

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549) ได้มีจุดมุ่งหมายหลักที่เน้นการพัฒนาที่ยั่งยืน และความอยู่ดีมีสุขของคนไทยโดยได้กำหนดยุทธศาสตร์การพัฒนาคุณภาพคน และการคุ้มครองทางสังคมโดยให้ความสำคัญกับการปฏิรูประบบสุขภาพ ให้มีการส่งเสริมสุขภาพและป้องกันโรคทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ให้ประชาชนมีการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพให้เหมาะสม โดยเฉพาะมีการบริโภคที่ถูกต้องและมีการออกกำลังกายสม่ำเสมอ เพราะการออกกำลังกายเป็นกระบวนการที่ช่วยพัฒนาคุณภาพของคน โดยจะช่วยให้คนมีร่างกายที่แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีสุขภาพจิตที่ดี มีอารมณ์ที่มั่นคง มีสติปัญญาดี และยังช่วยเสริมสร้างคุณธรรมให้กับคนด้วย เพื่อให้มีทิศทางสอดคล้องและสนับสนุนแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 การกีฬาแห่งประเทศไทย จึงได้กำหนดแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545-2549) ขึ้น ซึ่งได้กำหนดยุทธศาสตร์ในการพัฒนาการกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ ด้วยการส่งเสริมนักกีฬาให้พัฒนาความสามารถในการแข่งขัน และยังรวมถึงการพัฒนาและเผยแพร่ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา เช่น โภชนาการการกีฬา

ประเทศไทยได้สนับสนุนการเล่นกีฬาให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น และการที่จะเล่นกีฬาให้มีประสิทธิภาพให้ดีได้นั้นจะต้องอาศัยการฝึกฝนร่างกายและการบำรุงร่างกายด้วยอาหารที่เหมาะสมกับประเภทของกีฬา กีฬาวายน้ำเป็นกีฬาอีกประเภทหนึ่งที่ต้องใช้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายในเวลาเดียวกันในการแข่งขัน ดังนั้นจึงต้องอาศัยความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อในการต้านทานความหนาแน่นของน้ำ การที่จะทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงได้นั้นกล้ามเนื้อจะต้องมีการสะสมไกลโคเจนได้มาก เพื่อที่จะเปลี่ยนไปเป็นพลังงาน ดังนั้นการรับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตที่เหมาะสมจึงมีความสำคัญ โดยจะต้องร่วมกับการฝึกฝนเป็นประจำเพื่อเพิ่มความทนทานในการแข่งขัน นอกจากนี้กีฬาวายน้ำจะเป็นกีฬานิกที่ไมทำให้ไขมันในร่างกายลดน้อยลง เพราะร่างกายที่อยู่ในน้ำเป็นประจำจะทำให้ร่างกายต้องปรับตัวเก็บ

ไขมันเอาไว้เพื่อช่วยในการลอยตัว และช่วยสร้างความอบอุ่นให้แก่ร่างกาย (www.smartman-th.com, 2002) ดังนั้นการรับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตที่เหมาะสมจึงมีความสำคัญมาก ส่วนอาหารประเภทโปรตีนนั้นควรรับประทานในปริมาณที่เท่ากับคนทั่วไปและควรรับประทานอย่างสม่ำเสมอควบคู่ไปกับการฝึกซ้อม การบริโภคโปรตีนมาก ๆ ก่อนการแข่งขันไม่ได้ช่วยให้กล้ามเนื้อมีความทนทานเพิ่มขึ้น การบริโภคอาหารที่ถูกต้องของนักกีฬาว่ายน้ำ ทั้งขณะทำการฝึกซ้อม และก่อนการแข่งขัน ขณะแข่งขัน หรือหลังการแข่งขัน จะช่วยให้นักกีฬามีสมรรถภาพทางกายที่ดี ระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ทำงานได้ดี มีประสิทธิภาพในการแข่งขัน

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับนักกีฬาว่ายน้ำจังหวัดเชียงใหม่ ที่เข้าแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 33 นักกีฬาว่ายน้ำมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่เข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 30 และนักกีฬาว่ายน้ำเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ ที่เข้าแข่งขันกีฬาเยาวชน ครั้งที่ 19 ซึ่งมีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป เนื่องจากนักกีฬาเหล่านี้มีการฝึกซ้อมอย่างสม่ำเสมอ เพื่อเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย และเตรียมพร้อมที่จะลงแข่งขัน การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีจึงเป็นเรื่องสำคัญ การเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย ซึ่งนอกเหนือจากการฝึกอย่างสม่ำเสมอแล้ว การบริโภคอาหารก็เป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา ดังนั้นผู้ศึกษาจึงมีความสนใจที่จะศึกษาการบริโภคอาหารควบคู่ไปกับสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาว่ายน้ำ

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา

1. การบริโภคอาหารของนักกีฬาว่ายน้ำ
2. สมรรถภาพทางกายของนักกีฬาว่ายน้ำ

ขอบเขตของการศึกษา

การศึกษานี้เป็นการศึกษาการบริโภคอาหารและสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาว่ายน้ำ โดยมีขอบเขตการศึกษาดังนี้

ขอบเขตประชากร

ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ คือ นักกีฬาว่ายน้ำ ทั้งเพศหญิงและเพศชาย มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป รวมจำนวนทั้งสิ้น 32 คน ซึ่งแข่งขันกีฬาในประเภทใดประเภทหนึ่งต่อไปนี้

1. นักกีฬาว่ายน้ำจังหวัดเชียงใหม่ ที่เข้าแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 33
2. นักกีฬาว่ายน้ำมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่เข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 30
3. นักกีฬาว่ายน้ำเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ ที่เข้าแข่งขันกีฬาเยาวชน ครั้งที่ 19

ขอบเขตเนื้อหา

1. ขอบเขตด้านเนื้อหาเกี่ยวกับการบริโภคอาหารสำหรับนักกีฬา เนื้อหาที่จะทำการสอบถามเป็นเนื้อหาที่เกี่ยวกับการบริโภคอาหารที่เป็นอยู่ปกติ เช่น จำนวนมื้ออาหารที่รับประทานในแต่ละวัน มื้ออาหารที่รับประทานมากที่สุด รสชาติอาหารที่ชอบรับประทาน การดื่มเครื่องดื่ม การรับประทานอาหารเสริม การรับประทานอาหารหลัก 5 หมู่ที่เป็นอยู่ตามปกติ สอบถามถึงการบริโภคอาหารก่อนการแข่งขัน ขณะแข่งขัน และภายหลังการแข่งขัน

2. ขอบเขตเนื้อหาเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาว่ายน้ำ ซึ่งทำการทดสอบโดยศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา ภาค 5 จังหวัดเชียงใหม่

นิยามศัพท์เฉพาะ

การบริโภคอาหาร หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกของนักกีฬาว่ายน้ำ ซึ่งเกี่ยวกับการบริโภคที่เป็นอยู่ตามปกติ และการบริโภคก่อนการแข่งขัน ขณะแข่งขัน ภายหลังการแข่งขัน และการบริโภคประเภทต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับนักกีฬา ตลอดจนเครื่องดื่มชูกำลัง

สมรรถภาพทางกาย หมายถึง สภาพร่างกายของนักกีฬาว่ายน้ำในด้านต่าง ๆ ตามที่ฝ่ายวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทยได้กำหนดไว้ให้นักกีฬาว่ายน้ำต้องมีสมรรถภาพร่างกายดังต่อไปนี้

1. ปริมาณไขมันในร่างกาย เป็นการวัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนังของมือขวาแล้วนำมาวิเคราะห์ผลและยังเป็นการประเมินภาวะโภชนาการอีกทางหนึ่งด้วย
2. แรงบีบมือเพื่อวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในข้างที่ถนัดแล้วนำมาเปรียบเทียบกับค่ามาตรฐานในการวิเคราะห์ผลต่อไป

3. แรงเหวี่ยงขาเพื่อวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาทั้ง 2 ข้างแล้วนำมาเปรียบเทียบกับค่ามาตรฐานในการวิเคราะห์ผลต่อไป

4. ความอ่อนตัว เป็นการวัดความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อของร่างกายแล้วนำค่าที่ได้มาเปรียบเทียบกับค่ามาตรฐานในการวิเคราะห์ผลต่อไป

5. สมรรถภาพการใช้ออกซิเจนโดยขา เป็นการวัดอัตราการใช้ออกซิเจนของกล้ามเนื้อขาว่าสามารถทำงานได้นานเท่าไรและได้จำนวนรอบของการปั่นจักรยานด้วยขาเท่าไร แล้วนำมาเปรียบเทียบกับค่ามาตรฐานในการวิเคราะห์ผลต่อไป

6. สมรรถภาพการไม่ใช้ออกซิเจนโดยขา เป็นการวัดความสามารถของกล้ามเนื้อขาโดยไม่ใช้ออกซิเจน ซึ่งใช้เวลาในการทดสอบสั้นแต่ต้องใช้แรงด้านสูงแล้วอ่านค่าความสามารถและค่าพลังงานของกล้ามเนื้อโดยไม่ใช้ออกซิเจนจากหน้าจอกอมพิวเตอร์

นักกีฬาว่ายน้ำ หมายถึง นักกีฬาว่ายน้ำทั้งเพศชายและเพศหญิง ซึ่งมีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป ที่ลงแข่งขันกีฬาในประเภทใดประเภทหนึ่งต่อไปนี้

1. นักกีฬาว่ายน้ำจังหวัดเชียงใหม่ ที่เข้าแข่งขันกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 33
2. นักกีฬาว่ายน้ำมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่เข้าแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย ครั้งที่ 30
3. นักกีฬาว่ายน้ำเยาวชนจังหวัดเชียงใหม่ ที่เข้าแข่งขันกีฬาเยาวชน ครั้งที่ 19

ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

1. เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการบริโภคอาหารสำหรับนักกีฬาว่ายน้ำ
2. เพื่อเป็นข้อมูลให้ผู้ฝึกซ้อมนักกีฬาว่ายน้ำได้มองเห็นปัญหาและความสำคัญของการบริโภคอาหารสำหรับนักกีฬาและสมรรถภาพทางกาย

3. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาด้านนี้ต่อไป