

## พลศึกษา

### ความหมาย

คำ "พลศึกษา" (Physical Education) ถ้าแปลตามรูปศัพท์แล้ว อาจจะหมายถึงการศึกษาที่เกี่ยวข้องกับร่างกาย เพื่อที่จะหาทางช่วยให้ร่างกายมีสุขภาพสมบูรณ์ โดยการออกกำลังกาย หรือฝึกร่างกาย (physical training) เป็นประจำ แต่ในปัจจุบันนี้มีความเชื่อว่า ถ้าได้จัดการพลศึกษาให้ถูกต้องตามหลักการและวิธีการที่ดีแล้ว นอกจากจะทำให้ร่างกายมีสุขภาพสมบูรณ์ตามที่กล่าวแล้ว ยังจะช่วยให้มีการพัฒนาทางสติปัญญา อารมณ์ และสังคมควบคู่ไปด้วย ด้วยเหตุนี้ คำ "พลศึกษา" ถ้าจะแปลความโดยแจ้งอรตแล้ว จะกล่าวได้ว่า "พลศึกษาคือกระบวนการศึกษาแขนงหนึ่งที่มุ่งส่งเสริมให้บุคคลได้มีการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ และสังคม โดยใช้กิจกรรมพลศึกษาที่ได้เลือกเฟ้นเป็นอย่างดีมาแล้ว เป็นสื่อกลางในการศึกษา"

### ความเป็นมา

สาเหตุที่ทำให้ต้องมีการเรียนพลศึกษา อาจจะมีหลายประการ เช่น การต่อสู้ดิ้นรนเพื่อการมีชีวิตอยู่ การต่อสู้กับสัตว์ร้ายหรือข้าศึกศัตรู การหลบภัยกับดินฟ้าอากาศ สิ่งแวดล้อม และภัยธรรมชาติอื่นๆ แต่สาเหตุที่สำคัญที่สุดนั้นน่าจะได้แก่ การที่ร่างกายต้องการเคลื่อนไหว เพื่อช่วยในการเจริญเติบโตของร่างกาย และเพื่อช่วยรักษาไว้ซึ่งสุขภาพและ สมรรถภาพนั่นเอง ตามหลักของสรีรวิทยานั้นร่างกายของคน หรือสัตว์ล้วนต้องการการออกกำลังกายเป็นประจำ ตั้งแต่เกิดจนกระทั่งตาย ด้วยกันทั้งสิ้น จนถึงกล่าวกันว่า อาหารเป็นสิ่งที่ร่างกายต้องการเป็นประจำวันฉันใด การออกกำลังกายก็เป็นสิ่งที่ร่างกายต้องการเป็นประจำวันฉันนั้น

ในสมัยโบราณ หรือในสังคมที่ยังไม่มีเครื่องผ่อนแรง การเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกายเพื่อสนองความต้องการของร่างกายเป็นประจำวันมักจะไม่ค่อยเป็นปัญหามากนัก เพราะกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวัน

จะต้องใช้ร่างกายกระทำแทบทั้งสิ้น ดังนั้น บุคคลในสมัยนั้น จึงได้ออกกำลังกายเป็นประจำวันอยู่แล้ว ซึ่งเป็นการสนองความต้องการของร่างกายในการออกกำลังกาย โดยไม่รู้ตัว แต่ในปัจจุบัน วิทยาการต่างๆ และเทคโนโลยีได้เจริญก้าวหน้าขึ้นอันมาก มีเครื่องมือเครื่องผ่อนแรงทำงานแทนมนุษย์มากขึ้น ดังนั้น การใช้กำลังร่างกายทำงานในชีวิตประจำวัน ก็เริ่มลดน้อยลงตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสังคมในเมืองหรือสังคมที่เจริญก้าวหน้ามาก ๆ นั้น การใช้กำลังร่างกายในการประกอบกิจวัตรประจำวันเกือบจะไม่มีเลย เครื่องจักรกลจะเข้ามาแทนแรงงานคน เพื่อให้ได้ผลิตผลที่ล้นมากมาย ในระยะเวลาอันสั้น หรือการไปมาหาสู่กัน ก็มีพาหนะขนส่ง ทำให้สามารถไปมาได้ด้วยความสะดวกสบายรวดเร็ว โดยไม่ต้องใช้กำลังขา เมื่อเป็นเช่นนี้ การเป็นอยู่ในแต่ละวัน ร่างกายจะอยู่นิ่งมากกว่าการเคลื่อนไหว คือเป็นชีวิตที่มีการนั่งมากกว่าการเดิน มีการเดินมากกว่าการเดินการวิ่ง หรือเป็นผู้นั่งดูมากกว่าเป็นผู้เล่น หรือมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ จึงอาจกล่าวได้ว่า ยิ่งสังคมมีความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาการสมัยใหม่มากเพียงใด โอกาสในการเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกาย เพื่อสนองความต้องการของร่างกายก็ยิ่งมีน้อยลงเพียงนั้น ซึ่งลักษณะเช่นนี้นับว่าเป็นผลเสียต่อร่างกาย และต่อสังคม โดยส่วนรวมอย่างใหญ่หลวง แนวทางที่สำคัญในการแก้ปัญหาดังกล่าวก็คือ การจัดให้มีการพลศึกษา ซึ่งได้แก่ การจัดกิจกรรมทางร่างกาย หรือใช้กล้ามเนื้อใหญ่เป็นส่วนใหญ่ (large-muscle activity) ให้แก่บุคคล เพื่อช่วยให้บุคคลในสังคมสมัยใหม่ได้มีโอกาสเคลื่อนไหว หรือออกกำลังกายเพื่อสนองความต้องการของร่างกายตามที่ต้องการได้ กิจกรรมทางร่างกายดังกล่าวนี้ เรียกว่า "กิจกรรมพลศึกษา"

ในเมื่อพลศึกษาเป็นสิ่งจำเป็นที่จะช่วยให้บุคคลได้มีการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และสังคม

เพื่อให้พร้อมทั้ง ๓ชีวิตอยู่ในสังคมสมัยใหม่ได้อย่าง -  
 ปกติสุข ดังนั้น พลศึกษาจึงได้รับการบรรจุเป็นวิชา  
 หนึ่งในหลักสูตรของโรงเรียนตั้งแต่รัชสมัยของพระบาท  
 สมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว โดยได้มีพระบรมราช  
 โองการประกาศโครงการการศึกษาไทย เป็นครั้งแรกใน  
 พ.ศ. ๒๔๔๑ และหลังจากการเปลี่ยนแปลงการปกครอง  
 ใน พ.ศ. ๒๔๗๕ แล้ว การพลศึกษาก็ได้รับการบรรจุเป็น  
 องค์หนึ่งในแผนการศึกษาแห่งชาติทุกฉบับ คือฉบับ  
 พ.ศ. ๒๔๗๕, พ.ศ. ๒๔๗๙, พ.ศ. ๒๔๙๕ และ พ.ศ.  
 ๒๕๐๓ ในแผนการศึกษาแห่งชาติ ฉบับ พ.ศ. ๒๕๒๐  
 นั้น แม้ว่าจะไม่ได้แยกการศึกษาเป็นองค์ต่าง ๆ ให้  
 สามารถเห็นบทบาทของการพลศึกษาได้ชัดเจน ดัง  
 แผนการศึกษาแห่งชาติฉบับก่อนๆ ก็ตาม แต่ก็ได้กล่าว  
 ถึงความมุ่งหมายที่เป็นผลเนื่องจากวิชาพลศึกษาไว้อย่าง  
 ชัดเจนว่า "ให้มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพอนามัยสมบูรณ์  
 ทั้งทางร่างกายและจิตใจ" และในหมวดที่ ๖ ข้อ ๒๑  
 ของแผนการศึกษาแห่งชาติฉบับเดียวกันนี้ก็ได้อีกกล่าวไว้  
 ด้วยว่า "รัฐพึงจัดการศึกษาในทุกระดับการศึกษา และ  
 พึงจัดให้แก่ประชาชนทั่วไปด้วย เพื่อเสริมสร้างและก่อ  
 ให้เกิดความสำนึกในคุณค่าของการกีฬา และสุขภาพ  
 อนามัยและจิตใจกรรมการพักผ่อน" จึงอาจกล่าวได้ว่า  
 วิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่มีบทบาทสำคัญในหลักสูตรของ  
 โรงเรียน ในปัจจุบันพลศึกษาเป็นวิชาบังคับในหลักสูตร  
 ของโรงเรียน ระดับชั้นประถมศึกษาและมัธยมศึกษา  
 ประเภทของกิจกรรมพลศึกษา

