

สาขาวิชาพลศึกษา
และนันทนาการ

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 จึงทำให้มนุษย์สมัยนั้นต้องออกกำลังกายเพื่อสนองความต้องการของร่างกายอยู่ตลอดเวลาโดยไม่รู้สีก้าว ทำให้การออกกำลังกายเพื่อสนองความต้องการในสมัยดึกดำบรรพ์ที่สังคมยังไม่เจริญนั้นเป็นไปได้ตามธรรมชาติโดยไม่ยากนัก แต่มาในสมัยนี้โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในสังคมยุคโลกาภิวัตน์ซึ่งเป็นยุคของเครื่องผ่อนแรงที่มีการนั่งมากกว่าเดินเดินมากกว่าวิ่ง หรือเป็นผู้คุมมากกว่าผู้เล่นดังที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนี้ด้วยแล้ว การสนองความต้องการทางการออกกำลังกายของร่างกายก็ยิ่งน้อยลงๆ ทุกที ซึ่งไม่ช้าไม่นานถ้าสภาพการณ์ของการพัฒนาการเกี่ยวกับเครื่องผ่อนแรงของมนุษย์ได้เป็นไปในลักษณะนี้เรื่อยๆ อีกหน่อมมนุษย์คงไม่ต้องใช้กำลังงานของร่างกายในกิจกรรมต่างๆ ของชีวิตประจำวันเลยแม้แต่น้อย และเมื่อนั้นเองความเสื่อมโทรมและจุดอวสานของสุขภาพและสมรรถภาพของร่างกายและจิตใจของมนุษย์อย่างใหญ่หลวงก็จะมาถึง

จากสภาพการณ์และความเป็นจริงที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนี้ จริงอยู่แม้ว่ามนุษย์โดยทั่วไปต่างก็เห็นความจำเป็นและความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อสนองความต้องการของร่างกายตามที่ได้กล่าวมาแล้วก็ตาม แต่ก็หาได้มีการออกกำลังกายเพื่อสนองความต้องการของร่างกายเท่าที่ควรไม่ ที่เป็นเช่นนี้สาเหตุหนึ่งนั้นอาจจะเป็นเพราะการใช้แรงของร่างกายเพื่อประกอบกิจกรรมงานต่างๆ ในชีวิตประจำวันทุกวัน หรือเพื่อออกกำลังกายอย่างเดียวนั้นเป็นสิ่งที่ฝืนหรือขัดกับความรู้สึกและน่าเบื่อหน่ายมากนั่นเอง 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 และกิจกรรมการกีฬานี้ถ้ามีการจัดและดำเนินการที่ดีแล้ว 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.

การเล่น

ความหมาย

การเล่น (play) คือ ความสมัครใจในการที่จะแสดงออกด้วยการมีส่วนร่วมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจออกมาในรูปของกิจกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งอย่างอิสระเสรีด้วยความสนุกสนานตามความพึงพอใจและไม่มีจุดหมายปลายทางที่เฉพาะเจาะจงหรือไม่มีผลตอบแทนอย่างหนึ่งอย่างใดนอกเหนือจากความสนุกสนานที่เกิดขึ้นในขณะนั้นเท่านั้น

การเล่น เป็นคำที่ค่อนข้างจะเป็นสากลเป็นที่รู้จักดีและเคยได้มีประสบการณ์มาด้วยกันแล้วทั้งสิ้นซึ่งเมื่อดูโดยเผินๆ แล้วรู้สึกว่าเป็นคำที่เข้าใจง่าย แต่ถ้าได้มีการวิเคราะห์ถึงความหมายคำนี้อย่างแท้จริงแล้วจะเห็นว่าเป็นคำที่มีความหมายสลับซับซ้อนและยุ่งยากพอสมควร แต่ละคนจะให้ความหมายของคำว่า “การเล่น” นี้คนละอย่างแตกต่างกันไปตามความรู้และประสบการณ์ที่ตัวเองเคยได้รับ เช่น บางคนเห็นว่าการเล่นคือการวิ่ง การกระโดดโลดเต้นพร้อมการเปล่งเสียงแสดงความสนุกสนานออกมาของเด็กนักเรียนในสนามของโรงเรียนบางคนก็เห็นว่า การเล่นคือการเล่นกอล์ฟในตอนบ่ายๆ บางคนก็เห็นว่า การเล่นคือการเล่นหม้อข้าวหม้อแกงหรือเล่นขายของของเด็กๆ บางคนก็เห็นว่า การเล่นคือการทดลองเครื่องรับวิทยุที่ประกอบขึ้นมาเองของเด็กนักเรียนหรือแม้แต่ว่าบางคนยังมีความเห็นว่า การเล่นหมายรวมทั้งรูปแบบของผลงานในระดับสูงทางสติปัญญา ซึ่งพบเห็นในผลงานวรรณคดี ทางวิทยาศาสตร์ และทางศิลปะ เหล่านี้เป็นต้น แต่อย่างไรก็ตาม เพื่อความชัดเจนยิ่งขึ้นขอนำคำจำกัดความของคำว่า “การเล่น” ของนักสังคมวิทยา นักมานุษยวิทยา นักพลศึกษา และนักวิชาการอื่นๆ มาเป็นแนวทางในการวิเคราะห์ที่ความหมายของคำว่า “การเล่น” ดังต่อไปนี้คือ

ชิลเลอร์ (Schiller) ได้ให้ความหมายว่า “การเล่น คือ การระบายซึ่งกำลังงานที่เหลือใช้โดยไม่ต้องมีจุดหมายปลายทาง” กัดส์มัทส์ (Guts Muths) ได้ให้ความหมายว่า “การเล่น คือ การออกกำลังกายและการนันทนาการตามธรรมชาติของร่างกายและจิตใจ” รัสกิน (Ruskin) ได้ให้ความหมายว่า “การเล่น คือ การใช้กำลังงานของร่างกายและจิตใจโดยไม่มีจุดหมายปลายทางเพื่อความพึงพอใจของตัวเอง” สเปนเซอร์ (Spencer) ได้ให้ความหมายว่า “การเล่น คือ การกระทำที่เกิดขึ้นตามสัญชาตญาณโดยไม่จริงจังอะไรมากนักเป็นการกระทำที่สนองความต้องการและความรู้สึกในทันทีทันใดนั้นโดยไม่หวังผลอย่างอื่นนอกเหนือจากนั้น” กรูส์ (Groos) ได้ให้ความหมายว่า “การเล่น คือ การแสดงออกและการกระทำในกิจกรรมต่างๆ ตามสัญชาตญาณโดยไม่ได้ตั้งใจจริงซึ่งกิจกรรมต่างๆ เหล่านั้น ต่อมาอาจจะเป็นกิจกรรมที่มีความจำเป็นและสำคัญต่อชีวิตจริงก็ได้” สเตรเซอร์และนอร์สเวอร์ธตี (Strayer and Norsworthy) ได้ให้ความหมายว่า “การเล่น คือ การแสดงออกให้เห็นโดยชัดเจนถึงสัญชาตญาณและความโน้มแน่วของร่างกายและจิตใจโดยไม่หวังผลอื่นใด” ซีซอร์ (Seashore) ได้ให้ความหมายว่า “การเล่น คือ การแสดงออกของความพอใจและความสนุกสนานของตนเอง” ดุยอิ (Dewey) ได้ให้ความหมายว่า “การเล่น คือ กิจกรรมที่มีการแสดงออกโดยไม่ได้ตั้งใจและไม่หวังผลอื่นใดนอกเหนือจากตัวของมันเอง” กุลิก (Gulick) ได้ให้ความหมายว่า “การเล่น คือ กิจกรรมที่เรากระทำขึ้นเพราะว่าเราอยากจะกระทำเอง” สเตอร์น (Stern) ได้ให้ความหมายว่า “การเล่น คือ กิจกรรมที่เป็นไปด้วยความสมัครใจและพอใจในการที่จะกระทำ” บัตเลอร์ (Butler) ได้ให้ความหมายว่า “การเล่น คือ กิจกรรมที่มีความพอใจที่จะมีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้น”

จากความหมายของนักวิชาการด้านต่างๆ ตามที่ได้กล่าวมาแล้ว จะเห็นได้ว่าสาระสำคัญที่เป็นส่วนประกอบของความหมายของการเล่นที่ได้มีการอ้างถึงบ่อยๆ นั้น ได้แก่ การแสดงออกของตนเองทั้งด้านร่างกายและจิตใจ การระบายกำลังที่เหลือใช้ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมด้วยความสมัครใจ การมีส่วนร่วมด้วยความสนุกสนาน ความพึงพอใจในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นๆ กิจกรรมที่มีส่วนร่วมนั้นเป็นกิจกรรมที่ไม่ได้มีจุดหมายปลายทางที่เฉพาะเจาะจง และกิจกรรมที่มีส่วนร่วมนั้นเป็นกิจกรรมที่ตนเองมีความอยากร่วมและมีความพอใจที่จะมีส่วนร่วมด้วยเหล่านี้เป็นต้น

ความเป็นมาและพัฒนาการของการเล่น

ตามที่ได้กล่าวมาแล้วว่าการเล่นเป็นกิจกรรมที่เป็นสากลอย่างหนึ่ง เมื่อสัตว์และมนุษย์มีชีวิตอยู่ ณ ที่ใดการเล่นในรูปแบบอย่างหนึ่งอย่างใดจะมี ณ ที่นั้นด้วย เช่น นกมีการร้องและเล่นกัน ลูกแมวมีการวิ่งไล่กัน เด็กๆ มีการวิ่งไล่กันและซ่อนหา เด็กผู้หญิงมีการเล่นตุ๊กตา หรือเด็กๆ แต่ละชาติแต่ละภาษาและแต่ละสังคม หรือแต่ละท้องถิ่น ทั่วโลกมีการเล่นเกมต่างๆ แตกต่างกันไป เช่น อาจจะมีการเล่นเกมสุนัขไล่ห่าน เป็นต้น มีการเล่นสุนัขแข่งกระดุก หรือมีการเล่นค้อนปลาเข้าแห เหล่านี้เป็นต้น ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะว่าธรรมชาติของร่างกายของมนุษย์และสัตว์ที่มีชีวิตทั้งหลายนั้นล้วนมีความกระหายในการที่จะเคลื่อนไหวหรือทำงานนั่นเอง การเล่นจึงเป็นกิจกรรมที่สำคัญอย่างหนึ่งที่จะช่วยตอบสนองความต้องการหรือความกระหายของร่างกายได้ ดังนั้นจึงมีความเชื่อว่าการเล่นนี้ได้มีกำเนิดมาพร้อมๆ กับมนุษยชาติเลยทีเดียว และกิจกรรมการเล่นทั้งหลายทั้งหมดเหล่านี้เป็นกิจกรรมที่กำเนิดจากชีวิตการเป็นอยู่และขนบธรรมเนียมประเพณีของชนชาติพื้นบ้านและได้สืบทอดต่อๆ กัน จากชั่วอายุหนึ่งไปยังอีกชั่วอายุหนึ่งอย่างแท้จริง

จากการศึกษาชีวิตการเป็นอยู่ของคนไทยในสมัยดึกดำบรรพ์จะพบว่าชีวิตการเป็นอยู่ของคนในสมัยนั้นแม้เขาอาจจะมีวิธีการแสดงออกซึ่งความรู้สึกที่แตกต่างจากคนในสมัยใหม่นี้ก็ตาม แต่วิธีการเล่นของคนสมัยนั้นโดยทั่วๆ ไปแล้วมีพื้นฐานอย่างเดียวกันกับคนในสมัยใหม่นี้ที่เห็นได้อย่างชัดเจนมีตัวอย่าง เช่น (1) การร้องรำและจังหวะการเคลื่อนไหว (2) การแสดงออกในท่าต่างๆ และการเลียนแบบ (3) การร้องเพลง (4) การสนทนาและการเล่านิทานประกอบการเล่น (5) การทำการฝีมือและการทำศิลปะ และ (6) การเล่นเกมและการแข่งขันต่างๆ กิจกรรมการเล่นบางอย่างก็เป็นกิจกรรมการเล่นที่มุ่งให้การศึกษาและเตรียมเด็กให้พร้อมสำหรับการมีชีวิตอยู่จริงในวัยผู้ใหญ่ด้วย เช่น ในเด็กผู้ชายเมื่อโตขึ้นจะมีความพร้อมพอที่จะใช้ธนูและหน้าไม้ได้ก็ให้มีการฝึกหัดเล่นเกมใน 5 ระดับคือ ในระดับแรกเป็นการเล่นยิงธนูเข้าหมีซึ่งแขวนไว้ที่ต้นไม้ เมื่อสามารถยิงธนูเข้าหมีได้อย่างแม่นยำแล้วก็เลื่อนไปเล่นกิจกรรมระดับที่ 2 ต่อไป ระดับที่ 2 นี้เป็นการฝึกยิงนกตัวเล็กๆ เมื่อมีความแม่นยำเพียงพอแล้วก็เลื่อนเป็นเกมการเล่นระดับที่ 3 ซึ่งเป็นการฝึกยิงลูกกระดากที่วิ่งอยู่ เมื่อมีความแม่นยำเพียงพอแล้วก็เลื่อนไปเป็นระดับที่ 4 ซึ่งเป็นการยิงฝูงนกที่กำลังบินอยู่ และเมื่อมีความแม่นยำในระดับที่ 4 ดีแล้วก็เลื่อนเป็นระดับที่ 5 ซึ่งเป็นการยิงกวางที่วิ่งอยู่ จากนั้นไปเมื่อผ่านระดับที่ 5 นี้แล้วก็นับได้ว่าสามารถจะเป็นพรานล่าเนื้อโดยสมบูรณ์ได้

สำหรับเด็กผู้หญิงนั้นก็เน้นในกิจกรรมการเล่นที่เป็นในเรื่องเกี่ยวกับการฝีมือ ศิลปะ การร้องเพลง การเล่านิทาน หรือกิจกรรมอื่นที่เกี่ยวกับงานบ้านงานเรือนที่ผู้หญิงควรจะรู้เมื่อเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่แล้วในกิจกรรมการเล่นที่เป็นไปลักษณะของการแข่งขันหลายๆ อย่าง เช่น การวิ่งเร็ว การวิ่งทนในระยะที่ไกลๆ การขว้างไกล การกระโดดไกล การกระโดดข้ามสิ่งกีดขวางต่างๆ และอื่นๆ อีกเป็นอันมากเหล่านี้ก็เช่นเดียวกันล้วนเป็นกิจกรรมการเล่นที่เป็นกิจกรรมการเลียนแบบจากการเป็นอยู่ในชีวิตจริงเพื่อเตรียมความพร้อมในการอยู่ในชีวิตจริงทั้งสิ้น

ดังนั้นจึงอาจจะกล่าวได้ว่ารูปแบบของกิจกรรมการเล่นต่างๆ ทั้งในรูปแบบของเกม กีฬาหรือการแข่งขันต่างๆ ที่มีเล่นอยู่ในปัจจุบันนี้นั้นเป็นกิจกรรมการเล่นที่เป็นมรดกตกทอดต่อๆ กันมาหลายชั่วอายุคน ตั้งแต่สมัยดึกดำบรรพ์มาแล้วทั้งสิ้น หากแต่ว่าการรับช่วงที่เป็นไปในระยะเวลาที่ยาวนานหลายร้อยหลายพันปี และประกอบกับการเล่นนั้นเป็นการเล่นของบุคคลในชุมชนที่กระจัดกระจายอยู่ตามท้อง ถิ่น ที่มีขนบธรรมเนียมประเพณีและชีวิตความเป็นอยู่ที่แตกต่างกันอย่างมากมา รูปแบบและลักษณะของกิจกรรมการเล่นต่างๆ ก็ย่อมจะต้องมีการเปลี่ยนแปลงทีละน้อยๆ จากชั่วอายุหนึ่งไปยังอีกชั่วอายุหนึ่งและจากท้องถิ่นและขนบธรรมเนียมประเพณีหนึ่งไปยังอีกท้องถิ่นและขนบธรรมเนียมประเพณีหนึ่งตามความแตกต่างกันนั้นได้ นอกจากนี้สาเหตุที่ทำให้รูปแบบและวิธีการเล่นต่างๆ มีความแตกต่างจากสมัยดึกดำบรรพ์มาอย่างหนึ่งนั้นก็เนื่องมาจากความคิดสร้างสรรค์ของมนุษย์นั่นเองมนุษย์เป็นสัตว์ที่มีความคิดสร้างสรรค์ จะพยายามคิดและหาวิธีการในการเล่นหรือดัดแปลงรูปแบบของการเล่นเพื่อให้สามารถสนองความต้องการและให้เป็นประโยชน์แก่ตนเองตามสภาพการมีชีวิตอยู่นั้นๆ อยู่เสมอ กิจกรรมการเล่นในรูปแบบต่างๆ ที่รับช่วงต่อๆ กันมาในแต่ละช่วงอายุนั้นจึงได้รับการแก้ไขและดัดแปลงทีละน้อยๆ ให้เหมาะสมตามไปด้วย แต่อย่างไรก็ตามแม้ว่ารูปแบบหรือวิธีการของกิจกรรมการเล่นของมนุษย์ในแต่ละยุคแต่ละสมัยอาจจะมี ความแตกต่างกันบ้างก็ตามแต่เนื้อหาและสาระสำคัญของการเล่นในกิจกรรมเหล่านั้นก็ยังมิได้อยู่เหมือนเดิม คือ ความสามารถในการสนองตอบความต้องการในการเล่นของมนุษย์ผู้นั้นเอง

ลักษณะสำคัญของการเล่น

ลักษณะของการเล่นที่นักวิชาการได้มีความเห็นสอดคล้องกันที่สำคัญๆ มีดังต่อไปนี้

1. การเล่นนั้นจะต้องเป็นการกระทำหรือการปฏิบัติจริงไม่ใช่เป็นการอยู่เฉยๆ การปล่อยร่างกายและจิตใจให้ว่างเปล่าด้วยการเดินไปเดินมาก็ไม่ถือว่าเป็นการเล่น หรือแม้แต่การแสดงอาการของความเบื่อหน่ายอันเนื่องจากขาดความสนใจในกิจกรรมก็ถือว่าเป็นไม่เข้าลักษณะของการเล่นเช่นเดียวกัน

2. การเล่นไม่จำกัดอยู่ในรูปแบบของกิจกรรมอย่างหนึ่งอย่างใดโดยเฉพาะ อาจจะเป็นเรื่องที่เกี่ยวข้องกับการใช้ทักษะหรือความสัมพันธ์กันระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อหรือเกี่ยวกับทางด้านประสาทรับความรู้สึก หรือทางด้านจิตใจ หรือรวมกันทั้งสองอย่างด้วยกันก็ได้

3. คุณค่าของการเล่นในทางการศึกษานั้นจะขึ้นอยู่กับระดับความมากน้อยของความสนใจที่มีต่อกิจกรรมที่สามารถดึงดูดความสนใจผู้มีส่วนร่วมให้มีความกระตือรือร้นและมีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นๆ ได้ยาวนานมากน้อยแค่ไหน

4. กิจกรรมใดจะถือว่าเป็นการเล่นหรือไม่นั้นจะขึ้นอยู่กับทัศนคติของผู้มีส่วนร่วมนั้นๆ เขามีความสนใจมีความกระตือรือร้นอยากจะมีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นๆ มากน้อยแค่ไหนหรือไม่ เช่น การเล่นบาสเกตบอล การว่ายน้ำ การเล่นเทนนิส การตกปลา การพายเรือ การอ่านหนังสือ หรืออื่นๆ ก็ตามจะถือว่าเป็นกิจกรรมต่างๆ เหล่านี้เป็นการเล่นหรือไม่จะขึ้นอยู่กับว่าผู้เล่นนั้นได้มีความรู้สึกต่อกิจกรรมที่มีส่วนร่วมนั้นอย่างไร กิจกรรมบางอย่าง เช่น เกมและกีฬาต่างๆ ถือว่าเป็นการเล่นได้ แต่ก็ไม่สามารถบอกได้ว่ากิจกรรมเหล่านี้เป็นกิจกรรมการเล่นเสมอไป เพราะจะขึ้นอยู่กับทัศนคติและความรู้สึกของผู้มีส่วนร่วมในการเล่นเป็นสำคัญ ฉะนั้นกิจกรรมเหล่านี้วันหนึ่งอาจจะถือว่าเป็นกิจกรรมการเล่น แต่วันหนึ่งอาจจะถือว่าเป็นไม่ใช่การเล่นก็ได้ทั้งนี้จะขึ้นอยู่กับความรู้สึกและทัศนคติของผู้มีส่วนร่วมในกิจกรรมนั้นๆ เป็นสำคัญ

5. ความพึงพอใจถือเป็นลักษณะที่สำคัญอีกประการหนึ่งของการเล่นทั้งนี้เพราะความพึงพอใจของ

ผู้เล่นนั้นเป็นแรงดึงดูดหรือจุดใจที่สำคัญที่จะช่วยให้ผู้เล่นได้มีส่วนร่วมในการเล่นนั้นๆ ต่อไปได้เป็นระยะเวลายาวนานได้ ถ้าบุคคลนั้นมีความพึงพอใจในกิจกรรมการเล่นมากเขาก็จะมีส่วนร่วมในการเล่นเป็นระยะเวลาอันยาวนานได้ด้วย

การแบ่งประเภทของการเล่น

ประเภทของการเล่นได้มีการแบ่งออกในลักษณะที่แตกต่างกันตามความมุ่งหมายหรือวัตถุประสงค์ของผู้แบ่งนั้น เช่น บางคนก็แบ่งประเภทของการเล่นโดยอาศัยอายุของผู้เล่นเป็นเกณฑ์ บางคนอาจจะแบ่งตามรูปแบบของการจัดการเล่น บางคนก็แบ่งตามชนิดของการเคลื่อนไหวและการใช้ส่วนต่างๆ ของร่างกาย บางคนก็แบ่งตามความสนใจของผู้เล่นหรือบางคนก็แบ่งตามหลักของจิตวิทยาเหล่านี้เป็นต้น แต่เพื่อความสะดวกและง่ายต่อการเข้าใจ มิทเชลล์ (Mitchell) ได้แบ่งกิจกรรมการเล่นออกเป็นกลุ่มใหญ่ๆ 3 กลุ่ม ดังนี้คือ

1. การเล่นที่เป็นไปตามลักษณะของกิจกรรม
2. การเล่นที่เป็นไปตามลักษณะของความ ต้องการและสนใจ
3. การเล่นที่เป็นไปตามลักษณะของการจัด

1. การเล่นที่เป็นไปตามลักษณะของกิจกรรม สามารถแบ่งออกได้เป็น 3 พวก ด้วยกันคือ

1.1 การเล่นที่เป็นการเคลื่อนไหวเบื้องต้น ซึ่งประกอบด้วยการเล่นเคลื่อนไหวขั้นพื้นฐานต่างๆ ที่ใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของร่างกาย อันได้แก่ กล้ามเนื้อแขน กล้ามเนื้อขา กล้ามเนื้อลำตัวของร่างกาย เช่น การคลาน การเดิน การวิ่ง การกระโดด การปีนป่าย การว่ายน้ำ การรับ การส่งลูกบอล การเลี้ยงลูกบอล การยิงประตู การดึง การดัน การยกของ เหล่านี้เป็นต้น และการเคลื่อนไหวที่ใช้กล้ามเนื้อเล็ก ได้แก่ กล้ามเนื้อนิ้วมือ กล้ามเนื้อลำคอ เช่น การเล่นไวโอลิน การเล่นดนตรีต่างๆ

1.2 การเล่นที่เป็นการเคลื่อนไหวที่เกิดจากการรับฟัง การรับชม คือ การแสดงออกด้วย

ท่าทางต่างๆ จากการชมการเล่นกีฬา การชมภาพยนตร์ การชมการเล่นคอนเสิร์ต หรือการชมการแสดงต่างๆ เป็นต้น

1.3 การเล่นที่เกิดจากการใช้สติปัญญา หรือความเฉลียวฉลาดในการตัดสินใจ เช่น การเล่นต่างๆ แต่ละอย่างแต่ละชนิดที่ผู้เล่นจะเคลื่อนไหวไปในทิศทางใด หรือส่งลูกไปให้ใคร หนักเบา มากน้อยแค่ไหน หรือจะวิ่งให้เร็วหรือช้าไปในทิศทางใดหรือไม่อย่างไรได้ตามความประสงค์ของตนเอง เพื่อให้การเล่นของตนเองได้บรรลุผลตามที่ต้องการ ซึ่งสิ่งเหล่านี้เป็นกระบวนการที่เกิดขึ้นจากการใช้สติปัญญาเป็นสิ่งสำคัญ

2. การเล่นที่เป็นไปตามลักษณะของความ ต้องการและความสนใจ เป็นการเล่นที่เกิดจากหลักการบนพื้นฐานที่วามมนุษย์เป็นสัตว์มีชีวิตที่จะต้องมีการเคลื่อนไหวไม่สามารถจะอยู่นิ่งได้ ทั้งนี้เพื่อการมีประสบการณ์ใหม่ๆ เช่น ประสบการณ์ในการต่อสู้ประสบการณ์ในการอยากรู้อยากเห็นสิ่งใหม่ๆ มีความอยากรู้อยากจะสำรวจ อยากรู้อยากทดลอง อยากรู้อยากคิด อยากรู้อยากจะเริ่ม อยากรู้อยากจะเลียนแบบ อยากรู้อยากหาที่พักผ่อน อยากรู้อยากได้รับการยอมรับนับถือ อยากรู้อยากมีส่วนร่วมในกิจกรรม อยากรู้อยากมีความสวยงามและอื่นๆ เหล่านี้เป็นต้น เมื่อมีความอยากรู้อยากเหล่านี้อยู่ในตัวเองตลอดเวลาเช่นนี้ มนุษย์จึงมีความต้องการที่จะมีกิจกรรมเล่นในรูปแบบต่างๆ ขึ้นมาเพื่อสนองความอยากรู้อยากหรือความต้องการดังกล่าวนี้ ดังนั้นกิจกรรมการเล่นเกมกีฬาต่างๆ การต่อสู้ป้องกันตัวแบบต่างๆ การเดินทางไกล การสำรวจการทดลอง ล้วนเป็นกิจกรรมการเล่นประเภทที่เป็นไปตามความต้องการและความสนใจทั้งสิ้น

3. การเล่นที่เป็นไปตามลักษณะของรูปแบบการจัด การเล่นประเภทนี้สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่มใหญ่ๆ ดังนี้คือ

3.1 การเล่นที่มีการจัดเป็นรูปแบบของการแข่งขันกัน การเล่นแบบนี้เป็นการเล่นที่มีการแข่งขันกันทั้งในระหว่างบุคคล ระหว่างกลุ่ม หรือในรูปแบบ

ของเกมการเล่นที่มีกฎกติกาหรือระเบียบวิธีการเล่นและในบางครั้ง เพื่อให้การแข่งขันเป็นไปด้วยความเรียบร้อยก็จะต้องมีเจ้าหน้าที่ควบคุมและตัดสินการเล่นด้วย ตัวอย่างการเล่นที่เป็นระหว่างบุคคล เช่น การแข่งขันประเภทคู่ในกรีฑาถู่และลาน การแข่งขันชักกะเช่อ การแข่งขันวิ่งเปี้ยว การแข่งขันในรูปแบบของการเล่นเกม เช่น การแข่งขันในกีฬาบาสเกตบอล ฟุตบอล เป็นต้น

3.2 การเล่นที่มีการจัดโดยไม่ต้องแข่งขันกัน เป็นการเล่นที่เป็นไปอย่างอิสระเสรีตามความต้องการ และความสนใจของกิจกรรมการเล่นนั้นๆ เช่น การเล่นที่เกี่ยวกับการล่าสัตว์หรือตกปลา ได้แก่ การตกปลา การดักสัตว์ การยิงธนู การหาสมบัติ เป็นต้น การเล่นที่เกี่ยวกับความอยากรู้อยากเห็น ได้แก่ การสำรวจ การเดินทางไกล การเดินป่า การทดลองด้วยเครื่องมือต่างๆ เป็นต้น การเล่นที่เกี่ยวกับความคิดสร้างสรรค์ ได้แก่ การทำการฝีมือ การแกะสลัก การแต่งคำกลอน การแต่งเพลง เป็นต้น การเล่นที่เกี่ยวกับการเลียนแบบ ได้แก่ การเดินข้าง การก้าวเท้ายาวแบบยีราฟ การทำท่าทางประกอบการเล่านิทาน เป็นต้น การเล่นที่ช่วยให้มีบรรยากาศของการต่อสู้ และมีประสบการณ์ใหม่ๆ ได้แก่ การแสดงละคร การแสดงภาพยนตร์ การอ่านหนังสือ เป็นต้น การเล่นที่เกี่ยวกับการเสาะแสวงหาและการรวบรวม ได้แก่ การสะสมและการรวบรวมสะสมปี การสะสมและรวบรวมของเล่น เป็นต้น การเล่นที่เกี่ยวกับการสังสรรค์กัน ได้แก่ การจัดงานเลี้ยง การจัดงานปิกนิก การจัดการแข่งขันกีฬา เป็นต้น และการเล่นที่เกี่ยวกับความสว ความงาม ได้แก่ การวาดรูป การระบายสี การฟังดนตรี การจัดการประกวด เป็นต้น

บทบาทและคุณค่าของการเล่น

การเล่นเป็นกระบวนการของการมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างหนึ่งอย่างใดซึ่งเกิดขึ้นในเวลาว่างตามความสมัครใจและความพอใจเพื่อความสนุกสนานของตนเองโดยไม่หวังผลตอบแทนนอกจากผลที่เกิด

ขึ้นในตัวของมันเองเท่านั้น ดังนั้นกระบวนการของการมีส่วนร่วมในกิจกรรมการเล่นทั้งหลายจึงอาจจะกล่าวได้ว่ามีบทบาทและคุณค่าไปในทิศทางเดียวกันกับกระบวนการของนันทนาการ ซึ่งพอจะสรุปเฉพาะที่สำคัญๆ ได้ดังนี้

1. การเล่นกับสุขภาพกาย

การที่จะช่วยทำให้บุคคลได้เป็นผู้ที่มีสุขภาพที่สมบูรณ์ มีสมรรถภาพทางด้านร่างกายดี มีการพัฒนาการและการเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ได้นั้น นอกจากกรรมพันธุ์ที่จะเป็นรากฐานที่สำคัญ มีการรับประทานอาหารที่ดี มีการพักผ่อนที่เพียงพอ และมีการหลีกเลี่ยงจากสิ่งที่ไม่ดีแล้ว ก็จะต้องมีการเล่นในที่แจ้งที่มีอากาศและแสงแดดที่บริสุทธิ์และดีเป็นปัจจัยที่สำคัญอีกอย่างหนึ่งประกอบด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งร่างกายที่อยู่ในวัยเด็กด้วยแล้วการเล่นยิ่งนับว่าเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นและสำคัญมากในการที่จะช่วยให้ร่างกายได้มีการเจริญเติบโตและได้มีสุขภาพและสมรรถภาพของร่างกายที่ดีตามหลักโดยทั่วไปแล้ว เด็กมีความต้องการในการเล่นด้วยการเคลื่อนไหวในรูปแบบท่าทางต่างๆ นั้นจะเป็นไปตามความสามารถของร่างกายในแต่ละระดับอายุ เช่น เด็กในวัยเล็ก แรกเกิดก็จะมีความสามารถเพียงใช้แขนหรือขา ไขว่คว้าหรือเตะถีบไปในอากาศเท่านั้น ในระยะต่อมาก็จะมีการเล่นด้วยการคืบ คลาน เพื่อเก็บหรือจับต้องสิ่งของต่างๆ ที่อยู่รอบๆ ตัว และเมื่อโตขึ้นอีกหน่อยก็จะเล่นด้วยการเดิน วิ่ง กระโดด ปีนป่าย ขว้าง ปา รับส่งลูกบอลได้ และในท้ายที่สุดก็สามารถที่จะเล่นด้วยการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่เป็นเกม กีฬาต่างๆ ที่มีความสนุกสนานและท้าทายมากยิ่งขึ้น เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล และอื่นๆ เป็นต้นได้ การแสดงออกด้วยการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายและการเล่นกีฬาต่างๆ ของเด็กตั้งแต่เล็กจนโตตามที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ เหตุผลที่สำคัญก็เพื่อสนองความต้องการของร่างกายในการที่จะช่วยให้ร่างกายได้มีการเจริญเติบโต มีร่างกายที่แข็งแรงและมีสุขภาพที่สมบูรณ์นั่นเอง

2. การเล่นกับสุขภาพจิต

การเล่นเป็นกระบวนการหนึ่งที่มีบทบาทสำคัญในการที่จะพัฒนาและรักษาไว้ซึ่งสุขภาพจิตของบุคคลได้เป็นอย่างดี การที่บุคคลได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมการเล่นที่ตนเองมีความรัก ความชอบ จะทำให้มีความรู้สึกเพลิดเพลิน และสนุกสนานในสิ่งนั้น ความรู้สึกสนุกสนานและเพลิดเพลินจะทำให้จิตใจได้มีการพักผ่อนและคลายความวิตกกังวลที่มีอยู่โดยไม่มีการเก็บกดไว้ ยิ่งในการเล่นที่มีการออกกำลังกาย เช่น การเล่นกีฬาด้วยแล้ว นอกจากการเล่นกีฬาแล้ว นอกจากการเล่นกีฬานั้นจะทำให้มีผลต่อสุขภาพและความแข็งแรงของทางเดินร่างกายแล้วจะช่วยให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินเป็นการผ่อนคลายและระบายความเครียดของจิตใจทำให้เป็นผู้ที่มีพลังจิตที่เข้มแข็งต่อไปอีกได้เป็นอย่างดี ดังคำกล่าวของรูโซ (Rousseau) นักปรัชญาการศึกษาคนสำคัญชาวฝรั่งเศส ที่กล่าวว่า “ถ้าท่านประสงค์จะพัฒนาพลังจิตจงพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้วย การออกกำลังกายเป็นประจำ ช่วยทำให้นักเรียนเป็นผู้ที่มีร่างกายที่แข็งแรงและไม่ซ้านักเรียนเหล่านั้นก็จะเป็นผู้ที่มีเหตุมีผลตามมา” นอกจากนั้นคุณค่าของการให้เด็กได้มีโอกาสเล่นบ้างนั้นจะทำให้เป็นผู้ที่มีสมองปลอดโปร่งเรียนหนังสือได้ดีขึ้น ดังข้อเตือนใจที่เป็นที่รู้จักกันดีที่ว่า “การให้เด็กทำงานหรือเรียนตลอดเวลาโดยไม่มีการพักผ่อนด้วยการเล่นบ้างนั้นจะทำให้เด็กเป็นคนมีสมองที่บด” (all work and no play makes Jack a dull boy)

3. การเล่นกับปัญหาของเด็กและเยาวชนในสังคม

ดังได้กล่าวมาแล้วว่า การเล่นเป็นความต้องการของเด็กอย่างหนึ่ง ดังนั้นถ้าได้มีการจัดสถานที่อุปกรณ์ ตลอดจนเครื่องมืออำนวยความสะดวกทั้งหลายทั้งปวง พร้อมทั้งมีผู้นำหรือผู้ฝึกสอนคอยควบคุมดูแลให้เด็กได้เล่นเพียงพอ เช่น มีสนามเด็กเล่น มีสนามกีฬา มีสระว่ายน้ำ มีเครื่องเล่นกีฬา เครื่องดนตรี หรืออุปกรณ์สำหรับกิจกรรมการเล่นต่างๆ ให้เด็กได้เล่นอย่างทั่วถึงกันภายในกฎและระเบียบกฏกติกาการ

เล่นตลอดเวลาแล้ว นอกจากจะช่วยให้เด็กได้มีการพัฒนาการในด้านต่างๆ เป็นอย่างดีแล้ว ยังจะช่วยป้องกันมิได้เด็กได้ใช้เวลาที่มีอยู่นั้นไปในทางที่ผิดหรือไม่ดีไม่งามเป็นผลร้ายและเป็นปัญหาของสังคมที่จะต้องตามแก้ไขต่อไปอีก เช่น ปัญหาเกี่ยวกับยาเสพติด ปัญหาการฉกชิงวิ่งราว และอื่นๆ ซึ่งปัญหาต่างๆ เหล่านี้มีเป็นจำนวนมากที่เกิดขึ้นเพราะเด็กไม่มีทางแสดงออกหรือไม่ได้รับการเอาใจใส่ดูแลจากผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งสิ้น

4. การเล่นกับการเรียนรู้

นักการศึกษาได้ยอมรับแล้วว่ามนุษย์เป็นสัตว์ที่มีปัญญา มีความอยากรู้อยากเห็น อยากรู้อะไรอยากรู้อะไร และการเรียนรู้ที่คืออย่างหนึ่งก็คือการเปิดโอกาสให้มนุษย์เฉพาะในวัยเด็กได้มีการสำรวจ ได้มีการทดลอง ได้มีการคิด มีการแก้ปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้น ดังนั้นการเล่นก็เป็นกิจกรรมอย่างหนึ่งที่เปิดโอกาสให้เด็กได้ใช้ความสามารถและสติปัญญาของตนเองเพื่อสมมติ เพื่อสร้างจินตนาการ แล้วปฏิบัติและสำรวจในสิ่งต่างๆเหล่านั้นด้วยตนเองได้เป็นอย่างดี เช่น ในเริ่มแรกเด็กจะเริ่มเรียนรู้ว่าตัวเองสามารถเคลื่อนไหวแขนหรือขาได้มากน้อยแค่ไหน ต่อมาก็สามารถทราบได้ว่าตัวเองสามารถจะยืนได้หรือไม่ เมื่อยืนได้แล้วสามารถจะยืนได้สูงแค่ไหน สามารถจะเดินได้ไหม ก้าวเท้าได้ไกลมากน้อยแค่ไหน เหวี่ยงแขนไปข้างหน้าหรือข้างหลังได้มากน้อยแค่ไหน สามารถจะกระโดดได้ขวางปาลูกบอลได้หรือไม่ รับลูกบอลได้ไหม ยังประคองเข้าหรือไม่ ในบางครั้งเด็กต้องการที่จะเล่นในกิจกรรมต่างๆ ของผู้ใหญ่ด้วยการเลียนแบบการเล่นในกิจกรรมนั้นๆ เหล่านี้เป็นต้น ดังนั้นถ้าหากว่าได้มีการจัดกิจกรรมการเล่นเพื่อให้เด็กได้มีโอกาสเล่น ได้มีโอกาสสำรวจ ทดลอง ปฏิบัติ คิด แก้ปัญหาตามความถนัด ความสนใจอย่างหลากหลายกว้างขวางอย่างเพียงพอ ภายใต้การแนะนำช่วยเหลือที่ถูกต้องแล้วจะช่วยทำให้เด็กได้มีการเรียนรู้ มีการพัฒนาการในทุกๆ ด้านเป็นอย่างดีพร้อมกับมีประสบการณ์ที่มีคุณค่ายิ่งต่อชีวิตในอนาคตต่อไป

5. การเล่นกับคุณลักษณะของบุคคลและการมีชีวิตอยู่ในสังคมประชาธิปไตย

การมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่างๆ จริงอยู่ในตอนเด็กอยู่ในวัยเล็กอาจจะเล่นตามลำพัง แต่เมื่อมีวัยสูงมากขึ้นการเล่นในกิจกรรมต่างๆ ก็จะขยายขอบเขตและมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่มีผู้เล่นมีส่วนร่วมในการเล่นมากยิ่งขึ้นตามไปด้วย ดังนั้นในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่มีผู้เล่นหลายคนเช่นนี้ในบางครั้งผู้เล่นก็ช่วยกันกำหนดวิธีหรือระเบียบการเล่นในกิจกรรมของเล่นที่ง่าย ๆ ขึ้นมาเอง เช่นเขตแดนนี้เป็นเขตแดนของฉัน เขตแดนนี้เป็นเขตแดนของเธอ หรือผลัดกันโยนคนละ 3 ครั้ง ใครได้มากกว่าเป็นฝ่ายชนะ เป็นต้น ในบางกรณีก็เล่นตามกฎกติกาได้มีการกำหนดหรือวางไว้ก่อนแล้ว แม้จะเป็นการเล่นในกิจกรรมที่มีการกำหนดหรือวางกฎกติกาขึ้นมาเองหรือไม่ก็ตามในการเล่นแต่ละครั้งนั้นผู้เล่นแต่ละคนจะปฏิบัติตามกฎ

และระเบียบการเล่นอย่างเคร่งครัดเช่นนี้จัดเป็นหนทางหนึ่งที่จะช่วยฝึกฝนและปลูกฝังให้ผู้เล่นได้เป็นผู้ที่มีระเบียบวินัย มีน้ำใจนักกีฬา มีความสามัคคี มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ตลอดจนความซื่อสัตย์สุจริตต่อกันและกันได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะการเล่นนี้ถ้าได้มีการจัดให้เล่นภายใต้การดูแลควบคุมอย่างถูกต้องผลจากการเล่นนอกจากจะเกิดขึ้นในทางคุณลักษณะแล้วยังจะเป็นการฝึกฝนให้ผู้เล่นได้เรียนรู้เรื่องที่เกี่ยวข้องกับการมีชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมประชาธิปไตยอีกด้วยเช่น มีการฝึกหัดการวางแผนในการเล่นร่วมกัน มีการกำหนดวิธีหรือกติกาในการเล่นร่วมกัน และเมื่อวางกฎกติกาการเล่นแล้วผู้เล่นแต่ละคนต่างก็พยายามที่ปฏิบัติตามกฎหรือกติกาที่วางไว้นั้นอย่างเคร่งครัด คุณลักษณะและพฤติกรรมเหล่านี้ถือว่าเป็นพื้นฐานสำคัญในการมีชีวิตอยู่ร่วมกันในสังคมประชาธิปไตยที่สำคัญมากอย่างหนึ่ง

วรงค์ดี เพียรชอบ

บรรณานุกรม

- Butler, G.D. *Introduction to Community Recreation*. New York : McGraw-Hill Book 1964.
- Goggin, V.L. ; and G.E. Adler. "Movement is Ageless Enhancing towards Participation," *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*. 64 : 55-60 ; April, 1993.
- Helion, J.G. and Frank Fry, "Modifying Activities for Developmental Appropriateness," *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, 66: 57-60 ; September, 1995.
- Merrison, John. "Supervision in Sport and Physical Activity," *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*. 64 : 20-25 ; February, 1993.
- Mitchell, E.D., and B.S. Mason. *The Theory of Play*. New York : A.S. Barnes and Company. 1948.
- O'Dell, Erma. "Delivering Leisure to Adults," *Journal of Physical Education, Recreation, and Dance*, 68: 45-50 ; August, 1977.

เกม

ความหมาย

เกม (Game) คือกิจกรรมหนึ่งกิจกรรมใดที่ไม่เป็นกิจวัตรประจำวัน มีกฎระเบียบกติกา การเล่นมีเล่นในเวลาว่างด้วยความสมัครใจ และมีจุดมุ่งหมายของการเล่นเพื่อความสนุกสนานเป็นสำคัญ

เนื่องจากคำว่า “เกม” ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลายอย่างด้วยกัน เช่น ฮอกส์ (Hawks) ได้ให้ความหมายของคำว่าเกมว่า “เป็นกิจกรรมการเล่นด้วยความเต็มใจจนกระทั่งการเล่นได้สิ้นสุดลงหรือจนได้คะแนนครบตามที่ต้องการหรือได้ถึงเส้นชัยแล้วและกิจกรรมนี้เป็นกิจกรรมที่มีสำหรับคนทุกเพศทุกวัย” โรเบิร์ต (Robert) อาร์ต (Arts) และ บุษ (Bush) ได้ให้ความหมายของเกมว่า “เป็นกิจกรรมนันทนาการที่มีการเล่นและการแข่งขันที่เป็นไปตามระเบียบข้อบังคับในระหว่างผู้เล่นด้วยกัน”

นอกจากนั้น ได้มีผู้ให้ความหมายของคำว่า “การเล่น” ไว้หลายอย่างด้วยกันเช่นเดียวกันและส่วนใหญ่ก็เป็นความหมาย ที่มีลักษณะคล้ายคลึงกับความหมายของเกมนั่นเอง เช่น ชาน (Shan) ได้ให้ความหมายว่า “การเล่นคือการแสดงออกเพื่อความสนุกสนาน” ลาซารัส (Lazarus) ได้ให้ความหมายว่า “การเล่นคือการมีส่วนร่วมในกิจกรรมนันทนาการอย่างหนึ่งเพื่อช่วยผ่อนคลายความเครียดและความเหนื่อย” ทาร์ด (Tarde) ได้ให้ความหมายว่า “การเล่นคือการเลียนแบบ” ส่วนฮุยซิงกา (Huizinga) ซึ่งเป็นนักปราชญ์ชาวดัตช์ นั้นได้ให้ความหมายว่า “การเล่นคือการมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างหนึ่งอย่างใดที่ไม่เป็นกิจวัตรประจำวันด้วยความสมัครใจ ซึ่งจัดให้มีขึ้นในเวลาและสถานที่แห่งหนึ่งแห่งใด โดยมีกฎระเบียบและจุดมุ่งหมายเพื่อความสนุกสนานเป็นสำคัญ”

จากความหมายของคำว่า “เกม” และ “การเล่น” ตามที่ได้นำมาเป็นตัวอย่างดังกล่าวแล้วจะเห็นได้ว่าคำว่า “เกม” และ “การเล่น” นั้นเป็นคำที่มีความหมายอย่างเดียวกันนั่นเอง โดยคำว่า “เกม” นั้นมุ่งเน้นที่กิจกรรมเป็นสำคัญ ส่วนคำว่า “การเล่น” จะมุ่งที่กระบวนการของการมีส่วนร่วมในกิจกรรมของบุคคลนั้นๆ มากกว่า

คุณสมบัติของเกม

คุณสมบัติที่สำคัญโดยทั่ว ๆ ไปของเกมมีดังต่อไปนี้คือ

1. เป็นกิจกรรมที่มีความเป็นอิสระในการเล่น ผู้เล่นจะเล่นในเวลาว่างด้วยความสมัครใจโดยจะเริ่มเล่นหรือเลิกเล่นเมื่อใดก็ได้ตามความพอใจ
2. สถานที่และเวลาของการเล่นจะแยกออกจากกิจกรรมที่เป็นกิจวัตรประจำวันตามปกติ และมักจะกำหนดไว้ล่วงหน้าตามความพอใจ
3. มีกฎและระเบียบของการเล่น กฎและระเบียบการเล่นนี้อาจจะได้มาจากระหว่างผู้เล่นด้วยกันเป็นผู้วางและกำหนดขึ้นเองเพื่ออำนวยความสะดวกและเพื่อความสนุกสนานในการเล่น กฎและระเบียบเหล่านี้ อาจจะมีการเปลี่ยนแปลงหรือวางไว้เพื่อการเล่นในระยะเวลายาวนานก็ได้
4. ในการมีส่วนร่วมในการเล่นในกิจกรรมแต่ละครั้ง ผู้เล่นไม่หวังผลตอบแทนหรือสินจ้างรางวัลอื่นใดนอกเหนือจากความสนุกสนานที่ได้จากกิจกรรมการเล่นเท่านั้น
5. ในการเล่นเกมแต่ละครั้ง ผู้เล่นจะไม่สามารถคาดการณ์ถึงผลที่จะเกิดขึ้นจากการเล่นล่วงหน้าได้ ผลของการเล่นเกมแต่ละครั้งจะบอกผลได้ก็ต่อเมื่อการเล่นได้สิ้นสุดลงแล้วเท่านั้น

6. เกมการเล่นจะมีคุณสมบัติเช่นเดียวกันกับกิจกรรมนันทนาการ

ประเภทของเกม

เกมเป็นคำที่มีความหมายกว้างครอบคลุมกีฬาต่าง ๆ ทุกประเภท โรเบิร์ต (Robert) และ สัตตัน-สมิธ (Sutton-Smith) ได้จำแนกเกมออกเป็นกลุ่มใหญ่ ๆ 3 กลุ่มด้วยกัน คือ

ก. เกมที่เกี่ยวข้องกับทักษะทางร่างกายสามารถแบ่งออกได้เป็น 4 ประเภทดังนี้คือ

1. เกมที่เกี่ยวข้องกับทักษะทางด้านร่างกายล้วน ๆ คือ เกมที่มีทักษะทางด้านร่างกายเพียงอย่างเดียวเป็นปัจจัยสำคัญในการเล่น เช่น กีฬายกน้ำหนัก เป็นต้น

2. เกมที่เกี่ยวข้องกับทักษะทางด้านร่างกายและกลวิธีการเล่น คือ เป็นเกมที่ต้องอาศัยทั้งทักษะทางด้านร่างกายและกลวิธีในการเล่นเป็นปัจจัยสำคัญในการเล่น เช่น กีฬาฟุตบอล บาสเกตบอล แบดมินตัน เทนนิส เหล่านี้เป็นต้น

3. เกมที่เกี่ยวข้องกับทักษะทางด้านร่างกายและโชคประกอบกัน คือ เป็นเกมที่ต้องอาศัยทั้งทักษะทางด้านร่างกายและโชคเป็นปัจจัยสำคัญในการเล่นเพื่อให้ได้ชัยชนะคู่แข่ง เช่น แก้อัดดนตรี เป็นต้น

4. เกมที่เกี่ยวข้องกับทักษะทางด้านร่างกาย กลวิธี และโชค เป็นเกมการเล่นที่ต้องอาศัยปัจจัยทั้ง 3 อย่างประกอบกัน การเล่นเกมจึงจะได้รับชัยชนะ เช่น เกมสุนัขแย่งกระดูก เป็นต้น

ข. เกมที่เกี่ยวข้องกับกลวิธี โรเบิร์ต และ สัตตัน-สมิธ ได้แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. เกมเกี่ยวกับกลวิธีล้วน ๆ เป็นเกมที่มีกลวิธีเล่นเป็นปัจจัยสำคัญ เช่น เกมหมากรุก เป็นต้น

2. เกมเกี่ยวกับกลวิธีและโชค เป็นเกมที่มีปัจจัยทั้งกลวิธีและโชคประกอบกับการเล่นเกมจึงจะประสบความสำเร็จได้ เช่น เกมบริดจ์ เป็นต้น

ค. เกมที่เกี่ยวข้องกับโชคเพียงอย่างเดียว เกมประเภทนี้ได้แก่เกมที่ต้องอาศัยโชคอย่างเดียวในการเล่นไม่สามารถใช้ปัจจัยอื่นมาเกี่ยวข้องได้ เช่น การโยนหัวโยนก้อย เกมบิงโก เกมรูเล็ต เหล่านี้เป็นต้น

วรศักดิ์ เพียรชอบ

บรรณานุกรม

- Cailois, R. "The Structure and Classification of Games," in J.W.Loy and G.S.Kenyon. (eds.) **Sports, Culture, and Society**. New York : McMillan, 1969.
- Daniels, A.S. "The Study of Sports as an Element of Culture," in J.W. Loy and Kenyon. (eds.) **Sports, Culture, and Society**. New York : McMillan, 1969.
- Grave, H. "A Philosophy of Sport," **Contemporary Review**. 78 : 877-893 ; December 1960.
- Hawks, G.W. "Games are for Playing," **Journal of Health, Physical Education, and Recreation**. 25 : 23; May 1963.
- Pavlich, M. "The Power of Sport," **Journal of Arizona Association for Health, Physical Education, and Recreation**. 10 : 9-10 ; November 1966.
- Robert, J.M. ; M.J. Art, and R.R. Bush "Games in Culture," **American Anthropologist** 61 : 597-605 ; August 1959.
- Robert, J.M. and B. Sutton-Smith. "Child Training and Game Involvement," **Ethnology** 1 : 166-285 ; January 1962.

น้ำใจนักกีฬา

ความหมาย

น้ำใจนักกีฬา (Sporting Spirit) คือ คุณธรรมประจำใจอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลสามารถเล่นร่วมกัน ทำงานร่วมกัน และมีชีวิตร่วมกันได้ด้วยดี มีประสิทธิภาพและมีความสุข

น้ำใจนักกีฬา เป็นคำที่คุ้นหูและเป็นคำที่รู้จักกันดีทุกคน แต่โดยทั่วไปแล้ว น้อยคนที่มีความเข้าใจความหมายที่แท้จริงของคำนี้ได้ ส่วนใหญ่มักจะเข้าใจว่าน้ำใจนักกีฬานั้นเป็นเพียง การรู้แพ้ รู้ชนะ และรู้จักยกย่องเท่านั้น แต่ถึงกระนั้นก็ตาม การรู้แพ้ รู้ชนะนั้นหมายความว่าอย่างไร การรู้แพ้ ผู้แพ้ควรจะทำตนอย่างไรและการรู้ชนะ ผู้ชนะควรจะทำตนอย่างไร หรือการรู้จักยกย่องนั้น ทำอย่างไรจึงเรียกว่าเป็นการรู้จัก ยกย่องบ้างคนอาจจะไม่ทราบด้วยซ้ำไป เหล่านี้เป็นต้น อาจจะเป็นเนื่องจากการไม่เข้าใจ อาจจะเนื่องจากการไม่เข้าใจในขอบข่ายและความหมายของคำว่า “น้ำใจนักกีฬา” ที่แท้จริงนั่นเอง จึงทำให้มีการนำคำว่า “น้ำใจนักกีฬา” ไปใช้อย่างพร่ำเพรื่อหรือบางทีทำให้ผู้ที่มีความประสงค์ที่จะทำตนและวางตนเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬาไม่สามารถที่จะทำตนหรือวางตนได้ถูกต้องได้ก็ว่าได้ ดังนั้นเพื่อความง่ายต่อความเข้าใจจึงขอสรุปความหมายของ “น้ำใจนักกีฬา” อย่างสั้น ๆ ไว้ว่า “น้ำใจนักกีฬา คือ คุณธรรมประจำใจอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้บุคคลสามารถเล่นร่วมกัน ทำงานร่วมกัน และมีชีวิตอยู่ร่วมกันได้ด้วยดี มีประสิทธิภาพและมีความสุข” ผู้มีน้ำใจนักกีฬานั้น เวลาเล่นกีฬาจะเล่นกีฬาตามอุดมคติของการกีฬาเสมอ เช่น จะปฏิบัติตามกฎและระเบียบข้อบังคับของการเล่นอย่างเคร่งครัด จะเชื่อฟังและปฏิบัติตามคำตัดสินของผู้ตัดสินด้วยความเต็มใจ จะเล่นอย่างเต็มกำลังความสามารถไม่ว่าจะเป็นผู้แพ้หรือเป็นผู้ชนะก็ตาม เวลาชนะจะไม่แสดงความดีใจ

ออกนอกหน้ามากเกินไปและไม่เหยียดหยันผู้แพ้ และก็เช่นเดียวกันเวลาแพ้ก็ไม่เสียใจและแสดงออกนอกหน้ามากเกินไป เหล่านี้เป็นต้น และถ้าเป็นผู้ดู ผู้มีน้ำใจนักกีฬาจะปรบมือให้เกียรติแก่ผู้ตัดสินและผู้เล่นทั้งสองฝ่าย จะให้เกียรติและยอมรับคำตัดสินของผู้ตัดสิน จะปรบมือชื่นชมในความสามารถของผู้เล่นทั้งสองฝ่ายตนเองและฝ่ายคู่ต่อสู้ จะไม่ขี้ขลาดหรือโห่ฮาปาผู้ตัดสินและผู้เล่นทั้งสองฝ่าย เป็นต้น เนื้อร้องเพลงกราวกีฬาของท่านเจ้าพระยาธรรมศักดิ์มนตรีหรือที่รู้จักกันดีในนามของ “ครูเทพ” จะช่วยให้เข้าใจในความหมายของน้ำใจนักกีฬาได้ดียิ่งขึ้น โดยจะขอนำเนื้อเพลงบางตอนมาเพื่อเป็นตัวอย่างดังต่อไปนี้

..... กีฬา กีฬา เป็นยาวิเศษแก้กองกิเลสทำ
คนให้เป็นคน

.....
ใจคอมั่นคงทรงศักดิ์

รู้จักที่หนีทีไล่

รู้แพ้รู้ชนะ รู้ภัย

ไว้วางใจได้ทั่วทั้งรักชัง

.....

ไม่ชอบเอาเปรียบเฉียบแข่งขัน

สู้กันซึ่งหน้าไม่ลับหลัง

มัวส่วนตัวเมื่อเหลือกำลัง

เกลียดชังการเล่นเห็นแก่ตัว

และอีกบทหนึ่งมีเนื้อความว่า

เล่นรวมกำลังกันทั้งพวก

เอาชัยชนะควมมิใช่ชั่ว

ไม่ว่างานหรือเล่นเป็นไม่กลัว

ร่วมมือกันทั่วก็ไชโย

ลักษณะสำคัญของผู้ที่มึนน้ำใจเป็นนักกีฬา

น้ำใจนักกีฬาเป็นคุณธรรมอย่างหนึ่ง ดังนั้นการที่บุคคลใดจะเป็นผู้ที่มีน้ำใจเป็นนักกีฬาหรือไม่ มากน้อยแค่ไหนนั้น จะสามารถทราบได้จากการแสดงออกในสภาพการณ์จริงของบุคคลนั้น ๆ เท่านั้น พฤติกรรมที่สำคัญที่จะช่วยให้สามารถทราบได้ว่าบุคคลนั้นเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬาหรือไม่มีดังต่อไปนี้ คือ

ก. เมื่อเป็นผู้เล่น

1. เล่นอย่างเต็มกำลังความสามารถอย่างแท้จริงไม่ว่าการเล่นนั้นจะแพ้หรือชนะก็ตาม
2. ปฏิบัติตามกฎและระเบียบข้อบังคับของการเล่นด้วยความเคร่งครัดตลอดเวลาการเล่น
3. มีความสุภาพเรียบร้อยไม่แสดงอาการโอ้อวดหรือเข่อหึงจองหอง
4. เล่นด้วยชั้นเชิงของการเล่นกีฬาไม่พยายามเอาเปรียบหรือคดโกงฝ่ายตรงกันข้าม
5. เชื่อฟังและยอมรับคำตัดสินของผู้ตัดสินอย่างหน้าชื่นตาบาน
6. แสดงความเป็นมิตรและให้เกียรติแก่เพื่อนร่วมเล่นทั้งฝ่ายเดียวกันและฝ่ายคู่ต่อสู้
7. ถ้ามีการพลาดพลั้งก็มีการขอโทษและให้อภัยซึ่งกันและกัน
8. เวลาชนะก็ไม่แสดงอาการดีใจออกนอกหน้ามากเกินไปหรือดูถูกเหยียดหยามผู้แพ้
9. เวลาแพ้ก็ไม่แสดงอาการเสียใจออกนอกหน้ามากเกินไป แต่ก็พยายามหาสาเหตุเพื่อแก้ไขให้ดีขึ้นต่อไป
10. ไม่ขี้ขลาดหรือถอยหลังผู้เล่นด้วยกันทั้งที่เป็นผู้เล่นฝ่ายเดียวกันหรือฝ่ายคู่ต่อสู้
11. มีน้ำใจหนักแน่น มีความอดทน อดกลั้นในเหตุต่าง ๆ ที่เกิดขึ้น
12. มีใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ต่อเพื่อนร่วมเล่นทั้งฝ่ายเดียวกันและฝ่ายตรงข้าม
13. ยอมรับในผลการเล่นว่าเป็นไปตามระดับความสามารถของตนเองด้วยดี

14. มีความเชื่อและเล่นกีฬาตามอุดมคติของการกีฬาอย่างแท้จริง

15. มีความสามัคคีและมีความร่วมมือในระหว่างเพื่อนร่วมเล่นด้วยกัน

16. มีวินัยและมีความรับผิดชอบในหน้าที่ของตนเอง

17. เมื่อแพ้ไม่แสดงอาการอาฆาตหรืออิจฉาผู้ชนะ

18. มีความเข้าใจซึ่งกันและกันไม่แบ่งชั้นวรรณะ เชื้อชาติ หรือศาสนา

19. เมื่อจบเกมการเล่นแล้วแสดงความเป็นมิตรต่อกันและกันด้วยการสัมผัสมือกัน

ข. เมื่อเป็นผู้ดู

1. ปรบมือให้เกียรติแก่ผู้ตัดสินและผู้เล่นทั้งสองฝ่ายเมื่อลงสนามเริ่มเล่นและเมื่อเล่นจบเกมแล้ว

2. ปรบมือแสดงความชื่นชมในฝีมือหรือความสามารถของผู้เล่นทั้งสองฝ่ายในระหว่างเล่น

3. ยอมรับในคำตัดสินของผู้ตัดสินและเจ้าหน้าที่ควบคุมเกมการเล่นด้วยดี

4. ปฏิบัติตามกฎระเบียบข้อบังคับของสนามโดยเคร่งครัด

5. ชมกีฬาในแง่ของชั้นเชิงและความสามารถของการเล่นกีฬาอย่างแท้จริง

6. ไม่โห่ ขี้ขลาดผู้เล่น เจ้าหน้าที่ หรือผู้เล่นทั้งของฝ่ายตนเองและฝ่ายตรงกันข้าม

7. เปล่งเสียง สนับสนุนให้กำลังใจผู้เล่นด้วยวาจาสุภาพ

8. เมื่อฝ่ายเดียวกันเป็นผู้ชนะก็ไม่แสดงความดีใจจนออกนอกหน้าเกินไปและไม่ดูถูกหรือเหยียดหยามผู้แพ้

9. เมื่อฝ่ายเดียวกันเป็นผู้แพ้ก็ไม่แสดงอาการออกนอกหน้ามากเกินไปและไม่อาฆาตผู้ชนะ

10. มีใจเป็นธรรม ชมกีฬาโดยยึดมั่นในอุดมคติของการกีฬาคือกีฬาเพื่อสุขภาพ กีฬาเพื่อมิตรภาพและกีฬาเพื่อความสนุกสนานอย่างแท้จริง

11. มีจิตใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่และเป็นมิตรกับเพื่อนผู้ชมกีฬาด้วยกัน

12. ยอมรับในผลการเล่นและในความสามารถของผู้เล่นทั้งของฝ่ายตนเองและของฝ่ายตรงกันข้าม

ความเป็นมาของน้ำใจนักกีฬา

น้ำใจนักกีฬาเป็นคุณลักษณะที่เกิดจากน้ำใจของผู้เล่นหรือนักกีฬาโดยแท้ คือ ในการเล่นกีฬาตามอุดมคติของการกีฬา คือ กีฬาเพื่อสุขภาพ กีฬาเพื่อมิตรภาพ และกีฬาเพื่อความสนุกสนานนั้น เป็นการเล่นกีฬานบนพื้นฐานของความเข้าใจกันความร่วมมือกัน ความเห็นอกเห็นใจกัน การวางกฎและระเบียบการเล่นร่วมกัน การปฏิบัติตามกฎระเบียบการเล่นร่วมกัน การเล่นด้วยความซื่อสัตย์สุจริตด้วยกัน ความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกัน ความสามัคคีกลมเกลียวกัน ความช่วยเหลือซึ่งกันและกัน และอื่น ๆ เหล่านี้เป็นต้น ดังนั้นการเล่นกีฬา โดยเฉพาะการเล่นกีฬาในระยะแรก ๆ นั้นจึงเท่ากับเป็นการเล่นที่ช่วยจรรโลงและผดุงไว้ซึ่งคุณลักษณะต่าง ๆ ที่มีรากฐานอยู่ในตัวผู้เล่นอยู่แล้วนี้ได้ฝังรากลึกแน่นอยู่ในตัวของผู้เล่นเหล่านี้ให้มากยิ่งขึ้นต่อไปอีกดังตัวอย่างในการเริ่มเล่นกีฬาบางชนิดเช่น การเล่นกีฬาพื้นเมืองที่ง่าย ๆ ที่เรียกว่า “ดู้จับ” นั้น จะเริ่มการเล่นจากผู้เล่นที่เป็นพวกเดียวกัน มีความคุ้นเคยกัน มีความเข้าใจกัน และมีความเต็มใจที่จะเล่นร่วมกัน ช่วยกันหาที่ว่างที่จะเล่นด้วยกัน แล้วช่วยกันกำหนดกติกา และระเบียบการเล่นเองว่า “แดนนี้เป็นแดนของเธอ และแดนนั้นเป็นแดนของฝ่ายฉัน” “เขตนี้เป็นเขตของเธอและเขตนั่นเป็นเขตของฉัน” “ถ้าฉันทำเสียงตีไปแล้วตะตัวเธอได้ เธอแพ้และเสีย 1 คะแนน” “แต่ถ้าฉันทำเสียงตีไปแล้ว เธอสามารถจับฉันไว้ได้จนเสียงตีฉันหมดไป เธอชนะและได้ 1 คะแนน” เหล่านี้เป็นต้น ผู้เล่นแต่ละคนและแต่ละฝ่ายช่วยกันวางระเบียบการเล่นและช่วยปฏิบัติตามระเบียบการเล่นด้วยความเต็มใจและเข้าใจกันและกัน ท้ายที่สุดก็สามารถเล่นด้วยกันด้วยความสนุกสนานจนสิ้นสุดการเล่น

ในการเริ่มต้นของกีฬาบาสเกตบอล ซึ่งเป็นกีฬายอดนิยมของคนทั่วโลกในสมัยนั้นนั้น ก่อนที่ ดร.เจมส์ ไนสมิท ได้ประดิษฐ์และปรับปรุงวิธีการเล่นครั้งแรกแล้วครั้งเล่าเพื่อให้มีวิธีการเล่น กติกาการเล่นที่มีความสนุกสนานและมีความเป็นธรรมกับทุก ๆ ฝ่าย หลายครั้งจนได้กลายเป็นกีฬาที่นิยมเล่นกันทั่วโลกดังที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนี้ ก็เช่นเดียวกันก็ได้มีการเริ่มต้นจากความคิดริเริ่มของนักเรียนในครั้งแรกที่เมืองสปริงฟิลด์ รัฐแมสซาชูเซตส์ ประเทศสหรัฐอเมริกา คือ มีนักเรียนกลุ่มหนึ่งที่ไม่สามารถออกไปเล่นในสนามข้างนอกได้เพราะอากาศในฤดูหนาวหนาวจัดมาก จึงคิดหาวิธีเล่นอย่างอื่นที่สามารถเล่นในห้องพลศึกษาแทนด้วยการเอาตะกร้าสองใบไปแขวนติดไว้กับฝาผนังห้องพลศึกษาข้างละใบ แล้วก็แบ่งพวกกันเป็นสองพวก ๆ ละเท่า ๆ กัน พร้อมกับช่วยกันกำหนดการระเบียบการเล่นว่า “ตะกร้าที่ติดไว้บนฝาผนังด้านหนึ่งเป็นของพวกฉัน และที่ติดอยู่บนฝาผนังอีกด้านหนึ่งเป็นของพวกเธอ” “ถ้าพวกไหนพาลูกบอลไปโยนลงตะกร้าของตนเองได้ ถือว่าได้ 1 คะแนน” เมื่อจบเกมการเล่นแล้วใครได้คะแนนมากกว่าเป็นฝ่ายชนะเป็นต้น ต่อมาเมื่อ ดร. เจมส์ ไนสมิท ซึ่งเป็นอาจารย์พลศึกษาในขณะนั้นมาพบเข้าเห็นเด็กนักเรียนเหล่านี้เล่นเกมได้ด้วยมีความสุขสนุกสนานจึงนำเกมนีมาช่วยนักเรียนดัดแปลงและปรับปรุง ทั้งวิธีการเล่น กติกาการเล่นและอื่น ๆ เพื่อให้การเล่นเป็นไปด้วยความสนุกสนานมากยิ่งขึ้นจนท้ายที่สุดเกมบาสเกตบอลนี้จึงได้รับความนิยมอย่างกว้างขวางและมีการเล่นกระจายไปในทุกประเทศทั่วโลกดังที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนี้

จริงอยู่ในระยะแรก ๆ ที่เริ่มต้นการเล่นกีฬาแต่ละอย่างนั้น ผู้เล่นจะเป็นผู้กำหนดระเบียบและกติกาเล่นเองแต่ในระยะหลังต่อมาเมื่อจำนวนผู้เล่นได้เพิ่มขึ้นและได้มีการเล่นกระจายไปในทุกประเทศทั่วโลก การปรับปรุงแก้ไขกฎข้อบังคับและระเบียบการเล่นก็ยังสามารถที่จะกระทำได้ โดยมีผู้แทนของผู้เล่นที่ได้รับการเลือกตั้งมาในรูปของชมรม สโมสร สมาคม หรือ

สหพันธ์การกีฬาตั้งแต่ในระดับท้องถิ่น ระดับชาติ และระดับนานาชาติ เป็นผู้ดำเนินการและปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสมต่อไป ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่ากฎระเบียบ ข้อบังคับและกติกาการเล่นกีฬาทั้งหลายทั้งปวงนั้น ล้วนเป็นผลสืบเนื่องมาจากความปรองอมใจกันในการตกลงร่วมมือกัน ความเห็นอกเห็นใจกัน ความเข้าใจกัน ความสามัคคีกลมเกลียวกัน และความเห็นพ้องต้องกันว่า การเล่นกีฬานั้นเราจะเล่นตามระเบียบ กฎ ข้อบังคับและกติกาการเล่นที่ได้ช่วยกันวางไว้แล้ว จะเล่นด้วยความยุติธรรมจะไม่พยายามเอาเปรียบซึ่งกันและกัน จะไม่มีการแบ่งชั้นวรรณะ เชื้อชาติ ศาสนา กัน ถ้ามีการพลาดพลั้งในระหว่างกันและกันเกิดขึ้นก็จะให้อภัยซึ่งกันและกันและอื่น ๆ อีก จากการที่ผู้เล่นกีฬาทุก ๆ คนเล่นกีฬาภายใต้ปรัชญาหรืออุดมคติของการเล่นดังกล่าวจึงทำให้เรียกผู้เล่นกีฬาตามอุดมคติดังกล่าวนี้ว่าเป็นว่า “ผู้มีน้ำใจนักกีฬา” และเป็นต้นกำเนิดของคำว่า “น้ำใจนักกีฬา” ขึ้นมาดังที่เป็นที่รู้จักอยู่ในทุกวันนี้

การมีน้ำใจนักกีฬานี้ถือว่าเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของทุก ๆ สังคม ทุกชาติทุกภาษาจึงต้องการให้ประชาชนพลเมืองของตนเองทุกคนได้มีน้ำใจนักกีฬาทั้งสิ้น โดยมีความเชื่อว่าถ้าประชาชนพลเมืองของตนเองทุกคนเป็นผู้ที่มีน้ำใจนักกีฬาแล้ว ประชาชนพลเมืองทุกคนจะมีความร่วมมือกัน มีน้ำใจเอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ซึ่งกันและกัน มีการช่วยเหลือกันมีความรัก ความสามัคคีกัน ช่วยกันรักษาและปฏิบัติตามกฎและระเบียบข้อบังคับที่ได้ช่วยกันวางไว้โดยเคร่งครัดเป็นต้นท้ายที่สุดก็เป็นทางนำมาแห่งประสิทธิภาพและคุณภาพของการมีชีวิตร่วมกันของสังคมได้ ที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะผู้ที่มีน้ำใจนักกีฬาในเวลาเล่นกีฬานั้นจะช่วยทำให้เขาเห็นว่า ในการเป็นอยู่ในสังคมของชีวิต

จริงนั้นก็เปรียบเสมือนกับในเกมกีฬาอย่างหนึ่งเหมือนกัน ดังนั้นในการเป็นอยู่ร่วมกันในสังคมของชีวิตจริงเขาก็จะอยู่ร่วมกันอย่างผู้มีน้ำใจนักกีฬา ในการทำงานร่วมกันเขาก็จะทำงานร่วมกันอย่างผู้มีน้ำใจนักกีฬา หรือในการประกอบกิจการอื่น ๆ ร่วมกันของสังคมเขาก็จะร่วมมือกันอย่างผู้มีน้ำใจนักกีฬาด้วย เช่นเดียวกัน ท่านเจ้าพระยาธรรมศักดิ์มนตรี ได้กล่าวเกี่ยวกับเรื่องนี้ไว้ตอนหนึ่งอย่างน่าฟังว่า

โลกบุนาน้ำใจนักกีฬา แต่โลกดูถูกน้ำใจที่ไม่ใช่นักกีฬา

*ใครเล่นอย่างนักกีฬา เขาทำงานอย่างนักกีฬาด้วย
ใครไม่เล่นอย่างนักกีฬา อย่าหวังว่าเขาจะทำงานด้วยน้ำใจนักกีฬา*

*น้ำใจนักกีฬาอยู่ที่ใจ มิใช่อยู่ที่ลำแข้ง ฉะนั้น
น้ำใจนักกีฬาไม่จำเป็นมีแข่งกีฬา*

*และแข่งกีฬาก็ไม่จำเป็นมีน้ำใจนักกีฬา
เราคำนับนักกีฬาอย่างสง่าผ่าเผย เราไม่เมยดู
หน้าคนป่าเถื่อน*

*อันน้ำใจนักกีฬาบูชาได้ ไม่ว่าใครไว้ใจได้ทุกเมื่อ
ขาดน้ำใจนักกีฬานี้หน้าเมื่อ คนไม่เชื่อและไม่
ไว้ใจเลย*

การที่น้ำใจนักกีฬาเป็นคุณธรรมที่ประเสริฐตามที่ได้กล่าวมาแล้วนี้เองจึงทำให้มีการนำคำว่า “น้ำใจนักกีฬา” ไปใช้ในกิจกรรมต่าง ๆ อย่างกว้างขวาง และได้พยายามทำให้สมาชิกในกิจการงานของตนเองได้เป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬาขึ้นโดยมีความเชื่อว่าถ้าสมาชิกของกิจการต่าง ๆ ไม่ว่าในการเล่น การทำงาน หรือแม้แต่การมีชีวิตร่วมกันเป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬาแล้วจะทำให้กิจการการเล่น การทำงาน หรือแม้แต่การมีชีวิตร่วมกันนั้นได้เป็นไปได้อย่างเรียบร้อยมีความสุขและมีประสิทธิภาพเป็นอย่างดีเสมอ

บรรณานุกรม

- ธรรมศักดิ์มนตรี, เจ้าพระยา. **คติพจน์ของครูเทพ หมวตน้ำใจนักกีฬา. ข่าวสารกรมพลศึกษา 5 : 4**
; เมษายน 2516.
- ธรรมศักดิ์มนตรี, เจ้าพระยา. **แบบสอนอ่านใหม่ สอนธรรมชาติศึกษา อบรมน้ำใจนักกีฬาและพลเมือง
ดี สำหรับชั้นประถมศึกษาปีที่ 2-3. พระนคร : โรงพิมพ์ส่วนท้องถิ่น, 2514 (ที่ระลึกงานพระราชทาน
เพลิงศพนายครรรชิต เทพหัสดิน ณ อยุธยา 8 มกราคม 2514)**
- Oberteuffer, Debert, and Ulrich, Celeste. **Physical Education.** New York : Harper & Row
Publishers, 1962.
- Williams, J.F. **Principles of Physical Education.** New York : Saunders College Publishing Co.,
1964.
- (ฉบับแปลภาษาไทย โดย วรศักดิ์ เพียรชอบ พระนคร : กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาธิการ 2540.)

เวชศาสตร์การกีฬา

ความหมาย

เวชศาสตร์(Sports Medicine)การกีฬาเป็นวิชาที่ว่าด้วยการนำกิจกรรมการออกกำลังกายและกิจกรรมการกีฬามาใช้เพื่อช่วยพัฒนา สร้างเสริม และบำบัดรักษาความบกพร่องของสุขภาพและสมรรถภาพของร่างกายและจิตใจ โดยใช้หลักวิชาต่างๆ ทั้งทางการแพทย์และวิทยาศาสตร์ เช่น สรีรวิทยา จิตวิทยา โภชนาการ ชีวกลศาสตร์ และอื่นๆ เป็นแนวทาง หรืออีกนัยหนึ่งอาจจะกล่าวได้ว่า เวชศาสตร์การกีฬา ก็คือการนำคุณค่าและประโยชน์ของการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายที่ถูกต้องตามหลักการและเหมาะสมกับสภาพของร่างกายและจิตใจของแต่ละบุคคลมาพัฒนา สร้างเสริมและบำบัดรักษาสุขภาพและสมรรถภาพของร่างกายและจิตใจของบุคคลให้มีความสมบูรณ์นั่นเอง

ขอบข่ายของวิชาเวชศาสตร์การกีฬา

เนื่องจากว่าเวชศาสตร์การกีฬาเป็นวิชาที่ได้นำหลักการของวิชาการด้านต่างๆ ทั้งทางการแพทย์และทางด้านวิทยาศาสตร์ เช่น กายวิภาคและสรีรวิทยา จิตวิทยา โภชนาการ ชีวกลศาสตร์ และ อื่นๆ มาเป็นแนวทางดังนั้นเวชศาสตร์การกีฬาจึงเป็นวิชาการที่มีขอบข่ายครอบคลุมในด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้คือ การปฐมพยาบาลและการกู้ชีพทางการกีฬา การป้องกันและการรักษาบาดเจ็บทางการกีฬา การออกกำลังกายสำหรับบุคคลในวัยต่างๆ การจัดโปรแกรมการออกกำลังกายสำหรับบุคคลตามสภาพและความสามารถของร่างกาย การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย การฟื้นฟูและพัฒนาสมรรถภาพของนักกีฬา การศึกษาและการวิเคราะห์สมรรถภาพของร่างกาย กายภาพบำบัดทางการกีฬา โภชนาการบำบัดทางการกีฬา และอื่นๆ ทั้งนี้เพื่อที่จะสร้างเสริมและบำบัดสุขภาพและ

สมรรถภาพร่างกายและจิตใจด้วยวิธีการและผลจากการเล่นกีฬานั้นเอง

ความเป็นมา

เวชศาสตร์การกีฬาเป็นสาขาที่ได้มีกำเนิดมานานแล้ว เพียงแต่ว่าในขณะนั้นไม่รู้ในชื่อของเวชศาสตร์การกีฬาเท่านั้น คือ เมื่อประมาณ 3,000 ปีก่อนคริสตศักราช ชาวกรีกโบราณได้เห็นความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย และได้นำการออกกำลังกายมาใช้เพื่อช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพของร่างกาย และใช้เพื่อกายภาพบำบัดมาแล้ว ฮีโรดิกุส (Herodicus) เป็นแพทย์ชาวกรีกคนแรกที่ได้นำการออกกำลังกายมาใช้ เพื่อทำกายภาพบำบัดให้คนไข้ของเขา ส่วนฮิปโปเครติส (Hippocrates) ซึ่งเป็นศิษย์คนหนึ่งของฮีโรดิกุส ก็ได้เห็นคุณค่าและสนับสนุนการออกกำลังกายเช่นเดียวกันโดยได้กล่าวว่า อวัยวะต่างๆ ส่วนของร่างกาย จะต้องมีการทำหน้าที่ หากว่าอวัยวะเหล่านี้มีการออกกำลังกายและมีการทำงานตามหน้าที่ให้ผลดีแล้ว อวัยวะต่างๆ ของร่างกายเหล่านี้ก็จะมีการเจริญเติบโต มีความแข็งแรง และมีความเสื่อมช้า แต่กลับตรงกันข้ามถ้าไม่มีการทำงานและไม่มีการออกกำลังกายอวัยวะเหล่านั้นก็จะอ่อนแอ มีการเจริญเติบโตช้า และเกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ง่าย

นับตั้งแต่นั้นมาก็ได้มีการนำคุณค่าและประโยชน์ของการออกกำลังกายมาใช้เพื่อเสริมสร้างพัฒนา และเพื่อทำกายภาพบำบัดในด้านต่างๆ เรื่อยมา เช่น เมื่อประมาณปี ค.ศ 150 กาลเลน (Galen) ซึ่งเป็นแพทย์ผู้มีชื่อเสียงคนหนึ่งในสมัยนั้น ได้แนะนำให้คนไข้ของเขาได้ออกกำลังกายด้วยการรับส่งลูกบอลที่มีน้ำหนักควบคู่กันไปกับการเหยียดขาอย่างอื่นด้วยทั้งนี้

เพื่อช่วยให้คนไข้ฟื้นคืนสู่สภาพปกติเร็วขึ้น และในปี ค.ศ. 157 ได้รับการแต่งตั้งให้เป็นศัลยแพทย์ประจำ ที่มณฑลต่อสู้กันด้วยอาวุธและได้ใช้การออกกำลังกาย เพื่อช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายของคนไข้ของเขาด้วย

ต่อมาการออกกำลังกายก็ได้รับความนิยม และ นำมาใช้เพื่อช่วยในการฟื้นฟูสมรรถภาพของร่างกาย เรื่อยๆ คือ เมื่อประมาณศตวรรษที่ 18 ทิสซอท (Tissot) ก็ได้แนะนำให้คนไข้ของเขาได้ทำการ เคลื่อนไหวและออกกำลังกายเบา ๆ หลังผ่าตัดเพื่อ ช่วยให้ร่างกายฟื้นคืนสู่สภาพปกติให้เร็วขึ้น และ นอกจากนี้เขายังได้ใช้กิจกรรมนันทนาการทำเป็น นันทนาการบำบัด (recreation therapy) ทางด้าน จิตใจด้วย

ในระยะเวลาไล่เลี่ยกันนี้ เปรอร์ เฮนริค ลิงก์ (Per Henrich Ling) แพทย์ผู้เชี่ยวชาญและเป็นนัก พลศึกษาชาวสวีเดน ได้มีความเห็นว่า การที่จะทำให้ การออกกำลังกายได้เป็นประโยชน์แก่นักคล้อย่าง แท้จริงได้นั้นจะต้องจัดให้มีกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้มีความเหมาะสม ถูกต้องตามหลักวิชาการและ เหมาะสมตามสภาพร่างกายของบุคคลแต่ละวัยและ แต่ละสภาพของร่างกายด้วย ด้วยเหตุผลนี้เขาจึงได้ จัดวิชาพลศึกษาเพื่อให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายเป็น 3 รูปแบบสำหรับบุคคล 3 ประเภท ด้วยกันคือ การ พลศึกษาสำหรับนักเรียนในโรงเรียน การพลศึกษา สำหรับการรักษา และการพลศึกษาสำหรับกายภาพ บำบัด แบรินดิน (Branting) เป็นอีกคนหนึ่งที่ได้ ทำการศึกษาถึงผลของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบ ประสาทและระบบไหลเวียนโลหิตเพื่อที่จะนำมาใช้ กายภาพบำบัดอีกต่อหนึ่ง และในปี ค.ศ. 1858 แมค คลาเรน (Maclaren) แพทย์ชาวอังกฤษก็ได้เขียน สรุปลงแนวคิดเกี่ยวกับเรื่องนี้ไว้ว่า สุขภาพดีมีความ สำคัญมากกว่าการมีกำลังแต่เพียงอย่างเดียวการออก กกำลังกายจะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทั้งด้าน ร่างกายและจิตใจ และการออกกำลังกายถือเป็นสิ่ง จำเป็นเพราะจะช่วยให้เด็กมีการเจริญเติบโตและมีการ พัฒนาการได้สูงสุด

จากการที่ได้เล็งเห็นคุณค่าและประโยชน์ของ การออกกำลังกายมาเรื่อยๆ ตลอดมานั้น ทำให้แพทย์ ผู้เชี่ยวชาญและนักพลศึกษาในประเทศต่างๆ ทั้งใน ยุโรปและอเมริกาได้มีความสนใจ และได้ทำการศึกษา เกี่ยวกับการนำกิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่น กีฬามาใช้เพื่อพัฒนาเสริมสร้าง และบำบัดรักษา สุขภาพและสมรรถภาพของร่างกายและจิตใจอย่าง กว้างขวาง ในประเทศสหรัฐอเมริกาได้ตั้งสถาบัน เกี่ยวกับเวชศาสตร์การกีฬา เพื่อศึกษาค้นคว้าและ เผยแพร่วิชาการด้านนี้โดยเฉพาะขึ้นแห่งหนึ่งเมื่อปีค.ศ. 1954 เรียกว่า American College of Sports Medicine หรือมีชื่อย่อว่า ACSM ฉะนั้นเพื่อเป็นการเผยแพร่ ความรู้และวิชาการทางด้านนี้จึงได้ออกวารสารเป็น ประจำเรียกว่า Medicine and Science of Sport & and Exercise และ ACSM's Health and Fitness Journal ต่อมาในปี ค.ศ. 1968 คูเปอร์ (Cooper) ซึ่งเป็นแพทย์อเมริกันและเป็นผู้เชี่ยวชาญทางด้านนี้ก็ได้ ค้นพบวิธีการออกกำลังกายแบบแอโรบิกเพื่อใช้บำบัด และฟื้นฟูสมรรถภาพการทำงานของระบบไหลเวียน โลหิตขึ้นมา ทำให้เป็นที่สนใจและได้มีการนำไปใช้ใน หมู่ประชาชนโดยทั่วไปอย่างกว้างขวางมาจนกระทั่ง ถึงปัจจุบัน

สำหรับประเทศไทยนั้นแม้ว่าได้มีการนำ กิจกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายมาใช้เพื่อ ประโยชน์ในชีวิตประจำวันด้านต่าง ๆ มานานแล้วก็ตาม แต่ก็ได้เป็นไปตามความรู้และประสบการณ์เดิมๆ ที่ เคยมีอยู่เท่านั้นหาได้มีการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมมาก กว่าเดิมไม่ จนกระทั่งต่อมาสถาบันการศึกษาทางการ แพทย์ เช่น คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัย แพทยศาสตร์ (ปัจจุบันมหาวิทยาลัยมหิดล) และ คณะ แพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยได้เริ่มจัดให้มี การเรียนการสอนในวิชาการเกี่ยวกับกายภาพบำบัดและ ได้มีการนำกิจกรรมเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวและการ ออกกำลังกายมาใช้ประกอบในวิชาการด้านนี้ด้วย การ ศึกษา ค้นคว้าในผลของการเคลื่อนไหวและการออก

กำลังกายจึงได้เริ่มขยายวงกว้างขึ้น อย่างไรก็ตาม จุดเริ่มต้นที่เป็นผลงานที่สำคัญทำให้วิชาการด้านนี้ของไทยได้ขยายตัวอย่างรวดเร็วขึ้นก็คือ ในปี พ.ศ. 2509 รัฐบาลได้มอบหมายให้ท่านศาสตราจารย์นายแพทย์ อวย เกตุสิงห์ เป็นผู้เริ่มจัดตั้งศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา ในองค์การส่งเสริมการกีฬาแห่งประเทศไทย (ปัจจุบันเปลี่ยนเป็นการกีฬาแห่งประเทศไทย) เพื่อทำการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับผลของการออกกำลังกายและผลของการเล่นกีฬาที่จะนำมาพัฒนาและเสริมสร้างสมรรถภาพนักกีฬาไทย ที่จะร่วมการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ครั้งที่ 5 ซึ่งประเทศไทยเป็นเจ้าภาพในการแข่งขันในครั้งนั้นด้วย จากการทำท่านศาสตราจารย์นายแพทย์อวย เกตุสิงห์ ได้เป็นผู้นำในการจัดตั้งศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา และได้ทำการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับผลของการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาในครั้งนี้ ทำให้วิชาการด้านนี้ได้รับความสนใจและได้

นำไปใช้ในชีวิตประจำวันอย่างกว้างขวาง คือไม่เฉพาะแต่ในหมู่นักกีฬา ผู้ฝึกสอนกีฬา และผู้สนใจในการกีฬา ได้นำความรู้ไปใช้เพื่อพัฒนาและปรับปรุงส่งเสริมสมรรถภาพของนักกีฬาให้ดีขึ้นเท่านั้น แต่นักวิชาการและประชาชนโดยทั่วไปก็ได้รับประโยชน์ด้วยการนำความรู้นี้ไปใช้เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาและส่งเสริมสุขภาพให้ดีขึ้นด้วย รวมทั้งเป็นแนวทางในการที่จะนำวิชาการด้านนี้ไปใช้เพื่อบำบัดรักษาความขาดตกบกพร่องของสุขภาพและสมรรถภาพของร่างกายต่อไปอีกด้วย ฉะนั้นในปัจจุบันนี้นอกจากสถาบันการศึกษาทางการแพทย์ของไทยที่เป็นผู้รับผิดชอบในวิชาการด้านนี้โดยตรงแล้ว ยังมีสถาบันการศึกษาทางสุขศึกษา พลศึกษา และวิทยาศาสตร์การกีฬา ได้มีหลักสูตรการเรียนการสอนและการศึกษาค้นคว้าในวิชาการด้านนี้อย่างกว้างขวางเพิ่มมากขึ้นอีกด้วย

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร

บรรณานุกรม

- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชรและคณะ. การศึกษาพรมแดนขององค์ความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา. ฝ่ายวิจัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2538.
- Messengal, J.D. and Swanson, R.A. (ed). *History of Exercise and Sport Science*. Champaign, Illinois : Human Kinetics, 1999.
- Simri, U. (ed). *Concepts of Physical Education and Sport Science. Proceedings of an International Seminar Wingate Institute*. Netanya Israel, April, 1974.
- Van Dalen, D.B., and Bennett, B.L. *A Word History of Physical Education*. New York : Prentice-Hall, 1971.