สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550

ปริญญานิพนธ์

ของ

จีรนันท์ ปรีชาชาญ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

พฤษภาคม 2551

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550

ปริญญานิพนธ์

ของ

จีรนันท์ ปรีชาชาญ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

พฤษภาคม 2551

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550

บทคัดย่อ

ของ

จีรนันท์ ปรีชาชาญ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

พฤษภาคม 2551

จีรนันท์ ปรีชาชาญ. (2551). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์ , รองศาสตราจารย์ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์.

การวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 จำนวน 400 คน ใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .92 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมติฐานโดยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย โดยใช้สถิติ t-test และ F-test (One-way ANOVA)

ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 โดยรวม นักศึกษามีความคิดเห็นว่ามีการบริการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ร้อยละ 68.16 ไม่มีการบริการ ร้อยละ 31.84 มีความคิดเห็นว่ามีการบริการ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ร้อยละ 54.25 ไม่มีการบริการ ร้อยละ 45.75 และมีความคิดเห็นว่ามีการบริการด้านการจัดการให้บริการ ร้อยละ 76.02 ไม่มีการบริการ ร้อยละ 23.98

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 โดยรวม นักศึกษามีความต้องการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.72 (S.D. = 0.48) มีความต้องการ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.68 (S.D. = 0.51) และมีความต้องการ ด้านการจัดการให้บริการ อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย 3.52 (S.D. = 0.54) ส่วนกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือ เดิน,วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 20.50 วันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ วันศุกร์ ช่วงเวลา 17.00 -18.00 น.

3. เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 พบว่า นักศึกษาที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมทุกด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และนักศึกษาที่มีระดับชั้นปีต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมทุกด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้น ด้านบุคลากรผู้ให้บริการพบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน

STATE AND NEEDS FOR EXERCISE OF STUDENTS IN NAKHON SI THAMMARAT PROVINCE IN ACADEMIC YEAR 2007

AN ABSTRACT

BY

JEERANAN PREECHACHAN

Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the

Master of Education Degree in Physical Education

at Srinakharinwirot University

May 2008

Jeeranan Preechachan. (2008). *State and Needs for Exercise of Students in Nakhon si Thammarat Provincein Academic year 2007*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assoc. Prof. Wattana Suthipan, Assoc. Prof. Paiboon Srichaisawat.

This study was intended to investigate and compare the state and needs for exercise of the college students In Nakhon Si Thammarat Province in the academic year 2007. The subjects of 400 were stratified randomly sampled from college students in Nakhon Si Thammarat Province. The writer's constructed questionnaire, with ist reliability of .92, was used to collect the data. After the data were statistically treated for percentages, mean, standard deviation and the hypothesis testing by the t-test and F-tets (One-way ANOVA)

It was found as follows:

1. As a whole for the state, there were services of 68.16% on venues, equipment and facilities, with 31.84% of no services .There were services of 54.25% on personnel, with 45.75 % of no services. There were services on management of 76.02% with 23.98% of no services.

2. As a whole for the needs, it was rated at a very high level, with the mean of 3.72 (S.D. 0.48) for venues, equipment and facilities. For the personnel, it was rated at a very high level, with the mean of 3.68 (S.D. 0.51). For management, it was rated at a very high level, with the mean of 3.52 (S.D. 0.54) The most needed exercise activity was walking-jogging for health, with 20.50%. The most needed day and time was on Friday at 5-6 p.m.

3. When compared by sexes, their needs for exercise as a whole and in all areas were significantly different at the .05 level. The students of different year classes had their needs for exercise as a whole and in all areas significantly different at the .05 level.

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงด้วยความกรุณาจาก รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์ ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวัลย์ ประธานสอบปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์สุนทร แม้นสงวน กรรมการแต่งตั้งเพิ่มเติม และกรรมการสอบปริญญานิพนธ์ รวมทั้งคณาจารย์ทุกท่าน ที่ได้ให้คำแนะนำปรึกษาข้อเสนอแนะ ตลอดจนการปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องในส่วนต่างๆ ผู้วิจัยมีความซาบซึ้งในความกรุณาของคณาจารย์ทุกท่านเป็นอย่างยิ่ง และขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทรงพล ต่อนี ที่ให้คำแนะนำการใช้สถิติในการวิจัย และอธิการบดี สถาบันระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราชทุกสถาบัน และอาจารย์ เจ้าหน้าที่ ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง ตลอดจนเพื่อน ๆ และนักศึกษาทุกคนที่ให้ความช่วยเหลือในระหว่างการเก็บข้อมูลจนสำเร็จบรรลุผลตามวัตถุประสงค์และมีประสิทธิภาพ

ท้ายนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อบุญลือ ปรีชาชาญ คุณแม่จุรี ปรีชาชาญ และพี่ๆ ทุกคน ตลอดทั้งครอบครัวซึ่งเป็นผู้มีพระคุณ และให้กำลังใจอย่างดียิ่งในการศึกษามาโดยตลอด คุณค่าของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ขอน้อมบูชาในพระคุณของท่านที่ได้ช่วยเหลือจนประสบผลสำเร็จวิทยาการต่าง ๆ ให้แก่ผู้วิจัย

จีรนันท์ ปรีชาชาญ

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	**บทนำ**	1
	ภูมิหลัง	1
	ความมุ่งหมายของการวิจัย	3
	ความสำคัญของการวิจัย	3
	ขอบเขตของการวิจัย	3
	ประชากรที่ใช้ในการวิจัย	3
	ตัวแปรที่ศึกษา	4
	นิยามศัพท์เฉพาะ	4
	กรอบแนวคิดในการวิจัย	5
	สมมติฐานของการวิจัย	5
2	**เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง**	6
	ความหมายของสภาพ แนวคิดและทฤษฎีความต้องการ	7
	การออกกำลังกาย	14
	ความหมายของการออกกำลังกาย	14
	ความสำคัญของการออกกำลังกาย	15
	หลักของการออกกำลังกาย	18
	ประเภทและชนิดของการออกกำลังกาย	21
	ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	23
	ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายทั้ง 4 ด้าน	29
	สถาบันระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช	36
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	38
	งานวิจัยต่างประเทศ	40
	งานวิจัยในประเทศ	42
3	**วิธีดำเนินการวิจัย**	48
	การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง	48

สารบัญ(ต่อ)

บทที่ **หน้า**

3 **(ต่อ)**

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย..... 49

วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล..... 51

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล..... 51

4 **ผลการวิเคราะห์ข้อมูล**..... 52

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล..... 52

การวิเคราะห์ข้อมูล..... 52

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล..... 53

5 **บทย่อ สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ**..... 72

บทย่อ..... 72

สรุปผลการวิจัย..... 74

อภิปรายผล..... 78

ข้อเสนอแนะ..... 81

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป..... 81

บรรณานุกรม..... 82

ภาคผนวก..... 88

ภาคผนวก ก..... 89

ภาคผนวก ข..... 97

ประวัติย่อผู้วิจัย..... 100

บัญชีตาราง

ตาราง **หน้า**

1 กลุ่มตัวอย่างของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550..... 49

2 ความถี่ และร้อยละของนักศึกษาที่มีสภาพและความต้องการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 (n=400)..... 53

3 ความถี่ และร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 วันและเวลาที่ออกกำลังกาย (n=400)... 54

4 ความถี่ และร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 ด้านกิจกรรมและประเภทกีฬา (n=400)..... 55

5 ความถี่ และร้อยละของสภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n=400)..... 56

6 ความถี่ และร้อยละของสภาพการออกกำลังขอนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (n=400)..... 58

7 ความถี่ และร้อยละของสภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 ด้านการจัดการให้บริการ (n=400)..... 60

8 คะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการการกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก..... 62

9 คะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการการออกกำลังของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ..... 63

10 คะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 ด้านการจัดการให้บริการ..... 64

11 ค่าเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 โดยรวม..... 65

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง **หน้า**

12 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 จำแนกตัวแปรตามเพศ โดยรวมทุกด้าน..... 66

13 คะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 จำแนกตัวแปรตามชั้นปี โดยรวมทุกด้าน..... 67

14 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 ตามระดับชั้นปี..... 68

15 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก..... 69

16 เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 ด้านการจัดการให้บริการ 70

17 เปรียบเทียบความต้องการรวมทุกด้านระหว่างระดับชั้นปีของนักศึกษาที่แตกต่างกัน..... 70

บทที่ 1
บทนำ

ภูมิหลัง

ประเทศชาติจะเจริญก้าวหน้าด้วยดีต้องมีการพัฒนาศักยภาพของคนในชาติอย่างทั่วถึงและต่อเนื่องในทุกด้าน การออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอเป็นกระบวนการหนึ่งที่พัฒนาได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะช่วยพัฒนาให้ร่างกายแข็งแรง พลานามัยสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีสุขภาพจิตที่ดี อารมณ์ที่มั่นคง สามารถปรับตัวให้เข้ากับสิ่งแวดล้อม และสภาพสังคมได้อย่างเหมาะสม กีฬายังช่วยพัฒนาด้านคุณธรรม จริยธรรม ความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัย เสียสละ เคารพกฎกติกา สร้างความสามัคคีกลมเกลียว มีพฤติกรรมรักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีเป็นประชากรที่มีคุณภาพของสังคม ซึ่ง การกีฬามีความสำคัญยิ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนทั้งในด้านสุขภาพพลานามัยและด้านจิตใจ เป็นปัจจัยสำคัญและเอื้อประโยชน์ให้ประชาชนสามารถพัฒนาคุณภาพชีวิตของครอบครัว ชุมชน และสังคม นำไปสู่การมีส่วนร่วมในการพัฒนาเศรษฐกิจ สังคม และการเมืองได้อย่างมีประสิทธิภาพ การกีฬาและนันทนาการยังถูกนำไปใช้เป็นเครื่องมือเพื่อเสริมสร้างความเข้มแข็งของครอบครัวและชุมชนในประเทศที่พัฒนาแล้วทั่วโลก โดยอาศัยกระบวนการมีส่วนร่วม สร้างเครือข่ายชุมชนตลอดจนการสร้างจิตสำนึกในการดำรงชีวิต มีคุณธรรม มีวินัย และมีความรับผิดชอบ ต่อหน้าที่ เคารพในสิทธิของตนเองและผู้อื่น เพื่อเป็นรากฐานที่ดีของสังคม ประเทศต่าง ๆ ทั่วโลก รวมทั้งองค์การระหว่างประเทศด้านสาธารณสุขจึงได้สนับสนุนให้มีการใช้กีฬา การออกกำลังกาย และนันทนาการ เป็นเครื่องมือในการส่งเสริมสุขภาพของประชากร (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2550) ดังพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ในวันที่ 17 ธันวาคม 2533 มหาวิทยาลัยมหิดล ความว่า “ร่างกายของคนเราพื้นฐานธรรมชาติสร้างมาสำหรับใช้ออกแรงใช้แรงมิใช่ให้อยู่เฉยๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดีโดยสม่ำเสมอร่างกายก็เจริญแข็งแรงคล่องแคล่วและคงทนยั่งยืนถ้าไม่ใช้แรงเลยหรือใช้ไม่เพียงพอร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้แต่จะค่อยๆ เสื่อมไปเป็นลำดับและหมดสมรรถภาพไปก่อนเวลาอันควร ดังนั้นผู้ที่ปกติทำงานโดยไม่ใช้กำลังหรือใช้กำลังน้อยจึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังให้เพียงพอกับความต้องการธรรมชาติเสมอทุกวันมิฉะนั้นจะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่งที่เขาจะใช้สติปัญญา ความสามารถของเขาทำประโยชน์แก่ตนเองและส่วนรวมได้น้อยเกินไปเพราะร่างกายอันกลับกลายอ่อนแอลงนั้นจะไม่อำนวยให้ทำงานโดยมีประสิทธิภาพได้” (มหาวิทยาลัยมหิดล. 2525: 2)

สถาบันแห่งแรกที่มีบทบาทและเป็นพื้นฐานในการพัฒนาการเรียนรู้ ความสามารถและเจตคติที่ดีในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพอนามัยของเยาวชน นั้นคือ สถานศึกษาจะมี

ส่วนร่วมที่จะทำให้เยาวชนมีสุขภาพอนามัยที่ดี ส่งผลเพื่อให้ปฏิบัติตนเกี่ยวกับการเล่นกีฬาตลอดไป การศึกษา ระดับอุดมศึกษาเป็นการศึกษาหลังระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มุ่งพัฒนาความเจริญงอกงามทางสติปัญญา และความคิดเพื่อความก้าวหน้าทางวิชาการ มุ่งพัฒนาให้คนเป็นคนดีมีคุณธรรม จริยธรรม เพื่อดำเนินชีวิตอันมีคุณค่าแก่สังคมและประเทศชาติ ซึ่ง วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2539 :127) ได้กล่าวไว้ว่า การศึกษาระดับอุดมศึกษาจะมุ่งปรารถนา เพื่อให้ผู้เรียน มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม มีคุณภาพในการปฏิบัติงานและมุ่งพัฒนาให้ผู้เรียนได้มีสุขภาพที่ดี ลักษณะการเรียนของผู้เรียนหรือนักศึกษาที่เข้ามาศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาย่อมมีลักษณะที่แตกต่างกัน นักการศึกษาจึงได้ศึกษาเกี่ยวกับนักศึกษาเพื่อพัฒนานักศึกษาให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ เนื่องจากนักศึกษาเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตมีการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจเริ่มเข้าสู่ผู้ใหญ่ กิจกรรมที่ก่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคม กิจกรรมนั้น คือ พลศึกษา ดังนั้น สถาบันการศึกษาจึงควรมีการส่งเสริมสนับสนุนการออกกำลังกายให้กับนักศึกษา สถาบันการศึกษาถือได้ว่าเป็นหลักสำคัญในการช่วยส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬาให้กับนักศึกษา ถ้าขาดการออกกำลังกายแล้ว จะทำให้สมรรถภาพทางกายต่ำสุขภาพอนามัยไม่ดี มีผลเสียทางด้านสังคม จิตใจ ไม่เข้มแข็ง อดทน การตัดสินใจไม่ดี บุคลิกภาพเสียไปหมดจะกระทบกระเทือนถึงผลการเรียนและการประกอบอาชีพต่อไป

สถาบันระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราชเป็นสถาบันอยู่ภายใต้การกำกับดูแลของรัฐ และเอกชน สถาบันระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช และเป็นสถาบันอุดมศึกษาของท้องถิ่นซึ่งกระจายอยู่ตามอำเภอต่างๆ มีอยู่ 5 สถาบัน ได้แก่

1. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช
2. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย (วิทยาเขตนครศรีธรรมราช)
3. มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์
4. วิทยาลัยศรีโสภณ (สถาบันอุดมศึกษาเอกชน)
5. วิทยาลัยเทคโนโลยีภาคใต้ (สถาบันอุดมศึกษาเอกชน)

จากการศึกษาข้อมูลเบื้องต้น เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่า หลายสถาบันยังขาดในเรื่องของการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายให้กับนักศึกษา และสถานที่ออกกำลังกายเล่นกีฬามีไม่เพียงพอสำหรับกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษา และยังขาดบุคลากรที่ส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกาย ในขณะที่นักศึกษาโดยส่วนใหญ่สนใจในกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ยิ่งในช่วงที่จะมีการแข่งขันกีฬาภายในสนามกีฬาบางสนามมีนักศึกษามาเล่นกีฬารวมกันหลายชนิด และนักศึกษาบางส่วนมาเล่นกีฬากันบนถนนภายในสถาบัน ซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่เหมาะสมและไม่มีความปลอดภัยแก่การออกกำลังกายเล่นกีฬาของ

นักศึกษา อาจเป็นสาเหตุทำให้เกิดอุบัติเหตุจากการเล่นกีฬาได้ จากสภาพปัจจุบันการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร สืบเนื่องมาจากองค์ประกอบปัจจัยและอุปสรรคต่อการดำเนินการ ได้แก่ สถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก บุคลากรผู้ให้บริการ การจัดการให้บริการการออกกำลังกาย วันเวลาและกิจกรรมในการออกกำลังกายไม่เอื้อต่อการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมในจังหวัดนครศรีธรรมราช ผู้วิจัยในฐานะที่ศึกษาทางด้านพลศึกษาและเคยเป็นนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ได้เห็นถึงความ สำคัญเกี่ยวกับการออกกำลังกาย จึงมีความสนใจที่จะศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 ทั้งนี้เพื่อนำผลของการวิจัยครั้งนี้เป็นแนวทางในการแก้ไขปรับปรุงเพื่อพัฒนาการออกกำลังกายของนักศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ให้นักศึกษาได้พัฒนาตนเองในทุกๆ ด้าน เช่น ด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และสังคม ทั้งในชั้นเรียนและนอกชั้นเรียนให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีคุณภาพชีวิตที่ดีของนักศึกษาให้มีประสิทุภาพต่อไปยิ่งขึ้น

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550
2. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช จำแนกตามตัวแปร เพศ และชั้นปี

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับนำไปปรับปรุงแก้ไขในการจัดการและดำเนินการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายตามความต้องการของนักศึกษา และพัฒนาสุขภาพนักศึกษาให้ดียิ่งขึ้น

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 มีทั้งหมด 5 สถาบัน จำนวนนักศึกษารวมทั้งสิ้น 21,220 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 ทำการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยการใช้ตารางสำเร็จรูปของ เครจซี่และมอร์แกน (Krejcie; & Morgan.1970: 608) ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 379 คน ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 400 คน และใช้วิธีเลือกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่

1.1 นักศึกษา เพศชาย และเพศหญิง

1.2 นักศึกษาระดับชั้นปี 1 , 2 , 3 และ 4

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **สภาพ** หมายถึง สภาวะที่มีหรือสิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบันที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษา ซึ่งประกอบไปด้วย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการจัดการให้บริการ มีความเหมาะสมอยู่ในระดับใด

2. **ความต้องการ** หมายถึง ความรู้สึกของนักศึกษาในด้านต่างๆ ตามแบบสอบถามซึ่งประกอบด้วยวันเวลาและประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก บุคลากรผู้ให้บริการ การจัดการให้บริการ มีความต้องการระดับใด

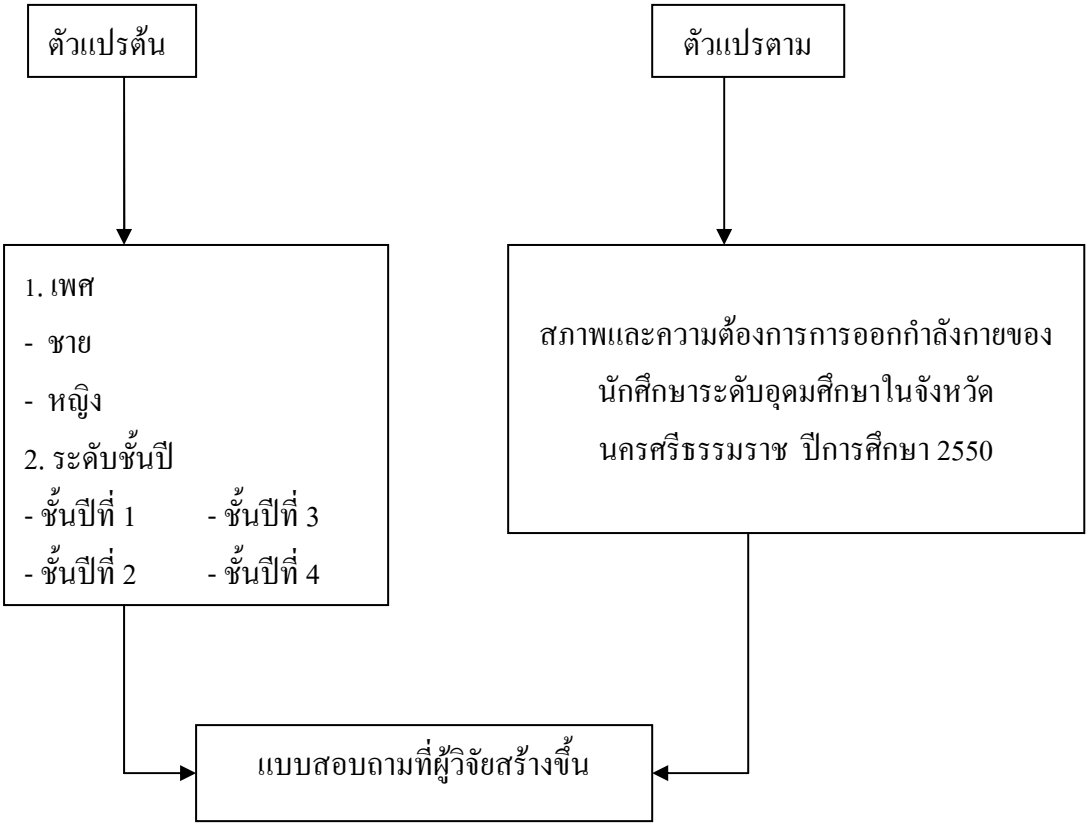
3. **การออกกำลังกาย** หมายถึง การทำให้ร่างกายได้ใช้พลังงาน ที่มีอยู่ในตัวเองเพื่อให้ร่างกายหรืออวัยวะส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวในลักษณะต่างๆ เช่น การเดิน การวิ่งการกระโดด การเล่นกีฬา เป็นต้น โดยในแต่ละกิจกรรมนั้นร่างกายใช้พลังงานมากน้อยแตกต่างกัน

4. **นักศึกษา** หมายถึง นักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ระดับปริญญาตรีทุกชั้นปีซึ่งมีรายชื่อในทะเบียนนักศึกษา ในปีการศึกษา 2550

5. **ระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช** หมายถึง สถาบันระดับอุดมศึกษาที่เปิดการเรียนการเรียนการสอนในระดับปริญญาตรีในจังหวัดนครศรีธรรมราช มีทั้งหมด 5 สถาบัน ได้แก่

1. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช
2. มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย (วิทยาเขตนครศรีธรรมราช)
3. มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์
4. วิทยาลัยศรีโสภณ
5. วิทยาลัยเทคโนโลยีภาคใต้

กรอบแนวคิดในการวิจัย



สมมติฐานของการวิจัย

1. นักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราชที่มีเพศต่างกันจะมีความต้องการการออกกำลังกายแตกต่างกัน

2. นักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราชที่มีการศึกษาระดับชั้นต่างกันจะมีความต้องการการออกกำลังกายแตกต่างกัน

บทที่ 2
เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ เพื่อเป็นแนวทาสนับสนุนการวิจัย สรุปได้ดังนี้

1. ความหมายของสภาพ แนวคิดและทฤษฎีความต้องการ
2. การออกกำลังกาย
   2.1 ความหมายของการออกกำลังกาย
   2.2 ความสำคัญของการออกกำลังกาย
   2.3 หลักของการออกกำลังกาย
   2.4 ประเภทและชนิดของการออกกำลังกาย
   2.5 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
3. ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายทั้ง 4 ด้าน
4. สถาบันระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
   5.1 งานวิจัยต่างประเทศ
   5.2 งานวิจัยในประเทศ

ความหมายของสภาพ แนวคิดและทฤษฎีความต้องการ

ความหมายของสภาพ

สภาพ หมายถึง ภาวะหรือสถานที่เป็นอยู่ประจำ อันรวมถึงปัญหาปัจจุบันเกี่ยวที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย (บัญญัติ สุ่นยศ. 2543: 4)

สภาพ หมายถึง ภาวะหรือสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน (นิรุจ อักษรพิมพ์. 2546: 4)

สภาพ หมายถึง สิ่งที่มีอยู่หรือเป็นจริงในการออกกำลังกายเช่น กิจกรรมการออกกำลังกาย สถานที่ อุปกรณ์ หรือสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ (อ่อนสา สาลีนวล. 2547: 4)

ดังนั้น พอสรุปได้ว่าสภาพการออกกำลังกาย หมายถึง สภาพหรือภาวะที่เป็นจริงอยู่ในขณะนั้นที่เกี่ยวข้องในการออกกำลังกาย

ทฤษฎีความต้องการ มีดังนี้ (วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์. 2550: ออนไลน์)

พจนานุกรมในไทยฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2525 (2526: 323) กล่าวถึง "ความต้องการ" ว่าหมายถึง ความอยากได้ ใคร่ได้หรือประสงค์จะได้ และเมื่อเกิดความรู้สึกดังกล่าวจะทำให้ร่างกาย

เกิดการความขาดสมดุลเนื่องมาจากมีสิ่งเร้ามากระตุ้น มีแรงขับภายในเกิดขึ้น ทำให้ร่างกายไม่อาจอยู่นิ่งต้องพยายามดิ้นรน และแสวงหาเพื่อตอบสนองความต้องการนั้นๆ เมื่อร่างกายได้รับตอบสนองแล้ว ร่างกายมนุษย์ก็กลับสู่ภาวะสมดุลอีกครั้งหนึ่ง และก็จะเกิดความต้องการใหม่ๆ เกิดขึ้นมา ทดแทน วนเวียนอยู่ไม่มีที่สิ้นสุด

สุปาณี สนธิรัตน์ (2524: 203) ได้กล่าวว่า ความต้องการ (Needs) หมายถึง การขาดสมดุลทั้งภายในร่างกายเองและสิ่งแวดล้อมภายนอกร่างกาย แล้วทำให้เกิดแรงขับ (Drive) ขึ้น เป็นตัวเร่งที่เกิดขึ้นจากความต้องการ

นิพนธ์ คันธเสวี (2528: 71) ได้กล่าวว่า ความต้องการ หมายถึง สิ่งจูงใจหรือผลักดันให้เกิดการอยากได้ อยากมี อยากเป็น และในที่สุดเกิดการกระทำหรือพฤติกรรม และยังกล่าวเพิ่มเติมไว้ว่าความต้องการเป็นส่วนหนึ่งของการจูงใจ

คณะทำงานโครงการปฏิรูปการศึกษา กรมพลศึกษา (2544 : 7) ได้กล่าวไว้ ว่าความต้องการของมนุษย์ หมายถึง การที่มนุษย์เรามีความต้องการธรรมชาติ ถ้าได้บรรลุความต้องการ ตามประสงค์จะรู้สึกนิยมชมชื่นและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการเป็นเครื่องช่วยให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมาเพื่อสนองความต้องการหรือความจำเป็นให้จงได้ โดยแบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 4 ประการ คือ

1. ความต้องการทางร่างกาย ประกอบด้วย ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศหายใจ การขับถ่าย การเคลื่อนไหวและพักผ่อน

2. ความต้องการทางด้านอารมณ์และสังคม ประกอบด้วย ความต้องการด้านความรัก ความปลอดภัย อิสรภาพและความสำเร็จ

3. ความต้องการทางด้านสติปัญญา

4. ความต้องการในการเคลื่อนไหวร่างกาย มนุษย์มีความจำเป็นในการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลาไม่ว่าจะเป็นเวลาหลับหรือตื่นทั้งนี้เพราะอวัยวะภายในร่างกายทุกส่วนจะต้องมีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ธรรมชาติของร่างกายต้องการเคลื่อนไหว จึงผลักดันให้มนุษย์มีการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนากลไกการเคลื่อนไหวของอวัยวะภายในร่างกายให้อยู่ในลักษณะเคลื่อนไหวที่สมดุลและเพื่อผลประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกาย เพราะการออกกำลังกายจะทำให้อวัยวะส่วนต่างๆ เจริญเติบโต ความต้องการตามธรรมชาติที่แสดงออก สนามกีฬาเปรียบเสมือนหนึ่งห้องปฏิบัติการที่จะทราบได้ว่าเด็กมีพฤติกรรมเช่นไร ทั้งนี้โดยธรรมชาติของมนุษย์ต้องการแสดงออก การแสดงออกที่ดีสามารถระบายพฤติกรรมออกมาให้เด่นชัดก็คือ การแสดงออกด้วยการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬา

กฤษณา ศักดิ์ศรี (2534: 159) กล่าวว่า มนุษย์นั้น เพียรพยายามทุกวิถีทางในอันที่จะให้บรรลุความต้องการทีละขั้น เมื่อความต้องการขั้นแรกได้รับการตอบสนองแล้ว ความต้องการขั้นนั้นก็จะลดความสำคัญลงจนหมดความสำคัญไป ไม่เป็นแรงกระตุ้นอีกต่อไป แต่จะเกิดความสนใจและความต้องการสิ่งใหม่อีกต่อไป แต่ความต้องการขั้นต้นๆ ที่ได้รับการตอบสนองไปเรียบร้อยแล้วนั้น อาจกลับมาเป็นความจำเป็นหรือความต้องการครั้งใหม่อีกได้ เมื่อการตอบสนองความต้องการครั้งแรกได้สูญเสียหรือขาดหายไป และความต้องการที่เคยมีความสำคัญจะลดความสำคัญลง เมื่อมีความต้องการใหม่ๆ เข้ามาแทนที่ กล่าวโดยสรุปของความต้องการของมนุษย์มีอยู่ 3 ประการใหญ่ ๆ คือ

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย หรือความต้องการทางสรีระ (Physical or Physiological Needs) หรือ ความต้องการปฐมภูมิ (Primary Needs) หรือ ความต้องการทางด้าน ชีววิทยา (Biological Needs) หรือความต้องการปฐมภูมิ (Primary) เป็นความต้องการทางชีววิทยา หรือ ความต้องการทางกายภาพ เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานอันดับแรกหรือขั้นต่ำสุดของมนุษย์ซึ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต เป็นความต้องการที่จำเป็นสำหรับชีวิต เป็นความต้องการเพื่อการดำรงชีวิตอยู่ของมนุษย์ เพื่อการมีชีวิตอยู่ เป็นความต้องการที่มีมาตั้งแต่กำเนิด ในฐานะที่เป็นอินทรีย์ทาง กายภาพ เป็นแรงขับ (Drive) ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เป็นแรงขับดันทางกายภาพ เป็นความต้องการที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เป็นปรากฏการณ์ทางธรรมชาติของสิ่งมีชีวิตเพื่อความอยู่รอด จึงเป็นความต้องการพื้นฐานที่จะขาดเสียมิได้ ความต้องการชนิดนี้หากไม่ได้รับการตอบสนองจะมีความรู้สึกตึงเครียดอยู่ตลอดเวลา และมีความกระวนกระวาย เช่น ความต้องการอากาศหายใจ อาหาร ความอบอุ่น น้ำ ยารักษาโรค อุณหภูมิที่เหมาะสม เครื่องนุ่งห่ม การเคลื่อนไหวทางร่างกาย การขับถ่าย ความต้องการเรื่องเพศ การพักผ่อนนอนหลับ ที่อยู่อาศัย ถ้าขาดความต้องการประเภทนี้เพียงประการใดประการหนึ่งชีวิตจะต้องมีอันเป็นไป เพราะความต้องการนี้เป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับมนุษย์ทุกคนจะขาดเสียมิได้ การแสวงหาสิ่งต่างๆมาเพื่อตอบสนองความต้องการในทางกายของมนุษย์ นี้ขึ้นอยู่กับเงื่อนไขของสังคม วัฒนธรรม การฝึกอบรม สิ่งแวดล้อม ศาสนา เศรษฐกิจ ฯลฯ

2. ความต้องการทางด้านจิตใจ หรือ ความต้องการในระดับสูง หรือ ความต้องการทางด้านจิตวิทยา หรือความต้องการทุติยภูมิ หรือความต้องการที่เกิดใหม่ (Psychological Needs or Secondary Needs or Acquired Needs) เป็นความต้องการที่ส่วนใหญ่เกิดขึ้นภายหลัง หลังจากความต้องการทางร่างกายได้รับการตอบสนองแล้ว บางครั้งจึงเรียกความต้องการทางจิตใจว่า "ความต้องการที่เกิดขึ้นใหม่" (Acquired Needs) เพราะเป็นความต้องการที่เกิดจากความรู้ และ การเรียนรู้ประสบการณ์ การสนองตอบต่างๆ ก็เพื่อให้เกิดความพึงพอใจ เป็นแรงขับ (Drive) ชนิดหนึ่งที่ไม่หยุดอยู่กับที่ (Dynamic) ไม่มีรากฐานจากความต้องการทางร่างกาย แต่อาศัยกลไกทางสมอง ที่สั่งสมจากประสบการณ์ สภาพแวดล้อม วัฒนธรรม เป็นส่วนใหญ่ ซึ่งแต่ละบุคคลอาจเหมือนกันหรือต่างกันได้

เนื่องจากแต่ละคนมีระดับความต้องการแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการเรียนรู้ และประสบการณ์ ความต้องการทางจิตใจเป็นความต้องการที่สลับซับซ้อน และมีความแตกต่างกันมากระหว่างบุคคล

3. ความต้องการทางสังคม เป็นความต้องการทางจิตใจนั่นเอง แต่เน้นหนักในด้านความต้องการที่จะดำรงชีวิตให้เป็นที่ยอมรับนับถือของคนอื่น หรือมีความเป็นอยู่ดีกว่าบุคคลอื่น เช่น ต้องการความปลอดภัย .ต้องการความยอมรับในสังคม ต้องการความก้าวหน้า เป็นต้น

ทฤษฎีความต้องการตามแนวความคิดของมาสโลว์

ธงชัย สันติวงศ์ ; และชัยยศ สันติวงศ์ (2525: 66) ได้ศึกษาพฤติกรรมของบุคลในองค์กร คือความสามารถและแรงจูงใจแล้วพบว่านักจิตวิทยาเกี่ยวกับองค์กรได้ยอมรับลำดับขั้น เป้าหมายหรือลำดับขั้นของความต้องการ ตามแนวความคิดของ Maslo , Mccleland , Ghiselli และ Likert การจำแนกลำดับขั้นตอนของความต้องการของ Maslo มีการนำไปใช้กันอย่างแพร่หลายเนื่องจากมีความเหมาะสมและมีกันอย่างแพร่หลายกับการนำไปใช้เรื่ององค์กร

ลำดับของความต้องการ 5 ขั้นตอนที่กล่าวถึงนี้ ได้พัฒนามาจากนักทฤษฎีของการจูงใจหลาย ๆ คนด้วยกันตามลำดับดังนี้

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย (Physilogical Needs) คือการสร้างความพึงพอใจให้แก่ร่างกาย ในเมื่อเกิดความหิว ความกระหายความห่วง และความต้องการทางเพศ ความต้องการทางด้านร่างกาย เป็นพื้นฐานของความต้องการที่มาก่อนความต้องการสิ่งอื่นทั้งหมด

2. ความต้องการทางด้านความปลอดภัย (Safety or scrurty Needs) เมื่อความต้องการทางด้านร่างกายได้รับการตอบสนองจนเป็นที่ยอมรับ ความต้องการทางด้านความปลอดภัยจึงเกิดขึ้น ความต้องการทางด้านความปลอดภัยนั้นมี 2 แบบ คือ ต้องการทางด้านความปลอดภัยทางด้านร่างกายคือความต้องการที่อยู่อย่างปลอดภัยจากการทำร้ายและต้องการทางด้านความปลอดภัยทางด้านเศรษฐกิจคือความมั่นคงในการทำงาน

3. ความต้องการทางด้านสังคม (Social or Love belonging Needs) คือความต้องการของคนที่มีความรู้สึกว่าตนนั้นเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มที่ได้รับการยอมรับและมีความสำคัญต่อกลุ่มความต้องการดังกล่าวเป็นความปรารถนาที่จะมีเพื่อนพ้องความต้องการทางด้านความรักนี้เป็นความต้องการที่จะให้ความรักและได้รับความรักตอบกลับจากคนอื่นด้วย

4. ความต้องการที่มีชื่อเสียงฐานะเด่นทางสังคม (Esteem Needs) เป็นความต้องการที่จะเป็นบุคคลที่มีความมั่นใจในตัวเองฐานภาพและคนอื่นยอมรับนับถือ

5. ความต้องการปรารถนาในชีวิตของตน (Self Actuilization) คือความต้องการในทุกสิ่งที่ตนเองปรารถนา ที่พึงมีพึงได้เป็นความต้องการทางด้านปรัชญาและทางด้านจิตวิทยาเช่น ความต้องการความสำเร็จที่มีความสมบูรณ์แข็งแรง ความเฉลียวฉลาดความต้องการมีความรู้ ความเข้าใจ

ในชีวิต ความอยากสมปรารถนาในความรู้สึกนึกคิด

ทฤษฎีความต้องการตามแนวความคิดของเมอร์เรย์ (Murray)

เมอร์เรย์ (Murray) มีความคิดเห็นว่า ความต้องการเป็นสิ่งที่บุคคลได้สร้างขึ้นก่อให้เกิดความรู้สึกซาบซึ้ง ความต้องการนี้บางครั้งเกิดขึ้นเนื่องจากแรงกระตุ้นภายในของบุคคล และบางครั้งอาจเกิดความต้องการเนื่องจากสภาพสังคมก็ได้ หรืออาจกล่าวได้ว่า ความต้องการเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเนื่องมาจากสภาพทางร่างกายและสภาพทางจิตใจนั่นเอง ทฤษฎีความต้องการตามหลักการของเมอร์เรย์สามารถสรุปได้ดังนี้ (อารีย์ พันธุ์มณี. 2538: 189 -192)

1. ความต้องการที่จะเอาชนะด้วยการแสดงออกความก้าวร้าว (Need for Aggression) ความต้องการที่จะเอาชนะผู้อื่น เอาชนะต่อสิ่งขัดขวางทั้งปวงด้วยความรุนแรง มีการต่อสู้ การแก้แค้น การทำร้ายร่างกาย หรือฆ่าฟันกัน เช่น การพูดจากระทบกระแทกกับบุคคลที่ไม่ชอบกัน หรือมี ปัญหากัน เป็นต้น

2. ความต้องการที่จะเอกชนะฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ (Need for Counteraction) ความต้องการที่จะเอาชนะนี้เป็นความต้องการที่จะฟันฝ่าอุปสรรค ความล้มเหลวต่างๆ ด้วยการสร้างความพยายามขึ้นมา เช่น เมื่อได้รับคำดูถูกดูหมิ่น ผู้ได้รับจะเกิดความพากเพียรพยายามเพื่อเอาชนะคำสบประมาทจนประสบความสำเร็จเป็นต้น

3. ความต้องการที่จะยอมแพ้ (Need for Abasement) ความต้องการชนิดนี้เป็นความต้องการที่จะยอมแพ้ ยอมรับผิด ยอมรับคำวิจารณ์ หรือยอมรับการถูกลงโทษ เช่น การเผาตัวตายเพื่อประท้วงระบบการปกครอง พันท้ายนรสิงห์ไม่ยอมรับอภัยโทษ ต้องการจะรับโทษตามกฎเกณฑ์ เป็นต้น

4. ความต้องการที่จะป้องกันตนเอง (Need for Defendant) เป็นความต้องการที่จะป้องกันตนเองจากคำวิพากษ์วิจารณ์ การตำหนิติเตือน ซึ่งเป็นการป้องกันทางด้านจิตใจ พยายามหาเหตุผลมาอธิบายการกระทำของตน มีการป้องกันตนเองเพื่อให้พ้นผิดจากการกระทำต่างๆ เช่น ให้เหตุผลว่าสอบตกเพราะครูสอนไม่ดี ครู อาจารย์ที่ไม่มีวิญญาณครู ขี้เกียจอบรมสั่งสอนศิษย์ หรือประเภท "รำไม่ดีโทษปีโทษกลอง"

5. ความต้องการเป็นอิสระ (Need for Autonomy) ความต้องการชนิดนี้เป็นความต้องการที่ปรารถนาจะเป็นอิสระจากสิ่งกดขี่ทั่งปวง ต้องการที่จะต่อสู้ดิ้นรนเพื่อเป็นตัวของตัวเอง

6. ความต้องการความสำเร็จ (Need for Achievement) คือ ความต้องการที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ที่ยากลำบากให้ประสบความสำเร็จจากการศึกษาพบว่า เพศชายจะมีระดับความต้องการความสำเร็จมากกว่าเพศหญิง

7. ความต้องการสร้างมิตรภาพกับบุคคลอื่น (Need for Affiliation) เป็นความต้องการที่จะ

ทำให้ผู้อื่นรักใคร่ ต้องการรู้จักหรือมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ต้องการเอาอกเอาใจ มีความซื่อสัตย์ต่อเพื่อนฝูง พยายามสร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับบุคคลอื่น

8. ความต้องการความสนุกสนาน (Need for Play) เป็นความต้องต้องการที่จะแสดงความสนุกสนาน ต้องการหัวเราะเพื่อการผ่อนคลายความตึงเครียดมีการสร้างหรือเล่าเรื่องตลกขบขัน เช่น มีการพักผ่อนหย่อนใจมีส่วนร่วมในเกมกีฬาเป็นต้น

9. ความต้องการแยกตนเองออกจากผู้อื่น (Need for Rejection) บุคคลมักจะมีความปรารถนาในการที่จะแยกตนเองออกจากผู้อื่น ไม่มีความรู้สึกยินดียินร้ายกับบุคคลอื่น ต้องการเมินเฉยจากผู้อื่น ไม่สนใจผู้อื่น

10. ความต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น (Need for Succorance) ความต้องการประเภทนี้จะเป็นความต้องการให้บุคคลอื่นมีความสนใจ เห็นอกเห็นใจ มีความสงสารในตนเอง ต้องการได้รับความช่วยเหลือ การดูแล ให้คำแนะนำดูแลจากบุคคลอื่นนั่นเอง

11. ความต้องการที่จะให้ความช่วยเหลือต่อบุคคลอื่น (Need for Nurture) เป็นความต้องการที่จะเข้าร่วมในการทำกิจกรรมในการทำกิจกรรมกับบุคคลอื่น โดยการให้ความช่วยเหลือให้บุคคลอื่นพ้นจากภัยอันตรายต่างๆ

12. ความต้องการที่จะสร้างความประทับใจให้กับผู้อื่น (Need for Exhibition) เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นได้เห็น ได้ยินเกี่ยวกับเรื่องราวของตนเองต้องการให้ผู้อื่นมีความสนใจสนุกสนาน แปลกใจ หรือตกใจในเรื่องราวของตนเอง เช่น เล่าเรื่องตลกขบขัน ให้บุคคลอื่นฟังเพื่อบุคคลอื่นจะเกิดความประทับใจในตนเอง เป็นต้น

13. ความต้องการมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่น (Need for Dominance) เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นมีการกระทำตามคำสั่งหรือความคิด ความต้องการของตน ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีอิทธิพลเหนือกว่าบุคคลอื่น

14. ความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อาวุโสกว่า (Need for Deference) เป็นความต้องการที่ยอมรับนับถือผู้ที่อาวุโสกว่าด้วยความยินดี รวมทั้งนิยมชมชื่นในบุคคลที่มีอำนาจเหนือกว่าพร้อมที่จะให้ความร่วมมือกับบุคคลดังกล่าวด้วยความยินดี

15. ความต้องการหลีกเลี่ยงความรู้สึกล้มเหลว (Need for Avoidance of Inferiority) ความต้องการจะหลีกเลี่ยงให้พ้นจากความอับอายทั้งหลายต้องการหลีกเลี่ยงการดูถูก หรือการกระทำต่างๆที่ก่อให้เกิดความละอายใจ รู้สึกอับอายล้มเหลว พ่ายแพ้

16. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากอันตราย (Need for Avoidance Harm) ความต้องการนี้เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดทางด้านร่างกายต้องการได้รับความปลอดภัยจากอันตรายทั้งปวง

17. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากการถูกตำหนิหรือถูกลงโทษ (Need for Avoidance of Blame) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงการลงโทษด้วยการคล้อยตามกลุ่ม หรือยอมนับคำสั่งหรือปฏิบัติตามกฎข้อบังคับของกลุ่มกฎเกณฑ์เพราะกลัวถูกลงโทษ

18. ความต้องการความเป็นระเบียบเรียบร้อย (Need for Orderliness) เป็นความต้องการที่จะจัดสิ่งของต่างๆ ให้อยู่ในสภาพที่เป็นระเบียบเรียบร้อย มีความประณีตงดงาม

19. ความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียง เป็นความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียงของตนที่มีอยู่ไว้จนสุดความสามารถ เช่น การไม่ยอมขโมย แม้ว่าตนเองจะหิว หรือไม่ยอมทำความผิด ไม่คดโกงผู้ใดเพื่อชื่อเสียงวงศ์ตระกูล เป็นต้น

20. ความต้องการให้ตนเองมีความแตกต่างจากบุคคลอื่น (Need for Contrariness) เป็นความต้องการที่อยากจะเด่น นำสมัย ไม่เหมือนใคร

สมพงษ์ เกษมสิน (2523: 248 - 251) ได้แบ่งความต้องการของมนุษย์ที่จะต้องได้รับการตอบสนอง เมื่อได้ปฏิบัติงานออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ๆ คือ

1. ความต้องการภายนอก ได้แก่ รายได้ตอบแทนในการทำงาน ความมั่นคงและปลอดภัยในการทำงาน ตำแหน่งหน้าที่ในการทำงาน และการได้ทำงานที่ถนัด เหมาะสมกับความรู้ความสามารถ

2. ความต้องการภายใน ได้แก่ ความต้องการในการทำงานร่วมกันกับผู้อื่น ความเป็นผู้ได้รับความนับถือจากผู้อื่น ความต้องการในศักดิ์ศรีของตน และความต้องการในความสำเร็จในชีวิต

วิจิตร อาวะกุล (2535: 116 - 117) ได้กล่าวถึง ความต้องการ (Needs) ของมนุษย์หมายถึง สภาวะที่บุคคลยังขาดหรือยังไม่มีสิ่งใดสิ่งหนึ่ง และมีความต้องการที่จะมีหรือให้ได้มาในสิ่งเหล่านั้นหากแต่ยังไม่สามารถตอบสนองความต้องการได้จะเกิดช่องว่าง (Gap) จะเกิดความขัดแย้ง ความไม่ลงรอย ความต้องการนี้หากยังไม่ได้บำบัดให้เป็นที่พอใจตามสมควรแล้ว จะเป็นอุปสรรคต่อการเรียนรู้และการพัฒนา ความต้องการดังกล่าวแบ่งได้เป็น 2 ลักษณะ คือ

1. ความต้องการในสิ่งที่ใช้ในการดำรงชีวิต (Biological needs)หรือความต้องการทางร่างกาย เช่น มนุษย์ต้องการอากาศเพื่อหายใจ ต้องการน้ำดื่ม เพื่อบำรุงร่างกาย เพื่อให้มีชีวิตอยู่เป็นสิ่งจำเป็นเบื้องต้นที่มนุษย์ขาดไม่ได้

2. ความต้องการในสิ่งจรรโลงใจ (Socio-psycological needs) หรือความต้องการทางใจเมื่อมนุษย์ได้รับการบำบัดความต้องการทางร่างกาย ซึ่งเป็นความจำเป็นขั้นพื้นฐานแล้ว มนุษย์ก็จะเกิดความต้องการ ด้านสังคม และจิตใจได้แก่ การต้องการยอมรับ ความรัก ต้องการเพื่อนฝูง ต้องการความเห็นใจ ต้องการตำแหน่งหน้าที่ทางสังคม ต้องการมีฐานะดีขึ้น บ้านที่มีพออยู่อาศัยได้ก็ต้องสร้างให้ใหญ่โตขึ้น วิจิตรพิสดาร แสดงออกให้ประจักษ์เป็นที่เชิดชู ยกย่องชื่อเสียงเกียรติยศ

และต้องการต่อไปอีก ให้เป็นพิเศษที่ตนอยากทำ เมื่อต้องการบรรลุสิ่งที่ตนมุ่งหวังไว้ (self – actualization) เช่น เศรษฐี มหาเศรษฐี สร้างวัดใหญ่ๆอย่างสวยงาม จรรโลงศิลปวัฒนธรรม ซึ่งนับว่าเป็นความต้องการขั้นสูงสุดของมนุษย์แล้วในวันนี้

สุนีย์ กาญจนวงศ์ (2542: 60 - 61) ได้สรุปการเรียนรู้ถึงระดับความหวังของบุคคลเชื่อว่าความสัมพันธ์กับความหวังจะเชื่อมโยงกับความต้องการอย่างใดอย่างหนึ่งใน 6 อย่างนี้คือ

1. ความต้องการที่จะได้รับการยอมรับและการได้รับสถานภาพการคุ้มครอง (recognition-Status)

2. ความต้องการที่จะได้รับการคุ้มครองและพึ่งพิง (protection- depengeneg)

3. ความต้องการที่จะมีอำนาจละอำนาจที่เหนือผู้อื่น (dominance)

4. ความต้องการเป็นอิสระในการตัดสินใจเพื่อบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ (Independence)

5. ความต้องการความรักความผูกพัน (Love and affection)

6. ความต้องการความปลอดภัยทางด้านร่างกายไม่เจ็บป่วยและมีสุขภาพดี (physical comfort)

สงวน สุทธิเลิศอรุณ (2543: 318) ได้กล่าวถึงทฤษฎี เอ เอ บี (AAB) ของMccle lland) ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีของ Maslow ว่ามนุษย์มีความต้องการที่สำคัญ 3 ประการคือ

1. ต้องการความสำเร็จ (achicvement needs) มนุษย์มีความต้องการความสำเร็จการกำหนดเป้าหมายในการทำงาน มีการวางแผน สร้างวิสัยทัศใช้ยุทธศาสตร์ในการทำงาน ในการทำงานมีอิทธิบาท 4 ในการทำงานคือ การมีฉันทะ (รักในงาน) วิริยะ (เพียรพยายาม) จิตตะ (สนใจในงาน) และวิมังสา (เพื่อให้บรรลุความสำเร็จในงาน) ซึ่งตรงกับขั้นตอนที่ 5 ของMaslow

2. ความต้องการความผูกพัน (need for affiliation) มนุษย์เป็นสัตว์สังคม จึงต้องการความรู้จักและมีความผูกพันกับเพื่อนมนุษย์ด้วยกัน และมีความรัก ความเข้าใจให้ความช่วยเหลือเกื้อกูลความเอื้ออาทรต่อกัน ซึ่งตรงกับขั้นตอนที่ 3 ของ Maslow

3. ความต้องการมีอำนาจบารมี (need for power) มนุษย์ชอบอยู่เป็นพวกเป็นหมู่จึงต้องการมีอำนาจบารมี และมีอำนาจบารมี และมีอิทธิพลเหนือเพื่อนมนุษย์ซึ่งตรงกับขั้นตอนที่ 4 ของ Maslow

จากความหมายของความต้องการข้างต้น สามารถสรุปได้ว่า เป็นพฤติกรรมของคนที่อยากได้ อยากมีหรือปรารถนาในสิ่งที่เขาขาดอยู่ เพื่อที่จะนำไปทดแทน หรือปรับเข้าสู่ภาวะสมดุล ทำให้ตนเองสามารถบรรลุจุดมุ่งหมายที่ปรารถนาได้

กล่าวโดยสรุป จะเห็นได้ว่าประเภทของความต้องการสามารถแบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่มใหญ่ๆ คือ ความต้องการปฐมภูมิเป็นความต้องการทางชีวภาพ หรือทางกายภาพ ได้แก่ ความ

ต้องการอาหาร น้ำ ที่อยู่อาศัย เสื้อผ้า ยารักษาโรค เป็นต้น ส่วนความต้องการทุติยภูมิเป็นความต้องการทางอารมณ์ ความคิด จิตใจ ซึ่งมักจะปรากฏขึ้นเมื่อคนเรามีวุฒิภาวะสูงขึ้นในระดับหนึ่ง เช่น ความต้องการแข่งขัน ต้องการมีศักดิ์ศรี ต้องการรับผิดชอบ ต้องการการยอมรับนับถือ ต้องการความมั่นคงก้าวหน้า และประสบผลสำเร็จในอาชีพ เป็นต้น และเป็นพฤติกรรมที่แสดงออกมาจากความต้องการของแต่ละคน จะมีความแตกต่างกันออกไปตามประเภทของความต้องการนั้นๆ

การออกกำลังกาย

ความหมายของการออกกำลังกาย

ในวงการพลศึกษาหรือแม้แต่ในวงการแพทย์ ต่างก็มีความคิดที่ว่าการออกกำลังกายที่เหมาะสม เป็นกิจกรรมที่นำไปสู่การมีชีวิตที่ดี มีสุขภาพแข็งแรง และยังช่วยแก้ไขปัญหาทางสังคมให้เบาลงได้ ช่วยให้รู้จักการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ซึ่งควรจะต้องทำอยู่อย่างสม่ำเสมอเป็นประจำมีนักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญทางพลศึกษา ได้ให้คำจำกัดความของการออกกำลังกายไว้มากมาย ดังนี้

ชูศักดิ์ เวชแพศย์ (2519: 49) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายในแง่ของสรีรวิทยาไว้ดังนี้ การออกกำลังกาย หมายถึง การที่ให้กล้ามเนื้อลายทำงานเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวพร้อมกับการได้แรงงานด้วย ในขณะเดียวกันยังมีการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายเพื่อช่วยการจัดแผนงานควบคุม และปรับปรุงส่งเสริมให้ออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่

สมหวัง สมใจ (2520: 9) กล่าวถึงความหมายของการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวให้มีจังหวะเหมาะสมเป็นการฝึกซ้อมให้แก่ร่างกายแทบทุกส่วนให้มีความคล่องแคล่วว่องไว จึงทำให้ร่างกายเตรียมพร้อม อดทน แข็งแรง ผ่อนคลายความเคร่งเครียดจากงาน หรือชีวิตประจำวันซึ่งมักจะซ้ำ ๆ ซาก ๆ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใส ปราศจากโรคภัย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523: 37) ได้ให้ความหมายของกายออกกำลังกายไว้ว่า การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงาน หรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั้นเอง เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงานหรือ ในการเล่นกีฬาออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้พลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่ามากน้อยหรือหนักเบาแค่ไหน

อำนาจ อะโน (2527: 12) กล่าวถึงการออกกำลังกาย (excercise) หมายถึง กิจกรรมทางกายที่กระทำด้วยความรู้สึกตั้งใจ (conscious) โดยมีจุดมุ่งหมาย (purpose) ซึ่งมีลักษณะที่เห็นเด่นชัดของการออกกำลังกาย คือ การบังคับให้กล้ามเนื้อหดตัวหรือเกร็งตัว โดยปกติแล้วผลของการออกกำลังกายจะทำให้การหายใจ (respiratory) การไหลเวียนของเลือด (circulatory) มีการเพิ่มปริมาณ

การทำงานมากขึ้น

สุชาติ โสมประยูร (2528: 121) กล่าวว่าการออกกำลังกาย (Exercise) มีความหมายกว้างมาก คือ ครอบคลุมไปถึงกิจกรรมทางร่างกายในทุกลักษณะ ไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬาหรือทำงานใดๆ ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมที่สมัครใจหรือไม่เต็มใจ และไม่ว่ากิจกรรมนั้นๆจะเป็นอาชีพ หรือสมัครเล่นการที่ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวโดยจะออกแรงเพียงเล็กน้อยหรือมากเพียงใดเพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว หรือบางครั้งอาจจะอยู่กับที่ก็ตาม ซึ่งเป็นผลทำให้หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ ก็จัดได้ว่าเป็นการออกกำลังกายทั้งสิ้น

จรวยพร ธรณินทร์ (2530: 57) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ดังนี้ การออกกำลังกายเป็นการศึกษาเกี่ยวกับการการออกกำลังกายที่ตอบสนองต่อร่างกายของคนในรูปแบบการออกกำลังกายและเฉพาะและเฉพาะอย่าง และสามารถดัดแปลงให้ร่างกายเกิดผลต่อการฝึกเฉพาะอย่างเน้นๆ

กรมพลศึกษา (2534: 30) ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า เป็นการใช้แรงงานกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดีโดยใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น การบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะหรือการฝึกกีฬาที่มิได้มุ่งที่การแข่งขัน

สายันห์ สุขยิ่ง (2543: 14) ได้สรุปให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวของอวัยวะในระบบต่างๆของร่างกาย หรือการเคลื่อนไหวที่ประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ สามารถประกอบกิจกรรมการงานประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิต้านทานโรคสูง มีสมรรถภาพทางร่างกายที่ดี

สรุปได้ว่า การออกกำลังกาย คือ การเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อทำกิจกรรมต่างๆ หรือเล่นกีฬาตามความต้องการของตัวเองด้วยความสมัครใจ ซึ่งเป็นผลทำให้หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติ เพื่อให้ร่างกายมีความแข็งแรง คล่องแคล่วว่องไว สามารถทำงานได้อย่างกระปรี้กระเปร่า และเหนื่อยช้า ร่างกายตื่นตัว มีความพร้อมที่จะทำงานอยู่เสมอ

ความสำคัญของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีความสำคัญต่อการสร้างเสริมคุณภาพชีวิต ทำให้มีสุขภาพที่ดี มีความพร้อมที่จะทำการศึกษาหรือปฏิบัติงาน มิใช่เพียงแต่ช่วยให้ร่างกายดีเท่านั้น ยังมีผลต่อภาวะทางจิตใจ อารมณ์ รวมทั้งสังคมอีกด้วย เมื่อทุกอย่างดีมีคุณภาพ ก็จะส่งผลไปถึงการพัฒนาชาติในทุกๆด้านด้วย ซึ่งมีผู้กล่าวถึงความสำคัญของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2524: 202) กล่าวว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนมีมากขึ้นก็จริง แต่เมื่อเปรียบเทียบส่วนระหว่างสถานที่กับความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนแล้ว ยังไม่สมดุลกัน จึงเห็นว่าควรให้ความสนใจต่อกีฬาเพื่อมวลชน (Mass Sport)

หมายถึง การจัดกีฬาเพื่อชนส่วนใหญ่ของประเทศได้มีโอกาสเล่นกีฬา เพื่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเองอย่างจริงจัง และจะเป็นผลดีต่อสังคมส่วนรวมด้วย ซึ่งจะทำให้ปัญหาในการออกกำลังกายต่างๆ ของประชาชนลดน้อยลง

เกษม สุวรรณกุล (2525 : 2) กล่าวว่า การกีฬาเป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งเพราะการกีฬาสร้างคนให้มีพลานามัยที่สมบูรณ์ มีน้ำใจเป็นนักกีฬาและสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ

สมภพ ศรีวรขาน (2525: 35) ได้กล่าวไว้ว่า การออกกำลังกายของประชาชนแม้แต่เพียงนิดหน่อย ก็จะทำให้ชีวิตสดใส ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์ อันจะทำให้พลังของชาติแข็งแกร่ง

เจริญ กระบวนรัตน์ (2531: 73) กล่าวถึงคุณค่าความสำคัญของการออกกำลังกายในแง่ของสรีรวิทยา พอสรุปได้ว่า ผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอ อัตราการเต้นของหัวใจจะกลับคืนสู่สภาพปกติได้เร็วกว่าผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกายในคนปกติ อัตราการเต้นของผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะต่ำกว่าผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกายเลยหรือออกแต่เพียงเล็กน้อยไม่สม่ำเสมอในขณะพักผ่อน ทั้งนี้เนื่องจากจะมีกล้ามเนื้อของหัวใจที่แข็งแรงกว่าคนปกติ ทำให้การบีบตัวของหัวใจแต่ละครั้ง จะได้ปริมาณโลหิตในการไหลเพิ่มขึ้น ขนาดของหัวใจก็จะโตกว่าคนธรรมดา

ฉลอง ชาตรูประชีวิน (2542: ออนไลน์) กล่าวว่า ธรรมชาติได้สร้างมนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ทางร่างกาย และสติปัญญา ทั้งนี้เพื่อให้สามารถต่อสู้กับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ รอบตัวในการดำรงชีวิต ดังจะเห็นได้จากยุคเริ่มแรกของมวลมนุษย์ที่จะต้องต่อสู้ทุกอย่างในการหาอาหารเพื่อความอยู่รอด และในบางครั้งต้องเดินทางเข้าป่าล่าสัตว์ใช้เวลาเป็นวัน เป็นเดือน และต้องต่อสู้กับสัตว์ด้วยมือเปล่า หรือด้วยอาวุธที่สร้างขึ้น เพื่อให้ได้มาซึ่งอาหาร นอกจากนี้ในบางครั้งเมื่อได้อาหารมาแล้วยังต้องต่อสู้กันเองเพื่อแย่งชิงอาหารในที่สุด ผู้ที่แข็งแรงกว่าจะเป็นผู้ชนะ ถ้าเราได้ศึกษาและสังเกตโครงกระดูกของมนุษย์ในยุคโบราณจะเห็นได้ว่าโครงสร้างของกระดูกมีรูปร่างค่อนข้างใหญ่ทั้งนี้มีผลเนื่องมาจากการใช้กำลังของร่างกายเป็นส่วนใหญ่ในการดำเนินชีวิตประจำวัน แต่เนื่องด้วยมนุษย์ไม่ได้ถูกพัฒนาทางด้านร่างกายเพียงอย่างเดียวมนุษย์ได้ถูกพัฒนาทางด้านสมองตามไปด้วยเราศึกษาได้จากการพัฒนาการใช้อาวุธหรือเครื่องมือในการดำเนินชีวิตประจำวัน ยกตัวอย่างเช่น การใช้อาวุธในการล่าสัตว์ ได้มีการพัฒนามาตามลำดับ เช่น จากการใช้ก้อนหิน ไม้ จากการจับและถือมาเป็นการใช้ธนู ลูกดอกที่สามารถยิงได้ในระยะไกล จนกลายมาเป็นอาวุธปืนในปัจจุบันการพัฒนาทางด้านสติปัญญาของมนุษย์เป็นไปอย่างรวดเร็วจนถึงยุคปัจจุบันที่เรียกว่ายุค IT (Information Technology) มนุษย์ได้พัฒนาการทางด้านเทคโนโลยีด้านข้อมูลข่าวสารโดยผ่านทางเครื่องคอมพิวเตอร์ทำให้มีความสะดวกในการดำเนินชีวิตประจำวันมากสามารถค้นหาข้อมูลข่าวสารได้ตลอดเวลา โดยไม่จำเป็นที่จะต้องเดินไปหาข้อมูลที่หน่วยงาน ยิ่งขึ้นโดยเฉพาะการทำงานนั่งอยู่บนโต๊ะทำงานเพียงใช้นิ้วสัมผัส

บนเครื่องคอมพิวเตอร์ก็อื่นๆ หรือไปยังสำนักหอสมุดห้องสมุดแต่อย่างใดสิ่งต่างๆ เหล่านี้เป็นข้อดีในสมัยปัจจุบัน แต่เมื่อมีสิ่งดีย่อมมีในส่วนที่เสียตามมา โดยเฉพาะในเรื่องของสุขภาพ ทั้งนี้ มนุษย์ในยุคปัจจุบันมีการเคลื่อนไหวน้อยกว่าปกติ เช่น ซักผ้ามีเครื่องซักผ้า เดินทางไปทำงานใช้นั่งรถยนต์ ขึ้นตึกไปห้องทำงานชั้นบนใช้ลิฟท์ การทำงานใช้นั่งทำงานที่หน้าจอคอมพิวเตอร์ โดยสรุป มนุษย์จะใช้เวลาสำหรับนอน นั่งมากกว่าการเดินและการเคลื่อนไหว จากความสะดวกสบายดังกล่าวได้ทำลายสุขภาพของมนุษย์ลง ประจวบกับมนุษย์ได้ให้เวลาในการออกกำลังกายน้อยลง ซึ่งจะมีผลทำให้เกิดการเสื่อมโทรมลงของอวัยวะต่าง ๆ ไปอย่างรวดเร็ว เป็นไปตามหลักของ “Use and Disuse” การใช้และไม่ใช้

นอกจากนี้ยังพบว่า การขาดการออกกำลังกายในวัยเด็ก ซึ่งเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตทั้งด้านร่างกาย จิตใจ ความคิด และความจำ จะทำให้เกิดผลเสียหลายอย่าง เช่น การเจริญเติบโตไม่เหมาะสมกับวัย รูปร่างทรวดทรงจะเสียไป บางคนปล่อยตัวให้อ้วนเกินไป หรือผอมเกินไป บางทีขาโก่ง หัวเข่าชิดกัน หลังโก่ง ไหล่ห่อ เป็นต้น ทางด้านสุขภาพทั่ว ๆ ไปไม่ดี ร่างกายอ่อนแอ มีภูมิต้านทานโรคต่ำ เจ็บป่วยง่ายและหายช้า สมรรถภาพทางกายต่ำ เป็นผลทำให้การเรียนไม่ได้ดีเท่าที่ควร ด้านการสังคมและการทำงานร่วมกับหมู่คณะไม่ค่อยดี ไม่มีคนจะคบหาสมาคมด้วย จิตใจมีความวิตกกังวล เครียด หงุดหงิดง่าย มักจะขาดความเชื่อมั่นในตัวเองตามมา

สำหรับวัยหนุ่มสาวถ้าขาดการออกกำลังกาย จะทำให้สมรรถภาพทางกายต่ำสุขภาพอนามัยไม่ดี มีผลเสียทางด้านสังคม จิตใจ ไม่เข้มแข็งอดทน การตัดสินใจไม่ดี บุคลิกภาพเสียไปหมด จะกระทบ กระเทือนถึงผลการเรียนและการประกอบอาชีพต่อไป

ส่วนผู้ใหญ่หรือผู้สูงอายุที่ขาดการออกกำลังกาย จะเป็นสาเหตุของการนำเอา โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ เข้าสู่ร่างกายได้ง่าย เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจตีบตัน โรคของข้อต่อและกระดูก เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีผลทำให้ระบบต่าง ๆ ทำงานไม่สมดุลกัน ทำให้เกิดท้องอืดเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ท้องผูกเป็นประจำ เป็นลมบ่อย ๆ เหงื่อออกตามฝ่ามือ ฝ่าเท้า ใจสั่น นอนไม่หลับ ในที่สุดสมรรถภาพทางกายลดถอยลงต้องเข้าโรงพยาบาล รับประทานยาตลอดไป ชีวิตไม่เป็นสุข

ดังนั้น มนุษย์ทุกคนจึงจำเป็นต้องมองถึงความสำคัญ และหันมาเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย ส่วนจะมีรูปแบบเป็นอย่างไรนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับลักษณะเฉพาะตัว ของผู้ออกกำลังกายความถนัดความสนใจลักษณะธรรมชาติของสิ่งแวดล้อมและขึ้นอยู่กับเป้าหมายของแต่ละบุคคลเป็นสิ่งสำคัญจากเรื่องความสำคัญของการออกกำลังดังกล่าว พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช ได้ทรงให้พระราชดำรัสเกี่ยวกับเรื่องการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับหลักการของ Use and Disuse ดังพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ในวันที่ 17 ธันวาคม 2533 มหาวิทยาลัยมหิดล ความว่า

"ร่างกายของคนเราพื้นฐานธรรมชาติสร้างมาสำหรับใช้ออกแรงใช้แรงมิใช่ให้อยู่เฉยๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดีโดยสม่ำเสมอร่างกายก็เจริญแข็งแรงคล่องแคล่วและคงทนยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงเลยหรือใช้ไม่เพียงพอร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้แต่จะค่อย ๆ เสื่อมไปเป็นลำดับและหมดสมรรถภาพไปก่อนเวลาอันควร ดังนั้นผู้ที่ปกติทำงานโดยไม่ใช้กำลังหรือใช้กำลังน้อยจึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังให้เพียงพอกับความต้องการธรรมชาติเสมอทุกวัน มิฉะนั้น จะเป็นที่น่าเสียดาย อย่างยิ่งที่เขาจะใช้สติปัญญาความสามารถของเขาทำประโยชน์แก่ตนเองและส่วนรวมได้น้อยเกินไปเพราะร่างกายอันกลับกลายอ่อนแอลงนั้นจะไม่อำนวยให้ทำงานโดยมีประสิทธิภาพได้"

หลักการออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2527: 6 - 7) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายไว้ว่า ในการออกกำลังกายนั้น ถ้าต้องการให้ได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงแล้วควรปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการ ดงนี้

1. ควรเริ่มออกกำลังกายอย่างเบาๆ ก่อนจึงค่อย ๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อๆ ไป ให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนเลย

2. ผู้ที่ฟื้นจากไข้ หรือมีโรคไข้เจ็บประจำตัว ควรปรึกษาแพศย์ก่อนที่จะออกกำลังกาย

3. ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกายหนักๆ โดยเฉพาะผู้ที่มีมากกว่า 40 ปี ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

4. ในระหว่างการออกกำลังกาย ถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมาก เช่นหน้ามืด หัวใจเต้นแรงเหนื่อยหรือหอบเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันที และถ้าออกต่อไปอีกควรปรึกษาแพทย์

5. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรให้เหมาะสมกับวัยของตนเอง

6. การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์ที่แท้จริงนั้นควรจะได้ออกแรง โดยให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายทุกส่วนทำงานมากกว่าปกติ เพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ หรือ ชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ

7. ผู้ที่มีภารกิจประจำวันที่ไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมง่ายๆ และกระทำได้ในบริเวณบ้านในเวลาสั้นๆ ได้ เช่น เดินเร็วๆ วิ่งเหยาะๆอยู่กับที่ กระโดดเชือก ชกลมหรืออื่นๆ เป็นต้น

8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเขย่า สั้น ดึง หรือดันร่างกายเพื่อให้ร่างกายไม่ต้องออกแรงนั้นมีประโยชน์ต่อร่างกายน้อยมาก

9. การออกกำลังกายควรกระทำสม่ำเสมอทุกวันเป็นประจำ อย่างน้อยวันละ 15-20 นาที

10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสนุกสนาน หรือมีแรงจูงใจควรมีการทำสถิติเกี่ยวกับการออกกำลังกายควบคู่ไปด้วย

11. ต้องระลึกไว้เสมอว่า การออกกำลังกายเป็นประจำนั้นเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษา

ดูแลสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ ควรมีการรับประทานอาหารที่ดีและถูกต้องและมีการพักผ่อนให้เพียงพอควบคู่กันไป

เจริญ กระบวนรัตน์ (2531: 75) กล่าวว่าการออกกำลังกายควรทำให้ถูกต้องเหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละคนจึงจะได้ผลดี โดยอาศัยหลักของการออกกำลังที่เป็นพื้นฐานต่อไปนี้

1. การออกกำลังกายในตอนแรก ควรเริ่มด้วยการออกกำลังกายเบา ๆ ใช้ปริมาณน้อยและควรเป็นการออกกำลังกายโดยใช้วิธีง่าย ๆ เมื่อร่างกายปรับตัวดีขึ้นแล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มปริมาณความหนักของงานและความยากขึ้นเป็นตามลำดับ ตามพัฒนาการของสภาพการร่างกายที่มีความสมบูรณ์แข็งแรงขึ้น

2. การออกกำลังกายที่ดี ควรทำให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังควบคู่พร้อมกันไป ไม่ควรมุ่งออกกำลังแต่เฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งเท่านั้น

3. การออกกำลังกายควรกระทำโดยสม่ำเสมอเป็นกิจวัตรประจำวัน หรือวันเว้นวันหรือทุกสองวันก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพเหตุการณ์และความสะดวก แต่ควรปฏิบัติติดกันเรื่อยไปตามกำหนดที่วางไว้ ข้อแนะนำ ถ้าไม่มีเหตุขัดข้องจำเป็น ควรออกกำลังกายในเวลาเดียวกันทุกครั้งอาจจะเป็นตอนเช้าหลังจากตื่นนอนหรือเวลาเย็นก็ได้

4. การออกกำลังกายควรคำนึงถึงสภาวะของร่ายกาย เช่น ในบางกรณีที่ร่ายกายอ่อนแอลงไปชั่วคราว สาเหตุเนื่องมาจากท้องเสียหรืออดนอน การออกกำลังกายเท่าที่เคยกระทำอยู่ก็อาจจะกลายเป็นหนักเกินไป ซึ่งบางทีอาจจะมีอาการบางอย่างแสดงออกให้ปรากฏ เช่น มีอาการเหนื่อยผิดปกติ อาการใจสั่น หายใจขัดหรือหายใจไม่ทั่วท้อง เวียนศีรษะ คลื่นไส้ มีหน้ามืดคล้ายจะเป็นลม เป็นต้น เมื่อมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นควรหยุดออกกำลังทันทีและนั่งพัก หรือนอนราบลงกับพื้นจนกระทั่งหายเหนื่อย และควรหยุดออกกำลังกายในช่วงนั้น

สุพัชรา ชิ้มเจริญ (2543: 4 - 5) ได้กล่าวถึงหลักในการออกกำลังกายไว้ว่า ควรทำประจำทุกวันอย่างน้อยวันละ 30 นาที และออกกำลังกายให้หนักประมาณ 2 ใน 3 หรือ 70% ของความสามารถสูงสดของแต่ละคน หรือถือเกณฑ์จากอัตราชีพจร ดังนี้

1. เด็กควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 160 ครั้ง/ นาที
2. อายุ 20-30 ปีควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 150 ครั้ง/ นาที
3. อายุ 30-40 ปีควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 140 ครั้ง/ นาที
4. อายุ 40-50 ปีควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 130 ครั้ง/ นาที
5. อายุ 50-60 ปีควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 120 ครั้ง/ นาที
6. อายุ 60-70 ปีควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 100-110 ครั้ง/ นาทีในขณะที่ออกกำลังกายอย่าฝืน การเคลื่อนไหวร่างกายไม่ว่าจะในจังหวะหรือท่าใดก็ตามอย่า

รีบร้อนที่จะทำให้เสร็จๆ ไป ควรเริ่มจากท่าช้าๆ ๆไปก่อนจนเกิดความชาญและคล่องตัวแล้วจึงค่อยทำเร็วขึ้นตามจังหวะ

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544: 90) ให้หลักการออกกำลังกายเป็นบัญญัติ 10 ประการสำหรับผู้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ไว้ดังนี้

1. การประมาณตนสภาพร่างกายและความเหมาะสมกับกีฬาชนิดต่างๆ ของแต่ละคนไม่เหมือนกัน แม้ในคนคนเดียวกันในช่วงเวลาหนึ่งกับอีกช่วงเวลาหนึ่งก็แตกต่างกันได้ การจะได้ผลเพิ่มของสมรรถภาพจากการฝึกซ้อมหรือออกกำลัง มีกฎตายตัวว่าจะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย หากการฝึกซ้อมเบาเกินไปก็ได้ผลน้อยหรือไม่ได้ผล แต่การฝึกซ้อมหนักเกินไปนอกจากไม่ได้ผลแล้ว ยังเป็นอันตรายแก่สุขภาพอย่างยิ่งด้วย

2. การแต่งกายมีส่วนเกี่ยวข้องทั้งในด้านการเคลื่อนไหวความอดทนและจิตวิทยากีฬาแต่ละอย่างย่อมมีแบบเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมทั้งเสื้อ กางเกง และรองเท้า ในด้านการเคลื่อนไหว เสื้อผ้าที่รุ่มร่าม รองเท้าที่ไม่เหมาะกับเท้าหรือสภาพของสนาม ย่อมทำให้การเคลื่อนไหวไม่คล่องตัวเท่าที่ควรและยังเป็นต้นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุด้วย ในด้านความอดทน ต้องคำนึงถึงการระบายความร้อนออกจากร่างกายเป็นสำคัญ เพราะในระหว่างที่ออกกำลังกาย ร่างกายจะมีความร้อนเกิดขึ้นมาก หากระบายออกไม่ทัน ความร้อนที่สะสมขึ้นจะเป็นตัวจำกัดการออกกำลังต่อไปและทำอันตรายต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกายด้วย

3. เลือกเวลา ดินฟ้า อากาศทุกคนควรกำหนดเวลาฝึกซ้อมที่แน่นอนไว้ แต่ควรเป็นเวลาเดียวกันทุกวันเพราะมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย การฝึกซ้อมตามสะดวกโดยไม่มีการปรับตัวของร่างกายการฝึกซ้อมตามสะดวก โดยไม่มีการกำหนดเวลาแน่นอน ทำให้การปรับตัวของร่างกายสับสนอาจไม่ได้ผลจากการฝึกซ้อมเท่าที่ควรในอากาศร้อนการฝึกซ้อมจะทำให้เหนื่อยเร็ว และได้ปริมาณน้อยกว่าในอากาศเย็น จึงไม่เหมาะอย่างยิ่งสำหรับการฝึกความอดทน การเลือกอากาศอาจทำได้ยากหรือทำไม่ได้แต่การเลือกเวลาทุกคนทำได้ โดยเฉพาะเวลาเช้าตรู่และตอนเย็นอุณหภูมิต่ำกว่ากลางวันจึงเหมาะสำหรับการฝึกซ้อมความอดทน ส่วนการฝึกซ้อมด้านแรงกล้ามเนื้อและความเร็วระยะสั้น ๆ อาจทำในอากาศร้อนได้ อย่างไรก็ตามในการฝึกซ้อมเพื่อแข่งขันจะต้องคำนึงถึงเวลาที่ใช้แข่งขันด้วย แต่ไม่จำเป็นต้องฝึกซ้อมในเวลานั้นทุกครั้งไป

4. สภาพของกระเพาะอาหารในเวลาอิ่มจัด กระเพาะอาหารซึ่งอยู่ใต้กระบังลมจะเป็นตัวทำให้การขยายของปอดเป็นไปไม่ได้ดีเท่าที่ควร เพราะกระบังลมไม่อาจหดตัวต่ำลงได้มาก ในขณะเดียวกันการไหลเวียนเลือดจะต้องแบ่งเลือดส่วนหนึ่งไปใช้ในการย่อยและดูดซึมอาหาร ทำให้เลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อลดน้อยลงจึงเป็นผลเสียต่อการออกกำลังกายยิ่งกว่านั้นในกีฬาที่มีการกระทบกระแทกกระเพาะอาหารที่เต็มแน่นจะแตกได้ง่ายกว่ากระเพาะอาหารที่ว่าง หลักทั่วไปจึงให้งดอาหาร

หนักก่อนการออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง

5. การดื่มน้ำน้ำไม่ใช่อาหารแต่มีความจำเป็นมากในการออกกำลังกาย เพราะถ้าร่างกายสูญเสียน้ำไปมากถึงปริมาณหนึ่งสมรรถภาพจะลดต่ำลง เนื่องจากการระบายความร้อนออกจากร่างกายขัดข้อง และถ้าเสียมากต่อไปก็จะเป็นอันตรายต่อร่างกาย

6. ความเจ็บป่วยความเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพของร่างกายลดลงและร่างกายต้องการการพักผ่อนอยู่แล้วการออกกำลังกายที่เคยทำอยู่ย่อมเป็นการเกินกว่าที่สภาพร่างกายจะรับได้และอาจทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงต่อชีวิต เฉพาะอย่างยิ่งการเป็นไข้ซึ่งร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติและหัวใจต้องทำงานมากกว่าปกติเพื่อระบายความร้อน เมื่อไปออกกำลังเข้าอีกการระบายความร้อนและหัวใจจึงต้องทำงานหนักอย่างยิ่ง จนแม้แต่งานเบา ๆ ก็อาจเป็นการหนักเกินได้ นอกจากนั้นหากเป็นไข้ที่เกิดจากเชื้อโรค การไหลเวียนเลือดที่เพิ่มขึ้นจากการออกกำลังอาจทำให้เชื้อโรคแพร่หลายไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และทำให้เกิดอักเสบทั่วร่างกายหรือในอวัยวะที่สำคัญ ซึ่งเป็นอันตรายต่อชีวิต สำหรับการเป็นไข้หวัด แพ้อากาศ ถ้าไม่มีอาการอื่นร่วม เช่น ไข้ เจ็บคอ ไอ อ่อนเพลีย สามารถฝึกซ้อมและออกกำลังได้ตามปกติ

7. ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลังเป็นที่แน่นอนว่าระหว่างการออกกำลังใด ๆ ก็ตาม โอกาสจะเกิดอุบัติเหตุมีได้มากกว่าการอยู่เฉย ๆ ยิ่งเป็นการเล่นกีฬาที่มีการปะทะกันด้วยแล้ว โอกาสเกิดอุบัติเหตุยิ่งมีมากขึ้น แต่ถึงแม้จะเป็นการออกกำลังคนเดียว ถ้าหากมีการเปลี่ยนสถานที่ ปริมาณและความหนักของการออกกำลังก็อาจมีอุบัติเหตุหรือความเจ็บป่วยเกิดขึ้นได้ ความรู้สึกไม่สบาย อึดอัดการเคลื่อนไหวบังคับไม่ได้ เป็นสัญญาณที่แสดงว่ามีความผิดปกติเกิดขึ้น ถ้าฝืนออกกำลังต่อไปโอกาสที่จะเจ็บป่วยมากขึ้นจนถึงขั้นร้ายแรงย่อมมากขึ้นตามลำดับ ดังนั้นเมื่อเกิดความเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุขึ้นในระหว่างออกกำลัง ควรหยุดพักผ่อน ความเจ็บป่วยเล็กน้อยบางครั้งเมื่อพักชั่วครู่ก็หายไปเป็นปกติ อาจเล่นกีฬาหรือออกกำลังต่อไปได้ แต่ถ้าออกกำลังต่อไปแล้ว อาการเดิมกลับเป็นมากขึ้นก็ต้องหยุด ข้อนี้สำคัญมากสำหรับผู้เล่นกีฬาหรือออกกำลังที่มีอายุเกิน 35 ปี ขึ้นไป โดยเฉพาะอาการหายใจขัด จุกแน่น เจ็บบริเวณหน้าอก ซึ่งอาจเป็นอาการของการขาดเลือดหล่อเลี้ยงหัวใจการฝืนต่อไป อาจทำให้หัวใจวาย และเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

8. ด้านจิตใจในระหว่างการฝึกซ้อมและออกกำลัง จำเป็นต้องทำจิตใจให้ปลอดโปร่งคิดถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการฝึกซ้อมหรือออกกำลัง ตั้งใจปฏิบัติตามท่าทางเทคนิคต่าง ๆ และคิดแก้ไขการปฏิบัติที่ผิด จะต้องพยายามขจัดเรื่องที่รบกวนจิตใจในระหว่างนั้นออกไปหากขจัดไม่ได้จริง ๆ ก็ไม่ควรฝึกซ้อมหรือออกกำลังต่อไป เพราะทำให้เสียสมาธิและเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

9. ความสม่ำเสมอผลเพิ่มของสมรรถภาพต่าง ๆ นอกจากจะขึ้นอยู่กับปริมาณความหนักเบาของการฝึกซ้อมและออกกำลังแล้ว ยังขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมอด้วย ดังนั้น การฝึกซ้อมเพื่อแข่งขัน

หรือเพื่อสุขภาพก็ตาม ต้องพยายามรักษาความสม่ำเสมอไว้ การฝึกหนักติดต่อกันหนึ่งเดือนแล้วหยุดไป 2 อาทิตย์จะมาเริ่มใหม่ จะเริ่มเท่ากับการฝึกครั้งสุดท้ายไม่ได้ จะต้องลดความหนักให้ต่ำกว่าครั้งสุดท้ายที่ฝึกอยู่ แล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นซึ่งเป็นการเสียเวลามาก

10. การพักผ่อนหลังการฝึกซ้อมและออกกำลังร่างกายเสียพลังงานสำรองไปมาก จำเป็นต้องมีการชดเชย รวมต้องซ่อมแซมสิ่งสึกหรอและสร้างเสริมให้แข็งแรงยิ่งขึ้น ขบวนการเหล่านี้จะเกิดขึ้นในระหว่างการพักผ่อนหลังการฝึกซ้อมและการออกกำลังหนักจึงจำเป็นต้องพักผ่อนให้พอเพียง ข้อสังเกตง่าย ๆ คือ ก่อนการฝึกซ้อมครั้งต่อไป ร่างกายจะต้องสดชื่นอยู่ในสภาพเดิมหรือดีกว่าเดิม การฝึกซ้อมวันต่อไป จึงจะทำมากขึ้นเป็นลำดับ

สรุปได้ว่า เราควรออกกำลังกายโดยมีหลักการที่ถูกต้องเหมาะสม เพื่อให้ร่างกายมีสมรรถภาพ คงสภาพอยู่เสมอ ซึ่งกิจกรรมเริ่มแรกควรเป็นกิจกรรมออกกำลังกายที่เบาๆ แล้วค่อยๆ เพิ่มความหนักขึ้นตามพัฒนาการของร่างกาย ต้องออกแรงโดยให้ทุกส่วนของร่างกายได้ทำงาน และควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ โดยทั้งนี้ต้องคำนึงถึงอายุและสภาพร่างกายแต่ละบุคคล

ประเภทและชนิดของการออกกำลังกาย

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

1. การหดตัวแบบไอโซเมตริค (Isometric Contraction) เป็นการออกกำลังกายโดยการหดตัวของกล้ามเนื้อ ชนิดไม่มีการเปลี่ยนแปลงมุมของข้อต่อที่เกี่ยวข้องตลอดจนไม่มีการเปลี่ยนแปลงความยาวของกล้ามเนื้อจึงไม่ทำให้ร่างกายเกิดความเคลื่อนไหว เช่น ในระหว่างช่วงตัวของการกระโดดค้ำถ่อหรือในขณะที่นักยิมนาสติกอยู่บนราวคู่ เป็นต้น

2. การหดตัวแบบไอโซโทนิก (Isotonic Contraction) เป็นการออกกำลังกายโดยการหดตัวของกล้ามเนื้อ มีการเปลี่ยนมุมของข้อต่อที่เกี่ยวข้อง โดยกล้ามเนื้อที่มีการหดตัวและการคลายตัวเช่น การยกน้ำหนักขึ้น-ลง

3. การหดตัวแบบไอโซคิเนติก (Isokinetic Contraction) คือ การออกกำลังกายที่มีพื้นฐานที่ออกแบบโดยคอมพิวเตอร์ คือ การดึงหรือปล่อย หรือยกขึ้นลง จะมีแรงต้านทานเท่ากันตลอด สามารถที่จะปฏิบัติได้โดยการใช้เครื่องมือที่มีราคาแพงมาก เช่น เครื่องมือที่เรียกว่า ไซเบคซ์ไดนาโมมิเตอร์ (Cybex Dynamometer) ซึ่งสามารถตั้งความเร็วของการเคลื่อนไหวคงที่ตลอดมุมของข้อต่อที่เกี่ยวกับการเคลื่อนไหว โดยการปรับเพิ่มหรือลดลงน้ำหนักของงานได้ตลอดมุมต่างๆ ของข้อต่อ

4. การหดตัวแบบคอนเซนตริก (Concentric Contraction) คือ การหดตัวที่เกิดขึ้นเมื่อความยาวของกล้ามเนื้อสั้นเข้า เช่น ในขณะที่ยกน้ำหนักขึ้น หรือในการดึงข้อในขณะงอข้อศอก เป็นต้น

5. การหดตัวแบบแอคเซนตริก (Eccentric Contraction) คือ การหดตัวที่เกิดขึ้นในขณะที่

กล้ามเนื้อยาวออกไป เป็นการหดตัวเพื่อพยุงน้ำหนักถ่วงที่เคลื่อนออกไป จึงไม่ได้งานที่เห็นภายนอก เช่น ในขณะที่ปล่อยน้ำหนักลง หรือ การปล่อยน้ำหนักลงจากการดึงข้อ เป็นต้น

ไพวัลย์ ตัณลาพุฒ (2530: 29 - 30) ได้ยกตัวอย่างวิธีการออกกำลังการเพิ่มสมรรถภาพและสุขภาพมีดังนี้

การเดิน หมายถึง การเดินระยะไกลและเดินเร็วพอสมควร ในระยะต้นควรใช้เวลาประมาณ 15-30 นาที ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสมรรถภาพเดิมของแต่ละคน เมื่อร่างกายแข็งแรงขึ้นแล้วจึงเพิ่มเวลาเดินให้มากขึ้นเป็น 1 ชั่วโมงหรือมากกว่านั้น ควรเดินออกกำลังกายตอนเช้าหรือเย็นเพราะอากาศไม่ร้อนช่วยให้เดินได้นานขึ้น การเดินนั้นจะเดินไปในทุ่งโล่ง สนามกีฬา ริมทะเล สวนสาธารณะหรือถนนที่มีต้นไม้ร่มรื่นก็ได้

การวิ่ง เป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด เพราะโดยธรรมชาติมนุษย์รู้จักการวิ่งมาตั้งแต่ดึกดำบรรพ์ การวิ่งทำให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกาย ในระยะเริ่มต้นควรวิ่งเหยาะๆ ก่อน ใช้เวลา 5-10 นาที หากรู้สึกเหนื่อยมากควรหยุดหรือเปลี่ยนเดินเมื่อหายเหนื่อยแล้วจึงวิ่งต่อเมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงเพิ่มการวิ่งให้มากขึ้นโดยเพิ่มระยะเวลาหรือระยะทางหรือความเร็วในการวิ่งทีละน้อย

การว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับเด็ก ผู้ใหญ่ ละผู้สูงอายุ ควรทำอย่างสม่ำเสมอ สัปดาห์ละ 2 ครั้ง ควรไหว้ให้เร็วและไกลพอสมควร เช่น ควรว่ายน้ำให้ได้ระยะ 300 เมตร ติดต่อกันภายในระยะเวลา 8 นาที เป็นต้น การว่ายน้ำก็เช่นเดียวกับการวิ่งและการเล่นกีฬาอื่นๆ คือไม่ควรออกกำลังเต็มที่ในตอนเริ่มต้นจากการว่ายช้าๆ ก่อน คือ ว่าย 100 เมตร ช้าๆ แล้วพักประมาณ 5 นาที แล้วว่าย 50 เมตร พักอีก 5 นาที หากเหนื่อยแล้วว่ายครั้งสุดท้ายอีก 50 เมตร เมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงค่อยเพิ่มระยะทางขึ้น

