

ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการจัดการออกกำลังกาย
ในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี พ.ศ.2551



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2552

ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการจัดการออกกำลังกาย
ในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี พ.ศ.2551



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2552
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการจัดการออกกำลังกาย
ในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี พ.ศ.2551



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2552

จัตตราชัย นนท์เต็ม. (2552). *ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการจัดการออกกำลังกายในสนามกีฬา*

สมโภชเชียงใหม่ 700 ปี พ.ศ.2551. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิต

วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : รองศาสตราจารย์ธงชัย
เจริญทรัพย์มณี , ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์.

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมาย เพื่อศึกษาความคิดเห็นของผู้ใช้บริการสถานบริการออก
กำลังกาย ของสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี จำนวน 3 ด้าน คือ ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่ง
อำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรและด้านการบริหารและการดำเนินการ กลุ่มตัวอย่างเป็น
ผู้ให้บริการการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี จำนวน 450 คน ได้มาโดยการ
สุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความ
เชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ .98 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการจัดการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี
พ.ศ.2551 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรและด้านการบริหารและ
การดำเนินงาน โดยรวมมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 73.18, 63.80 และ
64.20 ตามลำดับ และเมื่อพิจารณาตามตัวแปรเพศและอายุ ก็พบว่าโดยรวมมีความเหมาะสมอยู่
ในระดับมากที่สุดทุกด้านเช่นเดียวกัน

OPINIONS OF PEOPLE TOWARD EXERCISE MANAGEMENT IN THE 700th
ANNIVERSARY CHIANGMAI SPORTS COMPLEX , B.E.2551



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

May 2009

Chatchai Nontem. (2009). *Opinions of People Toward Exercise Management in The 700th Anniversary Chiangmai Sports Complex, B.E.2551*. Master thesis. M.Ed. (Physical Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assoc. Prof. Thongchai Charoensupmanee, Assist. Prof. Somchai kraisung.

The purpose of this research was to study the opinions of people toward exercise management in the 700th Anniversary Chiangmai Sports Complex, in three aspects comprising location, equipment and facilities, personnel, management and administration. The 450 samples were selected from members of 700th Anniversary Chiangmai Sports Complex by stratified random sampling method. The instrument used in collecting data was questionnaires constructed by researcher with reliability of .98. The statistics used in analyzing data were frequency distribution and percentage.

The results were as follows:

The overall opinions of people toward exercise management in the 700th Anniversary Chiangmai Sports Complex in the aspects of location, equipment and facilities, personnel, management and administration were found to be positive at the highest level, with the percentages of 73.18, 63.80 and 64.20 respectively. When segmenting the members by gender and age, the overall results in three aspects still also yielded positive opinions at the highest level.

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการจัดการออกกำลังกาย

ในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี พ.ศ.2551

ของ

ฉัตรชัย นนท์เต็ม

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

วันที่ เดือน พฤษภาคม พ.ศ.2552

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

..... ประธาน

..... ประธาน

(รองศาสตราจารย์ฉัตรชัย เจริญทรัพย์มณี)

(รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์)

..... กรรมการ

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์)

(รองศาสตราจารย์ฉัตรชัย เจริญทรัพย์มณี)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์)

..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์วิสันต์ศักดิ์ อ่วมเพ็ง)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดีเนื่องจากผู้วิจัยได้รับความกรุณาอย่างสูงจาก รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี ประธานกรรมการควบคุมปริญญาานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์ รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์ และรองศาสตราจารย์วิสันศักดิ์ อ่วมเพ็ง กรรมการ ที่กรุณา ให้คำปรึกษา แนะนำ เสนอแนะ ตลอดจนการปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่อง ในส่วนต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อ งานวิจัยด้วยความเอาใจใส่อย่างยิ่ง ผู้วิจัยมีความรู้สึกซาบซึ้งและมีความภาคภูมิใจในความกรุณาของท่าน เป็นอย่างยิ่งจึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูง ไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชา ความรู้ต่างๆ จนทำให้ผู้วิจัยสามารถค้นคว้าและจัดทำปริญญาานิพนธ์ได้ประสบความสำเร็จ

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาและความร่วมมือเป็นอย่างดีจากสถาบัน การพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่ที่อนุเคราะห์สถานที่เรียนอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และ ขอขอบพระคุณผู้ช่วยผู้วิจัย ทุกคนที่ได้ให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล จนทำให้ปริญญาานิพนธ์ ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

ท้ายนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคุณพ่อบุญเสริฐ คุณแม่วรภาพ นนท์เต็ม ผู้ให้กำเนิด อบรม เลี้ยงดู สนับสนุนทุนทรัพย์ในการศึกษาเล่าเรียนและให้กำลังใจด้วยดีเสมอมา ขอขอบคุณพี่น้องๆ ใน ครอบครัว และเพื่อนๆทุกคนที่ช่วยส่งเสริม สนับสนุน ให้ความช่วยเหลือในทุกๆด้าน คอยห่วงใย และเป็นกำลังใจ มาโดยตลอดจนทำให้ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี

ฉัตรชัย นนท์เต็ม

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	2
ความสำคัญของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	3
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	3
ตัวแปรที่ศึกษา.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	4
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	5
ประวัติความเป็นมาสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี.....	5
โครงสร้างการบริหารงานของสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี.....	6
อาคารสิ่งปลูกสร้างในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี.....	7
ประเภทของการให้บริการและศูนย์กีฬา ภายในสนามกีฬา สมโภชเชียงใหม่ 700 ปี.....	8
สาระสำคัญของแผนยุทธศาสตร์ การกีฬาแห่งประเทศไทย.....	11
การบริหารจัดการ.....	14
การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ.....	15
ความสำคัญ ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	15
ผลของการออกกำลังกาย.....	17
ชนิดของการออกกำลังกาย.....	19
หลักและวิธีการออกกำลังกาย.....	22
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	24
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	24
งานวิจัยในประเทศ.....	25

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3	27
3.1	27
3.2	28
3.3	29
3.4	29
4	30
4.1	30
4.2	30
4.3	31
5	64
5.1	64
5.2	65
5.3	67
5.4	68
5.5	68
บรรณานุกรม	69
ภาคผนวก	72
ภาคผนวก ก	73
ภาคผนวก ข	81
ประวัติย่อผู้วิจัย	83

บัญชีตาราง

ตารางที่	หน้า
1 จำนวนกลุ่มตัวอย่าง.....	28
2 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการจัดการ ออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี ปี พ.ศ.2551.....	31
3 แสดงจำนวนความถี่และค่าร้อยละความคิดเห็นของประชาชนเพศชายที่มีต่อ การจัดการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี พ.ศ.2551 ด้านสถานที่ให้บริการ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 450).....	33
4 แสดงจำนวนความถี่และค่าร้อยละความคิดเห็นของประชาชนเพศชาย ที่มีต่อ การจัดการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี พ.ศ.2551 ด้านบุคลากร (N = 450).....	35
5 แสดงจำนวนความถี่และค่าร้อยละความคิดเห็นของประชาชนเพศชาย ที่มีต่อ การจัดการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี พ.ศ.2551 ด้านการบริหารและการดำเนินการ (N = 450).....	37
6 แสดงจำนวนความถี่และค่าร้อยละความคิดเห็นของประชาชนเพศชายที่มีต่อ การจัดการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี พ.ศ.2551 ด้านสถานที่ให้บริการ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 278).....	39
7 แสดงจำนวนความถี่และค่าร้อยละความคิดเห็นของประชาชนเพศชาย ที่มีต่อ การจัดการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี พ.ศ.2551 ด้านบุคลากร (N = 278).....	41
8 แสดงจำนวนความถี่และค่าร้อยละความคิดเห็นของประชาชนเพศชาย ที่มีต่อ การจัดการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี พ.ศ.2551 ด้านการบริหารและการดำเนินการ (N = 278).....	43
9 แสดงจำนวนความถี่และค่าร้อยละความคิดเห็นของประชาชนเพศหญิงที่มีต่อ การจัดการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี พ.ศ.2551 ด้านสถานที่ให้บริการ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 172).....	45
10 แสดงจำนวนความถี่และค่าร้อยละความคิดเห็นของประชาชนเพศหญิง ที่มีต่อ การจัดการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี พ.ศ.2551 ด้านบุคลากร (N = 172).....	47

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตารางที่	หน้า
11	แสดงจำนวนความถี่และค่าร้อยละความคิดเห็นของประชาชนเพศหญิง ที่มีต่อการจัดการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี พ.ศ.2551 ด้านการบริหารและการดำเนินการ (N = 172)..... 49
12	แสดงจำนวนความถี่และค่าร้อยละความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปี ที่มีต่อการจัดการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี พ.ศ.2551 ด้านสถานที่ให้บริการ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 162)..... 51
13	แสดงจำนวนความถี่และค่าร้อยละความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปี ที่มีต่อการจัดการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี พ.ศ.2551 ด้านบุคลากร (N = 162)..... 53
14	แสดงจำนวนความถี่และค่าร้อยละความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปี ที่มีต่อการจัดการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี พ.ศ.2551 ด้านการบริหารและการดำเนินการ (N = 162)..... 55
15	แสดงจำนวนความถี่และค่าร้อยละความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 25 ปี ขึ้นไป ที่มีต่อการจัดการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี พ.ศ.2551 ด้านสถานที่ให้บริการ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 288)..... 57
16	แสดงจำนวนความถี่และค่าร้อยละความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 25 ปี ขึ้นไป ที่มีต่อการจัดการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี พ.ศ.2551 ด้านบุคลากร (N = 288)..... 59
17	แสดงจำนวนความถี่และค่าร้อยละความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 25 ปี ขึ้นไป ที่มีต่อการจัดการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี พ.ศ.2551 ด้านการบริหารและการดำเนินการ (N = 288)..... 61

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา มีความสำคัญ และมีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ เพราะมนุษย์ถือว่เป็นสิ่งที่มีค่า และมีความสำคัญที่สุด การที่มนุษย์จะมีค่าได้นั้นจำเป็นต้องได้รับการพัฒนาให้มีประสิทธิภาพเสียก่อน ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของมนุษย์ ก็จะต้องพัฒนาในหลายๆ ด้าน ทั้งทางร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านอารมณ์ และด้านสังคม อีกทั้งยังต้องปลูกฝังทางด้านความคิดความรู้สึก ความชอบ และความพอใจในการที่จะทำให้นุขย์มองเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย ซึ่งการออกกำลังกายถือว่เป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนามนุษย์ให้มีประสิทธิภาพด้วย (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2544 : 1)

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2531 : 60) ได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายเป็นความต้องการของร่างกายที่มีความจำเป็นและสำคัญอย่างยิ่งอย่างหนึ่ง คนเราทุกคนไม่ว่าจะเป็นเด็ก คนชรา ผู้หญิง หรือผู้ชาย ล้วนมีความต้องการการออกกำลังกายที่เหมาะสมตามสภาพของร่างกายเป็นประจำสม่ำเสมอด้วยกันทั้งสิ้น ตามหลักแล้วตั้งแต่เกิดมาจนกระทั่งตาย ร่างกายต้องการอาหารเป็นประจำฉันใด การออกกำลังกายเป็นความต้องการของร่างกายเป็นประจำฉันนั้น จะผิดกันก็ตรงที่ว่า ถ้าร่างกายไม่ได้รับอาหารจะทำให้เกิดความหิว และทำการเสาะแสวงหาอาหารมารับประทานทันที แต่การขาดการออกกำลังกายได้เป็นเช่นนั้นไม่ กลับตรงกันข้ามพยายามเสาะแสวงหาวิธีการที่จะไม่ต้องใช้แรงงานของร่างกายเสียอีก ฉะนั้นโอกาสที่จะสนองความต้องการของร่างกายจึงนับได้ว่าจะมีน้อยลงทุกที การขาดการออกกำลังกายเพื่อสนองความต้องการของร่างกายนี้ มักรู้สึกตัวก็เมื่อสายเกินแก้เสียแล้ว สิ่งของเครื่องใช้ต่างๆ อย่างอื่นนั้น ยิ่งใช้ยิ่งสึกหรอ ยิ่งเสื่อมโทรม แต่สำหรับร่างกายของเรานั้นกลับตรงกันข้าม คือ ยิ่งใช้ออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายในแต่ละวัยเป็นประจำสม่ำเสมอเพียงใด ความแข็งแรง ประสิทธิภาพของร่างกายก็จะมีตามมาเพียงนั้นด้วย

การออกกำลังกายมีความสำคัญและเป็นประโยชน์ต่อร่างกายในการช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพในด้านต่างๆ ให้แก่มนุษย์ เช่น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะสามารถช่วยป้องกันและรักษาโรคได้หลายชนิด ช่วยเสริมสร้างประสิทธิภาพของกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายได้เป็นอย่างดี เพราะถ้าหากบุคคลมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงแล้ว ย่อมส่งผลให้มีสภาพจิตใจที่ผ่องใส ในทางการแพทย์ การออกกำลังกายถือว่เป็นยาสารพัดประโยชน์ ที่ใช้ในการบำรุง การป้องกัน และการบำบัดรักษา ซึ่งหากจัดชนิดของความหนักในการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับ เพศ วัย สภาพร่างกาย สภาพแวดล้อม และจุดประสงค์ของแต่ละคน ก็จะเปรียบได้กับการจัดยาให้เหมาะสมกับแต่ละบุคคล ก็จะให้ประโยชน์ต่อ

ร่างกาย ในด้านการเจริญเติบโตของร่างกาย ทำให้มีรูปร่างทรวดทรงดี มีสุขภาพดี มีสมรรถภาพทางกายดี เป็นการป้องกันโรคภัยได้เจ็บ และรักษาและฟื้นฟูสภาพร่างกายได้เป็นอย่างดี

จะเห็นได้ว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นอย่างยิ่ง สำหรับมนุษย์ทุกคนซึ่งจะต้องมีการออกกำลังกายอยู่เป็นประจำ แต่การออกกำลังกายมากหรือน้อยนั้น ก็ขึ้นอยู่กับสภาพของร่างกาย เช่น ความแข็งแรง เพศ อายุ เวลา โอกาส สถานที่ สภาพแวดล้อม และความต้องการในการออกกำลังกาย โดยเฉพาะในระดับอำเภอ หรือจังหวัดใหญ่ๆ ก็จะต้องมีสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ และสถานที่ที่ใช้สำหรับออกกำลังกาย เพื่อให้เยาวชนหรือประชาชน ได้สามารถที่จะออกกำลังกายและลดความเครียดจากสภาวะทางสังคม และความเครียดจากสภาพกิจวัตรประจำวัน

สนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี เป็นสนามกีฬาที่ศูนย์การกีฬาแห่งประเทศไทย ภาค 5 เชียงใหม่ เป็นผู้กำกับดูแลภายใต้คณะกรรมการอำนวยการสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี โดยมีผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงใหม่เป็นประธานโดยมอบหมายให้คณะกรรมการบริหาร คือ รองผู้ว่าราชการจังหวัดที่ดูแลเป็นประธานคณะกรรมการบริหาร มีหน้าที่รับผิดชอบดำเนินการควบคุม และจัดการเกี่ยวกับการใช้สนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี ในการให้บริการแก่สมาชิก และผู้มาใช้บริการทั่วไป โดยเปิดบริการจำนวน 9 ศูนย์กีฬา ได้แก่ วัยน้ำ เทควันโด เทนนิส แบดมินตัน ยิงปืน แอโรบิกด้านซ์ ฟุตบอลน้ำ สนุกเกอร์ กอล์ฟ จากข้อมูลประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2551 (ระหว่างวันที่ 1 ตุลาคม 2550 – 30 กันยายน 2551) มีผู้เข้าใช้บริการศูนย์กีฬาเฉลี่ยต่อเดือนจำนวนทั้งสิ้นประมาณ 10,000 คน ซึ่งในอนาคตคาดว่าจะมีประชาชนสนใจในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากขึ้น และจะใช้บริการของสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี มากขึ้นด้วย (สนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี. 2550? : สรุปงบประมาณรายรับ-รายจ่าย)

ด้วยเหตุผลดังกล่าวข้างต้น จึงทำให้ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นบุคลากรที่ปฏิบัติหน้าที่ในสังกัดของศูนย์การกีฬาแห่งประเทศไทย ภาค 5 เชียงใหม่ ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องในการดำเนินกิจกรรมการให้บริการของสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี เห็นว่าความคิดเห็นของประชาชนเป็นส่วนสำคัญในการพัฒนาคุณภาพในการพัฒนาการให้บริการสถานออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งกำกับดูแล และบริหารจัดการโดยหน่วยงานของราชการ ดังนั้นความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการจัดการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี จึงเป็นสิ่งที่สามารถจะนำไปใช้ให้เป็นประโยชน์ในการวางแผนงาน การจัดศูนย์กีฬา การบริหารทางด้านการบริการสถานออกกำลังกายให้ได้ผลดี และเป็นแนวทางในการดำเนินงาน พัฒนาศูนย์กีฬาที่บริหารจัดการโดยหน่วยงานของราชการ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาความคิดเห็นของผู้ใช้บริการสถานบริการออกกำลังกาย ของสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี

ความสำคัญของการวิจัย

ผลของการวิจัยในครั้งนี้ทำให้ทราบความคิดเห็นของประชาชนในการเข้ารับบริการจากสนามกีฬา สโมสรเชียงใหม่ 700 ปี เพื่อนำผลวิจัยไปใช้ในการปรับปรุง แก้ไข และพัฒนาการให้บริการสถานบริการ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของศูนย์กีฬา ภายในสนามกีฬาสโมสรเชียงใหม่ 700 ปี และเป็นข้อมูลสำหรับ สถานบริการการออกกำลังกายที่ควบคุมดูแลโดยหน่วยงานราชการ และหน่วยงานอื่นๆ และเป็นแนวทาง ในการวิจัยในเรื่องที่เกี่ยวข้องต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้ใช้บริการสถานบริการการออกกำลังกายในสนามกีฬา สโมสรเชียงใหม่ 700 ปี จำนวนประมาณ 10,000 คน (ข้อมูลจากศูนย์การกีฬาแห่งประเทศไทย ภาค 5 เชียงใหม่ ระหว่างวันที่ 1 ตุลาคม 2550 – 30 กันยายน 2551)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้ใช้บริการสถานบริการการออกกำลังกาย ใน สนามกีฬาสโมสรเชียงใหม่ 700 ปี จำนวน 450 คน เป็นชาย 278 คน และหญิง 172 คน ได้มาโดย การสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ แบ่งเป็นดังนี้

1.1 เพศ แบ่งออกเป็น

1.1.1 เพศชาย

1.1.2 เพศหญิง

1.2 ประเภทผู้ใช้บริการจำแนกเป็น

1.2.1 ผู้ใช้บริการที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปี

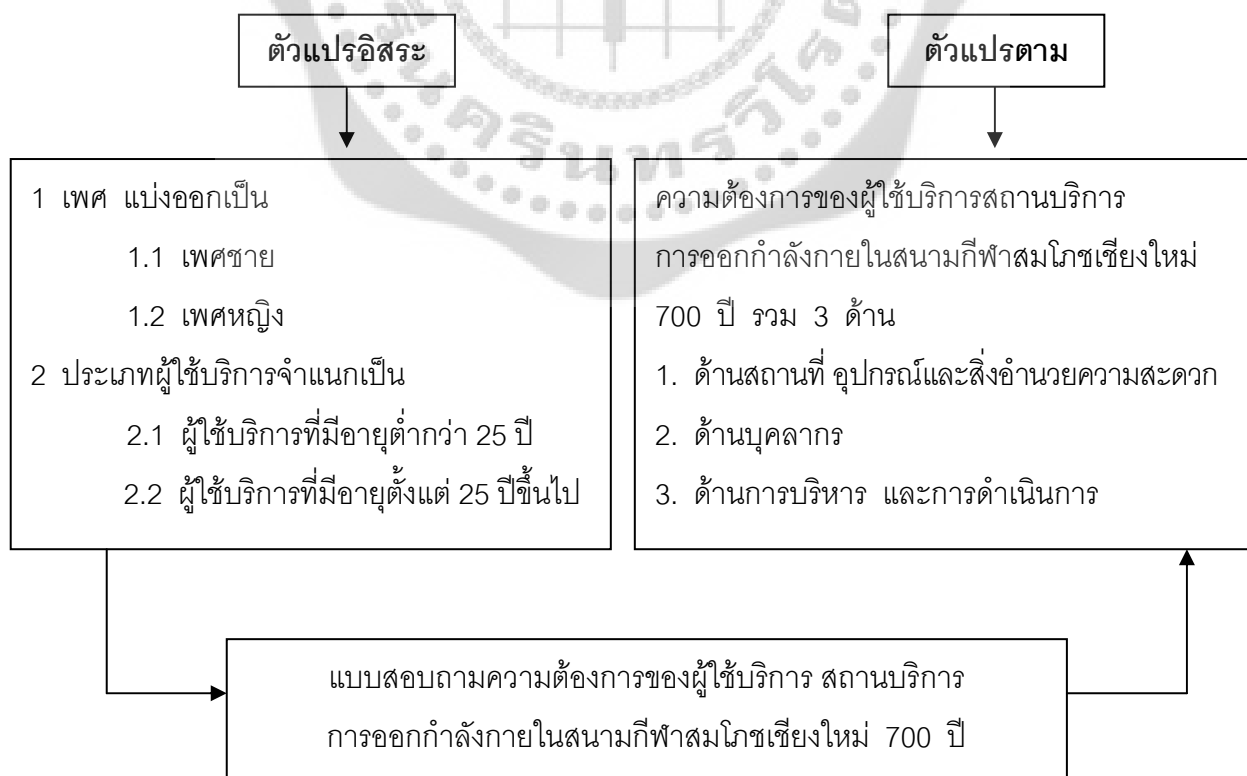
1.2.2 ผู้ใช้บริการที่มีอายุตั้งแต่ 25 ปีขึ้นไป

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความคิดเห็นของผู้ใช้บริการสถานบริการการออกกำลังกาย ใน สนามกีฬาสโมสรเชียงใหม่ 700 ปี

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **ความคิดเห็น** หมายถึง ความประสงค์ของบุคคล ที่เห็นควรให้ดำเนินการปฏิบัติ ในการจัดการสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวกและปัจจัยต่างๆ ตอบสนองต่อบุคคลนั้นๆ จนเกิดความพึงพอใจในการได้ออกกำลังกาย และพักผ่อนหย่อนใจ
2. **ประชาชน** หมายถึง ประชาชนที่ออกกำลังกาย ณ สนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี เป็นผู้ใช้บริการสถานบริการการออกกำลังกายตามศูนย์กีฬา จำนวน 9 ศูนย์ ในรูปแบบสมาชิก
3. **การจัดการ** หมายถึง การปฏิบัติการต่างๆ ภายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี ให้เป็นไปตาม แผนที่วางไว้ ในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก บุคลากรและการบริหาร และการดำเนินการ เพื่อให้สามารถให้บริการต่อประชาชน
4. **การออกกำลังกาย** หมายถึง การกระทำใดๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุก โดยใช้กิจกรรมง่ายๆ ที่ตนเองถนัดและสนใจ
5. **สนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี** หมายถึง สถานบริการการออกกำลังกาย ของศูนย์กีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย ภาค 5 เชียงใหม่ ประกอบด้วยศูนย์กีฬาจำนวน 9 ศูนย์ ได้แก่ วัยน้ำ เทควันโด เทนนิส แบดมินตัน ยิงปืน แอโรบิกดีนซ์ ฝึกกล้ามเนื้อ สนุกเกอร์ และกอล์ฟ

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. ประวัติความเป็นมาสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี
2. โครงสร้างการบริหารงานของสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี
3. อาคารสิ่งปลูกสร้างภายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี
4. ประเภทของการให้บริการ และศูนย์กีฬาภายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี
5. สาระสำคัญของแผนยุทธศาสตร์ การกีฬาแห่งประเทศไทย
6. การบริหารจัดการ
7. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
 - 7.1 ความสำคัญประโยชน์ของการออกกำลังกาย
 - 7.2 ผลของการออกกำลังกาย
 - 7.3 ชนิดของการออกกำลังกาย
 - 7.4 หลักและวิธีการออกกำลังกาย
8. เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 8.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 8.2 งานวิจัยในประเทศ

1. ประวัติความเป็นมาสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี

เนื่องจาก ปี พ.ศ.2539 เป็นปีที่จังหวัดเชียงใหม่มีอายุครบ 700 ปี ทำให้หลายฝ่ายเริ่มคิดโครงการเพื่อเฉลิมฉลองวาระดังกล่าว ดร.สมชาย ประเสริฐศรีพันธ์ ผู้ว่าการการกีฬาแห่งประเทศไทย ดร.ไพรัตน์ เตชะรินทร์ ผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงใหม่ ร้อยเอกอริยะ อุปารมี รองผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงใหม่ มีความคิดเห็นตรงกันที่จะได้จัดทำโครงสร้างสนามกีฬาเมืองหลักเพื่อเฉลิมฉลองเชียงใหม่ 700 ปี (พ.ศ.2539) “นพบุรีศรีนครพิงค์เชียงใหม่” จึงได้เสนอโครงการดังกล่าวต่อผู้ว่าราชการจังหวัดเชียงใหม่เมื่อวันที่ 23 กันยายน พ.ศ.2531

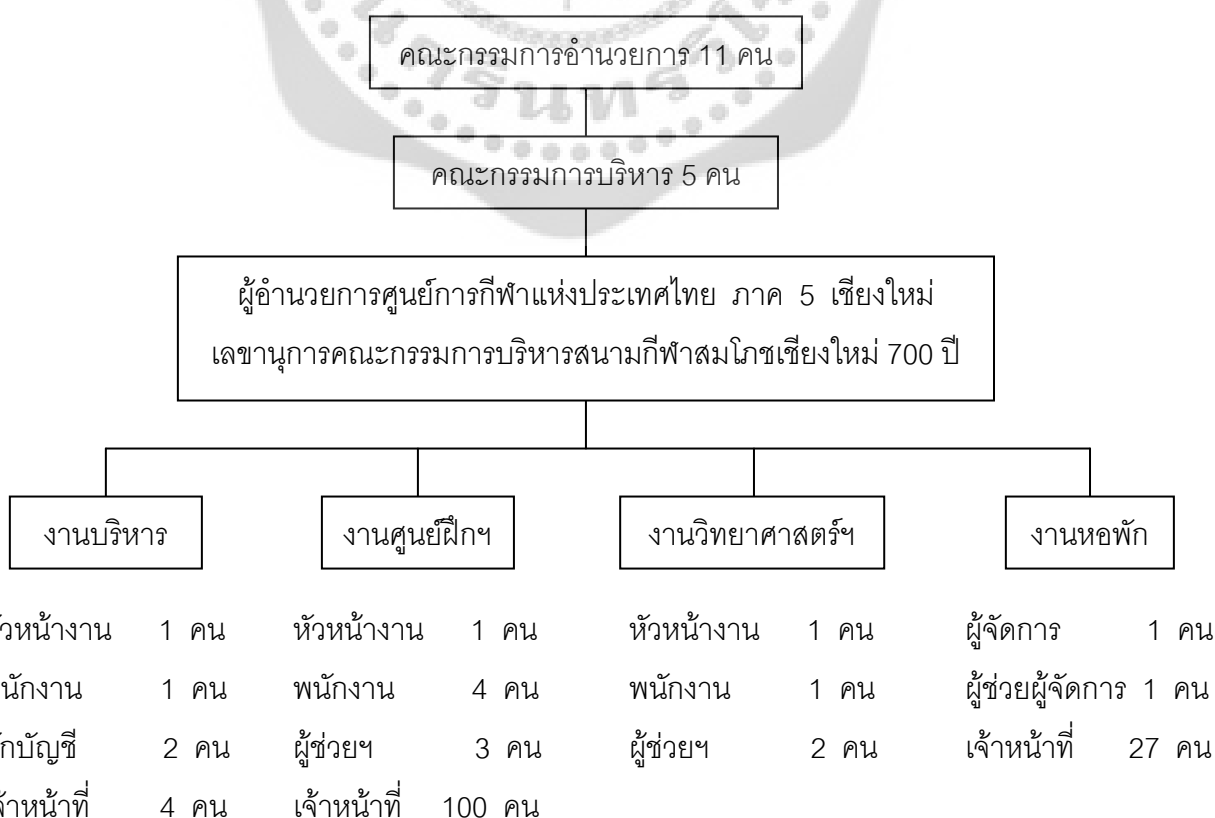
ต่อมา จังหวัดเชียงใหม่ได้ดำเนินการขอความร่วมมือการกีฬาแห่งประเทศไทย ให้สนับสนุนโครงการโดยประสานงานกับกองทัพบก เพื่อขออนุญาตใช้พื้นที่สำหรับจัดสร้างสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี ซึ่งกองทัพบกได้อนุญาตให้ใช้สถานที่ในเวลาต่อมา และในช่วงระยะเวลาดังกล่าว คณะรัฐมนตรีได้เดินทางมาประชุมคณะรัฐมนตรีสัญจร ณ จังหวัดเชียงใหม่ เมื่อวันที่ 13 พฤษภาคม 2532 จังหวัด

เชียงใหม่จึงได้เสนอโครงการดังกล่าวต่อคณะรัฐมนตรี และได้รับการพิจารณาให้ความเห็นชอบ ให้จัดสร้างสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี หลังจากนั้น การกีฬาแห่งประเทศไทย รับผิดชอบดำเนินการในส่วนขอรายละเอียดโครงการก่อสร้างสนามกีฬา และเพื่อให้สอดคล้องกับการจัดสร้างสนามกีฬาดังกล่าว การกีฬาแห่งประเทศไทยได้เสนอข้อมูล รายละเอียดประกอบการขอรับเป็นเจ้าภาพจัดการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ครั้งที่ 18 ในปี พ.ศ.2538 ต่อคณะรัฐมนตรี และได้รับความเห็นชอบ เมื่อวันที่ 18 ตุลาคม พ.ศ.2536

หลังจากเสร็จสิ้นการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ สนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี ได้ใช้ในการแข่งขันกีฬาในระดับชาติและนานาชาติ ตลอดจนเป็นสถานที่ฝึกซ้อมกีฬา ออกกำลังกาย สถานที่พักผ่อนหย่อนใจ รวมถึงการจัดกิจกรรมอื่นๆ อีกมากมาย จนเมื่อปี พ.ศ.2543 ได้มีมติเห็นชอบจากคณะกรรมการการกีฬาแห่งประเทศไทย ให้สนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี เป็น “สนามกีฬาดั้งเดิม” ในการบริหารจัดการเพื่อเลี้ยงดูตนเอง โดยมีทุนประเดิม 16.9 ล้านบาท สำหรับใช้บริหารงานภายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี

ดังนั้น สนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี จึงได้มีการปรับปรุงรูปแบบในการบริหารจัดการเพื่อให้บริการแก่ประชาชนทั่วไป และหน่วยงานต่างๆ จนถึงปัจจุบัน (สนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี. 2550 : เอกสารประชาสัมพันธ์)

2. โครงสร้างการบริหารงานของสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี



3. อาคารสิ่งปลูกสร้างภายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี

3.1 สถานที่ตั้งและพื้นที่

สนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี ตั้งอยู่บริเวณด้านหลังศาลากลางจังหวัดเชียงใหม่ เลขที่ 185/1 หมู่ 5 ตำบลดอนแก้ว อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่

ทิศเหนือ ติดกับโรงเรียนนวมินทราชูทิศ พายัพ

ทิศใต้ ติดกับหมู่บ้านนักกีฬา ปัจจุบันเป็นศูนย์บ้านพักข้าราชการ

ทิศตะวันออก ติดกับคลองชลประทาน

ทิศตะวันตก ติดกับเขื่อนห้วยจอก โครงการชลประทาน

3.2 สิ่งปลูกสร้างภายในสนามกีฬาฯ และงบประมาณการก่อสร้าง

สนามกีฬากลางขนาดจุผู้ชม 20,000 ที่นั่ง	จำนวน 1 หลัง
โรงพลศึกษา 1 ขนาดจุผู้ชม 3,000 ที่นั่ง (ติดตั้งระบบปรับอากาศ)	จำนวน 1 หลัง
โรงพลศึกษา 2 ขนาดจุผู้ชม 5,000 ที่นั่ง	จำนวน 1 หลัง
โรงพลศึกษา 3 ขนาดจุผู้ชม 3,000 ที่นั่ง	จำนวน 1 หลัง
สนามเทนนิสขนาดแข่งขัน	จำนวน 11 คอร์ต
สนามเทนนิส เซนเตอร์คอร์ต	จำนวน 1 คอร์ต
สระว่ายน้ำมาตรฐาน ระยะ 50 เมตร / สระกระโดด	จำนวน 1 สระ
สนามจักรยาน	จำนวน 1 สนาม
สนามยิงปืนมาตรฐานปรับอากาศ	จำนวน 1 สนาม
สนามฝึกซ้อมกรีฑา – สนามฟุตบอล	จำนวน 1 สนาม
อาคารที่พักนักกีฬา ขนาด 200 เตียง	จำนวน 1 หลัง

3.3 สิ่งปลูกสร้างที่เปิดให้บริการสถานบริการออกก่าลังกาย

3.3.1 อาคารสระว่ายน้ำขนาดมาตรฐาน

- ให้บริการศูนย์กีฬาว่ายน้ำ ประกอบด้วย ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ห้องอาบน้ำชาย-หญิง ให้บริการสอนพื้นฐานกีฬาว่ายน้ำ และเจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวก

- ให้บริการห้องฝึกกล้ามเนื้อ ประกอบด้วย อุปกรณ์ฝึกกล้ามเนื้อมาตรฐาน ตู้เก็บสัมภาระ ห้องน้ำชาย-หญิง และเจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวก

- ด้านหลังให้บริการศูนย์ฝึกซ้อมกีฬาออลฟ์ และสนามชิฟ-พัตต์ ระยะ 60, 90 และ 120 หลา ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ห้องน้ำชาย-หญิง และเจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวก

3.3.2 สนามเทนนิส

- ให้บริการศูนย์กีฬาเทนนิส ประกอบด้วย สนามฝึกซ้อมเทนนิสและแข่งขัน จำนวน 11 สนาม และ 1 สนามเซนเตอร์คอร์ต ห้องน้ำชาย-หญิง ด้านหน้าและหลังอาคารเซนเตอร์คอร์ต ร้านจำหน่ายเครื่องดื่ม อุปกรณ์กีฬา พร้อมไฟฟ้าส่องสว่างในเวลาากลางคืน และเจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวก

3.3.3 โรงพลศึกษา 1

- ให้บริการศูนย์กีฬาแบดมินตัน ประกอบด้วยคอร์ตยางสำหรับฝึกซ้อมและแข่งขันขนาดมาตรฐาน จำนวน 8 คอร์ต พร้อมไฟฟ้าส่องสว่าง ห้องน้ำชาย-หญิง ด้านหน้าอาคาร และเจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวก

3.3.4 โรงพลศึกษา 3

- ให้บริการศูนย์กีฬาแอโรบิก ประกอบด้วยเครื่องเสียง ไฟฟ้าส่องสว่าง ห้องน้ำชาย-หญิง และเจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวก

3.3.5 อาคารหอพัก 700 ปี

- ให้บริการศูนย์กีฬาสนุกเกอร์ ประกอบด้วย โต๊ะสนุกเกอร์มาตรฐานขนาด 12 ฟุต จำนวน 3 โต๊ะ ให้บริการในรูปแบบของการหยอดเหรียญ และเจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวก

3.3.6 อาคารสนามยิงปืน

- ให้บริการศูนย์กีฬายิงปืน ประกอบด้วย สนามยิงฝึกซ้อมและแข่งขันยิงปืนในห้องปรับอากาศ ระยะ 10, 25 และ 50 เมตร ห้องน้ำชาย-หญิง ห้องพักผ่อนกีฬาและเจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวก

4. ประเภทของการให้บริการ ภายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี

4.1 ประเภทการให้บริการสมาชิก

- | | | |
|----------------------|--------|---|
| 4.1.1 ประเภทนักเรียน | ได้แก่ | บุคคลซึ่งกำลังศึกษาไม่เกินชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 และอายุไม่เกิน 20 ปี |
| 4.1.2 ประเภทนักศึกษา | ได้แก่ | บุคคลซึ่งกำลังศึกษาระดับอุดมศึกษา และอายุไม่เกิน 24 ปี |
| 4.1.3 ประเภทประชาชน | ได้แก่ | บุคคลที่ไม่มีคุณสมบัติตามกำหนดในข้อ 1 และ 2 |
| 4.1.4 ประเภทครอบครัว | ได้แก่ | กลุ่มบุคคล รวมแล้วไม่เกิน 5 คน และมีชื่ออยู่ในทะเบียนบ้านเดียวกัน |
| 4.1.5 สนามยิงปืน | ได้แก่ | บุคคลที่มาใช้สนามยิงปืนโดยเฉพาะ |
| 4.1.6 ประเภทสถาบัน | ได้แก่ | กลุ่มคน หรือคณะบุคคลจากสถาบันการศึกษาเดียวกัน ที่รวมกันอย่างน้อย 500 คน |

4.1.7 ประเภทหน่วยงาน ได้แก่ กลุ่มคนหรือคณะบุคคลจากหน่วยงานเดียวกัน
ที่รวมกันอย่างน้อย 50 คน

4.2 ค่าธรรมเนียมในการสมัครเป็นสมาชิก

รายการ	ประเภท	อัตราค่าสมัคร/คน/ปี	หมายเหตุ
1	นักเรียน	200 บาท	
2	นักศึกษา	300 บาท	
3	ประชาชน	500 บาท	
4	ครอบครัว	1,000 บาท	รวมแล้วไม่เกิน 5 คน
5	สนามยิงปืน	350 บาท	
6	สถาบัน	50 บาท	รวมกันอย่างน้อย 500 คน
7	หน่วยงาน	150 บาท	รวมกันอย่างน้อย 50 คน
8	ค่าทำบัตร	20 บาท	

4.3 กิจกรรมที่เปิดให้บริการ วัน เวลา สถานที่ และค่าบริการ

กิจกรรม	เวลาทำการ	สมาชิก	ไม่เป็นสมาชิก
ว่ายน้ำ	08.00 – 20.30 น.	นักเรียน 20 บาท นักศึกษา 30 บาท ผู้ใหญ่ 40 บาท	นักเรียน 40 บาท นักศึกษา 60 บาท ผู้ใหญ่ 80 บาท
เทนนิส	07.00 – 21.00 น.	ชั่วโมงละ 40 บาท/คอร์ต	ชั่วโมงละ 60 บาท/คอร์ต
แบดมินตัน	16.00 – 21.00 น.	ชั่วโมงละ 50 บาท/คอร์ต	ชั่วโมงละ 80 บาท/คอร์ต
แอโรบิกในร่ม	17.30 – 18.30 น.	ครั้งละ 10 บาท	
ฝึกกล้ามเนื้อ	10.00 – 20.00 น.	ชั่วโมงละ 300 บาท	ครั้งละ 30 บาท
ชวมน้ำ	08.30 – 20.00 น.	ครั้งละ 20 บาท	
ยิงปืน	09.00 – 17.00 น.	ตู้หยอดเหรียญชั่วโมงละ 80 บาท	ครั้งละ 50 บาท
สนุกเกอร์	24 ชั่วโมง	ครั้งละ 50 บาท	
กอล์ฟ	06.00 – 18.00 น.	ครั้งละ 50 บาท	ครั้งละ 100 บาท

4.4 บริการให้เช่าใช้สถานกีฬา และพื้นที่นอกรอาคาร

ที่	สถานที่
1	สนามกีฬากลาง
2	สนามฟุตบอล 2
3	โรงพลศึกษา 1
4	โรงพลศึกษา 2
5	โรงพลศึกษา 3
6	สระว่ายน้ำ
7	สนามเทนนิส
8	สนามยิงปืน
9	สนามจักรยาน
10	สนามเบตอง
11	ลานพลาซ่า
12	สนามกอล์ฟพระยะสัน พาร์ 3

4.5 การให้บริการอาคารหอพัก 700 ปี

4.5.1 บริการห้องพักเดี่ยว

- ห้องพัก 3 เตียง จำนวน 71 ห้อง
- เครื่องปรับอากาศ , เครื่องทำน้ำอุ่น
- โทรทัศน์ พร้อมเคเบิลทีวี
- ระบบความปลอดภัย กล้องวงจรปิด (CCTV) ทุกชั้น
- ใช้บริการศูนย์กีฬา ราคาสมาชิก

4.5.2 บริการห้องพักรวม

รายการ	สถานที่	ระเบียบการเข้าพัก
1	สนามยิงปืน	พักไม่เกิน 3 คน
2	สนามจักรยาน	พักไม่เกิน 10 คน
3	โรงพลศึกษา 1, 2 , 3 สนามกีฬากลาง	พักไม่ถึง 10 คน เหมาจ่าย 600 บาท

ห้องพักรวม ประกอบด้วย ที่นอน หมอน ผ้าห่ม เครื่องปรับอากาศ/รองรับผู้เข้าพักได้ 1,000 คน

4.5.3 บริการให้เช่าใช้ห้องประชุมสัมมนา

- ห้องประชุมขนาดใหญ่ (500 ที่นั่ง) และห้องประชุมขนาดเล็ก (60 ที่นั่ง)

(แผนพัฒนาและคำชี้แจงงบประมาณรายรับและรายจ่ายสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปีตามยุทธศาสตร์ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2552 . 2551)

5. สาระสำคัญของแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 4 (พ.ศ.2550 - 2554)

5.1 สถานการณ์และแนวโน้มการพัฒนาการกีฬา

5.1.1 มีการประกาศใช้แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 10 (พ.ศ.2550 - 2554) ซึ่งได้นำหลักการของ “ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง” และแนวคิด “คนเป็นศูนย์กลางการพัฒนา” มาเป็นกรอบในการพัฒนา มาเป็นหลักในการปฏิบัติ และพัฒนาประเทศไทยสู่สังคมที่มีสันติสุข และความยั่งยืน

5.1.2 การพัฒนากีฬาที่ผ่านมา ยังไม่ประสบผลสำเร็จเท่าที่ควร โดยเฉพาะในด้านการพัฒนากีฬาขั้นพื้นฐาน การดูกีฬา และการเล่นกีฬาของประชาชนยังมีน้อย การนำวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬามาใช้ในการพัฒนาการกีฬาทุกระดับอย่างจริงจัง และการบริหารจัดการกีฬาแบบบูรณาการ

5.1.3 แนวโน้มของการพัฒนาการกีฬาในอนาคต ส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับ เพศ วัย สภาพร่างกาย เวลา ระยะเวลา และถูกหลักการออกกำลังกายมากขึ้นรวมทั้งมีการพัฒนาศักยภาพนักกีฬา และสิ่งประดิษฐ์ หรือธุรกิจอุปกรณ์ และเครื่องมือที่ใช้สนับสนุนด้านกีฬา และออกกำลังกายของประชาชนตลอดจนความตื่นตัวในการจัดการแข่งขันกีฬา เพื่อสร้างรายได้เข้าประเทศมากขึ้น

5.1.4 สุขภาพของประชาชนในภาพรวมของประเทศ มีแนวโน้มที่จะประสบปัญหา โดยเด็กและเยาวชนไทย 50% มีสุขภาพต่ำกว่าเกณฑ์ ในวัยผู้ใหญ่มีแนวโน้มประสบปัญหาโรคภัยไข้เจ็บใหม่ๆ มากขึ้น และปัญหาการเพิ่มขึ้นของประชากรวัยสูงอายุ จึงมุ่งเน้นการพัฒนาระบบสุขภาพเชิงป้องกัน โดยใช้การกีฬาและการออกกำลังกายเป็นสื่อ (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.2550: 7)

5.2 ปัจจัยหลักแห่งความสำเร็จ

แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ในระยะ 5 ปีข้างหน้า จะสามารถบรรลุตามเป้าหมายที่กำหนดไว้ จะต้องมียุทธศาสตร์หลักแห่งความสำเร็จ ดังนี้

5.2.1 ผลักดันให้การเล่นกีฬา การออกกำลังกาย และนันทนาการ จนเป็นวิถีชีวิตของประชาชนทุกระดับให้เป็นวาระแห่งชาติ โดยมีแผนงาน โครงการ และงบประมาณเชิงบูรณาการต่อเนื่อง

ตลอดระยะเวลา 5 ปี เพื่อให้ทุกภาคส่วนที่เกี่ยวข้องตั้งแต่ระดับนโยบายจนถึงระดับปฏิบัติการ และองค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นเป็นไปในทิศทางเดียวกัน และมีคณะกรรมการนโยบายการกีฬาแห่งชาติในการกำหนดนโยบายมาตรการกำกับดูแล และสนับสนุนการบูรณาการปฏิบัติงานตามแผนอย่างมีประสิทธิภาพ

