

กระบวนการศึกษาทางพลศึกษาและกีฬา

ความหมาย

กระบวนการศึกษาทางพลศึกษาและกีฬา (Educational Process in Physical Education and Sport) เป็นกระบวนการศึกษาอย่างหนึ่งซึ่งช่วยให้ผู้เรียนได้มีการพัฒนาการทั้งในด้านร่างกาย ด้านทักษะ ด้านความรู้ ด้านคุณธรรม และด้านเจตคติพร้อมๆ กัน โดยการใช้กิจกรรมกีฬาเป็นสื่อให้ผู้เรียนได้มีการเรียนรู้ และได้มีการพัฒนาการด้วยการได้มีส่วนร่วมและลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเอง

ในการประชุมของคณะกรรมการขององค์การการศึกษา วิทยาศาสตร์ และวัฒนธรรมของสหประชาชาติหรือที่มักเรียกสั้นๆ ว่า “ยูเนสโก” (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization-UNESCO) ที่กรุงปารีส ประเทศฝรั่งเศส เมื่อวันที่ 21 พฤศจิกายน ค.ศ. 1978 ในเรื่องเกี่ยวกับกฎบัตรของการพลศึกษาและกีฬาได้มีมติเห็นพ้องต้องกันว่า “พลศึกษา” และ “การกีฬา” นั้นเป็นกระบวนการที่มีจุดหมายปลายทางอย่างเดียวกัน และต่างก็ใช้กิจกรรมการกีฬาเป็นสื่อของการเรียนรู้ โดยผู้เรียนจะมีการเรียนรู้ก็ต่อเมื่อได้ลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเองเท่านั้นเช่นเดียวกัน คือเมื่อผู้เรียนได้มี

ส่วนร่วมและลงมือปฏิบัติจริงด้วยตนเองแล้ว นักเรียนจะมีพัฒนาการทั้ง 5 ด้านต่อไปนี้พร้อมๆ กัน คือ

- (1) การพัฒนาทางด้านร่างกาย ทำให้ร่างกายมีความแข็งแรง มีสุขภาพดี
- (2) การพัฒนาทางด้านทักษะ ทำให้สามารถเล่นกีฬาและนำกีฬาไปเล่นในเวลาว่างด้วยความสนุกสนานได้
- (3) การพัฒนาทางด้านความรู้ ทำให้มีความรู้ความเข้าใจในหลักการเบื้องต้นของการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย สามารถเล่นกีฬาและออกกำลังกายได้ด้วยความปลอดภัย
- (4) การพัฒนาด้านคุณธรรม ทำให้เป็นผู้มีระเบียบวินัย มีความรักและความสามัคคีกัน มีน้ำใจนักกีฬา
- (5) การพัฒนาการด้านเจตคติ ทำให้เป็นผู้ที่มีความรักและเห็นคุณค่าของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาตามอุดมคติของการกีฬา

ความสัมพันธ์กันของบทบาทและประโยชน์ของการศึกษาตามกระบวนการศึกษาทางพลศึกษาและกีฬานั้นจะมีเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันดังปรากฏในภาพข้างล่างนี้



ความเป็นมา

ดังเป็นที่ทราบและยอมรับกันโดยทั่วไปแล้วว่า ตามหลักของสรีรวิทยานั้น การออกกำลังกายถือเป็นความต้องการของร่างกายของมนุษย์ที่มีความจำเป็นและสำคัญยิ่งอย่างหนึ่ง ร่างกายของมนุษย์และสัตว์ทุกชนิดตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตายล้วนแล้วแต่ต้องการการออกกำลังกายเป็นประจำวันทั้งคืน ทั้งนี้เพื่อรักษาไว้ซึ่งสุขภาพและสมรรถภาพของตนเองให้ดีอยู่เสมอ ร่างกายต้องการอาหารเป็นประจำวันจันใด การออกกำลังกายก็เป็นความต้องการของร่างกายเป็นประจำวันจันนั้น ความต้องการนี้เป็นความต้องการที่มีตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย และมีมาตั้งแต่สมัยดึกดำบรรพ์มาแล้ว แต่เนื่องจากชีวิตการเป็นอยู่ของมนุษย์ในสมัยดึกดำบรรพ์นั้น ธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมได้บีบบังคับให้มนุษย์ต้องต่อสู้ดิ้นรนเพื่อการมีชีวิตอยู่รอดของตนเองให้ได้ เช่น ต้องต่อสู้กับดินฟ้าอากาศ ต้องต่อสู้กับการทำมาหาเลี้ยงชีพ ต้องต่อสู้กับสัตว์ร้าย ต้องต่อสู้กับข้าศึกศัตรู เหล่านี้เป็นต้นตลอดเวลา จึงทำให้มนุษย์สมัยนั้นต้องออกกำลังกายเพื่อสนองความต้องการของร่างกายอยู่ตลอดเวลาโดยไม่รู้สึกรู้สึ ทำให้ออกกำลังกายเพื่อสนองความต้องการในสมัยดึกดำบรรพ์ที่สังคมยังไม่เจริญนั้นเป็นไปได้ตามธรรมชาติโดยไม่ยากนัก แต่มาในสมัยนี้โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในสังคมยุคโลกาภิวัตน์ซึ่งเป็นยุคของเครื่องผ่อนแรงที่มีการนั่งมากกว่าเดินเดินมากกว่าวิ่ง หรือเป็นผู้คุมมากกว่าผู้เล่นดังที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนี้ด้วยแล้ว การสนองความต้องการทางการออกกำลังกายของร่างกายก็ยิ่งน้อยลงๆ ทุกที ซึ่งไม่ช้าไม่นานถ้าสภาพการณ์ของการพัฒนาการเกี่ยวกับเครื่องผ่อนแรงของมนุษย์ได้เป็นไปในลักษณะนี้เรื่อยๆ อีกหน่อมมนุษย์คงไม่ต้องใช้กำลังงานของร่างกายในกิจกรรมต่างๆ ของชีวิตประจำวันเลยแม้แต่น้อย และเมื่อนั้นเองความเสื่อมโทรมและจุดอวสานของสุขภาพและสมรรถภาพของร่างกายและจิตใจของมนุษย์อย่างใหญ่หลวงก็จะมาถึง

จากสภาพการณ์และความเป็นจริงที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนี้ จริงอยู่แม้ว่ามนุษย์โดยทั่วไปต่างก็เห็นความจำเป็นและความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสนองความต้องการของร่างกายตามที่ได้กล่าวมาแล้วก็ตาม แต่ก็หาได้มีการออกกำลังกายเพื่อสนองความต้องการของร่างกายเท่าที่ควรไม่ ที่เป็นเช่นนี้สาเหตุหนึ่งนั้นอาจจะเป็นเพราะการใช้แรงของร่างกายเพื่อประกอบกิจกรรมงานต่างๆ ในชีวิตประจำวันทุกวัน หรือเพื่อออกกำลังกายอย่างเดียวนั้นเป็นสิ่งที่สิ้นหรือขัดกับความรู้สึกและน่าเบื่อหน่ายมากนั่นเอง หรือถ้าจะกล่าวอีกนัยหนึ่งก็คือว่าธรรมชาติของมนุษย์นั้นมีความต้องการให้ความสะดวกสบายทั้งในด้านร่างกายและจิตใจของตนเองเป็นสำคัญ ถ้าเป็นไปได้ก็จะหาวิถีทางเพื่อที่จะให้ได้มาซึ่งการใช้กำลังงานทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจของตนเองให้น้อยที่สุดเท่าที่จะน้อยได้ ดังจะเห็นได้ว่าตลอดประวัติศาสตร์ของมนุษย์ตั้งแต่ต้นมานั้นมนุษย์ได้พยายามใช้สมองที่ฉลาดเฉียบแหลมของตนเองศึกษาและดัดแปลงธรรมชาติหรือสิ่งแวดล้อมรอบๆ ตัวเพื่อให้ได้มาซึ่งความสะดวกสบายขึ้นหรือให้มีการใช้แรงงานของตนเองให้น้อยลงๆ ทั้งสิ้น เช่น เริ่มตั้งแต่การหาวิธีใช้แรงงานจากธรรมชาติ จากสัตว์ จนกระทั่งมาในปัจจุบันก็มีเครื่องจักร เครื่องยนต์ ทำให้สามารถทำผลผลิตได้ที่ละมากๆ จะไปไหนมาไหนได้ด้วยความรวดเร็ว สามารถที่จะขึ้นบ้านหรือขึ้นตึกได้หลายๆ ชั้นหรือไปในที่สูงๆ ได้ด้วยความสะดวกสบายและรวดเร็วโดยไม่ต้องออกแรงหรือออกแรงเพียงเล็กน้อยก็ถึงจุดหมายปลายทางแล้ว เป็นต้น

การที่มนุษย์ได้มีวิถีทางสามารที่จะประกอบกิจการงานต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้ด้วยความรวดเร็วและสะดวกสบายเป็นอย่างมากในลักษณะนี้ ก็เป็นผลเนื่องมาจากการที่เขาไม่ต้องการที่จะออกแรงหรือออกกำลังกายของเขามาก ดังนั้นนักพลศึกษาจึงต้องใช้หลักจิตวิทยาการกีฬาเข้ามาช่วยหาทางว่าทำอย่างไรมนุษย์จึงมีความเต็มใจและสมัครใจที่จะออกกำลังกายด้วยตนเองให้ได้มากที่สุด ธรรมชาติของ

มนุษย์ที่สำคัญอย่างหนึ่งนั่นก็คือความต้องการในทาง ด้านความสนุกสนานและความต้องการที่จะทดลอง ในสิ่งที่มีความท้าทายที่คิดว่าตนเองสามารถทำได้ และกิจกรรมที่มีความสนุกสนานและมีความท้าทาย เป็นอย่างคืออย่างอื่นหนึ่งนั่นก็คือกิจกรรมการ กีฬานั้นเอง จากผลรายงานการวิจัยทั้งจากในประเทศ และต่างประเทศและจากประสบการณ์ต่างๆ ไปจะพบว่าในกระบวนการศึกษาสาเหตุที่สำคัญของผู้เล่นกีฬา เป็นประจำวันประมาณร้อยละ 90 นั้นเนื่องมาจาก ความสนุกสนานและความท้าทายของกีฬาที่เล่นมากกว่าเนื่องมาจากสาเหตุอื่นใดทั้งสิ้น ด้วยเหตุนี้เองจึง ได้มีการจัดสถานที่ อุปกรณ์ ตลอดจนบุคลากรคอย ช่วยเหลือแนะนำให้ผู้เล่นได้เล่นกีฬาที่มีความ สนุกสนานและมีความท้าทาย ได้เล่นและมีการได้ ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน และกิจกรรมการกีฬา นี้ถ้ามีการจัดและดำเนินการที่ดีแล้ว นอกจากจะทำให้ ผู้เล่นได้ออกกำลังกายเพื่อสนองความต้องการของ ร่างกายด้วยความเต็มใจและความสมัครใจได้เป็น

อย่างดีแล้ว ยังจะทำให้ผู้เล่นได้มี (1) การพัฒนาการ ในด้านทักษะในการกีฬาที่เล่นยิ่งขึ้นอีก (2) การ พัฒนาการในด้านความรู้ความเข้าใจในวิธีการเล่นและ การออกกำลังกายยิ่งขึ้น (3) การพัฒนาการทางด้าน คุณธรรม เห็นคุณค่าของการนำใจนักกีฬาระเบียบวินัย และเป็นผู้ที่มีน้ำใจนักกีฬามีระเบียบวินัยยิ่งขึ้นและ (4) การพัฒนาการทางด้านเจตคติ เป็นผู้ที่เห็นคุณค่า และ มีความรักในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเป็น ประจำควบคู่ไปพร้อมๆ กันด้วย ดังนั้นการจัดและ ดำเนินการกีฬาเพื่อให้ผู้เล่นได้มีการพัฒนาการทั้งใน ด้าน ร่างกาย ทักษะกีฬา ความรู้ความเข้าใจ คุณธรรม และ เจตคติ พร้อมๆ กันจึงเรียกว่าเป็นกระบวนการ ของการศึกษาที่สมบูรณ์ทางพลศึกษาและกีฬา

ดังนั้นการสอนของครูพลศึกษาที่จะถือว่าเป็น การสอนตามกระบวนการศึกษาทางพลศึกษาและ กีฬาที่แท้จริงนั้นจะต้องให้นักเรียนได้รับประโยชน์ หรือได้มีการพัฒนาการให้ครบทั้ง 5 ด้าน ดังกล่าวนี้นี้ พร้อมกันด้วย

วรศักดิ์ เพียรชอบ

บรรณานุกรม

- วิลเลียมส์ เจ. เอฟ. **หลักการพลศึกษา**. แปลจาก The Principles of Physical Education. โดย วรศักดิ์ เพียรชอบ กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ, 2540.
- 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.
- Don Morris, C., "Being Responsible for Our Actions : What's Possible in Physical Education," **Journal of Physical Education, Recreation and Dance**. 64 : 36-45; May, 1993.
- Grineski, Steven. "Achieving Educational Goals in Physical Education - A missing Ingredient," **Journal of Physical Education, Recreation and Dance**. 64: 32-38; May, 1993.
- Oberteuffer, Delbert and Ulrich, Celeste. **Physical Education**. New York : Harper and Row Publishers, 1962.