การถีบจักรยาน เป็นการออกกำลังกายที่ดีเช่นเดียวกัน โดยเฉพาะในท้องถิ่นการจราจรไม่คับคั่งจนไม่เป็นที่ปลอดภัยแก่ผู้ใช้จักรยาน การถีบจักรยานเพื่อการออกกำลังกายทำได้หลายรูปแบบ อาจใช้จักรยานท่องเที่ยวหรือเพื่อทัศนศึกษาในวันสุดสัปดาห์ หรือการใช้จักรยานเพื่อพาสมาชิกในครอบครัว ไปพักผ่อนหย่อนใจตามสถานที่ต่างๆ และการใช้จักรยานเพื่อไปซื้อของหรือจ่ายตลาด เป็นต้น วิธีถีบเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงอาจทำได้โดยถีบความเร็วพอสมควรแต่สม่ำเสมอ หรือถีบช้าๆ สลับกับถีบเร็วๆ เป็นช่วงๆ ก็ได้ระยะทางที่ใช้ก็ควรไกลพอสมควร เช่นในระยะแรกๆ อาจใช้ระยะทางสัก 4-6 กิโลเมตรก่อน ต่อไปจึงค่อยเพิ่มระยะทางขึ้นหรือเพิ่มความเร็วขึ้นก็ได้

การเล่นกีฬา การเล่นกีฬาที่ใช้การเคลื่อนไหวของร่างกายมากส่วน ซึ่งแบ่งเป็นกีฬาที่ไม่มีการปะทะ เช่น แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล เทนนิส ตะกร้อ เป็นต้น ที่เหมาะแก่การออกกำลังกาย นอกจากนี้ได้แก่ กีฬาที่มีการปะทะเช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล และแฮนด์บอล ซึ่งหากจะเล่นเพื่อการออกกำลังกายก็ไม่ควรเล่นหักโหม และไม่เป็นการล่นแข่งขันแบบเอาจริงเอาจังเกินไปและเพื่อให้

เกิดความสนุกสนานในการเล่นก็อาจดัดแปลงโดยใช้กติกาการเล่นง่ายๆ เช่น สนามเล็กกว่ามาตรฐาน ผู้เล่นแต่ละฝ่ายไม่จำเป็นต้องมีจำนวนตามกติกาสากล เป็นต้น และหลักสำคัญในการเล่นคือหากรู้สึกหายเหนื่อยแล้วจึงค่อยเล่นต่อ

กายบริหาร เป็นวิธีการอออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับทุกเพศทุกวัย สามารถทำได้ที่บ้าน อาจอออกกำลังกายด้วยท่ามือเปล่าหรือมีอุปกรณ์ เช่นลูกฟุตบอล ห่วงยาง ลวดสปริง ม้านั่ง เชือก ก็ได้ การกายบริหารให้ร่างกายมีทรวดทรงที่สวยงาม สามารถแก้ไขทรวดทรงที่ผิดปกติที่เกิดจากกล้ามเนื้ออ่อนแอได้ หากจะฝึกความอดทนและความคล่องแคล่วจะต้องฝึกให้นานและมากพอสมควร และสม่ำเสมอ หรืออาจถือหลักง่ายๆว่าหากออกกำลังกายแล้วเหงื่อยังไม่ออกแสดงว่าน้อยไป ถ้าออกกำลังกายแล้วนอนไม่หลับก็แสดงว่าหนักเกินไป

ประโยชน์และความสำคัญของการออกกำลังกาย

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

สมหวัง สมใจ (2520: 9) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้ คือ

1. ทำให้หายใจแรงขึ้น การหมุนเวียนฟอกเลือดในปอดก็จะดีขึ้น
2. ทำให้ผิวหนังขับเหงื่อมากขึ้น ปัสสาวะไหลสะดวกขึ้น
3. ทำให้กล้ามเนื้อ ข้อและเส้นเลือดได้รับการฝึกฝนคล่องแคล่ว แข็งแรงเจริญเติบโต
4. สมองสดชื่น แจ่มใส
5. ทำให้ร่างกายมีอำนาจต้านทานโรคมากขึ้น
6. กินอาหารได้มาก นอนหลับสนิท
7. การย่อยอาหารดีขึ้น ท้องไม่ค่อยผูก

สุพิตร สมาหิโต (2525: 173) ได้ให้ข้อคิดเห็นว่าบุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะรู้สึกว่าได้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของตนเองหลายอย่างด้วยกัน เช่น

1. มีการตื่นตัว คล่องแคล่วว่องไวและรู้สึกเหน็ดเหนื่อยขณะทำงานหรืออออกกำลังกาย
2. ความดันโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
3. สุขภาพของหัวใจจะแข็งแรงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจระยะพักจะช้าลง ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและลดปริมาณของน้ำหนักตัวที่เป็นไขมัน
4. การออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะช่วยให้พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และช่วยป้องกันการบาดเจ็บ ซึ่งอาจจะเกิดจากข้อเท้าแพลงหรือกล้ามเนื้อฉีกขาดได้

สุชาติ โสมประยูร (2528: 121) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นอย่างมากสำหรับทุกคน ควรปฏิบัติให้เป็นกิจวัตรประจำวันการออกกำลังกายที่ถูกต้อง จะทำให้เกิดประโยชน์มากมายดังนี้

1. ทำให้กล้ามเนื้อต่างๆ แข็งแรง ข้อต่อเคลื่อนไหวได้ดี และทำให้มีสมรรถภาพทางกายมากขึ้น

2. ทำให้ระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น

3. ทำให้มีการขับถ่ายของเสียออกจากร่างกายในรูปของเหงื่อ

4. ทำให้มีการเผาผลาญพลังงานในร่างกายได้ดีขึ้น

5. ทำให้เกิดความสบายทั้งร่างกายและจิตใจ

6. ในเด็กเล็กทำให้กล้ามเนื้อมัดใหญ่มีการเคลื่อนไหวและมีการพัฒนาที่ดี

7. เป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

ฉลอง ชาตรูประชีวิน (2542: ออนไลน์) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายในปัจจุบันเป็นที่ยอมรับโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายจะก่อให้เกิดประโยชน์ในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านร่างกาย การออกกำลังกายทำให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และสำหรับมีอายุตั้งแต่อายุ 30 ปี ขึ้นไปจะช่วยชะลอการเสื่อมของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย การออกกำลังกายจะช่วยในการพัฒนาระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ดังนี้

1.1 ระบบกล้ามเนื้อ

- กล้ามเนื้อมีขนาดใหญ่ขึ้น เนื่องจากเส้นใยของกล้ามเนื้อขยายตัว
- เพิ่มจำนวนการสะสม ATP CP มากยิ่งขึ้น
- เพิ่มการกระจายและความหนาแน่นของหลอดเลือดฝอยในกล้ามเนื้อมากยิ่งขึ้น
- กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง สามารถปฏิบัติงานได้มากยิ่งขึ้น

1.2 ระบบหายใจ

- ปอดมีปริมาตร และน้ำหนักมากขึ้น รวมทั้งพื้นที่ผิวของถุงลม (Aveolus) มากขึ้น ทำให้ปริมาณการหายใจนำออกซิเจนเข้าสู่ปอดในแต่ละครั้งมีจำนวนมากขึ้น

- ปริมาณการหายใจต่อนาทีลดลง แต่ได้ออกซิเจนมากขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากกล้ามเนื้อกระบังลมเคลื่อนที่มากขึ้น (ผู้ที่ไม่ออกกำลังจะหายใจ 16 - 18 ครั้ง/นาที แต่ผู้ที่ฝึกการออกกำลังกายอย่างดีจะเหลือเพียง 6 - 8 ครั้ง/นาที)

- ความสามารถในการแพร่กระจายก๊าซออกซิเจนเข้าสู่โลหิตในถุงลม (Alveolus) มีมากยิ่งขึ้น

- ทรวงอกขยายใหญ่ขึ้น กล้ามเนื้อที่ช่วยในการหายใจแข็งแรงขึ้น

1.3 ระบบไหลเวียนโลหิต ประกอบด้วย หัวใจ หลอดเลือด เม็ดเลือด

1.3.1 หัวใจ

- หัวใจมีขนาดและความหนาแน่นในกล้ามเนื้อหัวใจมากขึ้น (พวกที่ออกกำลัง

กายประมาณ 200 - 500 กรัม พวกที่ไม่ได้ออกกำลังกาย 250 - 300 กรัม) ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจดีขึ้น

- จำนวนเลือกที่ส่งออกจากหัวใจต่อนาที (Cardiac out put) มากขึ้น พวกที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะมีจำนวนเลือดที่ส่งออกจากหัวใจต่อนาที ประมาณ30 ลิตรต่อนาที ส่วนมีพวกที่ไม่ได้ออกกำลังกาย ประมาณ 20 ลิตรต่อนาที

- อัตราการเต้นของหัวใจต่อนาทีลดลง แต่ปริมาณการสูบฉีดโลหิตออกจากหัวใจมีปริมาณมากขึ้น (นักกีฬาหรือผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ 40 - 60 ครั้งต่อนาทีสำหรับบุคคลทั่วไป ชาย 70 - 80 ครั้งต่อนาที

1.3.2 หลอดเลือด

- หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมากขึ้น

- ช่วยลดสารไขมันพวก โคเลสเตอรอล ไตรกลีเซอรไรด์ ที่สะสมในหลอดเลือดให้น้อยลง มีผลให้การเป็นโรคเส้นโลหิตอุดตันได้มากขึ้น

1.3.3 เม็ดเลือด

- มีการเพิ่มจำนวนเม็ดเลือดแดงมากขึ้นกว่า 240 กรัม และมีฮีโมโกบิลมากขึ้น

- มีการเพิ่มด่างสำรองของธาตุโซเดียม และโปแตสเซียม เพื่อสร้างความสมดุลกับกรดที่จะเกิดขึ้นในขณะออกกำลังกาย โดยเฉพาะกรดแลคติก

1.4 ระบบโครงสร้างของร่างกาย (ระบบกระดูก)

- การออกกำลังกายที่มีแรงกดดันและแรงดึงที่กระดูกจะเป็นตัวกระตุ้นให้ร่างกายสร้างกระดูกในด้านของความยาว ความกว้าง และความหนา

- ส่วนผิวกระดูกและส่วนเนื้อที่เป็นโพรงของกระดูกด้านในหนาขึ้นทำให้กระดูกมีความแข็งแรง

- การทำงานของกระดูกในส่วนที่เป็นข้อต่อจะมีการปรับตัวได้เป็นพิเศษ ทำให้เกิดความคล่องแคล่วมากยิ่งขึ้น

1.5 การออกกำลังกายที่ส่งผลต่อระบบและอวัยวะส่วนอื่น ๆ ได้แก่

- ระบบประสาทเสรี ทำงานได้สมดุลกัน การปรับตัวของอวัยวะให้เหมาะกับการออกกำลังสามารถทำได้เร็วกกว่า การฟื้นตัวได้เร็วกกว่า การทำงานของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายเป็นปกติดีขึ้น

- ต่อมหมวกไตเจริญขึ้น มีฮอร์โมนสะสมมากขึ้น

- ตับเพิ่มปริมาณและน้ำหนัก มีไกลโคเจนและสารที่จำเป็นในการออกกำลังไม่สะสมมากขึ้น

- การย่อยอาหารและการขับถ่ายเป็นปกติดีขึ้น

- ระบบขับถ่ายทำงานดีขึ้น ได้แก่ การขับเหงื่อ และการขับของเสียออกจากร่างกาย

- ร่างกายมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้นไม่ว่าจะเป็นความแข็งแรง ความอดทน ความคล่องตัว ความอ่อนตัว ความเร็ว การใช้พลัง เมื่อร่างกายมีสมรรถภาพดีขึ้นย่อมทำให้การดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

- การออกกำลังกายทำให้ร่างกายเกิดทรวดทรงที่สวยงาม ไม่ตัวงอ ตัวเอียง หลังงอ และพุงป่อง

2. ด้านจิตใจ ได้แก่ ลดความเครียด เกิดความสนุกสนาน มีความเชื่อมั่นในตนเอง และการปรับตัวเข้าสู่สังคม

3. ด้านป้องกันโรค ได้แก่ การป้องกันการเกิดโรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคอ้วนความดันโลหิตสูง นอกจากนี้ยังช่วยฟื้นฟูสภาพของร่างกายหลังจากประสบอุบัติเหตุ

สายัณห์ สุขยิ่ง (2543: 38) ได้สรุปประโยชน์การออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอจะช่วยให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำงานดีขึ้น เป็นผลทำให้สุขภาพสมบูรณ์และสมรรถภาพของร่างกายสูง เช่น มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ มีความอ่อนตัวที่ดี มีจิตใจที่ร่าเริงแจ่มใส สามารถประกอบกิจกรรมหรือการทำงานต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถทำให้เกิดความเชื่อมั่น กล้าตัดสินใจ ยังช่วยลดความตึงเครียดจากการทำงานได้อีกด้วย นอกจากนี้การออกกำลังกายเป็นประจำยังเป็นปัจจัยสำคัญในการที่จะช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้อีกด้วย

สรุปได้ว่า การออกกำลังกายนั้นมีประโยชน์ทั้งต่อระบบต่างๆ ในร่างกายและ สภาพจิตใจ การออกกำลังกายเป็นประจำนั้นจะช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโตได้เต็มที่ มีสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์ มีความคล่องแคล่วในการทำงาน การทำงานของระบบต่างๆ ของร่างกายดี ทรวดทรงดีและบุคลิกภาพดี และยังส่งผลให้ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นบุคคลที่มีจิตใจผ่องใสและมีความเชื่อมั่นในตนเองอีกด้วย

โทษการขาดการออกกำลังกาย (เจริญทัศน์ จินตนเสรี. 2550: ออนไลน์)

การเจริญและการเสื่อมโทรมของอวัยวะต่างๆ ของร่างกายมนุษย์ เป็นไปตามธรรมชาติ อวัยวะใดที่ถูกใช้งานอย่างถูกต้องและเหมาะสม จะเจริญขึ้นทั้งรูปร่างและสมรรถภาพ ในการทำหน้าที่ อวัยวะใดที่ไม่ได้ใช้งานหรือถูกใช้งานมากเกินไป จะเกิดการเสื่อมโทรมหรือเสียหายขึ้นได้การออกกำลังกายเป็นวิธีการทางธรรมชาติ ที่ทำให้อวัยวะต่าง ๆ เกือบทุกระบบถูกใช้งานมากกว่าในสภาวะปกติ ซึ่งถ้าเป็นไปได้ด้วยปริมาณความหนักเบาที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย จะทำให้อวัยวะต่าง ๆ เจริญขึ้นตรงกันข้าม ถ้าขาดการออกกำลังกายจะทำให้อวัยวะหลายระบบไม่ได้ถูกใช้งานในปริมาณที่มากพอเป็นผลให้เกิดการเสื่อมโทรมของอวัยวะและเป็นสาเหตุนำของโรคร้ายหลายชนิด

การขาดการออกกำลังกายในวัยเด็ก

วัยเด็กเป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตทั้งทางด้านขนาดรูปร่าง การทำงานของอวัยวะ ต่าง ๆ รวมถึงทางด้านจิตใจและความคิด ความจำ การออกกำลังกายมีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตดังกล่าว หากขาดปัจจัยนี้ จะเกิดผลเสีย ต่อเด็กดังนี้

1. การเจริญเติบโต ทั้งทางด้านความสูงและขนาดของร่างกาย
2. รูปร่างทรวดทรง โครงกระดูกและกล้ามเนื้อ
3. สุขภาพทั่วไป เด็กที่ขาดการออกกำลังกายจะมีความต้านทานโรคต่ำ
4. สมรรถภาพทางกาย เช่น มีความอดทนเพิ่มมากขึ้น
5. การศึกษา
6. การสังคมและจิตใจ

การขาดการออกกำลังกายในวัยหนุ่มสาว

การขาดการออกกำลังกายออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 2 พวก

1. ขาดการออกกำลังกายมาตั้งแต่เด็ก พวกนี้เนื่องจากขาดการออกกำลังกายมาตั้งแต่เด็กอยู่แล้ว ทั้งทางด้าน รูปร่าง ทรวดทรง และสมรรถภาพทางกาย ผลเสียเหล่านี้ยิ่งเพิ่มมากขึ้น เช่น หอบเหนื่อย ใจสั่น คล้ายกับคนที่เป็นโรคหัวใจ หรือโรคปอด

2. เคยออกกำลังกายมาตั้งแต่เด็กแต่มาขาดการออกกำลังกายในวัยหนุ่มสาว พวกนี้ไม่มีผลเสียของการขาดการออกกำลังในวัยเด็ก การเจริญเติบโตไม่มีข้อขัดข้อง แต่รูปร่างทรวดทรง อาจจะมีการเปลี่ยนแปลงไปได้เนื่องจากกล้ามเนื้อน้อยลงและมีการสะสมไขมันมากขึ้น และในด้านสมรรถภาพทางกาย จะลดลงอย่างรวดเร็ว แต่จะได้เปรียบพวกที่ 1 ที่สามารถฝึกให้สมรรถภาพกลับคืนมาอย่างรวดเร็ว

การขาดการออกกำลังกานในวัยกลางคนและคนชรา

การที่ขาดการออกกำลังกายนอกจากจะเกิดผลเสียดังที่ได้กล่าวมาแล้ว ในวัยเด็กและวัยหนุ่มสาวแล้วยังเป็นสาเหตุนำโรคร้ายแรงหลายชนิดอีกด้วย ได้แก่

1. โรคประสาทเสียดุลยภาพ
2. โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ
3. โรคความดันโลหิตสูง
4. โรคอ้วน
5. โรคเบาหวาน
6. โรคของข้อต่อและกระดูก

จะเห็นได้ว่าการขาดการออกกำลังกายให้โทษต่อคนทุกวัยแต่อาการและความรุนแรงจะ

แตกต่างกันไป และสำหรับผู้ที่รู้ตัวเองว่าขาดการออกกำลังกายหรือออกไม่พอหากยังไม่มีโทษดังกล่าวก็สามารถเริ่มออกกำลังกายได้ทันที ในผู้ที่มีโทษจากการขาดการออกกำลังกายแล้ว การออกกำลังกายเป็นวิธีการ รักษาที่สำคัญที่สุดแต่วิธีการและปริมาณจะต้องถูกจัดให้ถูกต้องและเหมาะสมซึ่งแพทย์จะเป็นผู้ให้คำแนะนำ

ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายทั้ง 4 ด้าน

สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

จรวย แก่นวงษ์ดำ (2517: 54 - 63) ได้กล่าวถึง อาคารสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นในการสอนพลศึกษาปัญหาทางด้านสถานที่ อุปกรณ์ เป็นความรับผิดชอบร่วมกันระหว่างผู้บริหาร และผู้สอน ดังนั้น ครูควรจะมีความรู้เกี่ยวกับอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งสิ้นเปลืองไว้บ้าง เพื่อจะได้ให้คำแนะนำแก่สถาปนิกหรือวิศวกร เพราะสถาปนิกหรือวิศวกรเป็นเพียงผู้ทำให้อาคารถาวรมั่นคง และแข็งแรงเท่านั้นส่วนเกี่ยวกับการสร้างให้เหมาะสม และปลอดภัยนั้น นักการศึกษาต้องคอยให้คำแนะนำด้วย

การเรียนการสอนวิชาพลศึกษาจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีอุปกรณ์ที่ใช้ในการสอนมีผู้เข้าใจผิดว่า การเรียนในชั่วโมงของวิชาพลศึกษาไม่จำเป็นที่จะต้องมีอุปกรณ์ที่ใช้ในการสอนก็ได้ นับว่าเป็นความเข้าใจผิดอย่างมาก เนื่องจากวิชาพลศึกษาเป็นวิชาที่อาศัยการเคลื่อนที่ การเคลื่อนไหวเพื่อให้นักเรียนเกิดทักษะต่างๆ ในด้านการกีฬาและการเคลื่อนไหวอื่นๆ ถ้าครูผู้สอนขาดอุปกรณ์ในการสอนก็จะทำให้การเรียนการสอนไม่เป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่หลักสูตรกำหนดไว้ และในการคัดเลือกอุปกรณ์ในการสอนจำเป็นอย่างยิ่งที่ครูผู้สอนจะต้องเลือกให้เหมาะสมกับเพศ วัย ทันสมัยและมีความปลอดภัย จึงจะเป็นการกระตุ้นจูงใจให้ผู้เรียนเกิดความกระตือรือร้นในการเรียน และขจัดความเบื่อได้

หลักทั่วไปในการใช้อุปกรณ์พลศึกษา

1. จะต้องเลือกอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐาน มีคุณภาพ เหมาะสมกับวัยของผู้เรียน
2. ผู้สอนจะต้องมีการทดลองใช้เสียก่อนเพื่อให้เกิดความชำนาญ
3. จะต้องจัดเตรียมอุปกรณ์ให้เพียงพอกับจำนวนของผู้เรียนและให้เหมาะสมกับบทเรียน
4. จะต้องตรวจซ่อมแซมอุปกรณ์ให้มีสภาพที่จะทำการเรียนการสอนได้ และต้องมีความปลอดภัยสำหรับผู้เรียน
5. มีเจ้าหน้าที่คอยดูแลควบคุมในการเก็บรักษาอุปกรณ์ จัดทำบัญชีแยกประเภท จัดแยกสัดส่วน อุปกรณ์ที่ชำรุดให้แยกออกหรือแทงจำหน่าย
6. เมื่อเสร็จสิ้นการเรียนการสอนแล้วจะต้องสำรวจให้ครบแล้วนำเก็บรักษาไว้ที่เดิม

ประเภทของเครื่องอำนวยความสะดวก

เครื่องอำนวยความสะดวกของวิชาพลศึกษาแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1. เครื่องอำนวยความสะดวกกลางแจ้ง

2. เครื่องอำนวยความสะดวกในร่ม

เครื่องอำนวยความสะดวกกลางแจ้ง

เครื่องอำนวยความสะดวกกลางแจ้ง หมายถึง สนามกีฬาต่างๆ ที่สร้างอยู่กลางแจ้ง เช่น สนามเด็กเล่น สนามฟุตบอล สนามบาสเกตบอล สนามกรีฑา เป็นต้น สนามต่างๆ ที่เป็นเครื่องอำนวยความสะดวกกลางแจ้งมีความสำคัญต่อการเรียนการสอนพลศึกษามาก สถานศึกษาควรดำเนินการสร้างอย่างพร้อมเพรียง และให้มีสถานที่บริเวณจัดให้เป็นสัดส่วนและมีบริเวณพอที่จะใช้ในการสอนและฝึกหัดนอกจากนี้เครื่องอำนวยความสะดวก เช่น สนามกลางแจ้งต่างๆ ยังมีประโยชน์ในการจัดกิจกรรมต่างๆ ของสถานศึกษาได้เป็นอย่างดี

เครื่องอำนวยความสะดวกในร่มสำหรับพลศึกษา ได้แก่ โรงฝึกพลศึกษา ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว ห้องน้ำ ห้องส้วม เป็นต้น

วัน เวลาและประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย

พิชิต ภูมิจันทร์ (2535: 70) กล่าวว่า การเลือกเวลา ดินฟ้าอากาศ หมายถึง การกำหนดเวลาที่แน่นอน และควรเป็นเวลาเดียวกันทุกวันเพราะมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย การฝึกซ้อมตามสะดวกโดยไม่กำหนดเวลาที่แน่นอน ทำให้เหนื่อยเร็วและได้ปริมาณน้อยกว่า ในที่อากาศร้อนจึงเหมาะที่จะฝึกความทนทาน การเลือกอากาศทำได้ยากหรือทำไม่ได้ แต่การเลือกเวลาทุกคนทำได้ ตอนเช้าตรู่และตอนเย็นเป็นเวลาที่เหมาะสมต่อการฝึกความทนทาน ส่วนการฝึกความแข็งแรงและความเร็วในระยะสั้นๆ นั้นอาจทำในที่อากาศร้อนได้ แต่ทำในช่วงเวลาสั้น อย่างไรก็ตามหากการฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขันให้คำนึงถึงเวลาที่จะใช้ในการแข่งขันจริงด้วย แต่ไม่จำเป็นต้องฝึกซ้อมช่วงเวลานั้นทุกครั้งไป

กิจกรรมของการออกกำลังกาย (Mode of Exercise)

ฟอกซ์ (Fox. 1984: 49) ได้แบ่งประเภทกีฬาต่างๆ และระบบพลังงานดังนี้

1. กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติน้อยกว่า 30 วินาที ใช้พลังงานหลักจากระบบ เอทีพี –ซีพี (ATP-PC System) ได้แก่ การขว้างจักร วิ่ง 100 เมตร

2. กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติระหว่าง 30 วินาทีถึง 1 ½ วินาที ใช้พลังงานหลักจากระบบ เอทีพี –ซีพี (ATP-PC System) และระบบกรดแล็คติค (Lactic Acid System) ได้แก่ การว่ายน้ำฟรีสไตล์ 100 เมตร วิ่ง 200 เมตร และวิ่ง 400 เมตร เป็นต้น

3. กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติระหว่าง 1 ½ ถึง 3 นาทีใช้พลังงาน

หลักจากระบบกรดแล็คติค (Lactic Acid System) และระบบแอโรบิค (Aerobic System) ได้แก่ การวิ่ง 800 เมตร ว่ายน้ำฟรีสไตล์ 200 เมตร ยิมนาสติก มวย (ยกละ 3 นาที) เป็นต้น

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

ถ้าเป้าหมายหลักของการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาและคงสภาพสมรรถภาพของระบบหัวใจ-หายใจ การกำหนดโปรแกรมจะเป็นแบบแอโรบิคใช้กลุ่มกล้ามเนื้อมัดใหญ่ออกกำลังกายเป็นจังหวะต่อเนื่องกัน โดยในขั้นเริ่มต้นและขั้นพัฒนาของโปรแกรมการออกกำลังกาย ความสำคัญจะอยู่ที่การเฝ้าดู (Monitor) ระดับความหนักของการออกกำลังกายอย่างใกล้ชิด ดังนั้นเราควรเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่ผู้ออกกำลังกายจะรักษาระดับความหนักให้คงที่ได้ และจะต้องไม่เป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องใช้ทักษะสูง ซึ่ง ACSM ได้แบ่งกิจกรรมที่เกี่ยวกับความทนทานของระบบหัวใจ-หายใจ ออกเป็น 3 กลุ่ม ดังนี้

กลุ่มที่ 1 เป็นกิจกรรมที่ซึ่งระดับความหนักของการออกกำลังกายง่ายต่อการรักษาระดับความหนัก การตอบสนองของอัตราการเต้นของหัวใจเปลี่ยนแปลงไม่มาก เช่น การเดิน การเต้นแอโรบิค ว่ายน้ำ วิ่งเหยาะ วิ่งและปั่นจักรยาน

กิจกรรมของกลุ่มที่ 1 จะเหมาะสำหรับขั้นเริ่มต้นที่ซึ่งจะสามารถควบคุมความระดับความหนักได้อย่างดี

กลุ่มที่ 2 เป็นกิจกรรมการใช้พลังงานที่มีความสัมพันธ์กับทักษะแต่ต้องสามารถรักษาระดับความหนักของกิจกรรมได้ในขณะที่ออกกำลังกาย เช่น การเล่นสเกต ว่ายน้ำ แอโรบิคด้านซ์ สแต็ปแอโรบิค ปีนหน้าผา กระโดดเชือก และแอโรบิคในน้ำ

กิจกรรมของกลุ่มที่ 2 จะเหมาะสำหรับขั้นเริ่มต้นและขั้นพัฒนาซึ่งผู้ออกกำลังกายคงระดับความหนักไว้ได้ และกลุ่มกิจกรรมกลุ่มที่ 2 ยังให้ความสนุกสนานซึ่งเลานอยู่ข้างนอกยิมส์

กลุ่มที่ 3 กิจกรรมของกลุ่มนี้ระดับความหนักและทักษะจะเปลี่ยนแปลงตามกิจกรรมที่ใช้ในการฝึกออกกำลังกาย เช่นบาสเกตบอล วอลเลย์บอล ฟุตบอล กีฬาประเภทไม้ตีต่าง ๆ เป็นต้น

กิจกรรมของกลุ่มที่ 3 เหมาะสำหรับขั้นคงสภาพ เพราะเป็นกิจกรรมที่มีความสนุกสนานเนื่องจากเป็นเกมกีฬา แต่อย่างไรก็ตามไม่ควรเน้นการแข่งขันเพื่อให้ได้มาซึ่งชัยชนะ

บุคลากรผู้ให้บริการ

วรชาติ ชลาลัย (2532: 73 - 75) ได้กล่าวว่าหลักการพิจารณาบุคลากรทางพลศึกษา ไว้ว่าผู้บริหารสถานศึกษาควรมีหลักเกณฑ์ในการคัดเลือกบุลคากรทางพลศึกษาในการดำเนินการจัดการพลศึกษาในสถานศึกษาบรรลุตามวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ อย่างมีประสิทธิภาพนั้น มีหลักในการพิจารณาบุคลากรทางพลศึกษาที่สำคัญ 2 ด้าน คือ

1. คุณลักษณะด้านส่วนตัว เป็นพฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับสภาพส่วนตัวหรือสภาพที่เป็นความสัมพันธ์ระหว่างบุลคลที่อยู่ร่วมกันในสังคม ซึ่งแบ่งได้ 6 ด้าน คือ ด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ ด้านบุคลิกภาพ ด้านความประพฤติและน้ำใจ ด้านความมีมนุษย์สัมพันธ์ ด้านการเป็นพลเมืองดีในสังคมประชาธิปไตย และด้านความเชื่อมั่นในตนเอง

2. คุณลักษณะด้านวิชาชีพ เป็นพฤติกรรมของครูพลศึกษาที่เกี่ยวกับความสามารถทางด้านวิชาชีพ ในฐานะเป็นครูพลศึกษา ควรมีลักษณะด้านวิชาชีพ 4 ด้าน คือ ด้านการสอน ด้านวิชาการ ด้านการอบรมและการปกครอง และด้านการกีฬา

การจัดการให้บริการ

สถานบริการออกกำลังกาย (ยุทธนา ขันติยะ. 2545: 14 - 18)

สถานบริการมีวัตถุประสงค์ที่จะให้มีการออกกำลังกายตามความต้องการของแต่ละบุคคลมีองค์ประกอบในการบริการดังต่อไปนี้

1. บุคลากรผู้ให้บริการ หมายถึง บุคคลที่ปฏิบัติงานตามความรับผิดชอบของแต่ลักษณะงาน คุณสมบัติของบุคลากรด้านต่างๆ ดังนี้

1.1 ผู้บริหารระดับสูง (Executive Director) เป็นผู้ที่ได้รับความรับผิดชอบจากองค์กรหรือหน่วยงานในการปฏิบัติงานทางด้านการกำหนดนโยบาย แผนงาน และควบคุมให้เป็นไปตามที่ต้องการ

1.2 ผู้รับผิดชอบทางด้านกิจกรรมทางกาย (Director of Physical Activity) เป็นบุคลากรที่รับผิดชอบทางด้านกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกาย โดยต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา พลศึกษา การปฐมพยาบาล เพื่อปฏิบัติหน้าที่ในการให้บริการแก่ผู้ใช้บริการ

1.3 ผู้ฝึกหรือผู้นำการออกกำลังกาย (Physical Activity Instructors) เป็นผู้ที่รับผิดชอบทางด้านการสอน แนะนำ และกระตุ้นให้ผู้มาใช้บริการได้ออกกำลังกายอย่างถูกต้องเหมาะสม บุคคลเหล่านี้ควรเป็นผู้ที่มีคุณสมบัติขั้นพื้นฐาน อย่างน้อยได้รับการศึกษามาจากสถาบันที่เกี่ยวข้อง 2 ปี นอกจากนี้ควรมีความรู้ที่จะสามารถแก้ปัญหาหากเกิดขึ้นกับสมาชิก เช่น การปฐมพยาบาล การช่วยเหลือชีวิต (CPR) เป็นต้น

1.4 พนักงานฝ่ายสนับสนุน (Support Staff) เป็นบุคคลที่ทำหน้าที่ในแต่ละส่วนที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย เช่น แม่บ้าน พนักงานต้อนรับ ผู้ดูแลเด็ก พนักงานทำความสะอาด เป็นต้น นอกจากนี้ยังต้องมีบุคลากรที่กฎหมายกำหนดไว้ด้วย เช่น ผู้ช่วยเหลือทางน้ำ (Lifeguard) นักโภชนาการ นักกายภาพบำบัด

1.5 บุคลากรฝ่ายการแพทย์ (Medical Liaison Personal) ควรจัดให้มีบุคคลเหล่านี้เพื่อ

ป้องกันและรองรับเหตุฉุกเฉินที่อาจเกิดขึ้นต่อผู้ใช้บริการทั้งจากการออกกำลังกาย และเหตุการณ์ร้ายแรงที่อาจเกิดขึ้นในสถานบริการ

1.6 ผู้เกี่ยวข้องอื่นๆ (Coordinator) เช่นช่างซ่อมบำรุงเพื่อทำหน้าที่ในการดูแลรักษาเครื่องมืออุปกรณ์ในกรณีเกิดการชำรุดเสียหาย นอกนั้นอาจจะเป็นคนขับรถ ยาม เป็นต้น

2. สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย

2.1 ห้องบริหารกาย เป็นสถานที่มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายหลากหลาย เช่น Free weight, Bench press, Dumbbell, Abdominal system, Cable crossover เป็นต้น เป็นสถานที่ที่มีผู้ให้ความสนใจใช้กันมาก สภาพของห้องต้องเป็นที่มีการถ่ายเทของอากาศ ได้สะดวก มีแสงสว่างเพียงพอ อาจมีโทรทัศน์ นิตยสาร หนังสือพิมพ์ วิทยุเทป เพื่อบริการด้วย

การดำเนินงาน ควรปฏิบัติดังนี้

2.1.1 ควรมีการแนะนำวิธีใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกายแก่ผู้ใช้บริการ

2.1.2 ควรมีเจ้าหน้าที่อย่างใกล้ชิดเมื่อมีผู้ใช้บริการ

2.1.3 ควรมีการกำหนดโปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้ใช้บริการ

2.1.4 ควรมีกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อจัดให้ผู้ใช้บริการ เช่น การฝึกตัวต่อตัวกับผู้สอน การฝึกเป็นกลุ่มคณะ การฝึกแบบวงจร (Circuit - training) เป็นต้น

2.1.5 เจ้าหน้าที่ควรมีการกระตุ้นผู้ออกกำลังกายให้มาใช้บริการอย่างสม่ำเสมอ

2.2 ห้องออกกำลังกาย เป็นห้องที่จัดไว้สำหรับการออกกำลังกายประเภทเต้นแอโรบิก โยคะ หรือลีลาศ เป็นต้น สภาพภายในห้องควรมีการติดตั้งกระจก ระดับของเสียงควรอยู่ในระดับ 70-80 เดซิเบล และไม่ควรเกิน 90 เดซิเบล พื้นควรปูด้วยไม้ปาเก้ ห้ามนำอาหารและเครื่องดื่มเข้า ควรมีการจัดเตรียมอุปกรณ์ประกอบการออกกำลังกาย เช่น เครื่องเสียง สื่อออกกำลังกาย ลูกน้ำหนัก แท่นเต้น ลูกบอล ให้พร้อมสำหรับการใช้งาน

2.3 สนามกีฬา เป็นสถานที่สำหรับออกกำลังกายด้วยกีฬาประเภทต่างๆ เช่น เทนนิส แบดมินตัน ฟุตบอล บาสเกตบอล เป็นต้น ทั้งนี้อาจสร้างอยู่ในร่มหรือกลางแจ้งก็ได้ แต่ต้องสร้างขึ้นมาด้วยมาตรฐานของกีฬาประเภทนั้น

การดำเนินงาน ควรปฏิบัติดังนี้

2.3.1 ควรมีกฎกติกาของการเล่นกีฬาประเภทนั้นกำหนดไว้ ในบริเวณสนาม

2.3.2 ควรมีตารางการใช้สนามที่กำหนดระยะเวลาแสดงไว้

2.3.3 ควบคุมผู้ใช้บริการปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ

2.4 สระว่ายน้ำ การว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายที่สามารถลดแรงกระแทก ร่างกายทุกส่วนได้ออกแรง สระว่ายน้ำบางแห่งสามารถปรับอุณหภูมิให้เหมาะสมกับการออกกำลังกาย และยัง

สามารถใช้ร่วมกับการเต้นแอโรบิก โปโลน้ำ ได้อีกด้วย

การดำเนินงาน ควรปฏิบัติดังนี้

2.4.1 การดำเนินการจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับสระว่ายน้ำ

2.4.2 ปฏิบัติตามกฎหมายที่กำหนด คือ มีอุปกรณ์ช่วยชีวิตติดตั้งบริเวณสระว่ายน้ำ มีผู้ช่วยเหลือชีวิตทางน้ำ (Lifeguard) ซึ่งมีหน้าที่ป้องกันและช่วยเหลือหากเกิดเหตุการณ์ร้ายแรงแก่ผู้ใช้บริการว่ายน้ำในสระว่ายน้ำ

2.4.3 มีการทำความสะอาดสระว่ายน้ำให้สะอาดปลอดภัยอยู่เสมอ

2.4.4 มีป้ายแจ้งเตือนอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้

2.4.5 รักษาระดับของคลอรีนในน้ำให้อยู่ในระดับ 1.0 ถึง 3.0 ส่วนต่อล้าน ค่าของระดับ pH ให้อยู่ในระดับ 7.4-7.6 Bromine ให้อยู่ในระดับ 1.0-2.5 ส่วนต่อร้อย

2.5 สถานที่พักผ่อน ภายในสถานบริการออกกำลังกาย ควรมีการจัดสถานที่สำหรับให้ผู้ใช้บริการได้พักผ่อน เช่น ที่อ่านหนังสือ ที่นั่งเล่น เป็นต้น

2.6 สิ่งอำนวยความสะดวก เป็นการจัดบริการจัดไว้ให้ผู้ใช้บริการให้ได้รับความสะดวกเมื่อมาใช้บริการ ควรจัดให้มีสถานที่ให้แก่สมาชิก เช่น ล็อกเกอร์ ห้องอาบน้ำ ห้องน้ำ ห้องปฐมพยาบาล น้ำดื่ม เป็นต้น

3. ผู้ใช้บริการ

ผู้ใช้บริการเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญของสถานบริการออกกำลังกาย การที่สถานบริการใดมีจำนวนผู้ใช้บริการเป็นจำนวนมาก นั่นเป็นสิ่งที่ชี้ให้เห็นว่าการจัดบริการของสถานบริการนั้นมีการสอดคล้องกับความต้องการของผู้ใช้บริการ เหตุผลที่ผู้ใช้บริการเลือกใช้บริการของสถานบริการออกกำลังกายมีสาเหตุมาจาก อยู่ในภาวะเสี่ยงทางด้านสุขภาพ ต้องการลดน้ำหนักหรือสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกาย ได้รับการชักชวนจากคนรู้จัก ผู้ที่มาออกกำลังกายนั้นอาจมีวัตถุประสงค์ที่แตกต่างกัน โดยแบ่งลักษณะของผู้ที่มาออกกำลังกายไว้ 3 กลุ่มดังนี้

3.1 กลุ่มออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (Health-related Fitness)

3.2 กลุ่มนันทนาการ (Recreational Fitness)

3.3 กลุ่มนักกีฬา (Performance Fitness)

ผู้ใช้บริการนั้นอาจเป็นสมาชิกของสถานบริการแห่งนั้นก็ได้ เพราะการเป็นสมาชิกย่อมได้รับสิทธิพิเศษในด้านการให้บริการ รูปแบบของสมาชิกอาจมีระยะเวลากำหนด เช่น รายปี รายครึ่งปี รายเดือน หรือแบบตลอดชีพ ซึ่งขึ้นอยู่กับกฎของแต่ละสถานบริการ อัตราค่าสมาชิก (Member Free) โดยหลักการแล้วจะกำหนดขึ้นมาจากจำนวนเงินที่ลงทุน และสภาพการบริการสถานที่ที่ลงทุน มีบริการดี อัตราค่าสมาชิกก็จะสูงขึ้นไปด้วย แต่บางที่เป็นหน่วยงานราชการที่ทำหน้าที่ส่งเสริมให้ประชาชนมี

การออกกำลังกายก็อาจมีการเก็บค่าสมาชิกในอัตราที่ไม่แพงมากนัก เพื่อเป็นการเปิดโอกาสให้มีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

ในการดำเนินงานของสถานบริการออกกำลังกาย American College of Sports Medicine ได้กำหนดมาตรฐานของสถานบริการออกกำลังกาย ดังนี้

1. สถานบริการนั้นต้องมีความรับผิดชอบต่อเหตุฉุกเฉินที่จะกระทบต่อสุขภาพและความปลอดภัยของผู้ใช้บริการ โดยต้องมีการกำหนดแผนการปฏิบัติและบุคคลผู้ที่รับผิดชอบ

2. สถานบริการแห่งนั้นต้องมีการคัดเลือกผู้ที่จะสมัครเข้าเป็นสมาชิก เพื่อที่จะได้มีการกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมแก่สมาชิก

3. ผู้ที่ทำหน้าที่ในการแนะนำ ผู้ฝึกสอน เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายต้องเป็นผู้ที่มีคุณวุฒิทางด้านพลศึกษาหรือการกีฬา

4. สถานบริการแห่งนั้นต้องมีการแจ้งเตือนเกี่ยวกับความเสี่ยงหรืออันตรายที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างการใช้บริการของสมาชิก

5. สถานบริการแห่งนั้นต้องมีการจัดกิจกรรมหรือโปรแกรมสำหรับเยาวชนได้ถูกต้องและเหมาะสม

6. สถานบริการแห่งนั้นต้องดำเนินการภายใต้กฎ ระเบียบ หรือกฎหมายที่เกี่ยวข้อง

สถาบันระอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช

มหาวิทยาลัยมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช (2550: ออนไลน์)

ก่อนมาเป็นมหาวิทยาลัย สถานศึกษาแห่งนี้มีกำเนิดมาจาก โรงเรียนฝึกหัดครู พัฒนามาเป็น วิทยาลัยครู สถาบันราชภัฏ และเป็น มหาวิทยาลัย ในที่สุด ณ พื้นที่ประมาณ 300ไร่ บริเวณเชิงเขามหาชัยหมู่ที่4ตำบลท่างิ้วอำเภอเมืองจังหวัดนครศรีธรรมราชห่างจากตัวเมืองนครศรีธรรมราชไปทางทิศตะวันตกตามถนนนคร-นบพิตำ เป็นระยะทาง 13 กิโลเมตรเป็นสถานที่ที่อดีตรัฐมานตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการพลเอกมังกรพรหมโยธี ได้มาสำรวจและตกลงใจที่จะจัดตั้งโรงเรียนฝึกหัดครูขึ้นมาใหม่ในจังหวัดนครศรีธรรมราชจนเมื่อวันที่ 1 มกราคมพ.ศ. 2500 กระทรวงศึกษาธิการได้ประกาศจัดตั้งโรงเรียนฝึกหัดครูนครศรีธรรมราชเชื่อว่าประกาศจัดตั้งครั้งนั้นเพราะอิทธิพลทางการเมืองเพราะได้ยุบโรงเรียนฝึกหัดครูตรังย้ายครูอาจารย์และทรัพย์สินมาสังกัดโรงเรียนฝึกหัดครูนครศรีธรรมราชและได้เปิดสอนระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษา (ป.กศ.)ในปีนั้นเองแต่เนื่องจากก่อสร้างอาคารเรียนไม่ทันจึงเปิดทำการสอนชั่วคราวที่อาคารห้องสมุดประชาชนสนามหน้าเมืองจังหวัดนครศรีธรรมราชเมื่ออาคารเรียนและหอนอนก่อสร้างเสร็จแล้วในปี พ.ศ . 2502 จึงเปิดสอนเป็นการถาวร ณ บริเวณเชิงเขามหาชัยการจัดตั้งโรงเรียนฝึกหัดครูขึ้นในจังหวัดนครศรีธรรมราชใน พ.ศ. 2500 มิใช่เป็นการตั้งครั้งแรก

เพราะก่อนหน้านี้ 52 ปี คือพ.ศ. 2448 ตรงกับรัชสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้มีการจัดตั้งโรงเรียนฝึกหัดครูเมืองนครศรีธรรมราชขึ้นมาก่อนแล้วโดยใช้กุฏิของพระวัดท่าโพธิ์เป็นสถานที่เรียนมีนักเรียนฝึกหัดครูรุ่นแรก 22 คนจึงอาจกล่าวได้ว่าการจัดตั้งโรงเรียนฝึกหดครูนครศรีธรรมราชขึ้นใหม่ใน พ.ศ. 2500

ปัจจุบันมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช มีพื้นที่ประมาณ 300 ไร่ อาคารเรียนและสำนักงานจำนวน 30 หลัง โรงอาหาร 1 หลัง สถานที่ออกกำลังกายเล่นกีฬามีสนามฟุตบอล 2 สนาม โรงยิม 1 หลัง ห้องฟิตเนส 1ห้อง สนามเปตอง 1สนาม สนามเทนนิส 1 สนาม

มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ (2550: ออนไลน์)

เป็นมหาวิทยาลัยของรัฐและอยู่ในกำกับของรัฐบาลที่ได้รับพระมหากรุณาธิคุณจากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว พระราชทานชื่อว่า " มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ " อันเป็นสร้อยพระนามในสมเด็จพระเจ้าลูกเธอ เจ้าฟ้าจุฬาภรวลัยลักษณ์อัครราชกุมารี เป็นมหาวิทยาลัยสมบูรณ์แบบ (Comprehensive University) ที่จัดการเรียนการสอนครอบคลุมทั้งด้านสังคมศาสตร์ มนุษยศาสตร์ วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี โดยได้พัฒนาสภาพแวดล้อมให้เป็นเมืองมหาวิทยาลัยในรูปแบบ Residential University ที่มีระบบสาธารณูปโภคและสาธารณูปการแบบครบวงจร รวมทั้งสิ่งอำนวยความสะดวกอื่น ๆ นับตั้งแต่ ปี พ.ศ. 2542 เป็นต้นมา มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ได้เล็งเห็นคุณค่า และความสำคัญของกีฬา จึงได้จัดสรรงบประมาณในการก่อสร้างอาคารกีฬาในร่ม ซึ่งประกอบด้วย สนามแบดมินตัน 4 สนาม ,สนามบาสเกตบอล หรือวอลเลย์บอล 1 สนาม ,ห้องส่งเสริมสมรรถภาพ (พร้อมอุปกรณ์) 1ห้อง เพื่อให้นักศึกษาและบุคลากรของมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ ได้มีสุขภาพกายและสุขภาพใจที่สมบูรณ์แข็งแรง อีกทั้งเป็นการส่งเสริมความมีวินัย การทำงานร่วมกันเป็นหมู่คณะมีความรับผิดชอบ และเกิดแรงจูงใจให้เยาวชนห่างไกลจากยาเสพติดและอบายมุข ต่อมาในปี พ.ศ. 2544 รัฐบาลได้จัดสรรงบประมาณเป็นเงิน 54 ล้านบาท ในการก่อสร้างสนามกีฬากลางซึ่งประกอบด้วย สนามฟุตบอลและกรีฑามาตรฐานลู่ยางสังเคราะห์ ,สนามกีฬาเทนนิสพื้นอะคริลิค 6 สนาม และในปีพ.ศ. 2547 ได้รับงบประมาณในการก่อสร้างอาคารพลศึกษาเป็นเงิน 45 ล้านบาท เพื่อเป็นศูนย์กีฬาแห่งภาคใต้ซึ่งสามารถจัดการแข่งขันกีฬาระดับอำเภอ ,ระดับจังหวัด และระดับภาคใต้ได้ในอนาคตตามเป้าหมายของมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ โดยได้มีการจัดเตรียมความพร้อมทางด้านสถานที่ ,อุปกรณ์กีฬา และบุคลากรทางด้านกีฬาไว้บริการพนักงาน , นักศึกษา และประชาชน ทั่วไปได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีประสิทธิผลสูงสุด โดยจัดตั้งศูนย์กีฬาของมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์ขึ้นภายใต้ชื่อ “ศูนย์กีฬาและสุขภาพ” เพื่อให้รับผิดชอบในการจัดการด้านกีฬา กิจกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งสถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬาและของมหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์มีทั้งสนามกีฬาในร่มและสนามกีฬากลางแจ้ง ดังนี้

สนามบาสเก็ตบอล หน้าหอพักลักษณานิเวศ 5 จำนวน 2 สนาม

สนามวอลเลย์บอล หน้าหอพักลักษณานิเวศ 5 จำนวน 1 สนาม

สนามตะกร้อ หน้าหอพักลักษณานิเวศ 5 จำนวน 2 สนาม

สนามฟุตบอล หลังหอพักลักษณานิเวศ 7 จำนวน 1 สนาม

สนามเปตอง หน้าอาคารศูนย์กีฬาในร่ม จำนวน 14 สนาม

สนามเทนนิส (เก่า) ใกล้บริเวณหอพักลักษณานิเวศ 5 จำนวน 2 สนาม

สนามเทนนิส จำนวน 8 สนาม

อาคารกีฬาในร่ม

อาคารศูนย์กีฬาในร่ม จำนวน 1 หลัง ภายในประกอบด้วย

1 สนามบาสเก็ตบอล/วอลเลย์บอล จำนวน 1 สนาม

2 สนามแบดมินตัน จำนวน 4 สนาม

3 สนามเทเบิลเทนนิส

4 ห้องฟิตเนส พร้อมอุปกรณ์ออกกำลังกาย

อาคารพลศึกษา จำนวน 1 หลัง ภายในประกอบด้วย

1 สนามบาสเก็ตบอล/วอลเลย์บอล จำนวน 2 สนาม

2 ห้องพักนักกีฬา

3 ห้องรับรอง

4 ห้องประชุม

อาคารวิทยาศาสตร์การกีฬา จำนวน 1 หลัง

อาคารสระว่ายน้ำ

สระใหญ่พร้อมอัฒจันทร์ จำนวน 1 สระ (สระแข่งขัน)

สระเด็ก จำนวน 1 สระ

วิทยาลัยศรีโสภณ (2550: ออนไลน์)

วิทยาลัยศรีโสภณ ก่อตั้งขึ้นเมื่อปี พ.ศ. 2527 มีพื้นที่ประมาณ 15 ไร่ โดยความคิดและดำเนินการจัดตั้งของท่านเกษม โสภณ อดีตผู้ช่วยศึกษาธิการจังหวัดนครศรีธรรมราช ซึ่งท่านได้เล็งเห็นความจำเป็นทางการศึกษาและความสำคัญของการศึกษาของเยาวชนของชาติ ของภูมิภาคในเขตนี้เป็นอย่างมาก ในอันที่จะต้องเดินทางไปศึกษาต่อในส่วนกลางอันเป็นการสร้างภาระให้แก่รัฐและผู้ปกครอง ดังนั้น ด้วยความพยายามทั้งกำลังกายและกำลังใจจึงได้ดำเนินการจัดตั้งวิทยาลัยศรีโสภณแห่งนี้ขึ้น เพื่อที่จะแบ่งเบาภาระของรัฐและของผู้ปกครองในภูมิภาคแถบนี้ ดังนั้น การจัดตั้งวิทยาลัยศรีโสภณนี้ก็เพื่อการศึกษาและเพื่อยกระดับการศึกษาในภูมิภาคแถบนี้ ให้มีความก้าวหน้า และยังเป็น

การพัฒนาเยาวชนตลอดจนสังคม ให้มีความเจริญยิ่งๆ ขึ้นไป

วิทยาลัยศรีโสภณ เป็นวิทยาลัยเอกชนแห่งแรกในภาคใต้ ที่เปิดทำการสอนในระดับปริญญาตรี ได้รับอนุญาตจากทบวงมหาวิทยาลัย ตาม พ.ร.บ.สถาบันอุดมศึกษาเอกชน ตั้งแต่วันที่ 25 กรกฎาคม พ.ศ. 2527 ตั้งอยู่ที่ หมู่ 5 ตำบลมะม่วงสองต้น อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช สถานที่ออกกำลังกาย มีสนามบาสเกตบอล 1 สนาม สนามฟุตบอลขนาดเล็ก 1สนาม สนามตะกร้อ สนาม

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย วิทยาเขตนครศรีธรรมราช (2550: ออนไลน์)

ประวัติความเป็นมา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตนครศรีธรรมราช จัดตั้งขึ้นครั้งแรกเป็นโรงเรียน ประถมวิสามัญเกษตรกรรม ประจำอำเภอทุ่งสง เมื่อวันที่ 23 ธันวาคม 2478 โดยการริเริ่มของหลวงประจัณจุฑารักษ์ นายอำเภอทุ่งสงกับครูชุ่ม ชนะณรงค์ ศึกษาธิการอำเภอทุ่งสงในสมัยนั้น ทั้งนี้ด้วยความตระหนักในความสำคัญของวิชาความรู้ทางการเกษตร เพื่อนำไปพัฒนาแนวทางการประกอบอาชีพของเกษตรกรจึงจำเป็นต้องมีสถานศึกษา ผลิตบุคลากรทางด้านสายเกษตร โรงเรียนประถมวิชาสามัญเกษตรกรรมประจำอำเภอทุ่งสงจึงเกิดขึ้นเพื่อรองรับภารกิจดังกล่าวเป็นเบื้องต้น โดยในปีแรกรับผู้สำเร็จการศึกษาชั้นประถมศึกษาปีที่ 4 จำนวน 30 คน

ปัจจุบันเปิดสอนหลักสูตร บริหารธุรกิจบัณฑิต (บธ.บ) การจัดการทั่วไป การตลาด ระบบสารสนเทศทางคอมพิวเตอร์/คอมพิวเตอร์ธุรกิจระบบสารสนเทศทางคอมพิวเตอร์/การจัดการระบบสารสนเทศ หลักสูตร 4 ปีหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต (ศศ.บ.) ภาษาอังกฤษเพื่อการสื่อสารสากล หลักสูตร 4 ปีหลักสูตร บริหารธุรกิจบัณฑิต (บธ.บ) การจัดการทั่วไป การตลาด การจัดการระบบสารสนเทศ ภาคสมทบ หลักสูตร 2 ปีต่อเนื่องหลักสูตรอุตสาหกรรมศาสตรบัณฑิต (อส.บ.) เทคโนโลยีอุตสาหการ หลักสูตร 2 ปีต่อเนื่อง

วิทยาลัยเทคโนโลยีภาคใต้ (2550: ออนไลน์)

โรงเรียนเทคโนโลยีภาคใต้ (เอส.เทค) เดิมชื่อว่า โรงเรียนทุ่งสงเทคนิค และบริหารธุรกิจ (ท.ท.บ.)ตั้งอยู่บนทางหลวงหมายเลข 403 (ถนนทุ่งสง-ห้วยยอด) ตำบลที่วัง อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช ได้รับอนุญาตการจัดตั้งเมื่อ พ.ศ. 2527 โดย นายประสพ ตันติอุโฆษ และ นางกัลยา ตันติอุโฆษ เป็นเจ้าของและผู้รับใบอนุญาต นางสาวโสภา โลหะขจรพันธ์ เป็นผู้จัดการ นายนิยม คำแหง เป็นอาจารย์ใหญ่โดยได้จัดพิธี เปิดเป็นทางการ เมื่อวันที่ 26 ตุลาคม 2527 ซึ่งมี ฯพณฯ ชวน หลีกภัย รัฐมนตรีว่าการกระทรวงศึกษาธิการ ในขณะนั้นเป็นประธานในพิธี

ปัจจุบันมีอาคารเรียน อาคารฝึกงาน อุปกรณ์การเรียนการสอน เพื่อรองรับนักเรียนนักศึกษาดังนี้ อาคารเรียน 2 ชั้น อาคารฝึกงานแผนกช่างยนต์ สร้างศูนย์ส่งเสริมสุขภาพ ประกอบด้วยสนามบาสเกตบอล วอลเลย์บอล เซปักตะกร้อ และเปตอง พร้อมศาลาพักผ่อน สร้างหอพักชายเป็นอาคารคอนกรีตเสริมเหล็ก 3 ชั้น สร้างหอสมุดอาคารทรงไทย 1 หลังสร้างเรือนพยาบาล 1 ห้อง สร้างหอพัก

หญิงแบบบ้านเดี่ยว 6 หลังสร้างอาคารเรียน 2 ชั้น 1 หลัง สร้างหอพักชายสองชั้นเพิ่ม 1 หลัง สร้างอาคารเรียน 3 ชั้น สร้างอาคารเอนกประสงค์ 2 ชั้นสร้างศาลาเอนกประสงค์และกลางสระน้ำหอพักหญิง ขนาด 600 ตารางเมตร สร้างโรงจอดรถจักรยานยนต์สร้างหอพักหญิงเพิ่ม 1 หลัง สร้างสำนักงานกิจการนักศึกษา สร้างร้านสหกรณ์นักเรียนนักศึกษา สร้างอาคารเรียน 2 ชั้น สร้างอาคารเรียนขนาด 3 ชั้น 24 ห้องเรียนเพื่อใช้เรียนวิชาสามัญ สร้างบ้านพักครู 6 ห้อง แบบทาวเฮาส์ชั้นเดียว สร้างอาคารเก็บวัสดุ ขนาด 12x30 เมตร ซื้อที่ดินเพิ่มเติมอีก 6 ไร่สร้างอาคารเรียน 3 ชั้นหนึ่งหลัง สร้างอาคารช่างไฟฟ้ากำลัง ขนาด 4 ชั้น หนึ่งหลัง สร้างอาคารบรรณาสารกาญจนาภิเษก สร้างอาคารงานกิจการนักศึกษา สร้างที่จอดรถจักรยานยนต์เพิ่ม อีกหนึ่ง หลัง การจัดการศึกษา จัดการศึกษาระดับปริญญาตรี 5 สำนักวิชา 6 สาขาวิชา

จากการสำรวจและศึกษาข้อมูลโดยทั่วไปของสถาบันระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช และข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช พบว่า หลายสถาบันยังขาดในเรื่องของการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา เนื่องจากยังขาดความพร้อมด้านต่างๆ เช่น สถานที่ออกกำลังกาย บุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย การจัดการให้บริการ จากข้อมูลเหล่านี้จึงเป็นข้อมูลพื้นฐาน ในการที่จะศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยต่างประเทศ

มูลเลอร์ (Muller. 1993: 1688) ได้ทำการวิจัยเรื่องผลกระทบของการออกกำลังกายที่ได้รับการแนะนำขึ้นอยู่กับการชมเชยตนเองกลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาจากมหาวิทยาลัย ซาลิสบูริสเตท (Salisbury State University) จำนวน 222 คน โดยแบ่งออกเป็น 10 กลุ่ม ตามสุขภาพ และความฟิตของร่างกาย ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาชายและหญิงลดความอ้วนลง 41% ผู้หญิงลดลงจาก 12.7 % เป็น 11.9 % ขณะที่ผู้ชาย ลดลงจาก 19.5% เป็น 18.9 % รูปแบบการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ชายตามลำดับ ดังนี้ คือ การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ ส่วนผู้หญิงมีอย่างนี้ คือ การว่ายน้ำ การเต้นแอโรบิค การเดิน การวิ่ง ขณะที่การฝึกเดินรอบๆ จะเกิดผลลบทั้งนักศึกษาหญิงและนักศึกษาชาย

โฮลบรูค (Holbrook. 1993: 2735 - A) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความต้องการความเร่งด่วนและกำหนดแผน เพื่อจัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนพลศึกษา นันทนาการ และโปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 49 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย ผู้บริหารสถาบัน ผู้อำนวยการสำนักงานธุรการและสถาปนิก ผล

การ วิจัยปรากฏว่าคณะกรรมการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษารายละเอียดเพื่อกำหนดแบ่งสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้อง จัดเพิ่มงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์ บริการเพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพ ร่วมกันดำเนินงานตั้งแต่การวางแผน การวิจัยเพื่อการศึกษาแนวทางในอนาคตเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อประสิทธิผลของการวางแผนและดำเนินการ

ฮิลเดอร์แบรน (Hilderbran. 1996: 56) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบของแรงจูงใจและการมีส่วนร่วมในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับวิทยาลัยโดยมีวัตถุประสงค์ของการศึกษาคือ เพื่อศึกษาองค์ประกอบที่สัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษาระดับวิทยาลัย ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคือ นักศึกษาระดับวิทยาลัยจำนวน 460 คน ตัวแปรตามคือ จำนวนนักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา ตัวแปรอิสระคือ ระดับศักยภาพแห่งตนสำหรับการร่วมกิจกรรมปกติ การคาดหวังเกี่ยวกับผลของการเข้าร่วมกิจกรรมปกติ สภาพการควบคุมตนเองเพื่อการเข้าร่วมกิจกรรม แรงขับของกิจกรรมและผลของการเข้าร่วมกิจกรรม สถิติที่ใช้วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวเพื่อแสดงความแตกต่างในเรื่องลักษณะของแรงจูงใจระหว่างผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อยที่สุด และผู้เข้าร่วมกิจกรรมในระดับปานกลาง ผลการวิจัยพบว่า องค์ประกอบของแรงจูงใจและการเข้าร่วมกิจกรรมมีความสัมพันธ์กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.01 ตัวแปรศักยภาพแห่งตนและแรงขับสนับสนุนรูปแบบซึ่งมีศักยภาพแห่งตนเป็นตัวสนับสนุนที่เข้มแข็งมากที่สุด องค์ประกอบที่จำแนกผู้เข้าร่วมกิจกรรมน้อยที่สุดจากผู้เข้าร่วมกิจกรรมระดับปานกลาง คือ ศักยภาพแห่งตนและแรงขับในเรื่องสุขภาพการได้พบบุคคลใหม่ๆ และความตื่นเต้น ตลอดจนสุขภาพที่อยู่ในสภาพดีแตกต่างกันระหว่างกลุ่มนี้

คิลปาติค มาร์ คัส เวย์นี่ (Kilpatrick Marcus Wayne. 2000: 4335) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง แรงจูงและปัจจัยที่มีผลตัวเองในการออกกำลังกาย (การพัฒนาสเกลวัด) มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาเครื่องมือวัดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ซึ่งมีพื้นฐานปัจจัยที่มีผลต่อตัวเองที่มีความที่ยงตรงและความเชื่อมั่น ประชากรกลุ่มตัวอย่างมี 2 กลุ่ม เป็นอาสาสมัครนักศึกษา กับเจ้าหน้าที่ ที่ใช้อุปกรณ์กีฬานันทนาการของมหาวิทยาลัยเนาว์เวทเทอน์ รวม 731 คน รูปแบบวิจัยมีทั้งคุณภาพและปริมาณ ในส่วนเชิงคุณภาพเป็นแบบสอบถามปลายปิดพร้อมข้อเสนอแนะแบบสอบถามเชิงปริมาณเป็นหัวข้อที่มีความสัมพันธ์กับปัจจัยที่มีผลต่อตัวเอง ผลการศึกษาพบว่า รูปแบบตามแนวคิดสรุปเป็น 15 ด้านที่สัมพันธ์กับปัจจัยที่มีผลต่อตัวเองในการออกกำลังกาย ทุกด้านที่นำไปวัดรวม 58 หัวข้อ แต่ละด้านแต่ละข้อถูกพัฒนาภายใต้ข้อแนะนำรูปแบบถูกทดสอบด้วยเครื่องมือ TSI ได้ผล 0.9 RMSEA ได้ผล 0.5 และ NNFI ได้ผล 0.88

อเลสสานดรา ดีคาร์แวลโฮเบสโตน และวิลสัน จาคอบฟิงโฮ (Alessandra de Carvalho Bastone; & Wilson Jacob Filho. 2004 : 659) ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง ผลการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ โดยดำเนินการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายเป็นเวลา 6 เดือน กับผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในบ้านพักคนชรา กลุ่มตัวอย่างมีอายุ 60-99 ปี จำนวน 40 คน ซึ่งใช้รายการออกกำลังกาย คือ วิ่งวิบาก, ทดสอบระบบการเดินกระย่องกระแย่ง, ทดสอบการเดิน 6 นาที โดยใช้เครื่องวัด MMSE และ GDS พบว่า กลุ่มทดลองมีพัฒนาการปฏิบัติได้เป็นอย่างดี

วาย ลิม และ เจ คิม (Y Lim; & J Kim. 2004 : 460) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายที่บ้านของผู้สูงอายุในชุมชนในประเทศเกาหลี เก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์แบบตัวต่อตัว ด้วยผู้ช่วยผู้วิจัย 2 คน กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ 65 ปีขึ้นไป จำนวน 369 คน ตัวแปรอิสระเป็น อายุ เพศ ได้สังเกตภาวะสุขภาพ การดูแลสุขภาพ และพฤติกรรมการกิน ใช้เครื่องมือวัดที่เรียกว่า PHS สเกลวัดการดูแลสุขภาพ และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเกาหลี ผลการวิจัยพบว่า การควบคุมสุขภาพ เท่ากับ (P = 0.001,add radio = 1.14) และพฤติกรรมการกิน เท่ากับ (P= 0.003, add radio = 1.07)

เทอร์รี่ ดี แอร์ริโก (Terri D´ Arrigo. 2006: 69) ได้ทำการศึกษา เรื่อง การออกกำลังกายช่วยให้ป้องกันโรคได้อย่างใจคิด โดยได้อ้างอิง ลอร่า ดี แวเว่น เมคเกอร์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ภาควิชาจิตวิทยาและพฤติกรรมศาสตร์ ค้นพบว่า การออกกำลังกาย เป็นปกติสามารถช่วยป้องกันโรคเบาหวาน ได้เป็นอย่างดี และเมคเกอร์ ได้ใช้โปรแกรมดังกล่าวทดลองพบว่า การออกกำลังกายเป็นปกติควบคู่กับการใช้ชีวิตรูปแบบต่างๆ สามารถลดความเสี่ยงของโรคเบาหวาน 2 ชนิด ได้มากกว่า 71% ในคนอายุเกิน 60 ปี ได้

งานวิจัยในประเทศ

ฉัตรฤดี สุบรรณ ณ อยุธยา (2533: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่อง ความต้องการในการออกกำลังกายของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล โดยส่งแบบสอบถามไปยังอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลจำนวน 400 ได้กลับคืนมาจำนวน 373 ชุด ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการในการออกกำลังกายของอาจารย์อยู่ในระดับมาก

2. ความต้องการในการออกกำลังกายของอาจารย์ที่ทำงานอยู่ในกรุงเทพมหานคร กับต่างจังหวัด ไม่แตกต่างกันอย่างนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญของสถิติที่ระดับ .05

3. ความต้องการในการออกกำลังกายของอาจารย์ที่ปฏิบัติตามกลุ่มต่าง ๆ รวม 7 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มสามัญ เกษตรกรรม อุสาหกรรม พานิชยกรรม คหกรรม ศิลปกรรม และสนับสนุนการสอน ไม่แตกต่างกันอย่างนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมเมื่อ

เปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า กลุ่มคหกรรม แตกต่างจากลุ่มเกษตรกรรมและอุสาหกรรมอย่างมีนัยสำคัญของสถิติที่ระดับ .05

ชูเกียรติ เกียรติธีรรัตน์ (2537: บทคัดย่อ) ศึกษาความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษา เพื่อทราบความต้องการกิจกรรมารออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบริการและวิชาการ ด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านจำนวนวัน เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยกระทำกับกลุ่มตัวอย่างที่สุ่มมาจากนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนที่ตั้งอยู่ในกรุงเทพมหานคร ซึ่งมีจำนวนนักศึกษามากกว่า 10,000 คน รวมจำนวน 2,061 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งพวก และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าความถี่ร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด ให้มีสนามกีฬา ๆ โดยเฉพาะสนามกีฬาในร่มที่พร้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวก และสนามกีฬาต่าง ๆ นั้นควรแยกจากกัน และบริเวณที่ตั้งของสนามกีฬาต้องมีสิ่งแวดล้อมที่สะอาดบริสุทธิ์ ปลอดภัยจากกลิ่น เสียง ฝุ่นละอองและอุปกรณ์กีฬาที่มีไว้เพื่อบริการต้องมีคุณภาพดีสามารถนำไปใช้ได้เลย

2. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านบริการและวิชาการโดยมีความต้องการในระดับมากที่สุดให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความสะดวกปลอดภัยในบริเวณที่ออกกำลังกายและมีความต้องการในระดับมาก ให้มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการบริการและการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย และการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกาย

3. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุดคือกิจกรรมประเภทว่ายน้ำและฟุตบอล กับมีความต้องการในระดับมากคือให้มีกิจกรรมประเภทแบดมินตัน บาสเกตบอล และวอลเลย์บอล

4. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านจำนวนวันและเวลาที่ออกกำลังกาย โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุดคือให้มีการออกกำลังกายในช่วงเวลาเย็นหลังเลิกเรียนทุกวัน

สายันห์ กุฎาคาร (2538: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการในการบริการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์กีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการด้านช่วงเวลาการออกกำลังกาย ต้องการมากคือช่วงเวลา 16.00-19.00น.

2. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า ต้องการให้มีแสงสว่างเพียงพอในสถานที่ออกกำลังกาย ส่วนความต้องการด้านอื่น ๆ อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง

3. ความต้องการด้านผู้ฝึกสอน พบว่า ผู้มาใช้บริการมีความต้องการมากในด้านของการ

แต่งกายที่เหมาะสมของผู้ฝึกสอน ความสามารถในการตัดสินกีฬา ความสามารถในการสอนและแนะนำแนวทางการฝึกมีความสม่ำเสมอและตรงต่อเวลาและมนุษย์สัมพันธ์เสียสละเวลาแก่ผู้มาใช้บริการ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการส่งเสริมการออกกำลังกาย ต้องการใช้จำนวนผู้ฝึกสอนเหมาะสมกับการผู้มาใช้บริการ ต้องการให้ผู้ฝึกสอนมีความสนใจและเอาใจใส่ต่อผู้มาใช้บริการและมีการสาธิตกิจกรรมให้แก่ผู้มาใช้บริการดู

4. ความต้องการด้านการจัดการ พบว่า ต้องการการจัดการในระดับปานกลาง เช่น ต้องการให้เจ้าหน้าที่ในการให้บริการและให้คำแนะนำแนวทางให้เพียงพอ ต้องการให้มีระบบเสียงตามสายที่เหมาะสม และการเรียกเก็บค่าบริการในอัตราที่เหมาะสม เป็นต้น

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 4 ราชบุรี (2545. บทคัดย่อ) การศึกษาเรื่อง ความต้องการในการออกกำลังกายของมารดาหลังคลอด ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ จังหวัดราชบุรี มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาความต้องการในการออกกำลังกาย ของมารดาหลังคลอด โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือ ในการเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษา คือ มารดาหลังคลอด ซึ่งพักอยู่ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ จังหวัดราชบุรี ระหว่างวันที่ 10 มิถุนายน 2545 ถึง 31 สิงหาคม 2545 จำนวน 400 คน ผลการศึกษา พบว่า มารดาหลังคลอดส่วนใหญ่ มีอายุ 21-35 ปี การศึกษาระดับประถมศึกษา อาชีพรับจ้าง มีรายได้ของครอบครัวต่อเดือน 3,000-5,000 บาท คลอดทางช่องคลอด มีบุตรคนแรก เคยได้รับรู้ข้อมูลข่าวสาร เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ก่อนตั้งครรภ์เคยออกกำลังกายเป็นประจำ และมีความต้องการออกกำลังกายหลังคลอด ส่วนความต้องการในการออกกำลังกาย พบว่า มารดาต้องการออกกำลังกายหลังคลิดแล้ว 2 วันขึ้นไป โดยใช้เวลานาน 10-15 นาที ในช่วงเวลาประมาณ 18.00 น. โดยการเดิน และบริหารร่างกาย โดยการฝึกกล้ามเนื้อหน้าท้อง ต้องการให้บุคลากรที่สอน บอกวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกาย ในแต่ละท่า รวมทั้งให้โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ จัดทำเอกสาร และแผ่นพับวิธีการออกกำลังกายแจกให้ มารดาที่คลอดในโรงพยาบาลทุกคนและต้องการออกกำลังกายในบริเวณเตียงพัก ตึกหลังคลอด โดยมีอุปกรณ์เสริมที่เหมาะสม และเสนอแนะว่า ควรมีการประชาสัมพันธ์ให้มากขึ้น เมื่อวิเคราะห์ตัวแปรที่ศึกษา พบว่า การศึกษาที่ต่างกัน มีผลทำให้ความต้องการในการออกกำลังกาย ของมารดาหลังคลอดแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 ส่วนตัวแปรอื่นๆ ได้แก่ อายุ อาชีพ รายได้ของครอบครัวต่อเดือน ลักษณะการคลอด และการรับรู้ข้อมูลข่าวสารที่ต่างกัน ทำให้ความต้องการในการออกกำลังกายของมารดาหลังคลอด แตกต่างกัน อย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

วัลลภ รุจิรากร (2546: บทคัดย่อ) ศึกษาปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์ ผลการวิจัยพบว่า ระดับปัญหาของนิสิตเกี่ยวกับการรับบริการในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความ

สะดวก ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ปัญหาที่มีมากที่สุด ได้แก่ การมีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย ระดับความต้องการเกี่ยวกับการรับบริการในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ การมีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย ระดับปัญหาของนิสิตด้านบุคลากรให้บริการ ส่วนใหญ่อยู่ในระดับปานกลาง ปัญหาที่มากที่สุด ได้แก่ การมีเจ้าหน้าที่พยาบาลไม่เพียงพอประจำสถานที่ออกกำลังกาย ระดับความต้องการของนิสิต ด้านบุคลากรผู้ให้บริการส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก ได้แก่ การมีเจ้าหน้าที่ไม่เพียงพอในการเบิกจ่ายอุปกรณ์

ทรงเกียรติ ซาตัน (2547: บทคัดย่อ) ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคลในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546 ผลการวิจัยพบว่า ระดับความต้องการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก บุคลากร มีความต้องการอยู่ในระดับมากทุกวิทยาเขต ด้านบริการวิชาการ มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ยกเว้นวิทยาเขตกาฬสินธุ์ มีความต้องการในระดับปานกลาง ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความต้องการในระดับมาก ยกเว้นวิทยาเขตขอนแก่น มีความต้องการในระดับปานกลาง

โสภา เอกทัศน์ (2547 : บทคัดย่อ) ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 ผลการวิจัยพบว่า

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ มีความต้องการให้สถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มไว้บริการ และมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ห้องอาบน้ำและสุขาชาย-หญิงระดับมากที่สุด

2. ด้านบุคลากร มีความต้องการบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทของการออกกำลังกาย และต้องการให้บุคลากรแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรม สะอาดเรียบร้อย และมีกิริยาวาจาสุภาพ ระดับมาก

3. ด้านวิชาการ มีความต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย ประวัติ กติกาการเล่นกีฬาและกิจกรรมพลศึกษาหรือการออกกำลังกาย การจัดให้นักศึกษาได้มีความรู้ความเข้าใจในการใช้ รักษา และเลือกอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ ระดับมาก

4. ด้านวันเวลาและกิจกรรมการออกกำลังกาย ต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ เวลา 16.00-17.00 น. และกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก

กรีฑา พรหมเทพ (2548 : บทคัดย่อ) ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 ผลการวิจัยพบว่า ด้านการจัดการมีความต้องการโดยรวมในระดับมาก ในรายข้อมีความต้องการมากที่สุดคือ การจัดกีฬาเชื่อมสัมพันธ์ ด้านสถานที่ มีความต้องการโดยรวมในระดับมาก ในรายข้อมีความต้องการมาก

ที่สุดคือ ความสะดวกสบายของห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายในสถานที่ออกกำลังกาย ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกมีความต้องการโดยรวมในระดับมาก ในรายข้อมีความต้องการมากที่สุด คือ เครื่องทำน้ำเย็นที่สะอาดและถูกสุขลักษณะ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการมีความต้องการโดยรวมในระดับมาก ในรายข้อมีความต้องการมากที่สุดคือ ต้องการบุคลากรที่มีสุขภาพแข็งแรงเป็นแบบอย่างของผู้ออกกำลังกาย

ปฐม จันทะพา (2548: บทคัดย่อ) ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547 ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาชายและหญิงชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 มีความคิดเห็นว่า สภาพการออกกำลังกายมีความเหมาะสม และต้องการระดับมากทุกด้าน ยกเว้นนักศึกษาชายชั้นปีที่ 2 มีความต้องการด้านบุคลากรระดับปานกลาง และแต่ต้องการด้านการจัดและดำเนินการระดับมากที่สุด

2. ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย นักศึกษาชายชั้นปีที่ 1 และชั้นปีที่ 2 ต้องการฟุตบอลมากที่สุด รองลงมาคือฟุตซอล นักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 ต้องการว่ายน้ำมากที่สุด รองลงมาคือ วอลเลย์บอล นักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 2 ต้องการมากที่สุดคือ วอลเลย์บอล รองลงมาคือ แอโรบิคด้านซ์

3. ความต้องการด้านวันเวลาในการการออกกำลังกายนักศึกษาชายชั้นปีที่ 1 ต้องการวันอาทิตย์และชั้นปีที่ 2 ต้องการวันจันทร์ นักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 1 ต้องการวันศุกร์ นักศึกษาหญิงชั้นปีที่ 2 ต้องการวันเสาร์ ทุกกลุ่มต้องการเวลาในการออกกำลังกานเหมือนกันคือ 16.00 – 17.00 น.

เอกชัย ปานนูน (2548: บทคัดย่อ) ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนที่อยู่ประจำเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ผลการวิจัยพบว่า ด้านบุคลากรมีความต้องการโดยรวมในระดับมากที่สุด ได้แก่ ควรมีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยขณะออกกำลังกาย และผู้สอนหรือผู้นำในการออกกำลังกายที่มีความสุภาพ ด้านการจัดการ มีความต้องการโดยรวมในระดับมากที่สุด ได้แก่ ควรมีปฏิทินการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายตลอดปี มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ มีความต้องการโดยรวมในระดับมากที่สุด ได้แก่ อุปกรณ์เกี่ยวกับการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ การจัดน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย การเบิกจ่ายอุปกรณ์การออกกำลังกายนอกเวลาเรียน

มารุต ค้ำจุน (2548: บทคัดย่อ) ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547 ผลการวิจัยพบว่า ความต้องการในระดับปานกลางได้แก่ ด้านการจัดการ ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ความต้องการระดับมากที่สุด ได้แก่ ด้านประเภทกิจกรรมคือ

การเต้นแอโรบิคเพื่อสุขภาพ ด้านประเภทกิจกรรมกีฬา คือ แบดมินตัน และมีความต้องการออกกำลังกายวันจันทร์-วันอาทิตย์ เวลา 16.00-18.00 น.

วชิระ อาสาแข็ง (2549: บทคัดย่อ) ศึกษาปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 ผลการวิจัยพบว่า ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย นิสิตปริญญาโท และนิสิตปริญญาเอก มีปัญหาในระดับน้อยทุกกลุ่ม มีความต้องการระดับน้อยทุกกลุ่ม ด้านบุคลากรผู้ให้บริการในการออกกำลังกายนิสิตปริญญาโทมีปัญหาในระดับมาก มีความต้องการระดับมากทุกกลุ่ม นิสิตปริญญาเอกมีปัญหาในระดับมากที่สุด มีความต้องการระดับมากที่สุด ด้านการจัดการในการออกกำลังกาย นิสิตปริญญาโท และนิสิตปริญญาเอก มีปัญหาในระดับปานกลางทุกกลุ่ม มีความต้องการระดับปานกลางทุกกลุ่ม ด้านงบประมาณในการออกกำลังกาย มีปัญหาในระดับปานกลางทุกกลุ่ม มีความต้องการระดับปานกลางทุกกลุ่ม ด้านชนิดกีฬาในการออกกำลังกาย นิสิตปริญญาโท และนิสิตปริญญาเอกต้องการมากที่สุดคือ การเดินและวิ่งเพื่อสุภาพ เต้นแอโรบิค เปตอง และแบดมินตัน ด้านวัน เวลา ในการออกกำลังกาย นิสิตปริญญาโท และนิสิตปริญญาเอกต้องการมากที่สุดคือ วันศุกร์ เวลา 17.00-20.00 น.

ประพนธ์ พูลลาภ (2550: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษา สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการใช้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีต่อการใช้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมพบว่า กิจกรรมการออก กำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือ ฟิตเนส คิดเป็นร้อยละ 40.81

2. สภาพการบริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ 2550 ประชาชนมีความคิดเห็นว่ามีการบริการ ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ร้อยละ 79.46 ไม่มีการบริการ ร้อยละ 20.54 ประชาชนมีความคิดเห็นว่ามีการบริการ บุคลากรให้บริการ ร้อยละ 68.24 ไม่มีการบริการ ร้อยละ 31.76 ประชาชนมีความคิดเห็นว่ามีการบริการ ด้านการจัดการ ร้อยละ 62.68 ไม่มีการบริการ ร้อยละ 37.32

3. ความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 ความต้องการด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความต้องการ อยู่ในระดับมาก ความต้องการด้านบุคลากรให้บริการมีความต้องการ อยู่ในระดับมาก ความต้องการด้านการจัดการ อยู่ในระดับปานกลาง

4. เปรียบทียบความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 พบว่า ประชาชนที่มีเพศต่างกันมีความต้องการให้บริการการออกกำลังกายโดยรวม แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ประชาชนที่มีอายุต่างกันมีความต้องการ ต่อการให้บริการการออกกำลังกายโดยรวม และรายด้านไม่แตกต่างกัน

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยเห็นว่างานวิจัยที่ผ่านมา ความต้องการการออกกำลังกายเปลี่ยนไป แต่ความต้องการในบางด้านยังคงมีอยู่จนกระทั่งปัจจุบันนี้ประชาชนทุกคนก็ได้ให้ความสนใจในด้านสุขภาพกันมากขึ้น และเนื่องจากนักศึกษาเป็นวัยที่กำลังเจริญเติบโตมีความเปลี่ยนแปลงทางร่างกายและจิตใจเริ่มเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ กิจกรรมที่ก่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สติปัญญา และสังคม กิจกรรมนั้น คือการออกกำลังกาย และการออกกำลังกายก็เป็นปัจจัยหนึ่งที่สามารถทำให้สุขภาพดีขึ้น จากการสำรวจข้อมูลเบื้องต้นนั้นก็ได้พบกับปัญหาต่างๆ ที่เกิดขึ้นกับสถาบันระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ซึ่งได้สอดคล้องกับผลของการวิจัยที่นำเสนอ เกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการจัดการให้บริการ ด้านวันเวลาและประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย เป็นต้น เพื่อเป็นข้อมูลพื้นฐานที่สามารถนำมาใช้ประกอบการศึกษาวิจัยสภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 เพื่อเป็นแนวทางในการจัดสภาพและตอบสนองความต้องการการออกกำลังกายให้เหมาะสม ที่จะสร้างเสริมสุขภาพที่ดีให้กับนักศึกษา

บทที่ 3
วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยดำเนินการตามลำดับดังนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ศึกษาอยู่ในสถาบันอุดมศึกษา จังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 จำนวน 5 สถาบัน มีจำนวนนักศึกษารวมทั้งสิ้น 21,220 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 โดยมีขั้นตอนการกำหนดกลุ่มตัวอย่างดังนี้

1. กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยการใช้ตารางสำเร็จรูปของ เครจซี่และมอร์แกน (Krejcie; & Morgan. 1970: 608) ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 379 คน แต่ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน

2. แบ่งเป็นนักศึกษาชาย 200 คนหญิง 200 คน และนำมาแบ่งเป็นชั้นปีละ 100 คน จำนวน 4 ชั้นปี แล้วนำมาแยกเป็น 5 สถาบัน สถาบันละ 80 คนโดยใช้วิธีเลือกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ดังรายละเอียดในตาราง 1

ตาราง 1 กลุ่มตัวอย่างของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550

ที่	ชื่อสถาบัน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง								
		ปี1		ปี2		ปี3		ปี4		รวม
		ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	
1.	ม.วลัยลักษณ์	10	10	10	10	10	10	10	10	80
2.	ม.ราชภัฏนครศรีธรรมราช	10	10	10	10	10	10	10	10	80
3.	ม.เทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย(วิทยาเขตนครศรีฯ)	10	10	10	10	10	10	10	10	80
4.	วิทยาลัยศรีโสภณ	10	10	10	10	10	10	10	10	80
5.	วิทยาลัยเทคโนโลยีภาคใต้	10	10	10	10	10	10	10	10	80
รวม		100		100		100		100		400

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ (Checklist)

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 ในด้านต่างๆ 3 ด้านได้แก่ ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการจัดการให้บริการ แบบสอบถามมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ มีการให้คะแนนดังนี้

มีความต้องการมากที่สุด 5
มีความต้องการมาก 4
มีความต้องการปานกลาง 3
มีความต้องการน้อย 2
มีความต้องการน้อยที่สุด 1

ค่าเฉลี่ยระดับความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในแต่ละประเด็นเปรียบเทียบกับเกณฑ์มาตรฐานการแปลความหมาย ใช้ค่าเฉลี่ยกลาง เป็นเกณฑ์ในการแปลความหมาย ได้กำหนดค่าเฉลี่ยกลางไว้ดังนี้

ค่าคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 4.20 – 5.00 มีความต้องการมากที่สุด

ค่าคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 3.41 – 4.20 มีความต้องการมาก

ค่าคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 2.61 – 3.40 มีความต้องการปานกลาง

ค่าคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1.81 – 2.60 มีความต้องการน้อย

ค่าคะแนนเฉลี่ยระหว่าง 1.00 – 1.80 มีความต้องการน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open Ended)

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

การวิจัยครั้งนี้ใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นเครื่องมือสำหรับการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยมีขั้นตอนในการสร้างดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้างานวิจัย วิทยานิพนธ์ เอกสาร บทความ วารสารและสิ่งตีพิมพ์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

2. ศึกษาสภาพโดยทั่วไป เพื่อดูสภาพในการจัดสิ่งต่าง ๆ สำหรับการออกกำลังกาย

3. รวบรวมข้อเท็จจริง และปัญหาต่าง ๆ สำหรับการออกกำลังกาย

4. สร้างแบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550

5. นำไปปรึกษาประธานและกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ เพื่อขอคำแนะนำการสร้างแบบสอบถาม

6. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 คน เพื่อตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในด้านความเที่ยงตรงของเนื้อหาตลอดจนความเหมาะสมของภาษาที่ใช้

7. แก้ไขแบบสอบถามและเสนอต่อประธานและกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์พิจารณาความสมบูรณ์อีกครั้ง

8. นำแบบสอบถามที่แก้ไขแล้วมาทดลองใช้ (Try - Out) กับประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่น โดยวิธีหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่น .92

9. นำแบบสอบถามที่ได้ไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล ดังนี้

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจแบบสอบถามในการเก็บรวบรวมข้อมูล

2. นำหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปติดต่อกับสถาบันระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราชเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

3. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยนำแบบสอบถามไปให้กับนักศึกษาระดับปริญญาตรีของสถาบันอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 แล้วเก็บแบบสอบถามคืนด้วยตนเอง

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาตรวจความสมบูรณ์ถูกต้องแล้วนำมาวิเคราะห์โดยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปโดยมีขั้นตอนการวิเคราะห์ดังนี้

1. นำข้อมูล จากแบบสอบถามตอนที่ 1 และ 2 มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ และเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

2. นำข้อมูลจากตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 มาหาค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา จำแนกตามตัวแปรเพศ โดยใช้สถิติ (t-test) เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1

4. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยที่มีตัวแปรมากกว่าสองกลุ่ม โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว โดยใช้สถิติ (F-test) One-way ANOVA เพื่อทดสอบสมมติฐานข้อ 1,2 ถ้าพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยวิธีของ เชฟเฟ่ (Scheffe´) กำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

5. นำข้อมูลจากตอนที่ 3 มาสรุปและนำเสนอเป็นความเรียงรายข้อ

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ได้ใช้สัญลักษณ์ที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาดังนี้

n	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
$\overline{X}$	แทน	คะแนนเฉลี่ย
f	แทน	จำนวนความถี่
%	แทน	ร้อยละ
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
df	แทน	ชั้นแห่งความเป็นอิสระ (Degeee of square)
SS	แทน	ผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนยกกำลังสอง (Sum of square)
MS	แทน	ค่าเฉลี่ยของผลบวกของคะแนนเบี่ยงเบนกำลังสอง (Mean of Square)
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบที (t-distribution)
F	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบเอฟ (F-distribution)
p	แทน	ความน่าจะเป็น (Probability)
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาทำการวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้ดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลและนำเสนอผลการวิเคราะห์ตามลำดับดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ (Checklist)

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 ในด้านต่างๆ 3 ด้าน ได้แก่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการจัดการให้บริการ แบบสอบถามมีลักษณะเป็นมาตรส่วนประมาณค่า (Rating scale) คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open Ended)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบด้วยความเรียง

ตาราง 2 ความถี่ และร้อยละของนักศึกษาที่มีสภาพและความต้องการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 (n = 400)

รายการ	f	%
เพศ		
ชาย	200	50.00
หญิง	200	50.00
รวม	400	100.00
ระดับชั้นปี		
ปี 1	100	25.00
ปี 2	100	25.00
ปี 3	100	25.00
ปี 4	100	25.00
รวม	400	100.00

จากตาราง 2 แสดงว่า ผู้ตอบแบบสัมภาษณ์เป็นเพศชาย จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 เพศหญิง จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 ระดับการศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 ชั้นปีที่ 2 จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 ชั้นปีที่ 3 จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 และชั้นปีที่ 4 จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00

ตาราง 3 ความถี่ และร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 ด้านวันและเวลาที่ออกกำลังกาย (n = 400)

รายการ	f	%
วันที่ต้องการออกกำลังกาย		
วันอาทิตย์	189	14.80
วันจันทร์	145	11.40
วันอังคาร	145	11.40
วันพุธ	178	14.00
วันพฤหัสบดี	178	14.00
วันศุกร์	229	18.00
วันเสาร์	208	16.40
เวลาที่ต้องการออกกำลังกาย		
05.00-06.00	40	8.90
08.00-10.00	4	0.90
15.00-17.00	36	8.00
17.00-18.00	249	55.50
18.00-20.00	120	26.70

จากตาราง 3 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 ด้านวันที่ออกกำลังกาย มากที่สุด คือ วันศุกร์ จำนวน 229 คน คิดเป็นร้อยละ 18.00 รองลงมา คือ วันเสาร์ จำนวน 208 คน คิดเป็นร้อยละ 16.40 ส่วนวันที่ออกกำลังกายที่มีความต้องการน้อยที่สุดคือ วันจันทร์ และ วันอังคาร จำนวน 145 คิดเป็นร้อยละ 11.40 ด้านเวลาที่ออกกำลังกาย มากที่สุด คือ เวลา 17.00-18.00 น. จำนวน 249 คน คิดเป็นร้อยละ 55.50 รองลงมา คือ เวลา 18.00-20.00 จำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 26.70 ส่วนเวลาที่ออกกำลังกายที่มีความต้องการน้อยที่สุดคือ เวลา 08.00-10.00 น. จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 0.90

ตาราง 4 ความถี่ และร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 ด้านกิจกรรมและประเภทกีฬา (n = 400)

รายการ	f	%
1. เดิน,วิ่งเพื่อสุขภาพ	159	20.50
2. ขี่จักรยาน	83	10.70
3. เต้นรำ(ลีลาศ)	8	1.00
4. โยคะ	31	4.00
5. ฟุตซอล	30	3.90
6. วอลเลย์บอล	36	4.70
7. เซปัคตะกร้อ	20	2.60
8. เทนนิส	33	4.30
9. ว่ายน้ำ	71	9.20
10. กายบริหาร	53	6.80
11. แอโรบิคด้านซ์	56	7.20
12. ฟิตเนส	53	6.80
13. ฟุตบอล	39	5.00
14. บาสเกตบอล	29	3.70
15.ตะกร้อวง	14	1.80
16. เทเบิลเทนนิส	17	2.20
17. เปตอง	19	2.50
18. แบดมินตัน	23	3.00
รวม	1,272	100.00

จากตาราง 4 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 ด้านกิจกรรมและประเภทกีฬา มากที่สุด คือ เดิน,วิ่งเพื่อสุขภาพ จำนวน 159 คน คิดเป็นร้อยละ 20.5 รองลงมา คือ ขี่จักรยาน จำนวน 83 คน คิดเป็นร้อยละ 10.70 ส่วนกิจกรมและประเภทกีฬาที่มีความต้องการน้อยที่สุดคือ เต้นรำ (ลีลาศ) จำนวน 8 คิดเป็นร้อยละ 1.00

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550

ตาราง 5 ความถี่ และร้อยละของสภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 400)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง	
		มี	ไม่มี
1. มีสถานที่ออกกำลังกายไว้บริการ	f	350	50
	%	87.5	12.50
2. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม	f	366	34
	%	91.5	8.50
3. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	400	0
	%	100	0.00
4. สถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	f	293	107
	%	73.3	26.80
5. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำห้องสุขาที่เป็นสัดส่วน	f	338	62
	%	84.5	15.50
6. สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ	f	334	66
	%	83.5	16.50
7. มีน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย	f	136	264
	%	34.0	66.00
8. มีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าและตู้เก็บของไว้บริการ	f	108	292
ในสถานที่ออกกำลังกาย	%	27.0	73.00
9. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาลประจำ	f	116	284
	%	29.0	71.00
10. มีระบบรักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย	f	293	107
	%	73.3	26.70
11. มีอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานไว้บริการ	f	307	93
	%	76.7	23.30

ตาราง 5 (ต่อ)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง	
		มี	ไม่มี
12. มีอุปกรณ์ออกกำลังกายเพียงพอ	f	108	292
	%	27.0	73.00
13. อุปกรณ์ที่ใช้ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	f	366	34
	%	91.5	8.50
14. มีอุปกรณ์ออกกำลังกายที่ทันสมัย	f	302	98
	%	75.5	24.50
รวม	f	3,817	1,783
	%	68.16	31.84

จากตาราง 5 แสดงว่า สภาพที่เป็นจริงของการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 โดยรวม มีความคิดเห็นว่า มีการบริการด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 68.16 ไม่มีการบริการด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 31.84 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่นักศึกษามีความคิดเห็นว่ามีมากที่สุดคือ สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง คิดเป็นร้อยละ 100 และข้อที่นักศึกษามีความคิดเห็นว่าไม่มีมากที่สุดคือ มีอุปกรณ์ออกกำลังกายเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 73.00

ตาราง 6 ความถี่ และร้อยละของสภาพการออกกำลังขอนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (n = 400)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง	
		มี	ไม่มี
1. บุคลิกภาพดี เหมาะกับการให้บริการ	f	302	98
	%	87.5	12.50
2. มีความสามารถในประเภทกีฬาและการออกกำลังกาย	f	108	292
ที่ให้บริการนักศึกษา	%	27.0	73.0
3. มีทักษะในการให้คำแนะนำการเล่นกีฬา	f	340	60
และออกกำลังกายแก่นักศึกษา	%	85.0	15.00
4. ดูแลความปลอดภัยประจำสนามกีฬาแต่ละประเภท	f	102	298
	%	25.0	74.50
5. พูดจาสุภาพและให้เกียรตินักศึกษา	f	333	67
	%	83.3	16.70
6. แสดงกริยามารยาทอันดีในการให้บริการ	f	366	34
	%	91.5	8.50
7. แต่งกายสะอาด เรียบร้อย	f	350	50
	%	87.5	12.50
8. มีการเชิญวิทยากรภายนอกที่มีความสามารถ	f	108	292
ด้านการออกกำลังกายและกีฬา	%	27.0	73.00
9. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	f	110	290
	%	27.5	72.50
10. มีบุคลากรให้ความรู้ทางการจัดกิจกรรมด้านนันทนาการ	f	108	292
	%	27.0	73.00
11. มีเจ้าหน้าที่ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	f	114	286
	%	28.5	71.50
รวม	f	2,341	2,059
	%	54.25	45.75

จากตาราง 6 แสดงว่า สภาพที่เป็นจริงของการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 โดยรวม มีความคิดเห็นว่า มีการบริการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 54.25 ไม่มีการบริการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 45.75 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่นักศึกษามีความคิดเห็นว่ามีมากที่สุดคือ แสดงกริยามารยาทอันดีในการให้บริการคิดเป็นร้อยละ 91.50 และข้อที่นักศึกษามีความคิดเห็นว่าไม่มีมากที่สุดคือ ดูแลความปลอดภัยประจำสนามกีฬาแต่ละประเภท และมีความสามารถในประเภทกีฬาและการออกกำลังกายที่ให้บริการนักศึกษา คิดเป็นร้อยละ 74.50 เละ 73.00 ตามลำดับ

ตาราง 7 ความถี่ และร้อยละของสภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 ด้านการจัดการให้บริการ (n = 400)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง	
		มี	ไม่มี
1. การจัดป้ายประกาศกฎ ระเบียบและแนวปฏิบัติ	f	350	50
ในการใช้บริการให้ชัดเจน	%	87.5	12.50
2. ความสะดวกคล่องตัวในการติดต่อ	f	366	34
ประสานงานกับบุคลากรที่ให้บริการ	%	91.5	8.50
3. จัดบุคลากรไว้คอยบริการนักศึกษาทุกชนิดกีฬา	f	291	109
	%	72.8	23.20
4. การประชาสัมพันธ์กิจกรรมและข่าวสาร	f	323	77
ให้กับนักศึกษาได้ทราบ	%	80.8	19.20
5. การจัดป้ายนิเทศเกี่ยวกับกิจกรรมกีฬา	f	366	34
และการออกกำลังกายทันสมัยอยู่เสมอ	%	91.5	8.50
6. จัดหนังสือ/สิ่งพิมพ์/วารสารทางกีฬาและสุขภาพ	f	341	59
ในการออกกำลังกายไว้บริการ	%	85.2	14.80
7. จัดบุคลากรประจำเพื่อให้บริการปฐมพยาบาลแก่ผู้บาดเจ็บ	f	355	45
จากการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย	%	88.8	11.20
8. จัดบริการร้านอาหารและเครื่องดื่มในสถานที่ออกกำลังกาย	f	108	292
	%	27.0	73.00
9. มีบริการตรวจสุขภาพทั่วไป	f	243	157
	%	60.8	39.20
10. มีกลุ่มชมรมกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	281	119
	%	70.3	29.70
รวม	F	3,024	976
	%	76.02	23.98

จากตาราง 7 แสดงว่า สภาพที่เป็นจริงของการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 โดยรวม มีความคิดเห็นว่ามีการบริการ ด้านการจัดการให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 76.02 ไม่มีการบริการด้านการจัดการให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 23.98 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่นักศึกษามีความคิดเห็นว่ามีมากที่สุดคือ จัดบุคลากรประจำเพื่อให้บริการปฐมพยาบาลแก่ผู้บาดเจ็บจากการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 88.80 และข้อที่นักศึกษามีความคิดเห็นว่าไม่มีมากที่สุดคือ มีบริการตรวจสุขภาพทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 39.20

ตาราง 8 คะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

รายการ	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ
1. มีสถานที่ออกกำลังกายไว้ให้บริการ	3.94	0.69	มาก
2. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม	3.70	0.71	มาก
3. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	4.04	0.68	มาก
4. สถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน	3.88	0.71	มาก
5. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำห้องสุขาที่เป็นสัดส่วน	3.74	0.79	มาก
6. สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ	3.69	0.85	มาก
7. มีน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย	3.90	0.84	มาก
8. มีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าและตู้เก็บของไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย	3.34	0.62	ปานกลาง
9. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาลประจำ	3.14	0.73	ปานกลาง
10. มีระบบรักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย	3.59	0.93	มาก
11. มีอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานไว้บริการ	3.88	0.77	มาก
12. มีอุปกรณ์ออกกำลังกายเพียงพอ	3.83	0.79	มาก
13. อุปกรณ์ที่ใช้ออกกำลังกายมีความปลอดภัย	3.73	0.80	มาก
14. มีอุปกรณ์ออกกำลังกายที่ทันสมัย	3.76	0.79	มาก
รวม	3.72	0.48	มาก

จากตาราง 8 แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.72 (S.D. = 0.48) โดยพบว่าความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 โดยรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่นักศึกษามีความต้องการมากที่สุดคือ มีสถานที่ออกกำลังกายไว้ให้บริการ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.94 (S.D. = 0.69)

ตาราง 9 คะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการการออกกำลังของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

รายการ	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ
1. บุคลิกภาพดี เหมาะกับการให้บริการ	3.80	0.73	มาก
2. มีความสามารถในประเภทกีฬาและการออกกำลังกายที่ให้บริการนักศึกษา	3.79	0.70	มาก
3. มีทักษะในการให้คำแนะนำการเล่นกีฬาและออกกำลังกายแก่นักศึกษา	3.86	0.78	มาก
4. ดูแลความปลอดภัยประจำสนามกีฬาแต่ละประเภท	3.67	0.93	มาก
5. พูดจาสุภาพและให้เกียรตินักศึกษา	3.83	0.75	มาก
6. แสดงกริยามารยาทอันดีในการให้บริการ	3.89	0.76	มาก
7. แต่งกายสะอาด เรียบร้อย	3.37	0.81	ปานกลาง
8. มีการเชิญวิทยากรภายนอกที่มีความสามารถด้านการออกกำลังกายและกีฬา	3.34	0.62	ปานกลาง
9. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา	3.78	0.79	มาก
10. มีบุคลากรให้ความรู้ทางการจัดกิจกรรมด้านนันทนาการ	3.54	0.97	มาก
11. มีเจ้าหน้าที่ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	3.59	0.91	มาก
รวม	3.68	0.51	มาก

จากตาราง 9 แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.68 (S.D. = 0.51) โดยพบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 โดยรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่นักศึกษามีความต้องการมากที่สุดคือ บุคลากรแสดงกริยามารยาทอันดีในการให้บริการ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.89 (S.D. = 0.76)

ตาราง 10 คะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 ด้านการจัดการให้บริการ

รายการ	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ
1. การจัดป้ายประกาศกฎ ระเบียบและแนวปฏิบัติในการใช้บริการให้ชัดเจน	3.65	0.79	มาก
2. ความสะดวกคล่องตัวในการติดต่อประสานงานกับบุคลากรที่ให้บริการ	3.61	0.84	มาก
3. จัดบุคลากรไว้คอยบริการนักศึกษาทุกชนิดกีฬา	3.65	0.95	มาก
4. การประชาสัมพันธ์กิจกรรมและข่าวสาร ให้กับนักศึกษาได้ทราบ	3.23	0.79	ปานกลาง
5. การจัดป้ายนิเทศเกี่ยวกับกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายทันสมัยอยู่เสมอ	3.28	0.81	ปานกลาง
6. จัดหนังสือ/สิ่งพิมพ์/วารสารทางกีฬาและสุขภาพในการออกกำลังกายไว้บริการ	3.29	0.82	ปานกลาง
7. จัดบุคลากรประจำเพื่อให้บริการปฐมพยาบาลแก่ผู้บาดเจ็บจากการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย	3.62	0.93	มาก
8. จัดบริการร้านอาหารและเครื่องดื่มในสถานที่ออกกำลังกาย	3.46	0.96	มาก
9. มีบริการตรวจสุขภาพทั่วไป	3.85	0.78	มาก
10. มีกลุ่มชมรมกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.62	0.86	มาก
รวม	3.52	0.54	มาก

จากตาราง 10 แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 ด้านการจัดการให้บริการ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.52 (S.D. = 0.54) โดยพบว่าความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 โดยรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่นักศึกษามีความต้องการมากที่สุดคือ มีบริการตรวจสุขภาพทั่วไปมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.85 (S.D. = 0.78)

ตาราง 11 คะแนนเฉลี่ยและค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 โดยรวมทุกด้าน

รายการ	$\overline{X}$	S.D.	ระดับ
1. ด้านสถานที่อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก	3.72	0.48	มาก
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	3.68	0.51	มาก
3. ด้านการจัดการให้บริการ	3.52	0.54	มาก
รวม	3.64	0.45	มาก

จากตาราง 11 แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 รวมทุกด้าน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.64 (S.D. = 0.45) โดยพบว่าความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 โดยรวมอยู่ในระดับมาก

ตาราง 12 เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 จำแนกตัวแปรตามเพศ โดยรวมทุกด้าน

รายการ	ชาย (n=200)		หญิง (n=200)			
	$\overline{X}$	S.D.	$\overline{X}$	S.D	t	p
ด้านสถานที่อุปกรณ์สิ่งอำนวยความสะดวก	3.78	.49	3.67	.48	2.41*	.016
ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	3.73	.50	3.62	.52	2.06*	.039
ด้านการจัดการให้บริการ	3.58	.50	3.46	.57	2.20*	.028
รวม	3.70	.43	3.58	.46	2.53*	.012

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 12 แสดงว่า มีคะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช โดยรวมทุกด้านเพศชาย มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.70 (S.D = 0.43) และเพศหญิง มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.58 (S.D. = 0.46) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า นักศึกษาที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 13 คะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 จำแนกตัวแปรตามชั้นปี โดยรวมทุกด้าน

รายการ	ชั้นปีที่1 (n=100)		ชั้นปีที่2 (n=100)		ชั้นปีที่3 (n=100)		ชั้นปีที่4 (n=100)	
	$\overline{X}$	S.D.	$\overline{X}$	S.D.	$\overline{X}$	S.D.	$\overline{X}$	S.D.
ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	3.78	0.49	3.86	0.51	3.64	0.46	3.63	0.45
ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	3.76	0.50	3.73	0.54	3.62	0.50	3.59	0.51
ด้านการจัดการให้บริการ	3.69	0.53	3.52	0.52	3.48	0.51	3.41	0.57
รวม	3.74	0.44	3.70	0.47	3.58	0.42	3.54	0.44

จากตาราง 13 แสดงว่า คะแนนเฉลี่ยของความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 โดยรวมพบว่า ชั้นปีที่ 1 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.74 (S.D. = 0.44) ชั้นปีที่ 2 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.70 (S.D. = 0.47) ชั้นปีที่ 3 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.58 (S.D. = 0.42) และชั้นปีที่ 4 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.54 (S.D. = 0.44)

ตาราง 14 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 ตามระดับชั้นปี

รายการ	แหล่งความแปรปรวน	df	SS	MS	F	p
ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	ระหว่างกลุ่ม	3	3.659	1.220	5.273*	.001
	ภายในกลุ่ม	396	91.604	.231		
ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	ระหว่างกลุ่ม	3	1.985	.662	2.508	.059
	ภายในกลุ่ม	396	104.445	.264		
ด้านการจัดการให้บริการ	ระหว่างกลุ่ม	3	4.417	1.472	5.117*	.002
	ภายในกลุ่ม	396	113.962	.288		
รวมทุกด้าน	ระหว่างกลุ่ม	3	2.758	.919	4.584*	.004
	ภายในกลุ่ม	396	79.421	.201		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 14 พบว่า จากการทดสอบความแตกต่างของความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 ตามตัวแปรระดับชั้นปีที่ศึกษา และจำแนกเป็นรายด้าน โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One – way ANOVA) พบว่าระดับชั้นปีที่แตกต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายที่แตกต่างกันในด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการจัดการให้บริการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นจึงนำไปทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยวิธี Scheffe Melhod ยกเว้น ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่า ไม่มีความแตกต่างกัน

ตาราง 15 เปรียบเทียบค่าแฉลี่ยเป็นรายคู่ ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 จำแนกตามชั้นปี ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

ระดับชั้นปี	$\overline{X}$	ปีที่ 4	ปีที่ 3	ปีที่ 1	ปีที่ 2
		3.63	3.64	3.78	3.86
ปีที่ 4	3.63	-	0.01	0.15	0.23*
ปีที่ 3	3.64	-	-	0.14	0.22*
ปีที่ 1	3.78	-	-	-	0.08
ปีที่ 2	3.86	-	-	-	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติ .05

จากตาราง 15 พบว่า นักศึกษาที่มีระดับชั้นปีที่ 2 กับ ระดับชั้นปีที่ 3 และนักศึกษาที่มีระดับชั้นปีที่ 2 กับ ระดับชั้นปีที่ 4 มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 16 เปรียบเทียบค่าแฉลี่ยเป็นรายคู่ ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 จำแนกตาม ชั้นปี ด้านการจัดการให้บริการ

ระดับชั้นปี	$\overline{X}$	ปีที่ 4	ปีที่ 3	ปีที่ 2	ปีที่ 1
		3.41	3.48	3.52	3.69
ชั้นปีที่ 4	3.41	-	.07	.11	.28*
ชั้นปีที่ 3	3.48	-	-	.04	.21*
ชั้นปีที่ 2	3.52	-	-	-	.17
ชั้นที่ 1	3.69	-	-	-	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติ .05

จากตาราง 16 พบว่า นักศึกษาที่มีระดับชั้นปีที่ 1 กับ ระดับชั้นปีที่ 3 และนักศึกษาที่มีระดับชั้นปีที่ 1 กับ ระดับชั้นปีที่ 4 มีความต้องการด้านการจัดการให้บริการแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 17 เปรียบเทียบค่าแฉลี่ยเป็นรายคู่ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 จำแนกตามชั้นปีรวมทุกด้าน

ระดับชั้นปี	$\overline{X}$	ปีที่ 4	ปีที่ 3	ปีที่ 2	ปีที่ 1
		3.54	3.58	3.70	3.74
ปีที่ 4	3.54	-	.04	.16	.20*
ปีที่ 3	3.58	-	-	.12	.16
ปีที่ 2	3.70	-	-	-	.04
ปีที่ 1	3.74	-	-	-	-

* มีนัยสำคัญทางสถิติ .05

จากตาราง 17 พบว่า นักศึกษาที่มีระดับชั้นปีที่ 1 กับ ระดับชั้นปีที่ 4 มีความต้องการรวมทุกด้านแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

1. ควรมีการเปิดบริการสถานที่ออกกำลังกายทุกวันไม่เว้นวันหยุดราชการ
2. ควรมีสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายให้เพียงพอต่อความต้องการของนักศึกษา
3. ควรมีสถานที่ออกกำลังกายในร่ม
4. ควรมีความสะอาดและความพร้อม
5. ควรมีอากาศถ่ายเทสะดวก

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

1. ควรเพิ่มจำนวนบุคลากรให้เหมาะสมกับปริมาณผู้ออกกำลังกาย
2. ควรมีความรู้และมีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดี พูดจาดีสุภาพ
3. ควรมีการแต่งกายให้เรียบร้อยเหมาะสม
4. ควรมีบุคลากรประจำสนามกีฬาเพื่อสอบถามข้อมูลได้ตลอดเวลา

ด้านการจัดการ

1. ควรมีบริการน้ำดื่มบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย
2. ควรมีการบริการตรวจสุขภาพและให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาที่มีความเหมาะสมกับสุขภาพ
3. ควรมีบริการหนังสือและวารสารที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย

บทที่ 5
บทย่อ สรุปผล อภิปลายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย สมมุติฐาน และวิธีดำเนินการวิจัย

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550

2. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช จำแนกตามตัวแปร เพศ และชั้นปี

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 มีทั้งหมด 5 สถาบัน จำนวนนักศึกษารวมทั้งสิ้น 21,220 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ' ปีการศึกษา 2550 ทำการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยการใช้ตารางสำเร็จรูปของ เครจซี่และมอร์แกน (Krejcie; & Morgan. 1970: 608) ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 379 คน ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 400 คน และใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่

   1.1 นักศึกษา เพศชาย และเพศหญิง

   1.2 ระดับชั้นปี 1 , 2 , 3 และ 4

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550

สมมติฐานของการวิจัย

1. นักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราชที่มีเพศต่างกันจะมีสภาพและความต้องการการออกกำลังกายแตกต่างกัน

2. นักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราชที่มีการศึกษาระดับชั้นต่างกันจะมีสภาพและความต้องการการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ (Checklist)

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 ในด้านต่างๆ 3 ด้านได้แก่

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
3. ด้านการจัดการให้บริการ

แบบสอบถามมีลักษณะเป็นมาตรส่วนประมาณค่า (Rating scale) คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย น้อยที่สุด

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open Ended)

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้มาตรวจความสมบูรณ์ถูกต้องแล้วนำมาวิเคราะห์โดยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปโดยมีขั้ตอนการวิเคราะห์ดังนี้

1. นำข้อมูล จากแบบสอบถามตอนที่ 1 และ 2 มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ และเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

2. นำข้อมูลจากตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 มาหาค่าเฉลี่ย ($\overline{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของสภาพและความต้องการการออกกำลังกายระหว่างนักศึกษาหญิงกับชาย โดยใช้สถิติ (t-test) และระดับชั้นปีที่ 1 , 2 , 3 และ 4 โดยใช้สถิติ (F-test) One-way ANOVA ถ้าพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ จึงทำการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของ เชฟเฟ่ (Scheffe´) กำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

4. นำข้อมูลจากตอนที่ 3 มาสรุปและนำเสนอเป็นความเรียงรายข้อ

สรุปผลการวิจัย

จากการวิเคราะห์ข้อมูลนำมาสรุปผลได้ดังนี้

1. วิเคราะห์ข้อทั่วไป สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 ผู้ตอบแบบสอบถามเป็นนักศึกษาเพศชาย จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 และเพศหญิง จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 โดยมีระดับชั้นปีที่แตกต่างกันคือ ระดับชั้นปีที่ 1 จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 ระดับชั้นปีที่ 2 จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 ระดับชั้นปีที่ 3 จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00 และระดับชั้นปีที่ 4 จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 25.00

2. ความถี่ และร้อยละความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 ด้านวันที่ต้องการมากที่สุด คือ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 18.00 และช่วงเวลาที่นักศึกษาต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ 17.00-18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 55.50

3. ความถี่ และร้อยละความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 ด้านประเภทของกิจกรรมและกีฬาที่ต้องการมากที่สุด คือ เดิน,วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 20.50 รองลงมา คือ ขี่จักรยาน และว่ายน้ำ คิดเป็นร้อยละ 10.70 และ 9.20 ตามลำดับ ส่วนกิจกรรมที่นักศึกษาต้องการน้อยที่สุดคือ เต้นรำ (ลีลาศ) คิดเป็นร้อยละ 1.00

4. สภาพที่เป็นจริงของการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550

4.1 ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

สภาพที่เป็นจริงของการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 โดยรวม มีความคิดเห็นว่า มีการบริการด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 68.16 ไม่มีการบริการด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 31.84 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่นักศึกษามีความคิดเห็นว่ามีมากที่สุดคือ สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง คิดเป็นร้อยละ 100 และข้อที่นักศึกษามีความคิดเห็นว่าไม่มีมากที่สุดคือ มีอุปกรณ์ออกกำลังกายเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 73.00

4.2 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

สภาพที่เป็นจริงของการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 โดยรวม มีความคิดเห็นว่า มีการบริการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 54.25 ไม่มีการบริการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 45.75 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่นักศึกษามีความคิดเห็นว่ามีมากที่สุดคือ บุคลากรแสดงกริยามารยาท

อันดีในการให้บริการคิดเป็นร้อยละ 91.50 และข้อที่นักศึกษามีความคิดเห็นว่าไม่มีมากที่สุดคือ บุคลากรดูแลความปลอดภัยประจำสนามกีฬาแต่ละประเภท และบุคลากรมีความสามารถในประเภทกีฬาและการออกกำลังกาย ที่ให้บริการนักศึกษา คิดเป็นร้อยละ 74.50 เละ 73.00 ตามลำดับ

4.3 ด้านการจัดการให้บริการ

สภาพที่เป็นจริงของการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 โดยรวม มีความคิดเห็นว่ามีการบริการ ด้านการจัดการให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 76.02 ไม่มีการบริการด้านการจัดการให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 23.98 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่นักศึกษามีความคิดเห็นว่ามีมากที่สุดคือ จัดบุคลากรประจำเพื่อให้บริการปฐมพยาบาลแก่ผู้บาดเจ็บจากการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 88.80 และข้อที่นักศึกษามีความคิดเห็นว่าไม่มีมากที่สุดคือ มีบริการตรวจสุขภาพทั่วไป คิดเป็นร้อยละ 39.20

จากการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.72 (S.D. = 0.48) โดยพบว่าความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 โดยรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่นักศึกษามีความต้องการมากที่สุดคือ มีสถานที่ออกกำลังกายไว้ให้บริการ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.94 (S.D. = 0.69)

จากการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.68 (S.D. = 0.51) โดยพบว่าความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 โดยรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่นักศึกษามีความต้องการมากที่สุดคือ บุคลากรแสดงกริยามารยาทอันดีในการให้บริการ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.89 (S.D. = 0.76)

จากการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 ด้านการจัดการให้บริการ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.52 (S.D. = 0.54) โดยพบว่าความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 โดยรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่นักศึกษามีความต้องการมากที่สุดคือ มีบริการตรวจสุขภาพทั่วไป มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.85 (S.D. = 0.78)

จากการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 โดยรวมทุกด้าน มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.64

(S.D. = 0.45) โดยพบว่าความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 โดยรวมอยู่ในระดับมาก และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านที่นักศึกษามีความต้องการมากที่สุดคือ ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.72 (S.D. = 0.48)

จากการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 จำแนกตามตัวแปรเพศ ด้าน ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก นักศึกษาเพศชาย อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.78 (S.D. = 0.49) และนักศึกษาเพศหญิง อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ3.67 (S.D. = 0.48)

จากการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 จำแนกตามตัวแปรเพศ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ นักศึกษาเพศชาย อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.73 (S.D. = 0.50) และนักศึกษาเพศหญิง อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.62 (S.D. = 0.52)

จากการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 จำแนกตามตัวแปรเพศ ด้านการจัดการให้บริการ นักศึกษาเพศชาย อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.58 (S.D. = 0.50) และนักศึกษาเพศหญิง อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.46 (S.D.= 0.57)

จากการวิเคราะห์เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 จำแนกตามตัวแปรเพศ โดยรวมทุกด้านนักศึกษาเพศชาย อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.70 (S.D. = 0.43) และนักศึกษาเพศหญิง อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.58 (S.D. = 0.46) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า นักศึกษาที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 จำแนกตามระดับชั้นปี ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ชั้นปีที่ 1 อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.78 ชั้นปีที่ 2 อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.86 ชั้นปีที่ 3 อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.64 ชั้นปีที่ 4 อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.63

จากการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 จำแนกตามระดับชั้นปี ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ชั้นปีที่ 1 อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.76 ชั้นปีที่ 2 อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.73 ชั้นปีที่ 3 อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.62 ชั้นปีที่ 4 อยู่ในระดับมากมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.59

จากการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 จำแนกตามระดับชั้นปี ด้านการจัดการให้บริการ ชั้นปีที่ 1 อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.69 ชั้นปีที่ 2 อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.52 ชั้นปีที่ 3 อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.48 ชั้นปีที่ 4 อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.41

จากการวิเคราะห์คะแนนเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 จำแนกตามระดับชั้นปี โดยรวมทุกด้าน ชั้นปีที่ 1 อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.74 ชั้นปีที่ 2 อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.70 ชั้นปีที่ 3 อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.58 ชั้นปีที่ 4 อยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.54

ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวของความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 ตามตัวแปรระดับชั้นปีที่ศึกษา และจำแนกเป็นรายด้าน โดยใช้การวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One – way ANOVA) พบว่า ระดับชั้นปีที่แตกต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายที่แตกต่างกันในด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งนำนวยความสะดวก และด้านการจัดการให้บริการ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นจึงนำไปทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่โดยวิธี Scheffe´ Method ยกเว้น ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่าไม่มีความแตกต่างกัน

จากการเปรียบเทียบเป็นรายคู่ ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 ตามระดับชั้นปี ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 2 แตกต่างกับชั้นปีที่ 3 และ ชั้นปีที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคู่อื่น พบว่า ไม่แตกต่างกัน

จากการเปรียบเทียบเป็นรายคู่ ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 ตามระดับชั้นปี ด้านการจัดการให้บริการ พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 แตกต่างกับ ชั้นปีที่ 3 และปีที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคู่อื่น พบว่า ไม่แตกต่างกัน

จากการเปรียบเทียบเป็นรายคู่ ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 ตามระดับชั้นปี โดยรวมทุกด้าน พบว่า นักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับ ชั้นปีที่ 4 แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และคู่อื่น พบว่า ไม่แตกต่างกัน

จากการวิเคราะห์เกี่ยวความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นพอสรุปได้ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

1.1 ควรมีการเปิดบริการสถานที่ออกกำลังกายทุกวันไม่เว้นวันหยุดราชการ

1.2 ควรมีสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายให้เพียงพอต่อ

ความต้องการของนักศึกษา

1.3 ควรมีสถานที่ออกกำลังกายในร่ม

1.4 ควรมีความสะอาดและความพร้อม

1.5 ควรมีอากาศถ่ายเทสะดวก

2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

2.1 ควรเพิ่มจำนวนบุคลากรให้เหมาะสมกับปริมาณผู้ออกกำลังกาย

2.2 ควรมีความรู้และมีมนุษย์สัมพันธ์ที่ดี พูดจาสุภาพ

2.3 ควรมีการแต่งกายให้เรียบร้อยเหมาะสม

2.4 ควรมีบุคลากรประจำสนามกีฬาเพื่อสอบถามข้อมูลได้ตลอดเวลา

3. ด้านการจัดการ

3.1 ควรมีบริการน้ำดื่มบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย

3.2 ควรมีการบริการตรวจสุขภาพและให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาที่มีความเหมาะสมกับสุขภาพ

3.3 ควรมีบริการหนังสือและวารสารที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย

อภิปรายผล

จากการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 โดยรวมทุกด้าน นักศึกษามีความต้องการการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก และนักศึกษามีความต้องการออกกำลังกายมากที่สุดในวันศุกร์ ทั้งนี้อาจเพราะเป็นวันสุดท้ายของการเรียนในสัปดาห์ นักศึกษาจึงต้องการผ่อนคลายความเครียดจากการเรียนจึงทำให้นักศึกษามีความต้องการออกกำลังกายในวันศุกร์ และนักศึกษาต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 17.00-18.00 น. อาจเป็นเพราะช่วงเวลาที่นักศึกษาว่างจากการเรียน ซึ่งทำให้นักศึกษาต้องการออกกำลังกายในเวลาดังกล่าวเป็นอย่างมาก ส่วนประเภทกิจกรรมที่ต้องการมากที่สุดคือ เดิน,วิ่งเพื่อสุขภาพ ซึ่ง ไพวัลย์ ตัณลาพุฒ (2530: 29-30) ได้กล่าวไว้ว่า วิธีการออกกำลังการเพิ่มสมรรถภาพและสุขภาพที่ดีที่สุดคือ การวิ่ง เป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุดเพราะโดยธรรมชาติมนุษย์รู้จักการวิ่งมาตั้งแต่ดึกดำบรรพ์ การวิ่งทำให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกาย และการเดินหรือวิ่งยังเป็นกิจกรรมที่ช่วยผ่อยคลายความ เครียดให้กับนักศึกษาได้เป็นอย่างดี ซึ่งการออกกำลังกายของนักศึกษาจะประสบผลสำเร็จนั้นจะต้องมีการเตรียมความพร้อมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ซึ่งสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก จากผลการวิจัยพบว่า สภาพที่เป็นจริงของการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550

โดยรวมมีความคิดเห็นว่า มีการบริการด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 68.16 ไม่มีการบริการด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 31.84

ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักศึกษาส่วนใหญ่เห็นว่า สถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ มีความสำคัญและจำเป็นต่อการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัย ชูเกียรติ เกียรติธีรรัตน์ (2537: บทคัดย่อ) ศึกษาความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษา พบว่านักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ กรีฑา พรหมเทพ (2548 : บทคัดย่อ) ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความต้องการโดยรวมในระดับมาก และจากการวิจัยเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่มีความต้องการสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง มีน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย และมีอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานไว้บริการ ซึ่งพบว่าสอดคล้องกับงานวิจัยของ โสภา เอกทัศน์ (2547: 107) ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 ผลการวิจัยพบว่า ความต้องการของนักศึกษา มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ สถานที่ออกกำลังกายมีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการ เพราะเมื่อออกกำลังกายแล้วทำให้เสียเหงื่อมากและหิวน้ำ และการมีอุปกรณ์ที่พร้อมได้มาตรฐานและทันสมัย ทำให้นักศึกษาหันมาออกกำลังกายกันมากขึ้น และยังเป็นการส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้กับนักศึกษา

2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ จากผลการวิจัยพบว่า สภาพที่เป็นจริงของการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 โดยรวม มีความคิดเห็นว่ามีการบริการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 54.25 ไม่มีการบริการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 45.75 นักศึกษามีความคิดเห็นว่า ไม่มีค่อนข้างมากกว่าด้านอื่นๆ เนื่องจากอาจเป็นเพราะสถานศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ยังขาดบุคลากรไว้คอยบริการการออกำลังกายและขาดบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายและประเภทกีฬา

ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 โดยรวม มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะบุคลากรผู้ให้บริการมีความสำคัญต่อนักศึกษา นักศึกษาส่วนใหญ่มีความต้องการบุคลากรที่ แสดงกริยามารยาทอันดีในการให้บริการ มีทักษะในการให้คำแนะนำการเล่นกีฬาและออกกำลังกายแก่นักศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของโสภา เอกทัศน์ (2547: บทคัดย่อ) ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 ผลการวิจัยพบว่า ด้านบุคลากร มีความ

ต้องการบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทของการออกกำลังกาย และต้องการให้บุคลากรแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรม สะอาดเรียบร้อย และมีกิริยาวาจาสุภาพ ระดับมาก และยังสอดคล้องกับ วชิระ อาสาแข็ง (2549: บทคัดย่อ) ศึกษาปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษามหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ปีการศึกษา 2547 ผลการวิจัยพบว่า ด้านบุคลากรผู้ให้บริการในการออกกำลังกายนิสิตปริญญาโทมีปัญหาในระดับมาก มีความต้องการระดับมากทุกกลุ่ม

3. ด้านการจัดการให้บริการ จากผลการวิจัยพบว่า สภาพที่เป็นจริงของการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 โดยรวม มีความคิดเห็นว่ามีการบริการ ด้านการจัดการให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 76.02 ไม่มีการบริการด้านการจัดการให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 23.98

ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 โดยรวมมีความต้องการในระดับมาก ซึ่งสอดคล้องกับ งานวิจัยของเอกชัย ปานนูน (2548 : บทคัดย่อ) ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนที่อยู่ประจำเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547 ผลการวิจัยพบว่า ด้านการจัดการ มีความต้องการโดยรวมในระดับมากที่สุด ทั้งนี้อาจเป็นเพราะนักศึกษาเห็นถึงความสำคัญของการจัดการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่านักศึกษามีความต้องการบริการตรวจสุขภาพทั่วไป และจัดบุคลากรไว้คอยบริการนักศึกษาทุกชนิดกีฬา อาจเป็นเพราะนักศึกษาเห็นถึงความสำคัญของสุขภาพร่างกาย และการที่มีการจัดการบุคลากรไว้คอยบริการทุกชนิดกีฬา นักศึกษาคิดว่าเป็นเรื่องดี เพื่อที่จะเกิดความสะดวกต่อใช้บริการการออกกำลังกาย และหากเกิดปัญหาอะไรเกี่ยวกับการออกกำลังกายก็สามารถปรึกษา

4. เปรียบเทียบความแตกต่างความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 พบว่า นักศึกษาที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมทุกด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1 ที่ว่านักศึกษาที่มีเพศต่างกันมีความต้องการการออกกำลังกายแตกต่างกัน ดังที่ อารี พันธ์มณี (2538: 189-192) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับความต้องการตามหลักของเมอร์เรย์ (Merray) ซึ่งเมอร์เรย์ มีความคิดเห็นว่าความต้องการที่จะกระทำสิ่งใดๆ ที่ยากลำบากให้ประสบผลสำเร็จหรือพยายามเอาชนะอุปสรรคทั้งปวง เพื่อให้การทำงานของตนประสบผลสำเร็จ จากการศึกษาพบว่า เพศชาย มีความต้องการที่จะประสบผลสำเร็จมากกว่าเพศหญิง และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ประพนธ์ พูลลาภ (2550: บทคัดย่อ) สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการใช้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 พบว่า ประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีความ

ต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกายโดยรวม แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เปรียบเทียบความแตกต่างความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 พบว่า นักศึกษาที่มีระดับชั้นปีต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมทุกด้าน แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านบุคลากรให้บริการพบว่าไม่มีความแตกต่างกัน อาจเป็นเพราะนักศึกษาทุกระดับชั้นปีมีความต้องการบุคลากรให้บริการ และเห็นว่าบุคลากรที่ดูแลการออกกำลังกายมีความสำคัญต่อการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา และบุคลากรให้บริการการออกกำลังกายที่ดีนั้น ต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ความสามารถทางกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา ดังที่ ยุทธนา ขันติยะ (2545: 14-18) กล่าวว่า ผู้รับผิดชอบทางด้านกิจกรรมทางกาย (Director of Physical Activity) เป็นบุคลากรที่รับผิดชอบทางด้านกิจกรรมทางกายหรือการออกกำลังกาย โดยต้องเป็นผู้ที่มีความรู้ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา พลศึกษา การปฐมพยาบาล เพื่อปฏิบัติหน้าที่ในการให้บริการแก่ผู้ใช้บริการผู้ฝึกหรือผู้นำการออกกำลังกาย (Physical Activity Instructors) เป็นผู้ที่รับผิดชอบทางด้านการสอน แนะนำ และกระตุ้นให้ผู้มาใช้บริการได้ออกกำลังกายอย่างถูกต้องเหมาะสม บุคคลเหล่านี้ควรเป็นผู้ที่มีคุณสมบัติขั้นพื้นฐาน อย่างน้อยได้รับการศึกษามาจากสถาบันที่เกี่ยวข้อง 2 ปี นอกจากนี้ควรมีความรู้ที่จะสามารถแก้ปัญหาหากเกิดขึ้นกับสมาชิก เช่น การปฐมพยาบาล การช่วยเหลือชีวิต (CPR) เป็นต้น

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัย ทำให้ทราบถึงความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 ว่ามีความต้องการการออกกำลังกายในระดับมาก จึงควรนำเอาข้อมูลเหล่านี้เพื่อไปปรับปรุงแก้ไข ส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายตามความต้องการนักศึกษา และยังเป็นการส่งเสริมสุขภาพร่างกายนักศึกษาให้มีความสมบูรณ์แข็งแรง

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาสภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาต่อไป เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาความพร้อมด้านต่างๆ ให้เหมาะกับความต้องการของนักศึกษายิ่งขึ้นไป

2. ควรมีการศึกษาเปรียบเทียบสภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ถึงความแตกต่างของแต่ละสถาบัน

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2544). *แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545 – 2549)* กรุงเทพฯ : นิวไทยมิตรการพิมพ์.

_____. (2550). *แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 4 (พ.ศ. 2550 – 2554)* กรุงเทพฯ : นิวไทยมิตรการพิมพ์.

การประชุมคณะรัฐมนตรี. (2548). *ครม.สัญจร ที่ จ.พะเยา วันอังคารที่ 14 มิถุนายน 2548. กองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ,* 2549 แผนหลัก สสส. 2550 -2552,

กรีฑา พรหมเทพ. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พศึกษา). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

เกษม สุวรรณกูล. (2525). *คำขวัญในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย.* สูจิบัตรการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 8 เชียงใหม่ : โรงพิมพ์ปอง.

กรมพลศึกษา. (2534). *แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์กรมศาสนา.

กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2540,มกราคม-ธันวาคม).*การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสารชมรมศิษย์เก่าพลศึกษา สุขศึกษา และนันทนาการ.*หน้า 35-39

กฤษณา ศักดิ์ศรี. (2534.) *มนุษย์สัมพันธ์ เล่ม 1* . กรุงเทพฯ: อักษรพิทยา.

จรินทร์ ธานีรัตน์. (2524, 7 เมษายน). *กีฬาสื่อมวลชน วารสารสุขศึกษา และสันทนาการพลศึกษา.* ปีที่ (ฉบับที่): 202.

จรวย แก่นวงษ์ดำ. (2517). *หลักสูตรพลศึกษา.* กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.

จรวยพร ธรณินทร์. (2530). *การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ.* กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช

_____. (2533). *การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ.*กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

เจริญ กระบวนรัตน์. (2531, 2 เมษายน). *ร่างกายกับที่ได้จากการออกกำลังกาย. วารสารสุขศึกษาและสันทนาการแห่งประเทศไทย.* หน้า : 71-75.

เจริญทัศน์ จินตนเสรี. (2550). *โทษของการขาดการออกกำลังกาย*. สืบค้น เมื่อ 10 ตุลาคม 2550, จาก http://www.saraburi.go.th/html/power.html

ฉลอง ชาตรูประชีวิน. (2542). *บทที่ 4 ชีวิตกับการออกกำลังกาย.* สืบค้นเมื่อ 5 พฤศจิกายน 2550, จาก http://www.nu.ac.th/course_hp/001151/page/4-1.htm

ฉัตรฤดี สุบรรณ ณ อยุธยา. (2533). *ความต้องการในการออกกำลังกายของอาจารย์ในสถาบัน*

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

ชูเกียรติ เกียรติธีรรัตน์. (2537) . *ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ชูศักดิ์ เวชแพศย์. (2519). *สรีรวิทยาการออกกำลังกาย*. กรุงเทพมหานคร. ภาควิชาเสรีวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.

เทเวศร์ พิริยะพฤนท์. (2545). *การวิจัยทางพลศึกษา*. คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

ทรงเกียรติ ซาตัน. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ธงชัย สันติวงศ์ ; และชัยยศ สันติวงศ์. (2535). *พฤติกรรมบุคคลในองค์การ*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพาณิช.

นิพนธ์ คันธเสวี. (2528). *มนุษย์สัมพันธ์เพื่อการพัฒนาสังคม*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.

นิรุจ อักษรพิมพ์. (2546). *สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

บัญญัติ สุ่นยศ. (2543). *สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนปลายในจังหวัดลำปาง*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิต วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ปฐม จันทะพา. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง วิทยาลัยพลศึกษาในเขตภาคใต้ ปีการศึกษา 2547*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ประพนธ์ พูลลาภ. (2550). *สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการใช้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร

พิชิต ภูจันทร์. (2537). *เวชศาสตร์การกีฬา*. กรุงเทพฯ: โอเอส.พริ้นติ้งเฮ้าร์.

ไพวัลย์ ตันลาพุฒ. (2530). พลศึกษาเบื้องต้น. กรุงเทพฯ :จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย. (2550). *คู่มือนักศึกษาประจำปีการศึกษา2550*.

สำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน: มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลศรีวิชัย.

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช. (2550). *ประวัติมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช.* สืบค้นเมื่อ 10 ตุลาคม 2550, จาก http://www.nstru.ac.th/portal/resource/view.php?id=139

มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์. (2550). *โครงการศูนย์กีฬามหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์* . สืบค้นเมื่อ 10 ตุลาคม 2550, จากhttp://wusport.wu.ac.th/source/content.php?menu_id=9&menuid=1

มารุต ค้ำจุน. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาวิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสวรรค์ประชารักษ์ นครสวรรค์ ปีการศึกษา 2547.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พล ศึกษา). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

ยุทธนา ขันติยะ. (2545). *คุณภาพบริการของสถานบริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในจังหวัดเชียงใหม่.* วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (การส่งเสริมสุขภาพ). เชียงใหม่:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ ศูนย์อนามัยที่ 4 ราชบุรี. (2545). *ความต้องการในการออกกำลังกายของมารดาหลังคลอด ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพ จังหวัดราชบุรี* . ราชบุรี. ถ่ายเอกสาร.

วัลลภ รุจิรากร. (2546). *ปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของนิสิตระดับปริญญาตรี มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

วชิระ อาสาแข็ง. (2549). *ศึกษาปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตระดับบัณฑิตศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ปีการศึกษา 2547.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. พลศึกษา). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์. (2550). ธรรมชาติและความต้องการของมนุษย์. สืบค้นเมื่อ 15 กันยายน 2550, จาก http://www.kmutt.ac.th/organization/ssc334/asset1.html

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2539). *การสอนพลศึกษา.* กรุงเทพฯ: บริษัทวิทยาพัฒน์.

วิทยาลัยศรีโสภณ. (2550). *ประวัติวิทยาลัยศรีโสภณ.* สืบค้นเมื่อ 10 ตุลาคม 2550 จาก http://www.cuas.or.th /selecbook49/location1/location54.htm

วิทยาลัยเทคโนโลยีภาคใต้. (2550). *ประวัติวิทยาลัยเทคโนโลยีภาคใต้.* สืบค้นเมื่อ 10 ตุลาคม 2550, จาก www.http://intranet.sct.ac.th/cms/webid/sct/index.cfm

วิจิตร อาวะกุล. (2535). *เทคนิคมนุษย์สัมพันธ์.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพาณิช.

วรชาติ ชลาลัย. (2532). *เอกสารประกอบการเรียนวิชา พล 102การจัดการบริหารพลศึกษาในโรงเรียน.* พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: วิทยาลัยพลศึกษากรุงเทพ. ถ่ายเอกสาร.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2523). *หลักและวิธีการสอนวิชาพลศึกษา.* กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

_____. (2523). *หลักและวิธีการสอนวิชาพลศึกษา.* กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.

สงวน สุทธิเลิศอรุณ. (2543). *พฤติกรรมมนุษย์กับการพัฒนาคน.* กรุงเทพมหานคร: พิมพ์ที่ห้างหุ้นส่วนทิพยวิสุทธิ์.

สายันต์ กุฏาคาร. (2538). *ความต้องการในการใช้บริการออกกำลังกายของผู้มาใช้ศูนย์การฝึกกีฬาแห่งประเทศไทย.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

สายัณห์ สุขยิ่ง (2543). *ความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียล แห่งประเทศไทย.* วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.

สุชาติ โสมประยูร. (2528). *สุขวิทยา.* กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช .

สุนีย์ กาญจนวงศ์. (2542). *จิตวิทยากับสังคม.* นครปฐม. มหาวิทยาลัยมหิดล.

สุปานี สนธิรัตน์. (2525). *จิตวิทยาทั่วไป.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์โรงเรียนเนติศึกษา.

สุพัชรา ซิ้มเจริญ. (2543). คู่มือการเรียนการสอนแอโรบิกด๊านซ์. กรุงเทพฯ : พิมพ์อักษร.

สุพิตร สมาหิโต. (2525). *"เดินอย่างไรจึงจะมีสุขภาพดี."วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ.* 8(5) 170.

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

สมพงษ์ เกษมสิน. (2523). *การบริหาร.* กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพาณิช.

สมภพ ศรีวรขาน. (2525). *"คำกล่าวรายงานพิธีเปิดการแข่งขันกีฬาแห่งประเทศไทย"*. รายงานการแข่งขันกีฬาเขตแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 12 จังหวัดอุดรธานี (2525). ถ่ายเอกสาร.

สมหวัง สมใจ. (2520). *การออกกำลังกาย.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

เอกชัย ปานนูน. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนที่อยู่ประจำเขตพื้นที่การศึกษาเพชรบูรณ์ ปีการศึกษา 2547.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

อารีย์ พันธุ์มณี. (2538). *จิตวิทยาการเรียนการสอน.* พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : เลิฟแอนด์ลิฟเฟรส

อ่อนสา สาลีนวล. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานในเขตนิคอุตสาหกรรมลาดกระบังกรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ.2545.* ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

อำนาจ อะโน. (2527). *การบริการกาย.* กรุงเทพฯ: กองบริการการศึกษางานตาราและคำสอน มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

Alessabdra de Carvalho Bastone; & Wilson Jacob Filho. (2004,September/October). Effect of an exercise program on functional performance of institutionalized elderly. *Dissertation Abstracts International.*41(5):659

Fox, E.L. (1992). *Sport physiology*. 3rd ed. Dubuque: wm.C.Brown.

Hilderbran, K.M. (1996). Relationship between Motivation Factors and Exercise Participation of College students. , *Dissertation Abstracts International* – 26 (10): 1080-A

Holbrook. James Edward. (1993,February). Current Problems and Trends in Facility Planning for Health. Physical Education, Recreation and athletics at Colleges University. *Dissertation Abstracts International*. 53(8):2735.

Kilpatrick Marcus Wayne. (2000, June). Exercise motivation and self – determination: scale development. *Dissertation Abstracts International*. 60(12):4335

Lamp,D.R. (1984). Physiology of Exercise. New York: Macmillan Publishing company.

Muller, Susan Marie. (1993,December). The Effect of Exercise – Induced Change son Self Esteen. *Dissertation Abstracts International* -14(1):1688

Terri D' Arrigo. (2006, February). Exercise Can It Help You Think. *Dissertation Abstracts International* . 59(2):69.

Y Lim; & J Kim. (2004, October). The Factor Related to Home-Based Exercise Among Community Dwelling Elders in Korea . *Dissertation AbstractsInternational*.44(1):460.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

แบบสอบถาม

แบบสอบถาม
สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา ในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550

<u>คำชี้แจง</u>

1. แบบสอบถามนี้จัดทำเพื่อสำรวจสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ (Checklist)

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550 ในด้านต่างๆ 3 ด้านได้แก่

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
3. ด้านการจัดการให้บริการ

แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับคือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด (Open Ended)

2. ให้อ่านข้อความในแต่ละข้อแล้วทำเครื่องหมาย / ในช่องที่ตรงกับสภาพและความต้องการที่เป็นจริงของท่าน

<u>ตอนที่ 1</u> ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

<u>คำชี้แจง</u> โปรดให้คำตอบที่ตรงกับความเกี่ยวกับเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน และเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่อง ( ) หน้าข้อที่เป็นจริง

1. เพศ

( ) ชาย

( ) หญิง

2. ท่านเป็นนักศึกษาชั้นปีที่

( ) ปีที่ 1

( ) ปีที่ 2

( ) ปีที่ 3

( ) ปีที่ 4

3. วันที่ท่านต้องการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาในวันใด (ตอบได้มากกว่า 1ข้อ)

( ) วันอาทิตย์ ( ) วันจันทร์

( ) วันอังคาร ( ) วันพุธ

( ) วันพฤหัสบดี ( ) วันศุกร์

( ) วันเสาร์

4. เวลาที่ท่านต้องการใช้ในออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา (ตอบได้มากกว่า 1ข้อ)

( ) 05.00 - 08.00 น. ( ) 08.00 - 10.00 น.

( ) 15.00 - 17.00 น ( ) 17.00 - 18.00 น.

( ) 18.00 - 20.00 น.

5. ประเภทกีฬาหรือกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

( ) เดิน,วิ่งเพื่อสุขภาพ ( ) กายบริหาร

( ) ขี่จักรยาน ( ) แอโรบิคด๊านซ์

( ) เต้นรำ(ลีลาศ) ( ) ฟิตเนส

( ) โยคะ ( ) ฟุตบอล

( ) ฟุตซอล ( ) บาสเกตบอล

( ) วอลเลย์บอล ( ) ตะกร้อวง

( ) เซปัคตะกร้อ ( ) เทเบิลเทนนิส

( ) เทนนิส ( ) เปตอง

( ) ว่ายน้ำ ( ) แบดมินตัน

<u>ตอนที่2</u> สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับอุดมศึกษาในจังหวัดนครศรีธรรมราช ปีการศึกษา 2550

<u>คำชี้แจง</u> โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงในสถาบันของท่าน และโปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างที่ตรงกับความต้องการของท่าน

1. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา **ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก**

สภาพที่เป็นจริงในปัจจุบัน	รายการ	ระดับความต้องการการออกกำลังกาย				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
( ) มี ( ) ไม่มี	1. มีสถานที่ออกกำลังกายไว้ให้บริการ					
( ) มี ( ) ไม่มี	2. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม					
( ) มี ( ) ไม่มี	3. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง					
( ) มี ( ) ไม่มี	4. สถานที่ออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน					
( ) มี ( ) ไม่มี	5. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องน้ำห้องสุขาที่เป็นสัดส่วน					
( ) มี ( ) ไม่มี	6. สถานที่ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ					
( ) มี ( ) ไม่มี	7.มีน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย					
( ) มี ( ) ไม่มี	8.มีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าและตู้เก็บของไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย					
( ) มี ( ) ไม่มี	9. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาลประจำ					
( ) มี ( ) ไม่มี	10. มีระบบรักษาความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกาย					

( ) มี ( ) ไม่มี	11. มีอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานไว้ให้บริการ						
( ) มี ( ) ไม่มี	12. มีอุปกรณ์ออกกำลังกายเพียงพอ						
( ) มี ( ) ไม่มี	13. อุปกรณ์ที่ใช้ออกกำลังกายมีความปลอดภัย						
( ) มี ( ) ไม่มี	14. มีอุปกรณ์ออกกำลังกายที่ทันสมัย						

2. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา **ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ**

สภาพที่เป็นจริงในปัจจุบัน	รายการ	ระดับความต้องการการออกกำลังกาย				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
( ) มี ( ) ไม่มี	1. บุคลิกภาพดี เหมาะกับการให้บริการ					
( ) มี ( ) ไม่มี	2. มีความสามารถในประเภทกีฬาและการออกกำลังกายที่ให้บริการแก่นักศึกษา					
( ) มี ( ) ไม่มี	3. มีทักษะในการให้คำแนะนำการเล่นกีฬาและออกกำลังกายแก่นักศึกษา					
( ) มี ( ) ไม่มี	4. ดูแลความปลอดภัยประจำสนามกีฬาแต่ละประเภท					
( ) มี ( ) ไม่มี	5. พูดจาสุภาพและให้เกียรตินักศึกษา					
( ) มี ( ) ไม่มี	6. แสดงกริยามารยาทอันดีในการให้บริการ					
( ) มี ( ) ไม่มี	7. แต่งกายสะอาด เรียบร้อย					
( ) มี ( ) ไม่มี	8. มีการเชิญวิทยากรภายนอกที่มีความสามารถด้านการออกกำลังกายและกีฬามาให้ความรู้อยู่เสมอ					
( ) มี ( ) ไม่มี	9. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา					
( ) มี ( ) ไม่มี	10. มีบุคลากรให้ความรู้ทางการจัดกิจกรรมด้านนันทนาการ					
( ) มี ( ) ไม่มี	11. มีเจ้าหน้าที่ทดสอบสมรรถภาพทางกาย					

3. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา **ด้านการจัดการให้บริการ**

สภาพที่เป็นจริงในปัจจุบัน	รายการ	ระดับความต้องการการออกำลังกาย				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
( ) มี ( ) ไม่มี	1 .การจัดป้ายประกาศกฎ ระเบียบและแนวปฏิบัติในการใช้บริการให้ชัดเจน					
( ) มี ( ) ไม่มี	2. ความสะดวกคล่องตัวในการติดต่อประสานงานกับบุคลากรที่ให้บริการ					
( ) มี ( ) ไม่มี	3. จัดบุคลากรไว้คอยบริการนักศึกษาทุกชนิดกีฬา					
( ) มี ( ) ไม่มี	4. การประชาสัมพันธ์กิจกรรมและข่าวสาร ให้กับนักศึกษาได้ทราบอย่างทั่วถึง					
( ) มี ( ) ไม่มี	5. การจัดป้ายนิเทศเกี่ยวกับกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายทันสมัยอยู่เสมอ					
( ) มี ( ) ไม่มี	6. จัดหนังสือ/สิ่งพิมพ์/วารสารทางกีฬาและสุขภาพในการออกกำลังกายไว้บริการ					
( ) มี ( ) ไม่มี	7. จัดบุคลากรประจำเพื่อให้บริการปฐมพยาบาลแก่ผู้บาดเจ็บจากการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย					
( ) มี ( ) ไม่มี	8. จัดบริการร้านอาหารและเครื่องดื่มในสถานที่ออกกำลังกาย					
( ) มี ( ) ไม่มี	9. มีบริการตรวจสุขภาพทั่วไป					
( ) มี ( ) ไม่มี	10. มีกลุ่มชมรมกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย					

<u>ตอนที่ 3</u> เป็นความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก

.....

.....

.....

2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

.....

.....

.....

3. ด้านการจัดการให้บริการ

.....

.....

.....

4. ข้อเสนอแนะอื่นๆ

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์ ดร.ชาญวิทย์ เทียมบุญประเสริฐ
   ตำแหน่ง รองศาสตราจารย์
   สถานที่ทำงาน คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2. รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพฤนท์
   ตำแหน่ง รองศาสตราจารย์
   สถานที่ทำงาน คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวัลย์
   ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์
   สถานที่ทำงาน คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรนัย
   ตำแหน่ง คณบดีคณะพลศึกษา
   สถานที่ทำงาน คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สืบพงศ์ จินดาพล
   ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์
   สถานที่ทำงาน คณะครุศาสตร มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายจีรนันท์ ปรีชาชาญ
วันเดือนปีเกิด	19 มกราคม 2525
สถานที่เกิด	อ.เมือง จ.นครศรีธรรมราช
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	192/4 ม.4 ต.ท่างิ้ว อ.เมือง จ.นครศรีธรรมราช 80280
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2535	ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนเทศบาลวัดเสมาเมือง อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช
พ.ศ. 2541	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จากโรงเรียนเมืองนครศรีธรรมราช อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช
พ.ศ. 2544	ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนเมืองนครศรีธรรมราช อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช
พ.ศ. 2549	ครุศาสตรบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา จากมหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช
พ.ศ. 2551	การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีคนรินทรวิโรฒ