บทที่ 1

บทนำ

ปัญหาและความเป็นมาของปัญหา

เยาวชนเป็นทรัพยากรที่มีค่ามากที่สุดของประเทศ ซึ่งจะเจริญเติบโต ไปเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต เป็นทรัพยากรและพลังที่มีความสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ จึงสมควรที่รัฐพึงให้ความสนใจส่งเสริม พัฒนาเด็กและเยาวชนของชาติอย่างจริงจังเป็นพิเศษ ควบคู่ไปกับการส่งเสริมและพัฒนาทรัพยากรด้านอื่น ๆ ถ้าเด็กและเยาวชนของชาติมีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์ แข็งแรงย่อมหมายถึงว่า ชาติมีบุคลากรที่จะพัฒนาประเทศในอนาคตได้ดี (สำนักนายกรัฐมนตรี, 2524 : 1 - 103) การที่เยาวชนมีสมรรถภาพดีเป็นความต้องการอย่างหนึ่งของประเทศซึ่งจะส่งผลถึงการเป็นผู้ใหญ่ที่มีสุขภาพดีในวันข้างหน้าและสามารถประกอบอาชีพในสาขาต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ การประกอบอาชีพทุกสาขา จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีสมรรถภาพทางกายเป็นปัจจัยสำคัญ ในการที่จะสร้างผลผลิตให้ได้ในระดับสูง และสามารถประกอบอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะเป็นผลสะท้อนไปถึงการพัฒนาประเทศด้วย (บุญสม มาร์ติน, 2519 : 2) เช่นเดียวกับจีรวัฒน์ อุทัยรัตน์ (2517 : 75) ได้กล่าวเพิ่มเติมว่า สมรรถภาพหรือความสมบูรณ์ของร่างกายเป็นสิ่งที่ทุกคนต้องการ เพราะจะช่วยให้คนสามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างราบรื่น

ในแผนการศึกษาชาติ พุทธศักราช 2520 หมวดที่ 1 ความมุ่งหมายข้อที่ 6 กล่าวว่า ให้ผู้เรียนมีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพและอนามัยสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ โดยที่การเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียน ที่มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาบุคคลให้เจริญงอกงามทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ช่วยเสริมสร้างให้เด็กและเยาวชนเป็นผู้มีบุคลิกภาพที่ดี หน่วยงานของรัฐหลายหน่วยงาน เช่น การกีฬาแห่งประเทศไทย กรมพลศึกษา ก็ได้มีการจัดกิจกรรม ที่มุ่งส่งเสริมการพัฒนาด้านร่างกายทั้งในโรงเรียนและนอกโรงเรียนให้มีความสมบูรณ์แข็งแรง มีสมรรถภาพทางกายที่ดีควบคู่ไปกับการพัฒนาการด้านความรู้ด้วย (กระทรวงศึกษาธิการ, 2520 : 5) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ บุชเชอร์ (Bucher, 1960 : 30) ที่กล่าวว่าพลศึกษาเป็นส่วนหนึ่งที่มีความสัมพันธ์กับการศึกษาแขนงอื่น ๆ คือ เป็นวิชาที่ส่งเสริมให้บุคคลได้มีการพัฒนาด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคมโดยมีกิจกรรมที่ได้เลือกเฟ้นอย่างดีแล้วเป็นสื่อการเรียนรู้

กู๊ด (Good, 1973 : 398) ได้แสดงทัศนะว่า การเรียนการสอนพลศึกษาเป็นการใช้ความเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อเพื่อพัฒนาทักษะกลไก ทัศนคติและสุขนิสัยเช่นเดียวกับที่ สมคิด ชิดประสงค์ (2517 : 1) ได้อธิบายถึงความสำคัญของการพลศึกษาอย่างเด่นชัดว่า การพลศึกษาเป็นส่วนสำคัญยิ่งในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของบุคคล นับตั้งแต่แรกเกิดจนกระทั่งเป็นผู้ใหญ่ และในชีวิตประจำวันของคนเราต้องมีการเคลื่อนไหวอยู่เสมอ ต้องประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ที่ช่วยทำให้ร่างกาย เจริญเติบโตมีความแข็งแรงยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับคอร์บิน (Corbin, 1971 : 1 - 5) ที่ได้กล่าวไว้ว่าการพลศึกษาจึงเป็นเครื่องมือที่สำคัญยิ่งที่ทำให้คนมีสมรรถภาพทางกายดี มีประสิทธิภาพและการมีสมรรถภาพทางกายดี สุขภาพดีย่อมเป็นพื้นฐานการเคลื่อนไหว ในการประกอบกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพอีกด้วย และ สนิท พิเคราะห์ฤกษ์ (2523 : 61) ได้แสดงทัศนะของสมรรถภาพทางกายไว้ว่า สมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งของการเรียนพลศึกษา วัตถุประสงค์ประการหนึ่งของการศึกษาแขนงนี้ทำให้ผู้เรียนมีสมรรถภาพทางกายเพิ่มมากขึ้น และมีการพัฒนาในทางที่ดีขึ้นตามลำดับจนถึงขีดสูงสุดของแต่ละบุคคล

ฮาร์ท และเชย์ (Hart and Shay, 1964 : 357) ได้ให้ทัศนะของสมรรถภาพทางกายไว้ว่า การที่บุคคลมีสมรรถภาพทางกายดี นอกจากร่างกายจะมีประสิทธิภาพในการทำงานแล้ว ยังก่อให้เกิดพัฒนาการด้านอื่น ๆ อีกด้วย เช่น ได้พบว่า การที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดี เป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ผลการเรียนของเด็กดีขึ้น ไบร์อัน (Bryant, 1970 : 246) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกายของนักเรียนมีส่วนสัมพันธ์กับความสำเร็จทางการศึกษาเป็นอย่างมาก คนัทเสน (Knutsen, 1971 : 450) ได้กล่าวว่า สมรรถภาพทางกายดีจะมีความสามารถทางด้านกีฬาดีด้วย วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 89) กล่าวถึงเรื่องเดียวกันว่าการที่บุคคลจะมีสมรรถภาพทางกายที่ดีได้นั้น ควรจะได้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอโดยเฉพาะในวัยเรียนต้องให้นักเรียนทุกคนได้เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาที่โรงเรียนจัดขึ้น เช่น กายบริหาร เกมส์ กีฬา กิจกรรมเข้าจังหวะ ฯลฯ ซึ่งจะช่วยสร้างเสริมและแก้ไขข้อบกพร่องทางด้านร่างกายของนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมเหล่านี้ ให้เป็นผู้มีสมรรถภาพทางกายดี มีสุขภาพสมบูรณ์ ในการจัดการศึกษาจึงมีความจำเป็นที่จะต้องส่งเสริมให้มีการเรียนการสอน และการจัดโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนให้ครบทุก ๆ ด้านอย่างจริงจัง "บรรดาวิชาทั้งหลายในหลักสูตรของโรงเรียน มีวิชาพลศึกษาเพียงวิชาเดียวเท่านั้น ที่มีบทบาทสำคัญในการช่วยให้นักเรียนได้มีสมรรถภาพทางกายดีขึ้นได้" แต่ทั้งนี้ต้องอาศัยผู้นำที่มีความสามารถในกิจกรรมต่าง ๆ และ แนะนำนักเรียนให้มีส่วนร่วมอย่างมีแบบแผนถูกต้อง ตามหลักวิชาการ ตามความต้องการและความสนใจของ นักเรียนด้วย จึงจะบังเกิดผลอย่างแท้จริง เช่นเดียวกับ ไพฑูรย์ จัยสิน (2515 : 7) กล่าวว่า พลศึกษาเป็นเครื่องมือสำคัญในทางการศึกษา

แต่ทั้งนี้ต้องอาศัยผู้นำที่มีความสามารถใช้กิจกรรมต่าง ๆ และแนะนำนักเรียนให้มีส่วนร่วมอย่างมีแบบแผนถูกต้องตามหลักวิชาการตามความต้องการและความสนใจของนักเรียนจึงจะบังเกิดผล ประกอบกับแนวคิดของสำรวล รัตนาจารย์ (2520 : 3) ที่กล่าวว่า สมรรถภาพทางกายเป็นจุดมุ่งหมายที่สำคัญของการพัฒนาการทางด้านร่างกาย เพื่อที่จะได้ใช้ร่างกายให้เป็นประโยชน์มากที่สุดในกิจกรรมประจำวัน หากบุคคลใดสามารถใช้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น แขน ขา ลำตัว ฯลฯ ในชีวิตประจำวันได้อย่างดี มีประสิทธิภาพ ก็หมายความว่าบุคคลนั้นมีสมรรถภาพทางกายสูงนั่นเอง และวรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 88) ได้กล่าวเพิ่มเติมว่าตามหลักสรีรวิทยาร่างกายของเด็กและเยาวชน ต้องการออกกำลังกายและการใช้งานเพื่อความเจริญเติบโตที่จะรักษาไว้ซึ่งสมรรถภาพและสุขภาพด้วยกันทั้งสิ้น การออกกำลังกายเป็นประจำมีประโยชน์ต่อร่างกายเป็นอย่างยิ่ง การที่มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีสมรรถภาพทางกายดี จะทำให้ร่างกายสามารถที่จะปฏิบัติหน้าที่ประจำวันในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยไม่มีความเหนื่อยอ่อนจนเกินไป สามารถสงวนและถนอมกำลังงานไว้ใช้ยามฉุกเฉิน และใช้เวลาว่างเพื่อความสนุกสนาน ตลอดจนความบันเทิงในชีวิตของตนเองด้วย

บูชเชอร์ (Bucher, 1960 : 48 - 49) ได้ศึกษาและแบ่งแยกคุณลักษณะของผู้มีสมรรถภาพทางกายที่ดีออกเป็น 10 ประการด้วยกันคือ

1) ความต้านทานโรค (Resistance to Disease) คือร่างกายมีความสามารถที่จะต่อต้านเชื้อโรคและการติดเชื้อโรคได้

2) ความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength and Muscular Endurance) คือ ความสามารถของกล้ามเนื้อ ในการออกแรงมากกว่าปกติติดต่อกันเป็นเวลานาน ๆ

3) ความทนทานของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ (Endurance Cardiovascular and Respiratory) เป็นความสามารถของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ ที่ทำงานประสานสัมพันธ์กันอย่างมีประสิทธิภาพ

4) กำลังของกล้ามเนื้อ (Muscular Power) เป็นความสามารถในการใช้กำลังสูงสุดครั้งหนึ่งในระยะเวลาสั้น ๆ

5) ความอ่อนตัว (Flexibility) เป็นความสามารถในการเปลี่ยนแปลงการเคลื่อนไหวของข้อต่อภายในร่างกายได้ดี

6) ความเร็ว (Speed) คือ ความสามารถในการเคลื่อนไหวของร่างกายได้อย่างรวดเร็วในระยะเวลาสั้น ๆ อย่างมีประสิทธิภาพ

7) ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) ในการเปลี่ยนทิศทางของร่างกาย เป็นความสามารถในการเปลี่ยนแปลง การเคลื่อนไหวของร่างกายในลักษณะต่าง ๆ

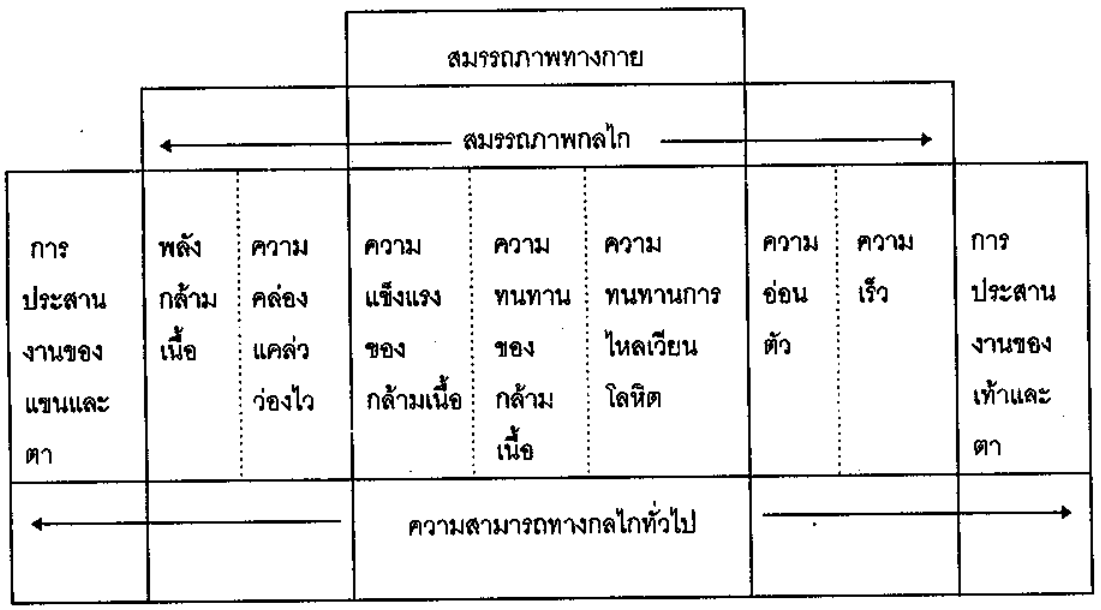
8) การทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทกับกล้ามเนื้อ (Co-ordination) มีความสัมพันธ์กัน

9) การทรงตัว (Balance) เป็นความสามารถของร่างกายที่อยู่ในลักษณะสมดุล

10) ความแม่นยำ (Accuracy) ความสามารถที่จะควบคุมการเคลื่อนไหว ไปยังจุดหมายได้อย่างแม่นยำ

โดยเหตุที่คนส่วนมากยังเข้าใจ ความหมายของสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพกลไก และความสามารถทางกลไกทั่วไปสับสนอยู่ จึงขออธิบายความหมายของสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพกลไก และความสามารถทางกลไกทั่วไป โดยพิจารณาความสัมพันธ์ในภาพประกอบ 1 ที่ คล้าค (Clarke, 1967 : 202) อธิบายดังต่อไปนี้

ภาพประกอบ 1 แสดงองค์ประกอบของความสามารถทางกลไกทั่วไปสมรรถภาพกลไก และสมรรถภาพทางกาย



ที่มา : Clarke, 1967 : 202

จะเห็นได้ว่าสมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพกลไกนั้น ต่างก็หมายถึงสมรรถภาพของการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายด้วยกันทั้งสองคำ คือสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) ประกอบด้วย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานของกล้ามเนื้อ และการไหลเวียนโลหิต (Circulatory Endurance) เท่านั้น ส่วนสมรรถภาพกลไก (Motor Fitness) นั้น นอกจากความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความทนทานของกล้ามเนื้อ ความทนทานของการไหลเวียนโลหิต ซึ่งเป็นส่วนประกอบของสมรรถภาพทางกายแล้ว ยังประกอบไปด้วย พลังกล้ามเนื้อ ความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว ความอ่อนตัว และถ้ารวมการประสานงานของแขนกับตา เท้ากับตา ในการเคลื่อนไหวด้วยแล้ว จะเป็นความสามารถทางกลไกทั่วไป

ฉะนั้นจึงกล่าวได้ว่า คนที่มีสมรรถภาพทางกายดีจะต้องเป็นผู้ที่มีรูปร่างสมส่วนมีความกระฉับกระเฉง ว่องไว ทำงานได้รวดเร็วสมความต้องการ มีกำลังมาก และมีความอดทนดี เจริญทัศน์ จินตนเสรี (2521 : 51 - 52) ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของไพวัลย์ ตัณลาพุฒ (2530 : 58) ที่กล่าวว่า การมีสมรรถภาพของร่างกายดีคือ ลักษณะของร่างกายที่มีความต้านทานโรคสูง ผู้ที่มีสมรรถภาพร่างกายดีมักจะเป็นผู้ที่มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส ร่างกายสง่าผ่าเผย และทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อสมรรถภาพทางกายดีแล้ว สมรรถภาพทางจิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาก็ดีตามไปด้วย

ด้วยเหตุนี้การจะมีสมรรถภาพทางกายที่ดีได้นั้น จำเป็นจะต้องมีการออกกำลังกาย อยู่เป็นประจำและสม่ำเสมอ เพราะจะทำให้สมรรถภาพทางกายคงที่หรือดีขึ้น แต่ถ้าหยุดการออกกำลังกายสมรรถภาพทางกายก็จะค่อย ๆ ลดน้อยลงไป ดังนั้นการส่งเสริมให้เยาวชนมีสมรรถภาพทางกายที่ดี จึงอาจจะทำได้โดยการชักจูงใจให้มีการออกกำลังกาย อย่างสม่ำเสมอและเป็นประจำ ซึ่งผู้ที่จะทำหน้าที่นี้ได้เป็นอย่างดีก็คือครูพลศึกษาในโรงเรียนต่าง ๆ อีกประการหนึ่ง ในปัจจุบันนี้วิทยาลัยพลศึกษาในเขตจังหวัดภาคใต้ ได้เปิดสอนและรับนักเรียนเข้าศึกษา ถึง 4 แห่ง คือ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดยะลา ซึ่งอยู่ในเขตการศึกษา 2 วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชุมพร ซึ่งอยู่ในเขตการศึกษา 3 และวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดกระบี่ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดตรัง ซึ่งอยู่ในเขตการศึกษา 4 สถาบันพลศึกษาเหล่านี้ ได้ทดสอบความสามารถทางด้านสมรรถภาพทางกาย เป็นเกณฑ์หนึ่งที่อยู่ในเกณฑ์การสอบคัดเลือกรับนักเรียนเข้าศึกษา

สำหรับนักเรียนที่เข้าศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดยะลา ปัจจุบันนี้ส่วนใหญ่ได้สำเร็จการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในจังหวัดยะลา นราธิวาส ปัตตานี และสตูล ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์ (2524

: 141 - 142) ได้กล่าวว่า การศึกษาเป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งในการพัฒนาประเทศ ศาสนาอิสลามสอนว่า การศึกษาเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมุสลิมทุกคน การวิจัยทัศนคติของผู้ที่นับถือศาสนาอิสลามใน 4 จังหวัดภาคใต้ยืนยันว่า ชาวไทยมุสลิมมีทัศนคติที่ดีต่อการศึกษา ทั้งที่เป็นการศึกษาของตนเอง และการศึกษาของบุตรหลาน สถานศึกษาดั้งเดิมทางศาสนาใน 4 จังหวัดชายแดนภาคใต้ คือ ปอเนาะซึ่งมีโต๊ะครูผู้มีความรู้ทางศาสนาอิสลาม เป็นผู้จัดตั้งปอเนาะ ผู้เรียนก็ปลูกกระท่อมอยู่อาศัยรอบ ๆ สถานศึกษา หุงหาอาหารเพื่อรับประทานเอง การสอนเป็นการให้วิทยาทาน ไม่มีการเรียกเก็บค่าธรรมเนียมใด ๆ จากผู้เรียน โต๊ะครู นอกจากสอนหนังสือแล้วยังประกอบอาชีพ อื่น ๆ เพื่อการยังชีพด้วย การสอนไม่มีหลักสูตรที่แน่นอน แต่เป็นการสอนเพื่อให้รู้หลักธรรมของศาสนาอิสลามสอนการปฏิบัติศาสนกิจอย่างถูกต้อง ซึ่งเป็นหน้าที่ของมุสลิม โต๊ะครูเป็นผู้นำชุมชนในท้องถิ่นนั้น ๆ ต่อมารัฐบาลได้พิจารณาเห็นว่า การศึกษาในปอเนาะเป็นสิ่งที่ ล้าสมัย มีการเมืองเข้าไปแทรก รัฐบาลจึงดำเนินการให้จดทะเบียนปอเนาะ และให้แปรสภาพเป็นโรงเรียนราษฎร์สอนศาสนาอิสลาม (ปัจจุบันเป็นโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม) ในบางยุคบางสมัยรัฐบาลห้ามจัดตั้งปอเนาะขึ้นใหม่ ด้วยเหตุผลความมั่นคงและความปลอดภัยของประเทศชาติ รัฐบาลเริ่มดำเนินการพัฒนาปอเนาะและเปลี่ยนสภาพจากปอเนาะเป็นโรงเรียนราษฎร์สอนศาสนาอิสลาม ตั้งแต่ปี พ.ศ.2503 รัฐบาลพยายามให้การช่วยเหลือภายใต้เงื่อนไขบางประการ เงื่อนไขที่สำคัญคือ การมีนักเรียนเรียนวิชาสามัญและเข้าสอบได้ในปีการศึกษา 2523 มีโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในเขตการศึกษา 2 สอนวิชาสามัญและหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้นและตอนปลาย

ผู้วิจัยคิดว่าหากผู้ที่เกี่ยวข้องทางการศึกษา ได้มีการส่งเสริมและสนับสนุนให้นักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในจังหวัดต่าง ๆ ของเขตการศึกษา 2 ให้มีการพัฒนาทางร่างกาย ซึ่งนักเรียนเหล่านี้เป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต ประกอบกับการได้พัฒนาสมรรถภาพทางกายให้สูงขึ้น ก็น่าจะเป็นสิ่งหนึ่งที่จะช่วยยกระดับส่งผลให้นักเรียนได้ปรับปรุงตัวเองในเรื่องสมรรถภาพทางกายซึ่งจะเป็นรากฐานของการศึกษาแขนงต่าง ๆ ให้แก่นักเรียนได้ต่อไป นอกจากนี้ผู้วิจัยมีหน้าที่โดยตรงต่อการสอนพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดยะลา จึงตระหนักถึงความสำคัญ เรื่องสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในเขตการศึกษา 2 เพื่อจะได้ทราบถึงความสมบูรณ์ของนักเรียน ตลอดจนให้ผู้บริหารการศึกษา ผู้ปกครอง ได้เข้าใจถึงวัตถุประสงค์และคุณค่าความสำคัญของสมรรถภาพทางกายซึ่งจะเป็นประโยชน์ต่อการจัดโครงการพลศึกษาใน

โรงเรียนให้สอดคล้องและสนองความต้องการของสังคมอย่างแท้จริง ตัวอย่างในด้านการจัดหลักสูตรการเรียนการสอน เช่น การตั้งวัตถุประสงค์ วิธีดำเนินการ การจัดสถานที่ อุปกรณ์ ตลอดจนการประเมินผลให้เหมาะสม ซึ่งถือว่าโครงการพลศึกษาในโรงเรียนมีบทบาทสำคัญที่จะเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้แก่นักเรียนทุกคน

ดังนั้นการจัดโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา จึงควรเน้นกิจกรรมที่ส่งเสริมประสิทธิภาพและพัฒนาการทางด้านร่างกาย ควบคู่ไปกับการส่งเสริมพัฒนาการด้านอื่น ๆ ด้วย เหตุนี้ผู้วิจัย จึงสนใจที่จะศึกษาระดับสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในเขตการศึกษา 2 เพื่อสร้างเป็นเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายซึ่งมีประโยชน์ในการเสริมสร้างและพัฒนาทางด้านร่างกายของนักเรียน เพื่อจะได้รู้ระดับสมรรถภาพทางกายนักเรียนต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

การศึกษาวิจัยเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในเขตการศึกษา 2 ผู้วิจัยตั้งวัตถุประสงค์การวิจัย ดังนี้

1. เพื่อศึกษาหาค่าเกณฑ์ปกติสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชาย และหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามของเขตการศึกษา 2

2. เพื่อเปรียบเทียบระดับสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายและหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในจังหวัดยะลา ปัตตานี นราธิวาส และสตูล

สมมติฐานของการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยตั้งสมมติฐานการวิจัยไว้ดังนี้

1. สมรรถภาพทางกายนักเรียนชาย ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม ในจังหวัดยะลา ปัตตานี นราธิวาสและสตูล มีความแตกต่างกัน

2. สมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในจังหวัดยะลา ปัตตานี นราธิวาส และสตูล มีความแตกต่างกัน

ประโยชน์ของการวิจัย

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้แบ่งความสำคัญและประโยชน์ออกเป็น 2 ด้าน ดังนี้

1. ด้านความรู้

1.1 ทำให้ทราบระดับเกณฑ์ปกติ สมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายและหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในเขตการศึกษา 2

1.2 ทำให้ทราบผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายและหญิง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในจังหวัดยะลา ปัตตานี นราธิวาส และสตูล

2. ด้านการนำไปใช้

2.1 เพื่อนำผลจากการศึกษามาใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมให้นักเรียนได้พัฒนาและปรับปรุงจากส่วนที่บกพร่อง รวมทั้งยกระดับมาตราฐานสมรรถภาพทางกายของนักเรียนให้สูงขึ้น

2.2 เพื่อนำผลจากการศึกษา เอาไปใช้เป็นส่วนประกอบในการจัดการเรียนการสอน และการจัดกิจกรรมพลศึกษา เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของนักเรียนในโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

2.3 เพื่อช่วยให้ผู้บริหารโรงเรียน ครู อาจารย์ ได้เห็นคุณค่าความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย โดยการวางนโยบายและแผนงานการส่งเสริมพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้กับนักเรียน

2.4 เพื่อให้เป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้า สำหรับผู้ที่จะทำการวิจัยเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายของนักเรียนโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในโอกาสต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีขอบเขตดังต่อไปนี้

1. ขอบเขตของเนื้อหา

การวิจัยครั้งนี้ มุ่งศึกษาเฉพาะการสร้างเกณฑ์ปกติและเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายและหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายปีที่ 4, 5 และ 6 ของโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม ในเขตการศึกษา 2 ปีการศึกษา 2539 โดยศึกษา สมรรถภาพทางกายของนักเรียน จำนวน 8 ด้าน ได้แก่ ด้านความสามารถในการวิ่ง 50 เมตร ด้านความสามารถในการยืนกระโดดไกล ด้านความสามารถของแรงบีบมือ ความสามารถของการลุก-นั่ง 30 วินาที ด้านความสามารถของการดึงข้อ (ชายอายุ 12 ปี ขึ้นไป) และงอแขนห้อยตัว (สำหรับหญิง) ด้านความสามารถในการวิ่งเก็บของ ด้านความสามารถของการนั่งงอตัวไปข้างหน้า และความสามารถในการวิ่งระยะไกล 1,000 เมตร สำหรับชายอายุตั้งแต่ 12 ปี ขึ้นไป และ 800 เมตร สำหรับหญิงอายุตั้งแต่ 12 ปี ขึ้นไป

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามปีการศึกษา 2539 ในเขตการศึกษา 2 จำนวน 12,153 คน ประกอบด้วยนักเรียนชายและหญิง โดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Random Sampling) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 774 คน

3. ตัวแปร (Variables)

3.1 ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) ของกลุ่มตัวอย่างได้แก่

3.1.1 นักเรียนจำแนกเป็น 2 เพศ คือ

3.1.1.1 นักเรียนชาย

3.1.1.2 นักเรียนหญิง

3.1.2 ระดับการศึกษาจำแนกเป็น 3 ระดับ คือ

3.1.2.1 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4

3.1.2.2 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5

3.1.2.3 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6

3.1.3 จังหวัดจำแนกเป็น 4 จังหวัด คือ

3.1.3.1 จังหวัดยะลา

3.1.3.2 จังหวัดปัตตานี

3.1.3.3 จังหวัดนราธิวาส

3.1.3.4 จังหวัดสตูล

3.2 ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ด้านสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ประกอบด้วย 8 รายการ ได้แก่

3.2.1 วิ่งเร็ว 50 เมตร

3.2.2 ยืนกระโดดไกล

3.2.3 แรงบีบมือ

3.2.4 ลุกนั่ง 30 วินาที

3.2.5 ดึงข้อ (สำหรับชาย) งอแขนห้อยตัว (สำหรับหญิง)

3.2.6 วิ่งเก็บของ

3.2.7 งอตัวไปข้างหน้า

3.2.8 วิ่งระยะไกล 1,000 เมตร สำหรับชายและวิ่ง 800 เมตร สำหรับหญิง

ข้อตกลงเบื้องต้น

1. การวิจัยครั้งนี้ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายและหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในเขตการศึกษา 2

2. สถานที่ในการทดสอบ ใช้โรงฝึกพลศึกษาและสนามกีฬาตลอดจนอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบไม่แตกต่างกัน

3. กลุ่มตัวอย่างผู้ที่เข้ารับการทดสอบต้องมีสุขภาพดี และให้ความร่วมมือในการทดสอบอย่างเต็มความสามารถ

นิยามศัพท์เฉพาะ

นิยามศัพท์เฉพาะสำหรับการวิจัยในครั้งนี้มีดังต่อไปนี้

1. **เกณฑ์ปกติ** หมายถึง คะแนนมาตรฐาน เพื่อใช้เป็นเกณฑ์เปรียบเทียบกับคะแนนของผู้เข้าทดสอบว่าความสามารถอยู่ในระดับใด

2. **สมรรถภาพทางกาย** หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการประกอบกิจกรรมทางกาย (Physical Activities) ใด ๆ ซึ่งต้องใช้กล้ามเนื้อของร่างกาย (Skeleton Muscle) เข้าประกอบกิจกรรมหรือการกระทำนั้น ๆ อย่างได้ผลดีมีประสิทธิภาพในเวลาอันพอเหมาะกับลักษณะของกิจกรรมและการเคลื่อนไหวของร่างกายส่วนนั้น ๆ (ชาติชาย อิสรัมย์, 2526 : 3)

3. **นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย** หมายถึง นักเรียนชายและหญิงที่กำลังศึกษาในชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4,5 และ 6 ปีการศึกษา 2539 ที่มีอายุระหว่าง 16 - 18 ปี ของโรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลามในจังหวัดยะลา ปัตตานี นราธิวาส และสตูล

4. **เขตการศึกษา 2** หมายถึง เขตที่มีการจัดการและรับผิดชอบการศึกษาระดับต่าง ๆ ประกอบด้วยจังหวัด ยะลา นราธิวาส ปัตตานี และสตูล

5. **โรงเรียนเอกชนสอนศาสนาอิสลาม** หมายถึง โรงเรียนที่เปิดสอนหลักสูตรวิชาสามัญและวิชาศาสนาอิสลามในเขตการศึกษา 2 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน กระทรวงศึกษาธิการ

6. **แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐาน** หมายถึงแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของคณะกรรมการนานาชาติ เพื่อจัดมาตรฐานการทดสอบความสมบูรณ์ทางกาย 8 รายการ ได้แก่

1.1 วิ่งเร็ว 50 เมตร
1.2 ยืนกระโดดไกล
1.3 แรงบีบมือ
1.4 ลุก-นั่ง 30 วินาที
1.5 ดึงข้อ (สำหรับชาย) งอแขนห้อยตัว (สำหรับหญิง)

1.6 วิ่งกลับตัว 4 x 10 เมตร

1.7 งอตัวไปข้างหน้า

1.8 วิ่งระยะไกล 1,000 เมตร (สำหรับชาย) วิ่ง 800 เมตร (สำหรับหญิง)