

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ
ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา ๒๕๔๗

บทคัดย่อ
ของ
กฤษา พรหมเทพ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

เมษายน ๒๕๔๘

กรีธา พรหมเทพ. (2548). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา*

มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547. ปรินูณานิพนธ์

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

คณะกรรมการควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์,

รองศาสตราจารย์ภาคภูมิ รัตนโรจนกุล.

การศึกษาค้นคว้าครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อทำการศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ครั้งนี้ เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 เป็นเพศชาย จำนวน 500 คน และเพศหญิง จำนวน 500 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ

ผลการศึกษาพบว่า

1. ด้านการจัดการ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาโดยรวม มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการ ในความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกาย โดยรวมมีสภาพที่ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 51.67 และระดับความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.50 โดยในรายชื่อที่มีความต้องการสูงสุด คือ การจัดกีฬาเชื่อมสัมพันธ์ คิดเป็นร้อยละ 50.50

2. ด้านสถานที่ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาโดยรวม มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ ในความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกาย โดยรวมมีสภาพที่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 53.01 และระดับความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.65 โดยในรายชื่อที่มีความต้องการสูงสุด คือ ความสะอาดของห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายในสถานที่ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 50.40

3. ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาโดยรวม มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ในความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกาย โดยรวมมีสภาพที่ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 54.13 และระดับความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 43.38 โดยในรายชื่อที่มีความต้องการสูงสุด คือ เครื่องทำน้ำเย็นที่สะอาดและถูกสุขลักษณะ คิดเป็นร้อยละ 50.50

4. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา
โดยรวม มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากร
ผู้ให้บริการ ในความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกาย โดยรวมมีสภาพที่เหมาะสม คิดเป็น
ร้อยละ 54.18 และระดับความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 45.59 โดยในรายชื่อ
ที่มีความต้องการสูงสุด คือ ต้องการบุคลากรที่มีสุขภาพแข็งแรงเป็นแบบอย่างของผู้ออกกำลังกาย
คิดเป็นร้อยละ 62.20

THE STATE AND NEED FOR EXERCISE OF RAJABHAT UNIVERSITY STUDENT
IN NORTHEAST REGION IN ACADEMIC 2004

AN ABSTRACT
BY
KREETA PROMTHEP

Presented in partial fulfillment of the requirements for the
Master of education degree in Physical Education
At Srinakharinwirot University
April 2005

Kreeta Promthep. (2005). *The state and need for exercise of rajabhat university student in northeast region in academic year 2004*. Master Project, (Physical Education).

Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Project Committees :

Asst. Prof. Paiboon Srichaisawat, Assoc. Prof. Parkpoom Ratanarojnakool.

The purpose of this study aimed at studying rajabhat university student in northeast region in Academic Year 2004. The subjects in this research were 1000 students of studying rajabhat university student in northeast region for academic year 2004 : 500 males students and 500 female students. The instrument in this research was the questionnaire created by the researcher himself with the analytical methods through the distributed frequency and percentage.

The results revealed that :

1. State and Need studying rajabhat university student in northeast region in academic year 2004, in the aspect of management, were reflected though the opinion towards exercising state in which there were the inappropriateness of 51.67 and the need in high level of 39.50. The highest level of need for relationship sports organization was about 50.50.

2. State and Need studying rajabhat university student in northeast region in academic year 2004, in the aspect of place, were reflected though the opinion towards exercising state in which there were the appropriateness of 53.01 and the need in high level of 40.65. The highest level of need for conveniences in changing rooms was about 50.40.

3. State and Need studying rajabhat university student in northeast region in academic year 2004, in the aspects of equipment and facilities, were reflected though the opinion towards exercising state in which there were the inappropriateness of 54.13 and the need in high level of 43.38. The highest level of need for hygiene and pure water coolers was about 50.50.

4. State and Need studying rajabhat university student in northeast region in academic year 2004, in the aspect of servicing staffs, were reflected though the opinion towards exercising state in which there were the appropriateness of 54.18 and the need in high level of 45.59. The highest level of need for healthy and strong servicing staffs as models for exercisers was about 62.20.

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ

ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547

ปริญญานิพนธ์

ของ

กรรฐา พรหมเทพ

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

เมษายน 2548

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปริญญานิพนธ์

เรื่อง

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ

ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547

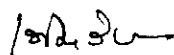
ของ

นายกริธา พรหมเทพ

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ



..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เพ็ญสิริ จีระเดชากุล)

วันที่ 27 เดือนพฤษภาคม..... พ.ศ. 2548

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์



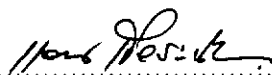
..... ประธาน

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพฑูรย์ ศรีชัยสวัสดิ์)



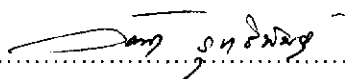
..... กรรมการ

(รองศาสตราจารย์ภาคภูมิ รัตนโรจนกุล)



..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจริญนัย)



..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้เสร็จลงได้ด้วยดีเนื่องจากผู้วิจัยได้รับความอนุเคราะห์อย่างยิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ ประธานกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ และรองศาสตราจารย์ ภาควุมิรัตน์โรจนกุล กรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์แผน เจียรนัย และผู้ช่วยศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์ กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม ที่กรุณาให้คำปรึกษา แนะนำ ตลอดจนให้ความเอาใจใส่ในการปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ที่เป็นประโยชน์ต่องานวิจัยด้วยความ เอาใจใส่อย่างยิ่ง ผู้วิจัยมีความรู้สึกซาบซึ้งและมีความภาคภูมิใจในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณในความกรุณาและความร่วมมือเป็นอย่างดีจากอาจารย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ที่ให้ความอนุเคราะห์ช่วยเหลือในการเก็บรวบรวม ข้อมูล และนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ที่เสียสละเวลาอันมีค่าของท่านให้ความร่วมมือ จนทำให้ งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

ท้ายสุดนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อครองชัย – คุณแม่สุมน ที่ได้ให้กำเนิดและให้ โอกาสทางการศึกษา จนทำให้ประสบความสำเร็จได้ถึงทุกวันนี้ ตลอดจน พี่น้อง เพื่อนๆ ที่คอยเป็นกำลังใจ ในการเรียนและการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ จนสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

กฤษา พรหมเทพ

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย.....	4
ขอบเขตของการวิจัย.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	5
กรอบแนวความคิดในการวิจัย.....	6
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	7
เอกสารที่เกี่ยวข้อง.....	7
ประวัติความเป็นมาของมหาวิทยาลัยราชภัฏภาคตะวันออกเฉียงเหนือ.....	7
แนวความคิดและทฤษฎีความต้องการของมนุษย์.....	9
ความหมายของการออกกำลังกาย.....	10
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	11
การเลือกกีฬาเพื่อสุขภาพ.....	14
ลักษณะของกีฬาเพื่อสุขภาพ.....	15
ข้อปฏิบัติในการออกกำลังกาย.....	15
บัญญัติ 10 ประการสำหรับการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย.....	17
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	21
งานวิจัยในต่างประเทศ.....	21
งานวิจัยในประเทศ.....	23
3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	27
การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	27
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	29
ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	30
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	30

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
3 (ต่อ) การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	31
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	32
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	32
การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	32
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	33
5 บทย่อ สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	59
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	59
ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า.....	59
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	59
การจัดกระทำข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล.....	60
สรุปผลการวิจัย.....	61
อภิปรายผล.....	63
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	65
บรรณานุกรม.....	66
ภาคผนวก.....	70
ภาคผนวก ก แบบสอบถามเรื่อง สภาพความต้องการการออกกำลังกาย ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547.....	71
ภาคผนวก ข รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ.....	79
ประวัติย่อผู้วิจัย.....	81

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547	28
2	ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	33
3	ความถี่ และค่าร้อยละ ของสภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการ เพศชาย	35
4	ความถี่ และค่าร้อยละ ของสภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ เพศชาย	37
5	ความถี่ และค่าร้อยละ ของสภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศชาย	39
6	ความถี่ และค่าร้อยละ ของสภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ เพศชาย.....	41
7	ความถี่ และค่าร้อยละ ของสภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการ เพศหญิง.....	43
8	ความถี่ และค่าร้อยละ ของสภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ เพศหญิง	45
9	ความถี่ และค่าร้อยละ ของสภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศหญิง	47
10	ความถี่ และค่าร้อยละ ของสภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ เพศหญิง.....	49

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
11	ความถี่ และค่าร้อยละ ของสภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการ โดยรวม	51
12	ความถี่ และค่าร้อยละ ของสภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ โดยรวม.....	53
13	ความถี่ และค่าร้อยละ ของสภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวม	55
14	ความถี่ และค่าร้อยละ ของสภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวม.....	57

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ในกระแสของยุคโลกาภิวัตน์ ผสมกับความล้ำยุคทางด้านเทคโนโลยีสารสนเทศและการเปลี่ยนแปลงค่านิยมของสังคมไทยตามไปกับการเปลี่ยนแปลงของประเทศ จากประเทศที่กำลังพัฒนาไปสู่ความเป็นประเทศอุตสาหกรรม ซึ่งผลของการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและตลอดเวลา ทำให้เกิดการปรับเปลี่ยนวิถีชีวิตให้เครื่องทุ่นแรงให้เกิดความสะดวกสบายมากขึ้น นำตัวเองเข้าสู่สิ่งแวดล้อมที่เป็นวัตถุนิยมและบริโภคนิยม ส่งผลให้เกิดความเครียด ความวิตกกังวล และแรงกดดันต่าง ๆ ทำให้แนวโน้มของปัญหาสาธารณสุขส่วนใหญ่เป็นปัญหาโรคไม่ติดต่อ และมีสาเหตุมาจากพฤติกรรมเสี่ยงของประชาชนเป็นสิ่งสำคัญ ดังนั้น การปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพของประชาชนจึงเป็นสิ่งจำเป็น และสำคัญต่อการแก้ไขปัญหาสุขภาพใสภาวะปัจจุบัน (จิราภรณ์ มงคลศิริ ; และ อรุณ ปราณี.

2541 : 1)

ซึ่งอาจจะกล่าวได้ว่า การที่จะทำให้สุขภาพดีได้นั้นจะต้องนำการออกกำลังกายมาเป็นส่วนประกอบเพื่อช่วยในการเสริมสร้างสุขภาพให้ดี ซึ่งสอดคล้องกับ สมบัติ กาญจนกิจ (2541 : 11) ที่กล่าวไว้ว่า การออกกำลังกาย มีส่วนสำคัญ ในการสร้างความสมดุลเกี่ยวกับสุขภาพจิต โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในยุคเศรษฐกิจตกต่ำซึ่งกำลังส่งผลกระทบต่อวิถีชีวิต ของคนไทย ก่อให้เกิดปัญหาสังคม ความเครียด ความวิตกกังวลในสังคมทวิคูณ ส่งผลกระทบโดยตรงต่อสุขภาพจิตของบุคคล ชุมชน และสังคมเมือง การออกกำลังกายสามารถช่วยลดพฤติกรรมที่ไม่พึงประสงค์ที่เกี่ยวข้อง ทางจิตใจได้ดี เช่น ลดการขาด ลา สาย ในการทำงานลดพฤติกรรมการเสพติดให้โทษ การออกกำลังกายจึงเป็นความจำเป็นของชีวิตมนุษย์เสมือนอาหารที่ต้องรับประทานทุกวัน เด็ก ๆ ออกกำลังกายเพื่อความเจริญเติบโตผู้ใหญ่ ออกกำลังกายเพื่อความแข็งแรง และคงคุณภาพชีวิตเอาไว้

ในปัจจุบันต่างก็ยอมรับกันแล้วว่า การออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬาเป็นปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่งในอันที่จะก่อให้เกิดความสมบูรณ์ของร่างกาย ซึ่งจะทำให้การดำรงชีวิตมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2534 : 8) ได้ให้ความหมายของความสมบูรณ์ของร่างกายไว้ว่า หมายถึง การมีสุขภาพดีและสมรรถภาพทางกายที่ดี การมีสุขภาพดี หมายถึง ปราศจากโรค สามารถปฏิบัติภารกิจประจำวันได้อย่างราบรื่น เป็นรากฐานที่ดีของสมรรถภาพ การมีสุขภาพดีจะสามารถฝึกซ้อมกีฬาให้ร่างกายมีสมรรถภาพดีขึ้นจนถึงจุดที่มีความสามารถสูงสุด ถ้าสุขภาพไม่ดี การฝึกซ้อมกีฬาตลอดจนการทำงานในชีวิตประจำวันจะขาดประสิทธิภาพและอาจทำให้เกิดการเจ็บป่วยขึ้นได้

ส่วนสมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการควบคุมสั่งการให้ร่างกายปฏิบัติภารกิจต่างๆ อย่างได้ผลดีมีประสิทธิภาพเหมาะสมกับปริมาณงานและเวลาตลอดทั้งวัน โดยการปฏิบัตินั้นไม่ก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานต่อร่างกาย อีกทั้งยังสามารถประกอบกิจกรรมอื่น ๆ นอกเหนือจากภารกิจประจำวันได้ด้วยความสะดวกกระฉับกระเฉง ปราศจากอาการเมื่อยล้าอ่อนเพลีย

จะเห็นได้ว่า การออกกำลังกายมีความสำคัญต่อสุขภาพของมนุษย์ในการดำรงชีวิตเป็นอย่างดี และช่วยให้มนุษย์เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์และสังคม และจะเป็นพื้นฐานที่ช่วยสร้างครอบครัว และสังคม จนไปถึงประเทศชาติให้มีการพัฒนาศักยภาพของประเทศยิ่ง ๆ ขึ้นไป

ดังนั้น จึงถือได้ว่าการกีฬามีประโยชน์อันต์ รัฐบาลได้เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและการกีฬา โดยกำหนดประชาชนทุกเพศทุกวัย ได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อพัฒนาสุขภาพทางกาย จิตใจ มีคุณธรรม จริยธรรม ระเบียบวินัยและน้ำใจนักกีฬาสามารถอยู่ร่วมกันในสังคมประชาธิปไตย และเป็นสื่อในการลดปัญหาสังคมโดยกำหนดการพัฒนาเป็น 6 ยุทธศาสตร์ เพื่อพัฒนาการกีฬาอย่างทั่วถึงในเรื่องกีฬา เพื่อการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน เพื่อการแข่งขันในทุกระดับ โดยเน้นในองค์การภาครัฐและเอกชนมีนโยบายส่งเสริมสมาชิกของตนให้มีโอกาสเล่นกีฬารายในกลุ่มและระหว่างกลุ่ม (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2544 : 22)

การศึกษาระดับอุดมศึกษาเป็นการศึกษาหลังระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย มุ่งพัฒนาความเจริญงอกงามทางสติปัญญา และความคิดเพื่อความก้าวหน้าทางวิชาการ มุ่งพัฒนาคนให้เป็นผู้มีคุณธรรมจริยธรรม มีความรู้ความเข้าใจในศิลปวัฒนธรรม เพื่อดำเนินชีวิตอันมีคุณค่าแก่บุคคลสังคมและประเทศชาติ ซึ่ง วาสนา คุณาภิสิทธิ์ (2539 : 127) ได้กล่าวไว้ว่า การศึกษาระดับอุดมศึกษาจะมุ่งปรารถนา เพื่อให้ผู้เรียน มีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม มีคุณภาพในการปฏิบัติงานและมุ่งพัฒนาให้ผู้เรียนได้มีสุขภาพที่ดี ลักษณะของการเรียนของผู้เรียนหรือนักศึกษาที่เข้ามาศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาย่อมมีลักษณะที่แตกต่างกัน นักการศึกษาจึงได้ศึกษาเกี่ยวกับนักศึกษาเพื่อพัฒนาให้นักศึกษาให้เป็นไปตามวัตถุประสงค์ เนื่องจากนักศึกษาเป็นวัยที่กำลังเติบโตมีการเปลี่ยนแปลงร่างกายและจิตใจเริ่มเข้าสู่ผู้ใหญ่ กิจกรรมที่ก่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย ด้านจิตใจ ด้านสังคม กิจกรรมนั้นคือ พลศึกษา

ภารกิจที่สำคัญที่สุดของมหาวิทยาลัยราชภัฏ มีหน้าที่โดยตรงในการพัฒนาคนด้วยการผลิตบัณฑิต ให้มีคุณภาพสูงที่จะสามารถแข่งขันได้ในทุกสาขาวิชา พัฒนาองค์ความรู้ เพื่อนำผลไปสู่การพัฒนาทั้งในระดับท้องถิ่น และระดับประเทศ ในด้านการพัฒนาคนอย่างต่อเนื่อง การพัฒนาเทคโนโลยีที่เหมาะสมกับท้องถิ่นและชุมชน การเสริมสร้างค่านิยมที่พึงประสงค์ การเสริมสร้างพลังทางวัฒนธรรมไทยและความสมดุลทางวัฒนธรรม โดยมหาวิทยาลัยราชภัฏ มุ่งพัฒนาให้นักศึกษา

มีความรู้ด้านวิชาการและความสมบูรณ์ด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ทั้งในชั้นเรียนและนอกชั้นเรียนให้เป็นพลเมืองที่มีคุณภาพเพื่อที่จบออกไปพัฒนาแก่ประเทศชาติต่อไป

ฉะนั้นนักศึกษาย่อมที่จะให้ความสำคัญต่อกิจกรรมการออกกำลังกาย ที่จะเข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวัน รู้แบ่งเวลา รู้จักให้ความสำคัญต่อสุขภาพของตนเอง และสามารถนำเอาความรู้จากวิชาพลานามัยมาประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันของตนเองได้อย่างมีประสิทธิภาพและเกิดประโยชน์แก่คนรอบข้างเช่นกัน

มหาวิทยาลัยราชภัฏในภาคตะวันออกเฉียงเหนือเป็นสถาบันอุดมศึกษาของท้องถิ่นซึ่งกระจายอยู่ตามจังหวัดในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ มีความพร้อมทั้งภูมิศาสตร์ สถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์กีฬา บรรยากาศเอื้อเอื้อเชิญอำนวยความสะดวกการเล่นกีฬา และมีศักยภาพด้านการพัฒนาคนเป็นสถาบันการศึกษาเพื่อพัฒนาท้องถิ่น และมีขอบเขตการปฏิบัติงานกว้างขวางยิ่งขึ้น ดังนั้น จึงเป็นโอกาสที่เหมาะสมที่มหาวิทยาลัยราชภัฏจะได้มีการกำหนดมาตรการที่จะพัฒนาศักยภาพของเยาวชนหนุ่มสาว ให้มีศักยภาพด้านกีฬาสูงขึ้น และมหาวิทยาลัยราชภัฏยังได้มีกระบวนการจัดกิจกรรม การแข่งขันกีฬา ทั้งภายในสถาบันและระหว่างสถาบันมาอย่างต่อเนื่องเป็นเวลายาวนาน จึงนับได้ว่ามหาวิทยาลัยราชภัฏ เป็นฐานสำคัญอีกหน่วยงานหนึ่งในการสร้างในการกีฬาให้แก่ประเทศชาติ ต่อไป

จากเหตุผลดังกล่าว หากได้มีการส่งเสริมให้นักศึกษาได้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ และเหมาะสมกับวัย ก็จะทำให้ร่างกายของผู้ที่ออกกำลังกายมีสุขภาพที่ดีไม่มีโรคภัยเบียดเบียน และยังส่งผลไปถึงสุขภาพจิตที่ดีอีกด้วย จึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่ทำการศึกษาเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เพื่อที่จะได้นำผลการวิจัยนี้มาศึกษาเพื่อทำการแก้ไขปรับปรุง ปัญหาทางด้านการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย และสุขภาพของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ให้เกิดประโยชน์ต่อนักศึกษาและผู้สนใจอีกต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547

ความสำคัญของการวิจัย

เพื่อให้ทราบความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เพื่อเป็นประโยชน์ในการกำหนดแนวทางปรับปรุง การจัดกิจกรรมการออกกำลังกายให้สอดคล้องกับความต้องการของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และยังเป็นแนวทางให้แก่ผู้ที่สนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับเรื่องดังกล่าวนี้ได้อย่างกว้างขวาง และชัดเจนยิ่งขึ้น

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากร

ประชากรที่ใช้ศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 จำนวน 62,924 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้ได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ได้มาจากการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของ เครจซี และมอร์แกน (เทเวศร์ พิริยะพณท์. 2545 : 128 ; อ้างอิงจาก Krejcie and morgan) จากประชากรชาย 23,826 คน ได้กลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 379 คน และจากประชากรหญิง 39,098 คน ได้กลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 380 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 759 คน ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 1,000 คน เป็นชาย 500 คน เป็นหญิง 500 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่ เพศ ซึ่งแบ่งเป็น

- เพศชาย
- เพศหญิง

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

นิยามศัพท์เฉพาะ

สภาพการออกกำลังกาย หมายถึง ภาวะหรือสภาพที่เป็นอยู่ประจำ ซึ่งรวมถึงปัญหาปัจจุบันที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมและการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

ความต้องการการออกกำลังกาย หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะตัวของบุคคลที่มีความอยากหรือความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

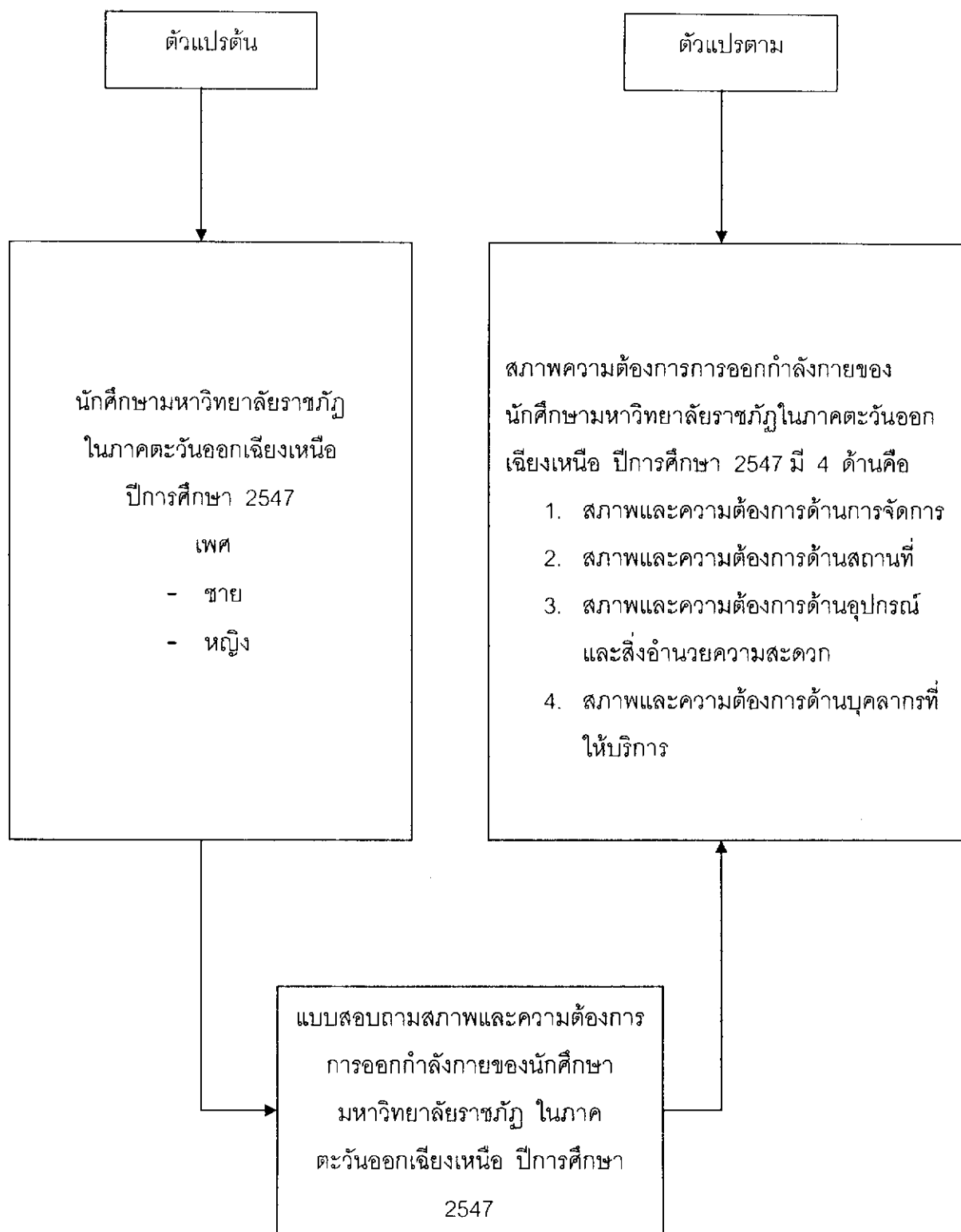
การออกกำลังกาย หมายถึง การบริหารกล้ามเนื้อ หรือฝึกหัดส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงานโดยเคลื่อนไหวในลักษณะ การวิ่ง การเดิน การเคลื่อนที่พร้อมอุปกรณ์ การกระโดด ฯลฯ เพื่อจะได้มีสุขภาพแข็งแรงอย่างเป็นสุข

นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ หมายถึง นักศึกษาเพศชาย และ เพศหญิง ที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี ปีการศึกษา 2547 ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ หมายถึง มหาวิทยาลัยราชภัฏที่ตั้งอยู่ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ทั้งหมด 13 แห่ง ได้แก่

1. มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี
2. มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย
3. มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร
4. มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม
5. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครพนม
6. มหาวิทยาลัยราชภัฏกาฬสินธุ์
7. มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา
8. มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
9. มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์
10. มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี
11. มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ
12. มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ
13. มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด

กรอบแนวความคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้นำเสนอเป็นหัวข้อดังต่อไปนี้

1. ประวัติความเป็นมาของมหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
2. แนวความคิดและทฤษฎีความต้องการของมนุษย์
3. ความหมายของการออกกำลังกาย
4. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
5. การเลือกกีฬาเพื่อสุขภาพและลักษณะของกีฬาเพื่อสุขภาพ
6. ข้อปฏิบัติในการออกกำลังกาย
7. บัญญัติ 10 ประการสำหรับการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย
8. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - งานวิจัยในต่างประเทศ
 - งานวิจัยในประเทศไทย

ประวัติความเป็นมาของมหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

สถาบันราชภัฏ (เดิมใช้ชื่อว่าวิทยาลัยครู) มีวิวัฒนาการมาจากสถาบันฝึกครู มีฐานะเป็นส่วนหนึ่งของระบบอุดมศึกษาไทย ในสังกัดกระทรวงศึกษาธิการ มีปรัชญาและหลักการที่จะเป็นสถาบันอุดมศึกษาเพื่อการพัฒนาท้องถิ่น พึ่งดำเนินบทบาทภารกิจต่าง ๆ โดยบูรณาการศาสตร์สากลและศาสตร์ท้องถิ่น บูรณาการภารกิจทุกด้าน ตลอดจนให้ทรัพยากรให้กลมกลืนสอดคล้องและเชื่อมอานวยซึ่งกันและกัน (สำนักงานสถาบันราชภัฏ, 2539 : 12) ดำเนินการภายใต้พระราชบัญญัติของตนเอง ซึ่งถึงปัจจุบันนี้ ได้มีการแก้พระราชบัญญัติถึง 2 ครั้งคือพระราชบัญญัติวิทยาลัยครู พ.ศ. 2518 ซึ่งเดิมกำหนดหน้าที่ไว้ 5 ประการ คือ การผลิตครู การอบรมครูและบุคลากรทางการศึกษาประจำการ การวิจัย การทำนุบำรุงส่งเสริมวัฒนธรรม และการให้บริการทางวิชาการแก่สังคม ต่อมาได้รับการแก้ไขโดยพระราชบัญญัติวิทยาลัยครู(ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2527 ได้กำหนดหน้าที่วิทยาลัยครูเป็นสถาบันการศึกษาและวิจัย มีหน้าที่ให้การศึกษาวិชาการในสาขาวิชาต่างๆ ตาม

ความต้องการของท้องถิ่นและผลิตครูถึงระดับปริญญาตรี ทำการวิจัย ส่งเสริมวิทยฐานะครูอาจารย์ และบุคลากรทางการศึกษา ทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรม และให้บริการทางวิชาการแก่สังคม ซึ่งการแก้ไขพระราชบัญญัติฉบับนี้หมายถึง นอกจากหน้าที่ในการผลิตครูแล้วยังต้องผลิตกำลังคนในสาขาวิชาชีพอื่นตามความต้องการของท้องถิ่นด้วย

ต่อมาในปี พ.ศ. 2535 พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงพระราชทานนาม "สถาบันราชภัฏ" เป็นชื่อสถาบันการศึกษาในกรมการฝึกหัดครู กระทรวงศึกษาธิการ แทนชื่อวิทยาลัยครูเดิมต่อมาในปี พ.ศ. 2538 ได้มีประกาศพระราชบัญญัติสถาบันราชภัฏ พ.ศ. 2538 และให้ยกเลิก พระราชบัญญัติวิทยาลัยครูเดิม พ.ศ. 2518 และพระราชบัญญัติวิทยาลัยครู(ฉบับที่ 2) พ.ศ. 2527 ซึ่งก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางพัฒนาและสร้างสรรค์เพื่อให้สถาบันราชภัฏได้กระทำบทบาทหน้าที่ของสถาบันอุดมศึกษาเพื่อการพัฒนาท้องถิ่นอย่างแท้จริงตามความมาตรา 7 แห่ง "พระราชบัญญัติสถาบันราชภัฏ พุทธศักราช 2538" ได้กำหนดบทบาทและหน้าที่ของสถาบันราชภัฏไว้ว่า "เป็นสถาบันการศึกษาเพื่อพัฒนาท้องถิ่น มีวัตถุประสงค์ให้การศึกษาวិชาการและวิชาชีพชั้นสูง ทำการวิจัยให้บริการทางวิชาการแก่สังคม ปรับปรุงถ่ายทอดและพัฒนาเทคโนโลยี ทำนุบำรุงศิลปวัฒนธรรมผลิตครูและส่งเสริมวิทยฐานะครู" (สำนักงานสถาบันราชภัฏ, 2540 ข : 2) โดยเหตุผลในการประกาศใช้พระราชบัญญัติฉบับนี้ เนื่องจากปัจจุบันสถาบันราชภัฏมีบทบาทและหน้าที่เพิ่มเติมจากเดิมคือ ได้ให้การศึกษาวิชาอื่นนอกเหนือจากการให้การศึกษาในสาขาวิชาการศึกษา นอกจากนี้สมควรให้สถาบันราชภัฏมีความอิสระและความคล่องตัว ทั้งในด้านการดำเนินการของสถาบันและเปิดสอนในระดับการศึกษาที่สูงกว่าปริญญาตรีได้

ปี พ.ศ. 2547 สถาบันราชภัฏทุกแห่งได้รับพระราชทานนามใหม่จากพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวว่า "มหาวิทยาลัยราชภัฏ" และต่อท้ายด้วยชื่อจังหวัด นามนี้ได้รับพระราชทานเมื่อวันที่ 15 มิถุนายน 2547

ภารกิจของมหาวิทยาลัยราชภัฏคือ เป็นสถาบันการศึกษาเพื่อพัฒนาท้องถิ่น โดยมหาวิทยาลัยราชภัฏ จะให้ประโยชน์จากทรัพยากรมนุษย์ทรัพยากรธรรมชาติและทรัพยากรวัฒนธรรมที่มีอยู่ในท้องถิ่น ใช้ท้องถิ่นเป็นห้องปฏิบัติการในการศึกษาค้นคว้าวิจัยเพื่อความเป็นเลิศทางวิชาการและพัฒนาท้องถิ่นให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการปฏิบัติงานร่วมกัน

เพื่อเป็นประโยชน์ในการดำเนินงานของมหาวิทยาลัยราชภัฏ ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ จึงได้มีการจัดกลุ่มขึ้นโดยมหาวิทยาลัยราชภัฏ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ได้แบ่งออกเป็น 2 กลุ่มดังนี้

1. มหาวิทยาลัยราชภัฏอีสานเหนือ มีสำนักงานตั้งอยู่ที่มหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี มีทั้งหมด 6 มหาวิทยาลัยราชภัฏ ประกอบด้วย มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย มหาวิทยาลัยราชภัฏกาฬสินธุ์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม มหาวิทยาลัยราชภัฏนครพนม และมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี
2. มหาวิทยาลัยราชภัฏอีสานใต้ มีสำนักงานตั้งอยู่ที่มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา มีทั้งหมด 7 มหาวิทยาลัยราชภัฏ ประกอบด้วย มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด และมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา(ครองชัย พรหมเทพ. 2540 : 20)

แนวความคิดและทฤษฎีความต้องการของมนุษย์

คณะทำงานโครงการปฏิรูปการศึกษา กรมพลศึกษา (2544 : 7) ได้กล่าวไว้ว่า ความต้องการของมนุษย์ หมายถึงการที่มนุษย์เรามีความต้องการตามธรรมชาติ ถ้าได้บรรลุความต้องการตามประสงค์จะรู้สึกนิยมนิยมขึ้นแลมีความเชื่อมั่นในตนเอง ความต้องการเป็นเครื่องช่วยให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมต่าง ๆ ออกมาเพื่อสนองความต้องการ หรือความจำเป็นให้จงได้ โดยแบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 3 ประการ คือ

1. ความต้องการทางร่างกาย ประกอบด้วย ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศหายใจ การขับถ่าย การเคลื่อนไหวและพักผ่อน
2. ความต้องการทางด้านอารมณ์และสังคม ประกอบด้วย ความต้องการด้านความรัก ความปลอดภัย อิสรภาพและความสำเร็จ
3. ความต้องการด้านสติปัญญา
4. ความต้องการในการเคลื่อนไหวร่างกาย มนุษย์มีความจำเป็นในการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ไม่ว่าจะเป็นเวลาหลับหรือตื่น ทั้งนี้เพราะอวัยวะภายในร่างกายทุกส่วนจะต้องมีการเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ธรรมชาติของร่างกายต้องการเคลื่อนไหว จึงผลักดันให้มนุษย์มีการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนากลไกการเคลื่อนไหวของอวัยวะภายในร่างกาย ให้อยู่ในลักษณะเคลื่อนไหวที่สมดุลและเพื่อผลประสิทธิภาพในการทำงานของร่างกาย เพราะการออกกำลังกายจะทำให้อวัยวะส่วนต่าง ๆ เจริญเติบโต ความต้องการตามธรรมชาติที่ต้องแสดงออก สุนามกีฬาก็เปรียบเสมือนหนึ่ง "ห้องปฏิบัติการ" ที่จะทราบได้ว่าเด็กมีพฤติกรรมเช่นไร ทั้งนี้โดยธรรมชาติของมนุษย์ต้องการแสดงออก

การแสดงออกที่ดีสามารถระบายพฤติกรรมออกมาให้เด่นชัด ก็คือการแสดงออกด้วยการออกกำลังกาย โดยการเล่นกีฬา (คณะทำงานโครงการปฏิรูปการศึกษา กรมพลศึกษา. 2544 : 14)

โดยธรรมชาติแล้วมนุษย์เรามีความต้องการเพื่อให้ได้มากเพื่อบรรลุตามวัตถุประสงค์ ซึ่งสอดคล้องกับมาสโลว์ (จิราภรณ์ มงคลศิริ, อรุณ ปราณี. 2541 : 17) ได้กล่าวว่า ความต้องการ คือ สภาพการณ์ขาดสมดุลภายในร่างกายมนุษย์ ซึ่งจะก่อให้เกิดแรงผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้เพื่อ สภาพการณ์อย่างใดอย่างหนึ่งเพื่อให้ร่างกายเข้าสู่สภาพสมดุลดังเดิม จึงสรุปได้ว่ามนุษย์ทุกคนมีความต้องการซึ่งความต้องการก็มีหลายอย่างและกล่าวถึงลักษณะความต้องการของมนุษย์ ไว้ดังนี้

1. ความต้องการด้านสรีระพื้นฐาน เป็นความต้องการพื้นฐานที่สำคัญที่สุดทางด้านการดำรงชีวิต เช่น ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ อุณหภูมิ การหลับนอนและการออกกำลังกาย เป็นต้น
2. ความต้องการความปลอดภัยและความมั่นคง ความต้องการความคุ้มครองปกป้องความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย
3. ความต้องการด้านความรักและเป็นเจ้าของ อยากให้ตนเป็นที่รักยอมรับจากกลุ่ม
4. ความต้องการด้านยกย่องจากผู้อื่น อยากให้ผู้อื่นยกย่องตน
5. ความต้องการด้านความเข้าใจตนเองอย่างแท้จริง กระทำสิ่งต่าง ๆ เพื่อบรรลุความต้องการของตนเอง

ความหมายของการออกกำลังกาย

สมหวัง สมใจ (2520 : 9) การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวของร่างกายให้มีจังหวะเหมาะสม เป็นการฝึกซ้อม เป็นการทำให้ร่างกายทุกส่วนได้เคลื่อนไหว ก่อให้เกิดความคล่องแคล่ว จึงทำให้ร่างกายเตรียมพร้อม อุดหนุน แข็งแรง ผ่อนคลายตามความเคร่งเครียดจากงานหรือชีวิตประจำวันที่มีมักจะซ้ำ ๆ ซาก ๆ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใสปราศจากโรคภัย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 59 – 60) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การที่เราได้ทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงาน หรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดความเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงาน หรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้น ไม่ว่าจะมากน้อย หรือหนักเบาแค่ไหน

อำนาจ อะโน (2527 : 12) กล่าวถึงการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย (Exercies) หมายถึง กิจกรรมทางกายที่กระทำด้วยความรู้สึกตั้งใจโดยมีจุดมุ่งหมายซึ่งมีลักษณะที่เห็นเด่นชัดของการออกกำลังกาย คือ การบังคับให้กล้ามเนื้อหดตัวหรือเกร็งตัว โดยปกติแล้วผลของการออกกำลังกายจะทำให้การหายใจ (Respiratory) การไหลเวียนของเลือด (Circularly) มีการเพิ่มปริมาณในการทำงานมากขึ้น การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมไม่มีกระบวนการ ไม่มีวิธีการ หากแต่ใครชอบการออกกำลังกายลักษณะใดย่อมแล้วแต่ความต้องการ เช่น การวิ่ง การเดิน การเล่นกีฬา และสิ่งที่ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมภายหลังการออกกำลังกาย คือ ร่างกายสูญเสียกำลังงาน และอวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายทำงานมากขึ้น ส่งผลให้ประสิทธิภาพการทำงานลดน้อยลง

กรมพลศึกษา (2534 : 84) ได้ให้คำจำกัดความ การออกกำลังกาย (Exercise) เป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น การบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ การกระโดด หรือการฝึกกีฬาที่ไม่ได้มุ่งการแข่งขัน

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 : 61) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย สามารถสรุปได้ดังต่อไปนี้

1. การออกกำลังกายเป็นประจำ จะช่วยลดความดันโลหิตสูงและลดไขมันในเส้นเลือดได้ทางหนึ่ง
2. การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น หัวใจ ปอด ไต กล้ามเนื้อ กระดูก มีความแข็งแรงทำงานได้ดียิ่งขึ้น
3. การออกกำลังกายช่วยลดความตึงเครียด ลดความกังวลใจ ทำให้จิตใจดี และท้ายที่สุดก็เป็นการป้องกันโรคแผลในกระเพาะอาหาร
4. การออกกำลังกายจะทำให้โรคเหนอยง่าย หรือ เวียนศีรษะสำหรับผู้ทำงานเบาหายไปได้
5. การออกกำลังกายเป็นประจำ ทำให้เป็นโรคติดเชื้อมีน้อยลง
6. การออกกำลังกายเป็นประจำ ทำให้ร่างกายและจิตใจมีประสิทธิภาพในการทำงานสูง สามารถศึกษาเล่าเรียนหรือประกอบกิจกรรมการงานต่าง ๆ ได้ผลผลิตสูง
7. ในขณะนี้ทางการแพทย์มีความเชื่อว่าการออกกำลังกายช่วยป้องกันการเป็นโรคหัวใจวายได้อย่างดีอีกด้วย

จรรยาพร ธรณินทร์ (2525 : 40) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายมีผลต่ออวัยวะและระบบต่าง ๆ

