

ความต้องการและปัญหาในการออกกำลังกายของข้าราชการครูในโรงเรียน
สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานในจังหวัดบุรีรัมย์

ปริญญาณิพนธ์
ของ
มงคล สท้านพล

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

พฤษภาคม 2547

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

๖๑๖
๘๖๖
๘.๖

ความต้องการและปัญหาในการออกกำลังกายของข้าราชการครูในโรงเรียน
สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานในจังหวัดบุรีรัมย์

บทคัดย่อ
ของ
มงคล สท้านพล

๒๓ ก.ย. ๒๕๔๗

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม ๒๕๔๗

ก ๒๕๑๖๖๗

มงคล สท้านพล. (2547). ความต้องการและปัญหาในการออกกำลังกายของข้าราชการครู
ในโรงเรียน สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานในจังหวัดบุรีรัมย์.
ปริญญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์,
รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพฤษ์.

การศึกษาวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาความต้องการและปัญหา
ในการออกกำลังกายของข้าราชการครูในโรงเรียน สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษา
ขั้นพื้นฐานในจังหวัดบุรีรัมย์ กลุ่มตัวอย่างเป็นข้าราชการครูในโรงเรียน สังกัดสำนักงาน
คณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานในจังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน 21 โรงเรียน จำนวนทั้งสิ้น
390 คน เป็นชาย 180 คน หญิง 210 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage
Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น
มีค่าความเชื่อมั่น .88 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ และค่าร้อยละ

ผลการศึกษาพบว่า

ข้าราชการครูที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 390 คน เป็นครูเพศชาย 180 คน คิดเป็น
ร้อยละ 46.2 ครูเพศหญิง 210 คน คิดเป็นร้อยละ 53.8 โดยแยกเป็นครูที่ออกกำลังกาย 228 คน
คิดเป็นร้อยละ 58.5 และครูไม่ออกกำลังกาย 162 คน คิดเป็นร้อยละ 41.5

1. ปัญหาในการออกกำลังกาย

1.1 ครูเพศชายที่ออกกำลังกาย มีปัญหาในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับ
ปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 25.2

1.2 ครูเพศชายที่ไม่ออกกำลังกาย มีปัญหาที่เป็นสาเหตุทำให้ไม่ได้ออกกำลังกาย
มากที่สุด คือ มีภารกิจทางครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 10.8 รองลงมา คือ ไม่มีเวลาในการ
ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 8.8 และสุขภาพไม่แข็งแรง คิดเป็นร้อยละ 7.6 ตามลำดับ

1.3 ครูเพศหญิงที่ออกกำลังกาย มีปัญหาในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก
คิดเป็นร้อยละ 25.1

1.4 ครูเพศหญิงที่ไม่ออกกำลังกาย มีปัญหาที่เป็นสาเหตุทำให้ไม่ได้ออกกำลังกาย
มากที่สุด คือ มีภารกิจทางครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 13.3 รองลงมา คือ ไม่มีเวลาในการ
ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 13.1 และสุขภาพไม่แข็งแรง คิดเป็นร้อยละ 5.2 ตามลำดับ

2. ความต้องการในการออกกำลังกาย

2.1 ครูเพศชายที่ออกกำลังกาย มีความต้องการในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.8

2.2 ครูเพศชายที่ไม่ออกกำลังกาย มีความต้องการในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 52.5

2.3 ครูเพศหญิงที่ออกกำลังกาย มีความต้องการในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.7

2.4 ครูเพศหญิงที่ไม่ออกกำลังกาย มีความต้องการในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 55.3

NEEDS AND PROBLEMS IN EXERCISE OF TEACHERS IN SCHOOLS
UNDER THE OFFICE OF BURIRAM PROVINCIAL PRIMARY
EDUCATION COMMISSION

AN ABSTRACT
BY
MONGKOL STANPOL

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the master of Education degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
May 2004

Mongkol Satanpol.(2004). *Needs and Problems in Exercise of Teachers in Schools Under the Office of Buriram Province Primary Education Commission*. M.Ed. (Physical Education). Bangkok: Graduate sts, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Asst.Prof.Amorngpong Suthamrak , Assoc.Prof.Tawate Piriyaopon.

The purpose of this research were to study need and problem of exercise of the teachers in schools under the Office of Buriram Province Primary Education Commission. The research sample included the teachers in schools under the Office of Buriram Province Primary Education Commission in 21 schools. The sample drawn, through the Multistage Random Sampling consisted 390 teachers. They were 180 male teachers and 210 female teachers. The instruments used for data collecting was questionnaires and the reliability was 0.88. The statistics used for data analysis were frequency and percentage.

The results revealed the following :

The teacher samples were 390 persons. The male teachers were 180, the percentage was 46.2. The female teachers were 210, The percentage was 53.8. The teachers who exercised were 228, the percentage was 58.5 and the teachers who did not exercise were 162, the percentage was 41.5.

1. The problem about exercised

1.1 The problem of male teachers who exercised. The problem level was moderate, the percentage was 25.2.

1.2 The problem of male teachers who did not exercise. The highest level was they worked in their house, the percentage was 10.8. The second level was they were busy, the percentage was 8.8 and the last level was they had the bad health, the percentage was 7.6.

1.3 The problem of female teachers who exercised. The problem level was high, the percentage was 25.1.

1.4 The problem of female teachers who did not exercise. The highest level was they worked in their house, the percentage was 13.3. The second level was they were busy, the percentage was 13.1 and the last level was they had the bad health, the percentage was 5.2.

2. The need about exercise.

2.1 The need of male teachers who exercised. The need level of exercise was highest , the percentage was 43.8.

2.2 The need of male teachers who did not exercise. The need level of exercise was highest, the percentage was 52.5.

2.3 The need of female teachers who exercised. The need level of exercise was highest, the percentage was 36.7.

2.4 The need of female teachers who did not exercise. The need level of exercise was highest, the percentage was 55.3.

ปริญญานิพนธ์

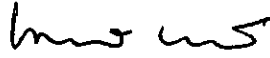
เรื่อง

ความต้องการและปัญหาในการออกกำลังกายของข้าราชการครูในโรงเรียน
สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานในจังหวัดบุรีรัมย์

ของ

นายมงคล สท้านพล

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

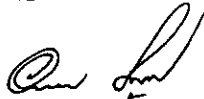


คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.นภาพรณี หะวานนท์)

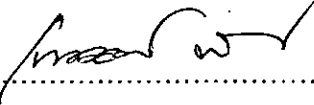
วันที่ 14 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2547

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์



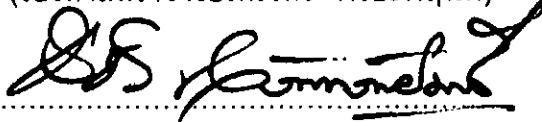
ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์)



กรรมการ

(รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพจน์ท์)



กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี)



กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยความกรุณาอย่างยิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์ รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพฤษ์ ประธานและกรรมการควบคุม ปริญญานิพนธ์ ตลอดจนผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี และผู้ช่วยศาสตราจารย์ สมชาย ไกรสังข์ กรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติมที่ให้คำปรึกษา ข้อคิดเห็นและแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ จนทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ได้ ผู้วิจัยซาบซึ้งในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ ดร.วิรัช วรรณรัตน์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ นายณัฐนันต์ ลิโธสง ที่กรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจเครื่องมือสำหรับการวิจัยครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุเทียบ ละอองทอง และอาจารย์สุนนทิพย์ อัมภามล ที่ให้คำปรึกษาในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงเรียนที่ได้ช่วยเหลือและอำนวยความสะดวก ในการเก็บข้อมูล และขอกราบขอบพระคุณกลุ่มตัวอย่างซึ่งให้ความช่วยเหลือในการเก็บรวบรวม ข้อมูลเป็นอย่างดี

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณนายไพวัลย์ อินทุลักษณะ ผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านโคกวัด และคณะครูโรงเรียนบ้านโคกวัดที่ให้การสนับสนุนและคอยช่วยเหลือมาตลอด

ท้ายสุดนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อสุวัชร สท้านพล คุณแม่สมพงษ์ สท้านพล คุณอรุณี สท้านพล เด็กชายวรินทร์ สท้านพลและญาติพี่น้องทุกท่าน ที่คอยให้ความรัก ความห่วงใย กำลังใจและทุนทรัพย์ต่อผู้วิจัยในการศึกษาและทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วง ไปได้ด้วยดี

มงคล สท้านพล

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	3
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	3
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
ความหมายของความต้องการ.....	6
ความหมายของการออกกำลังกาย.....	10
หลักของการออกกำลังกาย	11
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	15
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	17
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	17
งานวิจัยในประเทศ.....	18
3 การดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	28
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	28
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล.....	29
ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ.....	30
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	31
การจัดกระทำข้อมูล.....	31
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	32
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	32
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	33

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5	
สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	61
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	61
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	62
อภิปรายผล.....	63
ข้อเสนอแนะ.....	64
บรรณานุกรม.....	66
ภาคผนวก.....	70
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	83

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนของประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	28
2 จำนวนและค่าร้อยละของสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	33
3 จำนวนและค่าร้อยละของครูเพศชายและครูหญิงแยกตามสภาพ การออกกำลังกาย.....	33
4 ค่าความถี่และค่าร้อยละของปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย ของครูที่ไม่ออกกำลังกาย.....	34
5 ความถี่และค่าร้อยละของความต้องการที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย ของครูที่ไม่ออกกำลังกาย.....	36
6 ค่าความถี่และค่าร้อยละของความต้องการที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย ของครูเพศชายที่ไม่ออกกำลังกาย.....	38
7 ค่าความถี่และค่าร้อยละของความต้องการที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย ของครูหญิงที่ไม่ออกกำลังกาย.....	40
8 จำนวนและค่าร้อยละของเหตุผลที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย ของครูที่ออกกำลังกาย.....	42
9 ค่าความถี่และค่าร้อยละของปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย ของครูที่ออกกำลังกาย.....	43
10 ค่าความถี่และค่าร้อยละของปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย ของครูเพศชายที่ออกกำลังกาย.....	46
11 ค่าความถี่และค่าร้อยละของปัญหาที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย ของครูหญิงที่ออกกำลังกาย.....	49
12 ค่าความถี่และค่าร้อยละของความต้องการที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย ของครูที่ออกกำลังกาย.....	52
13 ค่าความถี่และค่าร้อยละของความต้องการที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย ของครูเพศชายที่ออกกำลังกาย.....	55
14 ค่าความถี่และค่าร้อยละของความต้องการที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย ของครูหญิงที่ออกกำลังกาย.....	58

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การออกกำลังกายมีความสำคัญยิ่งต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ เพราะโดยคุณลักษณะของการออกกำลังกาย มุ่งตอบสนองธรรมชาติของมนุษย์ที่มีความต้องการเคลื่อนไหว เพื่อให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์ แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างสงบสุข

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย (2530 : 31) ได้กล่าวถึง การออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายที่กระทำโดยถูกต้องให้คุณแก่ร่างกายเสมอ ในเด็ก ๆ การออกกำลังกายทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ผู้ที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายมักมีร่างกายเล็กแคระและซีโรค ในวัยหนุ่มสาวการออกกำลังกายยังช่วยให้ระบบประสาทและจิตใจทำงานได้ดีเป็นปกติอีกด้วย สำหรับผู้ที่อยู่ในวัยกลางคนและวัยชราการออกกำลังกายจะช่วยป้องกันและรักษาอาการและโรคที่เกิดขึ้นในวัยนี้ได้หลายอย่าง เช่น อาการปวดเมื่อยหรืออาการท้องผูกเป็นประจำ ตลอดจนความรู้สึกรังเกียจหน้ามืดเพราะการไหลเวียนเลือดไม่เพียงพอ ในทุก ๆ วัน การออกกำลังกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อกระทำในกลางแจ้งจะช่วยเพิ่มความสามารถของร่างกายในการต่อสู้กับเชื้อโรค ทำให้ไม่ค่อยเจ็บไข้และช่วยให้สุขภาพของร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์

วรงค์ดี เพียรชอบ (2531 : 60) ได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายเป็นความต้องการของร่างกายที่มีความจำเป็นและสำคัญยิ่งอย่างหนึ่ง คนเราทุกคนไม่ว่าจะเป็นเด็ก คนชรา ผู้หญิงหรือผู้ชายล้วนมีความต้องการการออกกำลังกายที่เหมาะสมตามสภาพร่างกายเป็นประจำและสม่ำเสมอด้วยกันทั้งสิ้น ตามหลักแล้วตั้งแต่เกิดมาจนกระทั่งตาย ร่างกายต้องการอาหารเป็นประจำฉันใด การออกกำลังกายก็เป็นความต้องการของร่างกายเป็นประจำฉันนั้น จะผิดกันก็ตรงที่ว่า ถ้าร่างกายไม่ได้รับอาหารจะทำให้เกิดความหิว และทำการเสาะแสวงหาอาหารมารับประทานทันที แต่การขาดการออกกำลังกายหาได้เป็นเช่นนั้นไม่ กลับตรงกันข้ามพยายามเสาะแสวงหาวิธีการที่จะไม่ต้องใช้แรงงานของร่างกายเสียอีก ฉะนั้นโอกาสที่จะสนองความต้องการของร่างกายจึงนับได้ว่ามีน้อยลงทุกที การขาดการออกกำลังกายเพื่อสนองความต้องการของร่างกายนี้มักรู้สึกตัวก็เมื่อสายเกินแก้เสียแล้ว สิ่งของเครื่องใช้ต่าง ๆ อย่างอื่นนั้น ยิ่งใช้ยิ่งสึกหรอยิ่งทรุดโทรมแต่สำหรับร่างกายของเรานั้นกลับตรงกันข้าม คือ ยิ่งใช้หรือยิ่งออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพของร่างกายในแต่ละวัยเป็นประจำสม่ำเสมอเพียงใด ความแข็งแรง และการมีประสิทธิภาพของร่างกายก็จะตามมาเพียงนั้นด้วย

ในปัจจุบัน ประชากรมีความเข้าใจและมองเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย ด้วยการมีกิจกรรมทางพลศึกษาเป็นสื่อให้เกิดความสมบูรณ์ทางร่างกาย จิตใจ ตลอดจนส่งเสริมสติปัญญา ความมั่นคงทางอารมณ์ และให้มีประสิทธิภาพในการประกอบกิจการงาน อีกทั้งหน่วยงานต่างๆ ทั้งภาครัฐและเอกชน ได้มองเห็นความสำคัญของกิจกรรมการออกกำลังกาย จึงได้ส่งเสริมการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาอย่างกว้างขวางมากขึ้น เป็นการตอบสนองต่อความต้องการการเคลื่อนไหวของร่างกาย และยังช่วยให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ซึ่งเป็นผลดีต่อการสร้างเสริมสุขภาพอนามัยให้สมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ เนื่องจากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา มีความสำคัญต่อการพัฒนาบุคคลและส่วนรวมเป็นอย่างมาก เมื่อความสำคัญของการออกกำลังกายในปัจจุบันมีมากขึ้น ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชน นักเรียน นิสิตนักศึกษา ครู อาจารย์ ตลอดจนบุคลากรในหน่วยงานต่างๆ ย่อมมีแนวโน้มที่จะเพิ่มมากขึ้นด้วย

ข้าราชการครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานในจังหวัดบุรีรัมย์ เป็นบุคลากรที่ทำหน้าที่ด้านการสอนที่ต้องการการเคลื่อนไหว ถ้าหากว่าไม่เคลื่อนไหวหรือเคลื่อนไหวไม่เพียงพอ ย่อมมีผลต่อสุขภาพของร่างกาย อาจทำให้เกิดการเจ็บป่วยง่าย สุขภาพอ่อนแอ เกิดความเฉื่อยชาในการทำงาน และบางครั้งอาจเกิดความเครียด อารมณ์เสีย หงุดหงิด ทำให้ส่งผลถึงการทำงานในหน้าที่ด้านการสอนขาดประสิทธิภาพ นอกจากนี้ การที่จะก้าวไปสู่ความสำเร็จในหน้าที่การงาน ปัจจัยที่สำคัญนอกเหนือจากความรู้ความสามารถของข้าราชการครูอีกประการหนึ่ง คือ ต้องมีสุขภาพพลานามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์ ซึ่งการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและพอเพียงตามที่ร่างกายต้องการ และตามความถนัด จะทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน รูปร่างสมส่วน ทั้งยังทำให้เกิดความคล่องแคล่ว ปราดเปรียว ซึ่งจะส่งผลให้การปฏิบัติหน้าที่มีประสิทธิภาพและประสบผลสำเร็จ

จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความต้องการและปัญหาในการออกกำลังกายของข้าราชการครูในโรงเรียน สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานในจังหวัดบุรีรัมย์ ซึ่งผลการศึกษาครั้งนี้จะช่วยให้ทราบถึงสถานภาพต่างๆ ของข้าราชการครู รวมทั้งความต้องการและปัญหาเพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานสำหรับหน่วยงานต้นสังกัดและหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในการวางแผนดำเนินการจัดบริการป้องกันและแก้ไขปัญหาด้านการออกกำลังกายให้สอดคล้องกับความต้องการของข้าราชการครูต่อไป

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาความต้องการและปัญหาในการออกกำลังกายของข้าราชการครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานในจังหวัดบุรีรัมย์

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ผลของการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ เพื่อเป็นข้อมูลให้หน่วยงานต้นสังกัดและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนผู้บริหารในการจัดและส่งเสริมให้ข้าราชการครูในโรงเรียน สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานในจังหวัดบุรีรัมย์ ได้ออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง สมบูรณ์และปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นข้าราชการครูในโรงเรียน สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานในจังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน 10,648 คนประกอบด้วย ครูชาย 4,923 คน และครูหญิง 5,725 คน

2. ตัวแปรที่ใช้ศึกษา

2.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่

2.1.1 เพศ จำแนกเป็น

2.1.1.1 เพศชาย

2.1.1.2 เพศหญิง

2.1.2 สภาพการออกกำลังกาย จำแนกเป็น

2.1.2.1 ออกกำลังกาย

2.1.2.2 ไม่ออกกำลังกาย

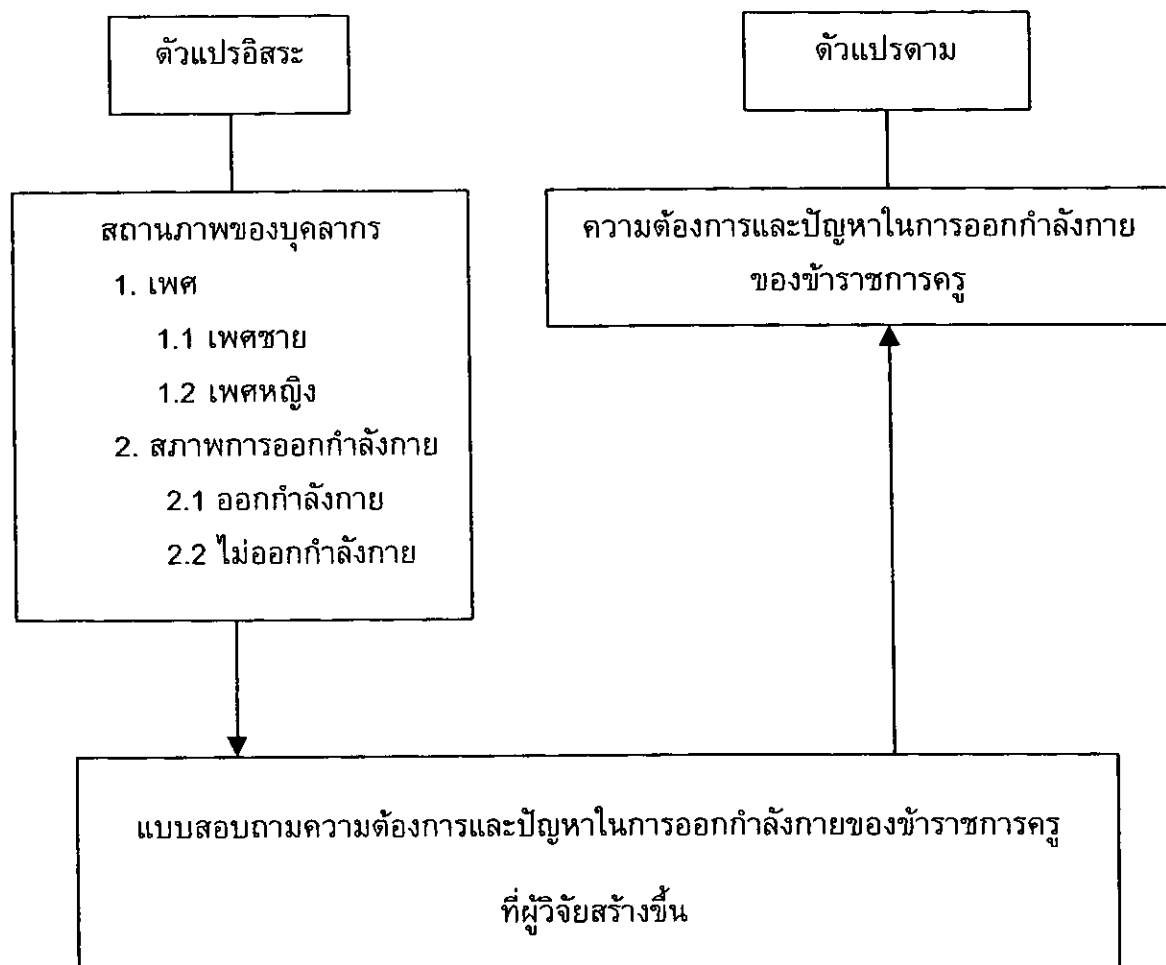
2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความต้องการและปัญหาในการออกกำลังกายของข้าราชการครูในโรงเรียน สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานในจังหวัดบุรีรัมย์

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ความต้องการในการออกกำลังกาย หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะตัวของบุคคลที่มีต่อองค์ประกอบในด้านต่างๆที่ช่วยส่งเสริมหรือสนับสนุนการออกกำลังกายของข้าราชการครูในโรงเรียน สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานในจังหวัดบุรีรัมย์
2. ปัญหาในการออกกำลังกาย หมายถึง อุปสรรคหรือภาวะที่ก่อให้เกิดความไม่สะดวกในการออกกำลังกาย
3. การออกกำลังกาย หมายถึง การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้กำลังที่มีอยู่ในตัวเอง เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว เช่น การเดิน การวิ่ง การเล่นกีฬา
4. ข้าราชการครู หมายถึง ผู้บริหาร และครู ที่ปฏิบัติหน้าที่อยู่ในโรงเรียนที่เปิดทำการสอนระดับก่อนประถมศึกษา ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานในจังหวัดบุรีรัมย์
5. โรงเรียน หมายถึง โรงเรียนที่เปิดทำการสอนระดับก่อนประถมศึกษา ถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานในจังหวัดบุรีรัมย์
6. สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานในจังหวัดบุรีรัมย์ หมายถึง หน่วยงานของกระทรวงศึกษาธิการที่ทำหน้าที่จัดและส่งเสริมการศึกษาขั้นพื้นฐานในจังหวัดบุรีรัมย์ ซึ่งแบ่งเป็น 4 เขต

กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า

จากขอบเขตของการศึกษาค้นคว้าในเรื่องความต้องการและปัญหาในการ
ออกกำลังกายของข้าราชการครูในโรงเรียน สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษา
ขั้นพื้นฐานในจังหวัดบุรีรัมย์ ผู้วิจัยสรุปเป็นกรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า
(Conceptual Frame Work) ไว้ดังนี้



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้ารวบรวมเอกสาร และผลการวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งต่างประเทศและในประเทศ เพื่อนำมาเป็นแนวทางสนับสนุนในการศึกษาครั้งนี้ โดยแบ่งเป็น หัวข้อดังนี้

เอกสารที่เกี่ยวข้อง

- 1.1 ความหมายของความต้องการ
- 1.2 ความหมายของการออกกำลังกาย
- 1.3 หลักการออกกำลังกาย
- 1.4 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
- 2.2 งานวิจัยในประเทศ

เอกสารที่เกี่ยวข้อง

1.1 ความหมายของความต้องการ

กฤษฎณา ศักดิ์ศรี (2534 : 166) ได้กล่าวถึงความต้องการว่า ความต้องการ เป็นเรื่องที่พัวพันกับการดำรงชีวิตให้อยู่รอดของมนุษย์ ความต้องการจึงปรากฏออกมาในรูป ของความต้องการอันจำเป็นแห่งชีวิต ซึ่งมีมาแต่กำเนิดและจัดหาขึ้นภายหลัง กล่าวโดยสรุป ความต้องการของมนุษย์มีอยู่ 3 ประการใหญ่ๆ คือ

1. ความต้องการทางร่างกาย (Biological Needs)
2. ความต้องการทางจิตใจ (Psychological Needs)
3. ความต้องการทางสังคม (Social Needs)

ตามหลักการของเมอร์เรย์ (อารีย์ พันธุ์มณี. 2538 : 189-192) มีความคิดเห็นว่า ความต้องการเป็นสิ่งที่บุคคลได้สร้างขึ้นก่อให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้ง ความต้องการนี้บางครั้ง เกิดขึ้นเนื่องมาจากแรงกระตุ้นภายในของบุคคล และบางครั้งอาจเกิดความต้องการเนื่องมาจาก สภาพสังคมหรือแรงกระตุ้นภายนอกก็ได้ หรืออาจกล่าวได้ว่า ความต้องการเป็นสิ่งที่เกิดขึ้น เนื่องมาจากสภาพทางร่างกายและสภาพทางจิตใจนั่นเอง ทฤษฎีความต้องการตามหลักของ เมอร์เรย์ สรุปได้ดังนี้

1. ความต้องการที่จะเอาชนะด้วยการแสดงออกทางความก้าวร้าว (Need for Aggression) เป็นความต้องการที่จะเอาชนะผู้อื่น เอาชนะต่อสิ่งขัดขวางทั้งปวงด้วยความรุนแรง มีการต่อสู้ การแก้แค้น การทำร้ายร่างกาย หรือการฆ่าฟันกัน เช่น พุดจาประชดประชันกับเพื่อนที่ไม่ชอบ เป็นต้น

2. ความต้องการที่จะเอาชนะฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ (Need for Counteraction) เป็นความต้องการที่จะฟันฝ่าอุปสรรค ความล้มเหลวต่างๆ ด้วยการสร้างความพยายามขึ้น เช่น เมื่อได้รับคำดูถูกดูหมิ่น ผู้ที่ได้รับจะเกิดความพากเพียรพยายาม เพื่อเอาชนะคำสบประมาทจนประสบผลสำเร็จ เป็นต้น

3. ความต้องการที่จะยอมแพ้ (Need for Abasement) เป็นความต้องการที่จะยอมแพ้ ยอมรับผิด ยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์ หรือยอมรับการถูกลงโทษ เช่น การเผาตัวตายเพื่อประท้วงการปกครอง เป็นต้น

4. ความต้องการป้องกันตนเอง (Need for Defense) เป็นความต้องการที่จะป้องกันตนเองจากคำวิพากษ์วิจารณ์ การตำหนิติเตียน ซึ่งเป็นการป้องกันทางจิตใจ พยายามหาเหตุผลมาอธิบายการกระทำของตน มีการป้องกันตนเองเพื่อให้พ้นผิดจากการกระทำต่างๆ ทั้งปวง เช่น ให้เหตุผลว่าสอบตกเพราะสอนไม่ดี เป็นต้น

5. ความต้องการเป็นอิสระ (Need for Autonomy) เป็นความต้องการที่ปรารถนาจะเป็นอิสระจากสิ่งกีดขวางทั้งปวง ต้องการที่จะต่อสู้ดิ้นรนเพื่อเป็นตัวของตัวเอง เช่น เด็กมักจะแต่งตัวหรือรับประทานอาหารเอง โดยไม่ต้องการความช่วยเหลือจากมารดาหรือ บุคคลอื่น เป็นต้น

6. ความต้องการความสำเร็จ (Need for Achievement) คือ ความต้องการที่จะกระทำการต่างๆ ที่ยากลำบากให้ประสบผลสำเร็จ หรือพยายามเอาชนะอุปสรรคทั้งปวง เพื่อให้การทำงานของตนประสบความสำเร็จ จากการศึกษาพบว่า เพศชายมีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จมากกว่าเพศหญิง

7. ความต้องการสร้างมิตรภาพกับบุคคลอื่น (Need for Affiliation) เป็นความต้องการที่จะทำให้ผู้อื่นรักใคร่ ต้องการรู้จักหรือมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ต้องการการเอาอกเอาใจ มีความซื่อสัตย์ต่อเพื่อนฝูง พยายามสร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับบุคคลอื่น

8. ความต้องการความสนุกสนาน (Need for Play) เป็นความต้องการที่จะแสดง ความสนุกสนาน ต้องการหัวเราะเพื่อการผ่อนคลายความตึงเครียด มีการสร้างหรือเล่าเรื่องตลกขบขัน มีการพักผ่อนหย่อนใจ มีการเล่นเกมกีฬา เป็นต้น

9. ความต้องการแยกตนเองออกจากผู้อื่น (Need For Rejection) เป็นความต้องการหรือมีความปรารถนาของบุคคลในการแยกตนเองออกจากผู้อื่น ไม่มีความรู้สึกยินดียินดีกับบุคคลอื่น ต้องการเมินเฉยจากผู้อื่น

10. ความต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น (Need for Succorance) เป็นความต้องการให้บุคคลอื่นมีความสุข เห็นอกเห็นใจ มีความสงสาร ต้องการได้รับความช่วยเหลือ การดูแล คำแนะนำจากบุคคลอื่น

11. ความต้องการที่จะให้ความช่วยเหลือต่อบุคคลอื่น (Need for Nurturance) เป็นความต้องการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกับบุคคลอื่น โดยการให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลที่ไม่สามารถจะช่วยเหลือตนเองได้ หรือให้ความช่วยเหลือให้บุคคลอื่นพ้นจากภัยอันตรายต่างๆ

12. ความต้องการที่จะสร้างความประทับใจในตนเองให้กับผู้อื่น (Need for Exhibition) เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นได้เห็น ได้ยินเกี่ยวกับเรื่องราวของตัวเอง ต้องการให้ผู้อื่นมีความสุข สนุกสนาน แปลกใจ หรือตกใจในเรื่องราวของตัวเอง เช่น เล่าเรื่องตลกขบขันให้บุคคลอื่นฟังเพื่อบุคคลอื่นจะเกิดความประทับใจในตนเอง เป็นต้น

13. ความต้องการมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่น (Need for Dominance) เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นทำตามคำสั่งของตน ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีอิทธิพลเหนือกว่าบุคคลอื่น

1.4 ความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อาวุโสกว่า (Need for Deference) เป็นความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อาวุโสกว่าด้วยความยินดี รวมทั้งนิยมชมชื่นในบุคคลที่มีอำนาจเหนือกว่า พร้อมจะให้ความช่วยเหลือด้วยความยินดี

15. ความต้องการหลีกเลี่ยงความรู้สึกล้มเหลว (Need for Avoidance of Inferiority) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงให้พ้นจากความอับอายทั้งหลาย ต้องการหลีกเลี่ยงการดูถูก หรือการกระทำต่างๆ ที่ทำให้เกิดความละอายใจ

16. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากอันตราย (Need for Avoidance Harm) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดทางด้านร่างกาย ต้องการได้รับความปลอดภัยจากอันตรายทั้งปวง

17. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากการถูกตำหนิหรือถูกลงโทษ (Need for Avoidance of Blame) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงการถูกลงโทษด้วยการคล้อยตามกลุ่มหรือยอมรับคำสั่ง หรือปฏิบัติตามกฎข้อบังคับของกลุ่มเพราะกลัวถูกลงโทษ

18. ความต้องการความเป็นระเบียบเรียบร้อย (Need for Orderliness) เป็นความต้องการที่จะจัดสิ่งของต่างๆ ให้อยู่ในสภาพที่เป็นระเบียบเรียบร้อย มีความประณีตสวยงาม เช่น การจัดหนังสือในชั้นหนังสือให้เป็นระเบียบเรียบร้อย เป็นต้น

19. ความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียง (Need for Inviolacy) เป็นความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียงของตนให้มีอยู่ไว้จนสุดความสามารถ เช่น การไม่ยอมขโมยแม้ว่าตนจะหิว หรือไม่ยอมทำความผิด ไม่คดโกงผู้ใดเพื่อชื่อเสียงของวงศ์ตระกูล เป็นต้น

20. ความต้องการให้ตนเองมีความแตกต่างจากคนอื่น (Need for Contrariness) เป็นความต้องการที่จะกระทำให้ตนเองไม่เหมือนกับบุคคลอื่น เช่น เพื่อนในกลุ่มใส่กระโปรงมาโรงเรียน แต่ตนต้องการให้แตกต่างจากบุคคลอื่น โดยการใส่กางเกงมาโรงเรียน เป็นต้น มาสโลว์ (Maslow.1970 : 80 – 92) ได้จำแนกความต้องการของมนุษย์ ออกเป็น 5 ลำดับ ดังนี้

ขั้นที่ 1 ความต้องการทางสรีระ (Basic Physiological Need) หมายถึง ความต้องการพื้นฐานของร่างกายที่สำคัญที่สุดในการดำรงชีวิต ได้แก่ ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศและอุณหภูมิ การหลับนอน การขับถ่าย เป็นต้น ความต้องการนี้เริ่มตั้งแต่วัยทารก จนกระทั่งถึงวัยชราจะขาดไม่ได้ ถ้าอยู่ในสภาพที่ขาดร่างกายจะกระตุ้นให้บุคคลมีกิจกรรม ขวนขวายเพื่อตอบสนองความต้องการเหล่านี้ ถ้าความต้องการในขั้นแรกนี้ไม่ได้รับการบำบัด ความต้องการขั้นต่อไปก็จะไม่เกิดขึ้น

ขั้นที่ 2 ความต้องการความปลอดภัยและมั่นคง (Safety and Security Needs) หมายถึง ความต้องการความปลอดภัยมั่นคงทั้งด้านร่างกายและจิตใจ เพราะบุคคลไม่ต้องการเผชิญกับความไม่แน่นอนในการดำรงชีวิต เช่น การสูญเสียตำแหน่ง การขาดแคลนทรัพย์สิน การถูกขู่เข็ญ การถูกบังคับจากผู้อื่น มนุษย์จึงเกิดความต้องการความมั่นคงปลอดภัย และหลักประกันในชีวิต เช่น มีอาชีพที่มั่นคง มีการออมทรัพย์ มีการประกันชีวิต เป็นต้น

ขั้นที่ 3 ความต้องการความรักและเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ (Love and Belonging Needs) หมายถึง ความต้องการที่จะเป็นที่รักของผู้อื่น และต้องการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่น และเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ เพราะมนุษย์ทุกคนย่อมต้องการเพื่อน ไม่ต้องการรู้สึกเหงาและอยู่คนเดียวดังนั้นการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่น เป็นสมาชิกกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง เช่น กลุ่มครอบครัว กลุ่มที่ทำงาน กลุ่มเพื่อนบ้าน เป็นต้น จะทำให้ความรู้สึกผูกพันเกิดขึ้นเมื่ออยู่ในกลุ่ม และสมาชิกของกลุ่ม ย่อมเกิดความรัก ความเอาใจใส่ และการยอมรับซึ่งกันและกัน

ขั้นที่ 4 ความต้องการที่จะรู้สึกว่าตนมีค่า (Self Esteem Need) หมายถึง ความปรารถนาที่จะมองตนเองว่ามีคุณค่าสูงเป็นที่น่าเคารพยกย่องจากทั้งตนเองและผู้อื่น ต้องการให้ผู้อื่นเห็นว่าตนเองมีความสามารถ มีคุณค่า มีเกียรติ มีตำแหน่ง ฐานะ บุคคลที่มีความต้องการประเภทนี้ จะเป็นผู้ที่มีความมั่นใจในตนเอง และรู้สึกว่าตนมีคุณค่ามีประโยชน์ หากความรู้สึกหรือความต้องการดังกล่าวถูกทำลายและไม่ได้รับการตอบสนอง จะรู้สึกว่าตนมีปมด้อย สิ้นหวัง มองโลกในแง่ร้ายต้องการสิ่งชดเชย ถ้าเกิดความรู้สึกรุนแรงจะทำให้บุคคลนั้นเกิดความท้อถอยต่อชีวิต เป็นโรคประสาท โรคจิต และอาจฆ่าตัวตายได้

ขั้นที่ 5 ความต้องการที่จะบรรลุถึงความต้องการของตนเองอย่างแท้จริง (Self-Actualization Need) หมายถึง ความต้องการสูงสุดของบุคคลที่บุคคลจะต้องพยายามกระทำสิ่งต่างๆ ตามความเหมาะสม และตามความสามารถของตนเอง เพื่อพัฒนาชีวิตของตนเองให้สมบูรณ์ เช่น ครูสอนหนังสืออย่างไม่เกิดความเบื่อหน่าย สอนด้วยความสุขสบายใจ เป็นต้น

1.2 ความหมายของการออกกำลังกาย

ความหมายของการออกกำลังกาย มีผู้ให้ความหมายไว้มากมาย พอจะยกตัวอย่างได้ดังนี้
 วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 37) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การทำงานหรือการเล่นกีฬา การออกกำลังกายในแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นๆ

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2529 : 15) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายทั้งหลายที่บุคคลเลือกกระทำ เพื่อต้องการให้ร่างกายได้รับการเคลื่อนไหวในอันที่จะช่วยให้กล้ามเนื้อได้ทำงาน และเกิดความเจริญเติบโตส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง ทรวดทรงดี ปอดและหัวใจทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัยแก่ผู้เข้าร่วมเป็นประการสำคัญ

กรมพลศึกษา (2534 : 30) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า เป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่ไม่ได้มุ่งการแข่งขัน

จักรี เสริมทรัพย์ (2541 : 2) ได้สรุปความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การที่ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายที่มีมากกว่าการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันหรือทำงานปกติ ซึ่งเป็นผลทำให้มีการเปลี่ยนแปลงระบบต่างๆ ของร่างกายในการทำงาน เช่น เหนื่อยมากขึ้น หายใจเร็วและแรงขึ้น กล้ามเนื้อได้ออกแรงมากกว่าปกติ โดยการทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวนั้นอย่างต่อเนื่อง อย่างน้อย 15 - 30 นาที แต่ต้องมีการควบคุมร่างกายให้อยู่ในสภาพปกติ ไม่ปรากฏอาการต่างๆ ที่จะทำให้เกิดเป็นอันตรายได้

ปณิธาน โปร่งสละ (2541 : 8 - 9) ได้สรุปความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย เป็นการทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงาน เพื่อให้ร่างกายทั้งหมดหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว หรือเป็นขบวนการที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหว เพื่อให้อวัยวะและระบบต่างๆ ในร่างกายพร้อมที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยกิจกรรมที่เลือกมาใช้นั้นต้องเหมาะสมกับวัย เพศ และความแข็งแรง

สಾಯน์ห์ สุขยั้ง (2543 : 14) ได้สรุปความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวของอวัยวะในระบบต่างๆ ของร่างกาย หรือ การเคลื่อนไหวที่ประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถประกอบกิจกรรมการงานประจำวัน ได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิคุ้มกันสูง สมรรถภาพทางกายดี

เอตดิงตัน และ เอดเจอร์ตัน (Edington and Edgerton. 1976 : 7 – 11) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ การออกกำลังกายที่สามารถตอบสนองต่อร่างกายของคนในรูปแบบของการออกกำลังกายเฉพาะ และสามารถดัดแปลง ให้ร่างกายเกิดผลต่อการฝึกเฉพาะอย่างนั้นๆ

แลมปี (Lamp. 1984 : 11) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า เป็นการทำงานของกล้ามเนื้อเพื่อให้อวัยวะมีการเคลื่อนไหวตามความมุ่งหมาย โดยที่มึการทำงานจากระบบต่างๆ ในร่างกายช่วยสนับสนุนส่งเสริม ให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพ และคงอยู่ได้

ดังนั้นจึงพอสรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การที่ร่างกายได้เคลื่อนไหวตามความมุ่งหมาย เพื่อประกอบกิจกรรมเฉพาะหรือเล่นกีฬา ที่มีมากกว่าการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวันหรือทำงานตามปกติ โดยกิจกรรมหรือกีฬาที่เลือกมาใช้นั้นต้องเหมาะสมกับวัย เพศ และความแข็งแรง เพื่อเสริมสร้างให้ร่างกายสามารถทำงานประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มีประสิทธิภาพ และมีภูมิคุ้มกันสูง

1.3 หลักการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายย่อมทำให้เกิดผลดีต่อร่างกาย ถ้าการออกกำลังกายนั้นทำได้ อย่างเหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพศและวัย ดังนั้นผู้ที่ต้องการออกกำลังกายจึงต้องควรทราบถึงหลักและวิธีการของการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เพื่อจะได้ปฏิบัติได้ถูกต้อง และได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกายอย่างแท้จริง ซึ่งมีผู้วางหลักเกณฑ์ในการออกกำลังกายไว้มากมาย พอจะยกตัวอย่างได้ดังนี้

วรัตถ์ เพียรชอบ (2523 : 6 - 7) ได้อธิบายถึงหลักและวิธีการในการออกกำลังกายไว้ดังนี้ คือ

1. ควรจะเริ่มการออกกำลังกายอย่างเบาๆก่อนจึงค่อยๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อไปให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนเลย
2. ผู้ที่ฟื้นจากไข้ หรือมีโรคภัยไข้เจ็บประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะออกกำลังกาย
3. ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกายหนักๆ โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุมากกว่า 40 ปี ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

4. ในระหว่างการออกกำลังกาย ถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมาก เช่น หน้ามืด ใจเต้นแรง เหนื่อย หรือหอบมากเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันที และถ้าจะออกกำลังกายต่อไปอีก ควรจะได้ปรึกษาแพทย์ก่อน

5. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรให้เหมาะสมกับวัยของตนเอง

6. การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้นควรได้ออกแรง โดยให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายทุกส่วนทำงานมากกว่าปกติ เพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้น หรือชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ

7. ผู้ที่มีภารกิจประจำวันที่ไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำได้ในบริเวณบ้านในเวลาสั้นๆ ได้ เช่น เดินเร็วๆ วิ่งเหยาะๆ อยู่กับที่ ชกลม กระโดดเชือก หรืออื่นๆ เหล่านี้ เป็นต้น

8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเขย่า สัน ดึง หรือดันร่างกาย เพื่อให้ร่างกายไม่ต้องออกแรงนั้น มีประโยชน์น้อยมาก หรือเกือบไม่มีผลต่อร่างกายเลย ทั้งนี้เพราะการออกกำลังกายจะมีประโยชน์หรือไม่เพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับว่าร่างกายได้ออกแรงมาก-น้อยเพียงใด

9. การออกกำลังกายควรกระทำสม่ำเสมอทุกวันเป็นประจำ อย่างน้อยวันละ 15-20 นาที ทั้งนี้ก็เพราะร่างกายต้องการอาหารเป็นประจำทุกวันฉันใด ร่างกายก็ต้องการการออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันฉันนั้น

10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสุขสนุกสนาน หรือมีแรงจูงใจมากยิ่งขึ้น ควรจะทำสถิติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเป็นประจำควบคู่ไปด้วย เช่น การนับอัตราและการเปลี่ยนแปลงของการเต้นของชีพจรหรือการหายใจแต่ละครั้ง ควบคู่ไปด้วย

11. ต้องระลึกไว้เสมอว่า การออกกำลังกายเป็นประจำนั้นเป็นเพียงปัจจัยอย่างหนึ่งในการรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะใช้ได้ผลดีอย่างแท้จริง ควรจะมีการรับประทานอาหารที่ดีและถูกต้อง และมีการพักผ่อนที่เพียงพอควบคู่กันไปด้วย

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2529 : 18) ได้เสนอเกี่ยวกับข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ผู้ที่มีสุขภาพไม่ดีหรือผู้ที่เป็นโรคหัวใจ ควรให้แพทย์แนะนำในเรื่องกิจกรรมออกกำลังกายและควรอยู่ในความดูแลของแพทย์ด้วย

2. นักกีฬาควรได้รับการตรวจสุขภาพจากแพทย์เสมอ เพราะป้องกันความผิดปกติทางสุขภาพอันเกิดขึ้นได้

3. ควรเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย เช่น ไม่หนักจนเกินความสามารถทางร่างกาย หรือเบาเกินไป จนไม่ทำให้เกิดผลอย่างใดต่อสุขภาพ เป็นต้น

4. ควรเลือกกิจกรรมที่เห็นว่าสามารถให้ประโยชน์ต่ออวัยวะต่างๆ ของร่างกายหลายๆอย่างในโอกาสเดียวกัน

จรรยาพร ธรณินทร์ (2530 : 167) ได้ให้ข้อเตือนใจในการออกกำลังกายไว้ว่า

1. อบอุ่นร่างกายก่อนฝึกทุกครั้ง เพื่อป้องกันการฉีกขาดของกล้ามเนื้อเอ็นหรือข้อต่อ
2. ใช้อุปกรณ์ เครื่องแต่งกายที่เหมาะสมกับกิจกรรมที่ต้องการฝึก เช่น วิ่งต้องสวมรองเท้าส้นหนา ถ้าตีเทนนิสสวมรองเท้าที่มีน้ำหนักเบาจะช่วยให้เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว
3. ฝึกให้งานหรือกิจกรรมนั้นหนักเพียงพอที่จะกระตุ้นหัวใจและการไหลเวียนเลือดดี

เจริญทัศน์ จินตนเสรี (วุฒิมงคล ปรมัตถการ. 2537 : 55 – 57 ; อ้างอิงจาก เจริญทัศน์ จินตนเสรี. 2523 : 23 – 27) ได้กล่าวว่า เพื่อให้การออกกำลังกายนั้นได้ผลเต็มที่และไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ขอให้ยึดข้อปฏิบัติ 10 ประการ ดังนี้

1. การประมาณตน สภาพร่างกายและความเหมาะสมกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาชนิดต่างๆ ของแต่ละคนไม่เหมือนกัน แม้ในคนเดียวก็เหมือนกันในช่วงเวลาหนึ่งกับอีกช่วงเวลาหนึ่งก็แตกต่างกัน การเพิ่มสมรรถภาพจากการออกกำลังกายมีกฎอยู่ว่า จะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล
2. การแต่งกาย การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแต่ละชนิด ต่างก็มีแบบของเครื่องแต่งกายที่ต่างกัน เครื่องแต่งกายที่เหมาะสมยอมทำให้การเคลื่อนไหวมีประสิทธิภาพดีกว่า และยังเป็นการป้องกันอันตราย ด้านความอดทนต้องคำนึงถึงการระบายความร้อนออกจากร่างกายเป็นสำคัญ
3. เลือกเวลาดีนฟ้าอากาศ หมายถึง การกำหนดเวลาการออกกำลังกายที่แน่นอน และควรจะเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน เพราะมันมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย ถ้าอากาศเย็นต้องใช้เวลอบอุ่นร่างกายมาก การเลือกสภาพอากาศอาจทำได้ยาก แต่การเลือกเวลาทำได้ง่ายและเวลาที่เหมาะสมคือตอนเช้าตรู่และตอนเย็น
4. สภาพของกระเพาะอาหาร ควรงดอาหารหนักก่อนการออกกำลังกายประมาณ 3 ชั่วโมง ถ้าหากท้องว่างอยู่นานจะทำให้พลังงานสำรองหมดไป ดังนั้น ก่อนหรือระหว่างออกกำลังกายอาจให้อาหารที่ย่อยได้ง่ายแต่ไม่ถึงกับทำให้อึดหรือแน่นท้อง ขณะที่อึดจัดกระเพาะอาหารจะทำให้การขยายตัวของปอดได้ไม่เต็มที่ การไหลเวียนของเลือดจะต้องแบ่งเลือดส่วนหนึ่งไปใช้ในการย่อยอาหาร หากเป็นกีฬาที่ต้องมีการปะทะ กระเพาะอาหารที่เต็มจะแตกได้ง่าย ดังนั้นจึงไม่ควรออกกำลังกายในขณะที่อึดจัด
5. การดื่มน้ำ การขาดน้ำทำให้สมรรถภาพทางกายลดลง การให้น้ำชดเชยส่วนที่ขาดทำให้สมรรถภาพทางกายไม่ลดลง ก่อนการออกกำลังกายร่างกายอยู่ในสภาพไม่ขาดน้ำหรือในระหว่างการออกกำลังกายไม่เกิดการกระหายน้ำ ก็ไม่จำเป็นต้องดื่มน้ำ

6. ความเจ็บป่วย การเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพทางกายลดลง ถ้าร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติจากการเป็นไข้ หัวใจต้องทำงานหนักขึ้นเพื่อระบายความร้อน เมื่อไปออกกำลังกาย หัวใจจะต้องทำงานมากขึ้นแม้แต่งานเบาๆ ก็อาจกลายเป็นงานหนักเกินกำลังไปได้และถ้าหากเป็นไข้ที่เกิดจากเชื้อโรค การไหลเวียนของเลือดที่เพิ่มขึ้นจากการออกกำลังกายอาจทำให้เชื้อโรคแพร่กระจายได้รวดเร็วยิ่งขึ้น ก่อให้เกิดการอักเสบทั่วร่างกายหรือในอวัยวะที่สำคัญซึ่งเป็นอันตรายต่อชีวิตได้

7. ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลังกาย เมื่อเกิดการบาดเจ็บหรืออุบัติเหตุขึ้นในระหว่างการออกกำลังกายควรหยุดพัก หากบาดเจ็บเพียงเล็กน้อยเมื่อได้พักสักครู่ก็หายเป็นปกติอาจจะลงไปเล่นต่อได้ แต่ถ้าการเล่นต่อทำให้อาการเดิมกลับมาเป็นมากขึ้นก็ต้องหยุด ข้อนี้สำคัญมากสำหรับผู้ที่มีอายุเกิน 35 ปี โดยเฉพาะการหายใจขัด จุกแน่น เจ็บบริเวณหน้าอกซึ่งเป็นอาการของการขาดเลือดหล่อเลี้ยงหัวใจ หากฝืนเล่นต่อไปอาจเกิดหัวใจวายได้

8. ด้านจิตใจ ตามหลักจิตวิทยาเชื่อว่าการออกกำลังกายมีผลต่อการคลายความเครียดระหว่างการออกกำลังกายควรทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง พยายามขจัดปัญหาเรื่องรบกวนจิตใจ สร้างสมาธิให้แก่ตนเอง ในกรณีที่ไม่สามารถขจัดปัญหาได้ก็ควรงดการออกกำลังกาย เพราะมันจะเป็นสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

9. ความสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพหรือเพื่อการแข่งขันกีฬาก็ตาม การรักษาความสม่ำเสมอจะช่วยให้ร่างกายมีความพร้อมที่ดีกว่าในทุกๆ ด้าน หากต้องการเพิ่มสมรรถภาพทางกาย นอกจากจะขึ้นอยู่กับปริมาณความหนักของงานแล้วยังขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมออีกด้วย

10. การพักผ่อน ภายหลังจากการออกกำลังกาย จำเป็นต้องมีการพักผ่อนอย่างเพียงพอ โดยมีหลักสังเกตดังนี้ ก่อนการออกกำลังกายครั้งต่อไปร่างกายจะต้องมีความสดชื่นอยู่ในสภาพเดิมหรือดีกว่าเดิม การออกกำลังกายวันต่อมาจึงจะกระทำให้มากขึ้นตามลำดับได้ เนื่องจากการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ร่างกายต้องเสียพลังงานสำรองจำเป็นต้องมีการชดเชย รวมทั้งการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอหรือเสริมสร้างให้แข็งแรงยิ่งขึ้น กระบวนการเหล่านี้จะเกิดในขณะที่ร่างกายมีการพักผ่อนอย่างเพียงพอเท่านั้น

สุพัชรา ชัมเจริญ (2543 : 4 – 5) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายไว้ว่า ควรทำประจำทุกวันอย่างน้อยวันละ 30 นาที และออกกำลังกายให้หนักประมาณ 2 ใน 3 หรือ 70 % ของความสามารถสูงสุดของแต่ละคน หรือถือเกณฑ์จากอัตราชีพจรดังนี้

1. เด็ก ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 160 ครั้งต่อนาที
2. อายุ 20 – 30 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 150 ครั้งต่อนาที
3. อายุ 30 – 40 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 140 ครั้งต่อนาที
4. อายุ 40 – 50 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 130 ครั้งต่อนาที
5. อายุ 50 – 60 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 120 ครั้งต่อนาที

6. อายุ 60 – 70 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 100 - 110 ครั้ง ต่อนาทีและในขณะที่ออกกำลังกายอย่าฝืนการเคลื่อนไหวร่างกาย ไม่ว่าในจังหวะหรือท่าใด ก็ตามอย่ารีบร้อนที่จะทำให้เสร็จๆ ไป ควรเริ่มจากท่าที่ช้าๆ ไปก่อน จนเกิดความชำนาญและ คล่องตัว แล้วจึงค่อยทำเร็วขึ้นตามจังหวะ

จากแนวคิดในเรื่องหลักการของการออกกำลังกายดังกล่าวข้างต้น พอจะสรุปได้ว่าการออกกำลังกายที่ดีและเกิดประโยชน์ต่อร่างกาย ต้องคำนึงถึงสุขภาพของผู้ออกกำลังกาย เลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับความถนัด ความชอบ เพศ และวัยของตนเอง ควรเริ่มจากเบาๆ แล้วค่อยๆ เพิ่มหนักขึ้นจนถึงระดับความสามารถที่จะทำได้ และควรออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอ

1.4 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ตำรา กิจกุตล (2527 : 20 – 24) ได้รวบรวมประโยชน์และสรุปไว้ดังนี้

1. การออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง มีพลังดีขึ้น
2. การออกกำลังกายจะช่วยให้มีการทรงตัวดีขึ้น มีความว่องไวมากขึ้น เพราะร่างกายได้ซ่อมเคลื่อนไหว การทำงานของอวัยวะต่างๆ มีความสัมพันธ์กันดี
3. การออกกำลังกายบางแบบ เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิค จะสามารถช่วยให้ระบบหัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานดีขึ้นอย่างชัดเจนมาก
4. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องตามหลักการจะสามารถช่วยให้อาการของโรคหลายอย่างดีขึ้นได้
5. การออกกำลังกายจะช่วยให้ผู้ที่นอนไม่หลับนอนหลับได้ดีขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่นอนไม่หลับจากความเครียด
6. การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดีจะช่วยให้พลังทางเพศดีขึ้นทั้งชายหญิง
7. การออกกำลังกายจะช่วยให้ผู้ที่มีอาการทางจิต เช่น ซึมเศร้า (Depression) มีอาการดีขึ้นได้ เพราะการออกกำลังกายทำให้มีการหลั่งของ Beta3Endorphine มากขึ้น ซึ่งสารนี้นอกจากจะช่วยลดความเจ็บปวดได้แล้ว ยังเป็นสารที่ต่อต้านความซึมเศร้า (Antidepressant) ด้วย
8. การออกกำลังกายจะช่วยให้มีรูปร่างดีขึ้น
9. การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดี จะสามารถชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ในผู้สูงอายุได้ดี
10. จากการศึกษาในสหรัฐพบว่า ผู้ที่ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นั้นจะมีวันลาป่วยน้อยมาก คือมีวันลาเพียงเศษหนึ่งส่วนสามของผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเท่านั้น

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2536 : 7) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายทาง การแพทย์ ไว้ดังนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อยและ การขับถ่ายดีโดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้น เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมี การเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ไม่มีการออกกำลังกาย
 2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถช่วยป้องกันและรักษาการเสีย ทรวดทรงได้โดยการบริหารเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้ กล้ามเนื้อกระชับ
 3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้วัยวะ ต่างๆ มีการเจริญเติบโตได้ดีทั้งขนาด รูปร่างและหน้าที่การทำงาน โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่ โรคติดเชื้อมีน้อยกว่า
 4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ในทุกๆ ด้าน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้นๆ
 5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคภัยหลายชนิด โดยเฉพาะ โรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะอันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่มาก การกินอาหารเกิน โรคเหล่านี้ ได้แก่ โรคหลอดเลือด หัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อม สภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาด การออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็ได้
 6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพ โรคที่กล่าวถึงในข้อ 5 หากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้
- สมชาย ไกรสังข์ (2540 : 2 – 7) ได้สรุปถึงประโยชน์และคุณค่าของ การออกกำลังกายที่สำคัญไว้ ดังนี้

1. ทางด้านร่างกาย

1.1 กล้ามเนื้อ การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยให้เยื่อหุ้มกล้ามเนื้อมีความหนา เหนียว และแข็งแรง ขนาดกล้ามเนื้อโตขึ้น จำนวนเส้นโลหิตฝอยที่อยู่ในกล้ามเนื้อ ทำงานได้มากขึ้น สารที่มีประโยชน์ เช่น ไกลโคเจน เฮโมโกลบิน สะสมอยู่ในกล้ามเนื้อมากขึ้น การทำงานของประสาทในกล้ามเนื้อก็ติดตามไปด้วย

1.2 ระบบไหลเวียนโลหิต การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้กล้ามเนื้อ หัวใจหนาโตและแข็งแรง สูดฉีดโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกายทีละมากๆ อัตราการบีบตัวของหัวใจน้อยครั้งทำให้หัวใจได้พัก และเหนื่อยช้า เมื่อหยุดการออกกำลังกายอาการเหนื่อยก็จะหายเร็วกว่าคนที่ไม่เคยออกกำลังกาย นอกจากนี้สามารถป้องกันโรคหัวใจเสื่อมสภาพหรือโรคหัวใจวาย ช่วยให้ไขมันในเส้นเลือดและความดันโลหิตลดลง

1.3 ระบบหายใจ การออกกำลังกายเป็นประจำ ปอดจะมีความจุอากาศมาก สามารถรับออกซิเจนได้มาก อัตราการหายใจต่ำ หลังจากการออกกำลังกายอัตราการหายใจจะลดลงและกลับคืนสภาพปกติได้เร็วกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย

2. ด้านการทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อ จะมีมากและดีขึ้นด้วยการเคลื่อนไหวของร่างกายในกิจกรรมต่างๆ ช่วยให้ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวที่มีความสง่างามจึงหวัะกลมกลืนมีประสิทธิภาพและประหยัดแรงงาน

3. ด้านสังคม กิจกรรมทางพลศึกษา ซึ่งอยู่ภายใต้การจัดการและการดำเนินการที่ถูกต้องจะช่วยส่งเสริมให้บุคคลเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจ สามารถปรับตนให้เข้ากับสังคมได้เป็นอย่างดี เช่น เป็นผู้มีความกล้า ความคิดริเริ่ม ความอดทน ความเชื่อมั่นในตนเอง เป็นต้น

4. ด้านสติปัญญา ผู้ที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาภายใต้การจัดการและควบคุมที่ถูกต้องสามารถช่วยให้มีพัฒนาการทางด้านสติปัญญา เพราะการมีส่วนร่วมต้องใช้ความคิดและนำประสบการณ์ของตนมาใช้ในการพิจารณาให้ได้สิ่งที่ถูกต้อง และดีกว่าเสมอ

จากแนวคิดดังกล่าว พอสรุปได้ว่า การออกกำลังกายนั้นช่วยหาระบบต่างๆ ภายในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถป้องกันโรคต่างๆ ได้ และยังเสริมสร้างสติปัญญา สามารถเข้าร่วมกับสังคมได้ดี

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

นันทอกมาห์ (Nountogmah. 1982 : 1080 – A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “โปรแกรมพลศึกษาที่ใช้กันอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษารัฐไอโอวา ที่เป็นที่ต้องการของนักเรียนมัธยมศึกษาปีสุดท้ายและได้รับการเสนอแนะ โดยคณาจารย์ในวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยต่างๆ ในรัฐไอโอวา” โดยใช้แบบสอบถามกับนักเรียนชั้นมัธยมปีสุดท้าย จำนวน 272 คน และคณาจารย์จำนวน 48 คน

ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมที่จัดมากในโรงเรียนคือ วอลเลย์บอล ซอฟท์บอลและบาสเกตบอลกิจกรรมที่นักเรียนต้องการที่จะเน้นคือ วอลเลย์บอล และเทนนิส กิจกรรมที่ได้รับการสนับสนุนจากคณาจารย์ในวิทยาลัย คือ การวิ่งออกกำลังกาย ยิมนาสติก วายน้ำ เบสบอล และแบดมินตัน นักเรียนชอบกีฬาที่มากกว่ากิจกรรมแบบอื่นๆ ส่วนคณาจารย์ของวิทยาลัยต่างๆ สนับสนุนกีฬาประเภทบุคคลมากกว่ากีฬาที่เล่นเป็นทีม ทั้งนักเรียนและคณาจารย์มีความเห็นว่า โปรแกรมพลศึกษาที่บังคับเรียน ควรจัดให้มีในระดับ 9 และ 10 นักเรียนชอบให้ใช้แผนการเรียนแบบบังคับในชั้น 11 และเลือกเสรีในชั้น 12 ส่วนคณาจารย์ในวิทยาลัยสนับสนุนให้ใช้แผนการเรียนบังคับเลือกในชั้น 11 และ 12

บัทเลอร์ (Butler. 1989 : 1591 – A) ทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษากับวิชาเอกอื่นๆ โดยใช้นักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยที่กำหนดให้วิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับพื้นฐาน แยกเป็นนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา 225 คน นักศึกษาเอกอื่นที่ไม่ใช่พลศึกษา 549 คน ผลปรากฏว่า นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา มีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่างมากกว่า นักศึกษาวิชาเอกอื่น ส่วนการไม่เข้าร่วมของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามักมีปัญหาเรื่องดิน ฟ้า อากาศ การเจ็บป่วย บาดเจ็บ หรือมีภารกิจที่ต้องรับผิดชอบ สำหรับกิจกรรมควรเพิ่มกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic) นอกจากนั้น เพศ ก็มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่าง

โฮลส์บรูค (Holbrook. 1993 : 2735 – A) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความต้องการ ความเร่งด่วนและกำหนดแผน เพื่อจัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนพลศึกษานันทนาการ ละโปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 49 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย ผู้บริหารสถาบัน ผู้อำนวยการสำนักงานธุรการและสถาปนิก ผลการวิจัยปรากฏว่าคณะกรรมการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษาในรายละเอียด เพื่อกำหนดแบ่งสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้อง จัดเพิ่มงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์บริการเพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพ ร่วมกันดำเนินงานตั้งแต่การวางแผน การวิจัยเพื่อศึกษาแนวทางในอนาคตเป็น สิ่งจำเป็นเพื่อประสิทธิผลของการวางแผนและการดำเนินการ

2.2 งานวิจัยในประเทศ

ฉัตรฤดี สุบรรณ ณ อยุธยา (2533 : ก) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการ การออกกำลังกายของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล โดยส่งแบบสอบถามไปยังอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลจำนวน 400 ชุด ได้รับกลับมาคืน 373 ชุด คิดเป็นร้อยละ 93.25 นำมาวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยวิธีของเชฟเฟ ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์อยู่ในระดับมาก
2. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ที่ทำงานอยู่ในกรุงเทพฯ กับต่างจังหวัดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 ยกเว้นด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ที่ปฏิบัติงานตามกลุ่มต่างๆ รวม 7 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มสามัญ เกษตรกรรม อุตสาหกรรม พาณิชยกรรมคหกรรมศิลปกรรม

และสนับสนุนการสอน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่พบว่า กลุ่มคหกรรมแตกต่างจากกลุ่มเกษตรกรรมและกลุ่มอุตสาหกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เยาวณี ผจญ (2534 : 66 – 68) ได้ทำวิจัยเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ผลการวิจัยพบว่า

1. สถานภาพของข้าราชการส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง ร้อยละ 50.1 มีอายุระหว่าง 31-35 ปี ร้อยละ 25.1 รองลงมาคือ อายุ 40 ปีขึ้นไป ร้อยละ 22.4 การศึกษาส่วนใหญ่ปริญญาตรี ร้อยละ 45.7 รองลงมาต่ำกว่าอนุปริญญา ร้อยละ 33.4 ส่วนใหญ่สมรสแล้ว ร้อยละ 60 รองลงมาเป็นโสด ร้อยละ 36.3 ที่พักส่วนใหญ่อยู่ในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล ร้อยละ 69.2 ส่วนใหญ่ ร้อยละ 78.9 ไม่มีโรคประจำตัว ส่วนใหญ่ไม่มีงานพิเศษอื่น ๆ นอกจากรับราชการ ร้อยละ 84.3 สถานที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่มีอยู่ใกล้บ้าน ร้อยละ 31 รองลงมา มีอยู่ใกล้ที่ทำงาน ร้อยละ 20.9 ข้าราชการส่วนใหญ่ทำงานในกระทรวงมหาดไทย ร้อยละ 16.4 รองลงมาเป็นกระทรวงการคลัง ร้อยละ 13.9

2. ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีดังนี้

2.1 ด้านช่วงวันและเวลาในการออกกำลังกาย

ข้าราชการมีความต้องการอยู่ในระดับมากช่วงเวลาเย็นหลังเลิกงาน ช่วงเวลาเย็นของวันเสาร์ – อาทิตย์และวันหยุดราชการ ความต้องการในระดับน้อย คือ เวลาเช้าของวันธรรมดา ช่วงเวลาเช้าของวันเสาร์ – อาทิตย์ ระดับความต้องการน้อยที่สุด คือ ช่วงเวลากลางคืนของวันเสาร์ – อาทิตย์ เวลากลางคืนของวันธรรมดา และช่วงเวลาพักกลางวัน (พักรับประทานอาหารของวันธรรมดา)

2.2 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ข้าราชการมีความต้องการระดับมาก คือ กิจกรรมการวิ่ง การเดิน ความต้องการในระดับน้อย คือ กิจกรรมเข้าจังหวะ ลีลาศ เปดอง เทเบิลเทนนิส บาสเกตบอล ฟุตบอล วอลเลย์บอล แบดมินตัน ว่ายน้ำ ตะกร้อ ดิบบั๊กจักรยานกล และความต้องการน้อยที่สุด คือ รำมวยจีน โยคะ ยกน้ำหนัก

2.3 ด้านวิชาการ (ความรู้ในการออกกำลังกาย)

ข้าราชการมีความต้องการในระดับมากทุกข้อ ได้แก่ ความรู้เกี่ยวกับพัฒนาการด้านสรีระ รูปร่าง ท่าทางในการเคลื่อนไหว ความรู้เกี่ยวกับการรักษาสุขภาพด้านโภชนาการ การพักผ่อน กิจกรรมนันทนาการและความปลอดภัย มีการจัดฉายภาพยนตร์และเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับด้านการออกกำลังกาย มีเอกสารให้ความรู้หรือหนังสือคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่อ่านเข้าใจง่าย มีการเผยแพร่ข่าวสารและจัดนิทรรศการด้านการออกกำลังกายสำหรับ ข้าราชการมีการตั้งชมรมวิชาการเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ มีบริการ

รับปรึกษาทางวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกายแก่ข้าราชการ มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย มีการประเมินผลด้านสมรรถภาพหลังการฝึก

2.4 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ข้าราชการมีความต้องการในระดับมากได้แก่ มีสวนสุขภาพไว้สำหรับพักผ่อน มีอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายที่ทันสมัยได้มาตรฐานและเพียงพอ มีน้ำดื่มน้ำเย็นไว้บริการด้วย มีศูนย์สุขภาพสำหรับบุคลากรและข้าราชการโดยเฉพาะ มีสถานที่สำหรับพักผ่อนหลังจากออกกำลังกาย มีสถานที่ออกกำลังกายภายในบริเวณบ้าน มีห้องปฐมพยาบาลพร้อมอุปกรณ์ไว้บริการ มีสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและห้องอาบน้ำที่ถูกต้องลักษณะ มีโทรศัพท์สาธารณะไว้ใช้ตลอดเวลาการเปิดบริการ มีสถานที่ออกกำลังกายภายในสวนสาธารณะ ความต้องการในระดับน้อย ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายบริเวณที่ทำงาน มีสถานที่ออกกำลังกายภายในสถานบริหารร่างกาย

2.5 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

ข้าราชการมีความต้องการในระดับมาก ได้แก่ มีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับทุกคน บุคลากรที่ให้บริการดูแลรักษาความปลอดภัยแก่ผู้มาใช้บริการและทรัพย์สิน มีบุคลากรที่สามารถเป็นผู้นำเกมหรือกิจกรรมกีฬา เพื่อการออกกำลังกายแก่ข้าราชการได้ มีบุคลากรที่มีความรู้ความเข้าใจในวิธีบริการ และการดำเนินโปรแกรมการออกกำลังกาย และสามารถกิจกรรมที่เหมาะสมให้แก่ข้าราชการได้ มีบุคลากรคอยดูแลและช่วยเหลือแนะนำการใช้อุปกรณ์ในขณะที่ออกกำลังกายอย่างถูกต้อง มีแพทย์ตรวจสุขภาพก่อนออกกำลังกาย

2.6 ความต้องการออกกำลังกายแต่ละด้าน พบว่า

ข้าราชการมีความต้องการในระดับมาก ได้แก่ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านวิชาการ (ความรู้ในการออกกำลังกาย) ความต้องการในระดับน้อย ได้แก่ ช่วงวันเวลาในการออกกำลังกายและด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

2.7 ผลการเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการภาคตะวันออกเฉียงเหนือระหว่างข้าราชการชายและข้าราชการหญิง พบว่า ความต้องการในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัย เรื่องความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 300 คน โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 300 ชุด ได้รับแบบสอบถามคืนมา 300 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ โดยการหาค่าร้อยละ มีขมิ้มเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแตกต่าง

โดยใช้ค่าที (t – test) และค่าเอฟ (F – test) และทดสอบความแตกต่างของคะแนนเป็นรายคู่ โดยวิธีทดสอบของนิวแมน – คูลส์ (New Man – Kuel Method) ผลการวิจัยพบว่า บุคลากร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร มีความต้องการบริการการออกกำลังกาย ในด้านต่างๆ ดังนี้

1. ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้ไปมาสะดวก อุปกรณ์พลศึกษาที่เพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ และอุปกรณ์กีฬาที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการกิจกรรมประเภทเทเบิลเทนนิส วายน้ำ แบดมินตัน เปตอง ลีลาศ ภายบริหาร เทนนิส และกิจกรรมเข้าจังหวะ
3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายมีเพียงพอ และได้มาตรฐาน มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรเป็นประจำและสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
4. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ
5. ด้านวิชาการ ได้แก่ ต้องการหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอ โดยสมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำ เพื่อจะได้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป และมีภาพยนตร์ หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาเสมอ
6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการการออกกำลังกายในวันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันศุกร์ โดยวันธรรมดาต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 – 18.30 น. และวันเสาร์ วันอาทิตย์ ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 8.00 – 10.00 น. และ 16.300 – 18.30 น.
7. การเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ระหว่างบุคลากรชายกับหญิง ปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01
8. การเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ระหว่างบุคลากรที่เป็นโสดกับสมรส ปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

9. การเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการและวิชาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำแนกตามอายุ ปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนำมาทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า บุคลากรที่มีอายุระหว่าง 51 – 60 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41 – 50 ปี 31 – 40 ปี และ 21 – 30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 พบว่า บุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41 – 50 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 31 – 40 ปี และ 21 – 30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

10. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ควรมีหน่วยงานใหม่ขึ้นมา รับผิดชอบการจัดการและการให้บริการการออกกำลังกาย โดยหน่วยงานใหม่นี้จะเปิดรับบุคลากรให้เป็นสมาชิกและเก็บเงินจากสมาชิกด้วย นอกจากนั้นต้องมีหน้าที่ดูแลรักษาสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และควรจะต้องมีครูฝึกที่เชี่ยวชาญเพื่อที่จะได้คอยให้คำแนะนำ และช่วยเหลือการออกกำลังกายของสมาชิก

พลสวัสดิ์ บุตรรัตน์ (2539 : 62 – 63) ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่องความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่ การวิจัยครั้งนี้ มีความมุ่งหมายเพื่อทำให้ทราบความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่ ด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านประเภทของการออกกำลังกาย และด้านบริการและวิชาการ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามซึ่งหาค่าความเที่ยงตรงเชิงพินิจ และมีค่าความเชื่อมั่น .91 เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยกระทำกับกลุ่มตัวอย่างที่สุ่มมาจากครูทุกสังกัดในจังหวัดแพร่ จำนวน 1,656 คน ได้มาโดยการสุ่มที่ต่างกัน คือ สุ่มแบบหลายขั้นตอน สุ่มแบบแบ่งชั้น และสถานศึกษาที่ไม่มีการสุ่ม ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการด้านวัน เวลา ในการออกกำลังกาย พบว่า ครูมีความต้องการออกกำลังกายในระดับมาก ในวันธรรมดา คือ ช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น. รองลงมา ได้แก่ ช่วงเวลา 18.00 – 20.00 น. ในวันเสาร์ อาทิตย์ วันหยุด คือ ช่วงเวลา 18.00 – 20.00 น. รองลงมาได้แก่ ช่วงเวลา 07.00 – 08.30 น.

2. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ครูส่วนใหญ่มีความต้องการในระดับมาก ได้แก่ มีสถานที่ออกกำลังกายสำหรับครูอย่างเพียงพอ และได้มาตรฐานทั้งในร่มและกลางแจ้ง สถานที่อยู่ในทำเลเหมาะสม ไม่ไกลจากที่ทำงาน มากเกินไปเดินทางไปมาสะดวกปลอดภัย สถานที่แยกเป็นสัดส่วน เช่น สนามเทนนิส สนามแบดมินตัน สนามบาสเกตบอล เป็นต้น สถานที่ออกกำลังกายควรมีความปลอดภัยสูง มีอุปกรณ์สนามที่ได้มาตรฐานและมั่นคง แข็งแรง อุปกรณ์ฝึกซ้อมหรืออุปกรณ์ที่ใช้ต้องได้มาตรฐานและมีความคงทน อุปกรณ์ฝึกซ้อมควรมีจำนวนพอแก่การให้บริการ สถานที่ออกกำลังกายต้องมีห้องน้ำห้องส้วมเพียงพอและสะดวก ไม่ส่งกลิ่นเหม็นรบกวน

และควรมีห้องแต่งตัวและตู้เก็บของที่สะอาด มั่นคงไว้บริการ มีแสงสว่างเพียงพอ สามารถมองเห็นได้ชัดเจนแม้ในเวลากลางคืน มีห้องพยาบาลอยู่ใกล้กับสถานที่ออกกำลังกาย มีป้ายนิเทศแนะนำการออกกำลังกายตามสถานที่ต่างๆ และมีอุปกรณ์ทดสอบสมรรถภาพทางกายเพียงพอและได้มาตรฐาน นอกจากนี้ควรมีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายในร่มและกลางแจ้งต้องมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่มีควัน หรือฝุ่นละออง

3. ความต้องการด้านประเภทของการออกกำลังกาย ครูส่วนใหญ่มีความต้องการระดับปานกลาง ได้แก่ กีฬาบุคคลที่เป็นการต่อสู้ เช่น มวยไทย มวยสากล ยูโด มวยปล้ำ กระบี่กระบอง และศิลปะการต่อสู้แบบต่างๆ กีฬาประเภทไม่มีการปะทะ เช่น วอลเลย์บอล และตะกร้อ กีฬาประเภททีมที่มีการปะทะ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล และแฮนด์บอล กีฬาทางน้ำ เช่น วายน้ำ กระโดดน้ำ และโปโลน้ำ กรีฑาประเภทลู่และลาน เช่น วิ่งระยะต่างๆ ทูม่น้ำหนัก ขว้างจักร ฟันแหลน กระโดดไกล และกระโดดสูง การเพาะกาย การออกกำลังกายในสวนสาธารณะต่างๆ เช่น รำมวยจีน การเล่นเกมนาสติกประเภทต่างๆ เช่น ราวเดี่ยว ราวคู่ และห่วง ฟลอปเอกเซอร์ไซด์ การวิ่งบนพื้นเลื่อน

4. ความต้องการด้านบริการวิชาการ ครูมีความต้องการระดับมากทุกข้อ ได้แก่ มีหนังสือตำรา เอกสารคู่มือ หรือโปสเตอร์ภาพเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย หรือ ข้อเสนอแนะในการออกกำลังกายไว้ให้ศึกษา มีบทความใหม่ๆ หรืองานวิจัยเกี่ยวกับเรื่องการออกกำลังกาย แจกให้ทราบอยู่เสมอ มีการจัดทำบัตรบันทึกการทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นรายบุคคล เพื่อจะได้ทราบถึงการพัฒนาทุกระยะ ควรมีการจัดหาวิทยากรผู้ที่มีความรู้มาบรรยายให้ความรู้ แนะนำเรื่องการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของบุคคลที่อยู่ในวัยต่างๆ เพื่อป้องกัน การบาดเจ็บหรือได้รับอันตรายอย่างน้อยปีละครั้ง มีภาพยนตร์หรือวีดีโอเทปเกี่ยวกับกีฬาเปิดให้ดูตอนพักเที่ยงทุกวัน มีวิทยากรประจำสถานที่ออกกำลังกาย ควรมีการประเมินสมรรถภาพทางกายอย่างน้อยปีละ 2 ครั้ง ควรมีการตรวจสุขภาพให้ก่อนออกกำลังกายอย่างน้อยเดือนละ 1 – 2 ครั้ง จัดนิทรรศการกีฬาและการออกกำลังกายให้ชมเป็นประจำ ควรจัดให้มีการแข่งขันกีฬาบ้างตามโอกาสที่เหมาะสม เช่น วันปิดภาคเรียน วันหยุดสุดสัปดาห์หรือวันสำคัญอื่นๆ จัดหาแพทย์หรือพยาบาลให้ทุกครั้งที่มีการแข่งขัน จัดตารางวัลการแข่งขันให้ตามโอกาส ควรมีการแนะนำรายการอาหารและให้ความรู้เรื่องโภชนาการของคนแต่ละวัย ให้ความรู้เรื่องหลักและความปลอดภัยในการเล่นกีฬาแต่ละชนิด และหลักการปฐมพยาบาลเบื้องต้น และควรมีการจัดลำดับกิจกรรมต่างๆ ให้เหมาะสมกับสถานที่และฤดูกาล

สายันต์ จันทบำรุง (2541 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่องความต้องการ การออกกำลังกายของบุคลากรโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า และเปรียบเทียบ ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการกับลูกจ้างในโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า กลุ่มประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้มีจำนวน 3,780 คน โดยแยกเป็นข้าราชการ 2,275 คน และลูกจ้างจำนวน 1,505 คน ผู้วิจัยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบง่าย ได้กลุ่มตัวอย่าง 350 คน แยกเป็นข้าราชการ 200 คน และลูกจ้าง 150 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยสามารถรวบรวมแบบสอบถามได้กลับคืนมา 350 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ โดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐานและค่าที่ (t – test) ผลการวิจัยพบว่า

1. บุคลากรโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้ามีความต้องการการออกกำลังกาย อยู่ในระดับน้อย

2. ข้าราชการและลูกจ้างโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า มีความต้องการ การออกกำลังกายโดยรวมไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปรานม รอดทัศนาศนา (2541 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง ความต้องการ การบริการการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยรังสิต การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมาย เพื่อศึกษาความต้องการการบริการการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริม สุขภาพของบุคลากร และนักศึกษามหาวิทยาลัยรังสิต ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเป็น เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มตัวได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่ายจำนวน 2,855 คน ได้รับข้อมูลกลับคืนมา 2,678 ชุด เป็นบุคลากร 565 คน นักศึกษา 2,203 คน คิดเป็น ร้อยละ 97 จากนั้นนำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ โดยการหาค่าร้อยละ มีขมิ้มเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างโดยใช้ค่าที่ (t – test) ที่ระดับความมีนัยสำคัญที่ .05 ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรและนักศึกษามหาวิทยาลัยรังสิต มีความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านต่างๆ ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกมีความต้องการสนาม อุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬาต่างๆ ที่มีคุณภาพได้มาตรฐาน ควรมีจุดบริการน้ำดื่ม ที่ถูกสุขลักษณะ ภายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกายมากที่สุด

2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ต้องการออกกำลังกายในกิจกรรมมากตาม ลำดับ ได้แก่กิจกรรมประเภทฟุตบอล แบดมินตัน บาสเกตบอล วอลเลย์บอล วายน้ำ เทนนิส เทเบิลเทนนิส ศิลปะป้องกันตัว ตะกร้อ เดิน,วิ่งเพื่อสุขภาพ และการเดินแอโรบิค

3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพ ต้องการอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพ ทางกายที่ได้มาตรฐาน และต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาอยู่ เป็นประจำ

4. ด้านบุคลลากร ต้องการบุคลลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ

5. ด้านวิชาการ ต้องการหนังสือ ตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน

6. ด้านรูปแบบของกิจกรรม ต้องการให้มีการจัดการแข่งขันกิจกรรมกีฬาบ่อยๆ

7. การเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพระหว่างบุคลลากรกับนักศึกษา และระหว่างเพศชายกับเพศหญิง ปรากฏว่าไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สังวร เฟื่องสวัสดิ์ (2541 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่องความต้องการการออกกำลังกายของบุคลลากร กรมการค้าต่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์ โดยการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของบุคลลากร กรมการค้าต่างประเทศ และเพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของบุคลลากรเพศชายและเพศหญิง กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่ายจำนวน 300 คน จากประชากรทั้งสิ้น 864 คน ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล นำข้อมูลที่ได้กลับคืนมา 295 ชุด คิดเป็นร้อยละ 98.33 นำมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปสำหรับการวิจัยทางสังคมศาสตร์ (SPSS/PC*) หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและค่าที (t - test) ผลการศึกษาพบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลลากรกรมการค้าต่างประเทศอยู่ในระดับมาก และความต้องการการออกกำลังกายของบุคลลากรชายและหญิงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อพิจารณาในแต่ละด้านปรากฏว่ามีความต้องการในด้านบุคลลากรผู้ให้บริการ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ยิ่งศักดิ์ เผ่าอินจันทร์ (2543 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร โดยมีจุดหมายเพื่อทราบความต้องการของสมาชิกศูนย์เยาวชนในเขตกรุงเทพมหานครที่มีต่อความต้องการกิจกรรมออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผลการวิจัยพบว่า

1. สมาชิกศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานครเป็นชาย 222 คน คิดเป็นร้อยละ 55.50 เป็นหญิง 178 คน คิดเป็นร้อยละ 44.50 อายุระหว่าง 8 - 12 ปี 223 คน คิดเป็นร้อยละ 58.22 อายุระหว่าง 13 - 18 ปี 167 คน คิดเป็นร้อยละ 41.75 ระดับชั้นประถมศึกษา 243 คน คิดเป็นร้อยละ 60.75 ระดับชั้นมัธยมศึกษา 157 คน คิดเป็นร้อยละ 39.25

2. ความต้องการการให้บริการการออกกำลังกาย ด้านหนังสือตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานการอบอุ่นร่างกายและการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬาหรือกิจกรรมพลศึกษา เชิญผู้ฝึกสอนกีฬา มาสอนในหลักการวิธีการใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาอยู่เสมอ ความเข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย ต่อร่างกาย จัดให้สมาชิกได้มีความรู้ ความเข้าใจในการรักษาและเลือกใช้อุปกรณ์และสิ่งต่างๆ ที่ใช้การออกกำลังกายอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ โครงการจัดกิจกรรมกีฬาของศูนย์เยาวชนที่จัดตลอดปี การประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายของศูนย์เยาวชนของสมาชิก ทั้งกลุ่มอายุระหว่าง 8 - 12 ปี และ 13 - 18 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมากและมากที่สุด

สมาชิกระดับประถมศึกษา มีความต้องการด้านหนังสือตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานการอบอุ่นร่างกายและการออกกำลังกาย ความเข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย การประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายของศูนย์เยาวชน มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ส่วนความต้องการด้านความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬาหรือกิจกรรมพลศึกษา เชิญผู้ฝึกสอนกีฬา มาสอนในหลักการวิธีการใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาอยู่เสมอ จัดให้สมาชิกได้มีความรู้ ความเข้าใจในการศึกษา การเลือกใช้อุปกรณ์ต่างๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ โครงการจัดกิจกรรมของศูนย์เยาวชนที่จัดตลอดปี มีความต้องการในระดับมากที่สุด ส่วนสมาชิกระดับมัธยมศึกษา มีความต้องการทุกด้านในระดับมาก

3. ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย

ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายในระดับน้อยที่สุดของสมาชิกกลุ่มอายุ 8 - 12 ปี คือ กรีฑา วายน้ำ ฟุตบอลและสนุกเกอร์ ส่วนสมาชิกกลุ่มอายุ 13 - 18 ปี คือ บาสเกตบอล วายน้ำ ฟุตบอล สนุกเกอร์ และเทควันโด ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายในระดับน้อยของสมาชิกกลุ่มอายุ 8 - 12 ปี คือ เทนนิส แบดมินตัน บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ซอฟท์บอล ยูโดและเทควันโด ส่วนสมาชิกกลุ่มอายุ 13 - 18 ปี คือ กายบริหาร กิจกรรมเข้าจังหวะ แบดมินตัน วอลเลย์บอล กรีฑา แอนด์บอล รักบี้ฟุตบอล หมากกรุก ยูโด วิ่งเพื่อสุขภาพและแอโรบิคด้านซ์

ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายในระดับมากของสมาชิกกลุ่มอายุ 8 - 12 ปี คือ กายบริหาร กิจกรรมเข้าจังหวะ เทเบิลเทนนิส เปตอง ยิงธนู เซปักตะกร้อ ตะกร้อลอดบ่วง ตะกร้อวง แฮร์ริบอล แอนด์บอล รักบี้ฟุตบอล หมากฮอส ออกกียิมนาสติก มวยไทย กระบี่-กระบอง ฟันดาบ วิ่งเพื่อสุขภาพ แอโรบิคด้านซ์ ส่วนสมาชิกกลุ่มอายุ 13 - 18 ปี คือ เทนนิส เทเบิลเทนนิส เปตอง ยิงธนู เซปักตะกร้อ ตะกร้อลอดบ่วง แฮร์ริบอล ซอฟท์บอล หมากฮอส ออกกียิม กระบี่-กระบอง ฟันดาบ วิ่งเพื่อสุขภาพ ยกน้ำหนัก

ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายในระดับมากที่สุดของสมาชิกกลุ่มอายุ 8 - 12 ปี คือ มวยสากล รักบี้ฟุตบอล หมากรุก มวยไทย มวยปล้ำ ยูโด สควอชและยกน้ำหนัก ส่วนสมาชิกกลุ่มอายุ 13 - 18 ปี คือ มวยสากล ตะกร้อวง ยิมนาสติก มวยไทย มวยปล้ำ ยูโด สควอชและสนุกเกอร์

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยทั้งในและต่างประเทศ พอสรุปได้ว่า ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนส่วนมากแล้วมีความต้องการมาก แต่กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกายนั้นเป็นไปตามสภาพของหน่วยงาน เพศและวัยของกลุ่มตัวอย่าง

บทที่ 3

การดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากร ที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นข้าราชการครูในโรงเรียน สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานในจังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน 10,648 คน ประกอบด้วย ครูเพศชาย 4,923 คน และครูเพศหญิง 5,725 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นข้าราชการครูในโรงเรียน สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานในจังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน 21 โรงเรียน จำนวนทั้งสิ้น 390 คน ประกอบด้วยครูชาย 180 คน และครูหญิง 210 คน ซึ่งได้มาจากการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของ ยามาเน่ (Yamane) และใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) ตามลำดับดังนี้

1. สุ่มโรงเรียน สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานในจังหวัดบุรีรัมย์ ได้โรงเรียนจำนวน 21 โรงเรียน โดยวิธีการสุ่มแบบเจาะจง คือ เป็นโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานในจังหวัดบุรีรัมย์ที่เปิดสอนระดับก่อนประถมศึกษาถึงชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 และมีจำนวนครูตั้งแต่ 20 คนขึ้นไป

2. สุ่มตัวอย่างจากข้าราชการครูในโรงเรียน สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานในจังหวัดบุรีรัมย์ จากข้อ 1 โดยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ดังตารางที่ 1

ตาราง 1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

โรงเรียนในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานจังหวัดบุรีรัมย์	จำนวนประชากร			จำนวนกลุ่มตัวอย่าง		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
1. โรงเรียนอนุบาลบุรีรัมย์	14	83	97	12	33	45
2. โรงเรียนบ้านโคกกวัด	4	17	21	4	7	11
3. โรงเรียนวัดโพธิ์ทอง	8	12	20	7	5	12
4. โรงเรียนเบญจคามวิทยา	8	14	22	7	6	13

ตาราง 1 (ต่อ)

โรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการ การศึกษาขั้นพื้นฐานจังหวัดบุรีรัมย์	จำนวนประชากร			จำนวนกลุ่มตัวอย่าง		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
5. โรงเรียนอนุบาลลำปลายมาศ	9	32	41	8	13	21
6. โรงเรียนอนุบาลนางรอง	13	41	54	11	16	27
7. โรงเรียนบ้านถนนหัก	8	18	26	7	7	14
8. โรงเรียนบ้านสิงห์(ราษฎร์อนุสรณ์)	8	13	21	7	5	12
9. โรงเรียนอนุบาลบ้านกรวด	7	26	36	6	11	17
10. โรงเรียนชุมชนบ้านโนนเจริญ	10	14	24	9	6	15
11. โรงเรียนอนุบาลโนนดินแดง	14	30	44	12	12	24
12. โรงเรียนบ้านละหานทราย	12	29	41	11	11	22
13. โรงเรียนอนุบาลห้วยราช	4	22	26	4	9	13
14. โรงเรียนอนุบาลประโคนชัย	10	40	50	9	16	25
15. โรงเรียนประโคนชัยวิทยา	11	27	38	10	11	21
16. โรงเรียนวัดแจ้ง(เศียรจตุรราชบุรีบำรุง)	10	11	21	9	4	13
17. โรงเรียนอนุบาลพุทไธสง	12	28	40	11	11	22
18. โรงเรียนบ้านสตึก	10	24	34	9	10	19
19. โรงเรียนบ้านหนองกีสุขสำราญ	7	15	22	6	6	12
20. โรงเรียนอนุบาลโนนสุวรรณ	10	17	27	9	7	16
21. โรงเรียนอนุบาลหนองหงส์	15	11	26	12	4	16
รวม	204	527	731	180	210	390

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม ความต้องการและปัญหาในการออกกำลังกายของข้าราชการครูในโรงเรียน สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานในจังหวัดบุรีรัมย์ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List) และมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale)

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาขอบเขตของความต้องการและปัญหาจากเอกสาร ตำรา หนังสือ งานวิจัย ปรินทิพนิพนธ์ที่เกี่ยวข้องกับความต้องการและปัญหาในการออกกำลังกาย

2. รวบรวมข้อมูลความต้องการและปัญหาต่างๆ ที่ค้นพบจากการศึกษามาวิเคราะห์ สังเคราะห์ และกำหนดประเด็นหลักในการสร้างแบบสอบถามในด้านความต้องการและปัญหาในการออกกำลังกาย

3. นำข้อมูลความต้องการและปัญหาด้านต่างๆ รวมทั้งประเด็นหลักเสนอต่อคณะกรรมการที่ปรึกษาปรินทิพนิพนธ์เพื่อขอคำแนะนำ แล้วจึงนำมาสร้างแบบสอบถามฉบับร่าง โดยแบ่งแบบสอบถามเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามของผู้ตอบแบบสอบถามที่ไม่ออกกำลังกาย แบ่งเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 2 ก ปัญหาในการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 ข ความต้องการในการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 แบบสอบถามของผู้ตอบแบบสอบถามที่ออกกำลังกาย แบ่งเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 3 ก เหตุผลในการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List)

ตอนที่ 3 ข ปัญหาที่ประสบในการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 ค ความต้องการในการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

4. นำแบบสอบถามฉบับร่างที่ผ่านการพิจารณาและตรวจสอบแก้ไขจากคณะกรรมการที่ปรึกษาปรินทิพนิพนธ์แล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก) ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity)

5. นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญแล้วมาพิจารณาแก้ไขปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

6. นำแบบสอบถามที่แก้ไขโดยผ่านความเห็นชอบของคณะกรรมการที่ปรึกษา
ปริญญาโทแล้วไปทดลองใช้กับข้าราชการครูในโรงเรียน สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการ
ศึกษาขั้นพื้นฐานในจังหวัดบุรีรัมย์ ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 คน และนำผลการตอบแบบ
สอบถามที่ได้มาวิเคราะห์ หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แบบแอลฟา
(α - Coefficient) ตามวิธีของครอนบัค (Cronbah) ได้ค่าความเชื่อมั่น .88

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ถึงผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบแก้ไขแบบสอบถาม
2. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ถึงผู้อำนวยการสถานศึกษา เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. นำแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างพร้อมหนังสือนำส่งด้วยตนเองแล้วเก็บรวบรวม
คืนทั้งหมด
4. นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ ถูกต้อง แล้วนำ
แบบสอบถาม ไปดำเนินการวิเคราะห์โดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ต่อไป

การจัดกระทำข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูล
ตามลำดับ ดังนี้

1. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม มาแจกแจง
ความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
2. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 แบบสอบถามของผู้ตอบแบบสอบถาม
ที่ไม่ออกกำลังกาย มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบ
ความเรียง
3. นำแบบสอบถามตอนที่ 3 แบบสอบถามของผู้ตอบแบบสอบถาม
ที่ออกกำลังกาย มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบ
ความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่องความต้องการและปัญหาในการออกกำลังกายของข้าราชการครู ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานในจังหวัดบุรีรัมย์ ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 390 คน ได้รับแบบสอบถามคืนมาจำนวน 390 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100.0

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

- n แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
- f แทน ค่าความถี่
- % แทน จำนวนร้อยละ

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งเป็น 3 ตอน

1. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
2. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 แบบสอบถามของผู้ตอบแบบสอบถามที่ไม่ออกกำลังกาย มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
3. นำแบบสอบถามตอนที่ 3 แบบสอบถามของผู้ตอบแบบสอบถามที่ออกกำลังกาย มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 2 จำนวนและค่าร้อยละของสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

รายการ	น	%
เพศ		
ชาย	180	46.2
หญิง	210	53.8
รวม	390	100.0
สภาพการออกกำลังกาย		
ออกกำลังกาย	228	58.5
ไม่ออกกำลังกาย	162	41.5
รวม	390	100.0

จากตาราง 2 แสดงว่าสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่เป็นครูเพศหญิง จำนวน 210 คน คิดเป็นร้อยละ 53.8 เป็นครูเพศชาย จำนวน 180 คน คิดเป็นร้อยละ 46.2 และส่วนใหญ่เป็นครูที่ออกกำลังกาย จำนวน 228 คน คิดเป็นร้อยละ 58.5 ไม่ออกกำลังกาย จำนวน 162 คน คิดเป็นร้อยละ 41.5

ตาราง 3 จำนวนและค่าร้อยละของครูเพศชายและเพศหญิงแยกตามสภาพการออกกำลังกาย

สภาพการออกกำลังกาย	ชาย		หญิง	
	น	%	น	%
ออกกกำลังกาย	109	60.6	119	56.7
ไม่ออกกำลังกาย	71	39.4	91	43.3
รวม	180	100.0	210	100.0

จากตาราง 3 แสดงว่า ครูเพศชายส่วนใหญ่ออกกำลังกาย จำนวน 109 คน คิดเป็นร้อยละ 60.6 ไม่ออกกำลังกาย จำนวน 71 คน คิดเป็นร้อยละ 39.4 ครูเพศหญิง ส่วนใหญ่ ออกกำลังกาย จำนวน 119 คน คิดเป็นร้อยละ 56.7 ไม่ออกกำลังกาย จำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 43.3

ตอนที่ 2 แบบสอบถามของผู้ตอบแบบสอบถามที่ไม่ออกกำลังกาย

ตอนที่ 2 ก ปัญหาในการออกกำลังกาย

ตาราง 4 ค่าความถี่และค่าร้อยละของปัญหาในการออกกำลังกาย ของครูที่ไม่ออกกำลังกาย
(n=162)

รายการ	ครูทั้งหมด		ครูเพศชาย		ครูเพศหญิง	
	f	%	f	%	f	%
สุขภาพไม่แข็งแรง	64	12.9	38	7.6	26	5.2
ความไม่ปลอดภัยในการออกกำลังกาย	15	3.0	9	1.8	6	1.2
กลัวสกปรก และอาจทำให้มีกลิ่นตัวแรง	3	0.6	1	0.2	2	0.4
มีค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกายสูง	6	1.2	4	0.8	2	0.4
ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย	109	21.9	44	8.8	65	13.1
ขาดผู้ให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	29	5.8	12	2.4	17	3.4
ไม่ทราบข่าวสาร การประชาสัมพันธ์ของ หน่วยงานต่าง ๆ	6	1.2	5	1.0	1	0.2
ขาดความรู้ในการออกกำลังกาย	16	3.2	4	0.8	12	2.4
ไม่สนใจที่จะออกกำลังกาย	28	5.6	10	2.0	18	3.6
ขาดแคลนสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	28	5.6	14	2.8	14	2.8
ไม่มีเสื้อผ้าที่เหมาะสม	6	1.2	-	-	6	1.2
มีปัญหาเรื่องการเดินทางไปออกกำลังกาย	28	5.6	9	1.8	19	3.8
ไม่มีเพื่อนร่วมกิจกรรม	10	2.0	5	1.0	5	1.0
มีภารกิจทางครอบครัว	120	24.1	54	10.8	66	13.3
มีภารกิจเกี่ยวเนื่องกับการทำงาน เช่น เป็นผู้บริหาร	19	3.8	7	1.4	12	2.4
อื่น ๆ	11	2.2	4	0.8	7	1.4
รวม	498	100.0	220	44.2	278	55.8

