

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชน
ในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ. 2547

ปริญญานิพนธ์
ของ
ชัชวาลย์ ภาคใหม่

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2547
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

613.71
ร358ส
จ.3

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชน
ในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ. 2547

บทคัดย่อ
ของ
ชัชวาลย์ ภาคใหม่

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2547

h 250401

ชัชวาลย์ ภาคใหม่. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชนในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ. 2547*.

ปริญญาณพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย

ศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์, อาจารย์ธงชาติ พู่เจริญ.

การศึกษาครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาถึงความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชนในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ.2547 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นเยาวชนและประชาชนที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ. 2547 ที่มาออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะจังหวัดชัยภูมิ สวนสาธารณะหนองปลาเฒ่า วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชัยภูมิ วิทยาลัยเทคนิคชัยภูมิ โรงเรียนชัยภูมิภักดีชุมพล และโรงเรียนสตรีชัยภูมิ จำนวน 400 คน ใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น และกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของเครจซ์และมอร์แกน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม และนำมาวิเคราะห์ผล นำเสนอในรูปตารางและความเรียง

ผลการศึกษา พบว่า

1. เยาวชนและประชาชน ในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ.2547 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย จำนวน 200 คน คิดเป็น คิดเป็นร้อยละ 50.0 และเป็นเพศหญิง จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50.0 จำแนกตามอายุ 15 – 25 ปี จำนวน 220 คน คิดเป็นร้อยละ 55.0 และอายุ 26 ปีขึ้นไป จำนวน 180 คน คิดเป็นร้อยละ 45.0

2. สภาพการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชน ในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ.2547 ด้านสถานที่ มีสภาพเป็นจริงที่เหมาะสมโดยรวม เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 59.9 เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 61.8 อายุระหว่าง 15 – 25 ปี คิดเป็นร้อยละ 52.1 อายุตั้งแต่ 26 ปี ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 65.9 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีสภาพเป็นจริงที่เหมาะสมโดยรวม เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 62.4 เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 62.6 อายุระหว่าง 15 – 25 ปี คิดเป็นร้อยละ 57.6 อายุตั้งแต่ 26 ปี ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 64.3

3. ความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชน ในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ. 2547 เพศชาย มีความต้องการชนิดกีฬาฟุตบอลมากที่สุด เพศหญิงมีความต้องการชนิดกีฬากอล์ฟการเต้นแอโรบิกด้านซันมากที่สุด อายุระหว่าง 15 – 25 ปี มีความต้องการชนิดกีฬาฟุตบอลมากที่สุด มีอายุตั้งแต่ 26 ปี ขึ้นไป มีความต้องการชนิดกีฬากอล์ฟการเต้นแอโรบิกด้านซันมากที่สุด

THE STATE AND NEEDS FOR EXERCISE OF YOUTH AND PEOPLE IN MUNICIPAL
AREA OF CHAIYAPHOOM DISTRICT, CHAIYAPHOOM PROVINCE IN 2004

AN ABSTRACT
BY
CHATCHAWAN PAKMAI

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

Chatchawan Pakmai. (2004). *The state and needs for exercise of youth and people in municipal Area of Chaiphoom distric, Chaiphoom province in 2004.*

Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Asst. Prof. Paiboon Srichaisawat, Asst. Prof. Thongchat Phoocharoen.

This research is to study the state and needs for exercise of youth and people in municipal Area of Chaiphoom distric, Chaiphoom province in 2004. The surveyed group consisted of 400 residents of the Municipality, Ampur Mung, Chaiphoom who were randomly selected by the grid estimation method of Robert V. Krcjle and Earyle W. Morgan.

The results of this reseach were as follows :

1. The urveyed youths and residents in the Ampur Muang Chaipayum Municipality in 2547 B.E. were divided into groups is followed :

Gender : 200 male accounted for 50% , 200 female accounted for 50%

Age : 220 youths (15-25 years old) accounted for 55% , 180 adults (26 years and over) accounted for 45%

2. The exercise condition for youths and residents of the Ampur Muang Chaipayum Municipality in 2547 B.E. Regarding the site, overall conditions were appropriate. Male were accounted for 59.9% , female 61.8% , The ages group of 15-25 years old were accounted for 52.1% and ages 26 and over were accounted for 65.9%. Regarding the equipments and facilities, overall conditions were appropriate. Male were accounted for 62.4% , female 62.6% , The ages group of 15-25 years old were accounted for 57.6% , and ages 26 and over were accounted for 64.3%

3. The requirements in exercise for youths and residents of the Ampur Muang Chaipayum Municipality in 2547 B.E. The type of sports wanted most by male was football. The type of sports required most by female was aerobic dance. The type of sports needed most by ages 15-25 years old was football. The ages 26 and over wanted aerobic dance the most.

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชน
ในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ. 2547

ของ

นายชัชวาลย์ ภาคใหม่

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

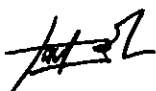


คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.นภาพร หะวานนท์)

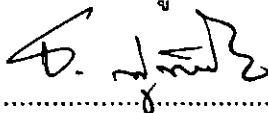
วันที่ 25 เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2547

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์



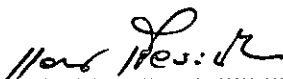
ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพฑูรย์ ศรีชัยสวัสดิ์)



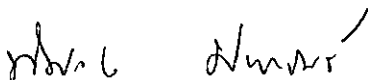
กรรมการ

(อาจารย์ธงชาติ พูเจริญ)



กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจริญนัย)



กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(อาจารย์พิศวง มหาจันทร์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ อาจารย์ธงชาติ พูเจริญ ประธานและคณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรนัย อาจารย์พิศวง มหาพันธ์ คณะกรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่ได้ให้คำปรึกษาและแนะนำ ตลอดจนช่วยแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ พี่ ๆ ทุกคน ที่เป็นกำลังใจและช่วยสนับสนุน ส่งเสริมในด้านการศึกษาแก่ผู้วิจัยตลอดมาจนสำเร็จลงไปด้วยดี

ชัชวาลย์ ภาคใหม่

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	4
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	4
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	4
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	4
ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	5
นิยามศัพท์เฉพาะ	5
กรอบแนวคิดการศึกษาค้นคว้า	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย	7
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ	7
ความหมายของการออกกำลังกาย	9
หลักของการออกกำลังกาย	12
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	13
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	16
งานวิจัยในต่างประเทศ	16
งานวิจัยในประเทศ	18
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	21
แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง	21
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	21
การเก็บรวบรวมข้อมูล	22
การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล	23

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	24
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	24
การวิเคราะห์ข้อมูล	24
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	25
5 สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ	50
ความหมายของการศึกษาค้นคว้า	50
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	50
การวิเคราะห์ข้อมูล	51
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	51
อภิปรายผล	54
ข้อเสนอแนะ	59
บรรณานุกรม	60
ภาคผนวก	64
ประวัติย่อผู้วิจัย	74

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามเยาวชนและประชาชนในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ	25
2	สภาพและความต้องการจัดบริการ ด้านการออกกำลังกายของเยาวชนและ ประชาชนในเขตเทศบาลอำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ	26
3	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชนเพศชาย ในเขตเทศบาลอำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	28
4	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชนเพศชาย ในเขตเทศบาลอำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	30
5	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชนเพศชาย ในเขตเทศบาลอำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ด้านสถานที่	32
6	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชนเพศหญิง ในเขตเทศบาลอำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	34
7	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชนเพศหญิง ในเขตเทศบาลอำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	36
8	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนอายุระหว่าง 15-26 ปี ในเขตเทศบาลอำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ด้านสถานที่	38
9	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนอายุระหว่าง 15-26 ปี ในเขตเทศบาลอำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	40
10	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนอายุระหว่าง 15-26 ปี ในเขตเทศบาลอำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	42
11	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 26 ปีขึ้นไป ในเขตเทศบาลอำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ด้านสถานที่	44
12	สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 26 ปีขึ้นไป ในเขตเทศบาลอำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	46

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง

หน้า

- | | | |
|----|--|----|
| 13 | สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนอายุ 26 ปีขึ้นไป
ในเขตเทศบาลอำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย | 48 |
|----|--|----|

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ทรัพยากรมนุษย์ถือว่าเป็นสิ่งที่มีค่าและสำคัญที่สุด แต่การที่ทรัพยากรมนุษย์จะมีค่าได้นั้นจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาให้มีประสิทธิภาพเสียก่อน การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรในชาติจำเป็นต้องพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย สติปัญญา ความรู้ ความคิด ความสามารถ คุณธรรมและวัฒนธรรม ภายใต้กรอบของแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 7 ที่ได้กำหนดเป้าหมายในการพัฒนาคุณภาพประชากรให้เป็นคนดี มีความสามารถ และบทบาทหน้าที่เหมาะสมเพื่อพัฒนาสังคมให้ก้าวหน้าและอยู่ด้วยกันอย่างมีความสุข โดยได้กำหนดให้มีการส่งเสริมให้เด็กเยาวชน และประชาชน ทั้งในชนบทและในเมืองให้มีสุขภาพดีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ ซึ่งเป็นพื้นฐานให้กับทรัพยากรมนุษย์มีคุณภาพ และยังได้กำหนดมาตรการให้มีการสนับสนุนการจัดบริการส่งเสริมสุขภาพอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้เด็กเยาวชน และประชาชนได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างถูกต้องสม่ำเสมอ นอกจากนี้ยังเน้นให้มีการประชาสัมพันธ์เผยแพร่ความรู้ การผลิตและพัฒนาบุคลากร รวมทั้งมีการจัดสร้างบำรุงรักษาสถานที่และอุปกรณ์กีฬาให้กระจายไปยังภูมิภาคมากขึ้น (มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. 2537 : 292, ร.ท.สุรีย์ พันธุ์รักษ์. 2541)

สำหรับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ทางด้านสุขภาพนั้น กิจกรรมกีฬาเป็นวิธีการที่ดีที่สุดที่จะช่วยสร้างเสริมสุขภาพอนามัยให้สมบูรณ์แข็งแรง เพราะการเล่นกีฬาจะเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสม สามารถสร้างเสริมความสมบูรณ์แข็งแรงทุกส่วนของร่างกาย ซึ่งการเล่นกีฬานั้นไม่ว่าจะเป็นกีฬาประเภทใดก็ตามล้วนแต่มีความจำเป็นสำหรับทุกคน โดยเฉพาะในสภาพปัจจุบัน การเล่นกีฬาและออกกำลังกายจึงเป็นกิจกรรมสำคัญอย่างหนึ่งที่สามารถนำมาใช้เป็นกิจกรรมในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชากรได้เป็นอย่างดี เป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา โดยเฉพาะอย่างยิ่งทางด้านร่างกาย ถ้าร่างกายดีย่อมมีผลทำให้สิ่งอื่น ๆ ดีตามด้วย ดังพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ ความว่า

"ร่างกายของคนเราพื้นธรรมชาติสร้างมาสำหรับใช้ออกแรง มิใช่ให้อยู่นเฉย ๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดีโดยสม่ำเสมอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอย่างคล่องแคล่วและคงทนยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงเลยหรือใช้ไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้ แต่จะค่อย ๆ เสื่อมไปเป็นลำดับและหมดสภาพไปก่อนเวลาอันสมควร ดังนั้น ผู้ที่ปกติทำงานโดยไม่ใช้กำลัง

หรือใช้กำลังแต่น้อยจึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอกับความต้องการธรรมชาติเสมอทุกวัน มิฉะนั้น จะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่งที่เขาจะใช้สติปัญญาของเขาทำประโยชน์ให้กับตัวเองและส่วนรวมได้น้อยเกินไปเพราะร่างกายอันกลับค่อมอ่อนแอลงนั้นจะไม่อำนวยให้ทำงานโดยไม่มีประสิทธิภาพได้” (พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ. 2523)

จากพระบรมราโชวาทในพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวและคำกล่าวของบุคคลต่าง ๆ ดังที่กล่าวมาข้างต้นแล้วจะเห็นได้ว่า ในสภาพสังคมปัจจุบันการเล่นกีฬาเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมและจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับทุกคน และเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีคุณภาพ ในหน่วยงานทั้งของภาครัฐและเอกชน การออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของการบริหารหน่วยงาน ในการส่งเสริมการออกกำลังกายที่อย่างต่อเนื่องทำให้ประชาชนมีความสนใจในการดูกีฬาและออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากขึ้น การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนจะเห็นได้จากการเกิดศูนย์กีฬา ศูนย์สุขภาพขึ้นมากมายทั้งในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัด โดยเฉพาะในต่างจังหวัดนั้นประชาชนส่วนมากจะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาภายในศูนย์กีฬาของทางราชการที่จัดไว้ให้

“ความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกาย เพื่อรักษาสุขภาพของร่างกาย ให้มีความสมบูรณ์ แข็งแรงสามารถทนต่อการปฏิบัติงาน มีความคล่องแคล่ว ร่างกายมีภูมิต้านทานโรคสูง รูปร่างสง่าผ่าเผย ฯลฯ ดังนั้นการสร้างสมรรถภาพทางกายจึงเป็นการปรับปรุงสภาพของร่างกายให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายได้พัฒนาไปในทางที่ดีขึ้น ซึ่งจะเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้เกิดประสิทธิภาพของงานมากขึ้น ทุกคนจึงมีความต้องการที่เหมือนกัน อย่างหนึ่งคือ ต้องการมีชีวิตอยู่อย่างมีความสุขให้นานที่สุดเท่าที่จะสามารถทำได้ ถ้าเราไม่รู้จักแบ่งเวลาเพื่อนำมาปรับปรุงเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้มีสุขภาพที่ดีแล้ว เท่ากับว่าตัวเราเองนั้นได้ลดการที่จะมีสมรรถภาพและสุขภาพที่ดีลงไปด้วย

“อวย เกตุสิงห์ (2525 : 1) ได้กล่าวถึง ความสำคัญของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยชรา แม้ในผู้ป่วยยังต้องการ การออกกำลังกายเพื่อช่วยให้ฟื้นฟูสมรรถภาพทางกายให้เร็วขึ้น เด็กที่คลอดใหม่ต้องร้อง สะบัดแขนและขา เป็นการออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง และในวัยหนุ่มสาวการออกกำลังกายช่วยทำให้การทำงานของระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ดียิ่งขึ้น ในวัยชราการออกกำลังกายจะช่วยป้องกันและรักษาอาการของโรคที่จะเกิดขึ้นได้ เช่น อาการปวดเมื่อยต่าง ๆ ท้องผูกเป็นประจำ วิงเวียนศีรษะ หน้ามืดเพราะการไหลเวียนของเลือดไม่เพียงพอ

วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ และ อารี ปรมัตถการ (2542 : 2) อ้างถึง แพทย์สภาแห่งประเทศไทย ได้กล่าวสรุปถึงคุณค่าและความสำคัญของการออกกำลังกาย มีดังนี้

1. การออกกำลังกายช่วยให้หัวใจ ปอด ไต กระดูกและกล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น และยังช่วยลดการเป็นโรคความดันเลือดสูง โรคแผลในกระเพาะอาหาร และไขมันในเส้นเลือดสูง เป็นต้น

2. ผู้ที่ทำงานเบาโดยไม่ค่อยได้ออกกำลังกายอาจเป็นโรคเหนื่อยง่าย และทำให้เวียนศีรษะ การออกกำลังกายบ่อย ๆ จะช่วยป้องกันอาการเหล่านี้ได้

3. พระภิกษุ นักเรียน แม่บ้าน ช่างเย็บเสื้อผ้า นักธุรกิจ หรือผู้มีอาชีพงานเบา ๆ ควรหาเวลาออกกำลังกายทุกวัน อาการเหนื่อย เบื่ออาหาร เวียนศีรษะและนอนไม่หลับ อาจหายไปได้

4. การออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ จะทำให้การเป็นโรคติดเชื้อ เช่น ไข้หวัด เจ็บคอ จะลดน้อยลง

5. การออกกำลังกายทุกวัน ทำให้อายุยืน

6. การเดิน การวิ่ง การทำกายบริหาร การทำโยคะ การรำมวยจีน ล้วนเป็นการบริหารกายที่ทำให้สุขภาพดีขึ้น

นอกจากนี้การออกกำลังกายยังจะทำให้มีสุขภาพดี ทำให้รักษาทรงตัวอยู่ได้หรือสามารถลดน้ำหนักที่ไม่ต้องการได้ เราจึงควรปฏิบัติการออกกำลังกายให้เหมือนกับเราที่มีการอาบน้ำ แปรงฟัน รับประทานอาหาร ดูโทรทัศน์ คือ เราต้องปฏิบัติการออกกำลังกายทุกวันจนเป็นกิจวัตรประจำวัน

จะเห็นได้ว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับมนุษย์ทุกคน ซึ่งจะต้องมีการออกกำลังกายอยู่เป็นประจำ แต่การที่จะออกกำลังกายมากหรือน้อยนั้นก็ขึ้นอยู่กับสภาพของร่างกาย เช่น ความแข็งแรง เพศ อายุ เวลา โอกาส สถานที่ สภาพแวดล้อมและความต้องการในการออกกำลังกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งในตัวเมืองใหญ่ ๆ แล้ว จะต้องมียุทธศาสตร์ที่พักผ่อนหย่อนใจและสถานที่สำหรับการออกกำลังกาย เพื่อให้ประชาชนได้ออกกำลังกายและลดความเครียดจากการปฏิบัติงาน

จังหวัดชัยภูมิ เป็นอีกจังหวัดหนึ่งในภาคอีสานตอนล่างที่มีเยาวชนและประชาชนให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายเป็นอย่างมาก โดยในสถานที่ต่าง ๆ ทั้งของภาครัฐและภาคเอกชนในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จะมีเยาวชนและประชาชนเล่นกีฬากันอย่างมากมาย ซึ่งการไปออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชนในแต่ละแห่งนั้นขึ้นอยู่กับประเภทของกิจกรรมและความสะดวกสบายในการเดินทาง เช่น สวนสาธารณะจังหวัดชัยภูมิ จะมีกิจกรรมให้ออกกำลังกายหลายกิจกรรม อาทิเช่น การเดินแอโรบิค ห้องเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อฟุตบอล วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ฯลฯ โดยสวนสาธารณะนี้ถือได้ว่าเป็นศูนย์กลางการจัดกิจกรรมและการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชนในเขตเทศบาล เพราะว่าตั้งอยู่ในกลางพื้นที่ของเขตเทศบาล และไม่ห่างกันนักก็จะเป็นสถานที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชัยภูมิ เป็นอีกสถานที่หนึ่งที่เยาวชนและประชาชนให้ความสนใจออกกำลังกาย

กันมากเพราะมีกิจกรรมการออกกำลังกายหลากหลาย เช่น แบดมินตัน วาโยน้ำ ยิมนาสติก กรีฑากอล์ฟ ฯลฯ และการเดินทางสะดวกสบายอยู่ไม่ห่างจากตัวเมืองมากนัก อีกสถานที่หนึ่งก็คือสวนสาธารณะหนองปลาเฒ่า อยู่ห่างจากวิทยาลัยพลศึกษาพอสมควรเป็นสถานที่ที่มีเนื้อที่กว้างขวางและยังได้รับการปรับปรุงพื้นที่ขึ้นใหม่ให้มีทัศนียภาพสวยงามขึ้น และมีการปรับพื้นที่บางส่วนให้เป็นสถานที่สำหรับการออกกำลังกาย

แต่การออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชนในสถานที่ที่ได้กล่าวมาข้างต้น เยาวชนและประชาชน จะต้องเตรียมอุปกรณ์กีฬาบางประเภทเอง เพราะว่าบางสถานที่ที่มีอุปกรณ์การออกกำลังกายไม่เพียงพอกับจำนวนผู้ที่มาออกกำลังกายและอุปกรณ์การออกกำลังกายบางประเภทชำรุดใช้การไม่ได้ หรือบางสถานที่ก็จะมีอุปกรณ์การออกกำลังกายไว้ให้ผู้ที่มาออกกำลังกายได้ใช้บริการ รวมถึงลักษณะสภาพของสถานที่ออกกำลังกายที่มีความปลอดภัยน้อยและบุคลากรที่ให้ความรู้และบริการด้านการออกกำลังกายมีไม่เพียงพอ

ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจ ที่จะทำการศึกษาถึงสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชนในเขตเทศบาลอำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ.2547 ในด้านสถานที่ อุปกรณ์ บุคลากร และสิ่งอำนวยความสะดวกในการจัดกิจกรรมกีฬาทั้งในร่มและกลางแจ้ง

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชนในเขตเทศบาลอำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ.2547

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ทำให้ทราบถึงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชนในเขตเทศบาลอำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ เพื่อนำข้อมูลไปดำเนินการปรับปรุงแก้ไขต่อการจัดและส่งเสริมการออกกำลังกายให้ได้ผลดีสอดคล้องกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชน รวมทั้งเป็นข้อมูลและแนวทางในการศึกษาค้นคว้าสำหรับผู้สนใจต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่เยาวชนและประชาชนในเขตเทศบาลอำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิจำนวนทั้งสิ้น 1,724 คน ที่มาออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะ

จังหวัดชัยภูมิ สวนสาธารณะหนองปลาเฒ่า วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชัยภูมิ วิทยาลัยเทคนิคชัยภูมิ โรงเรียนชัยภูมิภักดีชุมพล โรงเรียนสตรีชัยภูมิ

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่ เยาวชนและประชาชนในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ. 2547 ที่มาออกกำลังกาย สวนสาธารณะจังหวัดชัยภูมิ สวนสาธารณะหนองปลาเฒ่า วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชัยภูมิ วิทยาลัยเทคนิคชัยภูมิ โรงเรียนชัยภูมิภักดีชุมพล โรงเรียนสตรีชัยภูมิ โดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) และกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยการเปิดตารางสำเร็จรูปที่ใช้สูตรเคริจซี่ และมอร์แกน (บุญชม ศรีสะอาด. 2538 : 38 ; อ้างอิงจาก Krejcie and Morgan) ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 400 คน จำแนกเป็น เพศชาย 200 คน และ เพศหญิง 200 คน

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่

1.1 เพศ แบ่งออกเป็น

1.1.1 เพศชาย

1.1.2 เพศหญิง

1.2 อายุ แบ่งออกเป็น

1.2.1 เยาวชนอายุระหว่าง 15 – 25 ปี

1.2.2 ประชาชนอายุ 26 ปี ขึ้นไป

2. ตัวแปรตาม ได้แก่

2.1 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชนในเขตเทศบาลอำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ. 2547

นิยามศัพท์เฉพาะ

สภาพการออกกำลังกาย หมายถึง รูปแบบและลักษณะหรือลักษณะสิ่งที่เป็นจริงในการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชนในเขตเทศบาลอำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ณ สวนสาธารณะจังหวัดชัยภูมิ สวนสาธารณะหนองปลาเฒ่า วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชัยภูมิ วิทยาลัยเทคนิคชัยภูมิ โรงเรียนชัยภูมิภักดีชุมพล โรงเรียนสตรีชัยภูมิ

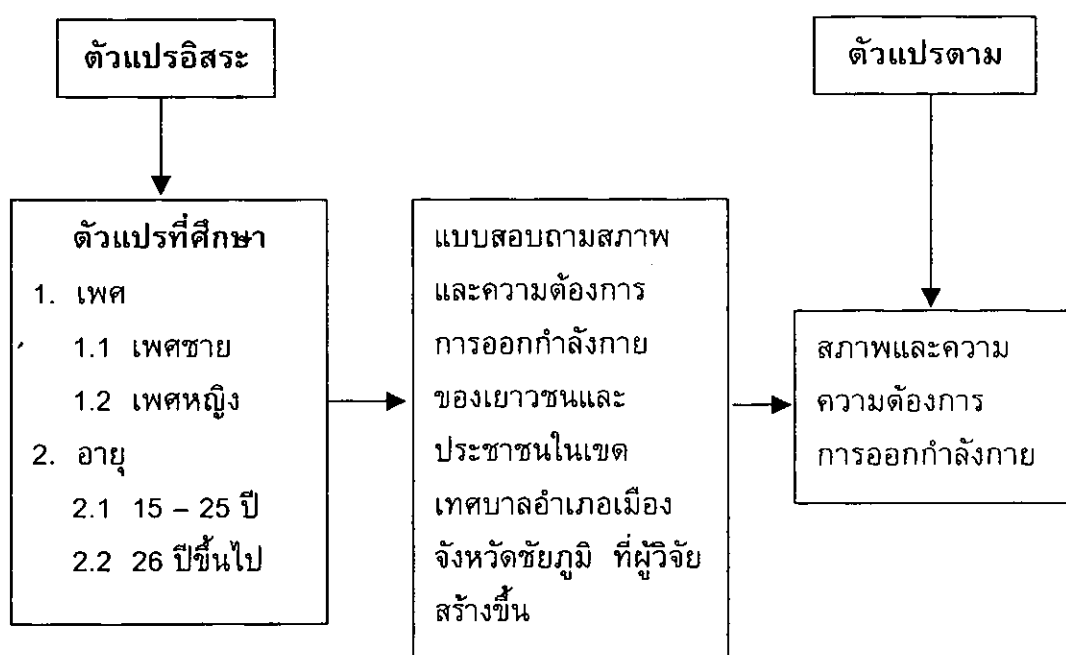
ความต้องการการออกกำลังกาย หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะของแต่ละบุคคลในด้านการออกกำลังกาย ซึ่งประกอบด้วย ความต้องการด้านสถานที่ ความต้องการด้านอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก และความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย หมายถึง การที่ร่างกายได้ปฏิบัติโดยการใช้แรงงานหรือกำลังที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การทำงาน หรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรมนั้น ร่างกายต้องใช้กำลังในการปฏิบัติมากน้อยแตกต่างกันไป ตามลักษณะของกิจกรรมนั้นว่ามีความหนักเบาแค่ไหน

เยาวชน หมายถึง บุคคล ชาย หญิง ที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปี ถึง 25 ปี ที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลอำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ

ประชาชน หมายถึง บุคคลทั้งชายและหญิง ที่มีอายุตั้งแต่ 26 ปีขึ้นไป ที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลอำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ

กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยทั้งภายในประเทศและต่างประเทศ ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย มีดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย
 - 1.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ
 - 1.2 ความหมายของการออกกำลังกาย
 - 1.3 หลักของการออกกำลังกาย
 - 1.4 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 2.2 งานวิจัยในประเทศ

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ

1. ความรู้พื้นฐานทางจิตวิทยา

1.1 ความต้องการของมนุษย์

ความต้องการ (Needs) หมายถึง การที่มนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติ ถ้าได้บรรลุตามความต้องการตามความประสงค์ก็จะรู้สึกนิยมชมชื่นและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการเป็นเครื่องกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาเพื่อสนองความต้องการหรือความจำเป็นให้จงได้

ซูซา จันท์เนม (2529 :105) ได้แบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 3 ประการ คือ

1. ความต้องการทางร่างกาย ประกอบด้วย ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ หายใจ การขับถ่าย การเคลื่อนไหว และการพักผ่อน เป็นต้น

2. ความต้องการทางอารมณ์และสังคม ประกอบด้วย ความต้องการความรัก ความปลอดภัย อิสรภาพและความสำเร็จ

3. ความต้องการทางสติปัญญา

ความต้องการคือ สภาพการณ์ขาดสมดุลภายในร่างกายของมนุษย์ ซึ่งจะก่อให้เกิดแรงผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้เพื่อสภาพการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ร่างกายเข้าสู่สภาพสมดุลดั้งเดิม จึงสรุปได้ว่า มนุษย์ทุกคนจะมีความต้องการ ซึ่งความต้องการก็มีหลายอย่าง

มาสโลว์ (Maslow. 1970 :80 – 92) กล่าวถึง ลักษณะความต้องการของมนุษย์ไว้ดังนี้

1. ความต้องการด้านสรีระพื้นฐาน (Basic Physiological Needs) เป็นความต้องการพื้นฐานที่สำคัญ ที่สุดทางด้านการดำรงชีวิต เช่น ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศบริสุทธิ์ อุณหภูมิ การหลับนอน และการออกกำลังกาย เป็นต้น
2. ความต้องการด้านความปลอดภัยและมั่นคง (Safety and Security Needs) เป็นความต้องการความคุ้มครองปกป้อง และความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย
3. ความต้องการด้านความรักและเป็นเจ้าของ (Love and Belonging Needs) เป็นความต้องการอยากให้ตนเป็นที่รัก ยอมรับจากกลุ่มอื่น
4. ความต้องการด้านการยกย่องจากคนอื่น (Self Esteem Needs) ความต้องการอยากให้ผู้อื่น ยกย่องตน
5. ความต้องการด้านความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง (Self – Actualization) ความต้องการกระทำการสิ่งต่าง ๆ เพื่อบรรลุความต้องการของตนเอง

1.2 การแบ่งกลุ่มอายุ

สุชา จันทน์เอม (2539 :47) กล่าวว่าตามปกติเรามักจัดลำดับพัฒนาการของมนุษย์ตามวัย ตั้งแต่ระยะหลังเกิด ช่วงชีวิตของชีวิตมนุษย์อาจแบ่งได้เป็น 5 ระยะใหญ่ ๆ คือ วัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ และวัยชราโดยถือว่าในแต่ละวัยเหล่านี้มีลักษณะการพัฒนาการเฉพาะวัยแตกต่างกัน ดังนี้

วัยทารก (Infancy) ตั้งแต่แรกเกิด ถึง 2 ปี

เด็กวัยนี้จะมีพัฒนาการอย่างรวดเร็วทางด้านร่างกาย โดยในปีแรกพัฒนาการทางด้านร่างกาย จะเพิ่มเป็นสองเท่าจากเมื่อแรกเกิด และในปีที่ 2 จะเพิ่มเพียง 30 เปอร์เซ็นต์ ในระยะนี้เด็กจะเจริญเติบโตขึ้นตามลำดับและตามแบบแผนของการพัฒนา จะแตกต่างกันเฉพาะความเร็วเท่านั้น ซึ่งขึ้นอยู่กับปัจจัยว่าถูกต้องและเหมาะสมแค่ไหน นอกจากนี้ยังขึ้นอยู่กับเชื้อชาติ กรรมพันธุ์ สิ่งแวดล้อม และสุขภาพของเด็ก

วัยเด็ก (Childhood) ตั้งแต่ 3 ปี ถึง 12 ปี

ในวัยนี้ความเจริญเติบโตส่วนใหญ่เป็นเรื่องของกระดูก กล้ามเนื้อ และการทำงานของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกาย ความแตกต่างระหว่างบุคคลและระหว่างเพศจะปรากฏอย่างชัดเจนขึ้นเรื่อย ๆ เด็กหญิงจะมีวุฒิภาวะการใช้ร่างกายเร็วกว่าเด็กชาย และเด็กชายจะมีพลังกำลังสูงกว่าเด็กหญิงในปลายระยะนี้

1. วัยเด็กตอนต้น (3 ปี ถึง 5 ปี) เป็นวัยที่เด็กเริ่มสนใจและทำความเข้าใจกับสิ่งแวดล้อมรอบ ๆ ตัว รู้จักใช้ภาษา หัดพูด แต่งตัว รู้จักสังเกต ทดลอง
2. วัยเด็กตอนกลาง (6 ปี ถึง 9 ปี) เนื่องจากเด็กต้องไปโรงเรียนอยู่ในหมู่พวก สิ่งแวดล้อมที่เปลี่ยนไปจากบ้านเป็นโรงเรียน เด็กต้องปรับตัวให้เข้ากับคนแปลกหน้าและระบบ

ระเบียบของโรงเรียน เป็นวัยแห่งความสนุกสนาน การเล่น การออกกำลังกาย ความสามารถ ความสนใจขยายขอบเขตกว้างขวางขึ้น รู้จักเลือก รู้จักตัดสินใจ และรับผิดชอบการทำงานของตัวเองได้

3. วัยเด็กตอนปลาย (10 ปี ถึง 12 ปี) เป็นระยะที่เด็กชายและเด็กหญิง จะแสดงความแตกต่างกันอย่างชัดเจนในด้านพฤติกรรมและความสนใจ เด็กหญิงโตกว่าเด็กชาย ในตอนปลายของวัยนี้ลักษณะความเจริญเติบโตทางด้านต่าง ๆ ที่เห็นได้ชัดคือมีทักษะในการใช้ ภาษาดีขึ้น สามารถใช้สติปัญญาในการแก้ปัญหาในระดับความสามารถของตนได้ จะเล่นแต่กลุ่มที่เป็นเพศเดียวกัน

วัยย่างเข้าสู่วัยรุ่น (Puberty) ตั้งแต่ 13 ปี ถึง 14 ปี

วัยนี้เป็นวัยที่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เป็น เพราะว่าร่างกายเตรียมเข้าสู่วัยรุ่น ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเจริญเติบโตไม่พร้อมกัน และความเจริญเติบโตของกระดูกและกล้ามเนื้อไม่เป็นสัดส่วนกันจึงดูเก้งก้าง ทางด้านภาษา มีลักษณะเริ่มจะเป็นผู้ใหญ่ น้ำเสียงก็เปลี่ยนไป อารมณ์ก็เปลี่ยนแปลงง่ายและหงุดหงิด วิตกกังวลซึ่งเป็นผลต่อเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย ชอบเล่นกีฬาเป็นทีมหรือ เป็นพวกที่ชอบแก้ปัญหา (เด็กหญิงจะเข้าสู่ระยะวัยรุ่นเร็วกว่าเด็กชายประมาณ 1 – 2)

วัยรุ่น (Adolescence) ตั้งแต่ 13 ปี ถึง 20 ปี

เป็นการเปลี่ยนแปลงครั้งสำคัญที่สุดระยะหนึ่งของชีวิต เป็นระยะที่เด็ก มีปัญหาและต้องปรับตัวเข้ากับสิ่งใหม่ ๆ ที่เกิดขึ้นทางร่างกาย จิตใจและสังคม เด็กวัยรุ่น ส่วนมากมีอายุ 12 – 21 ปี เด็กบางคนอาจเป็นวัยรุ่นก่อนอายุที่กำหนด บางคนอาจถึงวัยรุ่น หลังที่กำหนด

2. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

2.1 ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง การออกแรงเพื่อกิจกรรมของ ร่างกายในทุกลักษณะ ไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬาหรือการทำงานใด ๆ การออกกำลังกายที่ดี จำเป็นต้องออกแรงให้มากพอจนเหนื่อย เพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวหรือบางครั้งอาจจะ อยู่กับที่ก็ตามซึ่งเป็นผลทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นกว่าปกติ ดังนั้น การออกกำลังกายหากได้ กระทำอย่างสม่ำเสมอและให้มีความหนัก (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2528 : 10-13)

การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจัดเป็นปัจจัยสำคัญอันหนึ่งที่มีผลต่อ การเจริญเติบโต เด็กที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายแต่มีอาหารการกินอุดมสมบูรณ์ อาจมีส่วนสูง และน้ำหนักตัวมากกว่าเด็ก ในวัยเดียวกันโดยเฉลี่ย แต่ส่วนใหญ่แล้วไขมันจะมากเกินไป มีกระดูกเล็ก หัวใจมีขนาดเล็กเมื่อเทียบกับ น้ำหนักตัว อ้วนแบบจุ เป็นต้น ซึ่งถือว่าเป็น การเจริญเติบโตที่ผิดปกติตรงกันข้ามกับเด็กที่มีการออก กกำลังกายอย่างสม่ำเสมอถูกต้อง

ร่างกายจะผลิตฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตอย่างถูกส่วน จึงกระตุ้นให้อวัยวะต่าง ๆ เจริญขึ้นพร้อมกันไปทั้งขนาดรูปร่างและหน้าที่การทำงาน และเมื่อประกอบกับผลของการออกกำลังกายที่ทำให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่ายดี เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง และสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายอาจจัดเป็นได้ทั้งยาป้องกันและยารักษาการเสียทรหดทรง จะเห็นได้ว่าการเสียทรหดทรงในช่วงการเจริญเติบโตช่วงข้อที่ 1 ย่อมป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย แต่เมื่อเติบโตเต็มที่แล้วการขาดการออกกำลังกายยังสามารถทำให้ทรหดทรงเสียไปได้อีกมาก เช่น ตัวเอียง หลังอวบ พุงยื่น ซึ่งทำให้เสียบุคลิกได้อย่างมาก ในระยะนี้การกลับมาออกกำลังกายอย่างถูกต้องเป็นประจำสม่ำเสมอ ยังสามารถแก้ไขให้ทรหดทรงกลับดีขึ้นมาได้บ้างอย่าง แต่อาจจะต้องใช้เวลานานเป็นเดือนหรือเป็นปี แต่บางอย่างอาจเห็นผลภายในเพียงไม่กี่เดือน เช่น การมีพุงยื่น การบริหารกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง มีความตึงตัวเพิ่มขึ้นจนกระชับอวัยวะภายในไว้ไม่ให้ดันออกมาเป็นพุงยื่นได้

สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่าการออกกำลังกายเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ถึงแม้ว่าจะไม่มีหลักฐานแน่ชัดว่าการออกกำลังกายจะสามารถเพิ่มภูมิคุ้มกันต่อโรคที่เกิดจากการติดเชื้อได้ แต่มีหลักฐานที่บ่งบอกว่าเมื่อนักกีฬาเกิดการเจ็บป่วยจากการติดเชื้อก็จะหายได้เร็วกว่าและมีโรคแทรกซ้อนน้อยกว่า ข้อที่ทำให้เชื่อแน่ว่าผู้ที่ออกกำลังกายย่อมมีสุขภาพดีกว่าผู้ขาดการออกกำลังกาย คือ การที่อวัยวะต่าง ๆ มีการเจริญเติบโตดีทั้งขนาดรูปร่างและหน้าที่การทำงาน โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อ เช่น โรคการเสื่อมสมรรถภาพในการทำงานของอวัยวะเองจึงมีน้อยกว่า

สมรรถภาพทางกาย ถ้าจัดการออกกำลังกายเป็นยาบำรุง การออกกำลังกายถือว่าเป็นยาบำรุงอย่างเดียวที่สามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกายได้ เพราะไม่มียาใด ๆ ที่สามารถทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพเพิ่มขึ้นได้อย่างแท้จริงและถาวร ยาบางอย่างอาจทำให้ผู้ใช้สามารถทำงานบางอย่างได้นานกว่าปกติ แต่เมื่อทำไปแล้วร่างกายก็จะอ่อนเพลียมากจนต้องพักผ่อนนานกว่าปกติ หรือร่างกายทรุดโทรมลงไป ในทางปฏิบัติเราสามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายทุก ๆ ด้าน เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้น ๆ

การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคได้หลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะอันเนื่องจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบด้วยปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การกินอาหารเกิน ความเครียด การสูบบุหรี่มาก หรือพันธุกรรม โรคเหล่านี้ได้แก่โรคประสาทเสื่อมดุลยภาพ หลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกายหรืออาจจะไม่เกิดขึ้นเลยจนชั่วชีวิต

นอกจากนั้น อวย เกตุสิงห์ (2528 : 190) ได้กล่าวถึง ประโยชน์ของการ ออกกำลังกายทางด้านสรีรวิทยา ดังนี้ การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้ขนาดของมัด กล้ามเนื้อโตขึ้น หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น เม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นดีขึ้น ปอดโตขึ้น ลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ ลดความอ้วนและช่วยเพิ่มสมรรถภาพ ทางกายโดยทั่วไปให้สูงขึ้น

เมลโลว์วิทซ์ (Mellorowitz. 1973 : 55) กล่าวว่า การออกกำลังกายมีผลต่อ ระบบการไหลเวียนของโลหิต กล่าวคือ การออกกำลังกายอยู่เสมอมิผลให้หัวใจเปลี่ยนแปลงมี ขนาดโตขึ้นน้ำหนักของหัวใจเพิ่มขึ้น และประสิทธิภาพของหัวใจดีขึ้น นอกจากนี้เส้นโลหิตแดง ฝอยที่ห่อหุ้มจะมากขึ้น ปริมาตรการสูบฉีดโลหิตของหัวใจมีมากกว่าผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย

วาสนา คุณาภิสิต (2539 : 25) การออกกำลังกายเป็นความจำเป็นของ มนุษย์เสมือนอาหารที่ต้องรับประทานทุกวัน เด็ก ๆ ออกกำลังกายเพื่อความเจริญเติบโต ผู้ใหญ่ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงและคงคุณภาพชีวิตเอาไว้

ยูเนสโก (UNESCO. 2521 : 5) ได้ประกาศกฎบัตรระหว่างประเทศ หรือ ปฏิญญาเกี่ยวกับการพลศึกษาและการกีฬาไว้ 10 ประการ ได้แก่

1. การพลศึกษาและการกีฬาเป็นสิทธิขั้นมูลฐานที่พึงมีหรือพึงได้รับของ มนุษย์ทุกคน
2. การพลศึกษาและการกีฬาเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตลอดชีวิตที่มี ความสำคัญในกระบวนการศึกษา
3. การจัดโครงการพลศึกษาและการกีฬาคควรคำนึงถึงความเหมาะสมกับ บุคคลและสังคมประเทศนั้น ๆ
4. การสอน การฝึก และการบริหารงานพลศึกษาและการกีฬาคควรกระทำ โดยบุคลากรหรือผู้เชี่ยวชาญในวิชาชีพ
5. การพลศึกษาและการกีฬาจะสัมฤทธิ์ผลได้ต้องมีอุปกรณ์อย่างเพียงพอ
6. การวิจัยและการประเมินผลเป็นสิ่งจำเป็นยิ่งในการพัฒนาการพลศึกษา และการกีฬา
7. การเผยแพร่และการเก็บรวบรวมข้อมูลต่าง ๆ ย่อมช่วยส่งเสริมการพลศึกษา และการกีฬา
8. การพลศึกษาและการกีฬาจะก้าวหน้าไปได้ด้วยดี เมื่อมีการร่วมมือกับ สื่อมวลชน
9. สถาบันต่าง ๆ ของรัฐเป็นกำลังสำคัญในการทำให้การพลศึกษาและ การกีฬาเจริญก้าวหน้า
10. ความสัมพันธ์ระหว่างประเทศเพื่อแลกเปลี่ยนประสบการณ์ซึ่งกันและกัน ถือเป็นการส่งเสริมการพลศึกษาและการกีฬาเช่นกัน

ในยุคโลกาภิวัตน์ (Globalization) คนเรามีเครื่องทุ่นแรงอันเป็นผลจากเทคโนโลยีทันสมัยต่าง ๆ มากมาย เช่น ใช้ลิฟท์แทนการเดิน ชักผ้าด้วยเครื่องแทนมือ นั่งรถยนต์แทนการขี่จักรยาน คนจึงไม่ค่อยได้มีการเคลื่อนไหว นั่งมากกว่าเดิน ดูมากกว่าเล่น ถ้าปล่อยให้เป็นอย่างนี้ต่อไปก็จะทำอะไรไม่เป็น จะมีลักษณะสมองโตตัวลีบไม่สมส่วน ทำงานอะไรก็ไม่ค่อยมีประสิทธิภาพ ใช้เวลาทำงานมากกว่าความจำเป็น และยังมีผลเสียอื่น ๆ ตามมาอีก ดังนั้นจึงจำเป็นต้องเรียนรู้วิธีการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ทั้งนี้เพื่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้ดีขึ้น

นอกจากนั้นแล้ว พลศึกษายังช่วยพัฒนาคุณสมบัติต่าง ๆ ของความเป็นมนุษย์ คือ พัฒนาคุณธรรม จริยธรรม ความมีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้รู้ชนะ อดทน อดกลั้น เสียสละ สามัคคี เป็นผู้นำผู้ตามที่ดี รู้จักปฏิบัติตามกฎกติกาซึ่งเปรียบเสมือนการปฏิบัติตามกฎหมายในการดำเนินชีวิตประจำวัน ทำให้สังคมไม่เต็มไปด้วยคนไร้ศีลธรรม จริยธรรม คนเห็นแก่ตัวมากมายดังเช่นในปัจจุบัน

2.2 หลักสำคัญของการออกกำลังกาย

1. ความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อ ๆ ไปให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย
2. ผู้ที่หักฟิ้นไขหรือมีโรคประจำตัว ควรจะปรึกษาแพทย์ก่อนการออกกำลังกาย
3. ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีอายุ 40 ปี ขึ้นไป ควรจะปรึกษาแพทย์ก่อน
4. ในระหว่างการออกกำลังกายถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมาก เช่น หน้ามืด เหนื่อยหรือหอบมากเกินไป ควรหยุดการออกกำลังกายทันที และถ้าต้องการออกกำลังกายต่อไปควรจะปรึกษาแพทย์ก่อน
5. การออกกำลังกายในแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยของตนเอง
6. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเขย่า สัน ดึง มีประโยชน์น้อยมาก
7. การออกกำลังกายควรทำสม่ำเสมอเป็นประจำทุกวันอย่างน้อยวันละ 15 – 20 นาที
8. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสนุกสนานหรือมีแรงจูงใจมากขึ้น ควรมีการจัดทำสถิติควบคุมไปด้วย เช่น การนับอัตราการเต้นของหัวใจแต่ละครั้งควบคุมไปด้วย

2.3 ประเภทของการออกกำลังกาย

1. การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก เป็นการออกกำลังกายโดยการเกร็งของกล้ามเนื้อ ไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนใด ๆ ของร่างกาย เช่น การดันกำแพง

2. การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค เป็นการออกกำลังกายที่ต่อสู้กับแรงต้านทานโดยกล้ามเนื้อ มีการหดตัวหรือคลายตัวด้วย ได้แก่ การยกน้ำหนัก

3. การออกกำลังกายแบบไอโซติเนติก เป็นการออกกำลังกายโดยการให้ร่างกายต่อสู้กับแรงต้านทานด้วยความเร็วคงที่ นับเป็นการออกกำลังกายแบบใหม่ด้วยสิ่งประดิษฐ์เครื่องมือที่ทันสมัย ผูกกับเครื่องคอมพิวเตอร์ ตัวอย่างเช่น จักรยานสลิมนไลน์ ซึ่งใช้คอมพิวเตอร์ควบคุมการทำงาน

การออกกำลังกายสามารถทำได้หลายวิธีขึ้นอยู่กับเวลา โอกาส สถานที่ และสภาพแวดล้อมอื่น ๆ เช่น การเดิน หมายถึง การเดินระยะไกลและการเดินเร็วพอสมควร ในระยะต้นควรใช้เวลาประมาณ 15 – 20 นาที ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสมรรถภาพของแต่ละคน เมื่อร่างกายแข็งแรงแล้วจึงเพิ่มเวลาเดินให้มากขึ้น เป็นหนึ่งชั่วโมงหรือมากกว่านั้น ควรเดินออกกำลังกายในช่วงตอนเช้าหรือตอนเย็นเพราะอากาศไม่ร้อนช่วยให้เดินได้นานขึ้น การเดินนั้นควรเดินในที่โล่ง สนามกีฬา สวนสาธารณะ ฯลฯ

การวิ่ง เป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุดเพราะโดยธรรมชาติมนุษย์จะรู้จักการวิ่งมาตั้งแต่เด็กด้าบรรพ์ การวิ่งทำให้มนุษย์มีร่างกายที่แข็งแรงทุกส่วน ในระยะเริ่มต้นควรวิ่งเหยาะ ๆ เวลา 10 - 15 นาที หากรู้สึกเหนื่อยมากควรหยุดหรือเปลี่ยนเป็นการเดิน

การว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับเด็กมาก และผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ ควรทำอย่างสม่ำเสมอ ควรว่ายน้ำให้ไกลพอสมควรหรือนานพอสมควร

การเล่นกีฬา การเล่นกีฬาที่ใช้การเคลื่อนไหวของร่างกายมากส่วน ซึ่งแบ่งเป็นกีฬาที่ไม่มีการปะทะ เช่น แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส เทนนิส ฯลฯ ที่เหมาะสมแก่การออกกำลังกาย และกีฬาที่มีการปะทะ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล ฯลฯ ซึ่งหากจะเล่นเพื่อการออกกำลังกายก็ไม่ควรจะหักโหมมาก

การบริหารกาย เป็นวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับทุกเพศทุกวัย สามารถทำที่บ้านได้ อาจออกกำลังกายด้วยท่ามือเปล่าหรือมีอุปกรณ์ เช่น ห่วงยาง ลวดสปริง ม้านั่ง เขือกก็ได้ การบริหารกายทำให้มีทรวดทรงที่สวยงาม

2.4 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอเป็นประจำและเพียงพอแก่ความต้องการ เป็นผลทำให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ มีสุขภาพร่างกายสมบูรณ์ และสมรรถภาพการทำงานของร่างกายสูง สามารถประกอบกิจกรรมหรือการงานต่าง ๆ ได้ดีมีประสิทธิภาพ เนื่องจากการออกกำลังกายและเฉพาะส่วนที่สำคัญ ๆ ดังต่อไปนี้

ผลต่อระบบกล้ามเนื้อ

กิจกรรมทั้งมวลของมนุษย์ไม่ว่าจะเป็นการทำงานหรือการเล่นกีฬา ขึ้นอยู่กับ การหดตัวของกล้ามเนื้อ ซึ่งทำให้เกิดแรงในการเคลื่อนไหว (เทเวศร์ พิริยะพณท์. 2528 : 7 ; อ้างอิงมาจาก De Vries. 1982 : 12) การเคลื่อนไหวในที่นี้รวมทั้งการเคลื่อนไหวของร่างกาย

ทุกส่วนและของร่างกายเป็นบางส่วน เช่น การหายใจ การที่หัวใจเต้น การเคลื่อนไหวของทางเดินอาหารและของต่อมต่าง ๆ และการเคลื่อนไหวของอวัยวะอื่น ๆ รวมทั้งการเคลื่อนไหวที่มีในหลอดเลือดและหลอดน้ำเหลืองด้วย ซึ่งทั้งหมดนี้เป็นการหดตัวของกล้ามเนื้อทั้งสิ้น

เมื่อมีการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีผลต่อระบบกล้ามเนื้อดังนี้

1. กล้ามเนื้อมีขนาดใหญ่ขึ้น (Muscle Hypertrophy) แข็งแรง เหนียว และหนาขึ้นเนื่องจากโปรตีนเพิ่มขึ้นและสะสมอาหารไว้ได้มากขึ้นกว่าเดิม มีความทนต่อความร้อนและความเป็นกรด-ด่างได้เป็นอย่างดี (เทเวศร์ พิริยะพณท์. 2528 : 7)
2. เพิ่มการกระจายของหลอดเลือดฝอย จำนวนของเส้นโลหิตฝอยของกล้ามเนื้ออยู่ในสภาพทำงานเพิ่มขึ้น สามารถจับออกซิเจนได้มากขึ้น
3. มีสารที่เป็นประโยชน์ในการทำงานของกล้ามเนื้อ มีการสะสมสารต่าง ๆ เช่น ไกลโคเจน ฮีโมโกลบิน ฟอสโฟเกรติน วิตามิน เกลือแร่ เอ็มไซม์ มีจำนวนเพิ่มมากขึ้น กล้ามเนื้อรู้จักการนำเอากรดไขมันมาใช้มากขึ้น ทั้งนี้เพื่อสงวนไกลโคเจนและกลูโคสไว้ ดังนั้นจึงทำให้กรดแลคติกมีน้อยลงในการทำงานที่เท่าเดิมผลโดยรวมจะทำให้พื้นที่ของหน้าตัดของมัดกล้ามเนื้อมากขึ้น
4. มีการทำงานประสานกับกล้ามเนื้อมัดอื่นๆ ได้ดี การทำงานของประสาทก็ดีขึ้นด้วย สามารถเคลื่อนไหวได้จังหวะกลมกลืนกัน ทำงานได้มีประสิทธิภาพ
5. มายโอไฟบริลและแคลเซียมจะเพิ่มขึ้น น้ำย่อยในกล้ามเนื้อจะทำหน้าที่ดีขึ้น ไมโทคอนเดรีย ในกล้ามเนื้อเพิ่มปริมาณและคุณภาพในการผลิต เอ ที พี มากขึ้นจึงทำให้มัดกล้ามเนื้อเก็บ เอ ที พี และ ซี พี ไว้ได้มากขึ้น กล้ามเนื้อทนต่อความเจ็บปวดและทนทานต่อความเหน็ดเหนื่อยได้มากยิ่งขึ้น (เทเวศร์ พิริยะพณท์. 2528 : 8)

จากผลดังกล่าวนี้ ทำให้มัดกล้ามเนื้อของผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอมีความแข็งแรง ทนทาน ทำงานได้ดีและมีประสิทธิภาพ เป็นระยะเวลายาวนานกว่าคนที่ไม่เคยออกกำลังกายและหลังจากการออกกำลังกายแล้วจะหายเหน็ดเหนื่อยและคืนสู่สภาพปกติได้เร็วกว่าอีกด้วย

ผลต่อระบบประสาท

เทเวศร์ พิริยะพณท์ (2528 : 162) กล่าวว่า เมื่อเริ่มต้นออกกำลังกายจะมีการเพิ่มการหายใจอย่างปานกลางโดยทันที ซึ่งอาจจะเป็นผลจากสมองสั่งการลงมาหรือเป็นผลจากการเคลื่อนไหวของกระดูก ข้อต่อ กล้ามเนื้อก็ได้ อีก 20-30 นาทีต่อมา ถ้ายังออกกำลังกายต่อไปการหายใจจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และค่อย ๆ คงที่ ต่อมาถ้ายังออกกำลังกายต่อไปการหายใจจะค่อย ๆ เพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ และค่อย ๆ คงที่ไม่เพิ่มอีกต่อไป ช่วงนี้จะเป็นผลจากการกระตุ้นของสารเคมีบางอย่าง เมื่อหยุดการออกกำลังกายการหายใจจะลดลงทันทีเช่นกัน และลงมากกว่าขาขึ้นเสียอีก ต่อจากนั้นจะค่อย ๆ กลับคืนสู่สภาพปกติแต่ช้ากว่าขาขึ้น

พิชิต ภูติจันทร์ และคนอื่น ๆ (2523 : 32) การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ มีคุณค่าต่อระบบหายใจ ดังนี้

1. ทรวงอกขยายใหญ่ขึ้น กล้ามเนื้อทำหน้าที่ช่วยในการหายใจมีความแข็งแรงเพิ่มมากขึ้น
2. ปอดมีขนาดใหญ่ขึ้น มีหลอดเลือดฝอยเพิ่มขึ้น พื้นที่ของถุงลมที่ใช้แลกเปลี่ยนก๊าซเพิ่มขึ้น ความจุปอดและความสามารถในการหายใจสูงสุดต่อนาทีเพิ่มขึ้น
3. อัตราการหายใจในขณะที่พักช้าลง เพราะคุณภาพของการหายใจเพิ่มขึ้น อัตราการหายใจของคนที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะเพิ่มช้ากว่า แต่หลังจากเลิกงานแล้วอัตราการหายใจนี้จะกลับคืนสู่สภาพปกติเร็วกว่าคนที่ไม่เคยออกกำลังกาย
4. ความสามารถในการแลกเปลี่ยนก๊าซดีขึ้น ร่างกายสามารถรับออกซิเจนได้ดีมากขึ้น

ผลต่อระบบไหลเวียนเลือด

การออกกำลังกายต้องอาศัยระบบไหลเวียนเลือด เป็นตัวนำอาหาร นำก๊าซ ออกซิเจน ก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ ของเสีย ฮอร์โมน สร้างภูมิคุ้มกัน นอกจากนั้นยังเป็นตัวการที่ทำให้ความเป็นกรดและด่างของร่างกายอยู่ในอัตราส่วนที่ร่างกายต้องการ การออกกำลังกายมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อหัวใจและหลอดเลือดได้มากมาย เป็นการเปลี่ยนแปลงเพื่อปรับสรีระภาพให้รับสถานการณ์ใหม่ เมื่อร่างกายออกกำลังกายย่อมมีอวัยวะต่าง ๆ ในระบบไหลเวียนเลือดเปลี่ยนแปลงโดยสรุปผลการออกกำลังกาย ดังนี้

หัวใจ

1. หัวใจมีขนาดโตขึ้น หลอดเลือดฝอยกระจายเพิ่มขึ้น ทำให้หัวใจรับออกซิเจนได้มากขึ้น
2. การสูบฉีดเลือดของหัวใจจำนวนเลือดที่ฉีดออกต่อ 1 ครั้งมากขึ้น อัตราหัวใจลดลงในขณะที่ร่างกายอยู่ในภาวะปกติ และในขณะที่ออกกำลังกายหนักก็พามีอัตราการเต้นหัวใจต่ำกว่าคนธรรมดาเมื่อออกกำลังกายที่ได้งานเท่ากัน

หลอดเลือด

หลอดเลือดมีเส้นผ่านศูนย์กลางใหญ่ขึ้น เลือดในหลอดเลือดคล่องตัวดีขึ้น ความดันในท่อเลือดเปลี่ยนไปเนื่องจากกล้ามเนื้อเรียบของหลอดเลือดขมิ้มในความยืดหยุ่นดี หลอดเลือดดำที่นำเลือดกลับมาจากอวัยวะต่าง ๆ สามารถนำกลับมาสู่หัวใจและปอดได้รวดเร็วขึ้น สามารถขยายของเส้นที่คลั่งออกจากกล้ามเนื้อได้ทัน สามารถใช้กล้ามเนื้อทำงานได้ดีมีประสิทธิภาพ

ปริมาณเลือด

ปริมาณเลือดที่ไหลเวียนในหลอดเลือดมีมากขึ้น จำนวนเลือดกระจายไปทั่วอวัยวะของร่างกาย โดยเฉพาะกล้ามเนื้อได้รับอาหารและออกซิเจนมีปริมาณเพิ่มมากขึ้นด้วย กล้ามเนื้อมีโอกาสได้พลังงานมาใช้เพื่อประกอบกิจกรรมอย่างเพียงพอ

ความดันเลือด

ความดันเลือดขณะหัวใจบีบตัวลดลง จากผลของการทดลองสามารถชี้ให้เห็นว่าผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีความดันเลือดต่ำกว่าคนที่ไม่เคยออกกำลังกาย และในขณะที่ทำงานที่เท่ากัน การเพิ่มของความดันเลือดก็น้อยกว่าคนที่ไม่ค่อยออกกำลังกาย เช่นเดียวกันโดยเฉพาะในหมู่นักกีฬา

ผลต่อระบบย่อยอาหารและขับถ่าย

การออกกำลังกายร่างกายต้องใช้พลังงานเพิ่มขึ้น กล้ามเนื้อถูกใช้เชื้อเพลิงไปมาก กล้ามเนื้อจะสามารถเก็บเชื้อเพลิงไว้ได้มากขึ้นกว่าเดิม เมื่อการออกกำลังกายใช้พลังงานสูง การเผาผลาญย่อมต้องเปลืองอาหารในร่างกายมากขึ้น ทำให้ร่างกายมีความต้องการอาหารสูงขึ้น การออกกำลังกายกระตุ้นระบบย่อยอาหารให้ทำงานมีประสิทธิภาพ เนื่องจากการหดตัว ขยายตัวของทางสรีระวิทยาของอวัยวะย่อยอาหารดีขึ้น

สรุปได้ว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อร่างกายเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะการพัฒนาการทางด้านร่างกาย การเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายจึงจำเป็นต้องให้เหมาะสม สภาพร่างกายของตนเอง ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเจตคติและความรู้ความเข้าใจของแต่ละบุคคล ซึ่งในปัจจุบันกิจกรรมด้านการออกกำลังกายและกีฬามีมากมายหลายชนิดให้เลือกแล้วแต่ปัจจัยความพร้อมของแต่ละคน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

แอนน์ (Ann. 1977 : 6341 – A) ทำการศึกษาสำรวจความต้องการและความสนใจ ในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี จากการสำรวจ กิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 36 ประเภท แบ่งเป็น 3 กลุ่มใหญ่ โดยสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 55 – 56 ปี สิ่งที่สำรวจได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรม การร่วมกิจกรรม และสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลจากการสำรวจสรุปได้ว่า วิทยาลัย มหาวิทยาลัยและหน่วยงานอื่น ๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการสอน ควรส่งเสริมและดำเนินการเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีพให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้นกีฬาประเภททีมไม่ควรตัดออกจากกิจกรรมของโรงเรียน และกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ ควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อม ๆ กัน

คริสโตเฟอร์ (Christopher. 1977 : A) ได้ศึกษาความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี จากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 30 ประเภท โดยแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ๆ ใช้กลุ่มตัวอย่างจากผู้สูงอายุจำนวน 94 คน ที่มีอายุระหว่าง 54-65 ปี สิ่งที่สำรวจ ได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรมที่เข้าร่วม และสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลการสำรวจปรากฏว่า วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่น ๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการสอนควรส่งเสริมและดำเนินการจัดกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการสร้างเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ ที่กระตือรือร้น และผู้สูงวัยที่คล่องแคล่วในวันข้างหน้า ส่วนกีฬาประเภททีมไม่ควรคัดออกจากกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ ควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อมๆ กัน

ฮอลล์ (Hall. 1989 : 47) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้บริการในสถานบริการด้านสุขภาพแอโรบิค เซ็นเตอร์ การศึกษาครั้งนี้ได้ศึกษากับประชากรอันจะก่อให้เกิดความรู้เพื่อช่วยให้สถานบริการ มีการพัฒนามากขึ้น และเผยแพร่ข่าวสารของสถานบริการด้านนี้ให้แก่บุคคลทั่วไปมากขึ้น สถานบริการทั้งสองแห่งอยู่ในเมือง ฟินิกซ์ และการเก็บรวบรวมข้อมูลจะเก็บจากสถานบริการทั้งสองนี้ เพื่อนำมาเปรียบเทียบกัน กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาครั้งนี้เป็นสมาชิกของสถานบริการที่อาศัยอยู่นอกเมือง 112 คน และสมาชิกที่อาศัยอยู่ในเมือง 88 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการออกไปสัมภาษณ์ตามสถานบริการด้านสุขภาพ ความแตกต่างระหว่างสถานบริการก็คือ สถานที่ตั้ง ระยะทางจากบ้านมายังสถานบริการของสมาชิกทั้งหมดน้อยกว่า 5 ไมล์ สำหรับเพศที่มาใช้บริการจะมีการวิเคราะห์และแปลความหมายพิเศษ คือ เพศชาย จะสนใจเรื่อง การเสริมสร้างความแข็งแรง ในขณะที่เพศหญิงจะชอบการเดินแอโรบิค ฝึกความอ่อนตัว และการลดน้ำหนัก การทำให้ร่างกายเป็นที่สนใจของเพศตรงข้าม มีรูปร่างที่สวยงาม สมาชิกทั้งชายและหญิงจะสนใจมาก แต่สมาชิกหญิงจะมีความสนใจมากกว่าชายเล็กน้อย

โฮล์บรูค (Holbrook. 1993 : 2735 – A) ทำการศึกษาความต้องการการเร่งด่วน และกำหนดแผน เพื่อจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพการเรียนรู้พลศึกษา นันทนาการ และโปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 94 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย ผู้บริหารสถาบัน ผู้อำนวยการสำนักธุรการ และสถาปนิก ผลปรากฏว่า คณะกรรมการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษาในรายละเอียดเพื่อกำหนดแบ่งสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้อง จัดเพิ่มงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์บริการเพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพ

มุลเลอร์ (Muller. 1993 : 1688) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลกระทบของการออกกำลังกายที่ได้แนะนำขึ้นอยู่กับการชมเชยตนเอง กลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาจากมหาวิทยาลัย ซาลิสบูรีสเตท (Salisbury State University) จำนวน 22 คน โดยแบ่งออกเป็น 10 กลุ่ม ตามสุขภาพ และความฟิตของร่างกาย ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาชายและหญิงลด

ความอ้วนลง 41 % ผู้หญิงลดลงจาก 12.7 % เป็น 11.9 % ขณะที่ผู้ชายลดลงจาก 19.5 % เป็น 18.9 % รูปแบบการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ชายตามลำดับดังนี้ คือ การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ ส่วนผู้หญิงมีดังนี้ คือ การว่ายน้ำ การเดินแอโรบิค การเดิน การวิ่ง ขณะที่ การฝึกเดินรอบ ๆ จะเกิดผลลบทั้งนักศึกษาหญิงและนักศึกษาชาย

บาเรลโฮลซ์ (Barenholtz. 1995 : 121) ได้ศึกษาถึงผลกระทบของการออกกำลังกายแบบเคลื่อนที่และโปรแกรมโภชนาการที่ดี พฤติกรรมการกินอาหารของวัยรุ่นหนุ่มสาว ซึ่งเป็นเสี่ยงสำหรับการกินอาหารที่ไม่เป็นระเบียบให้นักเรียนเกรด 8 จาก Fard Middle School ใน San Diego School การทดลองเบื้องต้นประกอบด้วยคำถามต่าง ๆ เกี่ยวกับการจัดรูปร่าง การเลือกรับประทานอาหาร และการรับประทานอาหารอย่างไม่เป็นระเบียบ ในการตั้งคำถามเพื่อสอบถามการออกกำลังกาย จากข้อมูลเบื้องต้นที่ได้จากชั่วโมงเรียน ผู้ที่ร่วมทำกิจกรรมได้ทำการทดสอบ ส่วนที่เป็นประโยชน์ต่อการออกกำลังกายเป็นการกระทำซ้ำ ๆ กันหลังจาก 6 สัปดาห์ ในการทำ Treatment ในระหว่างชั่วโมงพลศึกษา กลุ่มที่ทำการทดลองได้รับการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองภายหลังการทดลองมีคะแนนสูงขึ้นต่อเนื่องตลอดจนถึงการติดตามอย่างมีนัยสำคัญ

งานวิจัยในประเทศ

ฝ่ายส่งเสริมกีฬา กองนันทนาการ สำนักงานสวัสดิการสังคม (ฝ่ายส่งเสริมกีฬา. 2535 : 1) ปัจจุบันนี้สถาบันต่าง ๆ ในประเทศ หลายหน่วยงานของรัฐ เช่น กรมพลศึกษา การกีฬาแห่งประเทศไทย กองทัพอากาศ กองนันทนาการ กรุงเทพมหานครต่างตระหนักถึงประโยชน์ ความสำคัญของกิจกรรมการออกกำลังกายว่ามีส่วนในการส่งเสริม และพัฒนาประเทศได้เป็นอย่างดี ฝ่ายส่งเสริมกีฬา กองนันทนาการ กรุงเทพมหานคร เป็นหน่วยงานหนึ่งที่ให้บริการให้เยาวชนเล่นกีฬา ในรูปแบบของศูนย์เยาวชนและศูนย์กีฬา โดยมีวัตถุประสงค์

1. ให้เยาวชนและนักเรียนที่อยู่ในเขตพื้นที่รับผิดชอบได้ฝึกซ้อมและเล่นกีฬา ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

2. ส่งเสริมและพัฒนาการกีฬาสำหรับเด็ก เยาวชน ประชาชน ทั้งด้านปริมาณและคุณภาพ เพื่อให้มีความรู้ความสนใจในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย จนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต
3. พัฒนาการกีฬาเพื่อสุขภาพและความเป็นเลิศ อันเป็นมาตรการสำคัญยิ่งประการหนึ่ง ในการพัฒนาคุณภาพประชากรของประเทศ ทั้งในด้านสุขภาพพลานามัย และด้านจิตใจ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญและเอื้ออำนวยให้ประชากรในชาติสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิต อันเป็นการสอดคล้องกับแผนพัฒนากีฬาชาติ

เจริญ กระบวนรัตน์ (2525 : ก - จ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการทางด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยมีข้าราชการ และนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ตลอดจนปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในการบริการด้านการออกกำลังกาย ผลการวิจัยพบว่า ข้าราชการและนิสิตต้องได้รับบริการทาง

ด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ โดยให้มหาวิทยาลัยจัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก บุคลากรที่มีความรู้ ความชำนาญเพื่อคอยให้บริการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคการออกกำลังกายสำหรับช่วงเวลาที่ออกกำลังกายนั้นถ้าเป็นวันธรรมดาเวลา 16.30 – 18.30 น. ส่วนในวันเสาร์-อาทิตย์ ในช่วงเวลา 08.00 – 10.00 น. ในเรื่องของงบประมาณเป็นภาระของมหาวิทยาลัยโดยข้าราชการและนิสิตยินดีสนับสนุนในรูปของการเป็นสมาชิก โดยเสียค่าบำรุงเป็นรายเดือนหรือรายปี

รัตนภรณ์ หันตกาญจนพันธุ์ (2530 : 151) ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด ในปี พ.ศ. 2530 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการบริการการออกกำลังกายตามระดับชั้น เพศ ที่พัก สถานภาพทางครอบครัว ประสพการณ์การทำงาน อายุ วุฒิการศึกษา ตลอดจนปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด ผลการวิจัยพบว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด มีความต้องการการออกกำลังกาย 6 ด้าน

1. ต้องการเกี่ยวกับสถานที่ อุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวกเพื่อบริการสมาชิกอย่างเพียงพอ
2. ต้องการให้จัดบุคลากร ผู้มีความรู้ความชำนาญเฉพาะด้านมาให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย
3. ต้องการให้กองปราบปรามสามยอดจัดสวัสดิการให้กับนักกีฬา สนับสนุนงบประมาณ และสมาชิกที่ใช้บริการเสียค่าสมาชิกเป็นรายเดือนหรือรายปี
4. ต้องการเกี่ยวกับบริการด้านเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย
5. ต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกายบริหาร
6. ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 – 18.30 น. ในวันธรรมดา และวันเสาร์-อาทิตย์ต้องการช่วง 07.00 – 08.00 น. มากที่สุด

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ผลการศึกษาปรากฏว่า

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ต้องการสถานที่การออกกำลังกาย ตั้งอยู่ที่ทำเลเหมาะสม เดินทางไปมาสะดวก อุปกรณ์พลศึกษามีเพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ และอุปกรณ์กีฬามีคุณภาพ อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการกิจกรรมประเภท เทเบิลเทนนิส วาโยน้ำ แบดมินตัน เปตอง ลีลาศ กายบริหาร เทนนิส และกิจกรรมเข้าจังหวะ
3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ อุปกรณ์ที่ใช้ทดสอบสมรรถภาพทางกายมีเพียงพอ

4. ได้มาตรฐาน มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายบุคลากรเป็นประจำและสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

5. ด้านบุคลากรให้บริการ ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ มีบุคลิกภาพที่ดีมีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ

6. ด้านวิชาการ ได้แก่ ต้องการหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อสมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน สมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำ เพื่อจะได้ปรับปรุงหาทางให้ดีขึ้นต่อไปและมีเทป โทรทัศน์ ภาพยนตร์ เกี่ยวกับกีฬาเสมอๆ

7. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันศุกร์ โดยเฉพาะวันธรรมดาต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 8.00 – 10.00 น. และ 16.00 – 18.30 น.

8. การเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายรวม 5 ด้านคือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากร ผู้ให้บริการ และนักวิชาการของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ระหว่างบุคลากร ชายและหญิง ปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01

9. การเปรียบเทียบความต้องการออกกำลังกาย รวม 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากร ผู้ให้บริการ และวิชาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ระหว่างบุคคลที่เป็นโสดกับสมรสปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

10. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ควรมีหน่วยงานใหม่ขึ้นมารับผิดชอบการจัดการให้บริการการออกกำลังกาย โดยหน่วยงานใหม่นี้จะเปิดรับบุคลากรเข้าเป็นสมาชิก และเก็บเงินจากสมาชิก นอกจากนั้นต้องมีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาสถานที่ วัสดุ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และควรมีครูฝึกที่ชำนาญ เพื่อที่จะได้คอยแนะนำช่วยเหลือการออกกำลังกายของสมาชิก

สรุปงานวิจัยในประเทศไทย ผลของการวิจัยต้องการทราบเจตคติ ทัศนคติ หรือความเข้าใจของประชากรที่ทำการศึกษามีผลต่อการออกกำลังกายอย่างไร และส่วนที่สำคัญอีกประการหนึ่งของการวิจัยคือความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายที่ประชากรที่ทำการศึกษาดำเนินการ ซึ่งมีผลของการวิจัยที่แตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอายุ เพศ และอาชีพ ของประชากรที่ทำการศึกษา สำหรับงานวิจัยในต่างประเทศเป็นการทำการวิจัยเพื่อศึกษาข้อมูลและนำประโยชน์จากการศึกษาวิจัยที่ได้ไปปรับปรุงการทำงาน โดยมีทิศทางและการวางแผนต่อไป

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ เยาวชนและประชาชนที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาลอำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ที่มาออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะจังหวัดชัยภูมิ สวนสาธารณะหนองปลาเฒ่า วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชัยภูมิ วิทยาลัยเทคนิคชัยภูมิ โรงเรียนชัยภูมิภักดีชุมพล โรงเรียนสตรีชัยภูมิ จำนวนทั้งสิ้น 1,724 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่ เยาวชนและประชาชนในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ. 2547 ที่มาออกกำลังกาย สวนสาธารณะจังหวัดชัยภูมิ สวนสาธารณะหนองปลาเฒ่า วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชัยภูมิ วิทยาลัยเทคนิคชัยภูมิ โรงเรียนชัยภูมิภักดีชุมพล โรงเรียนสตรีชัยภูมิ โดยใช้การสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) และกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยการเปิดตารางสำเร็จรูปที่ใช้สูตรเคริจซี่ และมอร์แกน (บุญชม ศรีสะอาด. 2538 : 38 ; อ้างอิงจาก Krejcie and Morgan) ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 400 คน จำแนกเป็น เพศชาย 200 คน และ เพศหญิง 200 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ลักษณะของเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม (Questionires) ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นมาโดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชนในเขตเทศบาลอำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์

และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร และด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เพื่อให้ได้เครื่องมือที่มีคุณภาพผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างแบบสอบถามตามขั้นตอนดังนี้

1. ตั้งวัตถุประสงค์ของแบบสอบถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้าและอยู่ในขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า และศึกษารายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. ศึกษาค้นคว้าจากเอกสาร แหล่งข้อมูลต่าง ๆ และรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่จะศึกษาเพื่อนำมาพิจารณาปรับปรุงมาใช้ตามความเหมาะสม
3. นำข้อมูลที่ได้ปรึกษาประธานและคณะกรรมการควบคุมปริญญาบัณฑิตตรวจสอบแก้ไขปรับปรุงให้เหมาะสมยิ่งขึ้น
4. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วโดยให้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง จำนวน 5 ท่าน (รายละเอียดในภาคผนวก ข) พิจารณา
5. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขไปทดลองใช้ (Try out) กับเยาวชนและประชาชนในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ที่ม่ออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาจังหวัดชัยภูมิ ซึ่งมีสภาพใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวนทั้งสิ้น 40 คน โดยจำแนกเป็น เพศชาย 20 คน เพศหญิง 20 คน เพื่อหาความเชื่อมั่น(Reliability)ของแบบสอบถามโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟาของครอนบาร์ค (Cronbach. 1970 : 161) ได้ค่าความเชื่อมั่น .89
6. แบบสอบถามฉบับสมบูรณ์เพื่อใช้ในการศึกษาค้นคว้า

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยได้ปฏิบัติ ดังนี้

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบเครื่องมือให้ถูกต้อง
2. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชัยภูมิ และเทศมนตรีเทศบาลจังหวัดชัยภูมิ เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลด้วยตัวเอง

4. นำแบบสอบถามมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้องแล้วดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำแบบสอบถามที่ได้รับ มาตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถามทุกฉบับเพื่อคัดเลือกรูปแบบที่สมบูรณ์ใช้ในการวิเคราะห์

2. วิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถาม ดังนี้

2.1 นำแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ของคำตอบแล้วคิดเป็นค่าร้อยละ นำเสนอในรูปของตารางและความเรียง

2.2 นำแบบสอบถามตอนที่ 2. มาแจกแจงความถี่ของคำตอบแล้วคิดเป็นค่าร้อยละ นำเสนอในรูปของตารางและความเรียง

2.3 นำข้อมูลแบบสอบถามตอนที่ 3 รวบรวมและสรุป นำเสนอในรูปความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

N หมายถึง จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

f หมายถึง จำนวนความถี่

% หมายถึง ร้อยละ

การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อตรวจสอบดูความสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถามทุกฉบับแล้ว ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ตามลำดับดังนี้

ตอนที่ 1 นำข้อมูลที่ได้รับมาแจกแจงความถี่แล้วคิดเป็นร้อยละและนำเสนอในรูปตารางและความเรียง

ตอนที่ 2 นำข้อมูลที่ได้รับมาแจกแจงความถี่แล้วคิดเป็นร้อยละและนำเสนอในรูปตารางและความเรียง โดยแบ่งออกเป็น 4 ด้าน

1. ด้านสถานที่
2. ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
3. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 นำข้อมูลที่ได้รับมาสรุปและเสนอในรูปความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ

ตาราง 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามเยาวชนและประชาชนในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ. 2547

	ข้อมูลทั่วไป	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ	ชาย	200	50.0
	หญิง	200	50.0
	รวม	400	100.0
2. อายุ	15 – 25 ปี	220	55.0
	26 ปีขึ้นไป	180	45.0
	รวม	400	100.0

จากตาราง 2 แสดงว่า สถานภาพผู้ตอบแบบสอบถามเป็นเพศชาย จำนวน 200 คน คิดเป็น คิดเป็นร้อยละ 50.0 และเป็นเพศหญิง จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50.0 จำแนกตามอายุ 15 – 25 ปี จำนวน 220 คน คิดเป็นร้อยละ 55.0 และอายุ 26 ปีขึ้นไป จำนวน 180 คน คิดเป็นร้อยละ 45.0

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการจัดบริการ ด้านการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชน ในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ นำเสนอในรูปตารางและความเรียง โดยจำแนกตามรายด้าน 3 ด้าน ดังนี้

ตาราง 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชน ในเขตเทศบาล
อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ.2547 ด้านสถานที่ เพศชาย (N = 200)

รายการ			ระดับ					
			สภาพ		ความต้องการ			
			เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อยที่สุด
1	สถานที่การออกกำลังกายได้มาตรฐาน	f	99	101	34	83	68	9
		%	49.5	50.5	17.0	41.5	34.0	3.0
2	สถานที่การออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ	f	123	77	56	74	50	15
		%	61.5	38.5	28.0	37.0	25.0	7.5
3	สถานที่การออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	f	89	111	54	72	60	6
		%	44.5	55.5	27.0	36.0	30.0	3.0
4	สถานที่การออกกำลังกายมีห้องพักผ่อนเพียงพอ	f	98	102	45	72	63	14
		%	49.0	51.0	22.5	36.0	31.5	7.0
5	สถานที่การออกกำลังกายมีห้องน้ำห้องสุขาเพียงพอ	f	143	57	48	78	60	9
		%	71.5	28.5	24.0	39.0	30.0	4.5
6	สถานที่ออกกำลังกายมีที่ตึมน้ำเพียงพอ	f	145	55	46	82	48	16
		%	72.5	27.5	23.0	41.0	24.0	8.0
7	สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	f	136	64	57	76	42	18
		%	68.0	32.0	28.5	38.0	21.0	9.0
8	สถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาล	f	160	40	48	76	55	15
		%	80.0	20.0	24.0	38.0	27.5	7.5
9	สถานที่ออกกำลังกายมีห้องให้ความรู้ด้านวิชาการ	f	95	105	55	77	43	13
		%	47.5	52.5	27.5	38.5	21.5	6.5
10	สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	f	111	89	55	88	33	16
		%	55.5	44.5	27.5	44.0	16.5	8.0
รวม		f	1,999	801	502	777	530	126
		%	59.9	40.1	25.1	38.8	26.5	6.3

จากตาราง 2 แสดงว่าเยาวชนและประชาชนเพศชาย ในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิโดยส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ ในความคิดเห็นที่เกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายโดยรวม มีสภาพที่เป็นจริงเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 59.9 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีสภาพที่เหมาะสม เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 8 , 6 และ 5 คิดเป็นร้อยละ 80.0 , 72.5 และ 71.5 ตามลำดับ ในความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.8 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการในระดับมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 7 , 2 และ 5 กับ 10 คิดเป็นร้อยละ 28.5 , 28.0 และ 27.5 เท่ากัน 2 ข้อ ตามลำดับ ความต้องการในระดับมาก เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 10 , 1 และ 6 คิดเป็นร้อยละ 44.0 , 41.5 และ 41.0 ตามลำดับ ความต้องการในระดับปานกลาง เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 1 , 4 และ 8 คิดเป็นร้อยละ 34.0 , 31.5 และ 27.5 ตามลำดับ ความต้องการในระดับน้อย เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 2 กับ 8 และ 9 คิดเป็นร้อยละ 7.5 เท่ากัน 2 ข้อ และ 6.5 ตามลำดับ และ ความต้องการในระดับน้อยที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 9 , 10 และ 7 คิดเป็นร้อยละ 6.0 , 4.0 และ 3.5 ตามลำดับ

ตาราง 3 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชน ในเขตเทศบาล
อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ. 2547 ด้านสถานที่ เพศหญิง (N = 200)

รายการ		ระดับ						
		สภาพ			ความต้องการ			
		เหมาะสม	ไม่ เหมาะสม	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1	สถานที่การออกกำลังกายได้ มาตรฐาน	f 143	57	56	76	41	15	12
		% 71.5	28.5	28.0	38.0	20.5	7.5	6.0
2	สถานที่การออกกำลังกายกลาง แจ้งเพียงพอ	f 125	75	49	77	48	18	8
		% 62.5	37.5	24.5	38.5	24.0	9.0	4.0
3	สถานที่การออกกำลังกายในร่ม เพียงพอ	f 88	111	55	74	49	12	10
		% 44.5	55.5	27.5	37.0	24.5	6.0	5.0
4	สถานที่การออกกำลังกายห้อง พักผ่อนเพียงพอ	f 94	104	59	69	54	9	9
		% 48.0	52.0	29.5	34.5	27.0	4.5	4.5
5	สถานที่การออกกำลังกายมีห้อง น้ำห้องสุขาเพียงพอ	f 143	57	58	76	48	15	3
		% 71.5	28.5	29.0	38.0	24.0	7.5	1.5
6	สถานที่ออกกำลังกายมีที่ดื่ม น้ำเพียงพอ	f 152	48	55	79	42	16	8
		% 76.0	24.0	27.5	39.5	21.0	8.0	4.0
7	สถานที่ออกกำลังกายมีห้อง เปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	f 112	88	60	76	45	11	8
		% 56.0	44.0	30.0	38.0	22.5	5.5	4.0
8	สถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐม พยาบาล	f 132	68	56	80	45	11	8
		% 66.0	34.0	28.0	40.0	22.5	5.5	4.0
9	สถานที่ออกกำลังกายมีห้องให้ ความรู้ด้านวิชาการ	f 144	56	49	83	49	12	7
		% 72.0	28.0	24.5	41.5	24.5	6.0	3.5
10	สถานที่ออกกำลังกายมีความ ปลอดภัย	f 99	101	54	78	57	8	3
		% 49.5	50.5	27.0	39.0	28.5	4.0	1.5
รวม		f 1,235	765	558	772	448	136	86
		% 61.8	38.2	27.9	38.6	22.4	6.8	4.3

จากตาราง 3 แสดงว่าเยาวชนและประชาชนเพศหญิง ในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ โดยส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ ในความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายด้านสถานที่โดยรวม มีสภาพที่เป็นจริงเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 61.8 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีสภาพที่เหมาะสม เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 6 , 9 และ 1 กับ 5 คิดเป็นร้อยละ 76.0 , 72.0 และ 71.5 เท่ากัน 2 ข้อ ตามลำดับ ในความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.6 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการในระดับมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 7 , 4 และ 5 คิดเป็นร้อยละ 30.0 , 29.5 และ 29.0 ตามลำดับ ความต้องการในระดับมาก เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 9 , 6 และ 10 คิดเป็นร้อยละ 41.5 , 39.5 และ 39.0 ตามลำดับ ความต้องการในระดับปานกลาง เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 10 , 4 และ 3 คิดเป็นร้อยละ 28.5 , 27.0 และ 24.5 ตามลำดับ ความต้องการในระดับน้อย เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 2 , 6 และ 1 กับ 5 คิดเป็นร้อยละ 9.0 , 8.0 และ 7.5 เท่ากัน 2 ข้อ ตามลำดับ และ ความต้องการในระดับน้อยที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 1 , 3 และ 4 คิดเป็นร้อยละ 6.0 , 5.0 และ 4.5 ตามลำดับ

ตาราง 4 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชน ในเขตเทศบาล
อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ. 2547 ด้านสถานที่ ที่มีอายุระหว่าง 15 – 25 ปี (N = 220)

รายการ		ระดับ							
		สภาพ			ความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
1	สถานที่การออกกำลังกายได้มาตรฐาน	f	132	88	44	99	68	6	3
		%	60.0	40.0	20.0	45.0	30.9	2.7	1.4
2	สถานที่การออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ	f	143	77	56	86	65	8	5
		%	65.0	35.0	25.5	39.1	29.5	3.6	2.3
3	สถานที่การออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	f	122	98	54	80	68	14	4
		%	55.5	44.5	24.6	36.4	30.9	6.3	1.8
4	สถานที่การออกกำลังกายมีห้องพักผ่อนเพียงพอ	f	110	110	56	93	45	17	9
		%	50.0	50.0	25.5	42.3	20.5	7.7	4.0
5	สถานที่การออกกำลังกายมีห้องน้ำห้องสุขาเพียงพอ	f	101	119	54	95	60	6	5
		%	45.9	54.1	24.5	43.2	27.3	2.7	2.3
6	สถานที่ออกกำลังกายมีที่ดื่มน้ำเพียงพอ	f	96	124	57	77	64	14	8
		%	43.6	53.4	25.9	35.0	29.1	6.4	3.6
7	สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	f	82	138	68	72	65	9	6
		%	37.3	62.7	30.9	32.7	29.6	4.1	2.7
8	สถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาล	f	102	118	56	88	55	16	5
		%	46.4	53.6	25.4	40.0	25.0	7.3	2.3
9	สถานที่ออกกำลังกายมีห้องให้ความรู้ด้านวิชาการ	f	116	104	60	82	52	18	8
		%	52.7	47.3	27.3	37.3	23.6	8.2	3.6
10	สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	f	143	77	48	86	64	15	7
		%	65.0	35.0	21.8	39.1	29.1	6.8	3.2
รวม		f	1,147	1,053	553	858	606	123	60
		%	52.1	47.9	25.1	39.0	27.6	5.6	2.7

จากตาราง 4 แสดงว่าเยาวชนและประชาชน ในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ที่มีอายุระหว่าง 15 – 25 ปี โดยรวมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ ในความคิดเห็นที่เกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายด้านสถานที่ โดยรวม มีสภาพที่เป็นจริงเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 52.1 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีสภาพที่เหมาะสม เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 2 , 10 และ 1 คิดเป็นร้อยละ 65.0 เท่ากัน 2 ข้อ และ 60.0 ตามลำดับ ในความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.0 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการในระดับมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 7 , 9 และ 2 กับ 4 คิดเป็นร้อยละ 30.9 , 27.3 และ 25.5 เท่ากัน 2 ข้อตามลำดับ ความต้องการในระดับมาก เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 1 , 5 และ 4 คิดเป็นร้อยละ 45.0 , 43.2 และ 42.3 ตามลำดับ ความต้องการในระดับปานกลาง เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 1 กับ 3 และ 7 คิดเป็นร้อยละ 30.9 เท่ากัน 2 ข้อ และ 29.6 ตามลำดับ ความต้องการในระดับน้อย เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 9 , 4 และ 8 คิดเป็นร้อยละ 8.2 , 7.7 และ 7.3 ตามลำดับ และ ความต้องการในระดับน้อยที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 4 , 6 และ 9 คิดเป็นร้อยละ 4.0 , 3.6 เท่ากัน 2 ข้อ ตามลำดับ

ตาราง 5 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชน ในเขตเทศบาล
อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ. 2547 ด้านสถานที่ ที่มีอายุ 26 ปีขึ้นไป (N = 180)

ด้านบุคลากร			ระดับ						
			สภาพ		ความต้องการ				
			เหมาะสม	ไม่ เหมาะสม	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1	สถานที่การออกกำลังกายได้ มาตรฐาน	f	111	69	45	65	51	11	8
		%	61.7	38.3	25.0	36.1	28.3	6.1	4.4
2	สถานที่การออกกำลังกายกลาง แจ้งเพียงพอ	f	123	57	50	69	46	8	7
		%	68.3	31.7	27.8	38.3	25.6	4.4	3.9
3	สถานที่การออกกำลังกายในร่ม เพียงพอ	f	121	59	46	68	51	8	7
		%	67.2	32.8	25.6	37.8	28.3	4.4	3.9
4	สถานที่การออกกำลังกายมีห้อง พักผ่อนเพียงพอ	f	99	81	46	72	47	9	6
		%	55.0	45.0	25.6	40.0	26.1	5.0	3.3
5	สถานที่การออกกำลังกายมีห้อง น้ำห้องสุขาเพียงพอ	f	130	50	60	62	40	9	9
		%	72.2	27.8	33.3	34.5	22.2	5.0	5.0
6	สถานที่ออกกำลังกายมีที่ดื่ม น้ำเพียงพอ	f	122	58	49	64	54	7	6
		%	67.8	32.2	27.2	35.6	30.0	3.9	3.3
7	สถานที่ออกกำลังกายมีห้อง เปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	f	112	68	46	66	50	10	8
		%	62.2	37.8	25.5	36.7	27.8	5.6	4.4
8	สถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐม พยาบาล	f	132	48	54	59	49	11	7
		%	73.3	26.7	30.0	32.8	27.2	6.1	3.9
9	สถานที่ออกกำลังกายมีห้องให้ ความรู้ด้านวิชาการ	f	123	57	54	67	43	9	7
		%	68.3	31.7	30.0	37.2	23.9	5.0	3.9
10	สถานที่ออกกำลังกายมีความ ปลอดภัย	f	114	66	53	63	51	7	6
		%	63.3	36.7	29.5	35.0	28.3	3.9	3.3
รวม		f	1,187	613	503	655	482	89	71
		%	65.9	34.1	28.0	36.4	26.8	4.9	3.9

จากตาราง 5 แสดงว่าเยาวชนและประชาชน ในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ที่มีอายุตั้งแต่ 26 ปีขึ้นไป โดยรวมแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ ในความคิดเห็นที่เกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายด้านสถานที่ โดยรวม มีสภาพที่เป็นจริงเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 65.9 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีสภาพที่เหมาะสม เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 8 , 5 และ 9 กับ 2 คิดเป็นร้อยละ 73.3 , 72.2 และ 68.3 เท่ากัน 2 ข้อ ตามลำดับ ในความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่โดยส่วนใหญ่มีความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.4 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการในระดับมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 5 , และ 8 กับ 9 คิดเป็นร้อยละ 33.3 , และ 30.0 เท่ากัน 2 ข้อ ตามลำดับ ความต้องการในระดับมาก เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 4 , 2 และ 3 คิดเป็นร้อยละ 40.0 , 38.3 และ 37.8 ตามลำดับ ความต้องการในระดับปานกลาง เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 6 และ 1 , 3 กับ 10 คิดเป็นร้อยละ 30.0 และ 28.3 เท่ากัน 3 ข้อ ตามลำดับ ความต้องการในระดับน้อย เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 1 , 8 และ 7 คิดเป็นร้อยละ 6.1 เท่ากัน 2 ข้อ และ 5.6 ตามลำดับ และ ความต้องการในระดับน้อยที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 5 , 1 และ 7 คิดเป็นร้อยละ 5.0 และ 4.4 เท่ากัน 2 ข้อ ตามลำดับ

ตาราง 6 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชน ในเขตเทศบาล
อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ.2547 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศชาย
(N = 200)

รายการ			ระดับ						
			สภาพ		ความต้องการ				
			เหมาะสม	ไม่ เหมาะสม	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1	มีอุปกรณ์สำหรับในการออกกำลังกายในร่มที่ได้มาตรฐาน	f	152	48	34	80	68	14	4
		%	76.0	24.0	17.0	40.0	34.0	7.0	2.0
2	มีอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ	f	112	88	46	83	50	15	6
		%	56.0	44.0	23.0	41.5	25.0	7.5	3.0
3	มีอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	f	132	68	54	75	60	6	5
		%	66.0	34.0	27.0	37.5	30.0	3.0	2.5
4	สถานที่การออกกำลังกายมีอุปกรณ์ในห้องพักผ่อนเพียงพอ	f	144	56	37	77	64	14	8
		%	72.0	28.0	18.5	38.5	32.0	7.0	4.0
5	สถานที่การออกกำลังกายมีระบบน้ำในห้องน้ำและห้องสุขาเพียงพอ	f	99	101	48	72	65	9	6
		%	49.5	50.5	24.0	36.0	32.5	4.5	3.0
6	สถานที่ออกกำลังกายมีปริมาณน้ำสำหรับใช้ดื่มเพียงพอ	f	132	68	46	78	55	16	5
		%	66.0	34.0	23.0	39.0	27.5	8.0	2.5
7	มีบัตรสำหรับจอดรถเพื่อสะดวกในการรักษาความปลอดภัย	f	143	57	50	82	42	18	8
		%	71.5	28.5	25.0	41.0	21.0	9.0	4.0
8	สถานที่ออกกำลังกายมีอุปกรณ์การปฐมพยาบาลพร้อมสมบรูณ์	f	122	78	48	66	64	15	7
		%	61.0	39.0	24.0	33.0	32.0	7.5	3.5
9	สถานที่ออกกำลังกายมีผู้คอยแนะนำให้มีความรู้ด้านวิชาการ	f	110	90	55	76	43	20	6
		%	55.0	45.0	27.5	38.0	21.5	10.0	3.0
10	มีอุปกรณ์สำหรับทดสอบสุขภาพสมรรถภาพเบื้องต้นไว้บริการ	f	101	99	60	66	46	16	12
		%	50.5	49.5	30.0	33.0	23.0	8.0	6.0
รวม		F	1,247	753	561	734	478	144	83
		%	62.4	37.6	28.0	36.7	23.9	7.2	4.2

จากตาราง 6 แสดงว่าเยาวชนและประชาชนเพศชาย ในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ โดยส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ในความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวม มีสภาพที่เป็นจริงเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 62.4 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีสภาพที่เหมาะสม เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 1 , 4 และ 7 คิดเป็นร้อยละ 76.0 , 72.0 และ 71.5 ตามลำดับ ในความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.7 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการในระดับมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 10 , 9 และ 3 คิดเป็นร้อยละ 30.0 , 27.5 และ 27.0 ตามลำดับ ความต้องการในระดับมาก เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 2 , 7 และ 1 คิดเป็นร้อยละ 41.5 , 40.0 และ 40.0 ตามลำดับ ความต้องการในระดับปานกลาง เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 1 , 4 และ 5 กับ 8 คิดเป็นร้อยละ 34.0 , 32.5 และ 32.0 เท่ากัน 2 ข้อตามลำดับ ความต้องการในระดับน้อย เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 9 , 7 และ 6 กับ 10 คิดเป็นร้อยละ 10.0 , 9.0 และ 8.0 เท่ากัน 2 ข้อตามลำดับ และ ความต้องการในระดับน้อยที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 10 , 4 และ 7 คิดเป็นร้อยละ 6.0 และ 4.0 เท่ากัน 2 ข้อตามลำดับ

ตาราง 7 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชนในเขตเทศบาล
อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ.2547 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศหญิง
(N = 200)

รายการ		ระดับ						
		สภาพ		ความต้องการ				
		เหมาะสม	ไม่ เหมาะสม	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1	มีอุปกรณ์สำหรับในการออกกำลังกายในร่มที่ได้มาตรฐาน	f 96	104	56	88	39	9	8
		% 48.0	52.0	28.0	44.0	19.5	4.5	4.0
2	มีอุปกรณ์สำหรับในการออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ	f 82	118	49	76	45	18	12
		% 41.0	59.0	24.5	38.0	22.5	9.0	6.0
3	มีอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	f 102	98	54	77	49	12	8
		% 51.0	49.0	27.0	38.5	24.5	6.0	4.0
4	สถานที่การออกกำลังกายมีอุปกรณ์ในห้องพักผ่อนเพียงพอ	f 116	84	59	68	57	8	8
		% 58.0	42.0	29.5	34.0	28.5	4.0	4.0
5	สถานที่การออกกำลังกายมีระบบน้ำในห้องน้ำและห้องสุขาเพียงพอ	f 143	57	66	59	49	15	11
		% 71.5	28.5	33	29.5	24.5	7.5	5.5
6	สถานที่ออกกำลังกายมีปริมาณน้ำสำหรับใช้ดื่มเพียงพอ	f 135	65	64	76	44	13	3
		% 67.5	32.5	32.0	38.0	22.0	6.5	1.5
7	มีบัตรสำหรับจอดรถเพื่อสะดวกในการรักษาความปลอดภัย	f 144	56	59	85	38	10	8
		% 72.0	28.0	29.5	42.5	19.0	5.0	4.0
8	สถานที่ออกกำลังกายมีอุปกรณ์การปฐมพยาบาลพร้อมสมบูรณ์	f 133	67	55	79	46	14	6
		% 66.5	33.5	27.5	39.5	23.0	7.0	3.0
9	สถานที่ออกกำลังกายมีผู้คอยแนะนำให้ความรู้ด้านวิชาการ	f 145	55	34	83	68	9	6
		% 72.5	27.5	17.0	41.5	34.0	4.5	3.0
10	มีอุปกรณ์สำหรับทดสอบสุขภาพสมรรถภาพเบื้องต้นไว้บริการ	f 156	44	56	74	50	15	5
		% 78.0	22.0	28.0	37.0	25.0	7.5	2.5
รวม		f 1,252	748	561	765	485	120	69
		% 62.6	37.4	28.0	38.3	24.3	6.0	3.4

จากตาราง 7 แสดงว่าเยาวชนและประชาชนเพศหญิง ในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ โดยส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ในความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวม มีสภาพที่เป็นจริงเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 62.6 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีสภาพที่เหมาะสม เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 10 , 9 และ 7 คิดเป็นร้อยละ 78.0 , 72.5 และ 72.0 ตามลำดับ ในความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.3 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการในระดับมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 5 , 6 และ 4 กับ 7 คิดเป็นร้อยละ 33.0 , 32.0 และ 29.5 เท่ากัน 2 ข้อ ตามลำดับ ความต้องการในระดับมาก เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 1 , 7 และ 9 คิดเป็นร้อยละ 44.0 , 42.5 และ 41.5 ตามลำดับ ความต้องการในระดับปานกลาง เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 9 , 4 และ 10 คิดเป็นร้อยละ 34.0 , 28.5 และ 25.0 ตามลำดับ ความต้องการในระดับน้อย เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 2 , 5 และ 10 คิดเป็นร้อยละ 9.0 , และ 7.5 เท่ากัน 2 ข้อ ตามลำดับ และ ความต้องการในระดับน้อยที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 5 และ 1 , 3 , 5 กับ 7 คิดเป็นร้อยละ 5.5 และ 4.0 เท่ากัน 4 ข้อ ตามลำดับ

ตาราง 8 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชน ในเขตเทศบาล
อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ.2547 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ที่มีอายุ
ระหว่าง 15–25 ปี (N=220)

