

การจัดการเรียนรู้พลศึกษาในโรงเรียน สำคัญอย่างไร

How important is classroom management in physical education?

ดิศพล บุปผาชาติ*

บทคัดย่อ

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ นำเสนอความสำคัญของการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ที่เป็นรากฐานสำคัญต่อการพัฒนาเด็ก และเยาวชน จากการจัดการเรียนรู้รายวิชาพลศึกษาในโรงเรียน เนื่องจากวิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่จัดการเรียนการสอนโดยเน้นกิจกรรมการเคลื่อนไหว ของร่างกายทำให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวอยู่เสมอ จากการศึกษาและงานวิจัยที่ผ่านมา พบว่าการเรียนการสอนพลศึกษาในโรงเรียน สามารถพัฒนาผู้เรียนในด้านต่าง ๆ ได้ ดังต่อไปนี้ 1. การพัฒนาทางด้านร่างกาย 2. การพัฒนาทางด้านสมอง 3. พัฒนาการทางด้านสังคม 4. พัฒนาการทางด้านจิตใจ 5. การพัฒนาทางด้านอารมณ์ ด้วยเหตุนี้การพัฒนาทั้ง 5 ด้าน เป็นสิ่งสำคัญต่อการพัฒนาการเจริญเติบโต และสติปัญญา ของเด็ก และเยาวชน อันเป็นการเพิ่มต้นทุนชีวิตของเยาวชนให้สมบูรณ์เป็นคนที่มีความคุณภาพของสังคม และประเทศชาติสืบไป

คำสำคัญ : กิจกรรมทางกาย, สุขภาพ, การเสริมสร้างสมรรถภาพ

Abstract

This article review has the objective to present teaching the importance of physical education in the development of children and youth, because physical education teaching focus on activity in classroom. Previously, studies show that physical education improves. 1. The development of the body. 2. The development of the brain. 3. The development of social skill. 4. The development of the mind. 5. The development of emotion. These five parts are important in developing growth and intellect, which creates quality people in society and the nation.

Keywords: Physical Activity, Health, Physical Fitness

* อาจารย์ ดร.สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี

บทนำ

การพลศึกษา หรือการศึกษาทางด้านพลศึกษา ได้มีการศึกษาทางด้านนี้มาอย่างยาวนาน ในระบบของการศึกษาไทย ที่เริ่มต้นและเด่นชัดคือการศึกษาทางด้านพลศึกษาในสมัยสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว รัชกาลที่ 5 เป็นการศึกษาทางด้านพลศึกษา ในสมัยเริ่มต้นของการมีกีฬาสากลเข้ามาในประเทศไทย และเป็นที่ยอมรับว่าพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว พระองค์ทรงมีพระวิสัยทัศน์ พยายามพัฒนา และปรับปรุงสยามประเทศในขณะนั้นให้มีความเจริญรุ่งเรือง ทันสมัย ทัดเทียมกับนานาประเทศ ทำให้ระบบการศึกษาของประเทศได้ถูกพัฒนาขึ้น มีการจัดตั้งโรงเรียน มีชั้นเรียน หลักสูตร ครู อาจารย์ ในสมัยนั้นเอง ทำให้การศึกษาทางด้านพลศึกษาได้รับการสนับสนุน และส่งเสริมอย่างมีระบบด้วย (ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร, 2538)

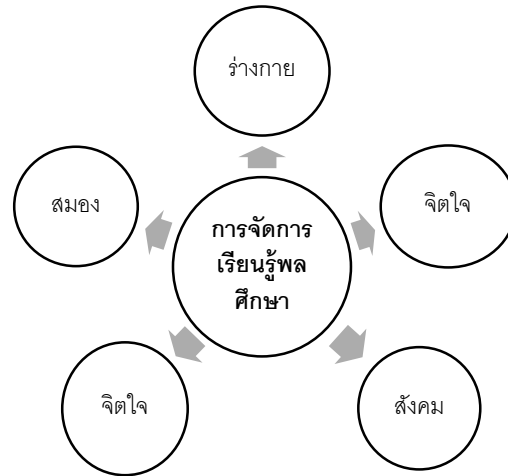
จากอดีตที่ผ่านมา การศึกษาทางด้านพลศึกษาได้มีบทบาทความสำคัญ และเป็นวิชาที่สามารถพัฒนาคนให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ขึ้น ด้วยเหตุที่วิชาพลศึกษาสามารถพัฒนาคนได้ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ซึ่งได้รับการพัฒนาจากการเรียนกิจกรรมทางพลศึกษา ด้วยเหตุนี้จึงทำให้วิชาพลศึกษาได้ถูกบรรจุเข้าเป็นหลักสูตรหนึ่งของการเรียนการสอน ในระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษา ตลอดจนถึงระดับอุดมศึกษา จนถึงปัจจุบันการพลศึกษาได้พัฒนา เป็นการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย ให้กับเด็ก และเยาวชน มีการเคลื่อนไหวร่างกายที่มากยิ่งขึ้น ด้วยเหตุนี้วิชาพลศึกษา จึงมีความสำคัญเทียบเท่ากับวิชาอื่น ๆ ในหลักสูตรการเรียนการสอน โดยเฉพาะการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ยิ่งกว่านั้นวิชาพลศึกษา ได้ถูกบรรจุในสาระและมาตรฐานกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551 ซึ่งจุดประสงค์ของการเรียนวิชาพลศึกษาในหลักสูตร เพื่อมุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬา เป็นเครื่องมือในการพัฒนาคนโดยรวมทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้ง สมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬา (กระทรวงศึกษาธิการ, 2551). กระบวนการจัดการเรียนการสอนทางพลศึกษา ต้องจัดเป็นกระบวนการที่หลากหลาย ต่อเนื่องเหมาะสมกับระดับความสามารถ ความต้องการและความสนใจของผู้เรียน เน้นกิจกรรมที่พัฒนาความสามารถในการตัดสินใจ ตั้งแต่การวางแผน การฝึกปฏิบัติ การตรวจสอบ และการประเมินผล ให้ครอบคลุมทางกิจกรรมสุขภาพทั้งด้านป้องกัน ส่งเสริม และดำรงสุขภาพ โดยการใช่วิธีการเรียนอย่างมีชีวิตชีวา ให้ผู้เรียนฝึกความรับผิดชอบ ฝึกทักษะการคิด ทักษะการจัดการ ทักษะการสื่อสาร ทักษะการเผชิญสถานการณ์ การเรียนรู้จากปัญหา และประยุกต์ความรู้มาใช้ป้องกันและแก้ไขปัญหาในชีวิตจริง หมั่นฝึกฝน และเอาใจใส่ดูแลสุขภาพตนเองและความแข็งแรงของร่างกาย เข้าร่วมในกิจกรรม พลศึกษาและกีฬาทั้งประเภทบุคคล และประเภททีมได้เรียนรู้ถึงความสำคัญของการฝึกฝนตนเองตามกฎ กติกา ระเบียบและหลักการวิทยาศาสตร์ ได้แข่งขันและได้ทำงานร่วมกันเป็นทีม และยอมรับว่าตนเองมีส่วนร่วมหรือเป็นส่วนหนึ่งของสภาวะสุขภาพและความปลอดภัยของผู้อื่นของด้วย (วาสนา คุณาอภิสิทธิ์, 2556)

สอดคล้องกับความหมายของพลศึกษาที่กล่าวว่า พลศึกษาหมายถึง สาระการเรียนรู้แขนงหนึ่ง ที่ว่าด้วยการเรียนรู้เรื่องการเคลื่อนไหวที่ต้องบังคับร่างกายและควบคุมจิตใจ เพื่อก่อให้เกิดการใช้พลังงานอย่างถูกวิธี และมีประสิทธิภาพ ตลอดจนมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และใช้กีฬาเป็นสื่อในการเรียนรู้ (พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน, 2554) จากความหมายของพลศึกษา กล่าวได้ว่าเป็นวิชาที่มุ่งเน้นเพื่อพัฒนามนุษย์ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจเป็นสำคัญ เพื่อให้ผู้เรียนพลศึกษาได้เกิดการพัฒนาในทุกส่วน และทุกด้าน สอดคล้องกับ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) วิชาพลศึกษาเป็นศึกษาที่ช่วยส่งเสริมการเรียนรู้ทางด้าน ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ที่ดีของคนเรา ถือได้ว่าเป็นศาสตร์ของสังคมที่สำคัญ สามารถนำมาเสริมสร้างความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล และกลุ่มบุคคลได้เป็นอย่างดี

อย่างไรก็ตาม ด้วยปัจจุบันกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา และพลศึกษากำหนดให้เรียนสัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง ซึ่งน้อยมาก ไม่เพียงพอต่อการพัฒนาทางด้านร่างกายของนักเรียน อันจะส่งผลต่อการเจริญเติบโต ทั้งทางด้านร่างกายและสติปัญญาของนักเรียนในอนาคต เนื่องจากการเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างไม่เพียงพอ หากมีการเรียนการสอนในวิชาพลศึกษาที่น้อยลงเหมือนในปัจจุบัน การเรียนการสอนในชั่วโมงพลศึกษาที่น้อยเช่นนี้ จะทำให้นักเรียนขาดการมีกิจกรรมทางกายที่ไม่เพียงพอ ขัดแย้งกับผลการศึกษาที่ผ่านมาได้นำเสนอถึงการมีกิจกรรมทางกายของเด็ก และวัยรุ่น ควรมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกายอย่างน้อย 60 นาที หรือมากกว่านั้นต่อวัน เพื่อพัฒนาความสมบูรณ์ของร่างกาย เช่นการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ระบบหัวใจ ไหลเวียนเลือด และการเจริญเติบโตที่สมบูรณ์ของกระดูก (U.S. Department of Health and Human Services, 2008)

ด้วยเหตุที่ปัจจุบันนี้ สถานศึกษามีกิจกรรมการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาลดน้อยลงอย่างมาก เนื่องจากสถานศึกษาไม่ให้ความสำคัญกับการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา โดยมุ่งเน้นการเรียนการสอนเพื่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนเป็นหลัก ตลอดจนการทดสอบระดับชาติของนักเรียน ไม่มีการสอบในกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา ยิ่งทำให้หลาย ๆ โรงเรียนไม่ทำการเรียนการสอนพลศึกษา

บทความนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสะท้อนให้เห็นถึงความสำคัญของการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ที่เป็นรากฐานสำคัญต่อการพัฒนาเด็ก และเยาวชน จากการศึกษาที่ผ่านมาแสดงให้เห็นว่า การจัดการเรียนรู้พลศึกษา สามารถพัฒนาสติปัญญา ร่างกาย จิตใจ สังคม และอารมณ์ ได้ ดังข้อสรุปถึงประโยชน์ และคุณค่าที่ได้จากการเรียนวิชาพลศึกษา ตามแผนภาพที่ 1 ดังต่อไปนี้



แผนภาพ 1 แสดงความสำคัญของวิชาพลศึกษา

จากแผนภาพที่นำเสนอข้างต้น อธิบายความสำคัญของวิชาพลศึกษา ที่มีต่อการพัฒนาทางด้านต่าง ๆ ได้ดังนี้

1. การพัฒนาทางด้านร่างกาย

การที่ร่างกายมีการเคลื่อนไหว ไม่ว่าจะด้วยวิธีการออกกำลังกาย หรือกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบใดก็ตาม จะทำให้อวัยวะส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติ เป็นผลทำให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างเต็มที่มีความสมบูรณ์ และสมรรถภาพทางด้านร่างกายที่สูงขึ้น สามารถประกอบกิจกรรม หรือการงานต่าง ๆ มีประสิทธิภาพไม่เหน็ดเหนื่อย อีกทั้งหากเกิดการเหนื่อย ร่างกายสามารถใช้เวลาในการฟื้นคืนสภาพให้หายเหนื่อยได้อย่างรวดเร็ว อันเนื่องมาจากกฎของการใช้ความหนักมากกว่าปกติ (Low of Overload) การที่ร่างกายได้รับความหนักมากกว่าความหนักปกติที่ทำอยู่เป็นประจำวัน (สนธยา สีละมาต, 2551) ซึ่งความหนักมากกว่าปกติจะเพิ่มแรงเครียดต่อระบบการทำงานต่าง ๆ ของร่างกายที่เพิ่มมากขึ้น เช่น การที่นักเรียนมีกิจกรรมพลศึกษาเพิ่มมากขึ้น จากที่เคยเรียนอยู่ในชั้นเรียนปกติ ซึ่งเวลาและกิจกรรมที่เพิ่มมากขึ้นจะทำให้ร่างกายเกิดการพัฒนา (เจริญ กระบวนรัตน์, 2557)

สอดคล้องกับการศึกษาของ ปนิษฐา เรื่องปัญญาวุฒิ (2556) ได้ศึกษาการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษา โดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทยที่มีต่อสุขสมรรถนะของนักเรียนประถมศึกษา ระหว่างกลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้พลศึกษาตามปกติ ดำเนินการทดลองเป็นระยะเวลาทั้งสิ้น 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 1 คาบ คาบละ 60 นาที ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นพื้นบ้านไทย กับกลุ่มควบคุมที่ได้รับการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาตามปกติ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ด้านองค์ประกอบของร่างกายไม่แตกต่างกัน ด้านความอ่อนตัว ด้านความทนทานของกล้ามเนื้อ ด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ด้านความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหัวใจ เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองกับกลุ่มควบคุม แตกต่างกัน

โดยกลุ่มทดลองที่มีกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านมีผลการทดสอบสมรรถภาพที่ดีกว่ากลุ่มควบคุมที่มีกิจกรรมพลศึกษาเป็นปกติ ดังนั้นงานวิจัยนี้แสดงให้เห็นว่า การที่ได้มีกิจกรรมทางการที่เพิ่มมากขึ้นนั้น เป็นผลดีต่อสุขภาพ ทางด้านร่างกายของเด็ก อีกทั้งการที่ได้มีสุขภาพทางกายที่ดี ย่อมส่งผลดีต่อการเจริญเติบโตที่เป็นไปตามวัยอีกด้วย

ยิ่งกว่านั้นการศึกษาของ อูมาพร สุตทัศนัรวรุฒิ และสมศรี เจริญเกียรติกุล (2548) ทำการศึกษาประสิทธิภาพของการเพิ่มการออกกำลังกาย ต่ออัตราการเพิ่มมวลกระดูกของเด็กหญิง การวิจัยได้จัดโปรแกรมการออกกำลังกายในโรงเรียน สำหรับเด็กหญิงก่อนวัยรุ่นอายุ 7-9 ปี ที่มีน้ำหนักปกติ สุขภาพแข็งแรง โดยแบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มแรกให้มีชั่วโมงพลศึกษา 1 ครั้งต่อสัปดาห์ และกลุ่มหลัง เพิ่มชั่วโมงพลศึกษาเป็น 3 ครั้งต่อสัปดาห์ โดยมีการออกกำลังกายชนิดที่มีการรับน้ำหนัก เช่น เกมที่มีการกระโดด กระโดดเชือก วิ่ง เป็นต้น เป็นเวลานาน 7 เดือน พบว่าอัตราการเพิ่มความหนาแน่นกระดูกบริเวณกระดูกสันหลัง กระดูกสะโพก กระดูกต้นขา กระดูกแขน และข้อมือ ของกลุ่มที่สองมีมากกว่าเด็กหญิงกลุ่มแรก นอกจากนี้ เมื่อสิ้นสุดการวิจัย เด็กหญิงกลุ่มที่สอง ยังมีสมรรถภาพทางร่างกายดีกว่ากลุ่มแรก ในด้านความ อ่อนตัวของกล้ามเนื้อในการเหยียดและงอ ความแคล่วคล่องว่องไวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนของเลือด ทั้งที่ก่อนการเริ่มต้นการวิจัย พบว่าสมรรถภาพทางร่างกายของนักเรียนทั้ง 2 กลุ่มไม่แตกต่างกัน ด้วยเหตุที่โรคกระดูกพรุนเป็นปัญหาสุขภาพที่พบมากขึ้น เพราะคนไทยมีอายุขัยเพิ่มขึ้น ภาวะกระดูกหักจากโรคนี้อันตรายต่อชีวิต และก่อให้เกิดความสูญเสียทางเศรษฐกิจอย่างมาก มาตรการที่ดีที่สุดในการป้องกันโรคนี้อีกคือการส่งเสริมการสะสมมวลกระดูกในวัยเด็กและวัยรุ่น เพื่อให้ได้มวลกระดูกสูงสุดที่มีค่ามากที่สุดตามศักยภาพทางกรรมพันธุ์ โดยการออกกำลังกายชนิดที่มีการรับน้ำหนักเป็นมาตรการสำคัญในการเพิ่มความหนาแน่นของกระดูก

จากการศึกษาที่ผ่านมาแสดงให้เห็นว่า กิจกรรมทางกายโดยเฉพาะวิชาพลศึกษานั้นมีความสำคัญต่อการพัฒนาการเจริญเติบโตของเด็กมาก การมีกิจกรรมพลศึกษาที่น้อย จากการเรียนการสอนในสถานศึกษา เป็นเหตุผลสำคัญ ต่อเด็กนักเรียน จะมีความเสี่ยงเป็นผู้มีกิจกรรมการเคลื่อนไหวน้อย ซึ่งจะส่งผลต่อการเจริญเติบโตทางด้านร่างกาย และสติปัญญาของเด็ก เป็นสำคัญ

2. การพัฒนาทางด้านสมอง

กิจกรรมเคลื่อนไหวต่าง ๆ ทางพลศึกษา จะช่วยส่งเสริมการทำงานประสานกันระหว่างประสาท และกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ภายในร่างกาย ซึ่งส่งผลโดยตรงต่อการทำงานของสมอง เนื่องจากสมองเป็นส่วนสำคัญต่อการสั่งการ การเคลื่อนไหวในลักษณะต่าง ๆ ทำให้ร่างกายทำงานประสานสัมพันธ์กัน จากการศึกษาของ มหาวิทยาลัยแพทยศาสตร์ บอสตัน (Boston University Medicine Center, 2013) พบว่าการมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกาย ทำให้เกิดประโยชน์กับสมอง รวมถึงความรู้ความเข้าใจ อันเนื่องมาจากการเพิ่มขึ้นของฮอร์โมน ซึ่งเป็นผลโดยตรงจากการออกกำลังกาย การศึกษานี้ได้นำกลุ่มตัวอย่าง เยาวชนที่สุขภาพดี ทำการวัดระดับฮอร์โมนในเลือด และทดสอบวัดระดับความจำในรูปแบบต่าง ๆ รวมถึงวัดระดับสมรรถภาพทางด้านกร

ใช้ออกซิเจนในร่างกาย การศึกษานี้ทำให้ผู้วิจัยทราบถึงความสัมพันธ์ของระดับฮอร์โมนในเลือด กับระดับสมรรถภาพการใช้ออกซิเจน มีผลต่อความจำ เนื่องจากการออกกำลังกาย ได้ปล่อยฮอร์โมนที่เรียกว่า โกรทฮอร์โมน (Growth hormone) ซึ่งส่งผลต่อการพัฒนาสมองในส่วนของสมอง ฮิปโปแคมปัส (Hippocampus) อันเป็นสมองที่ทำหน้าที่ในด้านความรู้ และความจำ ด้วยเหตุนี้ กิจกรรมการเคลื่อนไหว ในวิชาพลศึกษาเป็นกิจกรรมที่ส่งผลต่อการพัฒนาสมองของเด็กและเยาวชนเป็นอย่างมาก เนื่องจากในช่วงอายุนี้เป็นช่วงของการพัฒนาทางด้านร่างกาย และสติปัญญา อีกทั้งทำให้เกิดการผ่อนคลายความเครียด มีความสนุกสนาน อันเป็นผลจากการเรียนวิชาพลศึกษา

3. การพัฒนาทางด้านสังคม

วิชาพลศึกษา เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้มีปฏิสัมพันธ์กัน ระหว่างผู้เรียนกับผู้สอน และผู้เรียนกับผู้เรียนเอง กิจกรรมต่าง ๆ เป็นสิ่งที่ผู้เรียน ต้องทำร่วมกับเพื่อนร่วมชั้น บางกิจกรรมอาจต้องใช้คนจำนวนมาก ในบางครั้งผู้เรียนจะต้องปรับลักษณะนิสัย การกระทำที่เป็นลักษณะเฉพาะตัว เพื่อให้ผู้เรียนสามารถทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นได้ อีกทั้งตัวครูผู้สอนพลศึกษา สามารถสอดแทรกกิจกรรม หรือคำพูดที่สร้างเสริมคุณธรรม จริยธรรม ความรับผิดชอบเหล่านี้ครูผู้สอนสามารถที่จะสอดแทรกได้โดยง่าย และในสถานศึกษาต่าง ๆ จะมีกิจกรรมกีฬา ซึ่งเป็นกิจกรรมที่จัดเป็นประจำทุกปี จะต้องอาศัยหลักการบริหารจัดการกิจกรรมกีฬา ซึ่งการบริหารหมายถึง กิจกรรม (หรือเป็นกระบวนการ) ที่ใช้ดำเนินงานจัดกิจกรรมกีฬาให้บรรลุตามเป้าหมาย (ละเมียด ทรุฑพิพัฒน์, 2551) ด้วยเหตุนี้กิจกรรมทางพลศึกษา ต้องอาศัยความร่วมมือของคนหลายส่วน ทั้งครู อาจารย์ และตัวนักเรียนเองได้มีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรมกีฬา โดยเฉพาะเด็กนักเรียนที่เป็นส่วนสำคัญ ในการจัดกิจกรรมกีฬาให้ประสบผลสำเร็จ ด้วยกิจกรรมต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนเป็นการพัฒนาตัวผู้เรียนวิชาพลศึกษา ให้เป็นบุคคลซึ่งสามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ รู้จักการปรับตัวในการทำงาน สิ่งเหล่านี้จะทำให้ตัวผู้เรียนวิชาพลศึกษา ได้รับการพัฒนาตนเองเป็นอันดับแรก จากกิจกรรมการเรียนการสอนพลศึกษาในชั้นเรียน

ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ บิดดูล์ฟ (Biddulph, 1954) ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับการปรับตัวทางสังคมของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา ระหว่างนักเรียนที่มีความสามารถทางด้านกีฬาสูง กับนักเรียนที่มีความสามารถทางด้านกีฬาดำ ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนที่มีความสามารถทางด้านกีฬาสูง มีความสามารถในการปรับตัวทางสังคมได้ดีกว่า นักเรียนที่มีความสามารถทางด้านกีฬาน้อย ยิ่งกว่านั้นการศึกษาของเชนเดล (Schendel, 1965) ได้ศึกษาทำการสำรวจทักษะของการกีฬา และพฤติกรรมของการปรับตัว พบว่านักเรียนระดับชั้นประถมศึกษา ซึ่งมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาในโรงเรียนที่มีการจัดโปรแกรมการเรียนการสอนที่ดี มีทักษะในการกีฬา และมีพฤติกรรมในการปรับตัวดีกว่านักเรียนที่ไม่ได้มีส่วนร่วมในโปรแกรมการเรียนการสอนพลศึกษา ยิ่งกว่านั้นกิจกรรมพลศึกษาไม่เพียงแต่เพียงเครื่องช่วยสร้างพัฒนาการทางกล้ามเนื้อและอวัยวะต่าง ๆ ให้มีประสิทธิภาพเท่านั้นยัง ช่วยกระตุ้นความเจริญงอกงามเพื่อพัฒนาบุคลิกภาพของแต่ละบุคคลให้เป็นที่ยอมรับของสังคม และผลพลอยได้ทางด้านอารมณ์สุขภาพจิต ดังนั้นการศึกษาและพลศึกษาเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกัน มีบทบาทสำคัญมากในชีวิตประจำวัน (สาลี สุภาภรณ์, 2012)

4. การพัฒนาทางด้านจิตใจ

การจัดกิจกรรมกีฬา ถือว่ามีความสำคัญอย่างหนึ่งสำหรับการศึกษา ไม่ว่าจะเป็นการศึกษาระดับชั้นพื้นฐาน หรือการจัดการแข่งขันกีฬาระดับอุดมศึกษา เนื่องจากกิจกรรมกีฬาเป็นที่ยอมรับว่าสามารถที่จะพัฒนาจิตใจได้ ก็คือการทำผู้เล่นสามารถรวบรวมเหตุการณ์ และสถานการณ์ต่าง ๆ ในระหว่างการแข่งขัน โดยการคิดพิจารณา ไตร่ตรอง ตีความหมาย จากการเล่นกีฬานั้น ๆ โดยที่ผู้เล่นอยู่ในสถานการณ์ที่แตกต่างไป เราจะเห็นได้อย่างชัดเจนจากการเล่นกีฬา หรือการมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาอย่างใดอย่างหนึ่ง ผู้เล่นจะต้องรู้ กฎกติกา วิธีการเล่น เทคนิคในการเล่น ระเบียบการเล่นอื่น ๆ ในกีฬานั้นๆ เพื่อที่จะเล่นกีฬาหรือกิจกรรมนั้นได้อย่างสนุกสนาน (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2561) อีกทั้งผู้ที่เล่นกิจกรรมพลศึกษา ยังต้องคิดพิจารณาไตร่ตรอง หลีกเลี่ยง หรือเล่นให้เสียใจต่าง ๆ ในการที่จะสามารถเอาชนะคู่ต่อสู้ได้ รวมถึงผู้เล่นต้องมีไหวพริบในการแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้าได้จากการเล่นกิจกรรมพลศึกษานั้น

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2539) กล่าวว่ากิจกรรมต่าง ๆ ในวิชาพลศึกษา ยังช่วยส่งเสริมให้ผู้เล่นมีจิตใจที่ไม่ย่อท้อ และไม่หวั่นไหวกับเกมการเล่น แม้บางครั้งฝ่ายเราอาจเป็นผู้เสียเปรียบไป หรือไม่เมื่อการแข่งขันนั้นจบโดยที่ฝ่ายเราเป็นฝ่ายชนะหรือแพ้ก็ตาม กิจกรรมพลศึกษายังสอนให้ผู้เล่นรู้จักคำว่าความมีน้ำใจนักกีฬา เช่น การเตะบอลทิ้งในระหว่างที่ผู้เล่นอีกฝ่ายหนึ่งได้รับบาดเจ็บ และฝ่ายที่ได้บอลทุ่มบอลคืนให้ฝ่ายที่เตะบอลทิ้ง การกระทำในลักษณะนี้ไม่ได้มีกำหนดไว้ในกติกา แต่เป็นสามัญสำนึกทางด้านจิตใจของฝ่ายตรงข้าม ที่จะต้องทุ่มบอลให้กับอีกฝ่าย ยิ่งกว่านั้นกิจกรรมทางพลศึกษา ที่อาจเห็นเด่นชัดในชั้นเรียน ที่จะสามารถพัฒนาจิตใจ และสร้างวินัยของผู้เรียนวิชาพลศึกษาได้ ก็คือความร่วมมือของผู้เรียนในการทำกิจกรรมทางพลศึกษา ระหว่างอยู่ในชั้นเรียน ซึ่งกิจกรรมพลศึกษาเป็นกิจกรรมที่ต้องอาศัยคนจำนวนมากในการทำกิจกรรม หรืออาจจะเป็นการที่ผู้มีความสามารถทางด้านพลศึกษาที่ดี ช่วยเหลือเพื่อน ๆ ในชั้นเรียนไม่ว่าจะเป็นการเล่นหรือการช่วยเหลือ ในกิจกรรมกีฬา หรือการเคลื่อนไหวกับผู้ที่มีความสามารถในการทำกิจกรรมทางพลศึกษาที่ด้อยกว่า หรือการช่วยเหลือ ซึ่งกันและกันในกระบวนการทางพลศึกษา หลังจากการทำกิจกรรมเสร็จ สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนเป็นการพัฒนาจิตใจ ของผู้เรียนพลศึกษา

5. การพัฒนาทางด้านอารมณ์

การใช้ชีวิตในสังคมยุคปัจจุบัน เป็นยุคของการแข่งขัน บางครอบครัวต้องหารายได้มากพอ กับรายจ่ายที่จะต้องจ่ายไป ทำให้เกิดภาวะเครียดกับตัวเอง รวมถึงอาจเกิดกับครอบครัวของตนเองได้ ด้วยเหตุที่เด็กในยุคปัจจุบัน เป็นยุคของการแข่งขัน ผู้ปกครองหลายท่าน พยายามส่งเสริมบุตรหลานของตน ให้เรียนในโรงเรียนดีที่มีชื่อเสียง หากผู้ปกครองอยากให้บุตรหลานเข้าเรียนในห้องเรียนพิเศษ ผู้ปกครองมีความจำเป็นต้องจ่ายเงินเพิ่มมากขึ้น เพื่อให้ลูกของตนเองได้เรียน ผู้ปกครองหลายท่านยอมที่จะทุ่มทุกอย่างเพื่อให้ลูกของตนเองได้รับสิ่งที่ดีที่สุด หลายคนเมื่อลูกเลิกเรียนในเวลาปกติ ช่วงเย็นส่งลูกเข้าเรียนพิเศษตามสถาบันกวดวิชา ยิ่งเป็นวันหยุด ยังส่งลูกเข้าเรียนในโรงเรียนกวดวิชา เพื่อไม่ให้ลูกมีเวลาว่างในการเที่ยวเตร่ หรือเอาเวลาไปใช้ประโยชน์ในทางไม่ดี

ด้วยเหตุนี้เด็กบางคนที่ต้องรับภาระซึ่งเป็นภาระที่พ่อแม่หามาให้กับเด็ก บางครั้งอาจทำให้เกิดความเครียดได้ บางครั้งในช่วงอายุของเด็ก จะต้องการมีกิจกรรมร่วมกับเพื่อน หรือกับบุคคลอื่นมากกว่าการที่จะต้องเรียนเพิ่มเติม ด้วยเหตุนี้กิจกรรมทางกาย หรือกิจกรรมพลศึกษา สามารถที่จะพัฒนา และส่งเสริมอารมณ์ของผู้เรียนได้ เนื่องจากกิจกรรมพลศึกษาเป็นกิจกรรมที่ต้องอาศัยการเคลื่อนไหวของร่างกาย ซึ่งจะทำให้เด็กผ่อนคลาย บางกิจกรรมมีความสนุกสนาน ไม่เกิดความเครียดกับเด็ก ยิ่งกว่านั้นการที่เด็กได้ทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่น ทำให้เกิดการเรียนรู้ในการอยู่ร่วมกัน บางครั้งอาจต้องรู้จักเก็บอารมณ์และความรู้สึกที่ไม่ดี หากแสดงออกต่อหน้าผู้อื่นก็จะเป็นที่ยอมรับ แต่ทั้งนี้ทั้งนั้น การที่เด็กจะมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษา ควรเป็นกิจกรรมที่เด็กมีความสนใจ และความสนุกสนานของตนเองอย่างแท้จริง ยิ่งกว่านั้นการที่ร่างกายมีการเคลื่อนไหวร่างกายจะหลั่งสารแห่งความสุขออกมา สารนั้นก็คือสารเอ็นโดฟิน สารนี้จะทำให้ร่างกายรู้สึกสดชื่น และเกิดความสุขจากอกกำลังกาย

ข้อสรุปของการเรียนวิชาพลศึกษา คือการที่ผู้เรียนมีวิถีสุขภาพดี (Healthy lifestyle) ด้วยการออกกำลังกายประกอบกับกิจกรรมทางด้านอื่น ๆ เป็นประจำ และเกิดความรักในการออกกำลังกาย (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2561) การที่คนเรามีสุขภาพร่างกายที่ดีนั้น เป็นสิ่งที่บุคคลทั่วไปพึงปรารถนา และออกกำลังกายก็เป็นอีกสิ่งหนึ่งที่สามารถตอบสนองความต้องการนั้นได้ ด้วยเหตุนี้การส่งเสริมให้โรงเรียนมีกิจกรรมทางกาย และกิจกรรมทางด้านพลศึกษาเพิ่มขึ้น ย่อมส่งผลดีต่อเด็ก และเยาวชน อันจะทำให้เป็นคนที่มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์ และแข็งแรง อีกทั้งทำให้การเจริญเติบโตของเด็กเป็นไปอย่างสมบูรณ์ ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา ด้วยการที่สถานศึกษาต่าง ๆ ส่งเสริมการจัดกิจกรรมพลศึกษาในโรงเรียนเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อเห็นถึงประโยชน์ของวิชาพลศึกษา อันจะส่งผลต่อตัวเด็กนักเรียน เนื่องจากในปัจจุบันเทคโนโลยีต่าง ๆ ได้เข้ามามีบทบาทอย่างมากต่อการดำรงชีวิตอย่างมาก ด้วยเหตุนี้เยาวชนในยุคปัจจุบัน จึงขาดกิจกรรมการเคลื่อนไหวอย่างเพียงพอ หากสถานศึกษาไม่เล็งเห็นถึงคุณค่าและประโยชน์ของวิชาพลศึกษา ในการส่งเสริมกิจกรรมการเคลื่อนไหว หรือจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาให้กับนักเรียนในสถานศึกษา คงเป็นเรื่องยากที่นักเรียนจะมีกิจกรรมการเคลื่อนไหวที่มากพอต่อการพัฒนาผู้เรียน เพราะคงเป็นเรื่องยากที่โรงเรียนจะสนับสนุนให้นักเรียนทำกิจกรรมการเคลื่อนไหว หรือออกกำลังกายด้วยตนเอง เมื่อนักเรียนออกนอกรั้วโรงเรียน

บทสรุป

ด้วยเหตุผล และความสำคัญของการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ในสถานศึกษาเป็นสิ่งสำคัญ เพราะการที่เด็ก และเยาวชนมีร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรงจะรากฐานที่สำคัญ ต่อการพัฒนาเด็ก เยาวชนที่อยู่ในวันวัยกำลังเจริญเติบโต ให้มีรูปร่าง และสมรรถภาพทางกายที่เหมาะสม ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และทางสติปัญญา ด้วยเหตุนี้ผู้เขียนหวังเป็นอย่างยิ่งว่า บทความฉบับนี้จะทำให้เห็นคุณค่า และความสำคัญของวิชาพลศึกษามากขึ้น โดยเฉพาะในสถานศึกษา ซึ่งมีครูพลศึกษา หรืออาจจะเป็นครูผู้สอนที่ไม่จบทางด้าน พล

ศึกษา เป็นผู้จัดกิจกรรมการเรียนรู้ ในรายวิชาพลศึกษาอยู่แล้ว ให้นักเรียนได้มีกิจกรรมทางกายที่เพิ่มมากขึ้นกว่าที่เป็นอยู่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะทำให้เข้าใจว่าวิชาพลศึกษาเป็นสิ่งสำคัญ เพื่อเป็นประโยชน์ ต่อตัวผู้เรียน เป็นสำคัญ เพื่อพัฒนาเยาวชนของชาติ ให้เป็นผู้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง การเจริญเติบโตสมวัย และการอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุข โดยการเพิ่มการเรียนการสอนพลศึกษาในสถานศึกษา ให้เพิ่มมากขึ้น

บรรณานุกรม

- กระทรวงศึกษาธิการ.(2551). **สาระและมาตรฐานกลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษาตามหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน พุทธศักราช 2551.** [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อ 23 สิงหาคม 2561 จาก http://www.psc.ac.th/docs/laws/education_core2551.pdf
- เจริญ กระบวนรัตน์ (2557). **วิทยาศาสตร์การฝึกสอนกีฬา.** มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ : กรุงเทพฯ
- ถนอมวงศ์ ถกฤษณ์เพ็ชร (2538). **ประวัติการพลศึกษาไทย.** จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย : กรุงเทพฯ
- ปนิษฐา เรื่องปัญญาวุฒิ (2556). **ผลของการจัดการเรียนรู้วิชาพลศึกษาโดยใช้เกมการเล่นที่บ้านไทยที่มีต่อสุขสมรรถนะของนักเรียนประถมศึกษา.** ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน. (2554). **พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน 2554** [ออนไลน์]. สืบค้นเมื่อ 23 สิงหาคม 2561 จาก <http://www.royin.go.th/dictionary/>
- ละเมียด กรยุทธพิพัฒน์ (2551). **หลักการจัดพลศึกษา ในโรงเรียนมัธยม.** มหาวิทยาลัยรามคำแหง : กรุงเทพฯ
- วรศักดิ์ เพียรชอบ (2561). **รวบรวมบทความเกี่ยวกับ ปรัชญา หลักการ วิธีสอน และการวัดเพื่อประเมินผลทางการพลศึกษา.** จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย: กรุงเทพฯ
- วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548). **ปรัชญา หลักการ วิธีการสอน และการวัดเพื่อประเมินผลทางการพลศึกษา.** จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย: กรุงเทพฯ
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2539). **การสอนพลศึกษา.** พิมพ์ที่: กรุงเทพฯ
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2556). **เป้าหมายของการจัดกิจกรรมทางกายในสถานศึกษาให้สอดคล้องกับหลักสูตรแกนกลางการศึกษาขั้นพื้นฐาน.** วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ.39(1):16-39.
- สนธยา สีละมาต (2551). **หลักการฝึกกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา.** พิมพ์ครั้งที่ 3. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย : กรุงเทพฯ
- สาตี สุภาภรณ์. (2553). **เอกสารประกอบการประชุมเชิงปฏิบัติการ การสอนพลศึกษาแนวใหม่.** คณะพลศึกษา, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 27 กรกฎาคม 2553

อุมพร สุทัศน์วรวิทย์ และสมศรี เจริญเกียรติกุล (2548). **ประสิทธิภาพของการเพิ่มการออกกำลังกายต่ออัตราการเพิ่มมวลกระดูกของเด็กหญิง**. [ออนไลน์] สืบค้นเมื่อ 28 สิงหาคม 2560 จาก

<http://research.trf.or.th/node/3426>

Biddulph, L. G. (1954). **Athletic Achievement and the Personal and Social Adjustment of High School Boys**. Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation, 25(1), 1–7.

Boston University Medical Center (2013). **Aerobic fitness and hormones predict recognition memory in young adults**. Retrieved April 9, 2018 from

http://www.eurekalert.org/pub_releases/2013-12/bumc-afa120213.php

Schendel, J. (1965). **Psychological Differences between Athletes and Nonparticipants in Athletics at Three Educational Levels**. Research Quarterly. American Association for Health, Physical Education and Recreation, 36(1), 52–67.

U.S. Department of Health and Human Services. (2008). **2008 Physical Activity Guideline for Americans**. Retrieved June 9, 2018 from <https://health.gov/paguidelines/pdf/paguide.pdf>