

บทที่ 1

บทนำ

1. ที่มาและความสำคัญ

สนามกีฬาเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา 5 ธันวาคม 2550 เป็นสนามกีฬาประจำจังหวัดนครราชสีมาเปรียบเสมือนดั่งปอดแห่งใหม่ เนื่องจากเป็นศูนย์รวมกีฬาทั้งกลางแจ้งและในร่มที่ใหญ่ที่สุดในภาคอีสาน มีสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆมากมายอาทิเช่น สนามฟุตบอลขนาดใหญ่ สระว่ายน้ำ สนามเทนนิส สนามยิงปืน สนามวอลเลย์บอล ศูนย์ออกกำลังกาย 333 Fitness Centre และอื่นๆ ที่ใช้ในการแข่งขันระดับชาตินานาชาติ นอกจากนี้ใช้ในการจัดการแข่งขันแล้วผู้มาใช้บริการยังนิยมมาออกกำลังกายอีกด้วยดังนั้นจึงมีผู้มาใช้บริการ สนาม 80 พรรษา ฯ เป็นจำนวนมาก อย่างไรก็ตามผู้มาใช้บริการส่วนใหญ่ยังไม่ทราบระดับสมรรถภาพทางกายของตนเอง ทำให้อาจเกิดการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

สมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งสำคัญในการช่วยเสริมสร้างให้บุคคลสามารถประกอบภารกิจและดำรงชีวิตอยู่อย่างประสิทธิภาพ รวมทั้งทำให้บุคคลปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและความแข็งแรงทนทานมีความคล่องแคล่วว่องไวที่จะประกอบภารกิจประจำวันให้ลุล่วงไปด้วยดี นอกจากนี้ยังก่อให้เกิดการพัฒนาทั้งทางด้านจิตใจและอารมณ์ควบคู่กันไปด้วย ในเรื่องของสุขภาพส่วนบุคคลนั้นความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดกับสมรรถภาพทางกาย หรืออาจจะกล่าวว่ามีรากฐานจากการมีสุขภาพดีถ้ามีร่างกายอ่อนแอ สุขภาพไม่สมบูรณ์ ความสามารถของร่างกายที่จะประกอบภารกิจต่างๆในชีวิตประจำวันก็ลดน้อยลงด้วย อย่างไรก็ตามสมรรถภาพทางกายที่ดีจะต้องสัมพันธ์กับสุขภาพที่ดีด้วย

สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ (Health-Related Physical Fitness) หมายถึง ความสามารถของระบบต่างๆ ในร่างกายประกอบด้วยความสามารถเชิงสรีรวิทยาต่างๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มิสาเหตุจากสภาวะการขาดการออกกำลังกายนับเป็นปัจจัยหรือตัวบ่งชี้สำคัญของการมีสุขภาพดี ความสามารถหรือสมรรถนะเหล่านี้ สามารถปรับปรุงพัฒนาและคงสภาพได้ โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพมีองค์ประกอบ ดังนี้ 1.) องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) 2.) ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด (Cardiorespiratory Endurance) 3.) ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น (Flexibility) 4.) ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) 5.) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) จากสมรรถภาพทางกายทั้ง 5 ด้าน จึงจำเป็นต้องมีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อเป็นตัวชี้วัดระดับความสามารถของร่างกายหรือส่วนต่างของร่างกายการทดสอบ

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Test) หมายถึง ตัวชี้วัดระดับความสามารถของร่างกายหรือส่วนต่างของร่างกายที่ต้องการวัดเพื่อประเมินระดับความสามารถว่าดีมากน้อยเพียงใดโดยเฉพาะองค์ประกอบของร่างกาย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว และความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด การทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นประโยชน์แก่ผู้มาใช้บริการที่ต้องการทดสอบสมรรถภาพทางกายของตนเองอย่างเป็นระยะๆ เพื่อให้ทราบถึงพัฒนาการของสมรรถภาพทางกายจากการฝึกการออกกำลังกายเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอหรือการเสื่อมถอยของสมรรถภาพทางกายเมื่ออายุมากขึ้นซึ่งการทดสอบนี้จะเป็นแนวทางที่นำไปสู่การพัฒนาและการป้องกันการเสื่อมสมรรถภาพตามวัยได้อย่างดีและมีระบบ

ผู้จัดทำตระหนักเห็นว่ากิจกรรมนี้จะส่งผลให้มีผู้มาใช้บริการในสนามกีฬาเฉลิมพระเกียรติ80พรรษาฯ เพิ่มมากขึ้นและสนับสนุนด้านสุขภาพของผู้มาใช้บริการได้ทราบถึงระดับสมรรถภาพทางกาย เพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายให้ดียิ่งขึ้น จึงได้จัดทำโครงการทดสอบสมรรถภาพทางกายนี้ขึ้น

2.วัตถุประสงค์

1. เพื่อทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับสมาชิกศูนย์ออกกำลังกาย 333 Fitness Centre
2. เพื่อวิเคราะห์ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายและให้ความรู้เกี่ยวกับสมรรถภาพให้แก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม
3. เพื่อให้ความรู้เกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายแก่ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรม
4. เพื่อเป็นแรงจูงใจหรือแรงกระตุ้นในการปรับปรุงแก้ไขสมรรถภาพของตนเองที่มีผลการทดสอบที่ดีขึ้นในด้านต่างๆ

3. เป้าหมายการจัดกิจกรรมโครงการ

- 3.1. ด้านปริมาณ นักเรียน นักศึกษา และประชาชนทั่วไปเข้ารับการทดสอบ จำนวน 250 คน
- 3.2. ด้านคุณภาพ รายงานสรุปผลโครงการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

4. วิธีการดำเนินงาน

ระยะเวลาดำเนินงาน/กิจกรรม (พฤศจิกายน – กุมภาพันธ์ 2563)

กิจกรรม	พ.ย.	ธ.ค.	ม.ค.	ก.พ.
1.ขออนุมัติโครงการ	←→			
2.แต่งตั้งคณะทำงาน	←→			
3.ประชาสัมพันธ์โครงการ	←→			←→
4.วางแผนดำเนินกิจกรรม	←→			
4.1 จัดหาสถานที่	←→			
4.2 เตรียมอุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	←→			
4.3 เตรียมผู้ทำทดสอบให้พร้อม	←→			
5.ดำเนินกิจกรรม		←→		←→
6.สรุปผลกิจกรรม				←→

วิธีการดำเนินงาน/กิจกรรม

1.ประชาสัมพันธ์โครงการ

ทำป้ายประชาสัมพันธ์ และนำป้ายประชาสัมพันธ์ไปติดตามบอร์ดต่างๆ

2.เตรียมอุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพทางกาย

เครื่องชั่งน้ำหนัก (Weighing scale)

เครื่องวัดความดัน (Blood Pressure Monitor)

เครื่องวัดไขมันใต้ผิวหนัง (Skin Fold Caliper)

เครื่องวัดแรงบีบมือ (Grip Dynamometer)

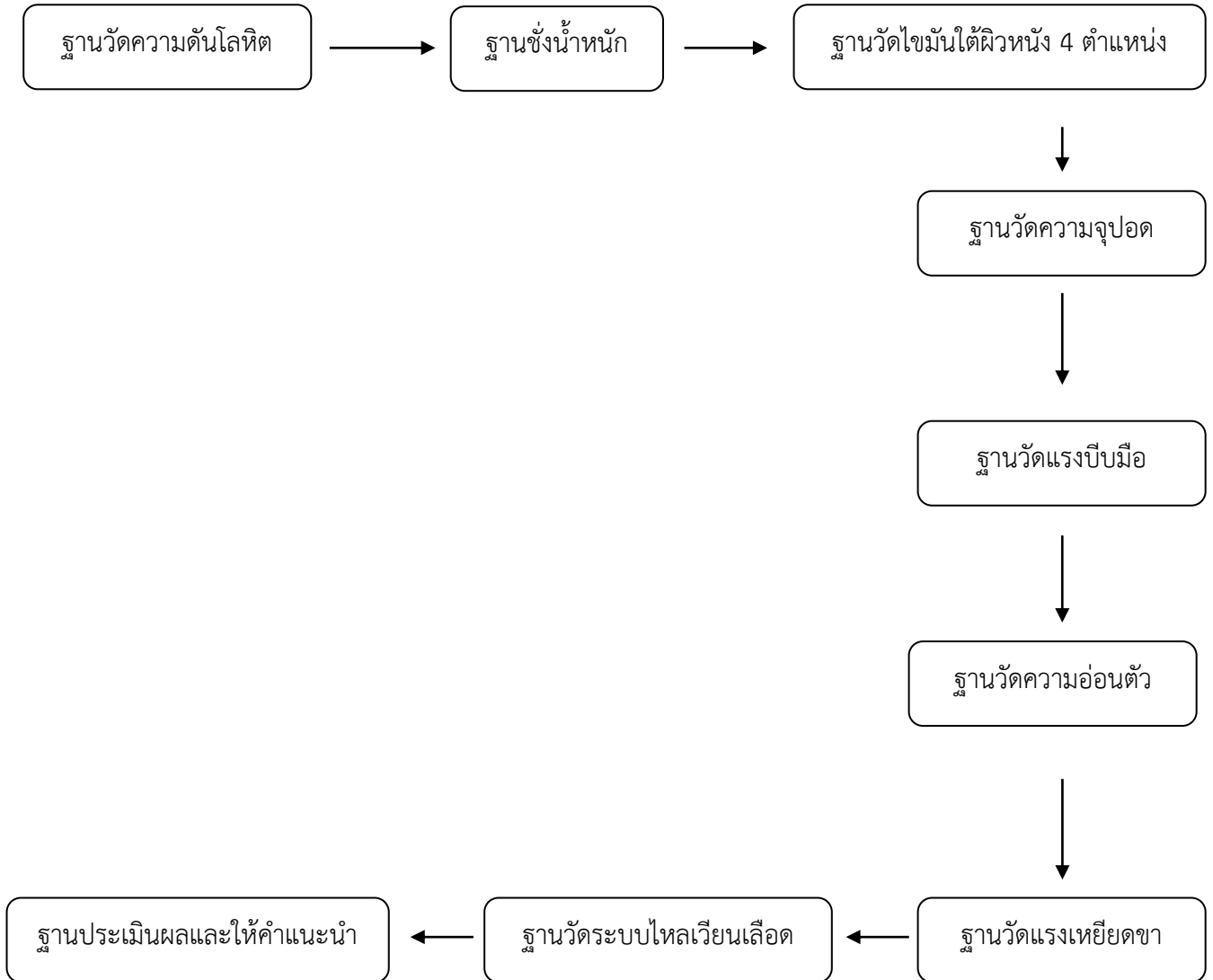
เครื่องวัดความอ่อนตัว (Sit and Reach Box) และเบาะรองพื้น

เครื่องวัดแรงเหยียดขา (Leg Dynamometer)

เครื่องวัดความจุปอด (Spirometer)

นาฬิกาจับเวลา (Stop Watch)

3.เตรียมผู้ทำทดสอบให้พร้อมในแต่ละฐานการทดสอบ



5. ผู้รับผิดชอบโครงการ

นางสาวสุพิชญา สีแวงนอก สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย

นายณัฐดนัย พลเยี่ยม สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย

นายศรัณยู กรมวงษ์ สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย

6. สถานที่จัดกิจกรรม

ศูนย์ออกกำลังกาย 333 Fitness Centre และลานหน้าศูนย์ออกกำลังกาย 333 Fitness Centre

7. ระยะเวลาในการจัดกิจกรรม

2 ธันวาคม 2562 – 28 กุมภาพันธ์ 2563 (วันจันทร์ และ วันศุกร์)

8. ผู้เข้าร่วมโครงการทั้งสิ้น

จำนวน 250 คน แบ่งออกเป็น

นักเรียน/นักศึกษา	156	คน
ครู / อาจารย์	54	คน
บุคลากร	35	คน
ประชาชนทั่วไป	5	คน