

บทที่ 1

บทนำ



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ธรรมชาติสร้างมนุษย์และสัตว์มาเพื่อให้มีการเคลื่อนไหวเป็นประจำ ถ้าทำการเคลื่อนไหวไม่เพียงพอ จะเกิดความป็นป่วนทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม ในที่สุดอาจจะเกิดโรคจนถึงกับเสียชีวิตได้<sup>1</sup> ซึ่งตรงกับพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช โปรดเกล้าพระราชทานในพิธีเปิดการสัมมนาระดับชาติ เรื่อง "การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ" ว่า

ร่างกายของเรานั้น ธรรมชาติสร้างมาสำหรับให้ออกแรงใช้งาน มีใช้อยู่เฉยๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดีโดยสม่ำเสมอ ร่างกายก็เจริญแข็งแรง คล่องแคล่วและคงทนยืนนาน ถ้าไม่ใช้แรงเลยหรือใช้ไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้ แต่จะค่อยๆเสื่อมไปเป็นลำดับ และหมดสมรรถภาพไปก่อนเวลาอันสมควร ดังนั้นผู้ที่ปกติทำการงานโดยไม่ได้ออกกำลังกาย หรือออกกำลังกายน้อย จึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้พอเพียงกับความต้องการตามธรรมชาติเสมอทุกวัน มิฉะนั้นจะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่ง ที่เขาจะใช้สติปัญญาความสามารถของเขา ทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและแก่ส่วนรวมได้น้อยเกินไป เพราะร่างกายอันกลีบกลายอ่อนแอลงนั้น จะไม่อำนวยโอกาสให้ทำการงานโดยมีประสิทธิภาพได้<sup>2</sup>

จากพระราชดำรัส ซึ่งพระองค์ได้โปรดเกล้าพระราชทานในพิธีเปิดการสัมมนาระดับชาติครั้งนี้ แสดงให้เห็นว่าแม้พระองค์ก็ยังทรงเล็งเห็นถึงความสำคัญและคุณค่าของการออกกำลังกาย

<sup>1</sup> อวย เกตุสิงห์ . "การ ออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ," อวยนิมิต 2. 61-72. (กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์ไทยเซหม, 2523), หน้า 104.

<sup>2</sup> พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช โปรดเกล้าพระราชทานในพิธีเปิดการสัมมนาระดับชาติ เรื่อง "การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ" ณ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล วันพุธที่ 17 ธันวาคม 2523.

พลศึกษา เป็นวิชาที่มีความสำคัญวิชาหนึ่งซึ่ง เป็นองค์หนึ่ง ของแผนการศึกษาแห่งชาติที่จะส่งเสริมสุขภาพของผู้เรียน โดยมีความมุ่งหมายให้เกิดประโยชน์ต่อตัวผู้เรียน ซึ่งนักพลศึกษาได้กล่าวถึงความมุ่งหมายของพลศึกษาไว้ เช่น บราวเนลล์ ( Brownell ) กล่าววว่าพลศึกษามีจุดมุ่งหมายเพื่อ

1. พัฒนาสมรรถภาพทางกาย
2. พัฒนาทางสังคมและทักษะการเคลื่อนไหว
3. พัฒนาความรู้และความเข้าใจ
4. พัฒนานิสัยและทัศนคติ <sup>1</sup>

บุชเชอร์ ( Bucher ) ได้กล่าวถึงความมุ่งหมายทางพลศึกษา ควรส่งเสริมการพัฒนาทางกาย

1. ร่างกาย
2. การทำงานประสานกันของระบบประสาทกับกล้ามเนื้อ
3. ความรู้ การตัดสินใจ และความเข้าใจในกิจกรรมพลศึกษา
4. บุคลิกภาพและทางสังคม <sup>2</sup>

ดร. วรศักดิ์ เพียรชอบ ได้กล่าวถึงคุณค่าของการออกกำลังกายตามวัตถุประสงค์ของการพลศึกษา ไว้ดังนี้

1. การพัฒนาทางกาย มนุษย์ล้วนต้องการ ออกกำลังกายเพื่อต้องการ

<sup>1</sup> Donald K. Mathews , Measurement in Physical Education ( Philadelphia : W.B. Saunders Company, 1973 ), p. 4.

<sup>2</sup> Charles A. Bucher, Constance R. Koing, and Milton Barnhard , Methods and Materials for Secondary School Physical Education ( Saint Louis : The C.V. Mosby Company , 1965 ), p. 5.

สร้าง เสริมให้มีการเจริญเติบโต รักษาไว้ซึ่ง สมรรถภาพและสุขภาพด้วยกันทั้งสิ้น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำและอย่างถูกต้องนั้น ให้ผลต่อร่างกายอย่างมาก และเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพดีกว่า ถ้าเปรียบเทียบกับที่ไม่ได้ออกกำลังกาย เช่นผลของการออกกำลังกายที่มีต่อโลหิต กล้ามเนื้อ ปอด หัวใจ กล้ามเนื้อหัวใจ ปริมาณของโลหิตที่หัวใจบีบตัวแต่ละครั้ง การเต้นของชีพจร เส้นโลหิต การหายใจ ความดันโลหิต เป็นต้น และยังมีผลต่ออวัยวะส่วนต่างๆที่สำคัญอีกเป็นจำนวนมาก ซึ่งปัจจุบันนี้ผู้เชี่ยวชาญในวงการแพทย์ และการพลศึกษา ก็ยอมรับและยืนยันในหลักฐานถึงเรื่องต่างๆดังที่กล่าวมาแล้ว

2. การพัฒนาการทำงานประสานกันระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายเป็นประจำสามารถที่จะพัฒนาทางค่านี้นี้ได้เป็นอย่างดี กล่าวคือสามารถที่จะเรียนรู้การเคลื่อนไหวได้อย่างมีจังหวะ โดยสิ้นเปลืองพลังงานน้อย เป็นต้น

3. การพัฒนาทางค่านสังคม การมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางพลศึกษา สามารถที่จะปรับตัวเข้ากับสภาพการณ์ต่างๆของสังคมได้เป็นอย่างดี

4. การพัฒนาทางค่านจิตใจ วิชาพลศึกษา เป็นสื่ออย่างหนึ่งที่จะช่วยส่งเสริมให้บุคคลได้ออกกำลังกาย มีสมรรถภาพและสุขภาพสมบูรณ์ ซึ่งจะช่วยให้บุคคลนั้นมีสภาพทางจิตใจที่มั่นคง และสามารถที่จะควบคุมสติปัญญาต่างๆได้อย่างมีประสิทธิภาพ

5. การพัฒนาค่านอารมณ์ การมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาหรือเล่นกีฬา เพื่อความสนุกสนาน แล้วยัง เป็นอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของทางค่านอารมณ์ได้เป็นอย่างดี <sup>1</sup>

ความเห็นที่ว่า การออกกำลังกายมีส่วนช่วยบรรเทาความตึงเครียดทางอารมณ์นั้น นายแพทย์ประเวศ วะสี ก็ได้มีความเห็นสนับสนุนเช่นเดียวกัน โดยกล่าวว่า การออกกำลังกายให้เป็นประโยชน์มากมายต่อร่างกายและจิตใจ เช่น ทำให้กล้ามเนื้อกระดูก หัวใจ ปอด ไต ระบบไหลเวียน และระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ความดันโลหิตและไขมันในเลือด

<sup>1</sup> วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ. หลักและวิธีสอนวิชาพลศึกษา (กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช , 2523) , หน้า 2 - 15.





ลดลง และลดความตึงเครียดของระบบประสาท ซึ่งเป็นผลดีต่อร่างกายอย่างอื่นๆ เช่น ทำให้นอนหลับสนิท การเป็นโรคแผลในกระเพาะอาหารและโรคประสาทน้อยลง<sup>1</sup>

ดังนั้นจึงพอสรุปได้ว่า วิชาพลศึกษาซึ่งเป็นวิชาที่ช่วยส่งเสริมสมรรถภาพและกลไกทางกายร่างกายนี้ มีส่วนช่วยในการพัฒนากาย สติ อารมณ์ และความสามารถในค่านิยมคุณธรรมหรือค่านิยมจิตใจด้วย

ทักษะของกีฬาต่างๆที่มีการเรียนรู้ในวิชาพลศึกษา คือเป็นหัวใจสำคัญยิ่งสำหรับชีวิตประจำวัน เพราะจะเป็นแรงจูงใจให้นักเรียนได้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ด้วยการเล่นกีฬาออกไปอีกได้ตามปกติ เรามักจะเห็นบุคคลชอบมีส่วนร่วมหรือเล่นกีฬาอย่างสนุกสนานเป็นประจำอยู่เสมอ ในกิจกรรมหรือกีฬาที่ตนเองมีทักษะดี หรือมีความถนัด ฉะนั้นเมื่อทุกคนได้มีส่วนร่วมหรือเล่นกีฬาที่ตนเองถนัดในเวลาว่างเป็นประจำทุกวันแล้ว ผลที่ได้รับก็คือ ทำใหร่างกายแข็งแรง สุขภาพสมบูรณ์ จิตใจและอารมณ์โปร่งใส และมีน้ำใจเป็นนักกีฬา จึงกล่าวได้ว่า ทักษะในการกีฬาเป็นแรงจูงใจอย่างหนึ่งที่จะทำให้บุคคลได้เล่นกีฬาเพื่อให้เกิดการพัฒนาทางกาย จิตใจ อารมณ์ และสติได้

ทักษะกีฬาส่วนบุคคลเป็นส่วนหนึ่งในการเล่นกีฬาประเภทบุคคลหรือประเภททีม การที่จะเล่นกีฬาได้คั้นนั้นจะต้องมีส่วนอื่นๆเป็นส่วนประกอบด้วย เช่น ทักษะดี สมรรถภาพทางกาย และบุคลิกวิธี ประสิทธิภาพและสภาพทางจิตใจ สิ่งทีกล่าวมานั้นจะมีมากน้อยเพียงใดยังขึ้นอยู่กับความสามารถของนักกีฬา ระดับสมอง ระดับอายุ เพศ อาหาร การพักผ่อน และอบรม เป็นต้น แม้ว่าผู้ที่มีทักษะดีก็ไม่สามารถที่จะบอกได้ว่า จะเล่นกีฬาได้อย่างดีเลิศหรือชนะเสมอไป เพราะทักษะเป็นเพียงส่วนหนึ่งของการแสดงผลของความสามารถออกมา และเป็นนักกีฬาที่เก่ง ผู้ที่เล่นรักบี้ฟุตบอลชั้นยอดไม่ใช่ว่าจะมีระดับความสามารถส่วนตัวในทักษะการเล่นกีฬาเท่านั้นแต่ผู้เล่นจะต้องสามารถที่จะเล่นเข้ากับผู้อื่นในทีม แต่อย่างไรก็ตามทักษะก็เป็นส่วนช่วยให้มีโอกาสจะเป็นผู้ชนะได้ ฮาโรล เอ็ม บาร์โรว์ (Harold M. Barrow)

---

<sup>1</sup> น. พ. ประเวศ วะสี. "การบริหารกาย" วารสารสุขภาพ ปีที่ 3, ฉบับที่ 1 (ตุลาคม 2517) , หน้า 33 - 37.

ได้กล่าวว่า "ทักษะเป็นสิ่งจำเป็นที่จะนำการ เล่นกีฬาได้ การวัดจึงต้องคำนึงถึงทักษะพื้นฐานที่สำคัญของทักษะการ เล่นกีฬาชนิดนั้นด้วย ทักษะกีฬาจึง เปรียบ เสมือนหัวใจของโปรแกรมทางพลศึกษา โดยเป็นกุญแจสำคัญที่จะนำไปใช้ประกอบในการ เล่นในภายหน้าด้วย" <sup>1</sup>

การวัดผลทางพลศึกษา ถือว่าเป็นเรื่องที่สำคัญมาก ดังนั้นได้มีนักพลศึกษาหลายท่านกล่าวไว้ เช่น บาร์โร (Barrow) กล่าวว่า "ถ้าหากการวัดผลและประเมินผลก็เปรียบเสมือนเรือล่องทะเลที่ปราศจากแผนที่และเข็มทิศ" <sup>2</sup> เมเยอร์ (Meyers) ได้กล่าวว่า โปรแกรมการวัดผลทางพลศึกษา เปรียบเสมือนเข็มทิศและแผนที่ที่เป็นเครื่องมือในการเดินทาง <sup>3</sup> จากการวัดผลทางพลศึกษาจะช่วยให้ครูพลศึกษาได้

1. ความสามารถของนักเรียนได้
2. พิจารณาถึงความก้าวหน้าของนักเรียนได้
3. ช่วยผู้ปกครองให้ได้ทราบผลของการ เรียนของนักเรียน
4. ช่วยให้นักเรียนสนใจต่อการ เรียนมากขึ้น
5. ช่วยปรับปรุงแก้ไขสิ่งบกพร่อง และเป็นการแนะแนวทางให้กับนักเรียน
6. สามารถทราบถึงประสิทธิภาพของครู <sup>4</sup>

---

<sup>1</sup> Harold M. Barrow and Rosemary McGee , A Practical Approach to Measurement in Physical Education , 2nd ed. ( Philadelphia : Lea & Febiger , 1971 ), p. 133.

<sup>2</sup> Ibid., p. 13.

<sup>3</sup> Carlton R. Meyers and Erwin T. Blesh , "The Value of Measurement in Physical Education," Measurement in Physical Education ( New York : The Renold Press Company , 1962 ), p. 9.

<sup>4</sup> Laurance A. Pape and Louis E. Means , "The Principle of Evaluation," A Professional Career in Physical Education ( Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall , Inc., 1963 ), p. 253.

การวัดผลทางพลศึกษา มีการวัดทางด้านต่างๆโดยนำเอาความรู้ทางวิทยาศาสตร์ มาประยุกต์ ความเป็นมาของการวัดผลทางการศึกษา ได้เริ่มศึกษาเมื่อปีค.ศ. 1860 จนถึงปัจจุบันนี้ ปรากฏว่ามีการวัดผลทางด้านต่างๆ ดังนี้

1. มานุษยวิทยา ( Anthropometric Measurement ) เป็นการวัดส่วนสัคของร่างกาย เพื่อนำผลมาปรับปรุงหลักสูตรให้มีโปรแกรมการสอนที่เหมาะสมยิ่งขึ้น
2. ความแข็งแรง ( Strength Measurement ) เป็นการวัดความแข็งแรงของร่างกาย เช่น วัดกำลังแขน ขา หลัง โดยใช้เครื่องไดนาโมมิเตอร์ ( Dynamometer ) และใ้วัดความจุปอดด้วยเครื่องมือสไปโรมิเตอร์ ( Spirometer ) การวัดความแข็งแรง เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการจัดโปรแกรมพลศึกษา
3. ความสามารถทางกีฬา ( Athletic Ability Testing ) เป็นการวัดเกี่ยวกับกลไกการทำงานของร่างกาย ซึ่งเป็นพื้นฐานทางทักษะของกีฬา
4. การวัดผลทางด้านสังคม ( Social Measurement ) เป็นการวัดเกี่ยวกับลักษณะบุคลิกภาพ และการปรับตัวในสังคมซึ่งจะนำมาจัดโปรแกรมพลศึกษาให้ดีขึ้น
5. การวัดผลทางทักษะกีฬา ( Sport Skill Testing ) เป็นการวัดความสามารถทางทักษะกีฬาแต่ละประเภท
6. การทดสอบสมรรถภาพ ( Fitness Test ) เป็นการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เพื่อวัดความสมบูรณ์ของร่างกาย
7. การสอบความรู้ ( Knowledge Testing ) เป็นการวัดความรู้ ความเข้าใจทางพลศึกษา <sup>1</sup>

ครูพลศึกษาจึงจำเป็นต้องมีความรู้ความเข้าใจในเรื่องของการวัดผล เพื่อให้เป็นแนวทางที่จะนำวิธีการวัดผลไปใช้ในการสอน ซึ่งอาจจะลำบากต่อครูผู้สอนอยู่บ้างที่จะต้องศึกษาและมีความรู้ความสามารถในเรื่องต่างๆ ดังต่อไปนี้

---

<sup>1</sup> Barrow and McGee , A Practical Approach to Measurement in Physical Education , pp. 10-26.





1. เครื่องมือวัดความตรงและความเที่ยง รวมทั้งเทคนิคการวัด และแหล่งที่มาของความรู้ที่ช่วยในการดำเนินงาน
2. การเลือกแบบสอบถามและการประเมินแบบสอบถาม
3. วิธีดำเนินการเก็บข้อมูล เพื่อให้มีความตรงและความเที่ยง โดยไม่เสียเวลา
4. วิธีแปลผลจากแบบสอบถามให้นักเรียน ผู้ปกครอง และผู้บริหารได้ทราบผล
5. ความมุ่งหมายในการทำแบบสอบถาม
6. การสร้างแบบสอบถามขึ้นเอง โดยไม่เน้นการวัดทางค่านการปฏิบัติเท่านั้น อาจสร้างแบบสอบถามวัดทางความรู้ก็ได้
7. มีพื้นความรู้ทางค่านสถิติที่สามารถแปลความหมายของผลที่ได้จากแบบสอบถาม<sup>1</sup>

### วิธีการ เลือกและสร้างแบบทดสอบ

เมื่อครูมีพื้นฐานความรู้ในสิ่ง เหล่านี้มาแล้ว ครูอาจจะเลือกแบบสอบถามมาตรฐาน หรือสร้างแบบสอบถามขึ้นเองได้ โดยพิจารณาถึง เกณฑ์การ เลือกหรือสร้างแบบสอบถาม ได้แก่

1. แบบสอบถามต้องมีความตรง (Validity) ความตรง เป็นตัวที่บอกถึงระดับคุณภาพของแบบสอบถามที่สร้างขึ้น และแบบสอบถามที่มีความตรงจะเป็นแบบสอบถามที่วัดในสิ่งที่ต้องการวัดได้ตามความมุ่งหมาย เช่น ต้องการทราบน้ำหนักก็ต้องใช้ เครื่องชั่ง จึงจะบอกถึงน้ำหนักนั้นได้

2. แบบสอบถามต้องมีความเที่ยง (Reliability) หมายถึงแบบสอบถามที่มีการวัดแน่นอน โดยผู้สอบผู้รับการสอบหลายๆครั้งได้ผลคงที่

3. แบบสอบถามต้องมีเกณฑ์ปกติ (Norms) ซึ่งหาได้จากกลุ่มประชากร เพื่อใช้เปรียบเทียบความสามารถของนักเรียนแต่ละคนจากคะแนนที่ได้จากแบบสอบถามในกลุ่มเดียวกัน

<sup>1</sup>

Barrow and McGee , A Practical Approach to Measurement in Physical Education , p. 16.

4. แบบสอบต้องเป็นปรนัย (Objectivity) หมายถึงมาตรฐานการวัดของแบบสอบแน่นอนชัดเจนในการดำเนินงานและการให้คะแนน การวัดจากคนหลายคนไม่ว่าผู้ใดจะนำไปใช้สอบ คำตอบหรือคะแนนที่ได้จะเหมือนกัน<sup>1</sup>

คำว่า "ปรนัย" หมายถึง คุณสมบัติ 3 ประการ คือ

1. ความแจ่มชัดในความหมายของคำถาม
2. ความแจ่มชัดในวิธีการตรวจหรือมาตรฐานการให้คะแนน
3. ความแจ่มชัดในการแปลความหมายของคะแนนนั้นๆ<sup>2</sup>

นอกจากลักษณะ 4 อย่างที่กล่าวมานี้ สิ่งที่จะช่วยให้แบบสอบมีมาตรฐานดีขึ้นอีก ควรพิจารณาถึงสิ่งต่อไปนี้ เพิ่มเติมคือ

1. อุปกรณ์ ควรพิจารณาถึงอุปกรณ์ที่เหมาะสมในการสร้างแบบสอบ
2. เวลาใช้ แบบสอบที่ดีไม่ควรใช้เวลานานเกินไป
3. ค่าใช้จ่าย แบบสอบที่ดีไม่จำเป็นต้องใช้ค่าใช้จ่ายมาก ควรพิจารณาให้เหมาะสมกับผลที่จะได้รับ
4. ประโยชน์ที่ได้รับจากแบบสอบ แบบสอบที่สร้างขึ้น สามารถนำไปใช้ประโยชน์ได้
5. พิจารณาถึงผลที่เกิดขึ้นหลังจากการทำแบบสอบ เช่น เกิดความเจ็บปวดต่อร่างกาย เป็นต้น<sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> Barry L. Johnson and Jack K. Nelson, "Basic Concepts in Test Evaluation," Practical Measurement for Evaluation in Physical Education ( Minnesota : Burgess Publishing Company , 1974 ), p. 43.

<sup>2</sup> ชวาล แพทย์กุล, "การทดสอบ," เทคนิคการวัดผล ( กรุงเทพมหานคร : วัฒนาพานิช , 2516 ) , หน้า 131.

<sup>3</sup> Barrow and McGee , A Practical Approach to Measurement in Physical Education , pp. 49-50.



### หลักเกณฑ์ในการวัดผลทางทักษะกีฬา

ประโยชน์ที่ได้รับจากการวัดทักษะทางกีฬา ช่วยให้ผู้ครูได้ค้นคว้าวิธีการที่จะนำมาวัดความสามารถของนักเรียน ซึ่งสกอต และ เฟรนช์ ( Scott and French ) ได้ให้หลักเกณฑ์การวัดผลทางทักษะที่เหมาะสมกับกีฬาไว้ดังนี้คือ

1. แบบสอบควร เลือกวัดทักษะที่สำคัญในการ เล่นกีฬานั้น ๆ
2. แบบสอบควรมีความคล้ายคลึงกับสภาพการ เล่นมากที่สุด
3. แบบสอบควร ส่ง เสริมท่าทางในการ เล่นให้ดีขึ้น
4. แบบสอบควรมีความมุ่งหมายที่ดี และดึงดูดความสนใจด้วย
5. แบบสอบควรทำการ สอบทีละคน
6. แบบสอบไม่ควร ยากเกินไป <sup>1</sup>

หลักเกณฑ์การวัดผลทางทักษะ เป็นเป้าหมายให้ผู้ครูได้นำวิธีการ เหล่านี้มาใช้ในการสอบทักษะ ซึ่งทักษะกีฬาแต่ละประเภทก็จะมีหลักเกณฑ์ในการพิจารณาค่าคล้ายคลึงกัน

การออกกำลังกาย สามารถกระทำไปหลายๆทางด้วยกัน ผู้เชี่ยวชาญในสาขาวิชาการศึกษาแต่ละแขนงได้มีความเห็นกันว่า เกมกีฬาต่างๆเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ก่อให้เกิดประโยชน์ในตัวของบุคคลได้มากกว่าการออกกำลังกายที่อาศัยกิจกรรมประเภทอื่นๆ <sup>2</sup>

---

<sup>1</sup> Clady M. Scott and Ester French , "Purpose of Evaluation and Measurement," Measurement and Evaluation in Physical Education ( Iowa : WM.C. Brown Company , 1970 ) , p. 8.

<sup>2</sup> Don Cash Seaton, Irene A. Clayton, Howard Leibee, and Lloyd Messer Smith , Physical Education Handbook , 3rd ed. ( Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice-Hall, Inc., 1959 ) , p. 10.



และการกีฬาสร้างผลดีต่อประสิทธิภาพในการทำงานของระบบต่างๆในร่างกาย<sup>1</sup> รักบี้ฟุตบอลเป็นเกมกีฬาประเภททีมที่สามารถจะเสริมสร้างสิ่งต่างๆให้ร่างกายได้เป็นอย่างดี เป็นเกมที่แสดงถึงความกล้าและเจตียงฉลาด ความอดทน ความเร็ว และความแข็งแรง เป็นเกมที่ร่างกายเกิดการปะทะกันอย่างมาก ซึ่งสามารถทดสอบคุณภาพของร่างกายได้อย่างดี ดังนั้นจึงเป็นเกมกีฬาที่สามารถที่จะช่วยส่งเสริมการพัฒนาความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย อารมณ์ มีจิตใจเป็นนักสู้ ตลอดจนการปรับตัวให้เข้ากับบุคคลอื่น ในการร่วมมือและประสานงานกันได้อย่างดี ทำให้มีการพัฒนาทางกล้ามเนื้อด้วย ดังนั้นจึงช่วยสร้างให้ผู้เล่นมีความร่วมมือร่วมใจ ตลอดจนการประสานงานกับผู้อื่นในทีม สามารถเรียนรู้ถึงลักษณะนิสัยของบุคคลในทีมได้เป็นอย่างดี สามารถทำให้รู้จักการแก้ไขปัญหาค่ต่างๆที่เกิดขึ้นในสนาม โดยมีการตัดสินใจที่ถูกต้อง ที่เด็ดขาด เป็นต้น ซึ่งประโยชน์อันนี้สามารถทำให้ผู้เล่นได้เกิดการเรียนรู้ และสามารถนำไปปรับแก้ให้เหมาะสมกับสภาพความเป็นอยู่ในชีวิตประจำวันได้ จากสิ่งที่กล่าวมานี้ กีฬา รักบี้ฟุตบอลเป็นเกมกีฬาสมัครเล่น ที่สามารถจะวัดความเป็นผู้นำใจ จะเห็นได้จากเป็นกีฬาประเภทนี้ได้อย่างดีที่สุด<sup>2</sup>

ดร. คราเวน ( Dr. D.H. Craven ) ได้กล่าวว่า กีฬา รักบี้ฟุตบอลเป็นเกมกีฬาที่ต้องใช้กำลังอย่างหนัก สามารถพูดได้ว่า เป็นเกมกีฬาที่ต้องใช้กำลังอย่างหนัก เป็นเกมกีฬาสำหรับผู้ชาย ที่มีความแข็งแรงทางหัวใจเท่านั้น การที่จะเล่นกีฬาประเภทนี้ได้คือสิ่งแรกที่ควรสร้างก็คือ สมรรถภาพทางร่างกาย ซึ่งถือว่าเป็นสิ่งสำคัญขั้นต้นที่สุด ในการที่จะสร้างทีมรักบี้ฟุตบอล สิ่งที่จะต้องฝึกและสร้างต่อมาก็คือกำลัง ความแข็งแรงอย่างมี

<sup>1</sup> อวบ เกตุสิงห์ "กีฬายาวพิเศษ" สารศิริราช (พฤษภาคม - มิถุนายน . 2511) , หน้า 43

<sup>2</sup> John Thonneth , "Rugby as a Sport," This World of Rugby 2<sup>nd</sup> ed. ( Murray , Sydney : 1968 ) , p. 2.

สัทธิภาพและความเร็ว เป็นต้น เกี่ยวกับสมรรถภาพ ( Fitness ) จะต้องประกอบด้วยสิ่งต่างๆ ดังนี้

1. สมรรถภาพทางกาย ( Physical Fitness ) เสริมสร้างโดยการบริหารกาย การฝึกความแข็งแรงและการฝึกความเร็วในแบบต่างๆ
2. สมรรถภาพทางทักษะ ( Skill Fitness ) เสริมสร้างโดยใช้เทคนิคต่างๆ มาช่วยในการออกกำลังกายและการสร้างแบบฝึกทักษะต่างๆถือว่าสมรรถภาพทางทักษะเป็นสิ่งที่จำเป็นเท่ากับสมรรถภาพทางกลไก
3. สมรรถภาพในหลักพื้นฐานต่างๆ ( Fitness in the Fundamental Principles ) คือจะต้องมีความรอบรู้ในทักษะในการเล่นทีมควย
4. สมรรถภาพในการเล่น ( Play Fitness ) เช่น มีความรู้ในทักษะและสามารถในการเล่นทีมตามลักษณะต่างๆของเกมส์ ทั้งนี้รวมถึงสถานการณ์ต่างๆที่เกิดขึ้นในเกมสควย
5. สมรรถภาพทางแข่งขัน ( Match Fitness ) คือเมื่อมีทักษะดีพร้อมแล้วจะต้องมีประสบการณ์ในการเล่นทีมควย

การมีสมรรถภาพดี สามารถที่จะพัฒนาในค่านต่างๆให้ดีขึ้นด้วยกัน <sup>1</sup>

ในการศึกษา รักบี้ฟุตบอล เป็นวิชาหนึ่งที่บรรจุในหลักสูตรพลศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น <sup>2</sup> และเป็นกิจกรรมพลศึกษาที่เปิดให้เลือกเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย <sup>3</sup>

---

<sup>1</sup> D.H. Craven , Rugby Handbook , 1<sup>st</sup> ed., ( West Yorkshire : EP Publishing United , 1977 ) , p. 3-11.

<sup>2</sup> กระทรวงศึกษาธิการ , หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521.

<sup>3</sup> กระทรวงศึกษาธิการ , หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย พุทธศักราช 2524. ( กรุงเทพฯ : อมรินทร์การพิมพ์ , 2523 ) , หน้า 184.

นอกจากนี้ กีฬารักบี้ฟุตบอลยังได้รับบรรจุไว้ในหลักสูตรของมหาวิทยาลัยบางแห่ง ในประเทศไทย และคามวิทยาลัยพลศึกษา เช่น จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย<sup>1</sup> มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ พลศึกษา<sup>2</sup> มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์<sup>3</sup> มหาวิทยาลัยรามคำแหง<sup>4</sup> เป็นต้น วิชารักบี้ฟุตบอลตามหลักสูตรในระดับต่างๆที่กล่าวมาแล้วในการเรียนการสอน

ส่วนใหญ่มักจะเน้นไปในเรื่องของทักษะด้านต่างๆของวิธีการ เล่นและการฝึก เช่น การถือลูกวิ่งส่งลูก , การรับลูก , การเตะลูกแบบต่างๆและการฝึกการถือลูกวิ่ง เนื่องจากทักษะในการเล่นเป็นพื้นฐานสำคัญอย่างยิ่งที่จะนำมาไปสู่ความสำเร็จในการเล่นรักบี้ ฟุตบอลต่อไป หากผู้ใดมีทักษะเบื้องต้นในการเล่นรักบี้ฟุตบอลได้ไม่ดีแล้ว ก็อาจจะแสดงให้ ทราบว่า อนาคตในการเล่นรักบี้ฟุตบอลของผู้นั้นย่อมไม่เจริญก้าวหน้าในที่สุดได้

รักบี้ฟุตบอล เป็นกิจกรรมพลศึกษาอย่างหนึ่งในจำนวนกิจกรรมทั้งหลายและเป็น กิจกรรมในประเภททีมที่ได้รับความนิยมพอสมควร สำหรับในประเทศไทย กีฬารักบี้ฟุตบอล ก็ได้เริ่มเป็นที่รู้จักและเล่นกันมา เป็นเวลาช้านาน ต่อมาก็มีการจัดตั้ง สมาคมรักบี้ฟุตบอลแห่ง สยามขึ้นในปี 2481 โดยกรมหมื่นพิทยาลงกรณ์ และทรงรับไว้ในพระบรมราชูปถัมภ์ต่อมา ทำให้การ เล่นรักบี้ฟุตบอลในประเทศไทยมีระดับมาตรฐานสูงขึ้นเรื่อยมา ประกอบกับทาง

<sup>1</sup> แผนกพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย , เอกสารคู่มือนิสิต แผนกพลศึกษา 2511.

<sup>2</sup> มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พลศึกษา , คู่มือนิสิตศึกษา (พระนคร : โรงพิมพ์ครุสภา , 2516).

<sup>3</sup> คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ , เอกสารคู่มือนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ 2517.

<sup>4</sup> คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยรามคำแหง , เอกสารคู่มือนิสิตคณะศึกษาศาสตร์ 2517.



สมาคมรักบี้ฟุตบอลแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์ มีการส่งเสริมกีฬานี้มาก โดยมี การแข่งขันครั้งสำคัญระหว่างชาวไทยอยู่เสมอ เช่น การแข่งขันรักบี้ฟุตบอลประเพณีระหว่าง จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยกับมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์ การแข่งขันรักบี้ฟุตบอลประเภทโรงเรียน การแข่งขันรักบี้ฟุตบอลประเภทอุดมศึกษา ก , ข , ค และการแข่งขันรักบี้ฟุตบอลประเภท สโมสร เป็นต้น

ประโยชน์และคุณค่าของกีฬารักบี้ฟุตบอล

การเล่นกีฬาทุกประเภทย่อมจะอำนวยประโยชน์หลายประการ และแตกต่างกัน ตามชนิดของกีฬา สำหรับกีฬารักบี้ฟุตบอลนั้น ประโยชน์ดังนี้

1. ทำให้ร่างกายแข็งแรง
2. ทำให้เกิดความทนทาน
3. ทำให้เกิดความเร็ว
4. ทำให้เกิดความคล่องแคล่วองไว
5. ทำให้เกิดความประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อและประสาทได้เป็นอย่างดี
6. ทำให้เกิดความอดทนตัว
7. สามารถที่จะวัดถึงความเป็นผู้มีน้ำใจเป็นนักกีฬาได้อย่างดี

ซึ่งพอล ฮันสิกเกอร์ ( Paul Hunsicker ) ก็ได้กล่าวเสริมว่า กีฬารักบี้ฟุตบอล เป็นกีฬาที่ต้องใช้ความสามารถของร่างกาย ซึ่งอยู่ภายในนักกีฬานั้นประกอบเข้าด้วยกัน หลายอย่างจึงสามารถที่จะเล่นกีฬารักบี้ฟุตบอลได้อย่างดี และยังชี้แนะว่า ผู้ที่จะเล่น กีฬารักบี้ฟุตบอลได้ดี ควรจะประกอบด้วยลักษณะที่สำคัญ ดังนี้

1. ความแข็งแรงอยู่ในระดับ 3
2. ความทนทานอยู่ในระดับ 3
3. ลักษณะของร่างกายอยู่ในระดับ 3
4. ความเร็วอยู่ในระดับ 3
5. ความคล่องแคล่วองไวอยู่ในระดับ 2

6. การทำงานประสานกันระหว่างกล้ามเนื้อและประสาท 2

7. ความอ่อนตัวอยู่ในระดับ 2

8. ความเฉื่อยฉวยอยู่ในระดับ 2

9. ความสมดุลง่ายอยู่ในระดับ 1

เมื่อเปรียบเทียบกับกีฬาอย่างอื่น ผู้ที่จะเล่นกีฬารักบี้ฟุตบอลจะต้องมีสิ่งต่างๆ เหล่านี้สูง เมื่อแบ่งระดับออกเป็น 4 ระดับดังนี้

ระดับ 3 = ประกอบค้วยอย่างมากที่สุด      ระดับ 1 = ประกอบค้วยน้อย

ระดับ 2 = ประกอบค้วยมาก      ระดับ 0 = ประกอบค้วยน้อยที่สุด<sup>1</sup>

ค้วยเหตุนี้ผู้วิจัยเห็นว่า กีฬารักบี้ฟุตบอลเป็นกีฬาที่กำลังได้รับความนิยมในหมู่นักศึกษาและประชาชนทั่วไป ตั้งแต่เมื่อเริ่มเผยแพร่ในประเทศไทย จึงเป็นสิ่งใหม่ แต่ยังไม่มียุทธศาสตร์การวัดและเกณฑ์มาตรฐาน ทั้งความสำคัญของการวัดผลทางผลศึกษายังได้กล่าวมาแล้ว และคุณค่าของกีฬารักบี้ฟุตบอลก็มีอยู่มากมาย ทำให้ผู้วิจัยเกิดความสนใจที่จะศึกษาถึงวิธีการวัดความสามารถต่างๆ

จึงได้เลือกหัวข้อนี้เป็นวิทยานิพนธ์ในการวิจัย คือเรื่อง "การสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬารักบี้ฟุตบอลระดับอุดมศึกษา" ท้ายสุดนี้ หวังว่าการวิจัยครั้งนี้คงเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่สนใจในกีฬาประเภทนี้

#### ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อสร้างแบบทดสอบทักษะกีฬารักบี้ฟุตบอลของนักศึกษาชายระดับอุดมศึกษา
2. เพื่อสร้าง เกณฑ์ปกติทักษะกีฬารักบี้ฟุตบอล สำหรับนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

<sup>1</sup> Paul Hunsicker , "Human Performance Factors," Quoted in Leonard A. Larson , Fitness , Health and Work Capacity : International Standard for Assessment ( New York : Macmillan Publishing Co., Inc , 1974 ) , pp. 358 - 359.

### ขอบเขตของการวิจัย

1. กลุ่มตัวอย่างประชากร เป็นนักศึกษาชายที่เรียนวิชารักบี้ฟุตบอลมาแล้วและสามารถเล่นทีมได้
2. การทดสอบจะกระทำหลังจากเรียนจบวิชารักบี้ฟุตบอลแล้ว วิทยาลัยพลศึกษา ชลบุรี , วิทยาลัยพลศึกษาอ่างทอง , วิทยาลัยพลศึกษาสมุทรสาคร , วิทยาลัยพลศึกษามหาสารคาม , มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร และ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เท่านั้น

### ข้อตกลงเบื้องต้น

1. นักศึกษาชายทุกคนมีโอกาสเรียนและฝึกในระยะเวลาที่เท่ากัน
2. นักศึกษาชายทุกคนมีความตั้งใจในการฝึกและตั้งใจทดสอบเป็นอย่างดี
3. นักศึกษาเข้าใจแบบทดสอบก่อนทำการทดสอบเหมือนกัน
4. นักศึกษาปฏิบัติทักษะที่ทดสอบถูกต้องตามกติการักบี้ฟุตบอล

### ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย

003927

1. เพื่อใช้เป็นแนวทางสำหรับอาจารย์ผู้สอนวิชารักบี้ฟุตบอลนักศึกษาชายระดับอุดมศึกษา เพื่อวัดความสามารถทักษะกีฬารักบี้ฟุตบอลของผู้เรียนและแบ่งระดับความสามารถในการเล่นกีฬารักบี้ฟุตบอลของผู้รับการสอบ
2. เพื่อใช้เป็นแบบสอบในการคัดเลือกนักกีฬารักบี้ฟุตบอล
3. เพื่อใช้เป็นแบบสอบมาตรฐานสำหรับวิชารักบี้ฟุตบอลระดับอุดมศึกษาและทำนายนการเรียนการสอนและการเล่น
4. การวิจัยนี้เป็นแนวทางพื้นฐานการวิจัยเรื่องอื่นๆที่เกี่ยวข้องกับกีฬารักบี้ฟุตบอลต่อไป
5. เป็นแนวทางแก่ผู้สนใจกีฬารักบี้ฟุตบอล เพื่อใช้ในการศึกษาค้นคว้าให้กว้างขวางและนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ให้เป็นประโยชน์ในการเรียนการสอนวิชารักบี้ฟุตบอลสำหรับศึกษาระดับอื่นๆได้

### ความไม่สมบูรณ์ของการวิจัย

1. พื้นสนามที่ใช้ เป็นที่ทดสอบไม่เรียบหรือไม่อยู่ในสภาพที่เหมือนกันทั้งสองครั้ง
2. การทดลองในวันและเวลาที่ต่างกัน อาจจะมีผลต่อการฝึกและการทดสอบบ้าง
3. ผู้วิจัยไม่สามารถควบคุมการฝึกซ้อมทักษะเพิ่มเติมของผู้รับการสอบ
4. ผู้วิจัยไม่สามารถควบคุมถึงความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายผู้รับการสอบได้
5. ผู้วิจัยไม่สามารถป้องกันความเสื่อมสภาพของอุปกรณ์จากการใช้หลายๆครั้ง

### คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

ทักษะ (Skill) หมายถึงความสามารถของผู้เล่นในการที่แสดงออกมาประกอบกิจกรรมพลศึกษาอย่างใดอย่างหนึ่ง<sup>1</sup> อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถปรับการเคลื่อนไหวของทักษะนั้นให้เข้ากับสภาพการณ์ต่างๆได้อย่างดี เช่น การถือลูกวิ่ง การรับลูก การเตะลูก การวิ่งส่งลูกให้กับผู้พutsch เป็นต้น

ลูกวิ่งที่พutsch หมายถึงลูกบอลใหม่จะต้องมีลักษณะเป็นรูปไข่ (Oval) มีกลีบ 4 กลีบ และให้มีขนาดใกล้เคียงที่สุดกับขนาดที่กำหนดไว้ ดังต่อไปนี้

เส้นผ่าศูนย์กลางวัดตามยาว	280	ถึง	290	มม.
วัดรอบลูกตามส่วนยาว	760	ถึง	790	มม.
เส้นวัดรอบลูกตามส่วนกว้าง	580	ถึง	620	มม.
น้ำหนัก	400	ถึง	440	กรัม <sup>2</sup>

<sup>1</sup> D.H. Craven , Rugby Handbook , p. 6.

<sup>2</sup> องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย, กติกาลูกวิ่ง (กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ครุสภาลาดพร้าว , 2521) , หน้า 7.



การส่งลูกกับฟุตบอลหมายถึง การส่งลูกบอลไปควมมือทั้งสองข้าง โดยให้วิ่งไปข้างหน้า แล้วทำการบิคข้างส่งลูกบอลไปข้างหลัง ซึ่งค่ากวาระคืบแนวของตนเอง

การรับลูกกับฟุตบอลหมายถึง การยื่นแขนออกไปรับลูกเข้ามา เมื่อลูกเตะมือ จะตองให้มืออาการ เสมือนหนึ่งว่า มือนั้นหยุดตัวได้ และให้ถือลูกไว้ควมนิ้วมือและฝ่ามือ

การเตะลูกกับฟุตบอลหมายถึง การส่งลูกบอลไปควมส่วนใดส่วนหนึ่งของขาหรือเท้า ทั้งนี้แคหัวเข่าจนถึงปลายเท้า (ยกเว้นสันเท้า) ถ้าเตะลูกที่ถืออยู่ในมือจะตองให้หลุดจากมือไป หรือถ้าเตะลูกที่วางบนพื้นจะตองให้ลูกนั้นเคลื่อนที่ไป จากจุดเป็นระยะพอเห็นได้

การถือลูกกับฟุตบอลวิ่งหมายถึง การถือลูกบอลควมมือเดียวหรือสองมือก็ได้ ให้ลูกเคลื่อนที่ไปข้างหน้าโดยการวิ่ง

ผู้รับการทดสอบ (Subject) หมายถึง นักศึกษาที่กำลังเรียนอยู่ในมหาวิทยาลัย และวิทยาลัยเท่านั้นที่เคยเรียนวิชาการกับฟุตบอลมาแล้วเท่านั้น

ศูนย์วิทยทรัพยากร  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย