

คุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริงของผู้นำต้นแอโรบิก
ตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2552

คุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริงของผู้นำต้นแอโรบิก
ตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

พฤษภาคม 2552

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริงของผู้นำต้นแอโรบิก
ตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตาม
หลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2552

พัชรี อัจฉริยะตระกูล. (2552). *คุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริงของผู้นำเต็นแอรอริกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551*. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุกัญญา พานิชเจริญนาม.

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบคุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริงของผู้นำเต็นแอรอริกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง พ.ศ. 2551 กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกที่เต็นแอรอริกในจังหวัดลำปาง จำนวน 250 คน ได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย เก็บข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .86 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบโดยใช้การทดสอบค่าที (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า

1. คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำเต็นแอรอริกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551 โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.73 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.40 เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านคุณสมบัติส่วนตัวของผู้นำการเต็นแอรอริก ด้านบุคลิกภาพของผู้นำเต็นแอรอริก ด้านความรู้ภาคทฤษฎีเกี่ยวกับการเต็นแอรอริก ด้านมนุษยสัมพันธ์ในการเป็นผู้นำเต็นแอรอริก มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุดทุกด้าน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.68, 4.69, 4.80, 4.73 ตามลำดับ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.44, 0.44, 0.36, 0.43 ตามลำดับ
2. คุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้นำเต็นแอรอริกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551 โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.57 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.74 เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านคุณสมบัติส่วนตัวของผู้นำเต็นแอรอริก ด้านบุคลิกภาพของผู้นำเต็นแอรอริก ด้านมนุษยสัมพันธ์ในการเป็นผู้นำเต็นแอรอริก มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.51, 3.78, 3.68 ตามลำดับ และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.75, 0.69, 0.74 ตามลำดับ ส่วนด้านความรู้ภาคทฤษฎีเกี่ยวกับการเต็นแอรอริก มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.33 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.82
3. คุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริงของผู้นำเต็นแอรอริก ตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551 ระหว่างสมาชิกกลุ่มอายุต่ำกว่า 35 ปี กับสมาชิกกลุ่มอายุ 35 ปีขึ้นไป ไม่แตกต่างกัน

EXPECTED AND ACTUAL CHARACTERISTICS OF AEROBIC DANCE LEADERS IN THE
OPINIONS OF MEMBERS IN LAMPANG PROVINCE IN 2008



Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
May 2009

Patcharee Achariyatrakoon. (2009). *Expected and Actual Characteristics of Aerobic Dance Leaders in the Opinions of Members in Lampang Province in 2008*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assoc. Prof. Wattana Suthiphan, Asst. Prof. Sukanya Panitchareonnam.

The purpose of this study was to investigate the opinions of Lampang Province Aerobic Dance members in 2008 for expected and actual characteristics of the aerobic dance leaders. The subjects of 250 were simple randomly sampled from Lampang Province Aerobic Dance participants in 2008. The data were collected by the writer's constructed questionnaire with its reliability of .86. After the data were statistically treated for mean, standard deviation and mean differences by the t-test method.

It was found as follows:

1. As a whole, the expected characteristics mean was at the highest level with the mean of 4.75 and the standard deviation of 0.40. When considered by items, it was found that the personal characteristics, personality, theoretical knowledge and human relations were all rated at the highest level, with their means and standard deviations of 4.68, 4.89, 4.80 4.73 and 0.44, 0.44, 0.36, 0.43, respectively.

2. As a whole, the actual characteristics mean was at a high level, with the mean of 3.57 and the standard deviation of 0.74.

When considered by items, it was found that personal characteristics, personality and human relations were rated at a high level, with their means and standard deviations of 3.51, 3.78, 3.68 and 0.75, 0.69, 0.74, respectively.

3. When compared the expected and actual characteristics between two groups of members ages younger than 35 years old and ages 35 years old and over, it was found that there were no significant mean differences.

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงด้วยความกรุณาจากรองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุกัญญา พานิชเจริญนาม กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ และรองศาสตราจารย์สุนทร แมนสงวน กรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติม

กราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์ อาจารย์สุมาลี เพชรศิริ และอาจารย์ชูระวี สุริยจันทร์ ที่ให้ความกรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย ขอบพระคุณผู้รับผิดชอบศูนย์แอโรบิกแดนซ์ทุกศูนย์ และสมาชิกแอโรบิกแดนซ์ทุกท่าน ที่ได้ให้ความเอื้อเฟื้อ ช่วยเหลือ และอำนวยความสะดวกในระหว่างการเก็บข้อมูล จนสำเร็จบรรลุผลตามวัตถุประสงค์และมีประสิทธิภาพ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาและความร่วมมือเป็นอย่างดี จากสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ ที่อนุเคราะห์สถานที่เรียน อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทุกท่านที่ได้ให้ความรู้ คำแนะนำจนทำให้ผู้วิจัยสามารถค้นคว้าข้อมูล และจัดทำปริญญานิพนธ์ได้ประสบผลสำเร็จ ขอกราบขอบพระคุณครอบครัว พี่ น้อง และเพื่อน ๆ ทุกคน ที่ให้ความสนับสนุนช่วยเหลือ และให้กำลังใจเป็นอย่างยิ่งเสมอ

พัชรี อัจฉริยตระกูล

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	3
ความสำคัญของการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	3
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย	3
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	3
ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย	5
สมมุติฐานในการวิจัย.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
คุณลักษณะของผู้นำที่ประสบความสำเร็จ.....	6
ผู้นำเด่นแอโรบิก	9
แอโรบิกดำนซีในประเทศไทย	11
การออกกำลังกายแบบแอโรบิก และแอโรบิกดำนซี.....	12
อายุกับการออกกำลังกาย	18
ปัจจัยที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บจากการเต้นแอโรบิก.....	20
การปฐมพยาบาลจากการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นจากการเต้นแอโรบิก.....	22
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	23
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	23
งานวิจัยในประเทศ.....	25
3 วิธีดำเนินการวิจัย	31
การกำหนดประชากร และกลุ่มตัวอย่างใช้ในการวิจัย	31
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	31
การเก็บรวบรวมข้อมูล	32
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล	33

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	34
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	34
การวิเคราะห์ข้อมูล	34
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	35
 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	45
บทย่อ	45
สรุปผลการวิจัย.....	47
อภิปรายผล	50
ข้อเสนอแนะ.....	55
ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป	55
 บรรณานุกรม.....	56
 ภาคผนวก.....	61
ภาคผนวก ก แบบสอบถาม.....	62
ภาคผนวก ข รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ	70
 ประวัติย่อผู้วิจัย.....	72

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ระดับความสำคัญของคุณลักษณะของผู้นำที่มีผลต่อความสำเร็จของการบริหาร.....	8
2 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	35
3 คุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริงของผู้นำต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551 ด้านคุณสมบัติส่วนตัวของผู้นำต้นแอโรบิก (n=250).....	36
4 คุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริงของผู้นำต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551 ด้านบุคลิกภาพของผู้นำต้นแอโรบิก (n=250).....	37
5 คุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริงของผู้นำต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551 ด้านความรู้ภาคทฤษฎีเกี่ยวกับการต้นแอโรบิก (n=250).....	38
6 คุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริงของผู้นำต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551 ด้านมนุษยสัมพันธ์ในการเป็นผู้นำต้นแอโรบิก (n=250).....	39
7 คุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริงของผู้นำต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551 (n=250).....	40
8 คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551 จำแนกตามกลุ่มอายุ.....	41
9 คุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้นำต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551 (n=250).....	42

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญ และเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคนในประเทศ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาคนในประเทศจึงจำเป็นต้องมีการพัฒนาสุขภาพ และสมรรถภาพของคนไทยให้เป็นคนที่มีคุณภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจให้ดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีความสุข ซึ่งการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา เป็นปัจจัยหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตคนไทยให้มีสุขภาพ และสมรรถภาพที่ดีพร้อมที่จะดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข และมีคุณภาพได้ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว มีพระราชดำรัสเกี่ยวกับเรื่อง การออกกำลังกายไว้เมื่อ 17 ธันวาคม 2533 ดังอัญเชิญความว่า “ร่างกายของคนเราพื้นฐานธรรมชาติสร้างขึ้นมาให้แข็งแรง ใช้งาน มีใช้ให้อยู่เฉยๆ ถ้าใช้งานให้พอเหมาะพอดีโดยสม่ำเสมอร่างกายก็เจริญแข็งแรงคล่องแคล่ว และคงทน ยั่งยืน ถ้าไม่ใช้งานเลยหรือใช้ไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้ แต่จะค่อยๆ เสื่อมไป เป็นลำดับ และหมดสมรรถภาพไปก่อนเวลาอันสมควร...” และคำขวัญที่ว่า “กีฬาสร้างคน คนสร้างชาติ” ก็เป็นพระบรมราโชวาทของพระองค์ท่านเช่นเดียวกัน ศาสตราจารย์นายแพทย์บุญสม มาร์ติน อธิบดีรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ ยังมีสุนทรพจน์ที่ทุกคนได้ยินและจดจำไม่รู้ลืม คือ “เล่นกีฬาวนละนิด ชีวิตจะเป็นสุข เล่นกีฬาเป็นนิจชีวิตจะยืนยาว” (วาสนา คุณาภิสิทธิ์. 2550 : 97) แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550 – 2554) ได้กำหนดวัตถุประสงค์ในข้อที่ (1) เพื่อสร้างโอกาสการเรียนรู้คุณธรรม จริยธรรมอย่างต่อเนื่องที่ขับเคลื่อนด้วยการเชื่อมโยงบทบาทครอบครัว สถาบันศาสนา และสถาบันการศึกษา เสริมสร้างบริการสุขภาพอย่างสมดุล ระหว่างการส่งเสริม การป้องกัน การรักษาและการฟื้นฟูสมรรถภาพ และสร้างความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2549 : 45) และเพื่อให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ดังกล่าว ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 ก็ได้กำหนดเป้าหมายการพัฒนา ข้อที่ (1) ให้คนไทยทุกคนได้รับการพัฒนาทั้งทางร่างกาย จิตใจ ความรู้ ความสามารถ ทักษะการประกอบอาชีพ และมีความมั่นคงในการดำรงชีวิต กำหนดให้อายุคาดหมายเฉลี่ยของคนไทยสูงขึ้นเป็น 80 ปี ควบคู่กับลดอัตราเพิ่มของการเจ็บป่วยด้วยโรคที่ป้องกันได้ใน 5 อันดับแรก คือ หัวใจ ความดันโลหิต เบาหวาน หลอดเลือดสมอง และ มะเร็ง นำไปสู่การเพิ่มผลิตภาพแรงงาน และลดรายจ่ายด้านรักษาสุขภาพของบุคคลลงในระยะยาว (สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. 2549 : 46) จะเห็นได้ว่าเป้าหมายในการพัฒนาคุณภาพคนนี้ จะเน้นด้านการสร้างสุขภาพมากกว่าการซ่อมหมายถึงการสร้างสุขภาพให้แข็งแรงไว้ก่อนที่จะเจ็บป่วยแล้วมารักษาทีหลัง ซึ่งจะเป็นการสิ้นเปลืองงบประมาณเสียมากกว่า

การขาดการออกกำลังกาย นอกจากจะทำให้สมรรถภาพทางกายไม่ดี แกร่เร็ว ยังเป็นสาเหตุนำของโรคภัยแรงหลายชนิด ได้แก่ โรคประสาทเสียดุลยภาพ โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคของข้อต่อกระดูก จะเห็นได้ว่าการขาดการออกกำลังกายให้โทษต่อคนทุกวัย แต่อาการความรุนแรงจะแตกต่างกันไป โดยขึ้นอยู่กับความมากน้อยของการขาดการออกกำลังกาย ระยะเวลาที่ขาดการออกกำลังกาย สภาพร่างกายแต่เดิมของบุคคลนั้น และปัจจัยที่เกี่ยวข้องอื่นๆ เช่น โภชนาการ กิจกรรมในระหว่างวัน สภาวะแวดล้อมต่างๆ ด้วย (สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพ และนันทนาการ. 2543 : 14) การออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก จึงเป็นวิธีการหนึ่งในการสร้างสุขภาพของคนไทยในปัจจุบัน ถ้าปฏิบัติได้อย่างถูกต้องเหมาะสมและเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ ก็จะเกิดประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจเป็นอย่างดี

ปัจจุบันการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิก ได้รับความนิยมอย่างกว้างขวางแทบจะทุกชุมชน เพราะเป็นการออกกำลังกายที่มีความสนุก และมีการเคลื่อนไหวที่ไม่ยุ่งยาก และเข้าร่วมกิจกรรมได้ทุกสถานที่ จะเห็นได้ว่าในช่วง 5 ปีที่ผ่านมา สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดได้รณรงค์ให้ประชาชนเห็นความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย โดยสนับสนุนให้ทุกชุมชนได้มีกิจกรรมการออกกำลังกายหลายๆ รูปแบบ แต่ที่นิยมมากที่สุด คือ การเดินแอโรบิก จะเห็นได้จากที่ผู้วิจัยได้รับเชิญจากสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด ให้เป็นวิทยากรในการให้การอบรมผู้นำเดินแอโรบิกให้กับแกนนำในชุมชนต่าง ๆ บ่อยครั้ง ข้อดีของการเดินแอโรบิกก็คือ การเสริมสร้างความแข็งแรงทนทานให้กับระบบกล้ามเนื้อ และความทนทานระบบไหลเวียนโลหิต (หัวใจ) และระบบหายใจ (ปอด) และเป็นการออกกำลังกายที่ใช้ทุกส่วนของร่างกายในการเคลื่อนไหว กล่าวคือ เป้าหมายของอัตราการเต้นชีพจรควรอยู่ระหว่าง 60 - 80 % ของอัตราชีพจรสูงสุด

ปัจจุบันนี้จะเห็นว่า รูปแบบการเดินแอโรบิกได้พัฒนาเป็นอย่างมากมีวิธีการนำเสนอวิธีการเดินหลากหลายรูปแบบ เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ และเป้าหมายของอัตราชีพจร แต่ก็ต้องคำนึงถึงความถูกต้องของการเคลื่อนไหว (Safety) และประโยชน์สูงสุด (Efficiency) ต่อสุขภาพของผู้เดินและทั้งหมดที่กล่าวมานี้จะบรรลุวัตถุประสงค์ของการเดินแอโรบิกหรืออยู่ที่ผู้นำการเดินแอโรบิกทุกท่านที่จะต้องรับผิดชอบต่อกิจกรรมการเดินที่นำเสนอให้กับสมาชิกทุกคนว่าถูกต้องและครบถ้วนสมบูรณ์หรือไม่

สถาบันการพลศึกษาทั้ง 17 วิทยาเขต เป็นหน่วยงานหนึ่งที่มีการผลิตผู้นำเดินแอโรบิกซึ่งเป็นวิชาหนึ่งในหลักสูตรการเรียนในสถาบัน นอกจากนั้นสถาบันยังมีศูนย์ให้บริการด้านการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายกับแอโรบิกแดนซ์ ให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายในสนามกีฬาของสถาบัน อีกทั้งยังมีหน่วยบริการออกไปบริการการสร้างเสริมสุขภาพให้กับชุมชนอื่น ๆ ที่อยู่นอกสถาบัน ซึ่งวิสัยทัศน์การจัดการศึกษาของสถาบันการพลศึกษา คือ “สถาบันการพลศึกษามุ่งพัฒนาและจัดการศึกษาด้านพลศึกษา กีฬา นันทนาการ และสุขภาพ ตลอดทั้งสาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง โดยมุ่งให้นักศึกษา มีคุณลักษณะเป็นผู้ใฝ่รู้ ใฝ่คิดในเชิงสร้างสรรค์ มีทักษะ สามารถใช้เทคโนโลยีและนวัตกรรม เพื่อการปฏิบัติงานของตนเองและประเทศชาติ มีความรับผิดชอบ ตรงต่อเวลา ขยัน ซื่อสัตย์ มีน้ำใจ มีวิถีชีวิตแบบประชาธิปไตย มีจริยธรรม และศรัทธาในวิชาชีพ สามารถสื่อสารและ

ทำงานวิชาชีพในสังคมได้เป็นอย่างดี” (สถาบันการพลศึกษา. 2548 : 2) เนื่องจากความต้องการในการออกกำลังกายด้วยแอโรบิกด้านซ์ของหน่วยงานและชุมชนต่าง ๆ มีมากทำให้จำนวนของผู้นำเต้นแอโรบิกไม่เพียงพอจึงต้องจัดอบรมผู้นำเต้นแอโรบิกให้แก่ชุมชนต่าง ๆ ที่ต้องการ ซึ่งผู้นำเต้นแอโรบิกบางคนก็นำออกกำลังกายโดยไม่ผ่านการอบรมก็ยังมีอยู่มาก เพื่อความถูกต้องของหลักการเต้นแอโรบิกอย่างปลอดภัย และได้ผลตามวัตถุประสงค์ ให้ผู้นำเต้นแอโรบิกทุกคนได้ปฏิบัติไปในแนวทางเดียวกัน และสอดคล้องกับความต้องการของชุมชน ผู้วิจัยจึงมีความสนใจเป็นอย่างยิ่งและต้องการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับ เรื่อง คุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริงของผู้นำเต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551 เพื่อความปลอดภัยในการเต้นแอโรบิก และมีสำนึกที่ดีของการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาคุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริงของผู้นำเต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง
2. เพื่อเปรียบเทียบคุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริงของผู้นำเต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มอายุต่ำกว่า 35 ปี และกลุ่มอายุ 35 ปีขึ้นไป

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการศึกษานี้จะทำให้ทราบคุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริงของผู้นำเต้นแอโรบิก และนำมาสร้างคุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริงของผู้นำเต้นแอโรบิก เพื่อใช้เป็นข้อมูลพื้นฐานในการพัฒนาผู้นำเต้นแอโรบิก เป็นประโยชน์สำหรับสถานศึกษา และหน่วยงานที่ผลิตผู้นำเต้นแอโรบิก ตลอดจนผู้ที่สนใจในการศึกษาค้นคว้า ให้สอดคล้องกับความต้องการของชุมชนจังหวัดลำปาง

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีจำนวน 650 คน ซึ่งเป็นสมาชิกที่มาจากศูนย์การเต้นแอโรบิกจำนวน 21 ศูนย์ ของ 13 อำเภอ ในจังหวัดลำปาง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นสมาชิกที่เต้นแอโรบิกในจังหวัดลำปาง จำนวน 650 คน ใช้การประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของเครจซี่ และมอร์แกน (เทเวศร์ พิริยะพณท์. 2545 : 128; อ้างอิงจาก Krejcie; & Morgan) ได้จำนวน 250 คน และได้มาโดยใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Random Sampling)

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ (Independent Variable) ได้แก่ สมาชิกที่เต้นแอโรบิกในจังหวัดลำปาง จำแนกเป็นกลุ่มอายุดังนี้

- 1.1 กลุ่มอายุต่ำกว่า 35 ปี
- 1.2 กลุ่มอายุ 35 ปีขึ้นไป

2. ตัวแปรตาม (Dependent Variable) ได้แก่ ความคิดเห็นเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริงของผู้นำเต้นแอโรบิก มีทั้งหมด 4 ด้าน

- 2.1 ด้านคุณสมบัติส่วนตัวของผู้นำเต้นแอโรบิก
- 2.2 ด้านบุคลิกภาพของผู้นำเต้นแอโรบิก
- 2.3 ด้านความรู้ภาคทฤษฎีเกี่ยวกับการเต้นแอโรบิก
- 2.4 ด้านมนุษยสัมพันธ์ของผู้นำเต้นแอโรบิก

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **คุณลักษณะที่พึงประสงค์** หมายถึง บุคลิกลักษณะและพฤติกรรมของผู้นำเต้นแอโรบิกที่สมาชิกคาดหวัง และต้องการให้แสดงออกมา

2. **คุณลักษณะที่เป็นจริง** หมายถึง บุคลิกลักษณะและพฤติกรรมของผู้นำเต้นแอโรบิกที่แสดงออกมา และปฏิบัติเป็นประจำ

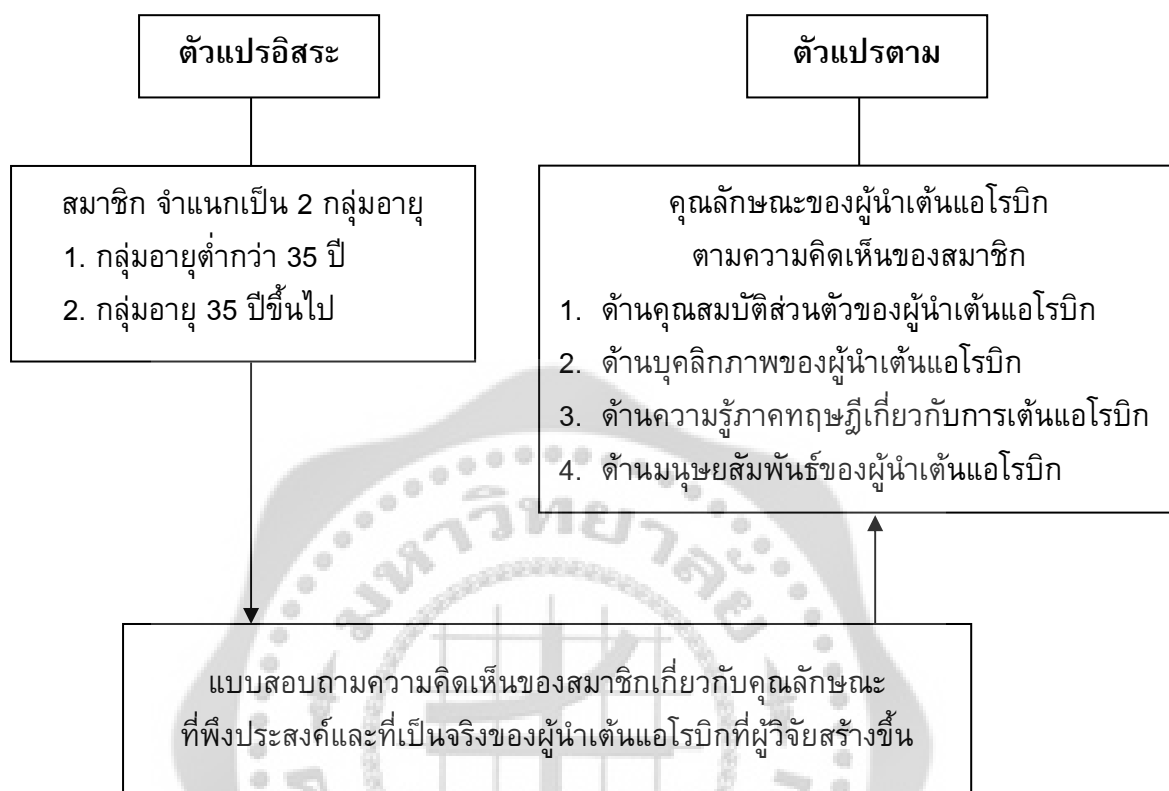
3. **ผู้นำเต้นแอโรบิก** หมายถึง ผู้ที่มีความรู้ความสามารถด้านการเต้นแอโรบิก และทำหน้าที่เป็นผู้เต้นแอโรบิกนำสมาชิกออกกำลังกายด้วยวิธีที่ถูกต้องและเหมาะสม

4. **ความคิดเห็น** หมายถึง ความคิด ความรู้สึก ที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งซึ่งอาจจะมีลักษณะในทางบวก เช่น ความชอบ ความนิยม ความสนใจ หรืออาจจะมีลักษณะไปในทางลบ เช่น ความไม่ชอบ ความไม่นิยม ความไม่สนใจ

5. **สมาชิก** หมายถึง ประชาชนในจังหวัดลำปางที่ออกกำลังกายแบบแอโรบิกตามศูนย์แอโรบิกแดนซ์ต่างๆ โดยมีผู้นำเต้น

6. **ศูนย์แอโรบิกแดนซ์** หมายถึง สถานที่ออกกำลังกายแบบแอโรบิกแดนซ์ที่เปิดบริการตลอดปี จำนวน 21 ศูนย์ จากทั้งหมด 13 อำเภอ ในจังหวัดลำปาง

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมุติฐานในการวิจัย

ความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มอายุต่ำกว่า 35 ปี กับสมาชิกกลุ่มอายุ 35 ปีขึ้นไป
ที่มีต่อคุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริงของผู้นำเต็นแอรอริก แตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อกำหนดกรอบความคิดในการวิจัย โดยรายละเอียดของเนื้อหา ประกอบด้วย

