PHYSICAL กับครูพลศึกษา

ปรีชา เพือกขวัญดี
รองอธิการบดีสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตมหาสารคาม

บทนำ

พลศึกษา (Physical Education) เป็นศาสตร์และศิลป์ที่ได้รับการถ่ายทอดมานานจากคนตะวันตก ที่เน้นร่างกายเป็นสิ่งสำคัญมากกว่าจิตใจ ที่มีความแข็งแรง ความเร็ว ความอ่อนตัว ความคล่องแคล่ว ความทนทาน และระบบไหลเวียนโลหิต จนมีหลักการที่พูดกันว่า “a sound mind in a sound body” หรือ จิตใจที่แข็งแกร่งย่อมอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง แต่ในความเป็นจริง คนตะวันออกพูดถึงพลศึกษามานานในรูปแบบทางจิตใจ นั่นคือ พละ 5 ธรรมที่เป็นพลัง มีศรัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา แต่ไม่ได้รับการตอบรับมากนัก จนมีหลักการที่ว่า “จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว” จึงเห็นได้ว่า พลศึกษาต้องเกี่ยวโยงทั้งสองด้าน คือ ร่างกายและจิตใจ ขาดอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ และทั้งคู่ต้องทำงานไปพร้อม ๆ กัน และที่สำคัญต้องบังคับร่างกายให้ได้ตามที่ต้องการ และควบคุมจิตใจตนเองให้นิ่ง

ความหมายของครู

ครูคือใคร คำว่า “ครู” มีความหมายลึกซึ้งกว้างขวางมาก แต่ถ้าดูจากรากศัพท์ ภาษาบาลีว่า “ครู” หรือ ภาษาสันสกฤตว่า “คุรุ” นั้น มีความหมายว่า “ผู้สั่งสอนศิษย์ หรือ ผู้ควรได้รับการเคารพ” ได้มีผู้ให้ความหมายของคำว่า “ครู” ไว้หลายอย่าง เช่น “ครู” คือ ผู้ทำหน้าที่สอนและให้ความรู้แก่ศิษย์ เพื่อให้ศิษย์เกิดความรู้ ความก้าวหน้าในสาขาวิชานั้น ๆ “ครู” หมายถึง ผู้อบรมสั่งสอน ผู้ถ่ายทอดความรู้ ผู้สร้างสรรค์ภูมิปัญญาและพัฒนาทรัพยากรมนุษย์เพื่อนำไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองของสังคมและประเทศชาติ

“ครูพลศึกษา” หมายถึง ผู้อบรมสั่งสอน ผู้ถ่ายทอดความรู้ทางด้านพลศึกษา ที่เกี่ยวข้องสองด้าน คือ ร่างกายและจิตใจ ประกอบด้วย สรีรวิทยาการออกกำลังกาย วิทยาศาสตร์การกีฬา จิตวิทยาการกีฬา ชีวกลศาสตร์ และกีฬาเวชศาสตร์ เพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้เป็นผู้ที่มีร่างกายแข็งแรง มีพลานามัยสมบูรณ์และมีจิตใจที่เบิกบาน รักการออกกำลังกายและเล่นกีฬา รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ มีระเบียบในตนเอง รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย มีน้ำใจเป็นนักกีฬา เพื่อนำไปสู่ความเจริญรุ่งเรืองของสังคมและประเทศชาติ

หลักการสอนพลศึกษา

การสอนพลศึกษานั้นมีความมุ่งหมายเฉพาะที่สามารถเห็นได้เด่นชัด คือ

1. เพื่อให้ผู้เรียนมีสมรรถภาพและสุขภาพของร่างกายดีขึ้น รวมทั้งการรักษาไว้ซึ่งสุขภาพ

2. เพื่อให้ผู้เรียนมีทักษะในกิจกรรมทางด้านพลศึกษาและสามารถนำทักษะไปใช้ให้เกิดประโยชน์ เนื่องจากวิชาพลศึกษาจะอาศัยกิจกรรมต่าง ๆ ทางกายเป็นสื่อ จึงจำเป็นจะต้องสร้างทักษะเพื่อจะได้นำทักษะอันเป็นพื้นฐานของกิจกรรมไปใช้

3. เพื่อให้ผู้เรียนมีความรู้ ความเข้าใจในคุณค่าของวิชาพลศึกษาประโยชน์ของกิจกรรมประเภทต่าง ๆ

4. เพื่อให้ผู้เรียนมีคุณลักษณะต่าง ๆ ประจำตัว คุณลักษณะดังกล่าวนี้ครอบคลุมไปทุก ๆ ด้าน ซึ่งเชื่อว่ากิจกรรมทางพลศึกษาจะมีส่วนช่วยและส่งเสริมได้

5. เพื่อให้ผู้เรียนมีสุขนิสัยที่จะเป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม โดยทั่วไปแล้วถือว่าวิชาพลศึกษาเป็นวิชาสุขศึกษาภาคปฏิบัติ เพราะในการเรียนวิชาพลศึกษาต้องอาศัยการปฏิบัติเป็นหลัก ฉะนั้นการสอนวิชาพลศึกษาจึงต้องเน้นในเรื่องสุขนิสัยด้วย

ข้อแนะนำในการสอนวิชาพลศึกษา

วิชาพลศึกษาในการศึกษาแผนใหม่ถือว่ามีส่วนช่วยในการพัฒนานักเรียนในทุกๆ ด้าน โดยเฉพาะ อย่างยิ่งในด้านสุขภาพและสมรรถภาพของร่างกายได้เป็นอย่างดียิ่ง การจัดกิจกรรมพลศึกษาที่หนัก เหมาะสมกับสภาพของร่างกายของเด็กแต่ละคนเป็นการส่งเสริมการเจริญเติบโตของร่างกายที่ดี เมื่อนักเรียนเริ่มมีการพัฒนาทางด้านความแข็งแรงความอดทนและทักษะแล้วก็จะมีโอกาสมีส่วนร่วมในกิจกรรมที่หนักๆ และสูงๆ ต่อไปอีก ความหนักและความยากของกิจกรรม ควรเพิ่มขึ้นตามลำดับและความเหมาะสม นักเรียนแต่ละคนต้องการความหนักเบาของกิจกรรมแตกต่างกัน สิ่งที่เด็กหวังจะได้รับในระหว่างมีส่วนร่วมอาจจะแตกต่างกัน เช่น คนหนึ่งอาจมีส่วนร่วมเพื่อผลทางสุขภาพอีกคนหนึ่งอาจมีส่วนร่วมเพื่อความสนุกสนาน หรืออีกคนหนึ่งต้องการทั้งสองอย่างไปพร้อม ๆ กันก็ได้

ผลที่จะได้รับจากการสอนพลศึกษาไม่ใช่เกิดขึ้นโดยอัตโนมัติหรือโดยบังเอิญ การสอนที่จะให้ได้รับผลดีนั้น การสอนวิชาพลศึกษาก็เช่นเดียวกับวิชาอื่นๆ คือจะต้องมีความรู้ความเข้าใจในตัวนักเรียนมีความรักนักเรียน และได้มีการเตรียมบทเรียนตามความเหมาะสมกับนักเรียนไว้ล่วงหน้า นักเรียนที่อยู่ในชั้นเดียวกันจะมีความแตกต่างกันทั้งในด้านวุฒิภาวะ (Maturity) ความสามารถและความพร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ประโยชน์ที่นักเรียนจะได้จากการสอนวิชาพลศึกษาจะขึ้นอยู่กับปัจจัยที่สำคัญๆ ดังกล่าวแล้วนี้ด้วย นักเรียนทุกคนจะมีการพัฒนาดีที่สุดและมีความสุขในชีวิตมากที่สุด ก็ต่อเมื่อได้มีความพอใจสบายใจในประสบการณ์ ในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาควรจัดกิจกรรมให้นักเรียนชายและหญิงมีโอกาสมีส่วนร่วมในกิจกรรมเดียวกันด้วยกัน เป็นบางครั้งบางคราวถ้ามีโอกาส บางทีนักเรียนต้องการทราบในความสามารถของตนเอง ในกิจกรรมต่างๆ โดยอยากทราบว่าเท่าที่เรียนมาตัวเองเป็นอย่างไรบ้างมีการพัฒนาหรือไม่

สำหรับนักเรียนทุกๆ คนจะได้รับประโยชน์จากวิชาพลศึกษาทั้งนั้น แต่กิจกรรมต่างๆ สำหรับนักเรียนแต่ละคนอาจจะไม่เหมือนกัน นักเรียนส่วนใหญ่อาจจะสามารถมีส่วนร่วมได้ทุกกิจกรรม แต่บางคนอาจจะต้องการเฉพาะกิจกรรมที่ง่ายๆ และเบาๆ ถ้าติดตามสังเกตนักเรียนแต่ละคนเป็นประจำโดยสม่ำเสมอ จะทำให้เราสามารถทราบข้อบกพร่องและความต้องการช่วยเหลือของนักเรียนได้ นักเรียนแต่ละคนต้องการรู้ เข้าใจและมีทักษะเบื้องต้นง่ายๆ เช่น การเดิน วิ่ง กระโดด รับ ส่งลูกที่ถูกต้อง และควรเน้นมีความสุขในการเรียน สนุกกับเนื้อหาและกิจกรรม สอนให้นักเรียนเข้าใจสิ่งที่

ได้อธิบาย พร้อม ๆ กับการสาธิตให้เห็นชัด แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่ม ๆ ให้คนเก่งช่วยแนะนำ เชื่อแน่ว่านักเรียนจะปฏิบัติตามที่สอนได้

การสอนพลศึกษามีผลต่อสุขภาพของนักเรียน คือ รู้จักการรับประทานอาหาร รู้จักการออกกำลังกาย และรู้จักการพักผ่อนที่เพียงพอ ส่วนสถานที่ในการสอนพลศึกษาควรจัดทั้งในร่มและกลางแจ้ง ห้องเรียนและห้อง Lab ของวิชาพลศึกษา ต้องมีอุปกรณ์การสอน เช่น ลูกบอล เบาะ และอื่น ๆ มีปากกา สมุด หนังสือ และสื่อสำหรับการสอนวิชาพลศึกษาล้วนมีความจำเป็นและสำคัญต่อการสอนพลศึกษาเช่นเดียวกับการสอนวิชาอื่น ๆ ส่วนเวลาสำหรับเตรียมการสอนตารางควรยืดหยุ่นได้พอสมควร ชั้นที่ไม่มีนักเรียนมากเกินไปและชั่วโมงสอนของครูไม่มากเกินไป เป็นปัจจัยที่มีความสำคัญและจำเป็นที่จะทำให้การเรียนได้ผลดี โปรแกรมการสอนพลศึกษาจะต้องวางตามลำดับจากง่ายไปยาก หรือสอนให้มีความคืบหน้า

ด้วยเหตุที่พลศึกษาเป็นสาระการเรียนรู้ที่เสริมสร้างความเป็นมนุษย์ การสอนพลศึกษาจึงควรสอนให้สนุก สอนให้เด็กนักเรียนมีความสุข มีความเพลิดเพลินในกิจกรรมพยายามบอกให้เด็กทำต้องย้ำให้นำไปฝึกคิดและรู้จักคิดอย่างสร้างสรรค์ การเรียนการสอนพลศึกษาโดยเน้นทักษะทางด้านกีฬาเพียงอย่างเดียวหรือการสอนให้นักเรียนปฏิบัติตามกฎ กติกาโดยการสอนเพียงอย่างเดียวไม่อาจทำให้บรรลุตามจุดหมายของการศึกษาได้ ดังนั้นในกระบวนการจัดการเรียนการสอนของครู จึงควรมุ่งเน้นการส่งเสริม และพัฒนาความสามารถด้านคิดวิเคราะห์ คิดสังเคราะห์ มีวิจารณญาณ คุณธรรม จริยธรรม อีกทั้งยังควรจัดกิจกรรมส่งเสริมเพื่อพัฒนาไปสู่ผลการเรียนที่ดีขึ้น

สำหรับการที่ครูจะไปทำหน้าที่ด้านการสอนหรือเป็นผู้นำทางพลศึกษาและกีฬาในภาพลักษณ์ใหม่ ซึ่งในอนาคตจะมีการจัดตั้งสภาวิชาชีพการพลศึกษารองรับเพื่อควบคุมคุณภาพและมีมาตรฐาน เพราะพลศึกษาเป็นพื้นฐานชีวิตของคนทุกคน จำเป็นที่จะต้องอาศัยครูพลศึกษาเพื่อทำหน้าที่ถ่ายทอดความรู้ด้านการเล่นกีฬา ออกกำลังกายอย่างถูกต้อง และมีประโยชน์ นั่นคือความแข็งแรง จิตใจดี มีความเฉลียวฉลาด ไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ สอดคล้องกับคำกล่าวที่ว่า “แพทย์รักษาพลศึกษาป้องกันและบำบัด”

โดยหวังว่านักเรียนจะรักการออกกำลังกายเพื่อดูแลสุขภาพ มีทักษะการเล่นกีฬาที่ตนเองชอบอย่างน้อย 1 ชนิด และชมหรือเชียร์กีฬาด้วยความเข้าใจในกฎ กติกา มารยาทได้ดี โดยมีความเข้าใจว่า กีฬา กีฬา เป็นยาวิเศษ และรู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย มีวินัย มีน้ำใจ และอดทน สามารถยอมรับคำว่าแพ้และพอใจในชัยชนะ ดังทัศนคติที่ว่า “แพ้อย่างเท่ห์ชนะอย่างสง่างาม” ทั้งนี้ ครูพลศึกษาในภาพลักษณ์ใหม่ จะต้องศึกษาที่มาของคำว่า “PHYSICAL” ซึ่งผู้เขียนขออธิบายให้เห็นถึงความสำคัญที่ถือเป็นคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ที่จะทำหน้าที่ดังกล่าว ตามที่จะได้นำเสนอดังต่อไปนี้

PHYSICAL

P = Personality
H = Healthy
Y = Yes
S = Smart
I = Idol
C = Co-operation

A = Agility

L = Lifelong Learning

P=Personality

P=Personality หมายถึง บุคลิกภาพเป็นลักษณะเด่นเฉพาะของบุคคลที่บ่งบอกความแตกต่างระหว่างบุคคล ไม่ว่าเป็นการแสดงออกของพฤติกรรม การปรับตัวต่อสิ่งแวดล้อม การติดต่อสัมพันธ์กับผู้อื่น ปฏิกิริยาในการเกิดอารมณ์และลักษณะนิสัย เห็นได้ทั้งภายในและภายนอก ทั้งความคิด ความรู้สึก และการประพฤติปฏิบัติต่อการตัดสินใจ มีความมั่นคง เชื่อมั่น เที่ยงตรง ยุติธรรม มีวินัย รักษาจรรยาบรรณในวิชาชีพ

จากความหมายดังกล่าว เมื่อนำมาวิเคราะห์ให้สัมพันธ์กับตัวตนของครูพลศึกษา บุคลิกภาพจึงมีอิทธิพลต่อการทำหน้าที่ของครูพลศึกษาในทุกด้าน เป็นลักษณะส่วนรวมของบุคคลทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ซึ่งเอื้ออำนวยให้เกิดผลดีต่อการทำหน้าที่ครูผู้สอนสามารถทำให้ผู้บริหาร เพื่อนครูเกิดการยอมรับ นักเรียนพอใจ มีความสุข ได้รับคำชื่นชม สนุกและเพลิดเพลินต่อการเรียนการสอนชั่วโมงพลศึกษา ด้วยบุคลิกภาพที่มีจิตใจคึกคัก ร่างกายที่คล่องแคล่ว อารมณ์ครื้นเครง และเคร่งครัดด้วยระเบียบวินัย รักษาจรรยาบรรณวิชาชีพครูพลศึกษาได้ดี

