

ความสัมพันธ์ระหว่างวิทยาศาสตร์การกีฬา กับการพลศึกษา

ความหมาย

ความสัมพันธ์ระหว่างวิทยาศาสตร์การกีฬากับการพลศึกษา (The Relationship Between Sports Science and Physical Education) หมายถึง ความสัมพันธ์และความเกี่ยวข้องซึ่งกันและกันในระหว่างสาขาวิชาทั้งสองทั้งในด้านประวัติและความเป็นมา กิจกรรมและกระบวนการ ตลอดจนงานศาสตร์และการนำศาสตร์ไปประยุกต์ให้เป็นประโยชน์

ดังนั้นเพื่อความสะดวกและง่ายในการที่จะทำความเข้าใจจึงขอทำความเข้าใจของสาขาวิชาทั้งสองมาเสนอไว้อย่างย่อ ๆ ณ โอกาสนี้ด้วยคือ

“วิทยาศาสตร์การกีฬา” หมายถึง “กระบวนการศึกษาและค้นคว้าเพื่อให้ได้มาซึ่งศาสตร์เพื่อความรู้เกี่ยวกับผลของการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายที่มีต่อร่างกาย ทั้งนี้รวมถึงศาสตร์หรือความรู้ที่ได้จากการศึกษาและค้นคว้า ตลอดจนกระบวนการและวิธีการนำศาสตร์เหล่านั้นไปประยุกต์ให้เป็นประโยชน์แก่ร่างกายและจิตใจของมนุษย์ต่อไปด้วย”

ส่วน “การพลศึกษา” นั้นหมายถึง “กระบวนการศึกษาที่ใช้กิจกรรมการกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายที่ได้มีการเลือกเฟ้นแล้วเป็นสื่อในการเรียนรู้เพื่อให้ได้มาซึ่งผลในการที่จะช่วยให้บุคคลได้มีการพัฒนาการทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม” หรือเพื่อให้เฉพาะเจาะจงลงไปอีก ก็สามารถกล่าวได้ว่า “เพื่อให้มีการพัฒนาการทั้งในด้านสมรรถภาพของร่างกาย ด้านความรู้ ด้านทักษะการกีฬาด้านคุณธรรม และด้านทัศนคติพร้อมๆ กันจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการกีฬา” ดังนั้นจึงอาจจะกล่าวได้ว่า วิทยาศาสตร์การกีฬานั้นจะเน้นในด้านกระบวนการ

ศึกษาและค้นคว้าเพื่อให้ได้มาซึ่งความรู้ทางวิทยาศาสตร์การกีฬา ส่วนการพลศึกษาจะเน้นในด้านการประยุกต์ความรู้วิทยาศาสตร์การกีฬาเป็นสำคัญ คือ เป็นศาสตร์ของการประยุกต์ศาสตร์อีกต่อหนึ่งนั่นเอง

ความเป็นมา

วิทยาศาสตร์การกีฬากับการพลศึกษาเป็นสาขาวิชาการสองสาขาที่มีความเกี่ยวข้องและมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันเป็นอย่างมากมาตั้งแต่โบราณกาลมาแล้ว หากแต่ความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา เช่น ผลของการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาซึ่งทำให้เป็นผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพดีที่เป็นส่วนสำคัญของการพลศึกษาในสมัยนั้น หากได้มีผู้ใคร่ไม่ว่าความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง ทำให้มีสุขภาพดีนั้น ก็คือความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬานั้นเอง จนกระทั่งในตอนหลังต่อมาด้วยความอยากรู้อยากเห็นของนักการพลศึกษาในการที่จะหาวิธีการปรับปรุงการเรียนการสอน ตลอดจนการสนับสนุนและส่งเสริมการพลศึกษาให้ได้ผลดีมากยิ่งขึ้นต่อไปอีก จึงได้พยายามศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับเรื่องนี้ต่อไปเรื่อยๆ โดยไม่หยุดหย่อน ประกอบกับพอมาถึงในสมัยหลังๆ ต่อมาก็ได้มีการนำหลักวิชาการทางด้านกายวิภาคและสรีรวิทยามาใช้เป็นแนวทางในการศึกษาและค้นคว้าเพิ่มเติมอีก จึงทำให้สามารถทราบได้ว่าความรู้ต่างๆ ที่เกิดขึ้นจากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา เช่น การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาช่วยทำให้ร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพดีเหล่านั้น ก็คือ “ความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา”

