

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การพัฒนาคนเป็นจุดมุ่งหมายหลักของการพัฒนาทุกประเภทเพราะคนเป็นปัจจัยชี้วัดความสำเร็จของการพัฒนาประเทศในทุกด้านฉะนั้นสุขภาพของคนจึงเป็นเป้าหมายแรก ในการพัฒนาที่สำคัญที่จะต้องนำมาพิจารณาวางแผน เพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพที่ดีในอนาคตต่อไป สิ่งที่จะทำให้บุคคลมีสุขภาพที่ดีได้นั้น เกิดจากพฤติกรรมสุขภาพที่ดีของแต่ละบุคคลซึ่งการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งที่จะทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย เมื่อบุคคลมีพฤติกรรมออกกำลังกายที่ดี มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องก็จะทำให้ร่างกายมีความสมบูรณ์ แข็งแรง อดทนต่อการปฏิบัติงาน มีความคล่องแคล่วว่องไวและมีภูมิคุ้มกันโรคสูงเพราะการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมจะช่วยทำให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งวัดได้จากการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย สามารถทำให้ทราบว่านักเรียนคนใดมีสมรรถภาพทางกายด้านใดดีหรือด้านใดที่ควรได้รับการปรับปรุงแก้ไข ดังนั้นผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และพฤติกรรมออกกำลังกายจึงเป็นข้อมูลเบื้องต้นที่สำคัญที่นักเรียนสามารถนำมาใช้ เพื่อปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องและพัฒนาร่างกายของตนเองให้แข็งแรงอยู่เสมอ

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 มีเป้าหมายที่จะพัฒนาคุณภาพและสมรรถนะของคนให้เป็นคนดีมีคุณธรรม มีสุขภาพพลานามัยที่ดีและมีส่วนร่วมในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งต้องอาศัยการศึกษาเป็นกลไกในการพัฒนา โดยคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติได้กำหนดแผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 8 พุทธศักราช 2540-2544 ซึ่งมีนโยบายเพื่อการพัฒนา 9 แผนงาน เพื่อใช้ในการจัดรายละเอียดโครงการและจัดทำงบประมาณโดยมีแผนหลักที่ 2 เป็นการพัฒนาคูณภาพการเรียนการสอนมีการพัฒนาและปรับปรุงหลักสูตร ปรับปรุงโครงสร้างเนื้อหาสาระหลักสูตรในส่วนพื้นฐานที่จะก่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม โดยการเพิ่มเวลาการฝึกปฏิบัติในกิจกรรมเสริมได้แก่

วิชาพลศึกษา ดนตรี และศิลปะ เพื่อให้มีนักเรียนการพัฒนาสุขภาพกายและใจ ตลอดจนอารมณ์ และสังคมที่เหมาะสม (สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ สำนักงานกฤษฎมนตรี, 2539, หน้า 58, 69)

จากแผนการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 ที่มุ่งหวังให้โรงเรียนเป็น สถานที่ที่มีบทบาทในการพัฒนาคนให้มีประสิทธิภาพ บุคคลที่มีส่วนเกี่ยวข้องจึงควรร่วมมือกัน เพื่อที่จะพัฒนาพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนให้ยั่งยืนต่อไปในอนาคต เนื่องจาก พฤติกรรมในการดำรงชีวิต เป็นนิสัย และความเคยชิน ดังนั้นหากเด็กหรือเยาวชนได้รับการ แนะนำพฤติกรรมเพื่อส่งเสริมสุขภาพที่ดีเขาเหล่านั้นก็จะเติบโตเป็นประชาชนที่มีสุขภาพที่ดี ในอนาคตต่อไป (บทคัดย่อและสรุปสำหรับผู้บริหารของโครงการวิจัยเพื่อสุขภาพ, 2541, หน้า 12)

การออกกำลังกายเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ก่อให้เกิดการพัฒนาการด้านร่างกายและทำให้อวัยวะต่างๆของร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นการออกกำลังกายเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอและเพียงพอที่จะกระตุ้นระบบการทำงานของร่างกายให้มีการเปลี่ยนแปลง จึงมีความจำเป็นสำหรับชีวิตและการออกกำลังกายยังเป็นพฤติกรรมทางสุขภาพอีกประเภทหนึ่งที่บุคคลสามารถนำไปปฏิบัติ เพื่อให้มีสุขภาพแข็งแรง โดยเฉพาะเด็กในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นซึ่งเป็นวัยที่อยู่ในระหว่างการเปลี่ยนแปลงจากวัยเด็กมาเป็นผู้ใหญ่ จึงมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมอย่างมาก ซึ่งถ้าเด็กในวัยนี้มีกล้ามเนื้อแข็งแรงก็จะทำให้การใช้ชีวิตในการเคลื่อนไหวเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายในวัยนี้จึงควรมีมากกว่าระดับประถมศึกษาและกิจกรรมที่ใช้ควรมีทักษะสูงขึ้นด้วย การจัดกิจกรรมที่ไม่เหมาะสมหรือไม่สามารถตอบสนองความต้องการของเด็กในวัยนี้ อาจส่งผลให้เกิดปัญหาต่างๆตามมา (กระทรวงศึกษาธิการ, กรมพลศึกษา, สำนักงานการพลศึกษาสุขภาพและนันทนาการ, 2538) เช่น ปัญหาการติดยาเสพติด การเกิดโรคภัยไข้เจ็บ การได้รับบาดเจ็บจากการออกกำลังกายที่ไม่ถูกต้อง ฯลฯ และจากการศึกษาเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นระดับอายุ 13-15 ปี ในปีการศึกษา 2527 กับสมรรถภาพทางกายของเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นระดับอายุเดียวกันในปีการศึกษา 2538 ในเขตการศึกษา 1-12 และกรุงเทพมหานครเพื่อสร้างเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่ใช้ในปัจจุบัน โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายและหญิงชั้นมัธยมศึกษาอายุ 13-15 ปี จำนวน 12,000 คน มีการเก็บข้อมูลโดยแบ่งตามระดับอายุและแยกเพศเป็นชายจำนวน 2,000 คน หญิง 2,000 คน ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายโดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ (ICSPFR) จำนวน 8 รายการ วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ซึ่งผลการศึกษเปรียบเทียบดังกล่าว

พบว่า สมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายและหญิงอายุ 13-15 ปี ในปัจจุบันต่ำกว่าสมรรถภาพทางกายของนักเรียนที่ศึกษาไว้ในปี พ.ศ.2527 เกือบทุกรายการ จากผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายและหญิง อายุ 13-15 ปี ใน พ.ศ.2538 กับผลการการศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายและหญิงอายุ 13-15 ปี ในปี พ.ศ.2527 ซึ่งสามารถสรุปได้ว่า สมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายและหญิง ในปัจจุบันต่ำกว่าสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายและหญิง ในปี พ.ศ.2527 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากการจัดหลักสูตรวิชาพลศึกษาไม่สอดคล้องกับการพัฒนาการเคลื่อนไหวของเด็ก ซึ่ง ฌลองภพ สุสังกรกาญจน์ (2537) กล่าวว่า การเรียนวิชาพลศึกษาของเด็กนักเรียนในแต่ละสัปดาห์จะมีเวลาเรียนไม่เกินสัปดาห์ละ 2 คาบ หรือไม่เกิน 100 นาที ซึ่งเมื่อนำไปเปรียบเทียบกับความต้องการ การออกกำลังกายของเด็กในแต่ละวัยที่มีความต้องการเวลามากกว่าที่ได้รับจากหลักสูตรพลศึกษาในโรงเรียน นอกจากนั้นการจัดการเรียนการสอนที่ผ่านมามีส่วนใหญ่นักเรียนจะอยู่ในห้องเรียน อีกทั้งเด็กนักเรียนในปัจจุบันยังนิยมเล่นเกมประเภทคอมพิวเตอร์หรือวีดีโอเกม ซึ่งเป็นเกมที่ออกกำลังกายเพียงแต่ใช้นิ้วมือและสมองเท่านั้น อวัยวะส่วนอื่นๆ ของร่างกายจะไม่ได้ได้รับการพัฒนา และผลการศึกษานี้ยังสอดคล้องกับแผนพัฒนาการศึกษา การศาสนา และวัฒนธรรม ระยะที่ 7 (2535-2539) ของกรมพลศึกษาที่ระบุว่า การพัฒนาการศึกษาเพื่อคุณภาพ สมรรถภาพการกีฬา คุณธรรม และจริยธรรมที่ผ่านมากการพัฒนาในระดับแผนงานยังไม่ได้ได้รับผลประสบความสำเร็จเท่าที่ควร เพราะจากผลการดำเนินงานในด้านประสิทธิภาพการศึกษาในโรงเรียนแม้ว่าจะมีการจัดการศึกษาเพื่อพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพของนักเรียน โดยการจัดให้มีการเรียนพลศึกษาและสุขศึกษา แต่ก็ยังพบว่านักเรียนยังมีปัญหาทางด้านสุขภาพและสมรรถภาพ อย่างไรก็ตามในช่วงที่มีการดำเนินงานตามแผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (2540-2544) นับตั้งแต่มีการประกาศใช้ โดยภายในแผนดังกล่าวได้พัฒนาการเรียนการสอนโดยมุ่งไปที่ตัวผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง ดังนั้นสมรรถภาพทางกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนจึงน่าจะมีการเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมประกอบกับกรมพลศึกษาได้นำผลการศึกษามาเปรียบเทียบการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นระดับอายุ 13-15 ปี ดังกล่าวข้างต้นมากำหนดเป็นเกณฑ์มาตรฐานของสมรรถภาพทางกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นเพื่อนำไปใช้ในการประเมินสมรรถภาพทางกายของเด็กนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในประเทศไทย ยิ่งทำให้ผู้วิจัยได้เห็นความสำคัญของการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงต้องการประเมินผลสมรรถภาพทางกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตพื้นที่ 3 พื้นที่ คือ เขตอำเภอเมืองจังหวัดเชียงใหม่ เขตอำเภอเมืองจังหวัดพะเยา และเขตอำเภอเมืองจังหวัดน่าน โดยมีเหตุผลดังนี้คือ เขตอำเภอเมืองจังหวัดเชียงใหม่ มีความพร้อมทางด้านสถานที่ให้บริการทางด้านสุขภาพ

เช่น สนามกีฬาที่ใช้แข่งขันระดับนานาชาติและมีสโมสรสำหรับออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเกิดขึ้นมากมาย ตลอดจนบุคลากรที่มีความรู้ในด้านการดูแลสุขภาพอยู่เป็นจำนวนมาก ซึ่งน่าจะมีโอกาสกระตุ้นให้เด็กนักเรียนและประชาชนมาออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดังนั้นนักเรียนและประชาชนจึงน่าจะมีสมรรถภาพทางกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ดี ส่วนเขตพื้นที่อำเภอเมืองจังหวัดพะเยาซึ่งพึงจะได้รับการคัดเลือกจากองค์การอนามัยโลกให้จัดทำโครงการเมืองน่าอยู่ (Healthy Cities) ของประเทศไทยได้เปิดอาคารสำนักงานโครงการเมืองน่าอยู่ในวันที่ 25 กันยายน พ.ศ.2541 ดังนั้นเพื่อให้เกิดความพร้อมในการจัดทำโครงการเมืองน่าอยู่ การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ทางผู้บริหารจังหวัดได้จัดบริการให้กับนักเรียนและประชาชนที่ผ่านมาน่าจะช่วยกระตุ้นให้นักเรียนและประชาชนได้ออกกำลังกายตามโครงการเมืองน่าอยู่ ฉะนั้นสมรรถภาพทางกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายจึงน่าจะดีเพราะว่าการออกกำลังกายที่ถูกต้องจะส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายทำให้มีสุขภาพที่ดีได้ และสำหรับเขตอำเภอเมืองจังหวัดน่าน ซึ่งเป็นพื้นที่ที่อยู่ติดกับชายแดนประเทศสาธารณรัฐประชาชนลาวอยู่ห่างไกลจากการพัฒนาเปลี่ยนแปลงการเจริญเติบโตทางเศรษฐกิจของประเทศ ดังนั้นความเป็นอยู่ของนักเรียนและประชาชนตลอดจนสมรรถภาพทางกายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนจึงน่าจะมี ความแตกต่างกันกับเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ และจังหวัดพะเยา

ด้วยเหตุผลดังกล่าวผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาสมรรถภาพทางกายและพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดพะเยา และจังหวัดน่าน โดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของ ICSPFR (International Committee for the Standardization of Physical Fitness Research) 4 รายการ ได้แก่ วิ่ง 50 เมตร นั่งงอตัว การดึงข้อหรืองอแขนห้อยตัวแ และการวิ่งระยะไกล แทนรายการทดสอบ 8 รายการเดิม ทั้งนี้เนื่องจากการศึกษาของ สุพจน์ เชื้อประกอบกิจ (2532, หน้า 82) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่องการ วิเคราะห์แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย ICSPFR และพบว่า รายการทดสอบ 3 รายการข้างต้น สามารถพยากรณ์สมรรถภาพทางกายได้ 94.78% และแบบทดสอบดังกล่าวยังสามารถนำมาใช้ในการ วัดและประเมินผลด้านสมรรถภาพทางกายของนักเรียนและนักศึกษาที่มีอายุระหว่าง 6-22 ปี ได้ด้วย ส่วนเหตุผลที่ผู้วิจัยเพิ่มรายการวิ่งระยะไกลเข้าไปอีกหนึ่งรายการด้วยนั้น เพราะว่ามี ผู้เชี่ยวชาญทางกีฬาและการออกกำลังกายหลายท่านได้ระบุว่าความอดทนของระบบไหลเวียน และความทนทานของกล้ามเนื้อเป็นองค์ประกอบที่สำคัญมากองค์ประกอบหนึ่งของสมรรถภาพ ทางกาย เช่น ดำรง กิจกุล (2537, หน้า 35) ได้กล่าวว่า องค์ประกอบทางด้านความอดทนของ ระบบไหลเวียนโลหิตทั่วร่างกาย และความแข็งแรง ความทนทานของกล้ามเนื้อ ก็เป็นอีกปัจจัย

หนึ่งที่สำคัญของร่างกายที่ทำให้ร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นผู้วิจัยจึงได้ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านนี้เพิ่มเติม โดยกำหนดให้นักเรียนชายวิ่ง 1,000 เมตร และหญิงวิ่ง 800 เมตร

ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าผลการศึกษาสมรรถภาพทางกายและผลการศึกษาพฤติกรรม การออกกำลังกายครั้งนี้จะสามารถนำมาใช้เป็นแนวคิดในการจัดการเรียนการสอน และเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมเสริมหลักสูตรที่เหมาะสมสอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียนและมีผลดีต่อสุขภาพนักเรียนในแต่ละสังกัด

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดพะเยา และจังหวัดน่าน
2. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดพะเยา และจังหวัดน่าน

ขอบเขตของการวิจัย

ขอบเขตเนื้อหา

เป็นการศึกษาสมรรถภาพทางกายโดยใช้แบบทดสอบ ICSPFR 4 รายการ ได้แก่ การวิ่ง 50 เมตร นั่งอตัว การดึงข้อหรืออแขนห้อยตัว และการวิ่งระยะไกล และศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในเขตอำเภอเมืองจังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดพะเยา และจังหวัดน่านเท่านั้น

ประชากร

เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2542 โรงเรียนในสังกัดกระทรวงศึกษาธิการ จังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดพะเยา และจังหวัดน่าน

นิยามศัพท์เฉพาะ

สมรรถภาพทางกาย หมายถึง สภาพร่างกายที่มีความสมบูรณ์แข็งแรงอดทนต่อการปฏิบัติงานมีความคล่องแคล่วว่องไว ร่างกายมีภูมิต้านทานโรคสูง ในที่นี้วัดจากแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของ ICSPFR 4 รายการ ได้แก่ วิ่ง 50 เมตร นั่งอตัว ดึงข้อหรืออแขนห้อยตัว และวิ่งระยะไกล

พฤติกรรมกรออกกำลังกาย หมายถึง การที่ร่างกายได้ใช้งานหรือกำลังที่มีอยู่เพื่อให้ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว เช่น กายบริหาร การวิ่ง การเล่นกีฬา ฯลฯ โดยการเคลื่อนไหวนั้นจะต้องมีส่วนทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกายและระบบต่างๆของร่างกาย เช่น ทำให้หัวใจและระบบไหลเวียนโลหิตทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ เป็นต้น และการปฏิบัตินั้นจะต้องถูกต้องตามหลักของการออกกำลังกายด้วย

นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น หมายถึง เด็กนักเรียนชายและหญิงที่มีอายุอยู่ระหว่าง 13-15 ปี ที่เรียนอยู่ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ประจำปีการศึกษา 2542 ภาคเรียนที่ 1

โรงเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น หมายถึง โรงเรียนรัฐบาลสังกัดกระทรวงศึกษาธิการที่เปิดสอนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโดยมีสถานที่ตั้งอยู่ในเขตอำเภอเมืองของจังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดพะเยา และจังหวัดน่าน

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้ทราบถึงสมรรถภาพทางกายและพฤติกรรมกรออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นของ จังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดพะเยา และจังหวัดน่าน
2. เพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนให้เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของเด็กนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดพะเยา และจังหวัดน่าน
3. เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้ที่ทำหน้าที่รับผิดชอบในสถานศึกษา ซึ่งทำหน้าที่ด้านการบริการทางด้านสุขภาพได้มองเห็นปัญหาทางด้านสุขภาพและนำผลการวิจัยไปใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อไป
4. เพื่อเป็นแนวทางการวิจัยในด้านนี้ต่อไป