

ความสำคัญและความเป็นมาของปัญหา

ปัจจุบันการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นที่นิยมและเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมสุขภาพของทุกเพศ ทุกวัยได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะในวัยเด็กซึ่งมีความสำคัญอย่างมาก ต่อการพัฒนาสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ โดยทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์มีบุคลิกภาพที่ดี มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส เบิกบาน มีอารมณ์เยือกเย็น ทำให้ความคิดปลอดโปร่ง มีไหวพริบ มีความคิดสร้างสรรค์ สามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้ (วรศักดิ์, 2527) และการที่จะแสดงพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้อย่างดีหรือไม่นั้นก็ขึ้นอยู่กับ การส่งเสริมสนับสนุนในวัยเด็ก เนื่องจากบุคลิกภาพหลายอย่างของเด็ก โดยเฉพาะในวัยประถมศึกษาค่อนข้างจะฝังตัวแน่นจนมีแนวโน้มที่ทำให้เชื่อได้ว่า ลักษณะบุคลิกภาพที่ปรากฏในวัยนี้ จะยังปรากฏต่อเนื่องไปในวัยผู้ใหญ่ ดังนั้นการที่จะส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาจนเป็นพฤติกรรมที่มีความยั่งยืนนั้นจะต้องมีการส่งเสริมตั้งแต่วัยเด็ก เพราะจะเป็นช่วงที่สามารถส่งเสริมการเล่นกีฬาของนักเรียนให้ติดเป็นนิสัยในการออกกำลังกายจนถึงวัยผู้ใหญ่

ปัจจัยหนึ่งที่สำคัญซึ่งทำให้การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพก็คือ สมรรถภาพทางกาย ซึ่งเป็นปัจจัยพื้นฐานที่สำคัญ เพราะเป็นส่วนหนึ่งที่ส่งเสริมให้บุคคลมีสุขภาพดี สามารถปฏิบัติงานและร่วมกิจกรรมต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การพัฒนาสมรรถภาพทางกายต้องเริ่มต้นตั้งแต่วัยเด็ก เพราะเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตได้เร็ว มีการพัฒนาการรวดเร็วทุกด้าน การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะเป็นส่วนสำคัญให้สามารถเรียนรู้ และมีพัฒนาการด้านอื่นๆ ได้ด้วย นอกจากนี้สมรรถภาพทางกาย ยังเป็นปัจจัยที่สำคัญของนักกีฬาทุกประเภทซึ่งก็รวมถึงนักกีฬาฟุตบอลด้วย เพราะการเล่นกีฬาฟุตบอลมีการเคลื่อนไหวทุกทิศทาง อีกทั้งยังต้องอาศัยความอดทนและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในการฝึก (ปานิก, 2550)

การออกกำลังกายมีวิธีการหลากหลายรูปแบบและสามารถทำได้หลากหลายสถานที่ การออกกำลังกายในน้ำเป็นอีกทางเลือกหนึ่งที่น่าสนใจ ที่ไม่มีอันตรายหรือการทำให้เกิดการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายในน้ำจะให้ผลดีเหมือนการออกกำลังกายบนบกเกือบทุกประการ ได้แก่ ทำให้เกิดสุขภาพที่ดีของหัวใจและการไหลเวียนของโลหิต กล้ามเนื้อแข็งแรง กระฉับกระเฉง คล่องแคล่ว กระตุ้นการสร้างเนื้อกระดูก อีกทั้งยังสามารถลด

ความเครียด โรคไขข้อในหลอดเลือด โรคเบาหวานและมีส่วนช่วยควบคุมโรคความดันโลหิตสูงได้อีกด้วย