นั่นเอง และยังได้ทำการศึกษาและวิเคราะห์เพิ่มเติมให้ละเอียดลออถี่ถ้วนต่อไปอีกด้วยแล้ว ก็ยังทำให้สามารถทราบได้อย่างชัดเจน ต่อไปอีกว่า การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬานี้เป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งที่มีคุณค่าและมีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจของมนุษย์อย่างกว้างขวางมากยิ่งขึ้นอีก คือ มีประโยชน์ไม่เฉพาะแต่ในด้านการทำให้มีร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพดีเท่านั้น หากแต่มีผลต่อด้านอื่นๆ ของร่างกายและจิตใจอีกด้วย และด้วยเหตุนี้ความรู้ที่เกี่ยวกับผลของการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่ได้พบนี้ จึงได้ถูกจัดกลุ่มขึ้นใหม่ แล้วเรียกรู้ใหม่ที่ได้อันพบว่า “ความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา” และพร้อมๆ กันนี้ บรรดากระบวนการ และวิธีการทั้งหลายที่ใช้เพื่อการศึกษาหาความรู้ถึงผลของการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาต่างๆ เหล่านี้ ก็ถูกจัดเป็นกระบวนการและวิธีการทาง “วิทยาศาสตร์การกีฬา” ด้วย และก็เรียกสาขาวิชาที่เกิดขึ้นมาใหม่นี้ว่า “วิทยาศาสตร์การกีฬา”

ในปัจจุบันนี้ความอยากรู้อยากเห็นของนักการพลศึกษาและที่เกี่ยวข้องในเรื่องเกี่ยวกับผลของการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่มีต่อร่างกายและจิตใจของมนุษย์นี้ได้มีเพิ่มมากขึ้นๆ ตามลำดับได้มีการพยายามนำหลักวิชาการต่างๆ ที่เกี่ยวข้องนอกจากหลักวิชาการทางด้านกายวิภาคและสรีรวิทยา เช่น ด้านจิตวิทยา ด้านวิชาสังคมวิทยา เป็นต้น มาใช้เป็นแนวทางทำการศึกษาและค้นคว้าให้มีความเฉพาะเจาะจงลงไปอีกก็ทำให้สามารถทราบถึงความรู้ใหม่ทางด้านวิชาการนั้นๆ ต่อไปอีกอย่างมากมายแล้วก็ได้้นำความรู้ที่ได้มาใหม่จากการศึกษาและค้นพบเหล่านี้ มาจัดเป็นกลุ่มๆ และแบ่งกลุ่มความรู้ตามสาขาวิชาการนั้นๆ ต่อไปอีก เช่น ความรู้ที่ได้มาจากการนำหลักการและวิธีการทางวิชาสรีรวิทยามาใช้เป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าก็จัดเป็นความรู้ทางด้านสรีรวิทยาการออกกำลังกายหรือการกีฬา และก็ให้ชื่อกระบวนการและวิธีการศึกษาค้นคว้าเพื่อให้ได้มาซึ่ง

ความรู้ในวิชาการด้านนี้ใหม่ว่าวิชา “สรีรวิทยาการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา” และก็เช่นเดียวกัน ความรู้ใหม่ที่ได้จากการนำหลักการและวิธีการทางจิตวิทยามาใช้เป็นแนวทางในการศึกษาและค้นคว้า ก็เป็นความรู้ทางด้านจิตวิทยาการกีฬา เรียกใช้ชื่อกระบวนการและวิธีการศึกษาค้นคว้าความรู้ในวิชาการด้านนี้ใหม่ว่า “จิตวิทยาการกีฬา” และ ความรู้ใหม่ที่ได้จากการนำหลักการและวิธีการทางวิชาสังคมวิทยามาใช้เป็นแนวทางในการศึกษาและค้นคว้า ก็เป็นความรู้ทางด้านสังคมวิทยาการกีฬา แล้วก็ใช้ชื่อกระบวนการและวิธีการศึกษา ค้นคว้าความรู้ในวิชาการด้านนี้ใหม่ว่า “วิชาสังคมวิทยาการกีฬา” เป็นต้น และเมื่อได้นำความรู้ใหม่ที่ได้มาหลักการและกระบวนการของหลายๆ สาขามาเป็นแนวทางในการศึกษาและค้นคว้าแล้ว ความรู้ใหม่หลายๆ สาขาเหล่านี้ก็ถูกจัดรวมกันเป็น “ความรู้ทางวิทยาศาสตร์การกีฬา” และกระบวนการในการศึกษาค้นคว้าของหลายๆ สาขาวิชาที่ได้นำมาใช้ทั้งหมดเหล่านั้น ก็เรียกว่าเป็นกระบวนการและวิธีการทาง “วิทยาศาสตร์การกีฬา” และก็เรียกสาขาวิชาใหม่นี้รวมกันว่า “สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา” ตามที่ได้กล่าวมาแล้ว

อาจจะด้วยวิธีการของการพัฒนาวิชาการด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา ได้มีความเป็นมาดังได้กล่าวมาแล้วนี้เอง พัฒนาการขององค์กรทางวิชาการด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา ก็มีลักษณะคล้ายคลึงกันกับการพัฒนาการของสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาที่ได้กล่าวมาแล้วด้วย คือ องค์กรวิชาการด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา เช่น ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา หรือสถาบันวิทยาศาสตร์การกีฬาอื่นๆ ที่อยู่ในสังกัดสถาบันอุดมศึกษาต่างๆ ทั้งหมดนั้นมักเริ่มต้นและเกิดขึ้นจากองค์กรวิชาการด้านการพลศึกษา การกีฬา หรือในวิชาการที่มีความเกี่ยวข้อง เช่น ในวิชาการด้านกายภาพบำบัดของ

ทางการแพทย์ศาสตร์ทั้งสิ้น และบุคลากรที่มีบทบาทสำคัญในการที่จะทำให้มีการเริ่มต้นและเกิดขึ้นขององค์การวิชาการด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาเหล่านี้ก็เช่นเดียวกัน ส่วนใหญ่แล้วก็มักจะเริ่มต้นและเกิดขึ้นจากบุคลากรที่มีพื้นความรู้ในวิชาการด้านการพลศึกษาการกีฬา หรือวิชาการด้านกายภาพบำบัดของทางการแพทย์ศาสตร์ทั้งสิ้นเช่นเดียวกัน ทั้งนี้ก็เพราะบุคคลกลุ่มดังกล่าวนี้เป็นผู้ที่มีความกระหายอยากหรืออยากเห็นผลของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อจะได้นำมาประยุกต์ใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อไปอีกนั่นเอง

การที่องค์การวิชาการด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาได้มีการพัฒนาการมาเป็นภาควิชาวิทยาศาสตร์การศึกษาคณะวิทยาศาสตร์การกีฬา สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา หรือสถาบันวิทยาศาสตร์การกีฬาขึ้นมาในสถาบันอุดมศึกษานั้น ถือว่าเป็นนิมิตอันดีของวิชาการด้านนี้เป็นอย่างมาก เพราะองค์กรต่างๆ เหล่านี้จะ เป็นแหล่งวิชาการและเป็นกำลังสำคัญในการที่จะทำการศึกษา และค้นคว้าเพื่อบุกเบิกความรู้ใหม่ๆ ในด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา พร้อมทั้งผลิตบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถในการที่จะทำการศึกษาค้นคว้า และวิจัย ตลอดจนการนำความรู้นี้ไปใช้และเผยแพร่เพื่อเป็นประโยชน์ต่อสังคมและประเทศชาติให้กว้างขวางต่อไป

กิจกรรมและกระบวนการ

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและสาขาวิชาพลศึกษาต่างก็ใช้กิจกรรมและกระบวนการเหมือนกันคือใช้กระบวนการการกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายเหมือนกัน ในการที่จะทำให้บุคคลได้มีการออกกำลังกาย เพื่อให้ได้มาซึ่งผลที่จะเกิดขึ้น และผลที่เกิดขึ้นจากการเล่นกีฬาหรือจากการออกกำลังกายนี้เอง จึงเป็นสิ่งทีพึงประสงค์และพึงปรารถนาซึ่งจะทำให้เกิดขึ้นและมีขึ้นในทุกๆ คน ดังจะเห็นจากรายงานการวิจัยของทั้งด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา ทางด้านการพลศึกษา ด้านการแพทย์หรือทางด้านวิชาการอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องก็ตาม ต่างก็มีความเห็นสอดคล้องต้องกัน

ว่าการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายที่มีความถูกต้องและเหมาะสมกับสภาพของร่างกายตามอุดมคติของการกีฬาเป็นประจำและสม่ำเสมอ คือกีฬาเพื่อสุขภาพ กีฬาเพื่อมิตรภาพ และกีฬาเพื่อความสนุกสนานอย่างแท้จริงนั้น จะมีผลดีต่อร่างกายและจิตใจของบุคคลเป็นอย่างมากในหลายๆ ประการ เช่น ทำให้เป็นผู้ที่มีร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี มีความต้านทานต่อเชื้อโรคสูง มีรูปร่างสวยงามได้สัดส่วน มีลักษณะท่าทางสง่าผ่าเผย กระฉับกระเฉง คล่องแคล่ว ว่องไว มีจิตใจสดชื่น เบิกบาน มองโลกในแง่ดี มีระเบียบวินัย มีน้ำใจนักกีฬา และท้ายที่สุดก็เป็นสมาชิกที่ดีของสังคมและประเทศชาติต่อไป พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวในรัชกาลปัจจุบันก็ได้ทรงเห็นความสำคัญการกีฬานี้เป็นอย่างมากเช่นเดียวกัน โดยพระองค์ได้ทรงมีพระราชดำรัสเกี่ยวกับคุณประโยชน์ของการกีฬา ที่มีความหมายอันลึกซึ้งและล้ำค่ายิ่งสำหรับปวงชนชาวไทยไว้ว่า “กีฬาสร้างคน คนสร้างชาติ” และ ท่านเจ้าพระยาธรรมศักดิ์มนตรี ซึ่งเป็นปรมาจารย์ทั้งทางการศึกษา ทางด้านการพลศึกษาและทางด้านการศึกษาของไทยผู้หนึ่ง ที่รู้จักดีในนามของ “ครูเทพ” นั้นก็เช่นเดียวกัน ได้เห็นความสำคัญของการกีฬาและได้ประพันธ์บทเพลงกราวกีฬาที่มีทั้งเนื้อร้อง เกี่ยวกับคุณประโยชน์ของการกีฬาและมีทำนองที่เป็นอมตะเพลงหนึ่งซึ่งมีใจความตอนหนึ่งว่า “กีฬา กีฬาเป็นยาวิเศษ แก้กองกิเลสทำคนให้เป็นคน” ก็เป็นบทเพลงที่แสดงถึงคุณประโยชน์ของการกีฬาที่มีความหมายลึกซึ้งมากอีกเพลงหนึ่ง ซึ่งตามความหมายของท่านนั้น ท่านมีความเชื่อว่า กีฬานี้เป็นยาวิเศษจริงๆ ถ้าเล่นอย่างถูกต้องและเหมาะสมกับสภาพของร่างกายแล้ว จะช่วยขจัดสิ่งที่ไม่ดีไม่งามที่มีอยู่ในตัวคนให้เป็นคนที่ดีมีความสมบูรณ์อย่างแท้จริงได้ เช่น ช่วยทำคนที่อ่อนแอให้เป็นคนที่มีร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพสมบูรณ์ คนที่ใจแคบเห็นแก่ตัวเป็นคนใจกว้างมีความเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่โอบอ้อมอารี คนที่เล่นกีฬาไม่เป็นไม่ชอบเล่นกีฬา เป็นคนที่เล่นกีฬาเป็น และมีความรักและชอบเล่นกีฬาเป็นประจำ คนที่ไม่มีระเบียบวินัย เป็นคนที่มีระเบียบวินัย มีน้ำใจนักกีฬาเหล่านี้ เป็นต้น

ในปัจจุบันนี้ประเทศต่างๆ ทุกประเทศรวมทั้งประเทศไทย จึงได้พยายามส่งเสริมให้ประชาชนพลเมืองของตนเองได้เล่นกีฬาอย่างทั่วถึงกันทุกคน และในขณะเดียวกันก็ได้จัดหลักสูตรวิชาพลศึกษา เพื่อให้นักเรียนได้เรียนวิชาพลศึกษาเพื่อจะได้ฝึกหัดให้เยาวชนได้เล่นกีฬาเป็น ได้เล่นกีฬาเป็นประจำและเป็นนักกีฬาอย่างทั่วถึงกันทุกคนในทุกระดับชั้นด้วย ดังนั้นการที่กิจกรรมและกระบวนการทั้งในด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาและในด้านการพลศึกษา ได้มีความสอดคล้องและเป็นไปในทิศทางเดียวกันในลักษณะนี้ นับว่าเป็นนิมิตอันดียิ่ง เพราะนอกจากจะเป็นการฝึกกำลังกันเพื่อพัฒนาวิชาการด้านนี้ให้มีความเจริญรุ่งเรืองต่อไปอีกแล้ว ยังจะเป็นการช่วยกันผดุงไว้ซึ่งวิชาการด้านนี้เพื่อจะได้เป็นประโยชน์แก่มวลมนุษยชาติยิ่งขึ้นในโอกาสต่อไปด้วย

การใช้ประโยชน์จากวิทยาศาสตร์การกีฬา

ผู้ที่มีบทบาทสำคัญในการนำศาสตร์ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาไปประยุกต์ใช้โดยตรงนั้นแน่นอน นอกจากประชาชนพลเมืองโดยทั่วไป ที่มีความสนใจในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา เพื่อคุณภาพและประสิทธิภาพของชีวิตของตนเองแล้ว ก็ต้องเป็นหน้าที่โดยตรงของนักวิทยาศาสตร์การกีฬาผู้ที่ได้รับการศึกษาค้นคว้าและอบรมให้มีความรู้ในวิชาการทางด้านนี้มาแล้วเป็นอย่างดีนั่นเอง ดังนั้นบุคคลกลุ่มนี้จึงต้องมีหน้าที่ที่จะนำความรู้ที่ได้รับจากการศึกษาอบรมและเรียนรู้มาเหล่านี้ไปใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ตนเอง และเผยแพร่เพื่อให้เป็นประโยชน์แก่ประชาชนพลเมืองโดยทั่วไปให้ได้มากที่สุดต่อไปอีก ในขณะเดียวกันก็ต้องทำการศึกษาค้นคว้าและบุกเบิกเพื่อให้ได้มาซึ่งความรู้ใหม่ๆ ทางด้านนี้เพิ่มขึ้นมาให้มากขึ้นเรื่อยๆ ต่อไปอีกด้วยเช่นเดียวกัน

แต่อย่างไรก็ตาม ก็ยังมีบุคคลอีกกลุ่มหนึ่งที่มีบทบาทสำคัญในการนำศาสตร์หรือความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาไปประยุกต์ใช้เป็นอย่างมากไม่

น้อยหรือยิ่งหย่อนกว่ากลุ่มแรกเลยทีเดียว บุคคลกลุ่มนี้ก็คือกลุ่มนักพลศึกษาผู้สอนวิชาการพลศึกษา ผู้นำทางการกีฬา ผู้ทำหน้าที่ทางกายภาพบำบัดของทางการแพทย์ศาสตร์ หรืออื่นๆ ที่มีลักษณะงานคล้ายคลึงกันเป็นอันมากนั่นเอง บุคคลกลุ่มนี้เป็นกลุ่มที่มีความจำเป็นที่จะต้องนำความรู้หรือศาสตร์ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬานี้ไปประยุกต์ใช้เพื่อให้งานที่ทำอยู่นั้นได้เป็นไปตามหลักวิชาการ เพื่อจะได้บรรลุผลอย่างมีประสิทธิภาพตามความมุ่งหมายที่ได้วางไว้ให้มากยิ่งขึ้น ดังนั้น ศาสตร์หรือความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา จึงเป็นศาสตร์ที่มีความจำเป็นและสำคัญต่อการปฏิบัติงานของบุคคลกลุ่มนี้เท่าๆ กับศาสตร์หรือความรู้ในสาขาวิชาชีพที่กำลังปฏิบัติอยู่นั้นเลยทีเดียว

โดยเฉพาะอย่างยิ่ง สำหรับครูพลศึกษาและผู้นำทางการกีฬา ซึ่งมีหน้าที่รับผิดชอบในการจัดการศึกษา จัดการเรียนการสอนวิชาการพลศึกษาและการกีฬา ตลอดจนการสนับสนุนและส่งเสริมให้ประชาชนพลเมืองทุกคน ได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างทั่วถึงกันเพื่อให้ได้ผลอย่างดีและมีคุณภาพด้วยแล้ว ก็ยิ่งถือว่า ศาสตร์หรือความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬานี้ เป็นศาสตร์ที่มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งยวดต่อความสำเร็จในงานวิชาชีพพลศึกษาและกีฬาที่กำลังทำอยู่เป็นอย่างมาก คือมีความจำเป็นและสำคัญเท่าๆ กับศาสตร์ในทางการพลศึกษาและการกีฬาที่เขาทำหน้าที่อยู่นั้นด้วยซ้ำไป และยิ่งกว่านั้น ครูพลศึกษาและผู้นำทางการกีฬานี้ยังเป็นแรงผลักดันสำคัญในการที่จะช่วยกระตุ้นให้มีการบุกเบิกและศึกษาค้นคว้าเพื่อให้ได้มาซึ่งศาสตร์ทางวิทยาศาสตร์การกีฬานี้ให้ได้มีเพิ่มมากขึ้นและมากขึ้นเรื่อยๆ ต่อไปอีก ทั้งนี้เพื่อจะได้นำความรู้ในด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาที่ได้มีการบุกเบิก และศึกษาค้นคว้ามาเหล่านี้ไปใช้ให้เป็นประโยชน์และเป็นแนวทางในการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาและกีฬาแก่นักเรียนในโรงเรียนให้มีประสิทธิภาพ และได้ผลดียิ่งขึ้นต่อไปนั่นเอง และในขณะเดียวกันก็จะได้ใช้เป็นแนวทางในการที่จะสนับสนุน

และส่งเสริมให้นักเรียนและประชาชนพลเมืองทุกคน ได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างทั่วถึงกัน เพื่อให้เป็นผู้ที่มีร่างกายแข็งแรง มีทักษะการกีฬา มีน้ำใจนักกีฬา มีความรักและมีความสนใจในการเล่นกีฬา เพื่อได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาตามความถนัด และความสนใจของตนเองอย่างทั่วถึงกันเป็นประจำทุกวัน และท้ายที่สุดก็จะได้พลเมืองที่มีคุณภาพและประสิทธิภาพของสังคมและประเทศชาติต่อไป

ความรู้เกี่ยวกับหลักวิชาการด้านวิทยาศาสตร์การกีฬานี้ถือเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่งสำหรับครูพลศึกษาหรือผู้นำทางการกีฬาซึ่งจะขาดเสียไม่ได้ ทั้งนี้ก็เพราะว่าความรู้ในหลักการต่างๆ ทางวิทยาศาสตร์การกีฬา เปรียบเสมือนไม้บรรทัดที่คอยขีดเส้นและคอยชี้ทางให้ครูพลศึกษาหรือผู้นำทางการกีฬา ได้รู้ถึงหลักการและวิธีการเรียนการสอนที่ดีและมีประสิทธิภาพตลอดเวลา เพื่อจะได้บรรลุตามความมุ่งหมายของการเรียนการสอนได้อย่างแท้จริงได้ เช่น ความรู้ในหลักการและวิชาการทางด้านสรีรวิทยาการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา ก็จะช่วยให้ครูพลศึกษาหรือผู้นำทางการกีฬาได้รู้ว่า ธรรมชาติและลักษณะของร่างกายวัยไหน เพศไหน เป็นอย่างไร มีความต้องการเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายหรือกีฬาชนิดไหน กิจกรรมการออกกำลังกายหรือการกีฬาชนิดไหนจะมีผลต่อร่างกายอย่างไร ควรจะใช้กิจกรรมการออกกำลังกายหรือการกีฬาอะไร มากน้อยแค่ไหน ภายในระยะเวลายาวนานเท่าใด ควรจะจัดให้วัยไหน แคไหน อย่างไร จึงจะมีความเหมาะสมและเพียงพอ เป็นต้น

เช่นเดียวกัน ความรู้ในหลักการและวิชาการทางด้านจิตวิทยาการกีฬา ก็จะช่วยบอกให้ครูพลศึกษาหรือผู้นำทางการกีฬาได้รู้ว่า ธรรมชาติและลักษณะของจิตใจของนักเรียนวัยไหน เพศไหน เป็นอย่างไร มีความสนใจ มีความต้องการในกิจกรรมอะไร ควรจัดในรูปแบบไหน หรือควรจะใช้วิธีการสอนอย่างไรจึงจะเป็นการสนองความต้องการ ความสนใจ

ของนักเรียนแต่ละเพศและแต่ละวัยได้ และในขณะเดียวกันก็สามารถที่จะบรรลุความมุ่งหมายของการเรียนการสอนตามที่ได้ตั้งไว้เหล่านี้เป็นต้น

สำหรับความรู้ในหลักการและวิชาการด้านสังคมวิทยาการกีฬานั้น ก็ในทำนองเดียวกัน ก็จะช่วยบอกให้ครูพลศึกษาหรือผู้นำทางการกีฬาได้รู้ว่า ธรรมชาติและลักษณะของความต้องการในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ ของนักเรียนแต่ละเพศแต่ละวัย เป็นอย่างไร เป็นระยะเวลายาวนานมากน้อยแค่ไหน อย่างไร ครูควรจะจัดกิจกรรมแบบไหนให้แก่เพศไหน วัยไหนอย่างไร จึงจะมีผลบรรลุตามความมุ่งหมายของการเรียนการสอนได้ เป็นต้น

ดังนั้นการที่ครูพลศึกษาหรือผู้นำทางการกีฬา จะสามารถจัดการเรียนการสอน การสนับสนุนและการส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาให้แก่กลุ่มบุคคลต่างๆ ได้บรรลุผลอย่างแท้จริง ครูพลศึกษาหรือผู้นำทางการกีฬาจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีความรู้และความเข้าใจในหลักวิชาการด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา ควบคู่กันไปกับความรู้ทางด้านการศึกษาและการกีฬา และในขณะเดียวกันก็สามารถนำความรู้และหลักวิชาการทางวิทยาศาสตร์การกีฬาเหล่านี้ไปใช้ประกอบเป็นแนวทางในการเรียนการสอน การสนับสนุนและการส่งเสริมการพลศึกษาการออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬาทุกครั้ง ตลอดเวลาเป็นอย่างดีด้วย หรืออีกนัยหนึ่งก็สามารถกล่าวได้ว่า ครูพลศึกษาหรือผู้นำทางการกีฬานั้น ก็คือผู้ประยุกต์ศาสตร์ทางวิทยาศาสตร์การกีฬาหรือความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาไปใช้ เพื่อให้เป็นประโยชน์แก่มนุษยชาติต่อไปอีก และอาจจะด้วยเหตุนี้ จึงเรียกวิชาพลศึกษาว่า เป็นศาสตร์ของการประยุกต์ศาสตร์ดังนั้นในสถาบันการฝึกหัดครูพลศึกษาทุกแห่ง โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสถาบันการฝึกหัดครูพลศึกษาตามแผนใหม่ จึงได้เล็งเห็นถึงความจำเป็นและความสำคัญของความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬานี้เป็นอย่างมาก และได้กำหนดในหลักสูตรการเรียน

การสอนของสถาบันการศึกษาไว้ว่าผู้ที่สำเร็จออกไปทำหน้าที่เป็นครูผู้สอนวิชาพลศึกษาหรือเป็นผู้นำทางการกีฬานั้น จะต้องเป็นผู้ที่มีความรู้เข้าใจและสามารถประยุกต์ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา เพื่อใช้ในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาและการกีฬาเป็น อย่างดีควบคู่กันไปด้วย

สรุป

จากที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ จึงสามารถสรุปได้ว่า วิทยาศาสตร์การกีฬาและการพลศึกษาเป็นสาขาวิชาที่มีความสัมพันธ์สนับสนุนและพึ่งพาซึ่งกันและกัน เป็นอันมากตัวอย่าง เช่น ความรู้และหลักการทาง วิทยาศาสตร์การกีฬา ถ้าปราศจากซึ่งครูพลศึกษา หรือผู้นำทางการกีฬา ได้เป็นกำลังสำคัญในการที่จะ

ช่วยนำความรู้และหลักการที่ได้ศึกษาและค้นพบมา ใหม่เหล่านี้ไปใช้เป็นหลักการในการเรียนการสอนหรือ เผยแพร่ต่อไปอีกต่อหนึ่งแล้ว ความรู้ใหม่ๆ ที่ได้ ศึกษาและค้นพบมาเหล่านี้อาจจะไม่สามารถที่จะเป็น ประโยชน์แก่นมนุษยชาติได้อย่างแท้จริงเท่าที่ควรก็ได้ และในทำนองทางฝ่ายครูพลศึกษาหรือผู้นำทางการ กีฬาเองนั้น ถ้าเป็นผู้ที่ไร้ซึ่งความรู้และหลักการทาง วิทยาศาสตร์การกีฬา และไม่สามารถที่จะนำความรู้ และหลักการทางวิทยาศาสตร์การกีฬา มาประยุกต์ใช้ ในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาหรือการกีฬาแล้ว ก็ สามารถกล่าวได้ว่าการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา หรือการเป็นผู้นำกีฬานั้นจะไม่บรรลุผลตามความมุ่ง หมายที่ได้ตั้งใจไว้เท่าที่ควรได้เช่นเดียวกัน

วรศักดิ์ เพียรชอบ

เอกสารอ้างอิง

- Corbin, Charles B., "The Field of Physical Education : Common Goals not Common Roles," **Journal of Physical Education, Recreation and Dance**. 64: 79-85. January. 1993.
- Keonan. C. N. "What is Sports Science?" **The Physical Educator**, 31 : 2729. March, 1973.
- Van Dalen. : B. Deobold and B. L. Bennet. **A World History of Physical Education**. Prentice-Hall, New York, 1971.