H=Healthy

H=Healthy หมายถึง ความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณ เป็นภาวะที่มีความพร้อมสมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย คือ ร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง คล่องแคล่ว มีกำลัง ไม่เจ็บป่วย มีสิ่งแวดล้อม ที่ส่งเสริมสุขภาพที่ดี ไม่ดื่ม ไม่กินไม่เที่ยว เฉพาะที่จะทำให้สุขภาพร่างกายทรุดโทรม

ครูพลศึกษาจำเป็นต้องให้ความสำคัญกับสุขภาพกายและสุขภาพจิต ถือว่าเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นของตนในการดำรงชีวิต การทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ จิตใจร่าเริงแจ่มใส มีความพอใจ มีความสมหวัง ในตนเองและผู้อื่น ผู้ที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีก็จะสามารถปฏิบัติหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายเป็นไปด้วยดีมีคุณภาพ

ถึงเวลาแล้ว ที่ครูพลศึกษาจำเป็นต้องให้ความสำคัญกับสุขภาพกายและสุขภาพจิต เพราะสุขภาพกายสุขภาพจิตคือตัวตนของเราที่ติดตัวมาตั้งแต่เกิดและก็จะอยู่กับเราต่อไปเรื่อย ๆ จนกระทั่งตาย โดยเฉพาะการทำหน้าที่หรือปฏิบัติงานตามภารกิจของเรา เป็นวิถีชีวิต สำคัญต่อการดำรงชีวิต การทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ จิตใจมีความสุข ย่อมเป็นสิ่งที่ทุกคนปรารถนาและใฝ่หา ผู้ที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีจะสามารถปฏิบัติหน้าที่ประจำวันไม่ว่าจะเป็นงานในด้านใด ๆ จะส่งผลให้มีประสิทธิภาพ ถ้าครูพลศึกษารู้สึกว่าตนเองสุขภาพกายดี สุขภาพจิตดี ก็คงจะมีความพร้อมในการลงทำหน้าที่การเป็นครูอย่างมีความสุข ไม่วิตกกังวลใด ๆ ติดตามความก้าวหน้าของนักเรียนได้ใกล้ชิด ชัดเจน แน่ใจ เชื่อมั่นและมั่นคง แต่ในทางตรงกันข้าม ถ้าสุขภาพกายและสุขภาพจิตไม่ดี ผิดปกติหรือไม่สมบูรณ์ ตัวเราจะเกิดความทุกข์ เกิดความไม่มั่นคง ไม่แน่ใจ ไม่ทันเหตุการณ์ และไม่มีความเชื่อมั่น จึงมองเห็นว่าครูพลศึกษาจะต้องออกกำลังกายสม่ำเสมอ รักษาสมรรถภาพทางกายให้ดี รู้จักบำรุงรักษาส่งเสริมสุขภาพกาย สุขภาพจิต ให้ถือว่าเป็นวิถีชีวิตของทุก ๆ คน

มีคำแนะนำทางการแพทย์ว่า คนเราจะมี

สุขภาพดีต้องประกอบด้วย 5 อ. คือ

อาหาร ควรเป็นอาหารที่เหมาะสมกับร่างกาย กินแล้วให้ประโยชน์ต่อร่างกาย ไม่มีโทษหรือพิษภัย หรือมีผลข้างเคียงให้เกิดโรคภัยภายหลัง

อากาศ ที่ใช้หายใจเข้าออก ต้องเป็นอากาศที่บริสุทธิ์ ปราศจากมลพิษใดๆ เพราะหัวใจของคนต้องการอากาศเข้าไป เพื่อสูบฉีดโลหิตไปหล่อเลี้ยงอวัยวะต่างๆ ให้ทำงานตลอดเวลา อากาศบริสุทธิ์ทำให้รู้สึกสดชื่น มีความสุข

อารมณ์ ผู้ที่มีอารมณ์แจ่มใส ร่าเริง จะมีความสุขกว่าคนที่มีอารมณ์ขุ่นมัว หงุดหงิด ฉุนเฉียว นอกจากนั้นแล้วยังมีผลต่อระบบการทำงานของอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกายอีกด้วย

อุจจาระ คือ กากอาหาร หรือของเสียที่ร่างกายย่อยแล้ว นำส่วนที่ดีไปใช้ หลังจากนั้นก็จะขับถ่ายออกมา หากตกค้างอยู่ในร่างกายนานเกินไป จะทำให้เกิดโรคภัยไข้เจ็บได้ คนที่มีระบบขับถ่ายที่ดี จะมีหน้าตาสดใส มีน้ำมีนวล ตรงกันข้ามกับคนที่ไม่ค่อยขับถ่าย หรือที่เรียกว่า ท้องผูก

ออกกำลังกาย เป็นการบริหารอวัยวะทั้งภายในและภายนอก ทำให้ได้รับการเคลื่อนไหว ช่วยให้เกิดการเสริมสร้างส่วนที่ขาด หรือลดส่วนที่เกิน ช่วยในการทำงานของหัวใจ ปอด ฯลฯ คนที่ไม่ออกกำลังกายจะเป็นคนอ่อนแอ ขาดภูมิต้านทาน เจ็บป่วย เชื้อโรคเข้าสู่ร่างกายได้ง่าย

