

บทนำ

ปัญหาและความสำคัญของปัญหา

รัฐบาลไทยได้ประกาศใช้แผนพัฒนาเศรษฐกิจแห่งชาติขึ้นเป็นแนวพัฒนาประเทศ การศึกษามีส่วนสำคัญอย่างมากในการพัฒนาประเทศ โดยรัฐบาลมีนโยบายว่า การศึกษามีความสำคัญต่อการพัฒนากำลังคน ความเจริญทั้งหลาย ไม่ว่าจะเป็นการเมือง การทหาร การเศรษฐกิจ สังคม และวัฒนธรรม จะมั่นคงอยู่ได้ต้องอาศัยการศึกษาเป็นรากฐานรองรับ ซึ่งหมายความว่า คนรุ่นหนึ่งคือ มีความรู้ความเฉลียวฉลาด มีสุขภาพดี จะช่วยเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศ งานการศึกษาเป็นงานสร้างคนให้เป็นคนดี (Manhood) และกำลังคน (Manpower) เพื่อสนองความต้องการทางด้านเศรษฐกิจและสังคม

การจัดการศึกษาที่เป็นแบบแผนนั้น ในสังคมใดก็ตาม ผู้บริหารการศึกษาย่อมมุ่งหวังให้เด็กเจริญเติบโต มีความรู้ความสามารถ เป็นพลเมืองดี นำความรู้ไปใช้เพื่อความเป็นอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข การจัดการศึกษาของไทยมีความมุ่งหมายเช่นเดียวกัน คือเพื่อที่จะให้เด็กเจริญเติบโต เป็นพลเมืองดีตามความต้องการของเอกัตบุคคลและสังคม เพื่อดำรงตนอยู่ในสังคมนระบอบประชาธิปไตยได้อย่างมีความสุข และให้มีพฤติกรรมดังนี้คือ

1. ให้มีสำนึกแห่งตน (Self-Realization)
2. ให้มีมนุษยสัมพันธ์ (Human Relationship)
3. ให้มีประสิทธิภาพในทางเศรษฐกิจ (Economic Efficiency)
4. ให้มีความรับผิดชอบตามหน้าที่พลเมืองดี (Civic Responsibility)¹

¹Charles A. Bucher, Foundations of Physical Education, (Third Edition, St. Louis: The C.V. Mosby Company, 1960) pp. 140-158.



การจัดการศึกษาจะต้องดำเนินไปอย่างมีแบบแผน โดยให้สอดคล้องกับความต้องการทางสังคม แผนเศรษฐกิจและแผนการปกครองประเทศ ควบคู่กันนี้รัฐจึงจัดให้มีองค์ของการศึกษาขึ้น ได้แก่

1. จริยศึกษา ให้มีศีลธรรมและวัฒนธรรม มีหิริโอตตปปะ เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมยิ่งกว่าประโยชน์ส่วนตัว
2. พลศึกษา ให้มีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งทางกายและจิตใจ กับหึงมีน้ำใจเป็นนักกีฬา
3. พุทธิศึกษา ให้มีปัญญาความรู้ สามารถใช้ดุลยพินิจเกี่ยวกับการดำรงชีวิตโดยทั่วไป
4. หัตถศึกษา ให้มีกนิสัยและความขยันหมั่นเพียรในการใช้มือปฏิบัติงาน เพื่อเป็นรากฐานของการประกอบสัมมาอาชีพ²

รัฐได้เล็งเห็นความสำคัญของการจัดการศึกษาให้ได้สัดส่วนกันครบทั้งสี่องค์ เพื่อการพัฒนาการบุคคลครบทุกด้านและแต่ละองค์มีความสำคัญมิได้ยิ่งหย่อนกว่ากัน

พลศึกษา เป็นการศึกษาแขนงหนึ่งซึ่งช่วยส่งเสริมให้บุคคลได้พัฒนาทางกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา บรรลุจุดหมายของการศึกษาเช่นเดียวกับการศึกษาแขนงอื่น จะแตกต่างจากการศึกษาแขนงอื่นบางตรงวิธีการหรือสื่อ นำเอามาใช้ ทั้งนี้เพราะพลศึกษาใช้กิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นสื่อของการเรียน โดยให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาต่าง ๆ ฉะนั้นบุคคลใดจะได้รับประโยชน์ตามจุดหมายที่วางไว้มากน้อยเพียงใด ก็เมื่อได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาต่าง ๆ เหล่านั้นมากน้อยเพียงไรหรือไม่เท่านั้น

พลศึกษา นอกจากจะเป็นองค์หนึ่งของการศึกษาในปัจจุบันแล้ว ตั้งแต่อดีตพลศึกษามีความสำคัญในฐานะเป็นรากฐานของการศึกษาแขนงอื่น จะเห็นได้แน่ชัดตั้งแต่สมัยกรีกและโรมันเป็นต้นมา มีการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาซึ่งพลาโต (Plato) ได้วางไว้ในระบบการศึกษาที่เรียกว่า ศิลปศาสตร์ (Liberal Arts) วิชาพลศึกษาในสมัยนั้นเรียกว่า "ยิมนาสติกส์" (Gymnastics)³

² กระทรวงศึกษาธิการ, รายงานการศึกษาปีการศึกษา 2503, (พระนคร: โรงพิมพ์การศาสนา, 2505) หน้า 14-15.