5.2.2 เพิ่มขีดความสามารถขององค์กรที่ทำหน้าที่เป็นหน่วยงานหลักด้านกรกีฬา ทั้งภาครัฐ เอกชน องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น ภาคี เครือข่าย ทั้งในประเทศและต่างประเทศ โดยพัฒนาระบบการบริหารจัดการกรกีฬา การออกกำลังกาย และนันทนาการ รวมทั้งจัดทำระบบฐานข้อมูลด้านกรกีฬา และการออกกำลังกายที่ครอบคลุมน่าเชื่อถือและเป็นปัจจุบัน

5.2.3 การพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานและอุปกรณ์กีฬาเพื่อสนับสนุนการเล่นกีฬา การออกกำลังกาย และนันทนาการ โดยการกำหนดมาตรฐานพัฒนา ปรับปรุง บำรุงรักษา เพิ่มมูลค่า โครงสร้างพื้นฐานที่มีอยู่ และสนับสนุนให้มีโครงสร้างพื้นฐาน และอุปกรณ์กีฬาการออกกำลังกาย และนันทนาการในระดับมาตรฐานสากล

5.2.4 จัดให้มี และเพิ่มศักยภาพของสถาบันการพัฒนาศักยภาพทางการกีฬา ระบบการฝึกซ้อม และการผลิตนักกีฬา การออกกำลังกาย และนันทนาการ โดยพัฒนาองค์ความรู้ การวิจัย และการใช้ประโยชน์จากวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทางการกีฬา เพื่อสนับสนุนและเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันของนักกีฬา

5.2.5 ส่งเสริมการลงทุนของภาคเอกชนด้านกรกีฬา โดยสนับสนุนสิทธิประโยชน์สำหรับภาคเอกชน เพื่อการลงทุนในธุรกิจกีฬา

5.2.6 พัฒนาการบริหารจัดการกีฬาขององค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น โดยการให้องค์ความรู้ด้านกีฬา และส่งเสริมให้มีอาสาสมัครกรกีฬาระดับตำบล

5.2.7 สนับสนุนการมีส่วนร่วมของประชาชน องค์กร ชุมชน และเครือข่ายกรกีฬา ให้องค์ความรู้ด้านการเล่นกีฬา การดูกีฬา และการสร้างวัฒนธรรมการเล่นกีฬาที่สอดคล้องกับวิถีชีวิต (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.2550: 21-22)

5.3 ประเด็นยุทธศาสตร์

5.3.1 ยุทธศาสตร์ที่ 1 การพัฒนากรกีฬาขั้นพื้นฐาน

5.3.1.1 เพื่อให้เด็กและเยาวชนมีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการเล่นกีฬา และการออกกำลังกาย และมีเจตคติที่ดีต่อการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย

5.3.1.2 เพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีคุณธรรม จริยธรรม ระเบียบวินัย และน้ำใจนักกีฬา

5.3.1.3 เพื่อให้เด็ก และเยาวชนมีทักษะพื้นฐานในการเคลื่อนไหว การเล่นกีฬา และการออกกำลังกาย และนำทักษะพื้นฐานไปใช้ในการเคลื่อนไหว การเล่นกีฬา และการออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อการมีสุขภาพที่ดี และเป็นพื้นฐานในการพัฒนากีฬาไปสู่ความเป็นเลิศ

5.3.2 ยุทธศาสตร์ที่ 2 การพัฒนากีฬาเพื่อมวลชน

5.3.2.1 เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนทุกกลุ่ม รวมทั้งบุคคลกลุ่มพิเศษและผู้ด้อยโอกาส ได้เล่นกีฬา ออกกำลังกาย และร่วมกิจกรรมนันทนาการให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตเป็นประจำ

5.3.2.2 เพื่อส่งเสริมสุขภาพ สมรรถภาพ รวมทั้งสร้างคุณธรรม จริยธรรม ความสามัคคี และความมีวินัยของคนในชาติ

5.3.3 ยุทธศาสตร์ที่ 3 การพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

5.3.3.1 เพื่อส่งเสริมให้นักกีฬาทุกกลุ่ม ทุกระดับ มีโอกาสเข้าร่วมการแข่งขันและพัฒนาความสามารถ โดยมุ่งเน้นความเป็นเลิศในการแข่งขันกีฬาทั้งระดับชาติและนานาชาติ

5.3.3.2 เพื่อส่งเสริมให้บุคลากรทางการกีฬาได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง เป็นระบบ และมีจำนวนเพียงพอต่อความต้องการในการพัฒนากีฬาทุกระดับ (ตั้งแต่ระดับอำเภอ จังหวัด ชาติ และนานาชาติ)

5.3.3.3 เพื่อสร้างและพัฒนาสถานกีฬา อุปกรณ์กีฬาและสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อรองรับการฝึกซ้อม และการแข่งขันกีฬาทุกระดับ (ตั้งแต่ระดับอำเภอ จังหวัด ชาติ และนานาชาติ)

5.3.3.4 เพื่อสร้าง ขยาย และพัฒนาเครือข่ายองค์กรกีฬาในแต่ละระดับให้เชื่อมโยง และสัมพันธ์กันอย่างเป็นระบบ และมีการบริหารงานอย่างมีประสิทธิภาพ

5.3.3.5 เพื่อพัฒนาระบบการจัด และส่งแข่งขันกีฬาเพื่อความเป็นเลิศทั้งระดับชาติและนานาชาติ

5.3.4 ยุทธศาสตร์ที่ 4 การพัฒนากีฬาเพื่อการอาชีพ

5.3.4.1 เพื่อส่งเสริม และพัฒนากีฬาสากลที่มีศักยภาพ และกีฬาไทยบางชนิด ให้เป็นกีฬาอาชีพอย่างมีมาตรฐาน

5.3.4.2 เพื่อพัฒนากีฬา บุคลากรกีฬาอย่างครบวงจร และส่งเสริมให้มีการรวมกลุ่มเป็นสมาชิกขององค์กร สโมสรกีฬาอาชีพทั้งในส่วนกลางและภูมิภาค โดยสนับสนุนให้มีการจัดตั้งสถาบันผลิตนักกีฬาและบุคลากรอาชีพ

5.3.4.3 เพื่อพัฒนาการจัดการแข่งขันกีฬาอาชีพให้เป็นระบบ และมีมาตรฐานสากล โดยมีกฎ ระเบียบ ข้อบังคับที่เกี่ยวข้องกับการประกอบอาชีพทางการกีฬาที่เหมาะสมและทันสมัย

5.3.4.4 เพื่อพัฒนาปัจจัยพื้นฐานด้านสถานกีฬา และสิ่งอำนวยความสะดวก เพื่อการฝึกซ้อม และแข่งขันตามมาตรฐานสากล และให้มีการศึกษาเรียนรู้ และนำวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีทางการกีฬามาประยุกต์ใช้ในการพัฒนากีฬาอาชีพ

5.3.4.5 เพื่อพัฒนาระบบบริหารแบบมืออาชีพ โดยสนับสนุนให้มีการจัดสรรทุน ส่งเสริมและสวัสดิการกีฬาอาชีพ เพื่อการคุ้มครองและรักษาสีตหรือผลประโยชน์รวมทั้งสร้างแรงจูงใจ ให้องค์กรเอกชนร่วมส่งเสริมกีฬาอาชีพ

5.3.5 ยุทธศาสตร์ที่ 5 การพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา

5.3.5.1 เพื่อให้มีการจัดตั้งองค์กรด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาในระดับชาติ และเครือข่ายวิทยาศาสตร์การกีฬาครอบคลุมทั่วประเทศ

5.3.5.2 เพื่อผลิตและพัฒนาองค์ความรู้ใหม่ และบุคลากรด้านวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีการกีฬา สร้างเครือข่ายวิชาการทั้งในและต่างประเทศ

5.3.5.3 เพื่อส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการประยุกต์ใช้องค์ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์ และเทคโนโลยีการกีฬา เพื่อพัฒนาศักยภาพนักกีฬาและบุคลากรทางการกีฬา รวมทั้งสถานกีฬาและอุปกรณ์กีฬาให้ได้มาตรฐาน

5.3.6 ยุทธศาสตร์ที่ 6 การพัฒนาการบริหารการกีฬา

5.3.6.1 เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพระบบ และบุคลากรในการบริหารจัดการกีฬาทุกระดับ ของภาครัฐและเอกชน ตลอดจนปรับปรุงกฎหมายและระเบียบต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับกีฬาให้ทันสมัย

5.3.6.2 เพื่อบูรณาการแผนและประสานความร่วมมือระหว่างหน่วยงานทั้งในระดับ นโยบายสู่ระดับการปฏิบัติ และในระดับเดียวกัน (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.2550: 23-76)

6. การบริหารจัดการ

การบริหารจัดการ หมายถึงชุดของหน้าที่ต่างๆ ที่กำหนดทิศทางในการใช้ทรัพยากรทั้งหลาย อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล เพื่อให้บรรลุถึงเป้าหมายขององค์กร การใช้ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ หมายถึง การใช้ทรัพยากรได้อย่างเฉลียวฉลาดและคุ้มค่า การใช้ทรัพยากรอย่างมีประสิทธิภาพ หมายถึง การตัดสินใจได้อย่างถูกต้อง และมีการปฏิบัติการสำเร็จตามแผนที่กำหนดไว้ ดังนั้นผลสำเร็จของการบริหารจัดการจึงจำเป็นต้องมีทั้งประสิทธิภาพและประสิทธิผลควบคู่กัน ในอีกแนวหนึ่งอาจกล่าวได้ว่า การบริหารจัดการ หมายถึง กระบวนการของการมุ่งสู่เป้าหมายขององค์กรจากการทำงานร่วมกัน โดยใช้บุคคลและทรัพยากรอื่นๆ หรือเป็นกระบวนการออกแบบและรักษาสภาพแวดล้อม ที่บุคคลทำงานร่วมกันในกลุ่มให้บรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้อย่างมีประสิทธิภาพ คำว่า “การบริหาร” และ “การจัดการ” มีความหมายแตกต่างกันเล็กน้อย โดยการบริหารจะสนใจและสัมพันธ์กับ

การกำหนดนโยบายไปลงมือปฏิบัติ นักวิชาการบางท่านให้ความเห็นว่าการบริหารใช้ในภาครัฐ ส่วนการจัดการใช้ในภาคเอกชน อย่างไรก็ดี ในตำราหรือหนังสือส่วนใหญ่ ทั้ง 2 คำนี้ มีความหมายไม่แตกต่างกัน สามารถใช้แทนกันได้และเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไป (www.bloggang.com.2008: ออนไลน์)

7. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

7.1 ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ร่างกายมนุษย์ถูกสร้างขึ้นมาให้มีการเคลื่อนไหวเพื่อความเจริญเติบโต และรักษาสุขภาพการทำงานที่ดีเอาไว้ การเคลื่อนไหวน้อยหรือไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย ไม่เพียงแต่จะทำให้เกิดความเสื่อมโทรมของสมรรถภาพทางกาย หรือสุขภาพ แต่ยังเป็นสาเหตุของความผิดปกติของร่างกาย และโรคร้ายหลายชนิดที่ป้องกันได้ ซึ่งเป็นโรคที่เป็นปัญหาทางการแพทย์ที่พบมากในปัจจุบัน

ในทางการแพทย์ การออกกำลังกายอาจเปรียบได้กับยาสารพัดประโยชน์ เพราะใช้เป็นการบำบัดรักษาได้ เป็นยาป้องกันก็ได้ และเป็นยาบำบัดรักษาฟื้นฟูสภาพร่างกายก็ได้ แต่ขึ้นชื่อว่ายาแล้ว ไม่ว่าจะวิเศษเพียงไร ก็ต้องใช้ด้วยขนาดหรือปริมาณที่เหมาะสมกับคนแต่ละคน การใช้โดยไม่คำนึงถึงขนาดหรือปริมาณที่เหมาะสม นอกจากอาจไม่ได้ผลแล้ว ยังอาจเกิดโทษจากยาได้ด้วย ดังนั้นถ้าไม่จำเป็นก็ไม่ควรใช้

การออกกำลังกายให้เกิดประโยชน์แก่สุขภาพ คือ การจัดชนิดของความหนัก ความนาน และความบ่อยของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศ วัย สภาพร่างกาย สภาพแวดล้อม และจุดประสงค์ของแต่ละคน เปรียบได้กับการใช้ยา ซึ่งถ้าหากสามารถจัดได้เหมาะสมก็จะให้คุณประโยชน์ ดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจัดเป็นปัจจัยสำคัญอันหนึ่ง ที่มีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโต เด็กที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายแต่มีอาหารกินอุดมสมบูรณ์ อาจมีส่วนสูงและน้ำหนักตัวมากกว่าเด็กในวัยเดียวกันโดยเฉลี่ย แต่ส่วนใหญ่แล้วจะมีไขมันมากเกินไป มีกระดูกเล็ก หัวใจมีขนาดเล็ก เมื่อเทียบกับน้ำหนักตัวและรูปร่างอาจผิดปกติได้ เช่น เข้าชิดกัน อ้วนแบบฉุ เป็นต้น ซึ่งถือว่าเป็นการเจริญเติบโตที่ผิดปกติ ตรงข้ามกับเด็กที่ออกกำลังกายถูกต้องสม่ำเสมอ ร่างกายจะผลิตฮอร์โมนที่เกี่ยวกับการเจริญเติบโตอย่างถูกต้อง จึงกระตุ้นให้อวัยวะต่างๆ เจริญขึ้นพร้อมกันไปทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การทำงาน และเมื่อประกอบกับผลของการออกกำลังกายที่ทำให้เจริญอาหาร การย่อยอาหาร และการขับถ่ายดี เด็กที่ออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างและทรวดทรง ดังที่กล่าวแล้วว่าการออกกำลังกาย เป็นได้ทั้งยาป้องกัน และยารักษาโรค การเสียทรวดทรงในช่วงการเจริญเติบโตดังข้อ 1. ย่อมป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย แต่เมื่อเติบโตเต็มที่แล้ว ยังขาดการออกกำลังกาย ก็จะทำให้ทรวดทรงเสียไปได้ เช่น ตัวเอียง หลังงอ พุงป่อง ซึ่งทำให้เสียบุคลิกภาพได้อย่างมาก ในระยะนี้ ถ้ากลับมาก่อออกกำลังกายอย่างถูกต้องเป็นประจำ สม่ำเสมอ

ยังสามารถแก้ไขให้ทรวงกลับดีขึ้นมาได้ แต่การแก้ไขบางอย่างอาจต้องใช้เวลาเป็นเดือน เป็นปี แต่บางอย่าง อาจเห็นผลภายในเวลาไม่ถึง 1 เดือน เช่น พุงป่อง การบริหารกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องเพียง 2 สัปดาห์ ก็ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องมีความตึงตัวเพิ่มขึ้นจนกระชับอวัยวะภายในไว้ไม่ให้ดันออกมาเห็นพุงป่องได้

3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายเป็นประจำดีต่อสุขภาพ ถึงแม้ว่าจะไม่มีหลักฐานแน่ชัดว่าการออกกำลังกายจะสามารถเพิ่มภูมิคุ้มกันโรคที่เกิดจากการติดเชื้อได้ แต่มีหลักฐานที่พบบ่อยครั้งว่า เมื่อนักกีฬาเกิดการเจ็บป่วยจากการติดเชื้อจะสามารถหายได้เร็วกว่า และมีโรคแทรกซ้อนน้อยกว่า ข้อที่ทำให้เชื่อได้ว่าผู้ที่ออกกำลังกายย่อมมีสุขภาพดีกว่าผู้ขาดการออกกำลังกาย คือ การที่อวัยวะต่างๆ มีการพัฒนาทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การทำงาน โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อ เช่น โรคเสื่อมสภาพในการทำงานของอวัยวะจึงมีน้อยกว่า

4. สมรรถภาพทางกาย ถ้าจัดการออกกำลังกายเป็นประจำ การออกกำลังกายถือเป็นยาบำรุงเพียงอย่างเดียวที่สามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกายได้ เพราะไม่มียาใด ๆ ที่สามารถทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพเพิ่มขึ้นได้อย่างแท้จริงและถาวร ยาบางอย่างอาจทำให้ผู้ใช้สามารถทนทำงานบางอย่างได้นานกว่าปกติ แต่เมื่อทำไปแล้วร่างกายก็จะอ่อนเพลียกว่าปกติจนต้องพักผ่อนนานกว่าปกติ หรือร่างกาย ทрудโทรมลงไป ในทางปฏิบัติเราสามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายทุก ๆ ด้านได้ เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด ความคล่องตัว ฯลฯ

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคได้หลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะอันเนื่องจากการมีอายุมากขึ้น ซึ่งประกอบกับปัจจัยอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การกินอาหารมากเกินไปจนความจำเป็น ความเคร่งเครียด การสูบบุหรี่มาก หรือกรรมพันธุ์ โรคเหล่านี้ ได้แก่ โรคประสาทเสื่อมคุณภาพ หลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันเลือดสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยจนชั่วชีวิต การออกกำลังกายจึงช่วยชะลอชรา

6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพ โรคต่างๆ ที่กล่าวในข้อ 5 หากเกิดขึ้นแล้ว การเลือกวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมจัดเป็นวิธีรักษาและฟื้นฟูสภาพที่สำคัญในปัจจุบัน แต่ในการจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมมีปัญหามาก เพราะบางครั้งโรคกำเริบรุนแรงจนการออกกำลังกายแม้เพียงเบาๆ ก็เป็นข้อห้าม ในกรณีดังกล่าว การควบคุมโดยใกล้ชิดจากแพทย์ผู้ทำการรักษา และการตรวจสอบสภาพร่างกายโดยละเอียดเป็นระยะ เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง (มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 2542 : ออนไลน์)

7.2 ผลของการออกกำลังกาย

ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบต่างๆ ของร่างกาย

การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์เท่า ๆ กับการรับประทานอาหารและการพักผ่อนทั้งนี้เนื่องจากร่างกายต้องมีการเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกายอยู่เสมอ จึงจะทำให้การเจริญเติบโตเป็นไปได้อย่างสมบูรณ์และมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นไปตามกฎของการใช้และไม่ใช้ ผลของการออกกำลังกายสามารถเร่งกระบวนการต่างๆ ของร่างกายให้เพิ่มขึ้น กระตุ้นให้ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และอวัยวะส่วนต่าง ๆ ได้รับการพัฒนาดีขึ้น

ผลโดยทั่วไปที่ได้จากการออกกำลังกายที่ดี

เป็นที่ทราบกันโดยทั่วไปแล้วว่าการออกกำลังกายที่ดียอมจะทำให้การทำงานของกล้ามเนื้อมีความสมบูรณ์และมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น การทำงานของเมตาบอลิซึมดีขึ้น มีความทนต่อความเป็นกรด-ด่างของร่างกายดีขึ้น การระบายความร้อนของระบบไหลเวียนทำงานได้ดีขึ้น มีการขนส่งออกซิเจนและปริมาณของเลือดเพิ่มขึ้น อาหารที่เก็บไว้ในกล้ามเนื้อและในอวัยวะอื่นเพิ่มมากขึ้น อาหารเหล่านั้น ได้แก่ ไกลโคเจน กลูโคส และกรดไขมัน มีกำลังใจและความมั่นใจมากยิ่งขึ้น

ผลการออกกำลังกายต่อระบบกล้ามเนื้อ

กล้ามเนื้อจะแข็งแรง เหนียว และหนาขึ้น เนื่องจากการสร้างโปรตีนเพิ่มขึ้นและสะสมอาหารไว้ได้มากกว่าเดิม มีความทนต่อความร้อนและความเป็นกรด-ด่างได้เป็นอย่างดี การทำงานประสานกับกล้ามเนื้ออื่นเป็นไปได้ดี มีความอดทนต่อการเหน็ดเหนื่อยมากยิ่งขึ้น แคลเซียมในกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น น้ำย่อยในกล้ามเนื้อทำหน้าที่ดีขึ้น กล้ามเนื้อสามารถนำออกซิเจนมาใช้ได้มากขึ้นและอดทนต่อความเจ็บปวดได้ดียิ่งขึ้น

ผลโดยรวมจะทำให้มีพื้นที่หน้าตัดของกล้ามเนื้อมากขึ้น และจำนวนเส้นเลือดฝอยที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น

ผลของการออกกำลังกายต่อระบบประสาท

นายแพทย์ เสก อักษรานุเคราะห์ (2526 : 8) การออกกำลังกายสามารถทำให้เซลล์ประสาทส่วนปลายเปลี่ยนแปลงขนาดได้ กล่าวคือ การออกกำลังกายชนิดหนักและระยะสั้น จะทำให้ขนาดของเซลล์เล็กลง ในทางตรงกันข้ามการออกกำลังกายขนาดปานกลางเป็นเวลานานทุกวัน จะทำให้ขนาดของเซลล์ใหญ่ขึ้น

อย่างไรก็ดี ผลของการออกกำลังกายส่วนใหญ่จะมีต่อระบบประสาทอัตโนมัติ เพราะเป็นที่แน่นอนแล้วว่าการออกกำลังกายจะไปกระตุ้นให้ต่อมแอดรีนัล (Adrenal) หลั่งสารนอร์แอดรีนาลีนหรือแอดรีนาลีนออกมา ซึ่งสารนี้จะไปกระตุ้นระบบประสาทอัตโนมัติอีกต่อหนึ่ง ซึ่งจะเป็นผลทำให้เกิดสิ่งต่อไปนี้

1. เหงื่อออกมากขึ้น อุณหภูมิในร่างกายลดลง

2. เลือดไหลไปยังไตลดลง ปัสสาวะน้อยลง
 3. เลือดไหลไปยังอวัยวะภายในลดลง น้ำย่อยลดลง การย่อยอาหารลดลง และการเคลื่อนไหวของลำไส้ลดลง
 4. เพิ่มเลือดที่ไหลออกจากหัวใจ เพิ่มออกซิเจนในที่ต่าง ๆ เพิ่มการถ่ายเทก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ เพิ่มการถ่ายเทของเสียจากการเผาผลาญ และเพิ่มอาหารให้กล้ามเนื้อ
 5. การเผาผลาญเพิ่มขึ้น อุณหภูมิของร่างกายเพิ่มขึ้น
 6. การทำงานของสมองเพิ่มขึ้น หายซึ่ม กระฉับกระเฉงขึ้น
 7. หายใจแรงขึ้น ได้รับออกซิเจนมากขึ้น ถ่ายเทคาร์บอนไดออกไซด์ได้มากขึ้น
- ความเป็นกรดของเลือดลดลง

ผลการออกกำลังกายต่อระบบหายใจ

หน้าที่ของระบบหายใจคือ การแลกเปลี่ยนก๊าซออกซิเจนและคาร์บอนไดออกไซด์ ในระหว่างออกกำลังกาย การหายใจจะเพิ่มมากกว่าตอนพัก ก๊าซทั้ง 2 ชนิดจะถ่ายเทแลกเปลี่ยนกันระหว่างอากาศและเลือด โดยผ่านทางผนังของถุงลม (Alveoli) ฮีโมโกลบิน (Hemoglobin) จะนำออกซิเจนซึ่งไม่ค่อยละลายในน้ำเหลืองไปสู่ส่วนต่างๆ ของร่างกาย ส่วนคาร์บอนไดออกไซด์จะละลายในน้ำเหลืองได้ง่ายในรูปของ ไบคาร์บอเนต (Bicarbonate)

เมื่อเริ่มต้นออกกำลังกาย จะมีการเพิ่มการหายใจอย่างปานกลางโดยทันที ซึ่งอาจจะเป็นผลจากการเคลื่อนไหวกระดูก ข้อ กล้ามเนื้อ และอีก 2 – 3 นาทีต่อมา ถ้ายังออกกำลังกายต่อไป การหายใจจะค่อยๆ เพิ่มขึ้นเรื่อยๆ และค่อยๆ คงที่ไม่เพิ่มต่อไปอีก ช่วงนี้อาจจะเป็นผลจากการกระตุ้นของสารเคมีบางอย่างซึ่งยังไม่ทราบกลไกชัดเจน กล้ามเนื้อที่ทำงานจะผลิตของเสียออกมา คือ คาร์บอนไดออกไซด์และกรดแลคติก (lactic acid) และต้องการออกซิเจนมากขึ้น ในขณะนั้นความดันของคาร์บอนไดออกไซด์ และความดันของออกซิเจนจะยังคงปกติ นอกจากจะออกกำลังกายหนักจริง ๆ การที่เลือดมีฤทธิ์เป็นกรดมิได้เป็นผลจากการหายใจ เมื่อหยุดการออกกำลังกาย การหายใจจะลดลงทันทีเช่นกัน และลดลงมากกว่าตอนขึ้นเสียอีก ต่อจากนั้นจะค่อย ๆ กลับคืนสู่สภาพปกติ แต่ช้ากว่าตอนขึ้น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีคุณค่าต่อระบบหายใจดังนี้

1. ทำให้ขนาดของทรวงอกเพิ่มขึ้น
2. กล้ามเนื้อที่ทำหน้าที่ช่วยในการหายใจมีความแข็งแรงมากขึ้น
3. อัตราการหายใจในขณะพักช้าลง เพราะคุณภาพของการหายใจเพิ่มขึ้น
4. ความจุปอดเพิ่มขึ้น เนื้อที่ของถุงลมมากขึ้น
5. ความสามารถในการแลกเปลี่ยนก๊าซดีขึ้น สามารถจับออกซิเจนได้มากขึ้น

ผลการออกกำลังกายต่อระบบไหลเวียนเลือด

การออกกำลังกายมีผลทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงต่อหัวใจและเส้นเลือดได้มากมาย เป็นการเปลี่ยนแปลงเพื่อปรับสรีระภาพให้รับกับสภาพการณ์ใหม่ จะเป็นการเปลี่ยนแปลงชนิดใด ก็ขึ้นอยู่กับชนิดของการออกกำลังกาย

นอกจากหัวใจและเส้นเลือดจะเปลี่ยนแปลงตามชนิดของการออกกำลังกายแล้วยังเปลี่ยนแปลงตามความหนักเบาของการออกกำลังกายด้วย เช่น การออกกำลังกายอย่างเฉียบพลันและรุนแรงหรือการออกกำลังกายที่ค่อยเป็น ค่อยไป และนาน ๆ เป็นต้น (มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 2542 : ออนไลน์)

7.3 ชนิดของการออกกำลังกาย

ร่างกายของเรามีความสามารถในการปรับตัวให้เข้ากับความร้อน ความเย็น ความกดอากาศ การทำงานหนัก รวมทั้งการไม่ออกกำลังกายหรือไม่เคลื่อนไหวเลย การปรับตัวนี้มีผลไปถึงรูปร่างและการทำงานของอวัยวะต่างๆ ซึ่งเป็นไปได้ทั้งในทางที่ดีขึ้นหรือเลวลง จากการศึกษาถึงผลร้ายของการขาดการออกกำลังกาย ด้วยการให้ผู้มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์นอนเตียงโดยไม่ให้ใช้กำลังกายเลยเป็นเวลา 2 – 3 สัปดาห์ พบว่า ร่างกายมีการปรับตัวไปในทางเลวลง กล่าวคือ ผู้ถูกทดลองมีกระดูกบางลง เม็ดเลือดและปริมาณเลือดน้อยลง กล้ามเนื้อลีบกว่าเดิม ความสามารถในการจับและขนส่งออกซิเจนน้อยลง แรงบีบตัวของหัวใจและปริมาณเลือดที่สูบฉีดแต่ละครั้งน้อยลง ซึ่งทำให้อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักเพิ่มขึ้นกว่าปกติ ผู้ถูกทดลองรู้สึกเหนื่อย ใจสั่นเมื่อใช้กำลังเพียงเล็กน้อย เช่น ลุก นั่ง เดิน หรือมีอาการหน้ามืดเมื่อลุกจากเตียงเร็ว นอกจากนั้นเมื่อนำมาทดสอบสมรรถภาพทางกายยังพบว่าสมรรถภาพทางกายน้อยลงทุกด้านเมื่อเปรียบเทียบกับก่อนทดลอง ผู้ถูกทดลองได้เข้ารับการทดสอบโดยซีजरยานวัดงานซึ่งกำหนดความถี่ระดับหนึ่ง คือให้หัวใจเต้นเร็วเพียง 120 ครั้ง/นาที และไม่เหนื่อย แต่หลังจากนอน 2 – 3 สัปดาห์ เมื่อให้ทำงานในปริมาณเดิมอัตราการเต้นหัวใจกลับเพิ่มเป็น 170 ครั้ง / นาที และเหนื่อยกว่าเดิม

การออกกำลังกายเป็นวิถีธรรมชาติที่ทำให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายต้องทำงานมากกว่าปกติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งระบบโครงสร้าง ระบบไหลเวียนเลือด ระบบหายใจและระบบประสาท ซึ่งจะต้องทำงานสัมพันธ์กันด้วยความเหมาะสม ดังนั้น การออกกำลังกายจึงแบ่งออกได้ 2 ชนิด ดังนี้

การแบ่งตามลักษณะการทำงานของกล้ามเนื้อ

1. การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric Exercise or Static Exercise)

หมายถึง การออกกำลังกายแบบมีการหดตัวของกล้ามเนื้อ ชนิดที่ความยาวของกล้ามเนื้อคงที่ แต่มีการเกร็งหรือตึงตัว (Tension) ของกล้ามเนื้อเพื่อต้านกับแรงต้านทาน ดังนั้น เมื่อมีการออกกำลังกายชนิดนี้อวัยวะต่าง ๆ จึงไม่มีการเคลื่อนไหว แต่มีการเกร็งของกล้ามเนื้อในลักษณะออกแรงเต็มที่ในระยะสั้นๆ

เช่น ออกแรงดันผนังกำแพง ออกแรงบีบวัตถุหรือกำหมัดไว้แน่น หรือในขณะที่ทำงานเอาฝ่ามือกดลงบนโต๊ะเต็มที่ เป็นต้น

จากการศึกษาพบว่า การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริกนี้ หากกระทำบ่อย ๆ เป็นประจำจะมีผลต่อการเพิ่มขนาดของกล้ามเนื้อ ซึ่งทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น แต่มีผลน้อยมากในการเพิ่มสมรรถภาพของหัวใจหรือระบบไหลเวียนเลือด

การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริกนี้ เหมาะสำหรับผู้ที่ไม่ค่อยมีเวลา หรือสถานที่สำหรับออกกำลังกายด้วยวิธีอื่นๆ เพราะเป็นการออกกำลังกายที่ใช้เวลาน้อย และสามารถกระทำได้ที่เกือบทุกสถานที่ นอกจากนั้น ยังเหมาะสำหรับนักกีฬาที่เพิ่งฟื้นจากการบาดเจ็บ เพราะไม่สามารถเคลื่อนไหวอวัยวะบางส่วนได้เต็มที่

สำหรับผู้ที่ป่วยโรคหัวใจหรือโรคความดันเลือดสูง ไม่ควรออกกำลังกายด้วยวิธีนี้ เพราะเมื่อมีการเกร็งกล้ามเนื้อจะทำให้หัวใจต้องทำงานเพิ่มขึ้นพร้อม ๆ กับการเพิ่มความดันเลือดเกือบทันทีจึงอาจเป็นอันตรายในขั้นที่รุนแรงได้

2. การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิก (Isotonic Exercise or Dynamic Exercise) หมายถึง การออกกำลังกายแบบมีการหดตัวของกล้ามเนื้อ ชนิดที่ความยาวของกล้ามเนื้อมีการเปลี่ยนแปลง และอวัยวะจะมีการเคลื่อนไหว เป็นการบริหารกล้ามเนื้อตามส่วนต่างๆ ของร่างกายโดยตรงซึ่งสามารถแบ่งการทำงานของกล้ามเนื้อออกเป็น 2 ลักษณะคือ

2.1 คอนเซนตริก (Concentric) คือ การหดตัวของกล้ามเนื้อชนิดที่ความยาวของกล้ามเนื้อหดสั้นเข้า ทำให้น้ำหนักเคลื่อนเข้าหาลำตัว เช่น การยกน้ำหนักเข้าหาลำตัว ทำวิดพื้นในขณะที่ลำตัวลงสู่พื้น

2.2 เอกเซนตริก (Eccentric) คือ การหดตัวของกล้ามเนื้อชนิดที่มีการเกร็งกล้ามเนื้อและความยาวของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น เช่น ยกน้ำหนักออกจากลำตัว ทำวิดพื้นในขณะที่ลำตัวขึ้น

3. ไอโซไคเนติก (Isokinetic Exercise) หมายถึง การออกกำลังกายชนิดที่การทำงานของกล้ามเนื้อเป็นไปอย่างสม่ำเสมอ ตลอดช่วงเวลาของการเคลื่อนไหว เช่น การขี่จักรยานวัดงาน การก้าวขึ้นลงตามแบบทดสอบของฮาร์วาร์ด (Harvard Step Test) หรือการใช้เครื่องมืออื่นๆ เข้าช่วย

การแบ่งตามลักษณะการใช้ออกซิเจน

1. การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิก (Anaerobic Exercise) หมายถึง การออกกำลังกายแบบไม่ต้องใช้ออกซิเจน หรือในขณะที่ออกกำลังกายแบบไม่ต้องหายใจเอาอากาศเข้าสู่ปอดเลย เช่น การวิ่งเร็วระยะสั้น หรือการวิ่งในกีฬาบางอย่าง เช่น การวิ่งเต็มที่เพื่อเข้าไปรับลูกเทนนิสที่ข้ามตาข่ายมา การกระโดดสูง กระโดดไกล ขว้างจักร ฟันแหลน พุ่งน้ำหนัก ซึ่งผลจากการออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิก คล้ายกับการออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก

2. การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) หมายถึง การออกกำลังกายชนิดที่ต้องใช้ออกซิเจน หรือมีการหายใจในขณะที่ออกกำลังกาย เป็นการบริหารให้ร่างกายเพิ่มความสามารถสูงสุดในการรับออกซิเจน

ในการออกกำลังกาย ร่างกายจะต้องใช้ออกซิเจนเพิ่มขึ้น ดังนั้น ในการขนส่งออกซิเจนไปยังเซลล์ของกล้ามเนื้อ และอวัยวะที่เกี่ยวข้องและการใช้ออกซิเจนเพิ่มขึ้นนี้ ระบบการลำเลียงออกซิเจนไปยังจุดหมายปลายทางก็คือระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ จำเป็นต้องทำงานเพิ่มขึ้นด้วย ดังนั้นการออกกำลังกายเป็นประจำจึงทำให้ระบบการไหลเวียนเลือด และระบบหายใจปรับตัวในทางดีขึ้น โดยสามารถเพิ่มการขนส่งออกซิเจนไปยังเซลล์กล้ามเนื้อและอวัยวะที่เกี่ยวข้องได้มากขึ้น ซึ่งเป็นผลกลับกันกับการขาดการออกกำลังกายที่กล่าวข้างต้น ตัวอย่างเช่น เคยทำงานหนึ่งซึ่งเป็นงานในขณะที่ไม่เคยออกกำลังกาย ต้องให้อัตรการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกายมากถึง 170 ครั้งต่อนาที แต่หลังจากออกกำลังกายเป็นประจำระยะหนึ่งแล้ว อัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกายอาจลดเหลือเพียง 130 ครั้งต่อนาที และถ้าจะให้อัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกายมากถึง 170 ครั้งต่อนาที ก็จะต้องเพิ่มความหนักของงานขึ้นอีกมาก ซึ่งแสดงว่าร่างกายยังมีกำลังสำรองอยู่มาก

ผลของการออกกำลังกายเป็นประจำ จะทำให้ขณะพัก หัวใจทำงานอย่างประหยัดหรือไม่หนัก โดยบีบตัวน้อยครั้งลง ผู้ที่เคยมีอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก 70 ครั้งต่อนาที หลังจากการออกกำลังกายเป็นประจำทำให้หัวใจเต้นเพิ่มขึ้นเพียง 1,500-2,000 ครั้งต่อวันติดต่อกันเพียง 2 – 3 เดือน อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักอาจลดลงเหลือ 60 ครั้งต่อนาที ซึ่งทำให้ประหยัดการทำงานของหัวใจได้กว่า 10,000 ครั้งต่อวัน ผลคือหัวใจมีอายุยืนยาวขึ้น

ดังนั้น จึงพอสรุปได้ว่าการออกกำลังกายแบบ แอโรบิก มีผลดังต่อไปนี้

1. ได้ปริมาณอากาศเข้าสู่ปอดมากขึ้น เพราะอัตราการหายใจเพิ่มขึ้น
2. อัตราการเต้นของหัวใจและประสิทธิภาพในการสูบฉีดเลือดเพิ่มขึ้น
3. การไหลเวียนเลือดในร่างกายดีขึ้น
4. ออกซิเจนถูกส่งไปตามอวัยวะต่าง ๆ ได้สะดวกและรวดเร็ว
5. ลดอาการเมื่อยล้า ทำให้กล้ามเนื้อทำงานได้นานขึ้น
6. ส่งเสริมบุคลิกภาพ ทำให้ร่างกายได้สัดส่วน
7. กล้ามเนื้อและอวัยวะต่าง ๆ แข็งแรงมากขึ้น

(มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.2542 : ออนไลน์)

7.4 หลักและวิธีการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีหลักและวิธีการที่เป็นสากล โดยคำนึงถึง ปริมาณความหนัก ความนาน และความบ่อยในการออกกำลังกาย ซึ่งในการออกกำลังกายแต่ละครั้งถ้าต้องการให้ได้ประโยชน์สูงสุด ผู้ออกกำลังกายควรมีหลักปฏิบัติเพื่อความเหมาะสมพอดี คือ

1. ความหนักของการออกกำลังกาย ผู้ออกกำลังกายมีความจำเป็นจะต้องทราบว่า ควรออกกำลังกายเท่าใด จึงจะไม่เป็นอันตรายต่อร่างกายและได้ผลดีที่สุด โดยปกติเราจะใช้อัตราการเต้นของหัวใจเป็นตัววัดความหนักของงาน ถ้าเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อัตราการเต้นของหัวใจของผู้ออกกำลังกายควรอยู่ในอัตรา 70–80 % ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด โดยอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดมีสูตรในการคำนวณดังต่อไปนี้

$$\text{ชีพจรสูงสุด} = (220 - \text{อายุปี}) \times (70-80\%) / 100$$

ตัวอย่าง ผู้วิจัยอายุ 20 ปี อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดในการออกกำลังกาย คือ

$$\begin{aligned} \text{ชีพจรสูงสุด} &= (220 - 25) \times (70-80\%) / 100 \\ &= (200) \times (70-80\%) / 100 \\ &= 140 - 160 \text{ ครั้งต่อนาที} \end{aligned}$$

2. ความนานของการออกกำลังกาย ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแต่ละครั้ง โดยทั่วๆ ไปควรใช้เวลาอย่างน้อย 20 –30 นาที (แต่สำหรับผู้ที่เป็นนักกีฬาควรเพิ่มเวลาให้นานขึ้น) โดยให้อัตราการเต้นของหัวใจคงที่ (ตามการคำนวณได้ในข้อ 1) ไปตลอดเวลานั้นและควรออกกำลังกายเป็นเวลาเดียวกันทุกครั้ง

3. ความบ่อยของการออกกำลังกาย ความเหมาะสมในการออกกำลังกายในหนึ่งสัปดาห์ ควรออกกำลังกายไม่น้อยกว่า 3 วัน และไม่เกิน 6 วัน และควรมีวันพักผ่อนสัปดาห์ละไม่น้อยกว่า 1 วัน (มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.2542 : ออนไลน์)

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย เป็นองค์ประกอบสำคัญขององค์ประกอบหนึ่งที่จะทำให้การออกกำลังกายดำเนินไปอย่างมีประสิทธิภาพ ถ้าเปรียบการออกกำลังกายเสมือนต้นไม้ ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายก็คือ กิ่ง ก้าน และใบ ซึ่งต่างก็มีหน้าที่ ที่จะทำให้ต้นไม้เจริญงอกงาม มีดอกผลต่อไป และหากส่วนประกอบของต้นไม้ส่วนใดส่วนหนึ่งไม่สามารถทำหน้าที่ของมันได้ ต้นไม้นั้นก็จะเหี่ยวแห้งและตายไปในที่สุด แต่ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายมีด้วยกันหลายด้าน ในที่นี้จะขอกล่าวถึงสภาพอากาศที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายเท่านั้น

1. อากาศร้อน

อากาศร้อนมีผลต่อสมรรถภาพทางกายขณะออกกำลังกายอย่างมาก ถ้าเป็นกีฬาที่อาศัยความเร็ว ความว่องไว และใช้เวลาเล่นครั้งละไม่นาน มีช่วงพักระหว่างแข่งขัน เช่น วิ่งระยะสั้น อากาศร้อนจะกระตุ้นให้สมรรถภาพทางกายสูงขึ้นได้ แต่ในการออกกำลังกายทุกๆ ไปที่ใช้เวลานานกว่า 3 นาที จะมีความร้อนเกิดขึ้นในร่างกายและร่างกายต้องมียุทธศาสตร์ระบายความร้อนออก ซึ่งได้แก่การนำความร้อน ออกโดยตรงระหว่างร่างกายกับอากาศ การพาความร้อน โดยการเคลื่อนที่ของอากาศหรือลม การแผ่รังสี และที่สำคัญที่สุดคือ การหลั่งเหงื่อ ซึ่งเป็นวิธีสำคัญที่สุดในการระบายความร้อน เพราะขณะเหงื่อระเหยจะต้องใช้ความร้อนแฝงซึ่งดึงมาจากร่างกายนั่นเอง แต่ในขณะที่อากาศร้อนและมีความชื้นสูง การระเหยของเหงื่อจะทำได้ไม่ดี ร่างกายต้องเพิ่มจำนวนเหงื่อให้มากขึ้น ดังนั้นหัวใจและระบบไหลเวียนเลือดจึงต้องทำงานมากขึ้น หัวใจเต้นเร็วขึ้น นอกจากนี้ความสามารถในการหดตัวของกล้ามเนื้อยังลดลง เนื่องจากอุณหภูมิของร่างกายที่สูงขึ้น และจะเพิ่มการทำงานของระบบอื่น ๆ ของร่างกายทำให้ร่างกายต้องการพลังงานเพิ่มขึ้นอีกด้วย ฉะนั้นผลรวมที่เห็นคือสมรรถภาพทางกายลดลงมาก และถ้าปฏิบัติตัวไม่ถูกต้องขณะออกกำลังกายในอากาศร้อนขึ้นจะนำอันตรายมาสู่ร่างกายอย่างมาก

ผู้ที่ต้องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และนักกีฬาทั่ว ๆ ไปที่ต้องการฝึกความอดทน ควรจะเลือกออกกำลังกายในเวลาเช้าหรือเย็นที่อากาศไม่ร้อนจัด ยกเว้นนักกีฬาที่ต้องการความเร็วและความว่องไว อาจฝึกในเวลาบ่ายได้

2. อากาศเย็น

การเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายในภาวะอากาศเย็น มักทำได้นานกว่าในสภาวะอากาศร้อน ทั้งนี้เพราะการออกกำลังกายในอากาศร้อนนั้น ร่างกายจะสูญเสียน้ำและเกลือแร่มากกว่าในสภาวะอากาศเย็น แต่อากาศเย็นจะมีสมบัติประการหนึ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาก็คือ ความแห้งของอากาศ ซึ่งจะส่งผลให้มีอาการเหนียวเร็ว คอแห้ง หายใจไม่ทัน จากการศึกษาของอากาศขาดความชุ่มชื้น ดังนั้นผู้ออกกำลังกายหรือนักกีฬา จึงควรฝึกร่างกายให้คุ้นเคยกับสภาพภูมิอากาศที่เย็นเสียก่อนและอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายให้นานมากขึ้นหรือการสวมใส่เสื้อผ้าที่เหมาะสม เช่น การใส่ชุดวอร์มซึ่งค่อนข้างได้ผลดี

โดยทั่วไปควรเลือกการออกกำลังกายในตอนเช้าหรือเย็น เลือกเครื่องแต่งกายและสถานที่ที่เหมาะสม ถ้าจำเป็นต้องออกกำลังกายในอากาศร้อนจัดและเป็นเวลานานกว่า 1 ชั่วโมง การทดแทนน้ำและเกลือแร่ที่ถูกต้องดังกล่าวข้างต้น เป็นสิ่งสำคัญที่ต้องคำนึงถึงด้วย (มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. 2542 : ออนไลน์)

8. เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

8.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

ยาน (วัฒนา สุทธิพันธุ์. 2548 : 57 ; อ้างอิงจาก Yan. 1999 : unpagged) ได้ศึกษาการออกกำลังกายในนักศึกษาหญิงในประเทศจีน ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การรับรู้อุปสรรคด้านสภาพแวดล้อมของการออกกำลังกายมีคะแนนสูง โดยเฉพาะด้านการขาดแคลนสถานที่ และสถานที่สำหรับการออกกำลังกายอยู่ไกล ไม่มีความสะดวกหรือขาดสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย

พีลและบูท (อารมณ สนานภู; และคนอื่นๆ. 2548: 84 ; อ้างอิงจาก Peel; & Booth 2001: 44 - 51) ได้ทำการศึกษาผลกระทบที่เกิดขึ้นจาก โครงการส่งเสริมสุขภาพแบบเข้มข้นที่กองทัพอากาศออสเตรเลียได้นำมาใช้ในกองทัพอากาศออสเตรเลียในปี ค.ศ.1981 เพื่อจะได้เป็นการควบคุมโรคที่สามารถป้องกันได้โดยเฉพาะโรคหัวใจและหลอดเลือด ซึ่งมีความสัมพันธ์กับปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับแบบแผนการดำเนินชีวิตของคน ในการศึกษาผลกระทบของโครงการดังกล่าวนี้ ผู้ศึกษาได้ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพของนักบินและต้นหนของกองทัพอากาศออสเตรเลียใน 3 ช่วงระยะเวลา คือ ช่วงแรกในปี ค.ศ.1980 ช่วงที่สอง ในปี ค.ศ.1983 และช่วงที่สามในปี ค.ศ.1989 จากนั้นได้นำข้อมูลเหล่านี้ไปเปรียบเทียบกับข้อมูลด้านสุขภาพของประชาชนซึ่งมูลนิธิหัวใจแห่งชาติ ของประเทศออสเตรเลีย ได้ศึกษาไว้จากประชาชน ในช่วงเวลาเดียวกัน ผลการศึกษาพบว่าการมีน้ำหนักเกินมาตรฐาน และโรคอ้วนในบุคคลที่เป็นนักบินและต้นหนของกองทัพอากาศลดลงไป 8 เปอร์เซ็นต์ แต่ประชาชนที่มูลนิธิหัวใจแห่งชาติได้ศึกษาและเก็บข้อมูลมีน้ำหนักเกินมาตรฐาน และเป็นโรคอ้วนเพิ่มขึ้น 7 เปอร์เซ็นต์ ระดับโคเลสเตอรอลของนักบินและต้นหนในกองทัพอากาศลดลงไป 8 เปอร์เซ็นต์ แต่ในกลุ่มประชาชนที่มูลนิธิหัวใจแห่งชาติศึกษาข้อมูลมีโคเลสเตอรอลในระดับคงที่ ในขณะที่กลุ่มบุคคลที่เป็นนักบิน และต้นหนจะมีการเข้าร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น แต่ในกลุ่มประชาชนของมูลนิธิหัวใจแห่งชาติไม่มีการเข้าร่วมกิจกรรมประเภทนี้เพิ่มขึ้นแต่อย่างใด

คาร์เตอร์และคนอื่นๆ (Carter; et al. 2002: abstract) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับ ประสิทธิภาพของโครงการออกกำลังกายโดยใช้ชุมชนเป็นฐานสำหรับสตรีสูงอายุที่เป็นโรคกระดูกพรุน กลุ่มสตรีที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ มีจำนวน 80 คน มีอายุระหว่าง 65 – 75 ปี และแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่เข้าโครงการออกกำลังกายโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน และอีกกลุ่มหนึ่งเป็นกลุ่มควบคุม กลุ่มสตรีสูงอายุที่เข้าโครงการออกกำลังกายโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน จะได้รับการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 20 สัปดาห์ติดต่อกัน เพื่อจะพัฒนารูปร่างและการทรงตัวให้ดีขึ้น ผลการศึกษาพบว่าสตรีในกลุ่มทดลองมีการพัฒนาทางด้านการทรงตัวมากกว่าสตรีในกลุ่มควบคุม 4.9 เปอร์เซ็นต์ และมีการ

พัฒนาความแข็งแรงของข้อเข่ามากกว่าสตรีในกลุ่มทดลองถึง 12.8 เปอร์เซ็นต์ ดังนั้นโครงการการออกกำลังกายโดยใช้ชุมชนเป็นฐาน จึงเป็นวิธีการที่ง่ายและไม่มีค่าใช้จ่ายสูงในการที่จะช่วยพัฒนาปัจจัยเสี่ยง 2 ประการต่อการหกล้มของสตรีสูงอายุที่เป็นโรคกระดูกพรุน

บราวน์ (Brown. 2005: 107-116) ได้ศึกษาการรับรู้ประโยชน์ และการรับรู้อุปสรรคที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาวิทยาลัยแห่งหนึ่งจำนวน 398 คน เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ ผลการศึกษาพบว่า มีเพียงการรับรู้ประโยชน์ที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายในหนึ่งอาทิตย์ที่ผ่านมาของนักศึกษา

8.2 งานวิจัยในประเทศ

กรรณิการ์ โทธิมุ (2540 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความต้องการใช้สถานบริการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายสามารถใช้ได้ทุกวัย และต้องการออกกำลังกายประเภทเทนนิส แบดมินตัน เปตอง และว่ายน้ำ ต้องการให้มีการจัดดอกไม้ประดับที่สวยงาม ต้องการอุปกรณ์ที่ทันสมัยและเพียงพอกับจำนวนผู้ใช้บริการ เป็นต้น

สมปอง จันทรี (2545 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความพึงพอใจของผู้มาใช้บริการศูนย์กีฬาสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี ผลการวิจัยพบว่า ผู้มาใช้บริการมีความพึงพอใจต่อศูนย์กีฬา สนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านความปลอดภัย และด้านบริการอยู่ในระดับปานกลาง เมื่อเปรียบเทียบความพึงพอใจของผู้มาใช้บริการศูนย์กีฬาพบว่า อายุ ระดับการศึกษา อาชีพ รายได้ต่อเดือน ความถี่ในการออกกำลังกายต่อสัปดาห์ และชนิดกีฬา มีความแตกต่างกัน ส่วนเพศ และระยะเวลาในการใช้บริการ และสถานภาพการเป็นสมาชิก มีความพึงพอใจไม่แตกต่างกัน ซึ่งมีการเสนอแนะให้มีการปรับปรุงอัตราค่าใช้บริการ ความสะอาดของสถานที่ ความสุภาพ และความสม่ำเสมอในการให้บริการของบุคลากรประจำศูนย์กีฬา

นพดล อิมสุด (2548 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับสภาพและความต้องการของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก ผลการวิจัยพบว่า ผู้ใช้บริการอายุระหว่าง 24 – 40 ปี มีการออกกำลังกายเป็นประจำอย่างสม่ำเสมอ ส่วนใหญ่จะเป็นวันศุกร์ เสาร์ และอาทิตย์ ระหว่างเวลา 17.00 น. – 19.00 น. ซึ่งผู้ออกกำลังกายส่วนใหญ่มีความพอใจกับสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก บุคลากร และการบริหารงานมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมาก

วิรัตน์ ไช่มุก (2550 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความคิดเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริหารของศูนย์ฝึกกีฬาในร่ม การกีฬาแห่งประเทศไทย ปี พ.ศ.2549 ผลการวิจัยพบว่า สมาชิกผู้เข้า

มาใช้บริการศูนย์ฝึกกีฬาในร่ม การกีฬาแห่งประเทศไทย มีความเห็นอยู่ในระดับปานกลาง ทางด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก การรักษาความปลอดภัย และการบริหารจัดการ

ประพนธ์ พูลลาภ (2550 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ.2550 ผลการวิจัยพบว่า ประชาชนมีความต้องการในการออกกำลังกายในสถานบริการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตอุดรธานี โดยมีความพึงพอใจต่อสภาพการให้บริการที่เป็นอยู่ ในด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก บุคลากรผู้ให้บริการ การบริหารจัดการ และยังมีความต้องการในการออกกำลังกาย ณ สถานที่แห่งอยู่ในระดับมาก โดยอายุและเพศมีผลต่อการเลือกรับบริการการออกกำลังกายแตกต่างกัน

สมชาย หอมยก (2551 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับคุณภาพการบริการต่อสมาชิกศูนย์ออกกำลังกาย โรงแรมเจดับบลิวแมริออท กรุงเทพฯ ผลการวิจัยพบว่า คุณภาพของการบริการต่อสมาชิกศูนย์ออกกำลังกาย ด้านบุคลากร ด้านตารางโปรแกรม ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า อาคารสถานที่ และอุปกรณ์สำหรับบริหารร่างกาย อยู่ในระดับมาก ด้านแผนกดูแลเด็ก อยู่ในระดับน้อย เนื่องจากศูนย์ออกกำลังกายในประเทศไทย ยังไม่เน้นการบริการด้านแผนกดูแลเด็ก

สิทธิชัย ชุมแวงวาปี (2551 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความพึงพอใจของผู้ใช้บริการที่มีต่อศูนย์ออกกำลังกายมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ผลการวิจัยพบว่า ผู้ใช้บริการโดยรวมมีความพอใจในการให้บริการ และราคาในการให้บริการ โดยมีความพึงพอใจในด้านการให้บริการ ราคา สถานที่ และการส่งเสริมการตลาด แตกต่างกันตาม เพศ อายุ และการเลือกออกกำลังกายตามแต่ละประเภทกีฬาของแต่ละบุคคล

ผู้วิจัยจึงมีความเห็นว่า สถานบริการออกกำลังกายจึงควรมีการจัดการดูแล และพัฒนา ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก การให้บริการ และบุคลากรผู้ให้บริการ โดยผู้ให้บริการที่มีความแตกต่างกันตามเพศ และอายุ จะเลือกออกกำลังกายตามชนิดกีฬาแตกต่างกันออกไป ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสถานให้บริการออกกำลังกายว่าให้บริการออกกำลังกายประเภทใดบ้าง

บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

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

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้ใช้บริการสถานบริการการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี จำนวนประมาณ 10,000 คน (ข้อมูลจากศูนย์การกีฬาแห่งประเทศไทย ภาค 5 เชียงใหม่ ระหว่างวันที่ 1 ตุลาคม 2550 – 30 กันยายน 2551)

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้ใช้บริการสถานบริการการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี จากการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ตารางสำเร็จรูปของเครชีและมอร์แกน ที่ประชากร 10,000 คน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 370 คน แต่ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 450 คน เป็นชาย 278 คน หญิง 172 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ดังตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

ศูนย์กีฬา	กลุ่มตัวอย่าง		
	ชาย	หญิง	รวม
1. ว่ายน้ำ	66	32	98
2. เทควันโด	11	6	17
3. เทนนิส	51	25	76
4. แบดมินตัน	47	32	79
5. ยิงปืน	30	12	42
6. แอโรบิกด๊านซ์	10	38	48
7. ฟุตบอลน้ำ	35	17	52
8. สνούเกอร์	18	6	24
9. กอล์ฟ	10	4	14
รวม	278	172	450

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ลักษณะของเครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม (Questionnaires) ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นมา แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถาม สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการจัดการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี จำนวน 3 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร และด้านการบริหารและการดำเนินการว่ามีความเหมาะสมมากน้อยเพียงใด แบบสอบถามมีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะอื่นๆ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามแบบปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires)

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาค้นคว้าจากตำรา เอกสาร วารสาร บทความ งานวิจัย วิทยานิพนธ์ เอกสาร และสิ่งตีพิมพ์ต่างๆ ทั้งในประเทศและต่างประเทศ ที่เกี่ยวข้องกับความคิดเห็นในการใช้บริการสถานบริการการออกกำลังกาย เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปปรึกษาประธานและกรรมการควบคุมปริญญาโท เพื่อตรวจสอบความถูกต้องของแบบสอบถาม
3. นำแบบสอบถามที่ผ่านการพิจารณาของคณะกรรมการควบคุมฯ ไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 คน ตรวจสอบเพื่อหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity) โดยวิธีเชิงประจักษ์ (Face Validity)
4. นำแบบสอบถามที่ได้แก้ไขตามที่ผู้เชี่ยวชาญตรวจพิจารณาแล้ว ไปทดลองใช้ (Try out) กับประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่น (Reliability) โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .98
5. ตรวจสอบแบบสอบถาม ปรับปรุงแก้ไข ดำเนินการพิมพ์แบบสอบถามเป็นฉบับสมบูรณ์เพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญในการตรวจคุณภาพของเครื่องมือ
2. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูล ถึงผู้อำนวยการศูนย์การกีฬาแห่งประเทศไทย ภาค 5 เชียงใหม่
3. ผู้วิจัยแจกแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปของตารางและความเรียง
2. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 ความคิดเห็นของผู้ใช้บริการสถานบริการการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปของตารางและความเรียง
3. นำแบบสอบถามตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ รวบรวมและสรุป แล้วนำเสนอในรูปความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ แทนความหมาย ดังต่อไปนี้

f	หมายถึง	จำนวนความถี่
%	หมายถึง	ร้อยละ
N	หมายถึง	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

การวิเคราะห์ข้อมูล

เมื่อตรวจสอบดูความสมบูรณ์ของการตอบแบบสอบถามทุกฉบับแล้ว ผู้วิจัยได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ตามลำดับดังนี้

ตอนที่ 1 นำข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามที่ได้รับมาแจกแจงความถี่แล้ว คิดเป็นร้อยละและนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง

ตอนที่ 2 นำข้อมูลความคิดเห็นของผู้ใช้บริการสถานบริการการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี มาแจกแจงความถี่แล้วคิดเป็นร้อยละและนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียงโดยจำแนกดังนี้

1. ด้านสถานที่ให้บริการ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านบุคลากร
3. ด้านการบริหารและการดำเนินการ

ตอนที่ 3 นำความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ รวบรวมและนำเสนอในรูปแบบความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจง ความถี่ และหาค่าร้อยละ

ตาราง 2 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการจัดการออกกำลังกาย ในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี พ.ศ.2551

ข้อมูลส่วนตัวกลุ่มตัวอย่าง	จำนวนและค่าร้อยละ	
	f	%
เพศ		
เพศชาย	278	61.78
เพศหญิง	172	38.22
อายุ		
อายุต่ำกว่า 25 ปี	162	36.00
อายุตั้งแต่ 25 ปีขึ้นไป	288	64.00
การมาใช้บริการศูนย์กีฬาฯ ในหนึ่งสัปดาห์		
1 วัน	92	20.44
2 - 3 วัน	288	64.00
4 - 5 วัน	41	9.11
6 วัน	29	6.45
ช่วงเวลาที่มาใช้บริการศูนย์กีฬาฯ		
06.00 – 09.00 น	128	28.44
09.00 – 12.00 น	38	8.44
12.00 – 15.00 น	12	2.67
15.00 – 18.00 น	217	48.22
18.00 – 21.00 น	55	12.23

จากตาราง 2 แสดงว่า สถานภาพผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกเพศเป็นเพศชายจำนวน 278 คน คิดเป็นร้อยละ 61.78 เพศหญิง จำนวน 172 คน คิดเป็นร้อยละ 38.22 มีอายุต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 162 คน คิดเป็นร้อยละ 36.00 มีอายุตั้งแต่ 25 ปีขึ้นไป จำนวน 288 คน คิดเป็นร้อยละ 64.00 การมาใช้บริการในหนึ่งสัปดาห์ มีผู้มาใช้บริการ 1 วันจำนวน 92 คน คิดเป็นร้อยละ 20.44 มาใช้บริการ 2 – 3 วัน

จำนวน 288 คน คิดเป็นร้อยละ 64.00 มาใช้บริการ 4 – 5 วัน จำนวน 41 คน คิดเป็นร้อยละ 9.11 และ
มาใช้บริการ 6 วัน จำนวน 29 คน คิดเป็นร้อยละ 6.45 สำหรับช่วงเวลาที่มาใช้บริการระหว่างเวลา
06.00 – 09.00 น. จำนวน 128 คน คิดเป็นร้อยละ 28.44 ระหว่างเวลา 09.00 – 12.00 น. จำนวน 38
คน คิดเป็นร้อยละ 8.44 ระหว่างเวลา 12.00 – 15.00 น. จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 2.67 ระหว่าง
เวลา 15.00 – 18.00 น. จำนวน 217 คน คิดเป็นร้อยละ 48.22 และระหว่างเวลา 18.00 – 21.00 น.
จำนวน 55 คน คิดเป็นร้อยละ 12.23 ตามลำดับ



ตอนที่ 2 ระดับความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการจัดการออกกำลังกายในสนามกีฬา
สมโภชเชียงใหม่ 700 ปี พ.ศ.2551 นำเสนอในรูปตารางและความเรียง โดยจำแนกดังนี้
ตาราง 3 แสดงจำนวนความถี่และค่าร้อยละความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการจัดการออกกำลังกาย
ในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี พ.ศ.2551 ด้านสถานที่ให้บริการ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
ความสะดวก (N = 450)

รายการ	ระดับความคิดเห็น					
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. อาคาร สถานที่บริการออกกำลังกายได้มาตรฐาน	f	357	58	33	2	0
	%	79.33	12.89	7.33	0.44	0.00
2. สถานที่ออกกำลังกาย มีเพียงพอต่อผู้มาใช้บริการ	f	343	76	30	1	0
	%	76.22	16.89	6.67	0.22	0.00
3. สถานที่ออกกำลังกายที่มีพื้นที่เพียงพอต่อผู้มาใช้บริการ	f	360	74	16	0	0
	%	80.00	16.44	3.56	0.00	0.00
4. บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย มีห้องน้ำห้องส้วมที่สะอาด และจำนวนเพียงพอ	f	290	96	38	16	10
	%	64.44	21.33	8.44	3.56	2.22
5. มีสถานที่ออกกำลังกายที่หลากหลาย ตามความต้องการ	f	300	115	31	4	0
	%	66.67	25.56	6.89	0.89	0.00
6. มีสถานที่ออกกำลังกายสำหรับกีฬาชนิดใดชนิดหนึ่งอย่างเพียงพอ	f	266	122	54	5	3
	%	59.11	27.11	12.00	1.11	0.67
7. ไฟฟ้าส่องสว่างสำหรับออกกำลังกายในเวลากลางคืนมีความสว่างเพียงพอ	f	307	61	71	5	6
	%	68.22	13.56	15.78	1.11	1.33
8. สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	f	361	78	11	0	0
	%	80.22	17.33	2.44	0.00	0.00
9. อุปกรณ์ออกกำลังกายเหมาะสมกับจำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย	f	272	134	27	9	8
	%	60.44	29.78	6.00	2.00	1.78
10. อุปกรณ์ออกกำลังกายทันสมัยได้มาตรฐาน	f	331	77	27	5	10
	%	73.56	17.11	6.00	1.11	2.22
11. มีสถานที่จอดรถพาหนะเพียงพอ	f	333	83	31	3	0
	%	74.00	18.44	6.89	0.67	0.00

ตาราง 3 (ต่อ)

รายการ		ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
12. สถานที่จอดยานพาหนะมีความปลอดภัย	f	337	75	38	0	0
	%	74.89	16.67	8.44	0.00	0.00
13. การจราจรภายในสนามกีฬา มีความสะดวกในการสัญจรไป – มา	f	345	87	18	0	0
	%	76.67	19.33	4.00	0.00	0.00
14. สถานที่ออกกำลังกายมีความสะอาดพร้อมใช้งานตลอดเวลา	f	350	66	28	6	0
	%	77.78	14.67	6.22	1.33	0.00
15. ป้ายชี้บอกตำแหน่งสถานที่ต่างๆ ชัดเจน	f	364	64	22	0	0
	%	80.89	14.22	4.89	0.00	0.00
16. จุดจำหน่ายอาหาร เครื่องดื่มตั้งอยู่ในบริเวณที่เหมาะสม	f	353	77	16	4	0
	%	78.44	17.11	3.56	0.89	0.00
รวม	f	5269	1343	491	60	37
	%	73.18	18.65	6.82	0.83	0.51

จากตาราง 3 แสดงว่า ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการจัดการออกกำลังกายในสนามกีฬา สมโภชเชียงใหม่ 700 ปี พ.ศ.2551 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 73.18 เมื่อจำแนกตามรายข้อพบว่า ข้อที่มีความคิดเห็นมากที่สุด ได้แก่ ป้ายชี้บอกตำแหน่งสถานที่ต่างๆ ชัดเจน คิดเป็นร้อยละ 80.89 สำหรับข้อที่มีความคิดเห็นน้อยที่สุด ได้แก่ มีสถานที่ออกกำลังกายสำหรับกีฬาชนิดใดชนิดหนึ่งอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 59.11 ตามลำดับ

ตาราง 4 แสดงจำนวนความถี่และค่าร้อยละความคิดเห็นของประชาชน ที่มีต่อการจัดการออกกำลังกาย
ในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี พ.ศ.2551 ด้านบุคลากร (N = 450)

รายการ		ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. วิทยากรที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออก	f	285	92	39	20	14
กำลังกายมีจำนวนเพียงพอกับผู้มาใช้บริการ	%	63.33	20.44	8.67	4.44	3.11
2. วิทยากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลัง	f	250	135	49	9	7
กายมีบุคลิกภาพดีและมีความสวยงาม	%	55.56	30.00	10.89	2.00	1.56
3. วิทยากรมีความรู้ความสามารถตรงกับ	f	228	107	76	26	13
ประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย	%	50.67	23.78	16.89	5.78	2.89
4. มีเจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ หรือเจ้าหน้าที่	f	308	74	26	27	15
ประจำอาคารให้บริการได้อย่างทั่วถึง	%	68.44	16.44	5.78	6.00	3.33
5. มีพนักงานดูแลรักษาความสะอาดเพียงพอ	f	321	93	32	3	1
เหมาะสมกับสถานที่	%	71.33	20.67	7.11	0.67	0.22
6. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยที่มี	f	321	85	34	10	0
ประสิทธิภาพ	%	71.33	18.89	7.56	2.22	0.00
7. มีจำนวนเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย	f	318	76	43	12	1
เหมาะสมกับผู้มาใช้บริการ	%	70.67	16.89	9.56	2.67	0.22
8. มีบุคลากรทำหน้าที่ในการจัดระเบียบการ	f	257	110	45	23	15
จัดยานพาหนะเหมาะสมกับจำนวนผู้มาใช้	%	57.11	24.44	10.00	5.11	3.33
บริการ						
9. บุคลากรและเจ้าหน้าที่เป็นผู้มีจิตบริการ	f	296	94	44	16	0
	%	65.78	20.89	9.78	3.56	0.00
รวม	f	2584	866	388	146	66
	%	63.80	21.38	9.58	3.60	1.63

จากตาราง 4 แสดงว่า แสดงว่า ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการจัดการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี พ.ศ.2551 ด้านบุคลากร โดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 63.80 เมื่อจำแนกตามรายข้อพบว่า ข้อที่มีความคิดเห็นมากที่สุด ได้แก่ มีพนักงานดูแลรักษาความสะอาดเพียงพอเหมาะสมกับสถานที่ และมีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยที่มีประสิทธิภาพ คิดเป็นร้อยละ 71.33 เท่ากัน 2 ข้อ สำหรับข้อที่มีความคิดเห็นน้อยที่สุด ได้แก่ วิทยากรมีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 50.67 ตามลำดับ



ตาราง 5 แสดงจำนวนความถี่และค่าร้อยละความคิดเห็นของประชาชน ที่มีต่อการจัดการออกกำลังกาย
ในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี พ.ศ.2551 ด้านการบริหารและการดำเนินการ(N = 450)

รายการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีความสะดวกในการติดต่อเจ้าหน้าที่ของ สถานที่ให้บริการออกกำลังกาย	f 319 % 70.89	66 14.67	60 13.33	5 1.11	0 0.00
2. มีรายละเอียดเกี่ยวกับการใช้สถานที่ ให้บริการออกกำลังกายเหมาะสมและติด ประกาศอย่างชัดเจน	f 292 % 64.89	96 21.33	46 10.22	16 3.56	0 0.00
3. มีระบบการจัดทำทะเบียนสมาชิกที่ชัดเจน ตรวจสอบได้รวดเร็ว	f 266 % 59.11	90 20.00	94 20.89	0 0.00	0 0.00
4. เวลาในการเปิด - ปิดสถานที่ให้บริการออก กำลังกายเหมาะสมกับผู้มาออกกำลังกาย	f 313 % 69.56	81 18.00	56 12.44	0 0.00	0 0.00
5. มีข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ไว้เผยแพร่	f 251 % 55.78	81 18.00	62 13.78	36 8.00	20 4.44
6. มีการจัดการเกี่ยวกับความเป็นระเบียบ เรียบร้อยและความปลอดภัยของสถานที่ออก กำลังกายสม่ำเสมอ	f 281 % 62.44	98 21.78	54 12.00	17 3.78	0 0.00
7. มีการจัดบริการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการ ออกกำลังกายได้อย่างทั่วถึง	f 267 % 59.33	92 20.44	63 14.00	24 5.33	4 0.89
8. มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือจัดกิจกรรม การออกกำลังกายให้กับผู้ที่มาออกกำลังกาย เสมอ	f 294 % 65.33	107 23.78	32 7.11	15 3.33	2 0.44
9. มีการประเมินผลการปฏิบัติงานของ เจ้าหน้าที่สม่ำเสมอ	f 294 % 65.33	113 25.11	31 6.89	12 2.67	0 0.00
10. มีการซ่อมบำรุงสถานที่อย่างสม่ำเสมอให้ อยู่ในสภาพใช้งานได้ดี	f 278 % 61.78	105 23.33	38 8.44	26 5.78	3 0.67

ตาราง 5 (ต่อ)

รายการ		ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
11. อัตราค่าใช้บริการสถานออกกำลังกายมีความเหมาะสม	f	323	83	44	0	0
	%	71.78	18.44	9.78	0.00	0.00
รวม	f	3178	1012	580	151	29
	%	64.20	20.44	11.72	3.05	0.59

จากตาราง 5 แสดงว่า แสดงว่า ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการจัดการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี พ.ศ.2551 ด้านการบริหารและการดำเนินการ โดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 64.20 เมื่อจำแนกตามรายข้อพบว่า ข้อที่มีความคิดเห็นมากที่สุด ได้แก่ อัตราค่าใช้บริการสถานออกกำลังกายมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 71.78 สำหรับข้อที่มีความคิดเห็นน้อยที่สุด ได้แก่ มีข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้เผยแพร่ คิดเป็นร้อยละ 55.78 ตามลำดับ

ตาราง 6 แสดงจำนวนความถี่และค่าร้อยละความคิดเห็นของประชาชนเพศชายที่มีต่อการจัดการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี พ.ศ.2551 ด้านสถานที่ให้บริการ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 278)

รายการ		ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. อาคาร สถานที่บริการออกกำลังกายได้มาตรฐาน	f	237	24	17	0	0
	%	85.25	8.63	6.12	0.00	0.00
2. สถานที่ออกกำลังกาย มีเพียงพอต่อผู้มาใช้บริการ	f	232	33	13	0	0
	%	83.45	11.87	4.68	0.00	0.00
3. สถานที่ออกกำลังกายที่มีพื้นที่เพียงพอต่อผู้มาใช้บริการ	f	236	37	5	0	0
	%	84.89	13.31	1.80	0.00	0.00
4. บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย มีห้องน้ำห้องส้วมที่สะอาด และจำนวนเพียงพอ	f	199	44	26	7	2
	%	71.58	15.83	9.35	2.52	0.72
5. มีสถานที่ออกกำลังกายที่หลากหลาย ตามความต้องการ	f	201	66	10	1	0
	%	72.30	23.74	3.60	0.36	0.00
6. มีสถานที่ออกกำลังกายสำหรับกีฬาชนิดใดชนิดหนึ่งอย่างเพียงพอ	f	168	70	32	5	3
	%	60.43	25.18	11.51	1.80	1.08
7. ไฟฟ้าส่องสว่างสำหรับออกกำลังกายในเวลากลางคืนมีความสว่างเพียงพอ	f	204	19	44	5	6
	%	73.38	6.83	15.83	1.80	2.16
8. สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	f	239	39	0	0	0
	%	85.97	14.03	0.00	0.00	0.00
9. อุปกรณ์ออกกำลังกายเหมาะสมกับจำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย	f	178	88	6	3	3
	%	64.03	31.65	2.16	1.08	1.08
10. อุปกรณ์ออกกำลังกายทันสมัยได้มาตรฐาน	f	212	29	22	5	10
	%	76.26	10.43	7.91	1.80	3.60
11. มีสถานที่จอดรถยานพาหนะเพียงพอ	f	221	41	16	0	0
	%	79.50	14.75	5.76	0.00	0.00

ตาราง 6 (ต่อ)

รายการ		ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
12. สถานที่จอดยานพาหนะมีความปลอดภัย	f	219	43	16	0	0
	%	78.78	15.47	5.76	0.00	0.00
13. การจราจรภายในสนามกีฬา มีความสะดวกในการสัญจรไป – มา	f	220	40	18	0	0
	%	79.14	14.39	6.47	0.00	0.00
14. สถานที่ออกกำลังกายมีความสะอาดพร้อมใช้งานตลอดเวลา	f	229	37	12	0	0
	%	82.37	13.31	4.32	0.00	0.00
15. ป้ายชี้บอกตำแหน่งสถานที่ต่างๆ ชัดเจน	f	234	34	10	0	0
	%	84.17	12.23	3.60	0.00	0.00
16. จุดจำหน่ายอาหาร เครื่องดื่มตั้งอยู่ในบริเวณที่เหมาะสม	f	236	36	6	0	0
	%	84.89	12.95	2.16	0.00	0.00
รวม	f	3465	680	253	26	24
	%	77.90	15.29	5.69	0.58	0.54

จากตาราง 6 แสดงว่า ความคิดเห็นของประชาชนเพศชายที่มีต่อการจัดการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี พ.ศ.2551 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 77.90 เมื่อจำแนกตามรายข้อพบว่า ข้อที่มีความคิดเห็นมากที่สุด ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 85.97 สำหรับข้อที่มีความคิดเห็นน้อยที่สุด ได้แก่ มีสถานที่ออกกำลังกายสำหรับกีฬาชนิดใดชนิดหนึ่งอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 60.43 ตามลำดับ

ตาราง 7 แสดงจำนวนความถี่และค่าร้อยละความคิดเห็นของประชาชนเพศชาย ที่มีต่อการจัดการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี พ.ศ.2551 ด้านบุคลากร (N = 278)

รายการ		ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. วิทยากรที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายมีจำนวนเพียงพอกับผู้มาใช้บริการ	f	191	55	10	12	10
	%	68.71	19.78	3.60	4.32	3.60
2. วิทยากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีบุคลิกภาพดีและมีความสุภาพ	f	164	92	22	0	0
	%	58.99	33.09	7.91	0.00	0.00
3. วิทยากรมีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	152	52	42	22	10
	%	54.68	18.71	15.11	7.91	3.60
4. มีเจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ หรือเจ้าหน้าที่ประจำอาคารให้บริการได้อย่างทั่วถึง	f	207	37	7	14	13
	%	74.46	13.31	2.52	5.04	4.68
5. มีพนักงานดูแลรักษาความสะอาดเพียงพอเหมาะสมกับสถานที่	f	211	42	21	3	1
	%	75.90	15.11	7.55	1.08	0.36
6. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยที่มีประสิทธิภาพ	f	212	43	13	10	0
	%	76.26	15.47	4.68	3.60	0.00
7. มีจำนวนเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยเหมาะสมกับผู้มาใช้บริการ	f	214	37	21	6	0
	%	76.98	13.31	7.55	2.16	0.00
8. มีบุคลากรทำหน้าที่ในการจัดระเบียบการจอดยานพาหนะเหมาะสมกับจำนวนผู้มาใช้บริการ	f	168	56	33	12	9
	%	60.43	20.14	11.87	4.32	3.24
9. บุคลากรและเจ้าหน้าที่เป็นผู้มีจิตบริการ	f	198	53	23	4	0
	%	71.22	19.06	8.27	1.44	0.00
รวม	f	1717	467	192	83	43
	%	68.63	18.67	7.67	3.32	1.72

จากตาราง 7 แสดงว่า แสดงว่า ความคิดเห็นของประชาชนเพศชายที่มีต่อการจัดการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี พ.ศ.2551 ด้านบุคลากร โดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 68.63 เมื่อจำแนกตามรายข้อพบว่า ข้อที่มีความคิดเห็นมากที่สุด ได้แก่ มีจำนวนเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยเหมาะสมกับผู้มาใช้บริการ คิดเป็นร้อยละ 76.98 สำหรับข้อที่มีความคิดเห็นน้อยที่สุด ได้แก่ วิทยากรมีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 54.68 ตามลำดับ



ตาราง 8 แสดงจำนวนความถี่และค่าร้อยละความคิดเห็นของประชาชนเพศชาย ที่มีต่อการจัดการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี พ.ศ.2551 ด้านการบริหารและการดำเนินการ (N = 278)

รายการ		ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีความสะดวกในการติดต่อเจ้าหน้าที่ของสถานที่ให้บริการออกกำลังกาย	f	210	42	26	0	0
	%	75.54	15.11	9.35	0.00	0.00
2. มีรายละเอียดเกี่ยวกับการใช้สถานที่ให้บริการออกกำลังกายเหมาะสมและตีประกาศอย่างชัดเจน	f	194	57	19	8	0
	%	69.78	20.50	6.83	2.88	0.00
3. มีระบบการจัดทำทะเบียนสมาชิกที่ชัดเจนตรวจสอบได้รวดเร็ว	f	177	49	52	0	0
	%	63.67	17.63	18.71	0.00	0.00
4. เวลาในการเปิด - ปิดสถานที่ให้บริการออกกำลังกายเหมาะสมกับผู้มาออกกำลังกาย	f	208	42	28	0	0
	%	74.82	15.11	10.07	0.00	0.00
5. มีข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้เผยแพร่	f	167	44	41	21	5
	%	60.07	15.83	14.75	7.55	1.80
6. มีการจัดการเกี่ยวกับความเป็นระเบียบเรียบร้อยและความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ	f	189	56	26	7	0
	%	67.99	20.14	9.35	2.52	0.00
7. มีการจัดบริการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายได้อย่างทั่วถึง	f	177	59	32	7	3
	%	63.67	21.22	11.51	2.52	1.08
8. มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้กับผู้ที่มาออกกำลังกายเสมอ	f	192	64	12	10	0
	%	69.06	23.02	4.32	3.60	0.00
9. มีการประเมินผลการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่สม่ำเสมอ	f	190	69	19	0	0
	%	68.35	24.82	6.83	0.00	0.00
10. มีการซ่อมบำรุงสถานที่อย่างสม่ำเสมอให้อยู่ในสภาพใช้งานได้ดี	f	181	49	30	15	3
	%	65.11	17.63	10.79	5.40	1.08

ตาราง 8 (ต่อ)

รายการ		ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
11. อัตราค่าใช้บริการสถานออกกำลังกายมี	f	211	43	24	0	0
ความเหมาะสม	%	75.90	15.47	8.63	0.00	0.00
รวม	f	2096	574	309	68	11
	%	68.54	18.77	10.10	2.22	0.36

จากตาราง 8 แสดงว่า แสดงว่า ความคิดเห็นของประชาชนเพศชายที่มีต่อการจัดการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี พ.ศ.2551 ด้านการบริหารและการดำเนินการ โดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 68.54 เมื่อจำแนกตามรายข้อพบว่า ข้อที่มีความคิดเห็นมากที่สุด ได้แก่ อัตราค่าใช้บริการสถานออกกำลังกายมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 75.90 สำหรับข้อที่มีความคิดเห็นน้อยที่สุด ได้แก่ มีข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้เผยแพร่ คิดเป็นร้อยละ 60.07 ตามลำดับ

ตาราง 9 แสดงจำนวนความถี่และค่าร้อยละความคิดเห็นของประชาชนเพศหญิงที่มีต่อการจัดการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี พ.ศ.2551 ด้านสถานที่ให้บริการ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก (N = 172)

รายการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. อาคาร สถานที่บริการออกกำลังกายได้มาตรฐาน	f 120 % 69.77	34 19.77	16 9.30	2 1.16	0 0.00
2. สถานที่ออกกำลังกาย มีเพียงพอต่อผู้มาใช้บริการ	f 111 % 64.53	43 25.00	17 9.88	1 0.58	0 0.00
3. สถานที่ออกกำลังกายที่มีพื้นที่เพียงพอต่อผู้มาใช้บริการ	f 124 % 72.09	37 21.51	11 6.40	0 0.00	0 0.00
4. บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย มีห้องน้ำห้องส้วมที่สะอาด และจำนวนเพียงพอ	f 91 % 52.91	52 30.23	12 6.98	9 5.23	8 4.65
5. มีสถานที่ออกกำลังกายที่หลากหลาย ตามความต้องการ	f 99 % 57.56	49 28.49	21 12.21	3 1.74	0 0.00
6. มีสถานที่ออกกำลังกายสำหรับกีฬาชนิดใดชนิดหนึ่งอย่างเพียงพอ	f 98 % 56.98	52 30.23	22 12.79	0 0.00	0 0.00
7. ไฟฟ้าส่องสว่างสำหรับออกกำลังกายในเวลากลางคืนมีความสว่างเพียงพอ	f 103 % 59.88	42 24.42	27 15.70	0 0.00	0 0.00
8. สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	f 122 % 70.93	39 22.67	11 6.40	0 0.00	0 0.00
9. อุปกรณ์ออกกำลังกายเหมาะสมกับจำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย	f 94 % 54.65	46 26.74	21 12.21	6 3.49	5 2.91
10. อุปกรณ์ออกกำลังกายทันสมัยได้มาตรฐาน	f 119 % 69.19	48 27.91	5 2.91	0 0.00	0 0.00
11. มีสถานที่จอดรถยนต์เพียงพอ	f 112 % 65.12	42 24.42	15 8.72	3 1.74	0 0.00

ตาราง 9 (ต่อ)

รายการ		ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
12. สถานที่จอดยานพาหนะมีความปลอดภัย	f	118	32	22	0	0
	%	68.60	18.60	12.79	0.00	0.00
13. การจราจรภายในสนามกีฬา มีความสะดวกในการสัญจรไป – มา	f	125	47	0	0	0
	%	72.67	27.33	0.00	0.00	0.00
14. สถานที่ออกกำลังกายมีความสะอาดพร้อมใช้งานตลอดเวลา	f	121	29	16	6	0
	%	70.35	16.86	9.30	3.49	0.00
15. ป้ายชี้บอกตำแหน่งสถานที่ต่างๆ ชัดเจน	f	130	30	12	0	0
	%	75.58	17.44	6.98	0.00	0.00
16. จุดจำหน่ายอาหาร เครื่องดื่มตั้งอยู่ในบริเวณที่เหมาะสม	f	117	41	10	4	0
	%	68.02	23.84	5.81	2.33	0.00
รวม	f	1804	663	238	34	13
	%	65.55	24.09	8.65	1.24	0.47

จากตาราง 9 แสดงว่า ความคิดเห็นของประชาชนเพศหญิงที่มีต่อการจัดการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี พ.ศ.2551 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 65.55 เมื่อจำแนกตามรายข้อพบว่า ข้อที่มีความคิดเห็นมากที่สุด ได้แก่ ป้ายชี้บอกตำแหน่งสถานที่ต่างๆ ชัดเจน คิดเป็นร้อยละ 75.58 สำหรับข้อที่มีความคิดเห็นน้อยที่สุด ได้แก่ บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย มีห้องน้ำห้องส้วมที่สะอาด และจำนวนเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 52.91 ตามลำดับ

ตาราง 10 แสดงจำนวนความถี่และค่าร้อยละความคิดเห็นของประชาชนเพศหญิง ที่มีต่อการจัดการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี พ.ศ.2551 ด้านบุคลากร (N = 172)

รายการ		ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. วิทยากรที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายมีจำนวนเพียงพอกับผู้มาใช้บริการ	f	94	37	29	8	4
	%	54.65	21.51	16.86	4.65	2.33
2. วิทยากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีบุคลิกภาพดีและมีความสุภาพ	f	86	43	27	9	7
	%	50.00	25.00	15.70	5.23	4.07
3. วิทยากรมีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	76	55	34	4	3
	%	44.19	31.98	19.77	2.33	1.74
4. มีเจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ หรือเจ้าหน้าที่ประจำอาคารให้บริการได้อย่างทั่วถึง	f	101	37	19	13	2
	%	58.72	21.51	11.05	7.56	1.16
5. มีพนักงานดูแลรักษาความสะอาดเพียงพอเหมาะสมกับสถานที่	f	110	51	11	0	0
	%	63.95	29.65	6.40	0.00	0.00
6. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยที่มีประสิทธิภาพ	f	109	42	21	0	0
	%	63.37	24.42	12.21	0.00	0.00
7. มีจำนวนเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยเหมาะสมกับผู้มาใช้บริการ	f	104	39	22	6	1
	%	60.47	22.67	12.79	3.49	0.58
8. มีบุคลากรทำหน้าที่ในการจัดระเบียบการจอดยานพาหนะเหมาะสมกับจำนวนผู้มาใช้บริการ	f	89	54	12	11	6
	%	51.74	31.40	6.98	6.40	3.49
9. บุคลากรและเจ้าหน้าที่เป็นผู้มีจิตบริการ	f	98	41	21	12	0
	%	56.98	23.84	12.21	6.98	0.00
รวม	f	867	399	196	63	23
	%	56.01	25.78	12.66	4.07	1.49

จากตาราง 10 แสดงว่า แสดงว่า ความคิดเห็นของประชาชนเพศหญิงที่มีต่อการจัดการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี พ.ศ.2551 ด้านบุคลากร โดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 56.01 เมื่อจำแนกตามรายข้อพบว่า ข้อที่มีความคิดเห็นมากที่สุด ได้แก่ มีพนักงานดูแลรักษาความสะอาดเพียงพอเหมาะสมกับสถานที่ คิดเป็นร้อยละ 63.95 สำหรับข้อที่มีความคิดเห็นน้อยที่สุด ได้แก่ วิทยากรมีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 44.19 ตามลำดับ



ตาราง 11 แสดงจำนวนความถี่และค่าร้อยละความคิดเห็นของประชาชนเพศหญิง ที่มีต่อการจัดการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี พ.ศ.2551 ด้านการบริหารและการดำเนินการ (N = 172)

รายการ		ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีความสะดวกในการติดต่อเจ้าหน้าที่ของสถานที่ให้บริการออกกำลังกาย	f	109	24	34	5	0
	%	63.37	13.95	19.77	2.91	0.00
2. มีรายละเอียดเกี่ยวกับการใช้สถานที่ให้บริการออกกำลังกายเหมาะสมและตีประกาศอย่างชัดเจน	f	98	39	27	8	0
	%	56.98	22.67	15.70	4.65	0.00
3. มีระบบการจัดทำทะเบียนสมาชิกที่ชัดเจนตรวจสอบได้รวดเร็ว	f	89	41	42	0	0
	%	51.74	23.84	24.42	0.00	0.00
4. เวลาในการเปิด - ปิดสถานที่ให้บริการออกกำลังกายเหมาะสมกับผู้ออกกำลังกาย	f	105	39	28	0	0
	%	61.05	22.67	16.28	0.00	0.00
5. มีข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้เผยแพร่	f	84	37	21	15	15
	%	48.84	21.51	12.21	8.72	8.72
6. มีการจัดการเกี่ยวกับความเป็นระเบียบเรียบร้อยและความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ	f	92	42	28	10	0
	%	53.49	24.42	16.28	5.81	0.00
7. มีการจัดบริการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายได้อย่างทั่วถึง	f	90	33	31	17	1
	%	52.33	19.19	18.02	9.88	0.58
8. มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้กับผู้ที่มาออกกำลังกายเสมอ	f	102	43	20	5	2
	%	59.30	25.00	11.63	2.91	1.16
9. มีการประเมินผลการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่สม่ำเสมอ	f	104	44	12	12	0
	%	60.47	25.58	6.98	6.98	0.00
10. มีการซ่อมบำรุงสถานที่อย่างสม่ำเสมอให้อยู่ในสภาพใช้งานได้ดี	f	97	56	8	11	0
	%	56.40	32.56	4.65	6.40	0.00

ตาราง 11 (ต่อ)

รายการ		ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
11. อัตราค่าใช้บริการสถานออกกำลังกายมี	f	112	40	20	0	0
ความเหมาะสม	%	65.12	23.26	11.63	0.00	0.00
รวม	f	1082	438	271	83	18
	%	57.19	23.15	14.32	4.39	0.95

จากตาราง 11 แสดงว่า แสดงว่า ความคิดเห็นของประชาชนเพศหญิงที่มีต่อการจัดการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี พ.ศ.2551 ด้านการบริหารและการดำเนินการ โดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 57.19 เมื่อจำแนกตามรายข้อพบว่า ข้อที่มีความคิดเห็นมากที่สุด ได้แก่ อัตราค่าใช้บริการสถานออกกำลังกายมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 65.12 สำหรับข้อที่มีความคิดเห็นน้อยที่สุด ได้แก่ มีข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้เผยแพร่ คิดเป็นร้อยละ 48.84 ตามลำดับ

ตาราง 12 แสดงจำนวนความถี่และค่าร้อยละความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปี ที่มีต่อการจัดการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี พ.ศ.2551 ด้านสถานที่ให้บริการ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 162)

รายการ		ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. อาคาร สถานที่บริการออกกำลังกายได้มาตรฐาน	f	118	28	16	0	0
	%	72.84	17.28	9.88	0.00	0.00
2. สถานที่ออกกำลังกาย มีเพียงพอต่อผู้มาใช้บริการ	f	109	35	18	0	0
	%	67.28	21.60	11.11	0.00	0.00
3. สถานที่ออกกำลังกายที่มีพื้นที่เพียงพอต่อผู้มาใช้บริการ	f	118	32	12	0	0
	%	72.84	19.75	7.41	0.00	0.00
4. บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย มีห้องน้ำห้องส้วมที่สะอาด และจำนวนเพียงพอ	f	89	34	29	6	4
	%	54.94	20.99	17.90	3.70	2.47
5. มีสถานที่ออกกำลังกายที่หลากหลาย ตามความต้องการ	f	90	53	19	0	0
	%	55.56	32.72	11.73	0.00	0.00
6. มีสถานที่ออกกำลังกายสำหรับกีฬาชนิดใดชนิดหนึ่งอย่างเพียงพอ	f	95	54	8	5	0
	%	58.64	33.33	4.94	3.09	0.00
7. ไฟฟ้าส่องสว่างสำหรับออกกำลังกายในเวลากลางคืนมีความสว่างเพียงพอ	f	96	21	39	3	3
	%	59.26	12.96	24.07	1.85	1.85
8. สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	f	117	37	8	0	0
	%	72.22	22.84	4.94	0.00	0.00
9. อุปกรณ์ออกกำลังกายเหมาะสมกับจำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย	f	91	42	20	5	4
	%	56.17	25.93	12.35	3.09	2.47
10. อุปกรณ์ออกกำลังกายทันสมัยได้มาตรฐาน	f	110	38	11	1	2
	%	67.90	23.46	6.79	0.62	1.23
11. มีสถานที่จอดรถยานพาหนะเพียงพอ	f	113	33	16	0	0
	%	69.75	20.37	9.88	0.00	0.00

ตาราง 12 (ต่อ)

รายการ		ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
12. สถานที่จอดยานพาหนะมีความปลอดภัย	f	111	35	16	0	0
	%	68.52	21.60	9.88	0.00	0.00
13. การจราจรภายในสนามกีฬา มีความสะดวกในการสัญจรไป – มา	f	116	46	0	0	0
	%	71.60	28.40	0.00	0.00	0.00
14. สถานที่ออกกำลังกายมีความสะอาดพร้อมใช้งานตลอดเวลา	f	124	30	8	0	0
	%	76.54	18.52	4.94	0.00	0.00
15. ป้ายชี้บอกตำแหน่งสถานที่ต่างๆ ชัดเจน	f	120	28	14	0	0
	%	74.07	17.28	8.64	0.00	0.00
16. จุดจำหน่ายอาหาร เครื่องดื่มตั้งอยู่ในบริเวณที่เหมาะสม	f	120	37	5	0	0
	%	74.07	22.84	3.09	0.00	0.00
รวม	f	1737	583	239	20	13
	%	67.01	22.49	9.22	0.77	0.50

จากตาราง 12 แสดงว่า ความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปี ที่มีต่อการจัดการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี พ.ศ.2551 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 67.01 เมื่อจำแนกตามรายข้อพบว่า ข้อที่มีความคิดเห็นมากที่สุด ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายมีความสะอาดพร้อมใช้งานตลอดเวลา คิดเป็นร้อยละ 76.54 สำหรับข้อที่มีความคิดเห็นน้อยที่สุด ได้แก่ บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย มีห้องน้ำห้องส้วมที่สะอาด และจำนวนเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 54.94 ตามลำดับ

ตาราง 13 แสดงจำนวนความถี่และค่าร้อยละความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปี ที่มีต่อการจัดการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี พ.ศ.2551 ด้านบุคลากร (N = 162)

รายการ		ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. วิทยากรที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายมีจำนวนเพียงพอกับผู้มาใช้บริการ	f	86	39	18	10	9
	%	53.09	24.07	11.11	6.17	5.56
2. วิทยากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีบุคลิกภาพดีและมีความสุภาพ	f	78	36	44	3	1
	%	48.15	22.22	27.16	1.85	0.62
3. วิทยากรมีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	67	46	37	10	2
	%	41.36	28.40	22.84	6.17	1.23
4. มีเจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ หรือเจ้าหน้าที่ประจำอาคารให้บริการได้อย่างทั่วถึง	f	97	34	10	10	11
	%	59.88	20.99	6.17	6.17	6.79
5. มีพนักงานดูแลรักษาความสะอาดเพียงพอเหมาะสมกับสถานที่	f	102	43	13	3	1
	%	62.96	26.54	8.02	1.85	0.62
6. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยที่มีประสิทธิภาพ	f	105	36	15	6	0
	%	64.81	22.22	9.26	3.70	0.00
7. มีจำนวนเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยเหมาะสมกับผู้มาใช้บริการ	f	100	36	20	5	1
	%	61.73	22.22	12.35	3.09	0.62
8. มีบุคลากรทำหน้าที่ในการจัดระเบียบการจอดยานพาหนะเหมาะสมกับจำนวนผู้มาใช้บริการ	f	86	49	15	10	2
	%	53.09	30.25	9.26	6.17	1.23
9. บุคลากรและเจ้าหน้าที่เป็นผู้มีจิตบริการ	f	88	44	14	16	0
	%	54.32	27.16	8.64	9.88	0.00
รวม	f	809	363	186	73	27
	%	55.49	24.90	12.76	5.01	1.85

จากตาราง 13 แสดงว่า แสดงว่า ความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปี ที่มีต่อการจัดการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี พ.ศ.2551 ด้านบุคลากร โดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 55.49 เมื่อจำแนกตามรายข้อพบว่า ข้อที่มีความคิดเห็นมากที่สุด ได้แก่ มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยที่มีประสิทธิภาพ คิดเป็นร้อยละ 64.81 สำหรับข้อที่มีความคิดเห็นน้อยที่สุด ได้แก่ วิทยากรมีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 41.36 ตามลำดับ



ตาราง 14 แสดงจำนวนความถี่และค่าร้อยละความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปี ที่มีต่อการจัดการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี พ.ศ.2551 ด้านการบริหารและการดำเนินการ (N = 162)

รายการ		ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีความสะดวกในการติดต่อเจ้าหน้าที่ของสถานที่ให้บริการออกกำลังกาย	f	104	30	26	2	0
	%	64.20	18.52	16.05	1.23	0.00
2. มีรายละเอียดเกี่ยวกับการใช้สถานที่ให้บริการออกกำลังกายเหมาะสมและตีประกาศอย่างชัดเจน	f	92	45	20	5	0
	%	56.79	27.78	12.35	3.09	0.00
3. มีระบบการจัดทำทะเบียนสมาชิกที่ชัดเจนตรวจสอบได้รวดเร็ว	f	83	40	39	0	0
	%	51.23	24.69	24.07	0.00	0.00
4. เวลาในการเปิด - ปิดสถานที่ให้บริการออกกำลังกายเหมาะสมกับผู้มาออกกำลังกาย	f	108	36	18	0	0
	%	66.67	22.22	11.11	0.00	0.00
5. มีข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้เผยแพร่	f	80	40	27	10	5
	%	49.38	24.69	16.67	6.17	3.09
6. มีการจัดการเกี่ยวกับความเป็นระเบียบเรียบร้อยและความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ	f	87	45	24	6	0
	%	53.70	27.78	14.81	3.70	0.00
7. มีการจัดบริการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายได้อย่างทั่วถึง	f	84	40	23	14	1
	%	51.85	24.69	14.20	8.64	0.62
8. มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้กับผู้ที่มาออกกำลังกายเสมอ	f	95	47	13	7	0
	%	58.64	29.01	8.02	4.32	0.00
9. มีการประเมินผลการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่สม่ำเสมอ	f	100	43	19	0	0
	%	61.73	26.54	11.73	0.00	0.00
10. มีการซ่อมบำรุงสถานที่อย่างสม่ำเสมอให้อยู่ในสภาพใช้งานได้ดี	f	93	49	18	2	0
	%	57.41	30.25	11.11	1.23	0.00

ตาราง 14 (ต่อ)

รายการ		ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
11. อัตราค่าใช้บริการสถานออกกำลังกายมีความเหมาะสม	f	108	42	12	0	0
	%	66.67	25.93	7.41	0.00	0.00
รวม	f	1034	457	239	46	6
	%	58.02	25.65	13.41	2.58	0.34

จากตาราง 14 แสดงว่า แสดงว่า ความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุต่ำกว่า 25 ปี ที่มีต่อการจัดการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี พ.ศ.2551 ด้านการบริหารและการดำเนินการโดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 58.02 เมื่อจำแนกตามรายข้อพบว่า ข้อที่มีความคิดเห็นมากที่สุด ได้แก่ เวลาในการเปิด - ปิดสถานที่ให้บริการออกกำลังกายเหมาะสมกับผู้มาออกกำลังกาย และ อัตราค่าใช้บริการสถานออกกำลังกายมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 66.67 เท่ากัน 2 ข้อสำหรับข้อที่มีความคิดเห็นน้อยที่สุด ได้แก่ มีข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้เผยแพร่ คิดเป็นร้อยละ 49.38 ตามลำดับ

ตาราง 15 แสดงจำนวนความถี่และค่าร้อยละความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 25 ปีขึ้นไป ที่มีต่อการจัดการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี พ.ศ.2551 ด้านสถานที่ให้บริการ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N = 288)

รายการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. อาคาร สถานที่บริการออกกำลังกายได้มาตรฐาน	f 239 % 82.99	30 10.42	17 5.90	2 0.69	0 0.00
2. สถานที่ออกกำลังกาย มีเพียงพอต่อผู้มาใช้บริการ	f 234 % 81.25	41 14.24	12 4.17	1 0.35	0 0.00
3. สถานที่ออกกำลังกายที่มีพื้นที่เพียงพอต่อผู้มาใช้บริการ	f 242 % 84.03	42 14.58	4 1.39	0 0.00	0 0.00
4. บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย มีห้องน้ำห้องส้วมที่สะอาด และจำนวนเพียงพอ	f 201 % 69.79	62 21.53	9 3.13	10 3.47	6 2.08
5. มีสถานที่ออกกำลังกายที่หลากหลาย ตามความต้องการ	f 210 % 72.92	62 21.53	12 4.17	4 1.39	0 0.00
6. มีสถานที่ออกกำลังกายสำหรับกีฬาชนิดใดชนิดหนึ่งอย่างเพียงพอ	f 171 % 59.38	68 23.61	46 15.97	0 0.00	3 1.04
7. ไฟฟ้าส่องสว่างสำหรับออกกำลังกายในเวลากลางคืนมีความสว่างเพียงพอ	f 211 % 73.26	40 13.89	32 11.11	2 0.69	3 1.04
8. สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	f 244 % 84.72	41 14.24	3 1.04	0 0.00	0 0.00
9. อุปกรณ์ออกกำลังกายเหมาะสมกับจำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย	f 181 % 62.85	92 31.94	7 2.43	4 1.39	4 1.39
10. อุปกรณ์ออกกำลังกายทันสมัยได้มาตรฐาน	f 221 % 76.74	39 13.54	16 5.56	4 1.39	8 2.78
11. มีสถานที่จอดรถยานพาหนะเพียงพอ	f 220 % 76.39	50 17.36	15 5.21	3 1.04	0 0.00

ตาราง 15 (ต่อ)

รายการ		ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
12. สถานที่จอดยานพาหนะมีความปลอดภัย	f	226	40	22	0	0
	%	78.47	13.89	7.64	0.00	0.00
13. การจราจรภายในสนามกีฬา มีความสะดวกในการสัญจรไป – มา	f	229	41	18	0	0
	%	79.51	14.24	6.25	0.00	0.00
14. สถานที่ออกกำลังกายมีความสะอาดพร้อมใช้งานตลอดเวลา	f	226	36	20	6	0
	%	78.47	12.50	6.94	2.08	0.00
15. ป้ายชี้บอกตำแหน่งสถานที่ต่างๆ ชัดเจน	f	244	36	8	0	0
	%	84.72	12.50	2.78	0.00	0.00
16. จุดจำหน่ายอาหาร เครื่องดื่มตั้งอยู่ในบริเวณที่เหมาะสม	f	233	40	11	4	0
	%	80.90	13.89	3.82	1.39	0.00
รวม	f	3532	760	252	40	24
	%	76.65	16.49	5.47	0.87	0.52

จากตาราง 15 แสดงว่า ความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 25 ปีขึ้นไป ที่มีต่อการจัดการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี พ.ศ.2551 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 76.65 เมื่อจำแนกตามรายชื่อพบว่า ข้อที่มีความคิดเห็นมากที่สุด ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย และ ป้ายชี้บอกตำแหน่งสถานที่ต่างๆ ชัดเจน คิดเป็นร้อยละ 84.72 เท่ากัน 2 ข้อ สำหรับข้อที่มีความคิดเห็นน้อยที่สุด ได้แก่ มีสถานที่ออกกำลังกายสำหรับกีฬาชนิดใดชนิดหนึ่งอย่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 59.38 ตามลำดับ

ตาราง 16 แสดงจำนวนความถี่และค่าร้อยละความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 25 ปีขึ้นไป ที่มีต่อการจัดการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี พ.ศ.2551 ด้านบุคลากร (N = 288)

รายการ		ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. วิทยากรที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายมีจำนวนเพียงพอกับผู้มาใช้บริการ	f	199	53	21	10	5
	%	69.10	18.40	7.29	3.47	1.74
2. วิทยากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมีบุคลิกภาพดีและมีความสุภาพ	f	172	99	5	6	6
	%	59.72	34.38	1.74	2.08	2.08
3. วิทยากรมีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	161	61	39	16	11
	%	55.90	21.18	13.54	5.56	3.82
4. มีเจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ หรือเจ้าหน้าที่ประจำอาคารให้บริการได้อย่างทั่วถึง	f	211	40	16	17	4
	%	73.26	13.89	5.56	5.90	1.39
5. มีพนักงานดูแลรักษาความสะอาดเพียงพอเหมาะสมกับสถานที่	f	219	50	19	0	0
	%	76.04	17.36	6.60	0.00	0.00
6. มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยที่มีประสิทธิภาพ	f	216	49	19	4	0
	%	75.00	17.01	6.60	1.39	0.00
7. มีจำนวนเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยเหมาะสมกับผู้มาใช้บริการ	f	218	40	23	7	0
	%	75.69	13.89	7.99	2.43	0.00
8. มีบุคลากรทำหน้าที่ในการจัดระเบียบการจอดยานพาหนะเหมาะสมกับจำนวนผู้มาใช้บริการ	f	171	61	30	13	13
	%	59.38	21.18	10.42	4.51	4.51
9. บุคลากรและเจ้าหน้าที่เป็นผู้มีจิตบริการ	f	208	50	30	0	0
	%	72.22	17.36	10.42	0.00	0.00
รวม	f	1775	503	202	73	39
	%	68.48	19.41	7.79	2.82	1.50

จากตาราง 16 แสดงว่า แสดงว่า ความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 25 ปีขึ้นไป ที่มีต่อการจัดการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี พ.ศ.2551 ด้านบุคลากร โดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 68.48 เมื่อจำแนกตามรายข้อพบว่า ข้อที่มีความคิดเห็นมากที่สุด ได้แก่ มีพนักงานดูแลรักษาความสะอาดเพียงพอเหมาะสมกับสถานที่ คิดเป็นร้อยละ 76.04 สำหรับข้อที่มีความคิดเห็นน้อยที่สุด ได้แก่ วิทยากรมีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 55.90 ตามลำดับ



ตาราง 17 แสดงจำนวนความถี่และค่าร้อยละความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 25 ปีขึ้นไป ที่มีต่อการจัดการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี พ.ศ.2551 ด้านการบริหารและการดำเนินการ (N = 288)

รายการ		ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีความสะดวกในการติดต่อเจ้าหน้าที่ของสถานที่ให้บริการออกกำลังกาย	f	215	36	34	3	0
	%	74.65	12.50	11.81	1.04	0.00
2. มีรายละเอียดเกี่ยวกับการใช้สถานที่ให้บริการออกกำลังกายเหมาะสมและตีประกาศอย่างชัดเจน	f	200	51	26	11	0
	%	69.44	17.71	9.03	3.82	0.00
3. มีระบบการจัดทำทะเบียนสมาชิกที่ชัดเจนตรวจสอบได้รวดเร็ว	f	183	50	55	0	0
	%	63.54	17.36	19.10	0.00	0.00
4. เวลาในการเปิด - ปิดสถานที่ให้บริการออกกำลังกายเหมาะสมกับผู้ออกกำลังกาย	f	205	45	38	0	0
	%	71.18	15.63	13.19	0.00	0.00
5. มีข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้เผยแพร่	f	171	41	35	26	15
	%	59.38	14.24	12.15	9.03	5.21
6. มีการจัดการเกี่ยวกับความเป็นระเบียบเรียบร้อยและความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ	f	194	53	30	11	0
	%	67.36	18.40	10.42	3.82	0.00
7. มีการจัดบริการให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายได้อย่างทั่วถึง	f	183	52	40	10	3
	%	63.54	18.06	13.89	3.47	1.04
8. มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้กับผู้ที่มาออกกำลังกายเสมอ	f	199	60	19	8	2
	%	69.10	20.83	6.60	2.78	0.69
9. มีการประเมินผลการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่สม่ำเสมอ	f	194	70	12	12	0
	%	67.36	24.31	4.17	4.17	0.00
10. มีการซ่อมบำรุงสถานที่อย่างสม่ำเสมอให้อยู่ในสภาพใช้งานได้ดี	f	185	56	20	24	3
	%	64.24	19.44	6.94	8.33	1.04

ตาราง 17 (ต่อ)

รายการ		ระดับความคิดเห็น				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
11. อัตราค่าใช้จ่ายบริการสถานออกกำลังกายมี	f	215	41	32	0	0
ความเหมาะสม	%	74.65	14.24	11.11	0.00	0.00
รวม	f	2144	555	341	105	23
	%	67.68	17.52	10.76	3.31	0.73

จากตาราง 17 แสดงว่า แสดงว่า ความคิดเห็นของประชาชนที่มีอายุตั้งแต่ 25 ปีขึ้นไปที่มีต่อการจัดการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี พ.ศ.2551 ด้านการบริหารและการดำเนินการโดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 67.68 เมื่อจำแนกตามรายข้อพบว่า ข้อที่มีความคิดเห็นมากที่สุด ได้แก่ มีความสะดวกในการติดต่อเจ้าหน้าที่ของสถานที่ให้บริการออกกำลังกาย และอัตราค่าใช้จ่ายบริการสถานออกกำลังกายมีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 74.65 เท่ากัน 2 ข้อ สำหรับข้อที่มีความคิดเห็นน้อยที่สุด ได้แก่ มีข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้เผยแพร่ คิดเป็นร้อยละ 59.38 ตามลำดับ

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ ของประชาชนที่มีต่อการจัดการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี ปี พ.ศ.2551 รวบรวมและนำเสนอได้ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
 - 1.1 กีฬาที่มีคนนิยมเล่นมากๆ ควรเพิ่มจำนวนสนามและอุปกรณ์ให้มากขึ้น
 - 1.2 ห้องน้ำ ห้องส้วมควรจัดคนคอยดูแลตลอดเวลาเพื่อให้สะอาดอยู่เสมอ
 - 1.3 อุปกรณ์ออกกำลังกายบางประเภทมีน้อยควรเพิ่มให้เพียงพอ
2. ด้านบุคลากร
 - 2.1 ควรเน้นด้านความรู้ความสามารถของบุคลากรเพื่อให้คำแนะนำที่ถูกต้อง
 - 2.2 บุคลิกภาพของบุคลากรบางคนควรได้รับการปรับปรุง
 - 2.3 บางครั้งประชาชนที่เข้ามาใช้บริการจอดรถไม่เป็นระเบียบควรมีเจ้าหน้าที่คอยจัดการดูแลและจอดรถให้เรียบร้อยเพื่อไม่ขวางคันอื่นๆ
 - 2.4 อยากให้บุคลากรทุกคนมีอัธยาศัยไมตรีที่ดีและเป็นกันเองกับผู้ที่มาใช้บริการ

3. ด้านการบริหารและการดำเนินการ
 - 3.1 ควรมีแผนพับที่มีรายละเอียดครอบคลุมเกี่ยวกับรายการเครื่องอุปกรณ์ การให้บริการ ข้อเสนอแนะในการใช้สนาม และอื่นๆ แจกจ่ายให้กับประชาชนอย่างทั่วถึงและเพียงพอ
 - 3.2 ให้อำนวยความสะดวกเกี่ยวกับข้อมูลของสมาชิกแต่ละคนเพื่อความสะดวกในการติดต่อประสานงานกัน
 - 3.3 อุปกรณ์ที่ชำรุดควรรีบเร่งแก้ไขปรับปรุงให้ใช้งานได้ตลอดเวลา
 - 3.4 ถ้าสามารถลดค่าบริการลงได้อีกจะดีมาก



บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปผล

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาความคิดเห็นของผู้ใช้บริการสถานบริการออกกำลังกาย ของสนามกีฬาสมโภช เชียงใหม่ 700 ปี

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ผู้ใช้บริการสถานบริการการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี จำนวนประมาณ 10,000 คน (ข้อมูลจากศูนย์การกีฬาแห่งประเทศไทย ภาค 5 เชียงใหม่ ระหว่างวันที่ 1 ตุลาคม 2550 – 30 กันยายน 2551)

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้ใช้บริการสถานบริการการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี จำนวน 370 คน แต่ในงานวิจัยนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 450 คน เป็นชาย 278 คน หญิง 172 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ แบบสอบถาม (Questionnaires) ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นมา แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถาม สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Checklist)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นของประชาชนในการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี แบ่งออกเป็น 3 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร และด้านการบริหาร การดำเนินการ แบบสอบถามมีลักษณะเป็นมาตราประมาณค่า 5 ระดับ คือ ต้องการมากที่สุด ต้องการมาก ต้องการปานกลาง ต้องการน้อย และต้องการน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะอื่นๆ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามแบบปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญในการตรวจคุณภาพของเครื่องมือ
2. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขออนุญาตเก็บข้อมูลถึงผู้อำนวยการศูนย์การกีฬาแห่งประเทศไทย ภาค 5 เชียงใหม่
3. ผู้วิจัยแจกแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง

การจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำข้อมูลมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้องแล้วคิดเป็นร้อยละ จากนั้นนำมาแจกแจงตามลักษณะที่ต้องการศึกษา โดยนำข้อมูลทั้งหมดมาวิเคราะห์ตามลำดับขั้นดังนี้

1. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบของตารางและความเรียง
2. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 ความคิดเห็นของผู้ใช้บริการสถานบริการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบของตารางและความเรียง
3. นำแบบสอบถามตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ รวบรวมและสรุป แล้วนำเสนอในรูปแบบความเรียง

สรุปผลการวิจัย

1. สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่เป็นเพศชายจำนวน 278 คน คิดเป็นร้อยละ 61.78 มีอายุตั้งแต่ 25 ปีขึ้นไป จำนวน 288 คน คิดเป็นร้อยละ 64.00 เมื่อจำแนกตามประสบการณ์การมาใช้บริการในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี พ.ศ.2551 พบว่า ส่วนใหญ่มาใช้บริการ 2 – 3 วันจำนวน 288 คน คิดเป็นร้อยละ 64.00 และช่วงเวลาที่มาใช้บริการมากที่สุดระหว่าง เวลา 15.00 – 18.00 น. จำนวน 217 คน คิดเป็นร้อยละ 48.22 ตามลำดับ
2. ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการจัดการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี พ.ศ.2551 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร และด้านการบริหารและการดำเนินงาน โดยรวมมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 73.18, 63.80 และ 64.20 ตามลำดับ
3. ความคิดเห็นของประชาชนเพศชายที่มีต่อการจัดการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี พ.ศ.2551 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร และด้าน

การบริหารและการดำเนินงาน โดยรวมมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 77.90, 68.63 และ 68.54 ตามลำดับ

4. ความคิดเห็นของประชาชนเพศหญิงที่มีต่อการจัดการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภช เชียงใหม่ 700 ปี พ.ศ.2551 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร และด้านการบริหารและการดำเนินงาน โดยรวมมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 65.55, 56.01 และ 57.19 ตามลำดับ

5. ความคิดเห็นของประชาชนอายุต่ำกว่า 25 ปี ที่มีต่อการจัดการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี พ.ศ.2551 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร และด้านการบริหารและการดำเนินงาน โดยรวมมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 67.01, 55.49 และ 58.02 ตามลำดับ

6. ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการจัดการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี พ.ศ.2551 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร และด้านการบริหารและการดำเนินงาน โดยรวมมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 76.65, 68.48 และ 67.68 ตามลำดับ

7. ข้อเสนอแนะและความคิดเห็นอื่นๆ

7.1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

7.1.1 กีฬาที่มีคนนิยมเล่นมากๆ ควรเพิ่มจำนวนสนามและอุปกรณ์ให้มากขึ้น

7.1.2 ห้องน้ำ ห้องล้างมือควรจัดคนคอยดูแลตลอดเวลาเพื่อให้สะอาดอยู่เสมอ

7.1.3 อุปกรณ์ออกกำลังกายบางประเภทมีน้อยควรเพิ่มให้เพียงพอ

7.2 ด้านบุคลากร

7.2.1 ควรเน้นด้านความรู้ความสามารถของบุคลากรเพื่อให้คำแนะนำที่ถูกต้อง

7.2.2 บุคลิกภาพของบุคลากรบางคนควรได้รับการปรับปรุง

7.2.3 บางครั้งประชาชนที่เข้ามาใช้บริการจอดรถไม่เป็นระเบียบควรมีเจ้าหน้าที่คอยจัดการดูแลและจอดรถให้เรียบร้อยเพื่อไม่ขวางคันอื่นๆ

7.2.4 อยากให้บุคลากรทุกคน มีอัธยาศัยไมตรีที่ดี และเป็นกันเองกับประชาชนที่มาใช้บริการ

7.3 ด้านการบริหารและการดำเนินการ

7.3.1 ควรมีแผนพับที่มีรายละเอียดครอบคลุม เกี่ยวกับรายการเครื่องอุปกรณ์ การให้บริการ ข้อเสนอแนะในการใช้สนาม และอื่นๆ แจกจ่ายให้กับประชาชนอย่างทั่วถึงและเพียงพอ

7.3.2 อยากให้อำนวยความสะดวกเกี่ยวกับข้อมูลของสมาชิกแต่ละคนเพื่อความ

สะดวกในการติดต่อประสานงานกัน

7.3.3 อุปกรณ์ที่ชำรุดควรรีบเร่งแก้ไขปรับปรุงให้ใช้งานได้ตลอดเวลา

อภิปรายผล

หลังจากที่คณะกรรมการการกีฬาแห่งประเทศไทย เห็นชอบให้ สโมสรกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี ต้นแบบ ในการบริหารจัดการเพื่อเลี้ยงดูตนเอง ดังนั้นการดำเนินกิจกรรมต่างๆ เพื่อบริการด้านการกีฬา จึงต้องได้รับความร่วมมือจากประชาชนในพื้นที่ให้การสนับสนุน เข้ามาใช้บริการ ทั้งนี้เพื่อให้ สโมสรกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี สามารถดำรงอยู่ได้จากเงินทุนโดยประชาชนเข้ามามีส่วนร่วม การจัดการเพื่อส่งเสริมให้ประชาชนสนใจเข้ามาใช้บริการในการออกกำลังกาย จึงเป็นไปเพื่อสนองความต้องการของประชาชนในท้องถิ่นโดยแท้จริง การศึกษาความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการจัดการออกกำลังกายในสโมสรกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี จึงเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ได้ข้อมูลที่สอดคล้องกับความเป็นจริง สามารถสนองต่อความต้องการของประชาชนที่เป็นปัจจัยหลักในการดำเนินงาน ดังนั้น ในปี พ.ศ.2551 ผู้วิจัยจึงได้ศึกษาสำรวจความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการจัดการออกกำลังกายในสโมสรกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี และผลที่ได้จากการศึกษา สามารถนำมาอภิปรายผลได้ดังนี้

จากผลการวิจัยพบว่า ความคิดเห็นของประชาชนที่เข้ามาใช้บริการสถานออกกำลังกายใน สโมสรกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี โดยรวมมีความคิดเห็นว่าสโมสรกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี มีการบริหารจัดการได้เหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุด และเมื่อได้พิจารณาตามตัวแปรเพศ และอายุ ผู้วิจัยพบว่าโดยรวมมีความคิดเห็นว่าเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุดเช่นกัน ทั้งนี้ อาจเป็นเพราะว่า สโมสรกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี เป็นสโมสรที่สร้างขึ้นได้มาตรฐานในการแข่งขันกีฬาระดับนานาชาติ ศูนย์กีฬาต่างๆ จึงมีมาตรฐานในแต่ละชนิดกีฬาเป็นอย่างดี อีกทั้งมีการบริหารจัดการอาคาร สถานที่ และบริหารจัดการบุคลากรให้เหมาะสมกับสภาพที่เป็นอยู่ อีกทั้งยังได้มีการพัฒนาด้านการบริหารจัดการทั้งด้านอาคารสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก บุคลากร การบริหารงาน และการดำเนินการอย่างต่อเนื่องเป็นอย่างดี เพื่อให้พร้อมรองรับการใช้บริการเล่นกีฬา และออกกำลังกายของประชาชน และจากการวิจัยของ สมปอง จันทรี (2545 : บทคัดย่อ) ที่ได้ศึกษาเกี่ยวกับ ความพึงพอใจของผู้มาใช้ บริการศูนย์กีฬา สโมสรกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี พบว่า ประชาชน แนะนำให้มีการปรับปรุง ในด้าน ความสะอาดของอาคารสถานที่ และอัตราค่าใช้บริการ คาดว่าในทั้ง 2 ประเด็น ได้มีการประชุม ร่วมกันของคณะกรรมการบริหารสโมสรกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี ซึ่งได้มีการพิจารณา และปรับปรุง เงื่อนไขต่างๆ ในการปฏิบัติ และกำหนดอัตราค่าใช้บริการกับประชาชน และได้ข้อสรุปที่สร้างความพึงพอใจร่วมกัน ส่งผลให้ปัญหาดังกล่าวไม่เป็นอุปสรรคอีกต่อไป ประกอบกับสโมสรกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี เป็นสโมสรที่ต้องเลี้ยงดูตนเอง รายได้หลักจึงมาจากประชาชนผู้มาใช้บริการ หน่วยงานที่

รับผิดชอบจึงต้องจัดการบริหารและดำเนินการเพื่อตอบสนองความต้องการของประชาชนผู้มาใช้บริการให้มากที่สุด ถ้าการบริหารและการดำเนินการไม่สามารถจัดให้สนองต่อความต้องการของประชาชนได้ และการสร้างแรงจูงใจให้ประชาชนเข้ามามีส่วนร่วมในการใช้สนามกีฬาได้ จะก่อให้เกิดอุปสรรคต่อการดำเนินการเป็นอันมาก เพราะการออกกำลังกาย สามารถกระทำได้หลายรูปแบบ โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใดๆ ด้วยตนเองในที่สาธารณะต่างๆ ดังนั้น การโน้มน้าวให้ประชาชนสนใจมาใช้บริการของสนามกีฬานี้มากขึ้น จึงเป็นโจทย์สำคัญที่คณะกรรมการและบุคลากรทุกคนในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี ต้องศึกษาและแก้ปัญหาเป็นประจำ เพื่อให้สนามกีฬาดำรงอยู่ และผลลัพธ์ทางอ้อมที่ตามมา คือ ประชาชนที่มาใช้บริการเกิดความตระหนัก และยินดีที่จะออกกำลังกายด้วยใจรัก ยึดเป็นวิถีชีวิตประจำวันถึงแม้ว่าจะต้องเสียค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกายก็ยินดี ซึ่งเป็นสิ่งที่แสดงให้เห็นว่าเป็นผลสำเร็จของสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี อีกระดับหนึ่ง สอดคล้องกับแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 4 (พ.ศ.2550 – 2554)

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. สนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี ควรมีการพัฒนา ความรู้ความสามารถของบุคลากร ให้มีความรู้ความสามารถตรงกับชนิดหรือประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อที่จะสามารถให้คำแนะนำเกี่ยวกับการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ ถูกต้องตามหลักวิชาการ
2. ในด้านการบริหารจัดการ ในส่วนของการเผยแพร่ข้อมูลเอกสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ควรมีเจ้าหน้าที่ ที่มีความสามารถเฉพาะด้านการประชาสัมพันธ์ เป็นผู้รับผิดชอบดูแลโดยตรงในเรื่องดังกล่าว

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยในครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาความคิดเห็นของคณะกรรมการบริหาร และบุคลากรในสนามกีฬาด้วย
2. ควรมีการศึกษาความคาดหวังในอนาคตของประชาชนที่มาใช้บริการในสนามกีฬา
3. ควรมีการศึกษาติดตามผลที่ได้รับจากการมาใช้บริการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี ของประชาชน ทั้งด้าน การดำเนินชีวิต สุขภาพร่างกาย สมรรถภาพทางกาย เพื่อใช้เป็นข้อมูลประชาสัมพันธ์ประโยชน์ที่ได้รับจากการใช้บริการของสนามกีฬาฯ 700 ปี ให้มากขึ้น



บรรณานุกรม

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2544). *แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (2545-2549)*

กรุงเทพฯ : สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวง

กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2550). *แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 4 (2550-2554)*

กรุงเทพฯ : สำนักนโยบายและยุทธศาสตร์ สำนักงานปลัดกระทรวง

การบริหารจัดการ. (2551). สืบค้นเมื่อ 1 พฤศจิกายน 2551, จาก

[http://www.bloggang.com/viewblog.php?id=lean-357&date=18-08-](http://www.bloggang.com/viewblog.php?id=lean-357&date=18-08-2007&group=1&gblog=)

[2007&group=1&gblog=](http://www.bloggang.com/viewblog.php?id=lean-357&date=18-08-2007&group=1&gblog=)

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. (2542). สืบค้นเมื่อ 18 กันยายน 2551, จาก

<http://www.swu.ac.th/royal/book6/b6c6t.html>

นพดล อิ่มสุด. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำ*

ตำบลเขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก ปี พ.ศ.2548. ปรินญาณีพันธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).

กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ประพนธ์ พูลลาภ. (2550). *สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการ*

การออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ.2550. ปรินญาณีพันธ์

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

วงศ์ศักดิ์ เพียรชอบ (2531). "ประโยชน์ของการออกกำลังกาย", *นิตยสารการท่าเรือ*. หน้า 60

วิรัตน์ ไช้มุก. (2550). *ความเห็นของสมาชิกที่มีต่อการบริหารของศูนย์ฝึกกีฬาในร่มการกีฬา*

แห่งประเทศไทย ปี พ.ศ.2549. ปรินญาณีพันธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิต

วิทยาลัยมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

วัฒนา สุทธิพันธุ์. (2548). *การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน*

ในสวนสาธารณะ และสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร : รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ:

ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี. (2551) *แผนพัฒนาและคำชี้แจงงบประมาณรายรับและรายจ่าย*

สนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปีตามยุทธศาสตร์ประจำปีงบประมาณ พ.ศ.2552

สมชาย หอมยก. (2551). *การศึกษาคุณภาพของการบริการต่อสมาชิกศูนย์ออกกำลังกายโรงแรม*

เจดีย์บลิวแมริออท กรุงเทพฯ. สารนิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิต

วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

สิทธิชัย ชุมแวงวาปี. (2551). *ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการที่มีต่อศูนย์ออกกำลังกาย*

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ปรินญาณีพันธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิต

วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

อารมณี สนานภู; และคนอื่นๆ. (2548). โครงการวิจัยและพัฒนาการส่งเสริมการเล่นกีฬา

และการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 76 จังหวัด. ราชบุรี: มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง

Brown, SA (2005). Measuring Perceived Benefits and Perceived Barriers for Physical Activity.

American Journal of Health Behavior . 29 (2): 107-116

Carter, N.D. ; et al. (2002). Community-Based Exercise Program Reduces Risk Factors for Falls in 65 to 75 Year-Old Women with Osteoporosis : Randomized Controlled Trial. *Canadian Medical Association Journal*. (9): 997 – 1004.





ภาคผนวก



ภาคผนวก ก
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการจัดการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี พ.ศ.2551

.....
แบบสอบถามเพื่อการวิจัยนี้จัดทำขึ้นเพื่อสำรวจความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการจัดการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบเลือกคำตอบ (Check list)

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการจัดการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี พ.ศ.2551 แบ่งเป็น 3 ด้าน คือ

1. ด้านสถานที่ให้บริการ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านบุคลากร
3. ด้านการบริหารและการดำเนินการ

แบบสอบถาม เป็นแบบมาตราประมาณค่า 5 ระดับ (Rating Scale) คือ มากที่สุด มากปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires)

ข้อมูลที่ได้จากการสอบถามจะเป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงและพัฒนาการจัดการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

ผู้วิจัยขอขอบคุณทุกท่านที่ได้กรุณาให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามมา ณ โอกาสนี้

นายฉัตรชัย นนท์เต็ม

ผู้วิจัย

ตอนที่ 1

สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงใน [] หน้าข้อความที่เป็นจริง

1. เพศ

[] ชาย

[] หญิง

2. อายุ

[] ต่ำกว่า 25 ปี

[] ตั้งแต่ 25 ปี ขึ้นไป

3. หนึ่งสัปดาห์ที่ท่านใช้บริการศูนย์กีฬาในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี กี่วัน

[] 1 วัน

[] 2 - 3 วัน

[] 4 - 5 วัน

[] 6 วัน

[] อื่นๆ (โปรดระบุ)

4. ช่วงเวลาที่ท่านใช้บริการศูนย์กีฬาในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี

[] 06.00 - 09.00

[] 09.00 - 12.00

[] 12.00 - 15.00

[] 15.00 - 18.00

[] 18.00 - 21.00

[] อื่นๆ (โปรดระบุ)

ตอนที่ 2

ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการจัดการออกกำลังภายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี
พ.ศ.2551

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องที่ตรงกับความคิดเห็นที่ท่านเห็นควรมีให้มีการจัดการภายใน
สนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี

ตัวอย่าง การตอบแบบสอบถามตอนที่ 2

รายการ	ความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. อัตราค่าใช้บริการศูนย์กีฬาที่มีความเหมาะสม		/			

คำอธิบาย จากตัวอย่างหมายความว่า ผู้ใช้บริการศูนย์กีฬาความคิดเห็นว่าอัตราค่าใช้บริการศูนย์กีฬาที่มีความเหมาะสมในระดับมาก



1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

รายการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.อาคารสถานบริการออกกำลังกายได้มาตรฐาน					
2.สถานที่ออกกำลังกายมีจำนวนเพียงพอต่อผู้มาใช้บริการ					
3.สถานที่ออกกำลังกายมีพื้นที่เพียงพอต่อผู้มาใช้บริการ					
4.บริเวณสถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำ – ห้องส้วมที่สะอาด และจำนวนเพียงพอ					
5. มีสถานที่ออกกำลังกายที่หลากหลายตามความต้องการ					
6. มีสถานที่ออกกำลังกายสำหรับกีฬาชนิดใดชนิดหนึ่งอย่างเพียงพอ					
7. ไฟฟ้าส่องสว่างสำหรับออกกำลังกายในเวลากลางคืนมีความสว่างเพียงพอ					
8. สถานที่ออกกำลังกายมีความปลอดภัย					
9. อุปกรณ์ออกกำลังกายเหมาะสมกับจำนวนประชาชนที่มาออกกำลังกาย					
10. อุปกรณ์การออกกำลังกายทันสมัยได้มาตรฐาน					
11. มีสถานที่จอดยานพาหนะเพียงพอ					
12. สถานที่จอดยานพาหนะมีความปลอดภัย					
13. การจราจรภายในบริเวณสนามกีฬา สะดวกในการสัญจร ไป – มา					
14. สถานที่ออกกำลังกายมีความสะอาด พร้อมใช้งานตลอดเวลา					
15.ป้ายชี้บอกตำแหน่งสถานที่ต่างๆ ชัดเจน					
16. จุดจำหน่ายอาหาร เครื่องดื่มตั้งอยู่ในบริเวณที่เหมาะสม					

2. ด้านบุคลากร

รายการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.วิธยากรที่ให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีจำนวนเพียงพอกับผู้มาใช้บริการ					
2.วิธยากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย มีบุคลิกภาพดี และมีความสุขภาพ					
3.วิธยากรมีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย					
4.เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ หรือเจ้าหน้าที่ประจำอาคาร ให้บริการได้อย่างทั่วถึง					
5.มีพนักงานดูแลรักษาความสะอาดเพียงพอเหมาะสมกับสถานที่					
6.มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยที่มีประสิทธิภาพ					
7.มีจำนวนเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยเหมาะสมกับผู้มาใช้บริการ					
8.มีบุคลากรทำหน้าที่ในการจัดระเบียบการจอดยานพาหนะเหมาะสมกับจำนวนผู้มาใช้บริการ					
9.บุคลากรและเจ้าหน้าที่เป็นผู้มีจิตบริการ					

3. ด้านการบริหารและการดำเนินการ

รายการ	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีความสะดวกในการติดต่อเจ้าหน้าที่ของสถานที่ให้บริการออกกำลังกาย					
2. มีรายละเอียดเกี่ยวกับการใช้สถานที่ให้บริการออกกำลังกายเหมาะสม และตีประกาศอย่างชัดเจน					
3. มีระบบการจัดทำทะเบียนสมาชิกที่ชัดเจน ตรวจสอบได้รวดเร็ว					
4. เวลาในการเปิด - ปิดสถานที่ให้บริการออกกำลังกาย เหมาะสมกับผู้มาออกกำลังกาย					
5. มีข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้เผยแพร่					
6. มีการจัดการเกี่ยวกับความเป็นระเบียบเรียบร้อย และความปลอดภัยของสถานที่ออกกำลังกาย สม่่าเสมอ					
7. มีการจัดการบริการและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายได้อย่างทั่วถึง					
8. มีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้กับผู้ที่มาออกกำลังกายเสมอ					
9. มีการประเมินผลการปฏิบัติงานของเจ้าหน้าที่อย่างสม่ำเสมอ					
10. มีการซ่อมบำรุงสถานที่อย่างสม่ำเสมอ ให้อยู่ในสภาพใช้งานได้ดี					
11. อัตราค่าใช้บริการสถานออกกำลังกาย มีความเหมาะสม					

ตอนที่ 3

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของประชาชนที่มีต่อการจัดการออกกำลังกาย
ในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี พ.ศ.2551

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

.....

.....

.....

.....

.....

2. ด้านบุคลากร

.....

.....

.....

.....

.....

3. ด้านการบริหารและการดำเนินการ

.....

.....

.....

.....

.....

4. อื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

.....





ภาคผนวก ข.
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์ ดร. วาสนา คุณาอภิสิทธิ์
 อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์
 อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์
 อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. อาจารย์ชูระวี สุริยจันทร์
 ครูอันดับ ค.ศ.4 วิทยฐานะเชี่ยวชาญ สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตเชียงใหม่
5. นายรุจิรา เปรมานนท์
 ผู้อำนวยการศูนย์การกีฬาแห่งประเทศไทย ภาค 5 เชียงใหม่
 เลขานุการคณะกรรมการบริหารสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี



ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ นายฉัตรชัย นนท์เต็ม
 วัน เดือน ปีเกิด 2 เมษายน 2526
 สถานที่เกิด กรุงเทพมหานคร
 สถานที่อยู่ปัจจุบัน 185/1 หมู่ 5 สนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี
 ถนนสีแกมส์ ตำบลดอนแก้ว อำเภอแมริม จังหวัดเชียงใหม่ 50180

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2537 ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนเทศบาลสวรรคโลกประชาสรรค์
 อำเภอสวรรคโลก จังหวัดสุโขทัย

พ.ศ. 2540 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จากโรงเรียนเทศบาลสวรรคโลกประชาสรรค์
 อำเภอสวรรคโลก จังหวัดสุโขทัย

พ.ศ. 2543 ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนเบญจมราชรังสฤษฎิ์
 อำเภอเมือง จังหวัดฉะเชิงเทรา

พ.ศ. 2547 วิทยาศาสตร์บัณฑิต (พลศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 กรุงเทพมหานคร

พ.ศ. 2552 การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 กรุงเทพมหานคร