1. คุณลักษณะของผู้นำที่ประสบความสำเร็จ
2. แอโรบิกดามพ์ในประเทศไทย
3. การออกกำลังกายแบบแอโรบิก และแอโรบิกดามพ์
4. อัตราชีพจรเป้าหมาย
5. อายุกับการออกกำลังกาย
6. ปัจจัยที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บจากการเต้นแอโรบิก
7. การปฐมพยาบาลการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นจากการเต้นแอโรบิก
8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 8.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 8.2 งานวิจัยในประเทศ

คุณลักษณะของผู้นำที่ประสบความสำเร็จ

เศาวนิต เศาณานนท์ (2551 : ออนไลน์) กล่าวว่า การศึกษาภาวะผู้นำจากคุณลักษณะของผู้นำ (Leader Traits) เป็นวิธีการศึกษาวิธีแรกสุด แต่เนื่องจากการศึกษาไม่สามารถยืนยันได้ว่าคุณลักษณะ (Trait) แต่ละคุณลักษณะของผู้นำ ส่งผลต่อประสิทธิภาพของภาวะผู้นำได้ จึงได้เปลี่ยนแนวทางการศึกษาไปที่พฤติกรรมหรือแบบของผู้นำในเวลาต่อมา อย่างไรก็ตามได้มีการศึกษาคุณลักษณะของผู้นำตลอดมา และชี้ให้เห็นว่าคุณลักษณะสามารถส่งเสริมให้ผู้นำประสบความสำเร็จได้

คุณลักษณะของผู้นำที่ประสบความสำเร็จ ในระยะเริ่มแรกของการศึกษาคุณลักษณะของผู้นำ เหล่านักจิตวิทยาและนักวิจัยได้พยายามแยกแยะคุณลักษณะส่วนตัวของผู้เป็นผู้นำ ซึ่งเป็นคุณลักษณะที่ติดตัวผู้นำมาตั้งแต่เกิด มีสิ่งที่ได้รับการพัฒนาให้เกิดขึ้นภายหลัง โดยมีพื้นฐานความเชื่อที่ว่าผู้นำย่อมมีคุณลักษณะบางประการที่แตกต่างไปจากผู้ตาม การศึกษาได้เน้นไปใน 2 ประเด็น คือ

1. การศึกษาเปรียบเทียบคุณลักษณะของผู้นำกับผู้ที่ไม่ใช่ผู้นำ
2. การศึกษาเปรียบเทียบคุณลักษณะของผู้นำที่มีประสิทธิภาพหรือประสบความสำเร็จ กับผู้นำที่ไร้ประสิทธิภาพ หรือไม่ประสบความสำเร็จ การศึกษาเปรียบเทียบใน 2 ประเด็นข้างต้นนี้ ได้พิจารณาคุณลักษณะใน 3 ด้าน คือ

2.1 คุณลักษณะด้านกายภาพ

2.2 ด้านสติปัญญา

2.3 ด้านบุคลิกภาพของผู้นำ

ยุกส์ (เศาวนิต เศาณานนท์. 2551 : ออนไลน์; อ้างอิงจาก Yukl) ได้สรุปการศึกษาของ สโตกคิล (Stogdill) เกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้นำ (Leader Traits) ไว้ดังนี้ คุณลักษณะของผู้นำที่ ช่วยให้กลุ่มสามารถประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย คือ

1. ความเฉลียวฉลาด (Intelligence)
 2. ความพร้อม (Alertness to the need of others)
 3. ความเข้าใจในงาน (Understanding of the task)
 4. ความริเริ่มและมุ่งมั่นในการแก้ปัญหา (Initiative and Persistence in Dealing with Problems)
 5. ความเชื่อมั่นในตนเอง (Self-Confidence)
 6. ความต้องการที่จะรับผิดชอบ (Desire to Accept Responsibility)
 7. ความเหนือกว่าและสามารถควบคุม (Occupy a Position of Dominance and Control)
- อย่างไรก็ตาม การที่ผู้นำจะมีคุณลักษณะอย่างใดหนึ่งขึ้นอยู่กับสถานการณ์ด้วย ดังที่ สโตกคิล สรุปไว้ดังนี้

"ผู้ที่จะเป็นผู้นำคนอื่นมิใช่สามารถจะเป็นได้โดยการอาศัยแต่เพียงการมีคุณลักษณะทาง กายภาพและบุคลิกภาพของผู้นำนั้น เพราะว่าคุณลักษณะของผู้นำจะมีความสัมพันธ์หรือเข้ากันได้ กับลักษณะกิจกรรมและเป้าหมายของผู้ตามด้วย"

การศึกษาคุณลักษณะในช่วงนี้ ไม่ได้มุ่งเน้นให้ความสนใจว่า ผู้นำที่ประสบความสำเร็จมี คุณลักษณะเฉพาะใดบ้าง หากแต่ศึกษาอย่างกว้าง ๆ หากคุณลักษณะของผู้นำที่แตกต่างจากบุคคล อื่นๆ ในองค์กรต่าง ๆ ซึ่งคุณลักษณะเหล่านี้เมื่อศึกษาเฉพาะแต่ละคุณลักษณะ ก็ไม่สามารถยืนยัน ได้ว่ามีความสัมพันธ์ หรือเป็นสิ่งที่ทำให้ผู้นำประสบความสำเร็จ

การศึกษาในระยะนี้พบว่าผู้นำที่มีคุณลักษณะเฉพาะบางอย่างอาจจะประสบความสำเร็จ ในสถานการณ์หนึ่ง แต่ไม่ประสบความสำเร็จในสถานการณ์อื่น ผู้นำที่มีคุณลักษณะแตกต่างกัน สามารถประสบความสำเร็จในสถานการณ์เดียวกันได้ ในปี ค.ศ.1974 สโตกคิลได้เขียนหนังสือ Handbook of Leadership เสนอการศึกษาคุณลักษณะของผู้นำจากงานวิจัย จำนวน 163 ฉบับ ที่ทำขึ้นระหว่าง ค.ศ.1949 - 1970 การศึกษาทั้ง 163 ฉบับนี้ มีความแตกต่างกันทั้งวิธีการและ ขอบเขตของความสนใจของงานวิจัย

นอกจากจะศึกษาคุณลักษณะของผู้นำที่จะทำให้ประสบความสำเร็จได้ ยังศึกษาถึงทักษะ ด้านเทคนิคด้านการจัดการ รวมทั้งแรงจูงใจในการจัดการด้วย ความแตกต่างในวิธีการและความ สนใจ แต่ผลของการศึกษายังได้คุณลักษณะเหมือนเดิม ยิ่งส่งผลให้คุณลักษณะที่พบเป็นที่ยอมรับ มากขึ้นว่ามีส่วนสนับสนุนหรือเสริมสร้างประสิทธิภาพของผู้นำ แม้จะไม่มีมารับประกันก็ตาม

ตาราง 1 ระดับความสำคัญของคุณลักษณะของผู้นำที่มีผลต่อความสำเร็จของการบริหาร

ระดับความสำคัญ	คุณลักษณะของผู้นำ
มาก	ความสามารถในการบังคับบัญชา ความต้องการความสำเร็จในอาชีพ ความเฉลียวฉลาด ความเชื่อมั่นในตนเอง
ปานกลาง	ความต้องการความมั่นคงในการทำงาน ความสร้างสัมพันธ์ ความคิดริเริ่ม ความต้องการรางวัลในรูปตัวเงิน การบรรลุนิติภาวะ ความเด็ดขาดแน่นอน
น้อย	ความเป็นชายหรือความเป็นหญิง

มิเชล ฟูลแลน (โรงเรียนเบญจมราชาลัย. 2551 : ออนไลน์; อ้างอิงจาก Micheal Fullan) ได้กล่าวถึงความเป็นผู้นำการเปลี่ยนแปลงไว้ว่า ควรรู้จัก การบริหารความสัมพันธ์ (Relationship Management) ในด้านต่อไปนี้

1. การสร้างแรงบันดาลใจ (Inspirational) ผู้นำที่สร้างแรงบันดาลใจเป็นผู้ชี้แนะ และทำให้คนเห็นตามวิสัยทัศน์ หรือภารกิจที่มีร่วมกัน สื่อสารภารกิจร่วมกันโดยวิธีการที่ทำให้เกิดแรงบันดาลใจให้ผู้อื่นทำตามได้ กำหนดเป้าหมาย ร่วมกันที่อยู่เหนือขึ้นไปจากงานที่ทำในหน้าที่แต่ละวัน ทำให้งานที่ทำมีความน่าตื่นเต้นมากขึ้น

2. การมีอิทธิพลต่อผู้อื่น (Influence) ตัวบ่งชี้ผู้นำที่มีอิทธิพลเห็นได้ตั้งแต่การรู้ว่าจะใช้วิธีใดในการดึงดูดใจ ผู้ฟังไปจนถึงรู้ว่าจะดึงบุคคลสำคัญเข้ามาร่วมกลุ่มและการสร้างเครือข่ายในการช่วยเหลือสนับสนุนเมื่อเกิดความคิดริเริ่ม และรู้จักหว่านล้อมชักจูงและทำให้คนคล้อยตามได้

3. การพัฒนาผู้อื่น (Developing Others) ผู้นำที่มีความเชี่ยวชาญในการพัฒนาความสามารถของผู้อื่นได้จะแสดงความสนใจอย่างแท้จริงในตัวคนที่เขาช่วย เข้าใจเป้าหมาย จุดแข็งและจุดอ่อนของเขา สามารถให้ผลสะท้อนกลับที่สร้างสรรค์และรู้เท่าทันความเป็นไปได้

4. การเป็นตัวเร่งการเปลี่ยนแปลง (Change Catalyst) ผู้นำที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงได้อย่างรวดเร็วจะสามารถรู้ได้ถึงความจำเป็นที่จะต้องมีการเปลี่ยนแปลงท่ามกลางสภาพที่เป็นอยู่เพื่อให้ได้มาซึ่งความเป็นเลิศ เป็นปากเสียงที่เข้มแข็ง เพื่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงแม้จะมีฝ่ายตรงข้ามคอยคัดค้าน โดยให้เหตุผลที่คนต้านทานได้ยากมาแย้ง มีวิธีการปฏิบัติที่จะเอาชนะอุปสรรคที่ขัดขวางการเปลี่ยนแปลง

5. การบริหารจัดการความขัดแย้ง (Conflict Management) ผู้นำที่สามารถจัดการกับปัญหาความขัดแย้งได้ดีคือผู้ที่ทำให้ทุกฝ่ายกล้าแสดงความคิดเห็นของตนเอง เข้าใจมุมมองที่แตกต่างของแต่ละฝ่าย และหาทางออกที่ทุกคนเห็นพ้องต้องกันได้เผชิญหน้ากับข้อขัดแย้งที่ปรากฏ และรับรู้ความรู้สึกและความคิดเห็นจากทุกด้าน และปรับทัศนคติให้เป็นไปในทิศทางที่มาจากการตกลงร่วมกัน

6. การสร้างพันธะความผูกพัน (Building Bonds) ผู้นำที่มีประสิทธิภาพต้องรู้จักสร้างสายใยแห่งสายสัมพันธ์ เข้าใจในความแตกต่างของแต่ละบุคคล สร้างความเชื่อถือและความไว้วางใจ รวมทั้งความปรองดองกันภายในองค์กร และกับผู้ร่วมงานจากภายนอกและเครือข่าย

7. การทำงานร่วมกันเป็นทีมและความร่วมมือกัน (Teamwork and Collaboration) ผู้นำที่ดีต้องรู้จักการทำงานร่วมกัน เพื่อสร้างบรรยากาศของการมีอำนาจระหว่างเพื่อนร่วมงานที่เป็นมิตร เป็นแม่แบบของการให้ความเคารพ การช่วยเหลือกัน และการร่วมมือกัน สามารถชักจูงผู้อื่นให้เข้าร่วมทำงานอย่างกระตือรือร้น กระฉับกระเฉงเพื่อความพยายามในระดับกลุ่ม และสร้างสปิริตและเอกลักษณ์ของกลุ่ม ใช้เวลาในการหล่อหลอมและผนึกความสัมพันธ์เข้าด้วยกันให้ไปไกลเกินกว่าที่ภาระหน้าที่ในการทำงานได้กำหนดไว้

ผู้นำต้นแบบยุโรปิก

วิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งอเมริกา (American College of Sports Medicine. 2000 : 18 – 20) กล่าวถึง ผู้นำต้นแบบยุโรปิกที่มีประสิทธิผล (Qualities of Exercise Leader) ได้นำเสนอว่า ผู้นำต้นแบบยุโรปิกที่มีประสิทธิผลเป็นมากกว่าการนำการออกกำลังกายในชั้นเรียนเท่านั้น แต่ต้องทำให้ผู้เข้าร่วมการออกกำลังกายรู้สึกดี สร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกาย และเป็นเพื่อนกับผู้ออกกำลังกาย และเพื่อที่จะทำสิ่งดังกล่าว ผู้นำการออกกำลังกายต้องมีความสามารถและบทบาทเพิ่มเติมจากหน้าที่และบทบาทพื้นฐาน

1. ความสามารถด้านการสร้างสัมพันธ์ภาพ (Relationship Oriented) อันได้แก่ ทักษะการฟัง การใส่ใจต่อความต้องการของผู้เข้าร่วมออกกำลังกายแต่ละคน การยอมรับความแตกต่างของคน ใส่ใจต่อสมาชิกใหม่ไม่ให้อึดอัดเดียว ในกลุ่มผู้ออกกำลังกายเดิม ให้ความสนใจในปฏิสัมพันธ์ของกลุ่ม ทักษะการให้ความรู้ ทักษะการจูงใจผู้เข้าร่วมออกกำลังกาย และเพื่อนร่วมงาน ความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ความซื่อสัตย์และการปฏิบัติตนอย่างเสมอต้นเสมอปลาย รวมถึงการสื่อสารเพื่อทำความเข้าใจกับผู้เข้าร่วมออกกำลังกายและเพื่อนร่วมงาน

2. การปฏิบัติตนเป็นต้นแบบที่ดี (Role Model) นั่นคือ การรักษารูปร่างให้แข็งแรงได้สัดส่วน ไม่อ้วน ไม่ผอมเกินไป มีพฤติกรรมที่ไม่ทำลายสุขภาพตัวเอง

3. การวางแผนโปรแกรมการออกกำลังกาย (Exercise Program Planning) ควรมีการวางแผนถึงกิจกรรมการออกกำลังกายทุกกิจกรรมเป็นแผนสำหรับประจำวัน ประจำสัปดาห์ ประจำเดือน เพื่อก่อให้เกิดความเหมาะสม และสามารถตอบสนองความต้องการของสมาชิกได้

จนถึงป้องกันความเบื่อหน่ายที่อาจจะเกิดขึ้น การวางแผนนี้จะช่วยให้ผู้นำการออกกำลังกายสามารถเลือกกิจกรรมที่มีประโยชน์เหมาะสมกับสมาชิก และทำให้สามารถปรับเปลี่ยนกิจกรรมในแต่ละเดือนได้อย่างเป็นระบบ การวางแผนโปรแกรมการออกกำลังกายอาจครอบคลุมถึงความหลากหลายของกิจกรรม เช่น ส่วนของการอบอุ่นร่างกาย (Warm-up) การยืดกล้ามเนื้อ (Stretching) ช่วงกระตุ้น (Stimulus) และการผ่อนคลาย (Cool down) เป็นต้น การควบคุม (Control) ผู้นำการออกกำลังกายยังสามารถควบคุมในชั่วโมงการออกกำลังกาย ซึ่งช่วยปรับการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับผู้เข้าร่วมออกกำลังกายแต่ละคน ติดตามและจดบันทึก (Monitoring and Record Keeping) ควรมีการติดตามตรวจสอบผลของการออกกำลังกายของผู้เข้าร่วมออกกำลังกาย เพื่อใช้เป็นข้อมูลย้อนหลัง (Feedback) ในการวางแผนกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมยิ่งขึ้นในอนาคต อาจทำได้ในรูปให้ผู้เข้าร่วมออกกำลังกายจับชีพจรดูอัตราการเต้นของหัวใจ เป็นต้น

มิเชลส์ เคอร์เมนต์-ไซเลนส์ (Michelle, Clemens-Silence. 1994) ได้เสนอ 12 ขั้นตอนสำหรับการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกที่ยอดเยี่ยม ได้แก่

1. ทดสอบความรู้เกี่ยวกับเรื่องออกกำลังกายในชั้นเรียน จัดเตรียมและแจกแบบทดสอบให้ผู้เรียน โดยถามคำถามหลังจากที่สอนเต้นแอโรบิกเสร็จแล้ว และดูผลว่าผู้เรียนตอบได้มากน้อยเท่าใด วิธีการนี้จะทำให้ผู้สอนรู้ว่าผู้เรียนยังขาดความรู้หรือมีจุดอ่อนในเรื่องใดเพื่อที่ผู้สอนควรนำเสนอเพิ่มเติมในอนาคต
2. แจกเอกสารเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ ผู้สอนควรแจกบทความใหม่ๆ เกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ เช่น เทคนิคการจัดการความเครียด การตรวจโรคมะเร็งเต้านมด้วยตนเอง เป็นต้น ซึ่งจะเกิดการเพิ่มเติมความรู้ให้แก่สมาชิกและเป็นการแสดงถึงความใส่ใจต่อการมีสุขภาพที่ดีของสมาชิก
3. ให้ความรู้ในเรื่องกล้ามเนื้อ ใช้เวลาแต่ละอาทิตย์ในการพูดคุยถึงกล้ามเนื้อของร่างกาย บอกให้ผู้เรียนรู้ถึงตำแหน่งของกล้ามเนื้อต่างๆ และต้องเคลื่อนไหวอย่างไรที่จะยืดหรือออกกำลังกายกล้ามเนื้อบริเวณนั้น
4. ให้ผู้เรียนช่วยในชั้นเรียนเลือกนักเรียนในชั้นช่วยในกระบวนการสอน ยกตัวอย่างเช่น ให้มีคนช่วยนับจำนวนครั้งในการออกกำลังกายเพื่อให้จำนวนครั้งการออกกำลังกายทั้งชายและหญิงเท่ากัน หรือให้ผู้เรียนช่วยสาธิตทำการออกกำลังกายนำถูกต้องน่าใช้ เพื่อที่ผู้สอนสามารถใช้เวลารอบห้องเพื่อดูผู้เรียนว่าทำถูกต้องหรือไม่
5. อย่าเครียดในการเต้น ต้องเต้นให้ถูกต้องตลอดเวลา ให้การเต้นเป็นอย่างสนุกสนานและอย่ากังวลถ้าเต้นผิด ผู้สอนไม่ต้องสมบูรณ์แบบ และหลายๆ ครั้งความผิดพลาดของผู้สอนก็ช่วยเพิ่มความสนุกสนาน และสีสันในชั้นเรียน
6. สบตากับผู้เรียนแต่ละคน ผู้สอนควรใช้สายตาช่วยในการสื่อสารกับผู้เรียนแต่ละคนอย่างน้อยหนึ่งครั้งในแต่ละชั้นเรียนเพื่อทำให้เกิดความรู้สึกว่าผู้เรียนได้รับความใส่ใจ

7. แก้อาการปวดกล้ามเนื้อแบบตัวต่อตัว ถ้าไม่เหนียวปวกว่าแรงแล้ว ผู้สอนควรพยายามแก้ไขอาการปวดกล้ามเนื้อของผู้เรียนตัวต่อตัวในชั้นเรียน การแก้ไขนี้สามารถนำมาซึ่งการเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกายที่มีประสิทธิผลมากขึ้นของผู้เรียนในอนาคต

8. สร้างท่าเต้นที่สร้างสรรค์ซึ่งอาจเกิดจากความคิดของผู้เรียน อย่างลัวที่จะถามผู้เรียนสำหรับความคิดเห็นเกี่ยวกับชั้นเรียนแล้วนำมาปรับใช้ในการคิดค้นและใช้ท่าเต้นในชั้นเรียน ซึ่งจะให้ผู้เรียนรู้สึกมีส่วนร่วมมากขึ้น และรู้สึกสนุกในกระบวนการสร้างสรรค์

9. ขอความเห็น คำถาม และข้อเสนอแนะ พัฒนาทักษะการสื่อสารในการที่จะทำให้สิ่งที่สอนในชั้นเรียนได้ถูกถ่ายทอดไปถึงผู้เรียนได้ และสิ่งที่จะช่วยในการสื่อสารนั้นคือ การขอความเห็นย้อนกลับ (Feedback) จากผู้เรียน เมื่อมีสิ่งใดที่ผู้เรียนไม่เข้าใจ ผู้สอนจะสามารถอธิบายเพิ่มเติม รวมถึงการถาม กระตุ้นให้ผู้เรียนถามคำถามเกี่ยวกับสุขภาพในชั้นเรียน นั่นคือการสร้างสภาพแวดล้อมให้เปิดเพื่อการเรียนรู้ที่ดีขึ้น

10. ทำให้ชั้นเรียนสนุกและไม่น่าเบื่อ บางทีการเต้นท่าและเพลงแบบเดิมๆ ซ้ำๆ กันก็มีผลทำให้ผู้เรียนเกิดความเบื่อหน่าย ดังนั้นผู้สอนต้องพยายามหาวิธีการอื่นๆ ที่จะช่วยเพิ่มความหลากหลายในชั้นเรียน เช่น การใช้ฉันทนาช่วยในการออกกำลังกายในบางท่าที่ปกติต้องนอนทำ รวมถึงการที่ผู้สอนอาจเพิ่มความขบขัน มุขตลกในชั้นเรียนด้วย

11. สร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกาย กระตุ้น สนับสนุน ให้แนวทางในการช่วยให้ผู้เรียนบรรลุเป้าหมายในการออกกำลังกาย คำกระตุ้น หรือชมเชยสองสามคำมีความหมายต่อผู้เรียน ทำให้ไม่ยอมแพ้ และออกกำลังกายได้ต่อเนื่อง รวมถึงการแสดงความรักต่อสุขภาพของผู้เรียน

12. แสดงความรักในการสอน การแสดงความรักในการสอน สามารถอยู่ในรูปของความกระตือรือร้น พลังงาน ความตื่นเต้นในการสอน

แอโรบิกแดนซ์ในประเทศไทย

สุกัญญา พานิชเจริญนาม และสืบสาย บุญวีรบุตร (มปป : 12) ได้กล่าวไว้ในปี พ.ศ. 2519 ว่า สุกัญญา พานิชเจริญนาม ได้จัดกิจกรรม ชื่อสลิมนาสติก (Slimnastic) ซึ่งมาจากคำว่า “สลิม + ยิมนาสติก” (Slim + Gymnastics) ซึ่งเป็นกิจกรรมบริหารกายประกอบเพลง เป็นเครื่องมือการออกกำลังกายสำหรับสมาชิก อันทำให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลินมากขึ้น กิจกรรมดังกล่าวได้เน้นการเคลื่อนไหวเบื้องต้นประกอบกับจังหวะดนตรี เป็นกิจกรรมบริหารกายเพื่อลดสัดส่วนของร่างกาย

ในปี พ.ศ. 2522 สุกัญญา พานิชเจริญนาม ได้เดินทางไปศึกษาต่อที่ประเทศญี่ปุ่น ทางด้านการเต้นรำ (Education Dance) ที่มหาวิทยาลัยซุกุบะ (Tsukuba) เป็นเวลา 4 ปี จึงได้รับความรู้เกี่ยวกับการเต้นแอโรบิก (Aerobic Dance) และการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) และได้เดินทางกลับประเทศไทยในปี พ.ศ. 2526 สุกัญญา พานิชเจริญนาม เล็งเห็นว่า กิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบสลิมนาสติก ควรจะเป็นไปในรูปแบบแอโรบิกแดนซ์เหมือนกับสากลนิยม

จึงได้สอนและจัดอบรมผู้สนใจตลอดทั้งลูกศิษย์ได้นำไปเผยแพร่ทั่วประเทศ โดยจัดสัมมนาเชิงปฏิบัติการ ณ สนามกีฬาแห่งชาติ โดยมีผู้เข้าร่วมประชุม 130 คน จากสถาบันการศึกษาทั่วประเทศ นับจากปี พ.ศ. 2526 เป็นต้นมาจนถึงปัจจุบัน แอโรบิกแดนซ์จึงเป็นกิจกรรมที่นิยมแพร่หลาย และมีการจัดการเรียนการสอนในหลักสูตรพลศึกษาตั้งแต่ระดับมัธยมศึกษาจนถึงระดับอุดมศึกษา ทางด้านเอกชนก็ได้เปิดสถานบริหารกายให้ประชาชนทั่วไปเข้าฝึกร่างกายเพื่อให้ร่างกายมีความอดทนและมีรูปร่างดี

การออกกำลังกายแบบแอโรบิก และแอโรบิกแดนซ์

การออกกำลังกายแบบแอโรบิก มีกิจกรรมให้เลือกได้หลายอย่าง รวมทั้งกีฬาที่คนนิยมทั่วไป สิ่งหนึ่งที่กิจกรรมเหล่านี้เหมือนกันก็คือต้องการให้ร่างกายทำงานหนักขึ้น เพื่อให้หัวใจและปอดทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อพัฒนาคนทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญาและสังคม ดังวัตถุประสงค์ของแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 4 (พ.ศ. 2550 – 2554) ยุทธศาสตร์ที่ 2 การพัฒนาการกีฬาเพื่อมวลชน ข้อ 1 กล่าวว่า เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนทุกกลุ่ม รวมทั้งบุคคลกลุ่มพิเศษ และผู้ด้อยโอกาสได้เล่นกีฬาออกกำลังกาย และร่วมกิจกรรมนันทนาการให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตเป็นประจำ (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. 2550 : 32) จึงจำเป็นจะต้องเข้าใจความหมายของคำว่า “แอโรบิก” (Aerobic) และ “แอโรบิกแดนซ์” (Aerobic Dance)

จรรยาพร ธรณินทร์ (2534 : 28) ได้ให้ความหมายของคำว่า แอโรบิก หมายถึง การออกกำลังกายด้วยวิธีการต่างๆ ที่กระตุ้นให้หัวใจและปอดต้องทำงานยาวนานเพียงพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่ดีในร่างกาย ตัวอย่างเช่น ว่ายน้ำ ปั่นจักรยาน และวิ่งเหยาะ

สุกัญญา พานิชเจริญนาม; และสืบสาย บุญวีริบุตร (มปป. : 14) ได้ให้ความหมายไว้ว่า แอโรบิกแดนซ์ หมายถึง การออกกำลังกายชนิดที่เอาท่าบริหารกายต่างๆ ผสมผสานกับทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐานและจังหวะการเต้นรำ ที่จะกระตุ้นให้หัวใจและปอดต้องทำงานมากขึ้นถึงจุดหนึ่งด้วยระยะเวลาซึ่งนานเพียงพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ที่จะทำให้เกิดเป็นประโยชน์ต่อร่างกายซึ่งต้องอาศัยหลัก 3 ประการ คือ ความหนัก ความนาน ความบ่อย

จรรยาพร ธรณินทร์; และวิจิต คณิงสุขเกษม (2530 : 10) ได้ให้ความหมายไว้ว่า แอโรบิกแดนซ์ หมายถึง การฝึกโดยการผสมผสานระหว่างการฝึกบริหารกาย การเต้นบัลเล่ต์ การวิ่งเหยาะ การกระโดดเชือก และลีลาการก้าวเท้าเคลื่อนที่ตามจังหวะเพลง การออกกำลังกายจะออกแบบให้ฝึกเป็นท่าหรือเป็นชุด เพื่อให้กล้ามเนื้อชิ้นใหญ่ทำงานในจังหวะต่อเนื่องกัน

วิริยา บุญชัย; และวรรณภา รัตนอมรพิน (2528 : 6) ได้ให้ความหมายไว้ว่า แอโรบิกแดนซ์ หมายถึง วิธีการออกกำลังกายซึ่งส่งเสริมระบบการทำงานของหัวใจให้ดีขึ้นในทางที่สนุกสนานรื่นเริง โดยการนำเอาการออกกำลังกายชนิดแอโรบิก การเต้น และดนตรีมารวมกันเพื่อความสนุกสนานที่สร้างสรรค์ความแข็งแรงและความอดทนของหัวใจ ปอด และระบบไหลเวียนของโลหิตให้ดีขึ้น

จากความหมายของแอโรบิกแดนซ์พอจะสรุปได้ว่าแอโรบิกแดนซ์เป็นการเต้นที่ทำต่อเนื่องเป็นเวลานานอย่างน้อย 15 นาที ต้องเคลื่อนไหวอวัยวะทุกส่วนของร่างกายให้ถูกต้องตามหลักการทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาตามเสียงเพลง เพื่อให้หัวใจและปอดทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ โดยอาศัยทักษะการเคลื่อนไหวพื้นฐาน (Basic Movement) การกายบริหาร (Calisthenic) และทักษะของการเต้นรำ (Dance Step) เพื่อกระตุ้นให้มีอัตราการเต้นของชีพจรอยู่ในระหว่าง 60 – 80% ของชีพจรสูงสุดของแต่ละบุคคล ซึ่งเรียกว่า อัตราการเต้นของชีพจรเป้าหมาย (Target Heart Rate) แต่ละคนจะประกอบกิจกรรมหนักเบาไม่เท่ากัน ต้องขึ้นอยู่กับสมรรถภาพทางกายของแต่ละบุคคล และกลุ่มอายุของผู้เต้น

ประโยชน์ของแอโรบิกแดนซ์

สุกัญญา พานิชเจริญนาม; และสืบสาย บุญวีรบุตร (มปป. : 14) กล่าวว่า การออกกำลังกายทุกชนิดมีประโยชน์สำหรับทุกคน ถ้าทำเป็นประจำและรู้จักวิธีการที่ถูกต้อง การออกกำลังกายแบบแอโรบิกแดนซ์ มีประโยชน์ ดังนี้

1. ประโยชน์ทางด้านสรีรวิทยา (Physiological Benefits) ซึ่งได้แก่

1.1 เพิ่มประสิทธิภาพ ประสิทธิผลของระบบไหลเวียนของโลหิตและระบบหายใจซึ่งเป็นความสามารถโดยทั่วไปของการทำงานของร่างกาย เพราะการออกกำลังกายแบบแอโรบิกแดนซ์ช่วยให้มีการแลกเปลี่ยนออกซิเจนในหลอดเลือดและเซลล์กล้ามเนื้อมากขึ้นและดีขึ้น เพิ่มปริมาณเลือดที่หล่อเลี้ยงกล้ามเนื้อมากขึ้นทำให้ทำงานได้หนักและนานกว่า ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงมากขึ้น หัวใจสามารถส่งผ่านปริมาณเลือดสู่ส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ดีขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจระยะพัก และความดันโลหิตต่ำลงกว่าปกติ

1.2 เพิ่มปริมาณการเผาผลาญไขมันได้ผิวหนัง ร่างกายได้สัดส่วนและกล้ามเนื้อทั่วร่างกายกระชับมากขึ้น หากมีการออกกำลังกายควบคู่กับการควบคุมอาหารจะช่วยลดน้ำหนักได้ด้วย

1.3 มีการฟื้นตัวหลังการออกกำลังกายเร็วขึ้นกว่าเดิม มีการเผาผลาญน้ำตาลได้ดีขึ้น และในปริมาณที่มากขึ้น ทำให้มีพลังสำรองมากขึ้น ช่วยให้ทำงานได้นานกว่าเดิม

1.4 ร่างกายมีความอ่อนตัวและมีความยืดหยุ่นมากขึ้น จะช่วยลดการบาดเจ็บในการออกกำลังกายได้

1.5 เพิ่มปริมาณคอเลสเตอรอลชนิดดีต่อร่างกาย (High Density Lipoprotein Cholesterol or HDL) เพิ่มความสามารถในการเผาผลาญแคลอรีในร่างกาย และลดคอเลสเตอรอลชนิดเลว (Low Density Lipoprotein Cholesterol or LDL) ลดอัตราการเสี่ยงจากการแข็งตัวของเลือดเพิ่มอัตราการเผาผลาญไขมันในเส้นเลือด และรักษาระดับแคลเซียมในกระดูก

1.6 เพิ่มขนาดเส้นใยและมัดกล้ามเนื้อ เป็นการสร้างความแข็งแรงทำให้ทำงานได้หนักและนานขึ้น

1.7 ช่วยพัฒนาการประสานสัมพันธ์ การทรงตัว และการควบคุมตนเองที่ดีในการเคลื่อนไหวประกอบดนตรี

2. เลือดไหลเวียนไปหล่อเลี้ยงกล้ามเนื้อมากขึ้น
3. อัตราการถ่ายเทออกซิเจนจากเลือดไปยังกล้ามเนื้อสูงขึ้น
4. การทำงานในระบบประสาทรวดเร็วขึ้น
5. ระยะเวลาในการหด และการคลายของกล้ามเนื้อนั้นจะสั้นลง
6. กล้ามเนื้อหดตัวได้แรงและเร็วขึ้น
7. กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นสูงขึ้น
8. มีการเตรียมฝึกท่าทางโดยใช้กล้ามเนื้อต่าง ๆ ให้พร้อมไว้แล้วทำให้ออกกำลังกาย

ได้สลายขึ้น

9. ลดความเสี่ยงต่อการเกิดคลื่นหัวใจผิดปกติ
10. เพิ่มความยืดหยุ่นของเอ็นและพังผืด
11. เพิ่มความคล่องตัวในการเคลื่อนไหวที่ใช้ระบบประสาทสัมผัส
12. ทำให้ล้าช้าลง
13. เนื้อเยื่อต่างๆ ทนต่อการใช้งาน ไม่ฉีกขาดหรือบาดเจ็บง่าย

2. **ขั้นปฏิบัติงานแอโรบิก (Aerobic Workout or Training Heart Rate)** หมายถึง การที่จะพัฒนาประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจและปอด ทำให้ระบบหมุนเวียนโลหิตดีขึ้น มีการถ่ายเทออกซิเจนไปยังกล้ามเนื้ออย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น ทำให้ร่างกายอดทนต่องานหนัก และเป็นการออกกำลังกายที่ใช้พลังงานต่อเนื่อง จะช่วยลดไขมันที่สะสมในร่างกายได้ และเป็นช่วงการจัดกิจกรรมที่มีระดับเหมาะสมกับความสามารถของแต่ละคน โดยให้บรรลุอัตราการเต้นของชีพจรเป้าหมาย (Target Heart Rate) จะใช้เวลาในการฝึกช่วงนี้ประมาณ 20 – 40 นาที ผู้ฝึกจะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบที่สำคัญในการฝึกแอโรบิกดังนี้

ประโยชน์ของการปฏิบัติงานแอโรบิก

1. ช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจมีขนาดโตขึ้น แข็งแรง มีเส้นเลือดฝอยมาเลี้ยงเพิ่มขึ้น

ปริมาตรโลหิตเพิ่มมากขึ้น

2. ช่วยให้มีปริมาตรการหายใจเข้าออกและความจุปอดเพิ่มขึ้น ประสิทธิภาพการทำงานของปอดสูงขึ้น

3. ช่วยให้กล้ามเนื้อและข้อต่อมีความแข็งแรง สามารถเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว

กระชับกระฉ่ง

4. ช่วยให้ระบบทางเดินอาหาร และระบบขับถ่ายทำงานได้ดียิ่งขึ้น
5. ช่วยเพิ่มภูมิคุ้มกันโรค สามารถป้องกันและบำบัดโรคบางอย่างได้
6. ช่วยส่งเสริมสุขภาพจิตดีขึ้น ผ่อนคลายความเครียด ความกังวล
7. ช่วยลดความอ้วน ลดไขมันในส่วนต่างๆ ของร่างกาย และในหลอดเลือด
8. ช่วยแก้ไขทรวดทรงให้ดูสมส่วนมากยิ่งขึ้น
9. ช่วยให้มีบุคลิกภาพดี มีความเชื่อมั่นในตนเอง

10. ช่วยยืดอายุ ชะลอความแก่ และปรับปรุงคุณภาพชีวิตให้ดียิ่งขึ้น

3. ขั้นผ่อนคลายความหนัก (Cool Down) หมายถึง การลดความหนักในการออกกำลังกายลงอย่างช้าๆ หลังจากที่ได้ออกกำลังกายแบบแอโรบิกตามเวลาที่กำหนดไว้ ลักษณะการเคลื่อนไหวร่างกายจะย้อนกลับจากหนักไปสู่เบา การที่ต้องผ่อนคลายความหนักเพราะตามปกติกล้ามเนื้อทั่วร่างกายต้องการเลือดไปเลี้ยงเพียงนาทีละประมาณ 1,200 ซีซี แต่ในขณะที่ออกกำลังกายหนักกล้ามเนื้อต้องการเลือดมากขึ้น ถึง 12,500 ซีซี หรือประมาณ 10 เท่า หัวใจต้องทำงานหนัก บีบตัวให้แรงมากขึ้น และด้วยจังหวะที่เร็วขึ้น ในขณะที่เดียวกันกล้ามเนื้อที่ได้รับเลือดมากก็จะหดตัว หรือบีบเอาเลือดกลับไปยังหัวใจมากขึ้นด้วย เป็นการรักษาวงจรของการไหลเวียนของเลือดให้เป็นปกติ ถ้าออกกำลังกายต่อไปวงจรนี้จะปรับตัวได้เป็นอย่างดี แต่ถ้าหยุดออกกำลังกายทันทีทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรง ได้รับเลือดไม่พอ จึงเกิดการขาดเลือดอย่างกะทันหัน ทำให้วงจรที่เคยอยู่ในสภาวะสมดุลขาดไป ถ้าเกิดกับคนอายุมากเส้นเลือดที่มาเลี้ยงหัวใจอาจไม่ทัน อาจเกิดอันตรายถึงกับเสียชีวิตได้ ในขั้นผ่อนคลายความหนัก สามารถแบ่งได้ 2 ส่วนคือ

3.1 การบริหารเฉพาะส่วน (Floor Work) คือการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ แต่ละส่วนที่ต้องการ เช่น การบริหารกล้ามเนื้อแขน หัวไหล่ เอว หน้าท้อง ต้นขา และสะโพก ใช้เวลาในการบริหารประมาณ 5 – 10 นาที

3.2 การเหยียดยืดกล้ามเนื้อและการผ่อนคลาย (Stretching Exercise and Relaxation) คือการเหยียดยืดและผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ หลังจากออกกำลังกายทุกครั้งหรืออาจจะทำระหว่างการบริหารเฉพาะส่วนก็ได้ จนร่างกายกลับคืนสู่สภาพเกือบปกติ ซึ่งจะช่วยลดลงจนเกือบถึงชีพจรขณะพัก เป็นการช่วยทำให้เลือดไหลเวียนไปเลี้ยงกล้ามเนื้อ นำออกซิเจนไปให้และถ่ายเทของเสียที่เกิดจากการออกกำลังกายออกมา ช่วยลดการเมื่อยล้าหรือปวดกล้ามเนื้อ ทำในการฝึกมีจุดประสงค์เพื่อความยืดหยุ่น (Flexibility) ของกล้ามเนื้อและข้อต่อ เพิ่มมุมการหมุนของข้อต่อและช่วยลดการบาดเจ็บ ใช้เวลาประมาณ 5 – 10 นาที

การจัดกลุ่มแอโรบิกตามระดับ (Workout Level)

สันติ สิทธิจินดา (2546 : 40) ได้จัดกลุ่มแอโรบิกตามระดับไว้ดังนี้ การเดินแอโรบิกเป็นกลุ่มโดยอาจเดินเองตามท่าที่นำมารวมกัน หรือมีครูนำฝึกผู้เดินจึงควรเข้าร่วมฝึกในกลุ่มที่เหมาะสมกับสมรรถภาพร่างกายตนเอง และมีจุดประสงค์ในการฝึกตรงกัน โดยทั่วไปการฝึกควรเริ่มจากง่ายไปยาก จากเบาไปหนัก เพื่อให้ได้รับผลเต็มที่ และเดินได้อย่างปลอดภัย ระดับขั้นในการฝึกอาจแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้

1. Beginners สำหรับผู้ที่ยังไม่เคยเดินแอโรบิกมาก่อน หรือผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย หรือผู้ที่ร่างกายไม่แข็งแรง เน้นการฝึกเทคนิคการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน (Basic Movement) วิธีการวางท่าทางร่างกายทุกส่วน (Body Alignment) การบังคับการเคลื่อนไหวร่างกายเฉพาะส่วน (Isolation) เป็นต้น ท่าที่ใช้ ควรง่าย มีประสิทธิภาพ และปลอดภัย ท่าเดินรำ ถ้ามีจะต้องง่ายเช่นกัน

(Simplified Dance) และเป็นท่า Symmetrical มากกว่า Asymmetrical ผู้เล่นควรมีโอกาสได้เรียนรู้ประโยชน์จากท่าบริหารต่างๆ และอันตรายจากท่าที่ไม่ถูกต้อง ได้ฝึกประสาทสัมผัส (Coordinate motion) ให้รู้วิธีการใช้กำลังให้เต็มที่ (Full Length of Motion or with Resistance) เพื่อเพิ่มความหนัก (Intensity) ในการฝึก จังหวะในการเล่นค่อนข้างช้า (135 - 145 BPM.) จังหวะเพลงชัดเจน ผู้เล่นได้ฝึกนับจังหวะ เคลื่อนไหวให้เข้าจังหวะและจดจำการจัดลำดับท่า โดยทั่วไปเวลาในการฝึกประมาณ 30 นาที ในระยะแรก การเพิ่มเวลา ความหนัก และความเร็วทำได้ในระยะต่อมาเมื่อผู้เล่นสามารถปรับตัวได้ดีแล้ว

2. Intermediate Level สำหรับผู้คนที่ผ่านระดับ Beginners มาแล้ว โดยมีประสบการณ์การฝึกอย่างสม่ำเสมออย่างน้อย 6 เดือน หรือผู้ที่ร่างกายแข็งแรงพอที่จะเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างถูกต้องและคล่องแคล่ว คุณเคยกับท่าพื้นฐานต่างๆ สามารถทำได้เร็วขึ้น เล่นหนัก และนานขึ้น ด้วยจังหวะที่เร็วขึ้น เป็นระดับที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สำหรับผู้ที่ชอบออกกำลังกายเป็นประจำ

3. Advance Level เป็นขั้นเรียนของผู้เชี่ยวชาญ และมีประสบการณ์มานาน ผู้เล่นควรมีความสมบูรณ์ แข็งแรงเต็มที่ เช่น นักกีฬา ควรมีอายุต่ำกว่า 30 ปี สามารถออกกำลังกายหนัก (High Intensity) และนาน (Endurance) ได้ มีความว่องไว ความอ่อนตัว การทรงตัว และประสาทสัมผัสดี สามารถควบคุมการเคลื่อนไหวของตัวเองได้ในทุกสถานการณ์ การเล่นในระดับนี้ยาก ซับซ้อน ใช้พลังกำลังเต็มที่ เป็นขั้นเรียนที่เหมาะสมสำหรับการฝึกเพื่อสมรรถภาพสูงสุด (Maximum fitness) และความเป็นเลิศในการเล่นแอโรบิกแดนซ์

อัตราชีพจรเป้าหมาย (Target Heart Rate)

กรมพลศึกษา (2535 : 101) ได้กล่าวถึงอัตราชีพจรเป้าหมายไว้ว่า อัตราชีพจรเป้าหมาย หมายถึง การเต้นของหัวใจที่ระดับ 60 – 80% ของจำนวนอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ โดยแต่ละคนจะไม่เหมือนกัน เราสามารถคำนวณหาอัตราชีพจรเป้าหมายโดยวิธีง่ายๆ คือ อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด ลบ อายุ แล้วคูณด้วยจำนวนเปอร์เซ็นต์ที่ต้องการออกกำลังกาย หรือ $220 - \text{อายุ} \times 60 - 80\%$

อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด 220 ครั้งต่อนาที กำหนดโดยสมาคมแพทย์โรคหัวใจของประเทศสหรัฐอเมริกา ซึ่งเป็นอัตราการเต้นของหัวใจทารกแรกเกิดเท่านั้นที่สามารถจะทนได้ เมื่ออายุมากขึ้นอัตราการเต้นก็จะลดลงตามอายุ เช่น นายดำมีอายุ 60 ปี ชีพจรสูงสุดที่นายดำจะทนได้เท่ากับ $220 - 60 = 160$ ครั้งต่อนาที ในขณะที่ชีพจรเต้นสูงสุดนี้ก็เทียบได้ว่านายดำออกกำลังกาย 100%

วิริยา บุญชัย และวรรณ รัตนอมรพิน (2528 : 5) ได้กล่าวว่า อัตราชีพจรเป้าหมาย ควรอยู่ระหว่าง 60 – 80% เพราะชีพจรช่วงนี้เป็นช่วงที่ร่างกายได้รับประโยชน์มากที่สุดจากการ

ออกกำลังกาย ถ้าน้อยกว่านี้ร่างกายจะได้รับประโยชน์น้อยลง ตามจำนวนเปอร์เซ็นต์ที่ลดลง หากมากเกินไปก็จะเป็นโทษต่อร่างกาย ทั้งระบบการทำงานของหัวใจ ระบบไหลเวียนของโลหิต และระบบกล้ามเนื้อ ซึ่งแทนที่จะมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น และมีความยืดหยุ่น กล้ามเนื้อจะถูกเผาผลาญ ทำให้กล้ามเนื้อมีจำนวนน้อยลง ประสิทธิภาพและความยืดหยุ่นลดลง ผลที่ตามมา คือ ร่างกายทรุดโทรม

สุมาลี เพชรศิริ (2542 : 59) ได้กล่าวถึงอัตราชีพจรเป้าหมายไว้ว่า อัตราชีพจรเป้าหมายของแต่ละคนจะไม่เท่ากัน ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหลายอย่าง ในขณะที่ออกกำลังกายควรค่อยๆ เพิ่มความหนักของงานขึ้นทีละน้อย เพื่อปรับสภาพร่างกายและให้ ชีพจรเต้นถึงอัตราเป้าหมาย 60 – 80% โดยไม่เกิดอันตราย

การหาชีพจรเป้าหมายของบุคคลที่ออกกำลังกาย จะทำให้ทราบปริมาณความหนักของการออกกำลังกาย โดยกำหนดจากอัตราชีพจรขณะพักของแต่ละบุคคล การออกกำลังกายแบบแอโรบิกทุกประเภทจะต้องหยุดเพื่อนับอัตราชีพจร เมื่อร่างกายหยุดออกกำลังกายชีพจรจะตกลงมา ทำให้ผลที่ออกมาคลาดเคลื่อน ปัจจุบันมีเครื่องมือที่ใช้ตรวจนับอัตราชีพจรของผู้ออกกำลังกาย ได้ทราบถึงการทำงานของหัวใจตลอดเวลาที่ออกกำลังกาย เรียกว่า ฮาต เรท โมนิเตอร์ (Heart Rate Monitor) เครื่องมือดังกล่าวจะเป็นนาฬิกาจับเวลาและตัววัดการทำงานของหัวใจ สามารถบอกค่าเฉลี่ยของหัวใจสูงสุดบันทึกไว้ได้ และยังสามารถบอกถึงปริมาณแคลอรีที่ใช้ในการออกกำลังกายแต่ละครั้งได้ด้วย นับว่าสะดวก ไม่ต้องกังวลเรื่องหัวใจจะเต้นไม่ถึงเป้าหมาย เพราะเครื่องมือสามารถกำหนดอัตราการเต้นของหัวใจต่ำสุดและสูงสุดได้ ตามความแข็งแรงและอายุของแต่ละบุคคล ถ้าหากหัวใจเต้นไม่ถึงเป้าหมายที่กำหนดหรือเกินเป้าหมายที่กำหนด ก็จะมีเสียงเตือนบอกให้ทราบ เหมาะสำหรับการฝึกซ้อมกีฬาเพื่อความเป็นเลิศทางกีฬา

อายุกับการออกกำลังกาย

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร; และเฉลิม ชัยวัชรภรณ์ (2539 : 33) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายของแต่ละวัย คือ ในช่วงอายุ 2 – 3 ปี เด็กจะมีการเจริญเติบโตเร็วที่สุด และเมื่ออายุ 4 ปี จะเพิ่มการเจริญเติบโตจากเดิมอีก 2% แต่เด็กวัย 9 – 10 ปี จะมีความซุกซนมาก การเจริญเติบโตลดต่ำลง พอถึงวัยรุ่นจะมีฮอร์โมนเพศกระตุ้นการเจริญเติบโตมากขึ้น และพบว่าอายุ 20 ปี ก็หยุดการเจริญเติบโต แต่ความสูงอาจเพิ่มได้บ้าง โดยการออกกำลังกายและรับประทานวิตามิน เอ และดี

เด็กที่กำลังเจริญเติบโต ร่างกายยังมีความทนทานน้อยกว่าผู้ใหญ่ การออกกำลังกายจึงต้องไม่หักโหม เด็กที่อายุต่ำกว่า 8 ขวบ สมรรถภาพเกี่ยวกับกล้ามเนื้อยังต่ำ การเล่นต้องมีรูปแบบง่ายๆ สำหรับเด็กวัย 12 ปี ร่างกายสูงขึ้น แต่หัวใจช้ากว่าร่างกาย ต้องคำนึงถึงเรื่องนี้ด้วย การจัดกิจกรรมไม่ควรให้เด็กเล่นกีฬาประเภทเดียว จะทำให้ร่างกายเจริญเติบโตเฉพาะส่วน อาจเกิดการผิดรูปร่างได้

