แรงเหยียดหลัง แรงบีบมือ และสมรรถภาพการจับออกซิเจน

2. การศึกษาวิจัยครั้งนี้ กระทำกับอาจารย์ชายผู้สอนวิชาพลศึกษา ในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ (จังหวัดเชียงใหม่, จังหวัดลำปาง, จังหวัดสุโขทัยและจังหวัดเพชรบูรณ์) เท่านั้น  
ข้อตกลงเบื้องต้น

1. ผู้เข้ารับการทดสอบทุกคนมีความตั้งใจ และทำการทดสอบเต็มความสามารถในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมีความแม่นยำและเชื่อถือได้

### ความจำกัดของการวิจัย

1. ช่วงเวลาทดสอบในวันหนึ่ง ๆ อาจมีผลต่อการทดสอบได้เนื่องจากความแปรปรวนของธรรมชาติ

2. ไม่สามารถควบคุมผู้เข้ารับการทดสอบในเรื่องของการพักผ่อนก่อนเข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

### คำจำกัดความ

น้ำหนักของร่างกาย หมายถึง น้ำหนักของร่างกายในชุดออกกำลังกายปราศจากรองเท้า

ส่วนสูง หมายถึง ความสูงของร่างกายจากเท้าถึงศีรษะในท่ายืนตรงปราศจากรองเท้า

ความจุปอด หมายถึง ปริมาตรของอากาศที่หายใจออกได้มากที่สุดภายหลังจากการหายใจเข้าปอดอย่างเต็มที่

เปอร์เซ็นต์ไขมัน หมายถึง ส่วนที่เป็นไขมันของร่างกาย น้ำหนักร่างกายประกอบด้วยสองส่วนคือ ส่วนที่เป็นไขมัน และส่วนที่ปลอดไขมัน ในปกติผู้ชายมีไขมัน 9 - 15 เปอร์เซ็นต์

ความดันโลหิตขณะบีบตัว (Systolic) หมายถึง ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัว เกิดแรงกระทบกับผนังโลหิตแดง ซึ่งเป็นความดันโลหิตที่สูงสุดขณะหัวใจบีบตัว มีค่าเฉลี่ยประมาณ 120 มิลลิเมตรปรอท

อัตราชีพจรขณะพัก หมายถึง จำนวนครั้งที่หัวใจเต้นต่อนาที ในขณะที่ร่างกายพักผ่อน ปกติผู้ชายอัตราชีพจรขณะพักประมาณ 70 ครั้งต่อนาที

แรงบีบมือ หมายถึง ความสามารถในการบีบมือโดยเครื่อง วัดแรงบีบมือ (Hand Grip Dynamometer)

แรงเหยียดหลัง หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อหลังในการเหยียดหลังด้วยเครื่อง วัดแรงเหยียดหลัง (Back Muscle Dynamometer)

แรงเหยียดขา หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อขาในการเหยียดขาคด้วยเครื่อง วัดแรงเหยียดขา (Leg Muscle Dynamometer)

ความอ่อนตัว หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการก้มตัวในท่านั่งหรือยืนขาตั้ง เหยียดแขนถึง วัดความอ่อนของร่างกายกับเครื่อง วัดความอ่อนตัว

ความอดทนของระบบไหลเวียน หมายถึง ความสามารถของระบบไหลเวียนโลหิตที่จะสามารถประกอบกิจกรรมซ้ำซากได้เป็นระยะเวลานาน แต่เหนื่อยน้อยและหยุดก็หายเหนื่อยเร็ว

สมรรถภาพการจับออกซิเจน หมายถึง ความสามารถของร่างกายที่จะใช้ออกซิเจน เพื่อจะนำไปใช้ให้เพียงพอในระหว่างที่ร่างกายออกกำลังกายเต็มที่ มีหน่วยวัดเป็นมิลลิเมตร/กิโลกรัม/นาที

จักรยานวัดงาน หมายถึง จักรยานที่ใช้เป็นจักรยานสำหรับออกกำลังกาย มีล้อเดี่ยวตั้งอยู่กับที่ มีสายพานพันเกือบรอบล้อ มีน้ำหนักดวงเป็นตัวปรับความหนักของงาน ขณะออกกำลังกายได้มีตัวเลขบอกน้ำหนักดวงจากสายพานเป็นกิโลปอนด์ใช้สำหรับวัดความสามารถในการจับออกซิเจนของร่างกาย

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษา หมายถึง บุคคลผู้ชายที่ทำหน้าที่สอนวิชาพลศึกษาภาคปฏิบัติในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดลำปาง จังหวัดสุโขทัย และจังหวัดเพชรบูรณ์

สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่แสดงออกมา โดยสามารถควบคุมตนเองได้อย่างดี และรวมถึงความสามารถอื่น ๆ ที่ร่างกายปฏิบัติของงานหรือภาคกิจทาง ๆ ได้เป็นเวลานานโดยไม่รู้ล้าเหนื่อย

พลศึกษา หมายถึง การศึกษาแขนงหนึ่งที่ใช้กิจกรรมทางกายที่ได้รับเลือกสรรอย่างเหมาะสมแล้วเป็นสื่อกลางในการเรียน เพื่อส่งเสริมความเจริญงอกงามและการพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม

เกณฑ์มาตรฐาน หมายถึง ข้อมูลที่ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย ได้เก็บรวบรวมจากผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของประชาชน บิสิต นักศึกษา นักกีฬา เขตแห่งประเทศไทย แล้วนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติ จัดสร้างเป็นเกณฑ์มาตรฐานของสมรรถภาพทางกายระดับต่าง ๆ ขึ้นเพื่อใช้ในการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของบุคคลหรือนักกีฬามีความสมบูรณ์เพียงใด

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผลจากการวิจัยทำให้ทราบถึงสมรรถภาพทางกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาภาคปฏิบัติในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ
2. ผลการวิจัยทำให้ทราบถึงความแตกต่างของสมรรถภาพทางกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาภาคปฏิบัติระหว่าง วิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ
3. เป็นการกระตุ้นให้อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาภาคปฏิบัติในวิทยาลัยพลศึกษาได้ทราบถึงสมรรถภาพทางกายของตนเองและปรับปรุงให้ดีขึ้น



4. ผลการวิจัยทำให้ทราบเกณฑ์ สมรรถภาพทางกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคเหนือ
5. เป็นแนวทางของการวิจัยที่เกี่ยวข้องต่อไป



ศูนย์วิทยพัธพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย