

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันรัฐบาลไทยได้เล็งเห็นถึงความสำคัญที่จะทำให้ประชาชนไทยทุกคนมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงจึงได้กำหนดนโยบายการสร้างหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้าและยังกำหนดให้ประเทศไทยเป็นศูนย์กลางบริการสุขภาพ โดยมีเป้าหมายใน 5 ด้าน คือ 1.การออกกำลังกาย 2. อาหาร 3.การพัฒนาอารมณื 4. การลดโรค 5.สิ่งแวดล้อม ภายใต้แผนยุทธศาสตร์ เมืองไทยสุขภาพดี (Healthy Thailand) เพื่อลดปัจจัยเสี่ยงเชิงพฤติกรรมสุขภาพ ให้ประชาชนตระหนักถึงพฤติกรรมสุขภาพที่เหมาะสม โดยเน้นการสร้างสุขภาพนำการซ่อมสุขภาพเพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพดี ไม่เจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้

การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา จะต้องเป็นการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่เหมาะสม เฉพาะบุคคลไม่ใช่เหมือนกันทุกคนเพราะแต่ละคนมีจุดอ่อนจุดแข็งแตกต่างกันไป เพื่อให้ได้ประโยชน์สูงสุดคือการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี อย่างไรก็ตามนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ล้านนา วิทยาเขตเชียงราย ที่ผู้วิจัยได้สอบถามอย่างไม่เป็นทางการพบว่าส่วนใหญ่ นักศึกษาไม่ชอบการออกกำลังกายและมักใช้เวลาว่างในการเล่นอินเทอร์เน็ต และกิจกรรมอื่นๆ ที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อย เช่น การนั่งจับกลุ่มอ่านหนังสือหรือคุยกันเป็นต้น

จากแนวคิดและเหตุผลดังกล่าวข้างต้นผู้วิจัยและทางมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ล้านนา วิทยาเขตเชียงราย จึงได้นำมาเป็นแนวทางในการส่งเสริมพัฒนาสุขภาพทางกายของนักศึกษา ให้มีความแข็งแรงสมบูรณ์ โดยจัดทำโครงการเพื่อศึกษาผลของการจัด โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายของนักศึกษา เพื่อที่จะได้ให้นักศึกษามีสมรรถภาพทางกายที่ดีและจะได้นำมาพัฒนาการจัด โปรแกรมการออกกำลังกายและการเลือกประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายได้อย่าง เหมาะสมและถูกต้องรวมทั้งเพื่อให้นักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ล้านนา วิทยาเขตเชียงราย ได้ตระหนักถึงความสำคัญของสมรรถภาพทางกายและพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้ดียิ่งขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

เพื่อศึกษาผลของการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่มีผลต่อ สมรรถภาพทางกาย ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ล้านนา วิทยาเขตเชียงราย

สมมติฐาน

นักศึกษามีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้นหลังจากได้ใช้โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 6 สัปดาห์

ขอบเขตการศึกษา

การศึกษาในครั้งนี้มุ่งศึกษาถึงสมรรถภาพทางกายของนักศึกษามหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคล ล้านนา วิทยาเขตเชียงราย โดยมีการทดสอบอัตราการเต้นของหัวใจ ชั่งน้ำหนักและการวัดส่วนสูง วัดปริมาณไขมันในร่างกาย วัดความจุปอด วัดแรงเหยียดขา วัดแรงเหยียดหลัง วัดความอ่อนตัว วัดความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต เท่านั้น

ขอบเขตประชากร

ประชากรคือ นักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ล้านนา วิทยาเขตเชียงรายที่ลงทะเบียนเรียนวิชาพลศึกษา ปีการศึกษา 2548 จำนวน 190 คน มีอายุระหว่าง 19-20 ปี

กลุ่มตัวอย่าง

คือนักศึกษาชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล ล้านนา วิทยาเขตเชียงราย จำนวน 20 คน (โดยอาสาสมัคร)

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ผลการศึกษาทำให้ได้โปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกาย ของนักศึกษาของนักศึกษามหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคล ล้านนา วิทยาเขตเชียงราย อีกวิธีหนึ่ง
2. ผลการศึกษาสามารถนำมาจัดโปรแกรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับบุคคลได้
3. เป็นแนวทางในการศึกษาเรื่องนี้ต่อไป

นิยามศัพท์เฉพาะ

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการประกอบกิจกรรม เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในที่นี้หมายถึงสัดส่วนร่างกาย เปอร์เซ็นต์ไขมัน ความอ่อนตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต ความดันโลหิต อัตราการเต้นของหัวใจ ความจุปอด

ความอ่อนตัว (Flexibility) หมายถึง ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อ เอ็นยึดข้อ เอ็นยึดกล้ามเนื้อ ตลอดจนมุมการเคลื่อนไหวของข้อต่อในร่างกาย

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Strength) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อในการต้านแรงที่มีความหนักของงานมากโดยใช้เวลาน้อยๆ โดยใช้เครื่อง Hand Grip Dynamometer เป็นตัววัด

เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย (% Body Fat) คือ เปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกายในแต่ละบุคคล โดยใช้เครื่อง Tanita Body Fat/Scale เป็นตัววัด

ความดันโลหิต (Blood Pressure) หมายถึง ความดันของเลือดแดงซึ่งวัดค่าออกมาเป็นหน่วยของ มิลลิเมตรปรอท เป็นค่าที่แสดงถึงสภาพการไหลเวียนและปริมาณเลือดที่ไหลไปสู่เนื้อเยื่อส่วนต่างๆ ของร่างกาย ค่าความดันขณะหัวใจบีบตัว ซิสโตลิก (Systolic Blood Pressure) เป็นค่าความดันสูงสุดที่หลอดเลือดแดงบริเวณใกล้หัวใจ และจะมีระดับที่ลดลงที่เส้นเลือดที่ไกลหัวใจ ค่าความดันโลหิตจะแปรเปลี่ยนตามการเต้นของหัวใจเมื่อหัวใจบีบตัวเพื่อส่งเลือดออกจากหัวใจ ความดันโลหิตภายในหลอดเลือดแดง เมื่อหัวใจคลายตัวค่าความดันโลหิตขณะนั้น คือ ค่าความดันโลหิตไดแอสโตลิก (Diastolic Blood Pressure) เป็นความดันต่ำสุดในหลอดเลือดแดงในขณะที่หัวใจคลายตัว ซึ่งแสดงถึงภาวะที่มีปริมาณในหลอดเลือดขณะหัวใจพัก และบ่งชี้ถึงค่าแรงต้านต่อการบีบตัวของหัวใจในการส่งเลือดออกไปเลี้ยงร่างกาย โดยใช้เครื่องมือวัดความดันโลหิตอัตราการเต้นของหัวใจ แบบตัวเลข UA-767

อัตราการเต้นของหัวใจ (Heart Rate) เป็นหน่วยวัดอัตราการทำงานของหัวใจ เป็นค่าแสดงอัตราการทำงานของหัวใจขณะออกกำลังกาย เป็นค่าแสดงสภาวะความแข็งแรงของร่างกายในแต่ละบุคคล สามารถบอกได้แม้แต่ความเปลี่ยนแปลงในบุคคลเดียวในแต่ละวัน โดยใช้เครื่องมือวัดความดันโลหิตอัตราการเต้นของหัวใจ แบบตัวเลข UA-767

ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต (Cardiovascular Endurance) หมายถึง ความสามารถสูงสุดของร่างกายในการขนถ่ายออกซิเจนไปใช้ในการทำงานของกล้ามเนื้อ สามารถวัดได้จากค่าสมรรถภาพการจับออกซิเจนสูงสุด (VO₂max) หากได้ค่าสูงแสดงว่ามีความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตดีมาก โดยใช้จักรยานวัดงานเป็นตัววัด

สมรรถภาพในการจับออกซิเจนสูงสุด (VO₂max: Maximum Oxygen Uptake) หมายถึง ความสามารถสูงสุดของร่างกายในการนำออกซิเจนไปใช้ให้เพียงพอในระหว่างการทำงานมีหน่วยวัดเป็นค่าเปรียบเทียบกับน้ำหนักร่างกาย (มิลลิลิตร/ กิโลกรัม/ นาที)

ความจุปอด (Vital Capacity) หมายถึง ปริมาตรของปอดที่วัดได้มีส่วนสัมพันธ์กับ อายุ เพศ ขนาดร่างกาย ความสูงและเนื้อที่ผิวกาย ซึ่งต้องมีค่าเปรียบเทียบไว้ด้วย

สุขภาพ (Health) หมายถึงการปราศจากโรคสามารถปฏิบัติภารกิจประจำวันได้อย่างราบรื่นเป็นรากฐานที่ดีของสมรรถภาพกายการมีสุขภาพดีจะสามารถฝึกซ้อมกีฬาให้ร่างกายมีสมรรถภาพดีขึ้น จนถึงจุดที่มีความสามารถสูงสุดได้

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง การกระทำใดๆที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมี ความสนุกสนาน โดยใช้กิจกรรมง่ายๆ หรือมีกฎกติกาการแข่งขันง่ายๆ ในที่นี้หมายถึง การวิ่งระยะไกลและการเดินแอโรบิก

การเดินแอโรบิก หมายถึง การออกกำลังกายด้วยการเคลื่อนไหว หรือการเดินไปตามจังหวะเพลง

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University
All rights reserved