

บทที่ ๑

บทนำ



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

รัฐบาลมีนโยบายที่จะพัฒนาประเทศไทยให้เจริญรุ่งเรืองโดยรวดเร็ว เพื่อให้ประชาชนได้อยู่ดีกินดีและมีมาตรฐานการครองชีพสูงขึ้น พยายามที่จะส่งเสริมสนับสนุนเยาวชนโดยเฉพาะเยาวชนชนบทซึ่งเป็นส่วนใหญ่ของเยาวชนทั้งประเทศ ให้ได้รับความรู้ทางวิชาการและมีความสามารถในการประกอบอาชีพ เพื่อจะได้ดำรงชีวิตในสังคมด้วยความสุขและเป็นพลเมืองดีของประเทศชาติต่อไป รัฐบาลได้ให้สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมเยาวชนแห่งชาติ สำนักทำเนียบนายกรัฐมนตรี ตั้งโครงการพัฒนาเยาวชนชนบทขึ้น โครงการนี้ประกอบด้วยโครงการย่อยหลายโครงการที่เกี่ยวข้องและสนับสนุนซึ่งกันและกัน โครงการที่ถือว่าเป็นโครงการอันดับแรกก็คือ โครงการจัดตั้งศูนย์ฝึกเยาวชนชนบท ซึ่งมีโครงการตั้งศูนย์เยาวชนชนบทขึ้น ๔ แห่ง ในภาคต่าง ๆ คือ ภาคกลาง ภาคใต้ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคเหนือตามลำดับ

ศูนย์ฝึกเยาวชนแห่งแรกที่ได้ออกตั้งไปแล้วเมื่อ พ.ศ. ๒๕๑๓ คือศูนย์ฝึกเยาวชนชนบทประจำภาคกลาง ซึ่งตั้งอยู่ในบริเวณโรงเรียนเกษตรกรรมสงเคราะห์ลดพบรี อำเภอนาน้อย จังหวัดน่าน โดยเริ่มเปิดทำการฝึกอบรมแล้วตั้งแต่วันที่ ๗ เมษายน ๒๕๑๔ สำหรับปี พ.ศ. ๒๕๑๕ สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมเยาวชนแห่งชาติได้รับอนุมัติงบประมาณให้ดำเนินการจัดตั้งศูนย์ฝึกเยาวชนชนบทประจำภาคใต้ตามโครงการแล้ว โดยได้จัดตั้งที่บริเวณสถานีการยางเดิมของกรมกสิกรรม ในเขตท้องที่กิ่งอำเภอดวนกาทอง จังหวัดสตูล

นิสิตครุศาสตร์ ชั้นปีที่ ๔ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, "บทบาทและปัญหาของนิสิตต่อการศึกษาและปฏิบัติงานในศูนย์ฝึกเยาวชนชนบท," สรุปผลการสัมมนา, ภาคต้นปีการศึกษา ๒๕๑๕.

(๒) ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า เยาวชนเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่สำคัญ เพราะเยาวชนมีบทบาทอันสำคัญยิ่งในการพัฒนาประเทศทั้งทางเศรษฐกิจ สังคมและการเมือง ปัญหาเด็กและเยาวชนจึงเป็นเรื่องที่รัฐบาลทุกรัฐบาลให้ความสนใจเป็นพิเศษ^๒ ดังจะเห็นได้จากในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ ๒ และที่ ๓ (พ.ศ. ๒๕๑๕ - ๒๕๑๙) ได้กำหนดนโยบายและแผนพัฒนาเด็กและเยาวชนแห่งชาติขึ้นไว้เป็นบรรทัดฐาน เพื่อให้ส่วนราชการ องค์กร เอกชน ถือเป็นแนวปฏิบัติใหม่บรรดาเป้าหมายที่วางไว้ นั่นคือให้เด็กและเยาวชนทุกคนได้รับการศึกษาอบรมตามอัธยาศัย มีสุขภาพ พลานามัยสมบูรณ์ เป็นพลเมืองดีและเป็นพลังอันสำคัญในการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคมของประเทศ^๓ โดยเหตุที่เยาวชนเป็นแกนหลักที่สำคัญ เป็นพลังความก้าวหน้าของชาติ^๔ เรื่องของเยาวชนและอนาคตของชาติจะเป็นปัจจัยต่อเนื่องกันไปเปรียบดังลูกโซ่ ถ้าเยาวชนในสมัยหนึ่งอ่อนแอขาดคุณภาพ ก็ย่อมส่งผลกระทบต่ออนาคตและสถานการณ์ของชาติในสมัยหน้าอย่างเด่นชัด ในทางตรงกันข้ามถ้าเยาวชนเป็นผู้ที่เข้มแข็งมีลักษณะการเป็นผู้นำและปฏิบัติตามระบอบประชาธิปไตย สถานการณ์ของชาติก็จะดีขึ้นเป็นลำดับ เช่นเดียวกัน

^๒ พรอม พานิชภักดิ์, "นโยบายการส่งเสริมเยาวชนของรัฐบาลเพื่อพัฒนาประเทศ," เอกสารเผยแพร่, ๒๕๑๕, หน้า ๑.

^๓ การวางแผนการศึกษา, กอง. แผนพัฒนาการศึกษาระดับที่ ๓ (๒๕๑๕-๒๕๑๙), พระนคร : ๒๕๑๕.

^๔ พิสน์ บณบริศพันธ์, "เยาวชนกับการเป็นผู้นำ," วารสารพัฒนาชุมชน, (พระนคร : ประจักษ์การพิมพ์, กันยายน ๒๕๑๕), หน้า ๔.

จากการศึกษาสภาพของสังคมไทยในปัจจุบัน ทำให้ทราบว่ายังมีเยาวชนที่อยู่ในชนบทและมาจากครอบครัวเกษตรกรถึงร้อยละ ๘๐ ส่วนเยาวชนในเมืองมีเพียงร้อยละ ๒๐ เท่านั้น เยาวชนชนบทเหล่านี้ส่วนใหญ่มีการศึกษาค่ำ จึงอาจขาดความเข้าใจในสิทธิหน้าที่ของตนในฐานะพลเมือง ตามระบอบประชาธิปไตยและยังเป็นพลเมืองที่มีประสิทธิภาพในการประกอบอาชีพค้า เป็นเหตุทำให้การพัฒนาประเทศเป็นไปอย่างล่าช้า ด้วยเหตุนี้เองไม่ว่าจะเป็นองค์การแห่งรัฐหรือหน่วยงานอาสาสมัคร เอกชน ตลอดจนสถาบันครอบครัวขนาด เล็กสุดของสังคมต่างก็มีความห่วงใยอนาคตของเยาวชน จึงพยายามทุ่มเทพลังจิต พลังกาย ในอันที่จะช่วยส่งเสริมสนับสนุนให้เยาวชนซึ่งอยู่ในช่วงของการ เตรียมตัวที่จะ เป็นผู้ใหญ่ ใคก้าวเขาไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่อย่างภาคภูมิใจ

ประเทศไทยกำลัง เร่งรัดพัฒนาทั้งในด้านเศรษฐกิจ การศึกษาและสังคม เพื่อให้ประชาชนอยู่ดีกินดี ปัญหาและอุปสรรคในการพัฒนาเศรษฐกิจประการหนึ่งคือ ประสิทธิภาพการทำงานของประชาชนอยู่ในระดับต่ำ ซึ่งมีสาเหตุสำคัญยิ่งคือ ปัญหาความสุขภาพของประชาชน ๖ ดังนั้นการใ้ความรูกานสุขภาพแก่เยาวชนชนบทซึ่งถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของประชาชนชาวไทยควย จึงมีความสำคัญและจำเป็น ฮอยแมน (Hoyman) เสนอแนวความคิดว่า สุขภาพส่วนบุคคลนี้มีองค์ประกอบ ๓ ประการ คือ สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) สมรรถภาพทางกลไก. (Motor Fitness) และสมรรถภาพทางจิตกับอารมณ์ (Mental Emotional Fitness) ซึ่งวิเคราะห์แล้ว ได้รับอิทธิพลจากพันธุกรรม สิ่งแวดล้อมและพฤติกรรม-

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๕ Study on Population; Children and Youth in National Planning and Development Thailand 1964, (Prepared Under auspices of Nation Centre for Youth Studies, National Research Council Government of Thailand) p.18.

๖ สายหยุด จำปาทอง, พัฒนาเศรษฐกิจ, (ขอนแก่น . ศรีวิภคย์, ๒๕๑๑), หน้า ๕๕.

ส่วนบุคคล ซึ่งพฤติกรรมส่วนบุคคลหมายถึง ทักษะ ความเชื่อ นิสัย และแนวทางการดำเนินชีวิต ^๗

ปัญหาสุขภาพของ เยาวชนชนบทจะลดน้อยลงไปมาก ถ้าหากว่า เยาวชนได้เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา ทั้งนี้เพราะ "พลศึกษา เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาที่ใช้กล้ามเนื้อสำคัญ ๆ ของร่างกายประกอบกิจกรรมที่ได้เลือกตามความเหมาะสม และประโยชน์ที่ได้รับจากการประกอบกิจกรรมพลศึกษานั้นจะช่วยส่งเสริมทางสุขภาพและความเจริญเติบโตของร่างกาย" ^๘ สมรรถภาพทางกาย เป็นสิ่งสำคัญอย่างหนึ่งในการดำรงชีวิตมนุษย์ สังคมหรือประเทศจะเจริญก้าวหน้าได้ก็ต่อเมื่อสมาชิกของสังคมหรือประชาชนของประเทศมีสมรรถภาพทางกายดี สมรรถภาพทางกายเป็นฐานเบื้องต้นในการที่จะทำใ้มนุษยประกอบภารกิจในชีวิตประจำวันได้สำเร็จ เป็นอย่างก็และมีประสิทธิภาพ ^๙ ในสมัยโบราณมนุษย์ต้องดิ้นรนต่อสู้กับชาติศัตรูป้องกันตัวจากสัตว์ร้าย มีการต่อสู้และหนีภัยธรรมชาติ การแสวงหาอาหารและที่อยู่อาศัย การประดิษฐ์คิดสร้าง เครื่องมือ เครื่องใช้ ฯลฯ เหล่านี้ ล้วนเป็นสิ่งผลักดันใ้มนุษยต้องมีร่างกายแข็งแรง มีความทรหดอดทนและคล่องแคล่วว่องไว เพื่อไ้รอดพ้นจากอันตรายต่าง ๆ และมีชีวิตอยู่รอด ^{๑๐}

^๗ Hoyman, Howard S. and others, Functional Health Teaching, (2nd ed. Indiana : Mc Connell school Map Company, Inc., 1950), pp.9-32.

^๘ Agnes R. Wayman, A Modern Philosophy of Physical Education, (Philadelphia : W.B. Saunders Company, 1938), p.38.

^{๑๐} ไพฑูริย์ จัยสิน, ปรัชญา ทฤษฎี หลักการพลศึกษา, สังกะ, ๒๕๑๕, น.๑.

บรรดาประเทศต่าง ๆ ที่มีประวัติความเป็นมาอันยาวนานและเจริญรุ่งเรือง มาแล้วตั้งแต่สมัยโบราณ ล้วนแต่เป็นประเทศที่มีพลเมืองมีสมรรถภาพทางกายสูงทั้งสิ้น กิจกรรมพลศึกษาสมัยนั้นเป็นไปในรูปของการสร้างสมรรถภาพทางกายเป็นส่วนใหญ่ แต่เนื่องจากความจำเป็น ปรัชญาและทัศนคติของประเทศต่าง ๆ ไม่เหมือนกัน ความมุ่งหมายในการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายจึงแตกต่างกันไปบาง เช่น มุ่งหมายในการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ เพื่อกำลังทางทหาร เพื่อการศึกษา เพื่อสุขภาพจิต เพื่อเศรษฐกิจสังคมและเหตุผลอื่น ๆ

ความมุ่งหมายในการสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพนั้นเป็นความเชื่อที่มีมานานแล้ว เช่น จีนสมัยโบราณมีการออกกำลังกายแบบหนึ่ง ซึ่งเรียกว่า กงฟู (Cong Fu) หรือ การออกกำลังกายเพื่อกายบำบัด ^{๑๐} (Medical Gymnastic) นอกจากนี้ยังมี กาลเลน (Galen) ได้ให้ความเห็นที่สนับสนุนในเรื่องนี้โดยกล่าวว่า พลศึกษาเป็นสุขศาสตร์อย่างหนึ่งที่จะช่วยในวงการแพทย์ ^{๑๑} สำหรับฮิปโปเครติส (Hippocrates) ซึ่งได้รับยกย่องว่าเป็น "บิดาแห่งวงการแพทย์" เชื่อว่าความสมบูรณ์และความมีสุขภาพดีของร่างกายจะเป็นสิ่งป้องกันตัวสำหรับบุคคลที่สำคัญยิ่ง และการใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอยู่เสมอจะทำให้ร่างกายมีสุขภาพดีและมีพัฒนาการขึ้น ^{๑๒}

^{๑๐} Deobold B. Vandalen, Elmer D. Mitchell and Bruce L. Bennett, A World History of Physical Education, Z (Englewood) Cliff : Prentice-Hall. Inc., 1935), p.25.

^{๑๑} Bucher, Charles A., Foundation of Physical Education, (3rd ed., St. Louis : The C.V. Mosby Company, 1960) p.221.

^{๑๒} Van Dalen. Op. cit., p.67.

ความมุ่งหมายในการสร้างสมรรถภาพของทหารนั้น ประเทศเปอร์เซีย สมัยโบราณและรัฐสปาร์ตาของกรีกนับว่าเป็นตัวอย่างที่ดี กองทัพทั้งสองประกอบด้วย ทหารที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงและสมรรถภาพทางกายดี สำหรับความมุ่งหมายในค่าน สมรรถภาพทางกายมีบุคคลสำคัญได้ให้ความเห็นที่สนับสนุนอย่างเหมือนกัน เช่น เซนโนโฟน (Senophon) และโซเครตีส (Socrates) เชื่อว่าพลเมืองทุกคนต้องรักษา ตนเองให้มีสมรรถภาพทางกายดี เพื่อพร้อมที่จะป้องกันประเทศ ๑๓

ความมุ่งหมายในการสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อการศึกษา นั้น กรีกโบราณ ได้เห็นความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง โดยได้จัดการศึกษาที่เรียกว่า ศิลปศาสตร์ (Liberal Arts) ซึ่งประกอบด้วยวิชาการ ๗ สาขา ซึ่งวิชาพลศึกษา หรือ ยิมนาสติก (Gymnastic) ก็เป็นวิชาหนึ่งในศิลปศาสตร์นี้ด้วย ๑๔

ความมุ่งหมายในการสร้างสมรรถภาพทางกายมีความสำคัญต่อสุขภาพจิตนั้น นักปรัชญาสำคัญของโลก คือ อริสโตเติล (Aristotle) ได้กล่าวว่า ในการ ฝึกหัดนั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องฝึกทั้งค่านร่างกายก่อนจิตใจ เพราะสภาพการทำงานและสุขภาพทางกายมีผลโดยตรงต่อสมรรถภาพการทำงานของจิตใจ ๑๕ วิทตอรีโน เดเฟลตรา (Vittorino Da Feltra) ให้ความเห็นว่า ร่างกายและจิตใจ เป็นของคู่กัน จึงให้มีการเรียนเพื่อพัฒนาร่างกายไปพร้อม ๆ กัน ๑๖

ศูนย์วิทยุทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

๑๓ Ibid., p. 69.

๑๔ วิจิตร ศรีสอาน, ศิลปศาสตร์กับวิชาชีพ, (พระนคร : ๒๕๑๑).

๑๕ Van Dalen; Op. cit., p.73.

๑๖ Ibid., p.228.

จอห์น ล็อก (John Locke) โลกดาราว่า "จิตมองใสขอมอยู่ในกายอันสมบูรณ์"^{๑๓} (A Soundmind in a Soundbody) โดยเฉพาอย่างยิ่งในปัจจุบันมีความเจริญทางด้านวิทยาศาสตร์ ทำให้มีเครื่องนอนแรงทำแทนคนเกือบหมด โอกาสที่คนจะออกกำลังกายเพื่อรักษาสมรรถภาพและสุขภาพทางกายจึงมีน้อย ฉะนั้นวิชาพลศึกษาซึ่งเป็นองค์หนึ่งที่สำคัญของการศึกษา โดยมีการใช้กิจกรรมพลศึกษาเป็นกิจกรรมที่ใช้การเคลื่อนไหวของร่างกายเป็นสื่อกลางในการเรียนรู้ มุ่งใหญ่เรียนมีการพัฒนาทางด้านร่างกายและอวัยวะต่าง ๆ มีการพัฒนาทางด้านความสัมพันธ์ระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อ หรือทักษะกีฬาต่าง ๆ การพัฒนาทางสังคม การพัฒนาทางอารมณ์ และการพัฒนาทางด้านจิตใจ^{๑๔} จึงนับว่าสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งในโลกปัจจุบัน

รัฐบาลโคตรระหนักถึงความสำคัญของการพัฒนาประเทศ และเห็นว่า เป็นหน้าที่โดยตรงที่จะส่งเสริมให้เยาวชนของชาติ มีการศึกษาคี มีสุขภาพ และพลานามัยสมบูรณ์ ตลอดจนมีงานทำที่มั่นคง และเหมาะสม โครงการพัฒนาเยาวชนชนบทของสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมเยาวชนแห่งชาติที่ศูนย์ฝึกเยาวชนชนบทภาคกลางและภาคใต้ มีวิสัยทัศน์งานของศูนย์ฝึกเยาวชนชนบทที่แตกต่างจากสถานศึกษา หรือศูนย์ฝึกอบรมแห่งอื่น ๆ กล่าวคือ ศูนย์ฝึกเยาวชนชนบทนี้ให้โอกาสการศึกษารวมวิชาการและวิชาชีพต่าง ๆ แก่เยาวชนระยะหนึ่ง แล้วส่งไปปฏิบัติงานในหมู่บ้านตามศูนย์ทดลองปฏิบัติ (ศูนย์ย่อย) อีกระยะหนึ่ง พร้อมกับมีการทำหน้าที่เป็นแม่เหล็กทำหน้าที่ให้คำแนะนำอย่างใกล้ชิด เยาวชนเหล่านี้จะออกไปถ่ายทอดความรู้ที่ได้รับจากศูนย์ ฯ ให้แก่เยาวชนในหมู่บ้านด้วยวิธีรวมกลุ่มเยาวชน เมื่อครบระยะเวลา-

^{๑๓} Sharman, Jackson R., Introduction Physical Education, (New York, A.S. Branes and Company, 1945).

^{๑๔} วรศักดิ์ เพียรชอบ, หลักและวิธีสอนวิชาพลศึกษาชั้นมัธยมศึกษา, อุดมศึกษา (แผนกการพิมพ์), ๒๕๑๓, น. ๒-๓.

กำหนดแล้วก็จะกลับเข้ามารับการอบรมในศูนย์ฯ คอไปอีกระยะหนึ่ง แล้วออกไป
ปฏิบัติงานในหมู่บ้านอีก สลับกันดังนี้เรื่อยไปจนครบหลักสูตร ๔ ปี^{๑๙} การดำเนิน
เช่นนี้จะช่วยให้งานในหมู่บ้านไม่ขาดเจาหน้าที่ปฏิบัติงาน และผู้เขารับการอบรมจะได้
รับความรู้ ความชำนาญจากการเรียนและปฏิบัติจริง เมื่อสำเร็จการฝึกอบรมก็สามารถ
ปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถเป็นเยาวชนชนบทที่ดี และช่วยในการพัฒนา
ประเทศได้ เป็นอย่างก็ด้วย ๒๐

การที่เยาวชนชนบทจะได้รับการฝึกอบรมให้บรรลุผลสำเร็จได้ เป็นอย่างคั้น
จำเป็นอย่างยิ่งที่เยาวชนชนบทจะต้องมีสมรรถภาพทางกายดี เพราะการฝึกอบรม
ต้องมีทั้ง เรียนในท้อง เรียนในภาคทฤษฎี และลงฝึกปฏิบัติจริงในท้องปฏิบัติ การฝึก
อบรมแบบนี้จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีสุขภาพดี สุขภาพทางกายและใจจำเป็นในแง่
การเรียนการสอน การฝึก การปฏิบัติตั้งแต่เขาถึงกลางคืน เวลาฝึกอบรมส่วนมาก
หนักไปทางปฏิบัติ สมรรถภาพทางกายจึง เป็นสิ่งจำเป็นที่จะทำให้คนเรามีชีวิตอยู่ได้
กวยความเป็นสุข เยาวชนชนบทจะมีความสำเร็จในการฝึกอบรมตามโครงการและ
วิธีดำเนินงานของศูนย์ฝึกได้ก็ขึ้นอยู่กับสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจของบุคคล นับเป็น
สิ่งสำคัญสำหรับบุคคลเป็นอย่างมาก ดังคำสอนของพระสัมมาสัมพุทธเจ้าที่ว่า สิ่งจำเป็น
สำหรับชีวิตคือปัจจัยสี่นั้นใดแก่ อาหาร ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรคและเครื่องนุ่งห่ม
ปัจจัยทั้งสี่ดังกล่าวมาแล้วนั้น เป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพทั้งสิ้น และคำว่า สุขภาพ
นั้น องค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายว่า "ภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและ

^{๑๙} นิติตกรศาสนา ชั้นปีที่ ๔ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, "บทบาทและปัญหาของ
นิติตการศึกษาและปฏิบัติงานในศูนย์ฝึกเยาวชนชนบท," สรุปผลการสัมมนา, ภาคคน
ปีการศึกษา ๒๕๑๕.

^{๒๐} อ.ร.ว. "ศูนย์ฝึกเยาวชนชนบทภาคใต้," เยาวชนชนบท, ปีที่ ๑ เล่มที่ ๔
สิงหาคม ๒๕๑๕; (โรงพิมพ์สำนักทำเนียบนายกรัฐมนตรี นครหลวง) หน้า ๑๖.

จิตใจ รวมทั้งการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยก็ และคำว่าสุขภาพนี้ ก็มีไคหมายคาม เฉพาะแต่เพียงความปราศจากโรคหรือปราศจากทพพลภาพเท่านั้น" ๒๑

ดาสันและโยคอม (Larson and Yocom) ได้ศึกษาและแบ่งแยก ปัจจัยที่เป็นพื้นฐานของสมรรถภาพทางกายออกเป็น ๑๐ ปัจจัยด้วยกัน คือ ๒๒

๑. ความต้านทานโรค (Resistance to Disease)
๒. ความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength and Muscular Endurance)
๓. ความทนทานของระบบไหลเวียนของโลหิตและระบบหายใจ (Endurance : Cardiovascular and Respiratory)
๔. กำลังของกล้ามเนื้อ (Muscular Power)
๕. ความคล่องตัว หรือความอ่อนตัว (Flexibility)
๖. ความเร็ว (Speed)
๗. ความว่องไวในการ เปลี่ยนทิศทางของร่างกาย (Agility)
๘. การทำงานร่วมกันระหว่างระบบประสาทกับกล้ามเนื้อ (Co-ordination)
๙. การทรงตัว (Balance)
๑๐. ความแม่นยำ (Accuracy)

ปัจจัยต่าง ๆ ดังกล่าวข้างต้นล้วนเป็นปัจจัยที่สำคัญต่อทักษะทางกีฬาต่อการ มีชีวิตที่ยืดอายุ และต่อการดำรงชีวิตประจำวันอย่างมีความสุขสมบูรณ์ แต่มีร่างกาย อ่อนแอหรือโรคยอมเสียเปรียบแต่มีร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพดี เพราะแต่มีร่างกาย ไม่แข็งแรง จะมีชีวิตอยู่ในโลกด้วยความรู้สึกที่ไม่มั่นคงและราบรื่นนัก

๒๑ สุชาติ โสมประยูร, สุขวิทยา, (พระนคร, หางหนสวนสามัญนิตยบุคคล ไทยวัฒนาพานิช, ๒๕๑๒), หน้า ๑.

๒๒ Bucher, Charles A., Foundation of Physical Education, (St.Louis : The C.V. Mosby Company, 1960), pp.48-49.

ปัจจุบันประเทศต่าง ๆ ให้ความสำคัญของสมรรถภาพทางกายมากขึ้น เพราะเชื่อว่าความสมบูรณ์ทางร่างกายซึ่ง เนื่องมาจากการ เล่นและออกกำลังกาย จะทำให้มีผลต่อความมั่นคงของประเทศ การสร้างสมรรถภาพทางกายนี้ว่าเป็น กิจกรรมที่จำเป็นและมีประโยชน์อย่างยิ่ง เป็นการ เตรียมตัวเด็กให้มึร่างกายสมบูรณ์ เป็นกิจกรรมที่สามารถช่วยแก้ไขความผิดปกติทางร่างกายของเด็ก และป้องกันมิให้ ทรวดทรงของเด็กเสียไป อวัยวะทุกส่วนได้รับการบริหารได้อย่างทั่วถึงในระยะเวลา ไม่นานนัก ^{๒๓} อนุกรมการอันสูงส่งของการพลศึกษา ได้แก่การที่จะพัฒนาคนให้เจริญ งอกงามทางกาย ทางจิตใจหรือทางสติปัญญา ทางอารมณ์และทางสังคม กระบวนการ ที่จะก่อให้เกิดการพัฒนาขึ้นดังกล่าวนี้ หรือวิถีทางที่จะนำไปสู่การพัฒนาการดังกล่าวนี้ ได้แก่การอาศัยกิจกรรมของพลศึกษา เป็นสื่อ วงการศิลปศาสตร์ทั้งหลาย หรืออย่าง- น้อยก็ได้แก่วงการพลศึกษา เชื่อว่า การมีสมรรถภาพทางกายสูง ในด้านความแข็งแรง ของกล้ามเนื้อ และการมีประสิทธิภาพสูงทางการทำงานของระบบหายใจ และการ สูดจิตใจสนิท ตลอดจนการมีความคล่องตัว ความยืดหยุ่น และความทนทานสูง เป็น ครรชนนี้ชี้ให้เห็นความสูงส่งของการพัฒนาทางกาย แต่การที่จะทราบว่าคนเรามีสมรรถ- ภาพทางกายสูงหรือไม่เพียงใด จะต้องมี การทดสอบเพื่อวัดความสัมฤทธิ์ผลทาง การศึกษา โดยวัดพฤติกรรมต่าง ๆ จากประสบการณ์ของบุคคล สิ่งทีกล่าวมานี้ เกิดเป็นแรงกลใจใญ่ผู้วิจัยอยากจะวิจัยสมรรถภาพทางกายของ เยาวชนในศูนย์ฝึก เยาวชนชนบทภาคกลางและภาคใต้ เพื่อทราบถึงความแตกต่างกันจากการที่จัดหลัก- สูตรการฝึกอบรมเหมือนกัน แต่กินฟ้าอากาศ ภูมิประเทศ อาหาร ตลอดจนประเพณี ที่แตกต่างกันจะทำให้มีสมรรถภาพทางกายแตกต่างกันหรือมีส่วนที่คล้ายคลึงกันมากน้อย เพียงไร เนื่องจากยังไม่มีกรวิจัยเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายของ เยาวชนในศูนย์ ฝึกเยาวชนชนบททั้งภาคกลางและภาคใต้ เรายังไม่มีการประเมินผล และหลักสูตร ยังไม่ไ้มีการ เปลี่ยนแปลงปรับปรุง เพราะฉะนั้นเมื่อใดวิจัยในเรื่องนี้แล้วก็จะ เป็น

^{๒๓} ฟอง เกิดแก้ว, สวัสดิ์ ทรัพย์จำนงค์ และบรรจง คณะวรรณ, การพลศึกษา (ฉบับปรับปรุง), วัฒนาพานิช, ๒๕๑๕, หน้า ๑๕๓.

ส่วนหนึ่งในการไปช่วยพิจารณาปรับปรุงหลักสูตร การบริหารงานของศูนย์ฝึกอบรม เยาวชนแบบวิชาชีพใหม่ประสิทธิภาพก็ยิ่งขึ้น ซึ่งคิดว่าจะมีประโยชน์อย่างยิ่งสำหรับ ศูนย์ฝึกทั้งสองภาค ที่จะใช้เป็นแนวทางกำหนดขอทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สามารถ พยากรณ์ผลการ เรียนวิชาพลานามัยของ เยาวชนชนบทที่อยู่ในสภาพที่เพิ่งไปฝึกในขณะ ที่กำลังฝึกงานแบบวิชาชีพอยู่ เมื่อสมรรถภาพทางกายของ เยาวชนอยู่ในสภาพที่แข็งแรง และสมบูรณ์แล้วก็เป็นสิ่งที่หวังใ้ใจว่า เยาวชนเหล่านั้นจะประพฤติดนอื่นเป็นประโยชน์ต่อ สังคม ซึ่งจะมีผลต่อความมั่นคงของประเทศชาติด้วย ผู้วิจัยจึงได้ทำการวิจัยในเรื่อง- สมรรถภาพทางกายของ เยาวชน

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยเรื่องสมรรถภาพทางกายของ เยาวชนในศูนย์ฝึกเยาวชนชนบทภาค กลางและภาคใต้ (Physical Fitness of Youth in Central and Southern Rural Youth Training Centers) โดยขอทดสอบสมรรถภาพ ทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ (International Committee for the Standardization of Physical Fitness Tests) มีวัตถุประสงค์ของ การวิจัยดังต่อไปนี้

๑. เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายของ เยาวชนในหน่วยงานเยาวชนชนบท ภาคกลาง รุ่นที่ ๑ ปีพหุศักราช ๒๕๑๕ กับ เยาวชนชนบทภาคใต้ รุ่นที่ ๑ ปีพหุศักราช ๒๕๑๕ ในด้านความเร็ว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน ความทนทานของกล้ามเนื้อท้อง ความแข็งแรง ความทนทานของกล้ามเนื้อ แขนและไหล่ ความว่องไว ความทนทานของร่างกาย และความอ่อนตัวสำหรับหญิง
๒. เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายคานต่าง ๆ ของเยาวชนในศูนย์ฝึก เยาวชนชนบทภาคกลางและภาคใต้.

สมมุติฐานของการวิจัย

เยาวชนชนบททั้งสองภาคจะมีวิชาชีพร่วมกันตามโครงการพัฒนาเยาวชนชนบท และวิธีดำเนินงานของสำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมเยาวชนแห่งชาติ จะสำเร็จลดลงไปโดยควยดี จำเป็นจะต้องเป็นผู้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี ซึ่งจะต้องอาศัยเวลาในการเข้าร่วมกิจกรรมทางพลศึกษาหลายชนิด จึงจะช่วยพัฒนาสมรรถภาพทางกายของเยาวชน เช่น ความแข็งแรง ความทนทาน ความเร็ว กำลัง ความอดทน ความสามารถในการเปลี่ยนแปลงทิศทางของร่างกาย^{๒๔} เป็นต้น

ผู้วิจัยได้ตั้งสมมุติฐานในการวิจัยดังนี้

๑. สมรรถภาพทางกายของ เยาวชนชนบทชายของภาคกลาง เท่ากันกับ สมรรถภาพทางกายของ เยาวชนชนบทชายของภาคใต้
๒. สมรรถภาพทางกายของ เยาวชนชนบทหญิงของภาคกลาง เท่ากันกับ สมรรถภาพทางกายของ เยาวชนชนบทหญิงของภาคใต้

ขอบเขตของการวิจัย

๑. ตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นเยาวชนชนบทผู้เข้ารับการศึกษาในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งมีอายุระหว่าง ๑๗.๓ - ๒๕.๒ ปี (เฉลี่ย ๒๐.๔ ปี) ส่วนสูงระหว่าง ๑๕๕-๑๗๒ เซนติเมตร (เฉลี่ย ๑๕๘.๒ เซนติเมตร) และน้ำหนัก ๔๐-๗๕ กิโลกรัม (เฉลี่ย ๕๓.๗ กิโลกรัม)
๒. การวิจัยครั้งนี้ จะศึกษาเฉพาะสมรรถภาพทางกายของ เยาวชนชนบทภาคกลางและภาคใต้ ที่เข้าฝึกในศูนย์ฝึกเยาวชนชนบท รุ่นที่ ๑ ปีพุทธศักราช ๒๕๑๕

^{๒๔} Clarke, H. Harrison, Application of Measurement to Health and Physical Education, (3rd ed. Englewood Cliffs, N.J. : Prentice Hall, 1967) Inc., pp.312, 324-325.

ขอทดสอบที่ขอทดสอบสมรรถภาพทางกายของ เยาวชนชนบททั้งภาคกลาง และภาคใต้ ขอทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ ซึ่งประกอบด้วย

๑. วิ่งเร็ว ๕๐ เมตร สำหรับทั้งชายและหญิง
๒. ยืนกระโถกไกล สำหรับทั้งชายและหญิง
๓. แกรงบีบ สำหรับทั้งชายและหญิง
๔. ดูกิ่งใน ๓๐ วินาที สำหรับทั้งชายและหญิง
๕. กิ่งขอ สำหรับชาย หรืออแซนหอยตัว สำหรับหญิง
๖. วิ่งกดบัตร ๑๐ ม. x ๔ สำหรับทั้งชายและหญิง
๗. นั่งอตัวไปข้างหน้า สำหรับหญิง
๘. วิ่งทางไกล ๑,๐๐๐ เมตร สำหรับชาย และ ๘๐๐ เมตร สำหรับหญิง

ขอตกลงเบื้องต้นของการวิจัย

๑. การสอน การวัดผล และความรู ของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาอยู่ในระดับเดียวกัน ความรู้และทักษะที่เยาวชนจะใ้รับจึงไม่แตกต่างกันด้วย
๒. วิธีการในการเก็บรวบรวมข้อมูล มีความเชื่อถือได้
๓. อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการวิจัยครั้งนี้ มีความเหมาะสม

ความไม่สมบูรณ์ของการวิจัย

ผลของการวิจัยนี้อาจจะมีความคลาดเคลื่อนได้ในการดำเนินงาน เนื่องจาก

๑. ผู้วิจัยไม่สามารถจัดสถานที่ในการทดสอบให้เหมือนกันได้ทุกกลุ่ม สถานที่ในการทดสอบต่างกัน เช่น พื้นสนาม ทางวิ่ง
๒. อุณหภูมิในขณะที่ทดสอบ แม้จะทดสอบในระยะเวลาดำเนินการเดียวกันของแต่ละวัน และแต่ละสถานที่ อุณหภูมิของอากาศอาจแตกต่างกัน

๓. การ เราความสนใจจากผู้รับการทดสอบ และผู้ทดสอบแตกต่างกัน อาจ
จะทำให้ผลของการทดสอบแตกต่างกัน

๔. ผู้วิจัยไม่ใ้ควบคุมเรื่องอาหาร และการพักผ่อนในระหว่างที่ทำการทดสอบ

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

คำต่าง ๆ ที่มีความหมายเฉพาะสำหรับการวิจัยครั้งนี้ คือ

เยาวชน หมายถึง บุคคลที่มีอายุอยู่ในระหว่าง ๗ ปี ถึง ๒๐ ปี และ
ไม่บรรลุนิติภาวะตามกฎหมาย (ตามความหมายของกฎหมาย)

เยาวชนชนบท หมายถึง บุคคลที่มีอายุตั้งแต่ ๑๖ ปี ถึง ๒๕ ปี จากจังหวัด
ต่าง ๆ ในภาคกลาง ๑๐ จังหวัด ซึ่งคัดเลือกมาจากภาคกลาง
ยกเว้นกรุงเทพมหานคร รวมทั้งบุคคลที่มีอายุตั้งแต่ ๑๖ ปี ถึง
๒๕ ปี จากจังหวัดต่าง ๆ ในภาคใต้ ๑๔ จังหวัด นับตั้งแต่
จังหวัดชุมพร ถึงจังหวัดนราธิวาส

วันที่ ๑ ปีพุทธศักราช ๒๕๑๕ หมายถึง เยาวชนชนบทภาคกลางที่เขาฝึกอบรม
เริ่มตั้งแต่วันที่ ๑ มีนาคม ของปีพุทธศักราช ๒๕๑๕ และเยาวชน
ชนบทภาคใต้ที่เขาฝึกอบรม เริ่มตั้งแต่วันที่ ๑ สิงหาคม ของปี
พุทธศักราช ๒๕๑๕

สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของบุคคลที่แสดงออกมา
สามารถควบคุมตนเองได้ และรวมถึงความสามารถอื่น ๆ ที่
ร่างกายปฏิบัติกิจงาน หรือภาระกิจต่าง ๆ ได้เป็นเวลานาน
โดยไม่เกิดความเหน็ดเหนื่อยก่อนกำหนด องค์ประกอบที่สำคัญ
ที่เป็นพื้นฐานของสมรรถภาพทางกายประกอบด้วย ความแข็งแรง

(Strength) ความทนทาน (Endurance) ความเร็ว (Speed) ความว่องไวที่สามารถในการเปลี่ยนทิศทางของร่างกาย (Agility) ความอ่อนตัว (Flexibility) และ กำลังหรืออำนาจบังคับตัว (Power)

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและมือ หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการใช้กล้ามเนื้อแขนและมืออย่างเต็มที่ต่อแรงต้านทาน ความสามารถนี้ขึ้นอยู่กับปริมาณของกำลังการหดตัวของกล้ามเนื้อ การวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนในที่นี้ ใช้วิธีออกแรงบีบด้วยเครื่องวัดมือ (Handgrip Dynamometer) ซึ่งบอกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนเป็นกิโลกรัม

ความทนทานของร่างกาย หมายถึง ความสามารถของร่างกายที่ยืนหยัดต่อความกดดันทางร่างกายจากการปฏิบัติงานติดต่อกันเป็นเวลานาน องค์ประกอบความทนทานของร่างกายมีการหายใจ การไหลเวียนของโลหิต ความเร็ว ลักษณะของกล้ามเนื้อและลักษณะรูปร่างของร่างกาย การวัดความทนทานของร่างกายสำหรับชาย ทดสอบโดยการวิ่ง ๑,๐๐๐ เมตร สำหรับหญิงโดยการวิ่ง ๘๐๐ เมตร จับเวลาของการวิ่ง หน่วยการวัด เป็นนาที

ความเร็ว หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อขา และกล้ามเนื้อส่วนอื่น ๆ ของร่างกายที่เกี่ยวข้อง เพื่อทำให้ร่างกายเคลื่อนที่ไปอย่างรวดเร็วในระยะที่ไกล ยังไม่ถึงภาวะที่จะทำให้เกิดความเหนื่อยล้า การวัดความเร็วในที่นี้ ทดสอบโดยการวิ่งระยะทาง ๕๐ เมตร และวัดความเร็วที่วิ่งโดยวัดการจับเวลาในการวิ่ง หน่วยการวัดเป็นวินาที

กำลัง (Power) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อ ทำงานโดยการหดตัว จากการใช้ความพยายามสูงสุดและรวดเร็ว (กำลัง (Power) = ความแข็งแรง \times ความเร็ว) การวัดกำลังของกล้ามเนื้อขาโดยการยืนกระโดดไกล วัดระยะทางที่สามารถกระโดดได้ ใช้นหน่วยการวัดเป็น เซ็นติเมตร

ความอ่อนตัว หมายถึง ความสามารถในการหดตัวของกล้ามเนื้อ ทำงานอย่างมีความสัมพันธ์กับโครงกระดูกและข้อต่อ การวัดความอ่อนตัวในที่นี้คือ นั่งเท้าเหยียดบนพื้น ก้มตัวลงไป เหยียดแขนตรงขนานกับพื้น วัดระยะจากเส้นกึ่งตรงปลายเท้ากับมือ หน่วยการวัดเป็น เซ็นติเมตร

ความสามารถในการ เปลี่ยนทิศทางของร่างกาย หมายถึง ความสามารถในการควบคุมตัวเองในการ เคลื่อนไหวของร่างกายไปตามทิศทางที่ต้องการอย่างรวดเร็วและเฉียบขาด วัดความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางของร่างกาย โดยการวิ่งกลับตัวเก็บของระหว่างระยะทาง ๑๐ เมตร สี่ครั้ง แล้วจับเวลาในการวิ่ง หน่วยการวัดเป็นวินาที

ขอตทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ

(International Committee for the Standardization of Physical Fitness Tests)

หมายถึง ขอตทดสอบสมรรถภาพทางกาย ซึ่งใช้ทำการทดสอบบุคคลชายหญิง อายุระหว่าง ๖ ปี ถึง ๓๒ ปี ขอตทดสอบสำหรับชายมี ๗ รายการ คือ วิ่งเร็ว ๕๐ เมตร ยืนกระโดดไกล แรงบีบ ดุกนึ่ง ๓๐ วินาที คึงข้อสำหรับชายหรือคึงแขนห้อยตัวสำหรับหญิง วิ่งกลับตัวเก็บของระหว่างระยะทาง ๑๐ เมตร สี่ครั้ง และวิ่งทางไกล ๑,๐๐๐ เมตรสำหรับชาย ๕๐๐ เมตร

สำหรับหญิง ส่วนหญิง เพิ่มรายการกัมตัวไปข้างหน้าอีก ๑
รายการ

ประโยชน์ที่จะได้จากการวิจัย

๑. ทราบถึงสมรรถภาพทางกายของ เยาวชนชนบทภาคกลางและภาคใต้ อันจะเป็นแนวทางให้คณะกรรมการบริหารและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ นำไปประกอบในการปรับปรุงแก้ไขหลักสูตร และการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา สุขศึกษา และสันตนาการให้เหมาะสม

๒. อาศัยผลการวิจัยทำให้ทราบการดำเนินงาน ในโครงการพลศึกษาของ ศูนย์ฝึกเยาวชนชนบททั้งภาคกลางและภาคใต้ เพื่อจะได้ปรับปรุงการบริหารงาน ด้านนี้ให้ดีขึ้น อันจะเป็นแนวทางให้คณะกรรมการบริหารและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ รวมทั้งบุคคลที่เป็นผู้บริหาร วิทยากร และเจ้าหน้าที่ของศูนย์ฝึกอบรมเยาวชนชนบททั้งภาคกลางและภาคใต้ เห็นความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย เยาวชนชนบทจะได้ปรับปรุงโครงการพลศึกษาในศูนย์เยาวชนชนบทให้ดียิ่งขึ้น

๓. ข้อมูลที่ได้จากการวิจัย อาจนำไปใช้เพื่อหาปกติวิสัย (Norm) ของสมรรถภาพทางกายเยาวชนชนบทไทยในรุ่นต่อ ๆ ไป และจะเป็นประโยชน์แก่สังคม ตลอดจนบุคคลที่จะทำการศึกษาค้นคว้ารายละเอียดเพิ่มเติมเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายอีกด้วย

จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย