

## ปัญหาและความสำคัญของปัญหา

ตั้งแต่สมัยที่คิดค้นบรรพมาแล้วที่สมรรถภาพทางกายมีความจำเป็นและสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์เป็นอย่างมาก ทั้งนี้เพราะสมรรถภาพทางกายเป็นรากฐานเบื้องต้นในการที่จะทำให้มนุษย์ประกอบภารกิจในชีวิตประจำวันได้สำเร็จเป็นอย่างดีและมีประสิทธิภาพ ดังนั้นจะเห็นได้ว่ามนุษย์ในสมัยโบราณมีชีวิตอยู่ได้ก็เนื่องมาจากสมรรถภาพทางกายทั้งนั้น กล่าวคือ มนุษย์ต้องเผชิญปัญหาเกี่ยวกับสวัสดิภาพความปลอดภัยหลายประการ เช่น การต่อสู้กับข้าศึกศัตรู การป้องกันตัวจากสัตว์ร้าย การต่อสู้และหนีภัยธรรมชาติ การแสวงหาอาหาร ความต้องการในค่านที่พักอาศัย การประดิษฐ์คิดสร้างเครื่องมือเครื่องใช้ ฯลฯ เหล่านี้ล้วนเป็นสิ่งผลักดันให้มนุษย์ต้องมีร่างกายที่แข็งแรง มีความทรหดอดทน และมีความแคล่วคล่องว่องไว ส่วนผู้ที่ร่างกายอ่อนแอช่วยเหลือตัวเองไม่ได้ จะมีภาระอันหนักหน่วงในการดำรงชีวิต และมักจะไม่สามารถป้องกันตัวเองให้รอดพ้นจากอันตรายต่าง ๆ ไปได้ ผู้ที่จะมีชีวิตอยู่รอดก็เฉพาะผู้ที่มีสมรรถภาพทางการแข็งแรงเท่านั้น

จากวิวัฒนาการของมนุษย์ชาติที่ผ่านมา มนุษย์ได้อาศัยกิจกรรมทางพลศึกษาเป็นเครื่องส่งเสริมให้เกิดความเจริญก้าวหน้ามาแล้วทั้งสิ้น และกิจกรรมพลศึกษาในสมัยนั้นเป็นไปในรูปของการสร้างสมรรถภาพทางกายเป็นส่วนใหญ่ ทั้งนี้เพราะถือว่าสมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งสำคัญที่จะนำไปสู่ความสำเร็จของคนอื่น ๆ ที่มนุษย์ปรารถนา ดังได้กล่าวมาแล้ว ดังนั้นบรรดาประเทศต่าง ๆ ที่มีประวัติเป็นมาอันยาวนานและมีความเจริญรุ่งเรืองมาแล้ว ตั้งแต่สมัยโบราณ ล้วนแต่เป็นประเทศซึ่งพลเมืองมีสมรรถภาพทางกายสูงทั้งสิ้น แต่เนื่องจากความจำเป็น ปรัชญาและทัศนคติของประเทศต่าง ๆ ไม่เหมือนกัน ความมุ่งหมายในการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายจึงแตกต่างกันไปบ้าง เช่น ส่งเสริมสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ เพื่อกำลังทางการทหาร เพื่อการศึกษา เพื่อสุขภาพทางจิตใจ เพื่อเศรษฐกิจ

สังคม และเหตุผลอื่น ๆ

สมรรถภาพทางกายมีความสำคัญเพื่อทรงไว้ซึ่งสุขภาพนับเป็นความเชื่อที่ถูกต้องมานานแล้ว คือตั้งแต่จีนในสมัยโบราณซึ่งมีความเชื่อว่าการออกกำลังกายซึ่งเกิดจากการออกกำลังกายนั้นจะสามารถป้องกันเชื้อโรคบางชนิดได้ ดังนั้นจึงมีการออกกำลังกายแบบ Cong Fu หรือ Medical Gymnastic ขึ้นเพื่อกายภาพบำบัด<sup>1</sup> และนอกจากนี้ยังมีบุคคลสำคัญในวงการพลศึกษาและวงการแพทย์อาทิเช่น Galen ได้ให้ความสนับสนุนในเรื่องนี้โดยได้กล่าวว่า พลศึกษาเป็นสุขศาสตร์อย่างหนึ่งที่จะช่วยในวงการแพทย์<sup>2</sup> พลศึกษาในที่นี้อาจจะกล่าวได้ว่าเป็น การสร้างสมรรถภาพทางกายนั่นเอง สำหรับ Hipocrates ซึ่งได้รับสมญานามว่าเป็น "บิดาแห่งวงการแพทย์" นั้นมีความเชื่อว่า ความสมบูรณ์และความมีสุขภาพดีของร่างกายจะเป็นสิ่งป้องกันตัวสำหรับบุคคลที่สำคัญยิ่งและการใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอยู่เสมอจะทำให้ร่างกายมีสุขภาพดี และมีพัฒนาการขึ้น<sup>3</sup> แต่ถ้าส่วนนั้นไม่ได้ใช้หรือไม่ได้ออกกำลังกายก็จะเป็นบ่อเกิดของโรคร้ายไข้เจ็บ และทำให้สุขภาพไม่ดี สำหรับการออกกำลังกายแบบ Medical Gymnastic นั้นชาวกรีกถือว่าเป็นการกระทำเพื่อสุขภาพ และรักษาไว้ซึ่งการมีชีวิตอยู่รอด

สมรรถภาพทางกาย มีความสำคัญในด้านการสร้างกำลังทางทหารในสมัยโบราณ การต่อสู้กับข้าศึกศัตรูนั้นมักจะอาศัยความแข็งแรงทางกาย และความอดทนของทหารในกองทัพเป็นสำคัญ ทั้งนี้เพราะการทำสงครามสมัยนั้นต้องเดินทางไกล ข้ามน้ำ ข้ามภูเขา ต้องแบกขนส่งเสบียงอาหาร อาวุธ และสัมภาระต่าง ๆ มากมาย การต่อสู้ก็เป็นแบบประชิดตัว ใครมีกำลังกายดีก็ได้เปรียบ ทุกรัฐทุกประเทศจึงมีการสร้างสมรรถภาพของกองทัพด้วยการสร้างสมรรถภาพทางกายของทหาร ตัวอย่างที่เห็นได้ชัดคือ กองทัพอันเกรียงไกรของเปอร์เซีย ซึ่งประกอบ

<sup>1</sup>Deobold B. Van Dalen, Elmer D. Mitchell, Bruce L. Bennett, A World History of Physical Education, (Englewood Cliff:Prentice-Hall. Inc., 1953), P, 25.

<sup>2</sup>Charles A. Bucher, Foundation of Physical Education, (3<sup>d</sup> ed., ST. Louis: The C.V. Mosby Company, 1960), P. 221.

<sup>3</sup>Van Dalen, Op. Cit., p. 67.

ค่ายทหารที่มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง และมีสมรรถภาพทางกายดี ทั้งนี้เพราะเด็กตั้งแต่อายุ 6 ขวบ รัฐจะนำไปฝึกหัดออกกำลังกาย ฝึกความลำบาก เพื่อสร้างประสิทธิภาพทางด้านร่างกาย จนในที่สุดของทัพเปอร์เซียสามารถรวมอาณาจักรได้สำเร็จ ตัวอย่างอีกประเทศหนึ่งคือกรีก ซึ่งนับว่ามีความเจริญทางด้านวัฒนธรรมและอารย-ธรรมมากที่สุดนั้นก็ได้มีการส่งเสริมทางพลศึกษาเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในด้านสมรรถภาพทางกาย รัฐ Sparta เป็นรัฐที่มีกำลังทางทหาร เข้มแข็งจนไม่มีรัฐใดเสมอเหมือนทั้งนี้ก็เพราะ มีทหารที่ได้รับการฝึกหัดทางด้านร่างกายให้มีความแข็งแรง อุดทน กล้าหาญ มีพลังกำลังอันสูงส่งนั่นเอง บุคคลสำคัญของกรีกได้มองเห็นบทบาทของสมรรถภาพทางกายในด้านการทหาร เช่นเดียวกัน ดังเช่น Xenophen เห็นด้วยกับความเชื่อของ Socrates ที่ว่าพลเมืองทุกคนจะต้องรักษาตนเองให้มีความสมรรถภาพทางกายดี เพื่อพร้อมที่จะป้องกันประเทศเมื่อถึงคราวที่จำเป็น สำหรับผู้หญิงนั้นก็ควรบริหารกายให้มีความสมรรถภาพและสุขภาพดีเช่นเดียวกัน เพราะเชื่อว่ามารดาที่แข็งแรงเท่านั้นที่จะสามารถให้กำเนิดทารกที่มีสุขภาพและร่างกายแข็งแรงได้ และนั่นก็คือทารกจะสามารถเป็นทหารที่แข็งแกร่งของรัฐต่อไป<sup>4</sup> Plato ได้มีความคิดเห็นในเรื่องนี้ อย่างแรงกล้าเช่นเดียวกันโดยกล่าวว่า พลเมืองทุกคนทั้งผู้หญิงและผู้ชายจะต้องฝึกกีฬาและกิจกรรมพลศึกษาประเภทที่เกี่ยวข้องกับทหารอย่างน้อยหนึ่งครั้งในแต่ละเดือน<sup>5</sup> ด้วยเหตุนี้จึงทำให้กองทัพของ Sparta มีความเข้มแข็งที่สุดในประวัติศาสตร์สมัยนั้น นอกจากตัวอย่างที่กล่าวแล้วนี้บรรดารัฐ หรือประเทศอื่น ๆ มีการต่อสู้ทำสงครามก็ต้องอาศัยสมรรถภาพทางกายของทหารทั้งสิ้น สำหรับประเทศที่ไม่เอาใจใส่ต่อสมรรถภาพทางกายของประชาชนและของทหารแล้วย่อมจะได้รับผลเสียอย่างมากมาย ดังตัวอย่างความล้มเหลวของอาณาจักรโรมัน เป็นต้น ความจริงกองทัพโรมันมีความเข้มแข็งมาก่อน แต่หลังจากประสบความสำเร็จในการรวบรวมอาณาจักรโรมันได้แล้วก็ไม่เอาใจใส่ต่อสุขภาพ ต้องการความสะดวกสบาย ทำให้ร่างกายอ่อนแอ และเสื่อมโทรม ทหารโรมันไม่มีสมรรถภาพทางกาย จึงต้องสูญเสียอาณาจักรให้แก่พวก ติวตัน ซึ่งมีความเข้มแข็งและอดทนกว่าอย่างง่ายดาย

<sup>4</sup>Van Dalen, Op.Cit., P.69.

<sup>5</sup>Ibid., P.74.

สมรรถภาพทางกายมีความสำคัญในด้านเศรษฐกิจและสังคม เนื่องจากการเป็นอยู่ของมนุษย์ในสมัยโบราณนั้นจำเป็นต้องเลี้ยงดูและช่วยเหลือตัวเองตลอดเวลา ไม่มีการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ผู้ที่ไม่มีสมรรถภาพทางกายก็พอจะถูกปล่อยให้ตายด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น ปล่อยให้หิวหรือวิธีอื่น ๆ เพราะถือว่าคนพวกนี้เป็นภาระของสังคมและเศรษฐกิจ นอกจากนี้ ยังมีความเชื่อว่าคนที่ร่างกายไม่สมประกอบขาดสมรรถภาพ เป็นผลความผิดและการกระทำของปีศาจ การฆ่าตายจึงต้องฆ่าตายตัวคน โดยการบังคับให้ละทิ้งที่อยู่อาศัยไปเผชิญกับความตายในดินที่ไม่มีใครอาศัยอยู่ ส่วนพวกอื่นเดิมนั้นมีวิธีทำให้ตายในแม่น้ำ ชาว Hebrews ซึ่งเคร่งครัดทางศาสนาไม่อนุญาตให้ผู้ที่มีร่างกายบกพร่อง เข้าประกอบพิธีทางศาสนา และกฎหมายก็อนุญาตให้ฆ่าตายผู้ที่มีร่างกายผิดปกติได้ นอกจากนี้พวก Spartan และพวกโรมันก็มีการฆ่าตายผู้ที่มีร่างกายบกพร่อง ไม่มีประสิทธิภาพเสียเช่นเดียวกัน ทั้งนี้เพื่อปรับสถานการณ์ของสังคมให้อยู่ในสภาพที่ดี ลดภาระของสังคมและเศรษฐกิจในการที่จะต้องเอาใจใส่ดูแลพวกที่ไม่มีสมรรถภาพทางกายและไม่สามารถเลี้ยงดูตัวเองได้<sup>6</sup> จึงเห็นได้ว่าสมรรถภาพทางกายเป็นเรื่องสำคัญอย่างยิ่งต่อเศรษฐกิจและสังคมในสมัยโบราณ

สมรรถภาพทางกายมีความสำคัญเกี่ยวกับการศึกษา ในสมัยโบราณการศึกษาไม่ว่าจะเป็นไปโดยตั้งใจหรือไม่ตั้งใจก็ตามส่วนใหญ่จะเป็นการศึกษาทางภาคปฏิบัติเกี่ยวกับปัญหาของชีวิตประจำวัน เช่น การแสวงหาอาหาร การใช้อาวุธ การต่อสู้และหนีภัย ซึ่งสิ่งเหล่านี้ต้องอาศัยสมรรถภาพทางกายทั้งสิ้น ตัวอย่าง เช่น การศึกษาของกรีกโบราณที่เรียกว่าศิลปศาสตร์ (Liberal Arts) ซึ่งประกอบด้วยวิชา 7 ประการนั้น วิชาพลศึกษา หรือ Gymnastic ก็เป็นวิชาหนึ่งในวิชาศิลปศาสตร์ด้วยดังที่ทราบกันแล้วว่า วิชาพลศึกษา

<sup>6</sup> Arthur S. Daniels, Adapted Physical Educational; (New York: Harper and Brother, 1954), P.25.

<sup>7</sup> วิจิตร ศรีสอาน, ศิลปศาสตร์กับวิชาชีพ. (พระนคร: 2511) (อักษรสอาน).

ในสมัยนั้นก็คือการฝึกหัดหรือการฝึกหัดเพื่อให้เกิดสมรรถภาพทางกายนั่นเอง หลักการจิตวิทยา ศิลปศาสตร์ 7 ประการของกรีกนี่เองที่เป็นรากเงาของการศึกษาทั่วโลกและเป็นรากฐานของการศึกษามาจนถึงปัจจุบันนี้ นอกจากนี้บรรดานักปรัชญาและนักการศึกษาหลายคนได้มีความเห็นเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายกับการศึกษามีความเกี่ยวข้องกันอย่างมากกล่าวคือ Plato มีความเห็นว่าการพลศึกษามีความสำคัญทั้งผู้หญิงและผู้ชาย ทั้งนี้โดยเชื่อว่าพลศึกษาช่วยส่งเสริมความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกาย ส่วนคนครี้นั้นจะส่งเสริมให้มีความฉลาด มีเชาวน์ปัญญา มีไหวพริบ และช่วยให้สุขภาพทางจิตดีขึ้นนอกจากนี้ Fraebel มีความเชื่อว่ากิจกรรมการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมประจำชีวิตตั้งแต่เกิดจนตาย สำหรับในวัยเยาว์นั้น Fraebel มีความเห็นว่าตั้งแต่เด็กนอนเบาะไปจนถึงโตพอที่จะไปเที่ยวกับแม่ได้นั้นควรจะให้เด็กเล่นของเล่นต่าง ๆ เพราะจะช่วยให้ร่างกาย และจิตใจเจริญขึ้น ทำให้เกิดประสบการณ์ในการเรียนรู้<sup>8</sup> หลักการนี้ Fraebel ได้นำมาใช้ในการจัดการศึกษาระดับอนุบาล โดยให้เด็กเล่นควบคู่ไปกับการเรียน

สมรรถภาพทางกายมีความสำคัญต่อสุขภาพจิต ทั้งนี้เพราะร่างกายและจิตใจเป็นของคู่กัน มีความเกี่ยวข้องซึ่งกันและกัน และถือว่าสมรรถภาพทางกายเป็นรากฐานสุขภาพทางจิต ถ้าร่างกายมีสมรรถภาพดีแล้วก็จะยอมเป็นผลดีต่อสุขภาพจิตด้วย ดังที่นักปรัชญาและนักการศึกษาคนสำคัญ ๆ ได้กล่าวถึงเรื่องนี้ไว้เช่นเดียวกัน เช่น Aristotle กล่าวว่าในการฝึกหัดนั้นจำเป็นอย่างหนึ่งที่จะต้องฝึกทางด้านร่างกายก่อนจิตใจ เพราะสภาพการทำงานและสุขภาพทางกาย มีผลโดยตรงต่อสมรรถภาพการทำงานของจิตใจ<sup>9</sup> Vittorino Da Feltra ให้ความเห็นว่าร่างกายและจิตใจเป็นของคู่กัน จึงให้มีการเรียนเพื่อพัฒนาร่างกายไปพร้อม ๆ กัน<sup>10</sup> และบุคคลนี้เองได้จัดกิจกรรมการออกกำลังกายเข้าไว้ในหลักสูตรของโรงเรียน เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกายและสุขภาพทางจิตใจไปพร้อม ๆ กัน

<sup>8</sup>สังข์ อิศรางกูร ณ อยุธยา ประวัติการศึกษาของไทย, (พระนคร:ห้างสมุด, 2496), หน้า 169

<sup>9</sup>Van Dalen; Op.Cit., P.73.

<sup>10</sup>Bucher; Op.Cit., P. 228.

นอกจากนี้ Pietro Vergino ได้เขียนหนังสือการศึกษาชั้นเล่มหนึ่งและได้กล่าวย้ำว่าการพลศึกษาซึ่งเป็นวิธีการส่งเสริมให้ร่างกายมีความแข็งแรง และสุขภาพสมบูรณ์นั้นถือว่าเป็นสันทนาการสำหรับร่างกายและจิตใจด้วย<sup>11</sup> นักการศึกษาคนสำคัญอีกคนหนึ่งคือ John Locke ได้กล่าวถึงความสำคัญของสมรรถภาพทางกายไว้ในหนังสือ "Some thought Concerning Education" ว่าการให้การศึกษามนุษย์นั้นควรจะให้มีการศึกษา 3 อย่างคือ จริยศึกษา พุทธิศึกษา และ พลศึกษา ไปพร้อม ๆ กัน<sup>12</sup> ทั้งนี้เพราะเขาเชื่อว่าสมรรถภาพทางกายมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อสุขภาพจิต ดังตอนหนึ่ง John Locke ได้กล่าวไว้ว่า "A Sound mind in sound body is a short but full description of a happy state in this world"<sup>13</sup>

นอกจากความสำคัญของสมรรถภาพทางกายข้างต้นต่าง ๆ ในสมัยโบราณดังกล่าวแล้ว ยังมีเหตุผลอื่น ๆ เช่น ความนิยมชมชอบบุคคลที่มีความสามารถในการกีฬาโดยการปั้นรูปนักกีฬาที่สามารถในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก เพื่อเป็นที่ระลึกของกรุงนหลัง ซึ่งถือว่าเป็นเกียรติประวัติอย่างหนึ่ง นอกจากนี้อาจจะแต่งเป็นวรรณคดีบรรยายความสามารถของบุคคลเหล่านี้ หรือทำเป็นเหรียญที่ระลึก เช่น "Coin of Abydos" ซึ่งเป็นเกียรติเกี่ยวกับความสามารถในการว่ายน้ำของ Leader<sup>14</sup> นอกจากนี้ยังมีภาพเขียนที่สลักหักพังในเมือง Pompeii ที่แสดงถึงความสามารถของบุคคลในค่านสมรรถภาพทางกายอีกมากมาย

ในปัจจุบันนี้แม้ว่าความเจริญทางด้านวิทยาศาสตร์ทางด้านประยุกตการต่าง ๆ ได้มีอย่างมากมาย และรวดเร็ว ทำให้สภาพการ เป็นอยู่ของชีวิตได้แตกต่างจากเดิมไปอย่างมากมายก็ตาม แต่ความสำคัญและจำเป็นทางด้านสมรรถภาพทางกายก็หาได้ลดน้อยลงไม่เช่น

<sup>11</sup> Ibid., P. 228.

<sup>12</sup> Ibid., P. 228.

<sup>13</sup> Jackson R. Sharman, Introduction to Physical Education, (New York A.S. Barnes and Company, 1945), P. 27.

<sup>14</sup> The American Red Cross, Swimming and Diving, (New York: Doubleday and Company, Inc., 1938), P. 70.

ความสำคัญทางด้านทหาร ซึ่งในปัจจุบันนี้การคัดเลือกบุคคลเข้าเป็นทหารก็ถือเกณฑ์ของสมรรถภาพทางกายเป็นสำคัญ การฝึกหัดอบรมก็มีโปรแกรมพลศึกษา เพื่อสร้างสมรรถภาพทางกายรวมอยู่ด้วย ในด้านสุขภาพและการรักษาพยาบาลก็นำเอาหลักการสร้างสมรรถภาพมาใช้เช่น กายภาพบำบัด (Physical Therapy) เป็นต้น ทั้งนี้เพื่อปรับปรุงร่างกายที่เสื่อมโทรมให้มีประสิทธิภาพในการทำงานได้อีก นอกจากนี้การตรวจสุขภาพและการทดสอบสมรรถภาพอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายก็เป็นสิ่งสำคัญส่วนหนึ่งในวงการแพทย์ปัจจุบัน สำหรับทางด้านเศรษฐกิจและสังคมนั้นผู้ที่ร่างกายอ่อนแอย่อมมีปัญหาในการประกอบอาชีพซึ่งเท่ากับเป็นผู้ถ่วงความเจริญของสังคม และทำให้เศรษฐกิจตกต่ำ เกี่ยวกับความสำคัญต่อการศึกษาในปัจจุบันนี้ยังมีบทบาทมากยิ่งขึ้นเพราะการศึกษาได้ขยายขอบเขตกว้างขวางกว่าสมัยก่อน นักการศึกษาทั่วโลกได้มองเห็นความสำคัญของสมรรถภาพทางกายต่อชีวิตประจำวันทั้งในโรงเรียนและนอกโรงเรียน และในส่วนที่จะเกื้อกูลต่อการศึกษาแขนงอื่น ๆ ด้วย ทั้งได้ศึกษาค้นคว้าวิธีการให้เหมาะสมและมีประสิทธิภาพ การสร้างสมรรถภาพทางกายให้ดีขึ้น ในด้านที่เกี่ยวกับสุขภาพจิตนี้ยังมีบทบาทสำคัญอยู่ในปัจจุบันนี้ เพราะปัญหาที่เจบบันทอนสุขภาพจิตนับวันที่จะเพิ่มขึ้น และการปฏิบัติเพื่อสร้างสมรรถภาพทางกายจะเป็นวิธีหนึ่งที่จะช่วยป้องกันและผ่อนคลายลงได้

โดยเฉพาะอย่างยิ่งในปัจจุบันนี้มีความเจริญทางด้านวิทยาศาสตร์ ทำให้มีเครื่องผ่อนแรงมาทำงานแทนคนเกือบหมด ฉะนั้น โอกาสที่คนจะออกกำลังกายเพื่อรักษาไว้ซึ่งสมรรถภาพและสุขภาพทางกายจึงมีน้อยมาก เช่น แทนที่จะยกของหนักด้วยกำลังคนก็ใช้เครื่องผ่อนแรง แทนที่จะเดินก็กลายเป็นนั่งรถ นั่งเรือ นอกจากนี้ยังมีสิ่งประหลาดใจอีกมากมายที่บั่นทอนสมรรถภาพได้แก่ ภาพยนตร์ รายการวิทยุโทรทัศน์ การพะเนิ่น ของเสพติดมีนเมา การเข้าร่วมในกิจกรรมพลศึกษานั้นหาได้ยากขึ้นเพราะความจำกัดด้านเวลา สถานที่ และทุนทรัพย์ ทำให้เป็นผู้ดูมากกว่าผู้เล่น นอกจากนี้ยังมีปัญหาอื่น ๆ เกิดขึ้น เช่น การใช้เวลาว่างไปในทางที่ไม่เป็นประโยชน์และเป็นผลเสียต่อสุขภาพ นอกจากนั้นสภาพการดำเนินชีวิตในปัจจุบันต้องแย่งกันทำมาหากิน มีการแข่งขันชิงดีทำให้เกิดความตึงเครียดทางอารมณ์ ขาดความมั่นคงทางใจ เกิดความกังวล ความเกลียด ความกลัว สิ่งเหล่านี้จะทำลายสุขภาพทางจิตของคนเราเป็นอย่างมาก และปัญหาต่าง ๆ เหล่านี้นับวันที่จะเพิ่มมากขึ้นทุกวัน

ด้วยเหตุนี้การจัดโครงการพลศึกษาสำหรับสมาชิกในสังคมจึงถือว่ามี ความจำเป็น และสำคัญอย่างยิ่ง ทั้งนี้ก็โดยการจัดสถานที่ อุปกรณ์ จัดให้มีผู้นำที่มีความรู้ความสามารถในการจัดและดำเนินกิจกรรมทางค้ำพลศึกษา เพื่อให้ทุก ๆ คนได้มีโอกาสเข้าร่วมอย่างทั่วถึงกันตามอัธยาศัยเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญยิ่ง

สำหรับในโรงเรียนนั้นโครงการพลศึกษามีความจำเป็นและสำคัญเป็นอย่างยิ่ง ทั้งนี้เพราะตามธรรมชาติ เด็กตั้งแต่เยาว์วัยไปจนกระทั่งโตจำเป็นต้องมีกิจกรรมทางกายประเภทต่าง ๆ มีการเคลื่อนไหวออกแรงเพื่อให้ร่างกายได้พัฒนาอย่างเต็มที่ ตามผลการศึกษาของ Smiley และ Gould ปรากฏว่าความต้องการในการออกกำลังกายของคนในวัยต่าง ๆ มีดังนี้

- 1) อายุ 1-4 ขวบ ร่างกายต้องการการเคลื่อนไหวตลอดระยะเวลาที่ไม่มีภารกิจและนอน
- 2) อายุ 5-8 ขวบ ร่างกายต้องการออกกำลังกาย เช่น การวิ่ง กระโดด ปีนป่าย อย่างน้อยวันละ 4 ชั่วโมง
- 3) อายุ 9-11 ขวบ ร่างกายต้องการการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 3 ชั่วโมง
- 4) อายุ 12-14 ขวบ ร่างกายต้องการการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมง
- 5) อายุ 15-17 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 1  $\frac{1}{2}$  ชั่วโมง
- 6) อายุ 18-30 ปี ร่างกายต้องการการออกกำลังกายวันละ 1 ชั่วโมง
- 7) อายุ 31-50 ปี ร่างกายต้องการการออกกำลังกายในกิจกรรมที่หนักปานกลางอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง
- 8) ตั้งแต่วัย 50 ปีขึ้นไป ร่างกายต้องการการออกกำลังกายในกิจกรรมที่เบาอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง<sup>15</sup>

<sup>15</sup> วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ "ความหมายและวัตถุประสงค์ของวิชาพลศึกษา" พลศึกษาสาร สมาคมศิษย์เก่าพลศึกษา ปีที่ 1 เล่ม 11 2512 หน้า 11.

ผลการศึกษานี้ชี้ให้เห็นแล้วว่าทุกคนมีความจำเป็นที่จะต้องออกกำลังกายตามปริมาณ ความจำเป็นและลักษณะของกิจกรรม สำหรับในวัยที่อยู่ในโรงเรียนนั้นมีความจำเป็นในการ ออกกำลังกายวันหนึ่ง ๆ มีมากกว่าวัยอื่น ฉะนั้นจึงเป็นหน้าที่ของโรงเรียนที่จะต้องหาทางให้ นักเรียนได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาเพื่อพัฒนาการทางด้านสมรรถภาพทางกาย และ เพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโตตามธรรมชาติ ในการดำเนินโครงการนั้นจำเป็นจะต้องมีหลักสูตร ที่ดี มีสถานที่เหมาะสม มีอุปกรณ์เพียงพอ และอยู่ภายใต้การนำของผู้ที่มีความรู้ความสามารถ เป็นอย่างดี

บรรดาประเทศที่เจริญแล้วทั่วโลกได้มีการตื่นตัวและสนใจในเรื่องสมรรถภาพทาง กายเป็นอย่างมาก เป็นต้นว่าสหรัฐอเมริกา มีนักพลศึกษาเป็นจำนวนมากได้ทำการวิจัยใน เรื่องนี้อย่างมากมาย ผลปรากฏว่าเยาวชนอเมริกันมีสมรรถภาพทางกายดีกว่าเยาวชน ของบางประเทศในยุโรปมาก ภัยเหตุนี้รัฐบาลของสหรัฐอเมริกาในสมัยประธานาธิบดี ไอเซนเฮอว์ จึงได้ตั้ง "Youth Fitness Council" ขึ้นมีหน้าที่ศึกษาและให้ คำแนะนำโดยตรงต่อประธานาธิบดีในเรื่องที่เกี่ยวกับปัญหาและสมรรถภาพทางกายของ เยาวชนอเมริกัน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในสมัยประธานาธิบดี John F. Kennedy ได้ มีความสนใจในเรื่องนี้เป็นพิเศษ โดยได้มีสาส์นถึงโรงเรียนทุกโรงเรียนในสหรัฐอเมริกา ชี้ให้เห็นถึงความสำคัญของสมรรถภาพทางกายของเด็กว่ามีความสำคัญแค่ไหน และขอให้ทุก วิทยาลัยพยายามปรับปรุงการพลศึกษา เสนอแนะให้จัดเครื่องมือ เครื่องใช้และอุปกรณ์การ สอน ตลอดจนข้อปฏิบัติที่โรงเรียนควรจะทำด้วย ตอนหนึ่งในสาส์นได้กล่าวไว้ว่า

"It is of the great importance, then that we take immediate steps to ensure that every American child be given the opportunity to make and keep himself physically fit-fit to learn fit to under-stand to grow in the grace and stature to fully life"<sup>16</sup>

<sup>16</sup> John F. Kennedy "A President Message to the school on Physi- cal Fitness of Youth", Journal of Health, Physical Education and Recreation, Setember, 1961.

สำหรับประเทศไทยเราปัจจุบันนี้ได้เริ่มสนใจทางด้านสมรรถภาพทางกายทั้งของนักเรียนและประชาชน ทั้งนี้เพราะบรรดาผู้ที่เกี่ยวข้องได้พิจารณาเห็นว่า การพัฒนาคนและพัฒนาประเทศจะบรรลุจุดหมายได้จะต้องพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้วย โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับนักเรียนด้วยแล้วยังมีความจำเป็นและมีความสำคัญเป็นพิเศษ ทั้งนี้เพราะภารกิจปัจจุบันของเขาต้องอาศัยความสมบูรณ์ของร่างกายเป็นสำคัญ และยิ่งจะเป็นพื้นฐานในการมีชีวิตอยู่อย่างดีในอนาคตต่อไป

ความจริงประเทศไทยได้สังเกตเห็นว่าสมรรถภาพทางกายมีความสำคัญแล้วตั้งแต่สมัยโบราณ เพราะตามประวัติศาสตร์ความเป็นมาอันยาวนานก็แสดงให้เห็นว่าได้ต่อสู้กับธรรมชาติ ข้าศึกศัตรู เพื่อตั้งหลักแหล่งและรักษาเอกราชมาตั้งแต่ต้นแล้ว การพลศึกษาได้วิวัฒนาการมาเรื่อย ๆ ตามกาลสมัย จนกระทั่งถึงสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าอยู่หัวรัชกาลที่ 5 และพระบาทสมเด็จพระมงกุฎเกล้าเจ้าอยู่หัวรัชกาลที่ 6 ก็ได้ทรงเห็นความสำคัญในเรื่องสวัสดิภาพของประชาชนชาวไทย จึงได้นำการกีฬาแบบสากลมาเผยแพร่เพื่อเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายให้เกิดความสุขสมบูรณ์ของสุขภาพ และความเข้มแข็งของสมรรถภาพทางกาย ในด้านการศึกษาก็ได้ส่งเสริมในเรื่องนี้มานานแล้ว คือ ใน พ.ศ. 2452 ได้จัดให้มีสถาบันการพลศึกษาซึ่งเรียกว่า "สโมสรกายบริหาร" ขึ้น และการเรียนการสอนนั้นคงจะมีมาแล้วตั้งแต่ก่อน พ.ศ. 2464

ตามแนววัตถุประสงค์ของการพลศึกษาในประเทศไทยนั้นได้มีการส่งเสริมด้านสมรรถภาพทางกายตลอดมา เช่น แผนการศึกษาฉบับ พ.ศ. 2475 ส่วนหนึ่งกล่าวว่า "เพื่อความสมบูรณ์แห่งพลนิกรสยามท่านให้จัดการศึกษาทั้ง 3 ส่วนล้วนพอเหมาะกัน คือพลศึกษานั้น ต้องการฝึกหัดให้เป็นผู้มีร่างกายสมบูรณ์" และแผนการศึกษาชาติ พ.ศ. 2479 นั้นได้กล่าวไว้ในลักษณะที่คล้ายคลึงกัน คือ "พลศึกษาต้องการให้ร่างกายแข็งแรง และมีอนามัยสมบูรณ์กันทั้งมีน้ำใจเป็นนักกีฬา"<sup>17</sup>

<sup>17</sup> รong ศยามานนท์, ประวัติกระทรวงศึกษาธิการ, (พระนคร:คุรุสภา, 2495)

นอกจากนี้รัฐบาลชุดต่าง ๆ ก็ได้มองเห็นความสำคัญของสมรรถภาพทางกายของนักเรียนและประชาชนชาวไทย และได้พยายามหาทางส่งเสริมเรื่อยมา ดังเช่นปี พ.ศ. 2476 รัฐบาลแถลงนโยบายต่อสภาผู้แทนราษฎร ดังนี้ "การตั้งกรมพลศึกษาขึ้นก็เพราะต้องการให้นักเรียน และลูกเสือเป็นนักกีฬา เพราะประเทศต่าง ๆ เขามีความประสงค์เช่นนั้นจึงเป็นการจำเป็นอย่างยิ่งที่ประเทศเราควรจะทำเป็นการถาวร ทั้งนี้เพื่อให้พลเมืองของเรามีความแข็งแรง"<sup>18</sup> และกรมพลศึกษานั้นก็ได้เห็นความสำคัญของสมรรถภาพทางกายด้วย เช่น ข้อความตอนหนึ่งของนโยบายกล่าวไว้ว่า "บุคคลที่จะเป็นประโยชน์แก่ประเทศชาตินั้นถึงแม้จะได้รับการศึกษา และ พุทธิศึกษาเป็นอย่างดีแล้วก็ตาม ถ้าร่างกายไม่แข็งแรง ใจคอไม่หนักแน่น ขาดการอนามัย และเป็นโรคแล้ว ก็ไม่สามารถทำหน้าที่ของตนเองให้ได้เต็มที่ พลศึกษาจึงเป็นหลักสำคัญของการศึกษาประการหนึ่ง"<sup>19</sup>

คำแถลงการของรัฐบาลเมื่อวันที่ 24 กันยายน 2477 ".....รัฐบาลนี้จะพยายามให้กุลบุตรกุลธิดามีโอกาสหาความรู้ได้อย่างเต็มที่ ที่จะจัดได้ตามระบอบประชาธิปไตย โดยจะบำรุงการศึกษาให้ประชาชนได้มีโอกาสบำรุงร่างกาย และกำลังความคิด ทั้งจะได้จัดสถานที่และอุปกรณ์การกีฬาต่าง ๆ ไว้สำหรับกรณี เพื่ออบรมวินัย การเป็นนักกีฬาและสามัคคีธรรม....."<sup>20</sup>

คำแถลงการเมื่อวันที่ 16 มีนาคม 2485 ข้อ 4 คือจะส่งเสริมการพลศึกษาโดยให้นักเรียนได้ฝึกอบรมการกีฬาให้มากยิ่งขึ้น เพื่อความสมบูรณ์ในร่างกายและพลานามัย มีจิตใจเป็นนักกีฬา เป็นพลเมืองที่เข้มแข็งของชาติทั้งจะทำให้การพลศึกษาแพร่หลายถึงประชาชนอีกด้วย<sup>21</sup>

<sup>18</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 135.

<sup>19</sup> หล่อ สีละชาติ, "ประวัติกรมพลศึกษา" พลศึกษาสาร ปีที่ 2 ฉบับที่ 15, 2512 หน้า 14.

<sup>20</sup> รอง ศยามานนท์, งานชิ้นเดิม, หน้า 189.

<sup>21</sup> เรื่องเดียวกัน, หน้า 190.

นอกจากตัวอย่างที่ยกมาทางด้านนี้แล้ว รัฐบาลชุดอื่น ๆ ก็ได้มองเห็นความสำคัญและ  
ได้แถลงไว้ในลักษณะที่คล้ายคลึงกันคือมุ่งจะส่งเสริมสมรรถภาพ พลานามัยของนักเรียนและ  
ประชาชนให้อยู่ในระดับที่ดี **ภารกิจอันนี้** รัฐบาลจะต้องพยายามส่งเสริมโดยไม่ทอดทิ้งไม่ว่ารัฐ  
จะตกอยู่ในภาวะใด ๆ การที่ต้องทำอย่างนี้ก็เพื่อให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ในการสนองความ  
ต้องการ ของบุคคลและความจำเป็นของสังคม ทั้งนี้เพราะประเทศชาติย่อมต้องการพลังงาน  
ทางเศรษฐกิจ และสังคมอย่างสูง เพื่อเพิ่มพูนผลผลิตและขจัดปัญหาภาวะของสังคมให้มีเหลือ  
อยู่น้อยที่สุด ถ้าประชาชนมีสมรรถภาพทางกายดี ประเทศชาติก็ย่อมจะค่าใช้จ่ายพลังงานที่มีอยู่ทั้ง  
ในด้านพลังงานทางกายและพลังความคิดอย่างเต็มที่ซึ่งจะทำให้บุคคล สังคม และประเทศชาติ  
เจริญในที่สุด

ด้วยเหตุนี้จึงได้ตั้งกรมพลศึกษาขึ้นในปี พ.ศ. 2476 เพื่อทำหน้าที่และรับผิดชอบใน  
ทางด้านนี้โดยตรง กรมพลศึกษาได้ดำเนินงานเจริญก้าวหน้ามาโดยลำดับ คือ **การส่งเสริมให้นักเรียน**  
และประชาชนมีการพลศึกษาเพื่อสุขภาพและในปัจจุบันนี้ได้มีแผนกทดสอบสมรรถภาพทางกายขึ้น  
ในกองส่งเสริมพลศึกษา เพื่อทำหน้าที่ศึกษาในเรื่องสมรรถภาพทางกายโดยเฉพาะ ทั้งนี้เพื่อ  
จะได้เป็นประโยชน์แก่นักเรียนประชาชนและประเทศชาติต่อไป

หลักสูตรการสอนวิชาพลศึกษาและสุขศึกษาในระดับมัธยมศึกษาของประเทศไทย  
ที่ใช้อยู่ในปัจจุบันนี้ ได้กำหนดความมุ่งหมายไว้ 8 ประการคือ

1. ส่งเสริมการเรียวิชาพลศึกษา และเพิ่มพูนทักษะในกิจกรรมพลานามัยให้  
กว้างขวางยิ่งขึ้น
2. ส่งเสริมพัฒนาการทางใจ ทางกาย อารมณ์ และสังคม
3. ให้อุจกใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เพื่อเพิ่มพูนสมรรถภาพของตนเอง
4. ให้อุจกประมาณในความสามารถของตนเอง และเพาะนิสัยให้อุจกเล่นและ  
พักผ่อน
5. ส่งเสริมความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา เพื่อให้สามารถดำเนินชีวิตรวมอยู่ในสังคม  
ด้วยดี
6. ปลุกนิสัยให้เป็นผู้บำและผู้ตามที่ดี

7. ให้รู้จักค่าเอาความรู้ความเข้าใจที่ได้รับไปปฏิบัติให้เป็นสุขนิสัยในชีวิตประจำวัน
8. ส่งเสริมให้รู้จักรับผิดชอบต่อสวัสดิภาพของชุมชน ด้วยการร่วมมือช่วยเหลือและป้องกัน<sup>22</sup>

โครงการโรงเรียนมัธยมแบบประสมแบบ 1 เป็นโครงการใหม่ในวงการศึกษาของประเทศไทย ซึ่งเริ่มตั้งแต่ปี พ.ศ. 2509 โครงการนี้เดิมกำหนดไว้ 5 ปี ต่อมา พ.ศ. 2510 ได้ขยายเป็น 7 ปี โดยมีโครงการจะปรับปรุงเป็นโรงเรียนสหศึกษา 5 โรง โรงเรียนชาย 14 โรง และ โรงเรียนสตรี 1 โรง ในจำนวนนี้จะย้ายไปสร้างในที่ใหม่ 3 โรง ตั้งใหม่ 1 โรง โดยเริ่มเปิดตั้งแต่ปีการศึกษา 2510 จำนวน 6 โรงเรียน ส่วนที่เหลือนั้นจะเปิดเพิ่มขึ้นทุก ๆ ปีจนครบปัจจุบันนี้ได้เปิดมาครบ 3 ปี โดยที่นักเรียนที่เรียนในหลักสูตรนี้จะจบมัธยมศึกษาปีที่ 3 ในปีการศึกษานี้ โครงการนี้อยู่ในโครงการเงินกู้เพื่อพัฒนามัธยมศึกษาซึ่งประมาณว่าจะได้งบประมาณทั้งสิ้น 316 ล้านบาท ซึ่งเป็นเงินงบประมาณเงินกู้จากประเทศแคนาดา และเงินกู้ธนาคารแห่งประเทศไทย

หลักการและเหตุผลที่มีโครงการโรงเรียนมัธยมแบบประสมขึ้นนั้นเนื่องจากการศึกษาแนวโน้มการประกอบอาชีพของประชากรของประเทศไทย พอจะคาดคะเนได้ว่าความต้องการแรงงานทางอุตสาหกรรมจะเปลี่ยนจาก 21.5 % ในปี พ.ศ. 2503 เป็น 25.5 % ในปี พ.ศ. 2529 ซึ่งแสดงว่าจะต้องมีผู้ที่ประกอบอาชีพขั้นสูงและช่างเทคนิคมากขึ้น ทั้งนี้เป็นหน้าที่ของฝ่ายจัดการศึกษาที่จะต้องจัดการศึกษาเพื่อผลิตกำลังคนประเภทนี้ให้มากขึ้น เพื่อให้สอดคล้องกับความต้องการของกำลังคนตามแผนพัฒนาประเทศ แต่ปรากฏว่านักเรียนส่วนมากไม่นิยมเรียนในสายอาชีพศึกษา ส่วนใหญ่มุ่งที่จะเรียนในสายสามัญเพื่อศึกษาต่อในมหาวิทยาลัย ทำให้นักเรียนสอบตกกลางคันสูง ทั้งนี้เพราะหลักสูตรไม่มีการยืดหยุ่นตามความสนใจและความถนัดของนักเรียน นักเรียนในสายสามัญทุกคนต้องเรียนหลักสูตรและวิชาที่เหมือนกันหมด ถึงแม้ในสายอาชีพศึกษาซึ่งจัดการศึกษาเพื่ออาชีพโดยตรงก็มีนักเรียน

<sup>22</sup> รong ศยามานนท์, งานชิ้นเดิม, หน้า 165.

สอบตกปีหนึ่ง ๆ เป็นจำนวนไม่น้อย การที่เป็นเช่นนี้ก็เพราะเรามีการเตรียมนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาเพื่อการน้อยไปไม่ได้จัดหลักสูตรในมัธยมศึกษาให้ยืดหยุ่นมีวิชาเลือกมาก ๆ เพื่อให้นักเรียนจะได้เลือก ซึ่งเป็นการทดสอบความถนัดของตนเอง เสียก่อนว่าจะเลือกเรียนวิชาชีพใดบ้าง ซึ่งเป็นการวางพื้นฐานในทางอาชีพให้แก่ักเรียนจะยึดเป็นหลักสำหรับการศึกษาต่อหรือประกอบอาชีพต่อไป<sup>23</sup>

จึงนับได้ว่า การจัดโรงเรียนมัธยมแบบประสมนั้นจัดขึ้นตามความต้องการของประเทศดังที่ ฯพณฯ นายกรัฐมนตรีปราศรัยในการสัมมนาครูใหญ่ อาจารย์ใหญ่โรงเรียนรัฐบาลทั่วราชอาณาจักร ณ หอประชุมโรงเรียนวัดบวรนิเวศน์ วันที่ 18 เมษายน 2509 ความเคลื่อนไหวในการดำเนินการศึกษาต่าง ๆ ของกระทรวงศึกษาธิการนั้นมีความสอดคล้องประสานกับนโยบายการพัฒนาประเทศ และความต้องการของรัฐบาลปัจจุบันอยู่เป็นอันมาก เช่น การจัดโรงเรียนมัธยมแบบประสม เป็นต้น การศึกษาในระดับมัศึกษานั้นย่อมมีอิทธิพลต่อการวางแนวชีวิตในอนาคตของเยาวชน ที่กำลังเจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ต่อไปในวันข้างหน้าอย่างมาก เพราะทางเดินหรืออนาคตของ เยาวชนในวันข้างหน้าจะเป็นอย่างไร ย่อมขึ้นอยู่กับสภาพการศึกษา หรือการตัดสินใจเลือกการศึกษาในวันนี้ของเขาไม่น้อยทีเดียว และพลเมืองหรือกำลังคนในประเทศชาติต้องการมากนั้นก็คือพลเมืองที่มีการศึกษาระดับกลาง หรือผู้ที่จบมัศึกษานั้นเอง แต่ทั้งนี้ก็จะต้องมีความรู้และทักษะเพียงพอที่จะดำเนินงานอาชีพอย่างใดอย่างหนึ่งให้เป็นประโยชน์ทั้งแก่ตัวเองและแก่ประเทศชาติได้<sup>24</sup>

เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของการจัดโรงเรียนมัธยมแบบประสมขึ้น นักการศึกษาทั้งหลายก็ได้นึกถึงคุณค่าและบทบาทของวิชาพลศึกษา และได้บรรจุวิชาพลศึกษาไว้ในหลักสูตรโดยมีวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้

<sup>23</sup> กรมวิสามัญศึกษา, "รายงานการศึกษาประจำปี 2510, (พระนคร:คุรุสภา, 2511) หน้า 157

<sup>24</sup> ประมวลคำปราศรัย สาส์น และคำขวัญของ ฯพณฯ จอมพล ถนอม กิตติขจร นายกรัฐมนตรี (พระนคร: โรงพิมพ์สำนักทำเนียบนายกรัฐมนตรี, 2509), หน้า 99

1. เพื่อให้มีสมรรถภาพและสุขภาพทางร่างกายและจิตใจดีขึ้น
2. เพื่อให้มีทักษะในการเล่นกีฬาต่าง ๆ และสามารถนำทักษะเหล่านั้นไปใช้ให้เป็นประโยชน์
3. เพื่อให้มีความรู้เกี่ยวกับการเล่นกีฬา และเข้าใจกติกาที่กีฬาต่าง ๆ สามารถเป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดี
4. เพื่อก่อให้เกิดคุณลักษณะต่าง ๆ ประจำตัว เช่น ความเป็นผู้มีน้ำใจ เป็นนักกีฬา การเคารพกฎเกณฑ์ ความรับผิดชอบ ความร่วมมือ ความเป็นผู้มีระเบียบวินัย ฯลฯ
5. เพื่อให้มีสุขนิสัย และมีความเข้าใจในเรื่องที่เกี่ยวกับสวัสดิภาพของการเล่นกีฬา อันอาจจะเป็นประโยชน์ต่อตนเองและส่วนรวม
6. เพื่อให้รู้จักการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
7. เพื่อให้รู้จักคุณค่าของการออกกำลังกาย การสร้างทัศนคติที่ดีต่อพลศึกษา

จากความสำคัญของสมรรถภาพทางกายและความจำเป็นที่จะต้องศึกษาในเรื่องนี้ ผู้วิจัยในฐานะเป็นผู้สอนวิชาพลศึกษาทั้งในระดับมัธยมศึกษา และระดับมหาวิทยาลัย มีความสนใจเป็นอย่างยิ่งที่จะทำการวิจัยในเรื่องสมรรถภาพทางกายของนักเรียนในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ซึ่งเป็นวัยที่โครงการพลศึกษามีบทบาทสำคัญทางค่านี้อย่างยิ่ง เพราะตามสถานการณ์ที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนี้ไม่มีสิ่งที่จะประกันได้ว่าการจัดโครงการพลศึกษาในโรงเรียน ได้มีส่วนช่วยส่งเสริมให้เกิดพัฒนาการค่านี้นี้ได้มากนักน้อยเพียงไร เป็นต้นว่า ในค่านหลักสูตรสถานที อุปกรณ์ วิธีดำเนินการสอนของครู ตลอดจนการประเมินผล ทั้งนี้เพราะเท่าที่ผ่านมา เรายังไม่ได้มีการศึกษาถึงผลของโครงการพลศึกษาในโรงเรียนให้กว้างขวางพอที่จะเป็นประโยชน์ในการวิเคราะห์ผลทางค่านอื่น ๆ และทางค่านสมรรถภาพทางกายของนักเรียนได้อีก ผู้วิจัยในฐานะที่ได้รับแต่งตั้งให้เป็นอนุกรรมการร่างหลักสูตรวิชาพลศึกษาของโรงเรียนมัธยมแบบประสมค้วบ จึงมีความต้องการอย่างยิ่งที่จะทราบผลที่นักเรียนได้รับทางค่านสมรรถภาพทางกาย หลังจากที่ได้เรียนตามหลักสูตรใหม่ ซึ่งมีคนได้ทดลองใช้มาครบ 3 ปี การศึกษาตามโครงการแล้ว เหตุผลสำคัญอีกประการหนึ่งก็คือเวลาเรียนวิชาพลศึกษาในโรงเรียนทั้งสองประเภทแตกต่างกัน คือ โรงเรียนมัธยมวิสามันญ มีเวลาเรียนสัปดาห์ละ 1 ชั่วโมง ส่วนโรงเรียนมัธยมแบบประสมนั้นมีเวลาเรียนสัปดาห์ละ 2 ชั่วโมง ซึ่งผลที่เกิดขึ้น

น่าจะแตกต่างกัน ซึ่งก็จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องศึกษาข้อเท็จจริงเพื่อจะได้เป็นประโยชน์ในการปรับปรุงแก้ไขให้ได้ผลดียิ่งขึ้นในโอกาสต่อไป ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงเลือกศึกษาเรื่อง "สมรรถภาพทางกายของนักเรียนโรงเรียนมัธยมแบบประสมพิบูลวิทยาลัย และ นักเรียนโรงเรียนมัธยมวิสามนัญของรัฐบาล" ทั้งนี้เพื่อที่จะทราบผลของโครงการผลศึกษาค้นสมรรถภาพทางกายที่มีต่อนักเรียนในโรงเรียนทั้งสองประเภท ซึ่งผู้วิจัยเชื่อว่าการศึกษานี้จะเป็นประโยชน์แก่ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการผลศึกษา คือ นักเรียน ครู และผู้บริหารการศึกษา และอาจจะเป็นประโยชน์สำหรับผู้ที่ทำการศึกษาค้นคว้าต่อไป

### ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยเรื่อง "สมรรถภาพทางกายของนักเรียนมัธยมแบบประสมพิบูลวิทยาลัย และนักเรียนมัธยมวิสามนัญของรัฐบาล" นั้น ผู้วิจัยมีความมุ่งหมายดังนี้

ความมุ่งหมายทั่วไป เพื่อทราบถึงผลของโครงการ ผลศึกษาโรงเรียนมัธยมแบบประสมพิบูลวิทยาลัย และ โรงเรียนมัธยมวิสามนัญวัดเทพศิรินทร์ และ โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย

### ความมุ่งหมายเฉพาะ

1. เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกาย (physical fitness) ของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาตอนต้น แต่ละชั้นในโรงเรียนมัธยมแบบประสมพิบูลวิทยาลัย จังหวัดลพบุรี
2. เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาตอนต้นรวมกันในโรงเรียนมัธยมแบบประสม พิบูลวิทยาลัย
3. เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น แต่ละชั้นในโรงเรียนมัธยมวิสามนัญ วัดเทพศิรินทร์ จังหวัดพระนคร
4. เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นรวมกันในโรงเรียนมัธยมวิสามนัญวัดเทพศิรินทร์

5. เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นแต่ละชั้นในโรงเรียนมัธยมวิสามันต์ สวนกุหลาบวิทยาลัย จังหวัดพระนคร
6. เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นรวมกันในโรงเรียนมัธยมวิสามันต์ สวนกุหลาบวิทยาลัย
7. เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนพิบูลวิทยาลัย โรงเรียนวัดเทพศิรินทร์ และ โรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัยรวมกัน
8. เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนแต่ละชั้น และรวมกันในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนพิบูลวิทยาลัย กับ โรงเรียนวัดเทพศิรินทร์
9. เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนแต่ละชั้น และรวมกันในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนพิบูลวิทยาลัยกับโรงเรียน วัดเทพศิรินทร์
10. เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนแต่ละชั้นและรวมกันในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนวัดเทพศิรินทร์กับโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัย
11. เพื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของนักเรียนแต่ละชั้นและรวมกันในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนพิบูลวิทยาลัยกับโรงเรียนวัดเทพศิรินทร์และโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัยรวมกัน

#### คำจำกัดความ

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) หมายถึงความสามารถที่บุคคลมี -ความสามารถควบคุมตัวเองได้ดี และรวมถึงความสามารถอื่น ๆ ที่ร่างกายปฏิบัติต่องานหรือภาระกิจหนัก ๆ ได้เป็นเวลานานโดยไม่เกิดความเหน็ดเหนื่อยเสียก่อนกำหนด ปัจจัยสำคัญที่เป็นพื้นฐานของสมรรถภาพทางกายคือ ความแข็งแรง (Strength) ความทนทาน (Endurance) ความเร็ว (Speed) ความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางของร่างกาย (Agility) ความอ่อนตัว (Flexibility) และกำลัง (Power)

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหมายถึงความสามารถในการใช้กล้ามเนื้อส่วน

แขนและมืออย่างเต็มที่ต่อแรงต้าน และความสามารถขึ้นอยู่กับปริมาณของกำลังการหดตัวของกล้ามเนื้อ การวัดความแข็งแรงกล้ามเนื้อแขนในที่นั่งใช้วิธีออกแรงบีบ เครื่องวัด ซึ่งบอกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนเป็นกิโลกรัม

ความเร็ว หมายถึงความสามารถของกล้ามเนื้อขาและกล้ามเนื้ออื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อทำให้ร่างกายเคลื่อนที่ไปอย่างรวดเร็ว และการเคลื่อนที่นี้เป็นไปในระยะสั้น ยังไม่ถึงภาวะที่จะทำให้เกิดความเหนื่อยล้า (Fatigue) ซึ่งในที่นี้ทดสอบโดยการวิ่งระยะทาง 50 เมตร และวัดความเร็วด้วยการจับเวลา

ความทนทานของร่างกาย หมายถึงความสามารถของร่างกายที่ยืนหยัดต่อความกดดันทางร่างกายจากการปฏิบัติกิจกรรมติดต่อกันไปเป็นเวลานาน องค์ประกอบสำคัญของความทนทานของร่างกายมี 4 ประการ คือ การหายใจ และการไหลเวียนของโลหิต ความเร็วลักษณะของกล้ามเนื้อ และลักษณะรูปร่างของร่างกาย ซึ่งในที่นี้ทดสอบโดยการวิ่ง 1,000 เมตร และวัดความทนทาน โดยการจับเวลาในการวิ่ง

ความทนทานของกล้ามเนื้อทรวงอก หมายถึงความสามารถของกล้ามเนื้อส่วนทรวงอกที่ยืนหยัดต่อการทำงานโดยการหดตัว ติดต่อกันไปเป็นเวลานาน ในที่นี้ทดสอบโดยการยกตัวจากท่านอนสู่ท่านั่งอย่างรวดเร็วและนาน 30 วินาที และวัดความทนทานโดยการนับจำนวนครั้งที่สามารถยกตัวขึ้นสู่ท่านั่งได้อย่างถูกต้องครบถ้วน

ความทนทานของกล้ามเนื้อและไหล่ หมายถึงความสามารถของกล้ามเนื้อส่วนแขนและไหล่ที่ยืนหยัดต่อการทำงานโดยการหดตัวติดต่อกันไปเป็นเวลานาน ในที่นี้ทดสอบโดยการดึงข้อราวเดี่ยวในท่าจับคว่ำมือ วัดความทนทานโดยการนับจำนวนครั้งที่ดึงข้อขึ้นอย่างถูกต้อง

กำลัง (Power) ของกล้ามเนื้อขา หมายถึงความสามารถของกล้ามเนื้อส่วนขาที่ทำงานโดยการหดตัวของกล้ามเนื้อในลักษณะที่ใช้ความพยายามอย่างสูงสุดและรวดเร็ว  
 (กำลัง (Power) = ความแข็งแรง x ความเร็ว) ในที่นี้ทดสอบโดยการยืนกระโดดไกล วัดกำลังโดยวัดระยะทางที่สามารถกระโดดได้

ความสามารถในการ เปลี่ยนทิศทางของร่างกาย หมายถึงความสามารถในการควบคุมตัวเองได้อย่างรวดเร็ว และเจ็บขาดในการเคลื่อนไหวของร่างกาย ในที่นี้ทดสอบโดยการวิ่งกลับตัวเก็บของระหว่างระยะทาง 10 เมตร วัดความสามารถในการเปลี่ยนทิศทางของร่างกายโดยการจับเวลาในการวิ่ง

นักเรียน หมายถึงนักเรียนชาย ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนมัธยมแบบประสม พิบูลวิทยาลัย โรงเรียนมัธยมวิสามันต์วัดเทพศิรินทร์ และสวนกุหลาบวิทยาลัย ปีการศึกษา 2512 เท่านั้น

โรงเรียนพิบูลวิทยาลัยจังหวัดลพบุรี เป็นโรงเรียนมัธยมแบบประสม สังกัดกรมวิสามันต์ศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ และเป็นโรงเรียนประเภทสหศึกษา

โรงเรียนวัดเทพศิรินทร์ จังหวัดพระนคร เป็นโรงเรียนมัธยมวิสามันต์ สังกัดกรมวิสามันต์ศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ และเป็นประเภทโรงเรียนชาย

ข้อทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ (The International Standardized Physical Fitness Test) หมายถึง ข้อทดสอบสมรรถภาพทางกาย ซึ่งใช้ทำการทดสอบบุคคลชาย หญิง อายุตั้งแต่ 6-32 ปี ข้อทดสอบสำหรับชายมี 7 รายการ คือ วิ่ง 50 เมตร ยืนกระโดดไกล แร่งบีบลูกนึ่ง 30 วินาที กิ่งข้อ วิ่งเก็บของ วิ่งทางไกล สำหรับหญิงเพิ่มก้มตัวไปข้างหน้าอีก 1 รายการ

ขอบเขตของการวิจัย

เนื่องจากการทำวิทยานิพนธ์เรื่องนี้ ใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ ซึ่งมีรายการทดสอบถึง 7 รายการ สถานที่ทดสอบใช้สนามหญ้าซึ่งสามารถทำทางวิ่งในลักษณะเดียวกันได้และต้องมีผู้ช่วยทำการทดสอบหลายคน ทั้งใช้เวลาในการทดสอบมาก ผู้วิจัยจึงได้จำกัดขอบเขตในการวิจัยเท่าที่สามารถทำได้ คือ

1. นักเรียนโรงเรียนมัธยมแบบประสมพิบูลวิทยาลัย ได้สุ่มตัวอย่างมาตามระดับชั้น คือ มัธยมศึกษาปีที่ 1 นักเรียนชาย 99 คน มัธยมศึกษาปีที่ 2 นักเรียนชาย 100 คน ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 นักเรียนชาย 100 คน รวมทั้งหมด 299 คน
2. นักเรียนโรงเรียนมัธยมวิสามนัญวัดเทพศิรินทร์ ได้สุ่มตัวอย่างมาตามระดับชั้นคือมัธยมศึกษาปีที่ 1 นักเรียนชาย 50 คน มัธยมศึกษาปีที่ 2 นักเรียนชาย 50 คน มัธยมศึกษาปีที่ 3 นักเรียนชาย 48 คน รวมทั้งหมด 148 คน
3. นักเรียนโรงเรียนมัธยมวิสามนัญ สวนกุหลาบวิทยาลัย ได้สุ่มตัวอย่างมาตามระดับชั้นละ 50 คน คือ มัธยมศึกษาปีที่ 1 นักเรียนชาย 50 คน มัธยมศึกษาปีที่ 2 นักเรียนชาย 50 คน มัธยมศึกษาปีที่ 3 นักเรียนชาย 50 คน รวมทั้งหมด 150 คน
4. จำนวนนักเรียนที่สุ่มมาเป็นตัวแทนประชากรมีดังนี้
 

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1	จำนวน	199	คน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2	จำนวน	200	คน
ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3	จำนวน	198	คน
รวมจำนวนนักเรียนทั้งหมด 597 คน			

#### ความจำกัดของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ถ้าหากจะไม่สมบูรณ์ อาจจะเป็นเนื่องจากข้อบกพร่องบางประการ เช่น

1. วิธีเก็บข้อมูลในโรงเรียนทั้ง 3 แห่ง ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่าง ซึ่งย่อมไม่ได้ผลเท่ากับการใช้ประชากรทั้งหมด
2. สถานที่ในการทดสอบต่างกัน เช่น พื้นสนาม ทางวิ่ง
3. อุปกรณ์การทดสอบเช่นราว เคียวคิงซ์ ไซ้ของโรงเรียน และ ผู้วิจัยจัดเตรียมไปซึ่งมีขนาดแตกต่างกันเล็กน้อย
4. อุณหภูมิในขณะทดสอบ แม้จะทดสอบในระยะเวลาดังเดียวกันของแต่ละวัน คือ เช้า - บ่าย แต่อุณหภูมิของอากาศอาจจะแตกต่างกัน

5. การจับเวลาในการทดสอบการวิ่งแบบต่าง ๆ ใช้นาฬิกาจับเวลา (Stop Watch) หลายเรือน แม้จะได้ทดสอบความเที่ยงตรงแล้วก็ตามแต่ใช้คนจับเวลาหลายคนจึงอาจจะคลาดเคลื่อนได้บ้างเล็กน้อย

6. การรบกวนใจจากเพื่อนนักเรียนและครูผู้สอนในขณะที่ทำการทดสอบแตกต่างกัน ซึ่งอาจจะทำให้ผลการทดสอบแตกต่างกัน

### ประโยชน์ของการวิจัย

ผลของการวิจัยครั้งนี้จะนำไปใช้เป็นประโยชน์ได้คือ

1. ทราบถึงสมรรถภาพทางกายของนักเรียนในระดับชั้นต่าง ๆ ทั้งโรงเรียนมัธยมแบบ ประสมและนักเรียนโรงเรียนมัธยมวิสามัญ
2. ทราบถึงสมรรถภาพทางกายของนักเรียนในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นทั้ง 3 โรงเรียน
3. อาศัยผลของการวิจัยจะทำให้ทราบถึงโครงการพลศึกษาในโรงเรียนทั้ง 3 โรงเรียน ว่าเป็นอย่างไร
4. เป็นแนวทางสำหรับครูพลศึกษาที่จะหาวิธีปรับปรุง โครงการพลศึกษาในโรงเรียนให้ดีขึ้น เพื่อส่งเสริมพัฒนาการ ของสมรรถภาพทางกาย
5. เพื่อให้ผู้ที่เกี่ยวข้องในการบริหารพลศึกษา ครูพลศึกษาได้มองเห็นความสำคัญของสมรรถภาพทางกายของนักเรียน
6. เพื่อให้ผู้ที่เกี่ยวข้องในวงการศึกษ ผู้ปกครอง และนักเรียน ได้ทราบถึงสภาพสมรรถภาพทางกายของนักเรียนในปัจจุบัน ซึ่งจะให้เห็นความสำคัญของสมรรถภาพทางกายและจะได้พยายามปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป
7. การวิจัยนี้เป็นพื้นฐาน ในการค้นคว้ารายละเอียดเพิ่มเติมต่อไป