จากตาราง 4 แสดงว่าครูที่ไม่ออกกำลังกายมีปัญหามากที่สุด ในเรื่องมีภารกิจทาง
ครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 24.1 รองลงมาคือ ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 21.9
และสุขภาพไม่แข็งแรง 64 คน คิดเป็นร้อยละ 12.9

ตอนที่ 2 ข ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย

ตาราง 5 ค่าความถี่และค่าร้อยละของความต้องการในการออกกำลังกาย ของครูที่ไม่ออกกำลังกาย (n = 162)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.จัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายใกล้แหล่งชุมชนเดินทางไปมาสะดวก	f	106	25	29	1	1
	%	65.4	15.4	17.9	0.6	0.6
2.จัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมและปลอดภัย	f	113	33	6	5	5
	%	69.8	20.4	3.7	3.1	3.1
3.มีการกำหนดวัน เวลาในการใช้สถานที่ออกกำลังกายสำหรับครูโดยเฉพาะ	f	66	33	25	13	25
	%	40.7	20.4	15.4	8.0	15.4
4.มีการสนับสนุนด้านวัสดุอุปกรณ์	f	96	39	16	8	3
	%	59.3	24.1	9.9	4.9	1.9
5.จัดวิทยากรผู้มีความรู้มาบรรยายให้ความรู้แนะนำเรื่องการเลือกกิจกรรมออกกำลังกายของบุคคลในวัยต่างๆ เพื่อป้องกันการบาดเจ็บหรือได้รับอันตราย	f	89	48	21	3	1
	%	54.9	29.6	13.0	1.9	0.6
6.จัดบุคลากรที่มีความรู้ในกิจการออกกำลังกายประเภทต่างๆ ประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	91	43	25	3	-
	%	56.1	26.5	15.4	1.9	-
7.จัดให้มีหนังสือ ตำรา เอกสาร คู่มือ หรือโปสเตอร์ภาพเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายหรือข้อเสนอแนะในการออกกำลังกาย	f	57	54	30	16	5
	%	35.2	33.3	18.5	9.9	3.1
8.มีการแจ้งข่าวสารหรือประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับเรื่องการออกกำลังกาย	f	52	67	28	11	4
	%	32.1	41.4	17.3	6.8	2.5

ตาราง 5 (ต่อ)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
9.มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ให้โดยไม่คิดมูลค่า	f	94	43	20	2	3
	%	58.0	26.5	12.3	1.2	1.9
10.จัดให้มีการตรวจสุขภาพให้ก่อนการ ออกกำลังกายอย่างน้อยปีละ 1-2 ครั้ง	f	106	26	19	7	4
	%	65.4	16.0	11.7	4.3	2.5
11.สนับสนุนให้มีกลุ่มหรือชมรม ผู้รักการออกกำลังกาย	f	94	43	14	5	6
	%	58.0	26.5	8.6	3.1	3.7
รวม	f	964	454	233	74	57
	%	54.1	25.5	13.1	4.2	3.2

จากตาราง 5 แสดงว่าความต้องการในการออกกำลังกาย ของครูที่ไม่ออกกำลังกาย โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 54.1 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีการแจ้งข่าวสารหรือประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับเรื่องการออกกำลังกายให้ทราบเสมอ อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.4

ตาราง 6 ค่าความถี่และค่าร้อยละของความต้องการในการออกกำลังกาย ของครูเพศชาย
ที่ไม่ออกกำลังกาย (n = 71)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.จัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายใกล้แหล่งชุมชนเดินทางไปมาสะดวก	f	42	8	20	1	-
	%	59.2	11.3	28.2	1.4	-
2.จัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมและปลอดภัย	f	46	14	2	5	4
	%	64.8	19.7	2.8	7.0	5.6
3.มีการกำหนดวัน เวลาในการใช้สถานที่ออกกำลังกายสำหรับครูโดยเฉพาะ	f	31	16	9	9	6
	%	43.7	22.5	12.8	12.8	8.5
4.มีการสนับสนุนด้านวัสดุอุปกรณ์	f	41	20	5	4	1
	%	57.7	28.2	7.0	5.6	1.4
5.จัดวิทยากรผู้มีความรู้มาบรรยายให้ความรู้แนะนำเรื่องการเลือกกิจกรรมออกกำลังกายของบุคคลในวัยต่างๆ เพื่อป้องกันการบาดเจ็บหรือได้รับอันตราย	f	38	21	11	1	-
	%	53.5	29.6	15.5	1.4	-
6.จัดบุคลากรที่มีความรู้ในกิจการออกกำลังกายประเภทต่างๆ ประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	43	14	13	1	-
	%	60.6	19.7	18.3	1.4	-
7.จัดให้มีหนังสือ ตำรา เอกสาร คู่มือ หรือโปสเตอร์ภาพเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายหรือข้อเสนอแนะในการออกกำลังกาย	f	24	25	11	10	1
	%	33.8	35.2	15.5	14.1	1.4
8.มีการแจ้งข่าวสารหรือประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับเรื่องการออกกำลังกาย	f	17	37	11	5	1
	%	23.9	52.1	15.5	7.0	1.4

ตาราง 6 (ต่อ)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
9.มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้โดยไม่คิดมูลค่า	f	41	21	8	-	1
	%	57.7	29.6	11.3	-	1.4
10.จัดให้มีการตรวจสุขภาพให้ก่อนการออกกำลังกายอย่างน้อยปีละ 1-2 ครั้ง	f	48	12	5	5	1
	%	67.6	16.9	7.0	7.0	1.4
11.สนับสนุนให้มีกลุ่มหรือชมรมผู้รักการออกกำลังกาย	f	39	21	5	3	3
	%	54.9	29.6	7.0	4.2	4.2
รวม	f	410	209	100	44	18
	%	52.5	26.8	12.8	5.6	2.3

จากตาราง 6 แสดงว่าความต้องการในการออกกำลังกาย ของครูเพศชาย ที่ไม่ออกกำลังกาย โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 52.5 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีการแจ้งข่าวสารหรือประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับเรื่องการออกกำลังกายให้ทราบเสมอ และจัดให้มีหนังสือ ตำรา เอกสาร คู่มือ หรือโปสเตอร์ภาพเกี่ยวกับการออกกำลังกาย หรือข้อเสนอแนะในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 52.1 และ 35.2 ตามลำดับ

ตาราง 7 ค่าความถี่และค่าร้อยละของความต้องการในการออกกำลังกาย ของครูเพศหญิง
ที่ไม่ออกกำลังกาย (n = 91)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.จัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายใกล้แหล่งชุมชนเดินทางไปมาสะดวก	f	64	17	9	-	1
	%	70.3	18.7	9.9	-	1.1
2.จัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมและปลอดภัย	f	67	19	4	-	1
	%	73.6	20.9	4.4	-	1.1
3.มีการกำหนดวัน เวลาในการใช้สถานที่ออกกำลังกายสำหรับครูโดยเฉพาะ	f	35	17	16	4	19
	%	38.5	18.7	17.6	4.4	20.9
4.มีการสนับสนุนด้านวัสดุอุปกรณ์	f	55	19	11	4	2
	%	60.4	20.9	12.1	4.4	2.2
5.จัดวิทยากรผู้มีความรู้มาบรรยายให้ความรู้แนะนำเรื่องการเลือกกิจกรรมออกกำลังกายของบุคคลในวัยต่างๆ เพื่อป้องกันการบาดเจ็บหรือได้รับอันตราย	f	51	27	10	2	1
	%	56.0	29.7	11.0	2.2	1.1
6.จัดบุคลากรที่มีความรู้ในกิจการออกกำลังกายประเภทต่างๆประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	48	29	12	2	-
	%	52.7	31.9	13.2	2.2	-
7.จัดให้มีหนังสือ ตำรา เอกสาร คู่มือ หรือโปสเตอร์ภาพเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายหรือข้อเสนอแนะในการออกกำลังกาย	f	33	29	19	6	4
	%	36.2	31.9	20.9	6.6	4.4
8.มีการแจ้งข่าวสารหรือประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับเรื่องการออกกำลังกาย	f	35	30	17	6	3
	%	38.5	33.0	18.7	6.6	3.3

ตาราง 7 (ต่อ)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
9. มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ให้โดยไม่คิดมูลค่า	f	53	22	12	2	2
	%	58.2	24.2	13.2	2.2	2.2
10. จัดให้มีการตรวจสอบสภาพให้ก่อนการ ออกกำลังกายอย่างน้อยปีละ 1-2 ครั้ง	f	58	14	14	2	3
	%	63.7	15.4	15.4	2.2	3.3
11. สนับสนุนให้มีกลุ่มหรือชมรม ผู้รักการออกกำลังกาย	f	55	22	9	2	3
	%	60.4	24.2	9.9	2.2	3.3
รวม	f	554	245	133	26	39
	%	55.3	24.5	13.3	2.6	3.9

จากตาราง 7 แสดงว่าความต้องการในการออกกำลังกาย ของครูเพศหญิง
ที่ไม่ออกกำลังกาย โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 55.3

ตอนที่ 3 แบบสอบถามของผู้ตอบแบบสอบถามที่ออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 ก เหตุผลในการออกกำลังกาย

ตาราง 8 ค่าความถี่และค่าร้อยละของเหตุผลที่ออกกำลังกาย ของครูที่ออกกำลังกาย
(n = 228)

รายการ	ครูทั้งหมด		ครูเพศชาย		ครูเพศหญิง	
	f	%	f	%	f	%
ต้องการให้มีสุขภาพดี	225	28.4	108	13.6	117	14.8
ต้องการผ่อนคลายความตึงเครียด	210	26.5	106	13.4	104	13.1
ต้องการลดน้ำหนักของร่างกาย	157	19.8	64	8.1	93	11.7
เพื่อความสนุกสนาน	52	6.6	16	2.0	36	4.5
ต้องการเข้าสังคม	43	5.4	20	2.5	23	2.9
ต้องการมีเพื่อน	46	5.8	13	1.6	33	4.2
ตามคำสั่งแพทย์	39	4.9	21	2.7	18	2.3
อื่นๆ	20	2.5	2	0.3	18	2.3
รวม	792	100.0	350	44.2	442	55.8

จากตาราง 8 แสดงว่าครูที่ออกกำลังกายมีเหตุผลในการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ ต้องการให้มีสุขภาพดี คิดเป็นร้อยละ 28.4 รองลงมา คือ ต้องการผ่อนคลายความตึงเครียด คิดเป็นร้อยละ 26.5 และต้องการลดน้ำหนักของร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 19.8

ตอนที่ 3 ข ปัญหาที่ประสบในการออกกำลังกาย

ตาราง 9 ค่าความถี่และค่าร้อยละของปัญหาที่ประสบในการออกกำลังกาย
ของครูที่ออกกำลังกาย (n = 228)

รายการ		ระดับปัญหา				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีความเพียงพอของสถานที่ในการออกกำลังกาย	f	42	66	48	19	53
	%	18.4	28.9	21.1	8.3	23.2
2. มีความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกาย	f	51	54	58	28	37
	%	22.4	23.7	25.4	12.3	16.2
3. มีการบริการน้ำดื่มในสถานที่ออกกำลังกาย	f	64	47	51	25	41
	%	28.1	20.6	22.4	11.0	18.0
4. มีห้องสุขาและห้องอาบน้ำในสถานที่ออกกำลังกาย	f	36	57	92	18	25
	%	15.8	25.0	40.4	7.9	11.0
5. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บอุปกรณ์ของผู้ออกกำลังกาย	f	65	41	66	19	37
	%	28.5	18.0	28.9	8.3	16.2
6. มีอุปกรณ์การปฐมพยาบาลเบื้องต้นในสถานที่ออกกำลังกาย	f	69	50	57	31	21
	%	30.3	21.9	25.0	13.6	9.2
7. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ	f	60	63	44	21	40
	%	26.3	27.6	19.3	9.2	17.5
8. มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการออกกำลังกายและตอบข้อสงสัยในการออกกำลังกาย	f	43	43	82	36	24
	%	18.9	18.9	36.0	15.8	10.5
9. มีบุคลากรที่มีความรู้ตรงกับประเภทของการออกกำลังกาย	f	49	54	60	33	32
	%	21.5	23.7	26.3	14.5	14.0
10. มีบุคลากรเพียงพอที่จะดูแลความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	58	62	52	29	27
	%	25.4	27.2	22.8	12.7	11.8

ตาราง 9 (ต่อ)

รายการ		ระดับปัญหา				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
11.ต้องการความรู้ในเรื่องการ ออกกำลังกาย	f	65	62	54	30	17
	%	28.5	27.2	23.7	13.2	7.5
12.มีการประชาสัมพันธ์ข่าวสาร ความรู้ด้านการออกกำลังกาย	f	55	61	47	34	31
	%	24.1	26.8	20.6	14.9	13.6
13.มีการจัดป้ายประชาสัมพันธ์ให้ ความรู้แก่ผู้มาออกกำลังกาย ในสถานที่ออกกำลังกาย	f	44	69	67	28	20
	%	19.3	30.3	29.4	12.3	8.8
14.ช่วงเวลาไม่สอดคล้องและ เหมาะสมในการออกกำลังกาย	f	34	51	43	69	31
	%	14.9	22.4	18.9	30.3	13.6
15.มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพ ทางกายให้ผู้ที่มาออกกำลังกายเป็น ประจำทุกเดือน	f	63	62	51	26	26
	%	27.6	27.2	22.4	11.4	11.4
16.มีค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย	f	21	40	54	43	70
	%	9.2	17.5	23.7	18.9	30.7
17.มีเพื่อนร่วมกิจกรรมการ ออกกำลังกายน้อย	f	27	36	62	44	59
	%	11.8	15.8	27.2	19.3	25.9
18.ความสะดวกและความปลอดภัย ในการเดินทางกลับหลังจากการเลิก กิจกรรมการออกกำลังกาย	f	44	42	46	45	51
	%	19.3	18.4	20.2	19.7	22.4
รวม	f	890	960	1034	578	642
	%	21.7	23.4	25.2	14.1	15.6

จากตาราง 9 แสดงว่าปัญหาของครูที่ออกกำลังกายประสบในภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 25.2 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีอุปกรณ์การปฐมพยาบาลเบื้องต้นในสถานที่ออกกำลังกาย และต้องการความรู้ในเรื่องการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 30.3 และ 28.5 ตามลำดับ และมีการบริการน้ำดื่มในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 28.1

ตาราง 10 ค่าความถี่และค่าร้อยละของปัญหาที่ประสบในการออกกำลังกาย ของครูเพศชาย
ที่ออกกำลังกาย (n = 109)

รายการ		ระดับปัญหา				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีความเพียงพอของสถานที่ในการออกกำลังกาย	f	26	40	21	7	15
	%	23.9	36.7	19.3	6.4	13.8
2. มีความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกาย	f	36	27	32	11	3
	%	33.0	24.8	29.4	10.1	2.8
3. มีการบริการน้ำดื่มในสถานที่ออกกำลังกาย	f	35	23	29	3	18
	%	32.1	21.1	26.6	2.8	16.5
4. มีห้องสุขาและห้องอาบน้ำในสถานที่ออกกำลังกาย	f	18	23	51	7	10
	%	16.5	21.1	46.8	6.4	9.1
5. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บอุปกรณ์ของผู้ออกกำลังกาย	f	36	11	41	6	15
	%	33.0	10.1	37.6	5.5	13.8
6. มีอุปกรณ์การปฐมพยาบาลเบื้องต้นในสถานที่ออกกำลังกาย	f	35	22	34	12	6
	%	32.1	20.2	31.2	11.0	5.5
7. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ	f	29	33	20	3	24
	%	26.6	30.3	18.3	2.8	22.0
8. มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการออกกำลังกายและตอบข้อสงสัยในการออกกำลังกาย	f	23	14	41	25	6
	%	21.1	12.8	37.6	22.9	5.5
9. มีบุคลากรที่มีความรู้ตรงกับประเภทของการออกกำลังกาย	f	25	21	32	24	7
	%	22.9	19.3	29.4	22.0	6.4
10. มีบุคลากรเพียงพอที่จะดูแลความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	31	20	29	17	12
	%	28.4	18.3	26.6	15.6	11.0

ตาราง 10 (ต่อ)

รายการ		ระดับปัญหา				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
11.ต้องการความรู้ในเรื่องการ ออกกำลังกาย	f	30	25	35	13	6
	%	27.5	22.9	32.1	11.9	5.5
12.มีการประชาสัมพันธ์ข่าวสารความรู้ ด้านการออกกำลังกาย	f	22	29	29	14	15
	%	20.2	26.6	26.6	12.8	13.8
13.มีการจัดป้ายประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ แก่ผู้มาออกกำลังกายในสถานที่ ออกกำลังกาย	f	23	30	38	11	7
	%	21.1	27.5	34.9	10.1	6.4
14.ช่วงเวลาไม่สอดคล้องและเหมาะสม ในการออกกำลังกาย	f	18	22	16	49	4
	%	16.5	20.2	14.7	45.0	3.7
15.มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพ ทางกายให้ผู้ที่มาออกกำลังกายเป็น ประจำทุกเดือน	f	35	23	25	15	11
	%	32.1	21.1	22.9	13.8	10.1
16.มีค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย	f	7	20	18	24	40
	%	6.4	18.3	16.5	22.0	36.7
17.มีเพื่อนร่วมกิจกรรมการ ออกกำลังกายน้อย	f	14	18	34	26	17
	%	12.8	16.5	31.2	23.9	15.6
18.ความสะดวกและความปลอดภัยใน การเดินทางกลับหลังจากการเลิก กิจกรรมการออกกำลังกาย	f	30	22	19	19	19
	%	27.5	20.2	17.4	17.4	17.4
รวม	f	473	423	544	286	235
	%	24.1	21.6	27.7	14.6	12.0

จากตาราง 10 แสดงว่าปัญหาของครูเพศชายประสบในภาพรวม อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 27.7 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกาย มีบริการน้ำดื่มในสถานที่ออกกำลังกาย และมีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้ผู้ที่มาออกกำลังกายเป็นประจำทุกเดือน อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 33.0, 32.1 และ 32.1 ตามลำดับ

ตาราง 11 ค่าความถี่และค่าร้อยละของปัญหาที่ประสบในการออกกำลังกาย ของครูเพศหญิง
ที่ออกกำลังกาย (n = 119)

รายการ		ระดับปัญหา				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.มีความเพียงพอของสถานที่ในการออกกำลังกาย	f	16	26	27	12	38
	%	13.4	21.8	22.7	10.0	31.9
2.มีความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกาย	f	15	27	26	17	34
	%	12.6	22.7	21.8	14.3	28.6
3.มีการบริการน้ำดื่มในสถานที่ออกกำลังกาย	f	29	24	21	22	23
	%	24.4	20.1	17.6	18.5	19.3
4.มีห้องสุขาและห้องอาบน้ำในสถานที่ออกกำลังกาย	f	18	34	41	11	15
	%	15.1	28.6	34.5	9.2	12.6
5.มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บอุปกรณ์ของผู้ออกกำลังกาย	f	29	30	25	13	22
	%	24.4	25.2	21.0	10.9	18.5
6.มีอุปกรณ์การปฐมพยาบาลเบื้องต้นในสถานที่ออกกำลังกาย	f	34	28	23	19	15
	%	28.6	23.5	19.3	16.0	12.6
7.มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ	f	31	30	24	18	16
	%	26.1	25.2	20.1	15.1	13.4
8.มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการออกกำลังกายและตอบข้อสงสัยในการออกกำลังกาย	f	20	29	41	11	18
	%	16.8	24.4	34.5	9.2	15.1
9.มีบุคลากรที่มีความรู้ตรงกับประเภทของการออกกำลังกาย	f	24	33	28	9	25
	%	20.2	27.7	23.5	7.6	21.0
10.มีบุคลากรเพียงพอที่จะดูแลความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	27	42	23	12	15
	%	22.7	35.5	19.3	10.0	12.6

