

บทที่ ๑

บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันเป็นที่ยอมรับของนักการศึกษาทั่วไปแล้วว่า จุดมุ่งหวังขั้นสุดท้ายของการศึกษาก็เพื่อให้เกิดผลบรรลุจุดหมาย ๔ ประการ คือ

๑. มีสติจักรแห่งตน (Self - Realization)
๒. มีมนุษยสัมพันธ์ (Human Relationship)
๓. มีความมัธยัสถ์ (Economic Efficiency)
๔. มีความรับผิดชอบของความเป็นพลเมืองดี (Civic Responsibility)<sup>๑</sup>

การศึกษาเป็นขบวนการที่มีความสำคัญยิ่งของสังคมอย่างหนึ่ง คือ สังคมจะเป็นอย่างไรย่อมขึ้นอยู่กับการศึกษาของสมาชิกในสังคมนั้น ดังนั้นการจัดการศึกษาจะต้องดำเนินไปอย่างมีแบบแผน โดยให้สอดคล้องกับความต้องการของสังคม แผนเศรษฐกิจ และแผนการปกครองประเทศ ด้วยเหตุนี้เองรัฐจึงได้จัดให้มืองคส์ของการศึกษาขึ้น ได้แก่

๑. จริยศึกษา ให้มีศีลธรรมและวัฒนธรรม มีหิริโอตตัปปะ เห็นแก่ประโยชน์ส่วนรวมยิ่งกว่าประโยชน์ส่วนตัว

๒. พลศึกษา ให้มีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งทางกายและจิตใจ กับทั้งมีน้ำใจเป็นนักกีฬา

๓. พุทธิศึกษา ให้มีปัญญา ความรู้ สามารถใช้ดุลยพินิจเกี่ยวกับการดำรงชีวิต

โดยทั่วไป

---

<sup>๑</sup>Charles A. Bucher and Evelyn M. Reade, Physical Education in the Modern Elementary School, (New York : The Macmillan Company, 1958)

๔. หักการศึกษา ให้มีกิจนิสัย และความขยันหมั่นเพียรในการใช้มือปฏิบัติงาน เพื่อเป็นรากฐานของการประกอบสัมมาอาชีพ

ดังนั้นจึงเห็นได้ว่า การให้การศึกษากับบุคคล มิได้มุ่งหวังที่จะให้บุคคลได้รับ วิชาความรู้ ความเจริญงอกงามทางสติปัญญาแต่เพียงอย่างเดียว การศึกษาที่สมบูรณ์ นั้น จะต้องส่งเสริมให้บุคคลมีความเจริญงอกงาม มีพัฒนาการพร้อมกันทุกด้าน และมีความสามารถที่จะปรับปรุงตัวเองให้อยู่ในสังคมได้เป็นอย่างดี โดยโรงเรียนควรจะได้เอาใจใส่ และพยายามจัดการศึกษากับบุคคลให้ครบองค์ของการศึกษาอย่างแท้จริง และเนื่องจากวิชาพลศึกษาเป็นองค์หนึ่งของการศึกษา ย่อมมีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนไปกว่าวิชาอื่น ๆ ครูใหญ่หรือผู้มีส่วนเกี่ยวข้องของควรส่งเสริมการพลศึกษาในโรงเรียนให้ทัดเทียมกับการส่งเสริมวิชาอื่น ๆ ด้วย

พลศึกษาเป็นการศึกษาแขนงหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมให้บุคคลบรรลุจุดหมายของการศึกษาได้เช่นเดียวกับการศึกษาแขนงอื่น ๆ แต่วิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่มีลักษณะแตกต่างไปจากวิชาอื่นตรงวิธีการ หรือสื่อกลางในการเรียน กล่าวคือ "พลศึกษาเป็นการศึกษาที่อาศัยการเล่น การออกกำลังกาย หรือกิจกรรมทางกายที่ได้เลือกสรรอย่างเหมาะสมแล้วเป็นสื่อกลางในการเรียน คือเมื่อได้เข้าร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ทางพลศึกษาแล้ว จะก่อให้เกิดความเจริญงอกงาม และการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม" ผู้วิจัยมีความเชื่ออย่างแน่วแน่ ว่า พลศึกษาเป็นเครื่องมืออันสำคัญยิ่งทางการศึกษา แต่ทั้งนี้ ต้องอาศัยผู้นำที่สามารถช่วยจัดกิจกรรมต่าง ๆ และแนะนำนักเรียนให้มีส่วนร่วมอย่างมีแบบแผนถูกต้องตามหลักวิชาการ ตามความต้องการและความสนใจของนักเรียน จึงจะบังเกิดผลอย่างแท้จริง ดังความเห็นของนักการศึกษาที่มีชื่อเสียง เช่น

---

กระทรวงศึกษาธิการ, รายงานการศึกษาปีการศึกษา ๒๕๐๓, (พระนคร : โรงพิมพ์การศาสนา, ๒๕๐๕) หน้า ๑๔-๑๕

Pestalozzi<sup>๑</sup> มีความเชื่อว่า การเล่นเพื่อสันตนาการ หรือการพลศึกษา มีคุณค่าอย่างมากมาย และยังเป็นวิธีการที่ช่วยให้นักคิดได้พัฒนาทางค่านร่างกาย จิตใจ และอารมณ์

Freebel<sup>๒</sup> มีความเชื่อว่า การเล่นหรือการพลศึกษาช่วยให้เด็กได้แสดง ออกอย่างแท้จริง และไม่มีวิธีการอื่นใดที่ช่วยให้เด็กได้แสดงออกอย่างแท้จริง นอกจาก การมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษา

John Locke<sup>๓</sup> มีความเชื่อว่า การเล่นหรือการพลศึกษาสามารถช่วยให้ บุคคลประสบความสำเร็จสูงสุดในจุดหมายปลายทางที่มีคุณค่าอย่างมหาศาล

นอกจากนี้ Rousseau และ Dewey<sup>๔</sup> ต่างก็มีความเชื่อเช่นเดียวกัน ว่า การเล่นหรือการพลศึกษาเป็นวิธีการอันหนึ่งที่ทำให้การศึกษาแก่เด็กได้

จะนั่นจึงเห็นได้ว่า การเรียนพลศึกษาเป็นการเรียนที่อาศัยการเล่น หรือการ มีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาที่ครุจัดให้ และจะต้องเป็นไปอย่างมีแบบแผน มีวิธีการ มีลำดับขั้นเช่นเกี่ยวกับการเรียนการสอนในวิชาอื่น บุคคลสำคัญในวงการศึกษหลายท่าน ต่างมีความคิดเห็นและความเชื่อดังกล่าวนี้นั้นเช่นเดียวกัน คือ

Dr. Hetherington<sup>๕</sup> กล่าวไว้ว่า "พลศึกษาเป็นส่วนหนึ่งของการ ศึกษาซึ่งใช้กล้ามเนื้อใหญ่ ๆ ของร่างกายประกอบกิจกรรมทางพลศึกษาที่ได้เลือกตาม ความเหมาะสมแล้ว และประโยชน์ที่ได้รับจากการประกอบกิจกรรมนั้นคือช่วยส่งเสริม ทางด้านสุขภาพ และความเจริญเติบโตของเด็ก"

<sup>๑</sup> Bucher and Reade, Op. cit., p. 10

<sup>๒</sup> Ibid.

<sup>๓</sup> Ibid., p. 11

<sup>๔</sup> Ibid.

<sup>๕</sup> Agnes R. Wayman, A Modern Philosophy of Physical Education, (Philadelphia : W.B. Saunders Company, 1938) p. 38

Sharman <sup>๑</sup> ให้ความหมายของคำว่าพลศึกษาไว้ว่า "พลศึกษาเป็นการศึกษาแขนงหนึ่ง โดยการเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ที่ใช้การเคลื่อนไหวทางกลไกของร่างกาย และเป็นการศึกษาที่ช่วยให้บุคคลมีพฤติกรรมอันพึงปรารถนา"

Bookwalter และ Zwaag <sup>๒</sup> กล่าวไว้ว่า "พลศึกษาเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ซึ่งมีความมุ่งหมายสอดคล้องกับความมุ่งหมายทางการศึกษา พลศึกษามีได้เน้นความมุ่งหมายเฉพาะอย่าง แต่มีความมุ่งหมายโดยทั่วไปเช่นเดียวกับการเรียนวิชาอื่น ๆ"

Bookwalter <sup>๓</sup> ให้ความหมายคำว่าพลศึกษาไว้ว่า "พลศึกษาคือการพัฒนาการที่โดดเด่นที่สุดทางด้านบุรณการ และการปรับตัวทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยได้รับการสอนและการเข้าร่วมในกิจกรรมประเภทกีฬา กิจกรรมเข้าจังหวะ และยิมนาสติกส์ที่เลือกสรรแล้ว โดยให้คล้อยตามความต้องการของสังคม และมาตรฐานแห่งสุขภาพของแต่ละบุคคล"

Good <sup>๔</sup> นักการศึกษาคนหนึ่งให้ความหมายคำว่าพลศึกษาไว้ว่า "พลศึกษา คือโครงการที่จัดขึ้นเพื่อการสอนและการมีส่วนร่วมโดยใช้กล้ามเนื้อใหญ่ ๆ มุ่งหวังที่จะพัฒนาทางทักษะกลไก ทักษะคติ และสุนทรีย์"



<sup>๑</sup>Jackson R. Sharman, Introduction to Physical Education, (New York : A.S. Barnes and Company, 1934) p.59

<sup>๒</sup>Karl W. Bookwalter and Harold J. Vander Zwaag, Foundation and Principle of Physical Education, (Philadelphia : W.B. Saunders Cmppany, 1969) p. 4

<sup>๓</sup>Karl W. Bookwalter, Physical Education in the Secondary School, (Library of Education Series, 1969) p. 13

<sup>๔</sup>Carter V. Good, Dictionary of Education, (Second Edition, New York : McGraw - Hill Book Company, 1957) p. 398

Nash<sup>๑</sup> กล่าวไว้ว่า "พลศึกษาเป็นการศึกษาแขนงหนึ่งในขบวนการศึกษาทั้งหมด และเป็นการศึกษาที่ใช้กิจกรรมเป็นสื่อเพื่อให้เกิดพัฒนาการทางกาย ทางประสาท ทางสติปัญญา และทางอารมณ์ ผลเหล่านี้จะประจักษ์ก็ต่อเมื่อได้มีการจัดกิจกรรมพลศึกษาขึ้นตามสถานที่ต่าง ๆ เช่นสนามกีฬา โรงฝึกพลศึกษา และสระว่ายน้ำ "

กอง วิสุทธารมณ<sup>๒</sup> กล่าวไว้ว่า "พลศึกษาคือการฝึกฝนร่างกายให้มีสมรรถภาพดีขึ้น โดยใช้กิจกรรมบางอย่างเป็นเครื่องประกอบการพลศึกษา ส่งเสริมให้ร่างกาย เจริญออกงาม เติบโต แข็งแรง ว่องไว ส่งเสริมและอบรมให้เป็นผู้มีระเบียบวินัย หนักแน่น อดทน ทรูแพรวุชนะ มีจิตใจสูง สร้างสรร สามัคคี"

วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ<sup>๓</sup> กล่าวไว้ว่า "วิชาพลศึกษาคือการศึกษาศาสนาแขนงหนึ่งซึ่งมีวัตถุประสงค์ และความมุ่งหมายเช่นเดียวกับการศึกษาอย่างอื่น ๆ คือเป็นวิชาที่ส่งเสริมให้นักเรียนได้มีพัฒนาการทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม จะแตกต่างจากวิชาอื่นบ้างก็ตรงวิธีการ และสิ่งที่นำมาใช้ คือ พลศึกษาใช้กิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นสื่อกลางของการเรียน โดยให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาต่างๆ"

แต่ยังมีบุคคลอีกจำนวนไม่น้อยที่มีความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการพลศึกษา โดยเข้าใจว่าวิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่ไม่มีความสำคัญในหลักสูตร และเป็นวิชาที่จัดไว้เพื่อให้ครูที่สอนวิชาอื่นได้พักผ่อน ใคร ๆ ก็สอนวิชาพลศึกษาได้ไม่จำเป็นต้องใช้ครูที่มีความรู้ทางพลศึกษาหรือไม่ก็ปล่อยให้นักเรียนเล่นกันตามลำพังในชั่วโมงพลศึกษา บางคนมีความคิดว่าการพลศึกษาคือการเพาะกายให้กลมเนื้อใหญ่ขึ้น บางคนคิดว่าการพลศึกษาคือการเดินสวนสนาม

<sup>๑</sup> Jay B. Nash, Physical Education : Introduction and Objective, (New York : A.S. Barnes and Company, 1948 ) p. 52

<sup>๒</sup> กอง วิสุทธารมณ, "พลศึกษากับการพัฒนาประเทศ", เอกสารคำบรรยาย, ณ หอประชุมการศาสนา, ๒๘ มกราคม ๒๕๑๓, หน้า ๑ (เอกสารที่ยังไม่ได้จัดพิมพ์)

<sup>๓</sup> วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ, "ความหมายและวัตถุประสงค์ของวิชาพลศึกษา," วารสารพลศึกษา, ปีที่ ๑, ฉบับที่ ๑๑, (๑๑ มิถุนายน ๒๕๑๒) หน้า ๑๐

แบบทหาร และการแสดงกายบริหาร บางคนมีความคิดว่าการทำงานหนัก ๆ เป็นการประกอบกิจกรรมทางพลศึกษาแล้ว นอกจากนี้ยังมีบุคคลอีกจำนวนมากที่คิดว่า การพลศึกษาไม่เหมาะสำหรับผู้หญิง เพราะจะทำให้เป็นอันตรายต่ออวัยวะภายในร่างกาย ควรจะมีไว้สำหรับผู้ชาย และผู้ที่มิทันจะทางกีฬาเท่านั้น กอง วิสุทธารมณ<sup>๑</sup> มีความคิดเห็นดังกล่าวนี้เช่นกันคือ มีความเห็นว่า "ปัจจุบันมีบุคคลอีกจำนวนมากไม่ยอมที่มีความเข้าใจผิดเกี่ยวกับการพลศึกษา โดยเข้าใจว่าการพลศึกษาเป็นของต่ำ เป็นการ เล่นของพวกที่มีร่างกายกำยำ แข็งแรง แต่หาที่มีสมองไม่ มีแต่ความโง่ หาที่มีความเจตยวดลาดไม่ เป็นการ เล่นของเด็กซุกซนที่ไม่มีอะไรจะทำ นอกจากการกระโดดโลดเต้นไปวันหนึ่ง ๆ แม้ในสถานการณ์ศึกษาบางแห่งก็ยังมิเห็นคุณค่าและประโยชน์ของการพลศึกษา จึงได้เอาเวลาที่กำหนดให้สอนวิชาพลศึกษาไปให้วิชาอื่น เช่น ภาษาต่างประเทศ คำนวณเสียเป็นต้น บางคนกลับมีความคิดเห็นไปว่างานอย่างอื่นในหน้าที่มีเงินเดือนแล้ว ทำไมจะต้องไปเห็นคเห็น้อยกับการพลศึกษาอีก บางคนเห็นว่าแข่งขันกีฬาที่ไร เด็กทั้งสองฝ่ายชกกัน ทำให้เกิดการแตกความสามัคคี ผู้ใหญ่เกือบรอนเปลา ๆ สู้ยู่เฉย ๆ ไม่เกี่ยวข้องกับการพลศึกษาเสียเลยก็ว่าได้ บางคนที่มีความคิดกำหนดหาหนอยกกีฬาพลศึกษา โดยเฉพาะเรื่องการทำเป็นเครื่องโฆษณาหาชื่อเสียงให้แก่ตนเองและโรงเรียนของตน โดยทำการฝ่าฝืนระเบียบข้อบังคับควยประการทั้งปวง หวังแต่เพียงให้โรงเรียนของตนชนะการแข่งขันก็พอแล้ว ครูใหญ่หรือผู้จัดการบางโรงเรียนยังบังคับครูผู้ควบคุมกีฬาเสียควยว่า ปีนี้เธอต้องให้ทีมของโรงเรียนเราชนะ มิฉะนั้นเธอจะไม่ให้เงินเดือนขึ้นแล้วก็ปล่อยให้เด็กแข่งขันกันไปโดยไม่สนใจดูแลและแนะนำอะไรอีกเลย"

---

<sup>๑</sup> กอง วิสุทธารมณ, เอกสารฉบับเดิม, หน้า ๓.

## กิจกรรมพลศึกษา

ขอบข่ายของกิจกรรมพลศึกษากว้างขวางมาก นักพลศึกษาที่สำคัญ ๆ ได้พยายามแบ่งแยกและจัดหมวดหมู่ไว้เป็นประเภท ๆ ซึ่งอาจแตกต่างกันไปบ้าง คล้ายกันบ้าง ตามความคิดเห็นและความเชื่อของนักพลศึกษาแต่ละท่าน เช่น

Bucher<sup>๑</sup> แบ่งกิจกรรมพลศึกษาออกเป็น ๕ ประเภทคือ

๑. เกมส่การเล่นเป็นชุด ไค้แก เบสบอล ซอฟบอล บาสเกตบอล ฟุตบอล วอลเลย์บอล ฮอกกี ...
๒. กีฬาประเภทบุคคลและประเภทคู่ ไค้แก กรีฑา เทนนิส ปิงปอง โบว์ลิ่ง มวยปล้ำ กอล์ฟ แบดมินตัน การควอลคาบ ...
๓. กิจกรรมที่เป็นแบบแผน ไค้แก กายบริหาร และการเดินแถว
๔. กิจกรรมทางน้ำ ไค้แก การพายเรือ การกระโดดน้ำ การว่ายน้ำ การช่วยคนตกน้ำ ...
๕. กิจกรรมกลางแจ้งในฤดูหนาว ไค้แก สกี สกี เกมส่บนหิมะ การไค้เขา...
๖. กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพตนเอง ไค้แก การวิ่ง การกระโดด การปีนป่าย การดึงข้อ การดุกน้่ง การค้ันข้อ ...
๗. เกมส่การเล่นเบ้ดเตล้ด ไค้แก การกระโดดเชือก คอคค้จบอด ฮอพส่กอล์ฟ...
๘. ยิมนาสติกส์ ไค้แก การตอตัว แทรมโพล้ัน การเลนหกเลน การเลนยี้ดหุ้ยน..
๙. การเลนแบบผลัดค้ต่าง ๆ

---

<sup>๑</sup>Charles A. Bucher, Foundations of Physical Education, (St. Louis: The C.V. Mosby Company, 1960) pp. 48 - 49

Williams และ Brownell <sup>๑</sup> แบ่งกิจกรรมพลศึกษาออกเป็น ๖ ประเภท

คือ

- ๑. ทักษะขั้นมูลฐาน (การวิ่ง การขว้าง การป้อน่าย ฯลฯ )
- ๒. เกมส์และกีฬาต่าง ๆ (รวมทั้งกีฬาทางน้ำด้วย)
- ๓. กิจกรรมเขาจันทวะ
- ๔. การเล่นหกเหิน (กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพตนเอง ยิมนาสติกส์ และการเล่นยี่กหยุน)
- ๕. กิจกรรมแก้ไขความบกพร่องของร่างกาย และกิจกรรมบรรเทา
- ๖. กิจกรรมเพื่อสันตนาการ (การเดินทางไกล การพักผ่อน การเล่นอย่างอิสระ ฯลฯ )

Cowell และ Hazelton <sup>๒</sup> แบ่งกิจกรรมพลศึกษาออกเป็น ๖ ประเภทคือ

- ๑. เกมส์ กีฬาที่เล่นเป็นชุด กรีฑา และเกมส์เบ็คเตล็ด
- ๒. กิจกรรมทางน้ำ
- ๓. การ เต้นรำทุกประเภท
- ๔. กิจกรรมทดสอบสมรรถภาพตนเอง เช่นการเล่นหกเหิน การเล่นยี่กหยุน การคั้นขอ การดึงขอ ฯลฯ
- ๕. กิจกรรมนอกเมือง และการออกกำลังกายพักผ่อน
- ๖. กิจกรรมแก้ไขความบกพร่องของร่างกาย และการเสริมสร้างร่างกาย

<sup>๑</sup>Jesse Feiring Williams and Clifford Lee Brownell, The Administration of Health Education and Physical Education, (Philadelphia : W.B. Saunders Company, 1951) p. 95

<sup>๒</sup>Charles C. Cowell and Helen W. Hazelton, Curriculum Designs in Physical Education, (New York : Prentice-Hall, Inc., 1955) p. 73



จะเห็นได้ว่ากิจกรรมพลศึกษามีอยู่มากมายหลายประเภท แต่ละประเภทต่างก็มีความสำคัญ และคุณค่าแก่นักเรียนหรือผู้มีส่วนร่วมแตกต่างกันไป การสอนพลศึกษาจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องจัดกิจกรรมต่าง ๆ ให้ออกกว้าง และเปิดโอกาสให้นักเรียนเข้าร่วมตามความถองการ และความสนใจของเขา เพื่อให้เกิดพัฒนาการพร้อมกันไปทุกด้าน ควบคู่ไปกับกิจกรรมพลศึกษาที่มีหลายอย่าง ครูพลศึกษาจึงต้องทำความเข้าใจและทราบถึงคุณค่าของกิจกรรมแต่ละอย่าง พร้อมทั้งนำหลักการในการเลือกกิจกรรมมาใช้ เพื่อพิจารณาความเหมาะสมว่า กิจกรรมใดควรนำมาสอนก่อน กิจกรรมใดควรนำมาสอนภายหลัง กิจกรรมใดควรจะสอนมาก กิจกรรมใดควรจะสอนแต่พอควร และกิจกรรมใดควรจะสอนน้อย ให้อดหล่นลงไปตามลำดับ

ปัจจุบันการสอนพลศึกษามีแนวโน้มเปลี่ยนแปลงไปจากการสอนพลศึกษาในสมัยก่อนมาก กล่าวคือ การสอนพลศึกษาในปัจจุบันส่วนใหญ่แล้วมุ่งที่จะส่งเสริมให้นักเรียนมีทักษะทางกีฬาต่าง ๆ และสามารถเล่นกีฬาได้<sup>๑</sup> ในขณะที่เดียวกันกิจกรรมประเภทอื่น ๆ ก็ยังจำเป็นจะต้องทำการสอนอยู่เช่นกัน และเพื่อที่จะวางรากฐานทางการกีฬา ครูพลศึกษาจำเป็นต้องเสริมสร้างทักษะขั้นมูลฐานให้แก่เด็กเล็ก ๆ เสียก่อน ซึ่งได้แก่ทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น เช่นการวิ่ง การกระโดด การขว้างปา การป็นป่าย การเตะ เป็นต้น เพราะทักษะดังกล่าวเหล่านี้เป็นรากฐานสำคัญของการฝึกหัดทักษะเบื้องต้นทางการกีฬาดังนั้นหากครูพลศึกษาสามารถจัดกิจกรรมต่าง ๆ ให้นักเรียนมีส่วนร่วมอย่างเหมาะสมแล้ว จะช่วยให้นักเรียนเกิดการพัฒนาทางด้านทักษะเบื้องต้นของกีฬา สามารถเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีมาตรฐานสูงยิ่งขึ้น สำหรับการสอนพลศึกษาในสมัยก่อน นิยมการสอนกิจกรรมประเภทยิมนาสติกส์ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการแสดงกายบริหารเป็นที่นิยมกันมาก<sup>๒</sup>

---

<sup>๑</sup> Don Cash Seaton, Irene A. Clayton, Howard C. Leibee and Lloyd Messersmith, Physical Education Handkook, (Fourth Edition, Englewood Cliff, New Jersey : Prentice - Hall, Inc., 1965) p. 5

<sup>๒</sup> Ibid., p.4

การสอนกายบริหารนั้น นักเรียนได้รับการส่งเสริมทางด้านระเบียบวินัย ความพรอง เปรี้ยว ความสวยงามของท่าทาง และการพัฒนาทางด้านสัดส่วนของร่างกายเท่านั้น นักเรียนไม่มีโอกาสได้แสดงออกอย่างแท้จริง ไม่มีโอกาสแสดงความเป็นผู้นำ เป็นผู้นำตลอดเวลา คือ นักเรียนจะต้องปฏิบัติตามคำสั่งของครูและกระทำในสิ่งที่ครูต้องการให้ทำ ทำให้นักเรียนไม่มีความเป็นตัวของตัวเอง ไม่มีความคิดริเริ่มและสร้างสรรค์สิ่งใหม่ ๆ ด้วยตนเอง ทำให้ไม่ไคยลดเท่าที่ควร ด้วยเหตุนี้เอง การสอนพลศึกษาสมัยใหม่จึงหันมาส่งเสริมให้นักเรียนมีทักษะทางกีฬาเป็นส่วนใหญ่ ทั้งนี้เพราะการเล่นกีฬามีคุณค่า และสามารถนำไปใช้ให้เกิดประโยชน์ในชีวิตประจำวันอย่างมาก

คุณค่าของการกีฬา

การกีฬาเป็นกิจกรรมพลศึกษาอย่างหนึ่งที่มีคุณค่าต่อชีวิตอย่างมหาศาลทั้งในปัจจุบันและอนาคต ผู้วิจัยได้แบ่งคุณค่าของการกีฬาออกเป็น ๒ ประการ คือ

- ๑. เป็นการส่งเสริมพัฒนาการทางด้านร่างกายและอวัยวะต่าง ๆ

กีฬาเป็นเครื่องมือที่ช่วยให้นักคล้อออกกำลังกายได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะอย่างยิ่งกีฬาบางประเภทจะช่วยให้บุคคลคล้อออกกำลังกายอย่างหนักอีกด้วย นอกจากนี้การฝึกหัดหรือเล่นกีฬาเป็นประจำจะช่วยให้ร่างกายได้รับการออกกำลังกายติดต่อกันไปอย่างสม่ำเสมอ ผลจากการออกกำลังกายอย่างหนักเป็นประจำนี้จะช่วยให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกายและอวัยวะต่าง ๆ ร่างกายมีความแข็งแรงทนทาน สามารถทำงานต่าง ๆ ได้เป็นเวลานาน ๆ และสิ้นเปลืองแรงงานน้อย ร่างกายมีอาการเหนื่อยช้าในขณะที่ทำงานหรือออกกำลังกาย และยังสามารถกลับคืนสู่สภาพปกติได้เร็วขึ้น นอกจากนี้การเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายอย่างหนักจะช่วยให้เกิดการพัฒนาร่างกายของระบบต่าง ๆ ในร่างกายให้สามารถทำหน้าที่ดีขึ้นอีกด้วย เช่น ระบบการไหลเวียนโลหิต ระบบการหายใจ ระบบการย่อยอาหาร และระบบการขับถ่าย เป็นต้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งจะทำให้กล้ามเนื้อของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้รับการพัฒนาอย่างมาก ซึ่งเป็นไปตามกฎของการใช้และไม่ใช่ (Law of use and disuse) กล่าวคือ ถ้ากล้ามเนื้อของร่างกายส่วนใดได้รับการเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายอยู่เสมอ กล้ามเนื้อส่วนนั้นจะโตหรือหนา มีสมรรถภาพในการทำงานมาก แต่ถ้ามกล้ามเนื้อส่วนใดไม่ได้ออกกำลังกายหรือไม่เคลื่อนไหวจะแฟบเล็กลง และมี

สมรรถภาพในการทำงานน้อย สำหรับกล้ามเนื้อหัวใจก็เช่นเดียวกัน จะมีขนาดใหญ่ขึ้นและมีความแข็งแรงสามารถส่งโลหิตเพื่อนำอาหาร และออกซิเจนไปเลี้ยงเซลล์ของร่างกายได้มาก และนำของเสียและคาร์บอนไดออกไซด์จากเซลล์ไปสู่หัวใจเร็วขึ้น ในเวลาปกติอัตราการเต้นของหัวใจจะช้ากว่าคนที่ไม่ได้ออกกำลังกาย และในขณะที่ออกกำลังกายหรือขณะเล่นกีฬาอัตราการเต้นของหัวใจจะเพิ่มช้ากว่า แต่เมื่อการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายไค่ยาวนานพอแล้ว หัวใจจะกลับคืนสู่สภาพปกติไค่อย่างรวดเร็วกว่าคนที่ไม่เคยออกกำลังกาย สภาพะเช่นนี้เป็นหลักประกันที่แสดงให้เห็นว่า คนที่ออกกำลังกายอยู่เสมอๆ จะมีสภาพร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง สามารถยืนหยัดต่อสู้กับกิจการงานต่าง ๆ ไค่อย่างมีประสิทธิภาพ

๒. เป็นการส่งเสริมพัฒนาการทางด้านความสัมพันธ์ระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อ

กีฬามีส่วนช่วยใ้บุคคลพัฒนาการทางด้านกิริยเคลื่อนไหวของร่างกายอย่างถูกต้องสง่างาม และสิ้นเปลืองแรงงานน้อย การเคลื่อนไหวที่ถูกต้องและสง่างามดังกล่าวนี้นี้เป็นผลมาจากความสัมพันธ์ระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อ ในการเล่นกีฬาหรือการแข่งขันกีฬาทุกประเภท นักกีฬาจะต้องเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา อาจจะเร็วบ้าง ช้าบ้าง แลวแต่กรณี การฝึกซ้อมหรือฝึกหัดกีฬาเป็นประจำอยู่เสมอจะช่วยเพิ่มพูนความสัมพันธ์ระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อ และถ้าเป็นไปได้ควรจะเริ่มฝึกหัดตั้งแต้ยังเป็นเด็ก เพราะเป็นวัยที่ร่างกายเริ่มมีการพัฒนา ไค่ทำการฝึกหัดติดต่อกันไปจนกระทั่งเติบโตเป็นผู้ใหญ่ ผลจากการที่ประสาทมีความสัมพันธ์กับกล้ามเนื้อนี้เองจะช่วยใ้บุคคลมีความสามารถในการเคลื่อนไหวในลักษณะต่าง ๆ ไค่เป็นอย่างดี และสามารถเล่นกีฬาไค่อย่างมีประสิทธิภาพ อันจะเป็นประโยชน์ต่อการปฏิบัติภารกิจในชีวิตประจำวันไค่อย่างราบรื่นต่อไป

๓. เป็นการส่งเสริมพัฒนาการทางด้านสติปัญญา

การกีฬาที่มีผลต่อการพัฒนาทางด้านสติปัญญาอย่างมาก คือนักกีฬาสามารถเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ที่มีประโยชน์แก่ชีวิตจากการเล่นกีฬาเป็นอันมาก เช่นความรู้เกี่ยวกับกฎกติกาต่าง ๆ ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและกลยุทธ์ในการเล่น หรือการแข่งขันกีฬา

ความรู้เกี่ยวกับการระวังรักษาความปลอดภัยในการเล่น ความรู้ทางด้านสุขภาพซึ่งได้แก่ การบำรุงร่างกายให้สมบูรณ์ การรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าทางสารอาหาร มีนิสัยและสุขภาพที่ดี เป็นต้น นอกจากนี้นักกีฬายังสามารถเรียนรู้เกี่ยวกับการปรับตัวให้เข้ากับผู้อื่น ตลอดจนการเรียนรู้ทางด้านการเป็นผู้นำ และผู้ตามที่ดีอีกด้วย การเล่นกีฬาอยู่เสมอจะช่วยให้บุคคลสามารถตัดสินใจและแก้ปัญหาเฉพาะหน้าได้อย่างรวดเร็วและถูกต้อง มีปฏิภาณและไหวพริบดี สามารถปฏิบัติภารกิจได้อย่างเฉลียวฉลาด และสามารถนำความรู้ต่าง ๆ มาใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ตนเองได้เป็นอย่างดี

#### ๔. เป็นการส่งเสริมพัฒนาการทางด้านสังคม

กีฬานับว่าเป็นกิจกรรมที่มีคุณค่าทางสังคมอย่างมาก นักกีฬาสามารถเรียนรู้ประสบการณ์ทางสังคมได้จากการเล่นกีฬา หรือการแข่งขันกีฬาต่าง ๆ ทั้งนี้ต้องอยู่ภายใต้การควบคุมและแนะนำของผู้ฝึกนักกีฬาที่สามารถ บุคคลสำคัญหลายท่านกล่าวว่า สนามกีฬาเป็นห้องปฏิบัติการ (Lab.) ทางพฤติกรรมของบุคคลเป็นอย่างดี ทั้งนี้เพราะในขณะแข่งขันกีฬา นักกีฬาจะสัมผัสทุกสิ่งทุกอย่างหมด จิตใจจะจดจ่ออยู่ในเกมส์ และได้แสดงออกอย่างเต็มที่ทั้งทางด้านทักษะทางกีฬา ความเฉลียวฉลาด ไหวพริบ ตลอดจนนิสัยใจคอหรือภูมิหลังของนักกีฬาแต่ละคน ฉะนั้นครูหรือผู้ฝึกนักกีฬาจึงมีโอกาสรอบถึงนิสัยใจคอของนักกีฬาได้อย่างแท้จริง และสามารถแก้ไขนิสัยหรือพฤติกรรมที่ไม่พึงปรารถนาของสังคมได้ สำหรับผู้ที่ฝึกพฤติกรรมที่ดีแล้ว ก็จะส่งเสริมให้ดียิ่งขึ้นต่อไปอีก นอกจากนี้การเล่นกีฬาจะช่วยสร้างคุณลักษณะประจำตัวให้แก่นักกีฬาได้อย่างมาก เช่น การเคารพในคำตัดสินของผู้ตัดสิน การพอกฎกติกา ระเบียบการเล่น ความอดกลั้น ความซื่อสัตย์สุจริต ความกล้าหาญ ความเชื่อมั่นในตนเอง ความจงรักภักดี ความเห็นอกเห็นใจ ความรับผิดชอบในหน้าที่การเป็นผู้นำ และผู้ตามที่ดี ตลอดจนการมีน้ำใจเป็นนักกีฬาอีกด้วย คุณลักษณะเหล่านี้ถือว่ามีค่าจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่งสามารถถ่ายทอดไปใช้ในสภาพการณ์ของการดำรงชีวิตในสังคมประชาธิปไตยเราอย่างมาก

## ๕. เป็นการส่งเสริมพัฒนาการทางสุขภาพจิต

การเล่นกีฬาสามารถส่งเสริมให้บุคคลรู้จักควบคุมอารมณ์ตนเอง มีความอดทนในสิ่งที่ไม่พอใจ ไม่เป็นคนโกรธง่าย มีอารมณ์ดี นอกจากนี้ยังช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดทางประสาทได้เป็นอย่างดีอีกด้วย ปัจจุบันมีบุคคลอีกจำนวนไม่น้อยที่ประสบปัญหาในการควบคุมระบบประสาทและอารมณ์ของตนเองเพื่อการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมที่เปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ชีวิตเต็มไปด้วยการแข่งขันซึ่งต้องชิงเด่นกันตลอดเวลา ทำให้เกิดความเครียดทางประสาท และอารมณ์ ซึ่งมีผลกระทบต่อสุขภาพจิตอย่างมาก รัฐบาลหลายท่านใช้กีฬาเป็นเครื่องช่วยผ่อนคลายความเครียดทางประสาทและอารมณ์ที่เกิดขึ้นจากปัญหาทางด้านการเมือง ดังเช่นประธานาธิบดี ยอร์จ วอชิงตัน หาความเพลิดเพลินจากการขี่ม้า ประธานาธิบดีแฟรงคลิน ดี. โรสเวลท์ ชอบว่ายน้ำ และประธานาธิบดี ไอเซนเฮาว์ เล่นกอล์ฟเป็นประจำ<sup>๑</sup> เป็นต้น นอกจากนี้การเล่นกีฬาอยู่เสมอจะช่วยให้ร่างกายสมบูรณ์ และจิตใจผ่องใสด้วย ทั้งนี้เพราะร่างกายและจิตใจเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันแยกกันไม่ออก ถ้าสุขภาพทางกายดี สุขภาพทางจิตก็จะดีตามไปด้วย ดังคำกล่าวที่ว่า "A SOUND MIND IN A SOUND BODY" หรือ "จิตใจที่ผ่องใสจะอยู่ในเรือนร่างที่สมบูรณ์"

## ๖. เป็นการส่งเสริมการรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

โดยธรรมชาติของมนุษย์นั้น มนุษย์มักจะชอบมีส่วนร่วมหรือเล่นอย่างสนุกสนานเป็นประจำอยู่เสมอในกิจกรรม หรือกีฬาที่ตนเองมีความถนัด หรือมีทักษะดี จะสังเกตได้จากเด็กที่มีทักษะในการว่ายน้ำดี มักจะว่ายน้ำอยู่เสมอหรือเด็กที่มีทักษะดีในการเล่นฟุตบอล ก็จะเล่นฟุตบอลเป็นประจำ ด้วยเหตุนี้เองบุคคลที่มีความถนัด หรือมีทักษะดีในกีฬาใดกีฬาหนึ่งเมื่อมีเวลาว่าง เขาก็จะฉวยโอกาสใช้เวลาว่างนั้น เขารวมในการเล่นกีฬาที่เขามีความถนัดหรือมีทักษะดีทันที เพื่อหาความสนุกสนานเพลิดเพลินจากการประกอบ

<sup>๑</sup> Bucher, Op.cit., p. 96

กิจกรรมทางกีฬานั้น จะเห็นได้ว่ากีฬามีประโยชน์ต่อชีวิตมาก เพราะไม่เพียงแต่จะทำให้ร่างกายแข็งแรงเท่านั้น ยังทำให้จิตใจสดชื่น ช่วยผ่อนคลายความเคร่งเครียดทางจิตใจ และสามารถนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์แก่ตนเองโดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมีเวลาว่าง<sup>๑</sup> ซึ่งนับว่าเป็นการส่งเสริมให้ใช้การเล่นกีฬาเพื่อสันทนาการที่ดียิ่งด้วย

ที่กล่าวมาทั้งหมดนี้สามารถชี้ให้เห็นอย่างชัดเจนว่า การกีฬาเป็นเครื่องมือที่สำคัญยิ่งซึ่งส่งเสริมให้บุคคลเป็นคนโดยสมบูรณ์ได้ ด้วยเหตุนี้เองการสอนพลศึกษาในปัจจุบันจึงมีแนวโน้มไปทางการสอนทักษะเบื้องต้นของกีฬาต่าง ๆ เพื่อให้นักเรียนนำทักษะทางกีฬาไปใช้ให้เกิดประโยชน์แก่ชีวิตในอนาคต การออกกำลังกายหรือการกีฬามีได้มีไว้สำหรับคนหนุ่ม โดยเฉพาะ หากแต่ความเป็นของบุคคลทุกชั้นวรรณะ ทุกเพศ ทุกวัย และควรจะเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต อันจะนำมาซึ่งความเจริญงอกงาม และการพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

ปัจจุบันกีฬาต่าง ๆ ใ้รับการส่งเสริม และเป็นที่ยอมรับกันอย่างแพร่หลายทั่วประเทศ ดังจะเห็นได้จากในรอบปีหนึ่ง ๆ มีการแข่งขันกีฬาต่าง ๆ ตลอดปี เช่นการแข่งขันกีฬานักเรียน นิสิต นักศึกษา ประชาชน และทหาร เป็นต้น ซึ่งแต่ละหน่วยงานต่างพยายามจัดและดำเนินการแข่งขันกีฬาอยู่เสมอ องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทยเป็นหน่วยงานที่เป็นกำลังสำคัญของชาติในอันที่จะส่งเสริมการกีฬาของชาติให้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น โดยการเผยแพร่การกีฬาให้ขยายตัวกว้างขวางขึ้นไปตามส่วนต่าง ๆ ของประเทศ เช่นจัดสร้างสนามกีฬาตามจังหวัดต่าง ๆ จัดให้มีการอบรมครูผู้ฝึกกีฬา และจัดการแข่งขันกีฬาเขต เพื่อเปิดโอกาสให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬาอย่างกว้างขวาง ซึ่งเป็นประโยชน์แก่การคัดเลือกนักกีฬาที่มีความสามารถจากท้องถิ่นต่าง ๆ ของประเทศอีกด้วย นอกจากนี้ประเทศไทยยังเคยเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาครั้งสำคัญ ๆ เช่นการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ครั้งที่ ๕ และครั้งที่ ๖ ทำให้ประชาชนชาวไทยพากันตื่นตัว มีความสนใจและเห็นความ

<sup>๑</sup>Seward C. Staley, Sports Education, (New York : A.S. Barnes and Company, 1939) P.31

สำคัญของการกีฬามากยิ่งขึ้น แต่อย่างไรก็ดี มาตรฐานทางการกีฬาของไทยหาได้สูงขึ้นเท่าที่ควรไม่ โรงเรียนเป็นสถาบันการศึกษาที่มีบทบาทสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาการกีฬาของชาติ โดยการสอนทักษะเบื้องต้นของกีฬาต่าง ๆ ให้แก่นักเรียน เพื่อเป็นรากฐานของการฝึกหัดทักษะทางกีฬาขั้นสูงต่อไป ด้วยเหตุนี้เองครูพลศึกษาจึงต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ มีความชำนาญในทักษะเบื้องต้นของกีฬาเป็นอย่างดี และสามารถสาธิตท่าทางต่าง ๆ ให้นักเรียนดูอย่างถูกต้อง มิฉะนั้นแล้วนักเรียนจะได้รับการฝึกหัดไปอย่างผิด ๆ ซึ่งจะทำให้เกิดผลเสียภายหลัง ผู้วิจัยจึงมีความปรารถนาอย่างแรงกล้าที่จะทำการวิจัยเกี่ยวกับทักษะหรือความสามารถทางกีฬาของนักศึกษาและนิสิตในสถาบันการศึกษาที่ผลิตครูพลศึกษา ซึ่งได้แก่วิทยาลัยพลศึกษา และคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สาขาวิชาพลศึกษา สำหรับการวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้เลือกทดสอบกิจกรรมกีฬาเพียงประเภทเดียวเท่านั้น คือ บาสเกตบอล โดยทำการเปรียบเทียบความสามารถทางบาสเกตบอลระหว่างนักศึกษากับนิสิตของทั้งสองสถาบัน โดยใช้ขอทดสอบมาตรฐานของ Knox เป็นเครื่องมือในการทดสอบ

004523

ความมุ่งหมายของการวิจัย

๑. เพื่อศึกษาความสามารถทางบาสเกตบอลของนักศึกษาวินิจฉัยพลศึกษาและนิสิตคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สาขาวิชาพลศึกษา ชั้นปีที่ ๑ และชั้นปีที่ ๒ ทั้งชายและหญิง ปีการศึกษา ๒๕๑๒ - ๒๕๑๓

๒. เพื่อเปรียบเทียบหาความแตกต่างของความสามารถทางบาสเกตบอลระหว่างนักศึกษากับนิสิตของทั้งสองสถาบัน โดยแยกประเภทออกดังนี้

๒.๑ ระหว่างนักศึกษาวินิจฉัยพลศึกษา กับนิสิตคณะครุศาสตร์ ชั้นปีที่ ๑ โดยแยกชายกับชาย และหญิงกับหญิง

๒.๒ ระหว่างนักศึกษาวินิจฉัยพลศึกษา กับนิสิตคณะครุศาสตร์ ชั้นปีที่ ๒ โดยแยกชายกับชาย และหญิงกับหญิง

๒.๓ ระหว่างนักศึกษาวินิจฉัยพลศึกษา ชั้นปีที่ ๑ กับนิสิตคณะครุศาสตร์ ชั้นปีที่ ๒ โดยแยกชายกับชาย และหญิงกับหญิง

- ๒.๔ ระหว่างนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา ชั้นปีที่ ๒ กับนิสิตคณะครุศาสตร์  
ชั้นปีที่ ๑ โดยแยกชายกับชาย และหญิงกับหญิง
- ๒.๕ ระหว่างนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาทั้งสองชั้น กับนิสิตคณะครุศาสตร์  
ทั้งสองชั้น โดยแยกชายกับชาย และหญิงกับหญิง

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

๑. ทำให้ทราบข้อเท็จจริงเกี่ยวกับความสามารถทางบาสเกตบอลของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา และนิสิตครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สาขาวิชาพลศึกษา ชั้นปีที่ ๑ และชั้นปีที่ ๒ ทั้งชายและหญิง ปีการศึกษา ๒๕๑๒ - ๒๕๑๓
๒. เพื่อเป็นแนวทางในการแก้ไข ปรับปรุง วิธีการเรียนการสอน เวลาเรียน ตลอดจนการจัดสถานที่และอุปกรณ์ในการสอนบาสเกตบอลให้ดีขึ้นต่อไป
๓. ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยนี้ อาจนำไปใช้เพื่อหาปกติวิสัยของคะแนนการทดสอบความสามารถทางบาสเกตบอลในโอกาสต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ผู้วิจัยได้กำหนดขอบเขตของการวิจัยไว้ดังนี้

๑. ผู้รับการทดสอบจะต้องเป็นนักศึกษาและนิสิตที่กำลังศึกษาอยู่ในวิทยาลัยพลศึกษา และคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สาขาวิชาพลศึกษา ชั้นปีที่ ๑ และชั้นปีที่ ๒ ปีการศึกษา ๒๕๑๒ - ๒๕๑๓
๒. การเลือกผู้รับการทดสอบ ใช้วิธีสุ่มตัวอย่างตามตารางเลขสุ่มตัวอย่างโดยกำหนดจำนวนผู้รับการทดสอบของทั้งสองสถาบันให้เท่ากัน คือ
  - ๒.๑ นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา จำนวน ๑๐๐ คน แบ่งตามชั้นและเพศ ดังนี้ นักศึกษาชายชั้นปีที่ ๑ จำนวน ๒๕ คน นักศึกษาชายชั้นปีที่ ๒ จำนวน ๒๕ คน นักศึกษาหญิงชั้นปีที่ ๑ จำนวน ๒๕ คน และนักศึกษา



หญิงชั้นปีที่ ๒ จำนวน ๒๕ คน

๒.๒ นิสิตคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สาขาวิชาพลศึกษา จำนวน

๑๐๐ คน แบ่งตามชั้นและเพศดังนี้ นิสิตชายชั้นปีที่ ๑ จำนวน ๒๕ คน

นิสิตชายชั้นปีที่ ๒ จำนวน ๒๕ คน นิสิตหญิงชั้นปีที่ ๑ จำนวน ๒๕ คน และ

นิสิตหญิงชั้นปีที่ ๒ จำนวน ๒๕ คน

๓. วิชาขอทดสอบความสามารถทางบาสเกตบอลของ Knox ซึ่งประกอบด้วยการทดสอบ ๔ รายการ คือ การเลี้ยงลูกเร็ว การส่งลูกกระทบผนัง การเลี้ยงลูกยิงประตู และการหยอกเหรียญเพื่อนี่ไปด้วย

ความจำกัดของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ถ้าหากจะไม่สมบูรณ์ อาจจะเป็นเนื่องจากข้อบกพร่องบางประการ เช่น

๑. วิธีเก็บข้อมูลจากนักศึกษาและนิสิตของทั้งสองสถาบัน ใช้วิธีการสุ่มตัวอย่าง ซึ่งยอมไม่ได้ผลเท่ากับการใช้ประชากรทั้งหมด

๒. สถานที่ในการทดสอบต่างกัน เช่น พื้นสนาม

๓. อุณหภูมิในขณะที่ทดสอบ แม้จะทดสอบในระยะ เวลาใกล้เคียงกันของแต่ละวัน แต่อุณหภูมิของอากาศอาจจะแตกต่างกัน

๔. การจับเวลาในการทดสอบใช้นาฬิกาจับเวลา (Stop watch) หลายเรือน จึงอาจคลาดเคลื่อนบ้างเล็กน้อย

๕. การเร้าความสนใจจากเพื่อนผู้รับการทดสอบและผู้ทดสอบ ในขณะที่ทำการทดสอบ แตกต่างกัน อาจทำให้ผลการทดสอบแตกต่างกัน

๖. ผู้วิจัยไม่ได้ทำการควบคุมในเรื่องอาหารและการพักผ่อนในระหว่างที่ทำการทดสอบ

## คำจำกัดความ

พลศึกษา หมายถึงการศึกษาแขนงหนึ่งที่ใช้กิจกรรมทางกาย ที่ได้รับเลือกสรรอย่างเหมาะสมแล้ว เป็นสื่อกลางในการเรียน เพื่อส่งเสริมความเจริญของงานและการพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม

กิจกรรมพลศึกษา หมายถึง เนื้อหาวิชาที่จัดขึ้น เพื่อให้ นักเรียนมีส่วนร่วม เพื่อการพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม

กีฬา หมายถึงกิจกรรมพลศึกษาอย่างหนึ่งที่มีระเบียบ กฎ กติกาการเล่น เพื่อส่งเสริมให้บุคคลมีการพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม กีฬาแต่ละอย่างอาจต้องการจำนวนผู้เล่นและต้องการทักษะในการเล่นแตกต่างกันไป

ข้อทดสอบมาตรฐานของ Knox หมายถึงข้อทดสอบที่ Knox สร้างขึ้นเพื่อวัดทักษะหรือความสามารถทางบาสเกตบอล ประกอบด้วย การทดสอบ ๔ รายการ คือ การเลี้ยงลูกเร็ว การส่งลูกกระพริบ การเลี้ยงลูกยิงประตู และการหยอดเหรียญเพื่อนี้ใส่ถ้วย

นักศึกษา หมายถึงผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ในวิทยาลัยพลศึกษา ปีการศึกษา ๒๕๑๒ - ๒๕๑๓

นิสิต หมายถึงผู้ที่กำลังศึกษาอยู่ในคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย สาขาวิชาพลศึกษา ปีการศึกษา ๒๕๑๒ - ๒๕๑๓

ครูพลศึกษา หมายถึงบุคคลที่ทำหน้าที่สอนวิชาพลศึกษาในสถาบันการศึกษาต่าง ๆ จะเป็นผู้ที่มีคุณวุฒิทางพลศึกษาหรือไม่ก็ตาม

ทักษะ หมายถึงความสามารถของร่างกายในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาอย่างใดอย่างหนึ่งได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถปรับการเคลื่อนไหวของทักษะนั้นให้เข้ากับสภาพการณ์ต่าง ๆ ได้อย่างดีอีกด้วย เช่น ทักษะการเลี้ยง การส่งและการรับลูก ในกีฬาบาสเกตบอล เป็นต้น

ความสามารถทางบาสเกตบอล หมายถึงการที่บุคคลมีทักษะและสามารถนำเอาทักษะต่าง ๆ ไปใช้ในการเล่นบาสเกตบอลได้อย่างดี /

รายงานการวิจัยอื่นที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยนี้

Knox<sup>๑</sup> ได้ใช้ขอทดสอบบาสเกตบอล ๕ อย่างคือ

๑. การยิงโทษ (Foul shooting)
๒. การเลี้ยงลูกเร็ว (Speed - dribble)
๓. การเลี้ยงลูกยิงประตู (Dribble - shot)
๔. การส่งลูกเร็ว (Speed - pass)
๕. การหยอดเหรียญเพนนีใส่ถ้วย (Penny - cup)

เพื่อทำการทดสอบนักเรียนชายระดับมัธยมศึกษาตอนปลายจาก ๘ โรงเรียน จำนวน ๒๖๐ คน การทดสอบดังกล่าวได้กระทำที่มหาวิทยาลัยโอเรกอน เพื่อศึกษาว่า "นักเรียนที่ต่อมา กลายเป็นนักกีฬาบาสเกตบอล จะทำคะแนนการทดสอบได้ดีกว่า นักเรียนที่ต่อมาไม่ได้เป็นนักกีฬาบาสเกตบอลหรือไม่" ผลปรากฏว่าคะแนนรวมของขอทดสอบ เป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นอย่างชัดเจนว่าสามารถทางบาสเกตบอล และยัง เป็น เครื่องช่วยในการทำนายเกี่ยวกับความสามารถทางบาสเกตบอลได้ดีกว่า การใช้คะแนนการทดสอบเพียงอย่างเดียว และ Knox ได้สรุปโดยให้เหตุผลสนับสนุนสมมติฐานว่า "ความสามารถในการเล่นบาสเกตบอลขึ้นอยู่กับความสามารถอันสูงส่งของการปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องกับทักษะเบื้องต้น ซึ่งใช้ในการเล่นเกมส์"<sup>๒</sup>

Burr<sup>๓</sup> ได้ทำการทดลองใช้การทดสอบ ๑๖ อย่าง ที่เกี่ยวข้องกับทักษะเบื้องต้นของบาสเกตบอลซึ่งได้แก่ การยิงประตู การเลี้ยงลูก การเริ่มออก (Starting) การหยอด การวิ่ง การหมุนตัว การส่งลูกและการรับลูกบอล สำหรับขอทดสอบ ๑๖ อย่างของ Burr นั้น ประกอบด้วย

<sup>๑</sup> Robert D. Knox, "Prediction of Basketball Ability in Eight Class B High School," Unpublished Master's Thesis, University of Oregon, Eugene, Oregon, 1938, p.1

<sup>๒</sup> Ibid., p.60

<sup>๓</sup> Wendell Pomeroy Burr, "The Development of a Classification Test of Basketball Ability," Unpublished Master's thesis, Springfield College, Springfield, Massachusetts, 1940, pp. 13-24

๑. การส่งและรับลูก (Pass and receive)
๒. เป้านิ่ง (Stationary target)
๓. การยิงลูกโทษเหนือศีรษะ (Overhand foul shots)
๔. การยิงลูกโทษแบบผลัก (Push shot fouls)
๕. การเลี้ยงลูกอ้อมสิ่งกีดขวาง (Dribble around object)
๖. การหมุนตัวและยิงประตู (Pivot and shoot)
๗. การเลี้ยงลูกยิงประตู (Dribble in shoot)
๘. การยิงประตูเร็วใต้ห่วงประตู (Underbasket speed shots)
๙. การยิงประตูมือเดียว (One hand shots)
๑๐. การยิงประตูระยะไกล (Long shots)
๑๑. การเอื้อมมือเตะให้สูง (Reach height)
๑๒. การกระโดดและเอื้อมมือเตะให้สูง (Jump plus reach height)
๑๓. การกระโดดจริง (Actual jump)
๑๔. การเริ่มออกและการหยุด (Start and stop)
๑๕. การยิงประตูและการตามเพื่อครอบครองลูก (Shoot and recover)
๑๖. เป้าเคลื่อนที่ (Moving target)

Burr ได้ใช้ข้อทดสอบดังกล่าวนี้ทดสอบนักกีฬาบาสเกตบอลที่เป็นตัวแทนของวิทยาลัย สปริงฟิลด์ จำนวน ๖๐ คน และนักกีฬาบาสเกตบอลที่ไม่ได้เป็นตัวแทนของวิทยาลัย จำนวน ๖๐ คน ซึ่งทั้งสองกลุ่มนี้ได้รับการคัดเลือกจากคณะกรรมการผู้ฝึกบาสเกตบอล เพื่อศึกษาความแตกต่างระหว่างกลุ่มเกี่ยวกับความสามารถทางบาสเกตบอล โดยอาศัยคะแนนและครรชนีของความแม่นยำ แบ่งลำดับชั้นความสามารถของบุคคล เพื่อเป็นเครื่องช่วยในการคัดเลือกนักกีฬาชั้นสุดท้าย และแบ่งแยกผู้เล่นที่เป็นตัวแทนของวิทยาลัย และผู้เล่นที่มีได้เป็นตัวแทนของวิทยาลัย ผลปรากฏว่าข้อทดสอบชุดนี้มีความแม่นยำสูงมาก และมีค่าสัมประสิทธิ์แห่งสหสัมพันธ์ .๘๘๒๗ เมื่อเปรียบเทียบกับเกณฑ์ (Criterion)<sup>๑</sup>

<sup>๑</sup> Ibid., p. 43

Cox<sup>๑</sup> ได้ใช้ขอทดสอบ ๖ อย่าง คือ

๑. การเลี้ยงลูกเร็ว ( Speed - dribble )
๒. การส่งลูกเร็ว ( Speed - pass )
๓. การเลี้ยงลูกยิงประตู ( Dribble - shot )
๔. การหยอดเหรียญเพนนีใส่ถ้วย ( Penny - cup )
๕. การเปลี่ยนมือยิงประตู ( Alternate - one - hand )
๖. การหยุดและการหมุนตัว ( Stop and pivot )

เพื่อทำการทดสอบผู้สมัคร เป็นตัวแทนบาสเกตบอลของวิทยาลัยสปริงฟิลด์ ในฤดูกาลแข่งขันกีฬาระหว่าง ค.ศ. ๑๙๔๖ - ๑๙๔๗ โดยแบ่งผู้สมัครจำนวน ๗๓ คน ออกเป็น ๓ กลุ่ม คือ

๑. กลุ่มที่ผู้สมัครมีความสูงเกิน ๖ ฟุต
๒. กลุ่มที่ผู้สมัครมีความสูงตั้งแต่ ๕ ฟุต ๑๐ นิ้ว ถึง ๖ ฟุต
๓. กลุ่มที่ผู้สมัครมีความสูงต่ำกว่า ๕ ฟุต ๑๐ นิ้ว

การทดสอบดังกล่าวนี้ Cox ได้รับความร่วมมือจาก Bunn ซึ่งเป็นผู้ฝึกนักกีฬาที่เป็นตัวแทนของวิทยาลัย โดย Bunn เป็นผู้วางอัตราการประเมินค่า (Rating Scale) ของความสามารถในการเล่นบาสเกตบอลของทั้ง ๓ กลุ่ม และเมื่อนำผลของการทดสอบทักษะมาหาความสัมพันธ์กับอัตราการประเมินค่า ผลปรากฏว่า "ความสัมพันธ์ระหว่างผลของการทดสอบทักษะและอัตราการประเมินค่าที่ได้มาโดยการตัดสินจากความคิดเห็นของผู้ฝึก มีค่าไม่สูงพอที่จะใช้ทดแทนกันได้ แต่อย่างไรก็ตามขอทดสอบทักษะอาจใช้แทนอัตราการประเมินค่าของผู้ฝึกได้ และเขายังสรุปอีกว่า การทดสอบทักษะอาจจะถือว่าเป็นการวัดผลที่มีความแม่นยำพอที่จะคัดเลือกนักกีฬาสเกตบอลจากกลุ่มที่ฝึกนักกีฬาจำนวนมาก"<sup>๒</sup>

<sup>๑</sup> Vernon W. Cox, "A Study of the Comparison of Basketball Skill Tests with the Coach's Judgment of Varsity Basketball Candidates," Unpublished Master's thesis, Springfield College, Springfield, Massachusetts, 1949, pp. 8 - 11

<sup>๒</sup> Ibid., p. 32

Ferigno<sup>๑</sup> ได้ใช้ขอทดสอบทักษะทางบาสเกตบอลที่ Knox สร้างขึ้นและ Bunn เป็นผู้ปรับปรุงใหม่อีกครั้งหนึ่ง ประกอบด้วยการทดสอบ ๖ อย่าง คือ

๑. การยิงประตูโต้แป้นสลับข้าง ( Alternate lay - up )
๒. การส่งลูกกระทบผนัง ( Wall - bounce )
๓. การเลี้ยงลูกสลับผ่านสิ่งกีดขวาง ( Dribble - maze )
๔. การเลี้ยงลูกยิงประตู ( Dribble - shot )
๕. การหยุดและการหมุนตัว ( Stop and pivot )
๖. การหยอดเหรียญเพนนีใส่ถ้วย ( Penny - cup )

โดยทำการทดสอบความสามารถทางบาสเกตบอลของนักกีฬาที่โรงเรียนนิวเจอร์ซีย์ โรงเรียนนูดเคิลล์ และโรงเรียนฮาร์ฟพอด เพื่อศึกษาขอทดสอบดังกล่าว ผลจากการศึกษาปรากฏว่า<sup>๒</sup>

๑. ค่าความสัมพันธ์ระหว่างความคิดเห็นของครูผู้ฝึก และผลของการทดสอบไม่สูงพอ
๒. การหยอดเหรียญเพนนีใส่ถ้วยและการยิงประตูโต้แป้นสลับข้าง เป็นการทดสอบที่สามารถวัดความสามารถทางบาสเกตบอลได้ดีเท่ากับการทดสอบทั้งหมด
๓. การยิงประตูโต้แป้นสลับข้าง อาจจะใช้ทดแทนขอทดสอบทั้งหมดได้ โดยไม่ทำให้ลำดับที่ของผูรับการทดสอบ เปลี่ยนแปลงมากนัก

เขายังได้เสนอแนะอีกว่า ควรจะได้ทำการศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอีก เพื่อเปรียบเทียบการหยอดเหรียญเพนนีใส่ถ้วย และการยิงประตูโต้แป้นสลับข้าง กับการทดสอบทั้งหมดว่าเป็นการทดสอบที่สามารถใช้วัดความสามารถทางบาสเกตบอลได้เท่าเทียมกันหรือไม่

<sup>๑</sup> Edward N. Ferrigno, "A Study of Basketball Tests Conducted in Selected High School," Unpublished Master's thesis, Springfield College, Springfield, Massachusetts, 1955, pp. 1 - 17.

<sup>๒</sup> Ibid., pp. 47 - 49

Pimpa<sup>๑</sup> ได้ทำการศึกษาค้นคว้า เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างข้อทดสอบทักษะทาง  
 บาสเกตบอลของ Bunn ซึ่งประกอบด้วย การทดสอบ ๖ อย่าง และข้อทดสอบสองอย่างของ  
 ผู้วิจัยที่นำมาจากข้อทดสอบของ Bunn เพื่อที่จะปรับปรุงใหม่

ข้อทดสอบของ Bunn ประกอบด้วย การทดสอบ ๖ อย่าง คือ

๑. การยิงลูกโทษแบบสลับข้าง (Alternate lay - up)
๒. การส่งลูกกระทบผนัง (Wall - bounce)
๓. การหยอดเหรียญเพนนีใส่ถ้วย (Penny - cup)
๔. การเลี้ยงลูกสลับผ่านสิ่งกีดขวาง (Dribble - maze)
๕. การหยุดและการหมุนตัว (Stop and pivot)
๖. การเลี้ยงลูกยิงประตู (Dribble - shot)

ข้อทดสอบของผู้วิจัยประกอบด้วย การทดสอบ ๒ อย่าง คือ

๑. การยิงลูกโทษแบบสลับข้าง (Alternate lay - up)
๒. การหยอดเหรียญเพนนีใส่ถ้วย (Penny - cup)



ผู้วิจัยได้ใช้ข้อทดสอบดังกล่าวทดสอบนักศึกษาวินัยวิทยาลัยสปริงฟิลด์ ปีการศึกษา  
 ๑๙๖๗ - ๑๙๖๘ จำนวน ๑๐๐ คน โดยแยกผู้รับการทดสอบออกเป็น ๒ กลุ่ม คือ กลุ่มที่มีทักษะ  
 และกลุ่มที่ไม่มีทักษะ จากการศึกษาค้นคว้านี้ผู้วิจัยสรุปผลว่า<sup>๒</sup>

๑. ค่าความสัมพันธ์ระหว่างผลของข้อทดสอบของ Bunn และข้อทดสอบของผู้วิจัย  
 เป็นบวก โดยมีค่า  $r$  ของกลุ่มที่มีทักษะ = .๘๗๕ มีระดับของความมีนัยสำคัญที่ .๐๑
๒. ค่า  $r$  ของกลุ่มที่ไม่มีทักษะ = .๕๘๗ มีระดับของความมีนัยสำคัญที่ .๐๑

<sup>๑</sup> Udom Pimpa, "A Study to Determine the Relationship Between  
 Bunn's Basketball Skill Test and the Writer's Modified Version of  
 that Test," Unpublished Master's thesis, Springfield College, Spring-  
 field, Massachusetts, 1968, p. 2

<sup>๒</sup> Ibid., pp. 48 - 49

๓. จากการเปรียบเทียบผลของทั้งสองกลุ่ม แสดงว่าความสัมพันธ์ใกล้เคียงกันมาก
๔. การยิงลูกปืนสลับข้างและการหยอดเหรียญเพิ่มนี้ช่วยให้ เป็นข้อทดสอบที่สามารถ

วัดทักษะทางบาสเกตบอลได้

ผู้วิจัยยังได้เสนอแนะอีกว่า

๑. ผู้เฝ้าบาสเกตบอลและนักพลศึกษาควรจะใช้ข้อทดสอบของผู้วิจัยที่สร้างขึ้นใหม่แทนข้อทดสอบของ Bunn ทั้งนี้เพื่อมิให้เป็นการเสียเวลาในการทดสอบ

๒. ควรจะได้ทำการศึกษาค้นคว้าเรื่องเดียวกันนี้อีก โดยเพิ่มผู้รับการทดสอบให้มากขึ้น

๓. การศึกษาค้นคว้าครั้งต่อไป ควรจะได้ทำการเปรียบเทียบหาความสัมพันธ์ระหว่างข้อทดสอบทั้งหมดของ Bunn และข้อทดสอบที่นำมาจากข้อทดสอบของ Bunn โดยให้แตกต่างไปจากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้