

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2556

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

พฤษภาคม 2556

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2556

ธิตี แก้วกล้า. (2556). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555. ปรินุณานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
คณะกรรมการควบคุม : รองศาสตราจารย์รัชชัย เจริญทรัพย์มณี, รองศาสตราจารย์ ดร.ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล.

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นชาย 200 คน หญิง 200 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นอย่างไม่เป็นสัดส่วน (Non-proportional Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสัมภาษณ์ แบบไม่มีโครงสร้าง แบบสำรวจ และแบบสอบถาม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น 0.89 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการแจกแจงความถี่แล้วหาค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555 พบว่า มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช มีสถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน ที่เพียงพอ และได้มาตรฐาน แต่ยังขาดการบำรุงรักษา ไม่มีบริการน้ำดื่มที่สะอาดโดยรอบสถานที่ออกกำลังกาย มีพื้นที่จอดรถโดยรอบสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ มีการจัดบริเวณอาคารสถานที่ที่ร่มรื่นและสวยงาม มีการจัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพเพื่อสนับสนุนให้นักศึกษา และประชาชนได้ออกกำลังกายเสริม สร้างสุขภาพ และเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกาย

ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555 พบว่า โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ความต้องการการออกกำลังกาย ของนักศึกษาชาย และนักศึกษาหญิง โดยรวมอยู่ในระดับมาก ทั้งด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการจัดการ คิดเป็นร้อยละ 42.43 42.70 และ 43.16 ตามลำดับ ความต้องการการออกกำลังกายระดับชั้นปีที่ 1 – 4 โดยรวมอยู่ในระดับมาก ต้องการออกกำลังกายวันเสาร์ มากที่สุด รองลงมาคือ วันอาทิตย์ และวันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 72.00 60.00 และ 51.50 ตามลำดับ ต้องการออกกำลังกายเวลา 17.00 – 18.00 น. มากที่สุด รองลงมาคือ 18.00 – 19.00 น. และ 16.00 – 17.00 น. คิดเป็นร้อยละ 68.00, 49.25 และ 41.51 ตามลำดับ ต้องการออกกำลังกายด้วยการเล่นแบดมินตัน มากที่สุด รองลงมาคือ วิ่ง และ แอโรบิกแดนซ์ คิดเป็นร้อยละ 45.25, 44.75 และ 40.00 ตามลำดับ

THE STATE AND NEED OF EXERCISE FOR HEALTH OF NAKHON SI THAMMARAT
RAJABHAT UNIVERSITY STUDENTS IN ACADEMIC YEAR 2012



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

May 2013

Thiti Klaewkla. (2013). *Conditions and Needs to Exercise for Health of*

Nakhon Sri Thammarat Rajabhat University Students in Academic Year 2012.

Master thesis. M.Ed. (Physical Education). Bangkok: Graduate School,

Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assoc. Prof. Thongchai

Charoensubmanee, Assoc. Prof. Dr. Pakpoom Rattanarodjanakul

The objective of this research is to study conditions and needs to exercise for health of Nakhon Sri Thammarat Rajabhat University Students in Academic Year 2012. The research samples were 200 males and 200 females selected by non-proportional stratified random sampling. The instruments for data collection included an unstructured interview, a survey and a questionnaire constructed by the researcher. The instruments with reliability of 0.89 were administered. The data were analyzed by frequency distribution and percentage.

The results revealed as follows:

In terms of the students' conditions for exercise, there were exercise places which were standard, adequate, and standard but lacked maintenance at Nakhon Sri Thammarat Rajabhat University. Clean drinking water was not provided around the exercise places. There were sufficient parking areas around the exercise places. The buildings were well-decorated and shady. In addition, the activities promoting health were held to support students and people to do exercises.

The students' needs for exercise as a whole were at a high level. When considering each aspect, it was found that male and females' need for exercise as a whole was at a high level which was classified into three categories: buildings and facilities (42.43%), service personnel (42.70%) and management (43.16%). Besides, the need for exercise of students from the first year to the fourth year as a whole was at a high level. The students wanted to do exercise on Saturday (72.00%), Sunday (60.00%), and Friday (51.50%) respectively. In terms of period of exercise, 5.00-6.00 p.m. was mostly wanted period for doing exercise (68.00%), followed by 6.00-7.00 p.m. (49.25%), and 4.00-5.00 p.m. (41.51%). Moreover, sport the students wanted to play most was badminton (45.25%), followed by jogging (44.75%), and aerobic dancing (40.00%).

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง
สภาพและความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555
ของ
ธิดิ แก้วกล้า

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)
วันที่.....เดือน.....พ.ศ. 2556

อาจารย์ที่ปรึกษาปริญญานิพนธ์ คณะกรรมการสอบปากเปล่า
.....ที่ปรึกษาหลักประธาน
(รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี) (รองศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์)
.....ที่ปรึกษาร่วมกรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.ภาคภูมิ รัตนโรจนกุล) (รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ดร.ภาคภูมิ รัตนโรจนกุล)

.....กรรมการ
(รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพณท์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์นี้สำเร็จได้ด้วยดี เพราะผู้วิจัยได้รับความเมตตากรุณาอย่างสูงจาก
รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี ประธานการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์
ดร.ภาควิมิ รัตนโรจนากุล กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์
รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพจน์ กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติมได้ให้ความกรุณาให้คำปรึกษา
แนะนำ แก้ไข และปรับปรุงข้อบกพร่องด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ
เป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ อาจารย์ ดร.พิมพ์
ม่วงศิริธรรม อาจารย์ ดร.พัชรศักดิ์ รัษฎประจัญบาน ผู้ช่วยศาสตราจารย์สืบพงศ์ จินดาพล รอง
ศาสตราจารย์ ดร.วิจิต สุวรรณโนภาส ที่ได้ให้ความกรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบคุณภาพ
แบบสอบถามที่ใช้ในการวิจัย

ขอโน้มรำลึกถึงพระคุณ ครู อาจารย์ทุกท่านจากระดับประถมศึกษา จนถึง
ระดับอุดมศึกษา ที่เคยอบรมสั่งสอนแก่ผู้วิจัย ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์คณะพลศึกษาทุกท่าน
ที่ได้ให้ความรู้ทั้งในด้านวิชาการ และด้านประสบการณ์แก่ผู้วิจัย ขอขอบพระคุณอธิการบดี
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช และนักศึกษาทุกคนที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ร่วมมือเป็นอย่างดี
ในการตอบแบบสอบถาม

สุดท้ายผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ พ่อพันธุ์ และแม่พันธุ์ แก้วกล้า ที่คอยให้การ
สนับสนุนและเป็นที่กำลังใจมาตลอด ตลอดจนญาติพี่น้อง เพื่อนๆ ทุกท่านที่คอยห่วงใย และเป็น
กำลังใจแก่ผู้วิจัยเสมอมา ถ้าหากผลงานวิจัยมีสิ่งดีงาม เป็นประโยชน์สูงสุดแล้ว ผู้วิจัยขออุทิศสิ่งดี
งามแก่ผู้มีพระคุณทุกท่านและขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูง

ธิดิ แก้วกล้า

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	4
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	4
ตัวแปรที่ศึกษา.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
เอกสารที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย.....	6
แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับความต้องการ.....	6
การออกกำลังกาย.....	14
ความหมาย ความสำคัญ และประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	14
ผลเสียของการไม่ได้ออกกำลังกาย.....	19
ประเภทของการออกกำลังกาย.....	20
หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.....	23
ความต้องการในการออกกำลังกาย.....	30
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช.....	37
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	38
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	38
งานวิจัยในประเทศ.....	39
3 วิธีการดำเนินการวิจัย.....	53
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	53
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	54
ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ.....	55
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	55

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 (ต่อ)	
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	56
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	57
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	57
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	57
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	58
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	95
สรุปผลการวิจัย.....	96
อภิปรายผล	101
ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย.....	102
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	102
บรรณานุกรม.....	103
ภาคผนวก.....	109
ภาคผนวก ก.....	110
ภาคผนวก ข.....	129
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	131

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	54
2 ค่าความถี่และร้อยละของข้อมูลทั่วไปของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ นครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555 (N = 400).....	62
3 ค่าความถี่และร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายด้านวันเวลาและกิจกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราชปีการศึกษา 2555 จำแนกตามเพศ (N = 200).....	63
4 ค่าความถี่และร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายด้านวันเวลาและกิจกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช จำแนกตามชั้นปี (N = 100).....	65
5 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555 ด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 400).....	67
6 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 400).....	69
7 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555 ด้านการจัดการ (N = 400).....	70
8 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาชาย มหาวิทยาลัยราชภัฏ นครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555 ด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 200).....	71
9 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาชาย มหาวิทยาลัยราชภัฏ นครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 200).....	73
10 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาชาย มหาวิทยาลัยราชภัฏ นครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555 ด้านการจัดการ (N = 200).....	74
11 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยราชภัฏ นครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555 ด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 200).....	75
12 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยราชภัฏ นครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 200).....	77
13 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาหญิง มหาวิทยาลัยราชภัฏ นครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555 ด้านการจัดการ (N = 200).....	78

บัญชีตาราง (ต่อ)

[illegible]

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การออกกำลังกายเป็นความต้องการของมนุษย์ที่มีความจำเป็นและมีความสำคัญอย่างหนึ่งในการดำรงชีวิต เพื่อความอยู่รอด ซึ่งในสมัยก่อนมนุษย์เมื่อเกิดมาแล้วก็ต้องอยู่กับธรรมชาติ และธรรมชาติสอนให้มนุษย์รู้จักเอาตัวรอด โดยการใช้กิจกรรมทางด้านร่างกายเป็นสื่อในการอยู่ดำรงชีวิต เช่น การหาอาหาร การล่าสัตว์ การวิ่งหนีสัตว์ป่า เป็นต้น การดิ้นรนเพื่อความอยู่รอดของมนุษย์ จึงได้ดัดแปลงมาเป็นกิจกรรมนันทนาการการเล่นเกมที่ต่างออกไป ซึ่งสอดคล้องกับสมบัติ กาญจนกิจ (2535 : 23) ที่กล่าวไว้ว่า การเล่นเป็นคำที่ใช้เป็นเวลานาน และเป็นที่ยอมรับแนวคิดนี้มานาน ซึ่งใช้อธิบายพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมของเด็ก และเยาวชน แต่ก็ไม่ได้มีจิตมุ่งหมายเล่นอย่างจริงจัง นักจิตวิทยา นักโบราณคดี และนักการศึกษา เห็นพ้องต้องกันว่าการเล่นมีส่วนช่วยพัฒนาสุขภาพทางกายและทางจิตใจของคนเรา จากการศึกษาพฤติกรรมการเล่นในสังคมวัฒนธรรมต่างๆ พบว่า การเล่นมีความเกี่ยวข้องกับความต้องการขั้นพื้นฐานและมีความสำคัญในการสร้างคุณค่าทางจิตวิทยา และการกินดีอยู่ดีของมนุษย์ การออกกำลังกายที่จะทำให้เกิดผลดีต่อร่างกายนั้น จะต้องเลือกชนิด หรือแบบวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยของตน อายุจึงเป็นตัวแปรที่สำคัญต่อการเลือกวิธีออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา หากไม่รู้จักเลือก ผลที่ได้รับอาจเกิดผลเสียมากกว่าผลดี

การพัฒนาคุณภาพของประชากรเพื่อนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีนั้น หมายถึง ประชากรทุกคนจะต้องมีสุขภาพอยู่ในระดับดี ทั้งทางร่างกายและจิตใจ สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชนของตน สิ่งสำคัญประการหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชนก็คือ การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทุกชนิดซึ่งถือเป็นปัจจัยสำคัญ และต้องปฏิบัติโดยสม่ำเสมอต่อเนื่องซึ่งจะมีสมรรถภาพเกิดขึ้นเรื่อยๆ การปลูกฝังให้ประชาชน ทุกเพศ ทุกวัย ได้รู้จักวิธีการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างถูกวิธี เข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อพัฒนาร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ จูงใจให้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ หน่วยงานต่างๆ ควรช่วยส่งเสริมเพื่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬาตามระดับอายุ ประเภทของการออกกำลังกายเพื่อช่วยพัฒนาคุณภาพของประชากรส่วนรวม การออกกำลังกายเป็นที่ยอมรับทั้งทางวิชาการและทางความเข้าใจของแต่ละบุคคลว่ามีประโยชน์ แต่คนส่วนใหญ่ก็ละเลยการออกกำลังกาย นั้นแสดงให้เห็นว่าคนส่วนใหญ่เพียงแต่เห็นประโยชน์แต่ยังไม่เห็นความจำเป็นในการออกกำลังกาย และยังมองว่าการไม่ออกกำลังกายเพียงทำให้ไม่แข็งแรงเท่านั้น ความเป็นจริงการออกกำลังกายเป็นกิจกรรมสร้างดุลยภาพในการดำรงชีวิตให้เกิดความสุขอย่างแท้จริง

ในสถานการณ์ปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลกเป็นไปตามกระแสโลกาภิวัตน์ ทำให้ประชากรของประเทศต้องเผชิญกับการแข่งขันทางเศรษฐกิจ มีการใช้ประโยชน์จากทรัพยากรธรรมชาติโดยไม่จำกัดขอบเขตก่อให้เกิดปัญหาสภาพแวดล้อมเสื่อมโทรม ส่งผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของมนุษย์โดยรวม ประเทศไทยจำเป็นต้องปรับเปลี่ยนให้ทันสถานการณ์ เพื่อสร้างศักยภาพให้ประชากรดำรงอยู่ในประชาคมได้อย่างมีศักดิ์ศรี และสังคมส่วนรวมมีความสุข ยุทธศาสตร์ที่ 5.2.3 ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 11 คือ การส่งเสริม การลดปัจจัยเสี่ยงด้านสุขภาพอย่างเป็นองค์รวม รัฐบาลไทย โดยการศึกษาแห่งประเศไทย จึงออกแผนการพัฒนากีฬาแห่งชาติฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2555 - 2559) โดยมุ่งขยายและยกระดับการพัฒนากีฬา การพื้นฐานของประชาคมทั้งมวล ให้กว้างขวางสู่ประชากรกลุ่มเป้าหมาย และมุ่งพัฒนาการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาให้สอดคล้องกับความต้องการบุคคล ชุมชนและประเทศ

จากเหตุผลข้างต้น คือ การพัฒนาศักยภาพของคน ดังนั้นการที่จะพัฒนาศักยภาพของคน ได้สุขภาพและสมรรถภาพทางกายของคนต้องดีก่อน การออกกำลังกายจึงเป็นเรื่องหลักที่ทุกคนจะต้องตระหนัก และปฏิบัติได้ถูกต้อง ในหลายปีที่ผ่านมาความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีและอุตสาหกรรมมีมากขึ้น มนุษย์พยายามเปลี่ยนแปลงธรรมชาติและสิ่งแวดล้อม เพื่ออำนวยความสะดวกในการดำเนินชีวิต การนำเครื่องมือและเครื่องจักรมาใช้แทนคน เพื่อให้ได้ผลิตผลครั้งละมากๆ เพื่อสนองความต้องการของผู้บริโภคที่เพิ่มขึ้น ดังนั้น จึงเป็นสาเหตุให้เราเกิดการเคลื่อนไหวร่างกายและใช้กล้ามเนื้อ รวมทั้งพลังงานในร่างกายน้อยลง ทำให้สมรรถภาพของร่างกาย และต้านทานโรคลดลง มีอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่างๆ โดยเฉพาะโรคที่เกี่ยวกับหลอดเลือดหัวใจสูงขึ้นอย่างมาก เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน เป็นสาเหตุการเสียชีวิตของประชาชนอย่างมาก การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพียงวันเพียงวันละ 30 นาที จะช่วยให้สมรรถภาพทางกายสมบูรณ์ แข็งแรง และลดการเกิดโรคต่างๆ ได้มาก ดังนั้นความรู้ ความเข้าใจหลักการ ตลอดจนวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง จึงมีความจำเป็นในการที่จะทำให้คนเข้าร่วมมากขึ้นและคงการร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายให้นานจนเป็นส่วนหนึ่งในการดำรงชีวิต

สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (สสส.) (2554: ออนไลน์) ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการมีสุขภาพดี จึงจัดทำโครงการ การสร้างเสริมสุขภาพในมหาวิทยาลัยราชภัฏขึ้น เพื่อส่งเสริม สนับสนุน และพัฒนามหาวิทยาลัยให้เป็นสถานศึกษาที่มีความเข้มแข็ง ถักทอประสานงานกันเป็นเครือข่าย และเป็นกลไกที่มีพลังขับเคลื่อนในการสร้างเสริมสุขภาพให้แก่นักศึกษา อาจารย์ ผู้บริหาร และบุคลากรของมหาวิทยาลัย รวมถึงประชาชนในท้องถิ่นได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเกิดประโยชน์สูงสุด มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยที่มุ่งพัฒนาท้องถิ่นให้มีความเจริญก้าวหน้าพัฒนาคนให้ มีคุณภาพ รวมถึง การมีบทบาทในการผลิตบัณฑิต การวิจัย การทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม การบริการวิชาการและการสร้างความร่วมมือกับองค์กรภายนอก ได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการสร้างเสริมสุขภาพให้กับนักศึกษา อาจารย์ ผู้บริหาร และบุคลากรของมหาวิทยาลัย ซึ่งส่วนใหญ่เป็นประชากรวัยหนุ่มสาวที่เป็นช่วงวัยสำคัญของชีวิตที่จะ เปลี่ยนผ่านไปสู่วัยผู้ใหญ่ ที่จะเกิดรูปแบบพฤติกรรม และวิถีชีวิตของตนเองไปตลอด

ชีวิต โครงการสร้างเสริมสุขภาวะ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช (2555 : ออนไลน์) จากการสังเกตพบว่ามีปัจจัยเสี่ยงหลายอย่างที่ทำให้บุคคลกลุ่มดังกล่าวมีทุกขภาวะ ได้แก่ ปัญหาเสพติดในสถานศึกษา ได้มีการสำรวจพฤติกรรมเสี่ยงต่อการติดสารเสพติด บุหรี่ สิ่งมีนเมา ซึ่งผลการสำรวจพบว่ามีจำนวนนักศึกษาและบุคลากรยังสูบบุหรี่และดื่มเหล้า ในปริมาณ คิดเป็นร้อยละ 50 ของจำนวนนักศึกษาชายและบุคลากรชาย และมีการใช้สารเสพติดในกลุ่มนักศึกษาชาย ทางประเภทกัญชา กระต่อม และสารผสม 4 กุณ ร้อย คิดเป็นร้อยละ 5 รวมทั้งดื่มสิ่งมีนเมา เครื่องดื่มแอลกอฮอล์ ดังนั้นเพื่อให้มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราชเป็น มหาวิทยาลัยสร้างเสริมสุขภาวะที่ดำเนินการกิจกรรมการสร้างเสริมสุขภาวะอย่างเป็นระบบและลดปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดทุกขภาวะ พร้อมทั้งเพิ่มปัจจัยที่ทำให้เกิดสุขภาวะมากขึ้น จึงได้ร่วมกันจัดทำโครงการการสร้างเสริมสุขภาวะในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ภายใต้สโลแกน “ราชภัฏสร้างชน คนสร้างสุข” คือมุ่งพัฒนาคนให้เป็นนักกิจกรรมด้านการสร้างเสริมสุขภาวะ มหาวิทยาลัย สามารถดำเนินงานในการสร้างเสริมสุขภาวะให้เพิ่มขึ้นอย่างมีประสิทธิภาพและ เกิดประโยชน์สูงสุด

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้นผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาสภาพและความต้องการ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555 เพราะนักศึกษาเหล่านี้เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าในการพัฒนาสังคมและความเจริญในประเทศชาติ แต่อย่างไรก็ตามการที่เป็นทรัพยากรที่มีสุขภาพร่างกายที่มีคุณภาพนั้น นอกจากความรู้ความสามารถด้านต่างๆแล้ว นักศึกษาจำเป็นต้องมีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่สมบูรณ์แข็งแรง รวมถึงการปลูกฝังให้มีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย ตลอดจนเป็นแนวทางการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้นักศึกษาต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555 เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับนำไปปรับปรุง แก้ไขในการจัดและดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพตามความต้องการของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช และเพื่อเป็นแนวทางสำหรับอาจารย์ ผู้เกี่ยวข้องผู้บริหารต่อการจัดการด้านการพัฒนานักศึกษาให้มีประสิทธิภาพ และเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าสำหรับผู้สนใจ

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราชที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2555 เป็นนักศึกษาชาย 2,462 คน นักศึกษาหญิงจำนวน 5,482 คน รวมทั้งหมดจำนวน 7,944 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ถึง ชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555 จำนวน 400 คน เป็นนักศึกษาชายจำนวน 200 คน นักศึกษาหญิงจำนวน 200 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นอย่างไม่เป็นสัดส่วน (Non-proportional Stratified Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่

1.1 เพศ แบ่งเป็น

1.1.1 เพศชาย

1.1.2 เพศหญิง

1.2 ชั้นปี แบ่งเป็น ชั้นปีที่ 1 - 4

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555

นิยามศัพท์เฉพาะ

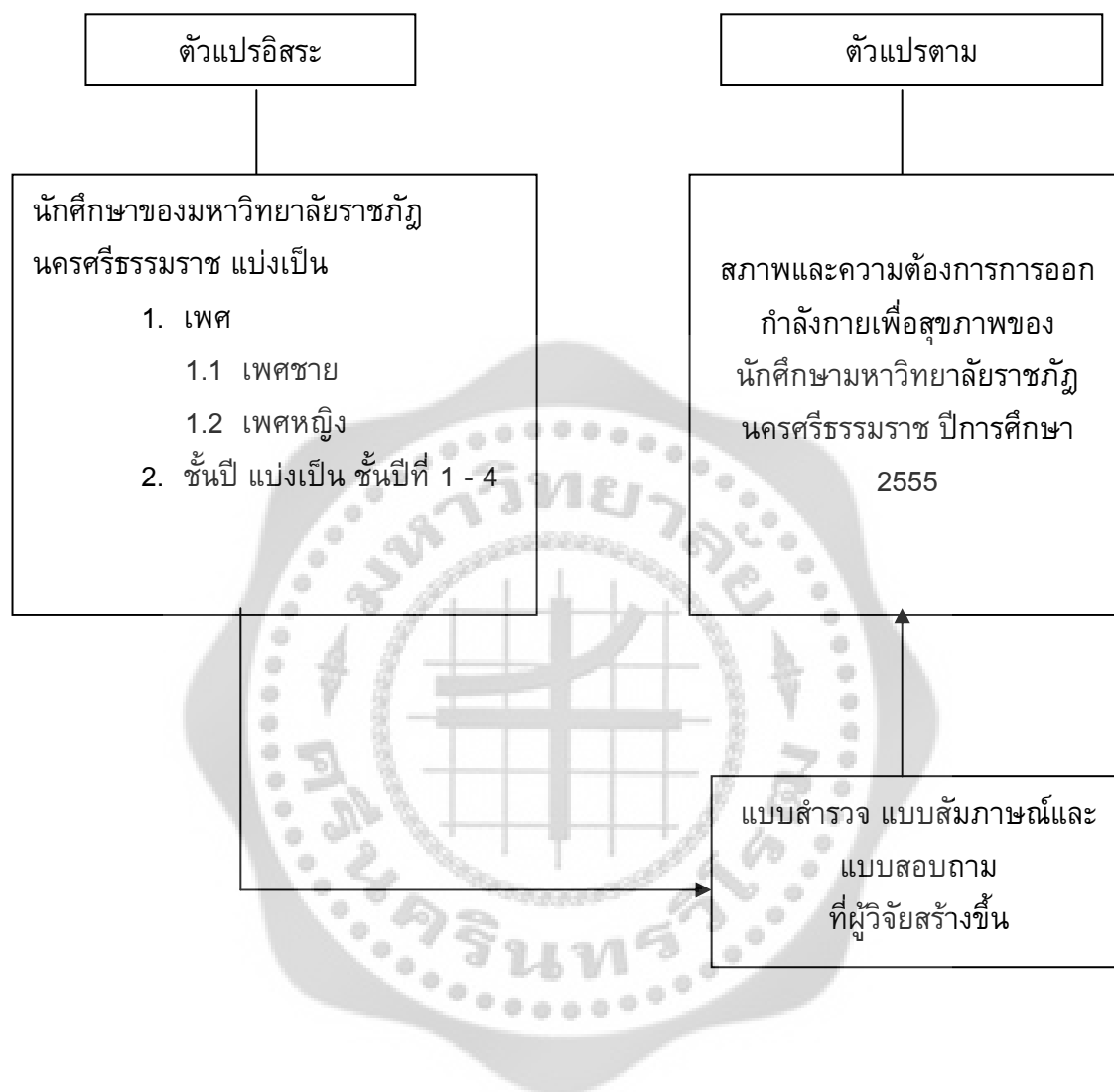
1. สภาพ หมายถึง ภาวะหรือสภาวะที่มีหรือเป็นอยู่ในปัจจุบันที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

2. ความต้องการ หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะตัวบุคคลที่มีต่อการออกกำลังกายด้านต่าง ๆ ทั้ง 5 ด้าน ได้แก่ ด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ ด้านชนิดของกิจกรรม ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย และด้านการจัดการของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

3. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง การออกกำลังกายเพื่อเพิ่ม หรือคงไว้ซึ่งความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและปอด โดยมีขบวนการใช้ออกซิเจน ในขบวนการเผาผลาญ เพื่อให้เกิดพลังงานสำหรับการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง และส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรงปอดและหัวใจทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. นักศึกษา หมายถึง นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ในปีการศึกษา 2555

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอหัวข้อต่อไปนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ
2. การออกกำลังกาย
 - 2.1 ความหมาย ความสำคัญ และประโยชน์ของการออกกำลังกาย
 - 2.2 ผลเสียของการไม่ได้ออกกำลังกาย
 - 2.3 ประเภทของการออกกำลังกาย
3. หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
4. ความต้องการในการออกกำลังกาย
5. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 6.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 6.2 งานวิจัยในประเทศ

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ

แนวคิดที่เกี่ยวกับความต้องการ

เสถียร เหลืองอร่าม; และนิพนธ์ คันทะเสวี ได้กล่าวไว้ว่า ความต้องการของมนุษย์ มีอยู่ 3 ประการ (วรภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์. 2553: ออนไลน์; อ้างอิงจาก เสถียรเหลืองอร่าม. 2525: 10 – 18; และนิพนธ์ คันทะเสวี. 2528: 71) ได้แก่

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย หรือความต้องการทางด้านสรีระ (Physical or Physiological Needs) หรือ ความต้องการปฐมภูมิ (Primary Needs) หรือ ความต้องการทางด้านชีววิทยา (Biological Needs) เป็นความต้องการทางชีววิทยา หรือความต้องการด้านกายภาพ เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานอันดับแรกหรือขั้นต่ำสุดของมนุษย์ ซึ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต เป็นความต้องการที่จำเป็นสำหรับชีวิต เป็นความต้องการเพื่อการดำรงชีวิตอยู่ของมนุษย์ เพื่อการมีชีวิตอยู่ เป็นความต้องการที่มีมาตั้งแต่กำเนิด ในฐานะที่เป็นอินทรีย์ทางกายภาพ เป็นแรงขับ (Drive) ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เป็นแรงขับด้านกายภาพ เป็นความต้องการที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เป็นปรากฏการณ์ทางธรรมชาติของสิ่งมีชีวิตเพื่อความอยู่รอด จึงเป็นความต้องการที่ขาดเสียมิได้ ความต้องการชนิดนี้หากมิได้รับการตอบสนองจะมีความรู้สึกตึงเครียดอยู่ตลอดเวลา และมีความกระวนกระวาย เช่น ความต้องการอากาศหายใจ อาหาร ความอบอุ่น น้ำ ยารักษาโรค อุณหภูมิที่

เหมาะสม เครื่องนุ่งห่ม การเคลื่อนไหวทางร่างกาย การขับถ่าย ความต้องการเรื่องเพศ การพักผ่อน นอนหลับ ที่อยู่อาศัย ถ้าขาดความต้องการประเภทนี้เพียงประการใดประการหนึ่งชีวิตจะต้องมีอันเป็นไป เพราะความต้องการนี้เป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับมนุษย์ทุกคนจะขาดเสียมิได้ การแสวงหาสิ่งต่างๆ มาเพื่อตอบสนองความต้องการในทางกายของมนุษย์นี้ขึ้นอยู่กับเงื่อนไขของสังคม วัฒนธรรม สิ่งแวดล้อม ศาสนา เศรษฐกิจ ฯลฯ

2. ความต้องการทางด้านจิตใจ หรือ ความต้องการในระดับสูงหรือ ความต้องการทางด้านจิตวิทยา หรือความต้องการทุติยภูมิหรือความต้องการที่เกิดขึ้นใหม่ (Psychological Needs or Secondary Needs or Acquired Needs) เป็นความต้องการที่ส่วนใหญ่เกิดขึ้นภายหลังหลังจากความต้องการทางร่างกายได้รับการตอบสนองแล้วบางครั้งจึงเรียกความต้องการทางจิตใจว่า "ความต้องการที่เกิดขึ้นใหม่" (Acquired Needs) เพราะเป็นความต้องการที่เกิดจากความรู้ และการเรียนรู้ประสบการณ์ การสนองตอบต่างๆ ก็เพื่อให้เกิดความพึงพอใจเป็นแรงขับ (Drive) ชนิดหนึ่งที่ไม่หยุดอยู่กับที่ (Dynamic) ไม่มีรากฐานจากความต้องการทางร่างกาย แต่อาศัยกลไกทางสมองที่สั่งสมจากประสบการณ์ สภาพแวดล้อม วัฒนธรรม เป็นส่วนใหญ่ซึ่งแต่ละบุคคลอาจเหมือนกันหรือต่างกันได้เนื่องจากแต่ละคนมี ระดับความต้องการแตกต่างกันทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความรู้ และประสบการณ์ความต้องการทางจิตใจเป็นความต้องการที่สลับซับซ้อนและมีความแตกต่างกันมากระหว่างบุคคล

3. ความต้องการทางสังคมเป็นความต้องการทางจิตใจนั่นเองแต่เน้นหนักในด้านความต้องการที่จะดำรงชีวิตให้เป็นที่ยอมรับนับถือของคนอื่น หรือมีความเป็นอยู่ดีกว่าบุคคลอื่น เช่น ต้องการความปลอดภัยต้องการได้รับการยกย่องนับถือ ต้องการความยอมรับในสังคมต้องการความก้าวหน้า เป็นต้น

ตามธรรมชาติแล้วมนุษย์มีความต้องการมากมายหลายอย่าง จนไม่มีขอบเขตจำกัด ซึ่งทั้งความต้องการที่เกิดจากความคิดคำนึงหรือความต้องการด้านจิตใจ หรือความต้องการทางกายซึ่งเป็นความต้องการที่ขาดมิได้ และในบรรดาความต้องการต่างๆ ของมนุษย์นั้นยากที่จะได้รับการสนองตอบจนเป็นที่พอใจเพราะเป็นเรื่องของความแตกต่างระหว่างบุคคล

สุชา จันท์เอม (2529: 105) กล่าวว่ามนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติ ถ้าได้บรรลุถึงความต้องการตามประสงค์ก็จะรู้สึกนิยมชมชื่นและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการการเป็นเครื่องกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมา เพื่อสนองความต้องการหรือความจำเป็นให้จงได้ โดยแบ่งความต้องการออกเป็นประการต่างๆ ไว้ 3 ประการ คือ

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย ประกอบด้วย ความต้องการทางด้านอาหาร น้ำ อากาศหายใจ การขับถ่าย การเคลื่อนไหว การพักผ่อน เป็นต้น
2. ความต้องการทางอารมณ์และสังคม ประกอบด้วย ความต้องการความรัก ความปลอดภัย ตำแหน่งทางสังคม อิสรภาพและความสำเร็จ
3. ความต้องการทางสติปัญญา

ความต้องการจึงเป็นเรื่องของธรรมชาติ มนุษย์ทุกคนรู้สึกต้องการเมื่อร่างกายขาดสมดุล ซึ่งความต้องการของมนุษย์นั้นมีหลายลักษณะ เมื่อมีความต้องการเกิดขึ้นก็ต้องพยายามสนองความต้องการของตนเอง

กฤษณา ศักดิ์ศรี. (2534: 166) ได้กล่าวถึงความต้องการว่า ความต้องการเป็นเรื่องที่สัมพันธ์กับการดำรงชีวิตให้อยู่รอดของมนุษย์ ความต้องการจึงปรากฏออกมาในรูปของความต้องการอันจำเป็นแห่งชีวิตซึ่งมีมาแต่กำเนิดและจัดหาขึ้นภายหลัง กล่าวโดยสรุป ความต้องการของมนุษย์มีอยู่ 3 ประการใหญ่ๆ คือ

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย (Biological Needs)
2. ความต้องการทางด้านจิตใจ (Psychological Needs)
3. ความต้องการทางสังคม (Social Needs)

สุวัฒน์ วัฒนวงษ์. (2538: 91-92) ได้กล่าวถึงความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ว่า แบ่งออกเป็น 6 ด้าน ดังนี้

1. ความต้องการทางกายภาพ (Physical Needs) เป็นสิ่งที่สามารถสังเกตได้ง่าย ส่วนมากมนุษย์เรามีความต้องการทางด้านนี้เพื่อความคงอยู่ของร่างกาย ในทางการศึกษาผู้ใหญ่ คือ ความต้องการแลเห็น ได้ยินเสียง ความสุขสบาย การพักผ่อน หมายความว่า ถ้าหากตัวหนังสือเล็กเกินไป เสียงพูดเบาเกินไป เก้าอี้แข็งเกินไป สิ่งเหล่านี้ไม่อาจทำให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จได้

2. ความต้องการในการเจริญงอกงาม (Growth Needs) นักจิตวิทยาส่วนมากเห็นตรงกันว่าความต้องการด้านนี้เป็นสิ่งสำคัญที่จะพาไปสู่ด้านอื่นๆ ของความต้องการซึ่งก็ตรงกับความต้องการกระทำตามความสามารถ (Self-actualization) ตามทฤษฎีของมาสโลว์นั่นเอง ผู้ใหญ่ที่มองไม่เห็นอนาคตของตัวเองนั้นน่าสงสารมาก เพราะว่าการมองไม่เห็นความก้าวหน้าของตนเองในอนาคตทำให้คุณค่าอื่นๆ ลดลงอย่างมากจากการศึกษาพบว่าคนที่เกษียณอายุแล้วสามารถทำงานให้เป็นประโยชน์ได้ จะมีการปรับตัวได้ดีกว่าคนที่ไม่สามารถหาแนวทางอื่นๆ ได้

3. ความต้องการได้รับความมั่นคงและปลอดภัย (The Needs for Security) เป็นที่ยอมรับกันมานานแล้ว สัตว์โลกมีสัญชาตญาณสำหรับการป้องกันตัวเอง ความต้องการด้านความปลอดภัยทางร่างกาย ถ้าหากความต้องการทางด้านความมั่นคงไม่ได้รับการสนองตอบจะเกิดอาการทางพฤติกรรมตามมาด้วย คือ เกิดความรู้สึกไม่มั่นคง โดยการถอดตัวจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทั้งหลาย

4. ความต้องการได้รับประสบการณ์ใหม่ๆ (The Needs for New Experience) เมื่อคนแสวงหาความมั่นคง เขาต้องผจญภัย และการเสี่ยง คนเราจึงอาจจะเบื่องานประจำที่ทำซ้ำซาก (Routine) ดังนั้นเมื่อความต้องการเกิดสับสนขึ้น บุคคลจะเกิดความว้าวุ่นใจจนเกิดอาการทางพฤติกรรมเหนื่อยอ่อน ความต้องการได้รับประสบการณ์ใหม่ๆ รวมทั้งแนวคิดใหม่ๆ

5. ความต้องการทางด้านจิตใจและอารมณ์ (The Needs for Affection) คนทุกคนต้องการได้รับความรัก รวมทั้งการได้รับผลสำเร็จ ในบางครั้งก็เป็นสาเหตุจากความต้องการด้านนี้อาจจะเรียกได้ว่าเป็นความต้องการทางด้านสังคม มีการแสดงความคิดเห็นประสบการณ์

ความร่าเริง ความโศกเศร้า ถ้าหากความต้องการด้านนี้ไม่ได้รับการตอบสนองก็จะเกิดอาการ 2 ด้าน คือ การถอนตัวออกจากกลุ่มหรือมีลักษณะก้าวร้าว แสดงอาการเป็นศัตรู

6. ความต้องการได้รับการยอมรับ (The Needs for Recognition) มนุษย์ส่วนมาก ต้องการได้รับความรู้สึกว่าตนเองมีค่า ได้รับการยกย่องนับถือจากคนอื่น ๆ ในบางด้านของเขาความต้องการทางด้านนี้ทำให้เขามีการรวมกลุ่มทางสังคม เป็นชุมชนทางสถาบันต่างๆ ทำให้เขาแสวงหาสถานะภาพ และความสนใจจากสมาชิกในกลุ่มอื่นได้ด้วย

พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ (2542: ออนไลน์) ให้ความหมายของคำว่า ต้องการ ไว้ว่าหมายถึง อยากได้ ใครได้ ประสงค์

ทฤษฎีความต้องการ

ทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Hierachy of Needs)

มาสโลว์ (พรณี ชูทัย เจนจิต. 2545: 263-265; อ้างอิงจาก Maslow) ได้แบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 7 ชั้น ดังภาพทฤษฎีลำดับชั้นความต้องการของมาสโลว์



จากภาพ อธิบายลำดับชั้นความต้องการตามแนวคิดของมาสโลว์ ได้ดังนี้

ภาพปิรามิดแสดงลำดับชั้นความต้องการ ตามแนวคิดของมาสโลว์ 7 ลำดับชั้น ลำดับ 1-4 เป็นความต้องการระดับต้น หรือระดับขาดแคลน ลำดับที่ 5-7 เป็นความต้องการระดับสูงหรือระดับสร้างความสมบูรณ์แบบให้ชีวิต

ลำดับชั้นที่ 1 ความต้องการทางสรีระ (Physical Needs) คือความต้องการตอบสนอง ความหิวกระหาย ความเหนื่อย ความง่วง ความต้องการทางเพศ ความต้องการขับถ่าย ความต้องการมีกิจกรรมทางร่างกาย และความต้องการสนองความสุขของประสาทสัมผัส

ลำดับขั้นที่ 2 ความต้องการความปลอดภัย (Safety Needs) คือความต้องการการคุ้มครองปกป้องรักษา ความอบอุ่นใจ ความปราศจากอันตราย และต้องการหลีกเลี่ยงความวิตกกังวล

ลำดับขั้นที่ 3 ความต้องการความเป็นเจ้าของ และความรัก (Belongingness and Love Needs) คือความอยากมีเพื่อน มีพวกพ้อง มีกลุ่ม มีครอบครัว และมีความรัก ขั้นนี้จัดเป็นความต้องการทางสังคม

ลำดับขั้นที่ 4 ความต้องการเป็นที่ยอมรับ ยกย่อง และเกียรติยศชื่อเสียง (Esteem Needs) คือความอยากมีชื่อเสียง มีหน้ามีตา มีคนยกย่องเลื่อมใส มีความเด่นดัง และต้องการความรู้สึกที่ดีของคนอื่นต่อตน

ลำดับขั้นที่ 5 ความต้องการใฝ่รู้ใฝ่เรียน (Need to Know and Understand) คือความอยากรู้ อยากเข้าใจ อยากมีความสามารถ อยากมีประสบการณ์

ลำดับขั้นที่ 6 ความต้องการทางสุนทรีย์ (Aesthetic Needs) ได้แก่ความต้องการด้านความดี ความงาม คุณธรรม และความละเอียดอ่อนทางจิตใจ

ลำดับขั้นที่ 7 ความต้องการความสำเร็จ หรือความสมบูรณ์แบบในชีวิต (Self-actualization Needs) ขั้นนี้ถือว่าเป็นความต้องการสูงสุดแห่งความเป็นมนุษย์ ซึ่งจะเกิดขึ้นนี้ได้ต้องปูพื้นฐานให้บุคคลได้ตอบสนองความต้องการของตนใน ลำดับขั้นที่ 1 เป็นลำดับมาจนถึงระดับสูง หรือสร้างความรู้สึก “พอ” ในความเป็นเขาเสียก่อน ซึ่งบุคคลประเภทนี้มักได้รับ ประสบการณ์สูงสุดคือได้รับประสบการณ์เข้มข้นบางประการด้วยตนเองจนตระหนักในสภาพความเป็นจริง แห่งชีวิต ซึ่งบางคนกล่าวว่าเข้าถึงปรัชญาชีวิต หรือสัจธรรมแห่งชีวิต

ความต้องการทั้ง 7 ลำดับขั้นตอนตามแนวคิดของมาสโลว์นั้น บุคคลจะกระทำการเพื่อสนองความต้องการลำดับแรกก่อน แล้วจึงดิ้นรนเพื่อสนองความต้องการถัดมาเป็นลำดับตัวอย่างพฤติกรรมของ พนักงานในองค์กร เช่น ตราบดีที่ค่าแรงยังไม่พอกิน (ความต้องการขั้นที่ 1) หรือตนต้องเผชิญสถานการณ์เสี่ยงภัยในหน้าที่ (ความต้องการขั้นที่ 2) ในภาวะดังกล่าว นั้น พนักงานอาจยังไม่คำนึงถึงความรัก การยอมรับ การยกย่องและเกียรติยศชื่อเสียง (ความต้องการขั้นที่ 4) หรือจะยังไม่ดิ้นรนเพื่อใฝ่หาความรู้ ความดี ความงาม หรือความสมบูรณ์แบบส่วนตัว (ความต้องการขั้นที่ 5, 6 และ 7) จึงเห็นได้ว่าคนบางคนกระทำในสิ่งที่สังคมไม่ยอมรับ เพื่อให้ความต้องการทางกาย ได้รับตอบสนอง เช่น เพื่อให้ท้องหายหิว เพื่อสนองความต้องการทางเพศ หรือเพื่อสะสมเงินทองเอาไว้ให้อบอุ่นใจว่าต่อไปภายหน้าจะได้มีกินมีใช้

ทฤษฎีความต้องการของอัลเดอร์เฟอร์ (ERG Theory) (กึ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์. 2549: 174; อ้างอิงจาก Alderfer. 1969) เคลย์ตัน แอลเดอร์เฟอร์ (Clayton Elderfer) แห่งมหาวิทยาลัยเยล ได้รับปรับปรุงลำดับความต้องการตามแนวคิดของมาสโลว์เสียใหม่ เหลือความต้องการเพียง 3 ระดับ คือ

1. ความต้องการดำรงชีวิตอยู่ (Existence Needs) คือความต้องการทางร่างกายและความปลอดภัยในชีวิต เปรียบได้กับความต้องการระดับของมาสโลว์

2. ความต้องการความสัมพันธ์ (Relatedness Needs) คือความต้องการต่างๆ ที่เกี่ยวเนื่องกับความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล ทั้งในที่ทำงานและสภาพแวดล้อมอื่นๆ ตรงกับความต้องการทางสังคมตามแนวคิดของมาสโลว์

3. ความต้องการเจริญเติบโต (Growth Needs) คือความต้องการภายใน เพื่อการพัฒนาตัวเอง เพื่อความเจริญเติบโต พัฒนาและใช้ความสามารถของตัวเองได้เต็มที่ แสวงหาโอกาสในการเอาชนะความท้าทายใหม่ๆ เปรียบได้กับความต้องการชื่อเสียงและการเติมความสมบูรณ์ให้ชีวิตตามแนวคิด ของมาสโลว์

มีความแตกต่างสองประการระหว่างทฤษฎี ERG และทฤษฎีลำดับความต้องการ คือ ประการแรก มาสโลว์ ยืนยันว่า บุคคลจะหยุดอยู่ที่ความต้องการระดับหนึ่งจนกว่าจะได้รับการตอบสนองแล้ว แต่ทฤษฎี ERG อธิบายว่า ถ้าความต้องการระดับนั้นยังคงไม่ได้รับการตอบสนองต่อไป บุคคลจะเกิดความคับข้องใจ แล้วจะถดถอยลงมาให้ความสนใจ ในความต้องการระดับต่ำกว่าอีกครั้งหนึ่ง

ประการที่สอง ทฤษฎี ERG อธิบายว่า ความต้องการมากกว่าหนึ่งระดับอาจเกิดขึ้นได้ในเวลาเดียวกัน หรือบุคคลสามารถถูกจูงใจด้วย ความต้องการมากกว่าหนึ่งระดับในเวลาเดียวกัน เช่น ความต้องการเงินเดือนที่สูง (E) พร้อมกับความต้องการทางสังคม (R) และความต้องการโอกาสและอิสระในการคิดตัดสินใจ (G)

ทฤษฎีความต้องการของเมอร์เรย์ (อาร์. พันธมณี. 2534: 89-92; อ้างอิงจาก Murray. N.d.) เมอร์เรย์ มีความคิดเห็นว่า ความต้องการนี้บางครั้งเกิดจากการกระตุ้นภายในของบุคคล และบางครั้งอาจเกิดความต้องการอันเนื่องจากสภาพสังคมหรือแรงกระตุ้นจากภายนอกก็ได้ หรืออาจกล่าวได้ว่า ความต้องการเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นอันเนื่องมาจากสภาพร่างกายและสภาพทางจิตใจนั่นเอง ทฤษฎีความต้องการตามหลักการของเมอร์เรย์ สามารถสรุปได้ดังนี้

1. ความต้องการที่จะเอาชนะด้วยการแสดงความก้าวร้าวออกมา (Needs for Aggression) เป็นความต้องการที่จะเอาชนะผู้อื่น เอาชนะสิ่งที่ขัดขวางทั้งปวงด้วยความรุนแรงมีการต่อสู้ การแค้น การทำร้ายร่างกายหรือการฆ่าฟันกัน เช่น การพูดประชดประชันกับเพื่อนที่ไม่ชอบ เป็นต้น

2. ความต้องการที่จะเอาชนะฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ (Needs for Counteraction) เป็นความต้องการที่จะฟันฝ่าอุปสรรค ความล้มเหลวต่างๆ ด้วยการสร้างความพยายามขึ้น เช่น เมื่อได้รับคำดูถูกดูหมิ่น ผู้ที่ได้รับจะเกิดความพอกเพียรพยายามเอาชนะคำสบประมาทจนประสบผลสำเร็จ เป็นต้น

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

4. ความต้องการป้องกันตัวเอง (Needs for Defense) เป็นความพยายามที่จะป้องกันตัวเองจากคำวิพากษ์วิจารณ์ การตำหนิติเตียนเพื่อเป็นการป้องกันทางด้านจิตใจ พยายามหาเหตุผลมาอธิบายการกระทำของตน มีการป้องกันตนเองเพื่อให้พ้นผิดจากการกระทำต่างๆ ทั้งปวง

5. ความต้องการเป็นอิสระ (Needs for Autonomy) เป็นความต้องการเป็นอิสระจากสิ่งที่กดขี่ทั้งปวง ต้องการที่จะต่อสู้ดิ้นรนเพื่อเป็นตัวของตัวเอง

6. ความต้องการความสำเร็จ (Needs for Achievement) เป็นความต้องการที่จะกระทำการสิ่งต่างๆ ที่ยากลำบากให้ประสบความสำเร็จ พยายามเอาชนะอุปสรรคทั้งปวง เพื่อให้การทำงานของตนประสบความสำเร็จ

7. ความต้องการสร้างมิตรภาพกับบุคคลอื่น (Needs for Affiliation) เป็นความต้องการที่จะให้ผู้อื่นรักใคร่ ต้องรู้จักหรือมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น มีความซื่อสัตย์ต่อเพื่อน พยายามสร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับบุคคลอื่น

8. ความต้องการความสนุกสนาน (Needs for Play) เป็นความต้องการที่จะแสดง ความสนุกสนาน ต้องการการหัวเราะเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด มีการสร้างหรือเล่าเรื่องตลก ขบขัน มีการพักผ่อนหย่อนใจ มีการเล่นกีฬา เป็นต้น

9. ความต้องการแยกตนเองออกจากผู้อื่น (Needs for Rejection) เป็นความต้องการหรือปรารถนาของบุคคลในการแยกตนเองออกจากผู้อื่น ไม่มีความรู้สึกยินดียินร้ายกับบุคคลอื่น ต้องการเมินเฉยจากผู้อื่น

10. ความต้องการได้รับความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น (Needs for Succorance) เป็นความต้องการให้บุคคลอื่นมีความสุข เห็นอกเห็นใจ มีความสงสาร ต้องการได้รับความช่วยเหลือ การดูแลและคำแนะนำจากบุคคลอื่น

11. ความต้องการที่จะให้ความช่วยเหลือต่อบุคคลอื่น (Needs for Nurturance) เป็นความต้องการการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกับบุคคลอื่น โดยการให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลที่ไม่สามารถจะช่วยเหลือตนเองได้หรือให้ความช่วยเหลือให้บุคคลอื่นพ้นจากภัยอันตรายต่างๆ

12. ความต้องการการสร้างความประทับใจในตนเองให้แก่ผู้อื่น (Needs for Exhibition) เป็นการต้องการให้บุคคลอื่นได้เห็น ได้ยินเรื่องราวของตนเอง ต้องการให้ผู้อื่นมีความสนใจ สนุกสนาน แปลกใจ หรือตื่นเต้นในเรื่องราวของตน

13. ความต้องการมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่น (Needs for Dominance) เป็นความต้องการให้บุคคลอื่นทำตามคำสั่งสอนของตน ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่น

14. ความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อาวุโส (Needs for Deference) เป็นความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อาวุโสด้วยความยินดี รวมทั้งนิยมชมชอบในบุคคลที่มีอำนาจเหนือกว่า พร้อมที่จะให้ความร่วมมือช่วยเหลือด้วยความยินดี

15. ความต้องการหลีกเลี่ยงความรู้สึกล้มเหลว (Needs for Avoidance or Inferiority) เป็นความต้องการหลีกเลี่ยงให้พ้นจากความอับอาย หลีกเลี่ยงการดูถูก หรือการกระทำต่างๆ ที่ทำให้เกิดความละอายใจ

16. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากอันตราย (Needs for Avoidance Harm) เป็นความต้องการหลีกเลี่ยงจากความเจ็บปวดทางร่างกาย ต้องการได้รับความปลอดภัยจากอันตราย

17. ความต้องการหลีกเลี่ยงจากการถูกตำหนิหรือถูกลงโทษ (Needs for Avoidance of Blame) เป็นความต้องการหลีกเลี่ยงการลงโทษด้วยการคล้อยตามกลุ่มหรือยอมรับคำสั่งหรือปฏิบัติตามกฎข้อบังคับของกลุ่ม เพราะกลัวถูกลงโทษ

18. ความต้องการความเป็นระเบียบเรียบร้อย (Needs for Orderliness) เป็นความต้องการจัดสิ่งของต่างๆ ให้อยู่ในสภาพระเบียบเรียบร้อย มีความประณีตงดงาม

19. ความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียง (Needs for Inviolacy) เป็นความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียงของตนที่มีอยู่ไว้จนสุดความสามารถ

20. ความต้องการให้ตนเองแตกต่างจากบุคคลอื่น (Needs for Contrariness) เป็นความต้องการให้ตนเองไม่เหมือนกับบุคคลอื่น

ทฤษฎีความต้องการของแมคเคลล์แลนด์ (กึ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์. 2549: 174: อ้างอิงจาก McClelland. 1950) ได้นำแนวคิดของเมอร์เรย์มาพัฒนาเป็นทฤษฎีนี้ โดยเสนอว่า มนุษย์มีความต้องการความสำเร็จในชีวิต โดยมีแรงจูงใจทางสังคมที่สำคัญ 3 ประการคือ

1. ความต้องการประสบความสำเร็จ (Needs for Achievement) เป็นแรงจูงใจที่จะทำสิ่งต่างๆ ให้บรรลุเป้าหมาย และสมปรารถนา ทำให้มนุษย์มีความมานะพยายาม

2. ความต้องการสัมพันธ์กับผู้อื่น (Needs for Affiliation) เป็นแรงจูงใจที่จะมีสัมพันธภาพที่ดีกับผู้อื่น ต้องการเป็นที่นิยมชมชอบ หรือเป็นที่รักใคร่ของผู้อื่น ทำให้มนุษย์เกิดการเข้าสังคม และคล้อยตามกฎเกณฑ์ต่างๆ ของสังคม

3. ความต้องการอำนาจ (Needs for Power) เป็นแรงจูงใจที่ต้องการมีอิทธิพลเหนือผู้อื่นในสังคม แบ่งเป็นอำนาจส่วนตัว (Personal Power) กับอำนาจที่ได้รับการแต่งตั้งจากหน่วยงาน (Institution Power)

ซึ่งแรงจูงใจทั้ง 3 ประการ ทำให้มนุษย์เกิดพฤติกรรมแตกต่างกันในแต่ละสังคม

จากแนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวกับความต้องการข้างต้น สรุปได้ว่า ความต้องการเป็นธรรมชาติของมนุษย์ เป็นปัจจัยที่ทำให้มนุษย์เกิดพฤติกรรมที่แตกต่างกันไปเพื่อสนองความต้องการให้กับตนเอง ทั้งนี้มนุษย์อาจมีความต้องการที่เหมือนหรือแตกต่างกันไปตามพื้นฐานทางร่างกาย จิตใจ และสิ่งแวดล้อมทางสังคมของแต่ละคน ซึ่งก่อให้เกิดความรู้สึกหรือการกระทำที่แตกต่างกันออกไป

การออกกำลังกาย

ความหมาย ความสำคัญ และประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ความหมายของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544: 4) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย เป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหว เพื่อร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี โดยใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น การบริหาร เดินวิ่ง วิ่งเหยาะหรือฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งการแข่งขัน

ประนอม โมสิกรัตน์ (2539: 34) ได้สรุปว่า การออกกำลังกายหมายถึง การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับเพศ วัย สภาพของร่างกาย และรูปแบบของกิจกรรม เพื่อสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรง ปราศจากโรคภัย ผ่อนคลายความเคร่งเครียดจากการทำงาน หรือชีวิตประจำวัน ทำให้ร่างกายและจิตใจมีสุขภาพที่เปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

มงคล ใจดี (2539: 2) ให้ความหมายเกี่ยวกับการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกาย คือ การฝึกซ้อมในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายในการทำงานมากกว่าสภาวะปกติอย่างเป็นระบบระเบียบ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญจนเป็นผลให้ร่างกายและจิตใจเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น

เอก ชนะสิริ (2540: 96) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง การที่จะต้องทำให้ร่างกายรู้สึกเหนื่อยด้วยการทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้นกว่าปกติ ประมาณเท่าตัวหรือเกือบเท่าตัว เป็นเวลาดิตต่อกันอย่างน้อย 20-30 นาที และในสัปดาห์อย่างน้อย 3-4 วัน

จรวพร ธรณินทร์ (2542: 166) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายเป็นการเคลื่อนไหวตามธรรมชาติของคนต้องมีการเคลื่อนไหวตลอดเวลาหากไม่ใช้งานทำงานอยู่กับโต๊ะตลอดเวลาจะทำให้กล้ามเนื้อ ข้อต่อ และอวัยวะต่าง ๆ เสื่อมสภาพลงไป จึงต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง และตลอดชีวิตจึงจะสามารถรักษาระดับสมรรถภาพร่างกายให้ทำงานได้ยาวนานโดยไม่เหน็ดเหนื่อย

ทรงศักดิ์ นุ้ยสินธุ์ (2544: 4) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ ลักษณะของการทำงานหรือเตรียมในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่ส่วนหรือหลาย ๆ ส่วนของร่างกายไปพร้อมกันโดยการทำงานของร่างกายไม่ต้องใช้ทักษะ หรือกฎกติกาที่ซับซ้อน ง่ายต่อการปฏิบัติ ประหยัดเวลา ประหยัดค่าใช้จ่าย ให้ผลทั้งด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจ

นคร บุญคง (2545: 16) สรุปว่าการออกกำลังกายเป็นการกระทำที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติอย่างเป็นระบบระเบียบสอดคล้องกับความเหมาะสมของเพศ วัยและสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญจนเป็นผลให้ส่วนของร่างกายนั้น ๆ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งรูปร่างและการทำงานไปในทางที่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพ

สรุปการออกกำลังกาย คือ การเคลื่อนไหวอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้หัวใจ ระบบไหลเวียนของโลหิต ระบบการหายใจ ระบบประสาท ระบบกล้ามเนื้อ และเซลล์อวัยวะทุกส่วน จะได้รับการกระตุ้นด้วย เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงทรหดทรงดี ปอด และหัวใจทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ

ร่างกายทำงานได้อย่างยาวนาน ต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่องส่งผลให้มีการเปลี่ยนแปลงทั้งรูปร่างและการทำงานไปในทางที่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและจิตใจ โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้

ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีความสำคัญ และมีประโยชน์ การสร้างเสริมสุขภาพของร่างกายทำให้มีสุขภาพที่ดีมีความพร้อมที่จะศึกษา ปฏิบัติงาน รวมถึงการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยให้อารมณ์ดี แข็งแรงซึ่งยังมีผลต่อภาวะจิตใจ อารมณ์ รวมทั้งสังคมอีกด้วย การที่มีสุขภาพที่ดี มีความพร้อมในการปฏิบัติกิจกรรมเพื่อชีวิตที่มีความสุข นับเป็นการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตซึ่ง สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2541: 11-12) ได้กล่าวถึงคุณภาพชีวิต และพฤติกรรมของการออกกำลังกายไว้คือ

ในภาวะปัจจุบัน สังคมมองการพลศึกษาเป็นเรื่องว่าด้วยชีวิตและสุขภาพ ปัจจัยที่มามีอิทธิพลทำให้สาระวิชาและความสำคัญของพลศึกษาเปลี่ยนไป คือ คุณภาพชีวิตเป็นอีกมิติหนึ่งของการพลศึกษาในยุคโลกาภิวัตน์เมื่อองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้ความสำคัญกับการมีคุณภาพชีวิตที่ดี สาขาวิชาที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพได้ขานรับและพัฒนารูปแบบการจัดการในการที่จะทำให้ทุกคนมีสุขภาพดีในปี 2000 (Health for All by the Year 2000) คุณภาพชีวิตกลายเป็นหลักการที่สำคัญที่จะบ่งบอกความเป็นอยู่ที่ดี สุขภาพดีและมีวิถีชีวิตที่ถูกต้อง ส่วนพฤติกรรมของการออกกำลังกายนั้นได้มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมของการออกกำลังกาย และการส่งเสริมสุขภาพธุรกิจด้านการออกกำลังกายการส่งเสริมสุขภาพ ความสวยงามของร่างกายเป็นภารกิจที่ได้รับความนิยมและเฟื่องฟูมากในปัจจุบัน ข้อสังเกตที่น่าสนใจคือความใส่ใจของคนไทยที่มีต่อการดูแลสุขภาพตนเอง การแพร่ข่าวสารว่าด้วยโรคการป้องกัน การดูแลตนเองเพื่อไม่ให้ป่วยเป็นโรคมีอิทธิพลทำให้คนไทย ใส่ใจต่อร่างกายของตนเองและสุขภาพมากขึ้น และนอกจากนี้ยังมีผู้กล่าวถึงความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

เชิดชัย โชครัตน์ (2540: 14) กล่าวว่า กิจกรรมนันทนาการมีความสำคัญต่อประเทศชาติเป็นอย่างมาก เพราะจะช่วยลดปัญหาเรื่องความประพฤติของประชากรลงได้อย่างมาก จะช่วยสร้างความสงบสุขภายในได้อย่างดีเพราะเมื่อคนในชาติได้เล่นกีฬา ได้ออกกำลังกาย ก็ทำให้สุขภาพดีทำให้รัฐบาลไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล และเมื่อคนมีสุขภาพดีได้มีโอกาสผ่อนคลายความตึงเครียด ก็จะทำให้สุขภาพจิตดีก็ย่อมทำให้สังคมสงบสุข ประเทศชาติสามารถพัฒนาได้อย่างมีประสิทธิภาพในทุก ๆ ด้าน

สมชาย ไกรสังข์ (2540: 2-7) ได้สรุปถึงประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกายที่สำคัญไว้ดังนี้

1. ทางด้านร่างกายการออกกำลังกายเป็นประจำและสม่ำเสมอมีประโยชน์ต่อร่างกายมากมาย พอสรุปได้คือ ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายประจำจะช่วยให้อวัยวะกล้ามเนื้อมีความหนา เหนียว และแข็งแรง ขนาดกล้ามเนื้อโตขึ้น จำนวนเส้นโลหิตฝอยที่

อยู่ในกล้ามเนื้อทำงานได้มากขึ้น สารที่มีประโยชน์เช่น ไกลโคเจน ฮีโมโกลบิน สะสมอยู่ในกล้ามเนื้อมากขึ้น การทำงานของระบบประสาทในกล้ามเนื้อก็ดีขึ้นไปด้วย

ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบไหลเวียนโลหิต การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจหนา โต และแข็งแรง สูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่าง ของร่างกายได้ทีละมากๆ อัตราการบีบของหัวใจน้อยครั้งทำให้หัวใจได้พัก และเหนื่อยช้า เมื่อหยุดการออกกำลังกายอาการเหนื่อยก็จะหายเร็วกว่าคนที่ไม่เคยออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันโรคหัวใจเสื่อมสภาพ หรือโรคหัวใจวาย ช่วยให้ไขมันเส้นโลหิตและความดันโลหิตลดลง

ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบหายใจ คนที่ออกกำลังกายเป็นประจำ ปอดจะมีความจุมาก สามารถรับออกซิเจนได้มาก อัตราการหายใจจะต่ำ หลังจากออกกำลังกายอัตราการหายใจจะลดลงและกลับคืนสภาพปกติได้เร็วกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย

2. ทางด้านการทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อสามารถทำงานประสานกันมากน้อยเพียงใดนั้น ส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับร่างกายมีการออกกำลังกายมากน้อยแค่ไหน การทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาท และกล้ามเนื้อ จะมีมากและดีขึ้นด้วยการเคลื่อนไหวของร่างกายในกิจกรรมต่างๆ ที่มีการประสานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อจะเป็นการเคลื่อนไหวที่มีความสง่างาม จังหวะกลมกลืนมีประสิทธิภาพและประหยัดแรงงานกิจกรรมที่ส่งเสริมให้มีความเคลื่อนไหวในส่วนต่างๆ ของร่างกายเป็นประจำนับตั้งแต่การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน เช่น การเดิน วิ่ง กระโดด ตลอดจนกิจกรรมกีฬาต่างๆ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ล้วนเป็นกิจกรรมที่จะช่วยให้ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว และส่งเสริมให้มีการทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อทั้งสิ้น

3. ทางด้านกิจกรรมทางด้านพลศึกษา ซึ่งอยู่ภายใต้การจัดการและการดำเนินการที่ถูกต้องจะช่วยส่งเสริมให้บุคคลเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้เป็นอย่างดี เช่น ด้านลักษณะประจำตัวจะส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีความกล้า ความคิดริเริ่ม ความอดทน ความเชื่อมั่นในตนเอง สำหรับลักษณะในหมู่พวกจะช่วยส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีความเห็นอกเห็นใจ มีความสุภาพ มีความร่วมมือกัน มีความซื่อสัตย์สุจริต มีน้ำใจเป็นนักกีฬา เคารพในสิทธิผู้อื่น เสียสละ ประโยชน์ส่วนตนและเป็นผู้นำ – ผู้ตามที่ดี จะทำให้ผู้เกี่ยวข้องสามารถรู้พฤติกรรมของผู้ที่มีส่วนร่วมได้เป็นอย่างดีเพื่อจะช่วยเหลือ แก้ไข ให้เป็นผู้ที่มีคุณลักษณะเป็นที่ปรารถนาของสังคม และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

4. ทางด้านสติปัญญาแม้ว่าไม่มีผลการวิจัยมาสนับสนุนว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษา ช่วยให้ผู้เป็นคนที่สามารถสะสมรวบรวมความรู้และความสามารถพิจารณาไตร่ตรองตีความหมายหรืออธิบายความรู้หรือความรู้นั้นๆ ได้โดยตรงก็ตาม แต่มีเหตุผลพอที่จะทำให้เชื่อได้ว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาภายใต้การจัดการ และควบคุมที่ถูกต้องสามารถช่วยให้มีพัฒนาการทางด้านสติปัญญา ผู้ที่มีส่วนร่วมจะต้องมีความรู้ความเข้าใจในกิจกรรมนั้นๆ พอสมควร และผู้ที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาจะเข้าร่วมอย่างสนุกสนานและมีความหมายแก่ตนเอง

ยิ่งกว่านั้นในการมีส่วนร่วมต้องใช้ความคิดและนำประสบการณ์ของตนมาใช้ในการพิจารณาให้ได้สิ่งที่ถูกต้องและดีกว่าเสมอ

นพวรรณ อนุโยธา (2541: 31) ได้สรุปว่า ประโยชน์ของการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะมีผลดีต่อร่างกายดังนี้

1. ระบบการหมุนเวียนโลหิต
 - 1.1 กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง
 - 1.2 หลอดเลือดยืดหยุ่นได้ดี
 - 1.3 ชีพจรขณะพักลดลง
2. ระบบการหายใจ
 - 2.1 ถุงลมหุดและขยายตัวได้ดี
 - 2.2 ปอดแข็งแรง
3. ระบบกล้ามเนื้อ กระดูก ข้อต่อ
 - 3.1 กล้ามเนื้อแข็งแรง
 - 3.2 ข้อต่อเคลื่อนไหวดี

นอกจากนี้ ยังมีประโยชน์ทั่วไป คือ

1. ไขมันในเลือดลดลง
2. น้ำหนักร่างกายเหมาะสม
3. ลดความตึงเครียดทางสมอง
4. ช่วยลดน้ำตาลในกระแสเลือด
5. แก่โรคนอนไม่หลับ
6. แก่โรคท้องผูกเรื้อรัง
7. ช่วยให้หัวใจแข็งแรง
8. ช่วยแก่วิถีความดันโลหิต
9. กระฉับกระเฉงไม่อ่อนแอ

จรรยาพร ธรณินทร์ (2542: 151) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายและกีฬาที่บุคคลทั่วไป ว่างทำงาน ผู้ใหญ่ หรือผู้สูงอายุ ที่มีไข้หนักกีฬาควรเลือกเพื่อสุขภาพ เพราะจะให้ประโยชน์กับร่างกาย และจิตใจเล่นเพื่อเป็นการนันทนาการ เป็นกิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจในเวลาว่างเล่นด้วยความสนุกสนาน กีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่นิยมสูงสุด เพราะง่าย สนุก ได้ผลดี ปลอดภัย เล่นได้เองตามลำพังหรือฝึกพร้อมกับกลุ่มได้ คือ เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ กระโดดเชือก และแอโรบิกแดนซ์จะเลือกกิจกรรมใด ขึ้นอยู่กับความสามารถ ความถนัด และความสนใจ

ทรงศักดิ์ นุ้ยสินธุ์ (2544: 9) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้ สุขภาพทั่วไป สมบูรณ์แข็งแรง ทำให้มีประสิทธิภาพในการต่อสู้กับกิจกรรมงานและการใช้ชีวิตประจำวันช่วยให้ระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายทำงานได้เป็นปกติหรือดีกว่าปกติ ได้แก่ ระบบไหลเวียน ระบบขับถ่าย ระบบย่อยอาหาร การควบคุมฮอร์โมนเป็นต้น และยังส่งผลให้นอนหลับง่ายลดความเครียด

ช่วยฟื้นฟูสภาพหัวใจที่ผิดปกติช่วยป้องกันโรคหัวใจกระดูกแข็งแรงสมรรถภาพทางร่างกายในด้านต่าง ๆ ดีขึ้นมีจิตใจเข้มแข็งขึ้นทำให้รูปร่างทรวดทรงดีเป็นวิธีลดความอ้วนที่ดีป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ และฟื้นฟูสภาพมีความสามารถต่อสู้ป้องกันตัวในสภาวะคับขันได้ดีสามารถพัฒนาความสามารถทางกายไปสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬาได้มีบุคลิกภาพดี สามารถเข้าสังคม และทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา (2550: 3-4) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้ การออกกำลังกายช่วยพัฒนาสุขภาพทั้งทางร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ สังคม บุคลิกภาพ และเศรษฐกิจ ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง เจริญเติบโตสมส่วนในวัยเด็ก สำหรับผู้ใหญ่ การออกกำลังกายจะช่วยรักษาสุขภาพและสมรรถภาพที่ดีอยู่แล้วให้คงสภาพ มิให้เสื่อมสภาพลง ช่วยปรับปรุงสุขภาพและสมรรถภาพที่ทรุดโทรมให้ดีขึ้น ป้องกันโรค ตลอดจนช่วยแก้ไข ฟื้นฟูสภาพร่างกายอีกด้วยการออกกำลังกายจึงมีประโยชน์มากมายดังนี้คือ

1. ระบบไหลเวียนโลหิต

- 1.1 ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงมากขึ้น สามารถสูบฉีดโลหิตไปสู่ปอดและร่างกายมากขึ้น
- 1.2 อัตราการเต้นของหัวใจทั้งขณะพักและขณะออกกำลังกายช้าลงทำให้ไม่เหนื่อยง่าย
- 1.3 เพิ่มปริมาณหลอดเลือดฝอยมาเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจมากขึ้นทำให้การไหลเวียนโลหิตดีขึ้น

1.4 ลดความเสี่ยงต่อการเกิดโรคความดันโลหิตสูง

2. ระบบหายใจ

- 2.1 กล้ามเนื้อทรวงอกแข็งแรงและขยายใหญ่ขึ้น ความจุปอดและความยืดหยุ่นของปอดเพิ่มขึ้น
- 2.2 เพิ่มปริมาณโลหิตไปสู่ปอดทำให้การไหลเวียนของปอดดีขึ้น
- 2.3 เพิ่มประสิทธิภาพของการแลกเปลี่ยนก๊าซที่ปอด ปอดสามารถรับออกซิเจนได้มากขึ้น การหายใจมีประสิทธิภาพ เหนื่อยช้าและหายเหนื่อยเร็วขึ้น

3. ระบบชีวเคมีในเลือด

- 3.1 ลดปริมาณคอเลสเตอรอล (Cholesterol) และไตรกลีเซอไรด์ (Triglyceride) ทำให้อัตราเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตันและโรคหลอดเลือดในสมองอุดตันลดลง
- 3.2 เพิ่ม HDL (High Density Lipoprotein) Cholesterol ซึ่งเป็นคอเลสเตอรอลชนิดดี มีประโยชน์ต่อร่างกาย คือช่วยลดการเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน
- 3.3 ลดน้ำตาลส่วนเกินในเลือด เป็นการช่วยป้องกันโรคเบาหวาน

4. ระบบประสาทและจิตใจ

- 4.1 ลดความวิตกกังวลและคลายความเครียด

4.2 ทำให้มีความสุขและรู้สึกสบายใจ เพราะสารเอ็นโดรฟิน หลังออกมาจากสมอง ขณะที่ออกกำลังกาย

4.3 ช่วยประสานความสัมพันธ์ การทรงตัวและการควบคุมตนเอง

5. ระบบฮอร์โมน ช่วยกระตุ้นต่อมไร้ท่อต่างๆ เช่น

5.1 ต่อมหมวกไต ส่งเลือดไปเลี้ยงส่วนต่างๆของร่างกายมากขึ้น

5.2 ต่อมไทรอยด์ กระตุ้นการทำงานของสมอง ระบบไหลเวียนโลหิตและกล้ามเนื้อ

5.3 ตับอ่อน ผลิตอินซูลิน ควบคุมน้ำตาลในเลือดได้ดีขึ้น

6. ระบบกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อ

6.1 เพิ่มขนาดเส้นใยและมัดกล้ามเนื้อทำให้เยื่อหุ้มสมองมีความหนา เหนียวและแข็งแรง

6.2 กระดูกหนาแน่นและมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น

6.3 เอ็นของข้อต่อมีความเหนียวและหนาขึ้น ยึดเหนี่ยวได้ดี ทำให้ข้อต่อแข็งแรงสามารถเคลื่อนไหวได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ผลเสียของการไม่ได้ออกกำลังกาย

การขาดการออกกำลังกายจะทำให้ผลตรงข้ามกับผลการออกกำลังกายต่ออวัยวะหน้าที่ของอวัยวะ โดยทำให้เกิดความเสื่อมของสมรรถภาพร่างกาย และเป็นเหตุุำโรคหลายชนิด(ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา, 2532: 20) เช่น

1. โรคประสาทเสื่อมสมรรถภาพ

ตามปกติการทำงานของอวัยวะภายในจะอยู่ในความควบคุมของระบบประสาทเสรี 2 ระบบ ซึ่งทำงานต่อต้านสภาพสมดุล การขาดการออกกำลังกายทำให้การทำงานของระบบประสาทเสรีระบบลดลง และอีกระบบหนึ่งเด่นชัดขึ้น จึงเป็นผลให้เกิดความผิดปกติในการทำงานของอวัยวะที่ควบคุมอยู่ ที่เห็นได้ชัด คือ ระบบทางเดินอาหารมีอาการท้องอืดท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อยท้องผูกเป็นประจำ และมีอาการของโรคทางระบบประสาทอื่น ๆ เช่น เป็นลมบ่อย เหนื่อยออกตามฝ่าเท้า ใจสั่นนอนไม่หลับ ฯลฯ

2. โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ

การขาดการออกกำลังกาย (ประกอบกับการรับประทานอาหารเกิน, ความเครียดสูงบุหรี่มาก ฯลฯ) ทำให้หลอดเลือดต่าง ๆ เสื่อมความยืดหยุ่น มีธาตุหินปูนและไขมันพอกพูนทำให้หลอดเลือดเกิดความอุดตันได้ง่ายโดยเฉพาะที่หัวใจ อาการของโรคนี้ขึ้นอยู่กับสภาพและตำแหน่งของหลอดเลือดที่ถูกอุดตัน ในขั้นที่เป็นน้อยอาจมีอาการแค่เจ็บแน่นหน้าอกกระยะสั้นเป็นบางครั้ง แต่ในขั้นที่เป็นมากจะมีอาการเจ็บแน่นอยู่นานหรือเกิดอาการหัวใจวายอย่างปัจจุบันได้

3. โรคความดันโลหิตสูง

จากสภาพหลอดเลือดทั่วไปที่มีการเสื่อม ประกอบกับสภาวะทางจิตใจและเสียสมดุลภาพของระบบประสาทอันเนื่องมาจากการขาดการออกกำลังกาย

4. โรคอ้วน

การขาดการออกกำลังกายทำให้การเผาผลาญเป็นพลังงานน้อยลง จึงมีการสะสมอาหารส่วนเกินไว้ในสภาพของไขมัน การมีไขมันเกินร้อยละ 15 ของน้ำหนักตัวควรถือว่าเป็นโรคแต่อาการของโรคที่แสดงออกมาในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ระบบการเคลื่อนไหวมีการติดขัดไม่คล่องตัว ระบบการหายใจและไหลเวียน มีอาการเหนื่อยง่าย ใจสั่น เป็นต้น ยิ่งไปกว่านั้นความอ้วนยังเป็นสาเหตุของโรคอื่น ๆ อีก อาทิเช่น เบาหวาน ความดันสูง และโรคหัวใจ

5. โรคเบาหวาน

จริงอยู่ที่ว่าโรคเบาหวานเป็นโรคทางกรรมพันธุ์และความผิดปกติของต่อมที่ผลิตอินซูลินควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด แต่การออกกำลังกายสามารถช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือดโดยการเผาผลาญเป็นพลังงาน ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำแม้จะมีโอกาสเป็นเบาหวานอยู่ในตัวแล้วก็ตาม อาจไม่แสดงออกมาเลยตลอดชีวิต ตรงกันข้ามกับผู้ที่ขาดการออกกำลังกายจะเป็นโรคเบาหวาน ได้เร็วกว่าที่ควรจะเป็น ดังนั้นจึงถือได้ว่าการขาดการออกกำลังกายเป็นสาเหตุนำอย่างหนึ่งของโรคเบาหวาน

6. โรคข้อข้อต่อและกระดูก

การขาดการออกกำลังกายให้ข้อต่อต่าง ๆ ได้รับการใช้งานน้อยจึงเกิดการเปลี่ยนแปลงในการเสื่อมตัวเร็ว โดยเฉพาะที่เยื่อข้อเอ็นหุ้มข้อ ซึ่งจะมีการอักเสบและมีธาตุหินปูนเกาะทำให้เกิดการติดขัด และเจ็บปวด เมื่อมีการเคลื่อนไหวที่กระดูกจะมีการเคลื่อนย้ายธาตุหินปูนออกจากกระดูก ทำให้กระดูกบาง เปราะแตกง่าย

สรุปผลเสียของการไม่ได้ออกกำลังกาย คือ ทำให้ร่างกายของเรามีโอกาสเสี่ยงต่อการเกิดโรคต่าง ๆ ได้ง่าย เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคจิตอ่อน และกระดูกเป็นต้น

ประเภทของการออกกำลังกาย

พิชิต ภูติจันทร์ (2535: 120-121) ได้จำแนกประเภทของการออกกำลังกาย ตามลักษณะและวิธีฝึกดังนี้

1. การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric Exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยมีการเกร็งกล้ามเนื้อ โดยไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย ได้แก่ การเกร็งกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่ง หรือกลุ่มหนึ่งซักรุ่นแล้วคลายและเกร็งใหม่ ทำสลับกัน หรือการออกแรงดึงดันวัตถุที่ไม่เคลื่อนไหว เช่น ดันกำแพง วงกบบานประตู หรือพยายามยกเก้าอี้ที่เรา นั่งอยู่ เป็นต้น อันจะทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงขึ้น จากการศึกษาวิจัยที่เกี่ยวกับความแข็งแรง พบว่า การเกร็งกล้ามเนื้อ

ด้วยกำลัง 2 ใน 3 ของกำลังสูงสุดเป็นเวลา 6 นาที โดยทำเพียงวันละครั้ง จะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงได้

2. การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค (Isotonic Exercise) เป็นการออกกำลังกาย การต่อสู้กับแรงต้านทานโดยกล้ามเนื้อมีการหดตัวหรือคลายตัวด้วย ซึ่งหมายถึงการเคลื่อนไหวข้อต่อหรือแขนขาด้วย ได้แก่ การยกสิ่งของขึ้นหรือวางลง การออกกำลังกายแบบนี้เป็นการบริหารกล้ามเนื้อมัดต่างๆ โดยตรง ทำให้กล้ามเนื้อโตขึ้น แข็งแรงขึ้น

3. การออกกำลังกายแบบไอโซคิเนติก (Isokinetic Exercise) เป็นการออกกำลังกาย โดยให้ร่างกายต่อต้านกับแรงต้านทานด้วยความเร็วคงที่ นับเป็นการออกกำลังกายแบบใหม่ด้วยการประดิษฐ์เครื่องมือออกกำลังกายที่ทันสมัย ผูกกับเครื่องคอมพิวเตอร์คล้ายกับการออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค แต่เป็นการออกกำลังกายต่อเครื่องมือที่สร้างขึ้นมา ไม่ว่าจะดึงออกหรือเข้า ยกขึ้นหรือวางลงก็ต้องออกแรงเท่ากัน และด้วยความเร็วที่เท่ากันเสมอ อีกเครื่องมือหนึ่งได้แก่ ลูกล (Treadmill) ผู้เดินหรือวิ่งจะเดินหรือวิ่งสวนทางกับสายพานที่เคลื่อนที่เข้ามาด้วยความเร็วที่สม่ำเสมอ มีกลไกปรับระดับความเร็วได้ มีการติดตั้งอุปกรณ์วัดการเต้นของหัวใจด้วย

4. การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise) เป็นการใช้พลังงานจากสารพลังงานหรือ ATP (Adenosine Triphosphate) ที่สะสมอยู่ในเซลล์กล้ามเนื้อ ได้แก่ การทำงานเบาๆ การวิ่งระยะสั้นๆ การยกน้ำหนัก เป็นต้น ร่างกายไม่ใช้ออกซิเจน นักกีฬาเหล่านี้ได้รับการฝึกจนเกิดภาวะร่างกาย มีความสามารถเป็นหนี้ออกซิเจน (Oxygen Debt) ได้ดี

5. การออกกำลังกายโดยใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise) มักเรียกทับศัพท์ว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิก ศาสตราจารย์นายแพทย์อวย เกตุสิงห์ นักวิทยาศาสตร์การกีฬาของไทย ได้ใช้คำว่า อากาศนิยม เป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายเพิ่มพูนความสามารถสูงสุดในการรับออกซิเจน ทำให้ได้บริหารหัวใจและปอดเป็นเวลานานพอที่จะให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่จะเป็นประโยชน์ขึ้นภายในร่างกาย เป็นการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายด้วยระดับความเร็วปานกลาง ในระยะเวลาต่อเนื่อง 19 นาทีขึ้นไป ร่างกายจะหายใจเอาออกซิเจนเข้าไปใช้ในการสร้างพลังงานเพิ่มขึ้นกว่าระดับปกติมาก ทำให้ระบบหายใจและระบบไหลเวียนของเลือดทำงานมากขึ้นระยะหนึ่ง ก่อให้เกิดความทนทานของระบบดังกล่าว

การออกกำลังกายแบบแอโรบิกได้แก่ ว่ายน้ำ ถีบจักรยาน เดินเร็วๆ เต้นรำ แอโรบิก กรรเชียงเรือ ยกน้ำหนักแบบแอโรบิก กระโดดเชือก วิ่งอยู่กับที่ เป็นต้น

อุทัย สงวนพงศ์ (2547: 26-27) ได้แบ่งประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายเป็นประเภทใหญ่ๆ ดังนี้

1. เล่นกีฬา กีฬาทุกชนิด เช่น ว่ายน้ำ ฟุตบอล แบดมินตัน บาสเกตบอล ยิมนาสติก เป็นต้น รวมทั้งการทำกิจกรรมที่ต้องออกแรงในที่ร่มหรือกลางแจ้งด้วย เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่ง เป็นต้น ล้วนเป็นการออกกำลังกายทั้งสิ้น ซึ่งนอกจากจะทำให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวและออกแรงแล้วยังทำให้ผู้เล่นได้รับความสนุกสนานและฝึกฝนการมีจิตใจเป็นนักกีฬาที่ดี “รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย” อีกด้วย

2. กิจกรรมผลิตเพลินหรืองานอดิเรก หมายถึง การทำกิจกรรมต่างๆ ด้วยความสมัครใจ และตนเองได้รับความเพลิดเพลินจากการทำกิจกรรมนั้นๆ เช่น ปลูกพืชสวนครัว ทำความสะอาดบ้าน ตัดหญ้า ปลูกต้นไม้ เป็นต้น การทำกิจกรรมเหล่านี้นอกจากร่างกายจะได้ออกกำลังกายแล้ว ยังทำให้ได้ผลงานตามกิจกรรมที่ทำด้วย

3. ทำงานในหน้าที่ หมายถึง การทำกิจกรรมที่เป็นอาชีพ เช่น เป็นชาวนาชาวสวน ต้องขุดดิน ไถนา เป็นคนงานก่อสร้างต้องขนอิฐชนปูน เป็นช่างไม้ต้องเลื่อยไม้และตอกตะปู เป็นต้น ซึ่งล้วนเป็นงานที่ร่างกายต้องเคลื่อนไหวและออกแรงมากพอสมควร และเป็นกิจกรรมที่ผู้มีอาชีพเหล่านี้จะหลีกเลี่ยงไม่ได้ ผู้ที่ทำงานแบบนี้ย่อมได้รับการออกกำลังกายไปด้วย แต่บางอาชีพอย่างเช่น ครู แพทย์ สถาปนิก นักบริหาร คนทำงานในสำนักงาน เป็นต้น ส่วนใหญ่มักเป็นงานที่ร่างกายไม่ค่อยได้เคลื่อนไหวหรือออกแรงมากนัก จึงควรทำกิจกรรมอื่นๆ ที่มีการออกแรงมากๆ เพื่อให้ร่างกายได้ออกกำลังกายตามความเหมาะสม

การเลือกประเภทของการออกกำลังกาย

อุทัย สงวนพงศ์ (2547: 30-31) ได้กล่าวว่า การเลือกกิจกรรมในการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตนเอง เพื่อให้สามารถออกกำลังกายได้ตลอดด้วยความพึงพอใจ โดยพิจารณาถึงปัจจัยต่างๆ ดังนี้

1. เหมาะสมกับเพศ เนื่องจากธรรมชาติสร้างให้เพศชายและเพศหญิงมีร่างกายแตกต่างกันหลายประการ กิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเพศชายและเพศหญิงจึงแตกต่างกัน เช่น กิจกรรมที่ต้องออกแรงมากๆ หรือปฏิบัติอย่างโลดโผน จะเหมาะสมกับเพศชายมากกว่าเพศหญิง เป็นต้น
2. เหมาะสมกับอายุ คนในวัยต่างกันย่อมมีความพร้อมไม่เท่ากัน เช่น เด็กและผู้สูงอายุย่อมไม่แข็งแรงเท่าหนุ่มสาว อีกทั้งเด็กและผู้สูงอายุย่อมมีความว่องไวและอดทนน้อยกว่าคนหนุ่มสาว กิจกรรมที่ใช้ออกกำลังกายจึงควรเลือกชนิดที่เหมาะสมกับวัย
3. เหมาะสมกับสภาพร่างกาย สภาพร่างกายของแต่ละคนย่อมแตกต่างกันไป เช่น บางคนรูปร่างใหญ่ บางคนรูปร่างเล็ก บางคนอ้วน บางคนผอม บางคนแข็งแรง บางคนอ่อนแอ เป็นต้น นอกจากนี้บางคนยังมีอวัยวะบางส่วนที่ผิดปกติและไม่พึงปรารถนา เช่น ลงพุง ขาหรือแขนลีบเล็กเกินไป เป็นต้น ดังนั้น ก่อนที่จะออกกำลังกายควรได้สำรวจตัวเองก่อน อย่างไรก็ตามการสำรวจร่างกายของตนเองก่อนนั้น บางครั้งอาจไม่พบความผิดปกติบางอย่างของตนเอง เช่น โรคหัวใจ โรคปอด เป็นต้น ดังนั้น เมื่อมีความรู้สึกว่าตนเองเริ่มผิดปกติ จึงควรให้แพทย์ตรวจร่างกายเป็นประจำทุกปี และปฏิบัติตามคำแนะนำของแพทย์ในเรื่องของการออกกำลังกายก็เป็นการดีอย่างยิ่ง
4. เหมาะสมกับความชอบและความถนัด ควรเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่ตนเองชอบและถนัด เพื่อจะได้มีความสุขสนุกสนานและมีกำลังใจทำกิจกรรมนั้นได้นาน โดยไม่เกิดความเบื่อหน่ายง่าย

5. เหมาะสมกับความสะดวก ควรเลือกกิจกรรมที่ตนเองจะทำได้สะดวกในเรื่องต่างๆ เช่น เวลา สถานที่ ค่าใช้จ่าย เป็นต้น เพื่อจะได้ไม่ต้องเสียเวลาหรือเสียเงินไปกับการออกกำลังกายโดยเกินความจำเป็น

6. เหมาะสมกับอาชีพ เลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับลักษณะการประกอบอาชีพที่ตนเองทำอยู่ เช่น ถ้ามีอาชีพที่ต้องใช้แรงมาก งานมากอยู่แล้ว ก็ควรเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่ไม่ต้องใช้แรงมากถ้าทำงานที่ต้องนั่งอยู่กับที่เป็นส่วนใหญ่ และไม่ค่อยมีโอกาสดำเนินการออกกำลังกายที่ต้องใช้แรงมาก เป็นต้น

7. เหมาะสมกับฐานะ คือเลือกกิจกรรมออกกำลังกายที่ตนเองพอที่จะจับจ่ายซื้อเครื่องมือหรืออุปกรณ์ที่ต้องใช้ได้ เครื่องมืออุปกรณ์การออกกำลังกายบางอย่างมีราคาแพงมาก อีกทั้งต้องเสียค่าใช้จ่ายในการเช่าสนามสำหรับการออกกำลังกาย เช่น เทนนิส กอล์ฟ เป็นต้น ถ้ามีฐานะไม่ดีพอ ก็ควรเลือกการออกกำลังกายในกิจกรรมอื่น

หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523: 6-7) ได้ให้คำแนะนำถึงหลักวิธีการออกกำลังกายแต่ละครั้งควรปฏิบัติดังนี้

1. ควรเริ่มออกกำลังกายอย่างเบา ๆ ก่อน แล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อไปให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน
2. ผู้ที่เพิ่งฟื้นจากไข้หรือมีโรคประจำตัวต้องปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย
3. ผู้ที่ประสงค์ออกกำลังกายอย่างหนัก ๆ โดยเฉพาะผู้ที่อายุมากกว่า 40 ปี จะต้องปรึกษาแพทย์ก่อน
4. ในระหว่างการออกกำลังกายถ้ารู้สึกผิดปกติ เช่น หน้ามืด หอบมาก ชีพจรเต้นแรง ต้องหยุดการออกกำลังกายทันที และถ้าต้องการจะออกกำลังกายใหม่ควรได้รับคำแนะนำจากแพทย์เสียก่อน
5. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับตนเอง
6. การออกกำลังกายที่จะให้ได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรต้องออกแรง โดยให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายทุกส่วนทำงานมากกว่าปกติหรือให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้น ชีพจรเต้นเร็วขึ้น
7. ผู้ที่มีภารกิจประจำที่ไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการออกกำลังกายได้ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำได้ในบริเวณบ้านใช้เวลาสั้น ๆ เช่น เดินเร็ว ๆ วิ่งเหยาะ ๆ กระโดดเชือก ขกกลม เป็นต้น

8. เครื่องมือที่ใช้ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องเขย่า สั่น ดึง ดัน เพื่อให้ร่างกายไม่ต้องออกแรงนั้นมีประโยชน์น้อยมาก เพราะว่าการออกกำลังกายจะมีผลต่อเมื่อร่างกายได้ออกแรงมากกว่าปกติเล็กน้อยเพียงใด

9. การออกกำลังกายควรทำอย่างสม่ำเสมอทุกวัน อย่างน้อยวันละ 15-20 นาที เพราะร่างกายต้องการอาหารเป็นประจำทุกวันฉันทิ ร่างกายก็มีความต้องการออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันฉันทิ

10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสุขสนุกสนานหรือมีแรงจูงใจมากขึ้น ควรจะทาสติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเป็นประจำควบคู่กันไปด้วย เช่น การนับอัตราการเต้นของชีพจร อัตราการหายใจ ชั่งน้ำหนัก เป็นต้น

11. การออกกำลังกายเป็นประจำเพียงปัจจัยอย่างหนึ่งในการปรับปรุง และรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ได้ผลดีต้องมีการรับประทานอาหารที่ถูกต้อพร้อมกับการพักผ่อนอย่างเพียงพอด้วย

12. พึงระลึกไว้เสมอว่าไม่มีวิธีการออกกำลังกายวิธีลัดเพื่อให้ได้มาซึ่งสุขภาพ และสมรรถภาพทางร่างกายแต่การฝึกหรือการออกกำลังกายจะต้องค่อยเป็นค่อยไปเป็นขั้นตอน

ศักดิ์ชาย พัทธษวงศ์ (2526: 33) ได้สรุปหลักการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดังนี้

1. ต้องมีเวลาพอสำหรับการออกกำลังกาย การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายต้องทำเป็นประจำ และต้องนานพอที่จะมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงสมรรถภาพให้ดีขึ้นต้องใช้เวลาน้อย 3 เดือน ฉันทิในการออกกำลังกายจำเป็นต้องจัดเวลาให้เพียงพอ และเป็นประจำตลอดไป เพราะถ้ากระทำไม่สม่ำเสมอจะไม่ได้ผลเท่าที่ควรทำให้สมรรถภาพทางกายลดลงและการออกกำลังกายต้องคำนึงถึงความหนักและชนิดของกิจกรรมให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย
2. กิจกรรมการออกกำลังกาย จำเป็นต้องกำหนดให้เหมาะสมกับสภาพความต้องการของแต่ละบุคคลทั้งเป้าหมาย และความหนักของกิจกรรม และสภาพที่ต้องการแล้วจำเป็นต้องมีวิธีการประเมินความก้าวหน้าในด้านสมรรถภาพของตนเองด้วยว่า บรรลุวัตถุประสงค์หรือไม่ต้องพึงระลึกอยู่เสมอว่าไม่มีกิจกรรมการออกกำลังกายใดที่สมบูรณ์แบบ และเหมาะสมกับทุกคน ทุกเพศและทุกวัย แต่โปรแกรมการออกกำลังกายจำเป็นต้องจัดให้เหมาะสมกับคนทุกคน ทุกเพศ และทุกวัย แต่โปรแกรมการออกกำลังกายจำเป็นต้องจัดให้เหมาะสมสำหรับสนองความต้องการและความสามารถแต่ละคน ทั้งชนิดกิจกรรม ความหนัก และความบ่อยเป็นราย ๆ ไป
3. โปรแกรมการออกกำลังกายที่ดีจะต้องมุ่งสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายให้ครบทุกด้านไม่มีกิจกรรมการออกกำลังกายชนิดใดเพียงชนิดเดียวที่จะส่งเสริมสมรรถภาพครบทุกด้าน ฉันทิโปรแกรมการออกกำลังกายต้องจัดกิจกรรมกลาย ๆ อย่างที่มุ่งเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ ได้แก่สมรรถภาพทางด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด และความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ โปรแกรมการออกกำลังกายที่ดีต้องสามารถเสริมสร้างพัฒนาองค์ประกอบด้านสมรรถภาพทางกายเป็นสิ่งสำคัญที่สุด

4. โปรแกรมการออกกำลังกายต้องถูกจัดไว้อย่างเป็นระบบทั้งด้านความบ่อย และ สม่ำเสมอ โปรแกรมการออกกำลังกายจำเป็นต้องจัดเพื่อสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของแต่ละบุคคล

5. ความสม่ำเสมอของการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นต้องไม่มากและไม่น้อย จนเกินไปไม่มีผลต่อการเสริมสร้าง และพัฒนาสมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายควรพยายาม ทำให้เป็นตารางสำหรับการออกกำลังกาย ความบ่อยในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างน้อยควร สัปดาห์ละ 4 ครั้ง ๆ ละไม่น้อยกว่า 10 นาที โดยใช้อัตราชีพจรขณะออกกำลังกายเป็นเกณฑ์ซึ่งมี หลัก ดังนี้

5.1 ไม่เกิน 190 - อายุ ครั้ง/นาที ในผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เป็นประจำ

5.2 ไม่เกิน 180 - อายุ ครั้ง/นาที ในผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ

6. ออกกำลังกายแบบเพิ่มความหนัก (แบบก้าวหน้า) เป็นกุญแจไปสู่การมีสุขภาพที่ดี การออกกำลังกายที่จะมีผลต่อสมรรถภาพ จำเป็นต้องเพิ่มความหนักของกิจกรรมให้มากพอที่จะ เสริมสร้าง และพัฒนาสมรรถภาพทั้งด้านความเข้มข้นของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบ กล้ามเนื้อ และความอดทนในระบบไหลเวียนเลือด การเพิ่มความหนักเพิ่มได้ 2 ลักษณะ คือ เพิ่ม ความหนักของกิจกรรมกับความนานของกิจกรรม

7. ความก้าวหน้าของสมรรถภาพเป็นสิ่งสำคัญของการออกกำลังกาย ถ้ากระทำได้ ถูกต้องเหมาะสมและเพียงพอ จะมีผลทำให้ร่างกายปรับตัวต่อการเพิ่มแรงต้านทางที่จะทำให้ ร่างกายพัฒนาขึ้น ฉะนั้นการออกกำลังกายจำเป็นต้องเพิ่มความหนักโดยเพิ่มขึ้นทีละน้อยสม่ำเสมอ อย่างเป็นระบบ ซึ่งจะเป็นวิธีทางนำไปสู่การมีสมรรถภาพทางกายที่ดี

8. การฝึกตามโปรแกรมการออกกำลังกายที่จัดไว้ที่เหมาะสมจะเป็นผลรวมของ การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย โปรแกรมการออกกำลังกายที่สมบูรณ์จะต้องพัฒนาองค์ประกอบ ทุกด้านของสมรรถภาพทางกาย

อวย เกตุสิงห์ (2526: 61) ได้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับหลักของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ พอสรุปได้ดังนี้

1. การอยู่เฉยไม่ทำอะไรเลยจะทำให้หัวใจเสื่อมโทรม
2. การทำงานพอเหมาะไม่มากเกินไปทำให้หัวใจเจริญ
3. การทำงานหนักเกินไปกลับจะทำให้หัวใจสลาย

เจริญ กระบวนรัตน์ (2531: 74-75) ได้ให้คำแนะนำเกี่ยวกับหลักของการออกกำลังกายขั้น พื้นฐานไว้ดังนี้

การที่จะทำให้อวัยวะมีสมรรถภาพที่ดีขึ้นขึ้นอยู่กับโปรแกรมและวิธีการฝึกออกกำลังกาย ซึ่งควรให้สอดคล้องตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการว่าต้องการจะสร้างเสริมสมรรถภาพให้กับส่วนใดของ ร่างกาย และโปรแกรมที่ดีนั้นจะต้องพิจารณาถึงองค์ประกอบที่เกี่ยวข้อง คือ ความบ่อยครั้งของการ ฝึก ปริมาณของการออกกำลังกาย ชนิดของการออกกำลังกาย การบริโภคอาหารการพักผ่อนหลับ นอน และความแตกต่างทางธรรมชาติของบุคคลที่จะออกกำลังกาย ด้วยเหตุนี้ การออกกำลังกายจึง

ควรให้ถูกต้องเหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละคน จึงจะได้ผลดีโดยอาศัยหลักของการออกกำลังกายที่เป็นพื้นฐานดังต่อไปนี้

1. การออกกำลังกายในตอนแรกควรเริ่มต้นด้วยการออกกำลังกายเบา ๆ ใช้ปริมาณงานน้อยและควรเป็นการออกกำลังกายโดยใช้วิธีง่าย ๆ เมื่อร่างกายปรับตัวดีขึ้นแล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มปริมาณความหนักเบาของงานและความยากขึ้นเป็นลำดับ ตามพัฒนาการของสภาพร่างกายที่มีความสมบูรณ์แข็งแรงขึ้น

2. การออกกำลังกายที่ดีควรให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกายควบคู่ไปพร้อม ๆ กัน ไม่ควรออกกำลังกายแต่เฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งเท่านั้น

เสก อักษรานุเคราะห์ (2531: 411) ได้สรุปหลักของการออกกำลังกายอีกรูปแบบหนึ่ง ซึ่งให้ชื่อว่าเป็นการออกกำลังกายแบบสายกลางโดยการออกกำลังกายดังกล่าวมีหลักคือ

1. เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกขั้นพื้นฐาน
 2. เป็นการออกกำลังกายที่ออกแรงเพียงร้อยละ 50 โดยวัดจากชีพจร
 3. เป็นการออกกำลังกายที่ทำติดต่อกันระหว่าง 20-30 นาที และทำเพียงวันเว้นวันก็พอ แต่ถ้าทำได้ทุกวันยิ่งดี
 4. วิธีออกกำลังกายให้อบอุ่นร่างกาย 15 นาที (ออกกำลังกายเพิ่มขึ้นจนชีพจรขึ้นถึงร้อยละ 50) ออกกำลังกายระดับร้อยละ 50 ไปตลอด 20 นาที ผ่อนคลายอีก 5 นาที
 5. ชนิดของการออกกำลังกายจะต้องไม่เพิ่มการบาดเจ็บให้กับจุดอ่อนของตัวเอง และเลือกชนิดที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บน้อยแห่ง
 6. การออกกำลังกายแบบสายกลางของคนคนหนึ่งไม่จำเป็นต้องเหมือนกับอีกคนหนึ่ง
- มิเชล (เยาเวณี ผจญ. 2535: 21; อ้างอิงจาก Michael. 1987) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายว่า

1. ก่อนออกกำลังกายตามโปรแกรม ควรผ่านการตรวจร่างกายจากแพทย์และได้รับความยินยอมจากแพทย์เสียก่อน
2. ไม่มีโปรแกรมใดเป็นโปรแกรมที่ดีที่สุด และโปรแกรมที่ดีนั้นต้องขึ้นอยู่กับความต้องการและความสนใจของแต่ละคน
3. ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกาย
4. การออกกำลังกายจะได้ผลต้องเป็นการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ คือการออกกำลังกายทุกวัน ถ้าเป็นไปได้ควรออกกำลังกายอย่างนั้นสัปดาห์ละ 3 ครั้ง
5. ควรเริ่มออกกำลังกายจากเบา ๆ ก่อนในระยะเริ่มแรก แล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นทีละน้อย ๆ จนถึงมาก
6. ควรออกกำลังกายด้วยความสนุก และไม่ควรนานเกินไป
7. ควรมีการเลือกเวลาใดเวลาหนึ่ง ในแต่ละวันในการออกกำลังกายและจะต้องออกกำลังกายสม่ำเสมอในเวลานั้น ๆ ด้วย
8. สวมเครื่องแต่งกายสำหรับออกกำลังกายโดยเฉพาะ

9. บันทึกความก้าวหน้าในการออกกำลังกาย
10. ควรมีการตรวจสอบและวัดผลความก้าวหน้าในการฝึกเป็นระยะ ๆ
11. เพื่อช่วยป้องกันความเจ็บปวด สำหรับบุคคลที่ไม่เคยออกกำลังกาย ควรออกกำลังกายในลักษณะช้า ๆ ไม่กระตุก หรือเคลื่อนไหวที่เร็วเกินไป
12. หายใจปกติในขณะที่ออกกำลังกาย ไม่ควรหายใจทางปาก
13. ควรเน้นเทคนิคและทิศทางการเคลื่อนไหวของข้อต่อให้มากที่สุด
14. ควรมีการอบอุ่นร่างกายเกี่ยวกับความอ่อนตัว เพื่อช่วยลดโอกาสที่จะเจ็บปวดจากการออกกำลังกาย

15. ไม่ควรออกกำลังกายในสิ่งที่ตนชอบเท่านั้น แต่ควรออกกำลังกายในสิ่งที่จะทำให้เกิดสมรรถภาพทางกายที่แต่ละคนต้องการ

16. ถ้าเป็นไปได้ควรออกกำลังกายเป็นกลุ่ม
17. การฝึกควรเลือกจุดมุ่งหมายที่แท้จริงและเป็นไปได้
18. พึงระลึกไว้เสมอว่าไม่มีสิ่งใดที่จะดีไปกว่า “ผลของการออกกำลังกาย” ซึ่งเป็นรางวัลที่แต่ละคนได้รับ และไม่มีใครหรือเครื่องจักรใดที่ทำให้ท่านได้
19. ควรออกกำลังกายในกลางแจ้ง หรือที่มีอากาศบริสุทธิ์
20. เวลาเหนื่อยจัด ไม่ควรดื่มน้ำเย็นจัดมาก ๆ
21. หลังการออกกำลังกายแล้วควรพักผ่อนเพียงพอ มิฉะนั้นร่างกายจะอ่อนแอ และทรุดโทรมง่าย
22. หลังการออกกำลังกายแล้วต้องพักผ่อนให้เหงื่อแห้งซึบครู่ จึงอาบน้ำและกินข้าว เมื่อกินอาหารอิ่มใหม่ๆ อย่ารีบออกกำลังกายหรือทำงานหนักแรง หรือหนักสมองทันที

เตโค (ณัฐเศรษฐ มนินนากร; และ อภิวัฒน์ มนินนากร. 2550: 29-30; อ้างอิงจาก Tecco. 2001: Online) กล่าวถึงวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมมี 3 วิธีใหญ่ได้แก่

1. การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน เป็นการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพของปอดและหัวใจ ช่วยลดระดับน้ำตาลในเลือด ลดไขมันในเลือด ลดความดันโลหิต และลดความเครียดได้ การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจนต้องออกนานมากกว่า 30 นาที สำหรับการออกกำลังกายในโรคอ้วนนั้นแนะนำให้ทำ 45 นาที ถึง 1 ชั่วโมง ให้ออกกำลังกายในระดับเบาถึงปานกลางซึ่งจะเป็นช่วงที่ร่างกายเผาผลาญพลังงานจากไขมัน พบว่า การออกกำลังกายระดับปานกลางเมื่อเกิน 20 นาทีขึ้นไป จะใช้พลังงานจากไขมันประมาณร้อยละ 50 ถ้าออกกำลังกายเกิน 3 ชั่วโมงขึ้นไป จะให้พลังงานไขมันถึงร้อยละ 70 แต่การออกกำลังกายหนักร่างกายจะเผาผลาญพลังงานจากน้ำตาลเป็นหลัก

การออกกำลังกายระดับเบาถึงปานกลางนั้นคือการออกกำลังกายที่มีความหนักไม่เกินร้อยละ 70 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด ซึ่งอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด เท่ากับ $220 - \text{อายุ}$ สมมุติว่า อายุ 40 ปี ควรออกกำลังกายให้อัตราการเต้นของหัวใจเท่าไรต้องคำนวณ อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดเท่ากับ $220 - 40 = 180$ ครั้ง ออกกำลังกายให้ได้ไม่เกินร้อยละ 70 ของอัตราการ

เต้นของหัวใจสูงสุด ดังนั้นควรออกกำลังกายให้หัวใจเต้นสูงขึ้นได้ไม่เกิน 126 ครั้ง/นาที ควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์ วิธีการออกกำลังกายควรเลือกวิธีที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บต่อข้อต่อน้อยที่สุด เช่น การเดิน ว่ายน้ำ การปั่นจักรยาน เป็นต้น

การออกกำลังกายควรเริ่มต้นช้า เพื่อเป็นการกระตุ้นและเพิ่มการเผาผลาญพลังงานทั้งวัน การออกกำลังกายควรเริ่มช้าๆ มีการอบอุ่นร่างกาย (Warm-up) 5 นาที ก่อนออกกำลังกาย และมีคลายอุ่น (Cool-down) หลังออกกำลังกาย หลังออกกำลังกาย พร้อมทั้งการยืดกล้ามเนื้อด้วย ระหว่างการออกกำลังกายไม่ควรเหนื่อยเกินไป

สำหรับคนไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนเลย ให้เริ่มจากการเดิน 10 นาที ก่อน วันละ 2-3 ครั้ง และค่อยๆ เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ ควรเน้นการเพิ่มระยะเวลา ก่อนเพิ่มความหนัก

การออกกำลังกายควรทำค่อยเป็นค่อยไปเพราะการออกกำลังกายในคนที่ไม่ค่อยได้ ออกกำลังกายในช่วงแรกจะทำยาก ควรใช้ระยะเวลาอย่างน้อย 6 ถึง 8 สัปดาห์

2. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ เป็นการออกกำลังกายโดยการเพิ่มแรงต้านเฉพาะส่วน เช่น การยกน้ำหนัก การใช้ยางยืด (Elastic Band) ควรเริ่มจากการเคลื่อนไหวที่ง่ายก่อน เน้นกล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น หัวไหล่ ลำตัว ต้นขา เป็นต้น

การออกกำลังกาย เช่น การยกน้ำหนัก ควรเริ่มใช้น้ำหนักที่ยกเท่ากับ 10 RM (Repetitive Maximum) คือน้ำหนักที่จะยกได้ 10 ครั้ง (นับเป็น 1 ชุด) หรือสังเกตง่ายกว่าจะรู้สึกเหนื่อยในช่วงท้ายของการยกน้ำหนัก ความถี่ของการออกกำลังกายควรทำ 2 ชุดต่อวัน 2-3 ครั้งต่อสัปดาห์ ควร Warm-up ด้วยการเดิน หรือออกกำลังกายเบาๆ ประมาณ 10 นาทีก่อน

การออกกำลังกายนี้จะเพิ่มความแข็งแรงของกระดูก และกล้ามเนื้อ เพิ่มความสามารถในการทำงาน ลดไขมันเฉพาะส่วน เพิ่มสัดส่วนของกล้ามเนื้อต่อไขมัน เพิ่มความสามารถในการเผาผลาญพลังงาน

3. การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่น การออกกำลังกายโดยการยืดกล้ามเนื้อ แม้ว่าจะไม่ได้ลดไขมันโดยตรง และจะช่วยเพิ่มความยืดหยุ่น เพิ่มความสามารถในการทรงตัว มีท่าทางในการเหมาะสมในการทำงาน มีความมั่นใจในการเคลื่อนไหว และลดการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายหรือการทำงาน

การยืดกล้ามเนื้อสามารถทำได้ทุกมัด ควรเน้นในกล้ามเนื้อมัดใหญ่ การยืดควรค้างไว้ 10-30 วินาที ควรทำหลังจากมีการอบอุ่นร่างกาย (Warm-up) เช่น การเดิน

ไพศาล จันทรพิทักษ์ (2540:19) ได้ให้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการบาดเจ็บหรือผลข้างเคียงจากการออกกำลังกาย 7 ประการ

1. อย่าออกกำลังกายมากเกินไป ไม่ว่าท่านจะเลือกการออกกำลังกายแบบใด เช่น การเดิน การวิ่ง แบดมินตัน เทนนิส ว่ายน้ำ เต้นแอโรบิก ท่านต้องปรับเวลาที่ใช้หรือความหนักของร่างกายนั้นให้เหมาะสมกับตัวท่าน ถ้าเพิ่งเริ่มต้นให้ใช้เวลาน้อยไปหามาก โดยค่อยๆเพิ่มทีละน้อย เพราะจากสถิติของผู้ที่บาดเจ็บจากการออกกำลังกายพบว่าบุคคลเหล่านั้นออกกำลังกายหนักเกินไป โดยเฉพาะผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักจากการออกกำลังกายจะมีความริบร้อนที่จะลดน้ำหนัก ซึ่งในทาง

การแพทย์แนะนำให้ค่อยๆ ลด สัปดาห์ละ $\frac{1}{2}$ - 1 กิโลกรัม หรือผู้ที่ออกกำลังกายเป็นหมู่คณะโดยมีผู้ฝึกสอน ท่านต้องประเมินตัวของท่านด้วย โดยไม่จำเป็นต้องทำได้เท่าเทียมกับคนอื่น ๆ เนื่องจากร่างกายของแต่ละคนจะมีความพร้อมไม่เท่ากัน

2. ความเจ็บป่วยที่พึงระวัง ภายหลังการออกกำลังกาย ถ้าหากท่านมีความเจ็บปวดกล้ามเนื้อ อาจเป็นเครื่องแสดงว่าท่านออกกำลังกายมากเกินไปหรือท่านอาจจะไม่ได้มีการอบอุ่นร่างกาย (Warm-up) หรือยืดกล้ามเนื้อ (Stretching) ที่เพียงพอ หากการเจ็บปวดกล้ามเนื้อเกิดขึ้นในขณะที่ออกกำลังกายท่านควรที่จะหยุดการออกกำลังกายไว้ก่อน แต่ถ้าหากการเจ็บปวดร้าวลงไปที่แขนซ้ายร่วมด้วย ท่านต้องรีบไปพบแพทย์โดยเร็ว เพราะอาจเป็นอาการของกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดไปเลี้ยงก็ได้ ซึ่งมีอันตรายถึงแก่ชีวิตได้

3. เลือกใช้รองเท้าที่เหมาะสม การใช้รองเท้าที่ไม่เหมาะสมกับกีฬาหรือการออกกำลังกายที่ท่านเลือก อาจมีผลกระทบต่อข้อต่อโพก ข้อเข่า ข้อเท้าและเท้า ซึ่งในสถาบันเวชศาสตร์การกีฬาในต่างประเทศพบว่ารองเท้าเป็นสาเหตุของการอักเสบของส่วนต่างๆ ข้างต้นถึง 80-90 % และยังพบว่ารองเท้ากีฬาที่ใช้กันอยู่ทั่วๆ ไป ความยืดหยุ่นในการทำหน้าที่เหมือนโช้คอัพ (Shock Absorber) ของรองเท้าเพื่อรองรับแรงกระแทกจะลดลงไปเรื่อยๆ บางท่านเชื่อว่าภายใน 5-6 เดือนจะลดลงไปถึง 1 ใน 3 ของตอนเริ่มต้น

4. การเคลื่อนไหวร่างกายที่เหมาะสม หลายๆ ท่านเวลาออกกำลังกายมักเคลื่อนไหวแขนหรือขาอย่างรุนแรงและเป็นการเคลื่อนไหวแบบกระตุกหรือไม่สม่ำเสมอ ซึ่งเป็นสาเหตุของการอักเสบของเอ็น กล้ามเนื้อและข้อต่อได้ง่าย เช่นการแกว่งแขนหรือการเคลื่อนไหวข้อต่อของไหล่ควรค่อยๆ เคลื่อนไหว โดยยกเป็นมุมตามที่เราต้องการซ้ำๆ การสับดข้อมืออย่างรุนแรงก็ควรลดเว้นโดยใช้วิธีค่อยๆ กระดกข้อมือขึ้นลง บีบลูกยางหรือดินน้ำมัน ก็จะได้ประโยชน์เหมือนกัน

5. ลักษณะท่าทางที่ถูกต้องในการออกกำลังกายแต่ละชนิด ท่านทั้งหลายคงจะเห็นลักษณะท่าทางแปลกๆ ของผู้เล่นแต่ละประเภท เช่น เทนนิส แบดมินตัน วอลเลย์บอล และการวิ่ง เป็นต้น ทั้งนี้ส่วนใหญ่เกิดจากการที่ผู้นั้นไม่ได้ฝึกตามขั้นพื้นฐานเริ่มต้นของกีฬาแต่ละประเภทมาก่อน แต่ละคนจะปรับท่าทางไปตามที่ตนเองรู้สึกว่าการนั้นจนเป็นความเคยชิน สิ่งต่างๆ เหล่านี้จะเป็นผลเสียของข้อต่อและกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ทางที่ดี ท่านควรจะฝึกซ้อมกีฬาแต่ละประเภทโดยอาศัยผู้ฝึกสอนที่มีความชำนาญในแต่ละประเภท ท่านจะเล่นกีฬาและที่สำคัญที่สุด คือ ท่านจะได้รับการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬานั้นๆ น้อยลง

6. หลีกเลี่ยงการเล่นแอโรบิกที่มีการกระแทกของเท้าต่อพื้นอย่างแรง (High Impact Aerobic) เพราะในปัจจุบันพบว่าทำให้เกิดการบาดเจ็บต่อเข่า หน้าขา น่อง ข้อเท้าและหลังเป็นอย่างมากเพราะต้องกะโดดค่อนข้างมากจึงมีผู้นิยมน้อยลงและการเต้นแอโรบิกที่รุนแรงน้อยลงมา (Low Impact Aerobic) ที่ต้องการเต้นจะต้องมีเท้าข้างหนึ่งอยู่ติดพื้นเสมอ ก็ได้ผลต่อระบบหัวใจปอดและการไหลเวียนของโลหิตได้เหมือนกัน โดยที่การบาดเจ็บจากการเต้นจะน้อยลงมากด้วย

7. การอบอุ่นร่างกาย (Warm-up) การยืดกล้ามเนื้อ (Stretching) และการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool-down) มีความจำเป็นทุกครั้งที่ท่านจะออกกำลังกาย ความรีบร้อนออกกำลังกาย

โดยการหลีกเลี่ยงการอบอุ่นร่างกาย การยืดกล้ามเนื้อตลอดจนภายหลังการออกกำลังกายที่ต้องมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ล้วนแล้วแต่เป็นสาเหตุต่อการบาดเจ็บกล้ามเนื้อ เอ็น และข้อต่อต่างๆ ที่พบได้บ่อยๆ

บรรลุ ศิริพานิช (2541: 23-24) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายที่ถูกต้องมีหลักดังนี้คือ

1. จะต้องออกกำลังกายที่มีความเหนื่อย หรือความหนักเหมาะสมในเวลาประมาณ 20-30 นาที สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง จะทำให้เกิดความอดทน ชนิดของการออกกำลังกาย เช่น การเดินเร็ว การวิ่งเหยาะ การว่ายน้ำ ฯลฯ ล้วนทำให้เกิดความเหนื่อยได้
2. จะต้องออกกำลังกายให้มีการลงน้ำหนักต่อร่างกาย และกล้ามเนื้อได้ออกแรงจะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงมากยิ่งขึ้น กระดูกจะมีความหนาแน่นมากขึ้น การว่ายน้ำไม่ได้ลงน้ำหนักบนร่างกายเลย การยกน้ำหนักจะทำให้กล้ามเนื้อออกแรงมากขึ้น และน้ำหนักลงบนร่างกายมากขึ้น
3. จะต้องออกกำลังกายให้ข้อต่างๆ มีการเหยียด - ยึด-หด เพื่อให้ข้อต่างๆ ของร่างกายมีความยืดหยุ่นได้ดี การเดิน-การวิ่ง-การขี่จักรยาน ข้อต่อบริเวณคอ หลัง เอว มีการเคลื่อนไหวน้อย ที่เคลื่อนไหวน้อย ที่เคลื่อนไหวออกกำลังกายมากเป็นข้อต่อสะโพก ข้อเข่า ข้อเท้า ข้อไหล่ การว่ายน้ำ ยิ่งว่ายน้ำท่าต่างๆ มากทำจะมีการเคลื่อนไหวข้อได้มากขึ้น
4. จะต้องออกกำลังกายให้การทรงตัวดีขึ้น การที่คนเรายืนอยู่ได้ตรง ไม่โอนเอน หรือเวลาเดิน เดินได้ตรง ไม่เซ ก็เพราะร่างกายมีการทรงตัวดี การทรงตัวเกิดจากการที่กล้ามเนื้อหลายแห่งของร่างกายประสานสัมพันธ์กับอวัยวะ ประสาทสัมผัส ตาและหู จะช่วยให้กล้ามเนื้อดังกล่าวประสานสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี
5. จะต้องออกกำลังกายให้ร่างกายมีความว่องไว ความว่องไวเกิดขึ้นจากร่างกายสามารถเปลี่ยนร่างกายจากท่าหนึ่งไปสู่ท่าใหม่ได้ทันทั่วทั้ง การปรับเปลี่ยนท่าเป็นผลจากการสั่งการของประสาทส่วนกลางให้กล้ามเนื้อส่วนต่างๆ มีการเคลื่อนไหว ประสาทสัมผัส ก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนท่าได้ตามใจปรารถนา การวิ่ง การว่ายน้ำ การขี่จักรยานเคลื่อนที่ เป็นต้น

สรุปหลักในการออกกำลังกายทั่วไป คือ ค่อยทำค่อยไป อบอุ่นร่างกาย ประมาณตนไม่หักโหม ฝึกในเวลาประจำสม่ำเสมอ สร้างกำลังใจโดยเฉพาะใน 6 สัปดาห์แรกที่เริ่มฝึกออกกำลังกาย เป็นกลุ่มชนพรศพพร่วมเล่นด้วย เปลี่ยนกิจกรรมบ่อย ๆ เพื่อให้สนุกสนานน่าสนใจตรวจสอบความก้าวหน้า โดยดูจากน้ำหนักตัวและชีพจร ท่านจะฝึกออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอะไรก็ได้ และจะเล่นอย่างไรก็ได้ไม่สำคัญ สิ่งสำคัญที่สุดทำอย่างไรจึงจะทำให้สม่ำเสมอต่อเนื่อง จนกลายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตให้เป็นวิถีชีวิต

ความต้องการในการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นอย่างหนึ่งสำหรับมนุษย์ทุกคน แต่จะออกกำลังกายมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับสภาพของร่างกาย เช่น ความแข็งแรง เพศ อายุ เวลา โอกาส สถานที่

สภาพแวดล้อมอื่น ๆ และความต้องการในการออกกำลังกาย จากการศึกษาของ สไมเลย์ และ กูลด์ (อ้างถึงใน วรศักดิ์, 2523:6) พบว่า ความต้องการออกกำลังกายของคนในวัยต่าง ๆ มีดังนี้

1. อายุ 1 –4 ปี ร่างกายต้องการเคลื่อนไหวตลอดเวลาที่ไม่มีการกินและนอน
2. อายุ 5-8 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย เช่น วิ่ง กระโดด ปีนป่าย อย่างน้อยวันละ 4 ชั่วโมง
3. อายุ 9-11 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 3 ชั่วโมง
4. อายุ 12-14 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมง
5. อายุ 15-17 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมงครึ่ง
6. อายุ 18-30 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง
7. อายุ 31-35 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง
8. อายุ 36-45 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง

ความต้องการด้านต่าง ๆ ของการออกกำลังกาย

ผู้วิจัยได้รวบรวมความต้องการด้านต่าง ๆ ของการออกกำลังกาย ซึ่งได้มีนักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญทางพลศึกษา และกีฬาได้ให้คำจำกัดความไว้ดังนี้

ด้านอาคาร สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

บูกอเตอร์ (อ้างถึงใน วรศักดิ์ 2540: 686-687) ได้วางหลักเพื่อใช้เป็นแนวทางในการวางแผนเกี่ยวกับสถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวกทางการพลศึกษาไว้ 10 ประการ โดยได้สรุปจากหลักการที่เป็นต้นฉบับมาดังนี้

1. ความสามารถที่จะไปมาได้โดยง่าย คือสถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวกนี้ผู้ใช้สามารถที่จะไปใช้ได้โดยง่ายและสะดวก
2. ความสวยงาม คือสถานที่ควรจะมีที่สวยงาม ดึงดูดความสนใจแต่ก็ไม่ฉาบฉวย และควรกระตุ้นให้เห็นความสำคัญในการที่จะช่วยกันบำรุงรักษา
3. จัดให้เป็นส่วน ๆ หรือเป็นหมวดหมู่ คือเขตของกิจกรรมและกิจกรรมที่เป็นกลุ่มเดียวกัน และมีความเกี่ยวข้องกันที่ต้องใช้งานด้วยกัน หรือเกี่ยวข้องกัน โดยจะจัดให้อยู่เป็นส่วน
4. ความประหยัด คือให้มีความประหยัดทั้งด้านเวลา กำลังงาน และค่าใช้จ่ายให้น้อยที่สุด และให้การเรียนการสอนได้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ ในขณะที่เดียวกันก็ให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมอย่างถูกสุขลักษณะให้มากที่สุด
5. ความสามารถที่จะขยายได้ในโอกาสข้างหน้า คือมีความสามารถที่จะเพิ่มขอบข่ายและจำนวนของกิจกรรมต่าง ๆ ที่จะมีขึ้นในโอกาสข้างหน้าได้ และในขณะที่เดียวกันก็จัดให้มีความพร้อมที่บุคคลสามารถจะมีส่วนร่วมได้ด้วยความสะดวก
6. ความโดดเด่น คือจะต้องมีการกำจัดไม่ให้มีกลิ่น มีเสียง หรือความชื้นมารบกวนมีการแยกกิจกรรมให้เป็นไปตามกลุ่มของผู้มีส่วนร่วม และมีการป้องกันมิให้บุคคลที่ไม่เกี่ยวข้องใน

กลุ่มอื่น ๆ เข้ามาได้ การควบคุมแสง เสียง ความร้อน และการถ่ายเทอากาศ ควรจะมีการแยกการควบคุมเป็นส่วน ๆ ไป

7. ความปลอดภัย ถูกต้องตามสุขลักษณะและสุขอนามัย สิ่งต่าง ๆ ของสถานที่และของผู้ที่มีส่วนร่วมในกิจกรรมเหล่านี้ จะต้องได้รับการพิจารณาเป็นอย่างดีในการที่จะจัด และการบำรุงรักษาสถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวก

8. การควบคุมดูแล การที่จะสามารถดูแลควบคุมได้อย่างทั่วถึงและจัดกิจกรรมตลอดจนจัดกลุ่มต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดีนั้น สามารถที่จะกระทำได้โดยให้ผู้นำที่มีความรับผิดชอบมองเห็นหรือไปยังสถานที่ที่เกี่ยวข้องนั้นได้โดยง่ายและรวดเร็ว และในขณะเดียวกันก็มีการแยกกลุ่มที่ไม่เกี่ยวข้องออกไปโดยชัดเจน การควบคุมดูแลสถานที่ที่อาจจะมีอันตรายเกิดขึ้นนั้น ถือว่าเป็นความรับผิดชอบของผู้นำตามกฎหมาย

9. ความมีประโยชน์ ความมีประโยชน์ของสถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวกนั้น จะขึ้นอยู่กับความสามารถที่จะปรับสถานที่เหล่านั้นให้สามารถใช้ประโยชน์ได้หลาย ๆ อย่างด้วยความปลอดภัย มีความสนุกสนาน และการเรียนการสอนได้เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพ การที่สามารถใช้สถานที่ได้ตามฤดูกาลก็เป็นการเพิ่มประโยชน์ของการใช้สถานที่มากยิ่งขึ้นอีก

10. ความถูกต้อง สถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวกนั้น ควรจะได้เป็นไปตามความต้องการและสอดคล้องกับหลักสูตรการเรียน หลักวิชาการ และตามที่กฎหมายได้บังคับไว้

วาสนา คุณาภิสิทธิ์ (2539: 232-233) ได้กล่าวไว้ว่าหลักการจัดและวางแผนวัสดุ อุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก จึงมีหลักการจัดและการวางแผนดังต่อไปนี้

1. ควรจัดอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกให้สัมพันธ์กับความต้องการของชุมชนนอกเหนือจากนักเรียนด้วย เพราะชุมชนจำเป็นต้องใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา กีฬา และกิจกรรมนันทนาการในบางโอกาส
2. ประเภท ขนาด และที่ตั้งจะต้องสัมพันธ์กับชุมชนโดยรวม
3. ควรมีการวางแผนการจัดสิ่งอำนวยความสะดวกให้สอดคล้องกับลักษณะทางสังคม และเศรษฐกิจของชุมชน
4. ในการวางแผนควรพิจารณาถึงการใช้ประโยชน์ได้อย่างเต็มที่ พร้อมทั้งยังเป็นแหล่งเสริมสร้างสมรรถภาพด้วย
5. สอดคล้องกับความสนใจและความต้องการของนักเรียนและชุมชน
6. กำหนดระเบียบเกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกไว้เพื่อความสะดวกและความปลอดภัย

7. มีการร่วมมือกันอย่างใกล้ชิดในการวางแผนระหว่างองค์กรและหน่วยงานต่าง ๆ ในชุมชนเกี่ยวกับการออกแบบอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกให้เหมาะสมกับกิจกรรมพลศึกษา การกีฬา และนันทนาการ

วาสนา คุณาภิสิทธิ์ (2539: 233-234) ในการจัดวัสดุอุปกรณ์ที่สำคัญที่สุด คือ ต้องกำหนดนโยบายให้ผู้ที่มีส่วนร่วมหรือผู้ใช้ได้รับทั้งความปลอดภัยและมีความสุขที่ดี ไม่ทำ

ให้เกิดการบาดเจ็บและการจำหน่ายหรือการให้ยืมไปใช้ต้องมีระบบระเบียบควบคุมเป็นอย่างดีด้วย มีโปรแกรมมาตรฐานและระเบียบในการใช้วัสดุและอุปกรณ์ทุกประเภทไว้ให้ผู้ใช้ทุกคนต้องปฏิบัติตาม มีสถานที่เก็บวัสดุและอุปกรณ์เพียงพอเหมาะสม

ศศิธร เสรีทัศน์ (ม.ป.ป.) ในปัจจุบันสถานที่ออกกำลังกายมีให้เลือกมากมาย ทั้งฟิตเนส และสถานที่ออกกำลังกายที่ทางกรุงเทพมหานครได้สร้างไว้ เพื่อให้ประชาชนใช้เป็นที่พักผ่อน หรือ สถานที่ที่อยู่ใกล้บ้าน หรืออาจจะเป็นสถานที่ที่เราสะดวกในการเดินทางก็ได้ สถานที่ที่เราจะใช้ออกกำลังกายนั้นก็มีส่วนที่จะทำให้ร่างกายของเราได้รับออกซิเจนที่บริสุทธิ์ สถานที่ที่เราจะเลือกนั้นควรจะ มีอากาศโปร่งสบาย เป็นที่ที่ไม่แออัด ไม่มีควันพิษ การที่เราเลือกสถานที่ที่ดีก็จะทำให้ร่างกายของเราได้รับแต่สิ่งดี ๆ เช่นกัน ดังนั้นเราควรเลือกสถานที่ที่เราพิจารณาแล้วว่า ถ้าเราออกกำลังกายนี้ แล้วเราจะได้รับประโยชน์

ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523: 17) ได้กล่าวว่า เจ้าหน้าที่ในการจัดกิจกรรมมีความสำคัญเป็นอันมากในการจัดกิจกรรมควรมีเจ้าหน้าที่ให้เพียงพอและได้สัดส่วนกับจำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรม ผู้ที่จะจัดกิจกรรมพลศึกษาให้บรรลุวัตถุประสงค์ของพลศึกษานั้น ควรมีวุฒิทางพลศึกษา เพราะจะเป็นผู้ที่มีหลักในการจัดกิจกรรมได้อย่างถูกต้อง นอกจากนี้ผู้บริหารควรที่จะให้โอกาสเจ้าหน้าที่ในการจัดกิจกรรมได้ศึกษาในระดับที่สูงขึ้น และได้รับการส่งเสริมความรู้เพื่อเพิ่มสมรรถภาพในการจัดกิจกรรม

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2540: 691) ได้กล่าวถึงการพิจารณาคูณสมบัติบางประการในการที่จะเลือกบุคลากรใหม่เข้าทำงาน มีคุณสมบัติที่สำคัญที่ควรจะได้รับพิจารณา 7 ประการด้วยกัน คือ อายุ การได้รับการฝึกฝนทางวิชาชีพ ประสบการณ์ บุคลิกภาพ ทักษะ รูปร่างหน้าตา และนิสัยส่วนตัว สำหรับตำแหน่งในการที่จะสอนทางด้านกิจกรรมกีฬานั้น ความหนุ่มแน่นควรจะเป็นคุณสมบัติที่พึงปรารถนามากที่สุด

เชิดชัย โชครัตน์ (2540: 144-146) ได้กล่าวถึงคุณสมบัติของผู้นำทางนันทนาการ ดังต่อไปนี้

1. ความสามารถในการพูด การพูดเป็นการสื่อความหมายทำให้คนอื่นเข้าใจ เกิดภาพพจน์ ความสามารถในการพูดเป็นสิ่งที่สำคัญสำหรับคนที่ต้องทำหน้าที่เป็นผู้นำ จะสามารถทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงความคิดขึ้นในตัวของผู้ฟังได้อย่างรวดเร็ว
2. ประสบการณ์ทางการศึกษา จะช่วยให้ผู้นำสร้างภาพพจน์ทางสังคมได้ดีในสภาพที่สังคมปัจจุบันมีความเจริญก้าวหน้าและเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ความต้องการบุคคลที่มีการศึกษาอย่างเหมาะสมทำหน้าที่เป็นผู้นำเป็นสิ่งจำเป็น
3. สุขภาพทางกายและทางจิตที่สมบูรณ์ บุคคลทั่วไปย่อมให้ความไว้วางใจแก่บุคคลที่เป็นผู้นำซึ่งมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและจิตใจที่ดี การควบคุมอารมณ์เป็นสิ่งที่สำคัญของการเป็น

ผู้นำสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสมบูรณ์มีผลต่อคุณภาพของงานและหน้าที่ความรับผิดชอบของผู้นำมากเช่นกัน

4. คุณสมบัติที่เป็นเอกลักษณ์ของบุคคลเป็นส่วนตัวโดยเฉพาะบุคคลที่มีคุณภาพ ต้องมีลักษณะเฉพาะตัวดังนี้ คือ

4.1 ความซื่อสัตย์ เป็นคุณภาพด้านความมั่นคงในตัวของบุคคลที่บ่งบอกถึงความซื่อสัตย์ข้างในส่วนตัวและส่วนรวม

4.2 ความซื่อตรง เป็นคุณภาพด้านความมีเกียรติ เป็นการแสดงออกถึงความจริงใจและความยุติธรรม

4.3 ความสุขุมรอบคอบ เป็นคุณภาพด้านความระมัดระวัง เป็นเครื่องวัดความสามารถของแต่ละบุคคล ก่อให้เกิดความปลอดภัยในแต่ละบุคคล และเป็นหัวใจของผู้อื่น

4.4 ความเชื่อถือได้ คือ คุณภาพด้านความมั่นคงและการพึ่งพาอาศัยได้ทำให้ผลงานที่เกิดขึ้นเชื่อถือได้

4.5 ความอดกลั้น เป็นคุณภาพด้านความเข้าใจและรู้สึกสงสารผู้อื่นให้การยอมรับนับถือบุคคลอื่น

4.6 ความรับผิดชอบ เป็นคุณภาพเกี่ยวกับลักษณะทางศีลธรรมอันดีงาม และการมีกฎเกณฑ์ในหน้าที่การงาน หรือการทำงานที่เชื่อใจได้

4.7 ความสามารถพิเศษเฉพาะบุคคล เป็นคุณภาพที่ซ่อนอยู่เป็นทักษะพิเศษเป็นความสามารถในการสร้างวิถีทางแห่งความพอใจให้เป็นที่ประจักษ์แก่ผู้อื่น

4.8 ความสามารถทางสังคม เป็นคุณภาพในด้านความสามารถในการที่จะเข้าร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ ช่วยให้สามารถทำงานร่วมกับผู้อื่นในสังคมได้ดี

4.9 ความพากเพียร เป็นคุณภาพในการไม่ลดละต่อหน้าที่การงานหรือความสามารถปฏิบัติงานได้ต่อเนื่องไปตลอด

4.10 ความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ เป็นคุณภาพของความแน่ใจในการทำงานอย่างแข็งขันรวมถึงความแน่นอนในการทำหน้าที่สิ่งหนึ่งสิ่งใดด้วยตนเอง

4.11 ความเฉลียวฉลาด หรือเชาว์ปัญญาดี เป็นสิ่งทำให้เกิดความรู้ ความสามารถ และเป็นผลของความสะอาดที่กระทำต่อสิ่งแวดล้อม เชาว์ดีมีหลายลักษณะ เช่น เชาว์ทางศีลธรรมอันดีงาม และเชาว์ในการติดต่อสื่อสาร

หลักการเป็นผู้นำกิจกรรมประเภทเกมกีฬา (เชิดชัย โชครัตน์, 2540: 154-155) ผู้นำกิจกรรมกีฬาควรเข้าใจถึงจุดหมายของผู้เข้าร่วมกิจกรรมเป็นสิ่งสำคัญจึงจะสามารถนำกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพและตรงตามความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม โดยมีหลักดังนี้

1. ต้องทำการศึกษา เพื่อให้เข้าใจในกลุ่มประชากรที่จะเข้าร่วมโครงการว่ามีพื้นฐานทางสังคม วัฒนธรรม ตลอดจนเพศ อายุ เพื่อจะได้จัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับความแตกต่างของแต่ละบุคคล

2. ควรมีข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพของผู้เข้าร่วมกิจกรรม เช่น บางคนอาจมีข้อจำกัดในการออกกำลังกาย เป็นโรคหัวใจ หรือมีความผิดปกติทางร่างกาย เป็นต้น เพื่อความปลอดภัยของผู้เข้าร่วมกิจกรรม ผู้นำกิจกรรมทางกีฬาควรจะต้องทำการสำรวจ หรือศึกษาข้อมูลเหล่านี้เป็นอย่างดี เพื่อจะได้นำมาจัดวางแผนการดำเนินกิจกรรมให้เหมาะสมต่อไป

3. ควรเน้นในเรื่องการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพมากกว่าการแข่งขัน และควรเน้นในเรื่องของควมมีน้ำใจนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย เคารพในกติกาการแข่งขัน มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเองและต่อสมาชิกในกลุ่ม

4. ต้องหาวิธีการที่จะพัฒนาและให้โอกาสแก่สมาชิกทุกคนมีความเท่าเทียมกันในการรับบริการ บุคคลที่มีความสามารถด้อยกว่าคนอื่นก็ควรได้รับการดูแลเอาใจใส่และพัฒนาให้ทัดเทียมกับสมาชิกคนอื่นโดยวิธีการต่าง ๆ เช่น อาจให้สมาชิกที่มีความสามารถที่ดีกว่าช่วยแนะนำสมาชิกที่ยังมีขีดความสามารถต่ำกว่าคนอื่น ก็จะเป็นการส่งเสริมการทำงานร่วมกัน และสร้างบรรยากาศของการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน สร้างความอบอุ่นแก่องค์กรอีกด้วย

5. ควรประสานงานกับบุคคล และหน่วยงานต่าง ๆ ในชุมชนเพื่อขอรับการสนับสนุนทั้งในเรื่องของเครื่องอำนวยความสะดวก สถานที่ บุคลากร เพราะบางครั้งสมาชิกอาจมีความต้องการสูงมีจำนวนมาก สถานที่ บุคลากร ไม่เพียงพอจะได้มีการช่วยเหลือและสนับสนุนกัน และยังเป็นการกระตุ้นชุมชนได้มีความร่วมมือกัน มีความสนใจในกิจกรรมร่วมกัน

6. ควรเปิดโอกาสให้สมาชิกที่มีความสามารถในกิจกรรมมาร่วมเป็นผู้นำบ้างในบางโอกาส เพื่อเป็นการสร้างบรรยากาศในการสร้างขวัญและกำลังใจให้กับสมาชิก ซึ่งอาจเป็นแนวทางในการได้รับความช่วยเหลือและการสนับสนุนในลักษณะอื่น ๆ อีกต่อไป

สุชาติ โสมประยูร (ม.ป.ป.) ได้กล่าวว่าความต้องการบุคลากรทางพลศึกษา สุขศึกษา และนันทนาการของหน่วยงานที่ไม่ใช่สถานบันการศึกษา หน่วยงานต้องการบุคลากรที่มีคุณสมบัติในด้านต่าง ๆ ที่อยู่ในระดับมากและปานกลาง ในแต่ละด้านดังนี้

1. ด้านความรู้เกี่ยวกับเรื่องจิตวิทยา และเทคโนโลยีการศึกษา
2. ด้านความเป็นผู้นำกิจกรรม ต้องมีความสามารถเลือกและตั้งวัตถุประสงค์ การกำหนดความคิดรวบยอด การทำโครงการได้ตลอดปี รู้จักจูงใจให้ผู้ร่วมกิจกรรมสนใจเข้าร่วมกิจกรรมสามารถสราิตและอธิบายกิจกรรม รู้จักบทบาทของตนเองในการเป็นผู้นำและผู้ตาม
3. ด้านบุคลิกภาพ ต้องมีท่าทางสง่าผ่าเผย ยิ้มแย้มแจ่มใส มีมารยาทสุภาพเรียบร้อย ทั้งกาย วาจา และใจ มีความกระฉับกระเฉง คล่องแคล่ว ว่องไวและเฉลียวฉลาด รู้จักการวางตัวได้ถูกต้องและเหมาะสมกับกาลเทศะ มีความซื่อสัตย์สุจริตและยุติธรรม มีศีลธรรมจรรยา หลีกเลียงอบายมุขทุกชนิด และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อผู้อื่นทุกคน

ด้านชนิดของกิจกรรม

การเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายมีผลต่อผู้ออกกำลังกาย เพราะถ้าเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้ออกกำลังกาย และเป็นที่พอใจแล้ว จะทำให้เกิดการปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ

และทำให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายของผู้นั้นด้วย ดังนั้นการเลือกกิจกรรมออกกำลังกายในรูปของกิจกรรมต่าง ๆ สลับกันไปกับการเล่นกีฬา ต้องเลือกให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล ซึ่งต้องคำนึงถึงร่างกายและความพร้อมสำหรับกีฬานั้น ๆ ด้วย ถ้ายังไม่พร้อมจะต้องเริ่มด้วยการออกกำลังกายขั้นพื้นฐานเสียก่อน พร้อมกับการออกกำลังกายเฉพาะเกม เมื่อร่างกายพร้อมจะเล่นเกมกีฬาได้แล้ว ก็จะเริ่มเล่นกีฬาได้โดยปลอดภัย ส่วนการฝึกออกกำลังกายขั้นพื้นฐาน ควรจะปฏิบัติต่อไปเรื่อย ๆ ในขณะที่เริ่มเล่นกีฬาแล้วยังเป็นการดียิ่งขึ้น (เสก อักษรานุเคราะห์, 2534)

ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย

ดร.ฟิลลิป ซี (2553 : ออนไลน์) ผู้เชี่ยวชาญด้านประสาทวิทยาแห่งมหาวิทยาลัยนอร์ทเวสเทิร์นสหรัฐอเมริกา มีความเห็นว่าเวลาบ่ายในแต่ละวันเป็นเวลาที่ดีที่สุดสำหรับการออกกำลังกาย เพราะเป็นช่วงที่กล้ามเนื้อแข็งแรงและพร้อมจะทำงานมากที่สุด โอกาสบาดเจ็บลดลง อีกทั้งยังเป็นช่วงเวลาที่คนเราตื่นตัวที่สุดด้วย สิ่งหนึ่งที่เป็นหลักฐานสนับสนุนความคิดนี้ก็คือข้อมูลเรื่องระบบเวลาชีวภาพ ในร่างกาย หรือ Circadian Rhythms ที่จะเป็นตัวกำหนดช่วงเวลาที่เหมาะสมในการทำกิจกรรม แต่ละอย่าง และยังมีหน้าที่ควบคุมรูปแบบการนอนหลับ ความดันโลหิต รวมทั้งอารมณ์ของคนเราด้วยนอกจากนี้ ระบบเวลาชีวภาพยังมีส่วนควบคุมอุณหภูมิในร่างกายด้วย ในช่วงบ่ายของวันระหว่าง 14.00-16.00 อุณหภูมิในร่างกายจะอุ่นขึ้นอีก 1-2 องศาเมื่อเทียบกับ ช่วงเช้า ส่งผลให้กล้ามเนื้อได้รับการขยายตัวเต็มที่และบาดเจ็บน้อยลง อย่างไรก็ตาม ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย อาจจะเปลี่ยนแปลงไปได้ตามความเหมาะสมของแต่ละคน เพราะการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ น่าจะเป็นสิ่งที่คุณควรจะทำให้ความสำคัญมากกว่า

ด้านงบประมาณสนับสนุน

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523: 17) ได้กล่าวถึงนโยบายและงบประมาณ นับเป็นสิ่งที่สำคัญที่จะขาดเสียมิได้ การได้รับการจัดสรรงบประมาณเพื่อการจัดกิจกรรมน้อยเกินไปอาจเป็นเพราะว่าผู้บริหารไม่เห็นความสำคัญ จึงไม่มีนโยบายในเรื่องนี้หรือหน่วยงานขาดแคลนงบประมาณ ดังนั้นการจัดสรรกิจกรรมสามารถดำเนินการ ได้จะต้องได้รับการสนับสนุนด้านงบประมาณจากผู้บริหารระดับสูง เพราะถ้าหากงบประมาณที่ได้รับขาดความแน่นอนจะมีผลต่อการจัดกิจกรรมเป็นอย่างมาก นอกจากนี้เจ้าหน้าที่ควรจัดกิจกรรมเพื่อหารายได้ และพยายามนำอุปกรณ์ที่มีอยู่มาดัดแปลงในกิจกรรมเพื่อประหยัดงบประมาณ

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2539: 243) ได้กล่าวถึงการตั้งงบประมาณ ไว้ว่า การพิจารณาว่าจะตั้งงบประมาณเพื่อการจัดซื้อสิ่งใดจึงจะดีและเหมาะสมที่สุดนั้นจะต้องมีการปรึกษาหารือร่วมกันระหว่างผู้เกี่ยวข้องต่าง ๆ การตั้งงบประมาณจะต้องสอดคล้องกับหลักการจัดและการวางแผน ในการของงบประมาณแต่ละครั้งควรต้องชี้แจงเหตุผลและความจำเป็นของสิ่งแต่ละรายการโดยละเอียด เพื่อให้ผู้พิจารณาขั้นสูงขึ้นไปยอมรับและเห็นด้วย ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในเรื่องนี้จึงควรมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนการเลือกซื้อวัสดุและอุปกรณ์ใหม่ ๆ การสั่งซื้อ การจัดเตรียมเอกสารเพื่อการซื้อ และการตรวจสอบความต้องการด้านต่าง ๆ ที่ผู้วิจัยรวบรวมมาข้างต้น จะพบว่าความต้องการ

ทั้ง 5 ด้านมีความสำคัญต่อกิจกรรมการออกกำลังกาย เช่น ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านชนิดกิจกรรม ด้านช่วงเวลาออกกำลังกายด้านงบประมาณ ความต้องการเหล่านี้เป็นเหตุผลที่สำคัญต่อการให้ความสนใจในการออกกำลังกาย อาจจะมีการแตกต่างกันบ้าง ขึ้นอยู่กับบุคคล สถานที่ และเวลา ทั้งนี้จึงกล่าวได้ว่า การจัดการให้องค์ประกอบทั้ง 5 ด้าน มีระบบและประสิทธิภาพ จะส่งผลให้การดำเนินกิจกรรมส่งเสริม การออกกำลังกายได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

ตั้งอยู่บนพื้นที่ 300 ไร่บริเวณเชิงเขามหาชัย หมู่ที่ 4 ตำบลท่าจี้ อำเภอมือง จังหวัด นครศรีธรรมราช ห่างจากตัวเมืองนครศรีธรรมราชไปทางทิศตะวันตกตามถนนนคร-นบพิตร เป็น ระยะทาง 13 กิโลเมตร เป็นสถานที่ที่ตั้งโรงเรียนฝึกหัดครูขึ้นในจังหวัดนครศรีธรรมราช จนเมื่อวันที่ 1 มกราคม พ.ศ. 2500 กระทรวงศึกษาธิการ ได้ประกาศจัดตั้งโรงเรียนฝึกหัดครูนครศรีธรรมราชถือว่าประกาศจัดตั้งครั้งนั้นเพราะอิทธิพลทางการเมืองเพราะได้ยุบโรงเรียนฝึกหัดครูตรังย้ายครู อาจารย์และทรัพย์สินมาสังกัดโรงเรียนฝึกหัดครูนครศรีธรรมราชและได้เปิดสอน ระดับ ประกาศนียบัตรวิชาชีพการศึกษา (ป.กศ.) ในปีนั้นเองแต่เนื่องจากก่อสร้าง อาคารเรียนไม่ทันจึงเปิดทำการสอนชั่วคราวที่อาคารห้องสมุดประชาชนสนามหน้าเมืองจังหวัดนครศรีธรรมราช เมื่ออาคารเรียน และหอนอนก่อสร้างเสร็จแล้วในปี พ.ศ. 2502 จึงเปิดสอนเป็นการถาวรบริเวณเชิงเขามหาชัย การ จัดตั้งโรงเรียนฝึกหัดครู ขึ้นในจังหวัดนครศรีธรรมราชใน พ.ศ. 2500 มิใช่เป็นการตั้งครั้งแรก เพราะ ก่อนหน้านี้ 52 ปี คือ พ.ศ. 2448 ตรงกับรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้มีการ จัดตั้งโรงเรียนฝึกหัดครูเมืองนครศรีธรรมราชขึ้นมาก่อนแล้วโดยใช้ กฎของพระวัดท่าโพธิ์เป็น สถานที่เรียนมีนักเรียนฝึกหัดครูรุ่นแรก 22 คน จึงอาจกล่าวได้ว่าการจัดตั้งโรงเรียนฝึกหัดครู นครศรีธรรมราชขึ้นใหม่ใน พ.ศ. 2500 นั้นเท่ากับการเจริญรอยตามนโยบายจัดการศึกษาของสมเด็จพระปิยมหาราช

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ได้รับการยกฐานะเมื่อวันที่ 9 มิถุนายน พ.ศ. 2547 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวฯ ทรงพระกรุณาโปรดเกล้าฯ ให้ตราพระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยราช ภัฏ พ.ศ. 2547 โดยให้มหาวิทยาลัยราชภัฏแต่ละแห่งเป็นนิติบุคคลและเป็นส่วนราชการตาม กฎหมาย ว่าด้วยวิธีงบประมาณในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ให้เรียกชื่อ มหาวิทยาลัยราชภัฏตามชื่อของสถาบันราชภัฏเดิม สถาบันราชภัฏนครศรีธรรมราชจึงเปลี่ยนเป็น มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ตั้งแต่นั้นเป็นต้นมา

