

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา
สถาบันการอาชีวศึกษาภาคเหนือ เขต 4
ปีการศึกษา 2546

ปริญญานิพนธ์
ของ
สะอาด เมฆเลื่อน

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2547
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

613.71

ส 517ส

ร.2

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา
สถาบันการอาชีวศึกษาภาคเหนือ เขต 4
ปีการศึกษา 2546

บทคัดย่อ
ของ
สะอาด เมฆเลื่อน

-6 ก.ย. 2547

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2547

h 250221

สะอาด เมฆล้อม. (2547. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบัน
การอาชีวศึกษา ภาคเหนือ เขต 4 ปีการศึกษา 2546. ปรินญาณพนธ์ กศ.ม (พลศึกษา)
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ คณะกรรมการควบคุม :
ผู้ช่วยศาสตราจารย์อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี.

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย
ของนักศึกษาสถาบันการอาชีวศึกษา ภาคเหนือ เขต 4 ปีการศึกษา 2546 ในสามด้าน คือ
ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการและด้านงบประมาณ
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ประกอบด้วย นักศึกษาของสถาบันการอาชีวศึกษา ภาคเหนือ
เขต 4 ในปีการศึกษา 2546 จำนวน 368 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็น
แบบสอบถามแบบที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับเท่ากับ .85
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าความถี่ และค่าร้อยละ

ผลการวิจัย สรุปได้ดังนี้

1. การศึกษาสภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการอาชีวศึกษา ภาคเหนือ
เขต 4 ในปีการศึกษา 2546 พบว่า

1.1 นักศึกษามีความเห็นเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก
สถานที่ และอุปกรณ์ ว่ามีเพียงพอและเหมาะสม

1.2 นักศึกษามีความเห็นเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้
บริการ ว่ามีไม่เพียงพอและยังไม่เหมาะสม

1.3 นักศึกษามีความเห็นเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกาย ด้านงบประมาณ ว่า
มีไม่เพียงพอและยังไม่เหมาะสม

2. การศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการอาชีวศึกษา
ภาคเหนือ เขต 4 ในปีการศึกษา 2546 พบว่า

2.1 นักศึกษาส่วนใหญ่ต้องการการออกกำลังกาย

2.2 สาเหตุส่วนใหญ่ที่นักศึกษาไม่ออกกำลังกาย เพราะไม่มีเวลา

2.3 นักศึกษาต้องการการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 2 วัน ใช้เวลาในการ
ออกกำลังกายวันละ 15-30 นาที และช่วงเวลาที่นักศึกษาต้องการออกกำลังกาย คือ เวลาเย็น

2.4 นักศึกษาต้องการได้รับความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย หรือ
การเล่นกีฬาเพิ่มเติมจากโทรทัศน์

2.5 แรงจูงใจที่นักศึกษาต้องการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย คือ เพื่อให้มี
สุขภาพแข็งแรง

2.6 กิจกรรมการออกกำลังกายหรือชนิดกีฬา ที่นักศึกษาต้องการ คือ ฟุตบอล

**THE STATE AND NEEDS FOR EXERCISE OF STUDENTS
IN NORTHERN VOCATIONAL EDUCATION INSTITUTES
REGION 4 IN ACADEMIC YEAR 2003**

**AN ABSTRACT
BY
SAAD MEKELUAM**

**Present in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
May 2004**

Saad Mekeluam. (2004). The State and Needs for Exercise of Students in the Northern Vocational Education Institutes Region 4 in the Academic Year 2003. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Asst.Prof. Amornpong Suthummaraksa, Asst.Prof.Thongchai Charoensupmanee.

The purposes of this research was to study the state and needs for exercise of students in the Northern Vocational Education Institutes Region 4 in the academic year 2003 in three aspects : facilities, places, and equipment, service staff, and budget. The sample of the study consisted of 368 students in the Northern Vocational Education Institutes region 4 in the academic year 2003. The research instrument used for collecting data was a questionnaire developed by the researcher with the reliability of .85. The analysis of data were frequency and percentages.

The results of the study were as follows :

1. Regarding the state for exercise of students in the Northern Vocational Institutes region 4, it was found that :

1.1 Students perceived the state for exercise in facilities, places, and equipment were sufficient and appropriate.

1.2 Students perceived the state for exercise in service staff was insufficient and not appropriate.

1.3 Students perceived the state for exercise in budget was insufficient and not appropriate.

2. Regarding the needs for exercise of students in the Northern Vocational Institutes region 4, it was found that :

2.1 The majority of students had the needs for exercise.

2.2 The main reason for not exercise of students was that they were busy.

2.3 Most students preferred to spend 2 days, 15-30 minutes each day, and the evening part to exercise.

2.4 Students would like to learn more about exercise activities from television.

2.5 The motivation for exercise of most students concerned healthy reason.

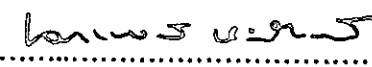
2.6 The majority of students preferred to play football for exercise.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

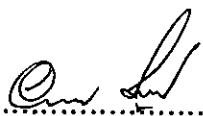
สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการอาชีวศึกษา
ภาคเหนือ เขต 4 ปีการศึกษา 2546

ของ
นายสะอาด เมฆเลื่อน

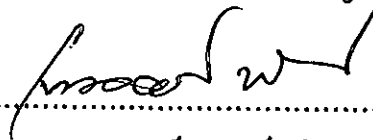
ได้อนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ


.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร. นภาพร หะวานนท์)
วันที่ ๒๘ พฤษภาคม พ.ศ. 2547

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์


.....ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์)


.....กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ชงชัย เจริญทรัพย์มณี)


.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(รองศาสตราจารย์ เทเวศร์ พิริยะพูนท์)


.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สมชาย ไกรสังข์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลงได้นั้น ผู้วิจัยได้รับความกรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์-อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี ประธานและกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์ กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่กรุณาได้ให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ ปรับปรุง แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ จนผู้วิจัยสามารถดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญ ได้แก่ รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์ รองศาสตราจารย์ผาณิต บิลมาศ อาจารย์ธงชาติ พูเจริญ นายเจียง วงศ์สวัสดิ์สุริยะ ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคจังหวัดสุโขทัย และว่าที่ร้อยโทเทียนชัย ทองวิชิตศิลป์ ผู้อำนวยการวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย ที่ให้ความช่วยเหลือในการตรวจแบบสอบถามเพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล และให้ข้อเสนอแนะ เป็นอย่างดี

นอกจากนี้ผู้วิจัยขอโน้มรำลึกถึงคุณพ่ออ๋ม คุณแม่มลที เมฆเลื่อม ภรรยาและลูกๆ เพื่อนๆ ครูอาจารย์ ที่ให้ความช่วยเหลือ ให้ความห่วงใยตลอดมา คุณค่าและประโยชน์อันพึงมีจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขออุทิศสิ่งดีงามแก่ผู้มีพระคุณทุกท่าน ขอกราบขอบพระคุณอย่างสูง

สะอาด เมฆเลื่อม

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	2
ความสำคัญของการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	3
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	3
ตัวแปรที่ศึกษา	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า	4
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	5
เอกสารที่เกี่ยวข้อง	5
ความหมายของการออกกำลังกาย	5
หลักการออกกำลังกาย	6
ประเภทของการออกกำลังกาย	7
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	11
การขาดการออกกำลังกาย	13
แรงจูงใจในการออกกำลังกาย	15
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	17
งานวิจัยในต่างประเทศ	17
งานวิจัยในประเทศ	18
3 วิธีดำเนินการวิจัย	23
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	23
เครื่องมือในการศึกษาค้นคว้า	25
วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล	26
วิธีการจัดทำข้อมูล	26

สารบัญ

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	29
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	29
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	29
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	29
5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	45
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า	45
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า	46
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	46
การเก็บรวบรวมข้อมูล	47
การจัดทำข้อมูล	48
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	48
อภิปรายผล	49
ข้อเสนอแนะ	50
บรรณานุกรม	51
ภาคผนวก	55
ประวัติย่อผู้วิจัย	68

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	24
2	ค่าความถี่และร้อยละของสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม	28
3	ค่าความถี่และร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ของนักศึกษา จำแนกตามเพศ	29
4	ค่าความถี่และร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ของนักศึกษา จำแนกตามระดับการศึกษา	30
5	ค่าความถี่และร้อยละของสาเหตุในการไม่ออกกำลังกายของนักศึกษา	31
6	ค่าความถี่และร้อยละของจำนวนวันที่ต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษา	32
7	ค่าความถี่และร้อยละของเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายของนักศึกษา	33
8	ค่าความถี่และร้อยละของช่วงเวลาที่ออกกำลังกายในแต่ละวันของนักศึกษา	34
9	ค่าความถี่และร้อยละของแหล่งความรู้ที่นักศึกษาต้องการได้รับความรู้เกี่ยวกับ กิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา	35
10	ค่าความถี่และร้อยละของแรงจูงใจในการต้องการเข้าร่วมกิจกรรมการ ออกกำลังกายของนักศึกษา	36
11	ค่าความถี่และร้อยละของประเภทกีฬาหรือการออกกำลังกายที่นักศึกษาต้องการ	37
12	ค่าความถี่และร้อยละของสภาพการออกกำลังกาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์	38
13	ค่าความถี่และร้อยละของสภาพการออกกำลังกาย ด้านบุคลากร	40
14	ค่าความถี่และร้อยละของสภาพการออกกำลังกาย ด้านงบประมาณ	41
15	ค่าความถี่และร้อยละของสภาพการออกกำลังกาย ของนักศึกษาชายและหญิง ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์	42
16	ค่าความถี่และร้อยละของสภาพการออกกำลังกาย ของนักศึกษาชายและหญิง ด้านบุคลากร	43
17	ค่าความถี่และร้อยละของสภาพการออกกำลังกาย ของนักศึกษาชายและหญิง ด้านงบประมาณ	44
18	ค่าความถี่และร้อยละของสภาพการออกกำลังกาย ของนักศึกษา จำแนกตาม ระดับการศึกษา ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์	45

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง

หน้า

19	ค่าความถี่และร้อยละของสภาพการออกกำลังกาย ของนักศึกษาสถาบัน การอาชีวศึกษา ภาคเหนือ เขต 4 จำแนกตามระดับการศึกษา ด้าน สิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์(ก ปวช. = 226) (ก ปวส. =142)	46
20	ค่าความถี่และร้อยละของสภาพการออกกำลังกาย ของนักศึกษาสถาบัน การอาชีวศึกษา ภาคเหนือ เขต 4 จำแนกตามระดับการศึกษา ด้าน บุคลากร (ก ปวช. = 226) (ก ปวส. =142)	48
21	ค่าความถี่และร้อยละของสภาพการออกกำลังกาย ของนักศึกษาสถาบัน การอาชีวศึกษา ภาคเหนือ เขต 4 จำแนกตามระดับการศึกษา ด้าน งบประมาณ (ก ปวช. = 226) (ก ปวส. =142)	50

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ประเทศชาติจะเจริญก้าวหน้าไปด้วยดีต้องมีการพัฒนาคนซึ่งเป็นทรัพยากรบุคคลที่สำคัญ เพื่อให้มีคุณภาพทั้งด้านสุขภาพ ร่างกาย จิตใจ ระเบียบวินัย และจริยธรรม มาตรการสำคัญในการพัฒนาคุณภาพของเยาวชนและประชาชน นอกจากด้านการศึกษาแล้ว การกีฬาและการออกกำลังกายเป็นมาตรการสำคัญประการหนึ่ง ในการที่จะส่งเสริมให้ประชาชนที่มีสุขภาพไม่ดีให้ดีขึ้น และผู้มีสุขภาพดีอยู่แล้วให้เป็นผู้มีสุขภาพดีต่อไป เพราะสุขภาพเป็นองค์ประกอบที่มีความสำคัญต่อบุคคลไปตลอดชีวิตซึ่งองค์การอนามัยโลก (WHO) ได้ให้ความหมายของคำว่าสุขภาพไว้ว่า สุขภาพหมายถึง สภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจ รวมถึงความสามารถในการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดี การมีสุขภาพและพลานามัยที่ดีนั้นประกอบด้วยองค์ประกอบที่สำคัญ 3 ประการ คือ อาหารโภชนาการ การออกกำลังกาย และสุขภาพจิต (กรมอนามัย. 2535 : 3)

ในสภาพสังคมปัจจุบันที่ต้องต่อสู้ดิ้นรน เพื่อตนเองและครอบครัวจึงเป็นเหตุให้ ประชาชนในปัจจุบันสิ่งสิ่งที่ตนเองควรต้องปฏิบัติในลักษณะเดียวกันกับการรับประทานอาหารและการนอน สิ่งนั้นคือการออกกำลังกาย เพราะเมื่อมีการออกกำลังกายร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวและความสามารถในการเคลื่อนไหวเป็นคุณสมบัติสำคัญของมนุษย์ ถ้ามนุษย์ไม่เคลื่อนไหว หรือเคลื่อนไหวไม่เพียงพอย่อมมีผลต่อสุขภาพของร่างกาย เช่น น้ำหนักตัวมากเกินไป เกิดโรคภัยง่ายและสุขภาพอ่อนแอต่อทางด้านจิตใจ เช่น อารมณ์เสีย หงุดหงิด หรือซึมเศร้า การออกกำลังกายจึงมีความสำคัญมากต่อประชาชนและต่อประเทศชาติ เพราะประเทศชาติที่เจริญต้องประกอบด้วยประชาชนที่แข็งแรงมีสุขภาพอนามัยที่ดี การที่ประชาชนทอดทิ้งหรือละเลยต่อการออกกำลังกายจึงส่งผลให้ประชาชนในประเทศมีสุขภาพที่ไม่ค่อยดีนัก โรคภัยไข้เจ็บก็รุกรานได้ง่าย และโรคที่มักเป็นอยู่นั้นเป็นโรคที่สามารถป้องกันได้ เช่น โรคหัวใจเกี่ยวกับหลอดเลือด โรคอ้วน (กองสถิติสาธารณสุข. 2536 – 2537 : 125)

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545 – 2549) ซึ่งจะช่วยการส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาประเทศชาติได้อย่างมีประสิทธิภาพนั้น เนื่องจากการพัฒนากีฬามีบทบาทสำคัญในการพัฒนาคนให้มีคุณภาพและศักยภาพ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา พร้อมด้วยคุณลักษณะประจำตัวที่มีคุณธรรมและจริยธรรมรวมทั้งสร้างสรรค์สังคมให้เป็นสังคมที่เข้มแข็ง มีระเบียบวินัย เอื้ออาทร และสมานฉันท์ โดยประชาชนทุกกลุ่มมีความเสมอภาคและกระจายโอกาสที่จะได้รับการพัฒนาอย่างทั่วถึง พร้อมทั้งจะเปิดรับกระแสการเปลี่ยนแปลงของโลก และเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันกับประชาคมโลก อันจะนำไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน สมดุลด้วยคุณภาพที่แท้จริง(กระทรวงศึกษาธิการ 2545:1)

การออกกำลังกายมีความสำคัญต่อสุขภาพของบุคคลในการดำรงชีวิตเป็นอย่างยิ่ง ในด้านคุณค่าทางสรีรวิทยา (Physiological Values) นั้น การออกกำลังกาย จะช่วยในการปรับปรุงระบบการไหลเวียนโลหิต การสูบน้ำโลหิตในแต่ละครั้งให้มีปริมาณมากขึ้น แต่มีอัตราเต้นของหัวใจลดลงในคนปกติอัตราการเต้นของหัวใจประมาณ 70-80 ครั้ง ต่อนาที แต่เมื่อมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอแล้ว อัตราการเต้นของหัวใจลดลงต่ำกว่า 60 ครั้งต่อนาที ในระบบการหายใจผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะหายใจเข้าและลึกกว่าผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย อวัยวะในการย่อยอาหารและการกำจัดของเสียออกจากร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ระบบกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อ มีสมรรถภาพดีขึ้น (จรรยา ธรณินทร์. 2525 : 18 – 19) ส่วนคุณค่าทางจิตวิทยา (Psychological Values) การออกกำลังกายจะช่วยลดความเครียดของประสาท (พูนทรัพย์ ทองบพิตร. 2534 : 27 ; อ้างอิงจาก Blundell. 1964)

การจัดการเรียนการสอนโดยทั่วไป มุ่งเน้นให้ผู้เรียนได้เปลี่ยนแปลงพฤติกรรม การเรียนรู้ และสามารถนำความรู้ความเข้าใจไปปรับประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน เพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อไป สำหรับการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา มิได้มุ่งหวังให้คนทุกคนเป็นนักกีฬายอดเยี่ยมในระดับสูง แต่เน้นในเรื่องสุขภาพ พลานามัยมากกว่าความเป็นเลิศในทางกีฬา เพียงให้เล่นกีฬาเป็น มีทักษะพื้นฐานที่ถูกต้อง คู่มือเป็น มีน้ำใจเป็นนักกีฬา เข้าใจระเบียบกติกาการแข่งขัน เล่นกีฬาด้วยความสนุกสนาน มีความสามัคคี (กระทรวงศึกษาธิการ. 2540 : 39) การเรียนวิชาพลศึกษาควรสร้างวินัยในการเรียนให้เหมาะสม มีบรรยากาศทางวิชาการ แต่ไม่ควรเคร่งเครียดจนเกินไป ควรสร้างความอบอุ่น กระตุ้นไม่ให้เกิดความเบื่อหน่ายการเรียน และฝึกทักษะกีฬาเพื่อให้มีใจรัก มีนิสัยรักในการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ เพื่อสนุกสนาน เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ และใช้กิจกรรมกีฬาเป็นสื่อที่ดีในสังคม

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาในสถาบันการอาชีวศึกษาภาคเหนือ เขต 4 เพื่อให้ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องได้ทราบสภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย เล่นกีฬา เพื่อพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา อันเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่จะส่งเสริมให้เด็กและเยาวชน ซึ่งเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่สำคัญของประเทศชาติในอนาคต เพื่อหาทางปรับปรุงแก้ไขในด้านต่าง ๆ ให้ดีขึ้นให้เกิดประโยชน์ บรรลุตามวัตถุประสงค์ในการเรียนการสอน และด้านพลศึกษาในโอกาสต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการอาชีวศึกษาภาคเหนือ เขต 4 ปีการศึกษา 2546

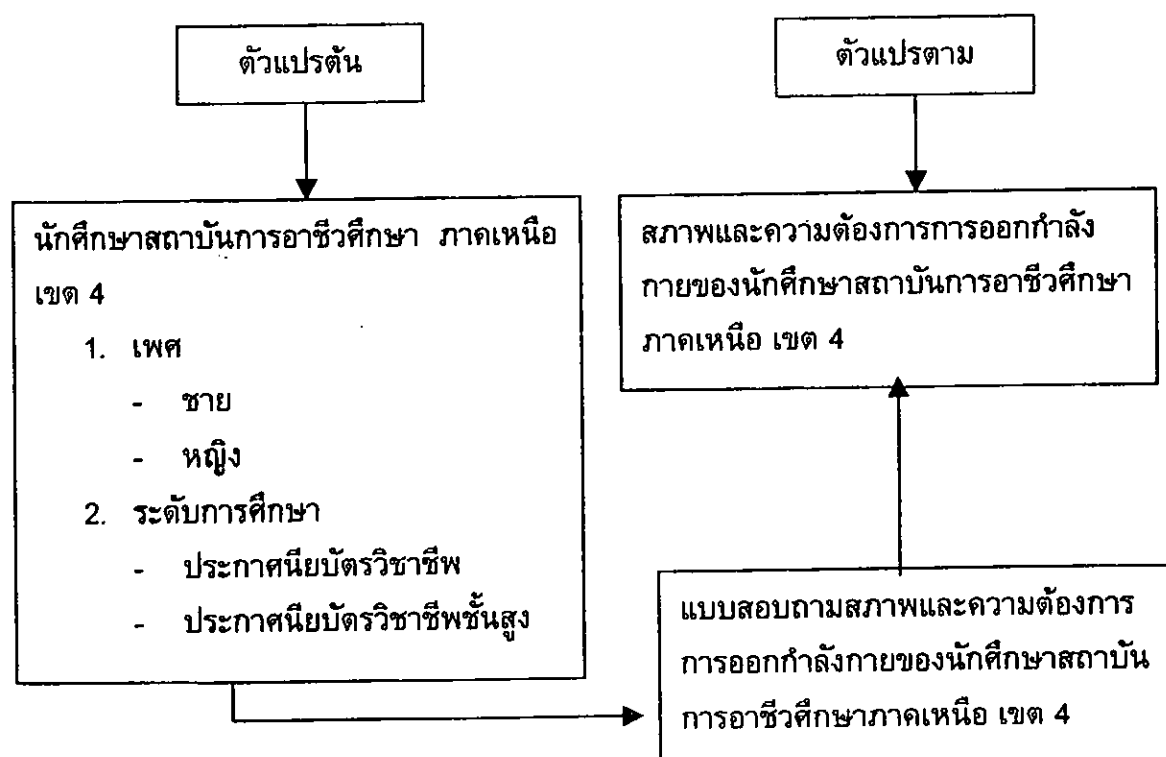
2. ความต้องการการออกกำลังกาย หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะตัวของบุคคลที่มีความอยาก หรือความต้องการในการออกกำลังกาย

3. การออกกำลังกาย หมายถึง การบริหารกล้ามเนื้อ หรือการฝึกหัดส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำงานโดยการเคลื่อนไหวในลักษณะ การวิ่ง การเดิน การเคลื่อนที่พร้อมอุปกรณ์ เพื่อให้ดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุข และมีคุณภาพ

4. นักศึกษา หมายถึง นักศึกษาชาย และนักศึกษาหญิง ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพปีที่ 1-3 (ปวช.) และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูงปีที่ 4-5 (ปวส.) ที่เรียนอยู่ในวิทยาลัยสังกัดสถาบันการอาชีวศึกษาภาคเหนือ เขต 4 ปีการศึกษา 2546

5. สถาบันการอาชีวศึกษาภาคเหนือ เขต 4 หมายถึง วิทยาลัยที่เปิดสอนระดับอาชีวศึกษา สังกัดกรมอาชีวศึกษาที่อยู่ในเขต 4 ภาคเหนือ ได้แก่ จังหวัดสุโขทัย จังหวัดกำแพงเพชร และจังหวัดตาก มี 14 วิทยาลัย ประกอบด้วย วิทยาลัยเทคนิคสุโขทัย วิทยาลัยอาชีวศึกษาสุโขทัย วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีสุโขทัย วิทยาลัยสารพัดช่างสุโขทัย วิทยาลัยการอาชีพศรีสัชนาลัย วิทยาลัยการอาชีพศรีสำโรง วิทยาลัยสารพัดช่างตาก วิทยาลัยการอาชีพแม่สอด วิทยาลัยการอาชีพบ้านตาก วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีตาก วิทยาลัยเทคนิคกำแพงเพชร วิทยาลัยสารพัดช่างกำแพงเพชร วิทยาลัยเกษตรและเทคโนโลยีกำแพงเพชร และวิทยาลัยการอาชีพพานานุรักษ์บุรี

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

ตอนที่ 1 เอกสารที่เกี่ยวข้อง

1. ความหมายของการออกกำลังกาย
2. หลักการออกกำลังกาย
3. ประเภทของการออกกำลังกาย
4. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
5. การขาดการออกกำลังกาย
6. แรงจูงใจที่ทำให้ออกกำลังกาย

ตอนที่ 2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. งานวิจัยในต่างประเทศ
2. งานวิจัยในประเทศ

ตอนที่ 1 เอกสารที่เกี่ยวข้อง

1. ความหมายของการออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 37) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงหรือ กำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใด ส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั้นเอง เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การทำงานหรือการเล่น กีฬา การออกกำลังกาย แต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้น

กรมพลศึกษา (2524 : 30) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ เป็นการใช้แรง กล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น การบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่ไม่ได้มุ่งการแข่งขัน

แลมปี (Lamb. 1984 : 11) ได้ให้ความหมายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือการทำงานของ กล้ามเนื้อลาย เพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวตามความมุ่งหมาย โดยที่มึการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายช่วยสนับสนุนส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่ได้

ดังนั้น จึงอาจสรุปความหมายของการออกกำลังกายได้ว่า การออกกำลังกายเป็นการทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงาน เพื่อให้ร่างกายทั้งหมดหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว เพื่อให้หัวใจและระบบต่างๆ ในร่างกายพร้อมที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยกิจกรรมที่เลือกมาใช้นั้นต้องเหมาะสมกับวัย เพศ และความแข็งแรง

2. หลักการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีความจำเป็นสำหรับทุกเพศและทุกวัยที่มีความต้องการจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี แต่ในขณะเดียวกัน การออกกำลังกายก็อาจจะก่อให้เกิดผลร้ายและเป็นอันตรายต่อร่างกายได้ ถ้าการออกกำลังกายนั้นไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพศและวัย ดังนั้นผู้ที่ต้องการออกกำลังกาย จึงควรพิจารณาถึงหลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เพื่อจะได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกายอย่างแท้จริง มีผู้วางหลักเกณฑ์ในการออกกำลังกายไว้มากมาย พอจะยกตัวอย่างได้ดังนี้

อนันต์ อัฐ (2520 : 46) ได้ให้หลักเกณฑ์อย่างหนึ่งในการออกกำลังกายว่าควรจะเป็นกิจกรรมที่ให้กล้ามเนื้อใหญ่ๆ ของร่างกายได้ทำงานทุกส่วน และควรจะเป็นกิจกรรมที่ให้ปอดและหัวใจทำงานมากขึ้น ให้ร่างกายมีความเหนื่อยพอสมควร แล้วให้เหงื่อออกบ้างพอสมควร

สุชาติ โสมประยูร (2520 : 43) ได้เสนอความคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้ดังนี้ คือ

1. กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย ควรจะทำให้ออกแรงเหนื่อยพอแรง
2. กิจกรรมนั้นต้องทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนได้ออกแรง และทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้หลาย

ลักษณะ

3. ควรเลือกเล่นกีฬาที่สนุกสนาน เล่นได้สะดวกและเล่นได้นาน

4. ควรเล่นเบาๆ ก่อน เพื่อให้กล้ามเนื้ออบอุ่นและพร้อมที่จะออกแรงเสียก่อน แล้วจึงค่อยๆ เล่นหนักขึ้นตามต้องการ

5. ปริมาณการออกกำลังกายของแต่ละคน อาจแตกต่างกันออกไปแล้วแต่เพศ

6. สำหรับผู้ที่มีสุขภาพไม่ดี หรือมีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

7. การออกกำลังกายทุกครั้งควรปฏิบัติให้ถูกสุขวิทยา เช่น ไม่ออกกำลังกายขณะหิวหรืออิ่มใหม่ๆ ในขณะออกกำลังกายไม่ควรรับประทานอาหาร หรือสูบบุหรี่ ภายหลังการออกกำลังกายควรนั่งพักให้หายเหนื่อยและเหงื่อแห้ง ค่อยอาบน้ำหรือทำกิจกรรมอื่นๆ

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2529 : 18) ได้เสนอเกี่ยวกับข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ผู้ที่มีสุขภาพไม่ดีหรือผู้ที่เป็นโรคหัวใจ ควรให้แพทย์แนะนำในเรื่องกิจกรรมออกกำลังกาย และควรอยู่ในความดูแลของแพทย์ด้วย
2. นักกีฬาควรได้รับการตรวจสุขภาพจากแพทย์เสมอ เพราะป้องกันความผิดปกติทางสุขภาพ อันเกิดขึ้นได้
3. ควรเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย เช่น ไม่หนักจนเกินความสามารถทางร่างกาย หรือเบาจนเกินไป จนไม่ทำให้เกิดผลอย่างใดต่อสุขภาพ เป็นต้น
4. ควรเลือกกิจกรรมที่เห็นว่าสามารถให้ประโยชน์ต่ออวัยวะต่างๆ ของร่างกายหลายๆ อย่าง ในโอกาสเดียวกัน

จรรยาพร ธรณินทร์ (2530 : 167) ได้ให้ข้อเตือนใจในการออกกำลังกายไว้ว่า

- 1.อบอุ่นร่างกายก่อนฝึกทุกครั้ง เพื่อป้องกันการฉีกขาดของกล้ามเนื้อ เอ็นหรือข้อต่อ
2. ใช้อุปกรณ์ เครื่องแต่งกาย ที่เหมาะสมกับกิจกรรมที่ต้องการฝึก เช่น วิ่งต้องสวมรองเท้า สันหนา ถ้าตีเทนนิส รองเท้าที่มีน้ำหนักเบาจะช่วยให้เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว
3. ฝึกให้งานหรือกิจกรรมนั้นหนักเพียงพอที่จะกระตุ้นหัวใจและการไหลเวียนเลือดดี

จากแนวคิดในเรื่องหลักเกณฑ์ของการออกกำลังกายดังกล่าว พอจะสรุปได้ว่า การออกกำลังกายให้ได้ประโยชน์และเป็นผลดี ต้องคำนึงถึงสุขภาพผู้ออกกำลังกายให้เป็นหลักและเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตัวเอง ทั้งเพศและวัย การทำกิจกรรมการออกกำลังกายนั้น ควรเริ่มจากง่ายและปริมาณน้อยก่อน แล้วค่อยๆ เพิ่มจำนวนขึ้น จนถึงระดับความสามารถที่จะทำได้ โดยไม่ให้นักจนเกินไป และควรออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 3 – 5 วัน

3. ประเภทของการออกกำลังกาย

แลมปี (Lamp. 1984 : 165) ได้แบ่งประเภทของการออกกำลังกายตามชนิดของการหดตัวของกล้ามเนื้อ ได้เป็น 5 ชนิด คือ

1. การหดตัวแบบไอโซเมตริก (Isometric Contraction) เป็นการออกกำลังกายโดย การหดตัวของกล้ามเนื้อ ชนิดไม่มีการเปลี่ยนแปลงมุมของข้อต่อที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนไม่มีการเปลี่ยนแปลงความยาวของกล้ามเนื้อ จึงไม่ทำให้ร่างกายเกิดความเคลื่อนไหว เช่น ในระหว่างช่วงต่อนของการกระโดดค้ำถ่อ หรือในขณะที่นักยิมนาสติกอยู่บนราวคู้ เป็นต้น

2. การหดตัวแบบไอโซโทนิค (Isotonic Contraction) เป็นการออกกำลังกาย โดยการหดตัวของกล้ามเนื้อ มีการเปลี่ยนมุมในข้อต่อที่เกี่ยวข้อง โดยกล้ามเนื้อที่มีการหดตัวและการคลายตัว เช่น การยกน้ำหนักขึ้น-ลง

3. การหดตัวแบบไอโซคิเนติก (Isokinetic Contraction) คือ การออกกำลังกายที่มีพื้นฐานที่ออกแบบโดยคอมพิวเตอร์ คือ การดึงหรือปล่อย หรือยกขึ้นลง จะมีแรงต้านทานเท่ากันตลอด สามารถที่จะปฏิบัติได้โดยการใช้เครื่องมือที่มีราคาแพงมาก เช่น เครื่องมือที่เรียกว่า ไซเบกซ์ ไดนาโมมิเตอร์ (Cybex Dynamometer) ซึ่งสามารถตั้งความเร็วของการเคลื่อนไหวคงที่ตลอดมุมของข้อต่อที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหว โดยการปรับเพิ่มหรือลดลงน้ำหนักของงานได้ตลอดมุมต่างๆ ของข้อต่อ

4. การหดตัวแบบคอนเซนตริก (Concentric Contraction) คือการหดตัวที่เกิดขึ้นเมื่อความยาวของกล้ามเนื้อสั้นเข้า เช่น ในขณะที่ยกน้ำหนักขึ้น หรือในการดึงข้อในขณะที่ข้อศอก เป็นต้น

5. การหดตัวแบบเอกเซนตริก (Eccentric Contraction) คือ การหดตัวที่เกิดขึ้นในขณะที่กล้ามเนื้อยาวออกไป เป็นการหดตัวเพื่อช่วยพยุงน้ำหนักตัวที่เคลื่อนออกไป จึงไม่ได้งานที่เห็นภายนอก เช่น ในขณะที่ปล่อยน้ำหนักลง หรือการปล่อยตัวลงจากการดึงข้อ เป็นต้น

ฟอกซ์ (Fox, 1984 : 49) ได้แบ่งกีฬาประเภทต่างๆ และระบบพลังงาน ดังนี้

1. กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติน้อยกว่า 30 วินาที ใช้พลังงาน หลังจากระบบเอทีพี-ซีพี (ATP-PC System) ได้แก่ การขว้างจักร วิ่ง 100 เมตร

2. กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ใช้ปฏิบัติระหว่าง 30 วินาที ถึง 1 ½ นาที ใช้พลังงานจากระบบเอทีพี-พีซี (ATP-PC System) และระบบกรดแลคติก (Lactic Acid System) ได้แก่ การว่ายน้ำฟรีสไตล์ 100 เมตร วิ่ง 200 เมตร และวิ่ง 400 เมตร เป็นต้น

3. กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติระหว่าง 1 ½ ถึง 3 นาที ใช้พลังงานหลักจากระบบกรดแลคติก (Lactic Acid System) และระบบแอโรบิก (Aerobic System) ได้แก่ การวิ่ง 800 เมตร ว่ายน้ำฟรีสไตล์ 200 เมตร ยิมนาสติก มวย (ยกละ 3 นาที) เป็นต้น

4. กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติตั้งแต่ 3 นาทีขึ้นไป ใช้พลังงานหลักจากระบบแอโรบิก (Aerobic System) ได้แก่ การวิ่ง 3,000 เมตร

บุคคลที่ควรต้องออกกำลังกาย

1. วัยเด็กและวัยรุ่น เป็นวัยที่ต้องการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา หากขาดการออกกำลังกายหรือกระทำที่ไม่เพียงพอ จะทำให้อ้วน ทรวดทรงเสียไป ในวันนี้ควรฝึกให้เขามีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬา มีความสนุกสนานไปกับ กิจกรรมต่างๆ ที่ใช้ออกกำลังกาย สิ่งเหล่านี้จะมีผลต่อการพัฒนาสมอง แกไขทรวดทรงหรือข้อบกพร่องของร่างกายของเราได้

2. หญิงมีครรภ์ ที่มีสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์แข็งแรง จะมีผลให้เด็กในครรภ์ มีความสมบูรณ์แข็งแรงด้วย คลอดง่าย การออกกำลังกายที่เหมาะสมในขณะตั้งครรภ์เป็นสิ่งที่จำเป็น และควรส่งเสริมให้มีการปฏิบัติให้มากขึ้น บุหรี่และสิ่งเสพติดทั้งหลาย เป็นสิ่งที่ต้องละเว้นในขณะตั้งครรภ์

3. ผู้ที่มีความอ้วนจะมีผลกระทบต่อการทำงานของระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือดโดยตรง ทำให้เกิดโรคหัวใจได้ง่าย และนอกจากนี้ยังมีโอกาสทำให้เกิดโรคเบาหวาน โรคความดันเลือดสูง เส้นเลือดแข็งเปราะ การออกกำลังกายเป็นประจำ จะทำให้ร่างกายมีการทำงานที่มากขึ้น ช่วยสลายไขมันที่เป็นส่วนเกินของร่างกาย การออกกำลังกายที่มีความหนักปานกลาง สำหรับผู้ที่มีความอ้วน ไม่ได้ทำให้เกิดการอยากอาหารเพิ่มมากขึ้น

4. ผู้ป่วยที่มีการอุดตันของหลอดเลือดหัวใจ (Coronary Heart Disease - CHD) ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ จะช่วยลดอัตราการเสี่ยงต่อการตายจากโรคหัวใจ มากกว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย การออกกำลังกายเป็นประจำยังช่วยป้องกันการเกิดความดันเลือดสูง เส้นเลือดแข็งเปราะ การอุดตันของหลอดเลือดด้วย

5. ผู้ป่วยที่เป็นโรคเรื้อรังต่างๆ ผู้ป่วยทั้งหลายจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพที่ไม่ค่อยดี มีสมรรถภาพทางกายต่ำ จึงมีโอกาสเกิดโรคต่างๆ ได้ง่ายขึ้น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยให้บุคคลเหล่านี้มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรงขึ้น ทำให้ฟื้นตัวต่อการเจ็บป่วยได้อย่างรวดเร็ว โดยเฉพาะผู้ป่วยที่เป็นโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ การออกกำลังกายเป็นประจำ จะช่วยให้ผู้ป่วยมีชีวิตที่ดีขึ้น มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง

6. ผู้สูงวัย ในวัยนี้ สมรรถภาพทางกายจะลดน้อยลง เนื่องจากการปฏิบัติกิจกรรมที่ต้องออกแรงในชีวิตประจำวันลดน้อยลง ในวัยนี้ไม่ควรออกกำลังกายอย่างหักโหม หรือมากเกินไป ควรเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่เบาๆ เช่นการเดินเร็ว ถือว่าเป็นการออกกำลังกายที่มีความปลอดภัยมากที่สุด ผลของการออกกำลังกายในผู้สูงวัย จะช่วยให้การทำงานของข้อต่อมีประสิทธิภาพที่มากขึ้น เพิ่มการทำงานในระบบกล้ามเนื้อและประสาท ทำให้มีสมาธิและความจำดีขึ้น มีอารมณ์แจ่มใส

การออกกำลังกายที่จะให้เกิดผลดี ควรปฏิบัติให้เหมาะสมกับวัยดังนี้

1. วัยเด็กก่อนเข้าเรียน ในวัยนี้ควรยึดหลักความต้องการพื้นฐานของเด็ก โดยเฉพาะทางอารมณ์ จิตใจและสังคม ให้มีความอิสระในการเคลื่อนไหว ให้มีส่วนร่วมในการออกกำลังกาย ใช้กฎกติกา การเล่นอย่างง่ายๆ เช่น เกมที่เกี่ยวกับการวิ่ง การใช้ลูกบอล และการเล่นในลักษณะต่างๆ ใช้เวลาการเล่นในช่วงสั้นๆ เปลี่ยนสถานที่เล่นบ้างเท่าที่จะกระทำได้

2. วัยเริ่มเข้าเรียน (6 – 10 ขวบ) ควรจัดให้เป็นแนวทางที่สามารถนำไปสู่เกมหรือการเล่นในระดับสูงขึ้นไปเช่น จากการใช้ทักษะง่ายๆ ไปสู่การเล่นที่มีการใช้เทคนิคต่างๆ จากแบบฝึกง่ายๆ ไปสู่การเล่นเพื่อแข่งขัน วิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมคือ การเล่นอย่างมีระเบียบวิธีและประเภทเกมต่างๆ โดยเฉพาะที่สามารถนำจากสิ่งที่รู้แล้วไปสู่สิ่งที่ยังไม่รู้ จากสิ่งที่ย่างๆ ไปสู่สถานการณ์ที่ซับซ้อนมากขึ้น สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เด็กมีความสามารถมากขึ้น

3. วัยเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น (10 – 14 ปี) ในวัยนี้มีความพร้อมทางร่างกายที่จะเล่นกีฬาเพื่อแข่งขันบางประเภทได้แล้ว เช่น ยิมนาสติก ว่ายน้ำ เทเบิลเทนนิส เป็นต้น ร่างกายของเด็กในวัยนี้จะมีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว แต่ยังมีอีกหลายด้านที่ยังมีพัฒนาการไม่เต็มที่ โดยเฉพาะความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความอดทน การแข่งขันกีฬาสามารถกระทำได้ แต่ควรจะต้องอยู่ในวัยเดียวกัน และลดเวลาในการแข่งขันมาให้เหมาะสม ในวัยนี้เริ่มมีความแตกต่างระหว่างเพศอย่างเห็นได้ชัดเจน สมรรถภาพทางกายของเด็กชายจะเริ่มสูงกว่าเด็กผู้หญิง อย่างเห็นได้ชัดในเกือบทุกด้าน ดังนั้นควรแยกกิจกรรมที่ใช้ในการแข่งขันออกจากกัน

4. วัยรุ่น (16 – 30 ปี) เป็นช่วงที่ร่างกายมีพัฒนาการเต็มที่แล้ว สามารถเล่นกีฬาได้ทุกชนิด สมรรถภาพทางกายในช่วงนี้จะถึงจุดสูงสุด

5. วัยกลางคน (ชายมากกว่า 35 ปี หญิงมากกว่า 30 ปี) เป็นวัยที่สมรรถภาพทางกายเกือบทุกด้านเสื่อมลง ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ สมรรถภาพทางกายอาจยังคงอยู่ต่อไปอีกระยะหนึ่ง แต่สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย หรือเคยแตงดเว้นไปนาน สมรรถภาพทางกายจะลดลงอย่างรวดเร็ว สภาพร่างกายจะเสื่อมโทรมค่อนข้างเร็วมาก การที่จะเริ่มต้นออกกำลังกาย จึงควรระวังอย่างมาก กิจกรรมการเล่นควรเป็นกิจกรรมที่เริ่มจากช้าไปหาเร็ว จากง่ายไปหายาก จากระยะเวลาปฏิบัติสั้นไปหาเวลายาวขึ้น ในระยะเริ่มต้นของการออกกำลังกายไม่ควรมีการแข่งขัน

6. วัยสูงอายุ (50 ปีขึ้นไป) กีฬาไม่ใช่ข้อห้ามแต่กับช่วยให้ร่างกายมีความสดชื่น กระฉับกระเฉง ข้อสำคัญคือ ต้องเลือกประเภทกีฬาและความหนักในการปฏิบัติให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย ต้องไม่หนักมาก ไม่เร็วมาก ไม่มีการใช้กำลังหรือออกแรงที่มากเกินไป

การออกกำลังกายจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น การบริหาร การเดิน วิ่งเหยาะ ขี่จักรยาน หรือฝึกด้วยกีฬาที่ไม่คำนึงถึงการแข่งขันมุ่งความสนุกสนานและสุขภาพ (จรรยาพร ธรณินทร์. 2525 : 57) การออกกำลังกายสามารถกระทำได้หลายวิธี ขึ้นอยู่กับเวลา โอกาส สถานที่ และสภาพแวดล้อมอื่นๆ วิธีการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพมีดังนี้

การเดิน หมายถึง การเดินระยะไกลเดินเร็วพอสมควร ในระยะต้นควรใช้เวลาประมาณ 15 – 30 นาที ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสมรรถภาพเดิมของแต่ละคนเมื่อร่างกายแข็งแรงขึ้นแล้วจึงเพิ่มเวลาเดินให้มากขึ้น เป็นหนึ่งชั่วโมงหรือมากกว่านั้น ควรเดินออกกำลังกายตอนเช้าหรือเย็นเพราะอากาศไม่ร้อน ช่วยให้दनขึ้น การเดินนั้นจะเดินไปในทุ่งโล่ง สนามกีฬา ริมหาด สวนสาธารณะ หรือริมถนนที่มีต้นไม้ร่มรื่นก็ได้

การวิ่ง เป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด เพราะโดยธรรมชาติมนุษย์รู้จักการวิ่งมาจากเด็กดำบรรพ์ การวิ่งทำให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลัง ในระยะเริ่มต้นควรวิ่งเหยาะ ๆ ควรใช้เวลา 5 – 10 นาที

หากรู้สึกเหนื่อยมาก ควรหยุด หรือเปลี่ยนเดิน เมื่อหายเหนื่อยแล้วจึงวิ่งต่อเมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงเพิ่มการวิ่งให้มากขึ้นโดยเพิ่มระยะเวลาหรือระยะทางหรือความเร็วในการวิ่งขึ้นทีละน้อย

การว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับเด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุควรทำอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ควรว่ายน้ำให้เร็วและไกลพอสมควร เช่น ควรว่ายน้ำให้ได้ระยะ 300 เมตร ติดต่อกันภายในระยะเวลา 8 นาที เป็นต้น การว่ายน้ำก็เช่นเดียวกับการวิ่งและกีฬาอื่น ๆ คือ ไม่ควรออกกำลังกายเต็มที่ ในตอนเริ่มต้นจากการว่ายน้ำช้า ๆ ก่อนคือว่ายน้ำ 100 เมตรช้า ๆ แล้วพักประมาณ 5 นาที แล้วว่ายน้ำ 50 เมตรพักอีก 5 นาที หายเหนื่อยแล้วว่ายน้ำครั้งสุดท้ายอีก 500 เมตร เมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงค่อยเพิ่มระยะทางขึ้น

การเล่นกีฬา การเล่นกีฬาที่ใช้การเคลื่อนไหวของร่างกายมากส่วนซึ่งแบ่งเป็นกีฬาที่ไม่มีการปะทะ เช่น แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล เทนนิส ตะกร้อ เป็นต้น ที่เหมาะแก่การออกกำลังกาย นอกจากนี้ได้แก่ กีฬาที่มีการปะทะ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล และแฮนด์บอล ซึ่งหากเล่นเพื่อการออกกำลังกายก็ไม่ควรเล่นหักโหม และไม่เป็นการเล่นแข่งขันแบบเอาจริงเอาจังเกินไป และเพื่อให้เกิดความสนุกสนานในการเล่นก็อาจดัดแปลง โดยใช้กติกาการเล่นง่าย ๆ เช่น สนามเล็กกว่ามาตรฐาน ผู้เล่นแต่ละฝ่ายไม่จำเป็นต้องมีจำนวนตามกติกาสากล เป็นต้น และหลักสำคัญในการเล่น คือ หากรู้สึกเหนื่อยมากก็พักเสียก่อน หายเหนื่อยแล้วจึงค่อยเล่นต่อ

กายบริหาร เป็นวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับทุกเพศทุกวัย สามารถทำที่บ้านได้อาจออกกำลังกายด้วยท่ามือเปล่าหรือมีอุปกรณ์ เช่น ฟุตบอล ห่วงยาง ลวดสปริง ม้านั่ง เชือก ก็ได้การบริหารให้ร่างกายทรุดทรวงที่สวยงามสามารถแก้ไขทรุดทรวงที่ผิดปกติที่เกิดจากกล้ามเนื้ออ่อนแอได้ หากจะฝึกความอดทนและความคล่องแคล่วจะต้องฝึกให้นานและมากพอสมควรและสม่ำเสมอหรืออาจถือหลักง่าย ๆ ว่า หากออกกำลังกายแล้วเหงื่อไม่ออกแสดงว่าน้อยไปถ้าออกกำลังกายแล้วนอนไม่หลับก็แสดงว่าหนักเกินไป

4. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ลูฟิตร สมาชิกโต (2525 : 173) ได้ให้ข้อคิดเห็นว่าบุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะรู้สึกว่าได้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของตนเองหลายอย่างด้วยกัน เช่น

1. มีการตื่นตัว คล่องแคล่วว่องไว และรู้สึกเหน็ดเหนื่อยในขณะทำงานหรือออกกำลังกาย
2. ความดันโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
3. สุขภาพของหัวใจจะแข็งแรงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจจะชะลอช้าลง ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและลดปริมาณของไขมันที่เกาะตามหลอดเลือด
4. การออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะช่วยให้พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และช่วย

ป้องกันการบาดเจ็บ ซึ่งอาจจะเกิดข้อเท้าแพลงหรือกล้ามเนื้อฉีกขาดได้

อวย เกตุสิงห์ (2525 : 190) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา ที่มีต่อร่างกายในด้านสรีรวิทยาไว้ ดังนี้

1. ให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น มัดของกล้ามเนื้อหนาขึ้น ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อ
2. ทำให้หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ผังหนาขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น สามารถเก็บเลือดได้มากขึ้น และมีกำลังในการสูบฉีดเลือดได้มากขึ้น
3. ทำให้เม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมาก ป้องกันโรคเลือดแข็งตัว หรือแตกได้
4. ช่วยให้ปอดโตขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น ช่วยให้ร่างกายมีความอดทนสูง สามารถปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานาน โดยมีความเมื่อยล้าน้อย
5. ต่อมไร้ท่อจะถูกกระตุ้นให้หลั่งฮอร์โมนอยู่เสมอ ทำให้ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่า
6. ช่วยในระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ป้องกันโรคท้องอืดท้องเฟ้อ
7. ช่วยให้เม็ดเลือดขาวเพิ่มปริมาณขึ้น เพื่อประโยชน์ในการสร้างความต้านทานโรค
8. ช่วยลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ
9. ช่วยลดความอ้วนและเสริมสร้างทรวดทรงให้สมส่วน งดงาม
10. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทั่วไปให้สูงขึ้น

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537 : 7) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายทางการแพทย์ไว้ ดังนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่ายดี โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้น เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ไม่มีการออกกำลังกาย
2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถช่วยป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงได้ โดยการบริหาร เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ
3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่าง ๆ มีการเจริญได้มีทั้งขนาด รูปร่างและหน้าที่การงาน โอกาสของการเกิดโรคที่มีไข้โรคติดเชื้อมีน้อยกว่า
4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในทุกๆ ด้าน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้นๆ
5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคภัยหลายชนิด โดยเฉพาะ

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

6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพ โรคที่กล่าวถึงในข้อ 5 หากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้

สหายันท์ สุขยิ่ง (2543 : 38) ได้สรุปประโยชน์การออกกำลังกายไว้ว่าการออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอเป็นประจำ จะช่วยให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้นเป็นผลทำให้สุขภาพสมบูรณ์ และสมรรถภาพของร่างกายสูง เช่น มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวที่ดี มีจิตใจที่ร่าเริงแจ่มใส สามารถประกอบกิจกรรมหรือการทำงานต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสามารถทำให้เกิดความเชื่อมั่น กล้าตัดสินใจ ยังช่วยลดความตึงเครียดจากการทำงานได้อีกด้วย นอกจากนี้การออกกำลังกายเป็นประจำ ยังเป็นปัจจัยสำคัญในการที่จะช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้ด้วย

จากแนวคิดดังกล่าว จึงพอสรุปได้ว่า ประโยชน์ของการออกกำลังกายที่เกิดขึ้นกับร่างกายนั้น คือ ระบบการทำงานต่างๆ ภายในร่างกาย มีประสิทธิภาพสูงขึ้น สามารถเป็นเกราะป้องกันภัยจากโรคร้ายต่างๆ ได้เสริมสร้างสติปัญญา สุขุม รอบคอบ อารมณ์เยือกเย็น ส่วนอีกด้านหนึ่ง ที่เกิดกับสังคม การออกกำลังกายร่วมกันหลายๆ คน ก่อให้เกิดสังคมสมานฉันท์และเอื้ออาทรต่อกัน เป็นสังคมพึ่งพาเกื้อกูลกัน เพื่อความอยู่ดีมีสุขของคนในสังคม

5. การขาดการออกกำลังกาย

ในสังคมปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทำให้มนุษย์มีเครื่องทุ่นแรงมากมาย เป็นผลให้การใช้แรงงานในชีวิตประจำวันลดน้อยลง ประกอบกับการต่อสู้แข่งขันในด้านการศึกษา การประกอบอาชีพ ทำให้คนเราออกกำลังกายน้อยลง หรือขาดการออกกำลังกายซึ่งอาจส่งผลต่อร่างกายได้ดังนี้

การขาดการออกกำลังกายในวัยเด็ก

1. ทำให้สะสมสารแคลเซียมในกระดูกมีน้อยลง ทำให้กระดูกเล็ก เปราะบาง กระดูกมีการเจริญเติบโตน้อยทั้งในด้านความยาวและความหนา ทำให้ร่างกายมีการเจริญเติบโตช้า แคระแกร็น

2. ทำให้รูปร่างทรุดโทรมเสียไป ทั้งในเด็กที่มีรูปร่างผอมบาง และเด็กที่อ้วน เนื่องจากกินอาหารมากเกินไป ทำให้ขาโก่ง หรือเข้าชนกัน ตัวเอียง ศีรษะตกหรือเอียง เป็นต้น

3. เด็กที่ขาดการออกกำลังกายเป็นประจำ ทำให้ร่างกายอ่อนแอ มีความต้านทานโรคต่ำ มีโอกาสเป็นโรคแทรกซ้อนได้ง่าย

4. ทำให้มีสมรรถภาพทางกายต่างกันต่างๆ ต่ำกว่าเด็กที่ออกกำลังกายเป็นประจำ และการที่มีความสัมพันธ์ในการทำงานของกล้ามเนื้อและประสาทที่ต่ำ จะทำให้ปฏิบัติในการหลบหลีกอันตรายต่ำลงด้วย เด็กจะได้รับอุบัติเหตุ พลัดตก หกล้มได้ง่ายและบ่อยครั้ง

5. เด็กที่สมรรถภาพทางกายที่ต่ำ จะส่งผลถึงการเรียนที่ต่ำลงไปด้วย

6. ทำให้มีการปรับตัวเข้ากับสังคมได้น้อย มักเป็นคนเก็บตัว มีเพื่อนน้อย ไม่มีความเชื่อมั่นในตนเอง ไม่สดชื่นร่าเริง บางรายหันเข้าหาอบายมุขหรือยาเสพติด ทำให้เกิดเป็นปัญหาใหญ่ของสังคมปัจจุบัน

การขาดการออกกำลังกายในวัยรุ่นหนุ่มสาว

การขาดการออกกำลังกายของคนในวัยนี้จำแนกได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. การขาดการออกกำลังกายมาตั้งแต่วัยเด็ก ทำให้เกิดผลเสียทางด้านทรวดทรงมากยิ่งขึ้น และรวมทั้งสมรรถภาพทางกายที่ลดต่ำลงมากด้วย และนอกจากนี้การทำงานของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายเสื่อมโทรมมากยิ่งขึ้น และแสดงอาการออกมาให้เห็น เช่น อาการเหนื่อยหอบใจสั่น เมื่อใช้แรงกายเพียงเล็กน้อย คล้ายกับผู้ที่ป่วยโรคหัวใจหรือโรคปอด

2. เคยออกกำลังกายมาก่อน แต่มาหยุดในวัยรุ่นหนุ่มสาว ในกลุ่มนี้การเจริญเติบโตของร่างกายเป็นไปตามปกติ แต่ทรวดทรงมีการเปลี่ยนแปลงไปได้มาก เนื่องจากกล้ามเนื้อลีบ ไม่แข็งแรง มีการสะสมไขมันในร่างกายเพิ่มมากขึ้น การทำงานมีความเชื่องช้า ไม่ว่องไว ทำให้ผลงานขาดคุณภาพ สมรรถภาพทางกาย ลดต่ำลงอย่างรวดเร็ว แต่เมื่อมีการออกกำลังกายใหม่สมรรถภาพสามารถกลับคืนมาได้ในเวลาอันสั้น

การขาดการออกกำลังกายในวัยกลางคนและคนชรา

การขาดการออกกำลังกายของคนในวัยนี้จะมีโอกาสเกิดโรคต่างๆ ได้ง่าย เช่น

1. โรคประสาทเสียดุลยภาพ การทำงานของประสาทเสีลดลง ทำให้เกิดความผิดปกติในการทำงานของอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย เช่น อวัยวะในระบบทางเดินอาหาร มีอาการท้องอืดท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ท้องผูกเป็นประจำ และมีอาการของโรคทางระบบประสาทอื่นๆ แทรกซ้อน เช่น การเป็นลมบ่อยๆ เหงื่อออกตามฝ่ามือ และเท้า ใจสั่น นอนไม่หลับ

2. โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ หลอดเลือดเสียความยืดหยุ่น มีหินปูนและไขมันเกาะมากขึ้น ทำให้หลอดเลือดตีบแคบและเกิดการอุดตันได้ง่าย โดยเฉพาะที่หัวใจ ทำให้เกิดหัวใจวายได้

3. โรคความดันเลือดสูง ผู้ที่ขาดการออกกำลังกายบ่อยๆ จะมีโอกาสเป็นโรคความดันเลือดสูงได้มากกว่าผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ

4. โรคอ้วน การขาดการออกกำลังกาย จะทำให้การเผาผลาญอาหารเป็นพลังงานลดน้อยลง ทำให้มีการสะสมอาหารส่วนเกินไว้ในสภาพที่เป็นไขมันเพิ่มมากขึ้น การที่มีสารไขมันเกินกว่า 15 % ของน้ำหนักตัว จะทำให้เกิดปัญหาทางด้านสุขภาพร่างกายมากขึ้น มีความคล่องตัวลดน้อยลง มีอาการเหนื่อยง่าย ใจสั่น และนอกจากนี้ ความอ้วนยังเป็นสาเหตุหนึ่งที่สำคัญที่ทำให้เกิดโรคอื่นๆ ได้ เช่น โรคเบาหวาน โรคความดันเลือดสูง โรคหัวใจ เป็นต้น

5. โรคเบาหวาน เป็นโรคหนึ่งที่เกี่ยวข้องทางด้านกรรมพันธุ์ และความผิดปกติของต่อมสร้างฮอร์โมนควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ จะช่วยลดน้ำตาลในเลือดด้วยการเผาผลาญให้เป็นพลังงานมากขึ้น ดังนั้นผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย จะมีโอกาสเป็นโรคเบาหวานได้มากขึ้น

6. โรคของข้อต่อและกระดูก การขาดการออกกำลังกายทำให้ข้อต่อต่างๆ ของร่างกายมีการใช้งานน้อยลง ทำให้เกิดการเสื่อมสภาพได้เร็วขึ้น บริเวณเย็บข้อและเอ็นหุ้มข้อต่อ จะมีการอักเสบและมีหินปูนเกาะมากขึ้น ทำงานได้น้อยลง เคลื่อนไหวได้ลำบากมากขึ้น และมีอาการเจ็บปวดเมื่อใช้ข้อต่อนั้น เคลื่อนไหว มีการสะสมสารแคลเซียมที่กระดูกน้อยลง ทำให้กระดูกเปราะบาง แตกหักง่าย

6. แรงจูงใจที่ทำให้ออกกำลังกาย

แรงจูงใจที่ทำให้บุคคลต่างๆ เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย อาจมีสาเหตุดังนี้

(วาสนา คุณากสิณธิ์. 2539 : 35)

1. เพื่อสุขภาพและสมรรถภาพ ถ้าต้องการมีสุขภาพและสมรรถภาพที่ดี และดำรงรักษาไว้ให้คงอยู่ในระดับสูง เหตุผลข้อนี้ก็เป็นข้อสำคัญ โดยการออกกำลังกายอยู่เป็นประจำ เช่น การวิ่งเหยาะๆ

2. เพื่อสังคม ถ้าเพียงพบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่นๆ ได้สนุกสนานเฮฮา โดยไม่คำนึงถึงการแพ้ชนะ มากเกินไป นั่นก็คือ การเล่นเพื่อเหตุผลด้านสังคม เช่น การเล่นเบตอง กอล์ฟ โปวลิ้ง

3. เพื่อการทรมาน การลงโทษตนเองให้เจ็บปวด เหน็ดเหนื่อย ใช้ความอดทนและความพยายามมากๆ คล้ายๆ โยคี ที่ทรมานตนเองโดยการนั่งบนเตียงที่ตอกตะปูไว้ คนที่เล่นกีฬาเพื่อเหตุผลข้อนี้ จะมีความอดทนสูงมาก (เช่น นักวิ่งมาราธอน) และมีพฤติกรรมแปลกประหลาด เกี่ยวกับการตัดสินใจ ความพากเพียรพยายาม และความสามารถในการพัฒนาอย่างไม่หยุดยั้ง และความอดทนต่อความเจ็บปวด

4. เพื่อความสุนทรีย์ หมายถึงการปฏิบัติด้วยความสวยงาม คนที่มีเหตุผลเพื่อความสุนทรีย์จึงเป็นผู้รักความสวยงาม และรักในความสง่างามของการเคลื่อนไหว รักในความน่าประทับใจของจังหวะการเต้นรำ รักในรูปแบบการเคลื่อนไหวที่เป็นการสร้างสรรค์ เช่น ท่าทาง การเล่นสเก็ต การเต้นบัลเล่ย์ การเต้นรำไดนาโม รวมทั้งฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ และยิมนาสติกลีลาใหม่

5. เพื่อการผ่อนคลาย การกระทำที่เป็นการผ่อนคลาย การใช้พลังงานอารมณ์

ความตึงเครียด ความสับสน บางคนจะปลดปล่อยสิ่งเหล่านี้ออกไปได้ ด้วยการเล่นกีฬาบางประเภท เช่น มวยปล้ำ ฟุตบอล ฮอกกี้

6. เพื่อความเสี่ยงอันตรายและความบาดเจ็บ หมายถึงการกระทำที่เสียสมดุลของร่างกาย มีความตึงตันที่ได้เปลี่ยนความเร็ว ความสูง ซึ่งกระทำด้วยความน่าหวาดเสียว เช่น กระโดดน้ำ ยิมนาสติก สกี โด่กลื่น ดิ่งพสุธา ไต่เขา

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับมนุษย์ทุกคน ซึ่งจะต้องออกกำลังกายเป็นประจำ แต่จะออกกำลังกายมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับภาวะของร่างกาย เช่น ความแข็งแรง เพศ อายุ เวลา โอกาส สถานที่ สภาพแวดล้อม อื่น ๆ และความต้องการในการออกกำลังกาย จากการศึกษาพบว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของคนในวัยต่าง ๆ มีดังนี้ (บัญญัติ สุ่มยศ. 2543 : 12 อ้างอิงจาก สไมล์ และ กูลด์ Smiley and Gould)

1. อายุ 1 – 4 ปีร่างกายต้องการเคลื่อนไหวและออกกำลังกายตลอดเวลาที่ไม่มีการกินและนอน

2. อายุ 5 – 8 ปีร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 4 ชั่วโมง ด้วยการวิ่ง การกระโดด การปีนป่าย หรืออื่น ๆ

3. อายุ 9 – 11 ปีร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 3 ชั่วโมง

4. อายุ 12 – 14 ปีร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมง

5. อายุ 15 – 17 ปีร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมงครึ่ง

6. อายุ 18 – 30 ปีร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง

7. อายุ 31 – 50 ปีร่างกายต้องการออกกำลังกายที่หนักปานกลางอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง

8. อายุ 51 ปีขึ้นไปร่างกายต้องการออกกำลังกายเบาๆ อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง

จากการทำแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2531 – 2539) ได้ระบุความสำคัญของการออกกำลังกายไว้อย่างชัดเจน ดังนี้

ข้อ 6 แสวงหามาตรการเพิ่มพูนความรู้ด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา ให้แก่บุคลากรของสถานศึกษา หน่วยงาน และองค์กรของการศึกษาทุกรูปแบบ

ข้อ 7 สนับสนุนให้สถานศึกษาที่มีสมรรถนะในการจัดการเรียนการสอนวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ได้อย่างมีคุณภาพ ดำเนินผลิตบุคลากรสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา ให้เพียงพอกับความต้องการในการดำเนินงานพัฒนานักวิทยาศาสตร์การกีฬา

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

นันทอกมาห์ (Nontogmah. 1982 : 1080 - A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “โปรแกรมพลศึกษาที่ใช้กันอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษาของรัฐไอโอวา ที่เป็นที่ต้องการของนักเรียนมัธยมศึกษาปีที่สุดท้ายและได้รับการเสนอแนะโดยคณาจารย์ในวิทยาลัยและมหาวิทยาลัยต่างๆ ในรัฐไอโอวา” โดยใช้แบบสอบถามกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่สุดท้าย จำนวน 272 คน และคณาจารย์จำนวน 48 คน ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมที่จัดมากในโรงเรียนคือ วอลเลย์บอล ซอฟบอล และบาสเกตบอล กิจกรรมที่นักเรียนต้องการที่จะเล่น คือ วอลเลย์บอล และเทนนิส กิจกรรมที่ได้รับการสนับสนุนจากคณาจารย์ในวิทยาลัย คือ การวิ่งออกกำลังกาย ยิมนาสติก วាយน้ำ เบสบอล และแบดมินตัน นักเรียนชอบกีฬาที่มากกว่ากิจกรรมแบบอื่นๆ ส่วนคณาจารย์ของวิทยาลัยต่างๆ สนับสนุน กีฬาที่เล่นกีฬาประเภทบุคคลมากกว่ากีฬาที่เล่นเป็นทีม ทั้งนักเรียนและคณาจารย์มีความเห็นว่า โปรแกรมพลศึกษาที่บังคับเรียนควรจัดให้มีในระดับ 9 และ 10 นักเรียนชอบให้ใช้แผนการเรียนแบบบังคับในชั้น 11 และเลือกเสรีในชั้น 12 ส่วนคณาจารย์ในวิทยาลัยสนับสนุนให้ใช้แผนการเรียนบังคับเลือกในชั้นที่ 11 และ 12

แมคไบรด์ และไนท์ (Mc Bride and Knight. 1993 : 78 – 374) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “พฤติกรรมของครู จะมีผลกระทบต่อการสอนพลศึกษาในระดับมัธยมศึกษา” ผลการวิจัยพบว่า ครูผู้สอนควรรู้จักใช้สภาพแวดล้อมให้เป็นประโยชน์ในการสอน และครูต้องกระตุ้นให้นักเรียนเกิดการเรียนรู้ ใช้ความคิดในการปฏิบัติกิจกรรมทั้งในร่มและกลางแจ้ง และการใช้สภาพแวดล้อมที่มีอยู่ให้เป็นประโยชน์

โฮลbrook (Holbrook. 1993 : 2735) ได้วิจัยเรื่อง ปัญหาและแนวโน้มเกี่ยวกับการวางแผนในการใช้สิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับสุขศึกษา พลศึกษา สันทนาการ และการกีฬา ในระดับวิทยาลัยและมหาวิทยาลัย (สุขศึกษา) การศึกษาครั้งนี้ เป็นการตรวจสอบความต้องการ สำหรับความคิดเห็นที่ยอดที่นำไปใช้ในการวางแผนในกลุ่มเดียวกัน และมีความเข้าใจกันเพื่อใช้ในการออก สิ่งอำนวยความสะดวก สำหรับสุขศึกษา พลศึกษา สันทนาการ และการกีฬาโดยใช้แบบสอบถามจำนวน 3 กลุ่ม คือ ผู้วางแผนบริเวณมหาวิทยาลัย กรรมการสิ่งอำนวยความสะดวก และสถาปนิก รวมทั้งหมด 94 คน ผลการวิจัยพบว่า (1) ในช่วงแรกของการวางแผนสถาบันไว้ใจเชื่อถือสถาปนิกเกินไป (2) ทั้ง 3 กลุ่ม เห็นด้วยว่าการรักษาไว้ให้สภาพเดิมเป็นแนวคิดที่ดี และไม่เชื่อว่าสิ่งนี้จะเป็นข้อพิจารณาหลักสำหรับการวางแผนทำสิ่งอำนวยความสะดวก (3) ทั้ง 3 กลุ่ม ยังเห็นด้วยว่าแนวคิดของศูนย์กลางการสันทนาการมีจุดมุ่งหมายแบบทวีคูณ เป็นแนวโน้มที่เกี่ยวกับประโยชน์ทางการเงิน (4) ทั้ง 3 กลุ่ม ไม่เต็มใจที่จะแสดงให้เห็นถึงการรักษาสภาพเดิมซึ่งเป็นหนทางที่จะลดความน่าจะเป็นในการจัดการกรรมการ

สิ่งอำนวยความสะดวก (5) ทั้ง 3 กลุ่ม เห็นว่า เทคโนโลยีให้ความรู้ในการวางแผนสิ่งอำนวยความสะดวก และไม่เชื่อว่าจะมีความสำคัญพอที่จะเปลี่ยนวิถีทางของการเงิน

2.2 งานวิจัยในประเทศ

ประทีป เวชประสิทธิ์ (2528 : ง – จ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความคิดเห็นของผู้บริหารและครูพลศึกษา เกี่ยวกับปัญหาการจัดและดำเนินการโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนรัฐบาล ระดับมัธยมศึกษา ใน 4 จังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยใช้แบบสอบถามกับผู้บริหาร และครูพลศึกษาทุกโรงเรียน จำนวน 178 ชุด ผลการวิจัยพบว่า โรงเรียนรัฐบาล ระดับมัธยมศึกษาใน 4 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ส่วนใหญ่มีการจัดโปรแกรมพลศึกษาทุกโปรแกรม ยกเว้นโครงการกิจกรรมพิเศษทางพลศึกษา ไม่มีโรงเรียนใดจัดเลย สำหรับปัญหาที่ประสบมาก ได้แก่งบประมาณไม่เพียงพอ ขาดขวัญกำลังใจในการปฏิบัติงาน ผู้บริหารและผู้ปกครองไม่ค่อยเห็นความสำคัญ และไม่คอยให้ความร่วมมือในการจัดโปรแกรมพลศึกษา รวมทั้งศึกษานิเทศก์ไม่ค่อยให้คำแนะนำสนับสนุน และช่วยเหลือเท่าที่ควร ไม่มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย สำหรับนักเรียน อุปกรณ์ทางพลศึกษาก็ไม่มีเพียงพอ และอยู่ในสภาพที่ไม่เหมาะสม ขาดหนังสือ และเอกสารความรู้ทางด้านพลศึกษาสำหรับค้นคว้าเพิ่มเติม ขาดยานพาหนะและไม่มีความสะดวกในการเดินทางไปร่วมการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียนรวมทั้งสภาพภูมิอากาศและฤดูกาลเป็นอุปสรรคต่อการจัดโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียน

ปิยชาติ สิทธิวิภูศิริ (2529 : ง – จ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความคิดเห็นของผู้บริหารอาจารย์พลศึกษาและนักศึกษา เกี่ยวกับปัญหาการจัดและการดำเนินโปรแกรมพลศึกษาในวิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา โดยผู้วิจัยได้สร้างแบบสัมภาษณ์และแบบสอบถามเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการวิจัย แบบสัมภาษณ์ ใช้สัมภาษณ์ผู้บริหารและอาจารย์พลศึกษา ชุดที่ 2 สำหรับนักศึกษา โดยส่งแบบสอบถามไปยังวิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษาทุกแห่ง จำนวน 348 ชุด ผลการวิจัยพบว่า วิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา มีการจัดโปรแกรมพลศึกษา ประกอบด้วยโปรแกรมการสอนพลศึกษาในชั้นเรียน โปรแกรมการแข่งขันกีฬากายในสถาบัน โปรแกรมการแข่งขันกีฬากายนอก และระหว่างสถาบันและโปรแกรมนันทนาการ วัตถุประสงค์ของโปรแกรมการสอนพลศึกษาในชั้นเรียน เน้นทางด้านส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย และคุณค่าทางด้านจิตใจ โปรแกรมการแข่งขันกีฬากายในเน้นทางด้านให้นักศึกษามีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมกีฬากายนอก และระหว่างสถาบันเน้นการสร้างความสัมพันธ์อันดีกับนักศึกษาอื่นๆ และโปรแกรมนันทนาการเน้นทางด้านส่งเสริมให้นักศึกษาใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

ปัญหาการจัดและการดำเนินโปรแกรมพลศึกษาในด้านต่าง ๆ มีดังนี้

1. ด้านอาจารย์พลศึกษา ประสบปัญหาในด้านไม่ได้สัดส่วนกับนักศึกษา ต้องทำงานพิเศษนอกเหนือจากการสอนมากเกินไป ขาดแรงจูงใจ และสิ่งกระตุ้นในการปฏิบัติงาน

2. ด้านบุคลากรอื่น ๆ ประสบปัญหาในด้านการสนับสนุนจากฝ่ายบริหารและอาจารย์อื่นๆ ขาดการนิเทศทางพลศึกษา และเจ้าหน้าที่พยาบาล
 3. โปรแกรมการสอนพลศึกษาในชั้นเรียน ประสบปัญหาในด้านหลักสูตรขาดสนาม อุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวก
 4. โปรแกรมการแข่งขันกีฬาภายในประสบปัญหาในด้านการจัดกิจกรรมตามความสนใจของนักศึกษา
 5. โปรแกรมการแข่งขันกีฬาภายนอกและระหว่างสถาบัน ประสบปัญหาในด้านนักศึกษา ที่เป็นนักกีฬา การดำเนินการแข่งขันของเจ้าหน้าที่ การเข้าชมและการเชียร์กีฬาของนักศึกษา
 6. โปรแกรมนันทนาการประสบปัญหาในด้านสถานที่ และเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรม ในด้านความคิดเห็นของผู้บริหาร อาจารย์พลศึกษาและนักศึกษาเกี่ยวกับการจัดและนันทนาการ
- การดำเนินโปรแกรมพลศึกษา ในวิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมพลศึกษา (2529 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ความสนใจและความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนในชนบทในเขตการศึกษา 8” โดยใช้แบบสอบถามกับเยาวชนชายและหญิง อายุระหว่าง 10 – 15 ปี ในเขตการศึกษา 8 จำนวน 4,000 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. เยาวชนในชนบทใช้เวลาว่างช่วยทำงานบ้านมากที่สุด ได้รับข่าวสารทางกีฬามากที่สุดจากโทรทัศน์ เยาวชนส่วนใหญ่มีความสนใจในการดูกีฬาสูงมาก สถานที่เล่นกีฬาของเยาวชนส่วนมากเล่นในบริเวณวัดที่อยู่ใกล้เคียงและชอบกีฬาประเภททีมมากกว่ากีฬาประเภทบุคคล เยาวชนส่วนใหญ่ไม่มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายเป็นของตนเอง อุปกรณ์ที่ใช้ส่วนใหญ่ยืมจากโรงเรียน ส่วนประเภทกีฬาที่เยาวชนชายเลือกเล่นมากที่สุด คือ ฟุตบอล และเยาวชนหญิงเลือกเล่นกีฬาบอลเลย์บอลมากที่สุดสถานที่เล่นกีฬาส่วนมากมีสถานที่เล่นฟุตบอล วอลเลย์บอล ตะกร้อ ลู่วิ่ง ส่วนสถานที่เล่นกีฬาว่ายน้ำและยิมนาสติกมีน้อยมาก ประเภทกีฬาที่เยาวชนรู้จักมาก ได้แก่ ฟุตบอล วอลเลย์บอล กรีฑา บาสเกตบอล ตามลำดับ และรู้จักกีฬาน้อยมากได้แก่ กีฬาโปโลน้ำและกีฬายูโด

2. ความต้องการในด้านการออกกำลังกายของเยาวชน คือ เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพในตนเอง ด้านการออกกำลังกายทุกวันอย่างสม่ำเสมอ เยาวชนต้องการออกกำลังกายเป็นหมู่คณะและใช้อุปกรณ์ ต้องการผู้นำในการออกกำลังกาย

3. ความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายนั้น เยาวชนส่วนใหญ่มีความคิดเห็นถูกต้องดี

- 4.ทัศนคติของเยาวชนที่มีต่อการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่มีทัศนคติที่ดี

5. อุปสรรคและปัญหาสำคัญที่ทำให้เยาวชนไม่สามารถออกกำลังกายได้ ได้แก่ ต้องช่วยทำงานทางบ้าน ไม่มีเวลาว่าง ไม่มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย

6. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน ระหว่างความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่างเยาวชนชนบท ระหว่างประถมศึกษาตอนปลายชาย ประถมศึกษาตอนปลายหญิง มัธยมศึกษาตอนต้นชาย และมัธยมศึกษาตอนต้นหญิง ปรากฏว่า ความต้องการในด้านการออกกำลังกายของกลุ่มเยาวชนมีความคิดเห็นแตกต่างกันอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกายที่ตนคิดที่มีต่อการออกกำลังกาย ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และอุปสรรคที่สำคัญที่ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้ มีความคิดเห็นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

กวิน คเชนทร์เดชา (2530 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร โดยใช้แบบสอบถามส่งไปยัง ประชาชนที่มีภูมิลำเนาในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร ที่มีอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป จำนวน 400 คน ได้รับแบบสอบถามคืนมาทั้งหมด ทำการวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการหาค่าร้อยละและค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที่ วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยใช้วิธีของ นิวแมน กุลส์ ผลการวิจัยพบว่า

1. ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกให้จัดสถานที่ออกกำลังกายสำหรับประชาชนในบริเวณโรงเรียนของหมู่บ้าน ให้มีสถานที่ออกกำลังกายได้หลายอย่างให้จัดอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกายสำหรับประชาชน อย่างเพียงพอและได้มาตรฐาน

2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการประชาชนมีความต้องการให้จัดเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายให้ผู้สอนที่มีความต้องการและความชำนาญหลายอย่างในกิจกรรมการออกกำลังกาย

3. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ประชาชนมีความต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น. ให้จัดการออกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์ ในวันหยุดราชการให้จัดระยะเวลาในการออกกำลังกายวันละ 1 ชั่วโมง

4. ด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายประชาชนมีความต้องการ กิจกรรมที่ไม่ต้องใช้เวลามาก ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก ไม่ต้องใช้ความสามารถมาก ให้มีการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมือง

5. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ประชาชนมีความต้องการกายบริหารกีฬาพื้นเมือง ฟุตบอล การเดินออกกำลังกายและตะกร้อ

6. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ประชาชนมีความต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับประชาชนเป็นประจำทุกปี ให้มีสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย เช่น สวนสุขภาพ

7. ด้านการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ประชาชนมีความต้องการให้จัดฉายภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬา และการออกกำลังกายแบบต่างๆ ให้ชมเป็นครั้งคราว ให้มีการประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนเห็นคุณค่าและเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายที่จัดขึ้น

ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชน ในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร ประชาชนมีความต้องการมาก เพราะประชาชนมีความสนใจในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา เห็นคุณค่าและประโยชน์ในการที่จะเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อสุขภาพที่ดีของตนเองมากขึ้น

สกล เจริญวงศ์ (2532 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จำนวน 400 คน โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่า ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่เป็นชาย จำแนกตามกลุ่มอายุพบว่า กลุ่มอายุ 21-30 ปี มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.00 กลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป มีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 21.80 ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามกลุ่มอาชีพพบว่า กลุ่มนักเรียนและนักศึกษา มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 25.80 และกลุ่มอาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจ มีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 3.50 จากการจำแนกตามระดับการศึกษาพบว่า ผู้ที่มีการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.50 และผู้ที่มีการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีมีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 2.50 ของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ในกรุงเทพมหานคร กลุ่มที่มีอายุแตกต่างกันมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกัน และกลุ่มที่มีอาชีพแตกต่างกันมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกันด้วย

กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ (2526 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร โดยมีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร และเสนอข้อมูลที่ได้รับจากการวิจัยเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินงานด้านการส่งเสริมกีฬาและออกกำลังกาย ให้เป็นไปโดยมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ตัวอย่างของประชากรของการวิจัยครั้งนี้เป็นประชาชนชายกับหญิง ทุกระดับอายุในกรุงเทพมหานคร จำนวน 657 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามเชิงสำรวจ ที่ประกอบด้วยข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพโดยทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ความสนใจที่มีต่อกีฬาและการออกกำลังกาย ลักษณะหรือรูปแบบของการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย ตลอดจนเหตุผลของการเข้าร่วมและไม่เข้าร่วมกิจกรรมการกีฬาและการออกกำลังกาย ผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ ประเภทกีฬาและการออกกำลังกายที่ประชาชนชาย และหญิงมีความสนใจมากที่สุด คือ

1. ฟุตบอล
2. กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายที่ประชาชนชายและหญิง ปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด คือ การเล่นกายบริหารและการวิ่งเหยาะ
3. วันและเวลาที่ใช้ในการกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนและหญิง ส่วนใหญ่เล่นในช่วงเวลาเย็น ครั้งละนานกว่า 1 ชั่วโมงครึ่ง และ 1 ชั่วโมงตามลำดับและเล่นสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง โดยไม่กำหนดวันแน่นอน
4. เหตุผลในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนชายและหญิง คือ เล่นกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและความแข็งแรง
5. เหตุผลของการไม่เล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนชายและหญิง คือ ไม่มีเวลา

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง จึงสรุปได้ว่าวิธีการที่จะพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีคุณภาพให้สูงสุดทางหนึ่งก็คือ ปรับปรุงและพัฒนาในเรื่องสุขภาพร่างกาย และสมรรถภาพของประชากร ด้วยการนำเอาความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายมาใช้ อย่างไรก็ตาม การพัฒนาการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ ยังมีสิ่งที่เป็นส่วนประกอบเพื่อให้การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นไปตามจุดมุ่งหมาย ก็คือ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ อุปกรณ์ ด้านบุคลากร ด้านงบประมาณ และด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรเป็นนักศึกษาสถาบันการอาชีวศึกษาภาคเหนือ เขต 4 จำนวน 11,617 คน เป็นนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ จำนวน 8,833 คน แยกเป็นนักศึกษาชาย 5,233 คน และเป็นนักศึกษาหญิง 3,600 คน นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง จำนวน 2,784 คน แยกเป็นนักศึกษาชาย 1,691 คน และเป็นนักศึกษาหญิง 1,093 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาสถาบันการอาชีวศึกษาภาคเหนือ เขต 4 จำนวน 368 คน เป็นนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ จำนวน 226 คน ชาย 118 คน หญิง 108 คน เป็นนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง จำนวน 142 คน ชาย 108 คน หญิง 34 คน จำนวนกลุ่มตัวอย่างได้มาจากการประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan) (ทองรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 363) และใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Random Sampling) โดยมีขั้นตอนการสุ่มดังนี้

1. เลือกระดับสถาบันขนาดใหญ่ของแต่ละจังหวัดโดยใช้เกณฑ์ร้อยละ 50 ได้ 7 สถาบัน โดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)
2. สุ่มตัวอย่างนักศึกษาแต่ละสถาบันแยกตามระดับชั้น โดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) จะได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 368 คน

ตาราง 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถาบันการศึกษาซึ่งอยู่ในสังกัดสถาบัน
การอาชีวศึกษาภาคเหนือ เขต 4

สถานศึกษา	ประชากร				กลุ่มตัวอย่าง			
	ปวช.		ปวส.		ปวช.		ปวส.	
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
วิทยาลัยเทคนิคสุโขทัย	1,567	43	768	25	35	3	46	1
วิทยาลัยอาชีวศึกษาสุโขทัย	86	1,198	70	476	2	35	6	14
วิทยาลัยสารพัดช่างสุโขทัย	996	634	7	28	22	18	2	1
วิทยาลัยการอาชีพแม่สอด	1,453	1,092	760	494	34	31	46	15
วิทยาลัยการอาชีพบ้านตาก	343	168	16	-	8	5	2	-
วิทยาลัยเทคนิคกำแพงเพชร	407	228	44	42	9	8	4	2
วิทยาลัยสารพัดช่างกำแพงเพชร	381	237	26	28	8	8	2	1
รวม	5,233	3,600	1,691	1,093	118	108	108	34

จากตาราง 1 แสดงว่ากลุ่มตัวอย่างในการวิจัยนี้ ประกอบด้วยนักศึกษาสถาบัน
การอาชีวศึกษาภาคเหนือ เขต 4 ระดับประกาศนียบัตร 226 คน เป็นชาย 118 คน หญิง 108
คน ระดับประกาศนียบัตรชั้นสูง 142 คน เป็นชาย 108 คน หญิง 34 คน รวมจำนวนทั้งสิ้น
368 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย ของนักศึกษาในสถาบันการอาชีวศึกษาภาคเหนือ เขต 4

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาศาสนา การอาชีวศึกษาภาคเหนือ เขต 4 รวม 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
3. ด้านงบประมาณ

ตอนที่ 4 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาค้นคว้าตำรา เอกสาร ทฤษฎี และงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้องตลอดจนสอบถาม ผู้เกี่ยวข้องเกี่ยวกับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย แล้วนำมาสร้างเครื่องมือเพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. นำข้อมูลที่ได้จากการศึกษามารวบรวม เพื่อกำหนดโครงสร้างเครื่องมือ และสร้างแบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย

3. นำแบบสอบถามเสนอคณะกรรมการควบคุมปริญญาบัตรตรวจสอบแก้ไขปรับปรุง แล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

การหาคุณภาพของเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการหาคุณภาพเครื่องมือ ตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. หาค่าความเที่ยงตรง (Validity) ของแบบสอบถาม โดยนำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน (รายละเอียดในภาคผนวก ข) ตรวจสอบพิจารณาเพื่อหาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (Content Validity)

2. นำแบบสอบถามที่ผ่านการพิจารณาจากผู้เชี่ยวชาญเรียบร้อยแล้ว ไปให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาบัตรตรวจสอบอีกครั้งก่อนนำไปใช้

3. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักศึกษา การอาชีวศึกษาภาคเหนือ เขต 4 ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถามโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบัค (Cronbach. 1970 : 17) และได้ค่าความเชื่อมั่น 0.85

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอความอนุเคราะห์ ขอความร่วมมือ ถึงผู้เชี่ยวชาญในการตรวจคุณภาพเครื่องมือและผู้บริหารวิทยาลัย ในสถาบันการอาชีวศึกษา ภาคเหนือ เขต 4 เพื่อขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามและสนับสนุนในการเก็บข้อมูลงานวิจัย

2. ผู้วิจัยประสานงานกับผู้เกี่ยวข้องในกลุ่มตัวอย่าง เพื่อนำแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างตอบ พร้อมนัดวันรับแบบสอบถาม เพื่อความสะดวกในการจัดเก็บข้อมูล

3. ผู้วิจัยเก็บข้อมูลด้วยตนเอง

4. นำแบบสอบถามมาตรวจความสมบูรณ์ถูกต้อง เพื่อนำไปดำเนินการวิเคราะห์ทางสถิติด้วยคอมพิวเตอร์ ต่อไป

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้นำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามแล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

1. แบบสอบถามตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามนำมาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

2. แบบสอบถามตอนที่ 2 แบบสอบถามความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาในสถาบันการอาชีวศึกษาภาคเหนือ เขต 4 โดยนำมาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

3. แบบสอบถามตอนที่ 3 แบบสอบถามสภาพในการออกกำลังกายของนักศึกษาในสถาบันการอาชีวศึกษาภาคเหนือ เขต 4 โดยนำมาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปตารางมาสรุปและประกอบความเรียง

4. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ มาสรุปและนำเสนอเป็นความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ใช้สัญลักษณ์ทางสถิติต่างๆ ซึ่งมีความหมายดังนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
f	แทน	ความถี่
%	แทน	ร้อยละ
0	แทน	สภาพการออกกำลังกายที่ไม่มี หรือ ไม่ดี หรือ ไม่จัด
1	แทน	สภาพการออกกำลังกายที่มีแต่ไม่เพียงพอ หรือ มีแต่น้อย หรือ ดีแต่น้อย หรือ มีแต่นานๆ ครั้ง หรือ มีแต่ไม่ปลอดภัย หรือ มีแต่ไม่แน่นอน หรือ จัดแต่ไม่เพียงพอ หรือ มีแต่ไม่เหมาะสม
2	แทน	สภาพการออกกำลังกายที่มีและเพียงพอ หรือ มีและมาก หรือ ดีและดีมาก หรือ มีและสม่ำเสมอ หรือ มีและปลอดภัย หรือ จัดและเพียงพอ หรือ มีและเหมาะสม

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ของนักศึกษาสถาบันการอาชีวศึกษาภาคเหนือ เขต 4 ผู้วิจัยได้ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูล กับกลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) จำนวน 226 ฉบับ แยกเป็นชาย 118 คน เป็นหญิง 108 คน ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมาจำนวน 226 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100.00 นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) จำนวน 142 ฉบับ แยกเป็นชาย 108 คน เป็นหญิง 34 คน ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมาจำนวน 142 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100.00 นำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปจากคอมพิวเตอร์ ดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามนำมา แจกแจงความถี่ และค่าร้อยละแล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกาย นำมาแจกแจงความถี่ แล้วหาค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 3 แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพในการออกกำลังกาย นำมาแจกแจงความถี่ แล้วหาค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 4 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ นำมาสรุปและนำเสนอในรูปความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 2 ค่าความถี่และร้อยละของสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามของนักศึกษาในสถาบันการอาชีวศึกษาภาคเหนือ เขต 4

นักศึกษา	f	%
เพศ		
ชาย	226	61.40
หญิง	142	38.60
รวม	368	100.00
ระดับการศึกษา		
ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)	226	61.40
ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.)	142	38.60
รวม	368	100.00

จากตาราง 2 แสดงว่า สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ของนักศึกษาในสถาบันการอาชีวศึกษาภาคเหนือ เขต 4 เป็นนักศึกษาชาย 226 คน คิดเป็นร้อยละ 61.40 นักศึกษาหญิง 142 คน คิดเป็นร้อยละ 38.60 เป็นนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) 226 คน คิดเป็นร้อยละ 61.40 เป็นนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) 142 คน คิดเป็นร้อยละ 38.60

ตอนที่ 2 ความต้องการในการออกกำลังกาย ของนักศึกษาสถาบันการอาชีวศึกษา ภาคเหนือ
เขต 4

ตาราง 3 ค่าความถี่และร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ของนักศึกษา
ในสถาบันการอาชีวศึกษาภาคเหนือ เขต 4 จำแนกตามเพศ

เพศ	ความต้องการการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา		
		ต้องการ	ไม่ต้องการ
ชาย (n = 226)	f	216	10
	%	58.70	2.72
หญิง (n = 142)	f	136	6
	%	36.95	1.63
รวม	f	352	16
	%	95.65	4.35

จากตาราง 3 แสดงว่า ในภาพรวมนักศึกษาของนักศึกษาในสถาบันการอาชีวศึกษาภาค
เหนือ เขต 4 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ต้องการการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา คิดเป็นร้อยละ
95.65 โดยนักศึกษาชายและหญิง มีความต้องการการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา คิดเป็นร้อยละ
58.70 และ 36.95 ตามลำดับ

ตาราง 4 ค่าความถี่และร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของนักศึกษา
ในสถาบันการอาชีวศึกษาภาคเหนือ เขต 4 จำแนกตามระดับการศึกษา

ระดับการศึกษา	ความต้องการการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา		
		ต้องการ	ไม่ต้องการ
ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) (n = 226)	f	214	12
	%	58.15	3.26
ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.)(n = 142)	f	138	4
	%	37.50	1.09
รวม	f	352	16
	%	95.65	4.35

จากตาราง 4 แสดงว่า ในภาพรวมของนักศึกษาในสถาบันการอาชีวศึกษาภาคเหนือ เขต 4 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ต้องการการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา คิดเป็นร้อยละ 95.65

ตาราง 5 ค่าความถี่และร้อยละของสาเหตุในการไม่ออกกำลังกาย ของนักศึกษาในสถาบัน
การอาชีวศึกษาภาคเหนือ เขต 4 (n = 16)

สาเหตุ	f	%
ไม่มีเวลา	5	31.25
สุขภาพไม่ดี	1	6.25
เล่นกีฬาไม่เป็น	1	6.25
ไม่มีผู้สอนหรือผู้แนะนำ	4	25.00
ไม่เห็นประโยชน์	2	12.50
ไม่มีอุปกรณ์และสถานที่	3	18.75

จากตาราง 5 แสดงว่า สาเหตุในการไม่ออกกำลังกายของนักศึกษาในสถาบันการอาชีวศึกษาภาคเหนือ เขต 4 ส่วนใหญ่ เนื่องจากไม่มีเวลามากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 31.25 รองลงมาคือ ไม่มีผู้สอน/แนะนำ ไม่มีอุปกรณ์/สถานที่ ไม่เห็นประโยชน์ในการออกกำลังกายตามลำดับ

ตาราง 6 ค่าความถี่และร้อยละของจำนวนวันที่นักศึกษาในสถาบันการอาชีวศึกษาภาคเหนือ เขต 4 ต้องการในการออกกำลังกาย (n = 352)

ความถี่ในการออกกำลังกาย	f	%
สัปดาห์ละ 1 วัน	40	11.36
สัปดาห์ละ 2 วัน	100	28.41
สัปดาห์ละ 3 วัน	80	22.73
สัปดาห์ละ 4 วัน	20	5.68
สัปดาห์ละ 5 วัน	22	6.25
สัปดาห์ละ 6 วัน	17	4.83
เป็นประจำทุกวัน	73	20.74

จากตาราง 6 แสดงว่า นักศึกษาในสถาบันการอาชีวศึกษาภาคเหนือ เขต 4 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง มีความต้องการในการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 2 วัน มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 28.41 รองลงมาคือ สัปดาห์ละ 3 วัน และเป็นประจำทุกวัน ตามลำดับ

ตาราง 7 ค่าความถี่และร้อยละของเวลาที่นักศึกษาในสถาบันการอาชีวศึกษาภาคเหนือ เขต 4
ต้องการใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา (n = 352)

เวลา	f	%
15 – 30 นาที	140	39.77
30 – 45 นาที	90	25.57
45 – 60 นาที	51	14.49
มากกว่า 1 ชั่วโมง	62	17.61
อื่นๆ เช่น 3 นาที, เวลาว่าง	9	2.56

จากตาราง 7 แสดงว่า นักศึกษาในสถาบันการอาชีวศึกษาภาคเหนือ เขต 4 ใช้เวลาในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแต่ละครั้งประมาณ 15 – 30 นาที มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 39.77 รองลงมาคือ 30 – 45 นาที คิดเป็นร้อยละ 25.57 และ 17.61 และมากกว่า 1 ชั่วโมง ตามลำดับ

ตาราง 8 ค่าความถี่และร้อยละของช่วงเวลาที่นักศึกษาในสถาบันการอาชีวศึกษาภาคเหนือ เขต 4 ต้องการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในแต่ละวัน (n = 352)

ช่วงเวลา	f	%
เช้า	100	28.40
สาย	14	3.98
กลางวัน	13	3.69
บ่าย	11	3.13
เย็น	200	56.82
อื่นๆ เช่น เวลาว่าง, กลางคืน	14	3.98

จากตาราง 8 แสดงว่า นักศึกษาในสถาบันการอาชีวศึกษาภาคเหนือ เขต 4 กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในช่วงเวลาเย็นของแต่ละวันมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 56.82 รองลงมาคือเวลาเช้า คิดเป็นร้อยละ 28.40

ตาราง 9 ค่าความถี่และร้อยละของแหล่งความรู้ที่นักศึกษาในสถาบันการอาชีวศึกษาภาคเหนือ เขต 4 ต้องการได้รับความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพิ่มเติม (n = 352)

แหล่งความรู้	f	%
โทรทัศน์	100	28.41
เพื่อน	74	21.02
ครูผู้สอน	60	17.05
วิทยุ	35	9.95
หนังสือพิมพ์	30	8.52
วารสาร เอกสาร ตำรา	25	7.10
คนในครอบครัว	18	5.11
อื่นๆ เช่น อินเทอร์เน็ต	10	2.84

จากตาราง 9 แสดงว่า นักศึกษาในสถาบันการอาชีวศึกษาภาคเหนือ เขต 4 ส่วนใหญ่ต้องการได้รับความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพิ่มเติมจากโทรทัศน์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 28.41 รองลงมาคือ เพื่อน และครูผู้สอน คิดเป็นร้อยละ 21.02 และ 17.05 ตามลำดับ

ตาราง 11 ค่าความถี่และร้อยละของประเภทกีฬาหรือการออกกำลังกาย ที่นักศึกษาในสถาบัน
การอาชีวศึกษาภาคเหนือ เขต 4 ต้องการ (n = 352)

ประเภทกีฬาหรือการออกกำลังกาย	f	%
วิ่งเพื่อสุขภาพ	111	30.20
กายบริหาร	71	19.30
ขี่จักรยาน	105	28.50
เล่นฟุตบอล	171	46.50
เล่นบาสเกตบอล	117	31.80
เล่นวอลเลย์บอล	129	35.10
เล่นเซปักตะกร้อ	115	31.30
เล่นแบดมินตัน	113	30.70
เล่นเทเบิลเทนนิส	66	17.90
ว่ายน้ำ	86	23.40
เล่นเทนนิส	49	13.30
เต้นแอโรบิกแดนซ์	74	20.10
เล่นตะกร้อวง	55	14.90
เล่นกอล์ฟ	25	6.80
เล่นซอฟท์บอล	25	6.80
เล่นสควอช	14	3.80
เล่นฟุตซอล	121	32.90
เดินร่ำ (ลีลาศ)	40	10.90
ชกมวย	29	7.90
ปีนเขา	38	10.30
ปีนหน้าผา	36	9.80
อื่นๆ เช่น สนุกเกอร์	6	1.60

จากตาราง 11 แสดงว่า นักศึกษากลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายด้วยการ
เล่นฟุตบอลมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 46.05 รองลงมาคือ เล่นวอลเลย์บอล และฟุตซอล คิดเป็น
ร้อยละ 35.10, 32.90 ตามลำดับ

ตอนที่ 3 สภาพการออกกำลังกาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ของ
นักศึกษาสถาบันการอาชีวศึกษา ภาคเหนือ เขต 4

ตาราง 12 ค่าความถี่และร้อยละของสภาพการออกกำลังกาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่
และอุปกรณ์ ของนักศึกษาสถาบันการอาชีวศึกษา ภาคเหนือ เขต 4 (n = 368)

รายการ	สภาพการออกกำลังกาย		
	2	1	0
1. มีสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	f 221	139	8
	% 60.00	37.80	2.20
2. มีสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม	f 126	181	61
	% 34.20	49.20	16.60
3. มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกาย	f 154	174	40
	% 41.80	47.30	10.90
4. มีห้องน้ำ ห้องส้วมสำหรับผู้ที่มาออกกำลังกาย	f 170	142	56
	% 46.20	38.60	15.20
5. มีห้องแต่งตัวพร้อมตู้เก็บของ สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	f 73	92	203
	% 19.80	25.00	55.20
6. มีห้องปฐมพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	f 180	108	80
	% 48.90	29.40	21.70
7. มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการแก่ผู้ออกกำลังกาย	f 147	134	87
	% 39.90	36.50	23.60
8. มีอุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น ที่วัดส่วนสูง ที่ชั่งน้ำหนัก	f 145	129	94
	% 39.40	35.10	25.50
9. มีอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ เพื่อออกกำลังกาย	f 150	188	30
	% 40.80	51.20	8.20
10. สถานที่ออกกำลังกายมีคนทำความสะอาด	f 128	184	56
	% 34.80	50.00	15.20
11. สิ่งแวดล้อมของสถานที่ออกกำลังกาย	f 178	154	36
	% 48.40	41.80	9.80
รวม	f 1,672	1,625	75
	% 41.30	40.14	18.55

จากตาราง 12 แสดงว่า นักศึกษาสถาบันการอาชีวศึกษา ภาคเหนือ เขต 4 ส่วนใหญ่ เห็นว่า สภาพการออกกำลังกาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวมมี เพียงพอและเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 41.30

ตาราง 13 ค่าความถี่และร้อยละของสภาพการออกกำลังกาย ด้านบุคลาการ ของนักศึกษาสถาบัน
การอาชีวศึกษา ภาคเหนือ เขต 4 (n = 368)

นักศึกษา		สภาพการออกกำลังกาย		
		2	1	0
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	f	158	139	71
	%	42.90	37.80	19.30
2. บุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายเป็นชำนาญในกิจกรรมการออกกำลังกายนั้น ๆ	f	150	140	78
	%	40.80	38.00	21.20
3. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	100	139	129
	%	27.20	37.80	35.00
4. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	110	120	138
	%	29.90	32.60	37.50
5. มีเจ้าหน้าที่ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	f	95	109	164
	%	25.80	29.60	44.60
6. บุคลากรให้ความรู้ทางสันทนาการ	f	120	118	130
	%	32.60	32.10	35.30
7. มีบุคลากรทำหน้าที่ในการประชาสัมพันธ์ข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	113	187	68
	%	30.70	50.80	18.50
8. มีการเชิญวิทยากรภายนอกที่มีความสามารถด้านการออกกำลังกาย หรือด้านกีฬามาสอน	f	82	184	102
	%	22.30	50.00	27.70
9. มีเจ้าหน้าที่ดูแลและรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	120	70	178
	%	32.60	19.00	48.40
10. มีเจ้าหน้าที่บริการเบิก-จ่ายอุปกรณ์สำหรับใช้ในการออกกำลังกาย	f	109	150	109
	%	29.60	40.80	29.60
รวม	f	1,157	1,356	1,167
	%	31.44	36.85	31.71

จากตาราง 13 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกาย ด้านบุคลาการ ของนักศึกษาสถาบัน
การอาชีวศึกษา ภาคเหนือ เขต 4 โดยรวมมีแต่ไม่เพียงพอและไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 36.85

ตาราง 14 ค่าความถี่และร้อยละของสภาพการออกกำลังกาย ด้านงบประมาณ ของนักศึกษา
สถาบันการอาชีวศึกษา ภาคเหนือ เขต 4 (n = 368)

นักศึกษา		สภาพการออกกำลังกาย		
		2	1	0
1. วิทยาลัยสนับสนุนโดยการตั้งงบประมาณด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้นักศึกษา	f	154	162	52
	%	41.85	44.02	14.13
2. งบประมาณที่วิทยาลัยจัดสรรให้มีความคล่องตัวในการใช้จัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา	f	115	192	61
	%	31.25	52.17	16.58
3. วิทยาลัยมีคณะกรรมการประเมินผลงานของการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา	f	180	93	95
	%	48.91	25.27	25.82
4. นักศึกษาต้องเสียค่าใช้จ่ายในการเข้าใช้บริการออกกำลังกายแต่ละครั้ง	f	98	120	150
	%	26.63	32.61	40.76
5. มีงบประมาณจากภาคเอกชน	f	107	144	117
	%	29.08	39.13	31.79
รวม	f	654	711	475
	%	35.54	38.64	25.82

จากตาราง 14 แสดงว่า สภาพการออกกำลังกาย ด้านงบประมาณ ของนักศึกษาศาสนาบัน
การอาชีวศึกษา ภาคเหนือ เขต 4 ความคิดเห็นโดยรวมคิดเป็นร้อยละ 38.64

ตาราง 15 ค่าความถี่และร้อยละของสภาพการออกกำลังกาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ของนักศึกษาชายและหญิง สถาบันการอาชีวศึกษา ภาคเหนือ เขต 4
(n ชาย = 226) (n หญิง = 142)

รายการ		ชาย			หญิง		
		2	1	0	2	1	0
1. มีสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	141	82	3	80	57	5
	%	62.39	36.28	1.33	56.34	40.14	3.52
2. มีสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม	f	63	123	40	64	58	20
	%	27.88	54.42	17.70	45.07	40.85	14.08
3. มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกาย	f	93	110	23	62	63	17
	%	41.15	48.67	10.18	43.66	44.37	11.97
4. มีห้องน้ำ ห้องส้วมสำหรับผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	95	90	41	76	50	16
	%	42.04	39.82	18.14	53.52	35.21	11.27
5. มีห้องแต่งตัวพร้อมตู้เก็บของสำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	f	50	56	120	24	36	82
	%	22.12	24.78	53.10	16.90	25.35	57.75
6. มีห้องปฐมพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	f	87	73	66	94	35	13
	%	38.50	32.30	29.20	66.20	24.65	9.15
7. มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการแก่ผู้ออกกำลังกาย	f	86	82	58	62	52	28
	%	38.05	36.28	25.66	43.66	36.62	19.72
8. มีอุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น ที่วัดส่วนสูง ที่ชั่งน้ำหนัก	f	71	87	68	75	42	25
	%	31.42	38.50	30.09	52.82	29.58	17.61
9. มีอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ เพื่อออกกำลังกาย	f	97	111	18	53	77	12
	%	42.92	49.12	7.96	37.32	54.23	8.45
10. สถานที่ออกกำลังกายมีคนทำความสะอาด	f	73	118	35	56	66	20
	%	32.30	52.21	15.49	39.44	46.48	14.08
11. สิ่งแวดล้อมของสถานที่ออกกำลังกาย	f	110	88	28	60	66	16
	%	48.67	38.94	12.39	42.25	46.48	11.27
รวม	f	966	1,020	500	706	602	254
	%	38.86	41.03	20.11	45.20	38.54	16.26

จากตาราง 15 แสดงว่า นักศึกษาชายสถาบันการอาชีวศึกษา ภาคเหนือ เขต 4 ด้านสถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวม มีแต่ไม่เพียงพอและไม่เหมาะสมเป็นร้อยละ 41.03 แต่นักศึกษาหญิงเห็นว่า โดยรวมมีเพียงพอและเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 45.20

ตาราง 16 ค่าความถี่และร้อยละของสภาพการออกกำลังกาย ด้านบุคลลากร ของนักศึกษาชายและหญิง สถาบันการอาชีวศึกษา ภาคเหนือ เขต 4 (n ชาย = 226) (n หญิง = 142)

รายการ		ชาย			หญิง		
		2	1	0	2	1	0
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	f	100	90	36	60	48	34
	%	44.25	39.82	15.93	42.25	33.80	23.94
2. บุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายเป็นชำนาญในกิจกรรมการออกกำลังกายนั้น ๆ	f	86	100	40	62	40	40
	%	38.05	44.25	17.70	43.66	28.17	28.17
3. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	60	85	81	39	56	47
	%	26.55	37.61	35.84	27.46	39.44	33.10
4. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	62	77	87	49	45	48
	%	27.43	34.07	38.50	34.51	31.69	33.80
5. มีเจ้าหน้าที่ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	f	61	71	94	35	40	67
	%	26.99	31.45	41.59	24.65	28.17	47.18
6. บุคลากรให้ความรู้ทางสันทนาการ	f	68	83	75	53	35	54
	%	30.09	36.73	33.19	37.32	24.65	38.03
7. มีบุคลากรทำหน้าที่ในการประชาสัมพันธ์ข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	74	106	44	40	77	25
	%	32.74	46.90	19.47	28.17	54.23	17.61
8. มีการเชิญวิทยากรภายนอกที่มีความสามารถด้านการออกกำลังกายหรือด้านกีฬามาสอน	f	51	100	75	30	86	26
	%	22.57	44.25	33.19	21.13	60.56	18.31
9. มีเจ้าหน้าที่ดูแลและรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	71	47	108	48	25	69
	%	31.42	20.80	47.79	33.80	17.61	48.59
10. มีเจ้าหน้าที่บริการเบิก-จ่ายอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกาย	f	73	83	70	37	67	38
	%	32.30	36.73	30.97	26.06	47.18	26.76
รวม	f	606	752	674	453	519	448
	%	29.82	37.01	33.17	31.90	36.55	31.55

จากตาราง 16 แสดงว่า นักศึกษาชายและหญิงสถาบันการอาชีวศึกษา ภาคเหนือ เขต 4 เห็นว่า สภาพการออกกำลังกาย ด้านบุคลลากร โดยรวมมีแต่ไม่เพียงพอและไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 37.01 และร้อยละ 36.55 ตามลำดับ

ตาราง 17 ค่าความถี่และร้อยละของสภาพการออกกำลังกาย ของนักศึกษาชายและหญิง
สถาบันการอาชีวศึกษา ภาคเหนือ เขต 4 ด้านงบประมาณ (n ชาย = 226) (n หญิง = 142)

รายการ		ชาย			หญิง		
		2	1	0	2	1	0
1. วิทยาลัยสนับสนุนโดยการตั้ง งบประมาณด้านการจัด กิจกรรมการออกกำลังกายให้ นักศึกษา	f	100	98	28	56	63	23
	%	44.25	43.36	12.39	39.44	44.37	16.20
2. งบประมาณที่วิทยาลัยจัดสรร ให้มีความคล่องตัวในการใช้จัด กิจกรรมการออกกำลังกายของ นักศึกษา	f	80	112	34	47	79	16
	%	35.40	49.56	15.04	33.10	55.63	11.27
3. วิทยาลัยมีคณะกรรมการ ประเมินผลงานของการส่งเสริม กิจกรรมการออกกำลังกายของ นักศึกษา	f	111	55	60	73	34	35
	%	49.12	24.34	26.55	51.41	23.94	24.65
4. นักศึกษาต้องเสียค่าใช้จ่ายใน การเข้าใช้บริการออกกำลังกาย แต่ละครั้ง	f	86	80	60	27	38	77
	%	38.05	35.40	26.55	19.01	26.76	54.23
5. มีงบประมาณจากภาคเอกชน	f	67	90	69	41	55	46
	%	29.65	39.82	30.53	28.87	38.73	32.39
รวม	f	444	435	251	244	269	197
	%	39.29	38.50	22.21	34.37	37.89	27.75

จากตาราง 17 แสดงว่า นักศึกษาชายสถาบันการอาชีวศึกษา ภาคเหนือ เขต 4 เห็นว่า
สภาพการออกกำลังกาย ด้านงบประมาณโดยรวมมีเพียงพอและเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 39.29
แต่นักศึกษาหญิงเห็นโดยรวม เห็นว่ามี แต่ไม่เพียงพอและไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 37.89

ตาราง 18 ค่าความถี่และร้อยละของสภาพการออกกำลังกาย ของนักศึกษาชายและหญิง สถาบัน
การอาชีวศึกษา ภาคเหนือ เขต 4 (n ชาย = 226) (n หญิง =142)

รายการ		ชาย			หญิง		
		2	1	0	2	1	0
1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก	f	966	1020	500	706	602	254
สถานที่ และอุปกรณ์	%	38.86	41.03	20.11	45.20	38.54	16.26
2. ด้านบุคลากร	f	602	752	674	453	519	448
	%	29.82	37.01	33.17	31.90	36.55	31.55
3. ด้านงบประมาณ	f	444	435	251	244	269	197
	%	39.29	38.50	22.21	34.37	37.89	27.75
รวม	f	2,012	2,207	1,425	1,403	1,390	899
	%	35.65	39.10	25.24	38.00	37.65	24.35

จากตาราง 18 แสดงว่า นักศึกษาชายสถาบันการอาชีวศึกษา ภาคเหนือ เขต 4 ส่วนใหญ่
สภาพการออกกำลังกาย โดยรวม มีแต่ไม่เพียงพอและไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 39.10 แต่นักศึกษา
หญิง ส่วนใหญ่เห็นว่า มีเพียงพอและเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 38.00

ตาราง 19 ค่าความถี่และร้อยละของสภาพการออกกำลังกาย ของนักศึกษาสถาบันการอาชีวศึกษา
ภาคเหนือ เขต 4 จำแนกตามระดับการศึกษา ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์
(n ปวช. = 226) (n ปวส. =142)

รายการ		ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)			ประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นสูง (ปวส.)		
		2	1	0	2	1	0
1. มีสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	141	80	5	81	57	4
	%	62.39	35.40	2.21	57.04	40.14	2.82
2. มีสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม	f	87	102	37	42	78	22
	%	38.50	45.13	16.37	29.58	54.93	15.49
3. มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกาย	f	101	101	24	56	70	16
	%	44.69	44.69	10.62	39.44	49.30	11.27
4. มีห้องน้ำ ห้องส้วมสำหรับผู้ที่มาออกกำลังกาย	f	120	76	30	54	65	23
	%	53.10	33.63	13.27	38.03	45.77	16.20
5. มีห้องแต่งตัวพร้อมตู้เก็บของสำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย	f	43	57	126	32	35	75
	%	19.03	25.22	55.75	22.54	24.65	52.82
6. มีห้องปฐมพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	f	116	66	44	66	42	34
	%	51.33	29.20	19.47	46.48	29.58	23.94
7. มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการแก่ผู้ออกกำลังกาย	f	97	79	50	52	55	35
	%	42.92	34.96	22.12	36.62	38.73	24.65
8. มีอุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น ที่วัดส่วนสูง ที่ชั่งน้ำหนัก	f	95	75	56	52	54	36
	%	42.04	33.19	24.78	36.62	38.03	25.35
9. มีอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ เพื่อออกกำลังกาย	f	98	113	15	53	73	16
	%	43.36	50.00	6.64	37.32	51.41	11.27
10. สถานที่ออกกำลังกายมีคนทำความสะอาด	f	88	102	36	46	72	24
	%	38.94	45.13	15.93	32.39	50.70	16.90
11. สิ่งแวดล้อมของสถานที่ออกกำลังกาย	f	104	100	22	75	49	18
	%	46.02	44.25	9.73	52.82	34.51	12.68
รวม	f	1,090	951	445	609	650	303
	%	43.85	38.25	17.90	38.99	41.61	19.40

จากตาราง 19 แสดงว่า นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ สถาบันการอาชีวศึกษา ภาคเหนือ เขต 4 สภาพการออกกำลังกาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ของ นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) โดยรวม มีเพียงพอและเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 43.85 แต่นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) ส่วนใหญ่เห็นว่าโดยรวมมีแต่ไม่เพียงพอและไม่เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 41.61

ตาราง 20 ค่าความถี่และร้อยละของสภาพการออกกำลังกาย จำแนกตามระดับการศึกษา ของ
นักศึกษา สถาบันการอาชีวศึกษา ภาคเหนือ เขต 4 ตำบลลพบุรี (n ปวช. = 226)
(n ปวส. = 142)

รายการ		ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)			ประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นสูง (ปวส.)		
		2	1	0	2	1	0
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการ ออกกำลังกาย	f	101	86	39	60	51	31
	%	44.69	38.05	17.26	42.25	35.92	21.83
2. บุคลากรที่ให้คำแนะนำในการ ออกกำลังกายเป็นชำนาญใน กิจกรรมการออกกำลังกายนั้นๆ	f	96	80	50	55	58	29
	%	42.48	35.40	22.12	38.73	40.85	20.42
3. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยใน บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	60	84	82	37	60	45
	%	26.55	37.17	36.28	26.06	42.25	31.69
4. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ ออกกำลังกาย	f	69	70	87	43	49	50
	%	30.53	30.97	38.50	30.28	34.51	35.21
5. มีเจ้าหน้าที่ทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย	f	64	62	100	38	45	59
	%	28.32	27.43	44.25	26.76	31.69	41.55
6. บุคลากรให้ความรู้ทาง สันทนาการ	f	81	63	82	41	55	46
	%	35.84	27.88	36.28	28.87	38.73	32.39
7. มีบุคลากรทำหน้าที่ในการประชาสัมพันธ์ ข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการ ออกกำลังกาย	f	70	115	41	45	71	26
	%	30.97	50.88	18.14	31.69	50.00	18.31
8. มีการเชิญวิทยากรภายนอกที่มี ความสามารถด้านการออกกำลังกาย หรือด้านกีฬามาสอน	f	45	117	64	39	67	36
	%	19.91	51.77	28.32	27.46	47.18	25.35
9. มีเจ้าหน้าที่ดูแลและรับฝากสิ่ง ของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	76	40	110	47	27	68
	%	33.63	17.70	48.67	33.10	19.01	47.89
10. มีเจ้าหน้าที่บริการเบิก-จ่าย อุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกาย	f	73	86	67	38	64	40
	%	32.30	38.05	29.65	26.76	45.07	28.17
รวม	f	735	83	722	443	547	430
	%	32.52	35.53	31.95	31.20	38.52	30.28

จากตาราง 20 แสดงว่า นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) และนักศึกษา
ระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) สถาบันการอาชีวศึกษา ภาคเหนือ เขต 4 สภาพการ
ออกกำลังกาย ด้านบุคลิกภาพ แต่ไม่เพียงพอและไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 35.53 และ 38.52
ตามลำดับ

ตาราง 21 ค่าความถี่และร้อยละของสภาพการออกกำลังกาย จำแนกตามระดับการศึกษา
 ด้านงบประมาณ ของนักศึกษา สถาบันการอาชีวศึกษา ภาคเหนือ เขต 4 (n ปวช. = 226)
 (n ปวส. =142)

รายการ		ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)			ประกาศนียบัตรวิชาชีพ ชั้นสูง (ปวส.)		
		2	1	0	2	1	0
1. วิทยาลัยสนับสนุนโดยการตั้ง	f	96	93	37	61	67	14
งบประมาณด้านการจัด	%	42.48	41.15	16.37	42.96	47.18	9.86
กิจกรรมการออกกำลังกายให้นัก							
ศึกษา							
2. งบประมาณที่วิทยาลัยจัดสรร	f	87	104	35	42	80	20
ให้มีความคล่องตัวในการใช้จัดกิจ	%	38.50	46.02	15.49	29.58	56.34	14.08
กรรมการออกกำลังกายของนัก							
ศึกษา							
3. วิทยาลัยมีคณะกรรมการ	f	112	51	63	73	39	30
ประเมินผลงานของการส่งเสริม	%	49.56	22.57	27.88	51.41	27.46	21.13
กิจกรรมการออกกำลังกายของนัก							
ศึกษา							
4. นักศึกษาต้องเสียค่าใช้จ่ายใน	f	70	62	94	50	54	38
การเข้าใช้บริการออกกำลังกายแต่	%	30.97	27.73	41.59	35.21	38.03	26.70
ละครั้ง							
5. มีงบประมาณจากภาคเอกชน	f	69	79	78	40	66	36
	%	30.53	34.96	34.51	28.17	46.48	25.35
รวม	f	434	389	307	266	306	138
	%	38.41	34.42	27.17	37.46	43.10	19.44

จากตาราง 21 แสดงว่า นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) สถาบัน
 การอาชีวศึกษา ภาคเหนือ เขต 4 สภาพการออกกำลังกาย ด้านงบประมาณ โดยรวม มีเพียงพอ
 และเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 38.41 แต่นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.)
 ส่วนใหญ่เห็นว่าโดยรวม มี แต่ไม่เพียงพอและไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 43.10

ตอนที่ 4 สรุปความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. ควรเพิ่มสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของนักศึกษา ให้มาก
2. ควรมีการขยายสถานที่ออกกำลังกาย และสร้างสนามกีฬาที่ได้มาตรฐาน เนื่องจากสถานที่ออกกำลังกายที่มีอยู่เดิมมีไม่เพียงพอต่อการให้บริการของนักศึกษา
3. อุปกรณ์กีฬามีไม่เพียงพอ บ้างก็ชำรุด ควรเพิ่มชนิดของอุปกรณ์กีฬาให้มีความหลากหลายและมีปริมาณสอดคล้องกับจำนวนนักศึกษาของสถาบัน และควรมีการปรับปรุง ซ่อมแซม อุปกรณ์กีฬาอย่างสม่ำเสมอ
4. ควรเพิ่มจำนวนบุคลากร เพื่อให้บริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษา อย่างทั่วถึง เช่น บุคลากรที่มีความชำนาญในกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา มาให้คำแนะนำการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาอย่างถูกต้องและปลอดภัยให้กับนักศึกษา
5. มีเจ้าหน้าที่ให้บริการเบิก-จ่ายอุปกรณ์ กับผู้ที่มาใช้บริการ
6. มีเจ้าหน้าที่พยาบาล และผู้ควบคุมดูแลสถานที่ออกกำลังกาย
7. ควรมีการเพิ่มงบประมาณด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ให้กับนักศึกษาของสถาบันให้มากขึ้น
8. ควรมีการจัดตั้งกองทุนกีฬา และมีงบประมาณในการจัดการแข่งขันกีฬาแต่ละประเภท อย่างเพียงพอ
9. ควรมีการจัดกิจกรรมการแข่งขันกีฬาต่างๆ เป็นประจำ เพื่อดึงดูดความสนใจและส่งเสริมการออกกำลังกาย

บทที่ 5

บทย่อ สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการอาชีวศึกษาภาคเหนือ เขต 4 ปีการศึกษา 2546

วิธีดำเนินการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากรเป็นนักศึกษาสถาบันการอาชีวศึกษาภาคเหนือ เขต 4 ปีการศึกษา 2546 จำนวน 11,617 คน เป็นนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.) จำนวน 8,833 คน แยกเป็นนักศึกษาชาย 5,233 คน และเป็นนักศึกษาหญิง 3,600 คน นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.) จำนวน 2,784 คน แยกเป็นนักศึกษาชาย 1,691 คน และเป็นนักศึกษาหญิง 1,093 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาสถาบันการอาชีวศึกษาภาคเหนือ เขต 4 ปีการศึกษา 2546 จำนวน 368 คน เป็นนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ จำนวน 226 คน ชาย 118 คน หญิง 108 คนเป็นนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง จำนวน 142 คน ชาย 108 คน หญิง 34 คนจำนวนกลุ่มตัวอย่างได้มาจากการประมาณขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน (Krejcie and Morgan) (ทองรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 363) และใช้วิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multi-Stage Random Sampling)

2. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งมีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย ของนักศึกษาในสถาบันการอาชีวศึกษาภาคเหนือ เขต 4

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการอาชีวศึกษาภาคเหนือ เขต 4 รวม 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

3. ด้านงบประมาณ

ตอนที่ 4 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง จำนวนทั้งสิ้น 368 ชุด ได้รับคืนมาและเป็นแบบสอบถามที่สมบูรณ์ จำนวน 368 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100.00 และนำมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามนำมา แจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกาย นำมา แจกแจงความถี่ แล้วหาค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 3 แบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพในการออกกำลังกาย นำมาแจกแจงความถี่ แล้วหาค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 4 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ นำเสนอเป็นความเรียง

สรุปผลการวิจัย

1. สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม นักศึกษาศาสนาบัณฑิตวิทยาลัยภาคเหนือ เขต 4 เป็นนักศึกษาชาย 226 คน คิดเป็นร้อยละ 61.40 เป็นนักศึกษาหญิง 142 คน คิดเป็นร้อยละ 38.60 เป็นนักศึกษาระดับระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ 226 คน คิดเป็นร้อยละ 61.40 และระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง 142 คน คิดเป็นร้อยละ 38.60

2. สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาศาสนาบัณฑิตวิทยาลัยภาคเหนือ เขต 4 ส่วนใหญ่เห็นว่า สภาพการออกกำลังกายด้านสิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์ โดยรวมมีเพียงพอและเหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 41.30 แต่ด้านบุคลากรและด้านงบประมาณ โดยรวม มีแต่ไม่เพียงพอ และไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 36.85 และ 38.64 ตามลำดับ

3. นักศึกษาชายสาสนาบัณฑิตวิทยาลัยภาคเหนือ เขต 4 ส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพการออกกำลังกาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกด้านสถานที่ อุปกรณ์ และด้านบุคลากร โดยรวม มีและไม่เพียงพอและไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 41.03 และ 37.01 ตามลำดับ แต่ด้านงบประมาณ โดยรวม มีเพียงพอและเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 39.29

4. นักศึกษาหญิงสาสนาบัณฑิตวิทยาลัยภาคเหนือ เขต 4 ส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพการออกกำลังกาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกด้านสถานที่ อุปกรณ์ โดยรวม มีเพียงพอและเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 45.20 แต่ด้านบุคลากร และด้านงบประมาณ มีไม่เพียงพอและไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 36.55 และ 37.89 ตามลำดับ

5. นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ สถาบันการอาชีวศึกษาภาคเหนือ เขต 4 ส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และด้านงบประมาณ โดยรวม มี เพียงพอและเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 43.85 และ 38.41 ตามลำดับ แต่ด้านบุคลากร มี แต่ไม่เพียงพอและไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 35.53

6. นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพ สถาบันการอาชีวศึกษาภาคเหนือ เขต 4 ส่วนใหญ่เห็นว่าสภาพการออกกำลังกาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากร และด้านงบประมาณ โดยรวม มี แต่ไม่เพียงพอและไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 41.61 38.52 และ 43.10 ตามลำดับ

7. นักศึกษาสถาบันการอาชีวศึกษาภาคเหนือ เขต 4 มีความต้องการการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา มีความต้องการการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา คิดเป็นร้อยละ 95.65 ไม่ต้องการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา คิดเป็นร้อยละ 4.35 นักศึกษาส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 2 วัน คิดเป็นร้อยละ 28.41 และสัปดาห์ละ 3 วัน 22.73 เวลาที่นักศึกษาต้องการในการออกกำลังกายส่วนใหญ่ต้องการใช้เวลาในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาระหว่าง 15 – 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 39.77 รองลงมาคือ 30 – 45 นาที คิดเป็นร้อยละ 25.57 ช่วงเวลาที่นักศึกษาต้องการการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามากที่สุดคือ ช่วงเวลาเย็น คิดเป็นร้อยละ 56.82 รองลงมาคือเวลาเช้า คิดเป็นร้อยละ 28.40 ตามลำดับ แหล่งความรู้ที่นักศึกษาต้องการได้รับความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา คือ จากโทรทัศน์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 28.41 รองลงมาคือ จากเพื่อน คิดเป็นร้อยละ 21.02 ตามลำดับ แรงจูงใจที่ทำให้นักศึกษาต้องการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายมากที่สุด คือ ต้องการให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงมากที่สุด คิดเป็น ร้อยละ 42.62 รองลงมาคือ เพื่อความสนุกสนานคิดเป็นร้อยละ 25.57 ความต้องการของนักศึกษา ส่วนใหญ่ที่ต้องการออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬามากที่สุด คือ กีฬาฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 46.50 รองลงมาคือ วอลเลย์บอล คิดเป็นร้อยละ 35.10 และกีฬาฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 32.90 ตามลำดับ

อภิปรายผล

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเกี่ยวกับ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันการอาชีวศึกษาภาคเหนือ พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ มีความต้องการการออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 95.6 และในการออกกำลังกายของนักศึกษา มีความถี่สัปดาห์ละ 2 วัน โดยนักศึกษาจะใช้เวลาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแต่ละครั้ง ประมาณ 15 – 30 นาที ในช่วงเวลาเย็นของแต่ละวัน ทั้งนี้อาจเป็นไปตามช่วงเวลาที่นักศึกษาวางเว้นจากการเรียน หรือกิจกรรมทางการเรียน การออกกำลังกายของนักศึกษาส่วนใหญ่ มุ่งเน้นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน และเพื่อการผ่อนคลายความเครียดจากการเรียนนอกจากนี้ยังพบว่า นักศึกษาของสถาบันการอาชีวศึกษาภาคเหนือ เขต 4 ต้องการได้รับความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายหรือ

เล่นกีฬา มาจากการรับชมโทรทัศน์คิดเป็น ร้อยละ 58.1 และการออกกำลังกายที่นักศึกษาต้องการมากที่สุดก็คือ การเล่นฟุตบอลคิดเป็น ร้อยละ 48.7 เล่นวอลเลย์บอลคิดเป็น ร้อยละ 36.8 และ ฟุตบอลคิดเป็น ร้อยละ 34.6 ตามลำดับ ซึ่งจะสังเกตเห็นว่า นักศึกษาต้องการเล่นฟุตบอลในร้อยละที่สูงกว่าการเล่นกีฬาประเภทอื่นมากๆ ส่วนหนึ่งเป็นผลมาจากกลุ่มตัวอย่างกว่าร้อยละ 60 เป็นนักศึกษาชาย อีกส่วนหนึ่งอาจเป็นผลมาจากสภาพสถานที่ อุปกรณ์ ของกีฬาประเภทอื่นๆ ไม่มีความพร้อมในการให้บริการอาจจะชำรุดหรือยังไม่จัดให้บริการ จึงต้องมีการปรับปรุง แก้ไขในส่วนที่บกพร่องกันต่อไป คาดว่าในอนาคตสภาพการออกกำลังกายของสถาบัน คงจะมีความพร้อมมากกว่าที่เป็นอยู่นี้ เพื่อการออกกำลังกายอย่างมีความสุขของนักศึกษาต่อไป

ข้อเสนอแนะ

เพื่อเป็นการพัฒนาและส่งเสริมการออกกำลังกายของนักศึกษาของสถาบันการอาชีวศึกษาภาคเหนือ เขต 4 ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1. ควรเพิ่มสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของนักศึกษาให้มากขึ้น เช่น น้ำดื่ม ห้องเก็บของ และห้องน้ำ เป็นต้น
2. ควรมีการขยายการสร้างสถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐานเพิ่มเติม หากเป็นไปได้ อยากรให้สร้างสนามกีฬาให้ครบตามประเภทของกีฬา เนื่องจากสถานที่ออกกำลังกายที่มีอยู่เดิมมีไม่เพียงพอต่อการให้บริการของนักศึกษา
3. อุปกรณ์กีฬามีไม่เพียงพอ บ้างก็ชำรุด ควรเพิ่มชนิดของอุปกรณ์กีฬาให้มีความหลากหลายและมีปริมาณสอดคล้องกับจำนวนนักศึกษาของสถาบัน และควรมีการปรับปรุง ซ่อมแซม อุปกรณ์กีฬาอย่างสม่ำเสมอ
4. ควรเพิ่มจำนวนบุคลากร เพื่อให้บริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาอย่างทั่วถึง เช่น บุคลากรที่ความชำนาญในกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามาให้คำแนะนำการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาอย่างถูกต้องและปลอดภัยให้กับนักศึกษา เจ้าหน้าที่เบิก-จ่ายอุปกรณ์ เจ้าหน้าที่พยาบาล และผู้ควบคุมดูแลสถานที่ออกกำลังกายนั้นๆ เป็นต้น
5. ควรมีการจัดอบรมมารยาท และการทำหน้าที่งานบริการให้กับผู้ที่ได้รับหน้าที่บริการด้านต่างๆ เพื่อให้ผู้มาใช้บริการมีความประทับใจ และเป็นการส่งเสริมการออกกำลังกายอีกด้วย
6. ควรมีการเพิ่มงบประมาณด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาให้กับนักศึกษาของสถาบันให้มากขึ้น เพื่อให้มีอุปกรณ์กีฬา จัดตั้งกองทุนกีฬา (ให้มีการแข่งกีฬาเพื่อชิงทุนการศึกษา) และมีงบประมาณในการจัดการแข่งขันกีฬาแต่ละประเภทอย่างเพียงพอ
7. ควรมีการจัดกิจกรรมการแข่งขันกีฬาต่างๆ เป็นประจำ เพื่อดึงดูดความสนใจและส่งเสริมการออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรทำการศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการอาชีวศึกษาเขตต่างๆ หลายๆ แห่ง เพื่อเปรียบเทียบกันในอนาคตต่อไป
2. ควรมีการศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันการอาชีวศึกษา ในกลุ่มผู้บริหารคณะครู/อาจารย์ หรือผู้มีอำนาจจัดการ เพื่อช่วยกันปรับปรุง และแก้ไขข้อบกพร่องเกี่ยวกับการให้บริการด้านต่างๆ ที่มีอยู่เดิมให้ดียิ่งขึ้น

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (2524). *แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์กรมศาสนา.
- กรมอนามัย. (2535). *คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ : กระทรวงสาธารณสุข.
- กระทรวงศึกษาธิการ. (2540). *ระเบียบบริหารราชการแผ่นดิน*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภา.
- กฤษณ์ กลิกร. (2530). *ความคิดเห็นของผู้บริหารและครูผู้สอนพลศึกษาเกี่ยวกับสภาพและปัญหาการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ตามหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนปลาย พุทธศักราช 2524 ของรัฐบาลในกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- กวิน คเชนทร์เดชา. (2530). *ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมาย จังหวัดชุมพร*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2537). *คู่มือกีฬาเพื่อสุขภาพข้าราชการพลเรือน*. กรุงเทพฯ : ไทยมิตรการพิมพ์.
- . (2538). *60 ปี กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์กรมศาสนา.
- คงศักดิ์ เจริญรักษ์ และคณะ. (2526). *รายงานการวิจัยการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร*. กรุงเทพฯ : กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ. ถ่ายเอกสาร.
- จรวพร ธรณินทร์. (2525). *กายวิภาคและสรีรวิทยาการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- . (2530). *การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2529). *อนามัยส่วนบุคคล*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- จรูญ มีสิน. (2536). *การสร้างสมรรถภาพทางกาย*. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2530, มีนาคม – กรกฎาคม). "การออกกำลังกายกับชีวิตและสุขภาพ," *กรมพลศึกษา*. 6(1) : 45 – 53.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์. (2528). *สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย*. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : เทพรัดการพิมพ์.

- บัญญัติ สุ่มยศ. (2534). *สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง*. ปรินูญานิพนธ์. กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร.
- ประทีป เวทย์ประสิทธิ์. (2528). *ความคิดเห็นของผู้บริหารและครูพลศึกษาเกี่ยวกับการจัดและดำเนินการโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนรัฐบาลระดับมัธยมศึกษา ใน 4 จังหวัดชายแดนภาคใต้*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ปิยชาติ สิทธิวิภูศิริ (2529) *ความคิดเห็นของผู้บริหาร อาจารย์พลศึกษาและนักศึกษาเกี่ยวกับปัญหาการจัดและการดำเนินโปรแกรมพลศึกษาในวิทยาลัยเทคโนโลยีและอาชีวศึกษา*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2535). *วิธีการวินิจฉัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. กรุงเทพฯ : ฟิงเกอร์ปรีน แอนด์ มีเดีย.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2523). *หลักและวิธีสอนพลศึกษา*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2539, มกราคม – มิถุนายน). “ความสำคัญและจำเป็นของวิชาพลศึกษา และกีฬากับการปฏิรูปการศึกษา,” *วารสารสุขศึกษา – พลศึกษา และสันตนาการ*. 22(22) : 25.
- สกล เจริญวงศ์. (2532). *ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร*. ปรินูญานิพนธ์. กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร.
- สายัณห์ สุขยิ่ง. (2543). *ความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- สุชาติ โสมประยูร. (2520, มกราคม – ตุลาคม). “การพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ,” *วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันตนาการ*. หน้า 43.
- สุพิตร สมาชิกโต. (2525, ธันวาคม). “เดินอย่างไรจึงจะทำให้สุขภาพดี,” *วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันตนาการ*. หน้า 173.
- สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2526). *หลักการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- เสรี ชมเชย. (2545). *สภาพและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนอาชีวศึกษาเอกชน เขตการศึกษา 8. ปรินซ์นิพนธ์. กศ.ม. (พลศึกษา).*
 กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถ่ายเอกสาร
- อนันต์ อัดชู. (2520, มกราคม – ตุลาคม). “การอภิปรายเรื่องการพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ,” *วารสารศึกษา พลศึกษาและสันตนาการ*. หน้า 46.
- อรรถพล เพ็ญสุภา. (2543). *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. (เอกสารประกอบคำสอน).
 เชียงราย : ภาควิชาพลศึกษาและสันตนาการ สถาบันราชภัฏเชียงราย.
- อวย เกตุสิงห์. (2525, เมษายน). “ร่างกายกับการออกกำลังกาย,” *วารสารศึกษา พลศึกษาและสันตนาการ*. หน้า 190.
- Cronbach , L.J. (1970). *Essential of Physiological Capital Testing. 3 ed.* New York : Harper and Row.
- Fox, E.I. (1984). *Sports Physiology*. Tokyo : Holt – Saunders College Publishing.
- Good, Charter V. (1959). *Dictionary of Education*. New York : McGraw-Hill.
- Harris, Daniel M. and Sharon Guten. (1979). “Health Protective Behavior : An Exploratory Study,” *Journal of Health and Social Behavior*. 20 : 17 – 29.
- Holbrook, James Edward. (1993). “Current Problems and Trends in Facility Planning for Health , Physical Education , Recreation and Athletics at Colleges and Universities,” *issertation Abstracts International*. 53: 2735-A
- Kaplan, Max. (1979). *Leisure : Theory and Policy*. New York : John Wiley & Son.
- Lamb. D.R. (1984). *Physiology of Exercise*. New York : Macmilan Publishing Company.
- Mcbride, Ron and Stehanie, Knight. (1993, July-August). “Identfying Teacher Behaviors during Critcal-Thinking Task,” *Clearing House*. 66 : 78-374.
- Nantogmah, Samuel Yakuber. (1982, October). “Physical Education Program Offered in Iowa High School, Preferred by Seniors,and Recommended by Professors in Iowa Colleges and Universities,” *Dissertation Abstracts International*. 43 : 1080 – A.
- Yamane. Taro. (1967). *Statiscics : An Introductory Analysis*. P. 919.2 ed. New York : Harper and Row.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย
เรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย
ของนักศึกษาศาสน์การอาชีวศึกษาภาคเหนือ เขต 4 ปีการศึกษา 2546

**แบบสอบถามเพื่อการวิจัยเรื่อง
สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา
สถาบันการอาชีวศึกษาภาคเหนือ เขต 4 ปีการศึกษา 2546**

คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันการอาชีวศึกษาภาคเหนือ เขต 4 ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาระดับปริญญา การศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผลของการวิจัยในครั้งนี้ จะก่อให้เกิดประโยชน์อย่างยิ่ง ต่อการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบัน การอาชีวศึกษาภาคเหนือ เขต 4 ให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น จึงขอความร่วมมือจากท่านได้โปรด ตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ ตามความเป็นจริง คำตอบของท่านจะเป็นความลับ ซึ่งจะนำ เสนอในภาพรวมเท่านั้น และท่านไม่ต้องระบุชื่อลงในแบบสอบถาม จึงมั่นใจได้ว่าคำตอบของท่าน จะไม่มีผลกระทบต่อการศึกษาแต่อย่างใด แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 สภาพภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบัน การอาชีวศึกษาภาคเหนือ เขต 4

ตอนที่ 3 แบบสอบถามสภาพการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันการอาชีวศึกษา ภาคเหนือ เขต 4 ซึ่งแบ่งได้ 3 ด้าน คือ

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
3. ด้านงบประมาณ

ตอนที่ 4 ความคิดเห็น หรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ

สะอาด เมฆเลื่อน
นิสิตปริญญาโท วิชาเอกพลศึกษา
มศว. ประสานมิตร

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดตอบแบบสอบถามตามสภาพความเป็นจริง เกี่ยวกับตัวผู้ตอบแบบสอบถาม
โดยทำเครื่องหมาย 3 ลงในช่อง θ

1. วิทยาลัย.....

2. เพศ θ 1. ชาย

θ 2. หญิง

3. ระดับการศึกษาการศึกษา

θ 1. ระดับ ประกาศนียบัตรวิชาชีพ (ปวช.)

θ 2. ระดับ ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (ปวส.)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา ในสถาบันการอาชีวศึกษาภาคเหนือ เขต 4

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย 3 ลงในช่อง θ หน้าข้อความที่ท่านเลือกตอบ

1. นักศึกษามีความต้องการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาหรือไม่
 θ ไม่ต้องการ (ตอบข้อ 2) θ ต้องการ (ตอบข้อ 3-8)
2. นักศึกษาที่ไม่ต้องการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพราะสาเหตุใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 θ ไม่มีเวลา θ สุขภาพไม่ดี
 θ เล่นกีฬาไม่เป็น θ ไม่มีผู้สอนหรือผู้แนะนำ
 θ ไม่เห็นประโยชน์ θ ไม่มีอุปกรณ์และสถานที่
3. ถ้าต้องการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา นักศึกษาต้องการออกกำลังกายกี่วัน/สัปดาห์
 θ สัปดาห์ละ 1 วัน θ สัปดาห์ละ 2 วัน
 θ สัปดาห์ละ 3 วัน θ สัปดาห์ละ 4 วัน
 θ สัปดาห์ละ 5 วัน θ สัปดาห์ละ 6 วัน
 θ เป็นประจำทุกวัน
4. นักศึกษาต้องการใช้เวลาในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในแต่ละครั้งประมาณเท่าใด
 θ 15 – 30 นาที θ 30 – 45 นาที
 θ 45 – 60 นาที θ มากกว่า 1 ชั่วโมง
 θ อื่น ๆ (ระบุ).....
5. ช่วงเวลาที่นักศึกษาดูต้องการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)
 θ เช้า θ สาย
 θ กลางวัน θ บ่าย
 θ เย็น θ อื่น ๆ
(ระบุ).....

6. นักศึกษาต้องการได้รับความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพิ่มเติมจากแหล่งความรู้ใด

- | | |
|---------------------------------------|---|
| ☐ วิทยุ | ☐ โทรศัพท์ |
| ☐ หนังสือพิมพ์ | ☐ วารสาร, เอกสาร, ตำรา |
| ☐ เพื่อน | ☐ ครูผู้สอน |
| ☐ คนในครอบครัว | ☐ อื่น ๆ โปรดระบุ..... |

7. แรงจูงใจที่ทำให้ให้นักศึกษาต้องการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย

- | | |
|---|--|
| ☐ ความสนุกสนาน | ☐ ให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง |
| ☐ ผ่อนคลายความเครียดจากการเรียน | ☐ ลดน้ำหนักตัวเอง |
| ☐ ตามเพื่อน | ☐ ทำให้มีสังคมกับผู้อื่น |
| ☐ เพื่อให้ได้รับการคัดเลือกเป็นนักกีฬาของวิทยาลัยฯ | |
| ☐ อื่น ๆ (ระบุ)..... | |

8. ประเภทกีฬา หรือการออกกำลังกายที่ต้องการ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|---|---|
| ☐ วิ่งเพื่อสุขภาพ | ☐ กายบริหาร |
| ☐ ขี่จักรยาน | ☐ เล่นฟุตบอล |
| ☐ เล่นบาสเกตบอล | ☐ เล่นวอลเลย์บอล |
| ☐ เล่นเซปักตะกร้อ | ☐ เล่นแบดมินตัน |
| ☐ เล่นเทเบิลเทนนิส | ☐ ว่ายน้ำ |
| ☐ เล่นตะกร้อวง | ☐ เล่นกอล์ฟ |
| ☐ เล่นเทนนิส | ☐ เดินแอโรบิกแดนซ์ |
| ☐ เล่นซอฟท์บอล | ☐ เล่นสควอช |
| ☐ เล่นฟุตซอล | ☐ เดินร่ำ (ลีลาศ) |
| ☐ ชกมวย | ☐ ปีนเขา |
| ☐ ปีนหน้าผา | ☐ อื่น ๆ (ระบุ)..... |

ตอนที่ 3 แบบสอบถามด้านสภาพการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันการอาชีวศึกษา
ภาคเหนือ เขต 4

คำชี้แจง ให้ท่านพิจารณาว่าวิทยาลัยของท่านมีสภาพการออกกำลังกายอย่างไรในปัจจุบัน

แล้วเขียน ✓ ลงในช่องสภาพการออกกำลังกาย

0 แทน สภาพการออกกำลังกายที่ไม่มี หรือ ไม่ดี หรือ ไม่จัด

1 แทน สภาพการออกกำลังกายที่มีแต่ไม่เพียงพอ หรือ มีแต่น้อย หรือ ดีแต่น้อย
หรือ มีแต่นานๆ ครั้ง หรือ มีแต่ไม่ปลอดภัย หรือ มีแต่ไม่แน่นอน หรือจัดแต่ไม่เพียงพอ หรือ มีแต่
ไม่เหมาะสม

2. แทน สภาพการออกกำลังกายที่มีและเพียงพอ หรือ มีและมาก หรือ ดีและดีมาก
หรือ มีและสม่ำเสมอ หรือ มีและปลอดภัย หรือ จัดและเพียงพอ หรือ มีและเหมาะสม

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

รายการ	สภาพการออกกำลังกาย		
	2	1	0
1. มีสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง			
2. มีสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม			
3. มีการจัดที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกาย			
4. มีห้องน้ำ ห้องส้วมสำหรับผู้ที่มาออกกำลังกาย			
5. มีห้องแต่งตัวพร้อมตู้เก็บของ สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย			
6. มีห้องปฐมพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย			
7. มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการแก่ผู้ออกกำลังกาย			
8. มีอุปกรณ์ทดสอบร่างกาย เช่น ที่วัดส่วนสูง ที่ชั่งน้ำหนัก			
9. มีอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ เพื่อออกกำลังกาย			
10. สถานที่ออกกำลังกายมีคนทำความสะอาด			
11. สิ่งแวดล้อมของสถานที่ออกกำลังกาย			

2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

รายการ	สภาพการออกกำลังกาย		
	2	1	0
1. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย			
2. บุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายเป็นผู้ชำนาญ ในกิจกรรมการออกกำลังกายนั้น ๆ			
3. มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย			
4. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย			
5. มีเจ้าหน้าที่ทดสอบสมรรถภาพทางกาย			
6. มีบุคลากรให้ความรู้ทางสันทนาการ			
7. มีบุคลากรทำหน้าที่ในการประชาสัมพันธ์ข่าวสารความรู้ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย			
8. มีการเชิญวิทยากรภายนอกที่มีความสามารถด้านการออกกำลัง กาย หรือด้านกีฬามาสอน			
9. มีเจ้าหน้าที่ดูแลและรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย			
10. มีเจ้าหน้าที่บริการเบิก-จ่ายอุปกรณ์สำหรับการ ออกกำลังกาย			

3. ด้านงบประมาณ

รายการ	สภาพการออกกำลังกาย		
	2	1	0
1. วิทยาลัยสนับสนุนโดยการตั้งงบประมาณด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้นักศึกษา			
2. งบประมาณที่วิทยาลัยจัดสรรให้มีความคล่องตัวในการใช้จัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา			
3. วิทยาลัยมีคณะกรรมการประเมินผลงานของการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษา			
4. นักศึกษาต้องเสียค่าใช้จ่ายในการเข้าใช้บริการออกกำลังกายแต่ละครั้ง			
5. มีงบประมาณจากภาคเอกชน			

ตอนที่ 4 ความคิดเห็น หรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. ด้านงบประมาณ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพณท์

ตำแหน่ง	รองศาสตราจารย์
สถานที่ทำงาน	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. รองศาสตราจารย์ผาณิต บิลมาศ

ตำแหน่ง	รองศาสตราจารย์
สถานที่ทำงาน	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์ธงชาติ พูเจริญ

ตำแหน่ง	อาจารย์
สถานที่ทำงาน	มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. นายเจียง วงศ์สวัสดิ์สุริยะ

ตำแหน่ง	ผู้อำนวยการวิทยาลัยเทคนิคสุโขทัย
สถานที่ทำงาน	วิทยาลัยเทคนิคสุโขทัย
5. นายเทียนชัย ทองวินิจศิลป์

ตำแหน่ง	ผู้อำนวยการวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย
สถานที่ทำงาน	วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ	นายสะอาด เมฆเลื่อม
วัน เดือน ปีเกิด	9 พฤศจิกายน 2499
สถานที่เกิด	ตำบลบ้านสวน อำเภอเมือง จังหวัดสุโขทัย
สถานที่ปัจจุบัน	บ้านเลขที่ 60/20 ถนนวิเชียรจำนงค์ ตำบลธานี อำเภอเมือง จังหวัดสุโขทัย
ตำแหน่งหน้าที่การงาน	อาจารย์ 2 ระดับ 7
สถานที่ทำงาน	วิทยาลัยเทคนิคสุโขทัย อำเภอเมือง จังหวัดสุโขทัย
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2512	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 7 โรงเรียนวัดคู้ยง
พ.ศ. 2515	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 โรงเรียนสุโขทัยวิทยาคม
พ.ศ. 2518	ปก.ศ. วิทยาลัยครูพิบูลสงครามพิษณุโลก
พ.ศ. 2531	คบ. (พลศึกษา) วิทยาลัยครูพิบูลสงครามพิษณุโลก
พ.ศ. 2547	กศ.ม. (พลศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