

สภาพการออกกำลังกายของครูสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา
จังหวัดลพบุรี

ปริญญานิพนธ์
ของ
ประดิษฐ์ เล็กคง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
กันยายน 2546
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

613.7

ป 2678

6-3

สภาพการออกกำลังกายของครูสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา
จังหวัดลพบุรี

บทคัดย่อ
ของ
ประดิษฐ์ เล็กคง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
กันยายน 2546

4 230326

ประดิษฐ์ เล็กคง. (2546). สภาพการออกกำลังกายของครูสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา
จังหวัดลพบุรี. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย
น้อยศิริ. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพการออกกำลังกาย และเพื่อศึกษาสาเหตุ
การไม่ออกกำลังกายของครูสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดลพบุรี กลุ่มตัวอย่างเป็นครู
ซึ่งสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 351 คน เป็นครูชาย 116 คน ครูหญิง 235
คน เก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบสอบถามวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาความถี่และร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

สภาพการออกกำลังกายของครู

ครูเพศชาย และครูเพศหญิง อายุ 41-50 ปี และ 51-60 ปี ใช้เวลาในการออกกำลังกาย
สัปดาห์ละ 5 วัน ในช่วงเวลา 16.30-18.30 น. โดยใช้สนามกีฬากลางแจ้ง

ครูเพศชาย และครูเพศหญิง อายุ 51-60 ปี มีการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย
ยังขาดบุคลากรที่ให้ความรู้ และอุปกรณ์ไม่เพียงพอ

ครูเพศชาย และครูเพศหญิง อายุ 41-50 ปี แต่งชุดกีฬาไปออกกำลังกายและไม่มี
ค่าใช้จ่าย ส่วนครูที่มีอายุ 20-30 ปี มีความสนใจกิจกรรมกีฬาฟุตบอล

สาเหตุในการไม่ออกกำลังกายของครู

ครูเพศชาย และครูเพศหญิง อายุ 31-40 ปี ไม่มีเวลาพอสำหรับการออกกำลังกาย
ส่วนครู อายุ 41-50 ปี และ 51-60 ปี มีอายุเกินวัยในการออกกำลังกาย

THE STATE OF EXERCISE OF TEACHERS IN THE
OFFICE OF LOPBURI PROVINCIAL PRIMARY EDUCATION

AN ABSTRACT
BY
PRADIT LAKKONG

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
September 2003

Pradit Lekkhong. (2003). *The State of Exercise of Teacher in the office of Lop Buri Provincial Primary Education*. Thesis. M. Ed. (Physical Education). Bongkok. Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assist. Prof. Samatchai Noisiri, Assist. Prof. Paiboon Srichaisawat

This study aimed to examine exercise condition and cause of not performing exercise by teachers under the Office of Primary Education, Lop Buri Provincial. The subjects comprised 351 teachers which could be divided into 116 male and 235 female teacher, through stratified random sampling. Questionnaire was administered and then data were analyzed by frequency and percentage.

The results revealed that :

For exercise condition, it was found that;

Male and female teachers aged around 41-50 and 51-60 years old performed exercise 5 days a week during 4.30-6.30 p.m. in the outdoor sport field.

Male and female teachers aged around 51-60 years old warmed up before performing exercise, however, there were lack of knowledge and appropriate equipment.

Male and female teachers aged around 41-50 years old wore sport-wear and free paid, whereas those with 20-30 years old were interested in football.

Cause of not performing exercise, it was found that;

Male and female teachers aged around 31-40 years old had no enough time for exercise, whereas those with 41-50 years old and 51-60 years old thought they were too old to perform exercise.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

สภาพการออกกำลังกายของครูสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา
จังหวัดลพบุรี

ของ
นายประดิษฐ์ เล็กคง

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.นภาพร หนะวานนท์)
วันที่ 12 เดือน กันยายน พ.ศ. 2546

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

..... ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริ)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบูลย์ ศรีชัยสวัสดิ์)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อาจารย์ธงชาติ พุเจริญ)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี ด้วยความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมรรถชัย น้อยศิริ ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ได้กรุณาเสียสละเวลาเป็นอย่างมากในการให้ความรู้ข้อเสนอแนะ การปรับปรุง แก้ไข พร้อมทั้งให้กำลังใจ จนสามารถทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ลงได้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอย่างสูง มา ณ โอกาสนี้

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณอาจารย์ธงชาติ พู่เจริญ และผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล กรรมการสอบปากเปล่าปริญญานิพนธ์เพิ่มเติมและให้ข้อคิดเห็นต่าง ๆ ที่เป็นประโยชน์ต่องานวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์คณะพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทความรู้และให้กำลังใจแก่ศิษย์ด้วยดีเสมอมา

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้อำนวยการวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอ่างทอง อาจารย์สมยศ วณิชชีวะ และคณะอาจารย์ที่อำนวยความสะดวกในขณะศึกษาเล่าเรียน

ขอกราบขอบพระคุณ นายปัญญา แก้วเหล็ก ผู้อำนวยการการประถมศึกษา จังหวัดลพบุรี และคณะครูในจังหวัดลพบุรี ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทุกท่านที่ได้ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามด้วยดี

ขอกราบขอบพระคุณ กำนันสุรเชษ นิมกุล และเพื่อนร่วมชั้นเรียนทุกคนที่ให้ความอนุเคราะห์ ความเป็นกันเอง ตลอดระยะเวลาที่ศึกษาเล่าเรียน

ท้ายนี้ผู้วิจัยขอโน้มรำลึกถึงพระคุณบิดา มารดา ญาติพี่น้อง ภรรยาและบุตร ข้าพเจ้า ที่คอยเอาใจใส่ ห่วงใย ส่งเสริม สนับสนุน ให้กำลังใจด้วยดีมาโดยตลอดจนกระทั่งสำเร็จการศึกษา คุณความดีทั้งหลายและความสำเร็จครั้งนี้ขอให้ทุกคนจงประสบในสิ่งที่ตั้งใจมาตลอดไป

ประดิษฐ์ เล็กคง

สารบัญ

บทที่		หน้า
1	บทนำ.....	1
	ภูมิหลัง.....	1
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	4
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	4
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	4
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	4
	ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	5
	นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
	กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า.....	5
2	เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
	ความหมายของการออกกำลังกาย.....	6
	ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	8
	หลักของการออกกำลังกาย.....	10
	ประเภทของการออกกำลังกาย.....	12
	วิธีการออกกำลังกาย.....	13
	นโยบายส่งเสริมการออกกำลังกาย.....	15
	สรุปปัจจัยของการออกกำลังกาย.....	18
	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	19
	งานวิจัยในต่างประเทศ.....	19
	งานวิจัยในประเทศ.....	22
3	วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	29
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	29
	เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	30
	วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	31
	วิธีจัดกระทำข้อมูล.....	31

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	32
	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	32
5	บทย่อ สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ.....	46
	บทย่อ.....	46
	ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	46
	ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	46
	เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล.....	46
	วิธีจัดกระทำกับข้อมูล.....	46
	สรุปผล.....	47
	อภิปรายผล.....	49
	ข้อเสนอแนะ.....	52
	ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....	52
	บรรณานุกรม.....	53
	ภาคผนวก.....	58
	ประวัติย่อผู้วิจัย.....	65

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	30
2	แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	32
3	แสดงจำนวนและร้อยละของครูที่ออกกำลังกายและไม่ได้ออกกำลังกาย จำแนกตามเพศ อายุ.....	33
4	แสดงจำนวนและร้อยละของสภาพการออกกำลังกายของครูสังกัดสำนักงาน การประถมศึกษาจังหวัดลพบุรี.....	34
5	แสดงจำนวนความถี่และร้อยละสภาพการออกกำลังกายของครูสังกัดสำนักงาน การประถมศึกษาจังหวัดลพบุรี จำแนกตามอายุ.....	38
6	แสดงจำนวนความถี่และร้อยละของสาเหตุการไม่ออกกำลังกายของครู สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดลพบุรี จำแนกตามเพศ.....	43
7	แสดงจำนวนความถี่และร้อยละของสาเหตุการไม่ออกกำลังกายของครู สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดลพบุรี จำแนกตามอายุ.....	44

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ทรัพยากรที่ถือว่าเป็นปัจจัยพื้นฐานที่ใช้ในการดำรงชีวิตอันสำคัญมี 4 ประการคือ คน เงิน วัสดุสิ่งของ และวิธีการจัดการ ในบรรดาทรัพยากร 4 อย่างนั้น คนสำคัญที่สุด เพราะคนเป็นผู้ปฏิบัติงานและจะเป็นผู้ใช้ทรัพยากรที่เหลืออีก 3 อย่างนั้น การปฏิบัติงานของคน ซึ่งถือว่าเป็นบทบาทและสำคัญต่อความเปลี่ยนแปลงต่อการพัฒนาประเทศชาติ ในสภาพสังคมปัจจุบัน เป็นสภาพที่ต้องต่อสู้ดิ้นรนเพื่อตนเองและครอบครัว

ครูก็นับว่าเป็นทรัพยากรที่สำคัญยิ่งต่อการพัฒนาทางการศึกษา เพราะถ้าหากครูมีสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์ แข็งแรง แล้วก็จะสามารถจัดระบบการเรียนการสอนได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในการพัฒนางานในโรงเรียนให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด ในทางกลับกัน ถ้าหากครูมีสุขภาพอนามัยที่ไม่สมบูรณ์ สภาพร่างกายไม่แข็งแรง ทрудโทรม เจ็บป่วยบ่อย ก็จะมีผลกระทบต่อการจัดการเรียน การสอน ไม่สามารถจะทำการสอนได้อย่างต่อเนื่อง ผลเสียหายย่อมเกิดขึ้นกับนักเรียน และประเทศชาติ ฉะนั้น สุขภาพร่างกายของครูจึงเป็นสิ่งสำคัญ อันจะทำให้การสอนมีคุณภาพ จะบรรลุวัตถุประสงค์ตามที่กำหนดไว้ และมีผลกระทบต่อพัฒนาเด็กและเยาวชนของชาติ ซึ่งจะทำให้เป็นบุคคลที่มีความรู้ความสามารถเป็นบุคคลที่มีประโยชน์และคุณภาพ มีคุณค่าเพื่อพัฒนาสังคมและประเทศชาติต่อไป และในสาระสำคัญของแผนที่พัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545 – 2549) ได้กล่าวไว้ว่า “การพัฒนากีฬาเป็นปัจจัยหลักปัจจัยหนึ่ง ที่มุ่งพัฒนามนุษย์ให้มีคุณภาพและศักยภาพ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และสังคม รวมทั้งมุ่งสร้างสรรค์สังคมไทยให้เข้มแข็ง มีระเบียบวินัย มีความเอื้ออาทรและสมานฉันท์ โดยมีการกำหนดกรอบวิสัยทัศน์ วัตถุประสงค์ เป้าหมาย ยุทธศาสตร์และแนวทางการพัฒนาที่สำคัญ คือ ประชาชนทุกกลุ่ม ทุกเพศ ทุกวัย ทุกพื้นที่ ได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต นักกีฬาได้รับการพัฒนาความสามารถของตนเอง มีองค์กรบริการการกีฬาแห่งชาติ ลักษณะ พาณิชศุภผล (2524 : 6) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายด้านสรีรวิทยาว่า การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น หัวใจมีขนาดโตขึ้น เม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีการยืดหยุ่นมากขึ้น ปอดโต ลดภาวะความเครียดทางสมองและจิตใจ ลดความอ้วน และช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกายโดยทั่วไปให้สูงขึ้น ซึ่งการอยู่เฉย ๆ นาน ๆ โดยไม่ได้มีการออกกำลังกาย จะมีผลทำให้หัวใจและปอดเสื่อมโทรม การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยส่งเสริมสมรรถภาพการทำงาน ผ่อนคลายความเครียด ช่วยให้อายุยืนยาวได้ ใช้พลังงาน ซึ่งส่งผลต่อการลดน้ำหนัก และลดระดับความดันโลหิต การออกกำลังกายที่ทำได้ อย่างถูกต้อง

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต
เยาวชนและประชาชน โดยช่วยให้ได้รับความรู้ด้านเทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ของ
การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาสุขภาพของตนเอง ทำให้เกิด
ความสนใจและตื่นตัวที่จะออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ สามารถใช้เวลาว่างให้เป็น
ประโยชน์ และเป็นการเสริมสร้างประสิทธิภาพในการทำงานไปด้วย การออกกำลังกายเพื่อ
สุขภาพ เช่น การเดิน การวิ่งและการเล่นกายบริหารโดยทั่ว ๆ ไป การบริหารร่างกายแบบ
แอโรบิก เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำสุขภาพจะดีกว่าและอายุยืนกว่าผู้ที่ทำงานนั่งเก้าอี้
ประจำ คนแก่ที่ทำงานอยู่เสมอมองจะแข็งแรงอายุยืนกว่าผู้ที่อยู่เฉย ๆ การออกกำลังกายมี
ประโยชน์แก่คนทุกคนไม่ว่าหญิงหรือชาย

ซึ่งเราอาจจะสรุปได้ว่า การออกกำลังกายและการเล่นกีฬานั้นจะทำให้ร่างกายมี
สุขภาพอนามัยที่ดี แต่นั่นเป็นเพียงองค์ประกอบแรก อยากรู้ก็ตามยังมีองค์ประกอบอื่น ๆ ที่จะ
เป็นตัวแปรต่อการพัฒนาด้านสุขภาพและอนามัย ซึ่งมีผลต่อประสิทธิภาพในการทำงานของคน
เช่น อายุ เพศ รายได้ สุขภาพ สถานที่ตั้งและแรงจูงใจ ซึ่งพอจะแยกได้ ดังนี้ อายุ ตามที่
มนตรี สุขทวี (2540 : 32-33) ได้กล่าวไว้ว่า ปัจจัยที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายนั้น
ก็คือ อายุ คนมีอายุต่างกันจะมีความสามารถของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและ
ความอดทนของร่างกายแตกต่างกัน คนในวัย 30 ปี ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะมีการพัฒนา
ถึงขีดที่สูงสุด แต่ความอดทนจะมีการพัฒนาต่อไปอีกถึงอายุ 40 ปี ซึ่งอาจขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมอ
ของการออกกำลังกาย ถ้าคนอายุเกิน 40 ปี ขึ้นไปแล้ว ความสามารถในการรับการฝึกจะลดลง
ตามลำดับ ในวัยสูงอายุการออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญและต้องระมัดระวังเป็นอย่างยิ่ง
โดยเฉพาะในเรื่องความหนัก เบาของกิจกรรมและประเภทของกิจกรรม เพราะในวัยสูงอายุ
เริ่มมีการเสื่อมโทรมของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ระยะเวลาในการออกกำลังกายต้องเหมาะสม
ถ้าออกกำลังกายใช้เวลานาน ต้องพักเป็นระยะ ๆ กิจกรรมในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ
ควรเน้นที่ความสนุกสนานมากกว่าการแข่งขันเพื่อเอาแต่ชัยชนะกัน ในเพศหญิงและเพศชาย
จะมีความสามารถแตกต่างกันโดยเฉพาะในเรื่องความสามารถในการออกกำลังกาย
เพราะโครงสร้างของร่างกายและประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของกล้ามเนื้อตลอดจนระบบ
การทำงานของร่างกายแตกต่างกันโดยธรรมชาติ ซึ่งถ้าเปรียบเทียบในเรื่องของการวัดขนาด
สัดส่วนและรูปร่างระหว่างเพศหญิงและเพศชาย จะพบว่า ชายจะได้เปรียบมากกว่า การทำงาน
ที่ใช้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนในการทำงานของกล้ามเนื้อ เพศชายจะมี
ความสามารถที่สูงกว่าเพศหญิง การออกกำลังกายที่เหมาะสมจะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพ
จึงต้องระมัดระวังและต้องคำนึงถึงความแตกต่าง จึงจะสามารถส่งผลต่อประสิทธิภาพในการ
ปฏิบัติงานได้ เมื่อกล่าวถึงปัจจัยหลักอีกปัจจัยหนึ่งที่มีความสำคัญไม่แพ้ปัจจัยอื่น ๆ เลย
ก็คือ รายได้ของคน ในปัจจุบันค่าครองชีพสูงมากในการดำรงชีวิตต้องแก่งแย่งชิงดีเพื่อความ

อยู่รอด และอาจมีผลกระทบไปถึงการมีเวลาที่จะมาออกกำลังกาย เพราะคนที่มียาได้มากก็ต้องใช้เวลาในการทำงานมาก ไม่มีเวลาในการมาออกกำลังกาย เพราะต้องการพักผ่อน หรือแม้กระทั่งผู้ที่มียาได้น้อย หลังจากเลิกงานแล้วก็ยังต้องทำงานพิเศษทำอีก ส่วนสุขภาพตามที่สุรเกียรติ์ อาชานานุภาพ (2541 : 24) กล่าวว่ามิติของกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างสิ่งแวดล้อมเพื่อสุขภาพ แบ่งออกได้เป็น 4 มิติ มิติทางเศรษฐกิจเป็นมิติที่มีความสำคัญมาก เพราะการจัดสรรทรัพยากรหรืออุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายที่มุ่งไปสู่การบรรลุตามเป้าหมาย “สุขภาพที่ดีถ้วนหน้า” และการพัฒนาแบบยั่งยืน รวมทั้งการถ่ายทอดเทคโนโลยีที่ปลอดภัยเชื่อถือได้จะต้องใช้ทุนทรัพย์เป็นสำคัญ “สุขภาพดี ไม่มีขาย ถ้าอยากได้ ต้องทำเอง” และ “สุขภาพเป็นเป้าหมายสูงสุดของชุมชนและสังคม เป็นทั้งอุดมการณ์และหลักประกันความมั่นคงแห่งชาติ” ซึ่งคำพูดนี้เป็นความจริง เพราะการที่คนเราจะมีสุขภาพดีได้ต้องปฏิบัติเอง ถึงกระนั้น ก็ยังมีคนเป็นจำนวนอีกมากที่มีการดูแลสุขภาพของตนเองและส่วนรวมไม่ถูกต้อง จนเป็นเหตุให้มีผลกระทบทั้งร่างกายและจิตใจต่อบุคคลและครอบครัว สังคมและสิ่งแวดล้อม ซึ่งการเกิดปัญหาเรื่องของการดูแลสุขภาพจึงเป็นเรื่องสำคัญยิ่ง และความเจ็บป่วยทุกชนิดตามที่ มนตรี สุขทวี (2540 : 39) ได้กล่าวว่า ความเจ็บป่วยทุกชนิด ทำให้สมรรถภาพของร่างกายลดลง การออกกำลังกายที่ทำอยู่เกินกว่าร่างกายจะรับได้ จะทำให้เกิดอันตรายร้ายต่อชีวิตโดยเฉพาะในขณะที่ร่างกายมีไข้ ร่างกายจะมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติ หัวใจจะทำงานมากกว่าปกติเพื่อจะระบายความร้อน เมื่อไปออกกำลังกายอีก จะทำให้การระบายความร้อนของหัวใจต้องทำงานอย่างหนัก แม้แต่งานเบา ๆ ก็อาจเป็นงานหนักเกินไป แต่ถ้าการเป็นหวัดหรือแพ้อากาศ ถ้าไม่มีอาการอื่นแทรกซ้อน เช่น ไข้ เจ็บคอ ไอ อ่อนเพลียก็สามารถฝึกและออกกำลังกายได้ตามปกติ แสดงว่าสุขภาพมีผลต่อบุคคลในการออกกำลังกายได้

ในลักษณะของการออกกำลังกาย บุคคลทั่วไปจะกระทำกิจการอย่างใดอย่างหนึ่งนั้นได้อย่างเต็มความสามารถ ต้องมีสิ่งกระตุ้นความรู้สึกให้ต้องการกระทำในสิ่งนั้น ๆ หรืออาจจะเรียกอีกอย่างว่า แรงจูงใจ ซึ่งมาสโลว์ (Maslow) ได้กล่าวลำดับขั้นของความต้องการไว้ คือ ความต้องการทางร่างกาย ความต้องการความปลอดภัย ความต้องการทางสังคม ความต้องการที่จะได้รับการยกย่องในสังคม และความต้องการที่จะได้รับความสำเร็จตามความนึกคิด จากเหตุผลดังกล่าวมาแล้ว จะเห็นได้ว่า ความสำคัญของการมีสุขภาพที่ดีจะมีผลต่อการปฏิบัติหน้าที่ ดังนั้นในปัจจุบันสภาพของการออกกำลังกายของครูสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดลพบุรี ซึ่งยังไม่สามารถสรุปได้ว่า ลักษณะของการออกกำลังกายมีลักษณะเช่นไร มีการออกกำลังกายมากน้อยแค่ไหน ยังไม่ทราบ มีปัญหาและแรงจูงใจมากน้อยแค่ไหน ยังสรุปไม่ได้ และถ้ามีการส่งเสริมให้มีการออกกำลังกาย ได้ออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอแล้ว ครูก็จะมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง สามารถต่อสู้กับโรคภัยต่าง ๆ ได้ ซึ่งจะทำให้การปฏิบัติงานด้านการเตรียมตัวสอน การทำกิจกรรมด้านการสอนได้อย่างสมบูรณ์ และมีคุณภาพซึ่งถ้าบรรดาครูทุกคนสามารถปฏิบัติตนได้อย่างที่กล่าวมา จะไม่เป็นภาระต่อผู้อื่น นอกจากนั้นยังช่วยรัฐบาล

ประหยัคงประมาณในเรื่องการรักษาพยาบาลตนเองและเพื่อคุณภาพ เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการเรียนการสอนต่อไป

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาสภาพการออกกำลังกายของครูสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา
จังหวัดลพบุรี
2. เพื่อศึกษาเหตุการณ์ไม่ออกกำลังกายของครูสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา
จังหวัดลพบุรี

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ทำให้ทราบถึงสภาพการออกกำลังกายของครูสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา
จังหวัดลพบุรี รวมถึงให้ทราบเหตุการณ์ไม่ได้ออกกำลังกายอันจะเป็นประโยชน์ในการนำข้อมูล
ไปประกอบการพิจารณา ในการสนับสนุนในเรื่องของการออกกำลังกายของครูภายในจังหวัด
ลพบุรี

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าคือ ครูสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา
จังหวัดลพบุรี ในปีการศึกษา 2545 จำนวน 11 อำเภอ รวมประชากรทั้งสิ้น 3,894 คน
(สปจ. ลพบุรี ข้อมูล 10 มิถุนายน 2545)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าคือ ครูสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา
จังหวัดลพบุรีในปีการศึกษา 2545 โดยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบสุ่มแบ่งชั้น (Stratified
Random Sampling) ใช้ตารางสำเร็จรูปของเครซี่และมอร์แกน (Krejcie and morgan.
1970 : 608) ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 351 คน

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

1. ตัวแปรต้น คือ ครูสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดลพบุรี จำแนกตามเพศ และอายุ
2. ตัวแปรตาม คือ สภาพการออกกำลังกายของครูสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดลพบุรี

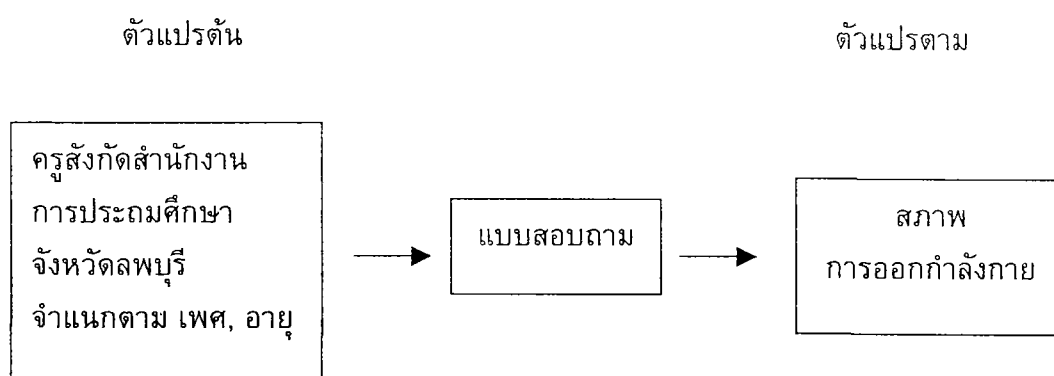
นิยามศัพท์เฉพาะ

สภาพ หมายถึง สิ่งที่มีหรือเป็นอยู่จริงในการออกกำลังกาย เช่น กิจกรรมการออกกำลังกาย สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ

การออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมการเคลื่อนไหวต่าง ๆ เช่น การทำกายบริหาร การวิ่ง การว่ายน้ำ รวมทั้งการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เทนนิส ฯลฯ

ครู หมายถึง ครูที่สอนในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดลพบุรี ในปีการศึกษา 2545 (ข้อมูลสพจ. ลพบุรี 10 มิถุนายน 2545) จำนวน 3,894 คน

กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย เพื่อเป็นพื้นฐานสำหรับดำเนินการวิจัย ดังนี้

1. ความหมายของการออกกำลังกาย
2. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
3. หลักของการออกกำลังกาย
4. ประเภทของการออกกำลังกาย
5. วิธีการการออกกำลังกาย
6. นโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกาย
7. สรุปปัจจัยของการออกกำลังกาย
8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 8.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
 - 8.2 งานวิจัยในประเทศ

ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวให้มีจังหวะเหมาะสมเป็นการฝึกซ้อมให้แก่ร่างกายแทบทุกส่วนได้มีความคล่องแคล่วว่องไว ทำให้ร่างกายเตรียมพร้อมอดทนแข็งแรง ผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงานหรือชีวิตประจำวัน ซึ่งมักจะซ้ำ ๆ ซาก ๆ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใส ปราศจากโรคภัย (สมหวัง สมใจ. 2520 : 9) และนักพลศึกษาที่มีความเห็นในทำนองเดียวกันนี้อีกหลายท่านได้ให้ความคิดเห็นว่าการออกกำลังกาย คือ การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่งในการทำงาน หรือการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้น ๆ และยังมีนักพลศึกษากล่าวสนับสนุนในเรื่องของการออกกำลังกายไว้อีกว่า การออกกำลังกายเปรียบเสมือนการกินอาหาร ร่างกายต้องการอาหารที่ดีมีคุณค่าต่อร่างกาย ดังนั้น ความต้องการออกกำลังกาย จึงเป็นสิ่งจำเป็นถ้าร่างกายขาดการออกกำลังกายก็จะมีผลคล้าย ๆ กัน ถ้าเราเอาคนหรือสัตว์ไปขังไว้ในที่แคบ ๆ ไม่ให้ออกกำลังกายได้ คนหรือสัตว์นั้น ๆ ก็จะมีอาการขาดการออกกำลังกายเกิดขึ้น เช่น จะมีอาการเมื่อยขบและมีอาการที่อาจคล้ายคลึงกับการขาดอาหาร คือ ไม่มีแรงและในที่สุดก็จะเกิดโรคแทรกขึ้นมาทำให้ตายได้เหมือนกัน (อวย เกตุสิงห์. 2540 : 44)

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 3) กล่าวว่าไว้ว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และเพียงพอต่อความต้องการ จะช่วยให้ความดันและไขมันเลือดลดลง อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อ กระดูก หัวใจ ปอด เส้นเลือด ระบบประสาท การย่อยอาหาร และการขับถ่าย ทำงานได้ดีขึ้น เป็นผลทำให้ร่างกายเจริญเติบโตอย่างเต็มที่ สามารถประกอบกิจกรรมหรือการทำงานต่าง ๆ ได้ดีมีประสิทธิภาพเป็นระยะเวลายาวนาน

จอร์จ (George. 1986 : 18 – 19) กล่าวว่าไว้ว่า สำหรับบุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะทำให้ระบบการหายใจและการทำงานของปอด รวมทั้งการระบายอากาศของปอดมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ส่วนระบบประสาทจะมีการประสานงานและการตอบสนองมีมากขึ้น นอกจากนี้การออกกำลังกายยังทำให้เกิดความแข็งแรง ความอดทน ความคล่องตัว มีความอดทนต่อความเมื่อยล้าได้นาน มีความสดชื่นแจ่มใส และอาการเครียดต่าง ๆ จะลดลงด้วย

จรรยาพร ธรณินทร์ (2530 : 57) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง เป็นการออกแรงทางกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงทั้งระบบโครงสร้าง และทำให้กล้ามเนื้อสามารถรวมกันต่อต้านและเอาชนะแรงบังคับ หากขาดการออกกำลังกาย ร่างกายจะลดศักยภาพในการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ยังทำให้กิจกรรมทางปัญญา อารมณ์ และความรู้สึกดีขึ้นด้วย

สมหวัง สมใจ (2520 : 9) ได้ให้ความหมายการออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวให้มีจังหวะเหมาะสม เป็นการฝึกซ้อมให้แก่ร่างกายแทบทุกส่วนได้มีความคล่องแคล่วว่องไว ทำให้ร่างกายเตรียมพร้อม อดทน เข้มแข็ง ผ่อนคลายความตึงเครียดจากการทำงานหรือชีวิตประจำวัน ซึ่งมักจะซ้ำ ๆ ซาก เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใส ปราศจากโรคภัย

เจน ธนสิริ (2534 : 149) กล่าวว่า บุคคลที่ไม่เคยการออกกำลังกายเลย จะมีความรู้สึกทางเพศลดลง หรือบางคนก็มีความรู้สึกหายไปเลย ๆ ครั้นพอมาออกกำลังกายด้วยการวิ่งช้า ๆ เป็นประจำหลาย ๆ เดือนเข้า ความรู้สึกทางเพศกลับฟื้นตัวขึ้นมาอีก ดังนั้น การออกกำลังกายจึงเป็นเรื่องสำคัญของชีวิตที่ทำให้เกิดสมรรถภาพของร่างกายสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

สรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่ทำให้การเคลื่อนไหว ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อเสริมสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก การเดินแอโรบิค รำมวยจีน วายน้ำ ขี่จักรยาน และการเล่นพื้นเมือง และอื่น ๆ

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2524 : 6) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยลดความดันโลหิตสูง และลดไขมันในเลือดได้ทางหนึ่ง
2. การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น หัวใจ ปอดไต กล้ามเนื้อ กระดูก มีความแข็งแรง ทำงานได้ดีขึ้น
3. การออกกำลังกายช่วยลดความตึงเครียด ลดความกังวลใจ ทำให้จิตใจดีขึ้น และท้ายที่สุด ก็เป็นการป้องกันโรคแผลในกระเพาะอาหาร
4. การออกกำลังกายจะช่วยให้โรคเหนื่อยง่ายหรือเวียนศีรษะสำหรับผู้ทำงาน หายไป
5. การออกกำลังกายเป็นประจำ ทำให้โรคติดเชื่อ เช่น เป็นหวัด คัดจมูกหรือเจ็บคอ น้อยลง
6. การออกกำลังกายเป็นประจำ ทำให้แก่ช้าและมีอายุยืน
7. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ร่างกายและจิตใจมีประสิทธิภาพในการทำงานสูง สามารถศึกษาเล่าเรียนหรือประกอบกิจกรรมงานต่าง ๆ ได้ผลผลิตสูง
8. ในขณะนี้ ทางวงการแพทย์มีความเชื่อว่า การออกกำลังกายช่วยป้องกันการเป็นโรคหัวใจวายได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

นอกจากนี้แล้ว การออกกำลังกายยังมีประโยชน์ทางการแพทย์ ดังที่ อติเรก จิระพงศ์ (2523 : 34 - 35) สรุปไว้ว่า ในปัจจุบันวงการแพทย์ได้นำเอาการออกกำลังกายมาทำให้เกิดประโยชน์ 3 ประการ คือ

1. ออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ทำให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพสมบูรณ์
2. ออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค
3. ออกกำลังกายเพื่อรักษาโรค ซึ่งต้องอยู่ภายใต้การดูแลและแนะนำจากแพทย์หรือผู้ทรงคุณวุฒิ

การออกกำลังกายเพื่อให้ผลอย่างแท้จริงนั้น จำเป็นต้องปฏิบัติตามหลัก 3 ประการ คือ

1. ต้องกระทำถูกต้องตามหลักและวิธีการ
2. ต้องมีปริมาณการทำงานที่พอเหมาะ
3. ต้องมีความสม่ำเสมอและต่อเนื่องในการปฏิบัติ

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537 : 8) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อย และขับถ่าย โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้น เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงได้โดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ

3. สุขภาพทั่วไป เป็นเรื่องที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้มีอายุยืนยาว มีการเจริญได้ดีทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การงาน โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อมีน้อยกว่า

4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในทุก ๆ ด้าน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายทางด้านนั้น ๆ

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้ายหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะอันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่มาก การกินอาหารเกิน โรคเหล่านี้ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรือไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้

6. การรักษาโรคและฟื้นฟูโรคต่าง ๆ ที่กล่าวมาถึงในข้อที่ผ่านมา หากเกิดขึ้นแล้วการจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสภาพได้

กรมพลศึกษา (2538 : 22) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีผลดีต่อร่างกาย ดังนี้

1. ระบบไหลเวียนเลือด
 - 1.1 กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง
 - 1.2 หลอดเลือดยืดหยุ่นได้ดี
 - 1.3 ชีพจรขณะพักลดลง
2. ระบบหัวใจ
 - 2.1 ถุงลมหุดและขยายตัวได้ดี
 - 2.2 ปอดแข็งแรง
3. ระบบกล้ามเนื้อกระดูกข้อต่อ
 - 3.1 กล้ามเนื้อแข็งแรง
 - 3.2 ข้อต่อเคลื่อนไหวดี

หลักของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเพื่อให้เกิดผลดีต่อร่างกาย และต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการ ดังที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 6-7) ได้กล่าวถึงหลักของการออกกำลังกายไว้ดังต่อไปนี้

1. ควรออกกำลังกายอย่างเบา ๆ ก่อนแล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายภายในวันต่อ ๆ ไป ให้มากขึ้นตามลำดับโดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนเลย
2. ผู้ที่พื้นไข้หรือมีโรคภัยไข้เจ็บประจำตัว ควรจะปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะออกกำลังกาย
3. ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกายหนัก ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มิอายุ 40 ปี ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
4. ในการออกกำลังกาย ถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมาก เช่น หน้ามืด เหนื่อย หรือหอบมากเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันที และถ้าออกกำลังกายต่อไปควรปรึกษาแพทย์
5. การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรจะได้ออกแรงโดยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติ เพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้น หรือชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ
6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยของตนเอง
7. ผู้ที่มีภารกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำได้ในบริเวณบ้านในเวลาอันสั้น ๆ เช่น เดินเร็ว ๆ วิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่ กระโดดซกหลม เป็นต้น
8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเขย่า เครื่องช่วยสั่น และเครื่องช่วยดึง มีประโยชน์มาก
9. การออกกำลังกายควรกระทำสม่ำเสมอทุกวันเป็นประจำอย่างน้อยวันละ 15 - 20 นาที
10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสนุกสนานหรือมีแรงจูงใจมากขึ้น ควรทำสถิติควบคู่กันไปด้วย
11. ต้องระลึกไว้เสมอว่า การออกกำลังกายเป็นประจำนั้น เป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ผลที่แท้จริงควรมีการรับประทานอาหารที่ดีและถูกต้อง และมีการพักผ่อนที่เพียงพอควบคู่ไปด้วย

มงคล ใจดี (2535 : 15 - 20) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ไม่เคร่งเครียด สนุกสนานเพลิดเพลิน
2. ต้องใช้วิธีค่อยทำค่อยไป

3. ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกายภายในแต่ละสัปดาห์ ควรใช้กิจกรรมออกกำลังกายหลาย ๆ อย่าง

4. การออกกำลังกายควรทำโดยสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 10-30 นาที และเป็นเวลาเดียวกัน

เจริญ กระบวนรัตน์ (2530 : 45) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายโดยทั่วไปไว้ว่า

1. ควรเริ่มออกกำลังกายช้า ๆ สม่ำเสมอ พยายามเพิ่มทีละน้อยอย่าหักโหมในตอนแรก และควรออกกำลังกายในระดับที่หัวใจเต้นไม่เกิน 125 ครั้งต่อนาที ซึ่งเป็นขีดปลอดภัยสำหรับผู้ที่มีวัยอยู่ในช่วง 40 - 49 ปี
2. ควรเริ่มออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 15 – 20 นาที
3. ควรมีแผนการฝึกซ้อมออกกำลังกายสำหรับตัวเอง จนสามารถออกกำลังกายได้ครั้งละ 30 นาที โดยเลือกใช้วิธีหรือกิจกรรมออกกำลังกายที่สนุกสนานตามความสนใจและความสามารถ

4. หากไม่แน่ใจในสุขภาพของตนเอง จะเหมาะสมกับปริมาณและความหนักความทนทานในการออกกำลังกายหรือไม่ ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

5. สังเกตผลของการฝึกซ้อม หรือการออกกำลังกายจากอัตราการเต้นของชีพจรภายหลังการฝึกไปได้ 6 – 8 สัปดาห์ อัตราการเต้นของชีพจรปกติควรจะเริ่มลดลง เช่น เดิมเคยเต้น 70 ครั้งต่อนาที ควรลดลงเหลือ 67 – 68 ครั้งต่อนาทีหรือน้อยกว่า

สุชา จันท์ธรม (2527 : 105) กล่าวว่า มนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติ ถ้าได้บรรลุความต้องการตามความประสงค์ ก็จะมีรู้สึกนิยมนิยมขึ้น และมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการเป็นเครื่องกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาเพื่อสนองความต้องการหรือความจำเป็นให้จงได้ โดยแบ่งความต้องการของมนุษย์เป็นชนิดใหญ่ ๆ 3 ประการ คือ

1. ความต้องการทางร่างกาย ประกอบด้วยความต้องการอาหาร น้ำ อากาศหายใจ การขับถ่าย การเคลื่อนไหวและการพักผ่อน เป็นต้น

2. ความต้องการทางอารมณ์ และสังคมประกอบด้วย ความต้องการความรัก ความปลอดภัย ตำแหน่งทางสังคม อิสรภาพและความสำเร็จ

3. ความต้องการทางสติปัญญา การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นประจำ เป็นสิ่งจำเป็น เพราะนอกจากจะช่วยป้องกันการเสื่อมโทรมแล้ว ยังสามารถแก้ไขความเสื่อมโทรมที่เกิดขึ้นแล้วได้ด้วยคนที่มีการเคลื่อนไหวหรือออกกำลังกายไม่เพียงพอ ย่อมมีสุขภาพไม่แข็งแรง

ประเภทของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายนั้นมีหลายประเภท (อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม. 2527 : 74) ดังนี้คือ

1. แบบไอโซโทนิค (Isotonic Exercise) คือ การที่กล้ามเนื้อหดตัวและใยกล้ามเนื้อหดสั้นหรือยืดยาวได้ด้วย จะเป็นการออกกำลังกายโดยการเปลี่ยนแปลงความยาวของกล้ามเนื้อ คือ ยืดให้ยาวเรียกว่า แอ็กเซนทริก คอนแทรกชัน (Eccentric Contraction) ซึ่งหมายถึงกล้ามเนื้อหดสั้นและมีความตึงตัวสูงเพื่อสู้กับแรงต้านทาน วิธีการนี้กลุ่มกล้ามเนื้อที่ถูกต้องใช้งานจะใหญ่ขึ้น แต่หัวใจและปอดไม่ได้รับประโยชน์ มีข้อเสนอแนะสำหรับการฝึกวิธีนี้ว่า ต้องเลือกท่าของการออกกำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อที่ต้องการเพิ่มพลังได้ทำงาน ทั้งนี้เพราะพลังจะเพิ่มเฉพาะกล้ามเนื้อที่ได้มีการออกกำลังกายเท่านั้น

2. แบบไอโซเมตริก (Isometric Exercise) คือ การออกกำลังกายเกร็งกล้ามเนื้อจากการกระทำของวัตถุหรือความต้านทานที่กล้ามเนื้อกระทำอยู่นิ่งมาก หรือมีความต้านทานสูง จนไม่สามารถทำให้กล้ามเนื้อมีพลังพลจะหดตัว หรือเหยียดตัวไปได้มากกว่าเท่าที่เป็นอยู่ การออกกำลังกายแบบนี้ ความเครียด (Tension) ที่เกิดขึ้นในกล้ามเนื้อมีมากและในขณะที่เกิดความเครียด ความร้อนที่เกิดขึ้นก็จะสูงกว่าการออกกำลังกายแบบธรรมดา จึงไม่เหมาะสมกับคนที่มีความดันเลือดสูง วัตถุประสงค์ส่วนใหญ่ของการออกกำลังกายแบบนี้ มุ่งหวังที่จะให้ความแข็งแรงแก่กล้ามเนื้อ (การกีฬาแห่งประเทศไทย. ม.ป.ป. : 2)

3. แบบไอโซคิเนติก (Isokinetic Exercise) คือ การออกกำลังกายที่มีพื้นฐานที่ออกแบบโดยคอมพิวเตอร์ คือ การดึงหรือปล่อย หรือยกขึ้นลง จะมีแรงต้านทานเท่ากันตลอด กล้ามเนื้อหดตัวช้า ๆ ด้วยอัตราคงที่ และต้องออกแรงเท่า ๆ กัน ตลอด ระยะทางที่หดตัว เป็น การออกกำลังกายโดยใช้เครื่องออกกำลังกาย สามารถปรับให้ออกกำลังกายด้วยความเร็วที่แตกต่างกันได้ เช่น ช้า ปานกลางและเร็ว จากทั้งทางด้านทฤษฎีและด้านปฏิบัติทำให้เชื่อได้ว่าการหดตัวแบบไอโซคิเนติก และโปรแกรมการฝึกเป็นวิธีที่เหมาะสมมากที่สุดสำหรับการเพิ่มความแข็งแรง และความอดทนของกล้ามเนื้อสำหรับนักกีฬา

4. แบบแอนแอโรบิค (Anaerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจนในระยะสั้น คือ การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่เราเห็นอยู่เป็นประจำ เช่น เล่นฟุตบอล แบดมินตัน เทนนิส ตะกร้อ เป็นการออกกำลังกายที่ร่างกายจะขาดออกซิเจนชั่วคราว เช่น เทนนิส จะมีการวิ่งรับลูกแล้วมีการหยุด ขณะหยุดและวิ่งไปรับลูกนั้นกล้ามเนื้อทั้งตัวใช้ความเร็วสูง (Maximum Effort) ผู้เล่นแทบจะไม่ได้หายใจเลยทั้ง ๆ ที่กล้ามเนื้อและหัวใจต้องการออกซิเจนมากที่สุด

5. แบบแอโรบิค (Aerobic Exercise) การออกกำลังกายแบบดึงออกซิเจนเข้าร่างกายมาก ๆ คือ การออกกำลังกายได้รับออกซิเจนสม่ำเสมอตลอดเวลา มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายด้วยความเร็วพอประมาณถึงค่อนข้างเร็ว ในจังหวะที่สม่ำเสมอในช่วงระยะเวลาหนึ่ง

อย่างน้อยประมาณ 10 นาทีขึ้นไป ร่างกายหายใจเอาออกซิเจนเข้าไปใช้ในการสร้างพลังงาน เพิ่มขึ้นกว่าระดับปกติมาก ทำให้ระบบหายใจและระบบการไหลเวียนของเลือดทำงานมาก ซึ่งระยะหนึ่งก่อให้เกิดความอดทนของระบบนี้ ในการออกกำลังกายนั้น ถ้าจะให้ได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงแล้ว ควรจะปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการของการออกกำลังกาย

วิธีการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายสามารถทำได้หลายวิธีขึ้นอยู่กับเวลา โอกาส สถานที่ และสภาพแวดล้อมอื่น ๆ ซึ่งไพวัลย์ ตันลาพุม (2530 : 31) ได้ยกตัวอย่างวิธีการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพและสุขภาพ ดังนี้

การเดิน หมายถึง การเดินระยะไกลและเดินเร็วพอสมควร ในระยะต้นควรใช้เวลาประมาณ 15 – 30 นาที ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสมรรถภาพเดิมของแต่ละคน เมื่อร่างกายแข็งแรงขึ้นแล้วจึงเพิ่มเวลาเดินให้มากขึ้น เป็นหนึ่งชั่วโมงหรือมากกว่านั้น ควรเดินออกกำลังกายตอนเช้าหรือเย็นเพราะอากาศไม่ร้อน ช่วยให้เดินได้นานขึ้น การเดินนั้นจะเดินในทุ่งโล่ง สนามกีฬา ริมหาดทราย สวนสาธารณะหรือริมถนนที่มีต้นไม้ร่มรื่นก็ได้

การวิ่ง เป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด เพราะโดยธรรมชาติแล้วมนุษย์รู้จักการวิ่งมาตั้งแต่ดึกดำบรรพ์ การวิ่งทำให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลังกาย ในระยะเริ่มต้นควรวิ่งเหยาะ ๆ ก่อน ใช้เวลา 5 – 10 นาที หากรู้สึกเหนื่อยมากควรหยุดหรือเปลี่ยนเป็นเดิน เมื่อหายเหนื่อยแล้วจึงวิ่งต่อ เมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้ว จึงเพิ่มการวิ่งให้มากขึ้น โดยเพิ่มระยะเวลาหรือระยะทางหรือความเร็วในการวิ่งขึ้นทีละน้อย

การว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ ควรทำอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ควรว่ายน้ำให้เร็วและไกลพอสมควร เช่น ควรว่ายน้ำให้ได้ระยะ 300 เมตรติดต่อกันภายในระยะเวลา 8 นาที เป็นต้น การว่ายน้ำก็เช่นเดียวกับการวิ่งและการเล่นกีฬาอื่น ๆ คือ ไม่ควรออกกำลังกายที่ เริ่มต้นจากการว่ายน้ำช้า ๆ ก่อน คือ ว่าย 100 เมตรช้า ๆ แล้วพักประมาณ 5 นาที และว่าย 50 เมตร พักอีก 5 นาที แล้วว่าย 50 เมตร พักอีก 5 นาที หายเหนื่อยแล้วว่ายครั้งสุดท้ายอีก 50 เมตร เมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงค่อยเพิ่มระยะทางขึ้น

การถีบจักรยาน เป็นการออกกำลังกายที่ดีเช่นเดียวกัน โดยเฉพาะในท้องถิ่นซึ่งการจราจรไม่คับคั่งจนไม่เป็นที่ปลอดภัยแก่ผู้ใช้จักรยาน การถีบจักรยานเพื่อการออกกำลังกายทำได้หลายรูปแบบ อาจใช้จักรยานเดินทางท่องเที่ยวหรือเพื่อทัศนศึกษาในวันสุดสัปดาห์ หรือการใช้จักรยานเพื่อพาสมาชิกในครอบครัวไปพักผ่อนหย่อนใจตามสถานที่ต่าง ๆ และการใช้จักรยานเพื่อไปซื้อของหรือจ่ายตลาด เป็นต้น วิธีการถีบจักรยานเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงอาจทำได้โดยถีบด้วยความเร็วพอสมควรแต่สม่ำเสมอ หรือถีบช้า ๆ สลับกับถีบเร็ว ๆ เป็นช่วง ๆ ก็ได้ ระยะทาง

ที่ใช้ก็ควรไกลพอสมควร เช่น ในระยะแรก ๆ อาจใช้ระยะทางสัก 4 – 6 กิโลเมตรก่อน ต่อไปจึงค่อยเพิ่มระยะทางขึ้นหรือเพิ่มความเร็วขึ้นก็ได้

การเล่นกีฬา การเล่นกีฬาที่ใช้การเคลื่อนไหวของร่างกายส่วนมาก ซึ่งแบ่งเป็นกีฬาที่ไม่มีการปะทะ เช่น แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล เทนนิส ตะกร้อ เป็นต้น นอกจากนี้ได้แก่ กีฬาที่มีการปะทะ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล และแฮนด์บอล เป็นต้น ซึ่งหากจะเล่นเพื่อการออกกำลังกายก็ไม่ควรเล่นอย่างหักโหม และไม่เป็นการเล่นแข่งขันแบบเอาจริงเอาจังจนเกินไป และเพื่อให้เกิดความสนุกสนานในการเล่นก็อาจดัดแปลงโดยใช้กติกาการเล่นอย่างง่าย ๆ เช่น สนามเล็กกว่ามาตรฐาน ผู้เล่นแต่ละฝ่ายไม่จำเป็นต้องมีจำนวนตามกติกาสากล เป็นต้น และที่สำคัญในการเล่น ก็คือ หากรู้สึกเหนื่อยมากควรพักเสียก่อน หายเหนื่อยแล้วจึงค่อยเล่นต่อ

การบริหาร เป็นวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับทุกเพศทุกวัย สามารถทำที่บ้านได้ อาจออกกำลังกายด้วยท่ามือเปล่าหรือมีอุปกรณ์ เช่น ลูกบอล ห่วงยาง ลวดสปริง ม้านั่ง เขือก การทำกายบริหารทำให้ร่างกายมีทรวดทรงสวยงาม สามารถแก้ไขทรวดทรงผิดปกติกที่เกิดจากกล้ามเนื้ออ่อนแอได้ หากจะฝึกความอดทนและความคล่องแคล่วจะต้องฝึกให้นานและมากพอสมควร และควรทำสม่ำเสมอหรืออาจถือหลักง่าย ๆ ว่า หากออกกำลังกายแล้วเหงื่อยังไม่ออก ก็แสดงว่าน้อยไป ถ้าออกกำลังกายแล้วนอนไม่หลับก็แสดงว่าหนักเกินไป

มนตรี สุขทวี (2540 : 31) กล่าวว่า ขั้นตอนการออกกำลังกายประกอบด้วย

1. การยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่ (Static Stretching) เช่น การเหยียดขา ก้มและแตะค้างไว้ จนรู้สึกตึงบริเวณข้อพับทั้งสองใช้เวลา 5 นาที พยายามทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อทุกมัดทุกข้อต่อ โดยเริ่มจากกล้ามเนื้อสำคัญ ๆ เช่น ลำตัว แขน ขา

2. การอบอุ่นร่างกาย (Warm – Up) ใช้เวลาอย่างน้อย 10 นาที โดยเริ่มเคลื่อนที่ช้าและเร็วขึ้นตามลำดับ เช่น วิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่ กระโดดตบ แล้วเริ่มวิ่งเหยาะระยะทางสั้น ๆ

3. การออกกำลังกาย (Exercise Activities) สำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพควรใช้เวลาอย่างน้อย 20 นาที และไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมง อาจจะใช้การเล่นกีฬาเป็นสื่อ เช่น แบดมินตัน เทนนิส ฟุตบอล ฯลฯ ซึ่งควรเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก

4. การลดสภาวะร่างกาย (Cool - Down) คือ การทำให้ร่างกายค่อยลดความหนักของการออกกำลังกายทีละน้อย ตามลำดับภายหลังการออกกำลังกาย ควรใช้เวลาการลดสภาวะอย่างน้อย 10 นาที รวมทั้งการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่ด้วย

มนตรี สุขทวี (2540 : 164) กล่าวว่า องค์ประกอบที่มีอิทธิพลต่อสุขภาพของบุคคลมี 3 อย่าง คือ กรรมพันธุ์ สิ่งแวดล้อมและสุขปฏิบัติ แต่ละอย่างมีความสัมพันธ์ซึ่งกันและกันมาก และจะมีผลไม่โดยตรงก็ทางอ้อมต่อสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจของบุคคล ดังนี้ คือ

1. กรรมพันธุ์ (Heredity) กรรมพันธุ์เป็นสิ่งที่ติดตัวมนุษย์มาตั้งแต่ก่อนคลอดจากกรรมมารดา กรรมพันธุ์เป็นสิ่งที่ส่งทอดมาเพื่อสุขภาพมาตั้งแต่กำเนิด กรรมพันธุ์มีบทบาทสำคัญต่อ

สุขภาพของบุคคลมาก ดังนั้นกรรมพันธุ์ที่ดีจึงเป็นการเริ่มต้นของสุขภาพที่ดี โดยที่ร่างกายและจิตใจจะเจริญเติบโตและพัฒนาไปได้ด้วยดี

2. สิ่งแวดล้อม (Environment) สิ่งแวดล้อมมีอิทธิพลต่อสุขภาพไม่ยิ่งหย่อนไปกว่ากรรมพันธุ์ บางครั้งก็สำคัญกว่า สิ่งแวดล้อมของบุคคลเริ่มมีตั้งแต่การเป็นทารกอยู่ในครรภ์ของมารดา คลอดออกมาสู่ภายนอก เจริญเติบโตเป็นผู้ใหญ่ และต่อเนื่องกันไปจนกระทั่งตลอดชีวิต สิ่งแวดล้อมต่าง ๆ แบ่งออกได้ดังนี้

2.1 สิ่งแวดล้อมก่อนเกิด สิ่งแวดล้อมนี้ได้แก่ ร่างกายของมารดา สุขภาพและสวัสดิภาพของมารดาจึงเป็นสิ่งสำคัญที่อาจมีผลกระทบต่อทารกในครรภ์มารดา โดยเฉพาะอย่างยิ่งก็คือเรื่องอาหารการกินและการปฏิบัติตนของมารดาในขณะตั้งครรภ์

2.2 สิ่งแวดล้อมทางกายภาพ สิ่งแวดล้อมนี้เป็นสิ่งที่ไม่มีชีวิตซึ่งอยู่รอบ ๆ ตัวเรามีทั้งสิ่งที่เป็นธรรมชาติและสิ่งที่มีมนุษย์สร้างขึ้น สิ่งแวดล้อมนี้ย่อมเป็นผลต่อสุขภาพของบุคคลเสมอไม่ว่าโดยทางตรงก็ทางอ้อม

2.3 สิ่งแวดล้อมทางชีวภาพ ได้แก่ สัตว์และพืชต่าง ๆ ชนิดที่มีอยู่ในโลกนี้ บางอย่างก็มีคุณอนันต์แต่บางโอกาสให้โทษมหันต์

2.4 สิ่งแวดล้อมทางเศรษฐกิจ โดยทั่วไปแล้วฐานะทางเศรษฐกิจหรือการทำมาหาเลี้ยงชีพของบุคคลหรือชุมชน หรือสังคม ย่อมมีผลกระทบต่อสุขภาพของบุคคลนั้น ๆ เสมอ เช่นคนที่ยากจนขาดแคลนทรัพย์สินมักจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพที่ไม่ดี

2.5 สิ่งแวดล้อมทางสังคม ได้แก่ คนและกลุ่มชนหรือชุมชนต่าง ๆ ซึ่งรวมกันเข้าแล้วเป็นสภาพของสังคม จะมีผลต่อสุขภาพและสวัสดิภาพของบุคคลทั้งทางร่างกายและทางจิตใจ

3. สุขปฏิบัติ (Health Practice) หมายถึง ทุกสิ่งทุกอย่างที่บุคคลกระทำหรือปฏิบัติเพื่อสุขภาพ สุขปฏิบัติเป็นองค์ประกอบที่สำคัญมากต่อสุขภาพ แม้บุคคลจะมีกรรมพันธุ์ดีและอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี แต่ถ้าหากปฏิบัติไม่ถูกต้องเหมาะสมแล้ว บุคคลผู้นั้นจะมีสุขภาพไม่ดี

นโยบายส่งเสริมการออกกำลังกาย

จากแผนการพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (2545 – 2549) ได้ระบุความสำคัญของการออกกำลังกายเพื่อเป็นการพัฒนาศักยภาพ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์และสังคม รวมทั้งมุ่งสร้างสรรค์สังคมไทยให้เข้มแข็ง มีระเบียบวินัย มีความเอื้ออาทรและสมานฉันท์ โดยมีการกำหนดกรอบวิสัยทัศน์ วัตถุประสงค์ เป้าหมาย ทางการพัฒนาที่สำคัญ ดังนี้

กรอบวิสัยทัศน์และทิศทางการพัฒนา

1. ประชาชนทุกกลุ่ม ทุกเพศ ทุกวัย ทุกพื้นที่ได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำอย่างต่อเนื่องตลอดชีวิต เพื่อพัฒนาสุขภาพกายและจิต มีคุณธรรม จริยธรรม ระเบียบวินัย น้ำใจนักกีฬา สามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างเหมาะสม และใช้กีฬาเป็นสื่อในการลดปัญหาสังคม โดยเฉพาะสิ่งเสพติด

2. นักกีฬาได้รับการพัฒนาความสามารถของตนเองเพื่อความเป็นเลิศทั้งในระดับท้องถิ่น ระดับชาติ และนานาชาติ รวมทั้งได้รับการสนับสนุนด้านกองทุนพัฒนาการกีฬา การนำวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทางการกีฬามาประยุกต์ใช้อย่างกว้างขวาง การพัฒนากีฬาสากล และกีฬาประจำชาติที่ได้รับความนิยมเป็นกีฬาอาชีพ ตลอดจนการสร้าง พัฒนาปรับปรุงและดูแลสนามกีฬา สถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์กีฬาและสิ่งอำนวยความสะดวกให้เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานสากลมากยิ่งขึ้น

3. องค์การบริหารการกีฬาแห่งชาติมีเอกภาพและประสิทธิภาพในการบริหารจัดการ การกีฬาในเชิงรุกอย่างเป็นระบบและมีธรรมาภิบาล รวมทั้งเสริมสร้างการมีส่วนร่วมของทุกภาคส่วนในสังคมในการพัฒนาการกีฬาอย่างกว้างขวาง

วัตถุประสงค์ของแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545 – 2549)

1. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนทุกคนออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพื่อพัฒนาให้เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพและอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข

2. เพื่อพัฒนากีฬาขั้นพื้นฐาน กีฬาเพื่อมวลชน กีฬาเพื่อความเป็นเลิศ และกีฬาเพื่อการอาชีพ โดยนำวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬามาประยุกต์ใช้ในทุกขั้นตอน

3. เพื่อพัฒนาบุคลากรทางการกีฬา รวมทั้งจัดหา จัดสร้างเครื่องมือ อุปกรณ์กีฬาและสนามกีฬาให้เหมาะสมกับความต้องการของท้องถิ่น

4. เพื่อพัฒนาองค์กรกีฬาให้มีเอกภาพและประสิทธิภาพในการบริหารจัดการกีฬาอย่างเป็นระบบ และมีการกระจายอำนาจการบริหารการกีฬาสู่ท้องถิ่นอย่างทั่วถึง โดยให้องค์กรภาครัฐและเอกชนเข้ามามีส่วนร่วมในการบริหารจัดการกีฬา

เป้าหมายของแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545 – 2549)

1. ประชาชนทุกคนและทุกกลุ่มมีความเสมอภาคและได้รับโอกาสพัฒนาให้เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพ โดยใช้กีฬาเป็นสื่อ

2. เด็กและเยาวชนร้อยละ 80 มีความรู้ความเข้าใจ มีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬา และมีทักษะกีฬาขั้นพื้นฐาน รวมทั้งได้รับการพัฒนาให้มีคุณธรรม มีระเบียบวินัย และมีน้ำใจนักกีฬา

3. ประชาชนร้อยละ 60 ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ มีสมรรถภาพทางกายและเสริมสร้างมิตรภาพระหว่างครอบครัว ชุมชน อย่างเหมาะสมและทั่วถึง

4. มีการพัฒนาสถานที่ออกกำลังกายระดับชุมชนให้เป็นไปตามความต้องการของท้องถิ่น รวมทั้งพัฒนาสนามกีฬาทุกระดับให้มีคุณภาพเป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐาน

5. มีนักกีฬาและบุคลากรทางการกีฬาที่มีคุณภาพเพิ่มขึ้น รวมทั้งมีการพัฒนาศักยภาพคุณธรรม ระเบียบวินัย และมีน้ำใจนักกีฬาของนักกีฬาและบุคลากรทางการกีฬาอย่างต่อเนื่อง

6. มีการส่งเสริมมาตรฐานการกีฬาให้สูงขึ้นตามลำดับจากกีฬาขั้นพื้นฐาน กีฬาเพื่อมวลชน กีฬาเพื่อความเป็นเลิศและกีฬาเพื่อการอาชีพ ตั้งแต่ระดับท้องถิ่นจนถึงระดับประเทศและนานาชาติ

7. มีการส่งเสริม สนับสนุนและพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีเพื่อการกีฬาเพิ่มขึ้นและนำไปใช้อย่างแพร่หลาย

8. มีองค์กรกีฬาและเครือข่ายที่มีเอกภาพและประสิทธิภาพในการบริหารจัดการกีฬา มีการกระจายอำนาจการบริหารสู่ท้องถิ่นอย่างทั่วถึง มีการประสานงานและให้ความร่วมมือในการพัฒนาการกีฬาของชาติทุกระดับอย่างเข้มแข็ง

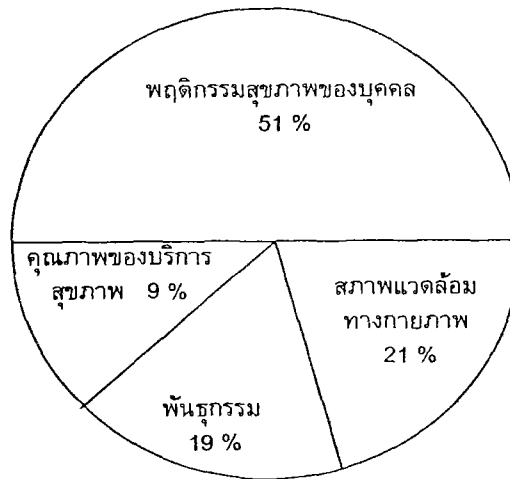
9. มีระบบสารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ที่มีประสิทธิภาพ มีการนิเทศติดตามและประเมินผลอย่างเป็นระบบ รวมทั้งมีผลงานการศึกษาวิจัยและนำไปใช้เพื่อพัฒนาการกีฬาเพิ่มขึ้น

10. มีกฎหมาย ระเบียบ ข้อบังคับที่เหมาะสมและเอื้อต่อการบริหารการกีฬา และมีกองทุนพัฒนาทางการกีฬาและสวัสดิการแก่นักกีฬาและบุคลากรทางการกีฬาเพิ่มขึ้นทั้งในระดับประเทศและระดับจังหวัด

แผนการส่งเสริมและการจัดกิจกรรมครุสุขภาพดีของสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดลพบุรี

1. โครงการแข่งขันกีฬาระหว่างข้าราชการครู
2. โครงการส่งเสริมครูออกกำลังกายทุกวันพุธ
3. กีฬาด้านกายยาเสพติดของครู – นักเรียน
4. โครงการแข่งขันกีฬากลุ่มข้าราชการของจังหวัดลพบุรี

สุพัฒน์ วีระเจริญชัย (2541 : 66) กล่าวว่า สุขภาพเป็นเรื่องที่มีความเกี่ยวข้องกับบุคคล สังคม และสิ่งแวดล้อม การที่บุคคลจะมีสุขภาพที่ดีหรือไม่ดีมิได้ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบหรือปัจจัยเพียงอย่างเดียวใดอย่างหนึ่ง แต่เป็นผลรวมจากปัจจัยหลาย ๆ ด้านประกอบกัน สำหรับปัจจัยที่เป็นตัวกำหนดภาวะสุขภาพของบุคคลประกอบด้วย 4 ปัจจัย ได้แก่ พฤติกรรม สุขภาพสภาพแวดล้อมทางกายภาพ พันธุกรรมและบริการสุขภาพ ปัจจัยสุขภาพทั้ง 4 ประการที่กล่าวมาเป็นปัจจัยที่ร่วมกันกำหนดสุขภาพของบุคคล แต่จะมีอิทธิพลในการเป็นตัวกำหนดสุขภาพที่แตกต่างกัน



ภาพประกอบ 1 แผนภูมิแสดงปัจจัยสุขภาพของบุคคล

สรุปปัจจัยของการออกกำลังกาย

อาจจะกล่าวได้โดยสรุปว่า ปัจจัยที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายในการวิจัยครั้งนี้ มุ่งศึกษาปัจจัยต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

อายุ คนที่มาออกกำลังกาย จะมีอายุแตกต่างกันออกไป บางคนอายุมาก บางคนอายุน้อย อายุต่างกันความสามารถของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรง ความอดทน หรือความทนทานก็อาจจะต่างกัน บุคคลในวัย 30 ปี ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมีการพัฒนาสูงสุด แต่ความอดทนจะพัฒนาต่อไปจนถึงอายุ 40 ปี นั่นก็ต้องขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมอของการออกกำลังกาย ถ้าอายุเกิน 40 ปี ความสามารถในการรับการฝึกจะลดลง ความเสื่อมจะมีมากกว่าความเจริญ ผมเริ่มหงอก สายตายาว ผิวหนังเหี่ยวย่น แร้งเริ่มลดลง สมรรถภาพในการทำงานด้อยลง ต่อมาผลิตฮอร์โมนทรูโทรมลง เป็นเหตุให้การประสานงานต่าง ๆ ของร่างกายเชื่องช้า คนในวัยสูงอายุการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็นและต้องคอยระมัดระวัง โดยเฉพาะเรื่องของความหนักเบาของกิจกรรม และประเภทของกิจกรรม เพราะในวัยสูงอายุเริ่มมีการเสื่อมโทรมของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย นอกจากนั้นระยะเวลาในการออกกำลังกายก็ต้องเหมาะสม นานมากก็ต้องมีการพัก กิจกรรมการออกกำลังกายของผู้สูงอายุต้องเน้นเรื่องของความสนุกสนานมากกว่าการแข่งขันเพื่อเอาชนะชนะ อายุจึงมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกันกับสมรรถภาพ มีผลกระทบมาถึงการออกกำลังกายด้วย (มนตรี สุขทวี. 2540 : 32)

เพศ เพศยังมีผลกระทบโดยตรงต่อการออกกำลังกาย เนื่องจากเพศชายและเพศหญิงจะมีโครงสร้างทางร่างกาย กระดูกและกล้ามเนื้อ รวมไปถึงประสิทธิภาพของการทำงานภายในร่างกายของเพศชายและเพศหญิงย่อมแตกต่างกันออกไปโดยธรรมชาติ ถ้าเทียบสัดส่วนโดยเฉลี่ยรูปร่างชายจะมีน้ำหนักมากกว่าผู้หญิง กล่าวโดยรวมแล้วชายย่อมมีกล้ามเนื้อมากกว่าหญิง จึงสามารถกล่าวได้ว่าไม่สามารถฝึกผู้หญิงให้มีความสามารถเท่าผู้ชายได้ โดยเฉพาะผู้หญิงมี

รอบเดือน ซึ่งผู้หญิงส่วนมากคิดว่าตนเองจะมีสมรรถภาพทางการฝึกลดลงเมื่อมีรอบเดือน มนตรี สุขทวี (2540 : 33) ได้กล่าวว่า สุขภาพของสตรีที่หมดรอบเดือน มีโอกาสที่จะมีความเสี่ยงของกระดูกมากขึ้น เนื่องจากขาดฮอร์โมนของเพศหญิง ทำให้กระดูกเปราะ หักง่าย ปัญหานี้สามารถแก้ไขได้ด้วยการออกกำลังกาย เช่น วิ่ง การเดินแอโรบิค เป็นต้น

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

ฟอล์คและคิลคอยน์ (Falck and Kilcoyne. 1984 : 239 – 242) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง "โครงการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในโรงเรียน" (A Health Promotion Program For School Personnal) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรจัดโครงการขึ้นเองได้ และเพื่อให้บุคลากรทุกคนมีสุขภาพดี โดยฝึกอบรมผู้ดำเนินงานโครงการจำนวน 32 คน ให้ผู้ฝึกอบรมทั้งหมดไปจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรในโรงเรียนของตนเอง มีการประเมินผลทั้งโครงการฝึกอบรมและโครงการที่ดำเนินงานในโรงเรียน

ผลการศึกษาพบว่า

ผู้ที่เข้าอบรมมีความรู้ ทักษะคิดและการปฏิบัติทางสุขภาพดีกว่าผู้ที่ไม่ได้รับการอบรม และบุคลากรสามารถจัดดำเนินงานโครงการสุขภาพในโรงเรียนได้ ทั้งนี้โดยได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มผู้บริหารโรงเรียนเป็นอย่างดี

เฟรดเดอริก (Frederick. 1991) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างแรงจูงใจในการเข้าร่วมระดับของการเข้าร่วม และสภาพจิตใจที่แสดงออกในขอบเขตของกิจกรรมทางกาย ลักษณะสภาพจิตใจที่แสดงออก กลุ่มตัวอย่างมี 2 กลุ่ม คือ กลุ่มผู้ใหญ่ 376 คน กลุ่มนักเรียน 150 คน

ผลการศึกษาพบว่า

เหตุจูงใจในการเข้าร่วมเป็นปัจจัย 3 ส่วนย่อย คือ แรงจูงใจภายใน ความสามารถและความสัมพันธ์ของร่างกาย โดยแรงจูงใจในการเข้าร่วมกิจกรรมเพศหญิงมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่าเพศชาย แรงจูงใจที่สัมพันธ์กับร่างกายเพศชายมีคะแนนเฉลี่ยสูงกว่า

มุลเลอร์ (Muller. 1993 : 1688) ได้วิจัยผลกระทบของการออกกำลังกายที่ได้รับการแนะนำขึ้นอยู่กับการชมเชยตนเอง กลุ่มตัวอย่างสำหรับการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาจากมหาวิทยาลัยซาลิเบอริสเตท (Salisbury State University) จำนวน 222 คน โดยแบ่งออกเป็น 10 กลุ่ม ตามสุขภาพและความฟิตของร่างกาย

ผลการศึกษาพบว่า

นักศึกษาชาย - หญิงลดความอ้วนลง 41% ผู้หญิงลดจาก 12.7% เป็น 11.9% ขณะที่ผู้ชายลดจาก 19.5% เป็น 18.9% รูปแบบการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ต่อผู้ชายตามลำดับดังนี้ คือ การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ ส่วนผู้หญิงมีดังนี้ คือ การว่ายน้ำ เดินแอโรบิค การเดิน

การวิ่ง ขณะที่การฝึกเดินรอบ ๆ จะเกิดเป็นผลลบทั้งนักศึกษาหญิงและนักศึกษาชาย

ทีเจิร์ดส์มา (Tjeerdsma. 1994) ได้สำรวจแรงจูงใจใฝ่สัมฤทธิ์ในวิชาพลศึกษากลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนเกรด 6 จำนวน 49 คน ที่เข้าร่วมการเรียนวอลเลย์บอล 14 คาบในโรงเรียนขนาดกลาง การเก็บข้อมูลใช้แบบสอบถามและระหว่างเรียนได้มีการถ่ายทำวิดีโอเพื่อตรวจสอบว่า นักเรียนแต่ละคนได้ทำตามที่กำหนดไว้หรือไม่

ผลการศึกษาพบว่า

การเข้าร่วมกิจกรรมวอลเลย์บอลมีความสัมพันธ์ทางการบวกกับการรับรู้ความสามารถทางทักษะกลไก การรับรู้ความสามารถทางกลไก มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความสามารถทางกีฬาวอลเลย์บอล ขณะที่ความสามารถในการรับรู้ทั้งหมดมีความสัมพันธ์ทางบวกกับแรงจูงใจภายในอย่างมีนัยสำคัญ

อีวานส์ (Evans. 1995) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายในชีวิตประจำวันสำหรับผู้สูงอายุและโปรแกรมอาหาร ใช้ผู้สูงอายุจำนวน 80 คน (อายุระหว่าง 60 – 90 ปี) ผู้เข้าร่วมการทดสอบต้องให้ความสนใจ เนื่องจากการทดสอบเบื้องต้นได้มาจากการทดลองของกลุ่มที่แบ่งเป็นส่วน ๆ ที่เท่า ๆ กัน 3 กลุ่ม ความรู้เกี่ยวกับสุขภาพกับการแอโรบิก ทุกสัปดาห์ทั้งหมดรวม 9 สัปดาห์ และมีการเก็บข้อมูลและนำข้อมูลมาประเมินผลในการวิเคราะห์ของ Covariates (ANCOVA) ในระดับ 0.05 ของลักษณะสำคัญ ในการประเมินผลจะอาศัยข้อมูลนำมาเปรียบเทียบกับคะแนนต่ำสุดที่แตกต่างกันระหว่างกลุ่มที่ถูกควบคุมและกลุ่มที่มีประสบการณ์ การทดสอบเบื้องต้นและการทดสอบการเก็บข้อมูล (Posttest) ใช้ผลลัพธ์ของคะแนนการทดสอบเบื้องต้นเหมือนกับ Contrariate สรีรวิทยา 4 ส่วน ได้แก่ การบีบตัวของความดันโลหิต การบีบมือ และอีก 2 แบบของ AAHPERD การพลิกแพลงและความอดทน เก็บลักษณะที่สำคัญที่เพิ่มขึ้นหรือลดลงอย่างเหมาะสมที่เกิดจากประสบการณ์จนกระทั่งครบ 9 สัปดาห์

ผลการศึกษาพบว่า

สิ่งสำคัญของส่วนต่าง ๆ ที่เปลี่ยนแปลงท่าทางต้องอาศัยการออกกำลังกาย พฤติกรรมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย งานอดิเรกของแต่ละบุคคล โภชนาการและสุขภาพ อากาศที่หายใจ มี 2 อย่างที่มีความแตกต่างกัน คือ โภชนาการกับการออกกำลังกายเกี่ยวกับร่างกาย จิตวิทยาพื้นฐานและกล้ามเนื้อ และ 4 ส่วนของร่างกาย คือ ลักษณะเฉพาะตัว ความพร้อมของร่างกาย สังคมส่วนตัว ความชอบความเคลื่อนไหว

บาเรลโฮล (Barenholtz. 1995) ได้ศึกษาถึงผลกระทบของการออกกำลังกายแบบเคลื่อนที่และโปรแกรมโภชนาการที่ดี พฤติกรรมการกินอาหารของวัยรุ่นสาว ซึ่งเป็นการเสี่ยงสำหรับการกินอาหารที่ไม่เป็นระเบียบ ให้นักเรียนเกรด 8 จาก Fard Middle School ใน San Diego City School การทดสอบเบื้องต้นประกอบด้วยคำถามต่าง ๆ เกี่ยวกับการจัด

รูปร่างการเลือกรับประทานอาหารและการรับประทานอาหารอย่างไม่เป็นระเบียบ ในการตั้งคำถามเพื่อสอบถามการออกกำลังกาย จากข้อมูลเบื้องต้นที่ได้มาจากชั่วโมงเรียน ผู้ที่ร่วมทำกิจกรรมได้ทำการทดสอบส่วนที่เป็นประโยชน์ต่อการออกกำลังกาย เป็นการกระทำซ้ำ ๆ กันหลังจาก 6 สัปดาห์ ในการทำ Treatment ในระหว่างชั่วโมงพลศึกษา กลุ่มที่ทำการทดลองโปรแกรมการออกกำลังกาย 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมให้ทดลองเทียบ แต่ละกลุ่มได้รับการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง

ผลการศึกษาพบว่า

กลุ่มทดลอง ภายหลังการทดลองมีคะแนนสูงขึ้นต่อเนื่องตลอดจนถึงการติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญ

คริสโตเฟอร์ (Christopher. 1997 : 6341 : A) ทำการศึกษาสำรวจความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 36 ประเภทได้ถูกแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ โดยทำการสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 55 – 56 ปี สิ่งที่สำรวจได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรม การร่วมกิจกรรมและสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม

ผลการศึกษาพบว่า

วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่น ๆ ที่ดำเนินการเกี่ยวกับการสอน ควรส่งเสริมและดำเนินการเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีพให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้น และกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ ควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อม ๆ กัน

บัทเลอร์ (Butler. 1989 : 15941 – A) ทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษากับวิชาเอกอื่น โดยใช้นักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยที่กำหนดให้วิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับพื้นฐาน แยกเป็นนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา 225 คน นักศึกษาเอกอื่นที่ไม่ใช่เอกพลศึกษา 549 คน

ผลการศึกษาพบว่า

นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างเวลามากกว่านักศึกษาวิชาเอกอื่น ส่วนการไม่เข้าร่วมกิจกรรมของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามักจะมีปัญหาเรื่อง ดินฟ้าอากาศ การเจ็บป่วย บาดเจ็บ หรือภาระกิจที่ต้องรับผิดชอบ สำหรับกิจกรรมที่ควรเพิ่มคือ กิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิค (Aerobic) นอกจากนั้น เพศก็มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่าง

งานวิจัยในประเทศ

ทองสุข สัมปหังสิต (2531 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร” โดยใช้ประชากร 913 คน ผลการศึกษาพบว่า

1. นิสิตส่วนมากใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกาย และจะออกกำลังกายในวันที่มีการเรียนการสอน โดยจะออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น. นิสิตส่วนมากจะใช้โรงฝึกพลศึกษาเป็นสถานที่ออกกำลังกาย
 2. นิสิตชายมีความสนใจในกิจกรรมกีฬาฟุตบอลมากที่สุด ส่วนนิสิตหญิงมีความสนใจกิจกรรมกีฬาว่ายน้ำมากที่สุด
 3. นิสิตหญิงเข้าร่วมการออกกำลังกายกีฬาน้องใหม่มากที่สุด
 4. นิสิตมีปัญหาการออกกำลังกายด้านสถานที่ คือ โรงฝึกพลศึกษามีอากาศร้อนอบอ้าว ด้านอุปกรณ์นิสิตเห็นว่า อุปกรณ์การออกกำลังกายไม่เพียงพอต่อความต้องการ ส่วนปัญหาส่วนตัวของนิสิตนั้น ส่วนมากจะมีปัญหาเวลาว่างไม่เพียงพอที่จะออกกำลังกายและมีภาระด้านการเรียนมาก
 5. ความต้องการการบริการการออกกำลังกายในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของนิสิตชายและนิสิตหญิงไม่แตกต่างกัน ซึ่งนิสิตส่วนมากมีความต้องการด้านดังกล่าวมาก
 6. ความต้องการการบริการการออกกำลังกายในด้านบุคลากรของนิสิตชายและนิสิตหญิงไม่แตกต่างกัน ซึ่งนิสิตส่วนมากต้องการให้มีบุคลากรคอยแนะนำและให้บริการด้านต่าง ๆ มาก
 7. ความต้องการการบริการการออกกำลังกายในด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกของแต่ละคณะ พบว่า นิสิตคณะพลศึกษามีความต้องการแตกต่างกับคณะวิทยาศาสตร์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งนิสิตคณะพลศึกษามีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกมากกว่าคณะวิทยาศาสตร์ ส่วนคณะอื่น ๆ มีความต้องการใกล้เคียงกัน
 8. ความต้องการการบริการการออกกำลังกายในด้านบุคลากรของแต่ละคน พบว่านิสิตคณะพลศึกษามีความต้องการแตกต่างจากนิสิตคณะมนุษยศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ศึกษาศาสตร์ และสังคมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งนิสิตคณะพลศึกษาต้องการให้มีบุคลากรคอยแนะนำบริการด้านต่าง ๆ มากกว่าคณะอื่น ๆ นอกนั้นมีความต้องการใกล้เคียงกัน
- สกล เจริญวงศ์ (2532 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง “ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร” กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจำนวน 400 คน โดยใช้แบบสอบถาม

ผลการศึกษาพบว่า

ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่เป็นชาย จำแนกตามกลุ่มอายุพบว่า กลุ่มอายุ 21 – 30 ปีมีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.0 กลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 21.8 ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามกลุ่มอาชีพพบว่า กลุ่มนักเรียนและนักศึกษาที่มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 25.8 และกลุ่มอาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจมีน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 3.5 จากการจำแนกตามระดับการศึกษาพบว่าผู้ที่มีการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายมีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.5 และผู้ที่มีการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีมีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 2.5 ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร กลุ่มที่มีอายุแตกต่างกันมีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกัน และกลุ่มที่มีอาชีพแตกต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกันด้วย

ฉัตรฤดี สุพรรณ ณ อยู่ธยา (2533 : ก) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล” ได้ส่งแบบสอบถามไปยังอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล จำนวน 373 ชุด

ผลการศึกษาพบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์อยู่ในระดับมาก
2. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ที่ทำงานอยู่ในกรุงเทพมหานครกับต่างจังหวัดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05
3. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ที่ปฏิบัติงานตามกลุ่มต่าง ๆ รวม 7 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มสามัญ เกษตรกรรม อุตสาหกรรม พาณิชยกรรม คหกรรม ศิลปกรรม และสนับสนุนการสอน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้น ด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายดู พบว่า กลุ่มคหกรรมแตกต่างจากกลุ่มเกษตรกรรมและกลุ่มอุตสาหกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สกุล ลอยล่อง (2537 : บทคัดย่อ) ได้เปรียบเทียบผลของการออกกำลังกายโดยวิธีก้าวจัตุรัสกับการขี่จักรยานอยู่กับที่ ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นแนวทางที่จะเลือกแบบของการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพื่อความสะดวก ความปลอดภัย และเกิดประสิทธิภาพสูงสุดต่อสมรรถภาพทางกายของแต่ละบุคคล กลุ่มตัวอย่างเป็นข้าราชการในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เพศชายอายุ 55 – 60 ปี จำนวน 16 คน มีสุขภาพทั่วไปปราศจากโรคที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย แบ่งเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 8 คน กลุ่มที่หนึ่งออกกำลังกายโดยวิธีก้าวจัตุรัส กลุ่มที่สองออกกำลังกายโดยขี่จักรยานอยู่กับที่ ทั้งสองกลุ่มใช้ความหนักของงานที่ระดับร้อยละ 70 ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุดเป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน วันละ 15 นาที

ผลการศึกษาพบว่า

การออกกำลังกายโดยวิธีก้าวจัตุรัสและการขี่จักรยานอยู่กับที่ มีผลทำให้การใช้ออกซิเจนสูงสุดของร่างกายเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 อัตราการเต้นของหัวใจขณะพักและความดันโลหิตของร่างกายลดลง แต่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติเปรียบเทียบผลของการออกกำลังกายทั้งสองกลุ่ม เมื่อสิ้นสุดการออกกำลังกาย 8 สัปดาห์ ปรากฏว่า ให้ผลดีต่อสมรรถภาพไปในทางเดียวกัน โดยไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติทุกรายการ

เกษม สุทธิพงษ์ (2537 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาและเปรียบเทียบผลของการออกกำลังกายโดยวิธีก้าวจัตุรัสกับการขี่จักรยานอยู่กับที่ ที่มีต่อการเปลี่ยนแปลงของระดับโคเลสเตอรอลไลโปโปรตีนที่มีความหนาแน่นสูงและกลูโคสในเลือดของผู้สูงอายุเพศชาย ก่อนการฝึกออกกำลังกาย หลังการฝึกออกกำลังกายสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกออกกำลังกายสัปดาห์ที่ 8

ผลการศึกษาพบว่า

ความแตกต่างของระดับโคเลสเตอรอลไลโปโปรตีนที่มีความหนาแน่นสูงและกลูโคสในเลือดของกลุ่มตัวอย่างที่ฝึกออกกำลังกายโดยวิธีก้าวจัตุรัส และระดับโคเลสเตอรอลไลโปโปรตีนที่มีความหนาแน่นสูงและกลูโคสในเลือดของกลุ่มตัวอย่างที่ฝึกออกกำลังกายโดยวิธีการขี่จักรยานอยู่กับที่ ก่อนการฝึกออกกำลังกาย หลังการฝึกออกกำลังกาย 4 สัปดาห์ และหลังการฝึกออกกำลังกาย 8 สัปดาห์ ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ อย่างไรก็ตาม ระดับไลโปโปรตีนที่มีความหนาแน่นสูงของกลุ่มตัวอย่างที่ฝึกออกกำลังกายโดยการขี่จักรยานอยู่กับที่ ก่อนการฝึกออกกำลังกาย และหลังการฝึกออกกำลังกายสัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วีรวัฒน์ ปัญญาบุรพา (2537 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความคาดหวังในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของสมาชิกศูนย์สุขภาพในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกศูนย์สุขภาพในกรุงเทพมหานคร จำนวน 360 คน

ผลการศึกษาพบว่า

1. สมาชิกชายและหญิงมีความคาดหวังในการจัดการบริการด้านการออกกำลังกายด้าน ช่วงวัน – เวลา ในการออกกำลังกายในระดับมาก คือ วันธรรมดา (จันทร์ – ศุกร์) ช่วงเวลาเย็นหลังเลิกงาน (16.30 – 19.00 น.) ด้านกิจกรรมในการออกกำลังกาย คือ การวิ่ง ว่ายน้ำ ส่วนด้านวิชาการ (ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย) ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและด้านบุคลากรผู้ให้บริการ อยู่ในระดับมากเกือบทุกข้อ

2. เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยความคาดหวังในการจัดการบริการด้านการออกกำลังกายของสมาชิกชายกับสมาชิกหญิงพบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เกือบทุกข้อ

กรกานต์ ป้อมบุญมี (2538 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาผลของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างคือ ผู้สูงอายุที่อาศัยอยู่ในสถานสงเคราะห์คนชรารบ้านธรรมปกรณ จังหวัดเชียงใหม่ จำนวน 20 คน คัดเลือกกลุ่มตัวอย่างตามเกณฑ์ที่กำหนดเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 3 ครั้ง เป็นเวลานาน 12 สัปดาห์

ผลการศึกษาพบว่า

1. สมรรถภาพแต่ละองค์ประกอบของผู้สูงอายุ ได้แก่ ดัชนีมวลของร่างกายและเปอร์เซ็นต์ไขมันได้ผิวหนัง 4 ตำแหน่ง ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ยลดลงอย่างไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ ส่วนกำลังการบีบข้อมือ ความอดทนในการออกกำลังกาย ความคล่องแคล่วว่องไว ความยืดหยุ่นของกระดูกสันหลัง และความจุปอด มีค่าเฉลี่ยสูงขึ้น ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับค่าเฉลี่ยของความดันโลหิตขณะพัก และเปอร์เซ็นต์ของอัตราชีพจรเพิ่มขึ้นภายหลังการก้าวขึ้นลงม้านั่ง เปลี่ยนแปลงเล็กน้อยไม่มีนัยสำคัญทางสถิติ

2. สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกาย สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกาย มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ฉลองชัย มานโคกสูง (2538 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยขอนแก่น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยขอนแก่น จำนวน 766 คนที่กำลังศึกษาและทำงานสังกัดทุกคณะในมหาวิทยาลัยขอนแก่นในปีการศึกษา 2534 – 2539 เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม

ผลการศึกษาพบว่า

นักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยขอนแก่นมีความต้องการการรับบริการด้านการออกกำลังกายในระดับมาก ผลการเปรียบเทียบความต้องการการรับบริการด้านการออกกำลังกาย (ก) ระหว่างนักศึกษากับบุคลากร (ข) ระหว่างนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิง (ค) ระหว่างบุคลากรชายกับบุคลากรหญิง (ง) ระหว่างช่วงอายุของนักศึกษาชาย (จ) ระหว่างช่วงอายุของนักศึกษาหญิง (ฉ) ระหว่างช่วงอายุของบุคลากรชาย ความต้องการการรับบริการโดยส่วนรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

พูลสวัสดิ์ บุตรรัตน์ (2539 : บทคัดย่อ) ได้ทำวิจัยเรื่อง “ความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่” การวิจัยนี้มีความมุ่งหมายเพื่อทำให้ทราบถึงความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่ ด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านประเภทของการออกกำลังกาย ด้านบริการและวิชาการ ผู้วิจัย

ใช้แบบสอบถามแบบเชิงพินิจ และมีค่าความเชื่อมั่น .91 เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยกระทำกับกลุ่มตัวอย่างที่สุ่มมาจากครูทุกสังกัดในจังหวัดแพร่ ซึ่งมีจำนวน 1,656 คน

ผลการศึกษาพบว่า

1. ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่มีความต้องการด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการระดับมากที่สุดได้แก่ วันเสาร์ อาทิตย์ และวันหยุด เวลา 16.00 – 18.00 น.

2. ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายในร่มและกลางแจ้ง ต้องมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่มีควันหรือฝุ่นละออง

3. ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่ มีความต้องการด้านประเภทของการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ การเดิน – วิ่งเพื่อสุขภาพและกระโดดเชือก

4. ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่ มีความต้องการด้านความปลอดภัยในการเล่นกีฬาแต่ละชนิด และหลักการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

สมโภชน์ ไวกนอมสัตร์ (2540 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร การวิจัยในครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครด้านต่าง ๆ เก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 978 คน

ผลการศึกษาพบว่า

นักเรียนมัธยมศึกษามีความต้องการด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านบุคลากร มีความต้องการอาจารย์ที่มีความรู้ ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษา และสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมให้แก่นักเรียนมากที่สุด

2. ด้านวิชาการ ต้องการมีความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬามาก

3. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความต้องการสนาม อุปกรณ์การออกกำลังกายและอุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ ที่มีคุณภาพและได้มาตรฐาน สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว ห้องสุขาสำหรับชาย – หญิง แยกกันอย่างถูกสุขลักษณะ สถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬาทั้งสนามกลางแจ้งและในร่ม สถานที่ออกกำลังกายในร่มควรแบ่งออกเป็นสัดส่วนไม่ปะปนกีฬาหลายประเภท ควรมีจุดบริเวณน้ำดื่มที่ถูกสุขลักษณะในบริเวณสถานที่ออกกำลังกายมากที่สุด

4. ด้านวันและเวลา นักเรียนมีความต้องการมากที่จะออกกำลังกายทุกวัน โดยเฉพาะในวันศุกร์ รองลงมาคือ วันเสาร์และอาทิตย์ โดยวันจันทร์ – ศุกร์ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 06.00 – 12.00 น.

ผลการศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมพบว่า

1. นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความต้องการด้านบุคลิกภาพและด้านวิชาการไม่แตกต่างกัน แต่ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก วันและเวลาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
2. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้นและนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย มีความต้องการด้านบุคลิกภาพและด้านวิชาการไม่แตกต่างกัน แต่ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก วันและเวลาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึงมัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความต้องการด้านบุคลิกภาพและด้านวิชาการ ด้านวันและเวลาไม่แตกต่างกัน แต่ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พินิจ วัชวุฒิ (2540 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ และเพื่อเปรียบเทียบกับความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์จำนวน 453 คน

ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์สังกัดกรมสามัญ สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) สำนักงานการศึกษาเอกชนและกรมการศึกษานอกโรงเรียน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายโดยใช้กีฬาเป็นสื่อ ออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมคุณค่าทางนันทนาการและการพักผ่อนหย่อนใจ ต้องการออกกำลังกายเป็นหมู่คณะ ต้องการให้มีการออกกำลังกายทุกวันและสม่ำเสมอ โดยเฉพาะการออกกำลังกายในตอนเย็นหลังจากทำงานแล้ว ต้องการจัดอุปกรณ์ให้เหมาะสมกับหมู่คณะที่สนใจ ควรจัดให้มีบุคลากรที่มีวุฒิทางพลศึกษาเป็นผู้นำในการออกกำลังกาย ต้องการจัดให้มีการแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
2. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์สังกัดกรมสามัญ สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) สำนักงานการศึกษาเอกชนและกรมการศึกษานอกโรงเรียน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับอุปสรรคหรือปัญหาที่สำคัญที่ทำให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ ไม่สามารถออกกำลังกายได้ คือ ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายไม่มีตามความต้องการ ไม่มีวิทยากรหรือผู้นำที่มีความรู้มาแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้อง สภาพดินฟ้าอากาศไม่อำนวย ทำให้ไม่สามารถออกกำลังกายได้และมีเวลาออกกำลังกายไม่แน่นอน ไม่สม่ำเสมอ หรือสถานที่ที่จะออกกำลังกายอยู่ไกลเกินไป บางแห่งไม่สามารถไปออกกำลังกายได้ เพราะไม่มีเงินเสียค่าบำรุงสมาชิก

3. ความคิดเห็นของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์สังกัดกรมสามัญ สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) สำนักงานการศึกษาเอกชนและกรมการศึกษานอกโรงเรียน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้สื่อในการออกกำลังกาย คือ มีความต้องการใช้กีฬาบอลในการออกกำลังกายมาก มีความต้องการในการออกกำลังกายโดยใช้การเล่นเกมเพื่อความสนุกสนาน มีความต้องการในการเล่นบาสเกตบอลเป็นการออกกำลังกายและมีความต้องการในการเล่นฟุตบอลเป็นการออกกำลังกาย

4. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์สังกัดกรมสามัญ สำนักงานการประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) สำนักงานการศึกษาเอกชนและกรมการศึกษานอกโรงเรียน ระหว่าง 4 กลุ่ม มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5 โดยกลุ่มที่แตกต่างกัน คือ นักเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษาเอกชนมีความต้องการสูงกว่านักเรียนสังกัดกรมสามัญ นอกนั้นไม่แตกต่างกัน

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย ผู้วิจัยพอสรุปได้ว่า ในสภาพปัจจุบันการออกกำลังกาย มีความสำคัญต่อบุคคลในทุกเพศ ทุกวัย เพราะในปัจจุบันนี้ คนมีสุขภาพร่างกายที่ย่ำแย่ลง ไม่เหมือนสมัยแต่ก่อน ๆ มา คนมีการทำงานค่อนข้างหนัก แต่ในปัจจุบันซึ่งอาจเกิดจากความเจริญทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สิ่งที่ทำให้บุคคลในปัจจุบันมีการออกกำลังกายน้อยลง แม้ว่าภาครัฐจะมีนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายก็ตาม แต่ในสภาพความเป็นจริงมีการออกกำลังกายค่อนข้างน้อย ซึ่งในงานวิจัยที่ผ่านมาส่วนใหญ่ ศึกษาแต่เรื่องความต้องการในการออกกำลังกายในหลาย ๆ แห่ง แต่ในสภาพความเป็นจริง ครุมีการออกกำลังกายกันมาน้อยเพียงใด ยังหาข้อยุติไม่ได้ ข้าพเจ้าในฐานะครูจังหวัดลพบุรี ผู้วิจัย จึงสนใจที่จะศึกษาสภาพของการออกกำลังกายของครูสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดลพบุรี

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. สร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ คือ ครูสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดลพบุรี ในปีการศึกษา 2545 จำนวน 11 อำเภอ กลุ่มประชากรทั้งสิ้น 3,894 คน (สำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดลพบุรี. 2545 ข้อมูล 10 มิถุนายน 2545)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าคือ ครูสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดลพบุรี โดยใช้วิธีการเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ดังนี้

1. การหาจำนวนกลุ่มตัวอย่าง โดยการนำจำนวนประชากรทั้งหมดของจังหวัด ไปเทียบตารางการประมาณค่าของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางของเคร์ชชีและมอร์แกน ได้กลุ่มตัวอย่างทั้งสิ้น 351 คน
2. นำจำนวนประชากรแต่ละอำเภอเทียบสัดส่วน เพื่อหาจำนวนกลุ่มตัวอย่างของแต่ละอำเภอ ดังตาราง 1
3. สุ่มโรงเรียนภายในอำเภอแต่ละอำเภอ เพื่อหากกลุ่มตัวอย่างตามจำนวนกลุ่มตัวอย่างของแต่ละอำเภอที่หาจำนวนร้อยละได้จากข้อ 2 ได้ครูชาย 116 คน ครูหญิง 235 คน

ตาราง 1 แสดงประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

อำเภอ	ประชากร			กลุ่มตัวอย่าง		
	ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
อำเภอเมือง	299	725	1,024	27	65	92
อำเภอโคกสำโรง	167	324	491	15	29	44
อำเภอบำรุง	98	196	294	9	18	27
อำเภอบ้านหมี่	167	277	444	15	25	40
อำเภอพัฒนานิคม	132	220	352	12	20	32
อำเภอท่าหลวง	57	113	170	5	10	15
อำเภอสระโบสถ์	32	85	117	3	8	11
อำเภอชัยบาดาล	189	346	535	17	31	48
อำเภอโคกเจริญ	33	112	145	3	10	13
อำเภอลำสนธิ	65	97	162	6	9	15
อำเภอหนองม่วง	46	114	160	4	10	14
รวม	1,285	2,609	3,894	116	235	351

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

- เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามซึ่งผู้วิจัย ได้สร้างขึ้น ได้ศึกษาจากตำรา เอกสารงานวิจัย
- ลักษณะของแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ
 - ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม
 - ตอนที่ 2 สภาพการออกกำลังกายของครู ซึ่งเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List) และเป็นแบบปลายเปิด (Open - Ended Questionnaires)
 - ตอนที่ 3 สาเหตุการไม่ออกกำลังกายของครู ซึ่งเป็นแบบตรวจสอบรายการและเป็นแบบปลายเปิด
- นำแบบสอบถามฉบับร่างไปให้ประธานกรรมการควบคุมปริญญาโท และคณะกรรมการควบคุมปริญญาโท ตรวจสอบความเหมาะสมของภาษา ความชัดเจนถูกต้องของภาษา และได้นำมาปรับปรุงแก้ไขต่อไป
- นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบของประธานคณะกรรมการควบคุมปริญญาโทแล้ว ไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดย

ผู้เชี่ยวชาญทั้ง 5 ท่าน (ดูภาคผนวก)

5. นำแบบสอบถามที่ได้ปรับแก้ไขเรียบร้อยแล้ว ไปทดลองใช้ (Try out) สอบถามครูสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดลพบุรีที่มีได้เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน เพื่อดูความเชื่อมั่นของข้อคำถาม ได้ค่าความเชื่อมั่น .93

วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถาม ดังนี้

1. ติดต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอหนังสือนำจากบัณฑิตวิทยาลัย ขอความอนุเคราะห์ ขอความร่วมมือจากผู้อำนวยการ การประถมศึกษาจังหวัดลพบุรี หัวหน้าการประถมศึกษาอำเภอทุกอำเภอ
2. เดินทางไปติดต่อกับหัวหน้าการประถมศึกษาอำเภอด้วยตัวเอง เพื่อชี้แจงถึงวัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้ เพื่อขอความร่วมมือในการแจกแบบสำรวจให้กับโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
3. ผู้วิจัยเดินทางไปเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ณ อำเภอทุกอำเภอ โดยขอความร่วมมือจากเจ้าหน้าที่ของอำเภอที่ได้รับมอบหมายจากหัวหน้าการประถมศึกษาอำเภอ เป็นผู้เก็บรวบรวมจากโรงเรียนในสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอนั้น ๆ
4. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้รับคืนกลับมา
5. นำแบบสอบถามที่สมบูรณ์ นำมาวิเคราะห์ สรุป และอภิปรายผล

วิธีจัดกระทำข้อมูล

ผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดกระทำข้อมูลที่ได้รับกลับมาจากกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามทุกฉบับ
2. วิเคราะห์ข้อมูลของแบบสอบถาม ดังนี้
 - 2.1 ข้อมูลส่วนตัว นำมาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
 - 2.2 สภาพการออกกำลังกายของครู นำมาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง
 - 2.3 สาเหตุการไม่ออกกำลังกาย นำมาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง

บทที่ 4
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาถึง สภาพการออกกำลังกายของครูสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดลพบุรี ผลการวิเคราะห์ข้อมูลได้นำเสนอในรูปตาราง และความเรียงโดยแบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 สภาพการออกกำลังกายของครู

ตอนที่ 3 สาเหตุในการที่ไม่ออกกำลังกายของครู

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 2 แสดงจำนวนและร้อยละของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลส่วนตัว	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	116	33.05
หญิง	235	66.95
อายุ		
20 - 30 ปี	54	15.38
31 - 40 ปี	64	18.23
41 - 50 ปี	127	36.18
51 - 60 ปี	106	30.20
ท่านได้ออกกำลังกายหรือไม่		
ออกกำลังกาย	295	84.05
ไม่ได้ออกกำลังกาย	56	15.95

จากตาราง 2 แสดงว่า

ครูในสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดลพบุรี เป็นครูชายจำนวน 116 คน คิดเป็นร้อยละ 33.05 เป็นครูหญิง จำนวน 235 คน คิดเป็นร้อยละ 66.95 มีอายุ 20 - 30 ปี จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 15.38 มีอายุ 31 - 40 ปี จำนวน 64 คน

คิดเป็นร้อยละ 18.23 มีอายุ 41 - 50 ปี จำนวน 127คน คิดเป็นร้อยละ 36.18 และมีอายุ 51 - 60 ปี จำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 30.20 เป็นครูที่ออกกำลังกาย จำนวน 295 คน คิดเป็นร้อยละ 84.05 และเป็นครูที่ไม่ได้ออกกำลังกายจำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 15.95

ตาราง 3 แสดงจำนวนและร้อยละของครูที่ออกกำลังกาย และไม่ได้ออกกำลังกาย
จำแนกตามเพศ อายุ

รายการ	จำนวน	ออกกำลังกาย		ไม่ได้ออกกำลังกาย		
		จำนวน	ร้อยละ	จำนวน	ร้อยละ	
เพศ						
ชาย	116	100	86.21	16	13.79	
หญิง	235	195	82.98	40	17.02	
อายุ						
20 - 30 ปี	54	51	94.44	3	5.56	
31 - 40 ปี	64	51	79.69	13	20.31	
41 - 50 ปี	127	105	82.68	22	17.32	
51 - 60 ปี	106	88	83.02	18	16.98	
รวม	351	295	84.05	56	15.95	

จากตาราง 3 แสดงว่า

ครูเพศชายที่ออกกำลังกาย จำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 86.21 ครูเพศชายที่ไม่ออกกำลังกาย จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 13.79 ครูเพศหญิงที่ออกกำลังกาย จำนวน 195 คน คิดเป็นร้อยละ 82.98 ครูเพศหญิงที่ไม่ออกกำลังกายจำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 17.02

ครูอายุ 20 - 30 ปี ที่ออกกำลังกายจำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 94.44 ครูที่ไม่ออกกำลังกายจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 5.56 ครูอายุ 31 - 40 ปี ที่ออกกำลังกายจำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 79.69 ครูที่ไม่ออกกำลังกายจำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 20.31 ครูอายุ 41 - 50 ปี ที่ออกกำลังกายจำนวน 105 คน คิดเป็นร้อยละ 82.68 ครูที่ไม่ออกกำลังกาย จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 17.32 ครูอายุ 51 - 60 ปี ที่ออกกำลังกายจำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 83.02 ครูที่ไม่ออกกำลังกายจำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 16.98

ตอนที่ 2 สภาพการออกกำลังกายของครู

ตาราง 4 แสดงจำนวนและร้อยละของสภาพการออกกำลังกายของครู สังกัดสำนักงาน
การประถมศึกษาจังหวัดลพบุรี

รายการ	ชาย	หญิง	รวม	ร้อยละ
1. สภาพวัน เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย				
1.1 ทำนออกกำลังกายสัปดาห์ละกี่วัน				
1 วัน	0	0	0	0.00
2 วัน	0	0	0	0.00
3 วัน	18	50	68	23.05
4 วัน	18	40	58	19.66
5 วัน	44	78	122	41.36
6 วัน	16	15	31	10.51
7 วัน	4	12	16	5.42
1.2 เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย				
ช่วงเวลา 05.30 - 07.30 น.	41	21	62	21.02
ช่วงเวลา 11.00 - 13.00 น.	9	5	14	4.75
ช่วงเวลา 16.30 - 18.30 น.	50	169	219	74.24
1.3 ในการออกกำลังกายใช้เวลานานเท่าไร				
ประมาณ 1 ชั่วโมง	52	113	165	55.93
ประมาณ 1 – 1.5 ชั่วโมง	34	38	72	24.41
ประมาณ 2 ชั่วโมง	14	44	52	19.66
2. สภาพสถานที่และอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย				
2.1 สภาพสนามที่ใช้ในการออกกำลังกาย				
กลางแจ้ง	64	50	114	38.64
ในร่ม	20	72	92	31.19
ทั้งกลางแจ้งและในร่ม	16	73	89	30.17
2.2 สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย				
สนามกีฬาทั่วไป	66	131	197	66.78
สนามบริเวณบ้านพัก	21	25	46	15.95
สนามบริเวณโรงเรียน	13	39	52	17.63

ตาราง 4 (ต่อ)

รายการ	ชาย	หญิง	รวม	ร้อยละ
2.3 สิ่งอำนวยความสะดวกในสถานที่ที่ใช้ในการ ออกกำลังกาย				
มีห้องน้ำเพียงพอ	11	20	31	10.51
มีน้ำดื่มจัดไว้บริการ	5	19	24	8.14
มีที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกาย	84	156	240	81.36
2.4 อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย				
มีเพียงพอ	34	81	115	38.98
มีไม่เพียงพอ	66	114	180	61.02
3. สภาพประเภทหรือกิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย				
ฟุตบอล	26	20	46	15.59
วอลเลย์บอล	10	15	25	8.47
บาสเกตบอล	9	10	19	6.44
ว่ายน้ำ	4	8	12	4.07
กอล์ฟ	3	1	4	1.36
เทเบิลเทนนิส	5	7	12	4.07
ขี่จักรยาน	13	22	35	11.86
แอโรบิค	2	42	44	14.92
ไทเก๊ก	1	4	5	1.69
ลีลาศ	5	11	16	5.42
เดิน	12	30	42	14.24
วิ่ง	10	25	35	11.86
4. สภาพการแต่งกายที่ใช้ในการออกกำลังกาย				
ชุดกีฬา	61	157	218	73.90
ชุดอะไรก็ได้	39	38	77	26.10

ตาราง 4 (ต่อ)

รายการ	ชาย	หญิง	รวม	ร้อยละ
5. สภาพการไปออกกำลังกาย				
ไปคนเดียว	45	89	134	45.42
ไปกับสามี/ภรรยา/บุตร	21	43	64	21.69
ไปกับเพื่อน ๆ	34	63	97	32.88
6. สภาพก่อนการออกกำลังกาย				
มีการอบอุ่นร่างกายก่อน	69	144	213	72.20
ไม่มีการอบอุ่นร่างกายก่อน	31	51	82	27.80
7. สภาพค่าใช้จ่ายในการไปออกกำลังกาย				
มีค่าใช้จ่าย เช่น ค่าใช้สถานที่	33	79	112	37.97
ไม่มีค่าใช้จ่าย	67	116	183	62.03
8. มีบุคลากรที่ให้ความรู้ด้านการออกกำลังกายหรือไม่				
ไม่มีบุคลากรให้ความรู้	82	164	246	83.39
มีบุคลากรให้ความรู้	18	31	49	16.61

จากตาราง 4 แสดงว่า

1. ครูสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดลพบุรีมีการออกกำลังกายสูงสุดต่อสัปดาห์คือ 5 วัน จำนวน 122 คน เป็นครูชาย 44 คน ครูหญิง 78 คน คิดเป็นร้อยละ 41.36 รองลงมาคือ 3 วัน จำนวน 68 คน เป็นครูชาย 18 คน ครูหญิง 50 คน คิดเป็นร้อยละ 23.05 4 วัน จำนวน 58 คน เป็นครูชาย 18 คน ครูหญิง 40 คน คิดเป็นร้อยละ 19.66 6 วัน จำนวน 31 คน เป็นครูชาย 16 คน ครูหญิง 15 คน คิดเป็นร้อยละ 10.51 และ 7 วัน จำนวน 16 คน เป็นครูชาย 4 คน ครูหญิง 12 คน คิดเป็นร้อยละ 5.42 ตามลำดับ สำหรับช่วงเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายมากที่สุดคือ 16.30-18.30 น. จำนวน 219 คน เป็นครูชาย 50 คน ครูหญิง 169 คน คิดเป็นร้อยละ 74.24 รองลงมาคือเวลา 05.30-07.30 น. จำนวน 62 คน เป็นครูชาย 41 คน ครูหญิง 21 คน คิดเป็นร้อยละ 21.02 น้อยสุดคือ 11.00-13.00 น. จำนวน 14 คน เป็นครูชาย 9 คน ครูหญิง 5 คน คิดเป็นร้อยละ 4.75 และจำนวนเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายมากที่สุดคือ ประมาณ 1 ชั่วโมง 165 คน เป็นครูชาย 52 คน ครูหญิง 113 คน คิดเป็นร้อยละ 55.93

รองลงมาคือประมาณ 1-1.5 ชั่วโมง จำนวน 72 คน เป็นครูชาย 34 คน ครูหญิง 38 คน คิดเป็นร้อยละ 24.41 น้อยสุดคือประมาณ 2 ชั่วโมง จำนวน 58 คน เป็นครูชาย 14 คน ครูหญิง 44 คน คิดเป็นร้อยละ 19.66

2. สภาพสนามที่ใช้ในการออกกำลังกาย เป็นสนามกลางแจ้ง จำนวน 114 คน เป็นครูชาย 64 คน ครูหญิง 50 คน คิดเป็นร้อยละ 38.64 รองลงมาคือสนามในร่มจำนวน 92 คน เป็นครูชาย 20 คน ครูหญิง 72 คน คิดเป็นร้อยละ 31.19 น้อยสุดคือทั้งสนามกลางแจ้งและในร่มจำนวน 89 คน เป็นครูชาย 16 คน ครูหญิง 73 คน คิดเป็นร้อยละ 30.17 สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายมากที่สุดคือ สนามกีฬาทั่วไป จำนวน 197 คน เป็นครูชาย 66 คน ครูหญิง 131 คน คิดเป็นร้อยละ 66.78 รองลงมา สนามบริเวณโรงเรียน จำนวน 52 คน เป็นครูชาย 13 คน ครูหญิง 39 คน คิดเป็นร้อยละ 17.63 น้อยสุดคือ สนามบริเวณบ้านพัก จำนวน 46 คน เป็นครูชาย 21 คน ครูหญิง 25 คน คิดเป็นร้อยละ 15.95 สิ่งอำนวยความสะดวกในสถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายมากที่สุดคือ มีที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกาย จำนวน 240 คน เป็นครูชาย 84 คน ครูหญิง 156 คน คิดเป็นร้อยละ 81.36 รองลงมาคือ มีห้องน้ำเพียงพอ จำนวน 31 คน เป็นครูชาย 11 คน ครูหญิง 20 คน คิดเป็นร้อยละ 10.51 น้อยสุดคือ มีน้ำดื่มจัดไว้บริการ จำนวน 24 คน เป็นครูชาย 5 คน ครูหญิง 19 คน คิดเป็นร้อยละ 8.14 อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายมีไม่เพียงพอ จำนวน 180 คน เป็นครูชาย 66 คน ครูหญิง 114 คนคิดเป็นร้อยละ 61.02

3. สภาพประเภทกีฬาและกิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย กีฬาฟุตบอล จำนวน 46 คน เป็นครูชาย 26 คน ครูหญิง 20 คน คิดเป็นร้อยละ 15.59 รองลงมาคือ กิจกรรมแอโรบิค จำนวน 44 คน เป็นครูชาย 2 คน ครูหญิง 42 คน คิดเป็นร้อยละ 14.92 การเดิน จำนวน 42 คน เป็นครูชาย 12 คน ครูหญิง 30 คน คิดเป็นร้อยละ 14.24 น้อยสุดคือ กอล์ฟ จำนวน 4 คน เป็นครูชาย 3 คน ครูหญิง 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.36

4. สภาพการแต่งกายที่ใช้ในการออกกำลังกาย ชุดกีฬา จำนวน 218 คน เป็นครูชาย 61 คน ครูหญิง 157 คน คิดเป็นร้อยละ 73.90 ชุดอะไรก็ได้จำนวน 77 คน เป็นครูชาย 39 คน ครูหญิง 38 คน คิดเป็นร้อยละ 26.10

5. สภาพการไปออกกำลังกาย ไปคนเดียว จำนวน 234 คน เป็นครูชาย 45 คน ครูหญิง 89 คน คิดเป็นร้อยละ 45.42 ไปกับเพื่อน ๆ จำนวน 97 คน เป็นครูชาย 34 คน ครูหญิง 63 คน คิดเป็นร้อยละ 32.88 และไปกับสามี/ภรรยา/บุตร จำนวน 64 คน เป็นครูชาย 21 คน ครูหญิง 43 คน คิดเป็นร้อยละ 21.69

6. สภาพก่อนไปออกกำลังกาย มีการอบอุ่นร่างกาย จำนวน 213 คน เป็นครูชาย 69 คน ครูหญิง 144 คน คิดเป็นร้อยละ 72.20 ไม่มีการอบอุ่นร่างกาย จำนวน 82 คน เป็นครูชาย 31 คน ครูหญิง 51 คน คิดเป็นร้อยละ 27.80

7. สภาพค่าใช้จ่ายในการไปออกกำลังกาย ไม่เสียค่าใช้จ่าย จำนวน 183 คน
เป็นครูชาย 67 คน ครูหญิง 116 คน คิดเป็นร้อยละ 62.03 มีค่าใช้จ่าย จำนวน 112 คน
เป็นครูชาย 33 คน ครูหญิง 79 คน คิดเป็นร้อยละ 37.97

8. บุคลากรที่ให้ความรู้ในการออกกำลังกาย ไม่มีบุคลากรที่ให้ความรู้ จำนวน
246 คน เป็นครูชาย 82 คน ครูหญิง 164 คน คิดเป็นร้อยละ 83.39 มีบุคลากรที่ให้ความรู้
จำนวน 49 คน เป็นครูชาย 18 คน ครูหญิง 31 คน คิดเป็นร้อยละ 16.61

ตาราง 5 แสดงจำนวนความถี่และร้อยละสภาพการออกกำลังกายของครู สังกัดสำนักงาน
การประถมศึกษาจังหวัดลพบุรี จำแนกตามอายุ

รายการ	อายุ 20-30 ปี		อายุ 31-40 ปี		อายุ 41-50 ปี		อายุ 51-60 ปี		รวม	ร้อยละ
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง		
1. สภาพวัน เวลาที่ใช้ใน การออกกำลังกาย										
1.1 ทำนออกกำลังกาย สัปดาห์ละกี่วัน										
1 วัน	-	-	-	-	-	-	-	-	0	0.00
2 วัน	-	-	-	-	-	-	-	-	0	0.00
3 วัน	2	6	5	8	5	26	6	10	68	23.05
4 วัน	4	6	2	9	8	10	4	15	58	19.66
5 วัน	12	11	6	11	14	27	12	29	122	41.36
6 วัน	4	3	3	4	3	5	6	3	31	10.51
7 วัน	-	3	1	2	2	5	1	2	16	5.42
1.2 เวลาที่ใช้ในการ ออกกำลังกาย										
ช่วงเวลา 05.30 – 07.30 น.	13	7	15	5	8	6	5	3	62	21.02
ช่วงเวลา 11.00 – 13.00 น.	2	-	1	1	2	4	4	-	14	4.75
ช่วงเวลา 16.30 – 18.30 น.	9	20	5	24	16	69	10	219	219	74.24

ตาราง 5 (ต่อ)

รายการ	อายุ 20-30 ปี		อายุ 31-40 ปี		อายุ 41-50 ปี		อายุ 51-60 ปี		รวม	ร้อยละ
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง		
1.3 ในการออกกำลังกาย ที่ใช้เวลานาน เท่าไร										
ประมาณ 1 ชั่วโมง	12	18	18	16	19	42	3	37	165	55.93
ประมาณ 1 – 1.5 ชั่วโมง	6	8	7	2	11	15	10	13	72	24.41
ประมาณ 2 ชั่วโมง	2	5	3	5	8	10	1	24	58	19.66
2. สภาพสถานที่และ อุปกรณ์ที่ใช้ในการ ออกกำลังกาย										
2.1 สภาพสนามที่ใช้ใน การออกกำลังกาย										
กลางแจ้ง	15	9	12	6	18	23	19	12	114	38.64
ในร่ม	3	9	3	13	9	23	5	27	92	31.19
ทั้งกลางแจ้งและ ในร่ม	2	13	5	12	6	26	3	22	89	30.17
2.2 สถานที่ที่ใช้ในการ ออกกำลังกาย										
สนามกีฬาทั่วไป	8	21	12	22	30	51	16	37	197	66.78
สนามบริเวณบ้านพัก	4	6	5	4	9	7	3	8	46	15.95
สนามบริเวณ โรงเรียน	2	10	2	6	4	4	5	19	52	17.63
2.3 สิ่งอำนวยความสะดวก สะดวกในสถานที่ ที่ใช้ในการ ออกกำลังกาย										
มีห้องน้ำเพียงพอ	2	6	2	-	4	6	3	8	31	10.51
มีน้ำดื่มจัดไว้ บริการ	-	3	-	3	3	7	2	6	24	8.14
มีที่นั่งพักผ่อนหลัง การออกกำลังกาย	13	27	21	25	35	50	15	54	240	81.36

ตาราง 5 (ต่อ)

รายการ	อายุ 20-30 ปี		อายุ 31-40 ปี		อายุ 41-50 ปี		อายุ 51-60 ปี		รวม	ร้อยละ
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง		
2.4 อุปกรณ์ที่ใช้ในการ ออกกำลังกาย										
มีเพียงพอ	5	11	9	12	15	36	6	22	115	38.98
มีไม่เพียงพอ	13	22	16	14	21	33	16	44	180	61.02
3. สภาพประเภทหรือ กิจกรรมที่ใช้ในการออก กำลังกาย										
ฟุตบอล	7	11	8	3	4	4	7	2	46	15.59
วอลเลย์บอล	2	4	3	3	4	5	1	3	25	8.47
บาสเกตบอล	1	3	2	2	3	4	3	1	19	6.44
ว่ายน้ำ	-	2	1	1	2	1	1	4	12	4.07
กอล์ฟ	-	-	-	-	2	1	1	-	4	1.36
เทเบิลเทนนิส	1	2	1	1	2	2	1	2	12	4.07
ขี่จักรยาน	-	4	2	4	6	10	5	4	35	11.86
แอโรบิค	-	10	1	14	1	10	-	8	44	14.92
ไทเก๊ก	-	-	-	-	1	-	-	4	5	1.69
ลีลาศ	1	-	-	-	2	8	2	3	16	5.42
เดิน	-	1	2	2	7	15	3	12	42	14.24
วิ่ง	2	-	1	1	4	7	3	18	35	11.86
4. สภาพการแต่งกายที่ใช้ ในการออกกำลังกาย										
ชุดกีฬา	15	22	16	8	18	64	12	63	218	73.90
ชุดอะไรก็ได้	9	5	15	12	10	13	5	8	77	26.10
5. สภาพการไป ออกกำลังกาย										
ไปคนเดียว	15	12	3	21	14	26	13	30	134	45.42
ไปกับสามี ภรรยา	1	8	4	9	8	14	8	12	64	21.69
บุตร										
ไปกับเพื่อน ๆ	6	9	10	4	14	29	14	11	97	32.88

ตาราง 5 (ต่อ)

รายการ	อายุ 20-30 ปี		อายุ 31-40 ปี		อายุ 41-50 ปี		อายุ 51-60 ปี		รวม	ร้อยละ
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง		
6. สภาพก่อนการ ออกกำลังกาย										
มีการอบอุ่นร่างกาย ก่อน	14	18	15	21	22	53	18	52	213	72.20
ไม่มีการอบอุ่น ร่างกายก่อน	5	14	8	7	10	20	8	10	82	27.80
7. สภาพค่าใช้จ่ายในการไป ออกกำลังกาย										
มีค่าใช้จ่าย	6	14	9	11	15	34	3	20	112	37.97
ไม่มีค่าใช้จ่าย	12	19	17	14	21	35	17	48	183	62.03
8. มีบุคลากรที่ให้ความรู้ ด้านการออกกำลังกาย หรือไม่										
ไม่มีบุคลากรให้ ความรู้	14	27	16	28	29	53	23	56	246	63.39
มีบุคลากรให้ความรู้	4	6	2	5	8	15	4	5	49	16.61

จากตาราง 5 แสดงว่า

สภาพการออกกำลังกายของครูสูงสุด 1 สัปดาห์คือ 5 วัน จำนวน 122 คน กลุ่มอายุที่มีจำนวนครูมากที่สุดคือ กลุ่มอายุ 41-50 ปี จำนวน 41 คน รองลงมา 3 วัน จำนวน 68 คน กลุ่มอายุที่มีจำนวนครูมากที่สุดคือ กลุ่มอายุ 41-50 ปี จำนวน 31 คน เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย เวลา 16.30-18.30 น. จำนวน 219 คน กลุ่มอายุที่มีจำนวนครูมากที่สุดคือ 41-50 ปี จำนวน 85 คน รองลงมา 05.30-07.30 น. จำนวน 62 คน กลุ่มอายุที่มีจำนวนครูมากที่สุดคือ อายุ 20-30 ปี และอายุ 31-40 ปี จำนวน 20 คน เวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย ประมาณ 1 ชั่วโมง จำนวน 165 คน กลุ่มอายุที่มีจำนวนครูมากที่สุดคือ อายุ 41-50 ปี จำนวน 61 คน รองลงมาประมาณ 1-1.5 ชั่วโมง กลุ่มอายุที่มีจำนวนครูมากที่สุดคือ อายุ 41-50 ปี จำนวน 26 คน สภาพสนามที่ใช้ในการออกกำลังกาย เป็นสนามกลางแจ้ง จำนวน 114 คน กลุ่มอายุที่มีจำนวนครูมากที่สุดคือ อายุ 41-50 ปี จำนวน 41 คน รองลงมา ในร่ม จำนวน 92 คน กลุ่มอายุที่มีจำนวนครูมากที่สุดคือ อายุ 41-50 ปี และอายุ 51-60 ปี จำนวน 32 คน สถานที่ที่ใช้ในการ

ออกกำลังกาย สนามกีฬาทั่วไป จำนวน 197 คน กลุ่มอายุที่มีจำนวนครุมากที่สุดคือ อายุ 41-50 ปี จำนวน 81 คน สิ่งอำนวยความสะดวก มีที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกาย จำนวน 240 คน กลุ่มอายุที่มีจำนวนครุมากที่สุดคือ อายุ 41-50 ปี จำนวน 85 คน อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายมีไม่เพียงพอ จำนวน 180 คน กลุ่มอายุที่มีจำนวนครุมากที่สุดคือ อายุ 51-60 ปี จำนวน 60 คน สภาพประเภทกีฬาหรือกิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย ฟุตบอล จำนวน 46 คน กลุ่มอายุที่มีจำนวนครุมากที่สุดคือ อายุ 20-30 ปี จำนวน 18 คน แอโรบิค จำนวน 44 คน กลุ่มอายุที่มีจำนวนมากที่สุดคือ อายุ 31-40 ปี จำนวน 15 คน น้อยสุดคือ กอล์ฟ จำนวน 4 คน กลุ่มอายุที่มีจำนวนมากที่สุดคือ อายุ 41-50 ปี จำนวน 3 คน สภาพการแต่งกาย ชุดกีฬา จำนวน 218 คน กลุ่มอายุที่มีจำนวนครุมากที่สุดคือ อายุ 41-50 ปี จำนวน 82 คน สภาพการไปออกกำลังกาย ไปคนเดียว จำนวน 134 คน กลุ่มอายุที่มีจำนวนครุมากที่สุดคือ อายุ 51-60 ปี จำนวน 43 คน สภาพก่อนการออกกำลังกาย มีการอบอุ่นร่างกาย จำนวน 213 คน กลุ่มอายุที่มีจำนวนครุมากที่สุดคือ อายุ 41-50 ปี จำนวน 75 คน สภาพค่าใช้จ่าย ไม่มีค่าใช้จ่ายจำนวน 183 คน กลุ่มอายุที่มีจำนวนครุมากที่สุดคือ อายุ 51-60 ปี จำนวน 65 คน บุคลากรให้ความรู้ด้านการออกกำลังกาย ไม่มีบุคลากรให้ความรู้จำนวน 246 คน กลุ่มอายุที่มีจำนวนครุมากที่สุดคือ อายุ 41-50 ปี จำนวน 82 คน

ตอนที่ 3 สาเหตุในการที่ไม่ออกกำลังกายของครู

ตาราง 6 แสดงจำนวนความถี่และร้อยละของสาเหตุการไม่ออกกำลังกายของครูสังกัด
สำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดลพบุรี จำแนกตามเพศ

รายการ	ชาย	หญิง	รวม	ร้อยละ
1. ไม่มีเวลาพอ	11	35	46	20.32
2. เกินวัยที่จะออกกำลังกาย	9	23	32	14.16
3. กิจกรรมไม่เหมาะสมกับตนเอง	12	14	26	11.50
4. ไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย	8	13	21	9.29
5. ไม่มีเพื่อนไปออกกำลังกาย	9	10	19	8.41
6. ไม่มีบุคลากรแนะนำ	5	13	18	7.96
7. มีโรคประจำตัว	6	11	17	7.52
8. ขาดอุปกรณ์อำนวยความสะดวก	5	10	15	6.64
9. ไม่ชอบการออกกำลังกาย	2	12	14	6.19
10. มีปมด้อยทางร่างกาย/จิตใจ	2	10	12	5.31
11. ไม่ชอบคบคนมาก	1	3	4	1.77
12. ไม่เห็นประโยชน์ในการออกกำลังกาย	0	2	2	0.88
รวม	70	156	226	99.95

จากตาราง 6 แสดงว่า

สาเหตุในการที่ไม่ออกกำลังกายของครูจากข้อมูลความถี่จำแนกตามเพศมากที่สุดคือ ไม่มีเวลาพอ จำนวน 46 คน เป็นครูชาย 11 คน ครูหญิง 35 คน คิดเป็นร้อยละ 20.35 รองลงมา เกินวัยที่จะออกกำลังกาย จำนวน 32 คน เป็นครูชาย 9 คน ครูหญิง 23 คน คิดเป็นร้อยละ 14.16 กิจกรรมไม่เหมาะสมกับตนเอง จำนวน 26 คน เป็นครูชาย 12 คน ครูหญิง 14 คน คิดเป็นร้อยละ 11.50 ไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย จำนวน 21 คน เป็นครูชาย 8 คน ครูหญิง 13 คน คิดเป็นร้อยละ 9.29 ไม่มีเพื่อนไปออกกำลังกายจำนวน 19 คน เป็นครูชาย 9 คน ครูหญิง 10 คน คิดเป็นร้อยละ 8.41 ไม่มีบุคลากรแนะนำ จำนวน 18 คน เป็นครูชาย 5 คน ครูหญิง 13 คน คิดเป็นร้อยละ 7.96 มีโรคประจำตัว จำนวน 17 คน เป็นครูชาย 6 คน ครูหญิง 11 คน คิดเป็นร้อยละ 7.52 ขาดอุปกรณ์อำนวยความสะดวกจำนวน 15 คน เป็นครูชาย 5 คน ครูหญิง 10 คน คิดเป็นร้อยละ 6.64 ไม่ชอบการออกกำลังกาย จำนวน 14 คน เป็นครูชาย 2 คน ครูหญิง 12 คน คิดเป็นร้อยละ 6.19 มีปมด้อยทางร่างกาย/จิตใจ จำนวน 12 คน เป็นครูชาย

2 คน ครูหญิง 10 คน คิดเป็นร้อยละ 5.31 ไม่ชอบคบคนมาก จำนวน 4 คน เป็นครูชาย 1 คน ครูหญิง 3 คน คิดเป็นร้อยละ 1.77 ไม่เห็นประโยชน์ในการออกกำลังกาย จำนวน 2 คน เป็นครูหญิง 2 คน คิดเป็นร้อยละ 0.88

ตาราง 7 จำนวนความถี่และร้อยละของสาเหตุการไม่ออกกำลังกายของครูสังกัดสำนักงาน
การประถมศึกษาจังหวัดลพบุรี จำแนกตามอายุ

รายการ	อายุ 20-30 ปี		อายุ 31-40 ปี		อายุ 41-50 ปี		อายุ 51-60 ปี		รวม	ร้อยละ
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง		
1. ไม่มีเวลาพอ	1	5	4	14	3	10	3	6	46	20.32
2. เกินวัยที่จะ ออกกำลังกาย	-	-	-	4	4	10	5	9	32	14.16
3. กิจกรรมไม่เหมาะสม กับตนเอง	2	3	4	4	4	3	2	4	26	11.50
4. ไม่มีสถานที่ ออกกำลังกาย	-	1	3	4	3	6	2	2	21	9.29
5. ไม่มีเพื่อนไป ออกกำลังกาย	1	2	2	3	2	4	4	1	19	8.41
6. ไม่มีบุคลากรแนะนำ	-	-	1	4	2	3	2	6	18	7.96
7. มีโรคประจำตัว	-	-	-	2	2	3	4	6	17	7.52
8. ขาดอุปกรณ์อำนวยความสะดวก	-	-	-	2	3	3	2	5	15	6.64
9. ไม่ชอบการ ออกกำลังกาย	-	1	1	1	1	6	-	4	14	6.19
10. มีปมด้อยทางร่างกาย/ จิตใจ	-	-	1	3	-	4	1	3	12	5.31
11. ไม่ชอบคบคนมาก	-	-	-	-	1	1	-	2	4	1.77
12. ไม่เห็นประโยชน์ในการ ออกกำลังกาย	-	-	-	-	-	1	-	1	2	0.88
รวม	16		57		79		74		226	99.95

จากตาราง 7 แสดงว่า

สาเหตุในการไม่ออกกำลังกายของครูจากข้อมูลความถี่แยกตามกลุ่มอายุ ไม่มีเวลาพอ กลุ่มอายุที่มีความถี่มากที่สุดคือ กลุ่มอายุ 31-40 ปี จำนวน 18 คน เกินวัยที่จะออกกำลังกาย กลุ่มอายุที่มีความถี่มากที่สุด อายุ 41-50 ปี และ 51-60 ปี มีจำนวน 14 คน กิจกรรมไม่เหมาะสม กลุ่มอายุที่มีความถี่มากที่สุด อายุ 31-40 ปี จำนวน 8 คน ไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย กลุ่มอายุที่มีความถี่มากที่สุด อายุ 41-50 ปี จำนวน 9 คน น้อยสุดคือ ไม่เห็นประโยชน์ในการออกกำลังกาย กลุ่มอายุที่มีความถี่มากที่สุดคือ อายุ 41-50 ปี และ 51-60 ปี จำนวน 1 คน

ข้อเสนอแนะ

จากข้อมูลที่ข้าราชการครูสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดลพบุรี เสนอแนะเรื่องการส่งเสริมการออกกำลังกาย มีความถี่จากมากไปน้อย มีดังนี้

1. ควรส่งเสริมให้มีการแข่งขันกีฬาระหว่างข้าราชการครู
2. ควรจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของข้าราชการครู
3. ควรจัดตั้งชมรมครูสุขภาพดี
4. ควรมีสถานที่ในการออกกำลังกายที่เหมาะสมของครู
5. ควรมีการส่งเสริมให้ครู - นักเรียนได้ออกกำลังกายพร้อมกันหลังเคารพธงชาติ
6. ควรมีการส่งเสริมการเขียนข้อความเพื่อเชิญชวนให้ครูได้ออกกำลังกาย
7. ควรสร้างสนามกีฬาเพื่อการออกกำลังกายทุกหมู่บ้าน
8. ควรให้ครูทำงานบ้านเพื่อทดแทนการออกกำลังกาย

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาสภาพการออกกำลังกายของครูสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา
จังหวัดลพบุรี
2. เพื่อศึกษาสาเหตุการไม่ออกกำลังกายของครูสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา
จังหวัดลพบุรี

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าคือ ครูสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา
จังหวัดลพบุรี ในปีการศึกษา 2545 จำนวน 11 อำเภอ รวมประชากรทั้งสิ้น 3,894 คน
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าคือ ครูสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา
จังหวัดลพบุรี ปีการศึกษา 2545 โดยใช้วิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น ใช้ตารางสำเร็จรูปของเคร์ชชีและ
มอร์แกน เป็นครูชายและหญิงจำนวน 351 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

1. เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยได้สร้างขึ้น
ได้ศึกษาจากตำรา เอกสารงานวิจัย
2. ลักษณะของแบบสอบถาม แบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ
ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม
ตอนที่ 2 สภาพการออกกำลังกายของครู ซึ่งเป็นแบบตรวจสอบรายการ
(Check List) และเป็นแบบปลายเปิด
ตอนที่ 3 สาเหตุการไม่ออกกำลังกายของครู เป็นแบบตรวจสอบรายการ
(Check List) และเป็นแบบปลายเปิด

วิธีจัดกระทำกับข้อมูล

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาทุกฉบับ
2. วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้จำนวนและร้อยละ

สรุปผล

การวิเคราะห์ข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างเรื่อง สภาพการออกกำลังกายของครูสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดลพบุรีพอสรุปได้ดังนี้

1. ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามพบว่า ครูส่วนมากเป็นเพศหญิง จำนวน 235 คน คิดเป็นร้อยละ 66.95 ครูเพศชาย จำนวน 116 คน คิดเป็นร้อยละ 33.05 กลุ่มอายุ 41 - 50 ปี มีมากที่สุด จำนวน 127 คน คิดเป็นร้อยละ 36.18 รองลงมา อายุ 51 - 60 ปี จำนวน 106 คน คิดเป็นร้อยละ 30.20 น้อยสุดอายุ 20 - 30 ปี จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 15.38 ส่วนจำนวนครูที่ออกกำลังกาย มีจำนวน 295 คน คิดเป็นร้อยละ 84.05 และครูที่ไม่ได้ออกกำลังกาย จำนวน 56 คน คิดเป็นร้อยละ 15.95

การออกกำลังกายของครูสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดลพบุรี เมื่อแยกตามเพศ และอายุ พบว่าครูเพศชายมีการออกกำลังกายจำนวน 100 คน คิดเป็นร้อยละ 86.21 ครูเพศหญิงมีการออกกำลังกาย จำนวน 195 คน คิดเป็นร้อยละ 82.98 ครูเพศชายที่ไม่ได้ออกกำลังกาย จำนวน 16 คน คิดเป็นร้อยละ 13.79 ครูเพศหญิงที่ไม่ได้ออกกำลังกาย จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 17.02 กลุ่มครูอายุ 20 - 30 ปี ที่ออกกำลังกาย จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 94.44 ไม่ออกกำลังกาย จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 5.56 กลุ่มครูอายุ 31 - 40 ปี ที่ออกกำลังกาย จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 79.69 ไม่ออกกำลังกาย จำนวน 13 คน คิดเป็นร้อยละ 20.31 กลุ่มครูอายุ 41 - 50 ปี ที่ออกกำลังกาย จำนวน 105 คน คิดเป็นร้อยละ 82.68 ไม่ออกกำลังกาย จำนวน 22 คน คิดเป็นร้อยละ 17.32 กลุ่มครูอายุ 51 - 60 ปี ที่ออกกำลังกาย จำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 83.02 ไม่ออกกำลังกาย จำนวน 18 คน คิดเป็นร้อยละ 16.95 ตามลำดับ

2. สภาพการออกกำลังกายของครูสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดลพบุรี

2.1 จำนวนวันที่ใช้ในการออกกำลังกาย พบว่า ครูออกกำลังกาย 5 วัน เป็นครูชาย 44 คน ครูหญิง 78 คน รวม 122 คน คิดเป็นร้อยละ 41.36 เป็นกลุ่มอายุ 41-50 ปี มากสุดจำนวน 41 คน ช่วงเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายพบว่า ครูออกกำลังกายช่วงเวลา 16.30-18.30 น. เป็นครูชาย 50 คน ครูหญิง 169 คน รวม 219 คน คิดเป็นร้อยละ 74.24 เป็นกลุ่มอายุ 41-50 ปี มากสุดจำนวน 85 คน ในการออกกำลังกายครูใช้เวลา 1 ชั่วโมง เป็นครูชาย 52 คน ครูหญิง 113 คน รวม 165 คน คิดเป็นร้อยละ 55.93

2.2 สภาพสถานที่และอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย พบว่า สนามกลางแจ้งเป็นสถานที่ใช้ออกกำลังกาย เป็นครูชาย 64 คน ครูหญิง 50 คน รวม 114 คน คิดเป็นร้อยละ 38.64 เป็นกลุ่มอายุ 41-50 ปี จำนวน 41 คน มากสุด สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย สนามกีฬาทั่วไป เป็นครูชาย 66 คน ครูหญิง 131 คน รวม 197 คน คิดเป็นร้อยละ 66.78

2.3 สิ่งอำนวยความสะดวกในสถานที่ที่ใช้ออกกำลังกาย พบว่า มีที่นั่งพักผ่อน หลังการออกกำลังกายเพียงพอ เป็นครูชาย 84 คน ครูหญิง 156 คน รวม 240 คน คิดเป็นร้อยละ 81.36 กลุ่มอายุ 41-50 ปี มากที่สุดจำนวน 85 คน

2.4 อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายมีไม่เพียงพอ จำนวน 180 คน เป็นครูชาย 66 คน ครูหญิง 114 คน คิดเป็นร้อยละ 61.02 กลุ่มอายุ 51-60 ปี มากที่สุดจำนวน 60 คน

3. สภาพประเภทกีฬาหรือกิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย พบว่า กีฬาฟุตบอล เป็นครูชาย 26 คน ครูหญิง 20 คน รวม 46 คน คิดเป็นร้อยละ 15.59 กลุ่มอายุ 20-30 ปี มากที่สุด รองลงมา กิจกรรมแอโรบิค จำนวน 44 คน เป็นครูชาย 2 คน ครูหญิง 42 คน คิดเป็นร้อยละ 14.92 กลุ่มอายุ 31-40 ปี จำนวน 15 คน มากที่สุด น้อยที่สุด กีฬากอล์ฟ จำนวน 4 คน เป็นครูชาย 3 คน ครูหญิง 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.36 กลุ่มอายุ 41-50 ปี จำนวน 4 คน

4. สภาพการแต่งกายไปออกกำลังกาย พบว่า การแต่งชุดกีฬา เป็นครูชาย 61 คน ครูหญิง 157 คน รวม 218 คน คิดเป็นร้อยละ 73.90 กลุ่มอายุ 41-50 ปี มีมากที่สุดจำนวน 82 คน

5. สภาพการไปออกกำลังกาย พบว่า ไปคนเดียว เป็นครูชาย 45 คน ครูหญิง 89 คน รวม 134 คน คิดเป็นร้อยละ 45.42 กลุ่มอายุ 51-60 ปี มากที่สุด จำนวน 43 คน

6. สภาพก่อนการออกกำลังกาย พบว่า มีการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย เป็นครูชาย 69 คน ครูหญิง 144 คน รวม 213 คน คิดเป็นร้อยละ 72.20 กลุ่มอายุ 41-50 ปี มีมากที่สุด จำนวน 75 คน

7. สภาพค่าใช้จ่ายในการไปออกกำลังกาย พบว่า ไม่มีค่าใช้จ่าย เป็นครูชาย 67 คน ครูหญิง 116 คน รวม 183 คน คิดเป็นร้อยละ 62.03 กลุ่มอายุ 51-60 ปี มีมากที่สุด จำนวน 65 คน

8. บุคลากรที่ให้ความรู้ด้านการออกกำลังกาย พบว่า ไม่มีบุคลากรที่ให้ความรู้ด้านการออกกำลังกาย เป็นครูชาย 82 คน ครูหญิง 164 คน รวม 246 คน คิดเป็นร้อยละ 83.39 กลุ่มอายุ 41-50 ปี มากที่สุด จำนวน 82 คน

9. สาเหตุในการที่ครูไม่ออกกำลังกาย พบว่า ครูไม่มีเวลาพอ เป็นครูชาย 11 คน ครูหญิง 35 คน รวม 46 คน คิดเป็นร้อยละ 20.35 กลุ่มอายุ 31-40 ปี มากที่สุด จำนวน 18 คน รองลงมาคือ เกินวัยที่จะออกกำลังกาย เป็นครูชาย 4 คน ครูหญิง 10 คน รวม 14 คน คิดเป็นร้อยละ 14.16 กลุ่มอายุ 41-50 ปี และ 51-60 ปี จำนวน 14 คน

10. ข้อเสนอแนะในการส่งเสริมการออกกำลังกายของครูสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดลพบุรี เรียงจากมากไปน้อยดังนี้

10.1 ควรส่งเสริมให้มีการแข่งขันกีฬาระหว่างข้าราชการครู

10.2 ควรจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของข้าราชการครู

10.3 ควรจัดตั้งชมรมครูสุขภาพดี

10.4 ควรมีสถานที่ในการออกกำลังกายที่เหมาะสมของครู

10.5 ควรมีการส่งเสริมให้ครู-นักเรียน ได้ออกกำลังกายพร้อมกันหลังเคารพ

ธงชาติ

10.6 ควรมีการส่งเสริม การเขียนข้อความเพื่อเชิญชวนให้ครูได้ออกกำลังกาย

10.7 ควรสร้างสนามกีฬาเพื่อการออกกำลังกายทุกหมู่บ้าน

10.8 ควรให้ครูทำงานบ้านเพื่อทดแทนการออกกำลังกาย

อภิปรายผล

1. ในการออกกำลังกายของครู สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดลพบุรี โดยภาพรวมจากกลุ่มตัวอย่าง 351 คน เป็นครูที่ออกกำลังกาย 295 คน คิดเป็นร้อยละ 84.05 ซึ่งนับว่าอยู่ในระดับสูง ทั้งนี้ น่าจะเป็นเพราะว่าครูส่วนใหญ่สนใจด้านสุขภาพและอนามัยของตนเอง โดยเฉพาะด้านการออกกำลังกาย ในบางอำเภอจากกลุ่มตัวอย่าง มีจำนวนการออกกำลังกายสูงคิดเป็นร้อยละ 100 ก็มี ซึ่งส่วนใหญ่เป็นครูต่างอำเภอมีย่านพักอาศัยอยู่ใกล้ที่ออกกำลังกาย จึงมีเวลามากพอที่จะทำการออกกำลังกาย แต่ครูบางอำเภอที่ไม่มีที่พักอาศัยอยู่ในที่ตัวเองสอน ต้องเดินทางไกลจึงไม่มีเวลาพอ ซึ่งสอดคล้องกับ มนตรี สุขทวี (2540 : 164) กล่าวว่า สิ่งแวดล้อมทางกายภาพมีทั้งสิ่งมีชีวิตและไม่มีชีวิต มีทั้งสิ่งที่เป็นธรรมชาติและสิ่งที่มนุษย์สร้างขึ้น สิ่งแวดล้อมนี้ ย่อมเป็นผลต่อสุขภาพของบุคคลเสมอไป ไม่ทางตรงก็ทางอ้อม และสิ่งแวดล้อมทางเศรษฐกิจย่อมมีผลกระทบต่อสุขภาพของบุคคลนั้นๆ เสมอ

2. ครูเพศชาย ออกกำลังกายมากกว่าครูเพศหญิง จากจำนวนกลุ่มตัวอย่างเพศชาย จำนวน 116 คน ครูเพศชายออกกำลังกาย 100 คน คิดเป็นร้อยละ 86.21 ส่วนครูเพศหญิงจากจำนวนกลุ่มตัวอย่างจำนวน 235 คน ออกกำลังกายจำนวน 195 คน คิดเป็นร้อยละ 82.98 เมื่อดูจากจำนวนร้อยละทั้งเพศชายและเพศหญิงแล้วจะพบว่า ครูเพศชายออกกำลังกายมากกว่าครูเพศหญิง อาจสืบเนื่องมาจาก เพศชายมีโครงสร้างทางร่างกายสัดส่วนและรูปร่างของเพศชายจะได้เปรียบมากกว่าเพศหญิง ระบบการทำงานของกล้ามเนื้อ โดยเฉลี่ยเพศชายจะมีความสามารถมากกว่าเพศหญิง ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ มนตรี สุขทวี (2540 : 33) ที่กล่าวว่า การทำงานที่ใช้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพศชาย มีความสามารถสูงกว่าเพศหญิง ประกอบกับเพศหญิงเสียเปรียบในเรื่องของการมีประจำเดือน ทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพการฝึกที่ลดลง

3. กลุ่มอายุของครูที่มีการออกกำลังกายมากที่สุดคือ 20 - 30 ปี จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 94.44 รองลงมาคือกลุ่มอายุ 51 - 60 ปี จำนวน 88 คน คิดเป็นร้อยละ 83.02 กลุ่มอายุ 41 - 50 ปี จำนวน 105 คน คิดเป็นร้อยละ 82.68 น้อยที่สุดคือ กลุ่มอายุ 31 - 40 ปี จำนวน 51 คน คิดเป็นร้อยละ 79.69 ตามลำดับ ที่เป็นเช่นนี้ก็อาจสืบเนื่องมาจาก ครูกลุ่มอายุ 20 - 30 ปี อาจจะยังไม่มีภาระทางด้านครอบครัว จึงมีเวลามากพอในการออกกำลังกาย ส่วนในกลุ่มอายุ

51 - 60 ปี และ 41 - 50 ปี ที่มีจำนวนร้อยละการออกกำลังกายค่อนข้างสูง ก็อาจเป็นเพราะบุคคลเหล่านั้นอาจคิดว่าตนเองมีเวลาเหลือน้อยจึงคิดจะทำประโยชน์ต่อผู้อื่นให้มากที่สุดจึงต้องมีการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มพูนสมรรถภาพและสุขภาพของตนเองให้อยู่ดีและนานที่สุด ส่วนกลุ่มอายุ 31 - 40 ปี ที่มีจำนวนร้อยละในการออกกำลังกายต่ำสุด ก็อาจเป็นเพราะในกลุ่มอายุดังกล่าว เป็นกลุ่มที่กำลังสร้างฐานะ มีครอบครัวหรือมีบุตรที่จำเป็นต้องดูแลมากจึงไม่ค่อยมีเวลาว่างพอในการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับ มนต์รี สุขทวี. (2540 : 32) กล่าวว่า อายุต่างกัน ความสามารถของกล้ามเนื้อ ความแข็งแรง ความอดทน หรือความทนทานก็อาจจะต่างกัน บุคคลในวัย 30 ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมีการพัฒนาการสูงสุด ฉะนั้นอายุจึงมีความสัมพันธ์เกี่ยวข้องกับสมรรถภาพ มีผลกระทบมาถึงการออกกำลังกายด้วย

4. จำนวนวันที่ครูสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดลพบุรี ส่วนมากใช้ในการออกกำลังกายสูงสุดคือ 5 วัน จำนวน 122 คน คิดเป็นร้อยละ 41.36 ครูส่วนใหญ่เห็นประโยชน์ในการออกกำลังกาย ส่วนเวลาที่ครูส่วนใหญ่ใช้ในการออกกำลังกายคือ ช่วงเวลา 16.30-18.30 น. จำนวน 219 คน คิดเป็นร้อยละ 74.24 เพราะเป็นช่วงเวลาหลังเลิกงานแล้ว สามารถใช้เวลาได้นานในการออกกำลังกาย นอกจากนั้นจำนวนเวลาที่ครูส่วนมากใช้ในการออกกำลังกายคือ ประมาณ 1 ชั่วโมง จำนวน 165 คน คิดเป็นร้อยละ 55.93 จำนวนดังกล่าวก็เหมาะสมแล้วสำหรับการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายของครู ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง “ความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคคลในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ” พบว่า บุคลากรในมหาวิทยาลัย มีความต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันศุกร์ โดยวันธรรมดาต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30-18.30 น. วันเสาร์ อาทิตย์ ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30-18.30 น.

5. สนามกลางแจ้ง เป็นสถานที่ที่ครูใช้ในการออกกำลังกาย จำนวน 114 คน คิดเป็นร้อยละ 38.64 ซึ่งสนามกลางแจ้งนั้นต้องเป็นสนามที่อยู่ในสนามกีฬาทั่วไป จำนวน 197 คน คิดเป็นร้อยละ 66.78 นอกจากจะเป็นที่ออกกำลังกายแล้ว สิ่งอำนวยความสะดวก เช่น มีที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายเพียงพอ จำนวน 240 คน คิดเป็นร้อยละ 81.36 ส่วนอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายมีไม่เพียงพอจำนวน 180 คน คิดเป็นร้อยละ 61.02 ตามลำดับจึงพอสรุปได้ว่า ครูชอบไปออกกำลังกายที่สนามกีฬากลางแจ้งมีที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกาย แต่สถานที่ไปออกกำลังกายนั้นมีอุปกรณ์ไม่เพียงพอ ซึ่งสอดคล้องกับ พูลสวัสดิ์ บุตรรัตน์ (2539 : บทคัดย่อ) ที่ศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่พบว่า ครูส่วนใหญ่มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในอันดับสูงมาก

6. กิจกรรมกีฬาที่ครูมีความต้องการมากที่สุดคือ การเล่นฟุตบอล จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 15.59 รองลงมาคือ กิจกรรมแอโรบิค จำนวน 44 คน คิดเป็นร้อยละ 14.92

การที่จักรยานจำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 11.86 จากผลการวิจัยพบว่าครูที่ชอบไปออกกำลังกายกลางแจ้ง ก็เนื่องจากมีสนามเตะฟุตบอล และการที่จักรยาน นั่นเอง ในการแต่งกายไปออกกำลังกาย ครูส่วนใหญ่แต่งชุดกีฬาไปออกกำลังกาย จำนวน 218 คน คิดเป็นร้อยละ 73.90 ชอบไปออกกำลังกายคนเดียว จำนวน 134 คน คิดเป็นร้อยละ 45.42 นอกจากนั้น ก่อนการออกกำลังกาย มีการอบอุ่นร่างกาย จำนวน 213 คน คิดเป็นร้อยละ 72.20 การไปออกกำลังกาย ไม่เสียค่าใช้จ่าย จำนวน 183 คน คิดเป็นร้อยละ 62.03 และการไปออกกำลังกายไม่มีบุคลากรให้ความรู้ จำนวน 246 คน คิดเป็นร้อยละ 83.39 ซึ่งเหตุผลสอดคล้องกับงานวิจัยของ ชูเกียรติเกียรติธีรรัตน์ (2537 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการการจัดการจัดการด้านการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันอุดมศึกษา พบว่า นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้าน สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยมีความต้องการมากที่สุด ให้มีสนามกีฬาต่าง ๆ โดยเฉพาะสนามกีฬาในร่ม อุปกรณ์กีฬาที่มีมากพอ

7. สาเหตุของการที่ครูไม่ออกกำลังกายตามความถนัดอันดับแรกคือ ไม่มีเวลาพอ จำนวน 46 คน คิดเป็นร้อยละ 20.35 อาจเป็นผลสืบเนื่องมาจากปัญหาด้านเศรษฐกิจของครูไม่ดีพอ เงินเดือนไม่พอกับค่าใช้จ่าย เลยใช้เวลาส่วนที่เหลือไปทำงานพิเศษเพื่อหารายได้อื่นๆ ซึ่งสอดคล้องกับ มนตรี สุขทวี (2540 : 164) ได้กล่าวว่า สิ่งแวดล้อมทางเศรษฐกิจย่อมมีผลกระทบต่อสุขภาพของบุคคลกลุ่มนั้นเสมอ

8. ข้อเสนอแนะเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายของครู คือ การให้มีการแข่งขันกีฬาระหว่างข้าราชการครู ควรจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของข้าราชการครู ซึ่งนับว่าเป็นข้อเสนอแนะที่ดี ทางสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดลพบุรี ก็มีโครงการรอร์บอยู่แล้ว เช่น โครงการมหกรรมกีฬาด้านกายยาเสพติด จัดให้มีการแข่งขันกีฬาซึ่งจะจัดการแข่งขันกีฬาให้นักเรียน - ครู แต่ประเภทกีฬาที่เปิดการแข่งขันจะน้อยเกินไป กลุ่มครูที่เข้าร่วมการแข่งขันน้อย จึงทำให้ครูส่วนมากไม่ได้ร่วมโครงการ

ข้อเสนอแนะ

ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะที่เป็นผลมาจากข้อค้นพบในการวิจัยครั้งนี้

1. สำนักงานการประถมศึกษาจังหวัด หรือ สำนักงานการประถมศึกษาอำเภอ ทุกอำเภอ พร้อมผู้บริหารทุกโรงเรียน ควรมีนโยบายในการสนับสนุนให้ครูได้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและชัดเจน อาจจะออกมาในรูปแบบการแข่งขันกีฬาระหว่างอำเภอหรืออาจทำการแข่งขันโดยการแบ่งกลุ่มอายุ นอกจากนั้นอาจจะให้มีการจัดตั้งชมรมส่งเสริมการออกกำลังกายของครูและหาสถานที่ให้ครูได้มีการออกกำลังกาย เป็นต้น
2. ครูที่ไม่ได้ออกกำลังกาย ก็ควรรหาทางส่งเสริมสนับสนุนหากิจกรรมอื่น ๆ ทดแทน เช่นการสนับสนุนให้ครูที่ไม่ได้ออกกำลังกายได้ปลูกพืชผักสวนครัว ทำสวนดอกไม้ หรือให้ทำงานบ้านอื่น ๆ ทดแทน
3. ผู้ที่มีส่วนรับผิดชอบเกี่ยวกับการพัฒนาบุคลากรครู โดยเฉพาะด้านสุขภาพ และการออกกำลังกายของครู ควรมีการวางแผนจัดการอบรมให้ความรู้ด้านการออกกำลังกาย เพื่อให้ครูมีสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์และแข็งแรง สามารถปฏิบัติกิจกรรมได้อย่างสมบูรณ์

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรให้มีการศึกษาความสัมพันธ์ของตัวแปรอื่นๆ ที่มีความสัมพันธ์กับการออกกำลังกายของครู ที่จะสามารถพยากรณ์ด้านการออกกำลังกายของครูในลักษณะของการวิเคราะห์ข้อมูลอื่น ๆ
2. ควรมีการศึกษาในจังหวัดอื่น ๆ บ้างในเรื่องเดียวกัน เพื่อทราบข้อแตกต่างของข้อมูลในแต่ละจังหวัด แต่ละภาค
3. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายของข้าราชการอื่น ๆ ทั่วไป เพื่อทราบด้านสุขภาพที่มีผลกระทบต่อการปฏิบัติงานด้วย

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรกานต์ ป้อมบุญมี. (2538). ผลของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- กรมพลศึกษา. (2538) การออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : การศาสนา กรมศาสนา.
- กาญจนา รุ่งทรานนท์. (2528). "จิตวิทยาการออกกำลังกาย". ในแอโรบิคแดนซ์ กายบริหารเพื่อสุขภาพ. หน้า 85 – 94. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัดอักษรไทย.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2537). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : เรือนแก้วการพิมพ์.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2544). แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 3 พ.ศ. (2544 - 2549). กรุงเทพฯ : รุ่งศิลป์การพิมพ์.
- เกษม นครเขตต์. (2540.1 ม.ค.-มี.ค.). "พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพเพื่อคุณค่าของชีวิต," วารสารสุขศึกษา – พลศึกษา – สันทนาการ. 23 (1) : 59 – 95.
- เกษม สุทธิพงศ์. (2537). การเปรียบเทียบผลการออกกำลังกายโดยวิธีเก้าอี้ตุ้มน้ำกับการที่จักรยานอยู่กับที่ที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงของระดับโคเลสเตอรอลไลโปโปรตีนที่มีความหนาแน่นสูงและกลูโคสในเลือดของผู้สูงอายุเพศชาย. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2533). "กีฬาสำหรับทุกคน," ไกล่หมอ. หน้า 41. กรุงเทพฯ : โอเอสการพิมพ์.
- จินดา บุญช่วยเกื้อกุล. (2541). "การดูแล รักษา และส่งเสริมสุขภาพ," สุขภาพเพื่อชีวิต. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2530, มีนาคม-กรกฎาคม). "การออกกำลังกายกับชีวิตและสุขภาพ," กรมพลศึกษา. 6 (1) : 45 – 53.
- ฉลองชัย ม่านโคกสูง. (2538). ความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ฉัตรฤดี สุบรรณ ณ อยุธยา. (2533). ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- เนก ธนะสิริ. (2534). การเพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : แปลนพับลิชชิงจำกัด.

- ชูเกียรติ เกียรติธีรรัตน์. (2537). ความต้องการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันอุดมศึกษา เอกชน. ปรินญานิพนธ์. ศศ.ม. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อุดมศึกษา. ทองสุข สัมปหังสิต. (2530). การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ปรินญานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- พินิจ วิญญู. (2540). ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษา ในจังหวัดอุดรธานี. ปรินญานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- พลสวัสดิ์ บุตรรัตน์. (2540). ความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่. ปรินญานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- ไพวัลย์ ตัณฑาพ. (2530). พลศึกษาเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มนตรี สุขทวี. (2540). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. ม.ป.พ.
- ลักขณา พาณิชกุล. (2524). การบริหารร่างกายสำหรับนักบริการ. กรุงเทพฯ : สวัสดิการ. สำนักงาน ก.พ.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2520, 1 มกราคม). "การพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ," วารสารสุขศึกษา - พลศึกษา - นันทนาการ. 1 (1) : 44 - 47.
- วาริตา วิเศษสรรพ. (2540, 8 มีนาคม). วารสารการศึกษาพยาบาล. 8 (1) : 78 - 79.
- วีรวัฒน์ ปัญญาบุรพา. (2536). ความคาดหวังในการจัดการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของสมาชิกศูนย์สุขภาพในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- สกล เจริญวงศ์. (2532). ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร. ปรินญานิพนธ์ ศศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สกล ลอยล่อง. (2537). เปรียบเทียบผลการออกกำลังกายโดยวิธีก้าวจัตุรัสกับการขี่จักรยาน อยู่กับที่ที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกาย. วิทยานิพนธ์มหาบัณฑิต ศศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- สนอง อุณากุล. (2525). ทำอย่างไรจึงจะไม่แก่เร็วและอายุยืน. กรุงเทพฯ : ม.ป.พ.
- สมหวัง สมใจ. (2520, มกราคม). "การออกกำลังกายและการพักผ่อน," สุขศึกษากับประชาชน. 5 (1) : 9. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อักษรสมัย.

- สมโภชน์ ไถนอมสัถย์. (2540). การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ถ่ายเอกสาร.
- สุชา จันทรเฒ. (2527). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ : แพรวพิทยา.
- _____. (2529). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : แพรวพิทยา.
- สุชาติ โสมประยูร. (2539, ตุลาคม – ธันวาคม). “สุขศึกษา : จะปฏิบัติอย่างไรให้สุขสันต์,” วารสารสุขศึกษา – พลศึกษา – สันทนาการ. 22 (4) : 34 - 43.
- _____. (2541). “ความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์สุขภาพ,” สุขภาพเพื่อชีวิต. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2534). ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สุเกียรติ อาชานานุภาพ. (2541). วิวัฒนาการส่งเสริมสุขภาพระดับนา ๆ ชาติ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : สถาบันวิจัยระบบสาธารณสุข.
- อดิเรก จิระพงศ์. (2523). “มาออกกำลังกายกันเถอะ” ออกกำลังกายเป็นนิจ ชีวิตจะเป็นสุข. กรุงเทพฯ : เรือนแก้วการพิมพ์.
- อวย เกตุสิงห์. (2520, 1 มกราคม). “การอภิปรายเรื่องการพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ,” วารสารสุขศึกษา - พลศึกษา - สันทนาการ. 1 (1) : 30 - 33.
- อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม. (2527, มีนาคม). “จิตวิทยาของการออกกำลังกาย,” ไกล่หมอ. 8 (3) : 72 - 74.
- Barenholtz, Devorah E. (1995, November). “The Effects of An Exercise Program on The Eating Behaviors,” *Dissertation Abstracts International*. 31(A) :121.
- Burdsall Gary Evens. (1995, August). “The Development, Implementation, and Evaluation of a Lifestyle Education and Exercise Program for Senior Adult Learners at Three Kansas Congergate Meal Sites,” *Dissertation Abstracts International*. 30(A) : 319.
- Butler, Stanly Brodford. (1989, December). “Physical Education and Nonphysical Education Majors : A Comparison of Exercise Behaviors.” *Dissertation Abstracts International*. 50(A) : 199.
- Christopher, Elizabeth Ann. (1997, April). “A survey of the Lifetime Sports Needsand Interests of Seniors Citizens in Mindle Tennessee,” *Dissertation Abstracts International*. 37(A) : 6341.
- Falck Vima T. and Kilcoyne, Mortha E. (1984, August). “A Health Promotion Program for School Personnal,” *The Journal of School Health*. 54(5) : 2539 - 242.

- Frederick, Christina M. (1991). An Investigation of the Relationships Among Participation Motives Level of Participation and Psychological Outcomes in the Domain of Physical Activity. Dissertation. Ph.d. (Physical Education). Graduate School, University of Rochester. Photocopies.
- Garrett, H.E. (1970). *Statistics in Psychological and Education*. Bombay : Feffer and Simons Private Ltd.
- Geozge, Pamela. *The Complete Book of Exercises*. London : Peddington Press, 1986
- Hammond, K.C. and Garfinkel, L, (1969). "Coronary Heart Disease, Stroke, and Aortic Aneurysm," *Archives of Environmental Health*. 22(6) : 32 - 33.
- Pearman, Silas Nathaniel. (1995, December). "An Evaluation of The Impact of A College Health and Physical Education Class on The Health Status of Alumni," *Dissertation Abstracts International*. 31(A) : 168.
- Tjeerdsma, Bonnie L. (1994). An Exploration of the Causal Relationships Among Achievement Motivation Variables in Physical Education. Dissertation. Ph.d. (Physical Education). Graduate School, university of South Carolina. Photocopies.
- Wade, Serena E. (1970, January). "Trends in Public Knowledge about Health and Illness," *American Journal Public of Health*. 60(3) : 485 – 491.

ภาคผนวก

แบบสอบถาม
เรื่อง สภาพการออกกำลังกายของครู
สังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดลพบุรี

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามชุดนี้ใช้กับครูในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดลพบุรี
2. แบบสอบถามชุดนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อต้องการทราบข้อมูลเกี่ยวกับการออกกำลังกายของครู และจะนำข้อมูลดังกล่าวไปใช้เพื่อการส่งเสริมการออกกำลังกายของครูต่อไป
3. แบบสอบถามนี้แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ
 - ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม
 - ตอนที่ 2 สภาพการออกกำลังกายของครู
 - ตอนที่ 3 สาเหตุในการไม่ออกกำลังกายของครู

ข้อมูลจากการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้ จะไม่มีผลต่อการปฏิบัติงานของท่าน ซึ่งผู้วิจัยจะเก็บไว้เป็นความลับและจะเสนอผลการวิจัยเป็นส่วนรวม มิได้แยกเป็นรายบุคคลหรือรายโรงเรียนแต่ประการใด ขอให้ท่านตอบแบบสอบถามตามความเป็นจริงให้มากที่สุด และโปรดตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อ
4. ให้ท่านอ่านข้อความในแต่ละข้อแล้วทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องที่ตรงกับสภาพความเป็นจริงของท่าน

ขอแสดงความนับถือ

(นายประดิษฐ์ เล็กคง)
 นิสิตปริญญาโท ภาคพิเศษ
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดให้คำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน และเขียนเครื่องหมาย ✓
ในช่อง () หน้าข้อที่เป็นจริง

1. เพศของผู้ตอบแบบสอบถาม

() ชาย

() หญิง

2. อายุของผู้ตอบแบบสอบถาม

() ระหว่าง 20 – 30 ปี

() ระหว่าง 31 – 40 ปี

() ระหว่าง 41 – 50 ปี

() ระหว่าง 51 – 60 ปี

3. ท่านได้ออกกำลังกายหรือไม่

() ออกกำลังกาย (ให้ตอบแบบสอบถามตอนที่ 2 และข้อเสนอแนะ)

() ไม่ได้ออกกำลังกาย (ให้ตอบแบบสอบถามตอนที่ 3 และข้อเสนอแนะ)

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายของคุณ

คำชี้แจง โปรดให้คำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน และเขียนเครื่องหมาย ✓
ในช่อง () หน้าข้อที่เป็นจริง และตอบได้มากกว่า 1 ข้อ

1. สภาพ วัน เวลา ที่ใช้ในการออกกำลังกายเป็นประจำคือ

1.1 ท่านออกกำลังกายสัปดาห์ละกี่วัน

- | | |
|-----------|-----------|
| () 1 วัน | () 2 วัน |
| () 3 วัน | () 4 วัน |
| () 5 วัน | () 6 วัน |
| () 7 วัน | |

1.2 เวลาที่ท่านใช้ในการออกกำลังกาย

- () ช่วงเวลา 05.30 – 07.00 น.
() ช่วงเวลา 11.00 – 13.00 น.
() ช่วงเวลา 16.30 – 18.30 น.

1.3 ในการออกกำลังกายแต่ละครั้งใช้เวลานานเท่าไร

- () ประมาณ 1 ชั่วโมง
() ประมาณ $1\frac{1}{2}$ ชั่วโมง
() ประมาณ 2 ชั่วโมง

2. สภาพสถานที่และอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย

2.1 สภาพสนามที่ใช้ในการออกกำลังกาย

- () กลางแจ้ง
() ในร่ม
() ทั้งกลางแจ้งและในร่ม

2.2 สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย

- () สนามกีฬาทั่วไป
() สนามบริเวณบ้านพักอาศัย
() สนามบริเวณโรงเรียนตนเอง

2.3 สิ่งอำนวยความสะดวกในสถานที่ที่ใช้ออกกำลังกาย

- () มีห้องน้ำเพียงพอ
() มีน้ำดื่มจัดไว้บริการ
() มีที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกาย

- 2.4 อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย
- () เพียงพอ
 - () ไม่เพียงพอ
3. สภาพประเภทหรือกิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย
- 3.1 ชนิดกีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกาย
- () ฟุตบอล
 - () วอลเลย์บอล
 - () บาสเกตบอล
 - () ว่ายน้ำ
 - () กอล์ฟ
 - () เทเบิลเทนนิส
 - () ขี่จักรยาน
- 3.2 กิจกรรมประกอบจังหวะ
- () แอโรบิค
 - () ไทเก๊ก
 - () ลีลาศ
- 3.3 กิจกรรมอื่น ๆ
- () เดิน
 - () วิ่ง
4. สภาพการแต่งกายที่ใช้ในการออกกำลังกาย
- () ชุดกีฬา
 - () ชุดอะไรก็ได้
5. สภาพการไปออกกำลังกาย
- () ไปคนเดียว
 - () ไปกับสามี / ภรรยา
 - () ไปกับเพื่อน ๆ
6. สภาพก่อนการออกกำลังกาย
- () มีการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย
 - () ไม่มีการอบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกาย
7. สภาพค่าใช้จ่ายการไปออกกำลังกาย
- () มีค่าใช้จ่ายในการไปออกกำลังกายบ้างเช่น ค่าน้ำดื่ม ค่าใช้สถานที่ ฯลฯ
 - () ไม่มีค่าใช้จ่าย
8. มีบุคลากรที่ให้ความรู้ด้านการออกกำลังกาย หรือไม่
- () ไม่มีบุคลากรที่ให้ความรู้
 - () มีบุคลากรให้ความรู้

ตอนที่ 3 สาเหตุการไม่ออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดให้คำตอบที่ตรงกับความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่าน และเขียนเครื่องหมาย ✓
ในช่อง () หน้าข้อที่เป็นจริง (ตอบเฉพาะผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย)

1. ท่านไม่ได้ออกกำลังกายเพราะเหตุใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- () ไม่มีเวลาพอ
- () ไม่ชอบการออกกำลังกาย / เล่นกีฬา
- () ไม่มีเพื่อนไปออกกำลังกาย
- () ไม่ชอบพบคนมาก
- () ไม่เห็นประโยชน์ในการออกกำลังกาย
- () มีปมด้อยทางร่างกาย / จิตใจ
- () ไม่มีบุคลากรคอยแนะนำ
- () เกินวัยที่จะออกกำลังกาย
- () กิจกรรมไม่เหมาะสมกับตนเอง
- () มีโรคประจำตัว
- () ไม่มีสถานที่ที่จะออกกำลังกาย
- () ขาดอุปกรณ์อำนวยความสะดวก
- () อื่น ๆ ระบุ.....

2. ท่านมีข้อเสนอแนะอย่างไรบ้าง

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์ ดร. วิรัช วรรณรัตน์
 สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. รองศาสตราจารย์ เทเวศร์ พิริยะพูนท์
 อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. นายปัญญา แก้วเหล็ก
 ผู้อำนวยการการประถมศึกษาจังหวัดลพบุรี
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ มนตรี สุขทวี
 อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา
 สถาบันราชภัฏเทพสตรี
5. อาจารย์ สมยศ วนิชาชีวะ
 ผู้อำนวยการวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอ่างทอง

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	นายประติษฐ์ เล็กคง
วัน เดือน ปีเกิด	30 มีนาคม 2497
สถานที่เกิด	จังหวัดลพบุรี
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	234/159 หมู่บ้านธาราทิพย์ ต.ถนนใหญ่ อ.เมือง จ.ลพบุรี
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	โรงเรียนวัดถนนแค ต.ถนนใหญ่ อ.เมือง จ.ลพบุรี

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2515	ประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นต้น (ปก.ศ.ต้น) จากวิทยาลัยครูเทพสตรี ลพบุรี
พ.ศ. 2518	พิเศษครูมัธยม (พ.ม.) ศึกษาด้วยตนเอง
พ.ศ. 2525	ครุศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา จากวิทยาลัยครูเทพสตรี ลพบุรี
พ.ศ. 2546	การศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