นักพลศึกษาแต่ละคนอาจจัดกลุ่ม หรือประเภท  
 ของกิจกรรมพลศึกษาแตกต่างกันไป แต่โดยสรุปแล้ว  
 ประเภทของกิจกรรมพลศึกษาที่สำคัญ จะแบ่งออกเป็น  
 ประเภทต่างๆ ดังนี้

๑. กิจกรรมเกี่ยวกับกีฬาประเภทชุด เช่น  
 ฟุตบอล บาสเกตบอล
๒. กิจกรรมเกี่ยวกับกีฬาประเภทคู่หรือบุคคล  
 เช่น แบดมินตัน เทนนิส
๓. กิจกรรมเกี่ยวกับการต่อสู้ป้องกันตัว เช่น  
 มวย กระบี่กระบอง

๔. กิจกรรมเกี่ยวกับเกมส์มูลฐานและเกมส์นำใ  
 สู้กีฬาใหญ่ เช่น กระรอกแย่งรัง แชรบอล
๕. กิจกรรมเกี่ยวกับน้ำ เช่นว่ายน้ำ กระโดดน้ำ
๖. กิจกรรมประเภทยิมนาสติก เช่น ยืดหยุ่น  
 ราวคู่
๗. กิจกรรมเกี่ยวกับการบริหารกายที่เป็นแบบฉบับ  
 เช่น กายบริหาร การเดินแถว
๘. กิจกรรมเกี่ยวกับการเลียนแบบ เช่น  
 การกระโดดอย่างกบ ว่ายน้ำอย่างปลา
๙. กิจกรรมเข้าจังหวะ เช่น การเต้นพื้นเมือง  
 สีลาศ
๑๐. กิจกรรมเกี่ยวกับการแสดงประกอบนิทาน เช่น  
 นิทานคนกับยาย

#### คุณค่าและประโยชน์ของพลศึกษา

ตามที่กล่าวแล้ว กิจกรรมพลศึกษาค่างๆ นั้น  
 ถ้าหากว่าได้มีการจัดการสอน และการควบคุมโดยผู้  
 มีความรู้ทางพลศึกษาอย่างแท้จริงแล้ว นอกจากจะได้รับ  
 ประโยชน์ทางด้านร่างกายแล้ว ยังช่วยให้บุคคลได้  
 มีการพัฒนาในด้านอื่นๆ ควบคู่กันไปด้วย ดังนั้น คุณค่า  
 และประโยชน์ของพลศึกษาที่สำคัญพอที่จะสรุปได้มีดังนี้

#### ๑. ด้านร่างกาย

การออกกำลังกายที่เหมาะสม และเพียงพอแก่  
 ความต้องการของร่างกายเป็นปรพะจำ จะช่วยกระตุ้น  
 ให้ระบบต่างๆ ของร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อ ระบบไหล  
 เวียนโลหิต ระบบขับถ่าย ระบบประสาท ระบบย่อย  
 อาหาร และอื่นๆ มีสมรรถภาพและมีความสามารถในการ  
 การทำงานได้ดีขึ้น ถ้าร่างกายอยู่ในวัยของการเจริญ  
 เติบโต จะช่วยให้ระบบต่างๆ ของร่างกายมีการเจริญเติบโต  
 ใโตได้อย่างเต็มที่ด้วย การออกกำลังกายเป็นประจำ และ  
 สม่าเสมอตามขนาด และความต้องการของร่างกายของ  
 แต่ละวัยนี้ จะช่วยทำให้สุขภาพสมบูรณ์ มีสมรรถภาพ  
 ของร่างกายแข็งแรงดีขึ้น สามารถประกอบกิจกรรม  
 และการทำงานต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นระยะ  
 เวลายาวนานโดยไม่เหน็ดเหนื่อย และเมื่อเลิกงานแล้ว  
 ร่างกายจะหายเหนื่อย สามารถคืนสู่สภาพปกติได้เร็วกว่า

ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย การที่สุขภาพและสมรรถภาพของร่างกายดีขึ้นอันเนื่องมาจากการออกกำลังกายนี้ ก็เนื่องมาจากความสามารถในการทำงานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เป็นผลที่เนื่องมาจากกฎของการใช้ และไม่ใช่ นั่นเอง ในกรณีของกล้ามเนื้อ ถ้ากล้ามเนื้อของร่างกายส่วนใดมีการเคลื่อนไหว หรือออกกำลังกายอยู่เสมอ กล้ามเนื้อส่วนนั้นจะโตหรือหนาขึ้นมีสมรรถภาพในการทำงานสูง แต่ถ้ากล้ามเนื้อส่วนใดไม่มีการเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายเลย กล้ามเนื้อส่วนนั้นจะฝ่อเล็กลง จะมียสมรรถภาพในการทำงานต่ำลงด้วย นอกจากนี้การออกกำลังกายเป็นปรวัจ เป็นกิจวัตรสำคัญในการที่จะช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บบางอย่าง เช่น ช่วยทำให้ความดันเลือด และไขมันในเลือดลดลง โอกาสในการเป็นโรคหัวใจน้อย ทำให้มีอายุยืนนานไม่แก่ก่อนวัยอีกด้วย

การออกกำลังกายเป็นปรวัจ และสม่ำเสมอมีประโยชน์ต่อร่างกายมากมายหลายอย่างเหลือเกิน แต่ที่สำคัญที่ควรทราบเพื่อเป็นแนวทางอาจสรุปได้ดังนี้คือ

ก. ผลของการออกกำลังกายที่มีผลต่อกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายเป็นปรวัจ จะช่วยทำให้เยื่อหุ้มกล้ามเนื้อมีความหนาเหนียวและแข็งแรงขึ้น ขนาดของกล้ามเนื้อจะโตขึ้น จำนวนของเส้นโลหิตฝอยที่อยู่ในกล้ามเนื้อจะอยู่ในสภาพที่ทำงานมากขึ้น สารที่มีประโยชน์ในการทำงานของกล้ามเนื้อ เช่น โกลโคเจน ฮีโมโกลบิน ฟอสโฟเครติน จะสะสมอยู่ในกล้ามเนื้อมากขึ้น ตลอดจนการทำงานของประสาทที่อยู่ในกล้ามเนื้อก็ติดตามด้วย จากผลดังกล่าวนี้ จะทำให้กล้ามเนื้อของผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอ มีความแข็งแรงทนทาน สามารถเคลื่อนไหวได้จังหวะกลมกลืนกันและทำงานได้ดีมีประสิทธิภาพเป็นระยะเวลานานกว่าคนที่ไม่เคยได้ออกกำลังกาย และเมื่อหยุดออกกำลังกายแล้ว ก็จะหายเหนื่อยเร็วกว่าคนที่ไม่เคยออกกำลังกาย

ข. ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบไหลเวียน การออกกำลังกายเป็นปรวัจ ช่วยทำให้กล้ามเนื้อหัวใจมีความหนา โต และแข็งแรงสามารถสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ได้ดีเยี่ยมมาก เมื่อหัวใจสามารถสูบฉีดโลหิต

ไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้มากได้ อัตรการบีบของหัวใจก็น้อยลงตามด้วย ทำให้หัวใจได้มีโอกาสพักและเหนื่อยช้ากว่าคนที่ไม่เคยออกกำลังกาย แต่เมื่อหยุดทำงานแล้วอาการเหนื่อยจากการทำงานจะหายเร็วกว่าคนที่ไม่เคยออกกำลังกาย นอกจากนี้การออกกำลังกายอยู่เสมอจะสามารถป้องกันโรคหัวใจเสื่อมสมรรถภาพหรือโรคหัวใจวาย จะช่วยทำให้ไขมันในเลือด และความดันเลือดลดลง อีกทั้งเส้นโลหิตในร่างกายนี้อาจคลายตัว และหดตัว และยืดหยุ่นตัวตามจังหวะการสูบฉีดโลหิตของหัวใจ ทำให้เส้นโลหิตในร่างกายนี้อ่อนตัวตลอดเวลา ไม่แข็งตัวและแพร่ภัยอีกวิธีหนึ่งด้วย

