

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล
เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก ปี พ.ศ. 2548

ปริญญานิพนธ์
ของ
นพดล อิมสุต

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2548
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล
เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก ปี พ ศ 2548

บทคัดย่อ
ของ
นพดล อิ่มสุด

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2548

นพดล อิ่มสุด (2548) สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬา
ประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก ปรินญาณิพนธ์ กศ ม (พลศึกษา) กรุงเทพฯ
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ คณะกรรมการควบคุม
รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์ , รองศาสตราจารย์ผาณิต บิลมาศ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน
ในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้
ในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 500 คน แบ่งเป็น ชาย 250 คน และ เป็นหญิง 250 คน โดยใช้
การสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม
ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง เมื่อรวบรวมข้อมูลแล้วจากนั้นดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการหาค่าความถี่
ค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

เพศชาย อายุ 24 – 40 ปี, อายุมากกว่า 40 ปี

เพศหญิง อายุ 24 – 40 ปี, อายุมากกว่า 40 ปี

สภาพที่เป็นจริงและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬา
ประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก ปี พ ศ 2548

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีสภาพเหมาะสม และมีความต้องการ
อยู่ในระดับมากที่สุด

ด้านบุคลากร มีความเหมาะสม และ มีความต้องการอยู่ในระดับมาก

ด้านการบริหารและการดำเนินการ มีสภาพเหมาะสม และ มีความต้องการ
อยู่ในระดับมาก ยกเว้นเพศหญิง อายุมากกว่า 40 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด

ด้านชนิดของกิจกรรม วันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย โดยกิจกรรมที่ต้องการ
ออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ การเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ วันที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่
วันอาทิตย์ รองลงมา วันเสาร์ และ วันศุกร์ เวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ เวลา 17 00 – 18 00 น
รองลงมา เวลา 18 00 – 19 00 น และ เวลา 16 00 – 17 00 น

THE STATE AND NEED FOR EXERCISE OF PEOPLE IN SUBDISTRICT
SPORT CENTERS IN TAK DISTRICT CITY AREA IN 2005

AN ABSTRACT
BY
NOPPADON IMSUD

Presented in partial fulfillment of the requirements for the
Master of Education degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
May 2005

Nopadon Imsud (2005) *State and Needs for Exercise of People in Tambon Sport Center Amphoe Muang, Changwat Tak* Master thesis M Ed
(Physical Education) Bangkok Graduate School, Srinakharinwirot University
Advisor Committee Assoc Prof Thaeveth Pinyaprin, Assoc Prof Phanit
Bilamas

This study aimed to examine state and needs for exercise for people in Tambon Sport Center, Amphoe Muang, Changwat Tak The subjects comprised 250 males and 250 females through stratified random sampling Questionnaire was administered and then data were analyzed by frequency and percentage

The research indicated that

Both male and female between the ages of 24-40 and above want to exercise more than younger people at the sport center at the district of Tak Province in the year 2005 (2548)

The location} equipment and facilities are appropriate The staff and administration is well organized

The most requested activity of everything offered is jogging especially on Sunday from 5 00 to 6 00 P M with less people joining on Saturday and Friday from 4 00 to 5 00 P M and 6 00 – 7 00 P M

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล
เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก ปี พ ศ 2548

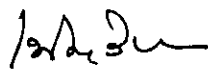
ของ

นพดล อิมสุค

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

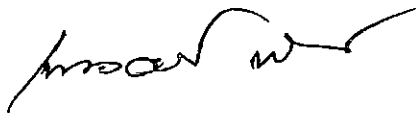


คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร เพ็ญศิริ จีระเชชากุล)

วันที่ ๑๐ เดือน พฤษภาคม พ ศ 2548

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์



ประธาน

(รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนทรัพย์)



กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ผาณิต บิลมาศ)



กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์)



กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(อาจารย์ลำพอง ศรีรุ่ง)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดีเนื่องจากผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างสูงจาก
รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพณท์ ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ผาณิต บิลมาศ
กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสิงห์ และอาจารย์ลำพอง ศรรุ่ง
กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ เสนอแนะ ตลอดจนการปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่อง
ในส่วนต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่องานวิจัยด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดี ผู้วิจัยมีความรู้สึกซาบซึ้งและ
มีความภาคภูมิใจในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชา
ความรู้ต่างๆ จนทำให้ผู้วิจัยสามารถค้นคว้าและจัดทำปริญญานิพนธ์ได้ประสบความสำเร็จ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาและความร่วมมือเป็นอย่างดีจากวิทยาลัยพลศึกษา
สุโขทัย ที่อนุเคราะห์สถานที่เรียนอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และขอขอบพระคุณผู้ช่วยผู้วิจัย
ทุกคนที่ได้ให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล จนทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

ท้ายนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคุณพ่อนิคม คุณแม่สุฤทัย อิมสุดผู้ให้กำเนิด อบรมเลี้ยงดู
สนับสนุนทุนทรัพย์ในการศึกษาเล่าเรียนและให้กำลังใจด้วยดีเสมอมา ขอขอบคุณพี่ๆน้องๆ ในครอบครัว
และเพื่อนๆทุกคนที่ช่วยส่งเสริม สนับสนุน ให้ความช่วยเหลือในทุกๆด้าน คอยห่วงใย และเป็นกำลังใจ
มาโดยตลอดจนทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

นพดล อิมสุด

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมาย	3
ความสำคัญของการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	3
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย	3
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	4
ตัวแปรที่ศึกษา	4
นิยามศัพท์	4
กรอบแนวคิดการศึกษาค้นคว้า	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า	6
งานวิจัยในต่างประเทศ	21
งานวิจัยในประเทศ	22
3 วิธีดำเนินการวิจัย	25
การกำหนดประชากรกลุ่มตัวอย่าง	25
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	26
การเก็บรวบรวมข้อมูล	27
การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล	27
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	29
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	29
การวิเคราะห์ข้อมูล	29
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	30

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	72
สังเขปความมุ่งหมาย และวิธีการศึกษาค้นคว้า	72
สรุปการศึกษาค้นคว้า	74
อภิปรายผล	82
ข้อเสนอแนะ	84
 บรรณานุกรม	 85
 ภาคผนวก	 89
 ประวัติย่อผู้วิจัย	 102

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	27
2 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม	30
3 สภาพที่เป็นจริงและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬา ประจำตำบลเขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก เพศชาย อายุ 24 – 40 ปี ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	31
4 สภาพที่เป็นจริงและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬา ประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก เพศชาย อายุ 24 – 40 ปี ด้านบุคลากร	34
5 สภาพที่เป็นจริงและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬา ประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก เพศชาย อายุ 24 – 40 ปี ด้านการบริหาร และการดำเนินการ	36
6 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก เพศชาย อายุ 24 – 40 ปี ด้านชนิดของกิจกรรม วันและเวลาที่ต้องการ ออกกำลังกาย	38
7 สภาพที่เป็นจริงและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬา ประจำตำบลเขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก เพศชาย อายุมากกว่า 40 ปี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	40
8 สภาพที่เป็นจริงและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำ ตำบลเขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก เพศชาย อายุมากกว่า 40 ปี ด้านบุคลากร	43
9 สภาพที่เป็นจริงและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬา ประจำตำบลเขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก เพศชาย อายุมากกว่า 40 ปี ด้านการบริหาร และการดำเนินการ	45
10 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก เพศชาย อายุมากกว่า 40 ปี ด้านชนิดของกิจกรรม วันและเวลาที่ต้องการ ออกกำลังกาย	47

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง

หน้า

- | | | |
|----|--|----|
| 11 | สภาพที่เป็นจริงและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบลเขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก เพศหญิง อายุ 24 - 40 ปี ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก | 49 |
| 12 | สภาพที่เป็นจริงและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบลเขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก เพศหญิง อายุ 24 - 40 ปี ด้านบุคลากร | 52 |
| 13 | สภาพที่เป็นจริงและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบลเขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก เพศหญิง อายุ 24 - 40 ปี ด้านการบริหารและการดำเนินการ | 54 |
| 14 | ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบลเขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก เพศหญิง อายุ 24 - 40 ปี ด้านชนิดของกิจกรรม วันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย | 57 |
| 15 | สภาพที่เป็นจริงและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบลเขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก เพศหญิง อายุมากกว่า 40 ปี ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก | 59 |
| 16 | สภาพที่เป็นจริงและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบลเขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก เพศหญิง อายุมากกว่า 40 ปี ด้านบุคลากร | 62 |
| 17 | สภาพที่เป็นจริงและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบลเขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก เพศหญิง อายุมากกว่า 40 ปี ด้านการบริหารและการดำเนินการ | 64 |
| 18 | ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบลเขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก เพศหญิง อายุมากกว่า 40 ปี ด้านชนิดของกิจกรรม วันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย | 67 |

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา มีความสำคัญและมีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ เพราะมนุษย์ถือว่าเป็นสิ่งที่มีค่าและมีความสำคัญที่สุด การที่มนุษย์จะมีค่าได้นั้นจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาให้มีประสิทธิภาพเสียก่อน ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ ก็จะต้องพัฒนาในหลายๆ ด้าน ทั้งทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ และด้านสังคม อีกทั้งยังต้องปลูกฝังทางด้านความคิด ความรู้สึก ความชอบ และความพอใจ ในการที่จะทำให้นุชนมองเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายยังสามารถช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพในด้านต่างๆ ให้แก่มนุษย์ เช่น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะสามารถช่วยป้องกันและรักษาโรคได้หลายชนิด ช่วยเสริมสร้างประสิทธิภาพของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายได้เป็นอย่างดี เพราะถ้าหากบุคคลมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงแล้ว ย่อมส่งผลให้มีสภาพจิตใจที่ผ่องใส

ประเทศชาติจะเจริญก้าวหน้าด้วยดี ต้องมีการพัฒนาศักยภาพและคุณภาพของคนในชาติอย่างทั่วถึงและต่อเนื่องในทุกด้าน ดังที่แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545-2549) กล่าวไว้ว่า การออกกำลังกายและเล่นกีฬาย่างสม่ำเสมอเป็นกระบวนการหนึ่งที่จะสามารถช่วยพัฒนาคนได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยจะช่วยพัฒนาคนให้มีร่างกายแข็งแรง สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคม ที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม เพิ่มพูนสติปัญญา พัฒนาคุณลักษณะประจำตัวที่ช่วยเสริมสร้างคุณธรรมและจริยธรรมยิ่งขึ้น สร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามให้แก่ชุมชน สังคมและประเทศชาติ (การกีฬาแห่งประเทศไทย 2544 : 1)

อวย เกตุสิงห์ (2525 : 190) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน ตั้งแต่แรกเกิดจนถึงวัยชรา แม้แต่ในผู้ป่วยยังต้องการออกกำลังกาย เพื่อช่วยใช้ฟื้นฟูสมรรถภาพให้เร็วขึ้น เด็กที่คลอดใหม่ก็ต้องร้อง สะบัดแขนและขา เป็นการออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรงและในวัยหนุ่มสาวการออกกำลังกายช่วยทำให้การทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ดียิ่งขึ้น ในวัยชราการออกกำลังกาย จะช่วยป้องกันและรักษาอาการของโรคที่จะเกิดขึ้นได้ เช่น อาการปวดเมื่อยต่างๆ ท้องผูกเป็นประจำ วิงเวียนศีรษะ หน้ามืด เพราะการไหลเวียนของเลือดไม่เพียงพอ

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2531 : 60) ได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายเป็นความต้องการของร่างกายที่มีความจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่งอย่างหนึ่ง คนเราทุกคนไม่ว่าจะเป็นเด็ก คนชรา ผู้หญิง หรือผู้ชายล้วนมีความต้องการการออกกำลังกายที่เหมาะสมตามสภาพของร่างกายเป็นประจำสม่ำเสมอด้วยกันทั้งสิ้น ตามหลักแล้วตั้งแต่เกิดมาจนกระทั่งตาย ร่างกายต้องการอาหาร เป็นประจำฉันใด การออกกำลังกายก็เป็นความต้องการของร่างกายเป็นประจำฉันนั้น จะผิดกันก็ตรงที่ว่า ถ้าร่างกายไม่ได้รับอาหารจะทำให้เกิดความหิวและทำการเสาะแสวงหาอาหารมารับประทานทันที แต่การขาดการออกกำลังกายได้เป็นเช่นนั้นไม่ กลับตรงกันข้าม พยายามเสาะแสวงหาวิธีการที่จะไม่ต้องใช้แรงงานของร่างกายเสียอีก ฉะนั้นโอกาสที่จะสนองความต้องการของร่างกายจึงนับได้ว่าจะมีน้อยลงทุกที การขาดการออกกำลังกายเพื่อสนองความต้องการของร่างกายนี้ มักรู้สึกตัวก็เมื่อสายเกินไปเสียแล้ว สิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ อย่างอื่นนั้น ยิ่งใช้ยิ่งสึกหรอ ยิ่งเสื่อมโทรม แต่สำหรับร่างกายของเรานั้นกลับตรงกันข้าม คือ ยิ่งใช้ยิ่งออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพของร่างกายในแต่ละวัยเป็นประจำสม่ำเสมอเพียงใด ความแข็งแรง ประสิทธิภาพของร่างกายก็จะมีตามมาเพียงนั้นด้วย

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นอย่างยิ่ง สำหรับมนุษย์ทุกคน ซึ่งจะต้องมีการออกกำลังกายอยู่เป็นประจำ แต่การออกกำลังกายมากหรือน้อยนั้น ก็ขึ้นอยู่กับสภาพของร่างกาย เช่น ความแข็งแรง เพศ อายุ เวลา โอกาส สถานที่ สภาพแวดล้อม และความต้องการในการออกกำลังกาย โดยเฉพาะในอำเภอ หรือจังหวัดใหญ่ๆ ก็จะต้องมีสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ และสถานที่ที่ใช้สำหรับการออกกำลังกาย เพื่อให้เยาวชน หรือประชาชน ได้สามารถที่จะออกกำลังกาย และลดความเครียดจากการศึกษาเล่าเรียน และการปฏิบัติงานในชีวิตประจำวัน

จังหวัดตาก เป็นจังหวัดในภาคเหนือตอนล่างค่อนข้างไปทางทิศตะวันตก อยู่ห่างจากกรุงเทพมหานคร ตามทางหลวงแผ่นดิน หมายเลข 1 (พหลโยธิน) ประมาณ 430 กิโลเมตร แบ่งเขตการปกครองออกเป็น 8 อำเภอ 1 กิ่งอำเภอ คือ อำเภอเมืองตาก อำเภอบ้านตาก อำเภอสامเภา อำเภอแม่สอด อำเภอพบพระ อำเภอแม่ระมาด อำเภออุ้มผาง อำเภอท่าสองยาง และกิ่งอำเภอวังเจ้า มีเนื้อที่ทั้งหมด ประมาณ 16,406.65 ตารางกิโลเมตร หรือประมาณ 10,254,156 ไร่ คิดเป็นร้อยละ 3.19 ของพื้นที่ทั้งประเทศ มีพื้นที่ใหญ่เป็นอันดับสองของภาคเหนือรองจากจังหวัดเชียงใหม่ มีจำนวนประชากรรวมทั้งสิ้น 441,128 คน โดยแบ่งเป็นชาย 224,751 คน หญิง 216,377 คน และมีประชากรคงที่อาศัยอยู่ในเขตอำเภอเมือง จำนวน 78,468 คน

อำเภอเมืองจังหวัดตาก มีศูนย์กีฬาประจำตำบล จำนวน 10 ศูนย์ ได้แก่ ศูนย์กีฬาประจำตำบลโป่งแดง ศูนย์กีฬาประจำตำบลแม่ห้อย ศูนย์กีฬาประจำตำบลวังหิน ศูนย์กีฬาประจำตำบลวังประจบ ศูนย์กีฬาประจำตำบลไม้งาม ศูนย์กีฬาประจำตำบลตลุกกลางทุ่ง ศูนย์กีฬาประจำตำบลหนองบัวใต้ ศูนย์กีฬาประจำตำบลหนองบัวเหนือ ศูนย์กีฬาประจำตำบลปามะม่วง และศูนย์กีฬาประจำตำบลน้ำร้อน

ด้วยเหตุผลดังที่กล่าวมาข้างต้น จึงทำให้ผู้วิจัย มีความสนใจที่จะศึกษาถึงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบลเขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก ในด้านต่าง ๆ เช่น สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย บุคลากร ประเภทกิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกาย อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ในการจัดกิจกรรมกีฬาของศูนย์กีฬาประจำตำบลเขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก และศึกษารวบรวมข้อมูล เพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนากีฬาของศูนย์กีฬาประจำตำบลเขตอำเภอเมืองตาก จังหวัดตาก ให้เจริญก้าวหน้า ต่อๆ ไป และเพื่อให้สอดคล้องกับแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545 – 2549) ต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบลเขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก

ความสำคัญของการวิจัย

ผลของการวิจัยในครั้งนี้ทำให้ทราบถึง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบลเขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก ปี พ.ศ. 2548 ไปใช้ดำเนินการและปรับปรุงแก้ไขต่อการจัดการ และส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายตามความต้องการของประชาชน รวมทั้งเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้า สำหรับผู้ที่สนใจต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก ปี พ.ศ. 2548 จำนวนทั้งสิ้น 4,741 คน แบ่งเป็น ชาย 2,320 คน หญิง 2,421 คนที่มาใช้บริการในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก ปี พ.ศ. 2548

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก ปี พ.ศ. 2548 ที่มาออกกำลังกาย ณ ศูนย์กีฬาประจำตำบล จำนวน 10 ศูนย์ จำนวนทั้งสิ้น 4,741 คน แบ่งเป็น ชาย 2,320 คน หญิง 2,421 คน แต่ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่าง 500 คน แบ่งเป็นชาย 250 คน หญิง 250 คน โดยใช้การสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) และกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูป ที่ใช้สูตรของเครจซีและมอร์แกน (Krejcie and Morgan)

ตัวแปรที่ศึกษา

1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่

1.1 เพศ แบ่งออกเป็น

1.1.1 เพศชาย

1.1.2 เพศหญิง

1.2 อายุ แบ่งออกเป็น 2 ช่วง ได้แก่

1.2.2 ประชาชนที่มีอายุ 24 – 40 ปี

1.2.3 ประชาชนที่มีอายุ มากกว่า 40 ปี

2 ตัวแปรตาม ได้แก่ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก ปี พ.ศ. 2548

นิยามศัพท์เฉพาะ

1 สภาพที่เป็นจริง หมายถึง สิ่งต่างๆ หรือพฤติกรรมต่างๆ ที่ปรากฏให้เห็นจริงตามประสบการณ์ของแต่ละคน เช่น สภาพแวดล้อมของที่อยู่อาศัย โรงเรียนหรือสิ่งต่างๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกาย เป็นต้น

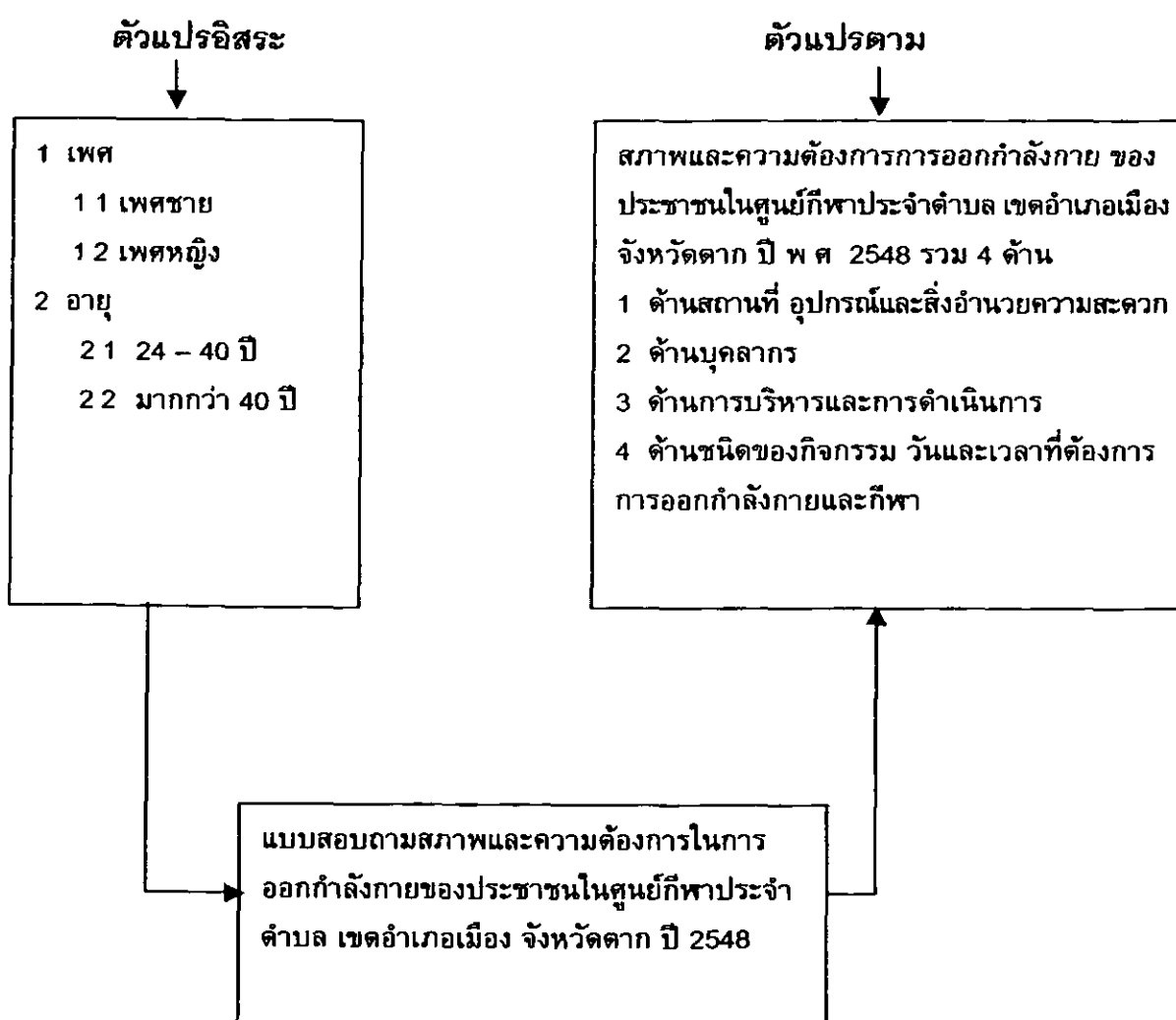
2 ความต้องการ หมายถึง สิ่งต่างๆ หรือพฤติกรรมต่างๆ ของคนๆ หนึ่งหรือกลุ่มๆ หนึ่ง ซึ่งคิดว่าจำเป็น คิดว่าอยาก จึงจำเป็นต้องทำ หรืออยากจะมี อยากจะทำ บุคคลจึงแสดงพฤติกรรมทางปฏิบัติและความคิดออกมา เช่น ต้องการอาหาร ต้องการที่อยู่อาศัย ต้องการยารักษาโรค ต้องการการออกกำลังกาย เป็นต้น

3 การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใดๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุก และเพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่ายๆ หรือมีกฎกติกาการแข่งขันง่ายๆ เช่น การวิ่ง การกระโดดเชือก การบริหารร่างกาย แอโรบิค วายน้ำ เกม หรือการเล่นพื้นเมือง เป็นต้น

4 ประชาชน หมายถึง บุคคล ชาย หญิง ที่มีอายุตั้งแต่ 24 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป ที่มาออกกำลังกายในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก ปี 2548

5 ศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก หมายถึง องค์การบริหารงานกีฬาระดับท้องถิ่นที่มีที่ทำการในเขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก จำนวน 10 ศูนย์ ดังนี้ ศูนย์กีฬาประจำตำบลโป่งแดง ศูนย์กีฬาประจำตำบลแม่ท้อ ศูนย์กีฬาประจำตำบลวังหิน ศูนย์กีฬาประจำตำบลวังประจวบ ศูนย์กีฬาประจำตำบลไ่ม้งาม ศูนย์กีฬาประจำตำบลตลุกกลางทุ่ง ศูนย์กีฬาประจำตำบลหนองบัวได้ ศูนย์กีฬาประจำตำบลหนองบัวเหนือ ศูนย์กีฬาประจำตำบลปามะม่วง และศูนย์กีฬาประจำตำบลน้ำรั่ม

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของประชาชน ดังนี้

- 1 ความรู้พื้นฐานทางจิตวิทยา
- 2 การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา
- 3 สาระสำคัญของแผนกลยุทธ์การกีฬาแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2545 – 2549
- 4 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 4.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 4.2 งานวิจัยในประเทศ

1 ความรู้พื้นฐานทางจิตวิทยา

ความต้องการของมนุษย์

ความต้องการ (Needs) หมายถึง การที่มนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติ ถ้าได้บรรลุตามความต้องการตามความประสงค์ก็จะรู้สึกนิยมชมชื่นและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการเป็นเครื่องกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมา เพื่อสนองความต้องการหรือความจำเป็นให้จงได้ สุธา จันท์เอม (2529 : 105) ได้แบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 3 ประการคือ

- 1 ความต้องการทางร่างกาย ประกอบด้วย ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศหายใจ การขับถ่าย การเคลื่อนไหว และการพักผ่อน เป็นต้น
- 2 ความต้องการทางอารมณ์และสังคม ประกอบด้วย ความต้องการความรัก ความปลอดภัย อิสรภาพและความสำเร็จ
- 3 ความต้องการทางสติปัญญา ความต้องการคือ สภาพการณ์ขาดสมดุลภายในร่างกายของมนุษย์ ซึ่งก่อให้เกิดแรงผลักดัน ให้มนุษย์ต่อสู้เพื่อสภาพการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อให้ร่างกายเข้าสู่สภาพสมดุลดังเดิม จึงสรุปได้ว่า มนุษย์ทุกคนจะมีความต้องการ ซึ่งความต้องการก็มีหลายอย่าง มาสโลว์ (วิภาพร มาพบสุข 2540 : 258 , อ้างอิงจาก Maslow 1970) ได้จำแนก ความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ลำดับ ดังนี้

1 ความต้องการด้านสรีระ (Physiological Needs) หมายถึงความต้องการพื้นฐานของร่างกาย ซึ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต ได้แก่ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ความต้องการนี้เริ่มต้นตั้งแต่ทารกถึงวัยชรา มนุษย์ทุกคนมีความต้องการทางสรีระอยู่เสมอมิฉะนั้นจะขาดไม่ได้ถ้าความต้องการในขั้นแรกนี้ไม่ได้รับการบำบัดความต้องการขั้นต่อไปก็จะไม่เกิด

2 ความต้องการด้านความปลอดภัยและมั่นคง (Safety and Security Needs) หมายถึงความต้องการเรื่องความปลอดภัยทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจเพราะบุคคลไม่ต้องการเผชิญกับความไม่แน่นอนในการดำรงชีวิต เช่น การขาดแคลนทรัพยากร การสูญเสียตำแหน่ง การถูกบังคับขู่เข็ญจากผู้อื่น มนุษย์จึงต้องการความมั่นคงปลอดภัยและหลักประกันในชีวิต เช่น มีอาชีพที่มั่นคง มีการออมทรัพย์ มีการประกันชีวิต ฯลฯ

3 ความต้องการด้านความรักและเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ (Love and belonging Needs) หมายถึงความต้องการที่จะเป็นที่รักของผู้อื่นและต้องการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นและเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะเพราะมนุษย์ทุกคนย่อมต้องการเพื่อนไม่ต้องการรู้สึกเหงาและอยู่คนเดียว ดังนั้นการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นเป็นสมาชิกกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งความรู้สึกผูกพันจะเกิดขึ้นเมื่ออยู่ในกลุ่มและสมาชิกของกลุ่มย่อมเกิดความรัก ความเอาใจใส่และการยอมรับซึ่งกันและกัน

4 ความต้องการที่รู้สึกว่าคุณค่า (Esteem Needs) หมายถึงความปรารถนาที่จะมองเห็นตนเองว่ามีคุณค่าสูงเป็นที่น่าเคารพยกย่องจากทั้งตนเองและผู้อื่น ต้องการที่จะให้ผู้อื่นเห็นว่า ตนเองมีความสามารถ มีคุณค่า มีเกียรติ มีตำแหน่ง บุคคลที่มีความต้องการประเภทนี้จะเป็นผู้ที่มีความมั่นใจในตนเองและรู้สึกว่าตนเองมีค่า มีประโยชน์ หากความรู้สึกหรือความต้องการดังกล่าวถูกทำลายและไม่ได้รับการตอบสนองจะรู้สึกว่าตนมีปมด้อยสิ้นหวังมองโลกในแง่ร้าย ต้องการสิ่งชดเชย ถ้าเกิดความรู้สึกรุนแรงจะทำให้บุคคลเกิดความท้อถอยต่อชีวิต เป็นโรคประสาท โรคจิตและอาจฆ่าตัวตายได้

5 ความต้องการที่จะรู้จักตนเองตามสภาพที่แท้จริงและพัฒนาศักยภาพของตน (Self – Actualization Needs) หมายถึง ความต้องการที่จะรู้จักและเข้าใจตนเองตามสภาพที่แท้จริง เพื่อพัฒนาชีวิตของตนเองให้สมบูรณ์ (Self – fulfillment) มีความจริงใจต่อตนเอง ปรารถนาที่จะเป็น คนดีที่สุดของตนเองมีสติในการปรับตัวเปิดโอกาสให้ตนเองเผชิญกับความจริงของชีวิตและสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ โดยคิดว่าเป็นสิ่งท้าทายและน่าตื่นเต้น กระบวนการที่จะพัฒนาตนเองเต็มที่ ตามศักยภาพของตนเองเป็นกระบวนการที่ไม่มีจุดจบตลอดเวลาที่มีชีวิตอยู่ มนุษย์ทุกคนต้องการที่จะพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ตามศักยภาพของตนเองเพราะอย่างน้อยคนที่จะได้รับการตอบสนองความต้องการขั้นนี้อย่างสมบูรณ์

อรุณ รักธรรม (2527 : 67) ได้อธิบายความต้องการของแต่ละคนที่มีไม่เท่ากันดังนั้น จึงจำเป็นต้องเข้าใจความต้องการมนุษย์เพื่อจะได้บำบัดความต้องการเหล่านั้นได้ถูกต้อง ทฤษฎีความต้องการของมนุษย์จึงเป็นทฤษฎีหน้าที่เป็นแรงจูงใจให้ประชาชนออกกำลังกายได้มากขึ้นเพื่อมีประสิทธิภาพในการประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

กฤษณา ศักดิ์ศรี (2534 : 166) ได้กล่าวถึงความต้องการว่าความต้องการเป็นเรื่องที่พัวพันกับการดำรงชีวิตให้อยู่รอดของมนุษย์ความต้องการจึงปรากฏออกมาในรูปของความต้องการอันจำเป็นแห่งชีวิตซึ่งมีมาแต่กำเนิดและจัดหาขึ้นภายหลังกล่าวโดยสรุปของความต้องการของมนุษย์มีอยู่ 3 ประการใหญ่ๆ คือ

- 1 ความต้องการทางร่างกาย (Biological needs)
- 2 ความต้องการทางจิตใจ (Psychological needs)
- 3 ความต้องการทางสังคม (Social needs)

สำหรับแรงจูงใจในการเข้าร่วมเล่นกีฬาและออกกำลังกาย วาสนา คุณาภิสิทธิ์ (2537 : 33-34) ได้กล่าวถึงสาเหตุ ดังนี้

1 เพื่อสุขภาพและสมรรถภาพถ้าต้องการมีสุขภาพและสมรรถภาพที่ดีและดำรงรักษาไว้ให้คงอยู่ในระดับสูง เหตุผลข้อนี้ก็เป็นข้อสำคัญโดยการออกกำลังกายอยู่เป็นประจำ เช่น การวิ่งเหยาะๆ

2 เพื่อสังคมถ้าเพียงเพื่อต้องการพบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่นๆ ได้สนุกสนานเฮฮาโดยไม่คำนึงถึงการแพ้ชนะมากเกินไปนั่นก็คือ การเล่นเพื่อเหตุผลด้านสังคม เช่น การเล่น เปตอง กอล์ฟ โบว์ลิ่ง (แต่ไม่ใช่ทั้งหมดเสียทีเดียว)

3 เพื่อการทรมานการลงโทษตนเองให้เจ็บปวดเหน็ดเหนื่อยใช้ความอดทนและความพยายามมากๆ คล้ายๆ โยคีที่ทรมานตนเองโดยการนั่งบนเตียงที่ตอกตะปูไว้ คนที่เล่นกีฬาเพื่อเหตุผลข้อนี้จะมีความอดทนสูงมาก(เช่น นักวิ่งมาราธอน) และมีพฤติกรรมแปลกประหลาดเกี่ยวกับการตัดสินใจ ความพากเพียรพยายามและความสามารถในการพัฒนาอย่างไม่หยุดยั้งและความอดทนต่อความเจ็บปวด

4 เพื่อความสุนทรีย์ หมายถึง การปฏิบัติด้วยความสวยงามคนที่มีเหตุผลเพื่อความสุนทรีย์จึงเป็นผู้รักความสวยงามและรักในความสง่างามของการเคลื่อนไหวรักในความน่าประทับใจของจังหวะการเต้นรำรักในรูปแบบการเคลื่อนไหวที่เป็นการสร้างสรรค์ เช่น ท่าทางการเล่นสเก็ต การเต้นบัลเล่ต์ การเต้นรำได้นำรวมทั้งฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ และยิมนาสติกลีลาใหม่

5 เพื่อการผ่อนคลายการกระทำที่เป็นการผ่อนคลายการใช้พลังงานอารมณ์ความตึงเครียด ความสับสนบางคนจะปลดปล่อยสิ่งเหล่านี้ออกไปด้วยการเล่นกีฬาบางประเภท เช่น มวยปล้ำ ฟุตบอล

6 เพื่อความเสี่ยงอันตรายและความหวาดเสียว หมายถึง การกระทำที่เสียสมดุลของร่างกาย มีความตื่นเต้นที่ได้เปลี่ยน ความเร็ว ความสูง ซึ่งกระทำด้วยความน่าหวาดเสียว เช่น กระโดดน้ำ ยิมนาสติก สกี ไต่คลื่น ดึงพสุธา ไต่เขา

2 การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

2.1 แนวความคิดในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

เกษม นครเขตต์ และเน่งน้อย นคร เขตต์ (2535, หน้า 57 – 60) ได้ให้แนวความคิด เพื่อแก้ปัญหาสุขภาพสำหรับผู้คนในยุคใหม่ที่มีพื้นฐานของปัญหาสุขภาพที่เปลี่ยนไปจากเดิม กล่าวคือ ปัญหาสุขภาพที่เกิดจากสภาวะแวดล้อมที่เป็นพิษ อันเป็นผลมาจากความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี รวมทั้งสาเหตุที่มาจากมนุษย์เอง หาใช่สาเหตุที่เกิดจากเชื้อโรคไม่ การส่งเสริมสุขภาพเป็นแนวทางในการแก้ปัญหา คือ ป้องกันไม่ให้บุคคลต้องอยู่ในสภาวะที่เจ็บป่วย โดยการกำจัดปัจจัยเสี่ยงต่างๆ และทำการควบคุมมิให้ปัจจัยเสี่ยงเหล่านั้นมีผลกระทบต่อสุขภาพของประชากร รวมทั้งทำลายปัจจัยเสี่ยงเหล่านั้น และมุ่งให้ผู้คนหลีกเลี่ยงความเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพทั้งหลาย (Lifestyle) ของแต่ละคนจนกระทั่งกลายมาเป็นค่านิยม วิธีปฏิบัติในด้านพฤติกรรมสุขภาพของสังคมสิ่งหนึ่งที่ผู้คนยุคใหม่ควรจะต้องปฏิบัติเพื่อส่งเสริมสุขภาพและลดปัจจัยเสี่ยงต่อการเกิดโรคบางโรค เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจ

2.2 ความหมายของการออกกำลังกาย

ความหมายของการออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง การออกแรงเพื่อกิจกรรมของร่างกาย ในทุกลักษณะไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬาหรือการทำงานใดๆ การออกกำลังกายที่ดีจำเป็นต้องออกแรงให้มากพอ จนเหนื่อย เพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวหรือบางครั้งอาจอยู่กับที่ก็ตามซึ่งเป็นผลทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้น กว่าปกติ ดังนั้นการออกกำลังกายหากได้กระทำอย่างสม่ำเสมอและให้มีความหนัก (การกีฬาแห่งประเทศไทย 2528 10-13)

การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจัดเป็นปัจจัยสำคัญอันหนึ่งที่มีผลต่อการเจริญเติบโต เด็กที่ไม่ค่อยออกกำลังกายแต่มีอาหารการกินอุดมสมบูรณ์ อาจมีส่วนสูงและน้ำหนักตัวมากกว่าเด็กในวัยเดียวกันโดยเฉลี่ย แต่ส่วนใหญ่แล้วไขมันจะมากเกินไป มีกระดูกเล็ก หัวใจมีขนาดเล็กเมื่อเทียบกับน้ำหนักตัว อ้วนแบบจุ เป็นต้น ซึ่งถือว่าการเจริญเติบโตที่ผิดปกติตรงกันข้ามกับเด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอถูกต้อง ร่างกายจะผลิตฮอร์โมนที่เกี่ยวกับการเจริญเติบโตอย่างถูกส่วน จะกระตุ้นให้อวัยวะต่างๆ เจริญขึ้นพร้อมกันไปทั้งขนาดรูปร่างและหน้าที่การงาน และ เมื่อประกอบกับผลของ

การออกกำลังกายที่ทำให้การเจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่ายดี เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง และสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายอาจจัดเป็นได้ทั้งการรักษาการเสียทรงตัว จะเห็นได้ว่าการเสียทรงตัวในช่วงการเจริญเติบโตช่วงข้อที่ 1 ย่อมป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย แต่เมื่อเติบโตเต็มที่แล้วการขาดการออกกำลังกายยังสามารถทำให้ทรงตัวเสียไปได้อีกมาก เช่น ตัวเอียง หลังงอ ซึ่งทำให้ เสี่ยงกระดูกหักอย่างมาก ในระยะนี้การกลับมาออกกำลังกายอย่างถูกต้องเป็นประจำสม่ำเสมอยังสามารถแก้ไขให้ทรงตัวกลับดีขึ้นมาได้บ้าง แต่อาจจะต้องใช้เวลานานเป็นเดือนหรือเป็นปี แต่บางอย่างอาจเห็นผลภายในเพียงไม่กี่เดือน เช่นการมีพุงยื่น การบริหารกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้อง มีความตึงตัว เพิ่มขึ้นจนกระทั่งข้อขยับงอภายในไว้ไม่ให้ดันออกมาเป็นพุงยื่นได้

สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่าการออกกำลังกายเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ถึงแม้ว่าจะไม่มีหลักฐานแน่ชัดว่าการออกกำลังกายจะสามารถเพิ่มภูมิต้านทานโรคที่เกิดจากการติดเชื้อได้ แต่มีหลักฐานที่บ่งบอกว่าเมื่อนักกีฬาเกิดการเจ็บป่วยจากการติดเชื้อก็จะหายได้เร็วกว่าและมีโรคแทรกซ้อนน้อยกว่า ข้อที่ทำให้เชื่อแน่ว่าผู้ที่ออกกำลังกายย่อมมีสุขภาพดีกว่าผู้ขาดการออกกำลังกาย คือ การที่อวัยวะต่างๆ มีการเจริญเติบโตทั้งขนาดรูปร่างและหน้าที่การทำงาน โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อ เช่น โรคการเสื่อมสมรรถภาพในการทำงานของอวัยวะเองจึงมีน้อยกว่า

สมรรถภาพทางกาย ถ้าจัดการออกกำลังกายเป็นยารักษา การออกกำลังกายถือว่าเป็นยารักษาอย่างเดียวที่สามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกายได้ เพราะไม่มียาใดๆ ที่สามารถทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพทางกายเพิ่มขึ้นได้อย่างแท้จริงและถาวร ยาบางอย่างอาจทำให้ผู้ใช้สามารถทำงานบางอย่างได้นานกว่าปกติ แต่เมื่อทำไปแล้วร่างกายจะอ่อนเพลียมากจนต้องพักผ่อนนานกว่าปกติ แต่เมื่อทำไปแล้วร่างกายก็จะอ่อนเพลียมากจนต้องพักผ่อนนานกว่าปกติ หรือร่างกายทรุดโทรมลงไป ในทางปฏิบัติเราสามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ทุกๆ ด้านเช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้นๆ

การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคได้หลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสมรรถภาพของอวัยวะอันเนื่องจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบด้วยปัจจัยอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การกินอาหาร ความเครียด การสูบบุหรี่มาก หรือพันธุกรรม โรคเหล่านี้ได้แก่โรคประสาทเสื่อมสุขภาพ หลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน เป็นต้น

นอกจากนั้น อวຍ เกตุสิงห์ และคณะ (2528 190) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายทางด้านสรีระวิทยา ดังนี้ การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้ขนาดของมัดกล้ามเนื้อโตขึ้น หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น เม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นขึ้น ปอดโตขึ้น ลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ ลดความอ้วนและช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกายโดยทั่วไปให้สูงขึ้น

เมลโลโรวิทซ์ (Mellorowitz 1973 55) กล่าวว่า การออกกำลังกายมีผลต่อการไหลเวียนของโลหิต กล่าวคือ การออกกำลังกายอยู่เสมอมิผลให้หัวใจเปลี่ยนแปลงมีขนาดโตขึ้นน้ำหนักของหัวใจเพิ่มขึ้น และประสิทธิภาพของหัวใจดีขึ้น นอกจากนี้เส้นโลหิตแดงฝอยที่ห่อหุ้มจะมากขึ้น ปริมาตรการสูบฉีดโลหิตของหัวใจมีมากกว่าผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2539 25) การออกกำลังกายเป็นความจำเป็นของมนุษย์เสมือนอาหารที่ต้องรับประทานทุกวัน เด็กๆ ออกกำลังกายเพื่อความเจริญเติบโต ผู้ใหญ่ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงและคงคุณภาพชีวิตเอาไว้

นอกจากนั้นแล้ว พลศึกษายังช่วยพัฒนาคุณสมบัติต่างๆ ของความเป็นมนุษย์ คือ พัฒนาคุณธรรม จริยธรรม ความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้รู้ชนะ อุดหนุน อุดหนุน เสียสละ สามัคคี เป็นผู้นำผู้ตามที่ดี รู้จักปฏิบัติตามกฎกติกาซึ่งเปรียบเสมือนการปฏิบัติตามกฎหมายในการดำเนินชีวิตประจำวัน ทำให้สังคมเต็มไปด้วยคนไร้ศีลธรรม จริยธรรม คนเห็นแก่ตัวมากมายดังเช่นในปัจจุบัน จรวย ธรณินทร์ (2533 40) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นรูปแบบหนึ่ง ที่บุคคลแสดงออกมาตามธรรมชาติของมนุษย์ซึ่งต้องการเคลื่อนไหวและใช้แรงที่มีอยู่อย่างเหลือเฟือเพื่อความสนุกสนาน

2.3 หลักสำคัญของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีความจำเป็นสำหรับทุกเพศและทุกวัยที่มีความต้องการจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี แต่ในขณะเดียวกัน การออกกำลังกายก็อาจจะก่อให้เกิดผลร้ายและเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ ถ้าการออกกำลังกายนั้นไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพศและวัย ดังนั้นผู้ที่ต้องการออกกำลังกายจึงควรจะต้องทราบถึงหลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เพื่อจะได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกายอย่างแท้จริง มีผู้ที่วางหลักเกณฑ์ในการออกกำลังกายไว้มากมาย พอจะยกตัวอย่างได้ดังนี้

อนันต์ อัทธ (2520 46) ได้ให้หลักเกณฑ์อย่างหนึ่งในการออกกำลังกายว่าควรจะเป็นกิจกรรมที่ให้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ ของร่างกายได้ทำงานทุกส่วน และควรจะเป็นกิจกรรมที่ให้ปอดและหัวใจทำงานมากขึ้น ให้ร่างกายมีความเหนื่อยพอสมควร แล้วก็เหงื่อออกบ้างพอสมควร

สุชาติ โสมประยูร (2520 : 43) ได้เสนอความคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไว้ดังนี้ คือ

- 1 กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย ควรจะทำให้ออกแรงเหนื่อยพอแรง
- 2 กิจกรรมนั้นต้องทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนได้ออกแรง และทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้

หลายลักษณะ

- 3 ควรเลือกเล่นกีฬาที่สนุกสนาน เล่นได้สะดวกและเล่นได้นาน
- 4 ควรเล่นเบาๆ ก่อน เพื่อให้กล้ามเนื้ออบอุ่นและพร้อมที่จะออกแรงเสียก่อน แล้ว

จึงค่อยๆ เล่นหนักขึ้นตามต้องการ

- 5 ปริมาณการออกกำลังกายของแต่ละคน อาจแตกต่างกันออกไปแล้วแต่เพศ
- 6 สำหรับผู้ที่มีสุขภาพไม่ดี หรือมีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง

ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

7 การออกกำลังกายทุกครั้งควรปฏิบัติให้ถูกสุขวิทยา เช่น ไม่ออกกำลังกายขณะหิวหรืออิ่มใหม่ๆ ในขณะที่ออกกำลังกายไม่ควรรับประทานอาหาร หรือสูบบุหรี่ ภายหลังการออกกำลังกายควรพักให้นายเหงื่อและเหงื่อแห้ง ค่อยอาบน้ำหรือทำกิจกรรมอื่น

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2529 : 18) ได้เสนอเกี่ยวกับข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกายไว้ ดังนี้

1 ผู้ที่มีสุขภาพไม่ดีหรือผู้ที่เป็นโรคหัวใจ ควรให้แพทย์แนะนำในเรื่องกิจกรรมการออกกำลังกายและควรอยู่ในความดูแลของแพทย์ด้วย

2 นักกีฬาควรได้รับการตรวจสุขภาพจากแพทย์เสมอ เพราะป้องกันความผิดปกติทางสุขภาพ อันเกิดขึ้นได้

3 ควรเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย เช่น ไม่หนักจนเกินความสามารถทางกาย หรือเบาจนเกินไป จนไม่ทำให้เกิดผลอย่างใดต่อสุขภาพ เป็นต้น

4 ควรเลือกกิจกรรมที่เห็นว่าสามารถให้ประโยชน์ต่ออวัยวะต่างๆ ของร่างกายหลายๆ อย่างในโอกาสเดียวกัน

จรวยพร ธรณินทร์ (2530 : 167) ได้ให้ข้อเตือนใจในการออกกำลังกายไว้ว่า

- 1 อบอุ่นร่างกายก่อนฝึกทุกครั้ง เพื่อป้องกันการฉีกขาดของกล้ามเนื้อ เอ็นหรือข้อต่อ
- 2 ใช้อุปกรณ์ เครื่องแต่งกาย ที่เหมาะสมกับกิจกรรมที่ต้องการฝึก เช่น วิ่งต้องสวม

รองเท้าส้นหนา ถ้าตีเทนนิส รองเท้าที่มีน้ำหนักเบาจะช่วยให้เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว

- 3 ฝึกให้งานหรือกิจกรรมนั้นหนักเพียงพอที่จะกระตุ้นหัวใจและการไหลเวียนเลือดดี

จากแนวคิดในเรื่องหลักเกณฑ์ของการออกกำลังกายดังกล่าว พอจะสรุปได้ว่าการออกกำลังกายให้ประโยชน์และเป็นผลดี ต้องคำนึงถึงสุขภาพผู้ออกกำลังกายให้เป็นหลักและเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตัวเอง ทั้งเพศและวัย การทำกิจกรรมการออกกำลังกายนั้นควรเริ่มจากง่ายและปริมาณน้อยก่อน แล้วค่อยๆ เพิ่มจำนวนขึ้น จนถึงระดับความสามารถที่จะทำได้ โดยไม่ให้หนักจนเกินไป และควรออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 3 – 5 วัน

2.4 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

พิชิต ภูติจันทร์ และคณะ (2540:32) การออกกำลังกายสม่ำเสมอมีคุณค่าต่อ ระบบหัวใจ ดังนี้

- 1 ทรวงอกขยายใหญ่ขึ้น กล้ามเนื้อทำหน้าที่ช่วยในการหายใจมีความแข็งแรงเพิ่มมากขึ้น
- 2 ปอดมีขนาดใหญ่ขึ้น มีหลอดเลือดฝอยเพิ่มขึ้น พื้นที่ของถุงลมที่แลกเปลี่ยนก๊าซเพิ่มขึ้น ความจุปอดและความสามารถในการหายใจสูงสุดต่อนาทีเพิ่มขึ้น

3 อัตราการหายใจในขณะพักช้าลง เพราะคุณภาพของการหายใจเพิ่มขึ้น อัตราการหายใจของคนที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะเพิ่มช้ากว่า แต่หลังจากเลิกงานแล้วอัตราการหายใจนี้จะกลับคืนสู่สภาพปกติเร็วกว่าคนที่ไม่เคยออกกำลังกาย

- 4 ความสามารถในการแลกเปลี่ยนก๊าซดีขึ้น ร่างกายสามารถรับออกซิเจนได้ดีมากขึ้น

สุพิตร สมาหิต (2525 : 173) ได้ให้ข้อคิดเห็นว่าบุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะรู้สึกว่าได้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของตนเองหลายด้านด้วยกัน เช่น

- 1 มีการตื่นตัว คล่องแคล่วว่องไว และรู้สึกเหน็ดเหนื่อยในขณะทำงานหรือออกกำลังกาย
- 2 ความดันโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
- 3 สุขภาพของหัวใจจะแข็งแรงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจจะชะงักจะช้าลง ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและลดปริมาณของน้ำหนักตัวที่เป็นไขมัน

อวย เกตุสิงห์ (2525 : 190) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่มีต่อร่างกาย ในด้านสรีรวิทยาไว้ ดังนี้

- 1 ทำให้กล้ามเนื้อโตขึ้น มัดของกล้ามเนื้อหนาขึ้น ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อ
- 2 ทำให้หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ผนังหนาขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น สามารถเก็บเลือดได้มากขึ้น และมีกำลังในการสูบฉีดเลือดได้มากขึ้น
- 3 ทำให้เม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมากขึ้น ป้องกันโรคเลือดแข็งตัวหรือแตกได้

4 ทำให้ปอดโตขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น ช่วยให้ร่างกายมีความอดทนสูง สามารถปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานาน โดยมีความเมื่อยล้าน้อย

5 ต่อมไทรอยด์จะถูกกระตุ้นให้หลั่งฮอร์โมนอยู่เสมอ ทำให้ร่างกายสดชื่น กระปี้กระเปร่า

6 ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ป้องกันโรคท้องอืดท้องเฟ้อ

7 ช่วยให้เม็ดเลือดขาวเพิ่มปริมาณขึ้น เพื่อประโยชน์ในการสร้างความต้านทานโรค

8 ช่วยลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ

9 ช่วยลดความอ้วนและเสริมสร้างทรวดทรงให้สมส่วน งดงาม

10 ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทั่วไปให้สูงขึ้น

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2536 : 7) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกาย ทางกายภาพไว้ ดังนี้

1 การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่ายดี โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้น เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ไม่มีการออกกำลังกาย

2 รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถช่วยป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงได้ โดยการบริหาร เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ

3 สุขภาพโดยทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่างๆ มีการเจริญได้ มีทั้งขนาด รูปร่างและหน้าที่งาน โอกาสของการเกิดโรคที่มีสาเหตุติดเชื้อมีน้อยกว่า

4 สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในทุกๆ ด้าน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายนั้นๆ

5 การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคภัยหลายชนิด โดยเฉพาะ โรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่มาก การกินอาหารเกิน โรคเหล่านี้ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ มีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็ได้

6 การรักษาโรคและฟื้นฟูสุขภาพ โรคที่กล่าวถึงในข้อ 5 หากเกิดขึ้นแล้ว การจัด การออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสุขภาพได้

สายนธ์ สุขยิ่ง (2543 : 38) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอเป็นประจำ จะช่วยให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น เป็นผล ทำให้สุขภาพสมบูรณ์และสมรรถภาพของร่างกายสูง เช่น มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวที่ดี มีจิตใจที่ร่าเริงแจ่มใส สามารถประกอบกิจกรรมหรือการทำงานต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถทำให้เกิดความเชื่อมั่น กล้าตัดสินใจ ยังช่วยลดความตึงเครียดจากการทำงานได้อีกด้วย นอกจากนี้ การออกกำลังกายเป็นประจำ ยังเป็นปัจจัยสำคัญ ในการที่จะช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้ด้วย

สรุปได้ว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อร่างกายเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะการพัฒนาการทางด้านร่างกาย การเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายจึงจำเป็นต้องให้เหมาะกับสภาพร่างกายของตนเอง ทั้งนี้ ขึ้นอยู่กับเจตคติและความรู้ความเข้าใจของแต่ละบุคคล ซึ่งในปัจจุบันกิจกรรมด้านการออกกำลังกาย และกีฬามีมากมายหลายชนิดให้เลือกแล้วแต่ปัจจัยความพร้อมของแต่ละคน

3 สาระสำคัญของแผนกลยุทธ์การกีฬาแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2545 – 2549

วัตถุประสงค์

- 1 ส่งเสริม และสนับสนุนให้เยาวชนและประชาชนทุกกลุ่มรักกีฬา คูกีฬา และเล่นกีฬาอย่างต่อเนื่องและรวมตัวเป็นสมาคมเครือข่ายกีฬาทุกระดับ
- 2 พัฒนานักกีฬาและบุคลากรกีฬาให้มีขีดความสามารถสูงขึ้น โดยนำวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬามาประยุกต์ใช้
- 3 พัฒนากีฬาที่ได้รับความนิยมให้เป็นกีฬาอาชีพ ให้นักกีฬา บุคลากรกีฬา และองค์กรเครือข่ายกีฬาอาชีพได้มาตรฐานและเป็นระบบ
- 4 บริหารจัดการแบบมืออาชีพ รวมทั้งบูรณาการกีฬากับการท่องเที่ยวเพื่อสร้างงานสร้างรายได้ และเพิ่มมูลค่าทางกีฬา

ยุทธศาสตร์ที่ 1 ปลุกจิตสำนึกให้เยาวชนและประชาชนทั่วประเทศรักกีฬา คูกีฬา และเล่นกีฬาอย่างต่อเนื่อง มีส่วนร่วมในการพัฒนากีฬา

- 1 กระตุ้นให้ประชาชนเล่นกีฬาเพื่อให้เกิดความรัก และชื่นชมความสำเร็จจากกีฬา โดยประชาสัมพันธ์ กิจกรรมกีฬาทุกระดับ ผ่านสื่อทุกรูปแบบอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ

2 ให้ความรู้ ความเข้าใจ ทักษะที่ดีด้านกีฬาแก่ประชาชนทุกกลุ่มรวมทั้งผู้ด้อยโอกาส โดยจัดกิจกรรมเผยแพร่ข้อมูลทางการกีฬา ทั้งด้านกติกาและเทคนิคการเล่นกีฬาทุกประเภท การจัดประชุม จัดนิทรรศการ การสาธิต การอบรม และสัมมนา ตลอดจนให้บริการข้อมูลข่าวสารทางการกีฬาทั้งในส่วนกลางและระดับท้องถิ่น

3 ปรับโครงสร้างและวิธีการประชาสัมพันธ์ของ กกท ทั้งส่วนกลางและส่วนภูมิภาค ให้มีการประสานและเชื่อมโยงกับสื่อทุกแขนง

4 ปรับกลไกให้ประชาชน ชุมชนระดับท้องถิ่นเข้ามามีส่วนร่วมในการจัดกิจกรรม เพื่อการประชาสัมพันธ์ทางการกีฬาให้แพร่หลาย ครอบคลุมทุกพื้นที่ทั่วประเทศ

5 จัดหาสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ในการออกกำลังกาย เล่นกีฬา แก่เยาวชนและประชาชนทุกกลุ่มรวมทั้งผู้ด้อยโอกาสอย่างต่อเนื่อง

6 สร้างและเพิ่มพูนประสบการณ์ทางการกีฬา ให้แก่อาสาสมัครและผู้นำกีฬาในระดับท้องถิ่น ให้มีคุณภาพได้มาตรฐานทั่วประเทศ โดยจัดระบบสะสมประสบการณ์ที่นำไปยกระดับวิทยฐานะ ได้อย่างต่อเนื่อง ตั้งแต่ระดับชุมชน ระดับชาติ และระดับนานาชาติ

ยุทธศาสตร์ที่ 2 สร้างองค์กรเครือข่ายกีฬาให้มีความเข้มแข็งและส่งเสริมให้เกิดความร่วมมือ ในการบูรณาการด้านกีฬาทุกระดับและทุกภาคส่วน

1 ส่งเสริมให้มีการจัดตั้งองค์กรกีฬาทุกระดับ และมีระบบแลกเปลี่ยนบุคลากร ข้อมูล ความรู้ และประสบการณ์ด้านกีฬา เป็นเครือข่ายความร่วมมือครอบคลุมทั่วประเทศ และให้องค์กรกีฬา ในทุกภูมิภาคจัดกิจกรรมกีฬา

2 ปรับกลไกความร่วมมือระหว่าง กกท กับสมาคมกีฬาและองค์กรต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง ในการกำหนดแนวทางการพัฒนาเพื่อความเป็นเลิศและการยกระดับมาตรฐานกีฬาร่วมกัน

3 กำหนดกลไกในการเปิดโอกาสให้องค์กรต่างๆ สามารถเข้ามาสนับสนุนและพัฒนากีฬา โดยให้มีการเชื่อมโยงกลไกความร่วมมือทุกระดับ เป็นเครือข่ายกีฬาที่ชัดเจน ตั้งแต่ระดับชุมชน ระดับชาติ และระดับนานาชาติ

4 สร้างความร่วมมือกับภาคธุรกิจเอกชน ในลักษณะการประสานประโยชน์ของทุกฝ่าย ที่ส่งผลต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน

ยุทธศาสตร์ที่ 3 เพิ่มขีดความสามารถของนักกีฬาและบุคลากรกีฬาในการแข่งขันกีฬา เพื่อความเป็นเลิศ

1 เร่งสร้างนักกีฬาและบุคลากรทางกีฬาให้ได้มาตรฐานสากล และเพียงพอ เพื่อยกระดับมาตรฐานกีฬาสู่นานาชาติ โดยกำหนดกระบวนการพัฒนาศักยภาพของนักกีฬา และบุคลากรทางการกีฬา ให้มีความรู้และประสบการณ์ตามหลักเกณฑ์ของสหพันธ์กีฬานานาชาติแต่ละชนิด จัดทำเกณฑ์มาตรฐานหลักสูตรการฝึกอบรม/สัมมนา การประเมินผล ฐาน และการสอบเลื่อนระดับ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ

2 จัดกลไกในการแสวงหา คัดเลือก และพัฒนานักกีฬาที่มีความรู้ความสามารถทางการกีฬา ประเภทต่างๆ ทั่วประเทศอย่างเป็นระบบ

3 ส่งเสริมให้มีการใช้ความรู้ ด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬาในการเพิ่มสมรรถภาพ และศักยภาพของนักกีฬาอย่างต่อเนื่อง

4 ปรับปรุงกระบวนการพัฒนาศักยภาพบุคลากรทางการกีฬาทุกระดับ ให้สอดคล้องกับการพัฒนาระบบการสร้างมาตรฐานทางวิชาชีพ และมาตรฐานการปฏิบัติงานตามมาตรฐานสากล

5 ให้มีการจัดการแข่งขันกีฬาทั้งระดับจังหวัด ระดับชาติ และนานาชาติอย่างต่อเนื่องทุกระดับ โดยปรับปรุงกลไกและเตรียมความพร้อมในการเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันให้สอดคล้องกับข้อกำหนดของสหพันธ์กีฬานานาชาติทั้งด้านสถานที่ อุปกรณ์ บุคลากร สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ และวิทยาการด้านวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีที่ทันสมัย ตลอดจนการควบคุมการใช้ยาและสารต้องห้าม โดยเฉพาะการจัดตั้งศูนย์การฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาที่มีมาตรฐานสากล สำหรับเพื่อการฝึกซ้อม ฝึกอบรม วิเคราะห์ วิจัย และนิเทศการกีฬาในทุกภาคทั่วประเทศ

6 จัดตั้งศูนย์อุปกรณ์ทางการกีฬาที่มีมาตรฐานทั้งในส่วนกลาง และส่วนภูมิภาค โดยความร่วมมือจากองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น เพื่อสนับสนุนการฝึกซ้อมและการแข่งขันกีฬาทุกระดับ พร้อมทั้งให้มีการวิจัย พัฒนา และทดสอบอุปกรณ์กีฬาที่ผลิตในประเทศให้ได้มาตรฐานสากล

ยุทธศาสตร์ที่ 4 พัฒนาและถ่ายทอดวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีกีฬาให้แก่ นักกีฬาและบุคลากรกีฬา ในรูปแบบต่าง ๆ อย่างมีคุณภาพ

1 ศึกษา วิจัย เพื่อสร้างองค์ความรู้ทางการกีฬาให้หลากหลาย และมีการประยุกต์ใช้อย่างเป็นระบบ และต่อเนื่องครอบคลุมทั่วประเทศ โดยพัฒนาระบบเทคโนโลยีสารสนเทศให้ทันสมัย มีเครือข่าย เชื่อมโยงทุกระดับ รวมทั้งสร้างสภาพแวดล้อมให้เหมาะสม เพื่อส่งเสริมให้มีการทำวิจัยเพิ่มมากขึ้น และเน้นการให้ความสำคัญขององค์ความรู้ทางด้านกีฬา

2 ศึกษาวิเคราะห์แนวทางการพัฒนารูปร่าง และสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา และประชาชน โดยการสร้างเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกาย ขนาดรูปร่าง รูปแบบการฝึกซ้อม การออกกำลังกาย อย่างเหมาะสมทุกกลุ่ม

3 วิเคราะห์ สังเคราะห์ ปัจจัยที่นำไปสู่ความสำเร็จทางกีฬา ของผลงานต่างๆ ทั้งในด้านนักกีฬา สมาคมกีฬา เพื่อนำมากำหนดรูปแบบให้เหมาะสมในการถ่ายทอดแก่กลุ่มเป้าหมาย และชนิดกีฬา

4 ผนวกสร้างความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา และผลักดันให้สมาคมกีฬา และองค์กรกีฬาต่างๆ นำวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬามาใช้พัฒนา ความสามารถของนักกีฬาอย่างต่อเนื่อง รวมทั้งส่งเสริมการให้ความรู้เกี่ยวกับการควบคุมสารต้องห้าม ให้แก่นักกีฬา ผู้ฝึกสอน ผู้ควบคุมทีม เพื่อหลีกเลี่ยงการใช้สารต้องห้ามทุกชนิด

5 รวบรวมผลการวิจัยด้านกีฬาให้เป็นระบบ และมีรูปแบบที่ผู้สนใจสามารถเข้าถึงข้อมูล ได้อย่างสะดวกและรวดเร็ว โดยเน้นการนำระบบเทคโนโลยีสารสนเทศมาใช้เป็นหลัก

6 จัดตั้งศูนย์ถ่ายทอดเทคโนโลยีการกีฬา (Sport Technology Transfer Center) ทั้งในส่วนกลาง และส่วนภูมิภาค โดยกำหนดโครงสร้างภายใน ประกอบด้วย ศูนย์ฝึกซ้อมกีฬา, ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา, ศูนย์สารสนเทศการกีฬา ศูนย์จัดการอบรมการประชุมสัมมนาและบริการ และมีสถานักวิชาการด้านการกีฬา เป็นที่ปรึกษา มีการปฏิบัติการในเชิงรุก เช่น มีหน่วยถ่ายทอดวิชาการเคลื่อนที่ (Mobile Unit) เพื่อทดสอบ สมรรถภาพทางกายและการบริการทางวิชาการ มีการวิจัยส่งเสริมกีฬา ทั้งในระดับภาค และระดับจังหวัด เพื่อแสวงหาผู้มีความเป็นเลิศทางการกีฬาและเพื่อสุขภาพของประชาชนทุกกลุ่ม

ยุทธศาสตร์ที่ 5 พัฒนานักกีฬาและบุคลากรกีฬาในชนิดกีฬาที่ได้รับความนิยมให้เป็นกีฬา อาชีพที่ได้มาตรฐานสากล

1 ส่งเสริมและสนับสนุนการสร้างนักกีฬา และบุคลากรกีฬาอาชีพอย่างเป็นระบบ โดยมี กระบวนการคัดเลือก การฝึกซ้อม การแข่งขัน เพื่อสร้างผลสำเร็จจากการแข่งขันในระดับที่สูงขึ้น ตามมาตรฐานของสหพันธ์กีฬาอาชีพนานาชาติ

2 กำหนดชนิดกีฬาที่มีศักยภาพเป็นกีฬาอาชีพได้ โดยศึกษาความเป็นไปได้จากองค์ประกอบ ต่าง ๆ เช่น นักกีฬาเด่น ความนิยม มาตรฐาน แหล่งเงินทุน และผลประโยชน์ตอบแทน เป็นต้น และระดม ความคิดเห็นจากทุกภาคส่วน เพื่อให้เกิดการยอมรับ และให้การสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง

3 ส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการจัดตั้งสมาคมกีฬาอาชีพ สโมสรกีฬาอาชีพ และองค์กรกีฬาอาชีพ และปรับปรุงกลไกให้มีความคล่องตัวในการร่วมมือกันจัดแข่งขันกีฬาอาชีพต่างๆ เป็นประจำและ ต่อเนื่อง ทั้งในระดับชาติ และนานาชาติ

4 ส่งเสริมให้มีการกำหนดเกณฑ์ผลประโยชน์ให้กับนักกีฬาและบุคลากรกีฬาอาชีพอย่างโปร่งใสเป็นธรรม และมีความสมดุล โดยความร่วมมือของภาคเอกชน ในการเป็นแหล่งข้อมูล และแหล่งทรัพยากร ที่เอื้อต่อการบริหารธุรกิจกีฬา

5 สนับสนุนให้มีการจัดการเรียนการสอน การแข่งขันกีฬา และการพัฒนากีฬาของไทยอย่างกว้างขวาง โดยเฉพาะอย่างยิ่งกีฬามวยไทย ตะกร้อและกีฬาพื้นบ้าน เพื่อพัฒนาให้เป็นที่ยอมรับในระดับนานาชาติ ต่อไป

6 สร้างแรงจูงใจให้ประชาชนดูและเล่นกีฬาเพื่อการอาชีพโดยการประชาสัมพันธ์ผ่านสื่อทุกรูปแบบอย่างต่อเนื่อง

7 จัดตั้งสถาบันกีฬาอาชีพ เพื่อสร้างบุคลากรกีฬาอาชีพโดยตรง มีการบริหารจัดการโดยมืออาชีพ และวิถีทางแห่งธุรกิจที่ชัดเจน

8 สนับสนุนการระดมทรัพยากรจากภาครัฐและภาคเอกชน เพื่อจัดตั้งกองทุนนักกีฬาอาชีพ ซึ่งมีจุดประสงค์ให้เป็นสวัสดิการสงเคราะห์ และดูแลเรื่องราวได้ ความเป็นอยู่ และค่าตอบแทนที่เป็นธรรม

ยุทธศาสตร์ที่ 6 สร้างความร่วมมือกับภาคเอกชนในการพัฒนาองค์กรกีฬาอาชีพอย่างเป็นระบบให้มีความเข้มแข็งสามารถบริหารจัดการเองได้ ภายใต้ระเบียบ ข้อบังคับ และกฎหมายที่เกี่ยวข้อง

1 ให้มีแผนพัฒนากีฬาอาชีพอย่างเป็นระบบ โดยความร่วมมือจากสมาคมกีฬาต่างๆ อย่างเข้มแข็ง

2 ปรับปรุงกฎหมาย กฎ ระเบียบ ข้อบังคับให้ทันสมัยและเป็นธรรม เพื่อส่งเสริมการเพิ่มองค์กรกีฬาอาชีพให้มากขึ้น และให้บริหารจัดการโดยยึดหลักธรรมาภิบาล โดยมีการกำกับติดตามประเมินผล การดำเนินงานองค์กรกีฬาอาชีพ สมาคมกีฬา สโมสร และเสนอแนะแนวทางการดำเนินงานอย่างเป็นระบบ

3 ส่งเสริมให้องค์กรกีฬาอาชีพสามารถเข้าเป็นสมาชิกของสหพันธ์กีฬาอาชีพนานาชาติได้ ส่วนองค์กรกีฬาสมัครเล่นและองค์กรกีฬาที่อาชีพให้ภาครัฐทำหน้าที่พี่เลี้ยง ให้มีความพร้อมพัฒนาไปสู่กีฬาอาชีพได้

4 ส่งเสริมให้มีการดำเนินการธุรกิจกีฬาเพื่อการอาชีพ โดยประสานให้เข้ามาสู่ธุรกิจที่มีการส่งเสริมการลงทุน การปรับปรุงมาตรฐานการด้านภาษี ตลอดจนพัฒนากีฬาที่มีศักยภาพเพื่อให้เกิดอุตสาหกรรมส่งออกและสามารถก้าวสู่ธุรกิจนานาชาติ

5 ส่งเสริมให้มีการจัดการแข่งขันในรูปแบบที่สอดคล้องกับสหพันธ์กีฬาอาชีพนานาชาติอย่างต่อเนื่องเป็นระบบ

6 เสนอแนะข้อมูลเพื่อประโยชน์ในการปรับปรุงกฎหมาย ระเบียบข้อบังคับต่างๆ เพื่อสนับสนุนให้ภาคเอกชนเข้ามามีบทบาทในการพัฒนากีฬาอาชีพมากขึ้น

ยุทธศาสตร์ที่ 7 ปรับปรุงพัฒนาโครงสร้าง ระบบบริหารจัดการ และกระบวนการทำงาน ให้มีประสิทธิภาพ ยืดหยุ่น ทันสมัย รวมทั้งเพิ่มขีดความสามารถของบุคลากรให้เป็นมืออาชีพและมีการประเมินผลงานที่ชัดเจน

1 ปรับปรุงโครงสร้างของ กกท ให้กระทัดรัดและจัดระบบบริหารให้คล่องตัว มีประสิทธิภาพ โดยลดขั้นตอนการปฏิบัติงาน ปรับปรุงกฎ ระเบียบ ให้ทันสมัย กระจายอำนาจการตัดสินใจในแต่ละระดับ ทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค ใช้ระบบเทคโนโลยีสารสนเทศ ติดตาม กำกับงานให้เป็นไปตามแผน ประเมินผลงาน และนำผลกลับมาปรับปรุงงานอย่างสม่ำเสมอ

2 จัดทำแผนการดำเนินงานที่สอดคล้องกับแผนงาน แผนเงิน แผนคน ตลอดจนกระตุ้นให้ทุกหน่วยงานใช้แผนเป็นกลไกสำคัญในการปฏิบัติงานร่วมกัน เพื่อเป็นหลักประกันผลสำเร็จของการบริหารงาน

3 ปรับปรุงกระบวนการ การพัฒนาบุคลากรระดับต่างๆ ให้ชัดเจน โดยสร้างหลักสูตร เพื่อพัฒนาความรู้ ความสามารถ ทักษะ เน้นให้ความสำคัญกับการสร้างทักษะด้านการบริหารจัดการ เพื่อให้มีการดำเนินงานระดับมืออาชีพ มุ่งผลสำเร็จของงาน มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีวินัยในการทำงาน รู้จักทำงานเป็นทีม รับผิดชอบงาน รักงาน รักองค์กร และอุทิศตัวเพื่อประโยชน์ของส่วนรวม

4 พัฒนาศักยภาพทุกกลุ่มให้มีความเชี่ยวชาญเฉพาะด้านและมีความสามารถในการบริหาร กำกับงาน สอนงาน แนะนำวิชาการ ให้คำปรึกษา แก้ไขปัญหา และพร้อมทำหน้าที่ที่เปลี่ยนแปลงให้แก่หน่วยงานภาครัฐ องค์กรกีฬาภาคเอกชน และประชาชนผู้สนใจ โดยเข้าอบรมศึกษาดูงานทั้งในและต่างประเทศ ด้านทักษะ การบริหารงาน การวางแผน การประเมินผลงาน การใช้งานเทคโนโลยีสารสนเทศ เทคนิค การประสานงาน และการสร้างทีมงาน

5 สร้างทัศนคติที่ดีต่อการทำงานแรงจูงใจและความเป็นธรรมในการปฏิบัติงาน โดยเลื่อนระดับบุคลากรตามความรู้ความสามารถและผลงาน ประกาศเกียรติคุณ จัดสวัสดิการ และให้รางวัลผลตอบแทนที่เหมาะสมทันเหตุการณ์ รวมทั้งสร้างกิจกรรมร่วมกันระหว่างผู้บริหารและพนักงาน เพื่อให้เกิดความสัมพันธ์และความสามัคคีของบุคลากรในองค์กร

6 เร่งรัด พัฒนาระบบเทคโนโลยีระบบสารสนเทศและระบบเครือข่ายข้อมูลทั้งในและต่างประเทศ ให้ทันสมัยใช้ประโยชน์ ในการเพิ่มประสิทธิภาพการบริหารจัดการและการประสานงานได้จริงทันต่อความต้องการ

4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

4.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

คริสโตเฟอร์ (Christopher 1997 6341) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี จากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 30 ประเภท โดยแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ๆ ใช้กลุ่มตัวอย่างจากผู้สูงอายุจำนวน 94 คน ที่มีอายุระหว่าง 54 – 65 ปี สิ่งที่สำรวจได้แก่ ความเอาใจในกิจกรรมที่เข้าร่วมและสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลการวิจัย พบว่า วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่นๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการสอนควรส่งเสริมและดำเนินการเกี่ยวกับกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้น ส่วนกีฬาประเภททีมไม่ควรคัดออกจากกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ ควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อมๆ กัน

บัทเลอร์ (Butler 1989 1591 - A) ได้ศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษากับวิชาเอกอื่นๆ โดยใช้ศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยที่กำหนดให้วิชาพลศึกษาเป็นวิชาเอกบังคับพื้นฐาน แยกเป็นนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา 225 คน นักศึกษาวิชาเอกอื่นที่ไม่ใช่พลศึกษา 549 คน ผลปรากฏว่า นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างเวลา มากกว่านักศึกษาวิชาเอกอื่นๆ ส่วนการไม่เข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามักจะมีปัญหาเรื่อง ดิน ฟ้า อากาศ การเจ็บป่วย การบาดเจ็บ หรือภารกิจที่ต้องรับผิดชอบ สำหรับกิจกรรมควรเพิ่มกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิค นอกจากนั้นเพศก็มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างเวลาด้วย

โฮล์บรูค (Holbrook 1992 2735 - A) ทำการศึกษาความต้องการความแรงด่วนและกำหนดแผนเพื่อจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพการเรียนพลศึกษานั้นหนาทึบและการโปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 94 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่มประกอบด้วย ผู้บริหารสถาบัน ผู้อำนวยการสำนักธุรการ และสถาปนิก ผลปรากฏว่าคณะกรรมการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษาในรายละเอียดเพื่อกำหนดแบ่งสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้องจัดเพิ่มงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์บริการเพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพ ร่วมกันดำเนินงานตั้งแต่การวางแผน การวิจัยเพื่อศึกษาแนวทางในอนาคตเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อประสิทธิผลของการวางแผนและการดำเนินการ

มุลเลอร์ (Muller 1993 : 1688) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับผลกระทบของการออกกำลังกายที่ได้รับการแนะนำขึ้นอยู่กับการชมเชยตนเอง จำแนกออกเป็น 10 กลุ่มตามสุขภาพและความฟิตของร่างกาย ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาชายและหญิง ลดความอ้วนลง 41% ผู้หญิงลดลงจาก 12.7% เป็น 11.9% ขณะที่ผู้ชายลดลงจาก 19.5% เป็น 18.9% รูปแบบการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ชาย ได้แก่ การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ ส่วนผู้หญิง ได้แก่ การว่ายน้ำ การเดินแอโรบิก การเดิน การวิ่ง ขณะที่การฝึกเดินรอบๆ จะเกิดผลทั้งนักศึกษาชายและหญิง

4.2 งานวิจัยในประเทศ

ฝ่ายส่งเสริมกีฬา กองนันทนาการ สำนักงานสวัสดิการสังคม (ฝ่ายส่งเสริมกีฬา 2535 : 1) ปัจจุบันนี้สถาบันต่าง ๆ ในต่างประเทศ หลายหน่วยงานของรัฐ เช่น กรมพลศึกษา การกีฬาแห่งประเทศไทย กองทัพอากาศ กองนันทนาการ กรุงเทพมหานครต่างตระหนักถึงประโยชน์ ความสำคัญของกิจกรรมการออกกำลังกายว่ามีส่วนในการส่งเสริม และพัฒนาประเทศได้เป็นอย่างดี ฝ่ายส่งเสริมกีฬา กองนันทนาการ กรุงเทพมหานคร เป็นหน่วยงานหนึ่งให้บริการให้เยาวชนเล่นกีฬา ในรูปแบบของ ศูนย์เยาวชนและศูนย์กีฬาโดยมีวัตถุประสงค์

1 ให้เยาวชนและนักเรียนที่อยู่ในเขตพื้นที่รับผิดชอบได้ฝึกซ้อมและเล่นกีฬา ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

2 ส่งเสริมและพัฒนาการกีฬาสำหรับเด็ก เยาวชน ประชาชน ทั้งด้านปริมาณและคุณภาพ เพื่อให้มีความรู้ความสนใจในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย จนเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต

3 พัฒนาการกีฬาเพื่อสุขภาพและความเป็นเลิศ อันเป็นมาตรการสำคัญยิ่งประการหนึ่ง ในการพัฒนาคุณภาพประชากรของประเทศ ทั้งในด้านสุขภาพพลานามัย และด้านจิตใจ ซึ่งเป็นปัจจัยสำคัญและเอื้ออำนวยให้ประชากรในชาติสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิต อันเป็นการสอดคล้องกับ แผนพัฒนากีฬาชาติ

เจริญ กระบวนรัตน์ (2525 : ก - จ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการทางด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยมีข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ตลอดจนปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ ในการบริการด้านการออกกำลังกาย ผลการวิจัยพบว่า ข้าราชการและนิสิตต้องได้รับการบริการทางด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ โดยให้มหาวิทยาลัยจัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก บุคลากรที่มีความรู้ความชำนาญ เพื่อคอยให้บริการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคการออกกำลังกาย สำหรับช่วงเวลา ที่ออกกำลังกายนั้นถ้าเป็น วันธรรมดาเวลา 16.30 - 18.30 น ส่วนในวันเสาร์ - อาทิตย์ ในช่วงเวลา 08.00 - 10.00 น ในเรื่องของ

งบประมาณเป็นภาระของมหาวิทยาลัยโดยข้าราชการและนิสิตยินดีสนับสนุนในรูปของการเป็นสมาชิก โดยเสียค่าบำรุงเป็นรายเดือนหรือรายปี

รัตนภรณ์ ทันทกาญจนพันธุ์ (2530 : 151) ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการ การออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด ในปี พ.ศ. 2530 โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาความต้องการบริการการออกกำลังกายตามระดับชั้น เพศ ที่พัก สถานภาพทางครอบครัว ประสบการณ์การทำงาน อายุ วุฒิการศึกษา ตลอดจนปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการ ตำรวจกองปราบปรามสามยอด ผลการวิจัยพบว่า ข้าราชการตำรวจกองปราบปรามสามยอด มีความต้องการ การออกกำลังกาย 6 ด้าน

- 1 ต้องการเกี่ยวกับสถานที่ อุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวกเพื่อบริการสมาชิก อย่างเพียงพอ
 - 2 ต้องการให้จัดบุคลากร ผู้มีความรู้ความชำนาญเฉพาะด้านมาให้คำแนะนำ ในการออกกำลังกาย
 - 3 ต้องการให้กองปราบปรามสามยอดจัดสวัสดิการให้กับนักศึกษา สนับสนุน งบประมาณ และสมาชิกที่ใช้บริการเสียค่าสมาชิกเป็นรายเดือนหรือรายปี
 - 4 ต้องการเกี่ยวกับบริการด้านเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย
 - 5 ต้องการกิจกรรมบริการด้านประเภทกายบริหาร
 - 6 ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 – 18.30 น. ในวันธรรมดา และวันเสาร์ – อาทิตย์
- ต้องการช่วง 07.00 – 08.00 น. มากที่สุด

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริหาร การออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ผลการศึกษาปรากฏว่า

- 1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ต้องการสถานที่การออกกำลังกาย ตั้งอยู่ที่ทำเลเหมาะสม เดินทางไปมาสะดวก อุปกรณ์พลศึกษามีเพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้มาใช้บริการ และอุปกรณ์กีฬาที่มีคุณภาพ อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
- 2 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการกิจกรรมประเภท เทเบิลเทนนิส วอลเลย์ บอล แบดมินตัน เปตอง ลีลาศ กายบริหาร เทนนิส และกิจกรรมเข้าจังหวะ

3 ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ อุปกรณ์ที่ใช้ทดสอบสมรรถภาพทางกาย มีเพียงพอและได้มาตรฐาน มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายบุคลากรเป็นประจำและสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

4 ด้านบุคลากรให้บริการ ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ

5 ด้านวิชาการ ได้แก่ ต้องการหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ เพื่อสมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน สมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำ เพื่อจะได้ปรับปรุงหาทางให้ดีขึ้นต่อไปและมีเทป โทรทัศน์ ภาพยนตร์ เกี่ยวกับกีฬาเสมอๆ

6 ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันศุกร์ โดยเฉพาะวันธรรมดาต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 08 00 – 10 00 น และ 16 00 – 18 30 น

7 การเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายรวม 5 ด้านคือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากร ผู้ให้บริการ และนักวิชาการ ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ระหว่างบุคลากรชายและหญิง ปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 01

8 การเปรียบเทียบความต้องการออกกำลังกาย รวม 5 ด้านคือ สถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากร ผู้ให้บริการ และวิชาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตรระหว่างบุคคลที่เป็นโรคกับสมรส ปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 01

9 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ควรมีหน่วยงานใหม่ขึ้นมารับผิดชอบการจัดการให้บริการการออกกำลังกาย โดยหน่วยงานใหม่นี้จะเปิดรับบุคลากรเข้าเป็นสมาชิกและเก็บเงินจากสมาชิก นอกจากนั้นต้องมีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาสถานที่ วัสดุ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และควรมีครูฝึกที่ชำนาญ เพื่อที่จะได้คอยแนะนำช่วยเหลือการออกกำลังกายของสมาชิก

กรณีการ โพธิ์ (2540 บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความต้องการใช้สถานบริการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอเมืองจังหวัดเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายสามารถใช้ได้ทุกวัย และต้องการออกกำลังกายประเภทเทนนิส แบดมินตัน เปตอง และว่ายน้ำ ต้องการให้มีการจัดดอกไม้ประดับที่สวยงาม ต้องการอุปกรณ์ที่ทันสมัยและเพียงพอกับจำนวนผู้ใช้บริการ เป็นต้น

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

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

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก ปี พ.ศ. 2548 ที่มีอายุ 24 ปีขึ้นไป จำนวนทั้งสิ้น 4,741 คน แบ่งเป็น ชาย 2,320 คน หญิง 2,421 คนที่มาใช้บริการในศูนย์กีฬาประจำตำบล ดังนี้ ศูนย์กีฬาประจำตำบลโป่งแดง จำนวน 520 คน แบ่งเป็นชาย 215 คนหญิง 305 คน ศูนย์กีฬาประจำตำบลแม่ท้อ จำนวน 430 คน แบ่งเป็นชาย 223 คนหญิง 207 คน ศูนย์กีฬาประจำตำบลวังหิน จำนวน 485 คน แบ่งเป็นชาย 263 คนหญิง 222 คน ศูนย์กีฬาประจำตำบลวังประจบ จำนวน 596 คน แบ่งเป็นชาย 255 คนหญิง 341 คน ศูนย์กีฬาประจำตำบลไม้้งาม จำนวน 365 คน แบ่งเป็นชาย 168 คนหญิง 227 คน ศูนย์กีฬาประจำตำบลตลุกกลางทุ่ง จำนวน 389 คน แบ่งเป็นชาย 169 คนหญิง 240 คน ศูนย์กีฬาประจำตำบลหนองบัวใต้ จำนวน 564 คน แบ่งเป็นชาย 285 คนหญิง 279 คน ศูนย์กีฬาประจำตำบลหนองบัวเหนือ จำนวน 425 คน แบ่งเป็นชาย 244 คนหญิง 181 คน ศูนย์กีฬาประจำตำบลปามะม่วง จำนวน 574 คน แบ่งเป็นชาย 274 คนหญิง 300 คน ศูนย์กีฬาประจำตำบลน้ำร้อน จำนวน 393 คน แบ่งเป็นชาย 224 คนหญิง 169 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก ปี พ.ศ. 2548 ที่มาออกกำลังกาย ณ ศูนย์กีฬาประจำตำบล จำนวน 10 ศูนย์ จำนวนทั้งสิ้น 4,741 คนแบ่งเป็น ชาย 2,320 คน หญิง 2,421 คน แต่ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่าง 500 คน แบ่งเป็นชาย 250 คน หญิง 250 คน โดยใช้การสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) และกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูป ที่ใช้สูตรของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan)

ตารางที่ 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ชื่อศูนย์กีฬาประจำตำบล	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
	ชาย (คน)	หญิง (คน)	รวม (คน)	ชาย (คน)	หญิง (คน)	รวม (คน)
1 ศูนย์กีฬาประจำตำบลโป่งแดง	215	305	520	25	25	50
2 ศูนย์กีฬาประจำตำบลแม่ท้อ	223	207	430	25	25	50
3 ศูนย์กีฬาประจำตำบลวังหิน	263	222	485	25	25	50
4 ศูนย์กีฬาประจำตำบลวังประจวบ	255	341	596	25	25	50
5 ศูนย์กีฬาประจำตำบลไม้งาม	168	227	365	25	25	50
6 ศูนย์กีฬาประจำตำบลตลกกกลางทุ่ง	169	240	389	25	25	50
7 ศูนย์กีฬาประจำตำบลหนองบัวใต้	285	279	564	25	25	50
8 ศูนย์กีฬาประจำตำบลหนองบัวเหนือ	244	181	425	25	25	50
9 ศูนย์กีฬาประจำตำบลปามะม่วง	300	300	574	25	25	50
10 ศูนย์กีฬาประจำตำบลน้ำร้อน	224	169	393	25	25	50
รวม	2,320	2,421	4,741	250	250	500

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ลักษณะของเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม (Questionnaires) ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นมาโดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถาม สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก ปี พ.ศ. 2548 แบ่งออกเป็น 4 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ด้านการบริหารและการดำเนินการ และ ด้านชนิดของกิจกรรม วันและเวลาที่ต้องการการออกกำลังกายและกีฬา

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open - Ended Questionnaires)

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

- 1 ตั้งวัตถุประสงค์ของแบบสอบถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้า และอยู่ในขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า และศึกษารายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง
- 2 ศึกษาค้นคว้าจากงานวิจัย วิทยานิพนธ์ เอกสาร บทความ วารสารและสิ่งตีพิมพ์ต่าง ๆ และรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับเรื่องที่จะศึกษาเพื่อนำมาพิจารณาปรับปรุงมาใช้ตามความเหมาะสม
- 3 นำข้อมูลที่ได้ปรึกษาประธานและคณะกรรมการควบคุมปริญญาโทเพื่อตรวจสอบความถูกต้องเบื้องต้น
- 4 สร้างแบบสอบถามแล้วนำไปให้เชี่ยวชาญเฉพาะทาง จำนวน 3 ท่านตรวจหาค่า ดัชนีความสอดคล้อง หรือ IOC
- 5 ดำเนินการพิมพ์แบบสอบถามเป็นฉบับสมบูรณ์เพื่อใช้ในการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ในการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลผู้วิจัยได้ปฏิบัติ ดังนี้

- 1 ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบเครื่องมือให้ถูกต้อง
- 2 ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒถึงนายกองค์การบริหารส่วนตำบล เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
- 3 ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลด้วยตัวเอง พร้อมทั้งมีผู้ช่วย จำนวน 4 คน

การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

- 1 นำแบบสอบถามที่ได้รับ มาตรวจสอบความสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถามทุกฉบับ เพื่อคัดเลือกฉบับที่สมบูรณ์ใช้ในการวิเคราะห์
- 2 วิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถาม ดังนี้
 - 2.1 นำแบบสอบถามสถานะภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม มาแจกแจงความถี่ ของคำตอบ และคิดเป็นร้อยละ นำเสนอในรูปของตารางและความเรียง

2.2 นำแบบสอบถามสภาพและความต้องการการรอกักกำลังกายของประชาชนใน ศูนย์กีฬา
ประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก ปี พ.ศ. 2548 มาแจกแจงความถี่ของคำตอบแล้ว คิดเป็นค่าร้อยละ
นำเสนอในรูปของตารางและความเรียง

2.3 นำแบบสอบถามความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ รวบรวมและสรุป นำเสนอในรูป
ความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

N แทน จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง

f แทน จำนวนความถี่

% แทน ร้อยละ

การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากการตรวจสอบแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมาทั้งหมด พบว่า ได้รับกลับคืนมาเป็นจำนวน 500 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 จากนั้นผู้วิจัยได้รวบรวมแบบสอบถามทั้งหมดไปวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ แบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม นำข้อมูลมาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก ปี พ.ศ. 2548 จำแนกตามเพศ และอายุ นำข้อมูลมาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง ได้แก่ สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย จำนวน 4 ด้าน คือด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ด้านบริหารและการดำเนินการ และด้านชนิดของกิจกรรม วันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย นำข้อมูลมาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก ปี พ.ศ. 2548 นำเสนอเป็นรายชื่อ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม นำข้อมูลมาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตาราง 2 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม (N = 500)

สถานภาพ			
เพศ	ระดับอายุ	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
ชาย	24 - 40 ปี	148	59.2
	40 ปีขึ้นไป	102	40.8
รวม		250	100
หญิง	24 - 40 ปี	134	53.6
	40 ปีขึ้นไป	116	46.4
รวม		250	100

จากตาราง 2 แสดงว่า สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม เพศชาย จำนวน 250 คน ส่วนใหญ่มีอายุระหว่าง 24 - 40 ปี จำนวน 148 คน คิดเป็นร้อยละ 59.2 อายุ มากกว่า 40 ปี จำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 40.8 และเป็นเพศหญิง จำนวน 250 คน ส่วนใหญ่ มีอายุระหว่าง 24 - 40 ปี จำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 53.6 อายุ มากกว่า 40 ปี จำนวน 116 คน คิดเป็นร้อยละ 46.4

ตาราง 3 (ต่อ)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก	สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการในการออกกำลังกาย							
		f	%		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
6 สถานที่ออกกำลังกาย	เพียงพอ	30	20.27	f	69	63	13	3	0
มีห้องน้ำ ห้องสุขา	ไม่เพียงพอ	118	79.73	%	46.62	42.57	8.78	2.03	0
เพียงพอ									
7 สถานที่ออกกำลังกาย	มี	84	56.76	f	62	65	19	2	0
มีห้องเปลี่ยน	ไม่มี	64	43.24	%	41.89	43.92	12.84	1.35	0
เครื่องแต่งกายและ									
ตู้เก็บอุปกรณ์ของ									
ผู้ออกกำลังกาย									
8 สถานที่ออกกำลังกาย	มี	38	25.68	f	70	64	9	5	0
มีห้องปฐมพยาบาล	ไม่มี	110	74.32	%	47.30	43.24	6.08	3.38	0
9 สถานที่ออกกำลังกาย	เพียงพอ	41	27.70	f	102	36	10	0	0
มีน้ำดื่มที่เพียงพอ	ไม่เพียงพอ	107	72.30	%	68.92	24.32	6.76	0	0
10 มีอุปกรณ์สนามที่ได้	มี	94	63.51	f	81	64	3	0	0
มาตรฐานและมั่นคง	ไม่มี	54	36.49	%	54.73	43.24	2.03	0	0
แข็งแรง									
11 มีอุปกรณ์กีฬาและ	มี	87	58.78	f	94	50	4	0	0
อุปกรณ์สนามมากพอ	ไม่มี	61	41.22	%	63.51	33.78	2.70	0	0
ที่จะให้ยืมให้บริการ									
12 มีที่จอดรถสาธารณะ	มี	125	84.46	f	31	61	49	5	2
เพียงพอ	ไม่มี	23	15.54	%	20.95	41.22	33.11	3.38	1.35
รวม	เหมาะสม	965	54.34	f	964	645	140	25	2
	ไม่เหมาะสม	811	45.66	%	54.28	36.32	7.88	1.41	0.11

