

#291

613.71

พ 688๓

ร.3

ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียน
ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรธานี

ปริญญานิพนธ์

ของ

พินิต วัชรวิ



14 ส.ค. 2540

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา

พฤษภาคม 2540

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

68312

B 47585

**ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียน
ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรธานี**

**บทคัดย่อ
ของ
พินิจ วิทยุติ**

**เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา**

พฤษภาคม 2540

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาความต้องการในการออกกำลังกาย ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ และเพื่อเปรียบเทียบกับความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ กลุ่มตัวอย่าง ประชากร เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ สังกัดกรมสามัญศึกษา, สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส), สำนักงานการศึกษาเอกชนและกรมการศึกษานอกกระบบ(โรงเรียน) ทั้งเพศชายและเพศหญิง โดยผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถาม ไปยังกลุ่มตัวอย่าง ประชากร จำนวน 453 ชุด ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา 453 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีสถิติ โดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยภายหลัง โดยวิธีของ "เชฟเฟ" (Scheffe Test For all Possible Comparison)

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ สังกัดกรมสามัญศึกษา, สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส), สำนักงานการศึกษาเอกชน และโดยกรมการศึกษานอกกระบบ (โรงเรียน) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกาย โดยใช้กีฬาเป็นสื่อออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมคุณค่าทางนันทนาการและพักผ่อนหย่อนใจต้องการออกกำลังกายเป็นหมู่คณะต้องการให้มีการออกกำลังกายทุกวันและสม่ำเสมอ โดยเฉพาะการออกกำลังกายในตอนเย็นหลังจากทำงานแล้ว ต้องการจัดอุปกรณ์ให้เหมาะสมกับหมู่คณะที่สนใจ ควรจัดให้มีบุคลากรที่มีวุฒิทางพลศึกษามาเป็นผู้นำในการออกกำลังกาย ต้องการจัดให้มีการแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้อง

2. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ สังกัดกรมสามัญศึกษา, สำนักงานการศึกษาเอกชน, สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ(โรงเรียนขยายโอกาส) และกรมการศึกษานอกกระบบ (โรงเรียน) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับอุปสรรคหรือปัญหาที่สำคัญที่ทำให้ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ ไม่สามารถออกกำลังกายได้คือ ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังไม่มีตามความต้องการ ไม่มีวิทยากรหรือผู้นำที่มี

ความรู้มาแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้อง สภาพดินฟ้าอากาศไม่อำนวย ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้และมีเวลาออกกำลังกายไม่แน่นอน ไม่สม่ำเสมอ หรือสถานที่ที่จะออกกำลังกายอยู่ไกลเกินไป บางแห่งไม่สามารถไปออกกำลังกายได้ เพราะไม่มีเงินเสียค่าบำรุงสมาชิก

3. ความคิดเห็นของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ สังกัดกรมสามัญศึกษา, สำนักงานการศึกษาเอกชน, สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) และกรมการศึกษานอกระบบ (โรงเรียน) มีความความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้สื่อในการออกกำลังกาย คือ มีความต้องการใช้กีฬาบอลเล็กบอลในการออกกำลังกายมาก มีความต้องการในการออกกำลังกายโดยใช้การเล่นเพื่อความสุขสนุกสนาน มีความต้องการในการเล่นบาสเกตบอลเป็นการออกกำลังกายและมีความต้องการในการเล่นฟุตบอลเป็นการออกกำลังกาย

4. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ สังกัดกรมสามัญศึกษา, สำนักงานการศึกษาเอกชน, สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) และกรมการศึกษานอกระบบ (โรงเรียน) ระหว่าง 4 กลุ่ม มีความความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ 0.5 โดยกลุ่มที่ต่างกันไป คือ นักเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษาเอกชนมีความต้องการสูงกว่านักเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา นอกนั้นไม่แตกต่างกัน

NEED FOR EXERCISE OF STUDENTS
IN SECONDARY

AN ABSTRACT
BY
PINIT WAIYAWUDH

Presented in partial fulfillment of requirements for the
Master of Education degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
May 1997

The Need for Exercise of the Lower Secondary Students in Uttaradit Province

The purpose of this study was to study and compare the needs for exercise of the lower secondary students in Uttaradit Province. The subjects were 543 male and female students under the Department of General Education, the Office of Uttaradit Provincial Primary Schools (Basic Education Expansion), the Office of Private Education, and the Department of Non-Formal Education. The data were collected by means of questionnaires. The developed questionnaires were sent to 543 male and female students and all the questionnaires were sent back. The data were then statistically analyzed in terms of percentage, standard deviation, and one-way ANOVA. After that Scheffe Test for all Possible Comparisons was used to for the mean differences.

It was found as follows:

1. According to the opinions of these students, they needed to play sports in order to exercise for recreation daily and regularly, especially in the evening or after school. The appropriate equipment for exercise was needed. Students also revealed the needs for Physical Education personnel who could help and give professional advice on how to exercise properly.

2. The problems and obstacles the students frequently confronted were the lack of time, exercise equipment, and exercise leaders. Students also expressed the difficulty of traveling to places for exercise and gymnasium fees.

3. According to ways to exercise, students preferred to play volleyball, games, basketball, and football respectively.

4. The differences of opinions about exercising among the four groups of students were significant, at .05 level. It also showed that the students of the Office of Private Education had stronger needs for exercise than those of the students of the Department of General Education.

คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบได้พิจารณาปฏิญานีพนธ์ฉบับนี้แล้ว
เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต
วิชาเอกพลศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม



.....ประธาน

(อาจารย์วิโรจน์ วงษ์ทอง)



.....กรรมการ

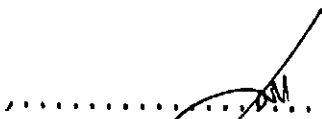
(อาจารย์เพิ่มศักดิ์ สุริยะจันทร์)

คณะกรรมการสอบ



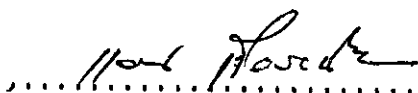
.....ประธาน

(อาจารย์วิโรจน์ วงษ์ทอง)



.....กรรมการ

(อาจารย์เพิ่มศักดิ์ สุริยะจันทร์)



.....กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์แพน เจียรนัย)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปฏิญานีพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ดร.ศิริยา พูลสุวรรณ)

วันที่.../6...เดือน...มกราคม...พ.ศ. 2540

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาจากอาจารย์วิโรจน์ วงษ์ทน อาจารย์เพิ่มศักดิ์ สุริยะจันทร์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เกียรตินัย และอาจารย์ประพนธ์ ชนารักษ์ ประธานและกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ได้ให้คำปรึกษาและแนะนำตลอดจนช่วยแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของท่านทั้งสี่เป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์สิทธิชัย หาญสมบัติ อาจารย์ไกรวุฒิ จันทร์รัตน์ อาจารย์ภักดี ถิ่นขาว อาจารย์ไพรินทร์ จำลองราชฤทธิ์ อาจารย์ประพนธ์ ชนารักษ์ ผู้เชี่ยวชาญที่ได้กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำ ตลอดจนช่วยแก้ไขแบบประเมินให้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ขอขอบคุณอาจารย์พลศึกษา ในจังหวัดอุดรดิตถ์ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรดิตถ์ ที่ให้ความช่วยเหลือและร่วมมือเป็นอย่างดีในการสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูล

กราบขอบพระคุณคุณพ่อสกล วัชรุณี คุณแม่สุนีย์ วัชรุณี และอาจารย์กาญจนา วัชรุณี ที่เป็นกำลังใจและช่วยสนับสนุนส่งเสริมในด้านการศึกษาแก่ผู้วิจัยตลอดจนสำเร็จลงได้ด้วยดี

พนิต วัชรุณี

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
คำนำ.....	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	5
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	5
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	5
นิยามคำศัพท์เฉพาะ.....	6
2 เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย.....	7
ความหมายของการออกกำลังกาย.....	7
หลักของการออกกำลังกาย.....	8
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	12
การวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	16
การวิจัยในต่างประเทศ.....	16
การวิจัยในประเทศไทย.....	16
สมมติฐานของการศึกษาค้นคว้า.....	20
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	21
แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง.....	21
เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล.....	23
วิธีการสร้างเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	24
วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล.....	25
วิธีจัดกระทำกับข้อมูล.....	26

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	27
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	27
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	27
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	37
บทย่อ.....	37
สรุปผล.....	38
อภิปราย.....	41
ข้อเสนอแนะ.....	46
บรรณานุกรม.....	48
ภาคผนวก.....	52
ประวัติของผู้วิจัย.....	60

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	แสดงคำร้อยละเกี่ยวกับรายละเอียดต่าง ๆ ของผู้ตอบแบบสอบถาม	27
2	แสดงค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของระดับความต้องการออกกำลังกาย ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น	29
3	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอุปสรรคหรือปัญหาที่สำคัญ ทำให้ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ไม่สามารถออกกำลังกายได้	31
4	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการในการเลือกใช้สื่อใน การออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น	33
5	แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความต้องการออกกำลังกาย รวมทุกด้านของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เปรียบเทียบกับเพศหญิงในจังหวัด อุตรดิตถ์	35
6	แสดงผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนเพื่อเปรียบเทียบความต้องการออกกำลังกาย รวมทุกด้านของนักเรียนที่มีสังกัดของโรงเรียนต่างกัน	35
7	แสดงผลการทดสอบภายหลังของค่าเฉลี่ยความต้องการออกกำลังกายรวมทุกด้านของ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีสังกัดของโรงเรียนต่างกัน	36

บทที่ 1

บทนำ

คำนำ

การพัฒนาประเทศให้มีความเจริญก้าวหน้า จะต้องพัฒนาเยาวชนและประชาชนควบคู่ไปด้วย เพื่อให้มีคุณภาพทั้งด้านสุขภาพ ร่างกาย จิตใจ ระเบียบวินัย และจริยธรรม มาตรการสำคัญในการพัฒนาคุณภาพของเยาวชนและประชาชน นอกจากด้านการศึกษาแล้วการกีฬาและการออกกำลังกายเป็นมาตรการสำคัญประการหนึ่ง ซึ่งรัฐบาลได้เล็งเห็นความสำคัญนี้โดยกำหนดให้การกีฬาและการออกกำลังกายเป็นนโยบายหนึ่งในการบริหารประเทศ ดังนั้น เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ตามนโยบายที่กำหนด โดยมีมุ่งหวังพัฒนาสุขภาพอนามัยของเยาวชนและประชาชน โดยการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย จึงพยายามปลูกฝังให้เยาวชนและประชาชนได้รู้จักการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี เพื่อพัฒนาร่างกาย อารมณ์ สติปัญญา เสริมสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ เป็นที่ยอมรับกันว่า การเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย สามารถช่วยในการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ของประเทศให้มีความก้าวหน้าทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคมและสติปัญญา ตลอดจนช่วยฝึกฝนจิตใจให้อยู่ในกฎข้อบังคับระเบียบวินัย รู้จักเสียสละ เพื่อประโยชน์ส่วนรวมอันจะเกิดผลดีต่อสังคม

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ได้ทรงเห็นความสำคัญของการพัฒนาเยาวชนเป็นอย่างยิ่ง เมื่อมีกิจกรรมเกี่ยวกับเยาวชนครั้งใดก็จะทรงสนพระทัย และมักจะพระราชทานพระบรมราโชวาท เพื่อเป็นข้อคิดแก่เยาวชน บุคคล และหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับเยาวชนอยู่เสมอมิได้ขาด ดังเช่น ในวันเด็กปีพุทธศักราช 2526 ได้ทรงพระราชทานพระบรมราโชวาทแก่เยาวชนทั้งประเทศว่า

"เด็ก ๆ ต้องฝึกหัดอบรมทั้งกายทั้งใจให้เข้มแข็งเป็นระเบียบและสุจริต เพื่อประโยชน์ของคนในภายหน้า เพราะผู้ที่มีร่างกายไม่แข็งแรงไม่สามารถควบคุมจิตใจให้อยู่ในระเบียบและความดียากนักที่จะประสบความสำเร็จและความเจริญอย่างแท้จริงในชีวิต"... (พระบรมราโชวาท พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช. 2526 : 2)

จากพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชที่ได้อัญเชิญมานี้ จะเห็นว่า การออกกำลังกายมีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่ง สำหรับการดำรงชีวิตอย่างปกติสุข และการพัฒนาความเจริญก้าวหน้าของชาติ

สำหรับในด้านของรัฐบาลนั้น ไม่ว่าชุดใดสมัยใดต่างเห็นความสำคัญกับการพัฒนาเยาวชน อยู่ตลอดเวลา เพราะเห็นว่าเยาวชนเป็นทรัพยากรมนุษย์ที่จะช่วยพัฒนาประเทศชาติ ทั้งในด้าน สังคมและเศรษฐกิจเป็นอย่างดี ดังที่ ดร.พร้อม พานิชภักดิ์ (2515 : 1) ได้เสนอว่า ... " ในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า เยาวชนเป็นทรัพยากรที่สำคัญเพราะเยาวชนมีบทบาทสำคัญ ยิ่งในการพัฒนาประเทศทั้งในด้านเศรษฐกิจ สังคม และการเมือง ปัญหาเด็กและเยาวชนจึงเป็นเรื่องที่รัฐบาลทุกยุคทุกสมัยให้ความสนใจเป็นพิเศษ รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ.2521 ได้ระบุไว้ว่ารัฐพึงสนับสนุนและส่งเสริมการพัฒนาเยาวชนของชาติให้เป็นผู้ที่สมบูรณ์ทั้งทางร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคม และเพื่อความมั่นคงของรัฐ เพื่อให้สอดคล้องกับบทบัญญัติของรัฐธรรมนูญดังกล่าว จึงได้วางนโยบายเพื่อให้มีการดำเนินการ เกี่ยวกับการพัฒนาเยาวชนได้อย่างชัดเจน โดยเฉพาะอย่างยิ่งในข้อ 3 ของนโยบายที่เกี่ยวกับ เยาวชนของชาติได้กำหนดไว้ว่า ส่งเสริมสุขภาพพลานามัยทั้งทางกาย จิตใจและปัญญา เพื่อให้ พร้อมที่จะพัฒนาความสามารถที่สันทัด พฤติกรรม ค่านิยมและคุณธรรมของเยาวชนให้เป็นพลเมือง ดีมีคุณภาพและในข้อ 4 ได้กำหนดไว้ว่า ปลูกฝังให้เยาวชนมีบุคลิกภาพดี มีจิตใจเข้มแข็ง มีความ คิดริเริ่ม สร้างสรรค์ รักเหตุผลยึดมั่นในระเบียบวินัยและความสามัคคี มีน้ำใจนักกีฬา อดทน เสียสละ เกื้อกูลซึ่งกันและกัน รู้จักการทำงานร่วมกัน ชยันตมั่นเพียร ประหยัด สำนึกในสิทธิ หน้าที่และความรับผิดชอบต่อสังคม มีความเคารพและปฏิบัติตามกฎหมาย โดยเฉพาะในการแถลง นโยบายของรัฐบาลได้เน้นให้เห็นว่าความสำคัญที่จะพัฒนาเยาวชนของชาติมากเช่นเดียวกัน โดยมี นโยบายว่าจะส่งเสริมทั้งภาครัฐบาลและเอกชนให้ร่วมกันระดมสรรพกำลัง ในการพัฒนาเด็กและ เยาวชนไทยให้มีคุณภาพดีทั้งทางกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์และสังคมและได้เน้นนโยบายนี้ ในนโยบายในข้อหนึ่งว่า จะส่งเสริมสุขภาพทั้งทางกายและจิตใจ โดยเฉพาะการเจริญเติบโตของ ร่างกาย การป้องกันโรคและการป้องกันปัญหาสุขภาพจิตเป็นหลัก (ประกาศสำนักนายกรัฐมนตรี. 2522 : 2156)

ด้วยเหตุนี้ ไม่ว่าจะเป็นองค์การแห่งรัฐหรือหน่วยงานอาสาสมัครเอกชนตลอดจนสถาบันครอบครัวขนาดเล็กที่สุดของสังคม ต่างมีความห่วงใยอนาคตของเยาวชน จึงพยายามทุ่มเทพลังจิตพลังกายในอันที่จะช่วยส่งเสริมสนับสนุนให้เยาวชน ซึ่งอยู่ในช่วงของการเตรียมตัวที่จะเป็นผู้ใหญ่ ได้ก้าวหน้าเข้าไปสู่ความเป็นผู้ใหญ่อย่างภาคภูมิ

สำหรับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ตั้งแต่ฉบับที่ 5 ถึงฉบับที่ 7 หรือช่วงการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมตั้งแต่ พ.ศ. 2525 ถึงปัจจุบันรัฐได้ให้ความสำคัญต่อการพัฒนาการกีฬาอย่างจริงจัง โดยกำหนดนโยบาย มาตรการและแผนงานในการพัฒนาการกีฬาและการพักผ่อนหย่อนใจ ให้ประชาชนมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพอันจะส่งผลต่อการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศอย่างมีประสิทธิภาพต่อไป ในการนี้ได้กระจายไปอย่างทั่วถึง ทั้งภูมิภาคและมีมาตรการให้มีการประสานงานในการบริหารระหว่างหน่วยงานของรัฐและเอกชน เพื่อให้ประชาชน โดยเฉพาะเด็กและเยาวชน ได้เล่นกีฬาออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอ

ในส่วนของแผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 7 พุทธศักราช 2535-2539 มีนโยบายเร่งรัดพัฒนาคุณภาพของการศึกษาทุกระดับ เพื่อตอบสนองความต้องการของประชาชนตามวิสัยทัศน์นี้ นอกจากจะมุ่งปลูกฝังความรู้ ทักษะ และเจตคติในด้านต่าง ๆ แล้ว ยังมุ่งเน้นให้เด็กและเยาวชนเป็นผู้มีสุขภาพและพลานามัยที่สมบูรณ์ด้วย เพื่อบรรลุนโยบายดังกล่าวจึงกำหนดมาตรการในการสนับสนุนบทบาทของสถาบันการศึกษาในการประสานความร่วมมือกับสถาบันทางสังคมอื่น ๆ จัดการให้การศึกษา อบรมแก่กลุ่มเป้าหมายที่เกี่ยวข้องร่วมกันจัดกิจกรรมและบริการที่หลากหลายตอบสนองความต้องการของเด็กและเยาวชนให้บังเกิดการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ทั้งนี้ เฉพาะที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพอนามัยนั้น จากแผนพัฒนาที่ผ่านมา นักเรียน นักศึกษา และประชาชนยังขาดโอกาสในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างทั่วถึง โดยเฉพาะกลุ่มผู้ด้อยโอกาส ทั้งนี้เพราะมีข้อจำกัดด้านเครื่องมือ อุปกรณ์ และสถานที่ ส่วนนโยบายของรัฐบาลในชุดนี้ โดยเฉพาะเรื่องเกี่ยวกับการกีฬานั้น รัฐบาลแสดงเจตนารมณ์ที่จะส่งเสริมและพัฒนาการกีฬาเพื่อสุขภาพอนามัยของประชาชน รวมทั้งพัฒนาสู่ความเป็นเลิศ มีศักยภาพทัดเทียมกับอารยประเทศ โดยดำเนินการ ดังต่อไปนี้

1. ส่งเสริมให้มีกีฬากีฬารัฐบาลเพื่อการแข่งขัน เพื่อการอาชีพ และเพื่อสุขภาพ โดยจัดงบประมาณอุดหนุนการดำเนินกิจกรรม และสนับสนุนให้เอกชนมีส่วนร่วมในการดำเนินการ และบริหาร จัดการ รวมทั้งกระจายโอกาสด้านกีฬาไปทั่วทุกภูมิภาค

2. สร้างขวัญและกำลังใจให้แก่เด็กที่นำชื่อเสียงเกียรติภูมิมาสู่ประเทศหรือภายหลังการเข้าร่วมทีมชาติให้มีมาตรฐานการครองชีพที่ดี

3. ส่งเสริมให้มีการเล่นกีฬาตั้งแต่เยาว์วัย และสนับสนุนการพัฒนาการผลิตอุปกรณ์กีฬาภายในประเทศให้มีมาตรฐานและมีราคาถูก รวมทั้งจัดตั้งศูนย์กีฬาระดับนานาชาติ เพื่อเป็นที่ฝึกซ้อมและเก็บตัวนักกีฬา

จากการที่ได้กล่าวมาแล้ว นับได้ว่าเยาวชนเป็นทรัพยากรที่มีค่ามากที่สุดของประเทศ เด็กและเยาวชนในปัจจุบันนี้ คือ ผู้ที่จะเจริญเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต จะเป็นทรัพยากรที่มีความสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมของประเทศ จึงสมควรที่รัฐพึงให้ความสนใจ ส่งเสริมพัฒนาเด็กและเยาวชนของชาติอย่างจริงจังเป็นพิเศษ ควบคู่ไปกับการส่งเสริมและพัฒนา ด้านอื่น ๆ ถ้าเด็กและเยาวชนของชาติมีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง ย่อมหมายถึงชาติมีบุคลากรที่จะพัฒนาประเทศได้ดีในอนาคต สุขภาพจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับความเจริญเติบโตของเด็กและเยาวชน การเจริญเติบโตขึ้นมาอย่างเป็นผู้ที่มีสุขภาพที่ดีนั้น จำเป็นต้องอาศัยพันธุกรรม สิ่งแวดล้อม อาหาร การออกกำลังกาย ตามหลักสรีรวิทยาร่างกายของเด็กและเยาวชนต้องการ ออกกำลังกาย และการใช้งานเพื่อความเจริญเติบโต และรักษาไว้ซึ่งสมรรถภาพและสุขภาพด้วย กันทั้งนั้น การออกกำลังกายเป็นประจำจะเป็นประโยชน์ต่อร่างกายเป็นอย่างยิ่ง การที่มีร่างกาย สมบูรณ์แข็งแรง จะทำให้สามารถที่จะปฏิบัติหน้าที่ประจำวันในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ (วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2525 : 37) การที่เด็กและเยาวชนมีสมรรถภาพดี เป็นความต้องการ อย่างหนึ่งของประเทศที่จะเป็นพื้นฐานในการมีสุขภาพดี ในโอกาสต่อไป จนกระทั่งเติบโตเป็นผู้ใหญ่ในวันข้างหน้า และสามารถประกอบอาชีพได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งจะเป็นผลสะท้อนไปถึง การพัฒนาประเทศด้วย การออกกำลังกายที่ดี จึงเป็นสิ่งจำเป็นต่อเด็กและเยาวชน ในการที่จะดำรงชีวิตอย่างมีประสิทธิภาพ จำเป็นต้องปลูกฝังและส่งเสริมให้เกิดขึ้นเสียตั้งแต่ในวัยเด็ก และเยาวชน นอกจากการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้แล้ว ความสำคัญอีกประการหนึ่ง คือ การทราบความต้องการการออกกำลังกายของเด็กและเยาวชน ซึ่งกำลังศึกษาอยู่ในระดับมัธยมศึกษา

ตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ มีความต้องการในการออกกำลังกายในด้านใดบ้าง ทั้งนี้เพื่อจะได้นำข้อมูลที่ได้มา นำมาวางแผนดำเนินการส่งเสริมและพัฒนาในการออกกำลังกายของเยาวชนในระดับดังกล่าว ให้สอดคล้องกับสภาพที่เป็นจริง ฉะนั้น การสำรวจความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรดิตถ์ จึงเป็นสิ่งจำเป็นและต้องการกระทำ เพื่อเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมที่จะส่งเสริมให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรดิตถ์ ได้เล่นกีฬาและออกกำลังกายเพื่อการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา อันเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่จะส่งเสริมให้เด็กและเยาวชน ซึ่งเป็นทรัพยากรของมนุษย์ที่สำคัญของประเทศชาติต่อไปในอนาคต

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาความต้องการ ในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรดิตถ์
2. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการ ในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. ทำให้ทราบความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรดิตถ์
2. ทำให้ทราบความแตกต่างในด้านของความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์
3. ใช้เป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมเพื่อจะส่งเสริมให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรดิตถ์ ได้ออกกำลังกายตามความต้องการและเหมาะสมต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

การวิจัยครั้งนี้ มุ่งที่จะศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายของ นักเรียนชายและหญิงระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรธานี

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นทั้งชายและหญิง ในจังหวัดอุดรธานี ที่กำลังศึกษาอยู่ในโรงเรียนที่สังกัดกรมสามัญศึกษา, สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส), สำนักงานการศึกษาเอกชน และกรมการศึกษานอกโรงเรียน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นทั้งชายและหญิง จำนวนทั้งหมด 453 คน โดยใช้ตารางประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างของยามาเน่ (YAMANE) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2535 : 296) กลุ่มตัวอย่างที่ได้คือ 453 คน โดยการสุ่มแบบชั้น หรือ ตามระดับชั้น (Stratified Random Sampling)

ตัวแปรอิสระ

นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรธานี

1. เพศ
2. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่สังกัดกรมสามัญศึกษา, สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส), สำนักงานการศึกษาเอกชน และกรมการศึกษานอกโรงเรียน (โรงเรียน)

ตัวแปรตาม

ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรธานี

นิยามศัพท์เฉพาะ

นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น หมายถึง นักเรียนชายและหญิงที่เรียนอยู่ในโรงเรียนที่สังกัดต่อไปในจังหวัดอุดรดิตถ์ คือ กรมสามัญศึกษา, สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส), สำนักงานการศึกษาเอกชนและกรมการศึกษานอกกระบบ (โรงเรียน)

จังหวัดอุดรดิตถ์ หมายถึง พื้นที่ใน 9 อำเภอ ได้แก่ อำเภอดรอน อำเภอทองแสนขัน อำเภอท่าปลา อำเภอน้ำปาด อำเภอบ้านดง อำเภอพิชัย อำเภอฟากท่า อำเภอเมือง และอำเภอฉวาง

บทที่ 2

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร และผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในต่างประเทศและภายในประเทศ เพื่อนำมาเป็นแนวทางสนับสนุนในการศึกษาค้นคว้า โดยแบ่งออก 2 ส่วนใหญ่ ดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้อง
 - 1.1 ความหมายของการออกกำลังกาย
 - 1.2 หลักของการออกกำลังกาย
 - 1.3 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 2.2 งานวิจัยในประเทศ

1. เอกสารที่เกี่ยวข้อง

1.1 ความหมายของการออกกำลังกาย

ชูศักดิ์ เวชชาแพทย์ (2519 : 1) การออกกำลังกาย หมายถึง การที่ให้กล้ามเนื้อหลายทำงานเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวพร้อมกับการได้แรงงานด้วย ในขณะเดียวกัน ยังมีการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เพื่อช่วยการจัดแผนงานควบคุมและปรับปรุงส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 37) การออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึง การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั้นเอง เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงานหรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่าจะมากน้อย หรือหนักเบาแค่ไหน และอีกความหมายหนึ่ง หมายถึง การ

เคลื่อนไหวออกแรง เพื่อทำกิจกรรมในทุก ๆ ลักษณะ เพื่อฝึกให้ร่างกายเคลื่อนไหวช่วยให้กล้ามเนื้อได้ทำงานและเจริญเติบโต ส่งเสริมให้ร่างกาย แข็งแรง ทรวดทรงดี ปอดและหัวใจทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ร่างกายทำงานได้ยาวนานโดยไม่เหนื่อยง่าย หากรู้สึกเหนื่อยเมื่อร่างกายได้ฝึกสักครูก็จะคืนสู่สภาพปกติโดยเร็ว

(สมหวัง สมใจ. 2529 : 9) การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวให้มีจังหวะเหมาะสมเป็นการฝึกซ้อมให้แก่ร่างกายแทบทุกส่วนให้มีความคล่องแคล่วว่องไว จึงทำให้ร่างกายเตรียมพร้อมอดทนแข็งแรง อ่อนคลายความเครียดจากการงาน หรือชีวิตประจำวันที่จะเกิดซ้ำ ๆ ซาก ๆ แต่เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใส

สรุปได้ว่าการออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อเสริมสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ หรือมีกฎ กติกา การแข่งขัน เช่น วิ่ง กระโดด การบริหารร่างกาย การออกกำลังกายประกอบดนตรี รำมวยจีน ว่ายน้ำ ชี้อิกรยาน เล่นเกม หรือการละเล่นพื้นเมือง และอื่น ๆ โดยไม่ได้รวมถึงการออกกำลังกายในการทำงานและการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน

1.2 หลักของการออกกำลังกาย

จรรยาพร ธารินทร์ (2525 : 28) ให้ความเห็นว่า การออกกำลังกายทำให้สุขภาพดี ทำให้รักษาทรวดทรงอยู่ได้ หรือสามารถลดน้ำหนักที่ไม่ต้องการได้ เราจึงควรปฏิบัติ การออกกำลังกายเหมือนกับการแปรงฟัน การอาบน้ำ การรับประทานอาหารเช้า คือ ต้องทำทุกวัน เป็นกิจนิสัย

ดังนั้น จะเห็นได้ว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับมนุษย์ทุกคน ซึ่งจะต้องออกกำลังกายเป็นประจำ แต่จะออกกำลังกายมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับภาวะของร่างกาย เช่น ความแข็งแรง เพศ อายุ เวลา โอกาส สถานที่ สภาพแวดล้อม อื่น ๆ และความต้องการในการออกกำลังกาย จากการศึกษาของ สไมเลย์ (Smiley) และ กูลด์ (Gould) พบว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของคนในวัยต่าง ๆ มีดังนี้

1. อายุ 1-4 ปี ร่างกายต้องการเคลื่อนไหวตลอดเวลาที่ไม่มีการกินการนอน

2. อายุ 5-8 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย เช่น การวิ่ง การกระโดด ปีนป่าย อย่างน้อยวันละ 4 ชั่วโมง

3. อายุ 9-11 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 3 ชั่วโมง

4. อายุ 12-14 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมง

5. อายุ 15-17 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง

30 นาที

6. อายุ 18-30 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง

7. อายุ 31-50 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายหนักปานกลาง อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง

8. ตั้งแต่ 51 ปีขึ้นไป ร่างกายต้องการออกกำลังกายในกิจกรรมเบา ๆ อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง

การออกกำลังกายเป็นการเสริมสร้างสุขภาพให้กับร่างกาย อาจจะได้หลายรูปแบบ กิจกรรมทุกอย่างที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อจึงเป็นการออกกำลังกายทั้งสิ้น การออกกำลังกายทำได้โดยการเล่นกีฬา ภายหลังหรือกิจกรรมประจำวัน เช่น เดิน วิ่ง ปีนป่าย และที่สำคัญคือ การออกกำลังกายให้หนักพอที่จะเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบในร่างกาย แต่คนส่วนใหญ่มักจะออกกำลังกายในรูปแบบของการเล่นกีฬา

วาทีกัด เพียรชอบ (2525 : 7) ได้เสนอหลักการออกกำลังกายแต่ละครั้งดังต่อไปนี้

1. ควรจะเริ่มออกกำลังกายอย่างเบา ๆ ก่อน จึงค่อย ๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อ ๆ ไปให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนเลย

2. ผู้ที่ป่วยไข้ หรือมีโรคภัยประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะออกกำลังกาย

3. ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกายหนัก ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีอายุ 40 ปี ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

4. ในระหว่างการออกกำลังกาย ถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมาก เช่น หน้ามืด เหนื่อยหรือหอบมากเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันทีและถ้าออกกำลังกายต่อไปควรปรึกษาแพทย์

5. การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรจะให้ออกแรง โดยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติ เพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้นหรือชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ

6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยของตนเอง

7. ผู้ที่มีภาระกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการออกกำลังกายได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำได้ในบริเวณบ้าน ในเวลาสั้น ๆ เช่น เดินเร็ว ๆ วิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่ กระโดดเชือก ชกมวย หรืออื่น ๆ เหล่านี้เป็นต้น

8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเช้ำ สัน ดิ่ง มีประโยชน์น้อยมาก

9. การออกกำลังกายควรกระทำสม่ำเสมอทุกวันเป็นประจำ อย่างน้อยวันละ 15-20 นาที

10. เพื่อให้การออกกำลังกายเกิดความสนุกสนานหรือมีแรงจูงใจมากขึ้น ควรทำสถิติควบคู่กันไป เช่น การนับอัตราและการเปลี่ยนแปลงของการเต้นชีพจรหรือการหายใจของแต่ละครั้งควบคู่ไปด้วย

11. ควรระลึกไว้เสมอว่า การออกกำลังกายเป็นประจำนั้น เป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ผลที่แท้จริง ควรมีการรับประทานอาหารที่ดีและถูกต้องและมีการพักผ่อนที่เพียงพอควบคู่ไปด้วย

สุชาติ โสภประยูร (2520 : 43) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายไว้ดังนี้ คือ

1. กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย ควรจะออกแรงจนพอเหนื่อย
2. กิจกรรมนั้นต้องทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนได้ออกแรง และทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวในหลายลักษณะ

3. ควรเลือกเล่นกีฬาที่สนุกสนาน เล่นได้สะดวก และเล่นได้นาน

4. ควรเล่นเบา ๆ ก่อน เพื่อให้กล้ามเนื้ออบอุ่นและพร้อมที่จะออกแรงเสียก่อนแล้วจึงค่อย ๆ เล่นหนักขึ้นตามความต้องการ

5. ปริมาณการออกกำลังกายของแต่ละคนอาจแตกต่างกันออกไปแล้วแต่เพศ วัย

6. สำหรับผู้ที่มีสุขภาพไม่ดี หรือมีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ควรปรึกษาแพทย์เสียก่อน

7. การออกกำลังกายทุกครั้ง ควรปฏิบัติให้ถูกหลักสุขวิทยา เช่น ไม่ออกกำลังกายขณะ หิวหรืออิ่มใหม่ ๆ ในขณะออกกำลังกายไม่ควรรับประทานอาหารหรือสับบุหรี่ยหลังของการออกกำลังกาย ควรนั่งพักให้หายเหนื่อย และเหงื่อแห้ง ค่อยอาบน้ำหรือทำธุระกิจอื่น ๆ

อนันต์ อัครฐ (2520 : 46) ให้หลักเกณฑ์สำคัญอย่างหนึ่งในการออกกำลังกาย ว่า ควรจะเป็นกิจกรรมที่ให้กล้ามเนื้อใหญ่ ๆ ของร่างกายได้ทำงานทุกส่วน และควรเป็นกิจกรรม ที่ให้ปอดและหัวใจทำงานมากขึ้น ให้ร่างกายมีความเหน็ดเหนื่อยพอสมควรแล้วให้เหงื่อออกบ้างพอสมควร

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา (2528 : 3) ได้เสนอแนวปฏิบัติในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ 10 ประการ ดังนี้

1. การประมาณตน ควรออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพของร่างกายของแต่ละคน เพราะแม้ในคนคนเดียวกัน ในช่วงเวลาหนึ่งกับอีกช่วงเวลาหนึ่งก็แตกต่างกันได้ การจะได้ผลเพิ่มของสมรรถภาพจากการฝึกซ้อม หรือออกกำลังกายมีกฎตายตัวว่า จะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมของสภาพร่างกาย

2. การแต่งกาย ต้องเหมาะสมกับประเภทและชนิดของกีฬาและสภาพภูมิอากาศ เช่น หากออกกำลังกายที่ต้องใช้ความอดทน ก็ไม่ควรใส่ชุดวอร์ม เป็นต้น

3. เลือกเวลา ดินฟ้า อากาศ ควรกำหนดเวลาออกกำลังกายให้แน่นอนและควรเป็นเวลาเดียวกันทุกครั้ง

4. สภาพของกระเพาะอาหาร มีหลักทั่วไปว่าควรงดอาหารหนักก่อนการออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง อย่างไรก็ตามในกีฬาที่ใช้ความอดทนเป็นชั่วโมง ๆ เช่น วิ่งมาราธอน อาจเติมอาหารที่ย่อยง่าย ในปริมาณไม่ถึงอิ่มได้เป็นระยะ ๆ

5. การดื่มน้ำ สมรรถภาพทางกายจะลดต่ำลง เพราะร่างกายขาดน้ำร่างกายจะต้องมีน้ำสำรองปริมาณ 2% ของน้ำหนักตัว ถ้าไม่สามารถคำนวณได้ว่าจะดื่มน้ำเท่าใด อาจใช้ความ

กระหายเป็นเกณฑ์ แต่ทั้งนี้มิได้หมายความว่า จะต้องดื่มครั้งเดียวจนหมดความกระหายต้องค่อย ๆ เติลปริมาณออกไป

6. ความเจ็บป่วย ความเจ็บป่วยทุกชนิด ทำให้สมรรถภาพของร่างกายลดลง และร่างกายต้องการพักผ่อนอยู่แล้ว หากออกกำลังกายเข้าอาจเป็นอันตรายแก่ร่างกายได้

7. ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลังกาย หากมีอาการเจ็บป่วยเกิดขึ้นในระหว่างออกกำลังกายควรหยุดพักก่อน โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุเกิน 35 ปีขึ้นไป เช่น อาการหายใจขัด จุกแน่น เจ็บบริเวณหน้าอก เป็นต้น

8. ด้านจิตใจ ต้องทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง ขณะออกกำลังกายตั้งใจปฏิบัติตามท่าทางเทคนิค และแก้ไขการปฏิบัติที่ผิด ขจัดเรื่องที่รบกวนจิตใจในระหว่างการออกกำลังกายออกไป

9. ความสม่ำเสมอ ผลเพิ่มสมรรถภาพต่าง ๆ นอกจากจะขึ้นอยู่กับปริมาณความหนักเบาของการฝึกซ้อมและออกกำลังกายแล้ว ยังขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมอด้วย ดังนั้น การออกกำลังกาย จึงต้องพยายามรักษาความสม่ำเสมอไว้

10. การพักผ่อน หลังออกกำลังกายจำเป็นต้องพักผ่อนให้เพียงพอ มีวิธีสังเกตง่าย ๆ คือ ในการออกกำลังกายนั้น ครั้งต่อไป ร่างกายจะต้องสดชื่นอยู่ในสภาพเดิมหรือดีกว่าเดิม การออกกำลังกายวันต่อไปจึงจะทำได้มากขึ้นตามลำดับ

1.3 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ได้มีผู้ทำการค้นคว้า วิจัย สืบค้นคุณค่าของการออกกำลังกายไว้ดังต่อไปนี้ สมหวัง สมใจ (2520 : 9) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้ คือ

1. ทำให้หายใจแรงขึ้น การหมุนเวียนฟอกเลือดในปอดก็จะดีขึ้น
2. ทำให้ผิวหนังขับเหงื่อมากขึ้น ปัสสาวะไหลสะดวกขึ้น
3. ทำให้กล้ามเนื้อ ข้อ และเส้นเลือดได้รับการฝึกฝนคล่องแคล่วแข็งแรงเจริญเติบโต
4. สมองสดชื่น แจ่มใส
5. ทำให้ร่างกายมีอำนาจต้านทานโรคมมากขึ้น
6. กินอาหารได้มาก นอนหลับสนิท
7. การย่อยอาหารดีขึ้น ท้องไม่ค่อผูก

อวอ เกตุสิงห์ (2523 : 12) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกาย หรือกีฬาต่อร่างกายในด้านสรีรวิทยาดังนี้

1. ทำให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น มัดของกล้ามเนื้อหนาขึ้น ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อ
2. ทำให้หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ผนังหนาขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้นสามารถเก็บเลือดได้มาก และมีกำลังในการสูบฉีดโลหิตมากขึ้น
3. ทำให้เม็ดเลือดเพิ่มมากขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมาก ป้องกันโรคหลอดเลือดแข็งตัวหรือแตกได้
4. ช่วยให้อัตราการเต้นของหัวใจช้าลง ขยายตัวได้มากขึ้น ช่วยให้ร่างกายมีความอดทนสูงสามารถปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานาน โดยมีความเมื่อยล้าน้อย
5. ต่อมไร้ท่อจะถูกกระตุ้นให้หลั่งฮอร์โมนอยู่เสมอทำให้ร่างกายสดชื่นกระปรี้กระเปร่า
6. ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ป้องกันโรคท้องอืด ท้องเฟ้อ
7. ช่วยให้เม็ดเลือดขาวเพิ่มปริมาณมากขึ้น เพื่อประโยชน์ในการสร้างความต้านทานโรค
8. ช่วยลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ
9. ช่วยลดความอ้วน และเสริมสร้างทรวดทรงให้สมส่วนงดงาม
10. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกาย โดยทั่วไปให้สูงขึ้น

สุชาติ โสมประยูร (2523 : 153) อธิบายประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ทำให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น เซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายก็จะได้รับอาหารและก๊าซออกซิเจนอย่างพร้อมมูล เซลล์เก่าแก่ก็จะแตกสลายไปและเซลล์ใหม่ ๆ ก็จะเกิดขึ้นแทนที่เป็นการกระตุ้นให้ร่างกายเจริญเติบโตและมีพัฒนาการสมกับวัย
2. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและมีความสามารถในการทำงานได้มากหรือทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพดีขึ้น (รวมทั้งช่วยให้หัวใจแข็งแรงอีกด้วย)
3. ทำให้เหงื่อออกและรูเหงื่อเปิดกว้างออก เป็นการช่วยให้กลไกในการควบคุมหรือรักษาระดับความร้อนของร่างกาย ทำงานได้สะดวกขึ้น
4. ช่วยทำให้การเผาผลาญอาหารภายในเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายเป็นไปอย่างรวดเร็ว

เพราะทั้งหัวใจและปอดได้ทำงานมากขึ้น เป็นการช่วยให้คนเรามีความอยากรับประทานอาหาร (Appetite) มากขึ้น และยังช่วยการย่อยอาหารอีกด้วย

5. ช่วยให้ร่างกายและจิตใจ ทำงานด้วยกันอย่างใกล้ชิด และรู้จักประสานงานกันดี เป็นอย่างดี เป็นการช่วยให้คนเราได้เรียนรู้ที่จะใช้กล้ามเนื้อทำงานอย่างชำนาญและนำมาซึ่งความพอใจให้แก่ตนเอง รวมทั้งช่วยให้จิตใจสบาย อารมณ์แจ่มใสและสดชื่นรื่นเริง

6. ช่วยทำให้คนเรารู้จักเผชิญปัญหาเฉพาะหน้า หรือเผชิญหน้ากับปัญหา และอุปสรรคต่าง ๆ และสามารถจะหาทางแก้ไข หรือต่อสู้เอาชนะปัญหาและอุปสรรคทั้งหลายทั้งปวงได้อย่างฉลาด

สุมิตร์ สมาทิโต (2525 : 173) ให้ข้อคิดเห็นว่า บุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะรู้สึกว่าได้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของตนเองหลายอย่างด้วยกัน เช่น

1. มีการตื่นตัว คล่องแคล่วว่องไว และจะรู้สึกเหน็ดเหนื่อยไปขณะทำงาน หรือออกกำลังกาย

2. ความดันโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพขึ้น

3. สุขภาพของหัวใจจะแข็งแรงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจจะชะงักจะช้าลงช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และลดปริมาณของน้ำหนักตัวที่เป็นไขมัน

4. การออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะช่วยพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และช่วยป้องกันการบาดเจ็บ ซึ่งอาจจะเกิดข้อเท้าแพลงหรือกล้ามเนื้อฉีกขาดได้

เฉลิม ชัยวัชราภรณ์ (2525 : 142) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ว่า
อยากแก่ช้า ออ้ออู่ว่าง ออกแรงบ้าง ร่างกายดี

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 37) ได้พูดถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายได้ชัดเจนขึ้น โดยสรุปไว้ดังนี้

1. การออกกำลังกาย ประเภทอดทน (Endurance Exercises) มีแนวโน้มในการที่จะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจลดลง ทำให้กลับคืนสู่สภาพปกติ (Recovery) เร็วขึ้น

2. ปริมาตรสูบฉีดของหัวใจแต่ละครั้ง (Stroke volume) เพิ่มขึ้นในระหว่างการออกกำลังกาย

3. การฝึกซ้อมกีฬาจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของหัวใจ แรงในการบีบตัวจะมีมากขึ้น ระยะคลายตัว (Diastolic Phase) จะมากขึ้น

4. ในการออกกำลังกายทำให้ความผิดปกติทาง (Peripheral Resistance) ลดน้อยลง ความหนืดของเลือดและการบีบตัวของหลอดเลือดทำให้เกิดความผิดปกติทาง ซึ่งจะเกิดขึ้นโดยเฉพาะในหลอดเลือดแดง (Arteriole)

5. การออกกำลังกายหนัก ๆ จะทำให้เพิ่มปริมาตรสูบฉีดของหัวใจ (Cardiac Output) หัวใจคนที่ได้รับการฝึกซ้อมมาจะมีปริมาตรสูบฉีดเพิ่มขึ้น

6. การออกกำลังกาย ทำให้มีสมรรถภาพทำงานโดยอาศัยอากาศ (Aerobic Capacity) คือ ทำให้บุคคลได้รับออกซิเจนเพิ่มมากขึ้นตามความต้องการของงาน

7. ความจุปอด (Vital Capacity) หมายถึงปริมาตรของอากาศที่หายใจออกอย่างเต็มที่ในครั้งหนึ่ง ๆ หลังจากหายใจเข้าอย่างเต็มที่แล้วได้มีการค้นพบว่าในข้อแตกต่างระหว่างผู้ที่เป็นักกีฬา และผู้ที่ไม่ได้เป็นนักกีฬา ที่เห็นได้ชัดคือเกี่ยวกับเรื่อง ความจุปอด นักกีฬามีมากกว่าคนที่ไม่ได้เป็นนักกีฬา

8. การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยทำให้โครงสร้างของปอดเสื่อมช้า

9: การออกกำลังกายทำให้ปริมาณเลือดไหลกลับสู่หัวใจ (Venous Return) มากขึ้น ซึ่งมีปัจจัยประกอบหลายประการและที่สำคัญก็คือการบีบและขยายของช่วงอก ทำให้หลอดเลือดดำใหญ่แฟบและบานเหมือนกับลูกสูบ (Aspiratory Action)

10. การออกกำลังกาย ทำให้สมรรถภาพในการแทรกซึมผ่านปอด (Pulmonary Diffusing Capacity) เพิ่มขึ้น

11. หัวใจของผู้ที่ได้รับการฝึกซ้อมและเล่นกีฬาเสมอ ๆ จะเพิ่มขนาดขึ้น เป็นการแสดงให้เห็นถึงสภาพความสมบูรณ์ของหัวใจ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการปรับตัวตามธรรมชาติ แต่เมื่อหยุดออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแล้ว หัวใจจะกลับเข้าสู่ขนาดเดิม

