

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ภารกิจหลักของกระทรวงศึกษาธิการที่สำคัญอย่างหนึ่ง คือ การพัฒนา “คน” เพราะคนเป็นปัจจัยชี้วัดกับความสำเร็จของการพัฒนาประเทศในทุก ๆ ด้าน สุขภาพของคนเป็นอีกปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญควรที่จะมีการส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ การออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมที่สำคัญประการหนึ่ง ในการส่งเสริมสุขภาพให้กับเด็กและเยาวชน ร่างกายของมนุษย์ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย ล้วนต้องการการออกกำลังกายเพื่อการเจริญเติบโต และรักษาไว้ซึ่งสมรรถภาพและสุขภาพด้วยกันทั้งสิ้น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ และเพียงพอ นั้น จะทำให้ระบบอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายได้รับการพัฒนาและเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานดีขึ้น เช่น ระบบโครงสร้างและกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนโลหิต ระบบประสาทอัตโนมัติ ระบบการย่อยอาหาร และการขับถ่ายล้วนเป็นผลให้ร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่มีสุขภาพสมบูรณ์ สมรรถภาพของร่างกายสูงสามารถประกอบกิจกรรมหรือการงานต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพเป็นระยะเวลานานโดยไม่เหน็ดเหนื่อย ซึ่งสามารถวัดได้จากการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายทำให้ทราบว่า นักเรียนคนใดมีสมรรถภาพด้านใดดีหรือด้านใดที่ควรได้รับการปรับปรุงแก้ไข ดังนั้นผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย จึงเป็นข้อมูลเบื้องต้นที่สำคัญที่นักเรียนสามารถนำมาใช้เพื่อปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องของตนเองให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงอยู่เสมอ

(\*) การออกกำลังกายโดยเฉพาะวัยเด็กมีความสำคัญอย่างมาก ต่อการพัฒนาสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ โดยทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์มีบุคลิกภาพที่ดี มีจิตใจร่าเริง แจ่มใส เบิกบาน มีอารมณ์เยือกเย็น ทำให้ความคิดปลอดโปร่ง มีไหวพริบมีความคิดสร้างสรรค์ อีกทั้งยังสามารถปรับตัวเข้ากับบุคคลอื่นได้ ( วรศักดิ์ เพียรชอบ , 2527 ) การที่จะแสดงพฤติกรรมการออกกำลังกายหรือไม่นั้นก็ขึ้นอยู่กับการส่งเสริมประสพการณ์ในวัยเด็ก เนื่องจากบุคลิกภาพหลายอย่างของเด็กโดยเฉพาะเด็กในวัยประถมศึกษาค่อนข้างจะฝังตัวแน่นจนมีแนวโน้มที่ทำให้เชื่อได้ว่าลักษณะบุคลิกภาพที่ปรากฏในวัยนี้ จะยังคงปรากฏต่อเนื่องไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ ( สุโขทัยธรรมมาธิราช . 2526 . หน้า 31 ) ดังนั้นการที่จะส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายจนเป็นพฤติกรรมที่มีความยั่งยืนนั้น

จะต้องมีการส่งเสริมตั้งแต่วัยเด็กโดยเฉพาะช่วงสิบปีแรกของชีวิต เพราะจะเป็นช่วงที่ฝังรากลึกยากแก่การเปลี่ยนแปลง ( พญงศักดิ์ จันทรสวรรณ . 2541 . คำนำ )

กระทรวงศึกษาธิการได้กำหนดหลักสูตรการเรียนรู้อุดมศึกษาทุกระดับ และทุกฉบับในระดับประถมศึกษาทั้งหลักสูตร พ.ศ. 2521 และหลักสูตร พ.ศ. 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2533) รวมทั้งหลักสูตรการศึกษาขั้นพื้นฐาน ก็กำหนดให้วิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่สำคัญวิชาหนึ่งที่ได้ให้ผู้เรียนได้เรียนตลอด 12 ปี และได้กำหนดมาตรฐานผลผลิตในเรื่องนี้ไว้อย่างชัดเจนว่า “ผู้เรียนจะต้องมีความสามารถในการรักษาสุขภาพของตนเอง ครอบครัวยุ ลังคม รู้จัก-บริโภค รักษา ออกกำลังกายและกีฬา” ( กรมวิชาการ . 2543 . หน้า 1 ) การพลศึกษาขั้นประถมศึกษาจึงมีจุดมุ่งหมายเน้นหนักไปในการส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกาย ทักษะทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญาและความสนุกสนานเพลิดเพลิน ( จรินทร์ ธาณรัตน์ . ม.ป.ป . หน้า 19 )

จากแผนการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 ที่มุ่งหวังให้โรงเรียนเป็นสถานที่ที่มีบทบาทในการพัฒนาคนให้มีประสิทธิภาพ บุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องจึงควรร่วมมือกันเพื่อที่จะพัฒนาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียน ให้ยั่งยืนต่อไปในอนาคต เนื่องจากพฤติกรรมในการดำรงชีวิต เป็นนิสัยและความเคยชิน ดังนั้นหากเด็กหรือเยาวชนได้รับการแนะนำพฤติกรรมเพื่อการส่งเสริมสุขภาพที่ดีเขาเหล่านั้น ก็จะเติบโตเป็นประชาชนที่มีสุขภาพที่ดีในอนาคตต่อไป ( บทคัดย่อและสรุปสำหรับผู้บริการของโครงการวิจัยเพื่อสุขภาพ , 2541 , หน้า 12 ) ฉลองภพ สุลังกรกาญจน์ ( 2537 ) กล่าวว่า การเรียนวิชาพลศึกษาของเด็กนักเรียนในแต่ละสัปดาห์ จะมีเวลาเรียนไม่เกินสัปดาห์ละ 2 คาบ หรือไม่เกิน 100 นาที ซึ่งเมื่อเทียบกับความต้องการการออกกำลังกายของเด็กในแต่ละวัยที่มีความต้องการเวลามากกว่าที่ได้รับจากหลักสูตรพลศึกษาในโรงเรียน นอกจากนั้นการจัด การเรียนการสอนที่ผ่านมาส่วใหญ่ นักเรียนจะอยู่ในห้องเรียน อีกทั้งเด็กในปัจจุบันยังนิยมเล่นเกมประเภทคอมพิวเตอร์หรือวีดีโอเกม ซึ่งเป็นเกมที่ออกกำลังกายเพียงแต่ใช้นิ้วมือและสมองเท่านั้น อวัยวะส่วนอื่น ๆ ของร่างกายจะไม่ได้ได้รับการพัฒนา และจากการศึกษานี้ยังสอดคล้องกับ แผนพัฒนาการศึกษาการศาสนา และวัฒนธรรมระยะที่ 7 ( 2535 – 2539 ) ของกรมพลศึกษาที่ระบุว่า การพัฒนาการศึกษาเพื่อคุณภาพ สมรรถภาพการกีฬา คุณธรรมและจริยธรรมที่ผ่านมา การพัฒนาในระดับแผนงานยังไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร เพราะจากผลการดำเนินงานในด้านประสิทธิผลการศึกษาในโรงเรียนแม้ว่าจะมีการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพของนักเรียน โดยจัดให้มีการเรียนพลศึกษาและสุขศึกษา แต่ก็ยังพบว่านักเรียนยังมีปัญหาทางด้านสุขภาพและสมรรถภาพ อย่างไรก็ตามในช่วงที่มีการ ดำเนินงานตามแผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 8 ( 2540 – 2544 ) นับตั้งแต่มีการประกาศใช้ โดยภายในแผนดังกล่าวได้พัฒนาการเรียนการสอนโดยมุ่งไปที่ตัวผู้เรียนเป็น

ศูนย์กลาง ดังนั้นสมรรถภาพทางกายของนักเรียนจึงน่าจะมีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิม ด้วยเหตุผลนี้ผู้วิจัยจึงต้องการประเมินผลสมรรถภาพทางกายของนักเรียนในชั้นประถมศึกษา ของโรงเรียนบ้านอรุโณทัย อำเภอเชียงดาว จังหวัดเชียงใหม่ ซึ่งเป็นโรงเรียนที่มีพื้นที่ติดกับชายแดนประเทศพม่า และนักเรียนเกือบ 100 % เป็นชาวจีนอพยพอยู่ห่างไกลจากการพัฒนา เปลี่ยนแปลงการเจริญเติบโต ทางเศรษฐกิจของประเทศ ดังนั้นวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของนักเรียน ตลอดจนสมรรถภาพทางกายของนักเรียน จึงน่าจะมีการศึกษาวิจัยเพื่อใช้เป็นแนวคิดในการจัดการเรียนการสอน และเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่เหมาะสม สอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียนและผลดีต่อสุขภาพของนักเรียนในอนาคตต่อไป

### วัตถุประสงค์การศึกษา

เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนบ้านอรุโณทัย  
อำเภอ เชียงดาว จังหวัด เชียงใหม่

### ขอบเขตของการศึกษา

#### 1. ขอบเขตเนื้อหา

เป็นการศึกษาสมรรถภาพทางกายโดยใช้แบบทดสอบ Physical Best กับนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนบ้านอรุโณทัย ปีการศึกษา 2544

#### 2. ขอบเขตประชากร

การศึกษาครั้งนี้ ศึกษาเฉพาะนักเรียนชั้นประถมศึกษาของโรงเรียนบ้านอรุโณทัย ปีการศึกษา 2544

### นิยามศัพท์เฉพาะ

สมรรถภาพทางกาย หมายถึง สมรรถภาพทางกายด้านการมีสุขภาพดี สภาพร่างกายที่มีความสมบูรณ์แข็งแรงอดทนต่อการปฏิบัติงานมีความคล่องแคล่วว่องไว ร่างกายมีภูมิคุ้มกันโรคสูง  
นักเรียนชั้นประถมศึกษา หมายถึง เด็กนักเรียนชายและหญิงที่มีอายุอยู่ระหว่าง 7 – 12 ปี ที่เรียนอยู่ในโรงเรียนชั้นประถมศึกษาของโรงเรียนบ้านอรุโณทัย

โรงเรียนประถมศึกษา หมายถึง โรงเรียนรัฐบาล สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ ที่สอนระดับชั้นประถมศึกษา

**ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย**

1. ได้ทราบถึงสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษาโรงเรียนบ้านอรุโณทัย
2. เพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของนักเรียนในชั้นประถมศึกษา โรงเรียนบ้านอรุโณทัย
3. เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ที่ทำหน้าที่รับผิดชอบในสถานศึกษา ซึ่งทำหน้าที่ด้านการบริการทางด้านสุขภาพ ได้เห็นปัญหาด้านสุขภาพ และนำผลการวิจัยไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป