

พลศึกษาดัดแปลง

ความหมาย

พลศึกษาดัดแปลง (Adapted Physical Education) หมายถึง การจัดกิจกรรม เกมกีฬา ต่างๆ ตลอดจนกิจกรรมเข้าจังหวะ สำหรับผู้ที่มีความบกพร่องทางร่างกายหรือจิตใจโดยดัดแปลงกิจกรรมดังกล่าวให้เหมาะสมกับความสามารถ และความสนใจของผู้เรียน เพื่อความปลอดภัย ต่อการเรียนกิจกรรมพลศึกษาที่จัดตามปกติ ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาหรือฟื้นฟูสุขภาพของผู้เข้าร่วมกิจกรรมนั้นๆ โดยวิธีใช้กลไก และ ทรวดทรงของร่างกาย

ความเป็นมา

การจัดพลศึกษาด้วยการจัดกิจกรรมทางร่างกายมีมานานแล้ว และค่อยๆ พัฒนารูปแบบ ระบบวิธีการให้ดีขึ้นโดย ดร. ดัดเลย์ ชาร์เจนท์ (Dudley Sargent) แห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด เป็นผู้ริเริ่มโปรแกรมทางพลศึกษาเพื่อเสริมสร้าง สุขภาพ วิธีการดังกล่าว เน้นการจัดทรวดทรง และท่าทางให้ถูกต้องในแต่ละกิจกรรมเพื่อไม่ให้ ร่างกายต้องเสื่อมสภาพลงไปอีก ต่อมาการ พลศึกษาได้เปลี่ยนรูปแบบไปจากการทำกิจกรรม แบบปกติไปสู่การละเล่น และกิจกรรมทางกีฬา โดยที่ทางโรงเรียนส่วนมากยังคงจัดชั้นพลศึกษา ให้แก่เด็กนักเรียนที่ไม่สามารถเข้าร่วมใน กิจกรรมปกติได้เป็นกรณีพิเศษ การจัดแบบนี้ยัง

คงมีจุดมุ่งหมาย เพื่อจะปรับปรุงทรวดทรงเท่านั้น แต่ต่อมาได้ขยายให้ครอบคลุมไปถึงสภาวะความ ไม่สมประกอบอื่นๆ อีกมากมายของนักเรียนด้วย (Holland, 1975 : 51-55) ดังนั้นคณะกรรมการเกี่ยวกับวิชาพลศึกษาดัดแปลงของ สมาคมพลศึกษาและนันทนาการแห่งสหรัฐอเมริกา ได้ตกลงใช้คำว่า “Adapted Physical Education” มาใช้สำหรับกิจกรรมดังกล่าวนี้ (บุญญา พันธ์งาม. 2500 : 14)

หลักการจัดและสอนพลศึกษาดัดแปลง

หลักการจัด

1. ต้องเน้นถึงลักษณะของเด็กที่มีความต้องการพิเศษเป็นรายบุคคล
2. ต้องพิจารณาถึงความก้าวหน้าหรือการพัฒนาความสามารถของคนพิการให้มากที่สุด ไม่ว่าจะเป็นทางตรงหรือทางอ้อม
3. ควรจัดรวมกับเด็กปกติ เพื่อให้นักเรียน พิการได้รับความช่วยเหลือจากนักเรียนปกติ และ ทำให้นักเรียนที่มีความต้องการพิเศษเกิดความ เชื่อมั่นในตนเองในการอยู่ร่วมในสังคม
4. ครูผู้สอนพลศึกษาดัดแปลง ต้องได้รับการฝึกฝนมาเป็นพิเศษ ต้องมีเทคนิควิธีการเร้า ความสนใจ มีความตั้งใจสูง มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีเจตคติที่ดีในการช่วยเหลือนักเรียนเหล่านี้

วิธีการจัด

การจัดชั้นเรียนสำหรับเด็กพิการ อาจจัดได้ดังนี้

1. การจัดชั้นเรียนแบบเฉพาะตัว เป็นการจัดชั้นเรียนตามความต้องการของแต่ละบุคคล วิธีนี้เป็นวิธีที่นิยมใช้กันมากในระดับสูงกว่าชั้นมัธยมศึกษา และระดับอุดมศึกษา ทำฝึกของนักเรียนแต่ละคนจะแตกต่างกันไป มีการฝึกซ้ำ มีการใช้ความต้านทานช่วยในการฝึก และให้มีการพักระหว่างฝึก รวมทั้งการใช้อุปกรณ์พิเศษที่จะช่วยให้นักเรียนได้ทำตามจุดประสงค์ที่ตั้งไว้และเน้นให้มีการกระตุ้นการฝึกเพื่อแก้ไข หรือปรับปรุงส่วนที่บกพร่องหรือพิการให้ดีขึ้น

ผลเสียของการจัดแบบนี้ คือ ครูคุมชั้นไม่ทั่วถึงและอาจมีเวลาไม่เพียงพอต่อการเตรียมกิจกรรมสำหรับนักเรียนแต่ละคน

2. การจัดชั้นเรียนแบบทั่วไป เป็นการจัดชั้นเรียนที่นักเรียนทุกคนออกกำลังกายในท่าที่เหมือนกันในเวลาเดียวกัน โดยครู หรือหัวหน้านักเรียนเป็นผู้นำ วิธีนี้ใช้ได้ดีสำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษาและมัธยมต้น หรือใช้สอนนักเรียนที่ยังไม่สามารถรับผิชอบกิจกรรมของตนเอง

ข้อดี ของการจัดแบบนี้ คือ ครูสามารถควบคุมชั้นได้ดี และสามารถสังเกตการกระทำของนักเรียนได้ดีกว่าที่จะดูแต่ละคนทำกิจกรรมในคราวเดียวกันหลายคน

ข้อเสีย คือ นักเรียนไม่มีโอกาสได้ออกกำลังกายตามความต้องการของแต่ละบุคคลได้ เพราะนักเรียนบางคนออกกำลังกายในท่าที่ไม่จำเป็น

สำหรับเขาหรือบางครั้งการออกกำลังกายบางท่าอาจเป็นอันตรายกับตัวเขาก็ได้ จึงทำให้นักเรียนขาดความสนใจในกิจกรรมทั้งอาจไม่มีแรงจูงใจให้อยากออกกำลังกาย

3. การจัดชั้นเรียนแบบกลุ่ม เป็นการจัดโดยนำนักเรียนที่มีความพิการคล้ายกันมารวมกลุ่มเดียวกันเพื่อจัดกิจกรรมตามความต้องการที่เหมือนกันได้ เช่น กลุ่มหนึ่งออกกำลังเกี่ยวกับเท้า อีกกลุ่มออกกำลังเกี่ยวกับร่างกายส่วนอื่น เป็นต้น แต่ละกลุ่มอาจทำกิจกรรมของตนเองซ้ำๆ ตลอดชั่วโมงหรือเปลี่ยนเป็นอย่างอื่นบ้างก็สามารถทำได้ การจัดแบบนี้คล้ายกับการเอาการจัดสองแบบแรกมารวมกัน ข้อดีคือ ครูสามารถกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกายแบบกลุ่มและยังมีเวลาดูแลควบคุมเป็นรายบุคคลได้อีก เพราะจะมีนักเรียนที่มีความพิการคล้ายกันเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายแบบเดียวกัน

4. การจัดชั้นเรียนแบบผสมผสาน เป็นการนำเอาการจัดชั้นเรียนทั้งสามแบบมารวมกัน เพื่อสนองความต้องการของนักเรียนแต่ละคน และเพื่อให้นักเรียนทำกิจกรรมกลุ่มเล็กๆ โดยสามารถรวมระยะเวลาที่ออกกำลังกายแบบทั่วไปเข้ามาด้วย ทำให้ครูสามารถควบคุมปริมาณกิจกรรมได้โดยตรงทั้งยังรักษาวินัยการคุมชั้นได้ด้วย

เครื่องมือและอุปกรณ์

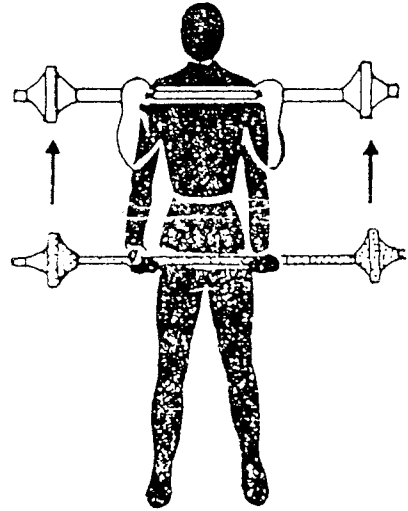
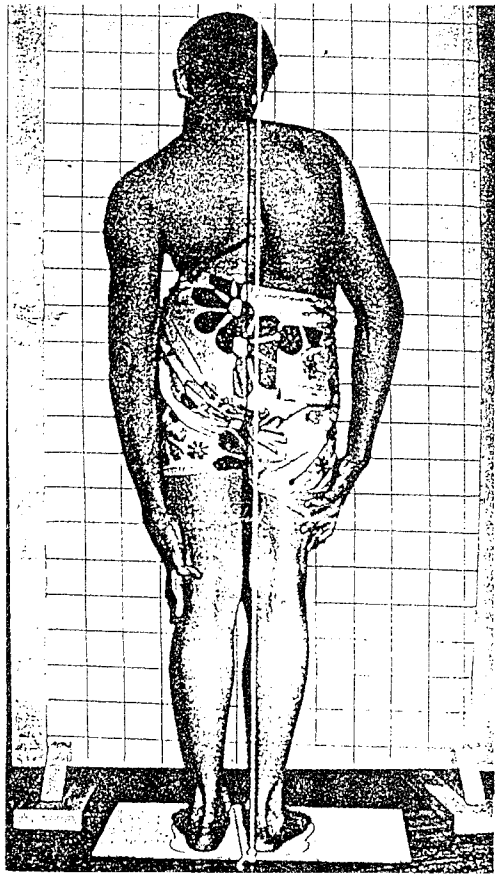
สำหรับนักเรียนระดับประถมศึกษา เครื่องมือและอุปกรณ์ที่จำเป็น ได้แก่ เส้นลูกดิ่ง ผ้าเช็ดตัว เมาะกายบริหาร ฯลฯ

สำหรับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาและระดับอุดมศึกษา เครื่องมือ และอุปกรณ์ที่จำเป็นได้แก่

ก) อุปกรณ์พื้นฐานเป็นอุปกรณ์ที่ใช้ทั่วไป
วิธีการใช้ไม่ยุ่งยาก เช่น เมาะเดี่ยว เมาะหนา เชือก
ลูกตุ้มดึงออกกำลัง ฯลฯ

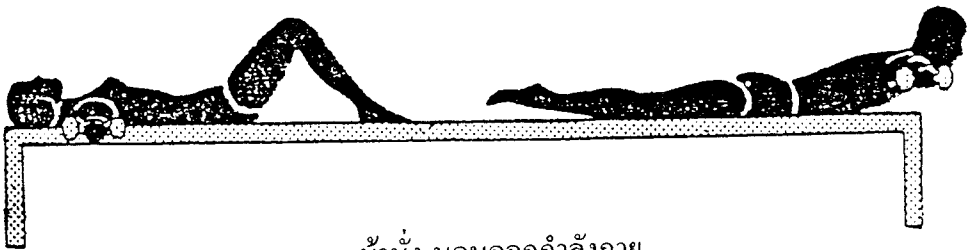
ข) อุปกรณ์มาตรฐาน เป็นสิ่งช่วยให้นัก
เรียนปรับปรุง หรือแก้ไขตนเองให้ดีขึ้นได้แก่
แผงตรวจวัดทรวดทรง ก่องตรวจฝ่าเท้า บาร์
เบลและคัมเบล รองเท้าเหล็ก ม้าเลี้ยงน้ำหนักตัว
สำหรับฝึกเดินเลี้ยงตัว กระจกสามด้าน ฯลฯ

ภาพประกอบ 1 ตัวอย่างอุปกรณ์มาตรฐาน



บาร์เบล

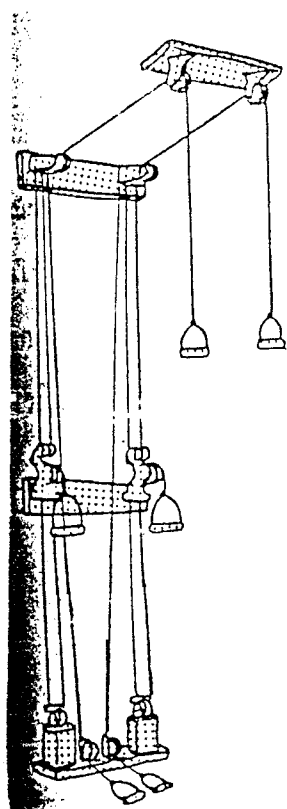
แผงตรวจทรวดทรง



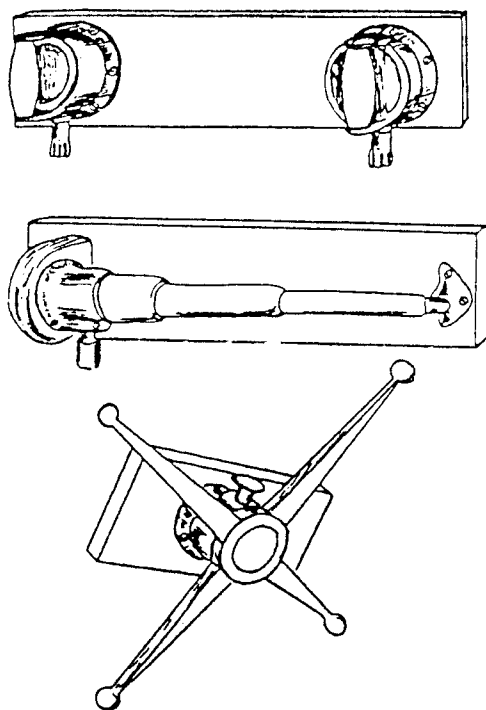
ม้านั่ง-นอนออกกำลังกาย

ค) อุปกรณ์พิเศษได้แก่ เครื่องดึงออกกำลัง และหัวไหล่ อุปกรณ์ให้จังหวะ การวัดแรง
กายอเนกประสงค์ ซึ่งใช้ออกกำลังกายได้หลายๆ และพลังงาน เครื่องวัดความตึงของกล้ามเนื้อ
ส่วน เครื่องฝึกพายเรือ เครื่องออกกำลังข้อมือ (ภาพประกอบ 2)

ภาพประกอบ 2 ตัวอย่างอุปกรณ์พิเศษ



รถดิ่งน้ำหนัก



เครื่องออกกำลังข้อมือ และหัวไหล่

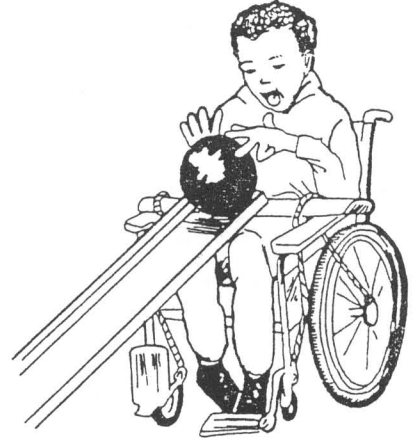
เกมและกีฬาดัดแปลง

พลศึกษาดัดแปลงสำหรับคนพิการจะไม่สมบูรณ์ หากไม่รวมเอาเกมและกีฬาดัดแปลงเข้าไปด้วย วิธีการดัดแปลงนั้น ครูพลศึกษาส่วนมากจะทำได้ เช่น ลดขนาดของสนาม เพิ่มจำนวนผู้เล่น ใช้อุปกรณ์หรือลูกบอลที่มีขนาดใหญ่ขึ้น เปลี่ยนกฎกติกาได้บ้าง เป็นต้น เมื่อมีการดัดแปลงแล้วครูยังต้องคำนึงถึงความปลอดภัยของนักเรียนเช่นกัน นักเรียนที่มีอาการผิดปกติต่างๆ เช่น หายใจขัด ปากเขียวคล้ำ หน้า

แดงผิดปกติ ฯลฯ ต้องให้หยุดทันที เพื่อทบทวนกิจกรรมเด็กเสียใหม่

การเลือกเกมและกีฬาดัดแปลง ต้องให้นักเรียนมีส่วนร่วมด้วย ทั้งนี้เพื่อให้เหมาะสมกับความสามารถตามระดับความพิการและความสนใจ ครูต้องพยายามให้นักเรียนเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาทั่วไปมากที่สุด ตัวอย่างเกมและกีฬาดัดแปลงเช่น กีฬาเป็นทีม กีฬาเล่นเป็นคู่ กีฬาเล่นเดี่ยว และการเดินร่ำ เป็นต้น(ภาพประกอบ 3)

ภาพประกอบ 3 กีฬาดัดแปลง



การเล่นโบว์ลิ่ง
สำหรับเด็กร่างกายพิการ

การปรับเป็นบาสเกตบอล ให้เหมาะกับเด็ก



การเล่น โยนรับบอล ของเด็กพิการทางร่างกาย

อุปกรณ์เหล่านี้ครูผู้สอนควรอธิบายวิธีการใช้อย่างถูกต้อง เพื่อป้องกันอันตรายจากอุปกรณ์ และก่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้ใช้

ประโยชน์ที่ได้จากผลศึกษาดัดแปลง

1. ทำให้นักเรียนเข้าใจและใช้ความสามารถของตนเองที่ซ่อนเร้นอยู่ ตลอดจนเรียนรู้หลักการ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพและป้องกันอันตรายต่อส่วนที่พิการ

2. จากการมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมต่างๆ จะช่วยส่งเสริมพัฒนาการทางด้านสังคมของนักเรียน

3. ทำให้นักเรียนเกิดความเชื่อมั่นในตนเอง เรียนรู้ที่จะทำตนให้เป็นที่ยอมรับของผู้อื่น ทั้งสามารถปรับตัวได้ง่ายขึ้น โดยไม่พะวงอยู่กับความผิดปกติของตนเอง

ศรียา นิยมธรรม

บรรณานุกรม

จรววยพร ธรณินทร์. **ผลศึกษาสำหรับคนพิการ**. กรุงเทพฯ : เทพนิมิตรการพิมพ์, 2526.

ฐิติกร ศิริสุขเจริญพร. **บรรดิการทางผลศึกษา**. สหวิทยาลัยอีสานใต้ วิทยาลัยครูบุรีรัมย์, 2530.

บุญมา พึ่งงาม. **การผลศึกษาสำหรับเด็กพิเศษ**. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒบางแสน ชลบุรี, 2520.

Holland, Georgy J. and Elwood Craig Divis. **Values of Physical Activity**. Iowa : Wm.C. Brown Company, 1975.

Jansma, Paul and Ron Frence. **Special Physical Education**. New Jersey : Prentice -Hall, 1994.

Weiseman, Douglas C. **A Practical Approach to Adapted Physical Education**. Addison-Wesley Publishing Company, 1982.