ตาราง 11 (ต่อ)

รายการ		ระดับปัญหา				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
11.ต้องการความรู้ในเรื่องการ ออกกำลังกาย	f	35	37	19	17	11
	%	29.4	31.1	16.0	14.3	9.2
12.มีการประชาสัมพันธ์ข่าวสารความรู้ ด้านการออกกำลังกาย	f	33	32	18	20	16
	%	27.7	26.9	15.1	16.8	13.4
13.มีการจัดป้ายประชาสัมพันธ์ให้ความรู้ แก่ผู้มาออกกำลังกายในสถานที่ ออกกำลังกาย	f	21	39	29	17	13
	%	17.6	32.8	24.4	14.3	10.9
14.ช่วงเวลาไม่สอดคล้องและเหมาะสม ในการออกกำลังกาย	f	16	29	27	20	27
	%	13.4	24.4	22.7	16.8	22.7
15.มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพ ทางกายให้ผู้ที่มาออกกำลังกายเป็น ประจำทุกเดือน	f	28	39	26	11	15
	%	23.5	32.8	21.8	9.2	12.6
16.มีค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย	f	14	20	36	19	30
	%	11.8	16.8	30.3	16.0	25.2
17.มีเพื่อนร่วมกิจกรรมการ ออกกำลังกายน้อย	f	13	18	28	18	42
	%	10.9	15.1	23.5	15.1	35.3
18.ความสะดวกและความปลอดภัย ในการเดินทางกลับหลังจาก การเลิกกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	14	20	27	26	32
	%	11.8	16.8	22.7	21.8	26.9
รวม	f	417	537	489	292	407
	%	19.5	25.1	22.8	13.6	19.0

จากตาราง 11 แสดงว่าปัญหาของครูเพศหญิงประสบในภาพรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 25.1 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีอุปสรรคการปฐมพยาบาลเบื้องต้น ในสถานที่ออกกำลังกาย มีการประชาสัมพันธ์ข่าวสารความรู้ด้านการออกกำลังกาย และมีการ บริการน้ำดื่มในสถานที่ออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 28.6, 27.7 และ 24.4 ตามลำดับ

ตอนที่ 3 ค ความต้องการในการออกกำลังกาย

ตาราง 12 ค่าความถี่และค่าร้อยละของความต้องการในการออกกำลังกาย
ของครูที่ออกกำลังกาย (n = 228)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.ความเพียงพอของสถานที่ในการออกกำลังกาย	f	104	49	52	7	16
	%	45.6	21.5	22.8	3.1	7.0
2.ความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกาย	f	88	83	34	22	1
	%	38.6	36.4	14.9	9.6	0.4
3.ต้องการบริการน้ำดื่มในสถานที่ออกกำลังกาย	f	98	54	72	1	3
	%	43.0	23.7	31.6	0.4	1.3
4.ต้องการห้องสุขาและห้องอาบน้ำในสถานที่ออกกำลังกาย	f	114	38	48	23	5
	%	50.0	16.7	21.1	10.1	2.2
5.ต้องการห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บอุปกรณ์ของผู้ออกกำลังกาย	f	81	58	36	30	23
	%	35.5	25.4	15.8	13.2	10.1
6.ต้องการอุปกรณ์การปฐมพยาบาลเบื้องต้นในสถานที่ออกกำลังกาย	f	72	56	73	18	9
	%	31.6	24.6	32.0	7.9	3.9
7.ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	72	69	45	27	15
	%	31.6	30.3	19.7	11.8	6.6
8.ต้องการให้มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการออกกำลังกายและตอบข้อสงสัยในการออกกำลังกาย	f	101	84	33	7	3
	%	44.3	36.8	14.5	3.1	1.3
9.ต้องการให้มีบุคลากรที่มีความรู้ตรงกับประเภทของการออกกำลังกาย	f	109	70	40	9	-
	%	47.8	30.7	17.5	3.9	-
10.เชิญวิทยากรมาบรรยายให้ความรู้ในเรื่องการออกกำลังกาย	f	108	66	41	13	-
	%	47.4	28.9	18.0	5.7	-

ตาราง 12 (ต่อ)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
11. ต้องการให้มีบุคลากรที่จะดูแลความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	82	67	51	21	7
	%	36.0	29.3	22.4	9.2	3.1
12. มีการประชาสัมพันธ์ข่าวสาร ความรู้ด้านการออกกำลังกาย	f	92	94	21	11	10
	%	40.4	41.2	9.2	4.8	4.4
13. มีการจัดป้ายประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้มาออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย	f	88	106	23	6	5
	%	38.6	46.5	10.1	2.6	2.2
14. ช่วงเวลาที่สอดคล้องและเหมาะสมในการออกกำลังกาย	f	83	74	54	5	12
	%	36.4	32.5	23.7	2.2	5.3
15. มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้ผู้ที่มาออกกำลังกายเป็นประจำทุกเดือน	f	94	72	41	11	10
	%	41.2	31.6	18.0	4.8	4.4
16. มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมออกกำลังกายให้ผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	98	71	26	24	9
	%	43.0	31.1	11.4	10.5	3.9
17. มีค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย	f	82	39	55	19	33
	%	36.0	17.1	24.1	8.3	14.5
18. ควรสวมเสื้อผ้าให้เหมาะสมกับชนิดกีฬาหรือตามแบบสากล	f	85	62	39	28	14
	%	37.3	27.2	17.1	12.3	6.1
19. ต้องการเพื่อนร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	87	66	45	18	12
	%	38.2	28.9	19.7	7.9	5.3
20. ความสะดวกและความปลอดภัยในการเดินทางกลับหลังจากการเลิกกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	89	82	28	16	13
	%	39.0	36.0	12.3	7.0	5.7
รวม	f	1827	1360	857	316	200
	%	40.1	29.8	18.8	6.9	4.4

จากตาราง 12 แสดงว่าความต้องการในการออกกำลังกายของครูที่ออกกำลังกาย โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.1 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีการจัดป้ายประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้มาออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 46.5 และต้องการอุปกรณ์การปฐมพยาบาลเบื้องต้นในสถานที่ ออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 32.0

ตาราง 13 ค่าความถี่และค่าร้อยละของความต้องการในการออกกำลังกาย ของครูเพศชาย
ที่ออกกำลังกาย (n = 109)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.ความเพียงพอของสถานที่ในการออกกำลังกาย	f	52	11	33	5	9
	%	47.7	10.1	30.3	4.6	8.3
2.ความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกาย	f	35	35	24	15	-
	%	32.1	32.1	22.0	13.8	-
3.ต้องการบริการน้ำดื่มในสถานที่ออกกำลังกาย	f	48	11	50	-	-
	%	44.0	10.1	45.9	-	-
4.ต้องการห้องสุขาและห้องอาบน้ำในสถานที่ออกกำลังกาย	f	59	10	30	10	-
	%	54.1	9.1	27.5	9.1	-
5.ต้องการห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บอุปกรณ์ของผู้ออกกำลังกาย	f	40	23	17	20	9
	%	36.7	21.1	15.6	18.3	8.3
6.ต้องการอุปกรณ์การปฐมพยาบาลเบื้องต้นในสถานที่ออกกำลังกาย	f	35	15	46	5	8
	%	32.1	13.8	42.2	4.6	7.3
7.ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	31	30	19	20	9
	%	28.4	27.5	17.4	18.3	8.3
8.ต้องการให้มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการออกกำลังกายและตอบข้อสงสัยในการออกกำลังกาย	f	50	37	17	5	-
	%	45.9	33.9	15.6	4.6	-
9.ต้องการให้มีบุคลากรที่มีความรู้ตรงกับประเภทของการออกกำลังกาย	f	49	28	27	5	-
	%	45.0	25.7	24.8	4.6	-
10.เชิญวิทยากรมาบรรยายให้ความรู้ในเรื่องการออกกำลังกาย	f	54	29	19	7	-
	%	49.5	26.6	17.4	6.4	-

ตาราง 13 (ต่อ)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
11. ต้องการให้มีบุคลากรที่จะดูแลความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	37	21	35	11	5
	%	33.9	19.3	32.1	10.1	4.6
12. มีการประชาสัมพันธ์ข่าวสาร ความรู้ด้านการออกกำลังกาย	f	46	48	9	4	2
	%	42.2	44.0	8.3	3.7	1.8
13. มีการจัดป้ายประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้มาออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย	f	44	57	6	-	2
	%	40.4	52.3	5.5	-	1.8
14. ช่วงเวลาที่สอดคล้องและเหมาะสมในการออกกำลังกาย	f	44	25	31	2	7
	%	40.4	22.9	28.4	1.8	6.4
15. มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้ผู้ที่มาออกกำลังกายเป็นประจำทุกเดือน	f	54	24	21	10	-
	%	49.5	22.0	19.3	9.1	-
16. มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมออกกำลังกายให้ผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	63	22	3	17	4
	%	57.8	20.1	2.8	15.6	3.7
17. มีค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย	f	50	9	24	12	14
	%	45.9	8.3	22.0	11.0	12.8
18. ควรสวมเสื้อผ้าให้เหมาะสมกับชนิดกีฬาหรือตามแบบสากล	f	57	13	13	18	8
	%	52.3	11.9	11.9	16.5	7.3
19. ต้องการเพื่อนร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	52	27	15	8	7
	%	47.7	24.8	13.8	7.3	6.4
20. ความสะดวกและความปลอดภัยในการเดินทางกลับหลังจากการเลิกกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	55	30	7	10	7
	%	50.5	27.5	6.4	9.1	6.4
รวม	f	955	505	446	184	91
	%	43.8	23.2	20.4	8.4	4.2

จากตาราง 13 แสดงว่าความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศชาย ที่ออกกำลังกาย โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.8 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีการจัดป้ายประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้มาออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 52.3 ต้องการบริการน้ำดื่มในสถานที่ออกกำลังกาย และต้องการ อุปกรณ์การปฐมพยาบาลเบื้องต้นในสถานที่ออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 45.9 และ 42.2 ตามลำดับ

ตาราง 14 ค่าความถี่และค่าร้อยละของความต้องการในการออกกำลังกาย ของครูเพศหญิง
ที่ออกกำลังกาย (n = 119)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.ความเพียงพอของสถานที่ในการออกกำลังกาย	f	53	38	19	2	7
	%	44.5	31.9	16.0	1.7	5.9
2.ความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกาย	f	53	48	10	7	1
	%	44.5	40.3	8.4	5.9	0.8
3.ต้องการบริการน้ำดื่มในสถานที่ออกกำลังกาย	f	50	43	22	1	3
	%	42.0	36.1	18.5	0.8	2.5
4.ต้องการห้องสุขาและห้องอาบน้ำในสถานที่ออกกำลังกาย	f	55	28	18	13	5
	%	46.2	23.5	15.1	10.9	4.2
5.ต้องการห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บอุปกรณ์ของผู้ออกกำลังกาย	f	41	35	19	10	14
	%	34.5	29.4	16.0	8.4	11.8
6.ต้องการอุปกรณ์การปฐมพยาบาลเบื้องต้นในสถานที่ออกกำลังกาย	f	37	41	27	13	1
	%	31.1	34.5	22.7	10.9	0.8
7.ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	41	39	26	7	6
	%	34.5	32.8	21.8	5.9	5.0
8.ต้องการให้มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการออกกำลังกายและตอบข้อสงสัยในการออกกำลังกาย	f	51	47	16	2	3
	%	42.9	39.5	13.4	1.7	2.5
9.ต้องการให้มีบุคลากรที่มีความรู้ตรงกับประเภทของการออกกำลังกาย	f	60	42	13	4	-
	%	50.4	35.3	10.9	3.4	-
10.เชิญวิทยากรมาบรรยายให้ความรู้ในเรื่องการออกกำลังกาย	f	54	37	22	6	-
	%	45.4	31.1	18.5	5.0	-

ตาราง 14 (ต่อ)

รายการ		ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
11.ต้องการให้มีบุคลากรที่จะดูแลความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	45	46	16	10	2
	%	37.8	38.7	13.4	8.4	1.7
12.มีการประชาสัมพันธ์ข่าวสารความรู้ด้านการออกกำลังกาย	f	46	46	12	7	8
	%	38.7	38.7	10.1	5.9	6.7
13.มีการจัดป้ายประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้มาออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย	f	44	49	17	6	3
	%	37.0	41.2	14.3	5.0	2.5
14.ช่วงเวลาที่สอดคล้องและเหมาะสมในการออกกำลังกาย	f	39	49	23	3	5
	%	32.8	41.2	19.3	2.5	4.2
15.มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้ผู้ที่มาออกกำลังกายเป็นประจำทุกเดือน	f	40	48	20	1	10
	%	33.6	40.3	16.8	0.8	8.4
16.มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมออกกำลังกายให้ผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	35	49	23	7	5
	%	29.4	41.2	19.3	5.9	4.2
17.มีค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย	f	32	30	31	7	19
	%	26.9	25.2	26.1	5.9	16.0
18.ควรสวมเสื้อผ้าให้เหมาะสมกับชนิดกีฬาหรือตามแบบสากล	f	28	49	26	10	6
	%	23.5	41.2	21.8	8.4	5.0
19.ต้องการเพื่อนร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	35	39	30	10	5
	%	29.4	32.8	25.2	8.4	4.2
20.ความสะดวกและความปลอดภัยในการเดินทางกลับหลังจากการเลิกกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	34	52	21	6	6
	%	28.6	43.7	17.6	5.0	5.0
รวม	f	873	855	411	132	109
	%	36.7	35.9	17.3	5.5	4.6

จากตาราง 14 แสดงว่าความต้องการในการออกกำลังกายของครูเพศหญิง
ที่ออกกำลังกาย โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.7 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ
พบว่า ความสะดวกและความปลอดภัยในการเดินทางกลับหลังจากการเลิกกิจกรรม
การออกกำลังกาย มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมออกกำลังกายให้ผู้ที่มาออกกำลังกาย
และควรสวมเสื้อผ้าให้เหมาะสมกับชนิดกีฬาหรือตามแบบสากล อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ
43.7 , 41.2 และ 41.2 ตามลำดับ

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาความต้องการและปัญหาในการออกกำลังกายของข้าราชการครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานในจังหวัดบุรีรัมย์

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากร ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นข้าราชการครูในโรงเรียน สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานในจังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน 10,648 คน ประกอบด้วยครูเพศชาย 4,923 คน และครูเพศหญิง 5,725 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นข้าราชการครูในโรงเรียน สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานในจังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน 21 โรงเรียน จำนวนทั้งสิ้น 390 คน ประกอบด้วยครูเพศชาย 180 คน และครูเพศหญิง 210 คน ซึ่งได้มาจากการกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของ ยามาเน่ (Yamane) และใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามของผู้ตอบแบบสอบถามที่ไม่ออกกำลังกาย แบ่งเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 2 ก ปัญหาในการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 ข ความต้องการในการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 แบบสอบถามของผู้ตอบแบบสอบถามที่ออกกำลังกาย
แบ่งเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 3 ก เหตุผลในการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ
(Check List)

ตอนที่ 3 ข ปัญหาที่ประสบในการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นมาตราส่วน
ประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 ค ความต้องการในการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นมาตราส่วน
ประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ถึงผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอความอนุเคราะห์ ตรวจสอบแก้ไขแบบสอบถาม
2. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ถึงผู้อำนวยการสถานศึกษา เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. นำแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างพร้อมหนังสือนำส่งด้วยตนเองแล้วเก็บรวบรวม
คืนทั้งหมด
4. นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ ถูกต้อง แล้วนำ
แบบสอบถาม ไปดำเนินการวิเคราะห์ต่อไป

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

ข้าราชการครูที่เป็นกลุ่มตัวอย่างมีจำนวน 390 คน เป็นครูเพศชาย 180 คน คิดเป็น
ร้อยละ 46.2 ครูเพศหญิง 210 คน คิดเป็นร้อยละ 53.8 โดยแยกเป็นผู้ออกกำลังกาย 228 คน
คิดเป็นร้อยละ 58.5 และผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย 162 คน คิดเป็นร้อยละ 41.5

1. ปัญหาในการออกกำลังกาย

1.1 ครูเพศชายที่ออกกำลังกาย มีปัญหาในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับ
ปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 25.2 โดยเรื่องที่ครูเพศชายที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่มีปัญหา
คือ มีการจัดปายประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย
คิดเป็นร้อยละ 29.4

1.2 ครูเพศชายที่ไม่ออกกำลังกาย มีปัญหาที่เป็นสาเหตุทำให้ไม่ได้ออกกำลังกายมากที่สุด คือ มีภารกิจทางครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 10.8 รองลงมา คือ ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 8.8 และสุขภาพไม่แข็งแรง คิดเป็นร้อยละ 7.6 ตามลำดับ

1.3 ครูเพศหญิงที่ออกกำลังกาย มีปัญหาในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 25.1 โดยเรื่องที่ครูเพศหญิงที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่มีปัญหา คือ มีบุคลากรเพียงพอที่จะดูแลความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 35.5

1.4 ครูเพศหญิงที่ไม่ออกกำลังกาย มีปัญหาที่เป็นสาเหตุทำให้ไม่ได้ออกกำลังกายมากที่สุด คือ มีภารกิจทางครอบครัว คิดเป็นร้อยละ 13.3 รองลงมา คือ ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 13.1 และสุขภาพไม่แข็งแรง คิดเป็นร้อยละ 5.2 ตามลำดับ

2. ความต้องการในการออกกำลังกาย

2.1 ครูเพศชายที่ออกกำลังกาย มีความต้องการในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 43.8 โดยเรื่องที่ครูเพศชายที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่ต้องการ คือ มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมออกกำลังกายให้ผู้ที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 57.8

2.2 ครูเพศชายที่ไม่ออกกำลังกาย มีความต้องการในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 52.5 โดยเรื่องที่ครูเพศชายที่ไม่ออกกำลังกายส่วนใหญ่ต้องการ คือ จัดให้มีการตรวจสุขภาพให้ก่อนการออกกำลังกายอย่างน้อยปีละ 1-2 ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 67.6

2.3 ครูเพศหญิงที่ออกกำลังกาย มีความต้องการในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.7 โดยเรื่องที่ครูเพศหญิงที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่ต้องการ คือ ต้องการให้มีบุคลากรที่มีความรู้ตรงกับประเภทของการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 50.4

2.4 ครูเพศหญิงที่ไม่ออกกำลังกาย มีความต้องการในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 55.3 โดยเรื่องที่ครูเพศหญิงที่ไม่ออกกำลังกายส่วนใหญ่ต้องการ คือ จัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมและปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 73.6

อภิปรายผล

1. ปัญหาในการออกกำลังกาย

1.1 ครูที่ออกกำลังกาย มีปัญหาในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง เนื่องจากสถานที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่ คือ สนามกีฬาของโรงเรียน ซึ่งเป็นสนามกีฬาของหน่วยงานทางราชการ สำหรับจัดการเรียนการสอนพลศึกษาและสำหรับประชาชนทั่วไปใช้ออกกำลังกาย ส่วนลานกีฬาประจำหมู่บ้าน เป็นสถานที่ให้บริการการออกกำลังกายขององค์การบริหารส่วนตำบลให้บริการทั้งโรงเรียน และชุมชน ซึ่งสนามกีฬาของโรงเรียนและลานกีฬาประจำหมู่บ้าน ยังไม่เพียงพอในการให้บริการการออกกำลังกาย

1.2 ครูที่ไม่ออกกำลังกาย จะมีปัญหามากที่สุดคือ มีภารกิจทางครอบครัว เพราะหลังเลิกงานมีภารกิจต้องดูแลครอบครัว เช่น ประกอบอาหาร ทำงานบ้าน ดูแลบุตรหลาน และยังมีปัญหาเรื่องไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย อาจเป็นเพราะสภาพเศรษฐกิจที่ทำให้ครูต้องใช้เวลาหลังเลิกงานไปหารายได้พิเศษ เช่น รับสอนพิเศษ ขายประกันชีวิต เป็นต้น เพื่อสร้างฐานะให้ครอบครัวมีความมั่นคง จึงเป็นสาเหตุให้ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย

2. ความต้องการในการออกกำลังกาย

2.1 ครูที่ออกกำลังกาย มีความต้องการในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด เนื่องจากสถานที่และอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา อยู่ในโรงเรียนหรือลานกีฬาประจำหมู่บ้าน ซึ่งมีครูและบุคคลทั่วไปทั้งในชุมชนและนอกชุมชนมาใช้ออกกำลังกาย ทำให้ไม่เพียงพอ และเมื่อมีการใช้งานเป็นประจำทำให้ชำรุด ประกอบด้วยอุปกรณ์ต่างๆ ที่ใช้อยู่มีคุณภาพต่ำ อันเนื่องมาจากงบประมาณในการสนับสนุนจากภาครัฐและเอกชน มีจำนวนจำกัด จึงทำให้ความต้องการมีมากขึ้นด้วย นอกจากนี้ครูที่มาออกกำลังกาย ยังมีความต้องการผู้มีความรู้ให้คำแนะนำหลักและวิธีการที่ถูกต้องในการออกกำลังกาย เพราะถ้าออกกำลังกายผิดวิธี ก็จะทำให้เกิดการบาดเจ็บ หรือได้รับอันตรายได้ นอกจากนี้ เป็นความต้องการขั้นพื้นฐาน ตามหลักของมาสโลว์ (Maslow, 1970 : 80-92)

ขั้นที่ 1 ความต้องการทางสรีระ (Basic Physiological Need) เป็นความต้องการที่สำคัญที่สุดในการดำรงชีวิต เช่น ความต้องการน้ำดื่ม ห้องสุขาและห้องอาบน้ำ เป็นต้น

2.2 ครูที่ไม่ออกกำลังกาย มีความต้องการในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด เนื่องจากครูที่ไม่ออกกำลังกายมีภารกิจทางครอบครัว และไม่มีเวลา เมื่อมีโอกาสได้ออกกำลังกาย จึงมีความต้องการให้มีสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมและปลอดภัย มีแสงสว่างเพียงพอ อากาศถ่ายเทสะดวก อยู่ใกล้แหล่งชุมชน เดินทางไปมาสะดวกและปลอดภัย ตลอดจนมีอุปกรณ์สนามที่ได้มาตรฐานและมั่นคง แข็งแรง

ข้อเสนอแนะ

1. หน่วยงานต้นสังกัดและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรมีการประชาสัมพันธ์ให้ข้าราชการครูมีความสนใจในเรื่องการออกกำลังกายมากกว่าปัจจุบัน
2. ควรจัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมปลอดภัย มีสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ครบถ้วน อยู่ใกล้แหล่งชุมชนสามารถเดินทางไปมาสะดวก

ข้อเสนอแนะในการศึกษาค้นคว้าครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาความต้องการและปัญหาในการออกกำลังกายของข้าราชการ
ในหน่วยงานอื่น
2. ควรมีการศึกษาความต้องการและปัญหาในการออกกำลังกายของนักเรียน
นักศึกษาและประชาชนทั่วไป

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กฤษณา ศักดิ์ศรี. (2534). *มนุษย์สัมพันธ์ เล่ม 1*. กรุงเทพฯ : อักษรพิทยา.
การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2536). *คู่มือผู้นำการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*.
กรุงเทพฯ : ไทยมิตรการพิมพ์.
- จักรี เสริมทรัพย์. (2541). *ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่
มหาวิทยาลัยกรุงเทพ*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- จรวพร ธรณินทร์. (2530). *ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2529). *อนามัยส่วนบุคคล พิมพ์ครั้งที่ 2*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- ฉัตรฤดี สุบรรณ ณ อยุธยา. (2534). *ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์
ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ดำรง กิจกุล. (2527). *การออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ : คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล
มหาวิทยาลัยมหิดล. โรงพิมพ์เรือนแก้วการพิมพ์.
- ปณิธาน ไปรังสละ. (2541). *ความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขต
กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปรานม รอดทัศนาศ. (2541). *ความต้องการบริการการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ
ของบุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยรังสิต*. ปทุมธานี : มหาวิทยาลัยรังสิต.
ถ่ายเอกสาร.
- พลศึกษา,กรม. (2534). *แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย*.
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์กรมการศาสนา.
- พลสวัสดิ์ บุตรรัตน์. (2539). *ความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่*.
วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ยิ่งศักดิ์ เผ่าอินจันทร์. (2543). *ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์เยาวชนของ
กรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เยาวณี ผจญ. (2534). *ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการในภาคตะวันออก*.
วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.

- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2523). *หลักและวิธีสอนวิชาพลศึกษา*. กรุงเทพฯ : บริษัทสำนักพิมพ์
ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.
- . (2531, มีนาคม). "ประโยชน์ของการออกกำลังกาย". นิตยสารการทำเรื่อง.
35 : 60-63
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร. (2537). *การออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮ้าส์.
- วิภากร มาพบสุข. (2540). *จิตวิทยาทั่วไป*. กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
ศึกษาธิการ, กระทรวง กรมพลศึกษา. (2526). *การเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย
ของประชาชนในกรุงเทพมหานคร*. รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ : กองส่งเสริม
พลศึกษาและสุขภาพ.
- สมชาย ไกรสังข์. (2540). *เอกสารประกอบการสอนวิชา พล 181 บริหารกาย*. กรุงเทพฯ :
ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สังวร เฟื่องสวัสดิ์. (2541). *ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการค้า
ต่างประเทศ. กระทรวงพาณิชย์*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- สายัณห์ สุขยิ่ง. (2543). *ความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและ
เจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือข่ายนิคมอุตสาหกรรมเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย*. วิทยานิพนธ์
ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
ถ่ายเอกสาร.
- สุปรารณิ ขวัญบุญจันทร์. (2534). *รายงานการวิจัยความต้องการบริการการออกกำลังกาย
ของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุพัชรา ชัมเจริญ. (2543). *คู่มือการเรียนการสอนแอโรบิคดำน้ำ*. กรุงเทพฯ :
ห้างหุ้นส่วนจำกัดพิมพ์อักษร.
- อารีย์ พันธุ์มณี. (2538). *จิตวิทยาการเรียนการสอน*. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ :
บริษัทเลิฟแอนด์ลิฟเพรส จำกัด.
- Butler, Stanly Bradforrd. (1989, December) "Physical Education and Nonphysical
Education Majors : A Comparison of Exercise Behaviors," *Dissertation
Abstracts International*. 50 (A) : 199.
- Eding and Edgerton. (1976). *The Biology of Physical Activity*. Houston : Miffion.
- Holbrook, Janes Edivard. (1993, Febuary). "Current Problems and Trends in
Facility Planning for Heath , Physical Education , Recreation and Athletics
at Colleges And Universities," *Dissertation Abstracts International*. 53 (16) :
2735 – A.

Lamb, David R. (1984). *Physical of Exercise*. New York :

Macmillan Publishing Co.,.

Maslow, A.H. (1970). *Motivation and Personality*. New York : Harper and Row.

ภาคผนวก

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์ ดร.วิรัช วรรณรัตน์
รองศาสตราจารย์ประจำสำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
5. นายณัฐนันต์ ลิไธสง
ผู้ตรวจราชการสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาบุรีรัมย์ เขต 1
สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานจังหวัดบุรีรัมย์

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง

ความต้องการและปัญหาในการออกกำลังกายของข้าราชการครูในโรงเรียน สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานในจังหวัดบุรีรัมย์

แบบสอบถามฉบับนี้ได้จัดทำขึ้นเพื่อสำรวจความต้องการและปัญหาในการออกกำลังกายของข้าราชการครูในโรงเรียน สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐานในจังหวัดบุรีรัมย์ ซึ่งแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามของผู้ตอบแบบสอบถามที่ไม่ออกกำลังกาย แบ่งเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 2 ก ปัญหาในออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 ข ความต้องการในการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

ตอนที่ 3 แบบสอบถามของผู้ตอบแบบสอบถามที่ออกกำลังกาย แบ่งเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 3 ก เหตุผลในการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List)

ตอนที่ 3 ข ปัญหาที่ประสบในการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

ตอนที่ 3 ค ความต้องการในการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

ผู้วิจัยขอขอบคุณที่ท่านกรุณาให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

นายมงคล สท้านพล

ผู้วิจัย

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงใน () หน้าข้อความที่ท่านต้องการ

1. เพศ

() ชาย () หญิง

2. ปัจจุบันท่านออกกำลังกายหรือไม่ออกกำลังกาย

() ออกกำลังกาย (ขอให้ท่านตอบแบบสอบถามตอนที่ 3)

() ไม่ออกกำลังกาย (ขอให้ท่านตอบแบบสอบถามตอนที่ 2)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามของผู้ตอบแบบสอบถามที่ไม่ออกกำลังกาย

ตอนที่ 2 ก ปัญหาในการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงใน () หน้าข้อความที่ต้องการ

สาเหตุที่ท่านไม่ออกกำลังกาย เพราะมีปัญหาใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () สุขภาพไม่แข็งแรง
- () ความไม่ปลอดภัยในการออกกำลังกาย
- () กลัวสกปรก และอาจทำให้มีกลิ่นตัวแรง
- () มีค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกายสูง
- () ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย
- () ขาดผู้ให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย
- () ไม่ทราบข่าวสาร การประชาสัมพันธ์ของหน่วยงานต่าง ๆ
- () ขาดความรู้ในการออกกำลังกาย
- () ไม่สนใจที่จะออกกำลังกาย
- () ขาดแคลนสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
- () ไม่มีเสื้อผ้าที่เหมาะสม
- () มีปัญหาเรื่องการเดินทางไปออกกำลังกาย
- () ไม่มีเพื่อนร่วมกิจกรรม
- () มีภารกิจทางครอบครัว
- () มีภารกิจเกี่ยวเนื่องกับการทำงาน เช่น เป็นผู้บริหาร
- () อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

.....

ตอนที่ 2 ข ความต้องการในการออกกำลังกาย

คำชี้แจง ความต้องการ หมายถึง ความประสงค์หรือความต้องการในการออกกำลังกาย ของท่าน หรือความต้องการที่จะได้สิ่งที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย

การตอบแบบสอบถาม

- 1.ขอให้ท่านพิจารณาระดับความต้องการในการออกกำลังกายของท่าน แล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างทางด้านขวามือ

ตัวอย่าง

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
0. แสงสว่างในสถานที่ออกกำลังกาย	/				

คำอธิบาย จากตัวอย่างแสดงว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความต้องการมากที่สุด ในเรื่องแสงสว่างในสถานที่ออกกำลังกาย

ถ้าท่านจะออกกำลังกาย ท่านต้องการให้โรงเรียนหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง
ตอบสนองความต้องการของท่านในเรื่องต่อไปนี้ ในระดับใด

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.จัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายอยู่ใกล้แหล่งชุมชน เดินทางไปมาสะดวก					
2.จัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมและปลอดภัย					
3.มีการกำหนดวัน เวลาในการใช้สถานที่ออกกำลังกาย สำหรับครูโดยเฉพาะ					
4.มีการสนับสนุนด้านวัสดุอุปกรณ์กีฬา					
5.จัดวิทยากรผู้มีความรู้มาบรรยายให้ความรู้ แนะนำเรื่อง การเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายของบุคคลในวัย ต่างๆ เพื่อป้องกันการบาดเจ็บ หรือได้รับอันตราย					
6.จัดบุคลากรที่มีความรู้ในกิจกรรมการออกกำลังกาย ประเภทต่างๆ ประจำสถานที่ออกกำลังกาย					
7.จัดให้มีหนังสือ ตำรา เอกสาร คู่มือ หรือโปสเตอร์ภาพ เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย หรือข้อแนะนำในการ ออกกำลังกาย					
8.มีการแจ้งข่าวสารหรือประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับเรื่องการ ออกกำลังกายให้ทราบอยู่เสมอ					
9.มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้โดยไม่คิดมูลค่า					
10.จัดให้มีการตรวจสุขภาพให้ก่อนการออกกำลังกาย อย่างน้อยปีละ 1 - 2 ครั้ง					
11.สนับสนุนให้มีกลุ่มหรือชมรมผู้รักการออกกำลังกาย					

ตอนที่ 3 แบบสอบถามของผู้ตอบแบบสอบถามที่ออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 ก เหตุผลในการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงใน () หน้าข้อความที่ท่านต้องการ

เหตุผลที่ท่านออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () ต้องการให้มีสุขภาพดี
- () ต้องการผ่อนคลายความตึงเครียด
- () ต้องการลดน้ำหนักของร่างกาย
- () เพื่อความสนุกสนาน
- () ต้องการเข้าสังคม
- () ต้องการมีเพื่อน
- () ตามคำสั่งแพทย์
- () อื่น ๆ โปรดระบุ).....

.....

ตอนที่ 3 ข ปัญหาที่ประสบในการออกกำลังกาย

คำชี้แจง ขอให้ท่านพิจารณาระดับปัญหาที่ท่านประสบ แล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างทางด้านขวามือ

ตัวอย่าง

รายการ	ระดับปัญหา				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
0. แสงสว่างในสถานที่ออกกำลังกาย	/				

คำอธิบาย จากตัวอย่างแสดงว่าผู้ตอบแบบสอบถามประสบปัญหาในการออกกำลังกายมากที่สุด ในเรื่องแสงสว่างในสถานที่ออกกำลังกาย

ท่านประสบปัญหาในการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ ต่อไปนี้มากน้อยเพียงใด

รายการ	ระดับปัญหา				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีความเพียงพอของสถานที่ในการออกกำลังกาย					
2. มีความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกาย					
3. มีการบริการน้ำดื่มในสถานที่ออกกำลังกาย					
4. มีห้องสุขาและห้องอาบน้ำในสถานที่ออกกำลังกาย					
5. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บอุปกรณ์ของผู้ออกกำลังกาย					
6. มีอุปกรณ์การปฐมพยาบาลเบื้องต้นในสถานที่ออกกำลังกาย					
7. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ					
8. มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย และตอบข้อสงสัยในการออกกำลังกายได้					
9. มีบุคลากรที่มีความรู้ตรงกับประเภทของการออกกำลังกาย					
10. มีบุคลากรเพียงพอที่จะดูแลความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย					
11. ต้องการความรู้ในเรื่องการออกกำลังกาย					
12. มีการประชาสัมพันธ์ข่าวสาร ความรู้ด้านการออกกำลังกาย					
13. มีการจัดป้ายประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้มาออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย					
14. ช่วงเวลาไม่สอดคล้องและเหมาะสมในการออกกำลังกาย					
15. มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้ผู้ที่มาออกกำลังกายเป็นประจำทุกเดือน					
16. มีค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย					
17. มีเพื่อนร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายน้อย					
18. ความสะดวกและความปลอดภัยในการเดินทางกลับหลังจากการเลิกกิจกรรมการออกกำลังกาย					

ตอนที่ 3 ค ความต้องการในการออกกำลังกาย

คำชี้แจง ความต้องการ หมายถึง ความประสงค์หรือความต้องการในการออกกำลังกายของท่าน หรือความต้องการที่จะได้สิ่งที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย

การตอบแบบสอบถาม

- 1.ขอให้ท่านพิจารณาระดับความต้องการในการออกกำลังกายของท่าน แล้วทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างทางด้านขวามือ

ตัวอย่าง

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
0. แสงสว่างในสถานที่ออกกำลังกาย	/				

คำอธิบาย จากตัวอย่างแสดงว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีระดับความต้องการมากที่สุด ในเรื่องแสงสว่างในสถานที่ออกกำลังกาย

ท่านต้องการให้โรงเรียนหรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้องตอบสนองความต้องการของท่านในเรื่องต่อไปนี้ ในระดับใด

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.ความเพียงพอของสถานที่ในการออกกำลังกาย					
2.ความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกาย					
3.ต้องการบริการน้ำดื่มในสถานที่ออกกำลังกาย					
4.ต้องการห้องสุขาและห้องอาบน้ำในสถานที่ออกกำลังกาย					
5.ต้องการห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บอุปกรณ์ของผู้ออกกำลังกาย					
6.ต้องการอุปกรณ์การปฐมพยาบาลเบื้องต้นในสถานที่ออกกำลังกาย					
7.ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย					
8.ต้องการให้มีบุคลากรที่คอยให้คำแนะนำในการออกกำลังกายและตอบข้อสงสัยในการออกกำลังกาย					
9.ต้องการให้มีบุคลากรที่มีความรู้ตรงกับประเภทของการออกกำลังกาย					
10.เชิญวิทยากรมาบรรยายให้ความรู้ในเรื่องการออกกำลังกาย					
11.ต้องการให้มีบุคลากรที่จะดูแลความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย					
12.มีการประชาสัมพันธ์ข่าวสาร ความรู้ด้านการออกกำลังกาย					
13.มีการจัดป้ายประชาสัมพันธ์ให้ความรู้แก่ผู้มาออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกาย					
14.ช่วงเวลาที่สอดคล้องและเหมาะสมในการออกกำลังกาย					
15.มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้ผู้ที่มาออกกำลังกายเป็นประจำทุกเดือน					

(ต่อ)

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
16.มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมออกกำลังกายให้ผู้ที่มาออกกำลังกาย					
17.มีค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย					
18.ควรสวมเสื้อผ้าให้เหมาะสมกับชนิดกีฬาหรือตามแบบสากล					
19.ต้องการเพื่อนร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย					
20.ความสะดวกและความปลอดภัยในการเดินทางกลับหลังจากเลิกกิจกรรมการออกกำลังกาย					

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ – สกุล	นายมงคล สำนพล
วันเดือนปีเกิด	8 กุมภาพันธ์ 2503
สถานที่เกิด	โรงพยาบาลบุรีรัมย์ อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์
ที่อยู่ปัจจุบัน	373/3 ซอยมณีวรรณ ตำบลในเมือง อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์
ประวัติการทำงาน	
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนบ้านโคกวัด ตำบลอิสาน อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์
ตำแหน่งปัจจุบัน	อาจารย์ 2 ระดับ 7
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2515	ชั้นประถมศึกษาจากโรงเรียนเทศบาล 1 “บุรีราษฎร์ดรุณวิทยา” อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์
พ.ศ. 2518	ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นจากโรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์
พ.ศ. 2520	ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายจากโรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์
พ.ศ. 2527	ประกาศนียบัตรการศึกษาชั้นสูง (ป.กศ.สูง พลศึกษา) จากวิทยาลัยครูบุรีรัมย์ อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์
พ.ศ. 2524	ครุศาสตรบัณฑิต (ค.บ. พลศึกษา) จากวิทยาลัยครูบุรีรัมย์ อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์
พ.ศ. 2547	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม. พลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร