

ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำ
ในศูนย์เยาวชน เขตกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2553

ปริญญาณิพนธ์
ของ
ไพศาล บุรนวิทย์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2553

ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำ
ในศูนย์เยาวชน เขตกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2553

ปริญญานิพนธ์
ของ
ไพศาล บุณนวิทย์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2553
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชน
เขตกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2553

บทคัดย่อ
ของ
ไพศาล บุรนวิทย์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2553

ไพศาล บุรนวิทย์. (2553). *ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชน เขตกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2553*. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา).

กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม:

รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์, รองศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์.

การวิจัยครั้งนี้ มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชน เขตกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2553 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชน เขตกรุงเทพมหานคร มีจำนวน 400 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .93 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ผลการศึกษาพบว่า

1. ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชน เขตกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2553 ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการว่ายน้ำ โดยรวมมีความคิดเห็นด้วยในระดับมาก

2. ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชน เขตกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2553 ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีความคิดเห็นด้วยในระดับมาก

3. ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชน เขตกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2553 ด้านบุคลากรและการให้บริการ โดยรวมมีความคิดเห็นด้วยในระดับมาก

4. ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชน เขตกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2553 ด้านปัญหาที่ประสบในการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำ โดยรวมมีความคิดเห็นด้วยในระดับปานกลาง

OPINIONS OF SWIMMING PARTICIPANTS AT YOUTH CENTRES
IN BANGKOK METROPOLIS IN 2010

AN ABSTRACT
BY
PAISAN BURANAVIT

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the
Master of Education Degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
May 2010

Paisan Buranavit. (2010). *Opinions of swimming participants at Youth Centres in Bangkok Metropolis in 2010*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assoc. Prof. Wattana Suthipan, Assoc. Prof. Paiboon Srichaisawat.

The purpose of this research was to find and compare the opinions of swimming participants at Youth Centres in Bangkok Metropolis in 2010. The samples of 400 swimming participants were chosen by multi-stage random sampling. The researcher's constructed questionnaire ($r = .93$) was used to collect the data. The data were then analyzed in terms of percentage, mean and standard deviation. The results were as follows.

1. On the aspect of benefits, the opinions were agreeable at high level.
2. On the aspect of places and facilities, the opinions were agreeable at a high level.
3. On the aspect of staff and services, the opinions were agreeable at a high level.
4. Finally, on the aspect of problems, the opinions were agreeable at moderate level.

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดี เพราะผู้วิจัยได้รับความกรุณาจาก รองศาสตราจารย์ วัฒนา สุทธิพันธุ์ ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ไพบูรณ์ ศรีชัยสวัสดิ์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพณท์ และรองศาสตราจารย์ เฉษฐา เจียรนัย กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำ ช่วยเหลือ ปรับปรุง และแก้ไข ข้อบกพร่องต่าง ๆ จนผู้วิจัยสามารถดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ด้วยดี ผู้วิจัยขอ กราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณ รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพณท์ รองศาสตราจารย์ ธงชัย เจริญทรัพย์มณี อาจารย์สว่าง บุญล้ำเพ็ง ที่ได้ให้ความกรุณาให้คำแนะนำ แก้ไข เครื่องมือที่ใช้ใน การวิจัย จนทำให้สามารถนำไปเก็บข้อมูล และวิเคราะห์ข้อมูลได้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒทุกท่าน ที่ได้ให้การอบรมสั่งสอน แนะนำ สนับสนุน และ ให้กำลังใจ จนทำให้การวิจัยสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี และนอกจากนี้ผู้วิจัยขอขอบคุณ พี่บอย และเพื่อน ๆ พี่ ๆ ทุกคนที่ให้ความช่วยเหลือเป็นอย่างสูงในการสนับสนุน และให้กำลังใจด้วยดีมาตลอด

ขอขอบพระคุณ หัวหน้าศูนย์เยาวชนและหัวหน้าศูนย์กีฬา เจ้าหน้าที่และบุคลากรที่เกี่ยวข้อง ที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ผู้วิจัยในการเก็บรวบรวมข้อมูล ขอขอบคุณประชาชนที่มาออกกำลังกาย ที่ศูนย์เยาวชนและศูนย์กีฬาทุกท่าน ที่ได้ให้ความร่วมมือในการเก็บ และกรอกข้อมูลในเครื่องมือวิจัย

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อวรพจน์ คุณแม่สมถวิล บุรณวิทย์ และคนใน ครอบครัวทุกคนที่คอยให้กำลังใจเสมอมาจนสำเร็จเป็นปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ คุณค่า และประโยชน์ อันใดที่พึงมีจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอบอบแด่บุพการี บุรพจารย์ และผู้มีพระคุณทุกท่าน ที่มีส่วนในความสำเร็จครั้งนี้

ไพศาล บุรณวิทย์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	2
ความสำคัญของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย.....	3
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....	3
ตัวแปรที่ศึกษา.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
ความหมายของความคิดเห็น.....	6
ความหมายและหลักการของการบริการ.....	8
ความหมายของการออกกำลังกาย.....	11
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	12
ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย.....	18
สาเหตุที่ก่อให้เกิดโทษจากการออกกำลังกาย.....	20
หลักการออกกำลังกาย.....	21
ประโยชน์ของการว่ายน้ำ.....	24
สระว่ายน้ำและอุปกรณ์ที่ใช้ในการว่ายน้ำ.....	31
ประวัติของศูนย์เยาวชนในเขตกรุงเทพมหานคร.....	36
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	40
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	40
งานวิจัยในประเทศ.....	41

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	50
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....	50
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	51
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	53
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	53
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	54
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	54
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	54
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	55
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	72
สรุปผลการวิจัย.....	73
อภิปรายผล	75
ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้.....	77
ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป	77
บรรณานุกรม..	78
ภาคผนวก.....	85
ภาคผนวก ก	86
ภาคผนวก ข	93
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	95

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม	55
2 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถามโดยจำแนกตามจำนวนครั้ง ความนาน ช่วงเวลา และที่มาออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำกับใคร (n = 400)	56
3 ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชน เขตกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2553 ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการว่ายน้ำ (n = 400)	58
4 ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชน เขตกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2553 ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 400) ..	59
5 ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชน เขตกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2553 ด้านบุคลากรและการให้บริการ (n = 400)	60
6 ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชน เขตกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2553 ด้านปัญหาที่ประสบในการออกกำลังกายด้วย การว่ายน้ำ (n = 400)	61
7 ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชน เขตกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2553 ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการว่ายน้ำ จำแนกเป็น เพศชายและเพศหญิง (n = 400)	62
8 ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชน เขตกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2553 ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก จำแนกเป็น เพศชายและเพศหญิง (n = 400)	63
9 ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชน เขตกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2553 ด้านบุคลากรและการให้บริการ จำแนกเป็นเพศชาย และเพศหญิง	64
10 ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชน เขตกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2553 ด้านปัญหาที่ประสบในการออกกำลังกายด้วย การว่ายน้ำ จำแนกเป็นเพศชายและเพศหญิง (n = 400)	65
11 ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชน เขตกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2553 ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการว่ายน้ำ จำแนกตามตัวแปรอายุ (n = 400)	66

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
12 ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชน เขตกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2553 ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก จำแนกตามตัวแปรอายุ (n = 400).....	67
13 ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชน เขตกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2553 ด้านบุคลากรและการให้บริการ จำแนกตามตัวแปรอายุ (n = 400).....	68
14 ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชนเขต กรุงเทพมหานคร พ.ศ.2553 ด้านปัญหาที่ประสบในการออกกำลังกายด้วย การว่ายน้ำ จำแนกตามตัวแปรอายุ (n = 400).....	69
15 ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชน เขตกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2553 จำแนกตามตัวแปรอายุ (n = 400)	70

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ธรรมชาติได้สร้างมนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและสติปัญญาเพื่อต่อสู้กับสิ่งแวดล้อมที่อยู่รอบตัว แต่ในสถานการณ์โลกปัจจุบันนี้ ได้มีความเจริญก้าวหน้าที่ได้รับมรดกทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีต่าง ๆ มากมายเข้ามาแทนที่การดำรงชีวิตประจำวันของมนุษย์เป็นอย่างมาก ซึ่งความเจริญก้าวหน้าเหล่านี้ได้เปลี่ยนแปลงวิถีชีวิตความเป็นอยู่ของเราตามไปด้วย ทำให้มนุษย์มีสิ่งอำนวยความสะดวกเพิ่มมากขึ้น มีเครื่องทุ่นแรงเพิ่มขึ้นและส่งผลทำให้พฤติกรรมของมนุษย์นั้นมีการเคลื่อนไหวที่น้อยลงและเป็นผลกระทบต่อการร่างกายของมนุษย์เป็นอย่างมาก โดยเฉพาะสภาพบ้านเมืองใหญ่ ๆ ที่แออัด ยิ่งประเทศไทยนั้นมีสภาพอากาศร้อนชื้น ซึ่งเหมาะสมอย่างยิ่งต่อการเจริญเติบโตของบรรดาเชื้อโรค แบคทีเรียต่าง ๆ ทั้งหลายด้วยแล้ว ยิ่งต้องระวังตัวกัน ซึ่งตอนนี้เราทุกคนต้องหันมาสร้างเกราะคุ้มกันตัวเองด้วยการดูแลร่างกายให้แข็งแรงสมบูรณ์อยู่อย่างสม่ำเสมอเพื่อไม่ให้เชื้อโรคใด ๆ แอบฉวยโอกาสเข้ามาลักลอบในร่างกายของเราได้และการสร้างเกราะเพชรที่ยั่งยืนยาวนานที่สุด และก็คือ การออกกำลังกาย มนุษย์จึงได้คิดสร้างกีฬาเพื่อเป็นสื่อใช้เคลื่อนไหวร่างกายแทนเพื่อพัฒนาความเจริญเติบโตของร่างกาย รวมทั้งพัฒนาทางจิตใจด้วยและเหรียญรางวัลนั้นเป็นเพียงสื่อที่มนุษย์นั้นสมมุติขึ้นมาเพื่อเป็นแรงจูงใจให้ออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับ วาสนา คุณาภสิทธิ์ (2545: 6) ที่ได้กล่าวไว้ว่า การออกกำลังกายนับว่ามีความสำคัญอย่างยิ่ง และเป็นความจำเป็นของชีวิตมนุษย์เปรียบเสมือนอาหารที่ต้องรับประทานทุกวัน เด็ก ๆ ออกกำลังกายเพื่อความเจริญเติบโต ผู้ใหญ่ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรง และคงคุณภาพชีวิตเอาไว้

ปัจจุบันกีฬาวูซูเป็นกีฬาชนิดหนึ่งที่มีความนิยมเป็นอย่างมากในกลุ่มของประชาชนทั้งชายและหญิงเนื่องจากกีฬาวูซูเป็นกีฬาที่ไม่มีการปะทะกันไม่มีแรงกระแทกต่อข้อต่อทำให้ไม่เกิดอาการบาดเจ็บต่อร่างกาย นอกจากนั้นกีฬาวูซูยังสามารถเล่นคนเดียวได้ซึ่งแตกต่างจากกีฬาประเภทอื่นอีกทั้งสถานที่เล่นก็มีอยู่ทั่วไป ไม่ว่าจะเป็นตามหมู่บ้าน โรงเรียน ศูนย์กีฬาต่าง ๆ เป็นต้น ดังที่ เทเวศร์ พิริยะพูนท์ (2529: 3) กล่าวว่า วูซูเป็นกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมอย่างมากในปัจจุบันและถือได้ว่าเป็นกิจกรรมที่สร้างสรรค์ทำให้เกิดประโยชน์ต่อการพัฒนาของมนุษย์ในหลาย ๆ ด้าน เช่นด้านการออกกำลังกาย ด้านการพัฒนาสังคม และยังพัฒนาให้เกิดทักษะอันจะเป็นประโยชน์ในด้านความปลอดภัยในบางโอกาสได้อีก ด้วยคุณสมบัติพิเศษหรือคุณภาพของกีฬาวูซูนั้นแตกต่างจากกิจกรรมการออกกำลังกายชนิดอื่น มากมาย เพราะว่าขณะที่ท่านกำลังวูซู

ท่านจะมีความรู้สึกถึงความเป็นอิสระในการเคลื่อนไหว มีความรู้สึกผ่อนคลายเพราะความหนาแน่นของ น้ำหุ้มร่างกายทำให้สามารถเคลื่อนไหวได้ในแนวนอน ซึ่งมีความแตกต่างจากกิจกรรมที่กระทำบนบก

จากเหตุการณ์ โป๊ะล่ม เรือชนกัน ในแต่ละครั้งนั้น มีผู้เสียชีวิตมากมายเนื่องมาจากสาเหตุ หนึ่งคือว่ายน้ำไม่เป็น ทำให้ในปัจจุบันประชาชนจำนวนมากหันมาให้ความสำคัญในการว่ายน้ำ โดยการส่งลูกหลานให้ได้เรียนว่ายน้ำ ก็พาวว่ายน้ำนั้นสามารถทำให้สระของร่างกายสมส่วน อาจเป็นส่วนหนึ่งที่ทำให้ประชาชนหันมาให้ความสนใจในกีฬาประเภทนี้มากขึ้น ซึ่งทางกรุงเทพมหานคร ในฐานะหน่วยงานปกครองท้องถิ่น มีหน้าที่ต้องจัดสวัสดิการสังคมให้แก่ประชาชนทั่วไป ผู้ด้อยโอกาส ทั้งเด็ก เยาวชน สตรีผู้สูงอายุ ผู้ประสบปัญหาต่าง ๆ อันได้แก่ บริการด้านสังคมสงเคราะห์ การ เสริมสร้างความรู้ การกีฬา ดนตรี นันทนาการ และการพักผ่อนหย่อนใจ เพื่อตอบสนองความต้องการ ขั้นพื้นฐาน รวมทั้งช่วยป้องกัน แก้ไข และบรรเทาปัญหาสังคมต่าง ๆ ตลอดจนพัฒนาคุณภาพชีวิตของ ประชากร ในกรุงเทพมหานครให้ดีขึ้นและพัฒนาสังคมให้น่าอยู่ (สำนักงานสถิติแห่งชาติ. 2551: 1)

ศูนย์เยาวชน เป็นหน่วยงานของภาครัฐบาลระดับท้องถิ่น ที่มีหน้าที่สนองต่อความต้องการ ของประชาชนทุกกลุ่มเป้าหมาย ทุกเพศทุกวัย มีหน่วยงานที่เป็นทรัพยากรทางนันทนาการ 3 หน่วยงาน ได้แก่ สำนักงานสวนสาธารณะ กองนันทนาการ และกองกีฬา ทั้งนี้ศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร เป็นหนึ่งในทรัพยากรที่สำนักสวัสดิการสังคมจัดให้บริการแก่ประชาชนในกรุงเทพมหานครโดยหลักการ จัดศูนย์เยาวชน (Youth Center) เป็นสถานที่จัดทำขึ้นเพื่อให้บริการการใช้เวลาว่างแก่ประชาชนใน กรุงเทพมหานครโดยมีภารกิจเพื่อมุ่งสู่คุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นของประชาชน มีหน้าที่หลัก คือ เป็นสถานที่ใน การสร้างเสริมสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ ให้บริการ การใช้เวลาว่าง โดยจัดกิจกรรมนันทนาการต่าง ๆ ให้ประชาชนที่สมัครเป็นสมาชิกของศูนย์เยาวชนได้ใช้บริการ ซึ่งทางกรุงเทพมหานคร ได้จัดตั้งศูนย์ เยาวชน ครอบคลุมพื้นที่ของกรุงเทพมหานครทั้ง 50 เขต มี 40 ศูนย์เยาวชน โดยแบ่งเป็นศูนย์เยาวชน ระดับภาค ซึ่งจะสังกัดกองนันทนาการ สำนักวัฒนธรรม กีฬา และการท่องเที่ยว จำนวน 14 แห่ง ศูนย์เยาวชนระดับเขต อีก 26 แห่ง (ประวัติความเป็นมาของศูนย์เยาวชน. 2552: ออนไลน์)

จากการสอบถามความคิดเห็นเบื้องต้น พบว่าสมาชิกของศูนย์เยาวชนมีความคิดเห็นในเรื่อง การออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำแตกต่างกัน มีปัญหาและอุปสรรค เช่น ความไม่สะดวกสบายในการใช้ บริการ วัสดุอุปกรณ์ชำรุด สระว่ายน้ำบางศูนย์เยาวชนไม่สะอาด และแสงสว่างภายในสระว่ายน้ำ ไม่เหมาะสมเพียงพอ เป็นต้น ซึ่งจากการสำรวจความคิดเห็นเบื้องต้นนี้ สมาชิกส่วนใหญ่ต้องการให้ศูนย์ เยาวชนนี้ได้ปรับปรุง พัฒนาสภาพการดำเนินงาน การบริหารจัดการให้เหมาะสมยิ่งขึ้น เพื่อตอบสนอง ต่อความคิดเห็นของสมาชิกผู้ใช้บริการ ให้สอดคล้องกับประเภทของสมาชิก และผู้ใช้บริการให้มากขึ้น อีกทั้งเนื่องจากอัตราค่าใช้บริการที่มีราคาถูกลง จึงทำให้ศูนย์เยาวชนมีผู้มาใช้บริการจำนวนมาก ดังนั้น ผู้วิจัยในฐานะที่เป็นครูและผู้ฝึกสอนที่เกี่ยวข้องกับกีฬาว่ายน้ำมีความสนใจที่จะศึกษาถึงความคิดเห็น

ของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชนเขตกรุงเทพมหานคร ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยนี้ผู้วิจัยจะนำเสนอผู้บริหารเพื่อเป็นข้อมูลสำคัญในการปรับปรุง พัฒนาการให้บริการและการดำเนินงานของศูนย์เยาวชนในกรุงเทพมหานคร เพื่อสอดคล้องกับความคิดเห็นของสมาชิกในด้านของประโยชน์ด้วยการว่ายน้ำ สถานที่ วัสดุอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก การให้บริการของเจ้าหน้าที่ และปัญหาที่ประสบในการออกกำลังกาย ในอันที่จะนำไปสู่การสร้างสุขภาพให้กับประชาชน รวมทั้งเป็นประโยชน์ในการแก้ไขปัญหาที่เกิดขึ้นอย่างถูกต้องตรงตามจุดหมาย ประกอบกับ กรุงเทพมหานครเองก็มีความต้องการให้ประชาชนออกกำลังกายเพื่อพัฒนาและส่งเสริมสุขภาพของตนเองให้สอดคล้องตามนโยบายการกีฬาของประเทศ เป็นการสนองตอบที่สอดคล้องกับนโยบายรัฐบาล และจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนากิจการกรมการว่ายน้ำต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำ
ในศูนย์เยาวชน เขตกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2553

ความสำคัญของการวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ ทำให้ทราบความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชนเขตกรุงเทพมหานคร ว่ามีความคิดเห็นอย่างไร เพื่อพัฒนา ส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชนและบุคคลทั่วไปให้เกิดประโยชน์สอดคล้องกับความคิดเห็นการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำของประชาชน รวมทั้งเป็นข้อมูล และให้ประชาชนเห็นความสำคัญและมาว่ายน้ำกันมากขึ้น อีกทั้งยังเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าสำหรับผู้สนใจในกิจกรรมว่ายน้ำต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ ประชาชนที่เป็นสมาชิกของสระว่ายน้ำในศูนย์เยาวชนเขตกรุงเทพมหานคร จำนวนประมาณทั้งหมด 54,352 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ ประชาชนที่มาว่ายน้ำอย่างสม่ำเสมอที่สระว่ายน้ำในศูนย์เยาวชนเขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากการใช้ตารางสำเร็จรูปของเครจซี และมอร์แกน (เทเวศร์ พิริยะพฤษณ์. 2545: 128; อ้างอิงจาก Krejcie; & Morgan. n.d.)

ได้กลุ่มตัวอย่าง 381 คน แต่ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่าง 400 คน ได้มาจากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่

1.1 เพศ แบ่งเป็นเพศชาย และเพศหญิง

1.2 อายุ แบ่งเป็นอายุต่ำกว่า 25 ปี, 25 - 59 ปี และตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชน เขตกรุงเทพมหานคร

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **ความคิดเห็น** หมายถึง การแสดงออกถึงความรู้สึก ความเข้าใจ และการรับรู้ที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง โดยถ่ายทอดออกมาเป็นคำพูดหรือลายลักษณ์อักษร ของผู้ที่มาออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำซึ่งอาจจะมีในลักษณะทางบวกหรือทางลบ

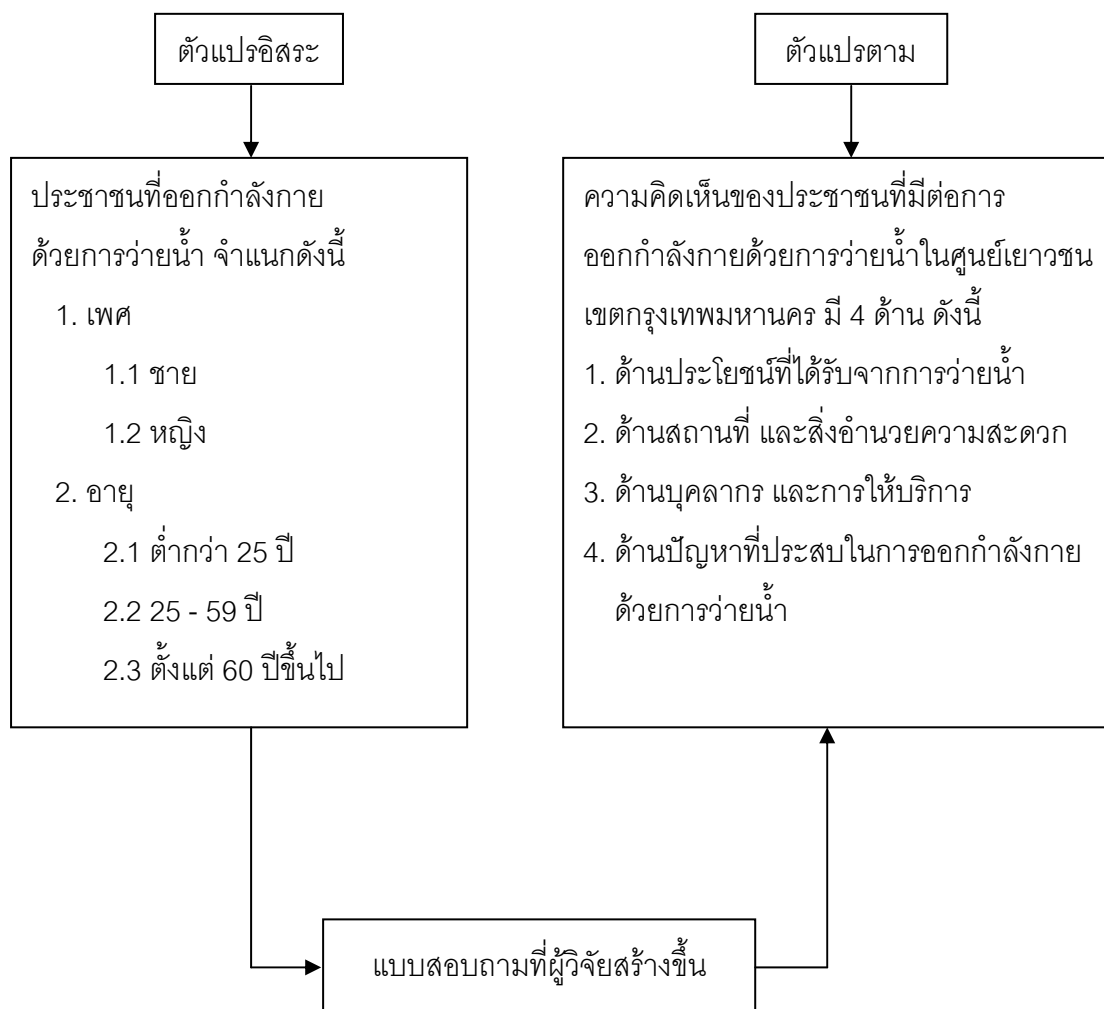
2. **การออกกำลังกาย** หมายถึง กิจกรรมที่ทำให้ร่างกายมีสุขภาพ และรูปร่างที่ดี สามารถเพิ่มทักษะ และศักยภาพในกีฬา ตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บหรือพิการได้

3. **การออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำ** หมายถึง การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้นเพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวโดยมีน้ำเป็นแรงต้านทาน

4. **ประชาชน** หมายถึง บุคคลในทุกอาชีพทุกระดับการศึกษา ทุกเพศ ทุกวัย ที่ออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชนเขตกรุงเทพมหานคร

5. **ศูนย์เยาวชนและศูนย์กีฬา** หมายถึง สถานที่สร้างเสริมประสบการณ์นันทนาการให้เยาวชนในท้องถิ่นได้มีโอกาสพบปะสังสรรค์ ใช้เวลาว่างหลังจากการศึกษาให้ได้ประโยชน์ เช่น พักผ่อน ความรู้ สร้างความสามัคคี ออกกำลังกาย ทำงานศิลปะ และทำประโยชน์ร่วมกันซึ่งแต่ละศูนย์ก็จะมีกิจกรรมหลากหลาย ได้แก่ กีฬา ดนตรี นาฏศิลป์ ศิลปะห้องสมุด และกิจกรรมพิเศษอื่นๆ

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศและต่างประเทศ เพื่อนำมาเป็นแนวทางสนับสนุนการศึกษาวิจัย ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย
 - 1.1 ความหมายของความคิดเห็น
 - 1.2 ความหมายและหลักการของการบริการ
 - 1.3 ความหมายของการออกกำลังกาย
 - 1.4 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
 - 1.5 ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย
 - 1.6 สาเหตุที่ก่อให้เกิดโทษจากการออกกำลังกาย
 - 1.7 หลักการออกกำลังกาย
 - 1.8 ประโยชน์ของการว่ายน้ำ
 - 1.9 สระว่ายน้ำและอุปกรณ์ที่ใช้ในการว่ายน้ำ
 - 1.10 ประวัติของศูนย์เยาวชนในกรุงเทพมหานคร
2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 2.2 งานวิจัยในประเทศ

ความหมายของความคิดเห็น

พจนานุกรมฉบับภาษาอังกฤษ (Webster. 1998: 1149) ที่ให้ความหมาย ความคิดเห็น หมายถึง ความเชื่อที่ไม่ได้ตั้งอยู่บนความรู้สึกในใจของบุคคลใดบุคคลหนึ่งที่จะพิจารณาตัดสินใจเพื่อการประเมินค่าของสิ่งต่าง ๆ

ไซลส์ (สุพร สนิทพรตนะ. 2548; อ้างอิงจาก Childs. 1965: 15) กล่าวว่า ความคิดเห็น เป็นการแสดงออก (Overt Expression) ของทัศนคติ (Overt Attitude) ที่มีอยู่ภายใน โดยการพูดหรือการเขียน ซึ่งความจริงไม่น่าจะเป็นเช่นนั้น เพราะบุคคลสามารถมีความคิดเห็นในใจได้ โดยไม่ต้องแสดงออกและบุคคลก็อาจแสดงทัศนคติออกมาเป็นคำพูดได้เช่นกัน

กู๊ด (Good. 1973: 113) ให้คำจำกัดความเกี่ยวกับ ความคิดเห็นว่า หมายถึง ความเชื่อ การตัดสินใจ ความรู้สึกประทับใจที่ไม่ได้มาจากการพิสูจน์หรือชั่งน้ำหนักกว่าเป็นการถูกต้องหรือไม่

ออสแคมป์ (Oskamp. 1977: 12-13) กล่าวว่า ความคิดเห็น น่าจะใกล้เคียงกับความเชื่อมากกว่าในด้านความเฉพาะเจาะจงของขอบเขตและเนื้อหาและทั้งสองสิ่งนี้มีองค์ประกอบของความรู้มากกว่าองค์ประกอบความรู้สึก แต่ทัศนคติจะมีองค์ประกอบของความรู้สึกมากกว่าหรือกล่าวอีกนัยหนึ่ง ความคิดเห็นเกี่ยวข้องกับการพิจารณา ความเป็นไปได้ของเหตุการณ์และความสัมพันธ์ระหว่างสิ่งต่าง ๆ ในขณะที่ทัศนคติเกี่ยวข้องกับความปรารถนาและความต้องการ

เทอร์สโตน (Thurstone. 1977: 285) กล่าวว่า เจตคติเป็นการแสดงออกทางผลรวมของทางโน้มน้าวและความรู้สึก ความมีอคติ ความรู้สึกที่เกิดขึ้น อยู่ในจิตใจมาก่อนความคิด ความกลัว การบังคับขู่เข็ญ และการลงความเห็นของมนุษย์เกี่ยวกับเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ส่วนความคิดเห็น ก็คือเจตคติ แต่เป็นการแสดงเจตคติที่แสดงออกมาเป็นคำพูด นอกจากนั้นความคิดเห็นยังเป็นสัญลักษณ์ทางเจตคติด้วย

สุชา จันทรโสม (2522: 104) กล่าวว่า เราไม่สามารถแยกทัศนคติและความคิดเห็นออกจากกันได้ เพราะทัศนคติและความคิดเห็นนั้นมีลักษณะคล้ายคลึงกัน แต่ลักษณะของความคิดเห็นจะไม่ลึกซึ้งเหมือนทัศนคติ

อนันต์ ชันทรราช (2535: 5) กล่าวว่า ความคิดเห็น หมายถึง การแสดงออกด้านความรู้สึกของบุคคลต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งด้านการพูด การเขียน โดยมีพื้นฐานความรู้เดิมเกี่ยวกับความต้องการประสบการณ์ที่บุคคลได้รับ ตลอดจนสภาพแวดล้อมของบุคคลนั้นเป็นหลักในการแสดงความคิดเห็นเพื่อขอรับการสนับสนุนความคิดเห็นเป็นการแสดงออกถึงเรื่องใดเรื่องหนึ่งโดยเฉพาะความคิดเห็นจะเกี่ยวข้องกับความนิยม และทัศนคติ โดยต่างก็เป็นเรื่องราวทางจิตชุดหนึ่งที่เริ่มจากความนิยม อันเป็นเรื่องราวทางจิตอย่างกว้าง ๆ และทัศนคติเป็นเรื่องราวจิตที่แคบลงไปจนกระทั่งถึงความคิดเห็น ซึ่งเป็นเรื่องราวทางจิตที่แคบที่สุด คือเป็นการแสดงออกถึงเรื่องหนึ่งเรื่องใดโดยเฉพาะเท่านั้น

จิระวัฒน์ วงศ์สวัสดิ์วัฒน์ (2542: 9) กล่าวว่า ความแตกต่างระหว่างทัศนคติกับความคิดเห็นไว้ว่า ความแตกต่างที่เห็นได้ชัดเจนคือ ความสามารถสืบเสาะหาเหตุผลข้อเท็จจริง (Verifiable) สิ่งหนึ่งที่อยากเน้น คือ ความคิดเห็นเกี่ยวข้องกับการพิจารณาตัดสิน (Judgment) มากกว่าจะเป็นข้อเท็จจริง

ศรัณย์ พงษ์รัตนานุกุล (2549: 9) กล่าวว่า iva การแสดงออกทางความคิด ท่าทีความรู้สึกที่มีต่อบุคคลหรือสิ่งใดสิ่งหนึ่งอันเป็นผลที่เกิดจากการเรียนรู้หรือประสบการณ์ซึ่งมีลักษณะส่งเสริมคือ พอใจ นิยมชมเชย สนับสนุน ปฏิบัติตามด้วยความเต็มใจหรือในลักษณะต่อต้าน คือการขัดแย้ง ไม่ร่วมมือ ไม่ปฏิบัติตาม

จรรยาวัฑ์ เบญจมาตย์ (2550: 8) กล่าวว่า ความคิดเห็นเป็นการแสดงออกทางด้านความรู้สึกโดยอาศัยพื้นความรู้ประสบการณ์ที่ผ่านมาหรือที่ได้พบเจอมา ซึ่งการแสดงความคิดเห็นนี้อาจได้รับการยอมรับหรือปฏิเสธจากคนอื่น ๆ ก็ได้

ความหมายและหลักการของการบริการ

พจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน (2539: 89, 463) ได้ให้ความหมายของการบริการไว้ว่า “การ” หมายถึง งาน สิ่ง หรือเรื่องที่ทำ “บริการ” หมายถึง ปฏิบัติรับใช้ หรือให้ความสะดวกต่าง ๆ “การบริการ” จึงหมายถึง งานที่ปฏิบัติรับใช้ หรือ งานที่ให้ความสะดวกต่าง ๆ

จิตตินันท์ เดชะคุปต์ (2540: 6) กล่าวถึงคำว่า “การบริการ” ตรงกับภาษาอังกฤษว่า “Service” ในความหมายที่ว่า เป็นการกระทำที่เปี่ยมไปด้วยความช่วยเหลือ การให้ความช่วยเหลือ การดำเนินการที่เป็นประโยชน์ การบริการไม่ใช่สิ่งที่มีตัวตน แต่เป็นกระบวนการหรือกิจกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นจากการปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้ที่ต้องการใช้บริการ (ผู้รับบริการ ลูกค้า ผู้บริโภค) กับผู้ให้บริการ (เจ้าของกิจการ พนักงานบริการ ระบบการจัดการบริการ) หรือในทางกลับกันคือระหว่างผู้ให้บริการกับผู้รับบริการ ในอันที่จะตอบสนองความต้องการอย่างใดอย่างหนึ่งให้บรรลุผลสำเร็จ

