

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554



ปริญญาานิพนธ์
ของ
มารีสา เกตุขาว

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2554

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2554

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

พฤษภาคม 2554

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554



บทคัดย่อ
ของ
มารีสา เกตุขาว

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2554
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

มารีสา เกตุขาว. (2554). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
คณะกรรมการควบคุม: รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวลย์.

การวิจัยครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย และเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายตามเพศชาย หญิง และระดับชั้นของนักเรียนตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษา จำนวน 360 คน เป็นชาย 180 คน และหญิง 180 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.96 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที (t-test) และ (f-test) การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way Analysis of Variance) ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของนักเรียน โรงเรียนสาธิตโดยรวม นักเรียนส่วนใหญ่ยังออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ เพราะเวลานักเรียนส่วนใหญ่จะทุ่มเทกับการเรียนเป็นส่วนใหญ่จึงทำให้เวลาในการออกกำลังกายน้อยลง
2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 โดยรวมมีความต้องการการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก เพราะมีอายุใกล้เคียงกันและมีความต้องการคล้ายกัน เวลาว่างหรือเวลาการทำกิจกรรมก็เหมือนกัน
3. ความต้องการการออกกำลังกายตามเพศชาย – หญิง และตามระดับชั้นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 พบว่า
 - 3.1 ความต้องการการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 - 3 โดยรวมไม่แตกต่างกัน เพราะนักเรียนมีความ
 - 3.2 ความต้องการการออกกำลังกาย ในแต่ละระดับชั้น แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : ความต้องการ,การออกกำลังกาย

THE STATE AND NEED FOR EXERCISE OF
JUNIOR SECONDARY SCHOOL STUDENTS IN DEMONSTRATION SCHOOLS OF
BANGKOK METROPOLITAN IN ACADEMIC YEAR 2011



Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University

May 2011

Marisa ketkhw. (2011). *The State and Need for Exercise of Junior Secondary School Students in Demonstration Schools of Bangkok Metropolitan in Academic Year 2011*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assoc. Prof. Wattana Sutthiphan, Asst. Prof. Dr.Namchai Lewan.

The purpose of this research was to find and to compare the state and need for exercise of junior secondary school students in the Demonstration Schools of Bangkok Metropolitan in academic year 2011. The sample consisted of 360 students (180 males and 180 females) from these junior secondary school students in Demonstration Schools of Bangkok Metropolitan in academic year 2011. The data were collected by the researcher's constructed questionnaire with the reliability level of 0.98 and the data were analyzed in terms of frequency, percentage, mean, standard deviation and mean differences by t-test and One - way Analysis of Variance.

The results were as follows:

1. The state for exercise of junior secondary school students in the Demonstration Schools of Bangkok Metropolitan in academic year 2011, found that the students in total did not exercise regularly.

2. The need for exercise of junior secondary school students in the Demonstration Schools of Bangkok Metropolitan in academic year 2011, found that the needs for exercise of the students in total was at the high level.

3. The need for exercise of junior secondary school students in the Demonstration Schools of Bangkok Metropolitan in academic year 2011, considered by gender and class level, it was found as follows:

- 3.1 The need for exercise between male and female students, there were significantly differences at the .05 level for the aspects of location and activities for exercise, but there were no differences for the rest aspects.

- 3.2 The need for exercise between class levels of the students, it was found that there were significantly differences at the .05 level. **Keyword : Need,Exercise**

ประกาศคุณูปการ

ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้เพราะผู้วิจัยได้รับความเมตตากรุณาเป็นอย่างสูงจาก รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธ์ ประธานควบคุมปริญญาานิพนธ์ผู้ช่วยศาสตราจารย์ดร.นำชัย เลววัลย์ กรรมการควบคุมปริญญาานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ และรอง ศาสตราจารย์สุนทร แม้นสงวน กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติมที่ได้ให้ความกรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ แก้ไขและปรับปรุง ข้อบกพร่องด้วยความเอาใจใส่เป็นอย่างดียิ่ง ผู้วิจัยกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์ รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ อาจารย์กมลภัทร์ พุทสันติธรรม รองผู้อำนวยการฝ่ายกิจกรรมนักเรียน โรงเรียน สาคิต มศว ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) และอาจารย์ฉวีวรรณ กองชุ่ม หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้ สุขศึกษาและพลศึกษา ที่ให้ความกรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญ ตรวจสอบคุณภาพแบบสอบถามที่ใช้ในการ วิจัย อาจารย์วิชาเอกพลศึกษาทุกท่าน ที่ให้ความรู้ทั้งในด้านวิชาการและประสบการณ์แก่ผู้วิจัย และ ผู้อำนวยการโรงเรียน อาจารย์และนักเรียนกลุ่มตัวอย่าง ที่ให้ความอนุเคราะห์ร่วมมือเป็นอย่างดีใน การตอบแบบสอบถามด้วยความตั้งใจจริง

สุดท้ายขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงสำหรับ คุณพ่อพนัส เกตุขาว คุณแม่น้อย เกตุขาว ที่ให้กำเนิดชีวิตและวางรากฐานทางการศึกษา ขอบคุณครูบาอาจารย์ที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชา ความรู้ รวมถึงพี่ๆ น้องและญาติๆ ทุกคนที่ส่งเสริม สนับสนุน คอยห่วงใยและเป็นกำลังใจเสมอมา จนทำให้ปริญญาานิพนธ์สำเร็จลุล่วงด้วยดี

มาริสสา เกตุขาว

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	2
ความสำคัญของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
กรอบแนวคิดการวิจัย.....	
สมมติฐานของการวิจัย.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
ความหมายของความต้องการ.....	6
ความหมายของการออกกำลังกาย.....	9
หลักของการออกกำลังกาย.....	10
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	15
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	19
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	19
งานวิจัยในประเทศ.....	22
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	26
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	26
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	27
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	29
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	29
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	30
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	30
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	30
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	31

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5	สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ 42
	สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีดำเนินงานวิจัย 42
	สรุปผลการวิจัย..... 44
	อภิปรายผล 47
	ข้อเสนอแนะ..... 52
	บรรณานุกรม 53
	ภาคผนวก 59
	ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญ..... 60
	ภาคผนวก ข แบบสอบถามเพื่อการวิจัย 62
	ประวัติย่อผู้วิจัย..... 71



บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนประชากร	26
2 จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามโรงเรียนและเพศ	27
3 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม	32
4 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 (n = 360).....	33
5 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 ด้านสถานที่ (n = 360)	33
6 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 360)	34
7 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย (n = 360).....	35
8 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 ด้านบุคลากร (n = 360)	36
9 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 ระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิง	37
10 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 จำแนกตามตัวแปรระดับชั้นที่ศึกษา	38
11 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 ตามตัวแปรระดับชั้นที่ศึกษา	39
12 การวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ของความต้องการการออกกำลังกายของ นักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554	40

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
13 การวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ของความต้องการการออกกำลังกายของ นักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	40
14 การวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ของความต้องการการออกกำลังกายของ นักเรียน ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 ด้านสถานที่	41



บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ

หน้า

1	กรอบแนวคิดของการวิจัย	5
---	-----------------------------	---



บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในปัจจุบันประชากรของประเทศได้เห็นถึงความสำคัญในการออกกำลังกาย และรักษาสุขภาพมากขึ้น เพราะว่าการออกกำลังกายนั้นเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย และจิตใจของผู้ออกกำลังกายโดยตรง ส่วนประโยชน์ในทางอ้อมนั้นจะช่วยให้ผู้ที่ออกกำลังกายได้ผ่อนคลายความเครียด ซึ่งจะสอดคล้องกับคำกล่าวที่ว่า การออกกำลังกายนั้นจะช่วยพัฒนาทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ จิตใจ และสังคม การออกกำลังกายที่จะก่อให้เกิดประสิทธิภพนั้น ผู้ออกกำลังกายจะต้องมีความมุ่งมั่น ในการออกกำลังกาย และมองเห็นถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการออกกำลังกาย (วชิระ อาสาแข็ง 2549: 1) ฉะนั้นสมรรถภาพทางกายจึงมีความสำคัญเป็นอย่างมาก ในส่วนของการแก้ปัญหาให้ทุกคนหันมาเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและควรแก้ปัญหาในเด็กวัยเรียนที่จะเปลี่ยนแปลงไปเป็นวัยรุ่น ต้องมีการสร้างสุขนิสัยในการรักษาการออกกำลังกายและเป็นการส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย จึงมีความต้องการที่จะพยายามหาเวลาว่างเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพด้านร่างกายและจิตใจด้วยการออกกำลังกายจะเห็นได้จากสนามกีฬาประจำโรงเรียนหรือสวนสาธารณะ โดยลักษณะทั่วไปของโรงเรียนสาธิตนั้นมีสนามกีฬาพร้อมสำหรับการเรียนการสอน แต่ก็ยังไม่เพียงพอและยังใช้สนามกีฬาบางอย่างร่วมกับมหาวิทยาลัย ผู้บริหารของโรงเรียนให้ความสนใจเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนเพื่อที่จะส่งเสริมให้นักเรียนได้เล่นกีฬาและมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์รวมถึงการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีให้นักเรียนในโรงเรียนเกิดความสามัคคี รู้จักการปรับตัว และการเข้าสังคมของนักเรียนด้วย ความต้องการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานครนั้น ปัจจุบันนักเรียนเริ่มหันมาให้ความสนใจและเอาใจใส่ในเรื่องการดูแลสุขภาพกันมากขึ้น จะเห็นได้จากการแข่งขันกีฬาสาธิตสามัคคีครั้งที่ 35 ที่ผ่านมามีเพราะนักเรียนหันมาออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาเพิ่มมากขึ้น เป็นต้น

นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ก็คือชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 เป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโต มีความชอบสนใจที่จะเล่นกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย ดังที่ วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2541: 73) กล่าวไว้ว่านักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีอายุประมาณ 12 – 15 ปี เป็นวัยที่เริ่มเข้าสู่วัยรุ่นมีความสามารถในการเรียนรู้และสนใจกิจกรรมพลศึกษามีความพยายาม มีอุดมคติ ความเชื่อพลัง และชอบผจญภัยกระตือรือร้นและสนใจกับทักษะต่างๆ รวมทั้งการเสริมสร้างสมรรถภาพเป็นประจำ และกรมวิชาการมีความเห็นสอดคล้องว่า ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับนักเรียนวัยนี้ควรเป็นกิจกรรมที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ของร่างกายทำงานโดยใช้ความแข็งแรงของ

ร่างกายและทักษะทางกลไกต่าง ๆ ให้มากขึ้น ควรจัดให้ทำท่ายและหลากหลาย เพื่อสนองความต้องการและความสามารถของนักเรียนได้ทุกคน โดยในส่วนของออกกำลังกายนั้นนักเรียนในแต่ละโรงเรียนได้มีการทำกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาทั้งในภาคเช้า พักกลางวัน ในคาบเรียน และหลังจากเลิกเรียนในส่วนของออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 นักเรียนในช่วงนี้จะชอบทำกิจกรรมเป็นกลุ่มกับเพื่อน เช่น เข้าห้องสมุดอ่านหนังสือ ทำการบ้าน วิ่งเล่นกับเพื่อน นั่งร้อง เพลง เล่นกีฬา เช่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล บาสเกตบอล มีนักเรียนบางส่วนที่ต้องซ้อมกีฬาหลังเลิกเรียน เป็นต้น นักเรียนได้ออกกำลังกายทั้งกิจกรรมนันทนาการ การเล่นหรือฝึกซ้อมกีฬาในแต่ละโรงเรียนได้มีสถานที่เล่นกีฬาและสถานที่ออกกำลังกายพอเพียง โดยมีนักเรียนบางกลุ่มที่ไม่ได้ออกเพราะบางกลุ่มต้องเรียนพิเศษ ไปเที่ยว เล่นเกม ช่วยงานทางบ้านหรือทำงาน เป็นต้น ซึ่งจากการที่ได้รับข้อมูล ทำให้ผู้วิจัยเล็งเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย ซึ่งจะช่วยให้นักเรียนมีความรู้และส่งเสริมให้นักเรียนได้เห็นถึงความสำคัญในการออกกำลังกายและได้รู้ว่าการออกกำลังกายมีความต้องการในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในเรื่องใดบ้างทั้งความต้องการด้านร่างกาย ความต้องการด้านสังคม และความต้องการด้านจิตใจ และทำให้ผู้วิจัยต้องการทราบว่านักเรียนได้เห็นถึงความสำคัญในการออกกำลังกายและมีความต้องการในการออกกำลังกายมากน้อยเพียงใด

จากเหตุผลที่กล่าวมาข้างต้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร เพราะนักเรียนเหล่านี้เป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าในการพัฒนาสังคมไทยและประเทศชาติ แต่อย่างไรก็ตามการที่จะเป็นทรัพยากรที่มีคุณภาพได้นั้นนอกเหนือจากความสามารถทางด้านวิชาการแล้ว นักเรียนจำเป็นต้องมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ซึ่งการออกกำลังกายก็เป็นวิธีส่งเสริมให้ร่างกายสมบูรณ์วิธีหนึ่งและเพื่อส่งเสริมให้ร่างกายสมบูรณ์วิธีหนึ่งและเพื่อส่งเสริมนิสัยรักการออกกำลังกายปลูกฝังให้มีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย ตลอดจนเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้แก่โรงเรียนสาธิตต่อไป

ความมุ่งหมายของกาวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554
2. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ระหว่างเพศชายกับเพศหญิง และระดับชั้น

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร เป็นข้อมูลนำไปใช้ปรับปรุงการแก้ไขการจัดการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายในโรงเรียนให้ได้ผลดีและสอดคล้องกับสภาพและความต้องการของนักเรียนในโรงเรียนสาธิต รวมทั้งเป็นแนวทางสำหรับการศึกษาค้นคว้าแก่ผู้ต้องการทำการวิจัยกับเรื่องการจัดและการส่งเสริมการออกกำลังกายต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 จำนวน 5 โรงเรียน รวมทั้งสิ้น 4,708 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ได้กลุ่มตัวอย่าง 357 คน แต่ผู้วิจัยจะทำการเก็บข้อมูลนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 360 คน เป็นเพศชาย 180 คน เพศหญิง 180 คน กำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยการเทียบตารางของเครจซี่และมอร์แกน (เทเวศร์ พิริยะพฤษ์. 2545: 128, อ้างอิงจาก Krejcie; & Morgan.) และใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่

1.1 เพศ

1.1.1 ชาย

1.1.2 หญิง

1.2 ระดับชั้น

1.2.1 มัธยมศึกษาปีที่ 1

1.2.2 มัธยมศึกษาปีที่ 2

1.2.3 มัธยมศึกษาปีที่ 3

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้น

มัธยมศึกษาตอนต้นโรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร

นิยามศัพท์เฉพาะ

สภาพการออกกำลังกาย หมายถึง สภาวะหรือสภาพที่เป็นจริงอยู่ประจำในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร

ความต้องการการออกกำลังกาย หมายถึง สิ่งที่ทำให้อยากจะทำให้เกิดขึ้นหรือความประสงค์ที่ต้องการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมทางพลศึกษาและกีฬาต่างๆ นอกเวลาเรียนระหว่างที่อยู่ในโรงเรียน โดยศึกษาปัจจัยที่เกี่ยวข้อง ด้านร่างกาย ด้านสังคม และด้านจิตใจ ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554

การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใดๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุก และเพื่อสังคม โดยจัดกิจกรรมง่ายๆ หรือมีกติกาการแข่งขันง่ายๆ เช่น การวิ่ง การกระโดดเชือก การบริหารกาย แอโรบิค วายน้ำ เกม หรือการละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น

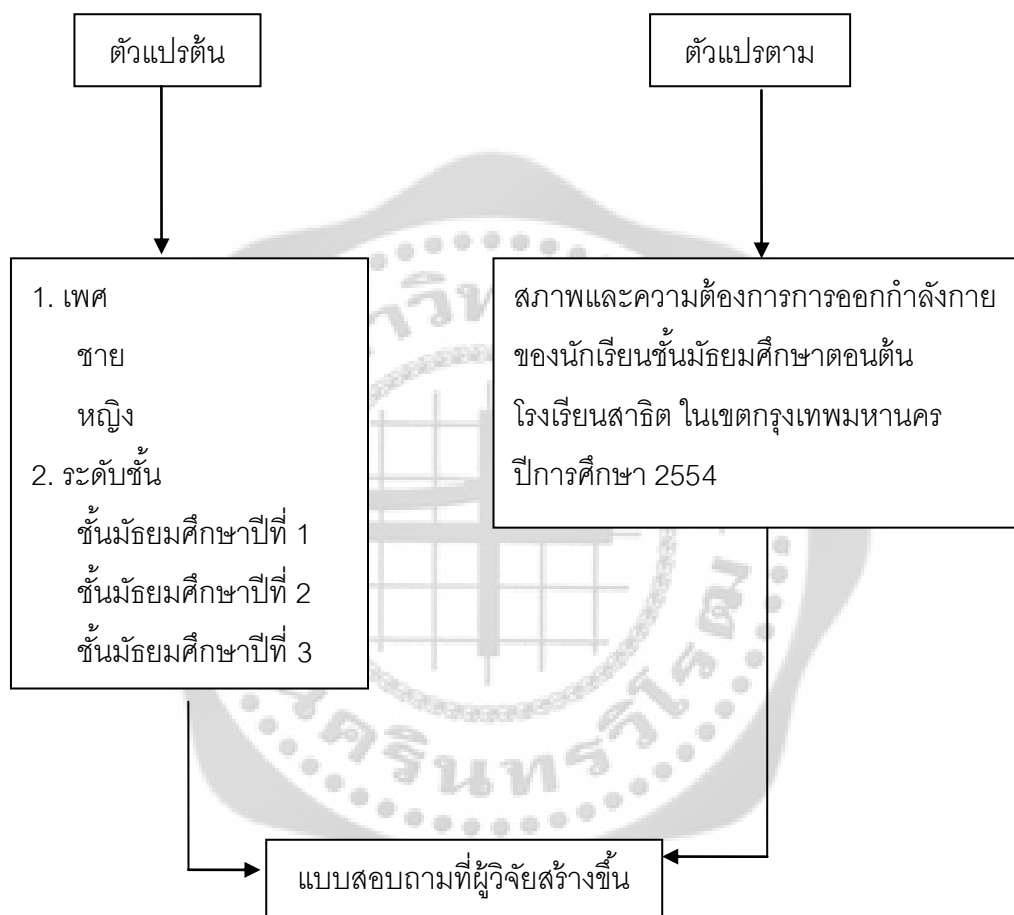
นักเรียน หมายถึง นักเรียนชายและนักเรียนหญิงที่กำลังศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นปีที่ 1 ถึง ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นปีที่ 3 โรงเรียนสาธิต เขตพื้นที่กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554

โรงเรียนสาธิตเขตพื้นที่การศึกษากรุงเทพมหานคร หมายถึง โรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นที่อยู่ในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 ทั้งหมด 5 โรงเรียน ซึ่งเป็นโรงเรียนมัธยม ได้แก่

- โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
- โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน
- โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง
- โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กรอบแนวคิดในการวิจัย

จากขอบเขตของการวิจัยในเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 ผู้วิจัยสรุปเป็น
กรอบแนวคิดในการวิจัยไว้ดังนี้



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดของการวิจัย

สมมติฐานในการวิจัย

1. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต
ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 ระหว่างเพศชายและเพศหญิงแตกต่างกัน
2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต
ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 ระหว่างนักเรียนในแต่ละระดับชั้นแตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ดังนี้

1. ความหมายของความต้องการ
2. ความหมายของการออกกำลังกาย
3. หลักของการออกกำลังกาย
4. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 5.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 5.2 งานวิจัยในประเทศ

1. ความหมายของความต้องการ

นักวิชาการหลายๆ ท่านให้ความหมายของความต้องการไว้ดังนี้

สุธา จันท์เอม (2529: 105) กล่าวว่า มนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติ ถ้าได้บรรลุความต้องการตามความประสงค์ ก็จะมีสุขสันต์ ชื่นชมและมีความเชื่อมั่นในตนเองความต้องการเป็นเครื่องกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมาเพื่อสนองความต้องการหรือความจำเป็นให้จงได้ โดยแบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็นชนิดใหญ่ได้ 3 ประเภท คือ

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย ประกอบด้วย ความต้องการทางด้านอาหาร น้ำ อากาศหายใจ การขับถ่าย การเคลื่อนไหว การพักผ่อน เป็นต้น
2. ความต้องการทางด้านอารมณ์และสังคม ประกอบด้วย ความต้องการ ความรัก ความปลอดภัย ตำแหน่งทางสังคม อิสรภาพและความสำเร็จ
3. ความต้องการทางสติปัญญา

กฤษณา ศักดิ์ศรี (2534: 166) ได้กล่าวถึงความต้องการว่า ความต้องการเป็นเรื่องที่พัวพันกับการดำรงชีวิตให้อยู่รอดของมนุษย์ ความต้องการจึงปรากฏออกมาในรูปของความต้องการอันจำเป็นแห่งชีวิต ซึ่งมีมาแต่กำเนิดและจัดหาขึ้นภายหลัง กล่าวโดยสรุปของความต้องการของมนุษย์มีอยู่ 3 ประการใหญ่ๆ คือ

1. ความต้องการทางร่างกาย (Biological Needs)
2. ความต้องการทางจิตใจ (Psychological Needs)
3. ความต้องการทางสังคม (Social Needs)

กรมพลศึกษา คณะทำงานโครงการปฏิรูปการศึกษา (2544: 7) ได้กล่าวไว้ว่า ความต้องการของมนุษย์ หมายถึง การที่มนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติ ถ้าได้บรรลุความต้องการตามประสงค์จะรู้สึกนิยมนิยมชมชื่นและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการเป็นเครื่องช่วยให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมา เพื่อสนองความต้องการหรือความจำเป็นให้จงได้ โดยแบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 3 ประการ คือ

1. ความต้องการทางร่างกาย ประกอบด้วย ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศหายใจ การขับถ่าย การเคลื่อนไหวและพักผ่อน
2. ความต้องการทางด้านอารมณ์และสังคม ประกอบด้วย ความต้องการด้านความรัก ความปลอดภัย อิสรภาพและความสำเร็จ
3. ความต้องการด้านสติปัญญา
4. ความต้องการในการเคลื่อนไหวร่างกาย มนุษย์มีความจำเป็นในการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นเวลาหลับหรือตื่น ทั้งนี้เพราะอวัยวะภายในร่างกายทุกส่วนจะต้องมีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ธรรมชาติของร่างกายต้องการเคลื่อนไหว จึงผลักดันให้มนุษย์มีการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนากลไกการเคลื่อนไหวของอวัยวะภายในร่างกายให้อยู่ในลักษณะเคลื่อนไหวที่สมดุลและเพื่อผลประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกาย เพราะการออกกำลังกายจะทำให้อวัยวะส่วนต่างๆ เจริญเติบโต ความต้องการตามธรรมชาติที่ต้องแสดงออก สุนัขก็พ่าเปรียบเสมือนหนึ่ง “ห้องปฏิบัติการ ” ที่จะทราบได้ว่าเด็กมีพฤติกรรมเช่นไร ทั้งนี้โดยธรรมชาติของมนุษย์ต้องการแสดงออก การแสดงออกที่ดีที่สุดสามารถระบายพฤติกรรมออกมาให้เด่นชัดก็คือ การแสดงออกด้วยการออกกำลังกาย โดยการเล่นกีฬา

ความต้องการ (Needs) หมายถึง การที่มนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติ ถ้าได้บรรลุตามความต้องการตามความประสงค์ก็รู้สึกนิยมนิยมชมชื่นและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการเป็นเครื่องกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมาเพื่อสนองความต้องการหรือความจำเป็นให้จงได้

มาสโลว์ (วิภาพร มาพบสุข. 2540 : 258; อ้างอิงจาก Maslow. 1970) ได้จำแนกความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ลำดับ ดังนี้

1. ความต้องการด้านสรีระ (Physiological Needs) หมายถึง ความต้องการพื้นฐานของร่างกายซึ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต ได้แก่ ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ความต้องการนี้เริ่มต้นตั้งแต่ทารกถึงวัยชรา มนุษย์ทุกคนมีความต้องการทางสรีระอยู่เสมอจะขาดไม่ได้ ถ้าความต้องการในขั้นแรกนี้ไม่ได้รับการบำบัดความต้องการขั้นต่อไปก็จะไม่เกิด

2. ความต้องการด้านความปลอดภัยและมั่นคง (Safety and Security Needs) หมายถึง ความต้องการเรื่องความปลอดภัยทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เพราะบุคคลไม่ต้องการเผชิญกับความไม่แน่นอนในการดำรงชีวิต เช่น การขาดแคลนทรัพย์สิน การสูญเสียตำแหน่ง การถูกบังคับขู่เข็ญจากผู้อื่น มนุษย์จึงต้องการความมั่นคงปลอดภัยและหลักประกันในชีวิต เช่น มีอาชีพที่มั่นคง มีการออมทรัพย์ มีการประกันชีวิต ฯลฯ

3. ความต้องการด้านความรักและเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ (Love and belonging Need) หมายถึง ความต้องการที่จะเป็นที่รักของผู้อื่นและต้องการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นและเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ เพราะมนุษย์ทุกคนย่อมต้องการเพื่อนไม่ต้องการรู้สึกเหงาและอยู่คนเดียว ดังนั้นการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นเป็นสมาชิกกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งความรู้สึกผูกพันจะเกิดขึ้นเมื่ออยู่ในกลุ่มและสมาชิกของกลุ่มย่อยเกิดความรัก ความเอาใจใส่และการยอมรับซึ่งกันและกัน

4. ความต้องการที่รู้สึกว่าตนเองมีค่า (Esteem Needs) หมายถึง ความปรารถนาที่จะมองตนเองว่ามีคุณค่าสูงเป็นที่น่าเคารพยกย่องจากทั้งตนเองและผู้อื่น ต้องการที่จะให้ผู้อื่นเห็นว่าคุณมีความสามารถ มีคุณค่า มีเกียรติ มีตำแหน่ง บุคคลที่มีความต้องการประเภทนี้จะเป็นผู้ที่มีความมั่นใจในตนเองและรู้สึกว่าตนเองมีค่า มีประโยชน์ หากความรู้สึกหรือความต้องการดังกล่าวถูกทำลายและไม่ได้รับการตอบสนองจะรู้สึกว่าคนมีปมด้อยสิ้นหวังมองโลกในแง่ร้าย ต้องการสิ่งชดเชย ถ้าเกิดความรู้สึกรุนแรงจะทำให้บุคคลเกิดความท้อถอยต่อชีวิต เป็นโรคประสาท โรคจิตและอาจฆ่าตัวตายได้

5. ความต้องการที่จะรู้ตนเองตามสภาพที่แท้จริง และพัฒนาศักยภาพของตน (Self-Actualization Needs) หมายถึง ความต้องการที่จะรู้จักและเข้าใจตนเองตามสภาพที่แท้จริง เพื่อพัฒนาชีวิตของตนเองให้สมบูรณ์ (Self-fulfillment) มีความจริงใจต่อตนเอง ปรารถนาที่จะเป็นคนดีที่สุดของตนเอง มีสติในการปรับตัวเปิดโอกาสให้ตนเองเผชิญกับความจริงของชีวิตและสิ่งแวดล้อมใหม่ๆ โดยคิดว่าเป็นสิ่งท้าทายและน่าตื่นเต้น กระบวนการที่จะพัฒนาตนเองเต็มที่ ตามศักยภาพของตนเอง เป็นกระบวนการที่ไม่มีจุดจบตลอดเวลาที่มีชีวิตอยู่ มนุษย์ทุกคนต้องการที่จะพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ ตามศักยภาพของตนเองเพราะอย่างน้อยคนที่จะได้รับการตอบสนองความต้องการขั้นนี้อย่างสมบูรณ์

จากทฤษฎีความต้องการของอัลเดอร์เฟอร์ พอสรุปได้ว่า เป็นทฤษฎีแรงจูงใจที่เน้นเรื่อง การตอบสนองความต้องการเช่นเดียวกับทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์ โดยเชื่อว่า ความต้องการของมนุษย์มี 3 ประการ คือ ความต้องการขั้นพื้นฐานเกี่ยวกับการดำรงชีวิตความต้องการ ความสัมพันธ์ในสังคมและความต้องการเพื่อความเจริญก้าวหน้า ซึ่งความต้องการทั้ง 3 จะมีลักษณะ ต่อเนื่องจากความต้องการทางวัตถุที่เป็นรูปธรรมไปสู่ความต้องการทางจิตใจที่เป็นนามธรรม

สรุปคือ มนุษย์เรานั้นมีความต้องการแตกต่างกันตามสภาพของร่างกาย จิตใจ และ สังคม เพื่อตอบสนองในส่วนที่ตนเองขาดหายไปในขณะที่ดำรงชีวิตอยู่ เพื่อที่จะบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ และนำไปสู่การดำรงชีวิตในสังคมและประสบผลสำเร็จในหน้าที่การงาน ข้อมูลของโรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการอุดมศึกษา

นโยบายของผู้บริหารโรงเรียนสาธิตโดยรวม คือ ส่งเสริมและสนับสนุนเยาวชนด้วยกระบวนการเรียนรู้ที่หลากหลายเพื่อพัฒนาความรู้ความสามารถ ความสนใจ เจตคติ ให้เต็มตามศักยภาพ เฉพาะตน

ด้านสถานที่ ที่ใช้ในการเรียนการสอนของโรงเรียนสาธิตจากการสำรวจนั้น โรงเรียนสาธิต ส่วนใหญ่มีสนามบาสเกตบอล สนามวอลเลย์บอล สนามตะกร้อ โต๊ะเทเบิลเทนนิส เป็นต้น ส่วน สนามที่ไม่มีในโรงเรียนจะใช้ร่วมกับมหาวิทยาลัยเป็นบางอย่างเท่านั้น เช่น สระว่ายน้ำ สนามกรีฑา เป็นต้น

2. ความหมายของการออกกำลังกาย

ความหมายของการออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง การออกแรงเพื่อกิจกรรมของ ร่างกายในทุกลักษณะไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬาหรือการทำงานใดๆ การออกกำลังกายที่ดีจำเป็นต้อง ออกแรงให้มากพอจนเหนื่อย เพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวหรือบางครั้งอาจอยู่กับที่ก็ตามซึ่งเป็น ผลทำให้หัวใจเต้นเร็วขึ้นกว่าปกติ ดังนั้นการออกกำลังกายหากได้กระทำอย่างสม่ำเสมอและให้มีความหนัก (การกีฬาแห่งประเทศไทย 2528: 10-13)

การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจัดเป็นปัจจัยสำคัญอันหนึ่งที่มีต่อผลการเจริญเติบโต เด็กที่ไม่ค่อยออกกำลังกายแต่มีอาหารการกินอุดมสมบูรณ์ อาจมีส่วนสูงและน้ำหนักตัวมากกว่าเด็ก ในวัยเดียวกันโดยเฉลี่ย แต่ส่วนใหญ่แล้วไขมันจะมากขึ้น มีกระดูกเล็ก หัวใจมีขนาดเล็กเมื่อเทียบกับน้ำหนักตัว อ้วนแบบฉุ เป็นต้น ซึ่งถือว่าการเจริญเติบโตที่ผิดปกติตรงกันข้ามกับเด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอถูกต้อง ร่างกายจะผลิตฮอร์โมนที่เกี่ยวกับการเจริญเติบโตอย่างถูกส่วน จะกระตุ้นให้อวัยวะต่างๆ เจริญขึ้นพร้อมกันไปทั้งขนาดรูปร่างและหน้าที่การงาน และเมื่อประกอบกับผล

ของการออกกำลังกายที่ทำให้การเจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่ายดี เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอจึงมีร่างกายดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525: 37) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การที่เราทำให้อวัยวะได้ใช้แรงงานหรือกำลังที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การทำงานหรือการเล่นกีฬา การออกกำลังกายในแต่ละกิจกรรมร่างกายต้องใช้กำลังมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้น

จรรยาพร ธรณินทร์ (2525: 57) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง เป็นการออกแรงทางกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงทั้งระบบโครงสร้าง และทำให้กล้ามเนื้อสามารถรวมกันต่อต้านแรงบังคับ หากขาดการออกกำลังกายจะลดศักยภาพในการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ยังทำให้กิจกรรมทางปัญญา อารมณ์ และความรู้สึกดีขึ้นด้วย

อำนาจ อะโน (2527) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง กิจกรรมทางกายที่กระทำด้วยความรู้สึกตั้งใจ โดยมีจุดมุ่งหมายซึ่งมีลักษณะที่เด่นชัดของการออกกำลังกายจะทำให้การหายใจ (Respiratory) การไหลเวียนของเลือด (Circularly) มีการเพิ่มปริมาณในการทำงานมากขึ้น การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมไม่มีกระบวนการ ไม่มีวิธีการ หากแต่ใครชอบการออกกำลังกายลักษณะโดยอ้อมแล้วแต่ความต้องการ เช่น การวิ่ง การเดิน การเล่นกีฬา และสิ่งซึ่งร่างกายเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมภายหลังการออกกำลังกาย คือ ร่างกายสูญเสียกำลังงานและอวัยวะต่างๆ ในร่างกายทำงานมากขึ้น

กรมพลศึกษา (2534: 30) ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า เป็นการใช้แรงงานกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพที่ดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น การบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งที่การแข่งขัน

3. หลักของการออกกำลังกาย

สุชาติ โสมประยูร (2520: 43) ได้เสนอความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย ควรจะทำให้ออกแรงเหนื่อยพอแรง
2. กิจกรรมนั้นต้องทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนได้ออกแรง และทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้หลายลักษณะ
3. ควรเลือกเล่นกีฬาที่สนุกสนาน เล่นได้สะดวกและเล่นได้นาน
4. ควรเล่นเบาๆ ก่อน เพื่อให้กล้ามเนื้ออบอุ่นและพร้อมที่จะออกแรงเสียก่อนแล้วจึงค่อยๆ เล่นหนักขึ้นตามความต้องการ

5. ปริมาณการออกกำลังกายของแต่ละคน อาจแตกต่างกันออกไปแล้วแต่เพศ

6. สำหรับผู้ที่มีสุขภาพไม่ดีหรือมีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

7. การออกกำลังกายทุกครั้งควรปฏิบัติให้ถูกสุขวิทยา เช่น ไม่ออกกำลังกายขณะหิวหรืออิ่มใหม่ๆ ในขณะที่ออกกำลังกายไม่ควรรับประทานอาหาร หรือสูบบุหรี่ภายหลังการออกกำลังกาย ควรนั่งพักให้หายเหนื่อยและเหงื่อแห้งค่อยอาบน้ำหรือทำกิจกรรมอื่น

จรรยาพร ธรณินทร์ (2525: 28) ให้ความเห็นว่า การออกกำลังกายให้สุขภาพดีทำให้ทรวดทรงอยู่ได้หรือสามารถลดน้ำหนักที่ไม่ต้องการ เราจึงควรปฏิบัติกรออกกำลังกายเหมือนกับการแปรงฟัน การอาบน้ำ การรับประทานอาหาร คือ ต้องทำทุกวันเป็นกิจนิสัย ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับมนุษย์ทุกคนซึ่งจะต้องออกกำลังกายเป็นประจำ แต่การออกกำลังกายมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับสภาวะของร่างกาย เช่น ความแข็งแรง เพศ อายุ เวลา โอกาส สถานที่ สภาพแวดล้อมอื่นๆ และความต้องการในการออกกำลังกายของคนในวัยต่างๆ มีดังนี้

1. อายุ 1 – 4 ปี ร่างกายต้องการการเคลื่อนไหวตลอดเวลาที่ไม่มีการกินการนอน
2. อายุ 5 – 8 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย เช่น การวิ่ง การกระโดด ปีนป่าย อย่างน้อยวันละ 4 ชั่วโมง
3. อายุ 9 – 11 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 3 ชั่วโมง
4. อายุ 12 – 14 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมง
5. อายุ 15 – 17 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 1.30 ชั่วโมง
6. อายุ 18 – 30 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง
7. อายุ 31 – 50 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายหนักปานกลาง อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง
8. อายุตั้งแต่ 51 ปีขึ้นไป ร่างกายต้องการออกกำลังกายในกิจกรรมเบาๆ อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง

การออกกำลังกายเป็นการเสริมสร้างสุขภาพให้กับร่างกาย อาจจะทำให้หลายรูปแบบกิจกรรมทุกอย่างที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ จึงเป็นการออกกำลังกายทั้งสิ้นการออกกำลังกายทำได้โดยการเล่นกีฬา การบริหารหรือกิจกรรมประจำวัน เช่น เดิน วิ่ง ปีนป่าย และที่สำคัญคือการออกกำลังกายให้หนักพอที่จะเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบในร่างกายแต่คนส่วนใหญ่ มักจะออกกำลังกายในรูปแบบของการเล่นกีฬา

เจริญ กระบวนรัตน์ (2530: 49) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายโดยทั่วไปไว้ในตอนแรก และควรออกกำลังกายในระดับที่หัวใจเต้นไม่เกิน 125 ครั้งต่อนาที ซึ่งเป็นขีดปลอดภัยสำหรับผู้ที่มีวัยอยู่ในช่วง 40 – 49 ปี

1. ความเริ่มต้นการออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละ 15 – 20 นาที
2. ควรมีแผนการฝึกซ้อมออกกำลังกายอย่างน้อยสำหรับตัวเองจนสามารถออกกำลังกายได้ครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง โดยเลือกใช้วิธีหรือกิจกรรมการออกกำลังกายที่สนุกสนานตามความสนใจและความสามารถ
3. หากไม่แน่ใจในสุขภาพของตนเองว่าเหมาะกับปริมาณ และความหนักความนานในการออกกำลังกายได้หรือไม่ ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
4. สังเกตผลการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกายจากอัตราการเต้นของชีพจรภายหลังการฝึกไปได้ 6 – 8 สัปดาห์ อัตราการเต้นของชีพจรปกติควรจะเริ่มลดลง เช่น เดิมเคยเต้น 70 ครั้งต่อนาที ควรลดลงเหลือ 67 – 68 ครั้งต่อนาที หรือน้อยกว่า

มงคล ใจดี (2535: 15-20) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ไม่เคร่งเครียด สนุกสนานเพลิดเพลิน
2. ต้องใช้วิธีค่อยทำค่อยไป
3. ต้องให้ทุกสัดส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกายในแต่ละสัปดาห์ ควรใช้กิจกรรมการออกกำลังกายหลายๆ อย่าง
4. การออกกำลังกายควรทำให้สม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 10 – 30 นาทีและเป็นเวลาเดียวกัน

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544: 90) ได้กล่าวถึง การออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายได้ผลเต็มที่และไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ผู้ที่ต้องการใช้การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพพึงยึดข้อปฏิบัติ 10 ข้อ ดังนี้

1. การประมาณตน สภาพร่างกายและความเหมาะสมกับกีฬาชนิดต่างๆ ของแต่ละคนไม่เหมือนกัน แม้ในคนคนเดียวก็ในช่วงเวลาหนึ่งกับอีกช่วงเวลาหนึ่งก็แตกต่างกันได้ การเพิ่มสมรรถภาพจากการฝึกซ้อมหรือออกกำลังกาย มีกฎตายตัวว่าจะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย หากการฝึกซ้อมเบาเกินไปก็ได้ผลน้อยหรือไม่ได้ผล ถ้าการฝึกซ้อมหนักเกินไปนอกจากไม่ได้ผลแล้วยังเป็นอันตรายต่อสุขภาพด้วย
2. การแต่งกายมีส่วนเกี่ยวข้องกับด้านการเคลื่อนไหว ความอดทนและจิตวิทยาที่กีฬาแต่ละอย่างย่อมมีเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมทั้งเสื้อ กางเกงและรองเท้า ในด้านการเคลื่อนไหวเสื้อผ้าที่มุ่มราม

รองเท้าที่ไม่เหมาะสมกับเท้าหรือสภาพสนามย่อมทำให้การเคลื่อนไหวไม่คล่องตัวเท่าที่ควร และยังเป็นต้นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ในด้านความอดทนต้องคำนึงถึงการระบายความร้อนออกจากร่างกายเป็นสำคัญ เพราะในระหว่างที่ออกกำลังกายจะมีความร้อนเกิดขึ้นมาก หากระบายออกไม่ทันความร้อนที่สะสมขึ้นจะเป็นตัวกำจัดการออกกำลังกายต่อไป และทำอันตรายต่อระบบต่างๆ ในร่างกายด้วย

3. เลือกเวลาเดินฟ้าอากาศ ทุกคนควรกำหนดเวลาฝึกซ้อมที่แน่นอนไว้ ควรเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน เพราะมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย การฝึกซ้อมตามความสะดวกโดยไม่มีการกำหนดเวลาแน่นอน การฝึกในสภาพที่อากาศร้อนทำให้เหนื่อยเร็วและได้ปริมาณน้อยกว่าในอากาศเย็น จึงไม่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการฝึกความอดทน การเลือกอากาศอาจทำได้ยากหรือทำไม่ได้ แต่การเลือกเวลาทุกคนทำได้ โดยเฉพาะเวลาเช้าตรู่และตอนเย็นอุณหภูมิต่ำกว่ากลางวัน จึงเหมาะสำหรับการฝึกซ้อมความอดทน ส่วนการฝึกด้านแรงกล้ามเนื้อและความเร็วระยะสั้นๆ อาจทำในอากาศร้อนได้

4. สภาพของกระเพาะอาหารในเวลาฝึกซ้อมกระเพาะอาหารซึ่งอยู่ใต้กระบังลมจะเป็นตัวทำให้การขยายของปอดไม่ดีเท่าที่ควร เพราะกระบังลมไม่อาจหดตัวต่ำลงได้มาก ในขณะที่เดียวกันการไหลเวียนเลือดจะต้องแบ่งเลือดส่วนหนึ่งไปใช้ในการย่อยและดูดซึมอาหาร ทำให้เลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อลดลง จึงเป็นผลเสียต่อการออกกำลังกาย ยิ่งกว่านั้นในกีฬาที่มีการกระทบกระแทกกระเพาะอาหารที่เต็มแน่นจะแตกได้ง่ายกว่ากระเพาะอาหารที่ว่าง หลังก้าวไปจึงให้งดอาหารหนักก่อนออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง

5. การดื่มน้ำ น้ำมิใช่อาหารแต่มีความจำเป็นมากในการออกกำลังกาย เพราะถ้าร่างกายสูญเสียน้ำไปมากถึงปริมาณหนึ่ง สมรรถภาพจะลดต่ำลงเนื่องจากการระบายความร้อนออกจากร่างกายขัดข้อง และถ้าเสียน้ำมากต่อไปก็จะเป็นอันตรายต่อร่างกาย

6. ความเจ็บป่วย ความเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพของร่างกายลดลงและร่างกายต้องการการพักผ่อนอยู่แล้ว การออกกำลังกายที่เคยทำอยู่ย่อมเป็นการเกินกว่าที่สภาพร่างกายจะรับได้ และอาจทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงต่อชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเป็นไข้ซึ่งร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติและหัวใจต้องทำงานมากกว่าปกติเพื่อระบายความร้อน เมื่อไปออกกำลังกายก็การระบายความร้อนและหัวใจจึงต้องทำงานหนักอย่างยิ่ง นอกจากนั้นหากเป็นไข้ที่เกิดจากเชื้อโรคการไหลเวียนที่เพิ่มมากขึ้นจากการออกกำลังกายอาจทำให้เชื้อโรคแพร่กระจายไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย และทำให้เกิดการอักเสบทั่วร่างกายหรือในอวัยวะที่สำคัญซึ่งเป็นอันตรายต่อชีวิต สำหรับการเป็นหวัด แพ้อากาศ ถ้าไม่มีอาการอื่นร่วม เช่น ไข้ ไอ เจ็บคอ อ่อนเพลีย สามารถออกกำลังกายได้ตามปกติ

7. ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลังกาย เป็นที่แน่นอนว่าระหว่างการออกกำลังกายมีอุบัติเหตุ หรือความเจ็บป่วยเกิดขึ้นได้ ความรู้สึกไม่สบาย อึดอัด การเคลื่อนไหวบังคับไม่ได้เป็นสัญญาณที่แสดงว่ามีความผิดปกติเกิดขึ้น ถ้าฝืนออกกำลังกายต่อไปโอกาสที่จะเจ็บป่วยมากขึ้นจนถึงขั้นร้ายแรงย่อมมากขึ้นตามลำดับ ดังนั้นเมื่อเกิดความเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุขึ้นในระหว่างการออกกำลังกาย ควรหยุดพักผ่อน ความเจ็บป่วยเล็กน้อยบางครั้งเมื่อพักชั่วคราวก็หายเป็นปกติ อาจเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายต่อไปได้ แต่ถ้าออกกำลังกายแล้วอาการเดิมกลับเป็นมากขึ้นต้องหยุด โดยเฉพาะอาการหายใจขัด จุกแน่น เจ็บบริเวณหน้าอก ซึ่งอาจเป็นอาการของการขาดเลือดหล่อเลี้ยงหัวใจ การฝืนต่อไปอาจทำให้หัวใจวายและเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

8. ด้านจิตใจในระหว่างออกกำลังกายจำเป็นต้องทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง คิดถึงประโยชน์ที่จะได้รับ ตั้งใจปฏิบัติตามท่าทางเทคนิคต่างๆ จะต้องพยายามขจัดเรื่องที่รบกวนจิตใจอื่นๆ ในระหว่างนั้นออกไป หากขจัดไม่ได้จริงๆ ก็ไม่ควรออกกำลังกายต่อไป เพราะทำให้เสียสมาธิและเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

9. ความสม่ำเสมอ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพต้องพยายามรักษาความสม่ำเสมอไว้ การฝึกหนักติดต่อกัน 1 เดือนแล้วหยุดไป 2 สัปดาห์ จะมาเริ่มใหม่จะเริ่มเท่ากับการฝึกครั้งสุดท้ายไม่ได้ จะต้องลดความหนักให้ต่ำกว่าครั้งสุดท้ายที่ฝึกแล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้นซึ่งจะเป็นการเสียเวลามาก

10. การพักผ่อน หลังการออกกำลังกายร่างกายเสียพลังงานสำรองไปมาก จำเป็นต้องมีการชดเชย รวมทั้งต้องซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและสร้างเสริมให้แข็งแรงยิ่งขึ้น กระบวนการเหล่านี้จะเกิดขึ้นในระหว่างการพักผ่อนหลังจากการออกกำลังกายอย่างหนัก จึงจำเป็นต้องพักผ่อนให้เพียงพอ ข้อสังเกตง่ายๆ คือ ก่อนการฝึกซ้อมครั้งต่อไปร่างกายจะต้องสดชื่นอยู่ในสภาพเดิมหรือดีกว่าเดิม การออกกำลังกายในวันต่อไปจึงจะทำได้มากขึ้นตามลำดับ

จากที่ได้กล่าวถึงหลักของการออกกำลังกายสรุปได้คือ การออกกำลังกายที่ถูกต้องควรมีหลักการออกกำลังกาย เพราะหลักการออกกำลังกายจะช่วยให้รู้วิธีการว่าก่อนออกกำลังกายนั้นควรทำอะไรบ้าง และเมื่ออยู่ในภาวะใดที่ไม่สมควรออกกำลังกาย เช่น บุคคลที่เจ็บป่วยด้วยโรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคกระดูก เป็นต้น การเจ็บป่วยด้วยโรคดังกล่าวก็จะมีหลักการออกกำลังกายที่แตกต่างกันออกไป ดังนั้น หลักการออกกำลังกายจึงมีความสำคัญอย่างมากสำหรับบุคคลที่จะออกกำลังกาย ควรที่จะมีการศึกษาและทำความเข้าใจถึงความสำคัญของการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมกับตนเอง

4. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นของจำเป็นสำหรับทุกคน ตั้งแต่เกิดจนตายอาจกล่าวได้ว่า ร่างกายของคนเรานั้นต้องการอาหารชนิด ร่างกายก็ต้องการออกกำลังกายฉันนั้น ผู้ที่ขาดการออกกำลังกายจะอ่อนแอ ขี้โรค เจ็บป่วยเสมอ ซึ่งตรงกันข้ามกับผู้ที่มีการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมสม่ำเสมอ ร่างกายจะแข็งแรง สดชื่น กระฉับกระเฉง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บต่างๆ ได้มีผู้กล่าวถึงคุณค่าและประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523: 40) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ทำให้หายใจแรงขึ้น การหมุนเวียนฟอกเลือดในปอดที่ดีขึ้น
2. ทำให้ผิวหนังขับเหงื่อดีมากขึ้น ปัสสาวะไหลสะดวก
3. ทำให้กล้ามเนื้อข้อเส้นเลือดได้รับการฝึกฝนคล่องแคล่วแข็งแรงเจริญเติบโต
4. สมองสดชื่น แจ่มใส
5. ทำให้ร่างกายมีอำนาจต้านทานโรคมากขึ้น
6. กินอาหารได้มาก นอนหลับสนิท
7. การย่อยอาหารดีขึ้น ท้องไม่ผูกและยังได้กล่าวถึงสุขวิทยาของการออกกำลังกาย

อีกด้วย

จรรยาพร ธรณินทร์ (2525: 38) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายมีผลต่ออวัยวะ และระบบต่างๆ ที่สำคัญของร่างกาย อาทิเช่น ผลต่อหัวใจและปอด การออกกำลังกายมากพอจะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจทำงานได้เข้มแข็งและเป็นผลให้ระบบไหลเวียนของโลหิตมีประสิทธิภาพดีเพิ่มขึ้น ทำให้ปอดมีความสามารถในการขยายตัวได้ดี หายใจเอาอากาศเข้าไปได้มากขึ้น และสามารถใช้ออกซิเจนที่มีอยู่ในอากาศที่หายใจเข้าไปได้ดียิ่งขึ้นอันเป็นผลให้การเผาผลาญอาหารในเซลล์ต่างๆ ของร่างกายเป็นไปอย่างรวดเร็ว ผู้ที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงหายใจช้ากว่า เนื่องจากมีปริมาณความจุปอดมากกว่าผู้ที่ไม่ใคร่ออกกำลังกาย

อวย เกตุสิงห์ (2525: 190) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายหรือกีฬาที่มีต่อร่างกายในด้านสรีรวิทยา ไว้ดังนี้

1. ทำให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น มัดของกล้ามเนื้อหนาขึ้น ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อ
2. ทำให้หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ผนังหนาขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น สามารถเก็บเลือดได้มาก และมีกำลังในการสูบฉีดเลือดมากขึ้น

3. ทำให้เม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมาก ป้องกันโรคหลอดเลือดแข็งตัว หรือแตกได้
4. ช่วยให้ปอดโตขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น ช่วยให้ร่างกายมีความอดทนสูง สามารถปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานาน โดยมีความเมื่อยล้าน้อย
5. ต่อมไร้ท่อจะถูกให้หลังฮอร์โมนอยู่เสมอทำให้ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่า
6. ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ป้องกันโรคท้องอืดท้องเฟ้อ
7. ช่วยให้เม็ดเลือดขาวเพิ่มปริมาณขึ้นเพื่อประโยชน์ในการสร้างความต้านทานโรค
8. ช่วยลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ
9. ช่วยลดความอ้วนและสร้างเสริมทรวดทรงให้สมส่วนงดงาม
10. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทั่วไปให้สูงยิ่งขึ้น

สุพิตร สมาหิโต (2525: 173) ได้กล่าวถึงบุคคลที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะรู้สึกว่าได้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของตนเองหลายอย่างด้วยกัน เช่น

1. มีการตื่นตัว คล่องแคล่วว่องไว และจะรู้สึกเหน็ดเหนื่อยช้าลงในขณะทำงานหรือออกกำลังกาย
2. ความดันโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพขึ้น
3. สุขภาพของหัวใจจะแข็งแรงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจจะชะงักจะช้าลง ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและลดปริมาณของน้ำหนักร่างกายที่เป็นไขมันลง
4. การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และช่วยป้องกันการบาดเจ็บ ซึ่งอาจจะเกิดจากข้อเท้าแพลงหรือกล้ามเนื้อฉีกขาดได้
5. น้ำหนักร่างกายที่มีมากเกินไปจะลดน้อยลง การออกกำลังกายจะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและลดปริมาณของน้ำหนักร่างกายที่เป็นไขมันลง

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544: 45) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายทางการแพทย์ ดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่ายดี โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้นเด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย
2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงโดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ

3. สุขภาพทั่วไปเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่างๆ มีการเจริญได้ดีทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การงาน โอกาสการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อมีน้อยกว่า สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างสมรรถภาพทางกายได้ในทุกๆ ด้าน

4. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคภัยได้หลายชนิดโดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การรับประทานอาหารเกินความต้องการของร่างกาย โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้

5. การรักษาและฟื้นฟูสภาพโรคต่างๆ ที่กล่าวถึงในข้อ 4 หากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้

นพดล อิมสูด (2548: 15) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ว่าการออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอเป็นประจำ จะช่วยให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้น เป็นผลทำให้สุขภาพสมบูรณ์และสมรรถภาพของร่างกายสูง เช่น มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวที่ดีมีจิตใจที่ร่าเริงแจ่มใส สามารถประกอบกิจกรรมหรือการทำงานต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถทำให้เกิดความเชื่อมั่น กล้าตัดสินใจ ยังช่วยลดความตึงเครียดจากการทำงานได้อีกด้วย นอกจากนี้การออกกำลังกายเป็นประจำยังเป็นปัจจัยสำคัญในการที่จะช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้ด้วย

สรุปได้ว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อร่างกายเป็นอย่างมาก โดยเฉพาะการพัฒนาการทางด้านร่างกาย การเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายจึงจำเป็นต้องให้เหมาะกับสภาพร่างกายของตนเองทั้งสิ้น ขึ้นอยู่กับเจตคติและความรู้ความเข้าใจของแต่ละบุคคล ซึ่งในปัจจุบันกิจกรรมด้านการออกกำลังกายและกีฬาที่มีมากมายชนิดให้เลือกแล้วแต่ปัจจัยความพร้อมของแต่ละคน

เฮนรี่ ชาง (2544: 38) แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการรักษาด้วยการเพาะกายและปรัชญาด้านจิตวิทยาจากสถาบัน Clayton Institute Of Natural Healing And American Holistic Academy ได้สรุปความสำคัญและประโยชน์ในการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ช่วยเพิ่มระดับความเข้มข้นของสารลิโปโปรตีน / เชนดีแอล (Lipoprotein / HDL) ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจ
2. ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของร่างกายในการละลายกรดเลือด ซึ่งมักเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ

3. ช่วยให้ออกกำลังกายแข็งแรงและสามารถสูบฉีดเลือดให้หมุนเวียน พร้อมทั้งลดระดับไขมันของหัวใจให้เป็นปกติ ซึ่งช่วยให้ร่างกายได้รับออกซิเจนมากขึ้น
4. ช่วยเพิ่มขนาดกล้ามเนื้อ และไขมันที่อยู่ระหว่างกล้ามเนื้อจะถูกย่อยสลายไป
5. ช่วยให้ออกกำลังกายแข็งแรง
6. ช่วยคลายการยึดติดของกล้ามเนื้อและเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับเส้นเอ็น เอ็นยึด และข้อต่อต่างๆ
7. ช่วยยกระดับเบต้าเอนโดρφิน (Beta – Endorphin) ซึ่งช่วยระงับความโศกเศร้า เสียใจได้ชั่วคราว
8. ช่วยยับยั้งความโกรธและความตึงเครียดจากงาน ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญต่อโรคหัวใจ
9. ช่วยลดระดับไขมันในร่างกาย ด้วยการเผาผลาญแคลอรี
10. ช่วยชะลอความแก่ และนอนหลับได้สนิท
11. ช่วยให้ระบบประสาท และอินซูลินทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพ
12. ช่วยป้องกันปัญหาท้องผูก
13. ช่วยให้อารมณ์จิตใจดีขึ้นและมีสมาธิขึ้น

สรุปได้ว่า การออกกำลังกายมีประโยชน์ในด้านต่างๆ ทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา การรู้จักแบ่งเวลาเพื่อออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันๆ ละ 20-30 นาที ถือเป็นยาอายุวัฒนะที่สำคัญ ทำให้มีสุขภาพ คุณภาพชีวิตที่ดี มีอายุยืนสามารถประกอบกิจการงานต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537: 8) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายมีดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อย และการขับถ่ายโดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้น เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย
2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงได้ โดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ
3. สุขภาพทั่วไปเป็นที่ยอมรับกันทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้มีอายุยืนยาว การเจริญเติบโตทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การทำงาน โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดต่อมีน้อยมาก

4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างสมรรถภาพทางกายในทุกๆ ด้านด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้น

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้ายได้หลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้นประกอบกับปัจจัยอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่ การกินอาหารเกิน โรคเหล่านี้ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อม ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อเสื่อมสภาพ เป็นต้น

6. การรักษาโรคและการฟื้นฟูสมรรถภาพโรคต่างๆ ที่กล่าวมาในข้อ 5 หากเกิดขึ้นแล้วการจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้

จากความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกายที่ผู้เชี่ยวชาญได้กล่าวไว้ จะเห็นได้ว่ามีประโยชน์ต่อร่างกายและจิตใจให้มีประสิทธิภาพในการทำงาน เนื่องจากการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาบุคลากร และส่วนรวมเป็นอย่างมาก

5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

5.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

บัคโคลาร์และสโตน (Buccolar & Stone, 1975: 134 – 139) ศึกษาเรื่องผลของโปรแกรมการวิ่งเหยาะและถีบจักรยานที่มีต่อสมรรถภาพและบุคลิกภาพของคนสูงอายุ โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม ศึกษากลุ่มตัวอย่างที่เป็นเพศชาย 36 คน อายุระหว่าง 60 – 89 ปี กลุ่มแรกฝึกเดินและวิ่งเหยาะ 16 คน กลุ่มที่ 2 ถีบจักรยาน ทั้งสองกลุ่ม 14 สัปดาห์ ละ 3 วันๆ ละ 20 -50 นาที ผู้เข้ารับการทดสอบทำการทดสอบก่อนและหลังการฝึกด้วยแบบวัดทางด้านบุคลิกภาพ 16 ลักษณะของแคลเทล รวมทั้งการวัดด้วยจักรยาน ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการจับออกซิเจนสูงสุดเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ความดันโลหิตและน้ำหนักลดลงอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ทั้งสองกลุ่ม ส่วนเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายลดลงเฉพาะกลุ่มถีบจักรยานหลังจากการฝึก 14 สัปดาห์ กลุ่มที่รับการฝึกถีบจักรยานไม่มีการเปลี่ยนแปลงทางด้านองค์ประกอบของบุคลิกภาพ กลุ่มเดินวิ่งเหยาะมีการสลายตัวลดลง และมีการควบคุมการวิ่งมากขึ้น เปรียบเทียบทั้งสองกลุ่มหลังการฝึก 14 สัปดาห์ แสดงให้เห็นว่ากลุ่มวิ่งเหยาะสรีระภาพทั้งสองกลุ่มไม่แตกต่างกันวิ่งแสดงให้เห็นว่าการฝึกทั้งสองแบบให้ผลเหมือนกัน

แอนน์ (ann, 1977: 6341 – A) ทำการสำรวจความต้องการและความสนใจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการสำรวจกิจกรรมที่เล่นตลอดชีวิต 36 ประเภท ได้แบ่งออกเป็น 3 ประเภท โดยสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ที่มี

อายุระหว่าง 55 – 56 ปี สิ่งที่สำรวจได้แก่ ความสนใจในกิจกรรม การร่วมมือและสิ่งที่ต้องการได้รับฝึกเพิ่มเติม ผลการวิจัยพบว่า วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องกับการสอน ควรจะมีการส่งเสริมและจัดการเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีวิตให้มากขึ้น เป็นการเตรียมความพร้อมให้เด็กหรือเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่ดีและมีความพร้อม กีฬาประเภททีมไม่ควรตัดออกจากกิจกรรมของโรงเรียนรวมถึงกิจกรรมที่เล่นได้ตลอดชีวิตอย่างมีความสุขสนุกสนานไปด้วยกัน

คริสโตเฟอร์ (Christopher. 1977: 6431 – A) ทำการศึกษาความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี จากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 30 ประเภท โดยแบ่งออกเป็น 3 ประเภท กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ 94 คน ที่มีอายุระหว่าง 54 – 65 ปี สิ่งที่สำรวจได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรม การเข้าร่วมกิจกรรม และสิ่งที่ต้องการที่จะได้รับการฝึกเพิ่ม ผลการสำรวจปรากฏว่า วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่นๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการสอนควรส่งเสริมและดำเนินการจัดกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการสร้างเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้นและผู้สูงอายุวัยที่คล่องแคล่วในวัยข้างหน้า ส่วนกีฬาประเภททีมไม่ควรตัดออกจากกิจกรรมของโรงเรียนและกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพและควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อมๆ กัน

นันทกมาห์ (Nantogmah. 1982: 1080 – A) ได้ทำการวิจัยเรื่องโปรแกรมพลศึกษาที่ใช้อยู่ในชั้นมัธยมศึกษารัฐไอโอวา ที่เป็นที่ต้องการของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่สุดท้าย และได้รับการเสนอแนะโดยอาจารย์ในวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยต่างๆ ในรัฐไอโอวา โดยใช้แบบสอบถามกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่สุดท้าย จำนวน 272 คน และคณาจารย์ จำนวน 48 คน ผลการวิจัยพบว่ากิจกรรมที่จัดกันมากในโรงเรียนคือ วอลเลย์บอล ซอล์ฟบอล และบาสเกตบอล กิจกรรมที่นักเรียนต้องการที่จะเน้นคือ วอลเลย์บอล ซอล์ฟบอล และเทนนิส กิจกรรมที่ได้รับการสนับสนุนจากคณาจารย์ในวิทยาลัยคือ การวิ่งออกกำลังกาย ยิมนาสติก วายน้ำ เบสบอล และแบดมินตัน นักเรียนชอบกีฬาที่เป็นทีมมากกว่ากิจกรรมแบบอื่นๆ ส่วนคณาจารย์ของวิทยาลัยต่างๆ สนับสนุนกีฬาที่เล่นประเภทส่วนบุคคลมากกว่ากีฬาที่เล่นเป็นทีม ทั้งนักเรียนและคณาจารย์มีความเห็นว่างานโปรแกรมพลศึกษาที่บังคับเรียนควรจัดให้มีในระดับ 9 และ 10 นักเรียนชอบให้ใช้แผนการเรียนแบบบังคับในชั้น 11 และแบบเลือกเสรีในชั้น 12 ส่วนอาจารย์ในวิทยาลัยสนับสนุนให้ใช้แผนการเรียนบังคับเลือกในชั้น 11 และ 12

บัทเลอร์ (Butler. 1989: 1591 – A) ทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนเอกพลศึกษากับนักเรียนเอกอื่น โดยใช้นักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยที่กำหนดให้วิชาพลศึกษาเป็นวิชาพื้นฐาน แยกเป็นวิชาเอกพลศึกษา 225 คน นักศึกษาเอกอื่นที่ไม่ใช่พลศึกษา 549 คน ผลปรากฏว่า นักศึกษาวิชาพลศึกษามีความต้องการในการเข้าร่วม

กิจกรรมออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่างมากกว่านักศึกษาวิชาอื่น ส่วนการไม่เข้าร่วมของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามักจะมีปัญหาในเรื่องสภาพดินฟ้าอากาศ การเจ็บป่วย บาดเจ็บหรือภารกิจที่จำเป็นต้องรับผิดชอบ และกิจกรรมที่ควรเพิ่มเติมคือ แอโรบิก (Aerobic) นอกจากนั้นเพศก็มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายระหว่างเวลาว่าง

โฮลบลูค (Holbrook.1992: 2735 – A) ทำการศึกษาความต้องการเร่งด่วน และกำหนดแผนเพื่อจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพการเรียนพลศึกษา นันทนาการและโปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 94 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วยผู้บริหารสถาบัน ผู้อำนวยการสำนักงานราชการ และสถาปนิก ผลการศึกษาพบว่า คณะกรรมการวางแผนของสถาบันจะต้องการในรายละเอียดเพื่อกำหนดแบ่งสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้อง จัดเพิ่มงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์บริการเพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพวางแผนและดำเนินการ

มุลเลอร์ (Muller. 1993: 1688) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับผลกระทบของการออกกำลังกายที่ได้รับการแนะนำขึ้นอยู่กับการชมเชยตนเอง จำแนกออกเป็น 10 กลุ่ม ตามสุขภาพและความฟิตของร่างกาย ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาชายและหญิงลดความอ้วนลง 41 % ผู้หญิงลดลงจาก 12 % เป็น 11.9 % ขณะที่ผู้ชายลดลงจาก 19.5 % เป็น 18.9 % รูปแบบของการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ชายได้แก่ การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ ส่วนผู้หญิงได้แก่ การว่ายน้ำ การเต้นแอโรบิก การเดิน การวิ่ง ขณะที่การฝึกเดินรอบๆ จะเกิดผลกับนักศึกษาชายและหญิง

โจนส์ ; และไนส์ (Jones; & Nies. 1996: 151 – 158) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่า ความสะดวกในการออกกำลังกายเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของสตรีได้แก่ สถานที่ อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย เสื้อผ้าที่สวมใส่ในเวลาออกกำลังกาย ซึ่งสิ่งเหล่านี้หากไม่มีความเหมาะสมหรือเอื้ออำนวยต่อความสะดวกในการออกกำลังกายจะก่อให้เกิดความยุ่งยากและขาดความมั่นใจ

ยามากูชิ ; และโอกาเดะ (Yamaguchi ; & Okada. 1998) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการเข้าร่วมเป็นสมาชิกกับศูนย์สุขภาพตามการรับรู้ของผู้ใช้บริการ โดยวัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้ก็เพื่อตรวจสอบปัจจัยในการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพตามการรับรู้ของผู้ใช้บริการ ปัจจัยต่างๆ คือ ความพึงพอใจในอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า แม้ว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายจะเพิ่มมากขึ้นต่อความตั้งใจที่จะเข้าร่วมกับโปรแกรมกีฬายังมีน้อย

ยาน (วัฒนา สุทธิพันธุ์. 2548: 57 ; อ้างอิงจาก Yan. 1999 : Unpaged) ได้ศึกษาการออกกำลังกายในนักศึกษาหญิงในประเทศไทย ผลการวิจัยพบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การรับรู้อุปสรรคด้านสภาพแวดล้อมของการออกกำลังกายมีคะแนนสูง โดยเฉพาะด้านขาดแคลนสถานที่และสถานที่สำหรับการออกกำลังกายอยู่ไกล ไม่มีความสะดวกหรือขาดสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย

เจฟฟี ; และคนอื่นๆ (มารุต คำจูน. 2548 : 19 ; อ้างอิงจาก Jaffee; et al. 1999:215-218) ได้ศึกษาอุปสรรคในการออกกำลังกายของพยาบาล ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีอุปสรรคในการออกกำลังกาย เนื่องจากร่างกายเหนื่อยมากและร่างกายขาดพลังงาน วิชาชีพพยาบาลลักษณะการทำงานเป็นผลัด หมุนเวียนกันเพื่อให้บริการผู้ป่วยตลอด 24 ชั่วโมง ต้องขึ้นปฏิบัติงานในวันหยุดเสาร์ – อาทิตย์ด้วย จึงทำให้พยาบาลต้องปรับตัวกับการนอนใหม่ และพยาบาลบางรายต้องรับภาระงานที่หนักกว่าเดิม เนื่องจากปัญหาการขาดแคลนพยาบาล เป็นผลให้พยาบาลต้องปฏิบัติงานมากกว่าปกติ ทำให้ร่างกายทรุดโทรม อันอาจส่งผลกระทบต่อความพร้อมของร่างกายในการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ลิลลี่ควิสท์ (Lilyquist. 2005:Online) ได้ศึกษาการวัดแรงกระตุ้นในการออกกำลังกาย : ความแตกต่างระหว่างบุคคล ซึ่งมีอัตราของการออกกำลังกายแตกต่างกัน วัตถุประสงค์ของการศึกษาในครั้งนี้ เพื่อศึกษาความแตกต่างของผู้ใหญ่ที่ได้รับการกระตุ้นให้ออกกำลังกายกับผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ กลุ่มทดลองคือ ผู้ใหญ่ จำนวน 129 คน ซึ่งมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ออกกำลังกายเป็นครั้งคราว และไม่เคยออกกำลังกายเลย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้แบบวัด Exercise Motivation Inventory-2 (EMI-2) และแบบสำรวจ (Demographic survey) โดยนำมาใช้ 6 ใน 14 ข้อ ของแบบวัด EMI-2 ทั้งนี้เพราะข้อมูลในส่วนที่เลือกมานี้ตรงกับวัตถุประสงค์ของการวิจัยจากการศึกษาพบว่า ความท้าทาย ความสนุกสนาน การมีชีวิตรใหม่ การควบคุมน้ำหนัก และการยอมรับทางสังคมระหว่างกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 กลุ่มที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มที่ออกกำลังกายเป็นครั้งคราว และกลุ่มที่ไม่เคยออกกำลังกายเลย อย่างไรก็ตามข้อมูลที่ได้รับไม่สามารถสะท้อนให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างการกระตุ้นให้ออกกำลังกายกับอัตราของการออกกำลังกาย

5.2 งานวิจัยในประเทศ

จิราวัฒน์ จันทสิทธิ์ (2540: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการของประชาชนในเขตเทศบาลภาคเหนือ ได้ส่ง

แบบสอบถามไปให้ประชาชนในเขตเทศบาล ระดับชั้นที่ 1 – 5 จำนวน 5 เทศบาล จำนวน 460 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบหลายชั้นตอน (Stratified Random Sampling) ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชากรในเขตเทศบาลภาคเหนือมีความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการของประชาชนในเขตเทศบาลภาคเหนือ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และมีความต้องการในระดับมาก 2 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

2. ประชากรแต่ละชั้นของเทศบาลภาคเหนือมีความต้องการการจัดบริการการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการในแต่ละด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. ประชากรเพศชาย เพศหญิง ของเทศบาลภาคเหนือ มีความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญของสถิติที่ระดับ .01 รวม 6 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ ด้านงบประมาณ ด้านวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการ ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการ และด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการ สำหรับรูปแบบของกิจกรรมประชาชนเพศชายและหญิงมีความต้องการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญของสถิติที่ระดับ .01

หงษ์ทอง ประนัดศรี (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 จากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 จำนวน 390 คน กำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยการเปรียบเทียบตารางเครชี และมอร์แกน โดยวิธีการสุ่มแบบหลายชั้นตอน เป็นชาย 195 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ คิดเป็นร้อยละและนำเสนอในรูปแบบของตารางความเรียง ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 เพศชายและเพศหญิง พบว่า สภาพความเป็นจริงด้านสถานที่ที่มีความเพียงพอและมาตรฐาน ยกเว้นแต่สถานที่ออกกำลังกายในร่มและห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายยังไม่เพียงพอ ด้านบุคลากรมีความรู้ความสามารถและมนุษยสัมพันธ์ดี มีร่างกาย

แข็งแรง แต่ยังมีขาดพยาบาล พนักงานดูแลความสะอาด และเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายมีความเหมาะสม มีการออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอล วอลเลย์บอล ตะกร้อ เต้นแอโรบิค การเดินวิ่งเพื่อสุขภาพ การเล่นเกมเบ็ดเตล็ด การเล่นเกมเปตอง ยังขาดการเล่นแบดมินตัน ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกได้มาตรฐานและทันสมัย มีการตรวจสอบก่อนการใช้งานแต่ไม่เพียงพอ

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 เพศชายและเพศหญิง พบว่า ความต้องการด้านสถานที่ ด้านบุคลากร ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง ยกเว้นด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับปานกลาง

ชัชวาลย์ ภาคใหม่ (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชนในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ.2547 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการการศึกษาคั้งนี้ เป็นเยาวชนและประชาชนที่อาศัยอยู่ในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ.2547 ที่มาออกกำลังกาย ณ สวนสาธารณะจังหวัดชัยภูมิ สวนสาธารณะหนองปลงพม่า วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชัยภูมิ วิทยาลัยเทคนิคชัยภูมิ โรงเรียนชัยภูมิภักดีชุมพล และโรงเรียนสตรีชัยภูมิ จำนวน 400 คน ใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น และกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม และนำมาวิเคราะห์ผลนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง ผลการศึกษาพบว่า

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

2. สภาพการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชนในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ.2547 ด้านสถานที่ที่มีสภาพเป็นจริงที่เหมาะสมโดยรวม เพศชาย คิดเป็นร้อยละ 59.9 เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 61.8 อายุระหว่าง 15 – 25 ปี คิดเป็นร้อยละ 61.8 อายุระหว่าง 15 – 25 ปี คิดเป็นร้อยละ 52.1 อายุตั้งแต่ 26 ขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 65.9 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกมีสภาพเป็นจริงที่เหมาะสมโดยรวมเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 62.4 เพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 62-6 อายุระหว่าง 15 – 25 ปี คิดเป็นร้อยละ 57.6 อายุตั้งแต่ 26 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 64.3

3. ความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชนในเขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ.2547 เพศชายมีความต้องการชนิดกีฬาฟุตบอลมากที่สุด เพศหญิง

มีความต้องการชนิดกีฬาการเดินแอโรบิคด้านซีกมากที่สุด อายุระหว่าง 15-25 ปี มีความต้องการชนิดกีฬาฟุตบอลมากที่สุด มีอายุตั้งแต่ 26 ปีขึ้นไป มีความต้องการชนิดกีฬาการเดินแอโรบิคด้านซีกมากที่สุด

สรุป จากการศึกษาผลการวิจัยทั้งต่างประเทศและในประเทศดังกล่าวข้างต้นโดยรวมจะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายเหมาะสมกับทุกเพศ ทุกวัย ขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายความต้องการ ความสนใจของแต่ละบุคคล โดยผู้ที่มาออกกำลังกายจะมีความต้องการในด้านต่างๆ แตกต่างกัน เช่น ต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย เป็นต้น ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ว่าต้องการอะไรบ้างในการออกกำลังกาย เพื่อนำข้อมูลที่ได้มาเป็นแนวทางให้กับโรงเรียนที่เกี่ยวข้องนำไปปรับปรุงพัฒนา และสนับสนุนการออกกำลังกายของนักเรียน โดยศึกษาค้นคว้าจากตำรา เอกสารงานวิจัยต่างประเทศและในประเทศ รวมทั้งสอบถามผู้เชี่ยวชาญเป็นแนวทางในการทำวิจัยครั้งนี้



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยคือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 จำนวน 5 โรงเรียน รวมทั้งสิ้น 4,708 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร กำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยการเทียบตารางของ เครจซีและมอร์แกน (เทเวศร์ พิริยะพูนท์. 2545: 128; อ้างอิงจาก Krejcie; & Morgan.) ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 357 คน แต่ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 360 คน แบ่งเป็นนักเรียนชาย 180 คน นักเรียนหญิง 180 คน แล้วนำมาแยกเป็น 5 โรงเรียน โรงเรียนละ 72 คน โดยใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ดังรายละเอียดในตาราง 1 และตาราง 2

ตาราง 1 จำนวนประชากร

ชื่อโรงเรียน	จำนวนประชากร	ชาย	หญิง
โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร	841	377	464
โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปทุมวัน	1,046	462	584
โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง	1,224	632	592
โรงเรียนสาธิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	750	367	383
โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์	847	450	397
รวม	4,708	2,288	2,420

ตาราง 2 จำนวนกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามโรงเรียนและเพศ

ชื่อโรงเรียน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง						รวม
	ม.1		ม.2		ม.3		
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	
ร.ร สาคิต มศว ประสานมิตร	12	12	12	12	12	12	72
ร.ร สาคิต มศว ปทุมวัน	12	12	12	12	12	12	72
ร.ร สาคิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง	12	12	12	12	12	12	72
ร.ร สาคิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย	12	12	12	12	12	12	72
ร.ร สาคิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์	12	12	12	12	12	12	72
รวม	60	60	60	60	60	60	360

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้มี 2 ลักษณะ คือ

1. แบบสัมภาษณ์ (Interview) สภาพของโรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย ด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านบุคลากร

2. การใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเฉพาะแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป สภาพภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List)

ตอนที่ 2 เป็นข้อคำถามเพื่อสอบถามความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นปีที่ 1-3 แบ่งออกเป็น 4 ด้าน เป็นมาตราส่วนประมาณ (Rating Scale) 5 ระดับ คือ เห็นด้วยมากที่สุด เห็นด้วยมาก เห็นด้วยปานกลาง เห็นด้วยน้อยที่สุด ซึ่งประกอบไปด้วยด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. ด้านสถานที่
2. ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
3. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย
4. ด้านบุคลากร

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ มีลักษณะเป็นปลายเปิด(Open-Ended Questionnaires) เพื่อให้ให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

โดยวิธีดำเนินงานแบ่งออกเป็น 4 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษาเอกสาร ตำรา บทความ วารสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อรวบรวมข้อมูลรายละเอียดต่างๆ เกี่ยวกับการจัดการเรียนรู้อิเล็กทรอนิกส์

ขั้นตอนที่ 2 สร้างแบบสอบถามตามกรอบแนวคิดที่ได้จากการศึกษาค้นคว้า

ขั้นตอนที่ 3 นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วเสนอผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน เพื่อตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือด้านความเที่ยงตรงตามเนื้อหา ภาษาที่ใช้ และข้อเสนอแนะต่างๆ

ขั้นตอนที่ 4 ปรับปรุงอีกครั้งแล้วนำไปทดลองใช้เพื่อหาคุณภาพของแบบสอบถาม

การหาคุณภาพเครื่องมือ

นำแบบสอบถามที่แก้ไขโดยผ่านความเห็นชอบของผู้เชี่ยวชาญไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม) ปีการศึกษา 2554 จำนวน 30 คน ซึ่งมีลักษณะธรรมชาติใกล้เคียงกับกลุ่มเป้าหมาย และนำผลการตอบแบบสอบถามมาวิเคราะห์เพื่อหาความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.96

เกณฑ์การให้คะแนน

โดยให้คะแนนตามน้ำหนักความสำคัญจากมากไปน้อยดังนี้

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

ค่าเฉลี่ยแบ่งออกเป็น 5 ระดับ โดยมีเกณฑ์ดังนี้ (ชูศรี วงศ์รัตน. 2550:69)

4.50 - 5.00 หมายถึง ต้องการมากที่สุด

3.50 - 4.49 หมายถึง ต้องการมาก

2.50 - 3.49 หมายถึง ต้องการปานกลาง

1.50 - 2.49 หมายถึง ต้องการน้อย

1.00 - 1.49 หมายถึง ต้องการน้อยที่สุด

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยมีขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลดังนี้

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนกลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษา เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง
3. นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้อง แล้วนำไปดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนสาธิตในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 มาตรวจให้คะแนนและทำการวิเคราะห์ทางสถิติดังนี้

1. นำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
2. นำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ในกลุ่มรวม จำแนกตามเพศและระดับชั้น นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
3. นำข้อมูลตอนที่ 3 มาสรุปแล้วนำเสนอในรูปความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

n แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

\bar{X} แทน ค่าเฉลี่ย (Mean)

S.D. แทน ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

t แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบที

F แทน ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบเอฟ (F-Distribution)

df แทน ชั้นแห่งความอิสระ (Degree of Freedom)

SS แทน ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนกำลังสอง (Sum of square)

MS แทน ค่าเฉลี่ยของผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนกำลังสอง (Mean of Square)

p แทน ความน่าจะเป็น (Probability)

* แทน มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนดังนี้

- นำข้อมูลตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ
- นำข้อมูลตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 มาหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และแปลความหมายจากค่าเฉลี่ยเป็นระดับความต้องการตามเกณฑ์ดังนี้

การแปลความหมายจากค่าเฉลี่ยเป็นระดับความต้องการ (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2550 :

69)

4.50 - 5.00 หมายถึง ต้องการมากที่สุด

3.50 - 4.49 หมายถึง ต้องการมาก

2.50 - 3.49 หมายถึง ต้องการปานกลาง

1.50 - 2.49 หมายถึง ต้องการน้อย

1.00 - 1.49 หมายถึง ต้องการน้อยที่สุด

3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิง โดยใช้สถิติที (t – test Independent)

4. เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นปีที่ 1, 2 และ 3 โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One- Way Analysis of Variance) ถ้าพบความแตกต่างจะเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยวิธีของแอลเอสดี (LSD's Method)

5. นำข้อมูลตอนที่ 3 มาสรุป แล้วนำเสนอเป็นรายด้าน

6. กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7. นำเสนอข้อมูลตอนที่ 1 และ 2 ในรูปตารางประกอบความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

แบบสัมภาษณ์สภาพการออกกำลังกายโดยรวมของนักเรียน โรงเรียนสาธิต

สำหรับสภาพการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนสาธิตโดยรวม นักเรียนส่วนใหญ่ยังออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ คือออกกำลังกายบ้างเป็นบางครั้งและบางช่วงที่มีกิจกรรม เช่น กาส่งขัน ฟุตบอล ห็อกกี้ กีฬา สี่ วงการกุศล แต่ถ้าไม่มีกิจกรรมเหล่านี้ ส่วนใหญ่นักเรียนจะให้ความสำคัญไปกับการเรียนพิเศษมากกว่า มีนักเรียนจำนวนน้อยมากที่จะเล่นกีฬาในเวลาว่าง การออกกำลังกายส่วนใหญ่ของนักเรียนไม่ได้เกิดจากความสมัครใจหรือตั้งใจออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ แต่เป็นการออกกำลังกายที่เป็นโปรแกรมบังคับจากการเรียน เช่น ในวิชาพลศึกษา และกลุ่มนักกีฬาของโรงเรียนเท่านั้น

นโยบาย การสนับสนุนและส่งเสริมของโรงเรียนที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายในโรงเรียนสาธิต โดยทั่วไปจะมีการกำหนดวิชาพลศึกษาไว้เพียง 1 คาบ/สัปดาห์ ซึ่งนับว่าน้อยมากทางกลุ่มสาระการเรียนรู้พลศึกษาจึงแก้ไขปัญหาโดยมีกิจกรรมเสริม เช่น บางโรงเรียนนักเรียนต้องมีส่วนร่วมกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้นักเรียนออกกำลังกายนอกเวลาเรียน (ส่วนใหญ่จะเป็นหลังเลิกเรียน)

แล้วอาจารย์กลุ่มสาระการเรียนรู้พลศึกษาจะเห็นรับรองการออกกำลังกายให้ โดยมีระยะเวลาคือสิ้นสุดภาคเรียนนักเรียนจะต้องนำส่งเพื่อให้คะแนน เป็นต้น ส่วนการสนับสนุนส่งเสริมด้านการออกกำลังกายของนักเรียนนั้นยังถือว่าน้อยอยู่ เพราะโรงเรียนจะเน้นในด้านวิชาการมากกว่า

1. นำข้อมูลตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามมาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ

ตาราง 3 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตัวแปรที่ศึกษา	ความถี่	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	180	50.00
หญิง	180	50.00
รวม	360	100.00
ระดับชั้น		
มัธยมศึกษาปีที่ 1	120	33.33
มัธยมศึกษาปีที่ 2	120	33.33
มัธยมศึกษาปีที่ 3	120	33.33
รวม	360	100.00

จากตาราง 3 แสดงว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 ทั้งสิ้น 360 คน ประกอบด้วย นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น ปีที่ 1, 2 และ 3 ระดับชั้นละ 120 คน (ร้อยละ 33.33) ซึ่งแยกเป็นนักเรียนชาย 180 คน (ร้อยละ 50) และนักเรียนหญิงเท่ากันคือ 180 คน (ร้อยละ 50)

2. นำข้อมูลตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 มาหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และแปลความหมายจากค่าเฉลี่ยเป็นระดับความต้องการ

ตาราง 4 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขต กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 (n = 360)

รายการ	\bar{x}	S.D.	ระดับ
1. ด้านสถานที่	4.19	0.61	มาก
2. ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	4.19	0.57	มาก
3. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.74	0.70	มาก
4. ด้านบุคลากร	4.17	0.63	มาก
รวม	4.07	0.50	มาก

จากตาราง 4 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.07$, S.D. = 0.50)

ตาราง 5 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขต กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 ด้านสถานที่ (n = 360)

ความต้องการ	\bar{x}	S.D.	ระดับ
1. ควรมีสถานที่ออกกำลังกายในร่ม	4.19	0.80	มาก
2. สถานที่ออกกำลังกายควรมีห้องน้ำห้องสุขาที่สะอาดได้สัดส่วน	4.27	0.88	มาก
3. สถานที่ออกกำลังกายควรมีที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ	4.24	0.82	มาก
4. สถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่ม	4.30	0.93	มาก
5. มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	4.00	0.87	มาก
6. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าและตู้เก็บของให้บริการ	4.00	1.02	มาก
7. สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	4.32	0.84	มาก
8. สถานที่ออกกำลังกายควรมีห้องให้ความรู้ด้านการออกกำลังกาย	3.76	1.03	มาก
9. สถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	4.46	0.71	มาก
10. สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอ	4.34	0.79	มาก
รวม	4.19	0.61	มาก

จากตาราง 5 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 ด้านสถานที่ โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.19$, S.D. = 0.61) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมากทุกข้อ และข้อที่มีค่าเฉลี่ยความต้องการมากที่สุด 3 อันดับแรกคือ สถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน ($\bar{x} = 4.46$, S.D. = 0.71) สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอ ($\bar{x} = 4.34$, S.D. = 0.79) และ สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย ($\bar{x} = 4.32$, S.D. = 0.84) ตามลำดับ

ตาราง 6 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขต กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 360)

ความต้องการ	\bar{x}	S.D.	ระดับ
1. มีอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานไว้ให้บริการ	4.34	0.75	มาก
2. มีอุปกรณ์ออกกำลังกายมีจำนวนเพียงพอ	4.29	0.78	มาก
3. อุปกรณ์การออกกำลังกายมีความปลอดภัย	4.32	0.84	มาก
4. สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งสำหรับผู้ชมเป็นสัดส่วน	3.89	0.96	มาก
5. มีบริการจำหน่ายอาหาร และเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย	4.15	0.99	มาก
6. ต้องการเปิดใช้โรงพลศึกษานอกเวลาเรียน	4.01	0.95	มาก
7. ต้องการให้มีเครื่องชั่งน้ำหนักและที่วัดส่วนสูงอยู่ประจำห้องออกกำลังกาย	4.01	0.88	มาก
8. ต้องการให้มีห้องน้ำและห้องอาบน้ำอยู่ในบริเวณที่ออกกำลังกาย	4.29	0.80	มาก
9. ต้องการให้มีตู้เก็บของไว้บริการ	4.28	0.86	มาก
10. ประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการ	4.35	0.76	มาก
รวม	4.19	0.57	มาก

จากตาราง 6 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.19$, S.D. = 0.57) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมากทุกข้อ และข้อที่มีค่าเฉลี่ยความต้องการมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ ประเภทของ อุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการอย่างเพียงพอ ($\bar{x} = 4.35$, S.D. = 0.75), มีอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานไว้ให้บริการ ($\bar{x} = 4.34$, S.D. = 0.75) และอุปกรณ์การออกกำลังกายมีความปลอดภัย ($\bar{x} = 4.32$, S.D. = 0.84) ตามลำดับ

ตาราง 7 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขต กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย (n = 360)

ความต้องการ	\bar{x}	S.D.	ระดับ
1. มีหนังสือตำราเอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับกีฬา และกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.51	0.96	มาก
2. มีภาพโปสเตอร์การแนะนำการออกกำลังกาย	3.56	0.96	มาก
3. กิจกรรมเข้าจังหวะ	3.50	1.06	ปานกลาง
4. เดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ	3.61	1.08	มาก
5. ฟุตบอล	3.80	1.05	มาก
6. บาสเกตบอล	3.96	0.99	มาก
7. เทนนิส	3.77	1.05	มาก
8. แบดมินตัน	4.10	0.94	มาก
9. วอลเลย์บอล	3.83	1.02	มาก
รวม	3.74	0.70	มาก

จากตาราง 7 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.74$, S.D. = 0.70) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง 1 ข้อ คือ กิจกรรมเข้าจังหวะ ($\bar{x} = 3.50$, S.D. = 1.06) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยความต้องการมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ แบดมินตัน ($\bar{x} = 4.10$, S.D. = 0.94), บาสเกตบอล ($\bar{x} = 3.96$, S.D. = 0.99) และวอลเลย์บอล ($\bar{x} = 3.83$, S.D. = 1.02) ตามลำดับ

ตาราง 8 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขต กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 ด้านบุคลากร (n = 360)

ความต้องการ	\bar{x}	S.D.	ระดับ
1. มีบุคลากรให้บริการเยี่ยม – คิโนอุปรกรณ์	4.11	0.85	มาก
2. บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี บุคลิกภาพดีเหมาะสมกับการให้บริการ	4.37	0.77	มาก
3. บุคลากรมีความสนใจ กระตือรือร้นที่จะให้บริการแก่นักเรียน	4.33	0.76	มาก
4. มีบุคลากรที่มีความสามารถในแต่ละชนิดกีฬา และประเภทของการออกกำลังกาย	4.22	0.80	มาก
5. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำ ช่วงบริการ	4.05	0.89	มาก
6. บุคลากรมีประสบการณ์ด้านกีฬาเป็นอย่างดี	4.20	0.84	มาก
7. มีเจ้าหน้าที่ดูแล ความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	4.08	0.90	มาก
8. มีบุคลากรทำหน้าที่ในการรับเรื่องและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	4.04	0.90	มาก
9. ต้องการให้มีบุคลากรรับฝากของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	4.24	0.84	มาก
10. ต้องการให้มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำต่างๆ เกี่ยวกับสถานที่ออกกำลังกาย	4.08	0.92	มาก
รวม	4.17	0.63	มาก

จากตาราง 8 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 ด้านบุคลกรโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.17$, S.D. = 0.63) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมากทุกข้อ และข้อที่มีค่าเฉลี่ยความต้องการมากที่สุด 3 อันดับแรก คือ บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี บุคลิกภาพดี เหมาะสมกับการให้บริการ ($\bar{x} = 4.37$, S.D. = 0.77), ต้องการบุคลากรที่มีความสนใจ กระตือรือร้นที่จะให้บริการแก่นักเรียน ($\bar{x} = 4.33$, S.D. = 0.76) และต้องการให้มีบุคลากรรับฝากของในบริเวณ สถานที่ออกกำลังกาย ($\bar{x} = 4.24$, S.D. = 0.84) ตามลำดับ

3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิง โดยใช้สถิติที (t – test Independent) และ (F – test)

ตาราง 9 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 ระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิง

รายการ	ชาย		หญิง		t	P
	(n = 180)		(n = 180)			
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.		
1. ด้านสถานที่	4.17	0.69	4.20	0.52	0.47	.641
2. ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	4.18	0.63	4.21	0.51	0.57	.567
3. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.80	0.73	3.68	0.66	1.64	.103
4. ด้านบุคลากร	4.20	0.62	4.15	0.64	0.75	.454
รวม	4.09	0.55	4.06	0.44	0.50	.619

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 9 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 ของนักเรียนชายมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.09 (S.D. = 0.55) และนักเรียนหญิงมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.06 (S.D. = 0.44) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชายกับนักเรียนหญิง ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นปีที่ 1-3 โรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 โดยรวมไม่แตกต่างกัน

4. เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นปีที่ 1, 2 และ 3 โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One- Way Analysis of Variance) ถ้าพบความแตกต่างจะเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยวิธีของแอลเอสดี (LSD's Method)

ตาราง 10 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 จำแนกตามตัวแปรระดับชั้นที่ศึกษา

รายการ	ม.1 (n=120)		ม.2 (n=120)		ม.3 (n=120)	
	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.	\bar{x}	S.D.
1. ด้านสถานที่	4.15	0.56	4.34	0.57	4.07	0.67
2. ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	4.19	0.44	4.26	0.61	4.13	0.63
3. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.79	0.68	3.82	0.70	3.61	0.70
4. ด้านบุคลากร	4.22	0.56	4.18	0.67	4.12	0.66
รวม	4.09	0.47	4.15	0.50	3.98	0.52

จากตาราง 10 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 ของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.09 (S.D. = 0.47) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.15 (S.D. = 0.50) และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.98 (S.D. = 0.52)

ตาราง 11 เปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 ตามตัวแปรระดับชั้นที่ศึกษา

รายการ	แหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F	p
1. ด้านสถานที่	ระหว่างกลุ่ม	4.40	2	2.20	6.08*	.003
	ภายในกลุ่ม	128.99	357	0.36		
2. ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	ระหว่างกลุ่ม	0.98	2	0.49	1.51	.222
	ภายในกลุ่ม	115.35	357	0.32		
3. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย	ระหว่างกลุ่ม	2.94	2	1.47	3.06*	.048
	ภายในกลุ่ม	170.93	357	0.48		
4. ด้านบุคลากร	ระหว่างกลุ่ม	.58	2	0.29	0.73	.484
	ภายในกลุ่ม	142.98	357	0.40		
รวม	ระหว่างกลุ่ม	1.65	2	0.83	3.33*	.037
	ภายในกลุ่ม	88.72	357	0.25		

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 11 แสดงว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นปีที่ 1, 2 และ 3 โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 มีความต้องการการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า มีความต้องการการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านสถานที่และด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ส่วนด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกและด้านบุคลากรไม่แตกต่างกัน

ตาราง 12 การวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ของความถี่ของการออกกำลังกายของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554

ระดับชั้น	\bar{x}	มัธยมศึกษาปีที่ 1	มัธยมศึกษาปีที่ 2	มัธยมศึกษาปีที่ 3
		4.09	4.15	3.98
มัธยมศึกษาปีที่ 1	4.09	-	0.06	0.11
มัธยมศึกษาปีที่ 2	4.15	-	-	0.17*
มัธยมศึกษาปีที่ 3	3.98	-	-	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 12 แสดงว่า ความถี่ของการออกกำลังกายของนักเรียน โรงเรียนสาธิต
สังกัดสำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 ของนักเรียน
มัธยมศึกษาปีที่ 2 แตกต่างกับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
ส่วนคู่อื่นๆ ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 13 การวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ของความถี่ของการออกกำลังกายของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554
ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

ระดับชั้น	\bar{x}	มัธยมศึกษาปีที่ 1	มัธยมศึกษาปีที่ 2	มัธยมศึกษาปีที่ 3
		3.79	3.82	3.61
มัธยมศึกษาปีที่ 1	3.79	-	0.03*	0.18*
มัธยมศึกษาปีที่ 2	3.82	-	-	0.21*
มัธยมศึกษาปีที่ 3	3.61	-	-	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 13 แสดงว่า ความถี่ของการออกกำลังกายของนักเรียน โรงเรียนสาธิต ใน
เขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2
แตกต่างกับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่นๆ ไม่แตกต่าง

ตาราง 14 การวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ของความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน
ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 ด้านสถานที่

ระดับชั้น	\bar{x}	มัธยมศึกษาปีที่ 1	มัธยมศึกษาปีที่ 2	มัธยมศึกษาปีที่ 3
		4.15	4.34	4.07
มัธยมศึกษาปีที่ 1	4.15	-	0.19*	0.08
มัธยมศึกษาปีที่ 2	4.34	-	-	0.27*
มัธยมศึกษาปีที่ 3	4.07	-	-	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 14 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 ด้านสถานที่ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 กับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความต้องการการออกกำลังกายระหว่างชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ไม่แตกต่างกัน

ตอนที่ 3 ปลายเปิด

นักเรียนมีความต้องการที่จะใช้โรงยิมนอกเวลาและต้องการมีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์สถานที่ออกกำลังกายมีความต้องการให้โรงเรียนติดแอร์ที่โรงยิม มีร้านสะดวกซื้ออยู่ใกล้สถานที่ออกกำลังกาย มีการจัดกิจกรรมที่หลากหลาย โดยจะเพราะกีฬาว่ายน้ำนักเรียนจะมีความต้องการมากที่สุด

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย สมมุติฐาน และวิธีดำเนินงานวิจัย

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554
2. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ระหว่างเพศชายกับเพศหญิง และระดับชั้น

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย คือ นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 จำนวน 5 โรงเรียน มีนักเรียนทั้งหมด 4,708 คน ชาย 2,288 คน หญิง 2,420 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 5 โรงเรียน มีนักเรียนทั้งหมด 4,708 คน โดยใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น จากการประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของ เครจซี่และมอแกน (เทเวศร์ พิริยะพฤษณ์. 2545: 128; อ้างอิงจาก Krejcie; & Morgan.) ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 357 คน แต่ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 360 คน แบ่งเป็นนักเรียนชาย 180 คน นักเรียนหญิง 180 คน แล้วนำมาแยกเป็น 5 โรงเรียน โรงเรียนละ 72 คน โดยใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่
 - 1.1 เพศ
 - 1.1.1 ชาย
 - 1.1.2 หญิง
 - 1.2 ระดับชั้น

1.2.1 มัธยมศึกษาปีที่ 1

1.2.2 มัธยมศึกษาปีที่ 2

1.2.3 มัธยมศึกษาปีที่ 3

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร

เครื่องมือที่ใช้ในกาวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้มี 2 ลักษณะ คือ

1. แบบสัมภาษณ์ (Interview) สภาพของโรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ประกอบด้วย ด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านบุคลากร

2. การใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเฉพาะแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป สภาพภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List)

ตอนที่ 2 เป็นข้อคำถามเพื่อสอบถามความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นปีที่ 1- 3 แบ่งออกเป็น 4 ด้าน เป็นมาตราส่วนประมาณ (Rating Scale) 5 ระดับ คือ เห็นด้วยมากที่สุด เห็นด้วยมาก เห็นด้วยปานกลาง เห็นด้วยน้อยที่สุด ซึ่งประกอบด้วย ด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. ด้านสถานที่
2. ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
3. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย
4. ด้านบุคลากร

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ มีลักษณะเป็นปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires) เพื่อให้นักเรียนได้แสดงความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนกลุ่มตัวอย่างที่จะศึกษา เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง
3. นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้อง แล้วนำไปดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลต่อไป

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนดังนี้

1. นำข้อมูลตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ
2. นำข้อมูลตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 มาหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และแปลความหมายจากค่าเฉลี่ยเป็นระดับความต้องการตามเกณฑ์ดังนี้
 การแปลความหมายจากค่าเฉลี่ยเป็นระดับความต้องการ (ชูศรี วงศ์วิริยะ 2550: 69)

4.50 - 5.00	หมายถึง	ต้องการมากที่สุด
3.50 - 4.49	หมายถึง	ต้องการมาก
2.50 - 3.49	หมายถึง	ต้องการปานกลาง
1.50 - 2.49	หมายถึง	ต้องการน้อย
1.00 - 1.49	หมายถึง	ต้องการน้อยที่สุด
3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกาย ระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิง โดยใช้สถิติที (t – test Independent)
4. เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นปีที่ 1, 2 และ 3 โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One- Way Analysis of Variance) ถ้าพบความแตกต่างจะเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยวิธีของแอลเอสดี (LSD's Method)
5. นำข้อมูลตอนที่ 3 มาสรุป แล้วนำเสนอเป็นรายด้าน
6. กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
7. นำเสนอข้อมูลตอนที่ 1 และ 2 ในรูปตารางประกอบความเรียง

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 ผลการวิจัยพบว่า

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 360 คน ประกอบด้วยนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นปีที่ 1, 2 และ 3 ระดับชั้นละ 120 คน (ร้อยละ 33.33) ซึ่งแยกเป็นนักเรียนชาย 180 คน (ร้อยละ 50) และนักเรียนหญิงเท่ากันคือ 180 คน (ร้อยละ 50)

2. นำข้อมูลตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 มาหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และแปลความหมายจากค่าเฉลี่ยเป็นระดับความต้องการ ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.07$, S.D. = 0.50) เมื่อจำแนกเป็นรายด้านพบว่า

2.1 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 ด้านสถานที่โดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.19$, S.D. = 0.61) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมากทุกข้อ และข้อที่มีค่าเฉลี่ยความต้องการมากที่สุด 3 อันดับแรกคือ สถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน ($\bar{x} = 4.46$, S.D. = 0.71) สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอ ($\bar{x} = 4.34$, S.D. = 0.79) และสถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย ($\bar{x} = 4.32$, S.D. = 0.84) ตามลำดับ

2.2 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.19$, S.D. = 0.57) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมากทุกข้อ และข้อที่มีค่าเฉลี่ยความต้องการมากที่สุด 3 อันดับแรกคือ ประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการอย่างเพียงพอ ($\bar{x} = 4.35$, S.D. = 0.75) มีอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานไว้ให้บริการ ($\bar{x} = 4.34$, S.D. = 0.75) และ อุปกรณ์การออกกำลังกายมีความปลอดภัย ($\bar{x} = 4.32$, S.D. = 0.84) ตามลำดับ

2.3 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.74$, S.D. = 0.70) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง 1 ข้อคือ กิจกรรมเข้าจังหวะ ($\bar{x} = 3.50$, S.D. = 1.06) และข้อที่มีค่าเฉลี่ยความต้องการมากที่สุด 3

อันดับแรกคือ แบดมินตัน ($\bar{x} = 4.10$, S.D. = 0.94) บาสเกตบอล ($\bar{x} = 3.96$, S.D. = 0.99) และ วอลเลย์บอล ($\bar{x} = 3.83$, S.D. = 1.02) ตามลำดับ

2.4 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 ด้านบุคลากรโดยรวมอยู่ในระดับมาก

($\bar{x} = 4.17$, S.D. = 0.63) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมากทุกข้อ และข้อที่มีค่าเฉลี่ยความต้องการมากที่สุด 3 อันดับแรกคือ บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี บุคลิกภาพดี เหมาะสมกับการให้บริการ ($\bar{x} = 4.37$, S.D. = 0.77) ต้องการบุคลากรที่มีความสนใจ กระตือรือร้นที่จะให้บริการแก่นักเรียน ($\bar{x} = 4.33$, S.D. = 0.76) และต้องการให้มีบุคลากรรับฝากของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ($\bar{x} = 4.24$, S.D. = 0.84) ตามลำดับ

3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิง โดยใช้สถิติที่ (t - test Independent) ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 โดยรวมนักเรียนชายมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.09 (S.D. = 0.55) และนักเรียนหญิงมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.06 (S.D. = 0.44) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชายกับนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 โดยรวมไม่แตกต่างกัน

4. เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายระหว่างนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นปีที่ 1, 2 และ 3 โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One- Way Analysis of Variance) ถ้าพบความแตกต่างจะเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยวิธีของแอลเอสดี (Least Significant Difference) ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 จำแนกตามตัวแปรระดับชั้นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.09 (S.D. = 0.47) นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.15 (S.D. = 0.50) และนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.98 (S.D. = 0.52) แสดงว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นปีที่ 1, 2 และ 3 โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 มีความต้องการการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า มีความต้องการการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ในด้านสถานที่ และด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ส่วนด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากร ไม่แตกต่างกัน ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า

4.1 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน โรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 แตกต่างกับนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่นๆ ไม่แตกต่างกัน

4.2 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน โรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 แตกต่างกับ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 3 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนคู่อื่นๆ ไม่แตกต่างกัน

4.3 ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน โรงเรียนสาธิต สังกัดสำนักงานคณะกรรมการอุดมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 ด้านสถานที่ของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 2 แตกต่างกับ นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 และนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความต้องการการออกกำลังกายระหว่างชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 กับมัธยมศึกษาปีที่ 3 ไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

จากผลการวิจัย สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554

แบบสัมภาษณ์สภาพการออกกำลังกายโดยรวมของนักเรียนโรงเรียนสาธิต

สำหรับสภาพการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนสาธิตโดยรวม นักเรียนส่วนใหญ่ยังออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ คือออกกำลังกายบ้างเป็นบางครั้งและบางช่วงที่มีกิจกรรม เช่น การแข่งขันฟุตบอลห้อง กีฬาซี วิ่งการกุศล แต่ถ้าไม่มีกิจกรรมเหล่านี้ ส่วนใหญ่นักเรียนจะให้ความสำคัญไปกับการเรียนพิเศษมากกว่า มีนักเรียนจำนวนน้อยมากที่จะเล่นกีฬาในเวลาว่าง การออกกำลังกายส่วนใหญ่ของนักเรียนไม่ได้เกิดจากความสมัครใจหรือตั้งใจออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ แต่เป็นการออกกำลังกายที่เป็นโปรแกรมบังคับจากการเรียน เช่น ในวิชาพลศึกษา และกลุ่มนักกีฬาของโรงเรียนเท่านั้น

นโยบาย การสนับสนุนและส่งเสริมของโรงเรียนที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายในโรงเรียนสาธิต โดยทั่วไปจะมีการกำหนดวิชาพลศึกษาไว้เพียง 1 คาบ/สัปดาห์ ซึ่งนับว่าน้อยมากทางกลุ่มสาระการเรียนรู้ พลศึกษาจึงแก้ไขปัญหาโดยมีกิจกรรมเสริม เช่น บางโรงเรียนนักเรียนต้องมีสมุดบันทึกการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้นักเรียนออกกำลังกายนอกเวลาเรียน (ส่วนใหญ่จะเป็นหลังเลิกเรียน) แล้วอาจารย์กลุ่มสาระการเรียนรู้พลศึกษาจะเซ็นรับรองการออกกำลังกายให้ โดยมีระยะเวลาคือ

สิ้นสุดภาคเรียนนักเรียนจะต้องนำส่งเพื่อให้คะแนน เป็นต้น ส่วนการสนับสนุนส่งเสริมด้านการออกกำลังกายของนักเรียนนั้นยังถือว่าน้อยอยู่ เพราะโรงเรียนจะเน้นในด้านวิชาการมากกว่า

สภาพด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายของนักเรียน

ด้านสถานที่ โรงเรียนมีพื้นที่น้อย สถานที่ออกกำลังกายที่มีให้นักเรียนออกกำลังกายคือ สนามบาสเกตบอล สนามเทนนิส โรงยิม สถานที่ที่มีปัญหาบ้างเนื่องจากในบางคาบมีการจัดตารางสอนเรียนพร้อมกันหลายวิชา ทำให้มีปัญหาในการจัดนักเรียนในการใช้สถานที่เรียน อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกไม่ค่อยมีปัญหาเนื่องจากมีจำนวนเพียงพอต่อการเรียน และบางชนิดกีฬาไม่มีสถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน

ด้านงบประมาณในการปรับปรุงสถานที่ทางโรงเรียนมีงบประมาณสำหรับปรับปรุงสนามและอุปกรณ์ต่างๆ ทันสมัยและมีการปรับเปลี่ยนอยู่เสมอ ไม่ค่อยมีปัญหาเนื่องจากในบางครั้งสามารถเบิกเพิ่มเติมได้จากสมาคมผู้ปกครองและครู ถ้างบประมาณแผ่นดิน/รายได้ ไม่สามารถเบิกได้ ถือว่าให้งบประมาณมากพอสมควรในการสนับสนุน นอกจากนี้ยังมีรถรับส่งนักกีฬาแต่จำกัดแค่ 2 รายการแข่งขัน ถ้านอกเหนือจากนั้นผู้ควบคุมต้องดูแลนักกีฬาเอง

ด้านแผนงาน / กิจกรรมการออกกำลังกายทางกลุ่มสาระการเรียนรู้พลศึกษา มีการประชุมร่วมกันในการกำหนดแผนงาน / กิจกรรมการออกกำลังกายหรือโครงการต่างๆ เป็นรายปี มีการกำหนดผู้รับผิดชอบ ช่วงเวลาชัดเจน จึงไม่ค่อยประสบปัญหา กิจกรรมที่จัด เช่น กีฬาซี มีการจัดการแข่งขันกีฬาแต่ละชนิด และมีแผนงานฝึกซ้อมแข่งขันหาประสบการณ์เพื่อแข่งขันกีฬาสีสามัคคีและรายการอื่นๆ ในส่วนของกลุ่มสาระการเรียนรู้พลศึกษา มีการกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกายในชั่วโมงเรียนด้วย

จากการศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ส่วนใหญ่ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอ และสถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนส่วนใหญ่เห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุเทพ เขียวคราม (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ ผลการวิจัยพบว่าความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกที่มีความต้องการในระดับมาก คือ สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง มีไฟฟ้าสำหรับออกกำลังกาย

กลางคืน มีน้ำดื่มและอุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐานและมั่นคงแข็งแรง และยังคงสอดคล้องกับของ
 ชำนาญ เรื่องมาก (2548 : 64) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ
 ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย ด้านสถานที่
 อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกซึ่งอยู่ในระดับมาก และจากการวิจัยเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า
 ประชาชนส่วนใหญ่ต้องการสถานที่การออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอ และมีอุปกรณ์ที่ทันสมัย
 สะอาด ปลอดภัย และใช้งานได้ดี ซึ่งจะเห็นได้ว่า แสงสว่างมีผลเป็นอย่างมากในการออกกำลังกาย
 ของประชาชนและการมีอุปกรณ์ที่ทันสมัย สะอาด ปลอดภัย และใช้งานได้ดีนั้น เป็นผลทำให้
 ประชาชนเกิดแรงจูงใจในการเลือกใช้บริการการออกกำลังกายที่สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขต
 อุตรดิตถ์

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต
 ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวมอยู่ใน
 ระดับมาก ส่วนใหญ่ต้องการประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการอย่างเพียงพอ มี
 อุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานไว้ให้บริการ และอุปกรณ์การออกกำลังกายมีความปลอดภัย ทั้งนี้เพราะ
 นักเรียนส่วนใหญ่เห็นว่าปัจจัยเหล่านี้เป็นสิ่งที่จำเป็นในการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย
 ของ ชูเกียรติ เกียรติธีรรัตน์ (2537 : บทคัดย่อ) ศึกษาความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของ
 นักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาพบว่า นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่ง
 อำนวยความสะดวกโดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด กริธา พรหมเทพ (2548 : บทคัดย่อ)
 ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏในภาค
 ตะวันออกเฉียงเหนือ ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความต้องการโดยรวมใน
 ระดับมาก และจากการวิจัยเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่มีความต้องการสถานที่
 ออกกำลังกายกลางแจ้ง มีน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย และมีอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานไว้
 บริการ และยังคงสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชำนาญ เรื่องมาก (2548: 64) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพ
 และความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขต
 เทศบาลเมืองสุโขทัย ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกซึ่งอยู่ในระดับมาก

3. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต
 ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 ด้านบุคลากรโดยรวมอยู่ในระดับมาก ส่วนใหญ่ต้องการ
 บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี บุคลิกภาพดีเหมาะสมกับการให้บริการ ต้องการบุคลากรที่มีความสนใจ
 กระตือรือร้นที่จะให้บริการแก่นักเรียน และต้องการให้มีบุคลากรรับฝากของในบริเวณสถานที่ออก
 กาย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะบุคลากรผู้ให้บริการมีความสำคัญต่อสถานบริการการออกกำลังกาย
 ทำให้นักเรียนที่มาออกกำลังกายรู้สึกมีความปลอดภัย ทั้งด้านร่างกายและทรัพย์สิน ซึ่งสอดคล้องกับ

งานวิจัยของ กรวิทย์ ช่วยดู (2548 : 51-52) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายกลางแจ้งของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ.2548 พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายกลางแจ้งของผู้สูงอายุด้านบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับมาก และจากการวิจัยเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ประชาชนส่วนใหญ่ต้องการมีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและมีความรับผิดชอบต่อนักกีฬา ดังที่ ศิริวรรณ เสรีรัตน์ ; และคณะ (2541: 431) กล่าวว่า บุคลากรผู้ให้บริการต้องมีการแต่งตัวที่เหมาะสม บุคลิกดี หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส พูดจาไพเราะ เพื่อให้ผู้มาใช้บริการเกิดความประทับใจ และเกิดความเชื่อมั่นที่จะใช้บริการ ซึ่งสอดคล้องกับ ชัยยุทธ ศิริกุลพิทักษ์

(2548: 38-39) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายกลางแจ้งของประชาชนในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ.2548 พบว่า ประชาชนต้องการบุคคลที่มีสุขภาพสมบูรณ์ มีมนุษยสัมพันธ์

4. ความต้องการการออกกำลังกายกลางแจ้งของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก ส่วนใหญ่มีความต้องการด้านกิจกรรมแบดมินตัน บาสเกตบอล และวอลเลย์บอล ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากสถานที่ในการออกกำลังกายมีบรรยากาศร่มรื่นและอยู่ในที่ร่มเหมาะสำหรับการออกกำลังกาย นักเรียนส่วนใหญ่จึงนิยมออกกำลังกายโดยการเล่นแบดมินตัน บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เป็นกิจกรรมที่นักเรียนสนใจมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภานุ คัมภีรานนท์ (2548: 79) ที่พบว่า ความต้องการประเภทกิจกรรม เพศชายยังคงต้องการกีฬาฟุตบอลมากที่สุด เพราะปัจจุบันกีฬาฟุตบอลยังคงเป็นที่นิยมของเพศชายเสมอ

5. เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายกลางแจ้งของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554

5.1 นักเรียนที่มีเพศต่างกันมีความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1 ที่ว่านักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความต้องการการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าเพศชายและเพศหญิงต่างมีความต้องการการออกกำลังกายที่เหมือนกัน เพราะผู้ชายกับผู้หญิงต่างก็มีต้องการด้านกิจกรรมแบดมินตัน บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เพราะการออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคและทำให้มีรูปร่างที่ดี ดังที่ ปรวงค์สุทิพย์ ทรวงวุฒิศิลป์ (2548: 277-280) ที่กล่าวถึงพฤติกรรมและปัญหาของเด็กวัยรุ่นว่าความต้องการทางด้านร่างกายของมนุษย์ทุกชาติทุกภาษา จะมีความต้องการทางด้านร่างกายที่เหมือนกันหมด เพราะถือเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิต อาทิเช่น ความต้องการอากาศหายใจ อาหาร ความกระหาย และความต้องการด้านการขับถ่าย เป็นต้น มนุษย์เราจะมีความสุขและความพอใจถ้าอยู่ในสภาพที่

ความต้องการทางสรีรวิทยาทั้งหลายไม่ขาด แต่เกิดสภาวะของการขาดเมื่อใด มนุษย์จะแสดงพฤติกรรมต่างๆ เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ต้องการ

5.2 เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 พบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นมีความต้องการการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อที่ 2 ที่ว่าระดับชั้นการศึกษาที่แตกต่างกันมีความต้องการการออกกำลังกายแตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักเรียนแต่ละระดับชั้นมีความต้องการด้านสถานที่และด้านกิจกรรมการออกกำลังกายที่แตกต่างไปตามวัยตามสภาพแวดล้อมการเลี้ยงดู ทำให้มีความต้องการการออกกำลังกายในแต่ละด้านแตกต่างกัน ดังที่ บุญสม มาร์ติน และคณะ (2538: 130–134) ได้กล่าวว่า ตามธรรมชาติแล้วการเจริญเติบโตและพัฒนาการทางร่างกายและจิตใจจะต้องควบคู่กันมาตลอด เริ่มแต่วัยทารก วัยเด็ก วัยรุ่น วัยผู้ใหญ่ เกี่ยวพันต่อเนื่องกันมา ซึ่งแต่ละคนจะมีการเจริญเติบโตและพัฒนาการดังกล่าว แตกต่างกันไป ตามวัย เพศ และสภาพแวดล้อม การให้การอบรมเลี้ยงดูพ่อแม่ หรือผู้ปกครอง

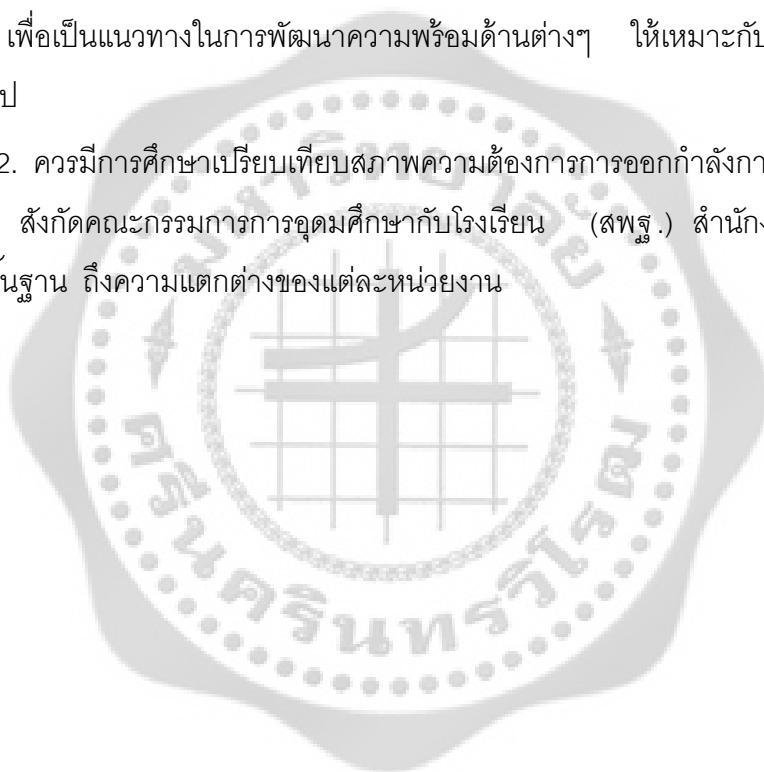
เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า มีความต้องการการออกกำลังกาย ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรไม่แตกต่างกัน อาจเป็นเพราะนักเรียนทุกระดับชั้นมีความต้องการประเภทของอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการ มีอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานไว้ให้บริการ อุปกรณ์การออกกำลังกายมีความปลอดภัยและบุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดีบุคลิกภาพดีเหมาะสมกับการให้บริการ บุคลากรมีความสนใจ กระตือรือร้นที่จะบริการแก่นักเรียน และต้องการให้มีบุคลากรรับฝากของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ดังที่ การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537: 8) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายที่มีผลต่อรูปร่างทรวดทรงว่า การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงได้โดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ และตรงกับ ปรางค์สุทิพย์ ทรวงวุฒิสีล (2548: 277–280) ที่กล่าวถึงพฤติกรรมและปัญหาของเด็กวัยรุ่นว่าความต้องการทางด้านร่างกายของมนุษย์ทุกชาติทุกภาษา จะมีความต้องการทางด้านร่างกายที่เหมือนกันหมด เพราะถือเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิต อาทิเช่น ความต้องการอากาศหายใจ อาหาร ความกระหาย และความต้องการด้านการขับถ่าย เป็นต้น มนุษย์เราจะมีความสุขและความพอใจถ้าอยู่ในสภาพที่ความต้องการทางสรีรวิทยาทั้งหลายไม่ขาด แต่เกิดสภาวะของการขาดเมื่อใด มนุษย์จะแสดงพฤติกรรมต่างๆ เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ต้องการ

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ทำให้ทราบถึงความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 ว่ามีความต้องการการออกกำลังกายในระดับมาก จึงควรนำเอาข้อมูลเหล่านี้เพื่อไปปรับปรุงแก้ไข ส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายตามความต้องการของนักเรียน และยังเป็น การส่งเสริมสุขภาพร่างกายนักเรียนให้มีความสมบูรณ์แข็งแรง ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดจากการเรียนด้วย

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาสภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นต่อไป เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความพร้อมด้านต่างๆ ให้เหมาะสมกับความต้องการของนักเรียนยิ่งขึ้นไป
2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบสภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนสาธิต สังกัดคณะกรรมการการอุดมศึกษากับโรงเรียน (สพฐ.) สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน ถึงความแตกต่างของแต่ละหน่วยงาน





บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (2534). *แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย*. กรุงเทพฯ:
- กรวิทย์ ช่วยดู. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ.2548*. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กรีธา พรหมเทพ. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547*. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กฤษณา ศักดิ์ศรี. (2534). *มนุษย์สัมพันธ์ เล่ม 1*. กรุงเทพฯ: อักษรพิทยา.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2537). *ประโยชน์ของการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- _____ (2544). *แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (2545 – 2549)*. กรุงเทพฯ: ไทยมิตรการพิมพ์.
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2525). *กายวิภาคและสรีระวิทยาของการออกกำลังกาย*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- _____ (2530). *การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- _____ (2533). *การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- จีราวัจน์ จันทสิทธิ์. (2540). *ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายและกิจกรรม นันทนาการของประชาชนในเขตเทศบาลภาคเหนือ พ.ศ.2539*. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2530, มีนาคม-กรกฎาคม). *การออกกำลังกายกับชีวิตและสุขภาพ*. *วารสาร กรมพลศึกษา*. 6 : 45-53.
- ชัชวาล ภาคใหม่. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของเยาวชนและประชาชนใน เขตเทศบาล อำเภอเมือง จังหวัดชัยภูมิ ปี พ.ศ.2547*. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ชัยยุทธ ศิริกุลพิทักษ์. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ.2548*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชำนาญ เรื่องมาก. (2549). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชูเกียรติ เกียรติธีรรัตน์. (2537). *ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นพดล อิมสุต. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบลเขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก ปี พ.ศ.2548*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นฤมล หวานดี. (2551). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ.2551*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บัญญัติ สุ่มยศ. (2543). *สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- บุญสม มาร์ติน. (2538). *พัฒนาการของเด็ก*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- ปรางค์สุทิพย์ ทรงวุฒิสีล. (2548). *จิตวิทยาเด็กและวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ปรียาภรณ์ โกมุท. (2548). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของบุคลากรทางการแพทย์ โรงพยาบาลพระนั่งเกล้า จังหวัดนนทบุรี*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พินิจ วัชวุฒิ. (2540). *ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในจังหวัดอุดรดิตถ์*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- พลสวัสดิ์ บุตรรัตน์. (2540). *ความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่*. ปริญญา
นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
ถ่ายเอกสาร.
- ภาณุ คัมภีรานนท์. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของพนักงานในโรงงาน
อุตสาหกรรม เขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ. 2547*.
ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตมหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- มงคล ใจดี. (2535, มีนาคม). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. *วารสารกีฬา*. 26(3) : 15-20.
- มานพ ปานสาคร. (2549). *สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขต
เทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ.2549*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วชิระ อาสาแข็ง. (2549). *ปัญหาและความต้องการออกกำลังของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ปีการศึกษา 2547*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม.
(พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2525). *หลักและวิธีสอนพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- _____. (2525, ตุลาคม). การออกกำลังกายลำค้ำยไฉน. *วารสารวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอ่างทอง*.
1 : 37.
- วัฒนา สุทธิพันธุ์. (2548). *การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนใน
สวนสาธารณะและสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร : รายงานการวิจัย*. กรุงเทพฯ: ภาควิชา
พลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2541). *หลักสูตรพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- สมนึก ภูระหงษ์. (2549). *สภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกายภายใน
บริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ.2549*.ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สรีสา สิทธิพิทักษ์. (2550). *ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายของนักเรียนในสถาบันสังกัด
สำนักงานคณะกรรมการอาชีวศึกษา ในเขตพื้นที่การศึกษานนทบุรี ปี พ.ศ.2550*. ปริญญา

นิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

สิทธิพันธ์ แก้วจันทร์. (2552). *ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาภูเก็ต ปี พ.ศ. 2551*. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

สุชา จันทร์อม. (2529). *จิตวิทยาวัยรุ่น*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แพรววิทยา.

สุชาติ โสมประยูร. (2520). *เดินอย่างไรถึงจะทำให้สุขภาพดี. วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ. 8 : 34.*

โสภา เอกทัศน์. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546*. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

หงษ์ทอง ประนัดศรี. (2546). *สภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปี พ.ศ.2546*. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

อวย เกตุสิงห์. (2525). *ร่างกายกับการออกกำลังกาย. วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ. 8 : 173.*

อำนาจ อะโน (2527). *การบริหารกาย*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

Ann, Elizabeth D.A. (1997, April). A Survey of The Lifetimes Sport Need and Interest of Senior Citizens in Middle Tennessee. *Dissertation Abstracts International. 37(10) : 6341-A.*

Butler, Stanley Bradford. (1989, December). Physical Education and Nonphysical Education Majors : A Comparison of Exercise Behaviors. *Dissertation Abstracts International. 50(6) : 1591.*

Christopher, Elizabeth A. (1997, April). A Survey of The Lifetime Sports Needs and Interests of Seniors Citizens in Middle Tennessee. *Dissertation Abstracts International. 37 : 6341.*

- Holbrook, James Edward. (1992). Current Problems and Trends in Facility Planning for Health, Physical Education, Recreation and Athletics at Colleges and Universities, *Dissertation Abstracts International*. 53 : 2735.
- Jaffee; et al. (1999). Incentives and Barriers to Physical Activity for Working Women. *American Journal of Health Promotion*. 13(4) : 215-218.
- Jones, M.; Nies, M.A. (1996). The Relationship of Perceived Benefits of and Barriers to Reported Exercise in Older African American Women. *Public Health Nursing*. 13(2) : 151–158.
- Lilyquist, Karen A. (2005). A Measure of Exercise Motivation: Variation Among Individuals Who Differ in Exercise Regularity. *Dissertation Ph.D. Cappella University*. Retrieved February 2, 2006, from <http://wwwlib.umi.com/dissertation/fullcit>
- Maslow, A.H. (1954). *Motivation and Personality*. New York : Harper and Row.
- Muller, Susan Mane. (1993, November). The Effects of Exercise-Indueed Changes on Self Esteem. *Dissertation Abstracts International*. 54(5) : 1688.
- Nantogmals, Samvel Yakubur. (1982, October). Physical Education Programs Offered In Iowa High School, Preferred by Seniors and Recommended by Professors in Iowa Colleges and Universities. *Dissertation Abstracts International*. 43 : 1080–A.
- Yamaguchi, Y.; Okada, K. (1988). A Study of Adherence to a Fitness Club : A User's Perspective. *Abstracts New Horizons of Human Movement*. 128.
- Yan, J. (1999). *Perceived Benefits of and Barriers to Exercise and Exercise Activity Among Female Undergraduate Students*. Master of Nursing Science in Maternal and Child Nursing, Graduate School, Chiangmai University. 3161748



ภาคผนวก



รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพจน์ท์ อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. รองศาสตราจารย์ไพโรบลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. อาจารย์กมลภัทร์ พุทธสันติธรรม รองผู้อำนวยการฝ่ายกิจกรรมนักเรียน โรงเรียนสาธิต มศว ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)
5. อาจารย์ฉวีวรรณ กองชุ่ม หัวหน้ากลุ่มสาระการเรียนรู้พลศึกษา โรงเรียนสาธิต มศว ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)





แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554

คำชี้แจง แบบสอบถามเพื่อการวิจัยมีความมุ่งหมายเพื่อสำรวจสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 ประกอบด้วย

1. แบบสัมภาษณ์ (Interview) สภาพการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร
2. แบบสอบถามความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนสาธิต แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) มี 4 ด้าน คือ

1. ด้านสถานที่
2. ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
3. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย
4. ด้านบุคลากร

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554 มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open – Ended)

แบบสอบถามความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนสาธิต

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง หน้าข้อความให้ตรงกับสภาพความเป็นจริง

1. เพศ

ชาย หญิง

2. ปัจจุบันนักเรียนศึกษาอยู่ในระดับชั้น

ชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 1

ชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 2

ชั้นมัธยมศึกษาชั้นปีที่ 3

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น
โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2554

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับความต้องการของท่าน โดยใช้เกณฑ์
การพิจารณาดังนี้

ระดับ	ระดับ 5 หมายถึง	มีความต้องการมากที่สุด
ระดับ	ระดับ 4 หมายถึง	มีความต้องการมาก
ระดับ	ระดับ 3 หมายถึง	มีความต้องการปานกลาง
ระดับ	ระดับ 2 หมายถึง	มีความต้องการน้อย
ระดับ	ระดับ 1 หมายถึง	มีความต้องการน้อยที่สุด

1. ความต้องการด้านสถานที่

รายการ	ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีสถานที่ออกกำลังกายในร่ม					
2. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำห้องสุขาที่สะอาด ได้สัดส่วน					
3. สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ					
4. สถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่ม					
5. มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย					
6. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าและตู้เก็บของให้บริการ					
7. สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย					
8. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องให้ความรู้ด้านการออกกำลังกาย					
9. สถานที่ออกกำลังกาย ที่ได้มาตรฐาน					
10. สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม อยู่ใกล้และไปมาสะดวก					

2. ความต้องการด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

รายการ	ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานไว้ให้บริการ					
2. มีอุปกรณ์ออกกำลังกายมีจำนวนเพียงพอ					
3. อุปกรณ์การออกกำลังกายมีความปลอดภัย					
4. สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งสำหรับผู้ชมเป็นสัดส่วน					
5. มีบริการจำหน่ายอาหาร และเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย					
6. ต้องการเปิดใช้โรงพลศึกษาในเวลาเรียน					
7. ต้องการให้มีเครื่องชั่งน้ำหนักและที่วัดส่วนสูงอยู่ประจำห้องออกกำลังกาย					
8. ต้องการให้มีห้องน้ำและห้องอาบน้ำอยู่ในบริเวณที่ออกกำลังกาย					
9. ต้องการให้มีตู้เก็บของไว้บริการ					
10. ต้องการให้มีร้านจำหน่ายอาหาร และเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย					

3. ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

รายการ	ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีหนังสือตำราเอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย					
2. มีภาพโปสเตอร์การแนะนำการออกกำลังกาย					
3. กิจกรรมเข้าจังหวะ					
4. วิ่งเพื่อสุขภาพ					
5. ฟุตบอล					
6. บาสเกตบอล					
7. เทนนิส					
8. แบดมินตัน					
9. วอลเลย์บอล					

4. ความต้องการด้านบุคลากร

รายการ	ความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลากรให้บริการเยี่ยม – คิโนอุปกรณ					
2. บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ดี บุคลิกภาพดี เหมาะสมกับการให้บริการ					
3. มีความสนใจ กระตือรือร้นที่จะให้บริการแก่นักเรียน					
4. มีบุคลากรที่มีความสามารถในแต่ละชนิดกีฬาและประเภทของการออกกำลังกาย					
5. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำ ช่วงบริการ					
6. บุคลากรมีประสบการณ์ด้านกีฬาเป็นอย่างดี					
7. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย					
8. มีบุคลากรทำหน้าที่ในการรับเรื่องและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย					
9. ต้องการให้มีบุคลากรรับฝากของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย					
10. ต้องการให้มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำต่างๆ ไปด้วยเกี่ยวกับสถานที่ออกกำลังกาย					

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนสาธิต ในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2553 มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open – Ended)

1. ความต้องการด้านสถานที่

.....

.....

.....

.....

.....

2. ความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

.....

.....

.....

.....

.....

3. ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

.....

.....

4. ความต้องการด้านบุคลากร

.....

.....

.....

.....

.....



ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ - สกุล นางสาวมารีสา เกตุขาว
 วันเดือนปีเกิด 8 มีนาคม 2528
 สถานที่อยู่ปัจจุบัน 25 ม.8 ตำบลบ้านโคน อำเภอพิชัย จังหวัดอุตรดิตถ์
 ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน ครู
 สถานที่ทำงานปัจจุบัน โรงเรียนสาธิต มศว ประสานมิตร (ฝ่ายมัธยม)
 176 ซอยสุขุมวิท 23 แขวงคลองเตยเหนือ เขตวัฒนา
 กรุงเทพมหานคร

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2541 ประถมศึกษา โรงเรียนบ้านคลองเวียงงาม
 พ.ศ. 2544 มัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบ้านโคน
 พ.ศ. 2547 มัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนบ้านหมี
 พ.ศ. 2551 วิทยาศาสตร์บัณฑิต สาขาวิชาเอกพลศึกษา
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 พ.ศ. 2554 การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
 จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