

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันรัฐบาลมีนโยบายในการปฏิรูปการศึกษาเพื่อให้สอดคล้องกับนโยบายเน้นความสำคัญกับการพัฒนาคน ซึ่งได้กำหนดแผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ.2545-2549) ให้มีกรอบและทิศทางที่สอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมฉบับที่ 9 ด้วย

พระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 ได้กำหนดแนวทางการจัดการศึกษาไว้ในมาตรา 30 ว่าให้สถานศึกษาพัฒนากระบวนการเรียนการสอนที่มีประสิทธิภาพรวมทั้งการส่งเสริมให้ผู้สอนสามารถวิจัยเพื่อการพัฒนาการเรียนรู้ที่เหมาะสมกับผู้เรียนในแต่ละระดับการศึกษา

เนื่องจากหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2544 กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษามุ่งเน้นเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพเป็นสำคัญ ดังนั้นการจัดกระบวนการเรียนรู้ให้แก่ผู้เรียนจึงควรให้ความสำคัญกับเรื่องของทักษะกระบวนการ โดยผสมผสานเข้ากับเรื่องของความรู้ คุณธรรม จริยธรรม และค่านิยม สัมฤทธิ์ผลของหลักสูตรจะเห็นได้จากผลที่เกิดจากผู้เรียน คือ สามารถปฏิบัติได้ หรือเป็นพฤติกรรม ที่ปฏิบัติเป็นประจำเสมอ คงทนในเรื่องการดำเนินชีวิตประจำวันด้วยการคิด เน้นคุณธรรม ตลอดจนค่านิยมที่ดีที่สะท้อนออกมาให้เห็นถึงการมีสุขภาพดี มีบุคลิกภาพที่ดี และมีสมรรถภาพทางร่างกายที่ดี

สมรรถภาพทางกายเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญในการดำรงชีวิตเพราะเป็นส่วนที่ส่งเสริมให้บุคคลมีสุขภาพดี สามารถปฏิบัติงานร่วมและร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การพัฒนาสมรรถภาพทางกายต้องเริ่มต้น ที่วัยเด็ก เพราะเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตมีการพัฒนารวดเร็วทุกด้าน การมีสมรรถภาพทางกายดีจะเป็นส่วนสำคัญให้สามารถเรียนรู้และมีการพัฒนา ด้านอื่น ๆ ดีไปด้วยในทุก ๆ ปี สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ ได้กำหนดนโยบายการส่งเสริมกิจกรรม การสร้างและทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะให้ครูผู้สอนและผู้เกี่ยวข้องมีข้อมูลด้านสมรรถภาพทางกายของนักเรียนใน ความรับผิดชอบอย่างเพียงพอ สามารถจัดกิจกรรมเพื่อพัฒนา แก้ปัญหา และรักษาสุขภาพของสมรรถภาพทางกายของนักเรียน ให้อยู่ในระดับที่น่าพอใจ และพัฒนาให้ดียิ่งขึ้นได้ตามศักยภาพของผู้เรียนแต่ละบุคคล

พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชได้กล่าวในพิธีเปิดการแข่งขันกรีฑาประจำปี 2504 ณ กรีฑาสถานแห่งชาติ กรมพลศึกษา วันที่ 28 พฤศจิกายน พ.ศ.2504 ว่า “การกีฬานั้นนับเป็นอุปกรณ์การศึกษาที่สำคัญยิ่ง เพราะเป็นการกล่อมเกลาให้เด็กมีจิตใจอดทน กล้าหาญ รู้แพ้ รู้ชนะ ปลูกฝังพลานามัยให้แข็งแรงเป็นปัจจัยส่งเสริมให้เด็กเป็นผู้มีสมรรถภาพ ทั้งในทางจิตใจและร่างกาย เป็นผลสืบเนื่องไปถึงการเป็นพลเมืองของชาติอันเป็นยอดแห่งความปรารถนา...” (วารสารสุขศึกษา พลศึกษา สันตนาการ 2545)

การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีนั้นจะทำให้มีสุขภาพดีไปด้วย ดังนั้นการออกกำลังกาย จึงถือว่าเป็นปัจจัยสำคัญที่ทำให้นักเรียน นักศึกษา มีสุขภาพแข็งแรง ยืดอายุให้ยืนนานและส่งผล ต่อประสิทธิภาพการเรียนเป็นอย่างดี

สถานศึกษาต่างๆ โดยทั่วไปนอกจากจะมีการจัดหลักสูตรการเรียนการสอนในวิชา พลศึกษาและการจัดกิจกรรมเกี่ยวกับกีฬาแล้วยังจำเป็นต้องมีการแนะนำส่งเสริมให้นักเรียน นักศึกษาได้รู้จักรักษาสมรรถภาพทางกายของตนเองไว้ให้ดีที่สุด เพราะการมีสมรรถภาพทางกายดี ถือเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของการมีสุขภาพที่ดีสำหรับทุกคน

มนตรี ไชยพันธ์ (2533 : 1) ได้กล่าวไว้ว่า “การมีสมรรถภาพทางกายดีจะทำให้ร่างกาย สามารถปฏิบัติหน้าที่ประจำวันในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยไม่มีความเหนื่อยอ่อนจนเกินไป และสามารถสรงนและนอนกำลังงานไว้ในยามฉุกเฉิน และใช้เวลาว่างเพื่อความสนุกสนาน และความบันเทิงในชีวิตของตนเองด้วย”

นักพลศึกษา นักวิทยาศาสตร์ และแพทย์ ต่างคิดค้นวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย หลายแบบ ทั้งนี้สุดแต่ความเชื่อถือว่าจะมีวิธีการแบบใดจะเหมาะสมและได้ผลดีที่สุด

วัลภา ไชยขงค์ และคณะ (2542 : คำนำ) ได้กล่าวไว้ว่า “ในการทดสอบความสมบูรณ์ ทางร่างกายได้มีการค้นคว้าวิธีการต่าง ๆ ซึ่งจะนำมาใช้ในการปฏิบัติอย่างกว้างขวางได้หลายวิธี แต่ละวิธีต่างก็มีข้อดีข้อเสีย เช่น ในเรื่องการนำไปใช้ การแปรผล ระยะเวลาและอุปกรณ์ต่าง ๆ เป็นต้น จึงจำเป็นต้องเลือกวิธีการทดสอบที่นำมาใช้ โดยพิจารณาให้เหมาะสมกับความต้องการ จำนวนบุคลากร งบประมาณ และวิธีการใช้ก็ควรจะมีวิธีใช้ที่ง่าย สะดวก รวดเร็ว และไม่สิ้นเปลือง ด้วย”

สติเฟินและโทนี่ (Stephen and Tony 1992 : 116-145) กล่าวแนะนำไว้ว่า “ในกีฬาแต่ละ ชนิดหรือกิจกรรมทางด้านร่างกายต่าง ๆ เช่น การทำงานบ้าน การทำสวน การเดินจะอาศัย องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายพื้นฐาน 3 ประเภท ได้แก่ ความแข็งแรง (Strength) ความอ่อนตัว (Flexibility) ความอดทน (Endurance) บุคคลโดยทั่วไปควรจะได้รับทราบองค์ประกอบ ของสมรรถภาพทางกายพื้นฐานและได้รู้วิธีทดสอบสมรรถภาพทางกายพื้นฐาน 3 รายการ ซึ่งเป็น วิธีการที่ง่ายและสามารถปฏิบัติได้ด้วยตนเอง โดยไม่ต้องใช้อุปกรณ์ที่ยุ่งยาก”

นอกจากนั้น ครู อาจารย์ ผู้สอนวิชาพลศึกษา ควรจะแนะนำให้นักเรียน นักศึกษาได้ทราบถึงภาวะสมรรถภาพทางกายของตนเองว่าอยู่ในระดับใด ซึ่งสามารถทราบด้วยวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทั้งนี้เพื่อจะได้ประเมินความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายตนเอง และในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนเรียนจะช่วยให้ผู้สอนทราบพื้นฐานสมรรถภาพทางกายของผู้เรียนเพื่อที่จะได้จัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้แก่ผู้เรียนให้มีความหนักเบาได้อย่างเหมาะสม และตรงตามสมรรถภาพของแต่ละบุคคล

ในปัจจุบันแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่ใช้วัดหรือทดสอบสมรรถภาพทางกายมีมากมาย ที่วงการพลศึกษายังนำมาใช้อยู่ทั้งในประเทศและต่างประเทศ เช่น แบบ ICSPFT (International Commits For the Standardization of Physical Fitness Test) แบบทดสอบ Ahperd Health-Related Physical Fitness Test ของสหรัฐฯ หรือแบบทดสอบ Asia Youth Health – Related Fitness Test