กรณีผู้ใหญ่ ความสามารถในการรับการฝึกขึ้นอยู่กับวัย สมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรง กล้ามเนื้อ ความเร็วและความเร่ง จะฝึกได้เมื่ออายุไม่เกิน 25 – 30 ปี ส่วนความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิต อาจฝึกได้ถึงขีดสูงสุดได้แม้อายุจะเลย 30 ปีไปแล้ว อย่างไรก็ตาม เมื่ออายุ 35 – 40 ปีไปแล้ว ความสามารถในการรับการฝึกสมรรถภาพทางกายทุกอย่างจะลดต่ำลงเป็นลำดับ

วัยชรา การกีฬาไม่ใช่ข้อห้าม ตรงกันข้ามการเล่นกีฬาช่วยให้ร่างกายแข็งแรงสดชื่น จิตใจสบายอยู่เป็นนิจ ข้อสำคัญคือต้องระมัดระวังในการเลือกประเภทกีฬา และกำหนดความหนักให้เหมาะสมแก่สภาพของบุคคล หลักทั่วไปสำหรับประเภทกีฬาที่เหมาะสมกับคนสูงอายุ คือไม่หนักมาก ไม่เร็วมาก ไม่มีการเบ่งกำลัง ไม่กลั่นหายใจ ไม่เหวี่ยงกระแทก ถ้าเล่นนานต้องมีพักเป็นระยะ และควรเป็นการเล่นเพื่อออกกำลังกาย และสนุกสนาน มากกว่าแข่งขันกันอย่างเอาจริงเอาจัง

ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์ (2528 : 19) ได้กล่าวถึง อายุของคนเราเป็นปัจจัยหนึ่งที่เป็นตัวกำหนดพลังกล้ามเนื้อ ความเจริญเติบโตของร่างกายและการใช้งานของกล้ามเนื้อ จะมีส่วนอย่างมากในการพัฒนาพลังกล้ามเนื้อ เมื่อเด็กมีร่างกายเจริญเติบโตขึ้น แรงของกล้ามเนื้อจะเพิ่มขึ้นโดยรวดเร็ว การเพิ่มแรงของกล้ามเนื้อนี้ได้สัดส่วนโดยตรงกับขนาดของกล้ามเนื้อ แต่เมื่อร่างกายโตเต็มที่แล้ว แรงของกล้ามเนื้อนั้นสามารถเพิ่มได้จากการฝึกชนิดที่ให้มีโหลดเกินเท่านั้น มิฉะนั้นแล้วกล้ามเนื้อจะค่อยๆ เสื่อมลงไปตามอายุ และแรงของกล้ามเนื้อจะค่อยๆ ลดลง เช่นเดียวกับอวัยวะอื่นๆ ในร่างกาย การฝึกชนิดโหลดเกิน (Overload Training) จะสามารถเพิ่มพลังของร่างกายให้มากกว่าที่เป็นอยู่ได้ และการเปลี่ยนแปลงของพลังกล้ามเนื้อตามอายุนั้น พลังสูงสุดจะอยู่ที่อายุระหว่าง 20 – 30 ปี และค่อยๆ ลดลงอย่างช้าๆ จนเมื่อมีอายุ 65 ปี พลังกล้ามเนื้อจะลดลงประมาณ 20%

การวิจัยและประสบการณ์ได้แสดงว่า เด็กชายเพิ่มพลังได้รวดเร็วจนถึงอายุ 20 ปี หลังจากนั้นไป อัตราการเพิ่มจะช้าลง และได้พลังสูงสุดเมื่ออายุ 25 ปี เมื่ออายุเพิ่มขึ้นอีกพลังจะค่อยๆ ลดลงช้าๆ ระหว่างอายุ 20 – 30 ปี พลังจะแตกต่างกันน้อยมาก หลังจากอายุ 25 ปี พลังจะลดลงไป 1% ทุกปี เมื่ออายุ 65 ปี พลังจะมีอยู่เป็น 65 – 70% ของเมื่ออายุ 20 – 30 ปี อย่างไรก็ตามอัตราการลดของพลังขึ้นอยู่กับระดับการออกกำลังกายของบุคคลผู้นั้นด้วย

ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์ (2528 : 221) ยังได้กล่าวถึงอายุกับการฝึก ความอดทนว่า ความอดทนคือความต้านทานต่อการเมื่อยล้า และสามารถฟื้นตัวเร็วจากการเมื่อยล้า และสามารถทำงานติดต่อกันได้ระยะเวลานาน ความเมื่อยล้าเกิดขึ้นช้า ความอดทนเป็นสมรรถภาพที่ต่อต้านการเมื่อยล้าในกิจกรรมการเคลื่อนไหวนั้น ไม่ว่าจะเป็นการเดิน, การวิ่ง หรือการว่ายน้ำก็ตีการรักษาร่างกายให้สม่ำเสมอทำให้ใช้พลังงานน้อย จึงมีความอดทนในการทำงานอยู่ได้นาน การเพิ่มความเร็ว หรือการลดความเร็วก็ดียิ่งจะทำให้ใช้พลังงานเพิ่มขึ้น ความอดทนเพิ่มขึ้นตามอายุ จนถึงจุดๆ หนึ่ง หลังจากนั้นความอดทนจะค่อยๆ ลดลง สำหรับผู้ที่ได้รับการฝึกนั้น ช่วงอายุที่มีความอดทนสูงสุดสำหรับหญิงอายุประมาณ 20 – 25 ปี ชายอายุประมาณ 25 – 30 ปี เมื่อความ

อดทนถึงจุดสูงสุดแล้ว จะคงอยู่ 3 – 5 ปี จากนั้นจะค่อยๆ ลดลง จากการเปลี่ยนแปลงทางระบบไหลเวียนเลือด และระบบการหายใจ ผู้ชายเมื่อถึงอายุ 70 ปี ความสามารถในการมีพลังงานแอโรบิกจะลดลงครึ่งหนึ่ง อย่างไรก็ตามก็อาจประวิงเวลาการเสื่อมของความอดทนได้โดยการฝึก

ปัจจัยที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บจากการเต้นแอโรบิก

สุกัญญา พานิชเจริญนาม; และสืบสาย บุญวีรบุตร (มปป. : 28) กล่าวถึง ปัจจัยที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บไว้ว่า ปัจจัยที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บในขณะที่ออกกำลังกายแบบแอโรบิกด้านซ์

1. พื้นห้อง (Dance Floor) พื้นห้องที่ดีควรมีการยืดหยุ่น และช่วยให้การเคลื่อนไหวได้อย่างมั่นคง พื้นห้องที่แข็งและแน่นไม่เหมาะสมกับการเต้นแอโรบิก จะทำให้เกิดแรงกระแทกที่ข้อต่อต่างๆ ทำให้เกิดการบาดเจ็บได้

2. รองเท้า (Shoes) เป็นอุปกรณ์ที่สำคัญเช่นเดียวกับพื้นห้อง ที่จะช่วยป้องกันและลดแรงกระแทกที่เกิดขึ้นขณะเคลื่อนไหว ซึ่งมีผลต่อเนื่องในการป้องกัน หรือลดการบาดเจ็บที่จะเกิดขึ้นกับเท้า ข้อเท้า เข่า และข้อต่อสะโพกได้ รองเท้ากีฬาที่ใช้วิ่งหรือใช้ในสนามอื่นๆ สามารถนำมาใช้กับแอโรบิกด้านซ์ได้

3. ความบ่อย และระยะเวลาการออกกำลังกาย (Frequency Duration and Repetition of Movement) การประกอบกิจกรรมที่บ่อยและนานมากเกินไปจะทำให้กล้ามเนื้อทำงานมากเกินไปจนเป็นสาเหตุให้เกิดการบาดเจ็บ

4. เทคนิคการเคลื่อนไหวไม่ถูกต้อง (Poor form of Movements) ในการประกอบกิจกรรมแต่ละขั้นตอน จะต้องแนะนำเทคนิคการเคลื่อนไหวให้ถูกต้องให้เห็นตัวอย่างอย่างชัดเจน การปฏิบัติที่ถูกจะช่วยป้องกันและลดการบาดเจ็บที่จะเกิดขึ้น

5. ครูผู้ฝึกขาดความรู้ (Exercise Leader) ผู้นำหรือครูฝึกจะต้องมีความรู้เรื่องสรีรวิทยาการออกกำลังกาย ต้องควบคุมการเคลื่อนไหวต่างๆ ขณะประกอบกิจกรรมไม่ควรนำท่าเคลื่อนไหวที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดอันตรายมาออกกำลังกายในชั้นเรียน จะทำให้เกิดการบาดเจ็บ

6. ขาดความเข้าใจในท่าการเคลื่อนไหว (Poor Techniques) เทคนิคการเคลื่อนไหวที่ไม่ดีหรือไม่เหมาะสมอาจจะเป็นอันตรายได้ ควรเลือกท่าการเคลื่อนไหวที่เหมาะสมกับสมรรถภาพทางกาย เพศ วัย และความต้องการในการออกกำลังกายของผู้เรียน และจะต้องพัฒนาท่าทางการเคลื่อนไหวให้ทันสมัยอยู่เสมอ เพื่อให้เกิดประโยชน์และปลอดภัย

การบาดเจ็บที่เกิดขึ้นจากการเต้นแอโรบิก

1. การเจ็บกระดูกหน้าแข้ง เป็นการบาดเจ็บที่พบได้บ่อย เนื่องจากหลายสาเหตุ เช่น การจัดร่างกายขณะเคลื่อนไหวไม่ถูกต้อง พื้นห้องและรองเท้าไม่เหมาะสม การใช้งานมากเกินไป การอบอุ่นร่างกายไม่เหมาะสม การวิ่งที่ผิดวิธี การเพิ่มความหนักของงานเร็วเกินไป

2. เจ็บเข่า มีสาเหตุหลายอย่าง เช่น เอ็นที่เชื่อมจากสะโพกและต้นขาด้านนอกถูกเหยียดมากเกินไป กระดูกอ่อน หรือกระดูกสะบ้าได้รับการเสียดสีมากเกินไป ทำให้เสื่อมสภาพ ไม่ควรพลิกบิด เข่า และเปลี่ยนทิศทางเร็วเกินไป

3. เจ็บข้อเท้า เช่น เท้าพลิก เกิดได้เมื่อเอ็นที่อยู่ด้านข้างยึดเกินหรือขาด เมื่อมีการพลิกที่ข้อเท้า การเลือกทำการทรงตัว ทำอบอุ่นร่างกายให้เหมาะสม จะช่วยลดการบาดเจ็บที่ข้อเท้า โดยเฉพาะเอ็นร้อยหวาย (Achilles Tendonitis) ซึ่งเป็นเอ็นที่เชื่อมระหว่างน่อง สันเท้า และข้อเท้า จะทำให้บาดเจ็บได้ง่าย

4. การบาดเจ็บที่เท้าและฝ่าเท้า เกิดจากสาเหตุหลายอย่าง เช่น สวมรองเท้าที่มีหน้าแคบ ทำให้บีบเท้าและนิ้วเท้า การอบอุ่นร่างกายไม่เพียงพอทำให้กล้ามเนื้อกระดูกและเอ็นที่เท้าไม่ได้รับการพัฒนาในสัดส่วนที่พอเหมาะ ใช้ปลายเท้าหรือเขย่งปลายเท้าขณะเคลื่อนไหวมากเกินไป รวมทั้งออกกำลังกายบนพื้นแข็งเป็นระยะเวลานานๆ ดังนั้นการสวมรองเท้าที่เหมาะสมและการฝึกด้วยวิธีที่ถูกต้องจะช่วยป้องกันได้

5. การบาดเจ็บกล้ามเนื้อ หากเป็นการปวดตึงเป็นอาการปกติเมื่อกำลังออกกำลังกายใช้งาน แต่หากมีอาการเจ็บมากมีสาเหตุมาจากการใช้งานหนักมากเกินไป หรือการเคลื่อนไหวท่าทางที่ไม่ถูกวิธี

6. การปวดหลังส่วนล่าง โดยเฉพาะที่กระดูกสันหลังช่วงเอว อาจเกิดจากสาเหตุหลายอย่าง เช่น ความผิดปกติของกระดูกสันหลัง การจัดทำท่าทางการเคลื่อนไหวไม่ถูกต้อง รวมทั้งกลไกการเคลื่อนไหว เช่น การยก การนั่ง หรือยืนไม่ถูกต้อง ทำให้ปวดหลังได้

การจัดร่างกายเพื่อป้องกันการบาดเจ็บ

สุมาลี เพชรศิริ (2542 : 216) กล่าวว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิกดานซ์จะมีประโยชน์มาก แต่ถ้าจัดร่างกายขณะที่เคลื่อนไหวไม่ถูกวิธีจะทำให้เกิดการบาดเจ็บหรืออันตรายได้ การบาดเจ็บที่เกิดขึ้นทันที เช่น เจ็บกล้ามเนื้อ เจ็บข้อต่างๆ ถ้าหากไม่ได้รับการรักษาก็จะทำให้เกิดการบาดเจ็บเรื้อรัง ครูผู้สอนและผู้นำแอโรบิกดานซ์จะต้องให้ความรู้ที่ถูกต้องในการออกกำลังกาย หลักการจัดร่างกายในการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง มีดังนี้

1. ทำเริ่มต้นควรเริ่มด้วยการงอเข่าเล็กน้อย เก็บท้อง เพื่อลดแรงกระแทกที่กระดูกสันหลัง
2. ห้ามเคลื่อนไหวท่าที่ผิดจากโครงสร้างทางร่างกาย เพราะจะทำให้เกิดอันตราย เช่น
 - 2.1 ไม่ควรเตะหรือแอ่นหลัง ขณะที่มีการเคลื่อนไหวที่เร็วๆ
 - 2.2 ไม่หมุนเอวโดยรอบ
 - 2.3 ไม่ควรหมุนคอโดยรอบ หรือเงยไปด้านหลัง
 - 2.4 ไม่ควรย่อเข่าต่ำกว่าระดับขนาบพื้น

2.5 ไม่ควรก้มแตะพื้นหรือปลายเท้าอย่างรวดเร็ว ในขณะที่กำลังเข้าเหยียดตรง การควบคุมการเคลื่อนไหวต้องเกิดจากการควบคุมกล้ามเนื้อ ไม่ใช่การเหวี่ยงหรือกระชากข้อต่อต่างๆ ที่เกิดจากแรงเหวี่ยง เพราะจะทำให้เกิดอันตรายที่ข้อต่อต่างๆ ได้

3. ห้ามใช้การกระแทกหรือการยืดเหยียดแบบเร็วๆ การย่อเพื่อเหยียดกล้ามเนื้อต้องไม่น้อยกว่า 90 องศา หรือไม่ผิดโครงสร้างธรรมชาติของข้อต่ออื่นๆ
4. ไม่ลืมหัดข้อต่อต่างๆ เช่น ศอก เข่า ขณะเคลื่อนไหว
5. ระหว่างการเคลื่อนไหวที่มีแรงกระแทกสูง ควรมีช่วงที่ให้เส้นเอ็นสัมผัสพื้นบ้าง เพื่อให้เกิดความสมดุลในการพัฒนากล้ามเนื้อฝ่าเท้าและหลังเท้า
6. ลดอัตราการเสี่ยงจากการเคลื่อนไหวอื่นๆ ด้วยการจัดร่างกายให้ถูกต้อง เช่น
 - 6.1 การทำลูก – นั่ง เพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง ควรชันเข่า ไม่ใช่มีมือกดท้ายทอยเพื่อดันตัวขึ้น เพราะจะเกิดแรงกดที่ข้อต่อที่คอ จะได้รับอันตรายในระยะยาวได้
 - 6.2 การยกขาไปด้านหลัง ควรมีการลดแรงกระแทกโดยการลดลำตัวส่วนบนให้ต่ำลง
 - 6.3 ควรระวังเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวที่มีผลกับหลังส่วนล่าง เช่น การบิดเอวในท่าทวิส ควรย่อเข่าในขณะที่บิดตัว

การปฐมพยาบาลการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นจากการเตะแอโรบิก

การเข้าร่วมกิจกรรมแอโรบิกแดนซ์ ถ้าได้รับการตรวจร่างกายมาก่อนจะทำให้ลดการบาดเจ็บหรืออุบัติเหตุที่จะเกิดขึ้นขณะออกกำลังกายได้ แต่บางครั้งก็ไม่สามารถหลีกเลี่ยงได้ เช่น การบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและกระดูกเนื่องจากการใช้งานมากเกินไป แต่ถ้าวางกายได้รับการกระแทก เกิดการฟกช้ำ เคล็ด ขัดยอก ไม่ควรใช้ความร้อนหรือครีม บาล์ม ทาบริเวณนั้นทันที เพราะจะทำให้โลหิตไหลเวียนมารวมกันอยู่ที่บริเวณนั้นมาก จะทำให้เกิดอาการปวด บวม วิธีปฐมพยาบาลที่ถูกต้องควรใช้หลัก R.I.C.E

การหยุดพัก (Rest) คือ การหยุดพัก หรือการพักชั่วคราวส่วนนั้น รวมทั้งปรับเปลี่ยนกิจกรรม จนกว่าการบาดเจ็บนั้นหาย

การใช้ความเย็น (Ice) คือการใช้ความเย็นประคบบริเวณที่บาดเจ็บทันที ประมาณ 24 – 48 ชั่วโมง จะทำให้บรรเทาอาการเจ็บปวดลงได้ และทำให้เส้นเลือดฝอยใต้ผิวหนังบริเวณนั้นแข็งตัว ไม่ทำให้เกิดอาการบวม

การพันผ้า (Compression) คือการใช้ผ้าพันเพื่อเป็นการช่วยทำให้ส่วนที่ได้รับการบาดเจ็บหยุดการเคลื่อนไหว และกดบริเวณที่มีเลือดไหลออกมาเป็นการบรรเทาอาการเจ็บปวด

การยกสูง (Elevation) คือการยกบริเวณที่ได้รับการบาดเจ็บให้สูงกว่าระดับหัวใจ ให้อยู่ในท่าที่สบาย เพื่อให้การไหลกลับของเลือดดำสู่หัวใจดีขึ้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

ดาวน์ดี (Dowdy. 1983 : 3535-A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ผลของการเต้นแอโรบิก ต่อความสามารถในการทำงานของร่างกาย การทำงานของหัวใจและหลอดเลือด และบุคลิกภาพของหญิงวัยกลางคนอายุ 25 – 44 ปี จำนวน 28 คน ใช้เวลาทดลอง 10 สัปดาห์ โดยออกกำลังกาย 3 วันต่อสัปดาห์ วันละ 45 นาที ชีพจร 70 – 85% ผลการทดลองพบว่า ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดเพิ่มขึ้น ชีพจรในช่วงพักลดลง ความดันเลือดในช่วงหัวใจบีบตัวลดลง ความหนาของไขมันไม่เพิ่มขึ้น ซึ่งสรุปได้ว่า ความสามารถในการทำงานของร่างกายดีขึ้น การทำงานของหัวใจและหลอดเลือดดีขึ้นและบุคลิกภาพไม่เปลี่ยนแปลง

ฮอลล์ (Hall. 1989 : 47) ได้ทำการวิจัยเรื่องการใช้บริการในสถานบริการด้านสุขภาพแอโรบิกเซ็นเตอร์ การศึกษาครั้งนี้ได้ศึกษากับประชากร อันจะก่อให้เกิดความรู้เพื่อช่วยให้สถานบริการมีการพัฒนามากขึ้น และเพื่อเผยแพร่ข่าวสารของสถานบริการให้แก่บุคคลทั่วไปมากขึ้น สถานบริการอยู่ในเมืองฟีนิกซ์ และการเก็บรวบรวมข้อมูลจะเก็บจากสถานบริการทั้งสองนี้ เพื่อนำมาเปรียบเทียบกัน กลุ่มตัวอย่างที่นำมาศึกษาครั้งนี้ เป็นสมาชิกของสถานบริการที่อาศัยอยู่นอกเมือง 112 คน และสมาชิกที่อาศัยอยู่ในเมือง 88 คน เก็บข้อมูลโดยการออกไปสัมภาษณ์ตามสถานบริการด้านสุขภาพ ความแตกต่างระหว่างสถานบริการก็คือ สถานที่ตั้ง ระยะห่างจากบ้านมายังสถานบริการสุขภาพของสมาชิกทั้งหมดน้อยกว่า 5 ไมล์ สำหรับเพศที่จะมาใช้บริการจะมีการวิเคราะห์และแปลความหมายพิเศษ คือ เพศชายจะสนใจเรื่องการเสริมสร้างความแข็งแรง ในขณะที่เพศหญิงจะชอบเต้นแอโรบิก ฝึกความอ่อนตัวและลดน้ำหนัก การทำให้ร่างกายเป็นที่สนใจของเพศตรงข้าม มีรูปร่างที่สวยงาม สมาชิกทั้งชายและหญิงจะสนใจมาก แต่สมาชิกที่เป็นหญิงจะสนใจมากกว่าสมาชิกที่เป็นชายเล็กน้อย

เจนนิส (Janis. 1990 : Abstract) ทำการศึกษาเปรียบเทียบการบาดเจ็บที่เกิดจากการเต้นแอโรบิกแบบแรงกระแทกสูง (Hi – Impact) กับ แรงกระแทกต่ำ (Low – Impact) จากการสำรวจกลุ่มผู้นำเต้นแอโรบิก และกลุ่มของผู้เต้นแอโรบิก จำนวน 275 คน การศึกษาการบาดเจ็บได้ทำการวิเคราะห์เกี่ยวกับอายุ จำนวนชั่วโมงของการเต้นแอโรบิก ชนิดของรองเท้า และชนิดของพื้นที่ใช้ในการเต้น โดยเปรียบเทียบการบาดเจ็บที่เกิดขึ้นระหว่างการเต้นแอโรบิกแบบแรงกระแทกสูง (Hi – Impact) กับ แรงกระแทกต่ำ (Low – Impact) พบว่า มีอัตราการบาดเจ็บจากการเต้นแอโรบิก 35% ของทั้งสองกลุ่มรวมกัน พบว่าอัตราการบาดเจ็บในผู้นำเต้นแอโรบิก จำนวน 53% โดยผู้นำเต้นแอโรบิกแบบแรงกระแทกสูง (Hi – Impact) มีอัตราการบาดเจ็บ 35% และผู้นำเต้นแอโรบิกแบบแรงกระแทกต่ำ (Low – Impact) มีอัตราการบาดเจ็บ 24%

คราวิทซ์ (Kravitz. 1994 : 2785 – A) ได้ทำการวิจัยเรื่องครูผู้ฝึกสอนแอโรบิกเกี่ยวกับบุคลิกลักษณะของครูผู้ฝึกสอนแอโรบิกเพื่อศึกษาบุคลิกลักษณะของครูผู้ฝึกสอนแอโรบิก ที่มีผลต่อ

การสอนและการเข้าร่วมเต้นสตีปแอโรบิก กลุ่มตัวอย่างเป็นครูฝึกสตีปแอโรบิกหญิง จำนวน 24 คน ที่มีการสอนอย่างน้อย 2 ครั้งต่อสัปดาห์เป็น 1 ปี และเคยผ่านการฝึกด้านระบบการหายใจ และ ไหลเวียนโลหิต พบว่า กลุ่ม ตัวอย่างมีค่าการใช้ออกซิเจนสูงสุด (VO2 max) เฉลี่ย 43.75 มล/กก. เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย 19 เปอร์เซ็นต์ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อทั้ง 6 กลุ่มมีค่าสูงกว่าค่าเฉลี่ย ความอ่อนตัวของลำตัว 90 – 95% ค่าเฉลี่ยของการใช้ออกซิเจนสูงสุดของครูฝึกสอนสตีปแอโรบิก จะมีค่าน้อยกว่าครูแอโรบิกทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความถี่ในการสอน แต่อย่างไรก็ตามการออกกำลังกายแบบ สตีปแอโรบิกถือว่าการออกกำลังกายที่ดีอย่างหนึ่งที่ทำให้ระดับไขมันในร่างกายลดลงและมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น

กิลไครสต์; และคณะ (Gilchrist; et al. 2000 : Abstract) ทำการศึกษาเปรียบเทียบการ บาดเจ็บที่เกิดขึ้นผู้หญิงทั่วไปกับผู้หญิงที่ได้รับการฝึกทางทหาร เนื่องจากการออกกำลังกายเป็น ประโยชน์ต่อสุขภาพ แต่ต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ไม่มากหรือน้อยเกินไป แต่อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายจะเพิ่มความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ โดยเฉพาะการบาดเจ็บที่โครงสร้างของ กล้ามเนื้อ การศึกษาอุบัติการณ์และปัจจัยเสี่ยงกับการออกกำลังกายและการบาดเจ็บในผู้หญิงมี ข้อมูลน้อยมาก จากการวิจัยปรากฏว่าปัจจัยเสี่ยงจากการบาดเจ็บจะเพิ่มขึ้นเมื่อจำนวนครั้งของการ ฝึกมากขึ้น นอกจากนี้ยังมีตัวแปรอื่นๆ ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทาง กาย เช่น ความถี่ ระยะเวลา ความหนัก ก็มีผลต่อความเสี่ยงที่จะทำให้เกิดการบาดเจ็บ อย่างไรก็ตาม พบว่า การสร้างสมรรถภาพทางกายอย่างสม่ำเสมอในระดับที่สูงขึ้นไป เช่น Aerobic Fitness สามารถป้องกันการบาดเจ็บได้ ข้อมูลการบาดเจ็บที่ผ่านมาจะเป็นปัจจัยเสี่ยงต่อการบาดเจ็บใน อนาคต การสูบบุหรี่มีผลทำให้เกิดอัตราเสี่ยงต่อการบาดเจ็บเพิ่มมากขึ้น จากการศึกษาในกลุ่ม ผู้หญิงที่ได้รับการฝึกทางทหาร ทำให้ทราบว่าปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บคือ การฝึกโดยมี น้ำหนักมากเกินไป เพราะฉะนั้นการออกกำลังกายในผู้หญิง จะต้องคำนึงถึงความเป็นจริงและ เป้าหมายของบุคคลนั้นๆ โดยเริ่มออกกำลังกายอย่างช้าๆ ความถี่น้อย ระยะเวลาสั้น และต้องมี ข้อมูลที่เป็นตัวบ่งชี้จะทำให้เกิดการบาดเจ็บต่อไปในอนาคต ผู้หญิงที่มีการบาดเจ็บอยู่แล้วก็ควร ระมัดระวังป้องกันไม่ให้เกิดการบาดเจ็บซ้ำอีก

ดูทอยท์; และ สมิธ (Du Toit; & Smith. 2001 : Abstract) ได้สำรวจการบาดเจ็บที่เกิดขึ้น บริเวณอวัยวะล่างของผู้นำเต้นแอโรบิก อัตราของการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายด้วยการ เต้นแอโรบิกมีค่อนข้างสูงในช่วง 20 ปีที่ผ่านมา เพื่อที่จะหาชนิดของการบาดเจ็บในการเต้นแอโรบิก จึงได้ออกแบบสอบถามจำนวนหนึ่ง และทำการสำรวจในสถานบริหารร่างกายจำนวน 18 แห่ง ในเมืองซิดนีย์ ประเทศออสเตรเลีย โดยเน้นที่ข้อมูลจำนวนชนิดของการบาดเจ็บ ความถี่ของระดับ การทำกิจกรรมการออกกำลังกาย รองเท้าที่ใช้ และการบำบัดรักษา จากการวิจัยพบว่า มีอัตราการ บาดเจ็บจากการเต้นแอโรบิกเกิดขึ้น 77 % โดยพบการบาดเจ็บที่ขามากที่สุด เป็นจำนวน 52.9 % รองลงมาเป็นการบาดเจ็บที่เท้าและข้อเท้า จำนวน 32.8 % และข้อเท้า 20 %

อีแวนส์; และลอยล์ (Evans; & Roy. 2005 : 297 – A) ทำการศึกษาถึงความชื่นชอบในรูปร่างของผู้ดำเนินการเต้นแอโรบิก คุณลักษณะดังกล่าวแล้วสิ่งหนึ่งที่มีความสำคัญต่อการเป็นผู้ดำเนินการเต้นแอโรบิก คือ รูปร่างเนื่องจากว่าเป็นสิ่งที่มองเห็นได้ง่าย และคนส่วนใหญ่มักมีความคาดหวังถึงรูปร่างของผู้ดำเนินการเต้นแอโรบิกในรูปแบบต่างๆ ซึ่งทำการศึกษาถึงความชื่นชอบในรูปร่างของผู้ดำเนินการเต้นแอโรบิก จากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาหลายๆ ชาติและมีพฤติกรรมการบริโภคที่แตกต่างกัน ซึ่งลงเรียนในวิชาการศึกษาด้านกิจกรรมทางกายภาพของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในประเทศสหรัฐอเมริกา กลุ่มตัวอย่างนี้ประกอบด้วยเพศชาย 55 คน และเพศหญิง 116 คน โดยให้กลุ่มตัวอย่างเลือกรูปภาพที่วาดแสดงรูปร่างแบบต่างๆ 9 แบบ ที่คิดว่าผู้ดำเนินการเต้นแอโรบิกควรมีรูปร่างแบบนั้น และยังให้ผู้เข้าร่วมการศึกษาเลือกคุณสมบัติที่คิดว่าสำคัญสำหรับผู้ดำเนินการเต้นแอโรบิก ซึ่งคุณสมบัติที่อยู่ในรายการที่ให้เลือกนี้ประกอบด้วยคุณสมบัติที่เห็นได้ชัดเจน เช่น การได้รับประกาศนียบัตร หรือสำเร็จการศึกษาด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา ผลการศึกษา พบว่ากลุ่มผู้เข้าร่วมเต้นแอโรบิกหญิงชื่นชอบผู้ดำเนินการเต้นแอโรบิกที่มีรูปร่างผอมกว่ากลุ่มผู้ร่วมเต้นแอโรบิกชาย แต่อย่างไรก็ตามทั้งหญิงและชายคิดว่าคุณสมบัติที่สำคัญของผู้ดำเนินการเต้นแอโรบิกที่สำคัญคือ ความกระตือรือร้น มีแรงจูงใจ และการมีรูปร่างที่แข็งแรง

งานวิจัยในประเทศ

ทรงศักดิ์ ไพศาล (2541 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสำนักงานเลขาธิการคุรุสภา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา เปรียบเทียบและศึกษาความสัมพันธ์ของ ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสำนักงานเลขาธิการคุรุสภา จำนวน 200 คน เป็นชาย 32 คน และหญิง 138 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. บุคลากรในสำนักงานเลขาธิการคุรุสภามีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับดี
2. บุคลากรในสำนักงานเลขาธิการคุรุสภาที่มีเพศต่างกัน มีความรู้และเจตคติในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน แต่มีการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. บุคลากรในสำนักงานเลขาธิการคุรุสภาที่มีอายุต่างกัน มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ไม่แตกต่างกัน
4. บุคลากรในสำนักงานเลขาธิการคุรุสภาที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ไม่แตกต่างกัน
5. บุคลากรในสำนักงานเลขาธิการคุรุสภาที่มีสถานภาพทางครอบครัวต่างกัน มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ไม่แตกต่างกัน

6. บุคลากรในสำนักงานเลขาธิการคุรุสภาที่มีรายได้ต่อเดือนต่างกัน มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ไม่แตกต่างกัน

7. ในสำนักงานเลขาธิการคุรุสภา มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมีความสัมพันธ์กันในเชิงปริมาณอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นเรศ ชันธีรี (2542 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินวอลเลย์บอล โดยกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาเป็นนักกีฬาวอลเลย์บอล จำนวน 80 คน ผู้ฝึกสอน และผู้ช่วยผู้จัดการทีม จำนวน 40 คน ผู้สื่อข่าวกีฬา จำนวน 30 คน ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในการแข่งขัน กีฬายาวชนแห่งชาติ ครั้งที่ 15 จังหวัดยะลา ระหว่างวันที่ 18 – 25 มีนาคม พ.ศ. 2542 เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามความคิดเห็น และประเมินค่า มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น มีความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ เกี่ยวกับคุณลักษณะที่เป็นจริงและพึงประสงค์ 5 ด้าน คือ ด้านคุณสมบัติส่วนตัว ด้านความรู้กติกาของวอลเลย์บอล และกีฬา วอลเลย์บอล ด้านมนุษยสัมพันธ์ในการทำงาน และด้านบุคลิกภาพ ผลการศึกษาพบว่า

1. กลุ่มตัวอย่างนักกีฬาวอลเลย์บอล มีความเห็นมากที่สุด ว่าคุณลักษณะของผู้ตัดสินวอลเลย์บอลที่เป็นจริงกับที่พึงประสงค์ แตกต่างกันในด้านคุณลักษณะส่วนตัว ด้านการวางแผน เตรียมการฝึกซ้อมสมรรถภาพทางกาย และการตัดสินวอลเลย์บอล และด้านบุคลิกภาพ โดยคุณลักษณะที่พึงประสงค์มากกว่าที่เป็นจริง

2. กลุ่มตัวอย่างผู้ฝึกสอนและผู้ช่วยผู้ฝึกสอน มีความเห็นมากที่สุด ว่าคุณลักษณะของผู้ตัดสินวอลเลย์บอลที่เป็นจริงกับที่พึงประสงค์ แตกต่างกันด้านการวางแผน เตรียมการฝึกซ้อมสมรรถภาพทางกาย และการตัดสินวอลเลย์บอล และด้านบุคลิกภาพ โดยคุณลักษณะที่พึงประสงค์มากกว่าที่เป็นจริง

3. กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้จัดการทีมและผู้ช่วยผู้จัดการทีม มีความเห็นมากที่สุด ว่าคุณลักษณะของผู้ตัดสินวอลเลย์บอลที่เป็นจริงกับที่พึงประสงค์ แตกต่างกันในทุกด้าน โดยคุณลักษณะที่พึงประสงค์มากกว่าที่เป็นจริง

4. กลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สื่อข่าวกีฬา มีความเห็นมากที่สุด ว่าคุณลักษณะของผู้ตัดสินวอลเลย์บอลที่เป็นจริงกับที่พึงประสงค์ แตกต่างกันด้านคุณลักษณะส่วนตัว โดยคุณลักษณะที่พึงประสงค์มากกว่าที่เป็นจริง

ทัทมณี กมลานนท์ (2544 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการเดินแอโรบิกแบบแรงกระแทกต่ำที่มีต่อระดับไขมันในเลือดในสตรีวัยหมดประจำเดือน ในการวิจัยเป็นการศึกษาหาความแตกต่างของระดับไขมันในเลือดที่มีผลจากการเดินแอโรบิกแบบแรงกระแทกต่ำ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นเจ้าหน้าที่ของโรงพยาบาลเลย จังหวัดเลย เพศหญิง อายุ 45 – 55 ปี เป็นสตรีวัยหมดประจำเดือน มีระดับโคเลสเตอรอลในเลือดสูงกว่า 200 mg/dl จำนวน 20 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย แบ่งกลุ่มแบบมีระบบใช้ระดับโลวเดนซิตี โลโปโปรตีน โคเลสเตอรอล (LDL – C) เป็นตัวแบ่งกลุ่ม คือ กลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง โดยที่กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรม

เต็นแอโรบิก แบบแรงกระแทกต่ำ ทำการฝึก 3 วันต่อสัปดาห์ในวันจันทร์ พุธ ศุกร์ เป็นเวลา 10 สัปดาห์ ผลการทดลองปรากฏว่า ระดับไลโปโปรตีน โคเลสเตอรอลระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลองหลังการทดลอง 10 สัปดาห์ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ระดับไขมันในเลือดภายในกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลอง และหลังการทดลอง 10 สัปดาห์ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ไลโปโปรตีน โคเลสเตอรอล และไลโปโปรตีน ของกลุ่มทดลองมีร้อยละของการเปลี่ยนแปลงสูงกว่ากลุ่มควบคุม สำหรับไตรกลีเซอไรด์ ในเลือด ภายในกลุ่มควบคุมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ประทีป บินชัย; และ นิพนธ์ กินาวงศ์ (2547 : บทคัดย่อ) ได้ทำศึกษารูปแบบการพัฒนาภาวะผู้นำตามแนวภาวะผู้นำพิสัยสมบูรณ์ของผู้บริหารสถานศึกษาในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการพัฒนาภาวะผู้นำตามแนวภาวะผู้นำพิสัยสมบูรณ์ของผู้บริหารสถานศึกษาในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานที่เหมาะสม คือ การจัดกระบวนการฝึกอบรมตามกรอบรูปแบบเชิงระบบของเบอร์ทาลันฟี คือ 1) การประเมินภาวะผู้นำตามแนวภาวะผู้นำพิสัยสมบูรณ์ของผู้เข้าอบรม 2) การให้องค์ความรู้ที่จำเป็น 3) การให้ผู้เข้าอบรมปฏิบัติการเขียนแผนพัฒนาภาวะผู้นำตามแนวภาวะผู้นำพิสัยสมบูรณ์ของแต่ละคน 4) นำไปปฏิบัติงานในสภาพจริงและ 5) การประเมินภาวะผู้นำของผู้เข้ารับการอบรม จากผลการวิจัยสรุปได้ว่า รูปแบบการพัฒนาภาวะผู้นำตามแนวภาวะผู้นำพิสัยสมบูรณ์ของผู้บริหารสถานศึกษาในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานที่เหมาะสม คือ การจัดกระบวนการฝึกอบรมตามกรอบรูปแบบเชิงระบบของเบอร์ทาลันฟี

สมชาย นิลบดี (2545 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของอาจารย์ผู้สอนวิชาลีลาศในทัศนะของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า

1. คุณลักษณะที่เป็นจริงของอาจารย์ผู้สอนลีลาศ ในทัศนะของนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิง สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในเขตกรุงเทพมหานคร รวมทุกด้านและเป็นด้าน ไม่แตกต่างกัน คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของอาจารย์ผู้สอนวิชาลีลาศ ในทัศนะของนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิง รวมทุกด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า คุณลักษณะทางด้านวิชาการและการสอน และคุณลักษณะทางด้านบุคลิกภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ส่วนคุณลักษณะทางด้านคุณธรรมและความประพฤติ คุณลักษณะทางด้านมนุษยสัมพันธ์ และคุณลักษณะทางการบริการทางวิชาการแก่สังคมไม่แตกต่างกัน

2. คุณลักษณะที่เป็นจริงกับที่พึงประสงค์ของอาจารย์ผู้สอนวิชาลีลาศในทัศนะของนักศึกษาชายรวมทุกด้าน ไม่แตกต่างกัน และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า คุณลักษณะทางด้านคุณธรรมและความประพฤติ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคุณลักษณะทางด้านวิชาการและการสอน คุณลักษณะทางด้านบุคลิกภาพ คุณลักษณะทางด้านมนุษยสัมพันธ์ และคุณลักษณะทางการบริการทางวิชาการแก่สังคม ไม่แตกต่างกัน

3. คุณลักษณะที่เป็นจริงกับที่พึงประสงค์ของอาจารย์ผู้สอนวิชาสถิติในทัศนะของนักศึกษาหญิงรวมทุกด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า คุณลักษณะทางด้านวิชาการและการสอน คุณลักษณะทางด้านบุคลิกภาพ และคุณลักษณะทางการบริการทางวิชาการแก่สังคม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคุณลักษณะทางด้านคุณธรรมและความประพฤติ และคุณลักษณะทางด้านมนุษยสัมพันธ์ ไม่แตกต่างกัน

สาโรช เลี่ยมสกุล (2547 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง คุณลักษณะของครูพลศึกษาตามแนวปฏิรูปการศึกษา ในทรรณะของผู้บริหารและครูพลศึกษา โรงเรียนเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาคุณลักษณะของครูพลศึกษาตามแนวปฏิรูปการศึกษา ในทรรณะของผู้บริหารและครูพลศึกษา โรงเรียนเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้บริหารโรงเรียนและครูพลศึกษา จำนวน 302 คน เป็นผู้บริหาร จำนวน 236 คน เป็นครูพลศึกษา 66 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi – Stage Random Sampling) เป็นเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูลเป็นแบบสอบถามคุณลักษณะของครูพลศึกษาตามแนวปฏิรูปการศึกษา ในทรรณะของผู้บริหารและครูพลศึกษา โรงเรียนเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น 0.87 วิเคราะห์ข้อมูลโดยแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. คุณลักษณะทางด้านวิชาการและการสอน โดยภาพรวมของผู้บริหารและครูพลศึกษาโรงเรียนในเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก พบว่า อยู่ในระดับมาก โดยคิดเป็นร้อยละ 66.73 และ 58.45 ตามลำดับ ด้านที่แตกต่างกัน คือ การวางแผน การจัดทำเอกสารการสอน สื่อการเรียนการสอน การสอนแบบบูรณาการของผู้บริหาร อยู่ในระดับมากที่สุด โดยรวมคิดเป็นร้อยละ 26.30, 23.70, 22.00, 37.70 ส่วนของครูพลศึกษา อยู่ในระดับมาก โดยคิดเป็นร้อยละ 63.77 และ 52.27

2. คุณลักษณะทางด้านคุณธรรมและความประพฤติโดยภาพรวมของผู้บริหารและครูพลศึกษา โรงเรียนในเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก พบว่า อยู่ในระดับมาก โดยคิดเป็นร้อยละ 63.77 และ 52.27

3. คุณลักษณะทางด้านบุคลิกภาพ โดยภาพรวมของผู้บริหารและครูพลศึกษา โรงเรียนในเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก พบว่า อยู่ในระดับมาก โดยคิดเป็นร้อยละ 64.98 และ 57.95

4. คุณลักษณะทางด้านมนุษยสัมพันธ์ โดยภาพรวมของผู้บริหารและครูพลศึกษา โรงเรียนในเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก พบว่า อยู่ในระดับมาก โดยคิดเป็นร้อยละ 64.65 และ 58.02

5. คุณลักษณะทางการบริการทางวิชาการแก่สังคม โดยภาพรวมของผู้บริหารและครูพลศึกษา โรงเรียนในเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก พบว่า อยู่ในระดับมาก โดยคิดเป็นร้อยละ 65.29 และ 58.03 ด้านที่แตกต่างกัน คือ การแนะนำแหล่งค้นคว้า การจัดสอนซ่อมเสริม เผยแพร่ข่าวสารพลศึกษา อยู่ในระดับปานกลาง โดยคิดเป็นร้อยละ 25.80 และ 28.80

กฤษณะ อิศรมาตร (2548 : บทคัดย่อ) ได้ทำวิจัยเรื่อง คุณลักษณะที่เป็นจริงและ

ที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอร์บิกตามทัศนะของผู้นำการเดินแอร์บิกและผู้มาใช้บริการ แคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์ ปี พ.ศ. 2547 ผลการวิจัยพบว่า คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเดินแอร์บิก 1) ด้านบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ตามทัศนะของผู้นำการเดินแอร์บิกและผู้มาใช้บริการ โดยรวมเห็นตรงกันว่าดีมาก คือต้องเป็นผู้ที่สุขภาพดีแข็งแรงสมบูรณ์ มีรูปร่างดีที่น่าเอาเป็นแบบอย่าง แต่งกายเหมาะสมกับการสอน มีอารมณ์ดี และสามารถควบคุมอารมณ์ มีความใส่ใจกับความต้องการของผู้ใช้บริการ ปรับปรุงตัวให้เข้ากับผู้ร่วมงานและผู้ใช้บริการ มีความสุขภาพ มีความเป็นผู้นำ และมีความเชื่อมั่นในตัวเองสูง 2) ด้านคุณธรรมและความประพฤติตามทัศนะของผู้นำการเดินแอร์บิกและผู้มาใช้บริการ โดยรวมเห็นตรงกันว่าดีมาก คือ ต้องเป็นผู้ที่ตรงต่อเวลา ให้คำแนะนำแก่ผู้ให้บริการด้วยความเต็มใจ ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น รู้จักวางตนเองอย่างเหมาะสม มีความรับผิดชอบในหน้าที่การงาน เปิดใจรับฟังความคิดเห็นและข้อแนะนำ ทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีในการรักษาสุขภาพ มีความยืดหยุ่นในการทำงาน สร้างกำลังใจและจูงใจผู้ให้บริการ มีทัศนคติที่ดีในการให้ความรู้แก่ผู้ให้บริการ 3) ด้านความสามารถในการสอนตามทัศนะของผู้นำการเดินแอร์บิกและผู้มาใช้บริการ โดยรวมเห็นตรงกันว่าดีมาก คือ ต้องเป็นผู้ที่มีการวางแผนและเตรียมความพร้อมล่วงหน้าในการสอน มีความตั้งใจ สร้างบรรยากาศให้ผู้ให้บริการเกิดความสนุกสนานและกระตือรือร้นในการเดินแอร์บิก สามารถอธิบายและสาธิตทักษะต่างๆ ของการเดินแอร์บิกได้อย่างชัดเจน ให้ความรู้และคำแนะนำในการเดินแอร์บิกแก่ผู้มาใช้บริการได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการพัฒนาการเดินแอร์บิกให้มีรูปแบบใหม่ๆ อยู่เสมอ ใช้เพลงในการประกอบการเดินแอร์บิกได้อย่างเหมาะสม มีทักษะและความรู้ในการเดินแอร์บิก มีปฏิภาณไหวพริบในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นเฉพาะหน้า ช่วยสร้างแรงกระตุ้นให้ผู้ให้บริการมีทัศนคติที่ดีในการออกกำลังกาย

สมยศ สุตหอม (2548 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของนักศึกษา หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง วิชาเอกพลศึกษา ตามความคิดเห็นของผู้บริหาร อาจารย์ และนักศึกษา ในวิทยาลัยพลศึกษา เขตภาคเหนือ ปีการศึกษา 2547 ผลการวิจัยพบว่า

1. คุณลักษณะด้านคุณธรรมและความประพฤติ โดยรวม ความคิดเห็นของผู้บริหาร อาจารย์ และนักศึกษา คุณลักษณะที่เป็นจริงเห็นด้วยมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 73.48 และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ เห็นด้วยมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 97.33
2. คุณลักษณะด้านบุคลิกภาพ โดยรวม ความคิดเห็นของผู้บริหาร อาจารย์ และนักศึกษา คุณลักษณะที่เป็นจริงเห็นด้วยมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 75.55 และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ เห็นด้วยมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 96.27
3. คุณลักษณะด้านมนุษยสัมพันธ์ โดยรวม ความคิดเห็นของผู้บริหาร อาจารย์ และนักศึกษา คุณลักษณะที่เป็นจริงเห็นด้วยมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 75.03 และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ เห็นด้วยมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 99.23

4. คุณลักษณะด้านวิชาการและบริการสังคม โดยรวม ความคิดเห็นของผู้บริหาร อาจารย์ และนักศึกษา คุณลักษณะที่เป็นจริงเห็นด้วยมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 54.79 และคุณลักษณะที่พึงประสงค์ เห็นด้วยมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 99.27

สุมาลี เพชรศิริ; และคณะ (2549 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ความต้องการออกกำลังกายแบบแอโรบิกดานซ์เพื่อสุขภาพที่ดีของประชาชนทั้ง 4 ภาค ในประเทศไทย” มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการออกกำลังกายแบบแอโรบิกดานซ์เพื่อสุขภาพที่ดีของประชาชนทั้ง 4 ภาค ในประเทศไทย” ผลการวิจัยพบว่า

1. ความคิดเห็นเกี่ยวกับความรู้ด้านการออกกำลังกายแบบแอโรบิกดานซ์ เพื่อสุขภาพที่ดีของประชาชนทั้ง 4 ภาค อยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาแต่ละรายการพบว่า ประชาชนมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายแบบแอโรบิกดานซ์เพื่อสุขภาพที่ดี อยู่ในระดับมากทุกรายการ 3 อันดับแรก คือ การออกกำลังกายที่ทำให้หัวใจและปอดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ การออกกำลังกายที่ช่วยลดความตึงเครียด ทำให้ผ่อนคลายและสร้างสัมพันธ์ภาพที่ดีในหมู่คณะ การออกกำลังกายที่มี 3 ขั้นตอน คืออบอุ่นร่างกาย ขั้นปฏิบัติงาน และขั้นผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

2. ด้านผู้นำการออกกำลังกายแบบแอโรบิกดานซ์ ประชาชนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาแต่ละรายการพบว่า ประชาชนมีความต้องการ 3 อันดับแรก คือ ต้องการผู้นำที่มีกิจกรรมยามว่างอ่อนน้อมถ่อมตน เป็นมิตรกับทุกคน ต้องการผู้นำที่มีความรับผิดชอบ ตรงต่อเวลา และต้องการผู้นำที่มีคุณธรรมและจริยธรรม เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ มีความซื่อสัตย์ เสียสละ ยกเว้นความ ต้องการผู้นำที่มีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่นได้ดีอยู่ในระดับมากที่สุด เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการด้านผู้นำออกกำลังกายแบบแอโรบิกดานซ์ทั้ง 4 ภาค แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ พบว่า ความต้องการด้านผู้นำการออกกำลังกายของภาคกลางต่ำกว่าภาคเหนือ และภาคเหนือสูงกว่าภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคใต้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัย เรื่อง คุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริงของผู้นำการเต้นแอโรบิก ตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551 ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากร และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากร และกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ มีจำนวน 650 คน ซึ่งเป็นสมาชิกที่มาจากศูนย์การเต้นแอโรบิก จำนวน 21 ศูนย์ ของ 13 อำเภอ ในจังหวัดลำปาง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นสมาชิกที่เต้นแอโรบิกในจังหวัดลำปาง จำนวน 250 คน ได้จากการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของเครจซี่ และมอร์แกน (เทเวศร์ พิริยะพณท์. 2545 : 128; อ้างอิงจาก Krejcie; & Morgan) และได้มาจากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Random Sampling) โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ศูนย์แอโรบิกดำนชในจังหวัดลำปางมี 21 ศูนย์ สุ่มมาได้ 10 ศูนย์ จากการสุ่มอย่างง่าย โดยการจับฉลาก
2. สุ่มกลุ่มตัวอย่าง 250 คน จาก 10 ศูนย์ โดยสุ่มให้ได้กลุ่มตัวอย่างศูนย์ละ 25 คน จากการสุ่มอย่างง่าย โดยการจับฉลาก

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามคุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริงของผู้นำเต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551 ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบ Checklist

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามคุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริงของผู้นำเต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551 ลักษณะเป็นแบบมาตราส่วน

ประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด โดยแยกเป็น 4 ด้าน คือ

1. ด้านคุณสมบัติส่วนตัวของผู้นำเดินแอโรบิก
2. ด้านบุคลิกภาพของผู้นำเดินแอโรบิก
3. ด้านความรู้ภาคทฤษฎีเกี่ยวกับการเดินแอโรบิก
4. ด้านมนุษยสัมพันธ์ในการเป็นผู้นำเดินแอโรบิก

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires) เพื่อให้ผู้ตอบ แสดงความคิดเห็นที่มีต่อคุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริงของผู้นำเดินแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยดำเนินการสร้างเครื่องมือตามขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้าจากตำรา เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริงของผู้นำการเดินแอโรบิก เพื่อรวบรวมข้อมูล และรายละเอียดต่างๆ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือ
2. นำข้อมูลจากการศึกษามาวิเคราะห์ จากนั้นนำมาสร้างแบบสอบถาม
3. นำแบบสอบถามที่แก้ไขแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่านตรวจสอบเพื่อหาความเที่ยงตรงตามโครงสร้างและเนื้อหา และให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาบัณฑิตพิจารณา
4. นำแบบสอบถามที่แก้ไขปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับกลุ่มที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน ได้ค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม เท่ากับ 0.87
5. นำแบบสอบถามไปใช้เก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามดังนี้

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้รับผิดชอบแต่ละศูนย์ เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างตอบพร้อมเก็บแบบสอบถามคืนด้วยตนเอง
3. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้รับคืน
4. นำแบบสอบถามที่สมบูรณ์มาวิเคราะห์โดยใช้วิธีทางสถิติ

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากการตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามแล้ว ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. นำข้อมูลตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
2. นำข้อมูลตอนที่ 2 ซึ่งเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริงของผู้นำเต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551 มาหาค่าเฉลี่ย (Mean) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
3. นำค่าเฉลี่ยคุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริงของผู้นำเต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551 มาสร้างระดับความคิดเห็น และแปลความหมายโดยใช้เกณฑ์การประเมินดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์. 2552: ออนไลน์)

4.21 – 5.00	หมายถึง มากที่สุด
3.41 – 4.20	หมายถึง มาก
2.61 – 3.40	หมายถึง ปานกลาง
1.81 – 2.60	หมายถึง น้อย
1.00 – 1.80	หมายถึง น้อยที่สุด
4. เปรียบเทียบความแตกต่างของความคิดเห็นของกลุ่มสมาชิกที่มีต่อผู้นำการเต้นแอโรบิกเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริง จำแนกตามกลุ่มอายุ โดยใช้สถิติ t – test Independent แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
5. นำข้อมูลตอนที่ 3 ซึ่งเป็นความคิดเห็นและข้อเสนออื่นๆ มาสรุป โดยการสังเคราะห์ จัดหมวดหมู่ และลำดับของคำตอบ ตัดข้อมูลที่ซ้ำซ้อนออก เรียบเรียงภาษาให้ถูกต้อง แต่งความหมายเดิมไว้ มาสรุปเป็นด้าน และนำเสนอเป็นความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรย่อที่ใช้ในการแปลความหมายและการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อให้นำเสนอผลการวิจัย

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบที (t-distribution)
p	แทน	ความน่าจะเป็น (Probability)
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังต่อไปนี้

- ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียงดังปรากฏในตาราง 2
 - ตอนที่ 2 คุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริงของผู้นำเต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังปรากฏในตาราง 3-7
- เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย โดยใช้สถิติ t – test Independent ดังปรากฏในตาราง 8-9

กำหนดระดับคะแนนเฉลี่ยและแปลความหมาย ดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์. 2552: ออนไลน์)

4.21 – 5.00	หมายถึง	มากที่สุด
3.41 – 4.20	หมายถึง	มาก
2.61 – 3.40	หมายถึง	ปานกลาง
1.81 – 2.60	หมายถึง	น้อย
1.00 – 1.80	หมายถึง	น้อยที่สุด

- ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ มาสรุปเป็นด้าน และนำเสนอเป็นความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 2 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

กลุ่มอายุ	จำนวน	ร้อยละ
ต่ำกว่า 35 ปี	45	18.00
35 ปีขึ้นไป	205	82.00
รวม	250	100.00

จากตาราง 2 แสดงว่า สมาชิกที่มาออกกำลังกายแบบแอโรบิกดำนซ์ ในจังหวัดลำปาง ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง มีจำนวน 250 คน และพบว่าส่วนใหญ่เป็นสมาชิกกลุ่มอายุ 35 ปีขึ้นไป จำนวน 205 คน คิดเป็นร้อยละ 82.00 และเป็นสมาชิกกลุ่มอายุต่ำกว่า 35 ปี จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 18.00

**ตอนที่ 2 คุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริงของผู้นำต้นแอโรบิกตาม
ความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551**

ตาราง 3 คุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริงของผู้นำต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของ
สมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551 ด้านคุณสมบัติส่วนตัวของผู้นำต้นแอโรบิก (n = 250)

รายการ	คุณลักษณะที่พึงประสงค์			คุณลักษณะที่เป็นจริง		
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
1. สำเร็จการศึกษาด้านพลศึกษาหรือ วิทยาศาสตร์การกีฬา	4.57	0.61	มากที่สุด	3.17	0.87	ปานกลาง
2. ผ่านการอบรมจากสถาบันที่เชื่อถือได้	4.61	0.56	มากที่สุด	3.26	0.82	ปานกลาง
3. มีใบรับรองคุณวุฒิ	4.57	0.61	มากที่สุด	2.90	0.85	ปานกลาง
4. รูปร่างเหมาะสมกับการเป็นผู้นำ	4.47	0.55	มากที่สุด	3.62	0.78	มาก
5. ควบคุมอารมณ์ตนเองได้ทุกสภาวะ	4.68	0.49	มากที่สุด	3.78	0.71	มาก
6. พูดเสียงดังฟังชัด	4.66	0.50	มากที่สุด	3.94	0.83	มาก
7. เป็นผู้ตรงต่อเวลา	4.85	0.41	มากที่สุด	3.35	0.89	ปานกลาง
8. มีความซื่อสัตย์	4.72	0.46	มากที่สุด	3.88	0.78	มาก
9. มีคุณธรรม ความประพฤติเหมาะสม	4.86	0.35	มากที่สุด	3.67	0.77	มาก
10. มีความตื่นตัวขยันขันแข็งและใฝ่รู้	4.80	0.41	มากที่สุด	3.53	0.77	มาก
รวม	4.68	0.44	มากที่สุด	3.51	0.75	มาก

จากตาราง 3 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคุณลักษณะที่พึงประสงค์
ของผู้นำต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551 ด้านคุณสมบัติ
ส่วนตัวของผู้นำต้นแอโรบิก โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.68 และค่าเบี่ยงเบน
มาตรฐานเท่ากับ 0.44 จากความคิดเห็นของสมาชิก ต้องการผู้นำที่มีคุณสมบัติส่วนตัว 3 อันดับแรก
คือ มีคุณธรรม ความประพฤติเหมาะสม เป็นผู้ตรงต่อเวลา และมีความตื่นตัวขยันขันแข็งและใฝ่รู้

คุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้นำต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง
ปี พ.ศ. 2551 ด้านคุณสมบัติส่วนตัวของผู้นำต้นแอโรบิก โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย
เท่ากับ 3.51 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.75 โดยรวมเห็นว่าพูดเสียงดังฟังชัดเป็นส่วนใหญ่
แต่ไม่มีใบรับรองคุณวุฒิ

ตาราง 4 คุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริงของผู้นำต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551 ด้านบุคลิกภาพของผู้นำต้นแอโรบิก (n = 250)

รายการ	คุณลักษณะที่พึงประสงค์			คุณลักษณะที่เป็นจริง		
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
1. มีความสุภาพเรียบร้อย	4.64	0.51	มากที่สุด	3.86	0.69	มาก
2. มีความร่าเริง ยิ้มแย้ม แจ่มใสเสมอ	4.71	0.47	มากที่สุด	3.93	0.72	มาก
3. มีการท่อมทေးสละในการเป็นผู้นำได้อย่างถูกต้องเป็นประจำ สม่ำเสมอ	4.71	0.48	มากที่สุด	3.69	0.72	มาก
4. มีความกระตือรือร้น มานะ พยายามในการปฏิบัติหน้าที่ การเป็นผู้นำ	4.73	0.45	มากที่สุด	3.60	0.77	มาก
5. มีความรับผิดชอบในหน้าที่การเป็นผู้นำ	4.79	0.42	มากที่สุด	3.66	0.78	มาก
6. มีระเบียบวินัยในการปฏิบัติหน้าที่ผู้นำ	4.72	0.47	มากที่สุด	3.71	0.70	มาก
7. มีความมั่นใจในการเป็นผู้นำ	4.67	0.48	มากที่สุด	3.90	0.75	มาก
8. มีความเสมอต้นเสมอปลาย	4.69	0.48	มากที่สุด	3.69	0.76	มาก
9. แต่งกายได้เหมาะสมและมีลักษณะท่าทางสง่างาม	4.60	0.50	มากที่สุด	3.92	0.77	มาก
10. ใช้ภาษาได้อย่างเหมาะสมตามกาลเทศะ	4.64	0.50	มากที่สุด	3.81	0.70	มาก
รวม	4.69	0.44	มากที่สุด	3.78	0.69	มาก

จากตาราง 4 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551 ด้านบุคลิกภาพของผู้นำต้นแอโรบิก โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.69 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.44 จากความคิดเห็นของสมาชิก ต้องการผู้นำที่มีบุคลิกภาพ 3 อันดับแรก คือ เป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบในหน้าที่การเป็นผู้นำ มีความกระตือรือร้น มานะพยายามในการเป็นผู้นำ และเป็นผู้ที่มีระเบียบวินัยในการปฏิบัติหน้าที่ผู้นำ

ส่วนคุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้นำต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551 ด้านบุคลิกภาพของผู้นำต้นแอโรบิก โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.78 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.69 โดยรวมเห็นว่าเป็นผู้ที่มีความร่าเริง ยิ้มแย้ม แจ่มใส แต่งกายเหมาะสมและมีลักษณะท่าทางสง่างาม

ตาราง 5 คุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริงของผู้นำต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิก
ในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551 ด้านความรู้ภาคทฤษฎีเกี่ยวกับการต้นแอโรบิก (n = 250)

รายการ	คุณลักษณะที่พึงประสงค์			คุณลักษณะที่เป็นจริง		
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
1. ให้ความรู้เกี่ยวกับการต้นแอโรบิก แก่สมาชิกอย่างถูกต้อง	4.89	0.32	มากที่สุด	3.48	0.78	มาก
2. มีความรู้ด้านสรีระการออกกำลังกาย	4.79	0.41	มากที่สุด	3.23	0.92	ปานกลาง
3. เป็นผู้มีความรู้ด้านจิตวิทยาการเป็นผู้นำ การออกกำลังกาย	4.73	0.45	มากที่สุด	3.33	0.88	ปานกลาง
4. มีความรู้ทางด้านการป้องกันการบาดเจ็บ จากการออกกำลังกายและสามารถ ปฐมพยาบาลเมื่อสมาชิกได้รับบาดเจ็บ	4.84	0.37	มากที่สุด	3.00	0.92	ปานกลาง
5. มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการนำท่าเต้น	4.80	0.40	มากที่สุด	3.57	0.82	มาก
6. ติดตามความเคลื่อนไหวและความก้าวหน้า ทางด้านแอโรบิกด้านซอ์อยู่เสมอ	4.77	0.42	มากที่สุด	3.50	0.85	มาก
7. มีความรู้ความสามารถวินิจฉัย แก้ไขท่าทาง ที่ผิดให้แก่มหาชิกได้	4.80	0.40	มากที่สุด	3.26	0.92	ปานกลาง
8. ท่าเต้นต่างๆ มีความเหมาะสมกับวัย	4.85	0.36	มากที่สุด	3.19	0.96	ปานกลาง
9. มีการจัดแผนการต้นและกำหนดเป้าหมาย แต่ละวันอย่างชัดเจน	4.76	0.43	มากที่สุด	3.42	0.89	มาก
10. มีเทคนิคการสอนที่ทำให้สมาชิกเข้าใจง่าย	4.80	0.40	มากที่สุด	3.34	0.87	ปานกลาง
รวม	4.80	0.36	มากที่สุด	3.33	0.82	ปานกลาง

จากตาราง 5 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551 ด้านความรู้ภาคทฤษฎีเกี่ยวกับการต้นแอโรบิก โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.80 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.36 คุณลักษณะที่พึงประสงค์ทุกข้ออยู่ในระดับมากที่สุด

ส่วนคุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้นำต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551 ด้านความรู้ภาคทฤษฎีเกี่ยวกับการต้นแอโรบิก โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.33 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.82 และโดยรวมเห็นว่ามีความรู้ที่เป็นจริง อยู่ในระดับปานกลางน้อยที่สุด 3 ข้อ ได้แก่ มีความรู้ทางด้านการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย และสามารถ ท่าเต้นต่างๆ มีความเหมาะสมกับวัย และมีความรู้ด้านสรีระการออกกำลังกาย

ตาราง 6 คุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริงของผู้นำต้นแอโรบิก ตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551 ด้านมนุษยสัมพันธ์ในการเป็นผู้นำต้นแอโรบิก (n = 250)

รายการ	คุณลักษณะที่พึงประสงค์			คุณลักษณะที่เป็นจริง		
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
1. รับฟังความคิดเห็นของผู้อื่นเพื่อนำไปพัฒนาปรับปรุงในการเป็นผู้นำ	4.72	0.45	มากที่สุด	3.66	0.79	มาก
2. สามารถปรับตัวให้เข้ากับครูผู้นำและบุคคลอื่นได้อย่างเหมาะสม	4.69	0.46	มากที่สุด	3.69	0.75	มาก
3. ทำงานร่วมกับผู้อื่นและเข้ากับบุคคลอื่นได้ทุกระดับทุกเพศ ทุกวัย	4.72	0.45	มากที่สุด	3.73	0.74	มาก
4. มีอัธยาศัยไมตรีกับบุคคลอื่นทั่วไป	4.73	0.45	มากที่สุด	3.76	0.69	มาก
5. ยกย่องชมเชยผู้ร่วมงานด้วยความจริงใจ	4.70	0.46	มากที่สุด	3.56	0.85	มาก
6. มีความเอื้ออารี สุภาพ อ่อนโยนไม่ถือตัว	4.73	0.44	มากที่สุด	3.81	0.71	มาก
7. ให้เกียรติกับสมาชิกและผู้อื่นเสมอ	4.74	0.44	มากที่สุด	3.87	0.71	มาก
8. ให้กำลังใจแก่สมาชิกเมื่อเกิดอาการท้อหรือเบื่อ	4.74	0.44	มากที่สุด	3.64	0.85	มาก
9. รับฟังข้อวิจารณ์จากบุคคลอื่นอย่างเต็มใจ	4.76	0.43	มากที่สุด	3.62	0.84	มาก
10. เสียสละและให้ความเอาใจใส่สมาชิกก่อนและหลังเต้น	4.78	0.42	มากที่สุด	3.42	0.85	มาก
รวม	4.73	0.43	มากที่สุด	3.68	0.74	มาก

จากตาราง 6 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551 ด้านมนุษยสัมพันธ์ในการเป็นผู้นำต้นแอโรบิก โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.73 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.43 จากความคิดเห็นของสมาชิกต้องการผู้นำที่มีมนุษยสัมพันธ์ทุกข้ออยู่ในระดับมากที่สุด

ส่วนคุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้นำต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551 ด้านมนุษยสัมพันธ์ในการเป็นผู้นำต้นแอโรบิก โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.68 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.74 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าคุณลักษณะที่เป็นจริง อยู่ในระดับมากทุกข้อ ส่วนข้อมีค่าเฉลี่ยน้อยที่สุด คือ เสียสละและให้ความเอาใจใส่สมาชิกก่อนและหลังเต้น

ตาราง 7 คุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริงของผู้นำต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551 (n = 250)

รายการ	คุณลักษณะที่พึงประสงค์			คุณลักษณะที่เป็นจริง		
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
1. ด้านคุณสมบัติส่วนตัว	4.68	0.44	มากที่สุด	3.51	0.75	มาก
2. ด้านบุคลิกภาพ	4.69	0.44	มากที่สุด	3.78	0.69	มาก
3. ด้านความรู้ภาคทฤษฎี	4.80	0.36	มากที่สุด	3.33	0.82	ปานกลาง
4. ด้านมนุษยสัมพันธ์	4.73	0.43	มากที่สุด	3.68	0.74	มาก
รวม	4.73	0.40	มากที่สุด	3.57	0.74	มาก

จากตาราง 7 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551 โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.73 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.40 จากความคิดเห็นของสมาชิก เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยเป็นรายด้านพบว่า ต้องการผู้นำที่มีความรู้ภาคทฤษฎีเกี่ยวกับการเต้นแอโรบิก ด้านมนุษยสัมพันธ์ ด้านบุคลิกภาพ และด้านคุณสมบัติส่วนตัวของผู้นำต้นแอโรบิก ตามลำดับ

ส่วนคุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้นำต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551 โดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.57 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.74 เมื่อพิจารณาจากค่าเฉลี่ยเป็นรายด้าน พบว่า คุณลักษณะที่เป็นจริงด้านความรู้ภาคทฤษฎีเกี่ยวกับการเต้นแอโรบิก มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลางเท่านั้น ส่วนด้านอื่นๆ อยู่ในระดับมาก

ตาราง 8 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551 จำแนกตามกลุ่มอายุ

รายการ	ต่ำกว่า 35 ปี		35 ปีขึ้นไป		t	p
	(n =45)		(n =205)			
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
1. ด้านคุณสมบัติส่วนตัว	4.61	0.47	4.69	0.43	1.13	.260
2. ด้านบุคลิกภาพ	4.59	0.52	4.71	0.42	1.40	.166
3. ด้านความรู้ภาคทฤษฎี	4.87	0.25	4.79	0.38	1.68	.096
4. ด้านมนุษยสัมพันธ์	4.73	0.40	4.73	0.43	0.01	.996
รวม	4.70	0.40	4.73	0.41	0.45	.654

จากตาราง 8 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551 โดยรวม สมาชิกในกลุ่มอายุต่ำกว่า 35 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.70 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.40 และสมาชิกในกลุ่มอายุ 35 ปีขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.73 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.41 เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่าความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มอายุต่ำกว่า 35 ปี กับสมาชิกกลุ่มอายุ 35 ปีขึ้นไป ที่มีต่อคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำต้นแอโรบิก ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 9 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้นำต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551 จำแนกตามกลุ่มอายุ

รายการ	ต่ำกว่า 35 ปี		35 ปีขึ้นไป		t	p
	(n = 45)		(n = 205)			
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.		
1. ด้านคุณสมบัติส่วนตัว	3.40	0.77	3.53	0.75	1.07	.285
2. ด้านบุคลิกภาพ	3.85	0.65	3.76	0.70	0.74	.458
3. ด้านความรู้ภาคทฤษฎี	3.43	0.78	3.43	0.78	0.91	.362
4. ด้านมนุษยสัมพันธ์	3.68	0.68	3.68	0.75	0.00	.996
รวม	3.59	0.71	3.57	0.75	0.15	.879

จากตาราง 9 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยคุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้นำต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551 โดยรวม สมาชิกในกลุ่มอายุต่ำกว่า 35 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.59 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.71 และสมาชิกในกลุ่มอายุ 35 ปีขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.57 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.75 เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่าความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มอายุต่ำกว่า 35 ปี กับสมาชิกกลุ่มอายุ 35 ปีขึ้นไป ที่มีต่อคุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้นำต้นแอโรบิก ไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ ทั้ง 5 ด้านที่มีต่อคุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริง ของผู้นำต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551 สรุปได้ดังนี้

1. คุณลักษณะทางด้านคุณสมบัติส่วนตัวของผู้นำต้นแอโรบิก

1.1 คุณลักษณะที่พึงประสงค์

1.1.1 ผู้นำต้นแอโรบิกควรสำเร็จการศึกษาทางด้านพลศึกษา หรือวิทยาศาสตร์ การกีฬาเพราะเรียนมาโดยตรง และยังมีเทคนิควิธีสอนที่เข้าใจง่าย หรือถ้าไม่สำเร็จการศึกษาทางด้านพลศึกษา หรือวิทยาศาสตร์การกีฬาก็ควรจะต้องผ่านการอบรมจากสถาบันที่น่าเชื่อถือ และควรจะต้องศึกษาหาความรู้ ติดตามความก้าวหน้าทางด้านแอโรบิกด้านข้ออยู่เสมอ

1.1.2 ควรจะมีความรับผิดชอบต่อการเป็นผู้นำการออกกำลังกายและตรงต่อเวลาเสมอ

1.1.3 ควรจะควบคุมอารมณ์ได้ทุกสภาวะ

1.2 คุณลักษณะที่เป็นจริง

1.2.1 สมาชิกไม่ค่อยทราบว่าผู้นำต้นแอโรบิกสำเร็จการศึกษาระดับใด และจากสถานศึกษาใด ผ่านการอบรมหรือไม่ เพราะไม่ค่อยได้พบและสนทนากับ และทางศูนย์ไม่ได้แจ้งให้ทราบ

1.2.2 ความรับผิดชอบทางด้านการเป็นผู้นำต้นแอโรบิกยังไม่ดีเท่าที่ควร บางครั้งขาดสอน มาสอนช้า และไม่ค่อยตรงต่อเวลา

2. คุณลักษณะด้านบุคลิกภาพของผู้นำต้นแอโรบิก

2.1 คุณลักษณะที่พึงประสงค์

2.1.1 มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ กระตือรือร้น ทุ่มเท เสียสละ

2.1.2 เป็นผู้ที่มีการมีอารมณ์สนุกสนาน ร่าเริง ยิ้มแย้ม แจ่มใส

2.1.3 มีบุคลิกภาพเหมาะสมในการเป็นผู้นำต้นแอโรบิก

2.2 คุณลักษณะที่เป็นจริง

2.2.1 สนใจกับสมาชิกบางกลุ่ม บางคน ดูแลไม่ทั่วถึง

2.2.2 ไม่ค่อยทุ่มเท เสียสละเท่าที่ควรในด้านความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของผู้นำ

3. คุณลักษณะด้านความรู้ภาคทฤษฎีเกี่ยวกับการต้นแอโรบิก

3.1 คุณลักษณะที่พึงประสงค์

3.1.1 ควรจะแนะนำให้ความรู้ทั้งก่อนต้น หลังต้น และสอดแทรกความรู้ในระหว่างการนำต้นบ้าง ในเรื่องของการเคลื่อนไหวที่ถูก และแก้ไขท่าที่ผิด เรื่องวิธีการออกกำลังกาย การป้องกันการบาดเจ็บขณะเคลื่อนไหว สมาชิกไม่ทราบว่าท่าต้นทำถูกต้องหรือไม่

3.1.2 ควรจะนำการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย ไม่หนักเกินไป ไม่ซับซ้อน และไม่ยุ่งยาก

3.1.3 ควรจะมีเทคนิคการสอนที่เข้าใจง่าย และสนุกตามลำดับขั้นตอนอย่างถูกต้อง และเหมาะสม

3.2 คุณลักษณะที่เป็นจริง

3.2.1 ผู้นำเต้นแอโรบิกส่วนใหญ่มานำเต้นอย่างเดียว ไม่ได้ให้ความรู้อะไรแก่สมาชิก สอนเสร็จก็รีบกลับ

3.2.2 ผู้สูงอายุ และสมาชิกใหม่ๆ มักจะตามไม่ทัน เปลี่ยนท่าเร็ว ชับซ้อน หมุนมาก เต้นท่าซ้ำๆ เดิมๆ ไม่ค่อยพัฒนา บางท่าไม่ชัดเจน

3.2.3 ช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warm up) และช่วงผ่อนคลาย (Cool down) ผู้นำเต้นแอโรบิกบางคนใช้เวลาน้อยมาก สอนไม่ครบเวลาที่กำหนด

4. คุณสมบัติด้านมนุษยสัมพันธ์ในการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิก

4.1 คุณลักษณะที่พึงประสงค์

4.1.1 ยอมรับฟังความคิดเห็นของสมาชิกและนำไปปรับปรุง มีความสุภาพ อ่อนโยน ให้เกียรติสมาชิกเท่าเทียมกัน ไม่แบ่งแยก

4.1.2 มีเวลา เอาใจใส่ สอนตามความต้องการของสมาชิกทั้งก่อนและหลังเต้น

4.2 คุณลักษณะที่เป็นจริง

4.2.1 เต้นตามใจผู้นำ เมื่อนำออกกำลังกายเสร็จก็รีบกลับ

4.2.2 เอาใจใส่สมาชิกเป็นบางกลุ่ม ไม่ค่อยควบคุมอารมณ์ ทำให้สมาชิกเลือกเต้นแอโรบิกเป็นบางวัน

5. คุณลักษณะด้านอื่นๆ

5.1 เพลงเร็วมาก เปลี่ยนท่าเร็ว เคลื่อนไหวไม่ทัน โดยเฉพาะสมาชิกใหม่ และผู้สูงอายุ

5.2 การเคลื่อนไหวบางท่าไม่เหมาะที่จะนำมาใช้ออกกำลังกายเพราะยากและซับซ้อนเกินไป

5.3 ควรจะมีการแยกกลุ่ม สมาชิก ตามความสามารถ สมรรถภาพทางกาย และอายุของผู้ฝึกเพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ และง่ายต่อการนำเต้น

5.4 ขณะนำเต้นควรใช้ไมโครโฟน เพื่อสมาชิกจะได้ยินอย่างชัดเจนเพื่อปฏิบัติตามคำสั่งในท่าเต้นได้อย่างถูกต้อง

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาคุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริงของผู้นำต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง
2. เพื่อเปรียบเทียบคุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริงของผู้นำต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง

สมมุติฐานในการวิจัย

ความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มอายุต่ำกว่า 35 ปี กับสมาชิกกลุ่มอายุ 35 ปีขึ้นไป ที่มีต่อคุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริงของผู้นำต้นแอโรบิก แตกต่างกัน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นสมาชิกที่ต้นแอโรบิกในจังหวัดลำปาง จำนวน 250 คน ได้จากการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของเครจซี และมอร์แกน (เทเวศร์ พิริยะพณท์. 2545 : 128; อ้างอิงจาก Krejcie; & Morgan) และได้มาจากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Random Sampling) โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ศูนย์แอโรบิกดามันในจังหวัดลำปางมี 21 ศูนย์ สุ่มมาได้ 10 ศูนย์ จากการสุ่มอย่างง่ายโดยการจับฉลาก
2. สุ่มกลุ่มตัวอย่าง 250 คน จาก 10 ศูนย์ โดยสุ่มให้ได้กลุ่มตัวอย่างศูนย์ละ 25 คน จากการสุ่มอย่างง่าย โดยการจับฉลาก

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามคุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริงของผู้นำต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551 ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.87 โดยแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

- ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบ Checklist
- ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามคุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริงของผู้นำการต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551 ลักษณะเป็นแบบมาตราส่วน

ประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด โดยแยกเป็น 4 ด้าน คือ

1. ด้านคุณสมบัติส่วนตัวของผู้นำเต้นแอโรบิก
2. ด้านบุคลิกภาพของผู้นำเต้นแอโรบิก
3. ด้านความรู้ภาคทฤษฎีเกี่ยวกับการเต้นแอโรบิก
4. ด้านมนุษยสัมพันธ์ในการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิก

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires)

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้รับผิดชอบแต่ละศูนย์ เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างตอบพร้อมเก็บแบบสอบถามคืนด้วยตนเอง
3. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้รับคืน
4. นำแบบสอบถามที่สมบูรณ์มาวิเคราะห์โดยใช้วิธีทางสถิติ

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. นำข้อมูลตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ
2. นำข้อมูลตอนที่ 2 ซึ่งเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริงของผู้นำเต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551 มาหาค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
3. สร้างระดับความคิดเห็น และแปลความหมายค่าเฉลี่ยคุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริงของผู้นำเต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551 ดังนี้ (วิเชียร เกตุสิงห์. 2552: ออนไลน์)

- | | |
|-------------|--------------------|
| 4.21 – 5.00 | หมายถึง มากที่สุด |
| 3.41 – 4.20 | หมายถึง มาก |
| 2.61 – 3.40 | หมายถึง ปานกลาง |
| 1.81 – 2.60 | หมายถึง น้อย |
| 1.00 – 1.80 | หมายถึง น้อยที่สุด |

4. เปรียบเทียบความแตกต่างของความคิดเห็นของกลุ่มสมาชิกที่มีต่อผู้นำการเต้นแอโรบิกเกี่ยวกับคุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริง ระหว่างกลุ่มอายุต่ำกว่า 35 ปี กับกลุ่มอายุ 35 ปีขึ้นไป โดยใช้สถิติ t – test Independent

5. นำข้อมูลตอนที่ 3 ซึ่งเป็นความคิดเห็นและข้อเสนออื่นๆ มาสรุป โดยการสังเคราะห์ จัดหมวดหมู่ และลำดับของคำตอบ ตัดข้อมูลที่ซับซ้อนออก เรียบเรียงภาษาให้ถูกต้อง แต่คงความหมายเดิมไว้ มาสรุปเป็นรายด้าน

สรุปผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลนำมาสรุปผลดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า สมาชิกที่มาออกกำลังกายแบบแอโรบิกตามความคิดเห็นในจังหวัดลำปาง ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่าง มีจำนวน 250 คน ส่วนใหญ่เป็นสมาชิกกลุ่มอายุ 35 ปีขึ้นไป จำนวน 205 คน คิดเป็นร้อยละ 82.00 และเป็นสมาชิกกลุ่มอายุต่ำกว่า 35 ปี จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 18.00

ตอนที่ 2 คุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริงของผู้นำเต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551 พบว่า ค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำเต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551 โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.73 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.40 คุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้นำเต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551 โดยรวมอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.57 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.74

เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า

1. ด้านคุณสมบัติส่วนตัวของผู้นำเต้นแอโรบิก

คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำเต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551 โดยรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.68 ($S = 0.44$) และคุณลักษณะที่เป็นจริง โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.51 ($S = 0.75$)

2. ด้านบุคลิกภาพของผู้นำเต้นแอโรบิก

คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการเต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551 โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.69 ($S = 0.44$) และคุณลักษณะที่เป็นจริง โดยรวมอยู่ในระดับมาก มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.78 ($S = 0.69$)

3. ด้านความรู้ภาคทฤษฎีเกี่ยวกับการเต้นแอโรบิก

คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการเต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551 โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.80 ($S = 0.36$) และคุณลักษณะที่เป็นจริง โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.33 ($S = 0.82$)

4. ด้านมนุษยสัมพันธ์ในการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิก

คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการเต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551 โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 4.73 ($S = 0.43$) และคุณลักษณะที่เป็นจริง โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.68 ($S = 0.74$)

5. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริงของผู้นำเต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551

5.1 คุณลักษณะที่พึงประสงค์ สมาชิกในกลุ่มอายุต่ำกว่า 35 ปี มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 4.70 ($S = 0.40$) และสมาชิกในกลุ่มอายุ 35 ปีขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.73 ($S = 0.41$) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มอายุต่ำกว่า 35 ปี กับสมาชิกกลุ่มอายุ 35 ปีขึ้นไป ที่มีต่อคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำเต้นแอโรบิก ไม่แตกต่างกัน

5.2 คุณลักษณะที่เป็นจริง สมาชิกในกลุ่มอายุต่ำกว่า 35 ปี มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเท่ากับ 3.59 ($S = 0.71$) และสมาชิกในกลุ่มอายุ 35 ปีขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.57 ($S = 0.75$) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มอายุต่ำกว่า 35 ปี กับสมาชิกกลุ่มอายุ 35 ปีขึ้นไป ที่มีต่อคุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้นำเต้นแอโรบิก ไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ ที่มีต่อคุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริง ของผู้นำเต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551 สรุปได้ดังนี้

1. คุณลักษณะทางด้านคุณสมบัติส่วนตัวของผู้นำเต้นแอโรบิก

1.1 คุณลักษณะที่พึงประสงค์

1.1.1 ผู้นำเต้นแอโรบิกควรสำเร็จการศึกษาทางด้านพลศึกษา หรือวิทยาศาสตร์การกีฬาเพราะเรียนมาโดยตรง และยังมีเทคนิควิธีสอนที่เข้าใจง่าย หรือถ้าไม่สำเร็จการศึกษาทางด้านพลศึกษา หรือวิทยาศาสตร์การกีฬาก็ควรจะผ่านการอบรมจากสถาบันที่น่าเชื่อถือ และควรจะศึกษาหาความรู้ ติดตามความก้าวหน้าทางด้านแอโรบิกงานอยู่เสมอ

1.1.2 ควรจะมีความรับผิดชอบต่อการเป็นผู้นำการออกกำลังกายและตรงต่อเวลาเสมอ

1.1.3 ควรจะควบคุมอารมณ์ได้ทุกสภาวะ

1.2 คุณลักษณะที่เป็นจริง

1.2.1 สมาชิกไม่ค่อยทราบว่าผู้นำเต้นแอโรบิกสำเร็จการศึกษาระดับใด และจากสถานศึกษาใด ผ่านการอบรมหรือไม่ เพราะไม่ค่อยได้พบและสนทนาด้วย และทางศูนย์ไม่ได้แจ้งให้ทราบ

1.2.2 ความรับผิดชอบทางด้านการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกยังไม่ดีเท่าที่ควร บางครั้งขาดสอน มาสอนช้า และไม่ค่อยตรงต่อเวลา

2. คุณลักษณะด้านบุคลิกภาพของผู้นำเต้นแอโรบิก

2.1 คุณลักษณะที่พึงประสงค์

2.1.1 มีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่ กระตือรือร้น ทุ่มเท เสียสละ

2.1.2 เป็นผู้มีอารมณ์สนุกสนาน ร่าเริง ยิ้มแย้ม แจ่มใส

2.1.3 มีบุคลิกภาพเหมาะสมในการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิก

2.2 คุณลักษณะที่เป็นจริง

2.2.1 สนใจกับสมาชิกบางกลุ่ม บางคน ดูแลไม่ทั่วถึง

2.2.2 ไม่ค่อยทุ่มเท เสียสละเท่าที่ควรในด้านความรับผิดชอบหน้าที่ของผู้นำ

3. คุณลักษณะด้านความรู้ภาคทฤษฎีเกี่ยวกับการเต้นแอโรบิก

3.1 คุณลักษณะที่พึงประสงค์

3.1.1 ควรจะแนะนำให้ความรู้ทั้งก่อนเต้น หลังเต้น และสอดแทรกความรู้ในระหว่างการนำเต้นบ้าง ในเรื่องของการเคลื่อนไหวที่ถูก และแก้ไขท่าที่ผิด เรื่องสรีระการออกกำลังกาย การป้องกันการบาดเจ็บขณะเคลื่อนไหว สมาชิกไม่ทราบว่าจะทำท่าถูกต้องหรือไม่

3.1.2 ควรจะนำการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย ไม่หนักเกินไป ไม่ซับซ้อน และไม่ยุ่งยาก

3.1.3 ควรจะมีเทคนิคการสอนที่เข้าใจง่าย และสนุกตามลำดับขั้นตอนอย่างถูกต้อง และเหมาะสม

3.2 คุณลักษณะที่เป็นจริง

3.2.1 ผู้นำเต้นแอโรบิกส่วนใหญ่มานำเต้นอย่างเดียว ไม่ได้ให้ความรู้อะไรแก่สมาชิก สอนเสร็จก็รีบกลับ

3.2.2 ผู้สูงอายุ และสมาชิกใหม่ๆ มักจะตามไม่ทัน เปลี่ยนท่าเร็ว ซับซ้อน หมุนมาก ท่าซ้ำๆ เดิมๆ ไม่ค่อยพัฒนา บางท่าไม่ชัดเจน

3.2.3 ช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warm up) และช่วงผ่อนคลาย (Cool down) ผู้นำเต้นแอโรบิกบางคนใช้เวลาน้อยมาก สอนไม่ครบเวลาที่กำหนด

4. คุณสมบัติด้านมนุษยสัมพันธ์ในการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิก

4.1 คุณลักษณะที่พึงประสงค์

4.1.1 ยอมรับฟังความคิดเห็นของสมาชิกและนำไปปรับปรุง มีความสุภาพ อ่อนโยน ให้เกียรติสมาชิกเท่าเทียมกัน ไม่แบ่งแยก

4.1.2 มีเวลา เอาใจใส่ สอนตามความต้องการของสมาชิกทั้งก่อนและหลังเต้น

4.2 คุณลักษณะที่เป็นจริง

4.2.1 เต้นตามใจผู้นำ เมื่อนำออกกำลังกายเสร็จก็รีบกลับ

4.2.2 เอาใจใส่สมาชิกเป็นบางกลุ่ม ไม่ค่อยควบคุมอารมณ์ ทำให้สมาชิกเลือกเต้นแอโรบิกเป็นบางวัน

5. คุณลักษณะด้านอื่นๆ

5.1 เพลงเร็วมาก เปลี่ยนท่าเร็ว เคลื่อนไหวไม่ทัน โดยเฉพาะสมาชิกใหม่ และผู้สูงอายุ

5.2 การเคลื่อนไหวบางท่าไม่เหมาะที่จะนำมาใช้ออกกำลังกายเพราะยากและซับซ้อนเกินไป

5.3 ควรจะมีการแยกกลุ่ม สมาชิก ตามความสามารถ สมรรถภาพทางกาย และอายุของผู้ฝึกเพื่อให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ และง่ายต่อการนำเต้น

5.4 ขณะนำเต้นควรใช้ไมโครโฟน เพื่อสมาชิกจะได้ยินอย่างชัดเจนเพื่อปฏิบัติตามคำสั่งในท่าเต้นได้อย่างถูกต้อง

อภิปรายผล

จากการศึกษาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ และที่เป็นจริงของผู้นำเต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551 สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ด้านคุณสมบัติส่วนตัวของผู้นำเต้นแอโรบิก

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำเต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิก โดยรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด และส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าการผู้นำเต้นที่มีคุณธรรม ความประพฤติเหมาะสม มากที่สุด รองลงมาก็คือ เป็นผู้ตรงต่อเวลา ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่าสมาชิกต้องการผู้นำเต้นที่มีคุณธรรม มีความประพฤติที่เหมาะสม และเป็นผู้ที่ตรงต่อเวลาซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กฤษณะ อิศรมাত্র (2548 : บทคัดย่อ) ได้ทำวิจัยเรื่อง คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำเต้นแอโรบิกตามทัศนะของผู้นำเต้นแอโรบิกและผู้มาใช้บริการแคลิฟอร์เนีย ฟิตเนสเซ็นเตอร์ ปี พ.ศ. 2547 ผลการวิจัยพบว่า ผู้นำเต้นแอโรบิกและผู้มาใช้บริการมีทัศนะด้านคุณธรรมและความประพฤติของผู้นำเต้นแอโรบิก โดยรวมเห็นตรงกันว่าดีมาก คือ ต้องเป็นผู้ที่ตรงต่อเวลาให้คำแนะนำแก่ผู้ใช้บริการด้วยความเต็มใจ ยอมรับฟังความคิดเห็นของผู้อื่น รู้จักวางตนเองอย่างเหมาะสม มีความรับผิดชอบในหน้าที่การงาน เปิดใจรับฟังความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ ทำตัวเป็นแบบอย่างที่ดีในการรักษาสุขภาพ มีความยืดหยุ่นในการทำงาน สร้างกำลังใจและจูงใจผู้ใช้บริการ มีทัศนคติที่ดีในการให้ความรู้แก่ผู้ใช้บริการ

คุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้นำเต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง โดยรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าคุณสมบัติส่วนตัวตามความคิดเห็นของผู้นำสมาชิกคิดว่ามีคุณลักษณะที่ค่อนข้างดีอยู่แล้ว และส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าคุณลักษณะ ที่เป็นจริงของผู้นำเต้นแอโรบิก คือ พูดเสียงดังฟังชัด มากที่สุด ทั้งนี้เพราะผู้นำเต้นแอโรบิกส่วนใหญ่จะใช้ไมโครโฟนช่วยสอน เพื่อสะดวกต่อการอธิบายและการแนะนำ สื่อสารกับสมาชิกขณะนำเต้นแอโรบิก ดังที่ เลตมิลบอดี้ซิสเต็มท์ (Les Mill Body System. 1999 : 4) ได้กล่าวว่า หลักการออกแบบการสอนในชั้นเรียนที่สำคัญของผู้นำแอโรบิก ในการสื่อสารที่มีคุณภาพ (Communication) ก็เป็นข้อหนึ่งที่สำคัญ เพราะถ้าผู้นำสื่อสารไม่ชัดเจน ไม่เสียงดัง ก็อาจจะทำให้ผู้ฟังเกิดการเบื่อหน่ายและไม่สนใจและยังขาดความรู้อีกด้วย และยังตรงกับ มิเชลล์ (Michelle. 1994) ได้เสนอขั้นตอนสำหรับการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกที่ยอดเยี่ยม ซึ่งต้องมีพัฒนาทักษะการสื่อสารในสิ่ง

ที่สอน ได้ถูกถ่ายทอดไปยังผู้เรียนให้เข้าใจ นั่นคือการสร้างสภาพแวดล้อมให้เอื้อต่อการเรียนรู้ ทำให้สามารถปฏิบัติได้ดีและถูกต้อง

2. ด้านบุคลิกภาพของผู้นำเต้นแอโรบิก

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำเต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง โดยรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด ทั้งนี้ สมาชิกต้องการผู้นำเต้นที่มีความรับผิดชอบต่อการเป็นผู้นำมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุมาลี เพชรศิริ; และคณะ (2549 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการออกกำลังกายแบบแอโรบิกตามเพศ เพื่อดูสุขภาพที่ดีของประชาชน 4 ภาค ในประเทศไทย ผลการวิจัยพบว่า ประชาชนต้องการผู้นำที่มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ซึ่งเป็นหนึ่งในสามข้อที่ต้องการมากที่สุด และยังสอดคล้องกับ ยุคลี (เสาวนิต เสดานนท์. 2551 : ออนไลน์ ; อ้างอิงจาก Yuki) ได้สรุปการศึกษาของ สต็อกดิล (Stogdill) เกี่ยวกับคุณลักษณะของผู้นำที่ช่วยให้กลุ่มสามารถประสบความสำเร็จตามเป้าหมาย ข้อหนึ่ง คือ ความรับผิดชอบ ซึ่งจะส่งผลให้เป็นที่ยอมรับมากขึ้นว่ามีส่วนสนับสนุน หรือส่งเสริมประสิทธิภาพของผู้นำ แม้จะไม่มีกรับประกันก็ตาม

คุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้นำเต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง โดยรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า สมาชิกมีความคิดเห็นว่าบุคลิกภาพของผู้นำเต้นแอโรบิกนั้นอยู่ในลักษณะที่ดีอยู่แล้ว ซึ่งส่วนใหญ่มีความเห็นว่าผู้นำเต้นมีความร่าเริง ยิ้มแย้มแจ่มใสเสมอ แต่งกายได้เหมาะสมและมีลักษณะท่าทางสง่างาม ดังที่สุกัญญา พานิชเจริญนาม (ม.ป.ป.: 71) กล่าวถึง คุณสมบัติการเป็นผู้นำการออกกำลังกายว่าจะต้องมีบุคลิกภาพที่ดี มีคุณสมบัติที่น่าเชื่อถือ มีความสะอาด ความสุภาพ ให้ความอบอุ่น และการบริการที่ดีต่อสมาชิก ตลอดทั้งมีความซื่อสัตย์ต่อวิชาชีพของตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กฤษณะ อิศรมาตร (2548 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำเต้นแอโรบิกตามทัศนะของผู้นำเต้นแอโรบิกและผู้มาใช้บริการแคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์ ปี พ.ศ. 2547 ผลการวิจัยพบว่า คุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้นำเต้นแอโรบิก คือ มีอารมณ์ดี สุภาพ และสามารถควบคุมอารมณ์ อีกทั้งยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุมาลี เพชรศิริ; และคณะ (2549 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการออกกำลังกายแบบแอโรบิกตามเพศ เพื่อดูสุขภาพที่ดีของประชาชน 4 ภาค ในประเทศไทย ผลการวิจัยพบว่า การเป็นผู้นำการออกกำลังกายแบบแอโรบิกตามเพศ ประชาชนต้องการผู้นำที่มีกิจกรรมออกกำลังกายสม่ำเสมอ เป็นมิตรกับทุกคน

3. ด้านความรู้ภาคทฤษฎีเกี่ยวกับการเต้นแอโรบิก

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำเต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง โดยรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าสมาชิกยังมีความต้องการให้ผู้นำมีความรู้ทางทฤษฎีเพื่อที่จะใช้ในการเต้นแอโรบิกที่เพิ่มมากยิ่งขึ้นอีก และส่วนใหญ่มีความเห็นว่าต้องการให้ผู้นำทุกคนให้ความรู้เกี่ยวกับการเต้นแอโรบิกแก่สมาชิกอย่างถูกต้องและแม่นยำ เพราะสมาชิกส่วนใหญ่ยังไม่ทราบว่าท่าที่เต้นนั้นถูกต้องมากเพียงไร และการป้องกันการบาดเจ็บ

ขณะเดี๋ยวนั้นต้องปฏิบัติอย่างไร โดยครูต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถทางด้านนี้อย่างถูกต้องเพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นกับสมาชิกที่มาเต้นแอโรบิก ดังที่ สุกัญญา พานิชเจริญนาม; และ สืบสาย บุญวิบุต (มปป. : 28) กล่าวถึงปัจจัยที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บขณะที่ออกกำลังกายแบบแอโรบิกแดนซ์ ซึ่งครูหรือผู้นำเป็นปัจจัยหนึ่งที่ทำให้สมาชิกเกิดการบาดเจ็บได้ ถ้าครูผู้นำขาดความรู้ที่ถูกต้อง ซึ่งครูหรือผู้นำ จะต้องมีความรู้เรื่องสรีรวิทยาการออกกำลังกายต้องควบคุมการเคลื่อนไหวต่างๆ ไม่ควรนำท่าเคลื่อนไหวที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดอันตรายต่อสมาชิก และจะทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ กฤษณะ อิศรมาตร (2548 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำเต้นแอโรบิกตามทัศนะของผู้นำเต้นแอโรบิก และผู้มาใช้บริการแคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์ ปี พ.ศ. 2547 ผลการวิจัยพบว่า โดยรวมเห็นตรงกันว่า ผู้นำต้องมีการวางแผน และเตรียมความพร้อมล่วงหน้าในการสอน สามารถอธิบายและสาธิตทักษะต่างๆ ของการเต้นแอโรบิกได้อย่างชัดเจน ให้ความรู้และคำแนะนำในการเต้นแอโรบิกแก่ผู้มาใช้บริการได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการพัฒนาการเต้นแอโรบิกให้มีรูปแบบใหม่ๆ อยู่เสมอ

คุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้นำเต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง โดยรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าผู้นำยังไม่ได้ให้ความรู้หรือแนะนำการเคลื่อนไหวที่ถูกต้องให้แก่สมาชิกเท่าที่ควร และส่วนใหญ่มีความเห็นว่า ผู้นำการออกกำลังกายมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการนำท่าเต้น ดังที่ มิเชลล์ (Michelle. 1994 : 20-22) ได้เสนอขั้นตอนสำหรับการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกที่ยอดเยี่ยม ซึ่งมีอยู่ขั้นหนึ่งที่ว่า สร้างท่าเต้นที่สร้างสรรค์ซึ่งอาจเกิดจากความคิดของผู้เรียน อย่างลัวที่จะถามผู้เรียนสำหรับความคิดเห็นเกี่ยวกับชั้นเรียน แล้วนำมาปรับใช้ในการคิดค้นและใช้ท่าเต้นในชั้นเรียน ซึ่งจะทำให้ผู้เรียนรู้สึกมีส่วนร่วมมากขึ้น และรู้สึกสนุกในกระบวนการสร้างสรรค์ ซึ่ง สุกัญญา พานิชเจริญนาม (2545 : 74) ได้กล่าวถึงแนวความคิดสร้างสรรค์ในการประกอบท่าเต้นแอโรบิก เพื่อที่จะนำไปสอนในชั้นให้กับสมาชิกแต่ละแห่ง หรือที่ตนสังกัดอยู่ แต่ผู้นำแอโรบิกมักจะประสบปัญหาในการสร้างสรรค์การประกอบท่าเต้น ดังนั้น ถ้าผู้นำเต้นแอโรบิกคำนึงถึงหลักที่จะทำให้การประกอบท่าเต้นได้สำเร็จ โดยทำให้ท่าเต้นนั้นสนุกสนาน สมาชิกมีความอยากร่วมเต้น มีความเพลิดเพลิน มีความสัมพันธ์หรือมีความเชื่อมโยงในขณะที่เต้น และอยู่ในรูปแบบของการเต้นแอโรบิก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กฤษณะ อิศรมาตร (2548 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำเต้นแอโรบิกตามทัศนะของผู้นำเต้นแอโรบิก และผู้มาใช้บริการแคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์ ปี พ.ศ. 2547 ผลการวิจัยพบว่า ตามทัศนะของผู้นำเต้นแอโรบิกและผู้มาใช้บริการ โดยรวมเห็นตรงกันว่าผู้นำต้องมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการพัฒนาการเต้นแอโรบิกให้มีรูปแบบใหม่ๆ อยู่เสมอ มีทักษะความรู้ ปฏิภาณไหวพริบ ซึ่งจะช่วยสร้างแรงกระตุ้นให้ผู้มาใช้บริการมีทัศนคติที่ดีในการออกกำลังกาย

4. ด้านมนุษยสัมพันธ์ของผู้นำเต้นแอโรบิก

คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำเต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง โดยรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าสมาชิกต้องการให้ผู้นำมีมนุษยสัมพันธ์ในการเป็นผู้นำและคิดว่าเป็นสิ่งที่สำคัญมาก ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งที่สร้างแรงจูงใจให้กับผู้ที่มาเต้นแอโรบิก และส่วนใหญ่มีความเห็นว่า ควรจะเสียสละและให้ความเอาใจใส่สมาชิกก่อนและหลังเต้นเพื่อที่จะได้ให้คำแนะนำ และฟังความคิดเห็นความต้องการของสมาชิก ดังที่ วิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งอเมริกา (American College of Sports Medicine. 2000 : 18 – 20) กล่าวถึง ผู้นำเต้นแอโรบิกที่มีประสิทธิผลต้องทำให้ผู้เข้าร่วมการออกกำลังกายรู้สึกดี มีความสามารถด้านการสร้างสัมพันธภาพ อันได้แก่ การใส่ใจต่อความต้องการของผู้เข้าร่วมออกกำลังกายแต่ละคน การยอมรับความแตกต่างของคน ใส่ใจต่อสมาชิกใหม่ไม่ให้รู้สึกโดดเดี่ยว ทักทายและจูงใจผู้เข้าร่วมออกกำลังกาย ปฏิบัติตนอย่างเสมอต้นเสมอปลาย และยังคงตรงกับ มิเชลล์ (Michelle. 1994 : 20-22) ที่ได้เสนอถึงการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกที่ยอดเยี่ยมตอนหนึ่งว่า การแสดงออกของผู้นำโดยการใช้คำชมเชยสองสามคำมีความหมายต่อผู้เรียน จะช่วยกระตุ้นสนับสนุนให้แนวทางในการช่วยให้ผู้เรียนบรรลุเป้าหมายในการออกกำลังกาย ไม่ยอมแพ้และออกกำลังกายได้ต่อเนื่อง รวมถึงเป็นการแสดงความใส่ใจต่อสุขภาพของผู้เรียน

คุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้นำเต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง โดยรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า สมาชิกเห็นว่าผู้นำเต้นแอโรบิกมีมนุษยสัมพันธ์ในการเป็นผู้นำดีมีส่วนที่ช่วยกระตุ้นให้ผู้เต้นเกิดความสนุกสนานขณะออกกำลังกาย และส่วนใหญ่มีความเห็นว่า ผู้นำให้เกียรติกับสมาชิกและผู้อื่นเสมอ อาจจะเป็นเพราะว่าสมาชิกต้องการให้ผู้นำปฏิบัติตนกับสมาชิกทุกท่าน เสมือนหนึ่งเป็นเพื่อน สามารถพูดคุยซักถามได้ทุกเมื่อโดยไม่ถือตัว อย่างเท่าเทียมกัน ดังที่ แฟรงก์กินส์ และโลเชลส์ (Franklin; & Loechel. 1990 : 28) ที่ได้เสนอกลยุทธ์เชิงพฤติกรรมสำหรับผู้นำการออกกำลังกายที่ดีไว้ คือ การสร้างสัมพันธภาพ และการพูดคุยกับผู้ร่วมออกกำลังกายแต่ละคน ให้คำปรึกษาในการเลือกอุปกรณ์ รองเท้า ที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย อาจจะรวมถึงปัญหาสุขภาพ ให้สมาชิกช่วยนำการเต้นแอโรบิกในบางครั้งให้ความสำคัญกับวันพิเศษ (เช่น วันเกิด) หรือการที่ผู้เข้าร่วมการออกกำลังกายได้บรรลุเป้าหมายของการออกกำลังกายด้วยการให้รางวัลบ้าง

5. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริงของผู้นำเต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มอายุต่ำกว่า 35 ปี และกลุ่มอายุ 35 ปีขึ้นไป ในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551

5.1 คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำเต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิก โดยรวม กลุ่มอายุต่ำกว่า 35 ปี และกลุ่มอายุ 35 ปีขึ้นไป มีความคิดเห็นต่อคุณลักษณะที่พึงประสงค์ทุกด้านไม่แตกต่างกัน โดยความคิดเห็นของสมาชิกทั้งสองกลุ่มอายุ ต่อคุณลักษณะ

ที่พึงประสงค์ที่เห็นความสำคัญมากที่สุดคือ ด้านความรู้ภาคทฤษฎีเกี่ยวกับการเดินแอโรบิก ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะว่า สมาชิกทุกกลุ่มช่วงอายุต่างก็ตระหนักถึงความสำคัญของการเดินแอโรบิกและการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นขณะเดินแอโรบิกได้ ซึ่งสมาชิกส่วนใหญ่ยังไม่ทราบว่าท่าที่เดินนั้นถูกต้องมากเพียงไร และการป้องกันการบาดเจ็บขณะเดินนั้นต้องปฏิบัติอย่างไร โดยครูต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถทางด้านนี้อย่างถูกต้องเพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นกับสมาชิกที่มาเดินแอโรบิก และดังที่ สุกัญญา พานิชเจริญนาม; และสืบสาย บุญวีรบุตร (มปป. : 28) กล่าวถึง ปัจจัยหนึ่งที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บในขณะที่ยกกำลังกายแบบแอโรบิกแดนซ์ คือ ครูผู้ฝึกขาดความรู้ ผู้นำหรือผู้ฝึกจะต้องมีความรู้เรื่องสรีรวิทยาการออกกำลังกาย ต้องควบคุมการเคลื่อนไหวต่างๆ ขณะประกอบกิจกรรม ไม่ควรนำท่าเคลื่อนไหวที่มีความเสี่ยงต่อการเกิดอันตรายมาออกกำลังกายในชั้นเรียน จะทำให้เกิดการบาดเจ็บ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กฤษณะ อิศรมาตร (2548 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำเดินแอโรบิก ตามทัศนะของผู้นำเดินแอโรบิก และผู้มาใช้บริการแคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์ ปี พ.ศ. 2547 ผลการวิจัยพบว่า ด้านความสามารถในการสอนตามทัศนะของผู้นำเดินแอโรบิก และผู้มาใช้บริการโดยรวมเห็นตรงกันว่าดีมาก คือ ต้องเป็นผู้ที่มีการวางแผนการสอน เตรียมความพร้อมล่วงหน้า สามารถอธิบาย และสาธิตทักษะต่างๆ ของการเดินแอโรบิกได้อย่างชัดเจนให้ความรู้และคำแนะนำในการเดินแอโรบิกแก่ผู้มาใช้บริการได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม

5.2 คุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้นำเดินแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิก โดยรวมกลุ่มอายุต่ำกว่า 35 ปี และกลุ่มอายุ 35 ปีขึ้นไป มีความคิดเห็นต่อคุณลักษณะที่เป็นจริงในทุกด้านไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่ากลุ่มผู้เดินแอโรบิกทุกช่วงกลุ่มอายุมีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นในเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวกับการเดินแอโรบิก โดยเฉพาะเรื่องเกี่ยวกับผู้นำเดินแอโรบิก จึงทำให้มีความคิดเห็นที่สอดคล้องกัน โดยความคิดเห็นของสมาชิกทั้งสองกลุ่มที่มีต่อคุณลักษณะที่เป็นจริงที่ผู้นำการเดินมี คือคุณลักษณะด้านบุคลิกภาพ ซึ่งมีคะแนนสูงกว่าด้านอื่นๆ ซึ่งสอดคล้องกับ กฤษณะ อิศรมาตร (2548 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำเดินแอโรบิกตามทัศนะของผู้นำเดินแอโรบิก และผู้มาใช้บริการแคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์ ปี พ.ศ. 2547 ผลการวิจัยพบว่า คุณลักษณะที่เป็นจริงด้านบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ ตามความคิดเห็นของผู้นำเดินแอโรบิก และผู้มาใช้บริการ โดยรวมเห็นตรงกันว่าดีมาก คือ เป็นผู้มีสุขภาพดี แข็งแรงสมบูรณ์ มีรูปร่างที่ดี น่าเอาเป็นแบบอย่าง แต่งกายเหมาะสมกับการสอน มีอารมณ์ดี และสามารถควบคุมอารมณ์ มีความใส่ใจกับความต้องการของผู้มาใช้บริการ มีสุขภาพ มีความเป็นผู้นำ มีความเชื่อมั่นในตนเองสูง

สรุปได้ว่า สมาชิกที่เดินแอโรบิกในจังหวัดลำปาง กลุ่มอายุต่ำกว่า 35 ปี และกลุ่มอายุ 35 ปีขึ้นไป มีความคิดเห็นต่อคุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริงต่อผู้นำเดินแอโรบิกไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ตั้งไว้ที่ว่า ความคิดเห็นของสมาชิกกลุ่มอายุต่ำกว่า 35 ปี กับสมาชิกกลุ่มอายุ 35 ปีขึ้นไป ที่มีต่อคุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริงของผู้นำการเดินแอโรบิก แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

ควรนำผลการศึกษาวิจัยที่พบในครั้งนี้นำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการแก้ไขคุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริงของผู้นำเต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551 ต่อไป อีกทั้ง ผู้นำเต้นแอโรบิกควรปรับปรุงและพัฒนาคุณลักษณะในด้านต่างๆ ให้ดียิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการเก็บข้อมูลในกลุ่มตัวอย่างจากสมาชิกที่เคยเต้นแอโรบิกและเลิกเต้นไปแล้ว
2. ควรทำการศึกษาคุณลักษณะด้านอื่นๆ ของผู้นำเต้นแอโรบิกเพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาผู้นำเต้นแอโรบิกต่อไป
3. ควรทำการศึกษาปัญหา และสาเหตุของการเลิกเต้นแอโรบิกของสมาชิกที่เลิกเต้นแอโรบิกไปแล้ว





บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (2535). คู่มือการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2550). แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 4 (พ.ศ. 2550 – 2554). กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การค่าของ สกสค.
- กฤษณะ อิศรมาตร. (2548). คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเต้นแอโรบิกตามทัศนะของผู้นำการเต้นแอโรบิกและผู้มาใช้บริการแคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์ ปี พ.ศ. 2547. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2534). การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ตะเกียง.
- จรรยาพร ธรณินทร์; และวิชิต คณิงสุขเกษม. (2530). แอโรบิกแดนซ์เพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : เมดิคอลมีเดีย.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์; และกันยา ปาละวิวัฒน์. (2528). สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์เทพรัตน์การพิมพ์.
- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร; และเฉลิม ชัยวัชรภรณ์. (2540). สรีรวิทยาออกกำลังกาย 2. กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทรงศักดิ์ ไพศาล. (2541). ความรู้เจตคติ และการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสำนักงานเลขาธิการคุรุสภา. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ทัตมณี กมลานนท์. (2544). ผลของการเต้นแอโรบิกแบบแรงกระแทกต่ำที่มีต่อระดับไขมันในเลือดในสตรีวัยหมดประจำเดือน. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- เทเวศร์ พิริยะพูนท์. (2545). การวิจัยทางพลศึกษา. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นเรศ ชันธีรี. (2542). คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้ตัดสินวอลเลย์บอล. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประทีป บินชัย; และนิพนธ์ กิณาวงศ์. (2547). รูปแบบการพัฒนาภาวะผู้นำพิสัยสมบูรณ์ของผู้บริหารสถานศึกษาในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐาน. พิษณุโลก : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร. สืบค้นเมื่อ 25 สิงหาคม 2551, จาก [http://office.nu.ac.th/nu_journal/pdf/journal/12\(1\)63-77.pdf](http://office.nu.ac.th/nu_journal/pdf/journal/12(1)63-77.pdf)

- พันทิพา สิ้นรัชตานันท์. (2541, ธันวาคม). แอโรบิกดันทซ์การออกกำลังกายตามเสียงเพลง. *สารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา. สมาคมวิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย*. ปีที่ 7, 8(1) : 69.
- โรงเรียนเบญจมราชาลัยในพระบรมราชูปถัมภ์. (2551). *คุณลักษณะของผู้นำการเปลี่ยนแปลง*. สืบค้นเมื่อ 25 สิงหาคม 2551, จาก http://www.br.ac.th/E-learning/lesson_1_3
- วาสนา คุณาภิสิทธิ์. (2550). *การพัฒนาหลักสูตรพลศึกษา (เอกสารประกอบการสอน)*. กรุงเทพฯ : คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วิเชียร เกตุสิงห์. (2552). *ค่าเฉลี่ยกับการแปลความหมาย : เรื่องง่าย ๆ ที่บางครั้งก็พลาดได้*. สืบค้นเมื่อ 1 พฤษภาคม 2552, จาก <http://www.thaiedresearch.org/article/detail.php?id=92>
- วิริยา บุญชัย; และวรรณ รัตนอมรพิน. (2528). *เซฟอัฟ*. กรุงเทพฯ : สามเจริญพาณิชย์.
- สถาบันการพลศึกษา. (2548). *หลักสูตรสถาบันการพลศึกษา ระดับปริญญาตรี พุทธศักราช 2548*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- สมชาย นิลบดี. (2545). *คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของอาจารย์ผู้สอนวิชาลีลาศในทัศนะของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานคร*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมยศ สุตหอม. (2548). *คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิชาเอกพลศึกษา ตามความเห็นของผู้บริหารอาจารย์ และนักศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา เขตภาคเหนือ ปีการศึกษา 2547*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สันติ สิทธิจินดา. (2546). *แอโรบิก. เพชรบูรณ์ : โครงการผลิตเอกสารและตำรา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเพชรบูรณ์*.
- สาโรช เลี่ยมสกุล. (2547). *คุณลักษณะของครูพลศึกษาตามแนวปฏิรูปการศึกษาในทศวรรษของผู้บริหารและครูพลศึกษา โรงเรียนเขตพื้นที่การศึกษาพิษณุโลก*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุกัญญา พานิชเจริญนาม. (2535). *คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก.
- _____. (2545). *แอโรบิกดันทซ์ “คู่มือสำหรับครูฝึก”*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุกัญญา พานิชเจริญนาม; และสืบสาย บุญวิบุตร. (มปป.). *แอโรบิกดันทซ์ – ทันสมัย (คู่มือสำหรับครูฝึก)*. ม.ป.ท.
- สุมาลี เพชรศิริ. (2542). *เอกสารประกอบการสอนวิชาแอโรบิกดันทซ์*. สมุทรสาคร : วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดสมุทรสาคร.

- สุมาลี เพชรศิริ; และคณะ. (2549). *ความต้องการออกกำลังกายแบบแอโรบิกดานซ์เพื่อสุขภาพที่ดีของประชาชนทั้ง 4 ภาค ในประเทศไทย*. สมุทรสาคร : สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสมุทรสาคร.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. (2549). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ. 2550 - 2554)*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์พัฒนาหลักสูตร.
- สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพ และนันทนาการ. (2543). *องค์ 4 แห่งชีวิต*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์การศาสนา.
- ลำอาง พ่วงบุตร. (2525, 8 ตุลาคม). การพัฒนาการกีฬา. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและนันทนาการ*. หน้า 4.
- เสาวนิต เสาธนานนท์. (2551). *คุณลักษณะของผู้นำที่ประสบความสำเร็จ*. สืบค้นเมื่อ 15 กรกฎาคม 2551, จาก <http://www.nrru.ac.th/article/leadership/page 6.1.htm>
- American College of Sports Medicine. (2000). *Qualities of Exercise Leader*. New York : Characteristics of Aerobic Instructors.
- Dowdy, Deborah Belle. (1983, May). The Effects of Aerobic Dance on Physical Work Capacity, Cardiovascular Function and Body Composition of Middle – Ages Women. *Dissertation Abstracts International*. 43(11) : 3535 – A
- Du, Toit V.; & Smith, R. (2001, Nov. - Dec.). Survey of the Effect of Aerobic Dance on the Lower Extremity in Aerobic Instructors. *Journal of the American Podiatric Medical Association*. 91(10) : 528 – 32.
- Evans; & Roy. (2005, February). Aerobic Instructor : Body and Physical Attraction. *Dissertation Abstracts International*. 297-A.
- Franklin; & Loechel. (1990). *Technique for Aerobic Instructors Handbook*. England : Pearson Education Edinburgh. pp.28.
- Gilchrist, J.; et al. (2000, March). Exercise Related Injuries Among Women : Strategies for Prevention from Civilian and Military Studies. *MMWR. Recommendations and Reports : Morbidity and Mortality Weekly Report. Recommendations and Reports/Centers for Disease Control*. 31; 49 (RR – 2) : 15 – 33.
- Hall. (1988). A Study of Adherence to a Fitness Club : A user's Perspective. *Abstracts New Horizons of Human Movement*. pp.128.
- Heald; & Moor. (1968, November). The Difference of Physical and Mental Factors Between Teaching Career and Others. *Dissertation Abstracts International*. 1968. 142-A.

- Janis, L. R. (1990, August). Aerobic dance survey. A Study of High – Impact Versus Low – Impact Injuries. *Journal of the American Podiatric Medical Association*. 80(8) : 419 – 23.
- Kravitz, Michale. (1994, January). *The Effects of Characteristics of Step Aerobic Instructors on Attending the Class*. *Dissertation Abstract International*. 43 : 2785-A.
- Les Mill Body System. (1999). *Instructor Manual Body Pump and Body Combat Instructor*. Les Mill International. Australia : Manual Book. pp.4.
- Michelle, Clemens-Silence. (1994, September-October). Putting the Teaching Back into Aerobics Making You Students Feel Like More Than a Membership Number- Includes Quiz. *The American Fitness In California*. pp. 20-22,27..







ภาคผนวก ก
แบบสอบถาม

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง

คุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริงของผู้นำต้นแอโรบิกตามความคิดเห็น
ของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามฉบับนี้มีความหมายเพื่อสำรวจคุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริงของผู้นำต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551

2. แบบสอบถามมี 3 ตอน

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามคุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริงของผู้นำต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551 ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ จำนวน 10 ข้อ แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ

ด้านที่ 1 ด้านคุณสมบัติส่วนตัวของผู้นำต้นแอโรบิก

ด้านที่ 2 ด้านบุคลิกภาพของผู้นำต้นแอโรบิก

ด้านที่ 3 ด้านความรู้ภาคทฤษฎีเกี่ยวกับการต้นแอโรบิก

ด้านที่ 4 ด้านมนุษยสัมพันธ์ของผู้นำต้นแอโรบิก

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามปลายเปิด เพื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถามแสดงความคิดเห็นและข้อเสนออื่นๆ เป็นการเพิ่มเติมคุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริงของผู้นำต้นแอโรบิกตามความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

โปรดขีดเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ ให้ตรงกับสถานภาพของท่าน

1. อายุ

☐

ต่ำกว่า 35 ปี

☐

35 ปีขึ้นไป

2. อาชีพ

☐

นักเรียน นักศึกษา นิสิต

☐

รับราชการ

☐

รัฐวิสาหกิจ

☐

อาชีพอิสระ

☐

ลูกจ้าง

☐

อื่นๆ (โปรดระบุ).....

ตอนที่ 2 แบบสอบถามคุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่จริงของผู้นำเต้นแอโรบิกตาม

ความคิดเห็นของสมาชิกในจังหวัดลำปาง ปี พ.ศ. 2551

โปรดพิจารณาแต่ละข้อโดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับ 1 – 5 ในคำถามตามความคิดเห็นของท่าน ซึ่งแบบสอบถามได้แบ่งระดับคุณลักษณะที่พึงประสงค์และที่เป็นจริงของผู้นำเต้นแอโรบิก โดยทำเครื่องหมาย 2 ครั้ง ในช่องที่พึงประสงค์และที่เป็นจริง โดยใช้เกณฑ์พิจารณา ดังนี้

- 5 หมายถึง การปฏิบัติงานที่พึงประสงค์และที่เป็นจริง มากที่สุด
- 4 หมายถึง การปฏิบัติงานที่พึงประสงค์และที่เป็นจริง มาก
- 3 หมายถึง การปฏิบัติงานที่พึงประสงค์และที่เป็นจริง ปานกลาง
- 2 หมายถึง การปฏิบัติงานที่พึงประสงค์และที่เป็นจริง น้อย
- 1 หมายถึง การปฏิบัติงานที่พึงประสงค์และที่เป็นจริง น้อยที่สุด

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นเพิ่มเติมและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับคุณลักษณะการปฏิบัติงานของผู้นำต้นแอโรบิกด้านต่าง ๆ

3.1 ด้านคุณสมบัติส่วนตัวของผู้นำต้นแอโรบิก

.....

.....

.....

.....

3.2 ด้านบุคลิกภาพของผู้นำต้นแอโรบิก

.....

.....

.....

.....

3.3 ด้านความรู้ภาคทฤษฎีเกี่ยวกับการต้นแอโรบิก

.....

.....

.....

.....

3.4 ด้านมนุษยสัมพันธ์ในการเป็นผู้นำต้นแอโรบิก

.....

.....

.....

.....

3.5 ความคิดเห็นด้านอื่นๆ

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ



รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พริยะพจน์ท์
อาจารย์ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. อาจารย์สุมาลี เพชรศิริ
ครู คศ. 4 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตสมุทรสาคร
3. อาจารย์ฐระวี สุริยจันทร์
ครู คศ.4 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่





ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นางพัชรี อัจฉริยตระกูล
วันเดือนปีเกิด	3 กุมภาพันธ์ 2500
สถานที่เกิด	อ.เมือง จ.เชียงราย
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	761/87 หมู่ 11 ต.ต้นธงชัย ถนน ลำปาง-แจ้ห่ม อ.เมือง จ.ลำปาง 52000
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	ครู คศ.2
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	สถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตลำปาง
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2511	ประถมศึกษา จากโรงเรียนดรุณศึกษา จ.เชียงราย
พ.ศ. 2517	มัธยมศึกษา จากโรงเรียนดรุณศึกษา จ.เชียงราย
พ.ศ. 2519	ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษา จากวิทยาลัยครู จังหวัดเชียงใหม่
พ.ศ. 2521	ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง (พลศึกษา) จากวิทยาลัยพลศึกษา
พ.ศ. 2524	ครุศาสตรบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา วิทยาลัยครู จังหวัดเชียงใหม่
พ.ศ. 2552	การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