

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

สภาพสังคมไทยในช่วงที่ผ่านมาได้มีการพัฒนาด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีต่างๆ ไปอย่างรวดเร็วและแพร่หลาย มีสิ่งอำนวยความสะดวกในการดำเนินชีวิตประจำวัน เพื่อประหยัด แรงกายตลอดจนการใช้เครื่องยนตร์กลไกในการสร้างผลผลิตให้มากยิ่งขึ้น บางครั้งอาจส่งผลให้ มนุษย์ขาดแนวความคิดและการยืนอยู่บนพื้นฐานแห่งความเป็นจริง ขาดการพัฒนาทั้งทางด้าน ร่างกาย จิตใจ จากสถานการณ์และแนวโน้มอนาคตที่มีต่อการพัฒนาประเทศ ในแผนพัฒนา เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 (พ.ศ. 2555-2559) จึงได้วางแนวทางการพัฒนา ประเทศโดยเน้นคนเป็นศูนย์กลาง โดยยึดหลักปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียงที่ยึดสายกลางความ สมดุลพอดี รู้จักพอประมาณอย่างมีเหตุผล เป็นพื้นฐานในการพัฒนาประเทศเป็นหลักสามารถ พึ่งพาตนเองได้และก้าวทันโลก

จากแนวคิดดังกล่าวผู้วิจัยได้นำมาเป็นแนวทางในการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพ และสมรรถภาพทางด้านร่างกายของคนในชุมชน ให้มีความแข็งแรงสมบูรณ์สามารถเป็น ภูมิคุ้มกันต้านทานการเปลี่ยนแปลงของโลกที่เป็นไปอย่างรวดเร็ว โดยใช้แบบสอบถาม และโปรแกรมการทดสอบสมรรถภาพที่ง่ายต่อการปฏิบัติ สามารถทำเองได้ที่บ้านด้วยตนเอง หรือมีผู้ช่วยทดสอบให้ ไม่จำเป็นต้องซื้อเครื่องมืออุปกรณ์ทดสอบราคาแพงหรือสามารถ ดัดแปลงประยุกต์ได้ นอกจากนั้นในการสำรวจข้อมูลได้จัดทำคู่มือประจำตัวสำหรับประชาชนที่ เข้าร่วมทดสอบเป็นการบันทึกสมรรถภาพทางกายในการทดสอบครั้งต่อๆ ไปด้วยตนเอง พร้อมมีรูปแบบในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้แข็งแรงสมบูรณ์ ซึ่งโครงการวิจัย ดังกล่าวนอกจากจะสนับสนุนแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม ฉบับที่ 11 แล้วยังสอดคล้องกับ แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2555-2559) ยุทธศาสตร์ที่ 5 การพัฒนา วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา โดยมีแนวทางในการเสริมสร้างสมรรถภาพสำหรับคนใน ชุมชนให้มีสุขภาพแข็งแรง และยุทธศาสตร์ที่ 2 การพัฒนาการกีฬาเพื่อมวลชนโดยมีเป้าหมายให้ ประชาชนไทยร้อยละ 60 ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างถูกต้องเหมาะสม ซึ่งสมรรถภาพ ทางกายมีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับการมีคุณภาพชีวิตที่ดีของทุกคน เพราะไม่เพียงจะบ่ง

บอกถึงความสามารถของแต่ละคนว่าจะใช้พลังภายในชีวิตประจำวันในการเล่นกีฬาหรือในยามฉุกฉิน ได้อย่างมีประสิทธิภาพเพียงใดแล้วยังเป็นเครื่องมือสำคัญที่แสดงถึงการมีสุขภาพที่ดีหรือไม่ดีด้วย การทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นกิจกรรมหนึ่งที่จะช่วยในการส่งเสริมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพราะจะช่วยเป็นแนวทางแก้ไขในข้อบกพร่องของร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์ยิ่งขึ้น เป็นแรงจูงใจที่สำคัญในการออกกำลังกายต่อไป องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่สำคัญของคนปกติทั่วไป จะประกอบด้วย การมีขนาดร่างกายที่เหมาะสม การมีความอ่อนตัวยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อดี การมีความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อ และการมีความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนเลือด วิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่จะบ่งชี้ถึงองค์ประกอบสมรรถภาพทางกายแต่ละด้านมีวิธีการต่างๆ มากมาย ถ้าต้องการทราบค่าที่ชัดเจนอาจจะต้องใช้เครื่องมือ อุปกรณ์ที่มีราคาแพง บุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถเฉพาะด้าน ซึ่งอาจจะมีอุปสรรคปัญหาด้านงบประมาณ บุคลากร ซึ่งเป็นผลให้การนำไปใช้สำหรับบุคคลในชุมชนทั่วไปไม่แพร่หลายเท่าที่ควร

ดังนั้น จึงเป็นงานวิจัยที่ทำให้บุคคลที่อยู่ในชุมชนมีส่วนร่วมในการวิจัย และผู้วิจัยได้ทำการวิจัยการส่งเสริมสุขภาพและการจัดทำเกณฑ์สมรรถภาพทางกาย “ศูนย์ ๓ วัย สานสายใยรักแห่งครอบครัว” เทศบาลเมืองเมืองแกนพัฒนา อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ นี้ขึ้นเพื่อศึกษาส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายทั่วไปของคนในชุมชน ด้วยวิธีการทดสอบอย่างง่าย ๆ โดยให้เหมาะกับอายุ เพศและวัย อีกทั้งยังเป็นการสำรวจข้อมูลด้านสมรรถภาพทางกายของคนในชุมชน เพื่อจัดทำเป็นเกณฑ์สมรรถภาพทางกายที่เป็นมาตรฐาน สำหรับประเมินผลที่เหมาะสมกับคนในชุมชนและสามารถนำไปปฏิบัติการทดสอบสมรรถภาพทางกายและเป็นแนวทางในการเสริมสร้างความแข็งแรงสมบูรณ์ทางกายต่อไป

วัตถุประสงค์ของโครงการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย “ศูนย์ ๓ วัย สานสายใยรักแห่งครอบครัว”
2. เพื่อจัดทำเกณฑ์สมรรถภาพทางกาย “ศูนย์ ๓ วัย สานสายใยรักแห่งครอบครัว”

ขอบเขตของการวิจัย

ด้านเนื้อหา

การศึกษาค้นคว้านี้ได้ทำการศึกษาถึงสมรรถภาพทางกาย “ศูนย์ ๓ วัย สานสายใยรักแห่งครอบครัว” เพื่อนำข้อมูลมาจัดทำเป็นเกณฑ์สมรรถภาพทางกาย ของ “ศูนย์ ๓ วัย สานสายใยรักแห่งครอบครัว” เทศบาลเมืองเมืองแกนพัฒนา อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

ด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ประชาชนที่เป็นสมาชิก “ศูนย์ ๓ วัย สานสายใยรักแห่งครอบครัว” เทศบาลเมืองเมืองแกนพัฒนา อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่มีอายุระหว่าง 7- 69 ปี แบ่งเป็นเพศชาย จำนวน 6,473 คน และเพศหญิง จำนวน 6,935 คน รวมจำนวน 13,480 คน

กลุ่มตัวอย่าง เป็นประชาชนที่เป็นสมาชิก “ศูนย์ ๓ วัย สานสายใยรักแห่งครอบครัว” เทศบาลเมืองเมืองแกนพัฒนา อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ที่มีอายุระหว่าง 7 - 69 ปี แบ่งเป็นเพศชาย จำนวน 674 คน และเพศหญิง จำนวน 674 คน รวม 1,348 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบชั้น (Proportional Stratified Random Sampling)

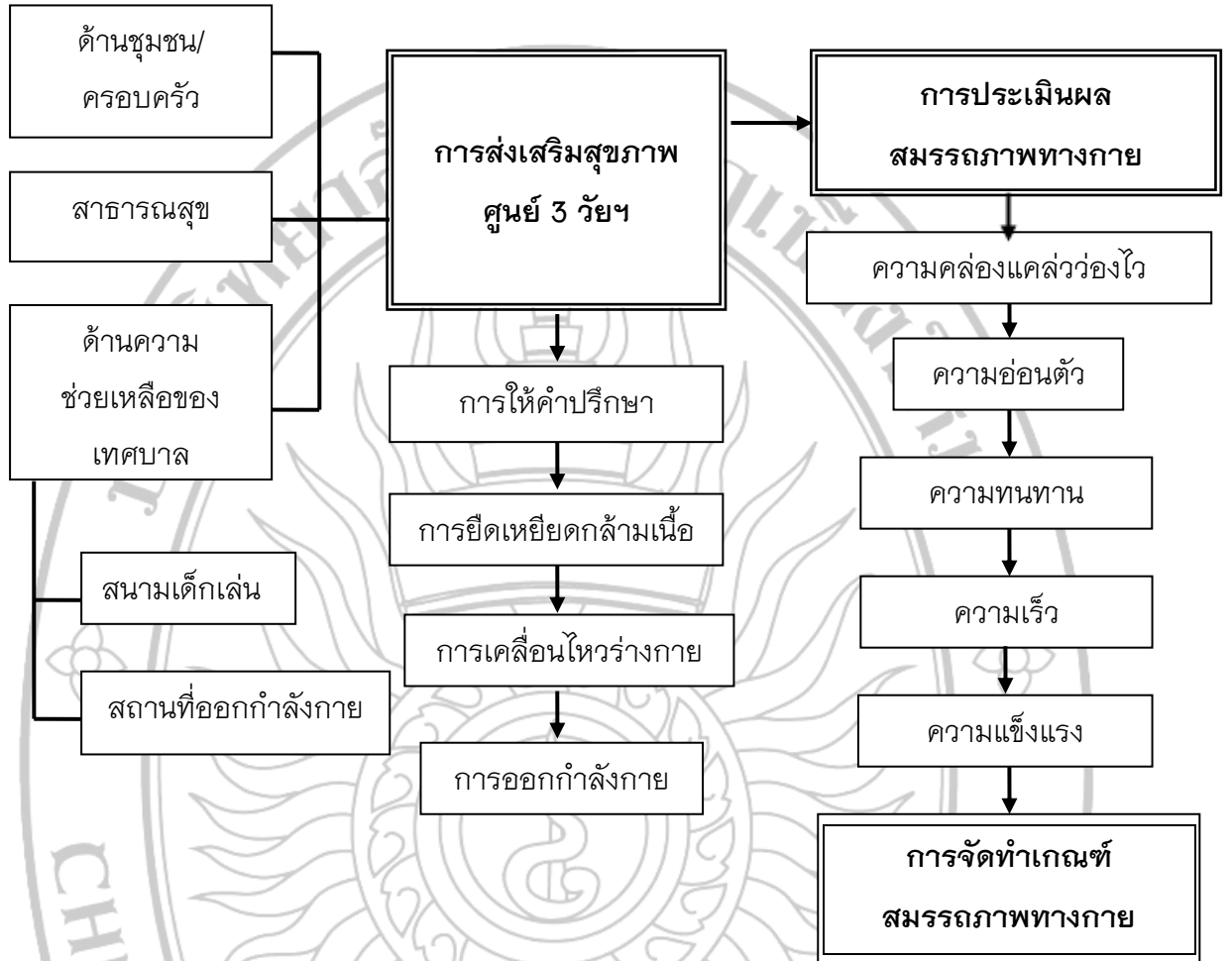
ด้านระยะเวลาในการทำการวิจัย

ระหว่างเดือน ตุลาคม 2556 - ตุลาคม 2557

ด้านสถานที่

“ศูนย์ ๓ วัย สานสายใยรักแห่งครอบครัว” เทศบาลเมืองเมืองแกนพัฒนา อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่

กรอบแนวความคิดของโครงการวิจัย



นิยามศัพท์

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) หมายถึง ลักษณะสภาพของร่างกายที่มีความสมบูรณ์ แข็งแรง อดทนต่อการปฏิบัติงานในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งมีองค์ประกอบดังนี้ ความอ่อนตัว (flexibility) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) ความสมดุลของร่างกาย (Body Balance) การทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทกับกล้ามเนื้อ (Co-ordination) และปฏิกิริยาตอบสนอง (Reaction Time)

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย หมายถึง เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูล ประกอบด้วย รอบเอว(นิ้ว) รอบสะโพก(นิ้ว) ตะมื่อด้านหลัง นั่งงอตัว นอนยกตัว 1 นาที ลูกนั่ง 30 (วินาที) ยืนกระโดดไกล ดันพื้น 1 นาที แรงแบบบีบมือและแรงเหยียดขา

เกณฑ์สมรรถภาพทางกาย หมายถึง เกณฑ์ที่ได้จากการเก็บข้อมูล ประกอบด้วย การวัดรอบเอว(นิ้ว), รอบสะโพก(นิ้ว), และมือด้านหลัง) นั่งอตัว, นอนยกตัว 1 นาที, ลูกนั่ง 30 (วินาที), ยืนกระโดดไกล, ดันพื้น 1 นาที, แรงแบบบีบมือ และแรงเหยียดขา โดยเก็บข้อมูลจากสมาชิก “ศูนย์ ๓ วัย สานสายใยรักแห่งครอบครัว” เทศบาลเมืองเมืองแกนพัฒนา อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่มีอายุระหว่าง 7- 69 ปี

“ศูนย์ ๓ วัย สานสายใยรักแห่งครอบครัว หมายถึง ประชาชนที่เป็นสมาชิก “ศูนย์ ๓ วัย สานสายใยรักแห่งครอบครัว” เทศบาลเมืองเมืองแกนพัฒนา อำเภอแม่แตง จังหวัดเชียงใหม่ ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่มีอายุระหว่าง 7- 69 ปี

การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ ซึ่งประกอบไปด้วยการอบอุ่นร่างกาย การยืดเหยียดและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ การเคลื่อนไหว การออกกำลังกายโดยใช้และไม่ใช้อุปกรณ์

ประโยชน์ที่จะได้รับจากการวิจัย

1. จะได้ทราบถึงสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของคนในชุมชน “ศูนย์ ๓ วัย สานสายใยรักแห่งครอบครัว”
2. ได้เกณฑ์สมรรถภาพทางกายที่ใช้ในการพัฒนาและทดสอบร่างกายของคนในชุมชน “ศูนย์ ๓ วัย สานสายใยรักแห่งครอบครัว”
3. สามารถนำผลที่ได้จากการวิจัยมาปรับปรุงแก้ไขสมรรถภาพทางกายในส่วนที่บกพร่อง เพื่อเป็นแนวทางในการส่งเสริมการออกกำลังกายให้เป็นชุมชนของคนมีสมรรถภาพดีของคนใน “ศูนย์ ๓ วัย สานสายใยรักแห่งครอบครัว”