ผู้วิจัยในฐานะผู้สอนวิชาพลศึกษาในระดับชั้นประถมศึกษาพบว่า สภาพเป็นจริงที่ผ่านมาโรงเรียนในระดับประถมศึกษาขาดความสนใจและขาดการทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของนักเรียนอย่างจริงจังและต่อเนื่อง เท่าที่ทำได้เพียงวัดพัฒนาการทางด้านขนาดของทางร่างกายเท่านั้น ต่อมาในระยะ 2-3 ปีทางกระทรวงศึกษาธิการ โดยสำนักงานคณะกรรมการประถมศึกษาแห่งชาติได้กำหนดให้มีการวัดสมรรถภาพทางกายของนักเรียนทุกปีซึ่งจากการศึกษาที่ข้อมูลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนในจังหวัดแพร่ยังมีการพัฒนาสมรรถภาพกลไกอยู่ในเกณฑ์ที่ต่ำหรือปานกลางเท่านั้น ผู้วิจัยได้ศึกษาหาปัญหาของการพัฒนาสมรรถภาพทางกลไกของเด็กนักเรียนในจังหวัดแพร่ที่อยู่ในเกณฑ์ต่ำหรือปานกลางว่ามีสาเหตุมาจากองค์ประกอบใด เช่น เกณฑ์วัดสมรรถภาพที่นำมาวัดอาจจะสูงไป หรือเกิดจากตัวบุคลากรที่ไปทำการทดสอบหรือเกิดจากกลุ่มตัวอย่างที่ทดสอบ ดังนั้นผู้วิจัยจึงต้องการทดสอบซ้ำเพื่อควบคุมตัวแปรต่างๆ โดยเฉพาะกลุ่มตัวอย่างและวิธีการทดสอบเพื่อยืนยันระดับสมรรถภาพทางกายของนักเรียนประถมศึกษาในจังหวัดแพร่และจะได้นำข้อมูลไปใช้ประโยชน์ในการที่จะทำเกณฑ์ปกติไว้ใช้กับนักเรียนโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดแพร่ต่อไป

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาระดับสมรรถภาพทางกายพื้นฐานของนักเรียนระดับประถมศึกษา อายุระหว่าง 10-12 ปี ของสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดแพร่
2. เพื่อหาค่าเฉลี่ยของสมรรถภาพทางกายพื้นฐานของนักเรียนระดับอายุ 10-12 ปี ของสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดแพร่
3. เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายและหญิง โดยแยกตามอายุ

ขอบเขตของการศึกษา

ขอบเขตเนื้อหา

เป็นการศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนอายุ 10,11 และ 12 ปี โรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดแพร่

ขอบเขตประชากร

ประชากรที่ใช้เป็นกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักเรียนที่มีอายุ 10,11 และ 12 ปี ของโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดแพร่ จำนวน 7,158 คน

นิยามศัพท์เฉพาะ

สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่แสดงออกมาโดยสามารถควบคุมตัวเองได้ดี และรวมถึงความสามารถอื่นที่ร่างกายปฏิบัติต่องานหรือ ภารกิจต่าง ๆ ได้เป็นระยะเวลา นาน ๆ โดยไม่เกิดความเหน็ดเหนื่อยได้ง่าย และได้ผลดีไม่เสื่อมประสิทธิภาพ

เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Norms) หมายถึง ค่ามาตรฐานที่ได้กำหนดขึ้น (จากการศึกษาวิจัย และกระบวนการทางสถิติ) เพื่อเป็นดัชนีสำหรับประเมินเปรียบเทียบว่าบุคคลที่ ได้รับคะแนนหรือค่าตัวเลข เวลา จำนวนครั้ง น้ำหนัก ฯลฯ จากการทดสอบสมรรถภาพทางกายตาม องค์ประกอบดังกล่าวอยู่ในระดับคุณภาพใด โดยทั่วไปนิยมจัดทำเกณฑ์ 2 ลักษณะ คือ

เกณฑ์มาตรฐาน (Criterion Reference) หมายถึง เกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย นักเรียนไทยของกรมพลศึกษา

นักเรียนชั้นประถมศึกษา หมายถึง นักเรียนชายและหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในชั้น ประถมศึกษาปีที่ 4,5 และ 6 ปีการศึกษา 2544 ของโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในสังกัด สำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดแพร่

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย หมายถึง แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานของ คณะกรรมการนานาชาติ

1. ลูกนั่ง 30 วินาที (Sit-up in 30 seconds)
2. ก้มแตะ (Sit and Reach)
3. ยืนกระโดดไกล (Standing Board Jump)
4. วิ่งเก็บของ (Shuttle Run)
5. วิ่ง 50 เมตร (50 Meters)
6. ดึงข้อ (Pull-ups)
7. แกรงบีบมือ (Hand Grip)
8. วิ่งทางไกล 600, 800 และ 1,000 เมตร (Distance Run)

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

1. นำข้อมูลที่ได้มาศึกษาสมรรถภาพทางกายพื้นฐานของนักเรียนประถมศึกษาที่มีอายุระหว่าง 10-12 ปี ของสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดแพร่
2. ได้ทราบข้อมูลสมรรถภาพที่แท้จริง ตามสภาพพื้นที่สิ่งแวดล้อม และสามารถจัดกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาพ ให้นักเรียน ได้ถูกต้องเหมาะสม
3. เพื่อให้ให้นักเรียนได้ทราบถึงสมรรถภาพของตนเองในแต่ละองค์ประกอบอันจะนำไปสู่การปรับปรุงแก้ไขและพัฒนาตนเองให้ดีขึ้น
4. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าและวิจัยสำหรับผู้สนใจต่อไป