

สภาพและความต้องการเพื่อการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย  
ของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในภาคเหนือ

ปริญญานิพนธ์

ของ

ธวัชชัย แสนชมภู

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา

พฤษภาคม ๒๕๔๕

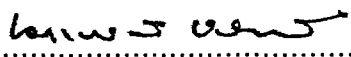
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปริญญานิพนธ์  
เรื่อง

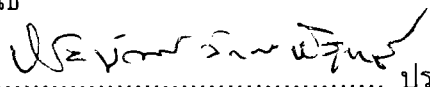
สภาพและความต้องการเพื่อการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษา  
สถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในภาคเหนือ

ของ  
นายรัชชัย แสนชมพู

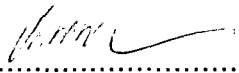
ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา  
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

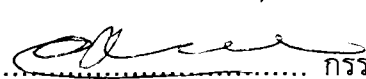
  
..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย  
(รองศาสตราจารย์ ดร.นภาพร หะวานนท์)  
วันที่ ๑๐ พ.ค. พ.ศ. 2545

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

  
..... ประธาน  
(รองศาสตราจารย์ ดร.ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์)

  
..... กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรรคพล เพ็ญสุภา)

  
..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม  
(อาจารย์ประพนธ์ ธนารักษ์)

  
..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์อุดม พิมพ์า)

## ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยผู้วิจัยได้รับความกรุณาและความช่วยเหลือจาก รองศาสตราจารย์ ดร.ประพนธ์ ลักษณะพิสุทธิ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรรถพล เพ็ญสุภา ผู้ช่วยศาสตราจารย์อุดม พิมพา อาจารย์ประพนธ์ รัตนรักษ์ ประธานและกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ที่ได้ช่วยให้คำปรึกษา แนะนำ แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ เป็นอย่างดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาของท่านเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สิทธิชัย หาญสมบัติ ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพิ่มศักดิ์ สุนทรียจันทร์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์เผด็จ ธีรานนท์ ดร.นิรันดร์ จิระสันติการ ดร.เฉลิมชัย มนุสวาท ซึ่งได้ให้คำแนะนำในการสร้างเครื่องมือและตรวจสอบเครื่องมือแก่ผู้วิจัยเป็นอย่างดี ขอขอบพระคุณอธิการบดี ของ สถาบันอุดมศึกษาเอกชนทั้ง 5 สถาบัน ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลของผู้วิจัยเป็นอย่างดี

คุณประโยชน์ของปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ผู้วิจัยขอมอบแด่ บิดา มารดา และครู อาจารย์ ทุกท่านที่ช่วยเหลือวางรากฐานการศึกษาให้กับผู้วิจัย ตลอดจน คุณเมณธิดา แสนชมภู ที่ให้ความช่วยเหลือเป็นผู้ให้กำลังใจแก่ผู้วิจัย ซึ่งอยู่เบื้องหลังความสำเร็จ และท้ายที่สุดผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ผู้บริหารวิทยาลัยโยนก ที่ได้กรุณาพิจารณาให้ทุนการศึกษาแก่ผู้วิจัย ได้ทำการศึกษาในระดับการศึกษามหาบัณฑิต จนสำเร็จการศึกษาในครั้งนี้

ธวัชชัย แสนชมภู

## สารบัญ

| บทที่                                                    | หน้า |
|----------------------------------------------------------|------|
| 1 บทนำ.....                                              | 1    |
| ภูมิหลัง.....                                            | 1    |
| ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า .....                     | 3    |
| ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า .....                        | 3    |
| ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า .....                           | 4    |
| นิยามศัพท์ .....                                         | 4    |
| กรอบแนวคิด.....                                          | 5    |
| สมมติฐาน.....                                            | 5    |
| 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....                   | 6    |
| สุขภาพกับการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย .....                 | 6    |
| ความหมายและประโยชน์ของการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย.....     | 6    |
| หลักการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย.....                       | 12   |
| สิ่งที่พึงปฏิบัติในการออกกำลังกาย.....                   | 16   |
| หลักการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ..... | 18   |
| ปริมาณการออกกำลังกาย.....                                | 18   |
| ประเภทของการออกกำลังกาย.....                             | 18   |
| บุคคลที่ควรต้องออกกำลังกาย.....                          | 19   |
| การออกกำลังกายที่จะให้เกิดผลดี.....                      | 19   |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง .....                              | 20   |
| งานวิจัยในต่างประเทศ .....                               | 20   |
| งานวิจัยภายในประเทศ.....                                 | 22   |
| 3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า .....                        | 25   |
| แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง .....                        | 25   |
| การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง.....                                | 25   |
| เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล.....                   | 26   |
| ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ.....                         | 26   |
| วิธีการรวบรวมข้อมูล.....                                 | 27   |
| วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล.....                              | 27   |
| 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....                             | 28   |
| การวิเคราะห์ข้อมูลและแปลผล.....                          | 28   |
| ผลการวิเคราะห์ข้อมูล .....                               | 28   |

## สารบัญ (ต่อ)

| บทที่                                                        | หน้า |
|--------------------------------------------------------------|------|
| 5                                                            |      |
| สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ .....                         | 63   |
| สังเขปความมุ่งหมาย สมมติฐาน และวิธีการดำเนินการค้นคว้า ..... | 63   |
| สรุปผลการวิจัย .....                                         | 64   |
| อภิปรายผล .....                                              | 68   |
| ข้อเสนอแนะ .....                                             | 74   |
| บรรณานุกรม.....                                              | 75   |
| ภาคผนวก ก .....                                              | 78   |
| ประวัติย่อผู้วิจัย .....                                     | 93   |

## บัญชีตาราง

| ตาราง |                                                                                                                                                                                                                         | หน้า |
|-------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1     | จำนวนประชากร นักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในภาคเหนือ                                                                                                                                                                    | 25   |
| 2     | จำนวนและร้อยละจำแนกตามสถานภาพ สาเหตุที่ไม่ออกกำลังกาย และเวลาในการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง นักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในภาคเหนือ.....                                                                              | 28   |
| 3     | ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน เพื่อจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ด้านประเภทและความต้องการ ออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในภาคเหนือ .....                     | 32   |
| 4     | ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน เพื่อจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการของนักศึกษา เพศชาย และเพศหญิง สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ .....                 | 34   |
| 5     | ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เพื่อจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษา เพศชายและเพศหญิง สถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในภาคเหนือ ..... | 36   |
| 6     | ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ด้านการบริหารการจัดการ เพื่อจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของ นักศึกษาเพศชาย และเพศหญิง สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ.....                   | 38   |
| 7     | ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การเปรียบเทียบสภาพปัญหาปัจจุบัน ในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายรวมทั้ง 4 ด้าน .....                                                                                                  | 40   |
| 8     | ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบ ความต้องการเพื่อ จัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ด้านประเภทและความต้องการ ออกกำลังกายของนักศึกษา เพศชาย และเพศหญิงสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในภาคเหนือ .....                 | 41   |
| 9     | ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบความต้องการพัฒนา ในด้านบุคลากรผู้ให้บริการเพื่อจัดกิจกรรมกีฬา และการออกกำลังกายของ นักศึกษา เพศชาย และเพศหญิง สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ.....                        | 43   |
| 10    | ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบระดับความต้องการพัฒนา ในด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เพื่อจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษา เพศชายและเพศหญิงสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในภาคเหนือ.....     | 45   |
| 11    | ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบ ระดับความต้องการพัฒนา ด้านการบริหารการจัดการ เพื่อจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของ นักศึกษาเพศชาย และเพศหญิง สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ.....                      | 47   |

## บัญชีตาราง (ต่อ)

| ตาราง |                                                                                                                                                                                                                                                                          | หน้า |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 12    | ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การเปรียบเทียบระดับความต้องการ<br>ในการจัดกิจกรรมกีฬาและออกกำลังกายรวมทั้ง 4 ด้าน .....                                                                                                                                                    | 49   |
| 13    | ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนทางเดียว เพื่อเปรียบเทียบ<br>สภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ในการดำเนินกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย<br>ของกลุ่มนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ<br>ด้านประเภทและความต้องการออกกำลังกาย.....                      | 50   |
| 14    | ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนทางเดียว เพื่อเปรียบเทียบ สภาพ<br>ที่เป็นอยู่ในปัจจุบันในการดำเนินกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย<br>ของกลุ่มนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ<br>ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ.....                                  | 51   |
| 15    | ผลการทดสอบรายคู่ระหว่างกลุ่มนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 ของสถาบัน<br>อุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ เกี่ยวกับสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ในการ<br>ดำเนินการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ในด้านบุคลากรผู้ให้บริการ.....                                                    | 52   |
| 16    | ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนทางเดียว เพื่อเปรียบเทียบ<br>สภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบันในการดำเนินกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย<br>ของกลุ่มนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ<br>ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย..... | 53   |
| 17    | ผลการทดสอบรายคู่ระหว่างกลุ่มนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 ของสถาบัน<br>อุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ เกี่ยวกับ สภาพที่เป็นอยู่ปัจจุบัน ด้านสถานที่<br>อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในการดำเนินกิจกรรมกีฬา และการ<br>ออกกำลังกาย.....                                       | 54   |
| 18    | ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนทางเดียว เพื่อเปรียบเทียบ สภาพ<br>ที่เป็นอยู่ในปัจจุบันในการดำเนินกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย<br>ของกลุ่มนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 สถาบันอุดมศึกษาเอกชนใน<br>ภาคเหนือด้านการบริหารการจัดการ กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย.....      | 55   |
| 19    | ผลการทดสอบรายคู่ระหว่างกลุ่มนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 ของ<br>สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ เกี่ยวกับ สภาพที่เป็นอยู่ด้าน<br>การบริหาร การจัดการ กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายสำหรับ<br>การดำเนินการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย.....                            | 56   |
| 20    | ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนทางเดียว เพื่อเปรียบเทียบความ<br>ต้องการ ในการดำเนินกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ของกลุ่มนักศึกษา<br>ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ ด้านประเภทและ<br>ความต้องการออกกำลังกาย.....                                  | 57   |

## บัญชีตาราง (ต่อ)

| ตาราง |                                                                                                                                                                                                                                                   | หน้า |
|-------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 21    | ผลการทดสอบรายคู่ระหว่างกลุ่มนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 ของสถาบัน<br>อุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ เกี่ยวกับความต้องการในการดำเนินการจัด<br>กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ในด้านประเภทและความต้องการ<br>ออกกำลังกาย.....                            | 58   |
| 22    | ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนทางเดียว เพื่อเปรียบเทียบความต้องการ<br>ในการดำเนินกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ของกลุ่มนักศึกษาชั้นปีที่<br>1, 2, 3 และ 4 สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ.....                             | 59   |
| 23    | ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนทางเดียว เพื่อเปรียบเทียบ<br>ความต้องการในการดำเนินกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย<br>ของกลุ่มนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 สถาบันอุดมศึกษาเอกชน<br>ในภาคเหนือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก.....        | 60   |
| 24    | ผลการทดสอบรายคู่ระหว่างกลุ่มนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 ของ<br>สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ เกี่ยวกับความต้องการด้าน<br>สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในการดำเนินกิจกรรมกีฬา<br>และการออกกำลังกาย.....                              | 61   |
| 25    | ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนทางเดียว เพื่อเปรียบเทียบ<br>ความต้องการในการดำเนินกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย<br>ของกลุ่มนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 สถาบันอุดมศึกษาเอกชนใน<br>ภาคเหนือด้านการบริหารจัดการ กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย..... | 62   |
| 26    | ผลการทดสอบรายคู่ระหว่างกลุ่มนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 ของ<br>สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ เกี่ยวกับความต้องการด้าน<br>การบริหาร การจัดการ กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายสำหรับ<br>การดำเนินการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย.....          | 63   |

## บทที่ 1

### บทนำ

#### ภูมิหลัง

...ร่างกายของคนเราพื้นธรรมชาติสร้างมาสำหรับใช้ออกแรง ใช้แรงมิใช่อยู่นเฉยๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดีโดยสม่ำเสมอ ร่างกายก็เจริญแข็งแรงคล่องแคล่ว และคงทนยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงเลยหรือใช้ไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้ แต่จะค่อยๆ เสื่อมไปเป็นลำดับ และหมดสมรรถภาพไปก่อนเวลาอันสมควร ดังนั้นผู้ที่ปกติทำงานโดยไม่ใช้กำลังหรือใช้กำลังแต่น้อย จึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอกับความต้องการธรรมชาติเสมอทุกวันนี้จะนั้นจะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่งที่เขาจะใช้สติปัญญาความสามารถของเขาทำประโยชน์ให้แก่ตนเอง และส่วนรวมได้น้อยเกินไป เพราะร่างกายอันกลับกลายอ่อนแอลงนั้น จะไม่อำนวยให้ทำงานโดยมีประสิทธิภาพได้"

(พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ เรื่อง การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพลงวันที่ 17 ธันวาคม 2533 มหาวิทยาลัยมหิดล)

จากพระราชดำรัสของ พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดชฯ นั้น ในการพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้าขึ้น จะต้องเริ่มจากการพัฒนาเยาวชนและประชาชนควบคู่กันและอย่างต่อเนื่อง เพราะเยาวชนและประชาชนนั้น ถือว่าเป็นทรัพยากรที่มีคุณค่าของประเทศ เพื่อให้เกิดความเจริญรุ่งเรืองก้าวหน้า มั่นคง และมั่นคง การที่จะทำให้ทรัพยากรเหล่านี้มีประสิทธิภาพได้นั้น จำเป็นต้องมีการจัดกระบวนการการเรียนรู้ให้กับทรัพยากรเหล่านี้ให้ครบทุกด้าน คือ ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา ตลอดจนวัฒนธรรม มาตรฐานสำคัญในการพัฒนาคุณภาพของประชาชนและเยาวชนนั้น ได้แก่การศึกษา ซึ่งสถานที่ในการจัดการศึกษาก็คือ โรงเรียน วิทยาลัย และมหาวิทยาลัย ซึ่งสถาบันเหล่านี้ได้มีการจัดหลักสูตร และรูปแบบการเรียนการสอนอย่างเป็นระบบ โดยได้ยึดหลักตามแผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติฉบับที่ 8 พุทธศักราช 2540 – 2544 ได้มีนโยบายเร่งรัดพัฒนาคุณภาพของการศึกษาทุกระดับให้ตอบสนองของความต้องการของประชาชนตามวัย โดยมุ่งปลูกฝังความรู้ ทักษะ เจตคติในด้านต่างๆ และยังมุ่งเน้นให้เยาวชนเป็นผู้มีสุขภาพและพลานามัยที่สมบูรณ์ด้วย เพื่อบรรลุนโยบายดังกล่าวได้กำหนดมาตรการในการสนับสนุนบทบาทของสถานศึกษาในการประสานความร่วมมือกับสถาบันทางสังคมอื่นๆ จัดให้มีการศึกษาอบรมแก่กลุ่มเป้าหมายที่เกี่ยวข้องร่วมกันจัดกิจกรรมและบริการที่หลากหลาย ตอบสนองความต้องการของเด็กและเยาวชนให้เกิดการพัฒนาทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ทั้งนี้ได้พบว่าแผนพัฒนาที่ ผ่านมา นักเรียน นักศึกษา และประชาชน ยังขาดโอกาสในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างทั่วถึง

จากกระแสโลกาภิวัตน์ที่ทำให้โลก “ไร้พรมแดน” และกระแสผลักดันต่างๆ ทำให้ไทยต้องแข่งขันกับนานาประเทศอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ และเพื่อให้ประเทศมีศักยภาพในการแข่งขันและยืนหยัดอยู่ได้อย่างมั่นคงและมีศักดิ์ศรีในสังคมโลกบนฐานแห่งความเป็นไทย “คนเป็นทั้งเหตุปัจจัยและผลลัพธ์ที่สำคัญที่สุดของการพัฒนาประเทศ” การพัฒนาประเทศในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 ก็เช่นเดียวกันให้ความสำคัญกับ “คน” โดยเน้น “คน” เป็นศูนย์กลางหรือจุดมุ่งหมายหลักของการพัฒนา มุ่งให้ทุกคนมีการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพ และมีโอกาสที่จะมีส่วนร่วมในการพัฒนาประเทศทุกๆ ด้านอย่างเต็มที่ โดยหวังว่าคน ซึ่งเป็นหน่วยที่เล็กที่สุดของสังคม เมื่อมีการพัฒนาอย่างเต็มศักยภาพทั้งด้านร่างกาย สติปัญญา และ

จิตใจ จะเป็นพื้นฐานสร้างพลังครอบครัว ชุมชน และสังคม อันจะส่งผลต่อการพัฒนาประเทศโดยรวมอย่างสมดุลกับธรรมชาติ และอยู่ร่วมกับประชาคมโลกได้อย่างสันติ (กระทรวงศึกษาธิการ. 2540)

จะเห็นได้ว่า การออกกำลังกายมีความสำคัญต่อสุขภาพของบุคคลในการดำรงชีวิตเป็นอย่างยิ่ง คุณค่าของการออกกำลังกายทางสรีรวิทยา (Physiological Values) นั้น การออกกำลังกายจะช่วยในการปรับปรุงระบบการไหลเวียนโลหิตช่วยในการสูดฉีดโลหิตในแต่ละครั้งมีปริมาณมากขึ้น แต่มีอัตราเต้นของหัวใจลดลงในคนปกติอัตราการเต้นของหัวใจประมาณ 70-80 ครั้งต่อนาที แต่เมื่อมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอแล้ว อัตราการเต้นของหัวใจลดลงต่ำกว่า 60 ครั้งต่อนาที ในระบบการหายใจผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะหายใจเข้าและลึกกว่าผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย อวัยวะในการย่อยอาหารและการกำจัดของเสียออกจากร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ระบบกล้ามเนื้อกระดูก และข้อต่อมีสมรรถภาพดีขึ้น (จรรยาพร ธรณินทร์. 2525 : 18-19) ส่วนคุณค่าทางจิตวิทยา (Psychological values) การออกกำลังกายจะช่วยลดความเครียดของประสาท (Blundell. 1964 : อ้างถึงใน พูนทรัพย์ ทองบพิตร. 2534 : 27) นอกจากนั้นคุณค่าทางสังคม (Sociological values) มนุษย์มีสัญชาตญาณในการที่จะอยู่ร่วมกันทางสังคม ซึ่งจะรวมไปถึงความพึงพอใจในการเล่นกีฬาด้วยกันสร้างเสริมความมีน้ำใจนักกีฬาและสร้างมิตรภาพให้เกิดขึ้น (Seaton. 1959 ; อ้างถึงใน พูนทรัพย์ ทองบพิตร. 2535 : 29)

ตามที่ได้อ่านมานั้น นับได้ว่าเยาวชนเป็นทรัพยากรที่มีค่ามากที่สุดของประเทศ เพราะเยาวชนในปัจจุบัน คือ ผู้ที่เจริญเติบโตไปเป็นผู้ใหญ่ในอนาคต และจะเป็นทรัพยากรที่มีความสำคัญยิ่งต่อการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ จึงสมควรที่รัฐบาลให้การส่งเสริมพัฒนาอย่างจริงจัง เป็นพิเศษควบคู่ไปกับการส่งเสริมพัฒนาในด้านอื่นๆ ถ้าเยาวชนของชาติมีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง ย่อมหมายถึงประเทศชาติมีบุคลากรที่จะพัฒนาประเทศได้ดีในอนาคต

ทบวงมหาวิทยาลัย เป็นหน่วยงานที่ทำหน้าที่ในการจัดการศึกษาให้แก่ประชาชนคนในชาติและทำหน้าที่ตอบสนองนโยบายของรัฐบาลในการที่จะพัฒนาคุณภาพชีวิตของเยาวชน เด็กนักเรียน นักศึกษา ตามแผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 ( พ.ศ. 2540 – 2544) โดยมอบหมายให้หน่วยงาน สถาบันอุดมศึกษาที่อยู่ในสังกัดได้ส่งเสริมและสนับสนุนเด็ก และเยาวชน ให้เกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง สอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติ พ.ศ.2542 ตามมาตรา 6 กล่าวไว้ว่า การจัดการศึกษาต้องเป็นไปเพื่อพัฒนาคนไทยให้เป็นมนุษย์ที่สมบูรณ์ ทั้งร่างกาย จิตใจ สติปัญญา ความรู้ และคุณธรรม มีจริยธรรมและวัฒนธรรมในการดำรงชีวิต สามารถอยู่ร่วมกับผู้อื่นได้อย่างมีความสุข

ภาระกิจหลักที่สำคัญที่สุดของสถาบันอุดมศึกษา คือการผลิตบุคลากรหรือบัณฑิต ที่มีความพร้อมทั้งในส่วนของคุณลักษณะภายในและคุณลักษณะภายนอก เพื่อไปช่วยพัฒนาประเทศในด้านต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านเศรษฐกิจ การเมือง สังคม การศึกษา และวัฒนธรรม แต่เนื่องจากภาระกิจหลักดังกล่าวเป็นกระบวนการที่มีความซับซ้อนเกี่ยวพันกับความพร้อมของบุคคลทั้ง 2 ฝ่าย คือฝ่ายของสถาบันและฝ่ายของนักศึกษา โดยเฉพาะอย่างยิ่งฝ่ายของนักศึกษา ซึ่งจะต้องเป็นผู้ที่มีความสมบูรณ์ ทั้งทางด้านวิชาการ วิชาชีพ และสังคม ด้วยเหตุนี้ทำให้สถาบันอุดมศึกษาทุกแห่ง ต้องสร้างงาน (Tasks) หรือกิจกรรม (Activities) ที่เป็นระบบเพื่อกระตุ้นให้นักศึกษาได้พัฒนาตนเองในทุกๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็น ด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ วัฒนธรรม และสังคม ทั้งในชั้นเรียนและนอกชั้นเรียน เป็นผลเมืองที่ดีมีคุณภาพแก่ประเทศชาติต่อไป

สถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในเขตภาคเหนือ เป็นสถาบันการศึกษาที่รัฐบาลเกือบไม่มีบทบาทในการดำเนินการเลย ไม่ว่าจะเป็นด้านการจัดหาทุน การบริหารคน กิจกรรมด้านการศึกษาทั้งหลาย

ทบวงมหาวิทยาลัยมีหน้าที่เพียงแต่ควบคุม ซึ่งปัญหาที่ทบวงมหาวิทยาลัยเอกชนได้ประสบนั้น ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับส่วนมากจะเป็นผู้บริหาร และผู้ที่ทำหน้าที่ทางด้านนั้นโดยตรง ดังนั้นในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ จะขึ้นอยู่กับนโยบายของแต่ละสถาบันเป็นผู้กำหนด ซึ่งสถาบันอุดมศึกษาเอกชนที่เปิดดำเนินการ สังกัดทบวงมหาวิทยาลัยมีทั้งหมด 51 สถาบัน อยู่ในเขตภาคเหนือจำนวน 5 สถาบัน แต่ละสถาบันมีการส่งเสริมและจัดกิจกรรมด้านการออกกำลังกายให้กับนักศึกษาที่แตกต่างกันออกไป และการจัดดำเนินการทางด้านการบริการการศึกษานั้น สถาบันอุดมศึกษาเอกชน จะมีการลงทุนที่สูงมาก ตามหลักของการบริหารงานและการจัดการในแง่ของเศรษฐศาสตร์และธุรกิจ เนื่องจากสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ต้องมีการลงทุนด้วยตนเองในด้านต่าง ๆ เช่น อาคาร สถานที่ สื่ออุปกรณ์วัสดุต่าง ๆ บุคลากร และรูปแบบในการดำเนินการของกิจกรรมต่าง ๆ และงบประมาณที่นำมาลงทุนนั้น จะได้มาจากการเก็บเงินจากการลงทะเบียนเรียน และค่าบำรุงการศึกษาของนักศึกษา และในค่าบำรุงการศึกษานั้นจะประกอบไปด้วย ค่าบำรุงกิจกรรมเสริมหลักสูตร ค่าบำรุงกิจกรรมกีฬา จากการดำเนินการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ที่ผ่านมา มักจะมีอุปสรรคและไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ หรือเป็นไปตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ซึ่งเป็นผลมาจากกิจกรรมที่ดำเนินการจัดอยู่ตามสถาบันอุดมศึกษานั้น ไม่เป็นไปตามความต้องการของนักศึกษา เนื่องมาจากองค์ประกอบและปัจจัยหลากหลายประการที่เป็นอุปสรรคต่อการดำเนินการ

ในการจัดกิจกรรมต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมเสริมหลักสูตรหรือ กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายนั้นจำเป็นต้องให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้เข้าร่วมกิจกรรม หรือนักศึกษา ซึ่งตรงกับพระราชบัญญัติการศึกษา ที่มุ่งเน้นในเรื่องของการจัดการศึกษา ให้เป็นไปตามความต้องการของผู้เรียน

ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจ ที่จะทำการศึกษาสภาพและความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬา และการออกกำลังกายให้เป็นไปตามความต้องการของนักศึกษา ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในเขตภาคเหนือ เพื่อจะได้นำผลการวิจัยครั้งนี้มาดำเนินการแก้ไขปรับปรุง และใช้เป็นแนวทางในการวางแผนและพัฒนาปรับปรุงการจัดกิจกรรมกีฬา และการออกกำลังกายให้แก่นักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนภาคเหนือ ให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายของนักศึกษาต่อไป

### ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

1. เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในภาคเหนือ ของนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง และชั้นปีที่ 1 - 4
2. เพื่อเปรียบเทียบสภาพและความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ของนักศึกษา ชาย หญิง และชั้นปีที่ 1-4 สถาบันศึกษาเอกชน ในภาคเหนือ

### ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. ทำให้ทราบสภาพและความต้องการของนักศึกษา ที่มีต่อการจัดกิจกรรมกีฬา และการออกกำลังกายในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในภาคเหนือ
2. เพื่อทราบความแตกต่างของสภาพและความต้องการ การจัดกิจกรรมกีฬา และการออกกำลังกาย ของนักศึกษา ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในภาคเหนือ จำแนกตามเพศ
3. เป็นประโยชน์ในการกำหนดแนวทางปรับปรุง การจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ให้สอดคล้อง ความต้องการของนักศึกษา ในระดับอุดมศึกษาเอกชน ในภาคเหนือ
4. เป็นแนวทางแก่ผู้สนใจ ที่จะศึกษาเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวนี้ได้อย่างกว้างขวางชัดเจนยิ่งขึ้น

## ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

### 1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาที่กำลังศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในภาคเหนือ รวม 5 สถาบัน จำนวนประชากรทั้งหมด 11,413 คน

### 1.2 กลุ่มตัวอย่าง

1.2.1 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้กำหนดตัวอย่างจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage sample) โดยกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ตามตารางของ เครจซี และมอร์แกน (พวงรัตน์ ทวีรัตน์, 2540 : 303) ได้จำนวน 375 คน

### 2. ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

2.1 ตัวแปรต้น ได้แก่ นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในภาคเหนือ จำแนกตามเพศ , ตามชั้นปี 1 - 4

### 2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่

2.2.1 สภาพการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในภาคเหนือ

2.2.2 ความต้องการการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในภาคเหนือ จำแนกเป็นหลายด้านดังนี้

- ด้านประเภทความต้องการการออกกำลังกาย
- ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
- ด้านสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
- ด้านการบริหาร การจัดการ กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย

## นิยามศัพท์เฉพาะ

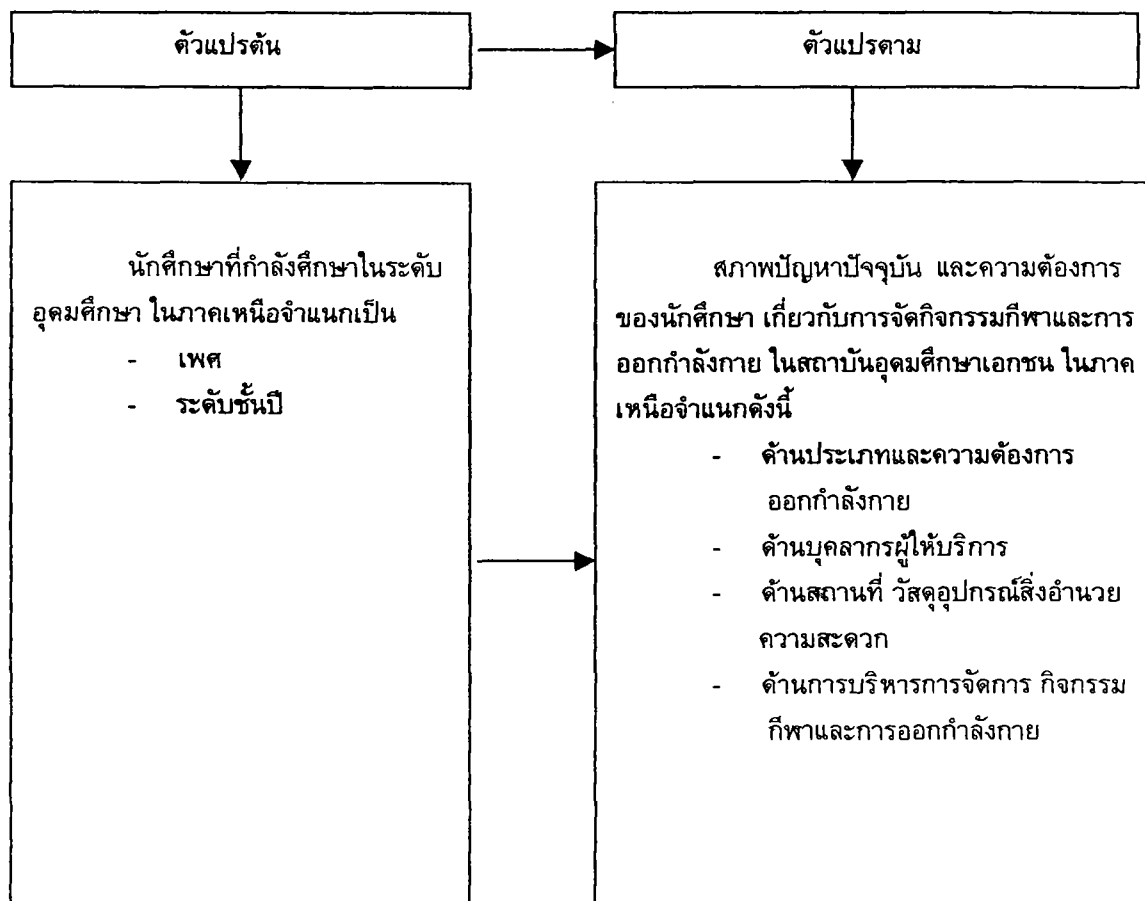
สภาพ หมายถึง ภาวะ หรือสภาพที่เป็นอยู่ประจำ อันรวมถึงปัญหาปัจจุบันที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในภาคเหนือ

ความต้องการ หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะตัวของบุคคลที่มีความอยาก หรือความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในภาคเหนือ

การออกกำลังกาย หมายถึง การบริหารกล้ามเนื้อ หรือการฝึกหัดที่ส่วนต่างๆ ของร่างกาย ทำงานโดยการเคลื่อนไหวในลักษณะ การวิ่ง การเดิน การเคลื่อนที่พร้อมอุปกรณ์การกระโดด ฯลฯ เพื่อหวังให้ดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุขและมีคุณภาพ

นักศึกษา หมายถึง นักศึกษาชาย และ นักศึกษาหญิง ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ชั้นปีที่ 1 - 4 ปีการศึกษา 2544 ภาคการศึกษาที่ 2 สถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในภาคเหนือ

### กรอบแนวคิดในการวิจัย



### สมมติฐาน

1. นักศึกษา ชาย และหญิง ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในภาคเหนือ มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการ การจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน
2. นักศึกษาแต่ละชั้นปี ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในภาคเหนือ มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการจัดกิจกรรมกีฬา และการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่อง สภาพแนวทางการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยนำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

#### 1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

- 1.1 สุขภาพกับการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย
- 1.2 ความหมายและประโยชน์ของการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย
- 1.3 หลักการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย
- 1.4 ข้อควรระวังในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อนันทนาการ

#### 2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
- 2.2 งานวิจัยในประเทศไทย

#### 1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

##### 1.1 สุขภาพกับการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย

องค์การอนามัยโลก (The World Health Organization) ได้ให้ความหมายของคำว่าสุขภาพ (Health) ไว้ว่า คือสภาพความสมบูรณ์ของร่างกาย จิตใจ และสภาพความเป็นอยู่ของสังคม ซึ่งมีใช้เพียงแต่การไม่มีโรคหรือไม่ทุพพลภาพเท่านั้น (สมจิตต์ สุพรรณทัศน์ และกาญจนาบุรานนท์ ข. 2532 : 22)

##### 1.2 ความหมายและประโยชน์ของการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย

ความหมายของการออกกำลังกาย

แพทยสภาแห่งประเทศไทย (2518 : 104) ได้สรุปคุณค่าและประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. การออกกำลังกายช่วยให้อวัยวะต่างๆ เช่น หัวใจ ปอด ไต กระดูก และกล้ามเนื้อ แข็งแรงขึ้น และยังช่วยลดการเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันในเส้นเลือดสูง และโรคแผลในกระเพาะอาหาร
2. ผู้ที่ทำงานเบาๆ โดยไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย อาจเป็นโรคเหนื่อยง่ายและทำให้เวียนศีรษะ การออกกำลังกายบ่อยๆ จะช่วยป้องกันอาการเหล่านี้ได้
3. พระภิกษุ นักเรียน แม่บ้าน ช่างเย็บเสื้อผ้า นักธุรกิจ หรือ ผู้ที่มีอาชีพทำงานเบาๆ ควรหาเวลาออกกำลังกายทุกวัน อาการเหนื่อยง่าย เบื่ออาหาร เวียนศีรษะ และนอนไม่หลับ อาจหายไปได้
4. บุหรี่ไปรษณีย์ เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าพนักงานรับโทรศัพท์ กระเป๋ารถเมล์เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าคนขับรถเมล์ เพราะผลจากการเดินที่มากกว่า
5. การออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน ทำให้การเป็นโรคติดเชื้อ เช่น หวัดและอาการเจ็บคอลดน้อยลง
6. ผู้ที่ทำงานเบาๆ อาจเจ็บป่วยบ่อยๆ
7. การเดิน การวิ่ง การทำกายบริหาร การทำโยคะ การรำมวยจีน ล้วนเป็นการบริหารกายที่ทำให้สุขภาพดีขึ้น
8. การออกกำลังกายทุกวันทำให้แก่ช้า อายุยืน

9. ออกกำลังกายวันละนิด จิตแจ่มใส ถ้าไม่ออกกำลังกายให้ออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นประจำ ถ้าจะให้ได้ประโยชน์อย่างแท้จริง จะต้องปฏิบัติตัวให้ถูกต้องตามหลัก และวิธีการ มิฉะนั้นการออกกำลังกาย อาจจะไม่ได้รับผลประโยชน์ แต่อาจจะเป็นโทษก็ได้ ซึ่งความต้องการในการออกกำลังกายของคนแต่ละวัยมีดังต่อไปนี้

1. เด็กเกิดจนถึงอายุ 4 ปี ต้องการเล่นอย่างอิสระตลอดเวลา
  2. อายุ 5-8 ปี อยู่ระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น ต้องการเล่นแบบอิสระวันละอย่างน้อย 4 ชั่วโมง ถ้าน้อยกว่านี้ ความเจริญเติบโตจะผิดปกติไปกว่าที่ควรจะเป็นตามวัย
  3. อายุ 9-11 ปี อยู่ระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย ต้องการกิจกรรมกลางแจ้งวันละ 3 ชั่วโมง
  4. อายุ 12-14 ปี วัยรุ่นตอนต้น อยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ต้องการออกกำลังกายกลางแจ้งวันละ 2 ชั่วโมง
  5. อายุ 15-17 ปี วัยรุ่น อยู่ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย ต้องการออกกำลังกายกลางแจ้งวันละ 1 ชั่วโมง 30 นาที
  6. อายุ 18-30 ปี วัยนี้ ช่วงยาว สิ่งต่างๆ จะขึ้นสูงสุดในช่วงนี้ หลังจากนั้นจะเริ่มลดลงเช่นความแข็งแรงสูงสุด วัยนี้เป็นวัยที่ต้องการกิจกรรมกลางแจ้งที่หนัก และใช้ความเมื่อยในวันละ 1 ชั่วโมง
  7. อายุ 31-50 ปี ต้องการกิจกรรมกลางแจ้งปานกลางไม่หนักเหมือนวัยอายุ 18-30 ปี วันละ 1 ชั่วโมง
  8. อายุ 51-70 ปี ต้องการออกกำลังกายเบาๆ วันละ 1 ชั่วโมง (กรมพลศึกษา. 2538: 5)
- สรุป การออกกำลังกายทำให้ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานได้ปกติ ร่างกายเจริญเติบโตอย่างสมบูรณ์ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะแข็งแรงไม่เหนื่อยง่ายและปราศจากโรคภัยทั้งปวง

สมหวัง สมใจ (2520 : 9) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวให้มีจังหวะเหมาะสมเป็นการฝึกซ้อมให้แก่ร่างกายแทบทุกส่วนให้มีความคล่องแคล่วว่องไว จึงทำให้ร่างกายเตรียมพร้อม อุดหนุน แข็งแรง ย่อมคลายความเครียดจากการงาน หรือชีวิตประจำวันที่มีมักจะเกิดซ้ำๆ ซากๆ แต่เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใส

ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้ คือ

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

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 37) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย (Exercise) คือ การที่ทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัว เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงานหรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรมร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไป ตามลักษณะของงานนั้นว่าจะมากน้อย หรือ หนักเบาแค่ไหน

และอีกความหมายหนึ่ง หมายถึง การเคลื่อนไหวออกแรง เพื่อทำกิจกรรมในทุกๆ ลักษณะ เพื่อฝึกให้ร่างกายเคลื่อนไหวช่วยให้กล้ามเนื้อได้ทำงาน และเจริญเติบโต ส่งเสริมให้ร่างกาย แข็งแรง ทรวดทรงดี ปอด และหัวใจทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ ร่างกายทำงานได้ยาวนานโดยไม่เหนื่อยง่าย หากรู้สึกเหนื่อย เมื่อร่างกายได้พักสักครู่ก็จะคืนสู่สภาพปกติโดยเร็ว

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย (2526 : 1) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน การศึกษาวิทยาศาสตร์การกีฬาทำให้เข้าใจ และแสดงให้เห็นความจำเป็นของการออกกำลังกาย และโทษของการขาดการออกกำลังกาย

2. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา อาจจะทำให้ทั้งคุณและโทษ ได้ความรู้ในด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาจะช่วยจัดคนกับกีฬาให้เหมาะสมซึ่งกันและกัน ทำให้เกิดคุณประโยชน์ โดยไม่มีโทษเจือปน

3. การแข่งขันกีฬาในปัจจุบัน ไม่เพียงแต่เป็นการออกกำลังกายเพื่อที่จะก่อให้เกิดความสนุกสนานเท่านั้นแต่ยังหมายถึงชื่อเสียงของหมู่คณะ หรือแม้แต่ประเทศชาติของตน วิทยาศาสตร์การกีฬาช่วยส่งเสริมสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาหลายแง่

4. การบาดเจ็บระหว่างการฝึกซ้อมและแข่งขันกีฬา มีลักษณะจำเพาะซึ่งแตกต่างจากการบาดเจ็บธรรมดา การปฏิบัติอย่างถูกต้องเป็นขั้นตอน จะช่วยให้นักกีฬาที่บาดเจ็บกลับมาเล่นได้ใหม่อย่างมีประสิทธิภาพ

ทราบได้ก็ตามเมื่อมนุษย์ยังต้องมีการเคลื่อนไหว การกีฬาหรือการออกกำลังกาย ย่อมมีบทบาทส่งเสริมการเคลื่อนไหวให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ฉะนั้น การกีฬาจึงมีความสัมพันธ์อย่างใกล้ชิดกับการดำรงชีวิตประจำวัน

ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธ์ (2527 : 65) ได้สรุปถึงการที่จะได้รับประโยชน์จากการออกกำลังกายมีหลายประการเช่น

1. ป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและโครงร่าง โดยการทำให้กล้ามเนื้อมีความพร้อมที่จะหดตัว (Maintaining Muscle Tone)

2. พัฒนาความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อ
3. รักษาสุขภาพกายและสุขภาพจิต
4. พัฒนาความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต
5. เปิดโอกาสให้มีการเรียนรู้ทักษะใหม่
6. เปิดโอกาสให้มีมิตรและสังคมที่ดี
7. สนุกสนาน
8. เป็นส่วนหนึ่งของทีม
9. อื่นๆ

การออกกำลังกายควรอยู่ในสภาพที่สมดุล ไม่มากหรือน้อยเกินไป เพราะถ้าน้อยเกินไปก็ไม่เกิดประโยชน์ และหากมากเกินไปอาจทำให้เกิดการบาดเจ็บและนำไปสู่ปัญหาอื่นๆ ตามมา ไม่สามารถประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายได้ทำให้เกิดผลเสียอื่นๆ ตามมาเช่น

1. ร่างกายมีน้ำหนักมากขึ้น

2. มวลกล้ามเนื้อลดลง
3. ความแข็งแรงของกระดูกลดลงโดยเฉพาะสตรี อาจเป็นโรคเกี่ยวกับกระดูกอ่อนที่เรียกว่าโรค ออสติโอโพโรซิส (Osteoporosis)
4. สภาพจิตใจตกต่ำเพราะสมองไม่มีกิจกรรม
5. สมรรถภาพของระบบไหลเวียนลดลง

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2529 : 15) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย (Physical Exercises) หมายถึง การเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย (Physical activities) ทั้งหลายที่บุคคลเลือกกระทำเพื่อต้องการทำให้ร่างกายได้รับการเคลื่อนไหวในอันที่จะช่วยให้กล้ามเนื้อได้ทำงานและเกิดความเจริญเติบโต ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง ทรวดทรงดี ปอดหัวใจทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัยแก่ผู้เข้าร่วมเป็นประการสำคัญ

การออกกำลังกายในทางการแพทย์ หมายถึง การใช้กิจกรรมทางร่างกายทั้งหลายที่ทำให้อัตราการเต้นของหัวใจจากอัตราปกติ 78 ครั้งต่อนาทีขึ้นไปถึงประมาณ 150-160 ครั้งต่อนาทีทั้งนี้ ได้เน้นในประเด็นการทำงานของหัวใจเป็นหลักสำคัญ ซึ่งหมายถึงการสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงร่างกายของหัวใจ เพราะการออกกำลังกายทำให้หัวใจสูบฉีดไปเลี้ยงร่างกายมีจำนวนปริมาณโลหิต (Blood-volume) มากกว่าปกติ เป็นผลทำให้ร่างกายแข็งแรงและชีวิตยืนนานได้

จรรยาพร ธรณินทร์ (2530 : 57) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายดังต่อไปนี้ “การออกกำลังกายเป็นการออกแรงทางกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงทั้งระบบโครงสร้างและทำให้กล้ามเนื้อสามารถรวมตัวกันต่อต้านเอาชนะแรงบังคับได้ หากขาดการออกกำลังกาย ร่างกายจะขาดศักยภาพในการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ยังทำให้กิจกรรมทางปัญญา อารมณ์ และความรู้สึกดีขึ้นด้วย

“การออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมของกล้ามเนื้อที่ทำให้ร่างกายมีสุขภาพและรูปร่างดี เพิ่มทักษะและศักยภาพในการกีฬา ตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บหรือพิการได้อีกด้วย”

การออกกำลังกายจะใช้กิจกรรมใดสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร การเดิน วิ่งเหยาะ ขี่จักรยาน หรือฝึกด้วยกีฬาที่ไม่คำนึงถึงการแข่งขัน มุ่งความสนุกสนานและสุขภาพ

ไพวัลย์ ตันลาพูน (2530 : 29-31) ได้ยกตัวอย่างวิธีการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพและสุขภาพมีดังนี้

การเดิน หมายถึง การเดินระยะไกลและเดินเร็วพอสมควร ในระยะต้นควรใช้เวลาประมาณ 15-30 นาที ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสมรรถภาพเดิมของแต่ละคน เมื่อร่างกายแข็งแรงขึ้นแล้ว จึงเพิ่มเวลาเดินให้มากขึ้น เป็นหนึ่งชั่วโมงหรือมากกว่านั้น ควรเดินออกกำลังกายตอนเช้าหรือเย็น เพราะอากาศไม่ร้อน ช่วยให้เดินนานขึ้น การเดินนั้นจะเดินไปในทุ่งโล่ง สนามกีฬา ริมหาดทราย สวนสาธารณะ หรือริมถนนที่มีต้นไม้ร่มรื่นก็ได้

การวิ่ง เป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด เพราะโดยธรรมชาติมนุษย์รู้จักการวิ่งมาจากรากดึกดำบรรพ์ การวิ่งทำให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลัง ในระยะเริ่มต้นควรวิ่งเหยาะๆ ก่อน ใช้เวลา 5-10 นาที หากรู้สึกเหนื่อยมากควรหยุดหรือเปลี่ยนเดิน เมื่อหายเหนื่อยแล้ว จึงวิ่งต่อเมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงเพิ่มการวิ่งให้มากขึ้นโดยเพิ่มระยะเวลา หรือระยะทาง หรือความเร็วในการวิ่งขึ้นทีละน้อย

การว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับเด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุ ควรทำอย่างสม่ำเสมอ อย่างละสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ควรว่ายน้ำเร็วและไกลพอสมควร เช่น ควรว่ายน้ำให้ได้ระยะ 300 เมตร ติดต่อกันภายในระยะเวลา 8 นาทีเป็นต้น การว่ายน้ำก็เช่นเดียวกับการวิ่งและการกีฬาอื่นๆ คือ ไม่ควรออกกำลังกายเต็มที่ในตอนเริ่มต้นจากการว่ายน้ำๆ ก่อน คือ ว่ายน้ำ 100 เมตร ช้าๆ แล้วพักประมาณ 5 นาที แล้วว่ายน้ำ 50 เมตร

พักอีก 5 นาที หายเหนื่อยแล้ววิ่งครั้งสุดท้ายอีก 502 เมตร เมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงค่อยเพิ่มระยะทางให้มากขึ้น

การถีบจักรยาน เป็นการออกกำลังกายที่ดีเช่นเดียวกัน โดยเฉพาะในท้องถิ่น ซึ่งการจราจรไม่คับคั่งจนไม่เป็นที่ปลอดภัยแก่ผู้ใช้รถจักรยาน การถีบจักรยานเพื่อการออกกำลังกายทำได้หลายรูปแบบ อาจใช้จักรยานท่องเที่ยว หรือเพื่อทัศนศึกษาในวันสุดสัปดาห์ หรือการใช้จักรยานเพื่อพาสมาชิกในครอบครัวไปพักผ่อนหย่อนใจตามสถานที่ต่างๆ และการใช้จักรยานเพื่อไปซื้อของหรือจ่ายตลาด เป็นต้น วิธีการถีบเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง อาจทำได้โดยถีบความเร็วพอสมควรแต่สม่ำเสมอ หรือถีบช้าๆ สลับกับถีบเร็วๆ เป็นช่วงๆ ก็ได้ระยะทางที่ใช้ก็ควรไกลพอสมควร เช่น ในระยะแรกๆ อาจใช้ระยะทางสัก 4-6 กิโลเมตรก่อน ต่อไปจึงค่อยเพิ่มระยะทางขึ้นหรือเพิ่มความเร็วขึ้นก็ได้

การเล่นกีฬา การเล่นกีฬาที่ใช้การเคลื่อนไหวของร่างกายมากส่วน ซึ่งแบ่งเป็นกีฬาที่ไม่มีการปะทะ เช่น แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล เทนนิส ตะกร้อ เป็นต้น ที่เหมาะแก่การออกกำลังกาย นอกจากนี้ได้แก่ กีฬาที่มีการปะทะ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล และแฮนด์บอล ซึ่งหากจะเล่นเพื่อการออกกำลังกายก็ไม่ควรเล่นหักโหม และไม่เป็นการแข่งขันแบบเอาจริงเอาจังเกินไป และเพื่อให้เกิดความสนุกสนานในการเล่นก็อาจจัดแปลง โดยใช้กติกาการเล่นง่ายๆ เช่น สนามเล็กกว่ามาตรฐาน ผู้เล่นแต่ละฝ่ายไม่จำเป็นต้องมีจำนวนตามกติกาสากล และหลักสำคัญในการเล่นคือ หากรู้สึกเหนื่อยมากก็พักเสียก่อน หายเหนื่อยแล้วจึงค่อยเล่นต่อ

การบริหาร เป็นวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับทุกเพศทุกวัย สามารถทำที่บ้านได้ อาจออกกำลังกายด้วยท่ามือเปล่าหรือมีอุปกรณ์ เช่น ฟุตบอล ห่วงยาง ลวดสปริง ม้านั่ง เชือก การกายบริหารให้ร่างกายมีทรวดทรงที่สวยงาม สามารถแก้ไขทรวดทรงผิดปกติก่ที่เกิดจากกล้ามเนื้ออ่อนแอได้ หากจะฝึกความอดทนและความคล่องแคล่ว จะต้องฝึกให้นานและมากพอสมควร และสม่ำเสมอ หรืออาจถือหลักง่ายๆ ว่า หากออกกำลังกายแล้ว เหนื่อยยังไม่ออกแสดงว่าน้อยไป ถ้าออกกำลังกายแล้วนอนไม่หลับก็แสดงว่าหนักเกินไป

สรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใดๆ ที่ทำให้การเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อเสริมสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่ายๆ หรือมีกฎกติกา การแข่งขัน เช่น วิ่ง กระโดด การบริหารร่างกาย การออกกำลังกายประกอบดนตรี รำมวยจีน วูตั่น ขี่จักรยาน เล่นเกม หรือการละเล่นพื้นเมือง และอื่นๆ โดยไม่ได้รวมถึงการออกกำลังกายในการทำงาน และการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน

กรมพลศึกษา (2534 : 84) ได้ให้คำจำกัดความว่า การออกกำลังกาย (Exercise) เป็นการใช้นแรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี โดยจะให้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่ไม่ได้มุ่งการแข่งขัน

นอกจากนี้ วุฒิพงษ์ ปรมัตถาการ (2537 : 5-7) ได้อธิบายประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

#### 1. ผลการออกกำลังกายต่อระบบไหลเวียนเลือด

1.1 ปริมาณเลือด ผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำ จะทำให้ปริมาณของเลือดเพิ่มขึ้น ทั้งนี้เพราะร่างกายมีความจำเป็นต้องใช้เลือดรักษาระดับอุณหภูมิและใช้ออกซิเจน เพื่อการสันดาปปริมาณเลือดที่เพิ่มขึ้น ทำให้เลือดดำไหลกลับสู่หัวใจเพิ่มขึ้น หลังจากส่งไปฟอกที่ปอดแล้ว ปริมาณเลือดแดงจึงมีมากขึ้น สามารถไปเลี้ยงกล้ามเนื้อได้อย่างเพียงพอตามที่ต้องการ

1.2 การสะสมกรดแลคติก เป็นตัวการสำคัญอย่างหนึ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการทำงานของ กล้ามเนื้อ และเชื่อว่าเป็นสาเหตุหนึ่งของการเป็นตะคริวที่กล้ามเนื้อ ผู้ที่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายอย่าง สม่าเสมอจะทำให้การสะสมกรดแลคติกเป็นไปได้น้อย ทำให้ร่างกายมีเวลากำจัดออกจากร่างกาย เป็นผลทำให้ เหน็ดเหนื่อยช้าลง

1.3 เส้นเลือด เส้นเลือดมีกล้ามเนื้อเรียบช่วยในการลำเลียงเลือด เมื่อมีปริมาณเลือดเพิ่มขึ้น เส้นเลือดจำเป็นจะต้องขยายตัวและหดตัวบ่อยขึ้น การยืดหยุ่นตัวของเส้นเลือดจึงดีขึ้น เท่ากับเป็นการช่วย ป้องกันไม่ให้เส้นเลือดแข็งตัวหรือเปราะ นอกจากนั้น เส้นเลือดฝอยที่เปิดเป็นทางเบี่ยงสำหรับให้เลือด ไหลเวียนในโอกาสที่มีความจำเป็นในกล้ามเนื้อยังเพิ่มมากขึ้นอีกด้วย

1.4 หัวใจ ผู้เชี่ยวชาญทางวงการแพทย์มีหลักฐานยืนยันว่า การออกกำลังกายอย่างสม่าเสมอ เป็นประจำ สามารถป้องกันโรคหัวใจเสื่อมสภาพ (Degenerative-disease) หรือโรคหัวใจวายได้วิธีหนึ่ง ส่วนประกอบส่วนใหญ่ของหัวใจคือกล้ามเนื้อหัวใจ (Cardiac Muscle) เมื่อมีการออกกำลังกายจะทำให้ กล้ามเนื้อหัวใจสูบฉีดเลือดไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ทันตามความต้องการ เพราะหัวใจแข็งแรงและมี สมรรถภาพในการทำงานดีขึ้น

1.5 ความดันเลือด เมื่อมีการออกกำลังกาย จะทำให้ความดันเลือดผ่อนขยายตัวได้ดี

## 2. ผลการออกกำลังกายต่อระบบหัวใจ

โดยทั่วไปแล้วระบบหายใจทำงาน จะทำงานอย่างใกล้ชิดกับระบบไหลเวียนเลือดในนักกีฬาที่มีการ ฝึกซ้อมเป็นระยะเวลานาน จะมีความสามารถหายใจเข้าเต็มที่หลังจากหายใจออกเต็มที่แล้วดีขึ้น ทั้งนี้เพราะ สมรรถภาพของทรวงอก กล้ามเนื้อกะบังลมและมีการหดตัว (Elastic Recoil) ดีขึ้น นอกจากนั้น อัตราการ หายใจต่อนาที (Ventilation Minute Volume) ในขณะปกติ หรือออกกำลังกายในระดับเบาและปานกลางผู้ที่ เป็นนักกีฬาจะมีการหายใจต่อหน่วยเวลาลดลง เพราะสามารถสูดอากาศได้ลึกมากกว่า และความสามารถ หายใจสูงสุด (Maximum Breathing Volume) ในนักกีฬาที่มีการฝึกซ้อมจะมีความสามารถหายใจเต็มที่ให้เร็ว ที่สุดในเวลาจำกัดดีกว่าคนธรรมดา

## 3. ผลการออกกำลังกายต่อระบบกล้ามเนื้อ

การออกกำลังกายอย่างสม่าเสมอ จะทำให้เยื่อหุ้มกล้ามเนื้อมีความเหนียวและหนาขึ้น ขนาดของ กล้ามเนื้อโตขึ้น ทำให้มีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น ช่วยชะลออาการเมื่อยล้า หรือหากมีอาการเมื่อยล้าก็จะใช้เวลา พักและคืนสู่สภาพปกติได้เร็ว

## 4. ผลการออกกำลังกายต่อระบบอื่นๆ

4.1 ระบบประสาทอัตโนมัติ ทำงานได้สมดุลกัน (Sympathetic and Parasympathetic) ทำให้ การปรับตัวของอวัยวะให้เหมาะกับการออกกำลังกายทำได้เร็วกว่าการฟื้นตัวเร็วกว่า

4.2 ต่อมหมวกไตเจริญขึ้น มีฮอร์โมนสะสมมากขึ้น

4.3 ดับ เพิ่มปริมาณและน้ำหนัก มีไกลโคเจนและสารที่จำเป็นต่อการออกกำลังกายไปสะสม มากขึ้น

5. ช่วยป้องกันโรคอ้วน การออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม จะช่วยให้ร่างกายมีการใช้ พลังงานที่ได้รับจากสารอาหารต่างๆ โดยไม่มีการสะสมไว้เกินความจำเป็น แต่ถ้าขาดการออกกำลังกายจะทำให้ สารอาหารที่มีอยู่ในร่างกายถูกสะสม และจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันแทรกซึมอยู่ตามเนื้อเยื่อทั่วร่างกาย ซึ่งเป็น สาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคอ้วน

กรมพลศึกษา (2538 : 69) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า เป็นการใช้แรงในการเคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพและจิตใจ โดยใช้กิจกรรมออกแรงชนิดใดก็ได้ เช่น กายบริหาร กีฬา วิ่งเหาะ การออกกำลังกาย แตกต่างกับกีฬาตรงที่ไม่มีกฎกติการะเบียบวิธีเล่น หรือการแข่งขันเช่นที่ปฏิบัติในการเล่นกีฬา

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (เอกสารประกอบคำบรรยาย) ให้คำจำกัดความว่า การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิค เพื่อเสริมสร้างความอดทนของการทำงานของปอดและหัวใจ เป็นผลทำให้ปอดและหัวใจ ตลอดจนระบบไหลเวียนเลือดแข็งแรง ตัวอย่างเช่น เดินเร็ว วิ่งเหาะ ถีบจักรยาน กระโดดเชือก และว่ายน้ำ และจะต้องประกอบด้วยหลัก 3 ประการคือ หนักพอ นานพอ และบ่อยพอ โดยการออกกำลังกายที่ใช้วิธีการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายสามารถทำได้หลายวิธี ขึ้นอยู่กับเวลา โอกาส สถานที่ และสภาพแวดล้อมอื่นๆ

### 1.3 หลักการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย

หลักสำคัญในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพื่อให้มีสุขภาพดีคือ ควรทำเป็นประจำสม่ำเสมอ ใช้เวลาอย่างน้อยครั้งละ 6 นาที หากจะให้ดีควรใช้เวลา 10 นาทีต่อเนื่องกัน และออกกำลังกายให้หนักประมาณ 2/3 หรือ 70% ของความสามารถสูงสุดของแต่ละคน

สุพิตร สมบัติโต (2525 : 173) ให้ข้อคิดเห็นว่าบุคคลที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะรู้สึกว่าได้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของตนเองหลายอย่างด้วยกัน เช่น

1. มีการตื่นตัว คล่องแคล่วว่องไว และรู้สึกเหน็ดเหนื่อยไปขณะทำงาน หรือออกกำลังกาย
2. ความดันโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพขึ้น
3. สุขภาพของหัวใจจะแข็งแรงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจระยะพักจะช้าลง ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และลดปริมาณของน้ำหนักร่างกายที่เป็นไขมัน
4. การออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะช่วยให้พัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และช่วยป้องกันการบาดเจ็บ ซึ่งอาจจะเกิดข้อเท้าแพลงหรือกล้ามเนื้อฉีกขาดได้

หลักการออกกำลังกายโดยทั่วไป สามารถทำได้ดังนี้ (เจริญ กระบวนรัตน์, 2530 : 49)

1. ควรเริ่มออกกำลังกายช้าๆ สม่ำเสมอ พยายามเพิ่มทีละน้อย อย่าหักโหมในตอนแรกไว้ว่าและควรออกกำลังกายในระดับหัวใจเต้นไม่เกิน 125 ครั้งต่อนาที ซึ่งเป็นขีดปลอดภัยสำหรับผู้มีวัยอยู่ในช่วง 40-49 ปี
2. ควรเริ่มต้นการออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้งๆ ละ 15 - 20 นาที
3. ควรมีการวางแผนการฝึกซ้อมออกกำลังกายสำหรับตัวเองจนสามารถออกกำลังกายได้ครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง โดยเลือกใช้วิธีหรือกิจกรรมการออกกำลังกายที่สนุกสนานตามความสนใจและความสามารถ
4. หากไม่แน่ใจในสุขภาพของตนเอง จะเหมาะสมกับปริมาณและความนานในการออกกำลังกายหรือไม่ ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
5. สังเกตผลการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกาย จากอัตราการเต้นของชีพจรภายหลังการฝึกไปได้ 6-8 สัปดาห์ อัตราการเต้นของชีพจรปกติควรจะเริ่มลดลง เช่นเดิมเคยเต้น 70 ครั้งต่อนาที ควรลดเหลือ 67 - 68 ครั้งต่อนาที หรือน้อยกว่า

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เป็นสิ่งจำเป็นต้องปฏิบัติไปตลอดชีวิต โดยฝึกปฏิบัติให้ถูกต้องและเป็นลำดับขั้นตอนของการออกกำลังกาย มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาสุขภาพ สมรรถภาพ ขนาดสัดส่วนของ

ร่างกาย จะเห็นผลดีได้ต้องฝึกอย่างน้อย 6 – 8 สัปดาห์ ต้องเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับอายุ และสมรรถภาพร่างกายของแต่ละคน คนที่มีสุขภาพดีควรออกกำลังกาย 3 – 5 วันต่อสัปดาห์ที่มีความหนักของการฝึก ร้อยละ 60 – 90 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด มีระยะเวลาการฝึก 15 – 60 นาที โดยเน้นกิจกรรมการฝึกแบบแอโรบิกที่กล้ามเนื้อใหญ่ๆ ได้ออกแรง มีรูปแบบการออกกำลังกายอย่างหลากหลาย ง่าย สะดวก ฝึกแล้วสนุกสนาน เห็นความก้าวหน้า ประการสำคัญคือ ต้องฝึกอย่างสม่ำเสมอ (จรรยาพร ธรณินทร์. 2534 : 8)

จากหลักการดังกล่าวข้างต้น พอจะสรุปหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้ดังนี้

1. เมื่อเริ่มออกกำลังกายควรเริ่มต้นด้วยการค่อยๆ ทำค่อยๆ ไปใช้ปริมาณน้อยและวิธีการง่ายๆ เมื่อร่างกายปรับตัวได้แล้ว จึงค่อยๆ เพิ่มปริมาณความหนักและความยากของงานขึ้นตามลำดับของการพัฒนาการของร่างกายที่เริ่มมีความสมบูรณ์แข็งแรงขึ้น

2. อบอุ่นร่างกาย 5 – 10 นาที ก่อนการออกกำลังกาย และผ่อนคลายกล้ามเนื้อก่อนหยุดออกกำลังกายทุกครั้งที่มีการออกกำลังกาย

3. ให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังไม่มุ่งเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่ง และทำให้ถูกต้องตามเทคนิค

4. การออกกำลังกายควรคำนึงถึงสภาวะของร่างกาย เช่น ในบางกรณีร่างกายอ่อนแอลงชั่วคราวสาเหตุอาจเนื่องมาจากท้องเสีย หรืออดนอน การออกกำลังกายอาจต้องลดปริมาณ ลงจากที่เคยทำเป็นประจำเพราะอาจเป็นอันตรายได้ หรือบางครั้งอาจมีอาการแสดงออกให้เห็น เช่น มีอาการเหนื่อยผิดปกติ ใจสั่น เวียนศีรษะ คลื่นไส้ ลมออกหู หูตึงกว่าปกติ หายใจไม่ทัน ต้องหยุดออกกำลังกายทันที

5. ถ้าอายุ 30 ปีขึ้นไป หรือมีโรคประจำตัวให้แพทย์ตรวจร่างกายก่อนเริ่มโปรแกรมออกกำลังกาย

6. มีสมาธิในการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการบาดเจ็บ

7. การออกกำลังกายไม่ควรทำหลังกินอาหารเสร็จใหม่ๆ เพราะการออกกำลังกายทันทีจะทำให้มีการเปลี่ยนแปลงของเลือดไปเลี้ยงกระเพาะอาหาร ทำให้น้ำย่อยอาหารออกมาน้อยและหลังจากออกกำลังกายเสร็จใหม่ๆ ไม่ควรกินอาหารทันที ควรรอให้หายเหนื่อยก่อน

8. ดื่มน้ำให้เพียงพอ เพราะร่างกายต้องการน้ำชดเชยเหงื่อที่เสียไป และเพื่อสร้างความสมดุลระหว่างกรด-ด่างในร่างกาย ตลอดจนช่วยในการขับถ่ายให้ดีขึ้น

9. ควรมีความสุขและสวัสดีนิสัยในการออกกำลังกาย เช่น แต่งกายให้เหมาะสมกับกิจกรรม ออกกำลังกาย เลือ กางเกง ถุงเท้า และรองเท้า รวมทั้งอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย

10. งดการสูบบุหรี่ ดื่มสุรา หรือใช้สารกระตุ้น และสิ่งเสพติด

11. ต้องคำนึงถึงกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับตน มีความหนักโดยใช้อัตราการเต้นของหัวใจหรือชีพจร (Heart/Pulse Rate) เป็นเกณฑ์กำหนดเวลาออกกำลังกาย 3 – 5 สัปดาห์ และใช้เวลาออกกำลังกายอย่างน้อยครั้งละ 15 – 30 นาที

ในการออกกำลังกายถ้าทำโดยการไม่ระมัดระวัง หรือไม่ได้ทำตามหลักการออกกำลังกายได้ ฉะนั้นควรคำนึงถึงข้อควรระวังต่างๆ ผู้ที่ต้องการใช้การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพให้ได้เต็มที่และไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ควรปฏิบัติดังนี้คือ (การกีฬาแห่งประเทศไทย 2533 : 62-68)

1. การประมาณตน สภาพร่างกายและความเหมาะสมของตนกับกีฬาชนิดต่างๆ ของแต่ละคนไม่เหมือนกัน แม้ในคนเดียวกันในช่วงเวลาหนึ่งกับอีกช่วงเวลาหนึ่งก็แตกต่างกันได้ การจะได้ผลเพิ่มของสมรรถภาพจากการฝึกซ้อมหรือออกกำลังกายมีกฎตามตัวว่า จะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมของสภาพร่างกาย หากการฝึกซ้อมเบาเกินไปก็ได้ผลน้อย หรือไม่ได้ผลแต่การฝึกซ้อมหนักเกินไป นอกจากจะไม่ได้ผลแล้ว

ยังเป็นอันตรายต่อสุขภาพอย่างยิ่งด้วย มีข้อสังเกตที่สำคัญว่าการฝึกซ้อมหนักเกินไปหรือไม่โดยสังเกตจากความเหนื่อย คือหากออกกำลังกายถึงขั้นเหนื่อยแล้ว ยังสามารถฝึกต่อไปได้ด้วยความหนักเท่าเดิมโดยไม่เหนื่อยเพิ่มขึ้น และเมื่อพักแล้วไม่เกิน 10 นาที ก็รู้สึกหายเหนื่อย แม้จะมีความอ่อนเพลียอยู่บ้าง แต่ในวันรุ่งขึ้นก็หายอ่อนเพลียกลับสดชื่นเช่นเดิม หรือดีกว่าเดิม แสดงว่าการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกายนั้นไม่หนักเกินไป แต่ถ้าวูสึกเหนื่อย แล้วพอฝึกต่อไปกลับเหนื่อยมากขึ้นจนหอบแม้พักแล้วเป็นชั่วโมงก็ยังไมหายเหนื่อย และในวันรุ่งขึ้นก็ยังอ่อนเพลียอยู่ แสดงว่าการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกายนั้นหนักเกินไป การจะฝึกซ้อมใหม่จะต้องรอให้ร่างกายกลับสู่สภาพเดิมก่อน แล้วเริ่มใหม่ด้วยความหนักที่น้อยกว่าเดิม

2. การแต่งกาย มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งในด้านการเคลื่อนไหว ความอดทน และจิตวิทยา กีฬาแต่ละอย่างย่อมมีแบบเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมทั้งเสื้อกางเกงและรองเท้า ในด้านการเคลื่อนไหว เสื้อผ้าที่รุ่มร่าม รองเท้าที่ไม่เหมาะสมหรือสภาพของสนาม ย่อมทำให้การเคลื่อนไหวไม่คล่องตัวเท่าที่ควร และยังเป็นต้นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุด้วย ในด้านความอดทน ต้องคำนึงถึงการระบายความร้อนจากร่างกายเป็นสำคัญ เพราะในระหว่างที่ออกกำลังกายจะมีความร้อนเกิดขึ้นมาก หากระบายออกไม่ทัน ความร้อนที่สะสมขึ้นจะเป็นตัวจำกัดการออกกำลังกายต่อไป และทำอันตรายต่อระบบต่างๆ ในร่างกายด้วย ในกรณีนี้เสื้อผ้าที่มิดชิดเกินไป หรือเสื้อผ้าที่ทำด้วยวัสดุสังเคราะห์ที่มีคุณสมบัติในการขับเหงื่อได้น้อย จะทำให้การระบายความร้อนออกจากร่างกายไปด้วยความลำบากยิ่งขึ้น

3. เลือกเวลา ดินฟ้า อากาศ ทุกคนควรกำหนดเวลาฝึกซ้อมที่แน่นอนไว้ แต่ควรเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน เพราะมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย การฝึกซ้อมตามสะดวกโดยไม่มีการกำหนดเวลาแน่นอน ทำให้การปรับตัวของร่างกายสับสน อาจไม่ได้ผลจากการฝึกซ้อมเท่าที่ควร ในอากาศร้อน การฝึกซ้อมจะทำให้เหนื่อยเร็ว และได้ปริมาณน้อยกว่าในอากาศเย็น จึงไม่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการฝึกความอดทน การเลือกอากาศทำให้ยากหรือทำไม่ได้ แต่การเลือกเวลาทุกคนทำได้โดยเฉพาะเวลาเช้านี้ และตอนเย็นอุณหภูมิต่ำกว่ากลางวัน จึงเหมาะสำหรับการฝึกซ้อมความอดทน ส่วนการฝึกซ้อมด้านแรงกล้ามเนื้อและความเร็วระยะสั้นๆ อาจทำให้อากาศร้อนได้ แต่ทำในช่วงเวลาสั้น

4. สภาพของกระเพาะอาหาร ในเวลาอิมจัด กระเพาะอาหารซึ่งอยู่ใต้กระบังลมจะเป็นตัวทำให้การขยายของปอดเป็นไปได้ดีเท่าที่ควร เพราะกระบังลมไม่อาจหดตัวต่ำลงได้มาก ในขณะที่เดียวกันการไหลเวียนเลือดจะต้องแบ่งเลือดส่วนหนึ่งไปใช้ในการย่อย และดูดซึมอาหาร ทำให้เลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อลดน้อยลง จึงเป็นผลเสียต่อการออกกำลังกาย ยิ่งกว่านั้น ในกีฬาที่มีการกระทบกระแทกกระเพาะอาหารที่เต็มแน่นจะแตกได้ง่ายกว่ากระเพาะอาหารที่ว่าง หลีกทั่วไปจึงให้งดอาหารหนักก่อนการออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง อย่างไรก็ตาม ในกีฬาที่ใช้ความอดทนเป็นชั่วโมงๆ เช่น วิ่งมาราธอน และจักรยานทางไกล ร่างกายต้องใช้พลังงานมาก การที่ท้องว่างอยู่นาน อาจทำให้พลังงานสำรองหมดไป ดังนั้นก่อนการแข่งขันและระหว่างการแข่งขัน อาจเติมอาหารที่ย่อยง่ายในปริมาณไม่ถึงอิ่มได้เป็นระยะ ๆ

5. การดื่มน้ำ น้ำไม่ใช่อาหารแต่มีความจำเป็นมากในการออกกำลังกาย เพราะถ้าร่างกายสูญเสียน้ำไปมากถึงปริมาณหนึ่ง สมรรถภาพจะลดต่ำลงเนื่องจากการระบายความร้อนออกจากร่างกายขัดข้อง และถ้าเสียหายมากต่อไปก็จะเป็นอันตรายต่อร่างกาย จากการทดลองทั้งในห้องปฏิบัติการ และในสนามที่เกี่ยวกับสมรรถภาพของร่างกายในสภาพที่ขาดน้ำและไม่ขาดน้ำ และได้ข้อสรุปตรงกัน การขาดน้ำทำให้สมรรถภาพลดลง การให้น้ำชดเชยส่วนที่ขาดทำให้สมรรถภาพเพิ่มขึ้น แต่ในร่างกายของทุกคนมีน้ำสำรองอยู่ ซึ่งจะเสียไปได้โดยสมรรถภาพไม่ลดลง น้ำสำรองนี้มีปริมาณ 2 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัว การเล่นกีฬาชั่วโมงหนึ่ง อาจทำให้ร่างกายเสียน้ำ 2 ลิตร หรือกว่านั้น ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการชดเชย ความกระหายเป็นเครื่องบอก

อย่างหนึ่งว่าร่างกายกำลังขาดน้ำถ้าไม่สามารถคำนวณได้แน่นอนว่าจะดื่มเท่าไร อาจใช้ความกระหายเป็นเกณฑ์

6. ความเจ็บป่วย ความเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพร่างกายลดลง และร่างกายต้องการการพักผ่อนอยู่แล้ว การออกกำลังกายที่เคยทำอยู่ย่อมเป็นการเกินกว่าที่สภาพร่างกายจะรับได้ และอาจทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงต่อชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเป็นไข้ ซึ่งร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติ และหัวใจต้องทำงานมากกว่าปกติ เพื่อระบายความร้อน เมื่อไปออกกำลังกายอีก การระบายความร้อนและหัวใจจึงต้องทำงานหนักอย่างยิ่ง หากเป็นไข้ที่เกิดจากเชื้อโรค การไหลเวียนเลือดที่เพิ่มขึ้นจากการออกกำลังกาย อาจทำให้เชื้อโรคแพร่หลายไปตามส่วนต่างๆ ของร่างกาย และทำให้เกิดอีกเสบทั่วร่างกาย หรือในอวัยวะที่สำคัญซึ่งเป็นอันตรายต่อชีวิต สำหรับการเป็นหวัด แพ้อากาศ ถ้าไม่มีการอื่นร่วม เช่น ไข้ เจ็บคอ ไอ อ่อนเพลีย สามารถฝึกซ้อมและออกกำลังกายได้ตามปกติ

7. ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลังกาย เป็นที่แน่นอนว่าระหว่างการออกกำลังกายใดๆ ก็ตาม โอกาสจะเกิดอุบัติเหตุได้มากกว่าการอยู่เฉยๆ ยังเป็นการเล่นกีฬาที่มีการปะทะกันด้วยแล้ว โอกาสเกิดอุบัติเหตุยังมีมากขึ้น แต่ถึงแม้จะเป็นการออกกำลังกายคนเดียว ถ้าหากมีการเปลี่ยนสถานที่ ปริมาณ และความหนักของการออกกำลังกาย ก็อาจมีอุบัติเหตุหรือความเจ็บป่วยเกิดขึ้นได้ ถ้าออกกำลังกายต่อไปโอกาสที่จะเจ็บป่วยมากขึ้นจากขั้นร้ายแรงย่อมมากขึ้นตามลำดับ เมื่อเกิดความเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุขึ้นในระหว่างการออกกำลังกายควรหยุดพักผ่อน ความเจ็บป่วยเล็กน้อยบางครั้งเมื่อพักชั่วครู่ก็หายเป็นปกติ อาจเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายต่อไปได้สำหรับผู้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายที่มีอายุเกิน 35 ปีขึ้นไป โดยเฉพาะอาการหายใจขัด จุกแน่น เจ็บบริเวณหน้าอก ซึ่งอาจเป็นอาการของการขาดเลือดหล่อเลี้ยงหัวใจ การฝืนต่อไปอาจทำให้หัวใจวายและเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

8. ด้านจิตใจ ในระหว่างการฝึกซ้อมและออกกำลังกาย จำเป็นต้องทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง คิดถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการฝึกซ้อมหรือออกกำลังกาย ตั้งใจปฏิบัติตามท่าทางเทคนิคต่างๆ และคิดแก้ไขการปฏิบัติที่ผิดจะต้องพยายามขจัดเรื่องที่รบกวนจิตใจในระหว่างนั้นออกไป หากขจัดไม่ได้จริงๆ ก็ไม่ควรฝึกซ้อมหรือออกกำลังกายต่อไป เพราะทำให้เสียสมาธิและเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย (ตามหลักทางจิตวิทยา) การออกกำลังกายมีผลต่อจิตใจในการลดความเครียดอยู่แล้ว

9. ความสม่ำเสมอ ผลเพิ่มของสมรรถภาพต่างๆ นอกจากจะขึ้นอยู่กับปริมาณความหนักเบาของการฝึกซ้อมและออกกำลังกายแล้ว ยังขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมอด้วย ดังนั้นการฝึกซ้อมเพื่อแข่งขัน หรือเพื่อสุขภาพก็ตามต้องพยายามรักษาความสม่ำเสมอไว้ การฝึกหนักติดต่อกันหนึ่งเดือนแล้วหยุดไป 2 อาทิตย์ จะมาเริ่มใหม่ จะเริ่มเท่ากับการฝึกครั้งสุดท้ายไม่ได้ จะต้องลดความหนักให้ต่ำกว่าครั้งสุดท้ายที่ฝึกอยู่ แล้วค่อยๆ เพิ่มขึ้นซึ่งเป็นการเสียเวลามาก

10. การพักผ่อน หลังการฝึกซ้อมและออกกำลังกาย ร่างกายเสียพลังงานสำรองไปมาก จำเป็นต้องมีการชดเชย รวมทั้งต้องการซ่อมสิ่งสึกหรอ และสร้างเสริมให้แข็งแรงยิ่งขึ้น ขบวนการเหล่านี้จะเกิดขึ้นในระหว่างการพักผ่อน หลังการฝึกซ้อมและการออกกำลังกายหนัก จึงจำเป็นต้องพักผ่อนให้เพียงพอ ข้อสังเกตง่ายๆ คือ ก่อนการฝึกซ้อมครั้งต่อไป ร่างกายจะต้องสดชื่นอยู่ในสภาพเดิมหรือดีกว่าเดิม การฝึกซ้อมวันต่อไปจึงจะทำให้ได้มากขึ้นเป็นลำดับ

วิธีการในการออกกำลังกายอย่างปลอดภัย ควรปฏิบัติดังต่อไปนี้ (อรรถพล เพ็ญสุภา, 2543 : 14)

1. ตรวจร่างกายก่อนออกกำลังกาย
2. ศึกษาวิธีการออกกำลังกายที่จะต้องปฏิบัติให้ละเอียดเสียก่อน และปฏิบัติให้ถูกต้องตามเทคนิค

3. ก่อนการออกกำลังกายต้องมีการอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ทุกครั้ง
4. เริ่มต้นออกกำลังกายอย่างช้าๆ ตามขั้นตอน
5. ต้องมีสมาธิที่ดีในขณะที่ออกกำลังกาย
6. สังเกตปฏิกิริยาของร่างกายตลอดเวลา ทั้งในขณะที่ออกกำลังกายและหลังการออกกำลังกายแล้ว
7. พยายามหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่หนักเกินไป หรือการลงแข่งขันที่เอาจริงเอาจังที่มากเกินไป
8. หลังจากการออกกำลังกายอย่างเต็มที่แล้ว (ออกกำลังกายแบบแอโรบิค) หัวใจจะเต้นเร็วมาก อย่าหยุดโดยทันที ต้องมีการผ่อนคลายหลังการออกกำลังกาย (Cool down) ให้ถูกต้องทุกครั้ง โดยเฉพาะผู้ที่ มีอายุเกิน 40 ปีขึ้นไป

### สิ่งที่พึงปฏิบัติในการออกกำลังกาย

ข้อปฏิบัติสำหรับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย ดังนี้ (จรรยา มีสิน. 2536 : 19-25)

1. ความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย การออกกำลังกายต้องเหมาะสมกับสุขภาพ และสมรรถภาพของแต่ละบุคคล เพศ วัย ถ้าออกกำลังกายน้อยเกินไปก็ไม่ได้ประโยชน์ มากเกินไปก็เป็นโทษ ต้องศึกษาความหนักของงานความบ่อย และระยะเวลา และทราบถึงการรักษาให้ร่างกายกลับสู่สภาพเดิม รู้จัดการพักผ่อนที่ ต้องการด้วย

2. ความเหมาะสมในการแต่งกาย การแต่งกายต้องเหมาะสมกับชนิดของกีฬาที่เล่นหรือแข่งขันเพื่อช่วยให้ร่างกายทำงานระบายของเสียได้ดี และสะดวกในการเคลื่อนไหวของร่างกาย ความอดทนและจิตวิทยา กีฬาทุกประเภทจึงมีชุดกีฬา โดยเฉพาะทั้งเสื้อ กางเกง รองเท้า เป็นการลดอุบัติเหตุ การใช้ชุดกีฬาที่ไม่เหมาะสมก็อาจเกิดโทษได้ ทำให้เหนื่อยเร็ว การระบายความร้อนเป็นไปไม่ได้ช้า ทำให้สมรรถภาพทางกายลดลง

3. ความเหมาะสมในการเลือกสถานที่และเวลา การออกกำลังกายประจำวันเป็นสิ่งสำคัญ การกำหนดเวลา เลือกสถานที่ที่เหมาะสม กลางแจ้งดีกว่าในอาคาร ในตัวอาคารก็ควรมีระบบถ่ายอากาศ ร่างกายของคนเราต้องมีการปรับตัวด้วย ให้เข้ากับสภาพสิ่งแวดล้อม สถานที่ และเวลา ถ้าเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ร่างกายก็ปรับตัวได้ทัน โดยเฉพาะอุณหภูมิอากาศในช่วงเวลาต่างๆ ร่างกายเหนื่อยช้า เหนื่อยเร็ว ปริมาณระยะเวลาออกกำลังกายไม่เท่ากัน ในช่วงเช้าช่วงอุณหภูมิต่ำกว่ากลางวัน จึงเหมาะสำหรับการฝึกซ้อมเพื่อความอดทน การฝึกซ้อมเพื่อความอดทน การฝึกซ้อมในช่วงกลางวันอุณหภูมิสูง สามารถฝึกซ้อมในช่วงเวลาสั้นๆ ได้

4. การอบอุ่นร่างกายก่อนและหลังการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา การออกกำลังกายที่ถูกต้อง จะต้องรู้จักอบอุ่นร่างกาย (warm up) และการพักผ่อนคลายร่างกายหลังการออกกำลังกาย (Cool down) การอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายเป็นการเตรียมร่างกายให้พร้อม เป็นการกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือด และหัวใจกระตุ้นกล้ามเนื้อและข้อต่อ เส้นเอ็นให้อยู่ในสภาพที่พร้อมสำหรับการเคลื่อนไหว การออกกำลังกายไม่ว่ากิจกรรมหรือประเภทกีฬาที่ใดก็ตาม ก็ควรอบอุ่นร่างกายเสียก่อนคือ การเริ่มทำกายบริหาร เริ่มจากส่วนบนไปสู่ส่วนล่าง หรือศีรษะจรดเท้า หลังจากการออกกำลังกายป้องกันหน้ามืดเป็นลมได้ หรือการเป็นตะคริว กล้ามเนื้อฉีก โดยเฉพาะผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ช่วยให้การฟื้นตัวของร่างกาย และการปรับตัวของร่างกายเป็นไปอย่างรวดเร็ว สำหรับขั้นตอนการผ่อนคลายร่างกาย เช่น การชลอความเร็ว การวิ่งอยู่หรือเดิน ก่อนเลิกวิ่งหรือเดินช้าๆ เบาๆ ใช้เวลา 4 – 5 นาทีประกอบกับการบริหารเหยียดกล้ามเนื้อเช่นเดียวกับการอบอุ่นร่างกายแต่จำนวนครั้งน้อยกว่า

5. การรู้จักเลือกรับประทานอาหารและระบบขับถ่าย การเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกาย ก่อนการออกกำลังกายหรือหลังออกกำลังกาย รู้ถึงประเภทที่ย่อยง่ายและยาก ฉะนั้นไม่ควรรับประทานอาหารก่อนการออกกำลังกายและหลังการออกกำลังกายใหม่ๆ จะมีผลทำให้เป็นโรคกระเพาะได้ง่าย เพราะในขณะที่รับประทานอาหารอิ่มใหม่ๆ การไหลเวียนของเลือดจะถูกแบ่งเลือดส่วนหนึ่งไปใช้ในการย่อยและดูดซึมอาหาร ทำให้เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อและสมองน้อยลงกว่าปกติ จึงเป็นผลเสียต่อการออกกำลังกาย

6. การดื่มน้ำ น้ำมีความจำเป็นมากในการออกกำลังกาย น้ำเป็นตัวแทนเหงื่อที่ออกมาในขณะที่ออกกำลังกาย และระเหยไปในอากาศ เพื่อปรับอุณหภูมิของร่างกาย ถ้าเสียน้ำมาก ร่างกายก็ขาดสมรรถภาพในการทำงาน ถ้าเสียน้ำมากๆ ก็เป็นอันตรายต่อชีวิต ในร่างกายจะมีน้ำสำรองประมาณ 2 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัว

7. ความเจ็บป่วยจากอุบัติเหตุในขณะที่การออกกำลังกาย อาการเจ็บป่วย สุขภาพไม่ดี สมรรถภาพทางกายจะลดลง การออกกำลังกายเป็นผลเสียต่อร่างกาย เพิ่มอุณหภูมิ เสียเหงื่อ หัวใจทำงานมาก เป็นลม หน้ามืดได้ง่าย คลื่นไส้ อาเจียน ปวดศีรษะ เกิดการอักเสบกล้ามเนื้อ เจ็บคอ หายใจลำบาก ควรนอนพักผ่อน การออกกำลังกายชั่วคราว

8. สุขภาพจิตและอารมณ์ สุขภาพจิตและอารมณ์ดีเป็นผลมาจากการสุขภาพดี สมรรถภาพดี การออกกำลังกายก็ส่งผลต่อจิตใจ อารมณ์ ไม่เกิดความเครียด มีสมาธิในการออกกำลังกาย มีสมาธิในการเล่นกีฬา และผู้ออกกำลังกายอยู่เสมอ มีจิตใจและอารมณ์ดี มีความตั้งใจในการทำงาน และกำลังในการเคลื่อนไหวร่างกายก็เป็นไปอย่างสบาย

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับมนุษย์ทุกคน ซึ่งจะต้องออกกำลังกายเป็นประจำ แต่จะออกกำลังกายมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับภาวะของร่างกาย เช่น ความแข็งแรง เพศ อายุ เวลา โอกาส สถานที่ สภาพแวดล้อม และความต้องการในการออกกำลังกาย จากการศึกษาพบว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของคนในวัยต่างๆ มีดังนี้ สไมเลย์ และ กูลด์ (Smiley and Gould ; อ้างอิงมาจาก บัญญัติ สุ่มยศ. 2543 : 12)

1. อายุ 1 – 4 ปี ร่างกายต้องการเคลื่อนไหวและออกกำลังกายตลอดเวลาที่ไม่มีการกินและนอน
2. อายุ 5 – 8 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 4 ชั่วโมง ด้วยการวิ่ง กระโดด หรืออื่นๆ
3. อายุ 9 – 11 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 3 ชั่วโมง
4. อายุ 12 – 14 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมง
5. อายุ 15 – 17 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมงครึ่ง
6. อายุ 18 – 30 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง
7. อายุ 31 – 50 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายที่หนักปานกลางอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง
8. อายุ 51 ปีขึ้นไป ร่างกายต้องการออกกำลังกายเบาๆ อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง

### หลักการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมกับตนเอง

1. คำนึงถึงเป้าหมายสำคัญในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา โดยมุ่งเพื่อส่งเสริมสุขภาพร่างกาย
2. ฝึกตามหลัก "ทำงานให้หนักขึ้น"
3. ฝึกอย่างสม่ำเสมอ
4. ฝึกแล้วพอใจ
5. เปลี่ยนกิจกรรมให้หลากหลาย
6. คำนึงถึงความปลอดภัย
7. สร้างกำลังใจในการฝึก
8. เลือกกิจกรรมที่ฝึกตามลำพังหรือฝึกกับกลุ่มได้
9. เลือกกิจกรรมที่เหมาะสมกับจุดประสงค์ในการฝึก
10. ติดตามความก้าวหน้า

### ปริมาณการออกกำลังกาย

ควรพิจารณาให้เหมาะสมและพอดีกับสภาพร่างกาย โดยสามารถสังเกตจากสิ่งต่อไปนี้

1. ภายหลังจากการออกกำลังกายอย่างเต็มที่แล้ว ร่างกายจะกลับคืนสู่สภาพปกติภายในเวลาไม่เกิน 10 นาที
2. หากหลังจากพัก 2 ชั่วโมงแล้ว ยังรู้สึกอ่อนเพลียอยู่ แสดงว่าออกกำลังกายในครั้งนั้นมากเกินไป
3. หลังจากพักผ่อน 1 คืนแล้ว ยังเหนื่อยอ่อนและปวดเมื่อยทั่วร่างกาย แสดงว่าออกกำลังกายในครั้งนั้นมากเกินไป

### ประเภทของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายตามชนิดของการหดตัวของกล้ามเนื้อแบ่งได้เป็น 5 ชนิด (Lamp. 1984 : 165)

1. การหดตัวแบบไอโซเมตริก (Isometric contraction) เป็นการออกกำลังกายโดยการหดตัวของกล้ามเนื้อชนิดไม่มีการเปลี่ยนแปลงของข้อต่อที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนไม่มีการเปลี่ยนแปลงความยาวของกล้ามเนื้อ จึงไม่ทำให้ร่างกายเกิดความเคลื่อนไหว

2. การหดตัวแบบไอโซโทนิค (Isotonic contraction) เป็นการออกกำลังกายโดยการหดตัวของกล้ามเนื้อมีการเปลี่ยนแปลงมุมในข้อต่อที่เกี่ยวข้อง โดยกล้ามเนื้อที่มีการหดตัวและการคลายตัว เช่น การยกน้ำหนักขึ้น-ลง

3. การหดตัวแบบไอโซคิเนติก (Isokinetic contraction) คือ การออกกำลังกายที่มีพื้นฐานที่ออกแบบโดยคอมพิวเตอร์ คือ การดึงหรือปล่อย หรือยกขึ้นลง จะมีแรงต้านทานเท่ากันตลอด สามารถที่จะปฏิบัติได้โดยใช้เครื่องมือที่มีราคาแพงมากเช่น เครื่องมือที่เรียกว่าไซเบคซ์ ไดนาโมมิเตอร์ (Cybex dynamometer) ซึ่งสามารถตั้งความเร็วของการเคลื่อนไหวคงที่ ตลอดจนมุมของข้อต่อเกี่ยวกับการเคลื่อนไหว โดยการปรับเพิ่มหรือลดน้ำหนักของงานได้ตลอดมุมต่างๆ ของข้อต่อ

4. การหดตัวแบบคอนเซนตริก (Concentric contraction) คือ การหดตัวที่เกิดขึ้นในขณะที่กล้ามเนื้อยาวออกไป เป็นการหดตัวเพื่อช่วยพยุงน้ำหนักถ่วงที่เคลื่อนออกไป จึงไม่ได้ออกงานที่เห็นภายนอก เช่น ในขณะที่ปล่อยน้ำหนักลง หรือการปล่อยตัวลงจากการดึงข้อ

### บุคคลที่ควรต้องออกกำลังกาย

1. วัยเด็กและวัยรุ่น เป็นวัยที่ต้องการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา หากขาดการออกกำลังกายหรือกระทำที่ไม่เพียงพอ จะทำให้อ้วน ทรวงอกทรงเสียไป ในวันนี้ควรฝึกให้เขามีทัศนคติที่ดีต่อการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา มีความสนุกสนานไปกับกิจกรรมต่างๆ ที่ใช้ออกกำลังกาย สิ่งเหล่านี้จะมีผลต่อการพัฒนาสมอง แก่ไขกระดูกหรือข้อบกพร่องของร่างกายของเราได้
2. หญิงมีครรภ์ หญิงที่ครรภ์ที่มีสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายที่สมบูรณ์แข็งแรง จะมีผลให้เด็กในครรภ์มีความสมบูรณ์แข็งแรงด้วย คลอดง่าย การออกกำลังกายที่พอเหมาะในขณะตั้งครรภ์เป็นสิ่งจำเป็น และควรส่งเสริมให้มีการปฏิบัติให้มากขึ้น บุหรี่และสิ่งเสพติดทั้งหลาย เป็นสิ่งที่ต้องละเว้นในขณะตั้งครรภ์
3. ผู้ที่มีความอ้วนจะมีผลกระทบต่อการทำงานของระบบหัวใจ และการไหลเวียนเลือดโดยตรง ทำให้เกิดโรคหัวใจได้ง่าย และนอกจากนี้ยังมีโอกาสทำให้เกิดโรคเบาหวาน โรคความดันเลือดสูง เส้นเลือดแข็งเปราะ การออกกำลังกายเป็นประจำ จะทำให้ร่างกายมีการทำงานที่มากขึ้น ช่วยสลายไขมันที่เป็นส่วนเกินของร่างกาย การออกกำลังกายที่มีความหนักปานกลางสำหรับผู้ที่มีความอ้วน ไม่ได้ทำให้เกิดการอยากอาหารเพิ่มมากขึ้น
4. ผู้ป่วยที่มีการอุดตันของหลอดเลือดหัวใจ (Coronary heart disease – CHD) ที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยลดอัตราการเสี่ยงต่อการตายจากโรคหัวใจมากกว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย การออกกำลังกายเป็นประจำยังช่วยป้องกันการเกิดความดันเลือดสูง เส้นเลือดแข็งเปราะ การอุดตันของหลอดเลือดด้วย
5. ผู้ป่วยที่เป็นโรคเรื้อรังต่างๆ โดยเฉพาะผู้ป่วยที่เป็นโรคเกี่ยวกับระบบทางเดินหายใจ การออกกำลังกายเป็นประจำ จะช่วยให้ผู้ป่วยมีชีวิตที่ดีขึ้น มีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง
6. ผู้สูงวัย ในวัยนี้สมรรถภาพทางกายจะลดน้อยลง เนื่องจากมีการปฏิบัติกิจกรรมที่ต้องออกแรงในชีวิตประจำวันลดน้อยลง ไม่ควรออกกำลังกายอย่างหักโหมหรือมากเกินไป ควรเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่เบา เช่น การเดินเร็ว ถือว่าเป็นการออกกำลังกายที่ปลอดภัยมากที่สุด

### การออกกำลังกายที่จะให้เกิดผลดี ควรปฏิบัติให้เหมาะสมกับวัยดังนี้

1. วัยเด็กก่อนเข้าเรียน ในวัยนี้ควรยึดหลักความต้องการพื้นฐานของเด็ก โดยเฉพาะทางอารมณ์ จิตใจ และสังคม ให้มีความอิสระในการเคลื่อนไหว ให้มีส่วนร่วมในการออกกำลังกาย ไขว่คว้า กตึกา การเล่นอย่างง่าย ๆ เช่น เกมที่เกี่ยวกับการวิ่ง การใช้ลูกบอล และการเล่นในลักษณะต่างๆ ใช้เวลาการเล่นในช่วงสั้นๆ เปลี่ยนสถานที่เล่นบ้างเท่าที่จะกระทำได้
2. วัยเริ่มเข้าเรียน (6 – 10 ขวบ) ควรจัดให้เป็นแนวทางที่สามารถนำไปสู่เกมหรือการเล่นในระดับสูงขึ้นไป เช่น จากการใช้ทักษะง่ายๆ ไปสู่การเล่นที่มีการใช้เทคนิคต่างๆ จากแบบฝึกง่ายๆ ไปสู่การเล่นเพื่อแข่งขัน วิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมคือ การเล่นอย่างมีระเบียบวิธีและประเภทเกมต่างๆ โดยเฉพาะที่สามารถนำจากสิ่งที่รู้แล้วไปสู่สิ่งที่ยังไม่รู้ จากสิ่งที่ย่างๆ ไปสู่สถานการณ์ที่ซับซ้อนมากขึ้น สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เด็กมีความสามารถมากขึ้น
3. วัยเริ่มเข้าสู่วัยรุ่น (10 – 14 ปี) ในวัยนี้มีความพร้อมทางร่างกายที่จะเล่นกีฬา เพื่อแข่งขัน บางประเภทได้แล้วเช่น ยิมนาสติก วูตวู้ เทเบิลเทนนิส ร่างกายของเด็กในวัยนี้จะมีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว แต่ยังมีอีกหลายด้านที่ยังมีการพัฒนาการยังไม่เต็มที่ โดยเฉพาะความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความอดทน การแข่งขันกีฬาสามารถกระทำได้ แต่ควรจะต้องอยู่ในวัยเดียวกัน และลดเวลาในการแข่งขันมาให้เหมาะสม

ในวัยนี้มีความแตกต่างระหว่างเพศอย่างเห็นได้ชัดเจน สมรรถภาพทางกายของเด็กชาย จะเริ่มสูงกว่าเด็กผู้หญิง อย่างเห็นได้ชัดเจนในเกือบทุกด้าน ดังนั้นจึงควรแยกกิจกรรมที่ใช้ในการแข่งขันออกจากกัน

4. วัยรุ่น (16 – 30 ปี) เป็นช่วงที่ร่างกายมีพัฒนาการเต็มที่แล้ว สามารถเล่นกีฬาได้ทุกชนิด สมรรถภาพทางกายในช่วงนี้จะถึงจุดสูงสุด

5. วัยกลางคน (ชายเลย 35 ปี หญิงเลย 30 ปี) เป็นวัยที่สมรรถภาพทางกายเกือบทุกด้านเริ่มเสื่อมลง ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ สมรรถภาพทางกายหลายประเภทอาจยังคงอยู่ต่อไปอีกระยะหนึ่ง แต่สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย หรือเคยแต่ดั้นเดินไปนาน สมรรถภาพทางกายจะลดลงอย่างรวดเร็ว สภาพร่างกายจะเสื่อมโทรมค่อนข้างเร็วมาก การที่จะเริ่มต้นออกกำลังกายจึงควรต้องระวังอย่างมาก กิจกรรมการเล่นควรเป็นกิจกรรมที่เริ่มจากช้าไปหาเร็ว จากง่ายไปหายาก จากระยะเวลาปฏิบัติสั้นไปหาเวลาที่ยาวขึ้น ในระยะเริ่มต้นของการออกกำลังกายไม่ควรมีการแข่งขัน

6. วัยสูงอายุ (50 ปีขึ้นไป) กีฬาไม่ใช่ข้อห้ามแต่กลับช่วยให้ร่างกายมีความสดชื่น กระฉับกระเฉง ข้อสำคัญคือ ต้องเลือกประเภทกีฬาและความหนักในการปฏิบัติให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย ต้องไม่หนักมาก ไม่เร็วมาก ไม่มีการใช้กำลังหรือออกแรงที่มากเกินไป หรือหักโหมเกินไป

## 2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### 2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

โคเบิร์น และโปป (Coburn and Pope. 1974:66-77) ได้ศึกษาสถานภาพทางสังคมและพฤติกรรม ป้องกันรักษาสุขภาพของชายในรัฐวискอนซินและโคลัมเบียประเทศแคนาดา กลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,143 คน โดยใช้แบบสอบถาม ผลการศึกษาพบว่าระดับการศึกษา มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพทั้งทางตรงและทางอ้อม คือผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงจะมีพฤติกรรมป้องกันโรคมามากกว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาต่ำ

ปอร์ตเทลล่า (Portella. 1975 : 5900-5900-A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การประเมินผลโปรแกรม พลศึกษาในโรงเรียนรัฐบาลระดับมัธยมศึกษาในรัฐเปอร์โตริโก โดยใช้วิธีสังเกตการณ์ และสัมภาษณ์ครูผู้สอน วิชาพลศึกษา จำนวน 12 โรงเรียน ผลการวิจัยพบว่า โปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนส่วนใหญ่ยังอยู่ในเกณฑ์ที่ไม่ดี การนำโปรแกรมพลศึกษาที่วางแผนโดยรัฐมาใช้นั้นเป็นโปรแกรมที่ไม่ตรงกับสภาพความเป็นจริงกับสถานะของโรงเรียนนั้นๆ จำนวนผู้เข้าร่วมกิจกรรมทางพลศึกษามีน้อย นักเรียนแต่ละชั้นมีจำนวนไม่แน่นอน ขาดอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก อีกทั้งโปรแกรมทางพลศึกษายังต้องได้รับการปรับปรุงในด้านต่างๆ อีกมากมาย เพื่อพัฒนาและตอบสนองความต้องการของผู้เรียนได้อย่างเต็มที่ทั้งในปัจจุบันและอนาคต

แกรนด์อลล์ (Crandall. 1977 : 20-7021-A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง คุณค่าของกิจกรรมการแข่งขันกีฬาระหว่างสถาบันที่มีต่อวิทยาลัยช่างศิลป์ขนาดเล็ก โดยใช้แบบสอบถามกับนักศึกษาของวิทยาลัยช่างศิลป์ขนาดเล็กในแคลิฟอร์เนียตอนใต้ จำนวน 5 แห่ง รวม 1,000 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษามีความเห็นว่าการแข่งขันกีฬาระหว่างสถาบัน ให้ผลในทางบวกต่อโปรแกรมทั้งหมดของวิทยาลัย

2. ไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างความคิดเห็นของเพศหญิงและเพศชาย เกี่ยวกับคุณค่าของกิจกรรมการแข่งขันกีฬาระหว่างสถาบัน

3. มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญระหว่างความคิดเห็นของนักศึกษา ที่เข้าร่วมกิจกรรมกับนักศึกษาที่ไม่เข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันกีฬาระหว่างสถาบัน

แอนน์ (Ann. 1977 : 6341A) ทำการศึกษาสำรวจความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุ ในภาคกลางของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิต 36 ประเภท แบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ๆ โดยทำการสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 55-56 ปี สิ่งที่สำรวจได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรม การร่วมกิจกรรม และสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลจากการสำรวจสรุปแล้วเห็นว่าวิทยาลัย มหาวิทยาลัยและหน่วยงานอื่นๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการสอนควรส่งเสริมและดำเนินการเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีพให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้นและกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ ควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อมๆ กัน

เจคอบสัน (Jacobson, 1993) ได้ทำการศึกษาเรื่อง รูปแบบการป้องกันการกลับเข้าสู่ภาวะเดิม และพฤติกรรมเพื่อรักษาการออกกำลังกาย โดยจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษารูปแบบการป้องกันการกลับสู่ภาวะเดิม และพฤติกรรมเพื่อรักษาการออกกำลังกาย โดยศึกษาจากรูปแบบที่ปรับปรุงแล้ว 4 แบบ คือ

- ก) อิทธิพลของการรับรู้ประสิทธิภาพ ในตนเองต่อพฤติกรรมที่หายไปหรือยังคงอยู่
- ข) อิทธิพลของการขาดเรียนเป็นบางครั้งต่อพฤติกรรมที่หายไปหรือคงอยู่
- ค) พฤติกรรมที่หายไป หรือยังคงอยู่ที่มีอิทธิพลต่อระดับการรับรู้ประสิทธิภาพของตน

ง) การรับรู้ประสิทธิภาพของตนเองมีอิทธิพลของการขาดเรียนเป็นครั้งคราวซึ่งเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง 165 คนโดยใช้แบบสอบถามตอนช่วง 8 เดือนที่เข้าร่วมโครงการการออกกำลังกายแบบแอโรบิค ซึ่งมีการเก็บรวบรวมแบบสอบถาม 3 ครั้ง ในระยะห่างของเวลา เท่ากัน ซึ่งผลการวิจัยพบว่า แนวทางทั้งหมดที่มีเสนอมาความชัดเจนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ถึงแม้ว่าประสิทธิภาพของตนเอง การขาดเรียนเป็นครั้งคราวและช่วงเวลาที่ขาดไปจะทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายในอนาคตได้มากก็ตาม

แคปแลน (Kaplan 1994:90) ศึกษาการใช้เวลาว่างของชาติต่างๆ พบว่าเพศมีส่วนกำหนดการทำกิจกรรมในยามว่าง เช่น เด็กชายชอบเล่นฟุตบอล แต่เด็กหญิงชอบเล่นเน็ตบอล แม้ว่าปัจจุบันจะมีกระแสเคลื่อนไหวเพื่อสิทธิสตรีก่อให้เกิดความทัดเทียมกับบุรุษยิ่งขึ้น ทั้งทางด้านการงานและทำกิจกรรมต่างๆ ก็ตาม แต่ก็ยังมีความแตกต่างกันอยู่บ้างแม้ในกรณีการใช้เวลาว่าง

ซาโลเนน และคนอื่นๆ (Salonen and others, 1988:87) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างการใช้เวลาว่างและอาชีพที่มีการออกกำลังกายต่อความเสี่ยงจากการตายด้วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด โดยศึกษาจากกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 15,088 คน อายุ 30-59 ปี ไม่มีประวัติเป็นโรคหัวใจและหลอดเลือด หรือมีสภาวะที่เกิดขวางการออกกำลังกาย ผลการศึกษาพบว่า ผู้ที่ไม่มีเวลาว่างในการออกกำลังกาย และมีอาชีพที่ต้องทำงานเป็นประจำ มีความสัมพันธ์กับภาวะเสี่ยงต่อการตายด้วยโรคกล้ามเนื้อหัวใจขาดเลือด

มูลเลอร์ (Mueller, 1998:144-147) ทำการสำรวจเกี่ยวกับชุมชนกีฬาที่คนนิยมในสหรัฐอเมริกาและแคนาดา โดยใช้แบบสอบถามไปยังสถานที่ต่างๆ มากกว่า 2,000 แห่ง พบว่าในอเมริกาเหนือมีชุมชนกีฬาถึงหมื่นๆ ชุมชน เพราะเขาเชื่อว่าชุมชนกีฬาเป็นกลุ่มบุคคลที่รวมกันด้วยจุดหมายเดียวกัน คือ เพื่อขายและส่งเสริมความสนใจในการเข้ามีส่วนร่วมกิจกรรมพลศึกษาและกิจกรรมอื่นๆ กีฬาที่ได้รับความนิยมมากที่สุดคือ ฟุตบอล คาราเต้ เล่นเรือ สกี ยูโด ฟันดาบ และรักบี้

## 2.2 งานวิจัยภายในประเทศ

ประทีป เวทย์ประสิทธิ์ (2528 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความคิดเห็นของผู้บริหารและครูพลศึกษา เกี่ยวกับปัญหาการจัดและดำเนินการโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนรัฐบาล ระดับมัธยมศึกษาใน 4 จังหวัดชายแดนภาคใต้ โดยใช้แบบสอบถาม กับผู้บริหาร และครูพลศึกษา ในโรงเรียนรัฐบาลใน 4 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ทุกโรงเรียนจำนวน 178 ชุด ผลการวิจัยพบว่า โรงเรียนรัฐบาลระดับมัธยมศึกษาใน 4 จังหวัดชายแดนภาคใต้ ส่วนใหญ่มีการจัดโปรแกรมพลศึกษาทุกโปรแกรม ยกเว้นโครงการจัดกิจกรรมพิเศษทางพลศึกษาสำหรับเด็กพิเศษ ไม่มีโรงเรียนจัดเลย สำหรับปัญหาที่ประสบมาก ได้แก่ งบประมาณมีไม่เพียงพอ ครูพลศึกษามีไม่เพียงพอ ขาดขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติงาน ผู้บริหารและผู้ปกครองไม่ค่อยเห็นความสำคัญ และไม่ให้ความร่วมมือในการจัดโปรแกรมพลศึกษา รวมทั้งศึกษานิเทศก์ ไม่ค่อยให้คำแนะนำสนับสนุน และช่วยเหลือเท่าที่ควร ไม่มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายสำหรับนักเรียน อุปกรณ์ทางพลศึกษาไม่เพียงพอและอยู่ในสภาพที่ไม่เหมาะสม ขาดหนังสือ และเอกสารความรู้ทางด้านพลศึกษาสำหรับค้นคว้าเพิ่มเติม ขาดยานพาหนะและไม่มีความสะดวกในการเดินทางไปร่วมแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน รวมทั้งสภาพภูมิอากาศและฤดูกาลเป็นอุปสรรค ต่อการจัดโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียน

พิสมัย แก้วกล้า (2529 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความคิดเห็นของนิสิตนักศึกษาต่อการจัดและดำเนินการโปรแกรมกีฬาในมหาวิทยาลัยของรัฐ โดยส่งแบบสอบถามไปยังนิสิต นักศึกษา ในมหาวิทยาลัยของรัฐจำนวน 400 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. นิสิต นักศึกษา มีความเห็นว่า มหาวิทยาลัยมีการจัดและดำเนินการโปรแกรมกีฬาในมหาวิทยาลัยอยู่ในระดับน้อย ไม่เพียงพอกับความต้องการนิสิต นักศึกษาในทุกด้าน และนิสิต นักศึกษา มีความต้องการจะให้มหาวิทยาลัยจัดโปรแกรมพลศึกษาและกีฬาให้มากกว่าที่เป็นอยู่ในปัจจุบันนี้ อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

2. จากการเปรียบเทียบความคิดเห็นของนิสิต นักศึกษา ต่อการจัดโปรแกรมกีฬา ตามสภาพที่เป็นจริง ในระหว่างมหาวิทยาลัย มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ส่วนความต้องการที่จะให้มหาวิทยาลัยจัดโปรแกรมกีฬาให้ นั้น ไม่มีความแตกต่างกัน

ทองสุข สัมปหังสิต (2531 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำแนกตามเพศและคณะ กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตคณะต่าง ๆ รวม 913 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีสุ่มตัวอย่างง่าย การวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าร้อยละ ทดสอบค่าที (t-test) ทดสอบค่าเอฟ (F-test) ผลการวิจัยพบว่า

1. นิสิตส่วนมากใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายและจะออกกำลังกายในวันที่มีการเรียนการสอน โดยจะออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น. นิสิตส่วนมากจะใช้โรงยิมพลศึกษา เป็นสถานที่ออกกำลังกาย

2. นิสิตชายมีความสนใจในกิจกรรมกีฬาฟุตบอลมากที่สุด ส่วนนิสิตหญิงมีความสนใจกิจกรรมกีฬาว่ายน้ำมากที่สุด

3. นิสิตหญิงเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายกีฬาน้องใหม่มากที่สุด

4. นิสิตมีปัญหาการออกกำลังกายด้านสถานที่คือ โรงฝึกพลศึกษามีอากาศร้อนอบอ้าว ด้านอุปกรณ์ นิสิตเห็นว่าอุปกรณ์การออกกำลังกายไม่เพียงพอต่อความต้องการ ส่วนปัญหาส่วนตัวของนิสิตนั้น ส่วนมากจะมีปัญหาเวลาว่างไม่เพียงพอที่จะออกกำลังกายและมีภาระด้านการเรียน

5. ความต้องการบริการออกกำลังกายในด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกของนิสิตชาย และนิสิตหญิงไม่แตกต่างกัน ซึ่งนิสิตส่วนมากมีความต้องการด้านดังกล่าวมาก

6. ความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านบุคลากรของนิสิตชาย และหญิง ไม่แตกต่างกัน ซึ่ง นิสิตส่วนมากต้องการให้มีบุคลากรคอยแนะนำและให้บริการด้านต่างๆ มาก

7. ความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกของแต่ละคณะ พบว่า นิสิตคณะพลศึกษา มีความต้องการแตกต่างกับนิสิตคณะวิทยาศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งนิสิตคณะพลศึกษา มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ มากกว่านิสิตคณะวิทยาศาสตร์ ส่วนคณะอื่นมีความต้องการใกล้เคียงกัน

8. ความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านบุคลากรของแต่ละคณะ พบว่า นิสิตคณะพลศึกษา มีความต้องการแตกต่างกัน นิสิตคณะมนุษยศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ศึกษาศาสตร์ และสังคมศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งนิสิตคณะพลศึกษา ต้องการให้มีบุคลากรคอยแนะนำและให้บริการด้านต่างๆ มากกว่าคณะอื่น ส่วนคณะอื่นๆ นั้นมีความต้องการใกล้เคียงกัน

สุพรรณ จิตต์ภักดี (2533 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ปัญหาการจัดและดำเนินการโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนราษฎร์ ระดับมัธยมศึกษาในเขตการศึกษา 8 โดยใช้แบบสอบถาม ถามไปยังครูพลศึกษาที่สอนในโรงเรียนราษฎร์ระดับพลศึกษา ในเขตการศึกษา 8 จำนวน 91 คน ผลการวิจัยพบว่าภายในโรงเรียนราษฎร์ได้จัดโปรแกรมพลศึกษา มีด้านการสอนพลศึกษาในโรงเรียน ด้านการจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน ด้านการแข่งขันกีฬากายนอก และระหว่างโรงเรียน ด้านการจัดกิจกรรมเพื่อนันทนาการ ส่วนกิจกรรมพิเศษสำหรับเด็กไม่ปกติมีจัดน้อยมาก

1. ปัญหาด้านการสอนพลศึกษา ได้แก่ โรงเรียนไม่สามารถจัดกิจกรรมได้ตามหลักสูตร จำนวนนักเรียนแต่ละกลุ่มมีมากเกินไป ขาดหนังสือ และตำราเรียนที่ใช้ประกอบการเรียนการสอน

2. ปัญหาเกี่ยวกับการแข่งขันกีฬากายภายในโรงเรียน และการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน คือ ขาดงบประมาณ ขาดความร่วมมือจากคณะครูภายในโรงเรียน และผู้บริหารไม่สนับสนุน

3. ปัญหาเกี่ยวกับตัวครูพลศึกษา คือ มีจำนวนน้อย ไม่ได้สัดส่วนกับจำนวนนักเรียน มีชั่วโมงสอนมาก และยังต้องสอนวิชาสามัญด้วย มีงานประจำนอกเหนือจากชั่วโมงสอน

4. ปัญหาเกี่ยวกับสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีไม่เพียงพอ และไม่เหมาะสม

5. ปัญหาเกี่ยวกับบุคลากรอื่นๆ ศึกษานิเทศก์ไม่ค่อยให้คำแนะนำช่วยเหลือครูอื่นๆ และผู้บริหารไม่เห็นความสำคัญเท่าที่ควร คิดว่าวิชาพลศึกษา คือกิจกรรมกีฬาเพื่อการแข่งขันมากกว่าเป็นวิชาการ

ปัทมา รอดทั้ง (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องการใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนชาย 200 คน ประชาชนหญิง 200 คน ซึ่งได้มาโดยสุ่มแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามการวิเคราะห์ข้อมูลใช้ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ทดสอบค่าที (t-test independent) วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance) และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe Method) ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนส่วนมากที่ใช้เวลาว่างด้านการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย มีอายุระหว่าง 15 – 25 ปี มีวุฒิการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ไม่ได้ประกอบอาชีพและยังไม่มีรายได้

2. ประชาชนส่วนมากได้รับข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการเล่นกีฬา และออกกำลังกายจากโทรทัศน์ เล่นกีฬาและออกกำลังกายทั้งในวันธรรมดาและวันหยุดมากที่สุด ใช้เวลา 1-2 วันต่อสัปดาห์ และใช้เวลาในแต่ละครั้ง 15 – 30 นาที ในช่วงเวลา 16.00 – 19.00 น. ใช้สนามกีฬาของโรงเรียนหรือของหมู่บ้านเป็นที่เล่นกีฬา

และออกกำลังกายมากที่สุด กิจกรรมในร่มที่นิยมมากที่สุดคือ วอลเลย์บอล กิจกรรมกลางแจ้งที่นิยมมากที่สุดคือ วิ่งเหยาะมากที่สุด แต่กีฬาที่สนใจที่สุดคือ ฟุตบอล

3. ประชาชนมีจุดมุ่งหมายของการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย เพื่อให้มีสุขภาพดีมากที่สุด

4. ประชาชนมีปัญหาการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ด้านสถานที่คือ สถานที่ไม่เพียงพอด้านอุปกรณ์คือ อุปกรณ์ไม่เพียงพอ ปัญหาส่วนตัวของประชาชนที่อยู่ในระดับมากที่สุดคือ เวลารว่างไม่เพียงพอที่จะใช้ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย

5. ความต้องการรับบริการในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับมากที่สุดทั้ง 2 ด้าน

6. จากการทดสอบค่าที พบว่า ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกระหว่างประชาชนชายกับประชาชนหญิง มีความต้องการไม่แตกต่างกันและความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการโดยรวมไม่มีความแตกต่างกัน ยกเว้น ความต้องการให้มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย และให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสนามกีฬา และสถานที่ออกกำลังกาย ประชาชนหญิงมีความต้องการมากกว่าประชาชนชาย

7. จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว พบว่า

7.1 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและบุคลากรผู้ให้บริการระหว่างกลุ่มอายุ ทุกข้อไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อโดยวิธีเชฟเฟ พบว่า ประชาชนกลุ่มอายุ 15 – 25 ปี กับประชาชนกลุ่มอายุ 26 – 35 ปี และประชาชนกลุ่มอายุ 56 ปีขึ้นไป มีความต้องการด้านความต้องการให้มีห้องเก็บและยืมอุปกรณ์โดยเฉพาะ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7.2 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและด้านบุคลากร ผู้ให้บริการระหว่างระดับการศึกษาไม่มีความแตกต่างกัน

7.3 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและด้านบุคลากร ผู้ให้บริการระหว่างกลุ่มอาชีพไม่มีความแตกต่างกัน

## สรุป

จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง สรุปได้ว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของแต่ละบุคคลขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ และสิ่งเร้าจากภายนอก เกี่ยวกับสุขภาพและบุคลิกภาพที่ดี และต้องการให้ร่างกายได้สัดส่วน มีสมาธิในการศึกษาเล่าเรียน ต้องการความสำเร็จในชีวิต และอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมุ่งศึกษาความคิดเห็นของนักศึกษา ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในภาคเหนือ เกี่ยวกับสภาพและความต้องการ การจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย โดยได้ดำเนินการดังต่อไปนี้

#### แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษาที่กำลังศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในภาคเหนือ จำแนกเป็น

ตาราง 1 จำนวนประชากร นักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ

| รายการ       | ชั้นปีที่ 1 |       | ชั้นปีที่ 2 |       | ชั้นปีที่ 3 |      | ชั้นปีที่ 4 |      | รวม    |
|--------------|-------------|-------|-------------|-------|-------------|------|-------------|------|--------|
|              | ชาย         | หญิง  | ชาย         | หญิง  | ชาย         | หญิง | ชาย         | หญิง |        |
| ม.พายัพ      | 842         | 1,687 | 454         | 1,172 | 391         | 873  | 392         | 958  | 6,769  |
| ม.เจ้าพระยา  | 207         | 417   | 174         | 372   | 75          | 139  | 65          | 150  | 1,599  |
| ว.โยนก       | 136         | 386   | 107         | 387   | 50          | 173  | 52          | 130  | 1,421  |
| ว.ภาคกลาง    | 61          | 133   | 47          | 119   | 93          | 274  | 217         | 322  | 1,266  |
| ว.ลุ่มน้ำปิง | 12          | 28    | 16          | 22    | 46          | 123  | 20          | 91   | 358    |
| รวม          |             |       |             |       |             |      |             |      | 11,413 |

#### การสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้มาจากการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง โดยใช้วิธีสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) โดยกำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างจากตารางของ เกรจซี และมอร์แกน (Krejcie and Morgan อ้างถึงใน พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540 : 303.) ได้จำนวน 375 คน มีวิธีการดำเนินการดังนี้

##### วิธีการดำเนินการ

1. สุ่มกลุ่มตัวอย่างจากนักศึกษาจากแต่ละคณะของแต่ละสถาบัน จำแนกตามสาขาวิชา และชั้นปีที่กำลังศึกษา ในสถาบันนั้นๆ ด้วยวิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งเป็นชั้น
2. สุ่มกลุ่มตัวอย่างตามเพศแต่ละชั้นปี ของแต่ละสถาบันเป็นเพศชายและหญิง
3. ดำเนินการสุ่มอย่างง่าย ด้วยวิธีการจับฉลาก รายชื่อของนักศึกษาชาย และนักศึกษาหญิงแต่ละชั้นปี เป็นชาย 10 คน และ หญิงจำนวน 10 คน จะได้กลุ่มตัวอย่างของแต่ละสถาบัน เป็นชายจำนวน 40 คน หญิงจำนวน 40 คน รวม 80 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง แบ่งออกเป็น 3 ตอน

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการของนักศึกษา ในสถาบันอุดมศึกษา

เอกชนในภาคเหนือ เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 4 ระดับ โดยแบ่งออกเป็นด้านต่าง ๆ 4 ด้าน ดังนี้

1. ด้านประเภทความต้องการออกกำลังกาย
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
3. ด้านสถานที่ วัสดุอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
4. ด้านการบริหาร การจัดการ กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย

การกำหนดค่าระดับของความคิดเห็น ซึ่งมีค่าดังนี้

- |   |         |            |
|---|---------|------------|
| 4 | หมายถึง | มากที่สุด  |
| 3 | หมายถึง | มาก        |
| 2 | หมายถึง | น้อย       |
| 1 | หมายถึง | น้อยที่สุด |

การกำหนดค่าคะแนนเฉลี่ยของระดับความคิดเห็น

- |                       |         |            |
|-----------------------|---------|------------|
| ค่าเฉลี่ย 3.50 – 4.00 | หมายถึง | มากที่สุด  |
| ค่าเฉลี่ย 2.50 – 3.49 | หมายถึง | มาก        |
| ค่าเฉลี่ย 1.50 – 2.49 | หมายถึง | น้อย       |
| ค่าเฉลี่ย 1.00 – 1.49 | หมายถึง | น้อยที่สุด |

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามแบบปลายเปิด (Open – ended)

### ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

ในการสร้างเครื่องมือการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สร้างขึ้นโดยดำเนินการตามลำดับขั้นตอนดังนี้ คือ

1. ศึกษาจากเอกสารตำรา และ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. สร้างข้อคำถามตามรายด้านที่ต้องการศึกษา
3. นำเครื่องมือที่เป็นแบบสอบถามพบผู้เชี่ยวชาญ เพื่อวิเคราะห์หาความเที่ยงตรงของแบบ

สอบถามด้วยวิธีการหาค่าความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity)

4. ปรับปรุงเครื่องมือและเสนอให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาทบทวนอีกครั้ง
5. นำมาปรับปรุงแก้ไข

6. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try Out) กับนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับอุดมศึกษาที่ไม่ใช่กลุ่มในการเก็บข้อมูลครั้งนี้ ได้แก่ สถาบันราชภัฏลำปาง จำนวน 30 ชุด

7. นำมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่น (Reliability) ด้วยการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา

( $\alpha$  - coefficient) ของครอนบัค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่น .91

8. นำแบบทดสอบที่ได้ไปใช้ในการเก็บรวบรวมจากกลุ่มตัวอย่างที่กำหนด

### วิธีการรวบรวมข้อมูล

1. ขอหนังสือจากทางบัณฑิตวิทยาลัย สถาบันราชภัฏอุดรดิตถ์ โครงการร่วมทางวิชาการ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงอธิการบดี สถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในเขตภาคเหนือ แต่ละสถาบัน เพื่อขอความร่วมมือในการจัดเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ประสานงานกับผู้ที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มตัวอย่างเพื่อความสะดวกในการจัดเก็บข้อมูล

3. ผู้วิจัยดำเนินการจัดส่งและเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง

4. นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ถูกต้อง แล้วนำไปดำเนินการวิเคราะห์ด้วยวิธีการทางสถิติ

### วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูล ได้ดำเนินการตามลำดับขั้นตอนดังนี้ คือ

1. หาค่าร้อยละของข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

2. หาค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) และ ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของระดับความคิดเห็นของแบบสอบถามตามรายด้าน

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้วยการทดสอบค่าที ( $t$  – test )

4. วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ( One – way Analysis of Variance – ANOVA)

5. การวิเคราะห์ภายหลัง (Post Hoc Analysis) ด้วยวิธีการของ เชฟเฟ (Scheffe')

6. ระดับความมีนัยสำคัญ ของการวิเคราะห์ข้อมูลในครั้งนี้คือ .05

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### การวิเคราะห์ข้อมูลและแปลผล

ผู้วิจัยได้เก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง และนำมาตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม ปรากฏว่าแบบสอบถามเรื่องสภาพและความต้องการ เพื่อจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ ผู้วิจัยได้ดำเนินการจัดส่งไปเก็บข้อมูล จำนวน 375 ฉบับ ได้รับกลับคืนจำนวน 363 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 96.8 ของแบบสอบถามทั้งหมด และผู้วิจัยได้นำไปดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ

#### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

**ตอนที่ 1** ข้อมูลเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง ดังต่อไปนี้

ตาราง 2 จำนวนและร้อยละจำแนกตามสถานภาพ สาเหตุที่ไม่ออกกำลังกาย และเวลาในการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่าง นักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในภาคเหนือ

|                | รายการ              | จำนวน | ร้อยละ |
|----------------|---------------------|-------|--------|
| เพศ            | ชาย                 | 193   | 53.17  |
|                | หญิง                | 170   | 46.83  |
|                | รวม                 | 363   | 100.0  |
| อายุ           | 18-20 ปี            | 137   | 37.7   |
|                | 21-26 ปี            | 182   | 50.1   |
|                | 24-26 ปี            | 43    | 11.8   |
|                | มากกว่า 26 ปีขึ้นไป | 1     | .3     |
|                | รวม                 | 363   | 100.0  |
| ระดับการศึกษา  | ระดับปริญญาตรี 4 ปี | 272   | 74.9   |
|                | ระดับปริญญาตรี 2 ปี | 91    | 25.1   |
|                | รวม                 | 363   | 100.0  |
| ชั้นปีที่ศึกษา | ชั้นปีที่ 1         | 91    | 25.1   |
|                | ชั้นปีที่ 2         | 75    | 20.7   |
|                | ชั้นปีที่ 3         | 98    | 27.0   |
|                | ชั้นปีที่ 4         | 99    | 27.3   |
|                | รวม                 | 363   | 100.0  |

ตาราง 2 (ต่อ)

|                | รายการ                     | จำนวน | ร้อยละ |
|----------------|----------------------------|-------|--------|
| สถาบันการศึกษา | มหาวิทยาลัยพายัพ           | 77    | 21.2   |
|                | มหาวิทยาลัยเจ้าพระยา       | 66    | 18.2   |
|                | วิทยาลัยโยนก               | 78    | 21.5   |
|                | วิทยาลัยภาคกลาง            | 68    | 18.7   |
|                | วิทยาลัยลุ่มน้ำปิง         | 74    | 20.4   |
|                | รวม                        | 363   | 100.0  |
| คณะ / สาขาวิชา | คณะบริหารธุรกิจ            |       |        |
|                | - ไม่ระบุสาขาวิชา          | 27    | 7.4    |
|                | - การจัดการ                | 42    | 11.6   |
|                | - การบัญชี                 | 31    | 8.5    |
|                | - การตลาด                  | 48    | 13.2   |
|                | - คอมพิวเตอร์ธุรกิจ        | 51    | 14.0   |
|                | คณะนิเทศศาสตร์             |       |        |
|                | - ไม่ระบุสาขาวิชา          | 21    | 5.8    |
|                | - หนังสือพิมพ์และสิ่งพิมพ์ | 8     | 2.2    |
|                | - โฆษณาประชาสัมพันธ์       | 13    | 3.6    |
|                | คณะศิลปศาสตร์              |       |        |
|                | - ไม่ระบุสาขาวิชา          | 7     | 1.9    |
|                | - จิตวิทยาองค์การ          | 1     | 0.3    |
|                | - ภาษาอังกฤษธุรกิจ         | 2     | 0.6    |
|                | คณะนิติศาสตร์              |       |        |
|                | - ไม่ระบุสาขาวิชา          | 10    | 2.8    |
|                | - นิติศาสตร์               | 3     | 0.8    |
|                | - กฎหมาย                   | 2     | 0.6    |
|                | คณะสังคมศาสตร์             |       |        |
|                | - ไม่ระบุสาขาวิชา          | 1     | 0.3    |
|                | คณะเศรษฐศาสตร์             |       |        |
|                | - ไม่ระบุสาขาวิชา          | 8     | 2.2    |
|                | - การเงินธนาคาร            | 2     | 0.6    |
|                | คณะศึกษาศาสตร์             |       |        |
|                | - ไม่ระบุสาขาวิชา          | 3     | 0.8    |
|                | คณะวิทยาศาสตร์             |       |        |
|                | - คอมพิวเตอร์              | 10    | 2.8    |
|                | - ไม่ระบุสาขาวิชา          | 13    | 3.6    |

ตาราง 2 (ต่อ)

|                         | รายการ                         | จำนวน | ร้อยละ |
|-------------------------|--------------------------------|-------|--------|
|                         | คณะเศรษฐศาสตร์และบริหารธุรกิจ  |       |        |
|                         | - การจัดการ                    | 4     | 1.1    |
|                         | - การบัญชี                     | 2     | 0.6    |
|                         | - การตลาด                      | 10    | 2.8    |
|                         | - คอมพิวเตอร์ธุรกิจ            | 19    | 5.2    |
|                         | - เศรษฐศาสตร์                  | 5     | 1.4    |
|                         | คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์   |       |        |
|                         | - ไม่ระบุสาขาวิชา              | 1     | 0.3    |
|                         | - จิตวิทยาองค์การ              | 2     | 0.6    |
|                         | - ภาษาอังกฤษธุรกิจ             | 5     | 1.4    |
|                         | - การท่องเที่ยวและโรงแรม       | 6     | 1.7    |
|                         | คณะมนุษยศาสตร์                 |       |        |
|                         | - ภาษาอังกฤษ                   | 6     | 1.7    |
|                         | รวม                            | 363   | 100.0  |
| สาเหตุที่ไม่ออกกำลังกาย | ไม่มีเวลา                      | 212   | 58.4   |
|                         | สุขภาพไม่ดี                    | 33    | 9.1    |
|                         | เล่นกีฬาไม่เป็น                | 60    | 16.5   |
|                         | ไม่มีผู้สอนหรือผู้แนะนำ        | 129   | 35.5   |
|                         | ไม่เห็นประโยชน์                | 22    | 6.1    |
|                         | ไม่มีอุปกรณ์และสถานที่         | 154   | 42.4   |
|                         | ไม่กล้าออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา | 36    |        |
| เวลาในการออกกำลังกาย    | วันธรรมดา 05.00-07.00 น.       | 30    | 8.3    |
|                         | วันธรรมดา 07.00-08.00 น.       | 17    | 4.7    |
|                         | วันธรรมดา 16.30-18.30 น.       | 212   | 58.4   |
|                         | วันธรรมดา 18.30-20.00 น.       | 108   | 29.8   |
|                         | วันเสาร์-อาทิตย์ หยุดราชการ    |       |        |
|                         | 05.00-07.00 น.                 | 24    | 6.6    |
|                         | วันเสาร์-อาทิตย์ หยุดราชการ    |       |        |
|                         | 07.00-08.30 น.                 | 17    | 4.7    |
|                         | วันเสาร์-อาทิตย์ หยุดราชการ    |       |        |
|                         | 14.00-15.00 น.                 | 10    | 2.8    |

ตาราง 2 (ต่อ)

| รายการ                                        | จำนวน | ร้อยละ |
|-----------------------------------------------|-------|--------|
| วันเสาร์-อาทิตย์ หุตุราชการ<br>16.00-18.00 น. | 124   | 34.2   |
| วันเสาร์-อาทิตย์ หุตุราชการ<br>18.00-20.00 น. | 74    | 20.4   |

จากตาราง 2 แสดงว่าผู้ตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น 363 คน แยกเป็นเพศชาย 193 คน คิดเป็นร้อยละ 53.17 หญิง 170 คน คิดเป็นร้อยละ 46.83

นักศึกษาส่วนใหญ่มีอายุในช่วง 21-23 ปี จำนวน 182 คน คิดเป็นร้อยละ 50.1 อายุ 18-21 ปี จำนวน 137 คนคิดเป็นร้อยละ 37.7 อายุ 24-26 ปี จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 11.8 และอายุ 26 ปีขึ้นไป จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ .3 ส่วนใหญ่ศึกษาหลักสูตรระดับปริญญาตรี 4 ปี จำนวน 272 คน คิดเป็นร้อยละ 74.9 และระดับปริญญาตรีต่อเนื่อง 2 ปี จำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 25.1

นักศึกษาผู้ตอบแบบสอบถามศึกษาอยู่ในชั้นปีที่ 1 จำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 25.1 ชั้นปีที่ 2 จำนวน 75 คน คิดเป็นร้อยละ 20.7 ชั้นปีที่ 3 จำนวน 98 คน คิดเป็นร้อยละ 27.0 ชั้นปีที่ 4 จำนวน 99 คน คิดเป็นร้อยละ 27.3

นักศึกษาผู้ตอบแบบสอบถามศึกษาอยู่ในวิทยาลัยโยนก จำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 21.5 มหาวิทยาลัยพายัพ จำนวน 77 คน คิดเป็นร้อยละ 21.2 วิทยาลัยลุ่มน้ำปิง จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 20.4 วิทยาลัยภาคกลาง จำนวน 68 คน คิดเป็นร้อยละ 18.7 มหาวิทยาลัยเจ้าพระยา จำนวน 66 คน คิดเป็นร้อยละ 18.2 ส่วนใหญ่ศึกษาในสาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ คณะบริหารธุรกิจ จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 14.0 และสาขาวิชาการจัดการ คณะบริหารธุรกิจจำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 11.6 ตามลำดับ

นักศึกษาส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นในการไม่ออกกำลังกาย โดยเลือกตอบว่าไม่มีเวลาามากที่สุด จำนวน 212 คนคิดเป็นร้อยละ 58.4 ไม่มีอุปกรณ์และสถานที่จำนวน 154 คน คิดเป็นร้อยละ 35.5 ไม่มีผู้สอนหรือผู้แนะนำ จำนวน 129 คน คิดเป็นร้อยละ 35.5 เล่นกีฬาไม่เป็น จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 16.5 และแสดงความคิดเห็นในช่วงวันและเวลาในการออกกำลังกาย โดยเลือกตอบในช่วงวันธรรมดา เวลา 16.30 – 18.30 น. จำนวน 212 คน คิดเป็นร้อยละ 58.4 วันเสาร์อาทิตย์ หุตุราชการ 16.00–18.00 น. จำนวน 124 คน คิดเป็นร้อยละ 34.2 วันธรรมดา 18.30 – 20.00 น. จำนวน 108 คน คิดเป็นร้อยละ 29.8 และ เสาร์ อาทิตย์ หุตุราชการ เวลา 18.30 – 20.00 น. จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 20.4

**ตอนที่ 2** สภาพและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ของนักศึกษาศาสนาอันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ จากการศึกษพบว่า นักศึกษาศาสนาอันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ มีสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายดังนี้

ตาราง 3 ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน เพื่อจัดกิจกรรมกีฬา และการออกกำลังกาย ด้านประเภทและความต้องการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในภาคเหนือ

| ด้านประเภทและความต้องการออกกำลังกาย                                                             | สภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน |      |              |      | t      | 2-tail Prob. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------|--------------|------|--------|--------------|
|                                                                                                 | ชาย                       |      | หญิง         |      |        |              |
|                                                                                                 | $\bar{X}$                 | S.D. | $\bar{X}$    | S.D. |        |              |
| 1. กีฬาประเภทบุคคลที่ไม่มีการปะทะ เช่น แบดมินตันเทนนิส เทเบิลเทนนิส เปตอง กอล์ฟ.....            | 2.26<br>น้อย              | 1.01 | 2.45<br>น้อย | .95  | -1.760 | .078         |
| 2. กีฬาประเภทบุคคลที่เป็นการต่อสู้ เช่น มวยไทย มวยสากล มวยปล้ำ กระบี่กระบอง ศิลปะป้องกันตัวยูโด | 2.04<br>น้อย              | 0.97 | 2.05<br>น้อย | 1.03 | -0.109 | .913         |
| 3. กีฬาประเภททีมที่ไม่มีการปะทะ เช่น วอลเลย์บอล ตะกร้อ .....                                    | 2.70<br>มาก               | 0.94 | 2.63<br>มาก  | 0.95 | 0.760  | .448         |
| 4. กีฬาประเภททีมที่มีการปะทะ เช่น ฟุตบอลบาสเกตบอล แฮนด์บอล..                                    | 2.83<br>มาก               | 0.96 | 2.85<br>มาก  | 0.88 | -0.247 | .805         |
| 5. กีฬาทางน้ำ เช่น ว่ายน้ำ กระโดดน้ำ.....                                                       | 2.16<br>น้อย              | 0.97 | 2.24<br>น้อย | 1.02 | -0.716 | .474         |
| 6. การเดิน วิ่ง เพื่อสุขภาพ และ กระโดดเชือก .....                                               | 2.10<br>น้อย              | 1.01 | 2.20<br>น้อย | 1.05 | -0.892 | .373         |
| 7. กิจกรรมประกอบจังหวะประเภทต่างๆ เช่น การเต้นแอโรบิค ลีลาศเพื่อสุขภาพ ฯลฯ .....                | 2.31<br>น้อย              | 1.03 | 2.34<br>น้อย | 1.04 | -0.224 | .823         |
| 8. การบริหารกายด้วยอุปกรณ์ การออกกำลังกายชนิดต่างๆ.....                                         | 2.04<br>น้อย              | 0.98 | 2.09<br>น้อย | 1.00 | -0.500 | .617         |
| 9. การขี่จักรยานเพื่อสุขภาพและ ท่องเที่ยว.....                                                  | 1.94<br>น้อย              | 1.00 | 2.06<br>น้อย | 1.07 | -1.110 | .267         |
| รวม                                                                                             | 2.26<br>น้อย              | 0.64 | 2.32<br>น้อย | 0.65 | -0.836 | .404         |

จากตาราง 3 ความคิดเห็นของนักศึกษาชาย และนักศึกษาหญิง ที่มีต่อสภาพปัญหาปัจจุบัน ในด้านประเภทและความต้องการการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีความคิดเห็นส่วนใหญ่ต่อสภาพปัจจุบันในด้านประเภท และความต้องการออกกำลังกายในระดับน้อยยกเว้นรายการที่ 3, 4 ที่ทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นเกี่ยวกับประเภท และความต้องการออกกำลังกายในระดับมาก

ตาราง 4 ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน เพื่อจัดกิจกรรมกีฬา และการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ของนักศึกษา เพศชาย และเพศหญิง สถาบันอุดมศึกษา เอกชนในภาคเหนือ

| ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ                                                                                           | สภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน |      |              |      | t      | 2-tail |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------|--------------|------|--------|--------|
|                                                                                                                   | ชาย                       |      | หญิง         |      |        | Prob.  |
|                                                                                                                   | $\bar{X}$                 | S.D. | $\bar{X}$    | S.D. |        |        |
| 1. บุคลากรที่รับผิดชอบด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาที่มีความรู้ประสบการณ์.....                                    | 2.30<br>มาก               | 0.93 | 2.60<br>มาก  | 0.83 | -3.210 | .001   |
| 2. บุคลากรที่รับผิดชอบด้านการออกกำลังกายของ นักศึกษามีจำนวนเพียงพอ.....                                           | 2.32<br>น้อย              | 0.89 | 2.29<br>น้อย | 0.83 | 0.300  | .765   |
| 3. บุคลากรที่รับผิดชอบด้านการออกกำลังกายของ นักศึกษามีความรู้ความสามารถทางด้านพลศึกษาหรือวิทยาศาสตร์การกีฬาโดยตรง | 2.29<br>น้อย              | 0.89 | 2.45<br>น้อย | 0.84 | -1.780 | .075   |
| 4. บุคลากรผู้รับผิดชอบด้านการออกกำลังกายได้นำหลักวิทยาศาสตร์การกีฬามาแนะนำ.....                                   | 2.20<br>น้อย              | 0.93 | 2.38<br>น้อย | 0.87 | -1.830 | .067   |
| 5. บุคลากรสามารถปฏิบัติงานทดแทนกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ...                                                        | 2.21<br>น้อย              | 0.86 | 2.36<br>น้อย | 0.88 | -1.660 | .097   |
| 6. มีบุคลากรที่เชี่ยวชาญในกิจกรรมที่ทำนสนใจ.....                                                                  | 2.28<br>น้อย              | 0.93 | 2.27<br>น้อย | 0.90 | 0.150  | .881   |
| 7. มีคณะกรรมการบริหารสถาบันฯ เอาใจใส่ดูแลสถานที่และอุปกรณ์กีฬา และการออกกำลังกาย.....                             | 2.16<br>น้อย              | 0.92 | 2.16<br>น้อย | 0.94 | -0.095 | .925   |
| 8. มีวิทยาการประจำสถานที่ และอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย เล่นกีฬา.....                                                | 2.12<br>น้อย              | 0.93 | 2.09<br>น้อย | 1.01 | 0.246  | .806   |
| 9. มีผู้แนะนำให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....                                                               | 1.98<br>น้อย              | 0.97 | 2.09<br>น้อย | 1.00 | -1.060 | .290   |
| รวม                                                                                                               | 2.20<br>น้อย              | 0.68 | 2.30<br>น้อย | 0.69 | -1.290 | .198   |

จากตาราง 4 ความคิดเห็นของนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง ที่มีต่อสภาพปัญหาปัจจุบันในด้านบุคลากรผู้ให้บริการไม่แตกต่างกัน ยกเว้นรายการที่ 1 ที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

ความคิดเห็นของนักศึกษาชายและหญิงอยู่ในระดับน้อย ยกเว้นในรายการที่ 1 นักศึกษาชายและหญิงมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก

ตาราง 5 ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ด้านสถานที่  
อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เพื่อจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษา เพศชาย  
และเพศหญิง สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ

| ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก |                                                                                          | สภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน |      |              |      | t      | 2-tail<br>Prob. |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------|--------------|------|--------|-----------------|
|                                           |                                                                                          | ชาย                       |      | หญิง         |      |        |                 |
|                                           |                                                                                          | $\bar{X}$                 | S.D. | $\bar{X}$    | S.D. |        |                 |
| 1.                                        | วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายมีจำนวนเพียงพอต่อความต้องการของนักศึกษา                | 2.06<br>น้อย              | 0.88 | 2.08<br>น้อย | 0.78 | -0.289 | .773            |
| 2.                                        | วัสดุอุปกรณ์ในการเล่นกีฬาออกกำลังกายอยู่ในสภาพดีพร้อมให้บริการแก่นักศึกษา                | 2.25<br>น้อย              | 0.76 | 2.21<br>น้อย | 0.78 | 0.529  | .997            |
| 3.                                        | สถาบันของท่านมีห้องเก็บรักษาอุปกรณ์อย่างเป็นสัดส่วน                                      | 2.23<br>น้อย              | 0.93 | 2.17<br>น้อย | 0.90 | 0.650  | .516            |
| 4.                                        | มีระบบการเบิกจ่ายวัสดุอุปกรณ์ที่สะดวกรวดเร็วสามารถอำนวยความสะดวกแก่นักศึกษาอย่างทั่วถึง  | 2.27<br>น้อย              | 0.96 | 2.09<br>น้อย | 0.83 | 1.950  | .051            |
| 5.                                        | สถาบันของท่านมีการตรวจสอบวัสดุอุปกรณ์ในการออกกำลังกายของนักศึกษาให้มีความปลอดภัยอยู่เสมอ | 2.08<br>น้อย              | 0.84 | 2.16<br>น้อย | 0.76 | -0.961 | .337            |
| 6.                                        | วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายได้มาตรฐาน                                             | 2.35<br>น้อย              | 0.88 | 2.14<br>น้อย | 0.80 | 2.380  | .018            |
| 7.                                        | สถาบันของท่านมีสถานที่ในการออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอต่อความต้องการของนักศึกษา           | 2.39<br>น้อย              | 0.92 | 2.36<br>น้อย | 0.89 | 0.313  | .754            |
| 8.                                        | สถาบันของท่านมีสถานที่ในการออกกำลังกายในร่ม เพียงพอต่อความต้องการของนักศึกษา             | 1.88<br>น้อย              | 0.85 | 2.04<br>น้อย | 0.97 | -1.730 | .084            |
| 9.                                        | สถาบันของท่านมีสถานที่ในการออกกำลังกายอยู่ไม่ไกลมากเกินไปและเดินทางไปมาสะดวก             | 2.48<br>น้อย              | 0.95 | 2.39<br>น้อย | 1.03 | 0.749  | .428            |

ตาราง 5 (ต่อ)

| ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก                                                           | สภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน |      |           |      | t      | 2-tail Prob. |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|------|-----------|------|--------|--------------|
|                                                                                                     | ชาย                       |      | หญิง      |      |        |              |
|                                                                                                     | $\bar{X}$                 | S.D. | $\bar{X}$ | S.D. |        |              |
| 10. มีสถานที่ในการแต่งตัว อาบน้ำ ชำระร่างกายและตู้เก็บของที่ สะอาดมั่นคง ปลอดภัย ไว้บริการ เพียงพอ  | 2.00                      | 0.91 | 2.05      | 0.98 | -0.474 | .636         |
|                                                                                                     | น้อย                      |      | น้อย      |      |        |              |
| 11. มีห้องพยาบาลอยู่ใกล้สถานที่ออกกำลังกาย ซึ่งสามารถให้การ บริการได้ทันที เมื่อมีผู้ได้รับ บาดเจ็บ | 1.85                      | 0.94 | 1.84      | 0.94 | 0.139  | .889         |
|                                                                                                     | น้อย                      |      | น้อย      |      |        |              |
| 12. มีตู้น้ำเย็นติดตั้งไว้เป็นจุดๆ ตาม สถานที่ออกกำลังกาย                                           | 1.78                      | 0.88 | 1.75      | 0.98 | 0.248  | .805         |
|                                                                                                     | น้อย                      |      | น้อย      |      |        |              |
| 13. สนามกีฬากลางแจ้งมีอุปกรณ์ให้ แสงสว่างเพียงพอ                                                    | 2.19                      | 1.00 | 2.08      | 1.00 | 0.992  | .332         |
|                                                                                                     | น้อย                      |      | น้อย      |      |        |              |
| 14. สถานที่จอดรถยนต์เพียงพอ ต่อผู้ใช้บริการ                                                         | 2.35                      | 1.00 | 2.21      | 1.09 | 1.330  | .183         |
|                                                                                                     | น้อย                      |      | น้อย      |      |        |              |
| 15. ภายในสนามกีฬามีป้ายแนะนำ บอกถึงวิธีการใช้อุปกรณ์และวิธี การออกกำลังกายที่ถูกต้องไว้ บริการ      | 1.93                      | 0.98 | 1.86      | 0.89 | 0.686  | .493         |
|                                                                                                     | น้อย                      |      | น้อย      |      |        |              |
| รวม                                                                                                 | 2.13                      | 0.61 | 2.09      | 0.62 | 0.669  | .504         |
|                                                                                                     | น้อย                      |      | น้อย      |      |        |              |

จากตาราง 5 ความคิดเห็นของนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง ที่มีต่อสภาพปัญหาปัจจุบันในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกไม่แตกต่างกัน ยกเว้นในรายข้อที่ 6 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีความคิดเห็นส่วนใหญ่ต่อสภาพปัญหาปัจจุบัน ในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในระดับน้อย

ตาราง 6 ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ด้านการบริหาร การจัดการ เพื่อจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาเพศชาย และเพศหญิง สถาบันอุดม ศึกษาเอกชนในภาคเหนือ

| ด้านการบริหาร การจัดการ                                                  | สภาพที่เป็นอยู่ปัจจุบัน |      |           |      | t      | 2-tail Prob. |
|--------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------|-----------|------|--------|--------------|
|                                                                          | ชาย                     |      | หญิง      |      |        |              |
|                                                                          | $\bar{X}$               | S.D. | $\bar{X}$ | S.D. |        |              |
| 1. สถาบันของท่านมีนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายแก่นักศึกษาอย่างชัดเจน     | 2.38                    | 0.97 | 2.44      | 0.92 | -0.521 | .603         |
|                                                                          | น้อย                    |      | น้อย      |      |        |              |
| 2. สถาบันของท่านมีหน่วยงานหรือผู้รับผิดชอบในการดำเนินงานด้านกีฬาที่ แน่น | 2.38                    | 0.89 | 2.36      | 0.83 | 0.149  | .882         |
| นอน                                                                      | น้อย                    |      | น้อย      |      |        |              |
| 3. สถาบันของท่านส่งเสริมให้นักศึกษา จัด                                  | 2.50                    | 0.87 | 2.41      | 0.92 | 0.964  | .336         |
| ชมรมด้านการกีฬาและออกกำลังกายในสถานศึกษา                                 | มาก                     |      | น้อย      |      |        |              |
| 4. มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายใน                                           | 2.77                    | 0.99 | 2.60      | 0.96 | 1.620  | .105         |
|                                                                          | มาก                     |      | มาก       |      |        |              |
| 5. มีการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างสถาบัน/ชุมชน                             | 2.39                    | 0.88 | 2.35      | 0.91 | 0.434  | .665         |
|                                                                          | น้อย                    |      | น้อย      |      |        |              |
| 6. มีการประชาสัมพันธ์ข่าวเกี่ยวกับการกีฬา                                | 2.19                    | 0.87 | 2.02      | 0.87 | 1.840  | .065         |
|                                                                          | น้อย                    |      | น้อย      |      |        |              |
| 7. มีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้ทางการกีฬาและการออกกำลังกาย             | 2.04                    | 0.88 | 1.94      | 0.87 | 1.150  | .251         |
|                                                                          | น้อย                    |      | น้อย      |      |        |              |
| 8. มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ                 | 2.37                    | 0.89 | 2.25      | 0.91 | 1.270  | .204         |
|                                                                          | น้อย                    |      | น้อย      |      |        |              |
| 9. มีชมรมกีฬาให้เลือกตามความพึงพอใจ                                      | 2.25                    | 0.94 | 2.26      | 0.91 | -0.164 | .870         |
|                                                                          | น้อย                    |      | น้อย      |      |        |              |
| 10. สถาบันของท่านมีนโยบายสนับสนุนด้านงบประมาณแก่ชมรมกีฬาอย่างพอเพียง     | 2.16                    | 0.85 | 2.01      | 0.85 | 1.660  | 0.98         |
|                                                                          | น้อย                    |      | น้อย      |      |        |              |
| 11. สถาบันของท่านมีหน่วยงานให้คำปรึกษาแนะนำวิธีการออกกำลังกาย            | 2.11                    | 0.91 | 2.05      | 0.87 | 0.652  | .515         |
|                                                                          | น้อย                    |      | น้อย      |      |        |              |
| 12. มีการจูงใจให้นักศึกษาเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายในเวลาว่าง        | 2.32                    | 0.87 | 2.16      | 0.91 | 1.740  | .082         |
|                                                                          | น้อย                    |      | น้อย      |      |        |              |

ตาราง 6 (ต่อ)

| ด้านการบริหาร การจัดการ                                           | สภาพที่เป็นอยู่ปัจจุบัน |      |           |      | t     | 2-tail<br>Prob. |
|-------------------------------------------------------------------|-------------------------|------|-----------|------|-------|-----------------|
|                                                                   | ชาย                     |      | หญิง      |      |       |                 |
|                                                                   | $\bar{X}$               | S.D. | $\bar{X}$ | S.D. |       |                 |
| 13. กิจกรรมการออกกำลังกายมีความสอดคล้องกับวิชาที่เรียนในชั้นเรียน | 2.30                    | 0.91 | 2.22      | 1.03 | 0.756 | .450            |
|                                                                   | น้อย                    |      | น้อย      |      |       |                 |
| รวม                                                               | 2.32                    | 0.65 | 2.23      | 0.62 | 1.240 | .214            |
|                                                                   | น้อย                    |      | น้อย      |      |       |                 |

จากตาราง 6 ความคิดเห็นของนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง ที่มีต่อสภาพปัญหาปัจจุบันในด้านการบริหารการจัดการ ไม่แตกต่างกัน

นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีความคิดเห็นส่วนใหญ่ต่อสภาพปัญหาปัจจุบัน ในด้านการบริหารการจัดการในระดับน้อย ยกเว้นรายข้อที่ 3 , 4 นักศึกษาชายมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ในรายการที่ 4 นักศึกษาหญิงมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก

ตาราง 7 ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การเปรียบเทียบสภาพปัญหาปัจจุบัน ในการจัดกิจกรรมกีฬา และการออกกำลังกายรวมทั้ง 4 ด้าน

| รายการ                                       | สภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน |      |           |      | t      | 2-tail<br>Prob. |
|----------------------------------------------|---------------------------|------|-----------|------|--------|-----------------|
|                                              | ชาย                       |      | หญิง      |      |        |                 |
|                                              | $\bar{X}$                 | S.D. | $\bar{X}$ | S.D. |        |                 |
| 1. ด้านประเภทและความต้องการออกกำลังกาย       | 2.26                      | 0.64 | 2.32      | 0.65 | -0.830 | .404            |
|                                              | น้อย                      |      | น้อย      |      |        |                 |
| 2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ                   | 2.20                      | 0.68 | 2.30      | 0.69 | -1.290 | .198            |
|                                              | น้อย                      |      | น้อย      |      |        |                 |
| 3. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก | 2.13                      | 0.61 | 2.09      | 0.62 | 0.660  | .504            |
|                                              | น้อย                      |      | น้อย      |      |        |                 |
| 4. ด้านการบริหาร และการจัดการ                | 2.32                      | 0.65 | 2.23      | 0.62 | 1.240  | .214            |
|                                              | น้อย                      |      | น้อย      |      |        |                 |
| รวม                                          | 2.23                      | 0.56 | 2.24      | 0.55 | -0.990 | .922            |
|                                              | น้อย                      |      | น้อย      |      |        |                 |

จากตาราง 7 ความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบันที่เกี่ยวกับกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาศาสนาอิสลามศึกษาเอกชนในภาคเหนือ ของนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงโดยในด้าน ไม่แตกต่างกัน

นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีความคิดเห็นส่วนใหญ่ต่อสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบันโดยรวมทุกด้าน ในระดับน้อย

ตาราง 8 ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบ ความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมกีฬาและ การออกกำลังกาย ด้านประเภทและความต้องการออกกำลังกายของนักศึกษา เพศชาย และเพศหญิง สถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในภาคเหนือ

| ด้านประเภทและความต้องการออกกำลังกาย                                                             | ความต้องการ |      |             |      | t      | 2-tail Prob. |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------|-------------|------|--------|--------------|
|                                                                                                 | ชาย         |      | หญิง        |      |        |              |
|                                                                                                 | $\bar{X}$   | S.D. | $\bar{X}$   | S.D. |        |              |
| 1. กีฬาประเภทบุคคลที่ไม่มีการปะทะ เช่น แบดมินตัน เทนนิส เทเบิลเทนนิส เปตอง กอล์ฟ.....           | 3.20<br>มาก | 0.87 | 3.32<br>มาก | 0.73 | -1.430 | .153         |
| 2. กีฬาประเภทบุคคลที่เป็นการต่อสู้ เช่น มวยไทยมวยสากล มวยปล้ำ กระบี่กระบอง ศิลปะป้องกันตัว ยูโด | 3.10<br>มาก | 0.90 | 3.06<br>มาก | 0.90 | 0.411  | .681         |
| 3. กีฬาประเภททีมที่ไม่มีการปะทะ เช่น วอลเลย์บอล ตะกร้อ.....                                     | 3.16<br>มาก | 0.89 | 3.21<br>มาก | 0.84 | -0.617 | .537         |
| 4. กีฬาประเภททีมที่มีการปะทะ เช่น ฟุตบอลบาสเกตบอล แชนด์บอล                                      | 3.32<br>มาก | 0.94 | 3.27<br>มาก | 0.86 | 0.534  | .594         |
| 5. กีฬาทางน้ำ เช่น วายน้ำ กระโดดน้ำ.....                                                        | 3.20<br>มาก | 0.89 | 3.40<br>มาก | 0.73 | -2.350 | .019         |
| 6. การเดิน วิ่ง เพื่อสุขภาพ และ กระโดดเชือก.....                                                | 3.05<br>มาก | 0.85 | 3.06<br>มาก | 0.88 | -0.142 | .887         |
| 7. กิจกรรมประกอบจังหวะประเภทต่างๆ เช่น การเต้นแอโรบิค ลีลาศเพื่อสุขภาพ ฯลฯ .....                | 3.80<br>มาก | 0.87 | 3.16<br>มาก | 0.87 | -0.947 | .334         |
| 8. การบริหารกายด้วยอุปกรณ์การออกกำลังกายชนิดต่างๆ .....                                         | 3.22<br>มาก | 0.91 | 3.44<br>มาก | 0.73 | -2.560 | .011         |
| 9. การขี่จักรยานเพื่อสุขภาพและท่องเที่ยว .....                                                  | 3.21<br>มาก | 0.93 | 3.19<br>มาก | 0.78 | -0.762 | .447         |
| รวม                                                                                             | 3.16<br>มาก | 0.82 | 3.23<br>มาก | 0.49 | -1.270 | .205         |

จากตาราง 8 ความคิดเห็นส่วนใหญ่ของนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง ที่มีต่อระดับความ ต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายด้านประเภทและความต้องการในการออกกำลังกายไม่ แตกต่างกัน ยกเว้นในรายการที่ 5 และ 8

นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีความคิดเห็นส่วนใหญ่ต่อความต้องการการจัดกิจกรรมกีฬาและ การออกกำลังกายในด้านประเภทและความต้องการในการออกกำลังกายในระดับมาก

ตาราง 9 ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบความต้องการพัฒนา ในด้านบุคลากรผู้ให้บริการเพื่อจัดกิจกรรมกีฬา และการออกกำลังกายของนักศึกษา เพศชาย และเพศหญิง สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ

| ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ                                                                                             | ความต้องการ |      |             |      | t      | 2-tail Prob. |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------|-------------|------|--------|--------------|
|                                                                                                                     | ชาย         |      | หญิง        |      |        |              |
|                                                                                                                     | $\bar{X}$   | S.D. | $\bar{X}$   | S.D. |        |              |
| 1. บุคลากรที่รับผิดชอบด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาที่มีความรู้ประสบการณ์                                           | 3.35<br>มาก | 0.80 | 3.42<br>มาก | 0.70 | -0.889 | .374         |
| 2. บุคลากรที่รับผิดชอบด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาที่มีจำนวนเพียงพอ                                                | 3.25<br>มาก | 0.85 | 3.37<br>มาก | 0.74 | -1.380 | .167         |
| 3. บุคลากรที่รับผิดชอบด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาที่มีความรู้ความสามารถทางด้านพลศึกษาหรือวิทยาศาสตร์การกีฬาโดยตรง | 3.34<br>มาก | 0.88 | 3.39<br>มาก | 0.79 | -0.650 | .516         |
| 4. บุคลากรผู้รับผิดชอบด้านการออกกำลังกายได้นำหลักวิทยาศาสตร์การกีฬามาแนะนำ                                          | 3.27<br>มาก | 0.83 | 3.30<br>มาก | 0.78 | -0.300 | .765         |
| 5. บุคลากรสามารถปฏิบัติงานทดแทนกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ                                                             | 3.23<br>มาก | 0.90 | 3.24<br>มาก | 0.83 | -0.023 | .981         |
| 6. มีบุคลากรที่เชี่ยวชาญในกิจกรรมที่ท่านสนใจ                                                                        | 3.20<br>มาก | 0.85 | 3.19<br>มาก | 0.83 | 0.156  | .0876        |
| 7. มีคณะกรรมการบริหารสถาบันฯ เอาใจใส่ดูแลสถานที่และอุปกรณ์กีฬา และการออกกำลังกาย                                    | 3.32<br>มาก | 0.82 | 3.40<br>มาก | 0.82 | -0.974 | .331         |
| 8. มีวิทยากรประจำสถานที่ และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายเล่นกีฬา                                                         | 3.22<br>มาก | 0.83 | 3.25<br>มาก | 0.81 | -0.350 | .726         |
| 9. มีผู้แนะนำให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย                                                                      | 3.32<br>มาก | 0.83 | 3.34<br>มาก | 0.83 | -0.161 | .872         |
| รวม                                                                                                                 | 3.27<br>มาก | 0.62 | 3.32<br>มาก | 0.06 | -0.660 | .510         |

จากตาราง 9 ความคิดเห็นของนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง ที่มีต่อระดับความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการไม่แตกต่างกัน

นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีความคิดเห็นต่อระดับความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬา ในด้านบุคลากรผู้ให้บริการในระดับมาก

ตาราง 10 ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบระดับความต้องการพัฒนา ในด้านสถานที่  
อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เพื่อจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษา เพศชาย  
และเพศหญิงสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ

| ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก |                                                                                            | ความต้องการ |      |             |      | 2-tail<br>Prob. |      |
|-------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------|-------------|------|-----------------|------|
|                                           |                                                                                            | ชาย         |      | หญิง        |      |                 |      |
|                                           |                                                                                            | $\bar{X}$   | S.D. | $\bar{X}$   | S.D. |                 |      |
| 1.                                        | วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายมีจำนวนเพียงพอต่อความต้องการของนักศึกษา                  | 3.45<br>มาก | 0.81 | 3.46<br>มาก | 0.75 | -0.035          | .972 |
| 2.                                        | วัสดุอุปกรณ์ในการเล่นกีฬา ออกกำลังกายอยู่ในสภาพดี พร้อมให้บริการแก่นักศึกษา                | 3.32<br>มาก | 0.82 | 3.45<br>มาก | 0.74 | -1.660          | .098 |
| 3.                                        | สถาบันของท่านมีห้องเก็บรักษาอุปกรณ์อย่างเป็นสัดส่วน                                        | 3.13<br>มาก | 0.91 | 3.37<br>มาก | 0.70 | -2.800          | .005 |
| 4.                                        | มีระบบการเบิกจ่ายวัสดุอุปกรณ์ที่สะดวกรวดเร็วสามารถอำนวยความสะดวกแก่นักศึกษาอย่างทั่วถึง    | 3.28<br>มาก | 0.85 | 3.38<br>มาก | 0.77 | -1.190          | .232 |
| 5.                                        | สถาบันของท่านมีการตรวจสอบวัสดุอุปกรณ์ในการออกกำลังกายของนักศึกษาให้มีความปลอดภัยอยู่เสมอ   | 3.32<br>มาก | 0.76 | 3.37<br>มาก | 0.74 | -0.621          | .535 |
| 6.                                        | วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายได้มาตรฐาน                                               | 3.37<br>มาก | 0.81 | 3.39<br>มาก | 0.79 | -0.243          | .808 |
| 7.                                        | สถาบันของท่านมีสถานที่ในการออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอต่อความต้องการของนักศึกษา             | 3.26<br>มาก | 0.90 | 3.31<br>มาก | 0.87 | -0.565          | .572 |
| 8.                                        | สถาบันของท่านมีสถานที่ในการออกกำลังกายในร่มเพียงพอต่อความต้องการของนักศึกษา                | 3.41<br>มาก | 0.83 | 3.47<br>มาก | 0.77 | -0.666          | .506 |
| 9.                                        | สถาบันของท่านมีสถานที่ในการออกกำลังกายอยู่ไม่ไกลมากเกินไปและเดินทางไปมาสะดวก               | 3.18<br>มาก | 0.97 | 3.08<br>มาก | 0.94 | 0.815           | .415 |
| 10.                                       | มีสถานที่ในการแต่งตัว อาบน้ำชำระร่างกายและตู้เก็บของที่สะอาดมั่นคงปลอดภัย ไว้บริการเพียงพอ | 3.43<br>มาก | 0.84 | 3.48<br>มาก | 0.69 | -0.643          | .521 |

ตาราง 10 (ต่อ)

| ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก                                                      | ความต้องการ |      |             |      | t      | 2-tail Prob. |
|------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------|------|-------------|------|--------|--------------|
|                                                                                                | ชาย         |      | หญิง        |      |        |              |
|                                                                                                | $\bar{X}$   | S.D. | $\bar{X}$   | S.D. |        |              |
| 11. มีห้องพยาบาลอยู่ใกล้สถานที่ออกกำลังกาย ซึ่งสามารถให้บริการได้ทันที เมื่อมีผู้ได้รับบาดเจ็บ | 3.38<br>มาก | 0.79 | 3.34<br>มาก | 0.78 | -0.450 | .653         |
| 12. มีคู่มือแนะนำติดตั้งไว้เป็นจุด ๆ ตามสถานที่ออกกำลังกาย                                     | 3.38<br>มาก | 0.79 | 3.34<br>มาก | 0.78 | -0.450 | .653         |
| 13. สนามกีฬากลางแจ้งมีอุปกรณ์ให้แสงสว่างเพียงพอ                                                | 3.33<br>มาก | 0.90 | 3.36<br>มาก | 0.80 | -0.360 | .719         |
| 14. สถานที่จอดรถสำหรับเพียงพอต่อผู้ใช้บริการ                                                   | 3.26<br>มาก | 0.86 | 3.25<br>มาก | 0.90 | 0.003  | .998         |
| 15. ภายในสนามกีฬามีป้ายแนะนำบอกถึงวิธีการใช้อุปกรณ์และวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องไว้บริการ    | 3.30<br>มาก | 0.82 | 3.29<br>มาก | 0.80 | 0.006  | .995         |
| รวม                                                                                            | 3.32<br>มาก | 0.60 | 3.36<br>มาก | 0.53 | -0.782 | .435         |

จากตาราง 10 ความคิดเห็นของนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง ที่มีต่อระดับความต้องการในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ไม่แตกต่างกัน

นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีความคิดเห็นส่วนใหญ่ต่อความต้องการในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในระดับมาก

ตาราง 11 ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการเปรียบเทียบ ความต้องการพัฒนาในด้านการบริหาร การจัดการ เพื่อจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาเพศชาย และเพศหญิง สถาบันอุดม ศึกษาเอกชนในภาคเหนือ

| ด้านการบริหาร การจัดการ                                                         | ความต้องการ |      |           |      | t      | 2-tail Prob. |
|---------------------------------------------------------------------------------|-------------|------|-----------|------|--------|--------------|
|                                                                                 | ชาย         |      | หญิง      |      |        |              |
|                                                                                 | $\bar{X}$   | S.D. | $\bar{X}$ | S.D. |        |              |
| 1. สถาบันของท่านมีนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายแก่นักศึกษาอย่างชัดเจน            | 3.27        | 0.86 | 3.31      | 0.78 | -0.429 | .668         |
|                                                                                 | มาก         |      | มาก       |      |        |              |
| 2. สถาบันของท่านมีหน่วยงานหรือผู้รับผิดชอบในการดำเนินงานด้านกีฬาที่แน่นอน       | 3.28        | 0.83 | 3.24      | 0.84 | 0.507  | .613         |
|                                                                                 | มาก         |      | มาก       |      |        |              |
| 3. สถาบันของท่านส่งเสริมให้นักศึกษา จัดชมรมด้านการกีฬาและออกกำลังกายในสถานศึกษา | 3.23        | 0.86 | 3.26      | 0.81 | -0.477 | .677         |
|                                                                                 | มาก         |      | มาก       |      |        |              |
| 4. มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายใน                                                  | 3.09        | 0.90 | 3.14      | 0.87 | -0.515 | .607         |
|                                                                                 | มาก         |      | มาก       |      |        |              |
| 5. มีการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างสถาบัน/ชุมชน                                    | 3.17        | 0.86 | 3.27      | 0.78 | -1.216 | .225         |
|                                                                                 | มาก         |      | มาก       |      |        |              |
| 6. มีการประชาสัมพันธ์ข่าวเกี่ยวกับการกีฬา                                       | 3.20        | 0.75 | 3.21      | 0.75 | -0.123 | .902         |
|                                                                                 | มาก         |      | มาก       |      |        |              |
| 7. มีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้ทางการกีฬาและการออกกำลังกาย                    | 3.25        | 0.81 | 3.29      | 0.69 | -0.496 | .620         |
|                                                                                 | มาก         |      | มาก       |      |        |              |
| 8. มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ                        | 3.20        | 0.84 | 3.18      | 0.78 | 0.170  | .865         |
|                                                                                 | มาก         |      | มาก       |      |        |              |
| 9. มีชมรมกีฬาให้เลือกตามความพึงพอใจ                                             | 3.15        | 0.90 | 3.19      | 0.79 | -0.547 | .585         |
|                                                                                 | มาก         |      | มาก       |      |        |              |
| 10. สถาบันของท่านมีนโยบายสนับสนุนด้านงบประมาณแก่ชมรมกีฬาอย่างพอเพียง            | 3.27        | 0.84 | 3.38      | 0.79 | -1.316 | .585         |
|                                                                                 | มาก         |      | มาก       |      |        |              |
| 11. สถาบันของท่านมีหน่วยงานให้คำปรึกษาแนะนำวิธีการออกกำลังกาย                   | 3.25        | 0.79 | 3.31      | 0.77 | -0.696 | .487         |
|                                                                                 | มาก         |      | มาก       |      |        |              |
| 12. มีการจูงใจให้นักศึกษาเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายในเวลารว่าง              | 3.27        | 0.77 | 3.36      | 0.74 | -1.056 | .292         |
|                                                                                 | มาก         |      | มาก       |      |        |              |

ตาราง 11 (ต่อ)

| ด้านการบริหารการจัดการ                                                | ความต้องการ |      |           |      | t      | 2-tail<br>Prob. |
|-----------------------------------------------------------------------|-------------|------|-----------|------|--------|-----------------|
|                                                                       | ชาย         |      | หญิง      |      |        |                 |
|                                                                       | $\bar{X}$   | S.D. | $\bar{X}$ | S.D. |        |                 |
| 13. กิจกรรมการออกกำลังกายมีความ<br>สอดคล้องกับวิชาที่เรียนในชั้นเรียน | 3.20        | 0.78 | 3.18      | 0.86 | 0.237  | .812            |
|                                                                       | มาก         |      | มาก       |      |        |                 |
| รวม                                                                   | 3.21        | .061 | 3.25      | 0.55 | -0.619 | .536            |
|                                                                       | มาก         |      | มาก       |      |        |                 |

จากตาราง 11 ความคิดเห็นของนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง ที่มีต่อระดับความต้องการในการ  
จัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายในด้าน การบริหาร การจัดการ ไม่แตกต่างกัน

นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีความคิดเห็นส่วนใหญ่ต่อระดับความต้องการในการจัดกิจกรรม  
กีฬาและการออกกำลังกายในด้านการบริหาร การจัดการ ในระดับมาก

ตาราง 12 ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การเปรียบเทียบระดับความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและ  
ออกกำลังกายรวมทั้ง 4 ด้าน

| รายการ                                           | ความต้องการ |      |           |      | t      | 2-tail<br>Prob. |
|--------------------------------------------------|-------------|------|-----------|------|--------|-----------------|
|                                                  | ชาย         |      | หญิง      |      |        |                 |
|                                                  | $\bar{X}$   | S.D. | $\bar{X}$ | S.D. |        |                 |
| 1. ด้านประเภทและความต้องการ<br>ออกกำลังกาย       | 3.16        | 0.62 | 3.23      | 0.49 | -1.270 | .205            |
|                                                  | มาก         |      | มาก       |      |        |                 |
| 2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ                       | 3.27        | 0.62 | 3.32      | 0.60 | -1.660 | .510            |
|                                                  | มาก         |      | มาก       |      |        |                 |
| 3. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่ง<br>อำนวยความสะดวก | 3.32        | 0.60 | 3.36      | 0.53 | -0.780 | .435            |
|                                                  | มาก         |      | มาก       |      |        |                 |
| 4. ด้านการบริหาร และการจัดการ                    | 3.21        | 0.61 | 3.25      | 0.55 | -0.610 | .536            |
|                                                  | มาก         |      | มาก       |      |        |                 |
| รวม                                              | 3.24        | 0.53 | 3.29      | 0.47 | -0.965 | .355            |
|                                                  | มาก         |      | มาก       |      |        |                 |

จากตาราง 12 ความคิดเห็นเกี่ยวกับระดับความต้องการพัฒนาการจัดกิจกรรมกีฬาและการ ออก  
กำลังกายของนักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ ของนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงโดยรวม  
ทุกด้าน ไม่แตกต่างกัน

นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีความคิดเห็นส่วนใหญ่ต่อระดับความต้องการในการพัฒนาการ  
จัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายโดยรวมทุกด้าน ในระดับมาก

ตาราง 13 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนทางเดียว เพื่อเปรียบเทียบ สภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ในการ  
 ดำเนินกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ของกลุ่มนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 สถาบันอุดมศึกษา  
 เอกชนในภาคเหนือ ด้านประภพและความต้องการออกกำลังกาย

| แหล่งความแปรปรวน | df  | ss      | Ms    | F     |
|------------------|-----|---------|-------|-------|
| ระหว่างชั้นปี    | 3   | 0.976   | 0.325 | 0.778 |
| ภายในชั้นปี      | 359 | 150.120 | 0.418 |       |
| รวม              | 363 | 151.096 |       |       |

\* $p < .05$  ( df <sub>3,359</sub> )  $F = 2.60$

จากตาราง 13 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนทางเดียว เพื่อเปรียบเทียบสภาพที่เป็นอยู่ใน  
 ปัจจุบันในการดำเนินกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ของกลุ่มนักศึกษา ชั้นปีที่ 1, 2 , 3 และ 4 สถาบัน  
 อุดมศึกษาเอกชนภาคเหนือ ในด้านประภพและความต้องการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

ตาราง 14 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนทางเดียว เพื่อเปรียบเทียบ สภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบันในการ  
ดำเนินกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ของกลุ่มนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 สถาบันอุดมศึกษา  
เอกชนในภาคเหนือ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

| แหล่งความแปรปรวน | df  | ss      | Ms    | F      |
|------------------|-----|---------|-------|--------|
| ระหว่างชั้นปี    | 3   | 10.155  | 3.385 | 7.510* |
| ภายในชั้นปี      | 359 | 161.803 | 0.451 |        |
| รวม              | 363 | 171.958 |       |        |

\*  $p < .05$  (df<sub>3,359</sub>)  $F = 2.60$

จากตาราง 14 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนทางเดียว เพื่อเปรียบเทียบสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบันในการดำเนินกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ของกลุ่มนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ ในด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แสดงว่ามีอย่างน้อย 2 กลุ่มชั้นปีที่แตกต่างกัน

ตาราง 15 ผลการทดสอบรายคู่ระหว่างกลุ่มนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 ของสถาบันอุดมศึกษาเอกชน  
ในภาคเหนือ เกี่ยวกับสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ในการดำเนินการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย  
ในด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

| ชั้นปี      | ค่าเฉลี่ย | ชั้นปีที่ 1 | ชั้นปีที่ 2 | ชั้นปีที่ 3 | ชั้นปีที่ 4 |
|-------------|-----------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| ชั้นปีที่ 1 | 2.31      | -           | 0.18*       | 0.06        | 0.29*       |
| ชั้นปีที่ 2 | 2.49      |             | -           | 0.24*       | 0.47*       |
| ชั้นปีที่ 3 | 2.25      |             |             | -           | 0.23*       |
| ชั้นปีที่ 4 | 2.02      |             |             |             | -           |
| รวม         | 2.25      |             |             |             |             |

\*  $p < .05 = 0.11$

จากตาราง 15 ผลการทดสอบรายคู่ระหว่างกลุ่มนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 ของสถาบัน  
อุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ เกี่ยวกับสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบันในการดำเนินการจัดกิจกรรมกีฬาและ  
การออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการนักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 2 นักศึกษาชั้นปีที่ 1  
กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 นักศึกษาชั้นปีที่ 2 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 3 นักศึกษาชั้นปีที่ 2 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4  
นักศึกษาชั้นปีที่ 3 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ .05 ส่วนนักศึกษาชั้นปีที่ 1  
กับนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 16 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนทางเดียว เพื่อเปรียบเทียบ สภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ในการดำเนินกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ของกลุ่มนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 สถาบัน อุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย

| แหล่งความแปรปรวน | Df   | ss      | Ms    | F      |
|------------------|------|---------|-------|--------|
| ระหว่างชั้นปี    | 3    | 4.061   | 1.354 | 3.626* |
| ภายในชั้นปี      | 3.59 | 134.027 | 0.373 |        |
| รวม              | 363  | 138.088 |       |        |

\*  $p < .05$  (df<sub>3,359</sub>)  $F = 2.60$

จากตาราง 16 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนทางเดียวเพื่อเปรียบเทียบ สภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน ในการดำเนินกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 สถาบัน อุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แสดงว่ามีอย่างน้อย 2 กลุ่มชั้นปีที่แตกต่างกัน

ตาราง 17 ผลการทดสอบรายคู่ระหว่างกลุ่มนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 ของสถาบันอุดมศึกษาเอกชน  
ในภาคเหนือ เกี่ยวกับ สภาพที่เป็นอยู่ปัจจุบัน ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในการ  
ดำเนินกิจกรรมกีฬา และการออกกำลังกาย

| ชั้นปี      | ค่าเฉลี่ย | ชั้นปีที่ 1 | ชั้นปีที่ 2 | ชั้นปีที่ 3 | ชั้นปีที่ 4 |
|-------------|-----------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| ชั้นปีที่ 1 | 2.17      | -           | 0.07        | 0.03        | 0.22*       |
| ชั้นปีที่ 2 | 2.24      |             | -           | 0.10        | 0.29*       |
| ชั้นปีที่ 3 | 2.14      |             |             | -           | 0.19*       |
| ชั้นปีที่ 4 | 1.95      |             |             |             | -           |
| รวม         | 2.12      |             |             |             |             |

\*  $p < .05 = 0.11$

จากตาราง 17 ผลการทดสอบรายคู่ระหว่างกลุ่มนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 ของสถาบัน  
อุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือเกี่ยวกับสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบันในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย  
ในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการดำเนินกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายนักศึกษา  
ชั้นปีที่ 1 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 นักศึกษาชั้นปีที่ 2 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 และนักศึกษาชั้นปีที่ 3 กับนักศึกษา  
ชั้นปีที่ 4 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ .05 ส่วนนักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 2 นักศึกษา  
ชั้นปีที่ 1 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 3 นักศึกษาชั้นปีที่ 2 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 18 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนทางเดียว เพื่อเปรียบเทียบ สภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบันในการ  
ดำเนินกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ของกลุ่มนักศึกษาระดับปีที่ 1, 2, 3 และ 4 สถาบันอุดมศึกษา  
เอกชนในภาคเหนือ ด้านการบริหารการจัดการ กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย

| แหล่งความแปรปรวน | df  | ss      | Ms    | F      |
|------------------|-----|---------|-------|--------|
| ระหว่างชั้นปี    | 3   | 9.089   | 3.030 | 7.831* |
| ภายในชั้นปี      | 359 | 138.883 | 0.387 |        |
| รวม              | 362 | 147.972 |       |        |

\*  $p < .05$  (df <sub>3,359</sub>)  $F = 2.60$

จากตาราง 18 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนทางเดียว เพื่อเปรียบเทียบสภาพที่เป็นอยู่ใน  
ปัจจุบันในการดำเนินกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ของกลุ่มนักศึกษาระดับปีที่ 1, 2, 3 และ 4 สถาบัน  
อุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ ในด้านการบริหาร การจัดการกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย มีความ  
แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แสดงว่ามีอย่างน้อย 2 กลุ่มชั้นปีที่แตกต่างกัน

ตาราง 19 ผลการทดสอบรายคู่ระหว่างกลุ่มนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 ของสถาบันอุดมศึกษาเอกชน  
ในภาคเหนือ เกี่ยวกับ สภาพที่เป็นอยู่ ด้านการบริหาร การจัดการ กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย  
สำหรับการดำเนินการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย

| ชั้นปี      | ค่าเฉลี่ย | ชั้นปีที่ 1 | ชั้นปีที่ 2 | ชั้นปีที่ 3 | ชั้นปีที่ 4 |
|-------------|-----------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| ชั้นปีที่ 1 | 2.44      | -           | 0.07        | 0.13        | 0.41*       |
| ชั้นปีที่ 2 | 2.37      |             | -           | 0.06        | 0.34*       |
| ชั้นปีที่ 3 | 2.31      |             |             | -           | 0.28*       |
| ชั้นปีที่ 4 | 2.03      |             |             |             | -           |
| รวม         | 2.28      |             |             |             |             |

\*  $p < .05 = 0.11$

จากตาราง 19 ผลการทดสอบรายคู่ระหว่างกลุ่มนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 ของสถาบัน  
อุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ เกี่ยวกับสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบันในการดำเนินการจัดกิจกรรมกีฬาและการ  
ออกกำลังกาย ในด้านการบริหาร การจัดการกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย นักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับ  
นักศึกษาชั้นปีที่ 4 นักศึกษาชั้นปีที่ 2 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 นักศึกษาชั้นปีที่ 3 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีความ  
แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ .05 ส่วนนักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 2 นักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับ  
นักศึกษาชั้นปีที่ 3 นักศึกษาชั้นปีที่ 2 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 20 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนทางเดียว เพื่อเปรียบเทียบความต้องการ ในการดำเนินกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ของกลุ่มนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ ด้านประเภทและความต้องการออกกำลังกาย

| แหล่งความแปรปรวน | df  | ss      | Ms    | F      |
|------------------|-----|---------|-------|--------|
| ระหว่างชั้นปี    | 3   | 3.139   | 1.046 | 3.289* |
| ภายในชั้นปี      | 359 | 114.208 | 0.318 |        |
| รวม              | 363 | 117.347 |       |        |

\*  $p < .05$  (  $df_{3,359}$  )  $F = 2.60$

จากตาราง 20 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนทางเดียว เพื่อเปรียบเทียบความต้องการในการดำเนินกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ของกลุ่มนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ ด้านประเภทและความต้องการออกกำลังกาย มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แสดงว่ามีอย่างน้อย 2 กลุ่มชั้นปี ที่แตกต่างกัน

ตาราง 21 ผลการทดสอบรายคู่ระหว่างกลุ่มนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 ของสถาบันอุดมศึกษาเอกชน  
ในภาคเหนือ เกี่ยวกับความต้องการในการดำเนินการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ในด้าน  
ประเภทและความต้องการออกกำลังกาย

| ชั้นปี      | ค่าเฉลี่ย | ชั้นปีที่ 1 | ชั้นปีที่ 2 | ชั้นปีที่ 3 | ชั้นปีที่ 4 |
|-------------|-----------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| ชั้นปีที่ 1 | 3.18      | -           | 0.06        | 0.10        | 0.15*       |
| ชั้นปีที่ 2 | 3.18      |             | -           | 0.10        | 0.15*       |
| ชั้นปีที่ 3 | 3.08      |             |             | -           | 0.25*       |
| ชั้นปีที่ 4 | 3.33      |             |             |             | -           |
| รวม         | 3.20      |             |             |             |             |

\*  $p < .05 = 0.11$

จากตาราง 21 ผลการทดสอบรายคู่ระหว่างกลุ่มความต้องการดำเนินการจัดกิจกรรมกีฬา และ การออกกำลังกาย ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3, และ 4 ของสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในเขตภาคเหนือ ในด้านประเภทและความต้องการออกกำลังกาย ระหว่างนักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 นักศึกษาชั้นปีที่ 2 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 นักศึกษาชั้นปีที่ 3 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญที่ .05 ส่วน นักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 2 นักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 3 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 2 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 22 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนทางเดียว เพื่อเปรียบเทียบความต้องการ ในการดำเนิน  
กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ของกลุ่มนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 สถาบันอุดมศึกษาเอกชนใน  
ภาคเหนือ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

| แหล่งความแปรปรวน | df  | ss      | Ms    | F     |
|------------------|-----|---------|-------|-------|
| ระหว่างชั้นปี    | 3   | 1.750   | 0.583 | 1.534 |
| ภายในชั้นปี      | 359 | 136.446 | 0.380 |       |
| รวม              | 362 | 138.195 |       |       |

\* $p < .05$  (df <sub>3,359</sub>)  $F = 2.60$

จากตาราง 22 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนทางเดียว เพื่อเปรียบเทียบความต้องการ  
ในการดำเนินกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ของกลุ่มนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 สถาบันอุดมศึกษา  
เอกชนในภาคเหนือ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการไม่แตกต่างกัน

ตาราง 23 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนทางเดียว เพื่อเปรียบเทียบความต้องการในการดำเนินกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ของกลุ่มนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 สถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในภาคเหนือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

| แหล่งความแปรปรวน | df   | ss      | Ms    | F      |
|------------------|------|---------|-------|--------|
| ระหว่างชั้นปี    | 3    | 3.511   | 1.170 | 3.667* |
| ภายในชั้นปี      | 3.59 | 114.582 | 0.319 |        |
| รวม              | 362  | 118.092 |       |        |

\*  $p < .05$  (df<sub>3,359</sub>)  $F = 2.60$

จากตาราง 23 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนทางเดียว เพื่อเปรียบเทียบความต้องการในการดำเนินกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ของกลุ่มนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แสดงว่ามีอย่างน้อย 2 กลุ่มชั้นปีที่แตกต่างกัน

ตาราง 24 ผลการทดสอบรายคู่ระหว่างกลุ่มนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 ของสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในภาคเหนือ เกี่ยวกับความต้องการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในการดำเนิน กิจกรรมกีฬา และการออกกำลังกาย

| ชั้นปี      | ค่าเฉลี่ย | ชั้นปีที่ 1 | ชั้นปีที่ 2 | ชั้นปีที่ 3 | ชั้นปีที่ 4 |
|-------------|-----------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| ชั้นปีที่ 1 | 3.34      | -           | 0.02        | 0.13*       | 0.14*       |
| ชั้นปีที่ 2 | 3.32      |             | -           | 0.11        | 0.16*       |
| ชั้นปีที่ 3 | 3.21      |             |             | -           | 0.27*       |
| ชั้นปีที่ 4 | 3.48      |             |             |             | -           |
| รวม         | 3.34      |             |             |             |             |

\*  $p < .05 = 0.11$

จากตาราง 24 ผลการทดสอบรายคู่ระหว่างกลุ่มความต้องการในด้านการดำเนินการจัดกิจกรรม กีฬา และการออกกำลังกาย นักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 ของสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในภาคเหนือใน ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกระหว่างนักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 3 นักศึกษา ชั้นปีที่ 1 นักศึกษาชั้นปีที่ 2 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 นักศึกษาชั้นปีที่ 3 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีความแตกต่าง กันอย่างมีนัยสำคัญที่ .05 ส่วนนักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 2 นักศึกษาชั้นปีที่ 2 กับนักศึกษา ชั้นปีที่ 3 ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 25 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนทางเดียว เพื่อเปรียบเทียบความต้องการในการดำเนินการดำเนินกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ของกลุ่มนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ ด้านการบริหารการจัดการ กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย

| แหล่งความแปรปรวน | df  | ss      | Ms    | F      |
|------------------|-----|---------|-------|--------|
| ระหว่างชั้นปี    | 3   | 6.523   | 2.174 | 6.533* |
| ภายในชั้นปี      | 359 | 199.476 | 0.333 |        |
| รวม              | 362 | 125.999 |       |        |

\*  $p < .05$  (df <sub>3,359</sub>)  $F = 2.60$

จากตาราง 25 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลความแปรปรวนทางเดียว เพื่อเปรียบเทียบความต้องการในการดำเนินกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ ด้านการบริหาร การจัดการกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ .05 แสดงว่ามีอย่างน้อย 2 กลุ่มชั้นปีที่แตกต่างกัน

ตาราง 26 ผลการทดสอบรายคู่ระหว่างกลุ่มนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 ของสถาบันอุดมศึกษาเอกชน  
ในภาคเหนือ เกี่ยวกับความต้องการด้านการบริหาร การจัดการ กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย  
สำหรับการดำเนินการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย

| ชั้นปี      | ค่าเฉลี่ย | ชั้นปีที่ 1 | ชั้นปีที่ 2 | ชั้นปีที่ 3 | ชั้นปีที่ 4 |
|-------------|-----------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| ชั้นปีที่ 1 | 3.16      | -           | 0.08        | 0.06        | 0.28*       |
| ชั้นปีที่ 2 | 3.24      |             | -           | 0.14*       | 0.20*       |
| ชั้นปีที่ 3 | 3.10      |             |             | -           | 0.34*       |
| ชั้นปีที่ 4 | 3.44      |             |             |             | -           |
| รวม         | 3.24      |             |             |             |             |

\*  $p < .05 = 0.11$

จากตาราง 26 ผลการทดสอบรายคู่ระหว่างกลุ่มความต้องการในการดำเนินการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 ของสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือด้านการบริหาร การจัดการ กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ระหว่างนักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 นักศึกษาชั้นปีที่ 2 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 3 นักศึกษาชั้นปีที่ 2 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 นักศึกษาชั้นปีที่ 3 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ .05 ส่วนนักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 2 นักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ไม่แตกต่างกัน

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### ความมุ่งหมายในการวิจัย

เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบสภาพและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในภาคเหนือ ระหว่างเพศชายและเพศหญิง ชั้นปีที่ 1 – 4 ในด้านประเภทและความต้องการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการบริหาร การจัดการกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย

#### แหล่งข้อมูลและกลุ่มประชากร

##### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ คือ นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในภาคเหนือ จำนวน 11,413 คน

##### กลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ได้ศึกษาถึงสภาพปัญหาที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน และแนวทางที่ต้องการจะพัฒนาการจัดการกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ให้เป็นไปตามความต้องการของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ ซึ่งใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 375 คน โดยเก็บได้จำนวน 363 คน โดยวิธีการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Multistage Random Sampling) ซึ่งมีรายละเอียดในการสุ่มดังนี้

1. สุ่มกลุ่มตัวอย่างจากนักศึกษาจากแต่ละคณะของแต่ละสถาบัน จำแนกตามสาขาวิชาและชั้นปีที่กำลังศึกษา ในสถาบันนั้นๆ
2. สุ่มกลุ่มตัวอย่างตามเพศและชั้นปี ของแต่ละสถาบัน เป็นเพศชายและเพศหญิง โดยวิธีแบบง่าย
3. ดำเนินการสุ่มอย่างง่าย ด้วยวิธีการจับฉลาก รายชื่อของนักศึกษาชาย และนักศึกษาหญิง แต่ละชั้นปี เป็นชายจำนวน 10 คน และหญิงจำนวน 10 คน จะได้กลุ่มตัวอย่างของแต่ละสถาบัน เป็นชายจำนวน 40 คน และหญิงจำนวน 40 คน รวม 80 คน

#### วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถาม ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 เป็นข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ซึ่งประกอบด้วย เพศ อายุ ชั้นปีที่ศึกษาซึ่งมีลักษณะเป็นรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามสภาพและความต้องการ เพื่อจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในภาคเหนือ แบบสอบถามมีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 4 ระดับ รวม 4 ด้าน คือ ด้านประเภทและความต้องการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการบริหาร การจัดการกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่างๆ เป็นแบบสอบถามปลายเปิด

### สมมติฐาน

1. นักศึกษาชาย และนักศึกษาหญิง ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในภาคเหนือ มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการ การจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายแตกต่างกัน
2. นักศึกษาแต่ละชั้นปี ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในภาคเหนือ มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย

### วิธีจัดการกับข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถาม และได้ใช้การวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ด้วยโปรแกรม SPSS-PC<sup>+</sup> (Statistical Package for the Social Science / Personal Computer Plus for Window Version 9.0) เพื่อหาความถี่ค่าร้อยละ เกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) ทาสภาพและแนวทางที่ต้องการพัฒนา โดยจำแนกเป็นรายข้อและรายด้าน เปรียบเทียบสภาพและแนวทางที่ต้องการพัฒนาการจัดกิจกรรมกีฬา และการออกกำลังกายตามความต้องการของนักศึกษาชาย และนักศึกษาหญิง สถาบันอุดมศึกษาเอกชน ด้วยค่าสถิติ (t-test) และเปรียบเทียบความคิดเห็นของนักศึกษาชั้นปีที่ 1 – 4 ด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One - Way Analysis of Variance – ANOVA) และทดสอบค่าเฉลี่ยเพื่อหาค่าความแตกต่างรายคู่ ด้วยวิธีของเชฟเฟ (Sheffe) และนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

### สรุปผลการศึกษาค้นคว้า

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูล สภาพและความต้องการการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของ นักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ สรุปได้ดังนี้

#### ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

1. ผู้ตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น 363 คน เป็นชาย 193 คน คิดเป็นร้อยละ 53.17 เป็นหญิง 170คน คิดเป็นร้อยละ 46.83 นักศึกษาส่วนใหญ่มีอายุในช่วง 21 –23 ปี จำนวน 182 คน คิดเป็นร้อยละ 50.1 อายุ 18-21 ปี จำนวน 137 คน คิดเป็นร้อยละ 37.7 อายุ 24 –26 ปี จำนวน 43 คน คิดเป็นร้อยละ 11.8 และอายุ 26 ปีขึ้นไป จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ .3 ส่วนใหญ่ศึกษาหลักสูตรระดับปริญญาตรี 4 ปี จำนวน 272 คน คิดเป็นร้อยละ 74.9 และระดับปริญญาตรีต่อเนื่อง 2 ปี จำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 25.1 ส่วนใหญ่ศึกษาในสาขาวิชาคอมพิวเตอร์ธุรกิจ คณะบริหารธุรกิจ จำนวน 54 คน คิดเป็นร้อยละ 14.0 และสาขาวิชาการจัดการคณะบริหารธุรกิจ จำนวน 42 คน คิดเป็นร้อยละ 11.6 ตามลำดับ นักศึกษาส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นในการไม่ออกกำลังกาย โดยให้เหตุผลว่าไม่มีเวลามากที่สุด จำนวน 212 คน คิดเป็นร้อยละ 58.4 ไม่มีอุปกรณ์และสถานที่ จำนวน 154 คน คิดเป็นร้อยละ 35.5 เล่นกีฬาไม่เป็น จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 16.5 ส่วนช่วงเวลาในการออกกำลังกายนั้น ผู้ตอบแบบสอบถามได้แสดงความคิดเห็นโดยการเลือกตอบในช่วงวันธรรมดาเวลา 16.30-18.30 น. จำนวน 212 คน คิดเป็นร้อยละ 58.4 และวันเสาร์อาทิตย์และวันหยุดราชการ 16.00-18.00 น. จำนวน 124 คน คิดเป็นร้อยละ 34.2 วันธรรมดา 18.30-20.00 น. จำนวน 108 คน คิดเป็นร้อยละ 29.8 และเสาร์ อาทิตย์ วันหยุดราชการ เวลา 18.30-20.00 น.จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 20.4

## ตอนที่ 2 สภาพและความต้องการเพื่อการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในภาคเหนือ

จากการศึกษาพบว่า นักศึกษาชาย และนักศึกษาหญิง มีความคิดเห็นต่อสภาพปัจจุบันในแต่ละด้านดังนี้

### 1. ความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัจจุบัน ด้านประเภทและความต้องการออกกำลังกาย

1.1 ด้านประเภทและความต้องการออกกำลังกายพบว่า ความคิดเห็นของนักศึกษาชาย และนักศึกษาหญิง ที่มีต่อสภาพปัญหาปัจจุบันในด้านประเภทและความต้องการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีความคิดเห็นส่วนใหญ่ต่อสภาพปัจจุบันในด้านประเภทและความต้องการออกกำลังกายในระดับน้อยยกเว้นรายการที่ 3, 4 ที่ทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นเกี่ยวกับประเภทและความต้องการออกกำลังกายในระดับมาก

1.2 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่า ความคิดเห็นของนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงที่มีต่อสภาพปัญหาปัจจุบันในด้านบุคลากรผู้ให้บริการไม่แตกต่างกัน

นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีความคิดเห็นส่วนใหญ่ต่อสภาพปัญหาปัจจุบันในด้านบุคลากรผู้ให้บริการในระดับน้อย ยกเว้นในรายการที่ 1 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ความคิดเห็นของนักศึกษาชายและหญิงอยู่ในระดับน้อยยกเว้นในรายการที่ 1 นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก

1.3 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า ความคิดเห็นของนักศึกษาชาย และนักศึกษาหญิงที่มีต่อสภาพปัญหาปัจจุบันในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกไม่แตกต่างกันยกเว้นในรายการที่ 6 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีความคิดเห็นส่วนใหญ่ต่อสภาพปัญหาปัจจุบันในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในระดับน้อย

1.4 ด้านการบริหาร การจัดการ พบว่าความคิดเห็นของนักศึกษาชาย และนักศึกษาหญิงที่มีต่อสภาพปัญหาปัจจุบันในด้านการบริหาร การจัดการไม่แตกต่างกัน

นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง ส่วนใหญ่มีความคิดเห็นต่อสภาพปัญหาปัจจุบันในด้านการบริหารการจัดการ ในระดับน้อย ยกเว้นในรายการที่ 3, 4 นักศึกษาชายมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก นักศึกษาชายมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากในรายการที่ 4 นักศึกษาชายหญิงมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก

### 2. ความเห็นเกี่ยวกับความต้องการพัฒนาเพื่อการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย

2.1 ด้านประเภทและความต้องการออกกำลังกาย พบว่า ความคิดเห็นของนักศึกษาชาย และนักศึกษาหญิง ที่มีต่อระดับความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายส่วนใหญ่ด้านประเภทและความต้องการในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันยกเว้นในรายการที่ 5 และรายการที่ 8

นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีความคิดเห็นส่วนใหญ่ต่อระดับความต้องการการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายในด้านประเภทและความต้องการในการออกกำลังกายในระดับมาก

2.2 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่า ความคิดเห็นของนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง ที่มีต่อระดับความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายด้านบุคลากรผู้ให้บริการไม่แตกต่างกัน

นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีความคิดเห็นส่วนใหญ่ต่อระดับความต้องการในการจัดกิจกรรมในด้านบุคลากรผู้ให้บริการในระดับมาก

2.3 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า ความคิดเห็นของนักศึกษาชาย และนักศึกษาหญิง ที่มีต่อระดับความต้องการในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกไม่แตกต่างกัน

นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีความคิดเห็นส่วนใหญ่ต่อสภาพปัญหาปัจจุบันในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในระดับมาก ยกเว้นในรายการที่ 1 นักศึกษาหญิงมีความคิดเห็นในระดับมาก

2.4 ด้านการบริหาร การจัดการ พบว่า ความคิดเห็นของนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงที่มีต่อระดับความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายในด้านการบริหาร การจัดการ ไม่แตกต่างกัน

นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีความคิดเห็นส่วนใหญ่ต่อระดับความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายในด้านการบริหาร การจัดการในระดับมาก

2.5 ผลการเปรียบเทียบสภาพที่เป็นอยู่ปัจจุบันที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ ของนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง พบว่าโดยรวมทั้งหมดของทุกด้านไม่แตกต่างกัน

นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีความคิดเห็นส่วนใหญ่ต่อสภาพปัญหาปัจจุบันโดยรวมทุกด้านในระดับน้อย

2.6 ผลการเปรียบเทียบระดับความต้องการในการพัฒนาการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ ของนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง พบว่าโดยรวมทั้งหมดทุกด้านไม่แตกต่างกัน

นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีความคิดเห็นส่วนใหญ่ต่อระดับความต้องการพัฒนาการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายโดยรวมทุกด้านในระดับมาก

2.7 ผลการเปรียบเทียบสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบันที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ ของนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 ในแต่ละด้านมีดังนี้

2.7.1 ด้านประเภทและความต้องการออกกำลังกาย พบว่า ความคิดเห็นของนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ ในด้านประเภทและความต้องการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

2.7.2 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่า ความคิดเห็นของนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ ในด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แสดงว่ามีอย่างน้อย 2 กลุ่มชั้นปีที่แตกต่างกัน คือ

นักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 2 นักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 นักศึกษาชั้นปีที่ 2 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 3 นักศึกษาชั้นปีที่ 2 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 นักศึกษาชั้นปีที่ 3 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ส่วนนักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 3 ไม่แตกต่างกัน

2.7.3 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย พบว่า ความคิดเห็นของนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ ในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แสดงว่ามีอย่างน้อย 2 กลุ่มชั้นปีที่แตกต่างกัน คือ



### ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่น ๆ

นักศึกษาศาสนาบัณฑิตศึกษาเอกชนในภาคเหนือ มีข้อเสนอแนะต่อสภาพและความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย แยกเป็น 4 ด้านดังนี้

#### ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

สถาบันควรจัดให้มีสนามกีฬาและสถานที่ในการออกกำลังกายในร่มให้มากกว่าที่เป็นอยู่ และควรจัดให้มีอุปกรณ์ให้แสงสว่างตามสนามกีฬา หรือสถานที่ในการออกกำลังกายกลางแจ้งให้มีแสงสว่างอย่างเพียงพอ และจัดให้มีตู้เก็บอุปกรณ์เสื้อผ้าเครื่องใช้อย่างเพียงพอต่อนักศึกษาที่มาออกกำลังกาย ควรจัดให้มีอุปกรณ์ที่ช่วยในการออกกำลังกายอย่างพอเพียง และครบต่อการบริหารกายของทุกส่วนในร่างกาย

#### ด้านประเภทของการออกกำลังกาย

สถาบันควรจัดให้มีกิจกรรมประเภทการออกกำลังกายและกีฬาที่มุ่งเน้นในด้านสุขภาพ ไม่มุ่งเน้นในด้านผลแพ้ชนะ คือ ฟิตเนส เดินออกกำลังกาย แอโรบิคแดนซ์ เซียร์ลิตเตอร์ ลีลาศ

#### ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

นักศึกษาต้องการให้สถาบันส่งเสริมสนับสนุนการออกกำลังกายและเล่นกีฬา โดยให้มีผู้สอนกีฬาที่มีความรู้ และคอยแนะนำวิธีการให้คำปรึกษาวิธีการใช้อุปกรณ์ที่ช่วยในการออกกำลังกายและเป็นผู้ดำเนินการเดินแอโรบิคแดนซ์

#### ด้านงบประมาณ

นักศึกษาต้องการให้สถาบัน มีการจัดสรรงบประมาณในการจัดการแข่งขันกีฬาให้เพียงพอโดยแยกออกจากงบประมาณของชมรมกีฬาแต่ละชมรมให้ชัดเจน

### อภิปรายผล

จากผลการศึกษาค้นคว้า เกี่ยวกับสภาพและความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาศาสนาบัณฑิตศึกษาเอกชนในภาคเหนือ สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. สภาพและความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาศาสนาบัณฑิตศึกษาเอกชนในภาคเหนือ ระหว่างนักศึกษาชาย และนักศึกษาหญิงโดยรวม ส่วนใหญ่จะมีลักษณะคล้ายคลึงกันทุก ๆ ด้าน เมื่อพิจารณารายละเอียดแต่ละด้านทั้ง 4 ด้าน ตามผลที่ปรากฏ อภิปรายได้ว่า

1.1 ด้านประเภทและความต้องการออกกำลังกาย สภาพที่เป็นอยู่และเป็นปัญหาในปัจจุบันเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาศาสนาบัณฑิตศึกษาเอกชนในภาคเหนือ ด้านประเภทและความต้องการในการออกกำลังกาย พบว่า นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีความคิดเห็นไม่แตกต่างกัน ซึ่งนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง จะมองสภาพที่เป็นปัญหาในปัจจุบันไปในทิศทางเดียวกัน เพราะประสบการณ์ในการที่ได้เข้าร่วมกิจกรรมกีฬา และการออกกำลังกาย ของนักศึกษาส่วนใหญ่ ไม่แตกต่างกัน ตลอดจนวุฒิภาวะของนักศึกษาชาย และนักศึกษาหญิง อยู่ในช่วงอายุที่ใกล้เคียงกัน จึงไม่เป็นไปตามข้อสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้ ดังนั้นความคิดเห็นของนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง ที่มีต่อสภาพที่เป็นอยู่ประจำและเป็นปัญหาในปัจจุบัน เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือโดยรวม มีค่าเฉลี่ยอยู่ในระดับน้อย ยกเว้นข้อที่มีค่าเฉลี่ยมากคือ การออกกำลังกายโดยกีฬาประเภททีมที่มีการปะทะคือ ฟุตบอล บาสเกตบอล และประเภททีมที่ไม่มีการปะทะคือ ตะกร้อกับ วอลเลย์บอล และเมื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นต่อความต้องการที่จะพัฒนาในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาศาสนาบัณฑิตศึกษาเอกชน ในภาคเหนือ ในด้านประเภทและ

ความต้องการออกกำลังกาย พบว่านักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีความคิดเห็นไม่แตกต่างกัน โดยมีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมาก ดังนั้นควรมีการปรับปรุงพัฒนาประเภทชนิดกีฬาของการออกกำลังกายให้ เป็นไปตามความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาศาสนาอิสลามศึกษาเอกชนในภาคเหนือ โดยเฉพาะ รายการกีฬาประเภททีมที่มีการปะทะคือ ฟุตบอล บาสเกตบอล แอธเลติก อาจเป็นเพราะกีฬาประเภทนี้ เป็นที่นิยมในกลุ่มนักศึกษา และเหมาะสำหรับการจัดกิจกรรมการแข่งขันกีฬาและการจัดการศึกษา จึงเป็น ความต้องการของนักศึกษา ที่ใช้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของตนเอง โดยเฉพาะกลุ่มนักศึกษาชายนั้น กีฬา ฟุตบอลเป็นกีฬาที่นักศึกษาชายชอบเล่นมากที่สุด เพราะเป็นกีฬาที่ทั่วโลกให้ความนิยม และชอบชมการ แข่งขันมากที่สุดอาจเป็นเพราะประเทศไทยได้มีการให้เสนอข่าวสารโดยทางสื่ออย่างเสรี เช่น สื่อทางโทรทัศน์ จึงทำให้กีฬาฟุตบอลเป็นที่นิยมในการออกกำลังกายมากที่สุด ส่วนกีฬาสเกตบอลนั้น เป็นที่นิยมในการเล่น กีฬาและออกกำลังกายของนักศึกษาหญิง เป็นเพราะกีฬาสเกตบอลเป็นกีฬาที่ใช้ทักษะส่วนใหญ่ โดยการ ใช้มือและแขนไม่เหมือนกับกีฬาฟุตบอล ที่ใช้ทักษะส่วนใหญ่ด้วยการใช้เท้า จึงทำให้สเกตบอลเป็นกีฬาที่ เหมาะสมกับการออกกำลังกายสำหรับเพศหญิงมากกว่ากีฬาประเภทฟุตบอล สำหรับกีฬาที่นักศึกษาชาย ชอบเล่นน้อย ได้แก่ การขี่จักรยานเพื่อสุขภาพ และกีฬาที่เพศหญิงชอบเล่นน้อยที่สุด ได้แก่ เทนนิส เปตอง กอล์ฟ อาจเป็นเพราะกีฬาประเภทดังกล่าว มีอุปกรณ์ที่เป็นส่วนตัวเข้ามาเกี่ยวข้อง เช่น ไม้กอล์ฟ ไม้เทนนิส และรถจักรยานซึ่งการออกกำลังกายประเภทนี้ ถ้าหากขาดอุปกรณ์ดังกล่าว ก็ไม่สามารถจะออกกำลังกาย ได้ จึงทำให้กีฬาประเภทดังกล่าวไม่เป็นที่ต้องการของนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง จากการศึกษา กลุ่มตัวอย่างที่อยู่ในระดับเดียวกัน ซึ่งเป็นนิสิตที่ศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยของรัฐบาล คือ มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ พบว่า นิสิตชายมีความสนใจในกิจกรรมฟุตบอลมากที่สุด ส่วนนิสิตหญิงมีความสนใจ กิจกรรมกีฬาว่ายน้ำ และบาสเกตบอล วอลเลย์บอล มากที่สุด (ทองสุข สัมปหังสิต 2531 : บทคัดย่อ) ตลอดจนกีฬาฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เป็นกีฬาประเภททีม ซึ่งมีวิธีการเล่นที่ต้องการอาศัยคน เป็นกลุ่มจำนวนมากกว่า 2 คน จึงเป็นกีฬาที่ต้องอาศัยการช่วยเหลือซึ่งกันและกัน การประสานงาน ความมี น้ำหนึ่งใจเดียวกัน ทำให้กีฬาประเภทนี้ มีประโยชน์ทำให้ผู้เล่นกีฬาฟุตบอล วอลเลย์บอล บาสเกตบอล มีมิตร และมั่งคั่งที่ดี และมีความรู้สึกว่าเป็นส่วนหนึ่งของทีม (ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธ์ 2527 : 65)

1.2 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ สภาพที่เป็นอยู่ประจำและเป็นปัญหาปัจจุบัน เกี่ยวกับการจัด กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาศาสนาอิสลามศึกษาเอกชนในภาคเหนือ พบว่านักศึกษาชาย และนักศึกษาหญิง มีความคิดเห็นไม่แตกต่างกัน จึงไม่เป็นไปตามข้อสมมติฐานที่ตั้งไว้ เพราะนักศึกษาชาย และนักศึกษาหญิง ได้มองสภาพที่เป็นปัญหาในปัจจุบันไปในทิศทางคล้ายคลึงกัน ความคิดเห็นส่วนใหญ่อยู่ใน ระดับน้อย ยกเว้นในรายการที่ 1 คือ บุคลากรที่รับผิดชอบด้านการออกกำลังกายของนักศึกษามีความรู้ ประสพการณ์นั้น นักศึกษาหญิงมีความคิดเห็นในระดับมาก เพราะบุคลากรที่รับผิดชอบด้านการออกกำลังกาย นั้น ต้องเป็นผู้มีความรู้ ความสามารถ มีความชำนาญ สามารถอธิบายและสาธิตทักษะการออกกำลังกายได้ อย่างถูกต้องชัดเจน จะต้องเป็นผู้ที่มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ มีความคล่องแคล่วว่องไว มีอารมณ์ขัน มีความสุภาพ มีความกระตือรือร้น ในการทำกิจกรรมแต่งกายด้วยชุดกีฬา อันจะเป็นประโยชน์ต่อการบริหาร โครงการออกกำลังกายให้มีประสิทธิภาพ จึงทำให้ความคิดเห็นต่อความต้องการที่จะพัฒนาในการจัดกิจกรรม กีฬา และการออกกำลังกายของนักศึกษาศาสนาอิสลามศึกษาเอกชนในภาคเหนือ ในด้านบุคลากรผู้ให้บริการ นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีความคิดเห็นไม่แตกต่างกันโดยมีค่าเฉลี่ยโดยรวมอยู่ในระดับมาก ดังนั้น สถาบันอุดมศึกษาควรมีบุคลากรผู้ให้บริการทางด้านการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายที่มีความรู้ ความสามารถ ทางด้านกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย เพื่อแนะนำวิธีการออกกำลังกายให้กับนักศึกษาให้

มีความรู้ ความเข้าใจที่ถูกต้องต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬา จากความคิดเห็นของนักศึกษาที่อยู่ในระดับเดียวกัน คือนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความคิดเห็นต่อความต้องการออกกำลังกายในด้าน บุคลิกภาพไม่แตกต่างกัน (ทองสุข สัมปหังสิต 2531 : บทคัดย่อ) และความคิดเห็นของประชาชนในเขต ภาคเหนือตอนล่าง มีความคิดเห็นส่วนใหญ่ไม่แตกต่างกัน อาจเป็นเพราะความคิดเห็นของประชาชนและ นักศึกษา ยังขาดความรู้ ความเข้าใจ และวิธีการออกกำลังกายอย่างถูกวิธี ซึ่งตามที่พบเห็นกันทั่วไปนั้น ประชาชนและนักศึกษาส่วนใหญ่ จะหักโหมในการออกกำลังกายในตอนแรก จนทำให้สภาพร่างกายไม่สามารถปรับสภาพให้เข้ากับวิธีการออกกำลังกายนั้นได้ เพราะสภาพร่างกายของมนุษย์เรานั้น จะมีความ แตกต่างกันไป เมื่อประชาชนและนักศึกษา ขาดความรู้ หลักการเล่นกีฬาและออกกำลังกายอย่างถูกวิธี แล้ว จะทำให้ร่างกายเกิดการบาดเจ็บทางด้านกล้ามเนื้อ หรืออาการอย่างอื่น ตามสภาพร่างกายของแต่ละ บุคคล จนทำให้เกิดความเครียดที่ไม่อยากจะทำออกกำลังกาย เพราะเมื่อออกกำลังกายแล้วจะทำให้ร่างกาย บกพร่องอย่างที่เคย ดังนั้นการออกกำลังกายของประชาชนทั่วไป และนักศึกษานั้น ควรจะมีบุคลากรที่มีความรู้ คอยให้คำปรึกษา ตามหลักการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย เพราะนักศึกษาไม่สามารถรู้ถึงสุขภาพของ ตนเองว่า สุขภาพของตนเองนั้นมีความปกติหรือบกพร่องอย่างไร หากไม่มีการตรวจสุขภาพของตนเองก่อน การเล่นกีฬา ก็จะไม่ทราบว่าสุขภาพของตนเองเหมาะสมกับปริมาณและความนานในการออกกำลังกายหรือไม่ ตามข้อสรุปหลักการออกกำลังกายที่ว่าหากไม่แน่ใจควรปรึกษาแพทย์ หรือ ผู้เชี่ยวชาญ (เจริญ กระบวนรัตน์ 2530 : 49) ดังนั้นในการออกกำลังกายต้องมีขั้นตอนหรือวิธีการ เพื่อให้เกิดความปลอดภัยต่อร่างกาย โดย

1. ตรวจร่างกายก่อนออกกำลังกาย
2. ศึกษาวิธีการออกกำลังกายที่จะต้องปฏิบัติให้ละเอียดเสียก่อน และปฏิบัติให้ถูกต้องตาม เทคนิค
3. ก่อนการออกกำลังกายต้องมีการอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ทุกครั้ง
4. เริ่มต้นออกกำลังกายอย่างช้าๆ ตามขั้นตอน
5. สังเกตปฏิกิริยาของร่างกายตลอดเวลา ทั้งในขณะที่ออกกำลังกายและหลังออกกำลังกาย
6. พยายามหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่หนักเกินไป หรือการแข่งขันที่เอาจริงเอาจัง มากเกินไป
7. ต้องมีสมาธิที่ดีในขณะที่ออกกำลังกาย
8. หลังจากออกกำลังกายอย่างเต็มที่แล้ว (ออกกำลังกายแบบแอโรบิก) หัวใจจะเต้นเร็ว

มาก อย่าหยุดโดยทันที (อรรถพล เพ็ญสุภา 2543 : 14) ซึ่งหลักการต่างๆเหล่านี้ บุคลากรผู้ให้บริการหรือ เจ้าหน้าที่ ที่รับผิดชอบเกี่ยวกับทางด้านการบริการแนะนำวิธีการออกกำลังกาย จะมีความเข้าใจตามหลักการ ดังกล่าว ดังนั้นจึงทำให้บุคลากรผู้ให้บริการ มีความสำคัญและจำเป็นอย่างยิ่งต่อความต้องการในการจัด กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย

1.3 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก สภาพที่เป็นอยู่ประจำและเป็นปัญหา ในปัจจุบันเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนใน ภาคเหนือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่านักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีความ คิดเห็นไม่แตกต่างกัน ค่าเฉลี่ยโดยรวมส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อย ทั้งนี้ก็เพราะว่าสถาบันอุดมศึกษาเอกชนใน ภาคเหนือ ส่วนใหญ่เป็นสถาบันอุดมศึกษาที่กำลังดำเนินการจัดตั้งขึ้นมาไม่นาน และงบประมาณส่วนใหญ่ ต้องนำไปใช้ในการใช้จ่ายเกี่ยวกับค่าตอบแทนของบุคลากร และสิ่งอุปโภค เช่น ค่าน้ำ ค่าไฟ จึงทำให้มี งบประมาณเหลือในการที่จะมาพัฒนาสิ่งปลูกสร้างด้านสถานที่ อุปกรณ์ ตลอดจนสิ่งอำนวยความสะดวก

ต่าง ๆ น้อย จึงทำให้ส่งผลกระทบไปถึงการออกกำลังกายของนักศึกษา จากผลการศึกษาในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก นักศึกษามีความต้องการให้สถาบันอุดมศึกษา มีสถานที่ในการออกกำลังกายในร่มมากที่สุด เนื่องจากสภาพปัญหาในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกนั้น พบว่า สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ ยังขาดสถานที่ สำหรับการออกกำลังกายในร่ม และยังขาดตู้น้ำเย็น สำหรับบริการให้กับนักศึกษาที่ม่ออกกำลังกาย ตลอดจนอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายมีจำนวนไม่เพียงพอต่อความต้องการของนักศึกษา ซึ่งนักศึกษายังมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ส่วนนักศึกษาชายมีความต้องการอยู่ในระดับน้อย เนื่องจากในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาส่วนใหญ่จะมีแต่นักศึกษาชายให้ความสนใจมากกว่านักศึกษาหญิง ดังนั้นในการมาใช้บริการยิมอุปกรณ์กีฬา นักศึกษาชายจะมาใช้บริการมากกว่า จึงทำให้อุปกรณ์บางชนิดอาจไม่เพียงพอต่อการให้บริการ ดังนั้นสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ ควรจัดหาประเภทของอุปกรณ์ที่มีจำนวนนักศึกษาให้ความสนใจเป็นพิเศษ ให้เพียงพอต่อความต้องการของนักศึกษา และมีอุปกรณ์ให้ครบทุกชนิด โดยเฉพาะอุปกรณ์ช่วยในการออกกำลังกาย ควรจัดให้มีอยู่ในสภาพที่สมบูรณ์พร้อมใช้งาน และมีจำนวนให้เพียงพอ ตลอดจนจัดให้มีอาคารพลศึกษา หรือโรงยิม สำหรับการออกกำลังกายและการออกกำลังกายในร่ม เมื่อเปรียบเทียบการใช้เวลาร่วมด้วยการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่างนั้น ปัญหาการเล่นของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง จะมีปัญหาด้านสถานที่ และอุปกรณ์ไม่เพียงพอเป็นส่วนใหญ่ (ปัทมา รอดทั้ง (2540 : บทคัดย่อ) ส่วนความคิดเห็นของกลุ่มที่อยู่ในระดับเดียวกันนั้น คือนิสิตของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ก็ได้มีความคิดเห็นเกี่ยวกับโรงฝึกพลศึกษามีอากาศร้อน และสิ่งอำนวยความสะดวกด้านอุปกรณ์ เช่นเดียวกัน (ทองสุข สัมปหังสิต 2531 : บทคัดย่อ) สถานที่ในการออกกำลังกายนั้นถือว่าเป็นปัจจัยหนึ่งที่มีผลต่อการสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกาย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล ดังนั้นในการออกกำลังกายจำเป็นต้องเลือกสถานที่ให้เหมาะสม เพราะระยะเวลาในการออกกำลังกายนั้นเป็นเหตุสำคัญประการหนึ่ง ถ้าเวลาที่ออกกำลังกายนั้นอยู่ในช่วงระยะเวลาที่มีอากาศร้อน ก็ควรจะเป็นการออกกำลังกายในอาคารพลศึกษาและถ้าออกกำลังกายในเวลาตอนเย็น สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งก็จะเหมาะสมกับสภาพอากาศ เพราะร่างกายของคนเราก็คงต้องการปรับตัว ให้เข้ากับสภาพแวดล้อม คือ สถานที่และเวลา โดยเฉพาะอุณหภูมิในช่วงเวลาต่าง ๆ ร่างกายเหนื่อยช้า เร็ว ปริมาณระยะเวลาออกกำลังกายไม่เท่ากัน (จรรยา มีสิน 2536 : 19-25)

1.4 ด้านการบริหาร การจัดการ กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายสภาพที่เป็นอยู่ประจำและเป็นปัญหาในปัจจุบันเกี่ยวกับ การจัดการกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ ด้านการบริหาร การจัดการ กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย พบว่านักศึกษสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ชายและหญิง มีความคิดเห็นในด้านการบริหาร การจัดการ กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน ค่าเฉลี่ยโดยรวมส่วนใหญ่อยู่ในระดับน้อย ยกเว้นในรายการที่ 3 คือการส่งเสริมให้นักศึกษาจัดชมรมด้านกีฬากีฬาและออกกำลังกายในสถานศึกษา นักศึกษาชายมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ส่วนนักศึกษาหญิงมีความคิดเห็นแตกต่างจากนักศึกษาชาย ในระดับน้อย

ที่เป็นเช่นนี้เหตุของปัญหาล้วนใหญ่ เกิดขึ้นจากบุคลากรให้บริการทางด้านพลศึกษา หรือบุคลากรที่มีความรู้ทางด้านกีฬาและการออกกำลังกายมีน้อยมาก ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ประกอบกับกฎระเบียบ ของข้อบังคับในการจัดตั้งชมรม เพื่อดำเนินการจัดทำกิจกรรมนั้นได้ระบุว่า ด้วยการจัดตั้งชมรมนั้นต้องมีจำนวนสมาชิกและประธานคณะกรรมการดำเนินงาน ว่ามีจำนวนกี่คน ซึ่งทำให้นักศึกษาที่มีความสนใจในการที่จะเล่นกีฬาและการออกกำลังกายประเภทอื่นๆ ไม่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมนั้นๆ ได้ และไม่สามารถแสดงออกถึงความสามารถที่ตนมีอยู่นั้นได้ ตลอดจนบุคลากรทางด้านอื่นๆ เช่น อาจารย์ เจ้าหน้าที่

ไม่ได้เกี่ยวข้องกันทางด้านกีฬาและการออกกำลังกายโดยตรง ก็ไม่ได้เห็นความสำคัญทางด้านกีฬาและการออกกำลังกาย ไม่ว่าจะเป็นในช่วงที่ทางสถาบันของตนจัดให้มีกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย อาจารย์เจ้าหน้าที่ ที่ไม่เกี่ยวข้องกับทางด้านกีฬาและการออกกำลังกายส่วนใหญ่จะไม่เข้ามามีส่วนร่วม และจะปล่อยให้เป็นที่หน้าของทางฝ่ายกีฬา หรือบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับทางด้านนี้โดยเฉพาะ ซึ่งเหตุการณ์เช่นนี้ไม่ได้เป็นเฉพาะในส่วน of สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือเท่านั้น ในโรงเรียนราชบุรีระดับมัธยมศึกษาในเขตการศึกษา 8 ได้พบกับปัญหานี้เช่นกัน คือ ขาดความร่วมมือจากคณะครูภายในโรงเรียนและผู้บริหาร ไม่ได้สนับสนุนบุคลากรทางด้านพลศึกษามีน้อย และขาดงบประมาณ (สุพรรณ จิตต์ภักดี 2533 : บทคัดย่อ)

เมื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นต่อความต้องการที่จะพัฒนาในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ ในด้านการบริหาร การจัดการ กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย พบว่า นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีความคิดเห็นไม่แตกต่างกัน และมีความคิดเห็นต่อระดับความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายในด้านการบริหารและการจัดการส่วนใหญ่อยู่ในระดับมาก คือ ต้องการให้สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ มีนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกาย มีหน่วยงานที่รับผิดชอบในการดำเนินงานด้านกีฬา ส่งเสริมให้นักศึกษาจัดตั้งชมรมด้านการกีฬา และออกกำลังกาย ในสถานศึกษา มีการจัดการแข่งขันกีฬภายใน และระหว่างสถาบันและชุมชน มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างสม่ำเสมอ มีการจูงใจให้นักศึกษาเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายในเวลารว่าง มีนโยบายสนับสนุนด้านงบประมาณ แก่ชมรมกีฬาอย่างเพียงพอ และจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้มีความสอดคล้องกับวิชาที่เรียนในชั้นเรียน และต้องการผ่อนคลายความเครียดจากการเรียน โดยการเล่นเพื่อความสนุกสนาน และเมื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นในจำนวนกลุ่มนิสิต นักศึกษา ที่อยู่สถานศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐนั้น ความคิดเห็นไม่ได้มีความแตกต่างกัน โดยส่วนใหญ่ให้ความเห็นว่ามหาวิทยาลัยมีการจัดการและดำเนินการ โปรแกรมในมหาวิทยาลัยอยู่ในระดับน้อย ไม่เพียงพอต่อความต้องการของนิสิต นักศึกษา (พิสมัย แก้วกล้า 2529 : บทคัดย่อ)

2. การเปรียบเทียบสภาพที่เป็นอยู่ปัจจุบัน ในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ โดยรวมทุกด้าน

นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีความคิดเห็นต่อสภาพปัญหาปัจจุบัน ในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีอายุโดยเฉลี่ยใกล้เคียงกับวุฒิภาวะ และประสบการณ์ จึงคล้ายคลึงกัน

3. การเปรียบเทียบความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ โดยรวมทุกด้าน

นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีความคิดเห็นต่อระดับความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ ไม่แตกต่างกัน

4. การเปรียบเทียบสภาพที่เป็นอยู่ปัจจุบันในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ ระหว่างชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 โดยรวมทุกด้าน มีสภาพแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ยกเว้นสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบันในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ในด้านประเภทและความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 ไม่แตกต่างกัน เพราะการมองปัญหานี้จะมองปัญหาคล้ายกัน จึงไม่เป็นไปตามสมมติฐานการวิจัยที่ตั้งไว้ เพราะทุกชั้นปี พบกับสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบันคล้ายกัน ส่วนในด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และการบริหาร การจัดการ กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายนั้น นักศึกษาชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 มี

ความคิดเห็นที่แตกต่างกัน คือ ด้านบุคลากรมีบุคลากรที่ไม่เพียงพอ ขาดความรู้ ความสามารถทางด้านกีฬา และพลศึกษา ไม่มีบุคลากรดูแลรับผิดชอบงานทางด้านนี้โดยตรง ขาดประสบการณ์ และจากการค้นพบว่า นิสิตในแต่ละคณะของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ มีความต้องการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีการจัดสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม ห้องน้ำ ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า และตู้จัดเก็บอุปกรณ์ ไม่เพียงพอ (ทองสุข สัมปหังสิต 2531 : บทคัดย่อ) นำมาพิจารณา ร่วมกันแล้ว นักศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน มีความคิดเห็นที่คล้ายกัน จากการค้นพบสภาพปัญหา ปัจจุบันในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ซึ่ง ซึ่งถ้าเปรียบไปแล้ว สถานที่และอุปกรณ์ทาง พลศึกษา เปรียบเสมือนอุปกรณ์และห้องแล็บ (ห้องปฏิบัติการ) ทางพฤติกรรมที่สำคัญยิ่งแห่งหนึ่งของ โรงเรียน ฉะนั้นควรจัดสถานที่ให้เพียงพอ โดยเฉพาะสถานที่ในร่ม นับว่ามีความสำคัญมาก นอกจากนี้ควร จัดให้มี การบริหาร การจัดการกิจกรรมกีฬาให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น เพราะด้านการบริหาร การ จัดกิจกรรมกีฬานั้น ในแต่ละสถาบันมีนโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกายไม่ชัดเจน และขาดหน่วยงานใน การดำเนินงานด้านกีฬาที่แน่นอน ไม่มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ ขาดการสนับสนุนในด้านงบประมาณการจัดกิจกรรมกีฬา และการออกกำลังกายไม่สอดคล้องกับวิชาที่เรียนใน ชั้นเรียน ดังนั้นสภาพปัญหาดังกล่าวที่แตกต่างกัน ย่อมขึ้นอยู่กับศักยภาพของแต่ละสถาบัน และสภาพ ท้องถิ่นที่เป็นปัญหา และเป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา จากความคิดเห็นของผู้บริหาร ครูพลศึกษา เกี่ยวกับปัญหาการจัดการ และดำเนินการโปรแกรมพลศึกษา ในโรงเรียนรัฐบาล ระดับมัธยม ศึกษาใน 4 จังหวัดชายแดนภาคใต้ พบว่า ปัญหาที่ประสบมาก ได้แก่ งบประมาณมีไม่เพียงพอ ครูพลศึกษา มีไม่เพียงพอ ขาดขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติงาน ไม่มีอุปกรณ์ทางพลศึกษาที่เพียงพอ (ประทีป เวทย์ประสิทธิ์ 2528 : บทคัดย่อ)

5. การเปรียบเทียบความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ของนักศึกษาใน สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ ระหว่างชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 โดยรวมทั้งหมดทุกด้าน มีความ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ยกเว้นความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ ไม่แตกต่างกัน ทั้งนี้เพราะกลุ่มนักศึกษา ชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 3 มีความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายในด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ไปในทิศทางเดียวกันส่วนรายการอื่นๆ นั้นมีความแตกต่างกันคือด้านประเภทและความต้องการออกกำลังกาย ที่มีความแตกต่างกันนั้นเพราะการออกกำลังกายนั้นเป็นสิ่งที่มีความจำเป็นและสำคัญต่อทุกๆ คน แต่ก็ไม่ได้ หมายความว่า ทุกคนต้องออกกำลังกายเหมือนกัน และจำนวนที่เท่ากันก็เพราะว่าสภาพร่างกายของแต่ละคน มีความแตกต่างกัน บางคนอาจมีความต้องการมาก บางคนมีความต้องการน้อย ผู้ชายอาจจะมีความต้องการ ในการออกกำลังกายมากกว่าผู้หญิง คนที่มีอายุน้อยอาจจะมีความต้องการในการออกกำลังกายมากกว่าผู้ใหญ่ นักกีฬาอาจจะมีความต้องการในการออกกำลังกายเพื่อฝึกซ้อม สำหรับการแข่งขันกีฬามากกว่าผู้ที่ไม่ได้เป็น นักกีฬา ส่วนในกลุ่มนักศึกษาก็ควรจัดให้มีกิจกรรมกีฬาการออกกำลังกายที่มีความสนุกสนาน เพื่อเป็น แรงกระตุ้น ให้เขาชอบออกกำลังกาย ดังนั้นควรจัดสถานที่สำหรับการเล่นกีฬาให้มีจำนวนเพียงพอ ซึ่งรวมถึง อุปกรณ์สิ่งอำนวยความสะดวก และความปลอดภัยของนักศึกษาด้วย ประสบการณ์ในการเล่นกีฬาเพื่อการ ออกกำลังกายมีส่วนสำคัญประการหนึ่ง ที่จะส่งผลให้นักศึกษานำไปใช้ในชีวิตประจำวัน ดังนั้นควรจัดให้มี บุคลากรที่ดูแลและให้ความรู้ทางด้านนี้อย่างเพียงพอ และจัดให้มีการจัดกิจกรรมกีฬาเป็นไปอย่างเหมาะสม และตรงกับความต้องการของนักศึกษาอย่างเพียงพอและสม่ำเสมอ (วรศักดิ์ เพียรชอบ 2529 : 112-118)

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งนี้

1. ในการศึกษาสภาพและความต้องการในการจัดกิจกรรมและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในภาคเหนือ ควรมุ่งเน้นที่จะศึกษาถึงสาเหตุในการที่นักศึกษาไม่สนใจที่จะเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายอีกด้วย เพื่อที่จะช่วยให้ได้ผลของการศึกษาสมบูรณ์ยิ่งขึ้น
2. สถาบันอุดมศึกษา ควรมีนโยบายในการสนับสนุนกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย หรือมีการบังคับให้มีการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาในหลักสูตร
3. สถาบันอุดมศึกษา ควรนำผลการวิจัยสภาพและความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ไปปรับปรุงแก้ไขและสนองความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาให้ดียิ่งขึ้น

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาสภาพและความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ทั่วประเทศ
2. ควรศึกษาถึงปัญหาและวิธีแก้ไขในการที่นักศึกษาไม่ให้ความสนใจในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย

บรรณานุกรม

## บรรณานุกรม

- กระทรวงศึกษาธิการ. (2540). *ระเบียบบริหารราชการแผ่นดิน*. กระทรวงศึกษาธิการ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภา.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (ม.ป.ป.). *การเลือกกีฬาเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ : ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- กรมพลศึกษา. (2538). *60 ปี กรมพลศึกษา*. กระทรวงศึกษาธิการ. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์กรมศาสนา.
- จันทร์พิมพ์ พลพงษ์. (2531). *หลักการและการบริหารพลศึกษา*. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตพลศึกษา.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2529). *อนามัยบุคคล*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- จรวัยพร ธารินทร์. (2530). *การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- จรรยา มีสิน. (2536). *การสร้างสมรรถภาพทางกาย*. กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทองสุข สัมปหังสิต. (2531). *การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร*. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. (วิชาเอกพลศึกษา) .
- นิภา มนูญปัจจุ. (2528). *การวิจัยทางสุขศึกษา*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : อักษรบัณฑิต.
- ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์. (2527). "ออกกำลังกาย (กาย) ฟังตัวคุณบ้าง", นิตยสาร RUNNING. 6(71) : 65.
- ประภาเพ็ญ สุวรรณ. (2532). *พฤติกรรมสุขภาพ*. เอกสารการสอนชุดวิชาสุขศึกษาหน่วยที่ 1-7. หน้า 155-185. พิมพ์ครั้งที่ 7. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ปัทมา รอดทั้ง. (2540). *การใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง*. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.ม. (วิชาเอกพลศึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. อัดสำเนา.
- พิสมัย แก้วกล้า. (2529). *ความคิดเห็นของนิสิตนักศึกษาต่อการจัดและดำเนินการโปรแกรมกีฬาในมหาวิทยาลัยของรัฐ*. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, อัดสำเนา.
- พลศึกษา, กรม. (2527). *จิตวิทยาการกีฬาเบื้องต้น*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์ธนประดิษฐ์.
- แพทยสภาแห่งประเทศไทย. (2518). *"การบริหารกาย"* วารสารสุขภาพ : 104. พฤษภาคม.
- ไพวัลย์ ตันลาพูน. (2530). *พลศึกษาเบื้องต้น*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2525). "การออกกำลังกายสำคัญไฉน". วารสารวิทยาลัยพลศึกษาอ่างทอง 1(1) : 37. มกราคม.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ. (2537). *การออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์. .
- สกล เจริญวงศ์. (2532). *ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร*. ปรินทิพนิพนธ์ กศ.บ. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2535). *นันทนาการชุมชนและโรงเรียน*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมหวัง สมใจ. (2520). "การออกกำลังกายและพักผ่อน", วารสารสุขภาพสำหรับประชาชน. 5 : 9 มกราคม.

- สุชาติ โสมประยูร. (2540). "พฤติกรรมสุขภาพ", วารสารสุขศึกษาพลศึกษานันทนาการ 23(2) : 9.  
เมษายน-มิถุนายน.
- สุพิศ สมชาติโต. (2525). "เดินอย่างไรจึงจะทำให้มีสุขภาพดี" วารสารสุขศึกษา พลศึกษานันทนาการ 8  
(ธันวาคม 2525) : 173.
- อรรถพล เพ็ญสุภา. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. (เอกสารประกอบการสอน). เชียงราย : ภาควิชาพล  
ศึกษาและนันทนาการ สถาบันราชภัฏเชียงราย.
- Ann, E. (1977). "A Survey of the Lifetime Sports Needs and Interests of Senior Citizens in Middle  
Tennessee," *Dissertation Abstracts International*. 37 : 6341-A. , April.
- Coburn, D., and C.R. Pope. (1974). "Socioeconomic status and Preventive Health Behavior," *Journal  
Of Health and Social Behavior*. 15 : 67-68.
- Crandall, J.G. (1977). "The Worth of intercollegiate Athletics to the Small Private liberal Arts College,"  
*Dissertation Abstracts International*. 37 : 7020-7021-A ; May.
- Fox, E.L.(1984). *Sports Physiology*. Tokyo : Holt – Saunders College Publishing. Good, Charter V.  
Dictionary of Education. New York Company : McGraw-Hill Book.
- Lam, D.R. (1984). *Physiologe of exercise*. New York : Macmillan Publishing Company.
- Portella, Saurez. (1975). "An Evaluation of the Physical Education Programs in the Public Secondary  
Schools of PuertoRico," *Dissertation Abstracts International*. 5908-A-5909-A : March .
- Salonen, J.T. and others. (1988). "Leisure time and Occupational physical activity : Risk of death from  
ischemic heart disease," *American Journal of Epidemiology*. 127(1) : 87-94.

ภาคผนวก ก

## แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

### เรื่อง สภาพและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ

#### คำชี้แจง

แบบสอบถามฉบับนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อต้องการทราบสภาพและความต้องการ เพื่อจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ของนักศึกษา สถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในภาคเหนือ ผลของการวิจัยจะก่อให้เกิดประโยชน์อย่างยิ่งต่อการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในภาคเหนือให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น จึงขอความร่วมมือจากท่านได้โปรดตอบแบบสอบถามให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริง คำตอบของท่านจะเป็นความลับ ซึ่งจะนำไปประมวลผลและแปลผลในลักษณะรวมเท่านั้น และท่านไม่ต้องระบุชื่อลงในแบบสอบถาม แบบสอบถามจะแบ่งออกเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 แบบสอบถามสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน และความต้องการพัฒนาเพื่อจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในภาคเหนือ จำแนกเป็น 4 ด้านคือ

1. ด้านประเภทและความต้องการออกกำลังกาย
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
3. ด้านสถานที่ วัสดุอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
4. ด้านการบริหาร การจัดการ กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย

ตอนท้ายของแบบสอบถามแต่ละด้าน เป็นแบบปลายเปิด ให้ผู้ตอบแบบสอบถามแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

นายรัชชัย แสนชมภู  
นิสิตปริญญาโท วิชาเอกพลศึกษา  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

**ตอนที่ 1**

**คำชี้แจง** โปรดตอบแบบสอบถามตามสภาพความเป็นจริง เกี่ยวกับตัวผู้ตอบแบบสอบถาม โดยทำเครื่องหมาย / ลงในช่อง ( )

สำหรับผู้วิจัย

1. เพศ  
 ( ) ชาย ( ) หญิง ( )
2. อายุ  
 ( ) 18 – 20 ปี ( ) 21 – 23 ปี ( )  
 ( ) 24 – 26 ปี ( ) มากกว่า 26 ปีขึ้นไป
3. สถานศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ ..... คณะ ..... ( ) ( )  
 สาขาวิชา / โปรแกรมวิชา ..... ( )  
 ระดับ ( ) ระดับปริญญาตรี 4 ปี ( ) ระดับปริญญาตรี 2 ปี ( )
4. ชั้นปีที่กำลังศึกษา  
 ( ) ชั้นปีที่ 1 ( ) ชั้นปีที่ 2 ( )  
 ( ) ชั้นปีที่ 3 ( ) ชั้นปีที่ 4
5. สาเหตุที่ไม่สามารถออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพราะ (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)  
 ( ) ไม่มีเวลา ( )  
 ( ) สุขภาพไม่ดี ( )  
 ( ) เล่นกีฬาไม่เป็น ( )  
 ( ) ไม่มีผู้สอนหรือผู้แนะนำ ( )  
 ( ) ไม่เห็นประโยชน์ ( )  
 ( ) ไม่มีอุปกรณ์และสถานที่ ( )  
 ( ) ไม่กล้าออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพราะอาย ( )

สำหรับผู้วิจัย

6. เวลาในการออกกำลังกายในช่วงเวลาใดที่ท่านคิดว่าท่านสะดวกในการออกกำลังกาย  
(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- |                                                          |     |
|----------------------------------------------------------|-----|
| ( ) วันธรรมดาเวลา 05.00 – 07.00 น.                       | ( ) |
| ( ) วันธรรมดาเวลา 07.00 – 08.00 น.                       | ( ) |
| ( ) วันธรรมดาเวลา 16.30 – 18.30 น.                       | ( ) |
| ( ) วันธรรมดาเวลา 18.30 – 20.00 น.                       | ( ) |
| ( ) วันเสาร์-อาทิตย์ วันหยุดราชการ เวลา 05.00 – 07.00 น. | ( ) |
| ( ) วันเสาร์-อาทิตย์ วันหยุดราชการ เวลา 07.00 – 08.30 น. | ( ) |
| ( ) วันเสาร์-อาทิตย์ วันหยุดราชการ เวลา 14.00 – 15.00 น. | ( ) |
| ( ) วันเสาร์-อาทิตย์ วันหยุดราชการ เวลา 16.00 – 18.00 น. | ( ) |
| ( ) วันเสาร์-อาทิตย์ วันหยุดราชการ เวลา 18.00 – 20.00 น. | ( ) |

## ตอนที่ 2

แบบสอบถามสภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบันและความต้องการพัฒนาเพื่อจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในภาคเหนือ

**คำชี้แจง** คำถามในส่วนนี้จะถาม 2 ลักษณะ คือ

1. สภาพความเป็นจริง หมายถึง สภาพที่เป็นปัญหาอยู่ในปัจจุบัน
2. ความคิดเห็น หมายถึง ความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการพัฒนา เพื่อจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ของนักศึกษา ในสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในภาคเหนือ

ผู้วิจัยได้กำหนดสภาพความเป็นจริงและความคิดเห็น 4 ด้านดังนี้

1. ความต้องการด้านประเภทและความต้องการออกกำลังกาย
2. จำนวนบุคลากรผู้ให้บริการ
3. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
4. ความต้องการด้านการบริหาร การจัดการกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย

การตอบแบบสอบถาม ด้านที่ 1 – 4

1. ให้พิจารณาสภาพที่เป็นอยู่ปัจจุบัน แล้วให้ท่านทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างด้านซ้ายมือ
2. ระดับความต้องการพัฒนา ให้ท่านทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่างด้านขวามือท่าน โดยมีเกณฑ์ดังนี้

| สภาพที่เป็นอยู่ปัจจุบัน                            | ระดับความต้องการพัฒนา                     |
|----------------------------------------------------|-------------------------------------------|
| 4 หมายถึง สภาพที่พบว่าเป็นอยู่ในปัจจุบันมากที่สุด  | 4 หมายถึง ระดับความต้องการพัฒนามากที่สุด  |
| 3 หมายถึง สภาพที่พบว่าเป็นอยู่ในปัจจุบันมาก        | 3 หมายถึง ระดับความต้องการพัฒนามาก        |
| 2 หมายถึง สภาพที่พบว่าเป็นอยู่ในปัจจุบันน้อย       | 2 หมายถึง ระดับความต้องการพัฒนาน้อย       |
| 1 หมายถึง สภาพที่พบว่าเป็นอยู่ในปัจจุบันน้อยที่สุด | 1 หมายถึง ระดับความต้องการพัฒนาน้อยที่สุด |

### ตัวอย่างการตอบแบบสอบถาม

| สภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน |   |   |   | รายการ                                                               | ระดับความต้องการพัฒนา |   |   |   |
|---------------------------|---|---|---|----------------------------------------------------------------------|-----------------------|---|---|---|
| 1                         | 2 | 3 | 4 |                                                                      | 4                     | 3 | 2 | 1 |
| /                         |   |   |   | 0. การจัดสภาพแวดล้อมในสนามกีฬา และสถานที่ออกกำลังกายให้มีความปลอดภัย | /                     |   |   |   |

### ตัวอย่างการแปลผล

จากตัวอย่าง ข้อ 0. แสดงว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม มีความคิดเห็นว่า ในสถาบัน มีการจัดสภาพแวดล้อมในสนามกีฬา และสถานที่ออกกำลังกาย ให้มีความปลอดภัยในระดับน้อยที่สุด และมีความต้องการให้สถาบันฯ พัฒนาด้านการจัดสภาพแวดล้อมดังกล่าวในระดับมากที่สุด

### ตอนที่ 2

1. สภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบันและความต้องการพัฒนาเพื่อจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในภาคเหนือ ด้านประเภทและความต้องการออกกำลังกาย

| สภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน |   |   |   | รายการ                                                                                          | ระดับความต้องการพัฒนา |   |   |   |
|---------------------------|---|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---|---|---|
| 1                         | 2 | 3 | 4 |                                                                                                 | 4                     | 3 | 2 | 1 |
|                           |   |   |   | 1. กีฬาประเภทบุคคลที่ไม่มีการปะทะ เช่น แบดมินตัน เทนนิส เทเบิลเทนนิส เปตอง กอล์ฟ                |                       |   |   |   |
|                           |   |   |   | 2. กีฬาประเภทบุคคลที่เป็นการต่อสู้ เช่น มวยไทย มวยสากล มวยปล้ำ กระบี่ กระบอง ศิลป้องกันตัว ยูโด |                       |   |   |   |
|                           |   |   |   | 3. กีฬาประเภททีมที่ไม่มีการปะทะ เช่น วอลเลย์บอล ตะกร้อ                                          |                       |   |   |   |
|                           |   |   |   | 4. กีฬาประเภททีมที่มีการปะทะ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล แฮนด์บอล                                     |                       |   |   |   |
|                           |   |   |   | 5. กีฬาทางน้ำ เช่น ว่ายน้ำ กระโดดน้ำ                                                            |                       |   |   |   |
|                           |   |   |   | 6. การเดิน-วิ่ง เพื่อสุขภาพ และกระโดดเชือก                                                      |                       |   |   |   |
|                           |   |   |   | 7. กิจกรรมประกอบจังหวะประเภทต่างๆ เช่น การเต้นแอโรบิค ลีลาศเพื่อสุขภาพ ฯลฯ                      |                       |   |   |   |

| สภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน |   |   |   | รายการ                                                | ระดับความต้องการพัฒนา |   |   |   |
|---------------------------|---|---|---|-------------------------------------------------------|-----------------------|---|---|---|
| 1                         | 2 | 3 | 4 |                                                       | 4                     | 3 | 2 | 1 |
|                           |   |   |   | 8. การบริหารกายด้วยอุปกรณ์การ<br>ออกกำลังกายชนิดต่างๆ |                       |   |   |   |
|                           |   |   |   | 9. การขี้อายยานเพื่อสุขภาพและท่องเที่ยว               |                       |   |   |   |

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

**2. สภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบันและความต้องการพัฒนาเพื่อจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย  
ของนักศึกษา สถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในภาคเหนือ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ**

| สภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน |   |   |   | รายการ                                                                                                                        | ระดับความต้องการพัฒนา |   |   |   |
|---------------------------|---|---|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---|---|---|
| 1                         | 2 | 3 | 4 |                                                                                                                               | 4                     | 3 | 2 | 1 |
|                           |   |   |   | 1. บุคลากรที่รับผิดชอบด้านการ<br>ออกกำลังกายของนักศึกษามีความรู้<br>ประสบการณ์                                                |                       |   |   |   |
|                           |   |   |   | 2. บุคลากรที่รับผิดชอบด้านการ<br>ออกกำลังกายของนักศึกษามีจำนวน<br>เพียงพอ                                                     |                       |   |   |   |
|                           |   |   |   | 3. บุคลากรที่รับผิดชอบด้านการ<br>ออกกำลังกายของนักศึกษามีความรู้<br>ความสามารถทางด้านพลศึกษา หรือ<br>วิทยาศาสตร์การกีฬาโดยตรง |                       |   |   |   |
|                           |   |   |   | 4. บุคลากรผู้รับผิดชอบด้านการ<br>ออกกำลังกายได้นำหลักวิทยาศาสตร์<br>การกีฬามาแนะนำ                                            |                       |   |   |   |
|                           |   |   |   | 5. บุคลากรสามารถปฏิบัติงานทดแทนกัน<br>ได้อย่างมีประสิทธิภาพ                                                                   |                       |   |   |   |
|                           |   |   |   | 6. มีบุคลากรที่เชี่ยวชาญในกิจกรรมที่ท่าน<br>สนใจ                                                                              |                       |   |   |   |
|                           |   |   |   | 7. มีคณะกรรมการบริหารสถาบันฯ เอาใจ<br>ใส่ดูแลสถานที่และอุปกรณ์กีฬา และการ<br>ออกกำลังกาย                                      |                       |   |   |   |

| สภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน |   |   |   | รายการ                                                      | ระดับความต้องการพัฒนา |   |   |   |
|---------------------------|---|---|---|-------------------------------------------------------------|-----------------------|---|---|---|
| 1                         | 2 | 3 | 4 |                                                             | 4                     | 3 | 2 | 1 |
|                           |   |   |   | 8. มีวิทยากรประจำสถานที่ และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายเล่นกีฬา |                       |   |   |   |
|                           |   |   |   | 9. มีผู้แนะนำให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย              |                       |   |   |   |

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

**3. สภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบันและความต้องการพัฒนาเพื่อจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในภาคเหนือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก**

| สภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน |   |   |   | รายการ                                                                                       | ระดับความต้องการพัฒนา |   |   |   |
|---------------------------|---|---|---|----------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---|---|---|
| 1                         | 2 | 3 | 4 |                                                                                              | 4                     | 3 | 2 | 1 |
|                           |   |   |   | 1. วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย มีจำนวนเพียงพอต่อความต้องการของนักศึกษา                |                       |   |   |   |
|                           |   |   |   | 2. วัสดุอุปกรณ์ ในการเล่นกีฬา ออกกำลังกายอยู่ในสภาพดี พร้อมให้บริการแก่นักศึกษา              |                       |   |   |   |
|                           |   |   |   | 3. สถาบันของท่านมีห้องเก็บรักษาวัสดุอุปกรณ์อย่างเป็นสัดส่วน                                  |                       |   |   |   |
|                           |   |   |   | 4. มีระบบการเบิกจ่ายวัสดุอุปกรณ์ ที่สะดวกรวดเร็ว สามารถอำนวยความสะดวกแก่นักศึกษาอย่างทั่วถึง |                       |   |   |   |
|                           |   |   |   | 5. สถาบันของท่านมีการตรวจสอบวัสดุอุปกรณ์ในการออกกำลังกายของนักศึกษา ให้มีความปลอดภัยอยู่เสมอ |                       |   |   |   |
|                           |   |   |   | 6. วัสดุอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายได้มาตรฐาน                                              |                       |   |   |   |

| สภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน |   |   |   | รายการ                                                                                                 | ระดับความต้องการพัฒนา |   |   |   |
|---------------------------|---|---|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---|---|---|
| 1                         | 2 | 3 | 4 |                                                                                                        | 4                     | 3 | 2 | 1 |
|                           |   |   |   | 7. สถาบันของท่านมีสถานที่ในการ<br>ออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอต่อ<br>ความต้องการของนักศึกษา              |                       |   |   |   |
|                           |   |   |   | 8. สถาบันของท่านมีสถานที่ในการ<br>ออกกำลังกายในร่มเพียงพอต่อความ<br>ต้องการของนักศึกษา                 |                       |   |   |   |
|                           |   |   |   | 9. สถาบันของท่านมีสถานที่ในการ<br>ออกกำลังกายอยู่ไม่ไกลมากเกินไป<br>และเดินทางไปมาสะดวก                |                       |   |   |   |
|                           |   |   |   | 10. มีสถานที่ในการแต่งตัว อาบน้ำชำระ<br>ร่างกายและตู้เก็บของที่สะอาดมั่นคง<br>ปลอดภัย ไว้บริการเพียงพอ |                       |   |   |   |
|                           |   |   |   | 11. มีห้องพยาบาลอยู่ใกล้สถานที่ออกกำลังกาย<br>ซึ่งสามารถให้บริการได้ทันที<br>เมื่อมีผู้ได้รับ บาดเจ็บ  |                       |   |   |   |
|                           |   |   |   | 12. มีตู้น้ำเย็นติดตั้งไว้เป็นจุดๆ ตามสถานที่<br>ออกกำลังกาย                                           |                       |   |   |   |
|                           |   |   |   | 13. สนามกีฬากลางแจ้งมีอุปกรณ์ให้แสงสว่าง<br>เพียงพอ                                                    |                       |   |   |   |
|                           |   |   |   | 14. สถานที่จอดยานพาหนะเพียงพอต่อผู้ใช้<br>บริการ                                                       |                       |   |   |   |
|                           |   |   |   | 15. ภายในสนามกีฬามีป้ายแนะนำบอกถึงวิธี<br>การใช้อุปกรณ์ และวิธีการออกกำลังกาย<br>ที่ถูกต้องไว้บริการ   |                       |   |   |   |

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

1. ....
2. ....
3. ....
4. ....

4. สภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบันและความต้องการพัฒนาเพื่อจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย  
 ของนักศึกษา สถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในภาคเหนือ ด้านการบริหาร การจัดการ กิจกรรม  
 กีฬาและการออกกำลังกาย

| สภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน |   |   |   | รายการ                                                                           | ระดับความต้องการพัฒนา |   |   |   |
|---------------------------|---|---|---|----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|---|---|---|
| 1                         | 2 | 3 | 4 |                                                                                  | 4                     | 3 | 2 | 1 |
|                           |   |   |   | 1. สถาบันของท่านมีนโยบายส่งเสริมการออกกำลังกายแก่นักศึกษาอย่างชัดเจน             |                       |   |   |   |
|                           |   |   |   | 2. สถาบันของท่านมีหน่วยงานหรือผู้รับผิดชอบในการดำเนินงานด้านกีฬาที่แน่นอน        |                       |   |   |   |
|                           |   |   |   | 3. สถาบันของท่านส่งเสริมให้นักศึกษา จัดชมรมด้านการกีฬา และออกกำลังกายในสถานศึกษา |                       |   |   |   |
|                           |   |   |   | 4. มีการจัดการแข่งขันกีฬภายใน                                                    |                       |   |   |   |
|                           |   |   |   | 5. มีการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างสถาบัน/ชุมชน                                     |                       |   |   |   |
|                           |   |   |   | 6. มีการประชาสัมพันธ์ข่าวเกี่ยวกับการกีฬา                                        |                       |   |   |   |
|                           |   |   |   | 7. มีการจัดทำเอกสารเผยแพร่ความรู้ทางการกีฬาและการออกกำลังกาย                     |                       |   |   |   |
|                           |   |   |   | 8. มีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ                         |                       |   |   |   |
|                           |   |   |   | 9. มีชมรมกีฬาให้เลือกตามความพึงพอใจ                                              |                       |   |   |   |
|                           |   |   |   | 10. สถาบันของท่านมีนโยบายสนับสนุนด้านงบประมาณแก่ชมรมกีฬาอย่างพอเพียง             |                       |   |   |   |
|                           |   |   |   | 11. สถาบันของท่านมีหน่วยงานให้คำปรึกษาแนะนำวิธีการออกกำลังกาย                    |                       |   |   |   |
|                           |   |   |   | 12. มีการจูงใจให้นักศึกษาเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายในเวลาว่าง                |                       |   |   |   |
|                           |   |   |   | 13. กิจกรรมการออกกำลังกายมีความสอดคล้องกับวิชาที่เรียนในชั้นเรียน                |                       |   |   |   |

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

- 1. ....
- 2. ....
- 3. ....
- 4. ....

## ภาคผนวก ข

- หนังสือเชิญผู้เชี่ยวชาญ
- หนังสือขออนุญาตเก็บข้อมูล

ที่ ศธ 1514/ว 0118



สถาบันราชภัฏอุดรดิตถ์  
อ.เมือง จ.อุดรดิตถ์ 53000

13 มกราคม 2545

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญปริญญานิพนธ์

เรียน

- |                  |                       |              |
|------------------|-----------------------|--------------|
| สิ่งที่ส่งมาด้วย | 1. คำโครงปริญญานิพนธ์ | จำนวน 1 เล่ม |
|                  | 2. ร่างแบบสอบถาม      | จำนวน 1 ชุด  |

ตามที่สถาบันราชภัฏอุดรดิตถ์ ได้จัดโครงการร่วมมือทางวิชาการกับมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ได้เปิดสอนระดับปริญญาโท สาขาพลศึกษา ภาคพิเศษ (โครงการ SWU-RIU) ขึ้นที่สถาบันราชภัฏอุดรดิตถ์ และตามหลักสูตรนี้จะต้องทำปริญญานิพนธ์เป็นรายบุคคล

สถาบันจึงใคร่ขอเรียนเชิญท่านเป็นผู้เชี่ยวชาญเพื่อตรวจสอบ และให้คำปรึกษาเกี่ยวกับ แบบสอบถามที่ใช้ในการเก็บข้อมูลปริญญานิพนธ์ เรื่อง "สภาพและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมกีฬา และการออกกำลังกาย ของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ" ของนิสิตคือ นายรัชชัย แสนชมพู สถานที่ทำงาน วิทยาลัยโยนก อ.เมือง จ.ลำปาง โดยนิสิตดังกล่าวจะติดต่อ ประสานงาน เพื่อรับคำแนะนำจากท่านด้วยตนเอง

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณาให้ความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์ประพิศ นามกร)

รองอธิการบดี รักษาการแทน  
อธิการบดีสถาบันราชภัฏอุดรดิตถ์

โครงการ SWU-RIU

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-5541-6601 ต่อ 1659

โทรสาร 0-5541-6601 ต่อ 1648

ที่ ศธ 1514/ว 013



บัณฑิตวิทยาลัย

สถาบันราชภัฏอุดรดิตถ์

อ.เมือง จ.อุดรดิตถ์ 53000

3 กุมภาพันธ์ 2545

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อจัดทำวิทยานิพนธ์

เรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย แบบสอบถาม จำนวน ชุด

เนื่องด้วย นายรัชชัย แสนชมพู นิสิตปริญญาโท หลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาพลศึกษา ซึ่งเป็นโครงการร่วมมือทางวิชาการระหว่าง สถาบันราชภัฏอุดรดิตถ์และมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร กำลังดำเนินการวิจัยเพื่อเสนอเป็นวิทยานิพนธ์ เรื่อง “สภาพและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษา เอกชน ในภาคเหนือ” ซึ่งมี รองศาสตราจารย์ ดร.ประพัฒน์ ลักษณะพิสูทธิ์ เป็นประธานกรรมการ ควบคุมการจัดทำวิทยานิพนธ์

จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์ ให้นายรัชชัย แสนชมพู ดำเนินการเก็บข้อมูลจากท่าน และบุคลากรในหน่วยงานของท่าน เพื่อทำวิทยานิพนธ์ครั้งนี้ด้วย

จึงเรียนมาเพื่อขอความอนุเคราะห์ และขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(อาจารย์พงษ์ศักดิ์ ศรีภิรมย์)

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

สถาบันราชภัฏอุดรดิตถ์

โครงการ SWU-RU

บัณฑิตวิทยาลัย

โทร. 0-5541-6601-31 ต่อ 1659

โทรสาร 05541-6601-31 ต่อ 1610

## รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์สิทธิรัช หานุสมบัติ  
ตำแหน่ง รองอธิการบดีฝ่ายวางแผนและพัฒนา  
วุฒิการศึกษา คม. (การวัดประเมินผล)  
สถานที่ทำงาน สถาบันราชภัฏอุดรดิตถ์
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์เพ็ญศักดิ์ สุริยจันทร์  
ตำแหน่ง อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษาและนันทนาการ สถาบันราชภัฏเชียงใหม่  
วุฒิการศึกษา ศศ.บ. (พลศึกษา)  
สถานที่ทำงาน สถาบันราชภัฏเชียงใหม่
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์เผชญ ธีรานนท์  
ตำแหน่ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ระดับ 8  
วุฒิการศึกษา ค.บ. (พลศึกษา)  
สถานที่ทำงาน สถาบันราชภัฏลำปาง
4. ดร.นิรันดร์ จิระสันติการ  
ตำแหน่ง ที่ปรึกษาอธิการบดี วิทยาลัยโยนก  
วุฒิการศึกษา Ed.D. (Education Administration), Baylor University  
สถานที่ทำงาน วิทยาลัยโยนก
5. ดร.เฉลิมชัย มนุสawat  
ตำแหน่ง รองอธิการบดีฝ่ายวางแผนและพัฒนา  
วุฒิการศึกษา ศึกษาศาสตรดุษฎีบัณฑิต (อุดมศึกษา)  
สถานที่ทำงาน วิทยาลัยโยนก

ประวัติย่อผู้วิจัย

### ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อ นายวัชรชัย แสนชมภู

เกิดวันที่ 31 เดือนสิงหาคม พุทธศักราช 2514

สถานที่เกิด อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง

สถานที่อยู่ปัจจุบัน

214 หมู่ 6 ถนนลำปาง-งาว ตำบลพิชัย อำเภอเมือง จังหวัดลำปาง  
52000

ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน

ผู้ช่วยคณบดีคณะศิลปศาสตร์ ฝ่ายกิจกรรมนักศึกษา วิทยาลัยโยนก  
วิทยาลัยโยนก

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2525

ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนนรีนฤมล กรุงเทพฯ

พ.ศ. 2528

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 จากโรงเรียนสหพาณิชย์ กรุงเทพฯ

พ.ศ. 2531

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนปทุมคงคา กรุงเทพฯ

พ.ศ. 2533

จบ ปกศ.สูง วิชาเอกพลศึกษา โทสูขศึกษา จากวิทยาลัยพลศึกษา  
ลำปาง

พ.ศ. 2536

กศ.บ.วิชาเอกพลศึกษา โทสูขศึกษา จากมหาวิทยาลัยนเรศวร  
พิษณุโลก

118.91  
000.00  
000

สภาพและความต้องการเพื่อการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย  
ของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในภาคเหนือ

14 ต.ค. 2545

บทคัดย่อ  
ของ  
รัชชัย แสงชมพู

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา

พฤษภาคม 2545

h 149602

รัชชัย แสนชมภู. (2545). สภาพและความต้องการเพื่อการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของ นักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: รองศาสตราจารย์ ดร.ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์ , ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อรรคพล เพ็ญสุภา.

การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของ นักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ และเพื่อเปรียบเทียบสภาพและความต้องการ ในการจัด กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายระหว่างนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิง และระหว่างชั้นปีที่ 1-4 ด้าน ประเภทและความต้องการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการบริหาร การจัดการกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาได้ แก่นักศึกษาที่กำลังศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือจำนวน 375 คน ซึ่งได้จากการสุ่มตัวอย่าง แบบหลายขั้นตอน ผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจำนวน 375 ฉบับไปให้กลุ่มตัวอย่างตอบ ได้รับ แบบสอบถามที่เป็นฉบับสมบูรณ์กลับคืนมาจำนวน 363 ชุด เป็นของเพศชายจำนวน 193 ชุด เป็นของเพศ หญิงจำนวน 170 ชุด คิดเป็นร้อยละ 98.60ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ ) ส่วน เบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เปรียบเทียบความแตกต่างสภาพและความต้องการของ นักศึกษาสถาบันอุดม ศึกษาเอกชนในภาคเหนือ ระหว่างเพศชายและเพศหญิง โดยการทดสอบค่าที (t - test) และเปรียบเทียบ ระหว่างระดับชั้นปี โดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance – ANOVA) และทดสอบค่าเฉลี่ยเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีการของ เชฟเฟ (Sheffe' Method)

ผลการศึกษาวิจัยพบว่า

1. ความคิดเห็นระหว่างนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิงในสภาพปัจจุบันที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรม กีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือส่วนใหญ่ มีความคิดเห็น ทุกด้านไม่แตกต่างกัน และทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อยทุกด้าน
2. ความคิดเห็นของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนภาคเหนือระหว่างระดับชั้นปีที่เกี่ยวกับ สภาพปัจจุบันของการจัดกิจกรรมกีฬาและออกกำลังกาย มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดย นักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 นักศึกษาชั้นปีที่ 2 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 และนักศึกษาชั้นปีที่ 3 กับ นักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีความแตกต่างกัน ยกเว้น ด้านประเภทและความต้องการในการออกกำลังกายที่ไม่ แตกต่างกัน นอกนั้นไม่แตกต่างกัน
3. ความคิดเห็นระหว่างนักศึกษาชาย และนักศึกษาหญิงของสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ เกี่ยวกับความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายมีความคิดเห็นไม่แตกต่างกัน และทั้งสอง กลุ่มมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากทุกด้าน
4. ความคิดเห็นของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนภาคเหนือระหว่างระดับชั้นปีที่เกี่ยวกับ ความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 นักศึกษาชั้นปีที่ 2 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 และนักศึกษาชั้นปีที่ 3 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ยกเว้น ด้านบุคลากรผู้ให้บริการที่ไม่แตกต่างกัน

CONDITIONS AND NEEDS FOR SPORTS AND EXERCISE ACTIVITIES OF  
NORTHERN PRIVATE COLLEGE STUDENTS

AN ABSTRACT

BY

TAWATCHAI SANDCHOMPOO

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

May 2002

Tawatchai Sandchompoo. (2002). *Conditions and needs for sports and exercise activities of northern private college students*. Master of Education, M.Ed. (Physical Education).  
Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assoc.  
Prof. Dr. Prapat Laxanaphisuth, Assist. Prof. Dr. Ackaphon Pensupha.

The purposes of this study were to investigate and to compare the conditions and needs for sports and exercise activities of northern private college students. Subjects were 375 students. Multistage random sampling technique was employed to draw samples. The instrument, constructed by the researcher, used in this inquiry was questionnaire. It consisted of 4 sections, these were: Activities and needs for exercise, Personal services, Places and facilities, and Management of exercise. The questionnaires were sent to the samples and 363 completed questionnaires, 98.60%, were returned. The data were then analyzed in terms of means, standard deviations, t-test, and one-way ANOVA. The Scheffe' method was also employed to determine the significance of difference between means.

It was found that :

1. The opinions between male and female students concerning the conditions for sport and exercise activities of northern private college students in all of sections was not statistically significant difference. The opinions of both male and female students about this conditions were low level in all of sections.
2. The opinions among classes concerning the conditions for sport and exercise activities of northern private college students in all of sections, except the section of types and needs for exercise, between freshy and senior students, sophomore and senior students, and junior and senior students were significantly different at the .05 level.
3. The opinions between male and female students concerning the needs for sport and exercise activities of northern private college students in all of sections was not statistically significant difference. The opinions of both male and female students about needs were high level in all of sections.
4. The opinions among classes concerning the needs for sport and exercise activities of northern private college students in all of sections, except the section of personnel services, between freshy and senior students, sophomore and senior students, and junior and senior students were significantly different at the .05 level.