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

บาเรลโฮลท์ (Barenholtz. 1995 : 121-A) ได้ศึกษาผลกระทบของการออกกำลังกายแบบเคลื่อนที่และโปรแกรมโภชนาการที่ดี พฤติกรรมการกินอาหารของวัยรุ่นหนุ่มสาว การทดลองเบื้องต้นประกอบด้วยคำถามต่าง ๆ เกี่ยวกับการจัดรูปร่าง การเลือกรับประทานอาหาร และการรับประทานอาหารอย่างไม่เป็นระเบียบ ในการตั้งคำถามมีวัตถุประสงค์เพื่อสอบถามการออกกำลังกาย จากข้อมูลเบื้องต้นที่ได้มาจากชั่วโมงเรียน ผู้ที่ร่วมทำกิจกรรมได้รับการทดสอบ ส่วนที่เป็นประโยชน์ต่อการออกกำลังกายเป็นการกระทำซ้ำ ๆ กันหลังจาก 6 สัปดาห์ ในการทำ Treatment ในระหว่างชั่วโมงพลศึกษา กลุ่มที่ทำการทดลองโปรแกรมการออกกำลังกาย 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมให้ทดลองเทียม แต่ละกลุ่มได้รับการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองภายหลังการทดลองมีคะแนนสูงขึ้นต่อเนื่อง และการติดตามผลการดำเนินการออกกำลังกายและรับประทานอาหาร ล้วนแต่นับสำคัญทางสถิติ

ฮิลเดอร์แบรน (สิริลักษณ์ ทัดมัน. 2546 : 58 ; อ้างอิงจาก Hilderbran. 1996) ได้ศึกษาเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของแรงจูงใจและการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายของ นักศึกษาระดับวิทยาลัย โดยมีวัตถุประสงค์ของการศึกษาคือ เพื่อสำรวจองค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษาระดับวิทยาลัย ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคือ นักศึกษาระดับวิทยาลัย จำนวน 460 คน ตัวแปรตามคือ จำนวนนักเรียนที่เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา ตัวแปรอิสระคือ ระดับของศักยภาพแห่งตนสำหรับการร่วมกิจกรรมปกติ การคาดหวังเกี่ยวกับผลของการเข้าร่วมกิจกรรมปกติ สภาพการควบคุมตนเองเพื่อการเข้าร่วมกิจกรรม แรงขับเคลื่อนของกิจกรรมและผลของการเข้าร่วมกิจกรรม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์คือความแปรปรวนทางเดียวเพื่อแสดงความแตกต่างกันในเรื่อง ลักษณะของแรงจูงใจระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อยที่สุดและผู้เข้าร่วมกิจกรรมในระดับปานกลาง ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบของแรงจูงใจและการเข้าร่วมกิจกรรมมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ตัวแปรศักยภาพแห่งตนและแรงขับเคลื่อนสนับสนุนรูปแบบ ซึ่งมีศักยภาพแห่งตนเป็นตัวสนับสนุนที่เข้มแข็งมากที่สุด องค์ประกอบที่จำแนกผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อยที่สุดจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมระดับปานกลางคือ ศักยภาพแห่งตนและแรงขับในเรื่องสุขภาพ การได้พบบุคคลใหม่ ๆ และความตื่นเต้น ตลอดจนสุขภาพที่อยู่ในสภาพดีแตกต่างกันระหว่างกลุ่มนี้

เจฟฟี; และคนอื่นๆ (Jaffee; et al. 1999: 215 – 218) ได้ศึกษาอุปสรรคในการออกกำลังกายของพยาบาล ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีอุปสรรคในการออกกำลังกาย เนื่องจาก ร่างกายเหนื่อยมากและร่างกายขาดพลังงาน วิชาชีพพยาบาลลักษณะการทำงาน เป็นผลัดหมุนเวียนกันเพื่อให้บริการผู้ป่วยตลอด 24 ชั่วโมง ต้องขึ้นปฏิบัติงานในวันหยุด เสาร์ – อาทิตย์ด้วย จึงทำให้พยาบาลต้องปรับตัวกับการนอนใหม่ และพยาบาลบางรายต้องรับภาระงานที่หนักกว่าเดิม เนื่องจากปัญหาการขาดแคลนพยาบาล เป็นผลให้พยาบาลต้องปฏิบัติงานมากกว่าปกติ

ทำให้ร่างกายทรุดโทรม อันอาจส่งผลต่อความพร้อมของร่างกายในการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย

แกลลาร์โด (Gallardo. 2001 : 4106-A) ได้วิเคราะห์การให้บริการด้านกีฬาของเทศบาลในเมืองคาสทิลลาลา แมนชา : ดัชนีชี้วัดทางด้านเศรษฐศาสตร์และการจัดการ ผลการวิจัยพบว่าชุมชนคาสทิลลาลาแมนชาเป็นชุมชนใหญ่ มีโครงสร้างการบริหารจัดการทางด้านกีฬาชัดเจน มีการส่งเสริมและการจัดการด้านกีฬาและวัสดุอุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกในกิจกรรมด้านกีฬามีการกำหนดจัดเก็บรายได้และค่าสมาชิกเพื่อใช้จ่ายและจ้างบุคลากรสำหรับการบริการด้านกีฬาของเทศบาล

ลิลลี่ควิสท์ (Lilyquist. 2005: Online) ได้ศึกษาการวัดแรงกระตุ้นในการออกกำลังกาย ความแตกต่างระหว่างบุคคล ซึ่งมีอัตราของการออกกำลังกายแตกต่างกัน วัดคุณสมบัติของการศึกษาในครั้งนี้ เพื่อศึกษาความแตกต่างของผู้ใหญ่ที่ได้รับการกระตุ้นให้ออกกำลังกาย กับผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ กลุ่มทดลองคือ ผู้ใหญ่ จำนวน 129 คน ซึ่งมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ออกกำลังกายเป็นครั้งคราว และไม่เคยออกกำลังกายเลย วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการใช้แบบวัด Exercise Motivation Inventory (EMI-2) และแบบสำรวจ (Demographic Survey) โดยนำมาใช้ 6 ใน 14 ข้อ ของแบบวัด EMI-2 ทั้งนี้เพราะข้อมูลในส่วนที่เลือกมานี้ตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัย จากการศึกษาพบว่า ความท้าทาย ความสนุกสนาน การมีชีวิตใหม่ การควบคุมน้ำหนัก และการยอมรับทางสังคม ระหว่างกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 กลุ่มที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มที่ออกกำลังกายเป็นครั้งคราว และกลุ่มที่ไม่เคยออกกำลังกายเลยอย่างไรก็ตามข้อมูลที่ได้รับไม่สามารถสะท้อนให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างการกระตุ้นให้ออกกำลังกายกับอัตราของการออกกำลังกาย

งานวิจัยในประเทศ

กัลยาณี ชลมนี (2544: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องปัญหาและความต้องการการให้บริการสวนสุขภาพของประชาชนในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดมหาสารคาม ผลการศึกษา พบว่า

1. ปัญหาการให้บริการสวนสุขภาพของประชาชนในเขตเทศบาล จังหวัดมหาสารคาม ทั้ง 4 ด้าน คือ ด้านการจัดรูปแบบการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านผลจากการใช้บริการ และด้านวิชาการ พบว่ามีปัญหาในระดับมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.75, 3.67, 3.74 และ 3.71 ตามลำดับ ส่วนปัญหาที่พบมากที่สุด คือด้านสถานที่อุปกรณ์และ สิ่งอำนวยความสะดวก เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยมีไม่เพียงพอ ซึ่งมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.21 และ 4.21 ตามลำดับ

2. ความต้องการการให้บริการสวนสุขภาพของประชาชนในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดมหาสารคาม ในด้านการจัดรูปแบบการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านผลจากการใช้บริการ และด้านวิชาการ พบว่า ประชาชนมีความต้องการทั้ง 4 ด้าน ใน

ระดับมาก และที่ต้องการมากที่สุด คือ หน่วยงานที่รับผิดชอบดูแลและจัดกิจกรรมต่าง ๆ ภายในสวนสุขภาพ เพื่อผ่อนคลายความเครียด โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.21 และ 4.21 ตามลำดับ

บุญชอบ เกียรติกำจาย (2544: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง ความต้องการในการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน ผลการศึกษาพบว่า นิสิตชายและนิสิตหญิงมีความต้องการในการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก และพบว่ามีความต้องการในระดับมากทางด้านบุคลากรผู้ให้บริการด้านวิชาการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกด้านการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย และด้านงบประมาณสนับสนุน

อัญญา พานิช (2544: 68-71) ได้ศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันราชภัฏกลุ่มภาคตะวันตกระหว่างนักศึกษาเพศชายกับนักศึกษาเพศหญิง ผลการศึกษาพบว่า

1. นักศึกษาสถาบันราชภัฏกลุ่มภาคตะวันตกมีความต้องการในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก
2. นักศึกษาสถาบันราชภัฏกลุ่มภาคตะวันตกระหว่างเพศชายกับเพศหญิงมีความต้องการในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05

นคร บุญคง (2545: 93-95) ได้ศึกษาเรื่อง ความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยสยาม ผลการศึกษาพบว่า

1. นักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยสยามส่วนใหญ่มีความต้องการรับบริการทางด้านการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก
2. ความต้องการรับบริการทางด้านการออกกำลังกายระหว่างนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิงด้านวิชาการ ด้านบุคลากร ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ด้านชนิดกิจกรรม และช่วงเวลาไม่มีความแตกต่างกัน ยกเว้นด้านอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก
3. ความต้องการรับบริการทางด้านการออกกำลังกายระหว่างบุคลากรชายกับบุคลากรหญิงในด้านวิชาการ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกไม่มีความแตกต่างกัน ยกเว้นด้านทดสอบสมรรถภาพทางกาย
4. นักศึกษาและบุคลากร มีความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกายโดยรวมไม่แตกต่างกัน ยกเว้นทดสอบสมรรถภาพทางกาย

พิบูลย์ พิทักษ์ชัยโสภณ (2545: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง ความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนชนบทในเขตจังหวัดสกลนคร ผลการศึกษาพบว่า

1. ความต้องการด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย และด้านงบประมาณของเยาวชนชนบทในเขตจังหวัดสกลนคร มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด กิจกรรมการออกกำลังกายที่เยาวชนต้องการมากที่สุดคือ กายบริหาร วอลเลย์บอล แบดมินตัน และเทเบิลเทนนิส
2. ความต้องการออกกำลังกายในทุกๆ ด้าน ระหว่างเพศชายและเพศหญิงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

เวรณี เล้าอรุณ (2545: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง ความต้องการในการออกกำลังกายของ กำนันและผู้ใหญ่บ้านในจังหวัดนครปฐม ผลการศึกษาพบว่า กำนันและผู้ใหญ่บ้านในจังหวัด นครปฐม มีความต้องการในการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก และพบว่ามีความต้องการใน การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเวลา 06.00-07.00 น. ของทุกวันอาทิตย์ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่ง อำนวยความสะดวกต้องการสนามกีฬากลางแจ้งและอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ พร้อมน้ำดื่ม ชนิดกิจกรรม ที่ชอบคือการเล่นฟุตบอล ด้านวิชาการต้องการหนังสือ ตำราเกี่ยวกับการออกกำลังกายและกีฬา ด้านงบประมาณสนับสนุนต้องการได้รับจากองค์การบริหารส่วนตำบลมากที่สุด

อดิศักดิ์ บุญมา (2545: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่อง ความต้องการในการออกกำลังกายของ ข้าราชการครูสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดกาญจนบุรี ผลการศึกษาพบว่า ข้าราชการครู สังกัดสำนักงาน การประถมศึกษาจังหวัดกาญจนบุรี มีความต้องการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก และผลการเปรียบเทียบพบว่า ข้าราชการครูชายกับข้าราชการครูหญิงมีความต้องการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ณัฐกานต์ ริมะดี (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการในการออก กกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อ ศึกษาสภาพการออกกำลังกายครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ใน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ และด้าน บริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง และศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียน คาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ใน 5 ด้าน ได้แก่ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง ด้านกิจกรรม การออกกำลังกาย และด้านวันเวลาในการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2545 จำนวน 9 โรงเรียน ประกอบด้วย ครูชายจำนวน 50 คน ครูหญิงจำนวน 238 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น จำนวน 288 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .895 และสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ ผลการศึกษาปรากฏว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑลกรุงเทพ มหานคร ในสามด้าน พบว่า ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ อยู่ในระดับน้อยสุด ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ อยู่ในระดับน้อย ด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้องส่วนใหญ่ อยู่ ในระดับปานกลาง

2. ความต้องการการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิก สังกัดอัครสังฆมณฑล กรุงเทพมหานคร ใน 5 ด้าน พบว่า ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรผู้ ให้บริการ ด้านบริการและงานเอกสารที่เกี่ยวข้อง ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนด้านกิจกรรม การออกกำลังกาย และวันเวลาในการออกกำลังกาย พบว่า กิจกรรม การออกกำลังกายที่ครูมีความ ต้องการมาก ได้แก่ กายบริหาร วายน้ำ ลีลาศ ฟุตบอล และแอโรบิก วันที่มีความต้องการมากที่สุด

คือ วันศุกร์ รองลงมา วันเสาร์และวันอาทิตย์ เวลาที่ต้องการมากที่สุด คือ 16.30-18.30 น. รองลงมา เวลา 12.00-13.00 น. เวลา 18.00-20.00 น. ตามลำดับ

รัตนพงษ์ ฤกษ์ไชโย (2546: 89-91) ได้ศึกษาเรื่อง ความต้องการในการออกกำลังกายของ ประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลจังหวัดอ่างทอง ผลการศึกษา พบว่า

1. ประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลจังหวัดอ่างทองส่วนใหญ่มีความต้องการ ออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก

2. ความต้องการออกกำลังกายของเยาวชนกับผู้ใหญ่ เยาวชนชายกับเยาวชนหญิง ผู้ใหญ่เพศชายกับผู้ใหญ่เพศหญิง เยาวชนชายกับผู้ใหญ่เพศชาย เยาวชนหญิงกับผู้ใหญ่เพศหญิง โดยรวมไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วัลลชี ขำวารี (2547: 64-66) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความต้องการบริการการออกกำลังกาย ของพนักงานบริษัทมินิแบ ประเทศไทย จำกัดจังหวัดลพบุรี ผลการศึกษาพบว่าความต้องการการ บริการการออกกำลังกายของพนักงานในบริษัทมินิแบประเทศไทยจำกัดจังหวัดลพบุรี มีดังต่อไปนี้

1. ด้านช่วงเวลาการออกกำลังกาย พบว่าอยู่ในช่วงเวลา 16.00 – 19.00 น.ของทุกวัน
2. ด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกพบว่า ความต้องการสถานที่ ออกกำลังกายควรมีแสงสว่างเพียงพอมีสถานที่ออกกำลังกายที่ปลอดภัยและมีห้องเปลี่ยนเครื่อง แต่งตัว ห้องน้ำ และห้องส้วมที่ถูกสุขลักษณะ อยู่ในระดับมากที่สุดเรียงตามลำดับ

3. ด้านชนิดของกิจกรรม พบว่า ภายหลังการบริหารเพื่อสุขภาพมีความต้องการอยู่ในระดับ มากที่สุด รองลงมาคือการเดินแอโรบิก และวิ่งเพื่อสุขภาพ

4. ด้านบริการและวิชาการ พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก

5. ด้านงบประมาณ พบว่า บริษัทจัดหางบประมาณในการออกกำลังกายทุกด้าน และ บริษัทร่วมกับพนักงาน จัดหางบประมาณในการออกกำลังกายทุกด้าน มีความต้องการอยู่ในระดับ มาก

กนกธดา อ่อนทองกลาง (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพความเป็นจริงและความ ต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบสภาพ ความเป็นจริงและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร ประชากรที่ใช้ใน การศึกษาค้นคว้าเป็นบุคลากรของกรมศุลกากร สำนักงานงานใหญ่ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 2,002 คน เป็นชาย จำนวน1,118 คน หญิง 884 คน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 240 คน เป็นชาย 150 คน หญิง 90 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน ผลการศึกษาปรากฏว่า

1. สภาพที่เป็นจริงของการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศชายอายุ 20 – 35 ปี และ 35 ปีขึ้นไป ในด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ ให้บริการ ด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในสภาพปานกลาง ยกเว้นด้านการจัดการด้าน บุคลากรที่อยู่ในระดับมาก ทั้งสองระดับอายุ ส่วนเพศหญิงอายุ 20 – 35 ปี และ 35 ปีขึ้นไป มีสภาพ เป็นจริงอยู่ในระดับปานกลางทั้งหมด

2. สภาพการออกกำลังกายของบุคลากร กรมศุลกากร เพศชายอายุ 20 – 35 ปี และ 35 ปีขึ้นไป มีความต้องการการออกกำลังกายในระดับมากที่สุด ทุกรายการ ส่วนในเพศหญิงอายุ 20 – 35 ปี และ 35 ปีขึ้นไป ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด ยกเว้นด้านการจัดการด้านบุคลากร จะอยู่ในระดับมาก

ปฐม จันทะผา (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ นักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547 ในห้าด้านคือ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ อุปกรณ์ ด้านบุคลากร ด้านการจัดและดำเนินการ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านวันและเวลาที่ต้องการกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย นักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547 จำนวน 285 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีความเชื่อมั่นในแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ .81 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ และค่าร้อยละ ผลการศึกษาปรากฏว่า

1. นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 มีความคิดเห็นว่า สภาพการออกกำลังกายมีความเหมาะสมและต้องการมากทุกด้าน ยกเว้นนักศึกษาชายชั้นปีที่ 2 มีความต้องการด้านบุคลากรระดับปานกลาง และต้องการด้านการจัดและดำเนินการระดับมากที่สุด และ นักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 มีความต้องการด้านการจัดและดำเนินการระดับปานกลาง

2. ความต้องการการออกกำลังกาย นักศึกษาชายชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ต้องการฟุตบอลมากที่สุด รองลงมาคือฟุตซอล นักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 ต้องการว่ายน้ำมากที่สุด รองลงมาคือ วอลเลย์บอล นักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 2 ต้องการวอลเลย์บอลมากที่สุด รองลงมาคือ แอโรบิกแดนซ์

3. ความต้องการด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย นักศึกษาชายชั้นปีที่ 1 ต้องการวันอาทิตย์ นักศึกษาชายชั้นปีที่ 2 ต้องการวันจันทร์ นักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 ต้องการวันศุกร์ และนักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 2 ต้องการวันเสาร์ ทุกกลุ่มต้องการเวลาการออกกำลังกายเหมือนกัน คือ 16.00-17.00 น.

นพดล อิมสุด (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก พ.ศ.2548 การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก พ.ศ.2548 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 500 คน ชาย 250 คน เป็นหญิง 250 คน โดยใช้การสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง เมื่อรวบรวมข้อมูลแล้ว จากนั้นดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการหาค่าความถี่และค่าร้อยละ ผลการศึกษาปรากฏว่า

เพศชาย อายุ 24-40 ปี, อายุมากกว่า 40 ปี

เพศหญิง อายุ 24-40 ปี, อายุมากกว่า 40 ปี

สภาพที่เป็นจริงและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำ ตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก ปี พ.ศ. 2548

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสม และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด

ด้านบุคลากร มีความเหมาะสม และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก

ด้านการบริการและดำเนินการ มีความเหมาะสม และ มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ยกเว้นเทศหญิง อายุมากกว่า 40 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด

ด้านชนิดของกิจกรรม วันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย โดยกิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ การเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ วันที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ วันอาทิตย์ รองลงมา วันเสาร์ และ วันศุกร์ เวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ เวลา 17.00 – 18.00 น. รองลงมา เวลา 18.00 – 19.00 น. และเวลา 16.00 – 17.00 น.

ภานุ ศรีวิสุทธิ์ (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการ การออกกำลังกายของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ภาคใต้ตอนบน ปี พ.ศ. 2548 และศูนย์ฝึกเด็กและเยาวชนเขต 8 ปี พ.ศ. 2548 กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 300 คน รวบรวมข้อมูลโดยแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .85 แล้วนำผลมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาปรากฏว่า

1. สภาพความเป็นจริงของการออกกำลังกายของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ภาคใต้ตอนบน มีสภาพความเป็นจริงในด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย มีสภาพความเป็นจริง มีค่าร้อยละ 55.85, 79.69, 63.00 และ 65.11 ส่วน ศูนย์ฝึกเด็กและเยาวชนเขต 8 มีสภาพความเป็นจริง มีค่าร้อยละ 63.80, 91.80, 73.00 และ 60.29

2. ความต้องการในด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านกิจกรรมและการออกกำลังกาย และด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ภาคใต้ตอนบน มีความต้องการระดับปานกลาง มีค่าร้อยละ 40.23, 40.62, 35.23, และ ส่วนศูนย์ฝึกอบรมเด็กและเยาวชนเขต 8 มีความต้องการในด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านกิจกรรมและการออกกำลังกาย และด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความต้องการในระดับมาก มีค่าร้อยละ 42.00, 47.00, 44.00 และ 44.00 ตามลำดับ

วัฒนา สุทธิพันธ์ (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาปัจจัยที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร การวิจัยในครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะ และสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร เปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกาย ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ จิตวิทยา สุขภาพ และความพึงพอใจในสถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวกที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย รวมถึงปัจจัยที่สามารถร่วมกันในการทำนาย

พฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะ และสนามกีฬาใน กรุงเทพมหานคร จำนวน 1000 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้นเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น นำข้อมูลมาวิเคราะห์ เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน ทดสอบค่าทีวิเคราะห์ ความแปรปรวนแบบทางเดียว ทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของเชฟเฟ่ หาค่าสัมประสิทธิ์ สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน และวิเคราะห์ถดถอยพหุคูณแบบมี ขั้นตอน ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชากรที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะ และสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร มี วัตถุประสงค์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ โดยส่วนใหญ่ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1-2 วัน แต่ละครั้ง ใช้เวลาประมาณ 30 นาที กิจกรรมที่ออกกำลังกายที่ชอบมากที่สุดคือ การเดิน และการวิ่งเหยาะ ๆ
2. ประชากรที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะ และสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร เป็น กลุ่มตัวอย่างที่มีความรู้ เจตคติ จิตวิทยา สุขภาพ และความพึงพอใจในสถานที่ และเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายอยู่ในระดับดี ส่วนพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนอยู่ในระดับพอใช้
3. ประชากรที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะ และสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร ที่มี เพศ อายุ และรายได้ต่างกัน มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. ประชากรที่ออกกำลังกายในสวนสาธารณะ และสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร ที่มี ความรู้ เจตคติ จิตวิทยา สุขภาพ และความพึงพอใจในสถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวกในการ ออกกำลังกายสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. ปัจจัยด้านจิตวิทยา สุขภาพ และความพึงพอใจในสถานที่และเครื่องอำนวยความสะดวก สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนได้อย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05

สมนึก ภูระหงษ์ (2549: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพความต้องการของพนักงานที่มีต่อการ ออกกำลังกายภายในบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 มีจุดมุ่งหมายเพื่อ ศึกษาสภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกายภายใน บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก พ.ศ. 2549 กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานชาย บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาค ตะวันออก พ.ศ. 2549 จำนวน 234 คน ได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวม ข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .96 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจง ความถี่ และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกายภายในบริษัท ไทยน้ำ ทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 มี 3 ด้าน ดังนี้

- 1.1 สภาพที่เป็นจริงตามความคิดเห็น ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ยังไม่สมบูรณ์ โดยมีความพร้อมคิดเป็นร้อยละ 47.26 ไม่มีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 52.74 และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.53

1.2 สภาพที่เป็นจริงตามความคิดเห็นของพนักงาน ด้านบุคลากรผู้ให้บริการยังไม่สมบูรณ์ โดยมีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 32.05 ไม่มีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 67.95 และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 36.37

1.3 สภาพที่เป็นจริงตามความคิดเห็นของพนักงาน ด้านการจัดดำเนินการยังไม่สมบูรณ์ โดยมีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 28.68 ไม่มีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 71.32 และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.76

2. ความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกายภายในบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมพบว่ากิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือ ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 50.43

3. ความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกายภายในบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 ด้านวันเวลาและจุดมุ่งหมายโดยรวมพบว่าวันที่ต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 49.57 ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ เวลา 18.00-20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 70.94 จุดมุ่งหมายที่ออกกำลังกายมากที่สุด คือ เพื่อต้องการมีสุขภาพที่ดี คิดเป็นร้อยละ 78.21

มานพ ปานสาคร (2550: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 การวิจัยในครั้งนี้เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกาย ในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 กลุ่มประชากรที่มาออกกำลังกาย ในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 จำนวน 400 คน ใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .92 และวิเคราะห์ผลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. ประเภทของกิจกรรมและกีฬาที่ประชาชนต้องการมากที่สุด คือ การวิ่ง คิดเป็นร้อยละ 64.25 วันที่ประชาชนต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 75.00 และช่วงเวลา queประชาชนต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ 17.00-18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 82.75

2. สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 แบ่งเป็น 3 ด้าน ดังนี้

2.1 สภาพที่เป็นจริง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ประชาชนมีความคิดเห็นว่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 53.12 และไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 46.88 และประชาชนมีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 59.48

2.2 สภาพที่เป็นจริง ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ประชาชน มีความคิดเห็นว่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 29.45 และ ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 70.55 และประชาชนมีความต้องการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53.58

2.3 สภาพที่เป็นจริง ด้านบริหารจัดการ ประชาชนมีความคิดเห็นว่า เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 43.75 และ ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 56.25 และประชาชนมีความต้องการในระดับที่มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 47.18

กุศล บุญสบ (2551: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกาย ในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พ.ศ. 2551 มีจุดหมายเพื่อศึกษาสภาพความต้องการ และเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายในเกาะยาว จังหวัดพังงา พ.ศ. 2551 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ที่ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา จำนวน 350 คน เป็นเพศชาย 220 คน และเพศหญิง 130 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .93 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และสถิติ (t – test) ผลการวิจัยพบว่า

ผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พ.ศ. 2551 ส่วนใหญ่มีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง คิดเป็นร้อยละ 99.14 และสภาพและความต้องการการออกกำลังกายทั้ง 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 23.54 และไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 76.46 และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.20 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.65
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 31.37 และไม่มีความเหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 68.63 และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.13 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.71
3. ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 31.69 และไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 68.31 และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.11 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.73
4. ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 64.05 และไม่มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 35.95 และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.91 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.73 และกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุดคือ ฟุตบอล

5. ผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปี พ.ศ. 2551 ที่มีเพศและอายุต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายที่ไม่แตกต่างกัน

นพพร อินศิริ (2551: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษา สภาพปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรทางการศึกษา สำนักงานเขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร การวิจัยในครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรทางการศึกษา สำนักงานเขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร และการเปรียบเทียบสภาพ ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรทางการศึกษาสำนักงานเขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร ใน

การออกกำลังกาย ตามตัวแปรเพศ อายุ สถานภาพ ผู้ออกกำลังกายและไม่ออกกำลังกายของ บุคลากรทางการศึกษา สำนักงานเขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 250 คน ได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้นและการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล คือ แบบสอบถาม แบบมาตราส่วนประเมินค่า มีค่าอำนาจจำแนกรายข้อระหว่าง .23 ถึง .85 และค่า ความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .96 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบสมมติฐานใช้ $t - test Independent$ และ $F-test (ANOVA)$ ผลการวิจัยพบว่า

1. บุคลากรทางการศึกษา สำนักงานเขตบางกะปิ กรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่เป็นเพศ หญิงมากกว่าเพศชาย อายุส่วนใหญ่ต่ำกว่า 40 ปี รองลงมาอายุ 41-50 ปี และอายุ 50 ปีขึ้นไป สถานภาพทั่วไปโสดมากกว่าสมรส และสถานภาพการออกกำลังกาย ผู้ที่ออกกำลังกายมากกว่าผู้ที่ ไม่ออกกำลังกาย เหตุปัจจัยการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่มีความต้องการให้มีสุขภาพดี รองลงมาคือ ต้องการผ่อนคลายความตึงเครียด และเหตุปัจจัยที่ทำให้ไม่ออกกำลังกาย เพราะไม่มีเวลาในการ ออกกำลังกาย รองลงมาคือมีภารกิจเกี่ยวเนื่องกับการทำงาน

2. บุคลากรทางการศึกษามีปัญหาการออกกำลังกาย โดยรวมและเป็นรายด้านอยู่ใน ระดับปานกลาง โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยมากที่สุดและรองลงมา คือด้านการจัดการ รองลงมาคือด้าน บุคลากรผู้ให้บริการ

3. บุคลากรทางการศึกษาที่มีความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมและเป็นรายด้าน อยู่ในระดับมาก โดยเรียงลำดับค่าเฉลี่ยมากที่สุดและรองลงมาคือด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก รองลงมาคือด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

4. บุคลากรทางการศึกษาเพศหญิงมีความต้องการเฉพาะด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกมากกว่าบุคลากรทางการศึกษาเพศชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

5. บุคลากรทางการศึกษาที่มีอายุต่างกัน และบุคลากรทางการศึกษาที่มีสถานภาพ การออกกำลังกายที่ต่างกัน มีปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมและเป็นรายด้าน ทุกด้านไม่แตกต่างกัน

6. บุคลากรทางการศึกษาที่มีสถานภาพสมรสต่างกัน มีปัญหาการออกกำลังกาย โดยรวมและเป็นรายด้าน 2 ด้าน แตกต่างกัน โดยบุคลากรทางการศึกษาที่มีสถานภาพสมรสมี ปัญหาด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มากกว่า บุคลากรทางการศึกษาที่มีสถานภาพโสด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7. บุคลากรทางการศึกษาที่ออกกำลังกายเพศหญิง มีความต้องการการออกกำลังกาย ด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มากกว่า บุคลากรทางการศึกษาที่ออกกำลังกายเพศชาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนบุคลากร ทางการศึกษา ที่ออกกำลังกายมีสถานภาพสมรส มีปัญหาด้านบุคลากรผู้ให้บริการมากกว่าบุคลากร ทางการศึกษาที่มีสถานภาพโสด แต่บุคลากรทางการศึกษาที่ออกกำลังกายมีสถานภาพโสดมีปัญหา

ด้านการจัดการมากกว่าบุคลากรทางการศึกษาที่มีสถานภาพสมรส อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

8. บุคลากรทางการศึกษาที่ไม่ออกกำลังกาย เพศชาย มีปัญหาด้านบุคลากรผู้ให้บริการมากกว่าบุคลากรทางการศึกษาเพศหญิง และบุคลากรทางการศึกษาผู้ที่ไม่ออกกำลังกายที่มีสถานภาพสมรสมีปัญหา ด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้ายบุคลากรผู้ให้บริการมากกว่าบุคลากรทางการศึกษาผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย ที่มีสถานภาพโสด อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปวีณา เรืองบุรพ (2551: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความต้องการศูนย์กีฬาประจำตำบลของประชาชนในอำเภอตาคลี จังหวัดนครสวรรค์ ปี พ.ศ. 2550 มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความต้องการศูนย์กีฬาประจำตำบลของประชาชนในอำเภอตาคลี จังหวัดนครสวรรค์ ปี พ.ศ. 2550 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นประชากรที่อาศัยอยู่ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบลตาคลี จังหวัดนครสวรรค์ จำนวน 500 คน โดยใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .82 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการศูนย์กีฬาประจำตำบลของประชาชนในอำเภอตาคลี จังหวัดนครสวรรค์ ปี พ.ศ. 2550 โดยรวมมีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 100 ช่วงอายุที่มีความต้องการมากที่สุด คือ อายุต่ำกว่า 18 ปี คิดเป็นร้อยละ 35.60 อายุ 18-44 ปี คิดเป็นร้อยละ 24.40 อายุ 45-60 ปี คิดเป็นร้อยละ 16.00 และอายุ 60 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 24.00

2. ความต้องการศูนย์กีฬาประจำตำบลในด้านต่าง ๆ ของประชาชนในอำเภอตาคลี จังหวัดนครสวรรค์ ปี พ.ศ. 2550

2.1 ความต้องการด้านทำเลที่ตั้งของศูนย์กีฬา โดยรวมพบว่ามีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 56.16 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด คือ มีความต้องการด้านทำเลที่ตั้งอยู่ใกล้ศูนย์อนามัย

2.2 ด้านสนามกีฬาหรือสถานที่สำหรับออกกำลังกาย โดยรวมพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 40.59 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด คือ มีความต้องการสนามเดินร่ำลีลาศ

2.3 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมพบว่ามีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.05 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด คือ ความต้องการด้านบุคลากรที่ดูแลความปลอดภัยบริเวณศูนย์กีฬา

2.4 ด้านสาธารณสุข โดยรวมพบว่ามีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 42.69 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีความต้องการมากที่สุด คือ ที่ซึ่งน้ำหนัก วัดส่วนสูง

ปัทมา เพ็ชรแดง (2552: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาปัญหาและความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2552 มีจุดมุ่งหมาย

เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบปัญหาและความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬา กลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2552 กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนาม กีฬากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2552 จำนวน 317 คน ได้มาโดยการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบ บังเอิญ (Accidental Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น เท่ากับ .92 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบโดยการทดสอบค่าที (t-test) และค่าเอฟ (F-test) และทดสอบ ความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (Scheffe's) ผลการวิจัย พบว่า

1. ประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานีส่วนใหญ่เป็น ประชาชนในช่วงอายุ 20 – 30 ปี จำนวน 188 คน คิดเป็นร้อยละ 59.31 รองลงมาเป็นประชาชน ในช่วงอายุ 31 – 40 ปี จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 31.55 และอายุ 40 ปีขึ้นไป จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 9.15 โดยส่วนใหญ่กิจกรรมการออกกำลังกายที่ประชาชนเลือกปฏิบัติมากที่สุด ใน อันดับ 1 คือ เดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพ และเล่นแอโรบิก ร้อยละ 26.81 ส่วนกีฬาที่ปฏิบัติเป็นอันดับที่ 2 คือ แบดมินตันหรือบาสเกตบอล ร้อยละ 16.40 และ 15.46 ตามลำดับ

2. ปัญหาของประชากรที่ออกกำลังกาย ณ สนามกีฬากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานีโดย รวมอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.99 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.50 และ มี ความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.21 และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.38

3. ปัญหาในการออกกำลังกายของประชาชนชายมีปัญหาแตกต่างจากประชาชนหญิง ในด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่อุปกรณ์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และมีความ ต้องการการออกกำลังกาย ด้านการจัดการ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ปัญหาในการออกกำลังกายของประชาชนในช่วงอายุ 20 – 30 ปี, 31 – 40 ปี และ 41 ปีขึ้นไป ไม่แตกต่างกัน แต่มีความต้องการออกกำลังกาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และ อุปกรณ์ ระหว่างประชาชนในช่วงอายุ 20 – 30 ปี กับ ประชาชนในช่วงอายุ 31 – 40 ปี แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สรุป คำติ (2552: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาปัญหาและความต้องการการออกกำลังกาย ของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 มีจุดมุ่งหมายเพื่อทำการศึกษา ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ เป็นพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลจังหวัดกระบี่ จำนวน 220 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น 0.98 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว และทดสอบ ความแตกต่างเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (Scheffe's Method) ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัญหาในการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านสถานที่

สิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์ และด้านการจัดดำเนินการ มีปัญหาอยู่ในระดับมาก ส่วนในด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง

2. ความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาลจังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551 โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก เมื่อจำแนกเป็นรายด้าน พบว่า ด้านสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์ และด้านการจัดดำเนินการ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย มีความต้องการอยู่ในระดับมากทั้งหมด

โสธดา ชนินทุยทรวงศ์ (2553: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี พ.ศ. 2552 การวิจัยในครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายและเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี พ.ศ. 2552 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นบุคลากรกระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี จาก 4 ประเภทหน่วยงาน ได้แก่ ส่วนราชการ รัฐวิสาหกิจ หน่วยงานในกำกับ และองค์การมหาชน จำนวน 500 คน ซึ่งได้มาการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีทางสถิติ โดยการหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที่ วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีของเชฟเฟ ผลการวิจัย

1. สภาพการออกกำลังกายของบุคลากรกระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี พ.ศ. 2552 โดยรวม สภาพมีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 65.25

2. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี พ.ศ. 2552 โดยรวมมีความต้องการ อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.90

3. เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี พ.ศ. 2552

3.1. บุคลากรกระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี พ.ศ. 2552 ที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ในด้านอุปกรณ์การออกกำลังกาย โดยบุคลากรชายจะมีความต้องการอุปกรณ์ออกกำลังกายสูงกว่าบุคลากรหญิงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3.2. บุคลากรกระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี พ.ศ. 2552 ที่มีประเภทหน่วยงานแตกต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายโดยรวม ไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า บุคลากรที่สังกัดรัฐวิสาหกิจมีความต้องการอุปกรณ์ออกกำลังกายสูงกว่าบุคลากรที่สังกัดองค์การมหาชน ในด้านอุปกรณ์การออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จันรัชชา เมืองพันพงษ์ (2554: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายและเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริม

แม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร จำนวน 408 คน ได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอนเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสัมภาษณ์แบบไม่มีโครงสร้าง และแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.94 วิเคราะห์ข้อมูล โดยการหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมุติฐานโดยใช้สถิติที (t-test Independent) ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกาย ของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร พบว่า โรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร มีสถานที่ออกกำลังกายสำหรับพนักงานค่อนข้างน้อย และบางแห่งไม่มีสถานที่ออกกำลังกายสำหรับพนักงานเลย มีนโยบายในการจัดการส่งเสริมการออกกำลังกายให้แก่พนักงานไม่มากนัก มีเพียงการจัดการแข่งขันกีฬาภายใน และการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงแรมเท่านั้นที่จัดเป็นประจำเกือบทุกปี

2. ความต้องการการออกกำลังกาย ของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร พบว่า ในภาพรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก เกี่ยวกับอุปกรณ์ และสถานที่ใช้ในการออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน และงบประมาณในการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย และการจัดการแข่งขันกีฬา

2.1 ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรม เพศชาย และเพศหญิง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่าความต้องการในเพศชายมากกว่าเพศหญิง

2.2 ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรม อายุต่ำกว่า 30 ปี และอายุ 30 ปีขึ้นไป มีความต้องการการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

งานวิจัยในประเทศและต่างประเทศที่ผู้วิจัยรวบรวมมาข้างต้น จะพบว่าความต้องการของการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ คล้ายคลึงกัน เช่น ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านชนิดกิจกรรม ด้านช่วงเวลาออกกำลังกายด้านงบประมาณ แต่ผลของการวิจัยบางด้านในข้อย่อยมีความแตกต่างกันบ้าง ขึ้นอยู่กับตัวแปรที่นำมาศึกษา และจากงานวิจัยที่ได้รวบรวมมาทั้งผู้วิจัยได้วิเคราะห์และนำมาปรับปรุงดัดแปลงให้เหมาะสมกับงานวิจัย เรื่อง “สภาพและความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555” เพื่อต้องการทราบผลการวิจัย ในการนำไปใช้พัฒนาปรับปรุงการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้เหมาะสมกับนักศึกษา เป็นการส่งเสริมให้นักศึกษามีสุขภาพที่ดีและ ตอบสนองความต้องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้ตรงกับความต้องการของนักศึกษา

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ผู้วิจัยได้นำแนวคิดและผลงานที่เกี่ยวข้องมาใช้เป็นแนวทางในการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555

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

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรเป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555 จำนวน 7,944 คน นักศึกษาชาย จำนวน 2,462 คน นักศึกษาหญิง จำนวน 5,482 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555 จากการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่าง จากตารางของเครจซี่ และมอร์แกน (บุญส่ง โกสะ. 2542 : 172) ที่ประชากร 8,000 คน ได้กลุ่มตัวอย่าง 367 คน แต่การวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่าง 400 คน เป็นนักศึกษาชายจำนวน 200 คน นักศึกษาหญิงจำนวน 200 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นอย่างไม่เป็นสัดส่วน (Non-proportional Stratified Random Sampling)

ดังตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

นักศึกษา	ประชากร			กลุ่ม ตัวอย่าง		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
ชั้นปีที่ 1	1,129	2,091	3,220	50	50	100
ชั้นปีที่ 2	660	1,774	2,434	50	50	100
ชั้นปีที่ 3	421	1,013	1,434	50	50	100
ชั้นปีที่ 4	252	604	856	50	50	100
รวม	2,462	5,482	7,944	200	200	400

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ใช้เครื่องมือเป็น แบบสัมภาษณ์แบบสำรวจ และแบบสอบถาม ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างขึ้นเอง 3 ชุดดังนี้

ชุดที่ 1 แบบสัมภาษณ์ที่เกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

ชุดที่ 2 แบบสำรวจที่เกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

ชุดที่ 3 แบบสอบถามที่เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช มี 5 ด้าน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม และแบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

1. ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย
2. ด้านชนิดของกิจกรรม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความต้องการมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale)

3. ด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
4. ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ
5. ด้านการจัดการ

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ ลักษณะเป็นแบบสอบถามแบบปลายเปิด (Open – ended Questionnaires)

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาค้นคว้างานวิจัย วิทยานิพนธ์ เอกสาร ตำรา บทความ วารสาร และสิ่งตีพิมพ์ต่างๆ ทั้งภาษาไทย และภาษาต่างประเทศ ที่เกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

2. ศึกษาสภาพโดยทั่วไป เพื่อดูสภาพในการจัดสิ่งต่างๆ สำหรับการออกกำลังกาย

3. รวบรวมข้อเท็จจริง และปัญหาต่างๆ สำหรับการออกกำลังกาย

4. สร้างแบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555

5. นำไปปรึกษาประธานและกรรมการควบคุมปริญญาบัตร เพื่อขอคำแนะนำในการสร้างแบบสอบถาม

6. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในด้านความเที่ยงตรงของเนื้อหาตลอดจนความเหมาะสมของภาษาที่ใช้

7. แก้ไขแบบสอบถามและเสนอต่อประธานและกรรมการควบคุมปริญญาบัตร พิจารณาความสมบูรณ์อีกครั้ง

8. นำแบบสอบถามที่แก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try - Out) กับประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่น โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach)

9. นำแบบสอบถามที่ได้ไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปยังผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูล

2. นำหนังสือขอความร่วมมือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงอธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราชเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัย

3. ผู้วิจัยดำเนินการรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์และความเรียบร้อยของแบบสัมภาษณ์ แบบสำรวจ และแบบสอบถามทุกฉบับ
2. วิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์และสำรวจ สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช โดยการตัดข้อมูลที่ซับซ้อนออก เรียบเรียงภาษาให้ถูกต้อง แต่คงความหมายเดิมไว้ มาสรุปเป็นรายด้าน แล้วนำเสนอเป็นความเรียง
3. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราชที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยการแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
4. วิเคราะห์ข้อมูลความต้องการการออกกำลังกายโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
5. นำความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ มาสรุป นำเสนอเป็นความเรียง



บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

N แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

% แทน ร้อยละ

f แทน ความถี่

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์และความเรียบร้อยของแบบสัมภาษณ์ แบบสำรวจ และแบบสอบถามทุกฉบับ
2. วิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์และสำรวจ สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช โดยการตัดข้อมูลที่ซับซ้อนออก เรียบเรียงภาษาให้ถูกต้อง แต่คงความหมายเดิมไว้ มาสรุปเป็นรายด้าน แล้วนำเสนอเป็นความเรียง
3. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราชที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยการแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
4. วิเคราะห์ข้อมูลความต้องการการออกกำลังกายโดยการแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
5. นำความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ มาสรุป นำเสนอเป็นความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลจากการสัมภาษณ์พนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ในกองพัฒนานักศึกษา ซึ่งสรุปได้ดังนี้

สภาพการออกกำลังกายโดยรวม

สภาพการออกกำลังกายโดยส่วนใหญ่ อุปกรณ์การออกกำลังกายเพียงพอ มีการออกกำลังกายโดยรอบมหาวิทยาลัย และสถานที่ที่มหาวิทยาลัยได้จัดไว้ให้ ตอนนีมหาวิทยาลัยได้มีการปรับปรุงสนามฟุตบอลสนามหลักให้ได้มาตรฐาน และโครงการก่อสร้างกลุ่มอาคารเรียน อเนกประสงค์ พร้อมครุภัณฑ์ จำนวน 1 กลุ่มอาคาร เช่น อาคารสระว่ายน้ำ 50 เมตร อาคารหอประชุมและวิทยาศาสตร์การกีฬา งบประมาณ สองร้อยแปดสิบแปดล้านบาท มีการปรับปรุงศูนย์เสริมสร้างสมรรถภาพทางร่างกาย โปรแกรมพลศึกษา คณะครุศาสตร์

1. สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย

มหาวิทยาลัยมีสถานที่ออกกำลังกายที่เพียงพอ อุปกรณ์เพียงพอ สถานที่ขาดการบำรุงรักษาดูแล มีห้องเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายจัดไว้สำหรับบุคลากรภายในมหาวิทยาลัย นักศึกษา และบุคลากรนอก มีตู้เก็บของ (Locker) และห้องสำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย

2. ด้านการจัดการ การส่งเสริม และการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ผศ.จิตรชัย สุกระกาญจน์ อธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราชเปิดเผยว่า มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) จัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพเพื่อสนับสนุนให้ประชาชนได้ออกกำลังกายเสริม สร้างความสามัคคี เนื่องในงานราชภัฏวิชาการ ประจำปี 2556 สองกิจกรรม กิจกรรมแรกคือ การแข่งขันเดิน – วิ่ง “ ราชภัฏนครฯมินิมาราธอน ครั้งที่ 9 ซึ่งถ้วยพระราชทานสมเด็จพระเทพรัตนราชสุดาฯ สยามบรมราชกุมารี ในวันอาทิตย์ ที่ 10 กุมภาพันธ์ 2556 เป็นการส่งเสริมให้ประชาชนมีการออกกำลังกาย

นโยบายของมหาวิทยาลัยที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

มีนโยบายที่ชัดเจนในการจัดการแข่งขันกีฬภายใน ปีละ 1 ครั้ง ประเภทที่มีการแข่งขัน มักจะเป็นกีฬาประเภททีม เช่น ฟุตบอล ฟุตซอล วอลเลย์บอล แครย์บอล และกีฬาพื้นบ้าน เป็นต้น มีการส่งเสริมการออกกำลังกายโดยการให้นักศึกษา คณะครุศาสตร์ เอกพลศึกษา มานำเดิน แอโรบิกในช่วงเย็น เวลาประมาณ 18.00 น.

การจัดสถานที่ออกกำลังกายและความพร้อมของสถานที่

ตอนนี้สถานที่ออกกำลังกายมีการปรับปรุงหลายแห่งอย่างที่กล่าวมาแล้วในข้างต้น จึงมีความขาดตกบกพร่องในความพร้อมและไม่ค่อยสะดวกเท่าที่ควร

การจัดสรรงบประมาณในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย

มีการจัดงบประมาณเพื่อใช้ในการแข่งขันกีฬภายใน และการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย

ตอนที่ 2 ข้อมูลจากการสำรวจ สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

1. ด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

สนามฟุตบอลมีจำนวน 2 สนาม ได้มาตรฐาน ทั้ง 2 สนาม มีขนาด 105 x 68 เมตร สีเหลี่ยมผืนผ้า มีไฟส่องสว่างสีเสา ประตูได้มาตรฐาน คือขนาด 7.32 x 2.44 เมตร สนามฟุตบอล สนามที่ 1 กำลังปรับปรุงอยู่ ส่วนสนามที่ 2 ยังขาดไฟส่องสว่าง และการบำรุงรักษา

สนามเทนนิสมีจำนวน 2 สนาม ได้มาตรฐาน ทั้ง 2 สนาม ไฟส่องสว่างเพียงพอ แต่ยังมีขาดที่นั่งพักและมีน้ำชงบริเวณด้านหลังคอร์ต ตาข่ายชำรุด 1 สนาม มีรั้วความสูงประมาณ 3 เมตร กันล้อมรอบสนาม ยังขาดการบำรุงรักษา

สนามตะกร้อมีจำนวน 2 สนาม ได้มาตรฐาน ทั้ง 2 สนาม มีไฟส่องสว่างรอบสนาม มีที่นั่งพักผ่อนที่ชำรุด สนามขาดการดูแล เพราะมีเศษใบไม้และเศษพลาสติกวางอยู่เกลื่อนกลาด

สนามเปตอง กำลังอยู่ในการปรับปรุง

สนามบาสเกตบอลมีจำนวน 2 สนาม ได้มาตรฐานทั้ง 2 สนาม มีสนามในร่มคือในโรงยิมเนเซียม 1 สนาม และกลางแจ้ง 1 สนาม สนามในโรงยิมเนเซียม มีไฟส่องสว่างที่เพียงพอ อัฒจันทร์สองข้าง สกอร์บอร์ด ลำโพง แป้นและห่วงบาสเกตบอล อยู่ในสภาพที่ดี ส่วนสนามกลางแจ้งมีแป้นบาสเกตบอลแบบไม่มีฐานเป็นโครงเหล็กพร้อมห่วง แต่ยังมีขาดตาข่าย มีไฟส่องสว่างโดยรอบ แต่ยังมีขาดการบำรุงรักษา

โรงยิมเนเซียมมอเนกประสงค์ 1 หลัง ได้มาตรฐาน บริเวณภายนอกมีสภาพเก่าทรุดโทรม ภายในมีการใช้เป็น สนามฟุตบอล สนามบาสเกตบอล สนามวอลเลย์บอล มีตู้ล็อกเกอร์ ห้องนำชายและหญิง ชั้นสองเป็นห้องพักอาจารย์ ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ แต่ยังมีขาด ตู้กดน้ำดื่ม และกระดานประกาศที่ชำรุดทรุดโทรม ซึ่งโดยรวมยังขาดการบำรุงรักษา

ห้องเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายจำนวน 1 หลัง เนื่องจากมีการปรับปรุงศูนย์เสริมสร้างสมรรถภาพทางร่างกาย โปรแกรมพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จึงย้ายไปอยู่ใต้หอพัก คณาจารย์ บริเวณรอบนอกมีที่จอดรถที่เพียงพอ มีป้ายประชาสัมพันธ์ ตู้ล็อกเกอร์ที่เพียงพอ ห้องนำขนาดเล็กจึงไม่เพียงพอต่อความต้องการของสมาชิก ภายในห้อง ไม่มีเครื่องปรับอากาศ ไม่มีตู้กดน้ำดื่ม แต่มีตู้แช่น้ำดื่มขาย การวางเครื่องออกกำลังกายไม่เป็นระเบียบ แต่เป็นหมวดหมู่ มีเครื่องออกกำลังกาย 50 เครื่อง ดัมเบล 20 อัน บาเบล 5 อัน ลู่วิ่งไฟฟ้า 5 เครื่อง จักรยานไฟฟ้า 10 เครื่อง อุปกรณ์ทุกอย่างมีสภาพที่ใช้งานได้ มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย และแม่บ้าน มีเจ้าหน้าที่ประจำศูนย์ เนื่องจากเป็นศูนย์พัฒนeshwคร่าวผู้วิจัยจึงไม่สามารถวิเคราะห์ข้อมูลได้เท่าที่ควร

1.1 ลักษณะสถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย

กลางแจ้ง ได้แก่ สนามฟุตบอล จำนวน 2 สนาม สนามเทนนิส จำนวน 2 สนาม สนามตะกร้อ จำนวน 2 สนาม สนามบาสเกตบอล 1 สนาม สนามเปตอง (กำลังปรับปรุง) โรงยิม/อาคาร ได้แก่ โรงยิมเนเซียมอเนกประสงค์ 1 หลัง ห้องสมรรถภาพทางกาย 1 หลัง

1.2 สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย

เหมาะสม มีสถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับชนิดกีฬา

1.3 สภาพห้องน้ำ ห้องส้วม

ไม่เพียงพอ ในสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งไม่มีห้องน้ำโดยรอบ มีแคในโรงยิมเนเซียมมีห้องน้ำหญิง 1 ห้อง ห้องส้วม 3 ห้อง ห้องน้ำชาย 1 ห้อง แบ่งเป็น โถปัสสาวะ 3 โถ ห้องส้วม 3 ห้อง และห้องฟิตเนส ห้องน้ำหญิง 1 ห้อง แบ่งเป็น ห้องส้วม 2 ห้อง และห้องน้ำชาย 1 ห้อง แบ่งเป็นโถปัสสาวะ 2 โถ ห้องส้วม 1 ห้อง

1.4 สภาพการจัดบริการน้ำดื่ม

ไม่เพียงพอ มีร้านค้าบริการน้ำดื่ม เพียง 3-4 ร้าน ไม่มีบริการตู้กดน้ำดื่มฟรี

1.5 การจัดที่นั่งพักผ่อนหลังออกกำลังกาย

เพียงพอ บริเวณโดยรอบสถานที่ออกกำลังกายมีการจัดที่นั่งพักผ่อนไว้เพียงพอ จำนวนประมาณ 100-200 ที่นั่ง

1.6 อุปกรณ์กีฬาแต่ละชนิดที่จัดไว้บริการ

เพียงพอ ฟุตบอลจำนวน 50 ลูก บาสเกตบอล 30 ลูก วอลเลย์บอล 30 ลูก เซปักตะกร้อ 20 ลูก ฟุตซอล 20 ลูก เทนนิส 100 ลูก เทเบิลเทนนิส 100 ลูก

1.7 การจัดสถานที่จอดรถไว้บริการ

เพียงพอ พื้นที่จอดรถมีโดยรอบสถานที่ออกกำลังกาย บริเวณโรงยิมเนเซียม มีการทำช่องเป็นล็อกๆไว้เพียงพอเพียงประมาณ 400-500 คัน

1.8 การจัดสถานที่รักษาทรัพย์สินของสมาชิก

มี ตู้ล็อกเกอร์ ภายในโรงยิมเนเซียม 27 ช่อง ห้องฟิตเนส 36 ช่อง

1.9 การจัดบริเวณอาคารสถานที่สวยงามและร่มรื่น

จัดไว้ มีการจัดบริเวณอาคารสถานที่ที่ร่มรื่นและสวยงาม

1.10 แสงสว่างของสถานที่ออกกำลังกาย

เพียงพอ สนามฟุตบอลสนามที่สองยังขาดไฟส่องสว่าง

1.11 ในห้องฟิตเนสมีเครื่องปรับอากาศ

ไม่มี เนื่องจากสถานที่กำลังปรับปรุง

2. บุคลากรผู้ให้บริการ

บุคลากรผู้ให้บริการมีศูนย์ฟิตเนส 1 คน จบครุศาสตร์ สาขาพลศึกษา

2.1 บุคลิกภาพ

เหมาะสม มีบุคลิกภาพที่สุภาพเรียบร้อย

2.2 การแต่งกาย

เรียบร้อย มีการแต่งกายที่สะอาดเรียบร้อย

2.3 การพูดจา

สุภาพ มีการพูดที่สุภาพมีมารยาท

2.4 มนุษยสัมพันธ์

มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

2.5 การแสดงกิริยามารยาท

เหมาะสม มีการแสดงกิริยามารยาทที่เหมาะสม

2.6 บุคลากรมีความรู้ความสามารถในการกีฬาและการออกกำลังกาย

มีความรู้ความสามารถ

2.7 บุคลากรให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย

มี 1 คน จบครุศาสตร์ สาขาพลศึกษา

2.8 บุคลากรดูแลความปลอดภัยให้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกายขณะใช้บริการ

มี รปภ รักษาความปลอดภัย 24 ชั่วโมง

3. ด้านชนิดของกิจกรรม

3.1 กีฬา

แบดมินตัน เทนนิส บาสเกตบอล ฟุตบอล เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล เซปักตะกร้อ

เปตอง ฟุตซอล

3.2 กิจกรรมการออกกำลังกาย

แอโรบิกแดนซ์ ฟิตเนส วิ่ง

4. ด้านการจัดการ

4.1 การแจ้งกฎ ระเบียบให้ผู้มาออกกำลังกายได้รับทราบ

มี แผ่นป้ายติดไว้บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย

4.2 การประชาสัมพันธ์กิจกรรมและข่าวสาร

มี การประชาสัมพันธ์ ทั้งป้ายติดประกาศ และเว็บไซต์ของมหาวิทยาลัย

4.3 การจัดหนังสือ วารสารด้านกีฬาและการออกกำลังกายไว้บริการ

มี การจัดหนังสือ วารสารด้านกีฬาและการออกกำลังกายไว้บริการ

4.4 การจัดป้ายนิเทศเกี่ยวกับกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย

มี การจัดป้ายนิเทศเกี่ยวกับกิจกรรมกีฬาและเว็บไซต์ของมหาวิทยาลัย

4.5 การบริการปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บจากการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย

มี การบริการปฐมพยาบาล

ตอนที่ 3 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ

ตาราง 2 ค่าความถี่และร้อยละของข้อมูลทั่วไปของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555 (N = 400)

ข้อมูลทั่วไป	f	%
1. เพศ		
ชาย	200	50
หญิง	200	50
รวม	400	100
2. ระดับชั้นปี		
ชั้นปีที่ 1	100	25
ชั้นปีที่ 2	100	25
ชั้นปีที่ 3	100	25
ชั้นปีที่ 4	100	25
รวม	400	100

จากตาราง 2 แสดงว่านักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555 จำนวน 400 คน เป็นนักศึกษาชาย 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50 เป็นนักศึกษาหญิง 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50 ชั้นปีที่ 1 จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 25 ชั้นปีที่ 2 จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 25 ชั้นปีที่ 3 จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 25

**ตอนที่ 4 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ
นครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555 แบบสอบถามความต้องการการออกกำลังกาย**

ตาราง 3 ค่าความถี่และร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายด้านวันเวลาและกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

รายการ	รวม (N=400)		ชาย (N=200)		หญิง (N=200)	
	f	%	f	%	f	%
วัน						
วันอาทิตย์	240	60.00	138	69.00	102	51.00
วันจันทร์	78	19.50	38	19.00	40	20.00
วันอังคาร	142	35.50	69	34.50	73	36.50
วันพุธ	113	28.25	74	37.00	39	19.50
วันพฤหัสบดี	145	36.25	90	45.00	55	27.50
วันศุกร์	206	51.50	113	56.50	93	46.50
วันเสาร์	288	72.00	162	81.00	126	63.00
เวลา						
06.00 - 07.00 น.	82	20.50	52	26.00	30	15.00
07.00 - 08.00 น.	23	5.75	15	7.50	8	4.00
08.00 - 09.00 น.	5	1.25	5	2.50	0	0.00
16.00 - 17.00 น.	167	41.75	94	47.00	73	36.50
17.00 - 18.00 น.	272	68.00	147	73.50	125	62.50
18.00 - 19.00 น.	197	49.25	115	57.50	82	41.00
19.00 - 20.00 น.	78	19.50	46	23.00	32	16.00
20.00 - 21.00 น.	38	9.50	24	12.00	14	7.00

ตาราง 3 (ต่อ)

รายการ	รวม (N=400)		ชาย (N=200)		หญิง (N=200)	
	f	%	f	%	f	%
กิจกรรมและกีฬาที่ออกกำลังกาย						
แบดมินตัน	181	45.25	78	39.00	103	51.50
เทนนิส	53	13.25	19	9.50	34	17.00
บาสเกตบอล	142	35.50	96	48.00	46	23.00
ฟุตบอล	159	39.75	159	79.50	0	0.00
เทเบิลเทนนิส	60	15.00	35	17.50	25	12.50
วอลเลย์บอล	133	33.25	24	12.00	109	54.50
เซปักตะกร้อ	48	12.00	40	20.00	8	4.00
เปตอง	20	5.00	6	3.00	14	7.00
แอโรบิกแดนซ์	160	40.00	15	7.50	145	72.50
ฟิตเนส	95	23.75	57	28.50	38	19.00
วิ่ง	179	44.75	84	42.00	95	47.50

จากตาราง 3 ค่าความถี่และร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายด้านวันเวลาและ
กิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555
ดังนี้

กิจกรรมกีฬาที่ออกกำลังกาย

นักศึกษาชาย ออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอล มากที่สุด จำนวน 159 คน คิดเป็น
ร้อยละ 79.50 และออกกำลังกายด้วยการเล่นเปตอง น้อยที่สุด จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 3

นักศึกษาหญิง ออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิกแดนซ์ มากที่สุด จำนวน 145 คน
คิดเป็นร้อยละ 72.50 และออกกำลังกายด้วยการเล่นเซปักตะกร้อ น้อยที่สุด จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 4

วันที่ต้องการออกกำลังกาย

นักศึกษาชาย มีความต้องการการออกกำลังกายในวันเสาร์ มากที่สุด จำนวน 162 คน
คิดเป็นร้อยละ 81.00 และออกกำลังกายในวันจันทร์ น้อยที่สุด จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 19.00

นักศึกษาหญิง มีความต้องการการออกกำลังกายในวันเสาร์ มากที่สุด จำนวน 126 คน
คิดเป็นร้อยละ 63.00 และออกกำลังกายในวันพุธ น้อยที่สุด จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 19.50

เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

นักศึกษาชาย ต้องการออกกำลังกายเวลา 17.00 - 18.00 น. มากที่สุด จำนวน 147 คน คิดเป็นร้อยละ 73.50 และออกกำลังกายเวลา 08.00 - 09.00 น. น้อยที่สุด จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 2.50

นักศึกษาหญิง ต้องการออกกำลังกายเวลา 17.00 - 18.00 น. มากที่สุด จำนวน 125 คน คิดเป็นร้อยละ 62.50 และในเวลา 08.00 - 09.00 น. ไม่มีนักศึกษาหญิงต้องการออกกำลังกาย

ตาราง 4 ค่าความถี่และร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายด้านวันเวลาและกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช จำแนกตามชั้นปี (N = 100)

รายการ	รวม		ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		ชั้นปีที่ 3		ชั้นปีที่ 4	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
กิจกรรมและกีฬาที่ออกกำลังกาย										
แบดมินตัน	181	45.25	53	53.00	54	54.00	32	32.00	42	42.00
เทนนิส	53	13.25	12	12.00	18	18.00	11	11.00	12	12.00
บาสเกตบอล	142	35.50	49	49.00	41	41.00	28	28.00	24	24.00
ฟุตบอล	159	39.75	45	45.00	39	39.00	41	41.00	34	34.00
เทเบิลเทนนิส	60	15.00	21	21.00	12	12.00	12	12.00	15	15.00
วอลเลย์บอล	133	33.25	26	26.00	39	39.00	36	36.00	32	32.00
เซปักตะกร้อ	48	12.00	16	16.00	11	11.00	13	13.00	8	8.00
เปตอง	20	5.00	10	10.00	3	3.00	1	1.00	6	6.00
แอโรบิกแดนซ์	160	40.00	33	33.00	46	46.00	44	44.00	37	37.00
ฟิตเนส	95	23.75	27	27.00	22	22.00	12	12.00	34	34.00
วิ่ง	179	44.75	45	45.00	34	34.00	53	53.00	47	47.00

ตาราง 4 (ต่อ)

รายการ	รวม		ชั้นปีที่ 1		ชั้นปีที่ 2		ชั้นปีที่ 3		ชั้นปีที่ 4	
	f	%	f	%	f	%	f	%	f	%
วัน										
วันอาทิตย์	240	60.00	60	60.00	65	65.00	57	57.00	58	58.00
วันจันทร์	78	19.50	14	14.00	29	29.00	22	22.00	13	13.00
วันอังคาร	142	35.50	32	32.00	43	43.00	26	26.00	41	41.00
วันพุธ	113	28.25	26	26.00	24	24.00	35	35.00	28	28.00
วันพฤหัสบดี	145	36.25	34	34.00	35	35.00	51	51.00	25	25.00
วันศุกร์	206	51.50	50	50.00	54	54.00	55	55.00	47	47.00
วันเสาร์	288	72.00	70	70.00	69	69.00	78	78.00	71	71.00
เวลา										
06.00 - 07.00 น.	82	20.50	14	14.00	25	25.00	22	22.00	21	21.00
07.00 - 08.00 น.	23	5.75	2	2.00	4	4.00	5	5.00	12	12.00
08.00 - 09.00 น.	5	1.25	2	2.00	0	0.00	1	1.00	2	2.00
16.00 - 17.00 น.	167	41.75	34	34.00	46	46.00	43	43.00	44	44.00
17.00 - 18.00 น.	272	68.00	71	71.00	68	68.00	69	69.00	64	64.00
18.00 - 19.00 น.	197	49.25	57	57.00	62	62.00	37	37.00	41	41.00
19.00 - 20.00 น.	78	19.50	18	18.00	24	24.00	17	17.00	19	19.00
20.00 - 21.00 น.	38	9.50	10	10.00	8	8.00	6	6.00	14	14.00

จากตาราง 4 ค่าความถี่และร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายด้านวันเวลาและ
กิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช จำแนกตามชั้นปี ดังนี้

กิจกรรมกีฬาที่ออกกำลังกาย

นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีความต้องการการออกกำลังกายด้วยการเล่นแบดมินตันมากที่สุด
53 คน คิดเป็นร้อยละ 53.00

นักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีความต้องการการออกกำลังกายด้วยการเล่นแบดมินตันมากที่สุด
54 คน คิดเป็นร้อยละ 54.00

นักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีความต้องการการออกกำลังกายด้วยการวิ่งมากที่สุด 53 คน คิด
เป็นร้อยละ 53.00

นักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีความต้องการการออกกำลังกายด้วยการวิ่งมากที่สุด 47 คน คิดเป็นร้อยละ 47.00

วันที่ต้องการออกกำลังกาย

นักศึกษาทุกชั้นปีมีความต้องการการออกกำลังกายในวันเสาร์มากที่สุด 288 คน คิดเป็นร้อยละ 72.00

เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

นักศึกษาทุกชั้นปีมีความต้องการการออกกำลังกายในเวลา 17.00 - 18.00 น. มากที่สุด 272 คน คิดเป็นร้อยละ 68.00

ตาราง 5 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช
ปีการศึกษา 2555 ด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 400)

รายการ		รายการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	f	119	168	78	23	12
	%	29.75	42.00	19.50	5.75	3.00
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ	f	103	168	104	16	9
	%	25.75	42.00	26.00	4.00	2.25
3. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งได้มาตรฐาน	f	110	167	96	16	11
	%	27.50	41.75	24.00	4.00	2.75
4. สถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	f	147	147	59	30	17
	%	36.75	36.75	14.75	7.50	4.25
5. สถานที่ออกกำลังกายในร่มที่ได้มาตรฐาน	f	144	155	61	25	15
	%	36.00	38.75	15.25	6.25	3.75
6. สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเหมาะสมกับกีฬาแต่ละชนิด	f	81	173	86	40	20
	%	20.25	43.25	21.50	10.00	5.00
7. ห้องทดสอบสมรรถภาพ	f	89	212	53	31	15
	%	22.25	53.00	13.25	7.75	3.75
8. อุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	f	122	171	72	24	11
	%	30.50	42.75	18.00	6.00	2.75

ตาราง 5 (ต่อ)

รายการ		รายการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
9. อุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายเพียงพอ	f	125	168	61	31	15
	%	31.25	42.00	15.25	7.75	3.75
10. ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว ห้องอาบน้ำ ห้องสุขา และตู้เก็บที่ได้มาตรฐาน	f	111	168	80	25	16
	%	27.75	42.00	20.00	6.25	4.00
11. ห้องปฐมพยาบาลและบุคลากรประจำอยู่ใกล้สถานที่ออกกำลังกาย	f	114	175	76	25	10
	%	28.50	43.75	19.00	6.25	2.50
12. มีที่นั่งพักผ่อนตามจุดต่างๆ บริเวณที่ออกกำลังกาย	f	121	153	79	33	14
	%	30.25	38.25	19.75	8.25	3.50
13. ตู้น้ำเย็นและแก้วน้ำบริการบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	137	165	78	10	10
	%	34.25	41.25	19.50	2.50	2.50
14. ป้ายประชาสัมพันธ์แนะนำวิธีการออกกำลังกาย	f	113	186	66	18	17
	%	28.25	46.50	16.50	4.50	4.25
รวม	f	1636	2376	1049	347	192
	%	29.21	42.43	18.73	6.20	3.43

จากตาราง 5 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ นครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555 ด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 42.43

ตาราง 6 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช
ปีการศึกษา 2555 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 400)

รายการ		รายการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรตรวจสุขภาพและทดสอบสมรรถภาพ	f	99	173	85	26	17
ก่อนการออกกำลังกาย	%	24.75	43.25	21.25	6.50	4.25
2. วิทยากรสาธิตแนะนำ เทคนิคการออกกำลังกาย	f	107	197	63	21	12
และเล่นกีฬาได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย	%	26.75	49.25	15.75	5.25	3.00
3. บุคลากรควบคุมดูแลการออกกำลังกายอย่างทั่วถึง	f	114	192	68	18	8
ตลอดเวลา	%	28.50	48.00	17.00	4.50	2.00
4. เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	f	104	174	69	27	26
	%	26.00	43.50	17.25	6.75	6.50
5. บุคลากรบริการเบิกจ่ายอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการ	f	99	174	97	23	7
ออกกำลังกาย	%	24.75	43.50	24.25	5.75	1.75
6. เจ้าหน้าที่พยาบาลบริการ และอุปกรณ์ปฐมพยาบาล	f	105	173	73	33	16
	%	26.25	43.25	18.25	8.25	4.00
7. บุคลากรที่รับผิดชอบด้านการออกกำลังกาย	f	123	141	81	41	14
มีจำนวนเพียงพอ	%	30.75	35.25	20.25	10.25	3.50
8. บุคลากรแต่งกายสะอาด เรียบร้อย	f	114	144	100	30	12
	%	28.50	36.00	25.00	7.50	3.00
9. บุคลากรพูดจาสุภาพ และให้เกียรติสมาชิก	f	112	158	69	35	26
	%	28.00	39.50	17.25	8.75	6.50
10. ทักษะในการให้คำแนะนำการเล่นกีฬา	f	118	181	63	22	16
และออกกำลังกายแก่สมาชิก	%	29.50	45.25	15.75	5.50	4.00
รวม	f	1095	1707	768	276	154
	%	27.40	42.70	19.20	6.90	3.90

จากตาราง 6 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ
นครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ
42.70

ตาราง 7 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช
ปีการศึกษา 2555 ด้านการจัดการ (N = 400)

รายการ		รายการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การจัดอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	99	183	80	22	16
	%	24.75	45.75	20.00	5.50	4.00
2. งบประมาณในการจัดกิจกรรมส่งเสริม การออกกำลังกาย	f	125	161	76	22	16
	%	31.25	40.25	19.00	5.50	4.00
3. การจัดการแข่งขันกีฬาภายใน	f	90	176	78	39	17
	%	22.50	44.00	19.50	9.75	4.25
4. สถานที่ออกกำลังกายมีกฎระเบียบ และกติกา การใช้ชัดเจน	f	96	170	75	43	16
	%	24.00	42.50	18.75	10.75	4.00
5. การประชาสัมพันธ์ด้านข่าวสาร และกิจกรรมการ ออกกำลังกาย	f	117	177	57	31	18
	%	29.25	44.25	14.25	7.75	4.50
6. เอกสารให้ความรู้เรื่องโภชนาการ	f	77	175	90	31	27
	%	19.25	43.75	22.50	7.75	6.75
7. หนังสือ ตำรา หรือเอกสารที่เกี่ยวกับหลักการ ออกกำลังกาย	f	91	172	91	29	17
	%	22.75	43.00	22.75	7.25	4.25
8. การดูแลความปลอดภัยและทรัพย์สินให้แก่ผู้มา ออกกำลังกาย	f	122	167	59	30	22
	%	30.50	41.75	14.75	7.50	5.50
รวม	f	817	1381	606	247	149
	%	25.53	43.16	18.94	7.72	4.66

จากตาราง 7 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ
นครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555 ด้านการจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 43.16

ตาราง 8 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา เพศชาย ของมหาวิทยาลัยราชภัฏ
นครศรีธรรมราช ด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 200)

รายการ		รายการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	f	43	91	42	13	11
	%	21.50	45.50	21.00	6.50	5.50
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ	f	59	75	50	10	6
	%	29.50	37.50	25.00	5.00	3.00
3. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งได้มาตรฐาน	f	59	79	45	10	7
	%	29.50	39.50	22.50	5.00	3.50
4. สถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	f	79	59	31	20	11
	%	39.50	29.50	15.50	10.00	5.50
5. สถานที่ออกกำลังกายในร่มที่ได้มาตรฐาน	f	82	62	33	12	11
	%	41.00	31.00	16.50	6.00	5.50
6. สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเหมาะสมกับกีฬาแต่ละชนิด	f	45	80	39	21	15
	%	22.50	40.00	19.50	10.50	7.50
7. ห้องทดสอบสมรรถภาพ	f	47	93	33	15	12
	%	23.50	46.50	16.50	7.50	6.00
8. อุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	f	57	82	39	16	6
	%	28.50	41.00	19.50	8.00	3.00
9. อุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายเพียงพอ	f	55	73	35	23	14
	%	27.50	36.50	17.50	11.50	7.00
10. ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว ห้องอาบน้ำ ห้องสุขา และตู้เก็บที่ได้มาตรฐาน	f	66	81	31	13	9
	%	33.00	40.50	15.50	6.50	4.50
11. ห้องปฐมพยาบาลและบุคลากรประจำอยู่ใกล้สถานที่ออกกำลังกาย	f	70	79	36	10	5
	%	35.00	39.50	18.00	5.00	2.50
12. มีที่นั่งพักผ่อนตามจุดต่างๆ บริเวณที่ออกกำลังกาย	f	69	66	39	16	10
	%	34.50	33.00	19.50	8.00	5.00
13. ตู้น้ำเย็นและแก้วน้ำบริการบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	68	85	33	6	8
	%	34.00	42.50	16.50	3.00	4.00

ตาราง 8 (ต่อ)

รายการ		รายการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
14. ป้ายประชาสัมพันธ์แนะนำวิธีการออกกำลังกาย	f	60	91	26	11	12
	%	30.00	45.50	13.00	5.50	6.00
รวม	f	859	1096	512	196	137
	%	30.68	39.14	18.29	7.00	4.89

จากตาราง 8 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา เพศชาย ของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.14

ตาราง 9 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา เพศชาย ของมหาวิทยาลัยราชภัฏ
นครศรีธรรมราช ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 200)

รายการ		รายการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรตรวจสุขภาพและทดสอบสมรรถภาพ	f	60	80	31	15	14
ก่อนการออกกำลังกาย	%	30.00	40.00	15.50	7.50	7.00
2. วิทยากรสาธิตและแนะนำ เทคนิคการออกกำลังกาย	f	56	101	30	8	5
และเล่นกีฬาได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย	%	28.00	50.50	15.00	4.00	2.50
3. บุคลากรควบคุมดูแลการออกกำลังกายอย่างทั่วถึง	f	66	106	12	11	5
ตลอดเวลา	%	33.00	53.00	6.00	5.50	2.50
4. เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	f	44	91	32	15	18
	%	22.00	45.50	16.00	7.50	9.00
5. บุคลากรบริการเบิกจ่ายอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการ	f	49	92	44	11	4
ออกกำลังกาย	%	24.50	46.00	22.00	5.50	2.00
6. เจ้าหน้าที่พยาบาลบริการ และอุปกรณ์ปฐมพยาบาล	f	58	77	38	16	11
	%	29.00	38.50	19.00	8.00	5.50
7. บุคลากรที่รับผิดชอบด้านการออกกำลังกายมีจำนวน	f	69	60	47	16	8
เพียงพอ	%	34.50	30.00	23.50	8.00	4.00
8. บุคลากรแต่งกายสะอาด เรียบร้อย	f	65	63	49	16	7
	%	32.50	31.50	24.50	8.00	3.50
9. บุคลากรพูดจาสุภาพ และให้เกียรติสมาชิก	f	70	64	37	18	11
	%	35.00	32.00	18.50	9.00	5.50
10. ทักษะในการให้คำแนะนำการเล่นกีฬา และ	f	62	84	28	12	14
ออกกำลังกายแก่สมาชิก	%	31.00	42.00	14.00	6.00	7.00
รวม	f	599	818	348	138	97
	%	29.95	40.90	17.40	6.90	4.85

จากตาราง 9 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา เพศชาย ของมหาวิทยาลัย
ราชภัฏนครศรีธรรมราช ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.90

ตาราง 10 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา เพศชาย ของมหาวิทยาลัยราชภัฏ นครศรีธรรมราช ด้านการจัดการ (N = 200)

รายการ		รายการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การจัดอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	50	96	25	16	13
	%	25.00	48.00	12.50	8.00	6.50
2. งบประมาณในการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย	f	55	77	36	17	15
	%	27.50	38.50	18.00	8.50	7.50
3. การจัดการแข่งขันกีฬาภายใน	f	48	76	41	24	11
	%	24.00	38.00	20.50	12.00	5.50
4. สถานที่ออกกำลังกายมีกฎระเบียบ และกติกาการใช้ชัดเจน	f	46	88	36	26	4
	%	23.00	44.00	18.00	13.00	2.00
5. การประชาสัมพันธ์ด้านข่าวสาร และกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	63	76	32	20	9
	%	31.50	38.00	16.00	10.00	4.50
6. เอกสารให้ความรู้เรื่องโภชนาการ	f	42	79	53	13	13
	%	21.00	39.50	26.50	6.50	6.50
7. หนังสือ ตำรา หรือเอกสารที่เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย	f	38	94	36	18	14
	%	19.00	47.00	18.00	9.00	7.00
8. การดูแลความปลอดภัยและทรัพย์สินให้แก่ผู้มาออกกำลังกาย	f	62	61	40	22	15
	%	31.00	30.50	20.00	11.00	7.50
รวม	f	404	647	299	156	94
	%	25.25	40.44	18.69	9.75	5.88

จากตาราง 10 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา เพศชาย ของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ด้านการจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.44

ตาราง 11 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา เพศหญิง ของมหาวิทยาลัยราชภัฏ นครศรีธรรมราช ด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 200)

รายการ		รายการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	f	76	77	36	10	1
	%	38.00	38.50	18.00	5.00	0.50
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ	f	44	93	54	6	3
	%	22.00	46.50	27.00	3.00	1.50
3. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งได้มาตรฐาน	f	51	88	51	6	4
	%	25.50	44.00	25.50	3.00	2.00
4. สถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	f	68	88	28	10	6
	%	34.00	44.00	14.00	5.00	3.00
5. สถานที่ออกกำลังกายในร่มที่ได้มาตรฐาน	f	62	93	26	13	6
	%	31.00	46.50	13.00	6.50	3.00
6. สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเหมาะสมกับกีฬาแต่ละชนิด	f	36	93	47	19	5
	%	18.00	46.50	23.50	9.50	2.50
7. ห้องทดสอบสมรรถภาพ	f	42	119	20	16	3
	%	21.00	59.50	10.00	8.00	1.50
8. อุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	f	65	89	33	8	5
	%	32.50	44.50	16.50	4.00	2.50
9. อุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายเพียงพอ	f	70	95	26	8	1
	%	35.00	47.50	13.00	4.00	0.50
10. ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว ห้องอาบน้ำ ห้องสุขา และตู้เก็บที่ได้มาตรฐาน	f	45	87	49	12	7
	%	22.50	43.50	24.50	6.00	3.50
11. ห้องปฐมพยาบาลและบุคลากรประจำอยู่ใกล้สถานที่ออกกำลังกาย	f	44	96	40	15	5
	%	22.00	48.00	20.00	7.50	2.50
12. มีที่นั่งพักผ่อนตามจุดต่างๆ บริเวณที่ออกกำลังกาย	f	52	87	40	17	4
	%	26.00	43.50	20.00	8.50	2.00
13. ตู้น้ำเย็นและแก้วน้ำบริการบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	69	80	45	4	2
	%	34.50	40.00	22.50	2.00	1.00

ตาราง 11 (ต่อ)

รายการ		รายการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
14. ป้ายประชาสัมพันธ์แนะนำวิธีการออกกำลังกาย	f	53	95	40	7	5
	%	26.50	47.50	20.00	3.50	2.50
รวม	f	777	1280	535	151	57
	%	27.75	45.71	19.11	5.39	2.04

จากตาราง 11 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา เพศหญิง ของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 45.71

ตาราง 12 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา เพศหญิง ของมหาวิทยาลัยราชภัฏ
นครศรีธรรมราช ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 200)

รายการ		รายการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
1. บุคลากรตรวจสุขภาพและทดสอบสมรรถภาพ	f	39	93	54	11	3	
ก่อนการออกกำลังกาย	%	19.50	46.50	27.00	5.50	1.50	
2. วิทยากรสาธิตแนะนำ เทคนิคการออกกำลังกาย	f	51	96	33	13	7	
และเล่นกีฬาได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย	%	25.50	48.00	16.50	6.50	3.50	
3. บุคลากรควบคุมดูแลการออกกำลังกายอย่างทั่วถึง	f	48	86	56	7	3	
ตลอดเวลา	%	24.00	43.00	28.00	3.50	1.50	
4. เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	f	60	83	37	12	8	
	%	30.00	41.50	18.50	6.00	4.00	
5. บุคลากรบริการเบิกจ่ายอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการ	f	50	82	53	12	3	
ออกกำลังกาย	%	25.00	41.00	26.50	6.00	1.50	
6. เจ้าหน้าที่พยาบาลบริการ และอุปกรณ์ปฐมพยาบาล	f	47	96	35	17	5	
	%	23.50	48.00	17.50	8.50	2.50	
7. บุคลากรที่รับผิดชอบด้านการออกกำลังกาย	f	54	81	34	25	6	
มีจำนวนเพียงพอ	%	27.00	40.50	17.00	12.50	3.00	
8. บุคลากรแต่งกายสะอาด เรียบร้อย	f	49	81	51	14	5	
	%	24.50	40.50	25.50	7.00	2.50	
9. บุคลากรพูดจาสุภาพ และให้เกียรติสมาชิก	f	42	94	32	17	15	
	%	21.00	47.00	16.00	8.50	7.50	
10. ทักษะในการให้คำแนะนำการเล่นกีฬา และ	f	56	97	35	10	2	
ออกกำลังกายแก่สมาชิก	%	28.00	48.50	17.50	5.00	1.00	
รวม		f	496	889	420	138	57
		%	24.80	44.45	21.00	6.90	2.85

จากตาราง 12 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา เพศหญิง ของมหาวิทยาลัย
ราชภัฏนครศรีธรรมราช ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 44.45

ตาราง 13 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา เพศหญิง ของมหาวิทยาลัยราชภัฏ
นครศรีธรรมราช ด้านการจัดการ (N = 200)

รายการ		รายการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การจัดอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	49	87	55	6	3
	%	24.50	43.50	27.50	3.00	1.50
2. งบประมาณในการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย	f	70	84	40	5	1
	%	35.00	42.00	20.00	2.50	0.50
3. การจัดการแข่งขันกีฬาภายใน	f	42	100	37	15	6
	%	21.00	50.00	18.50	7.50	3.00
4. สถานที่ออกกำลังกายมีกฎระเบียบ และกติกาการใช้ชัดเจน	f	50	82	39	17	12
	%	25.00	41.00	19.50	8.50	6.00
5. การประชาสัมพันธ์ด้านข่าวสาร และกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	54	101	25	11	9
	%	27.00	50.50	12.50	5.50	4.50
6. เอกสารให้ความรู้เรื่องโภชนาการ	f	35	96	37	18	14
	%	17.50	48.00	18.50	9.00	7.00
7. หนังสือ ตำรา หรือเอกสารที่เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย	f	53	78	55	11	3
	%	26.50	39.00	27.50	5.50	1.50
8. การดูแลความปลอดภัยและทรัพย์สินให้แก่ผู้มาออกกำลังกาย	f	60	106	19	8	7
	%	30.00	53.00	9.50	4.00	3.50
รวม	f	413	734	307	91	55
	%	25.81	45.88	19.19	5.69	3.44

ตาราง 13 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา เพศหญิง ของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ด้านการจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 45.88

ตาราง 14 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏ นครศรีธรรมราช ด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 100)

รายการ		รายการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	f	26	42	24	6	2
	%	26.00	42.00	24.00	6.00	2.00
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ	f	27	35	31	5	2
	%	27.00	35.00	31.00	5.00	2.00
3. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งได้มาตรฐาน	f	27	48	21	3	1
	%	27.00	48.00	21.00	3.00	1.00
4. สถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	f	37	29	22	8	4
	%	37.00	29.00	22.00	8.00	4.00
5. สถานที่ออกกำลังกายในร่มที่ได้มาตรฐาน	f	44	34	14	5	3
	%	44.00	34.00	14.00	5.00	3.00
6. สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเหมาะสมกับกีฬาแต่ละชนิด	f	25	38	22	10	5
	%	25.00	38.00	22.00	10.00	5.00
7. ห้องทดสอบสมรรถภาพ	f	24	51	17	6	2
	%	24.00	51.00	17.00	6.00	2.00
8. อุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	f	33	42	19	4	2
	%	33.00	42.00	19.00	4.00	2.00
9. อุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายเพียงพอ	f	38	39	13	7	3
	%	38.00	39.00	13.00	7.00	3.00
10. ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว ห้องอาบน้ำ ห้องสุขา และตู้เก็บที่ได้มาตรฐาน	f	35	37	19	6	3
	%	35.00	37.00	19.00	6.00	3.00
11. ห้องปฐมพยาบาลและบุคลากรประจำอยู่ใกล้สถานที่ออกกำลังกาย	f	24	45	24	5	2
	%	24.00	45.00	24.00	5.00	2.00
12. มีที่นั่งพักผ่อนตามจุดต่างๆ บริเวณที่ออกกำลังกาย	f	30	37	21	10	2
	%	30.00	37.00	21.00	10.00	2.00
13. ตู้น้ำเย็นและแก้วน้ำบริการบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	46	39	12	2	1
	%	46.00	39.00	12.00	2.00	1.00

ตาราง 14 (ต่อ)

รายการ		รายการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
14. ป้ายประชาสัมพันธ์แนะนำวิธีการออกกำลังกาย	f	34	45	14	4	3
	%	34.00	45.00	14.00	4.00	3.00
รวม	f	450	561	273	81	35
	%	32.14	40.07	19.50	5.79	2.50

จากตาราง 14 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.07

ตาราง 15 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏ
นครศรีธรรมราช ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 100)

รายการ		รายการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรตรวจสอบสุขภาพและทดสอบสมรรถภาพ	f	33	37	19	6	5
ก่อนการออกกำลังกาย	%	33.00	37.00	19.00	6.00	5.00
2. วิทยากรสาธิตแนะนำ เทคนิคการออกกำลังกาย	f	27	50	15	4	4
และเล่นกีฬาได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย	%	27.00	50.00	15.00	4.00	4.00
3. บุคลากรควบคุมดูแลการออกกำลังกายอย่างทั่วถึง	f	30	51	15	3	1
ตลอดเวลา	%	30.00	51.00	15.00	3.00	1.00
4. เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	f	23	43	18	7	9
	%	23.00	43.00	18.00	7.00	9.00
5. บุคลากรบริการเบิกจ่ายอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการ	f	30	40	21	7	2
ออกกำลังกาย	%	30.00	40.00	21.00	7.00	2.00
6. เจ้าหน้าที่พยาบาลบริการ และอุปกรณ์ปฐมพยาบาล	f	26	40	22	8	4
	%	26.00	40.00	22.00	8.00	4.00
7. บุคลากรที่รับผิดชอบด้านการออกกำลังกายมี	f	38	31	21	9	1
จำนวนเพียงพอ	%	38.00	31.00	21.00	9.00	1.00
8. บุคลากรแต่งกายสะอาด เรียบร้อย	f	38	31	21	9	1
	%	38.00	31.00	21.00	9.00	1.00
9. บุคลากรพูดจาสุภาพ และให้เกียรติสมาชิก	f	27	38	20	8	7
	%	27.00	38.00	20.00	8.00	7.00
10. ทักษะในการให้คำแนะนำการเล่นกีฬา และ	f	27	50	18	3	2
ออกกำลังกายแก่สมาชิก	%	27.00	50.00	18.00	3.00	2.00
รวม	f	280	414	202	64	40
	%	28.00	41.40	20.20	6.40	4.00

จากตาราง 15 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัย
ราชภัฏนครศรีธรรมราช ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 41.40

ตาราง 16 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏ นครศรีธรรมราช ด้านการจัดการ (N = 100)

รายการ		รายการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การจัดอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	25	47	15	8	5
	%	25.00	47.00	15.00	8.00	5.00
2. งบประมาณในการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย	f	39	37	11	7	6
	%	39.00	37.00	11.00	7.00	6.00
3. การจัดการแข่งขันกีฬภายใน	f	20	34	28	13	5
	%	20.00	34.00	28.00	13.00	5.00
4. สถานที่ออกกำลังกายมีกฎระเบียบ และกติกการใช้ชัดเจน	f	22	52	15	7	4
	%	22.00	52.00	15.00	7.00	4.00
5. การประชาสัมพันธ์ด้านข่าวสาร และกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	21	45	17	10	7
	%	21.00	45.00	17.00	10.00	7.00
6. เอกสารให้ความรู้เรื่องโภชนาการ	f	26	37	25	7	5
	%	26.00	37.00	25.00	7.00	5.00
7. หนังสือ ตำรา หรือเอกสารที่เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย	f	21	47	26	4	2
	%	21.00	47.00	26.00	4.00	2.00
8. การดูแลความปลอดภัยและทรัพย์สินให้แก่ผู้มาออกกำลังกาย	f	37	28	22	8	5
	%	37.00	28.00	22.00	8.00	5.00
รวม	f	211	327	159	64	39
	%	26.38	40.88	19.88	8.00	4.88

จากตาราง 16 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา ชั้นปีที่ 1 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ด้านการจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 44.88

ตาราง 17 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา ชั้นปีที่ 2 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏ นครศรีธรรมราช ด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 100)

รายการ		รายการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	f	29	40	20	8	3
	%	29.00	40.00	20.00	8.00	3.00
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ	f	23	42	29	4	2
	%	23.00	42.00	29.00	4.00	2.00
3. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งได้มาตรฐาน	f	28	33	27	6	6
	%	28.00	33.00	27.00	6.00	6.00
4. สถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	f	41	37	13	5	4
	%	41.00	37.00	13.00	5.00	4.00
5. สถานที่ออกกำลังกายในร่มที่ได้มาตรฐาน	f	40	35	11	7	7
	%	40.00	35.00	11.00	7.00	7.00
6. สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเหมาะสมกับกีฬาแต่ละชนิด	f	17	41	25	11	6
	%	17.00	41.00	25.00	11.00	6.00
7. ห้องทดสอบสมรรถภาพ	f	24	52	12	8	4
	%	24.00	52.00	12.00	8.00	4.00
8. อุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	f	24	44	22	7	3
	%	24.00	44.00	22.00	7.00	3.00
9. อุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายเพียงพอ	f	36	40	14	7	3
	%	36.00	40.00	14.00	7.00	3.00
10. ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว ห้องอาบน้ำ ห้องสุขา และตู้เก็บที่ได้มาตรฐาน	f	22	49	17	7	5
	%	22.00	49.00	17.00	7.00	5.00
11. ห้องปฐมพยาบาลและบุคลากรประจำอยู่ใกล้สถานที่ออกกำลังกาย	f	29	45	18	5	3
	%	29.00	45.00	18.00	5.00	3.00
12. มีที่นั่งพักผ่อนตามจุดต่างๆ บริเวณที่ออกกำลังกาย	f	39	29	18	10	4
	%	39.00	29.00	18.00	10.00	4.00
13. ตู้น้ำเย็นและแก้วน้ำบริการบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	27	44	24	2	3
	%	27.00	44.00	24.00	2.00	3.00

ตาราง 17 (ต่อ)

รายการ		รายการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
14. ป้ายประชาสัมพันธ์แนะนำวิธีการออกกำลังกาย	f	25	51	16	3	5
	%	25.00	51.00	16.00	3.00	5.00
รวม	f	404	582	266	90	58
	%	28.86	41.57	19.00	6.43	4.14

จากตาราง 17 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา ชั้นปีที่ 2 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 41.57

ตาราง 18 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา ชั้นปีที่ 2 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏ
นครศรีธรรมราช ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 100)

รายการ		รายการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
1. บุคลากรตรวจสอบสุขภาพและทดสอบสมรรถภาพ	f	26	35	25	7	7	
ก่อนการออกกำลังกาย	%	26.00	35.00	25.00	7.00	7.00	
2. วิทยากรสาธิตแนะนำ เทคนิคการออกกำลังกาย	f	28	46	17	5	4	
และเล่นกีฬาได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย	%	28.00	46.00	17.00	5.00	4.00	
3. บุคลากรควบคุมดูแลการออกกำลังกายอย่างทั่วถึง	f	30	43	18	6	3	
ตลอดเวลา	%	30.00	43.00	18.00	6.00	3.00	
4. เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	f	23	47	16	6	8	
	%	23.00	47.00	16.00	6.00	8.00	
5. บุคลากรบริการเบิกจ่ายอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการ	f	30	48	16	5	1	
ออกกำลังกาย	%	30.00	48.00	16.00	5.00	1.00	
6. เจ้าหน้าที่พยาบาลบริการ และอุปกรณ์	f	33	35	18	8	6	
ปฐมพยาบาล	%	33.00	35.00	18.00	8.00	6.00	
7. บุคลากรที่รับผิดชอบด้านการออกกำลังกาย	f	36	32	17	11	4	
มีจำนวนเพียงพอ	%	36.00	32.00	17.00	11.00	4.00	
8. บุคลากรแต่งกายสะอาด เรียบร้อย	f	23	37	28	9	3	
	%	23.00	37.00	28.00	9.00	3.00	
9. บุคลากรพูดจาสุภาพ และให้เกียรติสมาชิก	f	38	31	16	9	6	
	%	38.00	31.00	16.00	9.00	6.00	
10. ทักษะในการให้คำแนะนำการเล่นกีฬา และ	f	38	42	10	5	5	
ออกกำลังกายแก่สมาชิก	%	38.00	42.00	10.00	5.00	5.00	
รวม		f	305	396	181	71	47
		%	30.50	39.60	18.10	7.10	4.70

ตาราง 18 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา ชั้นปีที่ 2 ของมหาวิทยาลัยราช
ภัฏนครศรีธรรมราช ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.60

ตาราง 19 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา ชั้นปีที่ 2 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏ
นครศรีธรรมราช ด้านการจัดการ (N = 100)

รายการ		รายการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การจัดอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	23	44	22	6	5
	%	23.00	44.00	22.00	6.00	5.00
2. งบประมาณในการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย	f	32	38	21	5	4
	%	32.00	38.00	21.00	5.00	4.00
3. การจัดการแข่งขันกีฬาภายใน	f	24	45	13	14	4
	%	24.00	45.00	13.00	14.00	4.00
4. สถานที่ออกกำลังกายมีกฎระเบียบ และกติกาการใช้ชัดเจน	f	36	37	13	10	4
	%	36.00	37.00	13.00	10.00	4.00
5. การประชาสัมพันธ์ด้านข่าวสาร และกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	37	37	15	7	4
	%	37.00	37.00	15.00	7.00	4.00
6. เอกสารให้ความรู้เรื่องโภชนาการ	f	16	45	21	9	9
	%	16.00	45.00	21.00	9.00	9.00
7. หนังสือ ตำรา หรือเอกสารที่เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย	f	21	43	19	10	7
	%	21.00	43.00	19.00	10.00	7.00
8. การดูแลความปลอดภัยและทรัพย์สินให้แก่ผู้มาออกกำลังกาย	f	29	49	10	7	5
	%	29.00	49.00	10.00	7.00	5.00
รวม	f	218	338	134	68	42
	%	27.25	42.25	16.75	8.50	5.25

จากตาราง 19 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา ชั้นปีที่ 2 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ด้านการจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 42.25

ตาราง 20 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา ชั้นปีที่ 3 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏ นครศรีธรรมราช ด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 100)

รายการ		รายการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	f	32	41	18	4	5
	%	32.00	41.00	18.00	4.00	5.00
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ	f	24	40	29	4	3
	%	24.00	40.00	29.00	4.00	3.00
3. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งได้มาตรฐาน	f	34	35	26	3	2
	%	34.00	35.00	26.00	3.00	2.00
4. สถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	f	37	38	8	11	6
	%	37.00	38.00	8.00	11.00	6.00
5. สถานที่ออกกำลังกายในร่มที่ได้มาตรฐาน	f	38	40	12	7	3
	%	38.00	40.00	12.00	7.00	3.00
6. สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเหมาะสมกับกีฬาแต่ละชนิด	f	18	49	18	9	6
	%	18.00	49.00	18.00	9.00	6.00
7. ห้องทดสอบสมรรถภาพ	f	26	50	12	8	4
	%	26.00	50.00	12.00	8.00	4.00
8. อุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	f	30	46	14	7	3
	%	30.00	46.00	14.00	7.00	3.00
9. อุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายเพียงพอ	f	28	44	16	9	3
	%	28.00	44.00	16.00	9.00	3.00
10. ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว ห้องอาบน้ำ ห้องสุขา และตู้เก็บที่ได้มาตรฐาน	f	27	42	20	7	4
	%	27.00	42.00	20.00	7.00	4.00
11. ห้องปฐมพยาบาลและบุคลากรประจำอยู่ใกล้สถานที่ออกกำลังกาย	f	21	50	17	8	4
	%	21.00	50.00	17.00	8.00	4.00
12. มีที่นั่งพักผ่อนตามจุดต่างๆ บริเวณที่ออกกำลังกาย	f	24	43	22	7	4
	%	24.00	43.00	22.00	7.00	4.00
13. ตู้น้ำเย็นและแก้วน้ำบริการบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	26	48	20	3	3
	%	26.00	48.00	20.00	3.00	3.00

ตาราง 20 (ต่อ)

รายการ		รายการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
14. ป้ายประชาสัมพันธ์แนะนำวิธีการออกกำลังกาย	f	28	45	17	5	5
	%	28.00	45.00	17.00	5.00	5.00
รวม	f	393	611	249	92	55
	%	28.07	43.64	17.79	6.57	3.93

จากตาราง 20 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา ชั้นปีที่ 3 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ดำเนินการสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 43.64



ตาราง 21 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา ชั้นปีที่ 3 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏ
นครศรีธรรมราช ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 100)

รายการ		รายการ					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
1. บุคลากรตรวจสุขภาพและทดสอบสมรรถภาพ	f	22	47	20	7	4	
ก่อนการออกกำลังกาย	%	22.00	47.00	20.00	7.00	4.00	
2. วิทยากรสาธิตแนะนำ เทคนิคการออกกำลังกาย	f	22	56	14	5	3	
และเล่นกีฬาได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย	%	22.00	56.00	14.00	5.00	3.00	
3. บุคลากรควบคุมดูแลการออกกำลังกายอย่างทั่วถึง	f	27	50	18	4	1	
ตลอดเวลา	%	27.00	50.00	18.00	4.00	1.00	
4. เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	f	26	46	15	7	6	
	%	26.00	46.00	15.00	7.00	6.00	
5. บุคลากรบริการเบิกจ่ายอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการ	f	20	43	31	4	2	
ออกกำลังกาย	%	20.00	43.00	31.00	4.00	2.00	
6. เจ้าหน้าที่พยาบาลบริการ และอุปกรณ์	f	22	51	14	10	3	
ปฐมพยาบาล	%	22.00	51.00	14.00	10.00	3.00	
7. บุคลากรที่รับผิดชอบด้านการออกกำลังกายมี	f	24	43	20	10	3	
จำนวนเพียงพอ	%	24.00	43.00	20.00	10.00	3.00	
8. บุคลากรแต่งกายสะอาด เรียบร้อย	f	39	36	17	6	2	
	%	39.00	36.00	17.00	6.00	2.00	
9. บุคลากรพูดจาสุภาพ และให้เกียรติสมาชิก	f	25	43	17	10	5	
	%	25.00	43.00	17.00	10.00	5.00	
10. ทักษะในการให้คำแนะนำการเล่นกีฬา และ	f	29	41	20	4	6	
ออกกำลังกายแก่สมาชิก	%	29.00	41.00	20.00	4.00	6.00	
รวม		f	256	456	186	67	35
		%	25.60	45.60	18.60	6.70	3.50

จากตาราง 21 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา ชั้นปีที่ 3 ของมหาวิทยาลัย
ราชภัฏนครศรีธรรมราช ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 46.60

ตาราง 22 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา ชั้นปีที่ 3 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏ
นครศรีธรรมราช ด้านการจัดการ (N = 100)

รายการ		รายการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การจัดอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	28	44	22	3	3
	%	28.00	44.00	22.00	3.00	3.00
2. งบประมาณในการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย	f	25	43	23	4	5
	%	25.00	43.00	23.00	4.00	5.00
3. การจัดการแข่งขันกีฬาภายใน	f	20	49	21	6	4
	%	20.00	49.00	21.00	6.00	4.00
4. สถานที่ออกกำลังกายมีกฎระเบียบ และกติกาการใช้ชัดเจน	f	21	39	19	17	4
	%	21.00	39.00	19.00	17.00	4.00
5. การประชาสัมพันธ์ด้านข่าวสาร และกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	32	42	15	9	2
	%	32.00	42.00	15.00	9.00	2.00
6. เอกสารให้ความรู้เรื่องโภชนาการ	f	18	41	23	10	8
	%	18.00	41.00	23.00	10.00	8.00
7. หนังสือ ตำรา หรือเอกสารที่เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย	f	23	42	19	10	6
	%	23.00	42.00	19.00	10.00	6.00
8. การดูแลความปลอดภัยและทรัพย์สินให้แก่ผู้มาออกกำลังกาย	f	29	49	8	8	6
	%	29.00	49.00	8.00	8.00	6.00
รวม	f	196	349	150	67	38
	%	24.50	43.63	18.75	8.38	4.75

จากตาราง 22 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา ชั้นปีที่ 3 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ด้านการจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 43.63

ตาราง 23 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา ชั้นปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏ นครศรีธรรมราช ด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 100)

รายการ		รายการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	f	32	45	16	5	2
	%	32.00	45.00	16.00	5.00	2.00
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ	f	29	51	15	3	2
	%	29.00	51.00	15.00	3.00	2.00
3. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งได้มาตรฐาน	f	21	51	22	4	2
	%	21.00	51.00	22.00	4.00	2.00
4. สถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ	f	32	43	16	6	3
	%	32.00	43.00	16.00	6.00	3.00
5. สถานที่ออกกำลังกายในร่มที่ได้มาตรฐาน	f	22	46	22	6	4
	%	22.00	46.00	22.00	6.00	4.00
6. สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเหมาะสมกับกีฬาแต่ละชนิด	f	21	45	21	10	3
	%	21.00	45.00	21.00	10.00	3.00
7. ห้องทดสอบสมรรถภาพ	f	15	59	12	9	5
	%	15.00	59.00	12.00	9.00	5.00
8. อุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	f	35	39	17	6	3
	%	35.00	39.00	17.00	6.00	3.00
9. อุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายเพียงพอ	f	23	45	18	8	6
	%	23.00	45.00	18.00	8.00	6.00
10. ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว ห้องอาบน้ำ ห้องสุขา และตู้เก็บที่ได้มาตรฐาน	f	27	40	24	5	4
	%	27.00	40.00	24.00	5.00	4.00
11. ห้องปฐมพยาบาลและบุคลากรประจำอยู่ใกล้สถานที่ออกกำลังกาย	f	40	35	17	7	1
	%	40.00	35.00	17.00	7.00	1.00
12. มีที่นั่งพักผ่อนตามจุดต่างๆ บริเวณที่ออกกำลังกาย	f	28	44	18	6	4
	%	28.00	44.00	18.00	6.00	4.00
13. ตู้น้ำเย็นและแก้วน้ำบริการบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	38	34	22	3	3
	%	38.00	34.00	22.00	3.00	3.00

ตาราง 23 (ต่อ)

รายการ		รายการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
14. ป้ายประชาสัมพันธ์แนะนำวิธีการออกกำลังกาย	f	26	45	19	6	4
	%	26.00	45.00	19.00	6.00	4.00
รวม	f	389	622	259	84	46
	%	27.79	44.43	18.50	6.00	3.29

จากตาราง 23 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา ชั้นปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 44.43

ตาราง 24 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา ชั้นปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏ
นครศรีธรรมราช ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 100)

รายการ		รายการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรตรวจสอบสุขภาพและทดสอบสมรรถภาพ	f	18	54	21	6	1
ก่อนการออกกำลังกาย	%	18.00	54.00	21.00	6.00	1.00
2. วิทยากรสาธิตแนะนำ เทคนิคการออกกำลังกาย	f	30	45	17	7	1
และเล่นกีฬาได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย	%	30.00	45.00	17.00	7.00	1.00
3. บุคลากรควบคุมดูแลการออกกำลังกายอย่างทั่วถึง	f	27	48	17	5	3
ตลอดเวลา	%	27.00	48.00	17.00	5.00	3.00
4. เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	f	32	38	20	7	3
	%	32.00	38.00	20.00	7.00	3.00
5. บุคลากรบริการเบิกจ่ายอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการ	f	19	43	29	7	2
ออกกำลังกาย	%	19.00	43.00	29.00	7.00	2.00
6. เจ้าหน้าที่พยาบาลบริการ และอุปกรณ์ปฐมพยาบาล	f	24	47	19	7	3
	%	24.00	47.00	19.00	7.00	3.00
7. บุคลากรที่รับผิดชอบด้านการออกกำลังกายมี	f	25	35	23	11	6
จำนวนเพียงพอ	%	25.00	35.00	23.00	11.00	6.00
8. บุคลากรแต่งกายสะอาด เรียบร้อย	f	33	37	22	6	2
	%	33.00	37.00	22.00	6.00	2.00
9. บุคลากรพูดจาสุภาพ และให้เกียรติสมาชิก	f	22	46	16	8	8
	%	22.00	46.00	16.00	8.00	8.00
10. ทักษะในการให้คำแนะนำการเล่นกีฬา และ	f	24	48	15	10	3
ออกกำลังกายแก่สมาชิก	%	24.00	48.00	15.00	10.00	3.00
รวม	f	254	441	199	74	32
	%	25.40	44.10	19.90	7.40	3.20

จากตาราง 24 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา ชั้นปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัย
ราชภัฏนครศรีธรรมราช ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 44.10

ตาราง 25 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา ชั้นปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏ
นครศรีธรรมราช ด้านการจัดการ (N = 100)

รายการ		รายการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การจัดอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	23	48	21	5	3
	%	23.00	48.00	21.00	5.00	3.00
2. งบประมาณในการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย	f	29	43	21	6	1
	%	29.00	43.00	21.00	6.00	1.00
3. การจัดการแข่งขันกีฬาภายใน	f	26	48	16	6	4
	%	26.00	48.00	16.00	6.00	4.00
4. สถานที่ออกกำลังกายมีกฎระเบียบ และกติกาการใช้ชัดเจน	f	17	42	28	9	4
	%	17.00	42.00	28.00	9.00	4.00
5. การประชาสัมพันธ์ด้านข่าวสาร และกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	27	53	10	5	5
	%	27.00	53.00	10.00	5.00	5.00
6. เอกสารให้ความรู้เรื่องโภชนาการ	f	17	52	21	5	5
	%	17.00	52.00	21.00	5.00	5.00
7. หนังสือ ตำรา หรือเอกสารที่เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย	f	26	40	27	5	2
	%	26.00	40.00	27.00	5.00	2.00
8. การดูแลความปลอดภัยและทรัพย์สินให้แก่ผู้มาออกกำลังกาย	f	27	41	19	7	6
	%	27.00	41.00	19.00	7.00	6.00
รวม	f	192	367	163	48	30
	%	24.00	45.88	20.38	6.00	3.75

จากตาราง 25 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา ชั้นปีที่ 4 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ด้านการจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 45.88

ตอนที่ 4 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

ไม่มีข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่างๆ

บทที่ 5

สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ที่กำลังศึกษาในปีการศึกษา 2555 เป็นนักศึกษาชาย 2,462 คน นักศึกษาหญิงจำนวน 5,482 คน รวมทั้งหมดจำนวน 7,944 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 ถึงชั้นปีที่ 4 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555 จำนวน 400 คน เป็นนักศึกษาชาย จำนวน 200 คน นักศึกษาหญิงจำนวน 200 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้นอย่างไม่เป็นสัดส่วน (Non-proportional Stratified Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) ใช้เครื่องมือเป็น แบบสัมภาษณ์ แบบสำรวจ และแบบสอบถาม ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างขึ้นเอง 3 ชุดดังนี้

ชุดที่ 1 แบบสัมภาษณ์ที่เกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

ชุดที่ 2 แบบสำรวจที่เกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

ชุดที่ 3 แบบสอบถามที่เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช มี 5 ด้าน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม และแบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

1. ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย
2. ด้านชนิดของกิจกรรม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความต้องการมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale)

3. ด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
4. ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ
5. ด้านการจัดการ

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ ลักษณะเป็นแบบสอบถามแบบปลายเปิด (Open – ended Questionnaires)

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์และความเรียบร้อยของแบบสัมภาษณ์ แบบสำรวจ และแบบสอบถามทุกฉบับ
2. วิเคราะห์ข้อมูลจากการสัมภาษณ์และสำรวจ สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช โดยการตัดข้อมูลที่ซ้ำซ้อนออก เรียบเรียงภาษาให้ถูกต้อง แต่คงความหมายเดิมไว้ มาสรุปเป็นรายด้าน แล้วนำเสนอเป็นความเรียง
3. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราชที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง โดยการแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
4. วิเคราะห์ข้อมูลความต้องการการออกกำลังกายโดยการแจกแจงความถี่และค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
5. นำความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ มาสรุป นำเสนอเป็นความเรียง

สรุปผลการวิจัย

1. สภาพภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

จำนวนร้อยละของข้อมูลส่วนตัวของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555 จำนวน 400 คน เป็นนักศึกษาชาย 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50 เป็นนักศึกษาหญิง 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50 ชั้นปีที่ 1 จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 25 ชั้นปีที่ 2 จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 25 ชั้นปีที่ 3 จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 25 ชั้นปีที่ 4 จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 25

2. สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

เป็นข้อมูลจากการสัมภาษณ์พนักงานมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ในกองพัฒนานักศึกษา ซึ่งสรุปได้ดังนี้

สภาพการออกกำลังกายโดยรวม

สภาพการออกกำลังกายโดยส่วนใหญ่ อุปกรณ์การออกกำลังกายเพียงพอ มีการออกกำลังกายโดยรอบมหาวิทยาลัย และสถานที่ที่มหาวิทยาลัยได้จัดไว้ให้ มีการปรับปรุงสนามฟุตบอล สนามหลักให้ได้มาตรฐาน และโครงการก่อสร้างกลุ่มอาคารเรียนอเนกประสงค์ พร้อมครุภัณฑ์ จำนวน 1 กลุ่มอาคาร เช่น อาคารสระว่ายน้ำ 50 เมตร อาคารหอประชุมและวิทยาศาสตร์การกีฬา งบประมาณ สองร้อยแปดสิบแปดล้านบาท มีการปรับปรุงศูนย์เสริมสร้างสมรรถภาพทางร่างกาย โปรแกรมพลศึกษา คณะครุศาสตร์

1. สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย

มหาวิทยาลัยมีสถานที่ออกกำลังกายที่เพียงพอ อุปกรณ์เพียงพอ สถานที่ขาดการบำรุงรักษาดูแล มีห้องเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายจัดไว้สำหรับบุคลากรภายในมหาวิทยาลัย นักศึกษา และบุคลากรภายนอก มีตู้เก็บของ (Locker) และห้องสำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย

2. ด้านการจัดการ การส่งเสริม และการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ร่วมกับสำนักงานกองทุนสนับสนุนการส่งเสริมสุขภาพ (สสส.) จัดกิจกรรมสร้างเสริมสุขภาพเพื่อสนับสนุนให้ประชาชนได้ออกกำลังกาย เสริม สร้างความสามัคคี เป็นการส่งเสริมให้ประชาชนมีการออกกำลังกาย

นโยบายของมหาวิทยาลัยที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

มีนโยบายที่ชัดเจนในการจัดการแข่งขันกีฬภายใน ปีละ 1 ครั้ง ประเภทที่มีการแข่งขัน มักจะเป็นกีฬาประเภททีม เช่น ฟุตบอล ฟุตซอล วอลเลย์บอล แชร์บอล และกีฬาพื้นบ้าน เป็นต้น

จัดสถานที่ออกกำลังกายและความพร้อมของสถานที่

ตอนนี้สถานที่ออกกำลังกายมีการปรับปรุงหลายแห่งอย่างที่กล่าวมาแล้วในข้างต้น จึงมีความขาดตกบกพร่องในความพร้อมและไม่ค่อยสะดวกเท่าที่ควร

การจัดสรรงบประมาณในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย

มีการจัดงบประมาณเพื่อใช้ในการแข่งขันกีฬภายใน และการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัย

ข้อมูลจากการสำรวจ สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

ด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

สถานที่ออกกำลังกายและอุปกรณ์โดยรวม มีมาตรฐาน แต่ยังขาดการบำรุงรักษา เพราะที่ผู้วิจัยได้สำรวจมายังมีสถานที่และอุปกรณ์ ชำรุดทรุดโทรม และกำลังปรับปรุง ไม่มีบริการน้ำดื่มที่สะอาดโดยรอบสถานที่ออกกำลังกาย เพราะเมื่อกำลังกายแล้วทำให้เสียเหงื่อมากและหิวน้ำหรือไม่ก็อากาศร้อนเกินไป จึงทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้อย่างต่อเนื่องได้ พื้นที่จอดรถมีโดยรอบสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ มีการจัดบริเวณอาคารสถานที่ที่ร่มรื่นและสวยงาม

บุคลากรผู้ให้บริการ

บุคลากรผู้ให้บริการศูนย์ฟิตเนส 1 คน จบครุศาสตร์ สาขาพลศึกษา มีบุคลิกภาพที่สุภาพเรียบร้อย การแต่งกายที่สะอาด สุภาพมีมารยาท มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี การแสดงกิริยามารยาทที่เหมาะสม มีบุคลากรดูแลความปลอดภัย 1 คนให้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกายขณะใช้บริการ

ด้านชนิดของกิจกรรม

แบดมินตัน เทนนิส บาสเกตบอล ฟุตบอล เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล เซปักตะกร้อ เปตอง ฟุตซอล แอโรบิกแดนซ์ ฟิตเนส วิ่ง

ด้านการจัดการ

มีแผนป้ายติดไว้บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย เพื่อแจ้งกฎ ระเบียบให้ผู้มาออกกำลังกายได้รับทราบ มีการประชาสัมพันธ์กิจกรรมและข่าวสาร ทั้งป้ายติดประกาศ และเว็บไซต์ของมหาวิทยาลัย มี การจัดหนังสือ วารสารด้านกีฬาและการออกกำลังกายไว้บริการ การจัดป้ายนิเทศเกี่ยวกับกิจกรรมกีฬาและเว็บไซต์ของมหาวิทยาลัย การบริการปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บจากการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย

3. ความต้องการการออกกำลังกายของของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ นครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555

วันเวลาและกิจกรรมการออกกำลังกาย

กิจกรรมกีฬาที่ออกกำลังกาย

นักศึกษาชาย ออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอล มากที่สุดจำนวน 159 คน คิดเป็นร้อยละ 79.50 และออกกำลังกายด้วยการเล่นเปตอง น้อยที่สุด จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 3

นักศึกษาหญิง ออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกแดนซ์ มากที่สุด จำนวน 145 คน คิดเป็นร้อยละ 72.50 และออกกำลังกายด้วยเล่นเซปักตะกร้อ น้อยที่สุด จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 4

วันที่ต้องการออกกำลังกาย

นักศึกษาชาย มีความต้องการการออกกำลังกายในวันเสาร์ มากที่สุด จำนวน 162 คน คิดเป็นร้อยละ 81.00 และออกกำลังกายในวันจันทร์ น้อยที่สุด จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 19.00

นักศึกษาหญิง มีความต้องการการออกกำลังกายในวันเสาร์ มากที่สุด จำนวน 126 คน คิดเป็นร้อยละ 63.00 และออกกำลังกายในวันพุธ น้อยที่สุด จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 19.50

เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

นักศึกษาชาย ต้องการออกกำลังกายเวลา 17.00 - 18.00 น. มากที่สุด จำนวน 147 คน คิดเป็นร้อยละ 73.50 และออกกำลังกายเวลา 08.00 - 09.00 น. น้อยที่สุด จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 2.50

นักศึกษาหญิง ต้องการออกกำลังกายเวลา 17.00 - 18.00 น. มากที่สุด จำนวน 125 คน คิดเป็นร้อยละ 62.50 และในเวลา 08.00 - 09.00 น. ไม่มีนักศึกษาหญิงต้องการออกกำลังกาย

**ค่าความถี่และร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายด้านวันเวลาและ
กิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช จำแนกตาม
ชั้นปี**

กิจกรรมกีฬาที่ออกกำลังกาย

นักศึกษาชั้นปีที่ 1 มีความต้องการการออกกำลังกายด้วยการเล่นแบดมินตัน มากที่สุด 53 คน คิดเป็นร้อยละ 53.00

นักศึกษาชั้นปีที่ 2 มีความต้องการการออกกำลังกายด้วยการเล่นแบดมินตัน มากที่สุด 54 คน คิดเป็นร้อยละ 54.00

นักศึกษาชั้นปีที่ 3 มีความต้องการการออกกำลังกายด้วยการวิ่งมากที่สุด 53 คน คิดเป็นร้อยละ 53.00

นักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีความต้องการการออกกำลังกายด้วยการวิ่งมากที่สุด 47 คน คิดเป็นร้อยละ 47.00

วันที่ต้องการออกกำลังกาย

นักศึกษาทุกชั้นปีมีความต้องการการออกกำลังกายในวันเสาร์มากที่สุด 288 คน คิดเป็นร้อยละ 72.00

เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

นักศึกษาทุกชั้นปีมีความต้องการการออกกำลังกายในเวลา 17.00 - 18.00 น. มากที่สุด 272 คน คิดเป็นร้อยละ 68.00

**ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ
นครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555**

ความต้องการการออกกำลังกาย ด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 42.43

ความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 42.70

ความต้องการการออกกำลังกาย ด้านการจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 43.16

นักศึกษาชาย

ความต้องการการออกกำลังกาย ด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.14

นักศึกษา ชั้นปีที่ 4

ความต้องการการออกกำลังกาย ด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 44.43

ความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 44.10

ความต้องการการออกกำลังกาย ด้านการจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 45.88

อภิปรายผล

จากการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555 สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ด้านชนิดของกิจกรรมและช่วงเวลาของการออกกำลังกาย

นักศึกษาต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ เพราะนักศึกษาไม่มีภารกิจต้องเรียนหนังสือหรือเพื่อผ่อนคลายความเครียดจากการเรียน จึงทำให้นักศึกษามาทออกกำลังกายในวันเสาร์ กันมาก นักศึกษาต้องการออกกำลังกายเวลา 17.00 - 18.00 น. เพราะเป็นช่วงที่นักศึกษาวางจากการเรียน ซึ่งสอดคล้องกับ นพดล อิ่มสุด (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก พ.ศ.2548 พบว่า ด้านชนิดของกิจกรรม วันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย เวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ เวลา 17.00 – 18.00 น. รองลงมา เวลา 18.00 – 19.00 น. และเวลา 16.00 – 17.00 น.

2. ด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

อาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับการออกกำลังกายมีบทบาทสำคัญต่อการออกกำลังกาย โดยรวมสถานที่ออกกำลังกายสำหรับนักศึกษามีเพียงพอ แต่อย่างไรก็ตาม การจัดบริการน้ำดื่ม ห้องน้ำ ห้องส้วม และเครื่องปรับอากาศ ไม่เพียงพอ ความต้องการของนักศึกษาอยู่ในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ปฐม จันทะผา (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการออกกำลังกายของนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547 พบว่า สภาพการออกกำลังกายมีความเหมาะสมและต้องการมากทุกด้าน

3. ด้านบุคลากร

สภาพความเป็นจริงด้านบุคลากร บุคลากรผู้ให้บริการในศูนย์ฟิตเนส 1 คน ซึ่งถือว่าน้อย ไม่มีบุคลากรในการทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ ข่าวสาร ความรู้ด้านการออกกำลังกาย นักศึกษามีความต้องการด้านบุคลากรอยู่ในระดับมาก ข้อที่นักศึกษาต้องการมากที่สุดคือ วิทยากร สาธิตแนะนำ เทคนิคการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 49.25 และบุคลากรควบคุมดูแลการออกกำลังกายอย่างทั่วถึงตลอดเวลา คิดเป็นร้อยละ 48.9

ตามลำดับ ซึ่งสอดคล้องกับ มานพ ปานสาคร (2550: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 พบว่า ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ประชาชนมีความต้องการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53.58

4. ด้านการจัดการ

สภาพด้านการจัดการ นักศึกษามีความต้องการให้มีการจัดอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิค และทักษะการออกกำลังกาย เพื่อนักศึกษาจะนำเอาทักษะไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ เกิดประโยชน์และมีประสิทธิภาพ ซึ่งสอดคล้องกับ ปฐม จันทะผา (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการออกกำลังกายของนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547 ต้องการด้านการจัดและดำเนินการระดับมากที่สุด

ข้อเสนอแนะที่ได้รับจากการวิจัย

ควรจะนำผลที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ให้ผู้บริหารและผู้ที่เกี่ยวข้องของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ได้นำไปใช้ในการส่งเสริมและสนับสนุนพัฒนาให้นักศึกษาได้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากขึ้น โดยเฉพาะในด้านอุปกรณ์ สถานที่ บุคลากร และการจัดการ

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการศึกษาวิจัยสภาพและความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยอื่นๆ เพื่อนำมาเปรียบเทียบกับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

ควรมีการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรและเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช



บรรณานุกรม

- กนกธาดา อ่อนทองหลาง (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรมศุลกากร*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กฤษณา ศักดิ์ศรี. (2534). *มนุษย์สัมพันธ์*. เล่ม 1. กรุงเทพฯ: อักษรพิทยา.
- กัลยาณี ชลมนี. (2544). *ปัญหาและความต้องการใช้บริการสวนสุขภาพของประชาชนในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดมหาสารคาม*. ปรินูญานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. สำนักงานกฤษฎีกา. (2555). *แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2555 – 2559)*. กรุงเทพฯ: นิเวศนิคมการพิมพ์.
- กิ่งแก้ว ทรัพย์พระวงศ์. (2549). *จิตวิทยาทั่วไป*. พิมพ์ครั้งที่ 14 ปทุมธานี: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยกรุงเทพ.
- กุศล บุญสบ. (2551). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้ออกกำลังกายในอำเภอเกาะยาว จังหวัดพังงา ปีพุทธศักราช 2551*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2542). *การเสริมสร้างสุขภาพคนยุคใหม่*. กรุงเทพฯ: เอส พี เอฟ พรินติ้ง กรุ๊ป.
- จันรัชชา เมืองพันพงษ์. (2554). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพฯ*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2531). *ร่างกายกับผลที่ได้จากการออกกำลังกาย*. วารสารสุศึกษา - พลศึกษา และสันตนาการ. 2 (เมษายน 2531).
- ฉลองชัย ม่านโคกสูง. (2537). *ความต้องการรับบริการทางด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยขอนแก่น*. ปรินูญานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- เจน ชนะสิริ. (2540). *คู่มือทำอะไรในชีวิตจะยืนยาวและมีสุข*. กรุงเทพฯ: ป.สัมพันธ์พาณิชย์.
- เชิดชัย โชครัตน์. (2540). *นันทนาการ การบริหารจัดการ*. เพชรบูรณ์: ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบูรณ์.
- ณัฐกานต์ ธิมะดี. (2546). *สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของครูในโรงเรียนคาทอลิกสังกัดอัครสังฆมณฑลกรุงเทพมหานครปีการศึกษา 2545*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ณัฐเศรษฐ์ มนินนากร; และ อภิวันท์ มนินนากร. (2550,มกราคม – มิถุนายน). การออกกำลังกาย
สำหรับผู้ที่เป็โรคอ้วน. วารสารศูนย์บริการวิชาการ มหาวิทยาลัยขอนแก่น. 15(1-2):
29-30.
- ทรงศักดิ์ นัยสินธุ์. (2544). การออกกำลังกายเพื่อคุณภาพชีวิต. เอกสารประกอบการสอน.
กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- นคร บุญคง. (2545). ความต้องการรับบริการทางด้านออกกำลังกายของนักศึกษา และ
บุคลากรในมหาวิทยาลัยสยาม. ปรินญานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- นพดล อิมสุด. (2548). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬา
ประจำตำบลเขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก ปี พ.ศ. 2548. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม.
(พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นพพร อินศิริ. (2551). สภาพปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรทาง
การศึกษาสำนักงานเขตบางกะปิ กรุงเทพฯ. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (การจัดการกีฬาและ
สุขภาพ). มหาสารคาม: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม. ถ่ายเอกสาร.
- นพวรรณ อนุโยธา. (2541). การศึกษาความต้องการการใช้บริการ การออกกำลังกายและ
พักผ่อนของผู้มาใช้บริการสวนสุขภาพ จังหวัดเลย. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา).
มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร. จิตวิทยาเบื้องต้น. ขอนแก่น:
คณะศึกษาศาสตร์. มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2541). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 2.
กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- บุญชอบ เกียรติกำจาย. (2544). ความต้องการในการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์วิทยาเขตกำแพงแสน. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). มหาวิทยาลัย
เกษตรศาสตร์.ถ่ายเอกสาร.
- บุญส่ง โกสะ. (2542). วิจัยทางพลศึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์สำนักส่งเสริมและฝึกอบรม
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน.
- ปฐม จันทะผา. (2547). สภาพและความต้องการออกกำลังกายของนักศึกษาหลักสูตร
ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547.
ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประนอม โมสิกรัตน์. (2539). ความต้องการออกกำลังกายของพนักงานและเจ้าหน้าที่การกีฬา
แห่งประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ปวีณา เรืองบุรพ. (2551). ความต้องการศูนย์กีฬาประจำตำบลของประชาชนในอำเภอตาคลี
จังหวัดนครสวรรค์ ปี พ.ศ. 2550. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ปัทมา เพ็ชรแดง. (2552). ปัญหาและความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาากลางจังหวัดสุราษฎร์ธานี ปี พ.ศ. 2552. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ. แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ (พ.ศ.2555-2559).
- พจนานุกรม ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. ๒๕๔๒ (2542). สืบค้นเมื่อ 10 มิถุนายน 2555,
จาก <http://rirs3.royin.go.th/new-search/word-serch-all-x.asp>
- พรณี ชุทัย เจนจิต. (2545). จิตวิทยาการเรียนการสอน. พิมพ์ครั้งที่ 5 กรุงเทพฯ: เมธีทิปส์.
- พิชิต ภูติจันทร์. (2535). เวชศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ: ไทยโอเดียนสปอร์ต.
- พิบูลย์ พิทักษ์ชัยโสภณ. (2545). ความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนชนบทในเขตจังหวัดสกลนคร. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ไพศาล จันทรพิทักษ์. (2540). สุขภาพกับการออกกำลังกายที่เหมาะสม. เดลินิวส์ หน้า 19.
- ภาณุ ศรีวิสุทธิ. (2548). สภาพและความต้องการ การออกกำลังกายของเยาวชนในสถานพินิจและคุ้มครองเด็กและเยาวชน ภาคใต้ตอนบน ปี พ.ศ. 2548. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มงคล ใจดี. (2539). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสารการกีฬาแห่งประเทศไทย. 1 (2539).
- มานพ ปานสาคร. (2550). สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาลจังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เยาวณี ผจญ. (2535). ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการในภาคตะวันออก. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา).
- รัตนพงษ์ ฤกษ์ไชโย. (2546). ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดอ่างทอง. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2523). หลักและวิธีสอนพลศึกษา. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- _____. (2540). หลักการพลศึกษา. กรุงเทพฯ: กรมวิชาการ.
- วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์. (2553). ธรรมชาติและความต้องการของมนุษย์. สืบค้นเมื่อ 10 มิถุนายน 2555, จาก <http://www.kmutt.ac.th/organization/ssc334/asset1.html>
- วัฒนา สุทธิพันธ์. (2548). การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ และสนามกีฬาในกรุงเทพฯ: รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วัลชูลี ขาวารี. (2547). ความต้องการบริการการออกกำลังกายของพนักงานในบริษัท มินิแบ ประเทศไทย จำกัด จังหวัดลพบุรี. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.

- วาสนา คุณาภิสิทธิ์. (2539). การสอนพลศึกษา. กรุงเทพฯ: บริษัทพิมพ์ดี.
- เวรณี เล้าอรุณ. (2545). ความต้องการออกกำลังกายของกำนันและผู้ใหญ่บ้านในจังหวัดนครปฐม. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ศศิธร เสรีทัศน์. ม.ป.ป. สถานที่ออกกำลังกาย.: สืบค้นเมื่อ 20 ตุลาคม 2555, จาก www.healthteen.org/knowledge/showbody.php?knowledgeID=92
- ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์. (2526). หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ วารสารกีฬา. 17 (พฤศจิกายน 2526).
- ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2532). ผลวิจัยของการขาดการออกกำลังกาย การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: (อัสสัมชัญ).
- สมชาย ไกรสังข์. (2540). เอกสารประกอบการสอนวิชา พล 181 การบริหารกาย กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมนึก ภูระหงษ์. (2549). สภาพและความต้องการของพนักงานที่ต่อการออกกำลังกายในประเทศไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมบัติ กาญจนกิจ และสมหญิง จันทน์ไทย. (2542). จิตวิทยาการกีฬาแนวคิด ทฤษฎีสู่การปฏิบัติ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ (2554). การสร้างเสริมสุขภาพในมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา. สืบค้นเมื่อ 10 มิถุนายน 2555, จาก <http://www.nstru.ac.th/healthy/?action=source>
- สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา. (2550). ออกกำลังกายตามวัยอย่างไรดี. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.
- สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2544). การดำเนินงานส่งเสริมสุขภาพสำหรับองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์.
- สุชา จันทน์อม. (2529). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ: แพรวพิทยา.
- สุชาติ โสมประยูร. (2520). การพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสารสุขศึกษาและสันทนาการ. 4 (มกราคม-ตุลาคม 2520).
- สุรุฒิ คำดี. (2552). ปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของพยาบาลวิชาชีพในโรงพยาบาล จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุวัฒน์ วัฒนวงษ์. (2538). จิตวิทยาการเรียนรู้ผู้ใหญ่. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2541). สารความรู้ทางพลศึกษาและสันทนาการ. กรุงเทพฯ: โชติสุขการพิมพ์.
- เสก อักษรานุเคราะห์. (2531). การออกกำลังกายแบบสายกลาง. สนองโอฐสภาภาษา.
- 9 (กุมภาพันธ์-เมษายน 2531).

- โสธดา ชนินทุทรวงษ์. (2553). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร
กระทรวงวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี พ.ศ. 2552*. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อดิศักดิ์ บุญมา. (2545). *ความต้องการออกกำลังกายของข้าราชการครูสังกัดสำนักงาน
การประถมศึกษา จังหวัดกาญจนบุรี*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิต
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- อวย เกตุสิงห์. (2526). *บทบาทของสถาบันการศึกษา การกีฬา และหน่วยงานต่างๆ ในการ
ส่งเสริมการกีฬา และการออกกำลังกายสำหรับทุกคน*. รายงานการประชุมสัมมนา
ระดับชาติ 21-24 พฤศจิกายน 2526. กรุงเทพฯ: เทพนิมิตการพิมพ์.
- อัญชนา พานิช. (2544). *ความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันราชภัฏ
กลุ่มตะวันตก*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อารี พันธุ์มณี. (2534). *จิตวิทยาการเรียนการสอน*. กรุงเทพฯ: บริษัทต้นอ้อจำกัด.
- อุทัย สงวนพงศ์. (2547). *หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษา
และพลศึกษาพลศึกษา ม.1 ช่วงชั้นที่ 3*. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.
- Barenholtz, Deborah E. (1995, November). The Effects of an Exercise Program on
the Eating Behaviors *Dissertation Abstracts International*. 31(1) : 121.
- Gallardo, Guerrero, Leonor. (2001, June). Analysis of the Municipal Sport Services in
Castilla-La Mancha : Economics and Management Indicators. *Dissertation
Abstracts International*. 62(12) : 4106 - A.
- Jaffee; et al. (1999). Incentives and barriers to Physical Activity for Working Women.
American Journal of Heal Promotion. 13(4): 215 – 218.
- Lilyquist, Karen A. (2005). *A Measure of Exercise Motivation : Variation Among Individuals
Who Differ in Exercise Regularity*. Dissertation Ph.D. Capella University.





แบบสำรวจ

เรื่อง

สภาพการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ
นครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555

แบบสำรวจสภาพการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ
นครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555



นายธิตี แก้วกล้า

นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

แบบสำรวจสภาพการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ นครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555

1. ด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

รายการ	จำนวน	สภาพ	
		ได้มาตรฐาน	ไม่ได้มาตรฐาน
1. สนามฟุตบอล	2		
2. สนามเทนนิส	2		
3. สนามตะกร้อ	2		
4. สนามเปตอง	1		
5. โรงยิมเนเซียม	1		
6. ห้องฟิตเนส	1		

1.1 ลักษณะสถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย

- ☐ กลางแจ้ง
- ☐ โรงยิม/อาคาร

1.2 สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย

- ☐ เหมาะสม
- ☐ ไม่เหมาะสม

1.3 สภาพห้องน้ำ/ห้องส้วม

- ☐ เพียงพอ
- ☐ ไม่เพียงพอ

1.4 สภาพการจัดบริการน้ำดื่ม

- ☐ เพียงพอ
- ☐ ไม่เพียงพอ

1.5 การจัดที่นั่งพักผ่อนหลังออกกำลังกาย

- ☐ เพียงพอ
- ☐ ไม่เพียงพอ

1.6 อุปกรณ์กีฬาแต่ละชนิดที่จัดไว้บริการ

- ☐ เพียงพอ
- ☐ ไม่เพียงพอ

1.7 การจัดสถานที่จอดรถไว้บริการ

- ☐ เพียงพอ
- ☐ ไม่เพียงพอ

1.8 การจัดสถานที่เก็บรักษาทรัพย์สินของสมาชิก

- ☐ มี
- ☐ ไม่มี

1.9 การจัดบริเวณอาคารสถานที่สวยงามและร่มรื่น

- ☐ จัดไว้
- ☐ ไม่ได้จัดไว้

1.10 แสงสว่างของสถานที่ออกกำลังกาย

- ☐ เพียงพอ
- ☐ ไม่เพียงพอ

1.11 ในห้องฟิตเนสมีเครื่องปรับอากาศ

- ☐ มี
- ☐ ไม่มี

2. ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ

2.1 บุคลิกภาพ

- ☐ เหมาะสม
- ☐ ไม่เหมาะสม

2.2 การแต่งกาย

- ☐ เรียบร้อย
- ☐ ไม่เรียบร้อย

2.3 การพูดจา

- ☐ สุภาพ
- ☐ ไม่สุภาพ

2.4 มนุษยสัมพันธ์

- ☐ ดี
- ☐ ไม่ดี

2.5 การแสดงกิริยามารยาท

- ☐ เหมาะสม
- ☐ ไม่เหมาะสม

2.6 บุคลากรมีความรู้ความสามารถในการกีฬาและการออกกำลังกาย

- ☐ มี
- ☐ ไม่มี

2.7 บุคลากรให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย

- ☐ มี
- ☐ ไม่มี

2.8 บุคลากรดูแลความปลอดภัยให้แก่ผู้ที่มาออกกำลังกายขณะใช้บริการ

- ☐ มี
- ☐ ไม่มี

3. ด้านชนิดของกิจกรรม

3.1 กีฬา

- | | |
|----------------------------------|--|
| ☐ แบดมินตัน | ☐ เทนนิส |
| ☐ สควอช | ☐ ว่ายน้ำ |
| ☐ สนุกเกอร์ | ☐ บาสเกตบอล |
| ☐ ฟุตบอล | ☐ เทเบิลเทนนิส |
| ☐ วอลเลย์บอล | ☐ เซปักตะกร้อ |
| ☐ เปตอง | ☐ อื่น ๆ (ระบุ)..... |

3.2 กิจกรรมการออกกำลังกาย

- | | |
|---|---|
| ☐ แอโรบิกแดนซ์ | ☐ ฟิตเนส |
| ☐ รุ่ง | ☐ ลีลาศ |
| ☐ กิจกรรมเข้าจังหวะ | ☐ มวยจีน |
| ☐ โยคะ | ☐ อื่นๆ (ระบุ)..... |

4. ด้านการจัดการ

4.1 การแจ้งกฎ ระเบียบให้ผู้มาออกกำลังกายได้รับทราบ

☐ มี

☐ ไม่มี

4.2 การประชาสัมพันธ์กิจกรรมและข่าวสาร

☐ มี

☐ ไม่มี

4.3 การจัดหนังสือ วารสารด้านกีฬาและการออกกำลังกายไว้บริการ

☐ มี

☐ ไม่มี

4.4 การจัดป้ายนิเทศเกี่ยวกับกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย

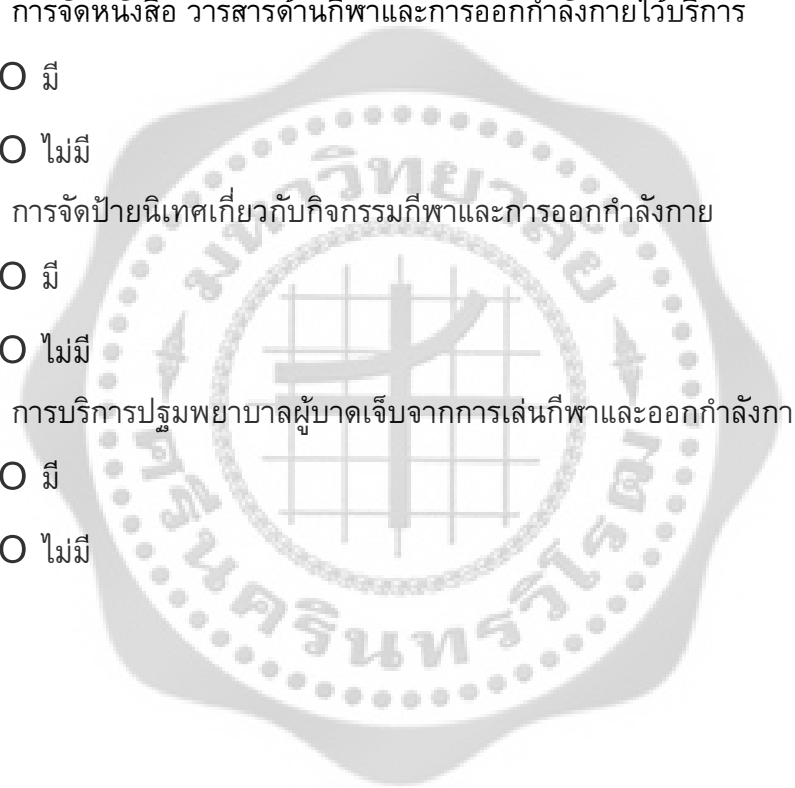
☐ มี

☐ ไม่มี

4.5 การบริการปฐมพยาบาลผู้บาดเจ็บจากการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย

☐ มี

☐ ไม่มี



แบบสัมภาษณ์
เรื่อง
สภาพการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ
นครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555

คำชี้แจง

แบบสัมภาษณ์ชุดนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาถึงสภาพการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555 ผลวิจัยจะเป็นแนวทางให้ผู้ที่เกี่ยวข้องได้นำไปเป็นประโยชน์ในการส่งเสริมการออกกำลังกายและจัดกิจกรรมกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ นครศรีธรรมราช



นายธิดิ แก้วกล้า
 นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ นครศรีธรรมราช
โดยรวมเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

1. ด้านนโยบายของมหาวิทยาลัยที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายเป็นอย่างไร

.....

.....

.....

.....

2. ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย
เป็นอย่างไร

.....

.....

.....

3. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

.....

.....

.....

4. ด้านการจัดการ การส่งเสริม และการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลัง
กาย

.....

.....

.....

5. ด้านกิจกรรมที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายที่มหาวิทยาลัยจัดให้กับ
นักศึกษา มีอะไรบ้าง เช่น การจัดการแข่งขันกีฬา กิจกรรมการออกกำลังกาย
สำหรับนักศึกษาทั่ว ๆ ไป ฯลฯ

.....

.....

.....

.....

.....

6. ด้านการจัดสรรงบประมาณในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

.....

.....



แบบสอบถามเพื่อการวิจัย
เรื่อง
ความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของนักศึกษามหาวิทยาลัย
ราชภัฏ นครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามฉบับนี้แบ่งออกเป็น 3 ตอนดังนี้
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
ตอนที่ 2 แบบสอบถามความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของ
นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ นครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555 ทั้ง 5 ด้าน
ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ
ผู้วิจัยขอขอบพระคุณในการให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี มา ณ โอกาสนี้ด้วย

นายธิตี แก้วกล้า
นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ○ หน้าข้อความตามข้อมูลเป็นจริงของท่าน

1. เพศ

- ☐ ชาย ☐ หญิง

2. ระดับชั้นปี

- ☐ ชั้นปีที่ 1
☐ ชั้นปีที่ 2
☐ ชั้นปีที่ 3
☐ ชั้นปีที่ 4



ตอนที่ 2 แบบสอบถามความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ นครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2555 ทั้ง 5 ด้าน

ความต้องการ หมายถึง ความประสงค์ที่จะออกกำลังกายหรืออยากจะได้สิ่งเกี่ยวกับการ
ออกกำลังกาย

ผู้วิจัยกำหนดสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย 5 ด้าน

1. ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย
2. ด้านชนิดของกิจกรรมที่ต้องการเพื่อการออกกำลังกาย
3. ด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
4. ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ
5. ด้านการจัดการ

การตอบแบบสอบถาม

ขอให้นักศึกษาระบุความต้องการการออกกำลังกายโดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่
ตรงกับระดับความต้องการทางด้านขวามือ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด



1. ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องวันและเวลา ตอบได้มากกว่า 1 ช่องที่ตรงกับความต้องการของท่าน

เวลา วัน	06.00- 07.00 น.	07.00- 08.00 น.	08.00- 09.00 น.	16.00 - 17.00 น.	17.00- 18.00 น.	18.00 - 19.00 น.	19.00 - 20.00 น.	20.00 - 21.00 น.
จันทร์								
อังคาร								
พุธ								
พฤหัสบดี								
ศุกร์								
เสาร์								
อาทิตย์								

2. ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการ (ตอบได้มากกว่า 1 ชนิดกิจกรรม)

2.1 กีฬา

- | | |
|----------------------------------|--|
| ☐ แบดมินตัน | ☐ เทนนิส |
| ☐ สควอช | ☐ ว่ายน้ำ |
| ☐ สนุกเกอร์ | ☐ บาสเกตบอล |
| ☐ ฟุตบอล | ☐ เทเบิลเทนนิส |
| ☐ วอลเลย์บอล | ☐ เซปักตะกร้อ |
| ☐ เปตอง | ☐ อื่น ๆ (ระบุ)..... |

2.2 กิจกรรมการออกกำลังกาย

- | | |
|---|--|
| ☐ แอโรบิกแดนซ์ | ☐ ฟิตเนส |
| ☐ วิ่ง | ☐ ลีลาศ |
| ☐ กิจกรรมเข้าจังหวะ | ☐ มวยจีน |
| ☐ โยคะ | ☐ อื่น ๆ (ระบุ)..... |

3. ด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายมีความปลอดภัย					
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ					
3. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งได้มาตรฐาน					
4. สถานที่ออกกำลังกายในร่มเพียงพอ					
5. สถานที่ออกกำลังกายในร่มที่ได้มาตรฐาน					
6. สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเหมาะสมกับกีฬาแต่ละชนิด					
7. ห้องทดสอบสมรรถภาพ					
8. อุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน					
9. อุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายเพียงพอ					
10. ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว ห้องอาบน้ำ ห้องสุขา และตู้เก็บที่ได้มาตรฐาน					
11. ห้องปฐมพยาบาลและบุคลากรประจำอยู่ใกล้สถานที่ออกกำลังกาย					
12. มีที่นั่งพักผ่อนตามจุดต่างๆ บริเวณที่ออกกำลังกาย					
13. ตู้น้ำเย็นและแก้วน้ำบริการบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย					
14. ป้ายประชาสัมพันธ์แนะนำวิธีการออกกำลังกาย					

4. ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. บุคลากรตรวจสอบสุขภาพและทดสอบสมรรถภาพ ก่อนการออกกำลังกาย					
2. วิทยากรสาธิตแนะนำ เทคนิคการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาได้อย่างถูกต้องและปลอดภัย					
3. บุคลากรควบคุมดูแลการออกกำลังกายอย่างทั่วถึงตลอดเวลา					
4. เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี					
5. บุคลากรบริการเบิกจ่ายอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกาย					
6. เจ้าหน้าที่พยาบาลบริการ และอุปกรณ์ปฐมพยาบาล					
7. บุคลากรที่รับผิดชอบด้านการออกกำลังกายมีจำนวนเพียงพอ					
8. บุคลากรแต่งกายสะอาด เรียบร้อย					
9. บุคลากรพูดจาสุภาพ และให้เกียรติสมาชิก					
10. ทักษะในการให้คำแนะนำการเล่นกีฬา และออกกำลังกายแก่สมาชิก					

5. ด้านการจัดการ

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การจัดอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย					
2. งบประมาณในการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย					
3. การจัดการแข่งขันกีฬายานใน					
4. สถานที่ออกกำลังกายมีกฎระเบียบและกติกการใช้ชัดเจน					
5. การประชาสัมพันธ์ด้านข่าวสาร และกิจกรรมการออกกำลังกาย					
6. เอกสารให้ความรู้เรื่องโภชนาการ					
7. หนังสือ ตำรา หรือเอกสารที่เกี่ยวข้องหลักการออกกำลังกาย					
8. การดูแลความปลอดภัยและทรัพย์สินให้แก่ผู้มาออกกำลังกาย					

อื่นๆ (โปรดระบุ)

.....

.....

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

1. สภาพและความต้องการด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

.....

.....

.....

.....

2. สภาพและความต้องการด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ

.....

.....

.....

.....

3. สภาพและความต้องการด้านชนิดของกิจกรรม

.....

.....

.....

.....

4. สภาพและความต้องการด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

.....

5. . อื่น ๆ

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ



รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์ไพบูรณ์ ศรีชัยสวัสดิ์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. อาจารย์ ดร.พิมพา ม่วงศิริธรรม
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์ ดร.พัชรศักดิ์ ธัญประจัญบาน
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สีบพงศ์ จินดาพล
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช
5. รองศาสตราจารย์ ดร.วิชิต สุวรรณโนภาส
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช



ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ - นามสกุล	นายธิตี แก้วกล้า
วัน เดือน ปีเกิด	19 กุมภาพันธ์ 2528
สถานที่เกิด	จังหวัดนครศรีธรรมราช
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	794/15 ซอยพุนทรัพย์ ถนนเพชรเกษม 7 หมู่ที่ 13 ตำบลร่อนพิบูลย์ อำเภอร่อนพิบูลย์ จังหวัดนครศรีธรรมราช 80130
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2541	ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น-ตอนปลาย จาก โรงเรียนศรีธรรมราชศึกษา
พ.ศ.2547	วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต (วท.บ) สาขาวิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ.2551	การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม) สาขาวิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา จาก มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