รายการ		ระดับ							
		สภาพ		ความต้องการ					
		เหมาะสม	ไม่เหมาะสม	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
1	มีอุปกรณ์สำหรับในการออกกำลังกายในร่มที่ได้มาตรฐาน	f	82	138	58	76	64	15	7
		%	37.3	62.7	26.4	34.6	29.0	6.8	3.2
2	มีอุปกรณ์สำหรับในการออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ	f	102	118	55	86	53	20	6
		%	43.4	53.6	25.0	39.1	24.1	9.1	2.7
3	มีอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	f	116	104	70	76	46	16	12
		%	52.7	47.3	31.8	34.5	20.9	7.3	5.5
4	สถานที่การออกกำลังกายมีอุปกรณ์ในห้องพักผ่อนเพียงพอ	f	143	77	56	98	49	9	8
		%	65.0	35.0	25.5	44.5	22.3	4.1	3.6
5	สถานที่การออกกำลังกายมีระบบน้ำในห้องน้ำและห้องสุขาเพียงพอ	f	135	85	49	86	55	18	12
		%	61.4	38.6	22.3	39.1	25.0	8.2	5.4
6	สถานที่ออกกำลังกายมีปริมาณน้ำสำหรับใช้ดื่มเพียงพอ	f	144	76	54	87	59	12	8
		%	65.5	34.5	24.6	39.6	26.8	5.4	3.6
7	มีบัตรสำหรับจอดรถเพื่อสะดวกในการรักษาความปลอดภัย	f	133	87	69	78	57	8	8
		%	60.5	39.5	31.4	35.5	25.9	3.6	3.6
8	สถานที่ออกกำลังกายมีอุปกรณ์การปฐมพยาบาลพร้อมสมบูรณ์	f	145	75	66	69	59	15	11
		%	65.9	34.1	30.0	31.4	26.8	6.8	5.0
9	สถานที่ออกกำลังกายมีผู้คอยแนะนำให้ความรู้ด้านวิชาการ	f	156	64	64	86	54	13	3
		%	70.9	29.1	29.1	39.1	24.5	5.9	1.4
10	มีอุปกรณ์สำหรับทดสอบสุขภาพสมรรถภาพเบื้องต้นไว้บริการ	f	112	68	52	67	46	8	7
		%	62.2	37.8	28.9	37.2	25.6	4.4	3.9
รวม		f	1,268	932	603	829	552	134	82
		%	57.6	42.4	27.4	37.7	25.1	6.1	3.7

จากตาราง 8 แสดงว่าเยาวชนและประชาชน ในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ที่มีอายุระหว่าง 15 – 25 ปี โดยส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ในความคิดเห็นที่เกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวม มีสภาพที่เป็นจริงเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 57.6 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีสภาพที่เหมาะสม เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 9 , 8 และ 6 กับ 4 คิดเป็นร้อยละ 70.9 , 65.9 และ 65.0 เท่ากัน 2 ข้อ ตามลำดับ ในความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.7 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการในระดับมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 3 , 7 และ 8 คิดเป็นร้อยละ 31.8 , 31.4 และ 30.0 ตามลำดับ ความต้องการในระดับมาก เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 3 , 6 และ 2 , 5 กับ 9 คิดเป็นร้อยละ 44.5 , 39.6 และ 39.1 เท่ากัน 3 ข้อ ตามลำดับ ความต้องการในระดับปานกลาง เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 1 และ 6 กับ 8 คิดเป็นร้อยละ 29.1 และ 26.8 เท่ากัน 2 ข้อ ตามลำดับ ความต้องการในระดับน้อย เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 2 , 5 และ 1 กับ 9 คิดเป็นร้อยละ 9.1 , 8.2 และ 6.8 เท่ากัน 2 ข้อ ตามลำดับ และ ความต้องการในระดับน้อยที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 3 , 5 และ 10 คิดเป็นร้อยละ 5.5 , 5.4 และ 3.9 ตามลำดับ

ตาราง 9 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชน ในเขตเทศบาล
อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ.2547 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ที่มีอายุ
26 ปีขึ้นไป (N = 180)

รายการ			ระดับ						
			สภาพ		ความต้องการ				
			เหมาะสม	ไม่ เหมาะสม	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1	มีอุปกรณ์สำหรับในการออกกำลังกายในร่มที่ได้มาตรฐาน	f	132	48	53	61	54	6	6
		%	73.3	26.7	29.5	33.9	30.0	3.3	3.3
2	มีอุปกรณ์สำหรับในการออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ	f	123	57	47	66	50	10	7
		%	68.3	31.7	26.1	36.7	27.8	5.5	3.9
3	มีอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	f	99	81	50	59	51	10	10
		%	55.0	45.0	27.8	32.9	28.3	5.5	5.5
4	สถานที่การออกกำลังกายมีอุปกรณ์ในห้องพักผ่อนเพียงพอ	f	98	82	53	61	50	9	7
		%	54.4	45.6	29.4	33.9	27.8	5.0	3.9
5	สถานที่การออกกำลังกายมีระบบน้ำในห้องน้ำและห้องสุขาเพียงพอ	f	121	59	48	62	54	9	7
		%	67.2	32.8	26.7	34.4	30.0	5.0	3.9
6	สถานที่ออกกำลังกายมีปริมาณน้ำสำหรับใช้ดื่มเพียงพอ	f	126	54	52	64	45	10	9
		%	70.0	30.0	28.9	35.6	25.0	5.5	5.0
7	มีบัตรสำหรับจอดรถเพื่อสะดวกในการรักษาความปลอดภัย	f	112	68	48	67	45	10	10
		%	62.2	37.8	26.7	37.3	25.0	5.5	5.5
8	สถานที่ออกกำลังกายมีอุปกรณ์การปฐมพยาบาลพร้อมสมบูรณ์	f	132	48	48	66	50	9	7
		%	73.3	26.7	26.7	36.6	27.8	5.0	3.9
9	สถานที่ออกกำลังกายมีผู้คอยแนะนำให้ความรู้ด้านวิชาการ	f	115	65	47	62	55	9	7
		%	63.9	36.1	26.1	34.4	30.6	5.0	3.9
10	มีอุปกรณ์สำหรับทดสอบสุขภาพสมรรถภาพเบื้องต้นไว้บริการ	f	99	81	48	62	54	8	7
		%	55.0	45.0	27.2	34.4	30.0	4.4	3.9
รวม		f	1,157	643	495	630	508	90	77
		%	64.3	35.7	27.5	35.0	28.2	5.0	4.3

จากตาราง 9 แสดงว่าเยาวชนและประชาชน ในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัด ชัยภูมิ ที่มีอายุตั้งแต่ 26 ปีขึ้นไป โดยส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความ ต้องการการออกกำลังกายด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ในความคิดเห็นเกี่ยวกับ สภาพการออกกำลังกายด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวม มีสภาพที่เป็นจริง เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 64.3 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีสภาพที่เหมาะสม เรียงจาก อันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 8 , 1 และ 6 คิดเป็น ร้อยละ 73.3 เท่ากัน 2 ข้อ และ 70.0 ตามลำดับ ในความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.0 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการ ในระดับมากที่สุด เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 5 , และ 8 กับ 9 คิดเป็นร้อยละ 33.3 , และ 30.0 เท่ากัน 2 ข้อ ตามลำดับ ความต้องการในระดับมาก เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ข้อ 4 , 2 และ 3 คิดเป็นร้อยละ 40.0 , 38.3 และ 37.8 ตามลำดับ ความต้องการในระดับปานกลาง เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 6 และ 1 , 3 กับ 10 คิดเป็นร้อยละ 30.0 และ 28.3 เท่ากัน 3 ข้อ ตามลำดับ ความต้องการในระดับน้อย เรียงจากอันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 1 , 8 และ 7 คิดเป็น ร้อยละ 6.1 เท่ากัน 2 ข้อ และ 5.6 ตามลำดับ และ ความต้องการในระดับน้อยที่สุด เรียงจาก อันดับ 1-3 ได้แก่ ข้อ 5 , 1 และ 7 คิดเป็นร้อยละ 5.0 และ 4.4 เท่ากัน 2 ข้อ ตามลำดับ

ตาราง 10 แสดงความถี่และค่าร้อยละ ความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชน
ในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ.2547 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของ
ชนิดกีฬา จำแนกตามเพศชาย (N = 200)

รายการ	f	%
1 กายบริหาร	1	0.5
2 กิจกรรมเข้าจังหวะ	4	2.0
3 เทนนิส	6	3.0
4 เทเบิลเทนนิส	8	4.0
5 แบดมินตัน	5	2.5
6 เปตอง	3	1.5
7 มวยสากล	-	-
8 บาสเกตบอล	25	12.5
9 วอลเลย์บอล	22	11.0
10 เซปักตะกร้อ	12	6.0
11 กรีฑา	7	3.5
12 ตะกร้อวง	1	0.5
13 ว่ายน้ำ	2	1.0
14 แฮร์บอล	-	-
15 แฮนด์บอล	1	0.5
16 ซอฟท์บอล	-	-
17 ฟุตบอล	74	37.0
18 รักบี้ฟุตบอล	2	1.0
19 ฮอกกี้	-	-
20 ยิมนาสติก	-	-
21 ลีลาศ	4	2.0
22 ยูโด	-	-
23 วิ่งเพื่อสุขภาพ	19	9.5
24 ยกน้ำหนัก	2	1.0
25 แอร์โรบิกแดนซ์	2	1.0

จากตาราง 10 แสดงว่าเยาวชนและประชาชนเพศชาย ในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ มีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของชนิดกีฬา โดยเรียงลำดับจาก 1 – 5 ได้แก่ ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 37.0 บาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 12.5 วอลเลย์บอล คิดเป็นร้อยละ 11.0 วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 9.5 และ เซปักตะกร้อ คิดเป็นร้อยละ 6.0

ตาราง 11 แสดงความถี่และค่าร้อยละ ความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชน
ในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ.2547 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของ
ชนิดกีฬา จำแนกตามเพศหญิง (N = 200)

รายการ	f	%
1 กายบริหาร	40	20.0
2 กิจกรรมเข้าจังหวะ	5	2.5
3 เทนนิส	2	1.0
4 เทเบิลเทนนิส	2	1.0
5 แบดมินตัน	4	2.0
6 เปตอง	3	1.5
7 มวยสากล	-	-
8 บาสเกตบอล	12	6.0
9 วอลเลย์บอล	20	10.0
10 เซปักตะกร้อ	-	-
11 กรีฑา	1	0.5
12 ตะกร้อวง	-	-
13 ว่ายน้ำ	6	3.0
14 แฮร์บอล	2	1.0
15 แฮนด์บอล	-	-
16 ซอฟท์บอล	-	-
17 ฟุตบอล	-	-
18 รักบี้ฟุตบอล	-	-
19 ฮอกกี้	-	-
20 ยิมนาสติก	2	1.0
21 ลีลาศ	10	5.0
22 ยูโด	-	-
23 วิ่งเพื่อสุขภาพ	19	9.5
24 ยกน้ำหนัก	-	-
25 แอร์โรบิกแดนซ์	72	36.0

จากตาราง 11 แสดงว่าเยาวชนและประชาชนเพศหญิง ในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ มีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของชนิดกีฬา โดยเรียงลำดับจาก 1 – 5 ได้แก่ แอร์โรบิกแดนซ์ คิดเป็นร้อยละ 36.0 กายบริหาร คิดเป็นร้อยละ 20.0 ร้องเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 9.5 วอลเลย์บอล คิดเป็นร้อยละ 10.0 และ บาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 6.0

ตาราง 12 แสดงความถี่และค่าร้อยละ ความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชน
ในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ.2547 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของ
ชนิดกีฬาที่มีอายุระหว่าง 15 – 25 ปี (N = 220)

รายการ	f	%
1 กายบริหาร	-	-
2 กิจกรรมเข้าจังหวะ	-	-
3 เทนนิส	5	2.3
4 เทเบิลเทนนิส	8	3.6
5 แบดมินตัน	5	2.3
6 เปตอง	-	-
7 มวยสากล	-	-
8 บาสเกตบอล	21	9.6
9 วอลเลย์บอล	31	14.1
10 เซปักตะกร้อ	18	8.2
11 กรีฑา	4	1.8
12 ตะกร้อวง	-	-
13 ว่ายน้ำ	6	2.7
14 แฮร์บอล	-	-
15 แฮนด์บอล	-	-
16 ซอฟท์บอล	-	-
17 ฟุตบอล	92	41.8
18 รักบี้ฟุตบอล	-	-
19 ฮอกกี้	-	-
20 ยิมนาสติก	2	0.9
21 ลีลาศ	3	1.4
22 ยูโด	-	-
23 วิ่งเพื่อสุขภาพ	22	10.00
24 ยกน้ำหนัก	-	-
25 แอโรโรบิกด้านซ์	3	1.4

จากตาราง 12 แสดงว่าเยาวชนและประชาชนที่มีอายุระหว่าง 15 – 25 ปี ในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ มีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของชนิดกีฬา โดยเรียงลำดับจาก 1 – 5 ได้แก่ ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 41.8 วอลเลย์บอล คิดเป็นร้อยละ 14.1 วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 10.0 บาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 9.6 และเซปักตะกร้อ คิดเป็นร้อยละ 8.2

ตาราง 13 แสดงความถี่และค่าร้อยละ ความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชน
ในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ.2547 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของ
ชนิตกีฬาที่มีอายุ 26 ปี ขึ้นไป (N = 180)

รายการ	f	%
1 กายบริหาร	10	5.6
2 กิจกรรมเข้าจังหวะ	3	1.7
3 เทนนิส	5	2.8
4 เทเบิลเทนนิส	2	1.1
5 แบดมินตัน	17	9.4
6 เปตอง	8	4.4
7 มวยสากล	-	-
8 บาสเกตบอล	4	2.2
9 วอลเลย์บอล	1	0.6
10 เซปักตะกร้อ	2	1.1
11 กรีฑา	-	-
12 ตะกร้อวง	6	3.3
13 ว่ายน้ำ	6	3.3
14 แฮร์บอล	-	-
15 แอนด์บอล	-	-
16 ซอฟท์บอล	-	-
17 ฟุตบอล	16	8.9
18 รักบี้ฟุตบอล	-	-
19 ฮอกกี้	-	-
20 ยิมนาสติก	-	-
21 สี่ลาค	13	7.2
22 ยูโด	-	-
23 รุ่งเพื่อสุขภาพ	32	17.8
24 ยกน้ำหนัก	-	-
25 แอร์โรบิกด้านซ์	55	30.6

จากตาราง 13 แสดงว่าเยาวชนและประชาชน ที่มีอายุตั้งแต่ 26 ปี ในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ มีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของชนิดกีฬา โดยเรียง ลำดับจาก 1 – 5 ได้แก่ แอร์โรบิคด้านซ์ คิดเป็นร้อยละ 30.6 วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 17.8 แบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 9.4 ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 8.9 สีสาส คิดเป็นร้อยละ 7.2

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่เกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย

ด้านสถานที่

1. ต้องการให้จัดตั้งสวนสุขภาพ
2. ต้องการให้มีสวนสุขภาพที่มีความร่มรื่น เพื่อการพักผ่อนหลังการออกกำลังกาย

กำลังกาย

3. ต้องการให้ดูแลรักษาความสะอาดทุกสถานที่ให้ดีที่สุด

ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

1. ต้องการห้องออกกำลังกาย ห้องเวทเทรนนิ่ง ที่มีอุปกรณ์ในการยกน้ำหนักดัมเบล
2. ต้องการให้อุปกรณ์การออกกำลังกายที่ทันสมัยและหลากหลายอย่างเพียงพอ

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

1. ต้องการให้มีผู้นำแอร์โรบิคด้านซ์ที่มีความสามารถผลัดเปลี่ยนหมุนเวียนกัน
2. ต้องการให้มีการฝึกสอนกีฬาเทควันโด ยูโด ยิมนาสติก

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุป

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชน และประชาชน ในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ. 2547

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นเยาวชนและประชาชนที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ.2547 ที่มาออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะจังหวัดชัยภูมิ สวนสาธารณะหนองปลาเฒ่า วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชัยภูมิ วิทยาลัยเทคนิคชัยภูมิ โรงเรียนชัยภูมิภักดีชุมพล และโรงเรียนสตรีชัยภูมิ รวมจำนวนทั้งสิ้น 1724 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นเป็นเยาวชนและประชาชนที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ.2547 ที่มาออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะจังหวัดชัยภูมิ สวนสาธารณะหนองปลาเฒ่า วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชัยภูมิ วิทยาลัยเทคนิคชัยภูมิ โรงเรียนชัยภูมิภักดีชุมพล และโรงเรียนสตรีชัยภูมิ ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น และกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยการเปิดตารางสำเร็จรูปที่ใช้สูตรของเครจซี่และมอร์แกน รวมทั้งหมด 400 คน เป็นเพศชาย 200 คน เพศหญิง 200 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชนในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ.2547 ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นแบบสอบถามแบ่งเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยมีลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบตรวจคำตอบ

ตอนที่ 2 แบบสอบถามข้อมูลเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชน โดยมีลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านสถานที่
2. ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
3. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 แบบสอบถามปลายเปิดเพื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถามแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. นำหนังสือขอความร่วมมือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ถึงผู้ควบคุมดูแลสถานที่และผู้อำนวยการสถานศึกษา เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการใช้กลุ่มตัวอย่าง
2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปให้กับตัวอย่างของแต่ละสถานที่และเก็บรวบรวมแบบสอบถาม ซึ่งผู้วิจัยไปรับแบบสอบถามคืนทั้งหมดด้วยตนเอง
3. นำแบบสอบถามมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้องแล้วดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

วิธีจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้องแล้วคิดเป็นร้อยละ จากนั้นนำมาแจกแจงตามลักษณะที่ต้องการศึกษา โดยนำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์ตามลำดับขั้นดังนี้

1. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่และคิดเป็นค่าร้อยละ นำมาเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง
2. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่และคิดเป็นค่าร้อยละ นำมาเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง
3. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 4 มาสรุปและนำเสนอเป็นรายข้อ

สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นเพศชายร้อยละ 50.0 และเป็นเพศหญิงร้อยละ 50.0 ในด้านอายุของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกเป็นอายุ ระหว่าง 15 – 20 ปี ร้อยละ 55.0 และ อายุตั้งแต่ 26 ปี ขึ้นไป ร้อยละ 45.0

สภาพการออกกำลังกายในโรงเรียนของเยาวชนและประชาชน ในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ. 2547 ทั้ง 2 ด้าน พบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชน ในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ.2547 ด้านสถานที่ ผลการศึกษาพบว่าเยาวชนและประชาชนเพศชายมีความคิดเห็นว่ามีสภาพเป็นจริงที่เหมาะสมโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 59.9 และข้อที่แสดงความคิดเห็นมากที่สุด ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาล คิดเป็นร้อยละ 80.0 สำหรับข้อที่แสดงความคิดเห็นด้วยน้อยที่สุด ได้แก่ สถานออกกำลังกายมีห้องให้ความรู้ด้านวิชาการ คิดเป็นร้อยละ 47.5 เพศหญิง มีความคิดเห็นว่ามีสภาพเป็นจริงที่เหมาะสมโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 61.8 และข้อที่แสดง

ความคิดเห็นมากที่สุด ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายที่มีตม้่น้ำเพียง คิดเป็นร้อยละ 76.0 สำหรับข้อที่แสดงความคิดเห็นด้วยน้อยที่สุด ได้แก่ มีสถานออกกำลังกายในร่มเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 44.5 เมื่อจำแนกตามอายุ พบว่า เยาวชนและประชาชนที่มีอายุระหว่าง 15 – 25 ปี มีความคิดเห็นว่ามีสภาพเป็นจริงที่เหมาะสมโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 52.1 และข้อที่แสดงความคิดเห็นมากที่สุด ได้แก่ มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ และ สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 65.0 เท่ากัน สำหรับข้อที่แสดงความคิดเห็นด้วยน้อยที่สุด ได้แก่ สถานออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย คิดเป็นร้อยละ 37.3 และสำหรับเยาวชนและประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 26 ปี ขึ้นไป มีความคิดเห็นว่ามีสภาพเป็นจริงที่เหมาะสมโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 65.9 และข้อที่แสดงความคิดเห็นมากที่สุด ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาล คิดเป็นร้อยละ 73.3 สำหรับข้อที่แสดงความคิดเห็นด้วยน้อยที่สุด ได้แก่ สถานออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 55.0

2. สภาพการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชน ในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ.2547 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ผลการศึกษาพบว่าเยาวชนและประชาชนเพศชาย มีความคิดเห็นว่ามีสภาพเป็นจริงที่เหมาะสมโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 62.4 และข้อที่แสดงความคิดเห็นมากที่สุด ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายมีอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายในร่มที่ได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 76.0 สำหรับข้อที่แสดงความคิดเห็นด้วยน้อยที่สุด ได้แก่ สถานออกกำลังกายมีห้องน้ำห้องสุขาเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 49.5 เพศหญิง มีความคิดเห็นว่ามีสภาพเป็นจริงที่เหมาะสมโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 62.6 และข้อที่แสดงความคิดเห็นมากที่สุด ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายมีอุปกรณ์สำหรับทดสอบสุขภาพสมรรถภาพเบื้องต้นไว้บริการ คิดเป็นร้อยละ 78.0 สำหรับข้อที่แสดงความคิดเห็นด้วยน้อยที่สุด ได้แก่ สถานออกกำลังกายมีอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 41.0 เมื่อจำแนกตามอายุ พบว่า เยาวชนและประชาชนที่มีอายุระหว่าง 15 – 25 ปี มีความคิดเห็นว่ามีสภาพเป็นจริงที่เหมาะสมโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 57.6 และข้อที่แสดงความคิดเห็นมากที่สุด ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายมีห้องให้ความรู้ด้านวิชาการ คิดเป็นร้อยละ 70.9 สำหรับข้อที่แสดงความคิดเห็นด้วยน้อยที่สุด ได้แก่ สถานออกกำลังกายมีอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายในร่มที่ได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 37.3 และสำหรับเยาวชนและประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 26 ปี ขึ้นไป มีความคิดเห็นว่ามีสภาพเป็นจริงที่เหมาะสมโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 64.3 และข้อที่แสดงความคิดเห็นมากที่สุด ได้แก่ สถานออกกำลังกายมีอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายในร่มที่ได้มาตรฐาน และ สถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาล คิดเป็นร้อยละ 73.3 เท่ากัน สำหรับข้อที่แสดงความคิดเห็นด้วยน้อยที่สุด ได้แก่ สถานออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 54.4

ความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชน ในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ. 2547 ทั้ง 3 ด้าน พบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชน ในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ. 2547 ด้านสถานที่ เยาวชนและประชาชนเพศชาย มีความต้องการด้านสถานที่อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.8 ข้อที่มีความต้องการในระดับมากที่สุดได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 44.0 เพศหญิงมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.6 และข้อที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายควรมีเจ้าหน้าที่ให้ความรู้ด้านวิชาการ คิดเป็นร้อยละ 41.5 เมื่อจำแนกตามอายุ พบว่า เยาวชนและประชาชนที่มีอายุระหว่าง 15 – 25 ปี มีความต้องการด้านสถานที่ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.0 และข้อที่แสดงความคิดเห็นในระดับมากที่สุด ได้แก่ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 45.0 และสำหรับเยาวชนและประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 26 ปี ขึ้นไป มีความต้องการด้านสถานที่ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.4 และข้อที่แสดงความคิดเห็นในระดับมากที่สุด ได้แก่ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีที่นั่งพักผ่อนเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 40.0

2. ความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชน ในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ. 2547 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เยาวชนและประชาชน เพศชาย มีความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.7 ข้อที่มีความต้องการในระดับมากที่สุดได้แก่ ต้องการให้มีอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายกลางแจ้งที่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 41.5 เพศหญิงมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.3 และข้อที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ ต้องการให้มีอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายในร่มที่ได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 44.0 เมื่อจำแนกตามอายุ พบว่า เยาวชนและประชาชนที่มีอายุระหว่าง 15 – 25 ปี มีความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.7 และข้อที่แสดงความคิดเห็นในระดับมากที่สุด ได้แก่ ต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 44.5 และสำหรับเยาวชนและประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 26 ปี ขึ้นไป มีความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.0 และข้อที่แสดงความคิดเห็นในระดับมากที่สุด ได้แก่ ต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายอุปกรณ์ในการออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 36.7

3. ความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชน ในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ. 2547 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย เยาวชนและประชาชนเพศชาย มีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของชนิดกีฬา โดยมีความต้องการกีฬาฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 37.0 บาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 12.5 และวอลเลย์บอล คิดเป็นร้อยละ 11.0 เพศหญิงมีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของชนิดกีฬา โดยมีความต้องการกีฬาแอร์โรบิกแดนซ์ คิดเป็นร้อยละ 36.0 กายบริหาร คิดเป็นร้อยละ 20.0 และวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 9.5 และเมื่อจำแนกตามอายุ พบว่า เยาวชนและประชาชนที่มีอายุระหว่าง 15–25 ปี มีความต้องการด้านกิจกรรม การออกกำลังกายของชนิดกีฬา โดยมีความต้องการกีฬาฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 41.8 วอลเลย์บอล คิดเป็นร้อยละ 14.1 วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 10.0 และ

สำหรับเยาวชนและประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 26 ปี ขึ้นไป มีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของชนิดกีฬา โดยมีความต้องการกีฬาแอโรบิคด้านซ์ คิดเป็นร้อยละ 30.6 วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 17.8 แบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 9.4

อภิปรายผล

การออกกำลังกายเป็นความจำเป็นของมนุษย์ เสมือนอาหารที่ต้องรับประทานทุกวัน ทั้งนี้เพื่อความแข็งแรงและคงคุณภาพชีวิตเอาไว้ (วาสนา คุณาภิสิทธิ์. 2539 : 25) ดังนั้นจึงเห็นได้ว่าการออกกำลังกาย มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการเสริมสร้างสุขภาพและพละนาถัยให้กับทุกคน สอดคล้องกับ อวย เกตุสิงห์. (2528 : 190) ที่กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้ขนาดของมดกล้ามเนื้อโตขึ้น หัวใจมีขนาดใหญ่อขึ้น เม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นดีขึ้น ปอดโตขึ้น ลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ ลดความอ้วนและช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกายโดยทั่วไปให้สูงขึ้น แต่ทั้งนี้การออกกำลังกายต้องเกิดจากความพึงพอใจของผู้ที่ออกกำลังกายเป็นสำคัญ ปัจจุบันมีการผลิตอุปกรณ์เพื่อการออกกำลังกาย จัดสร้างสถานที่สำหรับให้บริการการออกกำลังกาย ตลอดจนคิดค้นกิจกรรมการออกกำลังกายชนิดต่างๆ เพื่อสนองความต้องการของผู้ออกกำลังกายทุกเพศ ทุกวัยให้หันมาสนใจในการออกกำลังกายมากขึ้น โดยมีรัฐบาลคอยให้การสนับสนุนทั้งนี้เพื่อรณรงค์ให้ประชาชนทุกคนมีสุขภาพดีถ้วนหน้า การออกกำลังกายบนพื้นฐานความพึงพอใจของผู้ออกกำลังกายจำเป็นต้องมีองค์ประกอบปัจจัยหลายอย่างเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น สถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก รวมทั้งกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้วองค์ประกอบต่างๆ สร้างความพึงพอใจให้กับผู้ออกกำลังกายได้ ก็จะทำให้มีความต้องการในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและพละนาถัยมากขึ้นโดยลำดับ ดังนั้นในการศึกษาเกี่ยวกับสภาพและความต้องการออกกำลังกาย ของเยาวชนและประชาชน เขตเทศบาลอำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ. 2547 ผู้วิจัยได้แบ่งองค์ประกอบปัจจัยต่างๆ ออกเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย จากการศึกษาดังกล่าว สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

ด้านสถานที่

สถานที่สำหรับการออกกำลังกายมีบทบาทสำคัญต่อการจูงใจให้ผู้ออกกำลังกายมีความรู้สึกพึงพอใจ สุปรานี ขวัญบุญจันทร์. (2534 : บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาความต้องการการบริหารการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า สถานที่ออกกำลังกายควรตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม เดินทางไปมาสะดวก และมีความปลอดภัย ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาในครั้งนี้ของผู้วิจัยที่พบว่า เยาวชนและประชาชน ในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ. 2547 แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพสถานที่การออกกำลังกาย โดยรวมมีสภาพเป็นจริงที่เหมาะสมอยู่ในระดับปานกลางถึงระดับมาก โดยจำแนกเป็น เพศชาย แสดงความคิดเห็นว่าเหมาะสมโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 59.9 ไม่เหมาะสมโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 40.1 และเพศหญิง แสดงความคิดเห็นว่าเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 61.8 ไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 38.2 โดยในจำนวนนี้เป็นผู้มีอายุระหว่าง 15 – 25 ปี

แสดงความคิดเห็นว่าเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 52.1 ไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 47.9 และผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 26 ปี ขึ้นไปแสดงความคิดเห็นว่าไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 65.9 ไม่เหมาะสม คิดเห็นร้อยละ 34.1 ที่เป็นเช่นนี้ อาจเป็นเพราะ สถานที่ออกกำลังกายของจังหวัดชัยภูมิโดยส่วนใหญ่จะมีเฉพาะในสถานศึกษา และสวนสาธารณะ ซึ่งส่วนใหญ่อยู่ห่างจากชุมชนพอควรและมาตรการในการรักษาความปลอดภัยในช่วงเวลาที่คนส่วนใหญ่นิยมมาใช้บริการการออกกำลังกายยังมีไม่เพียงพอ ดังจะเห็นได้จากเพศหญิงแสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการรักษาความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกายโดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับต่ำกว่าเกณฑ์ไม่ถึงร้อยละ 50 โดยแสดงความคิดเห็นว่ามีความเหมาะสมเพียงร้อยละ 49.5 และแสดงความต้องการให้มีการรักษาความปลอดภัยในระดับมากถึงร้อยละ 39.0 สำหรับผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 26 ปีขึ้นไปที่มีความเห็นด้วยว่าเหมาะสม สูงถึงร้อยละ 65.9 อาจเป็นเพราะอยู่ในวัยทำงาน เป็นผู้ใหญ่มากมีความพร้อมเกี่ยวกับเรื่องยานพาหนะส่วนตัว การเดินทางจึงสะดวก นอกจากนี้เพศหญิงยังได้ให้ความสนใจต่อสภาพของสถานที่ออกกำลังกาย โดยแสดงความคิดเห็นว่ามีสถานที่บริการน้ำดื่มมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 76.0 ซึ่งสอดคล้องกับ ชูเกียรติเกียรติธีรรัตน์. (2537 : 122) ที่กล่าวว่า ในการปฏิบัติ กิจกรรมการออกกำลังกายควรมีน้ำดื่มตามจุดต่างๆ ในบริเวณสถานที่ออกกำลังกายให้เพียงพอกับความต้องการ ในด้านเกี่ยวกับห้องน้ำและห้องสุขา เพศหญิงเห็นว่ามีเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 71.5 สำหรับสภาพที่มีน้อยที่สุดตามความคิดเห็นของเพศหญิง ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายในร่ม คิดเป็นร้อยละ 44.5 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ เพศหญิงส่วนใหญ่จะนิยมการออกกำลังกายในร่มมากกว่ากลางแจ้งเนื่องจากกลัวแสงแดด หากจะออกกำลังกายกลางแจ้งบางชนิด เช่น เต้นแอโรบิคด้านซีกก็จะนิยมกระทำในตอนเย็น หรือถ้าเลือกได้ก็จะเดินในสวนสาธารณะเป็นส่วนใหญ่ ซึ่งสอดคล้องกับเพศชายที่แสดงความคิดเห็นต่อสภาพสถานที่ออกกำลังกายในร่ม ในระดับน้อยที่สุด เช่นกัน โดยแสดงความคิดเห็นเพียง ร้อยละ 44.5 อาจเป็นเพราะปัจจุบันกีฬาที่เป็นที่นิยมสำหรับเพศชาย สามารถเล่นได้ในร่ม เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล บาสเกตบอล เทเบิลเทนนิส สำหรับสภาพที่เพศชายแสดงความคิดเห็นว่ามีสภาพที่เหมาะสมมากที่สุด ได้แก่ ห้องปฐมพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย นั้นแสดงว่าปัจจุบันสถานที่ออกกำลังกายแต่ละแห่งให้ความสำคัญต่อสุขภาพอนามัยของผู้ที่มาออกกำลังกายพอสมควร สำหรับความต้องการด้านสถานที่ เพศชาย ต้องการมากที่สุดในระดับแรก ได้แก่ ต้องการห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย โดยมีความต้องการคิดเป็นร้อยละ 28.5 และต้องการมากในระดับแรก ได้แก่ ให้มีการรักษาความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 44.0 แสดงให้เห็นถึงความสอดคล้องกันเนื่องจากการออกกำลังกายของเพศชายต้องมีการเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย เช่นการเล่นฟุตบอล เทนนิส และอื่นๆ บางครั้งไม่สะดวก ดังนั้นการมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายที่ดี และมีการรักษาความปลอดภัยที่ดีจะช่วยรักษาทรัพย์สินให้กับผู้ที่มาออกกำลังกายเกิดความรู้สึกที่ดีต่อสถานที่นั้น ในส่วนของเพศหญิงมีความต้องการมากที่สุดในระดับแรก ได้แก่ ห้องน้ำและห้องสุขา คิดเป็นร้อยละ 29.0 ซึ่งเป็นเรื่องปกติเพราะเพศหญิงโดยทั่วไปจะให้ความสำคัญและให้ความสนใจเกี่ยวกับเรื่องห้องน้ำห้องสุขาเสมอ โดยเฉพาะด้านความสะอาดและปริมาณความเพียงพอ ส่วนความต้องการมากของเพศหญิงในระดับแรก ได้แก่ ต้องการห้องที่ให้ความรู้ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 41.5 เพศหญิงจะให้ความสนใจต่อการออก

กำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อการรักษารูปร่าง ดังนั้นจึงพยายามชวนชวายเป็นให้สามารถออกกำลังกายได้ถูกต้องตามหลักวิชาการพลศึกษา และตามความต้องการของตนเพื่อรักษาสุขภาพและรูปร่างของตน และในจำนวนนี้ ผู้ที่มีอายุระหว่าง 15 – 25 ปี มีความต้องการมากที่สุด ระดับแรก ได้แก่ ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย คิดเป็นร้อยละ 30.9 ซึ่งสอดคล้องกับความต้องการของเพศชาย และมีความต้องการมาก ระดับแรก ได้แก่ มีสถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 45.0 สำหรับผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 26 ปีขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุด ระดับแรกได้แก่ ต้องการให้มีห้องน้ำ และห้องสุขาเพียงพอ ซึ่งสอดคล้องกับความต้องการของเพศหญิง และมีความต้องการมาก ระดับแรก ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายมีสถานที่พักผ่อนเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 40.0 เนื่องจากอายุของผู้มาออกกำลังกายบางท่านสูงหลังการออกกำลังกายบางครั้งต้องการพักผ่อนสักครู่ ถ้ามีสถานที่ร่มรื่นจะช่วยให้ผู้ออกกำลังกายมีความรู้สึกพึงพอใจต่อสถานที่มากขึ้น

ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

ปัจจัยในการออกกำลังกายที่สำคัญ คือ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ซึ่งต้องมีหลากหลายและควรครอบคลุมทุกเพศ ทุกวัย เพื่อให้สามารถบริการผู้ที่มาออกกำลังกายได้อย่างทั่วถึงจากการศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชน ในเขตเทศบาลอำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ. 2547 จึงแสดงความเห็นด้วยกับสภาพความเป็นจริงและความเหมาะสมในด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมในระดับปานกลางถึงระดับมาก โดยจำแนกเป็น เพศชาย แสดงความคิดเห็นว่าเหมาะสมโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 62.4 ไม่เหมาะสมโดยรวม คิดเป็นร้อยละ 37.6 และเพศหญิง แสดงความคิดเห็นว่าเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 62.6 ไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 37.4 โดยในจำนวนนี้เป็นผู้ที่มีอายุระหว่าง 15 – 25 ปี แสดงความคิดเห็นว่าเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 57.6 ไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 42.4 และผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 26 ปี ขึ้นไป แสดงความคิดเห็นว่าไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 64.3 ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 35.7 ซึ่งอยู่ในระดับที่ใกล้เคียงกัน ที่เป็นเช่นนี้ อาจเป็นเพราะ อุปกรณ์การออกกำลังกาย และสิ่งอำนวยความสะดวกเป็นสิ่งที่ผู้มาออกกำลังกายทุกคนสามารถสัมผัสได้เหมือนกัน ดังนั้น การบริการที่ได้รับจึงมีสภาพที่ใกล้เคียงกัน จะแตกต่างกันเพียงผู้ใช้บริการแสดงความพึงพอใจต่อความเหมาะสมของอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกแต่ละชนิดแตกต่างกันเท่านั้น ดังจะเห็นได้จาก เพศชาย แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายในร่มที่ได้มาตรฐาน มีความเหมาะสมอยู่ในระดับสูงว่าเกณฑ์ เกินร้อยละ 50 โดยแสดงความคิดเห็นว่ามีความเหมาะสมถึงร้อยละ 76.0 สำหรับสภาพที่แสดงความคิดเห็นว่ามีความไม่เหมาะสม ได้แก่ ระบบน้ำในห้องน้ำและห้องสุขายังขาดแคลน ไม่ดีเท่าที่ควร โดยแสดงความคิดเห็นว่ามีสภาพไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 49.5 เพศชายแสดงความต้องการมากที่สุด ระดับแรก เกี่ยวกับ อุปกรณ์สำหรับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย คิดเป็นร้อยละ 30.0 และต้องการมาก ระดับแรก เกี่ยวกับ อุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายกลางแจ้ง คิดเป็นร้อยละ 41.5 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ เพศชายนิยมการออกกำลังกายที่ต้องใช้สถานที่ และนิยมเล่นเป็นกลุ่ม เป็นทีม เช่น การเล่นฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล และความท้าทายในความอยากรู้เกี่ยว

กับความสามารถด้านสมรรถภาพของตนเองเป็นความต้องการของผู้ออกกำลังกายโดยทั่วไป ในส่วนของเพศหญิงแสดงความคิดเห็นต่อสภาพอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ที่มีความเหมาะสมสูงสุด ได้แก่ อุปกรณ์สำหรับการทดสอบสุขภาพและ สมรรถภาพทางกาย คิดเป็นร้อยละ 78.0 ในสภาพที่มีความเหมาะสมน้อยที่สุด ได้แก่ อุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายกลางแจ้ง จะเห็นได้ว่า ข้อมูลไม่สอดคล้องกับเพศชาย ทั้งนี้เพราะการใช้บริการด้านอุปกรณ์ระหว่างเพศหญิงกับเพศชายแตกต่างกัน ดังนั้น จึงแสดงความคิดเห็นแตกต่างกัน แต่สำหรับอุปกรณ์ทดสอบสุขภาพและสมรรถภาพทางกายมีความสอดคล้องกัน เพราะมีความนิยมใช้เหมือนกัน จึงสัมผัสกับอุปกรณ์เหมือน ๆ กัน ในด้านความต้องการของเพศหญิง แสดงความต้องการมากที่สุด ระดับแรก ได้แก่ ต้องการระบบน้ำใช้ในห้องน้ำ และห้องสุขาให้เพียงพอ โดยแสดงความต้องการคิดเป็นร้อยละ 33.0 ซึ่งสอดคล้องกับเพศชาย และต้องการมาก ระดับแรก ได้แก่ อุปกรณ์การออกกำลังกายในร่มที่ได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 44.0 ซึ่งเป็นไปตามสภาพที่เป็นจริง โดยในจำนวนนี้ ผู้ที่มาออกกำลังกายที่มีอายุตั้งแต่ 15 – 25 ปี แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพอุปกรณ์ว่ามีความเหมาะสมสูงสุด ได้แก่ มีผู้คอยให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อให้ถูกหลักวิชาการ โดยแสดงความคิดเห็นว่าเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 70.9 และสภาพที่แสดงความคิดเห็นว่าเหมาะสมน้อยที่สุด ได้แก่ อุปกรณ์การออกกำลังกายในร่มที่ได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 37.3 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะกีฬาในร่มบางชนิดที่วัยรุ่น ซึ่งมีอายุ ระหว่าง 15 – 25 ปี ต้องการเล่น สถานที่อาจมีอุปกรณ์ไม่ได้มาตรฐานตามความต้องการ ซึ่งสอดคล้องกับความต้องการมากที่สุด ระดับแรก ที่ต้องการอุปกรณ์การออกกำลังกายในร่ม โดยคิดเป็นร้อยละ 31.8 และต้องการมาก ระดับแรก ได้แก่ อุปกรณ์เพื่อการพักผ่อนในห้องพักผ่อนที่เพียงพอ โดยแสดงความคิดเห็นร้อยละ 44.5 และในส่วนของผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 26 ปีขึ้นไป แสดงความคิดเห็นต่อสภาพอุปกรณ์การออกกำลังกายในร่มที่ได้มาตรฐาน และอุปกรณ์ในห้องพยาบาล ว่ามีความเหมาะสมสูงสุด คิดเป็นร้อยละ 73.3 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้อยู่ในวัยนี้มักจะนิยมออกกำลังกายในร่มมากกว่าเล่นกีฬากลางแจ้ง และจะห่วงสุขภาพตนเองมากเป็นพิเศษจึงให้ความสนใจต่อสถานที่ปฎิบัติพยาบาลมาก และได้แสดงความเหมาะสมของอุปกรณ์การพยาบาลไว้ในระดับสูงแตกต่างจากอุปกรณ์การออกกำลังกายในร่มที่มีสภาพความเหมาะสมต่ำสุด คิดเป็นร้อยละ 55.0 สำหรับความต้องการมากที่สุด ระดับแรก ได้แก่ อุปกรณ์สำหรับออกกำลังกายในร่มที่ได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 26.7 ซึ่งเป็นไปตามสภาพที่เป็นจริง และความต้องการมากระดับแรก ได้แก่ บัตรสำหรับจอดรถเพื่อสะดวกในการรักษาความปลอดภัย ซึ่งสอดคล้องกับสภาพจริงที่กล่าวมาข้างต้นที่วัยนี้จะมียานพาหนะของตนเองเป็นส่วนใหญ่

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

สำหรับความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายในส่วนของชนิดกีฬาสำหรับออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชน ในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ.2547 จากการศึกษาพบว่า เยาวชนและประชาชนมีความต้องการชนิดกีฬาเพื่อใช้ในการออกกำลังกาย จำแนกตามเพศและอายุ ได้ดังนี้ เพศชาย มีความต้องการชนิดกีฬาเพื่อใช้ในการออกกำลังกาย โดยชนิดกีฬาที่มีความต้องการมากที่สุด ระดับแรก ได้แก่ ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 37.0 บาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 12.5 และ

วอลเลย์บอล คิดเป็นร้อยละ 11.0 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ กีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาที่ได้รับความนิยมเป็นอันมากในปัจจุบัน โดยจะเห็นได้จากสื่อต่างๆ ทั้งโทรทัศน์ หนังสือข่าวสารกีฬา หนังสือพิมพ์ ต่างๆ จะนิยมเสนอข่าวความเคลื่อนไหวของวงการกีฬาฟุตบอล ทั้งในประเทศอังกฤษ ประเทศอิตาลี ประเทศเยอรมัน ฯลฯ ซึ่งได้รับความนิยมจากเพศชายเป็นอันมาก ดังนั้นแรงจูงใจในความต้องการของกีฬาฟุตบอลสำหรับเพศชายจึงค่อนข้างจะได้รับความสนใจในระดับสูงที่สุด ส่วนกีฬาบาสเกตบอล และกีฬาวอลเลย์บอล ก็มีลักษณะเช่นเดียวกันกับกีฬาฟุตบอลดังกล่าว เพียงแต่มีการเสนอข่าวคราวความเคลื่อนไหวน้อยกว่ากีฬาฟุตบอล ดังนั้น จึงได้รับความนิยมในระดับรองลงมาโดยเยาวชนและประชาชนเพศชาย ในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ได้แสดงความต้องการ คิดเป็นร้อยละ 12.5 และ 11.0 ตามลำดับ เพศหญิง มีความต้องการชนิดกีฬาเพื่อใช้ในการออกกำลังกาย โดยชนิดกีฬาที่เพศหญิงมีความต้องการมากที่สุด ระดับแรก ได้แก่ แอโรบิกแดนซ์ คิดเป็นร้อยละ 36.0 รองลงมาได้แก่ กายบริหาร คิดเป็นร้อยละ 20.0 และวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 9.5 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ เพศหญิงโดยส่วนใหญ่ต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและการรักษาทรงตัว ดังนั้นจึงเลือกแอโรบิกแดนซ์เป็นหลัก และมีความต้องการกายบริหารกับการวิ่งเพื่อสุขภาพเป็นลำดับต่อมา ซึ่งกิจกรรมประเภทต่างๆ ที่เพศหญิงมีความต้องการนี้สามารถเล่นได้ตามลำพังเพียงคนเดียวได้อีกด้วย ซึ่งมีความสะดวก และในจำนวนนี้ ผู้ที่มีอายุระหว่าง 15 – 25 ปี ต้องการประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายมากที่สุด ระดับแรก ได้แก่ ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 41.8 รองลงมา ได้แก่ วอลเลย์บอล คิดเป็นร้อยละ 14.1 และวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 10.0 ตามลำดับ สอดคล้องกับความต้องการทั้งของเพศชายและเพศหญิง สำหรับผู้ที่มีอายุตั้งแต่ 26 ปีขึ้นไป ต้องการประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายมากที่สุด ระดับแรก ได้แก่ แอโรบิกแดนซ์ คิดเป็นร้อยละ 30.6 รองลงมาได้แก่ วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 17.8 และแบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 9.4 ตามลำดับ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ แอโรบิกแดนซ์และการวิ่งเพื่อสุขภาพเป็นการออกกำลังกายที่ปฏิบัติได้ทุกเพศ และปัจจุบันการรณรงค์ให้มีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพก็เป็นส่วนสำคัญในการผลักดันให้นักเรียนหันมาสนใจในการออกกำลังกายมากขึ้น ซึ่งการเดินแอโรบิกแดนซ์และการวิ่งเพื่อสุขภาพเป็นวิธีการออกกำลังกายที่ง่ายและประหยัดมากที่สุด

การออกกำลังกายเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพและสมรรถภาพของทุกคน พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ทรงตรัสไว้ว่า “ ร่างกายของคนเราพื้นธรรมชาติสร้างมาเพื่อสำหรับใช้ ออกแรง ใช้แรง มิใช่ให้อยูเฉยๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดีโดยสม่ำเสมอร่างกายก็จะเจริญแข็งแรง คล่องแคล่วและคงทนยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงหรือไม่ใช้เพียงพอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้และจะค่อยๆ เสื่อมไปเป็นลำดับและหมดสภาพไปก่อนเวลาอันควร ดังนั้นผู้ที่ปกติทำงานโดยไม่ใช้กำลังหรือใช้กำลังแต่น้อยจึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอกับความต้องการตาม ธรรมชาติเสมอ ทุกวัน มิฉะนั้นจะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่งที่เขาจะใช้สติปัญญาความสามารถของเขาทำประโยชน์ให้แก่ตัวเองและส่วนรวมได้น้อยเกินไปเพราะร่างกายอันกลีบกลายอ่อนแอ นั้นไม่อำนวยให้ทำงานโดยมีประสิทธิภาพได้ ” (พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดช. 2523)

ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการศึกษาสภาพในการออกกำลังกายในสถานที่ออกกำลังกายอื่น ๆ ในจังหวัดชัยภูมิ
2. ควรมีการศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในจังหวัดชัยภูมิ
3. ควรศึกษาสภาพและความต้องการในด้านอื่น ๆ ต่อไป

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

กรมพลศึกษา. (2534). แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย.

กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์กรมการศาสนา.

กรมพลศึกษา, คณะทำงานโครงการปฏิรูปการศึกษา. (2544). รายงานการวิจัยเรื่อง

การส่งเสริมกีฬาและสุขภาพชาวบ้าน. กรุงเทพฯ : หจก. ไอเดียสแควร์.

กรมพลศึกษา, หน่วยศึกษานิเทศก์. (2529). รายงานการวิจัยเรื่องความสนใจและ

ความต้องการออกกำลังกายของเยาวชนในชนบท เขตการศึกษา 8.

กรุงเทพฯ : พิมพ์ที่โรงพิมพ์การศาสนา.

กวิน คเชนทร์. (2530). ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชน

ในหมู่บ้านเป้าหมาย ของจังหวัดชุมพร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา).

กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. อัดสำเนา.

กรรณิการ์ โพธิมุ. (2540). ความต้องการใช้สถานบริการออกกำลังกายของประชาชนใน

อำเภอเมืองเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (ส่งเสริมสุขภาพ). เชียงใหม่ :

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.

กฤษณา ศักดิ์ศรี. (2534). มนุษย์สัมพันธ์ เล่ม 1. กรุงเทพฯ : อักษรพิทยา.

กระทรวงศึกษาธิการ. (2535). ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพสำหรับทุกคน.

กรุงเทพฯ : พิมพ์ที่โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

การกีฬาแห่งประเทศไทย. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด

เอ เอ็น ที, 2528.

การกีฬาแห่งประเทศไทย งานข้อมูลพื้นฐาน กองนโยบายและแผน. (2538). รายงานผล

การสำรวจการเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกาย เล่นกีฬา และดูกีฬาของ

ประชาชนในประเทศไทย. กรุงเทพฯ : หจก. ฟรีเมียร์ เมย์ ออฟเซท.

การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2536). คู่มือผู้นำการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ :

ไทยมิตรการพิมพ์.

จักรี เสริมทรัพย์. (2541). ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่

มหาวิทยาลัยกรุงเทพฯ. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.

จรวพร ธรณินทร์. (2530). ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ :

ไทยวัฒนาพานิช.

จรินทร์ ธานีรัตน์. (2529). อนามัยส่วนบุคคล. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.

- จินดา ปันบรรจง. (2544). *ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬา กลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ฉลองชัย ม่านโคกสูง. (2537). *ความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกายของ นักศึกษาและบุคคลใหม่มหาวิทยาลัยขอนแก่น*. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. อัดสำเนา.
- ฉัตรฤดี สุบรรณ ณ อยุธยา. (2534). *ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ใน สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์. (2519). *สรีรวิทยาการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสรีรวิทยา
มหาวิทยาลัยมหิดล.
- บุญส่ง โกสะ. (2542). *วิธีวิจัยทางพลศึกษา*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2538). *การวิจัยเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ : สวีริยาสาส์น.
- ปณิธาน ไปร้งสละ. (2541). *ความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขต กรุงเทพมหานคร*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ปรานม รอดทัศน. (2541). *ความต้องการการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของ บุคลากรและนักศึกษา มหาวิทยาลัยรังสิต*. ปทุมธานี : มหาวิทยาลัยรังสิต.
ถ่ายเอกสาร.
- พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช. (2523). พระราชดำรัสเนื่องในพิธีเปิด
การสัมมนาระดับชาติ เรื่อง "การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ," ณ คณะแพทยศาสตร์
ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พิชิต ภูติจันทร์ และคณะ. (2533). *วิทยาศาสตร์การกีฬา*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ :
แสงศิลป์การพิมพ์
- พินิจ วิทยุฒิ. (2540). *ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ในจังหวัดอุดรดิตถ์*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- พูนทรัพย์ ทองบพิตร. (2535). *การดำเนินงานของศูนย์ส่งเสริมสุขภาพพลานามัยระดับ อำเภอของกรมพลศึกษา ในเขตการศึกษา 9*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม.
(พลศึกษา). ขอนแก่น : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. อัดสำเนา.

- พลสวัสดิ์ บุตรรัตน์. (2540). *ความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. อัดสำเนา.
- สมหวัง สมใจ. (2520). *การออกกำลังกายและการพักผ่อน*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อักษรสมัย.
- อวย เกตุสิงห์. (2525). *ร่างกายกับการออกกำลังกาย*. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสหวิทยาการ.
- Ann, Elizabeth D. A. (1977, April). "A Survey of the Lifetime Sport needs and Interests of Seniors Citizens in Middle Tennessee," *Dissertation Abstracts International*. 37 (10) : 6341 – A.
- Butler, Stam Bradford. (1989, December). "Physical Education and Nonphysical Education Majors : A Comparison of Wexercise Behavior," *Dissertation Abstracts International*. 50 (1) : 1591 : A.
- Edington and Edgerton. (1976). *The Biology of Physical Activity*. Houston : Miffion.
- Holbrook, James Edward. (1993, February). "Current Probiems and Trends in Facility Planning for Health, Physical Education, Recreation and Athletics at colleges and universities," *Dissertation Abstracts International*. 53 : 2735 – A.
- Maslow, Abraham H. (1970). *Mativation and Personality*. 2nd ed. New York : Harper & Row.
- Peterson, Albert Joseph. (1981, December). "Effect of Aerobic and Aerokinetic Training on Serum Lipid and Lipoprotein Inccorect – Aged Women," *Dissertation Abstracts International*. 402 (2) : 3874 - A

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

**เรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชนในเขตเทศบาล
อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ. 2547**

.....

คำอธิบาย แบบสอบถามนี้จัดทำขึ้นเพื่อสำรวจความคิดเห็นที่เกี่ยวกับสภาพและความต้องการ
การออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชนในเขตเทศบาล อำเภอเมือง

ตอนที่ 1 รายละเอียดส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนและ
ประชาชน ซึ่งมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามปลายเปิดเพื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถามแสดงความคิดเห็น

- ข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เป็นข้อมูลในการศึกษาวิจัยเท่านั้น
มิได้มีการเผยแพร่เพื่อให้เกิดความเสียหายแต่อย่างใด
- โปรดตอบแบบสอบถามทุกข้อ เพื่อเกิดประโยชน์ต่อผลงานวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

นายชัชวาลย์ ภาคใหม่
นิสิตปริญญาโท เอกพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

แบบสอบถาม

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดตอบตามสถานภาพที่เป็นจริง เกี่ยวกับตัวท่าน โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลง
ใน ☐ หน้าข้อความที่เป็นจริง

1. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

2. อายุ

☐ 15 – 25 ปี

☐ 26 ปีขึ้นไป

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชน
และประชาชนในเขตเทศบาลอำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ในปี พ.ศ.2547

คำชี้แจง 1. โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่มีสภาพความเป็นจริง และสภาพ
ไม่เป็นจริงในปัจจุบัน

2. เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลขที่ตรงกับความต้องการของท่านโดย

- | | |
|--|---------------------------------------|
| (1) ข้อใดเป็นความต้องการที่ท่านต้องการมากที่สุด | โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข 5 |
| (2) ข้อใดเป็นความต้องการที่ท่านต้องการมาก | โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข 4 |
| (3) ข้อใดเป็นความต้องการที่ท่านต้องการปานกลาง | โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข 3 |
| (4) ข้อใดเป็นความต้องการที่ท่านต้องการน้อย | โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข 2 |
| (5) ข้อใดเป็นความต้องการที่ท่านต้องการน้อยที่สุด | โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข 1 |
- โปรดตอบแบบสอบถามทุกข้อ

1. สภาพและความต้องการด้านสถานที่

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	สภาพความต้องการ				
		มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. สถานที่การออกกำลังกาย ได้มาตรฐาน	() เหมาะสม () ไม่เหมาะสม					
2. สถานที่การออกกำลังกาย กลางแจ้งเพียงพอ	() เหมาะสม () ไม่เหมาะสม					
3. สถานที่การออกกำลังกาย ในร่มเพียงพอ	() เหมาะสม () ไม่เหมาะสม					
4. สถานที่การออกกำลังกาย มีที่นั่งพักผ่อนเพียงพอ	() เหมาะสม () ไม่เหมาะสม					
5. สถานที่การออกกำลังกาย มีห้องน้ำห้องสุขาเพียงพอ	() เหมาะสม () ไม่เหมาะสม					
6. สถานที่การออกกำลังกาย มีที่ดื่ม้ำเพียงพอ	() เหมาะสม () ไม่เหมาะสม					
7. สถานที่การออกกำลังกาย มีห้องเปลี่ยนเครื่อง แต่งกาย	() เหมาะสม () ไม่เหมาะสม					
8. สถานที่การออกกำลังกาย มีห้องปฐมพยาบาล	() เหมาะสม () ไม่เหมาะสม					
9. สถานที่การออกกำลังกาย มีห้องให้ความรู้ด้าน วิชาการ	() เหมาะสม () ไม่เหมาะสม					
10. สถานที่การออกกำลังกาย มีความปลอดภัย	() เหมาะสม () ไม่เหมาะสม					

2. สภาพและความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	สภาพความต้องการ				
		มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1. มีสถานที่การออกกำลังกายในที่ร่มได้มาตรฐาน	() เหมาะสม () ไม่เหมาะสม					
2. มีสถานที่การออกกำลังกายกลางแจ้งได้มาตรฐาน	() เหมาะสม () ไม่เหมาะสม					
3. มีอุปกรณ์การออกกำลังกายที่เพียงพอ	() เหมาะสม () ไม่เหมาะสม					
4. มีอุปกรณ์การออกกำลังกายที่หลากหลาย	() เหมาะสม () ไม่เหมาะสม					
5. มีอุปกรณ์การออกกำลังกายที่ปลอดภัย	() เหมาะสม () ไม่เหมาะสม					
6. มีตู้เก็บของไว้บริการ	() เหมาะสม () ไม่เหมาะสม					
7. มีที่จอดรถพาหนะอย่างเพียงพอ	() เหมาะสม () ไม่เหมาะสม					
8. มีห้องปฐมพยาบาลสำหรับผู้ได้รับบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	() เหมาะสม () ไม่เหมาะสม					
9. มีการจำหน่ายอาหาร และเครื่องดื่ม ใกล้กับสถานที่ออกกำลังกาย	() เหมาะสม () ไม่เหมาะสม					
10. สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม อยู่ใกล้และเดินทางไปกลับได้สะดวก	() เหมาะสม () ไม่เหมาะสม					

3. สภาพและความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ลำดับ	ข้อความ	สภาพ		ความต้องการ				
		มี	ไม่มี	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
1	กายบริหาร							
2	กิจกรรมเข้าจังหวะ							
3	เทนนิส							
4	เทเบิลเทนนิส							
5	แบดมินตัน							
6	เปตอง							
7	มวยสากล							
8	บาสเกตบอล							
9	วอลเลย์บอล							
10	เซปักตะกร้อ							
11	กรีฑา							
12	ตะกร้อวง							
13	วายน้							
14	แชร์บอล							
15	แฮนด์บอล							
16	ซอฟท์บอล							
17	ฟุตบอล							
18	รักบี้ฟุตบอล							
19	ฮอกกี้							
20	ยิมนาสติก							
21	ลีลาศ							
22	ยูโด							
23	วิ่งเพื่อสุขภาพ							
24	ยกน้ำหนัก							
25	แอโรบิคแดนซ์							

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่เกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย
ของเยาวชนและประชาชนในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ. 2547
มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open Ended Questionnaires)

1. สภาพและความต้องการด้านสถานที่

.....

.....

.....

.....

2. สภาพและความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

.....

.....

.....

.....

3. สภาพและความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข.
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพจน์ท์
ประจำภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรนัย
ประจำภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. รองศาสตราจารย์ ดร. ชัญวิทย์ เทียมบุญประเสริฐ
ประจำสำนักทดสอบทางการศึกษาการศึกษา และ จิตวิทยา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. นายชาญณรงค์ หินเกิด
ผู้อำนวยการวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชัยภูมิ
5. นายสุวัชต์ ชัยบุตร
นายกเทศมนตรีเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ – ชื่อสกุล	นายชัชวาลย์ ภาคใหม่
วัน เดือน ปีเกิด	12 มิถุนายน พ.ศ. 2521
สถานที่เกิด	ตำบลโนนเมือง อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ 36000
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	142 ซอยริมคลองแสนแสบ ถนนเพชรบุรีตัดใหม่ แขวงคลองเตย เขตวัฒนา กรุงเทพมหานคร 10110
ตำแหน่งหน้าที่ปัจจุบัน	ผู้ฝึกสอนเอโรบิคด้านซ์
สถานที่ทำงาน	โรงแรมคอนราด กรุงเทพ ดีกอล์ฟซีซั่น ถนนวิฑู แขวงลุมพินี เขตปทุมวัน กรุงเทพมหานคร 10300
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2534	ประถมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนสุนทรวัฒนา จังหวัดชัยภูมิ
พ.ศ. 2537	มัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนชัยภูมิภักดีชุมพล จังหวัดชัยภูมิ
พ.ศ. 2540	มัธยมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนสวนกุหลาบวิทยาลัยนนทบุรี จังหวัดนนทบุรี
พ.ศ. 2544	วท.บ. (พลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
พ.ศ. 2547	กศ.ม. (พลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร