



แนวข้อสอบ

ภาค ข.

เตรียมสอบบรรจุ

การปกครอง

ท้องถิ่น [กสท.]

นักพัฒนาการกีฬา



คำนำ

จากใจ PUIFAIBOOK

PUIFAIBOOK ขอเป็นกำลังใจ

และเป็นส่วนหนึ่งของความสำเร็จ

ที่ทีมงานหวังว่าหนังสือเล่มนี้

คงจะสร้างความรู้ ความเข้าใจ

ในการสอบครั้งนี้

และขอให้ทุกท่าน ออกจากห้องสอบ

ด้วยรอยยิ้มแห่งความหวัง

สารบัญ

เรื่อง

หน้า

ส่วนที่ 1	ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ นักพัฒนาการกีฬา - บทนำ	2
	• สรุปแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ • ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับพลศึกษา • ความสำคัญของนันทนาการ • ความเป็นมาของนันทนาการในประเทศไทย • ความหมายของนันทนาการ • แผนปฏิบัติการด้านนันทนาการ ระยะที่ 3 (พ. ศ. 2563 - 2565)	
	- การจัดกิจกรรมนันทนาการ	81
	• แนวคิดการจัดกิจกรรมนันทนาการ • หลักการจัดกิจกรรมนันทนาการ • วิธีการจัดกิจกรรมนันทนาการ • ขอบข่ายของกิจกรรมนันทนาการ • ขั้นตอนในการจัดกิจกรรมนันทนาการ	
ส่วนที่ 2	กิจการจัดทำแผนปฏิบัติการประจำปี (Annual Action Plan)	91
ส่วนที่ 3	การเขียนโครงการ	97
ส่วนที่ 4	แนวข้อสอบเฉพาะตำแหน่ง	104
ส่วนที่ 5	แนวข้อสอบภาค ก / สรุปกฎหมาย (EBOOK)	183
ส่วนที่ 6	เคล็ดลับความสำเร็จ สร้างแรงผลักดัน	184

ส่วนที่ 1

ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับ
ตำแหน่งนักพัฒนาการกีฬา

สรุปสาระสำคัญ แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ ๗ (พ.ศ. ๒๕๖๖ - ๒๕๗๐)

๑. บทนำ

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาได้จัดทำแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ เพื่อใช้เป็นกรอบแนวทางพัฒนาการกีฬาของประเทศตั้งแต่ระดับต้นน้ำ กลางน้ำ และปลายน้ำ โดยครอบคลุมทุกภาคส่วนและกลุ่มเป้าหมายที่เกี่ยวข้องของการกีฬาทุกระดับ ตั้งแต่กีฬาขั้นพื้นฐานเพื่อส่งเสริมพัฒนาการออกกำลังกายและพื้นฐานการเล่นกีฬาสำหรับเด็กและเยาวชน กีฬาเพื่อมวลชนเพื่อส่งเสริมพัฒนาการออกกำลังกายและพื้นฐานการเล่นกีฬาสำหรับประชาชนทุกกลุ่ม กีฬาเพื่อความเป็นเลิศและกีฬาเพื่อการอาชีพ เพื่อพัฒนานักกีฬาทุกระดับและบุคลากรทางการกีฬาที่เกี่ยวข้อง รวมถึงอุตสาหกรรมการกีฬาเพื่อส่งเสริมพัฒนาธุรกิจอุตสาหกรรมรวมถึงบุคลากรที่เกี่ยวข้องในอุตสาหกรรมการกีฬา

แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ ๗ (พ.ศ. ๒๕๖๖ - ๒๕๗๐) เป็นแผนของชาติที่จัดทำขึ้นโดยมีกฎหมายรองรับ คือ พระราชบัญญัตินโยบายการกีฬาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๖๑ หรืออาจกล่าวได้ว่าเป็นแผนที่จัดทำขึ้นตามกฎหมาย จึงมีสภาพบังคับต่อส่วนราชการหรือหน่วยงานที่ระบุให้เป็นหน่วยงานของรัฐ ซึ่งมีหน้าที่ดำเนินงานตามภารกิจที่กำหนดไว้ในแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ โดยจะต้องจัดทำแผนปฏิบัติการพัฒนาการกีฬาเพื่อรองรับแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติและปฏิบัติการให้เป็นไปตามแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ซึ่งเป็นไปตามเจตนารมณ์ของบทบัญญัติตาม มาตรา ๑๕ ของพระราชบัญญัตินโยบายการกีฬาแห่งชาติ

ทั้งนี้ ในขั้นตอนการจัดทำแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ ๗ (พ.ศ. ๒๕๖๖ - ๒๕๗๐) และแนวทางการขับเคลื่อนแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ ๗ (พ.ศ. ๒๕๖๖ - ๒๕๗๐) สู่การปฏิบัติ ภายใต้คำสั่งของคณะอนุกรรมการจัดทำและติดตามการดำเนินงานตามแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ ๗ (พ.ศ. ๒๕๖๖-๒๕๗๐) มีกระบวนการการดำเนินงานที่ครอบคลุมทุกมิติ ๑๑ ขั้นตอน ประกอบด้วย ๑) การศึกษาและวิเคราะห์ความสอดคล้องของการพัฒนาการกีฬากับแผนระดับ ๑ แผนระดับ ๒ และแผนระดับ ๓ อื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ๒) การศึกษาและวิเคราะห์สถานการณ์ การพัฒนาการกีฬา และอุตสาหกรรมการกีฬาของประเทศ ๓) การศึกษารวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลผลกระทบจากการแพร่ระบาดของโรคติดเชื้อไวรัส ๒๐๑๙ (COVID-19) ที่ส่งผลกระทบต่อวงการกีฬา ๔) การศึกษา วิเคราะห์ และรวบรวมสถานการณ์แนวโน้มด้านการพัฒนาการกีฬาและสถานการณ์กีฬาทั้งในประเทศและต่างประเทศ ๕) การประเมินผลการดำเนินงานในภาพรวมตามแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ ๖ (พ.ศ. ๒๕๖๐ - ๒๕๖๔) ๖) การกำหนดกรอบการดำเนินงานในห้วงปี พ.ศ. ๒๕๖๖ - ๒๕๗๐ และนิยามที่เกี่ยวข้อง ๗) การสัมภาษณ์เพื่อขอความคิดเห็นทั้งมิติเศรษฐกิจและสังคมจากผู้เชี่ยวชาญ ๘) การจัดประชุมกลุ่มย่อยเพื่อรวบรวมข้อมูล ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะ ๙) การจัดประชุมรับฟังความคิดเห็นต่อร่างแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ ๗

(พ.ศ. ๒๕๖๖ - ๒๕๗๐) และร่างข้อเสนอแนวทางการขับเคลื่อนแผนสู่การปฏิบัติ ๑๐) การจัดทำร่างแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ ๗ (พ.ศ. ๒๕๖๖ - ๒๕๗๐) และร่างข้อเสนอแนวทางการขับเคลื่อนแผนสู่การปฏิบัติ หลังจากการประชุมเพื่อรับฟังความคิดเห็น และ ๑๑) การประชุมเฉพาะกิจกับหน่วยงานหลักและหน่วยร่วม ดำเนินการรายประเด็นพัฒนาเพื่อสร้างการมีส่วนร่วมและการขอความเห็นชอบร่วมกันในการกำหนดตัวชี้วัดในรายประเด็นพัฒนาพร้อมค่าเป้าหมายที่เหมาะสม โดยจะต้องนำเสนอร่างแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ ๗ (พ.ศ. ๒๕๖๖ - ๒๕๗๐) ต่อคณะกรรมการนโยบายการกีฬาแห่งชาติเพื่อพิจารณาเห็นชอบร่าง และเสนอสำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติเพื่อพิจารณาให้ความเห็นก่อนเสนอคณะรัฐมนตรีพิจารณาต่อไป

๒. วิสัยทัศน์ เป้าหมายการพัฒนา

แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ ๗ (พ.ศ. ๒๕๖๖ - ๒๕๗๐) ได้กำหนดวิสัยทัศน์ เป้าหมายการพัฒนา ดังนี้

๒.๑ วิสัยทัศน์

“กีฬาพัฒนาคน สังคม และเพิ่มมูลค่าเศรษฐกิจไทย”

๒.๒ พันธกิจ

พันธกิจที่ ๑ : การกีฬาเป็นกลไกสำคัญในการเสริมสร้างความมั่นคงทางสังคม โดยคนไทยมีอายุคาดเฉลี่ยของการมีสุขภาพดีเพิ่มขึ้นต่อเนื่อง มีการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอจนเป็นวิถีชีวิต มีสุขภาพดีขึ้น มีน้ำใจนักกีฬาและมีวินัย เคารพกฎกติกามากขึ้นด้วยกีฬา นำไปสู่การพัฒนาจิตใจ สร้างความสัมพันธ์อันดีในสังคม ความสามัคคีของคนในชาติ และมีความพร้อมในการขับเคลื่อนการพัฒนาประเทศไปข้างหน้าได้อย่างเต็มศักยภาพ

พันธกิจที่ ๒ : การกีฬาเป็นกลไกสำคัญในการเสริมสร้างความมั่งคั่งทางเศรษฐกิจ โดยอุตสาหกรรมการกีฬามีการเจริญเติบโต มีการพัฒนาสินค้า บริการ นวัตกรรมที่เกี่ยวกับการกีฬา กิจกรรมกีฬาเชิงท่องเที่ยว และรายการแข่งขันกีฬาที่เพิ่มมูลค่าทางเศรษฐกิจของประเทศอย่างต่อเนื่อง

๒.๓ นโยบายพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ

๒.๓.๑ นโยบายเร่งด่วน

นโยบายที่ ๑ : ส่งเสริมการพัฒนาการกีฬาที่มีการบริหารจัดการโดยคำนึงถึงความสำคัญของ
สิ่งแวดล้อม และสอดคล้องกับโมเดลเศรษฐกิจสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน (BCG
Economy Model)

นโยบายที่ ๒ : สนับสนุนการสร้างการรับรู้และความตระหนักแก่เด็ก เยาวชน และประชาชน
ทั่วไป ผู้พิการ บุคคลกลุ่มพิเศษ และผู้ด้อยโอกาส ให้เห็นคุณค่าและประโยชน์
ของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา มีน้ำใจนักกีฬาและมีวินัย เคารพกฎกติกา
มากขึ้นด้วยกีฬา นำไปสู่การพัฒนาจิตใจ มีการบริหารจัดการกีฬาที่โปร่งใส
มีมาตรฐานสากล และมีประสิทธิภาพ

นโยบายที่ ๓ : ส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา การจัดกิจกรรมกีฬา และการ
แข่งขันกีฬา ภายใต้ความปกติใหม่ (New Normal) อย่างทั่วถึงตามความถนัด
หรือความสนใจ อย่างต่อเนื่องทุกกลุ่มจนเป็นวิถีชีวิต เพื่อความเท่าเทียม ลดความ
เหลื่อมล้ำ และเกิดประโยชน์สูงสุดกับประชาชน ด้วยนวัตกรรมและเทคโนโลยี
ดิจิทัล เพื่อตอบสนองความต้องการของประชาชนในการออกกำลังกายและ
เล่นกีฬา

นโยบายที่ ๔ : กำหนดให้ประเด็นการส่งเสริมการออกกำลังกายและการพัฒนาการกีฬา
เป็นหนึ่งในเป้าหมายหลักในระดับจังหวัดและท้องถิ่น โดยกำหนดให้เป็นหนึ่ง
ในวาระสำคัญของการบริหารส่วนท้องถิ่น และเป็นดัชนีชี้วัดประสิทธิภาพ
การดำเนินงานของแผนพัฒนาจังหวัด ให้สอดคล้องกับแผนพัฒนาการกีฬา
แห่งชาติ

นโยบายที่ ๕ : ส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนากีฬาอย่างเป็นระบบ โดยบูรณาการร่วมกับ
ระบบการศึกษาของประเทศ ตั้งแต่กีฬาขั้นพื้นฐาน กีฬาเพื่อมวลชน กีฬาเพื่อ
ความเป็นเลิศ และกีฬาเพื่อการอาชีพ อย่างต่อเนื่อง

๒.๓.๒ นโยบายในการขับเคลื่อนแผนระยะยาว

นโยบายที่ ๑ : ส่งเสริมการเล่นกีฬาและการแข่งขันกีฬาตามความถนัดหรือความสนใจของเด็ก เยาวชน และประชาชน ในชนิดกีฬาที่มีความหลากหลาย เพื่อเพิ่มทางเลือกในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาได้ตามความต้องการ

นโยบายที่ ๒ : ส่งเสริมการใช้วิทยาศาสตร์การกีฬา นวัตกรรม และเทคโนโลยีการกีฬา ในการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬา รวมทั้งนักกีฬาคนพิการ เพื่อพัฒนาการกีฬาเพื่อความเป็นเลิศและกีฬาอาชีพ

นโยบายที่ ๓ : พัฒนาบุคลากรด้านการกีฬาอย่างเป็นระบบและมีมาตรฐาน สามารถถ่ายทอดความรู้ให้เด็ก เยาวชน และประชาชนทั่วไป ผู้พิการ บุคคลกลุ่มพิเศษ และผู้ด้อยโอกาสได้อย่างถูกต้อง รวมทั้งสนับสนุนและส่งเสริมการผลิตบุคลากรและการพัฒนานวัตกรรมที่สนับสนุนการพัฒนา กีฬา

นโยบายที่ ๔ : ผลักดันและสนับสนุนการเป็นเจ้าภาพจัดกิจกรรมกีฬาเชิงท่องเที่ยว (Sport Tourism) และมหกรรมการแข่งขันกีฬาระดับชาติและนานาชาติ (Sports Mega-Events) ในประเทศไทย เพื่อเผยแพร่ ประชาสัมพันธ์ ภาพลักษณ์ของประเทศไทย เป็นการกระตุ้นการท่องเที่ยวและการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจ

นโยบายที่ ๕ : พัฒนาขีดความสามารถในการแข่งขันของธุรกิจอุตสาหกรรมการกีฬา โดยสร้างความร่วมมือกับส่วนราชการและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการสนับสนุนการประกอบธุรกิจการกีฬา รวมถึงสร้างบรรยากาศการลงทุนและพัฒนาอุตสาหกรรมและธุรกิจที่เกี่ยวข้องกับการกีฬาในประเทศ มีมาตรการด้านการเงิน และมาตรการทางภาษี เพื่อสนับสนุนผู้ประกอบการที่เกี่ยวข้องกับอุตสาหกรรมการกีฬา

นโยบายที่ ๖ : พัฒนาแพลตฟอร์มและระบบฐานข้อมูลสารสนเทศด้านกีฬา เพื่อให้บริการข้อมูล สร้างแรงจูงใจและกระตุ้นการออกกำลังกายและการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬา และเป็นข้อมูลในการกำหนดนโยบาย ทิศทางการพัฒนา และการบริหารจัดการการกีฬาในประเทศ

นโยบายที่ ๗ : พัฒนาโครงสร้างพื้นฐาน อุปกรณ์ สถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก เพื่อรองรับความต้องการในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของเด็ก เยาวชน และประชาชนทั่วไป ผู้พิการ บุคคลกลุ่มพิเศษ และผู้ด้อยโอกาสให้มีความเพียงพอ ปลอดภัย ทัวถึง และเหมาะสม

นโยบายที่ ๘ : สร้างและพัฒนาศูนย์ฝึกกีฬา สนามกีฬา ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา อุปกรณ์การกีฬา ให้ได้มาตรฐานสากล เพื่อส่งเสริมและพัฒนาการกีฬาเพื่อความเป็นเลิศและกีฬาเพื่อการอาชีพ

นโยบายที่ ๙ : ยกระดับการบริหารจัดการกีฬาในทุกระดับอย่างมีประสิทธิภาพบนพื้นฐาน

ของธรรมาภิบาล โดยกำหนดให้การบริหารจัดการกีฬาตามหลักธรรมาภิบาล เป็นเป้าหมายหลักและตัวชี้วัดในแผนพัฒนาขององค์กรทุกองค์กร และ สนับสนุนการจัดตั้งองค์กรที่มีความเป็นอิสระและมีระบบในการพิจารณา ข้อพิพาทที่เกี่ยวข้องกับการกีฬาอย่างโปร่งใสและเป็นธรรม

๒.๔ เป้าประสงค์

- ๑) ประชาชนทุกกลุ่ม (เด็ก เยาวชน และประชาชน) มีการออกกำลังกายและเล่นกีฬา อย่างสม่ำเสมอ
- ๒) นักกีฬาผู้แทนของประเทศไทยประสบความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาระดับนานาชาติ
- ๓) บุคลากรด้านการกีฬาทั่วประเทศได้รับการรับรองมาตรฐานเพิ่มขึ้น
- ๔) อุตสาหกรรมการกีฬามีการเติบโตอย่างต่อเนื่อง และสามารถสร้างมูลค่าเพิ่ม ทางเศรษฐกิจของประเทศ

๒.๕ ตัวชี้วัดหลัก

- ๑) ประชากรทุกภาคส่วนออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ ไม่น้อยกว่าร้อยละ ๕๐ ภายในปี ๒๕๗๐
- ๒) อันดับการแข่งขันกีฬาในมหกรรมกีฬาระดับนานาชาติของนักกีฬาไทย อยู่ในอันดับ ๖ ในระดับเอเชีย ในรายการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์ กีฬาวาราลิมปิกเกมส์ กีฬาเอเชียนเกมส์ และกีฬาเอเชียนพาราเกมส์ ภายในปี ๒๕๗๐
- ๓) บุคลากรด้านการกีฬาได้รับการรับรองมาตรฐาน เพิ่มขึ้นร้อยละ ๕ ต่อปี
- ๔) มูลค่าอุตสาหกรรมการกีฬามีอัตราการเติบโตโดยเฉลี่ยไม่น้อยกว่าร้อยละ ๕ ต่อปี
- ๕) มีฐานข้อมูล องค์ความรู้ และแพลตฟอร์มการประมวลผลด้านการส่งเสริมและพัฒนา การกีฬาอย่างมีประสิทธิภาพ
- ๖) มีแผนการขับเคลื่อนติดตามและประเมินผลการดำเนินงานตามประเด็นการพัฒนา และมีการรายงานตามแผนรายไตรมาสและรายปี
- ๗) มีการประเมินผลกระทบทางเศรษฐกิจและสังคมที่เกิดขึ้นจากการดำเนินงานตาม ประเด็นการพัฒนา ในระยะครึ่งแผนฯ และสิ้นแผนฯ
- ๘) มีแผนการจัดการความเสี่ยงเพื่อเตรียมความพร้อมและป้องกันผลกระทบที่เกิดจาก ความเสี่ยงในด้านต่าง ๆ เช่น โรคติดต่ออุบัติใหม่ที่ส่งผลต่อการส่งเสริมและพัฒนา การกีฬาในแต่ละประเด็นพัฒนา

๒.๖ ประเด็นการพัฒนา

ประเด็นการพัฒนาที่ ๑ : การส่งเสริมและพัฒนาการออกกำลังกายและกีฬาขั้นพื้นฐาน

เพื่อให้เด็กและเยาวชนทุกคนเกิดการรับรู้และความตระหนักในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างถูกต้อง รู้กฎ และกติกา มีทัศนคติที่ดี มีระเบียบวินัยและน้ำใจนักกีฬา รวมทั้งส่งเสริมและสนับสนุนการจัดกิจกรรมกีฬาและการแข่งขันกีฬาตามความถนัดหรือความสนใจเฉพาะบุคคลเพื่อให้เด็กและเยาวชนเกิดความต้องการในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งส่งผลต่อการมีสุขภาพที่ดี รวมถึงสามารถพัฒนาการเล่นกีฬาเพื่อการต่อยอดสู่ความเป็นเลิศได้ ซึ่งมีตัวชี้วัดทั้งหมดจำนวน ๖ ตัวชี้วัด

ประเด็นการพัฒนาที่ ๒ : การส่งเสริมและพัฒนาการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อมวลชนให้เป็นวิถีชีวิต

เพื่อสร้างการรับรู้ ความตระหนัก ความต้องการ และส่งเสริมให้ประชาชนทุกกลุ่ม (ประชาชนทั่วไป ผู้พิการ บุคคลกลุ่มพิเศษ และผู้ด้อยโอกาส) มีการออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้เป็นวิถีชีวิต เพื่อการมีสุขภาพที่ดี มีสุขภาพพลานามัยแข็งแรง ลดอัตราการป่วยของประชาชนทุกกลุ่มในกลุ่มโรคไม่ติดต่อ ลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล โดยมีการปลูกฝังค่านิยมกีฬาในประชาชนทุกกลุ่ม ส่งเสริมและสนับสนุนการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ สนับสนุนการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐาน สถานที่ออกกำลังกาย และสิ่งอำนวยความสะดวก เพื่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนทุกกลุ่ม ซึ่งมีตัวชี้วัดทั้งหมดจำนวน ๕ ตัวชี้วัด

ประเด็นการพัฒนาที่ ๓ : การส่งเสริมและพัฒนาการกีฬาเพื่อความเป็นเลิศและกีฬาเพื่อการอาชีพ

ส่งเสริมความต้องการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬา รวมทั้งนักกีฬาคณพิการเพื่อความเป็นเลิศ การสร้างและการพัฒนานักกีฬาของชาติให้ประสบความสำเร็จในการแข่งขันในระดับต่าง ๆ รวมถึงการส่งเสริมการพัฒนาต่อยอดนักกีฬาที่มีความเป็นเลิศไปสู่การมีอาชีพทางการกีฬายั่งยืน โดยจัดให้มีการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐาน เช่น ศูนย์ฝึกกีฬา และสิ่งอำนวยความสะดวก) เพื่อพัฒนาศักยภาพของนักกีฬา ทั้งนักกีฬาคณพิการและนักกีฬาคณพิการ รวมทั้งการสนับสนุนการยกระดับกีฬาเพื่อความเป็นเลิศและกีฬาเพื่อการอาชีพ ให้เข้าสู่มาตรฐานสากล ซึ่งมีตัวชี้วัดทั้งหมดจำนวน ๙ ตัวชี้วัด

ประเด็นการพัฒนาที่ ๔ : การส่งเสริมและพัฒนาบุคลากรด้านการกีฬา

พัฒนาบุคลากรที่เกี่ยวข้องด้านการกีฬาเพื่อรองรับกลุ่มเป้าหมายทุกกลุ่มในห่วงโซ่อุปทานของการกีฬา ตั้งแต่ต้นน้ำ กลางน้ำ และปลายน้ำ โดยพัฒนาหลักสูตรที่เป็นมาตรฐานสำหรับการยกระดับสมรรถนะของบุคลากรด้านการกีฬาทุกกลุ่ม ครอบคลุม ครูผู้สอนพลศึกษา อาสาสมัครทางการกีฬา ผู้ฝึกสอนกีฬา ผู้ตัดสินกีฬา ผู้บริหารการกีฬา และนักวิทยาศาสตร์การกีฬา รวมทั้งบุคลากรการกีฬาอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับอุตสาหกรรมการกีฬา เช่น นักกฎหมายการกีฬา, สถาปนิกการกีฬา, สื่อมวลชนการกีฬา และผู้ที่เกี่ยวข้อง เพื่อให้บุคลากรการกีฬาทุกกลุ่ม ได้รับการรับรองมาตรฐานในระดับสากล หรือเทียบเท่าในระดับสากล เพื่อให้สามารถเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาการกีฬาทุกระดับตั้งแต่กีฬาขั้นพื้นฐาน กีฬาเพื่อมวลชน กีฬาเพื่อความเป็นเลิศและกีฬาเพื่อการอาชีพ และอุตสาหกรรมการกีฬาของประเทศได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งมีตัวชี้วัดทั้งหมดจำนวน ๘ ตัวชี้วัด

ประเด็นการพัฒนาที่ ๕ : การส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาอุตสาหกรรมการกีฬา

เพื่อพัฒนาขีดความสามารถในการแข่งขันของธุรกิจอุตสาหกรรมที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา ครอบคลุมทั้งภาคการผลิต ภาคการค้า และภาคบริการด้านการกีฬา สนับสนุนการจัดกิจกรรมและมหกรรมการกีฬาระดับชาติและนานาชาติ และการจัดกิจกรรมกีฬาเชิงพาณิชย์ของภาคเอกชน (International Sport Events & Private Sport Events) เพื่อเสริมสร้างการกีฬาเชิงท่องเที่ยว เพื่อสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจจากอุตสาหกรรมการกีฬาให้ขยายตัวเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง ซึ่งมีตัวชี้วัดทั้งหมดจำนวน ๑๐ ตัวชี้วัด

๓. การขับเคลื่อนแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ ๗ (พ.ศ. ๒๕๖๖ - ๒๕๗๐) ไปสู่การปฏิบัติ

การขับเคลื่อนแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ ๗ (พ.ศ. ๒๕๖๖ - ๒๕๗๐) ไปสู่การปฏิบัติให้มีประสิทธิภาพและมีความสอดคล้องกันตั้งแต่ระดับนโยบายจนถึงระดับปฏิบัติการ ควรให้ความสำคัญกับการมีส่วนร่วมจากทุกภาคส่วน

๓.๑ ระดับนโยบาย คณะกรรมการนโยบายการกีฬาแห่งชาติ เป็นกลไกสำคัญในการกำหนดนโยบายหรือให้เห็น กำกับดูแลการดำเนินงานที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการกีฬา รวมทั้งเสนอมาตรการแก้ไขปัญหาอุปสรรคการปฏิบัติตามนโยบายและแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ และการปรับปรุงกฎหมาย กฎ ระเบียบ หรือข้อบังคับที่เกี่ยวข้องให้เอื้อต่อการพัฒนาการกีฬาของชาติ ก่อนนำเสนอคณะรัฐมนตรี เพื่อให้ความเห็นชอบและสั่งการต่อไป โดยสำนักงานปลัดกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาทำหน้าที่เป็นสำนักงานเลขานุการของคณะกรรมการนโยบายการกีฬาแห่งชาติ โดยวิเคราะห์และเสนอแนะมาตรการเพื่อผลักดันและสนับสนุนการนำนโยบายไปสู่การปฏิบัติ ตลอดจนพิจารณาเสนอแนะแนวทางและวิธีการแก้ไขปัญหาและอุปสรรคของการดำเนินการตามนโยบายและแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ เสนอแนะแนวทางการจัดสรรและ

แสวงหาทรัพยากรเพื่อส่งเสริม สนับสนุน และพัฒนาการกีฬาในทุกภาคส่วนให้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ และรายงานผลการติดตามและประเมินผลการปฏิบัติงานตามนโยบายและแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติเสนอต่อคณะกรรมการนโยบายการกีฬาแห่งชาติ

๓.๒ ระดับการขับเคลื่อนแผน คณะกรรมการนโยบายการกีฬาแห่งชาติ แต่งตั้งคณะกรรมการจัดทำและติดตามการดำเนินงานตามแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ ๗ (พ.ศ. ๒๕๖๖ - ๒๕๗๐) คณะกรรมการติดตามการดำเนินงานของมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ คณะกรรมการกลั่นกรองแผนงาน/โครงการขนาดใหญ่ และบูรณาการการดำเนินงานด้านกีฬาของประเทศ และคณะกรรมการฯ รายงานประเด็นการพัฒนา ภายใต้คณะกรรมการนโยบายการกีฬาแห่งชาติ เพื่อติดตามการดำเนินงานตามภารกิจที่กำหนดไว้ในแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ และผลักดัน ขับเคลื่อน ให้ข้อเสนอแนะ การพัฒนาตามแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติไปสู่การปฏิบัติอย่างเป็นรูปธรรม ในการจัดทำแผนปฏิบัติการขององค์กรและหน่วยงานที่รับผิดชอบ โดยคณะกรรมการฯ รายงานประเด็นการพัฒนา จะเป็นหลักในการขับเคลื่อน ติดตามและประเมินผลการดำเนินงานในแต่ละประเด็นการพัฒนาเป็นรายไตรมาสและรายปี จนถึงสิ้นสุดแผน รวมทั้งจัดระบบการนิเทศแผนให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้องได้รับทราบตามประเด็นการพัฒนา โดยกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาทำหน้าที่ประสานงานและสนับสนุนการปฏิบัติงานตามนโยบายและแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติกับทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้อง และให้คำแนะนำแก่หน่วยงานของรัฐซึ่งมีหน้าที่ดำเนินการตามภารกิจที่กำหนดไว้ในแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติในการจัดทำแผนปฏิบัติการพัฒนาการกีฬา รวมทั้งจัดทำและพัฒนากลไกและระบบการประสานงานด้านการกีฬา เพื่อสร้างประสิทธิภาพการบริหารจัดการการกีฬาของประเทศ ตลอดจนร่วมมือและประสานงานกับหน่วยงานของรัฐและภาคเอกชนที่เกี่ยวข้องกับการกีฬาของประเทศในการปฏิบัติงานตามพระราชบัญญัตินโยบายการกีฬาแห่งชาติ พ.ศ. ๒๕๖๑ ทั้งนี้ ให้หน่วยงานของรัฐซึ่งมีหน้าที่ดำเนินการตามภารกิจที่กำหนดไว้ในแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ดำเนินการแก้ไขปรับปรุงแผนปฏิบัติการพัฒนาการกีฬาและปฏิบัติการให้เป็นไปตามแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ ๗ (พ.ศ. ๒๕๖๖ - ๒๕๗๐)

๓.๓ ระดับปฏิบัติการ ให้หน่วยงานซึ่งมีหน้าที่ดำเนินการตามภารกิจที่กำหนดไว้ในแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ดำเนินการจัดทำแผนปฏิบัติการพัฒนาการกีฬาและปฏิบัติการให้เป็นไปตามแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ รวมทั้งแก้ไขปรับปรุงแผนปฏิบัติการพัฒนาการกีฬาให้เป็นไปตามแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ ๗ (พ.ศ. ๒๕๖๖ - ๒๕๗๐) รวมทั้งหน่วยงานภาครัฐและภาคเอกชนที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการกีฬาของประเทศ ดำเนินการตามนโยบายที่คณะกรรมการนโยบายการกีฬาแห่งชาติมอบหมาย โดยการประสานงานและบูรณาการการดำเนินงานให้สอดคล้องกับการขับเคลื่อนประเด็นการพัฒนา

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการพลศึกษา

พลศึกษาเป็นศาสตร์แขนงหนึ่งในกระบวนการศึกษาโดยต้องอาศัยกิจกรรม การเคลื่อนไหวลักษณะต่าง ๆ เพื่อการออกกำลังกายเล่นกีฬา หรือนันทนาการ มีวัตถุประสงค์คือ พัฒนาการทางกายจิตใจอารมณ์ สังคม สติปัญญาและจิตวิญญาณ การกระทำกิจกรรมทางด้าน พลศึกษา ต้องมีอุปกรณ์ เครื่องอำนวยความสะดวกที่เหมาะสมกับกิจกรรมนั้นๆ ได้แก่ อุปกรณ์สนาม และโรงฝึกพลศึกษา เป็นต้น

การพลศึกษาเป็นกิจกรรมที่สำคัญยิ่งสำหรับชีวิตมนุษย์เพราะเป็นกิจกรรมที่ช่วยสร้างเสริมการเจริญเติบโตและพัฒนาการทุกด้านตลอดจนเพื่อการมีชีวิตอยู่ในสังคมอย่างปกติสุข

ความหมาย ความมุ่งหมาย ความสำคัญ และประโยชน์ของการพลศึกษา

จากการศึกษาค้นคว้าวิชาพลศึกษาในสมัยแรกมีชื่อว่า ยิมนาสติก (Gymnastic) ซึ่งหมายถึง การออกกำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อใหญ่ อันจะทำให้เกิดความแข็งแรงมีพลังและกำลัง นอกจากนี้ยังหมายถึงการออกกำลังกายเพื่อให้ทรวดทรงสง่างามเป็นนักรบอีกด้วย การออกกำลังกายถือว่าเป็นกระบวนการหนึ่งในการศึกษาของระบบโรงเรียน วิชาการออกกำลังกายจึงถูกเปลี่ยนชื่อเป็น Physical Education ความหมายของพลศึกษาจึงถูกเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมในทางที่กว้างขึ้นและครอบคลุมลักษณะพื้นฐานของมนุษย์ด้านต่างๆมากขึ้น

ความหมายของการพลศึกษา

นักพลศึกษาชาวต่างประเทศได้ให้คำจำกัดความของพลศึกษาไว้หลายทัศนะดังนี้

Anderson (1989 : 3) ให้ความหมายไว้ว่า พลศึกษา (Physical Education) เป็นวิชาในระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษาซึ่งมุ่งหมายให้เกิดการเรียนรู้เชิงทักษะพิสัย (Psychomotor Learning)

Jenny (1961 : 5) ได้ให้ความหมายไว้ว่า พลศึกษา หมายถึงการศึกษาที่แตกต่างจากการศึกษาสาขาวิชาอื่น เป็นการศึกษาที่มุ่งพัฒนาบุคคลโดยใช้กิจกรรมทางกายที่ได้เลือกสรรแล้วมาสอนให้ผู้เรียนได้พัฒนาไปในด้านต่างๆ พร้อมๆ กัน

Bookwalter & Zwaag (1968 : 4) ได้ให้ความหมายไว้ว่า พลศึกษาเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาและมีวัตถุประสงค์สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ทางการศึกษา พลศึกษาไม่ได้มุ่งที่วัตถุประสงค์เฉพาะอย่างแต่มีวัตถุประสงค์โดยทั่วไป เช่นเดียวกับการเรียนวิชาอื่นๆ

Bucher (1964 : 31) ได้ให้ความหมายไว้ว่า พลศึกษา หมายถึง ส่วนที่สำคัญของกระบวนการทางการศึกษา มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาตัวร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม โดยใช้กิจกรรมทางพลศึกษาที่เลือกสรรแล้วเป็นเครื่องมือ

Kirchner (1983 : 9) ได้ให้ความหมายในแง่ของการพลศึกษาสำหรับเด็กไว้ว่า พลศึกษา หมายถึง เครื่องมือพิเศษโดยใช้การเคลื่อนไหวเพื่อให้ผู้เรียนได้แสดงออกด้านความคิดสร้างสรรค์และความเป็นตัวของตัวเอง

William (1930 : 279) ได้ให้ความหมายไว้ว่า พลศึกษา คือกิจกรรมทางกายที่ได้เลือกสรรแล้ว และเมื่อประกอบจะได้รับผลตามมา คำว่ากิจกรรมทางกายที่ได้เลือกสรรแล้วต้องเป็นความต้องการของจิตใจและร่างกาย โดยประกอบด้วยกิจกรรมที่พัฒนาด้านสรีระการเจริญเติบโต ทักษะการทำงานของประสาทและกล้ามเนื้อ ความสนใจ ทักษะคติและนิสัย ส่วนผลพลอยได้ที่จะเกิดขึ้นตามมาคือการนันทนาการ ความรับผิดชอบและในที่สุดจะรวมเป็นสุขศึกษาและพลศึกษา

Nixon (1985 : 12) กล่าวว่า พลศึกษา หมายถึง การศึกษาแขนงหนึ่งที่จะทำให้เกิดการพัฒนาเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวและการพักผ่อน ซึ่งเป็นผลให้บุคคลเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมและเกิดความรับผิดชอบสูงขึ้น นอกจากนี้พลศึกษายังทำให้คนได้ออกกำลังกาย ได้ฝึกร่างกายในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งจะทำให้เกิดประโยชน์ทางด้านร่างกาย สติปัญญา สังคม อารมณ์และวัฒนธรรม

Jackson R. Sharman (1934 : 59) กล่าวว่า “พลศึกษาเป็นการศึกษาส่วนหนึ่งที่บังเกิดขึ้นจากกิจกรรมต่าง ๆ ที่ใช้การเคลื่อนไหวทางด้านกลไกของร่างกายและเป็นการศึกษาที่ให้ผลเป็นพฤติกรรมแบบต่างๆ แก่บุคคล”

Jay B. Nash (1948 : 28) ได้ให้ความหมายว่า “พลศึกษาเป็นการศึกษาส่วนหนึ่งในกระบวนการศึกษาทั้งหมด และเป็นการศึกษาที่ใช้กิจกรรมและความแข็งแรงขั้นต่าง ๆ ที่มีอยู่ในตัวบุคคลแต่ละคน ให้เกิดพัฒนาการทางกาย ทางประสาท ทางสติปัญญาและทางอารมณ์ซึ่งผลเหล่านี้จะเป็นที่ประจักษ์ก็ต่อเมื่อได้จัดให้มีกิจกรรมพลศึกษาขึ้นตามสถานที่ต่อไปนี้เช่น โรงฝึกพลศึกษาและสระว่ายน้ำ

นอกจากนี้นักพลศึกษาของไทยหลายท่านได้ให้ความหมายไว้ดังนี้

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 (2556 : 817) ให้ความหมายไว้ว่า พลศึกษาหมายถึง การศึกษาที่จะนำไปสู่ความเจริญงอกงามและพัฒนาการทางร่างกาย

บุญสม มาร์ติน (2516 : 2) กล่าวว่า “พลศึกษาหรือพลานามัยนี้มีความสำคัญไม่น้อยไปกว่าวิชาอื่น ๆ แต่เราก็ต้องถือว่าวิชาอื่นก็สำคัญ เราหวังให้นักเรียนเก่งอย่างเดียวแต่นักเรียนไม่ดีก็ไม่มีประโยชน์ในฐานะเขาเหล่านั้นเป็นพลเมืองถ้านักเรียนมีความรู้ดีมีสุขภาพดีมีน้ำใจดีจะเป็นประโยชน์แก่บ้านเมืองไม่ใช่น้อย”

จิรกรรม ศิริประเสริฐ (2543 : 22) ได้ให้ความหมายไว้ว่า พลศึกษา หมายถึงกระบวนการศึกษาอย่างหนึ่งที่สนับสนุนให้ผู้เรียนมีความเจริญงอกงามและมีพัฒนาการหลายด้านพร้อมๆ กัน ได้แก่ ด้านร่างกาย สติปัญญา สังคม อารมณ์และจิตใจ โดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่เลือกสรรแล้วเป็นสื่อในการเรียนรู้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องมีส่วนร่วมหรือปฏิบัติโดยตรงด้วยตนเองเท่านั้นจึงจะเกิดผล

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2527 : 2) ได้ให้ความหมายไว้ว่า พลศึกษา หมายถึงการศึกษาแขนงหนึ่งซึ่งมีวัตถุประสงค์และความมุ่งหมายเช่นเดียวกับการศึกษาแขนงอื่น ๆ คือ ส่งเสริมให้ผู้เรียนได้มีการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม จะต่างจากวิชาอื่นตรงที่วิธีการและสิ่งที่นำมาใช้ คือพลศึกษาใช้กิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นสื่อในการเรียนโดยใช้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาให้มากที่สุด

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2528 : 1) กล่าวว่า การพลศึกษา คือ การศึกษาแขนงหนึ่งที่ใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวทางกาย (ที่ใช้กล้ามเนื้อใหญ่) เป็นสื่อกลางเพื่อส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกาย (รูปร่าง) ทางจิตใจ ทางอารมณ์ ทางสังคมและพัฒนาการทางด้านคุณธรรมตลอดจนการเป็นพลเมืองดี

กองวิสุทธาธรมณ์(2513 :1) กล่าวว่า “พลศึกษาคือการฝึกฝนร่างกายให้มีสมรรถภาพดีขึ้น โดยใช้กิจกรรมบางอย่างเป็นเครื่องประกอบ ส่งเสริมให้ร่างกายเจริญงอกงาม เติบโตแข็งแรงว่องไว ส่งเสริมอบรมจิตใจให้เป็นผู้มีระเบียบวินัยหนักแน่น อดทน รู้แพ้รู้ชนะ มีจิตใจสูง สร้างสรรค์สามัคคี”

ศักดิ์ชาย ทักษุวรรณ (2530 : 28) ได้ให้ความหมายไว้ว่า พลศึกษา หมายถึงศาสตร์ที่มีความสำคัญที่ควรแก่การเรียนรู้ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาด้านร่างกายและการทำงานของร่างกาย

พงษ์ศักดิ์ พลพงษ์ (2515 : 24) กล่าวว่า “พลศึกษาคือการศึกษาแขนงหนึ่งที่ใช้กิจกรรมที่ได้เลือกสรรแล้ว ให้ได้รับผลเป็นกระบวนการทางการศึกษาอย่างจริงจังอันจะปรากฏให้มองเห็นได้คือเป็นการพัฒนาการทางร่างกายจิตใจอารมณ์สังคม และเป็นการสร้างทัศนคติความเป็นพลเมืองดี”

สมคิด ชิตประสงค์ (2517 : 1) กล่าวว่า “พลศึกษาคือการศึกษาแขนงหนึ่งซึ่งมีวัตถุประสงค์และความมุ่งหมายเช่นเดียวกับการศึกษาแขนงอื่น ๆ คือเป็นวิชาที่จะส่งเสริมให้มีการพัฒนาการทั้งด้านร่างกายจิตใจ อารมณ์และสังคม จะแตกต่างจากวิชาอื่นบ้างก็ตรงวิธีการและสื่อที่นำมาใช้”

ไพฑูรย์ จัยสิน (2518 : 1) กล่าวว่า “พลศึกษาคือการศึกษาที่ต้องการให้นักเรียนพัฒนาการ 4 ทางคือ ร่างกายจิตใจอารมณ์และสังคม โดยใช้การออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬา เป็นสื่อของการศึกษา”

อุดร รัตนภักดิ์ (2523 : 10 -11) กล่าวว่า “พลศึกษา หมายถึงการศึกษาเกี่ยวกับการกีฬาการบริหารร่างกาย การเล่นเกมและการศึกษาเกี่ยวกับร่างกาย”

ไพวัลย์ ตัณลาพูน (2530 : 37) ให้ความหมายว่า พลศึกษาคือการศึกษาแขนงหนึ่ง ซึ่งมีวัตถุประสงค์ให้ผู้เรียนมีการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์สังคม และสติปัญญา โดยใช้กิจกรรมทางพลศึกษาที่ได้เลือกเป็นอย่างดีแล้ว เป็นสื่อที่ทำให้เกิดการเรียนรู้

จากความหมายของคำว่า พลศึกษา ที่นักพลศึกษาแต่ละท่านได้ให้ความหมายต่างๆ ตามความคิดเห็นของแต่ละท่านนั้น พอสรุปได้ว่า พลศึกษา หมายถึงกระบวนการศึกษาที่มุ่งพัฒนาผู้เรียนให้มีความเจริญงอกงามและมีพัฒนาการทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญาและจิตใจโดยใช้กิจกรรมการเคลื่อนไหวที่เลือกสรรแล้วเป็นสื่อในการเรียนรู้ ซึ่งผู้เรียนจะต้องมีส่วนร่วมหรือปฏิบัติโดยตรงด้วยตนเองเพื่อพัฒนาบุคคลให้ถึงพร้อมในทุกด้าน

ความมุ่งหมายของการพลศึกษา

นักการศึกษาหลายแขนงได้มองเห็นความสำคัญของพลศึกษาที่มีต่อชีวิตของมนุษย์ ไม่ว่าจะเป็นวัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่หรือแม้แต่วัยชราก็ตาม ถ้าหากได้ส่งเสริมให้มีกิจกรรมพลศึกษาอย่างเหมาะสมทุกช่วงวัยต่างๆ ดังกล่าวจะช่วยให้การพัฒนาทางการเคลื่อนไหวและพัฒนาการด้านอื่นๆ จะดีไปด้วย ยกตัวอย่างเช่น การส่งเสริมให้เด็กได้รับกิจกรรมทางพลศึกษาอย่างเหมาะสม จะทำให้เด็กมีร่างกายเจริญเติบโตแข็งแรง มีสุขภาพจิตที่ดี พัฒนาการต่างๆ เป็นไปอย่างรวดเร็ว ในสิ่งที่จะเป็นตรงกันข้าม คือ บุคคลที่ผ่านวัยผู้ใหญ่ไปแล้วแต่ยังได้รับกิจกรรมทางพลศึกษาอย่างสม่ำเสมอและปฏิบัติอย่างต่อเนื่องจะช่วยชะลอการเสื่อมสภาพของร่างกายลงได้ดี

กิจกรรมพลศึกษาส่วนใหญ่จะส่งเสริมการพัฒนาการทางด้านร่างกาย กิจกรรมทางกายและบุคลิกของมนุษย์จะเป็นเครื่องกำหนดค่านิยมและสุนทรียภาพระบบโรงเรียน กิจกรรมโดยส่วนรวมของพลศึกษามีส่วนเข้าเกี่ยวข้องเป็นจำนวนมากซึ่งทุกคนต้องยอมรับว่าความเป็นเอกของร่างกายและจิตใจเป็นความต้องการเหนือสิ่งอื่นใด กิจกรรมพลศึกษาเป็นสื่อกลางของกิจกรรมทางกายเพื่อจะนำบุคคลให้บรรลุถึงจุดสูงสุดของความต้องการในสังคมและตัวเอง การกำหนดจุดมุ่งหมายของพลศึกษา จะต้องให้แสดงถึงเนื้อหาพลศึกษา โปรแกรมพลศึกษา ผู้นำทางด้านวิชาพลศึกษาได้กำหนดความมุ่งหมายไว้ดังต่อไปนี้

Thomson (1971 : 42) ได้ตั้งวัตถุประสงค์ของพลศึกษาไว้ 4 ประการ ในอันจะทำให้เกิดความเหมาะสมของความสามารถเฉพาะบุคคลเพื่อการมีชีวิตอยู่ทั้งในปัจจุบันและอนาคต คือ

1. ทางด้านร่างกาย คือ ประสิทธิภาพของร่างกายโดยรวม ได้แก่ การทำงานของประสาทและกล้ามเนื้อสัมพันธ์กัน การมีนิสัยแห่งความปลอดภัยอยู่เสมอ การช่วยตัวเองและผู้อื่นป้องกันอุบัติเหตุการมีสุขนิสัยและทรหดทร้งดี

2. ทางด้านจิตใจ คือ การมีความรู้ความเข้าใจในกฎ กติกาและคุณค่าของกิจกรรมทางด้านพลศึกษา การรู้จักใช้เวลาว่างในทางที่เป็นประโยชน์ การใช้ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และการให้ความร่วมมือกับคนอื่น

3. ทางด้านอารมณ์ คือ การมีความอดทน อดกลั้นและระบับความรู้สึก แสดงออกถึงการมีน้ำใจ นักกีฬา รู้จักแพ้ ชนะและการให้อภัย

4. ทางด้านสังคม คือ ความเสียสละ ต้องการประสบผลสำเร็จในกิจกรรมใหม่และทราบความต้องการของคนอื่น

Nixon (1985 : 52) ได้ตั้งจุดประสงค์ของวิชาพลศึกษาไว้ 5 ประการ คือ

1. เพื่อพัฒนาความเข้าใจความซาบซึ้งในพื้นฐานการเคลื่อนไหว ซึ่งได้แก่พัฒนาความเข้าใจโดยผ่านประสบการณ์การเคลื่อนไหวและซาบซึ้งในความสวยงามของการเคลื่อนไหว

2. เพื่อพัฒนาความแข็งแรงอดทน ระบบกล้ามเนื้อและระบบการไหลเวียนเลือด ซึ่งจะทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพสูง เช่น ความอ่อนตัว การทรงตัว ความคล่องตัว พลังและความเร็ว นอกจากนี้ยังเป็นความรู้สึกที่จะทำให้คนมีความต้องการที่จะสร้างสมรรถภาพทางกาย

3. เพื่อพัฒนาการเคลื่อนไหวให้ถึงระดับที่ต้องการเพราะโครงสร้างของวิชาพลศึกษาจะช่วยให้รู้จักเลือกฝึกกิจกรรมที่สามารถทำได้หรืออาจเป็นทักษะเฉพาะของกีฬาแต่ละประเภท

4. เพื่อพัฒนาทักษะอันเป็นความรู้และทัศนคติในการพักผ่อนให้เกิดความสนุกสนาน และการเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสมัครใจในชีวิต

5. เพื่อพัฒนาการยอมรับในสังคมและการเข้าร่วมกิจกรรมด้วยความสบายใจและมั่นใจ

Barrow (1967 : 56) ได้จัดมุ่งหมายของพลศึกษาไว้ 7 ประการคือ

1. เพื่อพัฒนาและรักษาอวัยวะของร่างกายให้มีประสิทธิภาพ

2. เพื่อพัฒนาความสัมพันธ์ของประสาทและกล้ามเนื้อ ซึ่งเป็นผลทำให้เกิดความคล่องตัว การทรงตัว ทักษะและความมีสุขภาพสมบูรณ์

3. เพื่อให้เป็นความรู้พื้นฐานและกฎกติกาของกิจกรรมพลศึกษา

4. เพื่อพัฒนาทัศนคติข้อเท็จจริงพื้นฐานของสุขภาพ อันเป็นแนวทางในการปรับปรุงลักษณะนิสัยส่วนตัว

5. เพื่อสำรวจความบกพร่องในท่าทางของร่างกาย

6. เพื่อปรับปรุงทางด้านคุณธรรมทางสังคม เพื่อการเป็นผู้นำมีความกล้าหาญ มีวินัย ใฝ่ใจคน ควบคุมตนเองและมีน้ำใจ

7. เพื่อพัฒนาความซาบซึ้งทางด้านวัฒนธรรม

Waltmer (1976 : 42) ได้ตั้งจุดมุ่งหมายของพลศึกษาไว้ 5 ประการคือ

1. เพื่อให้เกิดการเรียนรู้ในทักษะการเคลื่อนไหว อันจะทำให้สามารถออกกำลังกายและนำกิจกรรมเหล่านี้ไปใช้ในชีวิตประจำวัน

2. เพื่อพัฒนาค่านิยมในการออกกำลังกายตามความสนใจ อันเป็นทางให้แต่ละคนจะทำได้สำเร็จและเป้าหมายในชีวิต

3. เพื่อปรับปรุงการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์มากที่สุด
4. เพื่อให้เข้าใจอย่างกว้างขวางในรูปแบบของพฤติกรรมการศึกษา
5. เพื่อพัฒนาระบบต่าง ๆ ของร่างกายให้ทำงานได้ดีขึ้น

นอกจากนี้แล้วการเรียนการสอน การเล่น การฝึกหัดหรือการประกอบกิจกรรมพลศึกษาชนิดต่าง ๆ ยังมีจุดมุ่งหมายหลายระดับในอันจะให้ผู้ที่ประกอบกิจกรรมพลศึกษาเกิดขึ้นทั้งในปัจจุบันและอนาคต

William (1964 : 56) ได้แบ่งจุดมุ่งหมายของวิชาพลศึกษาไว้ 4 ขั้นดังนี้

ขั้น 1 ขั้นเกิดผลทันที ซึ่งแยกได้ 4 ด้าน คือ

1. การมีสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ การควบคุมน้ำหนักตัวให้ปกติ การมีทรวดทรงที่สง่างาม มีร่างกายแข็งแรงอดทนและมีระบบประสาทที่ดี
2. การมีนิสัยและทักษะทางการศึกษา ได้แก่ ความสามารถในการเล่นกีฬาเบื้องต้น มีทักษะทางการกีฬาดีและรักษาการออกกำลังกายเป็นประจำวัน
3. การมีความรู้และความเข้าใจในเรื่องกีฬา ได้แก่ มีความรู้ในการเล่นและขั้นเชิงการกีฬารู้ถึงสมรรถภาพและประสิทธิภาพของร่างกายตนเองอย่างดีมีนิสัยที่ดี รู้ในเรื่องกฎ กติกาและข้อบังคับของการกีฬา

4. การมีน้ำใจเป็นนักกีฬา ได้แก่ การควบคุมอารมณ์ตนเองได้มีความสุขต่อเพื่อน ซื่อสัตย์ รักความยุติธรรม เคารพในกฎกติกา เห็นใจผู้อื่นและมีคุณธรรม

ขั้นที่ 2 ขั้นการพัฒนา ในขั้นนี้เป็นผลมาจากประกอบกิจกรรมพลศึกษาในขั้นที่ 1 เพราะเมื่อประกอบกิจกรรมพลศึกษาแล้วจะทำให้บุคคลได้พัฒนาอีก 4 ด้าน คือ

1. ด้านร่างกาย เช่น มีน้ำหนักปกติ สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
2. ด้านประสาท เช่น ความสามารถของประสาท และกล้ามเนื้อสัมพันธ์กัน
3. ด้านสติปัญญา เช่น ความฉลาด รอบคอบ และซื่อสัตย์
4. ด้านอารมณ์ เช่น ความมีอารมณ์แจ่มใสและรู้จักผ่อนคลายที่ถูกต้อง

ขั้นที่ 3 ขั้นความคาดหวังในสังคม ซึ่งประกอบด้วย

1. มีสุขภาพดี
2. ใช้เวลาว่างเป็นประโยชน์
3. มีความประพฤติที่เหมาะสม

ขั้นที่ 4 ขั้นแห่งปรัชญาพลศึกษา นั่นคือการพัฒนาให้บุคคลถึงพร้อมทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม รู้จักปรับตัวด้วยกิจกรรมทางกาย ซึ่งส่วนใหญ่มุ่งสู่ด้าน “นันทนาการ”

ฟอง เกิดแก้ว (2518 : 50) กล่าวว่า “การทราบถึงจุดมุ่งหมายของพลศึกษา ทำให้ทราบถึงจุดหมายปลายทางในการดำเนินการเพื่อให้เกิดสัมฤทธิ์ผล นอกจากนี้จะช่วยให้ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพลศึกษาในโรงเรียนจะได้จัดและดำเนินกิจกรรมพลศึกษาไว้อย่างถูกต้อง ดังรายละเอียดต่อไปนี้

1. ความมุ่งหมายจะช่วยให้ผู้มีส่วนร่วมในการจัดพลศึกษาให้กับนักเรียนสามารถจะเลือกวิธีการได้อย่างถูกต้องในการที่จะสร้างสัมฤทธิ์ผลให้เกิดแก่นักเรียน
2. ความมุ่งหมายจะช่วยให้ผู้จัดดำเนินการไปอย่างมีทิศทาง (Direction) และดำเนินการอย่างถูกต้องในการสร้างความเจริญเติบโตให้แก่ผู้เรียน
3. ความมุ่งหมายจะช่วยให้ผู้จัดเลือกกิจกรรมทางพลศึกษาได้อย่างถูกต้องเพื่อเป็นสื่อในการพัฒนาทุก ๆ ด้าน ทั้งด้านร่างกายจิตใจอารมณ์และสังคม

4. ความมุ่งหมายจะช่วยให้ผู้สอนวิชาพลศึกษาย้ายทอดค่านิยม (Social Value) ได้อย่างถูกต้องและสามารถนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้

5. ความมุ่งหมายจะช่วยให้หลักยึดถือในการจัดพลศึกษาให้สอดคล้องกับความต้องการของบุคคลและสังคม

6. ความมุ่งหมายจะช่วยให้ทุกคนที่มีส่วนร่วมรับผิดชอบในการจัดการพลศึกษาได้ทำงานเพื่อจุดมุ่งหมายเดียวกัน มิใช่ต่างคนต่างทำตามอำเภอใจจะต้องร่วมมือและประสานงานกับฝ่ายอื่น เพื่อให้ได้ผลงานที่มีประสิทธิภาพมากที่สุด

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2527 : 2 -18) กล่าวถึงจุดมุ่งหมายของพลศึกษาไว้ว่า พลศึกษาในหลักสูตรการศึกษาทุกระดับชั้น เป็นกิจกรรมที่มุ่งให้ผู้เรียนได้เกิดการพัฒนาและเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น หลังจากผ่านการเข้าร่วมกิจกรรมทางพลศึกษา โดยอาศัยร่างกายเป็นสื่อกลางในการเข้าร่วมกิจกรรม ซึ่งจะส่งผลทำให้เกิดการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์และสังคมพร้อมๆ กันไปกล่าวคือ การพัฒนาทางด้านร่างกาย (Physical Development) การพัฒนาการทางด้านจิตใจ (Mental Development) การพัฒนาการทางด้านสังคม (Social Development) และการส่งเสริมให้เป็นพลเมืองดี (Good Citizen)

สรุปจุดมุ่งหมายของวิชาพลศึกษาได้ 6 ประการ

1. เพื่อส่งเสริมความเจริญเติบโตและการพัฒนาการทางด้านร่างกายที่สำคัญ เช่น ความแข็งแรง ความอดทน ความอดกลั้น ความมีจรรยาและความมีน้ำใจนักกีฬา
2. เพื่อส่งเสริมการพัฒนาทางด้านสังคมในด้านความสัมพันธ์กับคนอื่น เช่น ความร่วมมือการแข่งขัน ความเอาใจใส่ซึ่งกันและกันเป็นฐานคุณค่าของแต่ละคน
3. เพื่อนำไปปรับปรุงและพัฒนาด้านอารมณ์ เช่น ความมั่นคง การผ่อนคลายความพอใจที่ได้แสดงออกด้วยตนเอง ความเชื่อมั่น ความสมดุลและอิสรภาพ
4. เพื่อปรับปรุงสุขภาพ การเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการเพื่อให้ชีวิตสมบูรณ์ยิ่งขึ้น
5. เพื่อปรับปรุงสุขภาพในการดำเนินชีวิต เช่น สุขนิสัย แนวคิดในการกำจัดสิ่งไม่มีประโยชน์ การรักษาการเจ็บป่วย การป้องกันไม่ให้สุขภาพเสื่อมโทรม
6. เพื่อให้สามารถจัดการชีวิตของตนเองได้เหมาะสมในเรื่อง การงาน การเล่น การออกกำลังกาย การพักผ่อนและการผ่อนคลายกับกิจกรรมนันทนาการได้ประจำวัน

ความสำคัญของการพลศึกษา

พลศึกษา (Physical Education) นับว่าเป็นการศึกษาที่มีบทบาทสำคัญยิ่งในการที่จะทำให้ผู้มีส่วนร่วมในการพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีและในทางสร้างสรรค์ทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมโดยทั่วไปได้เป็นอย่างดีนอกจากนี้ยังเป็นส่งเสริมในเรื่องสมรรถภาพทั้งทางร่างกาย จิตใจอารมณ์และสังคม ตลอดจนการเป็นพลเมืองที่ดีของประเทศ มีชีวิตอยู่ได้อย่างปกติสุขในสภาพสังคมปัจจุบัน พลศึกษานับว่าเป็นองค์ประกอบหนึ่งของการศึกษาชาติซึ่งมีมาตั้งแต่ปีพุทธศักราช 2441 ประกอบไปด้วยพลศึกษา จริยศึกษา หัตถศึกษา และพลศึกษา นับว่าพลศึกษาเป็น 1 ใน 4 ของแผนการศึกษาแห่งชาตินับตั้งแต่ปีพุทธศักราช 2475 2494 2503 และ 2520 (กระทรวงศึกษาธิการ. 2520 : 1)

ในแผนการศึกษาแห่งชาติฉบับที่ 4 ฉบับพุทธศักราช 2520 -2524 ได้กล่าวไว้อย่างชัดเจนในความหมายของการศึกษาว่า “ให้มีบุคลิกภาพที่ดีมีสุขภาพและอนามัยสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ...” และในหมวดที่ 6 ข้อ 21 ของแผนการศึกษาแห่งชาติฉบับเดียวกันนี้ได้บ่งไว้อย่างชัดเจนอีกว่า “รัฐพึงจัดการพล

ศึกษาในทุกระดับการศึกษาและพึงจัดให้แก่ประชาชนทั่วไปด้วย เพื่อเสริมสร้างและก่อให้เกิดความสำนึกในคุณค่าของการกีฬาและสุขภาพอนามัยและกิจกรรมการพักผ่อน” (กระทรวงศึกษาธิการ. 2520 : 15)

สุทิน ศรีบุญแก้ว (ม.ป.ป. : 7) กล่าวว่า พลศึกษามีความจำเป็นและสำคัญอย่างมากต่อชีวิตมนุษย์ทุกระดับอายุทั้งนี้เพราะธรรมชาติของมนุษย์ต้องมีการเคลื่อนไหวเพื่อความเจริญเติบโตของร่างกายและเพื่อการมีชีวิตอยู่ในสังคม

ไพวัลย์ตันลาพุด (2530 : 32) กล่าวว่า “เหตุที่ต้องมีพลศึกษา เพราะคนเราจำเป็นต้องเคลื่อนไหว พลศึกษานั้นเรียนรู้ถึงการใช้ร่างกายของตนเองให้มีประสิทธิภาพ ซึ่งการเคลื่อนไหวเป็นกฎของธรรมชาติและเป็นสิ่งที่มีความหมาย เป็นสิ่งที่ทำให้คนได้แสดงออกให้เกิดความพอใจในการกระทำนั้น ๆ เพราะจะช่วยลดความตึงเครียด ช่วยผ่อนคลายอารมณ์เพื่อให้สามารถทำงานกับผู้อื่นได้ช่วยให้แก้ปัญหาในชีวิตได้และเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลินขณะที่เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา เพื่อให้ร่างกายได้เคลื่อนไหว”

วิเชษฐ์ ศรีตะปัญญะ(2546 : 18) กล่าวถึงความสำคัญ และความจำเป็นของวิชาพลศึกษาในโรงเรียนไว้ว่า “วิชาพลศึกษาเป็นวิชาหนึ่งที่มีบทบาทสำคัญในหลักสูตรของโรงเรียนในปัจจุบันนี้มาก ทั้งนี้ก็เพราะว่าเป็นวิชาหนึ่งที่จะส่งเสริมให้นักเรียนได้มีการเจริญงอกงามและพัฒนาจุดหมายปลายทางที่โรงเรียนได้วางไว้สอดคล้องกับความต้องการตามธรรมชาติเด็กมีความต้องการการเคลื่อนไหวเพื่อช่วยในการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์และสังคม ฉะนั้นโรงเรียนจึงควรจะต้องจัดกิจกรรมและประสบการณ์ต่างๆ ให้เป็นไปในทางที่ถูกต้องและได้ผลดียิ่งขึ้น ด้วยเหตุนี้พลศึกษาจึงเป็นวิชาที่มีความจำเป็นและสำคัญต่อชีวิตของนักเรียนในโรงเรียนเช่นเดียวกับวิชาอื่นๆ ดังนั้นพลศึกษาจึงเป็นกิจกรรมที่สำคัญยิ่งสำหรับชีวิตมนุษย์เพราะพลศึกษาเป็นกิจกรรมที่ช่วยพัฒนาการทางด้านร่างกาย จิตใจอารมณ์สังคม และสติปัญญา เพื่อการมีชีวิตอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

ประโยชน์ของการพลศึกษา

พลศึกษาเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่จะช่วยส่งเสริมให้มีการพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ซึ่งจะได้รับประโยชน์ตามวัตถุประสงค์หรือไม่นั้น ขึ้นอยู่กับปริมาณของการร่วมกิจกรรมพลศึกษาต่าง ๆ มากน้อยเพียงใด หรืออาจกล่าวได้ว่าพลศึกษาเป็นวิชาที่ให้การศึกษาศึกษาโดยการให้ผู้เรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาที่กำหนดขึ้นอย่างเหมาะสม นักพลศึกษาหลายท่าน ได้กล่าวถึงประโยชน์ของพลศึกษา และกิจกรรมการออกกำลังกายไว้ดังนี้

พงษ์ศักดิ์ พลพงษ์ (2515 : 36) กล่าวว่า มนุษย์จำเป็นต้องเคลื่อนไหวเพราะการเคลื่อนไหวเป็นกฎธรรมชาติการเคลื่อนไหวเป็นการสนองความต้องการทางนันทนาการและให้คุณประโยชน์ อาจพอสรุปได้ คือ

1. เพื่อช่วยเสริมสร้างร่างกายให้สมบูรณ์
2. เพื่อให้ความเข้าใจในการบริหารร่างกายเพื่อทรวดทรงที่ดี
3. เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ
4. เพื่อให้เกิดความเข้าใจและใส่ใจในสุขภาพของตนเองให้เกิดประสิทธิภาพ อยู่เสมอ
5. เพื่อพัฒนาคุณภาพในด้านกลไกให้สัมฤทธิ์ผลในการเคลื่อนไหว
6. เพื่อสร้างความเข้าใจและเกิดความซาบซึ้งในคุณค่าของกิจกรรมทางพลศึกษา
7. ให้ความเข้าใจและสามารถนำไปใช้กับชีวิตประจำวันให้เกิดประสิทธิภาพ
8. เรียนรู้ศิลปะในการใช้ชีวิตเพื่อความพอใจ
9. ให้รู้สภาพความจริงของร่างกายและรู้จักระวังรักษา
10. ให้รู้จักยอมรับ และรับผิดชอบในการเข้าร่วมกิจกรรมทางพลศึกษา

11. เพื่อส่งเสริมทักษะในการเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาต่างๆ ให้ดีขึ้น
12. เพื่อสนองการใช้ชีวิตประจำวันให้สมบูรณ์

ไพวัลย์ตันลาพุด (2530 : 37 -38) กล่าวถึงคุณประโยชน์ของพลศึกษา ดังนี้

1. เพื่อพัฒนาร่างกายให้มีสมรรถภาพถึงขีดสุด
2. เพื่อช่วยเสริมสร้างร่างกายให้สมบูรณ์
3. เพื่อให้รู้จักและเข้าใจการบริหารทรหดทร้ง
4. เพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรง
5. เพื่อเรียนรู้ในการเคลื่อนไหวอย่างมีประสิทธิภาพ ไม่ว่าเป็นการเล่นทีม หรือประเภทบุคคลก็ตาม
6. เพื่อพัฒนาทักษะกลไกในการเคลื่อนไหว
7. เพื่อให้รู้จักยอมรับ และรับผิดชอบในการเข้าร่วมกิจกรรมทางพลศึกษา
8. เพื่อให้รู้จักสภาพความจริงของร่างกายและรู้จักระวังรักษา
9. เพื่อเสริมสร้างและรักษาไว้ซึ่งความมีสุขภาพดี
10. เพื่อให้เข้าใจและเกิดความซาบซึ้งในคุณค่าของกิจกรรมพลศึกษา
11. เพื่อให้มีความเข้าใจและสามารถนำไปใช้กับชีวิตประจำวัน ให้เกิดประสิทธิภาพ
12. เพื่อให้รู้จักปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมที่ต่างๆ กัน

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2540 : 81 -96) กล่าวว่าการศึกษาพลศึกษานั้นเป็นกระบวนการที่มีประโยชน์ที่จะช่วยให้การศึกษาเป็นการศึกษาเพื่อความเป็นบุคคลและเพื่อความเป็นพลเมืองที่ดีได้ ประโยชน์เหล่านี้เกิดขึ้นจากพัฒนาการที่สามารถทำให้เกิดขึ้นได้ใน 4 ประการ คือ

1. พัฒนาการทางระบบอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย

ระบบอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายนั้น เป็นส่วนอวัยวะที่เกี่ยวข้องที่สำคัญของร่างกายมากซึ่งได้แก่ระบบการไหลเวียนเลือด ระบบหายใจระบบย่อยอาหาร ระบบขับถ่าย ระบบต่อมไร้ท่อ ระบบโครงสร้างและระบบประสาท การที่ระบบต่าง ๆ ของร่างกายเหล่านี้จะพัฒนาการและสามารถทำหน้าที่ของแต่ละระบบของมันเองได้อย่างสูงสูดนั้น จะขึ้นอยู่กับ การที่กล้ามเนื้อใหญ่ของลำตัวและสะโพกได้มีกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างหนักๆ นั้นเอง ในขณะที่กล้ามเนื้อใหญ่เหล่านี้ทำงานหนักจะทำให้ อวัยวะที่สำคัญต่างๆ ของร่างกายต้องทำงานหนักเพื่อสนองความต้องการของกล้ามเนื้อใหญ่ให้เพียงพอตามไปด้วย ซึ่งการทำงานของกล้ามเนื้อ มีความสัมพันธ์ต่อระบบอวัยวะสำคัญ ได้แก่

1.1 ผลต่อระบบกล้ามเนื้อ ในกล้ามเนื้อจะมีอาหารแทรกอยู่ เพื่อหล่อเลี้ยงให้สามารถใช้งานได้ ซึ่งการที่กล้ามเนื้อได้ใช้งานอยู่ประจำจะทำให้เกิดอาหารหล่อเลี้ยงและทำให้กล้ามเนื้อส่วนนั้นโตหรือเพิ่มขนาดขึ้น

1.2 ผลต่อระบบประสาท ขณะมีการเคลื่อนไหวจะเกิดประสบการณ์ใหม่ ๆ ให้มีการตอบสนองโครงสร้างของเซลล์ประสาทที่อยู่รอบ ๆ ทำให้อาหารและประสาท (หน่วยของการทำงานประสานกันระหว่างประสาทและกล้ามเนื้อ) จะมีการพัฒนาที่สัมพันธ์กันอย่างมากมีความสามารถในการทำงานดีขึ้น การพัฒนากล้ามเนื้อก็จะเริ่มตามมา ทำให้มีระบบประสาท ระบบการไหลเวียนเลือด ระบบการหายใจระบบการย่อยอาหาร ระบบการขับถ่ายและระบบต่อมไร้ท่อ ตามขึ้นมาด้วย