จากตาราง 3 แสดงว่าสภาพที่เป็นจริงในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก เพศชาย อายุ 24 – 40 ปี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 54.34 สำหรับข้อที่ไม่มีความเหมาะสม ได้แก่ ข้อสถานที่ ออกกำลังกายมีห้องน้ำ ห้องสุขาเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 79.73 ข้อสถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาล คิดเป็นร้อยละ 74.32 และข้อสถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มที่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 72.30

และโดยรวม มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 54.28 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าทุกข้อมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ยกเว้นข้อสถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และตู้เก็บอุปกรณ์ของผู้ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 43.92 และข้อมีที่จอดรถยานพาหนะเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 41.22 มีความต้องการอยู่ในระดับมาก

ตาราง 4 สภาพที่เป็นจริงและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล
เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก เพศชาย อายุ 24 - 40 ปี ดัชนีมวลกาย (N = 148)

ด้านบุคลากร	สภาพที่เป็นจริง		ความต้องการในการออกกำลังกาย						
		f	%		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 มีบุคลากรให้คำแนะนำ	มี	86	58.11	f	46	82	18	2	0
การออกกำลังกาย	ไม่มี	62	41.89	%	31.08	55.41	12.16	1.35	0
2 บุคลากรที่ให้คำแนะนำ	มี	87	58.78	f	25	69	39	12	3
ในการออกกำลังกายมี	ไม่มี	61	41.22	%	16.89	46.62	26.35	8.11	2.03
บุคลิกภาพดี และสุภาพ									
3 มีบุคลากรที่มีความรู้	มี	77	52.03	f	58	51	31	7	1
ความสามารถตรงกับ	ไม่มี	71	47.97	%	39.19	34.46	20.95	4.73	0.68
ประเภทของกิจกรรม									
การออกกำลังกาย									
4 มีบุคลากรในการเบิก	มี	102	68.92	f	41	58	45	4	0
จ่ายอุปกรณ์ในการ	ไม่มี	46	31.08	%	27.70	39.19	30.41	2.70	0
ยืมออกกำลังกาย									
5 มีบุคลากรอำนวยความสะดวก	มี	89	60.14	f	32	59	50	5	2
ในการ	ไม่มี	59	39.86	%	21.62	39.86	33.78	3.38	1.35
ใช้สถานที่									
6 มีบุคลากรดูแลรักษา	เพียงพอ	102	68.92	f	38	63	38	9	0
ความสะอาดบริเวณ	ไม่เพียงพอ	46	31.08	%	25.68	42.57	25.68	6.08	0
สถานที่ออกกำลังกาย									

ตาราง 4 (ต่อ)

ด้านบุคลากร	สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการในการออกกำลังกาย							
		f	%		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
7 มีบุคลากรทำหน้าที่ ปฐมพยาบาล ประจำสถานที่ ออกกำลังกาย	มี	80	54 05	f	86	56	6	0	0
	ไม่มี	68	45 95	%	58 11	37 84	4 05	0	0
8 มีบุคลากรทำหน้าที่ รักษาความปลอดภัย	มี	89	60 14	f	39	55	40	11	3
	ไม่มี	59	39 86	%	26 35	37 84	4 05	0	0
9 มีบุคลากรให้บริการ เพียงพอสต่อการ ออกกำลังกาย	มี	78	52 70	f	53	61	32	2	0
	ไม่มี	70	47 30	%	35 81	41 22	21 62	1 35	0
10 มีบุคลากรทำหน้าที่ ในการจัดระเบียบ การจอดยานพาหนะ	มี	81	54 73	f	13	45	71	15	4
	ไม่มี	67	45 27	%	8 78	30 41	47 97	10 14	2 70
รวม	มี	871	58 85	f	431	599	370	67	13
	ไม่มี	609	41 15	%	29 12	40 47	25 00	4 53	0 88

จากตาราง 4 แสดงว่า สภาพที่เป็นจริงและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก เพศชาย อายุ 24 – 40 ปี ด้านบุคลากร โดยรวมมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 58 85

และโดยรวม มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40 47 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าทุกข้อมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ยกเว้น ข้อมีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 39 19 ข้อมีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 58 11 มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด และข้อมีบุคลากรทำหน้าที่ในการจัดระเบียบการจอดยานพาหนะ คิดเป็นร้อยละ 47 97 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 5 สภาพที่เป็นจริงและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล
เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก เพศชาย อายุ 24 – 40 ปี ด้านการบริหารและการดำเนินการ (N = 148)

ด้านการบริหาร และการดำเนินการ		สภาพที่เป็นจริง			ความต้องการในการออกกำลังกาย				
		f	%		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 สามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ ของสถานที่ออกกำลังกาย ได้สะดวก	สะดวก	113	76.35	f	47	67	32	2	0
	ไม่สะดวก	35	23.65	%	31.76	45.27	21.62	1.35	0
2 มีกฎระเบียบกติกากการ ให้สถานที่ออกกำลังกาย อย่างชัดเจน	มี	95	64.19	f	38	58	46	6	0
	ไม่มี	53	35.81	%	25.68	39.19	31.08	4.05	0
3 มีการจัดทำทะเบียน สมาชิก	มี	103	69.59	f	35	38	58	13	4
	ไม่มี	45	30.41	%	23.68	25.68	39.19	8.78	2.70
4 มีการจัดทำระเบียบ การเบิกจ่ายอุปกรณ์	มี	102	68.92	f	49	48	44	7	0
	ไม่มี	46	31.08	%	33.11	32.43	29.73	4.73	0
5 มีระยะเวลาการเปิดปิด สถานที่ออกกำลังกาย เหมาะสมกับผู้มา ออกกำลังกาย	เหมาะสม	81	54.73	f	61	56	23	8	0
	ไม่เหมาะสม	67	45.27	%	41.22	37.84	15.54	5.41	0
6 มีการจัดป้ายให้ ความรู้แก่ผู้มา ออกกำลังกาย	มี	54	36.49	f	22	51	48	21	6
	ไม่มี	94	63.51	%	14.86	34.46	32.43	14.19	4.05
7 มีระบบการดูแล ความปลอดภัยและ ทรัพย์สินให้แก่ผู้ที่มา ออกกำลังกาย	มี	86	58.11	f	74	48	26	0	0
	ไม่มี	62	41.89	%	50.00	32.43	17.57	0	0

ตาราง 5 (ต่อ)

ด้านการบริหาร และการดำเนินการ	สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการในการออกกำลังกาย							
		f	%		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
8 มีการจัดบริการและ ให้คำแนะนำเกี่ยวกับ การออกกำลังกาย	มี	80	54 05	f	35	58	39	12	4
	ไม่มี	68	45 95	%	23 65	39 19	26 35	8 11	2 70
9 มีการจัดการแข่งขัน กีฬาหรือจัดกิจกรรม การออกกำลังกาย ให้ผู้ที่มาออกกำลังกาย	มี	79	53 38	f	21	25	59	26	17
	ไม่มี	69	46 62	%	14 19	16 89	39 86	17 57	11 49
10 มีการจัดบริการ ทดสอบสมรรถภาพ ทางกายให้ผู้ที่มา ออกกำลังกาย	มี	82	55 41	f	30	75	28	11	4
	ไม่มี	66	44 59	%	20 27	50 68	18 92	7 43	2 70
รวม	เหมาะสม	875	59 12	f	412	524	403	106	35
	ไม่เหมาะสม	605	40 88	%	27 84	35 41	27 23	7 16	2 36

จากตาราง 5 แสดงว่า สภาพที่เป็นจริงในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก เพศชาย อายุ 24 – 40 ปี ด้านการบริหารและการดำเนินการ โดยรวมมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 59 12 สำหรับข้อที่ไม่มีความเหมาะสม ได้แก่ ข้อมีการจัดป้ายให้ความรู้แก่ผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 63 51

และโดยรวม มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35 41 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ทุกข้อมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ยกเว้น ข้อมีการจัดทำระเบียบการเบิกจ่ายอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 33 11 ข้อมีระยะเวลาการเปิดปิดสถานที่ออกกำลังกายเหมาะสมกับผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 41 22 ข้อมีระบบการดูแลความปลอดภัยและทรัพย์สินให้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 50 00 มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ข้อมีการจัดทำทะเบียนสมาชิก คิดเป็นร้อยละ 39 19 และ ข้อมีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้ผู้ที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 39 86 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 6 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง
จังหวัดตาก เพศชาย อายุ 24 – 40 ปี ด้านชนิดของกิจกรรม วันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย
(N = 148)

ด้านชนิดกิจกรรม วันและเวลาที่ต้องการ ออกกำลังกาย	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
กิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกาย		
การเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ	115	77.70
การเดินแอโรบิค	64	43.24
ลีลาศ	28	18.92
ขี่จักรยาน	56	37.84
ฟุตบอล	107	72.30
วอลเลย์บอล	58	39.19
บาสเกตบอล	46	31.08
เทนนิส	18	12.16
แบดมินตัน	32	21.62
ว่ายน้ำ	38	25.68
เทเบิลเทนนิส	54	36.49
ตะกร้อ	31	20.95
วันที่ต้องการออกกำลังกาย		
วันจันทร์	25	16.89
วันอังคาร	20	13.51
วันพุธ	18	12.16
วันพฤหัสบดี	19	12.84
วันศุกร์	58	39.19
วันเสาร์	125	84.46
วันอาทิตย์	129	87.16

ตาราง 6 (ต่อ)

ด้านชนิดกิจกรรม วันและเวลาที่ต้องการ ออกกำลังกาย	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย		
เวลา 06 00 – 07 00 น	48	32.43
เวลา 07 00 – 08 00 น	53	35.81
เวลา 08 00 – 09 00 น	14	9.46
เวลา 15 00 – 16 00 น	25	16.89
เวลา 16 00 – 17 00 น	78	52.70
เวลา 17 00 – 18 00 น	115	77.70
เวลา 18 00 – 19 00 น	103	69.59

จากตาราง 6 แสดงว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก เพศชาย อายุ 24 – 40 ปี ด้านชนิดของกิจกรรม วันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย โดยกิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ การเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 77.70 รองลงมา ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 72.30 และการเดินแอโรบิค คิดเป็นร้อยละ 43.24 วันที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 87.16 รองลงมา วันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 84.46 และ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 39.19 เวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ เวลา 17 00 – 18 00 น คิดเป็นร้อยละ 77.70 รองลงมา เวลา 18 00 – 19 00 น. คิดเป็นร้อยละ 69.59 และ เวลา 16 00 – 17 00 น. คิดเป็นร้อยละ 52.70

ตาราง 6 (ต่อ)

ด้านชนิดกิจกรรม วันและเวลาที่ต้องการ ออกกำลังกาย	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย		
เวลา 06 00 – 07 00 น	48	32 43
เวลา 07 00 – 08 00 น	53	35 81
เวลา 08 00 – 09 00 น	14	9 46
เวลา 15 00 – 16 00 น	25	16 89
เวลา 16 00 – 17 00 น	78	52 70
เวลา 17 00 – 18 00 น	115	77 70
เวลา 18 00 – 19 00 น	103	69 59

จากตาราง 6 แสดงว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก เพศชาย อายุ 24 – 40 ปี ด้านชนิดของกิจกรรม วันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย โดยกิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ การเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 77 70 รองลงมา ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 72 30 และการเดินแอโรบิค คิดเป็นร้อยละ 43 24 วันที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 87 16 รองลงมา วันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 84 46 และ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 39 19 เวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ เวลา 17 00 – 18 00 น คิดเป็นร้อยละ 77 70 รองลงมา เวลา 18 00 – 19 00 น. คิดเป็นร้อยละ 69 59 และ เวลา 16 00 – 17 00 น คิดเป็นร้อยละ 52 70

ตาราง 7 (ต่อ)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก	สภาพที่เป็นจริง		ความต้องการในการออกกำลังกาย						
		f	%		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
7 สถานที่ออกกำลังกาย มีห้องเปลี่ยน เครื่องแต่งกายและ ตู้เก็บอุปกรณ์ของ ผู้ออกกำลังกาย	มี	84	56.76	f	69	21	10	2	0
	ไม่มี	64	43.24	%	67.65	20.59	9.80	1.96	0
8 สถานที่ออกกำลังกาย มีห้องปฐมพยาบาล	มี	38	25.68	f	58	36	6	2	0
	ไม่มี	110	74.32	%	56.86	35.29	5.88	1.96	0
9 สถานที่ออกกำลังกาย มีน้ำดื่มที่เพียงพอ	เพียงพอ	41	27.70	f	61	32	9	0	0
	ไม่เพียงพอ	107	72.30	%	59.80	31.37	8.82	0	0
10 มีอุปกรณ์สนามที่ได้ มาตรฐานและมั่นคง แข็งแรง	มี	94	63.51	f	57	29	13	3	0
	ไม่มี	54	36.49	%	55.88	28.43	12.75	2.94	0
11 มีอุปกรณ์กีฬาและ อุปกรณ์สนามมากพอที่ จะให้ยืมให้บริการ	มี	87	58.78	f	50	36	10	6	0
	ไม่มี	61	41.22	%	49.02	35.29	9.80	5.88	0
12 มีที่จอดรถสาธารณะ เพียงพอ	มี	125	84.46	f	13	44	30	10	5
	ไม่มี	23	15.54	%	12.75	43.14	29.41	9.80	4.90
รวม	เหมาะสม	965	45.66	f	725	318	143	33	5
	ไม่เหมาะสม	811	54.34	%	59.23	25.98	11.68	2.70	0.41

จากตาราง 7 แสดงว่า สภาพที่เป็นจริงในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก เพศชาย อายุมากกว่า 40 ปี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 45.66 สำหรับข้อที่ไม่มีความเหมาะสม ได้แก่ ข้อสถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 45.27 ข้อสถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ ห้องสุขาเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 79.73 ข้อสถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาล คิดเป็นร้อยละ 74.32 และข้อสถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่ม ที่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 72.30

และโดยรวม มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 59.23 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าทุกข้อมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ยกเว้น ข้อที่มีที่จอดรถจักรยานพาหนะเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 43.13 มีความต้องการอยู่ในระดับมาก

ตาราง 8 สภาพที่เป็นจริงและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล
เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก เพศชาย อายุมากกว่า 40 ปี ด้านบุคลากร (N = 102)

ด้านบุคลากร	สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการในการออกกำลังกาย							
		f	%		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 มีบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย	มี	64	62.75	f	26	47	28	1	0
	ไม่มี	38	37.25	%	25.49	46.08	27.45	0.98	0
2 บุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีบุคลิกภาพดีและสุภาพ	มี	70	68.63	f	31	40	28	3	0
	ไม่มี	32	31.37	%	30.39	39.22	27.45	2.94	0
3 มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย	มี	58	56.86	f	42	33	21	6	0
	ไม่มี	44	43.14	%	41.18	32.35	20.59	5.88	0
4 มีบุคลากรในการเบิกจ่ายอุปกรณ์ในการยืมออกกำลังกาย	มี	89	87.25	f	36	38	26	2	0
	ไม่มี	13	12.75	%	35.29	37.25	25.49	1.96	0
5 มีบุคลากรอำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่	มี	79	77.45	f	31	41	23	6	1
	ไม่มี	23	22.55	%	30.39	40.20	22.55	5.88	0.98
6 มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	เพียงพอ	81	79.41	f	24	49	22	5	2
	ไม่เพียงพอ	21	20.59	%	23.53	48.04	21.57	4.90	1.96

ตาราง 8 (ต่อ)

ด้านบุคลากร	สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการในการออกกำลังกาย							
		f	%		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
7 มีบุคลากรทำหน้าที่ ปฐมพยาบาลประจำ สถานที่ออกกำลังกาย	มี	60	58.82	f	61	32	9	0	0
	ไม่มี	42	41.18	%	59.80	31.37	8.82	0	0
8 มีบุคลากรทำหน้าที่ รักษาความปลอดภัย	มี	65	63.73	f	33	39	17	11	2
	ไม่มี	37	36.27	%	32.35	38.24	16.67	10.78	1.96
9 มีบุคลากรให้บริการ เพียงพอต่อการ ออกกำลังกาย	มี	62	60.78	f	34	36	28	4	0
	ไม่มี	40	39.22	%	33.33	35.29	27.45	3.92	0
10 มีบุคลากรทำหน้าที่ ในการจัดระเบียบการ จัดยานพาหนะ	มี	59	57.84	f	15	32	43	9	3
	ไม่มี	43	42.16	%	14.71	31.37	42.16	8.82	2.94
รวม	มี	687	67.35	f	333	387	245	47	8
	ไม่มี	333	32.65	%	32.65	37.94	24.02	4.61	0.78

จากตาราง 8 แสดงว่า สภาพที่เป็นจริงและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก เพศชาย อายุมากกว่า 40 ปี ด้านบุคลากร โดยรวม มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 67.35

และโดยรวม มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.94 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ทุกข้อมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ยกเว้น ข้อมีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 41.18 ข้อมีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 59.80 มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด และข้อมีบุคลากรทำหน้าที่ในการจัดระเบียบการจอดยานพาหนะ คิดเป็นร้อยละ 42.16 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 9 สภาพที่เป็นจริงและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล
เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก เพศชาย อายุมากกว่า 40 ปี ด้านการบริหารและการดำเนินการ(N = 102)

ด้านการบริหาร และการดำเนินการ	สภาพที่เป็นจริง				ความต้องการในการออกกำลังกาย				
		f	%		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 สามารถติดต่อ เจ้าหน้าที่ของ สถานที่ออกกำลังกาย ได้สะดวก	สะดวก	88	86.27	f	28	52	22	0	0
	ไม่สะดวก	14	13.73	%	27.45	50.98	21.57	0	0
2 มีกฎระเบียบกติกา การใช้สถานที่ออก กำลังกายอย่างชัดเจน	มี	84	82.35	f	26	43	19	13	1
	ไม่มี	18	17.65	%	25.49	42.16	18.63	12.75	0.98
3 มีการจัดทำทะเบียน สมาชิก	มี	72	70.59	f	20	26	39	14	3
	ไม่มี	30	29.41	%	19.61	25.49	38.24	13.73	2.94
4 มีการจัดทำระเบียบ การเบิกจ่ายอุปกรณ์	มี	70	68.63	f	38	31	30	3	0
	ไม่มี	32	31.37	%	37.25	30.39	29.41	2.94	0
5 มีระยะเวลาการเปิด ปิดสถานที่ออกกำลังกาย เหมาะสมกับผู้มา ออกกำลังกาย	เหมาะสม	59	57.84	f	57	32	13	0	0
	ไม่เหมาะสม	43	42.16	%	55.88	31.37	12.75	0	0
6 มีการจัดป้ายให้ ความรู้แก่ผู้มา ออกกำลังกาย	มี	38	37.25	f	33	44	22	3	0
	ไม่มี	64	62.75	%	32.35	43.14	21.57	2.94	0
7 มีระบบการดูแล ความปลอดภัยและ ทรัพย์สินให้แก่ผู้ที่มา ออกกำลังกาย	มี	61	59.80	f	50	38	14	0	0
	ไม่มี	41	40.20	%	49.02	37.25	13.73	0	0

ตาราง 9 (ต่อ)

ด้านการบริหาร และการดำเนินการ	สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการในการออกกำลังกาย							
		f	%	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
8 มีการจัดบริการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	มี	60	58.82	f	26	39	23	14	0
	ไม่มี	42	41.18	%	25.49	38.24	22.55	13.73	0
9 มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้ผู้ที่มาออกกำลังกาย	มี	58	56.86	f	11	26	39	22	4
	ไม่มี	44	43.14	%	10.78	25.49	38.24	21.57	3.92
10 มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้ผู้ที่มาออกกำลังกาย	มี	60	58.82	f	21	51	23	5	2
	ไม่มี	42	41.18	%	20.59	50.00	22.55	4.90	1.96
รวม	เหมาะสม	650	54.08	f	310	382	244	74	10
	ไม่เหมาะสม	370	45.92	%	30.39	37.45	23.92	7.26	0.98

จากตาราง 9 แสดงว่า สภาพที่เป็นจริงในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก เพศชาย อายุมากกว่า 40 ปี ด้านการบริหารและการดำเนินการ โดยรวม มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 54.08 สำหรับข้อที่ไม่มีความเหมาะสม ได้แก่ ข้อมีการจัดป้ายให้ความรู้แก่ผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 62.75

และโดยรวม มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.45 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ทุกข้อมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ยกเว้น ข้อมีการจัดทำระเบียบการเบิกจ่ายอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 37.25 ข้อมีระยะเวลาการเปิดปิดสถานที่ออกกำลังกายเหมาะสมกับผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 55.88 ข้อมีระบบการดูแลความปลอดภัยและทรัพย์สินให้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 49.20 มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด และข้อมีการจัดทำทะเบียนสมาชิก คิดเป็นร้อยละ 38.24 และข้อมีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้ผู้ที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.24 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 10 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง
จังหวัดตาก เพศชาย อายุมากกว่า 40 ปี ด้านชนิดของกิจกรรม วันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย
(N = 102)

ด้านชนิดกิจกรรม วันและเวลาที่ต้องการ ออกกำลังกาย	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
กิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกาย		
การเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ	81	79.41
การเดินแอโรบิค	32	31.37
ลีลาศ	25	24.51
ขี่จักรยาน	12	11.76
ฟุตบอล	19	18.63
วอลเลย์บอล	20	19.61
บาสเกตบอล	12	11.76
เทนนิส	8	7.84
แบดมินตัน	9	8.82
ว่ายน้ำ	12	11.76
เทเบิลเทนนิส	27	26.47
ตะกร้อ	4	3.92
วันที่ต้องการออกกำลังกาย		
วันจันทร์	15	14.71
วันอังคาร	18	17.65
วันพุธ	22	21.57
วันพฤหัสบดี	16	15.69
วันศุกร์	42	41.18
วันเสาร์	95	93.14
วันอาทิตย์	87	96.08

ตาราง 10 (ต่อ)

ด้านชนิดกิจกรรม วันและเวลาที่ต้องการ ออกกำลังกาย	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย		
เวลา 06 00 – 07 00 น	36	35.29
เวลา 07 00 – 08 00 น	24	23.53
เวลา 08 00 – 09 00 น	12	11.76
เวลา 15 00 – 16 00 น	21	20.59
เวลา 16 00 – 17 00 น	44	43.14
เวลา 17 00 – 18 00 น	92	90.20
เวลา 18 00 – 19 00 น	87	85.29

จากตาราง 10 แสดงว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอ เมือง จังหวัดตาก เพศชาย อายุมากกว่า 40 ปี ด้านชนิดของกิจกรรม วันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย โดยกิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ การเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 79.41 รองลงมา การเต้นแอโรบิค คิดเป็นร้อยละ 31.37 และเทเบิลเทนนิส คิดเป็นร้อยละ 26.47 วันที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 96.08 รองลงมา วันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 93.14 และ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 41.18 เวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ เวลา 17 00 – 18 00 น. คิดเป็นร้อยละ 90.20 รองลงมา เวลา 18 00 – 19 00 น. คิดเป็นร้อยละ 85.29 และ เวลา 16 00 – 17 00 น. คิดเป็นร้อยละ 43.14

ตาราง 11 (ต่อ)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก	สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการในการออกกำลังกาย							
		f	%		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
7 สถานที่ออกกำลังกาย	มี	73	54.48	f	85	36	13	0	0
มีห้องเปลี่ยนเครื่อง แต่งกายและตู้เก็บ อุปกรณ์ของ ผู้ออกกำลังกาย	ไม่มี	61	45.52	%	63.43	26.87	9.70	0	0
8 สถานที่ออกกำลังกาย	มี	42	31.34	f	51	46	30	6	1
กายมีห้องปฐม พยาบาล	ไม่มี	92	68.66	%	38.06	34.33	22.39	4.48	0.75
9 สถานที่ออกกำลังกาย	เพียงพอ	35	26.12	f	65	48	21	0	0
มีน้ำดื่มที่เพียงพอ	ไม่เพียงพอ	99	73.88	%	48.51	35.82	15.67	0	0
10 มีอุปกรณ์สนามที่ได้ มาตรฐานและมั่นคง แข็งแรง	มี	87	64.93	f	60	41	33	0	0
	ไม่มี	47	35.07	%	44.78	30.60	24.63	0	0
11 มีอุปกรณ์กีฬาและ อุปกรณ์สนามมากพอที่ จะให้ยืมใช้บริการ	มี	91	67.91	f	52	44	20	15	3
	ไม่มี	43	32.09	%	38.81	32.84	14.93	11.19	2.24
12 มีที่จอดรถสาธารณะ	มี	98	73.13	f	41	49	36	6	2
เพียงพอ	ไม่มี	36	26.87	%	30.60	36.57	26.87	4.48	1.49
รวม	เหมาะสม	861	53.54	f	825	481	254	41	7
	ไม่เหมาะสม	757	46.46	%	53.31	29.91	15.80	2.55	0.43

จากตาราง 11 แสดงว่า สภาพที่เป็นจริงในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก เพศหญิง อายุ 24 – 40 ปี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวม มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 54.54 สำหรับข้อที่ไม่มีความเหมาะสม ได้แก่ ข้อสถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ ห้องสุขาเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 69.40 ข้อสถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาล คิดเป็นร้อยละ 68.66 และข้อสถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มที่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 73.88

และโดยรวม มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53.31 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าทุกข้อมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ยกเว้นข้อมีที่จอดรถเพียงพอ มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.57

ตาราง 12 สภาพที่เป็นจริงและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำ
ตำบลเขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก เพศหญิง อายุ 24 - 40 ปี ด้านบุคลากร (N = 134)

ด้านบุคลากร	สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการในการออกกำลังกาย							
		f	%		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 มีบุคลากรให้คำแนะนำ นำการออกกำลังกาย	มี	76	56.72	f	49	58	24	3	0
	ไม่มี	58	43.28	%	36.57	43.28	17.91	2.24	0
2 บุคลากรที่ให้คำแนะนำ ในการออกกำลังกาย	มี	80	59.70	f	41	46	28	11	8
	ไม่มี	54	40.30	%	30.60	34.33	20.90	8.21	5.97
มีบุคลิกภาพดี และ สุขภาพ									
3 มีบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถตรงกับ ประเภทของกิจกรรม การออกกำลังกาย	มี	69	51.49	f	57	40	30	6	1
	ไม่มี	65	48.51	%	42.54	29.85	22.39	4.48	0.75
4 มีบุคลากรในการเบิก จ่ายอุปกรณ์ในการ ยืมออกกำลังกาย	มี	94	70.15	f	40	49	32	10	3
	ไม่มี	40	29.85	%	29.85	36.57	23.88	7.46	2.24
5 มีบุคลากรอำนวยความสะดวก ในการใช้สถานที่	มี	81	60.45	f	51	55	18	10	0
	ไม่มี	53	39.55	%	38.06	41.04	13.43	7.46	0
6 มีบุคลากรดูแล รักษาความสะอาด บริเวณสถานที่ ออกกำลังกาย	เพียงพอ	86	64.18	f	41	57	25	9	2
	ไม่เพียงพอ	48	35.82	%	30.60	42.54	18.66	6.72	1.49

ตาราง 12 (ต่อ)

ด้านบุคลากร	สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการในการออกกำลังกาย							
		f	%		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
7 มีบุคลากรทำหน้าที่ ปฐมพยาบาล ประจำสถานที่ ออกกำลังกาย	มี	70	52.24	f	65	39	30	0	0
	ไม่มี	64	47.76	%	48.51	29.10	22.39	0	0
8 มีบุคลากรทำหน้าที่ รักษาความปลอดภัย	มี	78	58.21	f	43	51	35	5	0
	ไม่มี	56	41.79	%	32.09	38.06	26.12	3.73	0
9 มีบุคลากรให้บริการ เพียงพอต่อการออก กำลังกาย	มี	81	60.45	f	40	45	36	11	2
	ไม่มี	53	39.55	%	29.85	33.58	26.87	8.21	1.49
10 มีบุคลากรทำหน้าที่ ในการจัดระเบียบ การจอดยานพาหนะ	มี	70	52.24	f	17	28	45	30	14
	ไม่มี	64	47.76	%	12.69	20.90	33.58	22.39	10.45
รวม	มี	785	58.58	f	444	468	303	95	30
	ไม่มี	555	41.42	%	33.13	34.93	22.61	7.09	2.24

จากตาราง 12 แสดงว่า สภาพที่เป็นจริงและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก เพศหญิง อายุ 24 – 40 ปี ด้านบุคลากร โดยรวมมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 58.58

และโดยรวม มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.93 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าทุกข้อมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ยกเว้น ข้อมีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 42.54 ข้อมีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 48.51 มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด และข้อมีบุคลากรทำหน้าที่ในการจัดระเบียบการจอดยานพาหนะ คิดเป็นร้อยละ 33.58 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 13 สภาพที่เป็นจริงและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำ
ตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก เพศหญิง อายุ 24 - 40 ปี ด้านการบริหารและการดำเนินการ
(N = 134)

ด้านการบริหาร และการดำเนินการ	สภาพที่เป็นจริง		ความต้องการในการออกกำลังกาย				
	F	%	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 สามารถติดต่อ เจ้าหน้าที่ของ สถานที่ออกกำลังกาย ได้สะดวก	สะดวก 101 ไม่สะดวก 33	75.37 24.63	f 38 % 28.36	42 31.34	35 26.12	16 11.94	3 2.24
2 มีกฎระเบียบกติกากา การใช้สถานที่ออก กำลังกายอย่างชัดเจน	มี 91 ไม่มี 43	67.91 32.09	f 40 % 29.85	51 38.06	30 22.39	13 9.70	0 0
3 มีการจัดทำทะเบียน สมาชิก	มี 105 ไม่มี 29	78.36 21.64	f 24 % 17.91	34 25.37	39 29.10	25 18.66	12 8.96
4 มีการจัดทำระเบียบ การเบิกจ่ายอุปกรณ์	มี 94 ไม่มี 40	70.15 29.85	f 56 % 41.79	51 38.06	12 8.96	12 8.96	3 2.24
5 มีระยะเวลาการเปิด ปิดสถานที่ออกกำลังกาย เหมาะสมกับผู้มา ออกกำลังกาย	เหมาะสม 83 ไม่เหมาะสม 51	61.94 38.06	f 65 % 48.51	32 23.88	20 14.93	17 12.69	0 0
6 มีการจัดป้ายให้ ความรู้แก่ผู้มา ออกกำลังกาย	มี 50 ไม่มี 84	37.31 62.69	f 35 % 26.12	48 35.82	29 21.64	17 12.69	5 3.73
7 มีระบบการดูแล ความปลอดภัยและ ทรัพย์สินให้แก่ผู้ที่มา ออกกำลังกาย	มี 72 ไม่มี 62	53.73 46.27	f 70 % 52.24	64 47.76	0	0	0

ตาราง 13 (ต่อ)

ด้านการบริหาร และการดำเนินการ	สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการในการออกกำลังกาย							
		f	%		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
8 มีการจัดบริการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	มี	45	33.58	f	43	52	25	12	2
	ไม่มี	89	66.42	%	32.09	38.81	18.66	8.96	1.49
9 มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้ผู้ที่มาออกกำลังกาย	มี	32	23.88	f	27	29	35	30	13
	ไม่มี	102	76.12	%	20.15	21.64	26.12	22.39	9.70
10 มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้ผู้ที่มาออกกำลังกาย	มี	49	36.57	f	38	48	34	11	3
	ไม่มี	85	63.43	%	28.36	35.82	25.37	8.21	2.24
รวม	เหมาะสม	722	53.88	f	436	451	259	153	41
	ไม่เหมาะสม	618	44.12	%	32.54	33.66	19.33	11.42	3.05

จากตาราง 13 แสดงว่า สภาพที่เป็นจริงในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก เพศหญิง อายุ 24 – 40 ปี ด้านการบริหารและการดำเนินการ โดยรวมมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 53.88 สำหรับข้อที่ไม่มีความเหมาะสม ได้แก่ ข้อมีการจัดป้ายให้ความรู้ แก่ผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 62.69 ข้อมีการจัดบริการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 66.42 ข้อมีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้ผู้ที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 76.12 และข้อมีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้ผู้ที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 63.43

และโดยรวม มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.66 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ทุกข้อมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ยกเว้น ข้อมีการจัดทำระเบียบการเบิกจ่ายอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 41.79 ข้อมีระยะเวลาการเปิดปิดสถานที่ออกกำลังกายเหมาะสมกับผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 48.51 ข้อมีระบบการดูแลความปลอดภัยและทรัพย์สินให้แก่ผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 52.24 มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด และข้อมีการจัดทำทะเบียนสมาชิก คิดเป็นร้อยละ 29.10 และข้อมีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้ผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 26.12 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 14 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอ เมือง
จังหวัดตาก เพศหญิง อายุ 24 - 40 ปี ด้านชนิดของกิจกรรม วันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย
(N = 134)

ด้านชนิดกิจกรรม วันและเวลาที่ต้องการ ออกกำลังกาย	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
กิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกาย		
การเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ	86	64.18
การเดินแอโรบิค	69	51.49
ลีลาศ	12	8.96
ขี่จักรยาน	25	18.66
ฟุตบอล	33	24.63
วอลเลย์บอล	36	26.87
บาสเกตบอล	40	29.85
เทนนิส	20	14.93
แบดมินตัน	48	35.82
ว่ายน้ำ	33	24.63
เทเบิลเทนนิส	52	38.81
ตะกร้อ	2	1.49
วันที่ต้องการออกกำลังกาย		
วันจันทร์	32	23.88
วันอังคาร	35	26.12
วันพุธ	45	33.58
วันพฤหัสบดี	39	29.10
วันศุกร์	56	41.79
วันเสาร์	125	93.28
วันอาทิตย์	118	88.06

ตาราง 14 (ต่อ)

ด้านชนิดกิจกรรม วันและเวลาที่ต้องการ ออกกำลังกาย	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย		
เวลา 06 00 – 07 00 น	54	40 30
เวลา 07 00 – 08 00 น	32	23 88
เวลา 08 00 – 09 00 น	26	19 40
เวลา 15 00 – 16 00 น	37	27 61
เวลา 16 00 – 17 00 น	61	45 52
เวลา 17 00 – 18 00 น	129	96 27
เวลา 18 00 – 19 00 น	116	86 57

จากตาราง 14 แสดงว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอ เมือง จังหวัดตาก เพศหญิง อายุ 24 – 40 ปี ด้านชนิดของกิจกรรม วันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย โดยกิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ การเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 64 18 รองลงมา การเดินแอโรบิค คิดเป็นร้อยละ 51 49 และเทเบิลเทนนิส คิดเป็นร้อยละ 38 81 วันที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 93 28 รองลงมา วันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 88 06 และ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 41 79 เวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ เวลา 17 00 – 18 00 น คิดเป็นร้อยละ 96 27 รองลงมา เวลา 18 00 – 19 00 น คิดเป็นร้อยละ 86 57 และ เวลา 16 00 – 17 00 น คิดเป็นร้อยละ 45 52

ตาราง 15 (ต่อ)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก	สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการในการออกกำลังกาย							
		f	%		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
7 สถานที่ออกกำลังกาย	มี	59	50.86	f	71	25	17	3	0
มีห้องเปลี่ยน	ไม่มี	57	49.14	%	61.21	21.55	14.66	2.59	0
เครื่องแต่งกายและ ตู้เก็บอุปกรณ์ของ ผู้ออกกำลังกาย									
8 สถานที่ออกกำลังกาย	มี	40	34.48	f	45	36	29	6	0
มีห้องปฐมพยาบาล	ไม่มี	76	65.52	%	38.79	31.03	25.00	5.17	0
9 สถานที่ออกกำลังกาย	เพียงพอ	29	25.00	f	57	38	21	0	0
มีน้ำดื่มที่เพียงพอ	ไม่เพียงพอ	87	75.00	%	49.14	32.76	18.10	0	0
10 มีอุปกรณ์สนามที่ได้ มาตรฐานและมั่นคง แข็งแรง	มี	60	51.72	f	54	35	23	4	0
	ไม่มี	56	48.28	%	46.55	30.17	19.83	3.45	0
11 มีอุปกรณ์กีฬาและ อุปกรณ์สนามมากพอที่ จะให้ยืมให้บริการ	มี	79	68.10	f	45	40	22	9	0
	ไม่มี	37	31.90	%	38.79	34.48	18.97	7.76	0
12 มีที่จอดรถสาธารณะ	มี	88	75.86	f	31	40	34	6	5
เพียงพอ	ไม่มี	28	24.14	%	26.72	34.48	29.31	5.17	4.31
รวม	เหมาะสม	752	54.02	f	668	443	239	37	5
	ไม่เหมาะสม	640	49.98	%	47.99	31.82	17.17	2.66	0.36

จากตาราง 15 แสดงว่า สภาพที่เป็นจริงในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก เพศหญิง อายุมากกว่า 40 ปี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวมมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 54.02 สำหรับข้อที่ไม่มีความเหมาะสม ได้แก่ ข้อสถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ ห้องสุขาเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 61.21 ข้อสถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาล คิดเป็นร้อยละ 65.52 และข้อสถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มที่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 75.00

และโดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 47.99 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าทุกข้อมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ยกเว้นข้อมีที่จอดรถยนต์เพียงพอ มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.48

ตาราง 16 สภาพที่เป็นจริงและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำ
ตำบลเขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก เพศหญิง อายุมากกว่า 40 ปี ด้านบุคลิก (N = 116)

ด้านบุคลิก	สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการในการออกกำลังกาย							
		f	%		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 มีบุคลิกให้คำแนะนำการออกกำลังกาย	มี	68	58.62	f	34	39	20	17	6
	ไม่มี	48	41.38	%	29.31	33.62	17.24	14.66	5.17
2 บุคลิกที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีบุคลิกภาพดีและสุขภาพ	มี	65	56.03	f	36	41	28	8	3
	ไม่มี	51	43.97	%	31.03	35.34	24.14	6.90	2.59
3 มีบุคลิกที่มีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย	มี	59	50.86	f	49	41	28	3	0
	ไม่มี	57	49.14	%	42.24	35.34	19.83	2.59	0
4 มีบุคลิกในการเบิกจ่ายอุปกรณ์ในการยืมออกกำลังกาย	มี	81	69.83	f	35	42	30	7	2
	ไม่มี	35	62.07	%	30.17	36.21	25.86	6.03	1.72
5 มีบุคลิกอำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่	มี	72	69.83	f	32	40	28	10	6
	ไม่มี	44	37.93	%	27.59	34.48	24.14	8.62	5.17
6 มีบุคลิกดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	เพียงพอ	70	60.34	f	41	46	26	3	0
	ไม่เพียงพอ	46	39.66	%	35.34	39.66	22.41	2.59	0

ตาราง 16 (ต่อ)

ด้านบุคลากร		สภาพที่เป็นจริง			ความต้องการในการออกกำลังกาย				
		f	%		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
7 มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	มี	61	52.59	f	59	29	18	9	1
	ไม่มี	55	47.41	%	50.86	25.00	15.52	7.76	0.86
8 มีบุคลากรทำหน้าที่รักษาความปลอดภัย	มี	63	54.31	f	33	47	22	9	5
	ไม่มี	53	45.69	%	28.45	40.52	18.97	7.76	4.31
9 มีบุคลากรให้บริการเพียงพอต่อการออกกำลังกาย	มี	60	51.72	f	36	38	29	8	5
	ไม่มี	56	48.28	%	31.03	32.76	25.00	6.90	4.31
10 มีบุคลากรทำหน้าที่ในการจัดระเบียบการจอดยานพาหนะ	มี	59	50.86	f	12	23	51	22	8
	ไม่มี	57	49.14	%	10.34	19.83	43.97	18.97	6.90
รวม	มี	658	56.72	f	367	386	275	96	36
	ไม่มี	502	43.28	%	31.64	33.28	23.71	8.27	3.10

จากตาราง 16 แสดงว่า สภาพที่เป็นจริงและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก เพศหญิง อายุมากกว่า 40 ปี ด้านบุคลากร โดยรวมมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 56.72

และโดยรวม มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.28 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าทุกข้อมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ยกเว้น ข้อมีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 42.24 ข้อมีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 50.86 มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด และข้อมีบุคลากรทำหน้าที่ในการจัดระเบียบการจอดยานพาหนะ คิดเป็นร้อยละ 43.97 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 17 สภาพที่เป็นจริงและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำ
ตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก เพศหญิง อายุมากกว่า 40 ปี ด้านการบริหารและการดำเนินการ
(N = 116)

ด้านการบริหาร และการดำเนินการ	สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการในการออกกำลังกาย								
		f	%		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
1 สามารถติดต่อ เจ้าหน้าที่ของสถานที่ ออกกำลังกายได้สะดวก	สะดวก	81	69.83	f	28	41	28	14	5	
	ไม่สะดวก	35	30.17	%	24.14	35.34	24.14	12.07	4.31	
2 มีกฎระเบียบกติกา การใช้สถานที่ออก กำลังกายอย่างชัดเจน	มี	79	68.10	f	32	35	22	23	4	
	ไม่มี	37	31.90	%	27.59	30.17	18.97	19.83	3.45	
3 มีการจัดทำทะเบียน สมาชิก	มี	86	74.14	f	18	38	36	18	6	
	ไม่มี	30	25.86	%	15.52	32.76	31.03	15.52	5.17	
4 มีการจัดทำระเบียบ การเบิกจ่ายอุปกรณ์	มี	84	72.41	f	41	35	24	14	2	
	ไม่มี	32	27.59	%	35.34	30.17	20.69	12.07	1.72	
5 มีระยะเวลาการเปิด ปิดสถานที่ออกกำลังกาย เหมาะสมกับผู้มา ออกกำลังกาย	เหมาะสม	63	54.31	f	58	30	25	3	0	
	ไม่เหมาะสม	53	45.69	%	50.00	25.86	21.55	2.59	0	
6 มีการจัดป้ายให้ ความรู้แก่ผู้มา ออกกำลังกาย	มี	42	36.21	f	37	45	20	12	2	
	ไม่มี	74	63.79	%	31.90	38.79	17.24	10.34	1.72	
7 มีระบบการดูแล ความปลอดภัยและ ทรัพย์สินให้แก่ผู้ที่มา ออกกำลังกาย	มี	63	54.31	f	65	28	19	4	0	
	ไม่มี	53	45.69	%	56.03	24.14	16.38	3.45	0	

ตาราง 17 (ต่อ)

ด้านการบริหาร และการดำเนินการ	สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการในการออกกำลังกาย							
		f	%		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
8 มีการจัดบริการและ ให้คำแนะนำเกี่ยวกับ การออกกำลังกาย	มี	60	51.72	f	36	40	18	18	7
	ไม่มี	56	48.28	%	31.03	34.48	15.52	12.93	6.03
9 มีการจัดการแข่งขัน กีฬาหรือจัดกิจกรรม การออกกำลังกาย ให้ผู้ที่มาออกกำลังกาย	มี	32	27.59	f	17	29	42	20	8
	ไม่มี	84	72.41	%	14.66	25.00	36.21	17.24	6.90
10 มีการจัดบริการ ทดสอบสมรรถภาพ ทางกายให้ผู้ที่มา ออกกำลังกาย	มี	40	34.48	f	35	41	22	18	0
	ไม่มี	76	65.52	%	30.17	35.34	18.97	15.52	0
รวม	เหมาะสม	630	54.31	f	367	362	256	141	34
	ไม่เหมาะสม	530	45.69	%	31.64	31.20	22.07	12.16	2.93

จากตาราง 17 แสดงว่า สภาพที่เป็นจริงในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก เพศหญิง อายุมากกว่า 40 ปี ด้านการบริหารและการดำเนินการ โดยรวมมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 54.31 สำหรับข้อที่ไม่มีความเหมาะสม ได้แก่ ข้อมีการจัดปายให้ ความรู้แก่ผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 63.79 ข้อมีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ให้ผู้ที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 72.41 และข้อมีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้ผู้ที่มา ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 65.52

และโดยรวม มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 31.64 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ทุกข้อมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ยกเว้น ข้อมีการจัดทำระเบียบการเบิกจ่ายอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 35.34 ข้อมีระยะเวลาการเปิดปิดสถานที่ออกกำลังกายเหมาะสมกับผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 50.00 ข้อมีระบบการดูแลความปลอดภัยและทรัพย์สินให้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 56.03 มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด และข้อมีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้ผู้ที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 36.21 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 18 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก เพศหญิง อายุมากกว่า 40 ปี ด้านชนิดของกิจกรรม วันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย (N = 116)

ด้านชนิดกิจกรรม วันและเวลาที่ต้องการ ออกกำลังกาย	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
กิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกาย		
การเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ	88	75.86
การเดินแอโรบิค	38	32.76
ลีลาศ	61	52.59
ขี่จักรยาน	8	6.90
ฟุตบอล	0	0
วอลเลย์บอล	35	30.17
บาสเกตบอล	21	18.10
เทนนิส	5	4.31
แบดมินตัน	12	10.34
ว่ายน้ำ	18	15.52
เทเบิลเทนนิส	38	32.76
ตะกร้อ	0	0
วันที่ต้องการออกกำลังกาย		
วันจันทร์	15	12.93
วันอังคาร	16	13.79
วันพุธ	22	18.97
วันพฤหัสบดี	18	15.52
วันศุกร์	30	25.86
วันเสาร์	85	73.28
วันอาทิตย์	77	66.38

ตาราง 18 (ต่อ)

ด้านชนิดกิจกรรม วันและเวลาที่ต้องการ ออกกำลังกาย	จำนวน (f)	ร้อยละ (%)
เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย		
เวลา 06 00 – 07 00 น	42	36 21
เวลา 07 00 – 08 00 น	30	25 86
เวลา 08 00 – 09 00 น	18	15 52
เวลา 15 00 – 16 00 น	29	25 00
เวลา 16 00 – 17 00 น	49	42 24
เวลา 17 00 – 18 00 น	88	75 86
เวลา 18 00 – 19 00 น	85	73 28

จากตาราง 18 แสดงว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอ เมือง จังหวัดตาก เพศหญิง อายุมากกว่า 40 ปี ด้านชนิดของกิจกรรม วันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย โดยกิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ การเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 75 86 รองลงมา ลีลาศ คิดเป็นร้อยละ 52 59 การเดินแอโรบิค และเทนนิส คิดเป็นร้อยละ 32 76 วันที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 73 28 รองลงมา วันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 66 38 และ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 25 86 เวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ เวลา 17 00 – 18 00 น คิดเป็นร้อยละ 75 86 รองลงมา เวลา 18 00 – 19 00 น คิดเป็นร้อยละ 73 28 และ เวลา 16 00 – 17 00 น คิดเป็นร้อยละ 42 24

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก ปี พ.ศ. 2548

เพศชาย อายุ 24 – 40 ปี

- ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

- 1 ควรมีการปรับปรุงพัฒนาสถานที่สนามกีฬาชนิดต่างๆให้มีความทันสมัยอยู่เสมอ
- 2 ควรมีการจัดหรือตกแต่งสภาพแวดล้อมของสนามกีฬาให้มีความสวยงาม
- 3 ควรปรับปรุงห้องน้ำให้มีความสะอาด

- ด้านบุคลากร

- 1 ควรจัดให้มีเจ้าหน้าที่ให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายให้ครบทุกชนิดกีฬา
- 2 ควรจัดให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดของห้องน้ำห้องสุขาอยู่เสมอ

- ด้านการบริหารและดำเนินการ

- 1 ควรนำเทคโนโลยีเข้ามาบริหารงาน เช่น ใช้คอมพิวเตอร์ในการให้บริการด้านต่างๆ
- 2 ควรมีการขยายหรือยืดหยุ่นในเวลากการให้ใช้บริการของศูนย์กีฬา
- 3 ควรจัดให้มีการแข่งขันกีฬาประเภทต่างๆ เป็นประจำทุกๆ ปี

- ด้านชนิดของกิจกรรม วันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

ควรจัดให้มีการออกกำลังกายหลากหลายชนิดกีฬา

เพศชาย อายุ มากกว่า40 ปี

- ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

- 1 ควรมีการจัดหรือตกแต่งสภาพแวดล้อมของสนามกีฬาให้มีความสวยงาม
- 2 ควรปรับปรุงห้องน้ำให้มีความสะอาด
- 3 ควรจัดให้มีสถานที่พักผ่อนหรือพักผ่อนหย่อนระหว่างออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

- ด้านบุคลากร

- 1 ควรจัดให้มีเจ้าหน้าที่ให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายให้ครบทุกชนิดกีฬา
- 2 ควรจัดให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดของห้องน้ำห้องสุขาอยู่เสมอ
- 3 ควรจัดให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลเพื่อป้องกันอุบัติเหตุจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

- ด้านการบริหารและดำเนินการ

- 1 ควรยกเว้นการเก็บค่าธรรมเนียมการใช้บริการกีฬาบางประเภท
- 2 ควรให้ผู้ให้บริการเข้ามามีส่วนร่วมในการบริหารและดำเนินการ

- ด้านชนิดของกิจกรรม วันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

- 1 ควรจัดให้มีการออกกำลังกายหลากหลายชนิดกีฬา
- 2 ควรจัดให้มีการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ เช่น รำมวยไทเก็ก การเดินสมาธิ เป็นต้น

เพศหญิง อายุ 24 – 40 ปี

- ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

- 1 ควรมีการจัดหรือตกแต่งสภาพแวดล้อมของสนามกีฬาให้มีความสวยงาม
- 2 ควรปรับปรุงห้องน้ำให้มีความสะอาด
- 3 ควรจัดมีน้ำดื่มในทุกสนามกีฬา หรือสถานที่ออกกำลังกายแต่ละจุดของสนาม

- ด้านบุคลากร

- 1 ควรจัดให้มีเจ้าหน้าที่ให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายให้ครบทุกชนิดกีฬา
- 2 ควรจัดให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดของห้องน้ำห้องสุขาอยู่เสมอ

- ด้านการบริหารและดำเนินการ

- 1 ควรทำแผนผังศูนย์กีฬาให้มีความชัดเจนและเข้าใจง่าย
- 2 ควรจัดให้มีป้ายแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

- ด้านชนิดของกิจกรรม วันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

- 1 ควรจัดให้มีการออกกำลังกายหลากหลายชนิดกีฬา
- 2 ควรจัดให้มีชนิดกีฬาที่มีความเหมาะสมกับผู้หญิง เช่น การเดินร่ำ การฝึกโยคะ เป็นต้น

เพศหญิง อายุมากกว่า 40 ปี

- ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

- 1 ควรมีการจัดหรือตกแต่งสภาพแวดล้อมของสนามกีฬาให้มีความสวยงาม
- 2 ควรปรับปรุงห้องน้ำให้มีความสะอาด
- 3 ควรจัดมีน้ำดื่มในทุกสนามกีฬา หรือสถานที่ออกกำลังกายแต่ละจุดของสนาม
- 4 ควรจัดให้มีที่พักระหว่างการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาให้เพียงพอ

- ด้านบุคลากร

- 1 ควรจัดให้มีเจ้าหน้าที่ให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายให้ครบทุกชนิดกีฬา
- 2 ควรจัดให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดของห้องน้ำห้องสุขาอยู่เสมอ
- 3 ควรมีบริการพิเศษให้เจ้าหน้าที่ดูแลการออกกำลังกายและการให้ความรู้ที่ถูกต้อง

อย่างใกล้ชิด

- ด้านการบริหารและดำเนินการ

- 1 ควรให้สมาชิกผู้ใช้บริการได้รับทราบและมีส่วนร่วมในการจัดการของศูนย์กีฬา
- 2 ควรจัดให้มีป้ายแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
- 3 ควรจัดให้มีการบริการตรวจสอบสุขภาพก่อนการออกกำลังกาย และการทดสอบสมรรถภาพ

ของผู้สูงอายุ

- ด้านชนิดของกิจกรรม วันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

- 1 ควรจัดให้มีการออกกำลังกายหลากหลายชนิดกีฬา
- 2 ควรจัดให้มีการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ เช่น รำมวยไทเก็ก การเดินสมาธิ เป็นต้น

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขป ความมุ่งหมาย และวิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อทราบถึงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก

กลุ่มตัวอย่างต่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก ปี พ.ศ. 2548 ที่มาออกกำลังกาย ณ ศูนย์กีฬาประจำตำบล จำนวน 10 ศูนย์ จำนวนทั้งสิ้น 4,741 คน แบ่งเป็น ชาย 2,320 คน หญิง 2,421 คน แต่ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่าง 500 คน แบ่งเป็นชาย 250 คน หญิง 250 คน โดยใช้การสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) และกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูป ที่ใช้สูตรของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan)

เครื่องมือที่ใช้การศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มี 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชน ในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก ปี พ.ศ. 2548 จำแนกตามเพศ และอายุ แบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด ได้แก่

สภาพในการออกกำลังกาย จำนวน 3 ด้าน คือ

- ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
- ด้านบุคลากร
- ด้านบริหารและดำเนินการ

ความต้องการในการออกกำลังกาย จำนวน 4 ด้าน คือ

- ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
- ด้านบุคลากร
- ด้านบริหารและดำเนินการ
- ด้านชนิดของกิจกรรม วันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก ปี พ ศ 2548 เป็นแบบสอบถามลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Close – Ended Questionnaires)

การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากการตรวจสอบแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมาทั้งหมด พบว่า ได้รับกลับคืนมาเป็นจำนวน 500 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 จากนั้นผู้วิจัยได้รวบรวมแบบสอบถามทั้งหมดไปวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์ แบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม นำข้อมูลมาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก ปี พ ศ 2548 จำแนกตามเพศ และอายุนำข้อมูลมาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง ได้แก่ สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย จำนวน 4 ด้าน คือด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ด้านบริหารและการดำเนินการ และด้านชนิดของกิจกรรม วันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย นำข้อมูลมาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก ปี พ ศ 2548 นำเสนอเป็นรายชื่อ

สรุปการศึกษาค้นคว้า

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม นำข้อมูลมาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม เพศชาย จำนวน 250 คน ส่วนใหญ่ มีอายุระหว่าง 24 – 40 ปี จำนวน 148 คน คิดเป็นร้อยละ 59.2 อายุ มากกว่า 40 ปี จำนวน 102 คน คิดเป็นร้อยละ 40.8 และเป็นเพศหญิง จำนวน 250 คน ส่วนใหญ่ มีอายุระหว่าง 24 – 40 ปี จำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 53.6 อายุ มากกว่า 40 ปี จำนวน 116 คน คิดเป็นร้อยละ 46.4

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชน ในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก ปี พ.ศ. 2548

- เพศชาย อายุ 24 – 40 ปี

สภาพที่เป็นจริงในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก เพศชาย อายุ 24 – 40 ปี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวม มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 54.34 สำหรับข้อที่ไม่มีความเหมาะสม ได้แก่ ข้อสถานที่ออกกำลังกาย มีห้องน้ำ ห้องสุขาเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 79.73 ข้อสถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาล คิดเป็นร้อยละ 74.32 และข้อสถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มที่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 72.30

และโดยรวม มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 54.28 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าทุกข้อมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ยกเว้นข้อสถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และตู้เก็บอุปกรณ์ของผู้ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 43.92 และข้อที่มีที่จอดรถยนต์เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 41.22 มีความต้องการอยู่ในระดับมาก

สภาพที่เป็นจริงและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก เพศชาย อายุ 24 – 40 ปี ด้านบุคลากร โดยรวมมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 58.85

และโดยรวม มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.47 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ทุกข้อมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ยกเว้น ข้อมีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 39.19 ข้อมีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย

คิดเป็นร้อยละ 58.11 มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด และข้อมีบุคลากร ทำหน้าที่ในการจัดระเบียบ การจอยานพาหนะ คิดเป็นร้อยละ 47.97 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

สภาพที่เป็นจริงในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก เพศชาย อายุ 24 – 40 ปี ด้านการบริหารและการดำเนินการ โดยรวมมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 59.12 สำหรับข้อที่ไม่มีความเหมาะสม ได้แก่ ข้อมีการจัดป้ายให้ ความรู้แก่ผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 63.51

และโดย มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.41 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ทุกข้อมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ยกเว้น ข้อมีการจัดทำระเบียบการเบิกจ่ายอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 33.11 ข้อมีระยะเวลาการเปิดปิดสถานที่ออกกำลังกายเหมาะสมกับผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 41.22 ข้อมีระบบการดูแลความปลอดภัยและทรัพย์สินให้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 50.00 มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด และข้อมีการจัดทำทะเบียนสมาชิก คิดเป็นร้อยละ 39.19 และข้อมีการจัดการแข่งขันกีฬารหรือจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้ผู้ที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 39.86 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก เพศชาย อายุ 24 – 40 ปี ด้านชนิดของกิจกรรม วันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย โดยกิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ การเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 77.70 รองลงมา ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 72.30 และการเดินแอโรบิค คิดเป็นร้อยละ 43.24 วันที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 87.16 รองลงมา วันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 84.46 และ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 39.19 เวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ เวลา 17.00 – 18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 77.70 รองลงมา เวลา 18.00 – 19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 69.59 และ เวลา 16.00 – 17.00 น. คิดเป็นร้อยละ 52.70

- เพศชาย อายุ มากกว่า 40 ปี

สภาพที่เป็นจริงในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก เพศชาย อายุมากกว่า 40 ปี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวม มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 45.66 สำหรับข้อที่ไม่มีความเหมาะสม ได้แก่ ข้อสถานที่ออกกำลังกาย ในร่มเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 45.27 ข้อสถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ ห้องสุขาเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 79.73 ข้อสถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาล คิดเป็นร้อยละ 74.32 และข้อสถานที่ออกกำลังกาย มีน้ำดื่มที่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 72.30

และโดยรวม มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 59 23 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่าทุกข้อมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ยกเว้น ข้อที่มีที่จอดรถยานพาหนะเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 43 13 มีความต้องการอยู่ในระดับมาก

สภาพที่เป็นจริงและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก เพศชาย อายุมากกว่า 40 ปี ด้านบุคลากร โดยรวม มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 67 35

และโดยรวม มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37 94 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ทุกข้อมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ยกเว้น ข้อมีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถตรงกับประเภท ของกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 41 18 ข้อมีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลประจำสถานที่ ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ ๖๑ ๘0 มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด และข้อมีบุคล เกวทำ เหน้ เื่อ ใน การจัดระเบียบการจอดรถยานพาหนะ คิดเป็นร้อยละ 42 16 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

สภาพที่เป็นจริงในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก เพศชาย อายุมากกว่า 40 ปี ด้านการบริหารและการดำเนินการ โดยรวมมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 54 08 สำหรับข้อที่ไม่มีความเหมาะสม ได้แก่ ข้อมีการจัดป้ายให้ความรู้แก่ผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 62 75

และโดยรวม มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37 45 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ทุกข้อมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ยกเว้น ข้อมีการจัดทำระเบียบการเบิกจ่ายอุปกรณ์ คิดเป็น ร้อยละ 37 25 ข้อมีระยะเวลาการเปิดปิดสถานที่ออกกำลังกายเหมาะสมกับผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 55 88 ข้อมีระบบการดูแลความปลอดภัยและทรัพย์สินให้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 49 20 มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด และข้อมีการจัดทำทะเบียนสมาชิก คิดเป็นร้อยละ 38 24 และข้อมีการจัด การแข่งขันกีฬาหรือจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้ผู้ที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38 24 มีความต้องการ อยู่ในระดับปานกลาง

ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก เพศชาย อายุมากกว่า 40 ปี ด้านชนิดของกิจกรรม วันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย โดยกิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ การเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 79.41 รองลงมา การเดินแอโรบิค คิดเป็นร้อยละ 31.37 และเทเบิลเทนนิส คิดเป็นร้อยละ 26.47 วันที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 96.08 รองลงมา วันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 93.14 และ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 41.18 เวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ เวลา 17.00 – 18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 90.20 รองลงมา เวลา 18.00 – 19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 85.29 และ เวลา 16.00 – 17.00 น. คิดเป็นร้อยละ 43.14

- เพศหญิง อายุ 24 - 40 ปี

สภาพที่เป็นจริงในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก เพศหญิง อายุ 24 – 40 ปี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวม มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 54.54 สำหรับข้อที่ไม่มีความเหมาะสม ได้แก่ ข้อสถานที่ออกกำลังกาย มีห้องน้ำ ห้องสุขาเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 69.40 ข้อสถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาล คิดเป็นร้อยละ 68.66 และข้อสถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มที่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 73.88

และโดยรวม มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53.31 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ทุกข้อมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ยกเว้นข้อมีที่จอดรถเพียงพอ มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.57

สภาพที่เป็นจริงและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก เพศหญิง อายุ 24 – 40 ปี ด้านบุคลากร โดยรวมมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 58.58

และโดยรวม มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.93 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ทุกข้อมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ยกเว้น ข้อมีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทของ กิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 42.54 ของมีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลประจำสถานที่ ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 48.51 มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด และข้อมีบุคลากรทำหน้าที่ ในการจัดระเบียบการจอดรถเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 33.58 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

สภาพที่เป็นจริงในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก เพศหญิง อายุ 24 – 40 ปี ด้านการบริหารและการดำเนินการ โดยรวมมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 53.88 สำหรับข้อที่ไม่มีความเหมาะสม ได้แก่ ข้อมีการจัดป้ายให้ความรู้แก่ผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 62.69 ข้อมีการจัดบริการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 66.42 ข้อมีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้ผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 76.12 และข้อมีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้ผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 63.43

และโดยรวม มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.66 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ทุกข้อมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ยกเว้น ข้อมีการจัดทำระเบียบการเบิกจ่ายอุปกรณ์ คิดเป็นร้อยละ 41.79 ข้อมีระยะเวลาการเปิดปิดสถานที่ออกกำลังกายเหมาะสมกับผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 48.51 ข้อมีระบบการดูแลความปลอดภัยและทรัพย์สินให้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 52.24 มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด และข้อมีการจัดทำทะเบียนสมาชิก คิดเป็นร้อยละ 29.10 และข้อมีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้ผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 26.12 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก เพศหญิง อายุ 24 – 40 ปี ด้านชนิดของกิจกรรม วันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย โดยกิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ การเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 64.18 รองลงมา การเต้นแอโรบิค คิดเป็นร้อยละ 51.49 และเทเบิลเทนนิส คิดเป็นร้อยละ 38.81 วันที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 93.28 รองลงมา วันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 88.06 และ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 41.79 เวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ เวลา 17.00 – 18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 96.27 รองลงมา เวลา 18.00 – 19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 86.57 และ เวลา 16.00 – 17.00 น. คิดเป็นร้อยละ 45.52

- เพศหญิง อายุ มากกว่า 40 ปี

สภาพที่เป็นจริงในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก เพศหญิง อายุมากกว่า 40 ปี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวม มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 54.02 สำหรับข้อที่ไม่มีความเหมาะสม ได้แก่ ข้อสถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ ห้องสุขาเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 61.21 ข้อสถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาล คิดเป็นร้อยละ 65.52 และข้อสถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มที่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 75.00

และโดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 47.99 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ทุกข้อมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ยกเว้นข้อที่มีจุดยานพาหนะเพียงพอ มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.48

สภาพที่เป็นจริงและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก เพศหญิง อายุมากกว่า 40 ปี ด้านบุคลกร โดยรวมมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 56.72

และโดยรวม มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.28 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ทุกข้อมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ยกเว้น ข้อมีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 42.24 ข้อมีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 50.86 มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด และข้อมีบุคลากรทำหน้าที่ในการจัดระเบียบการจอดยานพาหนะ คิดเป็นร้อยละ 43.97 มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก ปี พ.ศ. 2548 สามารถสรุปได้ดังนี้

เพศชาย อายุ 24 – 40 ปี

- ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

- 1 ควรมีการปรับปรุงพัฒนาสถานที่สนามกีฬาชนิดต่างๆให้มีความทันสมัยอยู่เสมอ
- 2 ควรมีการจัดหรือตกแต่งสภาพแวดล้อมของสนามกีฬาให้มีความสวยงาม
- 3 ควรปรับปรุงห้องน้ำให้มีความสะอาด

- ด้านบุคลากร

- 1 ควรจัดให้มีเจ้าหน้าที่ให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายให้ครบทุกชนิดกีฬา
- 2 ควรจัดให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดของห้องน้ำห้องสุขาอยู่เสมอ

- ด้านการบริหารและดำเนินการ

- 1 ควรนำเทคโนโลยีเข้ามาบริหารงาน เช่น ใช้คอมพิวเตอร์ในการให้บริการด้านต่างๆ
- 2 ควรมีการขยายหรือยืดหยุ่นในเวลาราชการให้ใช้บริการของศูนย์กีฬา
- 3 ควรจัดให้มีการแข่งขันกีฬาประเภทต่างๆ เป็นประจำทุกๆ ปี

- ด้านชนิดของกิจกรรม วันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

ควรจัดให้มีการออกกำลังกายหลากหลายชนิดกีฬา

เพศชาย อายุ 40 ปีขึ้นไป

- ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

- 1 ควรมีการจัดหรือตกแต่งสภาพแวดล้อมของสนามกีฬาให้มีความสวยงาม
- 2 ควรปรับปรุงห้องน้ำให้มีความสะอาด
- 3 ควรจัดให้มีสถานที่พักผ่อนหรือพักเหนื่อยระหว่างการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

- ด้านบุคลากร

- 1 ควรจัดให้มีเจ้าหน้าที่ให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายให้ครบทุกชนิดกีฬา
- 2 ควรจัดให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดของห้องน้ำห้องสุขาอยู่เสมอ
- 3 ควรจัดให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลเพื่อป้องกันอุบัติเหตุจากการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา

- ด้านการบริหารและดำเนินการ

- 1 ควรยกเว้นการเก็บค่าธรรมเนียมการใช้บริการกีฬาบางประเภท
- 2 ควรให้ผู้ใช้บริการเข้ามามีส่วนร่วมในการบริหารและดำเนินการ

- ด้านชนิดของกิจกรรม วันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

- 1 ควรจัดให้มีการออกกำลังกายหลากหลายชนิดกีฬา
- 2 ควรจัดให้มีการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ เช่น รำมวยไทเก็ก การเดินสมาธิ เป็นต้น

เพศหญิง อายุ 24 – 40 ปี

- ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

- 1 ควรมีการจัดหรือตกแต่งสภาพแวดล้อมของสนามกีฬาให้มีความสวยงาม
- 2 ควรปรับปรุงห้องน้ำให้มีความสะอาด
- 3 ควรจัดมีน้ำดื่มในทุกสนามกีฬา หรือสถานที่ออกกำลังกายแต่ละจุดของสนาม

- ด้านบุคลากร

- 1 ควรจัดให้มีเจ้าหน้าที่ให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายให้ครบทุกชนิดกีฬา
- 2 ควรจัดให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดของห้องน้ำห้องสุขาอยู่เสมอ

- ด้านการบริหารและดำเนินการ

- 1 ควรทำแผนผังศูนย์กีฬาให้มีความชัดเจนและเข้าใจง่าย
- 2 ควรจัดให้มีป้ายแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

- ด้านชนิดของกิจกรรม วันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

- 1 ควรจัดให้มีการออกกำลังกายหลากหลายชนิดกีฬา
- 2 ควรจัดให้มีชนิดกีฬาที่มีความเหมาะสมกับผู้หญิง เช่น การเดินรำ การฝึกโยคะ เป็นต้น

เพศหญิง 40 ปีขึ้นไป

- ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

- 1 ควรมีการจัดหรือตกแต่งสภาพแวดล้อมของสนามกีฬาให้มีความสวยงาม
- 2 ควรปรับปรุงห้องน้ำให้มีความสะอาด
- 3 ควรจัดมีน้ำดื่มในทุกสนามกีฬา หรือสถานที่ออกกำลังกายแต่ละจุดของสนาม
- 4 ควรจัดให้มีที่พักระหว่างการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาให้เพียงพอ

- ด้านบุคลากร

- 1 ควรจัดให้มีเจ้าหน้าที่ให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายให้ครบทุกชนิดกีฬา
- 2 ควรจัดให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดของห้องน้ำห้องสุขาอยู่เสมอ
- 3 ควรมีบริการพิเศษให้เจ้าหน้าที่ดูแลการออกกำลังกายและการให้ความรู้ที่ถูกต้องอย่าง

ใกล้ชิด

- ด้านการบริหารและดำเนินการ

- 1 ควรให้สมาชิกผู้ใช้บริการได้รับทราบและมีส่วนร่วมในการจัดการของศูนย์กีฬา
- 2 ควรจัดให้มีป้ายแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
- 3 ควรจัดให้มีการบริการตรวจสุขภาพก่อนการออกกำลังกาย และการทดสอบสมรรถภาพ

ของผู้สูงอายุ

- ด้านชนิดของกิจกรรม วันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

- 1 ควรจัดให้มีการออกกำลังกายหลากหลายชนิดกีฬา
- 2 ควรจัดให้มีการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ เช่น รำมวยไทเก๊ก การเดินสมาธิ เป็นต้น

อภิปรายผล

จากการศึกษาครั้งนี้ มีประเด็นที่น่าสนใจในควรมานำมาอภิปรายผลดังนี้

1 สภาพที่เป็นจริงของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล ในเขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก ของเพศชายและเพศหญิง อายุ 24 – 40 ปี, อายุมากกว่า 40 ปี ในด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ด้านการบริหารและการดำเนินการมีความเห็นตรงกันว่า มีความเหมาะสม ทั้งนี้เพราะ ศูนย์กีฬาประจำตำบลเขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก มีการบริหารจัดการภายในอย่างเป็นระบบ มีความพร้อมในด้านต่างๆ เช่น มีสถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน มีอุปกรณ์สำหรับให้บริการผู้ที่มาออกกำลังกายมีบุคลากรทางการกีฬาคอยให้คำปรึกษาแนะนำผู้ที่มาใช้บริการศูนย์กีฬาประจำตำบล ประกอบกับจังหวัดตากมีผู้บริหารที่สนใจทางด้านกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย จึงทำให้ศูนย์กีฬาประจำตำบลมีงบประมาณในการดูแลบำรุงรักษา สถานที่และอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายให้มีความพร้อมอยู่เสมอ เพื่อรองรับการให้บริการของเยาวชนและประชาชน

2 ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนที่มาใช้บริการศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก ทุกกลุ่มตัวอย่างมีความเห็นสอดคล้องกันว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ไม่ว่าจะเป็นความต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน สถานที่ออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่มมีจำนวนเพียงพอต่อความต้องการของผู้ใช้บริการ มีอุปกรณ์การออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่มีจำนวนและคุณภาพที่เหมาะสมในแต่ละประเภทกีฬา มีสิ่งอำนวยความสะดวกพร้อม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534 บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ซึ่งมีความต้องการ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก และสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุเทพ เชียงคราม (2546 83 – 84) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย ของบุคลากรในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของผู้บริหาร ครู อาจารย์ เจ้าหน้าที่และนักการภารโรง โดยรวมมีความต้องการมากที่สุด คือ สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง สถานที่ออกกำลังกายมีไฟฟ้าสำหรับออกกำลังกายในเวลากลางคืน มีที่พักผ่อน มีห้องสุขา ห้องอาบน้ำ มีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า มีน้ำดื่มบริการ และมีอุปกรณ์ที่ทันสมัยไว้ให้บริการ

3 ความต้องการด้านบุคลากร นั้นทุกกลุ่มตัวอย่างมีความต้องการอยู่ในระดับมาก โดยในข้อมีบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถตรงกับประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย และมีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย แสดงให้เห็นว่า ผู้ที่มาใช้บริการในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของศูนย์กีฬาประจำตำบลนั้นมีความมุ่งมั่นตั้งใจที่จะออกกำลังกายอย่างแท้จริงจึงเล็งเห็น

ความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างถูกต้องตามหลักวิธีการซึ่งจะเป็นประโยชน์แก่ร่างกายโดยตรง จึงจำเป็นต้องการที่จะมีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถให้คำแนะนำดูแลระหว่างการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพราะการออกกำลังกายและเล่นกีฬาจะเกิดประโยชน์แก่อวัยวะต่างๆ ของร่างกาย ส่งผลให้ระบบกล้ามเนื้อของผู้ออกกำลังกายอยู่เสมอมีความแข็งแรงทนทานทำงานได้ดีและมีประสิทธิภาพ และทำให้ร่างกายสามารถปรับสภาพและหายเหนื่อยได้เร็ว ทั้งยังมีผลต่อระบบไหลเวียนเลือดจะทำให้มีการทำงานที่คล่องตัวหมุนเวียนเลือดที่ดีและมีประสิทธิภาพ ในส่วนของความต้องการที่จะมีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย เพราะการที่ผู้ใช้บริการมีความตั้งใจออกกำลังกายอย่างจริงจัง หรือเกิดอุบัติเหตุในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ก็สามารถที่จะได้รับการปฐมพยาบาลได้อย่างทันด่วนที่ซึ่งทำให้อาการรุนแรงที่เกิดขึ้นให้ปลอดภัยได้ ซึ่งสอดคล้องกับ สุเทพ เขียวคราม (2546 : 79) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ พบว่าความต้องการการออกกำลังกายของ เจ้าหน้าที่ชาย ของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ ในด้านบุคลากร มีความต้องการในระดับมาก คือ มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย บุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย มีบุคลากรในการเบิก-จ่ายในการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกาย มีบุคลากรอำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่ มีบุคลากรที่สามารถอุทิศเวลาให้กับบุคลากรที่ต้องการออกกำลังกาย มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลประจำในสถานที่ออกกำลังกายและมีจำนวนบุคลากรให้บริการเพียงพอต่อผู้ออกกำลังกาย

4 ความต้องการในการออกกำลังกายในด้านการบริหารและดำเนินการ ทุกกลุ่มตัวอย่างมีความคิดเห็นสอดคล้องกัน ว่ามีความต้องการอยู่ในระดับมาก โดยเฉพาะในข้อการจัดทำระเบียบการเบิกจ่ายอุปกรณ์ ระยะเวลาการเปิดปิดสถานที่ออกกำลังกายเหมาะสมกับผู้มาออกกำลังกายมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด แสดงให้เห็นว่าประชาชนผู้มาใช้บริการมีความต้องการให้ศูนย์กีฬา มีการบริหารและดำเนินการที่เหมาะสมและสอดคล้องกับความต้องการของผู้มาใช้บริการมากที่สุด ดังนั้น ศูนย์กีฬาประจำตำบลควรยึดหลักการให้ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมในการบริหารจัดการของศูนย์กีฬา สอดคล้องกับ โฮลบลูค (Holbrook 1993 : 2735 - A) กล่าวว่า คณะกรรมการสถานที่ จะต้องศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับการกำหนด แบ่งสิ่งอำนวยความสะดวกได้ถูกต้อง ร่วมกันดำเนินงาน แต่งตั้งวางแผน การศึกษาค้นคว้า และจัดการศึกษาแนวทางในอนาคต เป็นสิ่งจำเป็นในการเพิ่มประสิทธิภาพของการวางแผน และการดำเนินงาน

4 สำหรับด้านชนิดกิจกรรม วันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ของประชาชนที่มาใช้บริการของศูนย์กีฬาประจำตำบล อำเภอเมือง จังหวัดตาก ในส่วนของกิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ การเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ เพราะเป็นกิจกรรมที่สามารถปฏิบัติได้ง่ายและไม่ต้องใช้อุปกรณ์ใดๆ และเป็น การออกกำลังกายที่เป็นการบริหารอวัยวะครบทุกส่วนของร่างกาย วิธีการปฏิบัติก็ไม่ยุ่งยาก สามารถ ออกกำลังกายได้ตลอดเวลา ได้ทุกเพศทุกวัย รองลงมาที่ต้องการออกกำลังกาย คือ การเดินแอโรบิค และการเดินลีลาเพื่อสุขภาพ กิจกรรมเหล่านี้ปัจจุบันบันกำลังแพร่หลาย เพราะเป็นการออกกำลังกายโดยมีสื่อ อุปกรณ์เสริมช่วยในการประกอบกิจกรรมได้แก่ เสียงดนตรี เพลงประกอบจังหวะ เพื่อเพิ่มความสนุกสนาน และความบันเทิงในการออกกำลังกาย สามารถสร้างความเพลิดเพลินในการออกกำลังกาย ลดสภาพความจำเจ น่าเบื่อหน่ายในการออกกำลังกาย เพราะสามารถที่จะเปลี่ยนจังหวะดนตรี หรือท่าทางในการออกกำลังกาย ได้เสมอ สำหรับวันและเวลาที่ต้องการในการออกกำลังกายมากที่สุด เป็นช่วงเวลานอกเหนือจากการทำงาน หรือเป็นช่วงเวลาพักผ่อนอย่างแท้จริง ซึ่งได้แก่ วันเสาร์ วันอาทิตย์ หรือวันหยุดนักขัตฤกษ์ และช่วงเวลา ที่ต้องการออกกำลังกายคือช่วงเย็น ซึ่งไม่มีแสงแดดที่เป็นอุปสรรคในการออกกำลังกาย โดยต้องการ ออกกำลังกายอยู่ในช่วงเวลา 16 00 - 19 00 น. มากที่สุด โดยเฉพาะอย่างยิ่ง เวลาตั้งแต่ 17 00 – 18 00 น

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการศึกษาค้นคว้า

- 1 ควรมีการเก็บข้อมูลในกลุ่มผู้บริหาร เจ้าหน้าที่ พนักงานของศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตากด้วย
- 2 ควรนำผลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ไปปรับเปลี่ยน พัฒนาศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตากให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

- 1 ควรมีการศึกษาวิจัยสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬา ประจำตำบล ทุกอำเภอ ของจังหวัดตาก หรือจังหวัด หรือภาคต่างๆ
- 2 ควรมีการศึกษาการจัดการบริหารงานในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก
- 3 ควรศึกษาเปรียบเทียบการพัฒนาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของ ประชาชนของศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก ทุกระยะ
- 4 ควรมีการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับทิศทางการให้บริการของศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตากในทศวรรษหน้า

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรณีการ์ โพธิ์ (2540) ความต้องการใช้สถานบริการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอเมือง
เชียงใหม่ วิทยานิพนธ์ ศศ ม (ส่งเสริมสุขภาพ) เชียงใหม่ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
เชียงใหม่ อุดลำนนา
- กฤษณา ศักดิ์ศรี (2534) มนุษย์สัมพันธ์ กรุงเทพมหานคร อักษรพิทยา
- การกีฬาแห่งประเทศไทย งานข้อมูลพื้นฐาน กองนโยบายและแผน (2528) รายงานผลการสำรวจการ
เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย เล่นกีฬา และดูกีฬาของประชาชนในประเทศไทย กรุงเทพฯ
หจก. พรีเมียร์ เมย์ ออฟเซท
- _____ (2546) แผนกลยุทธ์การกีฬาแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2545 – 2549 กรุงเทพฯ
บริษัท นิยมมิตรการพิมพ์ (1996) จำกัด
- _____ (2544) แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545 – 2549) กรุงเทพฯ
บริษัท นิยมมิตรการพิมพ์ (1996) จำกัด
- _____ (2536) คู่มือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรุงเทพฯ ไทยมิตร
เกษม นครเขตต์ และ แฉ่งน้อย นคร เขตต์ (กรกฎาคม – กันยายน 2535) "การส่งเสริมสุขภาพ" วารสาร
สุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ 18, 3 57 - 60
- จรวพร ธรณินทร์ (2533, พฤษภาคม) "กีฬาสำหรับทุกคน", ไกล่หมอ 12(5) 40-42
- _____ (2530) ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรุงเทพฯ ไทยวัฒนาพานิช
- จรินทร์ ธาณิรัตน์ (2529) อนามัยส่วนบุคคล พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ ไทยวัฒนาพานิช
- ✱ เจริญ กระบวนรัตน์ (2525) ความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของ
ข้าราชการและนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ กรุงเทพฯ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- พิชิต ภูติจันทร์และคณะ (2540) วิทยาศาสตร์การกีฬา พิมพ์ครั้งที่ 1 กรุงเทพฯ แสงศิลป์การพิมพ์
- รัตนภรณ์ ทันทกาญจน์พันธ์ (2530) ความต้องการการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจ
กองปราบปรามยอด ปริญาณิพนธ์ ศศ ม กรุงเทพฯ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- ✱ วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2537, มกราคม – มิถุนายน) กีฬากับสังคม สุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ
20(1) 33-34
- _____ (2539, มกราคม – มิถุนายน) "ความสำคัญและความจำเป็นของวิชาพลศึกษาและ
กีฬากับการปฏิรูปการศึกษา", วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ 22(22) 25

- วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ (2531 "ประโยชน์ของการออกกำลังกาย," นิตยสารการท่าเรือ หน้า 60
- วิภาพร มาพบสุข (2540) จิตวิทยาทั่วไป กรุงเทพฯ ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ
- ลาอัยณ์ สุขยิ่ง (2543) ความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียน
ในเครือมูลนิธิเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย วิทยานิพนธ์ ศศ ม (พลศึกษา) กรุงเทพฯ บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง ถ่ายเอกสาร
- สุชา จันทรเฒ (2529) จิตวิทยาวัยรุ่น กรุงเทพฯ สำนักพิมพ์แพรววิทยา
- สุชาติ โสมิตรประยูร (2520, มกราคม – ตุลาคม) การพลศึกษาและออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ วารสาร
สุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ หน้า 43
- สุเทพ เขียวคราม (2546) ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขต
กรุงเทพมหานคร วิทยานิพนธ์ กศ ม กรุงเทพฯ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- ✱ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534 บทคัดย่อ) ความต้องการการบริการออกกำลังกายของบุคลากร
มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร วิทยานิพนธ์ กศ ม กรุงเทพฯ มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ
- สุพิตร สมิติโต (2525, ธันวาคม) "เดินอย่างไรจึงทำให้สุขภาพดี," วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ
หน้า 173
- อนันต์ อัดชู (2520, มกราคม – ตุลาคม) การอภิปรายเรื่องการพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ,
วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ หน้า 46
- อรุณ รักธรรม (2527) หลักมนุษยสัมพันธ์กับการบริหาร กรุงเทพฯ
- อวย เกตุสิงห์ (2525, เมษายน) "ร่างกายกับการออกกำลังกาย" วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ
หน้า 190
- อวย เกตุสิงห์และคณะ (2528, เมษายน) "ร่างกายกับการออกกำลังกาย" วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและ
สันทนาการ หน้า 190
- ✱ Butler, Stanly Bradfor (1989, December) "Physical Education Nonphysical Education Major A
Companson of Exercise Behaviors" Dissertation Abstracts International 50 1591-A
- ✧ Chnstopher, Elizabeth A (1997, Apnl) "A Survey of The Lifetime Sports Needs and Interests of
Seniors Citizens in Middle Tennessee" Dissertation Abstracts International 37 6341

- Holbrook, James Edward (1993) *"Current Problems and Trends in Facility Planning for Health, Physical Education, Recreation and Athletics at colleges and universities,"* Dissertation Abstracts International 53 2735
- Maslow, Abraham H (1970) *Motivation and Personality* 2nd ed Newyork
- Mellirowitz, H (1973, August) "Effects of Training on the Heart and Circulation" *Sport Medicine Seminar* 1 55-56
- Muller, Susan Mane (1993, December) *"The Effects of Exercise – Changes on Self – Esteem"* Dissertation Abstracts International 14(1) 1688

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

**แบบสอบถาม สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล
เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก ปี พ.ศ. 2548**

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย
เรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล
เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก ปี พ.ศ. 2548

แบบสอบถามนี้ได้จัดทำขึ้นเพื่อสำรวจสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก ปี พ.ศ. 2548 ซึ่งแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 สถานะภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบเลือกคำตอบ (Check list)

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก ปี พ.ศ. 2548 แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ

- 1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
- 2 ด้านบุคลากร
- 3 ด้านการบริหารและการดำเนินการ
- 4 ด้านชนิดของกิจกรรม วันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

แบบสอบถาม เป็นแบบประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด และเป็นแบบเลือกคำตอบ (Check list)

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ มีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires)

ตอนที่ 1

สถานะภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงใน [] หน้าข้อความที่เป็นจริง

1 เพศ

[] ชาย

[] หญิง

2 อายุ

[] 24 ปี – 40 ปี

[] มากกว่า 40 ปี

ตอนที่ 2

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล
เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก ปี พ.ศ. 2548

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับสภาพและความต้องการที่เป็นจริง
เกี่ยวกับตัวท่าน

ตัวอย่าง การตอบแบบสอบถามตอนที่ 2

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 มีอุปกรณ์ที่ทันสมัย	[] มี [/] ไม่มี		/			

คำอธิบาย จากตัวอย่างหมายความว่า สภาพที่เป็นจริงคือไม่มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยและมี
ความต้องการอุปกรณ์ที่ทันสมัยมาก

1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 สถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน	☐ ได้ ☐ ไม่ได้					
2 สถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	☐ เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ					
3 สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ	☐ เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ					
4 สถานที่ออกกำลังกายมีโถงน้ำสำหรับ ออกกำลังกายในตอนกลางคืน	☐ มี ☐ ไม่มี					
5 มีสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสม สำหรับกิจกรรมประเภทใดประเภทหนึ่ง โดยเฉพาะ	☐ มี ☐ ไม่มี					
6 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ ห้อง สุขา เพียงพอ	☐ เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ					
7 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยน เครื่องแต่งกายและตู้เก็บอุปกรณ์ของ ผู้ ออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
8 สถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐม พยาบาล	☐ มี ☐ ไม่มี					
9 สถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มที่เพียงพอ	☐ เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ					
10 มีอุปกรณ์สนามที่ได้มาตรฐานและ มั่นคงแข็งแรง	☐ มี ☐ ไม่มี					
11 มีอุปกรณ์กีฬาและอุปกรณ์สนาม มากพอที่จะให้ยืมใช้บริการ	☐ มี ☐ ไม่มี					
12 มีที่จอดรถเพียงพอ	☐ มี ☐ ไม่มี					

2 ด้านบุคลากร

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 มีบุคลากรให้คำแนะนำการออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
2 บุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย มีบุคลิกภาพดี และสุภาพ	☐ มี ☐ ไม่มี					
3 มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
4 มีบุคลากรในการเบิกจ่ายอุปกรณ์ในการยืมออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
5 มีบุคลากรอำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่	☐ มี ☐ ไม่มี					
6 มีบุคลากรดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
7 มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
8 มีบุคลากรทำหน้าที่รักษาความปลอดภัย	☐ มี ☐ ไม่มี					
9 มีบุคลากรให้บริการเพียงพอต่อการออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
10 มีบุคลากรทำหน้าที่ในการจัดระเบียบการจอดยานพาหนะ	☐ มี ☐ ไม่มี					

3 ด้านการบริหารและการดำเนินการ

รายการ	สภาพที่เป็นจริง	สภาพที่ต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1 สามารถติดต่อเจ้าหน้าที่ของสถานที่ออกกำลังกายได้สะดวก	[] สะดวก [] ไม่สะดวก					
2 มีกฎระเบียบกติกาการใช้สถานที่ออกกำลังกายอย่างชัดเจน	[] มี [] ไม่มี					
3 มีการจัดทำทะเบียนสมาชิก	[] มี [] ไม่มี					
4 มีการจัดทำระเบียบการเบิกจ่ายอุปกรณ์	[] มี [] ไม่มี					
5 มีระยะเวลาการเปิด – ปิดสถานที่ออกกำลังกาย เหมาะสมกับผู้มาออกกำลังกาย	[] เหมาะสม [] ไม่เหมาะสม					
6 มีการจัดป้ายให้ความรู้แก่ผู้มาออกกำลังกาย	[] มี [] ไม่มี					
7 มีระบบการดูแลความปลอดภัยและทรัพย์สินให้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกาย	[] มี [] ไม่มี					
8 มีการจัดบริการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	[] มี [] ไม่มี					
9 มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้ผู้ที่มาออกกำลังกาย	[] มี [] ไม่มี					
10 มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้ผู้ที่มาออกกำลังกาย	[] มี [] ไม่มี					

4 ด้านชนิดของกิจกรรม วันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

4.1 กิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกาย

- | | |
|--|---|
| ☐ การเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ | ☐ การเดินแอโรบิค |
| ☐ การเดินลีลาศ | ☐ ซี่จักรยาน |
| ☐ ฟุตบอล | ☐ วอลเลย์บอล |
| ☐ บาสเกตบอล | ☐ เทนนิส |
| ☐ แบดมินตัน | ☐ วายน้ำ |
| ☐ เทเบิลเทนนิส | ☐ ตะกร้อ |
| ☐ อื่นๆ | |

4.2 วันที่ต้องการออกกำลังกาย

- ☐ วันจันทร์
- ☐ วันอังคาร
- ☐ วันพุธ
- ☐ วันพฤหัสบดี
- ☐ วันศุกร์
- ☐ วันเสาร์
- ☐ วันอาทิตย์

4.3 เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

- ☐ 06.00 น ถึง 07.00 น
- ☐ 07.00 น ถึง 08.00 น
- ☐ 08.00 น ถึง 09.00 น
- ☐ 15.00 น ถึง 16.00 น
- ☐ 16.00 น ถึง 17.00 น
- ☐ 17.00 น ถึง 18.00 น
- ☐ 18.00 น ถึง 19.00 น
- ☐ อื่นๆ

ตอนที่ 3

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย
ของประชาชนในเขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก ปี พ.ศ. 2548
มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open Ended Questionnaires)

- 1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
- 2 ด้านบุคลากร
- 3 ด้านการบริหารและการดำเนินการ
- 4 ด้านชนิดของกิจกรรม วันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย
- 5 อื่น ๆ

ภาคผนวก ข
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

- 1 นายรุจิรา เปรมานนท์
ผู้อำนวยการศูนย์การกีฬาแห่งประเทศไทย ภาค 5 (เชียงใหม่)
- 2 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธาวุฒิ ปลื้มล้ำราญ
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- 3 อาจารย์ลำพอง ศรีรุ่ง
รองคณบดีฝ่ายบริหาร คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ	นายพนพล อิ่มสุด
วัน เดือน ปีเกิด	28 พฤศจิกายน 2523
สถานที่เกิด	จังหวัดสมุทรสงคราม
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	สนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี ถนนซีเกมส์ ตำบลดอนแก้ว อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่ 50180
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2535	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนวัดดอนมะโนรา อำเภอบางคนที จังหวัดสมุทรสงคราม
พ.ศ. 2538	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จากโรงเรียนถาวรานุกูล อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม
พ.ศ. 2541	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนศรัทธาสมุทร อำเภอเมือง จังหวัดสมุทรสงคราม
พ.ศ. 2545	วิทยาศาสตร์บัณฑิต (สุขศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพฯ
พ.ศ. 2548	การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพฯ