

ความต้องการบุคลากรด้านการออกกำลังกายและกีฬาของสมาชิก  
องค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา  
พฤษภาคม 2554

ความต้องการบุคลากรด้านการออกกำลังกายและกีฬาของสมาชิก  
องค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา  
พฤษภาคม 2554  
ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ความต้องการบุคลากรด้านการออกกำลังกายและกีฬาของสมาชิก  
องค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550



บทคัดย่อ  
ของ  
เกรียงศักดิ์ ชะนะภะ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา  
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา  
พฤษภาคม 2554

เกรียงศักดิ์ ชะนะภะ. (2554). ความต้องการบุคลากรด้านการออกกำลังกายและกีฬาของสมาชิก  
องค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550. ปรินิพนธ์ กศ.บ.  
(พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.  
คณะกรรมการควบคุม: ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ธาวัช ปลื้มสำราญ, รองศาสตราจารย์  
ผาณิต บิลมาศ.

การศึกษาครั้งนี้มีความมุ่งหมาย เพื่อศึกษาความต้องการบุคลากรทางด้านการออก  
กำลังกายและกีฬาของสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550 กลุ่มตัวอย่าง  
เป็นสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ.2550 จำนวน 350 คน ได้มาโดยการสุ่ม  
ตัวอย่างแบบแบ่งชั้นอย่างมีขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัย  
สร้างขึ้นมีความเชื่อมั่น .96 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่แล้วหาค่าร้อยละ

#### ผลการวิจัยพบว่า

ความต้องการบุคลากรทางด้านการออกกำลังกายและกีฬาของสมาชิกองค์การบริหาร  
ส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550 จำนวน 300 คน ต้องการบุคลากรด้านการออกกำลังกาย  
และกีฬา จำนวน 280 คน คิดเป็นร้อยละ 93.33 โดยต้องการเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 78.58  
อายุระหว่าง 26 – 30 ปี คิดเป็นร้อยละ 42.85 มีวุฒิการศึกษาในระดับปริญญาตรีพลศึกษา คิด  
เป็นร้อยละ 64.28 มีประสบการณ์ในการทำงานคิดเป็นร้อยละ 92.85 มีความสามารถด้านฟุตบอล  
คิดเป็น ร้อยละ 30.72 ปฏิบัติหน้าที่เป็นผู้นำด้านกีฬาคิดเป็นร้อยละ 42.85 ตามลำดับ (n = 280)

ความคิดเห็นด้านความต้องการบุคลากรด้านการออกกำลังกายและกีฬาของสมาชิก  
องค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550 จำนวน 280 คน ต้องการบุคลากรที่มีความ  
รับผิดชอบ คิดเป็นร้อยละ 67.85 ต้องการบุคลากรที่มีความสามารถด้านกีฬา คิดเป็นร้อยละ 60.71  
ต้องการบุคลากรที่สามารถให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง คิดเป็นร้อยละ 53.57  
ตามลำดับ (n = 280)

PERSONAL NEEDS FOR EXERCISE AND SPORTS  
OF THE MEMBERS OF TAMBOL ADMINISTRATION  
LOPBURI B.E.2007



Presented in Partial Fulfillment of the Requirements for the  
Master of Education Degree in Physical Education  
at Srinakharinwirot University  
May 2011

Kreingsak Chanapai. (2011). *Personal Needs For Exercise And Sports of The Members Of Tambol Administration Lopburi b.e 2007*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University, Advisor Committees: Asst. Prof. Thawuth Pluemsamran, Assoc. Prof. Phanit Billamas.

The purpose of the thesis is to study on demand human resource in exercise and sports of the member in sub district organization administration in Lop buri (2007). The sample of this study was composed of the 350 members in sub district organization administration in Lop buri by stratified random sampling. The instrument used for collecting data was questionnaire by the researcher. The statistic analysis shows reliability value of 0.96. The data are analysis of frequency and percentage.

The results of the study shows as the following:

The 300 members in sub district organization administration in Lop buri demand human resource in exercise and sport for 280 people, 93.33% .Especially for men 78.75%. In age group 26 – 30 years old 42.85% ,with bachelor degree in Physical education 64.28%, experience 92.85%, football talent 30.72% and leader in sports 42.85% (n= 280)

The opinion of demand human resource in exercise and sport of the members in sub district organization administration in Lop buri (2007) 280 people need the people of responsibilities, sport talent, correct advice about the exercise at highest level 67.85%, 60.71% and 53.57% (n= 280)

ปริญญานิพนธ์  
เรื่อง

ความต้องการบุคลากรด้านการออกกำลังกายและกีฬาของสมาชิก  
องค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550

ของ  
เกรียงศักดิ์ ชะนะภะ

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร  
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา  
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

.....คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย  
(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)  
วันที่.....เดือน.....พฤษภาคม.....พ.ศ. 2554

คณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ประธาน  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธำมณี ปลื้มสำราญ)

.....ประธาน  
(รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี)

.....กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ผาณิต บิลมาศ)

.....กรรมการ  
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธำมณี ปลื้มสำราญ)

.....กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์ผาณิต บิลมาศ)

.....กรรมการ  
(รองศาสตราจารย์วิสนศักดิ์ อ่วมเพ็ง)

## ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ได้ด้วยเพราะความกรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ราชูฒิ ปลื้มสำราญ ประธานควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ผาณิต บิลมาศ กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ รองศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี รองศาสตราจารย์วิสันต์ศักดิ์ อ่วมเพ็ง กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่ได้กรุณาเสียสละเวลาให้แนวคิด ช่วยเหลือ แนะนำ อีกทั้งได้ตรวจแก้ไขให้คำปรึกษา ทุกขั้นตอนพร้อมทั้งให้กำลังใจจนสามารถทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จสมบูรณ์ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาของอาจารย์ทุกท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณผู้เชี่ยวชาญได้แก่ อ.ดร.พัชรรัชศักดิ์ ธัญประจัญบาน อาจารย์ลำพอง ศรีรุ่ง อาจารย์รัชดา เครือทิวา ที่ได้ให้ความช่วยเหลือในการตรวจแบบสอบถามเพื่อใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการทำวิจัยและให้ข้อเสนอแนะเป็นอย่างดี

ขอขอบพระคุณนายกองค์การบริหารส่วนตำบลที่ช่วยประสานในการแจกแบบสอบถามเพื่อการวิจัยและสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550 ทุกท่าน ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการตอบแบบสอบถามเพื่อการวิจัยด้วยดีตลอดมา ทำให้สามารถนำข้อมูลไปใช้ในการวิจัยในครั้งนี้บรรลุตามวัตถุประสงค์

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ คณาจารย์คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอ่างทอง ทุกท่านที่ได้ประสิทธิ์ประสาทวิชาทางด้านพลศึกษาทำให้ผู้วิจัยสามารถค้นคว้าข้อมูล และจัดทำปริญญานิพนธ์ได้ประสบผลสำเร็จ ขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อสมเกียรติ คุณแม่สุนันท์ ชะนะภัย ญาติพี่น้อง เพื่อนๆ และผู้มีพระคุณทุกท่าน ที่สนับสนุนแนวทางการศึกษาเพื่อเป็นประโยชน์ต่อสังคมที่ดี และเป็นกำลังใจเสมอมา

เกรียงศักดิ์ ชะนะภัย



# สารบัญ

| บทที่                                            | หน้า |
|--------------------------------------------------|------|
| 1 บทนำ.....                                      | 1    |
| ภูมิหลัง .....                                   | 1    |
| ความมุ่งหมายของการวิจัย.....                     | 2    |
| ความสำคัญของการวิจัย.....                        | 2    |
| ขอบเขตของการวิจัย.....                           | 3    |
| ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย.....     | 3    |
| ตัวแปรที่ศึกษา.....                              | 3    |
| นิยามศัพท์เฉพาะ .....                            | 4    |
| กรอบแนวคิดของการวิจัย.....                       | 5    |
| 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย..... | 6    |
| ความต้องการของมนุษย์.....                        | 6    |
| แนวความคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย.....           | 8    |
| ความหมายของการออกกำลังกาย.....                   | 8    |
| ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....                   | 10   |
| หลักของการออกกำลังกาย.....                       | 19   |
| ประเภทและชนิดของการออกกำลังกาย.....              | 29   |
| ความต้องการด้านกำลังคน.....                      | 31   |
| การจัดหาคนเข้าทำงาน.....                         | 32   |
| แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง.....                 | 33   |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....                       | 35   |
| งานวิจัยในต่างประเทศ.....                        | 35   |
| งานวิจัยในประเทศ.....                            | 36   |
| 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....                        | 44   |
| การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง.....     | 44   |
| เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....                  | 45   |
| การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....          | 46   |
| การหาคุณภาพเครื่องมือ.....                       | 47   |

## สารบัญ (ต่อ)

| บทที่                                       | หน้า      |
|---------------------------------------------|-----------|
| <b>3 (ต่อ)</b>                              |           |
| การเก็บรวบรวมข้อมูล.....                    | 48        |
| การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล..... | 48        |
| <b>4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....</b>          | <b>48</b> |
| สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....    | 48        |
| การวิเคราะห์ข้อมูล.....                     | 48        |
| ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....                   | 49        |
| <b>5 สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....</b> | <b>58</b> |
| ความมุ่งหมายของการวิจัย.....                | 58        |
| วิธีการดำเนินการวิจัย.....                  | 58        |
| ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....                | 58        |
| เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....             | 58        |
| การเก็บรวบรวมข้อมูล.....                    | 59        |
| การวิเคราะห์ข้อมูล.....                     | 59        |
| สรุปผลการวิจัย.....                         | 59        |
| อภิปรายผล.....                              | 60        |
| ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย.....            | 61        |
| ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป.....         | 61        |
| <b>บรรณานุกรม.....</b>                      | <b>62</b> |
| <b>ภาคผนวก.....</b>                         | <b>66</b> |
| ภาคผนวก ก.....                              | 67        |
| ภาคผนวก ข.....                              | 75        |
| <b>ประวัติย่อผู้วิจัย.....</b>              | <b>77</b> |

## บัญชีตาราง

| ตาราง                                                                                                                                                            | หน้า |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| 1 แสดงประชากรและกลุ่มตัวอย่างของสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบล<br>ในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550.....                                                                    | 46   |
| 2 สภาพของสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550<br>โดยแบ่งตามเพศ อายุ วุฒิการศึกษา.....                                                            | 50   |
| 3 ความต้องการบุคลากรทางด้านการออกกำลังกายและกีฬาของสมาชิก<br>องค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550<br>ด้านความต้องการ (n = 300).....                    | 51   |
| 4 ความต้องการบุคลากรทางด้านการออกกำลังกายและกีฬาของสมาชิก<br>องค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550<br>ในด้านเพศ (n = 280).....                          | 51   |
| 5 ความต้องการบุคลากรทางด้านการออกกำลังกายและกีฬาของสมาชิก<br>องค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550<br>ในด้านอายุ (n = 280).....                         | 52   |
| 6 ความต้องการบุคลากรทางด้านการออกกำลังกายและกีฬาของสมาชิก<br>องค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550<br>ในด้านวุฒิการศึกษา (n = 280).....                 | 53   |
| 7 ความต้องการบุคลากรทางด้านการออกกำลังกายและกีฬา ของสมาชิก<br>องค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550<br>ด้านในด้านประสบการณ์ (n = 280).....              | 54   |
| 8 ความต้องการบุคลากรทางด้านการออกกำลังกายและกีฬาของสมาชิก<br>องค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550<br>ในด้านความสามารถเฉพาะด้าน (n = 280).....          | 55   |
| 9 ความต้องการบุคลากรทางด้านการออกกำลังกายและกีฬาของสมาชิก<br>องค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550<br>ในด้านการปฏิบัติหน้าที่ (n = 280).....            | 56   |
| 10 ความต้องการบุคลากรทางด้านการออกกำลังกายและกีฬาของสมาชิก<br>องค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550<br>ในด้านการปฏิบัติหน้าที่ของบุคลากร (n = 280)..... | 57   |

## บัญชีภาพประกอบ

### ภาพประกอบ

### หน้า

|                                                          |    |
|----------------------------------------------------------|----|
| 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย.....                              | 5  |
| 2 แผนภูมิแสดงความต้องการลำดับขั้นตามทฤษฎีของมาสโลว์..... | 34 |



## บทที่ 1

### บทนำ

#### ภูมิหลัง

ในแผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติฉบับที่ 3 มีวัตถุประสงค์ เพื่อให้การพัฒนากีฬาเป็นไปตามกรอบ วิสัยทัศน์และทิศทางการพัฒนาการกีฬาที่พึงประสงค์ของประเทศและมีทิศทางที่สอดคล้องและสนับสนุนแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 9 และแผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติฉบับที่ 3 พ.ศ.2545 - พ.ศ.2549 จึงกำหนดเป้าหมายหลักของการพัฒนาการกีฬาในระยะ 5 ปีในแผนยุทธศาสตร์ที่สำคัญไว้ 6 แผนคือการพัฒนาการกีฬาระดับพื้นฐาน การพัฒนาการกีฬาเพื่อมวลชน การพัฒนาการกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ การพัฒนาการกีฬาเพื่อการอาชีพ การพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬาและการพัฒนาการบริการการกีฬา จรินทร์ ธานีรัตน์ (2527: 25) กล่าวถึงความสำคัญของการกีฬาว่า ในการพัฒนาประเทศชาติจะต้องพัฒนาคน หรือประชากรในชาติเป็นปฐม เพราะประเทศชาติจะพัฒนาได้จะต้องอาศัยประชากรในชาติที่มีคุณภาพและมีสมรรถภาพสูง ซึ่งหมายถึงประชากรที่มีความสามารถทางสติปัญญา มีสุขภาพพลานามัยแข็งแรง มีสมรรถภาพทางกายสูง และยิ่งกว่านั้นต้องเป็นประชากรที่มีระเบียบวินัย มีความมานะอดทน เสียสละ ไม่เอาใจเอาเปรียบเพื่อนร่วมชาติ อุทิศตนและรับผิดชอบงานในหน้าที่อย่างสุดความสามารถ คุณภาพของประชากรตามคุณลักษณะเช่นนี้ การกีฬาสามารถปลูกฝังให้เกิดขึ้นแก่ประชากรในชาติได้อย่างไม่ต้องสงสัยและสำออง พวงบุตร (2525: 1) ได้กล่าวว่า การเล่นกีฬาเป็นปัจจัยสำคัญอันหนึ่งของชาติที่มีต่อการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากร ซึ่งถ้าประชากรอันเป็นทรัพยากรที่สำคัญของชาติมีคุณภาพชีวิตที่ดีเป็นส่วนใหญ่แล้ว ประเทศชาติก็จะประสบผลสำเร็จได้อย่างงดงามและรวดเร็วยิ่งขึ้น ในหน่วยงานเอกชน การออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของการบริหารหน่วยงาน และมีหน่วยงานเอกชนจำนวนมาก มีโครงการสวัสดิการ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากขึ้น จนในที่สุดการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นธุรกิจ เพื่อรองรับความต้องการ การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของประชาชนจะเห็นได้จากการเกิดศูนย์กีฬา ศูนย์สุขภาพขึ้นมากมายในกรุงเทพฯ และต่างจังหวัดกิจกรรมในศูนย์สุขภาพจะประกอบด้วยการใช้กีฬาเป็นสื่อในการออกกำลังกายตลอดจนการใช้กิจกรรมอื่น ๆ เช่น ใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายที่เป็นเครื่องกลในรูปแบบต่าง ๆ ถนนวงค์กฤษณ์เพ็ชร (2537: 6) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายต้องคำนึงถึงสถานที่ใช้ในการออกกำลังกาย ซึ่งทุกวันนี้มีสถานประกอบการกีฬาให้บริการทางด้านกีฬาหรือเป็นธุรกิจเกี่ยวกับการกีฬา โดยในสถานบริการด้านกีฬาจะให้ความสะดวกสบายในด้านสถานที่และอุปกรณ์ เช่น มีสระว่ายน้ำ มีศูนย์แอโรบิก รวมไปถึงห้องอบไอน้ำไว้สำหรับผู้ใช้บริการ ในการดำเนินทางธุรกิจ กีฬาจำเป็นต้องใช้คนเป็นผู้ดำเนินการติดต่อกับผู้ที่มาใช้บริการเช่น การบริการของกิจกรรมการออกกำลังกายในศูนย์กีฬา การบริการกิจกรรมกีฬาในสถานฝึก เป็นต้น แต่ในการดำเนินกิจการธุรกิจกีฬามีปัญหาเกิดขึ้น

ทำให้มีช่องว่างของการบริหารองค์กรคือ ผู้บริหารศูนย์สุขภาพมีความรู้เรื่องการจัดการ แต่ไม่รู้เรื่องด้านกีฬาหรือผู้บริหารมีความรู้เรื่องกีฬาแต่ไม่รู้เรื่องการจัดการ การขาดแคลนบุคลากรที่เหมาะสมในการเป็นผู้ส่งเสริมสุขภาพและผู้นำทางด้านกีฬามาก

พระราชบัญญัติสภาตำบลและองค์การบริหารส่วนตำบล พ.ศ.2537 (และที่แก้ไขเพิ่มเติมจนถึงฉบับที่ 5 พ.ศ. 2546) กำหนดให้องค์การบริหารส่วนตำบลสภาตำบลที่มีรายได้โดยไม่รวมเงินอุดหนุนในปีงบประมาณที่ล่วงมาติดต่อกันสามปี เฉลี่ยไม่ต่ำกว่าปีละหนึ่งแสนห้าหมื่นบาท หรือตามเกณฑ์รายได้เฉลี่ยที่มีการเปลี่ยนแปลง ซึ่งทำเป็นประกาศของกระทรวงมหาดไทยและประกาศในราชกิจจานุเบกษา อาจตั้งเป็นองค์การบริหารส่วนตำบลได้ โดยทำเป็นประกาศกระทรวงมหาดไทยและประกาศในราชกิจจานุเบกษา และในประกาศนั้นให้ระบุชื่อ และเขตขององค์การบริหารส่วนตำบลไว้ด้วย องค์การบริหารส่วนตำบลมีฐานะเป็นนิติบุคคลและเป็นราชการบริหารส่วนท้องถิ่น

อำนาจหน้าที่ขององค์การบริหารส่วนตำบล ตาม พ.ร.บ. กำหนดแผนและขั้นตอนการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ.2542 ตาม พ.ร.บ. กำหนดแผนและขั้นตอนการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น พ.ศ.2542 มาตรา 16 กำหนดให้องค์การบริหารส่วนตำบลมีอำนาจหน้าที่ในการจัดระบบการบริการสาธารณะเพื่อประโยชน์ของประชาชนในท้องถิ่นของตนเอง เพื่อให้การพัฒนาประชากรในท้องถิ่นให้มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง องค์การบริหารส่วนตำบลจึงมีหน้าที่ส่งเสริมกีฬา

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาค้นคว้า สำรวจ ความต้องการบุคลากรด้านการออกกำลังกายและกีฬาของสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550 ว่ามีความต้องการบุคลากรทางพลศึกษาไปดำเนินงานด้านการกีฬาในองค์การบริหารส่วนตำบลหรือไม่ ถ้าต้องการต้องการบุคลากรในด้านใด จากการศึกษาจะเป็นข้อมูลส่วนหนึ่งที่จะนำไปเป็นแนวทางสำหรับสถาบันที่ผลิตบุคลากรทางพลศึกษาออกไปรับใช้สังคม และสอดคล้องกับความต้องการขององค์การบริหารส่วนตำบลมากยิ่งขึ้น

### ความมุ่งหมายของงานวิจัย

เพื่อศึกษาความต้องการบุคลากรด้านการออกกำลังกายและกีฬาของสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550

### ความสำคัญของงานวิจัย

ผลการวิจัยในครั้งนี้ทำให้ทราบความต้องการบุคลากรด้านการออกกำลังกายและกีฬาของสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550 เพื่อใช้เป็นข้อมูลและแนวทางการผลิตบุคลากรทางพลศึกษาของสถาบันการศึกษาต่าง ๆ ให้ตรงตามความต้องการขององค์การบริหารส่วนตำบล

บริหารส่วนตำบล ตลอดจนเป็นประโยชน์สำหรับผู้สนใจในการศึกษาค้นคว้าวิจัยใช้เป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าวิจัยต่อไป

## ขอบเขตของงานวิจัย

### ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัย

#### ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยได้แก่สมาชิกขององค์การบริหารส่วนตำบลที่อยู่นอกเขตเทศบาล จำนวน 950 หมู่บ้านในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550 ซึ่งจังหวัดลพบุรีมีจำนวนหมู่บ้านทั้งหมด 1,129 หมู่บ้านและแต่ละหมู่บ้านมีจำนวนสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลหมู่บ้านละ 2 คน ซึ่งได้มาจากการเลือกตั้ง รวม 2,258 คน ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยไม่รวมหมู่บ้านที่อยู่ในเขตเทศบาล จึงมีหมู่บ้านอยู่นอกเขตเทศบาลที่ทำการวิจัยจำนวน 950 หมู่บ้าน และมีสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลที่เป็นประชากรในการวิจัยจำนวนทั้งสิ้น 1,900 คน

#### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550 ที่อยู่นอกเขตเทศบาล จำนวน 950 หมู่บ้านจำนวนหมู่บ้านละ 2 คน ซึ่งได้มาจากการเลือกตั้ง ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,900 คน จากนั้นนำจำนวนประชากรที่ได้เทียบตารางประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างของ เครจซี่และมอร์แกน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 320 คน ในการทำวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกกลุ่มตัวอย่างไว้มากกว่าที่กำหนดไว้จากตารางคือ 350 คน จากนั้นดำเนินการสุ่มตัวอย่าง แบบแบ่งชั้นอย่างเป็นสัดส่วน

### ตัวแปรที่ศึกษา

#### 1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ สถานภาพ จำแนกเป็น

##### 1.1 เพศ

- ชาย
- หญิง

##### 1.2 อายุ

- ต่ำกว่า 40 ปี
- ปี 40 ขึ้นไป

##### 1.3 วุฒิการศึกษา

- ประถมศึกษา
- มัธยมศึกษา
- อุดมศึกษา

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความต้องการบุคลากรด้านการออกกำลังกายและกีฬาของสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550

### นิยามศัพท์เฉพาะ

**ความต้องการ** หมายถึง คุณสมบัติทั่วไปและคุณสมบัติเฉพาะสำหรับผู้ปฏิบัติหน้าที่ทาง พลศึกษาและกีฬาที่เป็นที่ต้องการของสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบล

**บุคลากรด้านการออกกำลังกายและกีฬา** หมายถึง บุคคลที่มีคุณลักษณะมีความรู้ความสามารถ ความเชี่ยวชาญ บุคลิกภาพ มนุษยสัมพันธ์ ความรับผิดชอบและสามารถปฏิบัติงานด้านการออกกำลังกายและกีฬาได้เป็นอย่างดี

**บุคลากรทางพลศึกษา** หมายถึง ผู้ที่สำเร็จการศึกษาทางด้านพลศึกษาทางด้านพลศึกษาทั้งระดับประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง ระดับปริญญาตรี ระดับปริญญาโท และระดับปริญญาเอก

**องค์การบริหารส่วนตำบล** หมายถึง ราชการบริหารส่วนท้องถิ่นรูปแบบหนึ่ง ซึ่งจัดตั้งขึ้นตาม พระราชบัญญัติสภาพตำบลและองค์การบริหารส่วนตำบล พ.ศ. 2537 และที่แก้ไขเพิ่มเติมจนถึงฉบับที่ 5 พ.ศ. 2546 โดยยกฐานะจากสภาตำบล ที่มีรายได้โดยไม่รวมเงินอุดหนุนในปีงบประมาณที่ล่วงมาติดต่อกันสามปีเฉลี่ยไม่ต่ำกว่าปีละหนึ่งแสนห้าหมื่นบาท

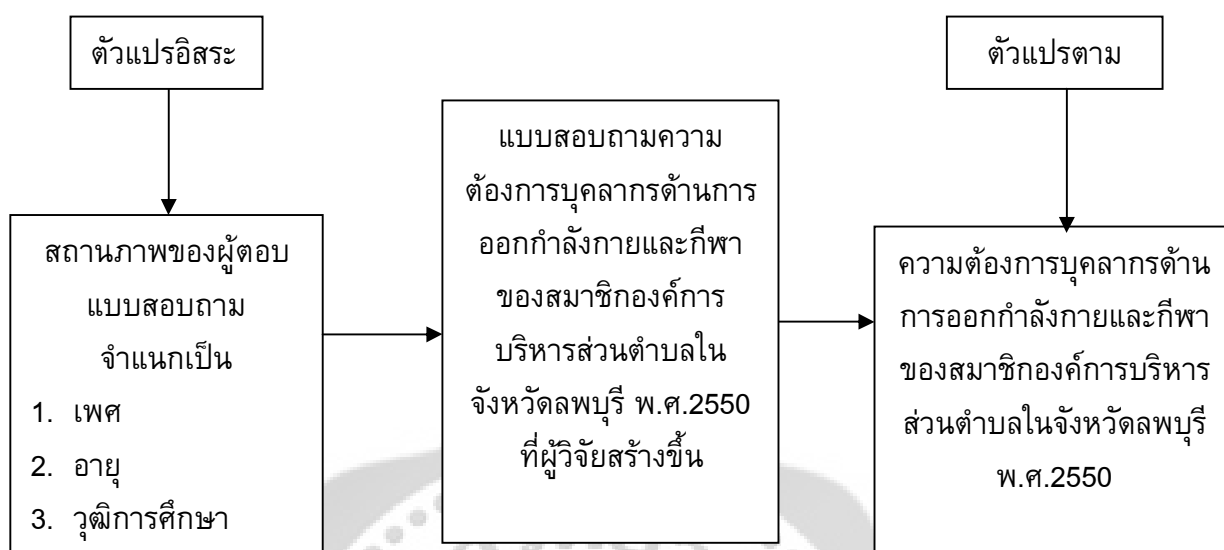
**สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบล** หมายถึง บุคคลซึ่งมาจากการเลือกตั้งโดยตรงของประชาชนตามกฎหมายว่าด้วยการเลือกตั้งสมาชิกสภาท้องถิ่นหรือผู้บริหารท้องถิ่น (มาตรา 53 แก้ไขโดยพระราชบัญญัติสภาตำบลและองค์การบริหารส่วนตำบล(ฉบับที่ 5 พ.ศ. 2546) ที่อยู่นอกเขตเทศบาล

**หมู่บ้านหรือชุมชน** หมายถึง หมู่ชน, กลุ่มคนที่อยู่รวมกันเป็นสังคมขนาดเล็ก อาศัยอยู่ในอาณาบริเวณเดียวกัน และมีผลประโยชน์ร่วมกัน

**จังหวัดลพบุรี** หมายถึง จังหวัดที่ตั้งอยู่ในภาคกลางของประเทศไทย ระหว่างเส้นรุ้งที่ 14 องศา 48 ลิปดาเหนือ และเส้นแวงที่ 100 องศา 25 ลิปดาตะวันออก อยู่ห่างจากกรุงเทพมหานครไปทางเหนือตามเส้นทางหลวงหมายเลข 1 ถนนพหลโยธิน ประมาณ 155 กิโลเมตร หรือทางรถไฟสายเหนือประมาณ 133 กิโลเมตร มีพื้นที่ 6,586.67 ตารางกิโลเมตร หรือประมาณ 4,116,668



## กรอบแนวคิดในงานวิจัย



## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การทำงานวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งวิจัยในประเทศและงานวิจัยในต่างประเทศที่สามารถนำมาสนับสนุนแนวทางการศึกษาครั้งนี้ได้ดังต่อไปนี้

1. ความต้องการของมนุษย์
2. แนวความคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
  - 2.1 ความหมายของการออกกำลังกาย
  - 2.2 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
  - 2.3 หลักของการออกกำลังกาย
  - 2.4 ประเภทและชนิดของการออกกำลังกาย
3. ความต้องการด้านกำลังคน
4. การจัดหาคคนเข้าทำงาน
5. แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
  - 6.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
  - 6.2 งานวิจัยในประเทศ

#### ความต้องการของมนุษย์

ความต้องการ (Needs) หมายถึง การที่มนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติถ้าได้บรรลุตามความต้องการตามความประสงค์ก็จะรู้สึกนิยมชมชื่นและมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการเป็นเครื่องกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาเพื่อสนองความต้องการหรือความจำเป็นให้จึงได้ สุขา จันทรเอม (2529: 105) ได้แบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 3 ประการ คือ

1. ความต้องการทางร่างกาย ประกอบด้วย ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศหายใจ การขับถ่าย การเคลื่อนไหว และการพักผ่อน เป็นต้น

2. ความต้องการทางอารมณ์และสังคม ประกอบด้วย ความต้องการความรัก ความปลอดภัย อิสระภาพและความสำเร็จ

3. ความต้องการทางสติปัญญา ความต้องการคือ สภาพการณ์ขาดสมดุลภายในร่างกายของมนุษย์ ซึ่งก่อให้เกิดแรงผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้เพื่อสภาพการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อให้ร่างกายเข้าสู่สภาพสมดุลดังเดิม จึงสรุปได้ว่ามนุษย์ทุกคนจะมีความต้องการ ซึ่งความต้องการก็มีหลายอย่าง

มาสโลว์ (วิภาพร มาพบสุข. 2540: 258; อ้างอิงจาก Maslow. 1970) ได้จำแนกความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ลำดับ ดังนี้

1. ความต้องการด้านสรีระ (Physiological Needs) หมายถึงความต้องการพื้นฐานของร่างกายซึ่งจำเป็นในการดำรงชีวิต ได้แก่ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ เสื้อผ้า ที่อยู่อาศัย ความต้องการนี้เริ่มต้นตั้งแต่ทารกถึงวัยชรา มนุษย์ทุกคนมีความต้องการทางสรีระอยู่เสมอมิอาจขาดไม่ได้ ถ้าความต้องการในขั้นแรกนี้ไม่ได้รับการบำบัดความต้องการขั้นต่อไปก็จะไม่เกิด

2. ความต้องการด้านความปลอดภัยและมั่นคง (Safety and Security Needs) หมายถึงความต้องการเรื่องความปลอดภัยทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ เพราะบุคคลไม่ต้องการเผชิญกับความไม่แน่นอนในการดำรงชีวิต เช่น การขาดแคลนทรัพย์สิน การสูญเสียตำแหน่ง การถูกบังคับ ขู่เข็ญ จากผู้อื่น มนุษย์จึงต้องการความมั่นคงปลอดภัยและหลักประกันในชีวิต เช่น มีอาชีพที่มั่นคง มีการออมทรัพย์ มีการประกันชีวิต ฯลฯ

3. ความต้องการด้านความรักและเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ (Love and belonging Need) หมายถึง ความต้องการที่จะเป็นที่รักของผู้อื่นและต้องการมีสัมพันธภาพที่ดีกับบุคคลอื่นและเป็นส่วนหนึ่งของหมู่คณะ เพราะมนุษย์ทุกคนย่อมต้องการเพื่อนไม่ต้องการรู้สึกเหงาและอยู่คนเดียว ดังนั้นการมีสัมพันธภาพกับบุคคลอื่นเป็นสมาชิกกลุ่มใดกลุ่มหนึ่งความรู้สึกผูกพันจะเกิดขึ้นเมื่ออยู่ในกลุ่มและสมาชิกของกลุ่มย่อมเกิดความรัก ความเอาใจใส่และการยอมรับซึ่งกันและกัน

4. ความต้องการที่รู้สึกว่าตนเองมีค่า (Esteem Needs) หมายถึง ความปรารถนาที่จะมองตนเองว่ามีคุณค่าสูงเป็นที่น่าเคารพยกย่องจากทั้งตนเองและผู้อื่น ต้องการที่จะให้ผู้อื่นเห็นว่าตนเองมีความสามารถ มีคุณค่า มีเกียรติ มีตำแหน่ง บุคคลที่มีความต้องการประเภทนี้จะเป็นผู้ที่มีความมั่นใจในตนเองและรู้สึกว่าตนเองมีค่า มีประโยชน์ หากความรู้สึกหรือความต้องการดังกล่าวถูกทำลายและไม่ได้รับการตอบสนองจะรู้สึกว่าคนมีปมด้อยสิ้นหวังมองโลกในแง่ร้าย ต้องการสิ่งชดเชย ถ้าเกิดความรู้สึกรุนแรงจะทำให้บุคคลเกิดความท้อถอยต่อชีวิต เป็นโรคประสาท โรคจิตและอาจฆ่าตัวตายได้

5. ความต้องการที่จะรู้ตนเองตามสภาพที่แท้จริง และพัฒนาศักยภาพของตน (Self-Actualization Needs) หมายถึง ความต้องการที่จะรู้จักและเข้าใจตนเองตามสภาพที่แท้จริง เพื่อพัฒนาชีวิตของตนเองให้สมบูรณ์ (Self-fulfillment) มีความจริงใจต่อตนเอง ปรารถนาที่จะเป็นคนดีที่สุดของตนเอง มีสติในการปรับตัวเปิดโอกาสให้ตนเองเผชิญกับความจริงของชีวิตและสิ่งแวดล้อมใหม่ ๆ โดยคิดว่าเป็นสิ่งท้าทายและน่าตื่นเต้น กระบวนการที่จะพัฒนาตนเองเต็มที่ตามศักยภาพของตนเอง เป็นกระบวนการที่ไม่มีจุดจบตลอดเวลาที่มีชีวิตอยู่ มนุษย์ทุกคนต้องการที่จะพัฒนาตนเองอย่างเต็มที่ ตามศักยภาพของตนเองเพราะอย่างน้อยคนที่จะได้รับการตอบสนองความต้องการขั้นนี้อย่างสมบูรณ์

อรุณ รักธรรม (2527: 67) ได้อธิบายความต้องการของแต่ละคนที่มีไม่เท่ากันดังนั้นจึงจำเป็นต้องเข้าใจความต้องการมนุษย์เพื่อจะได้บำบัดความต้องการเหล่านั้นได้ถูกต้อง ทฤษฎี ความ

ต้องการของมนุษย์จึงเป็นทฤษฎีหน้าที่แรงจูงใจให้ประชาชนออกกำลังกายได้มากขึ้น เพื่อให้มีประสิทธิภาพในการประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

## แนวความคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ความหมายของการออกกำลังกาย การออกกำลังกาย (Exercise) มีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้  
 ชูศักดิ์ เวชแพทย์ (2524: 1) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การให้กล้ามเนื้อลายทำงานเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวพร้อมกับการได้แรงงานด้วย ในขณะเดียวกันยังมีการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายเพื่อช่วยการจัดแผนงานควบคุม และปรับปรุงส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่

เจริญ กระบวนรัตน์ และคนอื่นๆ (2525: 47) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่าเป็นการนวดตัวเองวิธีหนึ่ง ช่วยป้องกันการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อที่ต้องทำงานอยู่ในสภาวะใดสภาวะหนึ่งเป็นเวลานาน ๆ การออกกำลังกายจึงทำให้เกิดความรู้สึกสบายทั้งร่างกายและจิตใจสามารถกระทำได้หลายวิธี เช่น วิ่ง กระโดดเชือก ขี่จักรยาน ว่ายน้ำหรือเล่นกีฬา เป็นต้น

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525: 56-64) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงาน หรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้นเพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายต้องใช้กำลังพลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้น ๆ หนักเบาแค่ไหน

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2526: 2) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง กิจกรรมของกล้ามเนื้อที่ร่างกายมีสุขภาพและรูปร่างดี เพิ่มทักษะและศักยภาพในกีฬา ตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บหรือพิการได้อีกด้วย

อำนาจ อะโน (2527: 12) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายคือ กิจกรรมทางกายที่กระทำด้วยความรู้สึกตั้งใจ (Conscious) โดยมีจุดมุ่งหมาย (Purpose) ซึ่งมีลักษณะที่เห็นเด่นชัดของการออกกำลังกายคือ การบังคับให้กล้ามเนื้อหดหรือเกร็งตัว โดยปกติแล้วผลของการออกกำลังกายจะทำให้การหายใจ (Respiratory) การไหลเวียนของเลือด (Circulatory) มีการเพิ่มปริมาณการทำงานมากขึ้น การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมไม่มีกระบวนการ ไม่มีวิธีการ หากแต่ใครชอบออกกำลังกายลักษณะใด ย่อมแล้วแต่ความต้องการ เช่น การวิ่ง การเดิน การเล่นกีฬาบางอย่างและสิ่งที่ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมภายหลังการออกกำลังกายคือ ร่างการสูญเสียกำลังงาน กล้ามเนื้อกระตุกข้อต่อทำงานมากขึ้น หัวใจ ปอด ต่อมเหงื่อทำงานมากขึ้นเกิดของเสีย โดยเฉพาะก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เพิ่มขึ้น เกิดความเมื่อยล้า และอุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้น

จรวยพร ธรณินทร์ (2530: 51-52) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การออกกำลังกายเป็นการออกแรงทางกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพและรูปร่างดี เพิ่มทักษะและศักยภาพในกีฬา ตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บหรือพิการได้อีกด้วย หากขาดการออกกำลังกาย ร่างกายจะลดศักยภาพในการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ ยังทำให้กิจกรรมทาง

ปัญญาอารมณ์และความรู้สึกดีขึ้นด้วย ซึ่งการออกกำลังกายจะใช้ กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร การเดิน วิ่งเหยาะ ขี่จักรยาน หรือการฝึกด้วยกีฬาที่ไม่คำนึงถึงการแข่งขัน แต่มุ่งความสนุกสนานและสุขภาพเป็นสำคัญ

กรมพลศึกษา (2534: 30) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึงเป็นการใช้ แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็น สื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งที่การแข่งขัน

เสก อักษรานุเคราะห์ (2534: 1) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า หมายถึง การที่กล้ามเนื้อต่าง ๆ หดตัว โดยพลังงานที่ใช้ในการหดตัวของกล้ามเนื้อได้มาจาก การแปรสภาพ ของสารพลังงาน Adenosine Triphosphate

เจน ณะสิริ (2540: 145) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การที่ จะต้องทำให้ร่างกายรู้สึกเหนื่อยด้วยการทำให้หัวใจเต้นเร็วและแรงขึ้นกว่าปกติประมาณเท่าตัวหรือ เกือบเท่าตัว เป็นเวลาติดต่อกันอย่างน้อย 20 นาที และในสัปดาห์หนึ่งอย่างน้อย 3-4 วัน

จรรยาลักษณ์ สุขแจ่ม (2524: 12) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกาย หมายถึง การ กระทำที่บุคคลกระทำขึ้นเพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายนำไปสู่การ เปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพดี ซึ่งผลที่ได้ ต่อสุขภาพจะแตกต่างกันไปตามกิจกรรมที่บุคคลได้เลือกกระทำ

สิวณี เชื้อ (2542: 6) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึงการใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเคลื่อนไหวให้มีจังหวะเหมาะสม เป็นการออกแรงของร่างกายเพื่อฝึกให้ร่างกายทุกส่วน มีความแข็งแรง ทนทาน คล่องแคล่ว ว่องไว ทั้งระบบโครงสร้าง และการทำงานของกล้ามเนื้อมีการ เจริญเติบโต มีการเคลื่อนไหวอย่างมีศักยภาพ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใส อารมณ์ เบิกบาน สุขุมรอบคอบ รู้จักคิดอย่างมีเหตุผล เฉลียวฉลาด และสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพ

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544: 43) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง เป็นการกระทำใด ๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน และเพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ เช่น วิ่ง กระโดดเชือก การบริหาร ร่างกาย การยกน้ำหนัก แอโรบิกไดนามิก วายน้ำ ขี่จักรยาน เกมส์ และการละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น

สรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การที่อวัยวะของร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว โดยเฉพาะระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้ระบบการไหลเวียนของเลือดได้มีการสูบฉีดเพิ่มมากขึ้น และระบบกล้ามเนื้อทุกส่วนของร่างกายได้มีการยืดหดและคลายกล้ามเนื้อ ที่สำคัญทำให้ สุขภาพ ร่างกายแข็งแรง ปราศจากการเจ็บป่วยด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้ พร้อมทั้งจะทำงานได้อย่างมี ประสิทธิภาพ โดยกิจกรรมที่เลือกใช้นั้นจะต้องเหมาะสมกับวัย เพศและความแข็งแรง

## ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

อวย เกตุสิงห์ (2525: 190) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายหรือกีฬาที่มีต่อร่างกายในด้านสรีรวิทยา ไว้ดังนี้

1. ทำให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น มัดของกล้ามเนื้อหนาขึ้น ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อ
2. ทำให้หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ผนังหนาขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น สามารถเก็บเลือดได้มาก และมีกำลังในการสูบฉีดเลือดมากขึ้น
3. ทำให้เม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมาก ป้องกันโรคหลอดเลือดแข็งตัว หรือแตกได้
4. ช่วยให้อัตราการเต้นของหัวใจช้าลง ขยายตัวได้มากขึ้น ช่วยให้อวัยวะมีความอดทนสูงสามารถปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานาน โดยมีความเมื่อยล้าน้อย
5. ต่อมไร้ท่อจะถูกให้หลังฮอร์โมนอยู่เสมอทำให้ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่า
6. ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ป้องกันโรคท้องอืดท้องเฟ้อ
7. ช่วยให้เม็ดเลือดขาวเพิ่มปริมาณขึ้นเพื่อประโยชน์ในการสร้างความต้านทานโรค
8. ช่วยลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ
9. ช่วยลดความอ้วนและสร้างเสริมทรวดทรงให้สมส่วนงดงาม
10. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทั่วไปให้สูงขึ้น

ดำรง กิจกุศล (2531: 13-18) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น การออกกำลังกายช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ทำให้มีพลังดีขึ้น จะทำการงานสิ่งใดก็ทำได้อย่างสะดวกสบาย แม้มยามที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์รุนแรงเฉพาะหน้าก็จะแก้ปัญหาได้ง่ายและดีกว่า
2. การทรงตัวดีขึ้น การออกกำลังกายอยู่เสมอจะช่วยให้มีการทรงตัวดีขึ้น มีความกระฉับกระเฉงว่องไว เพราะร่างกายได้มีการขยับเขยื้อนไหวอยู่เสมอ การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ มีความสัมพันธ์และประสานงานกันได้ดี
3. รูปร่างดีขึ้น การออกกำลังกายจะช่วยให้มีรูปร่างดีขึ้น ที่เคยผอมก็จะอ้วนขึ้น และเป็นวิธีควบคุมน้ำหนักตัวที่ได้ผลดีที่สุด
4. ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดีจะสามารถชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ในผู้มีอายุอย่างได้ดีที่สุด
5. ช่วยด้านจิตใจ การออกกำลังกายช่วยให้ผู้ที่มีอาการผิดปกติทางจิต เช่น พวกที่มีอาการซึมเศร้ากลับมีอาการดีขึ้นได้ เพราะการออกกำลังกายที่หนักพอสมควรจะทำให้มีการหลั่งของสารเอ็นโดर्फิน ซึ่งสารนี้นอกจากจะลดความเจ็บปวดได้แล้วยังเป็นสารที่ต่อต้าน ความซึมเศร้าได้ด้วย

6. ระบบขับถ่ายดีขึ้น การออกกำลังกายอยู่เสมอจะช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นทุกระบบ ไม่ว่าจะเป็นถ่ายหนัก เบา หรือแม้แต่ระบบขับเหงื่อ มีผลให้ร่างกายและจิตใจปลอดโปร่ง ไม่มีปัญหาเรื่องท้องเฟ้อ และไม่ต้องพึ่งยาระบายด้วย

7. นอนหลับได้ดีขึ้น การออกกำลังกายจะช่วยผู้ที่นอนหลับยากให้นอนหลับได้ดีขึ้น โดยเฉพาะในผู้ที่นอนไม่หลับจากความเครียดหรือจากความวิตกกังวล จะได้ผลดีมาก

8. พลังทางเพศดีขึ้น การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดีช่วยให้มีพลังทางเพศดีขึ้น ทั้งชายและหญิง เพราะการออกกำลังกายทำให้รูปร่างสมส่วน กล้ามเนื้อแข็งแรงมีความอดทน ข้อต่อต่างๆ เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว ปฏิบัติการทางเพศย่อมจะดีขึ้นแน่

9. ช่วยให้หัวใจ ปอดและหลอดเลือดทำงานดีขึ้น การออกกำลังกายแบบ เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิก จะช่วยให้การทำงานของหัวใจ ปอดและหลอดเลือดดีขึ้นอย่างชัดเจนมาก

10. ช่วยให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้น เช่น ผู้ที่เป็นเบาหวานจะมีระดับน้ำตาลต่ำลงที่เคยต้องฉีดยามากก็จะใช้น้ำตาลน้อยลง หรือที่ใช้น้ำตาลน้อยอยู่แล้วก็อาจจะหยุดใช้เลยก็ได้

11. ช่วยให้ผู้หญิงมีสุขภาพดีขึ้น ถ้าท่านเป็นผู้หญิงที่ตั้งครรภ์การออกกำลังกาย อาจช่วยให้ตั้งครรภ์ง่ายขึ้น และเมื่อถึงเวลาคลอดก็จะคลอดง่ายด้วย ปัญหาต่าง ๆ ภายหลังคลอดก็น้อยและรูปร่างจะกลับคืนสู่สภาพเดิมได้รวดเร็วกว่า

กรมพลศึกษา (2534: 5) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายสม่ำเสมอจะมีผลดีต่อร่างกาย ดังนี้

#### 1. ระบบไหลเวียนโลหิต

- 1.1 กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง
- 1.2 หลอดเลือดยืดหยุ่นได้ดี
- 1.3 ชีพจรขณะพักลดลง

#### 2. ระบบหายใจ

- 2.1 ถุงลมหุดและขยายยืดตัวได้ดี
- 2.2 ปอดแข็งแรง

#### 3. ระบบกล้ามเนื้อกระดูกข้อต่อ

- 3.1 กล้ามเนื้อแข็งแรง
- 3.2 ข้อต่อเคลื่อนไหวได้ดี

วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร (2537: 5-7) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ ดังนี้ คือ

#### 1. ผลการออกกำลังกายต่อระบบไหลเวียนเลือด

1.1 ปริมาณเลือด ผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำ จะทำให้ปริมาณของเลือดเพิ่มขึ้น ทั้งนี้เพราะร่างกายมีความจำเป็นต้องใช้เลือดรักษาระดับอุณหภูมิและใช้ออกซิเจน

เพื่อการสันดาปปริมาณเลือดที่เพิ่มขึ้น ทำให้เลือดดำไหลกลับสู่หัวใจเพิ่มขึ้นหลังจากส่งไปฟอกที่ปอดแล้ว ปริมาณเลือดแดงจึงมีมากขึ้น สามารถไปเลี้ยงกล้ามเนื้อได้อย่างเพียงพอตามที่ต้องการ

1.2 การสะสมกรดแลคติกเป็นตัวการสำคัญอย่างหนึ่ง ที่เป็นอุปสรรคต่อการทำงานของกล้ามเนื้อ และเชื่อว่าเป็นสาเหตุหนึ่งของการเป็นตะคริวที่กล้ามเนื้อ ผู้ที่เล่นกีฬา หรือออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้การสะสมกรดแลคติกเป็นไปได้น้อย ทำให้ร่างกาย มีเวลากำจัดออกจากกล้ามเนื้อ เป็นผลทำให้เหน็ดเหนื่อยช้าลง

1.3 เส้นเลือด เส้นเลือดมีกล้ามเนื้อเรียบช่วยในการลำเลียงเลือด เมื่อมีปริมาณเลือดเพิ่มขึ้น เส้นเลือดจำเป็นจะต้องขยายตัวและหดตัวบ่อยขึ้น การยืดหยุ่นตัวของเส้นเลือดจึงดีขึ้น เทียบกับการช่วยป้องกันไม่ให้เส้นเลือดแข็งตัวหรือเปราะ นอกจากนั้นเส้นเลือดฝอยที่เปิดเป็นทางเบี่ยงสำหรับให้เลือดไหลเวียนในโอกาสที่มีความจำเป็นในกล้ามเนื้อ ยังเพิ่มมากขึ้นอีกด้วย

1.4 หัวใจ ผู้เชี่ยวชาญทางการแพทย์มีหลักฐานยืนยันว่าการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ สามารถป้องกันโรคหัวใจเสื่อมสภาพ หรือโรคหัวใจวายได้วิธีหนึ่ง ส่วนประกอบส่วนใหญ่ของหัวใจคือกล้ามเนื้อหัวใจ (Cardiac Muscle) เมื่อมีการออกกำลังกายจะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจสูบฉีดเลือดไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ทันตามความต้องการเพราะหัวใจแข็งแรงและมีสมรรถภาพในการทำงานดีขึ้น

1.5 ความดันเลือดเมื่อมีการออกกำลังกายจะทำให้ความดันเลือดผ่อนคลายตัวได้ดี

## 2. ผลการออกกำลังกายต่อระบบหัวใจ

โดยทั่วไปแล้วระบบหายใจทำงานจะทำงานอย่างใกล้ชิดกับระบบไหลเวียน นักกีฬาที่มีการฝึกซ้อมเป็นระยะเวลานาน จะมีความสามารถหายใจเข้าเต็มที่หลังจากหายใจออกเต็มที่แล้วดีขึ้น ทั้งนี้เพราะสมรรถภาพของทรวงอก กล้ามเนื้อกะบังลมและมีการหดตัว (Elastic Recoil) ดีขึ้น นอกจากนั้นอัตราการหายใจต่อนาที (Ventilation Minute Volume) ในขณะปกติ หรือออกกำลังกายในระดับเบาและปานกลาง ผู้ที่เป็นนักกีฬามีการหายใจต่อหน่วยเวลาลดลง เพราะสามารถสูดอากาศได้ลึกมากกว่า และความสามารถหายใจสูงสุด (Maximum breathing Volume) ในนักกีฬาที่มีการฝึกซ้อมจะมีความสามารถหายใจเต็มที่ให้เร็วที่สุดในเวลาจำกัดดีกว่าคนธรรมดา

## 3. ผลการออกกำลังกายต่อระบบกล้ามเนื้อ

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้เยื่อหุ้มกล้ามเนื้อมีความเหนียวและหนาขึ้น ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น ทำให้มีความแข็งแรงเพิ่มขึ้นช่วยชะลออาการเมื่อยล้าหรือหากมีอาการเมื่อยล้าก็จะใช้เวลาพักและคืนสู่สภาพปกติได้เร็ว

## 4. ผลการออกกำลังกายต่อระบบอื่น ๆ

4.1 ระบบประสาทอัตโนมัติ (Sympathetic and Parasympathetic Nervous System) ทำงานได้สมดุลกัน ทำให้การปรับตัวของอวัยวะให้เหมาะสมกับการออกกำลังกายทำได้เร็วกว่าการฟื้นตัวเร็ว

## 4.2 ต่อมหมวกไตเจริญขึ้น มีฮอร์โมนสะสมมากขึ้น



4.3 ตับเพิ่มปริมาณและน้ำหนัก ไกลโคเจนและสารที่จำเป็นต่อการออกกำลังกาย ไปสะสมมากขึ้น

5. ช่วยป้องกันโรคอ้วน การออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม จะช่วยให้ร่างกาย มีการใช้พลังงานที่ได้รับจากสารอาหารต่าง ๆ โดยไม่มีการสะสมไว้เกินความจำเป็น แต่ถ้าขาดการออกกำลังกายจะทำให้สารอาหารที่มีอยู่ในร่างกายถูกสะสม และจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันแทรกซึมอยู่ตามเนื้อเยื่อทั่วร่างกาย ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคอ้วน

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539: 3) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ 5 ประการ ดังนี้

1. ทางด้านร่างกาย อวัยวะในระบบต่าง ๆ ของร่างกายสามารถทำงานประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นผลให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง อดทน มีบุคลิกภาพที่ดี สามารถประกอบกิจกรรมการงานประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิคุ้มกันสูง สมรรถภาพ ทางกายดี

2. ทางด้านจิตใจ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง แล้ว จิตใจร่าเริง เบิกบานก็จะเกิดควบคู่กันมาเนื่องจากร่างกายปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ถ้าได้ออกกำลังกายร่วมกันหลาย ๆ คน เช่น การเล่นกีฬาเป็นทีม ทำให้เกิดความเอื้อเฟื้อ มีเหตุผล อดกลั้น สุขุม รอบคอบ และยุติธรรม

3. ทางด้านอารมณ์ มีอารมณ์เยือกเย็นไม่หุนหันพลันแล่น ช่วยคลายความเครียดจากการประกอบอาชีพในชีวิตประจำวัน เมื่ออารมณ์เยือกเย็นก็สามารถทำงานหรือออกกำลังกายได้อย่างดี

4. ทางด้านสติปัญญา การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้ความคิดอ่านปลอดโปร่ง มีไหวพริบ มีความคิดสร้างสรรค์ ค้นคว้าวิธีเอาชนะคู่ต่อสู้ในวิถีทางในเกมการแข่งขัน ซึ่งบางครั้งสามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง

5. ทางด้านสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับผู้ร่วมงานและผู้อื่นได้ เพราะการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายร่วมกันเป็นหมู่มา ๆ ทำให้เกิดความเข้าใจและเรียนรู้พฤติกรรม มีบุคลิกภาพที่ดี มีความเป็นผู้นำ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และสามารถอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างมีความสุข

สมชาย ลีทองอิน (2543: 35) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นการออกกำลังกายด้วยความหนักระดับปานกลางอย่างสม่ำเสมอจนเริ่มรู้สึกเหนื่อยถึงค่อนข้างเหนื่อย ใช้เวลาการออกกำลังกาย 20-30 นาที และออกกำลังกาย 3-5 วัน ต่อสัปดาห์ จะเกิดประโยชน์ที่สำคัญต่อสุขภาพ และความสมบูรณ์แข็งแรง

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544: 45) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย ทาง การแพทย์ ดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่ายดี โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้นเด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จึงมีการเจริญเติบโตได้ดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรง โดย การบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ

3. สุขภาพทั่วไปเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้วัยต่างๆ มีการเจริญได้ดีทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การงาน โอกาสการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อมีน้อยกว่าการออกกำลังกายสามารถสร้างสมรรถภาพทางกายได้ในทุก ๆ ด้าน

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

5. การรักษาและฟื้นฟูสุขภาพโรคต่าง ๆ ที่กล่าวถึงในข้อ 4 หากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสุขภาพได้

### ประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

เมื่อผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ จะทำให้การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา ที่เกิดขึ้นเนื่องจากการออกกำลังกายแตกต่างกันไป หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งว่าเป็นผลจากการฝึกด้วยการออกกำลังกาย

ประโยชน์ของการออกกำลังกายมีดังต่อไปนี้

1. ผลต่อระบบหัวใจ หลอดเลือดและการหายใจ รวมทั้งผลต่อเลือดด้วย
  - 1.1 กล้ามเนื้อหัวใจเพิ่มขนาดและมีความแข็งแรงขึ้น
  - 1.2 กล้ามเนื้อหัวใจหดตัวได้แรงมากขึ้น
  - 1.3 จำนวนเลือดที่บีบออกจากหัวใจแต่ละครั้งเพิ่มขึ้น และจำนวนเลือดที่ส่งออกจากหัวใจต่อนาทีก็เพิ่มขึ้นด้วย
  - 1.4 การไหลเวียนของเลือดในหลอดเลือดโคโรนารีที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจดีขึ้น
  - 1.5 การไหลเวียนของเลือดในส่วนรอบนอก เช่น บริเวณแขนและขาดีขึ้นภายหลังการฝึก พบว่าความต้านทานของหลอดเลือดลดลงน้อยลง ในขณะที่ออกกำลังกายต่ำกว่าระดับสูงสุดจะลดได้ 5-18% และเมื่อตรวจวัดการไหลของเลือดที่ไปเลี้ยงบริเวณขาในขณะที่ออกกำลังกายเต็มที่ จะเพิ่มได้มากถึง 42%
  - 1.6 ปริมาตรของเลือดทั้งหมดในร่างกายเพิ่มขึ้นได้ถึง 80%
  - 1.7 อัตราการเต้นของชีพจรในขณะพักช้าลง รวมทั้งอัตราการเต้นของชีพจรขณะออกกำลังกายต่ำกว่าระดับสูงสุด ก็ช้าลงด้วย
  - 1.8 ความดันเลือดทั้งซิสโตลิกและไดแอสโตลิกลดลง
  - 1.9 ระดับของไตรกลีเซอไรด์ในเลือดลดลง

1.10 ระดับของโปรตีนไขมันที่มีความหนาแน่นสูง คือ High-density lipoprotein (HDL) ในเลือดเพิ่มขึ้น แต่ระดับของโปรตีนไขมันที่มีความหนาแน่นต่ำ คือ Low-density lipoprotein (LDL) ในเลือดต่ำลง

1.11 ภาวะอุดตันของเลือดแดงลดน้อยลง

1.12 ความผิดปกติของคลื่นไฟฟ้าหัวใจ (ECG) ลดน้อยลง

1.13 ลดอันตรายของโรคทางระบบหัวใจและหลอดเลือด เช่น โรคหัวใจขาดเลือด โรคหลอดเลือดในสมองแตกหรืออุดตัน โรคความดันเลือดสูง เป็นต้น

1.14 โรคหัวใจเกิดจากการขาดเลือดมีความรุนแรงน้อยลง

1.15 ความสามารถในการจับออกซิเจนสูงสุดของร่างกาย (Maximum oxygen uptake,  $Vo_2$ ) มีค่าเพิ่มขึ้น

1.16 ปริมาตรของปอดเพิ่มขึ้น ความจุปอด (Vital capacity) เพิ่มขึ้น ค่านี้เป็นจำนวนของอากาศที่สามารถหายใจเข้าไปได้เต็มที่ในการหายใจครั้งหนึ่ง ซึ่งคิดปริมาณที่เริ่มจากเมื่อหายใจออกเต็มที่แล้ว

1.17 ความยืดหยุ่นของปอดเพิ่มขึ้น ซึ่งรวมทั้งทรวงอกด้วย

1.18 กล้ามเนื้อที่เกี่ยวข้องกับการหายใจแข็งแรงขึ้น

1.19 ลดอันตรายของโรคบางอย่าง เช่น โรคหืด โรคถุงลมโป่งพองและโรคที่ระบบทางเดินหายใจถูกกั้นเรื้อรัง เป็นต้น

1.20 ทำให้ออกซิเจนไปเลี้ยงเนื้อเยื่อต่าง ๆ ของร่างกายได้มากขึ้น รวมทั้งสมอง

1.21 การหายใจมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น รู้สึกหายใจสะดวกขึ้นและรู้สึกเต็มปอด

1.22 เม็ดเลือดแดงในร่างกายมีมากขึ้น และฮีโมโกลบินเพิ่มขึ้นถึง 7%

## 2. ผลทางด้านระบบกล้ามเนื้อและโครงร่าง

2.1 เพิ่มกำลังของกล้ามเนื้อ (Muscular strength)

2.2 เพิ่มความทนของกล้ามเนื้อ (Muscular endurance) คือ กล้ามเนื้อทำงานได้นานขึ้น

2.3 พังผืดและเอ็นแข็งแรงขึ้น ทำให้ข้อต่อมีความมั่นคงมากขึ้น

2.4 ข้อต่อมีการอ่อนตัวดีขึ้น ทำให้ข้อต่อมีความมั่นคงมากขึ้น

2.5 อาการตึงและเจ็บปวดกล้ามเนื้อลดน้อยลง

2.6 ป้องกันการเสื่อมสลายของเนื้อเยื่อที่เกิดจากการไม่ได้ใช้งาน เช่น การฝ่อลีบ การอ่อนตัวลดน้อยลง ภาวะกระดูกพรุน รวมทั้งการเสื่อมสลายของหัวใจและหลอดเลือด

2.7 กระดูกแข็งแรงและหนาขึ้น เพราะถ้าไม่ค่อยได้ออกกำลังกายจะทำให้กระดูกบางลง

2.8 ทำให้การทรงตัว การอ่อนตัว การร่วมมือกันของกล้ามเนื้อดีขึ้น ซึ่งหมายถึงการเคลื่อนไหวสะดวกขึ้น

2.9 ลดอุบัติเหตุ แต่ถ้ำเกิดขึ้นก็จะมีอันตรายน้อยลง

2.10 ชะลอการเสื่อมของอวัยวะข้อต่อและทำให้การเคลื่อนไหวของข้อต่อยังสามารถคงสภาพดีอยู่ได้

2.11 หลีกเลียงอาการของข้ออักเสบ การปวดหลัง อาการตึงกล้ามเนื้อ และปัญหาอื่น ๆ ทางด้านกล้ามเนื้อและโครงร่าง

2.12 ความยืดหยุ่นและการหล่อลื่นของข้อต่อดีขึ้น

2.13 ปฏิบัติการตอบสนองของร่างกายทั้งในและนอกอำนาจจิตใจดีขึ้น

2.14 การวางตัวในท่าต่าง ๆ ของร่างกายดีขึ้น

2.15 ร่างกายมีไขมันน้อยลง ช่วยหลีกเลียงการสูญเสียกล้ามเนื้อเมื่อมีอายุเพิ่มขึ้น การออกกำลังกายในผู้สูงอายุทำให้มวลกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นและไขมันในร่างกายลดน้อยลง

### 3. ผลทั่วไป

3.1 เพิ่มความต้านทานโรค

3.2 เร่งขบวนการหายของแผล

3.3 ถ้าได้รับการผ่าตัดจะทำอันตรายที่เกิดขึ้นจากการผ่าตัดน้อยลง

3.4 การย่อยอาหารดีขึ้น

3.5 นิสัยการนอนดีขึ้น ทำให้อาการนอนไม่หลับลดลงหรือหมดไป

3.6 ป้องกันผลร้ายของการกระวนกระวายอย่างรุนแรงหรือความเครียดทางด้าน

อารมณ์

3.7 เพิ่มพลังสำหรับกิจกรรมในชีวิตประจำวัน

3.8 เพิ่มความสามารถและหน้าที่ทางเพศ

3.9 ทำให้รูปร่างของร่างกายดีขึ้น

3.10 ถ้าออกกำลังกายเป็นประจำไปตลอดชีวิตจะทำให้อายุยืนยาวยิ่งขึ้น

### 4. ผลทางด้านเมตะบอลิซึม และน้ำหนักของร่างกาย

4.1 ลดไขมันของร่างกาย พร้อมกับคงสภาพของเนื้อส่วนอื่นไว้

4.2 ป้องกันไม่ให้น้ำตาลกลูโคสในเลือดเพิ่มขึ้น จึงสามารถป้องกันการเป็นโรคเบาหวานได้ด้วย และช่วยทำให้เพิ่มได้เมื่อมีจำนวนลดลง

4.3 อัตราการใช้พลังงานของร่างกายเพิ่มขึ้น จึงสามารถลดความอ้วนได้โดยไม่ต้องลดการได้พลังงานของร่างกาย

### 5. ผลทางด้านจิตใจ

5.1 บรรเทาหรือลดความซึมเศร้า

5.2 ทำให้อารมณ์และจิตใจดีขึ้น

5.3 ลดความเครียดและความกระวนกระวายใจ

5.4 ทำให้เป็นตัวของตัวเอง และสามารถดูแลตัวเองได้

5.5 ทำให้ความสนใจ ความเอาใจใส่และความจำดีขึ้น

5.6 ความเจ็บปวดลดน้อยลง

5.7 ลดอุบัติการณ์ของการเกิดโรคทางกายจากความผิดปกติของระบบประสาท (Psychosomatic Disorders) เช่น ทำให้มีโอกาสน้อยลงที่จะเกิดโรคแผลในกระเพาะอาหาร ที่เนื่องจากมีความเครียดเป็นเวลานาน

5.8 เพิ่มความมั่นใจในตนเองและความพึงพอใจในตัวเอง

5.9 ทำให้ความกดดันทางด้านอารมณ์ถูกปลดปล่อยไป

5.10 ทำให้มีความพอใจต่อการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหว เป็นการกระตุ้น การท้าทายและการเรียนรู้

5.11 ทำให้ความรู้สึกรู้สึกนึกคิดที่ว่าตนแก่แล้ว และมีความอ่อนแอลดลงหรือหายไป

### โทษของการขาดการออกกำลังกาย

ประชาชนที่อาศัยอยู่ในเขตเมืองต้องทำงานแข่งขันกับเวลา จึงทำให้ขาดการออกกำลังกาย เช่น ตอนเช้าต้องรีบเดินไปทำงาน ตอนเย็นเมื่อเลิกงานก็ต้องรีบเดินทางกลับบ้าน ทำให้ไม่มีเวลา ในการออกกำลังกาย เมื่อร่างกายของคนเราขาดการออกกำลังกายจึงทำให้เกิดโทษต่าง ๆ มากมาย

ไพรวลัย ต้นลาพุด (2530: 54) ได้กล่าวถึงโทษของการขาดการออกกำลังกายไว้ดังนี้ คือ โทษของการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็ก วัยเด็ก เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตทางด้านขนาด รูปร่าง การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ รวมถึงด้านจิตใจและความคิดประจำ การออกกำลังกายมี อิทธิพลต่อการเจริญเติบโต ดังกล่าว หากขาดปัจจัยนี้จะเกิดผลเสียต่อเด็ก คือ

1. การเจริญเติบโต การขยายขนาดของขนาดของร่างกายขึ้นอยู่กับความยาวของกระดูก การออกกำลังกายจะทำให้ความยาวของกระดูกมีการเจริญตามที่ควร ทั้งด้านความยาวและความหนา เนื่องจากการเพิ่มการสะสมแร่ธาตุในกระดูก เด็กที่ขาดการออกกำลังกายกระดูกจะเล็ก เปราะบาง และขยายส่วนด้านความยาวได้ไม่เท่าที่ควร เป็นผลให้เติบโตช้า แคระแกรน

2. รูปร่างทรวดทรง โครงกระดูกและกล้ามเนื้อที่ปกคลุมอยู่ประกอบเป็นรูปร่างของมนุษย์ที่ เห็นได้ด้วยตา การที่กระดูกเจริญน้อยประกอบกับการที่กล้ามเนื้อน้อย เนื่องจาก การขาดการออกกำลังกาย จึงทำให้รูปร่างผอมบาง ในเด็กบางคนกินอาหารมากแต่ขาดการออกกำลังกายอาจมี ไขมันใต้ผิวหนังมากทำให้เห็นว่าอ้วน แต่จากการที่กล้ามเนื้อน้อยและไม่แข็งแรงทำให้การดึงตัวของ กล้ามเนื้อเพื่อคงรูปร่างในสภาพที่ถูกต้องเสียไปทำให้มีการเสียทรวดทรง เช่น ขาโก่ง หรือเข้าชิด กัน หลังโก่ง ศีรษะตกหรือเอียง ตัวเอียง เป็นต้น

3. สุขภาพทั่วไป เด็กที่ขาดการออกกำลังกายเป็นประจำจะอ่อนแอ มีความต้านทานโรคต่ำ เจ็บป่วยง่าย เมื่อเจ็บป่วยแล้วมักจะหายช้า และมีโอกาสเป็นโรคแทรกซ้อนได้บ่อย ปัญหาเกี่ยวกับ สุขภาพนี้จะเป็นปัญหาติดตัวไปจนถึงเมื่อเป็นผู้ใหญ่แล้วด้วย

4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายมีผลโดยตรงต่อสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ เด็กที่ขาดการออกกำลังกายเป็นประจำจะมีสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ ต่ำกว่าเด็กที่ออกกำลังกายเป็นประจำ เป็นข้อเสียเปรียบในการเรียนพลศึกษาหรือการเล่นกีฬา นอกจากนี้การมีสมรรถภาพทางกายด้านการประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อและระบบประสาทต่ำ จะทำให้ปฏิกิริยาในการหลีกเลี่ยงอันตรายต่ำไปด้วย เด็กจะได้รับการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุ พลัดตก หกล้มได้ง่าย

5. การศึกษาพบว่า เด็กที่ขาดการออกกำลังกายจะมีสมรรถภาพต่ำมีผลการเรียนที่ต่ำกว่าเด็กที่มีสมรรถภาพทางกายดีกว่า

6. การเข้าสังคมและจิตใจ การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นหมู่ ทำให้เด็กรู้จักปรับตัวเข้ากับสังคมที่เป็นหมู่คณะในด้านส่วนตัวเด็กจะมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส เด็กที่ขาดการออกกำลังกายมักเก็บตัว มีเพื่อนน้อย จิตใจไม่สดชื่นร่าเริง

- โทษของการขาดการออกกำลังกายในวัยหนุ่มสาว

คนวัยหนุ่มสาวที่ขาดการออกกำลังกาย จำแนกได้เป็นสองกลุ่มคือ กลุ่มขาดการออกกำลังกายมาตั้งแต่เด็ก และกลุ่มเคยออกกำลังกายเป็นประจำมาก่อน แต่มาหยุดในวัยหนุ่มสาว

กลุ่มที่ 1 เนื่องจากมีผลเสียของการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็กอยู่แล้ว โดยเฉพาะในด้านรูปร่างทรวดทรงและสมรรถภาพทางกาย ผลเสียเหล่านี้เพิ่มมากขึ้น ขณะเดียวกัน จะเริ่มเกิดการเสื่อมในด้านรูปร่างและหน้าที่การทำงานของอวัยวะหลายระบบ จนสามารถแสดงอาการเพียงเล็กน้อยคล้ายกับผู้ที่ป่วยเป็นโรคหัวใจหรือโรคปอด

กลุ่มที่ 2 พวกนี้ไม่มีผลเสียของการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็ก การเจริญเติบโตไม่มีการขัดข้องมาก่อน แต่รูปร่างทรวดทรงอาจเปลี่ยนแปลง จากการขาดการออกกำลังกายในวัยนี้ เนื่องจากการที่กล้ามเนื้อน้อยลงและมีการสะสมไขมันมากขึ้น เมื่อหยุดการออกกำลังกาย ในวัยนี้แต่ยังคงรับประทานอาหารเท่าเดิมจึงมีอาหารส่วนเกินสะสมไขมัน ในด้านสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ จะลดต่ำลง อย่างรวดเร็ว แต่สามารถฝึกให้กลับคืนมาได้ในระยะสั้น

ในทั้งสองกลุ่มนี้การมีสมรรถภาพทางกายต่ำ ให้กระทบกระเทือนการศึกษาและการประกอบอาชีพ

- โทษของการขาดการออกกำลังกายในวัยกลางคนและวัยชรา

การขาดการออกกำลังกายในวัยกลางคนและวัยชรา นอกจากจะเกิดผลเสียต่าง ๆ ทำนองเดียวกันที่กล่าวมาแล้ว ในการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็กและวัยหนุ่มสาว ยังเป็นสาเหตุนำของโรคภัยแรงหลายชนิด ซึ่งได้แก่ โรคประสาทเสียดุลยภาพ โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ โรคความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคของข้อต่อและกระดูกทำให้ เกิดอาการต่าง ๆ เช่น ท้องผูก ท้องอืด อาหารไม่ย่อย นอนไม่หลับ ใจสั่น เป็นต้น

จากที่ได้กล่าวถึงโทษของการขาดการออกกำลังกายในแต่ละวัย สามารถสรุปได้คือ การขาดการออกกำลังกายในแต่ละวัยจะมีโทษแตกต่างกันได้แก่ โทษของการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็กจะทำให้การพัฒนาการเจริญเติบโตช้า สุขภาพร่างกายจะเจ็บป่วยไม่แข็งแรงอ่อนแอ สมรรถภาพ

มีการพัฒนาช้าลง โทษของการออกกำลังกายในวัยหนุ่มสาวจะทำให้ร่างกายไม่แข็งแรง ทรวดทรงไม่สมส่วน เช่น รูปร่างผอม รูปร่างอ้วนและเสียบุคลิกภาพ เป็นต้น โทษของการขาดการออกกำลังกายในวัยชรา จะทำให้กระดูกเปราะหักง่าย

จากที่ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายนั้นมีประโยชน์อย่างมากมาสามารถสรุปได้คือ ประโยชน์ของการออกกำลังกายทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง และมีจิตใจที่ดี มีอารมณ์แจ่มใส ช่วยทำให้หัวใจแข็งแรง ระบบการทำงานของหัวใจและปอดมีการทำงานหนักขึ้น ระบบกล้ามเนื้อมีความแข็งแรงและคงทน ทำให้ ร่างกายมีการเผาผลาญอาหารภายในเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกาย ช่วยทำให้ระบบขับถ่ายมีการทำงานดี และที่สำคัญช่วยชะลอความเสื่อมสภาพของร่างกาย เป็นต้น

### หลักและวิธีการออกกำลังกาย

อนันต์ อัฐชู (2520: 102) ได้ให้หลักการและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องไว้ดังนี้

1. อบอุ่นร่างกายก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง เพื่อเป็นการเตรียมระบบกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียน และระบบประสาทให้พร้อมที่จะทำงาน

2. บริหารทุก ๆ ส่วนของร่างกาย

3. ทำวันละน้อย แล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นตามลำดับ

4. ออกกำลังกายสม่ำเสมอติดต่อกันไป

5. หายใจเข้า-ออก ทุก ๆ จังหวะการออกกำลังกาย

6. ทำช้า ๆ ค่อยทำค่อยไป ควรให้ชีพจรลดลงถึง 120 ครั้ง ก่อนจึงทำครั้งต่อไป

7. พยายามหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก

8. ควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก

9. ให้ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Warm Down) ทุกครั้งหลังการออกกำลังกาย

เจริญ กระบวนรัตน์; และคนอื่น ๆ (2525: 45) กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายโดยทั่วไป

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

2. ควรเริ่มออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 15-20 นาที

3. ควรมีแผนการฝึกซ้อมออกกำลังกายสำหรับตัวเอง จนสามารถออกกำลังกายได้ครั้งละ 30 นาที สัปดาห์ 3 ครั้ง โดยเลือกใช้วิธีหรือกิจกรรมการออกกำลังกายที่สนุกสนานตาม ความสนใจและความสามารถ

4. หากไม่แน่ใจในสุขภาพของตนเองจะเหมาะสมกับปริมาณและความหนัก ความทนทานในการออกกำลังกายหรือไม่ ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

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

สุพิตร สมาหิโต (2525: 173) ได้กล่าวถึงบุคคลที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะรู้สึกว่าได้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของตนเองหลายอย่างด้วยกัน เช่น

1. มีการตื่นตัว คล่องแคล่วว่องไว และจะรู้สึกเหน็ดเหนื่อยช้าลงในขณะทำงาน หรือออกกำลังกาย

2. ความดันโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพขึ้น

3. สุขภาพของหัวใจจะแข็งแรงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจระยะพักจะช้าลง ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและลดปริมาณของไขมันที่เกาะตามหลอดเลือด

4. การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และช่วยป้องกันการบาดเจ็บ ซึ่งอาจจะเกิดจากข้อเท้าแพลงหรือกล้ามเนื้อฉีกขาดได้

5. น้ำหนักตัวที่มีมากเกินไปจะลดน้อยลง การออกกำลังกายจะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและลดปริมาณของไขมันที่เกาะตามหลอดเลือด

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2527: 37) กล่าวถึงหลักสำคัญในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดังนี้คือ

1. ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนควรจะเริ่มออกกำลังกายด้วยท่าที่ง่าย ๆ และเบา ๆ ก่อนในวันต่อ ๆ ไป จึงค่อยเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายนั้นให้มากขึ้นทีละน้อยตามลำดับ ทั้งนี้เพื่อช่วยให้ร่างกายได้มีโอกาสปรับตัวได้

2. ถ้าหากว่าออกกำลังกายแล้วทำให้มีอาการผิดปกติอย่างหนึ่งอย่างใดเกิดขึ้น เช่น เวียนศีรษะ ใจสั่น หอบมากผิดปกติ ควรหยุดออกกำลังกายนั้นทันทีและควรไปปรึกษาแพทย์

3. ควรจะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและเพื่อความสนุกสนาน มากกว่าที่จะเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน

4. การเลือกกิจกรรมที่ตนเองมีความรัก ความถนัด ความชอบและง่าย สามารถที่จะออกกำลังกายได้ทุกวันโดยไม่มีความเบื่อหน่ายและเสียเวลามาก เช่น กิจกรรมที่สามารถออกกำลังกายได้ในบริเวณบ้านวันละ 20-30 นาที

5. ในการออกกำลังกายทุกครั้งควรจะปล่อยกายและปล่อยใจ ให้มีความสนุกสนานในกิจกรรมนั้น ๆ ไปด้วย ควรจะหลีกเลี่ยงเอาความเคร่งเครียดจากธุรกิจการงานเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย

6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรจะทำให้รู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ เช่น เหงื่อออก อัตราการเต้นของชีพจรเร็วกว่าปกติ อัตราการหายใจเร็วกว่าปกติ

7. สหพันธ์กีฬาเยอรมันได้เสนอแนะว่า ให้ออกกำลังกายโดยวิธีใดก็ได้ให้ชีพจรเต้นถึง 130 ครั้งต่อนาที ทุกวัน ๆ ละ 10 นาที หรือสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 20 นาที หรือสัปดาห์ละ 2 วัน ๆ ละ 30 นาที



8. ผู้ที่มีอายุ 40 ปี ขึ้นไป และไม่ค่อยได้ออกกำลังกายมาก่อนควรปรึกษาแพทย์ก่อนการออกกำลังกายที่หนัก ๆ

9. การออกกำลังกายที่มีเครื่องผ่อนแรงช่วยดึง ดัน หรืออย่างใดอย่างหนึ่ง อาจจะมีประโยชน์อย่างมาก ทั้งนี้ก็เพราะความมุ่งหมายหลักของการออกกำลังกายก็คือ เพื่อให้ร่างกายได้มีโอกาสใช้แรงงานเอง มิฉะนั้นแล้วการออกกำลังกายก็เสียเวลาเปล่า

10. การพักผ่อนนอนหลับที่เพียงพอ การรับประทานอาหารที่ได้สัดส่วน ตลอดจนการหลีกเลี่ยงเครื่องทองของเมาต่าง ๆ ควรจะได้ควบคู่กันไปกับการออกกำลังกายด้วย ผลที่มีต่อสุขภาพจึงจะเป็นไปได้อย่างสมบูรณ์

วิชิต คณิงสุขเกษม ( 2527: 32) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายทำให้ร่างกายมีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ และประการสำคัญยังสามารถช่วยลดอัตราเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจได้อย่างดี บุคคลในวงการธุรกิจและ อุตสาหกรรมเป็นบุคคลที่เรียกได้ว่าแทบไม่มีเวลาเป็นของตัวเองเนื่องจากต้องทำงานแข่งขันกับเวลา ทำให้ร่างกายไม่มีโอกาสพักผ่อนและออกกำลังกายเพียงพอ บุคคลในวงการธุรกิจและอุตสาหกรรมนั้นมีความสำคัญตั้งแต่ผู้บริหารเรื่อยลงมาจนถึงพนักงาน ลูกจ้าง ธรรมดา เพราะถ้ามีผู้บริหาร แต่ไม่มีพนักงาน ลูกจ้าง การงานก็จะไม่เจริญงอกงาม อย่งไรก็ดี ขณะนี้วงการธุรกิจและอุตสาหกรรม กำลังตื่นตัวและให้ความสนใจอย่างมาก ต่อแนวคิดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของการออกกำลังกายและสุขภาพของลูกจ้าง เพราะถ้าลูกจ้างมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ วงการธุรกิจและอุตสาหกรรมก็จะมีคนทำงานดีมีประสิทธิภาพที่จะเพิ่มผลผลิตของวงการนั้น ๆ ให้สูงเป็นเงาตามตัว

เจน ณะสิริ (2534: 149) ได้กล่าวถึงบุคคลที่ไม่เคยออกกำลังกายจะมีความรู้สึกทางเพศลดลง หรือบางคนก็มีความรู้สึกหายไปเฉย ๆ ครั้นพอมายออกกำลังกายด้วยการวิ่งช้า ๆ เป็นประจำหลาย ๆ เดือนเข้า ความรู้สึกทางเพศกลับฟื้นตัวขึ้นมาอีก ดังนั้น การออกกำลังกายจึงเป็นเรื่องสำคัญของชีวิตที่ทำให้เกิดสมรรถภาพทางเพศของร่างกายสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ

เสก อักษรานุเคราะห์ (2534: 134-135) ได้ให้หลักการออกกำลังกายแบบสายกลางว่า จะต้องประกอบไปด้วย

1. เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกขั้นพื้นฐาน
2. เป็นการออกกำลังกายที่ออกแรงเพียงร้อยละ 50 โดยวัดจากชีพจร
3. เป็นการออกกำลังกายที่ติดต่อกันระหว่าง 20-30 นาที และทำเพียงวันเว้นวันก็เพียงพอ แต่ถ้าทำทุกวันได้ก็ยิ่งดีขึ้น
4. วิธีออกกำลังกายให้อุ่นเครื่อง 5 นาที (ออกกำลังกายเพิ่มขึ้นจนชีพจรขึ้นถึงร้อยละ 50) ออกกำลังกายระดับร้อยละ 50 ไปตลอด 20 นาที ผ่อนคลายอีก 5 นาที
5. ชนิดของการออกกำลังกายจะต้องไม่เพิ่มการบาดเจ็บให้กับจุดอ่อนของตัวเอง และเลือกชนิดที่ทำให้บาดเจ็บน้อยแห่ง
6. การออกกำลังกายแบบสายกลางของคนหนึ่งไม่จำเป็นต้องเหมือนกับอีกคนหนึ่ง

7. การออกกำลังกายแบบสายกลางของคน ๆ เดียวกันแต่ละคนละเวลา อาจจะไม่เหมือนกันจะต้องเปลี่ยนไปตามอายุและสภาพร่างกาย

จรรยา มีสิน (2536: 19-25) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับข้อปฏิบัติสำหรับการเล่นกีฬา และการออกกำลังกาย ดังนี้

#### 1. ความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย

การออกกำลังกายต้องเหมาะสมกับสุขภาพและสมรรถภาพของแต่ละบุคคล ทุกเพศ ทุกวัย ถ้าออกกำลังกายน้อยเกินไปก็ไม่ได้ประโยชน์ มากเกินไปก็เป็นโทษ ต้องศึกษาความหนักของงาน ความบ่อยและระยะเวลา และทราบถึงการรักษาให้ร่างกายกลับสู่สภาพเดิม รู้จักการพักผ่อน ที่ต้องการด้วย

#### 2. ความเหมาะสมในการแต่งกาย

การแต่งกายต้องเหมาะสมกับชนิดของกีฬาที่เล่นหรือแข่งขัน เพื่อช่วยให้ร่างกายทำงาน ระบายของเสียได้ดีและสะดวกในการเคลื่อนไหวของร่างกาย ความอดทนและจิตวิทยา กีฬาทุกประเภทจึงมีชุดกีฬา โดยเฉพาะทั้งเสื้อ กางเกง รองเท้า เป็นการลดอุบัติเหตุ การใช้ชุดกีฬาที่ไม่เหมาะสม ก็อาจเกิดโทษได้ ทำให้เหนื่อยเร็ว การระบายความร้อนเป็นไป得太ช้าทำให้สมรรถภาพ ทางกายลดลง

#### 3. ความเหมาะสมในการเลือกสถานที่และเวลา

การออกกำลังกายประจำเป็นสิ่งสำคัญ การกำหนดเวลา เลือกสถานที่ที่เหมาะสม กลางแจ้งดีกว่าในอาคาร ในตัวอาคารก็ควรมีระบบถ่ายเทอากาศ ร่างกายของคนเราก็ต้องมีการปรับตัวด้วยให้เข้ากับสภาพสิ่งแวดล้อม สถานที่และเวลา ถ้าเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอร่างกายก็ปรับตัว ได้ โดยเฉพาะอุณหภูมิอากาศในช่วงเวลาต่าง ๆ ร่างกายเหนื่อยช้า เหนื่อยเร็ว ปริมาณระยะเวลา ออกกำลังกายไม่เท่ากัน ในช่วงเช้าอุณหภูมิต่ำกว่ากลางวัน จึงเหมาะสำหรับการฝึกซ้อมเพื่อ ความอดทน การฝึกซ้อมในช่วงกลางวันอุณหภูมิสูงสามารถฝึกซ้อมในช่วงเวลาสั้น ๆ ได้

#### 4. การอบอุ่นร่างกายก่อนและหลังการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา

การออกกำลังกายที่ถูกต้องจะต้องรู้จักอบอุ่นร่างกาย (Warm up) และผ่อนคลายร่างกาย หลังการออกกำลังกาย (Cool down) การอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายเป็นการเตรียม ร่างกายให้พร้อม เป็นการกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดและหัวใจ กระตุ้นกล้ามเนื้อและข้อต่อ เส้นเอ็นให้อยู่ในสภาพที่พร้อมสำหรับการเคลื่อนไหว การออกกำลังกายไม่ว่า กิจกรรมหรือ ประเภทกีฬาที่ตนถนัด ก็ควรอบอุ่นร่างกายเสียก่อน โดยยืดหลังกาย ๆ คือ การเริ่มทำกายบริหาร เริ่มจากส่วนบนไปสู่ส่วนล่างหรือศีรษะจรดเท้าหลังจากการออกกำลังกายป้องกันหน้ามืดเป็นลมได้ หรือการเป็นตะคริว กล้ามเนื้อฉีก โดยเฉพาะผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ช่วยให้การฟื้นตัวของ ร่างกายและการปรับตัวของร่างกายเป็นไปอย่างรวดเร็วด้วย สำหรับขั้นตอนการผ่อนคลาย ร่างกาย (Cool down) เช่น การชะลอความเร็ว กำลังวิ่งอยู่ หรือเดินก่อนเลิกวิ่งก็ได้ หรือเดินช้า ๆ เบา ๆ ใช้เวลา 4-5 นาที ประกอบกับการบริหารเหยียดกล้ามเนื้อเช่นเดียวกับการอบอุ่นร่างกาย แต่

จำนวนครั้งน้อยกว่า ส่วนการปฏิบัติอื่น ๆ เช่น การนวดคลึงกล้ามเนื้อเบา ๆ การอาบน้ำอุ่นช่วยให้การกำจัดของเสียจากกล้ามเนื้อเร็วขึ้น

จรรยาพร ธรณินทร์ (2538: 25) กล่าวว่า สุขบัญญัติสิบประการในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ มีดังนี้คือ

1. เคลื่อนไหวใช้ร่างกายในชีวิตประจำวันทุกครั้งที่มีโอกาส เพื่อให้ร่างกายกระฉับกระเฉง
2. ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 15-30 นาที
3. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาให้ได้ผลดีนั้น ต้องทำได้ง่าย สะดวก สนุกสนาน เต็มใจและพึงพอใจ
4. การออกกำลังกายและเล่นกีฬาต้องประกอบไปด้วยอย่างน้อย 3 ช่วงคือ ช่วงอบอุ่นร่างกาย ช่วงฝึกจริงและช่วงผ่อนคลาย
5. การฝึกการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ควรฝึกแบบค่อยเป็นค่อยไปและก้าวหน้าขึ้นจนสามารถวัดระดับได้คงที่ตลอดไป
6. การเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา ควรมีความหลากหลายและมีแรงจูงใจ
7. เลือกกิจกรรมและการเล่นกีฬาให้เหมาะกับเพศ วัย และความแตกต่างของแต่ละคน
8. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ ต้องทำแล้วเกิดประโยชน์สูงสุดต่อสุขภาพแต่ต้องฝึกด้วยความปลอดภัยและประหยัดตามความถนัดและความสนใจของแต่ละคน
9. แต่งกายใช้อุปกรณ์และสถานที่ในการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับชนิดของกีฬา
10. สำหรับผู้ใหญ่ ผู้สูงอายุ หญิงมีครรภ์ ผู้ป่วย หรือกลุ่มพิเศษอื่น ๆ ควรตรวจสอบสุขภาพและฝึกตามโปรแกรมที่ออกแบบอย่างเหมาะสม

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539: 7) กล่าวถึงหลักทั่วไปในการออกกำลังกายและขั้นตอนการออกกำลังกาย ไว้ดังนี้

1. อบอุ่นร่างกาย 5-10 นาที โดยการยืดเหยียดข้อต่อและเอ็นกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ที่ใช้ในการเคลื่อนไหว เช่น แขน ขา หลัง คอ นิ้วมือ ฯลฯ แบบอยู่กับที่ (Static Stretch) แล้วเริ่มการเคลื่อนไหวจากช้าไปหาเร็วตามลำดับและหลังจากเสร็จสิ้น กิจกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งใช้เวลาอย่างน้อย 20 นาที ควรค่อย ๆ ลดสภาวะร่างกาย (Cool Down) จนอยู่ในสภาวะปกติ
2. เลือกกิจกรรมออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาวะของร่างกาย โดยคำนึงถึง เพศ วัย และสภาพร่างกายขณะนั้น
3. ไม่ควรออกกำลังกายให้มากเกินไปจนทำให้ร่างกายเสื่อมสภาพลง
4. ควรมีสุนัขนิสัยและสวัสดิ์นิสัย ในการออกกำลังกาย เช่น แต่งกายให้เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย เช่น เสื้อ กางเกง ถุงเท้าและรองเท้าไม่คับแน่น สกปรก รวมทั้งอุปกรณ์ในการออกกำลังกายควรสะอาด เรียบร้อย ตั้งใจฝึกฝนและเคารพกติกา

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2540: 31-32) กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายที่จะทำให้สุขภาพดีสรุปได้ดังนี้

1. ระยะเวลาของการออกกำลังกายแต่ละครั้งไม่ต่ำกว่า 20 นาที การออกกำลังกายที่นานพอจะกระตุ้นกล้ามเนื้อหัวใจ ปอด และระบบไหลเวียนของโลหิตให้ทำงานเต็มที่

2. ความถี่ของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่ดีควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-5 วัน ไม่น้อยหรือมากกว่านี้ ถ้าออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ ร่างกายจะไม่พัฒนาสมรรถภาพ (Fitness) ได้ เนื่องจากความไม่สม่ำเสมอของการออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายปรับตัวเองไม่ได้ อีกทั้งยังเป็นผลเสียมากกว่า

3. เวลาออกกำลังกาย เวลาที่ดีที่สุดคือเวลาที่สะดวก อาจเป็นตอนเช้าหรือตอนเย็น เวลาที่ไม่ควรออกกำลังกายคือ ก่อนนอนหรือรับประทานอาหารใหม่ ๆ เพราะกระเพาะกำลังทำงาน อวัยวะภายในยังตื่นเครียด การออกกำลังกายหลังอิ่มอาจมีผลต่อภาวะการทำงานของหัวใจ

4. สถานที่ในการออกกำลังกายสามารถออกได้ทุกหนทุกแห่ง การยืน การนั่ง การนอนทุกอิริยาบถออกกำลังกายได้ สถานที่ออกกำลังกายอยู่ที่ความพอใจ สถานที่ใดก็ได้ถ้าสะดวกและพร้อมที่จะออกกำลังกาย

5. วิธีการออกกำลังกายต้องเป็นการกระทำเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ ผ่อนคลายความตึงเครียด ความเมื่อยล้า ความวิตกกังวล การออกกำลังกายแต่ละครั้งต้องทำเป็นระยะเริ่มจาก การอุ่นเครื่องเตรียมความพร้อมของร่างกาย ก่อน 5-10 นาที แล้วจึงเริ่มออกกำลังกาย ขณะออกกำลังกายต้องประเมินความอดทนของร่างกายด้วย อย่าฝืนถ้ารู้สึกเหนื่อยมาก เพราะอาจเป็นอันตรายได้

6. อายุ การออกกำลังกายจำเป็นสำหรับทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะผู้ที่อายุเลย 40 ปี ไปแล้วจะต้องสนใจในการออกกำลังกายมาก เพราะงานและเวลาไม่เอื้อต่อการออกกำลังกายผลที่ตามมาคือโรคอ้วน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง สุขภาพเสื่อมลง การออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 20 นาที นอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้วรูปร่างจะสวย ปราศจากโรค แม้แต่นักกีฬา เมื่อหยุดกิจกรรมกีฬาแล้วจะต้องมีการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอด้วย เพื่อให้ การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายที่เคยกระตุ้นมาก่อนมีความคงตัว

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

ขั้นตอนที่ 1 ขั้นตอนอุ่นร่างกาย (Warm-up) เป็นขั้นเตรียมร่างกายให้พร้อมสำหรับการออกกำลังกาย การอบอุ่นร่างกายอย่างสมบูรณ์ประมาณ 5-15 นาที จะช่วยทำให้กล้ามเนื้อและเอ็นยืดตัว พร้อมสำหรับการเคลื่อนไหวที่จะเกิดขึ้นตามมา ทำให้ไม่เกิดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ

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

ขั้นตอนที่ 3 ขั้นตอนการลดการออกกำลังกายจนหยุด (Cool-down) เป็นขั้นลดความเข้มข้นของการออกกำลังกายลงภายหลังการออกกำลังกายอย่างเต็มที่แล้ว เพื่ออัตราการเต้นของหัวใจกลับเข้าสู่สภาวะปกติ

บรรลุ ศิริพานิช (2541: 23-24) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้องมีหลัก ดังนี้ คือ

1. จะต้องออกกำลังกายให้มีความเหนื่อย หรือความหนักเหมาะสมในเวลาประมาณ 25-30 นาที สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง เช่น จะทำให้เกิดความอดทน ชนิดของการออกกำลังกาย เช่น การเดินเร็ว การวิ่งเหยาะ การว่ายน้ำ ฯลฯ ล้วนทำให้เกิดความเหนื่อยได้

2. จะต้องออกกำลังกายให้มีการลงน้ำหนักต่อร่างกาย และกล้ามเนื้อได้ออกแรงจะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงยิ่งขึ้น กระดูกจะมีความหนาแน่นมากขึ้น การเดินมีการลงน้ำหนัก เท้าน้ำหนักของตนเองบนขาทั้ง 2 ข้าง การวิ่งน้ำหนักที่ลงจะมากขึ้น การว่ายน้ำไม่ได้ลงน้ำหนักลงบนร่างกายเลย การยกน้ำหนักจะทำให้กล้ามเนื้อออกแรงมากขึ้น และน้ำหนักลงบนร่างกายมากขึ้น

3. จะต้องออกกำลังกายให้ข้อต่าง ๆ มีการเหยียด-ยืด-หด เพื่อให้ข้อต่าง ๆ ของร่างกายมีความยืดหยุ่นได้ดี การเดิน-การวิ่ง-การขี่จักรยาน ข้อต่อบริเวณคอ หลัง เอว มีการเคลื่อนไหวน้อยที่เคลื่อนไหวออกกำลังมากเป็นข้อสะโพก ข้อเข่า ข้อเท้า ข้อไหล่ การว่ายน้ำ ยิ่งว่ายน้ำท่าต่าง ๆ มากท่าจะมีการเคลื่อนไหวข้อได้มากขึ้น

4. จะต้องออกกำลังกายให้เกิดการทรงตัวดีขึ้น การที่คนเรายืนอยู่ได้ตรงไม่โอนเอนหรือเวลาเดิน เดินได้ตรง ไม่เซ ก็เพราะร่างกายมีการทรงตัวดี การทรงตัวเกิดจากการที่ กล้ามเนื้อหลายแห่งของร่างกายประสานสัมพันธ์กับอวัยวะ ประสาทสัมผัส ตาและหูจะช่วยให้กล้ามเนื้อดังกล่าวประสานสัมพันธ์กันเป็นอย่างดี

5. จะต้องออกกำลังกายให้ร่างกายมีความว่องไว ความว่องไวเกิดขึ้นจากการที่ร่างกายสามารถปรับเปลี่ยนร่างกายจากท่าหนึ่งไปสู่ท่าใหม่ได้ทันทั่วทั้งที่ การปรับเปลี่ยนท่าเป็นผลจากการสั่งการของประสาทส่วนกลางให้กล้ามเนื้อต่าง ๆ มีการเคลื่อนไหว ประสาทสัมพันธ์กัน ก่อให้เกิดการปรับเปลี่ยนท่าได้ตามใจปรารถนา การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ การขี่จักรยานเคลื่อนที่ เป็นต้น

สมชาย ลีทองอิน (2543: 52-53) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายที่ดีต้องทำให้ครบ 3 ส่วน ได้แก่

1. การเคลื่อนไหวร่างกายขนาดปานกลาง ให้มีเหงื่อออกและชีพจรเต้นเร็ว (รู้สึกพอเหนื่อยขนาดที่ยังพูดคุยได้) เพื่อสร้างความทนทานของหัวใจและปอด

2. การยกน้ำหนักหรือยกของหนักพอประมาณ เพื่อเพิ่มความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ

3. การเคลื่อนไหว ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (ยืดเส้นยืดสาย) เพื่อให้ข้อต่อและกล้ามเนื้อเคลื่อนไหวได้อย่างคล่องแคล่วและสมดุล ลดการติดขัดและปวดเจ็บ

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

1. การประมาณตน สภาพร่างกายและความเหมาะสมกับกีฬาชนิดต่าง ๆ ของแต่ละคนไม่เหมือนกัน แม้ในคนเดียวกันในช่วงเวลาหนึ่งกับอีกช่วงเวลาหนึ่งก็แตกต่างกันได้ การจะได้ผลเพิ่มของสมรรถภาพจากการฝึกซ้อมหรือออกกำลังกาย มีกฎตายตัวว่าจะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย หากการฝึกซ้อมเบาเกินไปก็ได้ผลน้อยหรือไม่ได้ผล ถ้าการฝึกซ้อมหนักเกินไป นอกจากไม่ได้ผลแล้วยังเป็นอันตรายต่อสุขภาพด้วย

2. การแต่งกายมีส่วนเกี่ยวข้องกับด้านการเคลื่อนไหว ความอดทนและจิตวิทยา กีฬาแต่ละอย่างย่อมมีเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมทั้งเสื้อ กางเกง และรองเท้า ในด้านการเคลื่อนไหวเสื้อผ้าที่รุ่มร่าม รองเท้าที่ไม่เหมาะสมกับเท้าหรือสภาพสนามย่อมทำให้การเคลื่อนไหวไม่คล่องตัว เท้าที่ควรและยังเป็นต้นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ในด้านความอดทนต้องคำนึงถึงการระบายความร้อนออกจากร่างกายเป็นสำคัญ เพราะในระหว่างที่ออกกำลังกายจะมีความร้อนเกิดขึ้นมาก หากระบายออกไม่ทันความร้อนที่สะสมขึ้นจะเป็นตัวกำจัดการออกกำลังกายต่อไป และทำอันตรายต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกายด้วย

3. เลือกเวลา दिनฟ้าอากาศ ทุกคนควรกำหนดเวลาฝึกซ้อมที่แน่นอนไว้ ควรเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน เพราะมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย การฝึกซ้อมตามความสะดวก โดยไม่มีการกำหนดเวลาแน่นอน การฝึกในสภาพที่อากาศร้อนทำให้เหนื่อยเร็วและได้ปริมาณน้อยกว่าในอากาศเย็น จึงไม่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการฝึกความอดทน การเลือกอากาศอาจทำได้ยากหรือทำไม่ได้ แต่การเลือกเวลาทุกคนทำได้ โดยเฉพาะเวลาเช้าตรู่และตอนเย็นอุณหภูมิต่ำกว่ากลางวัน จึงเหมาะสำหรับการฝึกซ้อมความอดทน ส่วนการฝึกต้านแรงกล้ามเนื้อและความเร็วระยะสั้น ๆ อาจทำในอากาศร้อนได้

4. สภาพของกระเพาะอาหาร ในเวลาอิมจัดกระเพาะอาหารซึ่งอยู่ใต้กระบังลมจะเป็นตัวทำให้การขยายของปอดไม่ดีเท่าที่ควร เพราะกระบังลมไม่อาจหดตัวต่ำลงได้มาก ในขณะเดียวกันการไหลเวียนเลือดจะต้องแบ่งเลือดส่วนหนึ่งไปใช้ในการย่อยและดูดซึมอาหาร ทำให้เลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อลดน้อยลง จึงเป็นผลเสียต่อการออกกำลังกาย ยิ่งกว่านั้นในกีฬาที่มีการกระแทกกระเพาะอาหารที่เต็มแน่นจะแตกได้ง่ายกว่ากระเพาะอาหารที่ว่าง หลักทั่วไปจึงให้งดอาหารหนักก่อนออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง

5. การดื่มน้ำ น้ำมิใช่อาหารแต่มีความจำเป็นมากในการออกกำลังกาย เพราะถ้าร่างกายสูญเสียน้ำไปมากถึงปริมาณหนึ่ง สมรรถภาพจะลดต่ำลงเนื่องจากการระบายความร้อนออกจากร่างกายขัดข้อง และถ้าเสียน้ำมากต่อไปก็จะเป็นอันตรายต่อร่างกาย

6. ความเจ็บป่วย ความเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพของร่างกายลดลงและร่างกายต้องการการพักผ่อนอยู่แล้ว การออกกำลังกายที่เคยทำอยู่ย่อมเป็นการเกินกว่าที่สภาพร่างกายจะ

รับได้ และอาจทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงต่อชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเป็นไข้ ซึ่งร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติและหัวใจต้องทำงานมากกว่าปกติเพื่อระบายความร้อนเมื่อไปออกกำลังกายอีก การระบายความร้อนและหัวใจจึงต้องทำงานหนักอย่างยิ่ง นอกจากนั้นหากเป็นไข้ที่เกิดจากเชื้อโรค การไหลเวียนที่เพิ่มมากขึ้นจากการออกกำลังกายอาจทำให้เชื้อโรคแพร่กระจายไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และทำให้เกิดการอักเสบทั่วร่างกายหรือในอวัยวะที่สำคัญซึ่งเป็นอันตรายต่อชีวิต สำหรับการเป็นหวัด แพ้อากาศ ถ้าไม่มีอาการอื่นร่วม เช่น ไข้ ไอ เจ็บคอ อ่อนเพลีย สามารถออกกำลังกายได้ตามปกติ

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

8. ด้านจิตใจในระหว่างออกกำลังกายจำเป็นต้องทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง คิดถึงประโยชน์ที่จะได้รับตั้งใจปฏิบัติตามท่าทางเทคนิคต่าง ๆ จะต้องพยายามขจัดเรื่องที่รบกวนจิตใจอื่น ๆ ในระหว่างนั้นออกไปหากขจัดไม่ได้จริง ๆ ก็ไม่ควรออกกำลังกายต่อไป เพราะทำให้เสียสมาธิและเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

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

10. การพักผ่อน หลังการออกกำลังกายเสียพลังงานสำรองไปมาก จำเป็นต้องมีการชดเชยรวมทั้งต้องซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและสร้างเสริมให้แข็งแรงยิ่งขึ้น กระบวนการเหล่านี้จะเกิดขึ้นในระหว่างการพักผ่อนหลังจากการออกกำลังกายอย่างหนัก จึงจำเป็นต้องพักผ่อนให้เพียงพอ ข้อสังเกตง่าย ๆ คือก่อนการฝึกซ้อมครั้งต่อไปร่างกายจะต้องสดชื่นอยู่ในสภาพเดิมหรือดีกว่าเดิม การออกกำลังกายในวันต่อไป จึงจะทำได้มากขึ้นตามลำดับ

ชาติรี ประชาพิพัฒน์ และ นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร (2545: 2) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นวิธีการ เป็นกระบวนการที่นำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ ซึ่งแต่ละคนตั้งไว้ เพื่อส่งเสริมให้มีสุขภาพดี ป้องกันโรค ชะลออาการของโรค ฟื้นฟูสภาพร่างกายหลังการรักษา หรือแม้กระทั่งเพื่อความเป็นเลิศในการแข่งขันเพื่อรางวัลในรูปแบบต่าง ๆ และวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสม มีความเหนื่อยปานกลางหรือเหนื่อยปานกลางถึงเหนื่อยน้อย ใช้เวลาการออกกำลังกาย 20-30 นาที และออกกำลังกาย 3-5 วัน ต่อสัปดาห์

ประวิตร เจนวรธนะกุล (2547: 80-83) ได้กล่าวถึงแนวทางการปฏิบัติตนที่ถูกต้อง เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หรืออาจเรียกว่าบัญญัติ 10 ประการ สำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดังนี้คือ

1. สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน หรือเคยออกกำลังกายมาก่อนแต่หยุดออกกำลังกายไปนานแล้ว ควรทำการตรวจเช็คร่างกายก่อนเริ่มต้นการออกกำลังกาย เพื่อความปลอดภัยของตนเอง

2. ควรเลือกออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย โดยทั่วไปสำหรับผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงเป็นปกติ การวิ่งจ็อกกิ้ง การเดินแอโรบิก การเดินเร็วหรือการเล่นกีฬาต่าง ๆ ก็ถือว่าเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดี สำหรับผู้สูงอายุที่ไม่ได้มีการออกกำลังกายเป็นประจำในอดีต หรือผู้ที่สงสัยว่าตนเองมีปัญหาเกี่ยวกับข้อเสื่อม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมคือ การว่ายน้ำหรือการปั่นจักรยานอยู่กับที่ เพราะจะช่วยให้มีการกระแทกกันของข้อเข่าไม่มากเกินไป ซึ่งจะช่วยลดปัญหาการบาดเจ็บของข้อต่อและชะลอการเสื่อมของข้อด้วย

3. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้น ไม่ว่าจะเป็นการจ็อกกิ้ง การเดินแอโรบิกหรือ การปั่นจักรยานอยู่กับที่ ควรจะออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยปานกลางเป็นระยะเวลา 20-30 นาที ต่อเนื่องกัน และทำเป็นประจำสม่ำเสมอ 3 ครั้งต่อสัปดาห์หรือเว้นวัน การทำเช่นนี้จะเป็นการฝึกให้ระบบหัวใจและปอดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพดีขึ้น

4. สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนหรือเคยออกกำลังกายมาก่อนแต่หยุดออกกำลังกายไปนานแล้ว ควรที่จะเพิ่มระยะเวลาของการออกกำลังกายอย่างช้า ๆ ค่อยเป็นค่อยไป เพื่อให้เวลาร่างกายในการปรับตัวจะได้ไม่เกิดอันตรายหรือการบาดเจ็บขึ้น

5. ไม่ควรเริ่มต้นหรือหยุดการออกกำลังกายแบบทันทีทันใด เนื่องจากระบบหัวใจและปอดอาจไม่สามารถปรับตัวได้ทัน ทำให้เกิดภาวะหัวใจล้มเหลวได้ ดังนั้นจึงควรมีการอบอุ่นร่างกายหรือที่เรียกว่า วอร์ม-อัพ (Warm-up) ก่อนการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวร่างกายช้า ๆ หลังการออกกำลังกายหรือที่เรียกว่า คูล-ดาวน์ (Cool-down)

6. ทำการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย เพราะการอบอุ่นร่างกายเป็นการเพิ่มการไหลเวียนเลือดไปยังกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายที่ต้องทำงานในขณะที่ออกกำลังกาย เพิ่มความยืดหยุ่นในกล้ามเนื้อและเอ็น และเป็นการเพิ่มการทำงานของระบบหัวใจและปอดอย่างช้า ๆ

7. ทำการเคลื่อนไหวร่างกายช้า ๆ ภายหลังการออกกำลังกายเสร็จแล้ว ซึ่งจะช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อที่อาจเกิดขึ้นภายหลังการออกกำลังกายได้ ลักษณะการทำเหมือนกับกรอบอุ่นร่างกาย

8. ควรดื่มน้ำให้เพียงพอก่อนการออกกำลังกาย ขณะออกกำลังกายและหลังการออกกำลังกาย เพราะว่าการขาดน้ำจะส่งผลเสียต่อร่างกายมากมาย เช่น ทำให้เป็นตะคริวหรือลมแดด นอกจากนี้ยังทำให้หัวใจทำงานหนักมากกว่าที่ควร ขอแนะนำสำหรับการดื่มน้ำคือ ควรดื่มน้ำ 2 แก้ว ก่อนออกกำลังกายประมาณ 45 นาที จากนั้นในขณะที่กำลังออกกำลังกายควรมีการดื่มน้ำครั้ง



ละน้อย ๆ ตลอดช่วงเวลาของการออกกำลังกายและภายหลังการออกกำลังกายควรดื่มน้ำให้มากในเรื่องของอาหารก็มีความสำคัญควรรับประทานอาหารให้หลากหลายโดยมีสัดส่วนของอาหารจำพวกแป้ง ผักและผลไม้มากกว่าจำพวกเนื้อสัตว์

9. พึงระลึกอยู่เสมอว่าการออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม อาจก่อให้เกิดการบาดเจ็บต่อร่างกายได้ถ้าขาดความระมัดระวัง

10. เมื่อเกิดการบาดเจ็บขึ้นแล้ว ควรทำการปฐมพยาบาลให้เร็วที่สุด การปฐมพยาบาลเบื้องต้นที่ถูกต้องจะช่วยลดความรุนแรงของการบาดเจ็บ และทำให้หายเร็วยิ่งขึ้น

จากที่ได้กล่าวถึงหลักของการออกกำลังกาย สรุปได้คือ การออกกำลังกายที่ถูกต้องควรมีหลักการออกกำลังกาย เพราะหลักการออกกำลังกายจะช่วยบ่งบอกว่า ก่อนออกกำลังกาย นั้นควรทำอย่างไรบ้าง และลักษณะไหนที่ไม่สมควรออกกำลังกาย เช่น บุคคลที่เจ็บป่วยด้วยโรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคกระดูก ฯลฯ เป็นต้น การเจ็บป่วยด้วยโรคดังกล่าวก็จะมีหลัก การออกกำลังกายที่แตกต่างกันออกไป ดังนั้น หลักการออกกำลังกายจึงมีความสำคัญอย่างมากสำหรับบุคคลที่จะออกกำลังกาย ควรที่จะมีการศึกษาถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย ที่ถูกต้องและเหมาะสมกับตนเอง

## ประเภทและชนิดของการออกกำลังกาย

ตำรา กิจกุตล (2527: 61-83) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายแต่ละชนิดจะให้ผลต่อองค์ประกอบความสมบูรณ์แข็งแรงไม่เหมือนกัน สามารถแบ่งออกได้ดังนี้คือ

1. การออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน (Recreational Exercise) ซึ่งมักจะมีคำนำหน้าเสมอ เช่น เล่นกอล์ฟ ฯลฯ จุดประสงค์เพื่อการเข้าสังคม ซึ่งการออกกำลังกายแบบนี้จะได้ผลต่อองค์ประกอบของความสมบูรณ์แข็งแรง หรือไม่ขึ้นกับผู้เล่น และวิธีการเล่น

2. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพทั่วไป (General Fitness Exercise) ได้แก่ การบริหารร่างกายต่าง ๆ รวมถึงการออกกำลังกายแบบรวมยวดยิน ซึ่งถ้าทำอย่างถูกต้องแล้วจะมีประโยชน์ต่อสุขภาพ เพิ่มความยืดหยุ่นของข้อ

3. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพหัวใจและปอด (Cardiopulmonary Exercise, True Fitness Exercise หรือ Aerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายแบบผสมผสานกัน แต่ละประเภทที่ให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ และสมรรถภาพการทำงานของปอดและหัวใจ ดังนี้

3.1 ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ แบ่งเป็นแบบไม่เคลื่อนไหวที่ เช่น การยกน้ำหนัก เป็นการออกกำลังกายชนิดที่กล้ามเนื้อหดตัว เกิดแรงดึงตัวในกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นอย่างมาก ความยาวของกล้ามเนื้อไม่เปลี่ยนแปลง มีผลต่อการลดการไหลเวียนโลหิตไปเลี้ยงกล้ามเนื้อหัวใจ และยังทำให้เกิดความดันซิสโตลิกสูงขึ้นได้ และแบบเคลื่อนไหวที่เป็นการ

ออกกำลังกายชนิดที่กล้ามเนื้อหดตัวแล้วทำให้ความยาวเปลี่ยนแปลงไป ขณะเดียวกันแรงดึงตัวในกล้ามเนื้อเองเปลี่ยนแปลงไปเพียงเล็กน้อย

3.2 การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพของปอดและหัวใจ เป็นการทำกิจกรรมใดก็ได้ที่เพิ่มระดับการใช้พลังงานให้อยู่ในช่วงที่สามารถทำให้ออกซิเจนไปเลี้ยงกล้ามเนื้อเพิ่มมากขึ้น สามารถเพิ่มสมรรถภาพการทำงานของระบบหายใจและการไหลเวียนโลหิต เป็นประโยชน์ต่อความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ ความคล่องแคล่วว่องไว การทรงตัวดี เช่น การเดิน การวิ่งเหยาะ ๆ การว่ายน้ำ การวิ่งอยู่กับที่ เป็นต้น ซึ่งการเดินควรเป็นการเดินเร็ว จะต้องรู้สึกเหนื่อยและมีเหงื่อออกพอควรเดินติดต่อกัน 20-30 นาที

3.3 การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นและผ่อนคลาย (Flexibility and Relaxation Activity) เป็นการออกกำลังกายที่ทำซ้ำ ๆ กัน ด้วยการยืด (Stretching) กล้ามเนื้อ และเอ็น เพื่อให้สามารถเคลื่อนไหวข้อต่าง ๆ ได้อย่างเต็มที่ ถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการออกกำลังกายในระยะอบอุ่นร่างกายและระยะผ่อนคลาย ได้แก่ การฝึกโยคะ การฝึกไทชิ (มวยจีน) เป็นการออกกำลังกายที่มีการควบคุมการเคลื่อนไหวและการหายใจเป็นสำคัญ เป็นประโยชน์ในการพัฒนาความยืดหยุ่นความตึงตัวของกล้ามเนื้อและสมรรถภาพของปอดและหัวใจได้ การออกกำลังกายมีหลายประเภท แต่ควรจะออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของบุคคลนั้น

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

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

2. กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติระหว่าง 30 วินาที ถึง 1 ½ นาที ใช้พลังงานจากระบบเอทีพี-ซีพี (ATP-PC System) และระบบกรดแลคติก (Lactic acid System) ได้แก่ การว่ายน้ำฟรีสไตล์ 100 เมตร วิ่ง 200 เมตร และวิ่ง 400 เมตร เป็นต้น

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

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

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

1. การหดตัวแบบไอโซเมตริก (Isometric Contraction) เป็นการออกกำลังกายโดยการหดตัวของกล้ามเนื้อที่ไม่มีการเปลี่ยนมุมของข้อต่อที่เกี่ยวข้อง ตลอดจนไม่มีการ เปลี่ยนแปลงความยาวของกล้ามเนื้อ จึงไม่ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหว เช่น ในระหว่างช่วงต้นของการโดดค้ำถ่อ หรือ ในขณะที่ นักยิมนาสติกอยู่บนราวคู้ เป็นต้น

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

3. การหดตัวแบบไอโซคิเนติก (Isokinetic Contraction) เป็นการออกกำลังกาย ที่มีพื้นฐานการออกแบบโดยคอมพิวเตอร์ คือ การดึงหรือปล่อยหรือยกขึ้นยกลง จะมีแรงต้านทานเท่ากันตลอดจนสามารถที่จะปฏิบัติได้โดยการใช้เครื่องมือที่มีราคาแพง เช่น เครื่องมือ ที่เรียกว่า ไซเบคซ์ ไดนามอมิเตอร์ (Cybex Dynamometer) ซึ่งสามารถตั้งความเร็วของการเคลื่อนไหวคงที่ ตลอดมุมของข้อต่อที่เกี่ยวข้องกับการเคลื่อนโดยการปรับเพิ่มหรือลดน้ำหนักของงานได้ตลอดมุมต่าง ๆ ของข้อต่อ

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

5. การหดตัวแบบเอกเซนตริก (Concentric Contraction) คือ การหดตัวที่เกิดขึ้นเมื่อความยาวของกล้ามเนื้อยาวออกไป เป็นการหดตัวเพื่อช่วยพยุงน้ำหนักถ่วงที่เคลื่อนออกไป เช่น ในขณะที่ปล่อยน้ำหนักลง หรือการปล่อยตัวลงจากการดึงข้อ เป็นต้น

### ความต้องการด้านกำลังคน

ในการบริหารงานบุคคลขององค์การ งานที่สำคัญอย่างหนึ่งก็คือ การวางแผนกำลังคน เพราะการดำเนินงานทุกประเภท จะต้องมีการปฏิบัติงานให้เพียงพอ ปริมาณงานและหน้าที่ในตำแหน่งต่าง ๆ ฉะนั้นก่อนที่จะมีการจัดหามูลบุคคลเข้าทำงาน เซอร์ โรจันแสง (2525: 175) กล่าวถึงส่วนสำคัญในการวางแผนกำลังคน มีส่วนประกอบสำคัญ ๆ ดังนี้ คือ

1. เป็นการคาดคะเนล่วงหน้าถึงความต้องการกำลังคนในองค์การว่า จะต้องการปริมาณกำลังคนจำนวนเท่าใด โดยแยกประเภทใด ระดับใด
2. เป็นการพัฒนากำลังคนและ การใช้กำลังคนที่มีอยู่ในหน่วยงานให้ได้รับประโยชน์สูงสุด
3. เป็นการศึกษาวิจัยกำลังคน เพื่อวางมาตรการและโครงการปรับปรุงระบบการบริหารงานบุคคล อันจะเป็นการจูงใจให้ผู้ปฏิบัติงานในองค์การทำงานไปโดยมีประสิทธิภาพ

ในการวางแผนกำลังคน องค์การจะต้องระลึกอยู่เสมอว่าปริมาณแรงงานไม่คงที่มีการเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอ ยิ่งในกรณีที่องค์การขยายตัวอยู่เรื่อย ๆ ความต้องการกำลังคนก็ยิ่งมีมากขึ้น ลักษณะความต้องการกำลังคนที่เปลี่ยนไป ขึ้นอยู่กับปัจจัย 3 อย่างคือ

1. การหมุนเวียนของการเข้าออกของคนงาน (Employee Turnover) ได้แก่ การลาออก การไล่ออก หรืออายุครบกำหนดตามสัญญาจ้างแรงงาน
2. ขึ้นอยู่กับลักษณะของงานซึ่งเปลี่ยนไปจากเดิม จนทำให้จำเป็นต้องใช้คนงานใหม่เข้ามาทำงาน เช่น กรณีที่มีความก้าวหน้าใหม่ ๆ ทางด้านวิทยาการ และเทคโนโลยี เช่น การนำ

คอมพิวเตอร์เข้ามาช่วยในการปฏิบัติงาน การเปลี่ยนแปลงทางด้านวิธีการผลิต ทำให้ต้องการผู้ที่มีความรู้ความชำนาญในสาขาต่าง ๆ เพิ่มขึ้น ซึ่งคนงานปัจจุบันไม่มีหรือไม่เหมาะสมจนทำให้ต้องรับคนใหม่เข้ามา

3. ขึ้นอยู่กับอัตราความเจริญเติบโตขององค์การ เช่น การขยายการผลิตการตลาดและการบุกเบิกผลิตภัณฑ์ใหม่ ซึ่งต้องการกำลังเพิ่มเติม เพื่อให้ทันความต้องการของตลาด เสนาเดติเยว้. (2525: 55)

### กระบวนการจัดหาคนเข้าทำงาน

การหาบุคคลที่เหมาะสมให้เหมาะสมกับงาน คือ การจัดหาคนเข้าทำงาน เป็นการจัดหา รักษาคุณภาพและจำนวนคนที่ต้องการเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ขององค์การ การจัดหาคนเข้าทำงานในองค์การใหญ่ ๆ เป็นความรับผิดชอบอย่างเต็มที่ในการจัดหาคนเข้าทำงานเพราะองค์การขนาดเล็กมักไม่มีฝ่ายบุคคล ขั้นตอนในกระบวนการจัดหาคนเข้าทำงานในองค์การ

สุภาพรณ ลุวีระ (2532: 165-167) กล่าวถึง กระบวนการจัดหาคนเข้าทำงาน จึงประกอบด้วยขั้นตอนต่าง ๆ ซึ่งผู้บริหารใช้ปฏิบัติ 8 ขั้นตอนสำคัญ คือ

1. การวางแผนกำลังคน (Human Resource Planning) คือการประมาณจำนวนและกำหนดกำลังคนที่ต้องการในอนาคต
2. การสรรหา (Recruitment) เป็นการสรรหาผู้สมัครที่เหมาะสมเพื่อให้เป็นไปตามการวางแผนกำลังคน
3. การคัดเลือก (Selection) คือ การประเมินผู้สมัครและการเลือกผู้ที่เหมาะสมที่สุดที่ควรจะบรรจุเข้าทำงาน
4. การปฐมนิเทศ (Orientation) เป็นการแนะนำผู้ที่ได้รับการคัดเลือกเข้าสู่หน่วยงานและองค์การ
5. การฝึกอบรมและการพัฒนา (Training and Development) มีความมุ่งหมายเพื่อเตรียมพนักงานไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมายขององค์การอย่างมีประสิทธิภาพ
6. การประเมินผลการปฏิบัติงาน (Performance Evaluation) คือ การจัดทรัพยากร การให้ผลตอบแทนแก่พนักงาน รักษาความสัมพันธ์ระหว่างผู้บริหารและผู้ใต้บังคับบัญชา
7. ค่าตอบแทน จ่ายให้แก่พนักงานตามส่วนที่เขาได้ทำประโยชน์ให้กับองค์การ
8. การเลื่อนตำแหน่ง การลดตำแหน่งและการพ้นจากงาน (Promotion, Demotion and Discharge) เป็นการพัฒนาระบบที่ประกอบด้วย การเลื่อนพนักงานขึ้นสู่ตำแหน่งที่สูงขึ้นหรือลดลงสู่ตำแหน่งที่ต่ำลง หรือให้พนักงานออกจากองค์การ

## แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

โนลส์ (สัทพ์ณ วัฒนวงศ์.2547: 174-175; อ้างอิงจาก Malcom S. Knowles.1970) นักการศึกษาผู้ใหญ่ที่มีชื่อเสียงชาวอเมริกัน ได้เสนอความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์แยกออกเป็น 6 ด้าน ดังนี้

### 1. ความต้องการทางกายภาพ (Physical Needs)

เป็นสิ่งที่สามารถสังเกตเห็นได้ง่าย ส่วนมากมนุษย์เรามีความต้องการทางด้านนี้เพื่อความคงอยู่ของร่างกาย ในทางการศึกษาผู้ใหญ่ คือ ความต้องการแลเห็น ได้ยินเสียง ความสุขสบาย การพักผ่อน หมายความว่าหากตัวหนังสือเล็กเกินไป เสียงเบาเกินไป แก้อั้วแข็งไป สิ่งเหล่านี้อาจจะทำให้ไม่ประสบความสำเร็จได้เล็กเกิน

### 2. ความต้องการเพื่อความเจริญงอกงาม (Growth Needs)

นักจิตวิทยาสวนมากเห็นตรงกันว่า ความต้องการด้านนี้เป็นสิ่งที่สำคัญจะพาไปสู่ส่วนอื่น ๆ ของความต้องการ ซึ่งก็ตรงกับความต้องการการกระทำของตนตามความสามารถ (Self-Actualization) ตามทฤษฎีของมาสโลว์นั่นเอง ผู้ใหญ่ที่มองไม่เห็นอนาคตของตัวเองนั้นเป็นบุคคลที่น่าสงสาร เพราะว่าการมองไม่เห็นความก้าวหน้าในอนาคตของตัวเองนั้น ทำให้คุณค่านั้น ๆ ลดลงอย่างมาก จากการศึกษา พบว่า คนที่เกษียณอายุแล้วสามารถทำงานให้เป็นประโยชน์ได้ จะมีการปรับตัวได้ดีกว่าคนที่ไม่สามารถหางานทำหรือทำตนให้เป็นประโยชน์

### 3. ความต้องการได้รับความมั่นคงปลอดภัย (The Needs for Security Needs)

เป็นที่ยอมรับกันมานานแล้ว สัตว์โลกมีสัญชาตญาณ สำหรับการป้องกันตัวเอง ความต้องการด้านความปลอดภัยทางร่างกาย ถ้าหากความต้องการความมั่นคงไม่ได้รับการตอบสนอง จะเกิดอาการทางพฤติกรรมตามมาด้วย คือ เกิดความรู้สึกไม่มั่นคงโดยการถอนตัวออกจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรมทั้งหลาย

### 4. ความต้องการได้รับประสบการณ์ใหม่ ๆ (The Needs for New Experience)

เมื่อคนแสวงหาความมั่นคง เขาต้องผจญภัย และการเสี่ยง คนเราจึงอาจจะเบื่อหน่ายต่องานประจำที่ซ้ำซาก ดังนั้น เมื่อความต้องการด้านนี้เกิดสับสนขึ้นบุคคลจะเกิดความว้าวุ่นใจ จนเกิดอาการทางพฤติกรรมเหนื่อยอ่อน ทำให้เขาต้องการได้รับประสบการณ์ใหม่ ๆ รวมทั้งแนวคิดใหม่ ๆ

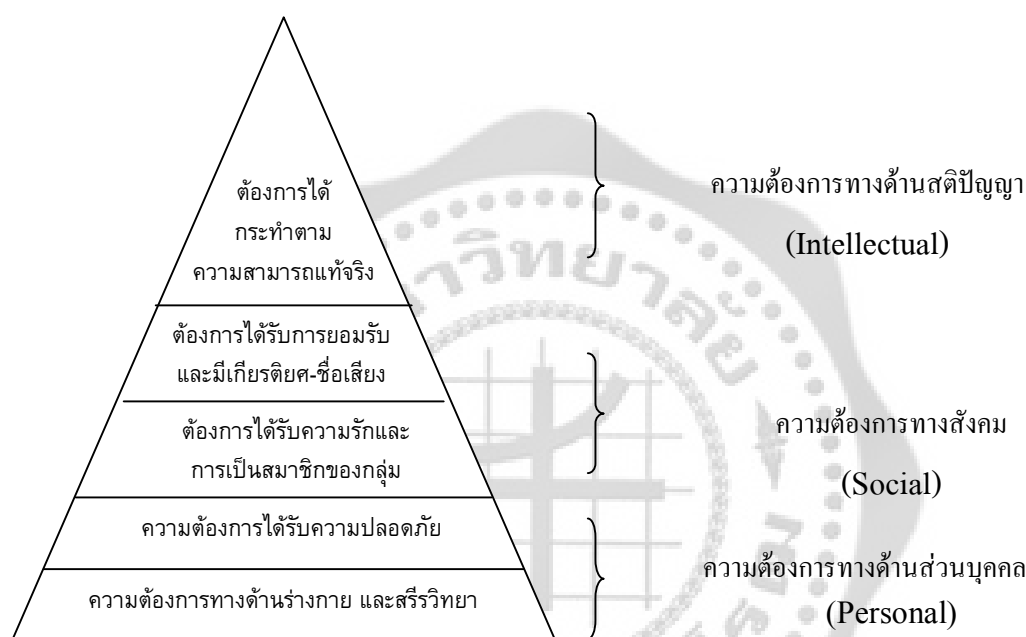
### 5. ความต้องการทางด้านจิตใจและอารมณ์ (The Needs for Affection)

คนทุกคนต้องการได้รับความรัก รวมทั้งการที่ได้รับผลสำเร็จ ซึ่งในบางครั้ง ก็เป็นสาเหตุจากความต้องการนี้ อาจจะเรียกได้ว่าเป็นความต้องการทางด้านสังคม คือความต้องการมีส่วนร่วมแสดงความคิดเห็น ประสบการณ์ ความร่ำเริง ความโศกเศร้า ถ้าหากความต้องการด้านนี้ไม่ได้รับการตอบสนองก็จะเกิดอาการ 2 ด้าน คือ การถอนตัวออกจากกลุ่ม และมีลักษณะแสดงอาการเป็นศัตรู

### 6. ความต้องการได้รับการยอมรับ (The Needs For Recognition)

มนุษย์ส่วนมาก ต้องการได้รับการตอบสนองเสียก่อน ความต้องการในลำดับต่อไปจึงจะเกิดขึ้น ดังนั้นเงินเดือนหรือค่าจ้างอันเป็นเงื่อนไขของความต้องการขั้นแรกถือว่าเป็นสิ่งจำเป็นอันดับแรกสำหรับข้าราชการครูหรือผู้ปฏิบัติงาน

ทฤษฎีของมาสโลว์ ได้กล่าวว่า ความต้องการของคนจะเป็นจุดเริ่มต้นของกระบวนการจูงใจ และความต้องการจะแบ่งออกเป็นระดับต่าง ๆ กันโดย Maslow ได้ตั้งข้อสมมติฐานเกี่ยวกับความต้องการของบุคคลไว้ว่า (Hierarchy of needs) โดยแยกออกเป็นลำดับชั้นที่สำคัญ 5 ขั้นตอนด้วยกันดังที่แสดงให้เห็นดังภาพ



ภาพประกอบที่ 2 แสดงความต้องการลำดับชั้นตามทฤษฎีของมาสโลว์

มาสโลว์ (สุวัฒน์ วัฒนวงศ์.2547: 172-173; อ้างอิงจาก Abraham H.Maslow. 1943) เป็นนักจิตวิทยา ที่ได้นำเสนอทฤษฎีเกี่ยวกับแรงจูงใจของมนุษย์ โดยเสนอแนวความคิดที่ว่า การจูงใจของมนุษย์จะเป็นไปตามลำดับขั้นตอนอย่างเป็นระบบ ลำดับขั้นตอน ความต้องการนี้เรียกว่า (Hierarchy of Needs) ซึ่งสามารถจัดแบ่งความต้องการของมนุษย์ออกได้ 5 ขั้นตอน ดังนี้

ขั้นที่ 1 ความต้องการทางด้านร่างกายและสรีรวิทยา (Bodily Needs or Physiological Neess) เป็นความต้องการที่มาสโลว์ และนักจิตวิทยา เห็นว่าเป็นความต้องการระดับแรกสุด ได้แก่ อาหาร น้ำ เพื่อบรรเทาความหิว ความต้องการทางเพศ การพักผ่อนนอนหลับ การได้หย่อนใจ

ขั้นที่ 2 ความต้องการด้านความปลอดภัย (Safety Needs) จะเกิดขึ้นเมื่อความต้องการขั้นที่ 1 ได้รับการตอบสนองแล้ว มนุษย์ก็จะแสวงหาความมั่นคง การป้องกันภัยอันตรายต่าง ๆ ถ้าหากไม่ได้รับการสนองตอบ คนเราอาจหาทางหลบหนีไปจากสภาพนั้น ๆ ก็ได้

ขั้นที่ 3 ความต้องการความรู้และการเข้าเป็นสมาชิกในกลุ่ม (Love and Belonging Needs) เพราะว่าต้องการได้รับความอบอุ่น การยอมรับจากสมาชิกหรือเพื่อนในกลุ่ม ต้องการทราบว่าตนเองมีฐานะอย่างไรในกลุ่มนั้น

ขั้นที่ 4 ความต้องการความรู้และการเข้าเป็นสมาชิกในกลุ่ม (Self-Esteem Needs) ซึ่งหมายถึงลักษณะที่เกี่ยวข้องกับการได้รับความเคารพ ความเชื่อมั่นอื่น ๆ ทำให้เกิดความรู้สึกอิจฉามีเสรีภาพ และความมีชื่อเสียงในด้านต่าง ๆ

ขั้นที่ 5 ต้องการได้กระทำตามความสามารถที่เป็นจริง (Self – actualization) เป็นขั้นสุดท้ายของความต้องการและเป็นความต้องการสูงสุดของบุคคลเพื่อแสดงถึงสิ่งที่เขามีความสามารถและศักยภาพที่จะกระทำได้

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### งานวิจัยต่างประเทศ

ฮอลล์ (Hall. 1989: 47) ได้ศึกษาวิจัย เรื่อง ลักษณะการใช้บริการ ในบิววิส และแอโรบิค เซ็นเตอร์ การศึกษาครั้งนี้ได้ศึกษากับประชากรอันจะก่อให้เกิดความรู้ เพื่อช่วยให้สถานบริการมีการพัฒนามากขึ้น และเพื่อเผยแพร่ข่าวสารของสถานบริการด้านนี้ให้แก่บุคคลทั่วไปมากขึ้นสถานบริการทั้งสองแห่งอยู่ในเมืองฟินิกซ์และเก็บรวบรวมข้อมูลจากสถานบริการทั้งสองนี้ เพื่อนำมาเปรียบเทียบกันกลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาครั้งนี้ เป็นสมาชิกของสถานบริการที่อาศัยอยู่นอกเมือง 112 คนและสมาชิกที่อาศัยอยู่ในเมือง จำนวน 88 คน เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการออกไปสัมภาษณ์ตามสถานบริการด้านสุขภาพของสมาชิกทั้งหมดน้อยกว่า 5 ไมล์ สำหรับเพศที่มาใช้บริการจะมีการวิเคราะห์และแปลความหมายพิเศษ คือ เพศชายจะสนใจเรื่องการเสริมสร้างความแข็งแรงในขณะที่เพศหญิงจะชอบเดินแอโรบิค ฝึกความอ่อนตัว และการลดน้ำหนัก การทำให้ร่างกายเป็นที่สนใจของเพศตรงข้าม มีรูปลักษณะที่สวยงาม สมาชิกทั้งชายและหญิงจะสนใจมาก แต่สมาชิกหญิงจะสนใจมากกว่าสมาชิกชายเล็กน้อย

จอห์นสัน (Johnson. 1990 - A) ได้วิจัยเรื่องการมีส่วนร่วมกันของการศึกษาและธุรกิจในด้านสมรรถภาพ การศึกษาได้สนับสนุนสมมุติฐานที่ว่า วิทยาลัยและมหาวิทยาลัยมีส่วนร่วมในการให้บริการสาธารณะ โดยเข้าไปร่วมกับฝ่ายธุรกิจ ได้มีการตรวจสอบการตั้งห้างหุ้นส่วน ระหว่างวิทยาลัยหรือมหาวิทยาลัยของรัฐกับสถานประกอบการใหญ่ ๆ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาและจัดการบริหารศูนย์สมรรถภาพทางกายสำหรับลูกจ้างบริษัท หลักจากที่ศูนย์สุขภาพตั้งได้หนึ่งปีผ่านไปแล้ว ได้มีการประเมินความคิดเห็นจากสมาชิกของศูนย์และได้มีการอภิปรายโต้แย้งกันอย่างกว้างขวางและนำผลมาใช้ในการให้คำแนะนำปรับปรุงศูนย์สมรรถภาพทางกายได้เกิดการเปลี่ยนแปลงมากมาย ในสถาบันการศึกษาชั้นสูง เช่น การลดลงของผู้ลงทะเบียนเรียน รูปแบบของนักศึกษาที่เปลี่ยนไป การดัดงบประมาณ เป็นต้น โรงเรียนหรือสถานศึกษาต้องปรับให้ทันกับการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ ซึ่งฝ่ายธุรกิจต้องเข้ามามีส่วนร่วมรับผิดชอบช่วยเหลือ จึงเห็นได้ชัดว่าไม่

มีใครที่จะสามารถทำงานได้โดยลำพัง ผู้วิจัยได้ให้ข้อเสนอแนะสนับสนุนสถาบันการศึกษาชั้นสูงให้ขยายบริการออกไปโดยเฉพาะผ่านทาง การเข้าร่วมมือกับฝ่ายธุรกิจ

อิิดะ (Iida. 1992: 5201 - B) ได้ศึกษาเรื่องการพิจารณาสิ่งแวดล้อมทางสังคมในการทำงานและการเข้าไปใช้ศูนย์สุขภาพของบริษัท สรุปได้ว่า มากกว่า 20 ปีที่ผ่านมาได้รับการปรับปรุงและการรักษาสมรรถภาพทางกาย ได้เป็นข้อตกลงที่ยอมรับกันสำหรับลูกจ้างและนายจ้าง แต่อย่างไรก็ตามเมื่อไม่นานมานี้ ได้มีรายงานแสดงถึงการหันมาปรับปรุงและรักษาสมรรถภาพทางกาย ด้วยการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูงแต่การเข้าร่วมโปรแกรมอยู่ในระดับต่ำ คุณลักษณะของผู้เข้าร่วมโปรแกรมเป็นจุดมุ่งหมายหลักของงานวิจัยการเข้าร่วมการออกกำลังกายของคนงานในอดีต และเมื่อเร็ว ๆ นี้ ก็ได้มีการศึกษาอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมต่อปัญหาของการไม่เข้าร่วมโปรแกรมของคนงาน กลุ่มตัวอย่างด้วยคนงาน 249 คน จากหนังสือพิมพ์ ลอสแอนเจลิส

( Los Angeles Time ) โดยแบ่งเป็น (1) ผู้ไม่เข้าร่วม ออกกำลังกายในศูนย์สุขภาพของบริษัทน้อยกว่า 3 เดือน (2) ผู้เข้าร่วม ออกกำลังกายในศูนย์สุขภาพของบริษัทน้อยกว่า 3 เดือน (3) ผู้ออกกำลังกายในศูนย์สุขภาพของบริษัทติดต่อกันตั้งแต่ 3 เดือนขึ้นไป และได้สำรวจหาการตอบสนองต่อมิติสัมพันธ์ของมาตรฐานประมาณค่าสิ่งแวดล้อมในการทำงานจากค่าความสัมพันธ์ พบว่ามีส่วนเกี่ยวข้องกับงานของพวกเขา และนอกจากนี้ยังได้รับการยืนยันจากผู้ดูแลควบคุมงานและผู้ที่ทำงานร่วมด้วยจากตัวเลข ได้แสดงถึงแนวโน้มการเข้าร่วมการออกกำลังกายสูงขึ้น แต่เมื่อมีการควบคุมประชากร พบว่า ค่าเฉลี่ยของการเข้าร่วมการออกกำลังกายยังไม่สามารถยืนยันได้

## งานวิจัยในประเทศ

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

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

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547



ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 29.23 เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีความต้องการห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายอย่างเพียงพอมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 41.71 รองลงมาคือ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก คิดเป็นร้อยละ 41.14 ตามลำดับ

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

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

กรวิทย์ ช่วยคุ (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 การวิจัยครั้งนี้เพื่อการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุอำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป ที่อยู่ในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 จำนวน 280 คน เป็นชาย 100 คน เป็นหญิง 200 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น 0.82 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ. 2548 มีดังนี้

1.1 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่าในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง ไม่มีบุคลากรผู้ให้บริการ คิดเป็นร้อยละ 70.64

1.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่ามีสภาพเพียงพอคิดเป็นร้อยละ 53.18

1.3 ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกายในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง ไม่มีการบริหารจัดการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 54.73

1.4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายพบว่า ในชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมืองตรัง ไม่มีการบริหารจัดการการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 64.23

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

2.1 ด้านบุคลากรผู้บริการพบว่าต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.83

2.2 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 37.52

2.3 ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 44.73

2.4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็น ร้อยละ 35.60

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

1. สภาพการออกกำลังกายของประชาชน ที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 มีดังนี้

1.1 ด้านสถานที่การออกกำลังกายโดยไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 58.65

1.2 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวมไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 36.97

1.3 ด้านบุคลากรโดยรวมไม่มี คิดเป็นร้อยละ 58.82

2. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนที่มาออกกำลังกายในสวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 2548 มีดังนี้

2.1 ด้านสถานที่การออกกำลังกายโดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.71

2.2 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกโดยรวม อยู่ในระดับมาก ร้อยละ 39.02

2.3 ด้านบุคลากรโดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.80

2.4 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายโดยรวม อยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 35.14

ชำนาญ เรืองมาก (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ. 2548 การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ. 2548 กลุ่มตัวอย่างคือประชาชนในเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก ที่มาออกกำลังกายในสถานออกกำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก พ.ศ. 2548 กลุ่มตัวอย่างจำนวน 330 คน เป็นเพศชาย 126 คน เป็นเพศหญิง 204 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็น

แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .87 วิเคราะห์ ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

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

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

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

พรทิพย์ สอนเดือน (2548: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชน ในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร ปีพุทธศักราช 2545 การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานครปีพุทธศักราช 2545 ในการศึกษาสภาพสองด้านได้แก่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการจัดการ และศึกษาความต้องการ การออกกำลังกายของประชาชน

ในสี่ด้าน ได้แก่ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการจัดการ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายและด้านวัน เวลาในการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นประชาชนในกรุงเทพมหานครจำนวน 660 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น 0.87 การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร พบว่าด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับปานกลาง ด้านการจัดการอยู่ในระดับปานกลาง

2. ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาของกรุงเทพมหานคร พบว่า ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด ด้านการจัดการส่วนใหญ่อยู่ในระดับมากที่สุด ส่วนด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และวันเวลาในการออกกำลังกาย พบว่า กิจกรรมการออกกำลังกายที่ประชาชนมีความต้องการมาก ได้แก่ เดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ ฟุตบอล และแอโรบิกแดนซ์ วันที่มีความต้องการมากที่สุด คือ วันอาทิตย์ รองลงมา คือ วันเสาร์ เวลา 18.00-20.00น. รองลงมาเวลา 05.00-08.00 น. ตามลำดับ

สมนึก ภูระหงษ์ (2549: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาสภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกายภายในบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกายภายในบริษัทไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานชาย บริษัทไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 จำนวน 234 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มอย่างง่าย เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .96 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกายภายในบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ในภาคตะวันออก ปี พ.ศ. 2549 มี 3 ด้าน ดังนี้

1.1 สภาพที่เป็นจริงตามความคิดเห็น ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกยังไม่สมบูรณ์ โดยมีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 47.26 ไม่มีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 52.74 และ มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.53

1.2 สภาพที่เป็นจริงตามความคิดเห็นของพนักงาน ด้านบุคลากรผู้ให้บริการยังไม่สมบูรณ์ โดยมีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 32.05 ไม่มีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 67.95 และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 36.37

1.3 สภาพที่เป็นจริงตามความคิดเห็นของพนักงาน ด้านการจัดดำเนินการยังไม่สมบูรณ์ โดยมีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 28.68 ไม่มีความพร้อม คิดเป็นร้อยละ 71.32 และมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.76

2. ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานภายในบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปี พ.ศ. 2549 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมพบว่ากิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด คือ ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 50.43

3. ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน ภายในบริษัท ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปี พ.ศ. 2549 ด้านวันเวลาและจุดมุ่งหมาย โดยรวมพบว่าวันที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ วันอาทิตย์ คิดเป็นร้อยละ 49.57 ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ เวลา 18.00-20.00 น. คิดเป็นร้อยละ 70.94 จุดมุ่งหมายที่ออกกำลังกายมากที่สุด คือ เพื่อต้องการมีสุขภาพที่ดี คิดเป็นร้อยละ 78.21

ประพนธ์ พูลลาภ (2550: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี การวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่มีความเชื่อมั่น .87 ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง จากประชาชนที่มาใช้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550 จำนวน 370 คน นำมาหาค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบสมมติฐานโดยการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ย โดยใช้สถิติ t-test ผลการศึกษาพบว่า

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

2. สภาพการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550

2.1 ประชาชนมีความคิดเห็นว่ามีบริการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ร้อยละ 79.46 ไม่มีการบริการ ร้อยละ 20.54

2.2 ประชาชนมีความคิดเห็นว่ามีบริการ ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ ร้อยละ 68.24 ไม่มีการบริการ ร้อยละ 31.76

2.3 ประชาชนมีความคิดเห็นว่ามีบริการ ด้านการจัดการ ร้อยละ 62.68 ไม่มีการบริการ ร้อยละ 37.32

3. ความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกายของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550

3.1 ความต้องการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก

3.2 ความต้องการ ด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวม มีความต้องการอยู่ในระดับมาก

3.3 ความต้องการ ด้านการจัดการ โดยรวม มีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง

4. การเปรียบเทียบความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออกกำลังกาย ของสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ.2550

4.1 ประชาชนที่มีเพศต่างกัน มีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกาย โดยรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้าน พบว่า เพศชายและหญิงมีความต้องการด้านการจัดการ แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนด้าน สถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านเจ้าหน้าที่ บุคลากรผู้ให้บริการ ไม่แตกต่างกัน

4.2 ประชาชนที่มีอายุต่างกัน มีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกาย โดยรวมและรายด้านไม่แตกต่างกัน

4.3 ประชาชนที่มีสถานภาพของการใช้บริการต่างกัน มีความต้องการต่อการให้บริการการออกกำลังกาย โดยรวม และรายด้าน ไม่แตกต่างกัน

ประวิทย์ สุทธิบุญ (2550: 183) ได้ทำการศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนคร อุดรธานี ประจำปี 2550 ใน 4 ด้าน คือ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรที่ให้บริการ ด้านการจัดการ และด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างเป็นประชาชนที่ออกกำลังกายที่สวนสาธารณะหนองประจักษ์และสวนสาธารณะหนองสิม จำนวน 400 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบบังเอิญ เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าความเชื่อมั่น 0.96 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ การทดสอบค่าที (t-test) และทดสอบค่าเอฟ (F-test) ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของเขตเทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรที่ให้บริการด้านการจัดการ ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับปานกลางคิดเป็นร้อยละ 32.25 35.00 35.20 และ 33.84 ตามลำดับ

2. ประชาชนที่มีเพศ และระดับอายุต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ประชาชนที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความต้องการไม่แตกต่างกัน

มานพ ปานสาคร (2550: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 จำนวน 400 คน ใช้วิธีการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่

ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับเท่ากับ 0.92 และวิเคราะห์ผลโดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. ประเภทของกิจกรรมและกีฬาที่ประชาชนต้องการ มากที่สุด คือ การวิ่ง คิดเป็นร้อยละ 64.25 วันที่ประชาชนต้องการออกกำลังกาย มากที่สุด คือ วันศุกร์ คิดเป็นร้อยละ 75.00 และช่วงเวลา queประชาชนต้องการออกกำลังกายมากที่สุด คือ เวลา 17.00-18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 82.75

2. สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขตเทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2549 แบ่งเป็น 3 ด้าน ดังนี้

2.1 สภาพที่เป็นจริง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกประชาชน มีความคิดเห็นว่า เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 53.12 และ ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 46.88 และประชาชนมีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 59.48

2.2 สภาพที่เป็นจริง ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ประชาชน มีความคิดเห็นว่า เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 29.45 และ ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 70.55 และประชาชนมีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53.80

2.3 สภาพที่เป็นจริง ด้านบริหารจัดการ ประชาชน มีความคิดเห็นว่า เหมาะสมคิดเป็นร้อยละ 43.75 และ ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 56.25 และประชาชนมีความต้องการในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 47.1

จากการศึกษาค้นคว้า จากเอกสาร ตำรา งานวิจัยในต่างประเทศ และงานวิจัยในประเทศ เกี่ยวกับความต้องการต้องการบุคลากรต้องการบุคลากรด้านการออกกำลังกายและกีฬาของสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550 พบว่า มีปัจจัยหลายด้านที่มีผลต่อความต้องการการออกกำลังกายของบุคคลกลุ่มต่าง ๆ โดยเฉพาะสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี ปี 2550 อันได้แก่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการส่งเสริมและให้ความรู้ในการออกกำลังกายด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัย จึงมีความสนใจที่จะศึกษาต้องการบุคลากรด้านการออกกำลังกายและกีฬาของสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550 ว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ช่วยส่งเสริมสนับสนุนการออกกำลังกาย เนื่องจากการออกกำลังกายมีความสำคัญต่อบุคคลทุกคนนับตั้งแต่แรกเกิดจนสูงอายุ และมีประโยชน์อย่างยิ่งในการสร้างเสริมสุขภาพทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจของทุกคนให้สมบูรณ์แข็งแรง นอกจากนี้การออกกำลังกายยังช่วยสร้าง ภูมิคุ้มกันโรค ซึ่งเป็นการป้องกันการเกิดโรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ ได้เป็นอย่างดี

### บทที่ 3

#### วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการวิจัยมีแหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยวิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลและการจัดกระทำข้อมูลดังนี้

#### การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยได้แก่สมาชิกขององค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550 ซึ่งจังหวัดลพบุรีมีจำนวนหมู่บ้านทั้งหมด 1,129 หมู่บ้านและแต่ละหมู่บ้านมีจำนวนสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลหมู่บ้านละ 2 คน ซึ่งได้มาจากการเลือกตั้ง 2,258 คน ซึ่งการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยไม่รวมหมู่บ้านที่อยู่ในเขตเทศบาล จึงมีหมู่บ้านอยู่นอกเขตเทศบาลที่ทำการวิจัยจำนวน 950 หมู่บ้าน และมีสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลที่เป็นประชากรในการวิจัยจำนวนทั้งสิ้น 1,900 คน

##### การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550 ที่อยู่นอกเขตเทศบาล จำนวน 950 หมู่บ้านจำนวนหมู่บ้านละ 2 คน ซึ่งได้มาจากการเลือกตั้ง ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,900 คน จากนั้นนำจำนวนประชากรที่ได้เทียบตารางของ เครจซี่และมอร์แกน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 320 คนในการทำวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกกลุ่มตัวอย่างไว้มากกว่าที่กำหนดไว้จากตารางคือ 350 คน จากนั้นดำเนินการสุ่มตัวอย่าง แบบแบ่งชั้นอย่างเป็นสัดส่วน (Propgtional Stratified Random Sawpig)



ตาราง 1 แสดงจำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างของสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบล  
ในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550

| อำเภอ               | จำนวนหมู่บ้าน | ประชากร | กลุ่มตัวอย่าง |
|---------------------|---------------|---------|---------------|
| 1. อำเภอเมืองลพบุรี | 185           | 370     | 68            |
| 2. อำเภอท่าม่วง     | 90            | 180     | 33            |
| 3. อำเภอบ้านหมี่    | 130           | 260     | 48            |
| 4. อำเภอท่าหลวง     | 42            | 84      | 15            |
| 5. อำเภอโคกสำโรง    | 110           | 220     | 41            |
| 6. อำเภอโคกเจริญ    | 53            | 106     | 20            |
| 7. อำเภอชัยบาดาล    | 115           | 230     | 42            |
| 8. อำเภอพัฒนานิคม   | 80            | 160     | 29            |
| 9. อำเภอสระโบสถ์    | 40            | 80      | 15            |
| 10. อำเภอลำสนธิ     | 45            | 90      | 17            |
| 11. อำเภอหนองม่วง   | 60            | 120     | 22            |
| รวม                 | 950           | 1,900   | 350           |

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามความต้องการบุคลากรด้านการออกกำลังกายและกีฬาของสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550 ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยทำการศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ประกอบด้วยแบบสอบถาม เป็น 4 ตอน คือ

**ตอนที่ 1** สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 3 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ วุฒิการศึกษา

**ตอนที่ 2** เป็นแบบสอบถามความต้องการบุคลากรด้านการออกกำลังกายและกีฬาของสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550 ประกอบด้วยแบบสอบถาม 7 ด้าน ทั้งหมด 35 ข้อ ได้แก่ ด้านความต้องการหรือไม่ต้องการการจำนวน 2 ข้อ ด้านเพศจำนวน 2 ข้อ ด้านอายุจำนวน 7 ข้อ ด้านวุฒิการศึกษาจำนวน 5 ข้อ ด้านประสบการณ์จำนวน 2 ข้อ ด้านความสามารถเฉพาะด้านกีฬาจำนวน 9 ข้อ ด้านการปฏิบัติหน้าที่จำนวน 8 ข้อ

**ตอนที่ 3** แบบสอบถามความคิดเห็นด้านความต้องการบุคลากรด้านการออกกำลังกายและกีฬาของสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550 เป็นคำถามที่ให้ผู้ตอบแสดงความคิดเห็น 5 ระดับ ระดับดังนี้

|              |         |                   |
|--------------|---------|-------------------|
| ระดับคะแนน 5 | หมายถึง | ต้องการมากที่สุด  |
| ระดับคะแนน 4 | หมายถึง | ต้องการมาก        |
| ระดับคะแนน 3 | หมายถึง | ต้องการปานกลาง    |
| ระดับคะแนน 2 | หมายถึง | ต้องการน้อย       |
| ระดับคะแนน 1 | หมายถึง | ต้องการน้อยที่สุด |

**ตอนที่ 4** ข้อเสนอแนะความต้องการบุคลากรด้านการออกกำลังกายและกีฬาของสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550 จำนวน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านความสามารถทางทักษะกีฬา ด้านบุคลิกภาพ ด้านมนุษยสัมพันธ์ ด้านความรับผิดชอบ และข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open – Ended Questionnaire)

### การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เพื่อให้ได้แบบสอบถามที่มีคุณภาพผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือตามขั้นตอน ดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้างานวิจัย วิทยานิพนธ์ เอกสาร ตำรา บทความ วารสาร สิ่งตีพิมพ์ต่าง ๆ ทั้งภาษาไทย และภาษาต่างประเทศที่เกี่ยวกับความต้องการบุคลากร เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
2. สัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญ และผู้มีประสบการณ์เกี่ยวกับพลศึกษา
3. ผู้วิจัยขอคำปรึกษาจากคณะกรรมการผู้ควบคุมปริญญาโทและผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อนำข้อคิดมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม
4. ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนอประธาน และกรรมการที่ควบคุมปริญญาโทเพื่อขอคำแนะนำและตรวจสอบแก้ไขให้สมบูรณ์และใช้ภาษาอย่างถูกต้องเหมาะสม
5. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 4 ท่าน เพื่อตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในด้านความเที่ยงตรงของเนื้อหาตลอดจนความเหมาะสมของภาษาที่ใช้
6. แก้ไขแบบสอบถามและเสนอต่อประธานและกรรมการควบคุมปริญญาโทเพื่อพิจารณาความสมบูรณ์อีกครั้ง
7. นำแบบสอบถามที่แก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับประชากรสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่น โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา ( $\alpha$  - Coefficient) ของครอนบาค มีความเชื่อมั่น .96
8. นำแบบสอบถามที่ได้ไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้

## การหาคุณภาพเครื่องมือ

1. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นแล้ว เสนอต่อประธาน และกรรมการผู้ควบคุม ปรินญาณพนธ์ ตรวจสอบ เพื่อปรับปรุงแก้ไข
2. นำแบบสอบถามที่สร้างเสร็จเรียบร้อยแล้วให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่านตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยใช้ดุลยพินิจพิจารณาเป็นรายข้อ แต่ละรายการนั้น มีความสอดคล้องตามเนื้อหาที่ต้องการหรือไม่ โดยพิจารณาจากเกณฑ์น้ำหนักของ พงรรัตน์ ทวีรัตน์ (พวงรัตน์ ทวีรัตน์. 2540: 124)
3. นำแบบสอบถามที่แก้ไขแล้วไปทดลองใช้กับประชากรที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน เพื่อหาความเชื่อมั่น โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา( $\alpha$  - Coefficient) ของครอนบาค มีความเชื่อมั่น .96

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ติดต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอหนังสือนำจากบัณฑิตวิทยาลัย ขอความอนุเคราะห์ขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามของสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในเขตจังหวัดลพบุรี
2. ส่งหนังสือนำพร้อมแบบสอบถามถึงนายกองค์การบริหารส่วนตำบลในเขตจังหวัดลพบุรี ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทางไปรษณีย์ จำนวน 350 ชุด เพื่อดำเนินการเก็บข้อมูลกับสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
3. รวบรวมแบบสอบถาม ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้รับคืน จำนวน 350 ชุดและเป็นแบบสอบถามที่สมบูรณ์ จำนวน 300 ชุด คิดเป็นร้อยละ 85.71
4. นำแบบสอบถามที่สมบูรณ์มาวิเคราะห์ทางสถิติ

## การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม และนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
2. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละความต้องการบุคลากรด้านการออกกำลังกายและกีฬาของสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550 และนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
3. นำแบบสอบถามตอนที่ 3 มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละความคิดเห็นด้านความต้องการบุคลากรด้านการออกกำลังกายและกีฬาของสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550 และนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
4. นำแบบสอบถามตอนที่ 4 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ มาสรุปและเสนอในรูปแบบความเรียง

## บทที่ 4

### ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

#### สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่าง ๆ แทนความหมาย ดังต่อไปนี้

|   |     |                    |
|---|-----|--------------------|
| n | แทน | จำนวนกลุ่มตัวอย่าง |
| f | แทน | ความถี่            |
| % | แทน | ค่าร้อยละ          |

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

จากการแจกแบบสอบถามไปยังสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบล ในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างจำนวน 350 คนและหลังจากตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามจากจำนวน 350 ฉบับ ได้แบบสอบถามฉบับที่สมบูรณ์จำนวน 300 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 85.71 จากนั้นผู้วิจัยได้รวบรวมแบบสอบถามทั้งหมดโดยใช้เครื่องคอมพิวเตอร์เพื่อดำเนินการวิเคราะห์โดยใช้ค่าความถี่และร้อยละตามลำดับดังต่อไปนี้

**ตอนที่ 1** ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 3 ข้อ ได้แก่ เพศ อายุ วุฒิการศึกษา

**ตอนที่ 2** ความต้องการบุคลากรด้านการออกกำลังกายและกีฬาของสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550 ประกอบด้วยแบบสอบถาม 7 ด้านทั้งหมด 35 ข้อ ได้แก่ ด้านความต้องการหรือไม่ต้องการการจำนวน 2 ข้อ ด้านเพศจำนวน 2 ข้อ ด้านอายุจำนวน 7 ข้อ ด้านวุฒิการศึกษาจำนวน 5 ข้อ ด้านประสบการณ์จำนวน 2 ข้อ ด้านความสามารถเฉพาะด้านกีฬาจำนวน 9 ข้อ ด้านการปฏิบัติหน้าที่จำนวน 8 ข้อ

**ตอนที่ 3** ความคิดเห็นด้านความต้องการบุคลากรด้านการออกกำลังกายและกีฬาของสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550 เป็นคำถามที่ให้ผู้ตอบแสดงความคิดเห็นเป็น 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

**ตอนที่ 4** ข้อเสนอแนะความต้องการบุคลากรด้านการออกกำลังกายและกีฬาของสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550 จำนวน 4 ด้าน ได้แก่ ด้านความสามารถทางทักษะกีฬา ด้านบุคลิกภาพ ด้านมนุษยสัมพันธ์ ด้านความรับผิดชอบ และข้อเสนอแนะอื่น ๆ มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open – Ended Questionnaire)

## ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยแจกแจงความถี่ และร้อยละแล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ตาราง 2 สถานภาพของสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550 โดยจำแนกตามเพศ อายุ วุฒิการศึกษา (n = 300)

| สถานภาพ        | จำนวน | ร้อยละ |
|----------------|-------|--------|
| เพศ            |       |        |
| ชาย            | 260   | 86.67  |
| หญิง           | 40    | 13.33  |
| รวม            | 300   | 100.00 |
| อายุ           |       |        |
| น้อยกว่า 40 ปี | 210   | 70.00  |
| 40 ปีขึ้นไป    | 90    | 30.00  |
| รวม            | 300   | 100.00 |
| วุฒิการศึกษา   |       |        |
| ประถมศึกษา     | 220   | 73.33  |
| มัธยมศึกษา     | 60    | 20.00  |
| อุดมศึกษา      | 20    | 6.67   |
| รวม            | 300   | 100.00 |

จากตาราง 2 แสดงว่าสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550 จำนวน 3000 คน เป็นเพศชายจำนวน 260 คน คิดเป็นร้อยละ 86.67 และเป็นเพศหญิงจำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 13.33 อายุต่ำกว่า 40 ปีจำนวน 210 คน คิดเป็นร้อยละ 70.00 และอายุ 40 ปีขึ้นไปจำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00 ด้านวุฒิการศึกษามีวุฒิการศึกษาระดับประถมศึกษาจำนวน 220 คน คิดเป็นร้อยละ 73.33 ระดับมัธยมศึกษาจำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00 ระดับอุดมศึกษาจำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 6.67

**ตอนที่ 2** ความต้องการบุคลากรทางพลศึกษาโดยแจกแจงความถี่ และร้อยละแล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ตาราง 3 ความต้องการบุคลากรทางด้านการออกกำลังกายและกีฬาสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550 ด้านความต้องการ (n = 300)

| ข้อ | ด้านความต้องการ | จำนวน | ร้อยละ |
|-----|-----------------|-------|--------|
| 1.  | ต้องการ         | 280   | 93.33  |
| 2.  | ไม่ต้องการ      | 20    | 6.67   |
|     | รวม             | 300   | 100.00 |

จากตาราง 3 แสดงให้เห็นว่าสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550 จำนวน 300 คน มีความต้องการบุคลากรทางด้านการออกกำลังกายและกีฬาจำนวน 280 คน คิดเป็นร้อยละ 93.33 ไม่ต้องการบุคลากรทางด้านการออกกำลังกายและกีฬาจำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 6.67

ตาราง 4 ความต้องการบุคลากรทางด้านการออกกำลังกายและกีฬาสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550 ด้านเพศ (n = 280)

| ข้อ | ด้านความเพศ | จำนวน | ร้อยละ |
|-----|-------------|-------|--------|
| 1.  | เพศชาย      | 220   | 78.58  |
| 2.  | เพศหญิง     | 60    | 21.42  |
|     | รวม         | 280   | 100.00 |

จากตาราง 4 แสดงให้เห็นว่าสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550 จำนวน 280 คน มีความต้องการบุคลากรทางด้านการออกกำลังกายและกีฬา เพศชายจำนวน 220 คน คิดเป็นร้อยละ 78.58 และต้องการบุคลากรทางด้านการออกกำลังกายและกีฬา เพศหญิงจำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 21.42

ตาราง 5 ตาราง ความต้องการบุคลากรทางด้านการออกกำลังกายและกีฬาสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550 ด้านอายุ (n = 280)

| ข้อ | ความต้องการด้าน อายุ | จำนวน | ร้อยละ |
|-----|----------------------|-------|--------|
| 1.  | น้อยกว่า 25 ปี       | 0     | 0.00   |
| 2.  | 26 – 30 ปี           | 120   | 42.85  |
| 3.  | 31 – 35 ปี           | 90    | 32.14  |
| 4.  | 36 – 40 ปี           | 60    | 21.42  |
| 5.  | 41 – 45 ปี           | 10    | 3.59   |
| 6.  | 46 – 50 ปี           | 0     | 0.00   |
| 7.  | มากกว่า 50 ปี        | 0     | 0.00   |
| รวม |                      | 280   | 100.00 |

จากตาราง 5 แสดงให้เห็นว่าด้านอายุของบุคลากรทางด้านการออกกำลังกายและกีฬา สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550 จำนวน 280 คน มีความต้องการ ต้องการบุคลากรทางพลศึกษาที่มีอายุระหว่าง 26 – 30 ปีมากที่สุดจำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 42.85 อายุ 31 – 35 ปี มีความต้องการจำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 32.14 อายุ 36 – 40 ปี มีความต้องการจำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 21.42 อายุ 41 – 45 ปี มีความต้องการจำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 3.59 อายุต่ำกว่า 25 ปี 46 – 50 ปีและมากกว่า 50 ปีขึ้นไป ไม่มี ความต้องการ

ตาราง 6 ความต้องการบุคลากรทางด้านการออกกำลังกายและกีฬาสมาชิกองค์การบริหารส่วน  
ตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550 ด้านวุฒิการศึกษา (n = 280)

| ข้อ | ความต้องการด้านวุฒิการศึกษา         | จำนวน | ร้อยละ |
|-----|-------------------------------------|-------|--------|
| 1.  | ประกาศนียบัตรการศึกษาชั้นสูงพลศึกษา | 4     | 1.45   |
| 2.  | ปริญญาตรีพลศึกษา                    | 180   | 64.28  |
| 3.  | ปริญญาตรีวิทยาศาสตร์การกีฬา         | 40    | 14.28  |
| 4.  | ปริญญาโทพลศึกษา                     | 36    | 12.85  |
| 5.  | ปริญญาโทวิทยาศาสตร์การกีฬา          | 20    | 7.14   |
| รวม |                                     | 280   | 100.00 |

จากตาราง 6 แสดงให้เห็นว่าด้านวุฒิการศึกษาของบุคลากรทางด้านการออกกำลังกายและกีฬา สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550 จำนวน 280 คน ต้องการบุคลากรทางด้านการออกกำลังกายและกีฬา ที่มีวุฒิการศึกษาในระดับ ประกาศนียบัตรการศึกษาชั้นสูงพลศึกษา จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 1.45 ปริญญาตรีพลศึกษาจำนวน 180 คน คิดเป็นร้อยละ 64.28 ปริญญาตรีวิทยาศาสตร์การกีฬา จำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 14.28 ปริญญาโทพลศึกษา จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 12.85 ปริญญาโทวิทยาศาสตร์ การกีฬา จำนวน 20 คนคิดเป็นร้อยละ 7.14



ตาราง 7 ความต้องการบุคลากรทางด้านการออกกำลังกายและกีฬา ของสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550 ด้านประสพการณ์ (n= 280)

| ข้อ | ความต้องการด้านประสพการณ์ | จำนวน | ร้อยละ |
|-----|---------------------------|-------|--------|
| 1.  | ผู้ที่พึงสำเร็จการศึกษา   | 20    | 7.15   |
| 2.  | ผู้ที่มีประสพการณ์        | 260   | 92.85  |
|     | รวม                       | 280   | 100.00 |

จากตาราง 7 แสดงให้เห็นว่าด้านประสพการณ์ ของบุคลากรทางด้านการออกกำลังกายและกีฬา สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550 จำนวน 280 คน ต้องการบุคลากรทางด้านการออกกำลังกายและกีฬาที่พึงสำเร็จการศึกษา จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 7.15 และต้องบุคลากรทางด้านการออกกำลังกายและกีฬาที่มีประสพการณ์ จำนวน 260 คน คิดเป็นร้อยละ 92.85

ตาราง 8 ความต้องการบุคลากรทางด้านการออกกำลังกายและกีฬาของสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550 ด้านความสามารถเฉพาะด้าน (n = 280)

| ข้อ | ความต้องการด้านความสามารถเฉพาะด้าน | จำนวน | ร้อยละ |
|-----|------------------------------------|-------|--------|
| 1.  | เปตอง                              | 30    | 10.72  |
| 2.  | แอโรบิกด้านซ์                      | 38    | 13.57  |
| 3.  | ตะกร้อ                             | 45    | 16.07  |
| 4.  | บริหารร่างกาย                      | 20    | 7.14   |
| 5.  | กีฬาพื้นบ้าน                       | 37    | 13.21  |
| 6.  | กิจกรรมนันทนาการ                   | 10    | 3.57   |
| 7.  | ฟุตบอล                             | 86    | 30.72  |
| 8.  | วอลเลย์บอล                         | 14    | 5.00   |
| รวม |                                    | 280   | 100.00 |

จากตาราง 8 แสดงให้เห็นว่าด้านความสามารถเฉพาะด้านของบุคลากรทางด้านการออกกำลังกายและกีฬาสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550 จำนวน 280 คน ต้องการบุคลากรทางด้านการออกกำลังกายและกีฬาที่มีความสามารถด้านเปตอง จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 10.72 แอโรบิกด้านซ์ จำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 13.57 ตะกร้อ จำนวน 45 คน คิดเป็นร้อยละ 16.07 บริหารร่างกาย จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 7.14 กีฬาพื้นบ้าน จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 13.21 กิจกรรมนันทนาการ จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 3.57 ฟุตบอล จำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 30.72 วอลเลย์บอล จำนวน 14 คน คิดเป็นร้อยละ 5.00

ตาราง 9 ความต้องการบุคลากรทางด้านการออกกำลังกายและกีฬาของสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550 ด้านการปฏิบัติหน้าที่ (n= 280)

| ความต้องการด้านการปฏิบัติหน้าที่           | จำนวน | ร้อยละ |
|--------------------------------------------|-------|--------|
| 1. ปฏิบัติหน้าที่เป็นผู้ฝึกสอนกีฬา         | 80    | 28.57  |
| 2. ปฏิบัติหน้าที่เป็นผู้นำด้านกีฬา         | 120   | 42.85  |
| 3. ปฏิบัติหน้าที่เป็นผู้นำด้านนันทนาการ    | 30    | 10.72  |
| 4. ปฏิบัติหน้าที่เป็นผู้จัดการแข่งขันกีฬา  | 20    | 7.15   |
| 5. ปฏิบัติหน้าที่เป็นผู้นำแอโรบิกด๊านซ์    | 15    | 5.36   |
| 6. ปฏิบัติหน้าที่เป็นผู้ปฏิบัติงานสรวายน้ำ | 5     | 1.78   |
| 7. ปฏิบัติหน้าที่เป็นผู้ตัดสินกีฬา         | 10    | 3.57   |
| รวม                                        | 280   | 100.00 |

จากตาราง 9 แสดงให้เห็นว่าด้านปฏิบัติหน้าที่สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550 จำนวน 280 คน ต้องการบุคลากรทางด้านการออกกำลังกายและกีฬาปฏิบัติหน้าที่เป็นผู้ฝึกสอนกีฬา จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 28.57 ปฏิบัติหน้าที่เป็นผู้นำด้านกีฬา จำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 42.85 ปฏิบัติหน้าที่เป็นผู้นำด้านนันทนาการ จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 10.72 ปฏิบัติหน้าที่เป็นผู้จัดการแข่งขันกีฬา จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 7.15 ปฏิบัติหน้าที่เป็นผู้นำแอโรบิกด๊านซ์ จำนวน 15 คน คิดเป็นร้อยละ 5.36 ปฏิบัติหน้าที่เป็นผู้ปฏิบัติงานสรวายน้ำ จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 1.78 ปฏิบัติหน้าที่เป็นผู้ตัดสินกีฬา จำนวน 10 คน คิดเป็นร้อยละ 3.57

### ตอนที่ 3

ตาราง 10 ความต้องการบุคลากรทางด้านการออกกำลังกายและกีฬาสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550 ด้านการปฏิบัติหน้าที่ของบุคลากร (n= 280)

| รายการ                                                   |   | ความต้องการ |       |         |      |            |
|----------------------------------------------------------|---|-------------|-------|---------|------|------------|
|                                                          |   | มากที่สุด   | มาก   | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 1.ต้องการบุคลากรที่มีความสามารถ                          | f | 150         | 90    | 30      | 8    | 2          |
| ให้คำแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้อง                       | % | 53.57       | 32.14 | 10.72   | 2.85 | 0.72       |
| 2.ต้องการบุคลากรที่มีความรู้                             | f | 110         | 85    | 75      | 7    | 3          |
| ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย                        | % | 39.28       | 30.35 | 26.78   | 2.51 | 1.08       |
| 3.ต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี                     | f | 98          | 102   | 50      | 22   | 8          |
|                                                          | % | 35.03       | 36.42 | 17.85   | 7.85 | 2.85       |
| 4.ต้องการบุคลากรที่มีการแต่งกายสุภาพเรียบร้อย            | f | 90          | 80    | 100     | 4    | 6          |
|                                                          | % | 32.14       | 28.57 | 35.72   | 1.42 | 2.15       |
| 5.ต้องการบุคลากรที่มีความสามารถด้านกีฬา                  | f | 170         | 50    | 35      | 20   | 5          |
|                                                          | % | 60.71       | 17.85 | 12.52   | 7.14 | 1.78       |
| 6.ต้องการบุคลากรที่มีความสามารถด้านการตัดสินกีฬา         | f | 121         | 89    | 50      | 15   | 5          |
|                                                          | % | 43.22       | 31.78 | 17.86   | 5.35 | 1.79       |
| 7.ต้องการบุคลากรที่มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่             | f | 190         | 55    | 15      | 10   | 10         |
|                                                          | % | 67.85       | 19.65 | 5.36    | 3.57 | 3.57       |
| 8.ต้องการบุคลากรที่มีความสามารถด้านนันทนาการ             | f | 101         | 89    | 75      | 16   | 4          |
|                                                          | % | 36.07       | 30.78 | 26.02   | 5.71 | 1.42       |
| 9.ต้องการบุคลากรที่มีความสามารถเป็นผู้นำแอโรบิกแดนซ์     | f | 118         | 72    | 80      | 7    | 3          |
|                                                          | % | 42.14       | 25.71 | 28.57   | 2.50 | 1.08       |
| 10.ต้องการบุคลากรที่เป็นผู้นำในการส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย | f | 88          | 112   | 45      | 20   | 15         |
|                                                          | % | 31.42       | 40.00 | 16.07   | 7.14 | 5.37       |
| 11.ต้องการบุคลากรที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง               | f | 95          | 120   | 40      | 17   | 8          |
| เป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย                        | % | 33.93       | 42.85 | 14.28   | 6.08 | 2.86       |
| 12.ต้องการบุคลากรที่มีความสามารถในการจัดการแข่งขันกีฬา   | f | 94          | 113   | 43      | 21   | 9          |
|                                                          | % | 33.57       | 40.35 | 15.35   | 7.52 | 3.21       |

จากตาราง 10 แสดงว่า ความคิดเห็นด้านความต้องการบุคลากรด้านการปฏิบัติหน้าที่ของบุคลากรของสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550 จำนวน 280 คน ต้องการบุคลากรที่มีความรับผิดชอบสูง คิดเป็นร้อยละ 67.85 ต้องการบุคลากรที่มีความสามารถด้านกีฬาคิดเป็นร้อยละ 60.71 ต้องการบุคลากรที่สามารถให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง คิดเป็นร้อยละ 53.57 ตามลำดับ

**ตอนที่ 4** สรุปข้อเสนอแนะด้านความต้องการบุคลากรด้านการออกกำลังกายและกีฬาและข้อเสนอแนะอื่น ๆ ของสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550 พบว่า

**1.ด้านความสามารถทางด้านทักษะกีฬา**

สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550 ต้องการบุคลากรที่มีความสามารถในด้านกีฬาฟุตบอล, ฟุตซอล

**2.ด้านบุคลิกภาพ**

สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550 ต้องการบุคลากรที่มีบุคลิกภาพดี แต่งกายสุภาพเรียบร้อย, พุดจาสุภาพ

**3.ด้านมนุษยสัมพันธ์**

สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550 ต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีสามารถติดต่อประสานงานกับหน่วยงานต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

**4.ด้านความรับผิดชอบ**

สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550 ต้องการบุคลากรที่มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ทั้งในด้านการตรงต่อเวลาการทำงานได้สำเร็จตามเป้าหมายที่กำหนด

ข้อเสนอแนะอื่นๆ

ควรมีการสำรวจความต้องการของนายกองค์การบริหารส่วนตำบลและนายกเทศมนตรี เพื่อให้ได้ข้อมูลที่หลากหลายมากยิ่งขึ้น

## บทที่ 5

### บทย่อ สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### บทย่อ

##### ความมุ่งหมายในการวิจัย

เพื่อศึกษาความต้องการบุคลากรทางด้านการออกกำลังกายและกีฬาของสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550

#### การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

##### ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยได้แก่สมาชิกขององค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550 จำนวน 1,900 คน

##### กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้แก่ สมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550 ที่อยู่นอกเขตเทศบาล จำนวน 950 หมู่บ้านจำนวนหมู่บ้านละ 2 คน ซึ่งได้มาจากการเลือกตั้ง ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,900 คน จากนั้นนำจำนวนประชากรที่ได้เทียบตารางของ เครจซีและมอร์แกน ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 320 คนในการทำวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้เลือกกลุ่มตัวอย่างไว้มากกว่าที่กำหนดไว้จากตารางคือ 350 คน จากนั้นดำเนินการสุ่มตัวอย่าง แบบแบ่งชั้นอย่างเป็นสัดส่วน

#### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง แบ่งออกเป็น 4 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ข้อมูลความต้องการบุคลากรทางด้านการออกกำลังกายและกีฬาของสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นด้านความต้องการบุคลากรทางด้านการออกกำลังกายและกีฬาของสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะ

## การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ติดต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อขอหนังสือนำจากบัณฑิตวิทยาลัย ขอความอนุเคราะห์ขอความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามของสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในเขตจังหวัดลพบุรี
2. ส่งหนังสือนำพร้อมแบบสอบถามถึงนายกองค์การบริหารส่วนตำบลใน จังหวัดลพบุรี ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างทางไปรษณีย์ จำนวน 350 ชุด เพื่อดำเนินการเก็บข้อมูลกับสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง
3. รวบรวมแบบสอบถาม ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้รับคืน จำนวน 350 ชุด และเป็นแบบสอบถามที่สมบูรณ์ จำนวน 300 ชุด คิดเป็นร้อยละ 85.71
4. นำแบบสอบถามที่สมบูรณ์มาวิเคราะห์ทางสถิติ

## การวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม และนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
2. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละความต้องการบุคลากรด้านการออกกำลังกายและกีฬาของสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550 และนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
3. นำแบบสอบถามตอนที่ 3 มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละความคิดเห็นด้านความต้องการบุคลากรด้านการออกกำลังกายและกีฬาของสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550 และนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
4. นำแบบสอบถามตอนที่ 4 ขอเสนอแนะความคิดเห็นด้านความต้องการบุคลากรและข้อเสนอแนะอื่น ๆ มาสรุปและเสนอในรูปแบบความเรียง

## สรุปผลการวิจัย

1. สภาพของผู้ตอบแบบสอบถามความต้องการบุคลากรทางด้านการออกกำลังกายและกีฬาของสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550 จำนวน 300 คน แสดงให้เห็นว่าสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550 เป็นเพศชาย จำนวน 260 คน คิดเป็นร้อยละ 86.67 และเป็นเพศหญิงจำนวน 40 คน คิดเป็นร้อยละ 13.33 ด้านอายุของสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550 มีอายุต่ำกว่า 40 ปี จำนวน 210 คน คิดเป็นร้อยละ 70.00 และ อายุ 40 ปี ขึ้นไป จำนวน 90 คน คิดเป็นร้อยละ 30.00 ด้านวุฒิการศึกษา ของผู้ตอบแบบสอบถามการศึกษาระดับประถมศึกษาจำนวน 220 คน คิดเป็นร้อยละ 73.33 การศึกษาระดับมัธยมศึกษา จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 20.00 การศึกษาระดับอุดมศึกษาจำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 6.67

2. ความต้องการบุคลากรทางด้านการออกกำลังกายและกีฬาสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550 จำนวน 300 คน ต้องการบุคลากรทางด้านการออกกำลังกายและกีฬา จำนวน 280 คน คิดเป็นร้อยละ 93.33 ด้านเพศ ต้องการเพศชาย จำนวน 220 คน คิดเป็นร้อยละ 78.58 ด้านอายุต้องการบุคลากรทางด้านการออกกำลังกายและกีฬาอายุระหว่าง 26 – 30 ปี จำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 42.85 ด้านวุฒิการศึกษา ต้องการบุคลากรระดับปริญญาตรีพลศึกษา จำนวน 180 คน คิดเป็นร้อยละ 64.28 ด้านประสบการณ์ ต้องการบุคลากรทางด้านการออกกำลังกายและกีฬาที่มีประสบการณ์ จำนวน 260 คน คิดเป็นร้อยละ 92.85 ด้านความสามารถเฉพาะด้าน ต้องการบุคลากรทางด้านการออกกำลังกายและกีฬาที่มีความสามารถด้านฟุตบอล จำนวน 86 คน คิดเป็นร้อยละ 30.72 ด้านการปฏิบัติหน้าที่ ต้องการบุคลากรด้านการปฏิบัติหน้าที่ปฏิบัติหน้าที่เป็นผู้นำด้านกีฬา จำนวน 120 คนคิดเป็นร้อยละ 42.85

3. ความคิดเห็นด้านความต้องการบุคลากรทางด้านการออกกำลังกายและกีฬาของสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550 จำนวน 280 คน ต้องการบุคลากรที่มีความรับผิดชอบสูง ต้องการบุคลากรที่มีความสามารถด้านกีฬา ต้องการบุคลากรที่สามารถให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง โดยรวมอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 67.85, 60.71 และ 53.57 ตามลำดับ

## อภิปรายผล

จากการวิจัย ความต้องการบุคลากรทางด้านการออกกำลังกายและกีฬาของสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550 พบว่า

1. ความต้องการบุคลากรทางด้านการออกกำลังกายและกีฬาสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550 มีความต้องการบุคลากรทางด้านการออกกำลังกายและกีฬาและต้องการบุคลากรเพศชาย มีอายุระหว่าง 26 – 30 ปี มีการศึกษาระดับปริญญาตรีพลศึกษา และมีประสบการณ์ทำงาน มีความสามารถเฉพาะด้านกีฬาฟุตบอล ปฏิบัติหน้าที่เป็นผู้นำด้านกีฬา และต้องการบุคลากรด้านการออกกำลังกายและกีฬาที่มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่ ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ นพเวศน์ ขวัญวงศ์ (2530: บทคัดย่อ) ที่ศึกษาความต้องการนักพลศึกษาเข้าไปทำงานในสถานประกอบการเอกชนพบว่าสถานประกอบการธุรกิจเอกชนยังมีความต้องการนักพลศึกษาเข้าไปทำงานในสถานประกอบการเอกชน ซึ่งมีอายุระหว่าง 20 – 25 ปี สำเร็จการศึกษาปริญญาตรี

2. ความต้องการบุคลากรทางด้านการออกกำลังกายและกีฬาสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550



### ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

ควรมีการศึกษาความคิดเห็นของนายกองค์การบริหารส่วนตำบลและนายกเทศมนตรี

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาความคิดเห็นของบุคลากรทางพลศึกษาของนายกองค์การบริหารส่วนตำบลและนายกเทศมนตรี
2. ศึกษานโยบายขององค์การบริหารส่วนตำบลให้ตรงตามจุดประสงค์ที่จะทำการวิจัย





## บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (2529). *กลุ่มพัฒนาหลักสูตรและการฝึกอบรมสำหรับนักกีฬา กรมพลศึกษา*.  
กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์กรมศาสนา.
- กรวิทย์ ช่วยคุ. (2548). *ความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ  
อำเภอเมืองตรัง จังหวัดตรัง พ.ศ.2548*. ปรินูญานิพนธ์. กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2536). *คู่มือกีฬาเพื่อสุขภาพข้าราชการพลเรือน*. กรุงเทพฯ:  
โอเดียนสแควร์.
- จรรยาลักษณ์ สุขแจ่ม. (2541). *การสร้างแรงจูงใจเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายในโรงพยาบาล  
วชิรพยาบาล กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์.สุศึกษาและพฤติกรรมศาสตร์*. กรุงเทพฯ:  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล.
- จรวพร ธรณินทร์. (2519). *กายวิภาคและสรีรวิทยาการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ:  
ห้าหุ้นส่วนจำกัดพิมพ์อักษร.
- จัญญ มีสิน. (2536). *การสร้างสมรรถภาพทางกาย*. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2525). *ความต้องการการบริหารด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพข้าราชการและนิสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์*. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เจน ธนศิริ. (2540). *การเพิ่มประสิทธิภาพของชีวิต*. กรุงเทพฯ: สัมพันธ์พานิช.
- ชาติรี ประชาพิพัฒ. (2545). *แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ:  
วารสารพยาบาล. 5(12): 184 – 191.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์. (2538). *สรีรวิทยาของมนุษย์ 1*. กรุงเทพฯ: ศุภนิชการพิมพ์.
- ชัยยุทธ์ ศิริกุลพิทักษ์. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนใน  
สวนสาธารณะขนาดใหญ่ในเขตเทศบาลนครตรัง ปี พ.ศ. 248*. ปรินูญานิพนธ์. กศ.ม.  
(พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ชำนาญ เรืองมาก. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสถาน ออก  
กำลังกายเขตเทศบาลเมืองสุโขทัย-ลก ปี พ.ศ. 248*. ปรินูญานิพนธ์. กศ.ม. (พลศึกษา).  
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ดำรง กิจกุล. (2544). *คู่มือการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- นภดล อิมสุต. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในศูนย์กีฬาประจำ  
ตำบล อำเภอเมือง จังหวัดตาก*. ปรินูญานิพนธ์. กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิต  
วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- บรรลุ ศิริพานิช. (2537). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์  
หมอชาวบ้าน.
- ปรีดา คัยร้านหญ้า. (2547). ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่  
ออกกำลังกายในเขตเมือง จังหวัดชลบุรี ปี พ.ศ. 2547. ปรินิพนธ์. กศ.ม.  
(พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประวัตร เจนวรรณกุล. (2547). สารพันปัญหาเรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสาร  
กรมบัญชีกลาง. 45(4): 59 – 61.
- ประพนธ์ พูลลาภ. (2550). สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการให้บริการการออก  
กำลังกายของสถาบันการพลศึกษาวิทยาเขตอุดรธานี ปี พ.ศ. 2550. ปรินิพนธ์.  
กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.  
ถ่ายเอกสาร.
- ประวิทย์ สุทธิบุญ. (2550). ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในสวนสาธารณะของ  
เทศบาลนครอุดรธานี ประจำปี 2550. ปรินิพนธ์. กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:  
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พรทิพย์ สอนเถื่อน. (2549). สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนใน  
กีฬาของกรุงเทพมหานคร ปีพุทธศักราช 2545. ปรินิพนธ์. กศ.ม. (พลศึกษา).  
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ไพวัลย์ ตันลาพุด. (2533). พลศึกษาเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มานพ ปานสาคร. (2550). สภาพและความต้องการของประชาชนที่มีต่อการออกกำลังกายในเขต  
เทศบาล จังหวัดนครนายก ปี พ.ศ. 2550. ปรินิพนธ์. กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:  
บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ. (2537). การออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: โอ.เอส.พรีนติ้งเฮาส์.
- วิชุด คะเนิงสุขเกษม. (2527). ข้อเสนอแนะการออกกำลังกาย. วารสารกีฬา. 11(8): 7 – 11.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2539). การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ. นนทบุรี: กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ  
กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- สมนึก ภูะหงษ์. (2549). สภาพและความต้องการของพนักงานที่มีต่อการออกกำลังกายในบริษัท  
ไทยน้ำทิพย์ จำกัด ภาคตะวันออก ปีพุทธศักราช 2544. ปรินิพนธ์. กศ.ม.  
(พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สมชาย ลีทองอิน. (2543). คู่มือส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข. กรุงเทพฯ:  
โรงพิมพ์ชุมนุมเกษตรและสหกรณ์.
- สุชา จันทรเฒ. (2522). จิตวิทยาทั่วไป. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุพิตร สมาชิกโต. (2532). เติบอย่างไรจึงจะทำให้สุขภาพดี. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และ  
สันตนาการ. 14(3): 173 – 179.

- สุภาพรณ ลูวีระ. (2532). การสร้างพลังแก่ส่วนประสมทางการตลาด.วารสารมหาวิทยาลัยพายัพ.  
2(2): 165 – 167.
- สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2541). พลศึกษาและนันทนาการ. กรุงเทพฯ: มิตรภาพการพิมพ์และสตีวดีโอ.  
เสก อักษรนุเคราะห์. (2534). การออกกำลังกายและการพักผ่อน. วารสารสุขภาพ.  
ภาควิชาออร์โทปิดิกส์และเวชศาสตร์ฟื้นฟู.
- สิวณี เข้ม. (2542). การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาใน  
มหาวิทยาลัยของรัฐ. วิทยานิพนธ์. คบ. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย  
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- อนันท์ อัฐชู. (2520). การป้องกันและการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาฟุตบอล. กรุงเทพฯ:  
หลักการฝึกกีฬา. ไทยวัฒนาพิช.
- อรุณ รักธรรม. (2527). หลักมนุษยสัมพันธ์กับการบริหาร. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์มหาวิทยาลัย.  
อำนาจ อะโน. (2526). กายบริหาร. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- อวย เกตุสิงห์. (2525). ร่างกายกับการออกกำลังกาย. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และนันทนาการ.  
10(2): 109.
- Hall, Dougluas. (1989). *Beauvais Fitness and Aerobic Centers Centers* :  
Daeteminaton of Membeb Characteristics, In *Master Abstracts Internation*.  
27(1) 47.
- Johnson, Maureen Mc Carthy. (1990). *Education and Bvssiness in Partner*  
*For Fitness*, In *Duissertation abstract Interntion*. 50 (8): 2327 - A.
- Krejcai, Robert V. and Daryle W. Morgan. (1970). *Determining Sampie Size For*  
*Research, Education and Psychological Mcasurement* . 30: 607 – 617;  
Autumn,1970.



ภาคผนวก ก

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย  
เรื่อง

ความต้องการบุคลากรด้านการออกกำลังกายและกีฬาของสมาชิก  
องค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550

**แบบสอบถามเพื่อการวิจัย**  
**เรื่อง**  
**ความต้องการบุคลากรด้านการออกกำลังกายและกีฬาของสมาชิก**  
**องค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550**

.....

**คำอธิบาย**

แบบสอบถามนี้จัดทำเพื่อสำรวจความต้องการบุคลากรด้านการออกกำลังกายและกีฬาของสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550 โดยแบ่งออกเป็น 4 ตอน ดังนี้

**ตอนที่ 1** ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

**ตอนที่ 2** ความต้องการบุคลากรด้านการออกกำลังกายและกีฬาของสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550

**ตอนที่ 3** ความคิดเห็นด้านความต้องการบุคลากรด้านการออกกำลังกายและกีฬาของสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550

**ตอนที่ 4** ข้อเสนอแนะความต้องการบุคลากรด้านการออกกำลังกายและกีฬาของสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550

**หมายเหตุ :** 1.แบบสอบถามนี้ใช้สำหรับข้อมูลเพื่อการวิจัยเท่านั้น ข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยถือเป็นความลับ

2.กรุณาอ่านแบบสอบถามโดยละเอียด และตอบแบบสอบถามทุกข้อตามความเป็นจริง

ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านที่กรุณาให้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัยในครั้งนี้

เกรียงศักดิ์ ชะนะภีย  
ผู้วิจัย



**ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม**

**คำชี้แจง** โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความที่เป็นจริง

1. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

2. อายุ

☐ น้อยกว่า 40 ปี

☐ 40 ปี ขึ้นไป

3. วุฒิการศึกษา

☐ ประถมศึกษา

☐ มัธยมศึกษา

☐ อุดมศึกษา



**ตอนที่ 2 ความต้องการบุคลากรด้านการออกกำลังกายและกีฬาของสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550**

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความที่ตรงกับความต้องการของท่าน

1. ท่านต้องการบุคลากรด้านการออกกำลังกายและกีฬาหรือไม่

- ☐ ต้องการ  
☐ ไม่ต้องการ

2. ท่านต้องการบุคลากรด้านการออกกำลังกายและกีฬาเพศใด

- ☐ ชาย  
☐ หญิง

3. ท่านต้องการบุคลากรด้านการออกกำลังกายและกีฬาที่มีช่วงอายุเท่าใด

- |                                              |                                     |
|----------------------------------------------|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ต่ำกว่า 25 ปี       | <input type="checkbox"/> 26 – 30 ปี |
| <input type="checkbox"/> 31 – 35 ปี          | <input type="checkbox"/> 36 – 40 ปี |
| <input type="checkbox"/> 41 – 45 ปี          | <input type="checkbox"/> 46 – 50 ปี |
| <input type="checkbox"/> มากกว่า 50 ปีขึ้นไป |                                     |

4. ท่านต้องการบุคลากรด้านการออกกำลังกายและกีฬาที่มีวุฒิการศึกษาระดับใด

- |                                           |                                                      |
|-------------------------------------------|------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> ป.กศ.สูง พลศึกษา |                                                      |
| <input type="checkbox"/> ปริญญาตรีพลศึกษา | <input type="checkbox"/> ปริญญาตรีวิทยาศาสตร์การกีฬา |
| <input type="checkbox"/> ปริญญาโทพลศึกษา  | <input type="checkbox"/> ปริญญาโทวิทยาศาสตร์การกีฬา  |

5. ท่านต้องการบุคลากรด้านการออกกำลังกายและกีฬา ที่มีประสบการณ์อย่างไร

- ☐ ผู้ที่เพิ่งสำเร็จการศึกษา  
☐ ผู้ที่มีประสบการณ์

6. ท่านต้องการบุคลากรด้านการออกกำลังกายและกีฬาที่มีความสามารถเฉพาะด้านกีฬาชนิดใด  
(ตอบได้มากกว่า 1 ชนิดกีฬา)

- ☐ เปตอง
- ☐ แอโรบิกดำนซ์
- ☐ ตะกร้อ
- ☐ บริหารร่างกาย
- ☐ กีฬาพื้นบ้าน
- ☐ กิจกรรมนันทนาการ
- ☐ ฟุตบอล
- ☐ วอลเลย์บอล
- ☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

7. ท่านต้องการบุคลากรด้านการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อปฏิบัติหน้าที่ในองค์การบริหารส่วนตำบลของท่านด้านใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- ☐ ปฏิบัติหน้าที่เป็นผู้ฝึกสอนกีฬา
- ☐ ปฏิบัติหน้าที่เป็นผู้นำด้านกีฬา
- ☐ ปฏิบัติหน้าที่เป็นผู้นำด้านนันทนาการ
- ☐ ปฏิบัติหน้าที่เป็นผู้จัดการแข่งขันกีฬา
- ☐ ปฏิบัติหน้าที่เป็นผู้นำแอโรบิกดำนซ์
- ☐ ปฏิบัติหน้าที่เป็นผู้ปฏิบัติงานสรวายน้ำ
- ☐ ปฏิบัติหน้าที่เป็นผู้ตัดสินกีฬา
- ☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ).....

**ตอนที่ 3 ความคิดเห็นด้านความต้องการบุคลากรด้านการออกกำลังกายและกีฬาของ  
สมาชิกร่องการบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550**

**คำชี้แจง** พิจารณาความต้องการบุคลากรด้านการออกกำลังกายและกีฬา ของท่านแล้วทำ  
เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับความต้องการที่เป็นจริง

| รายการ                                         | ระดับความต้องการ |     |         |      |            |
|------------------------------------------------|------------------|-----|---------|------|------------|
|                                                | มากที่สุด        | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 0. ต้องการบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย | ✓                |     |         |      |            |

**คำอธิบาย** จากตัวอย่าง หมายความว่า ความต้องการบุคลากรด้านการออกกำลังกาย  
และกีฬา ในด้านความต้องการบุคลากรที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุด



**ตอนที่ 3** ความคิดเห็นด้านความต้องการบุคลากรด้านการออกกำลังกายและกีฬาของ  
สมาชิกรองการบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550

| รายการ                                                                      | ระดับความต้องการ |     |         |      |            |
|-----------------------------------------------------------------------------|------------------|-----|---------|------|------------|
|                                                                             | มากที่สุด        | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
| 1.ต้องการบุคลากรที่มีความสามารถให้คำแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้อง           |                  |     |         |      |            |
| 2.ต้องการบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการออกกำลังกาย               |                  |     |         |      |            |
| 3.ต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี                                        |                  |     |         |      |            |
| 4.ต้องการบุคลากรที่มีการแต่งกายสุภาพเรียบร้อย                               |                  |     |         |      |            |
| 5.ต้องการบุคลากรที่มีความสามารถด้านกีฬา                                     |                  |     |         |      |            |
| 6.ต้องการบุคลากรที่มีความสามารถด้านการตัดสินกีฬา                            |                  |     |         |      |            |
| 7.ต้องการบุคลากรที่มีความรับผิดชอบต่อหน้าที่                                |                  |     |         |      |            |
| 8.ต้องการบุคลากรที่มีความสามารถด้านนันทนาการ                                |                  |     |         |      |            |
| 9.ต้องการบุคลากรที่มีความสามารถเป็นผู้นำแอโรบิกแดนซ์                        |                  |     |         |      |            |
| 10.ต้องการบุคลากรที่เป็นผู้นำในการส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย                    |                  |     |         |      |            |
| 11.ต้องการบุคลากรที่มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงเป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกาย |                  |     |         |      |            |
| 12.ต้องการบุคลากรที่มีความสามารถในการจัดการแข่งขันกีฬา                      |                  |     |         |      |            |

**ตอนที่ 4** ข้อเสนอแนะความต้องการบุคลากรด้านการออกกำลังกายและกีฬาของสมาชิกองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี พ.ศ. 2550

- ด้านความสามารถทางด้านทักษะกีฬา

.....

.....

- ด้านบุคลิกภาพ

.....

.....

- ด้านมนุษยสัมพันธ์

.....

.....

- ด้านความรับผิดชอบ

.....

.....

ข้อเสนอแนะอื่นๆ .....

.....

.....

.....



ภาคผนวก ข

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

## รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

อ.ดร.พัชรศักดิ์ ฐัญญูประจัญบาน

อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อาจารย์ลำพอง ศรีรุ่ง

อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

อาจารย์รัชดา เครือทิวา

รองคณบดีคณะศิลปศาสตร์ สถาบันการพลศึกษา กรุงเทพมหานคร

ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์

อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพูนท์

อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ





ประวัติย่อผู้วิจัย

## ประวัติย่อผู้วิจัย

|                      |                                                         |
|----------------------|---------------------------------------------------------|
| ชื่อ – สกุล          | นายเกรียงศักดิ์ ชะนะภัย                                 |
| วัน เดือน ปีเกิด     | 20 กรกฎาคม 2524                                         |
| สถานที่เกิด          | จังหวัดอ่างทอง                                          |
| สถานที่อยู่ปัจจุบัน  | 60 หมู่ 2 ตำบลบ้านเบิก อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี 15150 |
| สถานที่ทำงานปัจจุบัน | ที่ว่าการอำเภอท่าม่วง อำเภอท่าม่วง จังหวัดลพบุรี 15150  |

### ประวัติการศึกษา

|          |                                                                                   |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------|
| พ.ศ.2539 | มัธยมศึกษาตอนต้น<br>จากโรงเรียนชัยบาดาลวิทยา อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี          |
| พ.ศ.2542 | มัธยมศึกษาตอนปลาย<br>จากโรงเรียนชัยบาดาลวิทยา อำเภอชัยบาดาล จังหวัดลพบุรี         |
| พ.ศ.2544 | ประกาศนียบัตรการศึกษาชั้นสูง (วิชาเอกพลศึกษา)<br>จากวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอ่างทอง |
| พ.ศ.2547 | การศึกษาระดับบัณฑิต (พลศึกษา)<br>จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ                    |
| พ.ศ.2554 | การศึกษาระดับบัณฑิต (พลศึกษา)<br>จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ                    |