12. การออกกำลังกาย เป็นการช่วยเพิ่มเม็ดเลือดแดง (Erythrocytes) และความเข้มข้นของเฮโมโกลบิน นอกจากนี้แล้วการออกกำลังกายช่วยให้โลหิตรักษาสภาพปกติ (Homeostasis) ในขณะที่มีการออกกำลังกายหนัก

13. การออกกำลังกายมีผลต่อความดันโลหิต คนที่มีการฝึกซ้อมอยู่เสมอ ขณะพักจะมีความดันชีพจร (Pulse Pressure) สูง คือความดันในขณะหัวใจบีบตัวต่างจากความดันในขณะหัวใจคลายตัวโดยไม่สูงกว่าปกติ

2. งานวิจัยในต่างประเทศ

2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

เบร์ด (Byrd 1963 : อ้างถึง วรศักดิ์ เพียรชอบ 2523 : 14) ความคิดเห็นและวิธีการปฏิบัติของจิตแพทย์ของเมืองซานฟรานซิสโก เกี่ยวกับความเชื่อในการออกกำลังกาย ที่จะช่วยลดความเครียดทางด้านจิตใจ พบว่า ร้อยละ 91 ของนิสิตจิตแพทย์ที่ตอบแบบสอบถาม เห็นว่า การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเบา ๆ จะช่วยลดความตึงเครียดของจิตใจได้เป็นอย่างดี และวิธีการปฏิบัตินั้น ได้แนะนำให้คนไข้ที่มาทำการรักษาเล่นกีฬาต่าง ๆ เช่น ว่ายน้ำ กอล์ฟ เทนนิส ลีลาศ เดินร่ำพันเมือง เป็นประจำควบคู่กับการเฝ้ารักษาไปด้วย

แคปแลน (Kaplan. 1975 : 90) ศึกษาการใช้เวลาว่างของชนชาติต่าง ๆ พบว่าเพศมีส่วนกำหนดการทำกิจกรรมในยามว่าง เช่น เด็กชายชอบเล่นฟุตบอล แต่เด็กหญิงชอบเล่นเน็ตบอล แม้ว่าในปัจจุบันจะมีกระแสเคลื่อนไหวเพื่อสิทธิสตรีก่อให้เกิดความทัดเทียมกับบุรุษยิ่งขึ้น ทั้งทางด้านการทำงานและการทำกิจกรรมต่าง ๆ ก็ตาม แต่ก็ยังมีความแตกต่างกันอยู่บ้างแม้ในกรณีการใช้เวลาว่าง

มุลเลอร์ (Mueller. 1978 : 144-147) ทำการสำรวจเกี่ยวกับชุมนุมกีฬาที่คนนิยมในสหรัฐอเมริกาและแคนาดาโดยใช้แบบสอบถามไปยังสถานที่ต่าง ๆ มากกว่า 2,000 แห่ง พบว่า ในอเมริกาเหนือมีชุมนุมกีฬาถึงหมื่น ๆ ชุมชุม เพราะเขาเชื่อว่าชุมนุมกีฬาเป็นกลุ่มบุคคลที่รวมกันด้วยจุดมุ่งหมายอันเดียวกัน คือเพื่อขยายและส่งเสริมความสนใจในการเข้ามามีส่วนร่วมกับกิจกรรมพลศึกษาและกิจกรรมอื่น ๆ กีฬาที่ได้รับความนิยมมากที่สุด คือ ฟุตบอล คาราเต้ เล่นเรือ สกี ยูโด ฟันดาบ ยิมนาสติก และรักบี้

2.2 งานวิจัยในประเทศไทย

คงศักดิ์ เจริญรักษ์และคณะ (2525 : 62-64) ทำวิจัยเรื่อง การจัดกิจกรรมนันทนาการของโรงเรียนรัฐบาลระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร พบว่า ในส่วนของกิจกรรมทางพลศึกษา เกมและกีฬาที่โรงเรียนสหศึกษาจัดต่อเนื่องตลอดปี ได้แก่ การส่งเสริมสมรรถภาพทางกายและการส่งเสริมกายบริหาร ประโยชน์ที่นักเรียนจะได้รับจากการจัดกิจกรรมนันทนาการ คือ มีความรู้เพิ่มขึ้น เกิดความสามัคคี และความคิดริเริ่ม ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ พัฒนาร่างกายและจิตใจ สนุกสนาน ผ่อนคลายความตึงเครียด ปัญหาในการจัดกิจกรรมนันทนาการ คือ ครูฝ่ายกิจกรรมไม่เพียงพอ ขาดสถานที่ อุปกรณ์และงบประมาณ

กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กรมพลศึกษา (2526:บทคัดย่อ) ได้ทำวิจัยเรื่อง การจัดกิจกรรมนันทนาการของโรงเรียน สังกัดคณะกรรมการการศึกษาเอกชนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร พบว่า กิจกรรมที่โรงเรียนจัดทุกปี ส่วนใหญ่ประกอบด้วย การส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย การส่งเสริมกายบริหาร การแข่งขันกีฬาสี การจัดนิทรรศการ บริการเสียงตามสาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2526 : ๓-๖) ทำวิจัยเรื่อง โปรแกรมพลศึกษาและกีฬา เพื่อพัฒนาเยาวชนไทยในชนบท พบว่า โปรแกรมนี้ควรมีความมุ่งหมาย เพื่อให้เยาวชนรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ มีน้ำใจนักกีฬา มีความรักและความสามัคคีกัน มีร่างกายแข็งแรงและมีสุขภาพดี มีความเสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวม รู้จักเคารพต่อกฎและระเบียบข้อบังคับ รู้จักช่วยเหลือซึ่งกันและกัน รู้จักหน้าที่และความรับผิดชอบ มีความเข้าใจกันมีระเบียบวินัย หลักการจัด และดำเนินการของโปรแกรม ควรจะประกอบด้วย การจัดให้มีสถานที่และอุปกรณ์การพลศึกษาและกีฬาสำหรับหมู่บ้าน จัดให้มีการสอนพลศึกษาและกีฬาให้แก่เยาวชน จัดให้มีการแข่งขัน จัดให้มีการดัดแปลงสิ่งของที่มืออยู่ในท้องถิ่นเพื่อให้เป็นอุปกรณ์ทางพลศึกษาและกีฬาของหมู่บ้าน คุณสมบัติของผู้นำโปรแกรมพลศึกษา และกีฬาควรประกอบด้วย เป็นผู้มี ความเชื่อและศรัทธาในระบอบประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุขเป็นผู้มีนิสัยร่าเริง อุดมทน ใจเย็น รักเยาวชน มีความประพฤติดี มีความสามารถเข้ากับบุคคลในหมู่บ้านได้ ยอมรับความคิดเห็นของเยาวชนชอบช่วยเหลือเยาวชนมีความเข้าใจและมีทักษะในพลศึกษาและกีฬา มีความสามารถในการสอนพลศึกษาและกีฬา ส่วนสถานที่สำหรับโปรแกรมนี้ ควรจะเป็นสนามกีฬาของโรงเรียนที่

อยู่ใกล้เคียงหรือสถานที่ว่างที่พอหาได้ในหมู่บ้าน ชนิดของกิจกรรมที่ควรจัดในโปรแกรม ได้แก่ ฟุตบอล ตะกร้อ ข้ามตาข่าย ตะกร้อเตะวง วอลเลย์บอล การเล่นเกม กีฬาพื้นเมือง มวยไทย แบดมินตัน บาสเกตบอล จักรยาน เทเบิลเทนนิส และกรีฑา เกณฑ์ในการจัดและเลือกอุปกรณ์ควรประกอบด้วย การเลือกอุปกรณ์ที่เป็นไปตามกิจกรรมและสามารถผลิตจากวัสดุในท้องถิ่นได้ มีจำนวนเพียงพอราคาถูกและมีศูนย์กลางในการเก็บรักษา

เกี่ยวกับเรื่องความต้องการของเยาวชนไทยโดยตรงนั้น ความต้องการของนักเรียนไทยในระดับมัธยมศึกษาทางด้านร่างกายต้องการเป็นผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงสุขภาพสมบูรณ์ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีบุคลิกภาพดี และเป็นผู้ที่มีรูปร่างได้สัดส่วน ทรวดทรงดีทางด้านสติปัญญา ต้องการเป็นผู้มีไหวพริบในการแก้ปัญหาต่าง ๆ มีสติปัญญามีความรอบรู้ดี เป็นผู้มีความสามารถในการประกอบอาชีพ ต้องการเรียนต่อให้สูงขึ้น และมีสมาธิในการศึกษาและเรียนทางด้านอารมณ์ ต้องการได้รับความรัก ความอบอุ่นจากพ่อแม่ ความเข้าใจจากพ่อแม่ ความเห็นอกเห็นใจจากพ่อแม่ ความสำเร็จความสมหวังในชีวิต ความสุขสบายใจและความต้องการความรู้สึกในความเป็นลูกผู้ชายอย่างแท้จริง ทางด้านสังคมต้องการเป็นพลเมืองดีในระบอบประชาธิปไตย ต้องการให้ทุกคนรู้จักหน้าที่ของตนเอง ต้องการเป็นผู้ที่มีความเท่าเทียมกับเพื่อนคนอื่น ต้องการประสบความสำเร็จในชีวิตครอบครัว ต้องการให้โลกอยู่อย่างสงบสุขมีสันติภาพและต้องการให้มีความยุติธรรมในสังคม และในด้านอื่น ๆ ต้องการเป็นผู้มีอาชีพที่สุจริตมีบ้านที่อยู่อาศัยเป็นของตนเอง ประสบความสำเร็จในชีวิตการงาน เมื่อเรียนสำเร็จแล้วมีงานทำและมีรายได้ดี และเป็นผู้มีเงินใช้จ่ายอย่างเพียงพอ

ระดับความต้องการของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงไทยในระดับมัศึกษานั้นมีความแตกต่างกันในทุกด้าน ยกเว้นในด้านสังคม หรือ นักเรียนชายมีความต้องการทางด้านร่างกายสูงกว่านักเรียนหญิง ในขณะเดียวกันนักเรียนหญิงมีความต้องการทางด้านสติปัญญา ทางด้านอารมณ์และด้านอื่น ๆ สูงกว่านักเรียนชาย

นักเรียนชายและหญิงที่อยู่ในระดับชั้นต่างกัน ระดับอายุเท่ากันและที่อยู่ในเขตการศึกษาที่ต่างกันส่วนใหญ่มีความต้องการในด้านต่าง ๆ คล้ายคลึงกัน นอกจากนั้นนักเรียนชายและหญิงในระดับมัธยมศึกษาที่บิดาและมารดามีอาชีพ การศึกษาและรายได้ในระดับที่ต่างกัน ส่วนใหญ่มีความต้องการในด้านต่าง ๆ คล้ายคลึงกัน

ความต้องการของประชาชนในชนบทเป็นสิ่งที่น่าสนใจ เพราะจะเป็นเครื่องชี้บ่งว่า ในวงการศึกษ หรือหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรจัดบริการใดให้กับประชาชนในชนบทบ้างเกี่ยวกับเรื่องนี้

กองกีฬา กรมพลศึกษา (2527 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยติดตามผลการฝึกอบรมเยาวชนผู้นำทางกีฬาสู่มุมบ้านพื้นที่เป้าหมาย พบว่า เยาวชนผู้นำทางกีฬาเหล่านี้สนใจฟุตบอล ตะกร้อ วอลเลย์บอลและมวยไทย และหลังจากการอบรมแล้ว เยาวชนเหล่านี้ตั้งใจแน่วแน่ที่จะเป็นผู้นำทางกีฬาในหมู่บ้านของตน เพราะมีความรู้และทักษะเพิ่มขึ้น เยาวชนในหมู่บ้านทั่วไปโดยปกติสนใจในกีฬาฟุตบอล ตะกร้อ และวอลเลย์บอล ซึ่งตรงกับความสนใจของเยาวชนผู้น่าอยู่แล้ว และเห็นว่าการอบรมเยาวชนผู้นำมีประโยชน์ต่อการกีฬาในหมู่บ้าน

กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กรมพลศึกษา (2529 : 66-68) ได้ทำวิจัยเรื่อง ทักษะคตินักเรียนมัธยมศึกษาที่มีต่อกิจกรรมนันทนาการ พบว่า โรงเรียนระดับมัธยมศึกษาทุกโรงเรียน มีการจัดโปรแกรมนันทนาการสม่ำเสมอตลอดทั้งปี นักเรียนมีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการอยู่ในระดับต่ำ โรงเรียนส่วนใหญ่นิยมจัดกิจกรรมให้เฉพาะในโอกาสพิเศษ เช่น วันขึ้นปีใหม่ หรือวันสิ้นสุดของการเรียนภาคเรียนที่ 1 หรือ 2 โดยมีการจัดกิจกรรมทางกีฬา เช่น กีฬาสี การจัดโต้วาที การแสดงดนตรี การประกวดร้องเพลง

มานิช มิ่งทุม (2529 : บทคัดย่อ) ทำวิจัยเรื่อง ความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการกิจกรรมพลศึกษาของเยาวชนในสถานพินิจคุ้มครองเด็กกลาง ศาลคดีเด็กและเยาวชน พบว่า เยาวชนต้องการเล่นกีฬาและออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ต้องการเล่นกีฬาเป็นและถูกต้อง รู้กติกาของกีฬาด่าง ๆ เพื่อจะได้ดูกีฬาให้เข้าใจ ต้องการให้จัดชั่วโมงเรียนพลศึกษา 4 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ตลอดปี เยาวชนชายต้องการเรียนฟุตบอล ปิงปอง ตะกร้อ มวยไทย มวยสากล เยาวชนหญิงต้องการเรียนวอลเลย์บอล แร้บี้บอล แบดมินตัน เทนนิส กิจกรรมเข้าจังหวะ ต้องการให้มีการฝึกอบรมกีฬารั้งละไม่เกิน 9 วัน 1 กลัวันแข่งขันและต้องการให้จัดการแข่งขันเดือนละครั้ง กีฬาที่ต้องให้จัดการแข่งขัน คือ ฟุตบอล ปิงปอง ตะกร้อ มวยไทย วอลเลย์บอล บาสเกตบอล

หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมพลศึกษา (2529:ก-ข) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ความสนใจความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนในชนบท ในเขตการศึกษา 8 พบว่าเยาวชนใน

ชนบทส่วนใหญ่ได้รับข่าวสารการกีฬาจากโทรทัศน์ มีความสนใจในการดูกีฬามาก สถานที่เล่นกีฬาของเยาวชนส่วนมากเล่นในบริเวณวัดที่อยู่ใกล้เคียง ชอบกีฬาประเภททีมมากกว่าประเภทบุคคล ประเภทกีฬาที่เยาวชนชายเลือกเล่นมากที่สุด คือ ฟุตบอล เยาวชนหญิงเลือกเล่นกีฬาวอลเลย์บอลมากที่สุด ประเภทกีฬาที่เยาวชนรู้จักมาก ได้แก่ ฟุตบอล วอลเลย์บอล กีฬาบาสเกตบอลตามลำดับ ความต้องการในด้านการออกกำลังกายของเยาวชนคือ เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพในตนเอง ส่วนอุปสรรคและปัญหาสำคัญที่ทำให้เยาวชนไม่สามารถออกกำลังกายได้ ได้แก่ ต้องช่วยทำงานทางบ้าน ไม่มีเวลาว่าง ไม่มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย

สมมติฐานในการค้นคว้า

1. ความต้องการในการออกกำลังกาย ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นชาย และหญิง ในจังหวัดอุดรดิตถ์มีความแตกต่างกัน
2. ความต้องการในการออกกำลังกาย ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นชาย และหญิง ในจังหวัดอุดรดิตถ์ ในแต่ละสังกัดมีความแตกต่างกัน



บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรดิตถ์

ตาราง 1 จำนวนประชากรที่ใช้ในการศึกษาจำแนกตามอำเภอ และสังกัดหน่วยงานการศึกษา
ในระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรดิตถ์

อำเภอ	กรมสามัญศึกษา		สำนักงาน การประถมศึกษา แห่งชาติ		กรมการศึกษา นอกโรงเรียน		สำนักงาน การศึกษา เอกชน		รวม
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	
ตรอน	301	321	210	190	190	138	-	-	1,350
ทองแสนขัน	231	215	199	190	365	135	-	-	1,335
ท่าปลา	396	457	361	309	212	144	105	73	2,057
น้ำปาด	375	368	152	156	229	169	-	-	1,449
บ้านโคก	201	179	74	55	62	74	-	-	645
พิชัย	1,125	1,066	368	345	283	224	-	-	3,411
ฟากท่า	238	220	94	106	51	96	-	-	805
เมือง	3,217	3,341	257	276	544	490	215	182	8,522
ดงหลวง	716	620	165	144	572	314	-	-	2,531
รวม	6,800	6,787	1,880	1,771	2,508	1,784	320	255	22,105

กลุ่มตัวอย่างในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นชายและหญิง ในจังหวัดอุดรดิตถ์ ได้มาจากจำนวนประชากรทั้งหมด 22,105 คน โดยใช้ตารางประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างของ ยามาเน่ (YAMANE) พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2535 : 296) กลุ่มตัวอย่างที่ได้คือ 453 คน ผู้วิจัยได้กำหนดตัวอย่างของประชากร ความคลาดเคลื่อนที่ระดับ .05 ตามตาราง ดังต่อไปนี้

ตาราง 2 จำนวนกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาจำแนกตามอำเภอ ในจังหวัดอุดรดิตถ์

อำเภอ	กรมสามัญศึกษา		สำนักงาน การประถมศึกษา แห่งชาติ		กรมการศึกษา นอกโรงเรียน		สำนักงาน การศึกษา เอกชน		รวม
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	
ดرون	5	6	4	3	3	2	-	-	23
ทองแสนขัน	4	4	4	3	7	2	-	-	24
ท่าปลา	7	8	6	6	4	3	15	12	61
น้ำปาด	7	7	3	3	4	3	-	-	27
บ้านโคก	4	3	1	1	1	1	-	-	11
พิชัย	20	19	7	6	5	4	-	-	61
ฟากท่า	4	4	2	2	1	2	-	-	15
เมือง	57	60	5	5	10	9	17	22	185
ลับแล	13	11	3	3	10	6	-	-	46
รวม	121	122	35	32	45	32	32	34	453

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้ปรับปรุง และสร้างขึ้นเพื่อสอบถามความต้องการในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นชายและหญิง ในจังหวัดอุดรธานี โดยแบ่งออกเป็น 4 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถาม ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถาม เกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นชายและหญิง ในจังหวัดอุดรธานี

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถาม ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาและอุปสรรค ที่ทำให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นชายและหญิง ไม่สามารถออกกำลังกายได้

ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถาม เกี่ยวกับความต้องการเลือกใช้สื่อในการออกกำลังกาย

เกณฑ์การให้คะแนน

แบบสอบถามใช้มาตราส่วน 4 ระดับ

ใช้มาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ โดยให้ผู้ตอบเลือกระดับใดระดับหนึ่งการให้คะแนนคือเกณฑ์ ดังนี้

ความต้องการน้อยที่สุด ให้ 1 คะแนน

ความต้องการน้อย ให้ 2 คะแนน

ความต้องการมาก ให้ 3 คะแนน

ความต้องการมากที่สุด ให้ 4 คะแนน

ส่วนการประมาณค่าเฉลี่ยของแต่ละข้อ เพื่อวัดอันดับความสำคัญของการปฏิบัติ ให้
 เกณฑ์ในการประมาณค่า ดังนี้

ค่าเฉลี่ย	3.51 - 4.00	หมายความว่า	มีความต้องการในข้อนี้มากที่สุด
ค่าเฉลี่ย	2.51 - 3.50	หมายความว่า	มีความต้องการในข้อนี้มาก
ค่าเฉลี่ย	1.51 - 2.50	หมายความว่า	มีความต้องการในข้อนี้น้อย
ค่าเฉลี่ย	1.00 - 1.50	หมายความว่า	มีความต้องการในข้อนี้น้อยที่สุด

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือตามขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความต้องการในการออกกำลังกาย เพื่อหาขอบเขตและสาระสำคัญนำมาสร้างแบบสอบถาม
2. สร้างแบบสอบถาม ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียน ระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรธานี
3. นำแบบสอบถามที่สร้างแล้ว ให้อาจารย์ผู้ควบคุมปริญญาโทตรวจสอบ แก้ไขปรับปรุง
4. นำแบบสอบถามฉบับร่าง ที่ผ่านการตรวจสอบจากกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 5 ท่าน คือ
 - 1) ผู้ช่วยศาสตราจารย์สิทธิชัย หาญสมบัติ รองอธิการบดี ฝ่ายวางแผนและพัฒนา สถาบันราชภัฏอุดรธานี
 - 2) อาจารย์ไกรวุฒิ จันทร์รัตน์ รองอธิการบดี ฝ่ายกิจการนักศึกษา สถาบันราชภัฏอุดรธานี
 - 3) อาจารย์ภักดี ถิ่นขาว ผู้อำนวยการศูนย์กีฬาจังหวัดอุดรธานี
 - 4) อาจารย์ไพรินทร์ จำลองราษฎร์ ผู้อำนวยการโรงเรียนสาธิต สถาบันราชภัฏอุดรธานี
 - 5) อาจารย์ประพนธ์ ธนารักษ์ หัวหน้าภาควิชาพลศึกษาและนันทนาการ สถาบันราชภัฏอุดรธานี

เพื่อหาความเที่ยงตรงเชิงพินิจ (Face Validity) โดยใช้เกณฑ์การให้ความเห็นดังนี้

- | | |
|---|----------------|
| 1) เห็นว่าสอดคล้อง หรือเป็นตัวแทนมากที่สุด | มีค่าเท่ากับ 4 |
| 2) เห็นว่าสอดคล้อง หรือเป็นตัวแทนมาก | มีค่าเท่ากับ 3 |
| 3) เห็นว่าสอดคล้อง หรือเป็นตัวแทนน้อย | มีค่าเท่ากับ 2 |
| 4) เห็นว่าสอดคล้อง หรือเป็นตัวแทนน้อยที่สุด | มีค่าเท่ากับ 1 |

นำระดับคะแนนที่ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาในแต่ละรายข้อมาหาค่าเฉลี่ย และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อนั้น ๆ ข้อคำถามที่มีค่าเฉลี่ยตั้งแต่ 3.50 ขึ้นไป และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานไม่เกิน 1.00 แสดงว่าคำถามนั้นมีความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (วิรัช วรพรรัตน์. 2532 : 66)

5. นำแบบสอบถามมาปรับปรุงแก้ไขแล้วให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้งหนึ่ง

6. นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญเรียบร้อยแล้ว ไปให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาบัตรตรวจและปรับปรุงแก้ไขเพื่ดำเนินการต่อไป

7. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปดำเนินการทดลองใช้ (Try out) กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรดิตถ์ ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง เป็น 3 ขั้นตอน

7.1 One by One try out โดยทำการทดลองจำนวน 3 คน ด้วยวิธีการสอบถามทีละคน

7.2 Small Group try out โดยทดลองจำนวน 5 คน

7.3 Large Group try out จำนวน 50 คน นำข้อมูลที่ได้จากการทดลองใช้หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม

8. ดำเนินการเก็บข้อมูลระหว่างวันที่ 1 - 31 สิงหาคม 2539

6. ชี้แจงรายละเอียดความสำคัญของการวิจัยให้ผู้ตอบแบบสอบถาม

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตรถึงผู้บริหารโรงเรียนต่าง ๆ ในจังหวัดอุดรดิตถ์ เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล พร้อมทั้งนัดวันเวลาที่เก็บรวบรวมข้อมูล

2. เตรียมแบบสอบถาม
3. อธิบายวิธีการเก็บข้อมูลให้ผู้ช่วยทราบ
4. ผู้วิจัยและผู้ช่วยชี้แจงวัตถุประสงค์การเก็บข้อมูล
5. ทำการเก็บข้อมูลระหว่างวันที่ 1 - 31 สิงหาคม 2539
6. นำแบบสอบถามที่เก็บข้อมูลได้ตรวจสอบความสมบูรณ์
7. นำแบบสอบถามที่สมบูรณ์มาวิเคราะห์

วิธีจัดการกับข้อมูล

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามทุกฉบับ
2. นำแบบสอบถามแยกออกมาตามตัวแปรที่ต้องการศึกษา
3. ให้คะแนนแบบสอบถาม โดยการให้คะแนนตามมาตราส่วนประมาณค่า 4 ระดับ โดยกำหนดดังนี้

- 1 หมายถึง ความต้องการน้อยที่สุด
- 2 หมายถึง ความต้องการน้อย
- 3 หมายถึง ความต้องการมาก
- 4 หมายถึง ความต้องการมากที่สุด

4. การวิเคราะห์ความต้องการเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรธานี โดยวิธีการสถิติพื้นฐาน ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) จัดลำดับความสำคัญของแต่ละข้อ ในการแปลความหมายของค่าเฉลี่ยแต่ละข้อ เพื่อจัดลำดับความสำคัญของความต้องการ ให้ถือหลักเกณฑ์ในการประมาณค่าดังนี้

- | | | | |
|-----------|-------------|-------------|----------------------------------|
| ค่าเฉลี่ย | 3.51 - 4.00 | หมายความว่า | มีความต้องการในข้อนั้นมากที่สุด |
| ค่าเฉลี่ย | 2.51 - 3.50 | หมายความว่า | มีความต้องการในข้อนั้นมาก |
| ค่าเฉลี่ย | 1.51 - 2.50 | หมายความว่า | มีความต้องการในข้อนั้นน้อย |
| ค่าเฉลี่ย | 1.00 - 1.50 | หมายความว่า | มีความต้องการในข้อนั้นน้อยที่สุด |

5. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความต้องการในการออกกำลังกาย ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นชายและหญิงตามเพศ โดยใช้ F-Test (Independent) ที่นัยสำคัญทางสถิติระดับ .05

6. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยของความต้องการในการออกกำลังกาย ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ ตามการศึกษาในระบบและการศึกษานอกระบบ โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และเปรียบเทียบภายหลัง โดยใช้วิธีของเชฟเฟ (SCHEFFE) ที่นัยสำคัญทางสถิติระดับ .05

7. ดำเนินการประเมินผลข้อมูล เพื่อนำเสนอในรูปตารางและค่าสถิติต่าง ๆ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS/PC⁺

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

แบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้รับกลับคืนมา เพื่อทำการวิเคราะห์มีจำนวนทั้งสิ้น 453 ชุด
จากจำนวนแบบสอบถามที่ส่งไปทั้งสิ้น 453 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100

ผลการวิเคราะห์ได้นำเสนอในรูปแบบของตารางและความเรียง ดังนี้

ตาราง 3 ค่าร้อยละเกี่ยวกับรายละเอียดต่าง ๆ ของผู้ตอบแบบสอบถาม

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	233	51.43
หญิง	220	48.57
สังกัด		
โรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กรมสามัญศึกษา	243	53.64
นักเรียนชาย	121	26.71
นักเรียนหญิง	122	26.93
โรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น สำนักงานการประถมศึกษา	67	14.79
นักเรียนชาย	35	7.73
นักเรียนหญิง	32	7.06
โรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น กรมการศึกษานอกโรงเรียน	77	17.00
นักเรียนชาย	45	9.93
นักเรียนหญิง	32	7.06

ตาราง 3 (ต่อ)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
โรงเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น สำนักงานการศึกษาเอกชน	68	15.01
นักเรียนชาย	34	7.51
นักเรียนหญิง	34	7.51

จากตาราง 3 โรงเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา มีผู้ตอบแบบสอบถามมา 243 คน คิดเป็นร้อยละ 53.64 โดยแยกเป็นนักเรียนชาย 121 คน คิดเป็นร้อยละ 26.71 แยกเป็นนักเรียนหญิง 122 คน คิดเป็นร้อยละ 26.93 โรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา มีผู้ตอบแบบสอบถามมา 67 คน คิดเป็นร้อยละ 14.79 โดยแยกเป็นนักเรียนชาย 35 คน คิดเป็นร้อยละ 7.73 แยกเป็นนักเรียนหญิง 32 คน คิดเป็นร้อยละ 7.06 โรงเรียนสังกัดกรมการศึกษานอกโรงเรียน มีผู้ตอบแบบสอบถามมา 77 คน คิดเป็นร้อยละ 17.00 แยกเป็นนักเรียนชาย 45 คน คิดเป็นร้อยละ 9.93 เป็นนักเรียนหญิง 32 คน คิดเป็นร้อยละ 7.06 โรงเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษาเอกชน มีผู้ตอบแบบสอบถามมา 68 คน คิดเป็นร้อยละ 15.01 แยกเป็นนักเรียนชาย 34 คน คิดเป็นร้อยละ 7.51 และเป็นนักเรียนหญิง 34 คน คิดเป็นร้อยละ 7.51

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของระดับความต้องการออกกำลังกายของ
นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โดยมีนักเรียนทั้งหมด 453 คน

ข้อที่	ความต้องการในการออกกำลังกาย	$\bar{X}$	S.D
1	ท่านสนใจและต้องการออกกำลังกายทุกวัน อย่างสม่ำเสมอ	3.13	0.64
2	ท่านต้องการออกกำลังกายเวลาเช้า	2.75	0.78
3	ท่านต้องการออกกำลังกายเวลาเย็น	3.10	0.82
4	ท่านต้องการออกกำลังกาย 1 - 2 วัน/สัปดาห์	2.37	0.88
5	ท่านต้องการออกกำลังกาย 3 - 4 วัน/สัปดาห์	2.60	0.85
6	ท่านต้องการออกกำลังกาย 5 - 6 วัน/สัปดาห์	2.70	1.02
7	ท่านต้องการออกกำลังกายวันเว้นวัน	2.35	0.88
8	ท่านต้องการออกกำลังกายด้วยท่ามือเปล่า	2.24	0.95
9	ท่านต้องการออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์	3.06	0.88
10	ท่านต้องการออกกำลังกายโดยการทำงาน	2.31	0.91
11	ท่านต้องการออกกำลังกายเป็นหมู่คณะ	3.16	0.86
12	ท่านต้องการออกกำลังกายคนเดียว	2.06	0.88
13	ท่านต้องการออกกำลังกายนอกบ้าน	3.01	0.84
14	ท่านต้องการออกกำลังกายภายในบ้าน	2.29	0.90
15	ท่านต้องการออกกำลังกายโดยใช้กีฬาเป็นสื่อ	3.49	0.68
16	ท่านต้องการออกกำลังกายโดยมีผู้นำในการ ออกกำลังกาย	2.93	0.96
17	ท่านต้องการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมคุณค่า ทางนันทนาการและพักผ่อนหย่อนใจ	3.42	0.6

จากตาราง 4 ค่าเฉลี่ยความต้องการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
มีค่าสูงสุด 3.49 และต่ำสุด 2.24 ค่าเฉลี่ยความต้องการที่มีค่าสูงสุด 5 อันดับแรกอยู่ใน
ระดับมาก ได้แก่

อันดับ 1 ข้อ 15 ท่านต้องการออกกำลังกายโดยใช้กีฬาเป็นสื่อ มีค่าเฉลี่ย 3.49

อันดับ 2 ข้อ 17 ท่านต้องการออกกำลังกายโดยการเสริมสร้างคุณค่าทางนันทนาการ
และพักผ่อนหย่อนใจ มีค่าเฉลี่ย 3.42

อันดับ 3 ข้อ 11 ท่านต้องการออกกำลังกายเป็นหมู่คณะ มีค่าเฉลี่ย 3.16

อันดับ 4 ข้อ 1 ท่านสนใจและต้องการออกกำลังกายทุกวันอย่างสม่ำเสมอ
มีค่าเฉลี่ย 3.13

อันดับ 5 ข้อ 3 ท่านต้องการออกกำลังกายเวลาเย็น มีค่าเฉลี่ย 3.10

ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานไม่เกิน 1.00 ทุกข้อ ยกเว้นข้อที่ 6 แสดงว่าความต้องการ
ของนักเรียน มีค่าการกระจายมาก นั่นคือ แนวโน้มความต้องการของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา
ตอนต้น ของจังหวัดอุดรดิตถ์ เป็นไปในทิศทางเดียวกันเป็นส่วนใหญ่

จากตาราง 4 ค่าเฉลี่ยของอุปสรรคหรือปัญหาที่สำคัญ ทำให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษา
ตอนต้น ไม่สามารถออกกำลังกายได้ มีค่าสูงสุดคือ 2.44 และต่ำสุด 1.66 ซึ่งอยู่ในระดับ
น้อยค่าเฉลี่ยของอุปสรรคหรือปัญหาที่มีค่าสูงสุด 5 อันดับแรก อยู่ในระดับน้อย ได้แก่

อันดับ 1 ข้อ 1 ไม่มีเวลาว่าง มีค่าเฉลี่ย 2.44

อันดับ 2 ข้อ 3 ไม่มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย 2.39

อันดับ 3 ข้อ 8 สภาพดินฟ้าอากาศไม่อำนวย มีค่าเฉลี่ย 2.36

อันดับ 4 ข้อ 9 สถานที่ออกกำลังกายอยู่ห่างไกลจากบ้านมีค่าเฉลี่ย 2.26

อันดับ 5 ข้อ 4 ไม่มีครูหรือผู้นำออกกำลังกาย มีค่าเฉลี่ย 2.23

ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน มีเกิน 1.00 อยู่หลายข้อ ได้แก่ ข้อ 4, 9, 12, 13,
15 และ 18 แสดงว่าปัญหาและอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา
ตอนต้นของจังหวัดอุดรดิตถ์ มีค่าการกระจายสูง นั่นคือ แนวโน้มของอุปสรรคหรือปัญหา มีหลากหลาย
เป็นไปในทิศทางแตกต่างกัน

จากตาราง 4 ค่าเฉลี่ยความต้องการในการเลือกใช้สื่อในการออกกำลังกาย ของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น มีค่าสูงสุด 3.08 และต่ำสุด 1.53 ค่าเฉลี่ยความต้องการเลือกใช้สื่อในการออกกำลังกายที่มีค่าสูงสุด 5 อันดับแรกอยู่ในระดับมาก ได้แก่

อันดับ 1 ข้อ 11 ท่านต้องการออกกำลังกายโดยการเล่นวอลเลย์บอล
มีค่าเฉลี่ย 3.08

อันดับ 2 ข้อ 20 ท่านต้องการออกกำลังกายโดยการเล่นเกมเพื่อความสนุกสนานมี
ค่าเฉลี่ย 3.07

อันดับ 3 ข้อ 10 ท่านต้องการออกกำลังกายโดยการเล่นบาสเกตบอล
มีค่าเฉลี่ย 3.16

อันดับ 4 ข้อ 9 ท่านต้องการออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอล มีค่าเฉลี่ย 2.92

อันดับ 5 ข้อ 2 ท่านต้องการออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน มีค่าเฉลี่ย 2.87

สำหรับค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานเกิน 1.00 หลายข้อได้แก่ข้อ 4, 7, 8, 9, 12, 15, 16, 18 และ 19 แสดงว่าความต้องการของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีค่าการกระจาย นั่นคือ แนวโน้มความต้องการการเลือกใช้สื่อมีความหลากหลาย เป็นไปในทิศทางแตกต่างกัน

ตาราง 5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน เพื่อเปรียบเทียบความต้องการออกกำลังกายรวม
ทุกด้านของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น เพศชายกับเพศหญิง ในจังหวัดอุดรดิตถ์

แหล่งความแปรปรวน	D.F	SS	MS	F	F-prob
ระหว่างกลุ่ม	1	204.4732	204.4732	.8501	.3570
ภายในกลุ่ม	451	108476.3391	204.5240		
รวม	452	108680.8124			

จากตาราง 5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน ได้ค่า $F = .8501$ ค่า $F\text{-prob} = .3570$ ซึ่งไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ แสดงว่านักเรียนชายกับนักเรียนหญิง มีค่าเฉลี่ยความต้องการออกกำลังกายรวมทุกด้านไม่แตกต่างกัน

ตาราง 6 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวน เพื่อเปรียบเทียบความต้องการออกกำลังกาย รวม
ทุกด้านของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ ที่มีสังกัดของโรงเรียนต่างกัน

ความแตกต่าง	D.F	SS	MS	F	F-prob
ระหว่างกลุ่ม	3	2101.4538	700.4846	2.9510	0.0324
ภายในกลุ่ม	449	106579.3586	237.3705		
รวม	452	108680.8124			

จากตาราง 6 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างได้ค่า $F = 2.9510$ ค่า $F\text{-prob} = .0324$ ซึ่งไม่มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่านักเรียนที่เรียนในโรงเรียนสังกัดต่างกัน มีค่าเฉลี่ยความต้องการออกกำลังกาย รวมทุกด้านแตกต่างกันอย่างน้อย 1 คู่ จึงทำการทดสอบภายหลังโดยวิธีเชฟเฟ (SCHEFFE) ปรากฏผลดังตาราง 7

ตาราง 7 ผลการทดสอบภายหลังของค่าเฉลี่ยความต้องการออกกำลังกายรวมทุกด้าน ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นที่มีสังกัดของโรงเรียนต่างกัน

สังกัด	ค่าเฉลี่ย	กรมสามัญศึกษา	สปช.	กศน.	เอกชน
กรมสามัญศึกษา	131.6872	-	-	-	-
สปช.	131.7463	-	-	-	-
กศน.	132.5584	-	-	-	-
เอกชน	137.9091	*	-	-	-

* มีนัยสำคัญที่ระดับ .05

จากตาราง 7 แสดงว่าค่าเฉลี่ยของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ สังกัดสำนักงานการศึกษาเอกชน มีค่าเฉลี่ย 137.9091 ซึ่งกว่าค่าเฉลี่ยของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ สังกัดกรมสามัญศึกษา ซึ่งมีค่าเฉลี่ย 131.6872 ซึ่งหมายถึงความต้องการการรวมทุกด้านของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

บทคัดย่อ

ความมุ่งหมายในการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรธานี
2. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกาย ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรธานี

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นทั้งชายและหญิง จำนวนทั้งหมด 453 คน โดยใช้ตารางประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างของ ยามาเน่ (YAMANE) (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2535 : 296) กลุ่มตัวอย่างที่ได้คือ 453 คน โดยการสุ่มแบบแบ่งชั้นหรือตามระดับชั้น (Stratified Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลในครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้ปรับปรุง และสร้างขึ้นเพื่อสอบถามความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรธานี โดยแบ่งออกเป็น 4 ตอน คือ

- ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม
- ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นชายและหญิง ในจังหวัดอุดรธานี
- ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถาม ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาและอุปสรรค ที่ทำให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นชายและหญิง ไม่สามารถออกกำลังกายได้
- ตอนที่ 4 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการเลือกใช้สื่อในการออกกำลังกาย

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อศึกษาความต้องการในการออกกำลังกาย ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรธานี
2. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกาย ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรธานี

กลุ่มตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรธานี จำนวนทั้งสิ้น 453 คน หรือร้อยละ 100 จากกลุ่มประชากรทั้งสิ้น 453 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการส่งแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างประชากร ตอบแบบสอบถาม นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยระเบียบวิธีทางสถิติ โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มด้วยวิธี "เชฟเฟ" (SCHEFFE) โดยคำนวณค่าแตกต่างวิกฤติ (d) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ผลการวิจัยพอสรุปได้ดังนี้

1. ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีอายุระหว่าง 13-15 ปี มีภูมิลำเนาอยู่ในจังหวัดอุดรธานี โดยแบ่งเป็น

- 1.1 นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดกรมสามัญศึกษา
- 1.2 นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ
(โรงเรียนขยายโอกาส)
- 1.3 นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดกรมการศึกษานอกโรงเรียน(โรงเรียน)
- 1.4 นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดสำนักงานการศึกษาเอกชน

เห็นว่าการออกกำลังกาย ควรจะปฏิบัติทุก ๆ วันในช่วงเย็น โดยเฉพาะถ้ามีกิจกรรมกีฬาเป็นสื่อ จะทำให้ออกกำลังกายได้มากขึ้น

2. ความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกาย ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น นักเรียนของจังหวัดอุดรธานี ตามลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้

- 2.1 ต้องการออกกำลังกายโดยใช้กีฬาเป็นสื่อ
- 2.2 ต้องการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมคุณค่าทางนันทนาการและพักผ่อนหย่อนใจ
- 2.3 ต้องการออกกำลังกายเป็นหมู่คณะ
- 2.4 สนใจและต้องการออกกำลังกายทุกวันอย่างสม่ำเสมอ
- 2.5 ต้องการออกกำลังกายเวลาเย็น
- 2.6 ต้องการออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์
- 2.7 ต้องการออกกำลังกายนอกบ้าน
- 2.8 ต้องการออกกำลังกายโดยที่มีผู้นำในการออกกำลังกาย
- 2.9 ต้องการออกกำลังกายในเวลาเช้า
- 2.10 ต้องการออกกำลังกาย 5 - 6 วัน/สัปดาห์
- 2.11 ต้องการออกกำลังกาย 3 - 4 วัน/สัปดาห์
- 2.12 ต้องการออกกำลังกาย 1 - 2 วัน/สัปดาห์
- 2.13 ต้องการออกกำลังกายวันเว้นวัน
- 2.14 ต้องการออกกำลังกายโดยการทำงาน
- 2.15 ต้องการออกกำลังกายภายในบ้าน
- 2.16 ต้องการออกกำลังกายด้วยท่ามือเปล่า
- 2.17 ต้องการออกกำลังกายคนเดียว

3. ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาหรืออุปสรรคที่ทำให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ไม่สามารถออกกำลังกายได้ มีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อยทุกข้อ ตามลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้

- 3.1 ไม่มีเวลาว่าง
- 3.2 ไม่มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย
- 3.3 สภาพดินฟ้าอากาศไม่อำนวย
- 3.4 สถานที่ออกกำลังกายอยู่ห่างไกลจากบ้าน
- 3.5 ไม่มีครูหรือผู้นำสอนออกกำลังกาย
- 3.6 ไม่มีสถานที่สำหรับออกกำลังกาย
- 3.7 การเดินทางออกจากบ้านถือว่า เป็นการออกกำลังกายอยู่แล้ว
- 3.8 ไม่ชอบออกกำลังกายกลางแจ้ง
- 3.9 ไม่มีเงินค่าบำรุงสมาชิก
- 3.10 ไม่กล้าออกกำลังกายคนเดียว
- 3.11 ไม่มีชุดออกกำลังกาย
- 3.12 ไม่ชอบออกกำลังกายในร่ม
- 3.13 หมู่บ้านหรือชุมชนไม่สนับสนุนให้ออกกำลังกาย
- 3.14 ไม่สนใจและไม่มีความรู้ในการออกกำลังกาย
- 3.15 พ่อแม่หรือผู้ปกครองไม่สนใจหรือไม่สนับสนุนให้ออกกำลังกาย
- 3.16 ไม่ชอบออกกำลังกายเป็นหมู่คณะ
- 3.17 ออกกำลังกายจะทำให้สิ้นเปลืองมาก
- 3.18 การออกกำลังกายขัดกับขนบธรรมเนียมประเพณีหรือความเชื่อทางศาสนา

4. ความต้องการการเลือกใช้สื่อในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก โดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย

- 4.1 ต้องการออกกำลังกายโดยการเล่นวอลเลย์บอล
- 4.2 ต้องการออกกำลังกายโดยการเล่นเกม เพื่อความสนุกสนาน
- 4.3 ต้องการออกกำลังกายโดยการเล่นบาสเก็ตบอล

- 4.4 ต้องการออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอล
- 4.5 ต้องการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬารักบี้
- 4.6 ต้องการออกกำลังกายโดยการว่ายน้ำ
- 4.7 ต้องการออกกำลังกายโดยการวิ่งเหยาะ ๆ
- 4.8 ต้องการออกกำลังกายโดยการเล่นแบดมินตัน
- 4.9 ต้องการออกกำลังกายโดยการเล่นเทเบิลเทนนิส
- 4.10 ต้องการออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ
- 4.11 ต้องการออกกำลังกายโดยการออกกำลังกายบริหาร
- 4.12 ต้องการออกกำลังกายโดยการกระโดดเชือก
- 4.13 ต้องการออกกำลังกายโดยการยิงปืน
- 4.14 ต้องการออกกำลังกายโดยการเล่นเทนนิส
- 4.15 ต้องการออกกำลังกายโดยการเล่นแชร์บอล
- 4.16 ต้องการออกกำลังกายโดยการเล่นยิมนาสติก
- 4.17 ต้องการออกกำลังกายโดยการเดินทางไกล
- 4.18 ต้องการออกกำลังกายโดยการเล่นเปตอง
- 4.19 ต้องการออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิค
- 4.20 ต้องการออกกำลังกายโดยการรำมวยจีน

5. การเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกาย ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรธานี ระหว่างเพศชายกับเพศหญิง พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

6. การเปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกาย ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรธานี แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญอย่างน้อย 1 คู่ โดยนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น สังกัดกรมสามัญศึกษา มีความคิดเห็นแตกต่างกับนักเรียนระดับมัธยมศึกษา สังกัดสำนักงานการศึกษาเอกชน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

1. เกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกาย ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรธานี ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนมีความคิดเห็นว่าควรจัดการออกกำลังกายโดยใช้ กีฬาเป็นสื่อ เป็นการสร้างเสริมคุณค่าทางนันทนาการและเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ ควรจัดให้มี สถานที่ออกกำลังกายที่ปลอดภัย ควรจัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัยและ ควรจัดสถานที่ให้เหมาะสมกับประเภทของกีฬา มีสถานที่ออกกำลังกาย ให้มีการออกกำลังกาย เป็นกลุ่มหรือคณะและมีผู้นำหรือบุคลากรที่มีอรรถาธิบายไมตรีและมีบุคลิกภาพดี มาให้บริการ สามารถ ดูแลรักษาความปลอดภัย

ความต้องการในการออกกำลังกายดังกล่าว มีความจำเป็นต่อการส่งเสริม ความรัก และความสนใจในการออกกำลังกายแก่นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรธานีเป็นอย่างยิ่ง ตัวอย่างที่เห็นได้ง่าย ๆ หากมีสถานที่ออกกำลังกายที่ไม่ปลอดภัย เป็นหลุม เป็นบ่อ มีหินกรวดทรายมากเกินไป โดยเฉพาะจำพวกสนามกีฬาที่เป็นสนามเปิด หรือสนามเอนกประสงค์ การออกกำลังกายก็คงทำได้ไม่สะดวก หรือหากมิได้จัดแบ่งสนามกีฬาให้เป็นสัดส่วน ให้เหมาะสมกับเพศวัย การประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายก็คงไม่สะดวกเช่นกัน นักเรียนที่เล่นกีฬาไม่สอดคล้องกับสภาพสนามหรือเล่นกีฬาที่มีความรุนแรงก็อาจก่อให้เกิดอันตรายแก่ตนเองและเพื่อน ๆ ได้เหมือนกัน และการจัดสถานที่ให้เล่น ต้องเหมาะสมกับชนิดและประเภทเช่นกัน กีฬาแต่ละประเภทต้องการสถานที่และอุปกรณ์เฉพาะไม่ต้องเคลื่อนย้ายอุปกรณ์บ่อย ๆ สถานที่ต้องไม่มีลมแรง หรือมีแสงสว่างมากเกินไป ยกตัวอย่างโรงยิมส์สำหรับเล่นกีฬาวอลเลย์บอลหรือแบดมินตันเพดาน ต้องไม่ต่ำเกินไป เพราะเมื่อตีลูกบอลให้สูงขึ้นอาจกระทบเพดานบ่อย ๆ ทำให้การเล่นไม่สนุก สนาม สุขภาพจิตอาจเสียได้ ในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ได้เปรียบเทียบสนามและอุปกรณ์ไว้ว่า เหมือนสนุกกับดินสอ หรือปากกาในวิชาอื่น ๆ หากนักเรียนขาดสิ่งเหล่านี้การพัฒนาร่างกาย และจิตใจให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้คงเป็นไปได้ หรือเป็นไปได้ยากและนานที่จะประสบความสำเร็จหรืออาจล้มเหลวไปได้ หรือดังที่ สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์ (2528 : เอกสารศูนย์ วิทยาศาสตร์) ได้เสนอไว้ว่า

1. ควรจัดให้มีการสร้างสนามกีฬา หรือพื้นที่ที่จะใช้ออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาภายในเมือง หรือแหล่งชุมชนต่าง ๆ อย่างน้อย 2 - 3 แห่งของที่มีอยู่ในปัจจุบัน
2. ควรจัดให้มีสถานที่พักผ่อนหย่อนใจสวนสาธารณะรวมทั้งให้มีอุปกรณ์กีฬาอย่างเพียงพอทั้งในร่มและกลางแจ้ง
3. ควรจัดให้มีสนามเด็กเล่น หรือสระว่ายน้ำตามแหล่งชุมชนต่าง ๆ
4. ควรจัดให้มีสนามกีฬาและอุปกรณ์ที่จำเป็น ในโรงเรียนทุกแห่ง

นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรธานี ในการวิจัย พบว่า มีการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ เพื่อให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันต้านทาน และป้องกันโรค เพื่อให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลินและเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดความต้องการในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก แสดงว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรธานี มองเห็นความสำคัญและคุณค่าของการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอและมีคุณค่าในด้านอื่น ๆ มากมาย ทั้งร่างกายและจิตใจ ดังที่ "ครูเทพ" เรียกการออกกำลังกายประเภทกีฬาว่าเป็นยาวิเศษ และวงการแพทย์ปัจจุบันนิยมใช้การออกกำลังกายเป็นวิธีรักษาโรค ป้องกันโรคและช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายของผู้ป่วยด้วยโรคต่าง ๆ เพราะการออกกำลังกายมีผลต่อระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำหน้าที่ อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ถ้าได้ออกกำลังกายเป็นประจำก็จะเกิดผลดีต่อร่างกายอื่น ๆ ขึ้นไป ดังพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลปัจจุบันที่ว่า "...ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดีโดยสม่ำเสมอร่างกายก็เจริญแข็งแรงและคงทนยิ่งขึ้น ถ้าไม่ใช้แรงเลยหรือใช้ไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้ แต่จะค่อย ๆ เสื่อมไปเป็นลำดับและหมดสภาพไปก่อนเวลาอันควร..." พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช (2523 : อัดสำเนา) นอกจากนั้นคุณค่าทางด้านการผ่อนคลายความตึงเครียด วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 37) ได้กล่าวไว้ว่า "การออกกำลังกายช่วยลดความตึงเครียด ลดความกังวลใจทำให้จิตใจดี และทำที่สุดก็เป็น การป้องกันโรคแผลในกระเพาะอาหาร" ความคิดเห็นเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ ของการออกกำลังกาย ที่เน้นมากในเรื่องสุขภาพ ความสมบูรณ์และแข็งแรงของร่างกายนี้ ตรงกับผลการวิจัยของ

กองส่งเสริมผลึกษาและสุขภาพกรมพลศึกษาที่พบว่า เหตุผลที่ประชาชนส่วนใหญ่ในกรุงเทพมหานคร เล่นกีฬา/ออกกำลังกาย ก็เพื่อสุขภาพความแข็งแรงและรองลงมาเพื่อความสนุกสนาน

2. เกี่ยวกับด้านอุปสรรคและปัญหาที่สำคัญที่ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้ ผลการวิจัย พบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ มีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และปัญหาด้านกิจกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย แต่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาด้านเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ในข้อที่ว่านักเรียนไม่มีเวลาว่าง หรือมีเวลาในการออกกำลังกายน้อยเกินไป ทำให้เวลาออกกำลังกายไม่แน่นอน ไม่เป็นประจำสม่ำเสมอ/ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัย ของกองส่งเสริมผลึกษาและสุขภาพที่พบว่า เหตุของการไม่เล่นกีฬา/ออกกำลังกาย ของประชาชนชายและหญิงในกรุงเทพมหานคร คือ ไม่มีเวลา อย่างไรก็ตาม ปัญหาที่ว่ามีเวลาในการออกกำลังกายน้อยเกินไปนั้น ไม่น่าจะเป็นปัญหาที่สำคัญ จนถึงกับทำให้ไม่ออกกำลังกาย เพราะความสำคัญมิได้อยู่ที่เวลาน้อยหรือมาก แต่จะอยู่ที่การปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอมากกว่า ดังที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 6) กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายว่า "การออกกำลังกายควรกระทำสม่ำเสมอทุกวันเป็นประจำ อย่างน้อยวัน 15 - 20 นาที" และ "ผู้ที่มีภาระกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำได้ในบริเวณบ้าน ในเวลาสั้น ๆ ได้เช่น เดินเร็ว ๆ วิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่ กระโดดเชือก ชกมวยหรืออื่น ๆ เหล่านี้เป็นต้น" นอกจากนั้น สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์ (2528 : เอกสารศูนย์วิทยาศาสตร์) ได้ให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้องว่า "การออกกำลังกายควรทำโดยสม่ำเสมอ จะทำทุกวันหรือทุกสองวันหรือทุกสองวันหรือทุกสามวันก็ได้ แล้วแต่เหตุการณ์และความสะดวก แต่ควรทำเรื่อย ๆ ตามกำหนดที่วางไว้"

3. เกี่ยวกับความต้องการเลือกใช้สื่อในการออกกำลังกาย จากการวิจัยพบว่านักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ เห็นว่าการออกกำลังกายโดยใช้กีฬาเป็นสื่อช่วยนั้น มีความสำคัญและจำเป็นมาก เพื่อสร้างเสริมคุณค่าทางนันทนาการ และสามารถใช้เป็นที่พักผ่อนหย่อนใจได้ ทำให้เกิดความสนุกสนานแต่ในขณะเดียวกัน

หากมีสถานที่ออกกำลังกายที่ไม่ปลอดภัย เป็นหลุมเป็นบ่อ ลื่น มีหิน กรวดหรือทรายมากเกินไป การออกกำลังกายก็คงกระทำไม่ได้สะดวก หรือหากมิได้จัดแบ่งสนามกีฬาให้เป็นสัดส่วน

ส่วน ๗ ให้เหมาะกับเพศวัย การประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายก็คงไม่สะดวกเช่นกัน ผู้ใหญ่ อาจจะแย่งที่เล่นออกกำลังกายของเด็ก ๆ หรือเล่นกีฬาที่มีความรุนแรง ก่อให้เกิดอันตรายแก่ เด็กหรือสตรีได้ และการจัดสถานที่เล่น ให้เหมาะสมกับประเภทของกีฬาก็เช่นกัน กีฬาแต่ละ ประเภทต้องการสถานที่และอุปกรณ์เฉพาะไม่ต้องเคลื่อนย้ายอุปกรณ์บ่อย ๆ สถานที่ต้องไม่มีลมแรง หรือมีแสงสว่างมากเกินไป เพดานต้องไม่ต่ำเกินไป เพราะเมื่อตีลูกบอลให้สูงขึ้นอาจกระทบ เพดานบ่อย ๆ ทำให้การเล่นไม่สนุกสนามสุขภาพจิตอาจเสียได้ ในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ได้เปรียบสนามและอุปกรณ์ว่า เหมือนกับสมุด, ดินสอ หรือปากกาในวิชาอื่น ๆ หากนักเรียน ขาดสิ่งเหล่านี้ การพัฒนาร่างกายและจิตใจให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ คงเป็นไปได้หรือไม่หรือ เป็นไปได้ยากและนานที่จะประสบความสำเร็จ/หรืออาจล้มเหลวไปได้

ในเรื่องที่เกี่ยวกับความต้องการในการเลือกใช้สื่อในการออกกำลังกายนี้อาจให้จังหวัด อุดรดิตถ์จัดสนามกีฬาประเภทต่าง ๆ แม้กระทั่งสนามเด็กเล่น และสวนหย่อม หรือสวนสาธารณะ ซึ่งหากจังหวัดอุดรดิตถ์ สามารถจัดบริการสิ่งเหล่านี้ได้ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นใน จังหวัดอุดรดิตถ์ ก็สามารถเข้าไปใช้บริการสถานที่เหล่านี้ได้

สำหรับความต้องการออกกำลังกาย ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัด อุดรดิตถ์ เห็นว่าควรจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับความต้องการและความสนใจนั้น เป็นหลักจิตวิทยา ซึ่งหลักการพลศึกษาที่มีพื้นฐานทางด้านจิตวิทยากล่าวว่า หากจัดกิจกรรมที่ตรงกับความต้องการและ ความสนใจของผู้เล่นแล้ว ความสำเร็จจากการจัดกิจกรรมที่ไม่เป็นที่ต้องการหรือไม่สนใจ และ ที่เกี่ยวกับการเรียนการสอน หากเด็กได้ฝึกหัดในกิจกรรมกีฬา หรือกิจกรรมการออกกำลังกายที่ เด็กต้องการและสนใจ เด็กจะเกิดความรู้สึกพึงพอใจและเพิ่มประสิทธิภาพจากการเรียนได้มากขึ้น นอกจากนี้หากจัดกิจกรรมที่ไม่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย หรือต้องใช้อุปกรณ์ที่มีราคาแพงได้ ก็จะเป็น การสนองความต้องการของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ได้และสามารถแบ่ง เบาภาระของผู้ปกครองได้ เพราะสภาพเศรษฐกิจปัจจุบัน นักเรียนต้องพึ่งและเป็นภาระของ ผู้ปกครองที่ต้องดิ้นรนหาหาอาหารรายได้มาจุนเจือครอบครัว การใช้จ่ายต้องเป็นไปอย่างประหยัด อย่างไรก็ตามหากได้หน่วยงานต่าง ๆ เช่น กรมพลศึกษา การกีฬาแห่งประเทศไทยและสมาคม กีฬาจังหวัด มาร่วมมือกันจัดกิจกรรมให้เหมาะสม ซึ่งเป็นไปตามความต้องการของนักเรียนระดับ มัธยมศึกษาในจังหวัดอุดรดิตถ์ หรือรัฐบาลไทย ที่มีหน่วยงานที่รับผิดชอบสามารถจัดบริการอุปกรณ์

ก็ทำให้มีราคาถูกลงได้ก็นับว่าเป็นการส่งเสริมความสนใจที่จะออกกำลังกายได้มากขึ้นเพราะนักเรียนในระดับนี้ ยังต้องพึ่งผู้ปกครองในเรื่องของรายจ่ายต่าง ๆ หรือบางครั้งก็สามารถหาประกอบการออกกำลังกาย เช่น ในบริเวณบ้าน หรือบริเวณใกล้เคียงได้

4. การเปรียบเทียบความคิดเห็นของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรธานี ระหว่างเพศและระหว่างกลุ่มนักเรียนที่สังกัดกรมสามัญ, สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (ขยายโอกาส), สำนักงานการศึกษาเอกชน, กรมการศึกษานอกโรงเรียน (โรงเรียน) เกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรธานี ผลการวิจัยพบว่า

4.1 ความคิดเห็นของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรธานี ระหว่างเพศชายกับเพศหญิงเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกาย ปัญหาและอุปสรรคที่สำคัญที่ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้และความต้องการเลือกใช้สื่อในการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ผู้วิจัยได้ตั้งไว้ว่า เพศชายกับเพศหญิง น่าจะมีความคิดเห็นในเรื่องดังกล่าวแตกต่างกัน เพราะผู้วิจัยคิดว่า ประสบการณ์เกี่ยวกับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของเพศชายและเพศหญิง น่าจะแตกต่างกัน ทั้งในด้านประเภทและชนิดของกีฬา เหตุผลในการออกกำลังกายและโอกาสที่จะออกกำลังกาย แต่อย่างไรก็ตาม ผลการวิจัยครั้งนี้ ก็สอดคล้องกับผลการวิจัยของกองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพกรมพลศึกษาที่ว่า ประเภทกีฬา/การออกกำลังกาย ที่ประชาชนชายและหญิง มีความสนใจสูงในการเล่นประเภท วอลเลย์บอล บาสเกตบอล เล่นเกมและฟุตบอล กิจกรรมกีฬา/การออกกำลังกายที่ประชาชนชายและหญิงปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด คือ การเล่นกายบริหารและการวิ่งเหยาะ เหตุผลในการเล่นกีฬา/ออกกำลังกายของประชาชนชายและหญิงคือ เล่นกีฬา/ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและความแข็งแรง และเหตุผลของการไม่เล่นกีฬา/ออกกำลังกายของประชาชนชายหญิง คือ ไม่มีเวลา การที่ผลเป็นดังกล่าว นับว่าเป็นผลดีแก่หน่วยงานที่มีหน้าที่รับผิดชอบ อย่างกรมพลศึกษา หรือการกีฬาแห่งประเทศไทย แม้กระทั่งสมาคมกีฬาจังหวัดอุดรธานี จะได้นำไปใช้ได้อย่างไม่ยุ่งยากต่อการจัดดำเนินการ เพราะทั้งสองเพศมีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

4.2 ความคิดเห็นของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ ระหว่างนักเรียนกลุ่มกรมสามัญศึกษา, สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ(ขยายโอกาส), สำนักงานการศึกษาเอกชน และกรมการศึกษานอกโรงเรียน(โรงเรียน) เกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกาย ปัญหาและอุปสรรคที่สำคัญทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้ และการเลือกใช้สื่อในการออกกำลังกายระหว่างกรมสามัญศึกษากับสำนักงานการศึกษาเอกชนแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการศึกษารังนี้

1. รัฐบาลความเร่งส่งเสริม ความสนใจและรักการออกกำลังกายให้กับนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ให้มากขึ้น และรวมไปถึงนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นของประเทศชาติ โดยทั่วไป เพื่อให้โครงการกีฬาและการออกกำลังกายสำหรับทุกคน (Exercise and Sport for All) ตามแผนพัฒนาฉบับที่ 8 ที่เน้นบุคคลเป็นหลัก

2. รัฐบาลและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น กรมพลศึกษาการกีฬาแห่งประเทศไทยและสมาคมกีฬาแต่ละจังหวัด ควรส่งเสริมวิธีการให้ความรู้ เกี่ยวกับการออกกำลังกายกิจกรรมการออกกำลังกายต่าง ๆ เพื่อนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จะได้นำไปปฏิบัติได้ถูกต้องและเป็นประโยชน์ต่อการประกอบภารกิจประจำวันได้มากยิ่งขึ้น และทำให้สามารถอยู่ในสังคมได้อย่างสงบสุข เป็นส่วนหนึ่งที่ช่วยพัฒนาประเทศชาติได้เจริญก้าวหน้ายิ่งขึ้น

3. รัฐบาลควหาวิธีการที่จะทำให้ให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น มีโอกาสได้ใช้หรือเป็นเจ้าของอุปกรณ์กีฬาที่มีคุณภาพดีเยี่ยม และยังมีราคาถูกอีกด้วย

4. รัฐบาลควรจัดสร้างสถานที่ออกกำลังกาย ให้แก่นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นเพิ่มมากกว่าที่เป็นอยู่ และให้หน่วยงานที่เกี่ยวข้อง เช่น กรมพลศึกษา การกีฬาแห่งประเทศไทยและสมาคมกีฬาจังหวัดได้มุ่งปฏิบัติหน้าที่ของตนเองอย่างเข้มแข็ง ตั้งใจจริงและด้วยความรับผิดชอบยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรจะศึกษาความต้องการในการออกกำลังกาย ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย ในจังหวัดอุดรดิตถ์ หรือนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นทั่วประเทศ เพื่อเป็นแนวทางในการจัดดำเนินการโครงการกีฬาและการออกกำลังกายสำหรับทุกคน
2. ควรศึกษาเกี่ยวกับการหาวิธีออกกำลังกายที่ประหยัด ทั้งเวลา, อุปกรณ์, สถานที่, งบประมาณ โดยให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กระทรวง ศึกษาธิการ. "โครงการกีฬาสำหรับทุกคน" เอกสารประกอบการประชุมสัมมนาระดับชาติ เรื่อง บทบาทของสถาบันการศึกษา กีฬา หน่วยงานต่าง ๆ ในการส่งเสริมการกีฬา และ ออกกำลังกายสำหรับทุกคน วันที่ 21-24 พฤศจิกายน 2526 หน้า 1, (อัดสำเนา)
- การฝึกความอดทน คู่มือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร : ศูนย์วิทยาศาสตร์ การกีฬา, องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย, 2528.
- ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา, "ข้อปฏิบัติ 10 ประการสำหรับผู้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ" คู่มือการออก กายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพมหานคร : องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย 2528.
- คณะกรรมการศูนย์รวมการศึกษาวิจัยปัญหาเยาวชน สำนักนายกรัฐมนตรี, "โครงการสนองความ ต้องการของเด็กและเยาวชนในประเทศไทย" (เอกสารอัดสำเนา), 2507
- จรรยาพร ชรณินทร์. ภาววิภาคและสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2525.
- "จะออกกำลังกายอย่างไรดี". เอกสารของศูนย์วิทยาศาสตร์ การกีฬาองค์การส่งเสริมกีฬาแห่ง ประเทศไทย, 2528.
- ชูศักดิ์ เวชานพทย์. สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : ภาควิชาสรีรวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2519.
- ประกาศสำนักนายกรัฐมนตรี. "เรื่องนโยบายเยาวชนแห่งชาติ" ราชกิจจานุเบกษา 96 : 93 (12 มิถุนายน 2522) หน้า 2158
- พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช เนื่องในพิธีเปิดการสัมมนาระดับชาติ เรื่อง "การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ" ณ คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล เมื่อวันที่ 17 ธันวาคม 2523 (อัดสำเนา)
- วารสารกีฬา เพียรชอบ. "การออกกำลังกายสำคัญไฉน" วารสารวิทยาลัยพลศึกษาอ่างทอง 1 (มกราคม 2525) : 37

- สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์. "การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ" เอกสารศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา
องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย, 2528.
- สมหวัง สมใจ. "การออกกำลังกายและพักผ่อน" วารสารสุขภาพสำหรับประชาชน 5 (มกราคม
2520) : 9
- สุพิตร์ สมิติโต. "เดินอย่างไรจึงจะทำให้มีสุขภาพดี" วารสารสุขศึกษาพลศึกษาและสันทนาการ 8
(ธันวาคม 2525) : 173
- เสนอ อินทรสุศรี. "การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพ" วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และ
สันทนาการ 4 (มกราคม 2521) : 27
- อนันต์ อัดชู. "การอภิปรายเรื่องพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ" วารสารสุขศึกษา
พลศึกษา และสันทนาการ 3 (มกราคม ตุลาคม 2520) : 46
- อวย เกตุสิงห์ และคนอื่น. "การอภิปรายเรื่องการพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ,"
วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ 3 (มกราคม-ตุลาคม 2520) : 44
- _____. "ร่างกายกับการออกกำลังกาย" วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ 2
(เมษายน 2525) : 190
- โอบาสึ ชรรณวานิช. "การออกกำลังกาย" วารสารสุขภาพ 6 (พฤศจิกายน 2520) : 46
- Byrd, O.E. "A Surver of Bellefs and practices of Psychiatrists on
the Relief of Tension by Moderate Exercise," The Journal of
School Health, 33(1963).426-427
- Kaplan, Max. Leisure : Theory and Policy. New York: John Wiley &
Son, Inc.,1975 444 p.
- Mueller, "sport Club Development the 70's Community Involvement,"
26 th Annual Conference Proceedings of the Nation Interamural-
Recreation Sport Association, p.p. 144-147, quoted in Viola
K. Kliendienst and Arthur Weston. The Recreational Sports Program :
School, Colleges, and Communites. Englewood Cliffs, N.J. :
Prentice-Hall, 1974.

Yamane, Taro. Statistics: An Introductory Analysis. 2nd. ed, New York,
Harper and Row, 1967, 919 pp.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย⁴

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง

ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรธานี

คำอธิบาย

แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นขอความกรุณา โปรดพิจารณากรอกข้อมูลตามความเป็นจริง ซึ่งกำหนดค่าคะแนนแบบสอบถามแต่ละข้อไว้ 4 ระดับ คือ

เห็นว่าสอดคล้องหรือเป็นตัวแทนมากที่สุดให้	4	คะแนน
เห็นว่าสอดคล้องหรือเป็นตัวแทนมากให้	3	คะแนน
เห็นว่าสอดคล้องหรือเป็นตัวแทนน้อยให้	2	คะแนน
เห็นว่าสอดคล้องหรือเป็นตัวแทนน้อยที่สุดให้	1	คะแนน

แบบสอบถามมี 3 ตอน คือ

- ตอนที่ 1 เกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามเป็นแบบสอบถามตรวจสอบคำตอบ (Check List) และแบบปลายเปิด (Open Ended Questionnaires)
- ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกาย ของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรธานี
- 2.1 ความต้องการในการออกกำลังกาย
- 2.2 อุปสรรคหรือปัญหาที่สำคัญ ทำให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นไม่สามารถออกกำลังกายได้
- ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการเลือกใช้สื่อในการออกกำลังกาย

แบบสอบถาม

การวิจัยเรื่องความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น
ในจังหวัดอุดรธานี

ตอนที่ 1

ข้อมูลส่วนตัวและทั่วไป สำหรับผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง

โปรดกาเครื่องหมาย / ลงในช่อง () ที่ตรงกับความเป็นจริงและความคิดเห็น
ของนักเรียน

ข้อมูล

1. เพศ () ชาย () หญิง
 2. อายุ ปี
 3. ปัจจุบันกำลังเรียนชั้น
- โรงเรียน.....

สังกัด

- () กรมสามัญศึกษา
- () สำนักงานการประถมศึกษา
- () กรมการศึกษานอกโรงเรียน
- () สำนักงานการศึกษาเอกชน

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการและอุปสรรคในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับ
มัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรธานี

2.1 ความต้องการในการออกกำลังกาย

ข้อที่	ความต้องการในการออกกำลังกาย	ความเห็นสอดคล้อง			
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1	ท่านสนใจและต้องการออกกำลังกายทุกวัน อย่างสม่ำเสมอ.....				
2	ท่านต้องการออกกำลังกายเวลาเช้า.....				
3	ท่านต้องการออกกำลังกายเวลาเย็น.....				
4	ท่านต้องการออกกำลังกาย 1 - 2 วัน/สัปดาห์.....				
5	ท่านต้องการออกกำลังกาย 3 - 4 วัน/สัปดาห์.....				
6	ท่านต้องการออกกำลังกาย 5 - 6 วัน/สัปดาห์.....				
7	ท่านต้องการออกกำลังกายวันเว้นวัน.....				
8	ท่านต้องการออกกำลังกายด้วยท่ามือเปล่า.....				
9	ท่านต้องการออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์.....				
10	ท่านต้องการออกกำลังกายโดยการทำงาน.....				
11	ท่านต้องการออกกำลังกายเป็นหมู่คณะ.....				
12	ท่านต้องการออกกำลังกายคนเดียว.....				
13	ท่านต้องการออกกำลังกายนอกบ้าน.....				
14	ท่านต้องการออกกำลังกายภายในบ้าน.....				
15	ท่านต้องการออกกำลังกายโดยใช้กีฬาเป็นสื่อ.....				
16	ท่านต้องการออกกำลังกายโดยมีผู้นำในการ ออกกำลังกาย.....				

ข้อที่	ความต้องการในการออกกำลังกาย	ความเห็นสอดคล้อง			
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
17	ท่านต้องการออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมคุณค่าทางนันทนาการและพักผ่อนหย่อนใจ.....				
18	ความต้องการอื่น ๆ ในการออกกำลังกายโปรดระบุ.....				

2.2 อุปสรรคหรือปัญหาที่สำคัญที่ทำให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นไม่สามารถออกกำลังกายได้

ข้อที่	อุปสรรคหรือปัญหาที่สำคัญที่ทำให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นไม่สามารถออกกำลังกายได้	เห็นว่าสอดคล้อง			
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1	ไม่มีเวลาว่าง.....				
2	ไม่มีสถานที่สำหรับออกกำลังกาย.....				
3	ไม่มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย.....				
4	ไม่มีครูหรือผู้นำสอนออกกำลังกาย.....				
5	การออกกำลังกายขัดกับขนบธรรมเนียมประเพณีหรือความเชื่อทางศาสนา.....				
6	ไม่สนใจและไม่มีความรู้ในการออกกำลังกาย.....				
7	พ่อแม่หรือผู้ปกครองไม่สนใจหรือไม่สนับสนุนให้ ออกกำลังกาย.....				
8	สภาพดินฟ้าอากาศไม่อำนวย.....				
9	สถานที่ออกกำลังกายอยู่ห่างไกลจากบ้าน.....				
10	หมู่บ้านหรือชุมชนไม่สนับสนุนให้ออกกำลังกาย.....				
11	ไม่มีชุดออกกำลังกาย.....				
12	ไม่มีเงินค่าบำรุงสมาชิก.....				
13	ไม่กล้าออกกำลังกายคนเดียว.....				
14	ไม่ชอบออกกำลังกายเป็นหมู่คณะ.....				
15	ไม่ชอบออกกำลังกายกลางแจ้ง.....				
16	ไม่ชอบออกกำลังกายในร่ม.....				

ข้อที่	อุปสรรคหรือปัญหาที่สำคัญที่ทำให้นักเรียนระดับ มัธยมศึกษาตอนต้นไม่สามารถออกกำลังกายได้	เห็นว่าสอดคล้อง			
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
17	การออกกำลังกายจะทำให้สิ้นเปลืองมาก.....				
18	การเดินทางออกจากบ้าน ถือว่าเป็นการออกกำลังกาย อยู่แล้ว.....				

ตอนที่ 3 ความต้องการเลือกใช้สื่อในการออกกำลังกาย

ข้อที่	ความต้องการเลือกใช้สื่อในการออกกำลังกาย	เห็นว่าสอดคล้อง			
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
1	ท่านต้องการออกกำลังกายโดยการวิ่งเหยาะ ๆ.....				
2	ท่านต้องการออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน.....				
3	ท่านต้องการออกกำลังกายโดยการกระโดดเชือก.....				
4	ท่านต้องการออกกำลังกายโดยการว่ายน้ำ.....				
5	ท่านต้องการออกกำลังกายโดยการเล่นเทนนิส.....				
6	ท่านต้องการออกกำลังกายโดยการเล่นแบดมินตัน.....				
7	ท่านต้องการออกกำลังกายโดยการเล่นเทเบิลเทนนิส..				
8	ท่านต้องการออกกำลังกายโดยการเล่นเปตอง.....				
9	ท่านต้องการออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอล.....				
10	ท่านต้องการออกกำลังกายโดยการเล่นบาสเก็ตบอล...				
11	ท่านต้องการออกกำลังกายโดยการเล่นวอลเลย์บอล...				
12	ท่านต้องการออกกำลังกายโดยการเล่นตะกร้อ.....				
13	ท่านต้องการออกกำลังกายโดยการเต้นแอโรบิค.....				
14	ท่านต้องการออกกำลังกายโดยการออกกำลังกายบริหาร....				
15	ท่านต้องการออกกำลังกายโดยการเดินทางไกล.....				
16	ท่านต้องการออกกำลังกายโดยการเล่นแชร์บอล.....				
17	ท่านต้องการออกกำลังกายโดยการรำมวยจีน.....				

ข้อที่	ความต้องการเลือกให้สื่อในการออกกำลังกาย	เห็นว่าสอดคล้อง			
		มากที่สุด	มาก	น้อย	น้อยที่สุด
18	ท่านต้องการออกกำลังกายโดยการวิ่ง.....				
19	ท่านต้องการออกกำลังกายโดยการเล่นยิมนาสติก.....				
20	ท่านต้องการออกกำลังกายโดยการเล่นเกมเพื่อความ สนุกสนาน.....				
	อื่น ๆ โปรดระบุ.....				

ภาคผนวก ข
ประวัติย่อของผู้วิจัย

ประวัติย่อของวิจัย

ชื่อ นายพินิต วิษุณี
 เกิดวันที่ 15 เดือนพฤษภาคม พุทธศักราช 2501
 สถานที่เกิด อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์
 สถานที่อยู่ปัจจุบัน 372/6 ถนนย่านศิลาอาสน์ ตำบลท่าอิฐ อำเภอเมือง
 จังหวัดอุตรดิตถ์ 53000

ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน อาจารย์ 2 ระดับ 7
 สถานที่ทำงานปัจจุบัน โรงเรียนอุตรดิตถ์ อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์ 53000
 ประวัติการศึกษา

- พ.ศ.2510 ประถมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนอนุบาลอุตรดิตถ์
 พ.ศ.2513 ประถมศึกษาตอนปลาย จากโรงเรียนเทศบาลท่าอิฐ
 อำเภอเมือง จังหวัดอุตรดิตถ์
 พ.ศ.2516 มัธยมศึกษาตอนต้น จากโรงเรียนอุตรดิตถ์ จังหวัดอุตรดิตถ์
 พ.ศ.2525 ค.บ.(พลศึกษา) จากสถาบันราชภัฏเชียงใหม่
 พ.ศ.2540 กศ.ม.(พลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
 ประสานมิตร

ประวัติการทำงาน

- พ.ศ.2525 เข้ารับราชการที่โรงเรียนพิชัย
 พ.ศ.2529-2531 ได้รับโล่ผู้บุกเบิกเวลาการสอนโดยไม่มีวันลา 3 ปี
 ติดต่อกัน
 พ.ศ.2533 มารับราชการที่โรงเรียนอุตรดิตถ์ครู
 พ.ศ.2534 มารับราชการที่โรงเรียนอุตรดิตถ์
 พ.ศ.2534-2539 ได้รับประกาศนียบัตรผู้บุกเบิกเวลาการสอนโดยไม่มี
 วันลา 6 ปี ติดต่อกัน

พ.ศ.2537 ได้รับเลือกเป็นครูแม่แบบ วิชาพลานามัย ระดับจังหวัด
และระดับเขตการศึกษา 7

พ.ศ.2538 ได้รับเลือกจากหน่วยศึกษานิเทศน์ ทำหน้าที่ครูผู้นิเทศ

พ.ศ.2538 ได้รับเลือกเป็นครูพลศึกษาดีเด่นสาขาศิลปะการออกกำลังกาย จากสมาคม
สุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการแห่งประเทศไทย