

แนวโน้ม สุขศึกษา พลศึกษา กับ สุขภาพ

ปริญญพัชญ์ นนทวงศ์กุลศิริ
สำนักงานอธิการบดี สถาบันการพลศึกษา

การขยายตัวอย่างรวดเร็วของเศรษฐกิจและความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีทำให้ การดำเนินชีวิตของคนในสังคมปัจจุบันเต็มไปด้วยความเร่งรีบ มีการใช้เทคโนโลยีเพื่ออำนวยความสะดวกมากขึ้น เช่น การใช้ลิฟต์แทนการใช้บันได การใช้รถจักรยานยนต์แทนการใช้จักรยาน การใช้เครื่องมือต่างๆ แทนการใช้แรงงานคน เช่น การใช้ซักผ้าและล้างจานด้วยเครื่องสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ซึ่งมีมากขึ้นทำให้คนมีการเคลื่อนไหวและออกกำลังกายน้อยลง ส่งผลให้สมรรถภาพและสุขภาพของคนในปัจจุบันแยลง ภูมิต้านทานลดลง และมีการเจ็บป่วยมากขึ้น (ปริญญพัชญ์ 2553:3) การออกกำลังกายเป็นวิธีการหนึ่งซึ่งช่วยดำรงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดี คือ ทำให้ร่างกายแข็งแรง ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานดีขึ้น จิตใจสดชื่นทำให้อ่อนหลับสนิทและหลับนาน ช่วยลดความเครียดและชะลอการแก่ก่อนวัย ดังที่สนธยา สีละมาต (2547:20) กล่าวว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะส่งผลให้กล้ามเนื้อหัวใจใหญ่ขึ้น แรงในการหดตัวของกล้ามเนื้อหัวใจเพิ่มขึ้น ปริมาตรเลือดที่หัวใจบีบตัวแต่ละครั้งเพิ่มขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจลดต่ำลงประมาณ 10 ถึง 15 ครั้ง/นาที การทำงานของระบบหัวใจไหลเวียนเลือดก็ดีขึ้นด้วย การมีสุขภาพที่ดีนั้นเป็นสิ่งที่มนุษย์ทุกคนปรารถนา เพราะหากมนุษย์ได้เรียนรู้วิธีการหลักการต่างๆ เกี่ยวกับการดูแล

สุขภาพร่างกายให้แข็งแรงเสมอ อาทิ เช่น การมีความรู้ เจตคติ ทักษะและการปฏิบัติถูกต้องในการออกกำลังกาย ตามหลักวิชาการสุขศึกษาและพลศึกษา ซึ่งผู้ปฏิบัติสามารถดูแลสุขภาพของตนเองอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพอีกด้วย ดังนั้นสุขศึกษาและพลศึกษาจึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อมนุษย์ทุกคน

สุขศึกษาและพลศึกษาเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งที่เป็นการศึกษาด้านสุขภาพที่มีเป้าหมาย เพื่อการดำรงสุขภาพ การสร้างเสริมสุขภาพและการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคคล ครอบครัว และชุมชนให้ยั่งยืน

สุขศึกษา มุ่งเน้นพัฒนาพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ คุณธรรม ค่านิยม และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพควบคู่ไปด้วยกันสุขภาพ หรือ สุขภาวะ หมายถึง ภาวะของมนุษย์ที่สมบูรณ์ทั้งทางกาย ทางจิต ทางสังคมและทางปัญญาหรือจิตวิญญาณ สุขภาพหรือสุขภาวะจึงเป็นเรื่องสำคัญเพราะเกี่ยวข้องกับทุกมิติของชีวิต ซึ่งทุกคนควรจะได้เรียนรู้เรื่องสุขภาพ เพื่อจะได้มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้อง มีเจตคติ คุณธรรมและค่านิยมที่เหมาะสม รวมทั้งมีทักษะปฏิบัติด้านสุขภาพจนเป็นกิจนิสัย อันจะส่งผลให้สังคมโดยรวมมีคุณภาพ

พลศึกษา มุ่งเน้นให้ผู้เรียนใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหว การออกกำลังกาย การเล่นเกมและกีฬาเป็นเครื่องมือในการพัฒนาโดยรวมทั้งด้าน

ร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม สติปัญญา รวมทั้งสมรรถภาพเพื่อสุขภาพและกีฬาพลศึกษา (Physical Education) เป็นศาสตร์แขนงหนึ่ง ที่อยู่บนรากฐานทางวิทยาศาสตร์ และมีความเกี่ยวข้องกับศาสตร์แขนงอื่นๆ อีกหลายแขนงซึ่งพลศึกษาในสมัยโบราณยังไม่มีรูปแบบที่ชัดเจน แต่จะแฝงอยู่ในการดำรงชีวิตปัจจุบันมนุษย์ต้องดิ้นรนเพื่อการอยู่รอด เช่น การหาอาหาร การต่อสู้สัตว์ร้าย และภัยธรรมชาติตลอดจนสิ่งแวดล้อมต่างๆ โดยไม่รู้สึกรู้สีกตัว ดังนั้น มนุษย์จึงต้องเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลาเพื่อให้ร่างกายเจริญเติบโต และความเจริญเติบโตนี้เองเป็นสิ่งที่ช่วยให้เกิดความเปลี่ยนแปลงของชีวิตและสังคม จนมีคำกล่าวว่า “ผู้ให้กำเนิดชีวิต คือการเคลื่อนไหว” คำว่า พลศึกษา ในสมัยกรีกโบราณ เรียกว่า ยิมนาสติก (Gymnastics) และใช้ชื่อนี้เรียกแทนกิจกรรมทุกชนิดที่ใช้สอนปฏิบัติในสถานที่ประกอบกิจกรรมกายบริหาร (Palacestra) ต่อมาในศตวรรษที่ 17 นักการศึกษายุโรปใช้ชื่อกิจกรรมลักษณะนี้ว่า กิจกรรมการเคลื่อนไหว (Motor activity programs) ศตวรรษที่ 18-19 การศึกษายุคนี้เน้นไปทางด้านวัฒนธรรม ซึ่งหมายถึงการฝึกให้มีความสมบูรณ์ทางด้านร่างกาย และจิตใจ ด้วยวิธีการฝึกอบรม คำว่า ยิมนาสติก จึงเปลี่ยนไปเป็น Physical culture การพลศึกษาสมัยนี้เป็นการฝึกให้ร่างกายมีทรวดทรง สวยงาม และร่างกายสมส่วน มีความสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ต่อมาภายหลังการศึกษามีแนวโน้มที่ผู้เรียนได้ใช้มือในการประกอบกิจกรรมมากขึ้น เช่น การปั้น การแกะสลัก การฝีมือต่างๆ การศึกษาสมัยนี้ ก็เปลี่ยนแปลงไปตามแนวโน้มของการศึกษา และได้หันมาใช้เครื่องมือประกอบการฝึกมากขึ้นและการฝึกได้กระทำกัน

อย่างแพร่หลาย คำว่าพลศึกษาในสมัยนี้จึงเรียกว่า “กายบริหาร” (Physical Training) การพลศึกษาในช่วงเวลานี้ มุ่งที่จะฝึกให้ร่างกายแข็งแรงเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้ใหญ่โตเป็นส่วนใหญ่ พลศึกษาเป็นศาสตร์และศิลป์ที่ได้รับการถ่ายทอดมานานจากคนตะวันตก ที่เน้นร่างกายเป็นสิ่งสำคัญมากกว่าจิตใจ ที่มีความแข็งแรง ความเร็ว ความอ่อนตัว ความคล่องแคล่ว ความทนทาน และระบบไหลเวียนโลหิต จนมีหลักการที่พูดกันว่า A SOUND MIND IN A SOUND BODY หรือ จิตใจที่แข็งแรงง่อมอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง แต่ในความเป็นจริงคนตะวันออก พูดถึงพลศึกษามานานในรูปแบบทางจิตใจ นั่นคือ พละ 5 ธรรมที่เป็นพลัง มีสัทธา วิริยะ สติ สมาธิ และปัญญา แต่ไม่ได้รับการตอบรับมากนัก จนมีหลักการที่ว่า จิตเป็นนาย กายเป็นบ่าว จึงเห็นได้ว่า พลศึกษาต้องเกี่ยวโยงทั้งสองด้านคือ ร่างกายและจิตใจ ขาดอย่างใดอย่างหนึ่งไม่ได้ และทั้งคู่ต้องทำงานไปพร้อมๆ กัน ดังนั้น ร่างกายและจิตใจจะต้องมีการเสริมสร้างสุขภาพกายและสุขภาพจิต โดยสุขภาพกาย หมายถึง สภาวะของร่างกายที่มีความสมบูรณ์ แข็งแรง เจริญเติบโตอย่างปกติระบบต่างๆ ของร่างกายสามารถทำงานได้เป็นปกติและมีประสิทธิภาพ ร่างกายมีความต้านทานโรคได้ดีปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและทุพพลภาพ สุขภาพจิต หมายถึง สภาวะของจิตใจที่มีความสดชื่น แจ่มใส สามารถควบคุมอารมณ์ให้มั่นคงเป็นปกติสามารถปรับตัวให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของสังคมและสิ่งแวดล้อมต่างๆ ได้ดี ปราศจากความขัดแย้งและความสับสนภายในจิตใจ

ความสำคัญของพลศึกษาที่มีต่อชีวิตของมนุษย์ทุกช่วงของวัยไม่ว่าจะเป็นวัยเด็ก วัยรุ่น

วัยผู้ใหญ่ หรือแม้แต่วัยรุ่น ถ้าหากได้ส่งเสริมให้มีกิจกรรมพลศึกษาอย่างเหมาะสม ทุกช่วงวัยต่างๆ ดังกล่าว จะช่วยให้การพัฒนาทางการเคลื่อนไหว และพัฒนาการด้านอื่นๆจะดีไปด้วย ยกตัวอย่าง เช่น การส่งเสริมให้เด็กได้รับกิจกรรมทางพลศึกษาอย่างเหมาะสม จะทำให้เด็กมีร่างกายเจริญเติบโต แข็งแรงมีสุขภาพจิตที่ดี พัฒนาการต่างๆ เป็นไปอย่างรวดเร็ว ในทางตรงกันข้ามบุคคลที่ผ่านวัยผู้ใหญ่ไปแล้ว แต่ยังไม่ได้รับกิจกรรมทางพลศึกษาอย่างสม่ำเสมอ และต่อเนื่อง จะช่วยชะลอการเสื่อมสภาพของร่างกายลงได้

ทิศทางและแนวโน้มทางด้าน สุขศึกษา พลศึกษาในอนาคตนั้นจะสามารถพัฒนาหรือเปลี่ยนแปลงไปจากอดีตไปได้มากน้อยเพียงใดนั้น ส่วนหนึ่งก็ขึ้นอยู่กับความเชื่อและค่านิยมคนในประเทศด้วย การที่จะทำให้คนในประเทศหันมาสนใจการกีฬาและการออกกำลังกายนั้น ขั้นแรกควรเริ่มจากการสร้างค่านิยมให้ประชาชนคิดว่าการเล่นกีฬา การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิต ในจุดนี้ควรจะมีการปลูกฝังค่านิยมให้กับสังคมไทย โดยให้มีมุมมองความคิดที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยมุ่งสร้างความสำคัญของกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้ประชาชนได้เล็งเห็นว่าการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพนั้นเป็นสิ่งสำคัญนำไปสู่การพัฒนาประเทศ สถานการณ์ปัจจุบันสังคมไทยมีแนวโน้มที่จะมีผู้สูงอายุเพิ่มมากขึ้น สังคมไทยก้าวสู่สังคมผู้สูงอายุในอนาคต ดังนั้นจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องส่งเสริมสุขภาพเพื่อให้ประชากรในประเทศมีสุขภาพที่ดี มีร่างกายที่แข็งแรงและเป็นประชากรที่มีคุณภาพ ยิ่งไปกว่านั้นเมื่อประชากรมีคุณภาพก็จะส่งผลดีต่อภาครัฐ นั่นก็คือการลดภาระค่าใช้จ่ายของภาครัฐ

ในด้านการใช้จ่ายค่ารักษาพยาบาลอีกด้วย

ทิศทางในปัจจุบันและแนวโน้มในอนาคต จากแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 4 (พ.ศ.2550-2554) และ (ฉบับร่าง) แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 5(พ.ศ. 2555-2559) ให้ความสำคัญกับสุขศึกษาและพลศึกษาดังจะเห็นได้จากการกำหนดวัตถุประสงค์ไว้ในประเด็นยุทธศาสตร์ต่างๆ เช่นการพัฒนากีฬาและการออกกำลังกายขั้นพื้นฐาน โดยมีวัตถุประสงค์ให้เด็กและเยาวชนมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายและมีเจตคติต่อการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายทั้งในระบบโรงเรียนและนอกระบบ โรงเรียนเพื่อให้เด็กและเยาวชนมีคุณธรรม จริยธรรม มีระเบียบวินัยและมีน้ำใจนักกีฬา ตลอดจนนำหลักทางวิชาการด้านสุขศึกษา พลศึกษา มาใช้ในการจัดการเรียนการสอนอย่างเป็นระบบและมีมาตรฐานสูงขึ้น โดยมีแนวโน้มในการผลักดันจากหน่วยงานต่างๆ ทั้งในระดับสากล ระดับอาเซียน ตลอดจนประเทศไทย

โดยให้มีการเพิ่มชั่วโมงการสอนสุขศึกษา พลศึกษาให้มีชั่วโมงเพิ่มมากขึ้น ในการศึกษาในระดับต่างๆ มีการเพิ่มสมรรถนะครูพลศึกษา สุขศึกษาให้มีความสามารถในการสอนสูงขึ้น ในระดับโรงเรียน มีการจัดโครงการทางด้านสุขศึกษา พลศึกษา เช่น การจัดการแข่งขันกีฬายานใน หรือการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน ตลอดจนกิจกรรมด้านการส่งเสริมสุขภาพเพิ่มมากขึ้นโดยมีองค์กรทั้งภาครัฐและเอกชน เช่น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ให้การสนับสนุนทางด้านงบประมาณเพื่อให้สุขภาพของคนในท้องถิ่นดีขึ้น ทิศทางในการพัฒนาทางด้านสุขศึกษา พลศึกษาเพื่อมวลชน มีการส่งเสริมให้ประชาชนทุกกลุ่ม ได้ออกกำลังกาย

และเล่นกีฬาอย่างเหมาะสมและสม่ำเสมอ ให้สอดคล้องกับวิถีการดำรงชีวิต เช่น เกษตรกรรม เป็นต้น มีการขยายโอกาสในการเข้าถึงบริการและกิจกรรมกีฬา (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2554) เพื่อส่งเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ จริยธรรม ความสามัคคีและความมีวินัยของคนในชาติ โดยมีมาตรการเผยแพร่ความรู้ทางด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อย่างจริงจัง มีการจัดทำสื่อ นวัตกรรมที่เกี่ยวข้องกับทางด้านสุขภาพที่เหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพร่างกายมีการจัดกิจกรรมการกีฬารอกกำลังกายสำหรับประชาชนทุกกลุ่มอย่างเหมาะสมและทั่วถึง โดยมีหน่วยงานทั้งทางภาครัฐและเอกชนได้ร่วมจัดทำแผนปฏิบัติการและจัดกิจกรรมให้แก่ประชาชนทุกกลุ่ม มีการส่งเสริมให้บุคลากรทั้งหน่วยงานภาครัฐ เอกชนและประชาชน ทุกกลุ่มได้ออกกำลังกายตามความสนใจเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละอย่างน้อย 30 นาทีที่มีการส่งเสริมการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายกีฬามวลชนทั้งในระดับหมู่บ้าน ตำบล อำเภอ เป็นประจำเพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพ มีการจัดระบบกลไกและการบริหารจัดการทางด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในระดับหน่วยงานต่างๆ ที่เกี่ยวข้องมีการระดมทรัพยากรจากทุกภาคส่วนในการสร้างสถานที่ออกกำลังกายและมีเล่นกีฬาประจำในลักษณะชุมชนระดับท้องถิ่น องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีส่วนร่วมในการดำเนินงาน พัฒนาและดูแล มีการจัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับบุคคลทั่วไป ผู้พิการและผู้สูงอายุในการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างทั่วถึง จัดให้มีผู้นำเจ้าหน้าที่ ที่มีความรู้ทางด้านสุขศึกษา พลศึกษา เพื่อเป็นผู้นำในการออกกำลังกายมีการอบรมและ

พัฒนาให้กับผู้นำในระดับโรงเรียนและชุมชนอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอมีการจัดศูนย์กีฬาตำบลทุกตำบลเพื่อเป็นศูนย์บริการทางด้านการกีฬาและการออกกำลังกายแก่ชุมชน รวมทั้งอุปกรณ์กีฬาต่างๆ เพื่อบริการแก่ประชาชนอย่างทั่วถึง

จากแนวโน้มดังกล่าวข้างต้นทิศทางการด้านสุขศึกษา พลศึกษา เป็นวิชาชีพที่มีความสำคัญยิ่งต่อการส่งเสริมและพัฒนาทรัพยากรบุคคลของประเทศให้มีคุณภาพ เพื่อการพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้าจำเป็นจะต้องให้ความสำคัญและมีการส่งเสริมต่อวิชาชีพสุขศึกษา พลศึกษา ในระดับต่างๆ อย่างจริงจัง อย่างทั่วถึงและยั่งยืน

บรรณานุกรม

- กระทรวงการท่องเที่ยวและการกีฬา. (2554). คณะกรรมการและคณะทำงานจัดทำร่างแผนพัฒนากีฬา
แห่งชาติ ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2555-2559). กรุงเทพฯ
- ปรีญาพัชญ์ นนทวงศ์กุลศิริ. (2553). แรงจูงใจในการวิ่งเหยาะๆตามการรับรู้ตามกลุ่มตัวอย่าง. ปริญญา
นิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สนธยา สีละมอด. (2547). หลักการฝึกกีฬาสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬา. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

**Academic Journal
Institute of
Physical Education**