

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สมรรถภาพทางกาย เป็นองค์ประกอบที่สำคัญประการหนึ่งต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ กล่าวคือ ถ้าบุคคลใดมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ร่างกายย่อมแข็งแรงสมบูรณ์ ประสิทธิภาพในการปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ย่อมสูงขึ้น นอกจากนี้ ยังช่วยให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันต้านทานโรค และไม่ก่อให้เกิดอาการเจ็บป่วยได้ง่าย ซึ่งยังผลให้สุขภาพจิตร่าเริงแจ่มใส ดังคำกล่าวที่ว่า “จิตใจที่ร่าเริงแจ่มใส ย่อมอยู่ในร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์” (วรณี เจริญรุ่งเรือง) หมายความว่า บุคคลคนนั้น มีสุขภาพที่ดี

สมรรถภาพทางกาย หมายถึง “การที่ร่างกายมีความสามารถในการประกอบกิจกรรมประจำวันหรือทำงานได้นาน อย่างมีประสิทธิภาพมากที่สุด” (บรรเทิง เกิดปรากฏ, 2541:1)

วุฒิพงษ์ ปรมิตินาวร (2539:2) กล่าวว่า “สมรรถภาพทางกาย เป็นตัวบ่งชี้ถึงความสามารถของร่างกาย ในการประกอบกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน” นอกจากนี้ยังได้สรุปถึงความหมายของสมรรถภาพทางกาย ว่า “ความสามารถของบุคคลในการรักษาสุขภาพร่างกายของตนเองให้คงสภาพดี และสามารถทำงานได้เป็นเวลานาน โดยไม่รู้สึกล้าเหนื่อยและไม่ทำให้ประสิทธิภาพของการทำงานลดลง” นอกจากนี้ยังได้สรุปถึงองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย ไว้ดังนี้

1. ความเร็ว
2. ความมีพลัง
3. ความอดทน
4. ความแข็งแรง
5. ความสมดุล
6. ความเคล่องคล่องว่องไว
7. ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ
8. ความสัมพันธ์ของระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อ

จากการศึกษาเอกสาร และงานวิจัยของผู้ทรงคุณวุฒิ พบว่า สมรรถภาพทางกายมิใช่จะเกิดขึ้นเองได้ หรือมนุษย์ทุกคนจะต้องมีสมรรถภาพทางกายครบทุกองค์ประกอบทั้งนี้ จะต้องขึ้นอยู่กับภารกิจที่จะต้องกระทำอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอในขณะนั้นว่าจะใช้ต้ององค์ประกอบใดเป็นสำคัญ องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย ดังกล่าวข้างต้น สามารถสร้างขึ้นได้ด้วยการปฏิบัติตน ในเรื่องของการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ การออกกำลังกายอย่างพอเหมาะสม่ำเสมอ พักผ่อนนอนหลับที่ถูกต้องอนามัย พยายามหลีกเลี่ยงจากสิ่งเสพยาเสพติดให้โทษทั้งหลายทั้งปวง ตลอดจนพยายามทำจิตใจให้ร่าเริงแจ่มใส และมองโลกในแง่ดีอยู่เสมอ

ปัจจุบันนี้ ประเทศไทยเราตระหนักถึงความสำคัญของการมีสมรรถภาพทางกายที่ดีของประชาชนเป็นอันมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สมรรถภาพทางกายของเยาวชน ซึ่งจะเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศในอนาคตต่อไป ดังนั้นหน่วยงานต่างๆ ที่เป็นของรัฐบาลและเอกชน มักจะรณรงค์ให้เจ้าหน้าที่ทุกระดับหันมาออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬา เพื่อเป็นการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของตนเองให้มีประสิทธิภาพพร้อมอยู่เสมอ โดยยึดหลักคำกล่าวที่ว่า “กีฬาสร้างคน คนสร้างชาติ” นอกจากนี้ หน่วยงานที่รับผิดชอบด้านการศึกษาของเยาวชน ได้เล็งเห็นความสำคัญของสมรรถภาพทางกายของเยาวชน จึงกำหนดเป็นนโยบายให้สถานศึกษาทุกระดับชั้น เปิดการเรียนการสอนหลักสูตรพลศึกษา เป็นวิชาบังคับให้นักเรียน นักศึกษาทุกระดับชั้น ลงทะเบียนเรียน อย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 วัน

สำหรับมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ซึ่งเป็นสถานศึกษาระดับอุดมศึกษาเอกชนซึ่งอยู่ในความควบคุมของทบวงมหาวิทยาลัย ได้ส่งเสริมให้นักศึกษาทุกคนได้ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเพศและวัยของนักศึกษาเอง และได้กำหนดเป็นหลักสูตรวิชาบังคับ ให้นักศึกษาระดับปริญญาตรีหลักสูตร 4 ปี และ 5 ปี ทุกคนจะต้องลงทะเบียนเรียนในรายวิชา GE 1072 สุขภาพพลานามัยกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต ซึ่งนักศึกษากทุกคนจะต้องเรียนทั้งภาคทฤษฎี และภาคปฏิบัติ สำหรับภาคปฏิบัติเปิดโอกาสให้นักศึกษา สามารถเลือกกิจกรรมกีฬาเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามความต้องการและความสนใจของนักศึกษาเอง

มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ เปิดดำเนินการเรียนการสอน เมื่อปี พ.ศ.2535 และกำหนดให้วิชาพลศึกษา ซึ่งใช้รหัสรายวิชาว่า PE1011 กิจกรรมพลศึกษา เป็นรายวิชาบังคับ ที่นักศึกษา ระดับปริญญาตรี หลักสูตร 4 ปี และ 5 ปี ทุกคนจะต้องลงทะเบียนเรียน ซึ่งมีระดับค่าวิชา 1 หน่วยการเรียน และต่อมาในปี พ.ศ.2540 ได้มีการพัฒนาหลักสูตรเพื่อให้เหมาะสมและสอดคล้องกับแผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติฉบับที่ 8 ดังนั้น รายวิชา PE1011 กิจกรรมพลศึกษา จึงได้ปรับแก้เป็นรายวิชา GE 1072 สุขภาพพลานามัยกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต ระดับค่าวิชา 2 หน่วยการเรียน ดังนั้น วิชา GE1072 สุขภาพพลานามัยกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต จึงเป็นหลักสูตรการเรียนการสอนวิชาหนึ่งของมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ซึ่งหมายถึงวิชาที่ว่าด้วย การรักษาสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์ เพื่อให้ร่างกายสามารถปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งนี้ นักศึกษาจะได้รับการเรียนรู้ทั้งภาคทฤษฎีและภาคปฏิบัติ กล่าวคือ ในภาคทฤษฎี เน้นให้นักศึกษาได้รับความรู้ ความเข้าใจในเรื่องหลักของการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย การดูแลรักษาสุขภาพร่างกาย การใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม ตลอดจนการรักษาความปลอดภัยในชีวิตประจำวัน สำหรับภาคปฏิบัติ มุ่งเน้นให้นักศึกษาได้เรียนรู้ถึงหลักและวิธีการออกกำลังกาย ด้วยการเล่นกีฬาตามความถนัดและความต้องการของนักศึกษาเอง

หลังจากที่มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติได้เปิดหลักสูตรการเรียนการสอน วิชา PE 1011 กิจกรรมพลศึกษา หรือ ปัจจุบันคือ วิชา GE1072 สุขภาพพลานามัยกับการพัฒนาคุณภาพชีวิตตั้งแต่ ปี พ.ศ.2535 จนถึงปัจจุบัน ยังไม่เคยมีการทำการศึกษา หรือทำการวิจัยเกี่ยวกับสุขภาพพลานามัย หรือสมรรถภาพทางกายของนักศึกษา ก่อนและหลังการเรียนวิชาดังกล่าวว่าเป็นอย่างไร มีการพัฒนาที่ดีขึ้นหรือลดลงในระดับใด หรือร่างกายมีสมรรถภาพอยู่ในระดับใด และเนื้อหาในหลักสูตรวิชาดังกล่าวสามารถช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้กับนักศึกษาในด้านใดบ้าง ซึ่งกิจกรรมกีฬาที่กำหนดให้นักศึกษา เลือกเรียนได้ตามความถนัด และตามความสนใจ ได้ กำหนดไว้ ดังนี้

1. กิจกรรมกีฬาลีลาศ
2. กิจกรรมกีฬาเปตอง
3. กิจกรรมกีฬาฟุตบอล
4. กิจกรรมการเดินแอโรบิก
5. กิจกรรมกีฬาแบดมินตัน
6. กิจกรรมกีฬาวอลเลย์บอล
7. กิจกรรมกีฬาบาสเกตบอล
8. กิจกรรมกีฬาเทนนิส

ดังนั้น ผู้วิจัย จึงสนใจทำการศึกษาวิจัยถึงสมรรถภาพทางกายของนักศึกษา ก่อนและหลังการเรียนวิชา GE 1072 สุขภาพพลานามัยกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต ทั้งนี้ เพื่อนำผลของการศึกษาวิจัยครั้งนี้ไปพัฒนา และปรับปรุงหลักสูตรการเรียนการสอน ตลอดจนกำหนดกิจกรรมกีฬา เพื่อมุ่งเน้นถึงการพัฒนา การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ให้กับนักศึกษาของมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ให้มีสุขภาพพลานามัยที่ดี และรู้ซึ่งถึงความสำคัญของการพัฒนาคุณภาพชีวิต ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ก่อนและหลังการเรียนวิชา GE 1072 สุขภาพพลานามัยกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต

สมมติฐานของการวิจัย

สมรรถภาพทางกายของนักศึกษา เพศชายและเพศหญิงแต่ละกิจกรรมกีฬา ก่อนการเรียนและหลังการเรียนวิชา GE 1072 สุขภาพพลานามัยกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต แตกต่างกัน

ขอบเขตของการวิจัย

กลุ่มประชากร

กลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักศึกษาเพศชาย และเพศหญิงของมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ที่ลงทะเบียนเรียนวิชา GE 1072 สุขภาพพลานามัยกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2545

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ตัวแปรต้น นักศึกษาเพศชายและเพศหญิงของมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ที่ลงทะเบียนเรียนวิชา GE 1072 สุขภาพพลานามัยกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2545

ตัวแปรตาม สมรรถภาพทางกายของ นักศึกษาเพศชายและเพศหญิงของมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ที่ลงทะเบียนเรียนวิชา GE 1072 สุขภาพพลานามัยกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2545

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความอ่อนตัว หมายถึง ความสามารถในการเหยียดหรือหดตัวของกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อต่าง ๆ ได้นุ่มกว้างมากกว่าปกติ
2. แรงแบบบีบของมือขวา หมายถึง ความสามารถของมือขวาในการหดของกล้ามเนื้อเพื่อต่อต้านแรงที่มากระทำ
3. แรงแบบบีบของมือซ้าย หมายถึง ความสามารถของมือซ้ายในการหดของกล้ามเนื้อเพื่อต่อต้านแรงที่มากระทำ
4. ความจุของปอด หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการสูดอากาศเข้าปอดได้มากที่สุด
5. การยื่นกระโศก ไกล หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการกระโศกออกไปข้างหน้าได้ไกลที่สุด
6. น้ำหนักของร่างกาย หมายถึง มวลสารต่าง ๆ ในร่างกายที่สามารถวัดออกมาให้รู้ได้
7. ความแข็งแรงของขา หมายถึง ความสามารถของขาในการหดของกล้ามเนื้อเพื่อต่อต้านแรงที่มากระทำ
8. ความแข็งแรงของหลัง หมายถึง ความสามารถของหลังในการหดของกล้ามเนื้อเพื่อต่อต้านแรงที่มากระทำ
9. ปริมาณไขมันในร่างกาย หมายถึง จำนวนของไขมันที่ถูกสะสมอยู่ในร่างกาย

นิยามตัวแปร

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษา

ตัวแปรต้น นักศึกษาเพศชายและเพศหญิงของมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ที่ลงทะเบียนเรียนวิชา GE1072 สุขภาพพลานามัยกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2545

ตัวแปรตาม สมรรถภาพทางกายของนักศึกษาเพศชายและเพศหญิง และกิจกรรมกีฬาของมหาวิทยาลัยหัวเฉียวเฉลิมพระเกียรติ ที่ลงทะเบียนเรียนวิชา GE 1072 สุขภาพพลานามัยกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต ในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2545

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทราบข้อมูลเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายที่แท้จริงของนักศึกษา ก่อนและหลังการเรียนวิชา GE 1072 สุขภาพพลานามัยกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต
2. ข้อมูลที่ได้ จะเป็นแนวทางในการพัฒนาหลักสูตร วิชา GE 1072 สุขภาพพลานามัยกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้กับนักศึกษา ได้อย่างแท้จริง