

แรงจูงใจในการเลือกต้นแอโรบิกของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานคร

ปริญาณิพนธ์
ของ
อนุรักษ บูลลาด

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
พฤษภาคม 2547
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

613/2547

1. 3. 3

6.2

แรงจูงใจในการเลือกเดินแอโรบิกของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานคร

บทคัดย่อ

ของ

อนุรักษ บูลลาด

23115 3547

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

พฤษภาคม 2547

อนรรักษ์ บุหลาด. (2547), แรงจูงใจในการเลือกเดินแอโรบิกของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท วท.ม (วิทยาศาสตร์การกีฬา).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ คณะกรรมการควบคุม :
ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์, รองศาสตราจารย์ ดร.สาส์ สุภาพรณ์

การวิจัยครั้งนี้ มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาแรงจูงใจในการเลือกเดินแอโรบิกของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานคร ใน 3 ด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคมและเปรียบเทียบแรงจูงใจในการเลือกเดินแอโรบิกของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานคร โดยจำแนกตาม เพศ อายุและระยะเวลาการเดินแอโรบิก

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ สมาชิกที่มาใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 302 คน ทั้งหมด 15 แห่ง แห่งละ 20 คน ซึ่งได้มาโดยการเลือกแบบสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที (t-test) และการทดสอบค่า เอฟ (F-Test) ในกรณีที่พบความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติจะทำการทดสอบรายคู่โดยใช้วิธี LSD (Least Significant Difference)

ผลการศึกษาพบว่า

1. แรงจูงใจในการเลือกเดินแอโรบิกของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม มีแรงจูงใจอยู่ในระดับมาก
2. เปรียบเทียบเพศ อายุ และระยะเวลาการเดินแอโรบิกที่มีต่อแรงจูงใจในการเลือกเดินแอโรบิกของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานคร

2.1 สมาชิกที่มาใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานครที่มีเพศต่างกันมีแรงจูงใจในการเลือกเดินแอโรบิกโดยรวมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าแรงจูงใจในการเลือกเดินแอโรบิกของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานครด้านสังคม ระหว่างเพศชายกับเพศหญิง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านอื่นๆ ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

2.2 สมาชิกที่มาใช้บริการในสถานบริหารร่างกายที่มีอายุแตกต่างกันมีแรงจูงใจในการเลือกเดินแอโรบิกในเขตกรุงเทพมหานคร ทั้งโดยรวมและรายด้าน ทั้งทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

2.3 สมาชิกที่มาใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานครที่มีระยะเวลาในการเดินแอโรบิกที่ต่างกันโดยรวม ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ เมื่อ

พิจารณารายด้านพบว่าแรงจูงในการเลือกเด่นแอโรบิกของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกายใน
เขตกรุงเทพมหานครด้านจิตใจ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วน
ด้านอื่นๆ ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

MOTIVATION IN AEROBIC DANCE PARTICIPATION OF MEMBERS OF FITNESS
CENTRES IN BANGKOK METROPOLITAN

AN ABSTRACT
BY
ANURAK BULARD

Persented in partial fulfillment of the requirements for the
Master of Science degree in Sport Science
at Srinakharinwirot University
May 2004

Anurak Bulard. (2004). *Motivation in Aerobic Dance Participation of member of fitness Center in Bangkok Metropolitan*. Master thesis, M.S. (Sport Science).
Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee:
Assoc.prof.Dr. Pichit Muangnapoe, Assoc. Prof.Dr. Salee Supaporn.

The purposes of this study was two-fold. First, it aimed to investigate motivation in aerobic dance participation by member of fitness center in Bangkok Metropolitan in 3 aspects, namely, physical, mind and social, and second, to compare that of motivation according to member's gender, member's age, and length of time to do aerobic dance.

The subjects consisted of 302 members from 15 fitness centers, 84 males 218 female using simple random sampling method. Questionnaire was administered. Data were analyzed using percentage, standard deviation, t-test, F-test, and match-pair test by LSD (Least Significance Difference).

The results revealed that :

1. Motivation in aerobic dance participation as perceived by member of fitness centers in Bangkok Metropolitan in physical, mind, and social aspect 3 was in a high level.

2. When compared that of motivation according to member's gender, member's age, and length of time, it was found that

- 2.1 There was no significant difference among that of motivation by member with different gender as a whole, When considered each aspect, it was found that there was a significant difference at .05 level among that of motivation by male and female members, whereas there was no significant difference in other aspects.

2.2 There was no significant difference among that of motivation by member with different age as a whole and in physical, mind, and social aspects.

2.3 There was no Significant difference among that of motivation by member with different time of aerobic dancing as a whole, When considered each aspect, it was found that there was a significant difference at .05 level among that of motivation by member in mind aspect, whereas there was no significance in other aspects.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง
แรงจูงใจในการเลือกเดินแอโรบิกของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานคร

ของ
นายอนุรักษ์ บุหลาด

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาวิทยาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตรการกีฬา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร. นภาพร หะวานนท์)
วันที่ ๕๗ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๔๗

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

..... ประธาน
(อาจารย์ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.สาตี สุภาพรณ์)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อาจารย์ ดร.มยุรี สุภาวิบูลย์)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อาจารย์ สรยา สีละมาด)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์เล่มนี้สำเร็จลุล่วงได้เป็นอย่างดี เนื่องด้วยความเมตตากรุณาอย่างดียิ่ง จาก ดร. พิชิต เมืองนาโพธิ์ ประธานกรรมการที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ ดร. สาลี สุภาภรณ์ กรรมการที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ อาจารย์ ดร. มยุรี ศุภวิบูลย์ และ อาจารย์สนธยา สีละมาต กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่ได้ให้กำลังใจ ให้คำปรึกษา ข้อเสนอแนะและตรวจแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ อย่างยิ่งตลอดมา จนทำให้ปริญญานิพนธ์เล่มนี้มีความถูกต้องสมบูรณ์ และมีคุณค่าทางด้านวิชาการ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้จัดการสถานบริหารร่างกาย เจ้าหน้าที่และสมาชิกที่มาใช้บริการ ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ได้ให้ความร่วมมือและอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมเป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุกัญญา พานิชเจริญนาม ดร. สิบสาย บุญวิบุต รรองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร และอาจารย์ ดร. พิชิต เมืองนาโพธิ์ ผู้เชี่ยวชาญที่ได้ให้ความกรุณาช่วยเหลือตรวจสอบและแก้ไขเครื่องมือในการวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ คณะครู อาจารย์ทุกท่านที่ได้ถ่ายทอดวิชาความรู้ด้วยความเมตตากรุณา ตลอดจนอบรมสั่งสอนและช่วยเหลือในการศึกษาด้วยดีเสมอมา ขอขอบคุณนิสิตปริญญาโทวิทยาศาสตร์การกีฬา รุ่น 1 และรุ่น 2 ทุกๆ คน ที่ได้ให้ความช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจในการศึกษาแก่ผู้วิจัยเสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณ ครอบครัวคุณจิราพร ขวัญทะเล ครอบครัวจันทร์ชู และญาติพี่น้องที่รักยิ่งทุก ๆ คน ที่ให้การสนับสนุนส่งเสริม ให้โอกาสในการศึกษาแก่ผู้วิจัย เป็นแรงบันดาลใจ และเป็นกำลังใจที่มั่นคงตลอดมา

ท้ายที่สุดนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อหมาดเหยต บุหลาด คุณแม่สีห์ห้า บุหลาด ที่ได้ให้กำเนิดชีวิต เลี้ยงดูอบรมสั่งสอน ให้เป็นคนดีมีคุณธรรม คุณค่า คุณประโยชน์และคุณงามความดีใดๆ ที่เกิดจากปริญญานิพนธ์เล่มนี้ ผู้วิจัยขอมอบแด่ผู้มีพระคุณทุกท่านที่กล่าวมาแล้วทั้งหมด

อนรุักษ์ บุหลาด

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	4
ความสำคัญของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	5
ตัวแปรที่ศึกษา	5
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
สมมุติฐานในการวิจัย.....	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
สถานบริหารร่างกาย.....	8
การออกกำลังกายแบบแอโรบิก.....	11
ประวัติ	11
การเดินแอโรบิกในประเทศไทย	11
ความหมายของการเดินแอโรบิก	12
ประเภทของแอโรบิก	13
ประโยชน์ของแอโรบิก	17
หลักสำคัญในการสร้างโปรแกรมแอโรบิก.....	21
ขั้นตอนการเดินแอโรบิก	23
ท่าทางการเคลื่อนไหวพื้นฐานของการเดินแอโรบิก	25
แรงจูงใจ.....	27
ความหมายของแรงจูงใจ	27
แรงจูงใจกับการกีฬาและการออกกำลังกาย	28
ประเภทของแรงจูงใจ.....	30

สารบัญ(ต่อ)

บทที่	หน้า
2 (ต่อ) แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับแรงจูงใจ.....	31
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	35
งานวิจัยต่างประเทศ.....	35
งานวิจัยในประเทศ.....	36
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	44
การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	43
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	43
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	45
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	45
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	47
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	47
การนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	47
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	48
5 สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	64
สังเขปความมุ่งหมาย สมมุติฐาน และวิธีการศึกษาค้นคว้า.....	64
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	66
อภิปรายผล.....	69
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป.....	73
บรรณานุกรม.....	74
ภาคผนวก	78

สารบัญ(ต่อ)

บทที่

หน้า

ประวัติย่อผู้วิจัย 97

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	จำนวนและร้อยละสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	48
2	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับแรงจูงใจการเลือกเดินแอโรบิกของผู้ บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานคร ทางด้านร่างกาย..	50
3	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับแรงจูงใจการเลือกเดินแอโรบิกของผู้ บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานคร ทางด้านจิตใจ.....	51
4	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับแรงจูงใจการเลือกเดินแอโรบิกของผู้ บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานคร ทางด้านสังคม.....	52
5	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับแรงจูงใจการเลือกเดินแอโรบิกของผู้ บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานคร เป็นรายด้านและโดย รวม.....	53
6	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับแรงจูงใจการเลือกเดินแอโรบิกของผู้ บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศ รายด้านและโดยรวม.....	54
7	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับแรงจูงใจการเลือกเดินแอโรบิกของผู้ บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามอายุ รายด้านและโดยรวม.....	55
8	ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับแรงจูงใจการเลือกเดินแอโรบิกของผู้ บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามระยะ เวลารายด้านและโดยรวม.....	57
9	เปรียบเทียบแรงจูงใจในการเลือกเดินแอโรบิกของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่าง กายในเขตกรุงเทพมหานครจำแนกตามเพศ รายด้านโดยรวม.....	59
10	เปรียบเทียบแรงจูงใจในการเลือกเดินแอโรบิกของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่าง กายในเขตกรุงเทพมหานครจำแนกตามอายุ รายด้านโดยรวม.....	60
11	เปรียบเทียบแรงจูงใจในการเลือกเดินแอโรบิกของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่าง กายในเขตกรุงเทพมหานครจำแนกตามระยะเวลา รายด้านโดยรวม.....	61
12	เปรียบเทียบแรงจูงใจในการเลือกเดินแอโรบิกของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่าง กายในเขตกรุงเทพมหานครจำแนกตามระยะเวลา เป็นรายคู่.....	62

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ปัจจุบันนี้มนุษย์มีความก้าวหน้าทางวิทยาการสมัยใหม่มากมายเพื่ออำนวยความสะดวกสบายทั้งเครื่องมือ เครื่องใช้ เครื่องทุนแรง อันเป็นสาเหตุทำให้มนุษย์ใช้กำลังในการทำกิจวัตรประจำวันน้อยลง ซึ่งทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายเนื่องมาจากขาดการออกกำลังกาย การที่มนุษย์ขาดการออกกำลังกาย จะทำให้เกิดผลกระทบต่อนวัยวะต่างๆ ของร่างกายที่สำคัญ ๆ เช่น กล้ามเนื้อ หัวใจ หลอดเลือดและปอด เป็นต้น ซึ่งอวัยวะเหล่านี้ทำหน้าที่ควบคุมการทำงานของร่างกายให้เป็นปกติ หากไม่มีการใช้งานเลยก็จะเกิดความเสื่อมโทรมมากกว่าปกติทั้งในแง่ของสมรรถภาพ ผู้ที่ขาดการออกกำลังกายจะอ่อนแอ ขี้โรค และป่วยบ่อย ซึ่งตรงข้ามกับผู้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ร่างกายจะแข็งแรงสดชื่น ทำอะไรคล่องแคล่วกระฉับกระเฉง (เจริญทัศน์ จินตเสรี.2529) รวมทั้งยังช่วยบรรเทาความเครียด ทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงและมีสติปัญญาดี การออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมที่จำเป็นในการดำรงสภาวะสมดุลย์ของการทำงานของร่างกาย รวมถึงการปรับปรุงส่งเสริมให้ร่างกายมีทั้งสุขภาพและสมรรถภาพที่ดี ทำงานได้เต็มศักยภาพ (สุกัญญา พานิชเจริญนาม และ สืบสาย บุญวิบุต. 2538) นอกจากการพัฒนาการทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีที่เป็นสาเหตุของการออกกำลังกายที่น้อยลงแล้ว การใช้ชีวิตความเป็นอยู่ของคนปัจจุบัน ซึ่งมีการใช้สมองหนักขึ้น ขาดการพักผ่อนที่เพียงพอ การสูบบุหรี่และการดื่มสุรา พฤติกรรมการบริโภคที่ไม่ถูกต้อง สภาพแวดล้อมและมลภาวะเป็นพิษ สาเหตุต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนมีผลทำให้ร่างกายเสื่อมโทรมลงหรือปฏิบัติหน้าที่บกพร่อง อันเป็นเหตุให้เป็นอันตรายถึงกับชีวิตได้ เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดหัวใจตีบ ฯลฯ ซึ่งเป็นสาเหตุการตายอันดับต้น ๆ ของประชาชนในยุคปัจจุบัน ดังนั้นการออกกำลังกายที่ถูกต้องจึงเป็นสิ่งที่สำคัญและให้ประโยชน์แก่ร่างกายเสมอ

การออกกำลังกาย นับว่าเป็นประโยชน์ต่อร่างกายจึงทำให้เกิดการคิดค้นและพัฒนารูปแบบของการออกกำลังกายเพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดและความเหมาะสมกับสมรรถภาพของแต่ละบุคคลให้คนเห็นความสำคัญและหันมาสนใจออกกำลังกาย เพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อหน่ายในการออกกำลังกาย ซึ่งรูปแบบของการออกกำลังกายมีหลายแบบด้วยกัน การออกกำลังกายแบบแอโรบิกก็เป็นรูปแบบหนึ่งโดยเฉพาะการเต้นแอโรบิก

การออกกำลังกายแบบการเต้นแอโรบิก (Aerobic dance) คือกิจกรรมเข้าจังหวะ (Rhythmic Movement) ประเภทหนึ่งที่ใช้การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) ประกอบด้วยท่ากายบริหาร (Calisthenics) แบบต่างๆ ผสมกับการเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Basic

Movement) เช่น การก้าว เดิน วิ่ง กระโดด ผสมกับการเต้นรำ (Dance Step) ที่ผสมผสานกันอย่างกลมกลืนกับจังหวะดนตรี ทำให้การออกกำลังกายเป็นไปอย่างสนุกสนาน เป็นกิจกรรมที่ใช้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย เสริมสร้างความสมบูรณ์แข็งแรงของระบบหัวใจไหลเวียนและระบบหายใจ (Cardiovascular and Respiratory Fitness) เพิ่มประสิทธิภาพในการใช้ออกซิเจนสูงสุด (Oxygen Uptake)

การเต้นแอโรบิก จัดเป็นการออกกำลังกายที่ให้ทั้งความสนุกสนาน เพลิดเพลินและสุขภาพร่างกายที่ดี โดยไม่รู้สึกเบื่อเนื่องจากเป็นกิจกรรมที่ใช้จังหวะดนตรีเข้ามาประกอบอย่างมีรูปแบบและช่วยสร้างความสนุกสนานเพลิดเพลินในระหว่างออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับคำพูดที่ว่า การเต้นแอโรบิกก็คือ การออกกำลังกายด้วยการบริหารกายกรรมตาอย่างหนึ่ง แต่มีการนำเพลงและจังหวะดนตรีมาประกอบบริหารกาย ก็ทำให้มีความสนุกสนานเพลิดเพลินไปกับจังหวะดนตรี สามารถออกกำลังกายได้เป็นเวลานานๆ โดยไม่รู้สึกเบื่อหน่าย นับได้ว่าการเต้นแอโรบิกเป็นการออกกำลังกายที่มีความสนุกสนานและเป็นที่นิยมอย่างแพร่หลายอีกแบบหนึ่ง (สุกัญญา พานิชเจริญนาม และ สืบสาย บุญวีรบุตร. 2538)

โดยทั่วไปการเต้นแอโรบิกสามารถทำได้หลากหลายรูปแบบด้วยกัน รูปแบบของการเต้นแอโรบิก ถ้าแบ่งตามลักษณะของแรงกระแทกแบ่งได้ 3 ประเภท ดังนี้ (สุกัญญา พานิชเจริญนาม และสืบสาย บุญวีรบุตร. (2540))

1. แบบแรงกระแทกสูง (Hight Impact) เป็นการเต้นหรือกระโดดที่มีแรงกระแทกสูง เป็นการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็วและแรง มีการกระโดดโดยเท้าทั้งสองข้างมีโอกาสลอยตัวพ้นพื้น
2. แบบแรงกระแทกต่ำ (Low Impact) เป็นการเคลื่อนไหวที่มีความเร็วปานกลางและค่อนข้างเร็วขณะเคลื่อนไหวนั้นที่เท้าทั้งสองข้างไม่พ้นพื้นหรือไม่มีการกระโดด
3. แบบแรงกระแทกผสม (Multi Impact) เป็นการนำความคิดการออกกำลังกายแบบหมุนเวียน (Interval Impact) ที่ใช้การออกกำลังกายหลากหลายและทั่วทุกส่วนของร่างกายที่มีทั้งช้าและเร็วมีแรงกระแทกสูงและต่ำผสมผสานกันไป

ในการเต้นแอโรบิกนั้นผู้ที่มาเต้นมักจะประสบปัญหาหลาย ๆ ประการด้วยกันที่ทำให้การออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิกนั้นเป็นไปอย่างไม่ราบรื่น ไม่ต่อเนื่อง อันเนื่องมาจากสาเหตุหลาย ๆ ประการ เช่น ปัญหาส่วนตัว สถานการณ์และสิ่งแวดล้อมโดยรอบ การจัดกิจกรรม การไม่มีเวลาในการเต้นอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ การเดินไปแล้วรู้สึกเบื่อ การเคร่งเครียดกับการจดจำท่าทางการเต้นในบุคคลที่เริ่มใหม่ (Beginner) การเต้นแอโรบิกไปแล้วรู้สึกว่าได้ผล การได้รับการบาดเจ็บ ความเข้มของกิจกรรมหนักหรือเบาเกินไป หรือราคาค่าบริการที่แพง การมีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการเต้น รวมถึงการรู้สึกว่าเต้นนั้นไม่มีความสุข ซึ่งปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนเป็นแรงจูงใจในการที่จะทำให้คนเลิกเต้นแอโรบิกไปในที่สุด

แรงจูงใจ คือ สภาพอินทรีย์เกิดความต้องการ หรืออยู่ในสภาวะขาดดุลก็จะทำให้เกิดแรงขับหรือแรงจูงใจ เพื่อผลักดันให้เกิดพฤติกรรม เพื่อทดแทนภาวะการขาดหรือทำให้อินทรีย์

อยู่ในภาวะสมดุล และเป็นสิ่งจำเป็นเบื้องต้นในการเรียนรู้ ทั้งเป็นสิ่งที่กำหนดทิศทางและความเข้มของพฤติกรรมให้เกิดขึ้น หรืออาจกล่าวได้ว่า แรงจูงใจนั้นเป็นสิ่งที่มียุทธศาสตร์ต่อการแสดงพฤติกรรมของบุคคลในลักษณะเป็นแรงกระตุ้นให้เกิดความต้องการอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งพฤติกรรมที่เกิดขึ้นอย่างหลากหลายของมนุษย์ ล้วนแฝงไว้ด้วยแรงจูงใจทั้งสิ้น แรงจูงใจจะเป็นตัวกำหนดทิศทางและระดับความตั้งใจ ความพยายามที่จะกระทำ มีความมุ่งมั่นที่จะกระทำ หรือปฏิบัติ ในการกีฬาและการออกกำลังกาย จึงเป็นปัจจัยที่มีความสำคัญต่อคุณภาพและความสามารถในการออกกำลังกายและการแข่งขันกีฬา แรงจูงใจเป็นสิ่งจำเป็น ที่ก่อให้เกิดความต้องการ หรือมีความโน้มเอียงที่จะทำให้บุคคลมีพฤติกรรมที่มีจุดมุ่งหมาย ไม่เพียงแต่กระตุ้นให้บุคคลมีพฤติกรรมที่แตกต่างกัน

ปัญหาและอุปสรรคของผู้ที่มาเต้นแอโรบิกจะพบได้หลายอย่างด้วยกัน เช่น เมื่อเต้นแอโรบิกไปได้สักระยะหนึ่งแล้วเลิกเต้น หรือการขาดแรงจูงใจในการเต้น นอกจากนี้ในการเต้นแอโรบิกเองก็มีสิ่งที่น่าสนใจเป็นต้นว่า แรงจูงใจที่ทำให้คนสนใจมาเริ่มเต้นแอโรบิก แรงจูงใจที่ทำให้คนยังคงเต้นแอโรบิกต่อไปอย่างต่อเนื่อง หรือแรงจูงใจที่ทำให้คนหยุดหรือเลิกเต้นแอโรบิกไปเลย ซึ่งน่าจะมีเหตุผลที่แท้จริงพอที่จะยืนยันได้ว่าเกิดจากแรงจูงใจด้านใดเป็นส่วนใหญ่

ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยทั่วไปแล้ว คนมักมีความต้องการที่จะให้มีร่างกายที่แข็งแรง สมบูรณ์ นอกจากนั้นยังมีความต้องการที่จะทำให้มีสุขภาพจิตดีขึ้นหรือสมบูรณ์ยิ่งขึ้น สิ่งสำคัญรองลงมา คือ การได้พบปะสังสรรค์กับผู้ที่มาออกกำลังกายด้วยกัน ทั้งสามประการ คือ ปัจจัยทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม จึงนับว่าเป็นปัจจัยหรือแรงจูงใจที่สำคัญในการที่จะบ่งชี้ถึงระยะเวลาการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องยาวนาน

การออกกำลังกายแบบแอโรบิกนั้น ผลที่เห็นได้ชัดเจนที่สุดก็คือ การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย เช่น ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด ช่วยในการลดหรือควบคุมน้ำหนักตัว เพิ่มสมรรถภาพระบบการหายใจไหลเวียน กล้ามเนื้อเนื้อหัวใจเพิ่มขนาดและมีความแข็งแรงมากขึ้น ปัจจัยทางด้านร่างกายนี้จึงเป็นสิ่งที่ทำให้เกิดการดึงดูดผู้คนที่น่าสนใจจะได้รับผลในด้านนี้มาออกกำลังกายแบบแอโรบิกกัน (Dishman1988 : 237-258)

ผลประโยชน์จากการออกกำลังกายแบบแอโรบิก นอกจากทางด้านร่างกายดังที่กล่าวมาแล้ว ผลในทางจิตใจช่วยให้มีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองด้านความสามารถ ความเชื่อมั่นและความกล้าแสดงออกมากขึ้น สนุก ลดความเครียด มีสมาธิและช่วยให้ผ่อนคลาย ร่างกายมีการหลั่งสารอะดรีนาลีน ซึ่งเป็นสารแห่งความสุขออกมาทำให้รู้สึกสดชื่นสบาย มีความกระปรี้กระเปร่าและทำให้สุขภาพจิตโดยรวมดีขึ้นอีกด้วย (สุกัญญา พานิชเจริญนามและสิบลาย บุญวีรบุตร. 2538)

การออกกำลังกายแบบแอโรบิก มักไม่ได้มาทำเพียงคนเดียว ส่วนมากจะทำกันเป็นกลุ่มใหญ่ โดยนัดเวลามาทำกิจกรรมกัน ซึ่งทำให้มีโอกาสได้พบกับเพื่อนใหม่ สังคมใหม่อยู่ตลอดเวลาได้พูดคุย แลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน และทำให้มีความรู้สึกว่าคุณเองนั้นเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มสังคม มีการยอมรับหรือเป็นที่ยกย่องกันในกลุ่มนั้นๆ (van Raalte and Brewer.1996)

การเต้นแอโรบิกเป็นการออกกำลังกายอย่างหนึ่งที่น่าสนใจ ซึ่งในการมาเต้นแอโรบิกนั้นในแต่ละคนต้องมีแรงจูงใจอย่างใดอย่างหนึ่งที่แตกต่างกันไปแล้วแต่ความเป้าหมายหรือความต้องการที่ตั้งไว้ แรงจูงใจนับว่ามีส่วนสำคัญที่จะทำให้การออกกำลังกายนั้นประสบความสำเร็จ ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาถึงแรงจูงใจในการเลือกเต้นแอโรบิกของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกาย เพื่อจะทราบผลของการศึกษาที่สามารถเป็นข้อมูลในการบริหารและพัฒนาการออกกำลังกายประเภทนี้ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการเลือกเต้นแอโรบิกของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเปรียบเทียบ เพศ อายุและระยะเวลาการเต้นแอโรบิกที่มีต่อแรงจูงใจในการเลือกเต้นแอโรบิกของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานคร

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบแรงจูงใจที่เลือกเต้นแอโรบิกของสมาชิกผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกายเขตกรุงเทพมหานครและเพื่อเปรียบเทียบอายุกับระยะเวลาในการเต้นแอโรบิกที่มีต่อแรงจูงใจในการเลือกเต้นแอโรบิกของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานคร ใน 3 ด้านด้วยกัน คือ แรงจูงใจในการเลือกเต้นแอโรบิกทางด้านร่างกายแรงจูงใจในการเลือกเต้นแอโรบิกทางด้านจิตใจและแรงจูงใจในการเลือกเต้นแอโรบิกทางด้านสังคม เพื่อนำผลจากการค้นคว้าวิจัยในครั้งนี้ ไปใช้เป็นแนวทางให้กับบุคคลที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิก ทั้งผู้นำแอโรบิก และผู้บริหารสถานบริหารร่างกายทั้งหน่วยราชการและเอกชน นำไปใช้เป็นข้อมูลในการวางแผนเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิกที่มีคุณภาพและสมบูรณ์แบบ รวมทั้งเป็นประโยชน์และแนวทางในการศึกษาค้นคว้า วิจัยในเรื่องของการออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิกต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ สมาชิกที่มาใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 79 แห่ง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ สมาชิกที่มาเต้นแอโรบิกในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 302 คน ใน 15 สถานบริหารร่างกาย ซึ่งได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) และกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามตารางเลขสุ่มของโรเบิร์ต เครจซี จากจำนวน 1400 คน (Robert V. Krejcie) (เลิศลักษณ์ กลิ่นหอม.2538 : 95)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ คือ

1.1 เพศ

1.2 อายุ

1.3 ระยะเวลาการเต้นแอโรบิก

2. ตัวแปรตาม คือ

2.1 แรงจูงใจในการเต้นแอโรบิกทางด้านร่างกาย

2.2 แรงจูงใจในการเต้นแอโรบิกทางด้านจิตใจ

2.3 แรงจูงใจในการเต้นแอโรบิกทางด้านสังคม

นิยามศัพท์เฉพาะ

แรงจูงใจ หมายถึง สิ่งที่กำหนดทิศทางและระดับความตั้งใจที่จะกระทำ หรือประพฤติ (Directing and intensity) ในการเลือกและการคงไว้ของพฤติกรรมมนุษย์

แรงจูงใจในการเต้นแอโรบิกทางด้านร่างกาย หมายถึง สิ่งที่ยังบอกถึงการระดับความตั้งใจของการกระทำซึ่งรับรู้ได้จากทางกายโดยการเต้นแอโรบิก เช่น การมีสุขภาพที่ดี รูปร่างดี การควบคุมน้ำหนัก ดูแลสุขภาพ การออกกำลังกาย การไม่เจ็บป่วยเป็นโรค การผ่อนคลายความตึงเครียด

แรงจูงใจทางด้านจิตใจ หมายถึง สิ่งที่ยังบอกถึงการระดับความตั้งใจของการกระทำซึ่งรับรู้ได้จากทางใจโดยการเต้นแอโรบิก เช่น ความภาคภูมิใจ ความพอใจ ความชอบ ความสนุกสนาน การมีสมาธิ

แรงจูงใจทางด้านสังคม หมายถึง สิ่งที่ยังบอกถึงการระดับความตั้งใจของการกระทำซึ่งรับรู้ได้จากทางสังคมโดยการเต้นแอโรบิก เช่น การมีส่วนร่วมในสังคม การมีเพื่อนฝูง การแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกัน การยกย่อง ชมเชย การเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม การใช้เวลาร่วมกับผู้อื่น การเป็นผู้นำผู้ตาม

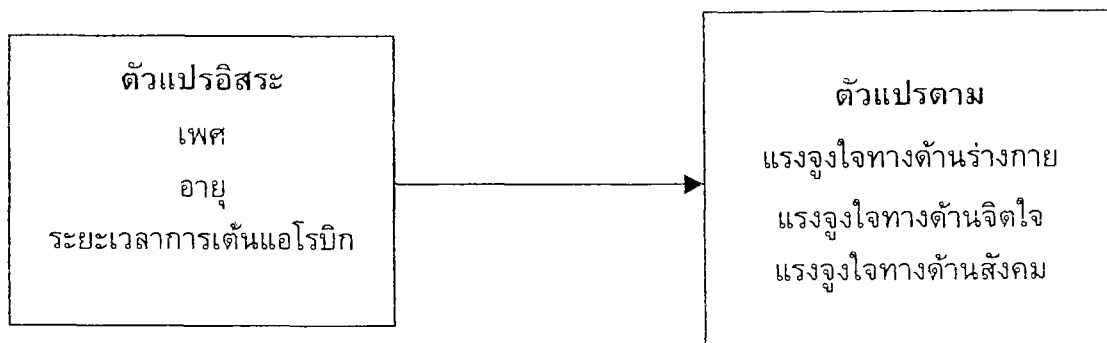
การเต้นแอโรบิก หมายถึง การเคลื่อนไหวโดยใช้ท่าทางการบริหารร่างกายต่างๆ ตลอดจนทักษะการเดินร่าที่นำมาผสมผสานกลมกลืนเข้ากับจังหวะดนตรี เพื่อนำมาเป็นกิจกรรมออกกำลังกายโดยใช้เสียงดนตรีประกอบและต้องเป็นกิจกรรมที่ต่อเนื่อง สามารถเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจได้ในระดับความเข้มข้นที่ต้องการและมีการใช้กล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกาย

ผู้ให้บริการ หมายถึง บุคคลที่มาให้บริการของสถานบริหารร่างกายในเขต

กรุงเทพมหานคร

สถานบริหารร่างกาย หมายถึง สถานที่ใช้ในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายชนิดต่างๆ แก่ผู้ที่ลงทะเบียนเป็นสมาชิกของสถานนั้นๆ

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมุติฐานในการวิจัย

1. เพศต่างกัน มีแรงจูงใจในการเต้นแอโรบิกที่แตกต่างกัน
2. ผู้ที่มีอายุต่างกัน มีแรงจูงใจในการเต้นแอโรบิกแตกต่างกัน
3. ผู้ที่มีระยะเวลาในการเต้นแอโรบิกที่แตกต่างกัน มีแรงจูงใจในการเต้นแอโรบิกที่แตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. สถาบันบริหารร่างกาย
2. การออกกำลังกายแบบแอโรบิก
 - 2.1 ประวัติ
 - 2.2 การเดินแอโรบิกในประเทศไทย
 - 2.3 ความหมายของแอโรบิก
 - 2.4 ประเภทของแอโรบิก
 - 2.5 ประโยชน์ของแอโรบิก
 - 2.6 หลักสำคัญในการสร้างโปรแกรมแอโรบิก
 - 2.7 ขั้นตอนการเดินแอโรบิก
 - 2.8 ทำการเคลื่อนไหวพื้นฐานของการเดินแอโรบิก
3. แรงจูงใจ
 - 3.1 ความหมายของแรงจูงใจ
 - 3.2 แรงจูงใจกับการกีฬาและการออกกำลังกาย
 - 3.3 ประเภทของแรงจูงใจ
 - 3.4 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับแรงจูงใจ
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า
 - 4.1 งานวิจัยต่างประเทศ
 - 4.2 งานวิจัยในประเทศ

1. สถานบริหารร่างกาย

สุกัญญา พาณิชเจริญนาม และสิบสาย บุญวีรบุตร. (2538) ได้กล่าวว่าในปัจจุบัน สถานบริหารร่างกายนับว่าเป็นสถานที่ที่ผู้คนสนใจ นิยมและให้ความสำคัญกันมากขึ้นทั้งในประเทศต่าง ๆ และในประเทศไทย เนื่องจากเป็นที่ที่สามารถออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาต่าง ๆ ได้หลาย ๆ ประเภท เช่น เต้นแอโรบิก วายน้ำ สควอท เทนนิส กอล์ฟ ฟุตบอล ปิงปอง แบดมินตัน โยคะ ลีลาศ การฝึกยกน้ำหนัก เมื่อผู้คนต่างให้ความสำคัญของการออกกำลังกายกันมากขึ้น จึงทำให้มีสถานบริหารร่างกายเกิดขึ้นมากมายในสังคมเมืองใหญ่ ๆ ทั้งสาขาของต่างประเทศที่มากเปิดในเมืองไทยมากขึ้น หรือของคนไทยเอง ธุรกิจสถานบริหารร่างกายนี้ จัดได้ว่าเป็นธุรกิจขายบริการชนิดหนึ่งในด้านบริการด้านสุขภาพ และยังเป็นธุรกิจที่ติดอันดับ 1 ใน 50 อันดับของธุรกิจขนาดย่อมยอดนิยมที่น่าสนใจลงทุน ผลจากการวิจัยของฝ่ายวิจัยของคณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในปี 2527 อีกด้วย

สถานบริหารร่างกายที่เกิดขึ้นแห่งแรกในประเทศไทย คือ “สถานบริหารร่างกายโจแอนดรู” (Joanne Drew) เปิดเมื่อปี พ.ศ. 2511 โดยเป็นสาขาหนึ่งของสถานบริหารร่างกายนานาชาติ (The International Joanne Drew Group) ซึ่งเป็นสถานบริหารร่างกายที่มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักทั่วโลก เฉพาะในเอเชีย มีสาขาอยู่ 17 แห่ง ในประเทศต่าง ๆ ได้แก่ ฮองกง ศรีลังกา มาเลเซีย สิงคโปร์ อินโดนีเซีย และประเทศไทย นอกจากนี้สถานบริหารร่างกายในกลุ่มนี้ทั้งหมดยังเป็นสมาชิกของ สมาคมสมรรถภาพนานาชาติ (International Physical Fitness Association) นี้สามารถเปลี่ยนแลกเข้าใช้บริการในสถานบริหารร่างกายโจแอนดรู (Joanne Drew) ได้ และในขณะเดียวกันลูกค้าหรือสมาชิกเมื่อเดินทางไปต่างประเทศ ก็สามารถเข้ารับบริการในสถานบริหารร่างกายอื่น ๆ ที่เป็นสมาชิกของสมาคมสมรรถภาพนานาชาติ (International Physical Fitness Association) นี้ได้เช่นกัน สถานบริหารร่างกายโจแอนดรู (Joanne Drew) นี้เปิดดำเนินงานครั้งแรกที่ชั้น 2 ตึกนายเลิศ ถนนสุขุมวิท (ต่อมาจนถึงเดือนพฤศจิกายน 2526 จึงได้ย้ายมาเปิดอาคารใหม่ที่ ซอยพร้อมศรี 1 สุขุมวิท 39)

หลังจากที่สถานบริหารร่างกายโจแอนดรู (Joanne Drew) เปิดดำเนินงานมาได้ราว 8 ปี ในเดือนสิงหาคม 2519 สถานบริหารร่างกายแห่งที่ 2 ก็ได้เปิดดำเนินการขึ้น นั่นคือ “สถานบริหารร่างกายเวิลด์คลับ” (World Club) โดยมีนายสุเมธ สุเมตติกุล เป็นผู้อำนวยการจัดตั้งขึ้นในรูปของบริษัท เวิลด์ ฟิกเกอร์เซ็นเตอร์ แอนด์ เฮลท์คลับ (World Figure Center and Health Club) เป็นสาขาหนึ่งในจำนวน 1100 แห่งทั่วโลกของของสมาคมสมรรถภาพนานาชาติ (International Physical Fitness Association) เช่นเดียวกับสถานบริหารร่างกายโจแอนดรู (Joanne Drew) สถานบริหารร่างกายเวิลด์คลับ เปิดดำเนินการขึ้นที่ บริเวณศูนย์การค้าบางกอกบazaar ถนนราชดำริ นับเป็นสถานบริหารร่างกายที่เป็นที่รู้จัก และได้รับความ

นิยมสูงสุดของผู้บริโภคตลอดมาจนมีการขยายกิจการเพิ่มขึ้น เพิ่มห้องบริการอีกถึง 10 คูหาในปี พ.ศ. 2525 เพื่อให้เพียงพอกับความต้องการของสมาชิกที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว

เมื่อบริการของสถานบริหารร่างกายได้เป็นที่นิยมขยายกว้างขวางขึ้น ผู้ประกอบการรายใหม่ ๆ ก็ได้เข้ามาในตลาดเพิ่มขึ้นเป็นธรรมดา ในปี พ.ศ. 2524 ซึ่งเป็นช่วงที่สถานบริหารร่างกายเวิลด์คลับได้รับความนิยมจากผู้บริโภคเป็นจำนวนมาก จนสถานที่ในการบริการค่อนข้างคับแคบเกินไป สถานบริหารร่างกายแห่งใหม่จึงได้เกิดขึ้นอีกในกรุงเทพมหานครแห่งที่ 3 คือ “สถานบริหารร่างกาย สยามเฮลท์คลับ” (Siam Health Club) โดยเลือกทำเลที่ตั้งในซอยจุฬาลงกรณ์ 12 บริเวณใกล้สนามกีฬาแห่งชาติ หลังจากสถานบริหารร่างกายทั้งสามนี้ได้เข้ามาสร้างสรรค์ความต้องการและทำให้ผู้บริโภคเห็นความสำคัญของการรักษาสุขภาพ พลานามัยของร่างกายด้วยการบริหารร่างกายแล้ว สถานบริหารร่างกายจึงเป็นที่นิยมกันมากขึ้น และตลาดขยายกว้างขวางขึ้นเป็นลำดับ จึงเป็นโอกาสให้สถานบริหารร่างกาย คู่แข่งใหม่ ๆ เกิดขึ้นตามมาเรื่อย ๆ ได้แก่ “สถานบริหารร่างกาย สपोर्टเอ็กซ์” (Sport-X) ซึ่งเปิดบริการเมื่อปี พ.ศ. 2526 โดยมุ่งออกไปจับทำเลชานเมือง ย่านบางกระปิ เป็นที่ตั้งจนถึงปัจจุบัน สถานบริหารร่างกายสปอร์ตเอ็กซ์ ก็นับว่าเป็นสถานบริหารร่างกายที่ประสบความสำเร็จแห่งหนึ่งในตลาดสถานบริหารร่างกาย ขณะนี้ได้เตรียมซื้อที่ข้างเคียงไว้แล้ว สำหรับขยายสถานที่ให้บริการให้ใหญ่เป็นสองเท่า โดยคาดว่าจะขยายเสร็จสิ้นในปี 2528

นับตั้งแต่กิจการสถานบริหารร่างกายได้เริ่มขึ้นในประเทศไทยเป็นต้นมา ช่วงปี พ.ศ. 2527 เป็นปีที่สถานบริหารร่างกายเกิดขึ้นใหม่มากที่สุด กล่าวคือ เป็นช่วงที่ตลาดสถานบริหารร่างกายได้รับความนิยมและเติบโตขึ้นมาก ทั้งนี้เหตุผลหนึ่งเนื่องมาจาก ดาราสหรัฐอเมริกา คือ เจน ฟอนต้า ได้นำเอาการบริหารร่างกายมาประกอบกับดนตรีและการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ซึ่งเรียกการบริหารร่างกายดังกล่าวนี้ว่า “การเต้นแอโรบิก” (Aerobic Dance) ซึ่งเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและทรวดทรง ที่ได้รับการกล่าวขวัญและเป็นที่นิยมกันมาก ขณะเดียวกัน เจน ฟอนต้า ก็ได้เปิดสโมสรสุขภาพ ผลิตหนังสือและวีดีโอเทป เกี่ยวกับการบริหารร่างกายดังกล่าวออกขาย ซึ่งมียอดจำหน่ายสูงสุดในอเมริกา และได้แพร่เข้าเป็นที่ตื่นตัวของผู้บริโภคชาวไทยด้วยเช่นกัน ในสถานบริหารร่างกายต่าง ๆ ได้นำเอาการบริหารร่างกายโดยการเต้นแอโรบิก นี้เข้าไปฝึกสอนเป็นบริการหลักที่สำคัญตัวหนึ่ง ผู้บริโภคจำนวนมากจึงหันเข้าหาสถานบริหารร่างกายเพื่อออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิกนี้กันมากขึ้น สถานบริหารร่างกายที่เกิดขึ้นในปี 2527 นี้ มีทั้งสถานบริหารร่างกายทั่วไปและสถานบริหารร่างกายที่เปิดขึ้นในโรงแรมชั้นหนึ่งต่าง ๆ หลายแห่ง สถานบริหารร่างกายที่เปิดขึ้นอิสระนั้น ได้แก่ “สถานบริหารร่างกาย ไดแอนน่า วีเมนส์คลับ” (Diana Woman's Club) ของนางทรงกลด พัทธมาภรณ์ ซึ่งเปิดขึ้นในทำเลที่ห่างไกลคู่แข่งชั้น คือ บริเวณถนนพหลโยธิน และ “สถานบริหารร่างกายลิปสติก” (Lipstick) ซึ่งเป็นสถานบริหารร่างกายขนาดเล็ก ขยายตัวมาจากการเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านเสริม

สว ย การขัดผิว บำรุงผิว เปิดบริการขึ้นในซอยบ้านบาตร ถนนบำรุงเมือง นอกจากนี้ยังมีสถาน
บริหารร่างกายขนาดเล็ก ๆ อีกหลายแห่ง ซึ่งเปิดขึ้นในตรอก ซอย หรือหมู่บ้านต่าง ๆ เพื่อให้
บริการแก่ลูกค้าจำนวนไม่มากในบริเวณใกล้เคียงเท่านั้น (สุกัญญา พาณิชเจริญนาม และสืบ
สาย บุญวิรุบุตร. 2540)

สถานบริหารร่างกายอีกประเภทหนึ่ง คือ สถานบริหารร่างกายที่เปิดขึ้นในโรงแรมชั้น
หนึ่งต่าง ๆ ซึ่งอาจแยกลักษณะการดำเนินงานเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. เป็นของโรงแรม เจ้าของโรงแรมทำเอง เช่น โรงแรมแอมบาสเดอร์

2. เป็นสถานบริหารร่างกายนานาชาติ ซึ่งมีชื่อเสียงอยู่แล้ว เข้าร่วมกับทางโรงแรมเพื่อ
เปิดบริการขึ้นในบริเวณของโรงแรม เช่น คลากแฮทช์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ (Clark Hatch Physical
Fitness Center) เปิดบริการในโรงแรมฮิลตัน และเมดิฟิต คลับ (The Medifit Club) ซึ่งเปิด
บริการในโรงแรมบางกอกเพนินซูลา เป็นต้น โรงแรมที่มีการเปิดสถานบริหารร่างกาย หรือที่
มักเรียกว่า ศูนย์สุขภาพขึ้นภายในโรงแรมเป็นแห่งแรก คือ โรงแรมแอมบาสเดอร์ กล่าวคือ
เปิดขึ้นมาเป็นเวลา 3 ปีแล้ว เริ่มขึ้นในปี 2525 ส่วนโรงแรมชั้นหนึ่งอื่น ๆ ส่วนใหญ่เพิ่งเริ่มเปิด
กันมากในช่วงปี พ.ศ. 2527 หรือต้นปี 2528 โรงแรมชั้นหนึ่งที่มีบริการของสถานบริหารร่างกาย
ภายในโรงแรม ในเขตกรุงเทพมหานคร ได้แก่ โรงแรมดุสิตธานี โรงแรมบางกอกเพนินซูลา ,
โรงแรมนิวอิมพีเรียล , โรงแรมรามากาเด็นท์ , โรงแรมแอมบาสเดอร์ , โรงแรมโอเรียลเต็ล , โรง
รมฮิลตัน อินเตอร์เนชั่นแนล และโรงแรมไฮแอทเซ็นทรัล พลาซ่า โดยทั้งนี้ สถานบริหารร่าง
กายในโรงแรมนั้น ยังมีลักษณะการรับสมัครลูกค้าหรือสมาชิกที่ต่างกันเป็น 2 ลักษณะคือ รับ
เฉพาะแขกของโรงแรมที่มาพัก เช่น โรงแรมดุสิตธานี โรงแรมนิวอิมพีเรียล และรับทั้งแขกของ
โรงแรมที่มาพัก และสมาชิกที่เป็นบุคคลภายนอกด้วย ได้แก่ โรงแรมแอมบาสเดอร์ , โรงแรม
ไฮแอทเซ็นทรัล พลาซ่า , โรงแรมฮิลตัน อินเตอร์เนชั่นแนล , โรงแรมบางกอกเพนินซูลา , โรง
รมโอเรียลเต็ล , โรงแรมรามากาเด็นท์ (ธีรวัธ แสงรักษา.2541 : 9-13) นอกจากนี้สถาน
บริหารร่างกายทั้งหมดที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ยังจะมีสถานบริหารร่างกายเปิดขึ้นใหม่อีกหลายแห่ง
ทั้งในรูปของของสถานบริหารร่างกายในโรงแรมและสถานบริหารร่างกายภายนอกโรงแรมเพิ่ม
ขึ้นอีกมากมายในปัจจุบัน ทั้งนี้สถานบริหารร่างกายเองก็ได้มีการพัฒนาเพิ่มขึ้นอย่างมากมา
เรื่อย ๆ เช่น เครื่องออกกำลังกายที่ทันสมัยโดยใช้ระบบคอมพิวเตอร์ ห้องออกกำลังกายที่รอง
รับแรงกระแทก ชั้นเรียนในแต่ละกิจกรรมที่มีให้เลือกมากมาย รวมถึงความบันเทิงและการผ่อนคลาย
สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เป็นจุดเด่นของแต่ละที่จะชักชวนให้มาใช้บริการ ในสถานที่นั้น ๆ
สถานบริหารร่างกายที่ได้รับความนิยมในปัจจุบันก็มีหลาย ๆ ที่ด้วยกันทั้งที่เปิดมานานแล้วและ
เพิ่งเปิดใหม่ เช่น สลิมเมอร์ อินเตอร์เนชั่นแนล (Slimmer International) , แคลิฟอร์เนีย ฟิตเนส
เซ็นเตอร์ (California Fitness Center) , ฟิตเนส เฟิร์ส (Fitness First) , มัสเซล แอน มัสเซล
(Muscle and Mussel) , ฟิลิป เวนส์ (Philip Vain) , ราชพฤกษ์คลับ (Rajpruek Club) เป็นต้น

2. การออกกำลังกายแบบแอโรบิก

2.1 ประวัติ

การออกกำลังกายแบบแอโรบิก ได้ริเริ่มโดย นายแพทย์เคนเนธ เอช. คูเปอร์ เพื่อเสริมสร้างและตรวจสอบสมรรถภาพร่างกายของกองทัพอากาศในรัฐเท็กซัส ประเทศสหรัฐอเมริกา ประชาชนสนใจและให้ความนิยมนำไปปฏิบัติได้ผลดีจนเป็นที่แพร่หลายทั้งในประเทศและทั่วโลก การออกกำลังกายแบบนี้มีการกระตุ้นให้ผู้ออกกำลังกายพยายามรักษาระดับการออกกำลังกายให้ได้ 30 แด้มต่อสัปดาห์สำหรับผู้ชาย และ 24 แด้มต่อสัปดาห์ในผู้หญิง และชนิดของการออกกำลังกายได้จำแนกไปตามเพศ วัยและประเภทกีฬา (จรวยพร ธรณินทร์, 2537)

สุกัญญา พาณิชเจริญนาม และสืบสาย บุญวิรุบุตร. (2538 :11) ได้กล่าวไว้ว่า เมื่อปี 1971 แจ็กกี้ ซอเรนเซน (Jacky Sorensen) ได้ผสมผสานการออกกำลังกายแบบแอโรบิกกับการเต้นรำประกอบดนตรีแล้วเรียกว่า การเต้นแอโรบิก ซึ่งทำให้คนหันมาออกกำลังกายมากขึ้นและทำให้คนได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกาย เพราะเป็นการออกกำลังกายที่สนุกสนานแม้จะต้องทำต่อเนื่องเป็นเวลานานก็ตาม จึงทำให้แพร่หลายไปสู่ประเทศต่าง ๆ ทั่วโลกอย่างรวดเร็ว

2.2 การเต้นแอโรบิกในประเทศไทย

ประมาณปี พ.ศ. 2518 ประชาชนชาวไทยมีการตื่นตัวในการออกกำลังกายมากขึ้น ทั้งนี้เพราะชาวไทยมีความเข้าใจในเรื่องของการศึกษามากขึ้นและเข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่าสามารถลดโรคภัยไข้เจ็บได้ และในระหว่างปี พ.ศ. 2518 ได้มีกลุ่มนักธุรกิจเปิดสถานบริหารร่างกายขึ้น ซึ่งบริหารโดยคนไทยเขาได้สืบสานและนำตัวอย่างมาจากสถานบริหารร่างกายของที่บริหารโดยชาวอเมริกันซึ่งเป็นนักธุรกิจที่มาทำงานในกรุงเทพมหานคร ในระยะนั้นวิธีการสอนการออกกำลังกายสำหรับประชาชนที่เข้าไปรวมกิจกรรมนั้นเป็นวิธีการใช้การบริหารกายโดยเน้นรูปร่างและสัดส่วนเป็นส่วนใหญ่ จากนั้นภายในสถานบริหารร่างกายดังกล่าว ได้มี อาจารย์สุกัญญา มุสิกวัน ได้เข้าไปเป็นวิทยากร และได้เล็งเห็นว่า กิจกรรมที่จัดให้กับสมาชิกที่เข้าร่วมกิจกรรมบริหารกายนั้น ไม่เพียงพอกับการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเท่าไรนัก ดังนั้นในปี พ.ศ. 2519 อาจารย์สุกัญญา มุสิกวัน จึงได้จัดกิจกรรมชื่อ Slimnastics ซึ่งมาจากคำว่า Slim + Gymnastics ซึ่งเป็นกิจกรรมการบริหารประกอบเพลง เป็นเครื่องมือการออกกำลังกายสำหรับสมาชิกอันทำให้เกิดความสนุกสนานมากขึ้นกิจกรรมดังกล่าวได้เน้นทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นประกอบกับจังหวะดนตรี เป็นกิจกรรมบริหารกายเพื่อลดสัดส่วนของร่างกาย

ในปี พ.ศ. 2526 อาจารย์สุกัญญาได้เล็งเห็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบ Slimnastics ควรจะเป็นไปในรูปแบบของการเต้นแอโรบิกเหมือนกับสากลนิยม จึงได้เริ่มสอนและได้จัดอบรมให้กับผู้ที่สนใจตลอดทั้งลูกศิษย์ ให้นำไปเผยแพร่ทั่วประเทศ โดยจัดในรูปสัมมนาเชิงปฏิบัติการ

ณ สนามกีฬาแห่งชาติ โดยมีผู้เข้าร่วมประชุม จำนวน 130 คน จากสถาบันการศึกษาทั่วประเทศ และนับจากปี พ.ศ. 2526 เป็นต้นมาจนถึงปัจจุบัน การเต้นแอโรบิกจึงเป็นกิจกรรมที่นิยมแพร่หลายและได้มีการจัดการเรียนการสอนในหลักสูตรพลศึกษาระดับมัธยมและอุดมศึกษา ส่วนทางด้านของเอกชนก็ได้เปิดบริการให้กับประชาชนทั่วไปเข้าฝึกร่างกายมีความอดทนและได้มาซึ่งรูปร่างที่ดี (สุกัญญา พานิชเจริญนาม และสิบสาย บุญวีรบุตร. 2538 :12)

2.3 ความหมายของแอโรบิก

จรวย ธรินทร์ และวิจิต คณิงสุขเกษม. (2530 :10) ได้ให้ความหมายของคำว่า การเต้นแอโรบิก ไว้ดังนี้ การเต้นแอโรบิก คือการฝึกโดยการผสมระหว่างการฝึกบริหารกาย การเต้นบัลเลย์ การกระโดดเชือก การวิ่งเหยาะ และลีลาการก้าวเท้าเคลื่อนที่ตามจังหวะเพลง การออกกำลังกายจะฝึกเป็นท่าชุด เพื่อให้กล้ามเนื้อหัวใจได้ทำงานอย่างต่อเนื่องกัน

สุกัญญา พานิชเจริญนาม และสิบสาย บุญวีรบุตร. (2538 :14) ได้ให้ความหมายของการเต้นแอโรบิกว่าเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่สามารถในการจัดปรับความหนักเบาได้ตามสภาวะที่เหมาะสมของแต่ละคนเป็นการบริหารกายประกอบกับดนตรี เป็นกิจกรรมที่สนุกสนานที่ผสมผสานระหว่างการเคลื่อนไหวเบื้องต้น เช่น การเดิน การกระโดด กับ การเต้นรำ เป็นกิจกรรมต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 15 นาทีที่สามารถเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจได้ในระดับความเข้มที่ต้องการและมีการใช้กล้ามเนื้อทั่วทุกส่วนของร่างกาย

งานศูนย์ฝึกและสาธิตบริหารกายกองส่งเสริมพลศึกษาและสุขศึกษากรมพลศึกษา. (2531) ได้ให้ความหมายของ การเต้นแอโรบิกเอาไว้ว่า การเต้นแอโรบิกคือ การออกกำลังกายแบบต่อเนื่องโดยไม่มีช่วงหยุดพัก เพื่อให้ร่างกายสามารถนำออกซิเจนเข้ากล้ามเนื้อได้ตลอดเวลาซึ่งต้องอาศัยท่าทางการบริหารกายและทักษะการเต้นรำมาผสมผสานทำให้กับจังหวะและดนตรี เป็นการออกกำลังกายที่กระตุ้นการทำงานของหัวใจและปอดได้ทำงานอยู่นานพอที่จะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย

สามารถ บุตรานนท์. (2527) ได้ให้ความหมายของการเต้นแอโรบิกเอาไว้ว่า การเต้นแอโรบิก หมายถึง การนำเอาท่าบริหารกายแบบต่าง ๆ มารวมกับทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น (Basic Movement) และทักษะการเต้นรำ (Dance Step) มาผสมผสานกันอย่างกลมกลืนแล้วนำไปปฏิบัติประกอบกับเสียงเพลงหรือเสียงดนตรี และจุดเด่นของการเต้นแอโรบิก คือ การสร้างความอดทน ซึ่งเป็นองค์ประกอบอย่างหนึ่งของสมรรถภาพทางกาย

สุพัชรา ชัมเจริญ (2543 : 24) ได้ให้ความหมายของการเต้นแอโรบิกไว้ว่า การเต้นแอโรบิกหมายถึง การออกกำลังกายโดยนำเอาท่ากายบริหารแบบต่าง ๆ มาบวกกับการเคลื่อนไหวพื้นฐานบวกกับทักษะการเต้นรำและนำมาผสมผสานกันอย่างกลมกลืน แล้วนำมาประกอบจังหวะดนตรี พร้อมทั้งจะต้องเคลื่อนไหวร่างกายไปเรื่อย ๆ เพื่อรักษาระดับการเต้นของหัวใจให้อยู่ในโซนที่ต้องการและต้องเต้นติดต่อกันประมาณ 25-30 นาที

ถนนมวงศ์ กฤษณ์เพชร และกุลธิดา เชิงฉลาด (2544 : 258) ได้ให้ความหมายของการเต้นแอโรบิกไว้ว่า การเต้นแอโรบิก เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก สามารถปรับความหนักเบาได้ตามสภาวะที่เหมาะสมของแต่ละคน เป็นการบริหารกายประกอบดนตรีที่สนุกสนาน ผสมผสานระหว่างการเคลื่อนไหวเบื้องต้นกับการเต้นรำ

จากความหมายต่าง ๆ ข้างต้น สรุปได้ว่า การเต้นแอโรบิกคือ การออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยใช้การบริหารกายประกอบเข้ากับจังหวะดนตรีที่มีความสนุกสนานซึ่งผสมผสานระหว่างการเคลื่อนไหวเบื้องต้นกับการเต้นรำได้อย่างกลมกลืน สามารถจัดปรับความหนักเบาได้ตามสภาวะที่เหมาะสมของแต่ละบุคคล โดยมีการใช้กล้ามเนื้อครบทุกส่วนของร่างกาย

2.4 ประเภทของแอโรบิก

สุกัญญา พานิชเจริญนาม และสืบสาย บุญวีรบุตร. (2538 : 23-25) ได้แบ่งประเภทของการเต้นแอโรบิก โดยแบ่งตามลักษณะของแรงกระแทกแบ่งได้ 3 ประเภทดังนี้

1. แบบแรงกระแทกสูง (Hight Impact) เป็นการเต้นหรือกระโดดที่มีแรงกระแทกสูง เป็นการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็วและแรง มีการกระโดดโดยเท้าทั้งสองข้างมีโอกาสลอยตัวพ้นพื้น

2. แบบแรงกระแทกต่ำ (Low Impact) เป็นการเคลื่อนไหวที่มีความเร็วปานกลางและค่อนข้างเร็วขณะเคลื่อนไหวนั้นที่เท้าทั้งสองข้างไม่พ้นพื้นหรือไม่มีการกระโดด

3. แบบแรงกระแทกผสม (Multi Impact) เป็นการนำความคิดการออกกำลังกายแบบหมุนเวียน (Interval Impact) ที่ใช้การออกกำลังกายหลากหลายและทั่วทุกส่วนของร่างกายที่มีทั้งช้าและเร็วมีแรงกระแทกสูงและต่ำผสมผสานกันไป

รวมทั้งยังได้แบ่งการเต้นแอโรบิกออกเป็นประเภทของการเคลื่อนไหวอีก 7 ประเภทดังนี้

1. การเต้นแอโรบิกแบบเดิม (Aerobic Dance) เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่สามารถจัดปรับความหนัก-เบาได้ตามสภาวะที่เหมาะสมของแต่ละคน เป็นกิจกรรมที่มีความต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 15 นาที ใช้กล้ามเนื้อทั่วทุกส่วนของร่างกาย เป็นกิจกรรมที่สนุกสนานและท้าทายซึ่งเป็นการผสมผสานระหว่างการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ทักษะการเต้นรำ ตลอดจนทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นและการบริหารกายการเคลื่อนไหวนั้นจะใช้จังหวะหรือดนตรีประกอบ

2. แจสเซอร์ไซ (Jazzercise) เป็นกิจกรรมที่มีรากฐานจากการออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยการประยุกต์การเต้นแจส (Jazz Dance) มาเป็นแบบของการเคลื่อนไหว มักเป็นตัวเลือกใหม่สำหรับผู้เต้นแอโรบิกแบบเดิมมานานที่มีความสามารถในการเคลื่อนไหวพื้นฐานแล้ว ทำให้มีความสนุกสนาน ท้าทายมากขึ้น

3. ฟังก์แอโรบิก (Funk Aerobic) เช่นเดียวกับการเต้นแอโรบิกทั่วไปที่มีการนำดนตรีและลักษณะการเคลื่อนไหวที่เป็นฟังก์ (Funky Music and Funk Step) มาเป็นแบบ

ของการเคลื่อนไหวใหม่ที่สร้างสรรค์กิจกรรมให้มีความหลากหลายและท้าทายความสามารถของผู้เข้าร่วมที่มีความต้องการที่จะออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่เป็นฟังก์ชันที่ต่างไปจากการเดินหรือการเคลื่อนไหวแบบแอโรบิกทั่วไป

4. สเตปแอโรบิก (Step Aerobic) เป็นการสร้างสรรค์การออกกำลังกายจากหลักการก้าวเดินมาประกอบจังหวะการเคลื่อนไหว เป็นการเคลื่อนไหวที่มีความเข้มข้นหรือความหนักของงานสูงแต่มีแรงกระแทกต่ำ

5. แอโรบิกในน้ำ (Aqua Aerobic / Hydro Aerobic) เป็นการนำหลักการการออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพ (Therapeutic Exercise) มาใช้กับกลุ่มบุคคลที่ต้องการออกกำลังกายแต่มีข้อจำกัดคือมีแรงกระแทกต่ำ เพราะการออกกำลังกายในน้ำเป็นการออกกำลังกายที่มีแรงกระแทกต่ำถึงไม่มีเลย เป็นการนำแรงต้านของน้ำ และการลอยตัวในน้ำมาใช้เพิ่มความหนักของงาน แต่อย่างไรก็ตามสามารถจัดปรับลักษณะของการออกกำลังกายเพื่อสร้างความหลากหลายให้กับบุคคลทั่วไปที่ต้องการออกกำลังกายในน้ำได้ด้วย

6. สเตปแอโรบิกในน้ำ (Aqua Step Aerobic / Step Wet) เป็นการผสมผสานการออกกำลังกายแบบแอโรบิกในน้ำและสเตปแอโรบิกเพื่อสร้างความหลากหลายของกิจกรรมเป็นกิจกรรมที่มีความหนักของงานสูงแต่มีแรงกระแทกต่ำ

7. สไลด์แอโรบิก (Slide Aerobic / Slide Reebok) เป็นแนวความคิดใหม่ในการเคลื่อนไหวโดยใช้ถุงเท้าพิเศษในการเคลื่อนไหว สไลด์บนแผ่นลื่นที่สร้างมาเฉพาะเช่นกัน เป็นการสร้างแบบการเคลื่อนคล้ายการเล่นสกี โดยการเคลื่อนไหวไปในแนวข้างจากซ้ายไปขวา เป็นการเคลื่อนไหวที่มีแรงกระแทกต่ำ (Low Impact)

การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2537) ได้แบ่งประเภทของแอโรบิกตามแรงกระแทกไว้เช่นกัน ดังนี้

1. แบบแรงกระแทกสูง (Hight Impact) เป็นการเดินที่มีแรงกระแทกของเท้าต่อพื้นอย่างแรง มีจังหวะในการเดินเร็ว เ้าใจ มีการวิ่ง กระโดด การเตะ การยกเข่าสูง เป็นการเคลื่อนไหวที่ได้จัดทำทางไว้ด้วยความเร็วและสมบูรณ์แบบเหมาะสำหรับผู้ที่มีความเกี่ยวข้องกับความดันต่ำ หรือชีพจรขณะพักต่ำมาก ๆ จำเป็นจะต้องใช้กิจกรรมการกระโดดหรือกิจกรรมที่หนักมาก ๆ จึงจะทำให้ชีพจรสูงขึ้นในอัตราที่ต้องการ (คนที่มีความสมรรถภาพสูง เช่น นักกีฬา จะต้องทำกิจกรรมที่หนักกว่าบุคคลทั่วไปที่มีความสมรรถภาพต่ำกว่า) แอโรบิกแบบแรงกระแทกสูงนี้จะไม่เหมาะสำหรับผู้ที่มีความเกี่ยวข้องกับ เข่า ข้อ เท้า และหลัง รวมทั้งผู้ที่มีความของข้อต่อกระดูก หรือกระดูกหัก กระดูกฉีกและกล้ามเนื้อบาดเจ็บมาก่อน

2. แบบแรงกระแทกต่ำ (Low Impact) เป็นการเดินที่มีขาข้างหนึ่งติดอยู่กับพื้นเสมอ เพื่อลดแรงกระแทกเปลี่ยนจากการวิ่ง การกระโดด มาเป็นการเดิน การออกกำลังกายแบบนี้มีผู้คิดค้นเพื่อสนองความต้องการผู้ที่ต้องการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิก แต่

ไม่สามารถออกกำลังกายแบบแรงกระแทกสูงได้ การออกกำลังกายแบบแรงกระแทกต่ำเหมาะสำหรับบุคคลต่อไปนี้

- 2.1 ผู้ที่ต้องการลดแรงกระแทก และโอกาสที่จะได้รับบาดเจ็บจากแบบแรงกระแทกสูง
- 2.2 ผู้ที่ต้องการให้กล้ามเนื้อและข้อต่อของกระดูกต่าง ๆ แข็งแรงก่อนที่จะไปร่วมกิจกรรมที่หนักขึ้น
- 2.3 สำหรับผู้สูงอายุที่ยังไม่แข็งแรงพอที่จะไปร่วมกิจกรรมแบบแรงกระแทกสูง
- 2.4 ผู้ที่น้ำหนักเกิน มีครรภ์ ที่ต้องการออกกำลังกายแบบเบา ๆ
- 2.5 ผู้ที่เคยมีประวัติการบาดเจ็บ ความผิดปกติของเท้าและปัญหาเกี่ยวกับขาและข้อเท้า

การออกกำลังกายแบบแรงกระแทกต่ำ (Low Impact) ยังสามารถนำมาประยุกต์ใช้กับอุปกรณ์อีก 5 ประเภท ดังนี้ (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2537 ; คงศักดิ์ เจริญรักษ์. 2533 ; Rupp. 1993)

1. Aerobic Dance with Weight เป็นการเต้นแอโรบิกโดยใช้น้ำหนักประกอบการเต้น (Hand Weight)
2. Aerobic Dance with Xer Tube เป็นการเต้นแอโรบิกมือถือเชอร์ทูป (มีลักษณะเป็นยางยืด) ขณะเต้นใช้มือจับปลายทั้ง 2 ข้างใช้เท้ากดตรงกลาง
3. Aqua Aerobic เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกในน้ำ โดยการนำการเดิน การวิ่ง การกระโดดและการเตะเท้าในน้ำ มาประกอบกับเสียงดนตรี
4. Step Aerobic เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกด้วยการก้าวขึ้น-ลง บนแท่น (Platform)
5. Slide Aerobic เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกด้วยการเคลื่อนไหวไปด้านข้างบนแผ่นกระดานลื่น (Slide Board)

3. แบบผสมผสานระหว่างแบบแรงกระแทกสูงกับแรงกระแทกต่ำ (Multi Impact) คือชั้นเรียนแบบผสมผสาน โดยการนำ High Impact และ Low Impact มารวมไว้ในชั้นเดียวกันแล้วปฏิบัติทั้งสองแบบ เป็นการทำอย่างละครึ่ง Multi Impact นับได้ว่าเป็นชั้นเรียนที่ความสนุกสนานอีกชั้นหนึ่ง มีความหลากหลายในรูปแบบที่เร้าใจ ทำให้เกิดความอยากเข้าชั้นเรียน

4. แบบเรียนที่เน้นการเผาผลาญไขมัน (Fat Burner Class)

5. แบบปลอดภัยกระแทก (Non Impact) เป็นการเต้นแบบย่อ ยิดดา โดยไม่มีการยกขาหรือกระโดด

แอโรบิกแบบ Non Impact จะประกอบด้วยการเคลื่อนไหวที่ต่างกัน 6 ลักษณะ คือ

1. โมเดิร์นแดนซ์ (Modern Dance)
2. ศิลปะป้องกันตัว (Martial Arts)
3. ไทเก๊ก (Tai Chi)
4. โยคะ (Yoga)
5. บัลเลต์ (Ballet)
6. แจ๊สแดนซ์ (Jazz Dance)

การออกกำลังกายแบบ Non Impact นี้จะทำให้ได้รับความสนุกสนาน เจริญใจ และมีความเครียดต่อร่างกายน้อยที่สุด ทั้งยังปลอดภัยจากการที่ได้รับบาดเจ็บซึ่งใช้การย่อตัวลงพื้น การยิดตัวขึ้น รวมทั้งการเขย่งปลายเท้าแทนการวิ่งเหยาะ (Jog) และการกระโดด (Jump)

พันธิพา สนิธรัตนนท์.(2541) ได้แบ่งการจัดระดับหรือชั้นเรียนในการเต้นแอโรบิก เพื่อให้ผู้เล่นเข้าร่วมฝึก โดยแบ่งตามความเหมาะสมกับสมรรถภาพร่างกาย โดยทั่วไปการฝึกควรเริ่มจากง่ายไปหายาก เบาลไปหนัก เพื่อให้ได้ผลเต็มที่และเล่นได้อย่างปลอดภัย

ระดับชั้นในการฝึกอาจแบ่งเป็น 3 ระดับดังนี้

1. Beginners Level สำหรับผู้ที่ยังไม่เคยเล่นแอโรบิกด้านซ์มาก่อน หรือผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย หรือผู้ที่ร่างกายไม่แข็งแรง เน้นการฝึกเทคนิคการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน (Basic Movement) วิธีการวางท่าร่างกายทุกส่วน (Body Alignment) การบังคับเครื่องไหวร่างกายเฉพาะส่วน (Isolation) เป็นต้น ท่าที่ใช้ควรง่าย มีประสิทธิภาพ และปลอดภัย ท่าเดินรำถ้ามีต้องง่ายเช่นกัน (Simplified Dance) และเป็นท่า Symmetrical มากกว่า Asymmetrical ผู้เล่นควรมีโอกาสได้เรียนรู้ประโยชน์จากท่าบริหารต่างๆ และอันตรายจากท่าที่ไม่ถูกต้อง ได้ฝึกประสาทสัมพันธ์ (Coordinate Motion) ให้รู้วิธีการใช้กำลังเต็มที่ (Full Length of Motion or with Resistance) เพื่อเพิ่มความหนัก (Intensity) ในการฝึก จังหวะในการเล่นค่อนข้างช้า (135-145 BPM) จังหวะเพลงชัดเจน ผู้เล่นได้ฝึกนับจังหวะ เคลื่อนไหวได้เข้าจังหวะและจดจำการจัดลำดับท่า โดยทั่วไปเวลาในการฝึก 30 นาทีในระยะแรก การเพิ่มเวลา ความหนัก และความเร็วทำได้ในระยะต่อมาเมื่อผู้เล่นสามารถปรับตัวได้ดีแล้ว

2. Intermediate Level สำหรับผู้เล่นที่ได้ผ่าน Beginners Level มาแล้ว โดยมีประสบการณ์การฝึกอย่างสม่ำเสมออย่างน้อย 6 เดือน หรือผู้ที่ร่างกายแข็งแรงพอที่จะเคลื่อนไหวได้อย่างถูกต้องและคล่องแคล่ว ค้นเคยกับท่าพื้นฐานต่างๆ สามารถทำได้เร็วขึ้นและเปลี่ยนท่าได้ราบรื่น การเล่นในระดับนี้ใช้ท่ายาก ซับซ้อน (Complicate) และเทคนิคมากขึ้น เล่นหนักและ

นานขึ้นด้วยจังหวะที่เร็วขึ้น เป็นระดับที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สำหรับผู้ที่ชอบออกกำลังกายเป็นประจำ

3. Advanced level เป็นชั้นเรียนของผู้ที่ชำนาญการเล่นและมีประสบการณ์มานาน ผู้เล่นควรมีความสมบูรณ์ แข็งแรงเต็มที่ เช่น นักกีฬา ควรมีอายุต่ำกว่า 30 ปี สามารถออกกำลังกายขนาดหนัก (High Intensity) และนาน (Endurance) ได้ มีความว่องไว ความอ่อนตัว การทรงตัวประสาทสัมผัสดี สามารถควบคุมการเคลื่อนไหวของตัวเองได้ในทุกสถานการณ์ การเล่นในระดับนี้ยาก ซับซ้อน ใช้พลังกำลังเต็มที่ เป็นชั้นเรียนที่เหมาะสมสำหรับการฝึกเพื่อสมรรถภาพสูงสุด (Maximum Fitness) และความเป็นเลิศในการเดินแอโรบิกด้านซ์

2.5 ประโยชน์ของแอโรบิก

สุกัญญา พานิชเจริญนาม และสืบสาย บุญวีรบุตร. (2538 :13-14) ได้แบ่งประโยชน์

จากการออกกำลังกายแบบแอโรบิกเอาไว้ 3 ด้านใหญ่ ๆ ดังนี้

1. ประโยชน์ทางสรีรวิทยา (Physiological Benefits) ซึ่งได้แก่

1.1 เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ ประสิทธิภาพของระบบไหลเวียนและระบบหายใจ ซึ่งเป็นความสามารถโดยทั่วไปของการทำงานของร่างกาย เพราะการออกกำลังกายแบบการเดินแอโรบิก ช่วยให้มีการแลกเปลี่ยนออกซิเจนในหลอดเลือดและเซลล์กล้ามเนื้อมากขึ้นและดีขึ้น เพิ่มปริมาณเลือดที่หล่อเลี้ยงกล้ามเนื้อมากขึ้น ทำให้การทำงานได้หนักและนานมากกว่า ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงมากขึ้น หัวใจสามารถส่งผ่านปริมาณเลือดสู่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ดีขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจระยะพักและความดันโลหิตต่ำลงกว่าปกติ

1.2 เพื่อเพิ่มปริมาณการเผาผลาญไขมันใต้ผิวหนัง ร่างกายได้สัดส่วน และกล้ามเนื้อทั่วร่างกายกระชับมากขึ้น

1.3 มีการฟื้นตัวหลังออกกำลังกายเร็วขึ้นกว่าปกติ และมีการเผาผลาญน้ำตาลได้ดีขึ้นและในปริมาณที่มากขึ้นทำให้มีพลังสำรองมากขึ้น ช่วยในการทำงานได้นานกว่า

1.4 ร่างกายมีความอ่อนตัว (Flexibility) กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นมากขึ้น ซึ่งทำให้ลดการบาดเจ็บในการออกกำลังกายได้

1.5 เพิ่มปริมาณ HDL โคเลสเตอรอล (ชนิดดี) เพิ่มความสามารถในการเผาผลาญ การใช้แคลอรีในร่างกาย ลด LDL และ VLDL โคเลสเตอรอล (ชนิดเลว) ลดอัตราการเสี่ยงจากการแข็งตัวของหลอดเลือด เพิ่มอัตราการเผาผลาญไขมันในเส้นเลือด และรักษาระดับแคลเซียมในกระดูก

1.6 เพิ่มขนาดเส้นใยและมัดกล้ามเนื้อ เป็นการสร้างความแข็งแรงทำให้ทำงานได้หนักและนานขึ้น

1.7 ช่วยพัฒนาการประสานสัมพันธ์ การทรงตัว การควบคุมตนเองที่ดีในการเคลื่อนไหวประกอบดนตรี

2. ประโยชน์ทางจิตวิทยา (Psychological Benefits)

2.1 ลดความเครียดทางจิตวิทยา มีสมาธิและผ่อนคลาย

2.2 ช่วยให้มีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองด้านความสามารถ ความเชื่อมั่น และความกล้าแสดงออกมากขึ้น

2.3 สนุกและมีแรงจูงใจที่จะทำให้ออกกำลังกายได้นาน ได้ประโยชน์สูงสุดจากการออกกำลังกาย

2.4 ช่วยปลูกฝังการมีทัศนคติที่ดีในการออกกำลังกาย

3. ประโยชน์ทางสังคม (Social Benefit)

3.1 มีการสังคมกับผู้อื่น ได้พบเพื่อนใหม่

3.2 มีการเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว มีความมั่นใจในการเข้าสังคมมากขึ้น

3.3 มีรูปร่างที่ดีกว่าทำให้มีความกล้าและเชื่อมั่นที่จะเข้าสังคมมากขึ้น
ชูศักดิ์ เวชแพทย์.(2536) ยังได้กล่าวถึงผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกายเอาไว้เช่นกัน ดังนี้

1. ผลต่อระบบการหายใจ การออกกำลังกายมีผลต่อระบบการหายใจดังนี้

1.1 ความสามารถในการจับออกซิเจนสูงสุดของร่างกาย มีค่าเพิ่มขึ้น
ค่านี้คือ ดัชนีที่ดีที่สุดของความสามารถทางแอโรบิกของร่างกายซึ่งหมายถึงความแข็งแรงของระบบหัวใจและการหายใจ

1.2 ความจุชีพ เพิ่มขึ้นค่านี้เป็นจำนวนของอากาศที่สามารถหายใจเข้าไปได้เต็มที่ในการหายใจ ค่านี้คิดประมาณที่เริ่มจากเมื่อหายใจออกเต็มที่แล้ว

1.3 ทรวงอกขยายใหญ่ขึ้น กล้ามเนื้อที่เกี่ยวกับการหายใจแข็งแรงขึ้น ความยืดหยุ่นของปอดเพิ่มขึ้น

1.4 การหายใจมีประสิทธิภาพมากขึ้น รู้สึกสะดวกขึ้น และเต็มปอดมากขึ้น ทำให้ได้ออกซิเจนไปเลี้ยงเนื้อเยื่อต่าง ๆ ของร่างกายได้มากขึ้นรวมทั้งสมองด้วย

1.5 ลดอันตรายของโรคบางอย่าง เช่น โรคหืด โรคถุงลมโป่งพอง และโรคที่ระบบทางเดินหายใจอุดกั้นเรื้อรัง

2. ผลต่อระบบการไหลเวียน การออกกำลังกายมีผลต่อระบบการไหลเวียนดังนี้

2.1 กล้ามเนื้อหัวใจเพิ่มขนาด และความแข็งแรงมากขึ้น ปริมาณหัวใจคนปกติเฉลี่ยประมาณ 10 ลูกบาศก์เซนติเมตรต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม ผู้ที่ออกกำลังกายปริมาณหัวใจอาจมากกว่า 15 ลูกบาศก์เซนติเมตรต่อน้ำหนักตัว 1 กิโลกรัม หลอดเลือด

ฝอยจะกระจายมากขึ้น การไหลเวียนของเลือดในหลอดเลือดโคโลนาที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจดีขึ้น และการไหลเวียนของเลือดในส่วนรอบนอก เช่น บริเวณแขนและขาดีขึ้น

2.2 อัตราเต้นของชีพจรในขณะที่พักช้าลง รวมทั้งอัตราการเต้นของชีพจรขณะออกกำลังกายต่ำกว่าระดับสูงสุดที่ช้าลงด้วย ความดันเลือดทั้งซิสโตลิก (Systolic) และไดแอสโตลิก (Diastolic) ลดต่ำลง

2.3 การเพิ่มปริมาณเม็ดเลือดแดง และฮีโมโกลบิน คนปกติมีฮีโมโกลบิน 12 กรัมเปอร์เซ็นต์ ผู้ที่ออกกำลังกายอาจมีถึง 16 กรัมเปอร์เซ็นต์

2.4 ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด กล่าวคือ คอเลสเตอรอลในเลือดประกอบด้วย 2 ส่วน ได้แก่ ระดับโปรตีนที่มีความหนาแน่นสูง (High-Density Lipoprotein ; HDL) ในเลือดเพิ่มขึ้นกับระดับของโปรตีนที่มีความหนาแน่นต่ำ (Low-Density Lipoprotein ; LDL) ในเลือดต่ำลง ซึ่งทั้ง 2 ส่วนนี้มีความแตกต่างกันมาก คือ เอชดีแอล (HDL) นอกจากจะไม่เป็นอันตรายคือ ไม่ไปเกาะผนังของหลอดเลือด และไม่ทำให้หลอดเลือดอุดตัน ซึ่งการออกกำลังกายจะทำให้ไขมันแอลดีแอล (LDL) ลดต่ำลงได้และยังทำให้ไขมันตัวที่เป็นประโยชน์คือ เอชดีแอล (HDL) เพิ่มขึ้นด้วย จึงสามารถป้องกันและรักษาโรคหลอดเลือดของหัวใจอุดตันได้เป็นอย่างดีที่สุด

2.5 เพิ่มประสิทธิภาพในขณะที่พักทำงานแบบประหยัด คือ อัตราการเต้นของหัวใจต่ำลง ซึ่งผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีอัตราการเต้นของหัวใจ 40-60 ครั้งต่อนาที ส่วนคนปกติ 70-80 ครั้งต่อนาที ความดันโลหิตขณะหัวใจบีบตัวลดลง ปริมาณสูบฉีดโลหิตต่อนาทีต่ำลง ขณะออกกำลังกายในการทำงานหนักเท่ากัน อัตราการเต้นของหัวใจต่ำกว่า ถ้าเพิ่มงานขึ้นเรื่อย ๆ จะสามารถทำงานได้มากกว่าจำนวนเลือดที่บีบจากหัวใจแต่ละครั้งเพิ่มขึ้น และจำนวนเลือดที่ส่งออกจากหัวใจต่อนาทีเพิ่มขึ้นด้วย

3. ผลต่อระบบกล้ามเนื้อและโครงร่าง การออกกำลังกายมีผลต่อระบบกล้ามเนื้อและโครงร่างดังนี้

3.1 เพิ่มพลังของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) วัดได้โดยการให้กล้ามเนื้อหดตัวเต็มที่ครั้งเดียว

3.2 เพิ่มความทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) คือ กล้ามเนื้อทำงานได้นานขึ้น

3.3 พังผืดและเอ็นแข็งแรงขึ้น ทำให้ข้อต่อมีความมั่นคงมากขึ้น

3.4 ข้อต่อมีความอ่อนตัวดีขึ้น ทำให้ช่วงการเคลื่อนไหวเพิ่มขึ้น

3.5 อาการตึงและเจ็บปวดกล้ามเนื้อลดน้อยลง

3.6 ป้องกันการเสื่อมสลายของเนื้อเยื่อที่เกิดจากการไม่ได้ใช้งานเช่น การฝ่อ สืบ ความอ่อนตัวลดลง ภาวะกระดูกพรุน รวมทั้งการเสื่อมสลายของหัวใจและหลอดเลือด

3.7 กระดูกแข็งแรงและหนาขึ้น และถ้าไม่ค่อยได้ออกกำลังกายจะทำให้กระดูกบางลงด้วย

3.8 ทำให้การทรงตัว ความอ่อนตัว การร่วมมือกันของกล้ามเนื้อดีขึ้น ซึ่งหมายถึง การเคลื่อนไหวสะดวกขึ้น

3.9 ลดอุบัติเหตุ แต่ถ้าเกิดขึ้นก็จะมีอันตรายน้อยลง

3.10 ชะลอการเสื่อมของข้อต่อและทำให้การเคลื่อนไหวของข้อต่อยังสามารถคงสภาพดีอยู่

3.11 หลีกเลี่ยงอาการของข้ออักเสบ การปวดหลัง อาการตึงกล้ามเนื้อ และปัญหาอื่น ๆ ทางด้านกล้ามเนื้อและโครงร่าง

3.12 ความยืดหยุ่นและการหล่อลื่นของข้อต่อดีขึ้น

3.13 ปฏิบัติการตอบสนองของร่างกายทั้งในและนอกอำนาจจิตใจดีขึ้น

3.14 การมีท่วงท่าของร่างกายดีขึ้น

3.15 ร่างกายมีไขมันน้อยลง ช่วยหลีกเลี่ยงการสูญเสียกล้ามเนื้อเมื่อมีอายุเพิ่มขึ้น

4. ผลต่อระบบประสาท การออกกำลังกายมีผลต่อระบบประสาทดังนี้ ผลของการออกกำลังกายส่วนใหญ่จะมีต่อระบบประสาทอัตโนมัติ เพราะเป็นที่แน่นอนแล้วว่าการออกกำลังกายจะไปกระตุ้นให้ต่อมอะดรีนาลีนหลั่งสารอะดรีนาลีนหรือนอร์อะดรีนาลีนออกมา ซึ่งสารนี้จะไปกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติอีกต่อหนึ่ง ทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติ 2 ระบบ คือ ประสาทซิมพาเทติกและพาราซิมพาเทติก ทำงานได้สมดุลกันกล่าวคือ

4.1 ทำให้การปรับตัวของอวัยวะให้เหมาะสมกับการออกกำลังกายทำได้เร็วกว่า

4.2 ทำให้การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ที่ถูกควบคุมโดยระบบประสาทอัตโนมัติสามารถทำงานได้ดีขึ้น เช่น การหลั่งเหงื่อ การย่อยอาหาร การทำงานของลำไส้ การทำงานของต่อมไร้ท่อ

5. ผลต่อระบบต่อมไร้ท่อ การออกกำลังกายมีผลต่อระบบต่อมไร้ท่อ ดังนี้ การออกกำลังกายสามารถเร่งกระบวนการต่าง ๆ ของร่างกายให้เพิ่มขึ้นได้อย่างมากโดยเฉพาะที่เกี่ยวกับฮอร์โมน ถึงแม้ว่าการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนอีกหลายตัวที่ทราบแน่ชัดแล้วว่าสามารถถูกกระตุ้นได้ด้วยการออกกำลังกายและมีส่วนในการเกื้อหนุนการออกกำลังกายได้ด้วย (เสก อักษรานุเคราะห์. 2534)

5.1 ต่อมหมวกไตมีการหลั่งฮอร์โมนอิพิเนฟริน ทำให้หัวใจเต้นดีขึ้น และแข็งแรงขึ้น เลือดไปสู่ที่ที่ต้องการเลือดมาเลี้ยงมาก ๆ เช่น กล้ามเนื้อหัวใจ การสลายตัวของไกลโคเจนเพิ่มขึ้นในตับ และกล้ามเนื้อลาย ทำให้มีพลังงานขึ้นให้สมดุลกับพลังงานที่จะ

ต้องใช้ในการออกกำลังกาย คือ การสร้างกลูโคสขึ้นใหม่ในตับ สร้างสารที่ทำหน้าที่ย่อยโปรตีน ให้เป็นกรดอะมิโนในกล้ามเนื้อ

5.2 ต่อมหมวกไตมีการหลั่งฮอร์โมนกลูโคคอร์ติคอยด์และคอร์ติซอล มีผลต่อการเผาผลาญของร่างกาย คือ การสร้างกลูโคสขึ้นใหม่ในตับ สร้างสารที่ทำหน้าที่ย่อยโปรตีนให้เป็นกรดอะมิโนในกล้ามเนื้อ

5.3 ต่อมพิทูอิทารีในสมอง หลั่งฮอร์โมนเร่งความเจริญ มีหน้าที่สำคัญคือ ทำให้การเจริญเติบโตของกระดูกตอนอายุอยู่ในวัยรุ่น แต่เมื่อร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่แล้วและย่างเข้าสู่วัยสูงอายุคิดว่าหน้าที่สำคัญจะเกี่ยวกับการสังเคราะห์โปรตีน และมีอิทธิพลโดยตรงต่อเซลล์ไขมันให้เพิ่มการทำลายไตรกลีเซอไรด์ และทำให้กรดไขมันอิสระเพิ่มขึ้นในเลือดซึ่งจะทำให้เซลล์อื่นๆ เพิ่มการใช้กรดไขมัน ดังนั้นจึงเป็นการสงวนน้ำตาลในเลือดไปในตัว

5.4 ตับอ่อนมีการหลั่งฮอร์โมนอินซูลินและกลูคาγον ซึ่งเป็นฮอร์โมนที่สำคัญควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ที่มาจากการดูดซึมอาหารจากลำไส้ และจากการสร้างของตับโดยการเปลี่ยนไกลโคเจนเป็นกลูโคส

5.5 ต่อมไทรอยด์ หลั่งฮอร์โมนไทโรซีน และไทรโอโทโรน ซึ่งมีความจำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตของร่างกาย การทำหน้าที่ของสมอง ระบบไหลเวียนโลหิต กล้ามเนื้อ การเผาผลาญพลังงาน การสร้างโปรตีน และการเผาผลาญของไขมัน

5.6 มีการหลั่งฮอร์โมนพาราไทรอยด์ และแคลซิโทนิน ควบคุมระดับแคลเซียมในเลือด ซึ่งระดับแคลเซียมในเลือดมีความสำคัญต่อหน้าที่ของร่างกายอย่างมาก ถ้าระดับต่ำจะทำให้เกิดภาวะไวต่อการกระตุ้นของเส้นประสาท ทำให้เกิดอาการชักได้ ในทางตรงกันข้ามถ้ามีระดับสูงจะทำให้เกิดหัวใจเต้นเร็ว

5.7 มีการสร้างฮอร์โมนทางเพศในผู้ชาย คือ แอนโดรเจน และเทสโตสเตอโรนจากเซลล์เลดิกของลูกอัณฑะ และฮอร์โมนทางเพศในผู้หญิงคือ เอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรน

6. ผลทางจิตใจ การออกกำลังกายมีผลต่อทางด้านจิตใจ ดังนี้ การออกกำลังกายชนิดแอโรบิกเป็นเวลานานมากกว่า 10 นาที ขึ้นไปร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนแอนโดฟิน (Endorphine) หลังในร่างกาย แอนโดฟินนี้มีฤทธิ์เหมือนมอร์ฟินหรือฝิ่นจะทำให้คลายเครียด กล้ามเนื้อหายเกร็ง อาการปวดหายไป ตัวเบาสบาย เมื่อออกกำลังกายติดต่อกันจะทำให้ผู้นั้นติดแอนโดฟินได้ เมื่อถึงระยะนี้จะหมดความเบื่อหน่ายถึงเวลาจะทำการออกกำลังกายเองโดยอัตโนมัติ

2.6 หลักสำคัญในการสร้างโปรแกรมแอโรบิก

สุกัญญา พานิชเจริญนาม และสืบสาย บุญวีรบุตร. (2538 : 16) ได้แบ่งหลักสำคัญในการสร้างโปรแกรมแอโรบิกด้านซ์ โดยใช้หลัก FFIT ดังนี้

1. Fun (F = สนุกสนาน ทำท่ายความสามารถ) หลักการที่สำคัญในการเดินแอโรบิก คือต้องเป็นกิจกรรมที่มีความสนุกสนานทำท่ายความสามารถ ไม่น่าเบื่อ กิจกรรมที่จัดควรหลากหลาย จัดให้เหมาะสมกับความต้องการ เพศ วัย และระดับความสามารถ และที่สำคัญที่สุดคือการสร้างให้ผู้ออกกำลังกายติดการออกกำลังกายกลางแจ้งคือการออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน สิ่งนั้นก็คือความสนุกสนาน การมีจุดมุ่งหมายและการบรรลุตามจุดประสงค์ที่ตั้งไว้ รวมทั้งการเห็นประโยชน์และได้รับประโยชน์ตามที่ต้องการจากการเดินแอโรบิก แต่อย่างไรก็ตามการที่จะสร้างส่วนนี้ให้ได้ ความสนุกสนานต้องมาก่อนแล้วจึงจะติดการออกกำลังกายแล้วจึงคำนึงถึงการได้ประโยชน์

2. Frequency (F = ความบ่อย) ในการเดินแอโรบิกที่จะได้ประโยชน์นั้นควรเดินอย่างน้อย 3 วันต่อ 1 สัปดาห์ และอย่างมาก 6 วันต่อ 1 สัปดาห์ โดยให้วันพัก 1 วันต่อสัปดาห์ และการเดินแอโรบิกด้านซ์ 2 และ 3 วันต่อสัปดาห์ให้ประโยชน์แตกต่างกันหรือไม่อย่างไร หากท่านเดิน 2 ครั้งต่อสัปดาห์ จะให้ผลดีต่อการไหลเวียนของโลหิตและการคงสภาพความสามารถของร่างกายแต่ไม่มีผลที่จะช่วยให้มีการเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบต่าง ๆ ภายในร่างกาย (Body Composition) เช่น ความดันเลือด ระดับคลอเลสเตอรอล จะไม่เปลี่ยนแปลง ดังนั้นเพื่อประโยชน์ในการพัฒนาระบบไหลเวียนโลหิตและเพื่อเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบของร่างกายจึงควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์

3. Intensity (I = ความหนัก) ควรออกกำลังกายโดยใช้อัตราการเต้นของหัวใจ (ชีพจร) เป็นตัวบ่งชี้ แต่ละบุคคลสามารถตัดสินใจในการออกกำลังกายของตนเองโดยใช้สูตรของ คาร์วอเนน (Kavoneen Formula) ในการคำนวณหาชีพจรเป้าหมายหรือความหนักของเป้าหมาย (Target Heart Rate : THR) ตามระดับสมรรถภาพหรือความฟิตของอายุของบุคคลนั้นเพื่อกำหนดความหนักในการออกกำลังกายที่เหมาะสม เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดจากการออกกำลังกายโดยใช้สูตรนี้ ควรกำหนดความหนักให้อยู่ระหว่าง 60-85 % ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

4. Time (T = ระยะเวลา) ควรออกกำลังกายนานเท่าไร เป็นสิ่งที่ต้องนำมาพิจารณา ระยะเวลาในการออกกำลังกายที่เหมาะสมขึ้นอยู่กับระดับความหนักของการออกกำลังกาย ความฟิต อายุ จุดมุ่งหมายหรือแรงจูงใจในการออกกำลังกาย เวลาในการออกกำลังกายได้ 15-60 นาที หรือ 120 นาทีก็ได้ เช่น การออกกำลังกายที่มีความหนักหรือความเข้มข้นสูง อาจกำหนดเวลาที่สั้นกว่าการออกกำลังกายที่เบาที่ต้องออกกำลังกายในระยะเวลาที่นานกว่า และการออกกำลังกายที่ใช้ประโยชน์สูงสุดและลดอัตราการเสี่ยงอันตรายจากการเดินแอโรบิก คือการเดินแอโรบิกที่มีความหนักปานกลางในระยะเวลาที่นานกว่าคือประมาณ 45-60 นาที และควรเป็นการเดินแอโรบิกแบบแรงกระแทกต่ำ (Low Impact) หลักการหาชีพจรเป้าหมายเพื่อพิจารณาในการออกกำลังกาย

การคำนวณหาอัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมาย (Target Heart Rate) โดยใช้สูตรของการไวเนน มีดังนี้

อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดของบุคคลนั้น = $220 - \text{อายุ}$

(Maximum Heart Rate : MHR)

อัตราการเต้นหัวใจสำรอง

= อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดของบุคคล

(Heart Rate Reserve : HRR)

(Maximum Heart Rate : MHR) – อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก (Resting Heart Rate)

อัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมาย

= อัตราการเต้นของหัวใจสำรอง (Heart Rate Reserve :

(Target Heart Rate :THR)

HRR) $\times$ 0.60 (ถึง 0.85) คือ 60% - 85% ของความหนักที่ต้องการ + อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก

(Resting Heart Rate : RHR)

2.7 ขั้นตอนการเดินแอโรบิก

ขั้นตอนที่สำคัญของการเดินแอโรบิก แบ่งเป็น 3 หรือ 5 ขั้นตอน ดังนี้ (สุกัญญาพานิชเจริญนาม และสืบสาย บุญวีรบุตร. 2538)

1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm Up)
2. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) ----- 1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm Up)
3. ช่วงแอโรบิกหรือช่วงงาน (Aerobic Workout) ----- 2. ช่วงแอโรบิกหรือช่วงงาน (Aerobic Workout)
4. ช่วงลดงานเพื่อปรับงาน (Cool Down)
5. การบริหารเฉพาะส่วน (Floor Work) หรือ ----- 3. ช่วงลดงาน (Cool Down) บริหารเฉพาะส่วน (Specific Exercise)

1. อบอุ่นร่างกาย (Warm Up)

ใช้เวลา 5–7 นาที เป็นช่วงของการเตรียมร่างกายให้พร้อมที่จะทำงานหนัก เป็นการเพิ่มอุณหภูมิภายในร่างกาย เพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ เพื่อให้เลือดไหลเวียนไปยังกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ เป็นการเตรียมเพื่อเพิ่มอัตราการแลกเปลี่ยนออกซิเจนระหว่างเลือดและกล้ามเนื้อรวมทั้งเป็นการเตรียมข้อต่อต่าง ๆ ในร่างกายและกล้ามเนื้อ ให้มีความยืดหยุ่นพร้อมที่จะทำงานซึ่งเป็นการป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้ ดนตรีที่ใช้ควรมีจังหวะ 135–140 BPM (Beat Per Minute)

2. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching)

ใช้เวลา 5–7 นาที เป็นช่วงของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ทั่วทั้งร่างกายตลอดจนการเคลื่อนไหวข้อต่อต่าง ๆ ให้สามารถเคลื่อนไหวได้เต็มช่วงกว้างตามธรรมชาติ

ของลักษณะข้อต่อนั้น ๆ เพื่อให้มีความปลอดภัยในการออกกำลังกาย ดนตรีที่ใช้ควรมีจังหวะระหว่าง 135–140 BPM

3. ช่วงแอโรบิกหรือช่วงงาน (Aerobic Workout)

ใช้เวลา 20–40 นาที ในการที่จะพัฒนาประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจและปอด ตลอดจนเป็นการเผาผลาญไขมันได้ผิวหนังที่สะสมไว้ และเป็นการพัฒนากล้ามเนื้อมัดต่าง ๆ ให้มีความแข็งแรงสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล เป็นช่วงการจัดกิจกรรมให้มีระดับความสามารถของแต่ละบุคคลโดยเน้นให้มีการสร้างและบรรลุลัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมาย (Target Heart Rate) ดนตรีที่ใช้ควรมีจังหวะระหว่าง 140–160 BPM

4. ช่วงลดงานเพื่อปรับงาน (Cool Down)

ใช้เวลา 7–10 นาที เป็นช่วงลดอัตราการเต้นของหัวใจ การสูดดมของโลหิตรวมทั้งลดอัตราการเวียนศีรษะและเพิ่มปริมาณการไหลกลับของเลือดดำ เป็นการปรับสภาพการทำงานของร่างกายจากระดับที่มีความเข้มข้นสูงสุด ค่อย ๆ ลดลงจนเกือบอยู่ในสภาพปกติ ดนตรีที่ใช้ควรมีจังหวะระหว่าง 155–140 BPM

5. การบริหารเฉพาะส่วน (Floor Work)

ใช้เวลา 7–10 นาที ในการที่จะพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ แต่ละส่วนที่ต้องการ ตลอดจนเป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออีกครั้งเพื่อการผ่อนคลายการจัดปรับกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ เหล่านั้นให้ยืดเหยียดกลับสู่สภาพเดิมและมีการผ่อนคลาย ดนตรีที่ใช้ควรมีจังหวะระหว่าง 120–135 BPM ในช่วงสุดท้ายของการเต้นแอโรบิก ร่างกายควรอยู่ในลักษณะที่มีการผ่อนคลายซึ่งจะอยู่ในอัตราการเต้นที่ใกล้เคียงกับอัตราก่อนการเต้นของหัวใจ และเป็นความรู้สึกของผู้เต้นควรมีความรู้สึกผ่อนคลาย

กรมพลศึกษา. (2537) ได้เสนอหลักการ และขั้นตอนการฝึกการออกกำลังกายแบบแอโรบิกว่า การเต้นแอโรบิกที่ถูกต้องและสมบูรณ์ จะต้องประกอบด้วยขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ช่วงยืดเหยียดและอบอุ่นร่างกาย ในขั้นนี้ใช้เวลา 5–10 นาที ซึ่งประกอบด้วย การยืดเหยียดข้อต่อในท่าช้า ๆ เช่น หมุนบิดข้อต่อที่ไหล่ ข้อมือ ลำตัว สะโพก เข่า ข้อศอก ข้อเท้า บิดหรือเหยียดส่วนของร่างกาย คล้ายบิดไหลความเฉื่อยออกไป หลังจากนั้นใช้ท่าที่เร็วขึ้นเล็กน้อย เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะช้า ๆ จะอยู่กับที่หรือเคลื่อนที่ก็ได้ กระโดดปรบมือ เหนือศีรษะ ลูกนั่งและก้มแตะ

2. ช่วงแอโรบิก ควรใช้เวลา 15–20 นาที ช่วงนี้เป็นการฝึกเบาสลับหนักปานกลางจนหัวใจเต้นเป็น 60–70 % ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด ซึ่งใช้จังหวะเพลงมาประกอบช้าเร็วสลับปานกลาง เพลงเร็วให้ผสมผสานกับจังหวะดนตรี ทำการเต้นจะมีการกระโดดหรือเคลื่อนไหว เคลื่อนที่ จะเป็นทำยืน ทำนอนก็ได้

3. ช่วงผ่อนคลายควรใช้เวลา 5–10 นาที เป็นการค่อย ๆ ปรับสภาพร่างกายให้เข้าสู่สภาพปกติ โดยลดจากการฝึกหนักเป็นปานกลางและเบา จะใช้การผ่อนคลายโดยการฝึก

แอโรบิกอย่างเบา แล้วฝึกการเหยียดยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อ เช่นเดียวกับการอบอุ่นร่างกายก็ได้ การผ่อนคลายนี้จะช่วยป้องกันการเป็นลม หน้ามืด เพราะร่างกายปรับตัวไม่ทันจากการออกกำลังกายแล้วหยุดทันที ถ้ารู้สึกเหนื่อยให้เดินก้าวเท้ายาวแกว่งแขน 2-3 นาที สูดลมหายใจลึกและแรงจะช่วยให้ร่างกายคืนสู่สภาพปกติได้ดีขึ้น

2.8 ทำการเคลื่อนไหวพื้นฐานของการเต้นแอโรบิก

การเคลื่อนไหวในโดยการเต้นแอโรบิก มีท่าหลักเบื้องต้นหรือพื้นฐานในการเคลื่อนไหว ไม่มากนัก แต่มีความหลากหลายในการประกอบท่าชุดดังที่เห็นในปัจจุบันเพราะว่ามีการนำท่าทางการเคลื่อนไหวเบื้องต้นมาประกอบกันทำให้เกิดความหลากหลายขึ้น ท่าการเคลื่อนไหวในการเต้นแอโรบิก มีดังนี้

1. การเดินและการมาร์ช (Walking or Marching) จากการเดินหลักนำไปใช้ในทิศทางต่าง ๆ กันทั้งการเดินไปด้านหน้า (Forward) เฉียง (Diagonal) หลัง (Backward) เดินอยู่กับที่ (Walk Inplace) เดินแบบแจส (Jazz Walk) หรือแม้แต่การเดินวี (V-Step) หรือที่เรียกว่า เดิน อี ซี (E - Z Walk)

2. การก้าวแตะ (Step Touch) คือการก้าวขาหลักออกไปแล้วแตะขาตามกับพื้น ซึ่งจะแตะด้านหน้า ด้านข้าง หรือด้านหลังก็ได้ วิธีทำง่าย ๆ คือ ก้าว-แตะ-ก้าว-แตะ

3. การก้าวขีด (Step Tap) คือการก้าวขาหลักไปในทิศทางใด ๆ แล้วรวบขาตามไปขีด เช่น ก้าวขวา ขีดซ้าย เป็น ก้าว-ขีด-ก้าว-ขีด ซึ่งก้าวไปได้ในทิศทางต่าง ๆ (หน้า ข้าง เฉียงหรือหลัง)

4. การวิ่ง (Jogging) จากการวิ่งหลักนำไปใช้ได้ทิศทางต่าง ๆ กัน ทั้งการเดินไปด้านหน้า (Forward) เฉียง (Diagonal) หลัง (Backward) วิ่งอยู่กับที่ (Jogging Inplace)

5. การก้าวแล้วยกเข่า (Knee Lift) เป็นท่าการเคลื่อนไหวพื้นฐานในการพัฒนากล้ามเนื้อขาได้อย่างดี ดังนั้นแอโรบิกดำนซ์ ทุกประเภทจึงมีท่ายกเข่าทั้งการยกเข่าด้านหน้า (Front Knee Lift) ด้านข้าง (Side knee Lift) และการพับเข่าไปด้านหลัง (Leg Curl)

6. การเตะขา (Kick) ซึ่งนำไปใช้ได้ทิศทางต่าง ๆ ทั้งการเตะไปด้านหน้า (Forward) เฉียง (Diagonal) หลัง (Backward) และข้าง (Side Walk) การเตะที่ถูกต้องควรเป็นการเตะทั้งข้างไม่ใช้การเตะสะบัดเข่า การเตะเป็นการควบคุมกล้ามเนื้อขา เกิดการเตะที่เริ่มการเคลื่อนไหวที่ข้อต่อสะโพกให้เคลื่อนไหว

7. การกระโดดแยก-ชิด หรือการกระโดดตบ (Jumping Jack) เป็นท่าพื้นฐานอีกท่าหนึ่งที่เป็นแบบมีแรงกระแทกสูง การกระโดดแยกชิดที่ถูกต้อง คือกระโดดที่ใช้ครึ่งเท้าท่อนบนก่อนแล้วจึงผ่อนแรงให้ส้นเท้าติดกับพื้น เมื่อเท้าสัมผัสพื้นเข่าควรย่อตามในลักษณะที่ผ่อนแรงลำตัวตรง การกระโดดแยก-ชิดที่ดี เท้าและแขนควรเคลื่อนไหวประสานกัน สามารถประยุกต์ใช้ในทิศทางต่าง ๆ ด้านหน้า-หลัง เรียกว่าการกระโดดตบหน้าหลังหรือ สไไดรล์

(Stride) และการทำได้ในลักษณะที่ถ่าน้ำหนักไปยังขาหน้าโดยไม่เคลื่อนไหวก้าวหลัก ที่เรียกว่า (Star Jump)

นอกจากนี้ยังมีแบบการเคลื่อนไหวที่เป็นสากลที่ครูฝึกหรือผู้นำแอโรบิกควรรู้จัก และใช้สอนในการเคลื่อนไหวที่เป็นสากลในการสื่อสารคือ

1. กราฟไวน์ (Grapvine) เป็นการก้าวไขว้หลังไปด้านข้าง 4 ก้าว ดังนี้

1. การก้าวด้านซ้ายด้วยเท้าซ้าย
2. ก้าวขวาไขว้หลัง
3. ก้าวเท้าซ้ายไปด้านซ้าย
4. ยกหรือชิดขวา

ทำได้ทั้งซ้ายและขวาหรือเรียกง่าย ๆ ว่า ก้าว-ไขว้-ก้าว-ชิด ซึ่งดัดแปลงได้ โดยก้าวสุดท้ายดัดแปลงเป็น ยกเข้า หรือเตะขาก็ได้ หรือวิธีจำง่าย ๆ คือ ก้าว-ไขว้-ก้าว-ยกเข้า (หรือเตะขา)

2. การทำดับเบิลสเตป (Double Step) ที่ดัดแปลงมาจากการก้าวเดี่ยว (Single step) หรือที่เรียกว่าการก้าว-ชิด แต่กระทำ 2 ครั้งโดยนับเป็น 4 จังหวะที่ทำได้ในทิศทางต่าง ๆ ต่อไปนี้

1. การก้าวด้านซ้ายด้วยเท้าซ้าย
2. ก้าวขวาชิดเท้าซ้าย
3. ก้าวเท้าซ้ายไปด้านซ้าย
4. ก้าวขวาชิดเท้าซ้าย

การทำดับเบิลสเตปด้านข้าง มีวิธีที่คล้ายกับกราฟไวน์ (Grapvine) เพียงแต่เปลี่ยนจังหวะที่ 2 จากไขว้เป็นชิดเท่านั้น

3. ชาลส์ตัน (Charleston) การก้าวไปในทิศทางที่ต้องการ 3 ก้าว (นับ 3) ก้าวที่ 4 ให้โน้มตัวเพื่อวางเท้าไปด้านหลังหรือด้านหน้าให้ไกล วิธีนับจังหวะคือ ก้าว ก้าว ก้าว ก้มตัววางเท้าไปด้านหลัง หรือเอนตัวเพื่อวางเท้าด้านหน้าไกล ๆ ได้เช่นกัน

4. ทูสเตป หรือการก้าว-ชิด-ก้าว (Two Step) ที่ทำได้ทั้งด้านหน้า ข้าง และหลัง วิธีนับก็คือ 1 และ 2 3 และ 4 สามารถสร้างสรรค์เป็นชุดจังหวะ ชะ ชะ ช้าได้

5. สไลด์ หรือ ชาสเซ่ (Slide or Chasse) มีลักษณะคล้ายทูสเตป แต่ลักษณะการรวบเท้าและการลอยตัวกลางอากาศเป็น 1 และ 2 3 และ 4

6. บ็อกสเตป (Box Step) เป็นการก้าว 4 จังหวะเป็นรูปสี่เหลี่ยมจึงเรียกว่า Box Step มีวิธีทำดังนี้คือ

1. ก้าวซ้ายไปด้านหน้า
2. ก้าวขวาไปด้านซ้ายโดยไขว้ผ่านด้านหน้าของเท้าซ้าย
3. ถอยเท้าซ้ายไปด้านหลัง

4. ก้าวเท้าขวาไปด้านขวาที่จุดเริ่มต้น

7. การย่อยุบ (Plee) เป็นการย่นได้ทั้งซิดหรือแยกเท้า แล้วย่อยุบตัวในการทำ Plee ในการเดินแอโรบิกถูกลักษณะการเคลื่อนไหวคือ การย่อยุบสะโพกไม่ควรต่ำกว่าระดับเข่าหรือควรขนานพื้น

8. ลังจ์ (Lunge) เป็นการจัดร่างกายเพื่อการยืดเหยียดกล้ามเนื้อขา ลักษณะของการทำลังจ์ที่ถูกต้องคือ การพับขา 1 ข้าง (โดยขาที่พับนั้นไม่ควรน้อยกว่าจาก หรือวิธีสังเกตง่าย ๆ คือ เข่าไม่ควรไล่เกินกว่าข้อเท้า) และเหยียดอีกข้างหนึ่ง

9. การกระดกและการงุ้มปลายเท้า (Flex and Point) เป็นการเปลี่ยนลักษณะการใช้กล้ามเนื้อ รวมทั้งเป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อน่องและข้อเท้า

3. แรงจูงใจ

3.1 ความหมายของแรงจูงใจ

ได้มีผู้ให้ความหมายของแรงจูงใจไว้หลาย ๆ ความหมายด้วยกันดังนี้

ศิริโสภาค บุรพาเดช. (2529 : 19) กล่าวว่า แรงจูงใจเป็นกระบวนการที่อินทรีย์ถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้า ให้มีพฤติกรรมมุ่งไปสู่จุดหมายปลายทาง

โสภา ชูพิกุลชัย. (2529 : 120) กล่าวว่า แรงจูงใจหมายถึง สิ่งที่มาเร้าหรือกระตุ้นให้ความต้องการของมนุษย์ได้รับความพึงพอใจ และมีผลกระตุ้นให้พฤติกรรมของมนุษย์บรรลุจุดหมาย

อารีย์ พันธุ์มณี. (2534 : 179) กล่าวว่า แรงจูงใจหมายถึง สภาพที่อินทรีย์เกิดความต้องการหรืออยู่ในสภาวะขาดสมดุลก็จะทำให้เกิดแรงขับหรือแรงจูงใจเพื่อผลักดันให้เกิดพฤติกรรม เพื่อทดแทนภาวะการขาดหรือทำให้อินทรีย์อยู่ในสภาวะสมดุล แรงจูงใจจึงเป็นสิ่งจำเป็นเบื้องต้นในการเรียนรู้และเป็นสิ่งกำหนดทิศทาง และความเข้มของพฤติกรรมให้เกิดขึ้น

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2541 : 21) กล่าวว่า แรงจูงใจ คือ ความต้องการของคน และถ้าแต่ละคนมีความต้องการในสิ่งใด ๆ คนนั้นจะพยายามกำหนดทิศทางของพฤติกรรมให้เป็นไปตามความต้องการนั้น ๆ แรงจูงใจจึงเป็นตัวกำหนดระดับความตั้งใจของคนให้แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมา แรงจูงใจเป็นปัจจัยสำคัญสำหรับทุกคนในอันที่จะทำให้คนแต่ละคนกระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรมใด ๆ ก็ได้ขึ้นอยู่กับความต้องการของคน ๆ นั้น

สืบสาย บุญวีรบุตร. (2541 : 52) กล่าวว่า แรงจูงใจ (Motivation) คือ สิ่งที่กำหนดทิศทางและระดับความตั้งใจที่จะกระทำ หรือประพฤติ (Direction and Intensity) ในการเลือกและการคงไว้ของพฤติกรรมมนุษย์ แรงจูงใจเป็นตัวกำกับพฤติกรรมของมนุษย์ที่จะให้ถอยหนีหรือเผชิญหน้าต่อสถานการณ์ต่าง ๆ และความตั้งใจที่จะประพฤติหรือพยายามที่จะบรรลุตามเป้าหมายประสงค์

3.2 แรงจูงใจกับการกีฬาและการออกกำลังกาย (Motivation in Sports & Exercise)

สืบสาย บุญวีรบุตร. (2541 : 53-55) ได้กล่าวถึงไว้ดังนี้

1. แรงจูงใจที่ทำให้คนเริ่มเล่นกีฬาและ/หรือการออกกำลังกาย (Motives to Initiate Participating Sports and/or Exercise) คือ

1.1 เหตุผลเกี่ยวข้องกับความสวยงาม (Physical Appearance) และสมรรถภาพทางกายต้องการมีร่างกายเป็นกล้ามเนื้อ ได้สัดส่วนเป็นที่สนใจจากเพศตรงข้าม และต้องกายมีสมรรถภาพทางกายดี ร่างกายแข็งแรง

1.2 เหตุผลทางการแพทย์ (Medical Reasons) แพทย์สั่งให้ออกกำลังกายและความเจ็บป่วยเรื้อรัง

1.2.1 มีอาการที่จะนำไปสู่โรคต่าง ๆ เช่น ปริมาณโคเลสเตอรอลสูง ความดันเลือดสูง เครียด

1.2.2 มีอาการบาดเจ็บเรื้อรัง เช่น เจ็บหลัง ปวดหัวไหล่เรื้อรัง

1.2.3 เพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพหลังการบาดเจ็บหรือเจ็บป่วยหรือหลังการจากที่อวัยวะหยุดเคลื่อนไหวนานๆ

1.2.4 เพื่อคลายเครียดและลดความวิตกกังวลจากการทำงานเป็นประจำ

1.3 เป็นเหตุผลทางสังคม (Affiliation)

1.3.1 ต้องการพบเพื่อนใหม่ รู้จักคนใหม่โดยใช้กิจกรรมกีฬาเป็นการสื่อสารในการเข้าสังคม

1.3.2 ต้องการใช้เวลาพร้อมกับเพื่อนและคนใกล้ชิดโดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นสื่อ

1.3.3 ต้องการให้ตนเองเป็นที่ยอมรับหรือเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มกีฬาได้ถูกนำมาเป็นสื่อประสานระหว่างสมาชิกกลุ่มเช่นการเล่นกอล์ฟระหว่างผู้บริหาร

1.3.4 เพื่อยกระดับสถานะทางสังคม (Social Status) เพื่อสร้างชื่อเสียงทางด้านกีฬา เช่น การเป็นทีมชาติเพื่อให้ได้เงินและการยอมรับจากสังคมรอบข้าง

1.3.5 ได้รับการสนับสนุนส่งเสริมจากคนใกล้ชิดพ่อแม่ พี่น้อง คู่ครอง

1.4 การมีทัศนคติที่ดีต่อกีฬา (Attitude Towards Sports)

1.4.1 การเห็นประโยชน์ ความสำคัญและความจำเป็นของการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย

1.4.2 มีการศึกษาและการมีประสบการณ์เดิมที่ดีต่อการออกกำลังกาย

1.4.3 ชอบและสนุกกับการออกกำลังกายกิจกรรมนั้นทำด้วยความ

สามารถ

2. แรงจูงใจที่ทำให้คนยังคงเล่นกีฬาและ/หรือการออกกำลังกาย (Motives to Continue Participating Sports and/or Exercise) คือ

2.1 เหตุผลทางจิตวิทยา (Psychological Reasons)

2.1.1 มีแรงจูงใจในตนเอง (Self-Motivation) ลักษณะของบุคลิกภาพแบบ A (Type A) ที่ชอบสังคม ชอบการมีเพื่อน ชอบความท้าทาย การเสี่ยง ชอบการแข่งขัน มักร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย

2.1.2 ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี (It Feels Good) มีความสนุกสนาน ทำความความสามารถ คลายเครียด ลดความวิตกกังวล มีการรับรู้ตัวว่าตนมีความสามารถ (Self-Efficacy) ประสบผลสำเร็จ (Perceive Competence) เป็นที่ยอมรับจากคนทั่วไป ทำให้มีความเชื่อมั่น มีความภาคภูมิใจในตัวเอง (Self-Esteem) จากการเล่นกีฬา

2.2 เหตุผลทางสรีรวิทยา (Physiological Body Composition Reasons)

2.2.1 เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น ร่างกายได้สัดส่วน กล้ามเนื้อแข็งแรง ร่างกายกระฉับกระเฉง ทำงานได้นานขึ้นเหนื่อยน้อยลงและหายเหนื่อยเร็วขึ้น อารมณ์แจ่มใส สุขภาพจิตดี

2.2.2 สถานภาพสุขภาพดีขึ้น (Health Status) เช่น มีการเจ็บป่วยน้อยลงปริมาณไขมันในเส้นเลือดและความดันเลือดลดลง ลดความเครียด

2.2.3 พัฒนาสมรรถภาพแบบแอโรบิก (Aerobic Fitness) ระบบหายใจและไหลเวียนโลหิตดีขึ้น

2.3 เหตุผลทางสิ่งแวดล้อมและสังคม (Situational Reasons)

2.3.1 สถานะทางสังคมและเศรษฐกิจ อยู่ในสภาวะครอบครัวที่มีเศรษฐกิจที่ดีพอควรจึงมีโอกาที่จะเข้าร่วมกิจกรรมมากกว่าคนที่มีฐานะทางการเงินต่ำ

2.3.2 อาชีพและการทำงาน เอื้อให้เล่นกีฬา หรือการออกกำลังกายได้

2.3.3 มีเวลาและมีความสะดวกสบายในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย

2.3.4 การได้พบเพื่อนใหม่ สังคมใหม่ที่ต่างไปจากชีวิตประจำวัน

2.3.5 เป็นกิจกรรมใหม่ ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ต่างไปจากที่เคยจำเจ

2.3.6 อยู่ในครอบครัวที่รักการเล่นกีฬาหรือเป็นสังคมที่สนับสนุนให้เล่นกีฬา

3. แรงจูงใจที่ทำให้คนเลิกเล่นกีฬาและ/หรือออกกำลังกาย (Motive to Discontinue Participating Sports and/or Exercise) คือ

3.1 มีปัญหาส่วนตัว (Personal Factors)

3.1.1 พฤติกรรมสุขภาพส่วนตัวไม่เหมาะสมทำให้หยุด หรือเลิกเล่น กีฬา เช่น คนที่สูบบุหรี่ หรืออ้วน หรือมีโรคที่เกิดอันตรายได้เมื่อกำลังกาย เช่น โรคไขข้ออักเสบ โรคตับ ทำให้ออกกำลังกายได้อย่างมีข้อจำกัด

3.1.2 ศาสนา และวัฒนธรรมความเชื่อและวัฒนธรรมบางท้องถิ่นไม่เอื้อให้ออกกำลังกาย รวมทั้งอายุ เพศ ล้วนมีผลต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬาหลายคนมีความเชื่อที่ผิดว่าการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬานี้เป็นกิจกรรมของคนหนุ่มสาวหรือของเพศชายเท่านั้น

3.1.3 มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการออกกำลังกาย เพราะมีประสบการณ์เดิมไม่ดีไม่ประสบผลสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้หรือได้รับบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

3.2 เหตุผลจากสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมโดยรอบ (Environmental Factors)

3.2.1 เวลาและการจัดการไม่ได้ ทำให้ไม่มีเวลาหรือไม่จัดสรรเวลาให้กับการออกกำลังกาย

3.2.2 ไม่ได้รับการสนับสนุนจากบุคคลใกล้ชิด เช่น โค้ช ครู พ่อแม่ พี่น้อง และเพื่อน

3.2.3 บรรยากาศในชั้นเรียน ลักษณะการจัดกิจกรรมนั้น ๆ ไม่สนุก ไม่เป็นไปตามจุดมุ่งหมายที่ต้องการ

3.2.4 ราคาค่าบริการในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา มีราคาแพง

3.3 เหตุผลเกี่ยวกับการจัดกิจกรรม (Activity Variables)

3.3.1 ความเข้มของกิจกรรมหรือความหนักหน่วงในการฝึกซ้อมไม่เป็นที่พอใจ เช่น เบาเกินไปหรือหนักเกินไป หรือไม่สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ หรือทำให้เสียการเรียน การทำงาน หรือสังคมส่วนอื่น ๆ

3.3.2 ได้รับบาดเจ็บจากกิจกรรมนั้น ๆ

3.3.3 กิจกรรมน่าเบื่อ ไม่หลากหลาย ไม่มีตัวให้เลือกตามที่ต้องการ

3.3.4 สนใจกิจกรรมอื่น จึงเลิกเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายนั้น ๆ โดยเฉพาะเด็กหรือเยาวชนที่มักเปลี่ยน ความสนใจตลอดเวลา

3.3.5 ไม่ประสบผลสำเร็จตามที่ตั้งใจไว้ในการเข้าร่วมกิจกรรม

3.3 ประเภทของแรงจูงใจ

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2541 : 23-24) ได้แบ่งประเภทของแรงจูงใจไว้ ดังนี้ แรงจูงใจโดยทั่ว ๆ ไป แบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. แรงจูงใจภายใน (Intrinsic Motivation)

แรงจูงใจภายใน หมายถึง สภาวะของบุคคลที่มีความต้องการและอยากจะทำ

แสดงพฤติกรรมบางสิ่ง บางอย่าง ด้วยเหตุผลและความชอบของตนเอง บุคคลที่ได้รับแรงจูงใจภายในจะแสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ด้วยความพอใจและความยินดีในงานของตนเอง เช่น ดีใจที่ได้ติดทีมชาติ ภูมิใจที่เป็นสมาชิกของทีมมหาวิทยาลัย เป็นต้น

2. แรงจูงใจภายนอก (Extrinsic Motivation)

แรงจูงใจภายนอก หมายถึง สภาวะของคนที่ได้รับแรงกระตุ้นจากภายนอกทำให้มองเห็นจุดหมายปลายทางหรือเป้าหมาย ซึ่งนำไปสู่การแสดงพฤติกรรมของคน ๆ นั้น โดยทั่วไปพฤติกรรมของคนมักจะได้รับแรงจูงใจจากภายนอกทั้งสิ้น เช่น ถ้านักกีฬาได้เหรียญทองจะได้ทองคำ 10 บาทเป็นรางวัล เป็นต้น

สุชา จันทน์เอม (2527 : 101-110) ได้แบ่งแรงจูงใจตามที่มาของแรงจูงใจเป็น 3 ประเภทดังนี้ คือ

1. แรงจูงใจทางสรีระวิทยา (Physiological Motivation) แรงจูงใจด้านนี้เกิดขึ้นเพื่อสนองความต้องการทางร่างกายทั้งหมด เพื่อให้บุคคลมีชีวิตอยู่ได้ เป็นความต้องการที่จำเป็นตามธรรมชาติของมนุษย์ ได้แก่ ต้องการน้ำ อาหาร ต้องการพักผ่อนและปราศจากโรค เราสามารถวัดระดับความต้องการทางสรีระได้ จากการสังเกตพฤติกรรมและการกระทำของคนเรา คือจากความมากน้อยของการกระทำ การเลือกกระทำ การโต้ตอบสิ่งที่มาขัดขวาง

2. แรงจูงใจทางจิตวิทยา (Psychological Motivation) มีความสำคัญน้อยกว่า แรงจูงใจทางด้านสรีระวิทยา เพราะจำเป็นในการดำรงชีวิตน้อยกว่า แต่จะช่วยคนเราทางด้านจิตใจจะทำให้มีสุขภาพจิตดีและสดชื่น แรงจูงใจประเภทนี้ได้แก่ ความอยากรู้อยากเห็นและการตอบสนองต่อสิ่งแวดล้อม ความต้องการความรักและความเอาใจใส่ใกล้ชิดจากผู้อื่น

3. แรงจูงใจทางสังคมหรือแรงจูงใจที่เกิดจากการเรียนรู้ (Social Motivation) แรงจูงใจชนิดนี้มีจุดเริ่มต้นส่วนใหญ่มาจากประสบการณ์ทางสังคมในอดีตของบุคคล และจุดมุ่งหมายของแรงจูงใจชนิดนี้มีความสัมพันธ์กับการแสดงปฏิกิริยาของบุคคลอื่น ๆ ที่มีต่อเรา แรงจูงใจที่มีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตของคนเรา

3.4 แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับแรงจูงใจ

Maslow.1954 : 84-87 (อ้างอิงโดย สุวัฒน์ วัฒนวงศ์ : 2533 :103) ได้เสนอทฤษฎีของมาสโลว์ ซึ่งเป็นชาวอเมริกันที่ศึกษาความต้องการของมนุษย์ สรุปได้ว่า การแสดงพฤติกรรมมนุษย์นั้นเกิดจากความต้องการและความพึงพอใจ เมื่อได้รับการตอบสนอง เขาได้เสนอทฤษฎีที่เกี่ยวกับแรงจูงใจ (A Theory of Human Motivation) สรุปตามธรรมชาติของมนุษย์ได้ 3 ประการ ดังนี้

1. มนุษย์เรามีความต้องการและต้องการมีอยู่ตลอดเวลา ไม่มีที่สิ้นสุด
2. ความต้องการได้รับการตอบสนองแล้ว ก็จะไม่เป็นแรงจูงใจอีก ความต้องการที่ยังไม่ได้รับการตอบสนองเท่านั้น ที่เป็นแรงจูงใจของพฤติกรรม

3. ความต้องการของมนุษย์ มีเป็นลำดับขั้นตามลำดับชั้นความสำคัญ (Hierarchy of Needs) กล่าวคือเมื่อความต้องการระดับต่ำได้รับการตอบสนองแล้ว ก็จะต้องการระดับสูงขึ้นต่อไป ซึ่งแบ่งได้เป็นขั้นได้ 5 ขั้น ดังนี้

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์เพื่อความอยู่รอดของชีวิต เช่น ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ ที่อยู่อาศัย เป็นต้น

2. ความต้องการทางด้านความปลอดภัยและมั่นคง เป็นความต้องการเพื่อให้ตนเองมีความปลอดภัย และมีความมั่นคงทางฐานะเศรษฐกิจและงานอาชีพ

3. ความต้องการทางด้านสังคมและการเป็นเจ้าของ เป็นความต้องการที่จะได้รับการยอมรับจากบุคคลอื่น และมีความรู้สึกว่าได้เป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มทางสังคม มีความต้องการเพื่อน เช่น การเข้าไปเป็นสมาชิกขององค์กรหรือสมาคมต่าง ๆ

4. ความต้องการที่ได้รับการยกย่องในสังคม เป็นความต้องการมีเกียรติยศ มีฐานะดีในสังคม ได้รับการยกย่องนับถือจากบุคคลทั่วไป

5. ความต้องการที่ได้รับการสำเร็จดังที่คาดหวังไว้ ความต้องการนี้เบเป็นความต้องการขั้นสูงสุดของมนุษย์ เป็นความต้องการให้บรรลุผลสำเร็จสิ่งที่ใฝ่ฝันไว้

ความต้องการขั้นที่ 1 และ 2 เป็นความต้องการส่วนบุคคล ขั้นที่ 3 และ 4 เป็นความต้องการทางสังคม ส่วนความต้องการขั้นที่ 5 เป็นความต้องการทางสติปัญญา

พิชิต เมืองนาโพธิ์ (2534 : 76-77) ได้กล่าวถึงวิธีการสร้างแรงจูงใจเพื่อให้เกิดความสำเร็จในการแข่งขันกีฬาไว้ว่า

1. ให้นักกีฬาได้รับประสบการณ์แห่งความสำเร็จอย่างทั่วถึงกันในการกีฬา การจัดสภาพแวดล้อมในการกีฬาควรจัดให้นักกีฬาได้รับความสำเร็จ ซึ่งทำให้เพิ่มแรงจูงใจในการเล่นกีฬามากยิ่งขึ้น

2. ให้นักกีฬามีโอกาสรับผิดชอบในการตั้งกฎเกณฑ์ในการตัดสินใจ ทำให้นักกีฬามีโอกาสควบคุมความประพฤติของตนเองและเกิดความรู้สึกว่าได้ประสบความสำเร็จ

3. ให้คำชมเชยทั้งคำพูดและท่าทางควรใช้บ่อย ๆ ให้นักกีฬาได้รับรู้ถึงการมีส่วนร่วมช่วยเหลือทีม เน้นบทบาทความสำคัญของแต่ละคนที่มีต่อความสำเร็จของทีมและทำให้นักกีฬามีความรู้สึกว่าตนเองมีค่า

4. การตั้งจุดมุ่งหมายต้องเป็นจุดมุ่งหมายที่เป็นจริงและสามารถทำได้ด้วยความพยายาม มีการประเมิน มีการปรับปรุงว่านักกีฬาได้บรรลุจุดมุ่งหมายเพียงใด

5. มีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการฝึก ทำให้ไม่เกิดความเบื่อหน่าย ทำให้การฝึกซ้อมเกิดความสนุกสนาน ทำให้นักกีฬาได้ค้นพบสิ่งใหม่ ๆ

6. การทำให้เกิดความสนุกสนาน เกิดความสมดุลระหว่างความสามารถของนักกีฬากับความยากของการฝึก ทำทลายความสามารถ เกิดความอยากลอง อยากซ้อม อยากแข่งขัน

ชาญชัย โพธิ์คลัง (2532 : 51-53) ได้กล่าวถึงนักกีฬาที่ประสบความสำเร็จในการฝึกซ้อมและแข่งขันนั้นย่อมมีเหตุผลซึ่งมาจากการสร้างแรงจูงใจที่แตกต่างกัน ความพอใจที่ทำให้เขาประสบความสำเร็จที่ซ่อนเร้นอยู่ภายใต้จิตสำนึก คือ

1. ความรู้สึกเกิดความภาคภูมิใจ (Personnal Pride) ความภาคภูมิใจเป็นแรงจูงใจอย่างหนึ่งที่ซ่อนเร้นอยู่ที่มีกับนักกีฬาทุกคน เมื่อนักกีฬาเกิดความรู้สึกเช่นนี้ ก็จะขยันซ้อมเพื่อที่จะให้ตนมีขีดความสามารถสูงสุดเท่าที่จะสามารถทำได้ เพื่อความสำเร็จในการแข่งขัน

2. ความรู้สึกเพื่อฝัน (Self Image) มนุษย์ที่เราเกิดมา ๆ ไม่ว่าจะเป็นคนธรรมดาหรือนักกีฬาก็ตาม ย่อมมีความเพื่อฝัน ความอยากด้วยกันทั้งนั้น หากจะแยกความอยากหรือความเพื่อฝันที่เกี่ยวกับนักกีฬาแล้ว สามารถแยกความรู้สึกออกได้เป็น 2 ทางด้วยกัน คือ ความรู้สึกอยากที่เกิดขึ้นกับตนเอง และความรู้สึกที่มีต่อบุคคลอื่นหรือเพื่อนร่วมทีม นักกีฬาที่สร้างจินตนาการของความรู้สึกเพื่อฝันนี้ มักจะเคร่งเครียดกับตัวเองเป็นพิเศษในการซ้อมและกฎระเบียบต่าง ๆ เพราะเขามีความรู้สึกอยากที่จะเห็นตนเองประสบความสำเร็จเหมือนกับนักกีฬาระดับแชมป์เปี้ยนต่าง ๆ ทั้งหมด อีกพวกหนึ่งจะเคร่งครัดกับตนเองเพื่อไม่ให้ทีมหรือเพื่อนร่วมทีมตกต่ำหรือถูกตำหนิจากเพื่อนและพวกนี้ยังรู้สึกว่า หากตนมีความขยันและมีการพัฒนาแล้วจะสามารถช่วยเหลือเพื่อนร่วมทีมได้มากอีกด้วย ดังนั้น ความรู้สึกเพื่อฝันนี้ก็คือ แรงจูงใจแบบหนึ่งที่ซ่อนเร้นอยู่กับนักกีฬาเกือบทุกคน

3. ความรู้สึกว่าตนเองถูกลบหลู่หรือผูกพยาบาท (The Sense of Humiliation and Revenge) หากนักกีฬาคนใดคนหนึ่งเกิดความพ่ายแพ้หรือล้มเหลวจากการแข่งขัน นักกีฬาคนนั้นจะมีความรู้สึกว่าเขาได้สูญเสียเกียรติยศที่มีอยู่ไป ความรู้สึกนั้นจะเป็นการกระตุ้นอย่างหนึ่งที่ทำให้เขาอยากแก้ตัวหรือแก้แค้นหากมีโอกาสรจริง จากการถูกลบหลู่จึงเกิดแรงกระตุ้นให้มีจิตใจผูกพยาบาทเตือนเขาอยู่เสมอ ให้เขาฝึกซ้อมหนักขึ้นอยู่ตลอดเวลา เพื่อจะเรียกชื่อเสียงและเกียรติยศที่สูญเสียไปนั้นกลับคืนมา นี่จึงเป็นแรงจูงใจที่เป็นพลังที่ซ่อนเร้นอยู่อีกอย่างหนึ่ง

4. ความต้องการที่อยากจะยกระดับตนเอง (Level of Aspiration) แรงจูงใจที่เกิดขึ้นกับนักกีฬามีมากมายหลายอย่าง เป็นต้นว่านักกีฬาบางคนอาจจะมีความต้องการที่จะยกระดับมาตรฐานของตนเองให้สูงขึ้นในทุก ๆ ด้าน เช่น ระดับการเล่นของตนเอง ระดับฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม ระดับหน้าที่การงานและอื่น ๆ ด้วยเหตุที่มีแรงจูงใจเป็นพลังที่ซ่อนเร้นอยู่ในตัวแล้ว จึงเป็นแรงขับที่ตื้ออย่างหนึ่งที่ทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในการฝึกซ้อมและแข่งขัน

5. ความเชื่อมั่นในตนเองและการได้ค้นพบสิ่งใหม่ด้วยตนเอง (Confidence and Self Discovery) ลักษณะของความเชื่อมั่นในตนเองและการได้ค้นพบสิ่งใหม่ด้วยตนเอง เป็นแรงจูงใจอย่างหนึ่ง ซึ่งจะเป็นผลส่งให้นักกีฬาเหล่านั้นประสบความสำเร็จในการฝึกซ้อมและแข่งขัน นักกีฬาจะฝึกซ้อมอย่างหนักเพื่อให้พร้อมทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ทำให้เกิดความเชื่อมั่นในตนเองสูงขึ้นที่สุดขณะฝึกซ้อมก็จะค้นพบสิ่งใหม่ขึ้นกับตนเองอย่างไม่คาดฝัน ยิ่งทำให้เพิ่มความ

ภาคภูมิใจและเชื่อมั่นในตนเองมากยิ่งขึ้น แรงจูงใจชนิดนี้ก็จะเป็แรงขับที่ทำให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในการแข่งขันด้วย

6. ความปรารถนาที่จะเอาชนะ (The Desire to Win) นักกีฬาระดับแชมเปียนจะมีพลังที่ซ่อนเร้นอย่างหนึ่งกระตุ้นเตือนให้รู้สึกสำนึกอยู่ตลอดเวลาให้ตัวเขาต้องฝึกหนักนั้น คือ ความปรารถนาที่อยากจะได้รับชัยชนะในการแข่งขันนั้น ๆ เพราะชัยชนะเหล่านั้นคือเครื่องชี้ให้สังคมได้เห็นว่า เขาคือผู้ยิ่งใหญ่ในสนามแข่งขันอาจจะมีมาซึ่งผลตอบแทนอื่น ๆ อีก เช่น รางวัลตำแหน่งหน้าที่การงาน ระดับความเป็นอยู่ สภาพทางสังคมสิ่งแวดล้อม และอื่น ๆ แรงจูงใจชนิดนี้ก็มีส่วนอย่างมากที่ช่วยผลักดันให้นักกีฬาประสบความสำเร็จในการฝึกซ้อมและแข่งขันได้เช่นกัน

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2537 : 32-33) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบอันเป็นแรงจูงใจให้บุคคลเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายไว้ว่า ความต้องการมูลฐานที่เป็นแรงกระตุ้น ให้บุคคลสนใจเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ได้แก่

1. ความสนใจด้านพละนามัย ซึ่งเป็นรากฐานของการจัดกิจกรรมในเวลาว่าง ๆ อันได้แก่ กิจกรรมกีฬาต่าง ๆ เช่น ตะกร้อ แบดมินตัน วอลเลย์บอล สลัดว
2. ความสนใจในด้านการคบค้าสมาคมกัน เช่น ความสนใจในกิจกรรมเพื่อสังคมที่จะนำไปสู่การผ่อนคลายความตึงเครียด ๆ ได้แก่ การติดต่อโดยการพูด การเล่านิทาน การเล่าเรื่องตลกขบขัน
3. ความพอใจในสังคม เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นตามความสนใจของสังคม เช่น สโมสรชมรม เป็นต้น

วาสนา คุณาภิสิทธิ์ (2537 : 35) ได้กล่าวถึงแรงจูงใจที่ทำให้บุคคลต่าง ๆ เข้าร่วมเล่นกีฬาและออกกำลังกาย อาจมีสาเหตุดังนี้คือ

1. เพื่อสังคม ถ้าเพียงเพื่อต้องการพบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่น ๆ ได้สนุกสนานเฮฮาโดยไม่คำนึงการแพ้ชนะมากเกินไป นั่นก็คือ การเล่นเพื่อเหตุผลด้านสังคม เช่น การเล่นเบตองกอล์ฟ โบว์ลิ่ง (แต่ไม่ใช่ทั้งหมดเสียทีเดียว)
2. เพื่อการทรมาน การลงโทษตัวเองให้เจ็บปวด เหน็ดเหนื่อย ใช้ความพยายามและความอดทนมาก ๆ คล้าย ๆ กับโยคี ที่ทรมานตนเองโดยการนั่งบนเตียงที่ตอกตะปูไว้ คนที่เล่นกีฬาเพื่อเหตุผลข้อนี้จะมีคามอดทนสูงมาก (เช่น นักวิ่งมาราธอน) และมีพฤติกรรมแปลก ๆ เกี่ยวกับการตัดสินใจ ความพากเพียรพยายาม และความสามารถในการพัฒนาอย่างไม่หยุดยั้งและความอดทนต่อความเจ็บปวด
3. เพื่อความสุนทรีย์ หมายถึง การปฏิบัติด้วยความสวยงาม คนที่มีเหตุผลเพื่อความสุนทรีย์จึงเป็นผู้รักความสวยงามและรักในความสง่างามของการเคลื่อนไหว รักในความประทับใจของจังหวะการเต้นรำ รักในรูปแบบการเคลื่อนไหวที่เป็นการสร้างสรรค์ เช่น ท่าทาง การเล่นสเก็ต การเต้นบัลเลต์ การเต้นรำได้น้ำ รวมทั้งฟลอเอ็กเซอร์ไซส์และยิมนาสติกลีลาใหม่

4. เพื่อการผ่อนคลาย การกระทำที่เป็นการผ่อนคลายการใช้พลังงาน ความตึงเครียด ความสับสน บางคนจะปลดปล่อยสิ่งเหล่านี้ออกไปได้ด้วยกีฬาบางประเภท เช่น มวยปล้ำ ฟุตบอล ฮอกกี้

5. เพื่อความเสี่ยงอันตรายและความหวาดเสียว หมายถึง การกระทำที่เสียสมดุลของร่างกาย มีความตื่นเต้นที่ได้เปลี่ยนความเร็ว ความสูง ซึ่งกระทำด้วยความหวาดเสียว เช่น กระโดดน้ำ ยิมนาสติก สกี โดคลีน ดิ่งพสุธา ไต่เขา

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

4.1 งานวิจัยต่างประเทศ

ไบรอัน (Bran.106 : 1977) ได้วิจัยเพื่อหาสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อการไม่ต่อสมาชิกของสถานบริหารร่างกายในระหว่างปี 1986-1988 จำนวน 400 คน ซึ่งใช้การสอบถามทางโทรศัพท์ โดยมี 4 หัวข้อ คือ

1. องค์ประกอบส่วนบุคคล เช่น การสูบบุหรี่ พฤติกรรมการออกกำลังกาย
2. องค์ประกอบทางโปรแกรม เช่น ผู้นำการออกกำลังกาย อุปกรณ์ เครื่องมือ
3. องค์ประกอบอื่น ๆ เช่น การบาดเจ็บ การทำงาน
4. ประเมินตามสถานการณ์ เช่น ราคาสมาชิก เวลา การมีเพื่อน

ซึ่งไม่มีความแตกต่างทางสมมติฐานตามมาตรฐานประมาณค่า ของ ลิเคิร์ท ทั้ง 13 กลุ่ม เช่น อายุ เพศ ฯลฯ เมื่อวิเคราะห์ความแปรปรวนที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.5 พบว่ามีความแตกต่างกันมากกว่า 2 กลุ่ม ผลการวิเคราะห์ พบว่า เป็นคนผิวขาว 93.1% แต่งงานแล้ว 66.7% มีอายุระหว่าง 20-40 ปี 60.2% ทำงานในสำนักงาน 64% ไม่สูบบุหรี่ 81.6% และ 48.2% เป็นผู้หญิงที่มาออกกำลังกายกับเพื่อนมากกว่าผู้ชาย 24.8% ซึ่งเหตุผลสำคัญที่ทำให้ไม่ต่อสมาชิกสถานบริหารร่างกายคือ องค์ประกอบส่วนบุคคล, โปรแกรม และสถานการณ์ต่าง ๆ

แอนน์ (Ann.1975 : 6341-A) ทำการศึกษาสำรวจความต้องการและความสนใจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการสำรวจกิจกรรมที่เล่นตลอดชีวิต 36 ประเภท ได้แบ่งออกเป็นประเภทใหญ่ 3 ประเภท โดยสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ที่มีอายุระหว่าง 55 –65 ปี สิ่งที่ทำการศึกษาได้แก่ ความสนใจในกิจกรรมความร่วมมือ และสิ่งต้องการได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลการวิจัยปรากฏว่า วิทยาลัยมหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการสอนควรจะมีการส่งเสริมและการจัดการเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีวิตให้มากขึ้น เป็นการเตรียมความพร้อมให้เด็กหรือเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีและมีความพร้อม กีฬาประเภทที่ไม่ควรถูกตัดออกจากกิจกรรมของโรงเรียนแต่ควรมีให้หลากหลาย รวมถึงกิจกรรมที่เล่นได้ตลอดชีวิตที่สามารถเล่นอย่างสนุกสนาน

ดาวดี้ (Dowdy. 1983 : 3535 – A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ผลของการเต้นแอโรบิกต่อความสามารถในการทำงานของร่างกาย การทำงานของหัวใจและหลอดเลือด และบุคลิกภาพของผู้หญิงวัยกลางคน อายุ 25 – 44 ปี จำนวน 28 คน ใช้เวลาทดลอง 10 สัปดาห์ โดยออกกำลังกาย 3 วันต่อสัปดาห์ วันละ 45 นาที ซีพจร 70 – 85% ผลการทดลองพบว่า ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดเพิ่มขึ้น ซีพจรในช่วงพักลดลง ความดันเลือดในช่วงหัวใจบีบตัวลดลง ความหนาของไขมันไม่เพิ่มขึ้น ซึ่งสรุปได้ว่า ความสามารถในการทำงานของร่างกายดีขึ้น การทำงานของหัวใจและหลอดเลือดดีขึ้น และบุคลิกภาพไม่เปลี่ยนแปลง

ซาโลเนนและคนอื่นๆ (Salonen and others. 1988 : 87) ได้ทำการวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลา และอาชีพที่มีการออกกำลังกายต่อความเสี่ยงจากการตายด้วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 15,088 คน อายุ 30 – 59 ปี ไม่มีประวัติเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด หรือสภาวะที่เกิดขวางการออกกำลังกาย ผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่ไม่มีเวลาว่างในการออกกำลังกายและมีอาชีพที่ต้องทำงานประจำมีความสัมพันธ์กับความเสี่ยงต่อการตายด้วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด

บัทเลอร์ (Butler. 1989 : 1591 –A) ทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษากับวิชาอื่น โดยใช้นักศึกษาเป็นวิชาบังคับพื้นฐานแยกเป็นนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา 225 คน นักศึกษาเอกวิชาอื่นๆ ที่ไม่ใช่พลศึกษา 549 คน ผลการวิจัยปรากฏว่า นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายระหว่างเวลาว่างมากกว่านักศึกษาวิชาเอกอื่นๆ ส่วนการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา นั้นมีปัญหาเรื่อง ดินฟ้าอากาศ การเจ็บป่วย และการบาดเจ็บหรือภารกิจที่รับผิดชอบสำหรับกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกนอกจากนั้นเพศก็มีผลต่อกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่าง

4.2 งานวิจัยในประเทศ

กรมส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (2526.บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร และเสนอข้อมูลที่ได้รับจากการวิจัยเพื่อนเป็นแนวทางในการดำเนินงาน ด้านการส่งเสริมกีฬาและออกกำลังกายให้เป็นไปโดยมีประสิทธิภาพมากขึ้น ตัวอย่างประชากรของการวิจัยครั้งนี้เป็นประชาชนชายและหญิงทุกระดับอายุในกรุงเทพมหานคร จำนวน 657 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามเชิงสำรวจที่ประกอบด้วยข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพ โดยทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ความสนใจที่มีต่อการกีฬา/การออกกำลังกาย ลักษณะหรือรูปแบบของการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ตลอดจนเหตุผลของการเข้าร่วมและไม่เข้าร่วมของกิจกรรมการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย ผลการวิจัยพบว่า

1. ประเภทกีฬา/การออกกำลังกาย ที่ประชาชนชายและหญิงมีความสนใจมากที่สุด คือ ฟุตบอล
2. การเข้าชมการแข่งขันกีฬา ณ สนามแข่งขัน ประชาชนชายและหญิง นิยมเข้าชมนาน ๆ ครั้ง
3. สื่อมวลชนที่ประชาชนชายและหญิงใช้ในการติดตามข่าวสารด้านการกีฬา/การออกกำลังกายมากที่สุด คือ โทรทัศน์
4. กิจกรรมกีฬา/การออกกำลังกาย ที่ประชาชนและหญิงปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด คือ การเล่นการปรีหาร และการวิ่งเหยาะ
5. วันเวลาที่ใช้ในการเล่นกีฬา/การออกกำลังกายของประชาชนชายและหญิงส่วนใหญ่ เล่นในช่วงเวลาเย็น ครั้งละนานกว่า 1 ชั่วโมง และ 1 ชั่วโมง ตามลำดับ และเล่นสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง โดยไม่กำหนดวันแน่นอน
6. เหตุผลในการเล่นกีฬา/การออกกำลังกายของประชาชนชายและหญิง คือ เล่นกีฬา/ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและความแข็งแรง
7. เหตุผลของการไม่เล่นกีฬา/ออกกำลังกายของประชาชนชายและหญิงที่ไม่เล่นกีฬา/ออกกำลังกาย คือ ไม่มีเวลา

สกล เจริญวงศ์ (2532 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่องความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในเขตกรุงเทพมหานคร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบความคิดเห็นที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในเขตกรุงเทพมหานคร และเพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายตามกลุ่มอาชีพต่างๆ ของประชาชนกลุ่มเดียวกัน โดยใช้แบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นประชากรที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One Way Analysis Of Variance) ผลการวิจัยพบว่า ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามกลุ่มอายุ 21-30 ปี มีมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 35.0 กลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป มีน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 21.8 ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามกลุ่มพบว่า กลุ่มนักเรียน นักศึกษา มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 25.8 และกลุ่มอาชีพรัฐวิสาหกิจ มีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 3.5 จากการจำแนกตามระดับการศึกษาพบว่าผู้ที่มีระดับการศึกษามัธยมศึกษาตอนปลายมีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.5 และผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี น้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 2.5

สมโภชน์ ไวณอมสัตร์ (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการของการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. บุคลากร
2. วิชาการ
3. สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
4. วันและเวลา

ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่ม ตัวอย่างจำนวน 1,116 คน ได้รับแบบสอบถามคืนมา 978 ชุด เป็นนักเรียนชาย 468 คน เป็นนักเรียนหญิง 519 คน คิดเป็นร้อยละ 88.44 จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ โดยหาค่าร้อยละมัธยัมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างโดยใช้ (T-test) ค่าเอฟ (F-Test) และทดสอบรายคู่ด้วยวิธีของนิวแมน-คูลส์ (Newman's Keuls Method) ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษา มีความต้องการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านบุคลากร มีความต้องการอาจารย์ที่มีความรู้ ความเข้าใจวิธีการจัด และดำเนินด้านพลศึกษา และสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมให้แก่เรียนมากที่สุด
2. ด้านวิชาการ ต้องการมีความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและจากการเล่นกีฬา
3. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความต้องการสนาม อุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ มีคุณภาพและได้มาตรฐาน สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว ห้องสุขาสำหรับชาย-หญิง แยกกันถูกสุขลักษณะ สถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬาทั้งสนามกลางแจ้งและในร่ม สถานที่ออกกำลังกายในร่มควรแบ่งออกเป็นสัดส่วนไม่ปะปนกีฬาหลายประเภท ควรมีจุดบริเวณดื่มดื่มน้ำที่ถูกสุขลักษณะภายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกายมากที่สุด
4. ด้านวันและเวลา นักเรียนมีความต้องการที่จะออกกำลังกายมากทุกวันโดยเฉพาะในวันศุกร์ รองลงมาคือ วันเสาร์และวันอาทิตย์ โดยวันจันทร์-วันศุกร์ ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00-18.00 น. และวันเสาร์-วันอาทิตย์ ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 6.00-12.00 น.

ผลการเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาพบว่า

1. นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความต้องการด้านบุคลิกภาพและด้านวิชาการไม่แตกต่างกัน แต่ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก วันและเวลาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นและนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายมีความต้องการด้านบุคลิกภาพและด้านวิชาการไม่แตกต่างกัน แต่ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก วันและเวลาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความต้องการด้านบุคลิกภาพ ด้านวิชาการและด้านวันและเวลาไม่แตกต่างกัน แต่ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปณิธาน โปรงสง่า (2541 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่องความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขตกรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อทราบความต้องการในการออกกำลังกาย 5 ด้าน คือ

1. ด้านบุคลิกภาพ
2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
3. ด้านประเภทของกิจกรรมของการออกกำลังกายและกีฬา
4. ด้านช่วงวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย
5. ด้านการจัดการ

ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล ซึ่งหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาด้วยวิธีเดลฟาย และมีค่าความเชื่อมั่น .76 โดยแบ่งเป็นสามตอนคือ

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขตกรุงเทพมหานคร

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มแบบบังชั้น (Stratified Random Sampling) และ วิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยแบ่งเป็นทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติ จำนวน 236 คน และสภาพร่างกายไม่ปกติ จำนวน 1,158 คน รวมทั้งสิ้นจำนวน 1,394 คน และหลังจากการตรวจแบบสอบถามแล้วได้ฉบับสมบูรณ์ จำนวน 1,394 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 หลังจากนั้นนำมาวิเคราะห์ข้อมูลด้วย การหาค่าความถี่และร้อยละผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า

1. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมากที่สุด โดยเฉพาะการจัดสถานที่ออกกำลังกายให้ทหารผ่านศึกได้ใช้บริการโดยเฉพาะ

2. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านบุคลากรอยู่ในระดับมากที่สุด คือต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ประจำห้องพยาบาลในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย และต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ออกกำลังกายควรเป็นผู้ที่มีความรู้ทางพลศึกษาโดยตรง

3. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายที่ไม่ปกติ มีความต้องการด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาอยู่ในระดับมากที่สุด คือ เดิน วิ่ง และว่ายน้ำ รองลงมา มีระดับความต้องการมาก คือ ฟุตบอล วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ตะกร้อ เทนนิส แบดมินตัน และเทเบิลเทนนิส

4. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกายระดับมากที่สุดในวันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) กับในวันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดราชการ คือช่วงเช้า (06.00-21.00 น.)

5. ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านการจัดการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์ในการบริการการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

พงศ์มิตร โพธิ์กลาง (2544 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ทักษะการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบทักษะการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี เพื่อเปรียบเทียบทักษะการออกกำลังกายของนักศึกษา นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง และเพื่อเปรียบเทียบทักษะการออกกำลังกายของนักศึกษาระหว่างชั้นปี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารีชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4 ปีการศึกษา 2543 เป็นนักศึกษาชาย จำนวน 219 คน และนักศึกษาหญิง จำนวน 151 คน รวมทั้งสิ้น 370 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง มีค่าความเชื่อมั่น .71 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ทดสอบค่าที (T-Test) วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One way Analysis Of Variance) หรือค่าเอฟ (F-Test) ทดสอบรายคู่ด้วยวิธีเชฟเฟ (S-Method's Scheffe) ผลของการวิจัยพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี มีทักษะการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีทักษะการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน นักศึกษาระหว่างชั้นปีของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีสุรนารี มีทักษะการออกกำลังกายพบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 2 และนักศึกษาชั้นปีที่ 3 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 นอกนั้นไม่แตกต่างกัน

จินดา บันบรรจง (2544 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างคือประชาชนที่

มาออกกำลังกายในลานกีฬาของกลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร จำนวน 300 คน เป็นประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป จำนวน 90 คน ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 90 คน เป็นประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป จำนวน 90 คน ประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 90 คน รวมทั้งสิ้น 360 คน ใน 18 ลานกีฬา โดยวิธีใช้ตารางเลขสุ่มของโรเบิร์ต เครจซี่ (Robert V. Krejcie) และใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติ โดยหาค่าร้อยละผลการวิจัยพบว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร 4 ด้านปรากฏผลดังนี้

1. ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ประชาชนอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุดสามอันดับแรกคือ ฟุตบอลคิดเป็นร้อยละ 10.53 ฟุตซอลคิดเป็นร้อยละ 9.72 และบาสเกตบอลคิดเป็นร้อยละ 9.18 ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุดสามอันดับแรกคือ ฟุตบอลคิดเป็นร้อยละ 10.86 ฟุตซอลคิดเป็นร้อยละ 10.49 และบาสเกตบอลคิดเป็นร้อยละ 8.99 ประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุดสามอันดับแรกคือ แอโรบิกแดนซ์คิดเป็นร้อยละ 9.41 เปตองคิดเป็นร้อยละ 9.11 และแบดมินตันคิดเป็นร้อยละ 9.09 ประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุดสามอันดับแรกคือ บาสเกตบอลคิดเป็นร้อยละ 9.67 แบดมินตันคิดเป็นร้อยละ 9.18 และแอโรบิกแดนซ์คิดเป็นร้อยละ 8.7

2. ความต้องการด้านวันและเวลาสำหรับการออกกำลังกายของประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี ประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป ประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการออกกำลังกายทุกวัน เวลาที่ต้องการออกกำลังกายของประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 32.22 ในช่วงเช้าเวลา 05.00 – 08.00 น. มากที่สุด คือ ร้อยละ 58.89 ในช่วงเวลาเย็น 18.00 – 21.00 น. ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 74.77 ในช่วงเย็นเวลา 15.00 – 18.00 น. ประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 32.22 ในช่วงเวลา 05.00 – 08.00 น. มากที่สุด คือ ร้อยละ 47.78 ในช่วงเวลาเย็นเวลา 18.00 – 21.00 น. และประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 47.78 ในช่วงเย็นเวลา 18.00 – 21.00 น. และประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 56.67 ในช่วงเวลาเย็น 18.00 – 21.00 น.

3. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไปมีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 56.67 เห็นว่า ควรเพิ่มจำนวนลานกีฬา ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 82.22 เห็นว่า ลานกีฬาควรมีจุดดื่ม น้ำที่ถูกสุขลักษณะ ประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป และประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มี

ความต้องการตรงกันมากที่สุด คือร้อยละ 61.11 และ 81.11 เห็นว่าลานกีฬามีแสงสว่างเพียงพอ และเหมาะสมกับการออกกำลังกาย

4. ความต้องการด้านการจัดการ ประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี และประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความต้องการตรงกันมากที่สุด คือ ร้อยละ 67.78 , 74.44 และ 67.78 ตามลำดับ คือเห็นว่าควรมีการจัดการแข่งขันกีฬา หรือกิจกรรมออกกำลังกายในลานกีฬา ประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 63.33 เห็นว่า ควรมีระเบียบและกติกาการใช้ลานกีฬาอย่างชัดเจน

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ สมาชิกที่มาเต้นแอโรบิกในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 302 คน ใน 15 แห่ง ซึ่งได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) และกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามตารางเลขสุ่มของโรเบิร์ต เครจซี่ (Robert V. Krejcie) จากจำนวน 1400 คน (เลศลักษณ์ กลิ่นหอม.2538 : 95)

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเลือกเต้นแอโรบิก ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาโดยการศึกษาจากงานวิจัย ผู้เชี่ยวชาญ และเอกสารตำราต่าง ๆ แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอนคือ

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List) รวมจำนวน 3 ข้อ

ตอนที่ 2 แรงจูงใจในการเลือกเต้นแอโรบิก มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) มี 3 ด้าน คือ

1. แรงจูงใจในการเต้นแอโรบิกทางด้านร่างกาย
2. แรงจูงใจในการเต้นแอโรบิกทางด้านจิตใจ
3. แรงจูงใจในการเต้นแอโรบิกทางด้านสังคม

โดยกำหนดคะแนนไว้ดังนี้

น้อยที่สุด หมายถึง ท่านได้รับแรงจูงใจจากเหตุผลในข้อนี้น้อยที่สุด

น้อย หมายถึง ท่านได้รับแรงจูงใจจากเหตุผลในข้อนี้น้อย

มาก หมายถึง ท่านได้รับแรงจูงใจจากเหตุผลในข้อนั้นมาก
มากที่สุด หมายถึง ท่านได้รับแรงจูงใจจากเหตุผลในข้อนั้นมากที่สุด
การแปลความหมายค่าเฉลี่ยน้ำหนักคะแนน ผู้วิจัยใช้เกณฑ์ขอบเขตของค่าคะแนน
เฉลี่ยแบ่งเป็น 4 ระดับ

คะแนนค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.50 หมายถึง มีแรงจูงใจน้อยที่สุด

คะแนนค่าเฉลี่ย 1.51 – 2.50 หมายถึง มีแรงจูงใจน้อย

คะแนนค่าเฉลี่ย 2.51 – 3.50 หมายถึง มีแรงจูงใจมาก

คะแนนค่าเฉลี่ย 3.50 – 4.00 หมายถึง มีแรงจูงใจมากที่สุด

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเดิน
แอโรบิก มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open-Ended)

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

ในการวิจัยครั้งนี้ใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นเครื่องมือที่ใช้สำหรับเก็บรวบรวม
ข้อมูล โดยมีขั้นตอนในการสร้างดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าข้อมูลโดยวิธีการต่างๆ เช่น การสำรวจ และสอบถามจากผู้ทรงคุณวุฒิ
จากตำรา วารสาร รายงานการวิจัยทั้งในและต่างประเทศ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบ
ถาม
2. ศึกษาข้อมูลเบื้องต้นจากการสนทนา สอบถามกับผู้ที่มาเดินแอโรบิก
3. นำข้อมูลจากการศึกษามาวิเคราะห์ จากนั้นนำมาสร้างแบบสอบถาม
4. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษาปริญญาโท เพื่อขอ
คำแนะนำในการตรวจทานแก้ไข และปรับปรุง
5. นำแบบสอบถามจากข้อ 5 ไปปรึกษาผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่านได้แก่

อาจารย์ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์ ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการกีฬา (Sport
Psychology) อาจารย์ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิ
โรฒ ประสานมิตร

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการ
กีฬา (Sport Psychology) อาจารย์ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัด
ชลบุรี

อาจารย์ ดร. สืบสาย บุญวิรัตน์ ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการกีฬา (Sport
Psychology) อาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ สถาบันราชภัฏนครราชสีมา

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุกัญญา พานิชเจริญนาม อาจารย์ภาควิชาพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

รองศาสตราจารย์ ดร.สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ อาจารย์ภาควิชาวิทยาศาสตร์
การกีฬา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

6. นำแบบสอบถามไปปรึกษากับประธานและกรรมการควบคุมปริญญาโท ตรวจสอบ
สอบพิจารณาความถูกต้องและนำมาปรับปรุงแก้ไข

7. นำแบบสอบถามที่ได้รับการปรับปรุงรูปแบบและความถูกต้องด้านภาษาไปทดลอง
ใช้ใช้กับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยวิธีสัมประสิทธิ์อัล
ฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach.1970:126) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ
.90

8. นำแบบสอบถามไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ติดต่อของหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสาน
มิตร ถึงผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอความอนุเคราะห์และความช่วยเหลือไปยังผู้เชี่ยวชาญและกลุ่มประชา
กรที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยชี้แจงและแจกแบบสอบถาม ณ สถานที่ที่ผู้ตอบมาต้นแอโรบิก
และรับแบบสอบถามคืนด้วยตนเอง

3. นำแบบสอบถามมาตรวจสอบความถูกต้อง แล้วคัดเลือกแบบสอบถามฉบับที่มีความ
สมบูรณ์ เพื่อดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยวิธีการทางสถิติต่อไป

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาวิเคราะห์ด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้
โปรแกรมสำเร็จรูปในการวิจัยทางสังคมศาสตร์ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบ
สอบถาม

2. หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของระดับคะแนนแรงจูงใจ
ในการเลือกต้นแอโรบิกของผู้ให้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนก
ตามเพศ อายุ ระยะเวลา โดยรวมทุกด้านและแต่ละด้าน คือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจและด้าน
สังคม

3. เปรียบเทียบแรงจูงในการเลือกเต้นแอโรบิกของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกาย ในเขตกรุงเทพมหานคร แยกเป็นรายด้านและโดยรวม โดยใช้ค่าสถิติพื้นฐานค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ใช้สถิติค่าที (T- test) ในการทดสอบกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่มและใช้สถิติค่าเอฟ (F-test) ในการทดสอบกลุ่มตัวอย่างมากกว่าสองกลุ่มขึ้นไป

4. นำข้อมูลความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ มาสรุปแล้วนำเสนอในรูปแบบความเรียง

5. กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอในรูปแบบตารางและข้อมูล

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

$\bar{x}$	แทน	ค่าคะแนนเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน	ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน
N	แทน	จำนวนสมาชิกที่เด่นแอโรบิก
T	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน T – Distribution
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้พิจารณาใน F – Distribution
SS	แทน	ผลบวกกำลังสองของคะแนน (Sum of Squares)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกกำลังสองของคะแนน (Mean Squares)
Df	แทน	ระดับชั้นความเป็นอิสระ (Degree of Freedom)
*	แทน	นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การนำเสนอข้อมูลผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูล ตามลำดับขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. ตอนที่ 1. สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ดังปรากฏในตาราง 1
2. ตอนที่ 2. แบบสอบถามเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเลือกเด่นแอโรบิกของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานคร ดังปร.กฎในตาราง 2-9
3. ตอนที่ 3. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ เป็นการสรุปแบบความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1. สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 1 จำนวนและร้อยละสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

กลุ่มตัวอย่าง	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	84	27.8
หญิง	218	72.2
รวม	302	100.0
2. อายุ		
ต่ำกว่า 25 ปี	96	31.8
25-35	110	36.4
36-45	61	20.2
46 ปีขึ้นไป	35	11.6
รวม	302	100.0
3. ระยะเวลาในการเดิน		
น้อยกว่า 6 เดือน	88	28.5
6-12	75	24.8
13-24	45	14.9
มากกว่า 24 เดือน	96	31.8
รวม	302	100.0

จากตาราง 1 แสดงถึง จำนวนร้อยละของผู้ที่มาเดินแอโรบิกของในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกได้ตามสถานภาพของกลุ่มดังนี้

1. เพศ

ผู้ที่มาเต้นแอโรบิกในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานคร เป็นชาย 84 คน คิดเป็นร้อยละ 27.8 เป็นหญิง 218 คนคิดเป็นร้อยละ 72.2

2. อายุ

ผู้ที่มาเต้นแอโรบิกในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปี 96 คน คิดเป็นร้อยละ 31.8 อายุ 25-35 ปี มี 110 คน คิดเป็นร้อยละ 36.4 อายุ 36-45 ปี มี 61 คน คิดเป็นร้อยละ 20.2 และอายุ 46 ปีขึ้นไป มี 35 คน คิดเป็นร้อยละ 11.6

3. ระยะเวลาในการเต้นแอโรบิก

ผู้ที่มาเต้นแอโรบิกในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานคร เต้นน้อยกว่า 6 เดือน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 25.5 เต้น 6-12 เดือน มี 75 คน คิดเป็นร้อยละ 24.8 เต้น 13-24 เดือน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 14.9 และเต้นมากกว่า 24 เดือน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 31.8

ตอนที่ 2. แบบสอบถามเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเลือกเดินแอโรบิกของผู้ใช้บริการในสถาน
บริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานคร

ตาราง 2 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับแรงจูงใจในการเลือกเดินแอโรบิก
ของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานคร ทางด้านร่างกาย

ข้อ	เหตุผล	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	ลำดับที่
1.	ทำให้สามารถออกกำลังกายได้ทุกส่วนของร่างกาย	3.35	0.61	มาก	3
2.	ทำให้ไม่เจ็บป่วยหรือเป็นโรคง่าย	3.17	0.66	มาก	4
3.	ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด	3.37	0.58	มาก	2
4.	ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว	3.07	0.69	มาก	6
5.	ช่วยฟื้นฟูสมรรถภาพหลังจากการบาดเจ็บ	2.41	0.83	น้อย	8
6.	ช่วยให้นอนหลับง่ายขึ้น	2.99	0.76	มาก	7
7.	ทำให้มีรูปร่างสวยงาม สมส่วน	3.09	0.70	มาก	5
8.	ต้องการดูแลสุขภาพสภาพให้มีความ แข็งแรงอยู่เสมอ	3.51	0.54	มากที่สุด	1

จากตาราง 2 แสดงว่า แรงจูงใจในการเลือกเดินแอโรบิกของผู้ใช้บริการในสถานบริหาร
ร่างกายในเขตกรุงเทพมหานคร ทางด้านร่างกาย โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นราย
ข้อ พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก ยกเว้น ข้อช่วยฟื้นฟูสมรรถภาพหลังจากการบาดเจ็บ มีค่า
เฉลี่ยเท่ากับ 2.41 อยู่ในระดับน้อย และข้อต้องการดูแลสุขภาพให้มีความ แข็งแรงอยู่
เสมอ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.51 อยู่ในระดับมากที่สุด

เมื่อนำมาเรียงลำดับจากข้อที่มากไปหาน้อย ปรากฏเป็นดังนี้ คือ ข้อ 8, ข้อ 3, ข้อ 1,
ข้อ 2, ข้อ 7, ข้อ 4, ข้อ 6, ข้อ 5 ซึ่งมีค่าเฉลี่ยตามลำดับดังนี้ 3.51, 3.37, 3.35, 3.17, 3.09,
3.07, 2.99, 2.41

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับแรงจูงในการเลือกเดินแอโรบิกของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานคร ทางด้านจิตใจ

ข้อ	เหตุผล	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	ลำดับที่
1.	ชอบการเดินแอโรบิก	3.24	0.69	มาก	2
2.	ทำให้มีบุคลิกภาพที่ดี	3.08	0.62	มาก	3
3.	ได้รับความสนุกสนาน อารมณ์ แจ่มใสเบิกบาน	3.44	0.55	มาก	1
4.	มีความมั่นใจ กล้าแสดงออกมากขึ้น	3.05	0.69	มาก	5
5.	ลดความวิตกกังวลจากการทำงาน	2.83	0.71	มาก	7
6.	ความพอใจในความหลากหลายของกิจกรรม	3.06	0.65	มาก	4
7.	รู้สึกประทับใจในตัวครูผู้นำเดินแอโรบิก	2.91	0.70	มาก	6
8.	ทำให้มีสมาธิมากขึ้น	3.06	0.67	มาก	4

จากตาราง 3 แสดงว่า แรงจูงในการเลือกเดินแอโรบิกของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานคร ทางด้านจิตใจ โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ทุกข้อมีอยู่ในระดับมาก

เมื่อนำมาเรียงลำดับจากข้อที่มากไปหาน้อย ปรากฏเป็นดังนี้ คือ ข้อ 3, ข้อ 1, ข้อ 2, ข้อ 6 และข้อ 8, ข้อ 4, ข้อ 7, ข้อ 5 ซึ่งมีค่าเฉลี่ยตามลำดับดังนี้ 3.44, 3.24, 3.08, 3.06, 3.05, 2.91, 2.84

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับแรงจูงในการเลือกเดินแอโรบิก
ของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานคร ทางด้านสังคม

ข้อ	เหตุผล	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	ลำดับที่
1.	เป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยม	2.98	0.74	มาก	2
2.	ได้รู้จักกับคนในสังคมที่กว้างขวางขึ้น	2.93	0.73	มาก	3
3.	ทำให้มีโอกาสมพบเพื่อนใหม่	3.03	0.67	มาก	1
4.	มีโอกาสนในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับบุคคลอื่น	2.78	0.68	มาก	4
5.	ต้องการใช้เวลาพร้อมกับบุคคลใกล้ชิด				
	โดยใช้การเดินเป็นสื่อ	2.44	0.79	น้อย	7
6.	ต้องการเป็นที่ส่วนหนึ่งของกลุ่ม	2.47	0.75	น้อย	6
7.	ยอมรับในการเป็นผู้นำหรือผู้ตามที่ดี	2.72	0.77	มาก	5
8.	ต้องการได้รับคำยกย่องชมเชย	2.04	0.81	น้อย	8

จากตาราง 4 แสดงว่า แรงจูงในการเลือกเดินแอโรบิกของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานคร ทางด้านสังคม โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าอยู่ในระดับมาก ยกเว้น ข้อต้องการใช้เวลาพร้อมกับบุคคลใกล้ชิดโดยใช้การเดินเป็นสื่อ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.44 ต้องการเป็นที่ส่วนหนึ่งของกลุ่ม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.47 และต้องการได้รับคำยกย่องชมเชย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.04 อยู่ในระดับน้อย

เมื่อนำมาเรียงลำดับจากข้อที่มากไปหาน้อย ปรากฏเป็นดังนี้ คือ ข้อ 3, ข้อ 1, ข้อ 2, ข้อ 4, ข้อ 7, ข้อ 6, ข้อ 5, ข้อ 8 ซึ่งมีค่าเฉลี่ยตามลำดับดังนี้ 3.03, 2.98, 2.93, 2.78, 2.72, 2.47, 2.44, 2.04

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ระดับแรงจูงในการเลือกเดินแอโรบิกของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานคร เป็นรายด้านและโดยรวม

ด้าน	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	ลำดับที่
ด้านร่างกาย	3.12	0.40	มาก	1
ด้านจิตใจ	3.08	0.43	มาก	2
ด้านสังคม	2.67	0.52	มาก	3
รวมทุกด้าน	2.96	0.38	มาก	

จากตาราง 5 แสดงว่า แรงจูงในการเลือกเดินแอโรบิกของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานคร ทั้งทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม โดยรวมอยู่มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.96 ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าทุกด้านอยู่ในระดับมาก

เมื่อนำมาเรียงลำดับจากข้อที่มากไปหาน้อย ปรากฏเป็นดังนี้ คือ ด้านร่างกาย, ด้านจิตใจ, ด้านสังคม ซึ่งมีค่าเฉลี่ยตามลำดับดังนี้ 3.12, 3.08, 2.67

ตาราง 6 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงในการเลือกเดินแอโรบิก
ของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานครจำแนกตามเพศ ราย
ด้านและโดยรวม

เพศ		ร่างกาย	จิตใจ	สังคม	รวมทุกด้าน
ชาย	$\bar{x}$	3.17	3.03	2.77	3.00
	N	84	84	84	84
	S.D.	.41	.46	.49	.39
หญิง	$\bar{x}$	3.10	3.10	2.63	2.94
	N	218	218	218	218
	S.D.	.40	.42	.52	.37
รวมทุกด้าน	$\bar{x}$	3.12	3.08	2.67	2.95
	N	302	302	302	302
	S.D.	.40	.43	.52	.38

จากตาราง 6 แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงในการเลือกเดินแอโรบิกของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานครจำแนกตามเพศ รายด้านและโดยรวม

เพศชายสามารถเรียงลำดับจากมากไปน้อยได้ดังนี้ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 3.17, 3.03, 2.77 และโดยรวมทุกด้านมีค่าเฉลี่ย 3.00

เพศหญิงสามารถเรียงลำดับจากมากไปน้อยได้ดังนี้ ด้านร่างกายกับด้านจิตใจ ด้านสังคม ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 3.10, 2.63 และโดยรวมทุกด้านเป็น 2.94

เมื่อรวมทั้งเพศชายและเพศหญิงในทุกด้าน สามารถเรียงลำดับจากมากไปน้อยได้ดังนี้ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 3.12, 3.08, 2.67 และโดยรวมทุกด้านเป็น 2.96

ตาราง 7 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงในการเลือกเต้นแอโรบิก
ของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานครจำแนกตามอายุ ราย
ด้านและโดยรวม

เพศ		ร่างกาย	จิตใจ	สังคม	รวมทุกด้าน
ต่ำกว่า 25	$\bar{x}$	3.12	3.08	2.75	2.99
	N	96	96	96	96
	S.D.	.40	.43	.52	.40
25-35	$\bar{x}$	3.14	3.06	2.64	2.95
	N	110	110	110	110
	S.D.	.42	.39	.52	.38
36-45	$\bar{x}$	3.05	3.10	2.61	2.92
	N	302	302	302	302
	S.D.	.37	.46	.52	.37
46และสูงกว่า	$\bar{x}$	3.16	3.13	2.63	2.97
	N	35	35	35	35
	S.D.	.42	.45	.49	.33
รวม	$\bar{x}$	3.12	3.08	2.67	2.95
	N	302	302	302	302
	S.D.	.40	.43	.52	.38

จากตาราง 7 แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงในการเลือกเต้นแอโรบิกของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานครจำแนกตามอายุ รายด้านและโดยรวม

ต่ำกว่า 25 ปี สามารถเรียงลำดับจากมากไปน้อยได้ดังนี้ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 3.12, 3.08, 2.75 และโดยรวมทุกด้านมีค่าเฉลี่ย 2.99

25-35 ปี สามารถเรียงลำดับจากมากไปน้อยได้ดังนี้ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 3.14, 3.06, 2.65 และโดยรวมทุกด้านเป็น 2.95

36-45 ปี สามารถเรียงลำดับจากมากไปน้อยได้ดังนี้ ด้านจิตใจ ด้านร่างกาย ด้านสังคม
ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 3.10, 3.04, 2.61 และโดยรวมทุกด้านมีค่าเฉลี่ย 2.92

46 ปีและสูงกว่า สามารถเรียงลำดับจากมากไปน้อยได้ดังนี้ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ
ด้านสังคม ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 3.15, 3.14, 2.64 และโดยรวมทุกด้านเป็น 2.98

เมื่อรวมในทุกอายุ สามารถเรียงลำดับจากมากไปน้อยได้ดังนี้ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ
ด้านสังคม ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 3.12, 3.08, 2.67 และโดยรวมทุกด้านเป็น 2.96

ตาราง 8 คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงในการเลือกเต้นแอโร
ของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานครจำแนกตามระยะ
เวลา รายด้านและโดยรวม

ระยะเวลา		ร่างกาย	จิตใจ	สังคม	รวมทุกด้าน
น้อยกว่า 6เดือน	$\bar{x}$	3.03	2.97	2.62	2.87
	N	86	86	86	86
	S.D.	.41	.47	.54	.39
6-12	$\bar{x}$	3.14	3.14	2.71	3.00
	N	75	75	75	75
	S.D.	.41	.39	.53	.38
13-24	$\bar{x}$	3.13	3.09	2.60	2.94
	N	45	45	45	45
	S.D.	.40	.44	.49	.37
มากกว่า24เดือน	$\bar{x}$	3.18	3.15	2.71	3.01
	N	96	96	96	96
	S.D.	.40	.44	.49	.37
รวม	$\bar{x}$	3.12	3.08	2.67	2.95
	N	302	302	302	302
	S.D.	.40	.43	.52	.38

จากตาราง 7 แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงในการเลือก
เต้นแอโรบิกของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานครจำแนกตามระยะ
เวลา รายด้านและโดยรวม

น้อยกว่า 6 เดือน สามารถเรียงลำดับจากมากไปน้อยได้ดังนี้ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ
ด้านสังคม ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 3.02, 2.96, 2.62 และโดยรวมทุกด้านมีค่าเฉลี่ย 2.87

6-12 เดือน สามารถเรียงลำดับจากมากไปน้อยได้ดังนี้ ด้านร่างกายกับด้านจิตใจ ด้าน
สังคม ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 3.14, 2.71 และโดยรวมทุกด้านเป็น 2.99

13-24 เดือน สามารถเรียงลำดับจากมากไปน้อยได้ดังนี้ ด้านจิตใจ ด้านร่างกาย ด้านสังคม ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 3.13, 3.09, 2.61 และโดยรวมทุกด้านมีค่าเฉลี่ย 2.94

มากกว่า 24 สามารถเรียงลำดับจากมากไปน้อยได้ดังนี้ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 3.18, 3.15, 2.71 และโดยรวมทุกด้านเป็น 3.01

เมื่อรวมในทุกระยะเวลา สามารถเรียงลำดับจากมากไปน้อยได้ดังนี้ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 3.12, 3.08, 2.67 และโดยรวมทุกด้านเป็น 2.96

ตาราง 9 เปรียบเทียบแรงจูงในการเลือกเดินแอโรบิกของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานครจำแนกตามเพศ รายด้านและโดยรวม

ด้าน	เพศ	จำนวน	$\bar{x}$	S.D.	T	p
ด้านร่างกาย	ชาย	84	3.17	0.41	1.45	.15
	หญิง	218	3.10	0.40		
ด้านจิตใจ	ชาย	84	3.04	0.46	1.12	.26
	หญิง	218	3.10	0.42		
ด้านสังคม	ชาย	84	2.78	0.49	2.12*	.03
	หญิง	218	2.63	0.53		
รวมทุกด้าน	ชาย	84	3.00	0.39	1.06	.29
	หญิง	218	2.94	0.37		

* อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 9 แสดงว่า การเปรียบเทียบแรงจูงในการเลือกเดินแอโรบิกของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานครจำแนกตามเพศ รายด้านและโดยรวม พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าด้านสังคม ระหว่างเพศชายกับเพศหญิง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านอื่นๆ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตาราง 10 เปรียบเทียบแรงจูงในการเลือกเดินแอโรบิกของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานครจำแนกตามอายุ รายด้านและโดยรวม

ด้าน	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
ด้านร่างกาย	ระหว่างกลุ่ม	0.41	3	0.14	0.83	.48
	ภายในกลุ่ม	48.65	298	0.16		
	รวม	49.06	301			
ด้านจิตใจ	ระหว่างกลุ่ม	0.17	3	0.06	0.03	.82
	ภายในกลุ่ม	56.77	298	0.19		
	รวม	56.95	301			
ด้านสังคม	ระหว่างกลุ่ม	0.91	3	0.30	1.11	.34
	ภายในกลุ่ม	81.45	298	0.27		
	รวม	82.37	301			
รวมทุกด้าน	ระหว่างกลุ่ม	0.19	3	0.06	0.43	.73
	ภายในกลุ่ม	42.54	298	0.14		
	รวม	42.72	301			

* อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 10 แสดงว่า การเปรียบเทียบแรงจูงในการเลือกเดินแอโรบิกของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานครจำแนกตามอายุ พบว่า โดยรวมและรายด้าน ทั้งทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย สมมุติฐาน และวิธีการศึกษาค้นคว้า

ความมุ่งหมายในการวิจัย

1. เพื่อศึกษาแรงจูงใจในการเลือกเดินแอโรบิกของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานคร
2. เพื่อเปรียบเทียบ เพศ อายุกับระยะเวลาการเดินแอโรบิกที่มีต่อแรงจูงใจในการเลือกเดินแอโรบิกของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานคร

สมมุติฐานในการวิจัย

1. เพศต่างกัน มีแรงจูงใจในการเดินแอโรบิกที่แตกต่างกัน
2. ผู้ที่มีอายุต่างกัน มีแรงจูงใจในการเดินแอโรบิกแตกต่างกัน
3. ผู้ที่มีระยะเวลาในการเดินแอโรบิกที่แตกต่างกัน มีแรงจูงใจในการเดินแอโรบิกที่แตกต่างกัน

วิธีการดำเนินการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ สมาชิกที่มาใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 79 แห่ง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ สมาชิกที่มาเดินแอโรบิกในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 302 คน ใน 15 แห่ง ซึ่งได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) และกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างตามตารางเลขสุ่มของโรเบิร์ต เครจซี่ (Robert V. Krejcie) จากจำนวน 1400 คน (เลศลักษณ์ กลิ่นหอม.2538 : 95)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเลือกเดินแอโรบิกที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาโดยการศึกษาจากงานวิจัย ผู้เชี่ยวชาญ และเอกสารตำราต่าง ๆ แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอนคือ

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List) รวมจำนวน 3 ข้อ

ตอนที่ 2 แรงจูงใจในการเลือกเดินแอโรบิก มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) มี 3 ด้าน คือ

1. แรงจูงใจในการเดินแอโรบิกทางด้านร่างกาย
2. แรงจูงใจในการเดินแอโรบิกทางด้านจิตใจ
3. แรงจูงใจในการเดินแอโรบิกทางด้านสังคม

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open-Ended)

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามมาวิเคราะห์ด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปในการวิจัยทางสังคมศาสตร์ มีรายละเอียดดังต่อไปนี้

1. หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม
2. หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของระดับคะแนนแรงจูงใจในการเลือกเดินแอโรบิกของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศ อายุ ระยะเวลา โดยรวมทุกด้านและแต่ละด้านคือ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจและด้านสังคม
3. เปรียบเทียบแรงจูงในการเลือกเดินแอโรบิกของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานคร แยกเป็นรายด้านและโดยรวม โดยใช้ค่าสถิติพื้นฐานค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ใช้สถิติค่าที (T-test) ในการทดสอบกลุ่มตัวอย่างสองกลุ่มและใช้สถิติค่าเอฟ (F-test) ในการทดสอบกลุ่มตัวอย่างมากกว่าสองกลุ่มขึ้นไป
4. นำข้อมูลความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ มาสรุปแล้วนำเสนอในรูปความเรียง
5. กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
6. ผลการวิเคราะห์ข้อมูลนำเสนอในรูปตารางและข้อมูล

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเลือกเต้นแอโรบิกของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานคร สรุปได้ดังนี้

ตอนที่ 1. สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. เพศ ผู้ที่มาเต้นแอโรบิกในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานคร เป็นชาย 84 คน คิดเป็นร้อยละ 27.8 เป็นหญิง 218 คนคิดเป็นร้อยละ 72.2

2. อายุ ผู้ที่มาเต้นแอโรบิกในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปี 96 คน คิดเป็นร้อยละ 31.8 อายุ 25-35 ปี มี 110 คน คิดเป็นร้อยละ 36.4 อายุ 36-45 ปี มี 61 คน คิดเป็นร้อยละ 20.2 และอายุ 46 ปีขึ้นไป มี 35 คน คิดเป็นร้อยละ 11.6

3. ระยะเวลาในการเต้นแอโรบิก ผู้ที่มาเต้นแอโรบิกในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานคร เต้นน้อยกว่า 6 เดือน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 28.5 เต้น 6-12 เดือน มี 75 คน คิดเป็นร้อยละ 24.8 เต้น 13-24 เดือน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 14.9 และเต้นมากกว่า 24 เดือน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 31.8

ตอนที่ 2. แรงจูงใจในการเลือกเต้นแอโรบิกของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานคร

1.ระดับแรงจูงในการเลือกเต้นแอโรบิกของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานครทางด้านร่างกาย พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก ยกเว้น ข้อช่วยฟื้นฟูสมรรถภาพหลังจากการบาดเจ็บ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.41 อยู่ในระดับน้อย และข้อต้องการดูแลสุขภาพให้มีความ แข็งแรงอยู่เสมอ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.51 อยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อนำมาเรียงลำดับจากข้อที่มากที่สุดไปหาน้อย ปรากฏเป็นดังนี้ คือ ข้อ 8 ต้องการดูแลสุขภาพให้มีความแข็งแรงอยู่เสมอ, ข้อ 3 ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด, ข้อ 1 ทำให้สามารถออกกำลังกายได้ทุกส่วนของร่างกาย, ข้อ 2 ทำให้ไม่เจ็บป่วยหรือเป็นโรคร้าย, ข้อ 7 ทำให้มีรูปร่างสวยงาม สมส่วน, ข้อ 4 ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว, ข้อ 6 ช่วยให้นอนหลับง่ายขึ้น, ข้อ 5 ช่วยฟื้นฟูสมรรถภาพหลังจากการบาดเจ็บ ซึ่งมีค่าเฉลี่ยตามลำดับดังนี้ 3.51, 3.37 ,3.35, 3.17, 3.09, 3.07, 2.99, 2.41

2. ระดับแรงจูงในการเลือกเต้นแอโรบิกของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานครทางด้านจิตใจ พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ทุกข้อมีอยู่ในระดับมาก ข้อที่เลือกมากที่สุดคือ ได้รับความสนุกสนาน อารมณ์ แจ่มใส เบิกบาน เมื่อนำมาเรียงลำดับจากข้อที่มากที่สุดไปหาน้อย ปรากฏเป็นดังนี้ คือ ข้อ 3ได้รับความสนุกสนาน อารมณ์ แจ่มใสเบิกบาน, ข้อ 1 ชอบการเต้นแอโรบิก, ข้อ 2 ทำให้มีบุคลิกภาพที่ดี, ข้อ 6 ความพอใจในความหลากหลายของกิจกรรม และข้อ 8 ทำให้มีสมาธิมากขึ้น , ข้อ 4 มีความมั่นใจ

ใจ กล้าแสดงออกมากขึ้น, ข้อ 7 รู้สึกประทับใจในตัวครูผู้นำเต้นแอโรบิก, ข้อ 5 ลดความวิตกกังวลจากการทำงาน ซึ่งมีค่าเฉลี่ยตามลำดับดังนี้ 3.44, 3.24, 3.08, 3.06, 3.05, 2.91, 2.84

3. ระดับแรงจูงในการเลือกเต้นแอโรบิกของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานครทางด้านสังคม พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า อยู่ในระดับมาก ยกเว้น ข้อต้องการใช้เวลาร่วมกับบุคคลใกล้ชิดโดยการเต้นเป็นส้อมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.44 ต้องการเป็นที่ส่วนหนึ่งของกลุ่ม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.47 และต้องการได้รับคำยกย่องชมเชย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.04 อยู่ในระดับน้อย เมื่อนำมาเรียงลำดับจากข้อที่มากไปหาน้อย ปรากฏเป็นดังนี้ คือ ข้อ 3 ทำให้มีโอกาสมพบเพื่อนใหม่, ข้อ 1 เป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยม, ข้อ 2 ได้รู้จักกับคนในสังคมที่กว้างขวางขึ้น, ข้อ 4 มีโอกาสในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับบุคคลอื่น, ข้อ 7 ยอมรับในการเป็นผู้นำหรือผู้ตามที่ดี, ข้อ 6 ต้องการเป็นที่ส่วนหนึ่งของกลุ่ม, ข้อ 5 ต้องการใช้เวลาร่วมกับบุคคลใกล้ชิดโดยการเต้นเป็นส้อมีค่าเฉลี่ยตามลำดับดังนี้ 3.03, 2.98, 2.93, 2.78, 2.72, 2.47, 2.44, 2.04

4. ระดับแรงจูงในการเลือกเต้นแอโรบิกของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานครเป็นรายด้านและโดยรวม พบว่า ทั้งทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.96 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่าทุกด้านอยู่ในระดับมาก เมื่อนำมาเรียงลำดับจากข้อที่มากไปหาน้อย ปรากฏเป็นดังนี้ คือ ด้านร่างกาย, ด้านจิตใจ, ด้านสังคม ซึ่งมีค่าเฉลี่ยตามลำดับดังนี้ 3.12, 3.08, 2.67

5. คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงในการเลือกเต้นแอโรบิกของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานครจำแนกตามเพศ รายด้านและโดยรวม เพศชายสามารถเรียงลำดับจากมากไปน้อยได้ดังนี้ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 3.17, 3.03, 2.17 และโดยรวมทุกด้านมีค่าเฉลี่ย 3.00 เพศหญิงสามารถเรียงลำดับจากมากไปน้อยได้ดังนี้ ด้านร่างกายกับด้านจิตใจ ด้านสังคม ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 3.10, 2.63 และโดยรวมทุกด้านเป็น 2.94 เมื่อรวมทั้งเพศชายและเพศหญิงในทุกด้าน สามารถเรียงลำดับจากมากไปน้อยได้ดังนี้ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 3.12, 3.08, 2.67 และโดยรวมทุกด้านเป็น 2.96

6. คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงในการเลือกเต้นแอโรบิกของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานครจำแนกตามอายุ รายด้านและโดยรวม ต่ำกว่า 25 ปี สามารถเรียงลำดับจากมากไปน้อยได้ดังนี้ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 3.12, 3.08, 2.75 และโดยรวมทุกด้านมีค่าเฉลี่ย 2.99 25-35 ปี สามารถเรียงลำดับจากมากไปน้อยได้ดังนี้ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 3.14, 3.06, 2.65

และโดยรวมทุกด้านเป็น 2.95 36-45 ปี สามารถเรียงลำดับจากมากไปน้อยได้ดังนี้ ด้านจิตใจ ด้านร่างกาย ด้านสังคม ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 3.10, 3.04, 2.61 และโดยรวมทุกด้านมีค่าเฉลี่ย 2.92 46 ปีและสูงกว่า สามารถเรียงลำดับจากมากไปน้อยได้ดังนี้ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 3.15, 3.14, 2.64 และโดยรวมทุกด้านเป็น 2.98 เมื่อรวมในทุกอายุ สามารถเรียงลำดับจากมากไปน้อยได้ดังนี้ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 3.12, 3.08, 2.67 และโดยรวมทุกด้านเป็น 2.96

7. คะแนนเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของแรงจูงในการเลือกเดินแอโรบิกของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานครจําแนกตามระยะเวลา รายด้าน และโดยรวม น้อยกว่า 6 เดือน สามารถเรียงลำดับจากมากไปน้อยได้ดังนี้ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 3.02, 2.96, 2.62 และโดยรวมทุกด้านมีค่าเฉลี่ย 2.87 6-12 เดือน สามารถเรียงลำดับจากมากไปน้อยได้ดังนี้ ด้านร่างกายกับด้านจิตใจ ด้านสังคม ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 3.14, 2.71 และโดยรวมทุกด้านเป็น 2.99 13-24 เดือน สามารถเรียงลำดับจากมากไปน้อยได้ดังนี้ ด้านจิตใจ ด้านร่างกาย ด้านสังคม ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 3.13, 3.09, 2.61 และโดยรวมทุกด้านมีค่าเฉลี่ย 2.94 มากกว่า 24 เดือน สามารถเรียงลำดับจากมากไปน้อยได้ดังนี้ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 3.18, 3.15, 2.71 และโดยรวมทุกด้านเป็น 3.01 เมื่อรวมในทุกระยะเวลา สามารถเรียงลำดับจากมากไปน้อยได้ดังนี้ ด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 3.12, 3.08, 2.67 และโดยรวมทุกด้านเป็น 2.96

8. เปรียบเทียบแรงจูงในการเลือกเดินแอโรบิกของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานครจําแนกตามเพศ รายด้านและโดยรวม พบว่า โดยรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า แรงจูงใจด้านสังคม ระหว่างเพศชายกับเพศหญิง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านอื่นๆ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

9. เปรียบเทียบแรงจูงในการเลือกเดินแอโรบิกของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานครจําแนกตามอายุ พบว่า โดยรวมและรายด้าน ทั้งทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม มีไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

10. เปรียบเทียบแรงจูงในการเลือกเดินแอโรบิกของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานครจําแนกตามระยะเวลา โดยรวมและรายด้าน พบว่า โดยรวม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าแรงจูงใจด้านจิตใจ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านอื่นๆ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

11. เปรียบเทียบแรงจูงในการเลือกเดินแอโรบิกของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานครทางด้านจิตใจ จําแนกตามระยะเวลา เป็นรายคู่ พบว่า กลุ่ม

ระยะเวลาไม่น้อยกว่า 6 เดือนกับกลุ่มมากกว่า 24 เดือน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

1. ผลจากการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับแรงจูงใจในการเลือกเดินแอโรบิกของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานคร สามารถอภิปรายผลได้ดังต่อไปนี้

1.1 ด้านร่างกาย พบว่า ผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขต

กรุงเทพมหานคร โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อต้องการดูแลสุขภาพให้มีความ แข็งแรงอยู่เสมอ อยู่ในระดับมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับ สืบสาย บุญวิบูรณ์ (2541 : 53-55) ว่า แรงจูงใจที่ทำให้คนเริ่มเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายนั้นมีเหตุผลที่เกี่ยวข้อง คือ เหตุผลที่เกี่ยวข้องกับความสวยงามและสมรรถภาพทางกายต้องการมีร่างกายเป็นกล้ามเนื้อ ได้สัดส่วนเป็นที่สนใจจากเพศตรงข้าม และต้องการมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ร่างกายแข็งแรง และแรงจูงใจที่ทำให้คนยังคงเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย คือ การเกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น ร่างกายได้สัดส่วน กล้ามเนื้อแข็งแรง ร่างกายกระฉับกระเฉง ทำงานได้นานขึ้นเหนื่อยน้อยลงและหายเหนื่อยเร็วขึ้น อารมณ์ แจ่มใส สุขภาพจิตดี สอดคล้องกับงานวิจัยของกรมส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (2526.บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร พบว่า เหตุผลในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายของประชาชนชายและหญิง คือการเล่นกีฬา ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและความแข็งแรง สอดคล้องกับงานวิจัยของ นภาพรณ จันทรแก้วมณี (2545:บทคัดย่อ) ได้ทำงานวิจัยเรื่อง ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกของประชาชนในกรุงเทพมหานคร พบว่า ประชาชนที่มีการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี ระดับปริญญาตรี และระดับสูงกว่าปริญญาตรี มีความคิดเห็นว่า ผู้ที่ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกจะมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง สอดคล้องกับงานวิจัยของ สุรีย์ พันธุ์รักษ์ (2541:67) ที่ได้ทำการวิจัยเรื่อง แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาจักรยานเสือภูเขาที่พบว่า นักกีฬาจักรยานเสือภูเขาส่วนใหญ่เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย ให้เหตุผลที่เลือกเล่นคือ ต้องการดูแลสุขภาพให้มีความสมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ

1.2 ด้านจิตใจ พบว่า ผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขต

กรุงเทพมหานคร โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก ข้อที่เลือกมากที่สุด คือ ได้รับความสนุกสนาน อารมณ์ แจ่มใส เบิกบาน ซึ่งสอดคล้องกับ สุกัญญา พานิชเจริญนามและสืบสาย บุญวิบูรณ์ (2541) ที่กล่าวไว้ว่า ผลจากการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกในทางจิตใจ จะช่วยให้มีการรับรู้เกี่ยวกับตนเอง ด้านความสามารถ ความเชื่อมั่น และความกล้าแสดงออกมากขึ้น ได้รับความสนุกสนาน ลดความเครียด มีสมาธิและช่วย

ให้ผ่อนคลาย ร่างกายมีการหลั่งสารเอนโดฟิน ซึ่งเป็นสารแห่งความสุขออกมาทำให้รู้สึกสดชื่นสบาย มีความกระปรี้กระเปร่า และทำให้สุขภาพจิตโดยรวมดีขึ้นอีกด้วย สอดคล้องกับ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2540) ที่กล่าวว่า แรงจูงใจของคนที่ยังเล่นกีฬาด้วยสาเหตุของจิตวิทยา เกิดแรงจูงใจด้วยตนเอง เป็นคนที่ชอบสนุกสนานร่าเริง กล้าแสดงออก ชอบการเป็นผู้นำ หรือชอบกิจกรรมที่มีการแข่งขันกับคนอื่น เห็นว่าตนเองมีความสามารถเป็นที่ยอมรับของสังคมและมีความภาคภูมิใจในตนเองเมื่อประสบความสำเร็จจากการเล่นกีฬา สอดคล้องกับงานวิจัยของ นภาพรณ จันท์แก้วมณี (2545 : บทคัดย่อ) ได้ทำงานวิจัยเรื่อง ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกของประชาชนในกรุงเทพมหานคร พบว่า ประชาชนที่มีการศึกษาระดับสูงกว่าปริญญาตรีร้อยละ 80 มีความคิดเห็นว่า การออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกทำให้ได้รับความสนุกสนาน อารมณ์ แจ่มใสเบิกบาน อยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง สอดคล้องกับ ชิตพงษ์ ไชยวสุ (2528:99) กล่าวว่า ความสุขประการหนึ่งที่ได้รับจากก.ม.เต้นแอโรบิกโดยเฉพาะคือ ความสุขที่ได้มีโอกาสปล่อยตัวตามสบาย และสนุกสนานกับเสียงเพลง ผู้ใหญ่บางคนอาจมีความรู้สึกอึดอัดที่ต้องระวังมารยาทอยู่ทั้งวัน เพราะตำแหน่งหน้าที่การงานบังคับ การเต้นแอโรบิกจึงเป็นโอกาสอย่างดีที่สุดที่จะให้ผู้ใหญ่ทั้งหลายได้ผ่อนคลายความตึงเครียดลง ปล่อยตัวปล่อยใจตามสบายไปกับเสียงเพลงและลีลาการเต้นที่ไม่ต้องอายใคร สอดคล้องกับ สุขพัชรา ชัมเจริญ (2543:21) ที่กล่าวถึงตำแหน่งหน้าที่การงานที่อยู่ในระดับสูงซึ่งต้องรับผิดชอบมาก อาจทำให้เกิดความเครียดได้ว่า การเต้นแอโรบิกเป็นการส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมได้รับความสนุกสนานรื่นเริงทำให้หายจากความตึงเครียดได้ สอดคล้องกับ ดำรง กิจสกุล (2537 : 82) กล่าวว่า เหตุที่มีผู้นิยมเต้นแอโรบิกกันมากมายเช่นนี้ก็เพราะว่า เป็นการออกกำลังกายที่สนุกสนาน ทำได้ไม่ยากนัก และทำได้ในทุกสถานที่ไม่ว่าจะเป็นศูนย์แอโรบิกที่ภัทรุ สนามกีฬา สวนสาธารณะ หรือในห้องนอนของตนเอง

1.3 ด้านสังคม พบว่าผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขต

กรุงเทพมหานคร ทางด้านสังคม พบว่า โดยรวมอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าอยู่ในระดับมาก ข้อที่เลือกมากที่สุดคือ ทำให้มีโอกาสพบเพื่อนใหม่ เป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยม และได้รู้จักกับคนในสังคมที่กว้างขวางขึ้นตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องว่าสนา คุณาภิสิทธิ์ (2537 :35) ที่ว่าแรงจูงใจที่ทำให้บุคคลต่างๆ เข้าร่วมเล่นกีฬาและออกกำลังกาย มีสาเหตุเพื่อทางสังคม เพียงเพื่อต้องการพบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่นๆ ได้สนุกสนานเฮฮา โดยไม่คำนึงถึงการแพ้ชนะมากเกินไป นั่นก็คือ การเล่นเพื่อเหตุผลทางสังคม สอดคล้องกับงานวิจัยของ ไตรลักษณ์ คำนิล (2546 : บทคัดย่อ) ได้ทำงานวิจัยเรื่องแรงจูงใจของนักกีฬามวยสากลสมัครเล่นที่เข้าร่วมในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 30 พบว่า นักกีฬามวยสากลสมัครเล่นของเอกชน มีแรงจูงใจด้านบุคคลที่เกี่ยวข้อง ข้อที่เลือกมากที่สุด คือ ต้องการมีเพื่อนมาก ๆ สอดคล้องกับ สืบสาย บุญวิรัตน์ (2541 : 53-55) ที่กล่าวไว้ว่า แรงจูงใจที่ทำให้คนยัง

คงเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย ด้วยเหตุผลทางสังคมและสิ่งแวดล้อม ก็เพื่อการได้พบเพื่อนใหม่ สังคมใหม่ที่ต่างไปจากชีวิตประจำวัน สอดคล้องกับ สุกัญญา พานิชเจริญนาม ที่กล่าวไว้ว่า การออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกนั้นมีผลดีซึ่งเป็นประโยชน์ในทางสังคมและการพัฒนาบุคลิกภาพ เมื่อมีการเข้าร่วมกิจกรรมก็ทำให้มีโอกาสสร้าง หรือมีสังคมใหม่ รู้จักเพื่อนกลุ่มใหม่ที่อาจจะใช้หรือไม่ใช้เพื่อนที่อยู่ในสังคมเดียวกัน ทำให้มีการเปลี่ยนแปลงกิจกรรมและสภาพแวดล้อมทางสังคมเกื้อหนุนความจำใจและน่าเบื่อ ดังนั้นจึงเท่ากับว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ช่วยให้มีสังคมที่หลากหลาย ซึ่งเป็นการพัฒนาความสามารถและการปรับตัวการเข้าสังคม

2. เปรียบเทียบแรงจูงในการเลือกเดินแอโรบิกของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานครโดยรวมและรายด้าน

2.1 เปรียบเทียบแรงจูงในการเลือกเดินแอโรบิกของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานครจำแนกตามเพศ พบว่า โดยรวม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับงานวิจัยของรุ่งโรจน์ คล่องศิริเวช (2544 : บทคัดย่อ) ผู้บริโภคที่มีเพศต่างกันมีพฤติกรรมและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจใช้สนามกอล์ฟในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลต่างกัน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ที่ใช้บริการสนามกอล์ฟในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลเป็นเพศชาย เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่าแรงจูงในการเลือกเดินแอโรบิกของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานครด้านสังคม ระหว่างเพศชายกับเพศหญิง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านอื่นๆ มีความแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญ สอดคล้องกับ นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร ที่ว่า สาเหตุของการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของคนเรา มีความแตกต่างกันแล้วแต่ข้อจำกัด สิ่งแวดล้อมและเหตุผลเฉพาะตัว สาเหตุหลักๆที่สำคัญ คือ ตัวอย่างและแรงเสริมจากสังคม โอกาส แรงกระตุ้นจากวัฒนธรรมสังคม ลักษณะและบุคลิกของบุคคล

2.2 เปรียบเทียบแรงจูงในการเลือกเดินแอโรบิกของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานครจำแนกตามอายุ พบว่า โดยรวมและรายด้าน ทั้งทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้องกับจิระภา เนียมน้อย (2545:89) ที่พบว่าผู้ปฏิบัติงานที่มีอายุต่างกันมีความพึงพอใจต่อการบริหารทรัพยากรมนุษย์ไม่ต่างกัน แต่ไม่สอดคล้องกับรุ่งโรจน์ คล่องศิริเวช (2544 : บทคัดย่อ) ผู้บริโภคที่มีพฤติกรรมและปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการตัดสินใจใช้สนามกอล์ฟในเขตกรุงเทพมหานครและปริมณฑลต่างกัน ซึ่งส่วนใหญ่ผู้ใช้บริการสนามกอล์ฟจะเป็นผู้เล่นกอล์ฟมานาน้อยกว่า 2 ปี

2.3 เปรียบเทียบแรงจูงในการเลือกเดินแอโรบิกของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานครจำแนกตามระยะเวลา พบว่า โดยรวม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เมื่อพิจารณารายด้าน พบว่า ทางด้านจิตใจ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านอื่นๆ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ สอดคล้อง

กับจิระภา เนียมน้อย (2545:89) ที่พบว่า ผู้ปฏิบัติงานที่มีระยะเวลาการทำงานที่แตกต่างกัน มีความพึงพอใจต่อการบริหารทรัพยากรมนุษย์ไม่ต่างกัน และ สอดคล้องกับ สมใจ จุฑาภูมิคุณ (2530 : 153-156) พบว่า ครูที่มีประสบการณ์ในการทำงานที่แตกต่างกันมีความพึงพอใจต่อการบริหารบุคลากรของผู้บริหารโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์ทุกด้านไม่แตกต่างกัน

2.4 เปรียบเทียบแรงจูงใจในการเลือกเต้นแอโรบิกของผู้ใช้บริการในสถานบริการร่างกายในเขตกรุงเทพมหานครทางด้านจิตใจ จำแนกตามระยะเวลา เป็นรายคู่ พบว่า กลุ่มระยะเวลาน้อยกว่า 6 เดือนกับกลุ่มมากกว่า 24 เดือน มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากกลุ่มที่เต้นมาระยะเวลาน้อยกว่า 6 เดือนยังเป็นกลุ่มที่เพิ่งเริ่มต้นแอโรบิกได้ไม่นาน แรงจูงใจในการเต้นจึงแตกต่างกับกลุ่มที่เต้นมากกว่า 24 เดือน ซึ่งเป็นกลุ่มที่ได้รับแรงจูงใจอย่างต่อเนื่องกันจากการเต้น เห็นความสำคัญหรือประโยชน์สิ่งที่ได้รับแตกต่างอย่างชัดเจนกว่า

3. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก คือ การออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิกเป็นการออกกำลังกายที่สนุกสนาน ให้ความเพลิดเพลิน ไม่น่าเบื่อ มีสมาธิมากขึ้น ทำให้มีเพื่อนใหม่ เป็นกิจกรรมที่ไม่มีแพ้ ชนะ เป็นการออกกำลังกายที่ง่าย สะดวก หลากหลาย มีชุดออกกำลังกายที่ดึงดูดในการเข้าร่วมกิจกรรม สวยงาม ทำให้เห็นสัดส่วน ความสวยงามของเรือนร่างของแต่ละคน โดยเฉพาะในปัจจุบันยิ่งจะช่วยส่งเสริมเยาวชนที่มีอายุน้อยมาออกกำลังกายกันมากขึ้น การเต้นไม่ควรทำตามกระแสเป็นพักๆ ไม่ควรออกกำลังกายให้มากเกินไป และควรเล่นโดยการฝึกด้วยน้ำหนักควบคู่กันไปด้วย

ข้อเสนอแนะอื่นๆ ที่พบ มีดังนี้ ครูควรมีความรู้ในการออกกำลังกายให้มากกว่านี้ และให้คำนึงถึงจุดประสงค์การเต้นของสมาชิกแต่ละคน ควรหาความรู้ใหม่ๆ อยู่เสมอ ครูควรสอนด้วยใจรัก ไม่ใช่เพียงเพื่อหารายได้ ควรสอนให้มีความเข้าใจง่าย สามารถทำได้กันทุกคน ควรพูดเสียงดัง ฟังชัดเจน ให้จังหวะในการเปลี่ยนท่า บอกทิศทางที่จะเคลื่อนที่ อยากให้มีเพลงแอโรบิกที่เป็นเพลงไทยมากขึ้น ครูควรใส่ใจสมาชิกให้มาก โดยเฉพาะสมาชิกใหม่ ควรดูแลเป็นพิเศษ ควรมีความเป็นกันเอง หาเวลาคุยกับสมาชิกบ้าง แนะนำชั้นเรียนสำหรับปัญหาของแต่ละคนอย่างเหมาะสม

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาแรงจูงใจในการเลือกต้นแอโรบิกของสมาชิกตามลานกีฬา ชุมรม หรือสโมสรตามสวนสาธารณะ
2. ควรมีการศึกษาแรงจูงใจในการเลือกต้นแอโรบิกของสมาชิกผู้ใช้บริการในต่าง จังหวัด
3. ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับแรงจูงใจในการออกกำลังกายประเภทอื่นๆบ้าง เช่น การฝึก โดยการใช้น้ำหนัก หรือกิจกรรมที่มีอยู่ในฟิตเนสคลับ

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (2527). การออกกำลังกายกับการกีฬาของประชาชนใน กรุงเทพมหานคร. เอกสารงานวิจัย. กรุงเทพฯ. กรมพลศึกษา.
- กรมพลศึกษา. กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ. (2528). ยิมนาสติกและแอโรบิกด้านซ์เพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ. มปท.
- กรมพลศึกษา. (2534). หนังสืออ่านประกอบความรู้เพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ. โอเดียนสโตร์.
- จรรยาพร ธรณินทร์ และวิจิต คณิงสุขเกษม. (2530). แอโรบิกด้านซ์เพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้น ส่วนจำกัดพิมพ์อักษร.
- เจริญทัศน์ จินตเสรี. (2529). การออกกำลังกายกับการกีฬา. รายงานสัมมนาวิชาการกับการกีฬา. กรุงเทพฯ. การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- จินดา ปันบรรจง. (2544). ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร.
- ชาญชัย โพธิ์คลัง. (2532). หลักพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ในการฝึกกีฬา. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์. (2536). สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : ธรรมกมลการพิมพ์.
- दनัย ยาหอม. (2538). แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬายกน้ำหนักของนักกีฬาหญิง. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร.
- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร และ กุลธิดา เชิงฉลาด. (2544). ปทานุกรมศัพท์ กีฬา พลศึกษา และวิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปณิธาน โปร่งสละ. (2541). ความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขตกรุงเทพมหานคร. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร.
- พันทิพา สินรัชตานนท์. (2541). “แอโรบิกด้านซ์ การออกกำลังกายตามเสียงเพลง”,

สารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา. 1 : 67-68.

พิชัย ผิวคราม. (2533). แรงจูงใจที่มีต่อการเป็นนักกีฬาทีมชาติ. วิทยานิพนธ์ วท.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. อัดสำเนา.

พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2534). เอกสารประกอบการสอน พล 437 จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

พิชิต เมืองนาโพธิ์. (2542). การฝึกอบรมวิทยาศาสตร์การกีฬาสำหรับครูพลศึกษา. เอกสารประกอบการบรรยาย. อัดสำเนา.

พงศ์มิตร โพธิ์กลาง. (2544). ทักษะคติที่มีต่อการออกกำลังกายและการพลศึกษา. ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

รุ่งโรจน์ คล่องศิริเวช. (2544). พฤติกรรมและปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจใช้สนามกอล์ฟในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศ.ม. (เศรษฐศาสตร์ธุรกิจ) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

เลิศลักษณ์ กลิ่นหอม. (2538). เอกสารประกอบการสอนวิชา พล 212 การวิจัยเบื้องต้นทางพลศึกษา. ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

วาสนา คุณาภิสิทธิ์. (2537, มกราคม-มิถุนายน). กีฬากับสังคม. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา สันตนาการ 2(1). : 33-34.

สกล เจริญวงศ์. (2532). ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ. บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร.

สมโภชน์ ไวกนอมสวัสดิ์. (2540). ความต้องการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร.

สืบสาย บุญวีระบุตร. (2541). จิตวิทยาการกีฬา. ชลบุรี : ชลบุรีการพิมพ์.

สุกัญญา ฟานิชเจริญนาม และ สืบสาย บุญวีระบุตร. (2540). ผู้นำแอโรบิกด้านซันสมัย. เอกสารประกอบการบรรยาย. อัดสำเนา.

- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2541). จิตวิทยาการกีฬา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิชย์.
- สุขพัชรา ชัมเจริญ. (2543). คู่มือการเรียนการสอนแอโรบิกด้านซ์. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด การพิมพ์อักษร.
- สุชา จันทน์เอม. (2527). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- สุรีย์ พันธุ์รักษ์. (2541). แรงจูงใจในการเลือกเล่นกีฬาเสิร์ฟ. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร.
- โสภา ชูพิกุลสัย. (2529). ความรู้เบื้องต้นทางจิตวิทยา. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด.
- ศิริโสภาคย์ บุรพาเดช. (2529). จิตวิทยาทั่วไป. คณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Ann, Stanly Elizabeth D.A. (1975, April). " A survey of the Life time Sport Needa and Intersets of Senior Citizens in Middle Tennessee," Dissertation Abstracts International 37Z(10) : 6341-A.
- Butler, Standley Bradford. (1989). "Physical Education and Nonphysical Education Majors : A comparison of exercise Behavior." Dissertation Abstracts International. 50 : 1591-A.
- Dowdy, Debohra Belle. (1983, May) "The Effect of Aerobic Dance on Physical Work Capacity, Cardiovascular Function and Body Composition of Middle – Ages Woman, " Dissertation international. 43 (11). 3535-A.
- Judy L. van Raalte and Brition W. Brewer. (1996). American Psychological Association : Washington DC.
- Rod K. Dishman. (1988). Exercise Adherence Human Kinetics : Champaign IL : 237-258.
- Solonen, J.T. and others. (1988). "Leisue Time and Occupational Physical Activity : Risk of Risk of Death From Ischenic Heart Disease, " American Journal of Epidemiology. 127(1) : 87-94.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถามการวิจัย

เรื่องแรงจูงใจในการเลือกต้นแอโรบิกของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขต

กรุงเทพมหานคร

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย
เรื่อง
แรงจูงใจในการเลือกเดินแอโรบิกของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกายในเขต
กรุงเทพมหานคร

แบบสอบถามชุดนี้มีด้วยกันทั้งหมด 3 ตอน คือ

- ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม
- ตอนที่ 2 แรงจูงใจในการเดินเลือกแอโรบิกของผู้ใช้บริการในสถานบริหารร่างกาย
- ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก

การตอบแบบสอบถามนี้ คำตอบของท่านจะถูกเก็บไว้เป็นความลับเพื่อประโยชน์ในการวิจัยเท่านั้น และจะไม่นำมาเปิดเผยในที่ใดเป็นรายบุคคล ดังนั้นจึงขอความกรุณาจากท่านโปรดตอบคำถามตามความคิดเห็นที่แท้จริงของท่าน ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการศึกษาในครั้งนี้ และผู้วิจัยขอขอบพระคุณท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ตอนที่ 1

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในวงเล็บหน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง

1. เพศ

() ชาย

() หญิง

2. อายุ

() ต่ำกว่า 25 ปี

() 25-35 ปี

() 36 - 45 ปี

() 46 - 55 ปี

() มากกว่า 55 ปี

3. ท่านออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกมาเป็นเวลานานเท่าใด

() น้อยกว่า 6 เดือน

() 6 เดือน – 12 เดือน

() 13 – 24 เดือน

() มากกว่า 24 เดือน

ตอนที่ 2

คำชี้แจง โปรดอ่านข้อความต่างๆ ในตารางในหน้าถัดไป แล้วพิจารณาว่าแรงงูใจที่ทำให้ท่านตัดสินใจเลือกเด่นแอโรบิก อยู่ในระดับใด ซึ่งในแต่ละข้อจะมีคำตอบ 4 ระดับ คือ มากที่สุด มาก น้อย และน้อยที่สุด ขอให้ท่านทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับระดับแรงงูใจของท่านโดย

น้อยที่สุด	หมายถึง	ท่านได้รับแรงงูใจจากเหตุผลในข้อนั้นน้อยที่สุด
น้อย	หมายถึง	ท่านได้รับแรงงูใจจากเหตุผลในข้อนั้นน้อย
มาก	หมายถึง	ท่านได้รับแรงงูใจจากเหตุผลในข้อนั้นมาก
มากที่สุด	หมายถึง	ท่านได้รับแรงงูใจจากเหตุผลในข้อนั้นมากที่สุด

เหตุผลทางด้านร่างกายที่มีต่อแรงจูงใจในการเลือกเดินแอโรบิก

ข้าพเจ้าเลือกเดินแอโรบิกเพราะ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1. ทำให้สามารถออกกำลังกายได้ทุกส่วนของร่างกาย				
2. ทำให้ไม่เจ็บป่วยหรือเป็นโรคง่าย				
3. ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด				
4. ช่วยควบคุมน้ำหนักตัว				
5. ช่วยฟื้นฟูสมรรถภาพหลังจากการบาดเจ็บ				
6. ช่วยให้อ่อนหลับง่ายขึ้น				
7. ทำให้มีรูปร่างสวยงาม สมส่วน				
8. ต้องการดูแลรักษาสุขภาพให้มีความแข็งแรงอยู่เสมอ				

เหตุผลทางด้านจิตใจที่มีต่อแรงจูงใจในการเลือกเดินแอโรบิก

ข้าพเจ้าเลือกเดินแอโรบิกเพราะ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1. ชอบการเดินแอโรบิก				
2. ทำให้มีบุคลิกภาพที่ดี				
3. ได้รับความสนุกสนาน อารมณ์ แจ่มใสเบิกบาน				
4. มีความมั่นใจ กล้าแสดงออกมากขึ้น				
5. ลดความวิตกกังวลจากการทำงาน				
6. ความพอใจในความหลากหลายของ กิจกรรม				
7. รู้สึกประทับใจในตัวครูผู้นำเดินแอโร บิก				
8. ทำให้มีสมาธิมากขึ้น				

เหตุผลทางด้านสังคมที่มีต่อแรงจูงใจในการเลือกเดินแอโรบิก

ข้าพเจ้าเลือกเดินแอโรบิกเพราะ	มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1. เป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยม				
2. ได้รู้จักกับคนในสังคมที่กว้างขวางขึ้น				
3. ทำให้มีโอกาสพบเพื่อนใหม่				
4. มีโอกาสในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น กับบุคคลอื่น				
5. ต้องการใช้เวลาร่วมกับบุคคลใกล้ชิดโดย ใช้การเดินเป็นสื่อ				
6. ต้องการเป็นที่ส่วนหนึ่งของกลุ่ม				
7. ยอมรับในการเป็นผู้นำหรือผู้ตามที่ดี				
8. ต้องการได้รับคำยกย่องชมเชย				

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

ภาคผนวก ข
รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจพิจารณา
แบบสอบถาม

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจพิจารณาแบบสอบถาม

1. อาจารย์ ดร.พิชิต เมืองนาโพธิ์
 ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการกีฬา (Sport Psychology)
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร.นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร
 ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการกีฬา (Sport Psychology)
 อาจารย์ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยบูรพา จังหวัดชลบุรี
3. ดร.สืบสาย บุญวีรบุตร
 ผู้เชี่ยวชาญด้านจิตวิทยาการกีฬา (Sport Psychology)
 สถาบันราชภัฏนครราชสีมา จังหวัด นครราชสีมา
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สุกัญญา พานิชเจริญนาม
 ผู้เชี่ยวชาญด้านการเดินแอโรบิก อาจารย์ภาควิชาพลศึกษา
 คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
5. รองศาสตราจารย์ดร.สุปราณี ขวัญบุญจันทร์
 อาจารย์ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ภาคผนวก ค

รายชื่อสำนักงานเขต 50 เขตในกรุงเทพมหานครและรายชื่อสถานบริหารร่างกายใน
เขตกรุงเทพมหานคร

รายชื่อสำนักงานเขต 50 เขตในกรุงเทพมหานคร

- | | |
|----------------------------|---------------------------|
| 1. สำนักงานเขตคลองสาน | 2. สำนักงานเขตคลองเตย |
| 3. สำนักงานเขตคลองสามวา | 4. สำนักงานเขตคันนายาว |
| 5. สำนักงานเขตจตุจักร | 6. สำนักงานเขตจอมทอง |
| 7. สำนักงานเขตดอนเมือง | 8. สำนักงานเขตดินแดง |
| 9. สำนักงานเขตดุสิต | 10. สำนักงานเขตดลิ่งชัน |
| 11. สำนักงานเขตทวีวัฒนา | 12. สำนักงานเขตทุ่งครุ |
| 13. สำนักงานเขตธนบุรี | 14. สำนักงานเขตบางกะปิ |
| 15. สำนักงานเขตบางกอกน้อย | 16. สำนักงานเขตบางกอกใหญ่ |
| 17. สำนักงานเขตบางขุนเทียน | 18. สำนักงานเขตบางเขน |
| 19. สำนักงานเขตบางคอแหลม | 20. สำนักงานเขตบางแค |
| 21. สำนักงานเขตบางซื่อ | 22. สำนักงานเขตบางนา |
| 23. สำนักงานเขตบางบอน | 24. สำนักงานเขตบางพลัด |
| 25. สำนักงานเขตบางรัก | 26. สำนักงานเขตบึงกุ่ม |
| 27. สำนักงานเขตปทุมวัน | 28. สำนักงานเขตประเวศ |
| 29. สำนักงานเขตป้อมปราบ | 30. สำนักงานเขตพญาไท |
| 31. สำนักงานเขตพระนคร | 32. สำนักงานเขตพระโขนง |
| 33. สำนักงานเขตภาษีเจริญ | 34. สำนักงานเขตมีนบุรี |
| 35. สำนักงานเขตยานนาวา | 36. สำนักงานเขตราชเทวี |
| 37. สำนักงานเขตราชบุรณะ | 38. สำนักงานเขตลาดกระบัง |
| 39. สำนักงานเขตลาดพร้าว | 40. สำนักงานเขตวังทองหลาง |
| 41. สำนักงานเขตวัฒนา | 42. สำนักงานเขตสะพานสูง |
| 43. สำนักงานเขตสาทร | 44. สำนักงานเขตสายไหม |
| 45. สำนักงานเขตสัมพันธวงศ์ | 46. สำนักงานเขตสวนหลวง |
| 47. สำนักงานเขตหนองจอก | 48. สำนักงานเขตหนองแขม |
| 49. สำนักงานเขตหลักสี่ | 50. สำนักงานเขตห้วยขวาง |

ที่มา : www.bma.go.th. ณ วันที่ 10 กุมภาพันธ์ 2545

รายชื่อสถานบริหารร่างกายในเขตกรุงเทพมหานคร

1. แกลีฟอเนียร์ ฟิตเนสเซ็นเตอร์ ถ.สีลม โทร. 0-2631-1122
2. คลาค แอทซ์ ฟิตเนสเซ็นเตอร์ ประชานิเวศน์ บางเขน
3. คลาค แอทซ์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ โรงแรมอมารี เอเทรียม โทร. 0-2718-2000
4. คลาค แอทซ์ ฟิตเนสเซ็นเตอร์ โรงแรมอมารี วอเตอร์เกท โทร. 0-2653-9000
5. คลาค แอทซ์ ฟิตเนสเซ็นเตอร์ โรงแรมเซนจูรี่ปาร์ค โทร. 0-2247-4165
6. คลาค แอทซ์ ฟิตเนสเซ็นเตอร์ ดิคาญาอิสระทาวเวอร์2 เพชรบุรีตัดใหม่ โทร.0-2302-7791
7. คลาค แอทซ์ ฟิตเนสเซ็นเตอร์ แจ้งวัฒนะ สปอร์ตคลับ แจ้งวัฒนะ โทร.0-2962-6100-5
8. คลาค แอทซ์ ฟิตเนสเซ็นเตอร์ โรงแรม เอสซี พาร์ค โทร. 0-2530-3096
9. คลาค แอทซ์ ฟิตเนสเซ็นเตอร์ อาคารณิยะ พลาซ่า สีลม โทร. 0-2231-2250-1
10. คลาค แอทซ์ ฟิตเนสเซ็นเตอร์ โรงแรมฮิลตัน อินเตอร์เนชั่นแนลปาร์คนายเลิศ โทร.0-2253-0123 ต่อ 8699
11. สลิมเมอร์ เวอร์ล ชั้น 12 อาคาร ไทม์สแควร์ สุขุมวิท โทร. 0-2250-0666
12. สลิมเมอร์ เวอร์ล อาคาร Ruamhanu thai building เยาวราช โทร. 0-2214-5374
13. สลิมเมอร์ เวอร์ล ชั้น 12 อาคาร ยูไนเต็ต เซ็นเตอร์ 323 สีลม โทร. 0-2231-1439
14. สลิมเมอร์ เวอร์ล ชั้น 10 Office Buildingเซ็นทรัลปิ่นเกล้า บรมราชธานี โทร. 0-2884-9140
15. สลิมเมอร์ เวอร์ล ชั้น 5 A Office Building เซ็นทรัลบางนา บางนา-ตราด ไฮเวย์ โทร. 0-2745-6061-4
16. ฟิตเนส เฟิร์ส โรงแรมแลนด์มาร์ค ถ.สุขุมวิท
17. ฟิสเนส เฟิร์ส พระราม 3 ชั้น 6 เซ็นทรัล พลาซ่า รัชดา พระราม 3

18. ฟิตเนส เฟิร์ส เซ็นทรัล พลาซ่า บางนา ถ.บางนา-ตราด
19. ฟิตเนส เฟิร์ส เซ็นทรัล พลาซ่า ปิ่นเกล้า ถ.ปิ่นเกล้า-นครไชยศรี โทร. 0-2884-7820
20. ฟิตเนส เฟิร์ส พลัส (เดอะ สปา) ซ.สุขุมวิท 39
21. โรงแรม แกรนด์ ไฮเอท เอราวัณ คลับเอราวัณ ฟิตเนส แอนด์สปา ถ.ราชดำริ ปทุมวัน โทร. 0-2254-1234
22. โรงแรม เซอรادتน์ แกรนด์ สุขุมวิท เดอะ แกรนด์ สปา ฟิตเนสคลับ โทร. 0-2653-3033
23. โรงแรม เจ้าพระยาปาร์ค ฟิตเนสเซ็นเตอร์ ไกล่สถานีดารวจสุทธินสาร โทร 0-2290-0125-9
24. โรงแรม ชันรุท เฮลท์คลับ ถ.พระราม 9 ห้วยขวาง โทร. 0-2248-0011
25. โรงแรม ชัมเมอร์เซท ถ.สุขุมวิท โทร.0-2254-8500-25
26. โรงแรม แชนกรีล่า เฮลท์คลับ ซ.สวดยพลู บางรัก โทร. 0-2236-7777
27. โรงแรม โซลทวิน ทาวเวอร์ ทวิน ทาวเวอร์ เฮลท์คลับ ถ.พระราม 6 ดัดใหม่ร้องเมือง โทร. 0-2216-9555 ต่อ 2501
28. โรงแรม เซ็นทรัล พลาซ่า ฟิตเนสเซ็นเตอร์ ถ.พหลโยธิน จตุจักร โทร. 0-2541-1234
29. โรงแรม เจลต้า แกรนด์ แปซิฟิก เดอะ ยิม แบงคอก ชั้น 6 สุขุมวิท 19 โทร. 0-2255-2440 ต่อ 6033
30. โรงแรม ดุสิตธานี ฟิตเนส อินเตอร์แนชั่นแนล ถ.พระราม 4 โทร. 0-2236-0450-9
31. โรงแรม เดอะโรส การ์เดนส์ ถ.สุขุมวิท โทร. 0-2255-4300
32. โรงแรม ตะวันนา รามาต้า ดีฟฟิด เซ็นเตอร์ 80 ถ.สุรวงศ์ โทร. 0-2236-0361
33. โรงแรม ทาวเวอร์ อินน์ 533 ถ.สีลม โทร. 0-2237-8300-4
34. โรงแรม ธารา เลอโดม ฟิตเนสเซ็นเตอร์ ชั้น 8 สุขุมวิท24 โทร.0-2259-2900 ต่อ2407-8

35. โรงแรม โนวาเทล สยามสแควร์ ฟิตเนสเซ็นเตอร์ ชั้น 4 สยามสแควร์ ซ.6 โทร. 0-2255-6888 ต่อ 2661-2
36. โรงแรม โนวาเทล โลดัส สุขุมวิท 23
37. โรงแรม นารายณ์ ฟิตเนส คอนเนอร์ ถ.สีลม บางรัก โทร. 0-2237-0100-39
38. โรงแรม ไพร์วี่ง สุขุมวิท 26 โทร. 0-2260-2100
39. โรงแรม เฟลิก เฮลท์คลับ 39 ถ.ราชดำริ ปทุมวัน โทร. 0-2255-5767-8
40. โรงแรม เมอริออต รอยัลริเวอร์ไซด์ รอยัล การ์เดนส์ ฟิตเนสคลับ ถ.เจริญกรุง โทร. 0-2476-0021 ต่อ 1541-2
41. โรงแรม โมนาร์ก ลี การ์เดน เฮลท์คลับ ถ.สีลม โทร. 0-2238-1991
42. โรงแรม แม่น้ำ ฟิตเนสเซ็นเตอร์ ถ.เจริญกรุง โทร. 0-2289-1148-9
43. โรงแรม มณเฑียร ฟิตเนสคลับ ชั้น 3 ถ.สุรวงศ์ โทร. 0-2233-7060 ต่อ 5128-9
44. โรงแรม รอยัล ซิตี้ เฮลท์ แอนด์ ฟิตเนสเซ็นเตอร์ ชั้น 3 ถ.บรมราชชนนี โทร. 0-2435-8888 ต่อ 3710
45. โรงแรม รีเจนท์ รีเจนท์ สปอร์ตแอนด์เฮลท์คลับ ชั้น 18 ถ.ราชดำริ โทร. 0-2251-6127
46. โรงแรม เดอะ แลนด์มาร์ค เดอะ แลนด์มาร์ค เฮลท์คลับ ชั้น 18 ถ.สุขุมวิท โทร. 0-2255-8497-8
47. โรงแรม สุขโขทัย เฮลท์คลับ ถ.สาทร โทร. 0-2287-0222 ต่อ เฮลท์คลับ
48. โรงแรม แอมบาซาเดอร์ เฮลท์เซ็นเตอร์ สุขุมวิท ซ.11-13 พระโขนง โทร. 0-2254-0444 ต่อ 1230-35
49. โรงแรม อโนมา เฮลท์คลับ ถ.ราชดำริ โทร. 0-2255-3410-9
50. โรงแรม อิมพีเรียล ควีนปาร์ค อิมพีเรียล ควีนปาร์ค เฮลท์คลับ ชั้น 9 อาคารใต้ สุขุมวิท 22 โทร. 0-2261-9000 ต่อ เฮลท์คลับ

51. โรงแรม ฮอลิเดย์ อินน์ คราวน์ พลาซ่า เฮลท์คลับ ถ.สีลม บางรัก โทร. 0-2238-4300
52. โรงแรม เมปาสซี่ สุวิทย์ วินเซอร์ พาเลซ จั๋งเกิล ยิมส์ ฟิตเนสคลับ ชั้น 12 สุขุมวิท 20
53. โรงแรม สยามอินเตอร์ คอนติเนนตัล พระราม 1 โทร. 0-2253-0355-7
54. โรงแรม ดีเอ็มเมอร์ลด์ เฮลท์ คลับ ถ.รัชดาภิเษก ห้วยขวาง
55. โรงแรมปทุมวันปริ้นเซส โอлимпิกยิม เขตปทุมวัน
56. โรงแรม ฟอรัจน์ ถ.รัชดาภิเษก
57. โรงแรม รามาคาเด็น ถ.วิภาวดีรังสิต
58. โรงแรม มิราเคิลแกรนด์ ถ.วิภาวดีรังสิต
59. โรงแรม ทองธารา ถ.เจริญกรุง
60. เซ็นเตอร์ พ้อย สปอร์ต คลับ ถ. พระราม 2 ต.แสมดำ เขตบางขุนเทียน
61. มาสเซอร์ แอนด์ ฮาร์ท เอฟ บี ที สปอร์ต คอมเพล็กซ์ ชั้น G 2357 ถ.รามคำแหง
62. มัสเซอร์ แอนด์ มาสเชลส์ ชั้น 11 อาคาร เมืองไทยภัทร คอมเพล็กซ์ ถ.รัชดา ห้วยขวาง โทร. 0-2693-3990
63. ฟิต ฟอว์ ฟัท เฮลท์ คลับ ชั้น 11 ดิเคเดอะเนชั่น กิโลเมตร 4.5 บางนา-ตราด โทร. 0-2751-4012-6
64. แดนซ์ เซ็นเตอร์ 53/3 ซอย สุขุมวิท 33
65. บอร์ดี้ เวอร์ค แคร่ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ อาคารเลิศปัญญา พญาไท โทร. 0-2642-7858-60
66. ไปโอ ฟิต เฟลันจิต โทร. 0-2252-8635
67. ฟิตเนสเซ็นเตอร์ เอส ซี บี ปาร์ค โทร. 0-2554-5780
68. โอлимпิกยิม พหลโยธินเพลส ถ.พหลโยธิน
69. ไดอาน่า วิเมนคลับ ซ.พหลโยธิน 5 โทร. 0-2278-1203-4

- 70. มงคลชัย ช.ชินเขต พงเพชร โทร. 0-2589-4827
- 71. พันทิพย์ คอรัท ช.สาธ 1
- 72. พันทิพย์ คอรัท มหาวิทยาลัยศรีประทุม ถ.พหลโยธิน โทร.0-2579-9120 ต่อ 1435
- 73. การบินไทยสำนักงานใหญ่ ถ.วิภาวดีรังสิต โทร. 0-2545-3030
- 74. บริษัท ยন্ত্রกิจ จำกัด ถ.วิภาวดีรังสิต
- 75. ฤทธาสทายาส สปอร์ตคลับ 5 หมู่ 5 ถ.ติวานนท์ ต.บ้านใหม่ อ.ปากเกร็ด จ. นนทบุรี
โทร. 0-2583-4462-5
- 76. พรอรัววัลย์คลับ ถ.พัฒนาการ โทร. 0-2320-2880
- 77. สโมสรราชพฤกษ์ ถ.วิภาวดีรังสิต โทร. 0-2955-0055 ต่อ 3101
- 78. ซิโนทัย ทาวเวอร์ ชั้น 17 ถ.อโศก โทร 0-2259-2408-9
- 79. ถนนมิตร ฟิตเนสเซ็นเตอร์ ถ.รามอินทรา กม.4

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นาย อนุรักษ์ บุหลาด
วันเดือนปีเกิด	21 พฤษภาคม 2519
สถานที่เกิด	อำเภอเกาะเปอร์ จังหวัดระนอง
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	36/1 หมู่ 3 ต.ม่วงกลวง อ.เกาะเปอร์ จ.ระนอง 85120
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2532	ประถมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนบ้านสำนัก จ.ระนอง
พ.ศ. 2535	มัธยมศึกษาปีที่ 3 จากโรงเรียนเกาะเปอร์วิทยา จ.ระนอง
พ.ศ. 2538	มัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนพิชัยรัตนาคาร จ.ระนอง
พ.ศ. 2540	ปกศ.สูง พลศึกษา จากวิทยาลัยพลศึกษากรุงเทพ ต.บึงน้ำรักษ์ อ. ธัญบุรี จ.ปทุมธานี
พ.ศ. 2542	วท.บ. (พลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
พ.ศ. 2546	วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา : การเป็นผู้ฝึกนักกีฬา) จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์