

ความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำต้นแอโรบิก
ในสถานบริการการออกกำลังกาย ปี พ.ศ. 2550

ปริญญานิพนธ์
ของ
ธวัชณ์ ฤทธิ์ไธสง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2552

ความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำเดินแอโรบิก
ในสถานบริการการออกกำลังกาย ปี พ.ศ. 2550

ปริญญานิพนธ์
ของ
ธวัชณ์ ฤทธิ์โสง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2552
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำต้นแอโรบิก
ในสถานบริการการออกกำลังกาย ปี พ.ศ. 2550

บทคัดย่อ
ของ
ธนวัฒน์ ฤทธิ์โสง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2552

ธนวัฒน์ ฤทธิ์ธอง. (2552). *ความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกาย ปี พ.ศ. 2550*. ปริญญาโท กศ.ม (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: รองศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์, รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธ์.

การวิจัยนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกาย ปี พ.ศ. 2550 ทั้ง 3 ด้าน ประกอบด้วย ด้านความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิก ด้านทักษะและความสามารถในการเต้นแอโรบิก และด้านภาวะผู้นำในการนำเต้นแอโรบิก จากกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้นำเต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกายจำนวน 280 คน กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกายแบ่งเป็น ชาย 181 คน หญิง 99 คน โดยใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที และวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว

ผลการศึกษา พบว่า

1. ผู้นำเต้นแอโรบิกของสถานบริการการออกกำลังกายเป็นเพศชาย 181 คน และเพศหญิง 99 คน คิดเป็นร้อยละ 64.60, 35.40 ตามลำดับ
2. ผู้นำเต้นแอโรบิกของสถานบริการการออกกำลังกาย มีประสบการณ์ในการนำเต้นแอโรบิกที่น้อยกว่า 1 ปี จำนวน 57 คน ระหว่าง 1 – 2 ปี จำนวน 63 คน ระหว่าง 3 – 4 ปี จำนวน 58 คน ระหว่าง 5 – 6 ปี จำนวน 44 คน และมากกว่า 6 ปีขึ้นไป จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 20.40, 22.50, 20.70, 15.70, 20.70 ตามลำดับ
3. ผู้นำเต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกาย โดยรวมเห็นว่า ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกและด้านภาวะผู้นำในการนำเต้นแอโรบิก มีความสำคัญอยู่ในระดับมาก
4. ผู้นำเต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกาย โดยรวมเห็นว่า ด้านทักษะความสามารถในการเต้นแอโรบิก มีความสำคัญอยู่ในระดับมากที่สุด
5. ผู้นำเต้นแอโรบิกที่มีเพศและประสบการณ์ในการนำเต้นแอโรบิกต่างกันมีความคิดเห็นต่อการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

THE OPINION ON AEROBIC DANCE LEADERS
IN FITNESS CENTER: 2007

AN ABSTRACT

BY

THANAWAT RITTHAISONG

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

Thanawat Ritthaisong. (2009). *The opinion on Aerobic Dance Leaders in Fitness*

Center: 2007. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assoc. Prof. Paiboon Srichaisawat, Assoc. Prof. Wattana Suttiapan.

The purpose of this study was to find the opinions of aerobic dance leaders in Bangkok Fitness Center 2007 on knowledge, skills, performance and leadership. The subjects were 280 aerobic dance leaders, 181 males and 99 females, selected by the Multi - Stage Random Sampling Method from the population of 970, 627 males and 343 females.

The data were collected by the writer's constructed questionnaire and statistically treated for frequency, percentage, mean, standard deviation, t-test and mean differences by One – way Analysis of Variance (ANOVA)

It was found as follows:

1. The subjects were 181 males, 64.60% and 99 females, 35.40%.
2. For their working experiences in years, it was found that the subjects with less than 1 year of experiences were 57, 20.40%, between 1 – 2 years of experiences were 63, 22.50%, between 3 – 4 years of experiences were 58, 20.70%, between 5 – 6 years of experiences were 44, 15.70%, and more than 6 years of experiences were 58, 20.70%.
3. As a whole, the subjects rated the importance of knowledge and leadership at a high level.
4. As a whole, the subjects rated the importance of skills and performances at the highest level.
5. The subjects with different sexes and working experiences did not have different opinions on the investigated areas.

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิก
ในสถานบริการการออกกำลังกาย ปี พ.ศ. 2550

ของ

ธนวัฒน์ ฤทธิ์ไธสง

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร. สมชาย สันติวัฒนกุล)
วันที่..... เดือน..... พ.ศ. 25.....

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

..... ประธาน
(รองศาสตราจารย์ไพฑูรย์ ศรีชัยสวัสดิ์)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์)

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

..... ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นำชัย เลวลย์)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ไพฑูรย์ ศรีชัยสวัสดิ์)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์)

..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์สุนทร แม้นสงวน)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดีเนื่องจากผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างสูงจาก รองศาสตราจารย์ไพฑูรย์ ศรีชัยสวัสดิ์ ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ วัฒนา สุทธิพันธ์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ตลอดจน ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. นำชัย เลวลัย และ รองศาสตราจารย์สุนทร แมนสงวน กรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติมที่ให้คำปรึกษา ข้อคิดเห็นและ แก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ จนทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จสมบูรณ์ได้ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความ กรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณอย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์สุกัญญา พานิชเจริญนาม ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทรงพล ต่อนี้ อาจารย์ธงชาติ พูเจริญ อาจารย์ ดร.สาธิต ประจันบาน ที่กรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิใน การตรวจเครื่องมือสำหรับการวิจัยครั้งนี้

ผู้วิจัยขอขอบคุณผู้จัดการสถานบริการการออกกำลังกาย ผู้นำเดินแอโรบิก และเจ้าหน้าที่ ทุกท่านที่ให้ความร่วมมือและอำนวยความสะดวกในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นอย่างดี

ท้ายสุดนี้ ขอโน้มรำลึกถึงพระคุณบิดา นายสมศักดิ์ ฤทธิไธสง และมารดา นางอารีย์ เดชดี ที่ให้กำเนิดชีวิตและโอกาสทางการศึกษา ครูอาจารย์ทุกท่านที่ได้อบรมสั่งสอนและให้วิชาความรู้แก่ ผู้วิจัย ขอขอบคุณญาติพี่น้องในครอบครัว และเพื่อน ๆ ทุกคนที่ช่วยส่งเสริม สนับสนุน ให้ความ ช่วยเหลือในทุก ๆ ด้านคอยห่วงใย และเป็นกำลังใจมาโดยตลอด จนทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลงได้ด้วยดี

ธนวัฒน์ ฤทธิไธสง

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	3
ความสำคัญของการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	4
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	4
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	4
ตัวแปรที่ศึกษา.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย	6
สมมติฐานของการวิจัย.....	6
 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
การออกกำลังกายแบบแอโรบิก.....	8
การเต้นแอโรบิก	14
ผู้นำเต้นแอโรบิก	19
สถานบริการการออกกำลังกาย	28
ขอบข่ายและกิจกรรมในสถานบริการการออกกำลังกาย	32
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	33
งานวิจัยในต่างประเทศ	33
งานวิจัยในประเทศ	35
 3 วิธีดำเนินการวิจัย	41
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	41
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	41
การเก็บรวบรวมข้อมูล	43
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	43

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	45
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	45
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	45
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	46
 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	61
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	61
ขอบเขตของการวิจัย	61
เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล	62
การจัดกระทำข้อมูล การวิเคราะห์ และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	62
สรุปผลการวิจัย.....	63
อภิปรายผล	67
ข้อเสนอแนะ.....	70
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	70
 บรรณานุกรม.....	71
 ภาคผนวก	77
ภาคผนวก ก	78
ภาคผนวก ข	88
 ประวัติย่อผู้วิจัย	92

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงจำนวนและคำร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเพศและประสบการณ์ ในการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิก.....	46
2 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำเต้น แอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกาย ในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านกายวิภาคและสรีรวิทยาการออกกำลังกาย.....	47
3 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำเต้น แอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกาย ในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านหลักการการออกกำลังกาย.....	48
4 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำเต้น แอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกาย ในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านการเคลื่อนไหวที่จำเป็นในการออกกำลังกาย.....	49
5 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำเต้น แอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกาย ในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านจิตวิทยาการออกกำลังกาย.....	50
6 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำเต้น แอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกาย ในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านการป้องกันการบาดเจ็บที่จะเกิดขึ้นขณะออกกำลังกายและหลังการออกกำลังกาย	51
7 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำเต้น แอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกาย ในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านการโภชนาการ.....	52
8 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำเต้น แอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกาย ในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านทักษะความสามารถในการเต้นแอโรบิก.....	53
9 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำเต้น แอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกาย ในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านภาวะผู้นำในการนำเต้นแอโรบิก.....	54

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
10 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำต้น แอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกาย ในเขตกรุงเทพมหานคร ด้านความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการเป็นผู้นำต้นแอโรบิก.....	55
11 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำต้น แอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกาย ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวมทุกด้าน.....	56
12 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำ ต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานครของผู้นำต้น แอโรบิกชายและหญิง โดยรวมทุกด้าน.....	57
13 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำต้น แอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกาย ในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตามประสบการณ์ในการนำต้นแอโรบิก โดยรวมทุกด้าน.....	58
14 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำต้น แอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกาย ในเขตกรุงเทพมหานคร จำแนกตาม ประสบการณ์ในการนำต้นแอโรบิก.....	59

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

1	กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	6
---	---------------------------	---

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

พื้นฐานที่สำคัญที่จะรักษาความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายได้นั้นนอกเหนือจากการรับประทานอาหารต่าง ๆ ที่มีคุณประโยชน์ต่อร่างกายครบทั้ง 5 หมู่ การพักผ่อนที่เพียงพอ การมีระบบขับถ่ายที่ดี และการรักษาสภาวะทางอารมณ์ที่ดีได้แล้วนั้น “การออกกำลังกาย” ที่ถูกต้องและเหมาะสมถือเป็นปัจจัยที่สำคัญประการแรกที่จะเป็นตัวขับเคลื่อนให้สภาวะความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกายเกิดขึ้นได้อย่างต่อเนื่อง ดังที่ วิริยา บุญชัย (2529: 20) กล่าวไว้ว่า การออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพมากที่สุด จะต้องเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่กระทำกิจกรรมติดต่อกันเป็นเวลานาน 15 – 60 นาทีอย่างต่อเนื่อง โดยให้หัวใจเต้นอยู่ในช่วงร้อยละ 60 – 90 ของอัตราการเต้นสูงสุดอย่างน้อย 3 – 5 ครั้ง/สัปดาห์

ตัวอย่างของการออกกำลังกายแบบ Aerobic Exercise นั้นมีอยู่มากมาย เช่น การวิ่งจ็อกกิ้ง การว่ายน้ำ การปั่นจักรยาน ฯลฯ แต่ที่จะเห็นเป็นที่นิยมมากในหมู่ชุมชน และสังคมเมืองในปัจจุบันนี้คงจะหนีไม่พ้น “การเต้นแอโรบิกเพื่อสุขภาพ” (Aerobic Dance) เพราะการเต้นแอโรบิกนอกจากจะเป็นการออกกำลังกายที่ให้ความสนุกสนานเพลิดเพลินและสุขภาพร่างกายที่ดีแล้ว ยังเป็นกิจกรรมที่ออกกำลังกายได้นาน โดยไม่รู้สึกร้อนเนื่องจากมีจังหวะดนตรี และเสียงเพลงเข้ามาประกอบการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องและมีรูปแบบ ซึ่งสอดคล้องกับสรีรวิทยา ฟานิชเจริญนาม และ สืบสาย บุญวิบุต (2538: 37) ที่กล่าวว่า การเต้นแอโรบิก ก็คือ การออกกำลังกายด้วยการบริหารกายกรรมดอย่างหนึ่ง แต่มีการนำเพลงและจังหวะดนตรีมาประกอบการบริหารกาย ทำให้มีความสนุกสนานเพลิดเพลินไปกับจังหวะดนตรี สามารถออกกำลังกายได้เป็นเวลานาน ๆ โดยไม่รู้สึกเบื่อหน่าย

จากสภาพการสังคมเมืองในปัจจุบันที่มีแต่ความรีบเร่งและการแข่งขัน สภาพการทำงานที่มีความเครียดสูงและการจราจรที่ติดขัด ทำให้ผู้คนแทบจะไม่มีเวลาในการดูแลรักษาสุขภาพร่างกาย โดยเฉพาะเรื่องการออกกำลังกาย จึงเป็นเรื่องยากสำหรับผู้ที่กำลังทรัพย์ไม่เพียงพอที่จะไปหาสถานที่ออกกำลังกายตามฟิตเนส หรือสปอร์ตคลับต่าง ๆ การออกกำลังกายแบบแอโรบิกดำนซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่ตอบสนองความต้องการของคนเมืองได้เป็นอย่างดี เพราะเป็นการออกกำลังกายที่ไม่ต้องใช้อุปกรณ์มากมาย และไม่ต้องถูกจำกัดจากสถานที่

ซึ่งจะเห็นได้จากการจัดลานเต้นแอโรบิกเพื่อสุขภาพตามสวนสาธารณะต่าง ๆ ทั่วกรุงเทพฯ อีกทั้งการจัดงานมหกรรมรวมพลสร้างสุขภาพแห่งชาติ (รวมพลคนเสื้อเหลือง) ที่ทางรัฐบาลร่วมกับทางกรุงเทพมหานคร ได้พร้อมใจกันจัดขึ้นทั้งครั้งที่ 1 และ 2 ณ ลานท้องสนามหลวง ในวันที่ 23 พ.ย. 2545 และ 2546 ตามลำดับเพื่อสนับสนุนการให้คนไทยได้ออกกำลังกายและมี

สุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง กิจกรรมนี้สามารถกระตุ้นให้จำนวนประชาชนชาวไทยหันมาออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง แต่อย่างไรก็ตามปริมาณสวนสาธารณะในกรุงเทพฯ ยังถือว่าไม่เพียงพอต่อการเพิ่มของจำนวนประชากรภายในกรุงเทพฯ ที่เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ส่งผลให้ลานแอโรบิกที่มักจะใช้สถานที่จัดตามสวนสาธารณะนั้นมีไม่เพียงพอตามไปด้วย ประชาชนที่อยู่ในพื้นที่ที่ไกลจากสวนสาธารณะจึงยังประสบกับปัญหาในการหาสถานที่ออกกำลังกายอยู่ (วัลลภ เจียมสุข. 2548)

ในส่วนของหน่วยงานเอกชนก็ได้มีการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายกันอย่างจริงจัง ดังจะเห็นว่าหน่วยงานต่าง ๆ มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายในและระหว่างหน่วยงานกันโดยตลอด อีกทั้งยังมีการจัดตั้งชมรมกีฬาต่าง ๆ ภายในหน่วยงานอีกด้วย จากความต้องการการออกกำลังกายที่นิยมแพร่หลายมากขึ้นนี้จึงทำให้เกิดมีสถานบริการการออกกำลังกายมากขึ้นด้วยตามลำดับ โดยเฉพาะในกรุงเทพมหานคร ที่มีการเปิดบริการกันอย่างมากมายทั้งขนาดเล็กและขนาดใหญ่ ซึ่งก็ได้รับความสนใจจากผู้บริโภคเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่ง การออกกำลังกายด้วยการเดิน แอโรบิกแดนซ์ ซึ่งเปิดสอนในสถานบริการการออกกำลังกายแทบทุกแห่งในขณะนี้

นอกจากนี้ตามโรงแรมต่าง ๆ ในปัจจุบัน ก็เล็งเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย จึงเริ่มมีการเปิดศูนย์บริหารร่างกายให้เป็นส่วนหนึ่งในบริการของโรงแรมกันมากขึ้นเพื่อเป็นการบริการให้แก่แขกที่มาพักและบุคคลทั่วไป ซึ่งก็ได้รับความนิยมพอสมควร ทั้งจากชาวต่างประเทศและชาวไทยที่มาพักอาศัยหรือตามโครงการหมู่บ้านจัดสรร คอนโดมิเนียม ด้วยลักษณะของสถานบริการการออกกำลังกายเป็นธุรกิจประเภทบริการประเภทหนึ่งซึ่งธุรกิจที่ขายบริการนั้นมีข้อจำกัดหรือลักษณะพิเศษบางประการที่แตกต่างไปจากธุรกิจขายสินค้า ดังนั้นกลยุทธ์สำหรับธุรกิจบริการจึงอาจแตกต่างไปจากธุรกิจขายสินค้าอื่น ๆ ไปบ้าง ข้อจำกัดหรือลักษณะพิเศษที่ทำให้ธุรกิจบริการมีความแตกต่างไปจากธุรกิจขายสินค้าอื่น ๆ ได้แก่

1. บริการเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน เป็นนามธรรม อันไม่อาจจับต้องหรือสัมผัสด้วยประสาททั้ง 5 ได้ ก่อนการตัดสินใจซื้อเหมือนสินค้าทั่ว ๆ ไป การรับรู้ในคุณภาพของบริการจะเกิดขึ้นก็ต่อเมื่อมีการตัดสินใจซื้อและได้รับบริการแล้ว ซึ่งก็เป็นการยากที่ลูกค้าจะตัดสินใจซื้อบริการต่าง ๆ

2. การควบคุมและวัดคุณภาพของบริการนั้นทำได้ยาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับสถานบริการการออกกำลังกายซึ่งบริการหลาย ๆ อย่าง ต้องใช้คนเป็นหลักในการให้บริการ (People Based Service) เช่น ครูฝึกหรือผู้นำบริหารกาย การนวดตัว นวดหน้า ฯลฯ เนื่องจากความสามารถในบุคคลแต่ละคนอาจแตกต่างกัน เพราะผู้ให้บริการแต่ละคนเป็นปุถุชน ซึ่งมีอารมณ์และความรู้สึกที่แปรปรวนได้ ทำให้คุณภาพของการบริการไม่สม่ำเสมอและอาจเป็นที่ไม่พอใจสำหรับลูกค้าก็ได้

3. บริการเป็นสิ่งที่ไม่มีตัวตน จึงไม่สามารถคงคลังหรือผลิตกักตุนไว้ในสต็อกได้ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการบริการของสถานบริการการออกกำลังกาย

จากการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วของธุรกิจนี้ จึงทำให้ความต้องการบุคลากรประจำสถานบริการการออกกำลังกายมีมากขึ้น โดยเฉพาะผู้นำการออกกำลังกาย หรือครูฝึก (Instructor) ซึ่งมีหน้าที่ให้คำแนะนำการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายและหลักการการออกกำลังกายอย่างถูกต้องให้กับสมาชิก หรือผู้ใช้บริการ โดยทั่ว ๆ ไป ผู้ให้บริการมีทั้งบุคคลที่มีความรู้ความสามารถทางสาย

วิชาชีพโดยตรงและวิชาชีพอื่น ๆ มาประกอบวิชาชีพผู้นำการออกกำลังกายตามสถานบริการการออกกำลังกายต่าง ๆ ซึ่งเป็นที่ทราบกันดีอยู่แล้วว่าถ้าการบริหารร่างกายหรือการออกกำลังกายที่ไม่ถูกวิธี อาจจะเป็นโทษทำลายสุขภาพได้ เช่น เกิดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อหรือกระดูก ข้อต่อต่าง ๆ ได้ ดังนั้นเพื่อให้การออกกำลังกายสัมฤทธิ์ผลตามจุดมุ่งหมายของพลศึกษา คือ มีความสมบูรณ์ของสุขภาพทางกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมแล้วนั้น การที่จะได้รับความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับหลักการการออกกำลังกายที่ถูกต้อง การพักผ่อน หรือผ่อนคลายจากความตึงเครียดจากหน้าที่การทำงานหรือกิจวัตรประจำวัน จึงเป็นหน้าที่ของผู้นำการออกกำลังกายตามสถานบริการการออกกำลังกายต่าง ๆ ที่จะต้องมีคุณภาพเป็นหลักประกันผ่านการให้บริการได้ อันจะเป็นประโยชน์ต่อการสร้างแรงจูงใจให้กับผู้ใช้บริการที่จะได้หันมาออกกำลังกายกันอย่างมากขึ้นและต่อเนื่อง

จากหลักการและเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นนักพลศึกษาและเป็นผู้นำต้นแบบแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกายคนหนึ่ง ได้เล็งเห็นว่า สถานบริการการออกกำลังกายมิใช่เป็นเพียงธุรกิจที่หวังผลกำไรแต่เพียงอย่างเดียว แต่ก็มีส่วนช่วยพัฒนาสังคมและประเทศชาติได้ด้วยเช่นเดียวกัน กล่าวคือ ช่วยส่งเสริมให้คนในชาติหันมาสนใจการออกกำลังกายกันมากขึ้น และเผยแพร่ความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องในการออกกำลังกาย จึงมีความสนใจที่จะศึกษาความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำต้นแบบแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งผลการศึกษาครั้งนี้จะใช้เป็นข้อมูลสำคัญสำหรับบุคลากรผู้รับผิดชอบหรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับการต้นแบบแอโรบิก ให้ตระหนักถึงการเตรียมความพร้อมและการสนับสนุนส่งเสริมให้มีปัจจัยต่าง ๆ ที่สำคัญอย่างเพียงพอต่อการผลิตผู้นำต้นแบบแอโรบิกให้มีคุณภาพ เพื่อประโยชน์สูงสุดให้กับประชาชนในสังคมและประเทศชาติต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำต้นแบบแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550
2. เพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำต้นแบบแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550 จำแนกตามตัวแปร เพศ และประสบการณ์ในการนำต้นแบบแอโรบิก

ความสำคัญของการวิจัย

ทราบความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำต้นแบบแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร ใน 3 ด้าน คือ ด้านความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการเป็นผู้นำต้นแบบแอโรบิก ด้านทักษะความสามารถในการต้นแบบแอโรบิก และด้านภาวะผู้นำในการนำต้นแบบแอโรบิก ซึ่งผลการวิจัยจะใช้เป็นข้อมูลสำคัญสำหรับบุคลากรผู้รับผิดชอบหรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับการต้นแบบแอโรบิก ให้ตระหนักถึงการ

เตรียมความพร้อมและการสนับสนุนส่งเสริมให้มีปัจจัยต่าง ๆ ที่สำคัญอย่างเพียงพอต่อการผลิตผู้นำต้นแอรอบิกให้มีคุณภาพต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจความคิดเห็นของ ผู้นำต้นแอรอบิกของสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 970 คน จำแนกเป็นชาย 627 คน หญิง 343 คน เพื่อศึกษาความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำต้นแอรอบิกในสถานบริการการออกกำลังกาย ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นผู้นำต้นแอรอบิกของสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 970 คน จำแนกเป็นชาย 627 คน หญิง 343 คน

กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นผู้นำต้นแอรอบิกของสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร โดยใช้การประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากตารางสำเร็จรูปของเครจซีและมอร์แกน (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2538: 303) ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 280 เป็นเพศชาย 181 คน เป็นเพศหญิง 99 คน ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ ข้อมูลส่วนตัวของผู้นำต้นแอรอบิกในสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร แบ่งเป็น

1.1 เพศ

1.2 ประสบการณ์ในการนำต้นแอรอบิก

2. ตัวแปรตาม ได้แก่

2.1 ความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำต้นแอรอบิกในสถานบริการการออกกำลังกาย

นิยามศัพท์เฉพาะ

เพื่อให้ความหมายของคำหรือข้อความที่ใช้ในงานวิจัยครั้งนี้เป็นที่เข้าใจตรงกัน จึงขอกำหนदनินยามความหมายไว้ดังนี้

1. **ความคิดเห็น** หมายถึง การแสดงความรู้สึก ความเข้าใจ และการรับรู้ที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยถ่ายทอดออกมาเป็นคำพูดหรือลายลักษณ์อักษรของผู้นำต้นแอรอบิกในสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร

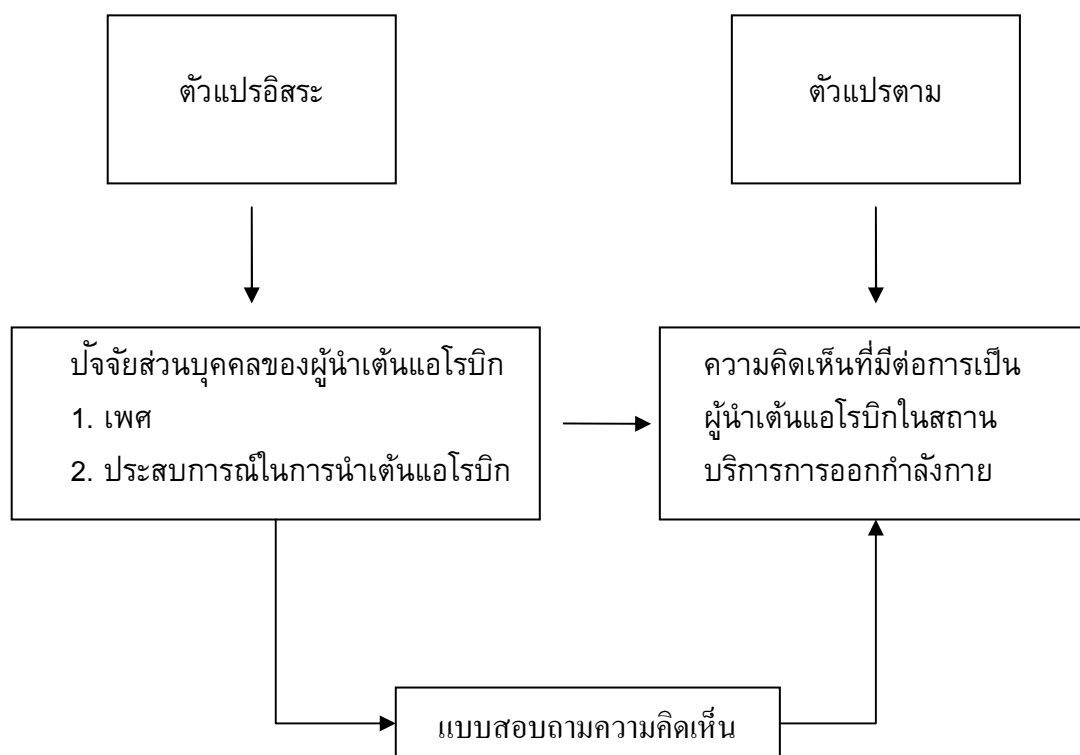
2. **การเป็นผู้นำต้นแอรอบิก** หมายถึง ความสามารถในการถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจ และการแสดงออกเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวที่ใช้สำหรับการออกกำลังกายโดยใช้จังหวะดนตรี

และเสียงเพลงประกอบการเคลื่อนไหวอย่างมีรูปแบบที่ถูกต้องและเหมาะสมให้แก่สมาชิกที่มาใช้บริการการออกกำลังกาย

3. ผู้นำเต้นแอโรบิก หมายถึง ผู้ที่ทำหน้าที่นำหรือพาผู้เข้าร่วมการออกกำลังกายโดยใช้การเต้นแอโรบิกเป็นสื่อในการออกกำลังกายในการออกกำลังกายในสถานบริการการออกกำลังกาย

4. สถานบริการการออกกำลังกาย หมายถึง สถานที่เปิดบริการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกายให้กับสมาชิกที่ลงทะเบียนของสถานนั้น ๆ

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมติฐานของการวิจัย

1. ผู้นำเต้นแอโรบิกที่มีเพศต่างกันมีความคิดเห็นต่อการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานครแตกต่างกัน
2. ผู้นำเต้นแอโรบิกที่มีประสบการณ์ในการนำเต้นแอโรบิกต่างกันมีความคิดเห็นต่อการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานครแตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อนำมาเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้า ซึ่งประกอบด้วย

1. การออกกำลังกายแบบแอโรบิก
 - 1.1 แอโรบิกในประเทศไทย
 - 1.2 ความหมายของแอโรบิก
 - 1.3 จุดมุ่งหมายสำคัญของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก
 - 1.4 ข้อควรคำนึงก่อนออกกำลังกายแบบแอโรบิก
 - 1.5 ผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย
2. การเต้นแอโรบิก
 - 2.1 ประเภทของการเต้นแอโรบิกและวัตถุประสงค์ของการเต้นแอโรบิก
 - 2.2 หลักสำคัญในการสร้างโปรแกรมแอโรบิกด้านซ์
 - 2.3 ขั้นตอนการเต้นแอโรบิก
3. ผู้นำการเต้นแอโรบิก
 - 3.1 หลักการออกแบบการสอนในชั้นเรียนที่สำคัญสำหรับการเป็นผู้สอนเต้นแอโรบิกที่ยอดเยี่ยม
 - 3.2 ผู้นำการเต้นแอโรบิกกับบุคลิกลักษณะ
 - 3.3 บทบาท หน้าที่ และความรู้ความสามารถทั่วไปของผู้นำการเต้นแอโรบิกที่มีประสิทธิผล
 - 3.4 กลยุทธ์เชิงพฤติกรรมสำหรับผู้นำการเต้นแอโรบิก
4. สถานบริการการออกกำลังกาย
5. ขอบข่ายและกิจกรรมในสถานบริการออกกำลังกาย
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 6.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 6.2 งานวิจัยภายในประเทศ

1. การออกกำลังกายแบบแอโรบิก

1.1 แอโรบิกในประเทศไทย

ในประเทศไทยเองนั้นประมาณปี พ.ศ. 2518 ได้มีกลุ่มนักธุรกิจเปิดสถานบริหารร่างกายขึ้น บริหารโดยคนไทย โดยนำต้นแบบมาจากสถานบริหารร่างกายของชาวอเมริกา ในระยะแรกนั้น วิธีการสอนการออกกำลังกายสำหรับประชาชนที่เข้าไปร่วมกิจกรรมนั้น ใช้วิธีบริหารร่างกาย โดยเน้นรูปร่างสัดส่วนเป็นส่วนใหญ่ จากนั้นภายในสถานบริหารร่างกายดังกล่าวมีวิทยากรชื่อ สุกัญญา มุสิกวัน ได้เข้าไปเป็นวิทยากรและได้สังเกตเห็นว่ากิจกรรมที่จัดให้สมาชิกในสถานบริหารร่างกายนั้น ไม่เพียงพอต่อการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายหรือเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบในร่างกายไม่ได้ผลนัก ในปี พ.ศ. 2519 อาจารย์สุกัญญา จึงได้จัดกิจกรรมชื่อ Slimnastics ซึ่งมาจากคำว่า Slim + Gymnastics ซึ่งเป็นกิจกรรมบริหารร่างกายประกอบเพลงให้สมาชิกเกิดความสุขสนุกสนานเพลิดเพลินมากขึ้น กิจกรรมดังกล่าวได้เน้นทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นประกอบกับจังหวะของดนตรีเป็นกิจกรรมบริหารกายเพื่อลดสัดส่วน

ในปี พ.ศ. 2522 อาจารย์สุกัญญา ซึ่งภายหลังได้เปลี่ยนนามสกุลเป็น พานิชเจริญนาม ได้เดินทางไปศึกษาต่อ ณ ประเทศญี่ปุ่น เป็นเวลา 3 ปี 6 เดือนและได้เดินทางกลับประเทศในปี พ.ศ. 2526 ได้สังเกตเห็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวแบบ Slimnastics ควรจะเป็นในรูปของแอโรบิกด้านซ์ เหมือนกับสากลนิยม จึงได้เริ่มสอนและได้จัดการอบรมแก่ผู้สนใจตลอดทั้งลูกศิษย์ให้นำไปเผยแพร่ทั่วประเทศ โดยจัดในรูปแบบนาเชิงปฏิบัติการ ณ สนามกีฬาแห่งชาติ มีผู้เข้าร่วมประชุม 130 คน จากสถาบันการศึกษาทั่วประเทศ นับจากนั้นเป็นต้นมาถึงปัจจุบันแอโรบิกด้านซ์ได้กลายเป็นกิจกรรมที่นิยมแพร่หลายและมีการจัดการเรียนการสอนในหลักสูตรพลศึกษา ระดับมัธยมและอุดมศึกษา ด้านเอกชนก็ได้มีการเปิดบริการให้ประชาชนได้เข้าไปฝึกร่างกายเพื่อให้มีสุขภาพและสมรรถภาพรวมถึงรูปร่างที่ดี มีการพัฒนาไปอีกหลาย ๆ รูปแบบ เช่น แจ๊สเซอร์ไชส์ แอโรบิกในน้ำ สเตปแอโรบิก และสโลว์แอโรบิก เป็นต้น สิ่งสำคัญก็เพื่อให้ได้ประโยชน์จากการออกกำลังกายและได้รับความสนุกสนานควบคู่กัน (สุกัญญา พานิชเจริญนาม. 2540: 14)

1.2 ความหมายของแอโรบิก

จรรยาพร ธรณินทร์ (2521: 2) กล่าวว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิก หมายถึง การออกกำลังกายที่กระตุ้นการทำงานของหัวใจและปอดในระยะเวลาอันพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในร่างกาย เป้าหมายของการออกกำลังกายคือ การเพิ่มจำนวนการใช้ออกซิเจนให้มากที่สุดในเวลาจำกัด เพื่อส่งไปยังขบวนการทำงานของร่างกายกับความสามารถในการจับออกซิเจน ซึ่งขึ้นอยู่กับความสามารถในการหายใจได้อากาศจำนวนมากและบ่อยครั้ง ความสามารถของร่างกายในการสูบน้ำตาลไขมันและความสามารถในการลำเลียงออกซิเจนไปสู่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย กล่าวง่าย ๆ ก็คือการออกกำลังกายขึ้นอยู่กับประสิทธิภาพของปอด หัวใจ ในการลำเลียงออกซิเจน ความสามารถในการลำเลียงออกซิเจนจึงเป็นดรชนีที่ดีที่สุดในการวัดสมรรถภาพของร่างกาย โปรแกรมออกกำลังกายที่เป็นการลำเลียงออกซิเจน จึงได้ชื่อว่าเป็น โปรแกรมออกกำลังกายแบบแอโรบิก ซึ่งเป็นการทำกิจกรรม

ใด ๆ ก็ได้ที่เพิ่มระดับการใช้พลังงาน ให้อยู่ภายในช่วงที่สามารถทำให้ออกซิเจนที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นและการออกกำลังกายนั้นต้องอยู่ในระดับปานกลางที่จะสามารถทำได้ในเวลานานพอสมควร การออกกำลังกายแบบแอโรบิกจึงช่วยให้ประสิทธิภาพในการลำเลียงออกซิเจนของร่างกายดีขึ้น ดังนี้

1. ช่วยให้ออกซิเจนที่ใช้ในการหายใจแข็งแรงขึ้น อากาศจึงเข้าออกจากปอดได้สะดวก
2. ช่วยให้การสูบฉีดโลหิตของหัวใจดีขึ้น หัวใจสูบฉีดโลหิตได้มากขึ้น
3. ช่วยเพิ่มปริมาณโลหิตที่ไหลเวียนสู่ร่างกาย เพิ่มจำนวนเม็ดโลหิตแดงและฮีโมโกลบิน

ซึ่งเป็นสารช่วยลำเลียงออกซิเจน

เป้าหมายที่สำคัญที่สุดของการออกกำลังกายแบบนี้ คือ ผู้ออกกำลังกายจะมีสมรรถภาพและสุขภาพดี รูปร่างได้สัดส่วน มีความแข็งแรงและความอดทนของระบบต่าง ๆ ในร่างกายและยังไม่จำกัดประเภทของผู้ออกกำลังกาย เพราะเปิดโอกาสให้ชายและหญิงทุกระดับไม่ว่าจะเป็นเด็กหนุ่มสาว หรือผู้สูงอายุ ไม่ว่าจะอ้วนผอม หรือรูปร่างได้สัดส่วนอยู่แล้ว ทุกคนสามารถออกกำลังกายเพื่อพัฒนาการของตนเองและเปรียบเทียบกับผู้อื่นได้ เพราะการให้คะแนนขึ้นกับเพศ และวัยด้วย ข้อดีอีกอย่างหนึ่งก็คือ ผู้ออกกำลังกายสามารถเลือกกิจกรรมได้ตามถนัด เช่น การวิ่งเร็ว วิ่งเหยาะ ๆ วิ่งอยู่กับที่ ปั่นจักรยาน กระโดดเชือก วាយน้ำ เทนนิส แบดมินตัน หรือกีฬาอื่น ๆ เป็นต้น

สุกัญญา มุสิกวัน (2527: 2) กล่าวว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิก เป็นการออกกำลังกายแบบต่อเนื่อง เช่น การเดินเร็ว การวิ่ง การเล่นกีฬาต่าง ๆ การกระโดดเชือก โดยการกระทำในระยะเวลานานพอที่จะทำให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงทางด้านหัวใจและปอดได้ ในขณะที่ประกอบกิจกรรมแอโรบิกนั้นจะมีการเพิ่มปริมาณของการหายใจและปอดทำงานหนักมากขึ้น เพื่อที่จะลำเลียงออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายมากขึ้น อันส่งผลให้ร่างกายเกิดการพัฒนาด้านความแข็งแรงและอดทนมากขึ้น

ชูศักดิ์ เวชแพศย์ (2536: 5) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic) หมายถึง การทำกิจกรรมอะไรก็ได้ที่เพิ่มระดับการให้พลังงานให้อยู่ในช่วงที่สามารถทำให้ออกซิเจนไปเลี้ยงกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นและการออกกำลังกายนั้นต้องอยู่ในระดับปานกลางที่สามารถทำได้ในเวลานานพอสมควร

ชูศักดิ์ เวชแพศย์ (2536: 12) กล่าวถึงสูตรในการหาอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดที่ง่าย คือ สูตรของวิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาของอเมริกา (American College of Sport Medicine) ซึ่งหาอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดอย่างง่าย ๆ โดยเอาอายุไปลบออกจาก 220 ได้เท่าใดก็ให้ถือว่าเป็นอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดของคน ๆ นั้น

ตัวอย่าง	อายุ 20 ปี	อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด	= 220 – 20
			= 200 ครั้ง/นาที
	อายุ 60 ปี	อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด	= 220 – 60
			= 160 ครั้ง/นาที

จากนั้นจึงเอาร้อยละ 60 – 90 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดนี้ มาเป็นอัตราการเต้นของหัวใจที่เป็นเป้าหมาย

การที่สูตรนี้ให้ร้อยละไว้กว้างมากคือ ร้อยละ 60 – 90 นี้ก็เพื่อความปลอดภัยเพราะพื้นฐานความแข็งแรงแต่ละคนไม่เท่ากัน แต่โดยทั่ว ๆ ไปแล้วนิยมที่จะใช้ร้อยละ 65- 80 มากกว่า โดยถือว่าร้อยละ 60 นั้นน้อยไป ส่วนร้อยละ 90 ก็มากเกินไป ร้อยละ 90 ก็มากเกินไป ร้อยละ 65 – 80 จึงถือว่าอยู่ในขอบเขตที่ปลอดภัยแต่ก็ได้ผลดีก็คือ ทำแล้วเกิดผลจากการฝึกอัตราการเต้นของหัวใจ เป้าหมาย ร้อยละ 65 – 80 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด ถือว่าเป็นอัตราการเต้นของหัวใจที่เป็นเป้าหมาย

สำหรับวิธีคิดทำได้ดังนี้

$$\begin{aligned} \text{ตัวอย่าง} \quad \text{ผู้ที่อายุ 30 ปี} \quad \text{อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด} &= 220 - 30 \\ &= 190 \text{ ครั้ง/นาที} \\ \text{ร้อยละ 65 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด} &= 190 * 0.65 \\ &= 123 \text{ ครั้ง/นาที} \\ \text{ร้อยละ 80 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด} &= 190 * 0.80 \\ &= 152 \text{ ครั้ง/นาที} \end{aligned}$$

ดังนั้น อัตราการเต้นของหัวใจที่เป็นเป้าหมายของคนที่มีอายุ 30ปี จะอยู่ในขอบเขตหรืออยู่ระหว่าง 123 – 152 ครั้ง/นาที ถ้าเป็นผู้ที่มีอายุ 60 ปี ก็จะได้เป็น

$$(220 - 60) * 0.65 = 104 \text{ ครั้ง/นาที} \text{ และ } (220 - 60) * 0.8 = 128 \text{ ครั้ง/นาที}$$

ขอบเขตที่ปลอดภัยและได้ผลทางแอโรบิกของผู้ที่มีอายุ 60 ปี คือ ระหว่าง 104 – 128 ครั้ง/นาที

1.3 จุดมุ่งหมายสำคัญของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก

ซูตักดี เวชแพตย์และกันยา ปาละวิวัธน์. (2532: 14) นำเสนอเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายสำคัญของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก คือ ทำให้ร่างกายได้ใช้ออกซิเจนให้มากที่สุดเท่าที่ร่างกายจะใช้ได้ ในเวลาที่กำหนดซึ่งแต่ละคนจะไม่เท่ากัน ในการออกกำลังกายแบบแอโรบิกนี้ ส่วนร่างกายที่จะต้องปรับตัวให้ทันกันก็คือ

1. ระบบหายใจจะต้องเร็วและแรงมากขึ้น เพื่อจะได้นำออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายได้มากขึ้น และเพียงพอที่จะไปแลกเปลี่ยนกับเลือดที่จะต้องหมุนเวียนมากขึ้น
2. หัวใจจะต้องเต้นเร็วและแรงขึ้นเพื่อจะได้สูบฉีดเลือดได้มากขึ้น เพราะขณะที่ออกกำลังกายอย่างหนักนั้น กล้ามเนื้อจะต้องการเลือดมากขึ้นประมาณ 10 เท่า
3. หลอดเลือดทั้งใหญ่และเล็กจะต้องขยายตัว เพื่อสามารถนำเลือดไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.4 ข้อควรคำนึงก่อนออกกำลังกายแบบแอโรบิก

จรรยาพร ธรณินทร์ (2521: 4) ได้นำเสนอเกี่ยวกับข้อควรคำนึงถึงก่อนที่จะออกกำลังกายแบบแอโรบิกให้กับประชาชนว่า ก่อนเริ่มโปรแกรมออกกำลังกายควรปรึกษาแพทย์เพื่อตรวจสอบสภาพร่างกายว่า สามารถเข้าร่วมกิจกรรมโดยไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ การตัดสินใจออกกำลังกายด้วยตนเองอาจเป็นผลร้าย โดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์ โดยเฉพาะในกรณีต่อไปนี้

1. มีอาการของโรคหัวใจ เจ็บแน่นอกเมื่อออกกำลังกายเพียงเล็กน้อย
2. เคยมีประวัติหัวใจวายควรต้องงดออกกำลังกายอย่างน้อย 3 เดือนหลังจากหายป่วยจึงจะออกกำลังกายได้โดยอาศัยการดูแลอย่างใกล้ชิดจากแพทย์

3. โรคเกี่ยวกับลิ้นหัวใจ
4. หัวใจมีขนาดใหญ่ผิดปกติ เพราะมีความดันโลหิตสูง
5. อัตราการเต้นของหัวใจไม่สม่ำเสมอ
6. โรคเบาหวาน ระดับน้ำตาลในโลหิตเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ
7. ความดันโลหิตสูง ตั้งแต่ 150/100 มิลลิเมตรปรอท
8. ป่วยหนักหรือพักฟื้นจากการล้มป่วยต่าง ๆ

1.5 ผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย

ชูศักดิ์ เวชแพศย์ (2536: 9-12) นำเสนอว่าผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ดังต่อไปนี้

1. ผลต่อระบบการทำงานของหัวใจและการหายใจ

1.1 ความสามารถทางการจับออกซิเจนสูงสุดของร่างกาย (Maximum oxygen Uptake $V^{\circ} O_2$) มีค่าเพิ่มขึ้น ค่านี้เป็นดัชนีที่สูงสุดของความสามารถของการใช้ออกซิเจนของร่างกาย ซึ่งหมายถึงความแข็งแรงของระบบหัวใจและการหายใจ

1.2 ความจุปอด เพิ่มขึ้นค่านี้เป็นจำนวนของอากาศที่สามารถหายใจเข้าไปได้เต็มที่ในการหายใจ ค่านี้คิดปริมาณที่เริ่มจากเมื่อหายใจออกเต็มที่แล้ว

1.3 ทรวงอกขยายใหญ่ขึ้น กล้ามเนื้อที่เกี่ยวกับการหายใจแข็งแรงขึ้น ความยืดหยุ่นของปอดเพิ่มขึ้น

1.4 การหายใจมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น รู้สึกสะดวกขึ้น และเต็มปอดมากขึ้น ทำให้ได้ออกซิเจนไปเลี้ยงเนื้อเยื่อต่าง ๆ ของร่างกายได้มากขึ้น รวมทั้งสมองด้วย

1.5 ลดอันตรายของโรคบางอย่าง เช่น โรคหืด โรคถุงลมโป่งพองและโรคที่ระบบทางเดินหายใจอุดตันเรื้อรัง

2. ระบบการไหลเวียนโลหิต ทำงานได้ดีขึ้น การออกกำลังกายยังส่งผลต่อระบบการไหลเวียนโลหิต ดังนี้

2.1 กล้ามเนื้อหัวใจเพิ่มขนาดและความแข็งแรงขึ้น ปริมาตรหัวใจคนปกติเฉลี่ยประมาณ 10 ลบ. ซม. ต่อน้ำหนักตัว 1 กก. ผู้ที่ออกกำลังกายปริมาตรหัวใจอาจมากกว่า 15 ลบ.

ชม. ต่อน้ำหนักตัว 1 กก. หลอดเลือดฝอยจะกระจายมากขึ้น การไหลเวียนของเลือดในหลอดเลือดโคโรนารีที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจดีขึ้น และการไหลเวียนของเลือดในส่วนรอบนอก เช่น บริเวณแขนและขาดีขึ้น

2.2 อัตราการเต้นของชีพจรในขณะที่พักซาลง รวมทั้งอัตราการเต้นของชีพจรขณะออกกำลังกายต่ำกว่าระดับสูงสุดที่ซาลงด้วย ความดันเลือดทั้ง ซีสโตลิก (Systolic) และไดแอสโตลิก (Diastolic) ลดต่ำลง

2.3 เพิ่มปริมาณเม็ดเลือดแดง และฮีโมโกลบิน คนปกติมีฮีโมโกลบิน 12 กรัมเปอร์เซ็นต์ ผู้ที่ออกกำลังกายอาจมีถึง 16 กรัมเปอร์เซ็นต์

2.4 ช่วยลดไขมันในเส้นเลือด กล่าวคือ โคเลสเตอรอลในเลือดประกอบด้วย 2 ส่วน ได้แก่ โปรตีนไขมันที่มีความหนาแน่นสูง (High – density lipoprotein: HDL) ในเลือดเพิ่มขึ้นกับระดับของโปรตีนที่มีความหนาแน่นต่ำ (Low – density lipoprotein: LDL) ในเลือดต่ำลง ซึ่งทั้ง 2 ส่วนนี้มีความแตกต่างกันมากคือ เอชดีแอล (HDL) นั้น นอกจากจะไม่ใช่อันตราย คือ ไม่ไปเกาะผนังของหลอดเลือดและไม่ทำให้หลอดเลือดอุดตันแล้วการออกกำลังกายยังส่งผลให้ไขมันเอชดีแอล (HDL) เพิ่มขึ้นได้ด้วย จึงสามารถป้องกันอาการของโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตันได้ดีที่สุด

2.5 เพิ่มประสิทธิภาพในขณะที่พักทำงานแบบประหยัด คือ อัตราการเต้นของหัวใจต่ำลง ซึ่งผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอมีอัตราการเต้นของหัวใจ 40 – 60 ครั้งต่อนาที ส่วนคนปกติ 70 – 80 ครั้งต่อนาที ซึ่งเมื่ออัตราการเต้นของหัวใจต่ำกว่าปกติ ถ้าเพิ่มงานขึ้นเรื่อย ๆ จะสามารถทำงานได้มากกว่าปกติ จำนวนเลือดที่บีบจากหัวใจแต่ละครั้งเพิ่มขึ้นและจำนวนเลือดที่ส่งออกจากหัวใจต่อนาทีก็เพิ่มขึ้นด้วย

3. ผลต่อระบบกล้ามเนื้อและโครงร่าง การออกกำลังกายมีผลต่อระบบกล้ามเนื้อและโครงร่างดังนี้

3.1 เพิ่มกำลังของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) วัดได้โดยการให้กล้ามเนื้อหดตัวเต็มที่ครั้งเดียว

3.2 เพิ่มความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) คือกล้ามเนื้อทำงานได้นานขึ้น

3.3 พังผืดและเอ็นแข็งแรงขึ้น ทำให้ข้อต่อมีความมั่นคงมากขึ้น

3.4 ข้อต่อมีความอ่อนตัวดีขึ้น ทำให้ช่วยการเคลื่อนไหวเพิ่มขึ้น

3.5 อาการตึงและเจ็บปวดกล้ามเนื้อน้อยลง

3.6 ป้องกันการเสื่อมสลายของเนื้อเยื่อที่เกิดจากการไม่ได้ใช้งาน เช่น การฝ่อลีบ ความอ่อนตัวที่ลดน้อยลง ภาวะกระดูกพรุน รวมทั้งการเสื่อมสลายของหัวใจและหลอดเลือด

3.7 กระดูกแข็งแรงและหนาขึ้น

3.8 ทำให้การทรงตัว ความอ่อนตัว การร่วมมือกันของกล้ามเนื้อดีขึ้น ซึ่งหมายถึงการเคลื่อนไหวสะดวกขึ้น

3.9 ลดอุบัติเหตุ แต่ถ้าเกิดขึ้นก็จะมีอันตรายน้อยลง

3.10 ชะลอการเสื่อมของข้อต่อและทำให้การเคลื่อนไหวของข้อต่อยังสามารถคงสภาพดีอยู่ได้

3.11 หลีกเลียงอาการอักเสบของข้อ การปวดหลัง อาการตึงกล้ามเนื้อและปัญหาอื่น ๆ ทางด้านกล้ามเนื้อและโครงร่าง

3.12 ความยืดหยุ่นและการหล่อลื่นของข้อต่อดีขึ้น

3.13 ปฏิบัติการตอบสนองของร่างกายทั้งในและนอกอำนาจจิตใจดีขึ้น

3.14 การมีท่วงท่าของร่างกายดีขึ้น

3.15 ร่างกายมีไขมันน้อยลง ช่วยหลีกเลียงการสูญเสียกล้ามเนื้อเมื่อมีอายุเพิ่มขึ้น

4. ผลต่อระบบประสาท การออกกำลังกายมีผลต่อระบบประสาท ดังนี้

การออกกำลังกายส่วนใหญ่จะมีผลต่อระบบประสาทอัตโนมัติ เพราะเป็นที่แน่นอนอยู่แล้วว่า การออกกำลังกายจะไปกระตุ้นให้ต่อมแอดรีนาลีนหลั่งสาร อะดรีนาลีนหรือ นอร์อะดรีนาลีนออกมา ซึ่งสารนี้จะไปกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติอีกต่อหนึ่ง ทำให้ระบบประสาทอัตโนมัติ 2 ระบบ คือ ระบบประสาทซิมพาเทติก และระบบประสาทพาราซิมพาเทติกทำงานได้สมดุลกัน กล่าวคือ

4.1 ทำให้การปรับตัวของอวัยวะให้เหมาะกับการออกกำลังกายทำได้เร็วขึ้น

4.2 ทำให้การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ที่ถูกควบคุมโดยระบบประสาทอัตโนมัติสามารถทำงานได้ดีขึ้น เช่น การหลั่งเหงื่อ การย่อยอาหารของลำไส้ และการทำงานของต่อมไทรอยด์

5. ผลต่อระบบต่อมไทรอยด์ การออกกำลังกายมีผลต่อระบบไทรอยด์ ดังนี้

การออกกำลังกายสามารถเร่งขบวนการต่าง ๆ ของร่างกายให้เพิ่มขึ้นได้อย่างมาก โดยเฉพาะที่เกี่ยวข้องกับฮอร์โมน ถึงแม้ว่าการเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนบางตัวยังไม่ทราบคำอธิบายที่แน่ชัด แต่ก็มีฮอร์โมนอีกหลายตัวที่ทราบแน่ชัดแล้วว่า สามารถกระตุ้นได้ด้วยการออกกำลังกายและมีส่วนในการเกื้อหนุนต่อการออกกำลังกายได้ด้วย ดังต่อไปนี้

5.1 ต่อมหมวกไต มีการหลั่งฮอร์โมนอิปีเนเฟรินและนอร์อิปีเนเฟริน ทำให้หัวใจเต้นถี่ขึ้นและแรงขึ้น เลือดไหลไปสู่ส่วนที่ต้องการเลือดมาเลี้ยงมาก ๆ เช่น กล้ามเนื้อหัวใจ การสลายตัวของไกลโคเจน เพิ่มขึ้นในตับและกล้ามเนื้อลาย ทำให้มีพลังงานเพิ่มขึ้นให้ ให้สมดุลกับพลังงานที่จะต้องใช้ในการออกกำลังกาย คือ การสร้างกลูโคสขึ้นมาใหม่ในตับ เป็นการสร้างสารที่ทำหน้าที่ย่อยโปรตีนให้เป็นการตอะมิโนในกล้ามเนื้อ

5.2 ต่อมหมวกไตมีการหลั่งฮอร์โมนกลูโคคอร์ติคอยด์ และคอร์ติซอล มีผลต่อระบบเผาผลาญของร่างกาย คือ การสร้างกลูโคสขึ้นมาใหม่ในตับ สร้างสารที่ทำหน้าที่ย่อยโปรตีนให้เป็นการตอะมิโนในกล้ามเนื้อ

5.3 ต่อมพิทูอิทารีในสมอง หลั่งฮอร์โมนเร่งความเจริญเติบโต มีหน้าที่ที่สำคัญคือ ทำให้มีการเจริญเติบโตของกระดูกตอนอายุอยู่ในวัยรุ่น แต่เมื่อร่างกายเจริญเติบโตเต็มที่แล้ว และย่างเข้าสู่วัยสูงอายุ คาดว่าหน้าที่สำคัญคงจะเกี่ยวกับการสังเคราะห์โปรตีน และมีอิทธิพลโดยตรงต่อเซลล์ไขมันให้เพิ่มการทำลายไตรกลีเซอไรด์ และทำให้กรดไขมันอิสระเพิ่มขึ้นในเลือดซึ่งจะทำให้เซลล์อื่น ๆ เพิ่มการใช้กรดไขมัน ดังนั้นจึงเป็นการสงวนน้ำตาลในเลือดไปในตัว

5.4 ตับอ่อนมีการหลั่งฮอร์โมนอินซูลินและกลูคากอน ซึ่งเป็นฮอร์โมนสำคัญที่ควบคุมระดับน้ำตาลในเลือดที่มาจากการดูดซึมอาหารจากลำไส้และจากการสร้างของตัวเองโดยการเปลี่ยน ไกลโคเจนให้เป็นกลูโคส

5.5 ต่อมไทรอยด์ หลั่งฮอร์โมนไทโรซีนและไทรไโอไอโรน ซึ่งมีความจำเป็นสำหรับการเจริญเติบโตของร่างกาย การทำหน้าที่ของสมอง ระบบไหลเวียนโลหิต กล้ามเนื้อ การเผาผลาญพลังงาน การสร้างโปรตีนและการเผาผลาญของไขมัน

5.6 มีการหลั่งฮอร์โมนพาราไทรอยด์และแคลซิโทนิน ควบคุมระดับแคลเซียมในเลือดซึ่งระดับแคลเซียมในเลือดมีความสำคัญต่อหน้าที่ของร่างกายอย่างมาก ถ้าระดับต่ำจะทำให้เกิดภาวะไวต่อการกระตุ้นของเส้นประสาท ทำให้เกิดการชักได้ ในทางตรงกันข้ามถ้ามีระดับสูงจะทำให้เกิดหัวใจเต้นเร็ว

5.7 มีการสร้างฮอร์โมนเพศในผู้ชาย คือ แอนโดรเจนและเทสโตสเตอโรน จากเซลล์เลดิกของลูกอัณฑะ และฮอร์โมนเพศในผู้หญิง คือ เอสโตรเจนและโปรเจสเตอโรน

6. ผลทางด้านจิตใจ การออกกำลังกายมีผลทางด้านจิตใจ ดังนี้

การออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นเวลานานกว่า 10 นาที ขึ้นไปร่างกายจะหลั่งฮอร์โมนแอนโดฟิน (Endorphin) ในร่างกาย ซึ่งสารตัวนี้มีฤทธิ์เหมือนมอร์ฟินหรือฝิ่น นั่นก็คือ จะช่วยคลายเครียด กล้ามเนื้อหายเกร็ง อาการปวดหายไป ตัวเบาสบาย เมื่อออกกำลังกายติดต่อกันจะทำให้ผู้นั้นติดแอนโดฟินได้ ซึ่งเมื่อถึงระยะนี้จะเกิดความเบื่อหน่ายเมื่อสารนี้หมดฤทธิ์ ดังนั้นจึงจำเป็นต้องทำการออกกำลังกายเป็นประจำโดยอัตโนมัติ

2. การเต้นแอโรบิก

สามารถ บุตรานนท์ (2527: 7) การเต้นแอโรบิกได้รับความนิยมจากคนทั่วไปโดยเฉพาะในกลุ่มผู้หญิง เพราะได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลินในการออกกำลังกายไปพร้อมกับเสียงดนตรี และมีการร่วมกิจกรรมในสังคมและมีแรงจูงใจ ปัจจุบันมีกลุ่มผู้สูงอายุนิยมเต้นแอโรบิกกันมากขึ้นซึ่งนายแพทย์เคนเนธ เอช. คูเปอร์ ได้คิดวิธีการออกกำลังกายซึ่งเรียกว่าแอโรบิกในปี ค.ศ. 1965 จนได้รับความนิยมสูงสุด เพราะโปรแกรมออกกำลังกายแบบแอโรบิกใช้ได้ผลดีและปลอดภัยจึงมีผู้นำวิธีการของแอโรบิกมาใช้ในการบริหารร่างกายประกอบจังหวะดนตรี ซึ่งเดิมการฝึกกายบริหารหรือยิมนาสติกให้เข้ากับจังหวะดนตรี ก็เป็นที่รู้จักกันมาก่อนแอโรบิกเอ็กซ์เชอร์ไซส์ เพียงแต่ยังขาดจุดเน้นว่าควรฝึกหนักเท่าไร เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด

จรรยาพร ธรณินทร์ (2537: 10) ในปี ค.ศ. 1976 แจ็กกี้ โซเรนเซน อ้างถึงการได้นำเอาทฤษฎีของแอโรบิกมาใช้ในการฝึกบริหารกายแบบดนตรี ซึ่งดัดแปลงมาจาก แจ็คโซเรียล โดยเรียกว่า “แอโรบิกแดนซ์” ทำให้การซึ่งแบบนี้ได้ผลดีและใช้หลักวิทยาศาสตร์การกีฬามากขึ้น การเต้นแอโรบิกได้รับความนิยมสูงสุดจริง ๆ เมื่อ เจน ฟอนด้า อดีตดาราสาวจากฮอลลีวูดของสหรัฐอเมริกาซึ่งเคยเป็นนักยิมนาสติกมาก่อนได้เปิดการสอนและจำหน่ายเสื้อผ้า ชุดฝึกวีดีโอ เทป

เพลงและหนังสือฝึกแอโรบิกแดนซ์ ทำให้ประชาชนทั่วโลกรู้จักและฝึกกันอย่างจริงจังในช่วงตั้งแต่ปี ค.ศ. 1976 เป็นต้นมา

จรรยาพร ธรณินทร์ (2537: 10) ให้ความหมายไว้ว่าการเต้นแอโรบิกคือการฝึกการออกกำลังกายแบบหนึ่งที่เหมาะสมระหว่างการฝึกบริหารกาย การเต้นบัลเลย์ การวิ่งเหยาะ ๆ การกระโดด และลีลาการก้าวเท้าเคลื่อนที่ตามจังหวะเพลง การออกกำลังกายจะออกแบบให้ฝึกเป็นท่าหรือชุดเพื่อให้กล้ามเนื้อหัวใจทำงานในจังหวะที่ต่อเนื่อง

สามารถ บุตรานนท์ (2527: 5) ได้ให้ความหมายของแอโรบิกไว้ว่า การเต้นแอโรบิก หมายถึง การนำเอาท่าบริหารกายแบบต่าง ๆ มารวมกับทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น (Basic Movement) และท่าเต้นรำ (Dance step) มาผสมผสานกันอย่างกลมกลืนและนำไปปฏิบัติประกอบกับเสียงดนตรีและจุดเด่นของการเต้นแอโรบิกคือการสร้างความอดทนซึ่งเป็นองค์ประกอบอย่างหนึ่งของสมรรถภาพทางกาย

ศรียรรดา เดชดี (2544: 7) ได้ให้ความหมายของการเต้นแอโรบิกไว้ว่า การเต้นแอโรบิก หมายถึง การเคลื่อนไหวโดยใช้ท่าทางบริหารต่าง ๆ ตลอดจนทักษะการเต้นรำที่นำมาผสมผสานกลมกลืนให้เข้ากับจังหวะดนตรีเพื่อนำมาเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้เสียงดนตรีเป็นแรงจูงใจ

2.1 ประเภทของการเต้นแอโรบิก

สุกัญญา พานิชเจริญนาม (2540: 21) ได้นำเสนอเกี่ยวกับประเภทของการเต้นแอโรบิกมีดังนี้

1. การฝึกแอโรบิกแบบแรงกระแทกสูง (High Impact Aerobic Dance) เป็นการฝึกความหนัก (Intensity) อาจสูงถึง 75 – 90% ของอัตราการหัวใจสูงสุด จังหวะดนตรีเร็ว 150 – 160 ครั้งต่อนาที (BPM) มีการวิ่ง การกระโดด การขย่ม ก่อให้เกิดแรงกดตามแนวตั้งประมาณสองถึงสามเท่าของน้ำหนักตัวผู้เล่น จึงควรมีร่างกายที่แข็งแรงมากเพราะการเล่นหนักและนานจนล้าเป็นเหตุให้ไม่สามารถควบคุมการเคลื่อนไหวของตนเองได้ จะทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ง่าย

2. การฝึกแอโรบิกแบบแรงกระแทกต่ำ (Low Impact Aerobic Dance) มีรูปแบบการเต้นคล้ายกับแบบแรงกระแทกสูง (High Impact Aerobic Dance) เพียงแต่ลดความรุนแรงและจังหวะดนตรีอยู่ที่ 140 – 150 ครั้งต่อนาที (BPM) เปลี่ยนจากการวิ่งมาเป็นการเดิน มีเท้าข้างใดข้างหนึ่งติดพื้นอยู่เสมอ สามารถลดแรงกดตามแนวตั้งเหลือประมาณ 1.5 เท่าของน้ำหนักตัว เหมาะสำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

3. การฝึกแอโรบิกแบบปลอดแรงกระแทก (Non Impact Aerobic Dance) เป็นการบริหารที่พยายามให้ร่างกายอยู่กับที่โดยการวางน้ำหนักตัวให้อยู่บนเท้าทั้งสองข้างเท่า ๆ กัน เน้นการใช้ร่างกายส่วนบนอย่างช้า ๆ และเบา เหมาะสำหรับผู้ที่ร่างกายไม่พร้อมที่จะออกกำลังกายอย่างปกติ เช่น ผู้สูงอายุ หญิงมีครรภ์ ผู้ป่วยด้วยโรคอ้วน โรคข้อกระดูก เป็นต้น

4. การฝึกแอโรบิกในน้ำ (Aqua Aerobic Dance) คือ การฝึกเต้นแอโรบิกในน้ำ เพื่อให้ น้ำช่วยพยุงน้ำหนักตัวเพื่อลดแรงกดที่แนวตั้ง ช่วยเพิ่มแรงต้านการเคลื่อนไหว ทำให้ กล้ามเนื้อ ทำงานหนักยิ่งขึ้น สามารถเร่งชีพจรได้มากขึ้น

5. สเต็ปแอโรบิก (Step Aerobic) คือ การเต้นแอโรบิกแบบแรงกระแทกต่ำ (Low Impact) บนพื้นต่างระดับ โดยให้ก้าวขึ้นลงขั้นบันไดความสูง 4 – 12 นิ้ว เป็นการออกกำลังกายที่ใช้พลังงานสูงกว่าการเล่นบนพื้นราบธรรมดาและเป็นการใช้กล้ามเนื้อส่วนล่าง สามารถเพิ่มความหนักของงานได้ โดยการเพิ่มความสูงของสเต็ปได้ จังหวะที่ใช้ประมาณ 118 – 128 ครั้งต่อนาที (BPM)

6. การฝึกกระชับกล้ามเนื้อ (Muscle Training) คือ การฝึกเพื่อกระชับกล้ามเนื้อในชั้นเรียนเดียวกับแอโรบิกแดนซ์โดยใช้จังหวะดนตรี 130 – 135 ครั้งต่อนาที (BPM) เป็นการฝึกแรงต้านหรือน้ำหนัก เช่น ลูกน้ำหนัก (Dumb bells) ยางยืด (Elastic banding) เป็นการฝึกที่ใช้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ผลัดเปลี่ยนเวียนไปอย่างสม่ำเสมอเป็นเวลาดูติดต่อกัน สามารถเพิ่มอัตราการ เต้น ของหัวใจให้สูงขึ้นได้

7. การเต้นแอโรบิกแบบผสมผสาน (Combination Aerobic Class) คือ การผสมผสานการเต้นแอโรบิกแบบต่าง ๆ ให้อยู่ในช่วงเดียวกัน เพื่อให้ผู้เล่นได้ใช้พลังงานมากที่สุด ฝึกสมรรถภาพร่างกายได้มากที่สุด ปลอดภัยและสนุกสนาน เช่น การผสมผสาน การเต้นแอโรบิกแบบแรงกระแทกต่ำ กับแอโรบิกแบบแรงกระแทกสูง แอโรบิกแบบแรงกระแทกต่ำกับสเต็ปแอโรบิก หรือแอโรบิกแบบแรงกระแทกสูงกับ สเต็ปแอโรบิก เป็นต้น

แบ่งตามระดับชั้นในการฝึกอาจแบ่งเป็น 3 ระดับดังนี้

1. Beginners Level สำหรับผู้ที่ยังไม่เคยเล่นแอโรบิกด้านซ์มาก่อน หรือผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย หรือผู้ที่ร่างกายไม่แข็งแรง เน้นการฝึกเทคนิคการเคลื่อนไหวร่างกายขั้นพื้นฐาน (Basic Movement) วิธีการวางท่า การจัดระเบียบร่างกาย (Body Alignment) การบังคับเคลื่อนไหวร่างกายเฉพาะส่วน (Isolation) เป็นต้น ท่าที่ใช้ควรง่าย มีประสิทธิภาพ และปลอดภัย ผู้เต้นควรมีโอกาสได้เรียนรู้ประโยชน์จากท่าบริหารต่าง ๆ และอันตรายจากท่าที่ไม่ถูกต้อง ได้ฝึกการประสานสัมพันธ์ของการเคลื่อนไหว (Coordinate Motion) ให้รู้วิธีการใช้กำลังเต็มที่ (Full Length of Motion or with Resistance) เพื่อเพิ่มความหนัก (Intensity) ในการฝึก จังหวะในการเล่นค่อนข้างช้า (135-145 BPM) จังหวะเพลงชัดเจน ผู้เล่นได้ฝึกนับจังหวะ เคลื่อนไหวได้เข้าจังหวะและจดจำการจัดลำดับท่า โดยทั่วไปเวลาในการฝึก 30 นาทีในระยะแรก การเพิ่มเวลา ความหนักและความเร็วทำได้ในระยะต่อมาเมื่อผู้เล่นสามารถปรับตัวได้ดีแล้ว

2. Intermediate Level สำหรับผู้เล่นที่ได้ผ่าน Beginners Level มาแล้ว โดยมีประสบการณ์การฝึกอย่างสม่ำเสมออย่างน้อย 6 เดือน หรือผู้ที่ร่างกายแข็งแรงพอที่จะเคลื่อนไหวอย่างถูกต้องและคล่องแคล่ว ค้นเคยกับท่าพื้นฐานต่าง ๆ สามารถทำได้เร็วขึ้นและเปลี่ยนท่าได้ราบรื่น การเต้นในระดับนี้ใช้ท่ายาก ซับซ้อน (Complicate) และเทคนิคมากขึ้น เล่นหนักและนานขึ้นด้วยจังหวะที่เร็วขึ้น เป็นระดับที่เหมาะสมสำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สำหรับผู้ที่ชอบออกกำลังกายเป็นประจำ

3. Advance Level เป็นขั้นเรียนของผู้ที่ชำนาญการเดินและมีประสบการณ์มานาน ผู้เล่นควรมีความสมบูรณ์ แข็งแรงเต็มที่ เช่น นักกีฬา ควรมีอายุต่ำกว่า 30 ปี สามารถออกกำลังกายขนาดหนัก (High Intensity) และนาน (Endurance) ได้ มีความว่องไว ความอ่อนตัว การทรงตัวประสานสัมพันธ์ สามารถควบคุมการเคลื่อนไหวของตัวเองได้ในทุกสถานการณ์ การเดินระดับนี้ยากซับซ้อน ใช้พลังกำลังเต็มที่ เป็นขั้นเรียนที่เหมาะสมสำหรับการฝึกเพื่อสมรรถภาพสูงสุด (Maximum Fitness) และความเป็นเลิศในการเดินแอโรบิกด้านซ

วัตถุประสงค์ของการเดินแอโรบิก

ชิตพงษ์ ไชยวสุ (2528: 34) ได้นำเสนอวัตถุประสงค์ของการเดินแอโรบิก มีดังนี้

1. เพื่อเพิ่มความอ่อนตัว (Flexibility)
2. เพื่อเพิ่มความแข็งแรง (Strength)
3. เพื่อเพิ่มความทนทาน (Endurance)
4. เพื่อฝึกหัดการประสานงานของกล้ามเนื้อและประสาท (Co – ordination)
5. เพื่อปรับปรุงบุคลิกภาพ (Posture and Personality)
6. เพื่อผ่อนคลายความเครียด (Relaxation)

2.2 หลักสำคัญในการสร้างโปรแกรมแอโรบิกด้านซ

สุกัญญา พานิชเจริญนาม และสืบสาย บุญวีรบุตร (2538: 16) ได้แบ่งหลักสำคัญในการสร้างโปรแกรมแอโรบิกด้านซ โดยใช้หลัก FFIT ดังนี้

1. Fun (F = สนุกสนาน ทำหายความสามารถ) หลักการที่สำคัญในการเดินแอโรบิก คือ ต้องเป็นกิจกรรมที่มีความสนุกสนาน ทำหายความสามารถ ไม่น่าเบื่อ กิจกรรมที่จัดควรหลากหลาย จัดให้เหมาะสมกับความต้องการ เพศ วัย และระดับความสามารถ และที่สำคัญที่สุด คือการสร้างให้ผู้ออกกำลังกายติดการออกกำลังกาย กล่าวคือ ได้ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน มีความสนุกสนาน โดยการมีจุดมุ่งหมาย และการบรรลุตามจุดประสงค์ที่ตั้งไว้ รวมทั้งการเห็นประโยชน์และได้รับประโยชน์ตามที่ต้องการจากการเดินแอโรบิก แต่อย่างไรก็ตามการที่จะสร้างส่วนนี้ให้เกิดขึ้นได้ ความสนุกสนานต้องมาก่อนแล้วจึงจะติดการออกกำลังกาย แล้วจึงคำนึงถึงประโยชน์ที่จะได้รับตามมาเป็นลำดับ

2. Frequency (F = ความบ่อย) ในการเดินแอโรบิกที่จะได้รับประโยชน์นั้น ควรเดินอย่างน้อย 3 วัน ต่อ 1 สัปดาห์ และอย่างมาก 6 วันต่อ 1 สัปดาห์ โดยให้มีวันพัก 1 วันต่อสัปดาห์ หากท่านเดิน 2 ครั้งต่อสัปดาห์ จะให้ผลดีต่อการไหลเวียนโลหิตและการคงสภาพความสามารถของร่างกายแต่ไม่มีผลที่จะช่วยให้มีการเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบต่าง ๆ ภายในร่างกาย (Body Composition) เช่น ความดันเลือด ระดับคอเลสเตอรอล จะไม่เปลี่ยนแปลง

3. Intensity (I = ความหนัก) ควรออกกำลังกายโดยใช้อัตราการเต้นขงหัวใจ (ชีพจร) เป็นตัวบ่งชี้ แต่ละบุคคลสามารถตัดสินใจในการออกกำลังกายของตนเองโดยใช้สูตรของคาร์วอนนท์ (Kavonent Formula) ในการคำนวณหาชีพจรเป้าหมายหรือความหนักของเป้าหมาย (Target Heart

Rate : THR) ตามระดับสมรรถภาพหรือความฟิตของอายุของบุคคลนั้น เพื่อกำหนดความหนักในการออกกำลังกายที่เหมาะสม (เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดจากการออกกำลังกายโดยใช้สูตรนี้ ควรกำหนดความหนักให้อยู่ระหว่าง 60-85% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด)

4. Time (T = ระยะเวลา) ระยะเวลาในการออกกำลังกายที่เหมาะสมขึ้นอยู่กับระดับความหนักของการออกกำลังกาย ความฟิต อายุ จุดมุ่งหมายหรือแรงจูงใจในการออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่ให้ประโยชน์สูงสุดและลดอัตราการเสี่ยงอันตรายจากการเต้นแอโรบิก คือ การเดินที่มีความหนักระดับปานกลาง (65-75%MRH) ในระยะเวลาที่นานประมาณ 45-60 นาที และควรเป็นการเดินแอโรบิกแบบแรงกระแทกต่ำ (Low Impact)

2.3 ขั้นตอนการเดินแอโรบิก

ขั้นตอนที่สำคัญของการเดินแอโรบิก แบ่งเป็น 3 ขั้นตอน ดังนี้ (สุกัญญา พานิชเจริญนาม และสืบสาย บุญวีรบุตร. 2538: 20)

1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) ใช้เวลา 5 - 7 นาที เป็นช่วงของการเตรียมร่างกายให้พร้อมที่จะทำงานหนักเป็นการเพิ่มอุณหภูมิในร่างกาย เพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ เพื่อให้เลือดไหลเวียนไปยังกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ เป็นการเตรียมเพื่อเพิ่มอัตราการแลกเปลี่ยนออกซิเจนระหว่างเลือดและกล้ามเนื้อรวมทั้งเป็นการเตรียมข้อต่อต่าง ๆ ในร่างกายและกล้ามเนื้อให้มีความยืดหยุ่นพร้อมที่จะทำงานซึ่งเป็นการป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้ ดนตรีที่ใช้ควรมีจังหวะ 135 - 140 BPM (Beat Per Minute)

2. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) ใช้เวลา 5 - 7 นาที เป็นช่วงของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ทั่วทั้งร่างกายตลอดจนการเคลื่อนไหวข้อต่อต่าง ๆ ให้สามารถเคลื่อนไหวได้เต็มช่วงกว้างตามธรรมชาติของลักษณะข้อต่อนั้น ๆ เพื่อให้มีความปลอดภัยในการออกกำลังกาย ดนตรีที่ใช้ควรมีจังหวะระหว่าง 135 - 140 BPM

3. ช่วงแอโรบิกหรือช่วงงาน (Aerobic Workout) ใช้เวลา 20 - 40 นาที ในการที่จะพัฒนาประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจและปอด ตลอดจนเป็นการเผาผลาญไขมันได้ผิวหนังที่สะสมไว้ และเป็นการพัฒนากล้ามเนื้อมัดต่าง ๆ ให้มีความแข็งแรงสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล เป็นช่วงการจัดกิจกรรมให้มีระดับความสามารถของแต่ละบุคคลโดยเน้นให้มีการสร้างและบรรลุอัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมาย (Target Heart Rate) ดนตรีที่ใช้ควรมีจังหวะระหว่าง 140-160 BPM

4. ช่วงลดงานเพื่อปรับงาน (Cool Down) ใช้เวลา 7 - 10 นาที เป็นช่วงลดอัตราการเต้นของหัวใจ การสูดฉีดของโลหิต รวมทั้งลดอัตราการเวียนศีรษะ และเพิ่มปริมาณการไหลกลับของเลือดดำ เป็นการปรับสภาพการทำงานของร่างกายจากระดับที่มีความเข้มข้นสูงสุด ค่อย ๆ ลดลงจนเกือบอยู่ในสภาพปกติ ดนตรีที่ใช้ควรมีจังหวะระหว่าง 155 - 140 BPM

5. การบริหารเฉพาะส่วน (Floor Work) ใช้เวลา 7 - 10 นาที ในการที่จะพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ แต่ละส่วนที่ต้องการ ตลอดจนเป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออีกครั้ง

เพื่อการผ่อนคลาย การจัดปรับกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ เหล่านั้นให้ยืดเหยียดกลับสู่สภาพเดิมและมีการผ่อนคลาย ดนตรีที่ใช้ควรมีจังหวะระหว่าง 120 - 135 BPM ในช่วงสุดท้ายของการเต้นแอโรบิก ร่างกายควรอยู่ในลักษณะที่มีการผ่อนคลาย ซึ่งพจอยู่ในการเต้นที่ใกล้เคียงกับสภาวะปกติ

3. ผู้นำการเต้นแอโรบิก

ฮีทเตอร์ (Heather. 2001: 237) ได้ให้ความหมายของผู้นำการเต้นแอโรบิกไว้ว่า ผู้นำการเต้นแอโรบิก หมายถึง ผู้นำการออกกำลังกายที่สอนการออกกำลังกายโดยใช้สื่อการสอนด้วยการเต้นแอโรบิกในรูปแบบต่าง ๆ คุณสมบัติเฉพาะของผู้นำการเต้นแอโรบิกที่แตกต่างจากผู้นำการออกกำลังกายทั่วไป คือ เป็นการออกกำลังกายโดยใช้เสียงเพลง สามารถทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกายและเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดจะต้องมีการประสานงานระหว่างท่าทางที่ถูกต้อง และจะต้องเป็นผู้ถ่ายทอดมายังกลุ่มคนที่ออกกำลังกายได้ ผู้นำการเต้นแอโรบิกต้องมีความเข้าใจในเพลง เพราะเพลงเป็นส่วนสำคัญรวมถึงการสร้างให้เกิดความแข็งแกร่งกับการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก

มิเชลล์ เคอร์เมนต์-ไซเลนซ์ (Michelle Clemens-Silence. 1994: 7) ได้ให้ความหมายและบทบาทความสำคัญเกี่ยวกับผู้นำการเต้นแอโรบิกไว้ว่า ผู้เรียนบางคนไม่ได้เห็นว่า ผู้นำการเต้นแอโรบิกที่ขยันและมุ่งมั่นในการสอนเป็นผู้ที่ให้ความรู้เหมือนกับที่นักเรียนในชั้นเรียนรู้สึกต่ออาจารย์ผู้สอนทั่วไปในชั้นเรียน ผู้นำการเต้นแอโรบิกถูกมองว่าเป็นเหมือนนักแสดงไม่ใช่ผู้ที่ให้ความรู้ซึ่งเป็นเรื่องง่ายที่จะบอกได้ว่าทำไมความรู้สึกเช่นนั้นจึงเกิดขึ้น คนที่เป็นผู้นำการเต้นแอโรบิกมาจากคนที่มีความรู้พื้นฐานหลากหลาย บางคนอาจเป็นนักเต้นรำ ซึ่งถือว่าเป็นสายหนึ่งของนักแสดง ผู้นำการเต้นแอโรบิกส่วนใหญ่เริ่มที่จะเปลี่ยนจากการสอนเป็นการแสดงหรือให้ความบันเทิง ความแตกต่างที่ใหญ่หลวงที่สุดระหว่างการสอนและการแสดงคือ ผลที่เกิดขึ้นต่อผู้เรียน ครูสอนเต้นแอโรบิกจะให้ความสำคัญต่อความต้องการของผู้เรียนเหนือสิ่งอื่นใด ในขณะที่นักแสดงจะให้ความสำคัญกับความต้องการของตนเองมาก่อน บทความนี้จะแสดงให้เห็นว่า ทั้งการสอนและการแสดงมีผลต่อชั้นเรียนอย่างไร และจะปรับปรุงความสามารถในการสอนอย่างเป็นธรรมชาติได้อย่างไร พจนานุกรมของ Webster ได้ให้ความหมายของครูว่า คือคนที่สื่อสารเกี่ยวกับทักษะหรือความรู้ให้การสอนชี้แนะและ Insight ในขณะที่ Webster อธิบายว่า นักแสดง คือ คนที่ทำการแสดงในฐานะที่เป็นนักแสดงมืออาชีพ ท่านควรจะสามารถผสมผสานส่วนของการสอน และการแสดงเข้าด้วยกันโดยการใช้สื่อสารทักษะและความรู้ และในเวลาเดียวกันก็บริหารจัดการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

เมื่อถูกถามว่าอะไรเป็นสิ่งที่จูงใจผู้เรียน ครูสอนการเต้นแอโรบิกหลาย ๆ คน ตอบว่าคือ ท่าใหม่ ๆ เพลงใหม่ ๆ หรือทั้งสองอย่างประกอบกัน ซึ่งทำให้มีการจัดการสัมมนาเชิงปฏิบัติการ (Workshop) ที่เกี่ยวกับเรื่องท่าเต้นอย่างมาก และความสนใจอย่างมากในเรื่องเพลงที่นับ 8 จังหวะ การอาศัยท่าเต้นและเพลงในการเพิ่มระดับความกระตือรือร้นของการเรียน ไม่ใช่วิธีการที่จะเพิ่มแรงจูงใจของผู้เรียนเป็นไปได้อย่างต่อเนื่อง แรงจูงใจภายนอก (External Motivator) เช่น ท่าเต้น

และเพลงอยู่ได้ไม่นานเท่ากับแรงจูงใจภายใน (Internal Motivator) เช่น การใช้ความคิดของท่านเอง เพื่อที่จะทำให้ชั้นเรียนสนุก และการคิดทำใหม่ ๆ และใช้เพลงใหม่ ๆ ยังมีต้นทุนที่สูงกว่าการใช้ความคิดสร้างสรรค์ของท่านเอง แต่ไม่ได้หมายความว่าทำให้ทำเหนื่อยยาก และซับซ้อนไม่ใช่สิ่งจำเป็นในชั้นเรียนแอโรบิกขั้นสูง (Advance Aerobic Class) และการมีส่วนร่วมของการเป็นนักแสดง บ้างไม่ทำให้ชั้นเรียนสนุก การผสมผสานกันของแรงจูงใจภายใน และภายนอกจะทำให้ท่านเป็นผู้สอนที่มีประสิทธิภาพได้ในระยะยาว ผลต่อผู้เรียน (Impact on Students) เมื่อท่านเริ่มใช้เวลาอย่างมากต่อท่าเต้นประจำ (Routine) ผู้เรียนจะพลาดส่วนสำคัญของกระบวนการสอน นั่นคือตัวผู้สอนเอง หากปราศจากความรู้สึกที่เชื่อมตัวผู้เรียนและผู้สอนแล้ว สมาชิกก็จะไม่ได้รับ

1. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและผู้สอน (Interaction)
2. การเรียนรู้ (Learning)
3. ความใส่ใจ (Attention)
4. ความสนุกสนาน (Enjoyment)

หากท่านมุ่งเน้นการสอนท่าเต้น 8 จังหวะอย่างยอดเยี่ยมภายใน 15 นาที ก็หวังว่าผู้เรียนจะเดินออกจากห้องด้วยความรู้สึกว่าได้ทำอะไรบางอย่างสำเร็จ ในทางกลับกันหากท่านใช้เวลา 15 นาทีเหมือนกัน แต่มุ่งเน้นที่เทคนิค (Anatomy Resistance) การหายใจ ช่วงของการเคลื่อนไหว ผู้เรียนจะรู้สึกมากกว่าได้ทำอะไรสำเร็จและยังครอบคลุมถึงสิ่งอื่น ๆ โดยผู้เรียนจะได้แนวคิดในการออกกำลังกายที่สามารถนำไปใช้ในครั้งต่อไป หรือในกิจกรรมอื่น ๆ ของชีวิตได้ การให้ความรู้ สร้างปฏิสัมพันธ์ พูดคุย ใส่ใจกับผู้เรียนจะสร้างความรู้สึกถึงการเป็นมากกว่าสมาชิกในสถานออกกำลังกาย และทำให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจในการที่จะออกกำลังกายสม่ำเสมอ

ความสำคัญต่อผู้สอน (Importance for Instructor) ประโยชน์ที่สำคัญต่อผู้สอนคือ การสร้างคุณค่าให้กับตนเอง เมื่อท่านสามารถปรับตัวและดึงดูดกลุ่มคนของผู้ออกกำลังกาย รวมทั้งชั้นเรียนของท่านได้ ท่านก็มีโอกาสที่จะได้รับความนิยมนอย่างสูง วิธีการพื้นฐานในการสอนคือ กฎเกณฑ์สำคัญในการเพิ่มทักษะของผู้สอน พื้นฐานการสอนแอโรบิกมีลักษณะคล้ายกับการสอนทั่วไป สิ่งที่ทำให้ผู้เรียนรู้สึกชื่นชอบในชั้นเรียนทั่วไปเป็นสิ่งเดียวกับที่ผู้สอนเต้นแอโรบิกสามารถนำมาใช้เป็นพื้นฐานซึ่งคุณสมบัติพื้นฐานของครูที่ดี ได้แก่

1. บุคลิกลักษณะที่กระปรี้กระเปร่าที่แสดงความกระตือรือร้นและความรักในสิ่งที่สอน
2. ความสามารถในการที่จะทำให้การเรียนรู้สนุกสนานจากการเข้าใจสิ่งที่สอนอย่างถ่อง

แท้

3. การให้กำลังใจและกระตุ้นผู้เรียน เป้าหมายที่สำคัญคือการช่วยเหลือผู้อื่น

3.1 หลักการออกแบบการสอนในชั้นเรียนที่สำคัญสำหรับการเป็นผู้ฝึกสอนการเต้นแอโรบิกที่ยอดเยี่ยม

เลส มิลล์ บอดี้ซิสเต็ม (Les Mill Body System 1999: 4) กล่าวถึงหลักการออกแบบการสอนในชั้นเรียนที่สำคัญของผู้นำแอโรบิกไว้ 5 ประการ

1. การเตรียมการออกแบบท่าเต้น (Pre – Choreography)
2. ความปลอดภัยของท่าทางที่ถูกต้อง (Physical Execution)
3. การแนะนำที่ถูกต้อง (Instruction)
4. การแสดงออก (Performance)
5. การสื่อสารที่มีคุณภาพ (Communication)

มิเชลล์ เคอร์เมนต์ – ซาเลนส์ (Michelle Clemens – Silence. 1994: 15) ได้เสนอ 12 ขั้นตอนสำหรับการเป็นผู้นำการเต้นแอโรบิกที่ยอดเยี่ยม ได้แก่

1. ทดสอบความรู้เกี่ยวกับเรื่องการออกกำลังกายในชั้นเรียน จัดเตรียมและแจกแบบทดสอบให้ผู้เรียน โดยถามคำถามหลังจากที่สอนเต้นแอโรบิกเสร็จแล้ว และดูผลว่าผู้เรียนตอบได้มากน้อยเท่าใด วิธีการนี้จะทำให้ผู้สอนรู้ว่าผู้เรียนยังขาดความรู้หรือมีจุดอ่อนในเรื่องใดเพื่อที่ผู้สอนควรนำเสนอเพิ่มเติมในอนาคต
2. แจกเอกสารเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ ผู้สอนควรแจกบทความใหม่ ๆ เกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ เช่น เทคนิคการจัดการกับความเครียด การตรวจโรคประจำตัวด้วยตนเอง เป็นต้น ซึ่งจะเกิดการเพิ่มเติมความรู้ให้แก่สมาชิกและเป็นการแสดงถึงความใส่ใจต่อการมีสุขภาพที่ดีของสมาชิก
3. ให้ความรู้ในเรื่องกล้ามเนื้อ ให้เวลาแต่ละอาทิตย์ในการพูดคุยถึงกล้ามเนื้อของร่างกาย บอกให้ผู้เรียนรู้ถึงตำแหน่งของกล้ามเนื้อต่าง ๆ และต้องเคลื่อนไหวอย่างไรที่จะยืดหรือออกกำลังกายกล้ามเนื้อบริเวณนั้น
4. ให้ผู้เรียนช่วยในชั้นเรียนเลือกนักเรียนในชั้นช่วยในกระบวนการสอน ยกตัวอย่างเช่น ให้มีคนช่วยนับจำนวนครั้งในการออกกำลังกายเพื่อให้จำนวนครั้งการออกกำลังกายทั้งชายและขวาเท่ากัน หรือให้ผู้เรียนช่วยสาธิตทำการออกกำลังกายที่น่าจะถูกต้อง เพื่อที่ผู้สอนสามารถใช้เวลารอบห้องเพื่อดูผู้เรียนว่าทำท่าถูกหรือไม่
5. อย่าเครียดในการต้องเต้นให้ถูกต้องตลอดเวลา ให้การเต้นเป็นไปอย่างสนุกสนานและอย่ากังวลถ้าเต้นผิด ผู้สอนไม่ต้องสมบูรณ์แบบและหลาย ๆ ครั้ง ความผิดพลาดของผู้สอนก็ช่วยเพิ่มความสนุกสนานและสีสันในชั้นเรียน
6. สบตากับผู้เรียนแต่ละคน ผู้สอนควรใช้สายตาช่วยในการสื่อสารกับผู้เรียนแต่ละคนอย่างน้อยหนึ่งครั้งในแต่ละชั้นเรียนเพื่อทำให้เกิดความรู้สึกว่าผู้เรียนได้รับความใส่ใจ
7. แก้ความผิดพลาดของผู้เรียนแบบตัวต่อตัว ถ้าไม่เหลียวปากว่าแรงแล้ว ผู้สอนควรพยายามแก้ไขความผิดพลาดของผู้เรียนตัวต่อตัวในชั้นเรียน การแก้ไขนี้สามารถนำมาซึ่งการเคลื่อนไหว หรือการออกกำลังกายที่มีประสิทธิผลมากขึ้นของผู้เรียนในอนาคต
8. สร้างท่าเต้นที่สร้างสรรค์ซึ่งอาจเกิดจากความคิดของผู้เรียน อย่างลัวที่จะถามผู้เรียนสำหรับความคิดเห็นเกี่ยวกับชั้นเรียนแล้วนำมาปรับใช้ในการคิดค้นและใช้ท่าเต้นในชั้นเรียนซึ่งจะทำให้ผู้เรียนรู้สึกมีส่วนร่วมมากขึ้น และรู้สึกสนุกในกระบวนการสร้างสรรค์
9. ขอความเห็น คำถาม และข้อเสนอแนะ พัฒนาทักษะการสื่อสารในการที่จะทำให้สิ่งที่สอนในชั้นเรียนได้ถูกถ่ายทอดไปถึงผู้เรียนได้ และสิ่งที่จะช่วยในการสื่อสารนั้นคือ การขอความเห็น

ย้อนกลับ (Feedback) จากผู้เรียน เมื่อมีสิ่งใดที่ผู้เรียนไม่เข้าใจ ผู้สอนจะสามารถอธิบายเพิ่มเติม รวมถึงการถาม กระตุ้นให้ผู้เรียนถามคำถามเกี่ยวกับสุขภาพในชั้นเรียน นั่นคือการสร้าง สภาพแวดล้อมให้เปิดเพื่อการเรียนรู้ที่ดีขึ้น

10. ทำให้ชั้นเรียนสนุกและไม่น่าเบื่อ บางทีการเต้นท่าและเพลงแบบเดิม ๆ ซ้ำ ๆ กันมีผล ทำให้ผู้เรียนเกิดความเบื่อหน่าย ดังนั้น ผู้สอนต้องพยายามหาวิธีการอื่น ๆ ที่จะช่วยเพิ่มความ หลากหลายในชั้นเรียน เช่น การใช้ผนังช่วยในการออกกำลังกายในบางท่าที่ปกติต้องนอนทำ รวมถึงการที่ผู้สอนอาจเพิ่มความขบขัน มุขตลกในชั้นเรียนด้วย

11. สร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกาย กระตุ้น สนับสนุน ให้แนวทางในการช่วยให้ผู้เรียน บรรลุเป้าหมายในการออกกำลังกาย คำกระตุ้นหรือชมเชยสองสามคำมีความหมายต่อผู้เรียนทำให้ ไม่ยอมแพ้และออกกำลังกายได้ต่อเนื่อง รวมถึงการแสดงความรักต่อสุขภาพของผู้เรียน

12. แสดงความรักในการสอน การแสดงความรักในการสอน สามารถอยู่ในรูปของความ กระตือรือร้น พลังงาน ความตื่นตัวในการสอน เป็นต้น

3.2 ผู้นำการเต้นแอโรบิกกับบุคลิกลักษณะ

วิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งอเมริกา (America College of Sports Medicine. 1998: 22) กล่าวว่า ผู้นำการเต้นแอโรบิกควรเข้าใจความแตกต่างเกี่ยวกับบุคลิกลักษณะและความสนใจ ของผู้นำการเต้นแอโรบิกแต่ละคน จะช่วยให้ผู้นำการเต้นแอโรบิกจัดการออกกำลังกายการเต้น แอโรบิกในบรรยากาศที่จะจูงใจผู้ร่วมออกกำลังกายในการทำให้เกิดรูปแบบชีวิตที่สร้างสุขภาพ วิธีการในการจูงใจ 2 ทางที่ผู้นำการออกกำลังกายควรทำ คือ

4. ใส่ใจต่อความรู้สึกของผู้ออกกำลังกาย

5. จัดรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายที่ดึงดูดคนที่หลากหลาย

ผู้นำการออกกำลังกายควรเรียนรู้ที่จะตอบสนองต่อพฤติกรรมของผู้ออกกำลังกาย เช่น ผู้ ออกกำลังกายที่มีบุคลิกลักษณะ แบบ ก ซึ่งเป็นคนที่ใจร้อน โมโหง่าย ก้าวร้าว ชอบการแข่งขันและ การเอาชนะ ต้องทำให้ผ่อนคลายมากขึ้นและลดการเอาเป็นเอาตายเป็นการออกกำลังกาย ในขณะที่ผู้ ออกกำลังกายที่มีบุคลิกลักษณะ แบบ ข ต้องการสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ส่วนคนที่มี ความกลัวต้องการกำลังใจให้เกิดความกล้าในการออกกำลังกายและค่อยเป็น ค่อยไปในการลองทำ กิจกรรมใหม่ ๆ

ไทเลอร์และมิลเลอร์ (Taylor & Miller. 1994: 40) เสนอแนะว่าผู้นำการออกกำลังกายที่ สามารถใช้ทักษะในการสื่อสารกับผู้เข้าร่วมการออกกำลังกายเพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีสำหรับ โปรแกรมการออกกำลังกาย โดยได้เสนอทักษะการสื่อสาร 4 ทักษะที่ผู้นำการออกกำลังกายต้องมี ได้แก่

1. การรับทราบ (Noncommittal Acknowledgment) การออกกำลังกายแสดงการรับรู้สิ่ง ที่ผู้เข้าร่วมออกกำลังกายต้องการสื่อ ซึ่งสามารถทำได้โดยการพยักหน้าหรือพูดว่าเข้าใจ เมื่อได้รับ ฟังความคิดเห็นของผู้ร่วมการออกกำลังกาย

2. เป็นผู้เปิดประตู (Door Opener) ทักษะนี้ผู้นำการออกกำลังกายใช้โดยการถามให้ผู้เข้าร่วมออกกำลังกายแสดงความคิดเห็นเพื่อที่จะได้เข้าใจถึงความต้องการของผู้เข้าร่วมออกกำลังกายแต่ละคน

3. การถามย้ำข้อความ (Content Paraphrase) เป็นการย้ำในสิ่งที่ผู้เข้าร่วมออกกำลังกาย เพิ่งพูดเพื่อเป็นการแสดงว่า กำลังถูกรับฟังและช่วยเพิ่มความถูกต้องทางการรับฟังสารจากผู้เข้าร่วมออกกำลังกาย

4. การเผชิญหน้า (Confrontation) คือ การเผชิญหน้าและการกล่าวตักเตือน ทักษะนี้จำเป็นสำหรับในสถานการณ์ที่มีสิ่งที่ไม่เหมาะสมเกิดขึ้น เช่น มีการก่อกวนหรือการกระทำที่ส่งผลต่อความปลอดภัยในการสอนการออกกำลังกาย

ในขณะเดียวกันถ้ามีคนที่ไม่พร้อมในการออกกำลังกายขณะนั้นไม่ว่าทางร่างกายหรือจิตใจก็ควรไม่อนุญาตให้เข้าร่วมออกกำลังกาย แต่ต้องอธิบายสาเหตุพร้อมแจ้งให้ทราบว่ายินดีเสมอที่จะให้เข้าร่วมออกกำลังกายในภายหลังหากมีความพร้อม นั่นคือ ผู้นำการเดินแอโรบิก ต้องพร้อมที่จะปรับตัวและปฏิบัติต่อผู้เข้าร่วมออกกำลังกายที่มีลักษณะต่าง ๆ และโปรแกรมออกกำลังกายควรมีหลายทางเลือกให้กับบุคคลหรือกลุ่มคนต่าง ๆ การออกกำลังกายที่ดีต่อสุขภาพและระบบการทำงานของหัวใจ จำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ออกกำลังกายจะต้องเข้าร่วมออกกำลังกายแบบแอโรบิกอย่างสม่ำเสมอแต่อย่างไรก็ตามปัญหาที่เกิดขึ้น ร้อยละ 50 ของคนที่เริ่มออกกำลังกายจะล้มเลิกความตั้งใจและหยุดการออกกำลังกาย ซึ่งปัจจัยที่มีผลต่อการเข้าร่วมออกกำลังกาย มีอยู่หลายปัจจัย เช่น

1. ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม ได้แก่ ความสะดวกของสถานที่ออกกำลังกาย กำลังใจและการสนับสนุนจากคนใกล้ชิดหรือเพื่อน และสัญญาที่ทำไว้ เป็นต้น

2. ปัจจัยส่วนบุคคล เช่น แรงจูงใจ ทักษะ ความเชื่อในประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีต่อสุขภาพ ความสนุกสนานที่ได้รับจากการออกกำลังกาย และระดับการศึกษา เป็นต้น

โดยรวมแล้วคนที่มีการศึกษาดี มีแรงจูงใจและรู้สึกสนุกสนานในการออกกำลังกายรวมถึงเชื่อในคุณประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีแนวโน้มสูงที่จะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในทางตรงข้ามคนที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเป็นหลอดเลือดตีตัน (CHD) ทำงานใช้แรงงานมีแนวโน้มต่ำที่จะออกกำลังกาย ซึ่งดูเหมือนว่าคนที่ต้องการการออกกำลังกายมากที่สุดกลับเป็นคนที่มีความโน้มต่ำในการออกกำลังกาย แต่ก็ยังมีปัจจัยอื่นที่มีส่วนสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย เช่น เป้าหมายของการออกกำลังกายและการบริหารเวลา จากที่กล่าวมาทั้งหมดข้างต้นนั้น การเป็นผู้นำการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพมีหน้าที่และบทบาทมากกว่าการนำการออกกำลังกายนั้นคือ ต้องสามารถส่งเสริมให้สมาชิกบรรลุเป้าหมายของการออกกำลังกายได้

ในการเลือกเป็นสมาชิกของสถานบริหารร่างกายนั้น เหมือนกับการลงทุน ดังนั้น ก่อนการตัดสินใจเป็นสมาชิกต้องมีการสำรวจและเปรียบเทียบโปรแกรม, สถานที่, ราคา และตั้งคำถามในตัวเองว่า “อะไรคือสิ่งที่คุณต้องการ (What're you need)” ซึ่งคำตอบที่ได้จะเป็นแนวทางในการเลือกโปรแกรมและสถานที่ในการออกกำลังกาย แต่สิ่งที่สำคัญในการเลือกเป็นสมาชิกสถานบริหารร่างกายนั้น คือ คุณสมบัติของผู้นำการออกกำลังกายโดยดูได้จาก

1. ประวัติการศึกษา (Education Background)

ควรมีความรู้จัดโปรแกรมได้อย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัย โดยผ่านการฝึกจากวิทยาลัยหรือมหาวิทยาลัย แต่ในสถานบริหารร่างกายบางแห่งก็เลือกจากความสามารถทางกีฬาหรือความสามารถในการขายสมาชิก

2. ประกาศนียบัตร (Certification)

โดยปกติแล้วไม่มีข้อบังคับว่าผู้นำการออกกำลังกายต้องได้รับใบอนุญาตหรือประกาศนียบัตรอย่างไรก็ตามแต่มีองค์กรที่จัดอบรมหรือสอบเพื่อรับประกาศนียบัตรทางด้านนี้ ซึ่งองค์กรที่เป็นที่รู้จักกันทั่วไป คือ วิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งอเมริกา (America college of Sports Medicine; ACSM) เป็นองค์กรที่จัดอบรมเกี่ยวกับพลศึกษา, สรีรวิทยาและเวชศาสตร์ ซึ่งจะมีการพัฒนาเนื้อหาวิชาให้ตรงกับความต้องการการออกกำลังกายที่เพิ่มขึ้นและผู้นำการออกกำลังกายที่ไม่ผ่านการฝึกเลย และที่สำคัญผู้นำการออกกำลังกายทุกคนควรมีประกาศนียบัตรทางการช่วยหายใจ (Cardiopulmonary Resuscitation; CPR) ด้วย

3. ประสบการณ์ของผู้นำการออกกำลังกาย (Experience and Expertise)

พาคเฮาส์ (Parkhouse. 1975: 22) ได้กล่าวว่าผู้นำการออกกำลังกายควรมีประสบการณ์ในการทำงานพอสมควร เพราะผู้ใช้บริการแต่ละคนจะมีความต้องการที่แตกต่างกัน ซึ่งโดยส่วนใหญ่จะพบว่าผู้นำการออกกำลังกายที่เริ่มทำงานใหม่ ๆ ยังไม่ค่อยมีประสบการณ์มักจะทำหน้าที่คล้าย ยาม คือ การเอามือไขว่หลัง เดินไปเดินมา หรือหยุดอยู่ที่ใดที่หนึ่งในห้องออกกำลังกาย จะทำงานก็ต่อเมื่อผู้ใช้บริการเรียกเท่านั้น เมื่อมีความคุ้นเคยกับสมาชิกหรือพนักงานด้วยกันมากขึ้นก็ควรจะปรับตัวให้เข้ากับกลุ่มมากขึ้น ก็จะทำให้สถานที่นั้นอบอุ่น น่ารื่นรมย์ อีกทั้งควรจะต้องเป็นที่ปรึกษาที่ดี ที่จะต้องสนทนาแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายให้แก่สมาชิกอีกด้วย

ผู้นำการออกกำลังกายที่มีความรู้ดีหรือมีประสบการณ์จะสามารถปฏิบัติงานในสถานบริหารได้เป็นอย่างดี พยายามใช้เวลาให้มากและให้เกิดประโยชน์มากที่สุดในการฝึกผู้นำการออกกำลังกายและต้องพยายามสร้างแรงจูงใจในการทำงานให้มากขึ้น ซึ่งคุณสมบัติของผู้นำการออกกำลังกายก็มีลักษณะคล้ายครูพลศึกษา ดังที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2527:47-52) กล่าวถึงลักษณะของครูที่ดีว่า

1. เป็นผู้ที่มีความรู้ในด้านวิชาการศึกษาทั่วไป วิชาครูและวิชาพลศึกษาซึ่งจะช่วยให้ครูเข้าใจหลักการและปรัชญาการศึกษาที่ถูกต้อง สามารถเข้าใจลักษณะและความต้องการทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคมของผู้เรียนแต่ละคน สามารถจัดกิจกรรมประสบการณ์วิธีการสอน วิธีการจัดและการประเมิน การพัฒนาการเรียนของผู้เรียน ให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียนเป็นผลดียิ่งขึ้น

2. เป็นผู้ที่มีความศรัทธาในวิชาชีพพลศึกษาอย่างแท้จริง โดยปฏิบัติดังนี้ คือ

2.1. เป็นผู้อยากรู้อยากเห็นด้วยการศึกษาหาความรู้ใหม่ ๆ ในวิชาชีพพลศึกษา

2.2. มีความภาคภูมิใจและจงรักภักดีต่อวิชาชีพพลศึกษาเสมอ

2.3. อุทิศตนเพื่อให้ได้มาซึ่งผลการเรียนพลศึกษา ของผู้เรียนด้วยความบริสุทธิ์ใจ

- 2.4. ทำตนให้เป็นประโยชน์ต่อวิชาชีพพลศึกษา
- 2.5. มีความเอาใจใส่ในสถาบันวิชาชีพด้วยการเป็นสมาชิกของสถาบันวิชาชีพ
- 2.6. ยึดมั่นในจรรยาบรรณของวิชาชีพพลศึกษา
3. เป็นผู้ที่มีความรู้ในความรับผิดชอบสูง ห่วงใยในงาน และผลซึ่งอาจจะเกิดขึ้นแก่ผู้เรียนเสมอ
4. เป็นผู้ที่มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์และกระตือรือร้น สามารถปรับปรุงวิธีการสอนวัสดุและสื่อการสอนอื่น ๆ ให้เข้ากับสถานการณ์ที่เป็นอยู่
5. เป็นผู้มีบุคลิกภาพดี มีสุขภาพสมบูรณ์ รวมทั้งการแต่งกายด้วยเสื้อผ้าที่สะอาด ถูกต้อง เหมาะสมกับกาลเวลา การออกกำลังกายเป็นประจำ
6. เป็นผู้ที่มีคุณธรรม มีจิตใจโอบอ้อมอารี เอื้อเฟื้อเผื่อแผ่ และมีน้ำใจเป็นนักกีฬา เป็นตัวอย่างที่ดีแก่ผู้เรียนในเรื่องความสามัคคี ความร่วมมือ การเสียสละ เพื่อประโยชน์ส่วนรวม การเป็นผู้นำ การเป็นผู้ตาม การรับผิดชอบต่อหน้าที่ การเคารพสิทธิผู้อื่น การรู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย เป็นผู้เล่นและผู้ดูที่ดี
7. เป็นผู้มีใจรักเด็ก มีอารมณ์สนุกสนานร่าเริง สามารถปรับปรุงตัวให้เข้ากับผู้เรียนและกาลเวลา

3.3 บทบาท หน้าที่และความรู้ความสามารถทั่วไปของผู้นำการเต้นแอโรบิกที่มีประสิทธิภาพ

วิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งอเมริกา (American College of Sports Medicine. 2000: 18 – 20) กล่าวถึง ผู้นำการเต้นแอโรบิกที่มีประสิทธิภาพ (Qualities of Exercise Leader) ว่า ผู้นำการเต้นแอโรบิกที่มีประสิทธิภาพเป็นมากกว่าการนำการออกกำลังกายในชั้นเรียนเท่านั้น แต่ต้องทำให้ผู้เข้าร่วมการออกกำลังกายรู้สึกดีสร้างแรงจูงใจการออกกำลังกายและเป็นเพื่อนกับผู้ออกกำลังกายและเพื่อที่จะทำสิ่งดังกล่าว ผู้นำการออกกำลังกายต้องมีความสามารถและบทบาทเพิ่มเติมจากหน้าที่และบทบาทพื้นฐาน ดังนี้

1. ความสามารถด้านการสร้างสัมพันธภาพ (Relationship Oriented) อันได้แก่ ทักษะการฟัง การใส่ใจต่อความต้องการของผู้เข้าร่วมออกกำลังกายแต่ละคน การยอมรับความแตกต่างของคน ใส่ใจต่อสมาชิกใหม่ ไม่ให้รู้สึกว่าโดดเดี่ยวในกลุ่มผู้ออกกำลังกายเดิมให้ความสนใจในปฏิสัมพันธ์ของกลุ่ม ทักษะการให้ความรู้ ทักษะการจูงใจผู้เข้าร่วมออกกำลังกายและเพื่อนร่วมงาน ความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ความซื่อสัตย์และการปฏิบัติตนอย่างเสมอต้นเสมอปลาย รวมถึงการสื่อสารเพื่อทำความเข้าใจกับผู้เข้าร่วมออกกำลังกายและเพื่อนร่วมงาน
2. การปฏิบัติตนเป็นต้นแบบที่ดี (Role Model) นั่นคือ การรักษารูปร่างให้แข็งแรงได้สัดส่วน ไม่อ้วน ไม่ผอมเกินไป มีพฤติกรรมที่ไม่ทำลายสุขภาพตัวเอง
3. การวางแผนโปรแกรมการออกกำลังกาย (Exercise Program Planning) ควรมีการวางแผนถึงกิจกรรมการออกกำลังกายทุกกิจกรรมเป็นแผนสำหรับประจำวัน ประจำสัปดาห์

ประจำเดือน เพื่อก่อให้เกิดความเหมาะสม และสามารถตอบสนองความต้องการของสมาชิกได้จนถึง ป้องกันความเบื่อหน่ายที่อาจจะเกิดขึ้น การวางแผนนี้จะช่วยให้ผู้นำการออกกำลังกายสามารถเลือก กิจกรรมที่มีประโยชน์เหมาะสมกับสมาชิก และทำให้สามารถปรับเปลี่ยนกิจกรรมในแต่ละเดือนได้ อย่างเป็นระบบ การวางแผนโปรแกรมการออกกำลังกายอาจครอบคลุมถึงความหลากหลายของ กิจกรรม เช่น ส่วนของการอบอุ่นร่างกาย (Warm – up) การยืดกล้ามเนื้อ (Stretching) ช่วงกระตุ้น (Stimulus) และการผ่อนคลาย (Cool Down) เป็นต้น ผู้นำการออกกำลังกายยังสามารถควบคุม ชั่วโมงการออกกำลังกายแต่ละช่วงได้ โดยการปรับการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับผู้เข้าร่วมออก กายแต่ละคน ควรจะมีการติดตาม ตรวจสอบผลของการออกกำลังกาย (Monitoring and Record Keeping) ของผู้เข้าร่วมออกกำลังกายเพื่อใช้เป็นข้อมูลย้อนกลับ (Feedback) ในการ วางแผนกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมยิ่งขึ้นในอนาคต อาจทำได้โดยการให้ผู้เข้าร่วมออก กายจับชีพจรดูอัตราการเต้นของหัวใจตนเอง เป็นต้น

จากรายละเอียดของคุณสมบัติและหน้าที่ความรับผิดชอบของผู้นำการออกกำลังกายดังที่ บริษัทคล้าก แฮทช์ ได้กำหนดไว้ว่า (Clark Hatch. 2003: 20)

1. มีทักษะในการทดสอบและประเมินผลสมรรถภาพทางกาย
2. รู้การใช้ทักษะทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับสรีรวิทยาการออกกำลังกาย
3. สามารถเขียนและบรรยายเกี่ยวกับ การฝึกสมรรถภาพทั้งทางด้านแอโรบิกและความ แข็งแรงด้านต่าง ๆ ได้

4. มีความเป็นผู้นำในด้านการออกกำลังกาย สามารถสอนและแนะนำการปฏิบัติได้ใน หลายกิจกรรมกีฬา เช่น การวิ่ง การว่ายน้ำ เป็นต้น

5. มีความสามารถทางธุรกิจ

ข้อกำหนดเกี่ยวกับบุคลิกภาพส่วนตัว

1. ต้องมีรูปร่างท่าทางที่แข็งแรง ลำสัน มีสัดส่วนดี เรียบร้อย
2. ไม่ดื่มสุรา หรือเกี่ยวข้องกับยาเสพติดชนิดต่าง ๆ
3. มีสติปัญญาฉับไว มีหลักการซื้อตรงต่อหน้าที่ มองโลกในแง่ดี
4. มีความสนใจและมีประสบการณ์เกี่ยวกับกีฬานิตต่าง ๆ
5. มีบุคลิกภาพกล้าแสดงออก เป็นมิตร ยิ้มง่าย
6. มีประสบการณ์หรือผ่านการฝึกเรื่องการมีมนุษยสัมพันธ์มาบ้าง

ซึ่งเป็นการยากที่จะสามารถหาผู้นำการออกกำลังกายที่สมบูรณ์แบบทุกอย่างทั้งทาง

วิชาชีพและบุคลิกลักษณะ แต่อย่างไรก็ตามถ้ามีคุณสมบัติสักสองในสามส่วนที่สำคัญต่อวิชาชีพก็ถือ ว่าเพียงพอที่จะปรับปรุงให้ดีขึ้นได้ ทั้งนี้เพราะในการทำงานนั้นคุณกำลังทำงานอยู่กับมนุษย์ ซึ่งมี หลักการเกี่ยวกับมนุษย์อยู่ 6 ข้อที่เกี่ยวข้องกับธุรกิจนี้คือ

1. การตัดสินใจทุกอย่างเกิดขึ้นโดยมนุษย์
2. ในระยะยาว ต้นทุนที่สำคัญที่สุดและเป็นต้นทุนที่ต่อเนื่องในการผลิตของธุรกิจคือ

มนุษย์

3. ทรัพย์สินที่มีค่าที่สุดในธุรกิจนี้คือ มนุษย์
4. ด้วยการวัดที่ทำจากสถานที่จริง ผู้นำการออกกำลังกายใช้เวลาถึง 95% ของทุกวันอยู่กับ มนุษย์
5. การวางแผนทั้งหมดขึ้นอยู่กับและเกี่ยวข้องกับความสามารถและความต้องการของ มนุษย์

6. ดังนั้นจึงจำได้ว่า จะมีเวลาเสมอสำหรับมนุษย์ทุกคนไม่ว่าจะจนหรือรวย ดังนั้นผู้นำการออกกำลังกายมักจะมีหลายบทบาทและหน้าที่ที่ต้องปฏิบัติ เช่น การเป็นพนักงานต้อนรับส่วนหน้า การเป็นพนักงานขาย ผู้ช่วยปฐมพยาบาล ครูสอนเต้นแอโรบิก ช่างซ่อมหรือแม่แค้นพนักงานทำความสะอาด เป็นต้น ซึ่งบทบาทและหน้าที่บางอย่างจำเป็นต้องมีทักษะและความรู้เฉพาะ เช่น ที่ปรึกษา นักโภชนาการ นักกายภาพบำบัด หรือนักจิตวิทยา ดังนั้น ผู้นำการออกกำลังกายที่ดี ควรมีองค์ประกอบต่าง ๆ 7 ประการคือ (Taylor & Miller. 1994: 40)

1. เป็นนักพลศึกษา คือมีภูมิหลังที่ดีในด้านสรีรวิทยาการออกกำลังกาย กายวิภาคศาสตร์ วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว เป็นต้น และมีประกาศนียบัตรและความรู้เฉพาะทางในวิชาชีพนี้ ซึ่งเป็นสิ่งที่ต้องพิจารณาก่อนเรื่องอื่น

2. การให้คำปรึกษาและการแนะแนวคือ ความสามารถในการวิเคราะห์บุคลิกภาพของแต่ละบุคคล รู้วิธีการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนต่าง ๆ รู้จักการเสนอความช่วยเหลือทั้งในรูปแบบการจูงใจและการแนะแนวเป็นผู้ฟังที่ดี

3. การโฆษณา การประชาสัมพันธ์และการส่งเสริมกิจกรรมต่าง ๆ มีความสามารถในการพูดจูงใจคน รู้จักการติดต่อกับสื่อมวลชนต่าง ๆ เรียนรู้เกี่ยวกับการตลาดและรู้จักการเลือกใช้สื่อให้ตรงกับความต้องการ และรู้จักการส่งเสริมให้เกิดการตลาดที่กว้างขวางและมีกำลังซื้อสูง

4. การบริหาร คือรู้จักการจัดเก็บเอกสาร การจัดการในสำนักงาน และการจัดการบุคคล มีความรู้เบื้องต้นทางคอมพิวเตอร์

5. การจัดการด้านการเงิน รู้จักการทำบัญชีเบื้องต้น

6. งานช่าง คือ ต้องรู้จักการตรวจสอบและแจ้งให้ทราบว่า เครื่องมือหรืออุปกรณ์ไหนเสีย ต้องรู้จักการซ่อมแซมบำรุงรักษาเครื่องมือและอุปกรณ์ต่าง ๆ ได้

การเป็นตัวอย่างที่ดี คือ ผู้นำการบริหารกายต้องมีมาตรฐานการดำรงชีวิตที่จะเป็นแบบอย่างที่ดีต่อการมีสุขภาพที่ดี เป็นแรงบันดาลใจในคนอื่น ๆ

3.4 กลยุทธ์เชิงพฤติกรรมสำหรับผู้นำการเต้นแอโรบิก

แฟรงค์กินส์ และ โลเชลส์ (Franklin & Loechel. 1990: 20) ได้เสนอ กลยุทธ์เชิงพฤติกรรมสำหรับผู้นำการออกกำลังกายที่ดี ดังนี้คือ

1. แสดงความสนใจอย่างจริงจังต่อผู้เข้าร่วมการออกกำลังกายให้ศึกษาว่าทำไมผู้เข้าร่วมการออกกำลังกายจึงเข้าร่วมการออกกำลังกายและสิ่งใดที่ต้องการบรรลุ
2. แสดงความกระตือรือร้นในการสอนและการให้คำแนะนำ

3. สร้างสัมพันธภาพและการพูดคุยกับผู้ร่วมออกกำลังกายแต่ละคน
4. พิจารณาถึงเหตุผลต่าง ๆ ที่เหตุใดคนจึงมาออกกำลังกาย เช่น เพื่อสุขภาพ เพื่อการพักผ่อน เพื่อลดน้ำหนัก เพื่อมีโอกาสพบปะผู้คน เป็นต้น ยอมรับถึงความแตกต่างของแต่ละบุคคล
5. ริเริ่มให้มีการติดตามผลซึ่งอาจทำในรูปแบบจดหมายหรือโทรศัพท์เมื่อมีการขาดการเข้าร่วมออกกำลังกายหลายครั้งติดต่อกัน รวมถึงการให้ผู้ที่เพิ่งเข้าร่วมการออกกำลังกายลดความกังวลว่าการขาดการออกกำลังกายบ้างไม่ถือว่าเป็นการล้มเหลว
6. ทำสิ่งที่สอนให้คนอื่นทำ เช่น การเข้าร่วมการออกกำลังกาย หลีกเลี่ยงการกระทำที่ไม่ดีต่อสุขภาพ เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มน้ำอัดลม หรือกินขนม ก็ไม่ควรทำในสถานที่ออกกำลังกายรวมทั้งให้ความสำคัญกับท่าทาง การแต่งตัวเพื่อสร้างภาพลักษณ์ที่ดีของตน
7. ให้ความสำคัญกับวันพิเศษ (เช่นวันเกิด) หรือการที่ผู้เข้าร่วมการออกกำลังกายได้บรรลุเป้าหมายของการออกกำลังกายด้วยการให้รางวัล เช่น เสื้อ เหยียดรางวัล เป็นต้น
8. ให้ความสำคัญกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้น เพื่อสามารถเสนอทางเลือกหลาย ๆ ทางเลือกในการออกกำลังกายบนพื้น (Floor Exercise)
9. ให้คำปรึกษากับผู้เข้าร่วมการออกกำลังกายในการเลือกรองเท้าและเสื้อผ้าออกกำลังกายที่เหมาะสม
10. หลีกเลี่ยงการใช้ศัพท์เทคนิคเฉพาะทางการแพทย์มากเกินไป แต่ไม่ได้ละเลยในการให้ความรู้เกี่ยวกับศัพท์ทางเทคนิคนั้น แต่ให้ทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป
11. จัดให้มีแพทย์เข้ามาตรวจสอบสุขภาพเป็นครั้งคราว
12. หาบทความหรือข่าวที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางสุขภาพ หรือข้อมูลข่าวสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องให้กับสมาชิก
13. ให้สมาชิกหรือแขกของสมาชิกช่วยนำการเต้นแอโรบิกในบางครั้ง
14. จัดให้มีสถานที่เฉพาะสำหรับปรึกษาปัญหาสุขภาพกับสมาชิก
15. สร้างความน่าเชื่อถือจากการแสดงใบประกาศนียบัตรหรือหลักฐานการศึกษา หรือการฝึกอบรม ความน่าเชื่อถือทำให้สมาชิกปฏิบัติตามคำแนะนำ เกิดความสัมฤทธิ์ผลในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม
16. แนะนำผู้ที่มาออกกำลังกายเป็นครั้งแรก
17. เสริมสร้างพฤติกรรมที่ดีของสมาชิก โดยการกล่าวคำชมเชยต่อสมาชิก
18. เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมที่เกี่ยวข้องกับการเสริมสร้างสุขภาพเพื่อแสดงความสนใจและความกระตือรือร้น

4. สถานบริการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic) ได้นำมาผูกโยงกับการเต้นรำ (Dance) ได้อย่างผสมกลมกลืนจะทำให้การออกกำลังกายแบบแอโรบิกด้านนี้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพและมี

คุณค่าด้านนันทนาการเชิงศิลป์ (Recreation Art) ด้วยเหตุผลดังกล่าว การออกกำลังกายแบบแอโรบิกด้านซึงเป็นกิจกรรมตัวชูโรงอยู่ในสถานบริการออกกำลังกาย (Fitness Club) ซึ่งปัจจุบันได้เป็นเรื่องของการจัดการทางธุรกิจอย่างเต็มตัวในสถานบริการออกกำลังกาย (ปริชา กลิ่นรัตน์ 2536: 204)

ธีรวัฒน์ แสงรักษา (2541: 9 -13) ได้กล่าวถึง “การบริหารร่างกาย” (Body Conditioning) นับว่าเป็นวิธีที่ดีวิธีหนึ่งของการออกกำลังกาย นอกเหนือจากการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬาต่าง ๆ เช่น กอล์ฟ เทนนิส วาโยน้ำ ฟุตบอล ในปัจจุบันการบริหารร่างกายจึงเป็นที่สนใจและนิยมมากขึ้นทุกวันในประเทศต่าง ๆ รวมทั้งประเทศไทยด้วย จึงทำให้สถานบริการออกกำลังกายทวีความสำคัญมากขึ้นทุกวันในกลุ่มผู้ที่สนใจในการออกกำลังกาย ทั้งนี้เนื่องจากเป็นวิธีการออกกำลังกายที่สอดคล้องและเหมาะสมกับสภาวะแวดล้อม ความเป็นอยู่ในปัจจุบัน ซึ่งได้แก่

1. เป็นสถานที่ออกกำลังกายที่ใช้พื้นที่น้อยกว่าการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาประเภทอื่น ๆ ทำให้สามารถเปิดบริการในแหล่งชุมชน ย่านธุรกิจการค้าหรือทำเลซึ่งที่ดินมีราคาสูงเพื่อสะดวกต่อการเดินทางมาใช้บริการ
2. การบริหารร่างกายในสถานบริการออกกำลังกายเป็นการออกกำลังกายที่ใช้เวลาน้อยแต่สามารถออกกำลังกายได้มา จึงเหมาะสมกับภาวะรีบเร่งของสังคม ซึ่งผู้บริโภคส่วนใหญ่เหลือเวลาหลังจากภารกิจประจำวันไม่มากนัก
3. วิธีการบริหารร่างกาย ที่ทำให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกายอย่างทั่วถึง เพื่อแก้ไขข้อบกพร่องของร่างกายในส่วนที่ผิดปกติได้ จึงเป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายได้สัดส่วน ทรวดทรงสวยงาม จึงเป็นที่นิยมมากทั้งเพศชายและเพศหญิง ซึ่งปัจจุบันการประกอบอาชีพนั่งโต๊ะหรือการขยับเขยื้อนร่างกายน้อยลงมักทำให้เกิดการพอกพูนของไขมันในร่างกายบางส่วนมาก เช่น หน้าท้อง ต้นขา สะโพก เป็นต้น
4. การบริหารร่างกาย สามารถนำมาประยุกต์ร่วมกับดนตรี หรือทำเต้นรำ ซึ่งเป็นที่นิยมในปัจจุบันได้ดี ยิ่งทำให้เกิดความสนุกสนานและดึงดูดความสนใจได้มากกว่าการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายประเภทอื่น ๆ บางประเภท
5. การบริหารร่างกายเป็นการออกกำลังกายภายในอาคาร ซึ่งส่วนใหญ่ปรับอากาศจึงสามารถทำเมื่อไรก็ได้เท่าที่ต้องการ ในขณะที่การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬากลางแจ้งนั้นไม่สามารถทำได้ทุกวัน เช่น ฝนตก หรือแดดร้อนเกินไป โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้หญิงในปัจจุบันไม่นิยมการออกกำลังกายกลางแจ้งบ่อยนัก เพราะทำให้ผิวเสีย

ดังนั้นธุรกิจสถานบริการออกกำลังกาย จัดว่าเป็นธุรกิจขายบริการชนิดหนึ่ง ในด้านบริการสุขภาพและยังเป็นธุรกิจที่ติดอันดับ 1 ใน 50 อันดับของธุรกิจขนาดย่อมยอดนิยม ที่น่าสนใจลงทุนจากการวิจัยของฝ่ายวิจัยคณะพาณิชยศาสตร์และการบัญชี จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยในปี 2527 อีกด้วย จึงนับว่าตลาดของสถานบริการออกกำลังกายเป็นที่น่าสนใจและคาดว่าจะขยายกว้างขวางยิ่งขึ้น ทั้งในแง่ของผู้ประกอบการและผู้บริโภค

สถานบริการออกกำลังกายแห่งแรกในประเทศไทยคือ “สถานบริการออกกำลังกายโจแอนดรูว์” (Joanne Drew) เปิดเมื่อปี พ.ศ. 2511 โดยเป็นสาขาหนึ่งของสถานบริการออกกำลังกายที่มีชื่อเสียงเป็นที่รู้จักทั่วโลก เฉพาะในเอเชีย มีสาขาอยู่ถึง 17 แห่งในประเทศต่าง ๆ ได้แก่ ฮองกง ศรีลังกา มาเลเซีย สิงคโปร์ อินโดนีเซีย และประเทศไทย นอกจากนี้สถานบริการออกกำลังกายในกลุ่มนี้ทั้งหมดยังเป็นสมาชิกของ สมาคมสมรรถภาพนานาชาติที่สามารถแลกเปลี่ยนเข้าใช้บริการในสถานบริการออกกำลังกายโจแอนดรูว์ได้ และในขณะเดียวกันลูกค้าหรือสมาชิกเมื่อเดินทางไปต่างประเทศก็จะสามารถเข้ารับบริการในสถานบริการออกกำลังกายอื่น ๆ ที่เป็นสมาชิกของสมาคมสมรรถภาพนานาชาตินี้ได้เช่นกัน สถานบริการออกกำลังกายโจแอนดรูว์เปิดดำเนินการครั้งแรกที่ชั้น 2 ตึกนายเลิศ ถนนสุขุมวิท (ต่อมาจนถึงเดือนพฤศจิกายน 2526 จึงได้ย้ายมาเปิดอาคารใหม่ที่ซอยพร้อมศรี 1 สุขุมวิท 39)

หลังจากที่สถานบริการออกกำลังกายโจแอนดรูว์เปิดดำเนินการมาได้ราว 8 ปี ในเดือนสิงหาคม 2519 สถานบริการออกกำลังกายแห่งที่ 2 ก็ได้เปิดดำเนินการกิจการขึ้นนั่นคือ “สถานบริการออกกำลังกายเวิลด์คลับ” (World Club) โดยมีนายสุเมธ สุเมตติกุล เป็นผู้อำนวยการ จัดตั้งขึ้นในรูปของบริษัท เวิลด์ ฟิกเกอร์ เซ็นเตอร์ แอนด์ เฮลท์คลับ (World Figure Center and Health Club) ซึ่งนับเป็นสาขาหนึ่งในจำนวน 1,100 แห่งทั่วโลกของสมาคมสมรรถภาพนานาชาติ เช่นเดียวกับสถานบริการออกกำลังกายโจแอนดรูว์สถานบริการออกกำลังกายเวิลด์คลับ เปิดดำเนินการขึ้นที่บริเวณศูนย์การค้าบางกอกบazaar ถนนราชดำเนิน นับเป็นสถานบริการออกกำลังกายที่เป็นที่รู้จักและได้รับความนิยมสูงสุดของผู้บริโภคตลอดมาจนต้องมีการขยายกิจการเพิ่มขึ้น เพิ่มห้องบริการอีกถึง 10 คูหาในปี พ.ศ. 2525 เพื่อให้เพียงพอกับความต้องการของสมาชิกที่เพิ่มจำนวนขึ้นอย่างรวดเร็ว

เมื่อบริการของสถานบริการออกกำลังกายได้เป็นที่นิยมขยายกว้างขวางขึ้น ผู้ประกอบการรายใหม่ ๆ ก็ได้เข้ามาในตลาดเพิ่มขึ้นเป็นธรรมดาในปี พ.ศ. 2524 ซึ่งเป็นช่วงที่สถานบริการออกกำลังกายเวิลด์คลับได้รับความนิยมจากผู้บริโภคเป็นจำนวนมาก จนสถานที่ในการให้บริการค่อนข้างคับแคบเกินไป สถานบริการออกกำลังกายแห่งใหม่จึงได้เปิดขึ้นอีกในกรุงเทพมหานครเป็นแห่งที่ 3 คือ “สถานบริการออกกำลังกายสยามเฮลท์คลับ” (Siam Health Club) โดยเลือกทำเลที่ตั้งในซอยจุฬาลงกรณ์ 12 บริเวณใกล้สนามกีฬาแห่งชาติ หลังจากสถานบริการออกกำลังกายทั้งสามนี้ได้เข้ามาสร้างความต้องการและทำให้ผู้บริโภคเห็นความสำคัญของการรักษาสุขภาพ พลานามัยของร่างกายด้วยการบริหารร่างกายแล้ว สถานบริการออกกำลังกายจึงเป็นที่นิยมเพิ่มมากขึ้น และตลาดขยายกว้างขวางขึ้นเป็นลำดับ จึงเป็นโอกาสให้สถานบริการออกกำลังกายคู่แข่งใหม่ ๆ เกิดขึ้นตามมาเรื่อย ๆ ได้แก่ “สถานบริการออกกำลังกายสปอร์ตเอ็กซ์” (Sport-X) ซึ่งเปิดบริการเมื่อปี พ.ศ. 2526 โดยมุ่งออกไปจับทำเลชานเมือง ย่านบางกระปิ เป็นที่ตั้งจนถึงปัจจุบัน สถานบริการออกกำลังกายสปอร์ตเอ็กซ์ ก็นับว่าเป็น สถานบริการออกกำลังกายที่ประสบความสำเร็จแห่งหนึ่งในตลาดสถานบริการออกกำลังกาย และในปี พ.ศ. 2528 ได้ขยายสถานที่ให้บริการให้ใหญ่ขึ้นเป็นสองเท่า

นับตั้งแต่กิจการสถานบริการออกกำลังกายได้เริ่มขึ้นในประเทศไทยเป็นต้นมา ช่วงปี พ.ศ. 2527 เป็นปีที่มีสถานบริการออกกำลังกายเกิดขึ้นใหม่มากที่สุด กล่าวคือ เป็นช่วงที่ตลาดสถานบริการออกกำลังกายได้รับความนิยมและเติบโตขึ้นมาก ทั้งนี้เหตุผลหนึ่งเนื่องมาจากดาราภาพยนตร์สหรัฐอเมริกา คือ เจน ฟอนด้า ได้นำเอาการบริหารร่างกายมาประกอบกับดนตรีและการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ซึ่งเรียกการบริหารร่างกายดังกล่าวนี้ว่า แอโรบิกแดนซ์ (Aerobic Dance) ซึ่งเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและทรวดทรง ที่ได้รับการกล่าวขวัญและเป็นที่นิยมกันมาก ขณะเดียวกัน เจนฟอนด้า ก็ได้มีการเปิดสโมสรสุขภาพ ผลิตหนังสือและวิดีโอ เทป เกี่ยวกับการบริหารร่างกายดังกล่าวออกขาย ซึ่งมียอดจำหน่ายสูงสุดในอเมริกา และได้แพร่ระบาดเข้ามาเป็นที่ตื่นตัวของผู้บริโภคชาวไทยด้วยเช่นกัน ในสถานบริการออกกำลังกายต่าง ๆ ได้นำเอาการบริหารแบบแอโรบิกแดนซ์นี้เข้าไปฝึกสอนเป็นริภาหลักที่สำคัญตัวหนึ่ง ผู้บริโภคจำนวนมากจึงหันเข้าหาสถานบริการออกกำลังกายเพื่อออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิกแดนซ์นี้กันมากขึ้น

ส่วนสถานบริการออกกำลังกายอีกประเภทหนึ่ง คือ สถานบริการออกกำลังกายที่เปิดขึ้นภายในโรงแรมชั้นหนึ่งต่าง ๆ ซึ่งอาจแยกลักษณะการดำเนินงานเป็น 2 ลักษณะ คือ

1. เป็นของโรงแรม เจ้าของโรงแรมทำเอง เช่น โรงแรมเชอราตัน แกรนด์สุขุมวิท
2. เป็นสถานบริการออกกำลังกายนานาชาติ ซึ่งมีชื่อเสียงอยู่แล้ว เข้ามาร่วมกับทโรงแรมเพื่อเปิดบริการขึ้นในบริเวณของโรงแรม เช่น คลาก แฮทช์ ฟิตเนส เซ็นเตอร์ (Clark Hatch Fitness Center) เปิดบริการในโรงแรมฮิลตัน และเมดิฟิต คลับ (The Medifit Club) ซึ่งเปิดบริการในโรงแรม บางกอกเพนนินซูลา เป็นต้น

3. โรงแรมที่มีการเปิดบริการสถานบริการออกกำลังกาย หรือศูนย์สุขภาพขึ้นภายในโรงแรมเป็นแห่งแรก คือ โรงแรมแอมบาสเดอร์ กล่าวคือ เปิดขึ้นในปี พ.ศ. 2525 ส่วนโรงแรมอื่น ๆ ส่วนใหญ่เพิ่งเริ่มเปิดบริการกันมากในช่วงปี พ.ศ. 2527 หรือต้นปี พ.ศ. 2528 โรงแรมชั้นที่มีบริการของสถานบริการออกกำลังกายในโรงแรม ในเขตกรุงเทพมหานคร ได้แก่ โรงแรมดุสิตธานี โรงแรมบางกอกเพนนินซูลา โรงแรมนิวอิมพีเรียล โรงแรมฮิลตัน โรงแรมแอมบาสเดอร์ โรงแรมเชอราตัน เป็นต้น

โดยทั้งนี้ สถานบริการออกกำลังกายในโรงแรมนั้น ยังมีลักษณะการรับสมัครสมาชิก ที่ต่างกันเป็น 2 ลักษณะคือ

1. รับเฉพาะแขกของโรงแรมที่มาพัก เช่น โรงแรมดุสิตธานี
2. รับทั้งแขกของโรงแรมที่มาพัก และสมาชิกที่เป็นบุคคลภายนอกด้วย ได้แก่ โรงแรมแอมบาสเดอร์ โรงแรมไฮแอทเซ็นทรัลพลาซ่า โรงแรมเชอราตัน เป็นต้น

นอกจากนี้สถานบริการออกกำลังกายทั้งหมดที่ได้กล่าวมาแล้วนี้ยังจะมีสถานบริการออกกำลังกายเปิดขึ้นใหม่อีกหลายแห่ง ทั้งในรูปของสถานบริการออกกำลังกายภายในโรงแรมและสถานบริการออกกำลังกายภายนอกโรงแรมเพิ่มขึ้นอีกมากมายในปัจจุบัน

5. ขอบข่ายของกิจกรรมในสถานบริการออกกำลังกาย

หัวใจของการจัดการทางธุรกิจนั้น ตัวผลิตภัณฑ์ สินค้า หรือตัวกิจกรรมจะต้องมีความหลากหลายหรือครบวงจรในตัวของมันเอง ดังนั้น ขอบข่ายของกิจกรรมในสถานบริการออกกำลังกายจึงจำเป็นต้องเกี่ยวพันกับศูนย์กีฬาที่นอกเหนือไปจากการออกกำลังกายแบบแอโรบิกด้านซ์

ขอบข่ายของกิจกรรมที่สมบูรณ์แบบของสถานบริการออกกำลังกาย ควรประกอบไปด้วยกิจกรรมต่อไปนี้

1. แอโรบิกด้านซ์
2. ห้องบริการร่างกายด้วยอุปกรณ์ อาทิเช่น จักรยานวัดงาน การเหยียบยก ชุดบริหารร่างกายด้วยน้ำหนักต้าน (Resistance Weight Exercise) และชุดวิ่งบนสายพาน เป็นต้น
3. ห้องทดสอบสมรรถภาพและสุขภาพ อาทิเช่น เครื่องวัดชีพจรและความดันโลหิต เครื่องวัดร่างกาย เครื่องทดสอบไขมัน เครื่องวัดและทดสอบพลังกล้ามเนื้อ และความแข็งแรง เป็นต้น
4. ห้องอบไอน้ำและห้องนวดตัว ห้องนวดแผนโบราณหรือแผนไทย (Thai Traditional Massage) ห้องกายภาพบำบัด
5. ห้องกีฬาในร่ม อาทิเช่น เทเบิลเทนนิส แบดมินตัน บาสเกตบอล กอล์ฟ สนุกเกอร์ สควอช และเกมส์ต่าง ๆ
6. ห้องคลินิกสุขภาพและการออกกำลังกาย เพื่อให้คำปรึกษาและคำแนะนำด้านสุขภาพ และการออกกำลังกาย โดยมีนักวิชาการและผู้ชำนาญการออกกำลังกาย ปัจจุบัน คือ นักพลศึกษา นักวิทยาศาสตร์กีฬา นักกายภาพบำบัดและนักการแพทย์ โดยมีการตรวจสอบร่างกายเช่นเดียวกับคลินิกทางการแพทย์ เพื่อบันทึกข้อมูลและประมวลผลด้วยระบบคอมพิวเตอร์เป็นรายบุคคล กิจกรรมนี้จึงเป็นเสมือนคลินิกส่งเสริมสุขภาพ ซึ่งเน้นการป้องกันมากกว่าการรักษาพยาบาล ถ้าเป็นกรณีต้องบำบัดรักษาก็จะใช้วิธีการทางด้านการออกกำลังกาย

สำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ นักพลศึกษา จงอย่าลืมนึกว่าหน้าที่ของท่านนั้นคือพึงระลึกเสมอว่ามนุษย์ไม่สามารถแยกตัวเองให้พ้นจากการออกกำลังกายได้ โดยเฉพาะการออกกำลังกายที่ประกอบอุปกรณ์ และจังหวะดนตรี ท่านต้องใช้ความคิดสร้างสรรค์ และทำให้มนุษย์ได้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและเพื่อชีวิตอยู่รอดอย่างมีคุณภาพ (ปรีชา กลิ่นรัตน์. 2536: 205-208)

ดังนั้นเห็นได้ว่าที่กล่าวแล้วข้างต้นนั้น นักพลศึกษามีความสำคัญเป็นอย่างมากในศูนย์สุขภาพ ซึ่งในปัจจุบันนี้ในศูนย์สุขภาพหรือสถานบริการออกกำลังกายจะเรียกนักพลศึกษาที่ปฏิบัติหน้าที่ดังกล่าวนี้ว่า “ผู้นำการออกกำลังกาย” (Fitness Instructor) ซึ่งผู้นำการออกกำลังกายในที่นี้ก็คือได้ว่ามีบทบาทหน้าที่เปรียบเสมือนครูคนหนึ่งที่เคยให้คำปรึกษาและคำแนะนำผู้ที่มาออกกำลังกายอย่างถูกต้อง ปลอดภัย ดังนั้นผู้นำการออกกำลังกายที่ดีจะต้องมีจิตใจสำนึกในการเป็นครูที่ดีด้วยเช่นเดียวกัน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

เฮลด์และมัวร์ (Heald & Moor. 1968: 142-A) ทำการศึกษาวิจัยเรื่องคุณสมบัติของบุคคลที่จะมีอาชีพครูว่าต้องมีลักษณะทางกายและใจต่างจากอาชีพอื่น ๆ คือ

1. จะต้องมีการพิจารณา
2. จะต้องมีความสัมพันธ์อันดี
3. จะต้องมีความอดทนและป้องกันคนอื่น
4. จะต้องมีความละเอียดประณีต
5. จะต้องมองโลกในแง่ดี
6. มีอารมณ์คงที่
7. หลีกเลียงการวิจารณ์ผู้อื่น
8. เต็มใจที่ทำงานมากกว่าคนอื่น

ดาฟทรีย์ เกรย์สัน (Daughtrey Greyson. 1973: 5713-A) ได้ทำการวิจัยเรื่องคุณลักษณะของครูพลศึกษาที่ผู้บริหารต้องการ พบว่า

1. มีบุคลิกภาพที่ดี มีลักษณะที่ดี และมีอารมณ์มั่นคง
2. มีวุฒิการศึกษาทางพลศึกษา
3. มีภูมิหลังทางด้านวัฒนธรรมกว้างขวาง
4. เข้าใจและชื่นชมสิ่งแวดล้อมเกี่ยวกับการสอน
5. สนใจในการสอนเด็กมากกว่าการสอนในเนื้อหา
6. มีรากฐานในการวางแผนเกี่ยวกับการเรียนรู้และพัฒนาการของเด็ก
7. มีประสิทธิภาพในการสร้างความสัมพันธ์กับเด็ก เพื่อนครูและผู้ปกครอง
8. เข้าใจในภาระหน้าที่ของงานพลศึกษาที่หลักสูตรได้กำหนด และสนใจในโปรแกรม

ทั้งหมดของโรงเรียน

9. สนใจในวิชาชีพของตนเองและพยายามปรับปรุงวิชาชีพอยู่เสมอ
10. สามารถบอกความหมายของการพลศึกษาแก่คนอื่น ๆ ได้
11. สามารถสาธิตกิจกรรมที่น่าพอใจแก่เด็กได้
12. มีคุณสมบัติในการสาธิตทักษะเบื้องต้นและการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ของกิจกรรมทางพลศึกษา มีความเป็นอิสระยุติธรรมและเคารพต่อนักเรียนทุกคนโดยเฉพาะเด็กที่พิการและเด็กที่มีความสามารถต่ำกว่าปกติ

ยามากูชิ และโอกาดะ (Yamaguchi and Okada. 1988: 102-105) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการเข้าร่วมเป็นสมาชิกกับศูนย์สุขภาพ: ตามการรับรู้ของผู้ใช้บริการ พบว่า แม้ว่าการมีส่วนร่วม

ร่วมในกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายจะเพิ่มมากขึ้น แต่ความตั้งใจที่จะเข้าร่วมกับโปรแกรมกีฬายังมีน้อย วัตถุประสงค์ของการศึกษาคั้งนี้ก็เพื่อตรวจสอบปัจจัยในการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพ ตามการรับรู้ของผู้ใช้บริการ ปัจจัยต่าง ๆ มีดังนี้

1. ความพึงพอใจในอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ความพึงพอใจที่มีต่อเจ้าหน้าที่
3. ความพึงพอใจในกิจกรรมการออกกำลังกาย

ข้อมูลได้มาจากสมาชิก 168 คนของศูนย์สุขภาพเอกชน 5 สาขา โตเกียวประเทศญี่ปุ่น การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระกับตัวแปรตาม ทดสอบสมมติฐานเพื่ออธิบายปัจจัยที่มีผลต่อการเข้าเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพคือ ความพึงพอใจในกิจกรรมการออกกำลังกายประมาณ 23% การเข้าเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพได้พิจารณาจากการจัดการที่ดี

ไบรอัน (Brian. 1990: 106) ได้วิจัยเพื่อหาสาเหตุที่มีอิทธิพลต่อการไม่ต่อสมาชิกของสถานบริการออกกำลังกายในระหว่างปี 1986-1988 จำนวน 400 คน ซึ่งใช้การสอบถามทางโทรศัพท์โดยมี 4 หัวข้อ คือ

1. องค์ประกอบส่วนบุคคล เช่น การสูบบุหรี่ พฤติกรรมการออกกำลังกาย
2. องค์ประกอบทางโปรแกรม เช่น ผู้ฝึกสอนการออกกำลังกาย อุปกรณ์ เครื่องมือ
3. องค์ประกอบอื่น ๆ เช่น การบาดเจ็บ การทำงาน
4. ประเมินตามสถานการณ์ เช่น ราคาสมาชิก เวลา การมีเพื่อน

ซึ่งไม่มีความแตกต่างทางสมมติฐานตามมาตรฐานค่าของลิเคิร์ท ทั้ง 13 กลุ่ม เช่น อายุ เพศ ฯลฯ เมื่อวิเคราะห์ความแปรปรวนที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติ 0.5 พบว่ามีความแตกต่างกันมากกว่า 2 กลุ่ม ผลการวิเคราะห์ พบว่า เป็นคนผิวขาว 93.1% แต่งงานแล้ว 66.7% มีอายุระหว่าง 20-40 ปี 60.2% ทำงานในสำนักงาน 64% ไม่สูบบุหรี่ 81.6% และเป็นหญิง 48.2% ที่มาออกกำลังกายกับเพื่อนมากกว่าผู้ชาย 24.8% ซึ่งเหตุผลสำคัญที่ทำให้ไม่ต่อสมาชิกในสถานบริการออกกำลังกายคือ องค์ประกอบส่วนบุคคล โปรแกรม และสถานการณ์ต่าง ๆ

คราไวทซ์ (Kravitz. 1994: 2785-A) ได้ทำการวิจัยเรื่องครูผู้ฝึกสอนแอโรบิกเกี่ยวกับบุคลิกลักษณะของครูฝึกสตีปแอโรบิกเพื่อศึกษาบุคลิกลักษณะของครูฝึกสตีปแอโรบิกที่มีผลต่อการสอนและการเข้าร่วมการเดินสตีปแอโรบิก กลุ่มตัวอย่างเป็นครูฝึกสตีปแอโรบิกหญิง จำนวน 24 คนที่มีการสอนอย่างน้อย 2 ครั้งต่อสัปดาห์เป็น 1 ปี และเคยผ่านการฝึกด้านระบบการหายใจและไหลเวียนโลหิต พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีค่าการใช้ออกซิเจนสูงสุด (VO2 Max) เฉลี่ย 43.75 มล./กก. เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย 19 เปอร์เซ็นต์ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อทั้ง 6 กลุ่มมีค่าสูงกว่าค่าเฉลี่ยความอ่อนตัวของลำตัว 90 – 95 % ค่าเฉลี่ยของการใช้ออกซิเจนสูงสุดของครูฝึกสอนสตีปแอโรบิกจะมีค่าน้อยกว่าครูแอโรบิกทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความถี่ในการสอน แต่อย่างไรก็ตามการออกกำลังกาย

กายแบบสเต็ปแอโรบิกถือว่าการออกกำลังกายที่ตื้ออย่างหนึ่งที่ทำให้ระดับไขมันในร่างกายลดลง และมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น

อีแวนส์และลอยล์ (Evans & Roy).2005 : 297-A) ทำการศึกษาถึงความชื่นชอบ ในรูปร่าง ของผู้นำการเต้นแอโรบิก พบว่าสิ่งที่มีสำคัญต่อการเป็นผู้นำการเต้นแอโรบิก คือ รูปร่าง เนื่องจากว่าเป็นสิ่งที่มองเห็นได้ง่าย และคนส่วนใหญ่มักมีความคาดหวังถึงรูปร่างของผู้นำการเต้น แอโรบิกในรูปแบบต่าง ๆ ซึ่งทำการศึกษาถึงความชื่นชอบในรูปร่างของผู้นำการเต้นแอโรบิก จาก กลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาหลาย ๆ ชาติ และมีพฤติกรรมการบริโภคที่แตกต่างกัน ซึ่งลงเรียนใน วิชาการศึกษาด้านกิจกรรมทางกายภาพของมหาวิทยาลัยแห่งหนึ่งในประเทศสหรัฐอเมริกา กลุ่ม ตัวอย่างนี้ประกอบด้วย เพศชาย 55 คน และเพศหญิง 116 คน โดยให้กลุ่มตัวอย่างเลือกรูปภาพ ที่วาดแสดงรูปร่าง แบบต่าง ๆ 9 แบบ ที่คิดว่าผู้นำการเต้นแอโรบิกควรมีรูปร่างแบบนั้น และยังให้ผู้เข้าร่วมการศึกษาเลือกคุณสมบัติที่คิดว่าสำคัญสำหรับผู้นำการเต้นแอโรบิก ซึ่งคุณสมบัติ ที่อยู่ในรายการที่ให้เลือกนี้ประกอบด้วยคุณสมบัติที่เห็นได้ชัดเจน เช่น การได้รับประกาศนียบัตร หรือสำเร็จการศึกษาด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มผู้เข้าร่วมเต้นแอโรบิกหญิง ชื่นชอบผู้นำการเต้นแอโรบิกที่มีรูปร่างผอมกว่ากลุ่มผู้ร่วมเต้นแอโรบิกชาย แต่อย่างไรก็ตามทั้งหญิง และชายคิดว่าคุณสมบัติที่สำคัญของผู้นำการเต้นแอโรบิกที่สำคัญคือ ความกระตือรือร้น มีแรงจูงใจ และการมีรูปร่างที่แข็งแรง

งานวิจัยในประเทศไทย

จันทรา คลองเพ็ง (2532: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การเปรียบเทียบทัศนะของ ผู้เชี่ยวชาญที่มีต่อคุณลักษณะที่ควรปฏิบัติของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษา ในวิทยาลัยพลศึกษาที่มี ต่อคุณลักษณะที่ปฏิบัติจริง 5 ด้าน คือ ด้านการนิเทศการสอน ด้านวิชาการ ด้านการให้คำปรึกษา ด้านบริการสังคม และด้านบุคลิกภาพ ผลการวิจัยพบว่า

1. คุณลักษณะโดยส่วนรวม 5 ด้าน ผู้เชี่ยวชาญเห็นว่าอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาควร ปฏิบัติมากที่สุด แต่ในด้านการให้คำปรึกษาและด้านบริการสังคมผู้เชี่ยวชาญเห็นว่าควรปฏิบัติอยู่ใน ระดับมาก
2. คุณลักษณะโดยส่วนรวม 5 ด้าน ในแต่ละด้านอาจารย์ผู้สอนวิชาอื่นเห็นว่าอาจารย์ ผู้สอนวิชาพลศึกษาได้ปฏิบัติจริงอยู่ในระดับมาก
3. อาจารย์ผู้สอนวิชาอื่นเห็นว่า คุณลักษณะโดยส่วนรวม 5 ด้าน ของอาจารย์ผู้สอนวิชา พลศึกษาที่ได้ปฏิบัติจริงมีระดับต่ำกว่าเกณฑ์ของผู้เชี่ยวชาญ
4. เหตุผลประกอบเพิ่มเติมที่ได้จากความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญและของอาจารย์ผู้สอน วิชาอื่น ที่มีต่อคุณลักษณะของอาจารย์ผู้สอนวิชาพลศึกษาเป็นไปในเชิงสร้างสรรค์ทางวิชาชีพ

ธีรวัฒน์ แสงรักษา (2542: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาคุณลักษณะของผู้นำการออกกำลังกายที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ตามทัศนะของผู้บริหารและสมาชิกสถานบริการกายในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นผู้บริหารสถานออกกำลังกายและสมาชิกสถานบริการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 500 คน ประกอบด้วยผู้บริหารสถานบริการออกกำลังกาย จำนวน 50 คน และสมาชิกสถานบริการออกกำลังกาย จำนวน 450 คน พบว่า

1. คุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้นำการออกกำลังกายในด้านความรู้ตามทัศนะของผู้บริหารมีคุณลักษณะที่เป็นจริงในระดับมาก ในด้านมีความรู้ ความเข้าใจในหลักการปฐมพยาบาล และความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 50 ในด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกายในด้านความรู้ ตามทัศนะของผู้บริหาร พบว่ามีคุณลักษณะที่พึงประสงค์อยู่ในระดับมากที่สุด ในทุกด้าน
2. คุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้นำการออกกำลังกายในด้านความสามารถและทักษะตามทัศนะของผู้บริหาร มีคุณลักษณะที่เป็นจริงอยู่ในระดับน้อย ในด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ ของผู้นำการออกกำลังกายในด้านความสามารถและทักษะตามทัศนะของผู้บริหารพบว่ามีคุณลักษณะที่พึงประสงค์อยู่ในระดับมากที่สุดทุกด้าน
3. คุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้นำการออกกำลังกายในด้านบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ตามทัศนะของผู้บริหาร มีคุณลักษณะที่เป็นจริงอยู่ในระดับมากที่สุด สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้เป็นอย่างดี ร้อยละ 44 ในด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกายในด้านบุคลิกภาพ และมนุษยสัมพันธ์ตามทัศนะของผู้บริหารมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์อยู่ในระดับมากที่สุดทุกด้าน
4. คุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้นำการออกกำลังกายในด้านความรู้ตามทัศนะของสมาชิกสถานบริการออกกำลังกายมีคุณลักษณะที่เป็นจริงในระดับน้อย มีความเข้าใจขอบข่ายของการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับผู้ใช้บริการ คิดเป็นร้อยละ 35.20 ในด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกายในด้านความรู้ตามทัศนะของสมาชิกสถานบริการออกกำลังกายพบว่ามีคุณลักษณะที่พึงประสงค์อยู่ในระดับมากที่สุดในด้านมีความเข้าใจในหลักการของการออกกำลังกายและการใช้บริการที่ดีร้อยละ 66
5. คุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้นำการออกกำลังกายในด้านความสามารถและทักษะตามทัศนะของสมาชิกสถานบริการออกกำลังกายมีคุณลักษณะที่เป็นจริงอยู่ในระดับมากที่สุด ที่สามารถใช้อุปกรณ์ต่าง ๆ ได้อย่างเหมาะสมและถูกต้อง ร้อยละ 44.44 ในด้านคุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกายในด้านความสามารถและทักษะตามทัศนะของสมาชิกสถานบริการออกกำลังกายมีลักษณะที่พึงประสงค์อยู่ในระดับมาก
6. คุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้นำการออกกำลังกายในด้านบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ตามทัศนะของสมาชิกสถานบริการออกกำลังกาย มีคุณลักษณะที่เป็จริงอยู่ในระดับมากที่สุด สามารถปรับตัวเข้ากับสภาพแวดล้อมได้เป็นอย่างดี ร้อยละ 66 ในด้านคุณลักษณะที่พึง

ประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกายในด้านบุคลิกภาพ และมนุษยสัมพันธ์ตามทัศนะของสมาชิก สถานบริการออกกำลังกายมีคุณลักษณะที่พึงประสงค์อยู่ในระดับมากในด้านการวางตัวให้เหมาะสม กับกาลเทศะของสังคมและบุคคล ร้อยละ 52.8

นภาพรรณ จันทรแก้วมณี (2545: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลัง กายด้วยการเต้นแอโรบิกของประชาชนในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่ออกกำลัง กายด้วยการเต้นแอโรบิกตามสนามกีฬาและสวนสาธารณะ 10 แห่ง ๆ ละ 50 คน รวมทั้งสิ้น 500 คน ซึ่งได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่และร้อยละ พบว่า

โดยภาพรวมในทุกช่วงอายุมีปัญหาเล็กน้อย ซึ่งส่วนใหญ่จะมีความคิดเห็นอยู่ในระดับไม่ เห็นด้วยอย่างยิ่งและไม่เห็นด้วย แต่ในบางข้อมีค่าร้อยละที่ใกล้เคียงกันหรือเท่ากัน ในระดับความ คิดเห็นที่ต่างกัน เช่น ประชาชนที่มีอายุมากกว่า 55 ปี ร้อยละ 31.3 เห็นว่าพื้นที่ที่ใช้เต้นไม่ เหมาะสมและไม่ปลอดภัยอยู่ในระดับไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง และร้อยละ 31.3 เห็นว่า พื้นที่ที่ใช้เต้นไม่ เหมาะสมและไม่ปลอดภัย อยู่ในระดับ เห็นด้วยเป็นต้น

และจากภาพรวมในทุกระดับการศึกษาพบว่ามีปัญหาเล็กน้อย ซึ่งส่วนใหญ่จะมีความคิด เห็นอยู่ในระดับไม่เห็นด้วยอย่างยิ่งและไม่เห็นด้วย แต่ในบางข้อมีค่าร้อยละที่ใกล้เคียงหรือเท่ากัน ในระดับความคิดเห็นที่ต่างกัน เช่น ประชาชนที่มีการศึกษาระดับต่ำกว่าปริญญาตรี ร้อยละ 35.8 เห็น ว่า เครื่องเสียงและระบบเสียงไม่ดี ในระดับไม่เห็นด้วย แต่ร้อยละ 33.8 เห็นว่า เครื่องเสียงและระบบ เสียงไม่ดี ในระดับเห็นด้วย เป็นต้น

กฤษณะ อิศรมาตร (2548: บทคัดย่อ) ทำงานวิจัยเกี่ยวกับคุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึง ประสงค์ของผู้นำการเต้นแอโรบิกตามทัศนะของผู้นำการเต้นแอโรบิกและผู้มาใช้บริการแคลิฟอร์เนีย ฟิตเนสเซ็นเตอร์ ปี พ.ศ. 2547 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้นำการเต้นแอโรบิกของสถานออกกำลังกาย แคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์และสมาชิกที่มาออกกำลังกาย โดยการเต้นแอโรบิกจำนวนทั้งหมด 424 คน แยกเป็นผู้นำการเต้นแอโรบิกจำนวน 44คน สมาชิกสถานออกกำลังกายที่มาออกกำลังกาย โดยการเต้นแอโรบิกจำนวน 380 คน จากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา ครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความเชื่อมั่น 0.90 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ แล้วหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. คุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้นำการเต้นแอโรบิกตามทัศนะของผู้นำการเต้นแอโรบิก โดยรวม ด้านบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์และด้านคุณธรรมและความประพฤติมีความเห็นว่าดีมาก ส่วนด้านความสามารถในการสอนมีความเห็นว่าดี

2. คุณลักษณะที่เป็นจริงของผู้ดำเนินการเดินแอร์บิกตามทัศนะของผู้มาใช้บริการโดยรวม ด้านบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ด้านคุณธรรมและความประพฤติและด้านความสามารถในการสอนมีความเห็นว่าเป็นดีทั้ง 3 ด้าน

3. คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ดำเนินการเดินแอร์บิกตามทัศนะของผู้ดำเนินการเดินแอร์บิก โดยรวมด้านบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ ด้านคุณธรรมและความประพฤติและด้านความสามารถในการสอนมีความเห็นว่าเป็นดีทั้ง 3 ด้าน

4. คุณลักษณะที่พึงประสงค์ของผู้ดำเนินการเดินแอร์บิกตามทัศนะของผู้มาใช้บริการ โดยรวมด้านบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ ด้านคุณธรรมและความประพฤติและด้านความสามารถในการสอนมีความเห็นว่าเป็นดีทั้ง 3 ด้าน

สุนันท์ ภูโคกหวาย (2548: บทคัดย่อ). ได้ศึกษาปัญหาของผู้ประกอบการกำลังภายในศูนย์สุขภาพเอกชนกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ประกอบการกำลังภายในศูนย์สุขภาพเอกชน กรุงเทพมหานคร จำนวน 280 คน ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .91 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

1. ด้านความรู้ทางวิชาการของผู้ประกอบการกำลังภายใน โดยรวมมีปัญหายุ่งในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 43.25 ยกเว้นปัญหาเกี่ยวกับความรู้ด้านภาษาอังกฤษที่มีปัญหายุ่งในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 42.50

2. ด้านความสามารถทางทักษะของผู้ประกอบการกำลังภายใน โดยรวมมีปัญหายุ่งในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 43.82 ยกเว้นปัญหาด้านความสามารถในการสอนแอร์บิกได้อย่างมั่นใจและความสามารถในการดัดแปลงการสอนแอร์บิกให้น่าสนใจ มีปัญหายุ่งในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 31.43 และ 32.86 ตามลำดับ

3. ด้านการบริการ คุณธรรม และจริยธรรมของผู้ประกอบการกำลังภายใน โดยรวมมีปัญหายุ่งในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 45.6 ยกเว้นปัญหาด้านการแต่งกายมีปัญหายุ่งในระดับน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 46.43

ลักษมีลาวัณย์ วงษ์น้อย (2549: บทคัดย่อ). ได้ศึกษาความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอร์บิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549 ใน 4 ด้าน คือ ด้านผู้ดำเนินการเดินแอร์บิก ด้านประโยชน์และความสำคัญ ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านปัญหาในขณะเดินแอร์บิก โดยจำแนกตามช่วงอายุ จำนวน 400 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าความเชื่อมั่น 0.83 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ พบว่า

1. ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเดินแอร์บิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549 ด้านผู้ดำเนินการเดินแอร์บิก โดยรวมอยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง คิดเป็นร้อยละ 51.43 และเมื่อพิจารณา

เป็นรายข้อ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง ในเรื่องทำหน้าที่ของผู้นำการเต้นแอโรบิก อย่างเต็มความสามารถ คิดเป็นร้อยละ 56.75

2. ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเต้นแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549 ด้าน ประโยชน์และความสำคัญ โดยรวมอยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง คิดเป็นร้อยละ 64.25 และเมื่อ พิจารณาเป็นรายข้อ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง ในเรื่องของการเต้นแอโรบิก สามารถออกกกำลังกายได้ทุกส่วนของร่างกาย คิดเป็นร้อยละ 72.00

3. ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเต้นแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549 ด้าน สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับเห็นด้วย คิดเป็นร้อยละ 53.48 และเมื่อ พิจารณาเป็นรายข้อ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วยอย่างยิ่ง ในเรื่องการเดินทางไป – กลับ สะดวก ปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 29.50

4. ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเต้นแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549 ด้านปัญหาในขณะเต้นแอโรบิก โดยรวมอยู่ในระดับไม่เห็นด้วย คิดเป็นร้อยละ 35.46 และเมื่อ พิจารณาเป็นรายข้อ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง ในเรื่องช่วงเวลา que เต้นแอโรบิกไม่ เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 42.50

อนุรักษ์ พินิจนิยม (2550: บทคัดย่อ). ได้ศึกษาคุณลักษณะของผู้นำการเต้นแอโรบิกโดยใช้ เทคนิคเดลฟาย จากกลุ่มผู้เชี่ยวชาญจำนวนทั้งหมด 18 ท่าน ซึ่งเป็นผู้มีความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์ การกีฬา การออกกกำลังกายแบบการเต้นแอโรบิก และมีประสบการณ์อย่างน้อย 5 ปี จากการศึกษา พบว่าคุณลักษณะผู้นำการเต้นแอโรบิกจะต้องประกอบด้วย การมีความรู้ ความเข้าใจ และนำไปใช้ได้ ทางด้านกายวิภาคและสรีรวิทยาการออกกกำลังกาย การออกกกำลังกาย การเคลื่อนไหวในการออกกกำลังกาย จิตวิทยาการออกกกำลังกาย การป้องกันการบาดเจ็บ และโภชนาการสำหรับคุณลักษณะด้านภาวะ ผู้นำการเต้นแอโรบิก ผู้เชี่ยวชาญให้ความสำคัญในระดับมากที่สุด (ค่ามัธยฐานเท่ากับ 5) ได้แก่ ต้องมี บุคลิกภาพที่ดี ต้องมีการแต่งตัวที่เหมาะสมกับการนำเต้นที่ดี ต้องมีการเลือกเพลงที่เหมาะสมกับท่าเต้น ต้องมีขั้นตอนในการเต้นที่ถูกต้อง ต้องท่าเต้นที่เหมาะสมกับผู้มาเต้น ต้องไม่ใช้ท่าเต้นที่อันตรายเกินไป ซึ่งมีค่าการกระจายควอไทล์เท่ากับ 0 ส่วนในหัวข้อ ต้องให้สัญญาณชัดเจนเวลานำเต้น ต้องให้การปฐม พยาบาลเบื้องต้นได้ ต้องแก้ไขการเคลื่อนไหวที่ผิดของผู้มาเต้นได้ ต้องให้คำแนะนำกับผู้มาเต้นในเรื่อง การออกกกำลังกายได้ มีค่าการกระจายควอไทล์เท่ากับ 1 นอกจากนั้นหัวข้อ การต้องทักทายกับผู้มาเต้น โดยการยิ้มหรือสบตา และหัวข้อต้องพูดลาและขอบคุณหลังจบการเต้น มีค่ามัธยฐานเท่ากับ 4.5 และมี ค่าการกระจาย ควอไทล์เท่ากับ 1

จากการศึกษาค้นคว้า จากเอกสาร ตำรา งานวิจัยในต่างประเทศ และงานวิจัยในประเทศ เกี่ยวกับการออกกกำลังกาย พบว่า มีปัจจัยหลายด้านที่มีผลต่อการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกในสถาน บริการการออกกออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร อันได้แก่ ปัจจัยด้านเพศ อายุ ประสบการณ์ทำงาน จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำเต้น แอโรบิกในสถานบริการการออกกออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งผลการศึกษครั้งนี้จะใช้เป็น

ข้อมูลสำคัญสำหรับบุคลากรผู้รับผิดชอบหรือผู้ที่เกี่ยวข้องกับการเดินแอร์บิก ให้ตระหนักถึงการเตรียมความพร้อมและการสนับสนุนส่งเสริมให้มีปัจจัยต่าง ๆ ที่สำคัญอย่างเพียงพอต่อการผลิตผู้นำเดินแอร์บิกให้มีคุณภาพ เพื่อประโยชน์สูงสุดให้กับประชาชนในสังคม และประเทศชาติต่อไป

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยมุ่งศึกษาความคิดเห็นที่มี การเป็นผู้นำต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร มีการดำเนินการ ตามขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า
3. การจัดทำแบบสอบถาม
4. วิธีการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล
5. วิธีจัดกระทำข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้นำต้นแอโรบิกของสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 970 คน จำแนกเป็นชาย 627 คน หญิง 343 คน

กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นผู้นำต้นแอโรบิกของสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร โดยใช้การประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากตารางสำเร็จรูปของเครจซ์ และมอร์แกน (พวงรัตน์, 2543: 303) ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 280 เป็นเพศชาย 181 คน เป็นเพศหญิง 99 คน ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Random Sampling)

1. เลือกแบบเจาะจง โดยเลือกผู้นำต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกายในเขต กรุงเทพมหานครที่มีผู้นำต้นแอโรบิกอย่างน้อย 5 คน
2. แบ่งกลุ่มตัวอย่างจากข้อ 1 โดยแยกกลุ่มตัวอย่างเป็นเพศชาย จำนวน 627 คน และ เพศหญิง จำนวน 343 คน
3. สุ่มกลุ่มตัวอย่างอย่างง่ายจากข้อ 2 โดยแยกเป็นเพศชาย จำนวน 181 คน เป็นเพศ หญิง 99 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามเรื่องความคิดเห็นที่มี การเป็นผู้นำต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง มี 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ (Checklist)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งคำถามออกเป็น 3 ด้าน คือ

1. ด้านความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิก
2. ด้านทักษะความสามารถในการเต้นแอโรบิก
3. ด้านภาวะผู้นำในการนำเต้นแอโรบิก

มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Scale) จำนวน 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด โดยมีระดับความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร มีค่าคะแนน ดังนี้

มากที่สุด	5
มาก	4
ปานกลาง	3
น้อย	2
น้อยที่สุด	1

นำระดับความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานครจากค่าคะแนนมาแปลความหมายเป็นค่าเฉลี่ยรายข้อและรายด้าน ดังนี้

มากที่สุด	4.51 – 5.00
มาก	3.51 – 4.50
ปานกลาง	2.51 – 3.50
น้อย	1.51 – 2.50
น้อยที่สุด	1.00 – 1.50

ตอนที่ 3 เป็นข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ มีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด เพื่อให้แสดงความคิดเห็นโดยอิสระ

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาเอกสารรายงานวิจัย ผลงานทางวิชาการและปริญญานิพนธ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการกำหนดกรอบการวิจัย สำหรับสร้างแบบสอบถาม
2. ศึกษาวิธีการสร้างแบบสอบถามจากตำรา เอกสาร และงานวิจัยต่าง ๆ
3. สร้างข้อคำถามเกี่ยวกับ “ความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร”

4. นำไปปรึกษาประธานและกรรมการควบคุมปริญญาโท เพื่อขอคำแนะนำในการสร้างแบบสอบถาม
5. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 4 ท่าน เพื่อตรวจทานดูความเที่ยงตรงของเนื้อหาและภาษาที่ใช้
6. นำแบบสอบถามที่แก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try – Out) กับประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม (Reliability) โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α – Coefficient) ของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .95
7. แก้ไขแบบสอบถามและเสนอต่อประธานและกรรมการควบคุมปริญญาโทพิจารณาความสมบูรณ์อีกครั้ง
8. นำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ที่ผ่านการพิจารณาแล้ว นำไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างในการศึกษาต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ติดต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย เพื่อขอความอนุเคราะห์ ขอความร่วมมือจากผู้จัดการสถานบริการออกกำลังกายในกรุงเทพมหานครเพื่อแจกแบบสอบถาม
2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างตอบ พร้อมนัดหมายวันรับแบบสอบถามกลับคืน
3. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมแบบสอบถามด้วยตนเอง
4. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้รับคืน
5. นำแบบสอบถามมาตรวจสอบความสมบูรณ์และนำไปดำเนินการวิเคราะห์โดยใช้วิธีการทางสถิติต่อไป

การจัดกระทำข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอผลการวิเคราะห์ตามลำดับ ดังต่อไปนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ และความเรียบร้อยของแบบสอบถามแต่ละฉบับ
2. นำข้อมูลตอนที่ 1 มาวิเคราะห์สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
3. นำข้อมูลตอนที่ 2 ซึ่งเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับ ความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550 มาหาค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และนำเสนอในรูปตารางและความเรียง

4. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550 จำแนกตามเพศ โดยทดสอบค่า (t – test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1

5. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยที่ตัวแปรที่มีมากกว่าสองกลุ่ม โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One – way analysis of variance) หรือทดสอบค่าเอฟ (F – test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1, 2

6. นำข้อมูลตอนที่ 3 ซึ่งแบบสอบถามข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะมาวิเคราะห์คำตอบ โดยการสังเคราะห์จัดหมวดหมู่ และลำดับของคำตอบตัดข้อมูลที่มีความซ้ำซ้อนกันออก เรียบเรียงภาษาให้ถูกต้องแต่คงความหมายได้ไว้มาสรุปร เป็นรายด้านและนำเสนอเป็นความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

N	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
f	แทน	ค่าความถี่
%	แทน	ค่าร้อยละ
$\bar{X}$	แทน	ค่าเฉลี่ย
S	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบที (t – distribution)
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบเอฟ (F–Distribution)
df	แทน	ชั้นแห่งความอิสระ (Degree of Freedom)
SS	แทน	ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนกำลังสอง (Sum of square)
S	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนกำลังสอง (Mean of Square)
p	แทน	ความน่าจะเป็น (Probability)
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่เก็บรวบรวมได้จากกลุ่มตัวอย่างและนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังต่อไปนี้

1. วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามในตอนที่ 1 ซึ่งเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

2. วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามในตอนที่ 2 ซึ่งเกี่ยวกับความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำการเดินแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550 จำแนกตามความคิดเห็นของผู้นำเดินแอโรบิก โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ

2.1 ด้านความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการเป็นผู้นำเดินแอโรบิก

2.2 ด้านทักษะความสามารถในการเดินแอโรบิก

2.3 ด้านภาวะผู้นำในการนำเดินแอโรบิก

ตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ แจกแจงความถี่เป็นร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S) แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำการเดินแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550 จำแนกตามเพศ และประสบการณ์ในการนำเดินแอโรบิก โดยการทดสอบค่าที (t – test) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

4. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำการเดินแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550 ของกลุ่มตัวอย่างที่มากกว่า 2 กลุ่ม โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One Way Analysis of Variance) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

5. นำแบบสอบถามในตอนที่ 3 ซึ่งเป็นความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติมเกี่ยวกับความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำการเดินแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550 มาสรุปและนำเสนอเป็นความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 1 แสดงจำนวนและค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ และประสบการณ์ในการเป็นผู้นำเดินแอโรบิก

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
1. เพศ		
ชาย	181	64.60
หญิง	99	35.40
รวม	280	100.00
2. ประสบการณ์ในการเป็นผู้นำเดินแอโรบิก		
น้อยกว่า 1 ปี	57	20.40
1 – 2 ปี	63	22.50
3 – 4 ปี	58	20.70
5 – 6 ปี	44	15.70
มากกว่า 6 ปี	58	20.70
รวม	280	100.00

จากตาราง 1 แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามในครั้งนี้ เป็นเพศชาย 181 คน คิดเป็นร้อยละ 64.60 เพศหญิง 99 คน คิดเป็นร้อยละ 35.40 มีประสบการณ์ในการเป็นผู้นำเดิน

แอรอบิกที่น้อยกว่า 1 ปี จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 20.40 ระหว่าง 1 – 2 ปี จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 22.50 ระหว่าง 3 – 4 ปี จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 20.70 ระหว่าง 5 – 6 ปี จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 15.70 และมากกว่า 6 ปี จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 20.70

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ข้อมูลความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำการเต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550 โดยหาค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานดังปรากฏในตาราง

ตาราง 2 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกาย ในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550
ด้านกายวิภาคและสรีรวิทยาการออกกำลังกาย (N = 280)

ตัวแปรที่ศึกษา	$\bar{X}$	S	ระดับ
1 ระบบกระดูก	4.33	0.80	มาก
2 ระบบการทำงานของข้อต่อ	4.54	0.63	มากที่สุด
3 ระบบกล้ามเนื้อ	4.53	0.62	มากที่สุด
4 ระบบการทำงานของ Metabolism	4.18	0.80	มาก
5 ระบบประสาท	4.26	0.82	มาก
6 ระบบความสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อกับประสาท	4.34	0.75	มาก
7 ระบบเซลล์และเนื้อเยื่อ	3.84	1.04	มาก
8 ระบบการหายใจ	4.60	0.68	มากที่สุด
9 ระบบไหลเวียนโลหิตและน้ำเหลือง	4.12	0.91	มาก
10 ระบบการย่อยอาหาร	3.86	0.97	มาก
11 ระบบขับถ่าย	3.66	1.14	มาก
12 ระบบต่อมไร้ท่อและฮอร์โมน	3.69	1.08	มาก
13 การเจริญเติบโตของมนุษย์ทุกช่วงวัย	3.93	1.02	มาก
รวม	4.14	0.61	มาก

จากตาราง 2 แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550 ด้านกายวิภาคและสรีรวิทยาการออกกำลังกายตามความคิดเห็นของผู้นำเต้นแอโรบิก โดยรวม มีความคิดเห็นอยู่ในระดับ มาก เท่ากับ 4.14 (S = 0.61)

ตาราง 3 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำต้นแอโรบิกใน
สถานบริการการออกกำลังกาย ในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550
ด้านหลักการการออกกำลังกาย (N = 280)

ตัวแปรที่ศึกษา	$\bar{X}$	S	ระดับ
1 ความจำเป็นและความสำคัญของการออกกำลังกาย	4.63	0.65	มากที่สุด
2 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	4.65	0.64	มากที่สุด
3 ชนิดของสมรรถภาพทางกาย	4.29	0.82	มาก
4 หลักการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย	4.37	0.72	มาก
5 การจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย	4.29	0.86	มาก
6 การประเมินสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย	4.21	0.84	มาก
รวม	4.41	0.62	มาก

จากตาราง 3 แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550 ด้านหลักการการออกกำลังกาย ตามความคิดเห็นของผู้นำต้นแอโรบิก โดยรวม มีความคิดเห็นอยู่ในระดับ มาก เท่ากับ 4.41 (S = 0.62)

ตาราง 4 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกาย ในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550
ด้านการเคลื่อนไหวที่จำเป็นในการออกกำลังกาย (N = 280)

ตัวแปรที่ศึกษา	$\bar{X}$	S	ระดับ
1 การเคลื่อนไหวสำหรับสร้างเสริมระบบไหลเวียนโลหิต	4.34	0.77	มาก
2 การเคลื่อนไหวสำหรับสร้างเสริมความแข็งแรง-อดทนของระบบกล้ามเนื้อ	4.48	0.76	มาก
3 การเคลื่อนไหวสำหรับสร้างเสริมความอ่อนตัว	4.19	0.92	มาก
รวม	4.33	0.72	มาก

จากตาราง 4 แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550 ด้านการเคลื่อนไหวที่จำเป็นในการออกกำลังกาย ตามความคิดเห็นของผู้นำต้นแอโรบิก โดยรวม มีความคิดเห็นอยู่ในระดับ มาก เท่ากับ 4.33 (S = 0.72)

ตาราง 5 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำต้นแอโรบิกใน
สถานบริการการออกกำลังกาย ในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550
ด้านจิตวิทยาการออกกำลังกาย (N = 280)

ตัวแปรที่ศึกษา	$\bar{X}$	S	ระดับ
1 พฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นประจำ	4.29	0.70	มาก
2 จิตวิทยาการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย	4.54	0.64	มากที่สุด
3 บุคลิกภาพของผู้นำการออกกำลังกาย	4.64	0.58	มากที่สุด
4 การกำหนดเป้าหมายของการฝึกสมรรถภาพทางกาย	4.29	0.75	มาก
5 การจินตภาพ	3.96	0.85	มาก
6 การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	4.49	0.71	มาก
7 การมีสมาธิ	4.29	0.74	มาก
8 การพูดให้กำลังใจตัวเอง	4.15	0.77	มาก
9 การซ้อมในใจ	4.09	0.90	มาก
รวม	4.31	0.49	มาก

จากตาราง 5 แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550 ด้านจิตวิทยาการออกกำลังกาย ตามความคิดเห็นของผู้นำต้นแอโรบิก โดยรวม มีความคิดเห็นอยู่ในระดับ มาก เท่ากับ 4.31 (S = 0.49)

ตาราง 6 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำต้นแอโรบิกใน
สถานบริการการออกกำลังกาย ในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550 (N = 280)
ด้านการป้องกันการบาดเจ็บที่จะเกิดขึ้นขณะออกกำลังกายและหลังการออกกำลังกาย

ตัวแปรที่ศึกษา	$\bar{X}$	S	ระดับ
1 ความถูกต้องและเหมาะสมของสถานที่สำหรับออกกำลังกาย	4.58	0.61	มากที่สุด
2 อุปกรณ์ที่ใช้สำหรับการออกกำลังกาย	4.45	0.73	มาก
3 ความบอย ระยะเวลา การซ้ำทำ ของการออกกำลังกาย	4.41	0.71	มาก
4 เทคนิคการเคลื่อนไหว	4.48	0.70	มาก
5 การขาดความรู้	4.29	0.91	มาก
6 ความเข้าใจในท่าและเทคนิคการเคลื่อนไหว	4.47	0.71	มาก
7 อาการบาดเจ็บที่จะเกิดขึ้น	4.44	0.81	มาก
8 การปฐมพยาบาลและการป้องกัน	4.52	0.68	มากที่สุด
รวม	4.45	0.48	มาก

จากตาราง 6 แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550 ด้านการป้องกันการบาดเจ็บที่จะเกิดขึ้นขณะออกกำลังกายและหลังการออกกำลังกาย ตามความคิดเห็นของผู้นำต้นแอโรบิก โดยรวม มีความคิดเห็นอยู่ในระดับ มาก เท่ากับ 4.45 (S = 0.48)

ตาราง 7 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำต้นแอโรบิกใน
สถานบริการการออกกำลังกาย ในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550
ด้านการโภชนาการ (N = 280)

ตัวแปรที่ศึกษา	$\bar{X}$	S	ระดับ
1 อาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย	4.41	0.75	มาก
2 อาหารที่ให้พลังงานขณะออกกำลังกาย	4.43	0.68	มาก
3 จำนวนแคลอรีที่ร่างกายต้องการ	4.21	0.77	มาก
4 อาหารที่ควรเลี่ยง หรือความต้องการพิเศษสำหรับการ ออกกำลังกายแต่ละชนิด	4.21	0.79	มาก
รวม	4.32	0.61	มาก

จากตาราง 7 แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นที่มีต่อการเป็น
ผู้นำต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550 ด้านการ
โภชนาการ ตามความคิดเห็นของผู้นำต้นแอโรบิก โดยรวม มีความคิดเห็นอยู่ในระดับ มาก เท่ากับ
4.32 (S = 0.61)

ตาราง 8 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกใน
สถานบริการการออกกำลังกาย ในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550
ด้านทักษะความสามารถในการเต้นแอโรบิก (N = 280)

	ตัวแปรที่ศึกษา	$\bar{X}$	S	ระดับ
1	ผู้นำเต้นแอโรบิกต้องมีความรู้ในการเลือกทักษะการเคลื่อนไหวให้เหมาะสมกับสมาชิกของแต่ละชั้นและแต่ละวัย	4.65	0.55	มากที่สุด
2	ผู้นำเต้นแอโรบิกต้องปรับปรุงและพัฒนาท่าเต้นเพื่อเพิ่มความสามารถและความท้าทายของสมาชิก	4.51	0.63	มากที่สุด
3	การสอนท่าเต้นควรเริ่มจากท่าง่ายก่อนเสมอ	4.62	0.64	มากที่สุด
4	ผู้นำเต้นแอโรบิกควรพัฒนาท่าเต้นด้วยวิธีการที่ถูกต้องและทันสมัยอยู่เสมอ เพื่อให้เกิดความยอมรับจากสมาชิก	4.58	0.63	มากที่สุด
5	ผู้นำเต้นแอโรบิกควรฝึกซ้อม สร้างประสบการณ์ในการเต้นเพื่อให้เกิดความมั่นใจ	4.65	0.59	มากที่สุด
6	ผู้นำเต้นแอโรบิกต้องมีความรู้ ความเข้าใจ ในหลักการสอนแอโรบิกดานซ์	4.69	0.56	มากที่สุด
7	ผู้นำเต้นแอโรบิกต้องมีความรู้ ความเข้าใจ ในเทคนิคการเคลื่อนไหวที่จะนำไปสู่การบาดเจ็บ	4.65	0.65	มากที่สุด
8	ผู้นำเต้นแอโรบิกต้องมีความรู้ในการเลือกเพลงที่มีจังหวะเหมาะสมกับสมาชิก	4.56	0.62	มากที่สุด
9	ผู้นำเต้นแอโรบิกต้องมีความรู้ในการเลือกเพลงที่มีจังหวะช้าก่อนและใช้เพลงที่มีจังหวะเร็วภายหลัง	4.54	0.65	มากที่สุด
10	ผู้นำเต้นแอโรบิกควรสร้างประสบการณ์การสอนเพื่อให้เกิดความมั่นใจ	4.60	0.62	มากที่สุด
	รวม	4.61	0.40	มากที่สุด

จากตาราง 8 แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550 ด้านทักษะความสามารถในการเต้นแอโรบิก ตามความคิดเห็นของผู้นำเต้นแอโรบิก โดยรวม มีความคิดเห็นอยู่ในระดับ มากที่สุด เท่ากับ 4.61 (S = 0.40)

ตาราง 9 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำต้นแอโรบิกใน
สถานบริการการออกกำลังกาย ในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550
ด้านภาวะผู้นำในการนำต้นแอโรบิก (N = 280)

	ตัวแปรที่ศึกษา	$\bar{X}$	S	ระดับ
1	บุคลิกภาพที่ดีเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้นำต้นแอโรบิก	4.66	0.54	มากที่สุด
2	ผู้นำต้นแอโรบิกควรแต่งกายให้เหมาะสม	4.64	0.59	มากที่สุด
3	ผู้นำต้นแอโรบิกต้องสื่อสารกับสมาชิกขณะนำต้นโดยใช้สัญญาณมือ สัญญาณท่า หรือคำพูดให้สมาชิกเข้าใจและปฏิบัติตามได้	4.69	0.51	มากที่สุด
4	ผู้นำการต้นแอโรบิกควรใช้สัญญาณเสียงในการเปลี่ยนท่าต้นทุกครั้ง	4.49	0.66	มาก
5	ผู้นำการต้นแอโรบิกควรซักถามและเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดงความ ความคิดเห็นเสมอ	4.39	0.67	มาก
6	ผู้นำการต้นแอโรบิกจะต้องกระตุ้นอารมณ์และความสนใจของสมาชิกให้ สนุกไปกับการต้นแอโรบิก	4.50	0.65	มาก
7	ผู้นำการต้นแอโรบิกควรรับฟังความคิดเห็นของสมาชิกในทุก ๆ เรื่อง	4.33	0.83	มาก
8	ผู้นำการต้นแอโรบิกจะต้องหมั่นทบทวนและแก้ไขข้อผิดพลาดของตนเอง เสมอ	4.53	0.64	มากที่สุด
9	เมื่อสมาชิกเคลื่อนไหวร่างกายไม่ถูกหลัก ผู้นำการต้นแอโรบิกจะต้องรีบ อธิบายและแก้ไขข้อผิดพลาดทันที	4.38	0.73	มาก
10	การทักทาย และมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้นำต้นแอโรบิก พึงปฏิบัติ	4.59	0.56	มากที่สุด
11	ผู้นำการต้นแอโรบิกไม่ควรพูดคุย หรือหยอกล้อกับสมาชิกขณะทำการสอน ต้นแอโรบิก	3.54	1.32	มาก
12	ผู้นำการต้นแอโรบิกจะต้องให้ความสำคัญและความสนใจกับสมาชิกทุกคน	4.47	0.67	มาก
13	ผู้นำการต้นแอโรบิกควรกล่าวคำชมเชยสมาชิกทุกคนในวาระต่าง ๆ เท่าที่ จะทำได้	4.30	0.80	มาก
14	การกล่าวคำลาและขอบคุณหลังจากสอนจบเป็นสิ่งที่พึงกระทำทุกครั้ง	4.66	0.58	มากที่สุด
15	ผู้นำการต้นแอโรบิกไม่ควรนำเรื่องงานกับเรื่องส่วนตัวเข้ามาปะปนกัน	4.61	0.72	มากที่สุด
	รวม	4.45	0.42	มาก

จากตาราง 9 แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550 ด้านภาวะผู้นำในการนำเต้นแอโรบิก ตามความคิดเห็นของผู้นำเต้นแอโรบิก โดยรวม มีความคิดเห็นอยู่ในระดับ มาก เท่ากับ 4.45 ($S = 0.42$)

ตาราง 10 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกาย ในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550 โดยรวมด้านความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิก ($N = 280$)

ตัวแปรที่ศึกษา	$\bar{X}$	S	ระดับ
1 ด้านกายวิภาคและสรีรวิทยาการออกกำลังกาย	4.14	0.87	มาก
2 ด้านหลักการการออกกำลังกาย	4.41	0.75	มาก
3 ด้านการเคลื่อนไหวที่จำเป็นในการออกกำลังกาย	4.33	0.82	มาก
4 ด้านจิตวิทยาการออกกำลังกาย	4.31	0.74	มาก
5 ด้านการป้องกันการบาดเจ็บที่จะเกิดขึ้นขณะออกกำลังกายและหลังการออกกำลังกาย	4.45	0.73	มาก
6 ด้านโภชนาการ	4.32	0.75	มาก
รวม	4.33	0.45	มาก

จากตาราง 10 แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550 โดยรวมด้านความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิก อยู่ในระดับ มาก เท่ากับ 4.33 ($S = 0.45$)

ตาราง 11 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกาย ในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550 โดยรวมทุกด้าน

ตัวแปรที่ศึกษา	$\bar{X}$	S	ระดับ
1 ด้านความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิก	4.33	0.45	มาก
2 ด้านทักษะความสามารถในการเต้นแอโรบิก	4.61	0.61	มากที่สุด
3 ด้านภาวะผู้นำในการนำเต้นแอโรบิก	4.45	0.70	มาก
รวม	4.46	0.38	มาก

จากตาราง 11 แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550 โดยรวมทุกด้าน มีความคิดเห็นอยู่ในระดับ มาก เท่ากับ 4.46 (S = 0.38)

ตาราง 12 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำต้น
 แอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกาย ในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550 ของผู้นำ
 ต้นแอโรบิกชายและหญิง โดยรวมทุกด้าน

รายการ	ชาย (N=181)		หญิง (N=99)		t	p
	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S		
ด้านความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการเป็นผู้นำต้นแอโรบิก	4.35	0.45	4.29	0.45	-1.15	0.25
ด้านทักษะความสามารถในการต้นแอโรบิก	4.61	0.42	4.59	0.37	-0.35	0.73
ด้านภาวะผู้นำในการนำต้นแอโรบิก	4.46	0.44	4.43	0.38	-0.54	0.58
รวม	4.47	0.39	4.44	0.36	-0.78	0.44

จากตาราง 12 แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นที่มีต่อการ
 เป็นผู้นำต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550
 โดยรวมทุกด้าน เพศชาย เท่ากับ 4.47 (S = 0.39) และเพศหญิง เท่ากับ 4.44 (S = 0.36) เมื่อทำ
 การทดสอบแล้วพบว่าผู้นำต้นแอโรบิกที่มีเพศต่างกัน มีความคิดเห็นต่อการเป็นผู้นำต้นแอโรบิกใน
 สถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 13 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกาย ในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550 จำแนกตามประสบการณ์ในการนำเต้นแอโรบิก โดยรวมทุกด้าน

รายการ	ประสบการณ์ในการนำเต้นแอโรบิก									
	น้อยกว่า 1 ปี		1 - 2 ปี		3 - 4 ปี		5 - 6 ปี		มากกว่า 6 ปี	
	(N=57)		(N=63)		(N=58)		(N=44)		(N=58)	
	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S	$\bar{X}$	S
ด้านความรู้ที่เกี่ยวข้องกับ การเป็นผู้นำเต้นแอโรบิก	4.44	0.45	4.26	0.46	4.35	0.39	4.28	0.48	4.29	0.46
ด้านทักษะความสามารถใน การเต้นแอโรบิก	4.60	0.45	4.56	0.41	4.63	0.33	4.53	0.42	4.69	0.41
ด้านภาวะผู้นำในการนำเต้น แอโรบิก	4.48	0.44	4.39	0.47	4.51	0.31	4.38	0.44	4.49	0.43
รวม	4.50	0.41	4.40	0.41	4.50	0.28	4.40	0.41	4.49	0.36

จากตาราง 13 แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550 จำแนกตามประสบการณ์ในการนำเต้นแอโรบิก โดยรวมทุกด้าน พบว่า อายุต่ำกว่า 1 ปี เท่ากับ 4.50 (S=0.41) อายุ 1 – 2 ปี เท่ากับ 4.40 (S = 0.41) อายุ 3 – 4 ปี เท่ากับ 4.50 (S = 0.28) อายุ 5 – 6 ปี เท่ากับ 4.40 (S = 0.41) และมากกว่า 6 ปี เท่ากับ 4.49 (S = 0.36)

ตาราง 14 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำต้น
 แอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกาย ในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550 จำแนกตาม
 ประสบการณ์ในการนำต้นแอโรบิก

ตัวแปร	แหล่งความ แปรปรวน	SS	df	MS	F	p
ด้านความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการเป็น ผู้นำต้นแอโรบิก	ระหว่างกลุ่ม	1.20	4.00	0.30	1.49	0.21
	ภายในกลุ่ม	55.26	275.00	0.20		
ด้านทักษะความสามารถในการ ต้นแอโรบิก	ระหว่างกลุ่ม	0.87	4.00	0.22	1.33	0.26
	ภายในกลุ่ม	44.87	275.00	0.16		
ด้านภาวะผู้นำในการนำต้น แอโรบิก	ระหว่างกลุ่ม	0.74	4.00	0.19	1.05	0.38
	ภายในกลุ่ม	48.53	275.00	0.18		
รวมทุกด้าน	ระหว่างกลุ่ม	0.63	4.00	0.16	1.11	0.35
	ภายในกลุ่ม	38.98	275.00	0.14		

จากตาราง 14 ผลการทดสอบความแตกต่างของความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำต้น
 แอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกาย ในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550 ตามตัวแปร
 ประสบการณ์ในการนำต้นแอโรบิก และจำแนกเป็นรายด้าน โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวน
 แบบทางเดียว (One – way ANOVA) พบว่า ประสบการณ์ในการนำต้นแอโรบิกที่แตกต่างกันมี
 ความคิดเห็นต่อการเป็นผู้นำต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกาย ในเขตกรุงเทพมหานคร
 ไม่แตกต่างกันในทุกด้าน

ตอนที่ 3 ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ด้านความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิก

1. ต้องมีความรู้ด้านกายวิภาคและสรีรวิทยาที่จำเป็นต่อการออกกำลังกาย
2. ผู้นำเต้นแอโรบิกต้องรู้หลักการบริหารร่างกายที่ถูกต้องและสามารถแนะนำสมาชิกได้
3. ต้องหมั่นศึกษา ค้นคว้า หาความรู้เรื่องที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายอยู่เสมอ
4. ต้องมีความรู้เรื่องหลักการสอนเต้นแอโรบิกที่ถูกต้อง
5. จะต้องเคยได้รับการอบรมการสอนเต้นแอโรบิกขั้นพื้นฐานมาก่อน
6. ต้องศึกษาเกี่ยวกับเรื่องอื่นๆ ที่นอกเหนือจากการเต้นแอโรบิก เช่น เรื่องเกี่ยวกับ

สุขภาพ

ด้านทักษะความสามารถในการเต้นแอโรบิก

1. ผู้นำเต้นแอโรบิกต้องมีความคิดสร้างสรรค์ในการคิดท่าเต้นใหม่ ๆ อยู่เสมอ
2. ผู้นำเต้นแอโรบิกต้องรู้จักแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ถ้ามีข้อผิดพลาดเกิดขึ้นขณะทำการ

สอน

3. ผู้นำเต้นแอโรบิกจะต้องหมั่นฝึกซ้อมและแก้ไขข้อผิดพลาดของตัวเองอยู่เสมอ
4. การสั่งหรือบอกชื่อท่าต้องมีความชัดเจนและบอกทิศทางได้ถูกต้อง
5. ควรเลือกท่าที่มีความเหมาะสมกับระดับความสามารถของผู้เรียน
6. เลือกท่าเต้นที่มีความสนุกสนานและไม่ทำให้เบื่อก่อนการออกกำลังกาย
7. หาความรู้และประสบการณ์ใหม่ ๆ เช่น จากการจัดอบรม Work Shop ในที่ต่าง ๆ
8. มีความแม่นยำในเรื่องของจังหวะดนตรี และห้องเพลง
9. เลือกใช้เพลงเต้นที่สนุกสนาน ไม่ซ้ำซาก เปลี่ยนใหม่อยู่เสมอ
10. สื่อสารและถ่ายทอดท่าเต้นที่เข้าใจได้ง่าย

ด้านภาวะผู้นำในการนำเต้นแอโรบิก

1. ต้องรู้จักสร้างความมั่นใจให้กับตนเองอยู่เสมอ
2. หาต้นแบบหรือตัวอย่างที่ดีและถูกต้องจากรุ่นพี่ที่ประสบความสำเร็จแล้ว
3. ต้องรู้จักจูงใจผู้เรียนให้เกิดความสนุกสนานในการเต้นแอโรบิก
4. ต้องมีบุคลิกลักษณะท่าทางทางด้านร่างกายที่สมส่วน สมบูรณ์แข็งแรง
5. ต้องสร้างแรงจูงใจให้สมาชิกเกิดความสนใจและออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง
6. ต้องกล้าแสดงออกและรับฟังความคิดเห็น ข้อเสนอแนะจากสังคมนรอบข้าง
7. ต้องรู้จักดูแลรักษาสุขภาพร่างกายของตนเองอย่างสม่ำเสมอ
8. พูดเสียงดัง พังชัด สื่อสารท่าเต้นที่เข้าใจได้ง่าย

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย อภิปราย และข้อเสนอแนะ

การศึกษาวิจัยเรื่องความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำการเดินแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550 มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำการเดินแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550 ใน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการเป็นผู้นำเดินแอโรบิก ด้านทักษะความสามารถในการเดินแอโรบิก และด้านภาวะผู้นำในการนำเดินแอโรบิก

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำเดินแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550
2. เพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำเดินแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550 จำแนกตามตัวแปร เพศ และประสบการณ์ในการนำเดินแอโรบิก

ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจความคิดเห็นของ ผู้นำเดินแอโรบิกของสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 970 คน จำแนกเป็นชาย 627 คน หญิง 343 คน เพื่อศึกษาความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำเดินแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกาย ดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นผู้นำเดินแอโรบิกของสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 970 คน จำแนกเป็นชาย 627 คน หญิง 343 คน

กลุ่มตัวอย่าง ที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นผู้นำเดินแอโรบิกของสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร โดยใช้การประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2538: 303; อ้างอิงจาก Krejsie; & Morgan. 1994: 203) ได้จำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 280 เป็นเพศชาย 181 คน เป็นเพศหญิง 99 คน ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามเรื่องปัจจัยที่ส่งผลต่อการเป็นผู้นำต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง มี 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ (Checklist)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกาย ซึ่งคำถามจะให้เห็นแสดงความคิดเห็นแบบจัดอันดับคุณภาพ (Rating Scale) จำนวน 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด โดยแบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ

1. ด้านความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการเป็นผู้นำต้นแอโรบิก
2. ด้านทักษะความสามารถในการต้นแอโรบิก
3. ด้านภาวะผู้นำในการนำต้นแอโรบิก

ตอนที่ 3 เป็นข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ มีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิด เพื่อให้เห็นความคิดเห็นโดยอิสระ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ติดต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย เพื่อขอความอนุเคราะห์ ขอความร่วมมือจากผู้จัดการสถานบริการการออกกำลังกายในกรุงเทพมหานครเพื่อแจกแบบสอบถาม

2. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างตอบ พร้อมนัดหมายวันรับแบบสอบถามกลับคืน

3. ผู้วิจัยเก็บรวบรวมแบบสอบถามด้วยตนเอง

4. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้รับคืน

5. นำแบบสอบถามมาตรวจสอบความสมบูรณ์และนำไปดำเนินการวิเคราะห์โดยใช้วิธีการทางสถิติต่อไป

การจัดกระทำข้อมูล การวิเคราะห์ข้อมูล และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอผลการวิเคราะห์ตามลำดับ ดังต่อไปนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ และความเรียบร้อยของแบบสอบถามแต่ละฉบับ

2. นำข้อมูลตอนที่ 1 มาวิเคราะห์สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

3. นำข้อมูลตอนที่ 2 ซึ่งเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับ ความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550 มาหาค่าเฉลี่ย และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และนำเสนอในรูปตารางและความเรียง

4. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550 จำแนกตามเพศ โดยทดสอบค่า (t – test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1

5. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยที่ตัวแปรที่มีมากกว่าสองกลุ่ม โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One – way analysis of variance) หรือทดสอบค่าเอฟ (F – test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1, 2

6. นำข้อมูลตอนที่ 3 ซึ่งเป็นแบบสอบถามข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะมาวิเคราะห์คำตอบ โดยการสังเคราะห์จัดหมวดหมู่ และลำดับของคำตอบตัดข้อมูลที่มีความซับซ้อนกันออก เรียบเรียงภาษาให้ถูกต้องแต่คงความหมายได้ไว้มารูป เป็นรายด้านและนำเสนอเป็นความเรียง

สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้นำเต้นแอโรบิกของสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร เป็นเพศชาย 181 คน คิดเป็นร้อยละ 64.60 เพศหญิง 99 คน คิดเป็นร้อยละ 35.40

ผู้นำเต้นแอโรบิกของสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร มีประสบการณ์ในการนำเต้นแอโรบิกที่น้อยกว่า 1 ปี จำนวน 57 คน คิดเป็นร้อยละ 20.40 ระหว่าง 1 – 2 ปี จำนวน 63 คน คิดเป็นร้อยละ 22.50 ระหว่าง 3 – 4 ปี จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 20.70 ระหว่าง 5 – 6 ปี จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 15.70 และมากกว่า 6 ปีขึ้นไป จำนวน 58 คน คิดเป็นร้อยละ 20.70

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550

2.1 ด้านความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิก

2.1.1 ด้านกายวิภาคและสรีรวิทยาการออกกำลังกาย ผู้นำเต้นแอโรบิกของสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวมส่วนมากมีความคิดเห็นว่าความรู้ด้านกายวิภาคและสรีรวิทยาการออกกำลังกายมีความสำคัญอยู่ในระดับมาก

2.1.2 ด้านหลักการออกกำลังกาย ผู้นำเต้นแอโรบิกของสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวมส่วนมากมีความคิดเห็นว่าความรู้ด้านหลักการออกกำลังกาย มีความสำคัญอยู่ในระดับมาก

2.1.3 ด้านการเคลื่อนไหวที่จำเป็นในการออกกำลังกาย ผู้นำเต้นแอโรบิกของสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวมส่วนมากมีความคิดเห็นว่าคุณมีความรู้ด้านการเคลื่อนไหวที่จำเป็นในการออกกำลังกาย มีความสำคัญอยู่ในระดับมาก

2.1.4 ด้านจิตวิทยาการออกกำลังกาย ผู้นำเต้นแอโรบิกของสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวมส่วนมากมีความคิดเห็นว่าคุณมีความรู้ด้านจิตวิทยาการออกกำลังกาย มีความสำคัญอยู่ในระดับมาก

2.1.5 ด้านการป้องกันการบาดเจ็บที่จะเกิดขึ้นขณะออกกำลังกายและหลังการออกกำลังกาย ผู้นำเต้นแอโรบิกของสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวมส่วนมากมีความคิดเห็นว่าคุณมีความรู้ด้านการป้องกันการบาดเจ็บที่จะเกิดขึ้นขณะออกกำลังกายและหลังการออกกำลังกาย มีความสำคัญอยู่ในระดับมาก

2.1.6 ด้านการโภชนาการ ผู้นำเต้นแอโรบิกของสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวมส่วนมากมีความคิดเห็นว่าคุณมีความรู้ด้านการโภชนาการ มีความสำคัญอยู่ในระดับมาก

จากการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกาย ในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550 โดยรวมด้านความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิก พบว่า มีความสำคัญอยู่ในระดับมาก

2.2 ด้านทักษะความสามารถในการเต้นแอโรบิก ผู้นำเต้นแอโรบิกของสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวมส่วนมากมีความคิดเห็นว่าคุณมีความรู้ด้านทักษะความสามารถในการเต้นแอโรบิก มีความสำคัญอยู่ในระดับมากที่สุด

2.3 ด้านภาวะผู้นำในการนำเต้นแอโรบิก ผู้นำเต้นแอโรบิกของสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวมส่วนมากมีความคิดเห็นว่าคุณมีความรู้ด้านภาวะผู้นำในการนำเต้นแอโรบิก มีความสำคัญอยู่ในระดับมาก

จากการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกาย ในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550 โดยรวมทุกด้าน พบว่า มีความสำคัญอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 4.46 ($S = 0.38$)

2.4 ผลการทดสอบสมมติฐาน

2.4.1 จากการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกาย ในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550 ของผู้นำเต้นแอโรบิกชายและหญิง ด้านความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิก พบว่า เพศชายมีความคิดเห็นอยู่ในระดับ มาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.35 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.45 เพศหญิงมีความคิดเห็นอยู่ในระดับ มาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.29 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.45

2.4.2 จากการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกาย ในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550 ของผู้นำเต้นแอโรบิกชายและหญิง ด้านทักษะความสามารถในการเต้นแอโรบิก พบว่า เพศชายมีความคิดเห็นอยู่ในระดับ มากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.61 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.42 เพศหญิงมีความคิดเห็นอยู่ในระดับ มากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.59 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.37

2.4.3 จากการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกาย ในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550 ของผู้นำเต้นแอโรบิกชายและหญิง ด้านภาวะผู้นำในการนำเต้นแอโรบิก พบว่า เพศชายมีความคิดเห็นอยู่ในระดับ มาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.46 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.44 เพศหญิงมีความคิดเห็นอยู่ในระดับ มาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.43 และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.38

2.4.4 จากการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกาย ในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550 ของผู้นำเต้นแอโรบิกชายและหญิง โดยรวมทุกด้าน พบว่า เพศชายมีความคิดเห็นอยู่ในระดับ มาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.47 ($S = 0.39$) และเพศหญิงมีความคิดเห็นอยู่ในระดับ โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.44 ($S = 0.36$)

เมื่อเปรียบเทียบแล้วพบว่า ผู้นำเต้นแอโรบิกที่มีเพศต่างกันมีความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกาย ในเขตกรุงเทพมหานครไม่แตกต่างกัน

2.4.5 จากการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกาย ในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550 จำแนกตามประสบการณ์ในการนำเต้นแอโรบิกด้านความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิก พบว่า ผู้นำเต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกาย ที่ประสบการณ์น้อยกว่า 1 ปีมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.44 ($S = 0.45$) ประสบการณ์ 1 – 2 ปี อยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.26 ($S = 0.46$) ประสบการณ์ 3 – 4 ปี อยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.35 ($S = 0.39$) ประสบการณ์ 5 – 6 ปี อยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.28 ($S = 0.48$) และประสบการณ์มากกว่า 6 ปีขึ้นไป อยู่ในระดับ มาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.29 ($S = 0.46$)

2.4.6 จากการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกาย ในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550 จำแนกตาม ประสบการณ์ในการนำเต้นแอโรบิกด้านทักษะความสามารถในการเต้นแอโรบิก พบว่า ผู้นำเต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกาย ที่อายุน้อยกว่า 1 ปีมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.60 ($S = 0.45$) อายุ 1 – 2 ปี อยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.56 ($S = 0.41$) อายุ 3 – 4 ปี อยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.63 ($S = 0.33$) อายุ 5 – 6 ปี อยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.53 ($S = 0.42$) และอายุมากกว่า 6 ปีขึ้นไป อยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.69 ($S = 0.41$)

2.4.7 จากการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกาย ในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550 จำแนกตาม ประสบการณ์ในการนำเต้นแอโรบิกด้านภาวะผู้นำในการนำเต้นแอโรบิก พบว่า ผู้นำเต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกายที่อายุน้อยกว่า 1 ปีมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.48 ($S = 0.44$) อายุ 1 – 2 ปี อยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.39 ($S = 0.47$) อายุ 3 – 4 ปี อยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.51 ($S = 0.31$) อายุ 5 – 6 ปี อยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.38 ($S = 0.44$) และอายุมากกว่า 6 ปีขึ้นไป อยู่ในระดับ มาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.49 ($S = 0.43$)

2.4.8 จากการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกาย ในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550 จำแนกตาม ประสบการณ์ในการนำเต้นแอโรบิกโดยรวมทุกด้าน พบว่า ผู้นำเต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกายที่อายุน้อยกว่า 1 ปีมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.50 ($S = 0.41$) อายุ 1 – 2 ปี อยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.40 ($S = 0.41$) อายุ 3 – 4 ปี อยู่ในระดับ มาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.50 ($S = 0.28$) อายุ 5 – 6 ปี อยู่ในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.40 ($S = 0.41$) และอายุมากกว่า 6 ปีขึ้นไป อยู่ในระดับ มาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.49 ($S = 0.36$)

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกาย ในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550 จากการเปรียบเทียบความแตกต่างของความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกาย ในเขตกรุงเทพมหานคร ตามตัวแปรประสบการณ์ในการนำเต้นแอโรบิก และจำแนกเป็นรายด้าน โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One – Way ANOVA) พบว่า ประสบการณ์ในการนำเต้นแอโรบิกที่ต่างกันจะมีความคิดเห็นต่อการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกาย ในเขตกรุงเทพมหานครไม่แตกต่างกันทุกด้าน

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นอื่น ๆ

ด้านความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิก

1. ต้องมีความรู้ด้านกายวิภาคและสรีรวิทยาที่จำเป็นต่อการออกกำลังกาย
2. ผู้นำเต้นแอโรบิกต้องรู้หลักการบริหารร่างกายที่ถูกต้องและสามารถแนะนำสมาชิกได้
3. ต้องหมั่นศึกษา ค้นคว้า หาความรู้เรื่องที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายอยู่เสมอ
4. ต้องมีความรู้เรื่องหลักการสอนเต้นแอโรบิกที่ถูกต้อง
5. จะต้องเคยได้รับการอบรมการสอนเต้นแอโรบิกขั้นพื้นฐานมาก่อน
6. ต้องศึกษาเกี่ยวกับเรื่องอื่นๆ ที่นอกเหนือจากการเต้นแอโรบิก เช่น เรื่องเกี่ยวกับ

สุขภาพ

ด้านทักษะความสามารถในการเต้นแอโรบิก

1. ผู้นำเต้นแอโรบิกต้องมีความคิดสร้างสรรค์ในการคิดท่าเต้นใหม่ ๆ อยู่เสมอ
2. ผู้นำเต้นแอโรบิกต้องรู้จักแก้ปัญหาเฉพาะหน้า ถ้ามีข้อผิดพลาดเกิดขึ้นขณะทำการ

สอน

3. ผู้นำเต้นแอโรบิกจะต้องหมั่นฝึกซ้อมและแก้ไขข้อผิดพลาดของตัวเองอยู่เสมอ
4. การสั่งหรือบอกชื่อท่าต้องมีความชัดเจนและบอกทิศทางได้ถูกต้อง
5. ควรเลือกท่าที่มีความเหมาะสมกับระดับความสามารถของผู้เรียน
6. เลือกท่าเต้นที่มีความสนุกสนานและไม่ทำให้เบื่อบ่อยต่อการออกกำลังกาย
7. หาความรู้และประสบการณ์ใหม่ ๆ เช่น จากการจัดอบรม Work Shop ในที่ต่าง ๆ
8. มีความแม่นยำในเรื่องของจังหวะดนตรี และห้องเพลง
9. เลือกใช้เพลงเต้นที่สนุกสนาน ไม่ซ้ำซาก เปลี่ยนใหม่อยู่เสมอ
10. สื่อสารและถ่ายทอดท่าเต้นที่เข้าใจได้ง่าย

ด้านภาวะผู้นำในการนำเต้นแอโรบิก

1. ต้องรู้จักสร้างความมั่นใจให้กับตนเองอยู่เสมอ
2. หาต้นแบบหรือตัวอย่างที่ดีและถูกต้องจากรุ่นพี่ที่ประสบความสำเร็จแล้ว
3. ต้องรู้จักจูงใจผู้เรียนให้เกิดความสนุกสนานในการเต้นแอโรบิก
4. ต้องมีบุคลิกลักษณะท่าทางทางด้านร่างกายที่สมส่วน สมบูรณ์แข็งแรง
5. ต้องสร้างแรงจูงใจให้สมาชิกเกิดความสนใจและออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง
6. ต้องกล้าแสดงออกและรับฟังความคิดเห็น ข้อเสนอแนะจากสังคมรอบข้าง
7. ต้องรู้จักดูแลรักษาสุขภาพร่างกายของตนเองอย่างสม่ำเสมอ
8. พูดเสียงดัง พังชัด สื่อสารท่าเต้นที่เข้าใจได้ง่าย
9. เป็นผู้ที่มีความสุข เรียบง่าย ชอบช่วยเหลือผู้อื่น ตรงต่อเวลา
10. เตรียมความพร้อมก่อนการสอนเต้นทุกครั้ง แต่งกายสุขภาพ และเหมาะสม

การอภิปรายผล

จากการศึกษาวิจัยเรื่องความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550 อภิปรายผลได้ดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้นำเต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกาย

ผลการศึกษา พบว่า ผู้นำเต้นแอโรบิกส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีอายุระหว่าง 20 – 30 ปี คิดเป็นร้อยละ 64.60 และมีประสบการณ์ในการนำเต้นแอโรบิกอยู่ในช่วง 1 – 4 ปี ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากภาวะการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกโดยภาพรวมนั้นจะต้องเป็นผู้ที่มีความแข็งแรง สมบูรณ์ทั้งทางด้าน

ร่างกาย และจิตใจ ต้องเป็นผู้ที่มีความกล้าแสดงออก มีสภาวะทางจิตใจที่มั่นคง และมีความมั่นใจในตนเองสูง ซึ่งเพศชาย มีความพร้อมในส่วนนี้มากกว่าเพศหญิง

2. ความคิดเห็นด้านความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิก

ผลการศึกษา พบว่า ผู้นำเต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกาย โดยรวมเห็นว่ามี ความสำคัญอยู่ในระดับมากไม่ว่าจะเป็นด้านกายวิภาคและสรีรวิทยาการออกกำลังกาย เพราะถือว่าเป็นความรู้ขั้นพื้นฐานที่ผู้นำเต้นแอโรบิกจะต้องมีความเข้าใจว่าการเคลื่อนไหวร่างกายที่ถูกต่อนั้น เป็นอย่างไร และมีอวัยวะส่วนใดบ้างที่สำคัญต่อการออกกำลังกาย เพื่อที่จะใช้ได้อย่างถูกต้องและไม่ ก่อให้เกิดอันตรายต่อสมาชิกที่ใช้กิจกรรมการเต้นแอโรบิกเพื่อออกกำลังกาย

ในด้านหลักการการออกกำลังกาย ต้องมีความเข้าใจในหลักการของการออกกำลังกาย รู้ ขั้นตอนที่ถูกต้องในการออกกำลังกาย รู้จักการออกกำลังกายชนิดต่าง ๆ เพื่อเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ ของการออกกำลังกายชนิดนั้น ๆ และจะได้นำไปจัดการออกกำลังกายได้ถูกต้อง เหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพร่างกาย ของสมาชิกแต่ละคน เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุด และไม่ทำให้สมาชิกได้รับ การบาดเจ็บจากการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกอีก เพราะการเต้นแอโรบิกมีลักษณะการ เคลื่อนไหวที่ต่อเนื่อง มีการผสมผสานการใช้แขนและขาไปตามจังหวะดนตรีและเสียงเพลง เพื่อให้เกิดความราบรื่นและถูกต้องจึงจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีความรู้ทางด้านการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง และที่จำเป็นในการออกกำลังกาย เพื่อที่จะพัฒนาตนเองให้เป็นผู้ผู้นำเต้นแอโรบิกที่ดียิ่งขึ้นต่อไป

ในด้านจิตวิทยาการออกกำลังกาย ก็เช่นเดียวกันเพราะการเป็นผู้ผู้นำเต้นแอโรบิกนั้น จะต้องมีการปฏิสัมพันธ์กับผู้อื่นโดยเฉพาะสมาชิกที่มาใช้บริการการออกกำลังกายด้วยการเต้น แอโรบิก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของอนรรักษ์ พินิจนิยม (2550 : 101) ที่ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง คุณลักษณะของผู้นำการเต้นแอโรบิก พบว่า ผู้เชี่ยวชาญทางด้านการออกกำลังกายด้วยการเต้น แอโรบิกส่วนใหญ่ร้อยละ 89 เห็นว่าต้องมีความรู้ทางด้านจิตวิทยาการออกกำลังกาย โดยให้เหตุผล เพิ่มเติมว่า ความรู้ทางด้านนี้ ทำให้รู้จักวิธีการคลายเครียด รู้จักการมีสมาธิ มีความเชื่อมั่นในตนเอง และสามารถสร้างบรรยากาศที่ดีต่อการออกกำลังกายได้

ด้านการป้องกันการบาดเจ็บและการโภชนาการก็เป็นความรู้อีกด้านหนึ่งที่ผู้นำเต้น แอโรบิกจะต้องให้ความสำคัญเป็นอย่างยิ่งไม่น้อยไปกว่าความรู้ทางด้านอื่น ๆ ที่กล่าวมาข้างต้น เพราะผู้นำเต้นแอโรบิกจะต้องรู้และให้คำแนะนำกับสมาชิกที่มาเต้นได้ ในเรื่องสภาพร่างกาย ความ พร้อมของผู้มาเต้น และการเลือกรับประทานอาหารที่ถูกหลักโภชนาการเหมาะสมกับความต้องการ ของร่างกายหากผู้เต้นมีอาการบาดเจ็บหรือปัญหาด้านสุขภาพอยู่แล้วยังต้องระวัง และให้คำแนะนำ อย่างใกล้ชิด

3. ความคิดเห็นด้านทักษะความสามารถในการเต้นแอโรบิก

ผลการศึกษา พบว่า ผู้นำเต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกาย โดยรวมเห็น ตรงกันว่ามี ความสำคัญอยู่ในระดับมากที่สุดกับการที่ผู้นำเต้นแอโรบิกจะต้องมีความรู้ ความเข้าใจ ในหลักการสอนเต้นแอโรบิกตามทฤษฎี ในเทคนิคการเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง ไม่นำไปสู่การบาดเจ็บ ต้องมี ความรู้ในการเลือกทักษะการเคลื่อนไหวให้เหมาะสมกับความสามารถของสมาชิกของแต่ละช่วงวัย

ควรฝึกซ้อม สร้างประสบการณ์ในการเดินเพื่อให้เกิดความมั่นใจ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของกฤษณะ อิศรมาตร (2548: 51) ที่กล่าวว่า ผู้นำเดินแอโรบิกจะต้องเป็นผู้ที่มีการวางแผนและเตรียมความพร้อมล่วงหน้าในการสอน มีความตั้งใจ สร้างบรรยากาศให้ผู้ใช้บริการเกิดความสนุกสนานและกระตือรือร้นในการเดินแอโรบิก สามารถอธิบายและสาธิตทักษะต่าง ๆ ของการเดินแอโรบิกได้อย่างชัดเจน ให้ความรู้และคำแนะนำในการเดินแอโรบิกแก่ผู้มาใช้บริการได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการพัฒนาการเดินแอโรบิกให้มีรูปแบบใหม่ ๆ อยู่เสมอ ใช้เพลงในการประกอบการเดินแอโรบิกได้อย่างเหมาะสม

4. ความคิดเห็นด้านภาวะผู้นำในการนำเดินแอโรบิก

ผลการศึกษา พบว่า ผู้นำเดินแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกาย โดยรวมเห็นตรงกันว่ามีความสำคัญในระดับมากกับการที่ผู้นำเดินแอโรบิกต้องสามารถสื่อสารกับสมาชิกในขณะนำเดิน ไม่ว่าจะเป็นใช้สัญญาณมือ สัญญาณท่า หรือคำพูดให้สมาชิกเข้าใจและปฏิบัติตามได้ ต้องเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพที่ดี มีรูปร่างที่ดี เพื่อเป็นสร้างความมั่นใจให้ตนเอง ซึ่งสอดคล้องกับคำกล่าวของสุนันท์ ภูโคกหาวัย (2548: 84) ที่ได้กล่าวไว้ว่าลักษณะของความเป็นผู้นำจะต้องมีการฝึกผู้นำเดินแอโรบิกให้มีลักษณะความเป็นผู้นำให้มากขึ้น เพราะผู้นำที่ดียอมทำให้ผู้ตามหรือสมาชิกที่มาเดินแอโรบิกรู้สึกสนุกสนาน ยอมรับและไว้วางใจในการนำเดินแอโรบิกในแต่ละครั้ง เพราะเมื่อมีผู้นำที่ดี ผู้ตามก็จะได้รับประโยชน์และได้ผลตามที่ต้องการด้วย ซึ่งคุณลักษณะอันพึงประสงค์ของผู้นำที่ควรปลูกฝังให้มีขึ้นนั้น ทวิช เป่งวิทยา (2530) ได้แบ่งไว้ 4 ลักษณะคือ คุณลักษณะทางสติปัญญา คุณลักษณะทางกาย คุณลักษณะทางอารมณ์ และคุณลักษณะทางอุปนิสัย ซึ่งทั้ง 4 ลักษณะนี้ จะสามารถแสดงให้เห็นในภาวะผู้นำเดินแอโรบิกที่เป็นผลการวิจัย คือ คุณลักษณะทางสติปัญญา เช่น ต้องมีขั้นตอนในการเดินที่ถูกต้อง ต้องให้คำแนะนำกับผู้มาเดินในเรื่องการออกกำลังกายได้ ต้องให้การปฐมพยาบาลเบื้องต้นได้ เป็นต้น คุณลักษณะทางกาย เช่น ต้องมีบุคลิกภาพที่ดี ต้องมีการแต่งตัวที่เหมาะสมกับการนำเดินที่ดี เป็นต้น คุณลักษณะทางอารมณ์ เช่น ต้องทักทายกับผู้มาเดินโดยการยิ้มหรือสบตา ต้องชมทุกคนในวาระต่าง ๆ เท่าที่ทำได้ เป็นต้น และคุณลักษณะทางอุปนิสัย เช่น ต้องพูดคุยกับทุกคนขณะเดิน ต้องพูดลาและขอบคุณหลังจบการเดิน ซึ่งการมีพฤติกรรมเหล่านี้จะช่วยเป็นแรงจูงใจให้คนรักในการออกกำลังกายและดูแลสุขภาพกันมากยิ่งขึ้น

5. เพศ

เมื่อเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำเดินแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกาย ในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550 โดยรวมทุกด้าน เมื่อทดสอบแล้ว พบว่า ผู้นำเดินแอโรบิกที่มีเพศต่างกันมีความคิดเห็นต่อการเป็นผู้นำเดินแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานครไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ในข้อ 1 แสดงว่าในภาพรวมแล้วสถานภาพทางเพศไม่มีอิทธิพลต่อความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำเดินแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกาย ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะว่าในปัจจุบันผู้นำเดินแอโรบิกทั้งชายและหญิงมีความเสมอภาคและได้รับสิทธิเท่าเทียมกันมากขึ้น สถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานครจึงไม่คำนึงถึงความแตกต่างของเพศชายและเพศหญิงในแง่ของการจัดการสอนเดิน

แอโรบิก จึงทำให้ความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกาย ในเขตกรุงเทพมหานครไม่แตกต่างกัน

6. ประสพการณ์ในการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิก

จากผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียวของความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2550 ตามตัวแปรประสพการณ์ในการนำเต้นแอโรบิก และจำแนกเป็นรายด้าน โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One – Way ANOVA) พบว่า ประสพการณ์ในการนำเต้นแอโรบิกต่างกันจะมีความคิดเห็นต่อการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกาย ในเขตกรุงเทพมหานคร ไม่แตกต่างกัน แสดงว่าโดยภาพรวมแล้วประสพการณ์ในการนำเต้นแอโรบิกไม่มีอิทธิพลต่อความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ตั้งไว้ในข้อ 2 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า ในสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานครมีผู้นำเต้นแอโรบิกที่มีประสพการณ์ในการนำเต้นแอโรบิกที่หลากหลายกันไป มีผู้ฝึกสอน อบรม การเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกคนเดียวกัน สถาบันเดียวกัน อยู่ในระบบการบริหารงานแบบเดียวกัน มีอุปกรณ์การสอนอย่างเดียวกันจึงทำให้ผู้นำเต้นแอโรบิกที่มีประสพการณ์ในการนำเต้นแอโรบิกต่างกันมีความคิดเห็นต่อการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานครในภาพรวมไม่แตกต่างกัน

ข้อเสนอแนะ

1. ผู้นำการเต้นแอโรบิกควรนำผลการวิจัยครั้งนี้ไปใช้เพื่อพัฒนาตนเองทั้งทางด้านความรู้ วิทยาการสมัยใหม่ที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและการออกกำลังกาย ด้านทักษะความสามารถในการเต้นแอโรบิก และด้านความเป็นผู้นำในการเต้นแอโรบิกให้มากยิ่งขึ้น
2. สถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานครควรนำผลการวิจัยครั้งนี้ไปใช้ในการเตรียมความพร้อมและการสนับสนุนส่งเสริมให้มีปัจจัยต่าง ๆ ที่สำคัญอย่างเพียงพอต่อการผลิตผู้นำเต้นแอโรบิกให้มีคุณภาพ เพื่อประโยชน์สูงสุดให้กับประชาชนในสังคม และประเทศชาติต่อไป

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการวิจัยเกี่ยวกับการพัฒนาวิชาชีพทางด้านการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกโดยเฉพาะ
2. ควรจะศึกษาถึงผลกระทบของการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกในสถานที่ต่างกัน
3. ควรมีการพัฒนาเกณฑ์การประเมินคุณภาพสำหรับการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิก
4. ควรมีการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับการพัฒนาวิชาชีพทางด้านนี้โดยเฉพาะ เพราะปัจจุบันนี้มีผู้สนใจการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกมากขึ้น ความต้องการผู้นำเต้นแอโรบิกก็มีมากขึ้นตามลำดับ

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กฤษณะ อิสระมาตร. (2548). คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการเต้นแอโรบิกตามทัศนะของผู้นำการเต้นแอโรบิกและผู้มาใช้บริการแคลิฟอร์เนียฟิตเนสเซ็นเตอร์ ปี พ.ศ. 2547. ปรินซ์ตันนิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กัลยา วาณิชย์บัญชา. (2545). การใช้ SPSS for windows ในการวิเคราะห์ข้อมูล. พิมพ์ครั้งที่ 5 กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ ห้างหุ้นส่วนจำกัด ซี เค แอนด์ เอส โฟโต้สตูดิโอ.
- จันทร์ดา คลองเพ็ง. (2532). คุณลักษณะของอาจารย์สอนวิชาพลศึกษาในวิทยาลัยพลศึกษา. ปรินซ์ตันนิพนธ์ กศ.ม. (การอุดมศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2534). ออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: ตะเกียง.
- _____. (2537). แอโรบิคแดนซ์ขั้นพื้นฐาน. กรุงเทพฯ: กรมพลศึกษา.
- เฉลิมพล ต้นสกุล. (2541). พฤติกรรมศาสตร์สาธารณสุข. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์ คณะสาธารณสุขศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชิดพงษ์ ไชยวสุ. (2528). การบริหารเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: อักษรไทย.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์และกันยา ปาละวิวัธน์. (2532). สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: ธรรมกมลการพิมพ์.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์. (2536). ผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิคต่อการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย. กรุงเทพฯ: ธรรมกมลการพิมพ์.
- ทวิช เปล่งวิทยา. (2530). จิตวิทยาผู้นำ. กรุงเทพฯ: เลียงเชียงจงเจริญ.
- ธีรวัฒน์ แสงรักษา. (2541). คุณลักษณะที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร. ปรินซ์ตันนิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นภาพรรณ จันทร์แก้วมณี. (2545). ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกของประชาชนในกรุงเทพมหานคร. ปรินซ์ตันนิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บัญชา โนนพลกรัง. (2542). บทบาทที่เป็นจริงและที่พึงประสงค์ของผู้นำการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร. ปรินซ์ตันนิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บุญเกื้อ วัชรเสถียร. (2543). เอกสารประกอบการสอนวิชา 424 111 Principle Biology. สืบค้นเมื่อ 15 สิงหาคม 2550, จาก <http://pirun.ku.ac.th/fscibv/behavior.pdf>

- บุญธรรม กิจปรีดาบริสุทธิ์. (2527). *ปทานุกรมการวิจัย*. ภาควิชาศึกษาศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ประทีป จินฉี. (2540). *เอกสารการสอนวิชาการวิเคราะห์พฤติกรรมและปรับพฤติกรรม*. กรุงเทพฯ: สถาบันวิจัยพฤติกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2532). *การสอนสุขศึกษาทฤษฎีและการประยุกต์*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ; และสวีน สุวรรณ. (2534). *พฤติกรรมศาสตร์, พฤติกรรมสุขภาพและสุขศึกษา และพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ปรีชา กลิ่นรัตน์. (2536). *แอโรบิกด้านซ์*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ต้นอ้อ.
- ปรียาพร วงษ์บุตรโรจน์. (2521). *จิตวิทยาสังคม*. กรุงเทพมหานคร: โครงการตำราคณะครุศาสตร์อุตสาหกรรมและวิทยาศาสตร์ สถาบันเทคโนโลยีลาดกระบัง.
- พรเพ็ญ ปฏิสัมพันธ์. (2532). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อการทำวิจัยของอาจารย์มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒวิทยาเขตประสานมิตร*. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2538). *วิธีการวิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ไพศาล หวังพานิช. (2526). *การวัดผลการศึกษา*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- ภัชรี แซ่มซ้อย. (2542). *แอโรบิกด้านซ์*. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ต้นอ้อ.
- ภัทธา พาชัยยุทธ. (2547). *ปัจจัยที่ส่งผลต่อความเป็นผู้นำของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 โรงเรียนสระบุรีวิทยาคม จังหวัดสระบุรี*. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ราชบัณฑิตยสถาน. (2539). *พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2525*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์อักษรเจริญทัศน์.
- รุ่งอรุณ เขียวพุ่มและบุญศรี ศิริช่วง. (2533). *การออกกำลังกายที่มีผลต่อร่างกายและจิตใจ*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ธรรมกมลการพิมพ์.
- ลักษมีลาวัณย์ วงษ์น้อย. (2549). *ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการเต้นแอโรบิกในจังหวัดระยอง พ.ศ. 2549*. ปรินซ์นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วรรณวิไล จันทราภา. (2536). *มโนคติเกี่ยวกับสุขภาพส่วนบุคคลและชุมชน*. ใน *เอกสารการสอนวิชาสุขศึกษาหน่วยที่ 1 – 7*. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2527). *หลักการและวิธีสอนพลศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

- วัลลภ เจียมสุข. (2548). พฤติกรรมและความคิดเห็นของผู้ใช้บริการต่อกิจกรรมฟรีแอโรบิกของห้าง เทสโกโลตัส ในเขตกรุงเทพมหานคร. สารนิพนธ์ บธ.ม. (การตลาด). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สงวน สุทธิเลิศอรุณ. (2529). การบริหารการศึกษา (ฉบับปรับปรุง). กรุงเทพฯ: อักษรบัณฑิต.
- สมจิตต์ สุพรรณทัศน์. (2526). พฤติกรรมและการเปลี่ยนแปลง. ใน เอกสารการสอนชุดวิชา วิทยาศาสตร์สุขภาพ หน่วยที่ 1 – 7. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช.
- สมจิตต์ สุพรรณทัศน์; และคนอื่น ๆ. (2533). ความหมายของพฤติกรรม. เอกสารการสอนชุดวิชา วิทยาศาสตร์สุขภาพ หน่วยที่ 1 – 7. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช. กรุงเทพฯ: อรุณการพิมพ์.
- สมศักดิ์ เกียรติคานสุรณ. (2533). การออกกำลังกายเพื่อการมีสุขภาพที่ดี. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สามารถ บุตรานนท์. (2527). ผลของการฝึกแอโรบิคด้านที่มีต่อความสามารถของร่างกายและเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สืบสาย บุญวีรบุตร. (2541). จิตวิทยาการกีฬา. ชลบุรี: วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชลบุรี.
- สุกัญญา มุสิกวัน. (2527). การออกกำลังกายแบบแอโรบิค. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุกัญญา พานิชเจริญนาม. (2540). แอโรบิคด้านซุ่มมือสำหรับครูฝึก. กรุงเทพฯ: ถ่ายเอกสาร.
- สุชา จันท์เอม. (2524). จิตวิทยาสังคม. จิตวิทยาสังคม. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- _____. (2527). จิตวิทยาทั่วไป. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุชาติ ประสิทธิ์รัฐสินธุ์. (2534). ระเบียบวิธีการวิจัยทางสังคมศาสตร์. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ: สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์.
- สุนันท์ ภูโลกหาวัย. (2548). ปัญหาของผู้ประกอบการออกกำลังกายภายในศูนย์สุขภาพเอกชน. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุปรียา ตันสกุล. (2544). กระบวนการเรียนรู้กับการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ. สืบค้นเมื่อ 19 สิงหาคม 2550, จาก <http://advisor.anamai.moph.go.th/244/24402.html>
- สุรภักดิ์ พยัคฆาคม. (2545). ปัจจัยที่ส่งผลต่อบุคลิกภาพความเป็นผู้นำของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ กองบัญชาการฝึกศึกษาทหารอากาศ กองทัพอากาศ. ปรินญาณินพนธ์ กศ.ม. (จิตวิทยาการศึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุรางค์ จันท์เอม. (2529). จิตวิทยาสังคม (ศึกษา 322) ตรงตามหลักสูตรครุศาสตร์บัณฑิตของสภาการฝึกหัดครู. กรุงเทพฯ: อักษรบัณฑิต.

- ศรีรัตนา เดชดี. (2544). ผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกแรงกระแทกต่ำเสริมด้วยน้ำหนักที่ผลต่อน้ำหนักตัว เบอร์เซนต์ไซมัน ความดันเลือด โคเลสเตอรอล ไลโปโปรตีนที่มีความหนาแน่นต่ำและไลโปโปรตีนที่มีความหนาแน่นสูงในเลือด. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- อนรรักษ์ พินิจนิยม. (2550). คุณลักษณะของผู้นำการเต้นแอโรบิก. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (การจัดการทางการกีฬา) กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- American College of Sports Medicine. (1998). *Qualities of Exercise Leader*. New York.
- _____. (2000). *Characteristics of Aerobic Instructors*. New York.
- Bloom, Benjamin S. (1964). *Taxonomy of Education Objective: the classification of education goals Hand Book 1: Cognitive Domain*. New York: David McKay.
- _____. (1981). *Evaluation to Improve Learning*. New York: McGraw – Hill Book.
- Brian. (1990). *Technique for Aerobic Instructors Handbook*. England: Pearson Education. pp. 106.
- Clark Hatch. (2003). *Technique for Aerobic Instructors Handbook*. England: Pearson Education. pp. 20.
- Clemens-Silence, Michele. (1994). *Putting the teaching back into aerobics making your students feel like more than a membership number – includes quiz*. In the American Fitness, September-October 1994. pp. 20-22, 27. California.
- Daughtrey Greyson. (1973, April). *Research on The most wanted characteristics of PE. Teacher*. Dissertation Abstracts, 25:5713-A.
- Evans & Roy. (2005, February). *Aerobic instructor: body and physical attraction*. Dissertation Abstracts International. 297-A.
- Franklin & Loechel. *Technique for Aerobic Instructors Handbook*. England: Pearson Education. pp. 28.
- Good. (1973). *Dictionary of Education*. New York: McGraw Hill – Book.
- Heather M.A. (2001). *Health Fitness Instructors Handbook*. London: Macmillan.
- Heald & Moor. (1968, November). *The difference of physical and mental factors between Teaching career and others*. Dissertation Abstracts International. 1968. 142-A
- Kravitz, Michale. (1994, January). *The effects of characteristics of step aerobic instructors on attending the class*. Dissertation Abstract International. 43: 2785-A
- Les Mills Body System. (1999). *Instructor Manual Body Pump and Body Combat Instructor*. Les Mills International Australia: Manual Book. pp. 4.
- Maslow, Abraham H. (1954). *Motivation and Personality*. New York: Harper and Row.

- Menne. (1975, March). *The Important Characteristic of Educational Adviser*. Dissertation Abstracts International. 5621-A.
- Ogilvie, Bruce C. and Thomas A. Tutko. (1970). *Self Perception as Compared withers. Measured Personality of Selected Male Physical Educator*. In G.S.Kenyon (ed) *Contemporary psychology of sport : Second International Congress of Sports Psychology*. Chicago Athletic Institute.
- Parkhouse. (1975). *Technique for Aerobic Instructors Handbook*. England: Pearson Education. pp. 22.
- Taylor & Miller. (1994). *Aerobic Leader Fitness A life tie Commitment*. In American Fitness 3rd ed. London: M.N.Burgess. pp. 40.
- Yamaguchi & Okada. (1988). *Characteristics of Aerobic Instructors*. Japan. pp. 102–105.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

แบบสอบถาม

เรื่อง ความคิดเห็นที่มีต่อการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิก ในสถานบริการการออกกำลังกาย

คำชี้แจง

1. แบบสำรวจความคิดเห็นนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่ส่งผลต่อการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิกในสถานบริการการออกกำลังกาย
2. ผู้นำเต้นแอโรบิก หมายถึง ผู้ที่ทำหน้าที่นำหรือพาผู้เข้าร่วมการออกกำลังกายโดยการใช้การเต้นแอโรบิกเป็นสื่อในการออกกำลังกายในการออกกำลังกายในสถานบริการการออกกำลังกาย
3. สถานบริการการออกกำลังกาย หมายถึง สถานที่เปิดบริการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกายให้กับสมาชิกที่ลงทะเบียนของสถานานั้น ๆ
4. สมาชิก หมายถึง ผู้ที่มารับบริการในสถานบริการการออกกำลังกาย
5. แบบสำรวจความคิดเห็นนี้ประกอบด้วย 5 ส่วน คือ
 - ส่วนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไป
 - ส่วนที่ 2 แบบสอบถามด้านความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิก
 - ส่วนที่ 3 แบบสอบถามด้านทักษะและความสามารถในการเต้นแอโรบิก
 - ส่วนที่ 4 แบบสอบถามด้านภาวะผู้นำในการนำเต้นแอโรบิก
 - ส่วนที่ 5 ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ มีลักษณะเป็นคำถามปลายเปิดให้แสดงความคิดเห็นโดยอิสระ
6. วิธีตอบแบบสำรวจความคิดเห็น
 - ส่วนที่ 1 - 4 เขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับความคิดเห็นของท่าน
 - ส่วนที่ 5 กรอกข้อความแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของท่าน

ขอขอบคุณท่านที่กรุณาให้ความร่วมมือ
ในการตอบแบบสำรวจนี้อย่างดียิ่ง

นายธนวัฒน์ ฤทธิ์ไธสง
คณะพลศึกษา เอกพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ส่วนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

สถานภาพของผู้นำเดิน โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ในช่องหน้าข้อความที่ตรงกับสภาพ
ความเป็นจริงเกี่ยวกับท่าน

1. เพศ

☐

หญิง

☐

ชาย

2. อายุ

☐

20 – 25 ปี

☐

36 – 40 ปี

☐

26 – 30 ปี

☐

41 ปีขึ้นไป

☐

31 – 35 ปี

3. ประสบการณ์ในการเป็นผู้นำเดินแอโรบิก

☐

น้อยกว่า 1 ปี

☐

1 – 2 ปี

☐

3 – 4 ปี

☐

5 – 6 ปี

☐

มากกว่า 6 ปี

ส่วนที่ 2 ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการเป็นผู้นำเต้นแอโรบิก

คำอธิบาย โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องระดับความคิดเห็นที่ท่านเห็นว่าใกล้เคียงหรือตรงกับความรู้สึกของท่านมากที่สุด

โดยแบ่งระดับความสำคัญเป็น 5 ระดับ คือ

5 หมายถึง ระดับที่แสดงความสำคัญมากที่สุด

4 หมายถึง ระดับที่แสดงความสำคัญมาก

3 หมายถึง ระดับที่แสดงความสำคัญปานกลาง

2 หมายถึง ระดับที่แสดงความสำคัญน้อย

1 หมายถึง ระดับที่แสดงความสำคัญน้อยที่สุดหรือไม่สำคัญ

ท่านคิดว่าผู้นำการเต้นแอโรบิกควรมีความรู้ในเรื่องต่อไปนี้ในระดับใด

	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
	ด้านกายวิภาคและสรีรวิทยาการออกกำลังกาย					
1	ระบบกระดูก					
2	ระบบการทำงานของข้อต่อ					
3	ระบบกล้ามเนื้อ					
4	ระบบการทำงานของ Metabolism					
5	ระบบประสาท					
6	ระบบความสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อกับประสาท					
7	ระบบเซลล์และเนื้อเยื่อ					
8	ระบบการหายใจ					
9	ระบบไหลเวียนโลหิตและน้ำเหลือง					
10	ระบบการย่อยอาหาร					
11	ระบบขับถ่าย					
12	ระบบต่อมไร้ท่อและฮอร์โมน					
13	การเจริญเติบโตของมนุษย์ทุกช่วงวัย					

	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	ด้านหลักการการออกกำลังกาย	5	4	3	2	1
1	ความจำเป็นและความสำคัญของการออกกำลังกาย					
2	ประโยชน์ของการออกกำลังกาย					
3	ชนิดของสมรรถภาพทางกาย					
4	หลักการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย					
5	การจัดโปรแกรมการออกกำลังกาย					
6	การประเมินสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย					

	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	ด้านการเคลื่อนไหวที่จำเป็นในการออกกำลังกาย	5	4	3	2	1
1	การเคลื่อนไหวสำหรับสร้างเสริมระบบไหลเวียนโลหิต					
2	การเคลื่อนไหวสำหรับสร้างเสริมความแข็งแรง-อดทนของระบบกล้ามเนื้อ					
3	การเคลื่อนไหวสำหรับสร้างเสริมความอ่อนตัว					

	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	ด้านจิตวิทยาการออกกำลังกาย	5	4	3	2	1
1	พฤติกรรมการออกกำลังกายและการติดการออกกำลังกาย					
2	จิตวิทยาการเป็นผู้นำการออกกำลังกาย					
3	บุคลิกภาพของผู้นำการออกกำลังกาย					
4	การกำหนดเป้าหมายของการฝึกสมรรถภาพทางกาย					
5	การจินตภาพ					
6	การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ					
7	การมีสมาธิ					
8	การพูดให้กำลังใจตัวเอง					
9	การเชื่อมั่นในใจ					

	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	ด้านการป้องกันการบาดเจ็บที่จะเกิดขึ้นขณะออกกำลังกาย และหลังการออกกำลังกาย	5	4	3	2	1
1	ความถูกต้องและเหมาะสมของสถานที่สำหรับออกกำลังกาย					
2	อุปกรณ์ที่ใช้สำหรับการออกกำลังกาย					
3	ความบ่อย, ระยะเวลา, การซ้ำทำของการออกกำลังกาย					
4	เทคนิคการเคลื่อนไหว					
5	การขาดความรู้					
6	ความเข้าใจในท่าและเทคนิคการเคลื่อนไหว					
7	อาการบาดเจ็บที่จะเกิดขึ้น					
8	การปฐมพยาบาลและการป้องกัน					

	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
	ด้านการโภชนาการ	5	4	3	2	1
1	อาหารที่จำเป็นต่อร่างกาย					
2	อาหารที่ให้พลังงานขณะออกกำลังกาย					
3	จำนวนแคลอรีที่ร่างกายต้องการ					
4	อาหารที่ควรเลี่ยง หรือความต้องการพิเศษ สำหรับการออกกำลังกายแต่ละชนิด					

ส่วนที่ 3 ด้านทักษะความสามารถในการเต้นแอโรบิก

	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
1	ผู้นำเต้นแอโรบิกต้องมีความรู้ในการเลือกทักษะการเคลื่อนไหวให้เหมาะสมกับสมาชิกของแต่ละชั้นและแต่ละวัย					
2	ผู้นำเต้นแอโรบิกต้องปรับปรุงและพัฒนาท่าเต้นเพื่อเพิ่มความสามารถและความท้าทายของสมาชิก					
3	การสอนท่าเต้นควรเริ่มจากท่าง่ายก่อนเสมอ					
4	ผู้นำเต้นแอโรบิกควรพัฒนาท่าเต้นด้วยวิธีการที่ถูกต้องและทันสมัยอยู่เสมอ เพื่อให้เกิดความยอมรับจากสมาชิก					
5	ผู้นำเต้นแอโรบิกควรฝึกซ้อม สร้างประสบการณ์ในการเต้นเพื่อให้เกิดความมั่นใจ					
6	ผู้นำเต้นแอโรบิกต้องมีความรู้ ความเข้าใจ ในหลักการการสอนแอโรบิกดานซ์					
7	ผู้นำเต้นแอโรบิกต้องมีความรู้ ความเข้าใจ ในเทคนิคการเคลื่อนไหวที่จะนำไปสู่การบาดเจ็บ					
8	ผู้นำเต้นแอโรบิกต้องมีความรู้ในการเลือกเพลงที่มีจังหวะเหมาะสมกับสมาชิก					
9	ผู้นำเต้นแอโรบิกต้องมีความรู้ในการเลือกเพลงที่มีจังหวะช้าก่อน และใช้เพลงที่มีจังหวะเร็วภายหลัง					
10	ผู้นำเต้นแอโรบิกควรสร้างประสบการณ์การสอนเพื่อให้เกิดความมั่นใจ					

ส่วนที่ 4 ด้านภาวะผู้นำในการนำเดินแอโรบิก

	ข้อความ	ระดับความคิดเห็น				
		5	4	3	2	1
1	บุคลิกภาพที่ดีเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับผู้นำเดินแอโรบิก					
2	ผู้นำเดินแอโรบิกควรแต่งกายให้เหมาะสม					
3	ผู้นำเดินแอโรบิกต้องสามารถสื่อสารกับสมาชิกในขณะนำเดิน ไม่ว่า จะใช้สัญญาณมือ, สัญญาณท่า หรือคำพูดให้สมาชิกเข้าใจและ ปฏิบัติตามได้					
4	ผู้นำการเดินแอโรบิกควรใช้สัญญาณเสียงในการเปลี่ยนท่าเดินทุก ครั้ง					
5	ผู้นำการเดินแอโรบิกควรซักถามและเปิดโอกาสให้สมาชิกได้แสดง ความคิดเห็นเสมอ					
6	ผู้นำการเดินแอโรบิกจะต้องกระตุ้นอารมณ์และความสนใจของ สมาชิกให้สนุกไปกับการเดินแอโรบิก					
7	ผู้นำการเดินแอโรบิกควรรับฟังความคิดเห็นของสมาชิกในทุก ๆ เรื่อง					
8	ผู้นำการเดินแอโรบิกจะต้องหมั่นทบทวนและแก้ไขข้อผิดพลาดของ ตนเองเสมอ					
9	เมื่อสมาชิกเคลื่อนไหวร่างกายไม่ถูกหลัก ผู้นำการเดินแอโรบิก จะต้องอธิบายและแก้ไขข้อผิดพลาดทันที					
10	การทักทาย และมีปฏิสัมพันธ์กับสมาชิกเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้นำการเดิน แอโรบิกพึงปฏิบัติ					
11	ผู้นำการเดินแอโรบิกไม่ควรพูดคุย หรือหยอกล้อกับสมาชิกขณะทำ การสอนเดินแอโรบิก					
12	ผู้นำการเดินแอโรบิกจะต้องให้ความสำคัญและความสนใจกับ สมาชิกทุกคน					
13	ผู้นำการเดินแอโรบิกควรกล่าวคำชมเชยสมาชิกทุกคนในวาระต่าง ๆ เท่าที่จะทำได้					
14	การกล่าวคำลาและขอบคุณหลังจากสอนจบเป็นสิ่งที่พึงกระทำทุก ครั้ง					
15	ผู้นำการเดินแอโรบิกไม่ควรนำเรื่องงานกับเรื่องส่วนตัวเข้ามาปะปน กัน					

ส่วนที่ 5 ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

- ด้านความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการเป็นผู้นำต้นแอโรบิก

.....

.....

.....

.....

- ด้านทักษะความสามารถในการต้นแอโรบิก

.....

.....

.....

.....

- ด้านภาวะผู้นำในการนำต้นแอโรบิก

.....

.....

.....

.....

- ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

ขอขอบคุณท่านที่กรุณาให้ความร่วมมือ
ในการตอบแบบสำรวจเป็นอย่างดี

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์สุกัญญา พานิชเจริญนาม

อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทรงพล ต่อนี้

อาจารย์ประจำภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อาจารย์ชงชาติ พู่เจริญ

อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อาจารย์ ดร.สาธิต ประจันบาน

อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ภาคผนวก ข

รายชื่อสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร

รายชื่อสถานบริการการออกกำลังกายในเขตกรุงเทพมหานคร

ชื่อสถานบริการการออกกำลังกาย	ครูฝึกเพศชาย	ครูฝึกเพศหญิง
ฟิตเนสเฟิร์ส (Fitness First) สาขา		
บางนา	20	5
ปิ่นเกล้า	17	6
แลนด์มาร์ก	17	14
พระราม 3	16	4
สุขุมวิท ซอย 39	12	6
งามวงศ์วาน	22	8
ฟิวเจอร์ปาร์ครังสิต	23	6
แฟชั่นไอซ์แลนด์	21	6
แคลิฟอร์เนีย ว้าว ฟิตเนส เซ็นเตอร์ สาขา	20	17
ปิ่นเกล้า	20	20
สีลม	18	17
สุขุมวิท ซอย 23	5	12
ฟิลลิปเวน สาขา	6	13
สุขุมวิท	8	7
ลาดพร้าว	7	8
เดอะแคปิตอลคลับ (The Capitol Club)	8	5
คล้าค แฮทช์ (Clark Hatch Fitness Center) สาขา	4	4
ธนียะพลาซ่า	5	3
ชาญอิสระทาวเวอร์ 2	5	7
โรงแรมเซนจูรีปาร์ค	4	5
โรงแรมวินเซอร์สวิตส์	6	5
เสรีเซ็นเตอร์	5	5
นิชคาธานี	6	5
เพอร์เฟคเพลส รามคำแหง	5	4
เพอร์เฟคเพลส รัตนาธิเบศร์	4	3
เพอร์เฟคเพลส มณีรินทร์	7	4
โรงแรมออเรียนเทล	4	4
แกรนด์ไฮเทลกรุงเทพ	4	3
แกรนด์เพรสซิเดนซ์	3	4

ชื่อสถานบริการการออกกำลังกาย	ครูฝึกเพศชาย	ครูฝึกเพศหญิง
เรดิสันไฮเทล	4	4
เพรสซิเดนพาร์คไฮเทล กรุงเทพฯ	4	3
โรงแรมแกรนด์ไฮแอทเอราวัณ	5	5
โพซิชั่นไฮเทล	4	4
นายเลิศพาร์คไฮเทล	4	5
มณเฑียรไฮเทล	7	4
ไบหยกสกายไฮเทล	4	4
เพนนิลชูล่าไฮเทล	4	5
มณเฑียรริเวอร์ไซด์ไฮเทล	7	5
เวสต์ตัน แกรนด์สุขุมวิทไฮเทล	4	3
แพนแปซิฟิก ไฮเทล	8	3
แซงกรีร่าไฮเทล	6	4
เบลแอร์ปรีสเชสไฮเทล	5	3
แกรนด์ไทมอนประตูน้ำไฮเทล	9	4
พลาซ่าแอทนี โรแยลเมอริเดียนไฮเทล	10	4
อิมพีเรียลควีนพาร์ค	10	5
โซฟีเทล สิลม ไฮเทล	7	4
โนโวเทลสยามสแควร์ ไฮเทล	9	3
โนโวเทล โลตัส ไฮเทล	14	3
ตะวันนารามาต้า ไฮเทล	14	2
มารีออท รีสอร์ท แอนด์ สปา ไฮเทล	10	4
แอมารี โบลิเวียไฮเทล	9	4
สยามซิตี ไฮเทล	4	1
มิราเคิล แกรนด์ คอนเวนชั่น ไฮเทล	9	2
ท่านผู้หญิง สุท ไฮเทล	7	3
แอมารี วอเตอร์เกท ไฮเทล	6	3
เมอร์เคียว ฟอร์จูน ไฮเทล	5	1
อินทรา รีเจนท์ ไฮเทล	4	1
แอมารี แอร์พอร์ต ไฮเทล	4	2
ทวิน ทาวเวอร์ ไฮเทล	5	3
เอ็มโพเรียม สุท ไฮเทล	4	2
ปาร์ค อาเวนุ 22 ไฮเทล	5	1

ชื่อสถานบริการการออกกำลังกาย	ครูฝึกเพศชาย	ครูฝึกเพศหญิง
โรยेल ออคิต เซอรตัน โฮเทล	7	4
อโนมา โฮเทล	5	2
ดุสิตธานี โฮเทล	7	3
เอเมอรอล โฮเทล	6	1
อมารี เอเตรียม โฮเทล	6	2
บางยัน تري โฮเทล	9	2
เจ ดับเบิลยู มาริโอท โฮเทล	12	2
ฮอลิเดย์ อิน รีสอร์ท โฮเทล	9	2
โพร์ วิง โฮเทล	5	2
เมโทรโพลิแทน โฮเทล	4	2
โรยेल ปริ้นเซส ศรีนครินทร์ โฮเทล	5	2
สวิส ปาร์ค โฮเทล	4	2
เดวิส บางกอก โฮเทล	6	2
แกรนด์ ไซน่า ปริ้นเซส โฮเทล	7	2
ปทุมวัน ปริ้นเซส โฮเทล บางกอก	9	2
อโรมา โฮเทล	8	2
คอนราท โฮเทล	6	2
มาเจสติก แกรนด์ โฮเทล	4	2
สุโขทัย โฮเทล	6	2

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ - ชื่อสกุล	นายธนวัฒน์ ฤทธิ์ไธสง
วันเดือนปีเกิด	14 กุมภาพันธ์ 2526
สถานที่เกิด	คลองเตย กรุงเทพมหานคร
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	38/5 ซ.อ่อนนุช 70 แยก 7-2 ถ.อ่อนนุช แขวงประเวศ เขตประเวศ คลองเตย กรุงเทพฯ 10260
สถานที่ทำงาน	โรงเรียนประชาราษฎร์บำเพ็ญ เขตห้วยขวาง กรุงเทพฯ
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2536	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนวัดสะพาน กรุงเทพฯ
พ.ศ. 2539	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนพระโขนงพิทยาลัย กรุงเทพฯ
พ.ศ. 2542	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนพระโขนงพิทยาลัย กรุงเทพฯ
พ.ศ. 2546	วิทยาศาสตร์บัณฑิต (วท.บ.) วิชาเอกพลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2552	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) วิชาเอกพลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