การออกกำลังกายในน้ำมีได้หลายรูปแบบสามารถเลือกให้เหมาะสมกับตนเอง ซึ่งการออกกำลังกายในน้ำจะได้ผลดีมากในการสร้างเสริมสุขภาพไม่แพ้การออกกำลังกายบนบก ปัจจุบันคนทั่วไปยังมีโนภภาพของการออกกำลังกายในน้ำคือการว่ายน้ำที่รวดเร็ว มีการแข่งขันหรือว่ายน้ำตามจังหวะที่คล่องแคล่ว ซึ่งอาจก่อให้เกิดอาการบาดเจ็บได้ แต่การออกกำลังกายในน้ำเพื่อสร้างเสริมสุขภาพจะไม่เน้นที่ความเร็วหรือปราดเปรียว แต่เน้นการเคลื่อนไหวที่เรียบง่าย มีแรงต้านทานต่อการเคลื่อนไหวและออกกำลังกายต่อเนื่องนาน 30 - 60 นาทีต่อครั้ง เป็นวิธีที่ได้ประโยชน์แก่สุขภาพมากสำหรับคนทั่วไป และโดยเฉพาะอย่างยิ่งในวัยเด็ก ผู้สูงอายุ คนที่เป็นโรคอ้วน ข้อเข่าเสื่อม ผู้สูงอายุที่มีปัญหาการทรงตัว กลุ่มเด็กออทิสติก หญิงตั้งครรภ์ หญิงวัยทอง เป็นต้น ถือเป็นการช่วยเหลือฟื้นฟูที่รู้จักในอีกชื่อคือ “Aquatic Therapy” (วิลและอมร, 2552)

ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นครูพลศึกษาที่ทำการสอนในระดับประถมศึกษาและเป็นผู้ฝึกสอนนักกีฬาฟุตบอลชายรุ่นอายุไม่เกิน 12 ปี ของกลุ่มโรงเรียนม่วงน้อย ตำบลม่วงน้อย อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของเด็กในวัยนี้ จึงมีความสนใจและประสงค์จะศึกษาผลของการออกกำลังกายในน้ำต่อสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาฟุตบอลชาย รุ่นอายุไม่เกิน 12 ปี ของกลุ่มโรงเรียนม่วงน้อย ตำบลม่วงน้อย อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน เพื่อให้ได้รูปแบบและแนวทางที่จะพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาฟุตบอลในรุ่นนี้ และเด็กนักเรียนในกลุ่มอื่นต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังได้รับการออกกำลังกายในน้ำ 8 สัปดาห์ของนักกีฬาฟุตบอลชาย รุ่นอายุไม่เกิน 12 ปี กลุ่มโรงเรียนม่วงน้อย ตำบลม่วงน้อย อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน

สมมติฐานงานวิจัย

สมรรถภาพทางกายหลังได้รับการออกกำลังกายในน้ำ 8 สัปดาห์ ดีวก่อนการออกกำลังกายในน้ำตามโปรแกรม

ขอบเขตของการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง

นักกีฬาฟุตบอลชาย รุ่นอายุไม่เกิน 12 ปี ของกลุ่มโรงเรียนม่วงน้อย ตำบลม่วงน้อย อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน สำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาประถมศึกษาลำพูนเขต 1 จำนวน 25 คน โดยวิธีเฉพาะเจาะจง

เนื้อหา

การศึกษาครั้งนี้เป็นการออกกำลังกายในน้ำสำหรับนักกีฬาฟุตบอลชาย รุ่นอายุไม่เกิน 12 ปี ซึ่งนักกีฬาฟุตบอลไม่ได้เข้ารับการฝึกใดๆและได้หยุดซ้อมฟุตบอลตามปกติ เป็นเวลา 8 สัปดาห์

สมรรถภาพทางกายที่จะนำมาศึกษา คือ ความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ พลังกล้ามเนื้อ ความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว ความอดทนของกล้ามเนื้อและความทนทานของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต

นิยามศัพท์เฉพาะ

การออกกำลังกายในน้ำ หมายถึง การออกแรงส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย เช่น แขน ขา และลำตัวซึ่งกระทำในน้ำในระดับออกโดยมีการกำหนดจำนวนครั้ง จำนวนเซตในการทำแต่ละท่า โดยใช้น้ำเป็นตัวกลางและแรงต้านในการเคลื่อนที่ในการทำกิจกรรมต่างๆ โดยที่มีแขนและขาเป็นคานทำให้เกิดแรงต้านมากยิ่งขึ้น

โปรแกรมการออกกำลังกาย หมายถึง โปรแกรมการออกกำลังกายในน้ำที่ผู้วิจัยได้นำมาปรับปรุงแก้ไขเพื่อให้เหมาะสมกับกลุ่มตัวอย่างของผู้วิจัย

นักกีฬาฟุตบอล หมายถึง นักกีฬาฟุตบอลชาย รุ่นอายุไม่เกิน 12 ปี กลุ่มโรงเรียนม่วงน้อย ตำบลม่วงน้อย อำเภอป่าซาง จังหวัดลำพูน

การฝึกสมรรถภาพทางกาย หมายถึง การฝึกความสามารถทางกายของนักกีฬาฟุตบอลชาย ด้านความอ่อนตัว ความแข็งแรงกล้ามเนื้อ ความอดทนกล้ามเนื้อ พลังกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว ความเร็ว ความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต

การอบอุ่นร่างกาย (Warm up) หมายถึง การกระตุ้นให้ร่างกายรู้สึกหรือพร้อมที่จะทำงานหนัก พร้อมที่จะรับการเปลี่ยนแปลง การเผาผลาญพลังงานในกล้ามเนื้อและเปลี่ยนแปลงอุณหภูมิ

การยืดกล้ามเนื้อ (Stretching) หมายถึง ลักษณะที่มุ่งเน้นให้มีการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ ข้อต่อ และเอ็น เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมต่อการที่จะปฏิบัติกิจกรรมหนักๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นการป้องกันการบาดเจ็บที่จะเกิดขึ้นกับร่างกาย ในขณะที่ทำการฝึกซ้อมหรือแข่งขันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การฝึกด้วยน้ำหนัก (Weight Training) หมายถึง การฝึกเพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ประเภทบาร์เบลล์ คิมเบลล์และอุปกรณ์อื่น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายและสมรรถนะทางการกีฬา

ความเร็ว (Speed) หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปยังอีกที่หนึ่ง โดยใช้เวลาสั้นที่สุด เช่น การวิ่งเร็ว 50 เมตร เป็นต้น

พลังกล้ามเนื้อ (Muscle Power) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อในการทำงานอย่างรวดเร็วและในจังหวะของกล้ามเนื้อหดตัวหนึ่งครั้ง เช่น การขึ้นกระโดดสูง เป็นต้น

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscle Strength) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อที่หดตัวเพียงครั้งเดียวโดยไม่จำกัดเวลาและออกแรงมากที่สุด เช่น การยกน้ำหนัก เป็นต้น

ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscle Endurance) หมายถึง คุณสมบัติที่บุคคลสามารถเพียรพยายามทำงานในกิจกรรมที่ต้องใช้กล้ามเนื้อมัดหนึ่งหรือหลายมัดในกลุ่มเดียวกันอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ โดยไม่หยุดยั้ง เป็นระยะเวลานานๆ เช่น ดันพื้น (วิดพื้น) และลูกนั่ง (Sit up) เป็นต้น

ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) หมายถึง ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางอย่างรวดเร็วและมีประสิทธิภาพ ซึ่งควบคุมได้ในขณะเคลื่อนไหวด้วยการใช้แรงเต็มที่ ให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ เช่น การวิ่งเก็บของ การวิ่งซิกแซ็ก วิ่งกลับตัวหรือหลบหลีกได้คล่องแคล่ว เป็นต้น

ความอ่อนตัว (Flexibility) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนไหว ของข้อต่อไม่ว่าจะเป็น การหมุน การกางออก การหุบเข้า การพับเข้า หรือการเหยียดออก กล้ามเนื้อทุกเส้นใยทุกมัดหรือส่วนประกอบของกล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่น ทำให้ข้อต่อระหว่างกระดูกมีสภาพความคล่องตัวสูง และผลของการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อที่เกาะติดกระดูกที่เรียกว่า Skeleton Muscle เคลื่อนไหวได้ดีและมีประสิทธิภาพ วัดโดยวิธีการนั่งงอตัว เป็นต้น

ความทนทานของระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต (Cardio Respiratory Endurance) หมายถึง ความสามารถอดทนต่อการปฏิบัติกิจกรรมหนักได้เป็นระยะเวลานาน ๆ อยู่ในกิจกรรมที่ต้องการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของร่างกายเป็นส่วนใหญ่ เป็นกิจกรรมกระตุ้นระบบหายใจ ระบบหัวใจและระบบไหลเวียนโลหิตได้ทำงานในระดับสูงขึ้นกว่าปกติอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น การเดิน วิ่ง ว่ายน้ำ ขี่จักรยานทางไกล เป็นต้น

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้ทราบถึงสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาฟุตบอลชาย รุ่นอายุไม่เกิน 12 ปี กลุ่มโรงเรียนม่วงน้อยซึ่งจะนำไปสู่การแก้ไขปรับปรุงและพัฒนาให้ดีขึ้น
2. ได้แนวทางการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายในน้ำของนักกีฬาฟุตบอลกลุ่มโรงเรียน ม่วงน้อยและนักกีฬาประเภทอื่น