

ปฏิญญาการประชุม Copenhagen 2016 ว่าด้วยเด็ก เยาวชน

และกิจกรรมทางกายในโรงเรียนและระหว่างเวลาว่าง

สุวิมล ตั้งสัจพจน์*

บทนำ

สืบเนื่องจากในปี ค.ศ. 2011 กระทรวงวัฒนธรรมและกระทรวงศึกษา ประเทศเดนมาร์กได้จัดการประชุมเรื่อง “กิจกรรมทางกายและการเรียนรู้” และเสนอแนะให้ปฏิรูปเด็กในโรงเรียนของรัฐบาลในประเทศเดนมาร์ก ให้มีกิจกรรมทางกายอย่างน้อยวันละ 45 นาที (Bangsbo & Krstrup, 2016)

ต่อมาในวันที่ 4 – 7 เมษายน ค.ศ. 2016 มีนักวิจัยจากสาขาวิชาการหลากหลายจำนวน 24 คน จากแปดประเทศได้ประชุมกันที่ Snekersten ประเทศเดนมาร์ก มีการนำเสนองานวิจัยที่เป็นวิทยาศาสตร์ 16 เรื่อง มีการสรุป อภิปราย และแสดงความคิดเห็นที่คนส่วนใหญ่เห็นพ้องอิงหลักฐาน (Evidence-based Consensus) เกี่ยวกับเด็กและเยาวชนที่มีอายุระหว่าง 6 – 18 ปี

กิจกรรมทางกายเป็นคำที่ประกอบด้วยรูปแบบที่มีโครงสร้าง และไร้โครงสร้างมากมายในบริบทโรงเรียนและนอกโรงเรียน ประกอบด้วยการจัดกีฬา พลศึกษา นันทนาการนอกสถานที่ โปรแกรมพัฒนาทักษะทางกลไก ช่วงเวลาที่พักผ่อน และการเดินทาง เช่น ขี่จักรยาน การเดิน เป็นต้น ข้อความที่แสดงความคิดเห็นมีผลต่อกิจกรรมทางกายของเด็ก และสมรรถภาพของเยาวชน สุขภาพ การทำงานของกระบวนการรับรู้ แรงจูงใจ สุขภาวะทางจิต และการอยู่ร่วมกันในสังคม (Social Inclusion) และกลยุทธ์นำไปใช้กับกิจกรรมทางการศึกษา และกิจกรรมทางกาย

ความคิดเห็นที่คนส่วนใหญ่เห็นพ้องกันได้จากกระบวนการที่มีการกล่าวซ้ำ / ย้ำ (Iterative Process) จากการนำเสนอภาวะที่เป็นศิลปะในแต่ละบริบท ตามด้วยการอภิปรายกลุ่ม จนกระทั่งได้ข้อความที่แสดงถึงความคิดเห็นพ้องกัน 21 รายการ จาก 4 หัวข้อ (Bangsbo et al, 2016) ดังนี้

หัวข้อที่ 1 กิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชน: สมรรถภาพและสุขภาพ

1. ระดับสมรรถภาพของกล้ามเนื้อ หัวใจและการหายใจในเด็กและเยาวชน เป็นตัวทำนายถึงโรคที่เกี่ยวข้อง Cardio-metabolic Disease เช่น โรคหัวใจ และโรคเบาหวาน

2. การออกกำลังกายที่สร้างความแข็งแรง (Vigorous Exercise) เป็นสัญญาณที่มีผลกระทบต่อสมรรถภาพของ Cardio-metabolic และปัจจัยเสี่ยงอื่น ๆ ของกล้ามเนื้อหัวใจในเด็กและเยาวชน

3. การออกกำลังกายบ่อย ๆ ที่มีความหนักของงานระดับปานกลาง หรือออกกำลังกายที่มีความหนักของงานที่ต่ำ จะช่วยปรับสมรรถภาพของ Cardio-metabolic ในเด็กและเยาวชน

4. กิจกรรมทางกายมีความสำคัญต่อการรักษาโรคเรื้อรังต่าง ๆ ในเด็กและเยาวชน

5. เด็กและเยาวชนที่เข้าร่วมกีฬาในเวลากลางวัน จะมีระดับกิจกรรมทางกาย สมรรถภาพ และภาพรวมของ Cardiometabolic Health ที่สูงกว่า และมีสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับระบบโครงสร้างของกล้ามเนื้อ เมื่อเล่นกีฬาที่มีการยกน้ำหนักได้ดีกว่า

6. การทดสอบสมรรถภาพหัวใจ-หายใจอิงภาคสนาม (Field-based Testing of Cardiorespiratory Fitness) และคะแนนเส้นรอบเอวหารด้วยความสูง เป็นเครื่องมือประเมินค่าเบื้องต้น และจำแนกตามความเสี่ยงของ Cardiometabolic ของเยาวชนได้

หัวข้อที่ 2 กิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชน: การทำงานเกี่ยวกับการรับรู้ (Cognitive Functioning)

1. กิจกรรมทางกาย กับสมรรถภาพของหัวใจและระบบหายใจ มีประโยชน์ต่อระบบโครงสร้างของสมอง การทำงานของสมอง และการรับรู้ของเด็กและเยาวชน

2. กิจกรรมทางกาย ก่อน ระหว่าง และหลังโรงเรียนเล็ก ช่วยส่งเสริมสมรรถนะทางวิชาการของเด็กและเยาวชน

3. การมีสมรรถภาพทางกายในระดับปานกลาง มีประโยชน์ต่อการทำงานของสมอง การรับรู้และสมรรถนะทางวิชาการในเด็กและเยาวชนมาก

4. ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานมีประโยชน์ต่อการรับรู้ และสมรรถนะทางวิชาการในเด็กและเยาวชน

5. การใช้เวลาในกิจกรรมทางกายที่ชอบนอกห้องเรียน ไม่ทำให้สมรรถนะทางวิชาการในเด็กและเยาวชนลดลง

หัวข้อที่ 3 กิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชน: การเข้าร่วม แรงจูงใจ และสุขภาวะทางจิต

1. การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายมีศักยภาพทางบวกต่อผลที่ได้รับทางจิตใจและสังคมในเด็กและเยาวชน เช่นการเห็นคุณค่าในตัวเอง และความสัมพันธ์ต่อเพื่อน ผู้ปกครอง พ่อแม่ และโค้ช

2. การสนับสนุนโดยอัตโนมัติ การเรียนรู้ที่เน้นการดูแลหรือสังคมให้การสนับสนุนสิ่งแวดล้อม มีผลบวกต่อการมีแรงจูงใจในตัวเอง พฤติกรรมการมีกิจกรรมทางกาย และภาพรวมของสุขภาวะในเด็กและเยาวชน

3. เพื่อนสนิทและเพื่อนกลุ่มที่ยอมรับกิจกรรมทางกาย มีความเกี่ยวข้องกับการได้รับสมรรถนะแรงงูใจภายใน และพฤติกรรมการเข้าร่วมทางบวกในเด็กและเยาวชน
4. ทักษะและพฤติกรรมของผู้ปกครองมีความเกี่ยวข้องอย่างมากต่อการรับรู้ในตนเอง แรงงูใจ และกิจกรรมในเด็กและเยาวชน
5. การฝึกอบรมอย่างเป็นระบบและรอบคอบทำให้ครูและโค้ชสร้างแรงงูใจจากสิ่งแวดล้อมที่เป็นบวกต่อเด็กและเยาวชน
6. หลักสูตรและการฝึกอบรมกิจกรรมทางกายที่อิงโปรแกรมการพัฒนาเด็กในแง่บวก มีผลต่อการส่งเสริมทักษะชีวิต และคุณค่าที่มีความรับผิดชอบต่อสังคมในเด็กและเยาวชน

หัวข้อที่ 4 กิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชน: การอยู่ร่วมกันทางสังคม (Social Inclusion) และกลยุทธ์ในการนำกิจกรรมทางกายไปใช้

1. การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายและกีฬาของเด็กและเยาวชน มีผลต่อสถานภาพทางเศรษฐกิจสังคม เพศชาติพันธุ์ ระดับทักษะ และความพิการ
2. วัฒนธรรมและบริบทที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางกาย เปิดโอกาสช่วยในการยอมรับถึงความหลากหลายในชีวิตของเด็กและเยาวชน และส่งเสริมให้อยู่ในสังคมร่วมกันด้วยดีของสังคม
3. การส่งเสริมให้อยู่ในสังคมร่วม ด้วยการเปิดโอกาสที่เท่าเทียมในการเข้าถึง (Access) กิจกรรมทางกาย สถานที่ในการเล่นกีฬาแก่เด็กและเยาวชนทุกสังคม ทุกวัฒนธรรม และทุกคุณลักษณะทางประชากร
4. วิธีการเข้าถึงทั้งโรงเรียน (Whole School Approaches) และการจัดสิ่งแวดล้อมในโรงเรียนให้มีกิจกรรมทางกาย เช่น ถนนมีเลนจักรยาน อุทยานและสนามเด็กเล่น มียุทธศาสตร์ที่มีผลต่อความเสมอภาคในการเข้าถึง และเสริมสร้างกิจกรรมทางกายแก่เด็กและเยาวชน

นอกจากนี้ ยังได้เสนอแนะที่จะนำไปใช้ในกิจกรรมทางกายของโรงเรียนและสถานที่เล่นกีฬาให้ดียิ่งขึ้นในแต่ละหัวข้อ (Banhsbo & Krustup, 2016) ดังต่อไปนี้

หัวข้อที่ 1 กิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชน: สมรรถภาพและสุขภาพ

1. ควรวัดระดับสมรรถภาพในเด็กและเยาวชนเพื่อกระจายความเสี่ยงที่เกิดจาก
Cardiometabolic
2. แบบทดสอบภาคสนาม (Field Testing) ต้องมีความเชื่อมั่นและความเที่ยงตรง ประกอบด้วยแบบทดสอบเดิน-วิ่งของ Anderson & Yo-Yo ตามด้วยการวัดความกว้างของเอว และส่วนสูง ซึ่งเป็นการ

ประเมินความเสี่ยงของหัวใจในเด็กและเยาวชนเบื้องต้น และให้ผลสะท้อนกลับเกี่ยวกับการปรับปรุงสมรรถภาพและสถานภาพของสุขภาพ หลังจากที่มีการฝึก Interventions

3. ขอเสนอแนะให้เล่นเกมที่ใช้ลูกบอลขนาดเล็กคล้ายลูกฟุตบอล แอนด์บอล และบาสเกตบอล เพื่อใช้พลังงานในการเผาผลาญการทำงานของหัวใจและระบบโครงร่างและกล้ามเนื้อ

4. คำนึงถึงการเดินทางจากบ้านและโรงเรียนต้องมีความปลอดภัย เสนอแนะให้ขี่จักรยานไปโรงเรียน เพื่อปรับปรุงสมรรถภาพระบบหัวใจ-หายใจ ได้มากกว่าการเดิน (Walking)

5. การประเมินผลสมรรถภาพและสุขภาพที่มีผลจากประเภทต่าง ๆ ของกิจกรรมทางกาย สามารถจำแนกความแตกต่างที่เกิดจากการฝึกสมรรถภาพของกล้ามเนื้อหัวใจ การเผาผลาญพลัง และโครงร่างกล้ามเนื้อของเด็กและเยาวชน และสุขภาพของเด็กและเยาวชนที่เป็นโรคเรื้อรัง

6. ประเมินความเสี่ยงของหัวใจในเด็กและเยาวชน ควรรวมถึงสมรรถภาพ และคะแนนมาตรฐานจากปัจจัยเสี่ยงที่มีความต่อเนื่อง

7. สมรรถภาพของโครงร่างกล้ามเนื้อและสุขภาพ สมรรถภาพเพิ่มโดยผ่านประเภทต่าง ๆ ของกิจกรรมทางกายในสโมสกีฬาและโรงเรียน เมื่อเด็กและเยาวชนเข้าร่วมกิจกรรมสร้างความแข็งแรง การเดิน-วิ่ง การกระโดดที่ส่งเสริมกิจกรรม เช่น การกระโดด การฝึกความแข็งแรงแบบหมุนเวียน (Circuit Strength Training) และเกมที่ใช้ลูกบอล

หัวข้อที่ 2 กิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชน: การทำหน้าที่ในการรับรู้

1. กิจกรรมทางกายที่ส่งเสริมสมรรถนะวิชาการที่กว้างขึ้นอยู่กับการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายในระยะแรกเริ่ม และดัดแปลงการฝึกที่เพิ่มแรงจูงใจ และความสามารถจากการเข้าร่วมมีความสำคัญมาก รวมทั้งโอกาสด้วย เช่น Active Transport พลศึกษา Active Lesson การพักผ่อน และโปรแกรมหลังโรงเรียนเล็ก

2. ควรมีการบูรณาการเคลื่อนไหวเข้าไปในกิจกรรมการสอนรายวิชา จากการศึกษาอย่างต่อเนื่องพบว่า การเคลื่อนไหว หรือกิจกรรมทางกายเกี่ยวข้องโดยตรงกับวัตถุประสงค์ของการเรียนรู้

3. กิจกรรมทางกายที่มีความหนักปานกลาง มีประโยชน์ต่อการทำงานของสมอง การรับรู้สมรรถนะวิชาการ ต้องมีประมาณ 1 ชั่วโมง ซึ่งขึ้นอยู่กับคุณลักษณะของร่างกาย กิจกรรมทางกายเกิดขึ้นทันทีทันใดก่อนการเรียน ไม่ควรมีความหนักมากเกินไป เพราะเกิดความเครียดสูงหรือความเมื่อยล้า นอกจากนี้ยังมีประโยชน์ต่อความจำเมื่อร่างกายเข้าร่วมกิจกรรมในระดับปานกลาง จะสร้างความแข็งแรงหลังจากการเรียน

4. ทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานมีประโยชน์ต่อมีประโยชน์ต่อการรับรู้และสมรรถนะทางวิชาการ ในเด็กและเยาวชนทั้งกิจกรรมทางกายในโรงเรียนและกิจกรรมทางกายในเวลาว่าง มีประโยชน์ต่อการ ทำงานทางกลไก ทักษะทางกลไกเป็นเครื่องมือจำแนกเด็กที่จำเป็นต้องมีการสนับสนุนการพัฒนาทักษะ ทางกลไก เด็กที่มีความบกพร่องทักษะทางกลไก ควรสนับสนุนและสร้างแรงจูงใจให้เข้าร่วมกิจกรรมทาง กาย

5. โรงเรียนที่อยู่ในบริเวณที่สามารถเข้าถึงเด็ก และเยาวชนส่วนใหญ่ที่ไม่มีกิจกรรมทางกาย สม่าเสมอ ควรเพิ่มเวลาสำหรับกิจกรรมทางกาย เพื่อส่งเสริมทักษะกลไก ตลอดจนสร้างแรงจูงใจให้เข้า ร่วมกิจกรรมทางกาย

หัวข้อที่ 3 กิจกรรมทางกายในเด็กและสุขภาพ: การเข้าร่วม แรงจูงใจและสุขภาพทางจิต

1. ควรจัดให้เด็กและเยาวชนเกิดความสนุกในความหมายของตน (Personally Meaningful) และกิจกรรมทางกายพัฒนาสติปัญญาที่เหมาะสม เพื่อให้มีโอกาสเกิดปฏิสัมพันธ์ทางสังคมในแง่บวก

2. ผู้ใหญ่ควรเพิ่มพลังให้เด็กและเยาวชนมีความรู้สึกถึงความสามารถของตนเอง และอำนวยความสะดวกให้เกิดความสนุกในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย โดยการสร้างสิ่งแวดล้อมที่สนับสนุน เช่น ตัวเลือก การตัดสินใจ การเน้นคุณค่าของการทำงานหนัก การปรับปรุงตัวเอง การประสานงานและการ เรียนรู้ที่ต่อเนื่อง การสนับสนุนทางสังคม เช่น ให้ความดูแลเอาใจใส่ต่อเยาวชน ยอมรับและเคารพการรับรู้ คุณค่าจากการปฏิบัติ

3. ควรกระตุ้นให้เด็กและเยาวชนมีกิจกรรมทางกายกับเพื่อนสนิท และเกิดคุณค่าของกิจกรรม ทางกายที่หลากหลายทั้งในโรงเรียน และนอกโรงเรียน

4. พ่อแม่ / ผู้ปกครองควรมีบทบาทในรูปแบบของกิจกรรมทางกาย (PA Role Model) สื่อสาร ทักษะที่ดีต่อกิจกรรมทางกาย มีกิจกรรมทางกายสม่ำเสมอ และแสดงคุณค่าของกิจกรรมทางกายผ่าน การใช้คำพูดและพฤติกรรมที่ไม่ใช้คำพูด โปรแกรมการศึกษาแก่ผู้ปกครอง ควรบอกถึงความสำคัญและ คุณลักษณะที่เป็นบวกต่อสิ่งแวดล้อมที่มีกิจกรรมทางกาย

5. โค้ชและครูควรได้รับระบบการฝึกอบรมเกี่ยวกับเหตุผล หลักการ และยุทธศาสตร์ที่นำมา สร้าง-เพิ่มพลัง(Create Empower) สิ่งแวดล้อมที่เป็นกิจกรรมทางกายแก่เด็กและเยาวชน

6. ผู้ปกครองควรมองหาโอกาสช่วยกระตุ้นให้เด็กและเยาวชนมีกิจกรรมทางกายที่สอนให้เกิดทักษะ ชีวิต เช่นการมีปฏิสัมพันธ์ระหว่างบุคคล การจัดการกับตัวเอง ทักษะการแก้ปัญหา ที่ถ่ายโอนจากโรงเรียน ไปสู่การทำงานในอนาคต และชีวิตในบ้าน

หัวข้อที่ 4 กิจกรรมทางกายในเด็กและเยาวชน: อยู่ในสังคมร่วมกันและยุทธศาสตร์การนำกิจกรรมทางกายไปใช้

1. จัดประสบการณ์การเคลื่อนไหวทางกายที่กว้างและหลากหลายแก่เด็กในตอนต้นของชีวิต เพื่อสร้างทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน และความคุ้นเคยกับกิจกรรมทางกาย
2. เสนอกิจกรรมทางกายและกีฬาที่หลากหลาย เพื่อให้ยอมรับ และเข้าร่วมของเด็กและเยาวชน
3. เสนอพิสัย (Range) ในบริบทของกีฬาและกิจกรรมทางกายที่สนับสนุนการรวม(Inclusion) ของเด็กและเยาวชนไปสู่กิจกรรมและบริบทที่เฉพาะเจาะจงที่มีความหมายต่อพวกเขา
4. สร้างศักยภาพในการสอดแทรก (Intervention) เช่น นโยบายในการฝึกอบรม การสนับสนุนทางเทคนิคอย่างต่อเนื่อง แหล่งทรัพยากรและหลักฐาน(Evidence) ที่สนับสนุนให้มีการนำนโยบายการมีกิจกรรมทางกายและโปรแกรมในโรงเรียนและชุมชน
5. มุ่งองค์กรและผู้มีส่วนได้ส่วนเสียเข้าร่วมในกีฬาและกิจกรรมทางกาย ควรพัฒนานโยบายการอยู่ในสังคมร่วมกัน (Social Inclusion) และการฝึกปฏิบัติ
6. สนับสนุนให้มีการฝึกการอยู่ในสังคมร่วมกันกับการศึกษา การฝึกอบรม และสนับสนุนผู้ที่ให้บริการกิจกรรมทางกาย

เอกสารอ้างอิง

- Bangsbo, J. , Krstrup, P., and Duda, J. (2016). The Consensus Statement from the Copenhagen Consensus Conference 2016. **British Journal of Sport Medicines**. Online First, Doi: 10.1136/ bjsports -2016-096325
- Bangsbo, J. , and Krstrup, P. (2016). **The Copenhagen Consensus Conference 2016: Children, Youth and Physical Activity in Schools and during Leisure Time**. Copenhagen: Copenhagen Centre for Team Sport and health, University of Copenhagen.