สมิต สัชฌุกร (2548: 12) การบริการ คือ การให้ความช่วยเหลือ หรือการดำเนินการเพื่อประโยชน์ของผู้อื่น การบริการที่ดี ผู้รับบริการก็จะได้รับความประทับใจ และชื่นชมองค์กร ซึ่งเป็นสิ่งดี สิ่งหนึ่งอันเป็นผลดีกับองค์กรของเรา เบื้องหลังความสำเร็จเกือบทุกงาน มักพบว่างานบริการเป็นเครื่องมือสนับสนุนงานด้านต่าง ๆ เช่น งานประชาสัมพันธ์ งานบริการวิชาการ เป็นต้น ดังนั้น ถ้าบริการดี ผู้รับบริการเกิดความประทับใจ ซึ่งการบริการถือเป็นหน้าเป็นตาขององค์กร ภาพลักษณ์ขององค์กรก็จะดีไปด้วย

การปฏิบัติในการให้บริการ

ทางกาย ต้องดูแลสุขภาพร่างกายให้แข็งแรงสดชื่นด้วยอาการกระปรี้กระเปร่า ไม่ง่วงเหงาหาวนอน เชื้องซึม มีลักษณะทะมัดทะแมง กระฉับกระเฉง กระชุ่มกระชวย หน้าตาสดใส หวีผมเรียบร้อย ไม่ปล่อยผมรุงรัง หรือห้วย่งเป็นกระเซิง การแต่งกายเรียบร้อย ยิ้ม ใหว่ หรือทักทายเหมาะสม กิริยาสุภาพ เป็นคุณสมบัติขั้นพื้นฐาน นอกจากนั้นต้องวางตัวเป็นมิตร เปิดเผย จริ่งใจ สมองความต้องการของผู้รับบริการอย่างกระตือรือร้น แสดงความเต็มใจที่จะให้บริการ

ทางวาจา ต้องใช้ถ้อยคำชวนฟัง น้ำเสียงไพเราะชัดเจน พุดมีหางเสียง มีคำขานรับเหมาะสม กล่าวต้อนรับและสอบถามว่าจะให้ช่วยบริการอย่างไร พุดแต่น้อยฟังใ้มาก ไม่พุดแทรก

ไม่กล่าวคำตำหนิ อาจพูดทวนย้ำสิ่งที่มีผู้มาติดต่อต้องการให้เขาฟังเพื่อความเข้าใจตรงกัน พูดให้เกิดประโยชน์ต่อผู้รับบริการ ไม่พูดมากจนเกินจริง พูดเพื่อความสบายใจของผู้รับบริการ และใช้ถ้อยคำเหมาะสม

ทางใจ ต้องทำจิตใจให้เบิกบานแจ่มใส ยินดีที่จะต้อนรับ ไม่รู้สึกขุ่นเคืองที่จะต้องรับหน้าหรือพบปะกับคนแปลกหน้าที่ไม่คุ้นเคยกันมาก่อน แต่มาเรียกร้องต้องการนั้น ต้องการนี้ ไม่ปล่อยใจให้จิตใจหม่นหมอง ใจลอยขาดสมาธิในการทำงาน เศร้าซึม เบื่อหน่ายหรือแข็ง

ข้อควรคำนึงเกี่ยวกับการบริการ

การให้บริการเป็นงานที่ล่อแหลม ทำดีก็เสมอตัวผิดพลาดก็ได้รับคำตำหนิจึงเป็นงานที่ต้องการความรับผิดชอบสูง และมีจิตใจหนักแน่น ผู้ซึ่งทำงานบริการแล้วเกิดผิดพลาด บางคนก็เสียอกเสียใจ ตีอกชกหัว พูมฟายน้ำตา แต่กลับกัน ผู้ซึ่งไม่มีความรับผิดชอบมักกล่าวโทษผู้อื่นนำความผิดให้คนอื่น ๆ แม้แต่ผู้มารับบริการ เป็นเรื่องการหาแพะรับบาปหรือหาเหตุผลมากล่าวอ้างต่าง ๆ นานาให้พ้นไปจากความรับผิดชอบของตน วิธีการให้บริการอันจะทำให้ผู้รับบริการพอใจ จะต้องรู้ความคาดหวังของเขา และปฏิบัติตามความคาดหวังเท่าที่จะเป็นไปได้ ทั้งนี้ย่อมไม่ใช่เรื่องง่าย ๆ เพราะการปฏิบัติด้วยกาย วาจา ใจ ต่อคนต่าง ๆ ให้สามารถสนองความต้องการของผู้รับบริการแต่ละประเภท ทุกระดับย่อมมีความยากลำบาก การที่จะให้บริการเป็นที่พอใจของทุก ๆ คนดูจะเป็นเรื่องเป็นไปไม่ได้ แต่ก็ไม่พ้นวิสัยที่จะทำให้คนส่วนใหญ่พึงพอใจ หากเรามีความมุ่งมั่นที่จะปรับปรุงและพัฒนาการให้บริการอยู่เสมอ

ข้อควรระวังในการให้บริการ

1. ไม่สนใจความต้องการของผู้รับบริการ การให้บริการในทุกกรณีจะต้องแสดงว่าผู้รับบริการมีความสำคัญ จึงต้องระวังไม่แสดงกิริยาที่เพิกเฉยไม่สนใจผู้รับบริการอย่างจริงจัง
2. ให้บริการขาดตกบกพร่องเป็นสิ่งที่ต้องย่ำเตือนอยู่เสมอว่า การให้บริการจะขาดตกบกพร่องไม่ได้เลย เพราะเมื่อเกิดขึ้นแล้วจะทำลายงานบริการในส่วนอื่น ๆ ที่ดีอยู่แล้วให้เกิดผลเสียหายตามไปด้วย
3. ดำเนินการล่าช้าเป็นลักษณะที่ไม่ดีอย่างยิ่ง เพราะความล่าช้าไม่ตรงเวลา ทำความเสียหายให้ผู้รับบริการได้
4. ใช้กิริยา วาจา ไม่เหมาะสม การให้บริการสามารถจะรู้สึกได้จากกิริยาท่าทาง การใช้คำพูด และน้ำเสียง ผู้ให้บริการอาจไม่มีความตั้งใจจะแสดงกิริยาต่อผู้รับบริการในทางที่ไม่ดี แต่อยู่ในอารมณ์ที่ขุ่นมัว และไม่ควบคุมอารมณ์ของตนจึงแสดงออกด้วยท่าทีและคำพูดที่ทำให้เสียความรู้สึกต่อผู้รับบริการ

ชัยสมพล ชาวประเสริฐ (2548: 18) ได้ให้ความหมายของการบริการไว้ว่าเป็น กิจกรรมของ กระบวนการส่งมอบสินค้าที่ไม่มีตัวตน (Intangible good) ของธุรกิจให้กับผู้รับบริการ โดยสินค้าที่ไม่มี ตัวตุนนั้นจะต้องตอบสนองความต้องการของผู้รับบริการจนนำไปสู่ความพึงพอใจได้

ในการประกอบธุรกิจเกี่ยวกับการบริการนั้น จากความหมายของคำว่า "การบริการ" ประกอบ ไปด้วยบุคคลทั้งหมดสองฝ่ายซึ่งหนึ่งเรียกว่าผู้ให้บริการ อีกฝ่ายหนึ่งคือผู้รับบริการ ซึ่งความสัมพันธ์ ของทั้งสองฝ่าย สามารถที่จะเกิดขึ้นตั้งแต่ยังมิได้มีการให้บริการ ขณะใช้บริการ ตลอดจน และหลังจาก ที่ได้ใช้บริการแล้ว

ผู้ให้บริการ คือ ผู้ที่ประกอบกิจการเกี่ยวกับการให้บริการ ในที่นี้มีหน้าที่หลัก ๆ คือการส่ง มอบบริการที่ดีที่สุด เป็นเลิศที่สุดให้แก่ผู้รับบริการ โดยที่ผู้รับบริการนั้นจะต้องได้รับความพึงพอใจมาก ที่สุดด้วยเช่นกัน ในการให้บริการนี้เองผู้ประกอบการธุรกิจเกี่ยวกับการบริการสามารถที่จะส่งมอบการ บริการต่าง ๆ ไปยังผู้รับบริการได้หลายวิธี โดยให้บริการด้วยตนเอง ให้บริการผ่านพนักงาน หรือการ ให้บริการผ่านเครื่องอัตโนมัติ ไม่ว่าจะเป็นการส่งมอบการบริการด้วยวิธีใดก็ตาม การบริการนั้นจะต้อง ระวังเป็นอย่างยิ่ง เนื่องจากความพึงพอใจของผู้ใช้บริการจะเกิดขึ้น ณ เวลาที่ผู้รับบริการใช้บริการ นั้นเอง ดังนั้นการบริการที่ส่งมอบไปยังผู้รับบริการจึงจำเป็นที่จะต้อง ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้

ผู้รับบริการ คือ ผู้บริโภคที่ได้เข้ามาใช้บริการต่าง ๆ ที่ผู้ให้บริการจัดให้มีไว้ ณ จุดที่บริการ ถือได้ว่าผู้รับบริการเป็นผู้ที่สร้างรายได้ และกำหนดทิศทางการอนาคตของธุรกิจบริการนั้น ๆ ผู้รับบริการ สามารถที่จะบอกได้ว่า ธุรกิจจะสามารถอยู่รอดได้มากน้อยเพียงใด สังเกตได้จากความสัมพันธ์อันดี ระหว่าง ผู้ให้บริการ กับผู้รับบริการ และความสามารถของผู้ให้บริการในการตอบสนองความต้องการ ของผู้รับบริการได้มากน้อยเพียงใด การที่ผู้รับบริการเป็นผู้ที่กำหนด ทิศทางในการดำเนินธุรกิจการ บริการว่าจะสามารถดำเนินกิจการไปได้กี่นานหรือไม่ ผู้ให้บริการต้องคำนึงถึงปัจจัยหลาย ๆ ด้าน และคอยปรับปรุงให้สอดคล้องกับผู้รับบริการมากที่สุด ไม่ว่าจะเป็น กิจกรรมต่าง ๆ ระหว่างการส่งมอบ สินค้าที่ดีหรือการบริการที่ดี ความต้องการที่แท้จริงของผู้รับบริการ การคาดหวังจากการใช้บริการ และ ความพึงพอใจของผู้รับบริการ

ความหมายของการบริการ (2552: online) กล่าวว่า การบริการ คือ การรับรองและการให้ ความช่วยเหลือแก่ผู้มาติดต่อด้วย ความเป็นมิตรและให้ความเอาใจใส่ ทำให้ผู้มาติดต่อเกิดความรู้สึก สะดวกสบายและพึงพอใจ

คุณลักษณะของผู้ให้บริการที่ดี

นักบริหารงานบริการ ได้กำหนดคุณลักษณะของผู้ให้บริการที่ดี ซึ่งประกอบด้วย คุณลักษณะ 7 ประการ ที่มาจากคำว่า "SERVICE" ดังนี้

1. S = Smiling & Sympathy คือ ความยิ้มแย้มและเอาใจใส่ต่อลูกค้าเป็นอย่างดี

2. E = Early Response คือ ตอบสนองความต้องการของลูกค้าอย่างรวดเร็วทันใจ
3. R = Respectful คือ แสดงออกถึงความนับถือและให้เกียรติลูกค้า
4. V = Voluntariness Manner คือ ให้บริการด้วยความสมัครใจและเต็มใจ
5. I = Image Enhancing คือ รู้จักสร้างและรักษาภาพลักษณ์ที่ดีของตนเองและหน่วยงาน
6. C = Courtesy คือ มีอัธยาศัยดี มารยาทดี สุภาพ อ่อนน้อมถ่อมตน
7. E = Enthusiasm คือ มีความกระตือรือร้นในการให้บริการ

ความหมายของการออกกำลังกาย

แลมปี (Lamp. 1984: 11) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า คือ การทำงานของกล้ามเนื้อลาย เพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหว ตามความมุ่งหมาย โดยที่มียุทธศาสตร์การทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายช่วยสนับสนุน ส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่ได้

ราชบัณฑิตยสถานพจนานุกรม (2539: 925) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การใช้กำลัง การแบ่งแรงบริหารร่างกายเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง

อนงค์ บุญอดุลยรัตน์ (2542: 18) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า เป็นกิจกรรมของกล้ามเนื้อที่ทำให้ร่างกายมีสุขภาพและรูปร่างดี เพิ่มทักษะและศักยภาพในกีฬา ฟันฟูกกล้ามเนื้อ หลัง การบาดเจ็บหรือพิการได้อีกด้วย

สายัณห์ สุขยิ่ง (2543: 14) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวของอวัยวะในระบบต่าง ๆ ของร่างกายหรือการเคลื่อนไหวที่ประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถประกอบกิจกรรมงานประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉงมีภูมิต้านทานโรคสูง มีสมรรถภาพทางกายที่ดี

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร และ กุลธิดา เจริญฉลาด (2544: 322) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกาย หรือกิจกรรมการออกกำลังกายที่เกี่ยวข้องกับการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ ๆ มากกว่าการใช้กลุ่มกล้ามเนื้อเฉพาะหรือเล็ก ๆ การออกกำลังกาย ได้แก่ การเดินรำ กายบริหาร เกม และกิจกรรมที่มีรูปแบบ เช่น การวิ่ง การว่ายน้ำ การวิ่งเหยาะ

ภิรมย์ ทับทิมเทศ (2546: 16) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมที่มีความสำคัญ และประโยชน์อย่างมากต่อผู้ปฏิบัติการ การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอช่วยให้ร่างกายปรับตัวเข้ากับสภาวะแวดล้อม และเพิ่มความคล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง ความแข็งแรง ช่วยให้ร่างกายมีความพร้อมทั้งกับสิ่งแวดล้อมที่มีผลกระทบต่อบุคคล

อุทัย สงวนพงศ์ (2547: 25) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การใช้กล้ามเนื้อและอวัยวะอื่น ๆ ของร่างกายในการทำงานที่มากกว่าการเคลื่อนไหวตามปกติในชีวิตประจำวัน

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2550: 40) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกาย ไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน และเพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ หรือมีกฎ กติกาการแข่งขันง่าย ๆ เช่น วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก แอโรบิกได้น้ำ รวายน้ำ ชีจักรยาน เกมส์ และการละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น รวมทั้งการออกกำลังกายในการประกอบอาชีพ และการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

เมลโลโรวิทซ์ (Mellorowitz. 1973: 55) กล่าวว่า การออกกำลังกายมีผลต่อระบบการไหลเวียนของโลหิต คือการออกกำลังกายอยู่สม่ำเสมอมีผลทำให้หัวใจเปลี่ยนแปลงมีขนาดโตขึ้น น้ำหนักหัวใจเพิ่มขึ้น และประสิทธิภาพของหัวใจดีขึ้น นอกจากนี้เส้นโลหิตแดงฝอยที่หล่อเลี้ยงหัวใจจะมากขึ้น ปริมาตรการสูบฉีดโลหิตของหัวใจมีมากกว่าผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย

ดำรง กิจกุลศล (2537: 13-18) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น การออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้นทำให้หลังดีขึ้น จะทำการงานสิ่งใดก็ทำได้อย่างสะดวกสบาย
2. การทรงตัวดีขึ้น เพราะร่างกายได้มีการข้อมเคลื่อนไหวอยู่เสมอ การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ มีความสัมพันธ์ และประสานงานกันได้ดีกว่า
3. รูปร่างดีขึ้น คนที่เคยผอมก็จะอ้วนขึ้น และคนที่เคยอ้วนเกินไปก็จะผอมลงเป็นที่ยอมรับกันในปัจจุบันนี้ว่า การออกกำลังกายเป็นการลดความอ้วนและควบคุมน้ำหนักตัวที่ได้ผลดีที่สุด
4. ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ ดังจะเห็นว่าผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอนั้นจะแก่ช้าและมีอายุยืนยาวกว่า โดยเฉพาะกระดูกต่าง ๆ จะแข็งแรงกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกายที่เดี๋ยวยิ่งในหญิงวัยหมดประจำเดือน ซึ่งกระดูกจะจางลงมากเพราะขาดฮอร์โมนนั้น การออกกำลังกายนั้นจะช่วยชะลอการจางของกระดูกได้มาก
5. ช่วยด้านจิตใจ เพราะการออกกำลังกายที่หนักพอสมควร จะทำให้การหลั่งสารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งสารนี้นอกจากจะลดความเจ็บปวดได้แล้ว ยังเป็นสารต่อต้านความซึมเศร้าได้ด้วย
6. ระบบขับถ่ายดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นถ่ายหนัก ถ่ายเบา หรือแม้แต่ระบบขับเหงื่อ มีผลให้ร่างกาย และจิตใจปลอดโปร่ง

7. นอนหลับได้ดีขึ้น การออกกำลังกายจะช่วยผู้ที่นอนไม่หลับ หรือนอนหลับยากให้นอนหลับได้ดีขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่นอนไม่หลับจากความเครียดหรือจากความวิตกกังวลจะได้ผลดีมาก

8. พลังทางเพศดีขึ้น เพราะการออกกำลังกายทำให้ร่างกายสมส่วน กล้ามเนื้อแข็งแรง มีความทนทาน ข้อต่าง ๆ เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว ปฏิบัติการทางเพศย่อมดีขึ้น นอกจากนี้การออกกำลังกายที่พอดียังช่วยให้ฮอร์โมนเพศหลังออกมาเพิ่มขึ้นทั้งชาย และหญิง

9. ช่วยให้หัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานดีขึ้น การออกกำลังกายแบบแอโรบิก จะช่วยให้การทำงานของหัวใจ ปอด และหลอดเลือดดีขึ้นอย่างชัดเจนมาก

10. ช่วยให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้น การออกกำลังกายที่พอดีจะช่วยให้แรงดันเลือดลดลง ไชมันในเส้นเลือดลดลง

11. ช่วยให้ผู้หญิงมีสุขภาพดี การออกกำลังกายอาจช่วยให้ตั้งครรภ์ง่ายขึ้น และเมื่อถึงเวลาคลอดก็จะคลอดง่ายด้วย ปัญหาต่าง ๆ ภายหลังคลอดก็ลดน้อย และรูปร่างจะกลับคืนสู่สภาพเดิมได้เร็วกว่าด้วย โอกาสเป็นมะเร็งของอวัยวะสืบพันธุ์น้อยกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอยู่สองเท่าครึ่ง สำหรับมะเร็งของเต้านมนั้นเกิดน้อยกว่า 2 เท่า

12. ประหยัดค่ารักษาพยาบาล เนื่องจากการออกกำลังกายทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ก็สามารถลดค่ารักษาพยาบาลได้

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2540: 6-9) ได้กล่าวถึง ประโยชน์ของการออกกำลังกายทางกายภาพ มีดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อย และการขับถ่ายดี โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้น เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกัน และรักษาการเสียทรวดทรงได้ โดยการบริหารเพิ่มเติมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ

3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่าง ๆ เจริญได้ดี ทั้งขนาดรูปร่าง และหน้าที่การงาน โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดต่อมีน้อยกว่า

4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกาย สามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในทุก ๆ ด้าน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้น ๆ

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้ายหลายชนิดโดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้นประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่มาก การกินอาหารเกิน เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ มีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกายหรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้

ภักธีร์ แซ่มซ้อย (2542: 10-15) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีดังนี้

1. ระบบต่าง ๆ ของร่างกายของผู้ฝึกปฏิบัติ

1.1 มีผลต่อกายภาพ

1.1.1 กล้ามเนื้อสามารถรับออกซิเจนได้มากขึ้น และมีประสิทธิภาพสูงขึ้น เนื่องจากการเพิ่มการกระจายของหลอดเลือดฝอยในกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น

1.1.2 ทำให้เยื่อหุ้มกล้ามเนื้อมีความเหนียว และแข็งแรงมากขึ้น

1.1.3 กล้ามเนื้อมีขนาดใหญ่ขึ้น เนื่องจากแต่ละเส้นใยของกล้ามเนื้อมีการเพิ่มโปรตีนมากยิ่งขึ้น

1.1.4 กล้ามเนื้อได้รับสารต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่อการทำงานของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น จึงทำให้ระบบการทำงานของกล้ามเนื้อเป็นไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.2 มีผลต่อระบบหายใจ

1.2.1 ทรวงอกขยายใหญ่ขึ้น ทำให้ระบบการหายใจดีขึ้น

1.2.2 ปอดมีขนาดใหญ่ขึ้น เส้นเลือดฝอยมีปริมาณเพิ่มมากขึ้น และพื้นที่ของถุงลมที่ใช้ในการแลกเปลี่ยนแก๊สเพิ่มมากขึ้น

1.2.3 ความสามารถในการหายใจสูงสุดต่อนาที และความจุปอดเพิ่มมากขึ้น

1.2.4 ปอดได้รับออกซิเจนมากขึ้นจากอากาศที่ผ่านปอดเข้ามาในจำนวนที่เท่ากันของผู้ที่ขาดการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

1.3 มีผลต่อระบบไหลเวียนโลหิต

1.3.1 ทำให้หัวใจมีขนาดใหญ่ และแข็งแรงขึ้น การไหลเวียนของโลหิตมีประสิทธิภาพสูงขึ้น

1.3.2 หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมากขึ้นไม่เปราะหรือแตกง่าย

1.3.3 เม็ดเลือดแดงมีปริมาณเพิ่มมากขึ้น ทำให้ระบบการนำพาออกซิเจนไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมีประสิทธิภาพดีขึ้น

1.4 มีผลต่อระบบอื่น ๆ ของร่างกาย

1.4.1 ทำให้ระบบประสาทเสริมทำงานอย่างสมดุล และมีประสิทธิภาพมากขึ้น

1.4.2 ทำให้ต่อมหมวกไต มีการสะสมฮอร์โมนที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกายเพิ่มมากขึ้น

1.4.3 ทำให้มีการเพิ่มปริมาณไกลโคเจน และสารที่จำเป็นในการออกกำลังกายไปสะสมที่ตับเพิ่มขึ้น

2. ทางด้านจิตใจของผู้ฝึกปฏิบัติ

2.1 ทำให้มีจิตใจสดชื่น แจ่มใส มองโลกในแง่ดี และถูกต้องตามความเป็นจริง เนื่องจากกิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกายส่วนมากจะก่อให้เกิดความสนุกสนานรวมทั้งร่างกายได้มีพัฒนา เมื่อร่างกายได้มีการพัฒนา ระบบต่าง ๆ ในร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น “เลือด ลม ไหล และเดินสะดวกขึ้น” ผู้ปฏิบัติจึงรู้สึกสดชื่นกระปรี้กระเปร่าขึ้น

2.2 ทำให้คนมีจิตใจหนักแน่น กล้าตัดสินใจในเรื่องสำคัญ ๆ ทั้งหลายได้ เนื่องจากในบางช่วงของเกมกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายบางประเภทจำเป็นต้องปฏิบัติจะต้องมีความอดทนต่อความเหนื่อยยาก ต่อความกดดันจากฝ่ายตรงข้าม ผู้ชม หรือแม้แต่ความกดดันภายในตัวเอง ซึ่งผู้ฝึกปฏิบัติเป็นผู้สร้างความกดดันขึ้นมา และถ้าตัวผู้ฝึกปฏิบัติเป็นคนที่มีจิตใจไม่หนักแน่นแล้ว ความพ่ายแพ้หรือความผิดหวังย่อมตกเป็นของผู้นั้น และสำหรับในบางช่วงของเกมกีฬา ก็จำเป็นต้องปฏิบัติจะต้องกล้าตัดสินใจด้วยความรอบคอบ “ต้องกล้าได้-กล้าเสีย” ในเรื่องบางเรื่อง หรือในบางจังหวะของชีวิต

2.3 ทำให้เป็นคนที่มีจิตใจมุ่งมั่น ใฝ่หา เรียนรู้สิ่งแปลก ๆ ใหม่ ๆ มีความคิดสร้างสรรค์ เนื่องจากเกมกีฬาแต่ละประเภทจะมีการเสาะหารูปแบบที่ดียิ่งขึ้น จึงมีผลทำให้ผู้ปฏิบัติเองต้องพยายามปรับตัว และพัฒนาตนให้ก้าวทันเทคโนโลยีหรือรูปแบบทางเกมกีฬาที่พัฒนาขึ้นอยู่เกือบตลอดเวลา

2.4 ทำให้เป็นคนที่มีจิตใจเชื่อมั่นในตนเอง และเชื่อมั่นในความสามารถของผู้อื่น โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในกีฬาที่ต้องเล่นเป็นประเภททีม ผู้ปฏิบัติจำเป็นต้องไว้วางใจ และเชื่อมั่นในความสามารถของเพื่อนร่วมทีมคนอื่น ๆ และเชื่อมั่นว่าตนเองก็สามารถกระทำได้เช่นเดียวกัน

2.5 ทำให้เป็นคนมีน้ำใจนักกีฬา คือ รู้แพ้ รู้ชนะ รู้ภัย ยอมรับสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้น พยายามหาถึงสาเหตุแห่งความล้มเหลวนั้น และหาหนทางที่ดีที่สุดในการแก้ไข โดยไม่โทษสิ่งต่าง ๆ ที่ไม่เกี่ยวข้อง

3. ทางด้านอารมณ์ของผู้ฝึกปฏิบัติ

3.1 ทำให้เป็นคนอารมณ์ดี ไม่โกรธหรือโมโหง่าย ๆ เนื่องจากผู้ฝึกปฏิบัติมีพื้นฐานทางด้านจิตใจแจ่มใส สดชื่น เบิกบาน จากการออกกำลังกาย

3.2 ช่วยลดความตึงเครียดทางด้านอารมณ์ ผ่อนคลายให้เป็นเบาเพราะผู้ฝึกปฏิบัติได้มีการออกกำลังกายอย่างสนุกสนาน จนลืมเรื่องต่าง ๆ ที่ก่อให้เกิดความตึงเครียด และหลังจากออกกำลังกายแล้ว สมองโล่ง จิตใจแจ่มใส สามารถคิด และขจัดปัญหาต่าง ๆ ให้ลุล่วงไปด้วยดี

3.3 ทำให้ผู้ฝึกปฏิบัตินอนหลับ และตื่นขึ้นมาอย่างเป็นสุข เพราะความเครียดต่าง ๆ อารมณ์ขุ่นมัวต่าง ๆ ได้ถูกกำจัดไปอย่างถาวร

3.4 ทำให้สามารถปรับอารมณ์ให้เข้ากับสภาวะหรือสถานการณ์ต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี เนื่องจากในเกมกีฬาหรือกิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกายนั้นผู้ฝึกปฏิบัติอาจพบกับสภาพเหตุการณ์ในหลาย ๆ รูปแบบเช่น การต้องนั่งเป็นตัวสำรองตลอดการแข่งขัน การที่ถูกเพื่อนร่วมทีมตำหนิ เป็นต้น

4. ทางด้านสังคมของผู้ฝึกปฏิบัติ

4.1 ทำให้เป็นคนเสียสละเวลาผลประโยชน์ส่วนตัวเพื่อประโยชน์ส่วนรวม เช่น การสละเวลาส่วนตัวเพื่อร่วมฝึกซ้อมกับเพื่อนร่วมทีม เป็นต้น

4.2 ทำให้เป็นคนที่ระเบียบวินัย เคารพสิทธิของตนเอง และผู้อื่น ยอมรับในกฎ กติกา มารยาท ที่สังคมเป็นผู้กำหนดบนพื้นฐานแห่งความถูกต้อง และยุติธรรม

4.3 ทำให้สามารถเข้ากับสังคม และได้รับความร่วมมือที่ดีจากผู้คนรอบข้าง เนื่องจากผู้ปฏิบัติส่วนมากจะเป็นคนอารมณ์ดี ยิ้มแย้ม แจ่มใสเข้ากับผู้อื่นได้ง่าย และในเกมกีฬายังสอนให้ผู้ฝึกปฏิบัติเป็นคนที่มีคุณค่า ดังนั้น เมื่อผู้ฝึกปฏิบัติเป็นคนที่มีคุณค่าในตัวเองแล้วแน่นอนที่สุดที่สังคมโดยทั่วไปจะ“ยอมรับคนที่มีคุณค่า เช่น คุณ”

4.4 ทำให้สังคมน่าอยู่ และเป็นบุคคลตัวอย่างในสังคมนั้น ๆ จึงมีผลทำให้ผู้อื่นที่ขาดการออกกำลังกายได้หันมาสนใจ และให้ความสำคัญในการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น สังคมก็จะยิ่งดีและเจริญมากขึ้น

4.5 ทำให้สุขภาพเศรษฐกิจโดยรวมดีขึ้น เนื่องจากผู้ฝึกปฏิบัติมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงจิตใจแจ่มใส จึงมักจะไม่มีโรคภัยเข้ามาเบียดเบียน ดังนั้น การเข้าพักรักษาตัวตามสถานที่ต่าง ๆ จึงมีน้อยประกอบกับการไม่เจ็บไม่ป่วยไข้จึงมีผลทำให้จำนวนอัตราการเพิ่มของผลผลิตทั้งด้านเกษตรกรรมและด้านอุตสาหกรรม เป็นไปด้วยดีอย่างเต็มเม็ดเต็มหน่วย

สุขพัชรา ชัมเจริญ (2543: 6) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง มีพลังกำลังดีขึ้น
2. ช่วยให้การทรงตัวดีขึ้น มีความคล่องตัวในยามที่เคลื่อนไหวร่างกาย อวัยวะต่าง ๆ มีความสัมพันธ์ และประสานงานกันได้ดี
3. ช่วยชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ
4. ช่วยทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นทุกระบบ ไม่ว่าจะถ่ายหนัก ถ่ายเบาหรือระบบขับเหงื่อ
5. ช่วยให้รูปร่างดีขึ้นสมส่วนไม่อ้วน และไม่ผอมเกินไป มีความคล่องตัวในการทำงาน ทำให้เกิดความมั่นใจ และเชื่อมั่นในตนเอง
6. ช่วยให้อารมณ์แจ่มใสไม่เป็นโรคซึมเศร้า เพราะการออกกำลังกายที่หนักพอควรจะทำให้มีการหลั่งของสารเอ็นดอร์ฟินซึ่งเป็นสารที่ต่อต้านความซึมเศร้าได้ เมื่อออกกำลังกายแล้วทำให้อ่อนหลับง่ายขึ้น

7. ช่วยให้อาการของโรคดีขึ้น เช่น โรคปวดเมื่อย ไขมันในเลือดลดลงได้
8. ช่วยให้ระบบไหลเวียนภายในร่างกาย เช่น หลอดเลือด หัวใจ ปอดทำงานดีขึ้น
9. ช่วยประหยัดค่ารักษาพยาบาล เนื่องจากร่างกายแข็งแรงไม่มีโรคภัยไข้เจ็บจึงไม่ต้องไปโรงพยาบาล

สุกัญญา พานิชเจริญนาม (2547: 47 - 50) ได้กล่าวไว้ว่า การออกกำลังกายนั้น ถ้าทำให้อุณหภูมิจะเป็นทั้งยาป้องกันโรค และยารักษาโรคได้ การออกกำลังกายมีคุณค่า และมีประโยชน์มากมาย ซึ่งมีดังนี้

1. ด้านร่างกาย การออกกำลังกายจะทำให้อวัยวะ และระบบต่าง ๆ ของร่างกายเปลี่ยนแปลง และพัฒนาไปในทางที่ดีดังนี้

1.1 ระบบกล้ามเนื้อกล้ามเนื้อจะมีการเจริญเติบโตขึ้น โดยเส้นใยของกล้ามเนื้อจะมีขนาดโตขึ้น ทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น กล้ามเนื้อจะทำงานได้นานขึ้น เนื่องจากมีการใช้ออกซิเจนน้อยกว่า ในขณะที่มีการสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น มีอาหารและออกซิเจนไปเลี้ยงกล้ามเนื้อมากขึ้น ในขณะที่กล้ามเนื้อได้รับการกระตุ้นจากการออกกำลังกายนั้น เซลล์กล้ามเนื้อจะมีการสลายสารบางชนิด และมีการสะสมสารที่จำเป็นสำหรับการทำงานของกล้ามเนื้อ เช่น มีสารสลายไขมัน มีการสะสมไกลโคเจน อดีนโนซีนไตรฟอสเฟต (ATP) ไมโอโกลบิน โฟสเฟสซีม เป็นต้น

1.2 ระบบโครงร่าง ในขณะที่ออกกำลังกายกระดูกจะถูกดึง ถูกบีบจากแรงกล้ามเนื้อ ซึ่งจะกระตุ้นให้กระดูกมีการเจริญขึ้น ทั้งความกว้าง ความใหญ่ ความหนา และข้อต่อก็มีการเปลี่ยนแปลงให้เหมาะสมกับการทำงาน

1.3 ระบบไหลเวียนเลือด การออกกำลังกายประจำจะทำให้ปริมาณเม็ดโลหิตแดงเพิ่มขึ้น ปริมาตรโลหิตเพิ่มขึ้น ช่วยให้หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นดีขึ้น ไม่เปราะ และขนส่งเลือดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1.4 ระบบหายใจ ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ ปอดจะขยายใหญ่ขึ้น ความจุปอดจะเพิ่มขึ้น มีการแลกเปลี่ยนออกซิเจนได้ดีขึ้น ทำให้การหายใจเป็นไปอย่างประหยัด

2. ด้านจิตใจ และอารมณ์ ผลการออกกำลังกายต่อจิตใจ และอารมณ์ คือทำให้เป็นคนที่มีบุคลิกภาพที่มั่นคง สามารถปรับตัวเข้ากับสิ่งแวดล้อม และเป็นบุคคลที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี เมื่อเกิดความเครียดจะปรับตัวได้ดีกว่า และเร็วกว่าคนไม่ออกกำลังกาย

3. ด้านสติปัญญา สติปัญญา คือ ความสามารถในการแก้ปัญหา ความสามารถในการสร้างสรรค์ ความสามารถในการเรียนรู้ ตลอดจนความสามารถในการปรับตัวเข้ากับเหตุการณ์ใหม่ ๆ

ซึ่งผู้ที่ออกกำลังกาย และเกิดสิ่งเหล่านี้ได้ดีกว่า เนื่องจากกิจกรรมและสถานการณ์การออกกำลังกาย จะมีหลากหลาย ทำให้คนได้เรียนรู้และพัฒนาความสามารถด้านต่าง ๆ ของตัวเองขึ้นเรื่อย ๆ

4. ด้านสังคม กิจกรรมการออกกำลังกายจะช่วยให้คนมีวุฒิภาวะทางสังคม มีความฉลาดทางสังคมได้ดี เพราะกิจกรรมการออกกำลังกายนอกจากจะเป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมทางสังคม ลักษณะของกิจกรรมจะเปิดโอกาสให้ผู้ที่มีสุขภาพดี มีปฏิสัมพันธ์ต่อกัน ซึ่งจะเป็นการส่งเสริมพัฒนาทักษะทางสังคมให้กับผู้ออกกำลังกายอีกด้วย

ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย

อนงค์ บุญอดุลรัตน์ (2542: 34-35) ได้ให้ความหมายการออกกำลังกายจะมีลักษณะ จำเป็นต้องเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับแต่ละคน โดยคำนึงถึงองค์ประกอบของการออกกำลังกาย เพื่อให้การออกกำลังกายเกิดประโยชน์สูงสุด และไม่เกิดโทษ ปัจจัยที่ควรคำนึงก่อนการออกกำลังกาย มีดังนี้

1. อายุของผู้ที่จะออกกำลังกายทุกคนควรรู้ขอบเขตของวัย หรืออายุตนเอง โดยเลือกการออกกำลังกายแต่ละชนิดให้เหมาะสมกับช่วงอายุเพื่อไม่ให้เกิดอันตราย
2. เพศ การออกกำลังกายบางชนิดเหมาะสมกับคนทุกเพศ บางชนิดเหมาะสมกับเพศชายหรือบางชนิดอาจเหมาะสมกับเพศหญิง เพราะความแตกต่างของร่างกาย เช่น กิจกรรมที่ต้องใช้ความแข็งแรง ผู้ชายจะมีความเหมาะสมกว่า
3. สภาพร่างกาย ก่อนการออกกำลังกายควรที่จะตรวจร่างกายของตนเองก่อน ถ้าไม่เคยออกกำลังกายหรือไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย ต้องเริ่มออกกำลังกายไม่หักโหมมากเกินไป เพราะอาจทำให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย
4. สภาพอากาศ การออกกำลังกายที่จะเกิดประโยชน์สูงนอกจากจะคำนึงถึงตัวผู้ออกกำลังกายแล้ว ยังต้องคำนึงถึงสภาพแวดล้อมด้วย เพราะสภาพแวดล้อมเป็นส่วนสำคัญ เช่น อากาศร้อนทำให้ง่ายเหนื่อยเร็วเสียเหงื่อมาก และควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในสถานที่มีการปรับอากาศ
5. การแต่งกายที่เหมาะสมช่วยให้เกิดความสะดวกสบายในการเคลื่อนไหวร่างกาย ทำให้เล่นกีฬาได้อย่างคล่องแคล่ว และการแต่งกายที่ดีนั้น จะสร้างความมั่นใจในตนเองของผู้เล่นกีฬาอีกด้วย
6. สภาพของกระเพาะอาหารหลังจากรับประทานอาหารแล้ว ในเวลาอิมจัดกระเพาะอาหารจะทำให้การขยายตัวของปอดไม่เต็มที่ และการไหลเวียนของเลือดจะต้องแบ่งกล้ามเนื้อก็จะ

ลดน้อยลงมีผลเสียต่อการออกกำลังกายหากเป็นกีฬาที่ปะทะกัน กระเพาะอาหารที่เต็มจะแตกง่ายกว่า กระเพาะอาหารที่ว่าง ฉะนั้นจึงควรงดการออกกำลังกายในขณะอิ่มจัด

7. การดื่มน้ำ การออกกำลังกายหากขาดน้ำจะทำให้สมรรถภาพลดลง น้ำสำรองในร่างกายมีปริมาณ 2% ของน้ำหนักตัว หากร่างกายขาดน้ำจะไม่ส่งผลดีต่อการออกกำลังกาย

8. ความเจ็บป่วย อาการแพ้อากาศ เป็นหวัด ความเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพลดลงโดยเฉพาะการเป็นไข้ ร่างกายจะมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติหัวใจทำงานมากเพื่อระบายความร้อน เมื่อไปออกกำลังกายการทำงานของหัวใจก็จะมากขึ้นซึ่งอาจเป็นอันตรายต่อชีวิตได้

9. ด้านจิตใจ ตามหลักจิตวิทยา การออกกำลังกายมีผลต่อหัวใจในภาวะลดความเครียด หากต้องเรียนกวดวิชา เวลาสำหรับการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารน้อยลง จึงเป็นสาเหตุทำให้เราเกิดโรคร้ายต่าง ๆ

10. เวลา ภาวะสังคมปัจจุบัน ปัญหาเศรษฐกิจทำให้ทุกคนต้องยอมรับ ผู้ใหญ่ต้องทำงาน เด็กต้องเรียนกวดวิชา เวลาสำหรับการออกกำลังกาย การรับประทานอาหารน้อยลง จึงเป็นสาเหตุทำให้เราเกิดโรคร้ายต่าง ๆ

11. พันธุกรรมเกี่ยวข้องกับกาถ่ายทอดด้านสมรรถภาพทางกายเช่นรูปร่าง ลักษณะกล้ามเนื้อ หรือโรคบางอย่างก็สามารถถ่ายทอดทางพันธุกรรม ซึ่งสมรรถนะที่ถ่ายทอดบางอย่างเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกาย เช่น โรคเกี่ยวกับหลอดเลือดหัวใจซึ่งต้องอยู่ในความดูแลของแพทย์

อุทัย สงวนพงศ์ (2547: 30-31) ได้สรุปปัจจัยในการออกกำลังกายดังนี้

1. เหมาะสมกับเพศ เนื่องจากธรรมชาติสร้างให้เพศชายและเพศหญิงมีร่างกายที่แตกต่างกันหลายประการ กิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเพศชายและเพศหญิงจึงแตกต่างกัน เช่น กิจกรรมที่ต้องออกแรงมาก ๆ หรือปฏิบัติอย่างโหดโผน จะเหมาะสมกับเพศชายมากกว่าเพศหญิง เป็นต้น

2. เหมาะสมกับอายุ คนในวัยต่างกันร่างกายย่อมมีความพร้อมไม่เท่ากัน เช่น เด็กและผู้สูงอายุย่อมไม่แข็งแรงเท่าหนุ่มสาว อีกทั้งเด็กและผู้สูงอายุย่อมมีความว่องไว และอดทนน้อยกว่าคนหนุ่มสาว กิจกรรมที่ใช้ออกกำลังกายจึงควรเลือกชนิดที่เหมาะสมกับวัย

3. เหมาะสมกับสภาพร่างกาย สภาพร่างกายของแต่ละคนย่อมแตกต่างกันไป เช่น บางคนรูปร่างใหญ่ บางคนรูปร่างเล็ก บางคนอ้วน บางคนผอม บางคนแข็งแรง บางคนอ่อนแอ เป็นต้น

4. เหมาะสมกับความชอบและความถนัด ควรเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่ตนเองชอบ และถนัด เพื่อจะได้มีความสุขสนุกสนาน และมีกำลังใจทำกิจกรรมนั้นได้นาน โดยไม่เกิดความเบื่อหน่ายง่าย

5. เหมาะสมกับความสะดวก ควรเลือกกิจกรรมที่ตนเองจะทำได้สะดวกในเรื่องต่าง ๆ เช่น เวลา สถานที่ ค่าใช้จ่าย เป็นต้น เพื่อจะได้ไม่ต้องเสียเวลาหรือเสียเงินไปกับการออกกำลังกายโดยเกินความจำเป็น

6. เหมาะสมกับอาชีพ เลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับลักษณะการประกอบอาชีพที่ตนเองทำอยู่ เช่น ถ้ามีอาชีพที่ต้องใช้แรงมาก งานมากอยู่แล้ว ก็ควรเลือกกิจกรรมออกกำลังกายที่ไม่ต้องใช้แรงมากหรือถ้าทำงานที่ต้องนั่งอยู่กับที่เป็นส่วนใหญ่ และไม่ค่อยมีโอกาสดูแลตัวเองก็ควรเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องใช้แรงมาก เป็นต้น

7. เหมาะสมกับฐานะ คือให้เลือกกิจกรรมออกกำลังกายที่ตนเองพอจะจับจ่ายซื้อเครื่องมือหรืออุปกรณ์ที่ต้องใช้ได้ เครื่องมือหรืออุปกรณ์การออกกำลังกายบางที่มีราคาแพงมาก อีกทั้งต้องเสียค่าใช้จ่ายในการเช่าสนามสำหรับออกกำลังกาย เช่น เทนนิส กอล์ฟ เป็นต้น ถ้ามีฐานะไม่ดีพอก็ควรเลือกออกกำลังกายในกิจกรรมอื่น

สาเหตุที่ก่อให้เกิดโทษจากการออกกำลังกาย

อุทัย สงวนพงศ์ (2547: 32-33) การออกกำลังกายมีทั้งประโยชน์และโทษ ถ้าปฏิบัติไม่ถูกต้องก็จะทำให้เกิดโทษจากการออกกำลังกาย ซึ่งมีดังนี้

1. ออกกำลังกาย และเล่นกีฬาไม่เหมาะสมกับอายุ โดยผู้สูงอายุต้องระมัดระวังในเรื่องการเลือกกิจกรรมที่ใช้ออกกำลังกาย ซึ่งกิจกรรมนั้นต้องไม่หนัก และไม่รวดเร็วรุนแรงเกินไป ถ้าเล่นกีฬาก็ไม่ควรเป็นการแข่งขัน เช่น แบดมินตัน เทนนิส เป็นต้น นอกจากบุคคลนั้นได้ออกกำลังกายหรือฝึกซ้อมมาอย่างต่อเนื่องโดยตลอด ส่วนมากผู้สูงอายุจะใช้วิธีเดินเร็ว หรือวิ่งเหยาะ ๆ

2. ออกกำลังกายผิดเวลา ซึ่งเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกายคือ ตอนเช้าหรือตอนเย็น และอากาศไม่ร้อนมาก เพราะการออกกำลังกายขณะอากาศร้อนจัดอาจทำให้ไม่สบายได้ง่าย นอกจากนี้การออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหารแล้วประมาณ 3 ชั่วโมง เพื่อให้อาหารได้รับการย่อยเสียก่อน

3. ออกกำลังกาย และเล่นกีฬาโดยไม่อบอุ่นร่างกายก่อน การอบอุ่นร่างกายเป็นการเตรียมความพร้อมให้กับร่างกายในการออกกำลังกายหนักต่อไป และเป็นการป้องกันไม่ให้อวัยวะเกิดการบาดเจ็บ โดยหลังจากการออกกำลังกายแล้วจะต้องมีระยะของการคลายกล้ามเนื้อ ซึ่งจะช่วยให้กล้ามเนื้อกลับคืนสู่สภาวะปกติ โดยไม่เกิดอาการเกร็งและค้างค้ำของเสียที่เกิดจากการออกกำลังกายในกล้ามเนื้อ ทำให้อวัยวะหายเมื่อยล้าได้เร็ว

4. ออกกำลังกายขณะเจ็บป่วย ในระยะเวลาที่ร่างกายอ่อนเพลียหากไปออกกำลังกายจะทำให้ร่างกายขาดน้ำซึ่งอาจเป็นลมหรือเป็นตะคริวได้ง่าย

5. ออกกำลังกายมากเกินไป ความเหมาะสมในการออกกำลังกายของแต่ละคนไม่เหมือนกัน หากออกกำลังกายมากเกินไปอาจเกิดอันตราย

6. อุปกรณ์ที่ใช้ประกอบในการออกกำลังกายไม่เหมาะสม การสวมใส่อุปกรณ์ต้องให้เหมาะสมกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาชนิดนั้น ๆ เช่น รองเท้า ถุงเท้า เสื้อผ้า กางเกง เป็นต้น อุปกรณ์ที่สวมใส่ต้องไม่คับหรือหลวมจนเกินไป เพราะจะทำให้การเคลื่อนไหวไม่สะดวกและเกิดการบาดเจ็บได้ง่าย

หลักการออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523: 6-7) กล่าวว่า การออกกำลังกายเพื่อให้เกิดผลดีต่อร่างกาย และต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการ ได้กล่าวถึงหลักของการออกกำลังกายไว้ดังนี้ต่อไปนี้

1. ควรออกกำลังกายอย่างเบา ๆ ก่อนแล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อ ๆ ไป ให้มากขึ้นตามลำดับโดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนเลย
2. ผู้ที่พื้นไข้หรือมีโรคภัยไข้เจ็บประจำตัว ควรจะปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะออกกำลังกาย
3. ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกายหนัก ๆ โดยเฉพาะผู้ที่อายุ 40 ปี ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
4. ในการออกกำลังกาย ถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมาก เช่น หน้ามืด เหนื่อย หรือหอบมากเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันที และถ้าออกกำลังกายต่อไปควรปรึกษาแพทย์
5. การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรจะได้ออกแรงโดยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติ เพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้น หรือชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ
6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยของตนเอง
7. ผู้ที่มีภารกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและสามารถทำได้ในบริเวณบ้านในเวลาอันสั้น ๆ เช่น เดินเร็ว ๆ วิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่ เป็นต้น
8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเขย่งและดั่งมีประโยชน์มาก
9. การออกกำลังกายควรกระทำสม่ำเสมอทุกวันเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 15-20 นาที
10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสุข หรือแรงจูงใจมากขึ้น ควรทำสถิติควบคุมไปด้วย
11. ต้องระลึกไว้เสมอว่า การออกกำลังกายเป็นประจำนั้น เป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ผลที่แท้จริงควรมีการรับประทานอาหารที่ดีและถูกต้อง และมีการพักผ่อนที่เพียงพอควบคู่ไปด้วย

จรรยาพร ธรณินทร์ (2538: 25) กล่าวว่า สุขบัญญัติสิบประการในการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ มีดังนี้

1. เคลื่อนไหวใช้ร่างกายในชีวิตประจำวันทุกครั้งที่มีโอกาส เพื่อให้ร่างกายกระฉับกระเฉง

2. ออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ 3 วัน ๆ ละ 15 -30 นาที
3. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาให้ได้ผลดีนั้น ต้องทำได้ง่าย สะดวก สนุกสนาน เต็มใจและพึงพอใจ
4. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ต้องประกอบไปด้วยอย่างน้อย 3 ช่วง คือ ช่วงอบอุ่นร่างกาย ช่วงฝึกจริง และช่วงผ่อนคลาย
5. การฝึกการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ควรฝึกแบบค่อยเป็นค่อยไปและก้าวหน้าขึ้นจนสามารถวัดระดับได้คงที่ตลอดไป
6. การเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา ควรมีหลากหลายและมีแรงจูงใจ
7. เลือกกิจกรรมและการเล่นกีฬาให้เหมาะสมกับเพศ วัย และความแตกต่างของแต่ละคน
8. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ ต้องทำแล้วเกิดประโยชน์สูงสุดต่อสุขภาพแต่ต้องฝึกด้วยความปลอดภัยและประหยัดตามความถนัดและความสนใจของแต่ละคน
9. แต่งกาย ใช้อุปกรณ์ และสถานที่ในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับชนิดกีฬา
10. สำหรับผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ หญิงมีครรภ์ ผู้ป่วย หรือกลุ่มคนพิเศษอื่น ๆ ควรตรวจสุขภาพและฝึกตามโปรแกรมที่ออกแบบอย่างเหมาะสม

บรรลु ศิริพานิช (2541: 23-24) ได้กล่าวถึง หลักการออกกำลังกายที่ถูกต้องมีหลักดังนี้ คือ

1. จะต้องออกกำลังกายให้มีความเหนื่อย หรือความหนักเหมาะสมในเวลาประมาณ 25-30 นาที สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง จะทำให้เกิดความอดทน ชนิดของการออกกำลังกาย เช่นการเดินเร็ว การวิ่งเหยาะ การว่ายน้ำ ฯลฯ ล้วนทำให้เกิดความเหนื่อยได้
2. จะต้องออกกำลังกายให้มีการลงน้ำหนักต่อร่างกายและกล้ามเนื้อได้ออกแรงจะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงยิ่งขึ้น กระดูกมีความหนาแน่นมากขึ้น การเดินมีการลงน้ำหนักเท่าน้ำหนักของตนเอง บนขาทั้ง 2 ข้าง การวิ่งน้ำหนักที่ลงจะมากขึ้น การว่ายน้ำไม่ได้ลงน้ำหนักลงบนร่างกายเลย การยกน้ำหนักจะทำให้กล้ามเนื้อออกแรงมากขึ้น และน้ำหนักลงบนร่างกายมากขึ้น
3. จะต้องออกกำลังกายให้ข้อต่าง ๆ มีการเหยียด-ยืด-หด เพื่อให้ข้อต่อต่าง ๆ ของร่างกาย มีความยืดหยุ่นได้ดี การเดิน-การวิ่ง-การขี่จักรยาน ข้อต่อบริเวณคอ หลัง เอว มีการเคลื่อนไหวน้อย ที่เคลื่อนไหวออกกำลังมาก เป็นข้อสะโพก ข้อเข่า ข้อเท้า ข้อไหล่การว่ายน้ำ ยิ่งว่ายท่าต่าง ๆ มากเท่าจะมีการเคลื่อนไหวข้อได้มากขึ้น
4. จะต้องออกกำลังกายให้เกิดการทรงตัวดีขึ้น การที่คนเรายืนอยู่ได้ตรงไม่เอนงัน หรือเวลาเดิน เดินได้ตรงไม่เซ ก็เพราะร่างกายมีการทรงตัวดี การทรงตัวเกิดจากการที่กล้ามเนื้อหลายแห่งของร่างกายประสานสัมพันธ์กับอวัยวะ ประสาทสัมผัส ตา และหู จะช่วยให้กล้ามเนื้อดังกล่าวประสานสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี

5. จะต้องออกกำลังกายให้ร่างกายมีความอ่อนไว ความอ่อนไวเกิดขึ้นจากการที่ร่างกายสามารถปรับเปลี่ยนร่างกายจากท่าหนึ่งไปสู่อีกท่าใหม่ได้ทันเวลาที่ การปรับเปลี่ยนท่าเป็นผลจากการสั่งการของประสาทส่วนกลางให้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ มีการเคลื่อนไหวประสาทสัมผัสกัน ก่อให้เกิดการปรับ เปลี่ยนท่าได้ตามใจปรารถนา การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ การขี่จักรยานเคลื่อนที่ เป็นต้น ภาชี แซ่ม้อย (2542: 21-22) กล่าวถึงหลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ดังนี้

1. ต้องมีการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายทุกครั้ง เพื่อเป็นการเตรียมระบบต่าง ๆ ของร่างกายให้พร้อมที่จะทำงาน
2. ต้องมีการคลายอบอุ่นร่างกายหลังจากการออกกำลังกายทุกครั้ง เพื่อเป็นการปรับระบบต่าง ๆ ของร่างกายให้กลับสู่สภาวะปกติ
3. ควรเลือกกิจกรรมที่มีรูปแบบการปฏิบัติจากกิจกรรมง่าย ๆ ในปริมาณน้อย ๆ ไปสู่กิจกรรมที่ยากเพิ่มขึ้นและมีปริมาณสูงขึ้น เพื่อให้ร่างกายได้มีการพัฒนาเกิดขึ้นจากการออกกำลังกายในแต่ละครั้ง
4. ควรเลือกกิจกรรมที่สามารถบริหารอวัยวะทุก ๆ ส่วนของร่างกาย เพื่อให้ร่างกายได้เกิดพัฒนาที่สมส่วน
5. ควรเลือกกิจกรรมและลักษณะการฝึกปฏิบัติที่สามารถทำให้ระบบการทำงานต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ระบบกล้ามเนื้อ, ระบบหายใจ, ระบบไหลเวียนโลหิต เป็นต้น ได้มีการทำงานมากกว่าในสภาวะร่างกายปกติ
6. ควรมีการออกกำลังกายเป็นประจำอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยควรใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที/ครั้ง และฝึกปฏิบัติจำนวน 3-4 ครั้ง/สัปดาห์

บุญเลิศ ใจทน (2548: 17) ได้กล่าวถึงหลักเกณฑ์และข้อกำหนดของการออกกำลังกาย ดังนี้

1. ต้องเป็นประเภทการออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดสำคัญ ๆ ทุกส่วนของร่างกาย
2. ต้องเป็นการออกกำลังกายที่ต่อเนื่องกันสม่ำเสมอ ในระดับความเข้มข้นปานกลาง โดยไม่ทำให้ผู้ออกกำลังกายเกิดความตึงเครียดทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ
3. ต้องเป็นการออกกำลังกายที่หลีกเลี่ยงการบาดเจ็บ การปะทะหรืออันตรายต่อร่างกายและจิตใจ
4. ต้องเป็นการออกกำลังกายที่ทำให้เกิดความสนุกสนาน ผ่อนคลาย ความตึงเครียด และทำให้จิตใจแจ่มใส

ประโยชน์ของการว่ายน้ำ

การออกกำลังกายจะเกิดประโยชน์โดยตรงกับผู้ปฏิบัติ อย่างถูกต้อง และสม่ำเสมอ ซึ่งจะสามารถช่วยให้ชีวิตและความเป็นอยู่ที่ดีขึ้น ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และทางด้านสังคม

เทเวศร์ พิริยะพณท์ (2529: 6-7) กล่าวว่า กีฬาวว่ายน้ำนับได้ว่าเป็นกีฬาที่เป็นที่นิยมกันอย่างแพร่หลายอย่างหนึ่ง ในปัจจุบันมีการแข่งขันแทบทุกระดับตั้งแต่เยาวชนจนถึงกีฬาโอลิมปิก นอกจากนั้นยังเป็นที่ยอดนิยมของประชาชนทั่วไปซึ่งใช้กีฬาวว่ายน้ำเป็นสื่อในการออกกำลังกายอีกด้วย สำหรับประโยชน์การว่ายน้ำ สามารถสรุปได้ดังนี้

1. ช่วยพัฒนาทางด้านร่างกาย ว่ายน้ำเป็นกีฬาที่ต้องอาศัยการเคลื่อนไหวของอวัยวะแทบทุกส่วนในร่างกายร่วมกันการจะประกอบกิจกรรม ฉะนั้นจึงมีประโยชน์อย่างยิ่ง ในการพัฒนาและส่งเสริมสมรรถภาพร่างกายให้เจริญเติบโตแข็งแรง และชะลอความเสื่อมของร่างกายได้อย่างดี
2. ช่วยพัฒนาทางสติปัญญา สติปัญญาของบุคคลนั้นจะพัฒนาขึ้นเมื่อได้เกิดการเรียนรู้หรือรับประสบการณ์ใหม่ ๆ ที่ทำให้ต้องใช้ความคิดและปรับปรุงทักษะให้ดีขึ้น ว่ายน้ำเป็นกีฬาที่ต้องอาศัยทั้งความรู้ ความเข้าใจและทักษะหลาย ๆ อย่างประกอบกัน จึงส่งเสริมให้ผู้ประกอบกิจกรรมประเภทนี้มีสติปัญญาดีขึ้นด้วย ดังคำกล่าวที่ว่า “จิตใจที่แจ่มใสอยู่ในร่างกายที่สมบูรณ์”
3. ช่วยพัฒนาทางด้านอารมณ์ กิจกรรมกีฬาส่วนใหญ่มีประโยชน์ในด้านการผ่อนคลายความตึงเครียดทางอารมณ์ว่ายน้ำก็เช่นกันขณะที่ประกอบกิจกรรมอยู่นักกีฬาหรือผู้ที่มาว่ายน้ำ จะมีสมาธิอยู่กับการเล่นไปเรื่อย ๆ ทำให้ลืมความไม่สบายใจต่าง ๆ ไปได้ชั่วขณะ
4. ช่วยพัฒนาทางสังคม กีฬาวว่ายน้ำส่วนใหญ่เป็นกีฬาประเภทบุคคลจะเป็นทีมเพียงบางประเภทแต่การฝึกซ้อมหรือการแข่งขันก็จะต้องกระทำร่วมกันกับคนอื่น ๆ และถึงแม้ว่าจะเป็นเพียงไปว่ายน้ำเล่นธรรมดา ก็จะมีบุคคลอื่นร่วมอยู่ด้วย ทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านสังคม รู้จักปรับตัวเข้ากับคนอื่นได้ มิตรภาพที่เกิดจากการใช้กีฬาเป็นสื่อจะมั่นคงและบริสุทธิ์มากกว่าสิ่งอื่น นอกจากนั้นกีฬาวว่ายน้ำยังช่วยลดปัญหาสังคมได้ เพราะเยาวชนที่มาฝึกว่ายน้ำ จะไม่มีเวลาหาหมกมุ่นกับอบายมุขอื่น ๆ
5. กีฬาวว่ายน้ำ เป็นศิลปะการป้องกันตัวชนิดหนึ่ง ในสังคมยุคปัจจุบันคนเราส่วนใหญ่มีความจำเป็นที่จะต้องเดินทางไปตามที่ต้องการ ไม่ว่าจะเป็นทางบก ทางน้ำหรือทางอากาศ การเดินทางนั้นบางครั้งอาจจะมีอุบัติเหตุเกิดขึ้นได้ ถ้าเราว่ายน้ำเป็นก็จะช่วยตนเองให้ปลอดภัยได้ นอกจากนั้นยังช่วยเหลือผู้อื่นได้ด้วย
6. กีฬาวว่ายน้ำ นำมาซึ่งชื่อเสียงของบุคคลและประเทศชาติจะเห็นได้ว่า นักว่ายน้ำที่มีความสามารถมักจะเป็นที่รู้จักอย่างแพร่หลายและได้รับการยกย่องจากบุคคลอื่น ๆ และถ้าสามารถ

เอาชนะในการแข่งขันในระดับสำคัญ ๆ ของการแข่งขันระหว่างชาติได้ก็จะทำให้ประเทศของเรามีชื่อเสียงในทางที่ดีขึ้น

7. กีฬารวายนํ้า นำมาประกอบวิชาชีพได้ ผู้ที่มีความรู้ความสามารถในทางรวายนํ้าเป็น อย่างดี อาจจะทำหน้าที่เป็นผู้สอนหรือผู้ฝึกสอนหรือแนะนำการรวายนํ้า ให้แก่ประชาชนทั่วไปตามสระ ต่าง ๆ โดยอาจจะเป็นลักษณะของงานพิเศษหรืองานประจำซึ่งสามารถนำรายได้มาสู่ตนเองและ ครอบครัว

เพียร ชุมพล (2538: 3) ได้กล่าวประโยชน์ของการรวายนํ้ามีดังนี้

1. เป็นกิจกรรมที่อาจทำได้ตั้งแต่ทารกไปจนถึงผู้สูงอายุ
2. เป็นกิจกรรมที่ทำกันเป็นครอบครัว รวมทั้ง ปู่ ย่า ตา ยายกับหลาน ๆ มาเปรียบเทียบ ความสามารถกันในนํ้า
3. ทำให้ช่องว่างระหว่างวัยหายไป
4. ช่องว่างในสังคม จะไม่มีให้เห็นเมื่อคุณสวมชุดรวายนํ้า ดังนั้นคนรวยคนจนทุกคน เข้ากันได้
5. เป็นกีฬาที่ประหยัด ต้องการเพียงชุดรวายนํ้า ผ้าเช็ดตัวกับค่าบริการใช้สระรวายนํ้า
6. สติ ความมั่นใจ และความรู้สึกที่ดีต่อตัวเอง มาจากการที่มีความสามารถในการ ควบคุมสภาพที่ไม่คุ้นเคยในนํ้าซึ่งมีองค์ประกอบแห่งความท้าทายและความเสี่ยง
7. เป็นกิจกรรมทางกายที่ปลอดภัยที่สุดอย่างหนึ่ง เนื่องจากการไม่มีการกระทบกระทั่งกัน ทางกาย
8. ทำให้มีความสุขสนุกสนานในการรวายนํ้า
9. เป็นการเพิ่มสมรรถภาพสูงสุดของผู้ที่รวายนํ้า
10. เป็นการออกกำลังกายที่ช่วยกระตุ้น และปรับปรุงการทำงานของร่างกาย กล้ามเนื้อ และข้อต่อต่าง ๆ การหมุนเวียนของเลือด การหายใจ การย่อยอาหาร และการขจัดกาก อาหารจะดีขึ้นด้วย
11. การรวายนํ้าที่มีลักษณะราบไปกับพื้น จะเป็นการช่วยผ่อนคลายการรับน้ำหนักของ ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย
12. สำหรับบุคคลที่มีน้ำหนักมากเกินไป สามารถออกกำลังกายได้ในนํ้า ในขณะที่ทำอย่าง นั้นบนพื้นดินไม่ได้
13. เป็นการพักฟื้นภายหลังการเจ็บไข้ บาดเจ็บหรือผ่าตัด และเป็นประโยชน์สำหรับสตรี ก่อนและหลังการคลอดบุตร
14. เป็นหนทางเปิดไปสู่การเล่นกีฬาทางนํ้าอื่น ๆ

ภวัชร แซ่มซ้อย (2542: 42-44) ได้กล่าวถึงประโยชน์ 5 ประการในการว่ายน้ำ ดังนี้

1. การว่ายน้ำช่วยพัฒนาร่างกาย เนื่องจากการว่ายน้ำเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ดีที่สุด เพราะในขณะที่ว่ายน้ำร่างกายต้องใช้อวัยวะทุกส่วนของร่างกาย เพื่อช่วยในการเคลื่อนไหว จึงมีผลทำให้ร่างกายได้มีการพัฒนาและเจริญเติบโตขึ้น อีกทั้งยังช่วยให้สมรรถภาพโดยรวมของร่างกายดีขึ้นเมื่อเทียบกับบุคคลในวัย และเพศเดียวกันที่ขาดการออกกำลังกาย

2. การว่ายน้ำช่วยพัฒนาจิตใจ เนื่องจากการว่ายน้ำเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องอาศัยทั้งความรู้ ความเข้าใจ และความตั้งใจจริงอย่างแน่วแน่ในการปฏิบัติจึงจะได้ผลอย่างแท้จริง ดังนั้นจึงทำให้ผู้ฝึกปฏิบัติมีจิตใจแน่วแน่ หนักแน่น มั่นคง ไม่สับสนวุ่นวาย และมีสมาธิในการประกอบกิจกรรมอื่นด้วย

3. การว่ายน้ำช่วยพัฒนาอารมณ์ เนื่องจากในขณะที่ว่ายน้ำ ท่านจะมีความรู้สึกราวกับว่าตัวท่านนั้นลอยหรือเหาะได้ ท่านจะรู้สึกเบาสบาย โดยเฉพาะเมื่อลอยตัวอยู่หนึ่ง ๆ ปล่อยอวัยวะต่าง ๆ ให้ผ่อนคลายเป็นการช่วยลดความตึงเครียดทางด้านอารมณ์ได้ดี และเมื่อท่านไม่มีความตึงเครียดทางอารมณ์แล้ว ผลที่ตามมา ก็คือ ท่านสามารถที่จะคิดจะปฏิบัติกิจกรรมใด ๆ ด้วยความรอบคอบ มีเหตุผลอยู่เหนืออารมณ์และความรู้สึกซึ่งผลงานที่ออกมาก็必将มีความแตกต่างกันด้วย

4. การว่ายน้ำช่วยพัฒนาทางด้านสังคม เนื่องจากการว่ายน้ำส่วนใหญ่ ผู้ฝึกปฏิบัติมักจะไปว่ายน้ำที่สระว่ายน้ำ และแน่นอนคงจะมีได้มีผู้ใช้บริการ คือท่านแต่เพียงผู้เดียว ที่สระว่ายน้ำท่านจะพบกับผู้คนมากมายหลากหลายรูปแบบ หลากหลายอารมณ์-ความรู้สึก และตัวท่านเองก็จำเป็นต้องปรับตัวให้เข้ากับสังคมนั้น ๆ มีมิตรภาพ และความรู้สึกที่ดี ๆ มอบให้แก่ผู้อื่น ในบางครั้งอาจมีการว่ายน้ำไปกระโดดหรือชนกันโดยมิได้เจตนา ก็มีการให้อภัยซึ่งกันและกัน เหล่านี้เป็นต้น ซึ่งทำให้เกิดการพัฒนา และปรับตัวทางด้านสังคมขึ้น

5. การว่ายน้ำช่วยพัฒนาคนให้กลายเป็นคนที่มีคุณภาพสูงขึ้น เนื่องจากการว่ายน้ำสามารถช่วยให้คน ๆ หนึ่ง หรือหลาย ๆ คนมีร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง มีจิตใจที่สดชื่น แจ่มใส มีอารมณ์มั่นคง และสามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพแวดล้อมหรือสังคมรอบ ๆ ข้างได้อย่างยอดเยี่ยม ผลลัพธ์ก็คือทำให้คนเรามีคุณภาพสูงขึ้น เนื่องจากพวกเขาต้องมีการพัฒนาตนเองอยู่ตลอดเวลา เพื่อให้สอดคล้องกับความเปลี่ยนแปลงของเทคโนโลยีที่มีการคิดค้นพัฒนากันไปอย่างไม่หยุดยั้ง

วาสนา คุณาภิลิทธิ (2545: 1-5) ได้กล่าวถึงหลักการ และเหตุผลของการว่ายน้ำ ซึ่งมีความจำเป็นสำหรับทุกคนเพื่อฝึกหัดหรือเรียนว่ายน้ำ ดังรายละเอียดดังนี้

1. ด้านประวัติศาสตร์และวัฒนธรรม การว่ายน้ำมีประวัติความเป็นมายาวนานเท่า ๆ กับการก่อกำเนิดของมนุษยชาติ และถือเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมประเพณีของชนชาติที่มีอารยธรรมต่าง ๆ ในโลก ได้มีการค้นพบเกี่ยวกับหลักฐานที่ย้อนหลังไปตั้งแต่ 9,000 ปีก่อนคริสต์ศักราช โดยมีการ

ค้นพบภาพแกะสลักบนผนังถ้ำในทะเลประเทศลิเบีย ซึ่งประวัติศาสตร์ได้ระบุไว้ว่า การว่ายน้ำมีความเกี่ยวข้องอย่างใกล้ชิดกับกิจกรรมการฝึกทหาร พิธีกรรมต่าง ๆ และกิจกรรมทางศาสนาไปจนถึงนันทนาการต่าง ๆ ของโลก

2. ด้านความปลอดภัย เพื่อให้เกิดความปลอดภัยทั้งต่อชีวิตตนเอง สมาชิกในครอบครัวตลอดจนบุคคลอื่น ๆ ทุกคนจึงควรเรียนว่ายน้ำหรือควรที่จะว่ายน้ำให้เป็น เพราะความปลอดภัยทั้งขณะอยู่ในน้ำและบริเวณรอบ ๆ สระน้ำเป็นสิ่งจำเป็นต่อชีวิต ปัจจุบันมีจำนวนสระน้ำและกิจกรรมเกี่ยวกับน้ำ เช่น การพายเรือ การล่องเรือ การท่องเที่ยวทางน้ำ และการเล่นกีฬาทางน้ำเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก ดังนั้น อาจมีสักวันหนึ่งที่ชีวิตของเราต้องเข้าไปเกี่ยวข้องและมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางน้ำ ทักษะว่ายน้ำจึงมีความสำคัญต่อชีวิต และความปลอดภัย แต่โปรดจำไว้ว่า อย่าว่ายน้ำตามลำพัง

3. ด้านสุขภาพ การออกกำลังกายมีกีฬามากมายแต่มีเพียงไม่กี่ชนิดที่ช่วยส่งเสริมและสร้างสมรรถภาพทางกาย หรือความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกายทุกส่วนได้มากเท่ากับการว่ายน้ำ ว่ายน้ำจึงเป็นกิจกรรมที่มีความเหมาะสมกับการเสริมสร้างสุขภาพเป็นอย่างมาก ทำให้มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ช่วยสร้างพลังให้แก่วัยวะต่าง ๆ รวมทั้งความอดทนของกล้ามเนื้อและระบบไหลเวียนเลือด นอกจากนี้การว่ายน้ำยังเหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย แม้ผู้ที่มีความบกพร่องด้านสรีระ และไม่สามารถเข้าร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายอื่น ๆ ก็สามารถใช้กิจกรรมทางน้ำช่วยฟื้นฟูสุขภาพและสมรรถภาพได้ เนื่องจากการออกกำลังกายในน้ำมีแรงต้านทานมากกว่าบนบก

4. ด้านความสนุกสนาน การนั่งมองเด็ก ๆ กรีดร้องด้วยความร่าเริง เล่นเกมต่าง ๆ บนชายหาดอย่างสนุกสนาน ถือว่าเป็นการคลายเครียดจากการทำกิจกรรมประจำที่ซ้ำซากจำเจอย่างหนึ่ง นอกจากนั้น การว่ายน้ำยังเป็นการเปิดประตูสู่กิจกรรมนันทนาการทางน้ำอื่น ๆ เช่น สกีนํ้า เล่นเรือดำน้ำ และระบำได้นํ้า

5. ด้านมิตรภาพ ทุกเพศทุกวัยสามารถสนุกกับกิจกรรมทางน้ำได้ทุกเวลา แต่อย่าว่ายน้ำเพียงลำพัง เพราะถ้าเกิดอุบัติเหตุขึ้นมาจะไม่มีใครพบเห็นหรือช่วยเหลือได้ทัน ควรออกกำลังกายเป็นกลุ่มการออกกำลังกายเช่นนี้ จะทำให้เกิดมิตรภาพซึ่งกันและกัน และยังส่งเสริมให้เกิดความรักใคร่สามัคคีกันในหมู่สมาชิกของครอบครัวและเพื่อน ๆ ดังนั้น การว่ายน้ำจึงเป็นกิจกรรมของครอบครัวที่ได้รับความนิยมอย่างมากกิจกรรมหนึ่ง

6. ด้านความประหยัดและไม่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย เนื่องจากรว่ายน้ำเป็นกีฬาที่ใช้อุปกรณ์เฉพาะบุคคลน้อยมาก เช่น ชุดว่ายน้ำ หมวกยางสำหรับผู้หญิง และสำหรับผู้ชายที่ผอมยาวมาก ๆ

วีระ มนัสวานิช (2546: 6-8) ได้กล่าวถึงคุณค่าของการว่ายน้ำ ดังต่อไปนี้

1. คุณค่าทางด้านสรีรศาสตร์ กล้ามเนื้อข้อต่อ ปอด หัวใจ และระบบต่าง ๆ ของร่างกายต้องการที่จะได้รับการบริหารและเคลื่อนไหวอย่างสม่ำเสมอ ฉะนั้นการว่ายน้ำเป็นกิจกรรม

ที่ช่วยพัฒนาและบำรุงรักษาที่สำคัญอย่างมาก ซึ่งจะทำให้เกิดแรงเสียดทานเพิ่มความแข็งแรงจากแรงต้านทานของน้ำ ระบบหายใจและระบบการไหลเวียนโลหิตสามารถทำงานขับถ่ายของเสีย คาร์บอนไดออกไซด์ และหายใจเอาออกซิเจนได้ครั้งละมาก ๆ ทำให้ระบบการหายใจและระบบการไหลเวียนโลหิตมีประสิทธิภาพในการทำงาน กล้ามเนื้อ ข้อต่อ และอวัยวะต่าง ๆ มีความแข็งแรงและอดทน เพราะผลของการเคลื่อนไหวที่เกิดจากแรงต้านทานของน้ำ ทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพ

2. คุณค่าทางด้านนันทนาการ ว่ายน้ำเป็นกิจกรรมประเภทหนึ่ง ที่ช่วยให้บุคคลใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ทางด้านนันทนาการได้มากมาย เพื่อเตรียมตัวผจญภัยกับกิจกรรมทางน้ำในอนาคต ในปัจจุบันสระว่ายน้ำในโรงแรม รีสอร์ท สมาคม สวนสนุก ล้วนเป็นกิจกรรมที่ดึงดูดผู้ที่สนใจในเวลากลางวันและกลางคืน สุดสัปดาห์ หรือเวลาช่วงปิดภาคเรียนของเด็ก ๆ ซึ่งทำให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลินและพักผ่อนหย่อนใจกับกิจกรรมทางน้ำต่าง ๆ ที่เป็นการช่วยให้เกิดคุณค่าทางด้านนันทนาการ หรือพักผ่อนหย่อนใจในยามว่าง

3. คุณค่าทางด้านสังคม การว่ายน้ำสามารถให้ประโยชน์และคุณค่าที่ดีที่สุดแก่เยาวชนและบุคคลผู้เข้าร่วม และเป็นกิจกรรมของครอบครัวที่นิยมที่สุด เพราะทำให้สมาชิกในครอบครัวที่จะเล่นและพักผ่อนด้วยกันอย่างมีความสุข กิจกรรมว่ายน้ำจัดโอกาสให้ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย และผู้ที่เกี่ยวข้องที่มาจากสถานที่ต่าง ๆ ได้สมาคมกัน รู้จักช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ปรีกษาหารือ แสดงความคิดเห็น ซึ่งเป็นสื่อทำให้คุณค่าทางด้านสังคมอย่างมีประสิทธิภาพ

4. คุณค่าทางด้านความปลอดภัย ในแต่ละปีมีผู้จมน้ำตายมากมาย ซึ่งมีทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ซึ่งเกิดจากการว่ายน้ำเล่น การพายเรือ การนั่งเรือไปทำงาน กลับบ้าน หรือไปทำธุรกิจต่าง ๆ ที่ต้องเกี่ยวกับน้ำ แล้วเรือล่ม เรือชนเป็นต้น เพื่อความปลอดภัยแก่ตัวเอง บุคคลอื่น ครอบครัวและสังคม ทุกคนต้องเรียนรู้การว่ายน้ำ สำนวญความสามารถของตนเอง ถ้าว่ายน้ำไม่เป็นก็ไม่สามารถร่วมกิจกรรมทางน้ำได้ ดังนั้น สิ่งที่จะช่วยลดอุบัติเหตุในการว่ายน้ำได้มากที่สุด คือ การที่ทุกคนสามารถว่ายน้ำเป็น และเป็นนักว่ายน้ำที่ดี เรียนรู้ที่จะช่วยชีวิตตนเอง บุคคลอื่นได้อย่างถูกต้องและเกิดความปลอดภัย

5. คุณค่าพิเศษ การว่ายน้ำเป็นกิจกรรมช่วยบำบัดทางด้านจิตใจ และทางด้านร่างกายให้กับบุคคลที่ไม่สมบูรณ์ทางด้านร่างกาย เช่น ตาบอด อัมพาต เป็นง่อย พิการ และคนที่บาดเจ็บที่ต้องใช้การว่ายน้ำเข้าช่วยเหลือแก้ไข เพื่อฟื้นฟูสภาพผิดปกติเหล่านั้นให้กลับสู่สภาพที่ดีขึ้น และเป็นการช่วยส่งเสริมสุขภาพกายและจิตของบุคคลที่ผิดปกติเหล่านั้น

6. คุณค่าทางการแข่งขัน เป็นการช่วยเพิ่มพัฒนาการทางด้านร่างกายจิตใจให้ดีขึ้นตามลำดับ ที่จะนำไปสู่การแข่งขันภายในกลุ่มเพื่อนสมาชิกด้วยกัน เมื่อทุกคนมีทักษะความสามารถ

ก็จัดตั้งเป็นทีมสโมสรก็ได้ แล้วทำการฝึกทักษะเทคนิคส่งเข้าร่วมการแข่งขันในรายการต่าง ๆ และเป็นแรงจูงใจให้สามารถฝึกทักษะเทคนิคต่าง ๆ ให้ดีขึ้น เปลี่ยนฝึกไปเพื่อการแข่งขันหรือเพื่อชัยชนะ และจะทำให้ตัวบุคคลมีประสบการณ์จากการเป็นตัวแทนของโรงเรียน สโมสรหรืออาจเป็นตัวแทนของชาติในอนาคต ซึ่งเป็นสิ่งที่คุณค่าและมีเกียรติแก่ตนเอง ครอบครัว สถาบัน และประเทศชาติมากที่สุด

สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์ และคณะ (2546: 183) สรุปคุณค่าของการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำ ดังนี้

1. ช่วยให้ร่างกายสูงขึ้นได้เนื่องจากเส้นใยของกล้ามเนื้อมีการยืดตัวในขณะลอยตัวในน้ำ
2. ช่วยให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายมีการทำงาน และมีสมรรถภาพที่ดีขึ้น
3. ช่วยให้รูปร่างสัดส่วนของร่างกายที่สมส่วน
4. ช่วยส่งเสริมสุขภาพกาย และจิตของผู้ปฏิบัติโดยการลดและคลายความวิตกกังวลลงได้
5. ช่วยให้ฟื้นฟูสมรรถภาพทางกายของบุคคลให้มีพัฒนาการที่ดีขึ้น โดยเฉพาะผู้ที่มี

ปัญหาความผิดปกติของกล้ามเนื้อและข้อต่อ

6. ช่วยให้เกิดทักษะในการป้องกันอุบัติเหตุทางน้ำให้แก่ตนเอง และให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลอื่น
7. ช่วยลดอัตราการบาดเจ็บที่เกิดจากการเคลื่อนไหวที่มักเกิดขึ้นกับผู้ที่มีปัญหาน้ำหนักตัวมาก หรือมีอาการผิดปกติของข้อต่อ ซึ่งเป็นสาเหตุที่ทำให้ไม่สามารถเคลื่อนไหวตามปกติได้

บุญเลิศ ใจทน (2548: 17-19) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการว่ายน้ำเพื่อสุขภาพ ไว้ดังนี้

1. ประโยชน์ทางด้านร่างกาย ว่ายน้ำทำให้สุขภาพและสมรรถภาพของร่างกายดีขึ้น เพราะเป็นกิจกรรมที่ทำให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว ทำงานร่วมประสานกันในทุก ๆ ส่วน ทำให้กล้ามเนื้อมีการพัฒนาตัวเองให้แข็งแรง และทนทานมากขึ้น ซึ่งตรงกับกฎทางวิทยาศาสตร์เรื่อง กฎของการใช้และไม่ใช้ (Law of Use and Disuse) คือ อวัยวะหรือกล้ามเนื้อส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว หรือออกกำลังกายอยู่เสมอ อวัยวะส่วนนั้นจะมีการพัฒนาตัวเองให้เหมาะสมกับงานที่ได้รับจากการเคลื่อนไหวซึ่งจะพัฒนาให้มีสมรรถภาพในการทำงานสูงมากขึ้นเรื่อย ๆ แต่ถ้าอวัยวะส่วนใดไม่ได้มีการเคลื่อนไหวหรือไม่ได้ออกกำลังกาย ก็จะเล็กและแฟบลง ทำให้การทำงานด้วยคุณภาพหรือประสิทธิภาพในการทำงานต่ำลงไปด้วย ฉะนั้นการว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายของอวัยวะทุก ๆ ส่วน จะช่วยพัฒนาให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ระบบการหายใจ ระบบการไหลเวียนของโลหิต การทำงานของกล้ามเนื้อ ข้อต่อต่าง ๆ มีการทำงานประสานกันได้ดีมีประสิทธิภาพมากขึ้น ส่งผลให้ร่างกายมีสุขภาพดี มีสมรรถภาพทางร่างกายที่ดีเพิ่มขึ้น มีความคล่องตัว และที่สำคัญการว่ายน้ำเป็นประจำจะช่วยให้บุคคลนั้นมีรูปร่างที่ดีด้วย

2. ประโยชน์ทางด้านจิตใจและอารมณ์ ว่ายนํ้าเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทหนึ่งที่จะช่วยให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียด เพราะความเย็นของนํ้า และคุณสมบัติเฉพาะของนํ้าในการช่วยพยุงให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายรู้สึกเบาสบาย ได้เคลื่อนไหว อิริยาบถในท่าต่าง ๆ ได้โดยไม่ต้องออกกำลังมากเกินไปหรืออาจมีอุปกรณ์อื่น ๆ ช่วยทำให้การเคลื่อนไหวออกกำลังภายในนํ้ามีความสนุกสนานมากยิ่งขึ้น เช่น เกมในนํ้า การดำนํ้า สปริงบอร์ด และการแข่งขันอื่น ๆ ซึ่งจะช่วยให้ผู้นั้นใช้เวลาว่างให้เกิดคุณค่า เป็นการพักผ่อนหรือผ่อนคลายสภาพจิตใจได้ดีอีกทางหนึ่ง เพราะการเคลื่อนไหวออกกำลังกายอย่างถูกต้อง จะทำให้ต่อมาได้สมองหลังสารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งสารนี้จะช่วยให้บุคคลคนนั้นรู้สึกสดชื่นร่าเริง กระปรี้กระเปร่า ต่อต้านความซึมเศร้า และสารเอ็นดอร์ฟินยังมีคุณสมบัติในการลดความเจ็บปวดได้อีกด้วย

3. ประโยชน์ทางด้านสังคม ว่ายนํ้าเป็นกิจกรรมที่เปิดโอกาสให้ทุกคน ทุกเพศ ได้มาพบปะกัน มีการสนทนาสมาคมต่อกัน ช่วยส่งเสริมให้บุคคลเข้าใจถึงการปรับตัวเองให้เข้ากับสังคมได้เป็นอย่างดี เพราะเมื่อบุคคลหลายคนมาอยู่รวมกันย่อมต้องเคารพสิทธิของกันและกัน เคารพต่อกฎกติกาของสถานที่ มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น แสดงความคิดเห็น มีความสุภาพอ่อนโยนต่อกัน ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน ส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีความเห็นอกเห็นใจซึ่งกันและกัน มีความรับผิดชอบต่องานและส่วนรวม ซึ่งคุณสมบัติดังกล่าวจะช่วยส่งเสริมให้บุคคลรู้จักวางตัวในสังคม ปฏิบัติตนตามกฎระเบียบ ซึ่งถือว่าเป็นประโยชน์ทั้งต่อตนเองและสังคมส่วนรวม เป็นการฝึกตนเองขั้นพื้นฐานในการดำเนินชีวิตประจำวันในสังคมได้อย่างดี

4. ประโยชน์ทางด้านความปลอดภัย เพราะการว่ายนํ้าได้ และมีความแข็งแรงพอที่จะช่วยเหลือชีวิตของตนเองเมื่อเกิดอุบัติเหตุทางนํ้าได้นั้น ถือเป็นทักษะที่จำเป็นอย่างยิ่งที่บุคคลทุกคนควรมีไว้ประจำตัว และถ้าได้เรียนรู้ถึงวิธีการช่วยเหลือบุคคลอื่นได้อย่างถูกต้อง และเกิดความปลอดภัยด้วยแล้ว จะช่วยลดอุบัติเหตุทางนํ้าซึ่งเกิดขึ้นเป็นประจำในแต่ละปีได้อีกมาก ดังนั้นเพื่อความปลอดภัยต่อตนเองครอบครัว และบุคคลอื่นแล้ว ทุกคนควรจะต้องเรียนรู้การว่ายนํ้าให้เป็น และสามารถช่วยเหลือตนเองและผู้อื่นได้อย่างถูกต้องปลอดภัยด้วย

5. ประโยชน์ทางด้านอื่น ๆ ซึ่งบุคคลควรจะได้รับจากการว่ายนํ้า ยังมีอีกหลายด้าน เช่น ทำให้การนอนหลับดีขึ้น โดยเฉพาะในผู้ที่นอนหลับยากอันเกิดจากความเครียด หรือความวิตกกังวล การว่ายนํ้าเป็นประจำจะทำให้การนอนหลับได้ง่ายขึ้น มีรูปร่างที่สมส่วน ไม่อ้วนหรือผอมจนเกินไป เป็นการควบคุมน้ำหนักตัวที่ดี ช่วยชะลอความแก่ให้ช้าลง ลดความเสี่ยงของอวัยวะ ทำให้ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุขและมีคุณค่ามากยิ่งขึ้น

สระว่ายน้ำและอุปกรณ์ที่ใช้ในการว่ายน้ำ

ปัจจุบันสระว่ายน้ำ เป็นสถานที่นิยมของประชาชนทั่วไปไม่ว่าจะอยู่ในวัยใดก็ตาม ทำให้สระว่ายน้ำเกิดขึ้นจำนวนมากในรูปแบบต่าง ๆ เช่น สโมสร อพาร์ทเมนต์ หมู่บ้านจัดสรร สวนสนุก โรงแรม เป็นต้น ดังนั้น หากสระว่ายน้ำเหล่านี้มีลักษณะโครงสร้างและวัสดุไม่ถูกต้อง คุณภาพของน้ำในสระไม่ได้มาตรฐาน มาตรการความปลอดภัยไม่มีประสิทธิภาพตลอดจนการสุขาภิบาลทั่วไปของสระว่ายน้ำที่ไม่ดี ผู้ใช้สระน้ำก็เสี่ยงต่อสุขภาพอนามัยจากโรคและอุบัติเหตุต่าง ๆ จึงจำเป็นต้องมีการควบคุมสระว่ายน้ำให้ถูกต้องตามหลักของกระทรวงสาธารณสุข จึงอาศัยอำนาจมาตรา 7 แห่งพระราชบัญญัติสาธารณสุข พ.ศ. 2484 ออกประกาศลงวันที่ 21 สิงหาคม 2527 ได้กำหนดถึงการจัดตั้งสระว่ายน้ำหรือกิจการอื่นในทำนองเดียวกัน ถ้าทำเพื่อการค้าให้ถือว่าเป็นการค้าซึ่งเป็นที่ยกเว้นหรืออาจเป็นอันตรายแก่สุขภาพ

ดังนั้นการดูแลในเรื่องสุขาภิบาล โดยกองอนามัยสิ่งแวดล้อม กรุงเทพมหานคร ได้กำหนดคุณลักษณะของสระว่ายน้ำ คุณภาพของน้ำและการรักษาความสะอาดไว้ดังนี้

1. ลักษณะของสถานที่ประกอบกิจการสระว่ายน้ำ ซึ่งกำหนดเงื่อนไขไว้ 4 ลักษณะดังต่อไปนี้

1.1 ที่ว่างรอบขอบสระว่ายน้ำ โดยกำหนดให้ต้องมีที่ว่างดังกล่าวสำหรับใช้เป็นทางเดิน ซึ่งต้องมีความกว้างไม่น้อยกว่า 1.00 เมตร โดยให้วัดจากขอบในของสระว่ายน้ำ

1.2 ต้องมีอาคารประกอบสำหรับให้บริการแก่ผู้ใช้บริการ

1.3 ที่สำหรับล้างเท้า ต้องมีที่สำหรับล้างเท้าอยู่ตรงทางเข้าบริเวณสระว่ายน้ำเพื่อให้ผู้ใช้บริการล้างเท้าก่อนเข้าบริเวณสระว่ายน้ำ

1.4 ที่ว่างหรือเก็บรองเท้า ต้องมีที่ว่างหรือเก็บรองเท้าของผู้ใช้บริการก่อนเข้าบริเวณสระว่ายน้ำ

2. ลักษณะของสระว่ายน้ำ ได้กำหนดไว้ 3 ลักษณะดังนี้

2.1 สระว่ายน้ำต้องสร้างด้วยคอนกรีตเสริมเหล็กหรือวัสดุที่มีความแข็งแรง ชีบไม่ได้ พื้นและผนังเรียบทำความสะอาดง่าย

2.2 สระว่ายน้ำ ต้องมีรางระบายรอบสระ เพื่อรับน้ำล้นที่มีลักษณะทำความสะอาดง่าย และขนาดเพียงพอเพื่อเก็บน้ำล้นหรือมีข้อพักน้ำล้นเพื่อให้สามารถรับน้ำล้นเพียงพอ

2.3 ขอบสระและทางเดินรอบสระว่ายน้ำต้องไม่ลื่น น้ำไม่ขัง ทำความสะอาดง่าย และสามารถป้องกันไม่ให้น้ำจากทางเดินไหลลงสระว่ายน้ำได้

3. ลักษณะของอาคารประกอบ ได้กำหนดไว้ 3 ลักษณะ ดังนี้

3.1 การสร้างอาคารประกอบ

1.) อาคารทำด้วยวัสดุมั่นคง แข็งแรง พื้นเรียบ น้ำซึมไม่ได้ ไม่ลื่น ทำความสะอาดง่าย พื้นลาดเอียงเล็กน้อย เพื่อการระบายน้ำที่ดี

2.) ตัวอาคารต้องแบ่งแยกเป็นสัดส่วนระหว่างชายและหญิง

3.) ต้องจัดให้มีจำนวนสุขภัณฑ์ ดังต่อไปนี้

ประเภทสุขภัณฑ์		หญิง(ที)	ชาย(ที)
ที่อาบน้ำ	อย่างน้อย	2	2
ส้วม	อย่างน้อย	2	2
ที่ปัสสาวะ	อย่างน้อย	-	2
อ่างล้างมือ	อย่างน้อย	2	2

3.2 แสงสว่าง

ในกรณีที่มีการเปิดใช้สระว่ายน้ำในเวลากลางคืน ต้องจัดให้มีแสงสว่างเพียงพอทั่วบริเวณสระว่ายน้ำ เพื่อให้มองเห็นได้ชัดเจน

3.3 ต้องมีผู้เก็บของสำหรับผู้ที่ใช้สระว่ายน้ำ

4. คุณภาพของน้ำในสระว่ายน้ำ ได้กำหนดไว้ 5 ประการ

4.1 น้ำต้องใสสะอาด

4.2 การฆ่าเชื้อโรคในน้ำ

1.) กรณีใช้คลอรีนฆ่าเชื้อโรคในสระว่ายน้ำต้องปริมาณคลอรีนหลงเหลือไม่น้อยกว่า 0.6 มิลลิกรัมต่อลิตร และไม่มากกว่า 1 มิลลิกรัมต่อลิตร ในขณะที่มีผู้ใช้สระว่ายน้ำ

2.) กรณีใช้ระบบฆ่าเชื้อโรควิธีอื่น ต้องได้มาตรฐานตามที่พนักงานสาธารณสุข

เห็นสมควร

4.3 ความเป็นกรด-ด่าง (pH) ของน้ำ ต้องไม่น้อยกว่า 7.2 และไม่มากกว่า 8.4 ในขณะที่มีผู้ใช้สระว่ายน้ำ

4.4 คุณสมบัติทางชีววิทยา

กำหนดค่าแบคทีเรียชนิดโคลิฟอร์ม (Coliform bacteria) ในน้ำต้องไม่น้อยกว่า 10 ต่อ 100 มิลลิเมตร โดยวิธี เอ็มพีเอ็น (MPN) และจะต้องไม่มีแบคทีเรียชนิด อี.โคไล (Escherichia coli) และจุลินทรีย์ที่ทำให้เกิดโรค

4.5 น้ำมีอัตราการหมุนเวียนโดยผ่านระบบน้ำหมุนเวียนหมดทั้งสระว่ายน้ำภายในเวลาไม่เกิน 8 ชั่วโมง

5. การรักษาความสะอาดสระว่ายน้ำ ได้กำหนดไว้ 6 ประการ

- 5.1 ทำความสะอาดบริเวณสระว่ายน้ำและที่ล้างเท้าทุกวันหลังจากปิดการใช้สระแล้ว
- 5.2 จัดเครื่องมือหรืออุปกรณ์สำหรับใช้ทำความสะอาดสระว่ายน้ำโดยเฉพาะไว้ประจำสระว่ายน้ำ เช่น เครื่องดูดตะกอน เป็นต้น
- 5.3 รับประทานอาหารสกปรกที่มองเห็นได้ออกไปทันที
- 5.4 จัดป้ายแสดงกฎข้อบังคับสำหรับผู้ใช้สระว่ายน้ำ โดยมีข้อความอย่างน้อยดังนี้
 - 1.) ต้องสวมชุดว่ายน้ำที่สะอาดในการลงใช้สระว่ายน้ำ
 - 2.) จำนวนสูงสุดของผู้ใช้สระว่ายน้ำ
 - 3.) ต้องชำระล้างร่างกายก่อนลงใช้สระว่ายน้ำทุกครั้ง และห้ามทำสระว่ายน้ำสกปรก
 - 4.) ผู้เป็นโรคตาแดง ผื่นหนัง หวัด หนองใน หรือโรคติดต่ออื่น ๆ ห้ามใช้สระว่ายน้ำ
 - 5.) กำหนดเวลาเปิด-ปิด สระว่ายน้ำ
- 5.5 ต้องมีผู้รู้และสามารถควบคุมดูแลในการปรับปรุงคุณภาพน้ำในสระว่ายน้ำให้อยู่ในมาตรฐาน
- 5.6 จัดเครื่องมือหรืออุปกรณ์ เพื่อตรวจสอบปริมาณคลอรีน (ในกรณีใช้คลอรีน) และค่าความเป็นกรด-ด่าง ของน้ำไว้ประจำสระว่ายน้ำ

6. การจัดระบบความปลอดภัย

- 6.1 ในกรณีที่ใช้คลอรีน การเติมคลอรีนห้ามใช้วิธีป้อนคลอรีนหรือคลอรีนนําลงในสระว่ายน้ำ โดยตรงในขณะที่มีผู้ใช้สระว่ายน้ำ
- 6.2 จัดให้มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย ซึ่งมีความชำนาญในการว่ายน้ำและสามารถให้การปฐมพยาบาลได้ ผลัดเปลี่ยนกันเพื่อดูแลความปลอดภัยและช่วยเหลือผู้ใช้บริการ เมื่อเกิดอุบัติเหตุประจำอยู่ตลอดเวลาที่สระว่ายน้ำเปิดบริการ
- 6.3 กระดานกระโดดน้ำ จะต้องเป็นกระดานสำหรับกระโดดน้ำที่ได้มาตรฐาน พื้นกระดานกระโดดต้องปูด้วยแผ่นยางกันลื่น (Corrugated sheet rubber) ความสูงของกระดานกระโดดต้องมีความสัมพันธ์กับความลึกของน้ำบริเวณที่ใช้กระโดดน้ำที่กำหนด คือ

ความสูงของกระดานกระโดดเหนือระดับผิวน้ำ (เมตร)	ความลึกของน้ำอย่างน้อย (เมตร)
0.30 – 0.50	2.00
0.90 – 1.50	2.40
1.50 – 2.40	2.70
2.40 – 3.00	3.00

6.4 จัดให้มีห้องปฐมพยาบาลพร้อมชุดปฐมพยาบาลไว้ประจำสระว่ายน้ำและปิดประกาศวิธีการปฐมพยาบาลช่วยคนจมน้ำไว้ในบริเวณสระว่ายน้ำ

6.5 จัดให้มีอุปกรณ์ประจำสระว่ายน้ำ ดังนี้

- 1.) ไม้ช่วยชีวิตหรือวัตถุอื่นใดยาวไม่น้อยกว่าความกว้างของสระว่ายน้ำมีน้ำหนักเบา อย่างน้อย 1 อัน วางไว้ที่ส่วนลึกของสระว่ายน้ำ
- 2.) ห่วงชูชีพ เช่น ยางในรถยนต์ เส้นผ่านศูนย์กลางภายในไม่น้อยกว่า 15 นิ้ว ผูกไว้กับเชือกยาวไม่น้อยกว่าความกว้างของสระว่ายน้ำ
- 3.) โฟมช่วยชีวิต (Kick Boar) อย่างน้อย 2 อัน
- 4.) เครื่องช่วยหายใจสำหรับเด็กและผู้ใหญ่อย่างน้อยอย่างละ 1 เครื่อง อุปกรณ์ดังกล่าวต้องวางไว้ในตำแหน่งที่เห็นได้ชัดเจนและนำมาใช้ได้ทันที
- 5.) มีป้ายแสดงความลึกของสระว่ายน้ำไว้ให้ชัดเจน

7. ข้อห้าม

ห้ามไม่ให้นำสัตว์ทุกชนิดเข้าไปในบริเวณสระว่ายน้ำและหรืออาคารประกอบ

อุปกรณ์การว่ายน้ำ

ว่ายน้ำ เป็นกิจกรรมที่ไม่สิ้นเปลือง อุปกรณ์หาง่าย ราคาไม่แพง อุปกรณ์จำเป็นสำหรับการว่ายน้ำ ประกอบด้วย

1. ชุดว่ายน้ำ ควรเป็นชุดที่มีความกระชับรัดกุม เพื่อการเคลื่อนไหวที่สะดวก หลังใช้แล้วควรซักในน้ำสะอาดทันที และผึ่งให้แห้ง
2. ผ้าเช็ดตัว ควรเช็ดตัวให้แห้งสะอาดหลังว่ายน้ำ เพื่อป้องกันการระคายเคืองของผิวหนัง
3. แว่นตากันน้ำ เหมาะสำหรับการป้องกันดวงตาจากสารเคมี
4. สบู่และยาสระผม ควรฟอกสบู่และสระผมให้สะอาดทั้งก่อนและหลังลงสระ เพื่อป้องกันการตกค้างของคลอรีน
5. หวี หลังจากผมแห้ง ควรหวีผมให้เรียบร้อย เพื่อบุคลิกภาพที่ดี
6. อุปกรณ์ช่วยลอยตัว เช่น แถบแขนพองลม ห่วงยาง แผ่นโฟมลอยตัว เป็นต้น สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งสำคัญเพื่อช่วยในการฝึกลอยตัว ดังนั้นก่อนใช้ควรศึกษาวิธีการใช้ให้เข้าใจอย่างถ่องแท้ และเลือกอุปกรณ์ให้มีขนาดที่เหมาะสมกับผู้ใช้

กฎระเบียบในการใช้สระว่ายน้ำทั่วไป

สระว่ายน้ำทุกแห่งมักมีกฎระเบียบให้ผู้เข้าใช้ปฏิบัติตาม เพื่อความปลอดภัย และ เป็นระบบระเบียบ อีกทั้งยังช่วยป้องกันการแพร่กระจายของเชื้อโรคบางชนิดอีกด้วย

ข้อปฏิบัติสำหรับการใช้สระว่ายน้ำ

1. อาบน้ำ สระผม ล้างเท้าทุกครั้งก่อนลงสระ
2. ห้ามสวมเสื้อผ้าอื่นใดนอกจากชุดว่ายน้ำ
3. สุภาพสตรีต้องสวมหมวกยางทุกครั้ง รวมทั้งผู้ชายผมยาว
4. ห้ามสวมรองเท้าในบริเวณสระ
5. เก็บเสื้อผ้า รองเท้า ของใช้ต่าง ๆ ไว้ในที่ที่จัดให้
6. ผัดเปลี่ยนเสื้อผ้าในห้องที่จัดให้
7. ไม่ถ่มถุยน้ำลายลงสระ หรือบริเวณสระ
8. ห้ามสูบบุหรี่ในบริเวณสระ
9. ห้ามนำอาหารและเครื่องดื่มเข้าไปในบริเวณสระ
10. ไม่ถ่ายปัสสาวะขณะอยู่ในสระ
11. อย่าว่ายน้ำคนเดียว เพราะอาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้
12. อย่าออกไปในที่น้ำลึกเมื่อยังว่ายน้ำได้ไม่ดีพอ หรือยังว่ายน้ำไม่เป็นและไม่มีผู้ดูแล
13. ห้ามลงสระในขณะที่เป็นไข้, เป็นโรคผิวหนัง หรือเป็นโรคติดต่ออย่างอื่น
14. เมื่อเหนื่อยมากอย่าฝืนว่ายน้ำต่อไป เพราะอาจเป็นตะคริว
15. ห้ามสตรีขณะมีรอบเดือนลงสระ
16. ไม่ควรสวมเครื่องประดับ และของมีค่าใด ๆ ลงสระ เพราะอาจเป็นอันตรายต่อตนเอง

และคนอื่น ๆ หรือ อาจสูญหาย

17. อย่าว่ายน้ำขวางสระ ขณะมีคนอื่น ๆ ว่ายน้ำตามลู่วางยาว
18. ใช้สระในเวลาที่กำหนด มิฉะนั้นอาจเป็นอันตรายจากยาฆ่าเชื้อ
19. ห้ามหยอกล้อ วิ่งเล่นในบริเวณสระ เพราะอาจลื่นล้มได้
20. มีบัตรอนุญาตเข้าใช้สระ และเชื่อฟังเจ้าพนักงานของสระ

ความปลอดภัย

ความปลอดภัย หมายถึง สภาพความปลอดภัยของสิ่งแวดล้อมและการอยู่ให้ห่างไกลจากอันตราย เป็นความปลอดภัยในการว่ายน้ำตามสถานที่ต่าง ๆ และในลักษณะหรือกิจกรรมต่าง ๆ ความปลอดภัยเป็นหัวใจของการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางน้ำ เพราะอุบัติเหตุในน้ำเป็นอันตรายมาก และ อาจเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

หลักความปลอดภัยและการป้องกันอุบัติเหตุในการใช้สระว่ายน้ำ

1. ภายหลังรับประทานอาหารเช้า อย่าว่ายน้ำทันที ควรปล่อยให้เวลาผ่านไปประมาณ 45-60 นาที มิฉะนั้นจะเป็นตะคริว
2. เลือกให้อุปกรณ์ที่ดี มีทั้งคุณภาพและความปลอดภัย
3. อย่ากดศีรษะคนอื่นให้จมน้ำ เพราะจะทำให้เกิดความกลัว ความไม่มั่นใจ
4. ขณะว่ายน้ำควรระมัดระวังและคอยสังเกตดูคนอื่นในสระด้วย เพื่อป้องกันการว่ายน้ำชนกัน
5. ศึกษาความลึกของสถานที่ก่อนลงไปว่ายน้ำ
6. อย่าละเลยกฎของความปลอดภัย
8. ใช้ระบบการจับคู่ ในการฝึกหรือเล่นน้ำ และคอยอยู่ใกล้ ๆ กัน จะได้คอยช่วยเหลือกัน
9. ก่อนกระโดดลงน้ำ ต้องมองดูรอบ ๆ เสียก่อน เพื่อให้แน่ใจว่า ไม่มีใครอยู่ในบริเวณใกล้เคียงบริเวณนั้น อีกทั้งไม่ควรกระโดดน้ำในท่าพลิกแพลงด้วย
10. ไม่ว่ายน้ำขณะที่ฝนตก หรือฟ้าคะนอง

ประวัติของศูนย์เยาวชนในเขตกรุงเทพมหานคร

การให้บริการด้านสวัสดิการสังคมของกรุงเทพมหานคร ปรากฏรูปแบบชัดเจน เมื่อปี พ.ศ. 2498 หลังพระราชบัญญัติจัดตั้งเทศบาลนครกรุงเทพ พ.ศ. 2479 ถึง 21 ปี ซึ่งอยู่ในความรับผิดชอบของกองการศึกษา เรียกว่า แผนกส่งเสริมกีฬา ต่อมาได้โอนแผนกห้องสมุดจากกองกลาง มาอีก 1 แผนก และจัดตั้งแผนกสนันทนาการเพิ่มอีก 1 แผนก

งานด้านศูนย์เยาวชน ซึ่งเป็นบริการหนึ่งของแผนกสนันทนาการ จึงได้เกิดขึ้นมาในสมัยที่ ดร.ชำนาญ ยุวบูรณ์ ซึ่งขณะนั้นยัง เป็นนายกเทศมนตรี ได้เดินทางไปเยือนประเทศต่าง ๆ ในยุโรป พร้อมด้วยคณะ ซึ่งมีนายศิลป์ชัย ศิรินาม หัวหน้ากองการศึกษาในขณะนั้น และจากการศึกษาดูงาน ในครั้งนั้น ท่านได้สังเกตว่าเด็ก ๆ ในต่างประเทศ เมื่อมีเวลาว่างมักไปรวมกันอยู่ตามสโมสรของเด็ก หรือ ตามศูนย์เยาวชนซึ่งจัดได้ในท้องถิ่นนั้น ๆ ในศูนย์เยาวชนนั้นมีอุปกรณ์การเล่นการบันเทิงสนองความต้องการของเด็กเป็นอันมาก จึงได้ปรึกษารื้อถอนว่า การจัดกิจกรรมให้แก่เด็ก มีความจำเป็น อย่างยิ่งที่จะต้องจัดบริการให้แก่ท้องถิ่นเช่นเดียวกับการจัดสวนสาธารณะและที่พักผ่อนหย่อนใจให้กับ ประชาชนเหมือนกัน เพื่อเด็กและเยาวชนจะได้มีโอกาสใช้เวลาว่างจากการศึกษาเล่าเรียนหรือประกอบ กิจกรรมใด ๆ แล้วมาร่วมสนุกสนานหาความรู้ ความบันเทิงหรือร่วมกันทำงานสาธารณประโยชน์ต่าง ๆ เป็นต้น และการจัดกิจกรรมสำหรับ เยาวชนเป็นการแก้ไขปัญหาวัยรุ่นได้ดีทางหนึ่ง

ดังนั้น ในปี พ.ศ. 2503 กองการศึกษา เทศบาลกรุงเทพมหานคร จึงได้จัดตั้งคณะกรรมการเพื่อพิจารณาดำเนินงานในเรื่องนี้โดยเฉพาะและได้รับความร่วมมือจากสโมสร องค์การและหน่วยราชการต่าง ๆ เป็นอย่างดี ในปีเริ่มแรกคณะกรรมการฯ ได้รับทุนจาก Asia Foundation และทุนจากการจัดรายการแข่งขันชกมวย ณ เวทีลุมพินี มาเป็นค่าใช้จ่ายในการดำเนินงานของศูนย์เยาวชน ศูนย์เยาวชนที่เริ่มจัดตั้งครั้งแรก มี 2 ศูนย์ คือ

1. ศูนย์เยาวชนอำเภอพระนคร (ตั้งอยู่ที่โรงเรียนมัธยมวัดมกุฏกษัตริยาราม) ครูโรงเรียนวัดมกุฏฯ ทำหน้าที่เป็นเจ้าหน้าที่ของศูนย์เยาวชน ปัจจุบันเปลี่ยนชื่อเป็น ศูนย์เยาวชนเทเวศร์ ตั้งอยู่ริมถนนกรุงเกษม เยื้องคุรุสภา เขตพระนคร
2. ศูนย์เยาวชนลุมพินี (ตั้งอยู่ที่อาคารกองอำนวยการจัดงานฉลองรัฐธรรมนูญ) บริเวณสวนลุมพินี ปัจจุบันตั้งอยู่บริเวณสนามไอ้වා สวนลุมพินี ด้านถนนกิจกรรมที่จัดในสมัยนั้นประกอบด้วยการกีฬาหัดศึกษา โภชนาการ ห้องสมุด ดนตรีและนาฏศิลป์ ส่วนเจ้าหน้าที่ได้จัดอาสาสมัครเป็นผู้นำศูนย์เยาวชน โดยเปิดการฝึกอบรมเป็นพิเศษ รับสมัครจากครู หรือผู้มีความประสงค์ช่วยเหลือมาฝึกสอนให้กับเด็ก ในตอนเย็น

ต่อมาในปี พ.ศ. 2504 ดร.ชำนาญ ยุวบูรณ์ ได้มอบหมายให้ นายสเตอร์ริง เอส ไวแนนส์ (Mr. Sterling S. Winans) ซึ่งเคยเป็นอธิบดีกรมสันตนาการของมลรัฐแคลิฟอร์เนีย และ สิงคโปร์ มาเป็นที่ปรึกษาฝ่ายสันตนาการประจำสันนิบาตเทศบาลแห่งประเทศไทยจนถึงปี 2506 ซึ่งในระหว่างนั้น นายสเตอร์ริง ทำการสำรวจสถานที่ที่เหมาะสมในการจัดตั้งศูนย์ จากการสำรวจสรุปได้ว่าในการสำรวจตั้งแต่วันที่ 5 - 20 ตุลาคม 2504 สถานที่ต่าง ๆ ในเขตพระนครธนบุรี 40 แห่ง อันได้แก่สวนสาธารณะของเทศบาล สุขาภิบาล โรงเรียนรัฐบาล โรงเรียนราษฎร์ วัด โรงเรียนฝึกหัดครู ศูนย์เยาวชนที่กรมประชาสงเคราะห์จัดสร้างขึ้นและอาคารที่ไม่ได้ใช้ทำประโยชน์ของทางจังหวัด สถานที่ส่วนใหญ่ที่ได้ทำการสำรวจเหมาะที่จะจัดตั้งศูนย์เยาวชน พร้อมทั้งได้ได้รับความร่วมมือจากบุคคลที่เกี่ยวข้อง เช่น พนักงานเทศบาล นายอำเภอกรมการสุขาภิบาล ครูใหญ่ เจ้าอาวาส และประชาชนเป็นอย่างดี ดังนั้น สถานที่ที่สมควรจัดตั้งเป็นศูนย์เยาวชน ควรมีลักษณะ ดังต่อไปนี้

1. สถานที่สาธารณะและอาคารของเทศบาล
2. โรงเรียนประถมศึกษาของเทศบาล
3. โรงเรียนราษฎร์ (ถ้าอาจารย์ใหญ่อนุญาต)
4. โรงเรียนรัฐบาล (ถ้ากระทรวงศึกษาอนุญาต)
5. องค์การหรือที่ทำการของเอกชน (ถ้าเจ้าของอนุญาตหรือผู้จัดการอนุญาต)

ในปี พ. 2504 เทศบาลนครกรุงเทพฯ ได้จัดตั้งศูนย์เยาวชนอีก 1 แห่ง คือศูนย์เยาวชนสวนอ้อย ตั้งที่โรงเรียนดรุณวิวัฒนา ปัจจุบันตั้งอยู่ที่ถนนสุขุทัย ตรงข้ามสภาการศึกษาแห่งชาติ

ในปี พ.ศ. 2505 กระทรวงมหาดไทยได้มีหนังสือด่วนมาก ที่ 1378/2505 ลงวันที่ 22 มกราคม 2505 ถึงผู้ว่าราชการจังหวัดทุกจังหวัดและนายกเทศมนตรีนครกรุงเทพฯ และมีนบุรี ให้จัดตั้งศูนย์พักผ่อนหย่อนใจเยาวชนขึ้น โดยได้ใช้สถานที่ของทางราชการบริเวณโรงเรียน เป็นต้น เป็นที่ดำเนินการโดยกระทรวงมหาดไทยได้ให้ นายสเตอร์ริง มาพร้อมกับเจ้าหน้าที่ของกองการศึกษา พิจารณาจัดหาสถานที่ตั้งศูนย์พักผ่อนหย่อนใจเยาวชนขึ้น อำเภอละ 1 แห่ง ที่ตั้งในขณะนั้น คือ

1. ศูนย์พักผ่อนหย่อนใจ อำเภอพระนคร ตั้งอยู่ที่โรงเรียนวัดชนะสงคราม
2. ศูนย์พักผ่อนหย่อนใจ อำเภอป้อมปราบฯ ตั้งอยู่ที่โรงเรียนวัดโสมนัส
3. ศูนย์พักผ่อนหย่อนใจ อำเภอสัมพันธวงศ์ ตั้งอยู่ที่โรงเรียนเทศบาลตรีมิตร
4. ศูนย์พักผ่อนหย่อนใจ อำเภอบางรัก ตั้งอยู่ที่โรงเรียนวัดหัวลำโพง
5. ศูนย์พักผ่อนหย่อนใจ อำเภอยานนาวา ตั้งอยู่ที่โรงเรียนสตรีศรีสุริโยทัย
6. ศูนย์พักผ่อนหย่อนใจ อำเภอพระโขนง ตั้งอยู่ที่โรงเรียนมัธยมวัดธาตุทอง
7. ศูนย์พักผ่อนหย่อนใจ อำเภอปทุมวัน ตั้งอยู่ที่โรงเรียนเทศบาลปทุมวัน
8. ศูนย์พักผ่อนหย่อนใจ อำเภอดุสิต ตั้งอยู่ที่โรงเรียนเทศบาลวิสุทธิศ

บทบาทหน้าที่ของศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร

บทบาท ตามความหมายในพจนานุกรมฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2525 นั้นหมายความว่า “การทำตามบท, การร่ำตามบท โดยปริยายหมายความว่า การทำตามหน้าที่ที่กำหนดไว้ เช่นบทบาทของพ่อแม่ บทบาทของครู เป็นต้น” ดังนั้นบทบาทของศูนย์เยาวชนก็คือ “การทำตามหน้าที่ของศูนย์เยาวชนที่กำหนดไว้” จึงมีความจำเป็นในการศึกษาบทบาทของศูนย์เยาวชนเพื่อที่จะได้ทราบถึงหน้าที่ของศูนย์เยาวชน บุคคลและหน่วยงานที่รับผิดชอบงานศูนย์เยาวชน โดยจะนำเสนอ 5 หัวข้อ คือ วัตถุประสงค์ของศูนย์เยาวชน, นโยบายของศูนย์เยาวชน, เป้าหมายของศูนย์เยาวชน ดังนี้ (สมบัติ กาญจนกิจ. 2540: 67-79)

1. วัตถุประสงค์ของศูนย์เยาวชน ปัจจุบันวัตถุประสงค์ของศูนย์เยาวชนได้ถูกกำหนดไว้ดังนี้
 - 1.1 เป็นศูนย์กลางการพักผ่อนหย่อนใจของเด็ก เยาวชน ประชาชนทั่วไป และผู้สูงอายุ
 - 1.2 ส่งเสริมกีฬา สำหรับเด็ก เยาวชน ประชาชน และผู้สูงอายุ ให้มีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์ทั้งกายและใจ
 - 1.3 ให้บริการด้านสังคมสงเคราะห์ การฝึกอบรม ฝึกอาชีพ เพื่อให้สอดคล้องกับสถานะเศรษฐกิจและสังคม

1.4 เสริมสร้างพฤติกรรมที่ดีงามแก่เด็กและเยาวชน ในส่วนที่เกี่ยวข้องกับระเบียบวินัย ขนบธรรมเนียมประเพณี และเอกลักษณ์ของชาติ

1.5 เผยแพร่กิจกรรมของศูนย์ และร่วมกิจกรรมกับหน่วยงานทั้งภาครัฐบาลและเอกชน ในอันที่จะส่งเสริมกิจการของศูนย์ให้กว้างขวางยิ่งขึ้น

2. นโยบายของศูนย์เยาวชน

การศึกษานโยบายของศูนย์เยาวชนนั้น ทำให้ทราบถึงกลุ่มเป้าหมาย ในการให้บริการของ ศูนย์เยาวชน นโยบายของศูนย์เยาวชนนั้นให้ความสำคัญกับการพัฒนาเยาวชนทุกกลุ่ม เป้าหมายทั้ง เยาวชนทั่วไป เยาวชนที่ด้อยโอกาส เยาวชนที่อยู่ในภาวะยากลำบาก เยาวชนที่มีความบกพร่องทาง ร่างกายร่วม ทั้งประชาชนทั่วไปและผู้สูงอายุด้วยจากการศึกษาจะเห็นว่าการให้บริการของศูนย์เยาวชน นั้นครอบคลุม ประชาชนทุกวัย และเน้นการให้บริการเยาวชนในทุกกลุ่มเป้าหมาย จะเห็นได้ว่าศูนย์ เยาวชนไม่ได้ให้ บริการเฉพาะเยาวชนเท่านั้นแต่จะให้บริการครอบคลุมประชาชนทุกวัยรวมทั้ง ผู้ด้อยโอกาสทางสังคม

3. เป้าหมายของศูนย์เยาวชน การศึกษาเป้าหมายของศูนย์เยาวชนนั้นจะทำให้ทราบถึงสิ่งที่ คาดว่าจะได้จากการดำเนินงานของศูนย์เยาวชน ซึ่งศูนย์เยาวชนนั้นมีเป้าหมายที่สำคัญ ดังต่อไปนี้

- 3.1 กำหนดนโยบายและแผนพัฒนาเยาวชนให้ชัดเจนและมีความต่อเนื่อง
- 3.2 จัดสร้างศูนย์เยาวชนให้ครบทุกพื้นที่เขตของกรุงเทพมหานคร
- 3.3 สร้างสนามเด็กเล่นในชุมชนต่าง ๆ ให้กระจายทุกพื้นที่เขตของกรุงเทพมหานคร
- 3.4 ขยายการให้บริการทุกกลุ่มเป้าหมาย
- 3.5 จัดบริการกิจกรรมของศูนย์เยาวชนเคลื่อนไปตามชุมชน
- 3.6 สนับสนุนให้มีการจัดตั้งกองทุนของเด็กเล่นและเยาวชน
- 3.7 จัดตั้งศูนย์ข้อมูลคอมพิวเตอร์เพื่อรวบรวมข้อมูลเด็กและเยาวชนที่ทันสมัย และ

เพื่อเชื่อมโยงเครือข่ายกับหน่วยงานเยาวชนอื่น ๆ

3.8 สนับสนุนให้เยาวชนจัดตั้งชมรมกลุ่มความสนใจกิจกรรมที่จัดให้บริการ

จากการศึกษาทำให้ทราบถึงเป้าหมายของศูนย์เยาวชน คือ การจัดสร้างศูนย์เยาวชนให้ครบ ทุกพื้นที่เขตกรุงเทพมหานคร เพื่อการให้บริการที่ครอบคลุมทุกพื้นที่และประชากรทุกกลุ่มเป้าหมาย โดยมีแผนพัฒนาที่ชัดเจนต่อเนื่อง, การจัดการบริการเคลื่อนที่, การจัดตั้งกองทุน ชมรมและศูนย์ข้อมูล คอมพิวเตอร์ จะเห็นได้ว่าเป้าหมายของศูนย์เยาวชนนั้นจะมีทั้งสามารถทำสำเร็จได้ในระยะเวลานั้น และระยะเวลายาว

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

โฮลบลูค (Holbrook. 1993: 2735) ได้วิจัยเรื่อง “ปัญหาและแนวโน้มเกี่ยวกับการวางแผนในการใช้สิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับสุขภาพ พลศึกษา สันทนาการ และการกีฬา ในระดับวิทยาลัยและมหาวิทยาลัย (สุขศึกษา) การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นการตรวจสอบความต้องการสำหรับความคิดรวบยอดที่นำไปใช้ในการวางแผนในกลุ่มเดียวกัน และมีความเข้าใจกันเพื่อใช้ในการออกกำลังกาย สิ่งอำนวยความสะดวก สำหรับสุขภาพ พลศึกษา สันทนาการ และการกีฬาโดยใช้แบบสอบถามจำนวน 3 กลุ่ม คือ ผู้วางแผนบริเวณมหาวิทยาลัย กรรมการบริหารจัดการเกี่ยวกับสิ่งอำนวยความสะดวก และสถาปนิก รวมทั้งหมด 94 คน ผลการวิจัยพบว่า (1) ในช่วงแรกของการวางแผนสถาบันไว้ใจเชื่อถือสถาปนิกเกินไป (2) ทั้ง 3 กลุ่มเห็นด้วยว่าการรักษาไว้ให้สภาพเดิมเป็นแนวคิดที่ดี และไม่เชื่อว่าสิ่งนี้จะป็นข้อพิจารณาหลักสำหรับการวางแผนทำสิ่งอำนวยความสะดวก ทั้ง 3 กลุ่มยังเห็นด้วยว่าแนวคิดของศูนย์กลางการสันทนาการมีจุดหมายแบบทวีคูณ เป็นแนวโน้มที่ 21 เกี่ยวกับการโยชน์ทางการเงิน ทั้ง 3 กลุ่ม ไม่เต็มใจที่จะแสดงให้เห็นถึงการรักษาสภาพเดิมซึ่งเป็นหนทางที่จะลดความน่าจะเป็นในการจัดการกรรมการ

มิลเลอร์ (Muller. 1993: 1688) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลกระทบของการออกกำลังกายที่ได้รับการแนะนำขึ้นอยู่กับการชมเชยตนเอง กลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาจากมหาวิทยาลัย ซาลิสบิวรี สเตท (Salisbury State University) จำนวน 222 คน โดยแบ่งออกเป็น 10 กลุ่ม ตามสุขภาพ และความฟิตของร่างกาย ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาชายและหญิงลดความอ้วน 41% ผู้หญิงลดลงจาก 12.7% เป็น 11.9% ขณะที่ผู้ชายลดลงจาก 19.5% เป็น 18.9% รูปแบบการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ชายตามลำดับดังนี้ คือ การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ ส่วนผู้หญิงมีดังนี้คือ การว่ายน้ำ เดินแอโรบิก การเดิน การวิ่ง ขณะที่ฝึกเดินรอบ ๆ จะเกิดผลลบทั้งนักศึกษาหญิงและนักศึกษาชาย

เพนเดอร์ (Pender. 1996: 213-219) ได้ศึกษาความแตกต่างระหว่างเพศและความแตกต่างของพฤติกรรมการออกกำลังกาย ผลการศึกษพบว่าเพศหญิงมีประสบการณ์และพฤติกรรมการออกกำลังกาย ความมีคุณค่าในตัวเอง การรับรู้ภาวะสุขภาพและการวางแผนการออกกำลังกายต่ำกว่าในเพศชาย ความแตกต่างระหว่างวัยรุ่นกับก่อนวัยรุ่นพบว่า กลุ่มวัยรุ่นมีแรงสนับสนุนทางสังคมต่ำและมีรูปแบบด้านการออกกำลังกายต่ำกว่ากลุ่มก่อนวัยรุ่นความแตกต่างของเพศมีผลต่อการรับรู้ประโยชน์การรับรู้อุปสรรคที่แตกต่างกัน และการเข้าถึงของสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายมีผลโดยตรงพฤติกรรมการออกกำลังกาย และแรงสนับสนุนการออกกำลังกายรวมทั้งบรรทัดฐานของสังคมที่แตกต่างกันและมีผลทำให้การรับรู้ประโยชน์รับรู้อุปสรรคแตกต่างกัน

โจนส์; และ ไนส์ (Jones; & Nies. 1996: 151 - 158) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสำคัญต่อการออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่า ความสะดวกในการออกกำลังกายเป็นปัจจัยที่สำคัญที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายของสตรี ได้แก่ สถานที่ อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกาย เสื้อผ้าที่สวมใส่ขณะออกกำลังกาย ซึ่งสิ่งเหล่านี้หากไม่มีความเหมาะสมหรือเอื้ออำนวยต่อความสะดวกในการออกกำลังกาย จะก่อให้เกิดความยุ่งยากและขาดความมั่นใจ

ปีเตอร์ (Peter. 1999: abstract) ได้ทำการวิจัยเรื่องความคิดเห็นของสมาชิกศูนย์สุขภาพ โดยการส่งแบบสอบถามไปยังสมาชิกศูนย์สุขภาพ จำนวน 770 ชุด แต่ได้รับการตอบกลับเพียง 138 ชุด การศึกษาครั้งนี้ได้ศึกษาปัจจัย 4 ด้าน ซึ่งพบว่า ด้านการบริการได้ค่าอัลฟา 0.78 ด้านช่วงเวลาได้ค่าอัลฟา 0.75 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกได้ค่าอัลฟา 0.75 และด้านบรรยากาศได้ค่าอัลฟา 0.78 ทั้งนี้ค่าอัลฟาดังกล่าวทำให้ทางศูนย์สุขภาพจำเป็นต้องเอาใจใส่ใน ด้านบรรยากาศภายในศูนย์สุขภาพมากขึ้น

แซนเดอร์ (Sanders. 2005: 58-61) ได้ศึกษาถึงผลของการออกกำลังกายในน้ำที่มีผลต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ และวัยผู้ใหญ่ กลุ่มทดลองแบ่งเป็น 4 กลุ่ม คือกลุ่มที่ 1 ออกกำลังกายบนบก กลุ่มที่ 2 ออกกำลังกายในน้ำ กลุ่มที่ 3 ออกกำลังกายบนบกในท่านั่ง และกลุ่มที่ 4 ออกกำลังกายในน้ำในท่านั่ง ซึ่งทุกกลุ่มจะทำการออกกำลังกายอย่างน้อย 2 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 5 สัปดาห์ โดยที่ก่อนการทดลองผู้เข้า ร่วมการทดลองจะต้องทำ reach test ในท่านั่งซึ่งจะให้ยื่นแขนไปให้ไกลเท่าที่จะทำได้ โดยที่ไม่เสียการทรงตัว แล้วทำการวัดทุกสัปดาห์หลังจากมีการออกกำลังกายแล้ว เมื่อทำการวัดผลหลังจากการฝึกแล้ว ปรากฏว่าการฝึกในกลุ่มที่ 1 จะ พัฒนาเฉพาะในสัปดาห์แรกเท่านั้น ในขณะที่กลุ่มที่ 2 และ 3 ไม่มีการพัฒนาอย่างนัยสำคัญ การออกกำลังกายในน้ำ ทำให้กลุ่มทดลองไม่ได้รับอันตรายเมื่อเกิดการผิดพลาดจากการฝึกท่าทางการทรงตัวนอกจากนี้ยังช่วยเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวซึ่งน้ำมีแรงพยุงในการลดการบาดเจ็บ และในขณะเดียวกันก็มีแรงต้านเมื่อเกิดการเคลื่อนไหวในน้ำ

งานวิจัยในประเทศ

สายันต์ ภูภาคาร (2538: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย เพื่อทราบความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึกการกีฬาแห่งประเทศไทย โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการด้านช่วงระยะเวลาการออกกำลังกาย ช่วงเวลาที่ประชาชนผู้มาใช้บริการการออกกำลังกายที่ศูนย์ฝึกกีฬาการกีฬาแห่งประเทศไทย ต้องการมากคือช่วงเวลา 16.00 - 19.00 น.
2. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ผู้มาใช้บริการต้องการ

ให้มีแสงสว่างเพียงพอในสถานที่ออกกำลังกาย ส่วนความต้องการเรื่องอื่น ๆ อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง

3. ความต้องการด้านผู้ฝึกสอน ผู้มาใช้บริการมีความต้องการด้านผู้ฝึกสอนมากในด้านการแต่งกายที่เหมาะสมของผู้ฝึกสอน ความสามารถในการตัดสินใจ ความสามารถในการสอน และแนะนำแนวทางในการฝึก มีความสม่ำเสมอและตรงต่อเวลา มีบุคลิกภาพ และมนุษยสัมพันธ์ เสียสละเวลาให้แก่ผู้มาใช้บริการ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการส่งเสริม การออกกำลังกายแก่ผู้มาใช้บริการ ต้องการให้จำนวนผู้ฝึกสอนเหมาะสมกับจำนวนผู้มาใช้บริการ ต้องการให้ผู้ฝึกสอนมีความสนใจ และเอาใจใส่ต่อผู้มาใช้บริการ และมีการสาธิตกิจกรรมให้ผู้มาใช้บริการดู

4. ความต้องการด้านการจัดการ พบว่า ผู้มาใช้บริการมีความต้องการด้านการจัดการ ในระดับปานกลาง เช่น ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ในการให้บริการ และให้คำแนะนำให้เพียงพอ ต้องการให้มีระบบเสียงตามสายที่เหมาะสม และการเรียบเก็บค่าบำรุงในอัตราที่เหมาะสม เป็นต้น

ปัทมา รอดทั้ง (2540: บทคัดย่อ) ได้ศึกษา“การใช้เวลารว่างด้วยการเล่นกีฬา และการออกกำลังกายของประชาชน ในเขตภาคเหนือตอนล่าง” โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเพื่อเปรียบเทียบการใช้เวลารว่างด้วยการเล่นกีฬา และการออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง เกี่ยวกับสภาพและความต้องการรับบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และบุคลากรผู้ให้บริการ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นประชาชนที่ใช้เวลารว่าง ด้วยการเล่นกีฬา และการออกกำลังกาย ในเขตภาคเหนือตอนล่าง ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนส่วนมากที่ใช้เวลารว่างด้วยการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย มีอายุระหว่าง 15 - 25 ปี มีวุฒิการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้นไม่ได้ประกอบอาชีพ และยังไม่มีรายได้

2. ประชาชนส่วนมากได้รับข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายทางโทรทัศน์ เล่นกีฬาและออกกำลังกายทั้งในวันธรรมดาและวันหยุดมากที่สุด ใช้เวลา 1 - 2 วัน/สัปดาห์ และใช้เวลาในแต่ละครั้ง 15 - 30 นาที ในช่วงเวลา 16.00 - 19.00 น. ใช้สนามกีฬาของโรงเรียนหรือของหมู่บ้านเป็นที่เล่นกีฬาและออกกำลังกายมากที่สุด กิจกรรมในร่มที่นิยมมากที่สุด คือ วอลเลย์บอล กิจกรรมกลางแจ้งที่นิยมมากที่สุดคือ วิ่งเหาะ แต่กีฬาที่สนใจมากที่สุดคือ ฟุตบอล

3. ประชาชนมีจุดมุ่งหมายของการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย เพื่อให้มีสุขภาพดี มากที่สุด

4. ประชาชนมีปัญหาในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ด้านสถานที่คือสถานที่ไม่เพียงพอ ด้านอุปกรณ์คืออุปกรณ์ไม่เพียงพอ ปัญหาส่วนตัวของประชาชนอยู่ในระดับมากที่สุดคือ เวลารว่างไม่เพียงพอที่จะใช้ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย

5. ความต้องการรับบริการในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ของประชาชนในเขต ภาคเหนือตอนล่าง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากร ผู้ใช้บริการอยู่ในระดับมากที่สุดทั้ง 2 ด้าน

6. จากการทดสอบค่าที่ พบว่า ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ระหว่างประชาชนชายกับประชาชนหญิง มีความต้องการไม่แตกต่างกัน และความต้องการด้าน บุคลากรผู้ให้บริการโดยรวม ไม่มีความแตกต่างกัน ยกเว้นความต้องการให้มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย และให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสนามกีฬาและสถานที่ออกกำลังกาย พบว่า ประชาชนหญิงมีความต้องการมากกว่าประชาชนชาย

7. จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว พบว่า

7.1 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและบุคลากรผู้ให้บริการ ระหว่างกลุ่มอายุ ทุกข้อไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายคู่โดยวิธี เชฟเฟ (Scheffe') พบว่า ประชาชนกลุ่มอายุ 15 - 25 ปี กับประชาชนกลุ่มอายุ 26 - 35 ปี และประชาชนกลุ่มอายุ 15 - 25 ปี กับ ประชาชนกลุ่มอายุ 56 ปีขึ้นไป มีความต้องการด้านความต้องการให้มีห้องเก็บ และยืมอุปกรณ์ โดยเฉพาะ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7.2 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและบุคลากรผู้ให้บริการ ระหว่างระดับการศึกษา ไม่มีความแตกต่างกัน

7.3 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและบุคลากรผู้ให้บริการ ระหว่างกลุ่มอาชีพ ไม่มีความแตกต่างกัน

จินดา บัณบรรจง (2544: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของ ประชาชนในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความต้องการ การออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่าง คือ ประชาชนที่มาออกกำลังกาย ในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร จำนวน 300 คน เป็นประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป จำนวน 90 คน ประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 90 คน รวมทั้งสิ้นจำนวน 360 คน ใน 18 ลานกีฬา โดยวิธีใช้ตารางเลขสุ่มของโรเบิร์ต เครจซี่ (Robert Krejcie) และใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่าง แบบง่าย (Simple Random Sampling) ใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวม ข้อมูล นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติโดยหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ประชาชนชายอายุ 25 ปี ขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 56.67 เห็นว่าควรเพิ่มจำนวนลานกีฬา ประชาชนชาย อายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 82.22 เห็นว่า ลานกีฬาควรมีจุดดื่ม น้ำที่ ถูก สุหลักขณะ ประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป และประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการ ตรงกันมากที่สุด คือ ร้อยละ 61.11 และ 81.11 เห็นว่าลานกีฬามีแสงสว่างเพียงพอและเหมาะสมกับ การออกกำลังกาย

2. ความต้องการด้านการจัดการ ประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป ประชาชนอายุต่ำกว่า 25 ปี และประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไปมีความต้องการตรงกันมากที่สุด คือ ร้อยละ 67.78, 74.44 และ 67.78 ตามลำดับ คือ เห็นว่าควรมีการจัดการแข่งขันกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายในลานกีฬา ประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 63.33 เห็นว่าควรมีระเบียบและ กติกาการใช้ลานกีฬาอย่างชัดเจน

ธวัชชัย แสนชมภู (2545: บทคัดย่อ) การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพในการจัด กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือและเพื่อเปรียบเทียบสภาพและความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ระหว่างนักศึกษาชายกับ นักศึกษาหญิง และระหว่างชั้นปีที่ 1 - 4 ด้านประเภทและความต้องการการออกกำลังกาย ด้าน บุคลากรผู้ให้บริการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการบริหารจัดการ กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นักศึกษาที่กำลังศึกษาใน สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ จำนวน 375 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. ความคิดเห็นระหว่างนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิงในสภาพปัจจุบันที่เกี่ยวกับการจัด กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือส่วนใหญ่ มีความคิดเห็นทุกด้านไม่แตกต่างกัน และทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อยทุกด้าน

2. ความคิดเห็นของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนภาคเหนือ ระหว่างระดับชั้นปีเกี่ยวกับ สภาพปัจจุบันของการจัดกิจกรรมกีฬาและออกกำลังกาย มีความแตกต่างกันโดยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับ นักศึกษาชั้นปีที่ 4 นักศึกษาชั้นปีที่ 2 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 และนักศึกษาชั้นปีที่ 3 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีความแตกต่างกัน ยกเว้นด้านประเภทและความต้องการในการออกกำลังกายที่ไม่แตกต่างกันนอกนั้น แตกต่างกัน

3. ความคิดเห็นระหว่างนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงของสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในภาคเหนือเกี่ยวกับความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย มีความคิดเห็น ไม่แตกต่างกัน และทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากทุกด้าน

นุสรา ปังกรกิจ (2545: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนในศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของเยาวชน ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง เพศ อายุ ระดับ การศึกษา แรงจูงใจ ความรู้ เจตคติ การดำเนินงานของศูนย์เยาวชน การสนับสนุนด้านการ ออกกำลังกายของบุคคลรอบข้าง และผลที่ได้รับจากการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย รวมถึงการวิเคราะห์ปัจจัยที่สามารถพยากรณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนในศูนย์เยาวชน

ของกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกด้านกีฬาของศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุระหว่าง 14 – 24 ปี จำนวน 400 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. เยาวชนกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการออกกำลังกายจัดอยู่ในระดับดี คือ มีการปฏิบัติเป็นส่วนใหญ่ ในการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย

2. การสนับสนุนด้านการออกกำลังกายของบุคคลรอบข้าง ผลที่ได้รับจากการออกกำลังกาย เจตคติต่อการออกกำลังกาย การดำเนินงานด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และกีฬาของศูนย์เยาวชนและเทศ มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. การสนับสนุนด้านการออกกำลังกายของบุคคลรอบข้าง เจตคติต่อการออกกำลังกายและผลที่ได้รับจากการออกกำลังกาย สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนในศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร ได้ร้อยละ 25.0

ธีรศักดิ์ ดีรักษา (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า

1. สมาชิกที่มาใช้ศูนย์บริการออกกำลังกายขนาดใหญ่ในกรุงเทพมหานครเป็นเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 54.37 เพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 45.63 มีอายุต่ำกว่า 30 ปี คิดเป็นร้อยละ 41.90 อายุ 31 ปี คิดเป็นร้อยละ 58.10 ประกอบอาชีพพนักงานบริษัทเอกชน คิดเป็นร้อยละ 38.47 อาชีพธุรกิจส่วนตัว คิดเป็นร้อยละ 26.26 และอาชีพอื่น ๆ (นักเรียน แม่บ้าน นักศึกษา) คิดเป็นร้อยละ 12.99 อาชีพรับราชการ คิดเป็นร้อยละ 11.40 และพนักงานรัฐวิสาหกิจ คิดเป็นร้อยละ 10.88

2. สมาชิกที่มาใช้ศูนย์บริการออกกำลังกายขนาดใหญ่ในกรุงเทพมหานคร โดยรวมมีความต้องการบริการการออกกำลังกาย ด้านวันและเวลาที่ออกกำลังกายวันเสาร์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 24.39 และเวลา 18.00 – 20.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.85

3. สมาชิกที่มาใช้ศูนย์บริการออกกำลังกายขนาดใหญ่ในกรุงเทพมหานคร โดยรวมมีความต้องการด้านการออกกำลังกาย ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา กิจกรรมในห้องออกกำลังกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 17.16

4. สมาชิกที่มาใช้ศูนย์บริการออกกำลังกายขนาดใหญ่ในกรุงเทพมหานคร โดยรวมมีความต้องการบริการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวกในเรื่องการดูแลรักษาความปลอดภัยเกี่ยวกับทรัพย์สินของสมาชิกขณะมาใช้บริการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.72

5. สมาชิกที่มาใช้ศูนย์บริการออกกำลังกายขนาดใหญ่ในกรุงเทพมหานคร โดยรวมมีความต้องการด้านการบริการ ด้านการจัดการ ความสะดวก ในการติดต่อกับเจ้าหน้าที่มากที่สุด คิดเป็น

ร้อยละ 53.58

6. สมาชิกที่มาใช้บริการออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในกรุงเทพมหานคร โดยรวม มีความต้องการด้านการด้านบุคลากร ความกระตือรือร้นในการให้บริการของเจ้าหน้าที่มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 61.54

วิไลวรรณ คงคาเขตร (2546: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความพึงพอใจของผู้ใช้บริการต่อ บริการของศูนย์เยาวชนสวนอ้อย กรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้ใช้บริการต่อบริการศูนย์เยาวชนสวนอ้อยและเพื่อประเมินความพึงพอใจด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์ ด้านกิจกรรม ด้านบุคลากร ของผู้ให้บริการศูนย์เยาวชนสวนอ้อย การเก็บข้อมูล ได้จากกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นประชาชนและเยาวชนที่เข้ามาใช้บริการที่ศูนย์เยาวชนสวนอ้อย จำนวน 301 คน เครื่องมือที่ใช้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งมีค่าความเชื่อมั่น 0.86 สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลได้แก่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่า t-test และค่าสหสัมพันธ์ ผลการวิจัยพบว่า

ความพึงพอใจด้านสถานที่ ด้านอุปกรณ์ ด้านกิจกรรม ด้านบุคลากร และด้านคุณภาพของ บริการ ของผู้ให้บริการศูนย์เยาวชนสวนอ้อย อยู่ในระดับปานกลาง และการทดสอบสมมติฐานพบว่า ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการที่มีเพศ อายุ วุฒิการศึกษา อาชีพ ความถี่ในการใช้บริการ และระยะเวลา ในการใช้บริการต่างกัน มีความพึงพอใจในการใช้บริการต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกรายการ

กรมอนามัย (2547: ออนไลน์) การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัยร่วมกับสำนักวิจัย เอแบคโพลล์ ที่มาออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ วันที่ 3 มีนาคม 2547 ผลการสำรวจสถานการณ์การ ออกกำลังกายของคนไทย ภายหลังมหกรรมรวมพลังสร้างสุขภาพ ครั้งที่ 1 โดยเก็บข้อมูลจากคนไทย อายุ 15 – 65 ปี ในเขตกรุงเทพมหานคร และปริมณฑล กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 2,164 คน วัตถุประสงค์ เพื่อสำรวจพฤติกรรม การออกกำลังกายและเล่นกีฬา ผลการสำรวจพบว่าประเภทของการออกกำลังกาย ที่นิยมเล่น คือ วิ่ง ฟุตบอล การเดิน สถานที่ออกกำลังกายนิยมใช้บริเวณพื้นที่โล่งของหมู่บ้าน สวนสุขภาพ สวนสาธารณะ ลานกีฬาปัญหาและอุปสรรคที่พบในการออกกำลังกาย คือ ไม่มีเวลาว่าง ค่าบริการของศูนย์บริหารร่างกายมีราคาแพง ขาดแคลนอุปกรณ์ และไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย กิจกรรม การเคลื่อนไหวร่างกายที่ทากันค่อนข้างมากคือ การเดินไป-กลับ ระหว่างสถานที่ การเดินขึ้น บันไดแทนลิฟต์ และการทำงานบ้าน โดยมีโทรทัศน์ หนังสือพิมพ์ และวิทยุ ช่วยให้เกิดการรับรู้ และ คิดว่ามีความพึงพอใจต่อการจัดงานร่วมพลังสร้างสุขภาพ จะช่วยกระตุ้นให้คนไทยหันมาออกกำลังกาย

ชำนาญ เรืองมาก (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ. 2548 การวิจัยครั้งนี้

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก พ.ศ. 2548 กลุ่มตัวอย่างคือประชาชนในเขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก พ.ศ. 2548 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 330 คน เป็นเพศชาย 126 คน เป็นเพศหญิง 204 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .87 วิเคราะห์ ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก พ.ศ. 2548 โดยภาพรวมมีบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 63.33 มีสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 63.58 มีกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 55.27 และมีการบริหารจัดการ คิดเป็นร้อยละ 52.45
2. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโข-ลก พ.ศ. 2548 โดยภาพรวม ความต้องการทุกด้านอยู่ในระดับมาก โดยความต้องการด้านบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 34.82 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 37.52 ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 35.21 และความต้องการด้านการจัดการ คิดเป็นร้อยละ 38.42

ภาณุ คัมภีรานนท์ (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ. 2547 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จำนวน 400 คน ได้มาจากการสุ่มแบบหลายขั้นตอน จำแนกเป็นเพศชาย 160 คน เพศหญิง 240 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ใช้ค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย เพศชาย เพศหญิง พนักงานที่มีอายุระหว่าง 20 – 35 ปี และพนักงานที่อายุมากกว่า 35 ปี แสดงความคิดเห็นว่ามีสภาพที่ไม่เหมาะสมร้อยละ 56.35, 84.08, 65.02 และ 82.69 ตามลำดับ มีความต้องการระดับมากที่สุดทุกกลุ่ม ร้อยละ 42.50, 72.38, 59.99 และ 39.46 ตามลำดับ
2. ด้านการจัดการในการออกกำลังกาย เพศชาย เพศหญิง พนักงานที่มีอายุระหว่าง

20 – 35 ปี และพนักงานที่อายุมากกว่า 35 ปี แสดงความคิดเห็นว่ามีสภาพไม่เหมาะสมร้อยละ 50.18, 86.85, 63.38 และ 76.65 ตามลำดับ มีความต้องการระดับมากที่สุดทุกกลุ่มร้อยละ 37.50, 74.11, 58.07 และ 34.56 ตามลำดับ

สุชนัน อินทไชย (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องการศึกษาการให้บริการประชาชนด้านการออกกำลังกายในสนามกีฬา จังหวัด ขอนแก่น ผลการวิจัย พบว่า ความคิดเห็นการให้บริการประชาชนด้านการออกกำลังกายในสนามกีฬา จังหวัด ขอนแก่น มีดังนี้

1. ด้านสถานที่ที่มีการให้บริการที่เหมาะสม ได้แก่ สนามมีการปรับปรุงให้พร้อมที่จะใช้งาน (ร้อยละ 66.94) รองลงมา คือ บริเวณที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก สะดวกในการเดินทางไปใช้บริการ และตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม (ร้อยละ 58.27, 56.82 และ 54.96) ตามลำดับ

2. ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีการให้บริการที่เหมาะสม ได้แก่ มีตู้เก็บอุปกรณ์และชั้นวางของผู้มาออกกำลังกายที่ปลอดภัยคิดเป็น (ร้อยละ 74.59) รองลงมาคือ มีบริการให้ยืมอุปกรณ์กีฬาอย่างเป็นระบบ มีห้องน้ำใช้อย่างเพียงพอ มีห้องน้ำสะอาด (ร้อยละ 73.97, 67.77 และ 57.85) ตามลำดับ

3. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีการให้บริการที่เหมาะสม ได้แก่ เจ้าหน้าที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี คิดเป็น (ร้อยละ 90.49) รองลงมา คือ มีประสบการณ์ มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทกีฬานั้นๆ และให้บริการที่สะดวกและรวดเร็ว (ร้อยละ 86.16, 84.20 และ 84.09) ตามลำดับ

4. ด้านการจัดการ มีการให้บริการที่เหมาะสม ได้แก่ มีการประชาสัมพันธ์ที่ดี คิดเป็น (ร้อยละ 91.33) รองลงมา คือ มีศูนย์ทดสอบสมรรถภาพทางกายที่ทันสมัย มีจุดบริการเครื่องดื่มไว้บริการตลอดเวลาที่เปิดบริการ มีการกำหนดเวลา เปิด-ปิดเหมาะสม และมีการดูแลรักษาความสะอาดของบริเวณให้เป็นระเบียบเรียบร้อยอยู่เสมอ (ร้อยละ 90.08, 85.91, 85.12 และ 80.37) ตามลำดับ

ฉัตรชัย นนท์เต็ม (2552: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความคิดเห็นของผู้ใช้บริการสถานบริการออกกำลังกายของสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี จำนวน 3 ด้าน คือ ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรและด้านการบริหารและการดำเนินการ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้ใช้บริการการออกกำลังกายในสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี จำนวน 450 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.98 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

ความคิดเห็นของผู้ใช้บริการสถานบริการออกกำลังกายของสนามกีฬาสมโภชเชียงใหม่ 700 ปี พ.ศ. 2551 ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรและด้านการบริหารและ

การดำเนินงาน โดยรวมมีความเหมาะสมในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 73.18, 63.80 และ 64.20 ตามลำดับ และเมื่อพิจารณาตามตัวแปรเพศและอายุ ก็พบว่าโดยรวมมีความเหมาะสมอยู่ในระดับมากที่สุดทุกด้านเช่นเดียวกัน

สุนทร จันทาพูน (2552: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความคิดเห็นของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย ปีพุทธศักราช 2551 เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความคิดเห็นของประชาชนที่มาออกกำลังกายใน 3 ด้าน ได้แก่ ด้านบุคลากร ด้านการบริหารจัดการ และด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนเพศชาย 274 คน เพศหญิง 326 คนรวม 600 คนซึ่งได้มาจากการเลือกตัวอย่างแบบบังเอิญ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .93 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการวิเคราะห์เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับ ทดสอบค่าที่ กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

1. ความคิดเห็นของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย โดยรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 2.64 และ 0.79 ตามลำดับ

2. การเปรียบเทียบความคิดเห็นของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย ตามตัวแปรเพศ พบว่า ประชาชนที่มีเพศต่างกันมีความคิดเห็นไม่แตกต่างกัน ทั้งโดยรวม และรายด้าน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมุติฐานที่ว่า ประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีความคิดเห็นการออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย แตกต่างกัน

สรุป

จากการศึกษาค้นคว้า เอกสาร ตำรา งานวิจัยในประเทศ และต่างประเทศ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย พบว่า มีหลายปัจจัยหลายด้านที่มีความสัมพันธ์กับความคิดเห็นการออกกำลังกาย ได้แก่ อุปสรรคในการออกกำลังกาย เช่น ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย หรือเวลาสำหรับการออกกำลังกายไม่ได้ การขาดอุปกรณ์ในการออกกำลังกายไม่มีสถานที่ในการออกกำลังกาย เป็นต้น การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกาย เช่น ออกกำลังกายแล้วทำให้ร่างกายแข็งแรง ทรวดทรงสมส่วน และมีสุขภาพ จิตที่ดี ถ้าหากผู้ที่มาออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำได้รับข้อมูลข่าวสารที่ถูกต้อง และรวดเร็วเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ก็จะทำให้มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาความคิดเห็นการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชนเขตกรุงเทพมหานคร

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey research) โดยมุ่งศึกษาความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชน เขตกรุงเทพมหานคร ซึ่งผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

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

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ ประชาชนที่เป็นสมาชิกของสระว่ายน้ำในศูนย์เยาวชน กรุงเทพมหานคร และมีสมาชิกไม่น้อยกว่า 1,000 คน จำนวนประมาณทั้งหมด 54,352 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ประชาชนที่มาว่ายน้ำอย่างสม่ำเสมอที่สระว่ายน้ำในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน ซึ่งประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากการใช้ตารางสำเร็จรูปของ เครจซี และมอร์แกน (เทเวศร์ พิริยะพูนท์. 2545: 128; อ้างอิงจาก Krejcie; & Morgan. n.d.) ได้มาจากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Random Sampling) ซึ่งมีขั้นตอน ดังนี้

1. เลือกเฉพาะสระว่ายน้ำที่มีขนาดมาตรฐาน และมีสมาชิกไม่น้อยกว่า 1,000 คน โดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ได้จำนวนสระว่ายน้ำทั้งหมด 10 สระ ได้แก่ สระว่ายน้ำศูนย์เยาวชนบางกะปิ สระว่ายน้ำศูนย์เยาวชนคลองเตย สระว่ายน้ำศูนย์เยาวชนคลองกุ่ม สระว่ายน้ำศูนย์เยาวชนหนองจอก สระว่ายน้ำศูนย์กีฬาวชิรเบญญทัศ สระว่ายน้ำศูนย์กีฬาประชาชนเวศน์ สระว่ายน้ำศูนย์กีฬาอ่อนนุช สระว่ายน้ำศูนย์กีฬารามอินทรา สระว่ายน้ำศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา สระว่ายน้ำศูนย์เยาวชนบางนา

2. เจาะจงเลือกกลุ่มตัวอย่างเฉพาะประชาชนที่มามีอาการกำเริบด้วยการร่ายน้ำ อย่างน้อย สัปดาห์ละ 1 ครั้ง โดยวิธีการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

3. ทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างจากสระว่ายน้ำศูนย์เยาวชน เขตกรุงเทพมหานคร ทั้ง 10 ศูนย์ ศูนย์ละ 40 คน รวมทั้งสิ้น 400 คน โดยใช้วิธีการเลือกแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) ดังนี้

สระว่ายน้ำศูนย์เยาวชนบางกะปิ	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน
สระว่ายน้ำศูนย์เยาวชนคลองเตย	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน
สระว่ายน้ำศูนย์เยาวชนคลองกุ่ม	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน
สระว่ายน้ำศูนย์เยาวชนหนองจอก	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน
สระว่ายน้ำศูนย์เยาวชนบางนา	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน
สระว่ายน้ำศูนย์กีฬาประชาชนเวศน์	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน
สระว่ายน้ำศูนย์เยาวชนวชิรเบญจทัศ	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน
สระว่ายน้ำศูนย์กีฬาอ่อนนุช	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน
สระว่ายน้ำศูนย์กีฬารามอินทรา	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน
สระว่ายน้ำศูนย์กีฬาเฉลิมพระเกียรติ 72 พรรษา	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 คน
รวม จำนวนกลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 400 คน	

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม (Questionnaires) ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการร่ายน้ำ ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 สถานภาพและข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ (Checklist)

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการร่ายน้ำมี 4 ด้าน คือ ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการร่ายน้ำ ด้านบุคลากรและการให้บริการ ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ปัญหาที่ประสบในการออกกำลังกายด้วยการร่ายน้ำ แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale)

มีลักษณะเป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด โดยมีระดับความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการร่ายน้ำในศูนย์เยาวชนเขตกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2553 มีค่าคะแนนดังนี้

เห็นด้วยมากที่สุด	หมายถึง	5
เห็นด้วยมาก	หมายถึง	4

เห็นด้วยปานกลาง หมายถึง 3

เห็นด้วยน้อย หมายถึง 2

เห็นด้วยน้อยที่สุด หมายถึง 1

ระดับความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชน กรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2553 จากค่าคะแนนมาแปลความหมายเป็นค่าเฉลี่ย (ชูศรี วงศ์รัตน์. 2550: 69) ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.50 – 5.00 หมายถึง มีระดับความคิดเห็นด้วยมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.50 – 4.49 หมายถึง มีระดับความคิดเห็นด้วยมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.50 – 3.49 หมายถึง มีระดับความคิดเห็นด้วยปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.50 – 2.49 หมายถึง มีระดับความคิดเห็นด้วยน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.49 หมายถึง มีระดับความคิดเห็นด้วยน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open – ended Questionnaires)

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. ทำการค้นคว้าตำรา เอกสาร วิทยุและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชน กรุงเทพมหานคร ตลอดจนสอบถามผู้เชี่ยวชาญทางด้านว่ายน้ำ แล้วนำมาสร้างเครื่องมือ
2. ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างเครื่องมือจากตำราและเอกสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง
3. สร้างแบบสอบถามความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชน กรุงเทพมหานคร โดยศึกษาจากแบบสอบถามต่าง ๆ ที่มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale)
4. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปเสนอประธานและกรรมการควบคุมปริญญาบัณฑิตตรวจสอบแก้ไขปรับปรุงแล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบพิจารณาเพื่อปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

การหาคุณภาพของเครื่องมือ

1. หาความเที่ยงตรงของแบบสอบถามโดยนำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปให้ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 4 ท่าน ได้ตรวจสอบพิจารณาความถูกต้องเชิงเนื้อหาและโครงสร้าง (Content and Construct Validity) โดยวิธีเชิงประจักษ์ (Face Validity) และแก้ไขตามผู้เชี่ยวชาญเสนอแนะ
2. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try out) กับผู้ว่ายน้ำอย่างสม่ำเสมอที่สระว่ายน้ำศูนย์เยาวชนสะพานสูง ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาค่าความ

เชื่อมั่นโดยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.93

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยขอหนังสือ ขอความร่วมมือจากบัณฑิตวิทยาลัย ขอความอนุเคราะห์ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 4 ท่าน เพื่อตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาของเครื่องมือ
2. ผู้วิจัยขอหนังสือ ขอความร่วมมือจากบัณฑิตวิทยาลัย ถึงเจ้าหน้าที่ควบคุมสระน้ำ แต่ละแห่งเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. ผู้วิจัยนำส่งแบบสอบถามไปดำเนินการการเก็บข้อมูล ณ สระว่ายน้ำจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน โดยผู้วิจัยรับแบบสอบถามคืนด้วยตนเอง แล้วนำไปดำเนินการจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

การจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลแบบสอบถามที่แจกไปทั้งหมด ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์แล้วได้ทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ และดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยมีขั้นตอนการวิเคราะห์ตามลำดับดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์เรียงร้อยของแบบสอบถามแต่ละฉบับ โดยคัดเลือกเฉพาะแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์
2. นำผลที่ได้จากแบบสอบถาม ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามวิเคราะห์โดยหาค่าความถี่ และค่าร้อยละ นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
3. นำผลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 2 ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกาย ด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชน เขตกรุงเทพมหานคร มาหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และนำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง
4. นำข้อมูลในตอนที่ 3 ซึ่งเป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open Ended) มาสรุปคำตอบ จำแนกเป็นรายด้าน แล้วนำเสนอเป็นรายข้อ

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
$\bar{x}$	แทน	ค่าเฉลี่ย (Mean)
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation)

การวิเคราะห์ข้อมูล

วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยนำข้อมูลจากแบบสอบถามมาวิเคราะห์ตามขั้นตอนดังนี้

- นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามมาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
- นำผลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 2 ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกาย ด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชนเขตกรุงเทพมหานคร มาหาค่าเฉลี่ย ($\bar{x}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และนำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง
- นำข้อมูลในตอนที่ 3 ซึ่งเป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open Ended) มาสรุปคำตอบจำแนกเป็นรายด้าน และนำเสนอเป็นรายข้อ

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตาราง 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

รายการ	F	%
เพศ		
ชาย	185	48.00
หญิง	215	52.00
อายุ		
ต่ำกว่า 25 ปี	104	44.00
อายุ 25 – 59 ปี	273	34.75
ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป	23	21.25
ระดับการศึกษา		
ต่ำกว่าปริญญาตรี	125	31.25
ปริญญาตรี	198	49.50
สูงกว่าปริญญาตรี	77	19.25
รวม	400	100.00

จากตาราง 1 แสดงว่า สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง จำนวน 215 คน คิดเป็นร้อยละ 52.00 และเพศชาย จำนวน 185 คน คิดเป็นร้อยละ 48.00 และส่วนใหญ่ อายุ 25-59 ปี จำนวน 273 คน คิดเป็นร้อยละ 34.75 อายุต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 44.00 และอายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 21.25 ระดับการศึกษา ต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน 125 คน คิดเป็นร้อยละ 31.25 ระดับปริญญาตรี จำนวน 198 คน คิดเป็นร้อยละ 49.50 และระดับสูงกว่าปริญญาตรี จำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 19.25

ตาราง 2 จำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยจำแนกตามจำนวนครั้ง ความนาน ช่วงเวลา และมาออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำกับใคร (n = 400)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
จำนวนที่ออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำใน 1 สัปดาห์		
1 ครั้ง	58	14.50
2 ครั้ง	95	23.75
3 ครั้ง	95	23.75
4 ครั้ง	69	17.25
5 ครั้ง	53	13.25
6 ครั้ง	22	5.50
7 ครั้ง	8	2.00
ออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำมานานเท่าใด		
น้อยกว่า 3 เดือน	60	15.00
3 เดือน - 1 ปี	140	35.00
1 - 2 ปี	79	19.75
มากกว่า 2 ปี	121	30.25
ช่วงเวลาที่ออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำ		
ช่วงเช้า (06.00 – 10.00 น.)	43	10.75
ช่วงกลางวันถึงบ่าย (11.00 – 16.00 น.)	2	0.50
ช่วงเย็น (17.00 – 20.00 น.)	355	88.75
ท่านออกกำลังกายกับใคร		
มาคนเดียว	198	49.50
มากับเพื่อน	123	30.75
มากับสมาชิกในครอบครัว	79	19.75

จากตาราง 2 แสดงว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่มาออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำ สัปดาห์ละ 2 และ 3 ครั้งใน 1 สัปดาห์ จำนวน 95 คนเท่ากัน คิดเป็นร้อยละ 23.75 โดยมีผู้ที่มาออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำสัปดาห์ละ 4 ครั้ง เป็นอันดับรองลงมาคือ มีจำนวน 69 คน คิดเป็นร้อยละ 17.25 และมีผู้ที่มีการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำ 7 ครั้ง ต่อสัปดาห์เป็นจำนวนน้อยที่สุดคือ มีจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 2.00

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่จะออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำมา 3 เดือน – 1 ปี มีจำนวน 140 คน คิดเป็นร้อยละ 35.00 และมากกว่า 2 ปี มีจำนวนรองลงมา คือ มีจำนวน 121 คน คิดเป็นร้อยละ 30.25 และมาออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำมา 1 – 2 ปี มีจำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 19.75 โดยมีผู้ที่มาออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำน้อยกว่า 3 เดือน มีจำนวนน้อยที่สุดคือ 60 คน คิดเป็นร้อยละ 15.00

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่จะมาออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในช่วงเย็น ซึ่งมีจำนวน 355 คน คิดเป็นร้อยละ 88.75 และช่วงเช้ามีจำนวนรองลงมา คือ มีจำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 10.75 และมีผู้ที่มาออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำช่วงกลางวันน้อยที่สุด มีจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ .50

ผู้ตอบแบบสอบถามจะมาออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำคนเดียวเป็นส่วนใหญ่ มีจำนวน 198 คน คิดเป็นร้อยละ 49.50 และรองลงมาจะมากับเพื่อน มีจำนวน 123 คน คิดเป็นร้อยละ 30.75 และมากับสมาชิกในครอบครัว 79 คน คิดเป็นร้อยละ 19.75

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์
เยาวชนเขตกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2553

ตาราง 3 ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชน
เขตกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2553 ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการว่ายน้ำ (n = 400)

รายการ	$\bar{x}$	S.D	ระดับ
1. ทำให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ	4.50	0.60	มากที่สุด
2. ทำให้ได้รับความสนุกสนาน จิตใจ เบิกบาน	4.44	0.73	มาก
3. ทำให้ผ่อนคลายความตึงเครียด	4.41	0.74	มาก
4. ทำให้อ่อนหลับได้ดีขึ้น	4.36	0.73	มาก
5. เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์	4.39	0.78	มาก
6. ทำให้บรรเทาอาการของโรคและลดอัตราการบาดเจ็บให้ดีขึ้น	4.20	0.81	มาก
7. เป็นสื่อในการเข้าหาสังคมทำให้มีการพบเพื่อนใหม่ สังคมใหม่	3.74	1.01	มาก
8. ทำให้มีโอกาสในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับบุคคลอื่น	3.67	0.98	มาก
9. ทำให้สามารถช่วยเหลือตัวเองได้เมื่อประสบภัยทางน้ำ	4.60	0.63	มากที่สุด
รวม	4.27	0.53	มาก

จากตาราง 3 แสดงว่า ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำ
ในศูนย์เยาวชนเขตกรุงเทพมหานคร ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการว่ายน้ำ โดยรวมมีความคิดเห็นด้วย
อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.27$, S.D.= 0.53) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ประชาชนมีความคิดเห็นว่าเป็น
ประโยชน์ที่ได้รับจากการว่ายน้ำสูงที่สุดคือ ทำให้สามารถช่วยเหลือตัวเองได้เมื่อประสบภัยทางน้ำ
($\bar{x} = 4.60$, S.D.= 0.60) และทำให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ ($\bar{x} = 4.50$, S.D.= 0.60) ตามลำดับ

ตาราง 4 ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชน
เขตกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2553 ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 400)

รายการ	$\bar{x}$	S.D	ระดับ
1. มีตู้เก็บของเพียงพอต่อผู้มาใช้บริการ	3.27	1.26	ปานกลาง
2. มีห้องน้ำเพียงพอต่อผู้มาใช้บริการ	3.49	1.11	ปานกลาง
3. มีห้องอาบน้ำเพียงพอต่อผู้มาใช้บริการ	3.33	1.17	ปานกลาง
4. ทางเดินรอบนอกสระน้ำ มีความสะอาด	3.90	1.02	มาก
5. มีป้ายบอกกฎระเบียบเกี่ยวกับการใช้สระว่ายน้ำ ในที่ที่เห็นได้ชัดเจน	3.73	1.10	มาก
6. มีป้ายบอกความลึกของสระว่ายน้ำในที่ที่เห็นได้ชัดเจน	3.91	1.09	มาก
7. มีแสงสว่างเพียงพอเมื่อเปิดใช้สระในเวลากลางคืน	3.43	1.14	ปานกลาง
8. น้ำในสระว่ายน้ำมีความสะอาด	3.83	0.97	มาก
9. พื้นและผนังในสระว่ายน้ำไม่ชำรุดเสียหาย	2.86	1.20	ปานกลาง
10. อุปกรณ์ช่วยชีวิตอยู่ในสภาพที่พร้อมจะใช้งาน	3.54	1.08	มาก
รวม	3.53	0.76	มาก

จากตาราง 4 แสดงว่า ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำ
ในศูนย์เยาวชนเขตกรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีความคิดเห็นด้วย
อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.53$, S.D.= 0.76) แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ประชาชนมีความคิดเห็นด้วย
อยู่ในระดับปานกลางหลายข้อ คือ มีตู้เก็บของเพียงพอต่อผู้มาใช้บริการ ($\bar{x} = 3.27$, S.D.= 1.26)
มีห้องน้ำเพียงพอต่อผู้มาใช้บริการ ($\bar{x} = 3.49$, S.D.= 1.11) มีห้องอาบน้ำเพียงพอต่อผู้มาใช้บริการ
($\bar{x} = 3.33$, S.D.= 1.17) มีแสงสว่างเพียงพอเมื่อเปิดใช้สระในเวลากลางคืน ($\bar{x} = 3.43$, S.D.= 1.14)
และ พื้นและผนังในสระว่ายน้ำไม่ชำรุดเสียหาย ($\bar{x} = 2.86$, S.D.= 1.20)

ตาราง 5 ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชน
เขตกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2553 ด้านบุคลากรและการให้บริการ (n = 400)

รายการ	$\bar{x}$	S.D	ระดับ
1. ความเหมาะสมของอัตราค่าใช้บริการ	3.82	0.94	มาก
2. ได้รับบริการเป็นที่น่าพอใจ	4.21	0.85	มาก
3. มีเจ้าหน้าที่จำนวนเพียงพอต่อผู้มาใช้บริการ	3.87	0.85	มาก
4. มีเจ้าหน้าที่ช่วยชีวิตปฏิบัติหน้าที่ที่สระว่ายน้ำ ตลอดเวลาให้บริการ	3.75	0.94	มาก
5. เจ้าหน้าที่ให้ความสนใจและเอาใจใส่ต่อผู้มาใช้บริการ	3.92	0.89	มาก
6. เจ้าหน้าที่มีบุคลิกภาพดี	4.33	0.85	มาก
7. มีการจัดระบบรักษาความปลอดภัยอย่างเหมาะสม	3.71	0.96	มาก
8. มีเจ้าหน้าที่รักษาความสะอาดภายในบริเวณสระว่ายน้ำ	3.72	0.93	มาก
9. บุคลากรและเจ้าหน้าที่สามารถให้คำแนะนำบริการข่าวสาร เกี่ยวกับการว่ายน้ำได้ดี	3.75	0.96	มาก
รวม	3.90	0.68	มาก

จากตาราง 5 แสดงว่า ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำ
ในศูนย์เยาวชนเขตกรุงเทพมหานคร ด้านบุคลากรและการให้บริการ โดยรวมมีความคิดเห็นด้วย
อยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.90$, S.D.= 0.68) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ประชาชนมีความคิดเห็นด้วย
อยู่ในระดับมากทุกข้อ และส่วนใหญ่มีความเห็นว่า บุคลิกภาพดี ($\bar{x} = 4.33$, S.D.= 0.85)

ตาราง 6 ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชน
เขตกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2553 ด้านปัญหาที่ประสบในการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำ (n=400)

รายการ	$\bar{x}$	S.D	ระดับ
1. ที่จอดรถไม่เพียงพอกับจำนวนผู้มาใช้บริการ	3.44	1.31	ปานกลาง
2. บริเวณที่นั่งพักไม่เพียงพอกับผู้มาใช้บริการ	3.18	1.30	ปานกลาง
3. เวลาเปิดและปิดสระว่ายน้ำไม่มีความเหมาะสม	3.05	1.24	ปานกลาง
4. บริเวณรอบขอบสระว่ายน้ำไม่มีรางน้ำทิ้ง	1.77	0.79	น้อย
5. ไม่มีบริการเช่าชุดว่ายน้ำ	2.86	1.34	ปานกลาง
6. ตู้เก็บของไม่มีความปลอดภัย	3.13	1.35	ปานกลาง
7. น้ำที่ใช้ในห้องน้ำไม่ไหล	2.91	1.25	ปานกลาง
8. อุปกรณ์ที่ใช้ในห้องน้ำอยู่ในสภาพชำรุด	3.02	1.27	ปานกลาง
9. มีการแบ่งพื้นที่สระว่ายน้ำร่วมกับนักกีฬาที่มาฝึกซ้อม	2.37	1.13	น้อย
10. สระว่ายน้ำมีขนาดไม่เหมาะสม	1.91	1.02	น้อย
รวม	2.76	0.56	ปานกลาง

จากตาราง 6 แสดงว่า ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชนเขตกรุงเทพมหานคร ด้านปัญหาที่ประสบในการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำ โดยรวมมีความคิดเห็นด้วยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.76$, S.D.= 0.56) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าประชาชนมีความคิดเห็นด้วยอยู่ในระดับน้อย 3 ข้อ คือ บริเวณรอบขอบสระว่ายน้ำไม่มีรางน้ำทิ้ง ($\bar{x} = 1.77$, S.D.= 0.79) มีการแบ่งพื้นที่สระว่ายน้ำร่วมกับนักกีฬาที่มาฝึกซ้อม ($\bar{x} = 2.37$, S.D.= 1.13) และสระว่ายน้ำมีขนาดไม่เหมาะสม ($\bar{x} = 1.91$, S.D.= 1.02)

ตาราง 7 ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชน
เขตกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2553 ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการว่ายน้ำ จำแนกเป็นเพศชายและ
เพศหญิง (n = 400)

รายการ	ชาย (n=185)			หญิง (n=215)		
	$\bar{x}$	S.D	ระดับ	$\bar{x}$	S.D	ระดับ
1. ทำให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ	4.60	0.60	มากที่สุด	4.66	0.61	มากที่สุด
2. ทำให้ได้รับความสนุกสนาน จิตใจ เบิกบาน	4.38	0.75	มาก	4.52	0.69	มากที่สุด
3. ทำให้ผ่อนคลายความตึงเครียด	4.26	0.72	มาก	4.58	0.73	มากที่สุด
4. ทำให้อ่อนหลับได้ดีขึ้น	4.34	0.78	มาก	4.38	0.67	มาก
5. เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์	4.40	0.82	มาก	4.38	0.73	มาก
6. ทำให้บรรเทาอาการของโรค และลดอัตราการบาดเจ็บให้ดีขึ้น	4.15	0.79	มาก	4.25	0.82	มาก
7. เป็นสื่อในการเข้าหาสังคม ทำให้มีการพบเพื่อนใหม่ สังคมใหม่	3.67	0.96	มาก	3.81	1.06	มาก
8. ทำให้มีโอกาสในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น กับบุคคลอื่น	3.66	0.96	มาก	3.68	1.02	มาก
9. ทำให้สามารถช่วยเหลือตัวเองได้ เมื่อประสบภัยทางน้ำ	4.56	0.67	มากที่สุด	4.64	0.59	มากที่สุด
รวม	4.22	0.55	มาก	4.32	0.50	มาก

จากตาราง 7 แสดงว่า ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชน เขตกรุงเทพมหานคร ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการว่ายน้ำ ทั้งเพศชายและเพศหญิง โดยรวมมีความคิดเห็นด้วยอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 4.22$ และ 4.32 ตามลำดับ, S.D.= 0.55 และ 0.50 ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ประชาชนชาย มีความคิดเห็นด้วยอยู่ในระดับมาก ในข้อทำให้ได้รับความสนุกสนาน จิตใจ เบิกบาน และทำให้ผ่อนคลายความตึงเครียด แต่ประชาชนหญิงมีความคิดเห็นด้วยอยู่ในระดับมากที่สุด

ตาราง 8 ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชน
เขตกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2553 ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก จำแนกเป็นเพศชายและ
เพศหญิง (n = 400)

รายการ	ชาย (n=185)			หญิง (n=215)		
	$\bar{x}$	S.D	ระดับ	$\bar{x}$	S.D	ระดับ
1. มีตู้เก็บของเพียงพอต่อผู้มาใช้บริการ	3.20	1.26	ปานกลาง	3.36	1.24	ปานกลาง
2. มีห้องน้ำเพียงพอต่อผู้มาใช้บริการ	3.40	0.99	ปานกลาง	3.58	1.24	มาก
3. มีห้องอาบน้ำเพียงพอต่อผู้มาใช้บริการ	3.25	1.10	ปานกลาง	3.42	1.24	ปานกลาง
4. ทางเดินรอบนอกสระน้ำ มีความสะอาด	3.74	1.00	มาก	4.08	1.02	มาก
5. มีป้ายบอกกฎระเบียบเกี่ยวกับการใช้สระว่ายน้ำในที่ที่เห็นได้ชัดเจน	3.67	1.03	มาก	3.81	1.18	มาก
6. มีป้ายบอกความลึกของสระว่ายน้ำในที่ที่เห็นได้ชัดเจน	3.87	1.08	มาก	3.95	1.10	มาก
7. มีแสงสว่างเพียงพอเมื่อเปิดใช้สระในเวลากลางคืน	3.41	1.14	ปานกลาง	3.45	1.14	ปานกลาง
8. น้ำในสระว่ายน้ำมีความสะอาด	3.74	1.01	มาก	3.95	0.91	มาก
9. พื้นและผนังในสระว่ายน้ำไม่ชำรุดเสียหาย	2.90	1.23	ปานกลาง	2.83	1.17	ปานกลาง
10. อุปกรณ์ช่วยชีวิตอยู่ในสภาพที่พร้อมจะใช้งาน	3.56	1.07	มาก	3.53	1.10	มาก
รวม	3.47	0.76	ปานกลาง	3.59	0.75	มาก

จากตาราง 8 แสดงว่า ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศชาย มีความคิดเห็นด้วยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 4.22$, S.D.= 0.55) และเพศหญิง มีความคิดเห็นด้วยอยู่ในระดับมาก ($\bar{x} = 3.59$, S.D.= 0.75) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ประชาชนชาย มีความคิดเห็นด้วยอยู่ในระดับปานกลาง ในข้อ มีห้องน้ำเพียงพอต่อผู้มาใช้บริการ แต่ประชาชนหญิง มีความคิดเห็นด้วยอยู่ในระดับมาก

ตาราง 9 ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชน

เขตกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2553 ด้านบุคลากรและการให้บริการ จำแนกเป็นเพศชายและเพศหญิง

รายการ	ชาย (n=185)			หญิง (n=215)		
	$\bar{x}$	S.D	ระดับ	$\bar{x}$	S.D	ระดับ
1. ความเหมาะสมของอัตราค่าใช้บริการ	4.34	0.77	มาก	4.31	0.93	มาก
2. ได้รับบริการเป็นที่น่าพอใจ	4.17	0.82	มาก	4.26	0.88	มาก
3. มีเจ้าหน้าที่จำนวนเพียงพอต่อผู้มาใช้บริการ	3.82	0.84	มาก	3.93	0.86	มาก
4. มีเจ้าหน้าที่ช่วยชีวิตปฏิบัติหน้าที่ที่สระว่ายน้ำ ตลอดเวลาให้บริการ	3.72	0.87	มาก	3.78	1.01	มาก
5. เจ้าหน้าที่ให้ความสนใจและเอาใจใส่ต่อผู้มาใช้บริการ	3.76	0.92	มาก	3.89	0.96	มาก
6. เจ้าหน้าที่มีบุคลิกภาพดี	3.87	0.90	มาก	3.97	0.89	มาก
7. มีการจัดระบบรักษาความปลอดภัยอย่างเหมาะสม	3.66	0.95	มาก	3.78	0.98	มาก
8. มีเจ้าหน้าที่รักษาความสะอาดภายในบริเวณสระว่ายน้ำ	3.65	0.95	มาก	3.82	0.90	มาก
9. บุคลากรและเจ้าหน้าที่สามารถให้คำแนะนำ บริการข่าวสารเกี่ยวกับการว่ายน้ำได้ดี	3.77	0.89	มาก	3.74	1.05	มาก
รวม	3.86	0.68	มาก	3.94	0.69	มาก

จากตาราง 9 แสดงว่า ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชนเขตกรุงเทพมหานคร ด้านบุคลากรและการให้บริการ ทั้งเพศชายและเพศหญิง โดยรวมมีความคิดเห็นด้วยอยู่ในระดับมาก ($\bar{x}$ = 3.86 และ 3.94 ตามลำดับ, S.D.= 0.68 และ 0.69 ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ประชาชนชายและหญิง มีความคิดเห็นด้วยอยู่ในระดับมากเช่นกันทุกข้อ

ตาราง 10 ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชน
เขตกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2553 ด้านปัญหาที่ประสบในการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำ
จำแนกเป็นเพศชาย และเพศหญิง (n = 400)

รายการ	ชาย (n=215)			หญิง (n=185)		
	$\bar{x}$	S.D	ระดับ	$\bar{x}$	S.D	ระดับ
1. ที่จอดรถไม่เพียงพอกับจำนวนผู้มาใช้บริการ	3.55	1.24	มาก	3.31	1.38	ปานกลาง
2. บริเวณที่นั่งพักไม่เพียงพอกับผู้มาใช้บริการ	3.14	1.30	ปานกลาง	3.23	1.30	ปานกลาง
3. เวลาเปิดและปิดสระว่ายน้ำไม่มีความเหมาะสม	2.94	1.19	ปานกลาง	3.18	1.29	ปานกลาง
4. บริเวณรอบขอบสระว่ายน้ำไม่มีรางน้ำทิ้ง	1.89	0.77	น้อย	1.62	0.79	น้อย
5. ไม่มีบริการเช่าชุดว่ายน้ำ	2.93	1.34	ปานกลาง	2.78	1.34	ปานกลาง
6. ตู้เก็บของไม่มีความปลอดภัย	3.13	1.38	ปานกลาง	3.11	1.32	ปานกลาง
7. น้ำที่ใช้ในห้องน้ำไม่ไหล	2.96	1.15	ปานกลาง	2.84	1.35	ปานกลาง
8. อุปกรณ์ที่ใช้ในห้องน้ำอยู่ในสภาพชำรุด	2.96	1.23	ปานกลาง	3.08	1.33	ปานกลาง
9. มีการแบ่งพื้นที่สระว่ายน้ำ ร่วมกับนักกีฬาที่มาฝึกซ้อม	2.54	1.08	ปานกลาง	2.18	1.15	น้อย
10. สระว่ายน้ำมีขนาดไม่เหมาะสม	1.90	1.01	น้อย	1.92	1.05	น้อย
รวม	2.80	0.57	ปานกลาง	2.72	0.54	ปานกลาง

จากตาราง 10 แสดงว่า ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำ
ในศูนย์เยาวชนเขตกรุงเทพมหานคร ด้านปัญหาที่ประสบในการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำ
ทั้งเพศชายและเพศหญิง โดยรวมมีความคิดเห็นว่ามีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x} = 2.80$ และ
2.72 ตามลำดับ, S.D. = 0.57 และ 0.54 ตามลำดับ) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ประชาชนชาย
มีความคิดเห็นด้วยอยู่ในระดับมาก ในข้อ ที่จอดรถไม่เพียงพอกับจำนวนผู้มาใช้บริการ แต่ประชาชนหญิง
มีความคิดเห็นด้วยอยู่ในระดับปานกลาง และประชาชนชาย มีความคิดเห็นด้วยอยู่ในระดับปานกลาง
ในข้อ ที่จอดรถไม่เพียงพอกับจำนวนผู้มาใช้บริการ แต่ประชาชนหญิง มีความคิดเห็นด้วยอยู่ในระดับน้อย

ตาราง 11 ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชน เขตกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2553 ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการว่ายน้ำ จำแนกตามตัวแปรอายุ (n = 400)

รายการ	ต่ำกว่า 25 ปี (n = 104)			25 – 59 ปี (n = 273)			60 ปีขึ้นไป (n = 23)		
	$\bar{x}$	S.D	ระดับ	$\bar{x}$	S.D	ระดับ	$\bar{x}$	S.D	ระดับ
1. ทำให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ	4.56	0.55	มากที่สุด	4.63	0.64	มากที่สุด	4.91	0.29	มากที่สุด
2. ทำให้ได้รับความสนุกสนาน จิตใจ เบิกบาน	4.53	0.74	มากที่สุด	4.39	0.73	มาก	4.65	0.57	มากที่สุด
3. ทำให้ผ่อนคลายความตึงเครียด	4.42	0.77	มาก	4.40	0.74	มาก	4.48	0.51	มาก
4. ทำให้นอนหลับได้ดีขึ้น	4.47	0.71	มาก	4.32	0.75	มาก	4.39	0.66	มาก
5. เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์	4.47	0.87	มาก	4.33	0.75	มาก	4.70	0.56	มากที่สุด
6. ทำให้บรรเทาอาการของโรค และลดอัตราการบาดเจ็บให้ดีขึ้น	4.13	0.89	มาก	4.23	0.76	มาก	4.13	0.92	มาก
7. เป็นสื่อในการเข้าหาสังคมทำให้มีการพบเพื่อนใหม่ สังคมใหม่	3.93	1.06	มาก	3.66	0.99	มาก	3.83	0.83	มาก
8. ทำให้มีโอกาสในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับบุคคลอื่น	3.76	1.01	มาก	3.63	0.99	มาก	3.65	0.83	มาก
9. ทำให้สามารถช่วยเหลือตัวเองได้เมื่อประสบภัยทางน้ำ	4.54	0.70	มากที่สุด	4.61	0.62	มากที่สุด	4.78	0.42	มากที่สุด
รวม	4.31	0.55	มาก	4.24	0.53	มาก	4.39	0.38	มาก

จากตาราง 11 แสดงว่า ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชน เขตกรุงเทพมหานคร ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการว่ายน้ำของประชาชนอายุต่ำกว่า 25 ปี อายุ 25-59 ปี และอายุ 60 ปีขึ้นไป มีความคิดเห็นด้วยอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.31, 4.24 และ 4.39 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.55, 0.53 และ 0.38 ตามลำดับ

ตาราง 12 ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชน เขตกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2553 ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก จำแนกตามตัวแปรอายุ (n = 400)

รายการ	ต่ำกว่า 25 ปี (n = 104)			25 – 59 ปี (n = 273)			60 ปีขึ้นไป (n = 23)		
	$\bar{x}$	S.D	ระดับ	$\bar{x}$	S.D	ระดับ	$\bar{x}$	S.D	ระดับ
1. มีตู้เก็บของเพียงพอต่อผู้มาใช้บริการ	3.48	1.28	ปานกลาง	3.21	1.23	ปานกลาง	3.04	1.36	ปานกลาง
2. มีห้องน้ำเพียงพอต่อผู้มาใช้บริการ	3.65	1.22	มาก	3.43	1.07	ปานกลาง	3.35	1.07	ปานกลาง
3. มีห้องอาบน้ำเพียงพอต่อผู้มาใช้บริการ	3.61	1.21	มาก	3.23	1.16	ปานกลาง	3.26	.86	ปานกลาง
4. ทางเดินรอบนอกสระน้ำ มีความสะอาด	4.09	0.96	มาก	3.82	1.01	มาก	4.00	1.35	มาก
5. มีป้ายบอกกฎระเบียบเกี่ยวกับการใช้สระว่ายน้ำในที่ที่เห็นได้ชัดเจน	3.96	0.93	มาก	3.62	1.13	มาก	4.04	1.22	มาก
6. มีป้ายบอกความลึกของสระว่ายน้ำในที่ที่เห็นได้ชัดเจน	3.86	1.18	มาก	3.92	1.07	มาก	3.91	.95	มาก
7. มีแสงสว่างเพียงพอเมื่อเปิดใช้สระในเวลากลางคืน	3.53	1.06	มาก	3.40	1.16	ปานกลาง	3.35	1.30	ปานกลาง
8. น้ำในสระว่ายน้ำมีความสะอาด	3.93	0.94	มาก	3.78	0.95	มาก	4.04	1.26	มาก
9. พื้นและผนังในสระว่ายน้ำไม่ชำรุดเสียหาย	3.14	1.23	ปานกลาง	2.77	1.19	ปานกลาง	2.78	1.00	ปานกลาง
10. อุปกรณ์ช่วยชีวิตอยู่ในสภาพที่พร้อมจะใช้งาน	3.60	1.14	มาก	3.47	1.04	มาก	4.17	1.15	มาก
รวม	3.68	0.76	มาก	3.46	0.74	ปานกลาง	3.60	0.87	มาก

จากตาราง 12 แสดงว่า ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชน เขตกรุงเทพมหานคร ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกของประชาชนอายุต่ำกว่า 25 ปี และ อายุ 60 ปีขึ้นไป โดยรวมมีความคิดเห็นด้วยอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.68 และ 3.60 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.76 และ 0.87 ตามลำดับ และ ประชาชนอายุ 25-59 ปี โดยรวมมีความคิดเห็นด้วยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{x}$ =3.46, S.D.=0.74)

ตาราง 13 ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชน เขตกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2553 ด้านบุคลากรและการให้บริการ
จำแนกตามตัวแปรอายุ (n = 400)

รายการ	ต่ำกว่า 25 ปี (n = 104)			25 – 59 ปี (n = 273)			60 ปีขึ้นไป (n = 23)		
	$\bar{x}$	S.D	ระดับ	$\bar{x}$	S.D	ระดับ	$\bar{x}$	S.D	ระดับ
1. ความเหมาะสมของอัตราค่าใช้บริการ	4.40	0.95	มาก	4.29	0.81	มาก	4.35	0.83	มาก
2. ได้รับบริการเป็นที่น่าพอใจ	4.36	0.91	มาก	4.14	0.81	มาก	4.43	0.95	มาก
3. มีเจ้าหน้าที่จำนวนเพียงพอต่อผู้มาใช้บริการ	4.02	0.74	มาก	3.76	0.88	มาก	4.52	0.59	มากที่สุด
4. มีเจ้าหน้าที่ช่วยชีวิตปฏิบัติหน้าที่ที่สระว่ายน้ำตลอดเวลาให้บริการ	3.86	0.91	มาก	3.66	0.95	มาก	4.35	0.57	มาก
5. เจ้าหน้าที่ให้ความสนใจและเอาใจใส่ต่อผู้มาใช้บริการ	4.06	0.83	มาก	3.68	0.96	มาก	4.35	0.57	มาก
6. เจ้าหน้าที่มีบุคลิกภาพดี	4.21	0.75	มาก	3.82	0.92	มาก	3.83	0.98	มาก
7. มีการจัดระบบรักษาความปลอดภัยอย่างเหมาะสม	4.03	0.88	มาก	3.60	0.93	มาก	3.61	1.37	มาก
8. มีเจ้าหน้าที่รักษาความสะอาดภายในบริเวณสระว่ายน้ำ	4.09	0.85	มาก	3.54	0.90	มาก	4.26	0.92	มาก
9. บุคลากรและเจ้าหน้าที่สามารถให้คำแนะนำบริการข่าวสารเกี่ยวกับการว่ายน้ำได้ดี	3.91	0.93	มาก	3.67	0.98	มาก	4.09	0.85	มาก
รวม	4.10	0.57	มาก	3.80	0.70	มาก	4.20	0.65	มาก

จากตาราง 13 แสดงว่า ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชน เขตกรุงเทพมหานคร ด้านบุคลากรและการให้บริการ ของประชาชนอายุต่ำกว่า 25 ปี อายุ 25-59 ปี และ อายุ 60 ปีขึ้นไป โดยรวมมีความคิดเห็นด้วยอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.10, 3.80 และ 4.20 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.57, 0.70 และ 0.65 ตามลำดับ

ตาราง 14 ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชน เขตกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2553 ด้านปัญหาที่ประสบในการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำ จำแนกตามตัวแปรอายุ (n = 400)

รายการ	ต่ำกว่า 25 ปี (n = 104)			25 – 59 ปี (n = 273)			60 ปีขึ้นไป (n = 23)		
	$\bar{x}$	S.D	ระดับ	$\bar{x}$	S.D	ระดับ	$\bar{x}$	S.D	ระดับ
1. ที่จอดรถไม่เพียงพอกับจำนวนผู้มาใช้บริการ	3.23	1.37	ปานกลาง	3.49	1.28	ปานกลาง	3.74	1.32	มาก
2. บริเวณที่นั่งพักไม่เพียงพอกับผู้มาใช้บริการ	2.89	1.32	ปานกลาง	3.29	1.23	ปานกลาง	3.17	1.72	ปานกลาง
3. เวลาเปิดและปิดสระว่ายน้ำไม่มีความเหมาะสม	2.98	1.38	ปานกลาง	3.06	1.21	ปานกลาง	3.26	1.01	ปานกลาง
4. บริเวณรอบขอบสระว่ายน้ำไม่มีรั้วน้ำทั้ง	1.63	0.80	น้อย	1.81	0.78	น้อย	1.78	0.80	น้อย
5. ไม่มีบริการเช่าชุดว่ายน้ำ	2.82	1.36	ปานกลาง	2.83	1.31	ปานกลาง	3.39	1.62	ปานกลาง
6. ตู้เก็บของไม่มีความปลอดภัย	2.85	1.34	ปานกลาง	3.18	1.34	ปานกลาง	3.70	1.26	มาก
7. น้ำที่ใช้ในห้องน้ำไม่ไหล	2.55	1.31	ปานกลาง	3.01	1.22	ปานกลาง	3.30	0.93	ปานกลาง
8. อุปกรณ์ที่ใช้ในห้องน้ำอยู่ในสภาพชำรุด	2.74	1.25	ปานกลาง	3.12	1.28	ปานกลาง	3.00	1.09	ปานกลาง
9. มีการแบ่งพื้นที่สระว่ายน้ำร่วมกับนักกีฬาที่มาฝึกซ้อม	2.29	1.23	น้อย	2.45	1.07	น้อย	1.83	1.23	น้อย
10. สระว่ายน้ำมีขนาดไม่เหมาะสม	1.75	0.93	น้อย	1.97	1.02	น้อย	1.91	1.38	น้อย
รวม	2.57	0.52	ปานกลาง	2.82	0.55	ปานกลาง	2.91	0.67	ปานกลาง

จากตาราง 14 แสดงว่า ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชน เขตกรุงเทพมหานคร ด้านปัญหาที่ประสบในการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำของประชาชนอายุต่ำกว่า 25 ปี อายุ 25-59 ปี และ อายุ 60 ปีขึ้นไป โดยรวมมีความคิดเห็นด้วยอยู่ในระดับปานกลาง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.57, 2.82 และ 2.91 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.52, 0.55 และ 0.67 ตามลำดับ

ตาราง 15 ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชน
เขตกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2553 จำแนกตามตัวแปรอายุ (n = 400)

รายการ	ต่ำกว่า 25 ปี		25 – 59 ปี		60 ปีขึ้นไป	
	(n = 104)		(n = 273)		(n = 23)	
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.
1. ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการว่ายน้ำ	4.31	0.55	4.24	0.53	4.39	0.38
2. ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก	3.68	0.76	3.46	0.74	3.60	0.87
3. ด้านบุคลากรและการให้บริการ	4.10	0.57	3.80	0.70	4.20	0.65
4. ด้านปัญหาที่ประสบในการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำ	2.57	0.52	2.82	0.55	2.91	0.67

จากตาราง 15 แสดงว่า ความคิดเห็นที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชน กรุงเทพมหานคร ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการว่ายน้ำ, ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก, ด้านบุคลากรและการให้บริการ และ ด้านปัญหาที่ประสบในการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำ ของประชาชนอายุต่ำกว่า 25 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.31, 3.68, 4.10 และ 2.57 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 0.55, 0.76, 0.57 และ 0.52 ตามลำดับ ประชาชนอายุ 25 – 59 ปี มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.24, 3.46, 3.80 และ 2.82 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.53, 0.74, 0.70 และ 0.55 ตามลำดับ และประชาชนอายุ 60 ปีขึ้นไป มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 4.39, 3.60, 4.20 และ 2.91 ตามลำดับ และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.38, 0.87, 0.65 และ 0.67 ตามลำดับ

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการว่ายน้ำ

1. ทำให้โลหิตไหลเวียนดี
2. ทำให้สามารถช่วยเหลือผู้อื่นได้เมื่อเกิดอุบัติเหตุทางน้ำ
3. เป็นทางเลือกหนึ่งสำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก

1. ควรมีน้ำดื่มให้บริการอย่างทั่วถึง
2. ควรมีตู้เก็บของต้องใช้งานได้จริง
3. กระเบื้องในสระว่ายน้ำชำรุดเสียหายทำให้เป็นอันตรายต่อผู้ใช้บริการ
4. แสงสว่างไม่เพียงพอสำหรับการออกกำลังกายเวลากลางคืน
5. ควรมีที่บังแดดที่ได้มาตรฐานครึ่งหนึ่งของสระน้ำ

ด้านบุคลากรและการให้บริการ

- ไม่มีความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

ด้านปัญหาที่ประสบในการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำ

1. ควรมีสระว่ายน้ำสำหรับเด็ก ความลึกไม่ควรเกิน 80 ซม.
2. น้ำในสระว่ายน้ำมีกลิ่นคลอรีนมากเกินไป
3. เด็กที่ว่ายน้ำเล่นนั้นว่ายน้ำข้ามเลน ว่ายน้ำชนกัน และส่งเสียงดังรบกวนผู้มาใช้บริการท่านอื่น

ข้อคิดเห็นอื่น ๆ

1. ควรมีการกำหนดปริมาณคนลงสระน้ำในแต่ละรอบให้เหมาะสม เพื่อไม่ให้สระแน่นเกินไป
2. ต้องการให้มีการขยายหรือเพิ่มศูนย์เยาวชน และศูนย์กีฬาอีกเพราะเป็นประโยชน์ต่อ

ประชาชนอย่างมาก

3. ต้องการให้พัฒนาและปรับปรุงสระว่ายน้ำให้ดีขึ้น และพร้อมใช้งานได้สม่ำเสมอ

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชน เขตกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2553 มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชน เขตกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2553 ใน 4 ด้าน ได้แก่ ประโยชน์ที่ได้รับจากการว่ายน้ำ ด้านบุคลากรและการให้บริการ ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ปัญหาที่ประสบในการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำ และความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำ ขั้นตอนการศึกษามีผลของการวิจัยสรุปได้ดังนี้

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชน กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2553

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ ประชาชนที่เป็นสมาชิกของสระว่ายน้ำในศูนย์เยาวชน กรุงเทพมหานคร จำนวนประมาณทั้งหมด 54,352 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ คือ ประชาชนที่มาว่ายน้ำอย่างสม่ำเสมอที่สระว่ายน้ำในศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน ซึ่งประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากการใช้ตารางสำเร็จรูปของ เครจซี และมอร์แกน (เทเวศร์ พิริยะพณท์. 2545: 128; อ้างอิงจาก Krejcie; & Morgan. n.d.) ได้มาจากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multi-stage Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ แบบสอบถามตอนที่ 1 สถานภาพและข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ เห็นด้วยมากที่สุด เห็นด้วยมาก เห็นด้วยปานกลาง เห็นด้วยน้อย และเห็นด้วยน้อยที่สุด ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำผลที่ได้จากแบบสอบถาม ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามวิเคราะห์โดยหาค่าความถี่ และ ค่าร้อยละ นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

2. นำผลที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 2 ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชนเขตกรุงเทพมหานคร มาหาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และนำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง

3. นำข้อมูลในตอนที่ 3 ซึ่งเป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open Ended) มาสรุปคำตอบ จำแนกเป็นรายด้าน แล้วนำเสนอเป็นรายข้อ

สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 สถานภาพและข้อมูลทั่วไปของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชน เขตกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2553 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด จำนวน 400 คน จำแนกเป็นเพศชาย จำนวน 215 คน คิดเป็นร้อยละ 52.00 และเพศหญิง จำนวน 185 คน คิดเป็นร้อยละ 48.00 ส่วนมากผู้ตอบแบบสอบถามมีอายุ 25 – 59 ปี จำนวน 273 คน คิดเป็นร้อยละ 44.00 รองลงมา คือ อายุต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 104 คน คิดเป็นร้อยละ 34.75 อายุ 60 ปีขึ้นไป จำนวน 23 คน คิดเป็นร้อยละ 21.25 ระดับการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรี จำนวน 125 คน คิดเป็นร้อยละ 31.25 ระดับปริญญาตรี จำนวน 198 คน คิดเป็นร้อยละ 49.50 ระดับสูงกว่าปริญญาตรี จำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 19.25

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่ที่มาออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำสัปดาห์ละ 2-3 ครั้ง จำนวน 95 คน ซึ่งเป็นจำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 23.75 โดยมีผู้ที่มาออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำสัปดาห์ละ 4 ครั้ง เป็นอันดับรองลงมาคือ มีจำนวน 69 คน คิดเป็นร้อยละ 17.25 และมีผู้ที่มีการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำ 7 ครั้ง ต่อสัปดาห์เป็นจำนวนน้อยที่สุดคือ มีจำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 2.00

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่จะออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำมา 3 เดือน – 1 ปี มีจำนวน 140 คน คิดเป็นร้อยละ 35.00 และมากกว่า 2 ปี มีจำนวนรองลงมา คือ มีจำนวน 121 คน คิดเป็นร้อยละ 30.25 และมาออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำมา 1 – 2 ปี มีจำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 19.75 โดยมีผู้ที่มาออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำน้อยกว่า 3 เดือน มีจำนวนน้อยที่สุดคือ 60 คน คิดเป็นร้อยละ 15.00

ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่จะมาออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในช่วงเย็น ซึ่งมีจำนวน 355 คน คิดเป็นร้อยละ 88.75 และช่วงเช้ามีจำนวนรองลงมา คือ มีจำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 10.75 และมีผู้ที่มาออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำช่วงกลางวันน้อยที่สุด มีจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ .50

ผู้ตอบแบบสอบถามจะมาก่อกำลังกายด้วยการว่ายน้ำคนเดียวเป็นส่วนใหญ่ มีจำนวน 198 คน คิดเป็นร้อยละ 49.50 และรองลงมาจะมากับเพื่อน มีจำนวน 123 คน คิดเป็นร้อยละ 30.75 และมากับสมาชิกในครอบครัว 79 คน คิดเป็นร้อยละ 19.75

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำ ในศูนย์เยาวชน เขตกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2553 พบว่า

1. ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการว่ายน้ำ

โดยรวมมีความคิดเห็นด้วยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 4.27$, S.D.= 0.53) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ประชาชนมีความคิดเห็นว่าเป็นประโยชน์ที่ได้รับจากการว่ายน้ำ สูงที่สุดคือ ทำให้สามารถช่วยเหลือตัวเองได้เมื่อประสบภัยทางน้ำ ($\bar{X} = 4.60$, S.D.= 0.60) และทำให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ ($\bar{X} = 4.50$, S.D.= 0.60) ตามลำดับ

2. ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก

โดยรวมมีความคิดเห็นด้วยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.53$, S.D.= 0.76) แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ประชาชนมีความคิดเห็นด้วยอยู่ในระดับปานกลางหลายข้อ คือ มีตู้เก็บของเพียงพอต่อผู้มาใช้บริการ ($\bar{X} = 3.27$, S.D.= 1.26) มีห้องน้ำเพียงพอต่อผู้มาใช้บริการ ($\bar{X} = 3.49$, S.D.= 1.11) มีห้องอาบน้ำเพียงพอต่อผู้มาใช้บริการ ($\bar{X} = 3.33$, S.D.= 1.17) มีแสงสว่างเพียงพอเมื่อเปิดใช้สระในเวลากลางคืน ($\bar{X} = 3.43$, S.D.= 1.14) และพื้นและผนังในสระว่ายน้ำไม่ชำรุดเสียหาย ($\bar{X} = 2.86$, S.D.= 1.20) ตามลำดับ

3. ด้านบุคลากรและการให้บริการ

โดยรวมมีความคิดเห็นด้วยอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.90$, S.D.= 0.68) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ประชาชนมีความคิดเห็นด้วยอยู่ในระดับมากทุกข้อ และส่วนใหญ่มีความเห็นว่าเป็นบุคลากรที่ดี ($\bar{X} = 4.33$, S.D.= 0.85) และได้รับการเป็นที่น่าสนใจ ($\bar{X} = 4.21$, S.D.= 0.85) ตามลำดับ

4. ด้านปัญหาที่ประสบในการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำ

โดยรวมมีความคิดเห็นด้วยอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.76$, S.D.= 0.56) เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ประชาชนมีความคิดเห็นด้วยอยู่ในระดับน้อย 3 ข้อ คือ บริเวณรอบขอบสระว่ายน้ำไม่มีรางน้ำทิ้ง ($\bar{X} = 1.77$, S.D.= 0.79) มีการแบ่งพื้นที่สระว่ายน้ำร่วมกับนักกีฬาที่มาฝึกซ้อม ($\bar{X} = 2.37$, S.D.= 1.13) และสระว่ายน้ำมีขนาดไม่เหมาะสม ($\bar{X} = 1.91$, S.D.= 1.02)

ตอนที่ 3 ไม่มีความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่น ๆ

อภิปรายผล

จากการสรุปผลการวิจัยเรื่อง ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชน เขตกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2553 ขึ้นต้น ผู้วิจัยขอเสนอการอภิปรายผล ดังนี้

1. ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการว่ายน้ำ

จากผลการวิจัยความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชน เขตกรุงเทพมหานคร โดยรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก และประชาชนมีความคิดเห็นในด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการว่ายน้ำมากที่สุด คือ ทำให้สามารถช่วยเหลือตัวเองได้เมื่อประสบภัยทางน้ำ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะในปัจจุบันที่บุคคลทุกเพศทุกวัยมีความจำเป็นที่ต้องเสี่ยงกับอุบัติเหตุที่เกี่ยวข้องกับน้ำไม่ว่าจะเป็นการคมนาคมทางน้ำและเล่นน้ำในแหล่งน้ำที่อาจเป็นอันตราย เช่น ทะเล แม่น้ำ หรือแหล่งน้ำที่ไม่เคยชิน จึงทำให้ทักษะการว่ายน้ำนั้นมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่บุคคลทุกเพศทุกวัยที่ควรมีไว้ประจำตัว เพื่อช่วยเหลือตัวเอง ครอบครัวย และผู้อื่นอย่างปลอดภัย ซึ่งสอดคล้องกับ เทเวศร์ พิริยะพูนท์ (2529: 6-7) ที่กล่าวไว้ว่า กีฬาว่ายน้ำเป็นศิลปะการป้องกันตัวชนิดหนึ่งในสังคมยุคปัจจุบันคนเราส่วนใหญ่มีความจำเป็นที่จะต้องเดินทางไปตามที่แตกต่างกัน ไม่ว่าจะเป็นทางบก ทางน้ำหรือทางอากาศ การเดินทางน้ำนั้นบางครั้งอาจจะมีอุบัติเหตุเกิดขึ้นได้ ถ้าเราว่ายน้ำเป็นก็จะช่วยตนเองให้ปลอดภัยได้ นอกจากนั้นยังช่วยเหลือผู้อื่นได้ด้วย ซึ่งยังสอดคล้องกับ วาสนา คุณาภิสิทธิ์ (2545: 1-5) ที่ได้กล่าวถึงหลักการและเหตุผลของการว่ายน้ำไว้ว่ามีความจำเป็นสำหรับทุกคนทำให้เกิดความปลอดภัยทั้งต่อชีวิตตนเอง สมาชิกในครอบครัวตลอดจนบุคคลอื่น ๆ ทักษะว่ายน้ำจึงมีความสำคัญต่อชีวิตและความปลอดภัย

2. ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก

จากผลการวิจัยความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชนเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าประชาชนมีความคิดเห็นด้วยอยู่ในระดับปานกลางหลายข้อ คือ มีตู้เก็บของเพียงพอต่อผู้มาใช้บริการ มีห้องอาบน้ำเพียงพอต่อผู้มาใช้บริการ มีแสงสว่างเพียงพอเมื่อเปิดใช้สระในเวลากลางคืน และพื้นและผนังในสระว่ายน้ำไม่ชำรุดเสียหาย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่าประชาชนที่มาออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชนนั้นเห็นว่าสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกมีความเหมาะสม เพียงพอ ได้มาตรฐาน ปลอดภัย และพัฒนาสระว่ายน้ำให้มีความพร้อมที่จะใช้งานได้อยู่ตลอดเวลา จะเป็นผลทำให้เกิดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ นุสรา ปัทมกรกิจ (2545: บทคัดย่อ) พบว่า การดำเนินงานกิจกรรมของศูนย์เยาวชนกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์เชิงบวก เช่น การมีสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและตู้เก็บของไว้บริการ ทำให้เยาวชนอยากที่จะไป

ออกกำลังกายที่ศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานครทุกวัน และสอดคล้องกับ สายันต์ ภูภาคาร (2538: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ศึกษาความต้องการในการใช้บริการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการ ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย พบว่า ด้านความต้องการด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกนั้น ผู้มาใช้บริการต้องการให้มีแสงสว่างเพียงพอในสถานที่ออกกำลังกาย และตรงกับ คำกล่าวของ เจริญ กระบวนรัตน์ (2525: ค-จ) กล่าวว่า การเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย จะไม่บรรลุผลเลย ถ้ามีอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ไม่เพียงพอ

3. ด้านบุคลากรและการให้บริการ

จากผลการวิจัยความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชนเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากและส่วนใหญ่มีความคิดเห็นว่าเป็นที่พอใจและบุคลากรมีบุคลิกภาพดี ได้รับการบริการเป็นที่น่าพอใจ เจ้าหน้าที่ให้ความสนใจและเอาใจใส่ต่อผู้มาใช้บริการ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะว่า เจ้าหน้าที่และบุคลากรมีการแต่งตัวที่เหมาะสม หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส พูดจาไพเราะ มีการประชาสัมพันธ์ข้อมูลที่ดี ทำให้ประชาชนที่มาออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำนั้นมีความรู้สึกประทับใจ และเกิดความเชื่อมั่นที่จะใช้บริการ จึงจำเป็นต้องมีเจ้าหน้าที่และบุคลากรคอยชี้แนะอย่างถูกต้องและปลอดภัยทั้งทางด้านร่างกายและทรัพย์สิน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ ธีรศักดิ์ ดีรักษา (2546: บทคัดย่อ) ที่กล่าวว่า การสร้างมิตรภาพนั้น เป็นความต้องการที่จะทำให้ผู้อื่นรักใคร่ และเกิดความประทับใจในการให้บริการ นอกจากนี้สมาชิกผู้ใช้บริการยังสามารถให้ข้อมูลเกี่ยวกับการให้บริการของพนักงานแก่ผู้จัดการศูนย์กีฬาและนันทนาการได้ จึงทำให้พนักงานพยายามปรับปรุงคุณลักษณะด้านต่าง ๆ ที่เหมาะสมกับการปฏิบัติงานบริการอย่างต่อเนื่อง และให้บริการการออกกำลังกายอย่างเป็นกันเอง ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภานุ คัมภีรานนท์ (2548: 79) ที่กล่าวว่า การจัดการเป็นกระบวนการที่ช่วยให้กิจกรรมนั้น ๆ ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของการให้บริการด้านการออกกำลังกาย ก็คือ ต้องการให้ผู้มาออกกำลังกายทุกคนมีความพึงพอใจและได้รับการดูแลในระหว่างการออกกำลังกายเป็นอย่างดีและยังเป็นการช่วยกระตุ้นให้ประชาชนหันมาออกกำลังกายมากขึ้นกว่าเดิม

4. ด้านปัญหาที่ประสบในการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำ

จากผลการวิจัยความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชน เขตกรุงเทพมหานคร โดยรวมมีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลางและเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ประชาชนมีความคิดเห็นด้วยอยู่ในระดับน้อย 3 ข้อ คือ บริเวณรอบขอบสระว่ายน้ำไม่มีรางน้ำทิ้ง มีการแบ่งพื้นที่สระว่ายน้ำร่วมกับนักกีฬาที่มาฝึกซ้อม และสระว่ายน้ำมีขนาดไม่เหมาะสม ซึ่งอาจเป็นเพราะว่าสระว่ายน้ำของศูนย์เยาวชนนั้นมีการสร้างขึ้นตามมาตรฐานสากลของสระว่ายน้ำ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อประชาชน เพื่อรองรับผู้มาใช้บริการที่มีจำนวนมากและคำนึงถึงความ

สะอาดของสระว่ายน้ำจากการมีรางน้ำทิ้ง สิ่งต่าง ๆ เหล่านี้ล้วนแต่มีความสำคัญและจำเป็นสำหรับการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชำนาญ เรืองมาก (2548: 64) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกาย ในสถานที่ออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก ด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกซึ่งอยู่ในระดับมาก และจากการศึกษาเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่าผู้ออกกำลังกายส่วนใหญ่มีความต้องการอุปกรณ์กีฬา สำหรับการออกกำลังกายที่เพียงพอ มีมาตรฐานคงทนถาวรและมีความหลากหลาย สถานที่ในการออกกำลังกายที่เพียงพอและได้มาตรฐาน ซึ่งสถานที่ออกกำลังกายมีบทบาทสำคัญมากต่อความรู้สึกพึงพอใจและเป็นการจูงใจให้ประชาชนมาออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้

จากการศึกษาวิจัยในครั้งนี้ พบว่า ควรมีน้ำดื่มไว้ให้บริการอย่างทั่วถึง ตู้เก็บของต้องใช้งานได้จริง กระจกเบื้องในสระว่ายน้ำชำรุดเสียหาย แสงสว่างไม่เพียงพอสำหรับการออกกำลังกายเวลากลางคืน ควรมีที่บังแดดครึ่งหนึ่งของสระน้ำ ควรมีสระว่ายน้ำสำหรับเด็ก และยังมีความคิดเห็นอื่น ๆ คือ ควรมีการกำหนดปริมาณคนลงสระน้ำในแต่ละรอบให้เหมาะสม เพื่อไม่ให้สระแน่นจนเกินไป ควรมีการขยายหรือเพิ่มปริมาณศูนย์เยาวชน และศูนย์กีฬาอีก เนื่องจากเป็นประโยชน์อย่างมากกับประชาชน และยังต้องการให้พัฒนาปรับปรุงสระว่ายน้ำให้ดีขึ้นมีความพร้อมในการใช้งานได้สม่ำเสมอให้สอดคล้อง กับความต้องการของผู้ใช้บริการต่อไป

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยในครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชนในแต่ละจังหวัด
2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบเกี่ยวกับความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในสระว่ายน้ำที่ไม่ได้อยู่ในศูนย์เยาวชน

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมอนามัย. (2547). ผลการสำรวจสถานการณ์การออกกำลังกายของคนไทย ภายหลังมหกรรม
รวมพลังสร้างสุขภาพ ครั้งที่ 1. กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวง
สาธารณสุข. สืบค้นเมื่อ 11 สิงหาคม 2548, จาก <http://dopah.anamai.moph.go.th>
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2540). แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ.2540-2544).
กรุงเทพฯ: นิตยไมตรีการพิมพ์.
- _____. (2550). แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 4 (พ.ศ.2550-2554). กรุงเทพฯ: นิตยไมตรี
การพิมพ์.
- การบริการ. (2552). <http://www.tice.ac.th/Online/Online2-2548/bussiness/nantapon/b8.htm>
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2538). การเสริมสร้างสุขภาพคนยุคใหม่. กรุงเทพฯ: ต้นอ้อ แกรมมี.
- จารุณี ศรีทองมู. (2550). ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนที่มา
ออกกำลังกายที่สวนลุมพินี กรุงเทพมหานคร. ปริญญาานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จรรยาศักดิ์ เบญจมาตย์. (2550). ความคิดเห็นของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒที่มีต่อการเรียน
การสอนวิชากิจกรรมพลศึกษา ปีการศึกษา 2550. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จิระวัฒน์ วงศ์สวัสดิ์วัฒน์. (2542). ทศนคติความเชื่อพฤติกรรมวัดการพยากรณ์และการเปลี่ยนแปลง.
กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยอัสสัมชัญ.
- จิตตินันท์ เดชะคุปต์. (2540). ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับจิตวิทยาบริการ เอกสารการสอนชุดวิชา
จิตวิทยาการบริการ เล่มที่ 1 หน่วยที่ 1-7 นนทบุรี. สาขาวิชาคหกรรมศาสตร์
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- จินดา บัณบรรจง. (2544). ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยา
ของกรุงเทพมหานคร. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2525). ความต้องการการบริหารด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ
ของข้าราชการและนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ชัยสมพล ชาวประเสริฐ. (2548). ธุรกิจการบริการและการกำหนดกลยุทธ์. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น.

- ชำนาญ เรืองมาก. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย โภ – ลก. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).* กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ดำรง กิจกุล. (2537). *การออกกำลังกาย.* กรุงเทพฯ: เรือนแก้ว.
- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร; และกุลธิดา เจริญลาด. (2544). *ปทานุกรมศัพท์ กีฬา พลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬา.* กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เทเวศร์ พิริยะพูนท์. (2529). *หลักการฝึกกีฬาวัยรุ่น.* กรุงเทพฯ: สยามบรรณาการพิมพ์.
- _____. (2545). *การวิจัยทางพลศึกษา.* กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธวัชชัย แสนชมภู. (2545). *สภาพและความต้องการเพื่อการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).* กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธีรศักดิ์ ดีรักษา. (2546). *ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).* กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นภาพร จันทรแก้วมณี. (2545). *ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการเดินแอโรบิกของประชาชนในกรุงเทพมหานคร. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).* กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นฤมล หวานดี. (2551). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในเขตเทศบาลเมือง จังหวัดกระบี่ ปี พ.ศ. 2551. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).* กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นุสรา ปวงกรกิจ. (2545). *ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนในศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (การจัดการ ทางการศึกษา).* กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2541). *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.*
- บุญเลิศ ใจทน. (2548). *วัยรุ่นกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: สิปปประชา.*
- ปรีดา คุ้ยร้านหญ้า. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547. ปรินิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).* กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- ปัทมา รอดทั้ง. (2540). *การใช้เวลารว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง*. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ประวัติความเป็นมาของศูนย์เยาวชน. (2552). สืบค้นเมื่อ 2 พฤศจิกายน 2552, จาก <http://203.155.220.217/crd/introduction.html>
- เพชรรัตน์ หิรัญชาติ. (2530). *ความต้องการการจัดการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของบุคคลในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร ตามการรับรู้ของตนเอง*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- เพียร ชุมพล. (2538). *สอนลูกว่ายน้ำ*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ภักธี แหม่ซ้อย. (2542). *กีฬาว่ายน้ำ*. กรุงเทพฯ: เลิฟแอนด์ลิฟเพรส.
- ภิรมย์ ทับทิมเทศ. (2546). *ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลศรีธัญญา*. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (สุขศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ภาณุ คัมภีรานนท์. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ. 2547*. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตมหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ราชบัณฑิตสถานพจนานุกรม. (2539). *พจนานุกรมราชบัณฑิตสถาน พ.ศ. 2525*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2523). *หลักและวิธีการสอนวิชาพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2545). *ว่ายน้ำเพื่อชีวิต*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- วีระ มนัสวานิช. (2546). *เทคนิคการว่ายน้ำ สำหรับนักว่ายน้ำ ครูและผู้สอน*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- ชูศรี วงศ์รัตนะ. (2550). *เทคนิคการใช้สถิติเพื่อการวิจัย*. พิมพ์ครั้งที่ 10. กรุงเทพฯ: ศูนย์หนังสือจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิไลวรรณ คงคาเขตร. (2546). *ความพึงพอใจของผู้ใช้บริการต่อบริการของศูนย์เยาวชนสวนอ้อยในเขตกรุงเทพมหานคร*. ปรินูญานินพนธ์ ศศ.ม. (สังคมศาสตร์เพื่อการพัฒนา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตศึกษา สถาบันราชภัฏธนบุรี. ถ่ายเอกสาร.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร. (2537). *การออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

- วัลลภ รุจิรากร. (2546). ปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ศรัณย์ พงษ์รัตนานุกูล. (2549). ความคิดเห็นของผู้บริหารสถานศึกษา ครูพลศึกษาและอาจารย์นิเทศ ที่มีต่อการฝึกประสบการณ์วิชาชีพของนิสิตวิชาเอกพลศึกษา คณะพลศึกษา. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมาคมว่ายน้ำแห่งประเทศไทย. (2548). วารสารกีฬาทางน้ำ. ปีที่ 3 ฉบับที่ 4.
- สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์; และคณะ. (2546). หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน พลศึกษา เล่ม 1 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ม. 1-3 ช่วงชั้นที่ 3. กรุงเทพฯ: วัฒนาพานิช.
- สมชาติ กิจยรรยง. (2536). สร้างบริการสร้างความประทับใจ. กรุงเทพฯ: ซีเอ็ดดูเคชั่น.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2540). การศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับรูปแบบคลองค้ประกอบศูนย์เยาวชนในระดับต่าง ๆ. กรุงเทพฯ: สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ.
- สุกัญญา พานิชเจริญนาม. (2547). การออกกำลังกายที่ถูกวิธีเพื่อการมีสุขภาพดี. ม.ป.พ.
- สุพพัชรา ชิมเจริญ. (2543). คู่มือการเรียนการสอนแอโรบิกด้านซ์. กรุงเทพฯ: การพิมพ์อักษร.
- สุชนัน อินทะไชย์. (2548). การศึกษาการให้บริการประชาชนด้านการออกกำลังกายภายในสนามกีฬาจังหวัดขอนแก่น. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). ขอนแก่น: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- สุนทร จันทาพูน. (2552). ความคิดเห็นของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายของเทศบาลนครเชียงราย ปีพุทธศักราช 2551. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุดา ตนะวรรณสมบัติ. (2538). ความคิดเห็นเกี่ยวกับการเลือกออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำ. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุพร สินธพรัตน์. (2548). ความคิดเห็นที่มีต่อการเรียนวิชาลีลาศของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 เขตพื้นที่การศึกษาตรัง เขต 1. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุชา จันทรเฒ. (2522). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุรีย์ กาญจนวงศ์; และคณะ. (2540). รายงานการวิจัยเรื่อง คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในประเทศไทย ประเด็นการศึกษาภาวะสุขภาพอนามัย และการดูแลตนเองที่เกี่ยวกับสุขภาพอนามัยของผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.

- สมิต สัจฉกร. (2548). *ศิลปะการให้บริการ*. กรุงเทพฯ: สายธาร.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ กระทรวงเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร. (2547). *รายงานสำรวจพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชน พ.ศ.2546*. กรุงเทพฯ: สำนักงานฯ.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2551). *สรุปผลที่สำคัญการสำรวจอนามัย สวัสดิการ และการออกกำลังกายของประชากร พ.ศ. 2550*. กรุงเทพฯ: สำนักงานฯ.
- สิทธิพันธ์ แก้วจันทร์. (2552). *ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาภูเก็ต ปีการศึกษา 2551*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สายัณห์ สุขยิ่ง. (2543). *ความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย*. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- สายันต์ ภูภาคาร. (2538). *ศึกษาความต้องการในการใช้บริการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึกกีฬาการกีฬาแห่งประเทศไทย*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อนงค์ บุญอดุลยรัตน์. (2542). *กีฬาเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ: สถาบันราชภัฏสวนดุสิต.
- อุทัย สงวนพงศ์. (2547). *หนังสือเรียนสาระการเรียนรู้พื้นฐาน พลศึกษา ม.1 ช่วงชั้นที่ 3*. กรุงเทพฯ: อักษรเจริญทัศน์.
- อนันต์ ชันทราข. (2535). *ความคิดเห็นในการพัฒนาตนเองของครูประจำการโรงเรียนมัธยมศึกษาสังกัดกรมสามัญศึกษา จังหวัดเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (การบริหารการศึกษา). พิษณุโลก: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยนเรศวร. ถ่ายเอกสาร.
- อารี พันธุ์มณี. (2538). *จิตวิทยาการเรียนการสอน*. กรุงเทพฯ: เลิฟแอนด์ลิฟ.
- Webster's New Twentieth Century. (1998). *Dictionary*. New York: World Publishing Company. P.1,149.
- Garcia, Anne W.; et al. (1995). Gender and Developmental Differences in Exercise Beliefs Among Youth and Prediction of Their Exercise Behavior. *Journal of School Health*. 65(6): 213.
- Good, C.V. (1973). *Dictionary of Education*. New York: McGraw Hill.
- Holbrook, James Edward. (1993). Current Problems and Trends in Facility Planning for Health, Physical Education Recreation and Athletics at Colleges and Universities. *Dissertation Abstracts international*. 53: 2735 – A.

- Jones, M.; & Nies, M.A. (1996). The Relationship of Perceived Benefits of and Barriers to Reported Exercise in Older African American Women. *Public Health Nursing*. 13(2): 151 – 158.
- Lamb, David R. (1984). *Physical of Exercise*. New York: Macmillan Publishing Co.
- Mellorowitz, H. (1973). Effect of Training on the Heart and Circulation. *Sport Medicine Seminar*. 1: 55-56.
- Thurstone, L. (1977). *Attitudes Can be Measured: Attitudes Theory and Measurement*. New York: Willey & Sons, Inc.
- Muller, Susan Marie. (1993, December). The Effects of Exercise Induced Change son Self Esteem. *Dissertation Abstracts international*. 14 (1): 1688.
- Oskamp, S. (1977). *Attitude and Opinions*. Englewood Cliffs: Prentice – Hill.
- Pender, Nola J. (1996). *Revised Health Promotion Model in 3rd of Health Promotion Model in Nursing Practice (Health Promotion and Protection)*. Michigan University of Michigan school.
- Peter, Christian Michael. (1999). Health Club Member Survey. *Master Abstracts International*. Issue 37-05, 66.
- Sanders, Mary E. (2005, March). Range of Living. *The Journal on Active Aging*. (1): 58-60.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม

ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชน

เขตกรุงเทพมหานคร พ.ศ. 2553

แบบสอบถาม

เรื่อง

ความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชน เขตกรุงเทพมหานคร

คำอธิบาย แบบสอบถามนี้ได้จัดทำขึ้นเพื่อสำรวจความคิดเห็นของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำในศูนย์เยาวชน เขตกรุงเทพมหานคร เพื่อให้ทราบถึงความคิดเห็นที่ทำให้ท่านมาออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำ ผลการวิจัยนี้จะเป็นข้อมูลที่ดีสำหรับผู้ที่กำลังตัดสินใจจะเลือกออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำ และจะเป็นประโยชน์ในการพัฒนากิจกรรมด้วยการว่ายน้ำต่อไป โดยแบบสอบถามนี้ประกอบด้วยคำถาม 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 สถานภาพ และข้อมูลเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถามเป็นแบบตรวจคำตอบ จำนวน 7 ข้อ

ตอนที่ 2 ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำ เป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า จำนวน 38 ข้อ รวม 4 ด้าน

1. ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการว่ายน้ำ
2. ด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก
3. ด้านบุคลากร และการให้บริการ
4. ด้านปัญหาที่ประสบในการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำ

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

ขอโปรดตอบแบบสอบถามทุกข้อตามความจริง จึ่งใคร่ขอขอบคุณในความร่วมมือที่ดีของทุกท่านมา ณ โอกาสนี้

นาย ไพศาล บุณณวิทย์

นิสิตปริญญาโท คณะพลศึกษา สาขาวิชาพลศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ตอนที่ 1

สถานภาพ และข้อมูลเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน [] หน้าข้อความที่ท่านเลือกหรือเติมข้อความลงในช่องว่างที่กำหนดตามความจริง

1. เพศ

[] หญิง

[] ชาย

2. อายุ

[] ต่ำกว่า 25 ปี

[] 25 – 59 ปี

[] ตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป

3. การศึกษา

[] ต่ำกว่าปริญญาตรี

[] ปริญญาตรี

[] สูงกว่าปริญญาตรี

4. ท่านออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำสัปดาห์ละกี่ครั้ง

[] 1 ครั้ง

[] 5 ครั้ง

[] 2 ครั้ง

[] 6 ครั้ง

[] 3 ครั้ง

[] 7 ครั้ง

[] 4 ครั้ง

[] อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

5. ท่านออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำมานานเท่าใด

[] น้อยกว่า 3 เดือน

[] 3 เดือน – 1 ปี

[] 1-2 ปี

[] มากกว่า 2 ปี

6. ท่านออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำช่วงเวลาใด

[] ช่วงเช้า (06.00-10.00)

[] ช่วงเย็น (17.00-20.00)

[] อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

7. ลักษณะการมาออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำ

[] มาคนเดียว

[] มากับเพื่อน

[] มากับสมาชิกในครอบครัว

[] อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

ตอนที่ 2

ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำ

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างที่ตรงกับระดับความคิดเห็นของท่านลงในช่องด้าน
ขวามือเพียงข้อละ 1 เครื่องหมาย ตามความจริง

- 5 หมายถึง เห็นด้วยมากที่สุด
- 4 หมายถึง เห็นด้วยมาก
- 3 หมายถึง เห็นด้วยปานกลาง
- 2 หมายถึง ไม่เห็นด้วยน้อย
- 1 หมายถึง ไม่เห็นด้วยน้อยที่สุด

ตัวอย่าง

รายการ	ระดับความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
การออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำทำให้หัวใจ และปอดทำงานดีขึ้น	✓				

จากตัวอย่าง แสดงว่าท่านเห็นด้วยมากที่สุดว่าการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำทำให้หัวใจ
และปอดทำงานดีขึ้น

นอกจากความคิดเห็นที่กำหนดให้นี้ อาจมีความคิดเห็นอื่น ๆ ที่ท่านต้องการเพิ่มเติม ขอให้
ท่านเขียนไว้ในช่องความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

รายการ	ระดับความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
1. ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการว่ายน้ำ					
1.1 ทำให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ					
1.2 ทำให้ได้รับความสนุกสนาน จิตใจ เบิกบาน					
1.3 ทำให้ผ่อนคลายความตึงเครียด					
1.4 ทำให้อ่อนหลับได้ดีขึ้น					
1.5 เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์					
1.6 ทำให้บรรเทาอาการของโรค และลดอัตราการบาดเจ็บให้ดีขึ้น					
1.7 เป็นสื่อในการเข้าหาสังคมทำให้มีการพบเพื่อนใหม่ สังคมใหม่					
1.8 ทำให้มีโอกาสในการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นกับบุคคลอื่น					
1.9 ทำให้สามารถช่วยเหลือตัวเองได้เมื่อประสบภัยทางน้ำ					
2. ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก					
2.1 มีตู้เก็บของเพียงพอต่อผู้มาใช้บริการ					
2.2 มีห้องน้ำเพียงพอต่อผู้มาใช้บริการ					
2.3 มีห้องอาบน้ำเพียงพอต่อผู้มาใช้บริการ					
2.4 ทางเดินรอบนอกสระน้ำ มีความสะอาด					
2.5 มีป้ายบอกกฎระเบียบเกี่ยวกับการใช้สระว่ายน้ำในที่ที่เห็นได้ชัดเจน					
2.6 มีป้ายบอกความลึกของสระว่ายน้ำในที่ที่เห็นได้ชัดเจน					
2.7 มีแสงสว่างเพียงพอเมื่อเปิดใช้สระในเวลากลางคืน					
2.8 น้ำในสระว่ายน้ำมีความสะอาด					
2.9 พื้น และผนังในสระว่ายน้ำไม่ชำรุดเสียหาย					
2.10 อุปกรณ์ช่วยชีวิตอยู่ในสภาพที่พร้อมจะใช้งาน					
3. ด้านบุคลากรและการให้บริการ					
3.1 ความเหมาะสมของอัตราค่าใช้บริการ					
3.2 ได้รับการบริการเป็นที่น่าพอใจ					
3.3 มีเจ้าหน้าที่จำนวนเพียงพอต่อผู้ที่มาใช้บริการ					
3.4 มีเจ้าหน้าที่ช่วยชีวิตปฏิบัติหน้าที่ที่สระว่ายน้ำตลอดเวลาให้บริการ					

รายการ	ระดับความคิดเห็น				
	5	4	3	2	1
3.5 เจ้าหน้าที่ให้ความสนใจ และเอาใจใส่ต่อผู้มาใช้บริการ					
3.6 เจ้าหน้าที่มีบุคลิกภาพดี					
3.7 มีการจัดระบบรักษาความปลอดภัยอย่างเหมาะสม					
3.8 มีเจ้าหน้าที่รักษาความสะอาดภายในบริเวณสระว่ายน้ำ					
3.9 บุคลากร และเจ้าหน้าที่สามารถให้คำแนะนำบริการข่าวสารเกี่ยวกับการว่ายน้ำได้ดี					
4. ด้านปัญหาที่ประสบในการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำ					
4.1 ที่จอดรถไม่เพียงพอกับจำนวนผู้มาใช้บริการ					
4.2 บริเวณที่นั่งพักไม่เพียงพอกับผู้มาใช้บริการ					
4.3 เวลาเปิดและปิดสระว่ายน้ำไม่มีความเหมาะสม					
4.4 บริเวณรอบขอบสระว่ายน้ำไม่มีรางน้ำทิ้ง					
4.5 ไม่มีบริการเช่าชุดว่ายน้ำ					
4.6 ตู้เก็บของไม่มีความปลอดภัย					
4.7 น้ำที่ใช้ในห้องน้ำไม่ไหล					
4.8 อุปกรณ์ที่ใช้ในห้องน้ำอยู่ในสภาพชำรุด					
4.9 มีการแบ่งพื้นที่สระว่ายน้ำร่วมกับนักกีฬาที่มาฝึกซ้อม					
4.10 สระว่ายน้ำมีขนาดไม่เหมาะสม					

ตอนที่ 3

ความคิดเห็น และข้อเสนอแนะอื่น ๆ

3.1 ด้านประโยชน์ที่ได้รับจากการว่ายน้ำ

.....

.....

.....

.....

3.2 ด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก

.....

.....

.....

.....

3.3 ด้านบุคลากร และการให้บริการ

.....

.....

.....

.....

3.4 ด้านปัญหาที่ประสบในการออกกำลังกายด้วยการว่ายน้ำ

.....

.....

.....

.....

3.5 อื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์ อาจารย์ภาควิชาพลศึกษา
คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี อาจารย์ภาควิชาพลศึกษา
คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. พันเอก ดร.สมนึก แสงนาค กรรมการสมาคมว่ายน้ำ
ผู้ฝึกสอนว่ายน้ำทีมชาติไทย
และสโมสรโรงเรียนอานวยศิลป์
4. นาย สว่าง นุห์ลั่นเพ็ง หัวหน้าศูนย์เยาวชนหนองจอก
5. นาย วิชัย ชาญศรี หัวหน้าศูนย์เยาวชนคลองเตย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายไพศาล นุรณวิทย์
วันเดือนปีเกิด	29 พฤษภาคม พ.ศ. 2529
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	32 หมู่ 6 ตำบล ดอนตะโก อำเภอ เมือง จังหวัดราชบุรี 70000
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	ครูสอนว่ายน้ำ
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2541	ระดับประถมศึกษา จากโรงเรียนดรุณาราชบุรี
พ.ศ. 2547	ระดับมัธยมศึกษา จากโรงเรียนเบญจมราชูทิศ ราชบุรี
พ.ศ. 2551	ระดับปริญญาตรี วท.บ. วิชาเอกพลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2553	ระดับปริญญาโท กศ.ม. สาขาวิชาพลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