

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญและที่มาของปัญหา

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 พ.ศ. 2560 – 2564 ได้กำหนดนโยบายการเตรียมพร้อมด้านกำลังคนและการเสริมสร้างศักยภาพของประชากรในทุกช่วงวัยโดยมุ่งเน้นการพัฒนาคนในทุกมิติและในทุกช่วงวัยให้เป็นมนุษย์ที่มีศักยภาพสูง และหนึ่งในจุดเน้นที่สำคัญคือ การพัฒนากลุ่มเด็กและเยาวชนให้มีสุขภาพกายและใจที่ดี มีทักษะทางสมอง ทักษะการเรียนรู้ ทักษะชีวิต และทักษะทางสังคม เพื่อให้เติบโตอย่างมีคุณภาพหล่อหลอมให้เป็นผู้ที่มีค่านิยมตามบรรทัดฐานที่ดีทางสังคมคนไทยในทุกช่วงวัยเป็นคนดี มีสุขภาวะที่ดี มีคุณธรรมจริยธรรม มีระเบียบวินัย มีจิตสำนึกที่ดีต่อสังคมส่วนรวม ทั้งมีการสร้างเสริมให้คนมีสุขภาพดี เน้นการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมทางสุขภาพและการลดปัจจัยเสี่ยงด้านสภาพแวดล้อมที่ส่งผลต่อสุขภาพ โดยให้ความสำคัญกับการพัฒนาความรู้ในการดูแลสุขภาพ การพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายและโภชนาการที่เหมาะสมกับแต่ละช่วงวัย (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ, 2560) สุขภาพจึงเป็นสิ่งสำคัญและเป็นปัจจัยหลักของการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ เพราะเป็นดัชนีที่แสดงถึงภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งร่างกาย ทางจิตใจ ทางสังคมและทางปัญญาหรือจิตวิญญาณ สุขภาพหรือสุขภาวะจึงเป็นเรื่องสำคัญ เพราะเกี่ยวข้องกับทุกมิติของชีวิต ซึ่งทุกคนควรจะได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพ รวมทั้งมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัยอันส่งผลให้สังคมโดยรวมมีสุขภาพดี (สำนักวิชาการและมาตรฐานการศึกษา, 2551)

เมื่อวิเคราะห์ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ จะเห็นว่าจุดเน้นของนโยบายชาติคือ การพัฒนาสร้างเสริมสุขภาพเด็ก เนื่องจากเด็กเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่า เป็นความหวังของครอบครัว เป็นพลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ อนาคตของประเทศจึงขึ้นอยู่กับคุณภาพชีวิตของเด็กในประเทศนั้น ๆ เพราะประชากรของประเทศที่มีคุณภาพต้องมีการวางรากฐานตั้งแต่วัยเด็ก เด็กที่มีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และสังคม ถือได้ว่ามีพัฒนาการในทุก ๆ ด้านที่เหมาะสมกับวัย จะสามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตในปัจจุบันและอนาคต การส่งเสริมพัฒนาการในด้านต่าง ๆ จึงเป็นสิ่งสำคัญอย่างยิ่งสำหรับเด็ก โดยเฉพาะด้านสุขภาพร่างกาย การมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงทำงานได้อย่างเต็มประสิทธิภาพเรียกได้ว่าเป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายดี และหากเด็กมีสมรรถภาพทางกายที่ดีสุขภาพก็จะดีตามไปด้วย สมรรถภาพทางกายและสุขภาพจึงมีความสัมพันธ์และเกี่ยวข้องกันโดยตรง หรืออาจกล่าวเป็นผู้ที่มีสุขสมรรถนะดีโดยสุขสมรรถนะ (สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ) จะเป็นดัชนีชี้วัดถึงความสำเร็จของร่างกาย

สุขสมรรถนะ เป็นสมรรถภาพทางกาย ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพที่จำเป็น ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกาย ด้านนี้ดีจะมีสุขภาพที่แข็งแรง หัวใจและปอดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีรูปร่างที่สมส่วนมี กล้ามเนื้อที่แข็งแรงและอดทน สามารถทำกิจกรรมประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉงว่องไวไม่เหนื่อย ง่าย และมีแรงหรือพลังเพียงพอที่จะทำกิจกรรมยามว่างได้ด้วย (ถาวรินทร์ รักษ์บำรุง, 2557) ดังนั้น หากบุคคลมีวิธีการดูแลและสร้างเสริมสุขสมรรถนะให้ดีตั้งแต่วัยเด็กก็จะส่งผลกระทบยาวเมื่อเป็นผู้ใหญ่ แนวทางสำคัญอย่างหนึ่งในการส่งเสริมให้เกิดสุขสมรรถนะที่ดี คือ การออกกำลังกาย

การออกกำลังกายจะสามารถสร้างเสริมสุขสมรรถนะของเด็กให้ดีขึ้น มีความสมบูรณ์ทาง ร่างกาย ซึ่งเป็นพื้นฐานที่สำคัญสำหรับเด็กในวัยเรียน เนื่องจากพัฒนาการทางร่างกายเป็นตัวชี้วัดการ เจริญเติบโต รูปแบบการส่งเสริมพัฒนาการของเด็กในวัยเรียนจึงมุ่งเน้นไปที่เรื่องของการสร้างเสริมสุข สมรรถนะซึ่งปัจจุบันมีความจำเป็นมากขึ้น ด้วยเหตุผล 2 ประการ คือ 1) เพื่อสุขภาพที่ดีในการใช้ ชีวิตประจำวัน และ 2) เพื่อความเป็นเลิศทางการกีฬาและการแข่งขัน การออกกำลังกายในวัยเด็ก ควรคำนึงถึงกิจกรรมการออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬาในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การวิ่ง ฟุตบอล บาสเกตบอล เทนนิส แบดมินตัน ว่ายน้ำ เป็นต้น รูปแบบการออกกำลังกายโดยทั่ว ๆ ไป มีอยู่ 2 ประเภท คือ 1) การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (aerobic) คือ การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน เป็นตัวช่วยในการเผาผลาญไขมันให้แปรเปลี่ยนไปเป็นพลังงานแก่ร่างกาย ลักษณะการออกกำลังกาย จะเป็นแบบค่อยเป็นค่อยไป แต่อาศัยความต่อเนื่องของเวลา เน้นความอดทน (endurance) เป็นการ ออกกำลังกายที่ใช้เวลาไม่ต่ำกว่า 25 นาที เช่น วิ่ง ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน เต้นแอโรบิก 2) การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิก (anaerobic) คือ การออกกำลังกายแบบไม่จำเป็นต้องใช้ออกซิเจนมาช่วยใน การเผาผลาญพลังงาน ซึ่งพลังงานที่ถูกเผาผลาญจะเป็นพลังงานสะสมที่ร่างกายเก็บไว้ที่กล้ามเนื้อ (glycogen) เป็นการออกกำลังกายในช่วงเวลาสั้น ๆ เช่น การวิ่งเร็ว การปั่นจักรยานด้วยความเร็ว และการออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนัก (weight training) (ถาวรินทร์ รักษ์บำรุง, 2557)

สำหรับการออกกำลังกายในวัยเด็กต้องคำนึงถึงพัฒนาการของเด็กเด็กวัยเรียนถือเป็นช่วง สำคัญของการเจริญเติบโต เนื่องจากช่วงวัยนี้เป็นช่วงของการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา การออกกำลังกายจะช่วยส่งเสริมให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ระบบกระดูก ระบบกล้ามเนื้อ ระบบข้อต่อต่าง ๆ รวมทั้งส่งเสริมสุขภาพจิตของเด็กได้อีกด้วย จากหลักสูตร แกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ได้กำหนดตัวชี้วัดในเรื่องของการเจริญเติบโตและ พัฒนาการของร่างกายและจิตใจตามวัย (ในช่วงอายุ 9-12 ปี) ความสำคัญของการสร้างเสริมกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อที่มีผลต่อสุขภาพ และวิธีการดูแลรักษากล้ามเนื้อ กระดูกและข้อให้ทำงานอย่างมี ประสิทธิภาพ โดยผ่านกระบวนการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในชั่วโมงเรียนพลศึกษาการออกกำลังกาย ที่ได้รับการยอมรับว่าสามารถพัฒนากล้ามเนื้อให้เกิดความแข็งแรง มีความหนาแน่นของกล้ามเนื้อ และกระดูก คือ การออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนัก (weight training) โดยใช้หลักการฝึกการใช้แรงต้าน

แต่หากไม่เข้าใจวิธีการปฏิบัติหรือการใช้น้ำหนักที่มากเกินไปอาจทำให้เกิดผลเสียต่อผู้ที่ออกกำลังกายได้ ดังนั้นในวัยเด็กจึงควรใช้น้ำหนักที่เหมาะสม และเป็นน้ำหนักที่เด็กสามารถออกแรงต้านได้ เช่น การใช้น้ำหนักของตนเอง เป็นแรงต้านที่ใช้ในการออกกำลังกาย รูปแบบการออกกำลังกายชนิดนี้เรียกว่า body weight ซึ่งการออกกำลังกายในรูปแบบนี้เป็นการออกกำลังกายที่ต้องใช้แรงต้านจากน้ำหนักของตนเองบวกกับแรงโน้มถ่วงของโลกมาเป็นตัวกำหนดความหนักของงาน ทำให้กล้ามเนื้อต้องออกแรงต้าน (พีริชญ์ คล้ายพรม, 2561) โดยใช้การเกร็ง การดัน การผลัก ท่าทางการออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัว ส่วนใหญ่เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่ต้องใช้กล้ามเนื้อหลายมัดในเวลาเดียวกัน แต่ต้องทำงานสอดคล้องประสานกัน เช่น ท่าวิดพื้น ต้องใช้ทั้งกล้ามเนื้อหน้าอก หัวไหล่ แขน และแกนกลางลำตัวไปพร้อม ๆ กัน ซึ่งต่างจากการเล่นด้วยท่า bench press ที่นอนราบแล้วยกขึ้น ส่งผลให้เมื่อถึงเวลาที่ต้องใช้งานกล้ามเนื้อเหล่านั้นขึ้นมาในชีวิตประจำวัน เช่น การผลักประตู หรือดันกล่องที่หนักอึ้งออกจากตัว จะทำได้ เพราะสามารถดึงพลังกำลังจากกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ออกมาใช้ได้อย่างครบถ้วน แรงต้านที่ใช้น้ำหนักตัวนี้มีความเสี่ยงที่จะได้รับการบาดเจ็บน้อยที่สุด เพราะการฝึกในรูปแบบนี้ ผู้ฝึกจะคุ้นเคยกับน้ำหนักของตนเอง และไม่มีการใช้ลูกเหล็กหรืออุปกรณ์ใด ๆ ที่มีความเสี่ยงในการบาดเจ็บ ทำให้กล้ามเนื้อเกิดความแข็งแรงและความอดทน ส่งผลให้สุขสมรรถนะดีตามไปด้วย

การออกกำลังกายที่จะทำให้เกิดประโยชน์สูงสุดกับร่างกาย ต้องออกกำลังกายตามหลักการออกกกำลังกาย คือมีการกำหนดความหนักของการออกกำลังกาย โดยให้อัตราการเต้นของหัวใจอยู่ระหว่าง 60-80 % ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด นอกจากการกำหนดความหนักแล้วยังต้องมีการกำหนดความนานและความบ่อยในการออกกำลังกายอีกด้วย โดยความนานของการออกกำลังกายใช้เวลา 20-60 นาที และความบ่อยของการออกกำลังกาย 3-5 วันต่อสัปดาห์ โดยรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกาย ควรเน้นความสนุกสนานรูปแบบที่ง่าย ๆ มีความปลอดภัยและไม่หนักเกินไป รวมถึงการจัดกิจกรรมในลักษณะค่อย ๆ เพิ่มระดับความหนักของการออกกำลังกายจนถึงระดับหนักปานกลาง ต้องอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย และผ่อนคลายร่างกายหลังการออกกำลังกายทุกครั้ง (สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2557) ซึ่งการออกกำลังกายจึงเป็นรูปแบบกิจกรรมหนึ่งที่สามารถสร้างเสริมสุขสมรรถนะให้กับเด็กในวัยเรียนได้ โดยการดำเนินการตามนโยบายของรัฐบาลจึงมักออกเป็นรูปแบบทั้งการณรงค์ ส่งเสริม สร้างสิ่งแวดล้อมและแรงจูงใจเพื่อให้เด็กได้ออกกำลังกาย รวมถึงการกำหนดหลักสูตรการเรียนการสอนที่เน้นการเคลื่อนไหวร่างกายของเด็กในสถานศึกษา แม้จะมีแนวนโยบายการส่งเสริมด้านสุขสมรรถนะของเด็กจากภาครัฐ แต่ผลจากการสำรวจการมีกิจกรรมทางกายของเด็กและเยาวชนไทย 5 ตัวชี้วัด โดยศูนย์วิจัยกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ ยืนยันว่า เด็กไทยมีกิจกรรมทางกายต่ำในหลายด้าน เช่น การเล่นอย่างกระฉับกระเฉง การมีกิจกรรมทางกายทั่วไปในแต่ละวัน พฤติกรรมเนือยนิ่ง เป็นต้น (กองกิจกรรมทางกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2562) ซึ่งเป็นผลต่อเนื่องกับภาวะของสุขสมรรถนะที่ลดลงตาม

ระดับการทำการกิจกรรม โดยรายงานระบุว่าในบางพื้นที่ของประเทศเด็กในวัยเรียนยังประสบปัญหาที่ทำให้ไม่สามารถได้รับแนวทางการดูแลสุขสมรรถนะได้อย่างทั่วถึง

จากผลการสำรวจพฤติกรรมด้านกิจกรรมทางกายที่ส่งผลต่อการเจริญเติบโตและการทำงานของร่างกายอย่างเต็มศักยภาพ (สุขสมรรถนะ) ของเด็กวัยเรียน (อายุ 6-12 ปี) ใน 3 จังหวัดภาคใต้ ชายแดน พบว่าอยู่ในอันดับที่ 9 จาก 12 เขต คิดเป็นร้อยละ 47.12 ซึ่งถือว่าอยู่ในอันดับค่อนข้างต่ำ โดยตัวเลขร้อยละแสดงให้เห็นว่านักเรียนในจังหวัดภาคใต้ชายแดนออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขสมรรถนะน้อยกว่าปกติ (สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล และสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2563) สอดคล้องกับผลการศึกษาเรื่อง ปัจจัยที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกาย สำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ใน 3 สามจังหวัดชายแดนภาคใต้ ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาระดับสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ และปัจจัยที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายฯ โดยทำการศึกษาในนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายใน 3 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ปีการศึกษา 2563 จำนวน 360 คน ผลการศึกษาพบว่า ระดับสมรรถภาพทางกายของกลุ่มตัวอย่างทั้ง 5 ด้าน ประกอบด้วย 1) ด้านองค์ประกอบของร่างกาย 2) ด้านความอ่อนตัว 3) ด้านความอดทนของกล้ามเนื้อ 4) ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ 5) ด้านความอดทนของระบบไหลเวียนและหายใจ ทั้งเพศชายและเพศหญิงอยู่ในระดับต่ำอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 (นิสมาน มะสีละ, 2563) นอกจากนี้ยังพบว่า ลักษณะการออกกำลังกายของนักเรียนในจังหวัดปัตตานี เป็นการออกกำลังกายตามตามใจชอบของตนเอง ไม่มีรูปแบบการออกกำลังกาย และขาดการส่งเสริมอย่างต่อเนื่อง ส่งผลให้สมรรถภาพทางกายโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ต่ำ (ชูลกิพลี เจะแวนี, 2551)

ดังนั้นผู้วิจัยจึงเห็นว่า หากมีรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสม ถูกต้องตามหลักการออกกำลังกาย โดยที่นักเรียนสามารถทำได้ด้วยตนเอง ใช้พื้นที่ไม่มาก ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ และมีความหนักที่เหมาะสมจนสามารถส่งเสริมสุขสมรรถนะของนักเรียนได้ ก็จะเป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่สามารถส่งเสริมสุขสมรรถนะของนักเรียนใน 3 จังหวัดภาคใต้ชายแดนให้มีระดับที่ดีขึ้น ทั้งยังสามารถพัฒนา ดัดแปลงมาใช้ในคาบเรียนพลศึกษา ที่มีเวลาจำกัดให้นักเรียนทุกคนสามารถทำการออกกำลังกายได้พร้อม ๆ กัน มีความสนุกสนาน และท้าทายกับท่าทางในการออกกำลังกาย ที่เหมาะสมและถูกต้องตามหลักการออกกำลังกาย

จากปัญหาและความสำคัญของสุขสมรรถนะที่ได้กล่าวมาข้างต้น จึงทำให้ผู้วิจัยคิดค้นพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัว ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่ใช้แรงต้านจากน้ำหนักของตนเองบวกกับแรงโน้มถ่วงของโลกเป็นตัวกำหนดความหนักของการออกกำลังกาย โดยใช้การเกร็ง การดัน การผลัก เน้นการออกแรงกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ไม่จำเป็นต้องใช้อุปกรณ์ สามารถนำไปใช้ออกกำลังกายได้ทั้งในคาบเรียน พลศึกษาหรือในชีวิตประจำวัน และเป็นการออกกำลังกายโดยใช้

น้ำหนักที่มีความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บได้น้อย สามารถสร้างเสริมสุขสมรรถนะที่เป็นดัชนีสำคัญต่อการเจริญเติบโตของเด็กวัยเรียน

คำถามของการวิจัย

- 1) โปรแกรมการฝึกออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัวสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายในจังหวัดปัตตานีมีผลต่อสุขสมรรถนะควรมีลักษณะอย่างไร
- 2) นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายในจังหวัดปัตตานีมีสุขสมรรถนะหลังที่ใช้โปรแกรมการฝึกออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัวสูงกว่าก่อนการใช้โปรแกรมหรือไม่
- 3) นักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายที่ใช้โปรแกรมการฝึกออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัวกับนักเรียนที่ออกกำลังกายตามปกติมีสุขสมรรถนะแตกต่างกันหรือไม่

วัตถุประสงค์ของวิจัย

- 1) เพื่อพัฒนาโปรแกรมการฝึกออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัวสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายในจังหวัดปัตตานี
- 2) เพื่อเปรียบเทียบสุขสมรรถนะก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการฝึกออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัวสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายในจังหวัดปัตตานี
- 3) เพื่อเปรียบเทียบสุขสมรรถนะสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายระหว่างนักเรียนที่ใช้โปรแกรมการฝึกออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัวกับนักเรียนที่ออกกำลังกายตามปกติ

สมมติฐานของการวิจัย

- 1) นักเรียนมีสุขสมรรถนะหลังการใช้โปรแกรมการฝึกออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัวสูงกว่าก่อนใช้โปรแกรมหรือไม่
- 2) นักเรียนที่ใช้โปรแกรมการฝึกออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัวมีสุขสมรรถนะสูงกว่านักเรียนที่ออกกำลังกายตามปกติ

ประโยชน์ที่รับจากการวิจัย

- 1) ได้โปรแกรมการฝึกออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัวที่เหมาะสม สามารถใช้ได้กับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย เพื่อพัฒนาสุขสมรรถนะของนักเรียน
- 2) เป็นแนวทางแก่ครูกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาในการเสริมสร้างสุขสมรรถนะสำหรับนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย

3) เพื่อนำผลจากการศึกษามาใช้เป็นแนวทางในการส่งเสริมให้นักเรียนได้พัฒนาและมาปรับปรุงจากส่วนที่บกพร่อง รวมทั้งยกระดับมาตรฐานสุขสมรรถนะของนักเรียนให้สูงขึ้น

ขอบเขตของงานวิจัย

1. ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้างนี้เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลายปีที่ 4-6 จังหวัดปัตตานี อายุอยู่ระหว่าง 10-12 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2564 จำนวน 21,590 คน

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้างนี้เป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ชาย-หญิง อายุระหว่าง 10-12 ปี ที่กำลังศึกษาอยู่ชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2564 ของโรงเรียนเมืองปัตตานี อำเภอเมืองปัตตานี จังหวัดปัตตานี จำนวน 46 คน

3. ตัวแปรที่ศึกษา

3.1 ตัวแปรอิสระ : โปรแกรมการฝึกออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัว

3.2 ตัวแปรตาม : สุขสมรรถนะ ประกอบด้วย 1) องค์ประกอบของร่างกาย 2) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ 3) ความอดทนของกล้ามเนื้อ 4) ความอดทนของระบบไหลเวียนและหายใจ และ 5) ความอ่อนตัว

นิยามศัพท์เฉพาะ

โปรแกรมการฝึกออกกำลังกายโดยใช้น้ำหนักตัว หมายถึง การกำหนดการออกกำลังกายที่ต้องใช้แรงต้านจากน้ำหนักของตนเองบวกกับแรงโน้มถ่วงของโลกเป็นตัวกำหนดความหนักของการออกกำลังกาย โดยใช้การเกร็ง การดัน การผลัก เน้นการออกแรงที่กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ประกอบด้วยทำการฝึกออกกำลังกายจำนวน 24 ท่า โดยแบ่งทำการฝึกตามกลุ่มของกล้ามเนื้อ ดังนี้ 1) กล้ามเนื้อหน้าอกจำนวน 4 ท่า 2) กล้ามเนื้อขาจำนวน 4 ท่า 3) กล้ามเนื้อหน้าท้องจำนวน 4 ท่า 4) กล้ามเนื้อหลังจำนวน 4 ท่า 5) กล้ามเนื้อแขนจำนวน 4 ท่า และ 6) กล้ามเนื้อก้นจำนวน 4 ท่า กำหนดการออกกำลังกาย ทั้งหมด 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 2 วัน คือ วันอังคาร และวันพฤหัสบดี วันละ 50 นาที

สุขสมรรถนะ หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการประกอบกิจกรรมหรือการทำงานอย่างใดอย่างหนึ่งอย่างมีประสิทธิภาพ “สุขสมรรถนะ” ซึ่งมี 5 องค์ประกอบตามกรมวิชาการได้กำหนดไว้ คือ

1) องค์ประกอบของร่างกาย หมายถึง ส่วนประกอบต่าง ๆ ของร่างกายมนุษย์ เช่น ไขมัน กล้ามเนื้อ กระดูก อัตราส่วนของรอบเอวต่อรอบสะโพก เป็นต้น โดยธรรมชาติ ร่างกายของเราควรมีองค์ประกอบเหล่านี้อยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม ซึ่งสามารถทดสอบได้ โดยเครื่องวิเคราะห์

องค์ประกอบ มวลสารในร่างกาย (In Body 230) เพื่อวัดดัชนีมวลกาย (Body Mass Index: BMI), วัดมวลกล้ามเนื้อลาย (Skeletal Muscle Mass : SMM), วัดเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย (Body Fat : FAT), อัตราส่วนของรอบเอวต่อรอบสะโพก (Waist Hip Ratio :WHR)

2) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อในการออกแรงยก ดัน ดึง บีบวัตถุที่มีแรงต้านให้วัตถุนั้นสามารถเคลื่อนที่ไปได้ตามแรงที่บังคับของกล้ามเนื้อนั้นได้สูงสุดเพียงครั้งเดียว ซึ่งสามารถทดสอบได้โดย ดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที (30 seconds modified push-up), วัดแรงบีบมือ (grip strength) และวิ่งเร็ว 50 เมตร (50 Meters Sprint)

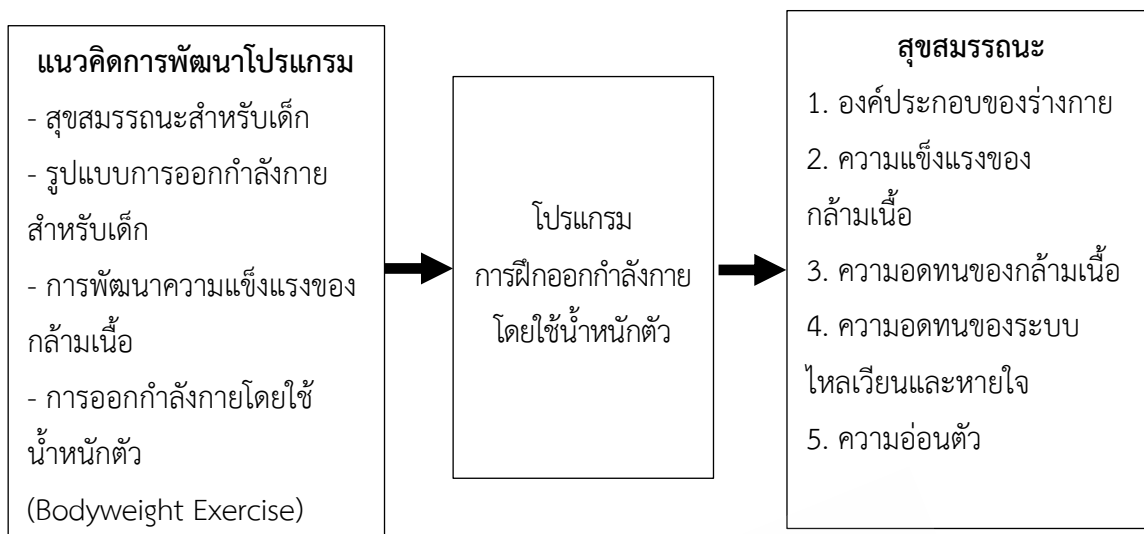
3) ความอดทนของกล้ามเนื้อ หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อที่จะยกน้ำหนักหรือทำงานอย่างต่อเนื่องภายในระยะเวลาหนึ่ง การเพิ่มความสามารถของกล้ามเนื้อไม่เพียงแค่น้ำหนักแต่จะต้องเพิ่มเวลาที่ยกน้ำหนักนั้น ซึ่งสามารถทดสอบได้โดย ลูก - นั่ง 30 วินาที (Sit-Ups 30 Seconds) และดันพื้นประยุกต์ 30 วินาที (30 seconds modified push-ups)

4) ความอดทนของระบบไหลเวียนและหายใจ หมายถึง ความสามารถในการทำกิจกรรมซ้ำ ๆ กันนาน ๆ โดยความหนักอยู่ที่ระดับปานกลาง ซึ่งสามารถทดสอบได้ โดยยืนยกเข้าขึ้นลง 3 นาที (3 minutes step up and down)

5) ความอ่อนตัว หมายถึง พิสัยของการเคลื่อนไหวสูงสุดเท่าที่จะทำได้ของข้อต่อหรือกลุ่มข้อต่อ ซึ่งสามารถทดสอบได้ โดยนั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)

นักเรียนที่ออกกำลังกายตามปกติ หมายถึง นักเรียนที่ทำกิจกรรมพลศึกษาตามที่โรงเรียนกำหนด ได้แก่ กิจกรรมชุมนุมกีฬาและกิจกรรมการเรียนการสอนในรายวิชาพลศึกษา

กรอบแนวคิดในการวิจัย



Prince of Songkla University
Pattani Campus