³ วิจิตร ศรีสอาน, ศิลปศาสตร์กับวิชาชีพ, (พระนคร: 2511) (อัครสาเนา)

การพลศึกษาเป็นเครื่องวัดความเข้มแข็งของประเทศหรือชาติต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี จะเห็นได้ว่าเมื่อสมัยกรีก โรมันเรืองอำนาจ เพราะกรีกและโรมันใช้วิชาพลศึกษา เป็นเครื่องมือในการสร้างกำลัง ความเป็นปึกแผ่นความเข้มแข็งให้แก่ประเทศชาติ ถ้าหากในสมัยใดไม่เอาใจใส่หรือทอดทิ้งวิชาพลศึกษา ประเทศนั้น ๆ ก็จะต้องเสื่อมและอ่อนกำลังลงเช่นในสมัยยุคมืดของโรมันเป็นต้น เยอรมันสมัยฮิตเลอร์เรืองอำนาจ ได้ใช้วิชาพลศึกษา เป็นเครื่องมือฝึกพลเมืองให้เข้มแข็ง ทำให้เยอรมันเกือบที่จะครองโลกได้ ถ้าหากไม่มีอเมริกา เข้ามารักษาขวาง ปัจจุบันชาติที่เป็นมหาอำนาจ เช่นอเมริกา อังกฤษ รัสเซีย เยอรมัน ญี่ปุ่น ฝรั่งเศส ต่างก็สนใจเห็นความสำคัญของการพลศึกษา ส่งเสริมพลเมืองของตนให้มีการฝึกพลศึกษา ผลของการส่งเสริมการพลศึกษาของประเทศดังกล่าว ทำให้พลเมืองของตน มีความเข้มแข็ง

ความต้องการทางพลศึกษานั้นเป็นความต้องการตามธรรมชาติเพราะมนุษย์จะเจริญเติบโตได้เพราะการเคลื่อนไหวเป็นปัจจัยหนึ่ง ปัจจุบันมนุษย์มีปัญหาเรื่องการไม่ได้รับการพลศึกษาตามธรรมชาติหรือได้รับแต่ไม่เพียงพอ เพราะสภาพของสังคมปัจจุบันเปลี่ยนแปลงไปตามวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีต่าง ๆ ในที่สุดก็ไม่เป็นไปตามกฎธรรมชาติที่กล่าวไว้ว่า ร่างกายของมนุษย์ถ้าได้ใช้วัยวะต่าง ๆ จะมีการปรับปรุงดีขึ้น แต่ถ้าไม่ได้ใช้วัยวะส่วนนั้น จะเสื่อมสมรรถภาพ (Law of Use and Disuse) ฉะนั้นมนุษย์จะอ่อนแอและอวัยวะต่าง ๆ จะเล็กลง ซึ่งจะสังเกตได้ว่า พลเมืองที่อาศัยอยู่ในแหล่งชุมชนที่หนาแน่น ไม่มีโอกาสได้ออกกำลังกาย เพราะขาดอุปกรณ์ สนาม เวลา และอื่น ๆ รูปร่างเล็ก ผอมบาง ผิวหนังซีด ซึ่งไม่มีภูมิต้านทานโรค คนเหล่านี้จะเป็นกำลังของประเทศชาติที่ตีไม่ได้

ประโยชน์ของการพลศึกษามีมากมาย โดยเฉพาะในภาวะของสังคมปัจจุบันที่มีความขัดแย้งทางการเมือง เศรษฐกิจ เกิดความไม่เข้าใจกันระหว่างบุคคล ระหว่างกลุ่ม และระหว่างชนชาติต่าง ๆ การพลศึกษาจะเป็นสื่อเชื่อมสัมพันธ์ไมตรี จึงเกิดมีการแข่งขันกีฬาภายในประเทศ กีฬาเอเชียนเกมส์ กีฬาโอลิมปิก และอื่น ๆ เพื่อความสามัคคี ไม่เห็นแก่เผ่าพันธุ์ ศาสนา ลัทธิการเมืองใด ๆ เพื่อสันติสุขของมนุษยชาติ

นักการศึกษาเห็นความสำคัญของการพลศึกษา จึงจัดให้มีการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในโรงเรียน มีการจัดการหรือการบริหาร (Administration) เพื่อให้ผู้เรียนได้รับ

ความรู้ทางพลศึกษา จึงมีหลักการสอนพลศึกษาซึ่งมีความแตกต่างจากวิชาอื่น ครูผู้สอนจะต้องได้ศึกษาวิธีการอย่างใดจึงจะสอนได้ผล ครูพลศึกษาจะต้องเป็นผู้มีคุณวุฒิ มีความเข้าใจปรัชญาการศึกษาและการพลศึกษา มีความรู้ในกิจกรรมพลศึกษา และสามารถถ่ายทอดความรู้อย่างมีหลักเกณฑ์ จึงจะได้ผลอย่างแท้จริง และเพื่อสนับสนุนความสำคัญของการพลศึกษา ผู้วิจัยขอเสนอความเห็นของนักการศึกษาที่มีชื่อเสียงบางท่านที่มีต่อการพลศึกษา ดังนี้

กู๊ด (Good)⁴ นักการศึกษาคนหนึ่งได้ให้คำนิยามว่า "พลศึกษาคือโครงการที่จัดขึ้นเพื่อการสอนและการมีส่วนร่วมโดยใช้กล้ามเนื้อใหญ่ มุ่งหวังที่จะพัฒนาทางทักษะกลไก, ทัศนคติและสุขนิสัย"

แนช (Nash)⁵ กล่าวว่า "พลศึกษาเป็นการศึกษาส่วนหนึ่งในกระบวนการศึกษาทั้งหมด และเป็นการศึกษาที่ใช้กิจกรรมเป็นสื่อเพื่อให้เกิดพัฒนาทางร่างกาย ทางประสาท ทางสติปัญญา และทางอารมณ์ ผลเหล่านี้จะประจักษ์ก็ต่อเมื่อได้มีการจัดกิจกรรมพลศึกษาขึ้นตามสถานที่ต่าง ๆ ต่อไปนี้ สนามกีฬา โรงฝึกพลศึกษา และสระว่ายน้ำ"

นิกสันและโคเซนส์ (Nixon and Cozens)⁶ กล่าวว่า "พลศึกษาเป็นการศึกษาลักษณะหนึ่งในกระบวนการศึกษาทั้งหมดเกี่ยวกับกิจกรรมที่ต้องใช้ความแข็งแรงและความว่องไว อันเป็นผลรวมในกิจกรรมเหล่านี้ อาศัยระบบกำลังกาย ระบบกล้ามเนื้อและการเรียนรู้"

บุควอลเตอร์และซวาก (Bookwalter and Zwaag)⁷ กล่าวว่า "พลศึกษาเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาซึ่งมีความมุ่งหมายสอดคล้องกับความมุ่งหมายทางการศึกษา พลศึกษามีได้เนนความมุ่งหมายเฉพาะอย่างแต่มีความมุ่งหมายทั่วไป เช่นเกี่ยวกับการเรียนวิชาอื่น ๆ"

⁴Carter V. Good, Dictionary of Education, (Second Edition, New York: McGraw-Hill Book Company, Inc., 1957), p. 398.

⁵Jay B. Nash, Physical Education: Introduction and Objective, (New York: A.S. Parves and Company, 1948) p. 52.

⁶Eugene W. Nixon and Frederick W. Cozens, An Introduction to Physical Education, (Philadelphia: W.B. Saunders Company, 1947) p.6.

⁷Karl W. Bookwalter and Harold J. Vander Zwaag, Foundation and Principle of Physical Education, (Philadelphia: W.B. Saunders Company, 1969) p. 4.

บุควอลเตอร์ (Bookwalter)⁸ กล่าวว่า "พลศึกษาคือการพัฒนาการที่ได้ผลดีที่สุดทางด้านบุรณาการและการปรับตัวทางด้านร่างกาย จิตใจและสังคม โดยได้รับการสอนและการเข้าร่วมในกิจกรรมประเภทกีฬา กิจกรรมเป็นจังหวะ และยิมนาสติกที่ได้เลือกสรรแล้ว โดยให้คล้อยตามความต้องการของสังคมและมาตรฐานแห่งสุขภาพของแต่ละบุคคล"

กอง วิสุทธารมณ⁹ กล่าวว่า "พลศึกษาคือการพัฒนาการฝึกฝนร่างกายให้มีสมรรถภาพดีขึ้น โดยใช้กิจกรรมบางอย่างเป็นเครื่องประกอบ การพลศึกษาส่งเสริมให้ร่างกายเจริญงอกงาม เติบโตแข็งแรงว่องไว ส่งเสริมและอบรมให้เป็นผู้มีระเบียบวินัย หนักแน่น อดทน รุปร่างดี มีจิตใจสูง สร้างสรร สามัคคี"

วรศักดิ์ เพียรชอบ¹⁰ ได้กล่าวสรุปไว้ว่า "วิชาพลศึกษาคือการศึกษาแขนงหนึ่งซึ่งมีวัตถุประสงค์และความมุ่งหมายเช่นเดียวกับการศึกษาอย่างอื่น ๆ คือเป็นวิชาที่จะส่งเสริมให้นักเรียนได้มีพัฒนาการทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม จะแตกต่างจากวิชาอื่นบ้างก็ตรงที่วิธีการและสิ่งที่นำมาใช้คือพลศึกษาใช้กิจกรรมออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นสื่อกลางของการเรียน โดยให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาต่าง ๆ"

นักการศึกษาหลายท่านดังกล่าวแล้ว ต่างมีความเห็นในแนวเดียวกันอย่างหนึ่ง คือพลศึกษามีความสำคัญต่อการศึกษา ดังนั้นในโรงเรียนจึงได้จัดโครงการพลศึกษาในโรงเรียนขึ้น เพื่อสนองความต้องการตามธรรมชาติของมนุษย์ที่ต้องการการเคลื่อนไหวตั้งแต่เยาว์วัยจนกระทั่งวัยชรา กิจกรรมในโครงการพลศึกษาในโรงเรียนเป็นกิจกรรมที่เลือกสรรแล้วจัดเป็นประสบการณ์ให้แก่นักเรียนเพื่อสนองการพัฒนาของบุคคลอย่างเต็มที่ ประสบการณ์เหล่านี้ ส่วนหนึ่งมีจุดมุ่งหมายให้นักเรียนได้ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงและมีสมรรถภาพทางกายเพื่อ

⁸Karl W. Bookwalter, Physical Education in the Secondary School, (Library of Education Series, 1969) p. 13.

⁹กอง วิสุทธารมณ, "พลศึกษากับการพัฒนาประเทศ", เอกสารคำบรรยาย, ๗ หอประชุมกรมการศาสนา, 28 มกราคม 2513. หน้า 1.

¹⁰วรศักดิ์ เพียรชอบ, "ความหมายและวัตถุประสงค์ของวิชาพลศึกษา", วารสารพลศึกษาสาร, (11 มิถุนายน 2512) หน้า 10.

เป็นรากฐานในการศึกษาและประกอบภาระกิจอื่น ๆ จากผลการศึกษาของสไมล์และเกอ์ด (Smiley and Gould) ปรากฏว่าบุคคลในวัยต่าง ๆ มีความต้องการในการออกกำลังกาย ดังนี้

- อายุระหว่าง 1 - 4 ปี ร่างกายต้องการการเคลื่อนไหวตลอดระยะเวลาที่ไม่มี การกินและนอน
- อายุระหว่าง 5 - 8 ปี ร่างกายต้องการการออกกำลังกาย เช่น วิ่ง กระโดด ปีนป่าย อย่างน้อยวันละ 4 ชั่วโมง
- อายุระหว่าง 9 - 11 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 3 ชั่วโมง
- อายุระหว่าง 12-14 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมง
- อายุระหว่าง 15-17 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ $1\frac{1}{2}$ ชั่วโมง
- อายุระหว่าง 18-30 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง
- อายุระหว่าง 31-50 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายในกิจกรรมที่หนักปานกลาง อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง
- และอายุตั้งแต่ 50 ปีขึ้นไป ร่างกายต้องการออกกำลังกายในกิจกรรมประเภทเบา อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง¹¹

ผลการศึกษาแสดงให้เห็นถึงความจำเป็นที่ร่างกายมนุษย์ต้องการออกกำลังกายตาม สภาพของวัย โดยเฉพาะเด็กที่อยู่ในวัยเรียน ร่างกายต้องการออกกำลังกายมากกว่าในวัย อื่น หน้าที่ของโรงเรียนควรได้จัดกิจกรรมพลศึกษาที่เลือกสรรให้เหมาะสมกับเพศ วัย เพื่อ ให้นักเรียนได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย และความเจริญเติบโต ตามวุฒิภาวะอย่างเต็มที่

ประเทศต่าง ๆ ที่มีความเจริญทางอารยธรรมและวัฒนธรรม ทั้งในอดีตและปัจจุบัน ต่างตื่นตัวและมีความสนใจต่อภาวะของสมรรถภาพทางกายของประชาชนและนักเรียนของตน หลายประเทศมีการสำรวจและวิจัยในเรื่องนี้ เช่น ญี่ปุ่น สหพันธรัฐเยอรมัน อังกฤษ สหรัฐ.

¹¹ เรื่องเดียวกัน หน้า 11.

และสหพันธรัฐมาเลเชีย ประเทศเพื่อนบ้านของเรา ผลของการสำรวจและวิจัยช่วยให้ผู้บริหารประเทศและผู้บริหารการศึกษาหาทางปรับปรุงแก้ไขสมรรถภาพทางกายของประชาชนและนักเรียนให้ดีขึ้น เพราะเห็นความสำคัญของสมรรถภาพทางกายว่าเป็นการเตรียมบุคคลให้แข็งแรงสามารถประกอบภารกิจประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยเฉพาะสหรัฐอเมริกา นักพลศึกษาได้ทำการวิจัยสมรรถภาพทางกายของเยาวชนอเมริกัน ผลปรากฏว่า เยาวชนอเมริกันมีสมรรถภาพทางกายน้อยกว่าเยาวชนบางประเทศในยุโรป รัฐบาลของสหรัฐอเมริกาเห็นความจำเป็นที่จะต้องแก้ไขเรื่องนี้ควน ในสมัยของประธานาธิบดีไอเซนเฮาว์ รัฐบาลได้จัดตั้ง "สภาสมรรถภาพทางกายของเยาวชน" (Youth Fitness Council) ขึ้น มีหน้าที่ศึกษาและให้คำแนะนำโดยตรงต่อประธานาธิบดีในเรื่องเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายของเยาวชนอเมริกัน ในสมัยประธานาธิบดีเคนเนดี มีความสนใจในสมรรถภาพทางกายของเยาวชนอเมริกันเป็นพิเศษ ได้มีคำสั่งไปถึงผู้บริหารการศึกษาในโรงเรียนทุกโรงเรียนในสหรัฐอเมริกาชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของสมรรถภาพทางกายของเยาวชนอเมริกัน ให้โรงเรียนปรับปรุงโครงการพลศึกษาในโรงเรียนให้ดีขึ้น และเสนอแนะให้จัดอุปกรณ์ เครื่องใช้ และวิธีสอนที่โรงเรียนควรปฏิบัติด้วย¹²

สำหรับประเทศไทย ได้เล็งเห็นความสำคัญของสมรรถภาพทางกายของประชาชนมาตั้งแต่สมัยโบราณแล้ว จากการศึกษาประวัติศาสตร์ไทย พบว่า ประชาชนไทยและผู้นำของชาติ เห็นความสำคัญของสมรรถภาพทางกาย เพื่อสร้างความแข็งแรงให้แก่ประชาชนเป็นกำลังของชาติในการป้องกันภัยจากข้าศึกศัตรู มีการฝึกหัดอาวุธ มวยไทย ดังปรากฏในประวัติศาสตร์ไทยสมัยสมเด็จพระเจ้าเสือ กษัตริย์สมัยกรุงศรีอยุธยาเสด็จไปชกมวยกับประชาชนเพื่อเป็นการออกกำลังกาย การพลศึกษาเพื่อสมรรถภาพทางกายของไทยได้วิวัฒนาการมาเป็นลำดับจบจนสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว และพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัว ทรงเห็นความสำคัญในสวัสดิภาพของประชาชนไทย จึงได้นำกีฬาสากลมาเผยแพร่เพื่อเป็นกิจกรรมในการออกกำลังกายให้เกิดความสมบูรณ์ของสุขภาพและความเข้มแข็งของ

¹²John F. Kenedy, "A President Message to the School on Physical Fitness of Youth", Journal of Health, Physical Education and Recreation, September, 1961.

ร่างกาย

ในด้านการศึกษา ได้มีการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายมานานแล้ว ดังปรากฏว่าได้จัดมีสถาบันพลศึกษาซึ่งเรียกว่า "สโมสรกายบริหาร" ขึ้นในปี พ.ศ. 2452 เพื่อส่งเสริมให้มีการฝึกการออกกำลังกาย

ใน พ.ศ. 2475 ได้ประกาศแผนการศึกษาชาติ ในความมุ่งหมายข้อที่ 3 กล่าวว่า "--- เพื่อให้ความสมบูรณ์แห่งพลนิกรสยาม ทานให้จัดการศึกษาทั้งสามส่วนพอเหมาะกัน คือ วิชาสามัญ วิชาอาชีพ และวิชาพลศึกษา ให้มีปัญญาความรู้ พลศึกษา ฝึกหัดให้เป็นผู้มีร่างกายสมบูรณ์---" และแผนการศึกษาชาติ พ.ศ. 2479 กล่าวว่า "--- พลศึกษาต้องการให้ร่างกายแข็งแรง และมีอนามัยสมบูรณ์ กับทั้งมีน้ำใจเป็นนักกีฬา---" ¹³

รัฐบาลไทยสมัยการปกครองระบอบประชาธิปไตยเห็นความสำคัญของการพลศึกษาของชาติเพื่อความแข็งแรงของพลเมือง จึงได้จัดตั้งกรมพลศึกษาขึ้นในปี พ.ศ. 2476 จุดมุ่งหมายในการจัดตั้งกรมพลศึกษา ปรากฏในคำแถลงของรัฐบาลต่อสภาผู้แทนราษฎร ดังนี้ "--- การที่รัฐบาลตั้งกรมพลศึกษาขึ้นก็เพราะต้องการให้นักเรียนและลูกเสือมีจิตใจเป็นนักกีฬา เพราะประเทศต่าง ๆ เขามีประสงค์เช่นนั้น จึงเป็นการจำเป็นยิ่งที่ประเทศของเราควรจะดำเนินตามด้วย ทั้งนี้เพื่อให้พลเมืองของเรามีความแข็งแรง---" ¹⁴ กรมพลศึกษา เห็นความสำคัญของสมรรถภาพทางกายด้วย ดังปรากฏในข้อความตอนหนึ่งในนโยบายของกรมพลศึกษา ในปี พ.ศ. 2477 ว่า "--- บุคคลที่จะเป็นประโยชน์แก่ประเทศชาตินั้น ถึงแม้จะได้รับวิชาสามัญและพลศึกษาเป็นอย่างดีแล้วก็ตาม ถ้าร่างกายไม่แข็งแรง ใจคอไม่หนักแน่น ขาดการอนามัยและเป็นโรคแล้ว ก็ไม่สามารถทำหน้าที่ของตนเองให้ได้ผลเต็มที่ พลศึกษาจึงเป็นหลักสำคัญของการศึกษาประการหนึ่ง---" ¹⁵

กรมพลศึกษาทำหน้าที่รับผิดชอบงานการศึกษาด้านพลศึกษาโดยตรงตลอดมา และได้

¹³ กระทรวงศึกษาธิการ, ประวัติกระทรวงศึกษาธิการ. (พระนคร : โรงพิมพ์คุรุสภา, 2507) หน้า 313.

¹⁴ เรื่องเดียวกัน. หน้า 593-594.

¹⁵ เรื่องเดียวกัน. หน้า 378.

ดำเนินการด้านส่งเสริมให้นักเรียนและประชาชนมีการพลศึกษาเพื่อความแข็งแรงและมีสุขภาพที่ดี ปัจจุบันกรมพลศึกษาได้จัดให้มีแผนทดสอบสมรรถภาพทางกายในกองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ ทำหน้าที่ศึกษาและวิจัยในเรื่องสมรรถภาพทางกายของนักเรียนและประชาชน ดังปรากฏว่า ใน พ.ศ. 2513 กรมพลศึกษาจัดการทดสอบสมรรถภาพทางกายของเยาวชนทั้งชายหญิง อายุ 6-18 ปี รวม 13 รัศมีอายุ ๆ ละ 25 คน รวมเยาวชนชายหญิงทั้งสิ้น 650 คน เพื่อเป็นแนวทางสำหรับการทดสอบสมรรถภาพทางกายของเยาวชนในโอกาสต่อไป ทั้งจะได้ใช้ประโยชน์ในการนำไปเปรียบเทียบกับเยาวชนของประเทศอื่น เพื่อการส่งเสริมพลศึกษา ตามโครงการพัฒนาการศึกษาของชาติด้วย¹⁶

ผู้วิจัยมีความสนใจเรื่องสมรรถภาพทางกายของนักเรียนเป็นอย่างยิ่ง และมีความเชื่อว่า ถ้าโรงเรียนสามารถดำเนินโครงการพลศึกษาในโรงเรียนซึ่งประกอบด้วยการสอนพลศึกษา การจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน การจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน และการจัดกิจกรรมพิเศษให้แก่เด็กนักเรียนอย่างเต็มที่แล้ว ผลที่ได้ทางหนึ่งที่สามารถวัดความสำเร็จของโครงการพลศึกษาในโรงเรียนได้คือ สมรรถภาพทางกายของนักเรียน เพราะนักเรียนที่อยู่ในโรงเรียนที่สามารถจัดโครงการพลศึกษาในโรงเรียนได้คือ มีโอกาสที่จะเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ และผลที่ได้ทางหนึ่งของการเข้าร่วมกิจกรรมคือสมรรถภาพทางกาย นอกเหนือจากผลทางด้านทักษะทางการกีฬา น้ำใจนักกีฬา และความสามารถต้านทานโรคของร่างกาย

ในฐานะที่ผู้วิจัยเป็นผู้สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยวิชาการศึกษาพลศึกษา ในสังกัดกรมพลศึกษา มีโอกาสนิเทศนิสิตฝึกสอนวิทยาลัยวิชาการศึกษาพลศึกษาในโรงเรียนต่าง ๆ ทั้งในโรงเรียนมัธยมสาขิต สังกัดกรมการฝึกหัดครู และโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ได้พบปัญหาเรื่องสมรรถภาพทางกายของนักเรียนเหล่านี้เกี่ยวกับการเรียน โรงเรียนที่สามารถจัดโครงการพลศึกษาในโรงเรียนได้คือ ผลที่สังเกตและวัดผลได้คือ นักเรียนมี

¹⁶กรมพลศึกษา, การทดสอบสมรรถภาพทางกายเยาวชนไทย. (พระนคร : โรงพิมพ์การศาสนา, 2513) หน้า ก.

ความสนใจและร่างกายมีความพร้อมที่จะเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา ส่วนโรงเรียนที่ขาดความเอาใจใส่หรือขาดความพร้อมในด้านผู้นำพลศึกษา อุปกรณ์ สถานที่ นักเรียนขาดความสนใจในกิจกรรมพลศึกษา ซึ่งเป็นผลให้ขาดสมรรถภาพทางกายที่ดียิ่ง จากการศึกษาดูโดยการสังเกตของผู้วิจัย ทำให้สนใจในปัญหาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนทั้งสองสังกัดดังกล่าวมาแล้ว ถึงแม้โรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นของทั้งสองสังกัดจะมีเวลาสอนวิชาพลศึกษาในเวลาปกติเท่ากันสัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง แต่เนื่องจากความพร้อมของสนาม อุปกรณ์ วัสดุดำเนินงาน และอัตราครูพลศึกษาต่อจำนวนนักเรียนของโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดกรมการฝึกหัดครูมีมากกว่า จึงเป็นเหตุผลที่น่าจะเชื่อได้ว่า สมรรถภาพทางกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กรมการฝึกหัดครู ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ดีกว่าสมรรถภาพทางกายของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กรมสามัญศึกษา ผลการวิจัยนอกจากจะเป็นการศึกษาหาข้อเท็จจริงดังกล่าวแล้ว ยังเป็นประโยชน์ในค่านงานปรับปรุงโครงการพลศึกษาในโรงเรียนของโรงเรียนและโครงการพัฒนาการศึกษาของกรมพลศึกษาอีกด้วย.

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยเรื่อง "การสำรวจสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น" ผู้วิจัยมีความมุ่งหมายดังนี้

1. เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) ของนักเรียนชายหญิง ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ของโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมการฝึกหัดครูในจังหวัดกรุงเทพมหานคร ของแต่ละชั้น และสมรรถภาพทางกายรวมทุกชั้น
2. เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้นของโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษา ในจังหวัดกรุงเทพมหานคร ของแต่ละชั้น และสมรรถภาพทางกายรวมทุกชั้น
3. เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายแต่ละชั้น และสมรรถภาพทางกายรวมระหว่างนักเรียนของโรงเรียนทั้งสองประเภท.

ประโยชน์ของการวิจัย

ผลของการวิจัยครั้งนี้ อาจนำไปใช้เป็นประโยชน์ได้ดังนี้คือ

1. ทราบถึงสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายหญิง ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นแต่ละชั้นและรวมทุกชั้นของโรงเรียนมัธยมสาธิต สังกัดกรมการฝึกหัดครูในจังหวัดกรุงเทพมหานคร
2. ทราบถึงสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายหญิง ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นแต่ละชั้นและรวมทุกชั้นของโรงเรียนมัธยมศึกษา สังกัดกรมสามัญศึกษาในจังหวัดกรุงเทพมหานคร
3. อาศัยผลการวิจัยทำให้ทราบการดำเนินงานในโครงการพลศึกษาในโรงเรียนของโรงเรียนที่ทำการวิจัย
4. เพื่อเป็นแนวทางให้ผู้บริหารพลศึกษาในโรงเรียนและผู้บริหารการศึกษา เห็นความสำคัญของสมรรถภาพทางกายของนักเรียน จะได้ปรับปรุงโครงการพลศึกษาในโรงเรียนให้ดียิ่งขึ้น
5. ข้อมูลที่ได้จากการวิจัย อาจนำไปใช้เพื่อหาปกติวิสัย (Norm) ของสมรรถภาพทางกายของนักเรียนไทยต่อไป.

ขอบเขตของการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัยครั้งนี้ไว้ดังนี้

1. ผู้รับการทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นนักเรียนเพศชายและหญิง ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในปีการศึกษา 2515 ของ
 - 1.1 โรงเรียนมัธยมสาธิต วิทยาลัยวิชาการศึกษาปทุมวัน
 - 1.2 โรงเรียนมัธยมสาธิต วิทยาลัยวิชาการศึกษาประสานมิตร
 - 1.3 โรงเรียนมัธยมสาธิต วิทยาลัยครูบ้านสมเด็จเจ้าพระยา
 - 1.4 โรงเรียนมัธยมสาธิต วิทยาลัยครูสวนสุนันทา
 - 1.5 โรงเรียนนนทรีวิทยา

- 1.6 โรงเรียนยานนาเวศวิทยาคม
- 1.7 โรงเรียนวัดธาตุทอง
- 1.8 โรงเรียนวัดชีโนรส
2. ผู้วิจัยใช้วิธีสุ่มตัวอย่างตามบัญชีรายชื่อนักเรียนแต่ละชั้น ทั้งเพศชายหญิง ชั้นละ 40 คน เพศละ 20 คน รวมตัวอย่างประชากรทั้งสิ้น 960 คน
3. ใช้ขอทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ(International Committee for the Standardization of Physical Fitness Tests) ซึ่งประกอบด้วยขอทดสอบ 7 รายการ คือ วิ่งเร็ว 50 เมตร ยืนกระโดดไกล แกรงบีบค้ำยมีถนัด ลูกนึ่ง 30 วินาที ดึงข้อมือกับราวเดี่ยว วิ่งเก็บของ และวิ่งทางไกลระยะทาง 1,000 เมตร สำหรับนักเรียนชาย และสำหรับหญิงมีขอทดสอบ 8 รายการดังนี้ วิ่งเร็ว 50 เมตร ยืนกระโดดไกล แกรงบีบค้ำยมีถนัด ลูกนึ่ง 30 วินาที งอแขนห้อยตัว วิ่งเก็บของ วิ่งทางไกลระยะทาง 800 เมตร และงอตัวข้างหนา
4. ในการวิจัยครั้งนี้ ถือเอาคะแนนที่ได้จากการทดสอบเป็นเครื่องวัดแทนสมรรถภาพทางกาย.

ความจำกัดของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ถ้าหากจะมีสิ่งไม่สมบูรณ์เกิดขึ้น อาจเนื่องมาจากข้อบกพร่องบางประการในการดำเนินงาน เช่น

1. อุณหภูมิในขณะที่ทดสอบแม้จะทดสอบในระยะเวลากลางคืนก็ยังคงมีของแตกต่างกัน คือ เช้า - บ่าย แต่อุณหภูมิของอากาศแต่ละวันอาจแตกต่างกัน
2. การจับเวลาในการทดสอบ ใช้นาฬิกาจับเวลา (Stop watch) หลายเรือน จึงอาจคลาดเคลื่อนบ้างเล็กน้อย
3. การเร้าความสนใจจากเพื่อนผู้รับการทดสอบและผู้ทดสอบในขณะที่ทำการทดสอบแตกต่างกัน อาจทำให้ผลการทดสอบแตกต่างกัน
4. ผู้วิจัยไม่ได้ควบคุมเรื่องอาหารและการพักผ่อนในระหว่างที่ทำการทดสอบ.

คำจำกัดความ

โรงเรียนมัธยมสาขิต หมายถึงโรงเรียนมัธยมศึกษา กรมการฝึกหัดครู

โรงเรียนมัธยมศึกษา หมายถึงโรงเรียนมัธยมศึกษา กรมสามัญศึกษา

โครงการพลศึกษาในโรงเรียน หมายถึงการจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อเป็นประสบการณ์ให้แก่ักเรียน ซึ่งประกอบด้วยการสอนพลศึกษาในชั้นเรียน การจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน การจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน และการจัดกิจกรรมพิเศษ

สมรรถภาพทางกาย หมายถึงความสามารถที่บุคคลมีความสามารถควบคุมตัวเองได้ดี และรวมถึงความสามารถอื่น ๆ ที่ร่างกายปฏิบัติต่องานหรือภาระกิจต่าง ๆ ได้เป็นเวลานานโดยไม่เกิดความเหนื่อยก่อนกำหนด องค์ประกอบที่เป็นพื้นฐานของสมรรถภาพทางกายประกอบด้วย

1. ความแข็งแรง (Strength)
2. ความทนทาน (Endurance)
3. ความเร็ว (Speed)
4. กำลัง (Power)
5. ความอ่อนตัว (Flexibility)
6. ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางของร่างกาย (Agility)¹⁷

¹⁷Maryhelen Vannier and Hollis F. Fait, Teaching Physical Education in Secondary School, (Second Edition, Philadelphia: W.B. Saunders Company, 1964) pp. 196-198.

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน หมายถึงความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อส่วนแขนและมืออย่างเต็มที่ต่อแรงต้านทาน ความสามารถขึ้นอยู่กับการหดตัวของกล้ามเนื้อ การวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนในที่นี้ใช้วิธีชั่งน้ำหนักแรงบีบเครื่องวัดด้วยมือ (Hand Dynamometer) ซึ่งบอกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนเป็นกิโลกรัม

ความทนทานของร่างกาย หมายถึงความสามารถของร่างกายที่สามารถปฏิบัติงานติดต่อกันเป็นเวลานาน องค์ประกอบของความทนทานของร่างกายมีการไหลเวียนของโลหิต การหายใจ ความเร็วและลักษณะของร่างกาย การวัดความทนทานของร่างกายในที่นี้ใช้การวิ่ง 1,000 เมตรสำหรับนักเรียนชาย และ 800 เมตรสำหรับนักเรียนหญิง จับเวลาการวิ่ง หน่วยเป็นนาที

ความทนทานของกล้ามเนื้อแขนและไหล่ หมายถึงความสามารถของร่างกายส่วนกล้ามเนื้อแขนและไหล่ทำงานโดยหดตัวได้ติดต่อกันเป็นเวลานาน การวัดความทนทานของกล้ามเนื้อแขนและไหล่ในที่นี้ สำหรับนักเรียนชายดึงข้อราวเดี่ยวในท่าจับมือคว่ำนับจำนวนครั้งที่สามารถทำได้ ส่วนนักเรียนหญิงงอแขนห้อยตัวจับราวเดี่ยวในท่าจับมือคว่ำ จับเวลา หน่วยเป็นวินาทีที่สามารถงอแขนได้นาน

ความทนทานของกล้ามเนื้อท้อง หมายถึงความสามารถของร่างกายส่วนกล้ามเนื้อท้องทำงานโดยหดตัวได้ติดต่อกันเป็นเวลานาน การวัดความทนทานของกล้ามเนื้อท้อง โดยการยกตัวจากท่านอนสู่ท่านั่งอย่างรวดเร็วในเวลา 30 วินาที นับจำนวนครั้งที่สามารถทำได้

ความเร็ว หมายถึงความสามารถของกล้ามเนื้อขาและกล้ามเนื้อส่วนอื่นของร่างกายทำให้ร่างกายเคลื่อนที่ไปอย่างรวดเร็วในระยะสั้น การวัดความเร็วในที่นี้ทดสอบโดยการวิ่งระยะ 50 เมตร จับเวลาการวิ่งที่ได้ หน่วยเป็นวินาที

กำลัง หมายถึงความสามารถของกล้ามเนื้อทำงานโดยการหดตัวโดยใช้ความพยายามสูงสุดและรวดเร็ว การวัดกำลังของกล้ามเนื้อขาโดยให้ยืนกระโดดไกล วัดระยะทางที่สามารถกระโดดได้ หน่วยเป็นเซนติเมตร

ความอ่อนตัว หมายถึงความสามารถในการหดตัวของกล้ามเนื้อ ทำงานอย่างมีความสัมพันธ์กับโครงกระดูกและข้อต่อ การวัดความอ่อนตัวในที่นี้คือให้ยืนขาตรงเท้าชิด ก้ม

ตัวลง วัดความสามารถในการก้มตัว หน่วยเป็นเซนติเมตร

ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางของร่างกาย หมายถึงความสามารถในการควบคุมตัวเองในการเคลื่อนไหวไปตามทิศทางที่ต้องการอย่างรวดเร็ว การวัดความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางของร่างกาย โดยการวิ่งกลับตัวเก็บของ ระหว่างระยะทาง 10 เมตร จับเวลาการวิ่ง หน่วยเป็นวินาที

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ (International Committee for the Standardization of Physical Fitness Tests) หมายถึงชุดทดสอบสมรรถภาพทางกายที่ใช้ทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคคลชายหญิง อายุระหว่าง 6-32 ปี.

006730