

ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ปีการศึกษา 2547

ปริญญานิพนธ์
ของ
รัชณี วัฒนบุญเลี้ยง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2548

ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ปีการศึกษา 2547

ปริญญานิพนธ์
ของ
รัชณี วัฒนบุญเลี้ยง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2548
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ปีการศึกษา 2547

บทคัดย่อ
ของ
รัชณี วัฒนบุญเลี้ยง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2548

ราชันี วัดบุญเลี้ยง. (2547). ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ
เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม:
ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธ์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรนัย

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกาย ด้านวิชาการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 จำนวน 354 คน ประกอบด้วยนักศึกษาชาย จำนวน 126 คน นักศึกษาหญิง 228 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .86 และวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าความถี่ และค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

1. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกาย นักศึกษาต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.17 ยกเว้นนักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.76
2. ด้านวิชาการการออกกำลังกาย นักศึกษาต้องการด้านวิชาการการออกกำลังกาย ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 29.10 ยกเว้นนักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีความต้องการด้านวิชาการการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.55
3. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย นักศึกษาต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 33.77 ยกเว้นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 และ 4 มีความต้องการในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.49

NEEDS FOR EXERCISE OF PHETCHABUN RAJABHAT UNIVERSITY
STUDENTS IN ACADEMIC YEAR 2004

AN ABSTRACT
BY
RATCHANEE VATBUMLIANG

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

May 2005

Ratchanee Vatbunliang. (2005). *Needs for Exercise of Phetchabun Rajabhat University Students in Academic Year 2004*. Master Thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok: Graduate School. Srinakharinwirot University Advisor Committee: Asst. Prof. Wattana Suthipant, Assoc. Prof. Phan Jiaranai.

The purpose of this research was to study the needs for exercise of Phetchabun Rajabhat University students in academic year 2004. The considered aspects were exercise service staff; exercise knowledge; and location, equipment and facility. The subjects were 354 students, 126 males and 228 females, obtained by stratified sampling. The questionnaire created by the researcher with reliability level at .86 was used to collect the data. The data were then analyzed using frequency and percentage.

The results were as follows:

1. Exercise service staff: The students' needs of exercise service staff was In much level (33.17 %) except the 3rd year students' needs of exercise service staff in the most level (36.76 %).
2. Exercise knowledge: The students' needs of exercise knowledge was In much level (29.10 %) except the third year students' needs was in the moderate level (34.55 %).
3. Location, equipment and facility: The students' needs of Location, equipment and facility was In the most level (33.77 %) except the first and fourth year students' needs of location, equipment and facility in much level (40.49 %).

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ปีการศึกษา 2547

ของ
นางรัชณี วัชรบุญเลี้ยง

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญสิริ จีระเดชากุล)
วันที่.....เดือน.....พฤษภาคม.....พ.ศ. 2548

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

.....ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์)

.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจริญชัย)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล)

.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริ)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลงได้เนื่องจากได้รับความกรุณาเป็นอย่างยิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์ ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์และ ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรนัย กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล และผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริ กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่ให้คำปรึกษาและแนะนำ ตลอดจนช่วยแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ เป็นอย่างดี ทำให้ผลงานวิจัยฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ไปด้วยดีผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ผู้วิจัยขอขอบคุณอาจารย์อุไร พรหมมา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดำรงสิทธิ์ ปทุมมาศ ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา มหาราช คณาจารย์ประจำโปรแกรมวิชาพลศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ และอาจารย์พรพิมล อ่อนศรี อาจารย์ประจำกลุ่มภาคทดสอบและวิจัย การศึกษา คณะครุศาสตร์มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ที่ท่านให้ความอนุเคราะห์ช่วยเหลือ และเป็นกำลังใจด้วยดีตลอดมา

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ พ่อ แม่ สามี พี่ชาย ที่คอยให้กำลังใจ ให้ความรัก ความห่วงใย ให้การสนับสนุนและส่งเสริมต่อผู้วิจัยในการศึกษาและการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้จนสำเร็จลงไปด้วยดี

รัชณี วัฒนบุญเลี้ยง

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ	1
	ภูมิหลัง	1
	ความมุ่งหมายของการวิจัย	3
	ความสำคัญของการวิจัย	3
	ขอบเขตของการวิจัย	3
	ประชากร.....	3
	กลุ่มตัวอย่าง	3
	ตัวแปรที่ศึกษา	3
	นิยามศัพท์เฉพาะ	4
	กรอบแนวคิดในการวิจัย	4
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
	ความหมายของความต้องการ.....	5
	ความหมายของการออกกำลังกาย.....	8
	ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย.....	9
	หลักของการออกกำลังกาย.....	10
	ประเภทของการออกกำลังกาย.....	12
	ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	14
	มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์และกิจกรรมการออกกำลังกาย.....	16
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	19
	งานวิจัยในต่างประเทศ	19
	งานวิจัยในประเทศ	21

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 วิธีดำเนินการวิจัย	25
แหล่งข้อและกลุ่มตัวอย่าง.....	25
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	27
การสร้างเครื่องมือในการวิจัย.....	27
การเก็บรวบรวมข้อมูล	28
การวิเคราะห์ข้อมูล	28
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	29
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	29
การวิเคราะห์ข้อมูล	29
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	30
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	66
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	66
แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง.....	66
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	66
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	67
สรุปผลการวิจัย.....	67
อภิปรายผล.....	69
ข้อเสนอแนะ.....	71
ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	71
บรรณานุกรม.....	72
ภาคผนวก	76
ประวัติย่อผู้วิจัย	85

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	26
2	ข้อมูลสภาพภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม	30
3	แสดงความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการด้านการออก กำลังกาย ของนักศึกษาชาย (N = 126)	31
4	แสดงความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านวิชาการการออกกำลังกาย ของนักศึกษาชาย (N = 126)	33
5	แสดงความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ในการออกกำลังกาย ของนักศึกษาชาย (N = 126)	34
6	แสดงความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการด้านการออก กำลังกาย ของนักศึกษาหญิง (N = 228)	36
7	แสดงความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านวิชาการการออกกำลังกาย ของนักศึกษาหญิง (N = 228)	38
8	แสดงความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ในการออกกำลังกาย ของนักศึกษาหญิง (N = 228)	39
9	แสดงความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการด้านการออก กำลังกาย ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 (N = 132)	41
10	แสดงความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านวิชาการการออกกำลังกาย ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 (N = 132)	43
11	แสดงความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ในการออกกำลังกาย ของนักศึกษาหญิง (N = 132)	44

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
12	แสดงความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการด้านการออกกำลังกาย ของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 (N = 93)	46
13	แสดงความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านวิชาการการออกกำลังกาย ของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 (N = 93)	48
14	แสดงความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก สะดวกในการออกกำลังกาย ของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 (N = 93)	49
15	แสดงความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการด้านการออกกำลังกาย ของ นักศึกษาชั้นปีที่ 3 (N = 68)	51
16	แสดงความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านวิชาการการออกกำลังกาย ของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 (N = 68)	53
17	แสดงความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก สะดวกในการออกกำลังกาย ของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 (N = 68)	54
18	แสดงความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการด้านการออกกำลังกาย ของ นักศึกษาชั้นปีที่ 4 (N = 61)	56
19	แสดงความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านวิชาการการออกกำลังกาย ของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 (N = 61)	58
20	แสดงความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก สะดวกในการออกกำลังกาย ของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 (N = 61).....	59

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
21 แสดงความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการด้านการออกกำลังกาย (N = 354)	61
22 แสดงความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านวิชาการการออกกำลังกาย (N = 354)	63
23 แสดงความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก สะดวกในการออกกำลังกาย (N = 354)	64

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

จากพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช “ร่างกายคนเรานั้น ธรรมชาติสร้างมาสำหรับให้ออกแรงใช้งาน มิใช่อยู่นิ่งๆ ถ้าใช้แรงพอเหมาะโดยสม่ำเสมอร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงคล่องแคล่วและคงทนยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงเลยหรือใช้ไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้ และจะเสื่อมลงเป็นลำดับ และหมดสมรรถภาพไปก่อนเวลาอันควร จึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอกับความต้องการธรรมชาติเสมอทุกวัน ฉะนั้นจะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่งที่เราจะใช้สติปัญญาความสามารถของเราทำประโยชน์แก่ตนเองแก่ส่วนรวมได้น้อยเกินไป เพราะร่างกายอันกลับกลายอ่อนแอลงนั้นจะไม่อำนวยโอกาสให้ทำงานโดยมีประสิทธิภาพ” (พระราชดำรัส. 2522 : อัดสำเนา) พิษบุหรี่ ทำร้ายเด็ก หัวใจเสีย สมอทิบ สุขภาพเด็กไทยยุคใหม่ หูตึง ไม่ใส่ใจเรียนรู้ หน้าซำยังสูบบุหรี่จัด บั่นทอนสุขภาพ การเคลื่อนไหวร่างกายหรือการออกกำลังกายเป็นความต้องการของร่างกายที่มีความจำเป็นและเป็นสิ่งสำคัญในการที่จะช่วยรักษาสุขภาพและสมรรถภาพร่างกายให้มีความสมบูรณ์แข็งแรง และพร้อมที่จะมีชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบันได้เป็นอย่างดี เนื่องในวันเฉลิมพระชนมพรรษา 5 ธันวาคม (พระราชดำรัส. 2547) จากพระราชดำรัสจะเห็นได้ว่า ทรงมีความห่วงใยในสุขภาพของเด็กไทยเป็นอย่างมาก สาเหตุมาจากเด็กไทยยุคใหม่ใช้เวลาว่างในทางที่ไม่ถูกต้อง เช่น จับกลุ่มมั่วสุม ดื่มเหล้า สูบบุหรี่ เข้าสถานบันเทิง เล่นเกมส์คอมพิวเตอร์ จนไม่เห็นความสำคัญของการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย ความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี วิทยาศาสตร์และอุตสาหกรรมทวีมากขึ้น เป็นสิ่งอำนวยความสะดวกสบายในการดำรงชีวิตของมนุษย์ ในปัจจุบัน การนำเครื่องจักรกลมาใช้แทนพลังงานเพิ่มมากขึ้น การใช้พลังงานจากมนุษย์ลดน้อยลง เป็นเหตุทำให้เกิดการเสื่อมโทรมของอวัยวะต่างๆ ทั้งด้านรูปร่างและสมรรถภาพทางกาย ดังนั้น การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาจึงเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะช่วยพัฒนาความสมบูรณ์ทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความมั่นคงทางอารมณ์และส่งเสริมประสิทธิภาพในการประกอบภารกิจ หน้าที่การงาน ได้เป็นอย่างดี

อวย เกตุสิงห์ (2525 : 190) กล่าวว่า การออกกำลังกายเปรียบเสมือนหนึ่งการกินอาหาร ร่างกายต้องการอาหารที่ดีมีคุณภาพควบคู่กับการออกกำลังกาย ถ้าร่างกายขาดการออกกำลังกาย ก็จะมีผลคล้ายๆกัน แต่อาจจะไม่ชัดเจนทีเดียวถ้าเราเอาคนหรือสัตว์ไปขังไว้ในที่แคบๆ ไม่ให้เขาสามารถออกกำลังกายได้ เขาก็จะมีอาการขาดการออกกำลังกายเกิดขึ้น เช่น จะมีการปวดเมื่อย คล้ายกับการขาดสารอาหาร เช่น ไม่มีแรงและในที่สุดก็เกิดโรคแทรกขึ้นมา อาจทำให้เสียชีวิตได้

การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ในปัจจุบันอย่างยิ่งถ้าผู้ใดสามารถออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทุกวันอย่างน้อยวันละ 15 – 20 นาที จะทำให้มีสุขภาพ

พละนาถยัซ้แ่งแรง และคลายเครียดไมเกิตความเปื้อหน่าย มีคความสนุกสนานมีพละกำลังที่จะต่อสูกับงานในหน้าที่และภารกิจที่รับผิตชอบอย่างมีประสิทธิภาพ ถ้าจะให้เกิดประสิทธิผลควรคำนึงถึงสุขภาพควบคู่ไปด้วย จากความหมายของคำว่าสุขภาพเป็นลิ่งจำเป็นมากต่อความเจริญงอกงามและพัฒนาการทุก ๆ ด้านในตัวบุคคล ถ้าการศึกษาคือความเจริญงอกงามจริง บุคคลจะเจริญงอกงามได้อย่างไร หากสุขภาพและจิตใจของเขาไม่สมบูรณ์หรือมีแต่ข้อบกพร่อง กล่าวโดยสรุปผู้ที่สุขภาพดี หมายถึง ผู้ที่มีความหวัง มีทุกสิ่งทุกอย่าง สุขภาพจึงเป็นหัวใจของความสำเร้งทั้งหลายทั้งปวง จากความหมายที่กล่าวมาสามารถสรุปได้ว่าสุขภาพ หมายถึง ความสุขสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ ความปราศจากโรค ซึ่งจัดว่าเป็นยอดปรารถนาของมนุษย์ไม่ว่าฐานะความเป็นอยู่อย่างยาก เศรษฐี หรือพระราชาก็มีโรคภัยไข้เจ็บอยู่ประจำ เงินทองที่มีอยู่ก็ช่วยอะไรไม่ได้ ดังคำพระพุทธรภาษิตที่ว่า อโรคยา ปรมาลาภา ความไม่มีโรค เป็นลาภอันประเสริฐ การออกกำลังกายจึงก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายของมนุษย์ ทำให้ร่างกายปราศจากโรคภัยไข้เจ็บมีชีวิตที่ยืนยาวอย่างมีคุณค่าไม่เป็นภาระแก่ผู้อื่น ประเทศชาติจะประหยัดงบประมาณต่อการดูแลสุขภาพพละนาถยัซ้แ่ง เช่น ค่ายา เวชภัณฑ์ การผลิตแพทย์พยาบาล เจ้าหน้าที่ สาธารณสุข การก่อสร้างสถานือนาถยัซ้แ่ง โรงพยาบาล นับว่าเป็นการช่วยชาติได้อีกทางหนึ่งด้วย

ในปัจจุบันกิจกรรมการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ช่วยส่งเสริมให้ทุกคนที่ออกกำลังกายมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ซึ่งการออกกำลังกายเป็นรากฐานอันหนึ่งที่มีความสำคัญอย่างยิ่งของชีวิต แต่ทุกวันนี้ยังมีคนอีกเป็นจำนวนมากที่ไม่ได้สนใจเรื่องการออกกำลังกาย จึงเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคภัยไข้เจ็บ โดยเฉพาะโรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ โรคเบาหวาน ฯลฯ (เสาวนิตย์ แดงทองดี . 2542 : 1-4)

รายงานประจำปีของมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์. (2546 : 21) มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์มองเห็นความสำคัญในการพัฒนาสุขภาพของประชากรในมหาวิทยาลัยให้มีคุณภาพทั้งทางด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา โดยกำหนดแผนงานให้มีกิจกรรมการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาในทุก ๆ ปี ดังวิสัยทัศน์ข้อที่ 2 ว่า สถาบันราชภัฏเพชรบูรณ์เป็นมหาวิทยาลัยเพื่อปวงชน มีการจัดการศึกษาด้วยทางเลือกที่หลากหลายอย่างมีคุณภาพสอดคล้องตรงกับปัญหาความต้องการและตามความจริงของท้องถิ่นและสังคม และพันธกิจข้อ 2 ทำการวิจัยเพื่อพัฒนาท้องถิ่นและสังคมโดยเปิดโอกาสให้ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องมีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมายการวิจัย

จากการค้นคว้าดังกล่าว ผู้วิจัยซึ่งเป็นครูผู้สอนพลศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ มีความประสงค์จะศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ซึ่งจะนำผลการวิจัยมาดำเนินการแก้ไขปรับปรุงและใช้เป็นแนวทางจัดการดำเนินการด้านการออกกำลังกายของนักศึกษา รวมทั้งให้นักศึกษาได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมและเป็นการพัฒนาตนเองในทุก ๆ ด้าน ทั้งยังสามารถใช้ข้อมูลเป็นพื้นฐานในการวางแผนงานและนำไปใช้ประโยชน์ในการเรียนการสอนในกลุ่มวิชาพลศึกษาต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547

ความสำคัญของการวิจัย

เพื่อทราบความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ได้แก่ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการด้านการออกกำลังกาย ด้านวิชาการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย จะได้เป็นแนวทางในการวางแผนการจัด กิจกรรมการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาได้อย่างเหมาะสม และสอดคล้องกับความต้องการ การออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ทั้งยังเป็นแนวทางสำหรับผู้ปกครอง อาจารย์ ผู้บริหารและผู้มีส่วนเกี่ยวข้องนำไปพิจารณา ดำเนินการและปรับปรุงแก้ไขในการจะส่งเสริมให้นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ได้ออกกำลังกาย เพื่อประโยชน์ต่อตนเองและสังคม

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 จำนวน 4,472 คน เป็นนักศึกษาชาย จำนวน 1,635 คน นักศึกษาหญิง จำนวน 2,837 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ได้มา จากการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan) (เทเวศร์ พิริยะพณท์. 2545 : 128) จากประชากร 4,472 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 354 คน ประกอบด้วยนักศึกษาชาย จำนวน 126 คน นักศึกษาหญิง จำนวน 228 คน โดยใช้การสุ่ม กลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ ได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 จำแนก ตามเพศชาย เพศหญิง และระดับชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4

ตัวแปรตาม ได้แก่ ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัย ราชภัฏเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547

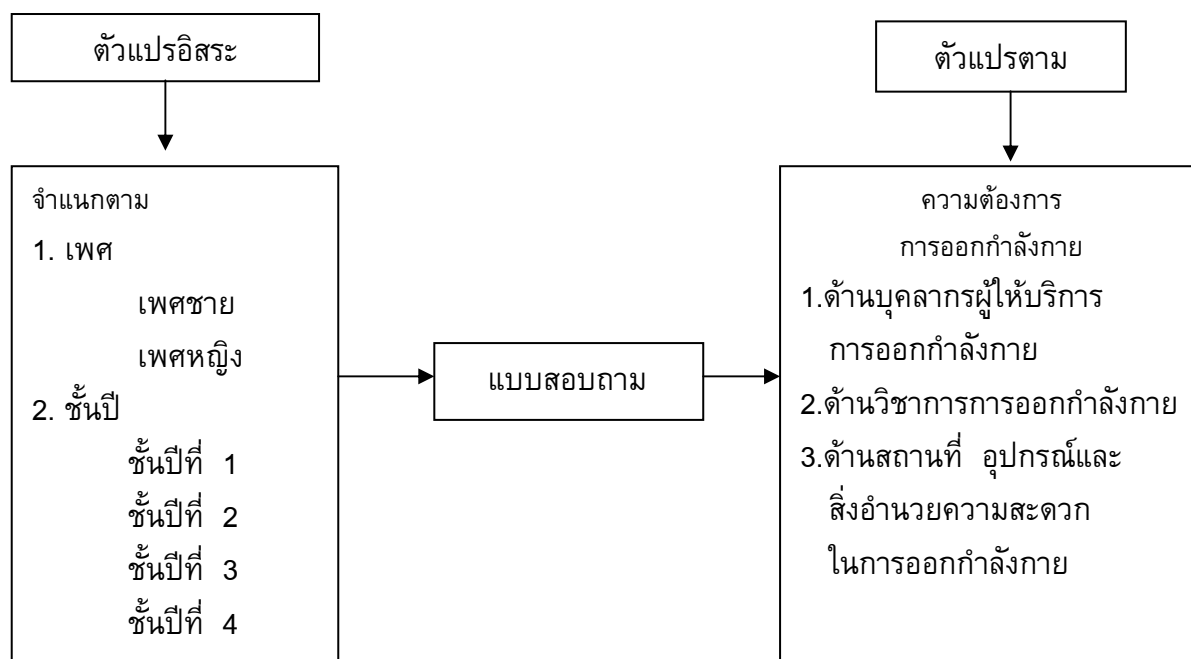
นิยามศัพท์เฉพาะ

ความต้องการ หมายถึง ความประสงค์ ที่จะปฏิบัติประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬาและความประสงค์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกาย ด้านวิชาการ การออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย หมายถึง การทำให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวในลักษณะต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมให้มีสุขภาพพลานามัยที่แข็งแรง สมบูรณ์ และสามารถเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

นักศึกษา หมายถึง นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ใน ระดับชั้นปีที่ 1 ถึง ชั้นปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ในปีการศึกษา 2547

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยในครั้งนี้ มุ่งศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ซึ่งได้รวบรวมจากการค้นคว้าเอกสารตำรางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งต่างประเทศและในประเทศซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับงานวิจัย ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

1. ความหมายของความต้องการ
2. ความหมายของการออกกำลังกาย
3. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย
4. หลักของการออกกำลังกาย
5. ประเภทของการออกกำลังกาย
6. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
7. มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์และกิจกรรมการออกกำลังกาย
8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 8.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 8.2 งานวิจัยในประเทศ

ความหมายของความต้องการ

นักวิชาการหลาย ๆ ท่านให้ความหมายของความหมายความต้องการไว้ดังนี้

มาสโลว์ (Maslow , 1970 : 80 – 92) ได้จำแนกความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

1. ความต้องการทางด้านสรีระและพื้นฐาน (Basic Physiological Needs)

หมายถึงความต้องการพื้นฐานที่สำคัญที่สุดทางด้านการดำรงชีวิต เช่น ความต้องการ อาหาร น้ำ อากาศ เสื้อผ้า การหลับนอนและการออกกำลังกาย ฯลฯ ความต้องการนี้เริ่มตั้งแต่วัยทารก จนถึงวัยชรา มนุษย์ทุกคนมีความต้องการทางสรีระอยู่เสมอจะขาดไม่ได้ถ้าอยู่ในสภาพที่ขาด ร่างกายจะกระตุ้นให้บุคคลมีกิจกรรมขวนขวายเพื่อตอบสนองความต้องการเหล่านี้ ถ้าความต้องการในขั้นแรกนี้ไม่ได้รับการบำบัด ความต้องการในขั้นต่อไปจะไม่เกิดขึ้น

2. ความต้องการความปลอดภัยและมั่นคง (Safety and Security Needs)

หมายถึงความต้องการความมั่นคงปลอดภัยทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เพราะบุคคลไม่ต้องการเผชิญกับความไม่แน่นอนในการดำรงชีวิต เช่น การสูญเสียตำแหน่ง การขาดทรัพย์สิน การถูกขู่เข็ญบังคับจากผู้อื่น มนุษย์จึงเกิดความต้องการความมั่นคงปลอดภัยและหลักประกันในชีวิต เช่น มีอาชีพที่มั่นคง มีการออมทรัพย์หรือสะสมทรัพย์ มีการประกันชีวิต ฯลฯ

3. ความต้องการความรักและเป็นเจ้าของ (Love and Belonging Needs)

หมายถึงความต้องการที่จะเป็นที่รักของผู้อื่นและต้องการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นและเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ เพราะมนุษย์ทุกคนย่อมต้องการเพื่อน ไม่ต้องการรู้สึกเหงาและอยู่คนเดียว เป็นสมาชิกกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง เช่น กลุ่มครอบครัว กลุ่มที่ทำงาน กลุ่มเพื่อนบ้าน กลุ่มสันทนาการ เป็นต้น ความรู้สึกผูกพันจะเกิดขึ้นเมื่ออยู่ในกลุ่ม และสมาชิกของกลุ่มย่อมเกิดความรัก ความเอาใจใส่และการยอมรับซึ่งกันและกัน

4. ความต้องการที่จะได้รับการยกย่องจากผู้อื่น (Self Esteem Needs) หมายถึง

ความต้องการที่จะให้ผู้อื่นยกย่องตน เป็นความปรารถนาของบุคคล ที่ทำให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ ขึ้นได้เป็นอย่างมาก เช่น บางคนมีการใช้จ่ายฟุ่มเฟือยเกินฐานะตนเอง เพื่อให้บุคคลอื่นได้ยกย่อง เป็นต้น

5. ความต้องการที่จะบรรลุถึงความต้องการของตนเองอย่างแท้จริง (Self

Actualization Needs) หมายถึงความต้องการขั้นสูงสุดของบุคคลที่จะต้องพยายามกระทำการต่าง ๆ ตามความเหมาะสม ตามความสามารถของตนเอง เช่น ครูสอนหนังสืออย่างไม่เบื่อหน่าย เป็นต้น

ความต้องการ (Needs) ตามหลักของเมอร์เรย์ (อาร์ยี่ พันธุ์มณี. 2538 : 189-192 ; อ้างอิงจาก Merray. ม.ป.ป.) ซึ่งเมอร์เรย์มีความคิดเห็นว่า ความต้องการเป็นสิ่งที่บุคคลสร้างขึ้นก่อให้เกิดความรู้สึกทราบซึ่ง ความต้องการนี้บางครั้งเกิดขึ้นเนื่องจากแรงกระตุ้นภายในของบุคคล บางครั้งอาจเกิดเนื่องจากสภาพของสังคมหรือแรงกระตุ้นภายนอกก็ได้ หรืออาจกล่าวได้ว่าความต้องการเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเนื่องจากสภาพร่างกายและสภาพจิตใจนั่นเอง ทฤษฎีความต้องการของเมอร์เรย์ สรุปได้ ดังนี้

1. ความต้องการที่จะเอาชนะด้วยการแสดงออกทางความก้าวร้าว (Needs for Aggression) เป็นความต้องการที่จะเอาชนะผู้อื่น เอาชนะต่อสิ่งขัดขวางทั้งปวงด้วยความรุนแรงมีการต่อสู้ การแก้แค้น การทำร้ายร่างกาย หรือการฆ่าฟันกัน เช่น พุดจาประเทศ ประชันกับเพื่อนที่ไม่ชอบ เป็นต้น

2. ความต้องการที่จะเอาชนะฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ (Needs for Counteraction) เป็นความต้องการที่จะฟันฝ่าอุปสรรค ความล้มเหลวต่าง ๆ ด้วยการสร้างความพยายามขึ้น เช่น เมื่อได้รับการดูถูกดูหมิ่น ผู้ที่ได้รับจะเกิดความพากเพียร เพื่อเอาชนะคำสบประมาทจนประสบผลสำเร็จ เป็นต้น

3. ความต้องการที่จะยอมแพ้ (Needs for Abasement) เป็นความต้องการที่จะยอมแพ้ ยอมรับผิด ยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์ หรือยอมรับการถูกลดโทษ เช่น การเผาตัวเพื่อประท้วงการปกครอง เป็นต้น

4. ความต้องการป้องกันตัวเอง (Needs for Defense) เป็นการป้องกันที่จะป้องกันตัวเองจากคำวิพากษ์วิจารณ์ การตำหนิติเตียน ซึ่งเป็นการป้องกันทางจิตใจ พยายามหาเหตุผล

มาอธิบายการกระทำของตน มีการป้องกันตัวเองเพื่อให้พ้นผิดจากการกระทำต่าง ๆ ทั้งปวง เช่น ให้เหตุผลว่าสอบตกเพราะครูสอนไม่ดี เป็นต้น

5. ความต้องการเป็นอิสระ (Needs for Autonomy) เป็นความต้องการที่ปรารถนาจะเป็นอิสระจากสิ่งกีดขวางทั้งปวง ต้องการที่จะต่อสู้ดิ้นรนเพื่อเป็นตัวของตัวเอง เช่น เด็กมักจะแต่งตัวหรือรับประทานอาหารเอง โดยไม่ต้องการความช่วยเหลือจากมารดาหรือบุคคลอื่น เป็นต้น

6. ความต้องการความสำเร็จ (Needs for Achievement) คือ ความต้องการที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ที่ยากลำบากให้ประสบความสำเร็จ จากการศึกษาคพบว่า เพศชายมีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จมากกว่าเพศหญิง

7. ความต้องการสร้างมิตรภาพกับบุคคลอื่น (Needs for Affiliation) เป็นความต้องการที่จะให้ผู้อื่นรักใคร่ ต้องการที่จะรู้จักหรือมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ต้องการมีความซื่อสัตย์ต่อเพื่อนฝูง พยายามสร้างความสัมพันธ์เอาอกเอาใจใกล้ชิดกับบุคคลอื่น

8. ความต้องการความสนุกสนาน (Needs for Play) เป็นความต้องการที่จะแสดง ความสนุกสนาน ความต้องการที่จะหิวเราะเพื่อการผ่อนคลายความตึงเครียด มีการสร้างหรือเล่าเรื่องตลกขบขัน มีการพักผ่อนหย่อนใจ มีการเล่นกีฬา เป็นต้น

9. ความต้องการแยกตัวเองจากผู้อื่น (Needs for Rejection) เป็นความต้องการหรือมีความปรารถนาของบุคคล ในการที่จะแยกตัวเองจากผู้อื่น ไม่มีความรู้สึกยินดี ยินร้ายกับบุคคลอื่น

10. ความต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น (Needs for Surturance) เป็นความต้องการให้บุคคลอื่นมีความสุข เห็นอกเห็นใจ มีความสงสาร ต้องการได้รับความช่วยเหลือ การดูแล คำแนะนำจากบุคคลอื่น

11. ความต้องการที่จะให้ความช่วยเหลือกับบุคคลอื่น (Needs for Nurturance) เป็นความต้องการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกับบุคคลอื่น โดยการให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ หรือให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นพ้นจากภัยอันตรายต่าง ๆ

12. ความต้องการที่จะสร้างความประทับใจในตนเองให้กับผู้อื่น (Needs for Exhibition) เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นได้เห็น ได้ยินเกี่ยวกับเรื่องราวของตัวเอง ต้องการให้ผู้อื่นมีความสนใจ สนุกสนาน แปลกใจ หรือตกใจในเรื่องราวของตนเอง เช่น เล่าเรื่องตลกขบขันให้บุคคลอื่นฟังเพื่อบุคคลอื่นจะเกิดความประทับใจในตนเอง เป็นต้น

13. ความต้องการมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่น (Needs for Dominance) เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นทำตามคำสั่งของตน ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่น

14. ความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อาวุโสกว่า (Needs for Deference) เป็นความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อาวุโสกว่าด้วยความยินดี รวมทั้งนิยมชมชื่นในบุคคลที่มีอำนาจเหนือกว่าพร้อมจะให้ความช่วยเหลือด้วยความยินดี

15. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงความรู้สึกล้มเหลว (Needs for Avoidance of Inferiority) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงให้พ้นจากความอับอายทั้งหลาย ต้องการหลีกเลี่ยงการดูถูก หรือการกระทำต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความละอายใจ

16. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงภัยอันตราย (Needs for Avoidance Ham) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดด้านร่างกาย ต้องการได้รับความปลอดภัยจากอันตรายทั้งปวง

17. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากการถูกตำหนิหรือลงโทษ (Needs for Avoidance of Blam) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากการถูกลงโทษ ด้วยการคล้อยตามกลุ่มหรือยอมรับคำสั่ง หรือปฏิบัติตามกฎข้อบังคับของกลุ่มเพราะกลัวการถูกลงโทษ

18. ความต้องการความเป็นระเบียบเรียบร้อย (Needs for Ordeliness) เป็นความต้องการที่จะจัดสิ่งของต่าง ๆ ให้อยู่ในสภาพที่เป็นระเบียบเรียบร้อย มีความประณีตงดงาม เช่น การจัดหนังสือในชั้นหนังสือให้เป็นระเบียบเรียบร้อย เป็นต้น

19. ความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียง (Needs for Inviolacy) เป็นความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียงของตนที่มีอยู่ไว้จนสุดความสามารถ เช่น การไม่ยอมขโมยแม้ว่าตนจะหิว หรือไม่ยอมทำความผิด ไม่คดโกงผู้ใดเพื่อชื่อเสียงวงศ์ตระกูล เป็นต้น

20. ความต้องการให้ตนมีความแตกต่างจากบุคคลอื่น (Needs for Contrainess) เป็นความต้องการที่จะกระทำให้ตนเองไม่เหมือนกับบุคคลอื่น เช่น เพื่อนในกลุ่มใส่กระโปรงมาโรงเรียน แต่ตนต้องการให้แตกต่างจากบุคคลอื่นโดยการใส่กางเกงมาโรงเรียน เป็นต้น

ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย (Exercise) มีผู้ให้ความหมายของการออกกำลังกายมากมายและมีความแตกต่างกัน ดังนี้

สมหวัง สมใจ (2520 : 9) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกายหมายถึงการเคลื่อนไหวอย่างเหมาะสมเป็นการฝึกซ้อมให้ร่างกายทุกส่วนมีความคล่องแคล่วว่องไว จึงทำให้ร่างกายเตรียมพร้อมในการอดทน แข็งแรง ผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงาน หรือชีวิตประจำวันซึ่งมักจะทำซ้ำๆ ซาก ๆ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใสปราศจากโรคภัย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 37) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกายหมายถึงกิจกรรมที่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เล่นเพื่อความสนุกสนาน และเพื่อการแสดงออกซึ่งความสามารถและสวยงามด้วยการเคลื่อนไหว เช่น การเดิน การวิ่ง กระโดด การทำงาน หรือการเล่นกีฬา แต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังมากน้อยแตกต่างกันตามลักษณะของกิจกรรมนั้น ๆ

จรรยาพร ธรินทร์ (2530 :13) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกายหมายถึง การออกกำลังกายเป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยจะใช้กับกิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดิน วิ่งเหยาะหรือการฝึก นักกีฬา ที่มีได้มุ่งที่การแข่งขัน

ราชบัณฑิตสถานพจนานุกรม (2539 : 925) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การใช้กำลังการแบ่งแรงบริหารร่างกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง

แลมปี (Lamb. 1984 : 11) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกายหมายถึง การทำงานของกล้ามเนื้อลายเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวตามความมุ่งหมาย โดยมี การทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายช่วยสนับสนุน ส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพ และคงอยู่ได้

สรุปได้ว่า การออกกำลังกายหมายถึง การเคลื่อนไหวของอวัยวะในระบบต่างๆ ของร่างกายหรือการเคลื่อนไหวที่ประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเพื่อเสริมสุขภาพ พลานามัยให้มีความสมบูรณ์แข็งแรง เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดดเชือก การว่ายน้ำ การเต้นแอโรบิคด้านซ์ การรำไทเก๊ก การบริหารร่างกาย การขี่จักรยาน และการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ อีกทั้งสามารถประกอบ กิจกรรมการงานได้อย่างกระฉับกระเฉงว่องไว มีภูมิคุ้มกันโรคสูง และมีสมรรถภาพทางกายที่ดี

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย

อนงค์ บุญอดุลรัตน์ (2542 : 34-37) ได้ให้ความหมายการออกกำลังกาย จะมีหลาย ลักษณะจำเป็นต้องเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมแต่ละคน โดยคำนึงถึงองค์ประกอบของการออกกำลังกาย เพื่อให้การออกกำลังกายเกิดประโยชน์สูงสุด และไม่เกิดโทษ ปัจจัยที่ควรคำนึง ก่อนการออกกำลังกาย มีดังนี้

1. อายุผู้ที่ออกกำลังกายทุกคนควรรู้ขอบเขตของวัย หรืออายุตนเอง โดยเลือกการออกกำลังกายแต่ละชนิดให้เหมาะสมกับช่วงอายุเพื่อไม่ให้เกิดอันตราย
2. เพศ การออกกำลังกายบางชนิดเหมาะกับคนทุกเพศ บางชนิดเหมาะสมกับเพศชาย หรือบางชนิดเหมาะสมกับเพศหญิง เพราะความแตกต่างของร่างกาย เช่น กิจกรรมที่ต้องใช้ความแข็งแรง ผู้ชายจะมีความเหมาะสมกว่า
3. สภาพร่างกาย ก่อนการออกกำลังกายควรที่จะตรวจร่างกายของตนเองก่อน ถ้าไม่เคยออกกำลังกายหรือไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย ต้องเริ่มออกกำลังกายไม่หักโหมมากเกินไป เพราะอาจจะทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย
4. สภาพอากาศ การออกกำลังกายที่จะเกิดประโยชน์สูงนอกจากจะคำนึงถึงตัวผู้ออกกำลังกายแล้ว ยังต้องคำนึงถึงสภาพแวดล้อมด้วย เพราะสภาพแวดล้อมเป็นส่วนสำคัญ

เช่น อากาศร้อนทำให้ร่างกายเหนียวเร็วเสียเหงื่อมากและควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในสถานที่ที่มีการปรับอากาศ เช่น ศูนย์สุขภาพต่าง ๆ

5. การแต่งกาย การแต่งกายที่เหมาะสมช่วยให้เกิดความสะดวกสบายในการเคลื่อนไหวร่างกาย ทำให้เล่นกีฬาได้อย่างคล่องแคล่วและการแต่งกายที่ดีนั้น จะสร้างความมั่นใจในตนเองของผู้เล่นกีฬาอีกด้วย

6. สภาพของกระเพาะอาหารหลังจากรับประทานอาหารแล้ว ในเวลาอึดอัด กระเพาะอาหารจะทำให้การขยายตัวของปอดไปไม่เต็มที่ และการไหลเวียนของเลือดจะต้องแบ่งกล้ามเนื้อก็จะลดน้อยลงมีผลเสียต่อการออกกำลังกายหากเป็นกีฬาที่ปะทะกัน กระเพาะอาหารที่เต็มจะแตกง่ายกว่ากระเพาะอาหารที่ว่าง ฉะนั้นจึงควรงดการออกกำลังกายในขณะอึดอัด

7. การดื่มน้ำ การออกกำลังกายหากขาดน้ำจะทำให้สมรรถภาพลดลง น้ำสำรองในร่างกายมีปริมาณ 2 % ของน้ำหนักตัว หากร่างกายขาดน้ำจะไม่ส่งผลดีต่อการออกกำลังกาย

8. ความเจ็บป่วย อาการแพ้อากาศ เป็นหวัด ความเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพลดลง โดยเฉพาะการเป็นไข้ ร่างกายจะมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติ หัวใจทำงานมากเพื่อระบายความร้อน เมื่อไปออกกำลังกายการทำงานของหัวใจก็จะมากขึ้นซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อชีวิตได้

9. ด้านจิตใจ ตามหลักจิตวิทยา การออกกำลังกายมีผลต่อหัวใจในภาวะลดความเครียด หากหมกมุ่นคิดเรื่องใดอยู่ก็ควรงดการออกกำลังกาย เพราะจะเป็นสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

10. เวลา ภาวะสังคมปัจจุบัน ปัญหาเศรษฐกิจทำให้ทุกคนต้องยอมรับ ผู้ใหญ่ต้องทำงาน เด็กต้องเรียนกวดวิชา เวลาสำหรับการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารน้อยลง จึงเป็นสาเหตุทำให้คนเราเกิดโรคภัยต่าง ๆ

11. พันธุกรรม พันธุกรรมเกี่ยวข้องกับการถ่ายทอดด้านสมรรถภาพทางกาย เช่นรูปร่าง ลักษณะกล้ามเนื้อหรือโรคบางอย่างก็สามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรม ซึ่งสมรรถนะที่ถ่ายทอดบางอย่างเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกาย เช่น โรคเกี่ยวกับหลอดเลือดหัวใจ ซึ่งต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์

หลักของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีความจำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัยที่มีความต้องการจะเป็นผู้มีสุขภาพดี และในทางที่ดีต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการออกกำลังกาย ในขณะเดียวกันการออกกำลังกายอาจก่อให้เกิดผลร้ายและเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ ถ้าการออกกำลังกายไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพศและวัย เพื่อประโยชน์จากการออกกำลังกายอย่างแท้จริง มีผู้วางหลักเกณฑ์ในการออกกำลังกายพอยกตัวอย่างได้ดังนี้

วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2520 :21-22) ได้กล่าวถึง หลักการออกกำลังกาย ดังต่อไปนี้

1. ควรเริ่มออกกำลังกายเบา ๆ ก่อนจึงเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อ ๆ ไปให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย
2. ผู้ที่เพิ่งไข้หรือมีโรคภัยไข้เจ็บประจำตัว ควรจะปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย
3. ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีอายุ 40 ปี ควรปรึกษาแพทย์
4. ในระหว่างการออกกำลังกายถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมาก เช่น หน้ามืดเห็นน้อยหรือหอบมากเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันที และถ้าออกกำลังกายต่อไปควรปรึกษาแพทย์
5. การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์ อย่างแท้จริงนั้น ควรจะได้ออกแรงโดยส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทำงานมากกว่าปกติ เพื่อให้รู้สึกหายเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้นหรือชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ
6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยของตนเองด้วย
7. ผู้มีภารกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำในบริเวณบ้านในเวลาสั้น ๆ ได้ เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่ กระโดดเชือก ชกกลม เป็นต้น
8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเขย่า สั่น ดึง มีประโยชน์น้อยมาก
9. การออกกำลังกายควรทำสม่ำเสมอเป็นประจำทุกวันอย่างน้อยวันละ 15-20 นาที
10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสนุกสนาน หรือมีแรงจูงใจมากขึ้น ควรทำสถิติควบคู่ไปด้วย เช่น การนับอัตราการเปลี่ยนแปลงการเต้นของชีพจรหรือการหายใจแต่ละครั้งควบคู่ไปด้วย
11. ต้องระลึกไว้เสมอว่า การออกกำลังกายเป็นประจำนั้นเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพ ถ้าจะให้ผลที่แท้จริงควรมีการรับประทานอาหารที่ดีมีประโยชน์และมีการพักผ่อนที่เพียงพอควบคู่ไปด้วย

อนันต์ อัดชู (2520 : 46) เสนอหลักเกณฑ์การออกกำลังกายควรจะเป็นกิจกรรมที่หักล้างเนื้อมัดใหญ่ ๆ ของร่างกายได้ทำงานทุกส่วน และควรเป็นกิจกรรมที่ให้ปอดและหัวใจทำงานมากขึ้น ให้ร่างกายมีความเหนื่อยและเหงื่อออกบ้างพอสมควร

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2529 : 18) เสนอข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ผู้ที่มีสุขภาพไม่ดีหรือเป็นโรคหัวใจควรให้แพทย์แนะนำในเรื่องกิจกรรมการออกกำลังกายและควรอยู่ในความดูแลของแพทย์
2. นักกีฬาควรได้รับการตรวจสุขภาพจากแพทย์อยู่เสมอเพระป้องกันความผิดปกติทางร่างกายที่อาจเกิดขึ้นได้
3. ควรเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย เช่น ไม่หนักจนเกินไปหรือเบาจนเกินไปจนทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ เป็นต้น

4. ควรเลือกกิจกรรมที่เห็นว่าสามารถให้ประโยชน์ต่ออวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายหลาย ๆ อย่างในโอกาสเดียวกัน

สุพัชรา ชีมเจริญ (2543 : 4-5) เสนอว่าหลักสำคัญในการออกกำลังกายควรทำประจำทุกวันอย่างน้อยวันละ 30 นาที และออกกำลังกายให้หนักประมาณ 2 ใน 3 หรือ 70 % ของความสามารถสูงสุดของแต่ละคนโดยถือเกณฑ์จากอัตราชีพจรดังนี้

1. เด็กควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 160 ครั้ง/นาที
2. อายุ 20-30 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 150 ครั้ง/นาที
3. อายุ 30-40 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 140 ครั้ง/นาที
4. อายุ 40-50 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 130 ครั้ง/นาที
5. อายุ 50-60 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 120 ครั้ง/นาที
6. อายุ 60-70 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 100-110 ครั้ง/นาที

ประเภทของการออกกำลังกาย

อนงค์ บุญอดุลยรัตน์ (2542 : 21-23,34-35) ได้แบ่งประเภทของการออกกำลังกายตามลักษณะวิธีการฝึกเป็น 5 ประเภท ดังนี้

1. การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric) เป็นการออกกำลังกายโดยการเกร็งของกล้ามเนื้อ ไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนใด ๆ ของร่างกาย เช่น การดันกำแพง
2. การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค (Isotonic) เป็นการออกกำลังกายที่ต่อสู้กับแรงต้านทานโดยกล้ามเนื้อมีการหดตัว หรือคลายตัวด้วย ได้แก่ การยกน้ำหนัก
3. การออกกำลังกายแบบไอโซคเนติก (Isokinetic) เป็นการออกกำลังกายโดยให้ร่างกายต่อสู้กับแรงต้านทานด้วยความเร็วคงที่ นับเป็นการออกกำลังกายแบบใหม่ด้วยสิ่งประดิษฐ์เครื่องมือการออกกำลังกายที่ทันสมัยผนวกกับเครื่องคอมพิวเตอร์ ตัวอย่าง เช่น จักรยานสถิมไลน์ ซึ่งใช้คอมพิวเตอร์ควบคุมการทำงาน
4. การออกกำลังกายโดยไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise) คือการออกกำลังกายโดยใช้พลังงานที่สะสมอยู่ในกล้ามเนื้อในรูปของ (Glycogen) สลายออกมาเป็นพลัง โดยไม่มีการใช้ออกซิเจนช่วยสันดาป (Oxidation) ลักษณะการออกกำลังกายแบบนี้จะเกิดขึ้นอย่างรวดเร็วใช้เวลาสั้นๆ เช่น การวิ่งระยะสั้น (100 เมตร) การยกน้ำหนัก การออกกำลังกายชนิดนี้จึงไม่เสริมสร้างความอดทนของกล้ามเนื้อ หัวใจและปอด
5. การออกกำลังกายโดยใช้ออกซิเจน หรือการออกกำลังกายแบบแอโรบิค (Aerobic Exercise) โดยการเผาผลาญพลังงานทั้งหมดจาก Glycogen และไขมัน โดยมีออกซิเจนจากการหายใจช่วยสันดาป ผลจะทำให้เกิดการดแลคติก ที่ทำให้เกิดการเมื่อยล้า น้อยกว่าแบบไม่ใช้ออกซิเจน สามารถออกกำลังกายได้นานเป็นชั่วโมง การออกกำลังกาย

สามารถทำได้หลายวิธีขึ้นอยู่กับเวลา โอกาส สถานที่ และสภาพแวดล้อมอื่น ๆ ตัวอย่างวิธีการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพและสุขภาพ ดังนี้

การเดิน หมายถึง การเดินระยะไกลหรือเดินเร็วพอสมควร ในระยะต้นควรใช้เวลาประมาณ 15-30 นาที ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสมรรถภาพของแต่ละคน เมื่อร่างกายแข็งแรงขึ้นแล้วจึงเพิ่มเวลาเดินให้มากขึ้น เป็น 1 ชั่วโมงหรือมากกว่านั้น ควรเดินออกกำลังกายตอนเช้าหรือตอนเย็นเพราะอากาศไม่ร้อนช่วยให้เดินนานขึ้น การเดินนั้นจะเดินไปในทุ่งโล่ง สนามกีฬา ริมหาดทราย สวนสาธารณะ หรือริมถนนที่มีต้นไม้ร่มรื่นก็ได้

การวิ่ง เป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุดเพราะโดยธรรมชาติของมนุษย์จะรู้จักการวิ่ง ตั้งแต่เด็กด้าบรรพ์ การวิ่งทำให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกาย ในระยะเริ่มต้นควรวิ่งเหยาะ ๆ ก่อนใช้เวลา 5-10 นาที หากรู้สึกเหนื่อยมาก ควรหยุดหรือเปลี่ยนเดิน เมื่อหายเหนื่อยแล้วจึงเพิ่มการวิ่งให้มากขึ้น โดยระยะเวลาหรือระยะทางหรือความเร็วในการวิ่งขึ้นที่ละน้อย

การว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับเด็ก ผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุควรทำอย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ควรว่ายน้ำให้เร็วและไกลพอสมควร เช่น ควรว่ายน้ำให้ได้ระยะ 300 เมตร ติดต่อกันภายใน 8 นาที เป็นต้น การว่ายน้ำก็เช่นเดียวกับการวิ่งและกีฬาอื่นคือไม่ควรออกกำลังกายเต็มที่ ในตอนเริ่มต้นจากการว่ายน้ำช้า ๆ ก่อน คือ ว่ายน้ำระยะ 100 เมตร แล้วพักประมาณ 5 นาที แล้วว่ายน้ำระยะ 500 เมตร พัก 5 นาที หายเหนื่อยแล้วว่ายน้ำครั้งสุดท้ายอีก 50 เมตร เมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงค่อยเพิ่มระยะทางขึ้น

การเล่นกีฬา การเล่นกีฬาที่ใช้การเคลื่อนไหวร่างกายมากส่วน ซึ่งแบ่งเป็นกีฬาที่ไม่มีการปะทะ เช่น แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล เทนนิส ตะกร้อ ฯลฯ ที่เหมาะสมแก่การออกกำลังกาย นอกจากนี้กีฬาที่มีการปะทะ เช่น ฟุตบอล รักบี้ บาสเกตบอล ซึ่งหากจะเล่นเพื่อการออกกำลังกาย ก็ไม่ควรเล่นหักโหมและไม่เป็นการเล่นแข่งขันแบบเอาจริงเอาจังมากเกินไป เพื่อเกิดความสนุกสนานในการเล่นก็อาจดัดแปลงได้โดยใช้กติกาอย่างง่าย ๆ เช่น สนามเล็กกว่ามาตรฐาน ผู้เล่นแต่ละฝ่ายไม่จำเป็นต้องมีจำนวนตามกติกาสากล เป็นต้น

การบริหารกาย เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับทุกเพศทุกวัยสามารถทำที่บ้านได้ อาจออกกำลังกายด้วยท่ามือเปล่า หรือมีอุปกรณ์ เช่น ฟุตบอล ห่วงยาง เชือก ม้านั่ง ก็ได้ การกายบริหารทำให้ร่างกายมีทรวดทรงที่สวยงาม สามารถแก้ไขทรวดทรงผิดปกติที่เกิดจากกล้ามเนื้ออ่อนแอได้ หากจะฝึกความอดทนและความคล่องแคล่วจะต้องฝึกให้นานและมากพอควร และสม่ำเสมออาจถือหลักง่าย ๆ หากออกกำลังกายแล้วเหงื่อยังไม่ออกหรือถ้าออกกำลังกายแล้วนอนไม่หลับก็แสดงว่าออกกำลังกายน้อยเกินไป

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นส่วนสำคัญที่ทำให้ร่างกายเกิดการพัฒนาร่างกายต่าง ๆ ในร่างกายมนุษย์มีการเจริญเติบโต ตลอดเวลาหากพันวัยของการเจริญเติบโตก็จะเป็นการช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงให้แก่ร่างกาย ดัง นักปราชญ์ที่ให้ความสำคัญแก่การออกกำลังกายต่อไปนี้

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 3) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่าการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและเพียงพอต่อความต้องการจะช่วยให้ความดันและไขมันเลือด ลดลง อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายการย่อยอาหารและการขับถ่ายทำงานได้ดี เป็นผลทำให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ สามารถประกอบกิจกรรมหรือการงานต่าง ๆ ได้ดี มีประสิทธิภาพเป็นระยะเวลายาวนาน

อวย เกตุสิงห์ (2525 : 190) สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในด้านสรีระวิทยาไว้ดังนี้

1. ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น มัดของกล้ามเนื้อหนาขึ้น ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อ
2. ทำให้หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ผังหน้าขึ้นขยายตัวได้มากขึ้น สามารถเก็บเลือดได้มากขึ้นและมีกำลังในการสูบฉีดเลือดได้มากขึ้น
3. ทำให้เม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมาก ป้องกันโรคเลือดแข็งตัวหรือแตกได้
4. ช่วยให้อัตราการเต้นหัวใจช้าลง ขยายตัวได้มากขึ้น ช่วยให้ร่างกายมีความอดทนสูง สามารถปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานาน โดยมีความเมื่อยล้าน้อย
5. ต่อมไร้ท่อจะถูกกระตุ้นให้หลั่งฮอร์โมนอยู่เสมอทำให้ร่างกายสดชื่น
6. ช่วยให้อวัยวะย่อยอาหารดีขึ้น ป้องกันโรคท้องอืดท้องเฟ้อ
7. ช่วยให้มีเลือดขาวเพิ่มมากขึ้น เพื่อประโยชน์ในการสร้างความต้านทานโรค
8. ช่วยลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ
9. ช่วยลดความอ้วนและเสริมสร้างทรวดทรงให้สมส่วนงดงาม
10. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทั่วไปให้สูงขึ้น

สุพิตร สมาชิกโต (2525 :173) ได้สรุปว่าบุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะรู้สึกว่าการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของตนเองหลายอย่างด้วยกัน เช่น

1. มีการตื่นตัว คล่องแคล่วว่องไวและเหน็ดเหนื่อยในขณะออกกำลังกายหรือทำงาน
2. ความดันโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
3. สุขภาพของหัวใจจะแข็งแรงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจจะพักจะช้าลง ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและลดปริมาณของน้ำหนักร่างกายที่เป็นไขมัน

4. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและช่วยป้องกันการบาดเจ็บ ซึ่งอาจจะเกิดข้อเท้าแพลงหรือกล้ามเนื้อฉีกขาดได้

สายนีห์ สุขยิ่ง (2543 : 38) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้นเป็นผลทำให้สุขภาพสมบูรณ์และมีสมรรถภาพทางกายสูง เช่น มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวที่ดี มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส สามารถประกอบกิจกรรมหรือการทำงานต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและทำให้เกิดความเชื่อมั่น กล้าตัดสินใจ ช่วยลดความตึงเครียด นอกจากนี้การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นปัจจัยสำคัญที่จะช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้อีกด้วย

ธีรศักดิ์ ธีรรักษา (2547 : 16) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้

5 ประการ ดังนี้

1. ทางด้านร่างกายอวัยวะในระบบต่าง ๆ ของร่างกายสามารถทำงานประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพเป็นผลให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง อดทน มีบุคลิกภาพที่ดีสามารถประกอบกิจกรรมการงานประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง คล่องแคล่วว่องไว มีภูมิคุ้มกันสูงและมีสมรรถภาพทางกายดี

2. ทางด้านจิตใจ การออกกำลังกายสม่ำเสมอ นอกจากจะทำให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรงแล้ว จิตใจร่าเริงแจ่มใส ก็เกิดควบคู่กันมาเนื่องจากร่างกายปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ถ้าได้ออกกำลังกายร่วมกันหลาย ๆ คน เช่น การเล่นกีฬาเป็นทีม ทำให้เกิดความเอื้อเฟื้อ สุขุมรอบคอบ มีเหตุผล อดกลั้น และยุติธรรม

3. ทางด้านอารมณ์ มีอารมณ์เยือกเย็นไม่หุนหันพลันแล่น ช่วยคลายความเครียดจากการประกอบอาชีพในชีวิตประจำวัน เมื่ออารมณ์เยือกเย็นก็สามารถออกกำลังกายหรือทำงานได้อย่างดี

4. ทางด้านสติปัญญา การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้ความคิดความอ่านปลอดโปร่งมีไหวพริบ มีความคิดสร้างสรรค์ ค้นหาวิธีเอาชนะคู่ต่อสู้ในวิถีทางในเกมการแข่งขัน ซึ่งบางครั้งสามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง

5. ทางด้านสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับผู้ร่วมงานผู้อื่นได้ เพราะการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายร่วมกันเป็นหมู่มาๆ ทำให้เกิดความเข้าใจและเรียนรู้พฤติกรรมมีบุคลิกภาพที่ดี มีความเป็นผู้นำ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและสามารถอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างมีความสุข

สรุปจากการศึกษาค้นคว้าพอสรุปได้ว่าประโยชน์ของการออกกำลังกายมีคุณค่าทั้งทางด้านสุขภาพกาย และสุขภาพจิต ช่วยรักษาอารมณ์ ลดความเครียดและความตึงของกล้ามเนื้อ ช่วยให้คุณภาพชีวิตดีขึ้น เพราะการออกกำลังกายจะช่วยให้คนเราเกิดความคล่องแคล่วว่องไว กระฉับกระเฉง สามารถปฏิบัติกิจกรรมประจำวันได้ดีและมีประสิทธิภาพสูง

มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์และกิจการการออกกำลังกาย

แนวการศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ (2546 : 15-17) ในปี พ.ศ. 2514 นายจำรูญ ปิยะมัตระ ผู้ว่าราชการจังหวัดเพชรบูรณ์ ร่วมกับพ่อค้า ประชาชนและสมาชิกสภาผู้แทนจังหวัดเพชรบูรณ์ ได้ทำหนังสือถึงรัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ ขอจัดตั้งวิทยาลัยครู โดยจัดตั้งอยู่เลขที่ 83 หมู่ 11 ถนนสระบุรี-หล่มสัก ตำบลสะเดียง อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ ห่างจากตัวเมืองไปทางทิศเหนือ 3 กิโลเมตร มีพื้นที่ 856 ไร่ 3 งาน 57 ตารางวา โดยอ้างเหตุผล ดังนี้

1. จังหวัดเพชรบูรณ์ กำลังเร่งรัดพัฒนาทุกด้าน โดยเฉพาะด้านการศึกษาที่นั้นยังขาดแคลนครูเป็นจำนวนมาก
2. จังหวัดเพชรบูรณ์ ตั้งอยู่ใจกลางของประเทศ และยังมีจังหวัดอื่นล้อมรอบถึง 7 จังหวัด คือ พิษณุโลก พิจิตร ลพบุรี นครสวรรค์ ชัยภูมิ ขอนแก่น และเลย ได้จัดตั้งสถาบันชั้นสูงแล้วนักเรียนจากจังหวัดใกล้เคียงจะเดินทางมาศึกษาได้อย่างสะดวกสบาย
3. จังหวัดที่มีที่ดินจะมอบให้หลายร้อยไร่เป็นที่ดินในเขตผังเมืองตามพระราชกฤษฎีกา พ.ศ. 2484 ออกในสมัยจอมพล ป. พิบูลสงคราม เป็นนายกรัฐมนตรี กระทรวงศึกษาธิการจึงได้สั่งให้กรมการฝึกหัดครู มาสำรวจทำแผนผังที่ดิน ซึ่งติดกับถนนสระบุรี-หล่มสัก ตำบลสะเดียง อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ ห่างจากตัวเมืองไปทางทิศเหนือ 3 กิโลเมตร มีพื้นที่ 856 ไร่ 3 งาน 57 ตารางวา

กระทรวงศึกษาธิการพิจารณาแล้ว อนุมัติให้สร้างวิทยาลัยครูขึ้นที่จังหวัดเพชรบูรณ์ โดยประกาศตั้งเมื่อวันที่ 29 กันยายน 2516 แล้วได้แต่งตั้งให้นายน้อย สืบอ อาจารย์วิทยาลัยครูพิบูลสงคราม มารักษาการณ์ในตำแหน่งอาจารย์ใหญ่วิทยาลัยครูเพชรบูรณ์ ตั้งแต่วันที่ 1 ตุลาคม 2516 และได้รับนักเรียนรุ่นแรกปีการศึกษา 2519 โดยรับผิดชอบการศึกษาในเขตจังหวัดเพชรบูรณ์และจังหวัดพิจิตร

วิทยาลัยครูเพชรบูรณ์ ได้รับพระราชทานนามว่า “สถาบันราชภัฏ” เมื่อวันที่ 14 กุมภาพันธ์ 2535 ได้พระราชทานตราสัญลักษณ์ประจำสถาบัน เมื่อวันที่ 6 มีนาคม 2538

ปัจจุบันเปลี่ยนเป็นมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ พ.ศ. 2547 ผู้บริหารในตำแหน่งอธิการบดี คือ ผู้ช่วยศาสตราจารย์เปรี๊ญ จันดา มีบุคลากรประกอบด้วย อาจารย์ 146 คน ข้าราชการพลเรือน 13 คน ลูกจ้างประจำ 48 คน ลูกจ้างชั่วคราว 124 คน และนักศึกษาภาคปกติ จำนวน 4,472 คน

วิสัยทัศน์

รายงานประจำปีมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์. (2545 : 23-24)

1. สถาบันราชภัฏเพชรบูรณ์มีความเป็นเลิศทางวิชาการ ให้ความรู้ทางเทคโนโลยีขั้นสูง สามารถประสานภูมิปัญญาไทยเข้ากับภูมิปัญญาสากลเพื่อผลิตบัณฑิตที่มีความรู้คู่คุณธรรม สามารถพึ่งพาตนเองได้

2. สถาบันราชภัฏเพชรบูรณ์เป็นมหาวิทยาลัยเพื่อปวงชน มีการจัดการศึกษาด้วยทางเลือกที่หลากหลายอย่างมีคุณภาพสอดคล้องตรงกับปัญหาความต้องการและตามความจริงของท้องถิ่นและสังคม

3. สถาบันราชภัฏเพชรบูรณ์มีบทบาทเชิงรุก ในการขยายความรู้สู่ท้องถิ่น เพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชนและการพัฒนาที่ยั่งยืน มีงานวิจัยที่มีคุณภาพสามารถนำไปแก้ปัญหาและพัฒนาท้องถิ่น ทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมและอนุรักษ์ฟื้นฟูทรัพยากรสิ่งแวดล้อมและทรัพยากรการท่องเที่ยว

4. สถาบันราชภัฏเพชรบูรณ์ สามารถพัฒนาระบบบริหารและการจัดการที่เป็นของตนเอง อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถตรวจสอบได้ ภายใต้กลไกการประกันคุณภาพที่เหมาะสมและสามารถพัฒนาให้ทัดเทียมกับสากลได้

พันธกิจ

1. ให้การศึกษาทางวิชาการและวิชาชีพชั้นสูงในสาขาวิชาที่สามารถตอบสนองต่อความต้องการของท้องถิ่น สังคม รวมทั้งนโยบายของรัฐ

2. ทำการวิจัยเพื่อพัฒนาท้องถิ่นและสังคมโดยการเปิดโอกาสให้ทุกฝ่ายที่เกี่ยวข้องมีส่วนร่วมในการกำหนดเป้าหมายการวิจัย

3. ให้บริการทางวิชาการแก่ท้องถิ่น ที่สอดคล้องต่อวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของชุมชน

4. พัฒนาและนำเทคโนโลยีมาใช้ในการจัดการเรียนการสอนการบริหารและงานจัดการได้อย่างเหมาะสม

5. ทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมที่สืบทอดเป็นมรดกของท้องถิ่นและประเทศชาติ

6. อนุรักษ์ ฟื้นฟูทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมของท้องถิ่น

7. คงเอกลักษณ์ในความสามารถด้านการผลิตครู ให้บริการวิชาการเพื่อส่งเสริมวิद्यฐานะครูและบุคลากรในท้องถิ่น

วัตถุประสงค์

1. เพื่อผลิตบัณฑิตในระดับปริญญาตรี และสูงกว่าให้มีความสามารถในการทำงาน และมีความเป็นผู้นำของสังคม ทั้งด้านวิชาการ ทักษะและคุณธรรมอีกทั้ง ให้มีคุณภาพตามความต้องการของท้องถิ่นและสังคม

2. เพื่อให้บัณฑิตมีความรู้ ความสามารถทางด้านภาษาต่างประเทศและคอมพิวเตอร์ในระดับที่ใช้งานได้
3. เพื่อส่งเสริมการวิจัยที่มีคุณภาพและสามารถนำไปใช้พัฒนาท้องถิ่นและสังคม
4. เพื่อพัฒนาเครือข่าย ขยายความรู้และเปิดโอกาสให้ท้องถิ่นและสังคมได้รับบริการทางวิชาการ อันจะนำไปสู่การเสริมสร้างความเข้มแข็งของชุมชนและการพัฒนาที่ยั่งยืน
5. เพื่อให้มีการนำเทคโนโลยีที่เหมาะสม มาพัฒนางานบริการ งานบริหารและงานการจัดการ
6. เพื่อให้มีการประดิษฐ์ คิดค้น ปรับปรุงถ่ายทอดและพัฒนาเทคโนโลยีให้สอดคล้องกับท้องถิ่นและชุมชน
7. เพื่ออนุรักษ์ ส่งเสริม เผยแพร่และพัฒนาศิลปวัฒนธรรมในฐานะเป็นมรดกของท้องถิ่นและประเทศชาติ
8. เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวในเชิงอนุรักษ์และสร้างจิตสำนึกในการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม รวมทั้งเผยแพร่ประชาสัมพันธ์การอนุรักษ์ธรรมชาติ สิ่งแวดล้อมและการท่องเที่ยวในเชิงรุก
9. เพื่อผลิตครู และพัฒนาวิชาชีพครูให้มีฐานะสอดคล้องตาม พ.ร.บ. การศึกษาแห่งชาติ ให้มีคุณภาพและปริมาณที่เหมาะสมตามความต้องการของท้องถิ่น

กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา

1. จัดการแข่งขันกีฬาน้องใหม่
2. จัดการแข่งขันกีฬาคณะ (กีฬาสถาบัน)
3. ร่วมการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือ “สัปดาห์เกมส์”

ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏกำแพงเพชร จังหวัดกำแพงเพชร

4. ร่วมการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอล 80 ปี ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครสวรรค์ เพชรบูรณ์ (2547 : 54) ประวัติความเป็นมาและวัตถุประสงค์ของการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือ 8 มหาวิทยาลัย เพื่อแสดงให้เห็นความร่วมมือ ความเป็นน้ำหนึ่งใจเดียวกันที่จะร่วมมือกันส่งเสริมสนับสนุนนักศึกษาทางด้านวิชาการและการกีฬา เพื่อให้นักศึกษาเป็นพลเมืองที่มีคุณภาพ และมีความสามารถทางด้านต่าง ๆ ซึ่งจะช่วยพัฒนาท้องถิ่น สังคม และประเทศชาติได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งในปี 2547 เป็นปีแห่งการเฉลิมพระเกียรติสมเด็จพระนางเจ้าสิริกิติ์ พระบรมราชินีนาถ ในวาระเจริญพระชนมายุ 72 พรรษา ซึ่งในปีนั้นมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ได้รับเกียรติเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏภาคเหนือ ครั้งที่ 17 โดยใช้ชื่อว่า “เพชรบูรณ์เกมส์”

วัตถุประสงค์

1. เพื่อกระตุ้น ส่งเสริม สนับสนุนให้เยาวชนได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้อยู่ต่อเนื่องอันจะทำให้มีสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดี

2. เพื่อให้เยาวชนได้มีโอกาสแสดงความสามารถทางด้านกีฬา อันทำให้รู้สึกว่าเป็นที่หนึ่งได้โดยไม่ต้องพึ่งยาเสพติด
3. เพื่อให้เยาวชนรู้จักเสียสละ อดทน และมีการทำงานเป็นทีม
4. เพื่อให้เกิดความสามัคคีในหมู่คณะทั้งในระดับมหาวิทยาลัยและกลุ่มมหาวิทยาลัย
5. เพื่อให้เยาวชนมีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย
6. เพื่อให้เยาวชนรู้จักและแลกเปลี่ยนประสบการณ์ในด้านกีฬาซึ่งกันและกัน
7. เพื่อสร้างความร่วมมือในการสร้างเสริมสุขภาพให้แก่เยาวชน
8. เพื่อให้เด็ก เยาวชนและประชาชน ได้มีโอกาสชมการแข่งขันกีฬาซึ่งจะเป็นการกระตุ้นให้เกิดความต้องการที่จะออกกำลังกายและเล่นกีฬา

มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์มีนักศึกษา ทั้งหญิงและชาย ทั้งมีที่อยู่ในหอพักของมหาวิทยาลัยฯ และไม่ได้พัก อีกทั้งยังมีพื้นที่ที่กว้างขวาง มีภูมิอากาศที่เหมาะสมกับการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา โดยทางมหาวิทยาลัยฯ ยังขาดข้อมูลความพร้อมในด้านต่างๆ เช่น ด้านบุคลากร ด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ประกอบด้วยนักศึกษาจำนวน 5 คณะ คือ คณะครุศาสตร์ คณะวิทยาการจัดการ คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ ซึ่งมีนักศึกษาอยู่เป็นจำนวนมากอาจเป็นปัญหาต่อการออกกำลังกาย และมีความต้องการในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาในด้านต่าง ๆ ที่แตกต่างกันไป

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

แครนดอล (Crandall. 1977 : 20) ได้ทำการวิจัยเรื่อง คุณค่าของกิจกรรมการแข่งขันกีฬาระหว่างสถาบันที่มีต่อวิทยาลัยช่วงศิลปศึกษาขนาดเล็ก โดยใช้แบบสอบถามกับนักศึกษาของวิทยาลัยช่วงศิลปศึกษาขนาดเล็กในแคลิฟอร์เนียตอนใต้ จำนวน 5 แห่ง รวม 1,000 คน

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษามีความคิดเห็นว่ากิจกรรมการแข่งขันกีฬาระหว่างสถาบัน ให้ผลในทางบวกต่อโปรแกรมทั้งหมดของวิทยาลัย
2. ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างความคิดเห็นของเพศหญิงและเพศชายเกี่ยวกับคุณค่าของกิจกรรมการแข่งขันกีฬาระหว่างสถาบัน
3. มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างความคิดเห็นของนักศึกษา ที่เข้าร่วมกิจกรรมกับนักศึกษาที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันกีฬาระหว่างสถาบัน

คริสโตเฟอร์ (Christopher. 1977 : 6341-A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซีจากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 30 ประเภท โดยแบ่งออกเป็น 3 ประเภท

กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ จำนวน 94 คน ที่อายุระหว่าง 54-65 ปี สิ่งที่สำรวจได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรม การเข้าร่วมกิจกรรม และสิ่งที่ต้องการการฝึกเพิ่ม

ผลการวิจัยพบว่า วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่น ๆ ที่ดำเนินการเกี่ยวกับการ สอนเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้น และผู้สูงอายุ วัยที่คล่องแคล่ว ในวันข้างหน้า ส่วนกีฬาประเภททีม ไม่ควรคัดออกจากกิจกรรมของโรงเรียนและกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ และควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อม ๆ กัน

แฟลค และคิลคอยน์ (Flack And Kilcoyne 1984 : 239-243) ได้ทำการวิจัยเรื่อง โครงการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในโรงเรียน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรจัดโครงการขึ้นเอง และเพื่อให้บุคลากรทุกคนมีสุขภาพดีโดยฝึกฝนอบรมผู้ดำเนินงานจำนวน 32 คน ไปจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรในโรงเรียนของตนเอง

ผลการวิจัยพบว่าผู้ที่เข้าอบรมมีความรู้ ทักษะ และ การปฏิบัติทางสุขภาพดีกว่าผู้ที่ไม่ได้เข้ารับการอบรม และบุคลากรสามารถจัดดำเนินโครงการสุขภาพในโรงเรียนได้ ทั้งนี้ ได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มผู้บริหาร โรงเรียนเป็นอย่างดี

ซาโลแน และคนอื่น ๆ (Salonen and others. 1988 : 87) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลาว่างและอาชีพที่มีการออกกำลังกายต่อความเสี่ยงจากการตายด้วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง 15,088 คน อายุ 30 – 59 ปี ไม่มีประวัติเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด หรือมีสภาวะที่กีดขวางการออกกำลังกาย

ผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่ไม่มีเวลาว่างในการออกกำลังกาย และมีอาชีพที่ต้องทำงานเป็นประจำมีความสัมพันธ์กับภาวะความเสี่ยงต่อการตายด้วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด

บัทเทอร์ (Butter. 1989 : 1591 –A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การเปรียบเทียบ พฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาเอกวิชาวพลศึกษากับวิชาเอกอื่น โดยใช้นักศึกษา ระดับปริญญาตรี ของมหาวิทยาลัยที่กำหนดให้มีวิชาเอกพลศึกษาเป็นวิชาบังคับพื้นฐาน เป็นวิชาเอกพลศึกษา 225 คน วิชาเอกอื่น ๆ 549 คน

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในเวลาว่างมากกว่านักศึกษาวิชาเอกอื่น ๆ ส่วนการไม่เข้าร่วมของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามักมีปัญหาเรื่อง สภาพอากาศ การเจ็บป่วย บาดเจ็บหรือติดภารกิจที่ต้องรับผิดชอบ สำหรับกิจกรรมควรเพิ่มกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิค และเรื่องเพศก็มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่างด้วย

เจคอบสัน (Jacobson. 1993) ได้ทำการวิจัยเรื่อง รูปแบบการป้องกันการกลับเข้าสู่สภาวะเดิม และพฤติกรรมเพื่อรักษาการออกกำลังกาย โดยจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษารูปแบบการป้องกันการกลับเข้าสู่สภาวะเดิม และพฤติกรรมเพื่อรักษาการออกกำลังกาย โดยศึกษาจากรูปแบบที่ปรับปรุงแล้ว 4 แบบ คือ

1. อิทธิพลการรับรู้ประสิทธิภาพ ในตนเองต่อพฤติกรรมที่หายไปหรือยังคงอยู่
2. อิทธิพลของการขาดเรียนเป็นบางครั้งต่อพฤติกรรมที่หายไปหรือยังคงอยู่
3. พฤติกรรมที่หายไปหรือยังคงอยู่ที่มีอิทธิพลต่อระดับการรับรู้ประสิทธิภาพของตน

ซึ่งเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง 165 คน โดยใช้แบบสอบถามตอนช่วงที่ 8 เดือน ที่เข้าร่วมโครงการออกกำลังกายแบบแอโรบิค ซึ่งมีการเก็บรวบรวมแบบสอบถาม 3 ครั้ง

งานวิจัยในประเทศ

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร กลุ่มตัวอย่างจำนวน 300 คน ผลการวิจัยพบว่าด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้ ไป – มา สะดวก อุปกรณ์พลศึกษามีคุณภาพมาตรฐานและเพียงพอกับจำนวนผู้ใช้บริการ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการกิจกรรมประเภท เทเบิลเทนนิส วาเลย์บอล แบดมินตัน เปตอง สีสาส กายบริหาร และกิจกรรมเข้าจังหวะ ด้านทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ อุปกรณ์เพียงพอและได้มาตรฐานมีการทดสอบบุคลากรเป็นประจำ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดีมีบุคลิกภาพดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ ด้านวิชาการ ได้แก่ ต้องการหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม ด้านช่วงเวลาการออกกำลังกาย ได้แก่ วันเสาร์ – อาทิตย์ และวันศุกร์ เวลา 16.30 – 18.30 น ด้านการเปรียบเทียบความต้องการการบริการการออกกำลังกาย ทั้ง 5 ด้าน ระหว่างบุคคล ชาย – หญิง ปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน ระหว่างบุคคลที่เป็นโสด กับสมรส ปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน จำนวนตามอายุปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และนำผลมาทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่พบว่าอายุระหว่าง 51 – 60 ปี มีความแตกต่างระหว่างอายุ 41 – 50 ปี มีความแตกต่างอายุระหว่าง 31 – 40 ปี และ 21 – 30 ปี อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

มานะ หมอยาดี (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศระดับปริญญาตรีโดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี จำนวน 700 คน

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการวิชาการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอ ๆ ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกายเชิงวิทยาศาสตร์บรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ หน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

2. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อออกกำลังกาย โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ แบดมินตัน ฟุตบอล โบว์ลิ่ง ยิงธนู และระดับมาก คือ เทนนิส เทเบิลเทนนิส บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เซปักตะกร้อ วายน้ำ รักบี้ฟุตบอล

3. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมาก มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายโดยมีความต้องการระดับมากที่สุด สถานที่ออกกำลังกายในร่ม สถานที่ออกกำลังกาย กลางแจ้งควรมีไฟฟ้าสนาม สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม อยู่ใกล้และไปมาสะดวก สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอ ถูกสุขลักษณะ ตู้เก็บเสื้อผ้า (LOCKER) สำหรับผู้ใช้บริการมีการบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์กีฬามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

4. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมาก มีความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศโรงเรียนนายเรืออากาศ โดยเฉพาะบุคคลผู้ให้บริการที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่มีความรู้ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละด้านอย่างถ่องแท้ บุคลากรผู้ให้บริการมีวุฒิทางพลศึกษา บุคลากรที่ให้บริการที่มีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษาและสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลักและวิธีสอนที่ถูกต้องเหมาะสม เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ

นิพนธ์ เมฆขจร (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาว่างของ นักศึกษาที่เป็นนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีปทุม กรุงเทพมหานคร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษา การใช้เวลาว่างของนักศึกษาที่เป็นนักกีฬามหาวิทยาลัยศรีปทุม กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 140 คน โดยใช้แบบสอบถามวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้สถิติที่ สถิติเอฟ และทดสอบ ความแตกต่างระหว่างกลุ่มโดยใช้วิธีการของนิวแมนคูลส์

ผลการวิจัยพบว่า

1. การใช้เวลาว่างด้านส่วนตัว พบว่านักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่ศึกษาอยู่ในคณะต่างกัน และมีประเภทของที่พักอาศัยต่างกัน มีการใช้เวลาว่างด้านส่วนตัวแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติ

2. การใช้เวลาว่างด้านสังคม พบว่า นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่ศึกษาอยู่ในระดับชั้น ต่างกันมีการใช้เวลาว่างด้านสังคมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วน นักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่มีเพศ คณะที่ศึกษาทางฐานเศรษฐกิจของครอบครัว ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ที่พักอาศัยต่างกัน การใช้เวลาว่างด้านสังคมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติ

3. การใช้เวลาว่างด้านการเรียน พบว่านักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่มีประเภทของที่พักอาศัยต่างกัน มีการใช้เวลาว่างด้านการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักศึกษาที่มีเพศ ระดับชั้น คณะที่ศึกษา ฐานะทางด้านเศรษฐกิจทางครอบครัว ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน เชาวปัญญา และทัศนคติต่อการเรียนต่างกัน มีการใช้เวลาว่างด้านการเรียนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

4. การใช้เวลาว่างด้านกีฬา พบว่านักศึกษาที่เป็นนักกีฬาที่ต่างประเภทกัน และมีช่วงระยะเวลาในการฝึกซ้อมต่างกัน มีการใช้เวลาว่างด้านกีฬาของแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05 ส่วนนักศึกษาที่มีผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ทัศนคติต่อการเรียน ที่พักอาศัย จำนวนครั้งของการแข่งขัน และทัศนคติที่มีต่อกีฬาแตกต่างกัน มีการใช้เวลาว่างด้านกีฬาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ปณิธาน โปร่งสละ (2541 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการ ออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขตกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,394 คน ผลการวิจัยพบว่าทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความ ต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับมากที่สุด โดยเฉพาะการจัดสถานที่การออกกำลังกาย ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านบุคลากรในระดับมากที่สุด คือ ให้มีเจ้าหน้าที่ประจำห้องพยาบาลประจำ สถานที่ออกกกำลังกาย ให้มีเจ้าหน้าที่ประจำสถานที่ออกกกำลังกายมีความรู้ทางพลศึกษาโดยตรง ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านประเภทของ

กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาอยู่ในระดับมากที่สุด คือ เดิน วิ่ง ว่ายน้ำ รongลงมา มีความต้องระดับมาก คือ ฟุตบอล วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ตะกร้อ ทหารผ่านศึก ที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านช่วงวันและเวลาอยู่ในระดับมากที่สุดคือ วันธรรมดาและวันหยุด เสาร์ - อาทิตย์ และวันหยุดราชการ ช่วงเวลาเช้า 06.00 - 09.00 น และช่วงเวลากลางคืน 19.00 - 21.00 น ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติ และสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านการจัดการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์ในการให้บริการการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

ถนัด รัชพงษ์ (2543 :บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ความต้องการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร” มีความมุ่งหมายเพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหารเกี่ยวกับด้านต่าง ๆ ดังนี้ ด้านวิชาการ ด้านกิจกรรมพลศึกษา ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร และด้านวันเวลา

โดยการใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 800 ชุด ผลการวิจัยพบว่า ความต้องการออกกำลังกายด้านวิชาการของนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพในชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกัน โดยมีความต้องการอันดับแรกคือ ต้องการบุคลากรคอยแนะนำเกี่ยวกับเทคนิคและทักษะในการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาชนิดต่าง ๆ รongลงมาคือความต้องการมีความรู้เกี่ยวกับกติกาของกีฬาต่าง ๆ ความต้องการออกกำลังกายด้านกิจกรรมพลศึกษาของนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพในชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกัน ความต้องการอันดับแรกคือ ฟุตบอลรongลงมาคือ ยิงปืน ความต้องการการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพในชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกันความต้องการอันดับแรก คือ ต้องการมีสนามกีฬาที่มีมาตรฐานที่อยู่ในสภาพที่ใช้งานได้ดี รongลงมาคือ สถานที่ออกกำลังกายในร่ม ควรมีอากาศถ่ายเทสะดวก ไม่มีฝุ่นละออง และควมีความต้องการออกกำลังกายด้านบุคลากรของนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพในชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกัน ความต้องการอันดับแรกคือ ต้องการมีบุคลากรที่ให้คำแนะนำ ควรเป็นผู้เชี่ยวชาญแต่ละด้าน และมีบุคลากรคอยแนะนำวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมของแต่ละบุคคลได้ รongลงมาคือ ต้องการเจ้าหน้าที่เบิก-จ่าย อุปกรณ์กีฬาประจำตลอดเวลาในระหว่างออกกำลังกาย ความต้องการออกกำลังกายด้านวันและเวลาของนักเรียนเตรียมทหารทุกเหล่าทัพในชั้นปีที่ 1 กับชั้นปีที่ 2 ไม่แตกต่างกัน ความต้องการอันดับแรกคือ วันพุธวันพฤหัสบดี รongลงมาคือ วันอังคาร ความต้องการด้านเวลา อันดับแรกคือ เวลา 15.00 น - 18.30 น รongลงมาคือ 05.30 – 06.30 น.

ธีรศักดิ์ ตีรักษา (2547 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร

ผลการวิจัยพบว่า

1. สมาชิกที่มาใช้ศูนย์บริการออกกำลังกายขนาดใหญ่ในกรุงเทพมหานครเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 54.37 เพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 45.63 มีอายุต่ำกว่า 30 ปี คิดเป็นร้อยละ 41.90 อายุ 31 ปี คิดเป็นร้อยละ 58.10 ประกอบอาชีพพนักงานบริษัทเอกชน คิดเป็นร้อยละ 38.47 อาชีพธุรกิจส่วนตัว คิดเป็นร้อยละ 26.26 และอาชีพอื่น ๆ (นักเรียน แม่บ้าน นักศึกษา) คิดเป็นร้อยละ 12.99 อาชีพรับราชการ คิดเป็นร้อยละ 11.40 และพนักงานรัฐวิสาหกิจ คิดเป็นร้อยละ 10.88

2. สมาชิกที่มาใช้ศูนย์บริการออกกำลังกายขนาดใหญ่ในกรุงเทพมหานคร โดยรวมมีความต้องการบริการการออกกำลังกาย ด้านวันและเวลาที่ออกกำลังกายวันเสาร์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 24.39 และเวลา 18.00 – 20.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.85

3. สมาชิกที่มาใช้ศูนย์บริการออกกำลังกายขนาดใหญ่ในกรุงเทพมหานคร โดยรวมมีความต้องการด้านการออกกำลังกาย ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา กิจกรรมในห้องออกกำลังกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 17.16

4. สมาชิกที่มาใช้ศูนย์บริการออกกำลังกายขนาดใหญ่ในกรุงเทพมหานคร โดยรวมมีความต้องการบริการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวก ในเรื่องการดูแลรักษาความปลอดภัยเกี่ยวกับทรัพย์สินของสมาชิกขณะมาใช้บริการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.72

5. สมาชิกที่มาใช้ศูนย์บริการออกกำลังกายขนาดใหญ่ในกรุงเทพมหานคร โดยรวมมีความต้องการด้านการบริการ ด้านการจัดการ ความสะดวก ในการติดต่อกับเจ้าหน้าที่มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53.58

6. สมาชิกที่มาใช้ศูนย์บริการออกกำลังกายขนาดใหญ่ในกรุงเทพมหานคร โดยรวมมีความต้องการด้านการด้านบุคลากร ความกระตือรือร้นในการให้บริการของเจ้าหน้าที่มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 61.54

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร (Population)

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 จำนวน 4,472 คน นักศึกษาชาย จำนวน 1,635 คน นักศึกษาหญิง จำนวน 2,837 คน

กลุ่มตัวอย่าง (Sample)

กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ได้มาจากการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน (Kerjcie and Morgan) จากประชากร 4,472 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 354 คน ประกอบด้วย นักศึกษาชาย จำนวน 126 คน นักศึกษาหญิง จำนวน 228 คน โดยใช้การสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

ตาราง 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

นักศึกษา	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
ชั้นปีที่ 1	681	925	1606	53	79	132
ชั้นปีที่ 2	459	746	1205	35	58	93
ชั้นปีที่ 3	272	602	874	21	47	68
ชั้นปีที่ 4	223	564	787	17	44	61
รวม	1635	2837	4472	126	228	354

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้างานวิจัย เอกสาร บทความ วารสาร และสิ่งพิมพ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับการศึกษาต่าง ๆ เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. รวบรวมและสร้างเครื่องมือแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ
 - ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม
 - ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการออกกำลังกายเป็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 แบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด และเป็นแบบตรวจรายการ (Checklist) ซึ่งแบ่งเป็น 3 ด้าน ดังนี้
 1. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกาย
 2. ด้านวิชาการการออกกำลังกาย
 3. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย
 - ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

- ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาตามขั้นตอน ดังนี้
1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย เพื่อนำข้อมูลมาใช้ในการศึกษาค้นคว้า
 2. นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้า มาสร้างแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
 3. นำแบบสอบถามไปให้ประธานกรรมการควบคุมปริญญาโทและกรรมการควบคุมปริญญาโทตรวจสอบ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข
 4. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว นำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน ตรวจสอบแบบสอบถาม และรวบรวมแบบสอบถามจากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน นำมาปรับปรุงแก้ไข (ภาคผนวก)
 5. นำแบบสอบถามที่ผู้เชี่ยวชาญแก้ไขแล้วนำมาปรับปรุง และนำไปปรึกษาประธานและกรรมการผู้ควบคุมอีกครั้ง
 6. นำแบบสอบถามที่ได้จากการปรับปรุงแก้ไขแล้วตามข้อเสนอแนะ แล้วนำไปทดลองใช้กับนักศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามโดยใช้วิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach. 1970 : 126) ได้ค่าความเชื่อมั่น 0.86
 7. นำแบบสอบถามไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบแบบสอบถาม
2. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ไปถึงอธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ เพื่อขอความร่วมมือจากคณาบดีคณะต่าง ๆ ถึงอาจารย์ผู้สอนของนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. นำแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างตอบแบบสอบถาม แล้วเก็บรวบรวมแบบสอบถามทั้งหมดคืน

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลดังต่อไปนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่รับกลับคืนมา
2. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละและนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
3. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละและนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
4. นำแบบสอบถามตอนที่ 3 มาสรุปเป็นรายข้อ และนำเสนอเป็นความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
f	แทน	จำนวนความถี่
%	แทน	ร้อยละ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้รวบรวมแบบสอบถามแล้วนำมาวิเคราะห์ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพทั่วไปและข้อมูลของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ซึ่งเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) โดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง มี 3 ด้าน คือ

1. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการด้านการออกกำลังกาย
2. ด้านวิชาการการออกกำลังกาย
3. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ แล้วนำเสนอในรูปของความเรียงและรายชื่อ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 2 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลส่วนตัว	f	%
เพศ		
ชาย	126	35.60
หญิง	228	64.40
รวม	354	100.00
ระดับชั้น		
ชั้นปีที่ 1 (ชาย,หญิง)	132	37.29
ชั้นปีที่ 2 (ชาย,หญิง)	93	26.27
ชั้นปีที่ 3 (ชาย,หญิง)	68	19.21
ชั้นปีที่ 4 (ชาย,หญิง)	61	17.23
รวม	354	100.00

จากตาราง 2 แสดงว่าผู้ตอบแบบสอบถามเป็น เพศชาย จำนวน 126 คน คิดเป็นร้อยละ 35.60 หญิง จำนวน 228 คน คิดเป็นร้อยละ 64.40 ระดับชั้น ชั้นปีที่ 1 จำนวน 132 คน คิดเป็นร้อยละ 37.29 ชั้นปีที่ 2 จำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 26.27 ชั้นปีที่ 3 จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 19.21 ชั้นปีที่ 4 จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 17.23

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัย
ราชภัฏเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547

ตาราง 3 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการด้านการออกกำลังกาย ของนักศึกษาชาย (N = 126)

รายการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์	f	31	41	32	22	0
	%	24.60	32.53	25.39	17.46	0.00
2. บุคลากรผู้ให้บริการมีวุฒิทางพลศึกษา	f	41	42	28	15	0
	%	32.53	33.33	22.22	11.90	0.00
3. มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของ และบริการเบิก – จำยอุปกรณ์	f	34	34	29	25	4
	%	26.98	26.98	23.01	19.84	3.17
4. บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	50	44	19	9	4
	%	39.68	34.92	15.07	7.14	3.17
5. บุคลากรมีประสบการณ์ด้านกีฬาเป็นอย่างดี	f	47	45	16	13	5
	%	37.30	35.71	12.69	10.31	3.96
6. บุคลากรเป็นผู้มีบุคลิกภาพดี สุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ	f	42	48	26	10	0
	%	33.33	38.09	20.63	7.93	0.00
7. บุคลากรรู้หลักและวิธีการสอนที่ถูกต้องและเหมาะสม	f	47	50	18	11	0
	%	37.30	39.68	14.28	8.73	0.00
8. บุคลากรเป็นผู้แต่งกายสะอาด สุภาพและเหมาะสมกับกิจกรรม	f	51	47	21	7	0
	%	40.47	37.30	16.66	5.55	0.00
9. มีเจ้าหน้าที่พยาบาล ประจำในช่วงให้บริการ	f	33	37	30	21	5
	%	26.19	29.36	23.80	16.66	3.96
10. มีเจ้าหน้าที่ดูแล ความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	34	30	31	28	3
	%	26.98	23.80	24.60	22.22	2.38
รวม	f	410	418	250	161	21
	%	32.53	33.17	19.84	12.77	1.66

จากตาราง 3 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาชาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.17 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า บุคลากรเป็นผู้แต่งกาย สะอาด สุภาพและเหมาะสมกับกิจกรรม บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี บุคลากรมีประสบการณ์ด้านกีฬา เป็นอย่างดี บุคลากรรู้หลักและวิธีการสอนที่ถูกต้องและเหมาะสม อยู่ในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 40.47 , 39.68 , 37.30 และ 37.30

ตาราง 4 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ปีการศึกษา 2547 ด้านวิชาการการออกกำลังกาย ของนักศึกษาชาย (N = 126)

รายการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับ	f	38	37	28	16	7
หลักการกาย ให้นักศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม	%	30.15	29.36	22.22	12.69	5.55
2. มีการจัดฉายเทป วีดิโอ ภาพนิ่ง ภาพ	f	25	38	32	28	3
เคลื่อนไหวเกี่ยวกับทักษะการออกกำลังกาย	%	19.84	30.15	25.39	22.22	2.38
3. จัดให้ชมภาพยนตร์หรือเทป โทรทัศน์ที่	f	24	36	33	28	5
เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอ ๆ	%	19.04	28.57	26.19	22.22	3.96
4. จัดให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจในการ	f	32	42	30	22	0
รักษาอุปกรณ์ และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการ	%	25.39	33.33	23.80	17.46	0.00
ออกกำลังกาย						
5. จัดการอบรมเชิงปฏิบัติการให้กับนักศึกษาใน	f	47	30	31	17	1
ประเภทกีฬาต่าง ๆ	%	37.30	23.80	24.60	13.49	0.79
6. จัดหน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์	f	34	37	28	25	2
เกี่ยวกับการ ออกกำลังกายทุกสัปดาห์	%	26.98	29.36	22.22	19.84	1.58
รวม	f	200	220	182	136	18
	%	26.45	29.10	24.07	17.98	2.38

จากตาราง 4 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านวิชาการการออกกำลังกาย ของนักศึกษาชาย โดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 29.10 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า จัดการอบรมเชิงปฏิบัติการให้กับนักศึกษาในประเภทกีฬาต่าง ๆ มีหนังสือตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ให้นักศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 37.30 และ 30.15

ตาราง 5 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย
ของนักศึกษาชาย (N = 126)

รายการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความเพียงพอสถานที่ออกกำลังกาย	f	51	37	25	13	0
	%	40.47	29.36	19.84	10.31	0.00
2. ความเพียงพอสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	54	41	19	12	0
	%	42.85	32.53	15.07	9.52	0.00
3. ไฟฟ้าสนามเพียงพอกับสถานที่ออกกำลังกาย	f	54	36	22	14	0
	%	42.85	28.57	17.46	11.11	0.00
4. มีตารางการใช้สถานที่ ประกาศไว้อย่างชัดเจน	f	30	42	32	22	0
	%	23.80	33.33	25.39	17.46	0.00
5. สถานที่ออกกำลังกายมีความเพียงพอและเหมาะสม	f	51	31	26	14	4
	%	40.47	24.60	20.63	11.11	3.17
6. มีน้ำดื่มสะอาดไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ	f	50	29	32	15	0
	%	39.68	23.01	25.39	11.90	0.00
7. มีสถานที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายและห้องสุขาชาย – หญิง สะอาดและเพียงพอ	f	49	31	28	15	3
	%	38.88	24.60	22.22	11.90	2.38
8. ความปลอดภัยของห้องแต่งกาย และห้องสุขาชาย – หญิง	f	50	29	29	15	3
	%	39.68	23.01	23.01	11.90	2.38
9. บริเวณสถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนอยู่ตามจุดที่เหมาะสมอย่างเพียงพอ	f	42	34	29	17	4
	%	33.33	26.98	23.01	13.49	3.17
10. อุปกรณ์การออกกำลังกายมีเพียงพอตามสัดส่วน กับจำนวนผู้มาใช้บริการ	f	50	32	30	9	5
	%	39.68	25.39	23.80	7.14	3.96
รวม	f	481	342	272	146	19
	%	38.17	27.14	21.58	11.58	1.50

จากตาราง 5 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย ของนักศึกษาชาย อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 38.17 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ความเพียงพอสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง ไฟฟ้าสนามเพียงพอกับสถานที่ออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 42.85

ตาราง 6 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการด้านการออกกำลังกาย ของนักศึกษาหญิง (N = 228)

รายการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์	f	44	74	51	34	25
	%	19.29	32.45	22.36	14.91	10.96
2. บุคลากรผู้ให้บริการมีวุฒิทางพลศึกษา	f	53	91	51	33	0
	%	23.24	39.91	22.36	14.47	0.00
3. มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของ และบริการเบิก – จำยอุปกรณ์	f	56	76	58	35	3
	%	24.56	33.33	25.43	15.35	1.31
4. บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	65	91	46	23	3
	%	28.50	39.91	20.17	10.08	1.31
5. บุคลากรมีประสบการณ์ด้านกีฬาเป็นอย่างดี	f	56	105	56	9	2
	%	24.56	46.05	24.56	3.94	0.87
6. บุคลากรเป็นผู้มีบุคลิกภาพดี สุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง ทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ	f	54	107	51	16	0
	%	23.68	46.92	22.36	7.01	0.00
7. บุคลากร รู้หลักและวิธีการสอนที่ถูกต้อง และเหมาะสม	f	78	113	33	3	1
	%	34.21	49.56	14.47	1.31	0.43
8. บุคลากรเป็นผู้แต่งกายสะอาด สุภาพ และเหมาะสมกับกิจกรรม	f	72	91	38	25	2
	%	31.57	39.91	16.66	10.96	0.87
9. มีเจ้าหน้าที่พยาบาล ประจำในช่วงให้บริการ	f	51	78	52	47	0
	%	22.36	34.21	22.80	20.61	0.00
10. มีเจ้าหน้าที่ดูแล ความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	37	74	57	46	14
	%	16.22	32.45	25.00	20.17	6.14
รวม	f	566	900	493	271	50
	%	24.82	39.47	21.62	11.88	2.19

จากตาราง 6 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการด้านการออกกำลังกาย ของนักศึกษาหญิง โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.47 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าบุคลากรรู้หลักและวิธีการสอนที่ถูกต้องและเหมาะสม บุคลากรเป็นผู้มีบุคลิกภาพดี สุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ บุคลากรมีประสบการณ์ด้านกีฬาเป็นอย่างดี คิดเป็นร้อยละ 49.56 , 46.92 และ 46.05 ตามลำดับ

ตาราง 7 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ปีการศึกษา 2547 ด้านวิชาการการออกกำลังกาย ของนักศึกษาหญิง (N = 228)

รายการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับ หลักการออกกำลังกาย ให้นักศึกษาค้นคว้า เพิ่มเติม	f %	56 24.56	87 38.15	60 26.31	25 10.96	0 0.00
2. มีการจัดฉายเทป วีดิโอ ภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหวเกี่ยวกับทักษะการออกกำลังกาย	f %	52 22.80	69 30.26	61 26.75	46 20.17	0 0.00
3. จัดให้ชมภาพยนตร์หรือเทป โทรทัศน์ที่เกี่ยว กับกีฬาอยู่เสมอ ๆ	f %	46 20.17	75 32.89	71 31.14	33 14.47	3 1.31
4. จัดให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจในการ รักษาอุปกรณ์ และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการ ออกกำลังกาย	f %	43 18.85	81 35.52	65 28.50	39 17.10	0 0.00
5. จัดการอบรมเชิงปฏิบัติการให้กับนักศึกษาใน ประเภทกีฬาต่าง ๆ	f %	49 21.49	80 35.08	72 31.57	27 11.84	0 0.00
6. จัดหน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ เกี่ยวกับการออกกำลังกายทุกสัปดาห์	f %	52 22.80	74 32.45	61 26.75	37 16.22	4 1.75
รวม	f	298	466	390	207	7
	%	21.78	34.06	28.50	15.13	0.51

จากตาราง 7 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านวิชาการการออกกำลังกาย ของนักศึกษาหญิงโดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.06 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีหนังสือตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายให้นักศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม จัดให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจในการรักษาอุปกรณ์ และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกาย จัดการอบรมเชิงปฏิบัติการให้กับนักศึกษาในประเภทกีฬาต่าง ๆ คิดเป็นร้อยละ 38.15 , 35.52 และ 35.08 ตามลำดับ

ตาราง 8 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย
ของนักศึกษาหญิง (N = 228)

รายการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความเพียงพอสถานที่ออกกำลังกาย	f	99	67	45	0	17
	%	43.42	29.38	19.73	0.00	7.45
2. ความเพียงพอสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	66	86	59	17	0
	%	28.94	37.71	25.87	7.45	0.00
3. ไฟฟ้าสนามเพียงพอกับสถานที่ออกกำลังกาย	f	75	75	69	9	0
	%	32.89	32.89	30.26	3.94	0.00
4. มีตารางการใช้สถานที่ ประกาศไว้อย่างชัดเจน	f	72	68	36	36	16
	%	31.57	29.82	15.78	15.78	7.01
5. สถานที่ออกกำลังกาย มีความเพียงพอและเหมาะสม	f	71	68	48	27	14
	%	31.14	29.82	21.05	11.84	6.14
6. มีน้ำดื่มสะอาดไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f	76	61	61	13	17
	%	33.33	26.75	26.75	5.70	7.45
7. มีสถานที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายและห้องสุขาชาย – หญิง สะอาดและเพียงพอ	f	76	65	49	20	18
	%	33.33	28.50	21.49	8.77	7.89
8. ความปลอดภัยของห้องแต่งกาย และห้องสุขาชาย – หญิง	f	89	61	39	22	17
	%	39.03	26.75	17.10	9.64	7.45
9. บริเวณสถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนอยู่ตามจุดที่เหมาะสมอย่างเพียงพอ	f	72	69	46	24	17
	%	31.57	30.26	20.17	10.52	7.45
10. อุปกรณ์การออกกำลังกายมีเพียงพอตามสัดส่วน กับจำนวนผู้มาใช้บริการ	f	75	65	45	26	17
	%	32.89	28.50	19.73	11.40	7.45
รวม	f	771	685	497	194	133
	%	33.81	30.04	21.79	8.50	5.83

จากตาราง 8 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ
เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย
ของนักศึกษาหญิง โดยรวม อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 33.81 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ
พบว่า ความเพียงพอสถานที่ออกกำลังกาย ความปลอดภัยของห้องแต่งกาย และห้องสุขา
ชาย – หญิง คิดเป็นร้อยละ 43.42 , 39.03

ตาราง 9 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการด้านการออกกำลังกาย ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1
(N = 132)

รายการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์	f	12	51	29	26	14
	%	9.09	38.63	21.96	19.69	10.60
2. บุคลากรผู้ให้บริการมีวุฒิทางพลศึกษา	f	29	49	29	25	0
	%	21.96	37.12	21.96	18.93	0.00
3. มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของ และบริการเบิก – จำยอุปกรณ์	f	31	48	28	25	0
	%	23.48	36.36	21.21	18.93	0.00
4. บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	31	47	26	24	4
	%	23.48	35.60	19.96	18.18	3.03
5. บุคลากรมีประสบการณ์ด้านกีฬาเป็นอย่างดี	f	27	53	39	8	5
	%	20.45	40.15	29.54	6.06	3.78
7. บุคลากรเป็นผู้มีบุคลิกภาพดี สุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ	f	14	67	41	10	0
	%	10.60	50.75	31.06	7.57	0.00
8. บุคลากร รู้หลักและวิธีการสอนที่ถูกต้องและเหมาะสม	f	33	62	26	11	0
	%	25.00	46.96	19.69	8.33	0.00
9. บุคลากรเป็นผู้แต่งกายสะอาด สุภาพ และเหมาะสมกับกิจกรรม	f	31	49	33	19	0
	%	23.48	37.12	25.00	14.39	0.00
10. มีเจ้าหน้าที่พยาบาล ประจำในช่วงให้บริการ	f	29	50	28	20	5
	%	21.96	37.87	21.21	15.15	3.78
11. มีเจ้าหน้าที่ดูแล ความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	13	50	28	27	14
	%	9.84	37.87	21.21	20.45	10.60
รวม	f	250	526	307	195	42
	%	18.93	39.84	23.25	14.77	3.18

จากตาราง 9 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการด้านการออกกำลังกาย ของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 โดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.84 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า บุคลากร เป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพดี สุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง ทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ บุคลากรรู้หลักและ วิธีการสอนที่ถูกต้องและเหมาะสม บุคลากรมีประสบการณ์ด้านกีฬาเป็นอย่างดี คิดเป็นร้อยละ 50.75 , 46.96 และ 40.15 ตามลำดับ

ตาราง 10 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ปีการศึกษา 2547 ด้านวิชาการการออกกำลังกาย ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 (N = 132)

รายการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ให้นักศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม	f	30	43	29	26	4
	%	22.72	32.57	21.96	19.69	3.03
2. มีการจัดฉายเทป วีดิโอ ภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหวเกี่ยวกับทักษะการออกกำลังกาย	f	33	43	29	27	0
	%	25.00	32.57	21.96	20.45	0.00
3. จัดให้ชมภาพยนตร์หรือเทป โทรทัศน์ที่เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอ ๆ	f	40	47	30	12	3
	%	30.30	35.60	22.72	9.09	2.27
4. จัดให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจในการรักษาอุปกรณ์ และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	f	30	46	30	26	0
	%	22.72	34.84	22.72	19.69	0.00
5. จัดการอบรมเชิงปฏิบัติการให้กับนักศึกษาในประเภทกีฬาต่าง ๆ	f	44	46	30	11	1
	%	33.33	34.84	22.72	8.33	0.75
6. จัดหน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกายทุกสัปดาห์	f	28	43	31	27	3
	%	21.21	32.57	23.48	20.45	2.27
รวม	f	205	268	179	129	11
	%	25.88	33.83	22.60	16.28	1.38

จากตาราง 10 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านวิชาการการออกกำลังกาย ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.83 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า จัดให้ชมภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์ที่เกี่ยวกับกีฬา จัดให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจในการรักษาอุปกรณ์ และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอยู่เสมอ ๆ จัดการอบรมเชิงปฏิบัติการให้กับนักศึกษาในประเภทกีฬาต่าง ๆ คิดเป็นร้อยละ 35.60 , 34.84

ตาราง 11 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย
ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 (N = 132)

รายการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความเพียงพอสถานที่ออกกำลังกาย	f	62	32	11	13	14
	%	46.96	24.24	8.33	9.84	10.60
2. ความเพียงพอสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	46	42	32	12	0
	%	34.84	31.81	24.24	9.09	0.00
3. ไฟฟ้าสนามเพียงพอกับสถานที่ออกกำลังกาย	f	50	41	34	7	0
	%	37.87	31.06	25.75	5.30	0.00
4. มีตารางการใช้สถานที่ ประกาศไว้อย่างชัดเจน	f	41	37	14	26	14
	%	31.06	28.03	10.60	19.96	10.60
5. สถานที่ออกกำลังกาย มีความเพียงพอและเหมาะสม	f	50	27	31	6	18
	%	37.87	20.45	23.48	4.54	13.63
6. มีน้ำดื่มสะอาดไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f	50	26	31	11	14
	%	37.87	19.96	23.48	8.33	10.60
7. มีสถานที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายและห้องสุขาชาย – หญิง สะอาดและเพียงพอ	f	51	26	29	12	14
	%	38.63	19.96	21.96	9.09	10.60
8. ความปลอดภัยของห้องแต่งกาย และห้องสุขาชาย – หญิง	f	64	30	12	12	14
	%	48.48	22.72	9.09	9.09	10.60
9. บริเวณสถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนอยู่ตามจุดที่เหมาะสมอย่างเพียงพอ	f	46	31	27	10	18
	%	34.84	23.48	20.45	7.57	13.63
10. อุปกรณ์การออกกำลังกายมีเพียงพอตามสัดส่วน กับจำนวนผู้มาใช้บริการ	f	51	30	28	5	18
	%	38.63	22.72	21.21	3.78	13.63
รวม	f	511	322	249	114	124
	%	38.71	24.39	18.86	8.63	9.39

จากตาราง 11 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 โดยรวม อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 38.71 เมื่อพิจารณาเป็น รายข้อพบว่า ความปลอดภัยของห้องแต่งกาย และห้องสุขา ชาย – หญิง ความเพียงพอสถานที่ ออกกำลังกาย มีสถานที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายและห้องสุขา ชาย – หญิง สะอาดและเพียงพอ อุปกรณ์การออกกำลังกายมีเพียงพอตามสัดส่วน กับจำนวนผู้มาใช้บริการ คิดเป็นร้อยละ 48.48 , 46.96 , 38.63 ตามลำดับ

ตาราง 12 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการด้านการออกกำลังกาย ของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 (N = 93)

รายการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์	f	22	27	21	20	3
	%	23.65	29.03	22.58	21.50	3.22
2. บุคลากรผู้ให้บริการมีวุฒิทางพลศึกษา	f	28	33	20	12	0
	%	30.10	35.48	21.50	12.90	0.00
3. มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของ และบริการเบิก – จำยอุปกรณ์	f	25	20	26	19	3
	%	26.88	21.50	27.95	20.43	3.22
4. บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	40	39	12	2	0
	%	43.01	41.93	12.90	2.15	0.00
5. บุคลากรมีประสบการณ์ด้านกีฬาเป็นอย่างดี	f	36	45	10	0	2
	%	38.70	48.38	10.75	0.00	2.15
6. บุคลากรเป็นผู้มีบุคลิกภาพดี สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ	f	43	41	7	2	0
	%	46.23	44.08	7.52	2.15	0.00
7. บุคลากร รู้หลักและวิธีการสอนที่ถูกต้องและเหมาะสม	f	40	51	0	2	0
	%	43.01	54.83	0.00	2.15	0.00
8. บุคลากรเป็นผู้แต่งกายสะอาด สุภาพและเหมาะสมกับกิจกรรม	f	41	40	10	0	2
	%	44.08	43.01	10.75	0.00	2.15
9. มีเจ้าหน้าที่พยาบาล ประจำในช่วงให้บริการ	f	21	25	23	22	2
	%	22.58	26.88	24.73	23.65	2.15
10. มีเจ้าหน้าที่ดูแล ความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	22	24	26	21	0
	%	23.65	25.80	27.95	22.58	0.00
รวม	f	318	345	155	100	12
	%	34.19	37.09	16.66	10.75	1.29

จากตาราง 12 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 โดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.09 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า บุคลากรเป็นผู้มีบุคลิกภาพดี สุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง ทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ บุคลากรเป็นผู้แต่งกายสะอาด สุภาพ และเหมาะสมกับกิจกรรม และบุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี อยู่ในระดับสูงมาก คิดเป็นร้อยละ 46.23 , 44.08 และ 43.01 ตามลำดับ

ตาราง 13 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ปีการศึกษา 2547 ด้านวิชาการการออกกำลังกาย ของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 (N = 93)

รายการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ให้นักศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม	f	31	32	30	0	0
	%	33.33	34.40	32.25	0.00	0.00
2. มีการจัดฉายเทป วีดิโอ ภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหวเกี่ยวกับทักษะการออกกำลังกาย	f	21	24	26	22	0
	%	22.58	25.80	27.95	23.65	0.00
3. จัดให้ชมภาพยนตร์หรือเทป โทรทัศน์ที่เกี่ยวข้องกับกีฬาอยู่เสมอ ๆ	f	20	25	25	23	0
	%	21.50	26.88	26.88	24.73	0.00
4. จัดให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจในการรักษาอุปกรณ์ และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	f	19	31	25	18	0
	%	20.43	33.33	26.88	19.35	0.00
5. จัดการอบรมเชิงปฏิบัติการให้กับนักศึกษาในประเภทกีฬาต่าง ๆ	f	31	26	26	10	0
	%	33.33	27.95	27.95	10.75	0.00
6. จัดหน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกายทุกสัปดาห์	f	23	27	24	19	0
	%	24.73	29.03	25.80	20.43	0.00
รวม	f	145	165	156	92	0
	%	25.98	29.56	27.95	16.48	0.00

จากตาราง 13 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านวิชาการการออกกำลังกาย ของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 29.56 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า จัดการอบรมเชิงปฏิบัติการให้กับนักศึกษาในประเภทกีฬาต่าง ๆ มีหนังสือตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ให้นักศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม อยู่ในระดับสูงมาก คิดเป็นร้อยละ 33.33

ตาราง 14 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย
ของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 (N = 93)

รายการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความเพียงพอสถานที่ออกกำลังกาย	f	31	34	25	0	3
	%	33.33	36.55	26.88	0.00	3.22
2. ความเพียงพอสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	39	35	19	0	0
	%	41.93	37.63	20.43	0.00	0.00
3. ไฟฟ้าสนามเพียงพอกับสถานที่ออกกำลังกาย	f	37	27	13	16	0
	%	39.78	29.03	13.97	17.20	0.00
4. มีตารางการใช้สถานที่ ประกาศไว้อย่างชัดเจน	f	27	25	22	19	0
	%	29.03	26.88	23.65	20.43	0.00
5. สถานที่ออกกำลังกาย มีความเพียงพอและเหมาะสม	f	36	24	23	10	0
	%	38.70	25.80	24.73	10.75	0.00
6. มีน้ำดื่มสะอาดไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f	34	21	22	13	3
	%	36.55	22.58	23.65	13.97	3.22
7. มีสถานที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายและห้องสุขาชาย – หญิง สะอาดและเพียงพอ	f	35	22	22	10	4
	%	37.63	23.65	23.65	10.75	4.30
8. ความปลอดภัยของห้องแต่งกาย และห้องสุขาชาย – หญิง	f	34	23	22	11	3
	%	36.55	24.73	23.65	11.82	3.22
9. บริเวณสถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนอยู่ตามจุดที่เหมาะสมอย่างเพียงพอ	f	27	25	22	19	0
	%	29.03	26.88	23.65	20.43	0.00
10. อุปกรณ์การออกกำลังกายมีเพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้มาใช้บริการ	f	36	24	21	12	0
	%	38.70	25.80	22.58	12.90	0.00
รวม	f	336	260	211	110	13
	%	36.12	27.95	22.68	11.82	1.39

จากตาราง 14 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย ของนักศึกษาชั้นปีที่ 2 โดยรวม อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.12 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ความเพียงพอสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง ไฟฟ้าสนามเพียงพอกับสถานที่ออกกำลังกาย สถานที่ออกกำลังกายมีความเพียงพอ และเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 41.93 , 39.78 , 38.70 ความเพียงพอสถานที่ออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.55

ตาราง 15 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการด้านการออกกำลังกาย ของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 (N = 68)

รายการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์	f	27	16	20	3	2
	%	39.70	23.52	29.41	4.41	2.94
2. บุคลากรผู้ให้บริการมีวุฒิทางพลศึกษา	f	24	21	14	9	0
	%	35.29	30.88	20.58	13.23	0.00
3. มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของ และบริการเบิก – จ่ายอุปกรณ์	f	19	15	18	13	3
	%	27.94	22.05	26.47	19.11	4.41
4. บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	26	18	15	6	3
	%	38.23	26.47	22.05	8.82	4.41
5. บุคลากรมีประสบการณ์ด้านกีฬาเป็นอย่างดี	f	24	22	10	12	0
	%	35.29	32.35	14.70	17.64	0.00
6. บุคลากรเป็นผู้มีบุคลิกภาพดี สุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง ทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ	f	25	19	17	7	0
	%	36.76	27.94	25.00	10.29	0.00
7. บุคลากร รู้หลักและวิธีการสอนที่ถูกต้อง และเหมาะสม	f	34	20	12	1	1
	%	50.00	29.41	17.64	1.47	1.47
8. บุคลากรเป็นผู้แต่งกายสะอาด สุภาพ และเหมาะสมกับกิจกรรม	f	33	20	9	6	0
	%	48.52	29.41	13.23	8.82	0.00
9. มีเจ้าหน้าที่พยาบาล ประจำในช่วงให้บริการ	f	19	16	12	17	4
	%	27.94	23.52	17.64	25.00	5.88
10. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	19	13	17	16	3
	%	27.94	19.11	25.00	23.52	4.41
รวม	f	250	180	144	90	16
	%	36.76	26.47	21.17	13.23	2.35

จากตาราง 15 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ
เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 3
โดยรวม อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.76 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า บุคลากร
รู้หลักและวิธีการสอนที่ถูกต้องและเหมาะสม บุคลากรเป็นผู้แต่งกายสะอาด สุภาพ
และเหมาะสมกับกิจกรรม คิดเป็นร้อยละ 50.00 , 48.52

ตาราง 16 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ปีการศึกษา 2547 ด้านวิชาการการออกกำลังกาย ของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 (N = 68)

รายการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับ หลักการออกกำลังกาย ให้นักศึกษาค้นคว้า เพิ่มเติม	f %	16 23.52	20 29.41	16 23.52	13 19.11	3 4.41
2. มีการจัดฉายเทป วีดิโอ ภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหว เกี่ยวกับทักษะการออกกำลัง กาย	f %	10 14.70	18 26.47	21 30.88	16 23.52	3 4.41
3. จัดให้ชมภาพยนตร์หรือเทป โทรทัศน์ ที่เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอ ๆ	f %	0 0.00	17 25.00	29 42.64	17 25.00	5 7.35
4. จัดให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจในการ รักษาอุปกรณ์ และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการ ออกกำลังกาย	f %	5 7.35	21 30.88	25 36.76	17 25.00	0 0.00
5. จัดการอบรมเชิงปฏิบัติการให้กับนักศึกษาใน ประเภทกีฬาต่าง ๆ	f %	6 8.82	16 23.52	33 48.52	13 19.11	0 0.00
6. จัดหน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ เกี่ยวกับการออกกำลังกายทุกสัปดาห์	f %	16 23.52	18 26.47	17 25.00	14 20.58	3 4.41
รวม	f	53	110	141	90	14
	%	12.99	26.96	34.55	22.05	3.43

จากตาราง 16 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านวิชาการการออกกำลังกาย ของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.55 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีหนังสือตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ให้นักศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม จัดหน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกายทุกสัปดาห์ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 29.41 , 26.47

ตาราง 17 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย
ของนักเรียนชั้นปีที่ 3 (N = 68)

รายการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความเพียงพอสถานที่ออกกำลังกาย	f	26	19	23	0	0
	%	38.23	27.94	33.82	0.00	0.00
2. ความเพียงพอสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	18	25	15	10	0
	%	26.47	36.76	22.05	14.70	0.00
3. ไฟฟ้าสนามเพียงพอกับสถานที่ออกกำลังกาย	f	20	22	26	0	0
	%	29.41	32.35	38.23	0.00	0.00
4. มีตารางการใช้สถานที่ ประกาศไว้อย่างชัดเจน	f	16	20	17	13	2
	%	23.52	29.41	25.00	19.11	2.94
5. สถานที่ออกกำลังกาย มีความเพียงพอและเหมาะสม	f	20	22	10	16	0
	%	29.41	32.35	14.70	23.52	0.00
6. มีน้ำดื่มสะอาดไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f	21	15	28	4	0
	%	30.88	22.05	41.17	5.88	0.00
7. มีสถานที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายและห้องสุขาชาย – หญิง สะอาดและเพียงพอ	f	20	20	12	13	3
	%	29.41	29.41	17.64	19.11	4.41
8. ความปลอดภัยของห้องแต่งกาย และห้องสุขาชาย – หญิง	f	18	15	18	14	3
	%	26.47	22.05	26.47	20.58	4.41
9. บริเวณสถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนอยู่ตามจุดที่เหมาะสมอย่างเพียงพอ	f	19	20	19	10	0
	%	27.94	29.41	27.94	14.70	0.00
10. อุปกรณ์การออกกำลังกายมีเพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้มาใช้บริการ	f	21	16	18	12	1
	%	30.88	23.52	26.47	17.64	14.7
รวม	f	199	194	186	92	9
	%	29.26	28.52	27.35	13.52	1.32

จากตาราง 17 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย ของนักศึกษาชั้นปีที่ 3 โดยรวม อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 29.26 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ความเพียงพอสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง สถานที่ออกกำลังกาย มีความเพียงพอและเหมาะสม มีตารางการใช้สถานที่ ประกาศไว้อย่างชัดเจน และบริเวณสถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่ง พักผ่อนอยู่ตามจุดที่เหมาะสมอย่างเพียงพอ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.76 , 32.35 , 29.41 ตามลำดับ

ตาราง 18 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 4
(N = 61)

รายการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์	f	14	21	13	7	6
	%	22.95	34.42	21.31	11.47	9.83
2. บุคลากรผู้ให้บริการมีวุฒิทางพลศึกษา	f	13	30	16	2	0
	%	21.31	49.18	26.22	3.27	0.00
3. มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของและบริการเบิก – จำยอุปกรณ์	f	15	27	15	3	1
	%	24.59	44.26	24.59	4.91	1.63
4. บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	18	31	12	0	0
	%	29.50	50.81	19.67	0.00	0.00
5. บุคลากรมีประสบการณ์ด้านกีฬาเป็นอย่างดี	f	16	30	13	2	0
	%	26.22	49.18	21.31	3.27	0.00
6. บุคลากรเป็นผู้มีบุคลิกภาพดี สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ	f	14	28	12	7	0
	%	22.95	45.90	19.67	11.47	0.00
7. บุคลากร รู้หลักและวิธีการสอนที่ถูกต้องและเหมาะสม	f	18	30	13	0	0
	%	29.50	49.18	21.31	0.00	0.00
8. บุคลากรเป็นผู้แต่งกายสะอาด สุภาพและเหมาะสมกับกิจกรรม	f	18	29	7	7	0
	%	29.50	47.54	11.47	11.47	0.00
9. มีเจ้าหน้าที่พยาบาล ประจำในช่วงให้บริการ	f	15	24	13	9	0
	%	24.59	39.34	21.31	14.75	0.00
10. มีเจ้าหน้าที่ดูแล ความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	17	17	17	10	0
	%	27.86	27.86	27.86	16.39	0.00
รวม	f	158	267	131	47	7
	%	25.90	43.77	21.47	7.70	1.14

จากตาราง 18 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ
เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 4
โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 43.77 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์
ดีบุคลากรมีประสบการณ์ด้านกีฬาเป็นอย่างดี บุคลากรผู้ให้บริการมีวุฒิทางพลศึกษา คิดเป็นร้อยละ
50.81 , 49.18

ตาราง 19 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ปีการศึกษา 2547 ด้านวิชาการการออกกำลังกาย ของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 (N = 61)

รายการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับ หลักการออกกำลังกายให้นักศึกษาค้นคว้า เพิ่มเติม	f	17	29	13	2	0
	%	27.86	47.54	21.31	3.27	0.00
2. มีการจัดฉายเทป วีดิโอ ภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหว เกี่ยวกับทักษะการออกกำลังกาย	f	13	22	17	9	0
	%	21.31	36.06	27.86	14.75	0.00
3. จัดให้ชมภาพยนตร์หรือเทป โทรทัศน์เกี่ยวกับ กีฬาอยู่เสมอ ๆ	f	10	22	20	9	0
	%	16.39	36.06	32.78	14.75	0.00
4. จัดให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจในการรักษา อุปกรณ์ และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	f	21	25	15	0	0
	%	34.42	40.98	24.59	0.00	0.00
5. จัดการอบรมเชิงปฏิบัติการให้กับนักศึกษาใน ประเภทกีฬาต่าง ๆ	f	15	22	14	10	0
	%	24.59	36.06	22.95	16.39	0.00
6. จัดหน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับ การออกกำลังกายทุกสัปดาห์	f	19	23	17	2	0
	%	31.14	37.70	27.86	3.27	0.00
รวม	f	95	143	96	32	0
	%	25.95	39.07	26.22	8.74	0.00

จากตาราง 19 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านวิชาการการออกกำลังกาย ของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.07 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีหนังสือตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ให้นักศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม จัดให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจในการรักษาอุปกรณ์ และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกาย จัดหน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกายทุกสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 47.54 , 40.98 และ 37.70 ตามลำดับ

ตาราง 20 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย
ของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 (N = 61)

รายการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความเพียงพอสถานที่ออกกำลังกาย	f	31	19	11	0	0
	%	50.81	31.14	18.03	0.00	0.00
2. ความเพียงพอสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	17	25	12	7	0
	%	27.86	40.98	19.67	11.47	0.00
3. ไฟฟ้าสนามเพียงพอกับสถานที่ออกกำลังกาย	f	22	21	18	0	0
	%	36.06	34.42	29.50	0.00	0.00
4. มีตารางการใช้สถานที่ ประกาศไว้อย่างชัดเจน	f	18	28	15	0	0
	%	29.50	45.90	24.59	0.00	0.00
5. สถานที่ออกกำลังกาย มีความเพียงพอและเหมาะสม	f	16	26	10	9	0
	%	26.22	42.62	16.39	14.78	0.00
6. มีน้ำดื่มสะอาดไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f	21	28	12	0	0
	%	34.42	45.90	19.67	0.00	0.00
7. มีสถานที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายและห้องสุขาชาย – หญิง สะอาดและเพียงพอ	f	19	28	14	0	0
	%	31.14	45.90	22.95	0.00	0.00
8. ความปลอดภัยของห้องแต่งกาย และห้องสุขาชาย – หญิง	f	23	22	16	0	0
	%	37.70	36.06	26.22	0.00	0.00
9. บริเวณสถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนอยู่ตามจุดที่เหมาะสมอย่างเพียงพอ	f	22	27	12	0	0
	%	36.06	44.26	19.67	0.00	0.00
10. อุปกรณ์การออกกำลังกายมีเพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้มาใช้บริการ	f	17	23	19	2	0
	%	27.86	37.70	31.14	3.27	0.00
รวม	f	206	247	139	18	0
	%	33.77	40.49	22.78	2.95	0.00

จากตาราง 20 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย ของนักศึกษาชั้นปีที่ 4 โดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.49 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ความเพียงพอสถานที่ออกกำลังกาย ความปลอดภัยของห้องแต่งกาย และห้องสุขา ชาย – หญิง ไฟฟ้าสนามเพียงพอกับสถานที่ออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 50.81 , 37.70 และ 36.06 ตามลำดับ

ตาราง 21 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการด้านการออกกำลังกาย (N = 354)

รายการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์	f	75	115	83	56	25
	%	21.18	32.48	23.44	15.81	7.06
2. บุคลากรผู้ให้บริการมีวุฒิทางพลศึกษา	f	94	133	79	48	0
	%	26.55	37.57	22.31	13.55	0.00
3. มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของและบริการเบิก – จ่ายอุปกรณ์	f	90	110	87	60	7
	%	25.42	31.07	24.57	16.94	1.97
4. บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี	f	115	135	65	32	7
	%	32.48	38.13	18.36	9.03	1.97
5. บุคลากรมีประสบการณ์ด้านกีฬาเป็นอย่างดี	f	103	150	72	22	7
	%	29.09	42.37	20.33	6.21	1.97
6. บุคลากรเป็นผู้มีบุคลิกภาพดี สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ	f	96	155	77	26	0
	%	27.11	43.78	21.75	7.34	0.00
7. บุคลากร รู้หลักและวิธีการสอนที่ถูกต้องและเหมาะสม	f	125	163	51	14	1
	%	35.31	46.04	14.40	3.95	0.28
8. บุคลากรเป็นผู้แต่งกายสะอาด สุภาพและเหมาะสมกับกิจกรรม	f	123	138	59	32	2
	%	34.74	38.98	16.66	9.03	0.56
9. มีเจ้าหน้าที่พยาบาล ประจำในช่องให้บริการ	f	84	115	76	68	11
	%	23.72	32.48	21.46	19.20	3.10
10. มีเจ้าหน้าที่ดูแล ความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	71	104	88	74	17
	%	20.05	29.37	24.85	20.90	4.80
รวม	f	976	1254	737	432	77
	%	27.57	35.41	20.81	12.20	2.17

จากตาราง 21 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ
เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการด้านการออกกำลังกาย โดยรวม อยู่ในระดับมาก
คิดเป็นร้อยละ 35.41 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า บุคลากรเป็นผู้แต่งกายสะอาดสุขภาพและเหมาะสม
กับกิจกรรม บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี คิดเป็นร้อยละ 38.98 , 38.1

ตาราง 22 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ปีการศึกษา 2547 ด้านวิชาการการออกกำลังกาย (N = 354)

รายการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายให้นักศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม	f	94	124	86	45	5
	%	26.55	35.02	24.29	12.71	1.41
2. มีการจัดฉายเทป วีดีโอ ภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหวเกี่ยวกับทักษะการออกกำลังกาย	f	77	107	93	74	3
	%	21.75	30.22	26.27	20.90	0.84
3. จัดให้ชมภาพยนตร์หรือเทป โทรทัศน์ที่เกี่ยวข้องกับ กีฬาอยู่เสมอ ๆ	f	70	111	104	61	8
	%	19.77	31.35	29.37	17.23	2.25
4. จัดให้นักศึกษามีความรู้ความเข้าใจในการรักษาอุปกรณ์ และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	f	75	123	95	61	0
	%	21.18	34.74	26.83	17.23	0.00
5. จัดการอบรมเชิงปฏิบัติการให้กับนักศึกษาในประเภทกีฬาต่าง ๆ	f	96	110	103	44	1
	%	27.11	31.07	29.09	12.42	0.28
6. จัดหน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกายทุกสัปดาห์	f	86	111	89	62	6
	%	24.29	31.35	25.14	17.51	1.69
รวม	f	498	686	570	347	23
	%	23.44	32.29	26.83	16.33	1.08

จากตาราง 22 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านวิชาการการออกกำลังกาย โดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 32.29 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีหนังสือตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ให้นักศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม จัดการอบรมเชิงปฏิบัติการให้กับนักศึกษาประเภทกีฬาต่าง ๆ คิดเป็นร้อยละ 35.02 , 31.07

ตาราง 23 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย (N = 354)

รายการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความเพียงพอสถานที่ออกกำลังกาย	f	150	114	60	13	17
	%	42.37	32.20	16.94	3.67	4.80
2. ความเพียงพอสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	120	127	78	29	0
	%	33.89	35.87	22.03	8.19	0.00
3. ไฟฟ้าสนามเพียงพอกับสถานที่ออกกำลังกาย	f	129	111	90	24	0
	%	36.44	31.35	25.42	6.77	0.00
4. มีตารางการใช้สถานที่ ประกาศไว้อย่างชัดเจน	f	102	110	68	58	16
	%	28.81	31.07	19.20	16.38	4.51
5. สถานที่ออกกำลังกาย มีความเพียงพอและเหมาะสม	f	122	99	74	41	18
	%	34.46	27.96	20.90	11.58	5.08
6. มีน้ำดื่มสะอาดไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f	126	90	93	28	17
	%	35.59	25.42	26.27	7.90	4.80
7. มีสถานที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายและห้องสุขาชาย – หญิง สะอาดและเพียงพอ	f	125	96	77	35	21
	%	35.31	27.11	21.75	9.88	5.93
8. ความปลอดภัยของห้องแต่งกาย และห้องสุขาชาย – หญิง	f	139	90	68	37	20
	%	39.26	25.42	19.20	10.45	5.64
9. บริเวณสถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนอยู่ตามจุดที่เหมาะสมอย่างเพียงพอ	f	114	103	68	51	18
	%	32.20	29.06	19.20	14.40	5.08
10. อุปกรณ์การออกกำลังกายมีเพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้มาใช้บริการ	f	125	93	75	42	19
	%	35.31	26.27	21.18	11.86	5.36
รวม	f	1252	1033	751	358	146
	%	35.36	29.18	21.21	10.11	4.12

จากตาราง 23 แสดงว่าความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ เพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย โดยรวม อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.36 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ความเพียงพอ สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง มีตารางการใช้สถานที่ ประกาศไว้อย่างชัดเจน อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.87 , 31.07

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนออื่นๆ สรุปเป็นความเรียงและรายชื่อ

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการด้านการออกกำลังกาย

ควรมีบุคลากรแนะนำการเล่นกีฬามากกว่าที่เป็นอยู่

ด้านวิชาการการออกกำลังกาย

ควรมีการแนะนำและฝึกทักษะใหม่ๆ

ด้านความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

1. ควรมีสถานที่ในการเปลี่ยนเสื้อผ้าหรือห้องน้ำที่มิดชิด
2. ควรมีไฟฟ้าให้ครบทุกสนาม
3. ควรปรับปรุงโรงยิมส์ให้ดีขึ้น
4. ควรมีอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานตามสากล

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 จำนวน 4,572 คน เป็นนักศึกษาชาย จำนวน 1,635 คน นักศึกษาหญิง จำนวน 2,937 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ได้มาจากการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างสำเร็จรูปของ เกรจซีและมอร์แกน จากประชากร 4,472 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 354 คน ประกอบด้วยนักศึกษาชาย จำนวน 126 คน นักศึกษาหญิง จำนวน 228 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพทั่วไปและข้อมูลเบื้องต้นของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scales) มี 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามมาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
2. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
3. นำแบบสอบถามตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ มาสรุปเป็นความเรียงและรายชื่อ

สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพทั่วไปและข้อมูลของผู้ตอบแบบสอบถาม มีดังนี้ เพศชาย จำนวน 126 คน คิดเป็นร้อยละ 35.60 หญิง จำนวน 228 คน คิดเป็นร้อยละ 64.40 ระดับชั้น ชั้นปีที่ 1 จำนวน 132 คน คิดเป็นร้อยละ 37.28 ชั้นปีที่ 2 จำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 26.27 ชั้นปีที่ 3 จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 19.20 ชั้นปีที่ 4 จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 17.23

ตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547

1. สรุปโดยภาพรวม

ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 มีความต้องการด้านบุคลากรอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.41 มีความต้องการด้านวิชาการอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 32.29 และมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.36

2. สรุปตามตัวแปรที่ 1

เพศชาย มีความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการด้านการออกกำลังกายในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.17 ความต้องการด้านวิชาการการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 29.10 มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 38.17

เพศหญิง มีความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการด้านการออกกำลังกายในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.47 ความต้องการด้านวิชาการการออกกำลังกายในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.06 มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 33.81

3. สรุปตามตัวแปรที่ 2

นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.84 ความต้องการด้านวิชาการการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.83 มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 38.71

นักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.09 ความต้องการด้านวิชาการการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 29.56 มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.12

นักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการด้านการออกกำลังกายในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.76 ความต้องการด้านวิชาการการออกกำลังกายในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.55 มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 29.26

นักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการด้านการออกกำลังกายในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 43.77 ความต้องการด้านวิชาการการออกกำลังกายในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.07 มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.49

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนออื่นๆ สรุปเป็นความเรียงและรายชื่อ

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการด้านการออกกำลังกาย

ควรมีบุคลากรแนะนำการเล่นกีฬามากกว่าที่เป็นอยู่

ด้านวิชาการการออกกำลังกาย

ควรมีการแนะนำและฝึกทักษะใหม่ๆ

ด้านความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

1. ควรมีสถานที่ในการเปลี่ยนเสื้อผ้าหรือห้องน้ำที่มิดชิด
2. ควรมีไฟฟ้าให้ครบทุกสนาม
3. ควรปรับปรุงโรงยิมส์ให้ดีขึ้น
4. ควรมีอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานตามสากล

อภิปรายผล

จากการวิจัยครั้งนี้ พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 สามารถอภิปรายผลประเด็นที่สำคัญดังนี้

1. ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 พบว่ามีความต้องการในระดับมาก ต้องการบุคลากรเป็นผู้แต่งกายสะอาด สุภาพ และเหมาะสมกับกิจกรรม มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของ และบริการเบิก - จ่ายอุปกรณ์ มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย เนื่องจากในมหาวิทยาลัยยังขาดแคลนบุคลากรด้านพลศึกษาโดยตรงเพราะบุคลากรจะเป็นบุคคลสำคัญในการให้บริการให้คำชี้แนะคอยแนะนำการออกกำลังกายและยังเป็นแบบอย่างของผู้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ทำให้เกิดความเชื่อมั่นเกิดแรงจูงใจของผู้มาใช้บริการ และในการวิจัยพบว่านักศึกษาในชั้นปีที่ 3 มีความต้องการด้านบุคลากรอยู่ในระดับมากที่สุด เนื่องจากในชั้นปีการศึกษานี้ นักศึกษาต้องการผ่อนคลายความตึงเครียดจากการเรียนโดยการหันมาใช้เวลาวางให้เกิดประโยชน์และเพื่อเป็นการสร้างสมรรถภาพทางกายให้กับตนเองเพื่อสร้างความมั่นใจและการแสดงออกทางด้านการเล่นกีฬาและต้องการเห็นแบบอย่างที่ดีจากตัวบุคลากรผู้ให้บริการซึ่งจะนำไปใช้ในการฝึกประสบการณ์วิชาชีพในปีการศึกษาหน้าต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของถนัด รักษ์พงษ์ (2543 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร พบว่า มีความต้องการด้านบุคลากรที่ไม่แตกต่างกันโดยมีความต้องการอันดับแรกคือ มีบุคลากรที่สอนหรือแนะนำในการเล่นกีฬาหรือ ออกกำลังกายเป็นผู้มีความชำนาญเฉพาะด้าน ต้องการให้บริการแต่งตัวเหมาะสมกับกิจกรรม สะอาด เรียบร้อย กิริยาวาสุภาพ และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ วีรศักดิ์ ด้รักษา (2547 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า ต้องการให้มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยเฉพาะต้องการเจ้าหน้าที่เบิก - จ่ายอุปกรณ์เพียงพอ

2. ด้านวิชาการออกกำลังกาย ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 พบว่ามีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือมีความต้องการ หนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือที่เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ให้นักศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม มีจำนวนน้อยและไม่เพียงพอ ข้อมีการจัดฉายเทป วีดีโอ ภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหว เกี่ยวกับทักษะการออกกำลังกาย ควรมีการปรับปรุง และเชิญวิทยากรมาบรรยาย สาธิตในหลักการการออกกำลังกายโดยเทคโนโลยีใหม่ๆ เป็นต้น ข้อมีจัดชมภาพยนตร์ หรือ เทป โทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอ ๆ เนื่องจากที่เปิดให้บริการนั้นไม่เกี่ยวข้องกับด้านการออกกำลังกาย ส่วนมากเปิดแต่ด้านการบันเทิง ควรเปิดให้นักศึกษาชมในเรื่องด้านการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง เป็นประจำทุกวัน เนื่องจากวิชาการเป็นสิ่งสำคัญ

ในการที่จำนำไปใช้ไปปฏิบัติอย่างถูกต้อง ถ้าหากนักศึกษามีทักษะ แต่ไม่มีความรู้ด้านวิชาการ ไม่รู้หลักในการออกกำลังกายที่ถูกต้องเป็นผลให้การเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายไม่เกิดประโยชน์อะไรเลย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2544 : บทคัดย่อ)

ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ซึ่งผลการวิจัยพบว่า บุคลากรมีความต้องการด้านวิชาการอยู่ในระดับมาก คือ ต้องการ หนังสือ ตำรา และเอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อให้สมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของมานะ หมอชาติ (2540 : บทคัดย่อ)

ได้ทำการวิจัยเรื่องการใช้เวลาว่างเพื่อออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนนายเรืออากาศมีความต้องการด้านวิชาการอยู่ในระดับมากที่สุด คือต้องการหนังสือ ตำรา และเอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อให้สมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม และยังต้องการมีความรู้เพิ่มเติมของทักษะใหม่อยู่เสมอนอกจากนี้ผลวิจัยยังพบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีความต้องการด้านวิชาการการออกกำลังกายในระดับปานกลาง ซึ่งในระดับชั้นปีที่ 3 นักศึกษาต้องเตรียมตัวออกฝึกประสบการณ์วิชาชีพ จึงต้องเตรียมความพร้อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา ด้านทฤษฎี ด้านทักษะ จึงต้องมีการขวนขวายหาประสบการณ์และหาข้อมูลด้านวิชาการการออกกำลังกายให้มากขึ้นซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ถนัด รักษ์พงษ์ (2543 : บทคัดย่อ)

ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนเตรียมทหารมีความต้องการด้านวิชาการ อยู่ในระดับมาก คือ ต้องการมีความรู้เรื่อง กฎ กติกาของกีฬาแต่ละประเภท ต้องการมีความรู้ด้านทักษะและเทคนิคใหม่ๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อนำไปใช้ประกอบกับการเล่นกีฬา

3. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 พบว่าอยู่ในระดับมากที่สุด แสดงให้เห็นว่าองค์ประกอบในการออกกำลังกายต่าง ๆ ยังบกพร่องหรือมีอยู่น้อยไม่เพียงพอต่อจำนวนนักศึกษา เช่น อุปกรณ์กีฬาประเภทต่าง ๆ สถานที่ น้ำดื่มที่สะอาด สถานที่นักพักผ่อน ห้องน้ำ ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ประกอบกับนักศึกษามีจำนวนมากขึ้น ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะเป็นตัวบ่งชี้ให้เห็นว่านักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์มีความสนใจในการออกกำลังกายมาก ซึ่งจะสอดคล้องกับงานวิจัยของมานะ หมอชาติ (2540 : บทคัดย่อ) ซึ่งได้ทำการวิจัยเรื่องการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ ซึ่งมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด และในการวิจัยยังพบว่านักศึกษาชั้นปีที่ 1 ชั้นปีที่ 2 และชั้นปีที่ 4 มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับมากที่สุด โดยเฉพาะความเพียงพอสถานที่ออกกำลังกาย ความปลอดภัยของห้องแต่งกาย และห้องสุขา ชาย – หญิง ไฟฟ้าสนามเพียงพอกับสถานที่ออกกำลังกาย ซึ่งแสดง

ให้เห็นว่าสิ่งเหล่านี้ยังมีความบกพร่อง และไม่เพียงพอต่อความต้องการ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2543 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ซึ่งมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่สถานที่ออกกำลังกายต้องอยู่ในทำเลที่เหมาะสมเดินทางไป – มา สะดวก อุปกรณ์ทางพลศึกษามีเพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ

ข้อเสนอแนะ

ทางมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ควรประชาสัมพันธ์ให้นักศึกษาทราบถึงกิจกรรมการออกกำลังกาย ที่ทางมหาวิทยาลัยจัดให้ ซึ่งจะได้มีนักศึกษาเข้าร่วมกิจกรรมมากกว่าที่เป็นอยู่ รวมถึงส่งเสริมให้นักศึกษาได้เล่นกีฬาและออกกำลังกาย ที่ชมรมได้จัดตั้งขึ้น และควรแก้ไขปรับปรุงด้านต่าง ๆ โดยเฉพาะเรื่องสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในการออกกำลังกาย เรื่องน้ำดื่มที่สะอาด เรื่องสุขลักษณะของห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย ห้องสุขา ชาย – หญิง ไฟฟ้าส่องสว่างในเวลากลางคืน เพื่อเป็นการลดระดับปัญหาความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ในปีการศึกษาต่อไป

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาและเปรียบเทียบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
2. ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรและเจ้าหน้าที่ในมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- จรรยาพร ธรณินทร์. (2530) . การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ ฯ :
ไทยวัฒนาพานิช
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2529). อนามัยส่วนบุคคล. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ ฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- ถนัด รัชพงษ์. (2543). ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนเตรียมทหาร.
ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ ฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร
- เทเวศร์ พิริยะพณท์. (2545). การวิจัยทางพลศึกษา. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธีรศักดิ์ ดีรักษา. (2547). ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์ออกกำลังกาย
ขนาดใหญ่ในกรุงเทพมหานคร. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ ฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- นิธิพัฒน์ เมฆขจร. (2540). การศึกษาการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาที่เป็น
นักกีฬามหาวิทยาลัยศรีปทุม กรุงเทพมหานคร. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ ฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- สถาบันราชภัฏเพชรบูรณ์. (2546) .แนวการศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์.
- ปณิธาน ไปร่งสละ. (2541). ความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขต
กรุงเทพมหานคร. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ ฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- แผน เจียรน้อย. (2537). ปัญหาการเรียนการสอนวิชากิจกรรมพลศึกษาของนิสิตมหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ ฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มหิดล มหาวิทยาลัย. (2543). พระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช
การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. ลงวันที่ 17 ธันวาคม 2523. ถ่ายเอกสาร.
- มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์. (2545). แนวการศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์.
_____. (2546). รายงานประจำปีมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์.
- มานะ หมอยาดี. (2540). การใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ
โรงเรียนนายเรืออากาศ. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ ฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ราชบัณฑิตยสถานพจนานุกรม. (2539). พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน. กรุงเทพฯ ฯ :
พิมพ์ครั้งที่ 6.

- รายงานประจำปี. (2545). สำนักวางแผนและพัฒนาสถาบันราชภัฏเพชรบูรณ์.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2520,มกราคม - ตุลาคม). การพลศึกษาและการออกกำลังกาย
เพื่อสุขภาพ. วารสารสุขศึกษาพลศึกษาและสันทนาการ. 3(1-4) : 43
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2523). หลักและวิธีการสอนวิชาพลศึกษา. กรุงเทพฯ ฯ :
บริษัทสำนักพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช จำกัด.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2525,ตุลาคม). “การออกกำลังกายสำคัญไฉน” วารสารสุขศึกษาพลศึกษา
และ สันทนาการ. 8(4) : 37
- สมหวัง สมใจ. (2520,มกราคม). การออกกำลังกายและการพักผ่อน
วารสารสุขภาพ. 5(4) : 9
- สายัณห์ สุขยิ่ง. (2543). ความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและ
เจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย. วิทยานิพนธ์
ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ ฯ : บัณฑิตวิทยาลัยมหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2534). ความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากร
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. วิทยานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต.
กรุงเทพฯ ฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สุพัชรา ชิมเจริญ. (2543). คู่มือการเรียนการสอนแอโรบิคด้านซ์. กรุงเทพฯ ฯ :
ห้างหุ้นส่วนจำกัดพิมพ์อักษร.
- สุพิตร สมาชิกโต. (2525,ธันวาคม). “เดินอย่างไรจึงจะทำให้สุขภาพดี”
วารสารสุขศึกษาพลศึกษา และสันทนาการ. 3(3) : 173
- เสาวนิตย์ แดงทองดี. (2542). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. สถาบันราชภัฏเพชรบูรณ์.
- หนังสือพิมพ์ไทยรัฐ. (2547). พระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช.
ณ วันที่ 16 ธันวาคม 2547.
- อนงค์ บุญอดุลรัตน์. (2542). กีฬาเพื่อสุขภาพ. สถาบันราชภัฏเพชรบูรณ์.
- อนันต์ อัดชู. (2520,มกราคม - ตุลาคม). “การอภิปรายเรื่องการพลศึกษาและออกกำลังกาย
เพื่อสุขภาพ”วารสารสุขศึกษาพลศึกษาและสันทนาการ. 5(4) : 46
- อารี พันธุ์มณี. (2538). จิตวิทยาการเรียนการสอน. กรุงเทพฯ ฯ : เลิฟแอนด์ลิฟ.
- อวย เกตุสิงห์. (2525,เมษายน). “ร่างกายกับการออกกำลังกาย” วารสารสุขศึกษา พลศึกษา
และสันทนาการ. กรุงเทพฯ ฯ : 10(2) : 190.
- Christopher,Elizabeth Ann. (1997,April) . “A Surver of the Lifetime Sports need and
Interests of Seniors Citizens in Middle Tennessee,” *Dissertation Abstracts
Intemationat*. 37 : 6341 –A

- Crandall , J.G. (1977). "The Worth of intercollegiate Athletics to the Small Privateliberal Arts College," *Dissertation Abstracts International*. 37 : 7020 – 7021 – A.
- Faick, Vilma T. and Kilcoyne, Martha E (1984 August). "A Health Program for School Personal" *The journal of School Health*. 54 : 239 – 242.
- Butler,Stanly Bradfor. (1989 December). "*Physical Education Nonphysical Education*. 50 : 1591 :A
- Salonen , JT . And others Z (1988 , August). "Ensurance time and occupation Physical activity : Risk of death From Isotonic heart disease" *American Journal of Epidemiology* 127 : 87 – 94 .
- Lamb. David R. (1984) *Physiology of Exercise*. New York : Macmillan Publishing.
- Maslow , A.H. (1970) *Motivation and Personality* . New York ; Macmillan company.
- Watson , James Franklin. (1997 , January) "The Impact of Leisure Attitude and Motivation on The Physical Recreation / Leisure Participation Time of College students"
- Yamaguchi , Y . and Okada. K. (1988). "A Study of adherence to a fitness club : A user ,A perspective *Dissertation Abstracts New Horizons of Human Movement*. 128.

ภาคผนวก

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง

ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ปีการศึกษา 2547

คำอธิบาย

1. แบบสอบถามนี้ได้จัดทำขึ้นเพื่อสำรวจความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547

2. แบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 3 ตอน

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ความต้องการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ปีการศึกษา 2547 จำนวน 3 ด้านดังต่อไปนี้

1. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกาย

2. ด้านวิชาการการออกกำลังกาย

3. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย

โดยการศึกษาความต้องการเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับ

(Rating Scale) มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

3. โปรดกรุณาตอบแบบสอบถามตามคำชี้แจงของแต่ละตอน ให้ตรงกับสภาพเป็นจริง

4. คำตอบของท่าน ผู้วิจัยจะนำมาวิเคราะห์ในทางสถิติ และเสนอผลวิเคราะห์เป็นส่วนรวม เพื่อนำมาประยุกต์และปรับปรุงส่งเสริมสภาพการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 โดยคำนึงถึงผลดีและประโยชน์ที่นักศึกษาจะได้รับอย่างแท้จริง

ขอขอบคุณที่กรุณาให้ความร่วมมือ

ตอนที่ 1

ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง

โปรดเขียนเครื่องหมาย 3 ลงในช่อง ☐ หน้าข้อความที่เป็นจริง

1. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

2. ปัจจุบันท่านกำลังศึกษาในระดับ

☐ ชั้นปีที่ 1

☐ ชั้นปีที่ 2

☐ ชั้นปีที่ 3

☐ ชั้นปีที่ 4

**ตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์
ปีการศึกษา 2547**

คำชี้แจง โปรดกาเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลขที่ตรงกับความต้องการของท่าน

- | | | |
|--------------|---------|-------------------------|
| 1 มากที่สุด | หมายถึง | มีความต้องการมากที่สุด |
| 2 มาก | หมายถึง | มีความต้องการมาก |
| 3 ปานกลาง | หมายถึง | มีความต้องการปานกลาง |
| 4 น้อย | หมายถึง | มีความต้องการน้อย |
| 5 น้อยที่สุด | หมายถึง | มีความต้องการน้อยที่สุด |

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการด้านการออกกำลังกาย

ลำดับ	รายการ	ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยสุด
1	มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์โดยเฉพาะ					
2	บุคลากรผู้ให้บริการมีวุฒิทางพลศึกษา					
3	มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของ และบริการเบิก - จำยอุปกรณ์					
4	บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี					
5	บุคลากรมีประสบการณ์ด้านกีฬาเป็นอย่างดี					
6	บุคลากรเป็นผู้มีบุคลิกภาพดี สุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง ทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ					
7	บุคลากร รู้หลักและวิธีการสอนที่ถูกต้องและเหมาะสม					
8	บุคลากรเป็นผู้แต่งกายสุภาพ เหมาะสมกับกิจกรรม สะอาด					
9	มีเจ้าหน้าที่พยาบาล ประจำในช่วงบริการ					
10	มีเจ้าหน้าที่ดูแล ความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย					

ด้านวิชาการการออกกำลังกาย

ลำดับ	รายการ	ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยสุด
1	มีหนังสือตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการการออกกำลังกาย เพื่อให้ นักศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติม					
2	มีการจัดฉายเทป วีดีโอ ภาพนิ่ง ภาพเคลื่อนไหว เกี่ยวกับทักษะการออกกำลังกาย					
3	จัดชมภาพยนตร์หรือเทป โทรทัศน์ที่เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอๆ					
4	จัดให้นักศึกษามีความรู้และความเข้าใจในการรักษาอุปกรณ์ และสิ่งต่างๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกาย					
5	จัดการอบรมเชิงปฏิบัติการให้กับนักศึกษาในประเภทกีฬาต่างๆ					
6	จัดหน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกายทุกสัปดาห์					

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย

ลำดับ	รายการ	ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยสุด
1	ความเพียงพอสถานที่ออกกำลังกายในร่ม					
2	ความเพียงพอสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง					
3	ไฟฟ้าสนามเพียงพอกับสถานที่ออกกำลังกาย					
4	มีตารางการใช้สถานที่ ปิดประกาศไว้ อย่างชัดเจน					
5	สถานที่ออกกำลังกาย มีความเพียงพอ และเหมาะสม					
6	มีน้ำดื่มสะอาดไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ					
7	มีสถานที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายและห้องสุขา ชาย – หญิง					
8	ความปลอดภัยของห้องแต่งกาย และห้องสุขาชาย – หญิง					
9	บริเวณสถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนอยู่ตามจุดที่เหมาะสมอย่างเพียงพอ					
10	อุปกรณ์การออกกำลังกายมีเพียงพอตามสัดส่วน กับจำนวนผู้มาใช้บริการ					

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการด้านการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

.....

.....

ด้านวิชาการการออกกำลังกาย.....

.....

.....

.....

.....

.....

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย.....

.....

.....

.....

.....

.....

ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย.....

.....

.....

.....

.....

.....

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. อาจารย์ธงชาติ พู่เจริญ
 อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. อาจารย์พิศวง มหาพันธ์
 อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. รองศาสตราจารย์ภาคภูมิ รัตนโรจนกุล
 อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ - สกุล	นางรัชณี วัชรบุญเลี้ยง
วันเดือนปีเกิด	3 มีนาคม 2505
สถานที่เกิด	ตำบลบ้านลาด อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 171/3 หมู่ 1 ตำบลสะเดียง อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์
สถานที่ทำงาน	โปรแกรมวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์ ถนนสระบุรี หล่มสัก อำเภอเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ 67000

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2519	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 7 โรงเรียนวัดใหม่ประเสริฐ อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี
พ.ศ. 2523	ชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 5 โรงเรียนบ้านลาดวิทยา อำเภอบ้านลาด จังหวัดเพชรบุรี
พ.ศ. 2528	ครุศาสตร์บัณฑิต (ค.บ.) วิทยาลัยครูนครปฐม อำเภอเมือง จังหวัดนครปฐม
พ.ศ. 2548	การศึกษามหาบัณฑิตสาขาวิชาพลศึกษา (กศ.ม.) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร กรุงเทพมหานคร