



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ธรรมชาติสร้างมนุษย์มาเพื่อให้มีการเคลื่อนไหวเป็นประจำ ถ้าการเคลื่อนไหวไม่เพียงพอ จะทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม ถ้าหากได้ออกกำลังกายเป็นประจำ จะช่วยแก้ไขภาวะที่ผิดปกติ การออกกำลังกายจะช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์และช่วยให้อายุยืนยาวขึ้นได้ กิจกรรมพลศึกษาเป็นส่วนสำคัญยิ่งในการพัฒนาบุคคลให้สมบูรณ์ตั้งแต่แรกเกิดจนกระทั่งเป็นผู้ใหญ่ กิจกรรมพลศึกษาเป็นส่วนหนึ่งที่จะเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งสำคัญ เพราะถือว่าสมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งที่สำคัญที่ทำให้มนุษย์สามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

วรัทที เพียรชอบ (2523 : 88) ได้ให้ความหมายของคำว่า สมรรถภาพทางกาย คือ ความสามารถของร่างกายในการที่จะปฏิบัติหน้าที่ในชีวิตประจำวันในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยไม่มีความเหนื่อยอ่อนจนเกินไป และสามารถสงวนและถนอมกำลังงานไว้ใช้ยามฉุกเฉิน และใช้ในเวลาว่างเพื่อความสนุกสนานและความบันเทิงในชีวิตของตนเองด้วย สมรรถภาพทางกายประกอบด้วยปัจจัยสำคัญ ๆ ดังนี้

1. ความอดทน
2. ความอ่อนตัว
3. ความทนทาน
4. กำลังของกล้ามเนื้อ
5. พลังคึกของกล้ามเนื้อ
6. ความคล่องตัว
7. การทรงตัว
8. ความเร็ว
9. การทำงานประสานกันของร่างกาย
10. เวลาการตอบสนอง

รัฐบาลไทยสมัยการปกครองระบอบประชาธิปไตย ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการพลศึกษาที่จะช่วยพัฒนาคุณภาพของเยาวชน และประชาชนให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ มีประสิทธิภาพและเป็นพลเมืองที่ดี จึงได้จัดตั้งกรมพลศึกษาขึ้นในปี พ.ศ. 2476 จุดมุ่งหมายในการจัดตั้งกรมพลศึกษา ปรากฏในคำแถลงของรัฐบาลต่อสภาผู้แทนราษฎร ดังนี้

"... การที่รัฐบาลตั้งกรมพลศึกษาขึ้นก็เพราะต้องการให้นักเรียนและลูกเสือมีจิตใจเป็นนักกีฬา เพราะประเทศต่าง ๆ เขามีประสงค์เช่นนั้น จึงเป็นการจำเป็นยิ่งที่ประเทศของเราควรจะดำเนินตามด้วย ทั้งนี้เพื่อให้พลเมืองของเรามีความแข็งแรง...." (กระทรวงศึกษาธิการ, 2507 : 593-594) และกรมพลศึกษาได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของสมรรถภาพทางกายด้วย ดังปรากฏในข้อความตอนหนึ่งในนโยบายของกรมพลศึกษา ในปี พ.ศ. 2477 ว่า ... บุคคลที่จะเป็นประโยชน์แก่ประเทศชาตินั้น ถึงแม้จะได้รับจริยศึกษาและพุทธิศึกษาเป็นอย่างดีแล้วก็ตาม ถ้าร่างกายไม่แข็งแรง ใจคอไม่หนักแน่น ขาดการอนามัยและเป็นโรคแล้ว ก็ไม่สามารถทำหน้าที่ของตนเองให้ไต่ผลเต็มที่ พลศึกษาจึงเป็นหลักสำคัญของการศึกษาประการหนึ่ง.... (กระทรวงศึกษาธิการ, 2507 : 378)

ในปี พ.ศ. 2452 ได้จัดตั้งสถาบันพลศึกษาขึ้น ซึ่งเรียกว่า "สโมสรกายบริหาร"

ในปี พ.ศ. 2456 กระทรวงธรรมการ จึงได้เริ่มกิจการผลิตครูพลศึกษา โดยจัดเป็นสถานฝึกพลศึกษากลางขึ้นเป็นแห่งแรกที่โรงเรียนมัธยมราชบูรณะ (โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัยในปัจจุบัน) เรียกว่า "ห้องพลศึกษากลาง"

ในปี พ.ศ. 2497 โรงเรียนฝึกหัดครูพลศึกษาเปิดรับส่วนกลางโดยโรงเรียนสอบคัดเลือกเอง และได้โอนไปสังกัดในแผนฝึกหัดครูพลานามัย กองโรงเรียนฝึกหัดครู กรมฝึกหัดครู ดังนั้น กรมพลศึกษาจึงได้ขอตั้งวิทยาลัยพลศึกษาขึ้นแทนโรงเรียนฝึกหัดครู.

ปี พ.ศ. 2501 ตั้งโรงเรียนฝึกหัดครูพลานามัย

ปี พ.ศ. 2511 กระทรวงศึกษาธิการ ระเบียบการผลิตประกาศนียบัตรวิชาการศึกษา (พลานามัย) ให้เปิดเฉพาะประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูงพลศึกษาเพียงอย่างเดียว

ปี พ.ศ. 2513 ได้รับอนุมัติจากกระทรวงศึกษาธิการให้เป็นวิทยาลัยวิชาการศึกษาพลศึกษา และได้เปิดวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่

ปี พ.ศ. 2515 เปิดวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดมหาสารคาม

ปี พ.ศ. 2516 เปิดวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดยะลา

- ปี พ.ศ. 2517 เปิดวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี และได้โอนเป็นมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พลศึกษา
- ปี พ.ศ. 2518 เปิดวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอุดรธานี
- ปี พ.ศ. 2519 เปิดวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชุมพรและอ่างทอง
- ปี พ.ศ. 2520 เปิดวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรีและสุโขทัย
- ปี พ.ศ. 2521 เปิดวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดกระบี่ และศรีสะเกษ และสมุทรสาคร
- ปี พ.ศ. 2522 เปิดวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดกรุงเทพฯและลำปาง
- ปี พ.ศ. 2526 เปิดวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชัยภูมิ ตรัง และเพชรบูรณ์

(กรมพลศึกษา, มปป : 1)

การสอนพลศึกษาให้บรรลุวัตถุประสงค์นั้น ขึ้นอยู่กับสิ่งแวดล้อมหลาย ๆ อย่าง เช่น สถานที่ อุปกรณ์ ฯลฯ แต่ส่วนที่สำคัญที่สุด คือ ครูผู้สอน ครูผู้สอนเป็นส่วนที่มีบทบาทสำคัญมากในการที่จะพัฒนาวิชาพลศึกษาให้เจริญก้าวหน้า ครูจะต้องเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่ศิษย์ ครูจะเป็นผู้อบรมสั่งสอน ถ่ายทอดวิชาความรู้ รวมทั้งวิชาชีพให้แก่ศิษย์ ถ้าครูเป็นตัวอย่างที่ดีแก่ศิษย์ ศิษย์ก็จะลอกเลียนแบบตัวอย่างหรือแบบอย่างนั้นไป และจะถ่ายทอดสิ่งที่นั้นต่อไป ครูพลศึกษาก็เช่นกัน จะเป็นผู้ถ่ายทอดแบบอย่างให้แก่ศิษย์ต่อไป ตั้งแต่ครูพลศึกษาในวิทยาลัยที่ผลิตครูพลศึกษา และครูที่ถูกผลิตเหล่านั้น จะต้องมาสอนในโรงเรียนก็จะถ่ายทอดแบบอย่างที่ได้รับมาให้แก่เด็กนักเรียนในโรงเรียนต่อไป ฉะนั้น ครูพลศึกษาในวิทยาลัยจึงมีความสำคัญอย่างมากที่จะเป็นผู้หล่อหลอมแบบที่ดีหรือไม่ดีออกมา การเรียนการสอนวิชาพลศึกษานั้นจะใช้กิจกรรมเป็นสื่อในการออกกำลังกาย โดยเฉพาะกิจกรรมทางกีฬาและการเคลื่อนไหวต่าง ๆ เช่น ยิมนาสติกส์ กิจกรรมเข้าจังหวะ เป็นต้น ซึ่งสมรรถภาพทางกายเป็นพื้นฐานของกีฬาหลาย ๆ ประเภท และเป็นรากฐานเบื้องต้นในการที่จะทำให้มนุษย์ประกอบภารกิจในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะเห็นได้ว่า สมรรถภาพของผู้สอนมีความสำคัญต่อการสอนวิชาพลศึกษาเป็นอย่างมาก การสอนวิชาพลศึกษาที่ดี นอกจากจะอาศัยความพร้อมของอุปกรณ์ สถานที่ และเทคโนโลยีใหม่ ๆ เข้ามาช่วยแล้ว การสาธิตของครูมีผลมากที่สุดที่จะเข้าใจและสร้างความศรัทธาให้แก่ศิษย์ การสาธิตในทักษะกีฬาต่าง ๆ ครูจะต้องอธิบายและสามารถสาธิตทักษะนั้น ๆ ได้อย่างถูกต้อง ฉะนั้น ครูพลศึกษาจะสามารถสาธิตได้ดีและถูกต้อง จะต้องเป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดีด้วย

ในการวิจัยเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาภาคปฏิบัติในวิทยาลัยพลศึกษา ผู้วิจัยมีความสนใจอยากจะทำการศึกษาวิจัยเรื่องนี้เป็นอย่างมาก เพื่อจะได้รับทราบถึงสมรรถภาพทางกายและความแตกต่างกัน ถึงแม้ว่าการจัดหลักสูตรการเรียนการสอนแบบเดียวกัน แต่สภาพดินฟ้าอากาศ ชนขรรคมเนียมประเพณี สถานที่ อุปกรณ์ และการออกกำลังกายที่ต่างกันบ้าง จะมีผลทำให้สมรรถภาพทางกายแตกต่างกันไป ผู้วิจัยมีความสนใจจะสำรวจสมรรถภาพทางกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาภาคปฏิบัติ ในวิทยาลัยพลศึกษาทั่วประเทศ แต่ขาดควมมีงบประมาณไม่เพียงพอ การคมนาคมและการขนย้ายเครื่องมือเป็นไปด้วยความลำบากเกินความสามารถ ผู้วิจัยจึงได้เลือกทำวิจัยเพียงภาคเดียวเท่านั้น โดยเลือกวิจัยสมรรถภาพทางกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาภาคปฏิบัติในภาคกลาง ด้วยเหตุผลว่า วิทยาลัยพลศึกษาในภาคกลางมีสภาพดินฟ้าอากาศค่อนข้างจะแตกต่างกัน คือ มีทั้งวิทยาลัยพลศึกษาที่ตั้งค่อนข้างทางภาคเหนือ ในกรุงเทพฯ และค่อนข้างทางทะเล ตลอดจนระยะการจัดตั้งวิทยาลัยพลศึกษาแต่ละแห่งก็ต่างกันซึ่งอาจเป็นผลทำให้ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษามีสมรรถภาพทางกายแตกต่างกันด้วย

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง
2. เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาระหว่างวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง
3. เพื่อสร้างเกณฑ์ระดับสมรรถภาพทางกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง

### สมมติฐานของการวิจัย

สมรรถภาพทางกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษา ระหว่างวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง แตกต่างกัน

### ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยที่ทำการสำรวจสมรรถภาพทางกายของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษา ในวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง ซึ่งได้แก่

1. วิทยาลัยพลศึกษากรุงเทพ
2. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสมุทรสาคร
3. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอ่างทอง
4. วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี

ประชากรที่ใช้ทดสอบ คืออาจารย์ชายผู้สอนวิชาพลศึกษาภาคปฏิบัติ ในวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง โดยใช้ประกร จำนวน 71 คน

### ข้อตกลงเบื้องต้น

1. ผู้รับการทดสอบทุกคนมีความตั้งใจและทำอย่างเต็มความสามารถในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวัดมีความแม่นยำและเชื่อถือได้

### ความจำกัดของการวิจัย

1. ช่วงเวลาในการทดลองในวันหนึ่ง ๆ อาจมีผลต่อการทดสอบได้ เนื่องจากความแปรปรวนของธรรมชาติ
2. ผู้วิจัยไม่สามารถควบคุมผู้รับการทดสอบในเรื่องของการพักผ่อนก่อนเข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
3. ผู้วิจัยไม่สามารถเก็บได้ทุกหน่วยประชากร เพราะผู้เข้ารับการทดสอบมีการโยกย้ายสถานที่ทำงาน ถูกขอตัวไปช่วยราชการ และไปราชการต่างจังหวัดในวันที่ไปทดสอบสมรรถภาพทางกาย

## คำจำกัดความ

สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่แสดงออกมาโดยสามารถควบคุมตนเองได้อย่างดี และรวมถึงความสามารถอื่น ๆ ที่ร่างกายปฏิบัติทำงานหรือภารกิจต่าง ๆ ได้เป็นเวลานานโดยไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อย

อาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษา หมายถึง บุคคลผู้ชายที่ทำหน้าที่สอนวิชาพลศึกษาภาคปฏิบัติในวิทยาลัยพลศึกษากรุงเทพ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอ่างทอง วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสมุทรสาคร

น้ำหนักของร่างกาย หมายถึง น้ำหนักของร่างกายในชุดกางเกงวอร์ม และเสื้อยืดโดยปราศจากการสวมรองเท้า

อัตราการเต้นของหัวใจ หมายถึง จำนวนครั้งที่คลื่นของโลหิตที่กระทบผนังหลอดเลือดซึ่งเกิดจากการขยายตัวและหดตัวของหลอดเลือดแดง ซึ่งตรงกับจังหวะการขยายและบีบตัวของหัวใจก่อนที่ในขณะที่ยังพักนอนปกติ

ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวในขณะพัก หมายถึง แรงดันที่เกิดจากโลหิตกระทบกับผนังหลอดเลือดแดง ซึ่งแรงนั้นเกิดจากการหดตัวของกล้ามเนื้อหัวใจ ซึ่งเป็นความดันโลหิตที่สูงสุดขณะที่หัวใจบีบตัว มีค่าประมาณ 100–200 มิลลิเมตรปรอท

ความจุปอด หมายถึง ปริมาตรของอากาศที่หายใจออกได้มากที่สุดภายหลังการหายใจเข้าปอดอย่างเต็มที่

เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย หมายถึง ส่วนที่เป็นไขมันของร่างกาย หาโดยใช้เครื่องมือวัดความหนาของผิวหนัง วัดที่หน้าอก หน้าท้องและใต้ท้องแขน แล้วนำมาหาค่าเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกาย

สมรรถภาพสมรรถภาพการจับออกซิเจน หมายถึง ความสามารถของร่างกายที่จะใช้ออกซิเจน เพื่อจะนำไปใช้ให้เพียงพอระหว่างที่ร่างกายออกกำลังกาย มีหน่วยวัดเป็น มิลลิลิตร/นาที/กิโลกรัม

ความอดทนของระบบไหลเวียน หมายถึง ความสามารถของระบบไหลเวียนที่จะเป็นหยักในการประกอบกิจกรรมซ้ำซากได้เป็นระยะเวลาอันแต่เหน็ดเหนื่อยและหยุดก็หายเหนื่อยเร็ว

จักรยานวิคงาน หมายถึง จักรยานล้อเดียวตั้งอยู่กับที่ มีสายพานพันเกือบรอบ ล้อ สามารถตั้งให้ตั้งหรือคลายได้ในระหว่างถีบ มีตัวเลขบอกน้ำหนักดวงสายพานเป็น กิโลปอนด์ ใช้สำหรับวัดความสามารถในการจับออกซิเจนของร่างกาย

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ผลจากการวิจัยทำให้ทราบถึงสมรรถภาพทางกายของอาจารย์ผู้สอนวิชา พลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง
2. ผลการวิจัยทำให้ทราบความแตกต่างของสมรรถภาพทางกายของอาจารย์ ผู้สอนวิชาพลศึกษาในแต่ละวิทยาลัยพลศึกษาในภาคกลาง
3. ผลจากการวิจัยสมรรถภาพทางกายกับกิจกรรมประจำวัน สามารถนำมา ปรับปรุงสมรรถภาพของแต่ละบุคคลได้
4. ผลจากการวิจัยทำให้ทราบเกณฑ์มาตรฐานของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษา ในวิทยาลัยพลศึกษาภาคกลาง
5. ผลจากการวิจัยอาจนำมาเป็นเกณฑ์หนึ่งในการรับอาจารย์พลศึกษา ของ วิทยาลัยพลศึกษาในภาคกลาง
6. เป็นแนวทางในการทำวิจัยเรื่องอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องต่อไป

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย