

สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกาย
ของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ.2550

ปริญญาานิพนธ์
ของ
ประพนธ์ พูลลาภ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2550

สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกาย
ของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ.2550

ปริญญาานิพนธ์
ของ
ประพนธ์ พูลลาภ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

พฤษภาคม 2550

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลงได้นั้น ผู้วิจัยได้รับความกรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วัฒนา สุทธิพันธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวลีย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ รองศาสตราจารย์สุนทร แม้นสงวน ประธานและกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่กรุณาได้ให้ คำแนะนำ ช่วยเหลือ ปรับปรุง แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ จนผู้วิจัยสามารถดำเนินการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จสมบูรณ์ด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์ทุกท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ ผู้เชี่ยวชาญ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ทรงพล ต่อนี้ ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล อาจารย์ ดร.ประจัญ กิ่งมิ่งแฮ และอาจารย์จรูไรรัตน์ สมสุข ที่ให้ความกรุณาเป็นผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบทดสอบ สถิติและให้ข้อเสนอแนะที่ใช้ในการวิจัย เป็นอย่างดี

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์สมพงษ์ ชาทะวิถิ อธิการบดีสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ท่านอาจารย์พรชัย สินธุประสิทธิ์ รองอธิการบดีสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ที่ให้ความกรุณา สนับสนุนให้กำลังใจในการทำวิจัยให้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดีโดยตลอด

นอกจากนี้ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ คุณพ่อ คุณแม่ และญาติ พี่ น้อง เพื่อนๆ ครูอาจารย์ ที่ให้ความช่วยเหลือ ให้ความหวังใยตลอดมา คุณค่าและประโยชน์อันพึงมีจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขออุทิศสิ่งที่ดีงามแก่ผู้มีพระคุณทุกท่าน ขอกราบขอบพระคุณอย่างสูง

ประพนธ์ พูลลาภ

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 ภูมิหลัง	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	3
ความสำคัญของการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	3
ประชากรที่ใช้ในการวิจัย	3
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย	3
ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
กรอบแนวความคิดในการวิจัย	5
สมมติฐานของการวิจัย	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	6
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ	6
แนวคิดและทฤษฎีทางด้านบริการ	12
การออกกำลังกาย	18
ความหมายของการออกกำลังกาย	18
ความสำคัญของการออกกำลังกาย	20
หลักของการออกกำลังกาย	21
ประเภทและชนิดของการออกกำลังกาย	30
ประโยชน์และความสำคัญของการออกกำลังกาย	42
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี	50
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	53
งานวิจัยในต่างประเทศ	53
งานวิจัยในประเทศ	55
3 วิธีดำเนินการวิจัย	63
การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง	63
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	64
การเก็บรวบรวมข้อมูล	65
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล	65

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	66
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	66
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	66
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	67
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	81
สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐานและวิธีดำเนินการวิจัย	81
สรุปผลการวิจัย.....	82
อภิปรายผล.....	86
ข้อเสนอแนะ.....	89
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป	89
บรรณานุกรม.....	90
ภาคผนวก.....	96
ภาคผนวก ก.....	97
ภาคผนวก ข.....	104
ประวัติย่อผู้วิจัย	106

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 ความถี่ และร้อยละของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 (n = 370).....	67
2 ความถี่ และร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย (n = 370).....	68
3 ความถี่ และร้อยละของสภาพการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 370).....	69
4 ความถี่ และร้อยละของสภาพการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ (n = 370).....	71
5 ความถี่ และร้อยละของสภาพการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 ด้านการจัดการ (n = 370).....	72
6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับของความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 370).....	73
7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับของความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ (n = 370).....	74
8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับของความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 ด้านการจัดการ (n = 370).....	75
9 คะแนนเฉลี่ยความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 รวมทุกด้าน (n = 370).....	76
10 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 จำแนกตามตัวแปรเพศ อายุ และสถานภาพของการใช้บริการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก.....	77

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
11 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 จำแนกตามตัวแปรเพศ อายุ และสถานภาพของการใช้บริการด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ.....	78
12 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 จำแนกตามตัวแปรเพศ อายุ และสถานภาพของการใช้บริการด้านการจัดการ.....	79
13 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 จำแนกตามตัวแปรเพศ อายุ และสถานภาพของการใช้บริการรวมทุกด้าน.....	80

สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกาย
ของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ.2550

บทคัดย่อ
ของ
ประพนธ์ พูลลาภ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2550

ประพนธ์ พูลลาภ. (2550). *สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ.2550.*

ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุมปริญญาานิพนธ์ : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ วัฒนา สุทธิพันธ์, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวลีย์.

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีจุดมุ่งหมาย เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ.2550 เครื่องมือเป็นแบบสอบถามที่มีความเชื่อมั่น .87 ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง จากประชาชนที่มาใช้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ.2550 จำนวน 370 คน นำมาหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมติฐานโดยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย โดยใช้สถิติ t-test

ผลการศึกษาพบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ.2550 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมพบว่า กิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือ ฟิตเนส คิดเป็นร้อยละ 40.81

2. สภาพการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ.2550

2.1 ประชาชนมีความคิดเห็นว่ามีบริการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ร้อยละ 79.46 ไม่มีบริการ ร้อยละ 20.54

2.2 ประชาชนมีความคิดเห็นว่ามีบริการ ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ ร้อยละ 68.24 ไม่มีบริการ ร้อยละ 31.76

2.3 ประชาชนมีความคิดเห็นว่ามีบริการ ด้านการจัดการ ร้อยละ 62.68 ไม่มีบริการ ร้อยละ 37.32

3. ความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ.2550

3.1 ความต้องการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวม มีความต้องการ อยู่ในระดับมาก

3.2 ความต้องการ ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวม มีความต้องการ อยู่ในระดับมาก

3.3 ความต้องการ ด้านการจัดการ โดยรวม มีความต้องการ อยู่ในระดับปานกลาง

4. การเปรียบเทียบความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ.2550

4.1 ประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกาย โดยรวม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า เพศชาย และหญิง มีความต้องการด้านการจัดการ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ ไม่แตกต่างกัน

4.2 ประชาชนที่มีอายุต่างกัน มีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกาย โดยรวม และรายด้าน ไม่แตกต่างกัน

4.3 ประชาชนที่มีสถานภาพของการใช้บริการต่างกัน มีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกาย โดยรวม และรายด้าน ไม่แตกต่างกัน

THE STATE AND NEED OF PEOPLE FOR EXERCISE SERVICES OF
UDONTHANI PHYSICAL EDUCATION INSTITUTE IN 2007

AND ABSTRACT
BY
PRAPHON POONLAB

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

May 2007

Praphon Poonlab. (2007). *The State and Need Of People for Exercise Services of Udonthani Physical Education Institute in 2007*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Assist. Prof. Wattana Suthiphan, Assist. Prof. Dr.Namchai Lewan.

The purpose of this study was to investigate and compare the state and need of people for exercise services in the Institute of Physical Education, Udonthani Campus in the academic year 2007. The questionnaire with the reliability of .87 used to collect the data which was done by the writer. The subjects were 370 participants who participated in the exercise servicing programs in the Institute of Physical Education, Udonthani Campus, 2007. The data were statistically treated for frequency, percentage, standard deviation and the hypothesis was tested for mean differences by the t-test.

It was found as follows:

1. The subject's needs for exercise activities as a whole, fitness activities were listed the most, 40.481 per cent.
2. The exercise sates were found as follows:
 - 2.1 There were services in places, equipment and facilities, 78.46 per cent, but without services were 20.54 per cent.
 - 2.2 There were servicing personnel, 68.24 per cent, but without services were 31.76 per cent.
 - 2.3 There were management services, 62.68 per cent, but without services were 37.32 per cent.
3. The needs for exercise services were found as follows:
 - 3.1 The needs for places, equipment and facilities as a whole were rated at a high level.
 - 3.2 The needs for servicing personnel as a whole were rated at a high level.
 - 3.3 The needs for management services as a whole were rated at an average level.
4. The results of need comparison were as follows:
 - 4.1 As a whole, different sexes expressed different needs for exercise services, significant at .05 level. When compared by areas, it was found that men and women expressed different needs in management services, significant at .05 level, but with no differences in the areas of places, equipment, facilities, and servicing personnel.

4.2 The subjects of different ages expressed no different needs for exercise services as a whole or areas.

4.3 The subjects of different statuses of services expressed no different needs for exercise services as a whole or areas.

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคนหากบุคคลใดที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำก็จะส่งผลให้ร่างกายมีสุขภาพที่แข็งแรง ชีวิตก็จะดำรงอยู่ได้อย่างมีความสุข และยังทำให้สามารถพัฒนาตนเอง พัฒนาสังคม เศรษฐกิจ รวมไปถึงการพัฒนาประเทศชาติให้เจริญรุ่งเรืองต่อไป ดังที่พระบรมราชาบาทพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช ความว่า

"...การรักษาความสมบูรณ์แข็งแรงของร่างกาย เป็นปัจจัย ของเศรษฐกิจที่ดี และสังคมที่มั่นคง เพราะร่างกายที่แข็งแรงจะอำนวยผล ให้สุขภาพจิตใจสมบูรณ์ และเมื่อมีสุขภาพสมบูรณ์ ดีพร้อมทั้งร่างกายและจิตใจแล้ว ย่อมมีกำลังทำประโยชน์ สร้างสรรค์ เศรษฐกิจและ สังคมของบ้านเมืองได้เต็มที่..." (ภูมิพลอดุลยเดช. 2522: ออนไลน์)

และการออกกำลังกายมีความสำคัญต่อชีวิตความเป็นอยู่ของคนอย่างมาก ตั้งแต่แรกเกิดถึงวัยชรา โดยเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตประจำวันของประชาชนชาวไทย มุ่งสร้างเสริมสุขภาพของพลเมืองให้มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพและมีอนามัยสมบูรณ์ สามารถดำรงชีวิตทำประโยชน์และอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างผาสุก ซึ่งการส่งเสริมในเรื่องของการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาของแต่ละสถาบันการศึกษาถือว่ามีความสำคัญต่อการพัฒนาให้เป็นคนที่มีสุขภาพที่ดีต่อไปในอนาคต การออกกำลังกายจึงเป็นสื่อช่วยทำให้คนมีสุขภาพร่างกายที่ดี (อวย เกตุสิงห์; และคนอื่นๆ. 2520: 4) ซึ่งสอดคล้องกับ กอง วิสุทธารมณ (2521: 35) ที่กล่าวว่า การออกกำลังกายทำให้เกิดประโยชน์แก่ร่างกายเสมอในเด็ก ๆ การออกกำลังกายทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกายมักมีร่างกายเล็ก แคระแกรน และซีโรค ในวัยหนุ่มสาว การออกกำลังกายยังช่วยให้ระบบประสาทและจิตใจทำงานได้ดี เป็นปกติ สำหรับผู้สูงอายุในวัยชรา การออกกำลังกายจะช่วยป้องกันและรักษาโรคที่เกิดในวัยชรา เช่น อาการเมื่อยหรืออาการท้องผูกเป็นประจำ ตลอดจนความรู้สึกริเวียวนหน้ามืด เพราะการไหลเวียนเลือดไม่เพียงพอ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยให้กลไกของร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ สามารถเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่วว่องไว ข้อต่อต่างๆ ทำงานไม่ติดขัด การประสานของระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อมีความสัมพันธ์กับอวัยวะและต่อมต่างๆ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง

การวิเคราะห์แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ.2545-2549)

แผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ฉบับที่ 9 และแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 รวมทั้งศึกษาเอกสารวิชาการ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ผลการวิเคราะห์เอกสารสรุปได้ว่า

1) การเคลื่อนไหวออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อสุขภาพและความสมบูรณ์แข็งแรง และช่วยลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคที่ป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย 2) แผนพัฒนาแห่งชาติที่เกี่ยวข้องกับ

สุขภาพ ได้แก่ แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 เป็นแผนแม่บท โดยมีแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 9 และแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 3 เป็นแผนรองรับ ซึ่งได้กำหนดยุทธศาสตร์หลักไว้ โดยมีเป้าหมายร่วมกันคือ ให้ประชาชนมีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามากขึ้น และลดอัตราการเจ็บป่วยด้วยสาเหตุที่ป้องกันได้ เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง เบาหวาน รัฐบาลประกาศนโยบายสร้างสุขภาพ โดยตั้งเป้าหมายให้ประชาชนอายุ 6 ปีขึ้นไป ออกกำลังกายอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 30 นาที และมีชมรมสร้างสุขภาพอย่างน้อยต้องมี 1 ชมรมต่อหนึ่งหมู่บ้าน

3) ปัจจัยที่มีผลต่อการแปลงแผนพัฒนาสู่การปฏิบัติ ได้แก่ การมีส่วนร่วมของผู้มีส่วนได้ส่วนเสีย ความชัดเจนของแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติฉบับที่ 9 และการสนับสนุนจากทุกภาคส่วนอย่างจริงจังและต่อเนื่อง

4) ปัจจัยที่มีผลต่อการปฏิบัติงานสร้างสุขภาพ ได้แก่ กระแสสังคม แรงเสริมแรงจูงใจ องค์กรความรู้ นโยบายของรัฐบาล การมีส่วนร่วมของประชาสังคม การประชาสัมพันธ์ งบประมาณ ระบบรายงานและภาคีเครือข่ายด้านสุขภาพ สรุปผลการศึกษานี้ แผนพัฒนาระดับชาติมี 3 แผนที่มีเป้าหมายการพัฒนาคนร่วมกัน กระทรวงสาธารณสุขและกระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา เป็นเจ้าภาพร่วมในการบริหารจัดการให้ประชาชนได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬามากขึ้น ซึ่งเป็นผลดีต่อการแปลงแผนพัฒนาสู่แผนปฏิบัติและมีโอกาสประสบผลสำเร็จมากขึ้น การประสานนโยบายระหว่างหน่วยงานภาคี การบูรณาการแผนและการประสานการดำเนินงานร่วมกัน เป็นปัจจัยที่สำคัญในการดำเนินงานบรรลุวัตถุประสงค์ตามนโยบายสร้างสุขภาพ (วิจักร อากัปกิริยา. 2546: ออนไลน์)

จากนโยบายจะเห็นว่ามี การให้ความสำคัญกับการกีฬา ต้องการส่งเสริมกิจกรรมกีฬาทั้งในชุมชนและโรงเรียนเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และต้องการปลูกฝังค่านิยมที่ดีต่อกีฬาและการออกกำลังกายที่ดีต่อไป รวมถึงการส่งเสริมให้หน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องได้นำไปปฏิบัติอย่างจริงจัง โดยกำหนดแนวปฏิบัติที่เป็นรูปธรรมและให้บังเกิดผลตามนโยบาย คือ 1) ให้มีกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง ทั้งในสถานศึกษา ชุมชน และหมู่บ้าน 2) ให้ประชาชนและเยาวชนได้มีโอกาสใช้สถานที่ สนามกีฬาในการออกกำลังกายอย่างแพร่หลายและสม่ำเสมอ 3) ให้จัดการแข่งขันกีฬาในระดับต่าง ๆ อย่างสม่ำเสมอ และกว้างขวางทั่วประเทศ เพื่อสร้างกระแสการเล่นกีฬาและการรักการออกกำลังกายของประชาชนและเยาวชนให้มีความยั่งยืน (ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร. 2547: 38-51)

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี เป็นหน่วยงานที่มีหน้าที่รับผิดชอบตามนโยบายของรัฐที่ให้สถานศึกษามีส่วนร่วมในการส่งเสริมให้ประชาชนมีการออกกำลังกายเพิ่มมากขึ้น และในฐานะที่สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี เป็นสถาบันอุดมศึกษาชั้นนำในระดับภูมิภาคอินโดจีน และยังเป็นสนามกีฬากลางจังหวัดอุดรธานี มีศูนย์ฝึกกีฬา ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา และสนามกีฬาต่าง ๆ หลากหลายประเภทกีฬา เป็นศูนย์กลางของการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ซึ่งเปิดให้บริการกับประชาชนชนทั่วไปได้เข้ามาใช้บริการ

เนื่องจากผู้วิจัยเป็นข้าราชการของรัฐในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ซึ่งปฏิบัติหน้าที่ที่เกี่ยวข้องกับการให้บริการด้านกีฬาแก่ชุมชน และพบว่า ประชาชนที่มาออกกำลังกายที่สถาบันการพลศึกษามีจำนวนมาก และมีความคิดเห็นต่อสถานที่การออกกำลังกายที่แตกต่างกันในหลาย ๆ ด้าน จึงมีความสนใจที่จะศึกษาถึงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาใช้บริการในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี เพื่อที่จะนำข้อมูลที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ไปปรับปรุงและพัฒนาให้สถาบันเป็นสถานที่ออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพและเป็นไปตามความต้องการของประชาชน เพื่อเป็นการจูงใจให้ประชาชนมาออกกำลังกายกันมากขึ้น

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550
2. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบถึงสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 เพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนพัฒนาและปรับปรุงแก้ไขการดำเนินงานในด้านการบริการการออกกำลังกายให้สอดคล้องและเหมาะสมกับความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกายต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ ประชาชนที่มาออกกำลังกาย ในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี มีจำนวนประมาณ 9,300 คน แยกเป็นประชากรที่มาออกกำลังกายบริเวณสนามกีฬาในร่ม ประมาณ 3,300 คน สนามกีฬากลางแจ้ง ประมาณ 3,000 คน สระว่ายน้ำ ประมาณ 1,200 คน และศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา ประมาณ 1,800 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ครั้งนี้เป็น ประชาชนที่มาออกกำลังกาย ในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 370 คน ซึ่งได้มาจากการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543: 303; อ้างอิงจาก Krejcie; & Morgan) และสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ

1.1 เพศ ได้แก่ เพศชาย และเพศหญิง

1.2 อายุ ได้แก่ 25 ปีลงมา 26 ปีขึ้นไป

1.3 สถานภาพของการใช้บริการ ได้แก่ สมาชิก และบุคคลทั่วไป

2. ตัวแปรตาม คือ สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **สภาพ** หมายถึง สิ่งที่เป็นอยู่ในปัจจุบันของประชาชนเกี่ยวกับการให้บริการการออกกำลังกายด้านต่างๆ ได้แก่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านบริหารจัดการ

2. **ความต้องการ** หมายถึง ภาวะที่บุคคลยังขาดหรือยังไม่ได้สิ่งใดสิ่งหนึ่ง และมีความต้องการที่จะมี หรือให้ได้มาซึ่งสิ่งเหล่านั้น ซึ่งเกี่ยวกับการให้บริการการออกกำลังกายด้านต่างๆ ได้แก่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านบริหารจัดการ

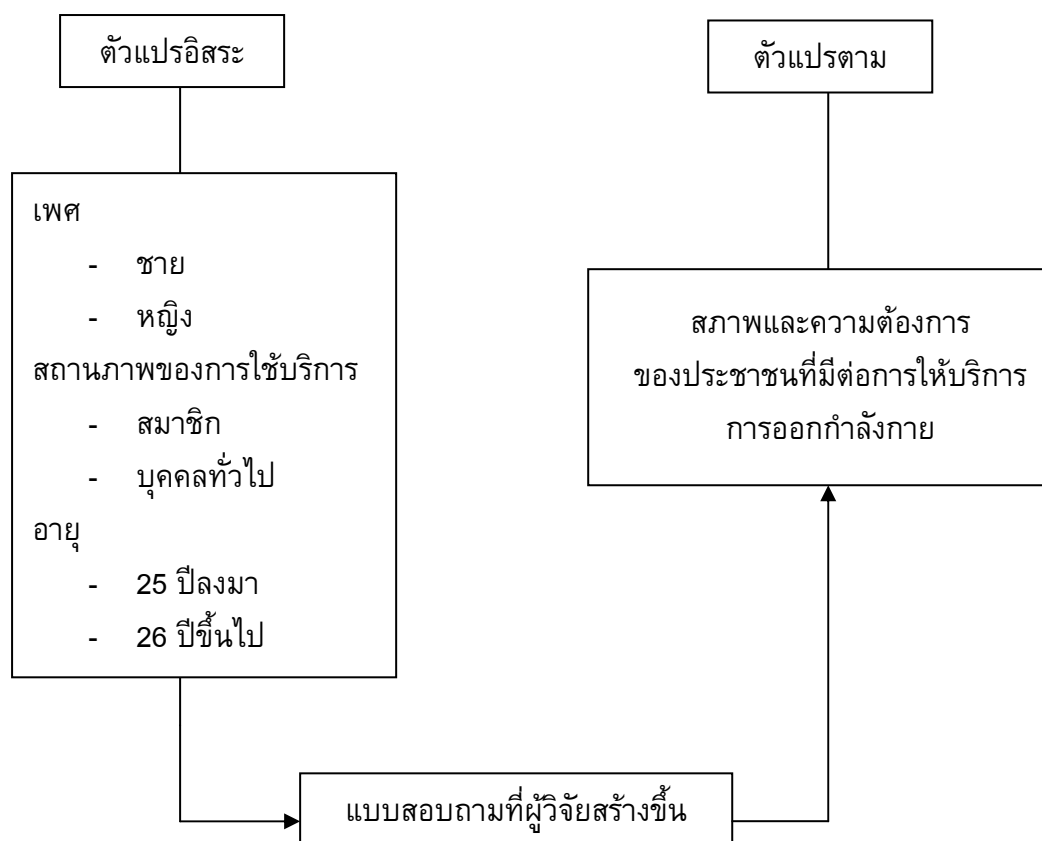
3. **การออกกำลังกาย** หมายถึง การทำให้ร่างกายได้ใช้พลังงาน หรือแรงงานที่มีอยู่ในตัวเอง เพื่อให้ร่างกายหรืออวัยวะส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวในลักษณะต่าง ๆ เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การเล่นกีฬา เป็นต้น โดยในแต่ละกิจกรรมนั้นร่างกายใช้พลังงานมากน้อยแตกต่างกัน

4. **สมาชิก** หมายถึง ผู้ที่สมัครเป็นสมาชิกเพื่อใช้บริการภายในศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี

5. **บุคคลทั่วไป** หมายถึง ผู้ที่ไม่ได้สมัครเป็นสมาชิกเพื่อใช้บริการภายในศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี

6. **สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี** หมายถึง สนามกีฬา หรือสถานที่ออกกำลังกายภายในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี แบ่งเป็น 4 แห่ง ได้แก่ สนามกีฬาในร่ม สนามกีฬากลางแจ้ง สระว่ายน้ำ และศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา

กรอบแนวความคิดในการวิจัย



สมมติฐานของการวิจัย

1. ประชาชนที่มีเพศต่างกันมีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกายแตกต่างกัน
2. ประชาชนที่มีอายุต่างกันมีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกายแตกต่างกัน
3. ประชาชนที่มีสถานภาพของการใช้บริการต่างกันมีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกายแตกต่างกัน

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่อง “สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ.2550” ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในต่างประเทศและในประเทศ โดยมีรายละเอียด ดังหัวข้อต่อไปนี้

1. แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ
2. แนวคิดและทฤษฎีทางด้านบริการ
3. การออกกำลังกาย
 - 3.1 ความหมายของการออกกำลังกาย
 - 3.2 ความสำคัญของการออกกำลังกาย
 - 3.3 หลักของการออกกำลังกาย
 - 3.4 ประเภทและชนิดของการออกกำลังกาย
 - 3.5 ประโยชน์และความสำคัญของการออกกำลังกาย
4. สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 5.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 5.2 งานวิจัยในประเทศ

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ

แนวคิดเกี่ยวกับความต้องการ (วราภรณ์ ตระกูลสฤษดิ์. 2549: ออนไลน์)

พจนานุกรมไทย ฉบับราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ.2525 (2526: 323) กล่าวถึง "ความต้องการ" ว่าหมายถึง ความอยากได้ ใคร่ได้หรือประสงค์จะได้ และเมื่อเกิดความรู้สึกดังกล่าวจะทำให้ร่างกายเกิดการขาดสมดุลเนื่องมาจากมีสิ่งเร้ามากระตุ้น มีแรงขับภายในเกิดขึ้น ทำให้ร่างกายไม่อาจอยู่นิ่งต้องพยายามดิ้นรน และแสวงหาเพื่อตอบสนองความต้องการนั้นๆ เมื่อร่างกายได้รับตอบสนองแล้ว ร่างกายมนุษย์ก็กลับสู่ภาวะสมดุลอีกครั้งหนึ่ง และก็จะเกิดความต้องการใหม่ๆ เกิดขึ้นมาทดแทนจนเวียนอยู่ไม่มีที่สิ้นสุด ดังที่ ซามูเอลสัน (Samuelson. 1917) กล่าวว่า มนุษย์นั้น เพียรพยายามทุกวิถีทางในอันที่จะทำให้บรรลุความต้องการที่ละชั้น เมื่อความต้องการชั้นแรกได้รับการตอบสนองแล้ว ความต้องการชั้นนั้นก็ลดความสำคัญลงจนหมดความสำคัญไป ไม่เป็นแรงกระตุ้นอีกต่อไป แต่จะเกิดความสนใจและความต้องการสิ่งใหม่อีกต่อไป แต่ความต้องการชั้นต้นๆ ที่ได้รับการตอบสนองไปเรียบร้อยแล้วนั้น อาจกลับมาเป็นความจำเป็นหรือความต้องการครั้งใหม่

อีกได้ เมื่อการตอบสนองความต้องการครั้งแรกได้สูญเสียหรือขาดหายไป และความต้องการที่เคยมีความสำคัญจะลดความสำคัญลง เมื่อมีความต้องการใหม่ๆ เข้ามาแทนที่ นอกจากนั้นแล้ว Gilmer กล่าวว่า "มนุษย์มีความต้องการหลายสิ่งหลายอย่าง เช่น อาหาร อากาศ น้ำ ที่อยู่อาศัยรวมทั้งสิ่งอื่นๆ ด้วย เช่น การยอมรับนับถือ สถานภาพ การเป็นเจ้าของ ฯลฯ แต่อย่างไรก็ตาม โดยทั่วไปความต้องการเหล่านี้ยากที่จะได้รับการตอบสนองจนอิ่มและพอใจทั้งๆ ที่ก็ได้รับอยู่แล้ว" ทุกวันนี้คนเราพยายามทำงานก็เพื่อจะสนองความต้องการของตน ทำงานเพื่อเงินเพราะเงินเป็นสื่อกลางของการแลกเปลี่ยนสิ่งต่างๆ ตามต้องการ แต่ถ้ามองให้ลึกกลงไปแล้วการทำงานไม่ใช่เพื่อเงินแต่อย่างเดียวเสมอไป เศรษฐีมีเงินมหาศาลก็ยังทำงานทั้งๆ ที่ทำงานแล้วได้เงินเป็นค่าตอบแทนเพียงเล็กน้อยๆ การทำงานเพื่อเงิน เป็นเพียงเหตุผลประการหนึ่งเท่านั้น ยังมีปัจจัยอื่นๆ อีกมากที่คนต้องการได้รับการทำงาน ซึ่งบางครั้งเงินไม่สามารถซื้อความต้องการบางอย่างได้

ทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ

เสถียร เหลืองอร่าม; และนิพนธ์ คันธเสวี ได้กล่าวไว้ว่า ความต้องการของมนุษย์ มีอยู่ 3 ประการ (วรารณ ตระกูลสฤษดิ์. 2549: ออนไลน์ ; อ้างอิงจาก เสถียร เหลืองอร่าม. 2525: 10 - 18 ; และนิพนธ์ คันธเสวี. 2528: 71) ได้แก่

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย หรือความต้องการทางสรีระ (Physical or Physiological Needs) หรือ ความต้องการปฐมภูมิ (Primary Needs) หรือ ความต้องการทางด้านชีววิทยา (Biological Needs) หรือความต้องการปฐมภูมิ (Primary) เป็นความต้องการทางชีววิทยา หรือ ความต้องการทางกายภาพ เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานอันดับแรกหรือขั้นต่ำสุดของมนุษย์ ซึ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต เป็นความต้องการที่จำเป็นสำหรับชีวิต เป็นความต้องการเพื่อการดำรงชีวิตอยู่ของมนุษย์ เพื่อการมีชีวิตอยู่ เป็นความต้องการที่มีมาตั้งแต่กำเนิด ในฐานะที่เป็นอินทรีย์ทางกายภาพ เป็นแรงขับ (Drive) ที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เป็นแรงขับดันทางกายภาพ เป็นความต้องการที่เกิดขึ้นตามธรรมชาติ เป็นปรากฏการณ์ทางธรรมชาติของสิ่งมีชีวิตเพื่อความอยู่รอด จึงเป็นความต้องการพื้นฐานที่จะขาดเสียมิได้ ความต้องการชนิดนี้หากไม่ได้รับการตอบสนองจะมีความรู้สึกตึงเครียดอยู่ตลอดเวลา และมีความกระวนกระวาย เช่น ความต้องการอากาศหายใจ อาหาร ความอบอุ่น น้ำ ยารักษาโรค อุณหภูมิที่เหมาะสม เครื่องนุ่งห่ม การเคลื่อนไหวทางร่างกาย การขับถ่าย ความต้องการเรื่องเพศ การพักผ่อนนอนหลับ ที่อยู่อาศัย ถ้าขาดความต้องการประเภทนี้เพียงประการใดประการหนึ่งชีวิตจะต้องมีอันเป็นไป เพราะความต้องการนี้เป็นสิ่งจำเป็นมากสำหรับมนุษย์ทุกคนจะขาดเสียมิได้ การแสวงหาสิ่งต่างๆ มาเพื่อตอบสนองความต้องการในทางกายของมนุษย์นี้ขึ้นอยู่กับเงื่อนไขของสังคม 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) เพราะเป็นความต้องการที่เกิดจากความรับรู้ และการเรียนรู้ประสบการณ์ การสนองตอบต่างๆ ก็เพื่อให้เกิดความพึงพอใจ เป็นแรงขับ (Drive) ชนิดหนึ่งที่ไม่หยุดอยู่กับที่ (Dynamic) ไม่มีรากฐานจากความต้องการทางร่างกาย แต่อาศัยกลไกทางสมอง ที่สั่งสมจากประสบการณ์ สภาพแวดล้อม วัฒนธรรม เป็นส่วนใหญ่ ซึ่งแต่ละบุคคลอาจเหมือนกันหรือต่างกันก็ได้ เนื่องจากแต่ละคนมีระดับความต้องการแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ การเรียนรู้ และประสบการณ์ ความต้องการทางจิตใจเป็นความต้องการที่สลับซับซ้อน และมีความแตกต่างกันมากระหว่างบุคคล

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

ตามธรรมชาติแล้วมนุษย์มีความต้องการมากมายหลายอย่าง จนไม่มีขอบเขตจำกัด ซึ่งทั้งความต้องการที่เกิดจากความคิดคำนึง หรือความต้องการด้านจิตใจ หรือความต้องการทางกาย ซึ่งเป็นความต้องการที่ขาดมิได้ และในบรรดาความต้องการต่างๆ ของมนุษย์นั้นยากที่จะได้รับการสนองตอบจนเป็นที่พอใจ เพราะเป็นเรื่องของความแตกต่างระหว่างบุคคล

ความต้องการ (Needs) ตามหลักของ เมอร์เรย์ (สมนึก ภูระหงษ์. 2549: 7-9 ; อ้างอิงจาก Merray. ม.ป.ป.) ซึ่ง เมอร์เรย์ มีความคิดเห็นว่า ความต้องการเป็นสิ่งที่บุคคลสร้างขึ้น ก่อให้เกิดความรู้สึกทรมานซึ่ง ความต้องการนี้บางครั้งเกิดขึ้นเนื่องจากแรงกระตุ้นภายในของบุคคล บางครั้งอาจเกิดเนื่องจากสภาพของสังคมหรือแรงกระตุ้นภายนอกก็ได้ หรืออาจกล่าวได้ว่า ความต้องการเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเนื่องจากสภาพร่างกายและสภาพจิตใจนั่นเอง ทฤษฎีความต้องการของเมอร์เรย์ สรุปได้ ดังนี้

1. ความต้องการที่จะเอาชนะด้วยการแสดงออกทางความก้าวร้าว (Needs for Aggression) เป็นความต้องการที่จะเอาชนะผู้อื่น เอาชนะต่อสิ่งขัดขวางทั้งปวงด้วยความรุนแรง มีการต่อสู้ การแค้น การทำร้ายร่างกาย หรือการฆ่าฟันกัน เช่น พุดจาประชดประชันกับเพื่อนที่ไม่ชอบ เป็นต้น

2. ความต้องการที่จะเอาชนะฟันฝ่าอุปสรรคต่างๆ (Needs for Counteraction) เป็นความต้องการที่จะฟันฝ่าอุปสรรค ความล้มเหลวต่างๆ ด้วยการสร้างความพยายามขึ้น เช่น เมื่อได้รับการดูถูกดูหมิ่น ผู้ที่ได้รับจะเกิดความพากเพียร เพื่อเอาชนะคำสบประมาทจนประสบผลสำเร็จ เป็นต้น

3. ความต้องการที่จะยอมแพ้ (Needs for Abasement) เป็นความต้องการที่จะยอมแพ้ ยอมรับผิด ยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์ หรือยอมรับการถูกกลโกง เช่น การเผาตัวเพื่อประท้วงการปกครอง เป็นต้น

4. ความต้องการป้องกันตัวเอง (Needs for Defense) เป็นการป้องกันที่จะป้องกันตัวเองจากคำวิพากษ์วิจารณ์ การตำหนิติเตียน ซึ่งเป็นการป้องกันทางจิตใจ พยายามหาเหตุผลมาอธิบายการกระทำของตน มีการป้องกันตัวเองเพื่อให้พ้นผิดจากการกระทำต่างๆ ทั้งปวง เช่น ให้เหตุผลว่า สอบตกเพราะครูสอนไม่ดี เป็นต้น

5. ความต้องการเป็นอิสระ (Needs for Autonomy) เป็นความต้องการที่ปรารถนาจะเป็นอิสระจากสิ่งกีดขวางทั้งปวง ต้องการที่จะต่อสู้ดิ้นรนเพื่อเป็นตัวของตัวเอง เช่น เด็กมักจะแต่งตัวหรือรับประทานอาหารเอง โดยไม่ต้องการความช่วยเหลือจากมารดาหรือบุคคลอื่น เป็นต้น

6. ความต้องการความสำเร็จ (Needs for Achievement) คือ ความต้องการที่จะกระทำสิ่งต่างๆ ที่ยากลำบากให้ประสบความสำเร็จ จากการศึกษาพบว่า เพศชายมีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จมากกว่าเพศหญิง

7. ความต้องการสร้างมิตรภาพกับบุคคลอื่น (Needs for Affiliation) เป็นความต้องการที่จะให้ผู้อื่นรักใคร่ ต้องการที่จะรู้จักหรือมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่น ต้องการมีความซื่อสัตย์ต่อเพื่อนฝูง พยายามสร้างความสัมพันธ์เอาอกเอาใจใกล้ชิดกับบุคคลอื่น

8. ความต้องการความสนุกสนาน (Needs for Play) เป็นความต้องการที่จะแสดง ความสนุกสนาน ความต้องการที่จะหัวเราะเพื่อการผ่อนคลายความตึงเครียด มีการสร้างหรือเล่าเรื่องตลกขบขัน มีการพักผ่อนหย่อนใจ มีการเล่นกีฬา เป็นต้น

9. ความต้องการแยกตัวเองจากผู้อื่น (Needs for Rejection) เป็นความต้องการหรือมีความปรารถนาของบุคคล ในการที่จะแยกตัวเองจากผู้อื่น ไม่มีความรู้สึกยินดียินร้ายกับบุคคลอื่น

10. ความต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น (Needs for Succorance) เป็นความต้องการให้บุคคลอื่นมีความสุข เห็นอกเห็นใจ มีความสงสาร ต้องการได้รับความช่วยเหลือ การดูแล คำแนะนำจากบุคคลอื่น

11. ความต้องการที่จะให้ความช่วยเหลือกับบุคคลอื่น (Needs for Nurturance) เป็นความต้องการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกับบุคคลอื่น โดยการให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลที่ไม่สามารถช่วยเหลือตนเองได้ หรือให้ความช่วยเหลือบุคคลอื่นพ้นจากภัยอันตรายต่างๆ

12. ความต้องการที่จะสร้างความประทับใจในตนเองให้กับผู้อื่น (Needs for Exhibition) เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นได้เห็น ได้ยินเกี่ยวกับเรื่องราวของตัวเอง ต้องการให้ผู้อื่นมีความสนใจ สนุกสนาน แปลกใจ หรือตกใจในเรื่องราวของตนเอง เช่น เล่าเรื่องตลกขบขันให้บุคคลอื่นฟัง เพื่อบุคคลอื่นจะเกิดความประทับใจในตนเอง เป็นต้น

13. ความต้องการมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่น (Needs for Dominance) เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นทำตามคำสั่งของตน ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่น

14. ความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อาวุโสกว่า (Needs for Deference) เป็นความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อาวุโสกว่าด้วยความยินดี รวมทั้งนิยมชมชื่นในบุคคลที่มีอำนาจเหนือกว่า พร้อมจะให้ความช่วยเหลือด้วยความยินดี

15. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงความรู้สึกล้มเหลว (Needs for Avoidance of Inferiority) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงให้พ้นจากความอับอายทั้งหลาย ต้องการหลีกเลี่ยงการดูถูก หรือการกระทำต่างๆ ที่ทำให้เกิดความละอายใจ

16. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงภัยอันตราย (Needs for Avoidance Harm) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดด้านร่างกาย ต้องการได้รับความปลอดภัยจากอันตรายทั้งปวง

17. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากการถูกตำหนิหรือลงโทษ (Needs for Avoidance of Blame) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากการถูกลงโทษ ด้วยการคล้อยตามกลุ่มหรือยอมรับคำสั่ง หรือปฏิบัติตามกฎข้อบังคับของกลุ่มเพราะกลัวการถูกลงโทษ

18. ความต้องการความเป็นระเบียบเรียบร้อย (Needs for Orderliness) เป็นความต้องการที่จะจัดสิ่งของต่างๆ ให้อยู่ในสภาพที่เป็นระเบียบเรียบร้อย มีความประณีตงดงาม เช่น การจัดหนังสือในชั้นหนังสือให้เป็นระเบียบเรียบร้อย เป็นต้น

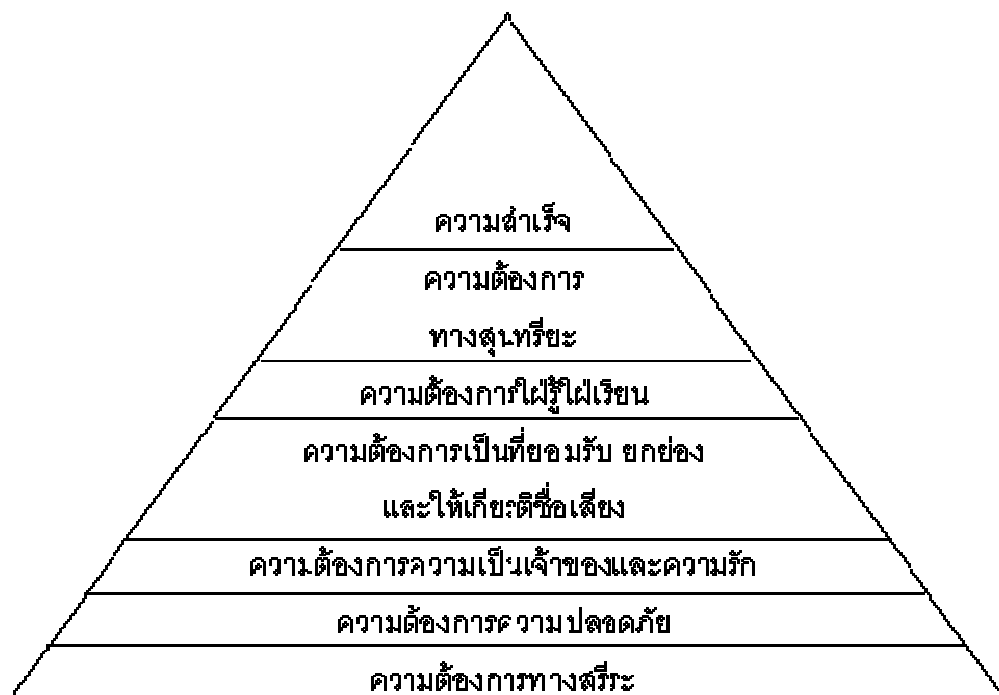
19. ความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียง (Needs for Inviolacy) เป็นความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียงของคนที่มืออยู่ไว้จนสุดความสามารถ เช่น การไม่ยอมขโมยแม้ว่าตนจะหิว หรือไม่ยอมทำความผิด ไม่คดโกงผู้ใดเพื่อชื่อเสียงวงศ์ตระกูล เป็นต้น

20. ความต้องการให้ตนมีความแตกต่างจากบุคคลอื่น (Needs for Contrariness) เป็นความต้องการที่จะกระทำให้ตนเองไม่เหมือนกับบุคคลอื่น เช่น เพื่อนในกลุ่มใส่กระโปรงมาโรงเรียน แต่ตนต้องการให้แตกต่างจากบุคคลอื่นโดยการใส่กางเกงมาโรงเรียน เป็นต้น

ทฤษฎีลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Hierachy of Needs)

มาสโลว์ (Abraham H.Maslow) เป็นนักจิตวิทยากลุ่มมนุษยนิยม ทฤษฎีของเขาได้ชื่อว่าทฤษฎีลำดับความต้องการ โดยอธิบายว่ามนุษย์มีความต้องการเป็นลำดับขั้น ซึ่งพบว่าบุคคลมักดิ้นรนตอบสนองความต้องการขั้นต่ำสุดก่อน เมื่อได้รับการตอบสนองแล้ว จึงแสวงหาความต้องการขั้นสูงขึ้นไปตามลำดับ ในยุคแรกๆ ที่มาสโลว์ทำการศึกษาเขาแบ่งความต้องการของมนุษย์เป็น 5 ลำดับ ลำดับ 1 - 4 เป็นความต้องการระดับต้น ลำดับที่ 5 เป็นความต้องการระดับสูง ในยุคต่อมามาสโลว์ ได้ทำการศึกษาเพิ่มเติมและแบ่งความต้องการลำดับที่ 5 ให้ละเอียดออกไปอีกเป็น 3 ลำดับ รวมใหม่ทั้งหมดเป็น 7 ลำดับขั้นของความ ต้องการ ดังต่อไปนี้ (การจูงใจในการทำงาน. 2549: ออนไลน์)

ทฤษฎีลำดับความต้องการของมาสโลว์



ภาพปิรามิดแสดงลำดับชั้นความต้องการ ตามแนวคิดของมาสโลว์ 7 ลำดับชั้น
 ลำดับ 1-4 เป็นความต้องการระดับต้น หรือระดับขาดแคลน
 ลำดับที่ 5-7 เป็นความต้องการระดับสูงหรือระดับสร้างความสมบูรณ์แบบให้ชีวิต

จากภาพ อธิบายลำดับชั้นความต้องการตามแนวคิดของมาสโลว์ ได้ดังนี้

ลำดับชั้นที่ 1 ความต้องการทางสรีระ (physical needs) คือความต้องการตอบสนองความหิวกระหาย ความเหนื่อย ความง่วง ความต้องการทางเพศ ความต้องการขับถ่าย ความต้องการมีกิจกรรมทางร่างกาย และความต้องการสนองความสุขของประสาทสัมผัส

ลำดับชั้นที่ 2 ความต้องการความปลอดภัย (safety needs) คือความต้องการการคุ้มครอง ปกป้องรักษา ความอบอุ่นใจ ความปราศจากอันตราย และต้องการหลีกเลี่ยงความวิตกกังวล

ลำดับชั้นที่ 3 ความต้องการความเป็นเจ้าของ และความรัก (belongingness and love needs) คือความอยากมีเพื่อน มีพวกพ้อง มีกลุ่ม มีครอบครัว และมีความรัก ชั้นนี้จัดเป็นความต้องการทางสังคม

ลำดับชั้นที่ 4 ความต้องการเป็นที่ยอมรับ ยกย่อง และเกียรติยศชื่อเสียง (esteem needs) คือความอยากมีชื่อเสียง มีหน้ามีตา มีคนยกย่องเลื่อมใส มีความเด่นดัง และต้องการความรู้สึกที่ดีของคนอื่นต่อตน

ลำดับชั้นที่ 5 ความต้องการใฝ่รู้ใฝ่เรียน (need to know and understand) คือความอยากรู้ อยากรู้อยากเข้าใจ อยากรู้ความสามารถ อยากรู้ประสบการณ์

ลำดับขั้นที่ 6 ความต้องการทางสุนทรีย์ (Aesthetic Needs) ได้แก่ความต้องการด้านความดี ความงาม คุณธรรม และความละเอียดอ่อนทางจิตใจ

ลำดับขั้นที่ 7 ความต้องการความสำเร็จ หรือความสมบูรณ์แบบในชีวิต (self actualization needs) ขั้นนี้ถือว่าเป็นความต้องการสูงสุดแห่งความเป็นมนุษย์ ซึ่งจะเกิดขั้นนี้ได้ต้องปูพื้นฐานให้บุคคลได้ตอบสนองความต้องการของตนในลำดับขั้นที่ 1 เป็นลำดับมาจนถึงระดับสูง หรือสร้างความรู้สึก “พอ” ในความเป็นเขาเสียก่อน ซึ่งบุคคลประเภทนี้มักได้รับ ประสบการณ์สูงสุด คือได้รับประสบการณ์เข้มข้นบางประการด้วยตนเองจนตระหนักในสภาพความเป็นจริงแห่งชีวิต ซึ่งบางคนกล่าวว่าเข้าถึงปรัชญาชีวิต หรือสัจธรรมแห่งชีวิต

ความต้องการทั้ง 7 ลำดับขั้นตอนตามแนวคิดของมาสโลว์นั้น บุคคลจะกระทำการเพื่อสนองความต้องการลำดับแรกก่อน แล้วจึงดิ้นรนเพื่อสนองความต้องการถัดมาเป็นลำดับ ตัวอย่างพฤติกรรมของพนักงานในองค์กร เช่น ตราบดีที่ค่าแรงยังไม่พอกิน (ความต้องการขั้นที่ 1) หรือตนต้องเผชิญสถานการณ์เสี่ยงภัยในหน้าที่ (ความต้องการขั้นที่ 2) ในภาวะดังกล่าวนั้น บุคคลอาจยังไม่คำนึงถึงความรัก การยอมรับ การยกย่องและเกียรติยศชื่อเสียง (ความต้องการขั้นที่ 4) หรือจะยังไม่ดิ้นรนเพื่อไฝหาความรู้ ความดี ความงาม หรือความสมบูรณ์แบบส่วนตัว (ความต้องการขั้นที่ 5, 6 และ 7) จึงเห็นได้ว่าคนบางคนกระทำในสิ่งที่สังคมไม่ยอมรับ เพื่อให้ความต้องการทางกายได้รับตอบสนอง เช่น เพื่อให้ท้องหายใจ เพื่อสนองความต้องการทางเพศ หรือเพื่อสะสมเงินทองเอาไว้ให้อุ่นใจว่าต่อไปภายหน้าจะได้มีกินมีใช้

สรุป ความต้องการคือ ความอยากได้ หรือประสงค์จะได้ เมื่อเกิดความรู้สึกดังกล่าวจะมีแรงขับภายในเกิดขึ้น ทำให้ร่างกายพยายามแสวงหา ดิ้นรน เพื่อตอบสนองความต้องการนั้น ๆ และเมื่อได้รับความต้องการนั้นแล้วร่างกายก็กลับสู่สภาวะเดิมอีกครั้ง และความต้องการของมนุษย์มี 3 ประการคือ

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย
2. ความต้องการทางด้านจิตใจ
3. ความต้องการทางด้านสังคม

ทฤษฎีและแนวคิดทางด้านบริการ

ศิริวรรณ เสรีรัตน์; และคณะ (2541: 431) กล่าวว่า บริการ (Services) เป็นกิจกรรมผลประโยชน์หรือความพึงพอใจที่สามารถสนองความต้องการให้แก่ลูกค้าได้ ตัวอย่างเช่น โรงเรียน โรงภาพยนตร์ โรงพยาบาล โรงแรม ฯลฯ

ลักษณะของบริการและการประยุกต์ใช้เครื่องมือการตลาด

บริการมีลักษณะที่สำคัญ 4 ลักษณะ ซึ่งจะมีอิทธิพลต่อการกำหนดกลยุทธ์การตลาด ดังนี้

1. ไม่สามารถจับต้องได้ (Intangibility) บริการไม่สามารถมองเห็น หรือเกิดความรู้สึกได้ก่อนที่จะมีการซื้อ ดังนั้นเพื่อลดการเสี่ยงของผู้ซื้อ ผู้ซื้อต้องพยายามวางกฎเกณฑ์เกี่ยวกับ

คุณภาพและประโยชน์จากการบริการที่เขาจะได้รับ เพื่อสร้างความเชื่อมั่นในการซื้อในแง่ของสถานที่ ตัวบุคคล เครื่องมือ วัสดุที่ใช้ในการติดต่อสื่อสาร สัญลักษณ์และราคา สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ผู้ขายบริการจะต้องจัดหาเพื่อเป็นหลักประกันให้ผู้ซื้อสามารถตัดสินใจซื้อได้เร็วขึ้น

1.1 สถานที่ (Place) ต้องสามารถสร้างความเชื่อมั่น และความสะดวกให้กับผู้ที่มาติดต่อ

1.2 บุคคล (People) พนักงานที่ขายบริการต้องมีการแต่งตัวที่เหมาะสม บุคลิกดี หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส พูดจาไพเราะ เพื่อให้ลูกค้าเกิดความประทับใจ และเกิดความเชื่อมั่นว่าบริการที่ซื้อจะดีด้วย

1.3 เครื่องมือ (Equipment) อุปกรณ์จะต้องทันสมัยมีประสิทธิภาพ มีการให้บริการที่รวดเร็ว เพื่อให้ลูกค้าพึงพอใจ

1.4 วัสดุสื่อสาร (Communication) สื่อโฆษณาและเอกสารการโฆษณาต่างๆ จะต้องสอดคล้องกับลักษณะของบริการที่เสนอขาย และลักษณะของลูกค้า

1.5 สัญลักษณ์ (Symbols) คือ ชื่อตราสินค้า หรือเครื่องหมายตราสินค้าที่ใช้ในการให้บริการ เพื่อให้ผู้บริโภคเรียกชื่อได้ถูก ควรมีลักษณะสื่อความหมายที่ดีเกี่ยวกับบริการที่เสนอขาย

1.6 ราคา (Price) การกำหนดราคาการให้บริการ ควรมีความเหมาะสมกับระดับการให้บริการ ชัดเจนและง่ายต่อการจำแนกระดับบริการที่แตกต่างกัน

2. ไม่สามารถแบ่งแยกการให้บริการได้ (Inseparability) การให้บริการเป็นการผลิตและการบริโภคในขณะเดียวกัน กล่าวคือ ผู้ขายหนึ่งรายสามารถให้บริการลูกค้าในขณะนั้นได้หนึ่งราย เนื่องจากผู้ขายแต่ละรายมีลักษณะเฉพาะตัวไม่สามารถให้คนอื่นให้บริการแทนได้เพราะต้องผลิตและบริโภคในเวลาเดียวกัน ทำให้การขายบริการอยู่ในวงจำกัดในเรื่องของเวลา

3. ไม่แน่นอน (Variability) ลักษณะของการบริการไม่แน่นอนขึ้นอยู่กับว่าผู้ขายบริการเป็นใคร จะให้บริการเมื่อไร ที่ไหน และอย่างไร ดังนั้นผู้ซื้อบริการจะต้องรู้ถึงความไม่แน่นอนในบริการ และสอบถามผู้อื่นก่อนที่จะเลือกรับบริการ ในแง่ของผู้ขายบริการจะต้องมีการควบคุมคุณภาพ ทำได้ 2 ขั้นตอน คือ

3.1 ตรวจสอบ คัดเลือก และฝึกอบรมพนักงานที่ให้บริการ

3.2 ต้องสร้างความพอใจให้กับลูกค้า โดยการรับฟังคำแนะนำและข้อเสนอแนะของลูกค้า และทำการเปรียบเทียบเพื่อนำข้อมูลที่ได้รับไปใช้ในการแก้ไขปรับปรุงบริการให้ดีขึ้น

4. ไม่สามารถเก็บไว้ได้ (Perishability) บริการไม่สามารถผลิตเก็บไว้ได้เหมือนสินค้าอื่น ถ้าความต้องการมีสม่ำเสมอ การให้บริการก็จะมีปัญหา แต่ถ้าลักษณะความต้องการไม่แน่นอน จะทำให้เกิดปัญหา คือ บริการไม่ทันหรือไม่มีลูกค้า

คอตเลอร์; และอาร์มสตรอง (ศิริวารรณ เจริญชัยวาณิชย์. 2548: 30-31 ; citing Kotler; & Armstrong. 2000: 434-436) กล่าวว่า ธุรกิจบริการต้องมีการตลาด 3 แบบ เพื่อให้ธุรกิจประสบความสำเร็จ ได้แก่

1. การตลาดภายใน (Internal marketing) ต้องอาศัยพนักงาน ดังนั้นธุรกิจบริการควรมีการฝึกอบรมและสร้างแรงจูงใจพนักงานในการสร้างความสัมพันธ์กับลูกค้า

2. การตลาดภายนอก (External marketing) เป็นการใช้เครื่องมือทางการตลาดเพื่อให้บริการลูกค้า การจัดเตรียมบริการ การกำหนดราคา การจัดจำหน่าย

3. การตลาดที่สัมพันธ์กันระหว่างผู้ให้บริการกับผู้ซื้อบริการ (Interactive Marketing) เป็นการสร้างคุณภาพการบริการให้ลูกค้าพอใจและเชื่อถือ ซึ่งการที่ลูกค้าจะพอใจในบริการหรือไม่นั้นลูกค้าจะพิจารณาจากสิ่งต่อไปนี้

- คุณภาพด้านเทคนิค
- คุณภาพด้านหน้าที่
- คุณภาพด้านบริการที่ลูกค้าสามารถประเมินได้ก่อนการซื้อ
- คุณภาพด้านประสิทธิภาพ
- คุณภาพความเชื่อถือได้จริง

คุณภาพบริการ

วีรพงษ์ เฉลิมจิรวัฒน์ (2539: 14) ให้ความหมายของคุณภาพบริการ คือ ความสอดคล้องกับความต้องการของลูกค้า ระดับความสามารถของบริการในการบำบัดความต้องการของลูกค้า ระดับความพึงพอใจของผู้รับบริการหลังจากได้รับบริการไปแล้ว

อนวัชณ์ ศุภชุติกุล (2541: 45) ได้กล่าวว่า คุณภาพ คือ ภาวะที่เกื้อกูลต่อผู้ใช้บริการหรือลูกค้า ด้วยการตอบสนองความต้องการและความคาดหวังของลูกค้าอย่างเหมาะสมตามวิชาชีพ และความรู้ที่ทันสมัย ความพอใจของลูกค้าจะเกิดขึ้นได้ก็ต่อเมื่อความต้องการที่จำเป็น (Need) ของตนได้รับการตอบสนอง ได้มาตรฐาน (Professional Standard)

การจัดการกับคุณภาพของบริการ (อดุลย์ จาตุรงค์กุล. 2543: 315-318)

การทำให้คุณภาพของบริการเท่ากับความคาดหวังของลูกค้าในตลาดเป้าหมายหรืออาจทำให้สูงเกินกว่าความคาดหวังของลูกค้าในตลาดเป้าหมาย ความคาดหวังของลูกค้าเกิดขึ้นจากประสบการณ์ในอดีตของลูกค้า การแพร่คำพูดและโฆษณาจากบริษัทผู้ขายบริการ ลูกค้าจะเลือกผู้ขายบริการจากปัจจัยต่าง ๆ เหล่านี้ และหลังจากการรับบริการก็จะทำการเปรียบเทียบบริการที่เขารับรู้ (Perceived Service) กับบริการที่เขาคาดหวัง (Expected Service) ถ้าบริการที่รับรู้ต่ำกว่าบริการที่เขาคาดหวัง ลูกค้าก็จะเลิกสนใจผู้ขายแต่ถ้าเท่าเทียมหรือเกินกว่าความคาดหวัง เขาจะใช้บริการจากผู้ขายซ้ำอีก

นักวิชาการบางท่านพบว่ามีการกำหนดคุณภาพของบริการ เรียงตามลำดับความสำคัญ ดังนี้

1. ความน่าเชื่อถือ (Reliability) ความสามารถในการกระทำบริการที่น่าเชื่อถือและถูกต้อง
2. ความรับผิดชอบ (Responsiveness) ความเต็มใจช่วยลูกค้าและให้บริการทันทั่วทั้งที่
3. ความแน่นอน (Assurance) ความรู้และความสุภาพของพนักงาน และความสามารถในการนำพาความเชื่อถือและความมั่นใจสู่ลูกค้า

4. การเอาใจเขาใส่ใจเรา (Empathy) จัดให้มีความเอาใจใส่ต่อลูกค้า ให้ความสนใจทางด้านวัตถุ (Tangibles) เครื่องอำนวยความสะดวกทางวัตถุ เครื่องมือ พนักงาน และวัสดุสื่อสาร

องค์ประกอบที่มีผลต่อความพึงพอใจในการให้บริการ (ศิริวรรณ เจริญชัยวานิชย์. 2548: 33-34 ; citing Millett. 1954: 397-400)

1. การให้บริการอย่างเสมอภาค (Equitable Service) หมายถึง ความยุติธรรมในการบริหารงานของรัฐที่มีฐานคติที่ว่าคนทุกคนเท่าเทียมกัน ดังนั้น ประชาชนทุกคนจะได้รับการปฏิบัติอย่างเท่าเทียมกันในแง่ของกฎหมายไม่มีการแบ่งแยกก็ดกันในการบริการ ประชาชนจะได้รับการปฏิบัติในฐานะที่เป็นปัจเจกบุคคลที่ใช้มาตรฐานการให้บริการเดียวกัน

2. การให้บริการอย่างทันเวลา (Timely Service) หมายถึง ในการบริการจะต้องมองว่าการให้บริการลักษณะจะต้องตรงเวลา ผลการปฏิบัติงานของหน่วยงานภาครัฐจะถือว่าไม่มีประสิทธิผลเลยถ้าไม่มีการตรงเวลา ซึ่งจะสร้างความไม่พึงพอใจให้แก่ประชาชน

3. การให้บริการอย่างพอเพียง (Ample Service) หมายถึง การให้บริการสาธารณะต้องมีลักษณะ มีจำนวนการให้บริการและสถานที่ให้บริการอย่างเหมาะสม (The right quantity at the geographical) ความเสมอภาคหรือการตรงเวลาจะไม่มี ความหมายเลยถ้ามีจำนวนการให้บริการที่ไม่เพียงพอ และสถานที่ตั้งที่ให้บริการสร้างความไม่ยุติธรรมให้เกิดขึ้นแก่ผู้รับบริการ

4. การให้บริการอย่างต่อเนื่อง (Continuous Service) หมายถึง การให้บริการสาธารณะที่เป็นไปอย่างสม่ำเสมอ โดยยึดประโยชน์ของสาธารณะเป็นหลักไม่ใช่ยึดความพอใจของหน่วยงานที่ให้บริการว่าจะให้หรือหยุดบริการเมื่อไหร่ก็ได้

5. การให้บริการอย่างก้าวหน้า (Progressive Service) หมายถึง การให้บริการสาธารณะที่มีการปรับปรุงคุณภาพและผลการปฏิบัติงาน กล่าวอีกนัยหนึ่งคือ การเพิ่มประสิทธิภาพหรือความสามารถที่จะทำหน้าที่ได้มากขึ้นโดยใช้ทรัพยากรเท่าเดิม

สถานบริการออกกำลังกาย (ยุทธนา ชันติยะ. 2545: 14-18)

สถานบริการมีวัตถุประสงค์ที่จะให้มีการออกกำลังกายตามความต้องการของแต่ละบุคคล มีองค์ประกอบในการบริการดังต่อไปนี้

1. บุคลากรผู้ให้บริการ หมายถึง บุคคลที่ปฏิบัติงานตามความรับผิดชอบของแต่ละลักษณะงาน คุณสมบัติของบุคลากรด้านต่าง ๆ ดังนี้

1.1 ผู้บริหารระดับสูง (Executive Director) เป็นผู้ที่มีความรับผิดชอบจากองค์กรหรือหน่วยงานในการปฏิบัติงานทางด้านกำหนดนโยบาย แผนงาน และควบคุมให้เป็นไปตามที่ต้องการ

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

1.3 ผู้ฝึกหรือผู้นำการออกกำลังกาย (Physical Activity Instructors) เป็นผู้ที่ได้รับผิดชอบทางด้านการสอน 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 ผู้ช่วยเหลือชีวิตทางน้ำ (Lifeguard) นักโภชนาการ นักกายภาพบำบัด

1.5 บุคลากรฝ่ายการแพทย์ (Medical Liaison Personal) ควรจัดให้มีบุคคลเหล่านี้เพื่อป้องกันและรองรับเหตุฉุกเฉินที่อาจเกิดขึ้นต่อผู้ใช้บริการทั้งจากการออกกำลังกาย และเหตุการณ์ร้ายแรงที่อาจเกิดขึ้นในสถานบริการ

1.6 ผู้เกี่ยวข้องอื่น ๆ (Coordinator) เช่น ช่างซ่อมบำรุงเพื่อทำหน้าที่ในการดูแลรักษาเครื่องมืออุปกรณ์ในกรณีเกิดการชำรุดเสียหาย นอกนั้นอาจจะเป็นคนขับรถ ยาม เป็นต้น

2. สถานที่และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย

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

การดำเนินงาน ควรปฏิบัติดังนี้

1. ควรมีการแนะนำวิธีใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกายแก่ผู้ใช้บริการ
2. ควรมีเจ้าหน้าที่ปฏิบัติหน้าที่อย่างใกล้ชิดเมื่อมีผู้ใช้บริการ
3. ควรมีการกำหนดโปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้ใช้บริการ
4. ควรมีกิจกรรมที่หลากหลายเพื่อจัดให้ผู้ใช้บริการ เช่น การฝึกตัวต่อตัวกับ

ผู้สอน การฝึกเป็นกลุ่มคณะ การฝึกแบบวงจร (Circuit-training) เป็นต้น

5. เจ้าหน้าที่ควรมีการกระตุ้นผู้ออกกำลังกายให้มาใช้บริการอย่างสม่ำเสมอ

2.2 ห้องออกกำลังกาย เป็นห้องที่จัดไว้สำหรับการออกกำลังกายประเภทเดินแอโรบิก โยคะ หรือลีลาศ เป็นต้น สภาพภายในห้องควรมีการติดตั้งกระจก ระดับของเสียงควรอยู่ในระดับ 70 -80 เดซิเบล และไม่ควรถูกเกิน 90 เดซิเบล พื้นควรปูด้วยไม้ปาเก้ ห้ามนำอาหารและเครื่องดื่มเข้า ควรมีการจัดเตรียมอุปกรณ์ประกอบการออกกำลังกาย เช่น เครื่องเสียง เสื้อออกกำลังกาย ลูกน้ำหนัก แทนเดิน ลูกบอล ให้พร้อมสำหรับการใช้งาน

2.3 สนามกีฬา เป็นสถานที่สำหรับออกกำลังกายด้วยกีฬาประเภทต่าง ๆ เช่น เทนนิส แบดมินตัน ฟุตบอล บาสเกตบอล เป็นต้น ทั้งนี้อาจสร้างอยู่ในร่มหรือกลางแจ้งก็ได้ แต่ต้องสร้างขึ้นมามีมาตรฐานของกีฬาประเภทนั้น

การดำเนินงาน ควรปฏิบัติดังนี้

1. ควรมีกฎกติกาของการเล่นกีฬาประเภทนั้นกำหนดไว้ในบริเวณสนาม
2. ควรมีตารางการใช้สนามที่กำหนดระยะเวลาแสดงไว้
3. ควบคุมผู้ใช้บริการให้ปฏิบัติตามกฎ ระเบียบ

2.4 สระว่ายน้ำ การว่ายน้ำเป็นการออกกำลังกายที่สามารถลดแรงกระแทก ร่างกายทุกส่วนได้ออกแรง สระว่ายน้ำบางแห่งสามารถปรับอุณหภูมิให้เหมาะสมกับการออกกำลังกาย และยังสามารใช้ร่วมกับการเดินแอโรบิก โยโยน้ำ ได้อีกด้วย

การดำเนินงาน ควรปฏิบัติดังนี้

1. ดำเนินการจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับสระว่ายน้ำ
2. ปฏิบัติตามกฎหมายที่กำหนด คือ มีอุปกรณ์ช่วยชีวิตติดตั้งบริเวณสระว่ายน้ำ มีผู้ช่วยเหลือชีวิตทางน้ำ (Lifeguard) ซึ่งมีหน้าที่ป้องกันและช่วยเหลือหากเกิดเหตุการณ์ร้ายแรง แก่ผู้ใช้บริการว่ายน้ำในสระว่ายน้ำ
3. มีการทำความสะอาดสระว่ายน้ำให้สะอาดปลอดภัยอยู่เสมอ
4. มีป้ายแจ้งเตือนอันตรายที่อาจเกิดขึ้นได้
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

ผู้บริการเป็นส่วนหนึ่งที่สำคัญของสถานบริการออกกำลังกาย การที่สถานบริการใดมีจำนวนผู้บริการเป็นจำนวนมาก นั้นเป็นสิ่งที่ชี้ให้เห็นว่าการจัดบริการของสถานบริการนั้นมีการสอดคล้องกับความต้องการของผู้บริการ เหตุผลที่ผู้บริการเลือกใช้บริการของสถานบริการออกกำลังกายมีสาเหตุมาจาก อยู่ในภาวะเสี่ยงทางด้านสุขภาพ ต้องการลดน้ำหนักหรือสร้างความแข็งแรงให้กับร่างกาย ได้รับการชักชวนจากคนรู้จัก ผู้ที่มาออกกำลังกายนั้นอาจมีวัตถุประสงค์ที่แตกต่างกัน โดยแบ่งลักษณะของผู้ที่มาออกกำลังกายไว้ 3 กลุ่มดังนี้

- 3.1 กลุ่มออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (Health-related Fitness)
- 3.2 กลุ่มนันทนาการ (Recreational Fitness)
- 3.3 กลุ่มนักกีฬา (Performance Fitness)

ผู้บริการนั้นอาจเป็นสมาชิกของสถานบริการแห่งนั้นก็ได้ เพราะการเป็นสมาชิกย่อมได้รับสิทธิพิเศษในด้านการให้บริการ รูปแบบของสมาชิกอาจมีระยะเวลาที่กำหนด เช่น รายปี รายครึ่งปี รายเดือน หรือแบบตลอดชีพ ซึ่งขึ้นอยู่กับกฎของแต่ละสถานบริการ อัตราค่าสมาชิก

(Member Fee) โดยหลักการแล้วจะกำหนดขึ้นมาจากจำนวนเงินที่ลงทุน และสภาพการบริการ สถานที่ที่ลงทุนมาก มีบริการดี อัตราค่าสมาชิกก็จะสูงขึ้นไปด้วย แต่บางที่เป็นหน่วยงานราชการ ที่ทำหน้าที่ส่งเสริมให้ประชาชนมีการออกกำลังกายก็อาจมีการเก็บค่าสมาชิกในอัตราที่ไม่แพงมากนัก เพื่อเป็นการเปิดโอกาสให้มีการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น

ในการดำเนินงานของสถานบริการออกกำลังกาย American College of Sports Medicine ได้กำหนดมาตรฐานของสถานบริการออกกำลังกาย ดังนี้

1. สถานบริการนั้นต้องมีความรับผิดชอบต่อเหตุฉุกเฉินที่จะกระทบต่อสุขภาพและความปลอดภัยของผู้ใช้บริการ โดยต้องมีการกำหนดแผนการปฏิบัติและบุคคลผู้รับผิดชอบ
2. สถานบริการแห่งนั้นต้องมีการคัดเลือกผู้ที่จะสมัครเข้าเป็นสมาชิก เพื่อที่จะได้มีการกำหนดกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมแก่สมาชิก
3. ผู้ที่ทำหน้าที่ในการแนะนำ ผู้ฝึกสอน เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายต้องเป็นผู้ที่มีคุณวุฒิทางด้านพลศึกษาหรือการกีฬา
4. สถานบริการแห่งนั้นต้องมีการแจ้งเตือนเกี่ยวกับความเสี่ยงหรืออันตรายที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างการให้บริการของสมาชิก
5. สถานบริการแห่งนั้นต้องมีการจัดกิจกรรมหรือโปรแกรมสำหรับเยาวชนได้อย่างถูกต้องและเหมาะสม
6. สถานบริการแห่งนั้นต้องดำเนินการภายใต้กฎ ระเบียบ หรือกฎหมายที่เกี่ยวข้อง

การออกกำลังกาย

ความหมายของการออกกำลังกาย

ซุคักดิ์ เวชแพศย์ (2524: 1) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การให้กล้ามเนื้อลายทำงานเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวพร้อมกับการได้แรงงานด้วย ในขณะที่เดียวกันยังมีการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายเพื่อช่วยการจัดแผนงานควบคุม และปรับปรุงส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525: 56-54) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงาน หรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้นเพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน กระโดด การวิ่ง การทำงานหรือในการเล่นกีฬา ร่างกายต้องใช้กำลังพลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นๆ หนักเบาแค่ไหน

อำนาจ อะโน (2527: 12) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายคือ กิจกรรมทางกายที่กระทำด้วยความรู้สึกตั้งใจ (Conscious) โดยมีจุดมุ่งหมาย (Purpose) ซึ่งมีลักษณะที่เห็นเด่นชัดของการออกกำลังกายคือ การบังคับให้กล้ามเนื้อหดตัวหรือเกร็งตัว โดยปกติแล้วผลของ

การออกกำลังกายจะทำให้การหายใจ (Respiratory) การไหลเวียนของเลือด (Circulatory) มีการเพิ่มปริมาณการทำงานมากขึ้น การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมไม่มีกระบวนการ ไม่มีวิธีการ หากแต่ใครชอบออกกำลังกายลักษณะใด ย่อมแล้วแต่ความต้องการ เช่น การวิ่ง การเดิน การเล่นกีฬา บางอย่างและสิ่งที่ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมภายหลังการออกกำลังกายคือ ร่างกายสูญเสียกำลังงาน กล้ามเนื้อ กระดูกข้อต่อทำงานมากขึ้น หัวใจ ปอด ต่อมเหงื่อทำงานมากขึ้นเกิดของเสีย โดยเฉพาะก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เพิ่มขึ้น เกิดความเมื่อยล้าและอุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้น

จรรยาลักษณ์ สุขแจ่ม (2541: 12) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำที่บุคคลกระทำขึ้นเพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพดี ซึ่งผลที่ได้ต่อสุขภาพจะแตกต่างกันไปตามกิจกรรมที่บุคคลได้เลือกกระทำ

จักรี เสริมทรัพย์ (2541: 12) ได้สรุปความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายหมายถึงการที่ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่มีมากกว่าการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน หรือทำงานปกติซึ่งเป็นผลทำให้มีการเปลี่ยนแปลงระบบต่าง ๆ ของร่างกายในการทำงาน เช่นเหนื่อยมากขึ้น หายใจเร็ว และแรงกล้ามเนื้อได้ออกแรงมากกว่าปกติ โดยการทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องอย่างน้อยประมาณ 15 – 30 นาที แต่ต้องมีการควบคุมร่างกายให้อยู่ในสภาพปกติ ไม่ปรากฏอาการต่าง ๆ ที่จะทำให้เกิดเป็นอันตราย

สิวณี เข้ม (2542: 6) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึงการใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเคลื่อนไหวให้มีจังหวะเหมาะสม เป็นการออกแรงของร่างกายเพื่อฝึกให้ร่างกายทุกส่วนมีความแข็งแรง ทนทาน คล่องแคล่ว ว่องไว ทั้งระบบโครงสร้างและการทำงานของกล้ามเนื้อ มีการเจริญเติบโต มีการเคลื่อนไหวอย่างมีศักยภาพ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใส อารมณ์เบิกบาน สุขุมรอบคอบ รู้จักคิดอย่างมีเหตุผล เฉลียวฉลาด และสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพ

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544: 43) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง เป็นการกระทำใด ๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน และเพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ เช่น วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก แอโรบิกแดนซ์ วายน้ำ ซี่จักรยาน เกม และการละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น

สรุป การออกกำลังกาย คือ การกระทำกิจกรรมทางกาย เพื่อให้ร่างกายส่วนต่าง ๆ และกล้ามเนื้อเกิดการเคลื่อนไหวโดยการทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องตั้งแต่ 15 นาทีขึ้นไป ซึ่งสามารถใช้กิจกรรมง่าย ๆ คือ การเดิน วิ่ง วายน้ำ ซี่จักรยาน ทำงานบ้าน ทำสวน ฯลฯ โดยมีเป้าหมายหลักเพื่อเสริมสร้างสุขภาพให้แข็งแรง

ความสำคัญของการออกกำลังกาย (ฉลอง ชาตธูประชีวิน. 2542: ออนไลน์)

ธรรมชาติได้สร้างมนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ทางร่างกาย และสติปัญญา ทั้งนี้เพื่อให้สามารถต่อสู้กับสภาพแวดล้อมต่าง ๆ รอบตัวในการดำรงชีวิต ดังจะเห็นได้จากยุคเริ่มแรกของมวลมนุษย์ที่จะต้องต่อสู้ทุกอย่างในการหาอาหารเพื่อความอยู่รอด และในบางครั้งต้องเดินทางเข้าป่าล่าสัตว์ใช้เวลาเป็นวัน เป็นเดือน และต้องต่อสู้กับสัตว์ด้วยมือเปล่า หรือด้วยอาวุธที่สร้างขึ้น เพื่อให้ได้มาซึ่งอาหาร นอกจากนี้ในบางครั้งเมื่อได้อาหารมาแล้วยังต้องต่อสู้กันเองเพื่อแย่งชิงอาหารในที่สุด ผู้ที่แข็งแรงกว่าจะเป็นผู้ชนะ ถ้าเราได้ศึกษาและสังเกตโครงสร้างของมนุษย์ในยุคโบราณจะเห็นได้ว่าโครงสร้างของกระดูกมีรูปร่างค่อนข้างใหญ่ทั้งนี้มีผลเนื่องมาจากการใช้กำลังของร่างกายเป็นส่วนใหญ่ในการดำเนินชีวิตประจำวัน แต่เนื่องด้วยมนุษย์ไม่ได้ถูกพัฒนาทางด้านร่างกายเพียงอย่างเดียวมนุษย์ได้ถูกพัฒนาทางด้านสมองตามไปด้วยเราศึกษาได้จากการพัฒนาการใช้อาวุธหรือเครื่องมือในการดำเนินชีวิตประจำวัน ยกตัวอย่างเช่น การใช้อาวุธในการล่าสัตว์ ได้มีการพัฒนาตามลำดับ เช่น จากการใช้ก้อนหิน ไม้ จากการใช้และถือมาเป็นการใช้ธนู ลูกดอกที่สามารถยิงได้ในระยะไกล จนกลายมาเป็นอาวุธปืนในปัจจุบันการพัฒนาทางด้านสติปัญญาของมนุษย์เป็นไปอย่างรวดเร็วจนถึงยุคปัจจุบันที่เรียกว่ายุค IT (Information Technology) มนุษย์ได้พัฒนาการทางด้านเทคโนโลยีด้านข้อมูลข่าวสารโดยผ่านทางเครื่องคอมพิวเตอร์ทำให้มีความสะดวกในการดำเนินชีวิตประจำวันมากสามารถค้นหาข้อมูลข่าวสารได้ตลอดเวลา โดยไม่จำเป็นที่จะต้องเดินทางไปหาข้อมูลที่หน่วยงาน ยิ่งขึ้นโดยเฉพาะการทำงานหนึ่งอยู่บนโต๊ะทำงานเพียงใช้นิ้วสัมผัสบนเครื่องคอมพิวเตอร์ก็อื่น ๆ หรือไปยังสำนักหอสมุดห้องสมุดแต่อย่างใดสิ่งต่าง ๆ เหล่านี้เป็นข้อดีในสมัยปัจจุบันแต่เมื่อมีสิ่งดีย่อมมีในส่วนที่เสียตามมา โดยเฉพาะในเรื่องของสุขภาพ ทั้งนี้ มนุษย์ในยุคปัจจุบันมีการเคลื่อนไหวน้อยกว่าปกติ เช่น ชักผ้ามีเครื่องชักผ้า เดินทางไปทำงานใช้นั่งรถยนต์ ขึ้นตึกไปห้องทำงานชั้นบนใช้ลิฟต์ การทำงานใช้นั่งทำงานที่หน้าจอคอมพิวเตอร์ โดยสรุป มนุษย์จะใช้เวลาสำหรับนอน นิ่งมากกว่าการเดินทางและการเคลื่อนไหว 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 จะทำให้สมรรถภาพทางกายต่ำ สุขภาพอ่อนแอไม่ดี มีผลเสียทางด้านสังคม จิตใจ ไม่เข้มแข็งอดทน การตัดสินใจไม่ดี บุคลิกภาพเสียไปหมดจะกระทบกระเทือนถึงผลการเรียนและการประกอบอาชีพต่อไป

ส่วนผู้ใหญ่หรือผู้สูงอายุที่ขาดการออกกำลังกาย จะเป็นสาเหตุของการนำเอา โรคภัยไข้เจ็บต่างๆ เข้าสู่ร่างกายได้ง่าย เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง โรคหลอดเลือดเลี้ยงหัวใจตีบตัน โรคของข้อต่อและกระดูก เป็นต้น นอกจากนี้ยังมีผลทำให้ระบบต่างๆ ทำงานไม่สมดุลกัน ทำให้เกิดท้องอืดเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ท้องผูกเป็นประจำ เป็นลมบ่อย ๆ เหงื่อออกตามฝ่ามือฝ่าเท้า ใจสั่นนอนไม่หลับ ในที่สุดสมรรถภาพทางกายลดถอยลงต้องเข้าโรงพยาบาล รับประทานยาตลอดไป ชีวิตไม่เป็นสุข

ดังนั้น มนุษย์ทุกคนจึงจำเป็นต้องมองถึงความสำคัญ และหันมาเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย ส่วนจะมีรูปแบบเป็นอย่างไรนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับลักษณะเฉพาะตัวของผู้ออกกำลังกาย ความถนัดความสนใจลักษณะธรรมชาติของสิ่งแวดล้อมและขึ้นอยู่กับเป้าหมายของแต่ละบุคคลเป็นสิ่งสำคัญ จากเรื่องความสำคัญของการออกกำลังกายดังกล่าว พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชมหาราช ได้ทรงให้พระราชดำรัสเกี่ยวกับเรื่องการออกกำลังกายที่สอดคล้องกับหลักการของ Use and Disuse ดังพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ในวันที่ 17 ธันวาคม 2533 มหาวิทยาลัยมหิดล ความว่า

“ร่างกายของคนเราพื้นฐานธรรมชาติสร้างมาสำหรับใช้ออกแรงใช้แรงมิใช่ให้อยู่เฉยๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดีโดยสม่ำเสมอร่างกายก็เจริญแข็งแรงคล่องแคล่วและคงทนยั่งยืนถ้าไม่ใช้แรงเลยหรือใช้ไม่เพียงพอร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้แต่จะค่อยๆเสื่อมไปเป็นลำดับและหมดสมรรถภาพไปก่อนเวลาอันควร ดังนั้นผู้ที่ปกติทำงานโดยไม่ใช้กำลังหรือใช้กำลังน้อยจึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอกับความต้องการธรรมชาติเสมอทุกวันมิฉะนั้นจะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่งที่เขาจะใช้สติปัญญาความสามารถของเขาทำประโยชน์แก่ตนเองและส่วนรวมได้น้อยเกินไปเพราะร่างกายอันกลับกลายอ่อนแอลงนั้นจะไม่อำนวยให้ทำงานโดยมีประสิทธิภาพได้”

หลักของการออกกำลังกาย

อนันต์ อัดชู (2520: 102) ได้ให้หลักการและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องไว้ดังนี้

1. อบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง เพื่อเป็นการเตรียมระบบกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียน และระบบประสาทให้พร้อมที่จะทำงาน
2. บริหารทุก ๆ ส่วนของร่างกาย
3. ทำวันละน้อย แล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นตามลำดับ
4. ออกกำลังกายสม่ำเสมอติดต่อกันไป
5. หายใจเข้า - ออก ทุก ๆ จังหวะของการออกกำลังกาย

6. ทำซ้ำ ๆ ค่อยทำค่อยไป ควรให้ชีพจรลดลงถึง 120 ครั้ง ก่อนจึงทำครั้งต่อไป

7. พยายามเลี่ยงการออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก

8. ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก

9. ให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Warm Down) ทุกครั้งหลังการออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523: 6 - 7) กล่าวถึง การออกกำลังกายนั้นถ้าจะได้รับการประโยชน์อย่างแท้จริงแล้ว ควรจะปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ไว้ดังนี้

1. ควรจะเริ่มออกกำลังกายเบาๆ ก่อน จึงค่อยๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อ ๆ ไปให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนเลย
2. ผู้ที่ฟิ้นไข้หรือมีโรคภัยไข้เจ็บ ควรจะปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะออกกำลังกาย
3. ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกายหนัก ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีอายุ 40 ปี ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

4. ในระหว่างการออกกำลังกาย ถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมา เช่น หน้ามืด เหนื่อยหรือหอบมากเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันที และถ้าออกกำลังกายต่อไปควรปรึกษาแพทย์ การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรจะได้ออกแรงทุกส่วนของร่างกาย โดยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติเพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้นหรือชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ

5. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยของตนเองด้วย

6. ผู้ที่มีภารกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำได้ในบริเวณบ้านในเวลาสั้น ๆ ได้ เช่น เดินเร็ว ๆ วิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่ กระโดดเชือก ชกกลม เป็นต้น

7. การออกกำลังกายควรออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวันเป็นประจำ อย่างน้อยวันละ 15 - 20 นาที

8. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสนุกสนานหรือมีแรงจูงใจมากขึ้น ควรทำสถิติควบคู่ไปด้วย เช่น การนับอัตราและการเปลี่ยนแปลงของการเต้นของชีพจร หรือการหายใจแต่ละครั้งควบคู่ไปด้วย

9. ต้องระลึกไว้เสมอว่า การออกกำลังกายเป็นประจำนั้นเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ผลที่แท้จริงควรมีการรับประทานอาหารที่ดีและถูกต้อง และมีการพักผ่อนที่เพียงพอควบคู่ไปด้วย

เจริญ กระบวนรัตน์; และคนอื่นๆ (2525: 45) กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายโดยทั่วไปไว้ว่า

1. ควรเริ่มออกกำลังกายช้า ๆ สม่ำเสมอ พยายามเพิ่มทีละน้อยอย่าหักโหมในตอนแรกและควรออกกำลังกายในระดับที่หัวใจเต้นไม่เกิน 125 ครั้งต่อนาที ซึ่งเป็นแบบปลอดภัยสำหรับผู้ที่มีวัยอยู่ในช่วง 40 - 49 ปี

2. ควรเริ่มออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 15 - 20 นาที

3. ควรมีแผนการฝึกซ้อมออกกำลังกายสำหรับตัวเอง จนสามารถออกกำลังกายได้ครั้งละ

30 นาที สัปดาห์ 3 ครั้ง โดยเลือกใช้วิธีหรือกิจกรรมการออกกำลังกายที่สนุกสนานตามความสนใจ และความสามารถ

4. หากไม่แน่ใจในสุขภาพของตนเองจะเหมาะสมกับปริมาณและความหนัก ความทนทานในการออกกำลังกายหรือไม่ ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

5. สังเกตผลของการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกาย หากอัตราการเต้นของชีพจรภายหลังการฝึกไปได้ 6 - 8 สัปดาห์ อัตราการเต้นของชีพจรปกติควรจะเริ่มลดลง เช่น เดิมเคยเต้น 70 ครั้งต่อนาที ควรลดลงเหลือ 67 - 68 ครั้งต่อนาทีหรือน้อยกว่า

จรรยาพร ธรณินทร์ (2538: 25) กล่าวว่า สุขบัญญัติสิบประการในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ มีดังนี้คือ

1. เคลื่อนไหวใช้ร่างกายในชีวิตประจำวันทุกครั้งที่มีโอกาส เพื่อให้ร่างกายกระฉับกระเฉง
2. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 15 - 30 นาที
3. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาให้ได้ผลดีนั้น ต้องทำได้ง่าย สะดวก สนุกสนาน เต็มใจ และพึงพอใจ
4. การออกกำลังกายและเล่นกีฬาต้องประกอบไปด้วยอย่างน้อย 3 ช่วงคือ ช่วงอบอุ่นร่างกาย ช่วงฝึกจริงและช่วงผ่อนคลายเป็นลำดับ
5. การฝึกการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ควรฝึกแบบค่อยเป็นค่อยไปและก้าวหน้าขึ้นจนสามารถวัดระดับได้คงที่ตลอดไป
6. การเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา ควรมีความหลากหลายและมีแรงจูงใจ
7. เลือกกิจกรรมและการเล่นกีฬาให้เหมาะกับเพศ วัย และความแตกต่างของแต่ละคน
8. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ ต้องทำแล้วเกิดประโยชน์สูงสุดต่อสุขภาพ แต่ต้องฝึกด้วยความปลอดภัยและประหยัดตามความถนัดและความสนใจของแต่ละคน
9. แต่งกายใช้อุปกรณ์และสถานที่ในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับชนิดกีฬา
10. สำหรับผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ หญิงมีครรภ์ ผู้ป่วย หรือคนกลุ่มพิเศษอื่น ๆ ควรตรวจสุขภาพ และฝึกตามโปรแกรมที่ออกแบบอย่างเหมาะสม

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2540: 35 - 39) กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายที่จะทำให้สุขภาพดีสรุปได้ดังนี้

1. ระยะเวลาของการออกกำลังกายแต่ละครั้งไม่ต่ำกว่า 20 นาที การออกกำลังกายที่นานพอจะกระตุ้นกล้ามเนื้อหัวใจ ปอด และระบบไหลเวียนของโลหิตให้ทำงานเต็มที่
2. ความถี่ของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่ดีควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 - 5 วัน ไม่น้อยหรือมากกว่านี้ ถ้าออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ ร่างกายจะไม่พัฒนาสมรรถภาพ (Fitness) ได้ เนื่องจากความไม่สม่ำเสมอของการออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายปรับตัวเองไม่ได้ อีกทั้งยังเป็นผลเสียมากกว่า

3. เวลาออกกำลังกาย เวลาที่ดีที่สุดคือเวลาที่สะดวก อาจเป็นตอนเช้าหรือตอนเย็น เวลาที่ไม่ควรออกกำลังกาย คือ ก่อนนอนหรือรับประทานอาหารเช้า ๆ เพราะกระเพาะกำลังทำงาน อวัยวะภายในยังตื่นเครียด การออกกำลังกายหลังอิมอาจมีผลต่อภาวะการทำงานของหัวใจ

4. สถานที่ในการออกกำลังกายสามารถออกได้ทุกหนทุกแห่ง การยืน การนั่ง การนอน ทุกอิริยาบถออกกำลังกายได้ สถานที่ออกกำลังกายอยู่ที่ความพอใจ สถานที่ใดก็ได้ถ้าสะดวกและพร้อมที่จะออกกำลังกาย

5. วิธีการออกกำลังกายต้องเป็นการกระทำเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ ผ่อนคลายความตึงเครียด ความเมื่อยล้า ความวิตกกังวล การออกกำลังกายแต่ละครั้งต้องทำเป็นระยะ เริ่มจากการอุ่นเครื่อง การเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อน 5 - 10 นาที แล้วจึงเริ่มออกกำลังกาย ขณะออกกำลังกายต้องประเมินความอดทนของร่างกายด้วย อย่าฝืนถ้ารู้สึกเหนื่อยมาก เพราะอาจเป็นอันตรายได้

6. อายุ การออกกำลังกายจำเป็นสำหรับคนทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะผู้ที่อายุเลย 40 ปีไปแล้ว จะต้องสนใจในการออกกำลังกายมาก เพราะงานและเวลาไม่ทำให้ออกกำลัง ผลที่ตามมาคือโรคอ้วน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง สุขภาพเสื่อมลง การออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 20 นาที นอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้วรูปร่างจะสวย ปราศจากโรค แม้แต่นักกีฬาเมื่อหยุดกิจกรรมกีฬาแล้วจะต้องมีการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอด้วย เพื่อให้ การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายที่เคยถูกกระตุ้นมาก่อนมีความคงตัว

จินดา บุญช่วยเกื้อกุล (2541: 85) กล่าวถึงขั้นตอนการออกกำลังกายแบ่งเป็น 3 ขั้นตอน การปฏิบัติตามขั้นตอนการออกกำลังกายที่ถูกต้องดังต่อไปนี้ จะทำให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและปลอดภัย

ขั้นตอนที่ 1 ขึ้นอบอุ่นร่างกาย (Warm - up) เป็นขั้นเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการออกกำลังกาย การอบอุ่นร่างกายอย่างสมบูรณ์ประมาณ 5 - 15 นาที จะช่วยทำให้ กล้ามเนื้อและเอ็นยึดตัวพร้อมสำหรับการเคลื่อนไหวที่จะเกิดขึ้นตามมา ทำให้ไม่เกิดการ บาดเจ็บของกล้ามเนื้อ

ขั้นตอนที่ 2 ขั้นการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ (Conditioning) เป็นการออกกำลังกายที่ทำต่อเนื่องให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นถึงระดับร้อยละ 60 - 85 ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด นาน 20 - 30 นาที

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นการลดการออกกำลังกายจนหยุด (Cool - down) เป็นขั้นลดความเข้มข้นของการออกกำลังกายลงภายหลังการออกกำลังกายอย่างเต็มที่แล้ว เพื่ออัตราการเต้นของหัวใจ กลับเข้าสู่สภาวะปกติ

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544: 90) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกาย ได้ผลเต็มที่และไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ผู้ที่ต้องการใช้การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพพึงยึดข้อปฏิบัติ 10 ข้อ ดังนี้

1. การประมาณตน สภาพร่างกายและความเหมาะสมกับกีฬาชนิดต่าง ๆ ของแต่ละคนไม่เหมือนกัน แม้ในคนคนเดียวกันในช่วงเวลาหนึ่งกับอีกช่วงเวลาหนึ่งก็แตกต่างกันได้ การเพิ่มสมรรถภาพจากการฝึกซ้อมหรือออกกำลังกาย มีกฎตายตัวว่าจะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย หากการฝึกซ้อมเบาเกินไปก็ได้ผลน้อยหรือไม่ได้ผล ถ้าการฝึกซ้อมหนักเกินไปนอกจากไม่ได้ผลแล้วยังเป็นอันตรายต่อสุขภาพด้วย

2. การแต่งกายมีส่วนเกี่ยวข้องกับด้านการเคลื่อนไหว ความอดทนและจิตวิทยา กีฬาแต่ละอย่างย่อมมีเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมทั้งเสื้อ กางเกงและรองเท้า ในด้านการเคลื่อนไหว เสื้อผ้าที่รุ่มร่าม รองเท้าที่ไม่เหมาะสมกับเท้าหรือสภาพสนามย่อมทำให้การเคลื่อนไหวไม่คล่องตัวเท่าที่ควร และยังเป็นต้นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ในด้านความอดทนต้องคำนึงถึง การระบายความร้อนออกจากร่างกายเป็นสิ่งสำคัญ เพราะในระหว่างที่ออกกำลังกายจะมีความร้อนเกิดขึ้นมาก หากระบายออกไม่ทันความร้อนที่สะสมขึ้นจะเป็นตัวกำจัดการออกกำลังกายต่อไป และทำอันตรายต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกายด้วย

3. เลือกเวลาดีนฟ้าอากาศ ทุกคนควรกำหนดเวลาฝึกซ้อมที่แน่นอนไว้ ควรเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน เพราะมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย การฝึกซ้อมตามความสะดวกโดยไม่มีกำหนดเวลาแน่นอน การฝึกในสภาพที่อากาศร้อนทำให้เหนื่อยเร็วและได้ปริมาณน้อยกว่าในอากาศเย็น จึงไม่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการฝึกความอดทน การเลือกอากาศอาจทำได้ยากหรือทำไม่ได้ แต่การเลือกเวลาทุกคนทำได้ โดยเฉพาะเวลาเช้าตรู่และตอนเย็นอุณหภูมิต่ำกว่ากลางวัน จึงเหมาะสำหรับการฝึกซ้อมความอดทน ส่วนการฝึกด้านแรงกล้ามเนื้อและความเร็วระยะสั้น ๆ อาจทำในอากาศร้อนได้

4. สภาพของกระเพาะอาหาร ในเวลาอิมจัดกระเพาะอาหารซึ่งอยู่ใต้กระบังลมจะเป็นตัวทำให้การขยายของปอดไม่ดีเท่าที่ควร เพราะกระบังลมไม่อาจหดตัวต่ำลงได้มาก ในขณะที่เดียวกัน การไหลเวียนเลือดจะต้องแบ่งเลือดส่วนหนึ่งไปใช้ในการย่อยและดูดซึมอาหาร ทำให้เลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อลดน้อยลง จึงเป็นผลเสียต่อการออกกำลังกาย ยิ่งกว่านั้นในกีฬา ที่มีการกระทบกระแทกกระเพาะอาหารที่เต็มแน่นจะแตกได้ง่ายกว่ากระเพาะอาหารที่ว่าง หลักทั่วไปจึงให้งดอาหารหนักก่อนออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง

5. การดื่มน้ำ น้ำมิใช่อาหารแต่มีความจำเป็นมากในการออกกำลังกาย เพราะถ้าร่างกายสูญเสียไปมากถึงปริมาณหนึ่ง สมรรถภาพจะลดต่ำลงเนื่องจากการระบายความร้อนออกจากร่างกายขัดข้อง และถ้าเสียน้ำมากต่อไปก็จะเป็นอันตรายต่อร่างกาย

6. ความเจ็บป่วย ความเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพของร่างกายลดลงและร่างกายต้องการการพักผ่อนอยู่แล้ว การออกกำลังกายที่เคยทำอยู่ย่อมเป็นการเกินกว่าที่สภาพร่างกายจะรับได้ และอาจทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงต่อชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเป็นไข้ซึ่งร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติและหัวใจต้องทำงานมากกว่าปกติเพื่อระบายความร้อน เมื่อไปออกกำลังกายอีก การระบายความร้อนและหัวใจจึงต้องทำงานหนักอย่างยิ่ง นอกจากนั้นหากเป็นไข้ที่เกิดจากเชื้อโรค การไหลเวียนที่เพิ่มมากขึ้นจากการออกกำลังกายอาจทำให้เชื้อโรคแพร่กระจายไปตามส่วนต่าง ๆ ของ

ร่างกาย และทำให้เกิดการอักเสบทั่วร่างกายหรือในอวัยวะที่สำคัญซึ่งเป็นอันตรายต่อชีวิต สำหรับการเป็นหวัด แพ้อากาศ ถ้าไม่มีอาการอื่นร่วม เช่น ไข้ ไอ เจ็บคอ อ่อนเพลีย สามารถออกกำลังกายได้ตามปกติ

7. ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลังกาย เป็นที่แน่นอนว่าระหว่างการออกกำลังกายมีอุบัติเหตุ หรือความเจ็บป่วยเกิดขึ้นได้ ความรู้สึกไม่สบาย อึดอัด การเคลื่อนไหวบังคับไม่ได้เป็นสัญญาณที่แสดงว่ามีความผิดปกติเกิดขึ้น ถ้าฝืนออกกำลังกายต่อไปโอกาสที่จะเจ็บป่วยมากขึ้นจนถึงขั้นร้ายแรงย่อมมากขึ้นตามลำดับ ดังนั้นเมื่อเกิดความเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุขึ้นในระหว่างการออกกำลังกายควรหยุดพักผ่อน ความเจ็บป่วยเล็กน้อยบางครั้งเมื่อพักชั่วคราวก็หายเป็นปกติ อาจเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายต่อไปได้ แต่ถ้าออกกำลังกายแล้วอาการเดิมกลับเป็นมากขึ้นต้องหยุด โดยเฉพาะอาการหายใจขัด จุกแน่น เจ็บบริเวณหน้าอก ซึ่งอาจเป็นอาการของการขาดเลือดหล่อเลี้ยงหัวใจ การฝืนต่อไปอาจทำให้หัวใจวายและเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

8. ด้านจิตใจในระหว่างออกกำลังกายจำเป็นต้องทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง คิดถึงประโยชน์ที่จะได้รับ ตั้งใจปฏิบัติตามท่าทางเทคนิคต่าง ๆ จะต้องพยายามขจัดเรื่องที่รบกวนจิตใจอื่น ๆ ในระหว่างนั้นออกไป หากขจัดไม่ได้จริง ๆ ก็ไม่ควรออกกำลังกายต่อไป เพราะทำให้เสียสมาธิและ เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

9. ความสม่ำเสมอ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพต้องพยายามรักษาความสม่ำเสมอไว้ การฝึกหนักติดต่อกัน 1 เดือนแล้วหยุดไป 2 สัปดาห์ จะมาเริ่มใหม่จะเริ่มเท่ากับการฝึกครั้งสุดท้ายไม่ได้ จะต้องลดความหนักให้ต่ำกว่าครั้งสุดท้ายที่ฝึกแล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นซึ่งจะเป็นการเสียเวลามาก

10. การพักผ่อน หลังการออกกำลังกายร่างกายเสียพลังงานสำรองไปมาก จำเป็นต้องมีการชดเชย รวมทั้งต้องซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและสร้างเสริมให้แข็งแรงยิ่งขึ้น กระบวนการเหล่านี้จะเกิดขึ้นในระหว่างการพักผ่อนหลังจากการออกกำลังกายอย่างหนัก จึงจำเป็นต้องพักผ่อนให้เพียงพอ ข้อสังเกตง่าย ๆ คือก่อนการฝึกซ้อมครั้งต่อไปร่างกายจะต้องสดชื่นอยู่ในสภาพเดิมหรือดีกว่าเดิม การออกกำลังกายในวันต่อไปจึงจะทำได้มากขึ้นตามลำดับ

สยามเฮลท์ (Siamhealth. 2006: Online) กล่าวถึง เทคนิคและหลักการต่างๆ ของการออกกำลังกาย รวมไปถึงข้อควรระวังในการออกกำลังกาย ไว้ดังนี้

เทคนิคของการออกกำลังกายเป็นประจำ

1. จะต้องตระหนักว่าการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตซึ่งจะขาดไม่ได้เหมือนการนอนหลับ หรือการรับประทานอาหาร

2. เลือกการออกกำลังกายที่ชอบที่สุด และสะดวกที่สุด

3. ครอบครัวอาจจะมีส่วนร่วมด้วยก็จะดี

4. ช่วงแรกๆ ของการออกกำลังกายไม่ควรจะหยุด ให้ออกจนเป็นนิสัย

5. บันทึกการออกกำลังกายไว้

6. หากเป็นไปได้ควรมีกลุ่มเพื่อนออกกำลังกายร่วมกัน เพราะกลุ่มจะช่วยกัน

ประคับประคอง

7. ตั้งเป้าหมายการออกกำลังกายและการรับประทานทุกเดือนโดยอย่าตั้งเป้าหมายสูงเกินไป

8. ติดตามความก้าวหน้าโดยดูจากสมุดบันทึก

9. ให้รางวัลเมื่อสามารถบรรลุเป้าหมาย (ห้ามการเลี้ยงอาหาร)

10. ที่สำคัญการออกกำลังกายเพียงเล็กน้อยดีกว่าการไม่ออกกำลังกายเลย

การป้องกันการบาดเจ็บเป็นวิธีที่ดีที่สุดซึ่งมีวิธีต่างๆ ดังนี้

1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm up) คือ โดยการเดินหรือวิ่งเหยาะ ๆ เพื่อเตรียมให้ร่างกายพร้อมที่จะออกกำลังกาย เลือดจะไหลเวียนสู่ร่างกายมากขึ้น กล้ามเนื้อก็มีเลือดไปเลี้ยงเพิ่ม

2. หลังจากนั้นจึงยืดเส้นเอ็น และกล้ามเนื้อ เพิ่มให้กล้ามเนื้อพร้อมที่จะออกกำลังกาย การยืดเส้นเอ็นจะมีความสำคัญในการป้องกันกล้ามเนื้อหรือเอ็นได้รับอันตรายจากการออกกำลังกาย

3. ต้องค่อยๆ ออกกำลังกาย โดยค่อยๆ เพิ่มความหนัก หรือเวลาในการออกกำลังกาย ตั้งแต่เริ่มออกกำลังกายจนหัวใจเต้นได้ตามเป้าหมายอาจจะใช้เวลาหลายสัปดาห์

4. ฟังสัญญาณเตือนของร่างกาย หากมีอาการปวดข้อ หรือปวดกล้ามเนื้อ ต้องพักให้หายก่อน

5. ให้ระวังโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ เช่น แน่นหน้าอกขณะออกกำลังกาย ถ้าหากมีอาการดังกล่าวต้องปรึกษาแพทย์

6. การออกกำลังกายกลางแจ้งควรปฏิบัติดังนี้

6.1 หาร้อน ควรออกกำลังกายตอนเช้าหรือตอนเย็น อาจจะทำออกกำลังกายน้อยกว่าปกติสัก 1 สัปดาห์ เพื่อให้ร่างกายปรับตัว หลังจากนั้นค่อยออกกำลังกายเหมือนเดิม ให้ดื่มน้ำก่อนออกกำลังกาย และขณะออกกำลังกายใส่เสื้อผ้าบางๆ หลีกเลี่ยงผ้าพลาสติก หรือยาง ระวังอาการความดันโลหิตต่ำจากการขาดน้ำ

6.2 ฤดูหนาว ให้สวมเสื้อมากกว่าปกติ 1 ชั้น

6.3 ฤดูฝน ต้องระวังความลื่น และรถ

7. Cool down มีความสำคัญพอๆ กับ warm up ต้องลดระดับการออกกำลังกายเป็นเวลา 10 นาที อย่า Cool down ในห้องแอร์ขณะที่ผิวยังเปียกเหงื่อ

8. การป้องกันตะคริว

เป็นอาการที่พบได้บ่อยๆ ส่วนใหญ่จะเกิดขึ้นหรือหลังการออกกำลังกาย บางคนเกิดขณะว่ายน้ำ หรือบางคนเกิดขณะนอน ตะคริวเป็นการที่กล้ามเนื้อมีการเกร็งทำให้เกิดอาการปวดมักจะเป็นชั่วคราวก็หาย แต่บางคนก็อาจจะปวดนานหรือเป็นซ้ำๆ กล้ามเนื้อที่มักเกิดตะคริวได้แก่ กล้ามเนื้อน่อง ต้นขา แต่อาจจะเกิดกับกล้ามเนื้ออื่นๆ ก็ได้ สาเหตุของการเกิดตะคริวได้แก่

1. การขาดน้ำ จากการศึกษาพบว่า การขาดน้ำจะทำให้เกิดตะคริวและเป็นรุนแรง

2. ภาวะเกลือแร่ไม่สมดุลโดยเฉพาะ Sodium และ Potassium ภาวะที่ทำให้เกลือแร่เสียสมดุลได้แก่ ท้องร่วง อาเจียน เสียเหงื่อ หรือรับประทานอาหารที่ไม่สมดุล

3. กล้ามเนื้ออ่อนแอหรือได้รับบาดเจ็บ เพื่อป้องกันการได้รับบาดเจ็บ

4. แร่ธาตุเสียสมดุลโดยเฉพาะเกลือแคลเซียม แมกนีเซียม อาหารที่แร่ธาตุสองตัวไม่สมดุลจะทำให้เกิดตะคริว

5. กล้ามเนื้อขาดการยืดหยุ่น กล้ามเนื้อที่ตึงจะเกิดตะคริวได้บ่อย

6. กล้ามเนื้อที่อ่อนแรงหากต้องทำงานหนักจะเกิดตะคริวได้บ่อย

7. กล้ามเนื้อขาดเลือด หากทำนอกกำลังกายอย่างหนักโดยที่ไม่ได้อบอุ่นร่างกาย จะทำให้เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อไม่พอจะเกิดตะคริว

การป้องกันตะคริว

1. ดื่มน้ำอย่างเพียงพอ อาจดื่มน้ำธรรมดาหรือน้ำแร่ก็ได้

2. ปรับกล้ามเนื้อโดยการบริหารให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและมีความยืดหยุ่นสูงจะป้องกันตะคริว

3. รับประทานอาหารที่มีเกลือแร่ ไปแทสเซียมสูง เช่นกล้วย ฝรั่ง

4. การออกกำลังกายจะทำให้กล้ามเนื้อและร่างกายแข็งแรง

5. ก่อนออกกำลังกายให้อบอุ่นร่างกายทุกครั้ง

6. ขณะเกิดอาการตะคริวให้มีการยืดกล้ามเนื้อจะลดอาการปวด

7. ขณะเกิดตะคริวให้นวดกล้ามเนื้อซึ่งจะลดอาการปวด การนวดอย่างสม่ำเสมอ

จะช่วยลดอาการตะคริว

9. หลักทั่วไป

1. ออกกำลังหลังรับประทานอาหารแล้ว 2 ชั่วโมง ถ้าออกกำลังกายก่อนอาหารให้พัก 20 นาทีก่อนรับประทานอาหาร

2. ให้ดื่มน้ำก่อนออกกำลังกาย 20 นาที

3. ควรวิ่งบนพื้นหญ้าหรือดินมากกว่าถนน

4. ถ้าวิ่งให้สั่นเท้าลงพื้นก่อน

5. เลือกอุปกรณ์การออกกำลังกายอย่างเหมาะสม เช่น เสื้อผ้าให้เหมาะกับอุณหภูมิ ยกทรงสำหรับวิ่ง เลือกซื้อรองเท้าวิ่งควรเลือกซื้อตอนเย็น ใส่ถุงเท้าที่เหมาะสม

กลุ่มคนเหล่านี้สมควรจะต้องปรึกษาแพทย์เพื่อประเมินว่าออกกำลังกายได้หรือไม่ ออกกำลังกายได้หนักแค่ไหน กลุ่มคนเหล่านี้ได้แก่

1. อายุกลางคนหรือสูงอายุ และไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน เช่นชายอายุมากกว่า 40 หญิงอายุมากกว่า 45

2. มีโรคหัวใจหรือประวัติโรคหัวใจในครอบครัว

3. ความดันโลหิตยังคงควบคุมไม่ได้ >200/115

4. มีโรคข้อเสื่อมหรือข้ออักเสบ

5. เป็นเบาหวาน

6. เป็นโรคอ้วน

7. สูบบุหรี่หรือเคยสูบบุหรี่

8. เกลือแร่บกพร่อง
9. ตั้งครรภ์
10. โรคติดเชื่อ

ควรปรึกษาแพทย์เมื่อมีอาการต่อไปนี้ในขณะออกกำลังกาย

1. มีอาการแน่นหน้าอก หรือคอต้านซ้ายเวลาออกกำลังกาย
2. เป็นลมหมดสติขณะออกกำลังกาย
3. เหนื่อยง่ายแม้ว่าออกกำลังกายเพียงเล็กน้อย

ข้อห้ามในการออกกำลังกายเด็ดขาด

1. หัวใจขาดเลือดเฉียบพลัน
2. หัวใจเต้นผิดปกติ
3. หัวใจวายที่ยังคุมอาการไม่ได้
4. โรคติดเชื่อ

ประวิตร เจนวรธนะกุล (2547: 80) ได้กล่าวถึงแนวทางการปฏิบัติตนที่ถูกต้อง เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หรืออาจเรียกว่าบัญญัติ 10 ประการ สำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดังนี้คือ

1. สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน หรือเคยออกกำลังกายมาก่อนแต่หยุดออกกำลังกายไปนานแล้ว ควรทำการตรวจเช็คร่างกายก่อนเริ่มต้นการออกกำลังกาย เพื่อความปลอดภัยของตนเอง
2. ควรเลือกออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย โดยทั่วไปสำหรับผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงเป็นปกติ การวิ่งจ็อกกิ้ง การเดินแอโรบิก การเดินเร็วหรือการเล่นกีฬาต่าง ๆ ก็ถือว่าเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี สำหรับผู้สูงอายุที่ไม่ได้มีการออกกำลังกายเป็นประจำในอดีต หรือผู้ที่สงสัยว่าตนเองมีปัญหาเกี่ยวกับข้อเสื่อม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมคือการว่ายน้ำ หรือการปั่นจักรยานอยู่กับที่ เพราะจะช่วยให้มีการกระแทกกันของข้อเข่าไม่มากเกินไป ซึ่งจะช่วยลดปัญหาการบาดเจ็บของข้อต่อและชะลอการเสื่อมของข้อด้วย
3. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้น ไม่ว่าจะเป็นการจ็อกกิ้ง การเดินแอโรบิกหรือการปั่นจักรยานอยู่กับที่ ควรจะออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยปานกลางเป็นระยะเวลา 20 - 30 นาที ต่อเนื่องกัน และทำเป็นประจำสม่ำเสมอ 3 ครั้งต่อสัปดาห์หรือวันเว้นวัน การทำเช่นนี้จะเป็นการฝึกให้ระบบหัวใจและปอดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพดีขึ้น
4. สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนหรือเคยออกกำลังกายมาก่อน แต่หยุดออกกำลังกายไปนานแล้ว ควรที่จะเพิ่มระยะเวลาของการออกกำลังกายอย่างช้า ๆ ค่อยเป็นค่อยไป เพื่อให้เวลาร่างกายในการปรับตัวจะได้ไม่เกิดอันตรายหรือการบาดเจ็บขึ้น
5. ไม่ควรเริ่มต้นหรือหยุดการออกกำลังกายแบบทันทีทันใด เนื่องจากระบบหัวใจและปอดอาจไม่สามารถปรับตัวได้ทัน ทำให้เกิดภาวะหัวใจล้มเหลวได้ ดังนั้นจึงควรมีการอบอุ่นร่างกายหรือ

ที่เรียกว่า วอร์ม อัป (Warm up) ก่อนการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวร่างกายช้า ๆ หลังการออกกำลังกายหรือที่เรียกว่า คูล ดาวน์ (Cool down)

6. ทำการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย เพราะการอบอุ่นร่างกายเป็นการเพิ่มการไหลเวียนเลือดไปยังกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่ต้องทำงานในขณะที่ออกกำลังกาย เพิ่มความยืดหยุ่นในกล้ามเนื้อและเอ็น และเป็นการเพิ่มการทำงานของระบบหัวใจและปอดอย่างช้า ๆ

7. ทำการเคลื่อนไหวร่างกายช้า ๆ ภายหลังจากออกกำลังกายเสร็จแล้ว ซึ่งจะช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อที่อาจเกิดขึ้นภายหลังจากออกกำลังกายได้ ลักษณะการทำเหมือนกับ การอบอุ่นร่างกาย

8. ควรดื่มน้ำให้เพียงพอก่อนการออกกำลังกาย ขณะออกกำลังกายและหลังการออกกำลังกาย เพราะว่า การขาดน้ำจะส่งผลเสียต่อร่างกายมากมาย เช่น ทำให้เป็นตะคริวหรือลมแดด นอกจากนี้ยังทำให้หัวใจทำงานหนักมากกว่าที่ควร ข้อแนะนำสำหรับการดื่มน้ำคือ ควรดื่มน้ำ 2 แก้ว ก่อนออกกำลังกายประมาณ 45 นาที จากนั้นในขณะที่กำลังออกกำลังกายควรดื่มน้ำครั้งละน้อย ๆ ตลอดช่วงเวลาของการออกกำลังกายและภายหลังจากออกกำลังกาย ควรดื่มน้ำให้มาก ในเรื่องของอาหารก็มีความสำคัญควรรับประทานอาหารให้หลากหลายโดยมีสัดส่วนของอาหารจำพวกแป้ง ผักและผลไม้มากกว่าจำพวกเนื้อสัตว์

9. ฟังระลึกลูกอยู่เสมอว่าการออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม อาจก่อให้เกิดการบาดเจ็บต่อร่างกายได้ถ้าขาดความระมัดระวัง

10. เมื่อเกิดการบาดเจ็บขึ้นแล้ว ควรทำการปฐมพยาบาลให้เร็วที่สุด การปฐมพยาบาลเบื้องต้นที่ถูกต้องจะช่วยลดความรุนแรงของการบาดเจ็บ และทำให้หายเร็วยิ่งขึ้น

จากที่ได้กล่าวถึงหลักของการออกกำลังกาย สรุปได้คือ การออกกำลังกายที่ถูกต้องควรมีหลักการออกกำลังกาย เพราะหลักการออกกำลังกายจะช่วยบ่งบอกว่า ก่อนออกกำลังกาย นั้นควรทำอย่างไรบ้าง และลักษณะไหนที่ไม่สมควรออกกำลังกาย เช่น บุคคลที่เจ็บป่วยด้วยโรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคกระดูก ฯลฯ เป็นต้น การเจ็บป่วยด้วยโรคดังกล่าวก็จะมีหลักการออกกำลังกายที่แตกต่างกันออกไป ดังนั้น หลักการออกกำลังกายจึงมีความสำคัญอย่างมากสำหรับบุคคลที่จะออกกำลังกาย ควรที่จะมีการศึกษาถึงความสำคัญของการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมกับตนเอง

ประเภทและชนิดของการออกกำลังกาย

ฟอกซ์ (Fox. 1992: 49) ได้แบ่งกีฬาประเภทต่าง ๆ และระบบพลังงาน ดังนี้

1. กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติน้อยกว่า 30 นาที ใช้พลังงานหลักจากระบบเอทีพี - ซีพี (ATP - PC system) ได้แก่ การขว้างจักร วิ่ง 100 เมตร

2. กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติระหว่าง 30 วินาที ถึง 1 ½ วินาที

ใช้พลังงานจากระบบเอทีพี - ซีพี (ATP - PC system) และระบบกรดแลคติก (Lactic Acid System) ได้แก่ การว่ายน้ำฟรีสไตล์ 100 เมตร วิ่ง 200 เมตร และวิ่ง 400 เมตร เป็นต้น

3. กิจกรรมการออกกำลังกาย และกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติระหว่าง 1 ½ ถึง 3 นาที ใช้พลังงานหลังจากกรดแลคติก (Lactic Acid system) และระบบแอโรบิก (Aerobic System) ได้แก่ การวิ่ง 800 เมตร ว่ายน้ำฟรีสไตล์ 200 เมตร ยิมนาสติก มวย (ยกละ 3 นาที) เป็นต้น

4. กิจกรรมการออกกำลังกาย และกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติ ตั้งแต่ 3 วินาทีขึ้นไป ใช้พลังงานหลักจากระบบแอโรบิก (Aerobic system) ได้แก่ การวิ่ง 3,000 เมตร

แลมปี (Lamp. 1984: 80) ได้แบ่งประเภทของการออกกำลังกายตามชนิดของการหดตัวของกล้ามเนื้อได้ 5 ชนิด คือ

1. การหดตัวแบบไอโซเมตริก (Isometric Contraction) เป็นการออกกำลังกายโดยการหดตัวของกล้ามเนื้อที่ไม่มีการเปลี่ยนมุมของข้อต่อที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนไม่มีการเปลี่ยนแปลงความยาวของกล้ามเนื้อ จึงไม่ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหว เช่น ในระหว่างช่วงต้นของการโดดค้ำถ่อ หรือในขณะที่นักยิมนาสติกอยู่บนราวคู้ เป็นต้น

2. การหดตัวแบบไอโซโทนิค (Isotonic Contraction) เป็นการออกกำลังกายโดยการหดตัวของกล้ามเนื้อชนิดที่มีการเปลี่ยนมุมในข้อต่อที่เกี่ยวข้อง โดยกล้ามเนื้อมีการหดตัว และคลายตัว เช่น การยกน้ำหนักขึ้นลง

3. การหดตัวแบบไอโซคิเนติก (Isokinetic Contraction) เป็นการออกกำลังกายที่มีพื้นฐานการออกแบบโดยคอมพิวเตอร์ คือ การดึงหรือปล่อย หรือยกขึ้นยกลง จะมีแรงต้านทานเท่ากัน ตลอดจนสามารถที่จะปฏิบัติได้โดยการใช้เครื่องมือที่มีราคาแพง เช่น เครื่องมือ ที่เรียกว่าไซเบคซ์ ไดนาโมมิเตอร์ (Cybex Dynamometer) ซึ่งสามารถตั้งความเร็วของการเคลื่อนไหวคงที่ตลอดมุมของข้อต่อที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวโดยการปรับเพิ่มหรือลดน้ำหนักของงานได้ตลอดมุมต่าง ๆ ของข้อต่อ

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

5. การหดตัวแบบเอคเซนตริก (Eccentric Contraction) คือ การหดตัวที่เกิดขึ้นในขณะที่กล้ามเนื้อยาวออกไป เป็นการหดตัวเพื่อช่วยพยุงน้ำหนักถ่วงที่เคลื่อนออกไป เช่น ในขณะที่ปล่อยน้ำหนักลง หรือการปล่อยตัวลงจากการดึงข้อ เป็นต้น

ชนิดของการออกกำลังกาย

การแบ่งชนิดของการออกกำลังกาย สามารถแบ่งชนิดของการออกกำลังกายได้หลายลักษณะ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับผู้แบ่งจะยึดสิ่งใดเป็นหลักในการออกกำลังกาย เช่น (ฉลอง ชาตรุประชีวิน. (2542: ออนไลน์)

1. ชนิดของการออกกำลังกายที่ยึดการใช้อุปกรณ์เป็นหลัก แบ่งได้ 2 ชนิด คือ

1.1 การออกกำลังกายแบบมือเปล่า เช่น กายบริหาร การรำมวยจีน โยคะ ฯลฯ

- 1.2 การออกกำลังกายที่มีอุปกรณ์ประกอบ เช่น การเล่นกีฬาฟุตบอล บาสเกตบอล ฯลฯ
2. ชนิดของการออกกำลังกายที่ยืดสภาพของผู้ฝึกเป็นหลัก แบ่งได้ 3 ชนิด คือ
 - 2.1 การออกกำลังกายสำหรับบุคคลทั่วไป
 - 2.2 การออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยและคนพิการ
 - 2.3 การออกกำลังกายสำหรับนักกีฬา
3. ชนิดของการออกกำลังกายที่ยืดวัตถุประสงค์ของผู้ฝึกเป็นหลัก แบ่งได้ 3 ชนิด คือ
 - 3.1 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
 - 3.2 การออกกำลังกายเพื่อรักษาทรุดทรอง และส่วนล้า
 - 3.3 การออกกำลังกายเพื่อแก้ไขความพิการ
4. ชนิดของการออกกำลังกายที่ยืดประโยชน์ในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเป็นหลัก แบ่งได้ 6 ชนิด คือ
 - 4.1 การออกกำลังกายเพื่อฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
 - 4.2 การออกกำลังกายเพื่อฝึกความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ
 - 4.3 การออกกำลังกายเพื่อฝึกความทนทานของกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนโลหิต และระบบทางเดินหายใจ
 - 4.4 การออกกำลังกายเพื่อฝึกพลัง
 - 4.5 การออกกำลังกายเพื่อฝึกความคล่องตัว
 - 4.6 การออกกำลังกายเพื่อฝึกความเร็ว
5. ชนิดของการออกกำลังกายที่ยืดตามลักษณะการทำงานของกล้ามเนื้อเป็นหลัก แบ่งได้ 3 ชนิด คือ
 - 5.1 การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ความยาวของกล้ามเนื้อไม่มีการเปลี่ยนแปลงหรือถ้ามีก็มีบ้างเล็กน้อย แต่ความตึงตัวของกล้ามเนื้อเปลี่ยนแปลงไป เช่น การออกแรงเกร็งกล้ามเนื้อ การดันกำแพง การยืนมือทั้งสองเข้าหากันการออกกำลังกายแบบ Isometric เป็นการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อวิธีหนึ่ง โดยมีหลักปฏิบัติดังนี้
 1. การเกร็งกล้ามเนื้อจะต้องทำเต็มที่ และค้างไว้ 8 - 10 วินาที จึงผ่อนแรงการเกร็งอย่างช้า ๆ
 2. ควรมีการหยุดพักขณะเกร็งในแต่ละครั้ง 1 นาที
 3. ถ้าต้องการพัฒนาความแข็งแรงอย่างรวดเร็ว ควรทำท่าละ 5 - 8 ครั้งทำทุกวัน แต่ถ้าต้องการพัฒนาความแข็งแรงอย่างช้า ๆ ในระยะยาวควรทำวันเว้นวัน
 4. ขณะปฏิบัติให้หายใจลึก ๆ กลั้นไว้ แล้วค่อย ๆ หายใจออกช้า ๆ หลังปฏิบัติเสร็จ
 - ข้อดีของการออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก
 1. ปฏิบัติได้ง่าย ทุกสถานที่ และตลอดเวลาที่ต้องการจะทำ เช่น ที่บ้านที่โต๊ะทำงาน
 2. ลดอัตราการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ
 3. ช่วยให้ผู้ที่ไม่มีความเคลื่อนไหวสามารถสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อได้

4. เหมาะสำหรับผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับข้อต่อ เช่น ข้ออักเสบ ข้อเสื่อมและหลังจากการผ่าตัดข้อ

- ข้อเสียของการออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก

การเกร็งตัวของกล้ามเนื้อ และการกลั้นหายใจ จะทำให้ขบวนการไหลเวียนของโลหิตที่จะไปสู่กล้ามเนื้อ และในขณะเดียวกันจะทำให้เกิดแรงดันในช่องอก ทำให้เกิดความดันโลหิตสูงขึ้นอย่างรวดเร็ว ดังนั้นจึงไม่เหมาะสำหรับผู้ที่มีปัญหาเรื่องความดันของเลือดโดยเฉพาะพวกความดันโลหิตสูง และผู้ที่เป็นโรคหัวใจโดยเฉพาะ อาจทำให้หัวใจวาย เส้นเลือดในสมองแตก ถุงลมปอดแตก และไส้เลื่อน

5.2 การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค (Isotonic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ความยาวของกล้ามเนื้อเปลี่ยนแปลงไป (กล้ามเนื้อมีการหดตัว) แต่ความตึงตัวของกล้ามเนื้อคงที่ การออกกำลังกายในลักษณะนี้ ได้แก่ การออกกำลังกายโดยทั่วไป เช่น การเดิน การวิ่ง การถีบจักรยานเพื่อสุขภาพ การเต้นแอโรบิกดำนซ์ การยกน้ำหนัก การเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ เพราะกิจกรรมการออกกำลังกายดังกล่าวต้องอาศัยการหดตัวของกล้ามเนื้อทั้งสิ้น

5.3 การออกกำลังกายแบบไอโซคิเนติก (Isokinetic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ต้องอาศัยอุปกรณ์หรือเครื่องมือที่สร้างขึ้น เพื่อให้ร่างกายสามารถออกแรงต้านทานกับวัตถุในทุกมุมของการทำงานและออกแรงได้เท่า ๆ กัน ตลอดช่วงของการทำงาน เช่น การฝึกโดยใช้เครื่อง Cybex

6. ชนิดของการออกกำลังกายที่ยืดการใช้ออกซิเจนเป็นหลัก ซึ่งการแบ่งชนิดของการออกกำลังกายในลักษณะนี้กำลังเป็นที่ได้รับความนิยมกันอย่างกว้างขวางไม่ว่าในวงการพลศึกษา วิทยาศาสตร์ การกีฬา และวงการแพทย์ สามารถแบ่งได้ 2 ชนิด คือ

6.1 การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิก (Anaerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายอย่างหนักในระยะเวลาสั้น ๆ ไม่เกิน 1 นาที ซึ่งการออกกำลังกายในลักษณะนี้ร่างกายไม่จำเป็นต้องใช้ออกซิเจนจากภายนอกเข้าไปใช้ในการเผาผลาญให้เกิดพลังงาน จึงเรียกรายการออกกำลังกายแบบนี้ว่า การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน ตัวอย่างการออกกำลังกายแบบ (Anaerobic Exercise) ได้แก่ การวิ่งระยะสั้น ๆ การยกน้ำหนัก การทุ่มน้ำหนัก การขว้างจักร ฯลฯ

6.2 การออกกำลังกายแบบแอโรบิก Aerobic Exercise เป็นการออกกำลังกายที่ร่างกายต้องการนำออกซิเจนเข้าไปเผาผลาญสารอาหารที่สะสมในรูปของ glycogen เพื่อให้เกิดพลังงานได้ตลอดช่วงเวลาของการออกกำลังกายตามกระบวนการ

ประเภทของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีหลายประเภท แต่ควรจะออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล การออกกำลังกายที่นิยมกันในปัจจุบัน ได้แก่

การออกกำลังกายทางน้ำ (Siamhealth. 2006: Online)

การว่ายน้ำได้รับความนิยมจากประชาชนแต่ยังไม่แพร่หลายเนื่องจากขาดแคลนสระว่ายน้ำ การว่ายน้ำหรือออกกำลังกายทางน้ำนอกจากจะมีผลดีต่อสุขภาพกายแล้วยังมีผลดีต่อสุขภาพจิตด้วย และยิ่งเหมาะสำหรับผู้ที่ไม่สามารถออกกำลังกายบนบกเช่นผู้ที่มีข้อเสื่อม

การออกกำลังกายในน้ำสำหรับผู้ที่มีข้ออักเสบ ผู้ที่มีข้ออักเสบมักจะประสบปัญหาเรื่องการปวดข้อเมื่อเวลาออกกำลังกายเนื่องจากข้อได้รับแรงกระแทกกระทึกมาก ทำให้เกิดการอักเสบของข้อ การออกกำลังกายในน้ำจะช่วยลดปัญหาปวดข้อลงได้ ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ประโยชน์ของการว่ายน้ำและการออกกำลังกายทางน้ำ

- แรงต้านของน้ำจะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น
- กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงและความอดทน รวมทั้งการทรงตัวดีขึ้น
- ใช้ในการฟื้นฟูสภาพร่างกายหลังได้รับอุบัติเหตุ
- ใช้เป็นส่วนหนึ่งในการลดน้ำหนัก
- กระแสน้ำอุ่นจะช่วยลดอาการปวดและอาการข้อติด ทำให้ข้อมีการเคลื่อนไหวดีขึ้น
- กระแสน้ำอุ่นจะทำให้อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้น ช่วยเพิ่มการไหลเวียนของเลือด
- น้ำจะช่วยลดแรงกระแทกของการออกกำลังกาย
- ลดความตึงเครียด กระแสน้ำจะช่วยนวดให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย

วิธีการออกกำลังกายในน้ำประเภทต่างๆ

1. การเดินหรือการวิ่งในน้ำ ความลึกของน้ำอาจจะระดับเอวหรือระดับหน้าอก ประโยชน์ของการวิ่งในน้ำเหมือนกับการวิ่งบนบกแต่จะมีอุบัติการณ์ของอาการปวดข้อหรือข้ออักเสบน้อยกว่าการวิ่งบนบก แรงต้านของน้ำจะทำให้ร่างกายใช้พลังงานมาก
2. การเดิน aerobic ในน้ำ (Water aerobics) เพียงครั้งละ 20 นาทีก็สามารถทำให้หัวใจแข็งแรง
3. การสร้างกำลังของกล้ามเนื้อ (Water toning/strengthening training) โดยการเคลื่อนไหวร่างกายต้านกระแสน้ำหรือใช้อุปกรณ์เพิ่มเพื่อสร้างกล้ามเนื้อและทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น
4. ธาราบำบัด (Water therapy and rehabilitation) ใช้บำบัดทางการแพทย์
5. การทำโยคะในน้ำ (Water yoga and relaxation) เป็นการฝึกโยคะในน้ำเพื่อการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ
6. การออกกำลังกายในน้ำลึก (Deep-water exercise) เป็นการออกกำลังกายในน้ำลึกโดยที่เท้าไม่สัมผัสพื้นโดยใช้อุปกรณ์ช่วยในการลอยตัว
7. การวิ่งในน้ำลึก (Deep-water jogging / running) เหมือนกับการวิ่งแต่เท้าไม่สัมผัสพื้นโดยใช้อุปกรณ์ช่วยในการลอยตัว
8. การว่ายน้ำ

ข้อแนะนำสำหรับการออกกำลังกายในสระน้ำ หรือ spa หรืออ่างน้ำอุ่น

- ท่านต้องปรึกษาแพทย์ของท่านก่อนที่จะใช้น้ำร้อนในการออกกำลังกาย
- น้ำที่ใช้ควรมีอุณหภูมิระหว่าง 83 ถึง 88 F เพื่อออกกำลังกาย
- น้ำที่ใช้สำหรับแช่ควรจะมีอุณหภูมิ 98 ถึง 104 F และแช่เป็นเวลา 10-15 นาที
- ควรที่จะเริ่มที่อุณหภูมิไม่สูงก่อนและค่อยเพิ่ม
- เด็กและคนแก่อาจจะเกิดปัญหาเรื่องอุณหภูมิในร่างกายสูงเกินไปต้องระวัง
- สำหรับผู้ที่สูงอายุหรือมีข้ออักเสบจะต้องมีคนคอยช่วยเหลือเวลาขึ้นหรือลงจากสระหรืออ่าง
- สำหรับผู้ที่มีโรคประจำตัวเช่นโรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคปอด ต้องปรึกษาแพทย์ก่อน
- ควรตรวจอุณหภูมิของน้ำก่อนและระหว่างที่อยู่ในน้ำ
- ไม่ควรใช้น้ำร้อนหลังจากการดื่มสุราเพราะอาจจะทำให้ท่านหมดสติ
- คนท้องไม่ควรแช่น้ำร้อน

การวิ่ง (อานนท์. 2549: ออนไลน์)

พื้นฐานของการเล่นกีฬาเกือบทุกชนิด ได้มาจากการฝึกฝนทักษะพื้นฐานจาก "การวิ่ง" นักกีฬาชั้นแนวหน้าของกีฬาเกือบทุกประเภทใช้ "การวิ่ง" เป็นการอุ่นเครื่องให้กับร่างกายทั้งก่อนการซ้อมและก่อนลงแข่งขัน หากจะเปรียบเทียบต้นทุนในการเล่นกีฬาแต่ละชนิด "การวิ่ง" จัดว่ามีต้นทุนต่ำที่สุด อุปกรณ์ที่จำเป็นต้องมีคือ "รองเท้า" เท่านั้นที่จำเป็น ส่วนอุปกรณ์เสริมอย่างอื่น อาจจะเป็น ชุดที่สวยงามซึ่งก็ไม่มีควมสำคัญมากนัก รองเท้าเพียง 1 คู่ กับสถานที่ซึ่งก็ไม่จำกัดจะเป็น ห้องฟุต ริมบาทวิถี ในสวนหย่อม ในโรงยิมส์ ถนนในหมู่บ้าน ล้วนแต่วิ่งได้ทั้งสิ้น

เมื่อ "การวิ่ง" สามารถทำได้ง่ายดายเช่นนี้ มีประโยชน์มากมาย แต่จะมีคนบางกลุ่มที่มองไม่เห็นคุณค่าและยังกลับมีความคิดว่าการวิ่งมากๆ อาจจะกลับมีโทษ เช่น ทำให้เป็นโรคข้อเข่าเสื่อม น่องใหญ่ขึ้น การที่มีความคิดเช่นนี้นับว่าเป็นการปิดกั้นทำลายโอกาสของตนอย่างน่าเสียดาย ยิ่งการเอาเหตุผลเพียงน้อยนิดที่เกิดขึ้นกับคนบางคนหรือบางกลุ่มเท่านั้นมาเบียดบังประโยชน์ส่วนใหญ่ที่จะได้รับ

ประโยชน์ของการวิ่ง

1. ประโยชน์ทางกาย

การวิ่งอย่างถูกต้องสม่ำเสมอ โดยเฉลี่ยสัปดาห์ละ 4 วัน วันละ 20 นาที ด้วยความเร็วแบบเหยาะๆ จะช่วย

- ให้ร่างกายมีความแข็งแรง โดยเฉพาะในส่วนของกล้ามเนื้อและความยืดหยุ่นของปอด
- หุ่นที่เพรียวบาง ดูสมส่วน โดยเฉพาะเรื่องของการเผาผลาญปริมาณไขมันส่วนเกินที่สะสมใต้ผิวหนัง ถ้าเปรียบเทียบกับออกกำลังกายโดยวิธีอื่นในระยะเวลาที่เท่ากัน การวิ่งให้การเผาผลาญพลังงานดีที่สุด

- การเพิ่มสมรรถภาพให้กับการทำงานของหัวใจมีกำลังสำรองมากขึ้น ช่วยลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรค กล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือดไปเลี้ยง หรือแม้แต่กระทั่งคนที่เป็โรคเส้นเลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจอุดตันแต่ยังอยู่ในสภาพที่พอจะออกกำลังกายได้ มีตัวอย่างให้เห็นมากมายที่เกิดขึ้นกับคนเหล่านี้ เมื่อกลับมาฟื้นฟูสภาพของร่างกายด้วยการออกกำลังกายเป็นกิจวัตร ผลที่ได้คือปริมาณยาที่รับประทานอยู่สามารถลดลงได้ และที่หัวใจเองปรากฏมีเส้นเลือดฝอยใหม่เกิดขึ้นมากมายเพื่อชดเชยนำเลือดเข้าไปเลี้ยงส่วนที่เคยขาดเลือดมาก่อน

- คนที่วิ่งอย่างสม่ำเสมอปริมาณของไขมันดีในกระแสเลือด (HDL) เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ อันจะช่วยดักจับปริมาณโคเลสเตอรอลให้ลดลงได้

- ผิวพรรณเปล่งปลั่งขึ้นเนื่องจากการวิ่งเป็นการกระตุ้นระบบการไหลเวียนของเลือดให้สูบฉีดไปเลี้ยงอวัยวะส่วนปลายได้มากขึ้น เซลผิวหนังเป็นอีกอวัยวะหนึ่งที่ได้รับประโยชน์จากสิ่งนี้ อันจะมีผลต่อเนื่องไปถึงการชะลอความเสื่อมของผิวเมื่อเวลาผ่านไป ริ้วรอยเหี่ยวย่นของผิวอันบ่งบอกถึงความชรภาพที่จะมาเยือนจึงถูกสกัดกั้นไว้

- ระบบข้อต่อต่างๆ ของร่างกายซึ่งเป็นระบบที่ถูกโรคภัยต่างๆ รุมเร้ามากที่สุด เมื่ออย่างเข้าสู่วัยชรา ได้ถูกกระตุ้นให้มีการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและด้วยน้ำหนักตัวที่ลดลงด้วยระบบข้อต่อ ข้อไขสันหลังที่ทำงานแบกรับน้ำหนักอยู่จึงทำงานน้อยลงเป็นผลให้ความเสื่อมมีน้อยลง

2. ประโยชน์ทางจิตใจ

คนที่วิ่งได้ที่จนถึงระดับหนึ่งซึ่งต้องวิ่งได้นานพอร่างกายจะผลิตสารเคมี ที่เรียกว่า Endorphin มีฤทธิ์ทำให้ร่างกายผ่อนคลาย จิตใจเบิกบาน บรรเทาความเมื่อยล้า ส่งผลทำให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพจิตแจ่มใสอยู่ตลอดเวลา ด้วยเหตุผลข้อนี้เองจะมีคนกลุ่มหนึ่งซึ่งติดการวิ่งราวกับติดสารเสพติดหากวันใดไม่ได้วิ่งเสมือนชีวิตจะขาดสิ่งหนึ่งสิ่งใดไป

3. ประโยชน์ทางสังคม

การวิ่งเพียงลำพังคนเดียว อาจจะทำได้แต่จะไม่มีความสุขมากนัก เมื่อเราได้ออกวิ่งตามสถานที่ใดๆเป็นประจำ มักจะมีเพื่อนร่วมทางที่พบปะกันบ่อยเข้าจนกลายเป็นสังคมใหม่ขึ้นมาเป็นที่แลกเปลี่ยนความคิดเห็น พูดคุยกันในเรื่องราวต่างๆ บางแห่งมีปริมาณคนมากจนกลายเป็นชมรม

10 ประการสำหรับผู้เริ่มต้น วิ่ง

1. จัดหาเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมไม่รัดแน่นที่สำคัญคือเสื้อและกางเกงควรมีน้ำหนักเบา เนื้อผ้าไม่ควรจะอมซับเอาน้ำเหงื่อ ควรระบายอากาศได้ดี ที่แนะนำเป็นเสื้อกล้ามสำหรับผู้ชายหรือเสื้อแขนสั้น สำหรับผู้หญิง กางเกงควรเป็นขาสั้นทั้งชายและหญิงเนื้อผ้าที่นิยมเป็นเนื้อผ้าผิวลื่น เช่น ไนล่อน ไม่ควรใช้ผ้าฝ้าย ที่สำคัญที่สุดเห็นทีจะเป็น "รองเท้า" ถ้าไม่มีรองเท้านักกีฬาที่เป็นผ้าใบอย่างเป็นทางการลักษณะ ขอแนะนำว่าอย่าเพิ่งเริ่มวิ่ง เทคนิคการเลือกซื้อรองเท้าที่ง่ายที่สุดโดยการดูความยืดหยุ่นของพื้นรองเท้า ให้จับหิ้งกลองดูถ้าต้องใช้แรงมากหรือหิ้งอืดยากถือว่าเป็นรองเท้า

ที่ใช้วิ่งได้ไม่ดี โปรดอย่าซื้อ พื้นรองเท้าที่มีความยืดหยุ่นสูงจะช่วยซึมซับแบกรับน้ำหนักของร่างกายไว้ขณะวิ่ง

2. มองหาสถานที่ที่คุณสะดวกจะไปวิ่ง สวนหย่อม สวนสุขภาพ ปัจจุบันมีมากมายในหัวเมืองใหญ่ๆ สนามกีฬาของโรงเรียน วิทยาลัย ในท้องถิ่นใกล้บ้านก็เป็นอีกทางเลือก พื้นผิวทางวิ่งควรราบและเรียบและไม่มีรอยนูนตื้นๆ มากมีต้นไม้ร่มรื่นพอประมาณ

3. ทุกครั้งก่อนวิ่งควรเตรียมสภาพร่างกายให้พร้อมที่สำคัญพอสรุปได้มี 2 ประการคือ
- อย่าให้ร่างกายอยู่ในภาวะที่ขาดน้ำก่อนการวิ่งอันจะเป็นสาเหตุของความเหนื่อยล้า และไม่สามารถทนทานต่อการวิ่งระยะเวลานาน ๆ ได้ และภาวะของการขาดน้ำก่อนการวิ่งยังนำมาซึ่งการเกิดตะคริวได้ง่าย วิธีสังเกตว่าร่างกายอยู่ในภาวะขาดน้ำหรือไม่โดยดูสีน้ำปัสสาวะถ้ายังเหลืองเข้มแสดงว่าร่างกายยังขาดน้ำอยู่ สีน้ำปัสสาวะยิ่งขาวใสยิ่งดี

- ก่อนการวิ่งทุกครั้งควรมีการยืดกล้ามเนื้อ บริเวณต่างๆ ของร่างกายก่อนทุกครั้ง น่อง และกล้ามเนื้อต้นขาด้านหลัง เป็นกล้ามเนื้อที่ต้องให้ความสนใจพิเศษส่วนวิธีการและเทคนิคทำต่างๆ ในการยืดกล้ามเนื้อจะได้กล่าวในโอกาสต่อไป ความสำคัญของการยืดกล้ามเนื้อนั้นช่วยลดโอกาสการเกิดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อระหว่างวิ่ง

4. เริ่มต้นวิ่งด้วยการวิ่งเหยาะๆ ลงน้ำหนักเท้าโดยใช้ส้นเท้าเป็นจังหวะให้ส้นเท้าสัมผัสส่วนมือให้อยู่ในท่ากำหมัดแกว่งสลับกันอยู่ สองข้างของลำตัวระดับอก กำหนดลมหายใจเข้าออกให้สม่ำเสมอทางจมูก การอ้าปากหายใจขณะวิ่งแสดงถึงว่าร่างกายเริ่มขาดออกซิเจน ร่างกายเริ่มล้า การวิ่งจะไม่สามารถอยู่ต่อเนื่องได้อีกนาน

5. วางเป้าหมายของการวิ่งแต่ละครั้งไว้ก่อนแล้วพยายามไปให้ถึงอาจจะเป็น ระยะทางหรือ เวลา เช่น วันนี้จะวิ่ง 10 รอบสนาม หรือ จะวิ่ง 20 นาทีต่อเนื่องไม่หยุด การทำเช่นนี้จะช่วยกระตุ้นให้คุณมีความรู้สึกแข่งขันกับตัวเองมีเป้าหมายที่ชัดเจน หลังจากนั้นการวิ่งในวันต่อๆ ไปให้ลองเพิ่มเป้าหมายของคุณเพิ่มขึ้นเอง

6. ระหว่างวิ่งลองมองหาเพื่อนรอบข้างที่คิดว่าจะเป็นเพื่อนร่วมวิ่งกับคุณได้อย่างสม่ำเสมอ การวิ่งลำพังเพียงคนเดียวจะทำให้เกิดความเบื่อหน่ายและไม่สามารถทำต่อเนื่องได้อย่างสม่ำเสมอ ถ้ามีคนมาชวนเข้าชมรมวิ่งอย่าได้ลังเลตัดสินใจเข้าไปได้เลย

7. ถ้าเป็นการวิ่งครั้งแรก ๆ ของคุณหลังจากการวิ่งคุณจะรู้สึกปวดเมื่อยไปทุกส่วน (เป็นสัญญาณบอกว่าร่างกายคุณไม่ฟิตพอ) ในวันถัดไปโปรดอย่าหยุดวิ่งให้อดทนกลั้นใจวิ่งต่อไปถ้าได้ระยะทางเท่ากับวัน แรกจะดีมาก อาการปวดเมื่อยของร่างกายจะเป็นอยู่ 3-4 วัน แม้กระทั่งคนที่เคยออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมาก่อนหากหยุดพักไประยะเวลาหนึ่งแล้วกลับมาออกกำลังกายอีกครั้งร่างกายก็จะมีอาการปวดเมื่อยอย่างนี้เช่นกัน

8. เมื่อวิ่งจนถึงเป้าหมายแล้วอย่าหยุดวิ่งโดยทันทีควรเดินไปอีกสักระยะหนึ่ง พร้อมกับสูดหายใจเข้าลึกๆ สัก 2-3 ครั้งและผ่อนคลายกล้ามเนื้อโดยการสับัดแขนขา หลังจากนั้นควรดื่มน้ำทุกครั้ง

9. หลังจากการวิ่งทุกครั้งเมื่อกลับถึงบ้านควรชำระล้างร่างกาย อาบน้ำก่อนที่จะทำกิจกรรมอย่างอื่นไม่ว่าจะเป็นการรับประทานอาหาร ดูหนัง ฟังเพลง ฯลฯ การทำเช่นนี้ จะทำให้ร่างกายได้ผ่อนคลายและยิ่งถ้าได้มีโอกาสชำระร่างกายด้วยน้ำอุ่นจะทำให้กล้ามเนื้อได้ผ่อนคลายมากขึ้น

10. การวิ่งจะได้ประโยชน์อย่างสูงสุดเมื่อกระทำอย่างต่อเนื่องให้ได้ 3-4 ครั้งต่อสัปดาห์

การเดิน (สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์; และคณะ. 2549: ออนไลน์)

ทีมแพทย์ สาขาวิชาโรคหัวใจและหลอดเลือด โรงพยาบาลจุฬายาฯ กับการรวบรวมและศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับ “การเดินเสริมสร้างสุขภาพ”

“ด้วยสถิติตัวเลขที่นับวันจะสูงขึ้นเรื่อย ๆ ของคนไทยซึ่งป่วยเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด โรคเส้นเลือดในสมองตีบ เบาหวาน มะเร็ง รวมถึงโรคอ้วน อันเนื่องมาจากพฤติกรรมการบริโภคอาหารที่ไม่ถูกต้อง ตลอดจนการไม่นิยมออกกำลังกาย ชอบความสบาย นิ่ง ๆ นอน ๆ น่าจะถึงเวลาแล้วที่ทุกคนต้องหันมาใส่ใจสุขภาพของตนเองด้วยการออกกำลังกาย ซึ่งถึงแม้ว่าจะไม่มีเวลา แต่เราก็สามารถเริ่มต้นจากกิจกรรมทางกายที่ง่าย และสะดวก แถมไม่ต้องเสียสตางค์ไปซื้อหาแลกเปลี่ยน นั่นก็คือ การเดิน”

ผศ.นพ.สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์ สาขาวิชาโรคหัวใจและหลอดเลือด ภาควิชาอายุรศาสตร์ คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย หัวหน้าทีมแพทย์ผู้ทำการศึกษาค้นคว้าเรื่องคุณประโยชน์ของการเดิน ซึ่งให้เห็นถึงสาเหตุของโรคภัยไข้เจ็บ พร้อมบอกเล่าถึงคุณประโยชน์ของการเดิน ลักษณะการเดินที่ปลอดภัย และมีผลดีต่อสุขภาพร่างกายของคนเราว่า

การเดิน นับเป็นกิจกรรมการเคลื่อนไหวร่างกายที่สามารถทำได้ทุกคน ทุกเพศ ทุกวัย และทุกเวลา คุณประโยชน์ของการเดินต่อสุขภาพ จากการศึกษาวิจัยและติดตามผลของคณะแพทย์ชาวสหรัฐอเมริกา และญี่ปุ่นพบว่า การเดินช่วยป้องกัน และลดอัตราการเกิดโรคร้ายแรงที่คร่าชีวิตผู้ป่วยได้ถึง 7 โรค ได้แก่ โรคอ้วน เบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไชมันผิดปกติ โรคหัวใจและหลอดเลือด อัมพาต และมะเร็ง

ผู้หญิงที่เดินเร็วทุก ๆ 1 ชั่วโมงต่อวัน จะ ลดโอกาสเป็นโรคอ้วน ได้ถึง 24% และ ลดโอกาสเป็นโรคเบาหวาน 34% ขณะเดียวกันผู้หญิงที่เดินมากกว่า 3 ชั่วโมง 18 นาทีต่อสัปดาห์ จะสามารถลดความเสี่ยงในการเป็นอัมพาต ได้ถึง 34% และ ลดโอกาสเป็นโรคหลอดเลือดหัวใจ 35% เมื่อเทียบกับผู้ที่เดินน้อยกว่า 12 นาทีต่อสัปดาห์

ผู้ชายที่เดินน้อยกว่า 1.6 กิโลเมตรต่อวัน จะมีอัตราเสี่ยงต่อการเสียชีวิตด้วยโรคมะเร็งลำไส้ใหญ่ และมะเร็งตับอ่อนได้เกือบ 2 เท่า เมื่อเทียบกับผู้ชายที่เดินมากกว่า 3.2 กิโลเมตรต่อวัน นอกจากนี้จากรายงานการวิจัยยังพบว่า การเดิน มีคุณสมบัติ ช่วยลดระดับไขมันไม่ดีลงได้ประมาณ 5-6% และการเดินเร็วยังช่วยเพิ่มไขมันดี และสามารถควบคุมน้ำหนักตัวให้คงที่ได้ แม้จะรับประทานอาหารในสัดส่วนเท่าเดิม

รูปแบบของการเดิน และความถี่ในการเดิน สำหรับ ประชาชนทั่วไป รวมทั้งเด็กและผู้สูงอายุ ควรเดินอย่างน้อยครึ่งชั่วโมงต่อวันทุกวัน หรือ 3-4 วันต่อสัปดาห์ โดยแต่ละครั้งที่เดินควร จะติดต่อกันนานกว่า 10 นาที ผู้ที่ไม่เคยเดิน หรือออกกำลังกายเป็นประจำ ควรเริ่มจากการเดินช้า และค่อย ๆ เพิ่มระยะเวลา เช่น เดินเพิ่มขึ้นวันละ 1 นาทีทุกวัน จนเดินติดต่อกันได้นาน 10 นาที แล้วค่อย ๆ เพิ่มจำนวนครั้งที่เดิน เป็นเดินติดต่อกันครั้งละ 10 นาที วันละ 2 ครั้ง แล้วเพิ่มเป็นวันละ 3, 4, 5 ถึง 6 ครั้ง

ในด้านความปลอดภัยสำหรับการเดิน ขณะเดินควรสวมใส่รองเท้าที่เหมาะสมป้องกันการ ลื่นหกล้ม หลีกเลี่ยงการเดินในที่เปลี่ยว บริเวณที่จอบตรรก หรือมีพุ่มไม้ต้นไม้ทึบ ไม่นำสิ่งของมี ค่าติดตัวไปขณะเดิน เพื่อป้องกันการปล้นจี้ ถ้ามีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน ภูมิแพ้ หรือภาวะ ฉุกเฉินบางอย่าง ควรมีเอกสารแสดงไว้กับตัว และถ้าเป็นไปได้ ควรมีเพื่อนไปเดินออกกำลังกาย ด้วยเสมอ

การเต้นแอโรบิก (ความหมายและประเภทของแอโรบิกแดนซ์. 2549: ออนไลน์)

แอโรบิกแดนซ์ (Aerobics Dance) หมายถึง วิธีการออกกำลังกายชนิดหนึ่งที่น่าเอาทำ บริหารกายต่าง ๆ ผสมผสานกับทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น และจังหวะเต้นรำที่จะกระตุ้นให้หัวใจ และปอดต้องทำงานมากขึ้นถึงจุดหนึ่ง ด้วยระยะเวลาที่นานเพียงพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลง ที่เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย เป็นการสร้างบรรยากาศในการออกกำลังกายที่สนุกสนานรื่นเริงเพิ่มความ เหน็ดเหนื่อยและเบื่อหน่ายได้ ทั้งยังสร้างความแข็งแรง ความทนทานของระบบกล้ามเนื้อ ระบบ ไหลเวียนเลือด หัวใจและปอดได้ดีขึ้น ทำให้รูปร่างสมส่วนมีบุคลิกภาพที่ดี

การเต้นแอโรบิกในปัจจุบันมีหลายแบบด้วยกัน ถ้านำลักษณะการเคลื่อนไหวเป็นเกณฑ์ใน การแบ่งประเภทจะสามารถแบ่งได้ 4 ประเภท ดังนี้

1. การเต้นที่มีแรงกระแทกต่ำ (Low – impact aerobics dance) การเต้นที่มีแรงกระแทก ต่ำ เป็นการเคลื่อนไหวในลักษณะของการกระแทกกระท่างร่างกายกับพื้นที่มีบ้างเล็กน้อยหรือ เกือบจะไม่มีเลย เช่น สปริงข้อเท้า การย่อเข้าการเดิน เป็นต้น
2. การเต้นที่มีแรงกระแทกสูง (High – impact aerobics dance) การเต้นที่มีแรงกระแทก สูง เป็นการเคลื่อนไหวในลักษณะของการกระแทกกระท่างร่างกายกับพื้นที่ยกขึ้นจะรุนแรง เช่น การกระโดดลอยตัวและลงสู่พื้นด้วยเท้าข้างใดข้างหนึ่งหรือด้วยเท้าทั้งสองข้าง
3. การเต้นที่มีแรงกระแทกหลากหลาย (Multi – impact aerobics dance) การเต้นที่มีแรง กระแทกหลากหลายเป็นการเคลื่อนไหวในลักษณะของแรงกระแทกต่ำและแรงกระแทกสูงผสมกัน ซึ่งผู้เต้นจะใช้แรงกระแทกต่ำหรือแรงกระแทกสูงมากน้อยเพียงใด ส่วนหนึ่งขึ้นอยู่กับสมรรถภาพ ของผู้เต้นและจังหวะเพลง

4. การเต้นที่ปราศจากแรงกระแทก (No – impact aerobics dance) การเต้นแอโรบิกที่ปราศจากแรงกระแทก เป็นการเคลื่อนไหวของร่างกายที่ไม่มีแรงกระแทกระหว่างร่างกายกับพื้น เช่น การเต้นแอโรบิกในน้ำ เป็นต้น

การเล่นโยคะ (Yoka Basic Training . 2006: Online)

โยคะ หมายถึง การสร้างความสมดุลของร่างกาย-จิตใจ และจิตวิญญาณ โดยรวมให้เป็นหนึ่งเดียว หะฐะโยคะ (HATHA YOGA) เป็น 1 ในสาขาโยคะทั้งหมด หะฐะโยคะ จะใช้ศิลปะการบริหารร่างกาย ภายใต้การควบคุมของจิตใจ เกิดความสมดุลของพลังด้านบวกและด้านลบ โยคะจึงช่วยบรรเทาและบำบัดโรคได้ หะฐะโยคะ จึงเป็นที่นิยมแพร่หลายทั่วโลก โดยเฉพาะในยุคปัจจุบันที่ผู้คนเห็นความสำคัญของสุขภาพกาย และสุขภาพจิตที่ดี

ทฤษฎีของโยคะ

ทฤษฎีของโยคะ คือ การบำบัดโดยการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ตามที่กำหนด โดยเน้นการหายใจ เข้า - ออก ให้สอดคล้องกับท่าฝึก และการทำสมาธิระหว่างการฝึก

การฝึกโยคะที่ถูกต้องจะมีองค์ประกอบด้วย

Kept Fit บริหารร่างกายให้ถูกต้อง เพื่อคงไว้ซึ่งสุขภาพที่ดี

Balance การรักษาความสมดุลของร่างกายและจิตใจโดยวางตัว และอารมณ์เป็นกลางไว้

Harmony ความลงตัวกับระหว่างการฝึกกายและจิต

Purify Body - Mind - Soul มีการชำระตนเองให้บริสุทธิ์ทั้งกาย - จิตใจ และจิตวิญญาณ โดยยึดหลักมีศีลธรรมจรรยา สාරวมจิตใจหรือทำสมาธิ

หลักสำคัญของการฝึกโยคะ

1. หายใจแบบโยคะให้ถูกต้อง : หายใจเข้า - ท้องพอง, หายใจออก - ท้องแฟบ

- สูดอากาศเข้าให้พอดีกับท่าฝึก เพื่อให้ได้ออกซิเจนมากพอ

- ปลดปล่อยลมหายใจออกให้สุด เพื่อขับอากาศเสียออกจากร่างกาย และลดความ

ตึงเครียด ของกล้ามเนื้อ

- หายใจเข้า - ออก ให้สอดคล้องเป็นจังหวะกับท่าฝึกแต่ละท่า

2. ฝึกท่าแต่ละท่า ช้าๆ เป็นจังหวะที่ลงตัว ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย

ตามข้อจำกัด ธรรมชาติร่างกายของแต่ละบุคคล อย่าฝืนเกินไป เช่น ยึดตัวมากเกินไป เกร็งเกินไป ตึงมากเกินไป บิดมากเกินไป

- สำหรับผู้ที่ผลการตรวจสอบไม่ผ่าน ควรฝึกเฉพาะท่าหายใจ และทำอุ่นร่างกาย

(warm up) ที่แนะนำเท่านั้น หรือ รับการฝึกกับครูโยคะที่มีวุฒิบัตรการสอนโยคะเท่านั้น

- ผู้มีปัญหาด้านสุขภาพแต่ละประเภท ให้บันทึกท่าฝึกที่ห้ามทำอย่างเคร่งครัด

- ท่าฝึกต่าง ๆ แบ่งเป็น 3 ช่วง ให้เริ่มจากช่วงที่ 1 ก่อน ฝึกจนคล่องสักระยะหนึ่ง

ซึ่งขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคล แล้วค่อยเพิ่มเป็นช่วงที่ 2 และ 3 ตามลำดับ

3. การกำหนดจิต (Concentration) ให้เป็นหนึ่งเดียวกับการฝึกโดยไม่วอกแวก จะทำให้จิตสงบ เข้าถึงสมาธิได้ดี ขึ้น ห้ามแข่งขัน หรือคุยกันระหว่างการฝึก ควรอดทนและขยันฝึกเป็นประจำควรฝึกอย่างน้อย อาทิตย์ละ 3 - 4 ครั้ง

4. หยุดพักและผ่อนคลาย หลังแต่ละท่าฝึก (Pause & Relax) ให้หายใจเข้า - ออกช้า ๆ ลึก ๆ 6-8 รอบ เพื่อคลายความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ และทำให้การเต้นของหัวใจปรับเข้าสู่สภาวะปกติ ก่อนที่จะฝึกทำต่อไป

ประโยชน์ของโยคะ

1. เพิ่มการไหลเวียนของเลือด ปรับระดับความดันเลือดให้เป็นปกติ บำบัดโรคที่เกี่ยวข้องกับเลือดไม่ดี โรคภูมิแพ้ ลมหมักหมม ผิวพรรณที่ไม่ผ่องใส สมอองไม่ปลอดภัย มีน้ตึรชะงาย
2. ด้านกายภาพบำบัด
 - กล้ามเนื้อ ข้อต่อ และเอ็น มีความยืดหยุ่นมากขึ้น ทำให้การเดินทางขึ้น การทรงตัวดีขึ้น
 - กระดูกสันหลังถูกปรับให้เข้าสู่สภาพปกติ ป้องกันอาการปวดหลัง ปวดต้นคอ หรือปวดศีรษะ และปรับรูปร่างให้สมดุล กระดูกไม่งอ ไหลไม่เอียง
 - ทำบริหารโยคะบางท่าถูกดัดแปลงใช้กับคนชรา และคนพิการเพื่อสามารถฝึกคนเดียว หรือบนรถเข็นได้
3. กระตุ้นสมองให้มีความจำดีขึ้น การผ่อนคลายลึก ๆ หลังการฝึก ทำให้เกิดคลื่นแอลฟา มีผลต่อการผ่อนคลายต่อสมอง คลายความเครียด แก้อาการนอนไม่หลับ
4. นวดอวัยวะภายในให้แข็งแรงขึ้น เช่น หัวใจ มดลูก กระเพาะอาหาร ตับ ไต เป็นต้น ทำให้ระบบย่อยอาหารดีขึ้น เลือดไปที่ไตล่างไตให้สะอาดขึ้น ระบบการหายใจจะโล่งขึ้น ทำให้การเผาผลาญแคลอรีในร่างกายเพิ่มขึ้น ได้พลังงานเสริมความแข็งแรง
5. โยหน้าดูอ่อนเยาว์ ร่างกายมีสัดส่วนดีขึ้น สวยงามขึ้น ช่วยควบคุมน้ำหนักได้อย่างดี
6. ด้านจิตบำบัด
 - จิตสงบและมีสมาธิมากขึ้น
 - ลดความวิตกกังวลและอาการที่ตื่นกลัว
 - นักกีฬา นักเต้นรำ นักแสดง อาจใช้โยคะเพื่อกำจัดความตึงเครียดของกล้ามเนื้อ และเพิ่มสมาธิ ก่อนการแข่งขัน ก่อนการแสดง
 - นายแพทย์ ดิน ออร์นิช ผู้เชี่ยวชาญโรคหัวใจจากแคลิฟอร์เนีย ได้ผสมผสานโยคะแบบใหม่ในการรักษาผู้ป่วย โรคหัวใจ
 - โครงการช่วยเหลือผู้ป่วยโรคมะเร็ง และศูนย์วิจัยในแคลิฟอร์เนีย สอนโยคะให้ผู้ป่วยในระยะสุดท้าย เพื่อให้รู้สึกสงบ
7. เพศสัมพันธ์บกพร่อง สามารถบรรเทา หรือแก้ไขได้ด้วยท่าโยคะหลาย ๆ ท่า

การชี่จักรยานอยู่กับที่ (รูปแบบการออกกำลังกาย. 2549: ออนไลน์)

การออกกำลังกายโดยการชี่จักรยานอยู่กับที่ ได้รับความนิยมมากขึ้นเรื่อยๆ เพราะใครๆ ก็สามารถออกกำลังกายได้ในทุกสภาวะดินฟ้าอากาศ เนื่องจากจักรยานอยู่ในบ้าน พร้อมทั้งจะให้ ออกกำลังกายได้ตลอดเวลา

การชี่จักรยานอยู่กับที่ เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกอีกวิธีหนึ่ง ที่เหมาะสำหรับทุกเพศทุกวัยที่ไม่อยากออกไปวิ่งเล่นกีฬาประเภทอื่น และถือเป็นการออกกำลังกายที่มีการกระแทกต่ำ ไม่มีอันตรายต่อข้อต่อต่างๆ ของคนเรามากนัก ผู้ที่มีปัญหาเรื่องข้อต่อต่างๆ ก็สามารถใช้ได้ แต่ถ้าหากมีอาการเจ็บก็ควรหลีกเลี่ยง ส่วนผู้ที่มีปัญหาเกี่ยวกับโรคหัวใจ ความดันโลหิตสูง ควรจะเลือก จักรยานที่มีสายวัดชีพจรขณะออกกำลังกายที่ติดมากับเครื่อง สำหรับเผื่อระวังอันตรายที่อาจเกิดจากการปั่นจักรยาน ที่หนักมากเกินไป จนทำให้หัวใจเต้นผิดปกติเกิดขึ้น สำหรับจักรยานที่ทันสมัย จะมีสายวัดอัตราการเต้นของชีพจร จะสามารถตั้งโปรแกรมเพื่อทดสอบสมรรถภาพทางกาย โดยจำลองสถานการณ์การปั่นจักรยานขึ้นภูเขา หรือโปรแกรมการฝึกแบบ แอโรบิก เป็นต้น นอกจากนี้ ที่นั่งควรเป็นชนิดปรับระดับได้ หน้าปัดที่มีตัวเลขต่างๆ ควรอ่านได้ง่าย และบางยี่ห้อถึงขนาดมีลม เย็นๆ พัดออกมาโดนบริเวณใบหน้า เหมือนชี่จักรยานจริงๆ อยู่นอกบ้านเลยทีเดียว

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

เบอร์คี (Burke. 1980: 22 - 25) ได้กล่าวว่า พลเมืองที่ไม่ได้ออกกำลังกายมีโอกาส เป็นโรคหัวใจมากกว่าคนที่ออกกำลังกายเป็นประจำ ซึ่งบ่งบอกถึงสมรรถภาพร่างกายของมนุษย์และ จากการศึกษพบว่า บุรุษไปรษณีย์ซึ่งเดินทางส่งจดหมายจะมีโอกาสเป็นโรคหัวใจน้อยกว่าเสมียน ที่นั่งโต๊ะทำงานเฉยๆ การได้เดิน วิ่งเหยาะๆ วายน้ำ 3 นาที จะช่วยให้ระบบหัวใจทำงาน ได้ดีขึ้น นั่นหมายถึงสุขภาพร่างกายเจริญเติบโตได้เต็มที่

จอร์จ (George. 1986: 18 - 19) กล่าวไว้ว่า สำหรับบุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะทำให้ระบบการหายใจและการทำงานของปอด รวมทั้งการถ่ายเทอากาศมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ส่วนระบบประสาทจะมีการประสานงานและการตอบสนองมากขึ้นด้วย นอกจากนี้การออกกำลังกาย ทำให้เกิดความแข็งแรงอดทน ว่องไวสำหรับบุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอสามารถอดทนต่อความ เมื่อยล้าได้นาน สดชื่นแจ่มใสและอาการเครียดต่าง ๆ ก็จะลดลงด้วย

อวย เกตุสิงห์ (2525: 190) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายหรือกีฬาที่มีต่อ ร่างกายในด้านสรีรวิทยา ไว้ดังนี้

1. ทำให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น มัดของกล้ามเนื้อหนาขึ้น ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อ
2. ทำให้หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ผนังหนาขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น สามารถเก็บเลือดได้มาก และมีกำลังในการสูบฉีดเลือดมากขึ้น

มากมาย พอสรุปได้คือ ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายเป็นประจำ จะช่วยให้เยื่อหุ้มกล้ามเนื้อมีความหนา เหนียว และแข็งแรง ขนาดกล้ามเนื้อโตขึ้น จำนวน เส้นโลหิตฝอยที่อยู่ในกล้ามเนื้อทำงานได้มากขึ้น สารที่มีประโยชน์ เช่น กลัยโคเจน ฮีโมโกลบิน สะสมอยู่ในกล้ามเนื้อมากขึ้น การทำงานของประสาทในกล้ามเนื้อก็ดีขึ้นไปด้วย

ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบไหลเวียนโลหิต การออกกำลังกายเป็นประจำจะ ช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจหน้าโตและแข็งแรง สูดฉีดโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่ละมาก ๆ อัตราการบีบตัวของหัวใจหนึ่งครั้งทำให้หัวใจได้พักและเหนื่อยช้า เมื่อหยุดออกกำลังกายอาการ เหนื่อยก็จะหายเร็วกว่าคนที่ไม่เคยออกกำลังกาย นอกจากนี้สามารถป้องกันโรคหัวใจเสื่อมสภาพ หรือโรคหัวใจวาย ช่วยให้ไขมันเส้นโลหิตและความดันโลหิตลดลง

ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบหายใจ คนที่ออกกำลังกายเป็นประจำปอดจะมีความ จุกอากาศมาก สามารถรับออกซิเจนได้มาก อัตราการหายใจจะต่ำ หลังจากการออกกำลังกายอัตรา การหายใจจะลดลงและกลับคืนสภาพปกติได้เร็วกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย

2. ทางด้านการทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อ ระบบ ประสาทและกล้ามเนื้อสามารถทำงานประสานกันมากน้อยเพียงใดนั้น ส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับร่างกาย มีการออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวมากน้อยแค่ไหน การทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทและ กล้ามเนื้อ จะมีมากและดีขึ้นด้วยการเคลื่อนไหวของร่างกายในกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีการประสานกัน ระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อ จะเป็นการเคลื่อนไหวที่มีความสง่างาม จังหวะกลมกลืน มีประสิทธิภาพและประหยัดแรงงาน กิจกรรมที่ส่งเสริมให้มีการเคลื่อนไหวในส่วนต่าง ๆ ของ ร่างกายเป็นประจำนับตั้งแต่การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน เช่น การเดิน วิ่ง กระโดด ตลอดจน กิจกรรมกีฬาต่าง ๆ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วายน้ำ ล้วนเป็นกิจกรรมที่จะช่วยให้ร่างกายได้มีการ เคลื่อนไหวและส่งเสริมให้มีการทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อทั้งสิ้น

3. ทางด้านสังคมกิจกรรมทางด้านพลศึกษา ซึ่งอยู่ภายใต้การจัดการและการดำเนินการ ที่ถูกต้องจะช่วยส่งเสริมให้บุคคลเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจ สามารถปรับตัวให้เข้ากับสังคมได้ เป็นอย่างดี เช่น ด้านลักษณะประจำตัวจะส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีความกล้า ความคิดริเริ่ม ความ อดทน ความเชื่อมั่นในตนเอง สำหรับลักษณะในหมู่พวกเขาจะช่วยส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีความเห็นอก เห็นใจ มีความสุภาพ มีความร่วมมือกัน มีความซื่อสัตย์สุจริต มีน้ำใจนักกีฬา เคารพในสิทธิผู้อื่น เสียสละประโยชน์ส่วนตนและเป็นผู้นำ - ผู้ตามที่ดี จะทำให้ผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถรู้พฤติกรรมของผู้ที่ มีส่วนร่วมได้เป็นอย่างดี เพื่อจะช่วยเหลือ แก้ไขให้เป็นผู้ที่มีคุณลักษณะเป็นที่ปรารถนาของสังคม และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

4. ทางด้านสติปัญญา แม้ว่าไม่มีผลการวิจัยการสนับสนุนว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรม พลศึกษา ช่วยให้ผู้เป็นคนที่สามารถสะสมรวบรวมความรู้และความสามารถพิจารณาไตร่ตรอง ดีความหมายหรืออธิบายความรู้ที่นั้น ๆ ได้โดยตรงก็ตาม แต่มีเหตุผลพอที่จะทำให้เชื่อได้ว่าการมี ส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษา ภายใต้การจัดการและควบคุมที่ถูกต้องสามารถช่วยให้มีพัฒนาการ ทางด้านสติปัญญา ผู้มีส่วนร่วมจะต้องมีความรู้ความเข้าใจในกิจกรรมนั้น ๆ พอสมควร และผู้ที่มี

ส่วนร่วมกิจกรรมพลศึกษาจะเข้าร่วมอย่างสนุกสนานและมีความหมายแก่ตนเอง ยิ่งกว่านั้นในการมีส่วนร่วมต้องใช้ความคิดและนำประสบการณ์ของตนมาใช้ในการพิจารณา ให้ได้สิ่งที่ถูกต้องและดีกว่าเสมอ

ในเอกสารประกอบการเรียนวิชาการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต พล 101 (2541: 106-107) ได้ระบุถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. การออกกำลังกายก่อให้เกิดประโยชน์ในทางการแพทย์คือ การจัดชนิดความหนัก ความนานและความบ่อยของการออกกำลังกาย และจุดประสงค์ของแต่ละคน หากสามารถจัดได้เหมาะสมจะให้คุณประโยชน์ดังต่อไปนี้

การเจริญเติบโต การออกกำลังกายเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการเจริญเติบโต เด็กที่ไม่ค่อยออกกำลังกายแต่มีอาหารกินสมบูรณ์ อาจมีส่วนสูงและน้ำหนักตัวมากกว่าเด็กในวัยเดียวกันโดยเฉลี่ย แต่ส่วนใหญ่จะมีไขมันเกิน กระดูกเล็ก หัวใจมีขนาดเล็กเมื่อเทียบกับน้ำหนักตัวและรูปร่าง อาจผิดปกติ เช่น เข้าชิดกัน อ้วนแบบจุก เป็นต้น ถือว่าเป็นการเจริญเติบโตที่ผิดปกติ ตรงข้ามกับเด็กที่มีการออกกำลังกายถูกต้องเสมอ ร่างกายจะผลิตฮอร์โมนที่เกี่ยวกับการเจริญเติบโตอย่างถูกส่วน จึงกระตุ้นให้อวัยวะต่าง ๆ เจริญขึ้นพร้อมกันทั้งขนาด รูปร่างและหน้าที่การทำงาน เมื่อประกอบกับผลของการออกกำลังกายที่ทำให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่ายที่ดี เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างและทรวดทรง การออกกำลังกายเป็นได้ทั้งยาป้องกันและยารักษาโรค การเสียทรวดทรงในช่วงการเจริญเติบโตสามารถป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย แต่เมื่อเติบโตเต็มที่แล้วขาดการออกกำลังกายจะทำให้ทรวดทรงเสียได้ เช่น ตัวเอียง หลังงอ ทำให้บุคลิกภาพในระยะนี้ การกลับมาออกกำลังกายอย่างถูกต้องสม่ำเสมอยังสามารถแก้ไขให้ทรวดทรงกลับดีขึ้นได้ แต่การแก้ไขบางอย่างใช้เวลาเป็นเดือน เป็นปี แต่บางอย่างอาจเห็นผลภายในไม่ถึง 1 เดือน เช่น การมีพุงป่อง การบริหารกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องเพียง 2 สัปดาห์ ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องมีความตึงตัวเพิ่มขึ้นจนกระชับอวัยวะภายในไว้ไม่ให้ดันออกมาเป็นพุงป่องได้

3. สุขภาพทั่วไป การออกกำลังกายเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ถึงแม้จะไม่มีหลักฐานแน่ชัดว่าการออกกำลังกายจะสามารถเพิ่มภูมิต้านทานต่อโรคที่เกิดจากการติดเชื้อได้ แต่พบบ่อยว่าเมื่อนักกีฬาเกิดการเจ็บป่วยจากการติดเชื้อจะหายได้เร็วกว่า และมีโรคแทรกซ้อนน้อยกว่า ข้อที่ทำให้เชื่อแนได้ว่าผู้ที่ออกกำลังกายย่อมมีสุขภาพดีกว่าผู้ขาดการออกกำลังกาย คือการที่อวัยวะต่าง ๆ มีการพัฒนาทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การทำงาน

4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายถือเป็นยาบำรุงเพียงอย่างเดียวที่สามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกายได้ เพราะไม่มียาใด ๆ ที่สามารถทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพเพิ่มขึ้นได้อย่างแท้จริงและถาวร ในทางปฏิบัติเราสามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายทุก ๆ ด้าน เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทนด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้น ๆ

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้ายหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะอื่นเนื่องจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การกิน ความเครียด สูบบุหรี่มากหรือกรรมพันธุ์ โรคเหล่านี้ได้แก่โรคประสาทเสียดุลยภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกายหรืออาจไม่เกิดขึ้นเลย

6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพ โรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจัดเป็นวิธีรักษาและฟื้นฟูสภาพที่สำคัญในปัจจุบัน แต่ในการออกกำลังกายที่เหมาะสมมีปัญหามาก เพราะบางครั้งโรคกำเริบรุนแรงจนการออกกำลังกายแม้เพียงเบา ๆ ก็เป็นข้อห้ามกรณีดังกล่าว การควบคุมโดยใกล้ชิดจากแพทย์ผู้ทำการรักษาและตรวจสอบสภาพร่างกายโดยละเอียดเป็นระยะเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง

ฉลง ชาตुरुประชีวิน (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

- กล้ามเนื้อที่มีขนาดใหญ่ขึ้น เนื่องจากเส้นใยของกล้ามเนื้อขยายตัว
- เพิ่มจำนวนการสะสม ATP CP มากยิ่งขึ้น
- เพิ่มการกระจายและความหนาแน่นของหลอดเลือดฝอยในกล้ามเนื้อมากยิ่งขึ้น
- กล้ามเนื้อที่มีความแข็งแรง สามารถปฏิบัติงานได้มากยิ่งขึ้น

1.2 ระบบหายใจ

- ปอดมีปริมาตร และน้ำหนักมากขึ้น รวมทั้งพื้นที่ผิวของถุงลม (Aveolus) มากขึ้น ทำให้ปริมาณการหายใจนำออกซิเจนเข้าสู่ปอดในแต่ละครั้งมีจำนวนมากขึ้น
- ปริมาณการหายใจต่อนาทีลดลง แต่ได้ออกซิเจนมากขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากกล้ามเนื้อกระบังลมเคลื่อนที่มากขึ้น (ผู้ที่ไม่ออกกำลังกายจะหายใจ 16 - 18 ครั้ง/นาที แต่ผู้ที่ฝึกการออกกำลังกายอย่างดีจะเหลือเพียง 6 - 8 ครั้ง/นาที)
- ความสามารถในการแพร่กระจายก๊าซออกซิเจนเข้าสู่โลหิตในถุงลม (Aveolus) มีมากยิ่งขึ้น

- ทรวงอกขยายใหญ่ขึ้น กล้ามเนื้อที่ช่วยในการหายใจแข็งแรงขึ้น

1.3 ระบบไหลเวียนโลหิต ประกอบด้วย หัวใจ หลอดเลือด เม็ดเลือด

1.3.1 หัวใจ

- หัวใจมีขนาดและความหนาแน่นในกล้ามเนื้อหัวใจมากขึ้น (พวกที่ออกกำลังกายประมาณ 200 - 500 กรัม พวกที่ไม่ได้ออกกำลังกาย 250 - 300 กรัม) ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจดีขึ้น

- จำนวนเลือดที่ส่งออกจากหัวใจต่อนาที (Cardiac out put) มากขึ้น พวกที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะมีจำนวนเลือดที่ส่งออกจากหัวใจต่อนาที ประมาณ 30 ลิตรต่อนาที ส่วนมีพวกที่ไม่ได้ออกกำลังกาย ประมาณ 20 ลิตรต่อนาที

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

1.3.2 หลอดเลือด

- หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมากขึ้น
- ช่วยลดสารไขมันพวก โคเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ ที่สะสมในหลอดเลือด ให้น้อยลง มีผลให้การเป็นโรคเส้นโลหิตอุดตันได้มากขึ้น

1.3.3 เม็ดเลือด

- มีการเพิ่มจำนวนเม็ดเลือดแดงมากขึ้นกว่า 240 กรัม และมีฮีโมโกลบินมากขึ้น
- มีการเพิ่มต่างสารของธาตุโซเดียม และโปแทสเซียม เพื่อสร้างความสมดุลกับกรดที่จะเกิดขึ้นในขณะออกกำลังกาย โดยเฉพาะกรดแลคติก

1.4 ระบบโครงสร้างของร่างกาย (ระบบกระดูก)

- การออกกำลังกายที่มีแรงกดดันและแรงดึงที่กระดูกจะเป็นตัวกระตุ้นให้ร่างกายสร้างกระดูกในด้านของความยาว ความกว้าง และความหนา

- ส่วนผิวกระดูกและส่วนเนื้อที่เป็นโพรงของกระดูกด้านในหนาขึ้นทำให้กระดูกมีความแข็งแรง

- การทำงานของกระดูกในส่วนที่เป็นข้อต่อจะมีการปรับตัวได้เป็นพิเศษ ทำให้เกิดความคล่องแคล่วมากยิ่งขึ้น

1.5 การออกกำลังกายที่ส่งผลต่อระบบและอวัยวะส่วนอื่น ๆ ได้แก่

- ระบบประสาทเสรี ทำงานได้สมดุลกัน การปรับตัวของอวัยวะให้เหมาะกับการออกกำลังสามารถทำได้เร็วกว่า การฟื้นตัวได้เร็วกว่า การทำงานของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายเป็นปกติดีขึ้น

- ต่อมหมวกไตเจริญขึ้น มีฮอร์โมนสะสมมากขึ้น

- ตับเพิ่มปริมาณและน้ำหนัก มีกลัยโคเจนและสารที่จำเป็นในการออกกำลังกายมาสะสมมากขึ้น

- การย่อยอาหารและการขับถ่ายเป็นปกติดีขึ้น

- ระบบขับถ่ายทำงานดีขึ้น ได้แก่ การขับเหงื่อ และการขับของเสียออกจากร่างกาย

- ร่างกายมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้นไม่ว่าจะเป็นความแข็งแรง ความอดทน ความคล่องตัว ความอ่อนตัว ความเร็ว การใช้พลัง เมื่อร่างกายมีสมรรถภาพดีขึ้นย่อมทำให้การดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

- การออกกำลังกายทำให้ร่างกายเกิดทรดทรงที่สวยงาม ไม่ตัวงอ ตัวเอียง หลังงอ และพุงป่อง

2. ด้านจิตใจ ได้แก่ ลดความเครียด เกิดความสนุกสนาน มีความเชื่อมั่นในตนเอง และการปรับตัวเข้าสู่สังคม

3. ด้านป้องกันโรค ได้แก่ การป้องกันการเกิดโรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคอ้วนความดันโลหิตสูง นอกจากนี้ยังช่วยฟื้นฟูสภาพของร่างกายหลังจากประสบอุบัติเหตุ

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544: 45) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายทางการแพทย์ ดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่ายดี โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้นเด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตได้ดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรดทรงโดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ

3. สุขภาพทั่วไปเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่าง ๆ มีการเจริญได้ดีทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การงาน โอกาสการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อมีน้อยกว่า สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างสมรรถภาพทางกายได้ในทุก ๆ ด้าน

4. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้ายได้หลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การรับประทานอาหารเกินความต้องการของร่างกาย โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้

5. การรักษาและฟื้นฟูสภาพโรคต่าง ๆ ที่กล่าวถึงในข้อ 4 หากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้

เฮนรี ชาง (2544: 38) แพทย์ผู้เชี่ยวชาญด้านการรักษาด้วยการเพาะกายและปรัชญาด้านจิตวิทยา จากสถาบัน Clayton Institute of Natural Healing and American Holistic Academy ได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับความสำคัญและประโยชน์ในการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ช่วยเพิ่มระดับความเข้มข้นของสารลิโปโปรตีน / เอชดีแอล (Lipoprotein / HDL) ซึ่งช่วยลดความเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจ

2. ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของร่างกายในการละลายเกร็ดเลือด ซึ่งมักเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ

3. ช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงและสามารถสูบฉีดเลือดให้หมุนเวียน พร้อมทั้งลดระดับจังหวะการเต้นของหัวใจให้เป็นปกติ ซึ่งช่วยให้ร่างกายได้รับออกซิเจนมากขึ้น

4. ช่วยเพิ่มขนาดกล้ามเนื้อ และไขมันที่อยู่ระหว่างกล้ามเนื้อจะถูกย่อยสลายไป

5. ช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง

6. ช่วยคลายการยึดติดของกล้ามเนื้อ และเพิ่มความยืดหยุ่นให้กับเส้นเอ็น เอ็นยึด และข้อต่อต่าง ๆ
7. ช่วยยกระดับเบต้าเอนดอร์ฟิน (beta – endorphin) ซึ่งช่วยระงับความโศกเศร้าเสียใจได้ชั่วคราว
8. ช่วยยับยั้งความโกรธและความตึงเครียดจากงาน ซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญต่อโรคหัวใจ
9. ช่วยลดระดับไขมันในร่างกาย ด้วยการเผาผลาญแคลอรี
10. ช่วยชะลอความแก่ และนอนหลับได้สนิท
11. ช่วยให้ระบบประสาท และอินซูลินทำหน้าที่อย่างมีประสิทธิภาพ
12. ช่วยป้องกันปัญหาท้องผูก
13. ช่วยให้ภาวะจิตใจดีตื่นตัวและมีสมาธิดีขึ้น

สยามเฮลท์ (Siamhealth. 2006: Online) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

ผลต่อโรคความดันโลหิตสูง

- ผู้ที่ไม่ออกกำลังกายจะมีโอกาสเป็นความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น 35%
- การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะลดทั้งความดัน systole และ diastole

อย่างชัดเจน

- คนไข้ที่มีความดันโลหิตสูงที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีอัตราการเสียชีวิตจากโรคแทรกซ้อน น้อยกว่าผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย

ชีวิตจากโรคแทรกซ้อน น้อยกว่าผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย

- การออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มอายุ 1-1.5 ปี

ผลต่อโรคเส้นเลือดสมอง

- อัตราการเกิดโรคหลอดเลือดสมองลดลงเมื่อออกกำลังกายเพิ่มขึ้น
- เมื่อขึ้นบันไดวันละ 20 ขั้นจะลดอัตราการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดลงร้อยละ 20
- ผู้ที่ออกกำลังกายโดยการเดินเร็ว ๆ สัปดาห์ละ 3 ชั่วโมงจะมีอุบัติการณ์ของ

โรคหัวใจและหลอดเลือดลดลงร้อยละ 40

ผลต่อโรคเบาหวาน

- ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีโอกาสการเกิดโรคเบาหวานลดลงร้อยละ 42
- ผู้ออกกำลังกายมากจนกระทั่งเหงื่อออก 1 ครั้งต่อสัปดาห์จะมีอุบัติการณ์ของการ

เกิดโรคเบาหวานลดลงร้อยละ 22

ผลต่อหัวใจ

- ผู้ที่ไม่ออกกำลังกายจะมีโอกาสเสียชีวิตเป็นสองเท่าของผู้ที่ออกกำลังกาย
- การออกกำลังกายจะทำให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจเพิ่มขึ้น
- การออกกำลังกายจะทำให้หัวใจสะสมพลังงานไว้ใช้เมื่อเวลาหัวใจต้องทำงานหนัก
- เพิ่มความแข็งแรงในการบีบตัวของหัวใจ
- ลดระดับไขมันในเลือด เพิ่มระดับ HDL (ซึ่งเป็นไขมันที่ดี)
- ลดระดับความดันโลหิต ลดการเต้นของหัวใจ ทำให้หัวใจทำงานน้อยลง

ผลต่อมะเร็ง

- การออกกำลังกายจะลดการเกิดโรคมะเร็งได้ร้อยละ 46

ผลต่อคุณภาพชีวิต

- การออกกำลังกาย 1500 กิโลแคลอรีต่อสัปดาห์ (ออกกำลังกายหนักปานกลาง) จะเพิ่มอายุ 1.57 ปี และลดอุบัติการณ์การเสียชีวิตก่อนวัยอันควรลงร้อยละ 67
- สำหรับผู้สูงอายุทุก 1 ไมล์ที่เดินจะลดอุบัติการณ์เสียชีวิตลงร้อยละ 19
- การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ (อายุ 45-84) จะลดการเสียชีวิตร้อยละ 18

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี

ประวัติและวิวัฒนาการสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ก่อตั้งขึ้นในวันที่ 16 มกราคม 2518 ใช้ชื่อว่า วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอุดรธานี โดยกรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ มีนโยบายขยาย การศึกษาด้านพลศึกษาไปยังส่วนภูมิภาค และได้จัดตั้งวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอุดรธานีขึ้นเป็น แห่งที่ 5 มีนายสมหมาย สิริจันทพันธ์ เป็นผู้อำนวยการ พร้อมอาจารย์และเจ้าหน้าที่ จำนวน 11 คน สถานที่ตั้ง ณ สนามกีฬากลางจังหวัดอุดรธานี พื้นที่ 116 ไร่ เลขที่ 380 หมู่ที่ 5 ถนนอุดร-เลย ตำบลบ้านเลื่อม อำเภอเมือง จังหวัดอุดรธานี (สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี. 2548)

- | | |
|----------|--|
| พ.ศ.2518 | เปิดสอนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาระดับสูงวิชาเอกพลศึกษา |
| พ.ศ.2521 | เปิดสอนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาระดับสูงวิชาเอกสุขศึกษา |
| พ.ศ.2529 | เปิดสอนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาระดับสูงวิชาเอกรักษา
ความปลอดภัยและพลศึกษา |
| พ.ศ.2532 | เปิดสอนหลักสูตรศิลปศาสตรบัณฑิต (การกีฬาและสุขภาพ)
โครงการร่วมมือทางวิชาการกับวิทยาลัยอุดรธานี |
| พ.ศ.2535 | เปิดสอนหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต (วิทยาศาสตรการกีฬาและ
วิทยาศาสตรสุขภาพ) โครงการสมทบทางวิชาการกับสถาบัน
ราชภัฏอุดรธานี |
| พ.ศ.2538 | เปิดสอนหลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพและประกาศนียบัตร
วิชาชีพชั้นสูง ตามนโยบายกระทรวงศึกษาธิการให้ตั้งวิทยาลัย
ชุมชนศรีอุดร ในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอุดรธานี |
| พ.ศ.2545 | เปิดสอนหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต (พลศึกษาและสุขศึกษา)
โครงการความร่วมมือทางวิชาการกับมหาวิทยาลัยรามคำแหง |

พ.ศ.2548 สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี เป็นสถาบันอุดมศึกษา เปิดสอนระดับปริญญาตรี เริ่มดำเนินการจัดการเรียนการสอน ภายใต้การบริหารงานของสภาสถาบันการพลศึกษาโดยเปิดสอน ระดับปริญญาตรี 3 คณะ ได้แก่ ศึกษาศาสตร์ ศิลปศาสตร์ และ วิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ

ปรัชญา

การศึกษาเด่น เน้นคุณธรรม นำการกีฬา พัฒนาสังคม

วิสัยทัศน์

สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี เป็นสถาบันอุดมศึกษาชั้นนำในระดับภูมิภาค อินโดจีน ที่มุ่งเน้นการจัดการศึกษาและพัฒนาการพลศึกษา กีฬา นันทนาการ สุขภาพและ สาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง เพื่อพัฒนาท้องถิ่นที่ยั่งยืน

พันธกิจ

1. พัฒนาการบริหารงานให้สอดคล้องกับปรัชญาและเป้าหมาย พันธกิจของสถาบัน การพลศึกษาที่กำหนดไว้
2. พัฒนาหลักสูตรให้สอดคล้องกับความก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและความต้องการ ของหน่วยงานภาครัฐ เอกชน ชุมชนและภาคธุรกิจในสังคมโลกปัจจุบัน
3. พัฒนาระบบการเรียนการสอนให้เอื้อต่อการพัฒนาความคิด ความสามารถ ทักษะ และคุณลักษณะของนักศึกษา
4. สร้างและพัฒนาอาคารสถานที่ บริเวณสิ่งแวดล้อมและจัดหาเทคโนโลยีใหม่ๆ ที่เอื้อ ต่อการจัดการศึกษาและพัฒนาคุณภาพชีวิต
5. พัฒนาและจัดหาสื่อ อุปกรณ์ เครื่องมือ ห้องปฏิบัติการ ให้เพียงพอ ได้สัดส่วนกับ จำนวนนักศึกษาและชุมชนกับผู้ใช้บริการ
6. จัดหาและพัฒนาบุคลากรระดับต่างๆ ที่มีศักยภาพให้ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
7. พัฒนากิจการนักศึกษาให้เป็นหน่วยพัฒนาคุณลักษณะทางด้านคุณธรรม จริยธรรม ควบคู่ไปกับการเรียนการสอน เพื่อพัฒนาคุณลักษณะและคุณภาพของนักศึกษา
8. สนับสนุน ส่งเสริมให้คณาจารย์ประจำได้ทำวิจัย เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาองค์ ความรู้ และการประยุกต์ความรู้ให้เกิดประโยชน์ต่อการจัดการศึกษาและธุรกิจ
9. ทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมไทย โดยให้นักศึกษาของสถาบันการพลศึกษาเป็นแกนนำ ในการดำเนินการ
10. แสวงหาความร่วมมือกับสถาบันในต่างประเทศ ในด้านวิชาการ การวิจัย ทุนวิจัย และการพัฒนาบุคลากรของสถาบัน

11. ให้บริการการศึกษา ทางด้านพลศึกษา กีฬา สุขภาพ นันทนาการ และสนับสนุนส่งเสริมการพัฒนากีฬาขั้นพื้นฐาน กีฬามวลชน กีฬาอาชีพ กีฬาเพื่อความเป็นเลิศ วิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีทางการกีฬา และการจัดการศึกษาในสาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง

12. จัดการศึกษาให้เป็นไปตามอุดมคติของสถาบันการศึกษาให้ครบทั้ง 3 ด้าน คือ ปัญญาและความสร้างสรรค์ (Intelligence and Creativity) ความสามารถในการปฏิบัติ (Performance Ability) มีจริยธรรม (Ethics)

ข้อมูลอาคารสถานที่ สนาม ศูนย์ฝึกกีฬาและศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา

1. อาคารสถานที่

1.1 อาคารเรียน

- อาคารเรียนถาวร 3 หลัง
- อาคารเรียนชั่วคราว 2 หลัง

1.2 อาคารประกอบ

- 1) อาคารหอสมุด 1 หลัง
- 2) อาคารอเนกประสงค์ 1 หลัง
- 3) โรงอาหาร 1 หลัง
- 4) หอพักนักกีฬา 1 หลัง
- 5) บ้านพักข้าราชการ 29 หลัง
- 6) บ้านพักลูกจ้างประจำ 11 หลัง
- 7) อาคารพัสดุ 1 หลัง
- 8) อาคารเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว 1 หลัง
- 9) ป้อมยาม 1 หลัง
- 10) ห้องน้ำ 12 หลัง

2. สนาม

- 1) ฟุตบอล 1 สนาม
- 2) วอลเลย์บอลกลางแจ้ง 1 สนาม
- 3) ตะกร้อกลางแจ้ง 4 สนาม
- 4) บาสเกตบอลกลางแจ้ง 4 สนาม
- 5) เทนนิส 5 สนาม
- 6) ลานอเนกประสงค์ 1 สนาม

3. ศูนย์ฝึกกีฬา

- 3.1 โรงยิมส์เบดมินตัน 1 แห่ง (3 สนาม)
- 3.2 โรงยิมส์เทเบิลเทนนิส 1 แห่ง

3.3	โรงยิมส่วอลเลย์บอล	1	แห่ง
3.4	สระว่ายน้ำ 25 เมตร	1	แห่ง
3.5	สระว่ายน้ำ 50 เมตร	1	แห่ง
3.6	โรงฝึกมวย	1	แห่ง
3.7	โรงยิมนาสติก	1	แห่ง
3.8	โรงยิมส่วาสเกตบอล	1	แห่ง
4.	ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา	1	แห่ง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

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

คริสโตเฟอร์ (Christopher. 1997: 154 - 165) ศึกษาผลของวิธีการ 3 วิธี ในการส่งเสริมการออกกำลังกายในบุคคลที่ทำงานประเภทที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายน้อย เช่น ผู้บริหาร เป็นต้น วิธีการ 3 วิธี ได้แก่ 1. การวัดการประเมินผลการออกกำลังกาย 2. การให้คำปรึกษาด้านการออกกำลังกาย 3. การให้ข้อมูลข่าวสารด้านการออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่า วิธีการทั้ง 3 วิธี สามารถเพิ่มการออกกำลังกายในกลุ่มตัวอย่างได้ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และความต่อเนื่องของพฤติกรรมการออกกำลังกายยังคงอยู่ตลอดระยะเวลา 6 เดือน แต่พบว่าจะเริ่มมีการลดลงของพฤติกรรมในระยะ 3 เดือนหลัง และมีแนวโน้มที่จะลดลงเรื่อยๆ นอกจากนี้ยังพบว่าการให้ข้อมูลข่าวสารเป็นวิธีการที่เสียค่าใช้จ่ายน้อยที่สุด ควรจะนำไปใช้เพื่อให้เกิดการยอมรับพฤติกรรมการออกกำลังกายในระยะแรก และมีหลักฐานที่บ่งชี้ว่า การให้คำปรึกษาสามารถทำให้พฤติกรรมการออกกำลังกายคงอยู่และต่อเนื่อง

ยาน (วัฒนา สุทธิพันธ์. 2548: 57 ; อ้างอิงจาก Yan. 1999: unpagged) ได้ศึกษาการออกกำลังกายในนักศึกษาหญิงในประเทศจีน ผลการศึกษาพบว่า การรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การรับรู้อุปสรรคด้านสภาพแวดล้อม ของการออกกำลังกายมีคะแนนสูง โดยเฉพาะด้านความปลอดภัยแคลนสถานที่ และสถานที่สำหรับการออกกำลังกายอยู่ไกล ไม่มีความสะดวกหรือขาดสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย

พีลและบูท (อารมณีย์ สนานนท์; และคนอื่นๆ. 2548: 84 ; อ้างอิงจาก Peel; & Booth. 2001: 44 - 51) ได้ทำการศึกษาผลกระทบที่เกิดขึ้นจาก โครงการส่งเสริมสุขภาพแบบเข้มที่

กองทัพอากาศออสเตรเลียได้นำมาใช้ใจกองทัพอากาศ ออสเตรเลียในปี ค.ศ.1981 เพื่อจะได้เป็นการควบคุมโรคที่สามารถป้องกันได้โดยเฉพาะโรคหัวใจ และหลอดเลือดซึ่งมีความสัมพันธ์กับปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับแบบแผนการดำเนินชีวิตของคน ในการศึกษาผลกระทบของโครงการดังกล่าวนี้ ผู้ศึกษาได้ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพของนักบินและต้นหนของกองทัพอากาศออสเตรเลียใน 3 ช่วงระยะเวลา คือ ช่วงแรกในปี ค.ศ.1980 ช่วงที่สอง ในปี ค.ศ.1983 และช่วงที่สามในปี ค.ศ.1989 จากนั้นได้นำข้อมูลเหล่านี้ไปเปรียบเทียบกับข้อมูลด้านสุขภาพของประชาชนซึ่งมูลนิธิหัวใจแห่งชาติของประเทศออสเตรเลียได้ศึกษาไว้จากประชาชน ในช่วงเวลาเดียวกัน ผลการศึกษาพบว่าการมีน้ำหนักเกินมาตรฐานและโรคอ้วนในบุคคลที่เป็นนักบิน และต้นหนของกองทัพอากาศลดลงไป 8 เปอร์เซ็นต์แต่ประชาชนที่มูลนิธิหัวใจแห่งชาติได้ศึกษาและเก็บข้อมูลมีน้ำหนักเกินมาตรฐานและเป็นโรคอ้วนเพิ่มขึ้น 7 เปอร์เซ็นต์ ระดับโคเลสเตอรอลของนักบินและต้นหนในกองทัพอากาศลดลงไป 8 เปอร์เซ็นต์ แต่ในกลุ่มประชาชนที่มูลนิธิหัวใจแห่งชาติศึกษาข้อมูลมีโคเลสเตอรอลในระดับคงที่ ในขณะที่กลุ่มบุคคลที่เป็นนักบินและต้นหน จะมีการเข้าร่วมกิจกรรมที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพิ่มขึ้น แต่ในกลุ่มประชาชนของมูลนิธิหัวใจแห่งชาติไม่มีการเข้าร่วมกิจกรรมประเภทนี้เพิ่มขึ้นแต่อย่างใด

คาร์เตอร์และคนอื่น ๆ (Carter; et al. 2002: abstract) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับประสิทธิผลของโครงการการออกกำลังกายโดยใช้ชุมชนเป็นฐานสำหรับสตรีสูงอายุที่เป็นโรคกระดูกพรุน กลุ่มสตรีที่ใช้ในการศึกษาคั้งนี้ มีจำนวน 80 คน มีอายุระหว่าง 65 – 75 ปี และแบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มทดลองที่เข้าโครงการการออกกำลังกายโดยใช้ชุมชนเป็นฐานและอีกกลุ่มหนึ่งเป็นกลุ่มควบคุม กลุ่มสตรีสูงอายุที่เข้าโครงการการออกกำลังกายโดยใช้ชุมชนเป็นฐานจะได้รับการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 2 ครั้ง เป็นเวลา 20 สัปดาห์ติดต่อกัน เพื่อจะพัฒนารูปร่างและการทรงตัวให้ดีขึ้น ผลการศึกษาพบว่าสตรีในกลุ่มทดลองมีการพัฒนาทางด้านการทรงตัวมากกว่าสตรีในกลุ่มควบคุม 4.9 เปอร์เซ็นต์ และมีการพัฒนาความแข็งแรงของข้อเข่ามากกว่าสตรีในกลุ่มทดลองถึง 12.8 เปอร์เซ็นต์ ดังนั้นโครงการการออกกำลังกายโดยใช้ชุมชนเป็นฐานจึงเป็นวิธีการที่ง่ายและไม่มีค่าใช้จ่ายสูงในการที่จะช่วยพัฒนาปัจจัยเสี่ยง 2 ประการต่อการหกล้มของสตรีสูงอายุที่เป็นโรคกระดูกพรุน

แลมบี; และคนอื่น ๆ (Lamb; et al. 2002: Online) ได้ทำการศึกษาผลกระทบของโครงการเดินเพื่อสุขภาพที่มีผู้นำในการเดินโดยมีเป้าหมายที่จะส่งเสริมประชาชนให้มีการออกกำลังกายในระดับปานกลาง ผู้ที่เข้าร่วมในการศึกษาคั้งนี้ เป็นบุคคลที่มีอายุ อยู่ในระหว่าง 40-70 ปี และเป็นผู้ที่มีการออกกำลังกายไม่เพียงพอ โดยผู้วิจัยได้แบ่งบุคคลออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่หนึ่ง เป็นกลุ่มที่ได้รับคำแนะนำเกี่ยวกับประโยชน์ของการออกกำลังกายในระดับปานกลาง คือ ประมาณ 120 นาทีต่อสัปดาห์ และจะได้รับรางวัลถ้าหากมีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายตามโครงการที่ได้แนะนำไว้ ส่วนกลุ่มที่สอง เป็นกลุ่มที่ได้รับคำแนะนำเช่นเดียวกันกับกลุ่มที่หนึ่ง แต่จะเพิ่มด้วยการให้ข้อมูลและการสนับสนุนให้เข้าร่วมในโครงการการเดินเพื่อสุขภาพที่มีสมาชิกภายในชุมชนเป็นผู้นำในการเดิน ผลการศึกษาพบว่า เมื่อระยะเวลาผ่านพ้นไป 1 ปี บุคคลในกลุ่มที่สองเป็นกลุ่มที่จะปฏิบัติเกี่ยวกับ

การออกกำลังกายให้ได้ในระดับปานกลาง (120 นาทีต่อสัปดาห์) มากกว่าบุคคลในกลุ่มหนึ่ง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ การศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าโครงการเดินเพื่อสุขภาพที่มีผู้นำในการเดินก็เป็นวิธีการที่ดีอีกวิธีหนึ่งที่จะช่วยให้มีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้

มาร์แชล; และคนอื่นๆ (อารมณฺ์ สนานภุ; และคนอื่นๆ. 2548: 86 ; อ้างอิงจาก Marchall; et al. 2002: Abstract) ได้ทำการศึกษาประสิทธิผลของการใช้ป้ายที่รณรงค์ให้ใช้การเดินขึ้นบันไดเพื่อการออกกำลังกายแทนการใช้ลิฟต์ การรณรงค์ใช้เวลา 9 สัปดาห์ โดยในช่วง 3 สัปดาห์แรก ยังไม่ได้มีการติดตั้งป้ายรณรงค์ แต่ในช่วงสัปดาห์ที่ 4-5 ได้มีการติดตั้งป้ายรณรงค์การเดินขึ้นบันไดไว้ในที่ต่างๆ ต่อมาในช่วงสัปดาห์ที่ 6-7 ก็เก็บป้ายรณรงค์เหล่านั้นออกไป และในช่วงสัปดาห์ที่ 8-9 ก็นำป้ายรณรงค์กลับมาติดตั้งใหม่ตามที่เดิมอีกครั้งหนึ่ง ผลการศึกษาพบว่า ได้มีการใช้การเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์มากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ในช่วงสัปดาห์ที่ 4-5 ซึ่งมีการติดตั้งป้ายรณรงค์การเดินขึ้นบันได แต่หลังจากเมื่อนำป้ายรณรงค์ออกไปแล้วการเดินขึ้นบันไดก็ลดลงเรื่อยๆ จนเหลือเท่าระดับเดิมก่อนการติดตั้งป้ายรณรงค์ อีกทั้งการเดินขึ้นบันไดแทนการใช้ลิฟต์ในช่วงสัปดาห์ที่ 8-9 ซึ่งมีการนำป้ายรณรงค์กลับมาติดตั้งใหม่อีกครั้ง กลับไม่ได้มีการเพิ่มมากขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ เหมือนในช่วงสัปดาห์ที่ 4-5 ซึ่งมีการติดป้ายรณรงค์การเดินขึ้นบันไดเป็นครั้งแรก

งานวิจัยในประเทศ

จุริรัช รัตนพร (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป ในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม พ.ศ. 2546 การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของประชาชนที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป ในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม พ.ศ. 2546 โดยใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 360 คน เป็นเพศชายจำนวน 120 คน เป็นเพศหญิงจำนวน 240 คน แบ่งตามระดับอายุ คือ อายุ 40-49 ปี และ อายุ 50 ปีขึ้นไป ใช้แบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกายที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพของการออกกำลังกาย

1.1 ด้านสถานที่ กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เห็นว่าสถานที่ออกกำลังกายได้มาตรฐาน มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งอย่างเพียงพอ มีที่จอดรถเพียงพอ และมีความปลอดภัย แต่มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มไม่เพียงพอ ไม่มีที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ ไม่มีน้ำดื่ม วั้บริการประชาชนไม่มีห้องน้ำห้องสุขาที่สะอาด ไม่มีห้องพยาบาล และไม่มีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า

1.2 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่เห็นว่า มีอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายที่ปลอดภัย แต่มีอุปกรณ์ที่ไม่ได้มาตรฐาน ไม่เพียงพอ ไม่ทันสมัย ไม่หลากหลาย ไม่มีตู้เก็บของวั้บริการ ไม่มีห้องเก็บและยืมอุปกรณ์โดยเฉพาะ ไม่มีอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายกลางแจ้ง และในร่ม และมีเครื่องอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายไม่เพียงพอ

1.3 ด้านชนิดของการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่เห็นว่ามี การออกกำลังกายด้วยการเดิน แอโรบิก ด้วยการเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ โดยกายบริหารและกิจกรรมเข้าจังหวะ และโดยการปั่นจักรยาน แต่ไม่มีการออกกำลังกายโดยการรำมวยจีน ไทเก๊ก โดยการเต้นลีลาศ โดยการเล่นโยคะ โดยการเล่นตะกร้อ โดยการเล่นกีฬาเปตอง และโดยการเล่นกีฬาแบดมินตัน

1.4 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ส่วนใหญ่เห็นว่ามีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย บุคลากรมีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย มีบุคลิกภาพดี สุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีความรู้ทันต่อข่าวสารใหม่ๆ มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย และมีเจ้าหน้าที่ดูแลความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย แต่ไม่มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ที่อยู่ประจำ ไม่มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย ไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลการจราจรและการจัดที่จอดรถสาธารณะ และไม่มีบุคลากรทำหน้าที่ในการรับเรื่องร้องทุกข์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

2. ความต้องการในการออกกำลังกาย

2.1 ความต้องการด้านสถานที่ ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมากทุกรายการ

2.2 ความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมากทุกรายการ

2.3 ความต้องการด้านชนิดของการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมากทุกรายการ ยกเว้น การออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาตะกร้อ และการออกกำลังกายโดยการเล่นกีฬาเปตอง ที่ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนการออกกำลังกายโดยการรำมวยจีน ไทเก๊ก และการออกกำลังกายโดยการเล่นโยคะ ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับน้อย

2.4 ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมากทุกรายการ

ปรีดา คุ้ยร้านหญ้า (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ในสามด้าน ได้แก่ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการและด้านบริหารจัดการ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วยเพศชาย 175 คน เพศหญิง 175 คน รวม 350 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าความเชื่อมั่น .96 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 มีสภาพด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านบริหารจัดการ ส่วนใหญ่อยู่ในสภาพมี คิดเป็นร้อยละ 77.14, 64.14 และ 66.80 ตามลำดับ

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 29.23 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย อย่างเพียงพอมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.71 รองลงมาคือ ต้องการสถานที่ออกกำลังกาย ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก คิดเป็นร้อยละ 41.14 ตามลำดับ

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 28.97 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีความต้องการบุคลากรที่ให้คำแนะนำเป็นผู้ชำนาญเฉพาะด้านมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.71 รองลงมาคือความต้องการบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 34.29 ตามลำดับ

ด้านบริหารจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.51 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการให้มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.43 รองลงมาคือ ความต้องการการจัดบริการตรวจร่างกายให้กับผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.57

พิเชษฐ์ สกุลมาก (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยสอบถามนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 จำนวน 375 คน ได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน การวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ คิดเป็นค่าร้อยละและนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง ผลการศึกษาพบว่า

สภาพการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546

ด้านบุคลากร โดยรวมสภาพการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นด้านบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 61.7 ในรายข้อที่แสดงความคิดเห็นสูงสุด คือ มีครูอาจารย์หรือเจ้าหน้าที่ให้บริการเบิก – จ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 69.3

ด้านการจัดการ โดยรวมสภาพการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็น มีความเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 56.5 ในรายข้อที่แสดงความคิดเห็นสูงสุด คือ มีการจัดโปรแกรมการออกกำลังกายตามความเหมาะสมของการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 67.7

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมสภาพการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นมีความเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 69.9 ในรายข้อที่แสดงความคิดเห็นสูงสุด คือ มีห้องปฐมพยาบาลเบื้องต้น คิดเป็นร้อยละ 90.9

ความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 เขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546

ด้านบุคลากร โดยรวมความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.6 ในรายข้อที่มีความถี่สูงสุด คือ มีความต้องการผู้สอนหรือผู้นำในการออกกำลังกายที่มีความสุภาพ คิดเป็นร้อยละ 43.2

ด้านการจัดการ โดยรวมความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.9 ในรายข้อที่มีความถี่สูงสุด คือ มีความต้องการป้ายประกาศข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 41.6

ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียน นักเรียนแสดงความคิดเห็นอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.6 ในรายข้อที่มีความถี่สูงสุด คือ ต้องการให้มีการจัดน้ำดื่มไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 62.4

ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายของชนิดกีฬา โดยรวมความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนด้านกิจกรรมวิ่งเพื่อสุขภาพมากที่สุด รองลงมาได้แก่ เต้นแอโรบิก และฟุตบอล

ด้านวัน เวลาของการออกกำลังกาย โดยรวมความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนวันศุกร์ เวลา 16.00 - 18.00 น มากที่สุด

โสภกา เอกทัศน์ (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษางานวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546 มี 4 ด้าน ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ ด้านบุคลากร ด้านวิชาการ ด้านวันเวลาและ กิจกรรม กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต จำนวน 368 คน แยกเป็นเพศชาย 165 คน และเพศหญิง 203 คน โดยเป็นนักศึกษาชั้นปีที่ 1 จำนวน 149 คน นักศึกษาชั้นปีที่ 2 จำนวน 112 คน ชั้นปีที่ 3 จำนวน 70 คน ชั้นปีที่ 4 จำนวน 37 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ได้ค่าความเชื่อมั่น .88 วิเคราะห์ข้อมูลด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปทางวิจัยทางสังคมศาสตร์ ผลการศึกษาพบว่า

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกสถานที่และอุปกรณ์ สภาพความเป็นจริง โดยรวมคิดเป็นร้อยละ 52.22 ในรายข้อมีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง มีแสงสว่างเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 81.50 ความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 34.29 ในรายข้อนักศึกษาต้องการสถานที่ออกกำลังกาย มีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการ อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 49.60 และต้องการสถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ห้องอาบน้ำและสุขาชาย-หญิง คิดเป็นร้อยละ 47.80

2. ด้านบุคลากร สภาพความเป็นจริง โดยรวมไม่มีบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 57.06 ในรายข้อ ไม่มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 73.60 ไม่มีบุคลากรในการทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์ ข่าวสาร ความรู้ด้านการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 68.30 ไม่มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 67.70 และนักศึกษามีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.17 ในรายข้อต้องการบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 38.00 ต้องการบุคลากรให้บริการแต่งตัวให้เหมาะสมกับกิจกรรมสะอาดเรียบร้อย กิริยาวาจาสุภาพ คิดเป็นร้อยละ 37.80 ต้องการให้มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต โดยเฉพาะ และมีเจ้าหน้าที่บริการเบิก-จ่ายอุปกรณ์เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 37.50

3. ด้านวิชาการ สภาพความเป็นจริง โดยรวมไม่มีวิทยากรบรรยายไม่มีหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือ และไม่มีความรู้ในเรื่องโภชนาการ คิดเป็นร้อยละ 60.99 ในรายข้อ ไม่มี

การเชิญวิทยากรมาบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ๆ ให้แก่นักศึกษาได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ คิดเป็นร้อยละ 78.80 ไม่มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 64.70 ไม่มีจัดให้นักศึกษาได้มีความรู้ ความเข้าใจในการใช้รักษาและเลือกอุปกรณ์ และสิ่งต่างๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ คิดเป็นร้อยละ 64.70 ไม่มีความรู้ในเรื่องโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาล และความปลอดภัย คิดเป็นร้อยละ 62.00 และนักศึกษา มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 33.97 ในรายข้อ นักศึกษาต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 40.50 ต้องการเอกสารเกี่ยวกับประวัติ กติกา การเล่นกีฬาและกิจกรรมพลศึกษาหรือการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 37.00 ต้องการจัดให้นักศึกษาได้มีความรู้ความเข้าใจในการใช้รักษาและเลือกอุปกรณ์หรือสิ่งต่างๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ คิดเป็นร้อยละ 36.70

4. ด้านวันเวลาและกิจกรรมการออกกำลังกาย นักศึกษาต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ คิดเป็นร้อยละ 19.85 ต้องการออกกำลังกายในเวลา 16.00 - 17.00 น. คิดเป็นร้อยละ 17.79 ต้องการกิจกรรมแอโรบิก คิดเป็นร้อยละ 12.38

ยงยุทธ อินเจริญ (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันราชภัฏนครปฐมปีการศึกษา 2546 การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันราชภัฏนครปฐม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาภาคปกติ สถาบันราชภัฏนครปฐม ปีการศึกษา 2546 จำนวน 364 คน เป็นนักศึกษาชาย 112 คน และนักศึกษาหญิง 252 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบสอบถามสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 3 ตอน ตอนที่ 1 สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2 สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษาและตอนที่ 3 ความต้องการการออกกำลังกาย สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ การแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง ผลการวิจัยพบว่า สภาพในการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันราชภัฏนครปฐมนักศึกษ้ออกกำลังกายสัปดาห์ละ 1-2 วัน และได้รับความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายจากโทรทัศน์มากที่สุด ส่วนวันที่นักศึกษาเลือกที่จะออกกำลังกายมากที่สุดคือวันพุธ เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายคือช่วงเวลา 18.00 – 20.00 น. นักศึกษาส่วนใหญ่ใช้เวลาในการออกกำลังกายประมาณ 15 – 30 นาที และสถานที่นักศึกษาชอบออกกำลังกายมากที่สุดในสถาบันคือ โรงยิมส์พลศึกษา 1 ส่วนภายนอก คือ ที่บ้านมากที่สุด ประเภทของกิจกรรมที่นักศึกษาใช้ในการออกกำลังกายมากที่สุดคือ ฟุตบอล เหตุผลในการออกกำลังกายของนักศึกษาเพื่อมีสุขภาพที่ดี และสาเหตุที่นักศึกษ้ออกกำลังกายในสถาบันเพราะมีอุปกรณ์ให้ยืม ปัญหาส่วนตัวที่ไม่สามารถร่วมกิจกรรมกับทางสถาบันได้เพราะกิจกรรมที่จัดให้ไม่น่าสนใจอยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนความต้องการในด้านการออกกำลังกาย คือ ต้องการห้องฟิตเนสและอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐาน ด้านการจัดการ คือ ควรมีการจัดการเรียนการสอนและให้คำแนะนำเกี่ยวกับการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด และความต้องการด้านบุคลากร คือ

ต้องการมีบุคลากร อำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่และเบิก-จ่ายอุปกรณ์ประจำวันตลอดเวลา ในระหว่างการออกกำลังกาย

นพดล อิมสุต (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตากโดยการวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 500 คน แบ่งเป็นชาย 250 คน และเป็นหญิง 250 คน โดยใช้การสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยแบ่งเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง เมื่อรวบรวมข้อมูลแล้ว จากนั้นดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการหาค่าความถี่ค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า เพศชาย อายุ 24 - 40 ปี, อายุมากกว่า 40 ปี เพศหญิง อายุ 24 - 40ปี, อายุมากกว่า 40 ปี สภาพที่เป็นจริงและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบล เขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก ปี พ.ศ. 2548 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีสภาพเหมาะสม และมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดด้านบุคลากร มีความเหมาะสม และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ด้านการบริหารและการดำเนินการ มีสภาพเหมาะสม และมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ยกเว้นเพศหญิง อายุมากกว่า 40 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ด้านชนิดของกิจกรรม วันและเวลาที่ต้องการการออกกำลังกาย โดยกิจกรรมที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ การเดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ วันที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด ได้แก่ เวลา 17.00-18.00 น. รองลงมา เวลา 18.00 - 19.00 น. และ เวลา 16.00 - 17.00

พรทิพย์ สอนเถื่อน (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ปีพุทธศักราช 2545 การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ปีพุทธศักราช 2545 ในการศึกษาสภาพสองด้านได้แก่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการจัดการ และศึกษาความต้องการ การออกกำลังกายของประชาชน ในสี่ด้านได้แก่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการจัดการ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านวัน เวลาในการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นประชาชนในกรุงเทพมหานครจำนวน 660 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .87 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร พบว่าด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับปานกลาง ด้านการจัดการอยู่ในระดับปานกลาง

2. ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร พบว่าด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด ด้านการจัดการ

ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และวันเวลาในการออกกำลังกาย พบว่า กิจกรรมการออกกำลังกายที่ประชาชนมีความต้องการมากที่สุด ได้แก่ เดิน - วิ่งเพื่อสุขภาพ ฟุตบอล และแอโรบิกแดนซ์ วันที่มีความต้องการมากที่สุด คือ วันอาทิตย์ รองลงมาคือ วันเสาร์ เวลา 18.00 - 20.00น. รองลงมาเวลา 05.00 - 08.00 น. ตามลำดับ

ชัยยุทธ ศิริกุลพิทักษ์ (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรังปี พ.ศ. 2548 การวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลตรัง ปี พ.ศ. 2548 กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ จำนวน 350 คน เป็นชาย 191 คน เป็นหญิง 159 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .80 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 มีดังนี้

- 1.1 ด้านสถานที่การออกกำลังกายโดยไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 58.65
- 1.2 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวมไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 36.97
- 1.3 ด้านบุคลากรโดยรวมไม่มี คิดเป็นร้อยละ 58.82

2. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 มีดังนี้

- 2.1 ด้านสถานที่การออกกำลังกายโดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.71
- 2.2 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวม อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 39.02
- 2.3 ด้านบุคลากรโดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.80
- 2.4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายโดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.14

ชำนาญ เรืองมาก (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัยโก-ลก พ.ศ. 2548 การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัยโก-ลก พ.ศ. 2548 กลุ่มตัวอย่างคือประชาชนในเขตเทศบาลเมืองสุโขทัยโก-ลก ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัยโก-ลก พ.ศ. 2548 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 330 คน เป็นเพศชาย 126 คน เป็นเพศหญิง 204 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .87 วิเคราะห์ ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัยโก-ลก พ.ศ. 2548 โดยภาพรวมมีบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 63.33 มีสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 63.58 มีกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 55.27 และมีการบริหารจัดการ คิดเป็นร้อยละ 52.45

2. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย - ลก พ.ศ.2548 โดยภาพรวม ความต้องการทุกด้านอยู่ในระดับมาก โดยความต้องการด้านบุคลากร คิดเป็นร้อยละ 34.82 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 37.52 ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 35.21 และความต้องการด้านการจัดการ คิดเป็นร้อยละ 38.42

กรวิทย์ ช่วยดู (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 การวิจัยครั้งนี้เพื่อการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อยู่ในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 จำนวน 300 คน เป็นชาย 100 คน เป็นหญิง 200 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น 0.82 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 มีดังนี้

1.1 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่าในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง ไม่มีบุคลากรผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 70.64

1.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่ามีสภาพเพียงพอคิดเป็นร้อยละ 53.18

1.3 ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกายในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง ไม่มีการบริหารจัดการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 54.73

1.4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายพบว่า ในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง ไม่มีการบริหารจัดการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 64.23

2. ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 มีดังนี้

2.1 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่าต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.83

2.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.52

2.3 ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 44.73

2.4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.60

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey research) โดยมุ่งศึกษาสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 มีการดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

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

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ได้แก่ ประชาชนที่มาออกกำลังกาย ในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี มีจำนวนประมาณ 9,300 คน แยกเป็นประชากรที่มาออกกำลังกายบริเวณสนามกีฬาในร่ม ประมาณ 3,300 คน สนามกีฬากลางแจ้ง ประมาณ 3,000 คน สระว่ายน้ำ ประมาณ 1,200 คน และศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา ประมาณ 1,800 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ครั้งนี้เป็น ประชาชนที่มาออกกำลังกาย ในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 370 คน ซึ่งได้มาจากการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากตารางสำเร็จรูปของเครจซี่และมอร์แกน (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543: 303 ; อ้างอิงจาก Krejcie; & Morgan) และสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) มีขั้นตอนดังนี้

1. แบ่งประชาชนที่มาออกกำลังกาย จำแนกตามสถานที่ออกกำลังกายในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ได้แก่ สนามกีฬาในร่ม สนามกีฬากลางแจ้ง สระว่ายน้ำ และศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา

2. คำนวณจำนวนกลุ่มตัวอย่างของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี แต่ละแห่งอย่างเป็นสัดส่วนของประชากร ได้ดังนี้

สนามกีฬาในร่ม	จำนวน 131 คน
สนามกีฬากลางแจ้ง	จำนวน 119 คน
สระว่ายน้ำ	จำนวน 48 คน
ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา	จำนวน 72 คน

3. ทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างจากประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี แต่ละแห่งแบบบังเอิญ (Accidental Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการวิจัยเป็นแบบสอบถามสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามเป็นแบบสำรวจรายการ (Check list)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด มี 3 ด้าน ได้แก่

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ
3. ด้านการจัดการ

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่างๆ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบปลายเปิด (Open - ended)

การแปลความหมาย คะแนนเฉลี่ยความต้องการ แบ่งออกเป็น 5 ระดับ ดังนี้

ระดับคะแนนเฉลี่ย	ระดับความต้องการ
4.21 – 5.00	หมายถึง มากที่สุด
3.41 – 4.20	หมายถึง มาก
2.61 – 3.40	หมายถึง ปานกลาง
1.81 – 2.60	หมายถึง น้อย
1.00 – 1.80	หมายถึง น้อยที่สุด

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาค้นคว้าจากตำรา เอกสาร วารสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกาย
2. ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างเครื่องมือจากตำราและเอกสารต่าง ๆ
3. สร้างแบบสอบถามสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา จังหวัดอุดรธานี โดยศึกษาจากแบบสอบถามต่าง ๆ ที่มีลักษณะใกล้เคียงกัน
4. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นไปให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาโทตรวจสอบแล้วนำมาปรับปรุงแก้ไข

5. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นและปรับปรุงแก้ไขแล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่านพิจารณาความเที่ยงตรงตามเนื้อหา ภาษาที่ใช้และข้อเสนอแนะต่าง ๆ จากนั้นผู้วิจัยนำปรับปรุงแก้ไขให้เหมาะสม
6. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญแล้ว ให้ประธานและกรรมการควบคุมปริญญาโทพิจารณาอีกครั้ง
7. นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแก้ไขแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับประชาชนที่มามากำลังกายในมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี เพื่อตรวจสอบหาความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่น .87

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ผู้วิจัยขอหนังสือ ขอความร่วมมือในการทำงานวิจัยจากอธิการบดี สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. เมื่อได้รับการอนุมัติแล้ว ผู้วิจัยนำหนังสือไปมอบให้หน่วยงานต่างๆ เพื่อขออนุญาตในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยเลือกกลุ่มตัวอย่างตามคุณสมบัติที่กำหนดไว้เมื่อเลือกกลุ่มตัวอย่างได้แล้ว ผู้วิจัยขอความร่วมมือในการทำวิจัยพร้อมทั้งชี้แจงวัตถุประสงค์ของการทำวิจัยให้ทราบ
4. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปดำเนินการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง
5. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้ครบมาจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ตรวจสอบเรียบร้อยแล้ววิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยมีขั้นตอนการวิเคราะห์ตามลำดับดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์เรียบร้อยของแบบสอบถามแต่ละฉบับ โดยคัดเลือกเฉพาะแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์
2. นำข้อมูลที่ไ้จากการตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 1 และ 2 มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตาราง ประกอบความเรียง
3. นำข้อมูลที่ไ้จากการตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2 มาหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตาราง ประกอบความเรียง
4. ทดสอบสมมติฐานโดยการเปรียบเทียบความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี โดยใช้สถิติ t-test แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตาราง ประกอบความเรียง
5. นำข้อมูลตอนที่ 3 มาสรุป แล้วนำเสนอในรูปความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
f	แทน	จำนวนความถี่
%	แทน	ร้อยละ
\bar{x}	แทน	ค่าเฉลี่ย
S.D.	แทน	ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์การแจกแจงแบบที (t-diS.D.tribution)
p	แทน	ความน่าจะเป็น (Probability)
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

การวิเคราะห์ข้อมูล

จากการแจกแบบสอบถามไปยังประชาชนที่มามากกำลังภายในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 จำนวน 400 ฉบับ และหลังจากได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา ได้ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม พบว่า ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา มีความสมบูรณ์ จำนวน 370 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 92.5

เครื่องมือในการวิจัยเป็นแบบสอบถามสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามเป็นแบบสำรวจรายการ (Check list)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด มี 3 ด้าน ได้แก่

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ
3. ด้านการจัดการ

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่าง ๆ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบปลายเปิด (Open - ended)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยแจกแจงความถี่ และค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ตาราง 1 ความถี่ และร้อยละของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบัน การพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 (n = 370)

รายการ	f	%
เพศ		
ชาย	233	62.97
หญิง	137	37.03
อายุ		
25 ปีลงมา	212	57.30
26 ปีขึ้นไป	158	42.70
สถานภาพของการใช้บริการ		
สมาชิก	126	34.05
บุคคลทั่วไป	244	65.95
การศึกษา		
ประถมศึกษา	34	9.19
มัธยมศึกษา	70	18.92
ปริญญาตรี	247	66.76
ปริญญาโท	19	5.14
อาชีพ		
นักเรียน นักศึกษา	189	51.08
ข้าราชการ	47	12.70
พนักงานรัฐ	31	8.38
อาชีพอิสระ	71	19.19
ลูกจ้าง	32	8.65
รวม	370	100.00

จากตาราง 1 แสดงว่า ผู้ตอบแบบสอบถามโดยรวมเป็นเพศชาย จำนวน 233 คน คิดเป็นร้อยละ 62.97 โดยรวมมีอายุ 25 ปีลงมา จำนวน 212 คน คิดเป็นร้อยละ 57.30 โดยรวมมีสถานภาพการใช้บริการเป็นบุคคลทั่วไป จำนวน 244 คน คิดเป็นร้อยละ 65.95 โดยรวมมีการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 247 คน คิดเป็นร้อยละ 66.76 โดยรวมมีอาชีพนักเรียนนักศึกษา จำนวน 189 คิดเป็นร้อยละ 51.08

ตาราง 2 ความถี่ และร้อยละของความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย (n = 370)

รายการ	ความต้องการ	
	f	%
วิ่งเหยาะ	141	38.11
เดิน	74	20.00
กายบริหาร	93	25.14
แอโรบิกต้านซ์	111	30.00
แบดมินตัน	64	17.30
ฟุตบอล	110	29.73
วอลเลย์บอล	51	13.78
บาสเกตบอล	55	14.86
ตะกร้อ	71	19.19
เปตอง	30	8.11
ปิงปอง	30	8.11
ว่ายน้ำ	105	28.38
ฟิตเนส	151	40.81
เทนนิส	6	1.62
เทควันโด	13	3.51

จากตาราง 2 แสดงว่า ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมพบว่าความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ ฟิตเนส จำนวน 151 คน คิดเป็นร้อยละ 40.81 รองลงมา คือ วิ่งเหยาะ จำนวน 141 คน คิดเป็นร้อยละ 38.11 ส่วนกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความต้องการน้อยที่สุด คือ เทนนิส จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 1.62

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกาย
ของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550

ตาราง 3 ความถี่ และร้อยละ สภาพการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา
วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 370)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง	
		มี	ไม่มี
1. อุปกรณ์ที่ทันสมัย สะอาด ปลอดภัย และใช้งานได้ดี	f	330	40
	%	89.19	10.81
2. อุปกรณ์มีเพียงพอกับผู้ที่มาใช้บริการ	f	281	89
	%	75.95	24.05
3. อุปกรณ์มีหลากหลายประเภทให้เลือกใช้	f	294	76
	%	79.46	20.54
4. สถานที่จอดรถมีเพียงพอกับผู้ที่มาใช้บริการ	f	308	62
	%	83.24	16.76
5. สถานที่ออกกำลังกายมีเพียงพอกับผู้ที่มาใช้บริการ	f	314	56
	%	84.86	15.14
6. มีสถานที่พักผ่อนที่สะอาด ร่มรื่น และมีบรรยากาศที่ดี	f	301	69
	%	81.35	18.65
7. มีที่เก็บของสำหรับผู้มาใช้บริการ	f	242	128
	%	65.41	34.59
8. มีห้องน้ำที่ถูกสุขลักษณะและเพียงพอกับผู้ที่มาใช้บริการ	f	306	64
	%	82.70	17.30
9. สถานที่การออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอ	f	327	43
	%	88.38	11.62
10. มีสถานที่จำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มบริเวณสถานที่ ออกกำลังกาย	f	237	133
	%	64.05	35.95
รวม	f	2940	760
	%	79.46	20.54

จากตาราง 3 แสดงว่าสภาพที่เป็นจริงของการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบัน การพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 โดยรวม มีความคิดเห็นว่ามีบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 79.46 ไม่มีการบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์และ สิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 20.54 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ประชาชนมี ความคิดเห็นว่าไม่มีการบริการ มากที่สุดคือ มีสถานที่จำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มบริเวณสถานที่ ออกกำลังกาย และมีที่เก็บของสำหรับผู้มาใช้บริการ คิดเป็นร้อยละ 35.95 และ 34.59 ตามลำดับ

ตาราง 4 ความถี่ และร้อยละของสภาพการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา
วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ (n = 370)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง	
		มี	ไม่มี
1. มีบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถในการให้คำแนะนำ การออกกำลังกาย	f	300	70
	%	81.08	18.92
2. มีเจ้าหน้าที่ดูแล รักษาความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ การออกกำลังกาย	f	238	132
	%	64.32	35.68
3. มีเจ้าหน้าที่รักษาความสะอาดภายในบริเวณ ที่ออกกำลังกาย	f	237	133
	%	64.05	35.95
4. มีบุคลากรรักษา พยาบาลบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	136	234
	%	36.76	63.24
5. บุคลากรมีบุคลิกภาพที่ดี และสุขภาพเรียบร้อย	f	276	94
	%	74.59	25.41
6. บุคลากรมีความสนใจและเอาใจใส่ต่อผู้มาใช้บริการ	f	263	107
	%	71.08	28.92
7. บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	f	293	77
	%	79.19	20.81
8. บุคลากรมีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่	f	288	82
	%	77.84	22.16
9. บุคลากรมีจำนวนเพียงพอต่อผู้ที่มาใช้บริการ	f	251	119
	%	67.84	32.16
10. มีบุคลากรและเจ้าหน้าที่ในการประชาสัมพันธ์ให้ คำแนะนำบริการข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	f	243	127
	%	65.68	34.32
รวม	f	2525	1175
	%	68.24	31.76

จากตาราง 4 แสดงว่าสภาพที่เป็นจริงของการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 โดยรวม มีความคิดเห็นว่ามีบริการด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 68.24 ไม่มีการบริการด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 31.76 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ประชาชนมีความคิดเห็นว่ามีบริการ มากที่สุดคือ บุคลากรรักษาพยาบาลบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย เจ้าหน้าที่รักษาความสะอาดภายในบริเวณที่ออกกำลังกาย และมีเจ้าหน้าที่ดูแล รักษาความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 63.24, 35.95 และ 35.68 ตามลำดับ

ตาราง 5 ความถี่ และร้อยละของสภาพการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา
วิทยาเขตอุตรธานี ปี พ.ศ. 2550 ด้านการจัดการ (n = 370)

รายการ		สภาพที่เป็นจริง	
		มี	ไม่มี
1. มีป้ายประกาศหรือคู่มือในการใช้สถานที่และอุปกรณ์	f	268	102
การออกกำลังกาย	%	72.43	27.57
2. มีหนังสือ ตำรา เอกสารเกี่ยวกับคำแนะนำ	f	265	105
ในการออกกำลังกาย	%	71.62	28.38
3. มีการจัดกิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬา	f	237	133
	%	64.05	35.95
4. มีการประชาสัมพันธ์ด้านข้อมูล ข่าวสารต่าง ๆ	f	246	124
ให้ผู้มาใช้บริการทราบ	%	66.49	33.51
5. มีวิทยากรบรรยายและสาธิตการออกกำลังกาย	f	225	145
	%	60.81	39.19
6. มีการจัดการแข่งขันกีฬาในวันหยุดหรือวันสำคัญต่าง ๆ	f	210	160
	%	56.76	43.24
7. มีกลุ่มชมรมกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	215	155
	%	58.11	41.89
8. สามารถติดต่อกับเจ้าหน้าที่ของสถาบันได้สะดวก	f	248	122
	%	67.03	32.97
9. มีการจัดระบบดูแล รักษาความปลอดภัยอย่างเหมาะสม	f	218	152
	%	58.92	41.08
10. มีการตรวจสอบสภาพและทดสอบสมรรถภาพทางกาย	f	187	183
ให้กับผู้ที่มาใช้บริการ	%	50.54	49.46
รวม	f	2319	1381
	%	62.68	37.32

จากตาราง 5 แสดงว่าสภาพที่เป็นจริงของการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุตรธานี ปี พ.ศ. 2550 โดยรวม มีความคิดเห็นว่ามีจัดการบริการ คิดเป็นร้อยละ 62.68 ไม่มีการจัดการบริการ คิดเป็นร้อยละ 37.32 และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ข้อที่ประชาชนมีความคิดเห็นว่ามีบริการ มากที่สุดคือ การตรวจสอบสภาพและทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับผู้ที่มาใช้บริการ มีการจัดการแข่งขันกีฬาในวันหยุดหรือวันสำคัญต่าง ๆ และมีกลุ่มชมรมกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 49.46, 43.24 และ 41.89 ตามลำดับ

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุตรธานี ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก (n = 370)

รายการ	ความต้องการ		ระดับ
	\bar{x}	S.D.	
1. อุปกรณ์ที่ทันสมัย สะอาด ปลอดภัย และใช้งานได้ดี	3.89	0.98	มาก
2. อุปกรณ์มีเพียงพอกับผู้ที่มาใช้บริการ	3.68	1.07	มาก
3. อุปกรณ์มีหลากหลายประเภทให้เลือกใช้	3.74	1.00	มาก
4. สถานที่จอดรถมีเพียงพอกับผู้ที่มาใช้บริการ	3.64	1.12	มาก
5. สถานที่ออกกำลังกายมีเพียงพอกับผู้ที่มาใช้บริการ	3.85	1.07	มาก
6. มีสถานที่พักผ่อนที่สะอาด ร่มรื่น และมีบรรยากาศที่ดี	3.76	1.13	มาก
7. มีที่เก็บของสำหรับผู้มาใช้บริการ	3.39	1.15	ปานกลาง
8. มีห้องน้ำที่ถูกสุขลักษณะและเพียงพอกับผู้ที่มาใช้บริการ	3.56	1.18	มาก
9. สถานที่การออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอ	3.97	1.02	มาก
10. มีสถานที่จำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	2.91	1.33	ปานกลาง
รวม	3.64	0.79	มาก

จากตาราง 6 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุตรธานี ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เท่ากับ 3.64 (S.D. = 0.79) โดยพบว่าความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุตรธานี ปี พ.ศ. 2550 โดยรวมอยู่ในระดับมาก

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับของความต้องการของประชาชนที่มีต่อ การให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ (n = 370)

รายการ	ความต้องการ		ระดับ
	\bar{x}	S.D.	
1. มีบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถในการให้คำแนะนำ การออกกำลังกาย	3.64	1.04	มาก
2. มีเจ้าหน้าที่ดูแล รักษาความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ การออกกำลังกาย	3.35	1.21	ปานกลาง
3. มีเจ้าหน้าที่รักษาความสะอาดภายในบริเวณที่ออกกำลังกาย	3.39	1.22	ปานกลาง
4. มีบุคลากรรักษา พยาบาลบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	3.06	1.42	ปานกลาง
5. บุคลากรมีบุคลิกภาพที่ดี และสุภาพเรียบร้อย	3.68	1.03	มาก
6. บุคลากรมีความสนใจและเอาใจใส่ต่อผู้มาใช้บริการ	3.71	1.16	มาก
7. บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	3.82	1.09	มาก
8. บุคลากรมีความรับผิดชอบต้อหน้าที	3.74	1.13	มาก
9. บุคลากรมีจำนวนเพียงพอต่อผู้ที่มาใช้บริการ	3.45	1.19	มาก
10. มีบุคลากรและเจ้าหน้าที่ในการประชาสัมพันธ์ ให้คำแนะนำ บริการข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	3.37	1.31	ปานกลาง
รวม	3.52	0.89	มาก

จากตาราง 7 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยความต้องการของประชาชนที่มีต่อกรให้บริการการ ออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากร ผู้ให้บริการ เท่ากับ 3.52 (S.D. = 0.89) โดยพบว่าความต้องการของประชาชนที่มีต่อกรให้บริการ การออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 โดยรวมอยู่ในระดับ มาก

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและระดับของความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 ด้านการจัดการ (n = 370)

รายการ	ความต้องการ		ระดับ
	\bar{x}	S.D.	
1. มีป้ายประกาศหรือคู่มือในการใช้สถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกาย	3.45	1.27	มาก
2. มีหนังสือ ตำรา เอกสารเกี่ยวกับคำแนะนำในการออกกำลังกาย	3.40	1.26	ปานกลาง
3. มีการจัดกิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬา	3.54	1.21	มาก
4. มีการประชาสัมพันธ์ด้านข้อมูลข่าวสารต่างๆ ให้ผู้มาใช้บริการทราบ	3.35	1.23	ปานกลาง
5. มีวิทยากรบรรยายและสาธิตการออกกำลังกาย	3.27	1.22	ปานกลาง
6. มีการจัดการแข่งขันกีฬาในวันหยุด หรือวันสำคัญต่างๆ	3.32	1.41	ปานกลาง
7. มีกลุ่มชมรมกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย	3.49	1.26	มาก
8. สามารถติดต่อกับเจ้าหน้าที่ของสถาบันได้สะดวก	3.36	1.18	ปานกลาง
9. มีการจัดระบบดูแล รักษาความปลอดภัยอย่างเหมาะสม	3.42	1.32	มาก
10. มีการตรวจสุขภาพและทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับผู้มาใช้บริการ	3.42	1.34	มาก
รวม	3.40	1.05	ปานกลาง

จากตาราง 8 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 ด้านการจัดการ เท่ากับ 3.40 (S.D. = 1.05) โดยพบว่าความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

ตาราง 9 คะแนนเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุตรธานี ปี พ.ศ.2550 รวมทุกด้าน (n = 370)

รายการ	\bar{X}	S.D.	ระดับ
ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	3.64	0.79	มาก
ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ	3.52	0.89	มาก
ด้านการจัดการ	3.40	1.05	ปานกลาง
รวม	3.52	0.83	มาก

จากตาราง 9 แสดงว่า ค่าเฉลี่ยความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุตรธานี ปี พ.ศ. 2550 รวมทุกด้าน เท่ากับ 3.52 (S.D. = 0.83) โดยพบว่าความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุตรธานี ปี พ.ศ. 2550 โดยรวมอยู่ในระดับมาก

ตาราง 10 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุตรธานี ปี พ.ศ. 2550 จำแนกตามตัวแปรเพศ อายุ และสถานภาพของการใช้บริการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

ตัวแปร	n	\bar{x}	S.D.	t	p
เพศ					
ชาย	233	3.59	0.84	1.49	.140
หญิง	137	3.72	0.71		
อายุ					
25 ปีลงมา	212	3.58	0.78	1.77	.077
26 ปีขึ้นไป	158	3.72	0.80		
สถานภาพของการใช้บริการ					
สมาชิก	126	3.61	0.77	0.46	.645
บุคคลทั่วไป	244	3.65	0.81		

จากตาราง 10 แสดงว่า ประชาชนชาย มีคะแนนเฉลี่ยความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุตรธานี ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เท่ากับ 3.59 (S.D.=0.84) และ ประชาชนหญิง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.72 (S.D.=0.71) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

ประชาชน อายุ 25 ปีลงมา มีคะแนนเฉลี่ยความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกาย เท่ากับ 3.58 (S.D.=0.78) และ ประชาชน อายุ 26 ปีขึ้นไป มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.72 (S.D.=0.80) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีอายุแตกต่างกัน มีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

ประชาชนที่เป็นสมาชิก มีคะแนนเฉลี่ยความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกาย เท่ากับ 3.58 (S.D.=0.78) และ ประชาชนที่ไม่เป็นสมาชิกหรือบุคคลทั่วไป มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.72 (S.D.=0.80) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีสถานภาพของการใช้บริการ มีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 11 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุตรธานี ปี พ.ศ. 2550 จำแนกตามตัวแปรเพศ อายุ และสถานภาพของการใช้บริการ ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากร ผู้ให้บริการ

รายการ	n	\bar{x}	S.D.	t	p
เพศ					
ชาย	233	3.46	0.94	1.74	.083
หญิง	137	3.62	0.79		
อายุ					
25 ปีลงมา	212	3.51	0.89	0.35	.725
26 ปีขึ้นไป	158	3.54	0.90		
สถานภาพของการใช้บริการ					
สมาชิก	126	3.56	0.85	0.55	.582
บุคคลทั่วไป	244	3.50	0.94		

จากตาราง 11 แสดงว่า ประชาชนชาย มีคะแนนเฉลี่ยความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุตรธานี ปี พ.ศ. 2550 ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ เท่ากับ 3.46 (S.D.=0.94) และ ประชาชนหญิง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.62 (S.D.=0.79) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

ประชาชน อายุ 25 ปีลงมา มีคะแนนเฉลี่ยความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกาย เท่ากับ 3.51 (S.D.=0.89) และ ประชาชน อายุ 26 ปีขึ้นไป มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.54 (S.D.=0.90) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีอายุแตกต่างกัน มีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

ประชาชนที่เป็นสมาชิก มีคะแนนเฉลี่ยความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกาย เท่ากับ 3.56 (S.D.=0.85) และ ประชาชนที่ไม่เป็นสมาชิกหรือบุคคลทั่วไป มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.52 (S.D.=0.94) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีสถานภาพของการใช้บริการ มีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 12 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุตรธานี ปี พ.ศ. 2550 จำแนกตามตัวแปรเพศ อายุ และสถานภาพของการใช้บริการ ด้านการจัดการ

รายการ	n	\bar{x}	S.D.	t	p
เพศ					
ชาย	233	3.31	1.07	2.34 *	.020
หญิง	137	3.57	0.99		
อายุ					
25 ปีลงมา	212	3.34	1.02	1.43	.154
26 ปีขึ้นไป	158	3.49	1.08		
สถานภาพของการใช้บริการ					
สมาชิก	126	3.28	0.94	1.74	.084
บุคคลทั่วไป	244	3.47	1.10		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 12 แสดงว่า ประชาชนชาย มีคะแนนเฉลี่ยความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุตรธานี ปี พ.ศ. 2550 ด้านการจัดการเท่ากับ 3.31 (S.D.=1.07) และ ประชาชนหญิง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.57 (S.D.=0.99) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกายแตกต่างกัน

ประชาชน อายุ 25 ปีลงมา มีคะแนนเฉลี่ยความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกายเท่ากับ 3.34 (S.D.=1.02) และ ประชาชน อายุ 26 ปีขึ้นไป มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.49 (S.D.=1.08) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีอายุแตกต่างกัน มีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

ประชาชนที่เป็นสมาชิก มีคะแนนเฉลี่ยความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกายเท่ากับ 3.28 (S.D.=0.94) และ ประชาชนที่ไม่เป็นสมาชิกหรือบุคคลทั่วไป มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.47 (S.D.=1.10) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีสถานภาพของการใช้บริการ มีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 13 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุตรธานี ปี พ.ศ. 2550 จำแนกตามตัวแปรเพศ อายุ และสถานภาพของการใช้บริการ รวมทุกด้าน

รายการ	n	\bar{x}	S.D.	t	p
เพศ					
ชาย	233	3.45	0.86	2.03 *	.043
หญิง	137	3.64	0.76		
อายุ					
25 ปีลงมา	212	3.47	0.82	1.29	.198
26 ปีขึ้นไป	158	3.59	0.84		
สถานภาพของการใช้บริการ					
สมาชิก	126	3.48	0.79	0.64	.520
บุคคลทั่วไป	244	3.54	0.86		

* มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 13 แสดงว่า ประชาชนชาย มีคะแนนเฉลี่ยความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุตรธานี ปี พ.ศ. 2550 เท่ากับ 3.45 (S.D.=0.86) และ ประชาชนหญิง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.64 (S.D.=0.76) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1 ที่ว่า ประชาชนที่มีเพศต่างกันมีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกายแตกต่างกัน

ประชาชน อายุ 25 ปีลงมา มีคะแนนเฉลี่ยความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกายเท่ากับ 3.47 (S.D.=0.82) และ ประชาชน อายุ 26 ปีขึ้นไป มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.59 (S.D.=0.84) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีอายุแตกต่างกัน มีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2 ที่ว่า ประชาชนที่มีอายุต่างกันมีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกายแตกต่างกัน

ประชาชนที่เป็นสมาชิก มีคะแนนเฉลี่ยความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกายเท่ากับ 3.48 (S.D.=0.79) และ ประชาชนที่ไม่เป็นสมาชิกหรือบุคคลทั่วไป มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.54 (S.D.=0.86) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีสถานภาพของการใช้บริการ มีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 3 ประชาชนที่มีสถานภาพของการใช้บริการต่างกันมีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกายแตกต่างกัน

ตอนที่ 3 ไม่มีความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่าง ๆ

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีดำเนินการวิจัย

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550
2. เพื่อเปรียบเทียบสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550

ขอบเขตของการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ครั้งนี้เป็น ประชาชนที่มาออกกำลังกาย ในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 370 คน ซึ่งได้มาจากการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากตารางสำเร็จรูปของเครจซี่ และมอร์แกน (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2543: 303; อ้างอิงจาก Krejcie; & Morgan) และสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

1. ตัวแปรอิสระ
 - 1.1 เพศ ได้แก่ เพศชาย และเพศหญิง
 - 1.2 สถานภาพของการใช้บริการ ได้แก่ สมาชิก และบุคคลทั่วไป
 - 1.3 อายุ ได้แก่ 25 ปีลงมา 26 ปีขึ้นไป
2. ตัวแปรตาม คือ สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี

สมมติฐานของการวิจัย

1. เพศที่แตกต่างกันมีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกายต่างกัน
2. สถานภาพของการใช้บริการที่แตกต่างกันมีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกายต่างกัน
3. อายุที่แตกต่างกันมีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกายต่างกัน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้เครื่องมือในการวิจัยเป็นแบบสอบถามสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไป แบบสอบถามเป็นแบบสำรวจรายการ (Check list)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ลักษณะของแบบสอบถามเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด มี 3 ด้าน ได้แก่

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ
3. ด้านการจัดการ

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่างๆ ลักษณะของแบบสอบถามเป็นแบบปลายเปิด (Open - ended)

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ตรวจสอบเรียบร้อยแล้วมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป โดยมีขั้นตอนการวิเคราะห์ตามลำดับดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์เรียบร้อยของแบบสอบถามแต่ละฉบับ โดยคัดเลือกเฉพาะแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์
2. นำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 1 และ 2 มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตาราง ประกอบความเรียง
3. นำข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2 มาหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตาราง ประกอบความเรียง
4. ทดสอบสมมติฐานโดยการเปรียบเทียบความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี โดยใช้สถิติ t-test แล้วนำเสนอข้อมูลในรูปตาราง ประกอบความเรียง

สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1 แบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ.2550

ผู้ตอบแบบสอบถามโดยรวมเป็นเพศชาย จำนวน 233 คน คิดเป็นร้อยละ 62.97 และเพศหญิง จำนวน 137 คน คิดเป็นร้อยละ 37.03 โดยรวมมีอายุ 25 ปีลงมา จำนวน 212 คน

คิดเป็นร้อยละ 57.30 โดยรวมมีสถานภาพการให้บริการเป็นบุคคลทั่วไป จำนวน 244 คน คิดเป็นร้อยละ 65.95 โดยรวมมีการศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 247 คน คิดเป็นร้อยละ 66.76 โดยรวมมีอาชีพนักเรียนนักศึกษา จำนวน 189 คิดเป็นร้อยละ 51.08

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ.2550

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

1.1 สภาพที่เป็นจริงของการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 โดยรวม มีความคิดเห็นว่ามีบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 79.46 ไม่มีการบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก คิดเป็นร้อยละ 20.54

1.2 ค่าเฉลี่ยความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เท่ากับ 3.64 (S.D. = 0.79) โดยพบว่าความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 อยู่ในระดับมาก

1.3 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 จำแนกตามตัวแปรเพศ อายุ และสถานภาพของการให้บริการ

ประชาชนชาย มีคะแนนเฉลี่ยความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกาย เท่ากับ 3.59 (S.D.=0.84) และ ประชาชนหญิง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.72 (S.D.=0.71) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

ประชาชน อายุ 25 ปีลงมา มีคะแนนเฉลี่ยความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกายเท่ากับ 3.58 (S.D.=0.78) และ ประชาชน อายุ 26 ปีขึ้นไป มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.72 (S.D.=0.80) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีอายุแตกต่างกัน มีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

ประชาชนที่เป็นสมาชิก มีคะแนนเฉลี่ยความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกายเท่ากับ 3.58 (S.D.=0.78) และ ประชาชนที่ไม่เป็นสมาชิกหรือบุคคลทั่วไป มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.72 (S.D.=0.80) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีสถานภาพของการใช้บริการ มีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

2. ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ

2.1 สภาพที่เป็นจริงของการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 โดยรวม มีความคิดเห็นว่ามีบริการด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากร

ผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 68.24 ไม่มีการบริการด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 31.76

2.2 ค่าเฉลี่ยความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ เท่ากับ 3.52 (S.D.=0.89) โดยพบว่าความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 อยู่ในระดับมาก

2.3 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกาย ของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 จำแนกตามตัวแปรเพศ อายุ และสถานภาพของการใช้บริการ

ประชาชนชาย มีคะแนนเฉลี่ยความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกาย ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ เท่ากับ 3.46 (S.D.=0.94) และ ประชาชนหญิง มีคะแนนเฉลี่ย เท่ากับ 3.62 (S.D.=0.79) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

ประชาชน อายุ 25 ปีลงมา มีคะแนนเฉลี่ยความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกายเท่ากับ 3.51 (S.D.=0.89) และ ประชาชน อายุ 26 ปีขึ้นไป มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.54 (S.D.=0.90) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีอายุแตกต่างกัน มีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

ประชาชนที่เป็นสมาชิก มีคะแนนเฉลี่ยความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกายเท่ากับ 3.56 (S.D.=0.85) และ ประชาชนที่ไม่เป็นสมาชิกหรือบุคคลทั่วไป มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.52 (S.D.=0.94) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีสถานภาพของการใช้บริการ มีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

3. ด้านการจัดการ

3.1 สภาพที่เป็นจริงของการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 โดยรวม มีความคิดเห็นว่ามีจัดการบริการ คิดเป็นร้อยละ 62.68 ไม่มีการจัดการบริการ คิดเป็นร้อยละ 37.32

3.2 ค่าเฉลี่ยความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 ด้านการจัดการ เท่ากับ 3.40 (S.D.=1.05) โดยพบว่าความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 อยู่ในระดับปานกลาง

3.3 เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 จำแนกตามตัวแปรเพศ อายุ และสถานภาพของการใช้บริการ

ประชาชนชาย มีคะแนนเฉลี่ยความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกาย ด้านการจัดการ เท่ากับ 3.31 (S.D.=1.07) และ ประชาชนหญิง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.57

(S.D.=0.99) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกาย แตกต่างกัน

ประชาชน อายุ 25 ปีลงมา มีคะแนนเฉลี่ยความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกายเท่ากับ 3.34 (S.D.=1.02) และ ประชาชน อายุ 26 ปีขึ้นไป มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.49 (S.D.=1.08) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีอายุแตกต่างกัน มีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

ประชาชนที่เป็นสมาชิก มีคะแนนเฉลี่ยความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกายเท่ากับ 3.28 (S.D.=0.94) และ ประชาชนที่ไม่เป็นสมาชิกหรือบุคคลทั่วไป มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.47 (S.D.=1.10) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีสถานภาพของการใช้บริการ มีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

4. เปรียบเทียบความแตกต่างของคะแนนเฉลี่ยความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 จำแนกตามตัวแปรเพศ อายุ และสถานภาพของการใช้บริการ

ประชาชนชาย มีคะแนนเฉลี่ยความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกายเท่ากับ 3.45 (S.D.=0.86) และ ประชาชนหญิง มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.64 (S.D.=0.76) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1 ที่ว่า ประชาชนที่มีเพศต่างกันมีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกายแตกต่างกัน

ประชาชน อายุ 25 ปีลงมา มีคะแนนเฉลี่ยความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกายเท่ากับ 3.47 (S.D.=0.82) และ ประชาชน อายุ 26 ปีขึ้นไป มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.59 (S.D.=0.84) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีอายุแตกต่างกัน มีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2 ที่ว่า ประชาชนที่มีอายุต่างกันมีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกายแตกต่างกัน

ประชาชนที่เป็นสมาชิก มีคะแนนเฉลี่ยความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกายเท่ากับ 3.48 (S.D.=0.79) และ ประชาชนที่ไม่เป็นสมาชิกหรือบุคคลทั่วไป มีคะแนนเฉลี่ยเท่ากับ 3.54 (S.D.=0.86) เมื่อทำการทดสอบแล้วพบว่า ประชาชนที่มีสถานภาพของการใช้บริการ มีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 3 ประชาชนที่มีสถานภาพของการใช้บริการต่างกันมีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกายแตกต่างกัน

อภิปรายผล

จากการศึกษาสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ.2550 สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ต้องการมากที่สุด คือ ฟิสเนส ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากสถานบริการการออกกำลังกายหรือฟิสเนส ได้เริ่มเปิดให้บริการมาไม่นานนัก สภาพของอุปกรณ์ และเครื่องออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ จึงมีความทันสมัย สะอาด และใช้งานได้ดี แล้วยังมีให้เลือกหลากหลายประเภท รวมทั้งสภาพอากาศในปัจจุบันที่ร้อนมาก ประชาชนจึงต้องการที่จะออกกำลังกายในห้องฟิตเนส ซึ่งเป็นการออกกำลังกายในร่ม และมีเครื่องปรับอากาศคอยควบคุมอุณหภูมิในขณะออกกำลังกาย

2. ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก จากผลการวิจัย ความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ทั้งนี้อาจเป็นเพราะประชาชนส่วนใหญ่เห็นว่าสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ มีความสำคัญและจำเป็นต่อการมาออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชำนาญ เรืองมาก (2548: 64) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัยโก – ลก ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ซึ่งอยู่ในระดับมาก และจากการวิจัยเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ประชาชนส่วนใหญ่ต้องการสถานที่การออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอ และมีอุปกรณ์ที่ทันสมัย สะอาด ปลอดภัย และใช้งานได้ดี ซึ่งจะเห็นได้ว่า แสงสว่างมีผลเป็นอย่างมากในการออกกำลังกายของประชาชนและการมีอุปกรณ์ที่ทันสมัย สะอาด ปลอดภัย และใช้งานได้ดีนั้น เป็นผลทำให้ประชาชนเกิดแรงจูงใจในการเลือกใช้บริการการออกกำลังกายที่สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของกรรณิการ์ โพธิ์มุ (2540: 93) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการใช้สถานบริการการออกกำลังกายของประชาชนในวัยเด็ก วัยแรงงานและวัยสูงอายุในเขตอำเภอเชียงใหม่ พบว่า ควรมีการส่งเสริมให้มีอุปกรณ์ที่ทันสมัยและเพียงพอกับผู้ใช้บริการสูงสุด และสอดคล้องกับ สายันต์ กุฎาคาร (2538: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ศึกษาความต้องการในการใช้บริการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึกกีฬาการกีฬาแห่งประเทศไทย พบว่า ด้านความต้องการด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกนั้น ผู้มาใช้บริการต้องการให้มีแสงสว่างเพียงพอในสถานที่ออกกำลังกาย

3. ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ จากผลการวิจัย ความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก และส่วนใหญ่มีความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี บุคลากรมีความรับผิดชอบต่อนักกีฬาที่มีความสนใจและเอาใจใส่ต่อผู้มาใช้บริการ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ มีความสำคัญต่อสถานบริการการออกกำลังกาย ทำให้ประชาชนที่มา

ออกกำลังกายได้รับรู้หลักการออกกำลังกาย ประโยชน์และความสำคัญของการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กรวิทย์ ช่วยดู (2548: 51 - 52) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับมาก และจากการวิจัย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า ประชาชนส่วนใหญ่ต้องการมีบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและมีความรับผิดชอบต่อนักที่ ดังที่ ศิริวรรณ เสรีรัตน์; และคณะ (2541: 431) กล่าวว่า บุคลากรผู้ให้บริการต้องมีการแต่งตัวที่เหมาะสม บุคลิกดี หน้าตายิ้มแย้มแจ่มใส พูดจาไพเราะ เพื่อให้ผู้มาใช้บริการเกิดความประทับใจ และเกิดความเชื่อมั่นที่จะใช้บริการ ซึ่งสอดคล้องกับ ชัยยุทธ ศิริกุลพิทักษ์ (2548: 38 - 39) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 พบว่า ประชาชนต้องการบุคคลที่มีสุขภาพสมบูรณ์ มีมนุษยสัมพันธ์

4. ด้านการจัดการ จากผลการวิจัย ความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้ที่มาออกกำลังกายไม่ทราบถึงการบริหารจัดการของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี และยังไม่เห็นถึงปัญหาที่มาใช้บริการการออกกำลังกายมากนัก ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สมนึก ภูระหงษ์ (2549: 62) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกายภายในบริษัทไทยน้ำทิพย์ จำกัด ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปี พ.ศ. 2549 ด้านการจัดการ พบว่า โดยรวมมีความต้องการระดับปานกลาง ซึ่งพนักงานมีความต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์ด้านข่าวสาร กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่น่าสนใจ และยังสอดคล้องกับ ปรีดา คัญร้านค้า (2547: บทคัดย่อ) ได้ทำงานวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547 ที่พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ด้านบริหารจัดการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง จากผลการวิจัย ประชาชนส่วนใหญ่ต้องการให้มีการจัดกิจกรรมการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬา ให้มีกลุ่มชมรมกีฬาและจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้ประชาชนเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและชักจูงให้หันมาออกกำลังกาย อีกทั้งยังควรมีการจัดการแข่งขันกีฬาภายในสถาบันเพื่อให้ประชาชนได้มีส่วนร่วมในการออกกำลังกายและกีฬาอย่างทั่วถึง และยังเป็นการช่วยกระตุ้นให้ประชาชนหันมาออกกำลังกายกันมากขึ้นกว่าเดิม ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ ภานุ คัมภีรานนท์ (2548: 79) ที่กล่าวว่า การจัดการเป็นกระบวนการที่ช่วยให้กิจกรรมนั้น ๆ ประสบความสำเร็จตามเป้าหมายของการให้บริการด้านการออกกำลังกาย ก็คือ ต้องการให้ผู้มาออกกำลังกายทุกคนมีความพึงพอใจและได้รับการดูแลในระหว่างการออกกำลังกายเป็นอย่างดี

5. การเปรียบเทียบความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550

5.1 เพศที่แตกต่างกัน มีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกาย โดยรวมทุกด้านแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 1 ที่ว่า ประชาชนที่มีเพศต่างกันมีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกายแตกต่างกัน ดังที่ อาร์ี พันธุ์มณี (2542: 189 – 192) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับความต้องการตามหลักของเมอร์เรย์ (Merray) ซึ่งเมอร์เรย์ มีความคิดเห็นว่าความต้องการที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ที่ยากลำบากให้ประสบผลสำเร็จหรือพยายามเอาชนะอุปสรรคทั้งปวง เพื่อให้การทำงานของตนประสบความสำเร็จ จากการศึกษาพบว่า เพศชาย มีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จมากกว่าเพศหญิง และสอดคล้องกับงานวิจัยของ แสงเพชร คูหาเรืองรอง (กิตติพงษ์ ครอบรู้. 2549: 26 ; อ้างอิงจาก แสงเพชร คูหาเรืองรอง. 2527: 84 – 89) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายของครูมัธยมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า ความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายระหว่างครูชายและครูหญิงแตกต่างกันที่ระดับ .05 ดังนั้นจึงกล่าวได้ว่า ความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายระหว่างเพศชายและเพศหญิง จึงแตกต่างกันไปด้วย

5.2 อายุที่แตกต่างกันมีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 2 ที่ว่า ประชาชนที่มีอายุต่างกันมีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกายแตกต่างกัน ผลการวิจัยได้สอดคล้องกับงานวิจัยของ กวิน คเชนทร์เดชา (นคร บุญคง. 2545: 39 – 41; อ้างอิงจาก กวิน คเชนทร์เดชา. 2529: 60 – 65) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร ผลการวิจัยพบว่าความต้องการการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพรระหว่างกลุ่มอายุ 15 – 25 ปี, 26 – 35 ปี, 36 – 45 ปี, 46 – 55 ปี และกลุ่มอายุ 56 ปีขึ้นไป โดยส่วนรวมไม่แตกต่างกัน ดังนั้น จึงกล่าวได้ว่า ความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายระหว่าง อายุ 25 ปีลงมาและ 26 ปีขึ้นไป จึงไม่แตกต่างกัน

5.3 สถานภาพของการใช้บริการที่แตกต่างกันมีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน ซึ่งไม่สอดคล้องกับสมมติฐานข้อ 3 ประชาชนที่มีสถานภาพของการใช้บริการต่างกันมีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกายแตกต่างกัน จากผลการวิจัยอาจเป็นเพราะการให้บริการของทางสถาบันได้ให้ความสำคัญกับผู้ที่มาออกกำลังกายทั้งที่เป็นสมาชิกและไม่ได้เป็นสมาชิกอย่างเท่าเทียมกันและต้องการให้ประชาชนทุกคนได้มีส่วนร่วมในการออกกำลังกายอย่างทั่วถึง ซึ่งสอดคล้องกับ วิสัยทัศน์ของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ที่มุ่งเน้นการจัดการศึกษาและพัฒนาการพลศึกษา กีฬา นันทนาการ สุขภาพและสาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง เพื่อพัฒนาท้องถิ่นที่ยั่งยืน และยังสอดคล้องกับพันธกิจที่กล่าวว่า พัฒนาและจัดหาสื่อ อุปกรณ์ เครื่องมือ ห้องปฏิบัติการ ให้เพียงพอ ได้สัดส่วนกับจำนวนนักศึกษาและชุมชนกับผู้ใช้บริการ อีกทั้ง มีวเลทท์ (ศิริวรรณ เจริญชัยวานิชย์. 2548: 33 - 34 ; อ้างอิงจาก Millett. 1954: 397 - 400) ยังได้กล่าวว่า

การให้บริการอย่างเสมอภาคนั้นคือ ความยุติธรรมในการบริหารงานของรัฐที่มีฐานคติที่ว่าคนทุกคนเท่าเทียมกัน ดังนั้น ประชาชนทุกคนจะได้รับการปฏิบัติอย่างเท่าเทียมกันในแง่มุมของกฎหมายไม่มีการแบ่งแยกกีดกันในการบริการ ประชาชนจะได้รับการปฏิบัติในฐานะที่เป็นปัจเจกบุคคลที่ใช้มาตรฐานการให้บริการเดียวกัน

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยความแตกต่าง ทำให้ทราบถึงความแตกต่างระหว่างเพศ ที่มีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกายแตกต่างกัน นำไปประยุกต์ใช้เป็นแนวทางในการแก้ไขปัญหา เพื่อให้การบริการเป็นไปตามความต้องการของประชาชนที่มาใช้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับปัญหาและวิธีการแก้ปัญหาที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ต่อไป เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานีต่อไปให้ดียิ่งขึ้น

2. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับปัญหาและวิธีการแก้ปัญหาที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ในทุกปี

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรรณิการ์ โปธิมุ. (2540). ความต้องการใช้สถานบริการการออกกำลังกายของประชาชนในวัยเด็ก วัยแรงงานและวัยสูงอายุในเขตอำเภอเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- กรวิทย์ ช่วยดู. (2548). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กอง วิสุทธารมณ. (2521, 2 เมษายน). แผนการศึกษาแห่งชาติ. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสหันทนาการ. หน้า 35.
- กิตติพงษ์ รอบรู้. (2549). ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายของครูมัธยมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2544). แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (2545 - 2549). กรุงเทพฯ: ไทยมิตรการพิมพ์.
- การจูงใจในการทำงาน. (2549). สืบค้นเมื่อ 10 ธันวาคม 2549, จาก <http://dit.dru.ac.th/home/023/psychology/chap5.html>
- กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2540, มกราคม - ธันวาคม). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสารชมรมศิษย์เก่าพลศึกษา สุขศึกษา และนันทนาการ. หน้า 35 - 39.
- ความหมายและประเภทของแอโรบิกแดนซ์. (2549). สืบค้นเมื่อ 12 ธันวาคม 2549, จาก <http://www.thaiaerobics.com/index.php?tpid=0018&pageno=2>
- จรรยาลักษณ์ สุขแจ่ม. (2541). การสร้างแรงจูงใจเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายในพยาบาลโรงพยาบาลวชิรพยาบาล กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- จรวพร ธรณินทร์. (2538). การเสริมสร้างสุขภาพคนยุคใหม่. กรุงเทพฯ: ดันอ้อ แกรมมี.
- จักรี เสริมทรัพย์. (2541). ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยกรุงเทพ. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- จินดา บุญช่วยเกื้อกุล. (2541). การดูแลรักษาและส่งเสริมสุขภาพ. สุขภาพเพื่อชีวิต. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- จूरรัักษ์ รัตน์พร. (2547). ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป ในเขตเทศบาลเมืองมหาสารคาม พ.ศ. 2546. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- เจริญ กระบวนรัตน์; และคนอื่น ๆ. (2525). *ความต้องการรับบริการทางด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ฉลอง ชาตรูปะชีวิน. (2542). *บทที่ 4 ชีวิตกับการออกกำลังกาย*. พิษณุโลก: มหาวิทยาลัยนเรศวร. สืบค้นเมื่อ 8 ธันวาคม 2549, จาก http://www.nu.ac.th/course_hp/001151/page/4-1.htm
- ชัยยุทธ ศิริกุลพิทักษ์. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชำนาญ เรืองมาก. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกาย เขตเทศบาลเมืองสุโขทัย โภ – ลก*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์. (2524). *สรีรวิทยาการออกกำลังกาย*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสรีรวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร. (2547, กรกฎาคม-ธันวาคม). การกีฬาในปัจจุบันกับการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐาน. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*. 30(3-4): 38-51.
- นคร บุญคง. (2545). *ความต้องการการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- นพดล อิ่มสุด. *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำตำบลเขตอำเภอเมือง จังหวัดตาก ปี พ.ศ. 2548*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประวิตร เจนวรรณกุล. (2547, กุมภาพันธ์). บัญญัติ 10 ประการของการออกกำลังกาย. *Health Today Thailand*. 3(3): 80 - 83.
- ปรีดา คู่ย์ร้านหญ้า. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พรทิพย์ สอนเถื่อน. *สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร*. ปรินญาณิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พวงรัตน์ ทวีรัตน์. (2543). *วิจัยทางพฤติกรรมศาสตร์และสังคมศาสตร์*. กรุงเทพฯ: สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- พิเชษฐ์ สุกุลมาก. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546*. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ภาณุ คัมภีรานนท์. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตพื้นที่นิคมอุตสาหกรรมบางปู จังหวัดสมุทรปราการ พ.ศ. 2547*. ปรินูญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตมหาวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ภูมิพลอดุลยเดช, พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหา. *พระบรมราโชวาท ในพิธีพระราชทานปริญญาบัตรของมหาวิทยาลัยมหิดล ณ อาคารใหม่ สวนอัมพร 22 ตุลาคม 2522*. สืบค้นเมื่อ 20 พฤศจิกายน 2549, จาก <http://www.thaisnews.com/prdnews/king/tamroy/sports.html>
- ยงยุทธ อินเจริญ. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันราชภัฏนครปฐมปีการศึกษา 2546*. นครปฐม: มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม.
- ยุทธนา ชันติยะ. (2545). *คุณภาพบริการของสถานบริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในจังหวัดเชียงใหม่*. วิทยานิพนธ์ ศษ.ม. (การส่งเสริมสุขภาพ). เชียงใหม่: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.
- รูปแบบการออกกำลังกาย. (2549). สืบค้นเมื่อ 12 ธันวาคม 2549, จาก http://www.nfe.go.th/042103/online/exercise/section2/section2_6.html
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2523). *หลักและวิธีสอนวิชาพลศึกษา*. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- _____. (2525, ตุลาคม). *การออกกำลังกายสำคัญไฉน*. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา สันทนาการ. 8(4): 56 - 64.
- วัฒนา สุทธิพันธุ์. (2548). *การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะ และสนามกีฬาในกรุงเทพมหานคร : รายงานการวิจัย*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วราภรณ์ ตระกูลสถิตย์. (2549). *ธรรมชาติและความต้องการของมนุษย์*. สืบค้นเมื่อ 10 ธันวาคม 2549, จาก <http://www.kmutt.ac.th/organization/ssc334/asset1.html>
- วิจักร อากัปกรณ์. (2546, กรกฎาคม-กันยายน). *สร้างสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย : จากนโยบายสู่การปฏิบัติ*. *Health*. 26(3): 47-58. สืบค้นเมื่อ 6 เมษายน 2550, จาก <http://203.157.68.251/elib/cgi-bin/opacexe.exe?op=dig&lang=0&db=PDEX&pat=%a1%d2%c3%cd%cd%a1%a1%d3%c5%d1%a7%a1%d2%c2&cat=sub&skin=u&lpp=8&catop=&scid=zzz&ref=S:@621&nx=1>
- วิจิต คณิงสุขเกษม. (2527). *ข้อแนะนำออกกำลังกาย*. *วารสารกีฬา*. หน้า 32.

- วีรพงษ์ เฉลิมจิรวัฒน์. (2539). คุณภาพในงานบริการ. กรุงเทพฯ: สมาคมส่งเสริมเทคโนโลยี (ไทย-ญี่ปุ่น).
- ศิริวรรณ เจริญชัยวานิชย์. (2548). ความพึงพอใจของผู้บริโภคที่มีต่อพฤติกรรมและแนวโน้มของการใช้บริการสถานออกกำลังกาย ฟิตเนส เฟิร์สท์ ประเทศไทย. สารนิพนธ์ บธ.ม. (การตลาด). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ศิริวรรณ เสรีรัตน์; และคณะ. 2541. การบริหารการตลาดยุคใหม่. กรุงเทพฯ: บริษัท ซีระฟิล์ม และไซเทกซ์ จำกัด.
- สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี. (2548). สารสนเทศ : สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปีการศึกษา 2548. อุดรธานี: ฝ่ายแผนและพัฒนา สถาบันฯ.
- สมเกียรติ แสงวัฒนาโรจน์; และคณะ. (2549). *เดินเสริมสุขภาพ*. สืบค้นเมื่อ 12 ธันวาคม 2549, จาก <http://www.thaihealth.info/fitness22.htm>
- สมชาย ไกรสังข์. (2540). *เอกสารประกอบการสอนวิชา พล 181 บริหารกาย*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สมนึก ภูระหงษ์. (2549). *สภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกายในบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก พ.ศ. 2549*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สายันต์ ภูฎาคาร. (2538). *ศึกษาความต้องการในการใช้บริการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์ฟีกกีฬากีฬากีฬาแห่งประเทศไทย*. ปรินูญานิพนธ์. กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สิวณี เข้ม. (2542). *การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- สุพิตร สมอาทิตย์. (2525, ธันวาคม). *เดินอย่างไรถึงจะทำให้สุขภาพดี*. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ*. 8: 173.
- โสภา เอกทัศน์. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาของมหาวิทยาลัยเกษมบัณฑิต ปีการศึกษา 2546*. ปรินูญานิพนธ์. กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อดุลย์ จาตุรงค์กุล. 2543. *พฤติกรรมผู้บริโภค*. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์แห่งมหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์.
- อนันต์ อัดชู. (2520). *สรีรวิทยาการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: แผนกวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อนุวัฒน์ ศุภชุตีกุล. (2541). *เครื่องมือพัฒนาคุณภาพ*. กรุงเทพฯ: สถาบันพัฒนาและรับรองคุณภาพโรงพยาบาล.

- อวย เกตุสิงห์. (2525). ร่างกายกับการออกกำลังกาย. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และ นันทนาการ*. 2: 190.
- อวย เกตุสิงห์; และคนอื่นๆ. (2520, มกราคม-ตุลาคม). การอภิปรายเรื่องการศึกษา และการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. *วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ*. 3: 4.
- อานนท์. (2549). คนบ้าวิ่ง ตอนที่ 1. สืบค้นเมื่อ 11 ธันวาคม 2549, จาก <http://www.doctor.co.th/cgi-bin/yabb/SanSexTalk.pl?board=special;action=display;num=1036336168#>
- อารมณี สนานนท์; และคนอื่นๆ. (2548). โครงการวิจัยและพัฒนากองเสริมการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ 76 จังหวัด. ราชบุรี: มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง.
- อารี พันธุ์มณี. (2542). *จิตวิทยาการเรียนการสอน*. กรุงเทพฯ: ต้นอ้อ.
- อำนาจ อะโน. (2527). *การบริหารกาย*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เฮนรี่ ชาง. (2544, พฤศจิกายน). ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อสุขภาพที่ดีและอายุยืนยาว 1. *Direct Vision*. 1(6).
- Burke, E.J. (1980). *Exercise Science and Fitness*. New York: Movement Publications.
- Carter, N.D. ; et al. (2002). Community-Based Exercise Program Reduces Risk Factors for Falls in 65-to 75 Year-Old Women with Osteoporosis : Randomized Controlled Trial. *Canadian Medical Association Journal*. (9): 997 – 1004.
- Christopher L. (1997, June). An Evaluation of the Effectiveness of Three Interveners in Promoting Physical Activity in a Secondary Population. *Health Education Journal*. 56: 154 – 165.
- Fox, E.L. (1992). *Sports physiology*. 3rd ed. Dubuque: wm.C.Brown.
- George, Pameia. (1986). *The Complete Book of Exercise*. London: Paddington Tress.
- Jones, M.; & Nies, M.A. (1996). The Relationship of Perceived Benefits of and Barriers to Reported Exercise in Older African American Women. *Public Health Nursing*. 13(2): 151 – 158.
- Lamp, D.R. (1984). *Physiology of Exercise*. New York: Macmillan Publishing Company.
- Lamb, S.E. ; et al. (2002). Can Lay-Led Walking Programmers Increase Physical Activity in Middle Aged Adults? A Randomized controlled Trial. *Journal of Epidemiology and Community Health*. Retrieved February 8, 2006, from http://prevention.sph.se.edu/updates/apr2002/apr2002_artiele3.html.
- Siamhealth. (2006). *Exercise*. Retrieved December 8, 2006, from http://www.siamhealth.net/Health/good_health_living/exercise/index.htm
- Yoka Basic Training. (2006). Retrieved December 12, 2006, from <http://www.thailabonline.com/excercise-yoka.htm#>

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบสอบถาม

แบบสอบถาม

เรื่อง สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกาย
ของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ.2550

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้ใช้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550
2. แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสอบถามสภาพและความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ.2550 เป็นแนวทางในการวางแผนพัฒนาและปรับปรุงแก้ไขการดำเนินงานในด้านการบริการการออกกำลังกายให้สอดคล้องและเหมาะสมกับความต้องการของประชาชนที่มาออกกำลังกายต่อไป
3. แบบสอบถามนี้มีอยู่ 3 ตอน คือ
 - ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป
 - ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี มี 3 ด้าน ได้แก่
 1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
 2. ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ
 3. ด้านการจัดการ
 - ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

ประพนธ์ พูลลาภ
นิสิตปริญญาโท สาขาวิชาพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

คำชี้แจง โปรดตอบแบบสอบถามโดยทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน หน้าข้อความให้ตรงกับความเป็นจริงมากที่สุด

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไป

1. เพศ

<input type="checkbox"/> ชาย	<input type="checkbox"/> หญิง
------------------------------	-------------------------------
2. สถานภาพการใช้บริการ

<input type="checkbox"/> สมาชิก	<input type="checkbox"/> บุคคลทั่วไป
---------------------------------	--------------------------------------
3. อายุ

<input type="checkbox"/> 25 ปีลงมา	<input type="checkbox"/> 26 ปีขึ้นไป
------------------------------------	--------------------------------------
4. อาชีพ

<input type="checkbox"/> นักเรียน/นักศึกษา	<input type="checkbox"/> ข้าราชการ
<input type="checkbox"/> พนักงานรัฐวิสาหกิจ	<input type="checkbox"/> อาชีพอิสระ/เจ้าของกิจการ/ค้าขาย
<input type="checkbox"/> ลูกจ้าง	<input type="checkbox"/> อื่น ๆ ระบุ
5. การศึกษา

<input type="checkbox"/> ประถมศึกษา	<input type="checkbox"/> มัธยมศึกษา
<input type="checkbox"/> ปริญญาตรี	<input type="checkbox"/> อื่น ๆ ระบุ
6. ท่านออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ท่านมีความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทใดบ้าง (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

<input type="checkbox"/> วิ่งเหยาะ ๆ	<input type="checkbox"/> เดินเร็ว
<input type="checkbox"/> กายบริหาร	<input type="checkbox"/> แอโรบิกต้านซ์
<input type="checkbox"/> แบดมินตัน	<input type="checkbox"/> ฟุตบอล
<input type="checkbox"/> วอลเลย์บอล	<input type="checkbox"/> วายน้ำ
<input type="checkbox"/> ปิงปอง	<input type="checkbox"/> เปตอง
<input type="checkbox"/> บาสเกตบอล	<input type="checkbox"/> ตะกร้อ
<input type="checkbox"/> ฟิตเนส	<input type="checkbox"/> อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของ
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ.2550

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับสภาพและระดับความต้องการของท่าน

ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก

สภาพ ที่เป็นจริง	ด้านอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก	ระดับความต้องการ				
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	1. อุปกรณ์ที่ทันสมัย สะอาด ปลอดภัย และใช้งานได้ดี					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	2. อุปกรณ์มีเพียงพอกับผู้ใช้ บริการ					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	3. อุปกรณ์มีหลากหลายประเภท ให้เลือกใช้					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	4. สถานที่จอดรถมีเพียงพอกับผู้ใช้ บริการ					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	5. สถานที่ออกกำลังกายมีเพียงพอกับ ผู้ใช้บริการ					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	6. มีสถานที่พักผ่อนที่สะอาด ร่มรื่น และมีบรรยากาศที่ดี					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	7. มีที่เก็บของสำหรับผู้มาใช้บริการ					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	8. มีห้องน้ำที่ถูกลักษณะและ เพียงพอกับผู้ใช้บริการ					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	9. สถานที่การออกกำลังกาย มีแสงสว่างเพียงพอ					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	10. มีสถานที่จำหน่ายอาหารและเครื่องดื่ม บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย					

ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ

สภาพ ที่เป็นจริง	ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ	ระดับความต้องการ				
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	1. มีบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถ ในการให้คำแนะนำการออกกำลังกาย					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	2. มีเจ้าหน้าที่ดูแล รักษาความปลอดภัย ในบริเวณสถานที่การออกกำลังกาย					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	3. มีเจ้าหน้าที่รักษาความสะอาดภายใน บริเวณที่ออกกำลังกาย					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	4. มีบุคลากรรักษา พยาบาล บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	5. บุคลากรมีบุคลิกภาพที่ดี และสุภาพเรียบร้อย					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	6. บุคลากรมีความสนใจและเอาใจใส่ ต่อผู้มาใช้บริการ					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	7. บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	8. บุคลากรมีความรับผิดชอบต่อนหน้าที่					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	9. บุคลากรมีจำนวนเพียงพอต่อผู้ที่มา ใช้บริการ					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	10. มีบุคลากรและเจ้าหน้าที่ในการ ประชาสัมพันธ์ให้คำแนะนำบริการ ข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย					

ด้านการจัดการ

สภาพ ที่เป็นจริง	ด้านการจัดการ	ระดับความต้องการ				
		มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	1. มีป้ายประกาศหรือคู่มือในการใช้ สถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกาย					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	2. มีหนังสือ ตำรา เอกสารเกี่ยวกับ คำแนะนำในการออกกำลังกาย					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	3. มีการจัดกิจกรรมการส่งเสริม การออกกำลังกายและกีฬา					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	4. มีการประชาสัมพันธ์ด้านข้อมูล ข่าวสารต่างๆ ให้ผู้มาใช้บริการทราบ					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	5. มีวิทยากรมาบรรยายและสาธิต การออกกำลังกาย					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	6. มีการจัดการแข่งขันกีฬาในวันหยุด หรือวันสำคัญต่างๆ					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	7. มีกลุ่มชมรมกีฬาและกิจกรรม การออกกำลังกาย					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	8. สามารถติดต่อกับเจ้าหน้าที่ของ สถาบันได้สะดวก					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	9. มีการจัดระบบดูแล รักษาความ ปลอดภัยอย่างเหมาะสม					
<input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี	10. มีการตรวจสอบสุขภาพและทดสอบ สมรรถภาพทางกายให้กับผู้ที่มาใช้ บริการ					

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

.....

.....

.....

.....

.....

2. ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ

.....

.....

.....

.....

.....

3. ด้านการจัดการ

.....

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล
อาจารย์คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. อาจารย์ ดร.ประจัญ กิ่งมิ่งแฮ
ผู้ช่วยอธิการบดี
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี
3. อาจารย์จุไรรัตน์ สมสุข
อาจารย์คณะศึกษาศาสตร์ วิชาเอกพลศึกษา
สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายประพนธ์ พูลลาภ
วันเดือนปีเกิด	15 ธันวาคม 2497
สถานที่เกิด	อ.อาจสามารถ จ.ร้อยเอ็ด
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	142/46 ถนนอุดรดุขฎิ ต.หมากแข้ง อ.เมืองอุดรธานี จ.อุดรธานี 41000
ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน	ครูชำนาญการ หัวหน้ากลุ่มกิจการพิเศษ ฝ่ายกิจการพิเศษ
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	สถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี 380 หมู่ 5 ถนนอุดร-หนองบัวลำภู ต.หมากแข้ง อ.เมืองอุดรธานี จ.อุดรธานี 41000
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2509	ประถมศึกษาปีที่ 7 จากโรงเรียนศรีเชียงใหม่ จ.หนองคาย
พ.ศ. 2512	มัธยมศึกษาปีที่ 3 จากโรงเรียนช่างอากาศบารุง จ.กรุงเทพมหานคร
พ.ศ. 2516	ประกาศนียบัตรวิชาชีพ จากโรงเรียนเทคนิคอุดรธานี
พ.ศ. 2543	ประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง (พลศึกษา) จากวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอ่างทอง
พ.ศ. 2545	วท.บ. (พลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2549	กศ.ม. (พลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