ดังนั้น นักพลศึกษาหรือครูพลศึกษา จำเป็นต้องให้ความสำคัญกับสุขภาพกายและสุขภาพจิต ถือว่า เป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นของตนในการดำรงชีวิต การทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ จิตใจมีความสุข ความพอใจ ความสมหวังทั้งตนเองและผู้อื่น ผู้ที่มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดีจะปฏิบัติหน้าที่ประจำวันไม่ว่าเป็นการสอน การแนะนำผู้อื่น รวมทั้งการทำงานเป็นไปด้วยดีมีประสิทธิภาพ การที่ตนเองรู้สึกว่าสุขภาพกายดี สุขภาพจิตดี เราก็จะมีความสุข แต่ในทางตรงข้ามถ้าสุขภาพกายและสุขภาพจิตของเราผิดปกติหรือไม่สมบูรณ์ เราก็จะมีความทุกข์ ดังนั้นจึงต้องรู้จักบำรุงรักษา ส่งเสริมสุขภาพกาย สุขภาพจิตให้เป็นวิถีชีวิตของทุกๆ คน การรู้จักดูแลสุขภาพนั้น เป็นสิ่งสำคัญมากที่จะช่วยให้ชีวิต อยู่ได้ด้วยความสุขสมบูรณ์และมีคุณภาพที่ดี

Y=Yes

Y=Yes หมายถึง การตอบรับ การยอมรับว่าใช่ ถูกต้อง หรือการเห็นคล้อยตาม การไม่ปฏิเสธ นักสร้างแรงจูงใจการทำงานได้กล่าวถึงความสำเร็จของคำว่า “YES” โดยมีข้อแนะนำให้ได้เห็นถึงพลังของ คำสั้น ๆ นี้ เพื่อให้มีประสิทธิภาพต่อการลงทำหน้าที่อย่างใดอย่างหนึ่งที่ได้รับมอบหมาย คำว่า “YES” มีอะไรดี ๆ หลายอย่าง ไม่ว่าจะเป็นตัวกระตุ้นให้เรามีความพร้อม ให้มีจิตใจสู้ กล้าและทำได้ สบายมาก เรื่องเล็ก ไม่ยาก มองลบเป็นบวก “YES” เป็นคำที่ทรงพลังต่อการเปลี่ยนแปลงความคิดและชีวิต การเปล่งเสียงออกมาว่า “YES” หรือ “ใช่” “เราทำได้” เท่านี้ก็จะรู้สึกถึงพลังของความมั่นใจ มีอานุภาพ มีความกล้าหาญ ขจัดความหวาดกลัว สามารถขับทัศนคติด้านบวก (+) ออกมามากทีเดียว ดังนั้น ครูพลศึกษาภาพในอนาคตควรต้องศึกษาและสร้างแรงจูงใจของตัวเองอย่าเป็นคนที่กลัวไม่กล้า ทำไม่ได้ “โอย...มันยาก” “ไม่ไหว” คนอื่นดีกว่า การที่เราปฏิเสธบ่อย ๆ ซึ่งนานเข้ามันก็จะทำให้เราลังเลใจ ไม่แน่ใจ กลัวและไม่กล้าสารพัด จงสำรวจตัวเอง ลงมือทำตามฝัน แล้ว

บอกว่า "YES...ฉันทำได้" "YES...ฉันจะทำ" "YES...ฉันต้องทำได้" เสริมพลังให้เราเติมฝัน เป็นครูที่ดี จนทำให้ผู้บริหาร เพื่อนครู เกิดการยอมรับในความสามารถ เมื่อเราทำหน้าที่สอนก็จะได้รับเสียงตอบรับจากผู้เรียน พูดคำว่า "YES" บ่อย ๆ เพื่อให้เกิดสิ่งดี ๆ กับตัวเรา แล้วเราจะมีชีวิตชีวามากขึ้น ลองทำดูซิครับ คำว่า "YES" มีองค์ประกอบดังนี้

Y=Yare คือ พร้อม เตรียมพร้อม

E=Ease คือ ความสะดวก ความสบาย ความไร้วิตก

S=Sane คือ มีเหตุผล มีสติ มั่นคง

S=Smart

S=Smart ความหมายของคำว่า **SMART** คือ โก้ เก๋ สวย สดใส เก่ง เร็ว แรง คล่องแคล่ว ฉลาด หลักแหลม เนี้ยบ น่ามอง และนำสมัย จึงเป็นที่มาของคำชมบุคคลที่ลักษณะเช่นนี้ว่าเป็น "คนสมาร์ท" เราจึงสามารถนำเอาคำว่า สมาร์ท มาใช้กับตัวตนของครูพลศึกษาในภาพอนาคตที่ต้องมีปฏิภาณ ไหวพริบ นำมาประยุกต์ใช้ในการสอนพลศึกษา มีองค์ประกอบดังนี้

S=Service Mind คือ การมีจิตใจพร้อมให้การบริการ

M=Mastery คือ การทำงานอย่างมืออาชีพ (ครูพลศึกษาอาชีพ)

A=Accountability คือ ครูพลศึกษาต้องเป็นบุคคลที่มีการปฏิบัติงานด้วยความซื่อสัตย์สุจริต โปร่งใส ไม่ลำเอียง ไม่เข้าข้าง ไม่เห็นแก่ประโยชน์ที่จะได้รับ มีความยุติธรรมสูงสุด มีเกียรติยศ ตรวจสอบได้

R=Relationship คือ มีน้ำใจ เปิดใจใจกว้าง เป็นพี่น้อง เป็นเพื่อร่วมงานที่ดีต่อกัน

T=Teamwork คือ การทำงานเป็นทีม ช่วยเหลือกัน เข้าใจกัน ร่วมคิด ร่วมทำ ร่วมชื่นชม ยินดี

I=Idol

I=Idol คือ สิ่งที่ได้รับความชื่นชมหรือคลั่งไคล้อย่างมาก ครูพลศึกษายุคใหม่ ต้องทำตัวเป็น IDOL เพื่อก้าวสู่ยุคความเป็นสากล ต้องแสวงหากลยุทธ์ วิธีปฏิบัติ ถ่ายทอดความรู้ความสามารถเชิงปฏิบัติให้เป็นตัวอย่างต้นแบบ รวมทั้งแสดงออกชัดเจนด้านคุณธรรม จริยธรรม ความประพฤติที่เป็นแบบอย่างของ คำว่าครูพลศึกษาที่ดีให้จงได้ ซึ่งมีองค์ประกอบดังนี้

I=Idea คือ ความคิดเห็น ความนึกคิด

D=Develop คือ พัฒนา ทำให้ก้าวหน้า

O=Open คือ เปิด เปิดรับ เปิดกว้าง

L=Leadership คือ การนำ ความเป็นผู้นำ

ว่ากันว่าหากมี "ต้นแบบที่ดี" คนเราก็จะประสบความสำเร็จได้ง่าย ที่กล่าวแบบนี้ ไม่ได้หมายความว่าให้ทำตามแนวคิดของคนอื่นเสมอไป บางทีเราต้องมีแรงบันดาลใจ และแรงบันดาลใจของแต่ละคนมาจากใคร? มาจากที่ไหนบ้าง?

คนที่ถือเป็น "คนดลใจ" และบอกว่า "You're my idol" แปลว่า "คือคนดลใจ" คนทุกคนล้วนมี "The Idol" หรือ พระเอก หรือ ฮีโร่ส่วนตัว และคนส่วนใหญ่มักจะยึดเป็นตัวแบบและเดินไปสู่เป้าหมายด้วยการเลียนแบบ "The Idol" โดยหวังว่าจะประสบความสำเร็จในรูปแบบและเส้นทางเดียวกัน ทุกวันนี้เห็นได้ชัดจากรายการทางโทรทัศน์ เช่น AF หรือ The Star ที่มีวัยรุ่นที่อยาก

วิ่งตามความฝันเพื่อคว้าดาว มาสมัครมากมาย อาจจะเนื่องด้วยมีคนอยากประสบความสำเร็จแบบ Idol ของตนเอง แต่ใช่ว่าจะไม่มีคนประสบความสำเร็จ แบบนั้น นั่นคือ ความหวังของชีวิตอีกประเด็นหนึ่ง ที่สำคัญก็คือการมีตัวแบบ มีแรงบันดาลใจเป็นสิ่งดี แต่อย่าเลียนแบบทุกอย่าง หากไม่ใช่ตัวตนที่แท้จริงของเรา เราอาจเลียนแบบใครได้บ้างบางเวลา แต่เราไม่อาจเลียนแบบใครได้ตลอดชีวิต ในวงการพลศึกษาและกีฬานั้น มีบุคคลต้นแบบที่เป็นแรงบันดาลใจ พอจะยกเป็นตัวอย่างให้เห็นเชิงประจักษ์ที่ชัดเจนมีดังนี้

วงการกีฬาระดับโลกถ้าเอ่ยชื่อบุคคลเหล่านี้คงไม่มีใครปฏิเสธถึงความเป็น Idol หรือ ต้นแบบฮีโร่ ของผู้ที่ชื่นชอบ ในวงการฟุตบอล เช่น ลีโอเนล เมสซี นักฟุตบอลทีมชาติอาร์เจนตินา ที่สร้างผลงานได้อย่าง ยอดเยี่ยม รวมถึง คริสเตียนโน โรนันโด ชาวโปรตุเกส และ ปิยะพงษ์ ผิวอ่อน อดีตนักฟุตบอลทีมชาติไทย ด้านวงการเทนนิสโลก ที่ทำผลงานได้โดดเด่น คือ ราฟาเอล นาดาล ที่ครองมือวางอันดับ 1 ในยุคปัจจุบัน (2010) รวมทั้ง โจเจอร์ เฟเดอเรอร์ ชาวสวิสเซอร์แลนด์ และ ภราดร ศรีชาพันธ์ อดีตมือวางอันดับ 9 ของโลกชาวไทย ส่วนวงการกอล์ฟ ก็คงหนีไม่พ้น ไทเกอร์ วูดส์ นักกอล์ฟลูกครึ่งสายเลือดไทย ก็นับได้ว่าเป็นต้นแบบหรือ Idol ของเยาวชนทั้งโลก แม้กระทั้ง ธงชัย ใจดี ของประเทศไทย ที่เยาวชนไทยก็อยากยึดเป็นต้นแบบเช่นเดียวกัน

ดังนั้น นักพลศึกษา หรือ ครูพลศึกษายุคใหม่ที่ก้าวเข้าสู่ยุคความเป็นสากล จึงต้องแสวงหากลยุทธ์ วิธีการทักษะปฏิบัติ ในการถ่ายทอดความรู้ความเชี่ยวชาญเชิงวิชาการ รวมทั้งการแสดงออกทางด้านคุณธรรม จริยธรรม ความประพฤติที่เป็นแบบอย่างที่ดี เพื่อสร้างแรงบันดาลใจให้แก่เยาวชน นักเรียน นักศึกษา ตลอดจนนักกีฬาให้เกิดความเชื่อมั่น ศรัทธาในความรู้ ความสามารถของตนให้เป็นที่ยอมรับและยอมรับยึดถือเป็นแบบอย่าง (Idol) ต่อไป

C=Co-operation

C=Co-operation หมายถึง ความร่วมมือสามัคคีในหน้าที่ ความสามารถในการทำงานร่วมกับผู้อื่น การร่วมมือปฏิบัติงานให้สอดคล้องทั้งเวลาและกิจกรรมที่จะต้องทำให้บรรลุวัตถุประสงค์อย่างสมานฉันท์และประสิทธิภาพ ไม่ขัดแย้งกันหรือเหลื่อมล้ำกัน ความสำเร็จของการประสานงานขึ้นอยู่กับบทบาทและความสามารถของบุคคลที่เป็นหัวหน้าทีมและผู้ร่วมงาน

ฉะนั้น ครูพลศึกษาจะต้องมีความสามารถในการสร้างความร่วมมือภายในหมู่คณะ กลุ่ม สมาชิก สมาคม องค์กร และทีมงาน รวมทั้งการสร้าง TEAM WORK ให้มาก ๆ มีความสุภาพอ่อนน้อม ถ่อมตน ความจริงใจ ความอดทน อดกลั้น ความยิ้มแย้ม แจ่มใส ในการติดต่อกับบุคคลอื่น เพื่อขอความร่วมมือ ไม่ก้าวก่ายในหน้าที่ มีความเข้าใจตรงกัน ประสานงานกันเป็นอย่างดี สร้างจิตสำนึกในการรับผิดชอบร่วมกัน รวมถึงเข้าใจข้อเท็จจริงและปัญหาของหน่วยงานอื่นนำไปสู่การกระตุ้นความคิดสร้างสรรค์และสู่แนวทางการปรับปรุงงานต่อไป

A=Agility

A=Agility หมายถึง ความคล่องตัวของสมรรถภาพทางกายของมนุษย์ที่สามารถจะบังคับควบคุมในการเปลี่ยนทิศทางของการเคลื่อนที่ได้

ด้วยความรวดเร็วและแน่นอน ความคล่องตัวมีผลต่อประสิทธิภาพของการปฏิบัติหน้าที่ของครูพลศึกษาโดยเฉพาะการเคลื่อนไหวที่ต้องอธิบายสาธิตในสนาม ตลอดจนความคล่องแคล่วว่องไวในการทำงาน การเปลี่ยนทิศทางหรือการเปลี่ยนตำแหน่งของร่างกายที่ต้องอาศัยความเร็วและถูกต้อง เช่น ออกวิ่งได้เร็ว และหยุดได้เร็ว ดังนั้น ครูพลศึกษาต้องมีความคล่องตัว ควรหมั่นฝึกฝนเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้มี AGILITY เพื่อทำหน้าที่ในการสอนพลศึกษาได้อย่างสมบูรณ์มีสมรรถภาพทางกายที่ดี

L=Lifelong Learning

L=Lifelong Learning หมายถึง การเรียนรู้ตลอดชีวิต การเรียนรู้ทักษะและเจตคติตั้งแต่เกิดจนตายจากบุคคลหรือสถาบันใด ๆ โดยสามารถจะเรียนรู้ด้วยวิธีการต่าง ๆ อย่างมีระบบหรือไม่มีระบบ โดยตั้งใจหรือโดยบังเอิญ ทั้งนี้สามารถทำให้บุคคลนั้นเกิดการพัฒนาตนเองโดยมีลักษณะเป็นบุคคลแห่งการเรียนรู้ หมายถึง มีนิสัยใฝ่รู้ ใฝ่เรียน มีพฤติกรรมที่แสดงออกถึงความกระตือรือร้น สนใจแสวงหาความรู้อยู่เสมอ มุ่งมั่นที่จะเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนรู้สิ่งใหม่ที่เปลี่ยนแปลงอยู่ตลอดเวลาและสามารถนำความรู้ไปใช้ประโยชน์ได้อย่างเหมาะสม

ความรู้อาจทำได้หลายวิธี เช่น อาศัยหลักการเรียนรู้โดยยึดหลัก “3 ก” ดังนี้

1. “กูรู้” คือ ความรู้ ทักษะและประสบการณ์เฉพาะทางที่เป็นความเชี่ยวชาญในตนเอง

2. “กูรู” คือ ศึกษา เรียนรู้ จากผู้รู้ ซักถามข้อมูลจากผู้รู้ รวมทั้งสามารถจับใจความสำคัญเพื่อแยกแยะและเลือกสาระข้อมูลที่ได้มาอย่างดีมีเหตุผล

3. “กูเกิ้ล” คือ ศึกษา ค้นคว้า หาความรู้โดยผ่านเครือข่ายคอมพิวเตอร์เว็บไซต์ GOOGLE ค้นหาข้อมูลความรู้ต่าง ๆ ที่เราอยากรู้ทางอินเตอร์เน็ต

ทักษะพื้นฐานสำคัญต่อการเป็นบุคคลแห่งการเรียนรู้ตลอดชีวิต ประกอบด้วย

1. มีทักษะการฟัง ทำให้รับรู้ข้อมูลข่าวสารซึ่งมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับการคิดและการพูด

2. ทักษะการถาม ทำให้เกิดประบวนการคิด การเรียนรู้ในเรื่องนั้นๆ เนื่องจากคำถามที่ดีทำให้เกิดการเรียนรู้ได้ตั้งแต่ระดับการจำ ไปจนถึงระดับวิเคราะห์และประเมินค่า

3. ทักษะการอ่าน ทำให้รับรู้ข้อมูลข่าวสารซึ่งนอกจากจะเป็นทักษะการอ่านข้อความ จะรวมถึงการอ่านสถิติ ข้อมูลเชิงคณิตศาสตร์ต่างๆ ด้วย

4. ทักษะการคิด ทำให้บุคคลมองการไกลสามารถควบคุมการกระทำของตนให้เป็นไปตามเจตนารมณ์ การคิดอย่างมีเหตุผลและมีวิจารณญาณมีผลต่อการเรียนรู้ การตัดสินใจ และการแสดงพฤติกรรม

5. ทักษะการเขียน เป็นความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ ความคิด ทัศนคติ และความรู้สึกออกมาเป็นลายลักษณ์อักษรให้ผู้อื่นเข้าใจ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อวงการศึกษา (การหาความรู้) เนื่องจากบันทึกเหตุการณ์ ข้อมูล ความจริง ใช้เป็นหลักฐานเพื่อเป็นประโยชน์ต่อไป

6. ทักษะการปฏิบัติ เป็นการลงมือกระทำจริงอย่างมีระบบ เพื่อค้นหาความจริง และสามารถสรุปผล อย่างมีเหตุผลได้ด้วยตนเองเพื่อนำไปใช้ในการแก้ปัญหา

ถึงเวลาแล้ว ครูพลศึกษาจะต้องหมั่นสร้างตนเองให้มีทักษะทางวิชาชีพที่สำคัญต่อการเป็นครูพลศึกษา ยุคใหม่ให้สามารถเรียนรู้ รับรู้ข้อมูลต่าง ๆ เพื่อให้ตนเองเป็นคนที่ทันสมัย ทันเหตุการณ์ ไม่หยุดนิ่งและก้าวทันการเปลี่ยนแปลง รวมทั้งการสร้างแนวคิดใหม่ ๆ ตามพลวัตที่เป็นอยู่ให้มีคุณค่าทางวิชาชีพพลศึกษา

ท้ายสุดนี้ ผมเองมีความตั้งใจและเชื่อมั่นอย่างแน่นอนว่า ถ้าครูพลศึกษาได้ศึกษาและเรียนรู้ทำความเข้าใจในคุณลักษณะที่พึงประสงค์ดังคำว่า “PHYSICAL” ที่กล่าวมาข้างต้น แล้วนำไปฝึกฝนประพฤติ ปฏิบัติให้เกิดเป็นพฤติกรรม ลักษณะนิสัยต่ออาชีพพลศึกษาโดยทำตัวให้มีบุคลิกภาพเป็นที่ยอมรับ มีร่างกายแข็งแรงไม่ปฏิเสธงาน มองดูดีเป็นแบบอย่างได้ มีการทำงานเป็นทีมด้วยความคล่องตัวและเรียนรู้อยู่ตลอดชีวิตก็จะทำให้ตัวเองมีมาตรฐาน มีคุณภาพ สามารถแสดงบทบาทหน้าที่ของการเป็นครูผู้สอนพลศึกษาที่ดีในภาพอนาคตข้างหน้าเพื่อก้าวสู่ความเป็นบริบทสากล พัฒนาตัวเองเข้าสู่มาตรฐาน ประกันคุณภาพ รอรับการประเมินเพื่อพัฒนาส่งเสริมสู่ความเป็นครูพลศึกษามืออาชีพที่ก้าวทันต่อความเปลี่ยนแปลงของกระแสโลกที่ไร้พรมแดนไปอีกนานเท่านาน.

บรรณานุกรม

ปรีชา เผือกขวัญดี. 2553. **มนุษยสัมพันธ์ของครูพลศึกษา วิทยาเขตมหาสารคาม.**

_____. 2552. **วิสัยทัศน์และยุทธศาสตร์การบริหารสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตมหาสารคาม.**

ฟอง เกิดแก้ว. 2517. **การพลศึกษา.** กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์พิทักษ์อักษร.

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. 2541. **การสอนพลศึกษา.** กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.

_____. 2539. **การสอนพลศึกษา.** กรุงเทพฯ : บริษัทพิมพ์ดี จำกัด.

วรศักดิ์ เพียรชอบ แปลจาก Jess Feiring Williams. 2540. **หลักการพลศึกษา The Principles of Physical Education.** กรุงเทพฯ : ศูนย์พัฒนาหนังสือ กรมวิชาการ กระทรวงศึกษาการ.

http://www.jobpub.com/articles/showarticle.asp?id=2636[Online]

http://www.muangthai.com/thaildata/6694/yes-man-movie.html[Online]

http://www.nidambe11.net/ekonomiz/2009q4/2009movember24pl.html[Online]

http://www.sports.net/sp/others-sport/48-other-sport/4292-osrd.html [Online]

http://www.mwit.ac.th/~jat/contents/.../For%20test-filnall.doc[Online]