

สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี

ปริญญานิพนธ์
ของ
ประสาน หงษ์ทอง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

พฤษภาคม 2546

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี

บทคัดย่อ
ของ
ประธาน หงษ์ทอง

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤศจิกายน 2546

h 239107

ประสาน หงษ์ทอง. (2546). สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนใน
จังหวัดสิงห์บุรี. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชาวุฒิ
ปลื้มสำราญ, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี.

การวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชน
จังหวัดสิงห์บุรี ในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา และด้านวันและเวลาของการออกกำลังกาย
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นผู้นำชุมชนที่มาจากการเลือกตั้ง จำนวน 149 คน และผู้นำที่เป็น
ข้าราชการประจำ จำนวน 142 คน รวมทั้งสิ้น 291 คน ซึ่งได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง
(Purposive Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้าง
ขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .78 วิเคราะห์ข้อมูล โดยการแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ

ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี ด้านสถานที่ อุปกรณ์
และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีความเหมาะสมอยู่ในระดับน้อย
2. ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี ด้านสถานที่
อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ อยู่ในระดับมาก ด้านประเภทของ
กิจกรรมการออกกำลังกาย มีความต้องการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิคมากที่สุด รองลง
มา การวิ่งเพื่อสุขภาพ และการขี่จักรยาน ตามลำดับ ด้านชนิดกีฬาของการออกกำลังกาย มี
ความต้องการออกกำลังกายด้วยฟุตบอล รองลงมา ตะกร้อ และวอลเลย์บอล ตามลำดับ ด้านวัน
ของการออกกำลังกาย มีความต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์มากที่สุด รองลงมา วันอาทิตย์
และวันศุกร์ ตามลำดับ และด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย มีความต้องการออกกำลังกาย
ช่วงเวลา 17.00-18.00 น. มากที่สุด รองลงมา 18.00-19.00 น. และ 16.00-17.00 น. ตามลำดับ

STATES AND NEEDS FOR EXERCISE OF COMMUNITY LEADERS IN SINGBURI PROVINCE

AN ABSTRACT

BY

PRASAN HONGTHONG

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

Prasan Hongthong. (2003). *States and Needs for Exercise of Community Leaders in Singburi Province*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Assist. Prof. Thawuth Pluemsamran, Assist. Prof. Thongchai Charoensupmanee.

This study aimed to investigate states and needs for exercise of community leaders in Singburi Province. It focused on location, equipment, facility, officer service , classification of exercise and sport activities, day and time for exercise. The subjects used in this study were 149 community leaders from election and 142 leaders who were regular government officials, 291 in total by purposive sampling. The data was gathered with questionnaires made by researcher ($r = .78$), and analyzed by frequency and percentage.

The results were found that :

1. States for exercise of community leaders in Singburi Province according to location, equipment, facility and officer service were in the low level.
2. Needs for exercise of community leaders in Singburi Province according to location, equipment, facility and officer service was in the high level. Focusing on classification of exercise activities, aerobic-dance exercise was needed most, next were jogging for health and cycling in order. Considering a sport type for exercise, football was needed in the first, next were orderly takraw and volleyball. Day for exercise needed most was on Saturday, next were Sunday and Friday in order ; also, time for exercise needed most was from 5 - 6 p.m., next were orderly 6 - 7 p.m. and 4 - 5 p.m.

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชน ในจังหวัดสิงห์บุรี

ของ

นายประสาน หงษ์ทอง

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.นภาพร หะวานนท์)
วันที่ เดือน พฤศจิกายน พ.ศ. 2546

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

..... ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธวัช ปลื้มสำราญ)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์รัชชัย เจริญทรัพย์มณี)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพจน์)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อาจารย์ลำพอง ศรีรุ่ง)

ประกาศขอบคุณการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จได้ด้วยความกรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ชาวุฒิ ปลื้มสำราญ ประธานคณะกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ตลอดจนรองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพฤษ์ อาจารย์ลำพอง ศรีรุ่ง กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่กรุณาให้ความรู้ ข้อเสนอแนะ แก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ พร้อมทั้งให้กำลังใจ จนสามารถทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ลงได้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจริญชัย รองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพฤษ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวลย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์ รองศาสตราจารย์ ดร.วิรัช วรรณรัตน์ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำปรึกษาในการสร้างเครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณอาจารย์พิทยา บุญคงเสน อาจารย์ปราโมทย์ พงษ์ไชย และอาจารย์สมชาย ประเสริฐศรี ที่กรุณาให้ความรู้ ข้อเสนอแนะ และแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ พร้อมทั้งให้กำลังใจ จนสามารถทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จสมบูรณ์ลงได้

สุดท้ายนี้ ขอขอบพระคุณ คุณประนอม หงษ์ทอง ที่ได้ให้กำลังใจและสนับสนุนด้วยดีเสมอมา และขอขอบคุณเพื่อนๆ ทุกท่านที่ได้มีส่วนร่วมสนับสนุนให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จสมบูรณ์ลงได้ด้วยดี

ประธาน หงษ์ทอง

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	3
ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า.....	3
ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า.....	3
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	4
ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า.....	5
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ.....	6
แนวคิดและหลักการการออกกำลังกาย.....	7
ความหมายของการออกกำลังกาย.....	7
ประเภทของการออกกำลังกาย.....	9
หลักของการออกกำลังกาย.....	10
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	13
โครงสร้างการบริหารชุมชน.....	17
โครงสร้างการบริหารงานเทศบาล.....	19
โครงสร้างการบริหารงานองค์การบริหารส่วนตำบล.....	20
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	21
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	21
งานวิจัยในประเทศ.....	23

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	30
การกำหนดกลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	30
เครื่องมือในการศึกษาค้นคว้า.....	31
ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ.....	32
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	32
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	32
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	33
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	33
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	33
5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	72
บทย่อ.....	72
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	72
กลุ่มตัวอย่าง.....	72
วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	72
การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	73
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	73
อภิปรายผล.....	75
ข้อเสนอแนะ.....	79
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	79
บรรณานุกรม.....	80

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
ภาคผนวก.....	85
ภาคผนวก ก แบบสอบถามเพื่อการศึกษาค้นคว้า.....	86
ภาคผนวก ข รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ.....	86
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	98

บัญชีตาราง

ตาราง		หน้า
1	ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำแนกตามเพศและสถานภาพ	34
2	สภาพในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนที่มาจากการเลือกตั้งในจังหวัด สิงห์บุรี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก.....	35
3	สภาพในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนที่เป็นข้าราชการประจำในจังหวัด สิงห์บุรี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก.....	37
4	สภาพในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก.....	39
5	สภาพในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนที่มาจากการเลือกตั้งในจังหวัด สิงห์บุรี ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ.....	41
6	สภาพในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนที่เป็นข้าราชการประจำในจังหวัด สิงห์บุรี ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ.....	43
7	สภาพในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ.....	45
8	ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนที่มาจากการเลือกตั้ง ในจังหวัด สิงห์บุรี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก.....	47
9	ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนที่เป็นข้าราชการประจำ ในจังหวัดสิงห์บุรี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก.....	49
10	ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก.....	51
11	ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนที่มาจากการเลือกตั้ง ในจังหวัดสิงห์บุรี ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ.....	53
12	ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนที่เป็นข้าราชการประจำ ในจังหวัดสิงห์บุรี ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ.....	55
13	ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ.....	57

บัญชีตาราง (ต่อ)

[illegible]

บัญชีภาพประกอบ

ภาพประกอบ	หน้า
1 โครงสร้างการบริหารงานชุมชน.....	17
2 โครงสร้างการบริหารงานเทศบาล.....	19
3 โครงสร้างการบริหารงานองค์การบริหารส่วนตำบล.....	20

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การเคลื่อนไหวร่างกายหรือการออกกำลังกาย เป็นความต้องการของร่างกายที่มีความจำเป็นและสำคัญยิ่งอย่างหนึ่งในการที่จะช่วยรักษาสุขภาพ และสมรรถภาพของร่างกาย ให้พร้อมที่จะมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างดี และมีประสิทธิภาพอยู่เสมอ ดังพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดช “ร่างกายคนเราธรรมชาติสร้างมาเพื่อสำหรับใช้ออกกำลังกายให้แข็งแรง ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดีโดยสม่ำเสมอร่างกายก็เจริญแข็งแรง คล่องแคล่ว และคงทนยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงเลยหรือใช้ไม่เพียงพอ ร่างกายก็เจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้ แต่จะค่อยๆ เสื่อมไปเป็นลำดับและหมดสมรรถภาพไปก่อนเวลาอันควร ดังนั้น ผู้ที่ปกติทำงานไม่ใช้กำลังหรือใช้กำลังแต่น้อย จึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอกับความต้องการของธรรมชาติเสมอทุกวัน มิฉะนั้น จะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่งที่จะใช้สติปัญญาความสามารถของเขาทำประโยชน์ให้กับตนเองและส่วนร่วมได้น้อยเกินไป เพราะร่างกายกลับอ่อนแอลงนั้น จะไม่อำนวยโอกาสให้ทำงานโดยมีประสิทธิภาพได้”

(พระราชดำรัส. 2523)

จากพระราชดำรัสพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดช แสดงให้เห็นว่า ธรรมชาติสร้างมนุษย์มาเพื่อให้มีการเคลื่อนไหว ถ้าการเคลื่อนไหวไม่เพียงพอก็จะทำให้สุขภาพร่างกายเสื่อมโทรมและส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพในการทำงาน การออกกำลังกายจึงมีความสำคัญ และจำเป็นอย่างยิ่งในการดำรงชีวิต ทำให้มีสุขภาพดีและสามารถประกอบกิจการงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังที่ วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ (2537 : 1) ได้กล่าวไว้ว่า การเจริญเติบโตและการเสื่อมของอวัยวะต่างๆ จะเป็นไปตามกฎของธรรมชาติ แต่การออกกำลังกายก็เป็นวิธีการทางธรรมชาติที่มีผลทำให้อวัยวะมีการเจริญเติบโตเต็มศักยภาพ มีความสมบูรณ์และแข็งแรง ชะลอการเสื่อมและการพัฒนาทั้งรูปร่างและความสามารถในการทำงาน ทั้งนี้ การออกกำลังกายนั้นจะต้องเป็นไปอย่างถูกต้องและเหมาะสม แต่ถ้าขาดการออกกำลังกาย หรือมีการใช้อวัยวะต่างๆ ไม่ถูกต้องและเหมาะสมแล้ว จะส่งผลให้อวัยวะเหล่านั้นเจริญเติบโตช้า ไม่สมบูรณ์และไม่แข็งแรง โอกาสที่จะเสื่อมโทรมมีมากขึ้นและอาจเป็นสาเหตุของการนำโรคได้ง่าย

วาสนา คุณาภิสิทธิ์ (2537 : 33-34) ได้กล่าวว่าคนที่มีความสุขภาพดีนั้นต้องมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ จะดีเพียงอย่างหนึ่งอย่างใดไม่ได้ ถ้าสุขภาพไม่ดี ร่างกายอ่อนแอ จะส่งผลให้จิตใจห่อเหี่ยวไปด้วย ในทำนองกลับกันถ้าสุขภาพจิตไม่ดี การสั่งงานไปยังร่างกายจะสับสนแปรปรวน เพราะจิตทำหน้าที่ควบคุมและสั่งให้ร่างกายทำงานทุกอย่าง สุขภาพดีเป็นยอดปรารถนาของคนทุกคน และมีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิต เพราะสุขภาพดีเป็นบ่อเกิดของคุณภาพต่างๆ อันยังประโยชน์ต่อตนเอง สังคม ประเทศชาติและโลก ตามความเป็นจริงแล้วการมีสุขภาพดีหรือไม่เพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับพฤติกรรมของคนแต่ละคน เพราะใครทำใครได้ และไม่อาจทำแทนกันได้

ต้องลงมือปฏิบัติด้วยตนเองอย่างเหมาะสม สม่ำเสมอ และต่อเนื่อง การออกกำลังกายจึงเป็นความจำเป็นของชีวิต การออกกำลังกายเป็นเสมือนอาหารที่ต้องรับประทานทุกวัน เด็กๆ ออกกำลังกายเพื่อการเจริญเติบโต ผู้ใหญ่ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรง และคงคุณภาพชีวิตเอาไว้

ชาญชัย ยามะรัต (2531 : 56-61) ได้กล่าวว่า สภาพปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมีมากขึ้น วิถีชีวิตของมนุษย์เปลี่ยนแปลงไป เนื่องจากมีสิ่งอำนวยความสะดวกสบายมากขึ้น เกิดปัญหาทางเศรษฐกิจบีบรัดตัวทำให้การออกกำลังกายไม่เพียงพอ ซึ่งเป็นผลเสียต่อสุขภาพเป็นอย่างยิ่ง การออกกำลังกายมีประโยชน์อย่างมหาศาลต่อร่างกายและจิตใจของคนทุกเพศทุกวัย และการออกกำลังกายเป็นประจำจะทำให้มีสมรรถภาพทางกายดี ส่งผลให้รูปร่างและบุคลิกภาพดีขึ้น และประการที่สำคัญที่สุด คือ ลดอัตราการป่วยเป็นโรคหัวใจ ลดความดันโลหิต ลดอัตราการเต้นของหัวใจให้ช้าลง ลดปริมาณของคอเลสเตอรอลในโลหิต

การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา นับว่าเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งต่อการพัฒนาคุณภาพและสมรรถภาพของร่างกาย ทั้งนี้จะเห็นได้ว่าประเทศที่เจริญแล้วได้นำเอาการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬามาเป็นสิ่งที่ช่วยในการพัฒนาคุณภาพประชากรของประเทศ ทำให้เกิดความเข้มแข็งมีประสิทธิภาพและสมรรถภาพที่ดี เพื่อประกอบอาชีพให้เกิดความเจริญรุ่งเรือง และการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬายังสามารถลดความเครียดในด้านต่างๆ ในภาระกิจประจำวันได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้แล้ว ยังช่วยฝึกฝนให้ประชาชนเป็นคนมีระเบียบวินัย มีความยุติธรรมในสังคม อันเป็นผลกระทบต่อการพัฒนาประเทศอีกต่อไป ด้วยเหตุผลและความสำคัญของการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่กล่าวมานี้ ทำให้รัฐบาลได้มองเห็นความสำคัญและได้กำหนดแผนนโยบายการส่งเสริมและพัฒนาการกีฬาของประเทศไทยขึ้น เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ประชากรได้มีโอกาสเล่นกีฬาและการออกกำลังกายมากขึ้น นอกจากนี้ รัฐบาลยังได้มองเห็นความสำคัญในการพัฒนาประเทศ จึงจำเป็นต้องเร่งพัฒนาประชากรให้มีคุณภาพทั้งในด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และสังคม รัฐบาลจึงได้กำหนดเป็นนโยบายไว้ในวิสัยทัศน์ของแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ.2545-พ.ศ.2549) (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2544) ไว้ว่า “ประเทศชาติจะเจริญก้าวหน้าด้วยดีต้องมีการพัฒนาศักยภาพและคุณภาพของคนในชาติอย่างทั่วถึงและต่อเนื่องในทุกด้าน โดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งเป็นกระบวนการหนึ่งที่จะสามารถช่วยพัฒนาคนได้อย่างมีประสิทธิภาพ จะช่วยพัฒนาให้ร่างกายมีความแข็งแรง พลานามัยสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีสุขภาพจิตที่ดี มีอารมณ์มั่นคง สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพสังคมที่เปลี่ยนแปลงได้อย่างเหมาะสม เพิ่มพูนสติปัญญา พัฒนาคุณลักษณะประจำตัวที่ช่วยเสริมสร้างคุณธรรม และจริยธรรมยิ่งขึ้น นอกจากนี้การกีฬายังก่อให้เกิดความสามัคคีกลมเกลียวและร่วมแรงร่วมใจฟันฝ่าอุปสรรคของคนในหมู่คณะ รวมทั้งเป็นศูนย์รวมในการสร้างความภาคภูมิใจ และสร้างสรรค์สิ่งที่ดีงามให้แก่ชุมชน สังคมและประเทศชาติอีกด้วย”

จากนโยบายของรัฐบาลจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องมีการส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายและเล่นกีฬาแก่ชุมชนในทุกพื้นที่ ได้แก่ ชุมชนเทศบาลเมือง เทศบาลตำบล และองค์การบริหารส่วนตำบล อย่างไรก็ตาม การส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพของประชาชนให้สอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาลได้นั้น ย่อมขึ้นอยู่กับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาของผู้นำชุมชนระดับต่างๆ ว่าได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬามากน้อยเพียงใด และหากผู้นำชุมชนใดได้ให้ความสำคัญเกี่ยวกับการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาและจัดให้มีการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอยู่เป็นประจำ ประชากรในชุมชนนั้นก็ย่อมมีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์แข็งแรงและมีการพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีได้ ประเทศชาติก็สามารถพัฒนาได้ในโอกาสต่อไป แต่ถ้าหากผู้นำชุมชนใดขาดความสนใจ หรือให้ความสำคัญต่อการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาน้อยเกินไป ประชากรในชุมชนนั้นก็ย่อมขาดการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา ปัญหาด้านสุขภาพ และคุณภาพชีวิตก็ย่อมตามมา อันส่งผลกระทบต่อการพัฒนาประเทศชาติได้

จากเหตุผลที่กล่าวมาแล้ว ผู้วิจัย ในฐานะเป็นผู้ปฏิบัติงานอยู่ในภาครัฐและมีบทบาทหน้าที่ในการบริหารและการจัดการเกี่ยวกับการส่งเสริมกิจกรรมด้านการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา ในจังหวัดสิงห์บุรี จึงมีความสนใจที่จะศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี เพื่อที่จะได้นำผลการวิจัยมาเป็นแนวทางในการจัดสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับกลุ่มผู้นำชุมชน และเป็นแนวทางให้แก่ผู้นำชุมชนในการดำเนินการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาให้กับประชาชนในชุมชนต่างๆ ของจังหวัดสิงห์บุรี เพื่อเป็นการพัฒนาประชาชนให้มีสุขภาพที่ดี สมรรถภาพทางกายที่ดี และมีสมรรถภาพทางจิตที่ดี พร้อมทั้งจะปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นการพัฒนาในระดับพื้นฐานของประเทศชาติได้อย่างยั่งยืนและมั่นคงต่อไป

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี

ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า

ทำให้ทราบสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี เพื่อเป็นแนวทางในการจัดสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับกลุ่มผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรีต่อไป

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี ที่มาจากการเลือกตั้ง จำนวน 844 คน และผู้นำชุมชนที่เป็นข้าราชการประจำ จำนวน 194 คน รวมทั้งสิ้น 1,038 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี ที่มาจากการเลือกตั้ง จำนวน 149 คน และผู้นำชุมชนที่เป็นข้าราชการประจำ จำนวน 142 คน รวมทั้งสิ้น 291 คน ซึ่งได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

ตัวแปรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

2.1 ตัวแปรต้น (Independent Variable) คือ ผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี จำแนกตามสภาพ คือ ผู้นำชุมชนที่มาจากการเลือกตั้ง และผู้นำชุมชนที่เป็นข้าราชการประจำ

2.2 ตัวแปรตาม (Dependent Variable) คือ สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี

นิยามศัพท์เฉพาะ

สภาพ หมายถึง สิ่งที่มีหรือเป็นอยู่จริงในการออกกำลังกายด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย และกีฬา และด้านวันและเวลาที่ออกกำลังกาย

ความต้องการ หมายถึง ความประสงค์ที่จะปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา รวมทั้งสิ่งต่าง ๆ ที่ต้องการให้มี เช่น กิจกรรมการออกกำลังกาย สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ เป็นต้น

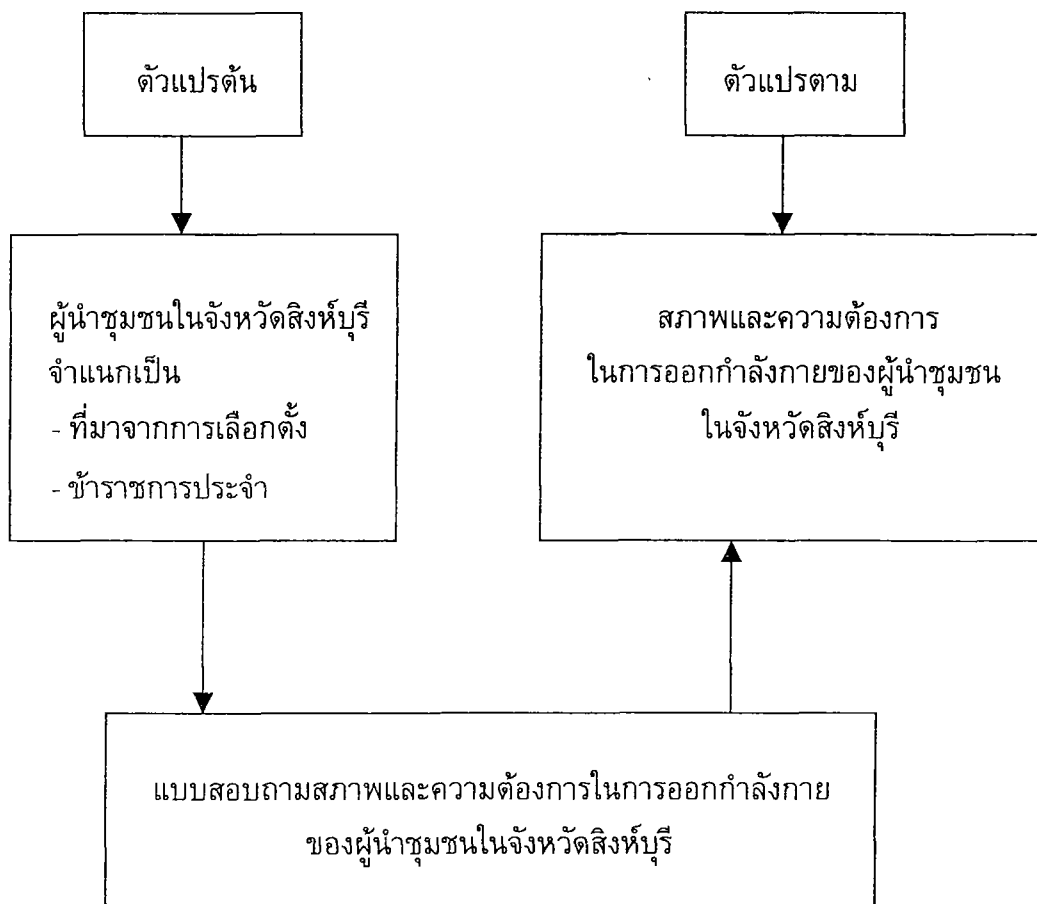
การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใดๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าภาวะปกติ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ จนเป็นผลให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ โดยใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งเพื่อการแข่งขัน

ผู้นำชุมชน หมายถึง ผู้นำที่มาจากการเลือกตั้งของเทศบาล ผู้นำที่มาจากการเลือกตั้งขององค์การบริหารส่วนตำบล ผู้นำที่เป็นข้าราชการประจำของเทศบาล และผู้นำที่เป็นข้าราชการประจำขององค์การบริหารส่วนตำบล

ผู้นำชุมชนที่มาจากการเลือกตั้ง หมายถึง ผู้นำที่มาจากการเลือกตั้งของเทศบาล ได้แก่ นายกเทศมนตรี เทศมนตรี และกรรมการบริหาร และผู้นำที่มาจากการเลือกตั้งขององค์การบริหารส่วนตำบล ได้แก่ ประธานองค์การบริหารส่วนตำบล และกรรมการ

ผู้นำชุมชนที่เป็นข้าราชการประจำ หมายถึง ผู้นำที่เป็นข้าราชการประจำของเทศบาล ได้แก่ หัวหน้ากองช่าง หัวหน้ากองคลัง หัวหน้ากองสาธารณสุข และปลัดเทศบาล และผู้นำที่เป็นข้าราชการประจำขององค์การบริหารส่วนตำบล ได้แก่ หัวหน้าฝ่ายช่าง หัวหน้าฝ่ายคลัง และปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล

กรอบแนวคิดในการศึกษาค้นคว้า



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าข้อมูลต่างๆ จากหนังสือ วารสาร งานวิจัย และเอกสารต่างๆ ทั้งภาษาไทย และภาษาอังกฤษ ที่เกี่ยวข้องที่สามารถนำมาใช้ในการประกอบการวิจัย ข้อมูลที่ศึกษานั้น ครอบคลุมถึงองค์ประกอบของการเขียนงานวิจัย มีสาระสำคัญพอสรุปได้ดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้อง

1.1 แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ

1.2 แนวคิดและหลักการออกกำลังกาย

1.2.1 ความหมายของการออกกำลังกาย

1.2.2 ประเภทของการออกกำลังกาย

1.2.3 หลักของการออกกำลังกาย

1.2.4 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

1.3 โครงสร้างการบริหารชุมชน

1.3.1 โครงสร้างการบริหารงานเทศบาล

1.3.2 โครงสร้างการบริหารงานส่วนตำบล

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

2.2 งานวิจัยในประเทศ

แนวคิดและทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการ

ความต้องการ (Needs) หมายถึง สภาพการณ์ขาดความสมดุลภายในร่างกายมนุษย์ ซึ่งจะก่อให้เกิดแรงผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้หรือสภาพการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ร่างกายเข้าสู่สภาพสมดุลดั้งเดิม จึงสรุปได้ว่า มนุษย์ทุกคนมีความต้องการ ซึ่งความต้องการมีหลายอย่าง

สุชา จันทรเฒ (2529 : 105) กล่าวว่า มนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติ ถ้าได้บรรลุนิเวศความต้องการตามความประสงค์ก็จะรู้สึกนิยม ชื่นชอบ และมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการเป็นเครื่องกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่างๆ ออกมา เพื่อสนองความต้องการหรือความจำเป็นให้จงได้ โดยแบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็นชนิดใหญ่ๆ ได้ 3 ประการ คือ

1. ความต้องการทางด้านร่างกาย ประกอบด้วย ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศหายใจ การขับถ่าย การเคลื่อนไหว การพักผ่อน เป็นต้น

2. ความต้องการทางอารมณ์และสังคม ประกอบด้วย ความต้องการความรัก ความปลอดภัย ตำแหน่งทางสังคม อิสรภาพ และความสำเร็จ

3. ความต้องการทางสติปัญญา

มาสโลว์ (Maslow. 1970 : 80-92) ได้อธิบายว่า ความต้องการของมนุษย์นั้นเกิดขึ้นอยู่เสมอ ไม่มีที่สิ้นสุด และถ้าความต้องการนั้นได้รับการตอบสนองแล้ว ก็เกิดความต้องการใหม่ขึ้นเรื่อยๆ ดังนั้น ความต้องการของมนุษย์จึงเป็นลำดับขั้น ซึ่งแบ่งออกเป็น 5 ขั้น ดังนี้

ขั้นที่ 1 ความต้องการทางด้านร่างกายหรือสรีระ (Physiological Needs) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ (Basic Needs) และเป็นความต้องการที่ติดตัวเรามาตั้งแต่เกิด เช่น ความต้องการอาหาร อากาศ น้ำ ความต้องการเหล่านี้ต้องได้รับการตอบสนองก่อน ความต้องการจึงจะเข้าไปสู่ขั้นต่อไป

ขั้นที่ 2 ความต้องการความปลอดภัยหรือความมั่นคง (Safety Needs or Security) ความต้องการนี้เกิดขึ้นเมื่อบุคคลได้รับการตอบสนองในด้านร่างกาย แล้วก็ต้องความปลอดภัย ความมั่นคงให้กับตนเองและครอบครัว

ขั้นที่ 3 ความต้องการทางสังคม (Social Needs) เมื่อต้องการในขั้นที่ 1 และ 2 ได้รับการตอบสนองแล้ว บุคคลก็จะเริ่มมีความต้องการทางสังคม เช่น ต้องการมีเพื่อน ต้องการให้คนอื่นยอมรับเข้าเป็นสมาชิกของกลุ่ม

ขั้นที่ 4 ความต้องการให้บุคคลอื่นยกย่อง (Esteem Needs or Ego Needs) เมื่อบุคคลเข้าไปอยู่ในกลุ่มแล้วก็ต้องการให้ตนเองมีความสำคัญ มีความเชื่อมั่นและทำให้บุคคลอื่นคล้อยตาม ยอมรับนับถือและต้องการให้ตนเองดูเด่นกว่าบุคคลอื่นในสังคมเดียวกัน

ขั้นที่ 5 ความต้องการขั้นสูงสุดของชีวิต (Self-Actualization Needs) คือ ความต้องการไปสู่ความสำเร็จที่ตนเองปรารถนา ความต้องการนี้บุคคลแต่ละคนจะมีความต้องการที่แตกต่างกันไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

แนวคิดและหลักการการออกกำลังกาย

ความหมายของการออกกำลังกาย

คำว่า "การออกกำลังกาย" (Exercise) ได้มีผู้ให้ความหมายไว้หลายประการดังนี้

ชูศักดิ์ เวชแพทย (2519 : 1) ได้ให้ความเห็นว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การที่กล้ามเนื้อทำงานเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวพร้อมกับการได้แรงงานด้วย ในขณะเดียวกันยังมีการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกาย เพื่อช่วยจัดแผนงานควบคุมและปรับปรุงส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่ได้

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 37) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การที่เราทำให้อวัยวะได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้นๆ เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงานหรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรมต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่าจะมากน้อยหรือหนักเบาแค่ไหน

จรวยพร ธรณินทร์ (2533 : 40) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นรูปแบบหนึ่งที่บุคคลแสดงออกมาตามธรรมชาติของมนุษย์ ซึ่งต้องการเคลื่อนไหว และใช้แรงที่มีอยู่อย่างเหลือเฟือเพื่อความสนุกสนาน พึงพอใจนอกเหนือไปจากการใช้แรงเพื่อประกอบอาชีพหรือดำรงชีวิตตามปกติ

กรมพลศึกษา (2534 : 5) ให้คำจำกัดความว่า การออกกำลังกายเป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งที่การแข่งขัน

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2539 : 25) กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นความจำเป็นของชีวิตมนุษย์เสมือนอาหารที่ต้องรับประทานทุกวัน เด็กออกกำลังกายเพื่อการเจริญเติบโต ผู้ใหญ่ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรงและคงคุณภาพชีวิตเอาไว้

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539 : 10) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การใช้กล้ามเนื้อและอวัยวะอื่นๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าการเคลื่อนไหว หรืออริยาบถต่างๆ ตามปกติในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกายที่ดีและถูกต้อง ควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ตามความเหมาะสมของอายุ เพศ และสภาวะของร่างกาย โดยมีสัญญาณให้ทราบได้ว่าการออกกำลังกายครั้งนั้นเหมาะสมแล้วหรือยัง คืออัตราการเต้นของหัวใจที่สูงขึ้น หายใจถี่และแรงขึ้น มีเหงื่อออก ผลที่ตามมาหลังจากออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ก็คือ สมรรถภาพด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนขา ความคล่องแคล่วว่องไว ความเร็ว การตอบสนองต่อสถานการณ์ และที่สำคัญที่สุด คือ ความอดทนหรือความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น

พินิต วัชรวิทย์ (2540 : 9) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การกระทำใดๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายเพื่อเสริมสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคมโดยใช้กิจกรรมง่ายๆ หรือมีกฎกติกาการแข่งขัน เช่น วิ่ง กระโดด การบริหารร่างกาย การออกกำลังกายประกอบดนตรี รำมวยจีน ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน เล่นเกม หรือการละเล่นพื้นเมือง และอื่นๆ โดยไม่ได้รวมถึงการออกกำลังกายในการทำงานและการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน

บันเทิง เกิดปรำงค์ (2541 : 8) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบต่างๆ ภายในร่างกายที่ต้องทำงานหนักเพิ่มมากขึ้น แต่เป็นผลดีต่อสุขภาพร่างกาย

ปณิธาน โปร่งสละ (2541 : 8-9) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายเป็นการทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงาน เพื่อให้ร่างกายทั้งหมดหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวหรือเป็นขบวนการที่ทำให้คนเกิดการเคลื่อนไหว เพื่ออวัยวะและระบบต่างๆ ในร่างกายพร้อมที่จะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยกิจกรรมที่เลือกมาใช้นั้นต้องเหมาะสมกับวัย เพศ และความแข็งแรง

จากแนวคิดดังกล่าวข้างต้น พอที่จะสรุปได้ว่า การออกกำลังกาย เป็นการกระทำที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย โดยให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าภาวะปกติอย่างเป็นระบบระเบียบ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ จนเป็นผลให้ส่วนของร่างกายนั้นๆ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งรูปร่างและการทำงานไปในทางที่ดี จนสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุขและมีคุณภาพ

ประเภทของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายสามารถจำแนกประเภทได้หลายลักษณะ ในที่นี้จะจำแนกตามลักษณะวิธีฝึก ดังนี้ (กรมวิชาการ. 2539 : 7-8)

1. การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric Exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยการเกร็งกล้ามเนื้อ โดยไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนใดๆ ของร่างกาย ได้แก่ การเกร็งกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งแล้วคลายและเกร็งใหม่ ทำสลับกัน หรือการออกแรงดึง ดันวัตถุที่ไม่เคลื่อนไหว ซึ่งทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงขึ้น จากการศึกษาค้นคว้า พบว่า การเกร็งกล้ามเนื้อด้วยกำลัง 2 ใน 3 ของกำลังสูงสุดเป็นเวลา 6 นาที โดยทำเพียงวันละครั้ง จะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้นได้

2. การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค (Isotonic Exercise) เป็นการออกกำลังกายแบบต่อสู้กับแรงต้านทาน โดยกล้ามเนื้อมีการหดตัวและคลายตัว ซึ่งหมายถึงมีการเคลื่อนไหวของข้อต่อหรือแขนขาด้วย ได้แก่ การยกของขึ้นและวางลง การออกกำลังกายแบบนี้ เป็นการบริหารกล้ามเนื้อมัดต่างๆ โดยตรง ทำให้กล้ามเนื้อโตขึ้นและแข็งแรงขึ้น

3. การออกกำลังกายแบบไอโซคิเนติก (Isokinetic Exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยให้ร่างกายต่อสู้กับแรงต้านทานด้วยความเร็วคงที่ คล้ายกับการออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค แต่เป็นการออกกำลังกายต่อเครื่องมือที่สร้างขึ้น ไม่ว่าจะออกแรงดึงออกหรือเข้า ยกขึ้นหรือวางลงต้องออกแรงเท่ากัน และด้วยความเร็วเท่ากันเสมอ เช่นลู่วิ่ง (Treadmill)

4. การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise) เป็นการใช้พลังงานจากสารพลังงานหรือ เอ.ที.พี. (Adenosine Triphosphate = ATP) ที่สะสมอยู่ในเซลล์กล้ามเนื้อ การออกกำลังกายประเภทนี้ ได้แก่ การวิ่งระยะสั้น การยกน้ำหนัก เป็นต้น

เอ.ที.พี. (Adenosine Triphosphate = ATP) นี้จะเกิดจากการสันดาปของอาหารที่รับประทานเข้าไปแล้วเกิดเป็นคาร์บอนไดออกไซด์ น้ำ และพลังงาน ส่วนไกลโคไลซิสผลิต เอ.ที.พี. ได้เร็วมาก และไม่ใช้ออกซิเจนในการผลิต เอ.ที.พี. แต่จะเกิดการเป็นหนี้ออกซิเจน

5. การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายเพิ่มพูนความสามารถสูงสุดในการรับออกซิเจน ทำให้บริหารหัวใจและปอด เป็นเวลานานพอที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เป็นประโยชน์ขึ้นภายในร่างกาย เป็นการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายด้วยระดับความเร็วปานกลาง ในระยะเวลาอย่างน้อย 15 นาทีขึ้นไป ร่างกายจะหายใจเอาออกซิเจนเข้าไปในการสร้างพลังงานเพิ่มขึ้นกว่าระดับปกติมาก ทำให้ระบบหายใจและระบบไหลเวียนทำงานมากขึ้นชั่วระยะหนึ่ง ทำให้เกิดความทนทานของระบบดังกล่าว เช่น การวิ่ง ว่ายน้ำ ถีบจักรยาน เดินเร็ว ๆ กระโดดเชือก เป็นต้น

หลักของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีความจำเป็นสำหรับทุกเพศ ทุกวัย ที่ต้องการจะเป็นผู้ที่สุขภาพดี แต่ในขณะเดียวกันการออกกำลังกายอาจก่อให้เกิดโทษได้ และอาจเป็นอันตรายถึงขั้นเสียชีวิตได้ ถ้าการออกกำลังกายนั้นกระทำไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพศ อายุ ฉะนั้น การออกกำลังกายทุกคนควรทราบถึงหลักและวิธีการการออกกำลังกายที่ถูกต้องเสียก่อน เพื่อให้เกิดประโยชน์จากการออกกำลังกายอย่างแท้จริง

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา (2528 : 3) ได้สรุปสุขบัญญัติ 10 ประการ สำหรับผู้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้การออกกำลังกายได้ผลดีเต็มที่ และไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ดังนี้

1. การประมาณตน ควรออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพของร่างกายของแต่ละคน เพราะแม้ในคนคนเดียวก็ในช่วงเวลาหนึ่งกับอีกช่วงเวลาหนึ่งก็แตกต่างกันได้ การจะได้ผลเพิ่มของสมรรถภาพจากการฝึกซ้อม หรือการออกกำลังกายมีกฎตายตัวว่า จะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย

2. การแต่งกายต้องเหมาะสมกับประเภทและชนิดของกีฬา และสภาพภูมิอากาศ เช่น หากออกกำลังกายที่ต้องใช้ความอดทน ก็ไม่ควรใส่ชุดวอร์ม เป็นต้น

3. เลือกเวลา ดินฟ้าอากาศ ควรกำหนดเวลาการออกกำลังกายให้แน่นอน และควรเป็นเวลาเดียวกันทุกครั้ง

4. สภาพของกระเพาะอาหาร มีหลักทั่วไปว่าควรงดอาหารหนักก่อนการออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง อย่างไรก็ตามในกีฬาที่ใช้ความอดทนเป็นชั่วโมงๆ เช่น วิ่งมาราธอน อาจเติมอาหารที่ย่อยง่ายในปริมาณไม่ถึงอิ่มได้เป็นระยะๆ

5. การดื่มน้ำ สมรรถภาพทางกายจะลดต่ำลง เพราะร่างกายขาดน้ำ ร่างกายจะต้องมีน้ำ 2 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัว ถ้าไม่สามารถคำนวณได้ว่าจะดื่มน้ำเท่าไร อาจใช้ความกระหายเป็นเกณฑ์ แต่ทั้งนี้มิได้หมายความว่า จะต้องดื่มครั้งเดียวจนหมดความกระหาย ต้องค่อยๆ เจริญปริมาณออกไป

6. ความเจ็บปวด ความเจ็บป่วยปวดทุกชนิดทำให้สมรรถภาพของร่างกายลดลง และร่างกายต้องการพักผ่อนอยู่นานแล้ว หากออกกำลังกายอาจเป็นอันตรายแก่ร่างกายได้

7. ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลังกาย หากมีอาการเจ็บป่วยขึ้นในระหว่างออกกำลังกาย ควรหยุดพักผ่อน โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุเกิน 35 ปี ขึ้นไป เช่น อาการหายใจขัดจุกแน่นเจ็บบริเวณหน้าอก เป็นต้น

8. ด้านจิตใจ ต้องทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง ขณะออกกำลังกายตั้งใจปฏิบัติตามท่าทางเทคนิค และแก้ไขการปฏิบัติที่ผิด ขจัดเรื่องที่รบกวนจิตใจในระหว่างนั้นออกไป

9. ความสม่ำเสมอ ผลเพิ่มของสมรรถภาพต่างๆ นอกจากจะขึ้นอยู่กับปริมาณความหนักเบาของการฝึกซ้อม และออกกำลังกายแล้วยังขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมอด้วย ดังนั้น การออกกำลังกายจึงต้องพยายามรักษาความสม่ำเสมอไว้

10. การพักผ่อนหลังการออกกำลังกาย จำเป็นต้องพักผ่อนให้เพียงพอ โดยใช้วิธีการสังเกตง่ายๆ ว่าในการออกกำลังกายครั้งต่อไป ร่างกายจะต้องสดชื่นอยู่ในสภาพเดิมหรือดีกว่าเดิม การออกกำลังกายวันต่อไปจึงจะทำได้มากขึ้นตามลำดับ

มงคล ใจดี (2535 : 15-20) ได้ให้หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ดังนี้

1. ไม่เคร่งเครียด มีความสนุกสนานเพลิดเพลิน

2. ต้องใช้วิธีค่อยๆ ทำค่อยๆ ไป

3. ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกายในแต่ละสัปดาห์ ควรใช้กิจกรรมการออกกำลังกายหลายๆ อย่าง

4. การออกกำลังกายควรทำโดยสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 10-30 นาที และออกกำลังกายหลายๆ อย่าง

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539 : 20) ได้สรุปหลักการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. อบอุ่นร่างกาย 5-10 นาที โดยการยืดเหยียดข้อต่อและเอ็นกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ที่ใช้ในการเคลื่อนไหว เช่น แขน ขา หลัง คอ มือ นิ้ว เป็นต้น แบบอยู่กับที่ (Static Stretching) แล้วเริ่มจากการเคลื่อนไหวจากช้าไปหาเร็วตามลำดับ และหลังจากเสร็จกิจกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งใช้เวลาอย่างน้อย 20 นาที ควรค่อยๆ ลดสภาวะร่างกาย (Cool Down) จนอยู่ในสภาวะปกติ

2. เลือกกิจกรรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกาย โดยคำนึงถึงเพศ วัย และ สภาพของร่างกายขณะนั้น

3. ไม่ควรออกกำลังกายให้มากเกินไป จนทำให้ร่างกายเสื่อมสภาพลง

4. ควรมีสุนัขและสัตว์เลี้ยงในการออกกำลังกาย แต่งกายให้เหมาะสมกับกิจกรรมการ ออกกำลังกาย เช่น เสื้อผ้า กางเกง รองเท้า และถุงเท้า ไม่สกปรกยับยั้ง รวมทั้งอุปกรณ์ในการ ออกกำลังกายควรสะอาดเรียบร้อย ตั้งใจฝึกฝนและเคารพกติกา

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2540 :21-22) ได้เสนอแนะวิธีการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ควรเริ่มจากการออกกำลังกายอย่างเบาๆ ก่อน จึงค่อยๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อๆ ไป ให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในรายที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน

2. ผู้ที่เพิ่งฟื้นจากไข้หรือมีโรคประจำตัว ต้องปรึกษาแพทย์ก่อนออกกำลังกาย

3. ผู้ที่ประสงค์ออกกำลังกายอย่างหนักๆ โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุสูงกว่า 40 ปี จะต้องปรึกษา แพทย์ก่อน

4. ในระหว่างการออกกำลังกาย ถ้ารู้สึกผิดปกติ เช่น หน้ามืด หอบมาก และชีพจรเต้นเร็ว ต้องหยุดการออกกำลังกายทันที แล้วถ้าจะต้องการออกกำลังกายใหม่ ควรจะได้รับคำแนะนำจาก แพทย์เสียก่อน

5. การออกกำลังกายแต่ละครั้ง ควรเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับตนเอง

6. การออกกำลังกายที่จะให้ได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรจะต้องออกแรง โดยให้ส่วน ต่างๆ ของร่างกายทุกส่วนทำงานมากกว่าปกติ หรือให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ ชีพจรเต้นเร็ว

7. ผู้ที่มีภารกิจประจำวันที่ไม่สามารถแบ่งเวลา เพื่อการออกกำลังกายได้ ควรเลือกกิจกรรม ที่ง่ายและกระทำได้ในบริเวณบ้านที่ใช้เวลาสั้นๆ เช่น เดินเร็วๆ ภายหลังบริหาร วิ่งเหยาะๆ กระโดดเชือก ชกกลม เป็นต้น

8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องเขย่า สั่น ดึง ดัน เพื่อให้ร่างกายไม่ต้อง ออกแรงนั้นมีประโยชน์น้อยมาก เพราะว่าการออกกำลังกายจะมีประโยชน์หรือไม่เพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับว่าร่างกายได้ออกกำลังกายหรือออกแรงมากน้อยเพียงใด

9. การออกกำลังกายควรจะทำให้สม่ำเสมอทุกวัน อย่างน้อยวันละ 15-20 นาที เพราะถ้า ร่างกายต้องการอาหารเป็นประจำฉันใด ร่างกายก็มีความต้องการออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันฉัน นั้น

10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสนุกสนาน หรือมีแรงจูงใจมากยิ่งขึ้น ควรทำสถิติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเป็นประจำควบคู่ไปด้วย เช่น จับชีพจร นับอัตราการหายใจ ชั่งน้ำหนัก เป็นต้น

11. การออกกำลังกายเป็นประจำเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการปรับปรุงและรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ได้ดี ต้องมีการรับประทานอาหารที่ดี พร้อมกับการได้รับการพักผ่อนอย่างเพียงพอด้วย

12. พึงระลึกเสมอว่า ไม่มีวิธีการฝึกหรือการออกกำลังกายวิธีใด เพื่อจะให้ได้มาซึ่งสุขภาพ และสมรรถภาพทางกาย แต่การฝึกหรือการออกกำลังกายจะต้องอาศัยเวลาอย่างค่อนข้างค่อยเป็นค่อยไป

จากหลักการออกกำลังกายที่กล่าวมา พอสรุปได้ว่า การออกกำลังกายที่ถูกต้อง ต้องใช้วิธีค่อยทำค่อยไป คือ เริ่มต้นด้วยปริมาณน้อย และออกกำลังกายง่าย ๆ ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณขึ้น และเพิ่มความยากขึ้นเป็นลำดับตามไปกับร่างกายที่แข็งแรงขึ้น และต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกาย ไม่ควรให้เป็นแต่เฉพาะส่วนหนึ่งส่วนใด มิฉะนั้น ผลที่ได้จะไม่ดี และอาจทำเหตุยุ่งยากได้หลายอย่าง การออกกำลังกายควรทำอย่างสม่ำเสมอ จะทำทุกวันหรือสองวันหรือสามวันก็ได้ แล้วแต่เหตุการณ์ และความสะดวก แต่ควรทำเรื่อย ๆ ตามกำหนดที่วางไว้ อนึ่ง ถ้าไม่มีเหตุขัดข้องจำเป็นควรทำในเวลาเดียวกันทุกครั้ง อาจจะเป็นเวลาเช้าเมื่อตื่นนอน หรือเวลาบ่าย หรือค่ำก็ได้

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ตำรา กิจกุศล (2531 : 13-18) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกาย ไว้ดังนี้

1. กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น การออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ทำให้มีพลังดีขึ้น จะทำการงานสิ่งใดก็ทำได้อย่างสะดวกสบาย แม้ยามที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์รุนแรงเฉพาะหน้า ก็จะแก้ปัญหาได้ง่ายและดีกว่า
2. การทรงตัวดีขึ้น การออกกำลังกายอยู่เสมอจะช่วยให้มีการทรงตัวดีขึ้น มีความกระฉับกระเฉงว่องไว เพราะร่างกายได้มีการขยับเคลื่อนไหวอยู่เสมอ การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ มีความสัมพันธ์และประสานงานกันได้ดี
3. รูปร่างดีขึ้น การออกกำลังกายจะช่วยให้มีรูปร่างดีขึ้น ที่เคยผอมก็จะอ้วนขึ้น และที่เคยอ้วนเกินไปก็จะผอมลง เป็นที่ยอมรับกันในปัจจุบันว่าการออกกำลังกายเป็นการลดความอ้วน และควบคุมน้ำหนักตัวที่ได้ผลดีที่สุด
4. ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดี จะสามารถชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ในผู้สูงอายุได้อย่างดีที่สุด
5. ช่วยด้านจิตใจ การออกกำลังกายช่วยให้ผู้ที่มีอาการผิดปกติทางจิต เช่น พวกที่มีอาการซึมเศร้า กลับมีอาการดีขึ้นได้ เพราะการออกกำลังกายที่หนักพอสมควร จะทำให้มีการหลั่งของสารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งสารนี้นอกจากจะลดความเจ็บปวดได้แล้ว ยังเป็นสารที่ต่อต้านความซึมเศร้าได้ด้วย

6. ระบบขับถ่ายดีขึ้น การออกกำลังกายอยู่เสมอจะช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นทุกระบบ ไม่ว่าจะเป็นถ่ายหนัก ถ่ายเบา หรือแม้แต่ระบบขับเหงื่อ มีผลให้ร่างกายและจิตใจปลอดโปร่ง ไม่มีปัญหาเรื่องท้องอืดท้องเฟ้อ และไม่ต้องพึ่งยาระบายด้วย

7. นอนหลับได้ดีขึ้น การออกกำลังกายจะช่วยผู้ที่นอนไม่หลับหรือนอนหลับยาก ให้นอนหลับได้ดีขึ้น โดยเฉพาะในผู้ที่ไม่หลับจากความเครียดหรือจากความวิตกกังวลจะได้ผลดีมาก

8. พลังทางเพศดีขึ้น การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดี ช่วยให้มีพลังทางเพศดีขึ้นทั้งชายและหญิง เพราะการออกกำลังกายทำให้รูปร่างสมส่วน กล้ามเนื้อแข็งแรงมีความอดทน ข้อต่างๆ เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว ปฏิบัติการทางเพศย่อมจะดีขึ้นแน่

9. ช่วยให้หัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานดีขึ้น การออกกำลังกายบางรูปแบบ เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิก จะช่วยให้การทำงานของหัวใจ ปอด และหลอดเลือดดีขึ้นอย่างชัดเจนมาก

10. ช่วยให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องตามหลักการ สามารถช่วยให้อาการของโรคหลายอย่างดีขึ้น เช่น ผู้ที่เป็นเบาหวาน จะมีระดับน้ำตาลต่ำลง ที่เคยต้องใช้ยามาก ก็จะใช้ยาน้อยลง หรือที่ใช้ยาน้อยอยู่แล้ว ก็อาจหยุดยาได้

11. ช่วยให้ผู้หญิงมีสุขภาพดี ถ้าท่านเป็นผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ การออกกำลังกายอาจช่วยให้ตั้งครรภ์ง่ายขึ้น และเมื่อถึงเวลาคลอดก็จะคลอดง่ายขึ้นด้วย ปัญหาต่างๆ ภายหลังคลอดก็น้อย และรูปร่างจะกลับคืนสู่สภาพเดิมได้รวดเร็วกว่า

12. ประหยัดค่ารักษาพยาบาล เนื่องจากการออกกำลังกายทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ดังนั้น ผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจึงลาป่วยน้อย มีผู้ทำสถิติในสหรัฐอเมริกา พบว่า ผู้ที่ออกกำลังกายเสมอจะมีวันลาเพียง 1/3 ของผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย และแน่นอนว่าจะประหยัดค่ารักษาพยาบาลได้อีกมากด้วย

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537 : 10-13) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อย และการขับถ่ายดี โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้น เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงได้ โดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ

3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่างๆ มีการเจริญได้ดีทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การทำงาน โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อมีน้อยลง

4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในทุกๆ ด้าน เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้นๆ

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้ายหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่นๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่มาก การกินอาหารเกิน โรคเหล่านี้ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกายหรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้

6. การรักษาโรคและการฟื้นฟูสภาพโรคต่างๆ ที่กล่าวมาถึงในข้อ 5 หากเกิดขึ้นแล้ว การจัด การออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูได้

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539 : 11-14) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกาย ที่มีผลต่อด้านต่างๆ ของร่างกาย ไว้ดังนี้

1. ทางด้านร่างกาย อวัยวะในระบบต่างๆ ของร่างกาย ทำงานประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นผลให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง อดทน มีบุคลิกภาพที่ดี สามารถประกอบกิจกรรมประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิคุ้มกันสูง สมรรถภาพทางกายที่ดี เราจะพบว่ามีการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีรวิทยา ดังนี้

1.1 กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงขึ้น เป็นผลให้การสูบฉีดเลือดดีขึ้น โดยปริมาณเลือดที่สูบฉีดแต่ละครั้งมากขึ้น

1.2 ระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ เป็นการเพิ่ม ปริมาตรของเลือดให้แก่ร่างกาย ช่วยปรับปรุงให้หลอดเลือดทำงานต่อไปอย่างมีประสิทธิภาพ

1.3 ปอด อากาศในปอดมีมากขึ้น เนื่องจากกล้ามเนื้อที่ช่วยในการขยายกระบังลม ทำงานได้ดีขึ้น การแลกเปลี่ยนก๊าซออกซิเจนกับก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ดีขึ้น

1.4 เซลล์กล้ามเนื้อ การสันดาปที่ระดับเซลล์กล้ามเนื้อดีขึ้น ทำให้ไขมันสลายตัวได้ อย่างรวดเร็ว มีการสะสมไกลโคเจนในกล้ามเนื้อและตับ ทำให้สามารถประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายได้เป็นเวลานานขึ้น

1.5 น้ำหนักของร่างกายที่เหมาะสม การออกกำลังกายทำให้ได้ใช้พลังงานเพิ่มขึ้น เป็นจำนวนมาก การออกกำลังกายนานๆ พลังงานที่สูญเสียไปก็มากเป็นผลให้ไขมันสะสมในร่างกาย ลดน้อยลง

1.6 กระดูก กระดูกอ่อน เอ็น และข้อต่อต่างๆ แข็งแรงขึ้น คือ เอ็นต่างๆ มีความสามารถในการยืดและการหดตัวได้ดี ข้อต่อเคลื่อนไหวได้ตลอดช่วงของการเคลื่อนไหว หรือเคลื่อนไหวได้มากกว่าปกติ กระดูกแข็งแรง เมื่อองค์ประกอบที่ช่วยในการเคลื่อนไหวแข็งแรง อัตราการบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย การฝึกกีฬา และอุบัติเหตุที่เกิดขึ้นในชีวิตประจำวันก็ลดน้อยลง

1.7 ป้องกันโรคที่เกิดจากความบกพร่องของระบบไหลเวียนเลือดได้ เช่น ความดันโลหิตสูง ซึ่งเกิดจากคอเลสเตอรอลที่หลอดเลือดสูง ถ้าออกกำลังกายสม่ำเสมอเป็นระยะเวลาที่นานพอ จะช่วยให้สารคอเลสเตอรอลลดลงได้

2. ทางด้านจิตใจ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นอกจากจะทำให้ร่างกายมีความแข็งแรงสมบูรณ์แล้ว จิตใจก็ร่าเริงแจ่มใส เบิกบาน ซึ่งจะเกิดควบคู่กันไป เนื่องจากเมื่อร่างกายปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ถ้าได้ออกกำลังกายร่วมกันหลายๆ คน เช่น การเล่นกีฬาเป็นทีม จะทำให้เกิดการเอื้อเฟื้อ มีเหตุผล อดกลั้น สุขุมรอบคอบ และมีความยุติธรรม

3. ทางด้านอารมณ์ มีอารมณ์เยือกเย็น ไม่หุนหันพลันแล่น ช่วยคลายความเครียดจากการประกอบอาชีพในชีวิตประจำวัน จึงสามารถทำงานหรือออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

4. ทางด้านสติปัญญา การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำให้ความคิดอ่านปลอดโปร่ง มีไหวพริบ มีความคิดสร้างสรรค์

5. ทางด้านสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับผู้ร่วมงานและผู้อื่นได้ เพราะการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายร่วมกันเป็นหมู่หลายๆ ทำให้เกิดความเข้าใจและเรียนรู้พฤติกรรมมีบุคลิกภาพที่ดี ความเป็นผู้นำ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และสามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข

4. ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดี จะสามารถชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ในผู้สูงอายุได้อย่างดีที่สุด

ข้อมูลจังหวัดสิงห์บุรี แบ่งการปกครองออกเป็น 6 อำเภอ 7 เทศบาล และ
38 องค์การบริหารส่วนตำบล

ที่	อำเภอ	เทศบาล	องค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.)
1.	เมืองสิงห์บุรี	1. เทศบาลเมืองสิงห์บุรี	1. อบต.ม่วงหมุ่ 2. อบต.โพกรวม 3. อบต.บางมัญ 4. อบต.ต้นโพธิ์ 5. อบต.จักรสีห์ 6. อบต.หัวไผ่ 7. อบต.บางกระบือ
2.	บางระจัน	2. เทศบาลตำบลสิงห์	8. อบต.โพชนไก่ 9. อบต.แม่ลา 10. อบต.ไม้ดัด 11. อบต.เชิงกลัด 12. อบต.บ้านจำ 13. อบต.พิกพัน 14. อบต.สระแจง 15. อบต.สิงห์

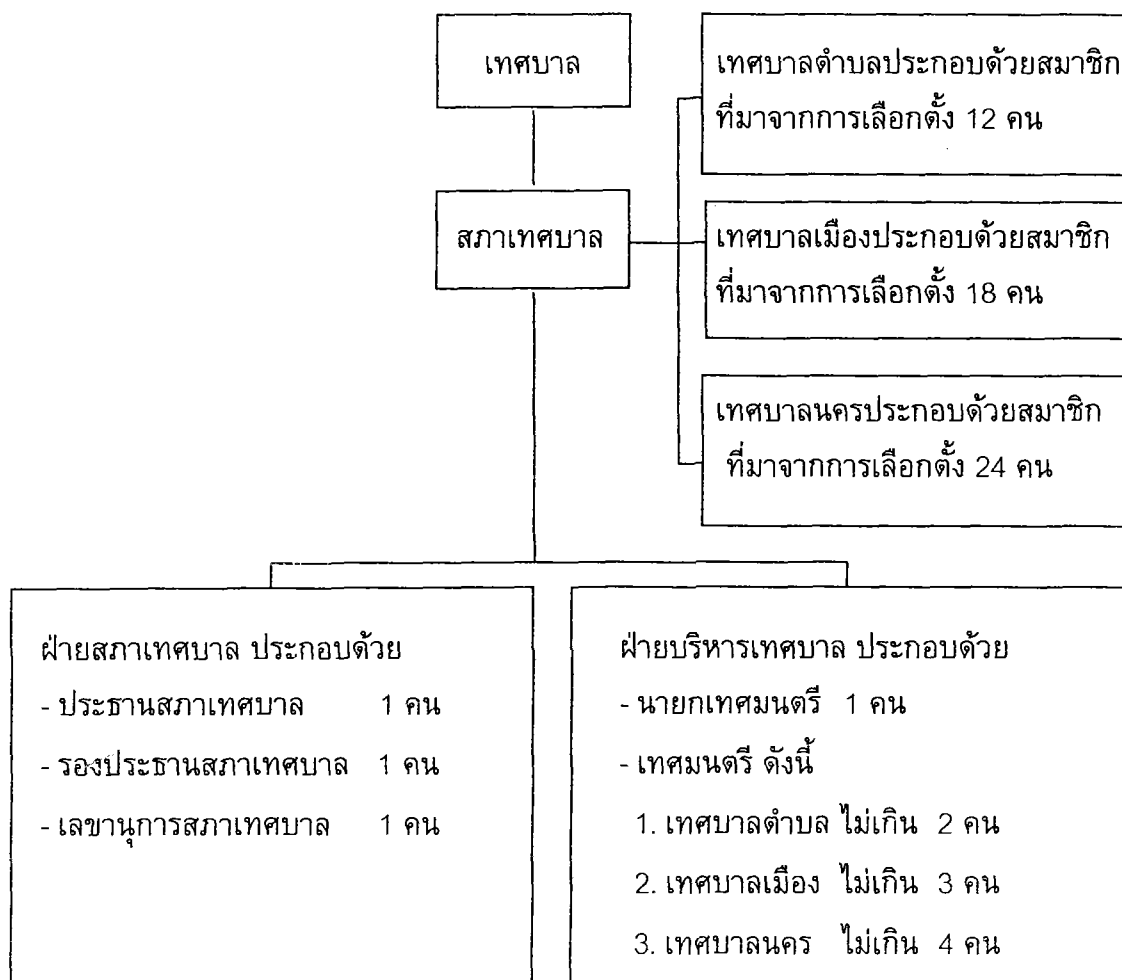
ภาพประกอบ 1 โครงสร้างการบริหารงานชุมชน

ที่	อำเภอ	เทศบาล	องค์การบริหารส่วนตำบล (อบต.)
3.	ค่ายบางระจัน	3. เทศบาลตำบลโพสังโฆ	16. อบต.โพทะเล 17. อบต.บางระจัน 18. อบต.คอตทราย 19. อบต.ท่าข้าม 20. อบต.หนองกระทุ่ม 21. อบต.โพสังโฆ
4.	อินทร์บุรี	4. เทศบาลตำบลอินทร์บุรี	22. อบต.ชีน้ำร้าย 23. อบต.ท่างาม 24. อบต.จั่วราย 25. อบต.ทับยา 26. อบต.ห้วยชัน 27. อบต.ประศุก 28. อบต.ทองเอน 29. อบต.โพธิ์ชัย 30. อบต.น้ำตาล 31. อบต.อินทร์บุรี
5.	พรหมบุรี	5. เทศบาลตำบลบางน้ำเชี่ยว 6. เทศบาลตำบลปากบาง	32. อบต.บ้านหม้อ 33. อบต.บ้านแปง 34. อบต.พระงาม 35. อบต.โรงช้าง 36. อบต.หัวป่า
6.	ท่าช้าง	7. เทศบาลตำบลถอนสมอ	37. อบต.วิหารขาว 38. อบต.โพประจักษ์

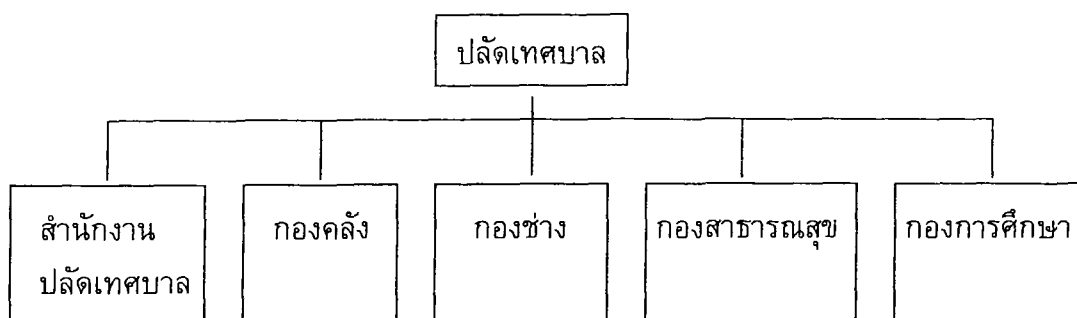
ภาพประกอบ 1 (ต่อ)

ที่มา : กลุ่มส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดสิงห์บุรี

โครงสร้างการบริหารงานเทศบาล (ที่มาจากการเลือกตั้ง)

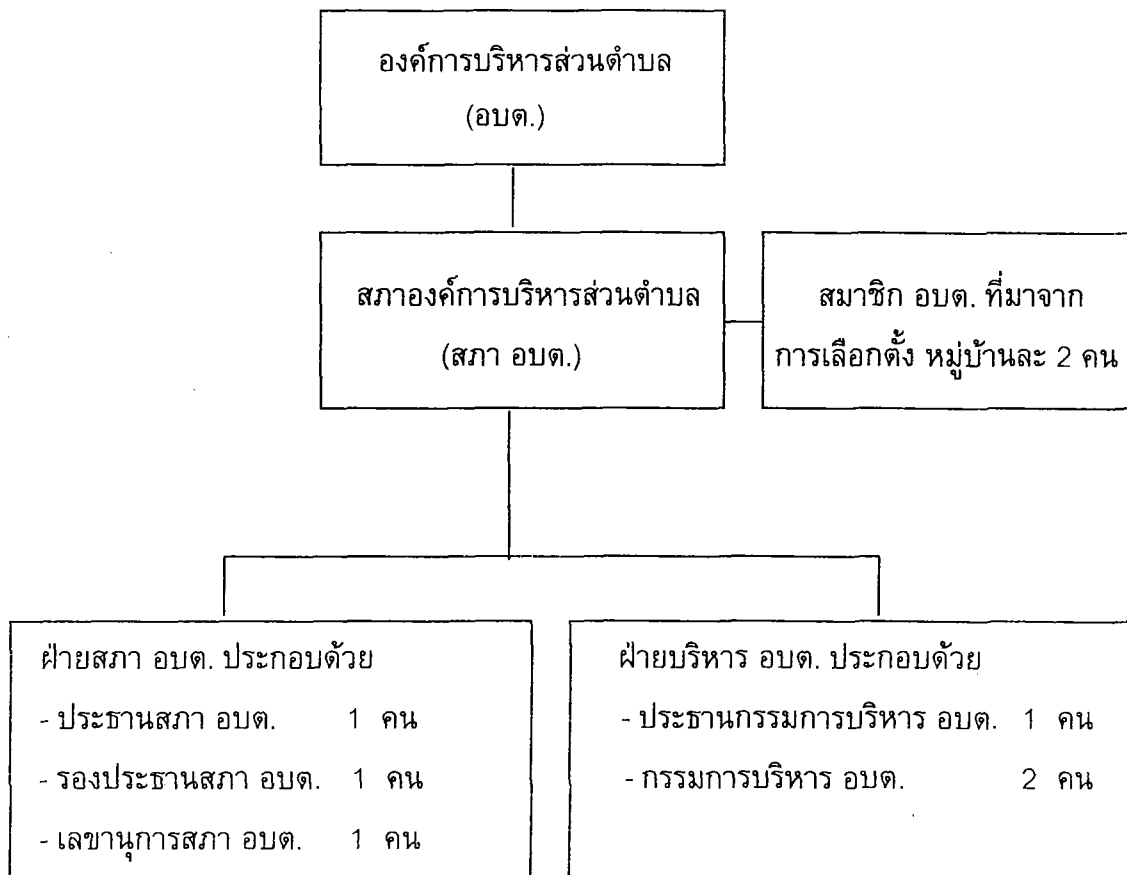


โครงสร้างการบริหารงานเทศบาล (ที่เป็นข้าราชการประจำ)

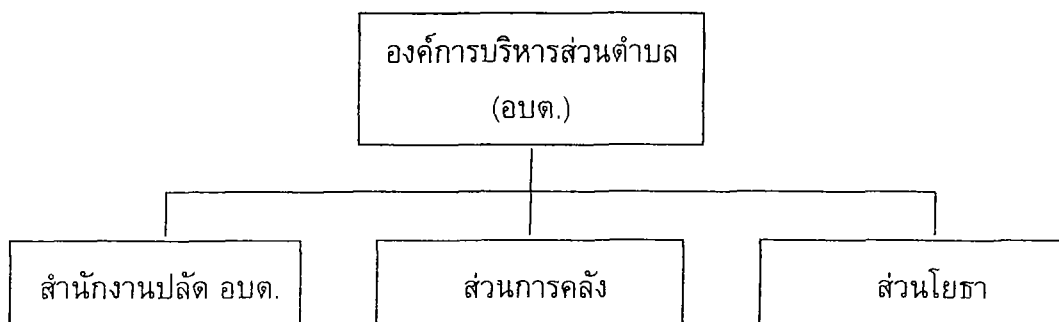


ภาพประกอบ 2 โครงสร้างการบริหารงานเทศบาล
ที่มา : กลุ่มส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดสิงห์บุรี

โครงสร้างการบริหารงานองค์การบริหารส่วนตำบล (ที่มาจากการเลือกตั้ง)



โครงสร้างการบริหารงานองค์การบริหารส่วนตำบล (ที่เป็นข้าราชการประจำ)



ภาพประกอบ 3 โครงสร้างการบริหารงานองค์การบริหารส่วนตำบล

ที่มา : กลุ่มส่งเสริมการปกครองท้องถิ่นจังหวัดสิงห์บุรี

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

คริสโตเฟอร์ (Christopher. 1977 : 6341 - A) ได้ทำการศึกษาความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลางรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 36 ประเภท โดยแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ๆ ใช้กลุ่มตัวอย่างจากผู้สูงอายุ จำนวน 94 คน ที่มีอายุระหว่าง 54-65 ปี สิ่งที่สำรวจได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรม การเข้าร่วมกิจกรรม และสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลการสำรวจปรากฏว่า วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่นๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการสอน ควรส่งเสริมและดำเนินการจัดกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการสร้างเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ที่กระตือรือร้น และผู้สูงวัยที่คล่องแคล่ว

แอนโตแนกชี (Antonacchi. 1977 : 634-A) ได้ทำการศึกษาเรื่องปัญหาการเข้าร่วมเล่นกีฬาและความต้องการของนักเรียนชายในรัฐอิลลินอยส์ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายจากโรงเรียนต่างๆ ในรัฐอิลลินอยส์ จำนวน 3,000 คน ให้ตอบแบบสอบถาม ผลการศึกษาปรากฏว่า

1. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬามิสนองความต้องการของนักเรียนเป็นเพราะนักเรียนมีความเข้าใจในการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ด้วยการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาน้อยไป นักเรียนไม่ต้องการเล่นเพราะคิดว่าต้องสนใจการเรียนมากกว่า และเด็กที่ไม่เล่นกีฬาหรือเล่นแต่น้อยเพราะขาดทักษะทางกีฬาต่างๆ ที่จะสามารถนำตัวเองเข้าร่วมกิจกรรมได้

2. นักเรียนมีปัญหาในการเดินทางไปเล่นกีฬาและออกกำลังกาย เนื่องจากผู้ปกครองไม่มีเวลา หรือเวลาว่างไม่ตรงกัน และสถานศึกษาก็ไม่มีสถานที่เพียงพอที่จะรองรับได้

3. นักเรียนมีความต้องการในการเล่นกีฬา วัยน้ำ บาสเกตบอล ซอฟบอล การเล่นเรือ การตกปลา กีฬาที่มีความต้องการน้อย คือ กีฬาที่เล่นในฤดูหนาว

นันทอกมาห์ (Nontogmah. 1982 : 1080-A) ได้ทำการศึกษาเรื่อง "โปรแกรมพลศึกษาที่ใช้กันอยู่ในโรงเรียนมัธยมศึกษารัฐไอโอวา ที่เป็นที่ต้องการของนักเรียนมัธยมศึกษาปีสุดท้าย และได้รับการเสนอแนะโดยคณาจารย์ในวิทยาลัย และมหาวิทยาลัยต่างๆ ในรัฐไอโอวา" โดยใช้แบบสอบถามกับนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีสุดท้าย จำนวน 272 คน และคณาจารย์ จำนวน 48 คน ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมที่จัดในโรงเรียน คือ วอลเลย์บอล และเทนนิส กิจกรรมที่ได้รับการสนับสนุนจากคณาจารย์ในวิทยาลัย คือ การวิ่งออกกำลังกาย ยิมนาสติก วัยน้ำ เบสบอล และแบดมินตัน นักเรียนชอบกีฬามากกว่ากิจกรรมแบบอื่นๆ ส่วนคณาจารย์ของวิทยาลัยต่างๆ สนับสนุนกีฬาประเภทบุคคลมากกว่ากีฬาที่เล่นกันเป็นทีม ทั้งนักเรียนและคณาจารย์มีความเห็นว่าโปรแกรมพลศึกษาที่บังคับเรียน ควรจัดให้มีในระดับ 9 และ 10 นักเรียนชอบให้ใช้แผนการเรียนแบบบังคับในชั้น 11 และเลือกเสรีในชั้น 12 ส่วนคณาจารย์ในวิทยาลัยสนับสนุนให้ใช้แผนการเรียนบังคับเลือกในชั้นที่ 11 และ 12

ยามากูชิ และโอคาตะ (Yamaguchi and Okada. 1988 : 5435-5436) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการเข้าร่วมเป็นสมาชิกกับศูนย์สุขภาพ ตามการรับรู้ของผู้ใช้บริการ พบว่า แม้ว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายจะเพิ่มมากขึ้น แต่ความตั้งใจที่จะเข้าร่วมกับโปรแกรมกีฬายังมีน้อย วัตถุประสงค์ของการศึกษาครั้งนี้ เพื่อตรวจสอบปัจจัยในการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพตามการรับรู้ของผู้ใช้บริการ ปัจจัยต่างๆ มีดังนี้ (1) ความพึงพอใจในอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก (2) ความพึงพอใจที่มีต่อเจ้าหน้าที่ และ (3) ความพึงพอใจในกิจกรรมการออกกำลังกาย ข้อมูลที่ได้มาจากสมาชิก 186 คน ของศูนย์สุขภาพเอกชน (5 สาขา) ในโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระกับตัวแปรตาม ทดสอบสมมติฐานเพื่ออธิบายปัจจัยที่มีผลต่อการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพ คือ ความพึงพอใจในกิจกรรมการออกกำลังกาย ประมาณ 23 เปอร์เซ็นต์ การเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพได้พิจารณาจากการจัดการที่ดี

โอกูระ และยามากูชิ (Ogura and Yamaguchi. 1988 : 5380-5381) ได้ทำการศึกษาถึงสาเหตุของการออกจากการเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพ กรณีศึกษาจากการจัดการ พบว่า จำนวนของศูนย์สุขภาพในญี่ปุ่นมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว ในจำนวน 5 ปี ที่ผ่านมา เนื่องจากความตื่นตัวทางด้านสุขภาพ อย่างไรก็ตามจำนวนการออกจากการเป็นสมาชิกกลายเป็นปัญหาที่สำคัญสำหรับศูนย์สุขภาพ วัตถุประสงค์ของการศึกษาในครั้งนี้ เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างความถี่ของการเข้าเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพกับการออกจากการเป็นสมาชิก ข้อมูลที่ได้จากศูนย์สุขภาพโตเกียว ประมาณ 3,000 คน ตั้งอย่างประชากรประกอบด้วยสมาชิกใหม่ 236 คน ซึ่งเข้าเป็นสมาชิกศูนย์สุขภาพในเดือนพฤษภาคม 2530 แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม ความถี่ของการใช้บริการในช่วง 2 เดือนแรก กลุ่มที่ 1 ผู้ใช้ระดับน้อย (0-1 ครั้ง) กลุ่มที่ 2 ผู้ใช้ระดับปานกลาง (2-5 ครั้ง) และกลุ่มที่ 3 ผู้ใช้ระดับมาก (6-31 ครั้ง) ค่าเฉลี่ยของระดับการออกจากการเป็นสมาชิกที่ศึกษามา พบว่า ระดับของการออกจากการเป็นสมาชิกของกลุ่มผู้ใช้ระดับน้อยสูงที่สุดใน 3 กลุ่ม ความถี่ของผู้ใช้ระดับมากแสดงให้เห็นระดับความคงที่อย่างต่อเนื่อง จะเห็นได้ว่า ความถี่ของการใช้บริการระหว่าง 2 เดือนแรกเป็นสิ่งสำคัญในการตัดสินใจเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพ

บัทเลอร์ (Butler. 1989 : 1591-A) ได้ทำการศึกษาเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษากับวิชาเอกอื่น โดยใช้นักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยที่กำหนดให้วิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับพื้นฐาน แยกเป็นนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา 225 คน นักศึกษาเอกอื่นที่ไม่ใช่พลศึกษา 549 คน ผลปรากฏว่า นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามีความต้องการเข้าร่วม

กิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่างมากกว่านักศึกษาวิชาเอกอื่น ส่วนการไม่เข้าร่วมของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามักจะมีปัญหาเรื่อง ดินฟ้าอากาศ ออกกำลังกายแบบแอโรบิค นอกจากนั้นเพศมีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างเวลาว่าง

ฮอลล์ (Hall, 1989 : 47) ได้ทำการวิจัยเรื่องการใช้บริการในสถานบริการด้านสุขภาพแอโรบิค เซ็นเตอร์ การศึกษาครั้งนี้ได้ศึกษากับประชากร อันจะก่อให้เกิดความรู้เพื่อช่วยให้สถานบริการมีการพัฒนามากขึ้น และเพื่อเผยแพร่ข่าวสารของสถานบริการให้แก่บุคคลทั่วไปมากขึ้น สถานที่บริการทั้งสองแห่งอยู่ในเมืองฟีนิกซ์ และการเก็บรวบรวมข้อมูลจะเก็บจากสถานบริการทั้งสองนี้ เพื่อนำมาเปรียบเทียบกัน กลุ่มตัวอย่างที่นำมาศึกษาครั้งนี้ เป็นสมาชิกของสถานบริการที่อาศัยอยู่นอกเมือง 112 คน และสมาชิกที่อาศัยอยู่ในเมือง 88 คน เก็บข้อมูลโดยการออกไปสัมภาษณ์ตามสถานบริการด้านสุขภาพ ความแตกต่างระหว่างสถานบริการก็คือ สถานที่ตั้งระยะห่างจากบ้านมายังสถานบริการสุขภาพของสมาชิกทั้งหมดน้อยกว่า 5 ไมล์ สำหรับเพศที่จะมาใช้บริการจะมีการวิเคราะห์และแปลความหมายพิเศษ คือ เพศชายจะสนใจเรื่องการเสริมสร้างความแข็งแรง ในขณะที่เพศหญิงจะชอบเต้นแอโรบิค ฝึกความอ่อนตัวและการลดน้ำหนัก การทำให้ร่างกายเป็นที่สนใจของเพศตรงข้าม มีรูปร่างที่สวยงาม สมาชิกทั้งชายและหญิงจะสนใจมาก แต่สมาชิกที่เป็นหญิงจะสนใจมากกว่าสมาชิกที่เป็นชายเล็กน้อย

โฮล์บรูค (Holbrook, 1993 :2735-A) ได้ทำการศึกษาความต้องการการเร่งด่วน และกำหนดแผนเพื่อสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพการเรียนรู้พลศึกษา นันทนาการ และโปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 94 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วยผู้บริหารสถาบัน ผู้อำนวยการสำนักธุรการ และสถาปนิก ผลปรากฏว่า คณะกรรมการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษาในรายละเอียด เพื่อกำหนดแบบสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้อง จัดเพิ่มงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์บริการเพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพ ควรร่วมกันดำเนินการตั้งแต่การวางแผน และการวิจัยเพื่อศึกษาประสิทธิผลการวางแผนและการดำเนินการ

งานวิจัยในประเทศ

ชูเกียรติ เกียรติธีรรัตน์ (2537 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน" ความมุ่งหมายของการวิจัยนี้เพื่อทราบความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบริการและวิชาการ ด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างสุ่มมาจากนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนที่ตั้งในกรุงเทพมหานคร จำนวน 2,061 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งพวก และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าความถี่และร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด ให้มีสนามกีฬาต่าง ๆ โดยเฉพาะสนามกีฬาในร่มที่พร้อมด้วยสิ่งอำนวยความสะดวก และสนามกีฬาต่าง ๆ นั้นควรแยกจากกัน และบริเวณที่ตั้งของสนามกีฬาต้องมีสิ่งแวดล้อมที่สะอาดบริสุทธิ์ปลอดจากกลิ่น เสียง ฝุ่นละออง และอุปกรณ์กีฬาที่มีไว้บริการต้องมีคุณภาพดีสามารถนำไปใช้ได้เลย

2. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านบริการและวิชาการ โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด ให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณที่ออกกำลังกาย และมีความต้องการในระดับมาก ให้มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการบริการ และจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย และการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกาย

3. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด ให้มีกิจกรรมประเภทว่ายน้ำและฟุตบอล กับมีความต้องการในระดับมาก ให้มีกิจกรรมประเภทแบดมินตัน บาสเกตบอล และวอลเลย์บอล

4. นักศึกษาส่วนมากมีความต้องการด้านจำนวนวัน และเวลาที่ออกกำลังกาย โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด ให้มีการออกกำลังกายในช่วงเวลาเย็นหลังเลิกเรียนทุกวัน

สายัณห์ ภูฎาการ (2538 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์กีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย” ความมุ่งหมายของการวิจัยนี้เพื่อทราบความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์กีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย โดยใช้แบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นประชาชนที่มาใช้บริการการออกกำลังกายที่ศูนย์กีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย 11 ประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย ระหว่างวันที่ 15-30 ตุลาคม 2537 แจกแบบสอบถาม 800 ฉบับ ได้รับแบบสอบถามคืน 634 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 79.3 พบว่า ประชาชนที่มาใช้บริการการออกกำลังกาย ณ ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย มีความต้องการบริการการออกกำลังกาย 4 ด้าน คือ (1) ความต้องการด้านช่วงระยะเวลาออกกำลังกาย พบว่า ช่วงเวลาที่ประชาชนผู้มาใช้บริการการออกกำลังกายต้องการมากที่สุด คือ ช่วงเวลา 16.00-19.00 น. (2) ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า ผู้มาใช้บริการต้องการให้มีแสงสว่างเพียงพอในสถานที่ออกกำลังกาย ส่วนความต้องการอื่นๆ อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง (3) ความต้องการด้านผู้ฝึกสอน พบว่า ผู้มาใช้บริการมีความต้องการด้านผู้ฝึกสอนมากในด้านการแต่งกายที่เหมาะสมของผู้ฝึกสอน ความสามารถในการตัดสิน ความสามารถในการสอนและแนะนำแนวทางในการฝึก มีความสม่ำเสมอและตรงต่อเวลา มีบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ เสียสละเวลาให้แก่ผู้มาใช้บริการ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการส่งเสริมการออกกำลังกายแก่ผู้มาใช้บริการ ต้องการให้จำนวนผู้ฝึกสอนเหมาะสมกับจำนวนผู้มาใช้บริการ ต้องการให้ผู้ฝึกสอนมีความสนใจและ

เอาใจใส่ต่อผู้มาใช้บริการ และมีการสาธิตกิจกรรมให้แก่ผู้มาใช้บริการดู (4) ความต้องการด้านการจัดการ พบว่า ผู้มาใช้บริการมีความต้องการด้านการจัดการในระดับปานกลาง เช่น ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ในการให้บริการและให้คำแนะนำให้เพียงพอ ต้องการให้มีระบบเสียงตามสายที่เหมาะสม และการเรียกเก็บค่าบริการในอัตราที่เหมาะสม เป็นต้น

พุลสวัสดิ์ บุตรรัตน์ (2539 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่” ความมุ่งหมายของการวิจัยนี้เพื่อทำให้ทราบความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่ ด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านบริการและวิชาการ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามซึ่งหาค่าความเที่ยงตรงเชิงพิสัย และมีค่าความเชื่อมั่น .91 เป็นเครื่องมือในการรวบรวมข้อมูล โดยกระทำกับกลุ่มตัวอย่างที่สุ่มมาจากครูทุกสังกัดในจังหวัดแพร่ จำนวน 656 คน วิเคราะห์ข้อมูล โดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐานผลการวิจัย พบว่า (1) ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่มีความต้องการด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการระดับมากที่สุด ได้แก่ วันเสาร์ อาทิตย์ วันหยุด เวลา 16.00-18.00 น. (2) ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายในร่มและกลางแจ้งต้องมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่มีควันหรือฝุ่นละออง (3) ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่มีความต้องการด้านประเภทของการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ การเดิน-วิ่ง เพื่อสุขภาพและกระโดดเชือก (4) ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่มีความต้องการด้านความปลอดภัยในการเล่นกีฬาแต่ละชนิดและหลักการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

สุรินทร์ ยุทธราชณ์ (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง” การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกาย และเพื่อเปรียบเทียบปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ในแต่ละคณะ กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มแบบง่าย 900 คน จากประชากรทั้งสิ้น 9,446 คน ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล นำข้อมูลที่ได้กลับคืนมา จำนวน 822 ชุด คิดเป็นร้อยละ 91.33 มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์ SPSS/PC⁺ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของเซฟเฟ ผลการวิจัยพบว่า (1) นักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบังมีปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับปานกลาง (2) นักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบังมีความต้องการรับบริการในการออกกำลังกายในระดับมาก (3) นักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง ทั้ง 5 คณะ

ได้แก่ วิศวกรรมศาสตร์ สถาปัตยกรรมศาสตร์ ครุศาสตร์อุตสาหกรรม วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี การเกษตร มีปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นปัญหาในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการและกิจกรรมการออกกำลังกาย เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายคู่ พบว่า คณะวิทยาศาสตร์ และคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนความต้องการรับบริการในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายคู่ พบว่า คณะเทคโนโลยีการเกษตร แตกต่างจาก คณะวิศวกรรมศาสตร์ และคณะสถาปัตยกรรมศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สมโภชน์ ไวณนอมสัต์ย (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร" ความมุ่งหมายของการวิจัยนี้ เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานครด้านต่างๆ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 1,116 คน ได้รับแบบสอบถามคืน 978 ชุด คิดเป็นร้อยละ 88.44 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติ โดยการหาค่าร้อยละค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบความแตกต่างโดยค่าที (t-test) และค่าเอฟ (F-test) และทดสอบรายคู่ด้วยวิธีของนิวแมน-คูลส์ ผลการวิจัยพบว่า นักเรียนมัธยมศึกษามีความต้องการออกกำลังกาย ในด้านต่างๆ ดังนี้ (1) ด้านบุคลากร มีความต้องการอาจารย์ที่มีความรู้ ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษา และสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมให้แก่นักเรียนมากที่สุด (2) ด้านวิชาการ ต้องการมีความรู้เกี่ยวกับการป้องกันการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและจากการเล่นกีฬา (3) ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีความต้องการสนาม อุปกรณ์การออกกำลังกาย และอุปกรณ์กีฬาต่างๆ ที่มีคุณภาพ และได้มาตรฐาน สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย ห้องสุขาสำหรับชาย-หญิง แยกกันถูกสุขลักษณะ สถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬาทั้งสนามกลางแจ้งและในร่ม สถานที่ออกกำลังกายในร่มควรแบ่งออกเป็นสัดส่วนไม่ปะปนกีฬาหลายประเภท ควรมีจุดบริเวณการนำดื่มที่ถูกลักษณะภายในบริเวณสถานที่ออกกำลังกายมากที่สุด (4) ด้านวันและเวลา นักเรียนมีความต้องการที่จะออกกำลังกายมากทุกวัน โดยเฉพาะวันศุกร์ รองลงมา คือ วันเสาร์และอาทิตย์ โดยวันจันทร์-ศุกร์ ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00-18.00 น. ผลการเปรียบเทียบความต้องการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษา พบว่า (1) นักเรียนชายและนักเรียนหญิงมีความต้องการด้านบุคลากรและด้านวิชาการไม่แตกต่างกัน แต่ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก วันและเวลาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 (2) นักเรียนมัธยมตอนต้นและนักเรียนมัธยมตอนปลายมีความต้องการด้านบุคลากรและด้านวิชาการไม่แตกต่างกัน

แต่ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก วันและเวลา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 (3) นักเรียนมัธยมศึกษาปีที่ 1 ถึง มัธยมศึกษาปีที่ 6 มีความต้องการด้านบุคลากร ด้าน วิชาการ และด้านวันและเวลา ไม่แตกต่างกัน แต่ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พินิต วัชรุฒิ (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการในการออกกำลังกายของ นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในจังหวัดอุดรดิตถ์" ความมุ่งหมายของการวิจัย เพื่อศึกษาและ เปรียบเทียบความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัด อุดรดิตถ์ กลุ่มตัวอย่างประชากรเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ โดยผู้วิจัย ได้ส่งแบบสอบถามไปยังตัวอย่างกลุ่มประชากร จำนวน 453 ชุด และได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา จำนวน 453 ชุด นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตามวิธีสถิติ โดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวและทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยภายหลังโดยวิธี ของเชฟเฟ้ ผลการวิจัยพบว่า (1) นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ สังกัดกรม สำนัญศึกษา สำนักงานประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) สำนักงานการศึกษาเอกชน และโดยกรมการศึกษานอกกระบบ (โรงเรียน) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกาย โดยใช้กีฬาเป็นสื่อออกกำลังกายเป็นหมู่คณะต้องการให้มีการออกกำลังกายทุกวันและสม่ำเสมอ โดยเฉพาะการออกกำลังกายในตอนเย็นหลังจากการทำงานแล้ว ต้องการจัดอุปกรณ์ให้เหมาะสมกับ หมู่คณะที่สนใจควรจัดให้มีบุคลากรที่มีวุฒิทางพลศึกษามาเป็นผู้นำในการออกกำลังกาย ต้องการ จัดให้มีการแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้อง (2) นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ สังกัดกรมสำัญศึกษา สำนักงานประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) สำนักงานการศึกษา เอกชน และโดยกรมการศึกษานอกกระบบ (โรงเรียน) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับอุปสรรคหรือปัญหาที่ สำคัญที่ทำให้ให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ ไม่สามารถออกกำลังกายได้ คือ ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายไม่มีความต้องการ ไม่มีวิทยากรหรือ ผู้นำที่มีความรู้มาแนะนำการออกกำลังกายที่ถูกต้อง สภาพดินฟ้าอากาศไม่อำนวย ทำให้ไม่สามารถ ออกกำลังกายได้ และมีเวลาออกกำลังกายไม่แน่นอน ไม่สม่ำเสมอหรือสถานที่ออกกำลังกายอยู่ไกล เกินไป บางแห่งไม่สามารถไปออกกำลังกายได้ เพราะไม่มีเงินเสียค่าบริการสมาชิก (3) นักเรียนระดับ มัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ สังกัดกรมสำัญศึกษา สำนักงานประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) สำนักงานการศึกษาเอกชน และโดยกรมการศึกษานอกกระบบ (โรงเรียน) มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้สื่อในการออกกำลังกาย คือมีความต้องการใช้กีฬาบอลในการเล่น ในการ ออกกำลังกายมาก มีความต้องการในการออกกำลังกายโดยใช้การเล่นเกมเพื่อความสนุกสนาน มี ความต้องการในการเล่นบาสเกตบอลเป็นการออกกำลังกาย และมีความต้องการในการเล่นฟุตบอล

เป็นการออกกำลังกาย (4) นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรดิตถ์ สังกัดกรมสามัญศึกษา สำนักงานประถมศึกษาแห่งชาติ (โรงเรียนขยายโอกาส) สำนักงานการศึกษาเอกชน และโดยกรมการศึกษานอกกระบบ (โรงเรียน) ระหว่าง 4 กลุ่ม มีความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ .05 โดยกลุ่มที่แตกต่างกัน คือ นักเรียนสังกัดสำนักงานการศึกษาเอกชนมีความต้องการสูงกว่านักเรียนสังกัดกรมสามัญศึกษา นอกนั้นไม่แตกต่าง

จักรี เสริมทรัพย์ (2541 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยกรุงเทพ" วัตถุประสงค์การวิจัย เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยกรุงเทพ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย จำนวน 270 คน โดยแบ่งออกเป็นอาจารย์ 135 คน และเจ้าหน้าที่ 135 คน จากกลุ่มประชากรทั้งสิ้น 841 คน ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล นำข้อมูลที่ได้คืนมา จำนวน 237 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 87.78 มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์ SPSS/PC⁺ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า

1. อาจารย์ และเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยกรุงเทพ มีความต้องการการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง

2. อาจารย์ และเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยกรุงเทพ มีความต้องการการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สังวร เฟื่องสวัสดิ์ (2541 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการค้าต่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์" วัตถุประสงค์การวิจัย เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการค้าต่างประเทศ และเพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรเพศชายและเพศหญิง กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย จำนวน 300 คน จากประชากรทั้งสิ้น 864 คน ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล นำข้อมูลที่ได้กลับคืนมา 295 คน คิดเป็นร้อยละ 98.33 นำมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสังคมศาสตร์ SPSS/PC⁺ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่าที (t-test) ผลการวิจัยพบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการค้าต่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์ อยู่ในระดับมาก และความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรชายและหญิงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อพิจารณาในแต่ละด้าน ปรากฏว่ามีความต้องการในด้านบุคลากรผู้ให้บริการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปณิธาน โปร่งสละ (2541 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขตกรุงเทพมหานคร” ความมุ่งหมายของการวิจัยนี้ เพื่อทราบความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขตกรุงเทพมหานคร 5 ด้าน ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ด้านประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา ด้านช่วงวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย และด้านการจัดการ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มตัวแบบแบ่งชั้น และการสุ่มอย่างง่าย จำนวน 1,394 คน หลังจากตรวจสอบแบบสอบถามแล้วได้ฉบับสมบูรณ์ จำนวน 1,394 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100.00 หลังจากนั้นนำมาวิเคราะห์ข้อมูล ด้วยการหาค่าความถี่และร้อยละ ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพบว่า (1) ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมากที่สุด โดยเฉพาะการจัดการสถานที่ออกกำลังกายให้ทหารผ่านศึกได้ใช้บริการโดยเฉพาะ (2) ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านบุคลากรอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ประจำห้องพยาบาลในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย และต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ประจำสถานที่ออกกำลังกาย ควรเป็นผู้ที่มีความรู้ทางพลศึกษาโดยตรง (3) ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา อยู่ในระดับมากที่สุด คือ เดิน วิ่ง และว่ายน้ำ รองลงมา มีระดับความต้องการออกกำลังกายในระดับมากที่สุด ในวันธรรมดา (จันทร์-ศุกร์) กับในวันเสาร์-อาทิตย์ และวันหยุดราชการ คือช่วงเวลาเช้า (06.00-09.00 น.) และช่วงกลางคืน (19.00-21.00 น.) (5) ทหารผ่านศึกที่มีสภาพร่างกายปกติและสภาพร่างกายไม่ปกติ มีความต้องการด้านการจัดการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ ต้องการให้มีการประชาสัมพันธ์ในการให้บริการการออกกำลังกายอย่างเหมาะสม

จากเอกสารอ้างอิงที่มีผู้ทำการศึกษาเกี่ยวกับ สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนในกลุ่มต่างๆ นับได้ว่าเป็นข้อมูลพื้นฐานที่น่าสนใจ ซึ่งสามารถนำมาใช้เป็นข้อมูลประกอบการศึกษาเรื่องสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี ซึ่งผู้วิจัยจะทำการศึกษาและนำผลมาใช้เป็นแนวทางในการจัดสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับกลุ่มผู้นำชุมชน และเป็นแนวทางให้แก่ผู้นำชุมชนในการดำเนินการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาให้กับประชาชนในชุมชนต่างๆ ในจังหวัดสิงห์บุรี เพื่อเป็นการพัฒนาประชาชนให้มีสุขภาพที่ดี สมรรถภาพทางกายที่ดี และมีสมรรถภาพทางจิตที่ดี พร้อมทั้งจะปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งเป็นการพัฒนาระดับพื้นฐานของประเทศไทยได้อย่างยั่งยืนและมั่นคงต่อไป

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การกำหนดกลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี ที่มาจากการเลือกตั้งจำนวน 844 คน และผู้นำชุมชนที่เป็นข้าราชการประจำ จำนวน 194 คน รวมทั้งสิ้น 1,038 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าเป็นผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี ที่มาจากการเลือกตั้งจำนวน 149 คน และผู้นำชุมชนที่เป็นข้าราชการประจำ จำนวน 142 คน รวมทั้งสิ้น 291 คน ซึ่งได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling) ดังนี้

1. กลุ่มผู้นำชุมชนที่มาจากการเลือกตั้ง จำนวน 149 คน ประกอบด้วย

1.1 เทศบาล 7 เทศบาลๆ ละ 5 คน รวม 35 คน ได้แก่

- นายกเทศมนตรี 1 คน
- เทศมนตรี 2 คน
- กรรมการบริหาร 2 คน

1.2 องค์การบริหารส่วนตำบล 38 แห่งๆ ละ 3 คน รวม 114 คน ได้แก่

- ประธานองค์การบริหารส่วนตำบล 1 คน
- กรรมการบริหาร 2 คน

2. กลุ่มผู้นำชุมชนที่เป็นข้าราชการประจำ จำนวน 142 คน ประกอบด้วย

2.1 เทศบาล 7 เทศบาลๆ ละ 4 คน รวม 28 คน ได้แก่

- หัวหน้ากองช่าง 1 คน
- หัวหน้ากองคลัง 1 คน
- หัวหน้ากองสาธารณสุข 1 คน
- ปลัดเทศบาล 1 คน

2.2 องค์การบริหารส่วนตำบล 38 แห่งๆ ละ 3 คน รวม 114 คน ได้แก่

- หัวหน้าฝ่ายช่าง 1 คน
- หัวหน้าฝ่ายคลัง 1 คน
- ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบล 1 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มี 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี มี 4 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบปลายปิด (Close-Ended Questionnaires) และเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา และด้านวันและเวลาของการออกกำลังกาย แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบเรียงลำดับความต้องการจากมากไปหาน้อย

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open-Ended Questionnaires)

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

1. ศึกษาค้นคว้าจากงานวิจัย วิทยานิพนธ์ เอกสาร บทความ และสิ่งตีพิมพ์ต่างๆ ทั้งภาษาไทยและภาษาต่างประเทศ ที่เกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

2. ศึกษาสภาพการทำงานของผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี ถึงการหาเวลาออกกำลังกาย รวมทั้งความเป็นไปได้ของผู้นำชุมชนที่จะใส่ใจจัดหาสถานที่ อุปกรณ์ เพื่อดำเนินกิจกรรมการออกกำลังกายให้แก่ประชาชนในชุมชนต่างๆ ในจังหวัดสิงห์บุรี แล้วรวบรวมข้อมูล ข้อเท็จจริง และปัญหาต่างๆ มาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

3. นำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้คณะกรรมการควบคุมปริญญาโทตรวจสอบ และนำมาปรับปรุงแก้ไข และตรวจซ้ำ

4. หาคความเที่ยงตรง โดยนำแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นให้ผู้เชี่ยวชาญ (รายละเอียดอยู่ในภาคผนวก) ตรวจสอบแก้ไขการใช้ภาษา และข้อความครอบคลุมเนื้อหา และนำแบบสอบถามให้คณะกรรมการควบคุมวิทยานิพนธ์ตรวจสอบอีกครั้ง

5. นำแบบสอบถามที่แก้ไขเรียบร้อยแล้วไปทดลองใช้ (Try-Out) กับผู้นำชุมชนที่มาจากการเลือกตั้งของเทศบาลและองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี จำนวน 15 คน และผู้นำชุมชนที่เป็นข้าราชการประจำระดับหัวหน้างานของเทศบาลและองค์การบริหารส่วนตำบลในจังหวัดลพบุรี

จำนวน 15 คน รวมทั้งสิ้น 30 คน เพื่อหาค่าความเชื่อมั่น โดยหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟา (α-Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่น .78

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามดังนี้

1. ติดต่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึง ผู้อำนวยการจังหวัดสิงห์บุรี เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึง ผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบแบบสอบถาม
3. นำแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง และนัดหมายวันเวลาที่มารับแบบสอบถามคืน
4. เก็บรวบรวมแบบสอบถามด้วยตนเอง

การจัดกระทำและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยนำแบบสอบถามที่ได้รับคืน มาตรวจสอบความสมบูรณ์ แล้วนำแบบสอบถามมาดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปแบบตาราง และความเรียง
2. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี มาแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปแบบตาราง และความเรียง
3. นำแบบสอบถามตอนที่ 3 คือ ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ มาสรุป และนำเสนอในรูปแบบของความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลครั้งนี้ ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์ต่างๆ แทนความหมายดังต่อไปนี้

n	แทน	จำนวนกลุ่มตัวอย่าง
n_1	แทน	ผู้นำชุมชนที่มาจากการเลือกตั้ง
n_2	แทน	ผู้นำชุมชนที่เป็นข้าราชการประจำ
f	แทน	จำนวนความถี่
$\%$	แทน	ร้อยละ

การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากการตรวจสอบแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมาทั้งหมด พบว่า ได้กลับคืนมาและมีความสมบูรณ์ทั้ง 291 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 100 จากนั้นผู้วิจัยได้รวบรวมแบบสอบถามทั้งหมดไปวิเคราะห์ข้อมูล โดยการจัดการความถี่และหาค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปตารางและความเรียง ดังนี้

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง

ตาราง 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม (n=291) จำแนกตามเพศและสถานภาพ

ข้อมูลทั่วไป	จำนวน (f)			ร้อยละ (%)
	เทศบาล	อบต.	รวม	
ที่มาจากการเลือกตั้ง				
ชาย	23	87	110	73.83
หญิง	12	27	39	26.17
ที่เป็นข้าราชการประจำ				
ชาย	16	66	82	57.75
หญิง	12	48	60	42.25

จากตาราง 1 แสดงว่าข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ตามเพศและสถานภาพ ผู้ตอบแบบสอบถามที่มาจากการเลือกตั้ง เพศชาย จำนวน 110 คน คิดเป็นร้อยละ 73.83 และที่เป็นข้าราชการประจำ เพศชาย จำนวน 82 คน คิดเป็นร้อยละ 57.75 เพศหญิง ที่มาจากการเลือกตั้ง จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 26.17 ที่เป็นข้าราชการประจำ จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 42.25

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย โดยแจก
แจกความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปของตารางประกอบความเรียง

ตาราง 2 สภาพในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนที่มาจากการเลือกตั้งในจังหวัดสิงห์บุรี
ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n₁=149)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	13	35	54	34	13
	%	8.72	23.49	36.24	22.82	8.72
2. มีสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม	f	11	23	39	45	31
	%	7.38	15.44	26.17	30.20	20.80
3. สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก	f	12	40	37	37	23
	%	8.05	26.85	24.83	24.83	15.44
4. มีที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f	15	24	33	45	32
	%	10.08	16.11	22.15	30.20	21.48
5. ห้องน้ำห้องส้วมมีเพียงพอสำหรับผู้มาออกกำลังกาย	f	6	18	30	45	50
	%	4.03	12.08	20.13	30.20	33.56
6. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว	f	4	17	21	41	66
	%	2.68	11.41	14.09	27.52	44.29
7. มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	f	5	15	26	42	61
	%	3.36	10.07	17.45	28.19	40.94

ตาราง 2 (ต่อ)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
8. มีน้ำดื่มไว้บริการผู้มาออกกำลังกาย	f	10	16	39	42	42
	%	6.71	10.74	26.17	28.19	28.19
9. มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายให้ เลือกใช้ตามความต้องการ	f	6	14	32	54	43
	%	4.03	9.39	21.48	36.24	28.86
10. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายได้ มาตรฐาน	f	5	17	43	42	42
	%	3.36	11.41	28.86	28.19	28.19
รวม	f	87	219	354	427	403
	%	5.84	14.70	23.76	28.66	27.04

จากตาราง 2 แสดงว่า สภาพในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนที่มาจากการเลือกตั้ง
ในจังหวัดสิงห์บุรี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับน้อย

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก
ได้แก่ ข้อที่มีสถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก คิดเป็นร้อยละ 26.85 ข้อที่มีสภาพ
การออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ข้อที่มีสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลาง
แจ้ง และข้อมีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 36.24 และ 28.86 ตาม
ลำดับ และข้อที่มีสภาพในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับน้อยที่สุด ได้แก่ ข้อมีห้องเปลี่ยนเครื่อง
แต่งตัว ข้อมีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย และข้อมีห้องน้ำห้องส้วม
มีเพียงพอสำหรับผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 44.29, 40.94 และ 33.56 ตามลำดับ

ตาราง 3 สภาพในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนที่เป็นข้าราชการประจำในจังหวัดสิงห์บุรี
ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ($n_2=142$)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	13	33	50	34	12
	%	9.15	23.24	35.21	23.94	8.45
2. มีสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่ม	f	11	22	35	43	31
	%	7.75	15.49	24.65	30.28	21.83
3. สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก	f	12	36	37	35	22
	%	8.45	25.35	26.06	24.65	15.49
4. มีที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ	f	14	22	33	42	31
	%	9.86	15.49	23.24	29.58	21.83
5. ห้องน้ำห้องส้วมมีเพียงพอสำหรับผู้มาออกกำลังกาย	f	6	20	26	41	49
	%	4.23	14.08	18.31	28.87	34.51
6. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว	f	4	15	21	37	65
	%	2.82	10.56	14.78	26.06	45.77
7. มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย	f	5	13	24	40	60
	%	3.52	9.15	16.90	28.17	42.25

ตาราง 3 (ต่อ)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
8. มีน้ำดื่มไว้บริการผู้มาออกกำลังกาย	f	10	14	35	40	43
	%	7.04	9.86	24.64	28.17	30.28
9. มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายให้ เลือกใช้ตามความต้องการ	f	4	14	28	52	44
	%	2.82	9.86	19.72	36.62	30.98
10. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายได้ มาตรฐาน	f	3	17	41	42	39
	%	2.11	11.97	28.87	29.58	27.46
รวม	f	82	206	330	406	396
	%	5.77	14.51	23.24	28.59	27.89

จากตาราง 3 แสดงว่า สภาพในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนที่เป็นข้าราชการประจำในจังหวัดสิงห์บุรี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับน้อย เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ข้อมีสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง และข้อสถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก คิดเป็นร้อยละ 35.21 และ 26.06 ตามลำดับ และข้อที่มีสภาพในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับน้อยที่สุด ได้แก่ ข้อมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว ข้อมีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย ข้อมีห้องน้ำห้องส้วมมีเพียงพอสำหรับผู้มาออกกำลังกาย และข้อมีน้ำดื่มไว้บริการผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 45.77, 42.25, 34.51 และ 30.28 ตามลำดับ

ตาราง 4 สภาพในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี ด้านสถานที่
อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n=291)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลัง กายกลางแจ้ง	f	26	68	104	68	25
	%	8.93	23.37	35.74	23.37	8.59
2. มีสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลัง กายในร่ม	f	22	45	74	88	62
	%	7.56	15.46	25.43	30.24	21.31
3. สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศ ถ่ายเทได้สะดวก	f	24	76	74	72	45
	%	8.25	26.12	25.43	24.74	15.46
4. มีที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลัง กายอย่างเพียงพอ	f	29	46	66	87	63
	%	9.97	15.81	22.68	29.89	21.65
5. ห้องน้ำห้องส้วมมีเพียงพอสำหรับ ผู้มาออกกำลังกาย	f	12	38	56	86	99
	%	4.12	13.06	19.24	29.56	34.02
6. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว	f	8	32	42	78	131
	%	2.75	11.00	14.43	26.80	45.02
7. มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บ	f	10	28	50	82	121
จากการออกกำลังกาย	%	3.44	9.62	17.18	28.18	41.58

ตาราง 4 (ต่อ)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
8. มีน้ำดื่มไว้บริการผู้มาออกกำลังกาย	f	20	30	74	82	85
	%	6.87	10.31	25.43	28.18	29.21
9. มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายให้ เลือกใช้ตามความต้องการ	f	10	28	60	106	87
	%	3.44	9.62	20.62	36.43	29.89
10. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายได้ มาตรฐาน	f	8	34	84	84	81
	%	2.75	11.68	28.87	28.87	27.83
รวม	f	169	425	684	833	799
	%	5.81	14.60	23.50	28.63	27.46

จากตาราง 4 แสดงว่า สภาพในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับน้อย

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมากที่สุดได้แก่ ข้อที่มีสถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก คิดเป็นร้อยละ 26.12 ข้อที่มีสภาพการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ข้อมีสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง และข้อมีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 35.74 และ 28.87 ตามลำดับ และข้อที่มีสภาพในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับน้อยที่สุด ได้แก่ ข้อมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว ข้อมีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย ข้อมีห้องน้ำห้องส้วมมีเพียงพอสำหรับผู้มาออกกำลังกาย และข้อมีน้ำดื่มไว้บริการผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 45.02, 41.58, 34.02 และ 29.21 ตามลำดับ

ตาราง 5 สภาพในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนที่มาจากการเลือกตั้งในจังหวัดสิงห์บุรี
ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (n₁=149)

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการ	f	5	25	30	55	34
ออกกำลังกาย	%	3.36	16.78	20.13	36.91	22.82
2. มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของ	f	4	20	23	40	62
ให้ผู้มาใช้บริการ	%	2.68	13.42	15.44	26.84	41.61
3. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่	f	5	18	22	44	60
ออกกำลังกาย	%	3.36	12.08	14.76	29.53	40.27
4. มีเจ้าหน้าที่ให้บริการเบิก-จ่าย	f	5	17	22	54	51
อุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกาย	%	3.36	11.41	14.76	36.24	34.23
5. บุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ความ	f	8	17	25	55	44
สามารถตรงกับประเภทการออก	%	5.37	11.41	16.78	36.91	29.53
กำลังกาย						
6. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษย	f	10	20	36	47	36
สัมพันธ์ที่ดี	%	6.71	13.42	24.16	31.54	24.16
7. มีบุคลากรให้ความรู้ทาง	f	7	19	36	52	35
นันทนาการ	%	4.70	12.75	24.16	34.90	23.49

ตาราง 5 (ต่อ)

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
8. มีบุคลากรให้ความรู้ด้านกฎกติกา	f	6	14	39	56	34
ของกีฬาชนิดต่างๆ	%	4.03	9.39	26.17	37.58	22.82
9. มีบุคลากรคอยดูแลเรื่องความปลอดภัย	f	7	14	30	50	48
	%	4.70	9.39	20.13	33.56	32.21
รวม	f	57	164	263	453	404
	%	4.25	12.23	19.61	33.78	30.12

จากตาราง 5 แสดงว่า สภาพในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนที่มาจากการเลือกตั้งในจังหวัดสิงห์บุรี ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ อยู่ในระดับน้อย

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับน้อยที่สุด ได้แก่ ข้อมีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของให้ผู้มาใช้บริการ และข้อมีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 41.61 และ 40.27 ตามลำดับ

ตาราง 6 สภาพในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนที่เป็นข้าราชการประจำในจังหวัดสิงห์บุรี
ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ($n_2=142$)

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการ ออกกำลังกาย	f	5	23	26	55	33
	%	3.52	16.20	18.31	38.73	23.24
2. มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของ ให้ผู้มาใช้บริการ	f	2	18	23	38	61
	%	1.41	12.68	16.20	26.76	42.96
3. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ ออกกำลังกาย	f	5	18	20	42	57
	%	3.52	12.68	14.08	29.58	40.14
4. มีเจ้าหน้าที่ให้บริการเบิก-จ่าย อุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกาย	f	3	17	20	50	52
	%	2.11	11.97	14.08	35.21	36.62
5. บุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ความ สามารถตรงกับประเภทการออก กำลังกาย	f	6	15	25	53	43
	%	4.22	10.56	17.60	37.32	30.28
6. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษย สัมพันธ์ที่ดี	f	8	16	36	45	37
	%	5.63	11.27	25.35	31.69	26.06
7. มีบุคลากรให้ความรู้ทาง นันทนาการ	f	7	15	36	48	36
	%	4.93	10.56	25.35	33.80	25.35

ตาราง 6 (ต่อ)

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
8. มีบุคลากรให้ความรู้ด้านกฎกติกาของกีฬาชนิดต่างๆ	f	6	14	33	54	35
	%	4.22	9.86	23.24	38.03	24.65
9. มีบุคลากรคอยดูแลเรื่องความปลอดภัย	f	5	14	28	50	45
	%	3.52	9.86	19.72	35.21	31.69
รวม	f	47	150	247	435	399
	%	3.67	11.74	19.33	34.04	31.22

จากตาราง 6 แสดงว่า สภาพในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนที่เป็นข้าราชการประจำในจังหวัดสิงห์บุรี ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ อยู่ในระดับน้อย

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับน้อยที่สุดได้แก่ ข้อมีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของให้ผู้มาใช้บริการ ข้อมีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย และข้อมีเจ้าหน้าที่ให้บริการเบิก-จ่ายอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 42.96, 40.14 และ 36.62 ตามลำดับ

ตาราง 7 สภาพในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
(n=291)

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	f	10	48	56	110	67
	%	3.44	16.50	19.24	37.80	23.02
2. มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของให้ผู้มาใช้บริการ	f	6	38	46	78	123
	%	2.06	13.06	15.81	26.80	42.27
3. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	10	36	42	86	117
	%	3.44	12.37	14.43	29.55	40.21
4. มีเจ้าหน้าที่ให้บริการเบิก-จ่ายอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกาย	f	8	34	42	104	103
	%	2.75	11.68	14.43	35.74	35.40
5. บุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย	f	14	32	50	108	87
	%	4.81	11.00	17.018	37.11	29.90
6. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	f	18	36	72	92	73
	%	6.19	12.37	24.74	31.62	25.08
7. มีบุคลากรให้ความรู้ทางนันทนาการ	f	14	34	72	100	71
	%	4.81	11.68	24.74	34.37	24.40

ตาราง 7 (ต่อ)

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ		สภาพ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
8. มีบุคลากรให้ความรู้ด้านกฎกติกา	f	12	28	72	110	69
ของกีฬาชนิดต่างๆ	%	4.12	9.62	24.74	37.80	23.72
9. มีบุคลากรคอยดูแลเรื่องความปลอดภัย	f	12	28	58	100	93
	%	4.12	9.62	19.93	34.37	31.96
รวม	f	104	314	510	888	803
	%	3.97	11.99	19.47	33.91	30.66

จากตาราง 7 แสดงว่า สภาพในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ อยู่ในระดับน้อย

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับน้อยที่สุด ได้แก่ ข้อมีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของให้ผู้มาใช้บริการ และข้อมีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 42.27 และ 40.21 ตามลำดับ

ตาราง 8 ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนที่มาจากการเลือกตั้งในจังหวัด
สิงห์บุรี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n₁=149)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลัง กายกลางแจ้ง	f	44	67	31	7	0
	%	29.53	44.97	20.82	4.70	0.00
2. มีสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลัง กายในร่ม	f	42	72	27	6	2
	%	28.19	48.32	18.12	4.03	1.34
3. สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศ ถ่ายเทได้สะดวก	f	40	73	28	3	5
	%	26.84	48.99	18.79	2.01	3.35
4. มีที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลัง กายอย่างเพียงพอ	f	34	68	39	8	0
	%	22.82	45.64	26.17	5.37	0.00
5. ห้องน้ำห้องส้วมมีเพียงพอสำหรับ ผู้มาออกกำลังกาย	f	39	66	39	4	1
	%	26.17	44.29	26.17	2.68	0.67
6. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว	f	40	50	41	12	6
	%	26.84	33.56	27.52	8.05	4.03
7. มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บ จากการออกกำลังกาย	f	38	65	31	12	3
	%	25.50	43.62	20.80	8.05	2.01

ตาราง 8 (ต่อ)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
8. มีน้ำดื่มไว้บริการผู้มาออกกำลังกาย	f	42	65	30	9	3
	%	28.19	43.62	20.13	6.04	2.01
9. มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายให้ เลือกใช้ตามความต้องการ	f	54	59	28	5	3
	%	36.24	39.59	18.79	3.35	2.01
10. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายได้ มาตรฐาน	f	44	68	30	4	3
	%	29.53	45.64	20.13	2.68	2.01
รวม	f	417	653	324	70	26
	%	27.99	43.83	21.74	4.70	1.74

จากตาราง 8 แสดงว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนที่มาจากการเลือกตั้งในจังหวัดสิงห์บุรี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมาก

ตาราง 9 ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนที่เป็นข้าราชการประจำในจังหวัด
สิงห์บุรี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n₂=142)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลัง กายกลางแจ้ง	f	42	65	29	6	0
	%	29.58	45.77	20.42	4.23	0.00
2. มีสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลัง กายในร่ม	f	40	72	23	4	3
	%	28.17	50.70	16.20	2.82	2.11
3. สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศ ถ่ายเทได้สะดวก	f	38	71	26	3	4
	%	26.76	50.00	18.31	2.11	2.82
4. มีที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลัง กายอย่างเพียงพอ	f	34	64	39	5	0
	%	23.94	45.07	27.46	3.52	0.00
5. ห้องน้ำห้องส้วมมีเพียงพอสำหรับ ผู้มาออกกำลังกาย	f	33	66	35	4	4
	%	23.24	46.48	24.65	2.82	2.82
6. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว	f	38	48	41	10	5
	%	26.76	33.80	28.87	7.04	3.52
7. มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บ จากการออกกำลังกาย	f	36	61	31	10	4
	%	25.35	42.96	21.83	7.04	2.82

ตาราง 9 (ต่อ)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
8. มีน้ำดื่มไว้บริการผู้มาออกกำลังกาย	f	40	63	28	9	2
	%	28.17	44.37	19.72	6.34	1.41
9. มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายให้ เลือกใช้ตามความต้องการ	f	50	59	26	5	2
	%	35.21	41.55	18.31	3.52	1.41
10. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายได้ มาตรฐาน	f	44	64	26	4	4
	%	30.98	45.07	18.31	2.82	2.82
รวม	f	395	633	304	60	28
	%	27.82	44.58	21.41	4.22	1.97

จากตาราง 9 แสดงว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนที่เป็น
ข้าราชการประจำในจังหวัดสิงห์บุรี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับ
มาก

ตาราง 10 ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี ด้านสถานที่
อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (n=291)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลัง กายกลางแจ้ง	f	86	132	60	13	0
	%	29.55	45.36	20.62	4.47	0.00
2. มีสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลัง กายในร่ม	f	82	144	50	10	5
	%	28.18	49.48	17.18	3.44	1.72
3. สถานที่ออกกำลังกายมีอากาศ ถ่ายเทได้สะดวก	f	78	144	54	6	9
	%	26.80	49.48	18.57	2.06	3.09
4. มีที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลัง กายอย่างเพียงพอ	f	68	132	78	13	0
	%	23.37	45.36	26.80	4.47	0.00
5. ห้องน้ำห้องส้วมมีเพียงพอสำหรับ ผู้มาออกกำลังกาย	f	72	132	74	8	5
	%	24.74	45.36	25.43	2.75	1.72
6. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว	f	78	98	82	22	11
	%	26.80	33.68	28.18	7.56	3.78
7. มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บ จากการออกกำลังกาย	f	74	126	62	22	7
	%	25.43	43.29	21.31	7.56	2.71

ตาราง 10 (ต่อ)

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
8. มีน้ำดื่มไว้บริการผู้มาออกกำลังกาย	f	82	128	58	18	5
	%	28.18	43.98	19.93	6.19	1.72
9. มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายให้ เลือกใช้ตามความต้องการ	f	104	118	54	10	5
	%	35.74	40.54	18.56	3.44	1.72
10. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายได้ มาตรฐาน	f	88	132	56	8	7
	%	30.24	45.36	19.24	2.75	2.41
รวม	f	812	1,286	628	130	54
	%	27.90	44.19	21.58	4.47	1.86

จากตาราง 10 แสดงว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนในจังหวัด
สิงห์บุรี ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมาก

ตาราง 11 ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนที่มาจากการเลือกตั้งในจังหวัด
สิงห์บุรี ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (n₁=149)

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการ ออกกำลังกาย	f	47	64	32	6	0
	%	31.54	42.95	21.48	4.03	0.00
2. มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของ ให้ผู้มาใช้บริการ	f	39	60	34	10	6
	%	26.17	40.27	22.82	6.71	4.03
3. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ ออกกำลังกาย	f	40	65	32	6	6
	%	26.84	43.62	21.48	4.03	4.03
4. มีเจ้าหน้าที่ให้บริการเบิก-จ่าย อุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกาย	f	30	71	38	5	5
	%	21.13	47.65	25.50	3.35	3.35
5. บุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ความ สามารถตรงกับประเภทการออก กำลังกาย	f	40	65	33	7	4
	%	26.84	43.62	22.15	4.70	2.68
6. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษย สัมพันธ์ที่ดี	f	40	64	38	4	3
	%	26.84	42.95	25.50	2.68	2.01
7. มีบุคลากรให้ความรู้ทาง นันทนาการ	f	41	68	34	2	4
	%	27.52	45.64	22.82	1.34	2.68

ตาราง 11 (ต่อ)

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
8. มีบุคลากรให้ความรู้ด้านกฎกติกาของกีฬานิตต่างๆ	f	40	73	32	2	2
	%	26.85	48.99	21.48	1.34	1.34
9. มีบุคลากรคอยดูแลเรื่องความปลอดภัย	f	48	62	33	4	2
	%	32.21	41.61	22.15	2.68	1.34
รวม	f	365	592	306	46	32
	%	27.22	44.15	22.82	3.43	2.39

จากตาราง 11 แสดงว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนที่มาจากการเลือกตั้งในจังหวัดสิงห์บุรี ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ อยู่ในระดับมาก

ตาราง 12 ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนที่เป็นข้าราชการประจำในจังหวัด
สิงห์บุรี ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (n₂=142)

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการ ออกกำลังกาย	f	43	60	32	7	0
	%	30.28	42.25	22.53	4.93	0.00
2. มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของ ให้ผู้มาใช้บริการ	f	37	58	34	8	5
	%	26.06	40.84	23.94	5.63	3.52
3. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ ออกกำลังกาย	f	38	63	32	4	5
	%	26.76	44.37	22.53	2.82	3.52
4. มีเจ้าหน้าที่ให้บริการเบิก-จ่าย อุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกาย	f	30	67	38	3	4
	%	21.13	47.18	26.76	2.11	2.82
5. บุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ความ สามารถตรงกับประเภทการออก กำลังกาย	f	38	61	33	5	5
	%	26.76	42.96	23.24	3.52	3.52
6. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษย สัมพันธ์ที่ดี	f	40	58	36	4	4
	%	28.17	40.84	25.35	2.82	2.82
7. มีบุคลากรให้ความรู้ทาง นันทนาการ	f	39	62	34	4	3
	%	27.46	43.66	23.94	2.82	2.11

ตาราง 12 (ต่อ)

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
8. มีบุคลากรให้ความรู้ด้านกฎกติกา	f	40	67	30	3	2
ของกีฬาชนิดต่างๆ	%	28.17	47.18	21.13	2.11	1.41
9. มีบุคลากรคอยดูแลเรื่องความปลอดภัย	f	46	58	33	3	2
	%	32.39	40.84	23.24	2.11	1.41
รวม	f	351	554	302	41	30
	%	27.46	43.35	23.63	3.21	2.35

จากตาราง 12 แสดงว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนที่เป็นข้าราชการประจำในจังหวัดสิงห์บุรี ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ อยู่ในระดับมาก

ตาราง 13 ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี ด้านบุคลากร
ผู้ให้บริการ (n=291)

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย	f	90	124	64	13	0
	%	30.93	42.61	21.99	4.47	0.00
2. มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของให้ผู้มาใช้บริการ	f	76	118	68	18	11
	%	26.12	40.55	23.37	6.18	3.78
3. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	78	128	64	10	11
	%	26.80	43.99	21.99	3.44	3.78
4. มีเจ้าหน้าที่ให้บริการเบิก-จ่ายอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกาย	f	60	138	76	8	9
	%	20.62	47.42	26.12	2.75	3.09
5. บุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย	f	78	126	66	12	9
	%	26.80	43.30	22.68	4.13	3.09
6. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	f	80	122	74	8	7
	%	27.49	41.92	25.43	2.75	2.41
7. มีบุคลากรให้ความรู้ทางนันทนาการ	f	80	130	68	6	7
	%	27.49	44.67	23.37	2.06	2.41

ตาราง 13 (ต่อ)

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ		ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
8. มีบุคลากรให้ความรู้ด้านกฎกติกาของกีฬาชนิดต่างๆ	f	80	140	62	5	4
	%	27.49	48.11	21.31	1.72	1.37
9. มีบุคลากรคอยดูแลเรื่องความปลอดภัย	f	94	120	66	7	4
	%	32.30	41.24	22.68	2.41	1.37
รวม	f	716	1,146	66	87	62
	%	27.34	43.76	22.68	3.32	2.37

จากตาราง 13 แสดงว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ อยู่ในระดับมาก

ตาราง 14 ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนที่มาจากการเลือกตั้งในจังหวัด
สิงห์บุรี ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย ($n_1=149$)

ลำดับ ความต้องการ		ประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย			
		การวิ่ง เพื่อสุขภาพ	การขี่ จักรยาน	การกระโดด เชือก	กิจกรรม แอโรบิค
ลำดับที่ 1	f	37	16	10	86
	%	24.83	10.74	6.71	57.72
ลำดับที่ 2	f	64	53	20	12
	%	42.95	35.57	13.42	8.06
ลำดับที่ 3	f	27	53	42	27
	%	18.12	35.57	28.19	18.12

จากตาราง 14 แสดงว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนที่มาจากการเลือกตั้งในจังหวัดสิงห์บุรี ต้องการการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิคมากที่สุด รองลงมา การวิ่งเพื่อสุขภาพ และการขี่จักรยาน ตามลำดับ

ตาราง 15 ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนที่เป็นข้าราชการประจำในจังหวัด
สิงห์บุรี ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย ($n_2=142$)

ลำดับ ความต้องการ		ประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย			
		การวิ่ง เพื่อสุขภาพ	การขี่ จักรยาน	การกระโดด เชือก	กิจกรรม แอโรบิค
ลำดับที่ 1	f	36	15	11	80
	%	25.35	10.56	7.75	56.34
ลำดับที่ 2	f	61	51	22	8
	%	42.96	35.92	15.49	5.63
ลำดับที่ 3	f	26	50	41	25
	%	18.31	35.21	28.87	17.61

จากตาราง 15 แสดงว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนที่เป็น
ข้าราชการประจำในจังหวัดสิงห์บุรี ต้องการการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิคมากที่สุด
รองลงมา การวิ่งเพื่อสุขภาพ และการขี่จักรยาน ตามลำดับ

ตาราง 16 ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี
ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย (n=291)

ลำดับ ความต้องการ		ประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย			
		การวิ่ง เพื่อสุขภาพ	การขี่ จักรยาน	การกระโดด เชือก	กิจกรรม แอโรบิค
ลำดับที่ 1	f	73	31	21	166
	%	25.09	10.65	7.22	57.04
ลำดับที่ 2	f	125	104	42	20
	%	42.96	35.74	14.43	6.87
ลำดับที่ 3	f	53	103	83	52
	%	18.21	35.40	28.52	17.87

จากตาราง 16 แสดงว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี ต้องการการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิคมากที่สุด รองลงมา การวิ่งเพื่อสุขภาพ และการขี่จักรยาน ตามลำดับ

ตาราง 17 ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนที่มาจากการเลือกตั้งในจังหวัด
สิงห์บุรี ด้านชนิดของกีฬาของการออกกำลังกาย (n₁=149)

ลำดับ	ความต้องการ	ชนิดของกีฬาของการออกกำลังกาย								
		ว่ายน้ำ	เทเบิล เทนนิส	เทนนิส	ฟุตบอล	บาสเกต บอล	วอลเลย์ บอล	ตะกร้อ	เปตอง	แบดมิน ตัน
ลำดับที่ 1	f	25	0	7	52	5	22	11	5	22
	%	16.78	0.00	4.69	34.89	3.36	14.77	7.38	3.36	14.77
ลำดับที่ 2	f	10	6	10	7	28	14	39	25	10
	%	6.71	4.03	6.71	4.69	18.79	9.40	26.18	16.78	6.71
ลำดับที่ 3	f	19	20	21	4	11	27	21	11	15
	%	12.75	13.42	14.10	2.68	7.38	18.12	14.10	7.38	10.07

จากตาราง 17 แสดงว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนที่มาจากการเลือกตั้งในจังหวัดสิงห์บุรี ต้องการออกกำลังกายด้วยกีฬาฟุตบอลมากที่สุด รองลงมา กีฬาตะกร้อ และกีฬาวอลเลย์บอล ตามลำดับ

ตาราง 18 ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนที่เป็นข้าราชการประจำในจังหวัด
สิงห์บุรี ด้านชนิดของกีฬาของการออกกำลังกาย ($n_2=142$)

ลำดับ ความต้องการ	ชนิดของกีฬาของการออกกำลังกาย									
	ว้ยน้ำ	เทเบิล เทนนิส	เทนนิส	ฟุตบอล	บาสเกต บอล	วอลเลย์ บอล	ตะกร้อ	เปตอง	แบดมิน ตัน	
ลำดับที่ 1	f	24	3	5	50	5	20	10	5	20
	%	16.90	2.11	3.52	35.21	3.52	14.09	7.04	3.52	14.09
ลำดับที่ 2	f	11	4	9	6	26	16	34	25	11
	%	7.75	2.81	6.34	4.23	18.30	11.28	23.94	17.60	7.75
ลำดับที่ 3	f	15	20	20	6	11	25	20	9	16
	%	10.55	14.09	14.09	4.23	7.75	17.60	14.09	6.34	11.28

จากตาราง 18 แสดงว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนที่เป็น
ข้าราชการประจำในจังหวัดสิงห์บุรี ต้องการออกกำลังกายด้วยกีฬาฟุตบอลมากที่สุด รองลงมา
กีฬาตะกร้อ และกีฬาวอลเลย์บอล ตามลำดับ

ตาราง 19 ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี
ด้านชนิดของกีฬาของการออกกำลังกาย (n=291)

ลำดับ	ความต้องการ	ชนิดของกีฬาของการออกกำลังกาย								
		ว่ายน้ำ	เทเบิล เทนนิส	เทนนิส	ฟุตบอล	บาสเกต บอล	วอลเลย์ บอล	ตะกร้อ	เปตอง	แบดมิน ตัน
ลำดับที่ 1	f	49	3	12	102	10	42	21	10	42
	%	16.84	1.03	4.12	35.05	3.44	14.43	7.22	3.44	14.43
ลำดับที่ 2	f	21	10	19	13	54	30	73	50	21
	%	7.22	3.44	6.54	4.46	18.55	10.31	25.08	17.18	7.22
ลำดับที่ 3	f	34	40	41	10	22	52	41	24	31
	%	11.68	13.75	14.09	3.44	7.56	17.87	14.09	6.87	10.65

จากตาราง 19 แสดงว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี ต้องการออกกำลังกายด้วยกีฬาฟุตบอลมากที่สุด รองลงมา กีฬาตะกร้อ และกีฬา วอลเลย์บอล ตามลำดับ

ตาราง 20 ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนที่มาจากการเลือกตั้งในจังหวัด
สิงห์บุรี ด้านวันของการออกกำลังกาย ($n_1=149$)

ลำดับ ความต้องการ		วันของการออกกำลังกาย						
		จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
ลำดับที่ 1	f	5	0	5	0	12	69	58
	%	3.36	0.00	3.36	0.00	8.05	46.31	38.92
ลำดับที่ 2	f	11	6	12	15	2	51	52
	%	7.38	4.03	8.05	10.07	1.34	34.23	34.90
ลำดับที่ 3	f	54	5	6	0	71	6	7
	%	36.24	3.36	4.03	0.00	47.65	4.03	4.69

จากตาราง 20 แสดงว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนที่มาจากการเลือกตั้งในจังหวัดสิงห์บุรี ต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์มากที่สุด รองลงมาวันอาทิตย์ และวันศุกร์ ตามลำดับ

ตาราง 21 ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนที่เป็นข้าราชการประจำในจังหวัด
สิงห์บุรี ด้านวันของการออกกำลังกาย ($n_2=142$)

ลำดับ ความต้องการ		วันของการออกกำลังกาย						
		จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
ลำดับที่ 1	f	5	0	5	0	10	66	56
	%	3.52	0.00	3.52	0.00	7.04	46.48	39.44
ลำดับที่ 2	f	10	4	9	16	2	49	52
	%	7.04	2.82	6.34	11.27	1.41	34.51	36.61
ลำดับที่ 3	f	50	5	4	3	68	5	7
	%	35.21	3.52	2.82	2.11	47.89	3.52	4.93

จากตาราง 21 แสดงว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนที่เป็น
ข้าราชการประจำในจังหวัดสิงห์บุรี ต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์มากที่สุด รองลงมา
วันอาทิตย์ และวันศุกร์ ตามลำดับ

ตาราง 22 ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี
 ด้านวันของการออกกำลังกาย (n=291)

ลำดับ ความต้องการ		วันของการออกกำลังกาย						
		จันทร์	อังคาร	พุธ	พฤหัสบดี	ศุกร์	เสาร์	อาทิตย์
ลำดับที่ 1	f	10	0	10	0	22	135	114
	%	3.44	0.00	3.44	0.00	7.56	46.38	39.18
ลำดับที่ 2	f	21	10	21	31	4	100	104
	%	7.21	3.44	7.21	10.65	1.37	34.37	35.75
ลำดับที่ 3	f	104	10	10	3	139	11	14
	%	35.74	3.44	3.44	1.03	47.77	3.78	4.80

จากตาราง 22 แสดงว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี ต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์มากที่สุด รองลงมาวันอาทิตย์ และวันศุกร์ ตามลำดับ

ตาราง 23 ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนที่มาจากการเลือกตั้งในจังหวัด
สิงห์บุรี ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย (n₁=149)

ลำดับ		ช่วงเวลาของการออกกำลังกาย							
		04.00-05.00	05.00-06.00	06.00-07.00	07.00-08.00	12.00-13.00	16.00-17.00	17.00-18.00	18.00-19.00
ความต้องการ									
ลำดับที่ 1	f	0	0	11	0	6	21	79	32
	%	0.00	0.00	7.38	0.00	4.03	14.09	53.02	21.48
ลำดับที่ 2	f	3	0	6	5	4	31	48	52
	%	2.01	0.00	4.03	3.36	2.68	20.81	32.21	34.90
ลำดับที่ 3	f	6	11	11	6	15	62	8	30
	%	4.03	7.38	7.38	4.03	10.07	10.07	5.37	20.13

จากตาราง 23 แสดงว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนที่มาจากการเลือกตั้งในจังหวัดสิงห์บุรี ต้องการออกกำลังกายช่วงเวลา 17.00-18.00 น. มากที่สุด รองลงมา ช่วงเวลา 18.00-19.00 น. และ ช่วงเวลา 16.00-17.00 น. ตามลำดับ

ตาราง 24 ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนที่เป็นข้าราชการประจำในจังหวัด
สิงห์บุรี ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย ($n_2=142$)

ลำดับ ความต้องการ		ช่วงเวลาของการออกกำลังกาย							
		04.00- 05.00	05.00- 06.00	06.00- 07.00	07.00- 08.00	12.00- 13.00	16.00- 17.00	17.00- 18.00	18.00- 19.00
ลำดับที่ 1	f	0	0	10	0	4	21	77	30
	%	0.00	0.00	7.04	0.00	2.82	14.79	54.22	21.13
ลำดับที่ 2	f	2	0	4	5	6	29	46	50
	%	1.41	0.00	2.82	3.52	4.23	20.42	32.39	35.21
ลำดับที่ 3	f	4	10	9	4	16	58	13	28
	%	2.82	7.04	6.34	2.82	11.27	40.84	9.15	18.72

จากตาราง 24 แสดงว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนที่เป็น
ข้าราชการประจำในจังหวัดสิงห์บุรี ต้องการออกกำลังกายช่วงเวลา 17.00-18.00 น. มากที่สุด
รองลงมาช่วงเวลา 18.00-19.00 น. และ ช่วงเวลา 16.00-17.00 น. ตามลำดับ

ตาราง 25 ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี
ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย (n=291)

ลำดับ	ความต้องการ	ช่วงเวลาของการออกกำลังกาย							
		04.00-05.00	05.00-06.00	06.00-07.00	07.00-08.00	12.00-13.00	16.00-17.00	17.00-18.00	18.00-19.00
ลำดับที่ 1	f	0	0	21	0	10	42	156	62
	%	0.00	0.00	7.22	0.00	3.44	14.43	53.61	21.30
ลำดับที่ 2	f	5	0	10	10	10	60	94	102
	%	1.72	0.00	3.44	3.44	3.44	20.62	32.29	35.05
ลำดับที่ 3	f	10	21	20	10	31	120	21	58
	%	3.44	7.22	6.86	3.44	10.65	41.24	7.22	19.93

จากตาราง 25 แสดงว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี ต้องการออกกำลังกายช่วงเวลา 17.00-18.00 น. มากที่สุด รองลงมาช่วงเวลา 18.00-19.00 น. และ ช่วงเวลา 16.00-17.00 น. ตามลำดับ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่นๆ นำเสนอในรูปของ
ความเรียง

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ ของทุกตัวแปรสามารถสรุปผลได้ดังนี้

1. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

- ควรมีอุปกรณ์กีฬาให้หลากหลายชนิด มีคุณภาพ และมีจำนวนเพียงพอแก่

ผู้มาใช้บริการ

- ควรมีสนามกีฬากลางแจ้งประจำหมู่บ้าน หรือชุมชน อย่างเพียงพอ

- ควรมีห้องสุขา และห้องน้ำ ประจำสถานที่ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ

2. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

- ควรมีบุคลากรคอยให้คำแนะนำวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องประจำสถานที่

ออกกำลังกาย

- ควรมีบุคลากรมาช่วยฝึกสอนกีฬาทุกชนิด

- ควรมีบุคลากรผู้ให้บริการที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

3. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา

- ควรมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายหรือกีฬาสำหรับผู้สูงอายุในตำบลหรือ

ชุมชน

- ควรจัดให้มีการแข่งขันกีฬาต่างๆ ระหว่างตำบลหรือชุมชน

- ควรจัดให้มีการอบรมความรู้ด้านกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย

4. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะด้านวันและเวลาของการออกกำลังกาย

- ควรเป็นช่วงเวลาตอนเย็นของทุกวัน

5. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

- หน่วยงานที่รับผิดชอบด้านกีฬาของรัฐ ให้ความสำคัญต่อการจัดกิจกรรม

การออกกำลังกายและกีฬาให้กับชุมชนต่างๆ อย่างต่อเนื่อง

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขป ความมุ่งหมาย และวิธีการดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า เป็นผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี ที่มาจากการเลือกตั้ง จำนวน 149 คน และผู้นำชุมชนที่เป็นข้าราชการประจำ จำนวน 142 คน รวมทั้งสิ้น 291 คน ซึ่งได้มาโดยการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Sampling)

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มี 3 ตอน คือ ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี มี 4 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบปลายปิด (Close-Ended Questionnaires) และเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา และด้านวันและเวลาของการออกกำลังกาย แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบเรียงลำดับความต้องการจากมากไปหาน้อย

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ มีลักษณะเป็นแบบปลายเปิด (Open-Ended Questionnaires)

การวิเคราะห์ข้อมูล

หลังจากการตรวจสอบแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมาทั้งหมด พบว่า ได้รับคืนมาเป็นจำนวน 291 ฉบับ จากนั้นผู้วิจัยได้รวบรวมแบบสอบถามทั้งหมดไปวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งแบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตาราง และความเรียง

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี มี 4 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบปลายปิด (Close-Ended Questionnaires) และเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา และด้านวันและเวลาของการออกกำลังกาย แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบเรียงลำดับความต้องการจากมากไปหาน้อย มาแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตาราง และความเรียง

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ มาสรุป แล้วนำเสนอในรูปของความเรียง

สรุปการศึกษาค้นคว้า

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ตามเพศและสถานภาพ ผู้ตอบแบบสอบถามที่มาจากการเลือกตั้ง เพศชาย จำนวน 110 คน คิดเป็นร้อยละ 73.83 และที่เป็นข้าราชการประจำ เพศชาย จำนวน 82 คน คิดเป็นร้อยละ 57.75 เพศหญิง ที่มาจากการเลือกตั้ง จำนวน 39 คน คิดเป็นร้อยละ 26.17 ที่เป็นข้าราชการประจำ จำนวน 60 คน คิดเป็นร้อยละ 42.25

ตอนที่ 2 แบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย

1. สภาพในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับน้อย

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก ได้แก่ ข้อมีสถานที่ออกกำลังกายมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก คิดเป็นร้อยละ 26.12 ข้อที่มีสภาพการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ข้อมีสถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง และข้อมีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายได้มาตรฐาน คิดเป็นร้อยละ 35.74 และ 28.87 ตามลำดับ และข้อที่มีสภาพในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับน้อยที่สุด ได้แก่ ข้อมีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว ข้อมีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจากการออกกำลังกาย ข้อมีห้องน้ำห้องส้วมมีเพียงพอสำหรับผู้มาออกกำลังกาย และข้อมีน้ำดื่มไว้บริการผู้มาออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 45.02, 41.58, 34.02 และ 29.21 ตามลำดับ

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ อยู่ในระดับน้อย

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อที่มีสภาพในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับน้อยที่สุด ได้แก่ ข้อมีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของให้ผู้มาใช้บริการ และข้อมีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 42.27 และ 40.21 ตามลำดับ

2. ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ อยู่ในระดับมาก

ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยเรียงลำดับความต้องการจากมากไปหาน้อย พบว่า มีความต้องการการออกกำลังกายโดยใช้กิจกรรมแอโรบิคมากที่สุด รองลงมา การวิ่งเพื่อสุขภาพ และการขี่จักรยาน ตามลำดับ

ด้านชนิดของกีฬาของการออกกำลังกาย โดยเรียงลำดับความต้องการจากมากไปหาน้อย พบว่า มีความต้องการการออกกำลังกายด้วยกีฬาฟุตบอลมากที่สุด รองลงมา กีฬาตะกร้อ และกีฬาวอลเลย์บอล ตามลำดับ

ด้านวันของการออกกำลังกาย โดยเรียงลำดับความต้องการจากมากไปหาน้อย พบว่า มีความต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์มากที่สุด รองลงมาวันอาทิตย์ และวันศุกร์ ตามลำดับ

ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย โดยเรียงลำดับความต้องการจากมากไปหาน้อย พบว่า มีความต้องการออกกำลังกายช่วงเวลา 17.00-18.00 น. มากที่สุด รองลงมา ช่วงเวลา 18.00-19.00 น. และ ช่วงเวลา 16.00-17.00 น. ตามลำดับ

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่นๆ

ความคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะอื่นๆ ของทุกตัวแปรสามารถสรุปได้ดังนี้

1. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

- ควรมีอุปกรณ์กีฬาให้หลากหลายชนิด มีคุณภาพ และมีจำนวนเพียงพอแก่ผู้มาใช้บริการ

- ควรมีสวนสาธารณะกลางแจ้งประจำหมู่บ้าน หรือชุมชน อย่างเพียงพอ

- ควรมีห้องสุขา และห้องน้ำ ประจำสถานที่ออกกำลังกายอย่างเพียงพอ

2. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

- ควรมีบุคลากรคอยให้คำแนะนำวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องประจำสถานที่ออกกำลังกาย

- ควรมีบุคลากรมาช่วยฝึกสอนกีฬาทุกชนิด

- ควรมีบุคลากรผู้ให้บริการที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี

3. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา

- ควรมีการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายหรือกีฬาสำหรับผู้สูงอายุในตำบลหรือชุมชน

- ควรจัดให้มีการแข่งขันกีฬาต่างๆ ระหว่างตำบลหรือชุมชน

- ควรจัดให้มีการอบรมความรู้ด้านกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย

4. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะด้านวันและเวลาของการออกกำลังกาย

- ควรเป็นช่วงเวลาตอนเย็นของทุกวัน

5. ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

- หน่วยงานที่รับผิดชอบด้านกีฬาของรัฐ ให้ความสำคัญต่อการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาให้กับชุมชนต่างๆ อย่างต่อเนื่อง

อภิปรายผล

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี สามารถอภิปรายผลประเด็นที่สำคัญได้ดังนี้

1. สภาพในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีสภาพในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับน้อย เพราะผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรีขาดความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประโยชน์ของ

การออกกำลังกาย และโทษของการขาดการออกกำลังกาย จึงทำให้เห็นความสำคัญในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกที่ใช้ในการออกกำลังกายน้อย ด้วยเหตุนี้ ชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรีจึงขาดความพร้อม ความสมบูรณ์ในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เมื่อไม่มีสถานที่ หรืออุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย หรือมีแต่ยังไม่พร้อม ขาดคุณภาพ และจำนวนยังไม่เพียงพอกับความต้องการ ทำให้ขาดแรงจูงใจในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา และทำให้เกิดความเบื่อหน่าย เพราะการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ถูกวิธีจำเป็นต้องใช้เวลานานที่เหมาะสม เพราะฉะนั้นอุปกรณ์กีฬาจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะเข้ามาช่วยในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาให้เกิดความสนุกสนานและเพลิดเพลิน จึงจะทำให้เกิดความต้องการในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอยู่เป็นประจำ ดังนั้น แต่ละชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรีควรจัดให้มีสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายในจำนวนที่เหมาะสมตามสัดส่วน และเพียงพอต่อผู้ใช้บริการ

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีสภาพในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับน้อย เพราะหน่วยงานส่งเสริมด้านการออกกำลังกายและหน่วยงานอื่นๆ ในจังหวัดสิงห์บุรี ยังขาดบุคลากรผู้ให้บริการด้านการออกกำลังกาย แสดงให้เห็นว่า ชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี ยังขาดบุคลากรผู้ให้บริการด้านการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา แต่การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาให้เกิดประโยชน์สูงสุด จำเป็นต้องมีหลักและวิธีการที่ถูกต้อง ดังนั้นจำเป็นต้องมีบุคลากรผู้ให้บริการด้านความรู้ คำแนะนำต่างๆ หรือผู้ฝึกสอนกีฬาแก่ผู้มาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างเพียงพอ และต้องมีความรู้ความสามารถอธิบายและคอยให้คำแนะนำได้เป็นอย่างดี เพราะผู้ที่มาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาส່วนใหญ่ยังขาดความรู้ความเข้าใจในหลักการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา และทุกคนต้องการให้มีสุขภาพร่างกายของตนเองนั้นมีความแข็งแรงสมบูรณ์อยู่ตลอดเวลา จึงทำให้ผู้ที่มาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาต้องการคำแนะนำวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเป็นประโยชน์แก่สุขภาพร่างกายมากที่สุด อย่างไรก็ตาม บุคลากรผู้ให้บริการควรเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ที่ดีด้วย นอกจากนี้ ยังพบว่า ข้อมีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของให้ผู้มาใช้บริการและข้อมีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย อยู่ในระดับน้อยที่สุด แสดงให้เห็นว่าบุคลากรผู้ให้บริการในด้านดังกล่าวมีจำนวนน้อยมาก หรือแทบจะไม่มีเลย ดังนั้น ในแต่ละชุมชนควรจัดให้มีบุคลากรผู้ให้บริการด้านดังกล่าวในจำนวนที่เหมาะสมตามสัดส่วน ด้วยจำนวนที่เพียงพอ และควรเตรียมให้มีความพร้อมที่จะปฏิบัติงาน เพราะการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬามักจะเกิดอุบัติเหตุขึ้นได้ตลอดเวลา

2. ความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการอยู่ในระดับมาก ซึ่งแสดงให้เห็นว่า สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา มีอยู่จำนวนน้อย และควรมีให้เพียงพอตามความต้องการ และได้มาตรฐาน อุปกรณ์กีฬาก็จำเป็นต้องมีให้เพียงพอให้กับผู้ที่มาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา รวมทั้งการให้บริการทางด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ไม่ว่าจะเป็นในเรื่องของการบริการน้ำดื่ม การบริการทางด้านการปฐมพยาบาลที่ดี เพื่อสร้างความมั่นใจปลอดภัยให้แก่ผู้มาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ซึ่งมีความต้องการด้านสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกาย ต้องอยู่ในทำเลที่เหมาะสมเดินทางมาสะดวก อุปกรณ์ทางพลศึกษาที่เพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ และอุปกรณ์ที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุเทพ เขียวคราม (2546 : 83-84) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของผู้บริหาร ครู อาจารย์ เจ้าหน้าที่และนักการภารโรง ของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ ในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมที่มีความต้องการมากที่สุด คือ สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง สถานที่ออกกำลังกายมีไฟฟ้าสำหรับออกกำลังกายกลางแจ้ง สถานที่นั่งพักผ่อนในบริเวณที่ออกกำลังกาย ห้องสุขาและห้องอาบน้ำในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและตู้เก็บอุปกรณ์ของผู้ออกกำลังกาย มีน้ำดื่มในสถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์ที่ได้มาตรฐานและมั่นคงแข็งแรง มีอุปกรณ์กีฬาและอุปกรณ์สนามมากพอที่จะให้ยืมใช้

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ความต้องการอยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่า ผู้ที่มาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพื่อประโยชน์ในเรื่องของสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง สภาพจิตใจสดชื่น เบิกบาน มีความเพลิดเพลิน จึงมีความต้องการที่จะได้รับการจากบุคลากรผู้ให้คำแนะนำการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ที่มีความรู้ความสามารถ ที่จะช่วยสอนหรือแนะนำการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาที่ถูกต้อง ถูกหลักวิธีตามความต้องการของผู้ที่มาออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ สุเทพ เขียวคราม (2546 : 83-84) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ พบว่า ความต้องการความต้องการการออกกำลังกายของเจ้าหน้าที่ชาย ของสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ ในด้านบุคลากร มีความต้องการในระดับมาก

คือ มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย มีบุคลากรในการเบิก-จ่ายในการยืมอุปกรณ์การออกกำลังกาย มีบุคลากรอำนวยความสะดวกในการใช้สถานที่ มีบุคลากรที่สามารถอุทิศเวลาให้กับบุคลากรที่ต้องการออกกำลังกาย มีบุคลากรทำหน้าที่ปฐมพยาบาลประจำในสถานที่ออกกำลังกาย และมีจำนวนบุคลากรให้บริการเพียงพอต่อผู้ออกกำลังกาย

ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความต้องการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมแอโรบิกมากที่สุด เพราะแอโรบิกเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมแพร่หลายและต้องการมากในสภาพปัจจุบัน และเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายโดยมีสื่ออุปกรณ์เสริมช่วยในการประกอบกิจกรรม ได้แก่ เสียงดนตรี เพลงประกอบจังหวะ เพื่อเพิ่มความสนุกสนานและความบันเทิงในการออกกำลังกาย สามารถสร้างความเพลิดเพลินในการออกกำลังกาย ลดสภาพความจำเจ น่าเบื่อหน่ายในการออกกำลังกาย เพราะสามารถที่จะเปลี่ยนจังหวะดนตรีหรือท่าทางในการออกกำลังกายได้เสมอ รองลงมา ออกกำลังกายด้วยการวิ่งเพื่อสุขภาพ การวิ่งเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมและมีความต้องการมากเช่นกัน เพราะเป็นกิจกรรมที่สามารถปฏิบัติได้ง่ายและไม่ต้องใช้อุปกรณ์ใดๆ มากมาย และเป็นการออกกำลังกายที่เป็นการบริหารอวัยวะครบทุกส่วนของร่างกาย วิธีการปฏิบัติก็ไม่ยุ่งยาก สามารถออกกำลังกายได้ทุกเวลา ทุกเพศ และทุกวัย

ด้านชนิดกีฬาของการออกกำลังกาย มีความต้องการออกกำลังกายด้วยกีฬาฟุตบอลมากที่สุด รองลงมา กีฬาตะกร้อ เพราะกีฬาทั้งสองเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยม และสามารถเล่นร่วมกันได้ครั้งละหลายๆ คน และเป็นกิจกรรมที่ใช้อุปกรณ์ประกอบในการออกกำลังกายน้อย ไม่ยุ่งยากมากเกินไป นอกจากนี้ สาเหตุที่มีความต้องการออกกำลังกายโดยกีฬาทั้งสองมาก อาจสืบเนื่องมาจากผู้นำชุมชนที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย และกีฬาดังกล่าวได้รับความนิยมเล่นกันแพร่หลายในเพศชายค่อนข้างมาก อาจจะมีเพศหญิงบ้างแต่ก็ได้รับความนิยมเป็นส่วนน้อย

ด้านวันของการออกกำลังกาย มีความต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์มากที่สุด รองลงมา วันอาทิตย์ เพราะวันดังกล่าวเป็นวันหยุดจากภารกิจการทำงาน จึงทำให้มีเวลาในการเตรียมตัว และสามารถออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้สะดวกและเหมาะสมมากกว่าวันอื่นๆ

ด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย มีความต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 17.00-18.00 น. มากที่สุด รองลงมา ช่วงเวลา 18.00-19.00 น. เพราะว่าช่วงเวลาดังกล่าวเป็นช่วงที่เลิกจากภารกิจการทำงาน จึงทำให้มีเวลาในการเตรียมตัว และสามารถออกกำลังกายและเล่นกีฬาได้สะดวกและเหมาะสมมากกว่าช่วงเวลาอื่นๆ

ข้อเสนอแนะ

1. ควรนำผลที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าในครั้งนี้ไปปรับปรุง พัฒนาในเรื่องต่างๆ ที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาให้กับชุมชนให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาเปรียบเทียบการพัฒนาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี ทุกระยะ

2. ควรมีการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับทิศทางการให้การสนับสนุนและส่งเสริมเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาของผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2537). *คู่มือกีฬาเพื่อสุขภาพข้าราชการพลเรือน*. กรุงเทพฯ : ไทยมิตรการพิมพ์.
- _____. (2544). *แผนพัฒนานักกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ.2545-2549)*. กรุงเทพฯ : ไทยมิตรการพิมพ์.
- กรมพลศึกษา. (2534). *หนังสืออ่านประกอบความรู้เพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- กรมวิชาการ. (2539). *วิทยาศาสตร์การกีฬาทำพิสูจน์*. กรุงเทพฯ : องค์การคำครุสภา.
- จรรยาพร ธรณินทร์. (2533). *กายวิภาคและสรีรวิทยาของการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- จักกรี เสริมทรัพย์. (2541). *ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่ของมหาวิทยาลัยกรุงเทพ*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- ชาญชัย ยามะรัต. (2531, กรกฎาคม-กันยายน). "วิถีชีวิตมีสุข," *วารสารสุขศึกษา*. 16 : 56-61.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย. (2519). *สรีรวิทยาการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ : คณะแพทยศาสตร์ ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ชูเกียรติ เกียรติธีรวัฒน์. (2537). *ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ดำรง กิจกุล. (2531). *คู่มือการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์หมอชาวบ้าน.
- บันเทิง เกิดปรานต์. (2541). *การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- ปณิธาน โปร่งสละ. (2541). *ความต้องการในการออกกำลังกายของทหารผ่านศึกในเขตกรุงเทพมหานคร*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พินิต วัชรวิทย์. (2540). *ความต้องการในการออกกำลังกายของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในจังหวัดอุดรธานี*. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

พูนสวัสดิ์ บุตรรัตน์. (2539). ความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่.

ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว ภูมิพลอดุลยเดช. (2523). พระราชดำรัสเนื่องในพิธีเปิด

สัมมนาระดับชาติ เรื่องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ :

คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.

มงคล ใจดี. (2535, มีนาคม). "การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ," วารสารกีฬา.

26(3) : 15-20.

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2537, มกราคม-มิถุนายน). "กีฬากับสังคม," วารสารสุขศึกษา

พลศึกษา สันตนาการ. 2(1) : 33-34.

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2539, มกราคม-มิถุนายน). "ความสำคัญและความจำเป็นของ

วิชาพลศึกษาและกีฬากับการปฏิรูปการศึกษา," วารสารสุขศึกษา พลศึกษา

สันตนาการ. 4(1) : 25.

วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ. (2537). การออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พรินติ้ง เฮ้าส์.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2525, ตุลาคม). "การออกกำลังกายสำคัญไฉน," วารสารวิทยาลัย

พลศึกษาจังหวัดอ่างทอง. 1(4) : 37.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2540). หลักการพลศึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2539). การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและกีฬา. กรุงเทพฯ :

ภาควิชาศัลยศาสตร์ฮอโรปิดิคส์และกายภาพบำบัด คณะแพทยศาสตร์

ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.

ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2528). การออกกำลังกายเพื่อ

สุขภาพ. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด เอ เอ็น ที.

สายัณห์ ภูฎาคาร. (2538). ความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้

บริการศูนย์กีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).

กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

สุชา จันท์เอม. (2529). จิตวิทยาวัยรุ่น. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แพรววิทยา.

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2534). ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรใน

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา)

กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- สุเทพ เขียวคราม. (2546). *ความต้องการออกกำลังกายของบุคลากรสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).*
กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุรินทร์ ยุทธรักษ์. (2540). *ปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้าเจ้าคุณทหารลาดกระบัง. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา).* กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- สมโภชน์ ไฉนอมสัตย์. (2540). *ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).* กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สังวร เฟื่องสวัสดิ์. (2541). *ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการค้าต่างประเทศ. วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา).* กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยรามคำแหง. ถ่ายเอกสาร.
- Antonacci. (1977,October). "The Role of Physical in the Nation Building,"
Dissertation Abstracts International. 37(2) : 634-A.
- Butter, Stanley Bradford. (1989, December). "Physical Education and Nonphysical Education Majors : A comparison of Exercise Behaviors,"
Dissertation Abstracts International. 50 (5) : 1591-A.
- Christopher, Elizabeth Ann. (1977, April). "A Survey of the Lifetime Sports Needs and Interests of Senior Citizens in Middle Tennessee," *Dissertation Abstracts International.* 37(10) : 6341-A.
- Hall. (1988). "A Study of Adherence to a Fitness Club :A user's Perspective,"
Abstracts New Horizons of Human Movement. p.128.
- Maslow, A.H. (1970). *Motivation and Personality.* New York : Macmillan Company.
- Nantogmah, Samuel Yakubur. (1982, October) "Physical Education Program Offered in Iowa High School, Preferred by Seniors, and Recommended by Professors in Iowa Colleges and Universities," *Dissertation Abstracts International.* 43(3) : 1080-A.

Ogura, O. and Yamaguchi, Y. (1988). "A longitudinal Study of Dropout from a Fitness Club : A Case Study a Management Perspective," *Abstracts New Horizons of Human Movement*. p.129.

Yamaguchi, Y. and Okada, K. (1988). "A Study of Adherence to a Fitness Club : A user's Perspective," *Abstracts New Horizons of Human Movement*. p.128.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก
แบบสอบถามเพื่อการศึกษาค้นคว้า

**แบบสอบถามเพื่อการศึกษาค้นคว้า
เรื่อง
สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี**

แบบสอบถามนี้จัดทำเพื่อสำรวจสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชนในจังหวัดสิงห์บุรี มี 4 ด้าน คือ

- 2.1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
- 2.2 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
- 2.3 ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา
- 2.4 ด้านวันและเวลาของการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

- หมายเหตุ :** 1. แบบสอบถามนี้ใช้สำหรับข้อมูลเพื่อการศึกษาค้นคว้าเท่านั้น ข้อมูลที่ได้รับจากการตอบแบบสอบถาม ผู้วิจัยถือเป็นความลับ และจะไม่มีผลกระทบต่อการทำงานของผู้ตอบแบบสอบถาม
2. กรุณาอ่านแบบสอบถามโดยละเอียด และตอบคำถามทุกข้อตามความเป็นจริง

ขอขอบคุณที่ท่านได้ให้ความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถามในครั้งนี้

นายประสาน หงษ์ทอง

นิสิตปริญญาโท ภาควิเศษ โครงการความร่วมมือทางวิชาการ
ระหว่าง มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กับ วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดอ่างทอง

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความ และเติมข้อความลงในช่องว่างตามสภาพ

1. เพศ

☐ ชาย

☐ หญิง

2. ปัจจุบันสถานภาพการทำงานของท่านดำรงตำแหน่งอะไร

(ผู้นำชุมชนที่มาจากการเลือกตั้ง)

☐ เทศบาล

☐ องค์การบริหารส่วนตำบล

☐ นายกเทศมนตรี

☐ ประธาน อบต.

☐ เทศมนตรี

☐ กรรมการบริหาร อบต.

☐ กรรมการบริหารเทศบาล

3. ปัจจุบันสถานภาพการทำงานของท่านดำรงตำแหน่งอะไร

(ผู้นำชุมชนที่เป็นข้าราชการประจำ)

☐ เทศบาล

☐ องค์การบริหารส่วนตำบล

☐ ปลัดเทศบาล

☐ ปลัด อบต.

☐ หัวหน้ากองช่าง

☐ หัวหน้าฝ่ายช่าง

☐ หัวหน้ากองคลัง

☐ หัวหน้าฝ่ายคลัง

☐ หัวหน้ากองสาธารณสุข

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของผู้นำชุมชน ในจังหวัดสิงห์บุรี

คำชี้แจง คำถามในส่วนนี้จะถามใน 2 ลักษณะ คือ

สภาพความเป็นจริง หมายถึง สภาพที่พบว่ามีหรือเป็นอยู่ในปัจจุบัน

ความต้องการ หมายถึง ความประสงค์ที่อยากจะออกกำลังกาย หรืออยากจะได้สิ่งที

เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ผู้วิจัยกำหนดสภาพความเป็นจริง และความต้องการไว้ 4 ด้าน คือ

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
3. ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา
4. ด้านวันและเวลาของการออกกำลังกาย

การตอบแบบสอบถาม

1. พิจารณาสภาพความเป็นจริง แล้วทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องว่างส่วนแรกทางด้าน

ซ้ายมือของผู้ตอบแบบสอบถาม

2. ความต้องการ ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ในช่องว่างตามระดับความต้องการทางด้าน

ขวามือของผู้ตอบแบบสอบถาม

สภาพความเป็นจริง	ความต้องการ
มากที่สุด หมายถึง สภาพที่พบว่ามีหรือเป็นอยู่ในปัจจุบัน มากที่สุด	มากที่สุด หมายถึง มีความต้องการมากที่สุด
มาก หมายถึง สภาพที่พบว่ามีหรือเป็นอยู่ในปัจจุบัน มาก	มาก หมายถึง มีความต้องการมาก
ปานกลาง หมายถึง สภาพที่พบว่ามีหรือเป็นอยู่ในปัจจุบัน ปานกลาง	ปานกลาง หมายถึง มีความต้องการปานกลาง
น้อย หมายถึง สภาพที่พบว่ามีหรือเป็นอยู่ในปัจจุบัน น้อย	น้อย หมายถึง มีความต้องการน้อย
น้อยที่สุด หมายถึง สภาพที่พบว่ามีหรือเป็นอยู่ในปัจจุบัน น้อยที่สุด	น้อยที่สุด หมายถึง มีความต้องการน้อยที่สุด

ตัวอย่างการตอบแบบสอบถามในตอนที 2

สภาพความเป็นจริง					รายการ	ความต้องการ				
มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
✓					0. เตรียมโปรแกรมการออกกำลังกายไว้ล่วงหน้า				✓	

จากตัวอย่าง ข้อ 0. ผู้ตอบแบบสอบถามทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข 5 ของสภาพความเป็นจริง แสดงว่าผู้ตอบแบบสอบถามได้เตรียมโปรแกรมการออกกำลังกายไว้ล่วงหน้า ซึ่งเป็นสภาพที่พบว่ามีหรือเป็นอยู่ในปัจจุบัน อยู่ในระดับมากที่สุด และทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข 2 ของความต้องการ แสดงว่าผู้ตอบแบบสอบถามมีความต้องการเตรียมโปรแกรมการออกกำลังกายไว้ล่วงหน้าอยู่ในระดับน้อย

ตอนที่ 2

1. สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์
และสิ่งอำนวยความสะดวก

สภาพความเป็นจริง					รายการ	ความต้องการ				
มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
					1. มีสถานที่ เพื่อใช้ในการออกกำลังกาย กลางแจ้ง					
					2. มีสถานที่ เพื่อใช้ในการออกกำลังกาย ในร่ม					
					3. สถานที่ออกกำลังกาย มีอากาศถ่ายเทได้ สะดวก					
					4. มีที่นั่งพักผ่อนหลังการออกกำลังกาย อย่างเพียงพอ					
					5. ห้องน้ำห้องส้วมมีเพียงพอสำหรับ ผู้มาออกกำลังกาย					
					6. มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว					
					7. มีห้องพยาบาลสำหรับผู้บาดเจ็บจาก การออกกำลังกาย					
					8. มีน้ำดื่มไว้บริการผู้มาออกกำลังกาย					
					9. มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายให้เลือกใช้ ตามความต้องการ					
					10. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายได้มาตรฐาน					

2. สภาพและความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

สภาพความเป็นจริง					รายการ	ความต้องการ				
มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
					1. มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย					
					2. มีเจ้าหน้าที่ดูแลรับฝากสิ่งของให้ผู้มาใช้บริการ					
					3. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย					
					4. มีเจ้าหน้าที่ให้บริการเบิก-จ่ายอุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกาย					
					5. บุคลากรผู้ให้บริการมีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย					
					6. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี					
					7. มีบุคลากรให้ความรู้ทางนันทนาการ					
					8. มีบุคลากรให้ความรู้ด้านกฎกติกาของกีฬาชนิดต่างๆ					
					9. มีบุคลากรคอยดูแลเรื่องความปลอดภัย					

3. ความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา
(เรียงลำดับความต้องการจากมากไปหาน้อย)

3.1 ประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย

- ☐ 1. การออกกำลังกายโดยการวิ่งเพื่อสุขภาพ
- ☐ 2. การออกกำลังกายโดยการขี่จักรยาน
- ☐ 3. การออกกำลังกายโดยกิจกรรมการกระโดดเชือก
- ☐ 4. การออกกำลังกายโดยกิจกรรมแอโรบิค
- ☐ 5. อื่นๆ (ระบุ).....

3.2 ชนิดของกีฬาของการออกกำลังกาย

- ☐ 1. การออกกำลังกายโดยกีฬาวูตวู้
- ☐ 2. การออกกำลังกายโดยกีฬาเทเบิลเทนนิส
- ☐ 3. การออกกำลังกายโดยกีฬาเทนนิส
- ☐ 4. การออกกำลังกายโดยกีฬาฟุตบอล
- ☐ 5. การออกกำลังกายโดยกีฬาบาสเกตบอล
- ☐ 6. การออกกำลังกายโดยกีฬาวอลเลย์บอล
- ☐ 7. การออกกำลังกายโดยกีฬาตะกร้อ
- ☐ 8. การออกกำลังกายโดยกีฬาเปตอง
- ☐ 9. การออกกำลังกายโดยกีฬาแบดมินตัน
- ☐ 10. อื่นๆ (ระบุ).....

4. ความต้องการในการออกกำลังกาย ด้านวันและเวลาของการออกกำลังกาย
(เรียงลำดับความต้องการจากมากไปหาน้อย)

4.1 วันที่ต้องการออกกำลังกาย

- ☐ 1. การออกกำลังกายในวันจันทร์
- ☐ 2. การออกกำลังกายในวันอังคาร
- ☐ 3. การออกกำลังกายในวันพุธ
- ☐ 4. การออกกำลังกายในวันพฤหัสบดี
- ☐ 5. การออกกำลังกายในวันศุกร์
- ☐ 6. การออกกำลังกายในวันเสาร์
- ☐ 7. การออกกำลังกายในวันอาทิตย์

4.2 ช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย

- ☐ 1. ช่วงตั้งแต่เวลา 04.00-05.00 น.
- ☐ 2. ช่วงตั้งแต่เวลา 05.00-06.00 น.
- ☐ 3. ช่วงตั้งแต่เวลา 06.00-07.00 น.
- ☐ 4. ช่วงตั้งแต่เวลา 07.00-08.00 น.
- ☐ 5. ช่วงตั้งแต่เวลา 12.00-13.00 น.
- ☐ 6. ช่วงตั้งแต่เวลา 16.00-17.00 น.
- ☐ 7. ช่วงตั้งแต่เวลา 17.00-18.00 น.
- ☐ 8. ช่วงตั้งแต่เวลา 18.00-19.00 น.

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

3.1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

.....

.....

.....

.....

3.2 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

.....

.....

.....

.....

3.3 ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา

.....

.....

.....

.....

3.4 ด้านวันและเวลาของการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

.....

3.5 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

ภาคผนวก ข
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แพน เจียรนัย
คณบดีคณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. รองศาสตราจารย์ เทเวศร์ พิริยะพูนท์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวลัย
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
5. รองศาสตราจารย์ ดร.วิรัช วรรณรัตน์
อาจารย์ประจำสำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ-นามสกุล	นายประสาน หงษ์ทอง
วัน เดือน ปีเกิด	2 มกราคม 2502
ภูมิลำเนา	6/1 ตำบลตันโพธิ์ อำเภอเมือง จังหวัดสิงห์บุรี 73000
ที่อยู่ปัจจุบัน	6/1 ตำบลตันโพธิ์ อำเภอเมือง จังหวัดสิงห์บุรี 73000
ตำแหน่งหน้าที่ปัจจุบัน	ผู้อำนวยการศูนย์การท่องเที่ยว กีฬา และนันทนาการ จังหวัดสิงห์บุรี
สถานที่ทำงาน	ศูนย์การท่องเที่ยว กีฬา และนันทนาการ จังหวัดสิงห์บุรี สนามกีฬาจังหวัดสิงห์บุรี อ.เมือง จ.สิงห์บุรี
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ.2518	สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนกองทัพบก อุปถัมภ์ ค่ายนารายณ์ศึกษา จังหวัดลพบุรี
พ.ศ.2520	สำเร็จการศึกษาชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนวินิตศึกษา จังหวัดลพบุรี
พ.ศ.2522	สำเร็จการศึกษาระดับประกาศนียบัตรการศึกษาชั้นสูง (ป.กศ.สูง) วิชาเอกพลศึกษา วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุพรรณบุรี
พ.ศ.2524	สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี การศึกษบัณฑิต (กศ.บ.) วิชาเอกพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ.2546	สำเร็จการศึกษาระดับปริญญาตรี การศึกษามหาบัณฑิต (กศ.ม.) วิชาเอกพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