

## ปัญหาและความเป็นมาของปัญหา

สมัยมนุษย์ชาวถ้ำกริธานับว่าเป็นกีฬาที่เก่าแก่ที่สุด เกิดมาพร้อมกับมนุษย์เพราะแต่ก่อนมนุษย์เราไม่รู้จักทำมาหากินเป็นหลักแหล่ง ไม่รู้จักสร้างที่พักตลอดจนสร้างเครื่องนุ่งห่มเหมือนมนุษย์เราปัจจุบัน มนุษย์สมัยนั้นต้องต่อสู้กับภัยธรรมชาติ และความร้ายของสัตว์ป่านานาชนิด มีที่อยู่อาศัยแห่งเดียวคือถ้ำซึ่งเรียกว่า มนุษย์ถ้ำ (Cave Man) พวกนี้แหละที่เป็นต้นกำเนิดของการกีฬา โดยที่มนุษย์เหล่านี้ต้องป้องกันตัวเองจากสัตว์ร้าย บางครั้งต้องวิ่งหนี การพยายามวิ่งเร็วเพื่อให้พ้นจากสัตว์ไป การวิ่งเร็วของคนถ้ำหากเทียบกับปัจจุบันก็เป็นพวกวิ่งระยะสั้น หากวิ่งหนีที่ต้องใช้การวิ่งเวลานาน ๆ ก็เป็นการวิ่งระยะยาวหรือวิ่งทน การวิ่งในที่นี้อาจรวมไปถึงการวิ่งเพื่อไล่จับสัตว์ มาเป็นอาหาร หรือการต่อสู้ระหว่างเผ่ากันด้วย จึงเห็นได้ว่าการวิ่งที่พ่อแม่หรือหัวหน้าเผ่าสั่งสอนถ่ายทอดให้กันสมัยนั้นเพื่อได้ใช้ในชีวิตประจำวัน (ขวัญชัย เชาว์สุโข และปริศา รอดโพธิ์ทอง, 2523 : 53) เมื่อกาลเวลาผ่านไปจนถึงปัจจุบันนี้ กิจกรรมต่าง ๆ เหล่านั้น ได้ถูกพัฒนามาเป็นเกมส์การแข่งขันซึ่งเป็นที่นิยมและถูกกำหนดให้เป็นชนิดกีฬาบังคับในเกมส์การแข่งขันกีฬาในระดับใหญ่ ๆ เช่น การแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์ (Olympic Games) เอเชียเกมส์ (Asian Games) และซีเกมส์ (SEA Games) วีระ วิเศษสมิต (2523 : 2) ได้เสนอข้อคิดเห็นเกี่ยวกับกรีฑาไว้ว่า กรีฑาเป็นกิจกรรมที่มีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตประจำวันเป็นกิจกรรมที่ค่อนข้างจะหนัก ฉะนั้นนักกรีฑาจะต้องมีสมรรถภาพทางกายสูง และจะต้องมีสมรรถภาพทางกลไกที่ดี มีความอ่อนตัว การทรงตัว ความเร็ว ความว่องไว ความอดทน และความแข็งแรง ซึ่งทั้งหมดนี้ถือว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดที่จะต้องมีความในตัวของนักกรีฑา และนอกจากนี้ หาญพล บุญยะเวชชีวิน (2535 : 22-23) ได้ให้ข้อเสนอแนะไว้ว่า ปัจจัยที่ทำให้ความเร็วของนักกีฬาเพิ่มขึ้นนั้น ได้แก่

1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
2. ความอดทนของกล้ามเนื้อ

3. ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ
4. ทักษะในการเร่งความเร็วและทักษะในกีฬานั้น ๆ

ในปัจจุบันทั้ง 4 ประการนี้ ผู้ฝึกสอนกีฬาส่วนมากมักจะให้ความสำคัญกับการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทน และทักษะโดยที่มองข้ามความสำคัญของการฝึกความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ ทั้งนี้อาจจะเนื่องมาจากการที่ผู้ฝึกสอนกีฬานั้นไม่ทราบถึงประโยชน์ของการฝึกความอ่อนตัวที่สามารถที่จะพัฒนาความเร็วของนักกีฬาให้ดีขึ้นได้ ซึ่งสอดคล้องกับที่ สุนทร แม้นสงวน (2525 : 72) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบที่สำคัญของนักกรีฑาว่าจะต้องประกอบด้วย

1. กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง และสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. มีความอดทนไม่เหน็ดเหนื่อย สามารถทำงานได้เป็นระยะเวลานาน ๆ
3. มีพลัง คือความสามารถในการใช้ความแข็งแรงในการทำงานของระยะเวลาอันรวดเร็ว
4. มีความคล่องแคล่วว่องไว ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทาง ท่าทางในการเคลื่อนไหวได้ทันท่วงที
5. มีการทรงตัวดี ไม่เสียหลักง่ายเมื่อเกิดการเคลื่อนไหวที่สับสน และยุ่งยาก
6. การทำงานทุกส่วนของร่างกาย มีความสัมพันธ์กันดี
7. มีความเร็วสูง
8. มีความแม่นยำ แน่นนอน
9. มีความอ่อนตัว
10. มีภูมิคุ้มกันโรค
11. มีสุขภาพจิตดี
12. สามารถควบคุมอารมณ์ได้ดี

จะเห็นว่าความอ่อนตัวเป็นส่วนประกอบหนึ่งซึ่งจะช่วยในการพัฒนาด้านความเร็วของนักกรีฑาได้ เพราะความอ่อนตัวเป็นองค์ประกอบหนึ่งของสมรรถภาพทางกายที่สำคัญซึ่ง นักกีฬาในแต่ละคนมีขีดความสามารถที่ไม่เท่ากัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับฝึกฝนของแต่ละคน หรือแม้แต่กิจกรรมที่แต่ละคนปฏิบัติในชีวิตประจำวัน และผู้ที่ได้ออกกำลังกายอยู่เป็นประจำจะมีความอ่อนตัวของข้อต่อต่าง ๆ ดีกว่าผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกายเลย เพราะเนื่องจากขณะที่มีการออกกำลังกายส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว ทำให้กล้ามเนื้อและข้อต่อมีความยืดหยุ่นตัวที่ดี แต่ในกลุ่มตรงข้ามซึ่งไม่ได้ออกกำลังกายก็จะเป็นผลให้

กล้ามเนื้อ เอ็นต่าง ๆ เกิดการดึงตัวเพราะเนื่องมาจาก ไม่ได้มีการเคลื่อนไหว ความอ่อนตัวก็จะลดลง ดังที่ ชูศักดิ์ เวชแพทย์ และกัลยา ปาละวิวัฒน์ (2536 : 291-292) กล่าวไว้ว่า การขาดความอ่อนตัวจะทำให้การเคลื่อนไหวไม่ถูกต้อง เมื่อใดก็ตามที่การเดินหรือวิ่งไม่สามารถฝึกให้ดีขึ้นได้ ควรจะได้ตรวจสอบความอ่อนตัวเสียก่อน ความอ่อนตัวเกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวหลายอย่าง ถ้าความอ่อนตัวลดลงจะทำให้การเคลื่อนไหวมีประสิทธิภาพน้อยลง นอกจากนี้แล้ว เจริญ กระบวนรัตน์ (2538 : 7) ได้เสนอแนวคิดที่ว่า กายบริหารประเภทยืดกล้ามเนื้อหรือความอ่อนตัวนับเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญต่อกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางการกีฬาเกือบทุกประเภท โดยเฉพาะในการพัฒนาปรับปรุงความเร็ว และช่วงก้าวในการวิ่งนั้น การฝึกความอ่อนตัวเป็นประจำสม่ำเสมอ มีบทบาทช่วยให้มุมการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ และข้อต่อเพิ่มมากขึ้น อภิชัย ชัยครุฑ (2535, อ้างถึงใน มาโนช บุตรเมือง, 2539 : 6) กล่าวไว้ว่า สำหรับนักกีฬาที่ได้รับโปรแกรมการฝึกความอ่อนตัวโดยการยืดกล้ามเนื้อ จะทำให้มีความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ และข้อต่อคึกว่านักกีฬาที่ไม่ได้รับการฝึกความอ่อนตัว และที่สำคัญความอ่อนตัวยังเป็นปัจจัยสำคัญหนึ่งที่จะส่งผลทำให้นักกีฬาสามารถใช้ความเร็วได้ดีขึ้น สืบเนื่องมาจากการที่มุมของข้อต่อที่ใช้ในการเคลื่อนไหวเพิ่มขึ้น จึงจะทำให้ระยะทางในการเคลื่อนไหวนั้นเพิ่มขึ้นด้วย ส่งผลให้นักกีฬาได้ใช้แรงมากขึ้น และทำให้การเคลื่อนไหวเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้นความอ่อนตัวจึงเป็นปัจจัยหนึ่งที่สามารถส่งผลทำให้นักกีฬาที่ต้องใช้ความเร็วมีความเร็วที่เพิ่มขึ้น ได้ก็คือ เวลาที่ใช้ในการวิ่งลดลง

ในปัจจุบันนี้ เป็นที่ยอมรับกันแล้วว่าในการฝึกซ้อมกีฬาเกือบทุกประเภท ผู้ที่เป็นผู้ฝึกสอนกีฬาควรจะต้องทราบถึงจุดประสงค์ของการฝึกซ้อมจึงจะทำให้การฝึกนั้นสัมฤทธิ์ผลมากที่สุด ในการฝึกความอ่อนตัวก็เช่นเดียวกัน ผู้ฝึกสอนกีฬาจำเป็นต้องทราบถึงวัตถุประสงค์ของการฝึกความอ่อนตัวดังที่ หาญพล บุญยะเวชชีวิน (2535 : 22-23) ได้รายงานไว้ว่า จุดประสงค์ของการฝึกความอ่อนตัวคือ

1. การเพิ่มความสามารถของข้อต่อในการเคลื่อนไหว (Range of Motion) ให้ได้มากที่สุด ซึ่งมีความสำคัญต่อผลแพ้ชนะของการแข่งขัน
2. การลดความจำกัดของการเคลื่อนไหวของข้อต่อ เนื่องจากข้อต่อต่าง ๆ จะมีความจำกัดของการเคลื่อนไหวซึ่งสามารถลดความจำกัดดังกล่าวได้ด้วยการฝึกความอ่อนตัวโดยการยืดกล้ามเนื้อ

## ความสำคัญของการวิจัย

การศึกษาในครั้งนี้มีความสำคัญ ดังต่อไปนี้

1. เพื่อทราบถึงความแตกต่างของการฝึกทักษะในการวิ่งเพียงอย่างเดียวกับการฝึกความอ่อนตัวแบบมีผู้ช่วยควบคู่กับการฝึกทักษะในการวิ่ง
2. เพื่อเป็นประโยชน์ให้ครู ผู้ฝึกสอน และนักกรีฑา สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงการฝึกซ้อมให้มีประสิทธิภาพต่อไป
3. สร้างโปรแกรมการฝึกทักษะในการวิ่ง และโปรแกรมฝึกความอ่อนตัวแบบมีผู้ช่วย

## ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษานี้ มุ่งศึกษาผลของการฝึกความอ่อนตัวแบบมีผู้ช่วยที่มีต่อความเร็วในการวิ่ง 200 เมตร ตามขอบเขตดังต่อไปนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาชาย ชั้นปีที่ 1 มีอายุระหว่าง 17-19 ปี ของวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดยะลาที่ผ่านการเรียนวิชากรีฑา 1 มาแล้ว จำนวน 30 คน โดยแบ่ง กลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 15 คน ดังนี้คือ

กลุ่มควบคุม คือ กลุ่มฝึกทักษะในการวิ่งเพียงอย่างเดียว

กลุ่มทดลอง คือ กลุ่มฝึกความอ่อนตัวแบบมีผู้ช่วยควบคู่กับการฝึกทักษะในการวิ่ง

2. ตัวแปรในการศึกษาค้นคว้า

2.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ประเภทของการวิ่ง ซึ่งมี 2 ระดับ คือ

2.1.1 การฝึกทักษะในการวิ่งเพียงอย่างเดียว

2.1.2 การฝึกความอ่อนตัวแบบมีผู้ช่วยควบคู่กับการฝึกทักษะในการวิ่ง

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเร็วในการวิ่ง 200 เมตร

## ความสำคัญของการวิจัย

การศึกษาในครั้งนี้มีความสำคัญ ดังต่อไปนี้

1. เพื่อทราบถึงความแตกต่างของการฝึกทักษะในการวิ่งเพียงอย่างเดียวกับการฝึกความอ่อนตัวแบบมีผู้ช่วยควบคู่กับการฝึกทักษะในการวิ่ง
2. เพื่อเป็นประโยชน์ให้ครู ผู้ฝึกสอน และนักกรีฑา สามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการปรับปรุงการฝึกซ้อมให้มีประสิทธิภาพต่อไป
3. สร้างโปรแกรมการฝึกทักษะในการวิ่ง และโปรแกรมฝึกความอ่อนตัวแบบมีผู้ช่วย

## ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษานี้ มุ่งศึกษาผลของการฝึกความอ่อนตัวแบบมีผู้ช่วยที่มีต่อความเร็วในการวิ่ง 200 เมตร ตามขอบเขตดังต่อไปนี้

1. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาชาย ชั้นปีที่ 1 มีอายุระหว่าง 17-19 ปี ของวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดยะลาที่ผ่านการเรียนวิชากรีฑา 1 มาแล้ว จำนวน 30 คน โดยแบ่ง กลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม ๆ ละ 15 คน ดังนี้คือ
  - กลุ่มควบคุม คือ กลุ่มฝึกทักษะในการวิ่งเพียงอย่างเดียว
  - กลุ่มทดลอง คือ กลุ่มฝึกความอ่อนตัวแบบมีผู้ช่วยควบคู่กับการฝึกทักษะในการวิ่ง
2. ตัวแปรในการศึกษาค้นคว้า
  - 2.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ประเภทของการวิ่ง ซึ่งมี 2 ระดับ คือ
    - 2.1.1 การฝึกทักษะในการวิ่งเพียงอย่างเดียว
    - 2.1.2 การฝึกความอ่อนตัวแบบมีผู้ช่วยควบคู่กับการฝึกทักษะในการวิ่ง
  - 2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความเร็วในการวิ่ง 200 เมตร

## คำนิยามศัพท์เฉพาะ

การศึกษาในครั้งนี้ ผู้วิจัยนิยามศัพท์เฉพาะ ดังนี้

1. ความสามารถในการวิ่ง 200 เมตร หมายถึง การวิ่งที่ผู้ทดสอบสามารถวิ่งได้เร็วที่สุดในจำนวน 2 ครั้งของการทดสอบโดยใช้เวลาเป็นเครื่องตัดสิน (ผู้ที่วิ่งได้เวลาในการวิ่งน้อยกว่า แสดงว่ามีความเร็วในการวิ่งสูง)
2. การฝึกความอ่อนตัวแบบมีผู้ช่วย หมายถึง การฝึกความอ่อนตัวโดยวิธีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยมีผู้ช่วยในการยืดเหยียดโดยใช้การผลัก ดัน หรือกด
3. กลุ่มควบคุม หมายถึง กลุ่มผู้เข้ารับการทดลองโดยการฝึกทักษะในการวิ่งเพียงอย่างเดียว
4. กลุ่มทดลอง หมายถึง กลุ่มผู้เข้ารับการทดลองโดยการฝึกความอ่อนตัวแบบมีผู้ช่วยควบคู่กับการฝึกทักษะในการวิ่ง