ค. ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบหายใจ คนที่ออกกำลังกายเป็นปรวัจ และสม่ำเสมอจะมีปอดที่มีความจุมาก และสามารถรับออกซิเจนไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายได้มาก แต่อัตรการหายใจต่ำกว่าคนที่ไม่เคยออกกำลังกายในขณะที่ทำงานเท่ากัน คนที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจะมีอัตรการหายใจเพิ่ม และเหนื่อยช้ากว่า แต่หลังจากเลิกงานแล้ว อัตรการหายใจจะลดลง และคืนสู่สภาพปกติเร็วกว่าคนที่ไม่เคยออกกำลังกาย ซึ่งแสดงว่าคนที่ออกกำลังกายอยู่เสมอสามารถทำงานได้ดีกว่าเหนื่อยน้อยกว่า และเมื่อเลิกงานแล้วจะหายเหนื่อยเร็วกว่าคนที่ไม่เคยออกกำลังกาย

แต่อย่างไรก็ดี การออกกำลังกายที่จะให้ได้เป็นผลดีแก่ร่างกายตามที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ ผู้ออกกำลังกายควรจะได้ทำความเข้าใจ และปฏิบัติตามหลักที่สำคัญดังต่อไปนี้คือ

๑. การออกกำลังกายเป็นเพื่อสิ่งใดหนึ่งเท่านั้น ถ้าช่วยให้อวัยวะใดมีสมรรถภาพและสุขภาพ ควรจะได้คำนึงถึงสิ่งอื่นๆ ประกอบด้วย เช่น การพักผ่อน และการรับประทานอาหารที่ถูกต้องและเพียงพอ

๒. ควรเริ่มออกกำลังกายด้วยท่าที่เบาๆ ก่อนแล้วจึงค่อยเพิ่มความหนัก เพื่อให้ร่างกายได้เหนื่อยมากขึ้นในวันต่อๆ ไปตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน

๓. ผู้ที่ว่างเว้นจากการออกกำลังกายมานาน หรือ ผู้ที่ฟื้นจากโรคภัยไข้เจ็บ ควรจะได้แน่ใจว่าตนเองอยู่ในสภาพที่พร้อมจะออกกำลังกายได้ด้วยกาปรึกษาแพทย์ก่อน

๔. ในระหว่างการออกกำลังกายถ้าเกิดมีอาการผิดปกติ เช่น หน้ามืด ใจเต้นแรง เหนื่อยหรือหอบมากเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันทีและควรจะได้ปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะออกกำลังกายอีกครั้ง

๕. ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกายหนักๆ โดยเฉพาะ ผู้ที่มีอายุตั้งแต่ ๕๐ ปี ขึ้นไป ควรจะได้ปรึกษาแพทย์ก่อน

๖. การออกกำลังกายแต่ละครั้ง ควรจะให้เหมาะสมและเพียงพอกับวัยของตนเอง คือ อย่างน้อยที่สุด ควรจะให้ร่างกายรู้สึกเหนื่อย มีอัตราการเต้นของชีพจรมากกว่าปกติ

๗. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเขย่า สัน ดิ่ง หรือคัน เพื่อมิให้ร่างกายต้องออกแรงนั้น มีประโยชน์ต่อร่างกายน้อยมาก

๘. การออกกำลังกายควรจะได้กระทำเป็นประจำทุกวันอย่างน้อยวันละ ๑๕-๒๐ นาที

๙. เพื่อมิให้เกิดการเบื่อหน่าย ควรจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้มีความสนุกสนานควบคู่ไปด้วย

๑๐. วิธีการออกกำลังกายที่สะดวก และประหยัด ได้แก่ การออกกำลังกายด้วยการเดินเร็วๆ วิ่งเหยาะๆ กระทบเชือกหรือบริหารกายด้วยท่าต่างๆ ในบริเวณบ้าน

## ๒. ด้านการทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทกับกล้ามเนื้อ

การที่ระบบประสาท และกล้ามเนื้อของร่างกายมีความสามารถทำงานประสานงานกันได้หรือไม่ มากน้อยแค่ไหนนั้น ส่วนใหญ่จะขึ้นอยู่กับว่าร่างกายได้มีการออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวในกิจกรรมต่างๆ มากน้อยแค่ไหน ถ้าร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว หรือออกกำลังกายในกิจกรรมต่าง ๆ มาก การทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาท และกล้ามเนื้อจึงจะมี

มากและดีขึ้นด้วย การเคลื่อนไหวของร่างกายในกิจกรรมต่างๆ ที่มีการประสานงานกันดีระหว่างระบบประสาท และกล้ามเนื้อดีนั้น จะเป็นการเคลื่อนไหวที่มีลักษณะการเคลื่อนไหวที่มีความสง่างาม มีจังหวะกลมกลืนกันเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน มีประสิทธิภาพและประหยัดในแรงงาน ลักษณะของการเคลื่อนไหวแบบนี้เราเรียกว่าเป็นการเคลื่อนไหวที่มีทักษะนั่นเอง

กิจกรรมพลศึกษาประเภทต่าง ๆ เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้มีการเคลื่อนไหวในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเป็นประจำและสม่ำเสมอ นับตั้งแต่การเคลื่อนไหวเบื้องต้นในชีวิตประจำวัน เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การขว้าง การปา ตลอดจนกิจกรรมกีฬาต่างๆ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล แบดมินตัน เทนนิส ห่วงข้ามคาน้ำ ว่ายน้ำ และอื่นๆ ล้วนเป็นกิจกรรมที่มีส่วนสำคัญ ที่จะช่วยให้ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว และส่งเสริมให้มีการทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาท และกล้ามเนื้อทั้งสิ้น โดยเฉพาะวัยเด็กเป็นวัยที่อยู่ในระหว่างการเจริญเติบโต ระบบประสาทและกล้ามเนื้อสามารถปรับตัว และเรียนรู้ในทักษะต่างๆ ได้โดยง่าย ถ้าหากเป็นไปได้ ควรจะให้เด็กได้มีโอกาสมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาประเภทต่างๆ หลากๆ อย่าง โดยเริ่มต้นจากกิจกรรมที่เป็นพื้นฐานง่ายๆ เช่น การเดิน การวิ่ง การขว้าง การปา การกระโดด ตลอดจนการรับการส่งลูกบอลด้วยมือ ด้วยเท้า ในกีฬาประเภทต่างๆ การเปิดโอกาสให้เด็กมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาต่างๆ ยิ่งดีก็ยิ่งดีอยู่แล้ว จะช่วยให้เด็กได้มีการพัฒนาทางด้านการทำงานประสานงานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อได้เป็นอย่างดี

## ๑. ด้านสังคม

กิจกรรมพลศึกษา ซึ่งอยู่ภายใต้การจัด และการดำเนินการที่ถูกต้อง จะช่วยส่งเสริมให้บุคคลเป็นผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจ สามารถปรับตนเองให้เข้ากับสังคม และสิ่งแวดล้อมได้เป็นอย่างดี เช่น ทางด้านคุณลักษณะประจำตัว ส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีความกล้า ความคิดริเริ่ม

ความอดทน ความเชื่อมั่นในตนเอง การรู้จักยับยั้งใจตนเอง การมีศีลธรรม จรรยา และอื่นๆ สำหรับคุณลักษณะที่เกี่ยวกับหมู่พวก จะช่วยส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีความเห็นอกเห็นใจ ซึ่งกันและกัน มีความสุภาพอ่อนโยน มีความร่วมมือกัน มีความซื่อสัตย์สุจริต มีความจงรักภักดี มีน้ำใจนักกีฬา เคารพสิทธิของผู้อื่น เคารพค่านิยมของการเล่น เสียดสขประโยชน์ส่วนตัวเพื่อส่วนรวม และมีความเป็นผู้นำ และผู้ตามที่ดี ฉะนั้นในกิจกรรมพลศึกษาถ้ามีการจัด และดำเนินการให้ถูกต้อง จะทำให้สามารถปลูกฝังคุณลักษณะต่างๆ เหล่านี้ และสามารถนำไปใช้ในสภาพการณ์ของชีวิตจริงได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้ในกิจกรรมพลศึกษา จะทำให้ผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถทราบพฤติกรรม และอุปนิสัยใจคอของผู้มีส่วนร่วมได้เป็นอย่างดีอีกด้วย บางคนอาจจะเป็นผู้ที่มีนิสัยชอบก้าวร้าว ชอบเอาเปรียบเพื่อนหรืออื่นๆ ซึ่งไม่สามารถจะทราบในเวลาปกติได้ ก็จะได้ทราบและแก้ไขในตอนที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษานี้ หรือบางคนอาจจะมีความสนใจจะไปในทางสร้างสรรค์ เช่นเป็นผู้ให้ความร่วมมือที่ดี มีลักษณะการเป็นผู้นำ และผู้ตามที่ดีก็จะได้ส่งเสริมให้คุณลักษณะนี้ได้เป็นประโยชน์ต่อสังคม และส่วนรวมต่อไปอีกได้ อาจจะด้วยเหตุนี้สนามกีฬาหรือสถานที่สำหรับกิจกรรมพลศึกษา จึงเป็นที่ยอมรับว่าในหมู่นักพลศึกษา ว่าเป็นห้องทดลองทางพฤติกรรมของมนุษย์ที่ดี และสำคัญยิ่งอย่างหนึ่งของสังคม ขาดเสียไม่ได้ คือนอกจากจะเป็นที่ๆ ใช้ในการออกกำลังกาย เพื่อความสมบูรณ์ทางสุขภาพอนามัยแล้ว ยังจะเป็นสถานที่ๆ จะช่วยให้ทราบพฤติกรรมอย่างแท้จริง เพื่อจะได้ช่วยเหลือแก้ไข ตลอดจนส่งเสริมให้ผู้ที่มีส่วนร่วม ได้เป็นผู้ที่มีคุณลักษณะที่เป็นที่ปรารถนาของสังคม และสามารถนำไปใช้ในชีวิตรประจำวันต่อไป

#### ๔. ด้านสติปัญญา

แม้ว่าไม่มีผลการวิจัยมาสนับสนุนว่า การมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษา จะช่วยให้บุคคลเป็นผู้ที่สามารถสะสมรวบรวมแก่นสารความรู้ และความสามารถ ใช้ความคิดพิจารณาไตร่ตรองตีความหมายหรืออธิบายความรู้นั้นๆ ได้โดยตรงก็ตาม แต่ก็มิมีเหตุผลเพียงพอที่จะทำให้

เชื่อได้ว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษา ภายใต้การจัด และควบคุมที่ถูกต้อง จะสามารถช่วยให้มีการพัฒนาทางด้านสติปัญญาเป็นอย่างดี ทั้งนี้เพราะว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาหรือกีฬาแต่ละอย่าง ให้เป็นไปได้อย่างสนุกสนาน และมีความหมายแก่ตนเองนั้น ผู้มีส่วนร่วมจะต้องมีความรู้ ความเข้าใจในกิจกรรมนั้นๆ พอสมควร เช่นในเรื่องเกี่ยวกับวิธีการเล่น เทคนิค กลวิธีการ กฎกติกา ระเบียบการเล่นหรืออื่น ๆ ควบคู่กันไปด้วย และยิ่งกว่านั้นในขณะมีส่วนร่วม ผู้มีส่วนร่วมจะต้องใช้ความรู้ ความคิด และประสบการณ์ของตนเอง เพื่อพิจารณาไตร่ตรองหาทางแก้ที่เหลี่ยม ตลอดจนศึกษาวิธีการเล่นของฝ่ายตนเอง และฝ่ายตรงข้าม เพื่อให้ได้มาซึ่งผลดีจากการมีส่วนร่วมนั้นๆ ทั้งนี้รวมทั้งการใช้ไหวพริบในการแก้ปัญหาเฉพาะหน้าที่เกิดขึ้นในทันทีทันใด ตลอดระยะเวลาเล่นหรือมีส่วนร่วมนั้นๆ ด้วย

ในด้านการเรียนรู้ทักษะต่าง ๆ ในกิจกรรมพลศึกษาในระยะแรก ๆ มักจะไปในลักษณะแบบลองผิดลองถูก เรียนรู้ด้วยความยากลำบาก แต่ในภายหลังเมื่อผู้เรียนได้มีความรู้ความเข้าใจในลักษณะและวิธีการต่างๆ ตลอดจนเทคนิควิธีการเคลื่อนไหว ตลอดจนได้ใช้ความคิดพิจารณาไตร่ตรอง ถึงการทำหน้าที่ประสานกันของส่วนต่างๆ ของกล้ามเนื้อ และประสาท ซึ่งอาจจะต้องอาศัยหลักการทางด้านสรีรวิทยา หรือหลักการเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว มาเป็นแนวทางประกอบ การเรียนรู้ในวิธีของการเคลื่อนไหวในทักษะนั้นจึงจะเริ่มง่ายขึ้น และดีขึ้นตามลำดับ จนสามารถที่จะเคลื่อนไหวในทักษะนั้นได้อย่างอัตโนมัติ และกลายเป็นทักษะต่อไป

ความรู้ทางสุขภาพ มีบทบาทสำคัญไม่น้อยในวิชาพลศึกษา คือช่วยให้บุคคลรู้จักสภาพร่างกายของตนเอง รู้ถึงความสำคัญ และคุณค่าของการออกกำลังกาย วิธีการป้องกันโรค การรับประทานอาหาร การพักผ่อนที่เพียงพอ ซึ่งเหล่านี้ล้วนเป็นปัจจัยสำคัญในการพลศึกษาที่จะช่วยให้บุคคลได้รู้ และสามารถรักษาสุขภาพทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจของตนเองให้สามารถมีชีวิตอยู่อย่างปกติสุข

#### ๕. ด้านอารมณ์

ความเป็นอยู่ของชีวิตในสังคมสมัยใหม่ในปัจจุบัน นอกจากจะเป็นชีวิตที่เต็มไปด้วยความพลุกพล่าน หนาแน่น แออัดขัดเขียด เสียงอึกที่กวีโครมของคนและยานพาหนะที่สัญจรไปมาทั้งกลางวัน และกลางคืนโดยไม่หยุดหย่อนควบคู่กันไปกับอากาศเป็นพิษ และน้ำเน่าแล้ว ยังเป็นชีวิตที่เต็มไปด้วยการแข่งขันชิงดีชิงเด่น เอาใจเอาเปรียบ กระเสือกกระสนในการทำมาหาเลี้ยงชีพ เพื่อการอยู่รอดของบุคคลที่เต็มไปด้วยกิเลสของวาทโลก ความโกรธ ความหลง และความพยายามหรือขาดเวลาอีกด้วย เมื่อ

การเป็นอยู่ของชีวิตประจำวัน ที่เต็มไปด้วยกิเลสเช่นนี้ ความเคร่งเครียด ซึ่งจะมีผลกระทบต่อจนถึงสุขภาพของร่างกาย และจิตใจก็ย่อมจะตามมา การมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาหรือการเล่นกีฬาเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน ก็เป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดเหล่านี้ได้ แต่ทั้งนี้การมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาหรือกิจกรรมกีฬานั้นๆ ควรจะไม่ใช่เพื่อความสนุกสนานอย่างแท้จริง โดยไม่คำนึงถึงผลประโยชน์อย่างอื่น เช่น รางวัลหรือเกียรติยศหรือชื่อเสียง

วรศักดิ์ เพียรชอบ

#### บรรณานุกรม

- คณะกรรมการการศึกษานานาชาติแห่งสหประชาชาติ ค.ศ. ๑๐๐ ปี ในพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว เอกสารเรื่อง "การจัดการศึกษาในรัชกาลพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว" กรุงเทพฯ โรงพิมพ์คุรุสภา ๒๕๑๑ . ๒๘๕ หน้า
- Bucher, Charles A. Foundations of Physical Education St. Louis, C.V. Mosby , 1972, 686p.
- Oberteuffer, Delbert and Celeste. Ulrich, Physical Education New York. Row, Publisher , 1962, 466 p.
- Singer, Robert N. Physical Education : Foundations. New York , Holt, Rinehart and Winston, 1976, 460 p.
- Williams. J.F. Principles of Physical Education. Philadelphia, W.B. Saunders, 1957, 389p.
- Zeigler, Earle F. Philosophical Foundations for Physical Health and Recreation Education. Englewood Cliff, N.J., Prentice-Hall, 1964, 356p.