ที่สำคัญของร่างกาย เช่น ผลต่อหัวใจและปอด การออกกำลังกายที่มากพอจะช่วยให้ออกซิเจนหัวใจทำหน้าที่ได้อย่างเข้มแข็ง และช่วยให้ระบบไหลเวียนของโลหิตมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น ทำให้ปอดมีความสามารถในการขยายตัวได้ดี หายใจเอาอากาศเข้าไปได้มากขึ้น และสามารถให้ออกซิเจนที่มีอยู่ในอากาศที่หายใจเข้าไปได้ดียิ่งขึ้น อันเป็นผลทำให้การเผาผลาญอาหารภายในเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายเป็นไปได้อย่างรวดเร็ว ผู้ที่ออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอจึงหายใจช้ากว่า แต่มีปริมาณความจุปอดมากกว่าผู้ที่ไม่ชอบการออกกำลังกาย

จากการศึกษาวิจัยของนักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญด้านการออกกำลังกายทั้งหลายพบว่า การออกกำลังกายมีคุณค่ามากกว่าที่คิดเสียอีกในแง่ของสุขภาพและในแง่ของสุขภาพจิตโดยจะขอกล่าวดังต่อไปนี้

1. การออกกำลังกาย ช่วยรักษาอารมณ์ ช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น ลดความเครียด ความตึงของกล้ามเนื้อ เป็นการเคลื่อนไหวเพื่อแก้ปัญหาทางอารมณ์ แทนที่จะหันเข้าหาอาหาร สิ่งเสพติด หรือยาเพื่อรักษาอารมณ์ มีการศึกษาพบว่าแค่เดินเร็ว ๆ 10 นาที ก็ช่วยปรับอารมณ์ให้ดีขึ้น ถ้าเดินแอโรบิค สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 45 นาที เป็นเวลา 14 สัปดาห์ จะช่วยบรรเทาอาการซึมเศร้าและความวิตกกังวลที่เกิดเป็นประจำระหว่างมีรอบเดือนได้

2. การออกกำลังกาย ช่วยเพิ่มคุณภาพชีวิตที่ดี เพราะการออกกำลังกายจะช่วยให้คนเรากล่องแคล่ว สามารถทำกิจกรรมในชีวิตประจำวันด้วยตนเองได้ง่ายขึ้น โดยเฉพาะผู้สูงอายุ อย่างเช่น การขึ้นลงบันไดได้ หิ้วของเองได้ ทำความสะอาดบ้านได้

เจริญ กระบวนรัตน์ (2531 : 71) ได้สรุปความสำคัญของการออกกำลังกายไว้ว่า การที่จะดำรงชีวิตอย่างมีความสุขนั้น จะต้องได้รับองค์ประกอบที่สำคัญ คือ อาหาร เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย และยารักษาโรค อันเป็นปัจจัยสำคัญที่มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิต แต่เนื่องจากมนุษย์มีมันสมองสติปัญญา สามารถประดิษฐ์ ปรับปรุงอุปกรณ์เครื่องอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ขึ้นมาใช้ เพื่อทุ่นแรงและอำนวยความสะดวกสบายต่าง ๆ พยายามที่จะสร้างสรรค์ค่านิยมและวัฒนธรรมอันมีคุณค่าให้แก่ตนเองและสังคม จนกระทั่งทุกวันนี้ มีความเจริญก้าวหน้าทางด้านวัตถุและเทคโนโลยีเกิดขึ้นอย่างมากมาย จนทำให้มองข้ามองค์ประกอบที่สำคัญต่อการดำรงชีวิตอีกประการหนึ่ง นั่นคือ "การออกกำลังกาย"

วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร (2537 : 5 – 6) ผลของการออกกำลังกาย ไว้ดังนี้

1. ผลของการออกกำลังกายต่อระบบไหลเวียนเลือด

- 1.1 ปริมาณเลือด ผู้ที่ออกกำลังกายจะทำให้ปริมาณของเลือดเพิ่มขึ้นเพราะร่างกายมีความจำเป็นต้องใช้ออกซิเจน เพื่อการสันดาปและรักษาระดับอุณหภูมิ

1.2 การสะสมกรดแลคติก ผู้ที่ออกกำลังกายจะทำให้การสะสมกรดแลคติกช้าลง ทำให้ร่างกายมีกำจัดออกของกล้ามเนื้อ เป็นผลทำให้เหน็ดเหนื่อยช้าลง

1.3 หัวใจ เมื่อมีการออกกำลังกาย ส่วนประกอบของหัวใจ คือ กล้ามเนื้อหัวใจ (Cardiac muscle) จะต้องสูบฉีดเลือด ไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย จะทำให้หัวใจแข็งแรงและมีสมรรถภาพในการทำงานดีขึ้น

1.4 เส้นเลือด เมื่อออกกำลังกาย เส้นเลือดจะหดและขยายตัวบ่อยมากเพราะมีการลำเลียงเลือดและปริมาณเพิ่มขึ้น เท่ากับเป็นการป้องกันไม่ให้เส้นเลือดแข็งตัวหรือเปราะง่าย

1.5 ความดันเลือด เมื่อออกกำลังกายทำให้ความดันเลือดเปลี่ยนแปลงไปเพราะมีปริมาณเลือดมากขึ้น

2. ผลการออกกำลังกายต่อระบบหัวใจ

เมื่อมีการออกกำลังกาย สมรรถภาพของทรวงอกและกล้ามเนื้อ กระบังลมและมีการหดตัวดีขึ้น และอัตราการหายใจต่อนาที จะมีปริมาณลดลง เพราะสามารถสูดอากาศได้มากกว่าคนที่ไม่ได้ออกกำลังกาย

3. ผลการออกกำลังกายต่อระบบกล้ามเนื้อ

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้เนื้อเยื่อหุ้มกล้ามเนื้อมีความเหนียวและหนาขึ้น ขนาดของเส้นใยกล้ามเนื้อจะโตขึ้น มีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น ช่วยชะลอการเมื่อยล้าหากมีความเมื่อยล้าจะใช้เวลาพักและคืนสู่สภาพปกติได้เร็ว

4. ช่วยป้องกันโรคอ้วน

การออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม จะช่วยให้มีการใช้พลังงานที่ได้รับสารอาหารต่าง ๆ โดยไม่มีการสะสมไว้เกินความจำเป็น แต่ถ้าขาดการออกกำลังกายจะทำให้สารอาหารที่มีอยู่ในร่างกายถูกสะสมไว้เกินความจำเป็น แต่ถ้าขาดการออกกำลังกายจะทำให้สารอาหารที่มีอยู่ในร่างกายถูกสะสมและแลกเปลี่ยนเป็นไขมัน แทรกซึมอยู่ตามเนื้อเยื่อ ทำให้เกิดโรคอ้วนขึ้นได้

ประโยชน์ของการออกกำลังกายและโทษของการขาดการออกกำลังกาย

สมบัติ กาญจนกิจ (2541 :11) ได้ให้กล่าวถึงประโยชน์และโทษของการขาดการออกกำลังกายไว้ดังนี้

แนวคิดและประโยชน์ของการออกกำลังกาย แพทย์สภาแห่งประเทศไทยได้สรุปแนวคิดและประโยชน์ของการออกกำลังกาย ที่จะมีส่วนช่วยพัฒนาระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ตลอดจนผลกระทบจากการออกกำลังกายที่ไม่เพียงพอ หรือการไม่ได้ออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. การออกกำลังกายช่วยให้หัวใจ ปอด ไต กระดูก และกล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น และยังช่วยลดการเป็นโรคความดันโลหิตสูง โรคไขมันอุดตันในเส้นเลือด และโรคแผลในกระเพาะอาหาร
2. ผู้ที่ทำงานเบา ๆ โดยไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย อาจเป็นโรคเหนื่อยง่าย และทำให้เวียนศีรษะ การออกกำลังกายบ่อย ๆ จะช่วยให้ป้องกันอาการเหล่านี้ได้
3. นักธุรกิจหรือผู้มีอาชีพกับงานเบา ๆ ควรหาเวลาออกกำลังกายทุกวัน อาการเหนื่อยง่าย เบื่ออาหาร เวียนศีรษะ หรือนอนไม่หลับอาจหายได้
4. บุรุษโปรษณีย์เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าพนักงานรับโทรศัพท์ กระเป๋ารถเมล์เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าคนขับรถเมล์ เพราะผลมาจากการเดินที่มากกว่านั่นเอง
5. การออกกำลังกายเป็นประจำทุกวัน ทำให้การเป็นโรคติดเชื้อ เช่น หวัด และอาการเจ็บคอลดน้อยลง
6. ผู้ที่ทำงานเบา ๆ อาจเจ็บป่วยบ่อย ๆ
7. การเดิน การวิ่ง การทำกายบริหาร การทำโยคะ การรำมวยจีน ล้วนเป็นการบริหารกายที่ทำให้สุขภาพดีขึ้น
8. การออกกำลังกายทุกวัน ทำให้แก่ช้า อายุยืน
9. การออกกำลังกายเป็นประจำ วันละนิดจิตแจ่มใส ถ้าไม่ยากให้หัวใจวายให้ออกกำลังกาย

การเลือกกีฬาเพื่อสุขภาพ

วุฒิพงษ์ ปรมัตถาวร (2537 : 46) ได้กล่าวถึงการเลือกกีฬาเพื่อสุขภาพไว้ว่า คำว่า กีฬาเพื่อสุขภาพ หมายถึง การเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย ที่มีจุดประสงค์แน่นอนในการพัฒนาสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งอาจหมายถึง การดำรงรักษาสุขภาพที่ดีอยู่แล้วมิให้ลดถอยลง ปรับปรุงสุขภาพที่ทรุดโทรมให้ดีขึ้น ป้องกันโรคที่เกี่ยวข้องกับการขาดการออกกำลังกาย ตลอดจนช่วยแก้ไขหรือฟื้นฟูสภาพร่างกายจากโรคบางอย่าง กีฬาเพื่อสุขภาพจึงมีลักษณะที่แตกต่างจากกีฬาแข่งขันอยู่มาก เพราะมิได้เกี่ยวข้องกับชัยชนะหรือชื่อเสียงเช่นกีฬาแข่งขันกีฬาทุกชนิดให้ผลต่อสุขภาพแตกต่างกัน แม้จะเป็นกีฬาชนิดเดียวกัน วิธีเล่น ความชำนาญของผู้เล่น ความหนัก นาน บ่อยของการเล่น ก็มีผลต่อสุขภาพไม่เหมือนกัน ยิ่งเป็นนักกีฬาที่ต้องแข่งขัน ระดับและความสามารถในการแข่งขันจะเข้ามาเป็นตัวแปรเพิ่ม จนบางครั้งทำให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพได้

ลักษณะของกีฬาเพื่อสุขภาพ

วุฒิพงษ์ ปรมัตถาวร (2537 : 46) ได้กล่าวถึงลักษณะของกีฬาเพื่อสุขภาพไว้ว่า กีฬาทุกชนิดที่ใช้แข่งขัน เกมหรือการเล่นที่ใช้ร่างกาย การบริหารร่างกายและการออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆ แม้แต่การปฏิบัติงานที่มีการใช้ร่างกาย สามารถนำมาใช้หรือดัดแปลงให้เป็นกีฬาเพื่อสุขภาพได้ แต่ทั้งนี้จะต้องจัดให้เข้ากับลักษณะของกีฬาเพื่อสุขภาพ ดังนี้

1. เหมาะสมกับสภาพร่างกาย
2. สามารถควบคุมความหนักเบาได้ด้วยตนเอง
3. มีการฝึกความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือด
4. สามารถปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอได้
5. มีความเสี่ยงต่ออุบัติเหตุภัยน้อยหรือไม่มีเลย
6. ปฏิบัติได้ง่าย ไม่มีกฎกติกาหรือเทคนิคที่ยุ่งยาก
7. มีความสนุกสนานเพลิดเพลิน ไม่เคร่งเครียด
8. ไม่สิ้นเปลือง

ข้อปฏิบัติในการออกกำลังกาย

ข้อปฏิบัติสำหรับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย ดังนี้ จรูญ มีสิน. (2536 : 19 – 25)

1. ความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย การออกกำลังกายต้องเหมาะสมกับสุขภาพ และสมรรถภาพของแต่ละบุคคล เพศ วัย ถ้าออกกำลังกายน้อยเกินไปก็ไม่ได้ประโยชน์ มากเกินไปก็เป็นโทษ ต้องศึกษาความหนักของงาน ความบอຍ และระยะเวลา และทราบถึงการรักษาให้ร่างกายกลับสู่สภาพเดิม รู้จักการพักผ่อนที่ต้องการด้วย

2. ความเหมาะสมในการแต่งกาย การแต่งกายต้องเหมาะสมกับชนิดกีฬาที่เล่นหรือแข่งขันเพื่อช่วยให้ร่างกายทำงานระบายของเสียได้ดี และสะดวกในการเคลื่อนไหวของร่างกาย ความอดทนและจิตวิทยา กีฬาทุกประเภทจึงมีชุดกีฬา โดยเฉพาะทั้งเสื้อ กางเกง รองเท้า เป็นการลดอุบัติเหตุ การใช้ชุดกีฬาที่ไม่เหมาะสมก็อาจทำให้เกิดโทษได้ ทำให้เหนื่อยเร็ว การระบายความร้อนเป็นไปได้ช้า ทำให้สมรรถภาพทางกายลดลง

3. ความเหมาะสมในการเลือกสถานที่และเวลา การออกกำลังกายประจำวันเป็นสิ่งสำคัญ การกำหนดเวลา เลือกสถานที่ที่เหมาะสม กลางแจ้งดีกว่าในอาคาร ในตัวอาคารก็ควรมีระบบถ่ายอากาศ ร่างกายของคนเราก็ต้องมีการปรับตัวด้วย ให้เข้ากับสภาพสิ่งแวดล้อม สถานที่ และเวลา ถ้าเปลี่ยนแปลงอยู่เสมอร่างกายก็ปรับตัวได้ทัน โดยเฉพาะอุณหภูมิอากาศในช่วงเวลาต่างๆ ร่างกายเหนื่อยช้า เหนื่อยเร็ว ปริมาณระยะเวลาออกกำลังกายไม่เท่ากัน ในช่วงเช้าอุณหภูมิต่ำกว่า

กลางวัน จึงเหมาะสำหรับการฝึกซ้อมเพื่อความอดทน การฝึกซ้อมเพื่อความอดทน การฝึกซ้อมในช่วงกลางวันอุณหภูมิสูง สามารถฝึกซ้อมในช่วงเวลาสั้น ๆ ได้

4. การอบอุ่นร่างกายก่อนและหลังการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา การออกกำลังกายที่ถูกต้องจะต้องรู้จักอบอุ่นร่างกาย (warm up) และการพักผ่อนคลายร่างกายหลังการออกกำลังกาย (cool down) การอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายเป็นการเตรียมร่างกายให้พร้อม เป็นการกระตุ้นระบบไหลเวียนเลือดและหัวใจกระตุ้นกล้ามเนื้อและข้อต่อ เส้นเอ็นให้อยู่ในสภาพที่พร้อมสำหรับการเคลื่อนไหว การออกกำลังกายไม่ว่ากิจกรรมหรือประเภทกีฬาที่ตนถนัด ก็ควรอบอุ่นร่างกายเสียก่อนคือ การเริ่มทำกายบริหาร เริ่มจากส่วนบนไปสู่ส่วนล่าง หรือศีรษะจรดเท้า หลังจากการออกกำลังกายป้องกันหน้ามืดและเป็นลมได้ หรือการเป็นตะคริว กล้ามเนื้อฉีก โดยเฉพาะผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ช่วยให้การฟื้นตัวของร่างกาย และการปรับตัวของร่างกายเป็นไปอย่างรวดเร็ว สำหรับขั้นตอนการผ่อนคลयर่างกาย เช่น การชะลอความเร็ว การวิ่งอยู่หรือเดิน ก่อนเลิกก็วิ่งหรือเดินช้า ๆ เบา ๆ ใช้เวลาประมาณ 4 – 5 นาทีประกอบกับการบริหารเหยียดกล้ามเนื้อ เช่นเดียวกับการอบอุ่นร่างกายแต่จำนวนครั้งน้อยกว่า

5. การรู้จักเลือกรับประทานอาหารและระบบขับถ่าย การเลือกรับประทานอาหารที่มีคุณค่าต่อร่างกาย ก่อนการออกกำลังกายหรือหลังการออกกำลังกาย รู้ถึงประเภทที่ย่อยง่ายและย่อยยาก ฉะนั้นไม่ควรรับประทานอาหารก่อนการออกกำลังกายและหลังการออกกำลังกายใหม่ ๆ จะมีผลทำให้เป็นโรคกระเพาะได้ง่ายเพราะในขณะที่รับประทานอาหารใหม่ ๆ การไหลเวียนของเลือดจะถูกแบ่งเลือดส่วนหนึ่งไปใช้ในการย่อยและดูดซึมอาหาร ทำให้เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อและสมองน้อยลงกว่าปกติ จึงเป็นผลเสียต่ออาการออกกำลังกาย

6. การดื่มน้ำ น้ำมีความจำเป็นมากในการออกกำลังกาย น้ำเป็นตัวแทนเหงื่อที่ออกมาในขณะที่ออกกำลังกาย และระเหยไปในอากาศ เพื่อปรับอุณหภูมิของร่างกาย ถ้าเสียน้ำมาก ร่างกายก็ขาดสมรรถภาพในการทำงาน ถ้าเสียมากๆ ก็เป็นอันตรายต่อชีวิต ในร่างกายนี้มีน้ำสำรองประมาณ 2 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัว

7. ความเจ็บป่วยจากอุบัติเหตุในขณะที่การออกกำลังกาย อาการเจ็บป่วย สุขภาพไม่ดี สมรรถภาพทางกายจะลดลง การออกกำลังกายเป็นผลเสียต่อร่างกาย เพิ่มอุณหภูมิ เสียเหงื่อ หัวใจทำงานมาก เป็นลม หน้ามืดได้ง่าย คลื่นไส้อาเจียน ปวดศีรษะ เกิดการอักเสบกล้ามเนื้อ เจ็บคอ หายใจลำบาก ควรนอนพักผ่อนงดการออกกำลังกายชั่วคราว

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

ดังนั้น จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับมนุษย์ทุกคน ซึ่งจะต้องออกกำลังกายเป็นประจำ แต่การออกกำลังกายมากหรือน้อยขึ้นอยู่กับภาวะของร่างกาย เช่น ความแข็งแรง เพศ อายุ เวลา โอกาส สถานที่ สภาพแวดล้อม และความต้องการในการออกกำลังกาย

บัญญัติ 10 ประการสำหรับการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย

จิราภรณ์ มงคลศิริ, และอรุณ ปราณี (2541:42-45) ได้กล่าวไว้ว่านักกีฬาหรือผู้เล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ เมื่อฝึกซ้อมและออกกำลังกาย ต่างก็หวังจะมีผลเพิ่มทางสมรรถภาพด้วยกันทั้งนั้น แต่ผลที่ได้มิได้เป็นไปตามที่หวังเสมอไป และในบางครั้งสุขภาพโดยทั่วไปกลับเลวลงด้วย ทั้ง ๆ ที่ได้ฝึกซ้อมอย่างมากและคิดว่าถูกวิธีแล้ว ที่เป็นเช่นนี้เนื่องจากยังมีปัจจัยอีกหลายประการที่เกี่ยวข้องกับการฝึกซ้อมกีฬาหรือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ จึงได้รวบรวมปัจจัยต่าง ๆ รวม 10 ประการ (หรือเรียกว่าบัญญัติ 10 ประการก็ได้) สำหรับการเล่นกีฬาและออกกำลังกายเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติดังนี้

1. การประมาณตน สภาพร่างกายและเหมาะสมกับกีฬาชนิดต่าง ๆ ของแต่ละคน ไม่เหมือนกัน แม้ในคนคนเดียวกัน ในช่วงเวลาหนึ่งกับช่วงเวลานึงก็แตกต่างกันได้ การจะได้ผลเพิ่มของสมรรถภาพจากการฝึกซ้อมหรือออกกำลังกายก็ถูกต้องเป็นไปตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกายหากการฝึกซ้อมเบาเกินไปก็ได้ผลน้อยหรือไม่ได้ผล แต่การฝึกซ้อมหนักเกินไป นอกจากไม่ได้ผลแล้ว ยังเป็นอันตรายแก่สุขภาพอย่างยิ่ง มีข้อสังเกตที่สำคัญว่า การฝึกซ้อมหนักเกินไปหรือไม่ โดยสังเกตจากความเหนื่อยคือ หากออกกำลังกายถึงขั้นเหนื่อยแล้วยังสามารถฝึกต่อไปได้ด้วยความหนักเท่าเดิมโดยไม่เหนื่อยเพิ่มขึ้น และเมื่อพักแล้วไม่เกิน 10 นาทีก็รู้สึกหายเหนื่อย แม้จะมีความอ่อนเพลียอยู่บ้าง แต่ในวันรุ่งขึ้นก็หายอ่อนเพลียกลับสดชื่นเช่นเดิมหรือกว่าเดิม แสดงว่าการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกายนั้นไม่หนักเกินไป แต่ถ้ารู้สึกเหนื่อยแล้วพอฝืนต่อไปกลับเหนื่อยมากขึ้นจนหอบ แม้พักแล้วเป็นชั่วโมงก็ยังไม่หายเหนื่อย และในวันรุ่งขึ้นก็ยังอ่อนเพลียอยู่ แสดงว่าการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกายนั้นหนักเกินไป การฝึกซ้อมใหม่จะต้องรอให้ร่างกายกลับสู่สภาพเดิมก่อน แล้วเริ่มใหม่ด้วยความหนักที่น้อยกว่าเดิม

2. การแต่งกาย มีส่วนเกี่ยวข้องกับทั้งในด้านการเคลื่อนไหว ความอดทน และ จิตวิทยาก็สำคัญแต่ละอย่างย่อมมีแบบเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมทั้งเสื้อกางเกงและรองเท้า ในด้านการเคลื่อนไหวเสื้อผ้าที่รุ่มร่าม รองเท้าที่ไม่เหมาะสมกับเท้าหรือสภาพของสนาม ย่อมทำให้การเคลื่อนไหวไม่คล่องตัวเท่าที่ควร และยังเป็นสาเหตุให้เกิดอุบัติเหตุด้วย ในด้านความอดทน ต้องคำนึงถึงการระบายความร้อนออกจากร่างกายเป็นสำคัญ เพราะในระหว่างที่ออกกำลังกาย ร่างกายจะมีความร้อนเกิดขึ้นมากหากระบายออกไม่ทัน ความร้อนที่สะสมขึ้นจะเป็นตัวจำกัดการออกกำลังกายต่อไป และทำอันตรายต่อระบบต่างๆ ในร่างกายด้วย ในกรณีนี้ เสื้อผ้าที่มิดชิดเกินไปหรือเสื้อผ้าที่ทำด้วยวัสดุสังเคราะห์ที่มีคุณสมบัติในการซับเหงื่อได้น้อย จะทำให้การระบายความร้อนออกจากร่างกายเป็นได้ด้วยความลำบากยิ่งขึ้นเรื่องที่เกี่ยวข้องกันคือเรื่องเสื้อ คือ การใช้ชุดวอร์มโดยพรา่เพื่อจุดประสงค์หลักในการใช้ชุดวอร์ม คือ ทำให้ร่างกายอบอุ่น (Warm up) เมื่อความอบอุ่นของร่างกายสูงถึงขนาดหนึ่งการทำงานของร่างกายจะได้รับสมรรถภาพสูงสุด แต่ถ้าอบอุ่น (ร้อน) เกินไปสมรรถภาพกลับลดลงสำหรับสภาพอากาศในประเทศไทยการใช้ชุดวอร์มเกือบจะไม่มีมีความจำเป็นเลย เพราะอากาศร้อนอยู่แล้วถ้าจะใช้ก็ควรใช้ในช่วงที่ฝึกซ้อมหรือออกกำลังกายที่ใช้ความอดทน

3. เลือกเวลา ดิน ฟ้า อากาศ ทุกคนควรกำหนดเวลาฝึกซ้อมที่แน่นอนไว้ แต่ควรเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน เพราะมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย การฝึกซ้อมตามความสะดวก โดยไม่มีการกำหนดเวลาที่แน่นอน ทำให้การปรับตัวของร่างกายสับสน อาจไม่ได้ผลจากการฝึกซ้อมเท่าที่ควร ในอากาศร้อนการฝึกซ้อมจะทำให้เหนื่อยเร็ว และได้ปริมาณน้อยกว่าในอากาศเย็น จึงไม่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับฝึกความอดทน การเลือกอากาศอาจทำได้ยากหรือทำไม่ได้ แต่การเลือกเวลาทุกคนทำได้ โดยเฉพาะเวลาเช้านี้และตอนเย็นอุณหภูมิต่ำกว่ากลางวันจึงเหมาะสำหรับการฝึกซ้อมความอดทน ส่วนการฝึกซ้อมด้านแรงกล้ามเนื้อและความเร็วระยะสั้น ๆ อาจทำในอากาศร้อนได้ แต่ทำในช่วงเวลาสั้น อย่างไรก็ตามในการฝึกซ้อมเพื่อแข่งขันจะต้องคำนึงถึงเวลาที่ใช้ในการแข่งขันด้วย แต่ไม่จำเป็นต้องฝึกซ้อมในเวลานั้นทุกครั้งไป

4. สภาพของกระเพาะอาหาร ในเวลาอิมจัดกระเพาะอาหารซึ่งอยู่ใต้กระบังลมจะเป็นตัวทำให้การขยายปอดเป็นไปไม่ดีเท่าที่ควร เพราะกระบังลมไม่อาจหดต่ำลงได้มาก ในขณะที่เดียวกันการไหลเวียนเลือดจะต้องแบ่งเลือดส่วนหนึ่งไปใช้ในการย่อยและดูดซึมอาหาร ทำให้เลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อลดลงจึงเป็นผลเสียต่อการออกกำลังกาย ยิ่งกว่านั้นในกีฬาที่มีการกระทบกระแทกกระเพาะอาหารที่เต็มแน่นจะแตกได้ง่ายกว่ากระเพาะอาหารที่ว่าง หลักทั่วไปจึงให้งดอาหารหนักก่อนการออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง อย่างไรก็ตามในกีฬาที่ใช้ความอดทนเป็นชั่วโมง ๆ เช่น วิ่งมาราธอนและจักรยานทางไกล ร่างกายต้องใช้พลังงานมาก การที่ท้องว่างอยู่นานอาจทำให้

พลังงานสำรองหมดไป ดังนั้น ก่อนการแข่งขันและระหว่างการแข่งขัน อาจเติมอาหารที่ย่อยง่ายในปริมาณไม่ถึงอิ่มได้เป็นระยะ ๆ

5. การดื่มน้ำ น้ำไม่ใช่อาหารที่มีความจำเป็นมากในการออกกำลังกาย เพราะถ้าร่างกายสูญเสียน้ำไปมากถึงปริมาณหนึ่งสมรรถภาพจะลดต่ำลง เนื่องจากการระบายความร้อนออกจากร่างกายขัดข้องและถ้าเสียมากต่อไปก็จะเป็นอันตรายต่อร่างกาย จากการทดลองทั้งในห้องปฏิบัติการและในสนามเกี่ยวกับสมรรถภาพของร่างกายในสภาพที่ขาดน้ำและไม่ขาดน้ำ และได้ข้อสรุปตรงกันว่าการขาดน้ำทำให้สมรรถภาพลดลง การให้น้ำชดเชยส่วนที่ขาดทำให้สมรรถภาพเพิ่มขึ้น แต่ในร่างกายของทุกคนมีน้ำสำรองอยู่ ซึ่งจะเสียไปได้โดยสมรรถภาพไม่ลดลง น้ำสำรองนี้มีปริมาณ

2 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัว (เช่น คนที่หนัก 50 กก. มีน้ำสำรองสำหรับเสียได้ 1 กก.) ดังนั้น การเล่นกีฬาใด ๆ ก็ตามที่มีการเสียน้ำไม่เกินกว่า 2 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัว และก่อนการแข่งขันร่างกายอยู่ในสภาพที่ไม่ขาดดุน้ำ หรือในระหว่างเล่นไม่เกิดความกระหาย ผู้เล่นไม่จำเป็นต้องดื่มน้ำในระหว่างนั้นในอากาศร้อน การเล่นกีฬาชั่วโมงหนึ่งอาจทำให้ร่างกายเสียน้ำ 2 ลิตรหรือมากกว่านั้นซึ่งจำเป็นต้องได้รับการชดเชย ความกระหายเป็นเครื่องบอกอย่างหนึ่งว่าร่างกายกำลังขาดน้ำ ถ้าไม่สามารถคำนวณได้แน่นอนว่าจะดื่มเท่าไร อาจใช้ความกระหายเป็นเกณฑ์ ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่า จะดื่มในครั้งเดียวจนหมด ความกระหายจะต้องค่อยๆ เฉลี่ยปริมาณออกไป จากการทดลองของสถาบันกีฬาเวชศาสตร์แห่งเบอร์ลิน ได้พบว่าการให้น้ำชดเชยในปริมาณเท่ากับที่สูญเสียในการออกกำลังกายจะทำให้สมรรถภาพดีที่สุด แต่จะต้องการชดเชยออกไปเป็นจำนวน 25 % ใน 1 ชั่วโมง ก่อนการเล่นกีฬาอีก 75% เฉลี่ยไปตามระยะเวลาการออกกำลังกาย

6. ความเจ็บป่วย ความเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพของร่างกายลดลง และร่างกายต้องการการพักนอนอยู่แล้ว การออกกำลังกายที่เคยทำอยู่ย่อมเป็นการเกินกว่าที่สภาพร่างกายจะรับได้ และอาจทำให้เกิดอันตรายร้ายแรงต่อชีวิต เฉพาะอย่างยิ่งการเป็นไข้ซึ่งร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติและหัวใจต้องทำงานหนักอย่างยิ่ง จนแม้แต่งานเบา ๆ ก็อาจเป็นการหนักเกินไป นอกจากนั้นหากเป็นไข้ที่เกิดจากเชื้อโรค การไหลเวียนเลือดที่เพิ่มขึ้นจากการออกกำลังกายทำให้เกิดเชื้อโรคแพร่หลายไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และทำให้เกิดอักเสบทั่วร่างกายหรือในอวัยวะที่สำคัญซึ่งเป็นอันตรายต่อชีวิตสำหรับการเป็นไข้หวัด แพ้อากาศ ถ้าไม่มีอาการอื่นร่วม เช่น ไข้ เจ็บคอ ไอ อ่อนเพลีย สามารถฝึกซ้อมและออกกำลังกายได้ตามปกติ

7. ความเจ็บป่วยระหว่างออกกำลังกาย เป็นที่แน่นอนว่าระหว่างการออกกำลังกาย ภายใต้อาการสับสนจะเกิดอุบัติเหตุมีได้มากกว่าการอยู่เฉย ๆ ยิ่งเป็นการเล่นกีฬาที่มีการปะทะกันด้วยแล้วโอกาสเกิดอุบัติเหตุยิ่งมีมากขึ้น แต่ถึงแม้จะเป็นการออกกำลังกายคนเดียว ถ้าหากมีการ

เปลี่ยนสถานที่ปริมาณและความหนักของการออกกำลังกายก็อาจมีอุบัติเหตุหรือความเจ็บป่วยเกิดขึ้นได้ ความรู้สึกไม่สบาย อึดอัด การเคลื่อนไหวบังคับไม่ได้ เป็นสัญญาณที่แสดงว่ามีความผิดปกติเกิดขึ้น ถ้าฝืนออกกำลังกายต่อไป โอกาสที่จะเจ็บป่วยมากขึ้นจนถึงขั้นร้ายแรงย่อมมากขึ้นตามลำดับ ดังนั้น เมื่อเกิดความเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุขึ้นในระหว่างออกกำลังกาย ควรหยุดพักผ่อน ความเจ็บป่วยเล็กน้อย บางครั้งเมื่อพักชั่วคราวก็หายไปเป็นปกติ อาจเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายต่อไปได้ แต่ถ้าออกกำลังกายต่อไปแล้ว อาการเดิมกลับเป็นมากขึ้นก็ต้องหยุด ข้อนี้สำคัญมากสำหรับผู้เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายที่มีอายุ เกิน

35 ปีขึ้นไป โดยเฉพาะอาการหายใจขัด จุกแน่น เจ็บบริเวณหน้าอก ซึ่งเป็นอาการของการขาดเลือดหล่อเลี้ยงหัวใจ การฝืนต่อไปอาจทำให้หัวใจวาย และเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

8. ด้านจิตใจ ในระหว่างฝึกซ้อมและออกกำลังกาย จำเป็นต้องทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง คิดถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการฝึกซ้อมหรือออกกำลังกาย ตั้งใจปฏิบัติตามท่าทางเทคนิคต่าง ๆ และคิดแก้ไขการปฏิบัติที่ผิด จะต้องพยายามขจัดเรื่องที่รบกวนจิตใจในระหว่างนั้นออกไป หากขจัดไม่ได้จริง ๆ ก็ไม่ควรฝึกซ้อมหรือออกกำลังกายต่อไป เพราะทำให้เสียสมาธิและเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย (ตามหลักทางจิตวิทยาการออกกำลังกายมีผลต่อจิตใจในการลดความเคร่งเครียดอยู่แล้ว)

9. ความสม่ำเสมอ ผลเพิ่มของสมรรถภาพต่าง ๆ นอกจากจะขึ้นอยู่กับปริมาณ ความหนักเบาของการฝึกซ้อมและออกกำลังกายแล้ว ยังขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมอด้วย ดังนั้น การฝึกซ้อมเพื่อแข่งขันหรือเพื่อสุขภาพก็ตาม ต้องพยายามรักษาความสม่ำเสมอไว้ การฝึกหนัก ติดต่อกันหนึ่งเดือนแล้วหยุดไป 2 อาทิตย์จะมารีเริ่มใหม่ จะเริ่มเท่ากับการฝึกครั้งสุดท้ายไม่ได้ จะต้องลดความหนักให้ต่ำกว่าครั้งสุดท้ายที่ฝึกอยู่แล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นซึ่งเป็นการเสียเวลามาก ข้อนี้ นักกีฬาของไทยเราเป็นอยู่เสมอเมื่อหยุดการแข่งขันก็หยุดฝึกซ้อมและต้องตั้งต้นกันใหม่เมื่อจะเริ่มแข่งขันอีก โอกาสที่จะเพิ่มสมรรถภาพให้สูงกว่าเดิมจึงไม่มี

10. การพักผ่อน หลังการฝึกซ้อมและออกกำลังกายเสียพลังงานสำรองไปมาก จำเป็นต้องมีการชดเชย รวมทั้งต้องซ่อมแซมสิ่งสึกหรอและสร้างเสริมให้แข็งแรงยิ่งขึ้น ขบวนการเหล่านี้จะเกิดขึ้นในระหว่างการพักผ่อนหลังการฝึกซ้อมและการออกกำลังกายหนักจึงจำเป็นต้องพักผ่อนให้เพียงพอ ข้อสังเกตง่าย ๆ คือ ก่อนการฝึกซ้อมครั้งต่อไป ร่างกายจะต้องสดชื่นอยู่ในสภาพเดิม หรือดีกว่าเดิม การฝึกซ้อมวันต่อไป จึงจะทำได้มากขึ้นตามลำดับ

ข้อปฏิบัติ 10 ประการนี้อาจจะไม่มีรายละเอียดมากพอหรือไม่ครบถ้วน แต่ถ้านักกีฬาและผู้ออกกำลังกายนำไปปฏิบัติได้ ก็จะช่วยให้การฝึกซ้อมและการออกกำลังกายได้ผลดียิ่งขึ้น และลดอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นให้น้อยลงด้วย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

ฮาร์ดินท์ (Hardin,1992 : 3217) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างคะแนนสมรรถภาพทางกาย และทัศนคติที่มีต่อกิจกรรมพลศึกษาของนักศึกษาในมหาวิทยาลัย โดยพิจารณาตามตัวแปร เพศ ชั้นปี พฤติกรรมการออกกำลังกาย ชนิดของกีฬาที่เข้าร่วมและระดับสมรรถภาพทางกายของนักศึกษา ผู้เข้ารับการทดสอบจำนวน 69 คน ทดสอบสมรรถภาพทางกายโดยใช้แบบทดสอบ AHPERD Health – Related Physical Fitness แบบวัดทัศนคติเกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษา แบบสอบถาม ข้อมูลส่วนตัวและกิจกรรมพลศึกษา สถิติที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์เพียร์สัน และ t-test โดยกำหนดความมีนัยสำคัญที่ระดับ.05

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาที่มีระดับสมรรถภาพทางกายสูงจะมีทัศนคติในทางบวกต่อกิจกรรมพลศึกษาของนักศึกษาที่ออกกำลังกายเป็นประจำนานกว่า 6 เดือน สำหรับผู้ที่ออกกำลังกาย 6 เดือนถึง 1 ปี จะมีทัศนคติที่ดีต่อกิจกรรมพลศึกษามากกว่านักศึกษาที่ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ นักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาในระดับปานกลางและบ่อยครั้งจะมีทัศนคติที่ดีต่อกิจกรรมพลศึกษามากกว่านักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมน้อย

นักศึกษาที่มีสมรรถภาพทางกายในขั้นดีมากจะมีคะแนนสมรรถภาพทางกาย และทัศนคติต่อกิจกรรมพลศึกษาดีกว่านักศึกษาที่มีระดับสมรรถภาพทางกายในระดับปานกลาง คะแนนสมรรถภาพทางกายและทัศนคติต่อกิจกรรมพลศึกษามากกว่านักศึกษาที่เข้าร่วมกิจกรรมน้อย

นักศึกษาที่มีระดับสมรรถภาพทางกายในขั้นต้นมากจะมีคะแนนสมรรถภาพทางกาย และทัศนคติต่อกิจกรรมพลศึกษาดีกว่าผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายระดับปานกลาง คะแนนสมรรถภาพ และทัศนคติต่อกิจกรรมพลศึกษาของนักศึกษาทั้งสองเพศและทุกชั้นปี ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ฮาริช และ ดอร์สัน (Harris – Dawson.1992 :1091) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับความสัมพันธ์ระหว่างสมรรถภาพทางกายและเวลาเรียน ผบสัมฤทธิ์ทางการเรียนและความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง (Self esteem) ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 7 จำนวน 320 คน ซึ่งสุ่มมาจากโรงเรียน 2 แห่งในเมือง ซานดิเอโก มลรัฐ แคลิฟอร์เนีย ทุกคนจะต้องทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านแบบทดสอบ Physical Best และความรู้สึกที่ดีต่อตนเองด้วยแบบทดสอบ Piers- Harris Children's Self – Concept Scale ส่วนข้อมูลเกี่ยวกับเวลาเรียน คະแนนเฉลี่ยรวบรวมมาจากสมุดบันทึกประจำตัวนักเรียน แบ่งนักเรียนออกเป็นกลุ่มฟิตและกลุ่มไม่ฟิต (ดูจากจำนวนวันที่ไม่มาโรงเรียน) คະแนนเฉลี่ยและความรู้สึกที่ดีต่อตนเองโดยการทดสอบค่า "ที" (t-test) ใช้ในการวิเคราะห์

multiple regression เพื่อดูความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรว่ามีมากหรือน้อยและมีทิศทางของความสัมพันธ์เป็นอย่างไร

ผลจากการวิจัยพบว่า ระดับสมรรถภาพทางกายของกลุ่มฟิตและกลุ่มไม่ฟิต ไม่มีผลมาจากเวลาเรียน นักเรียนที่มีสมรรถภาพทางกายดีจะมีคะแนนเฉลี่ยและความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง สูงกว่านักเรียนที่มีสมรรถภาพต่ำ สรุปได้ว่าการมีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะส่งผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และความรู้สึกที่ดีต่อตนเองได้ การจัดการเรียนการสอนทางด้านพลศึกษานั้นควรเน้นการส่งเสริมสมรรถภาพที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพ ทักษะการปฏิบัติและการพัฒนาทางด้านสังคมให้สมดุล และเป็นเป้าหมายหลักของโครงการพลศึกษาในโรงเรียน

โฮล์บรูค (Holbrook, 1993 : 2735 – A) ทำการศึกษาความต้องการการเร่งด่วนและกำหนดแผน เพื่อจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในการส่งเสริมสุขภาพการเรียนรู้พลศึกษา นันทนาการ และโปรแกรมการแข่งขันกีฬา โดยส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่าง 94 คน ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม ประกอบด้วย ผู้บริหารสถาบัน ผู้อำนวยการสำนักธุรการและสถาปนิก ผลปรากฏว่า คณะกรรมการวางแผนของสถาบันจะต้องศึกษาในรายละเอียด และกำหนดแบ่งสิ่งอำนวยความสะดวกได้อย่างถูกต้อง จัดเพิ่มงบประมาณเพื่อซ่อมแซมสิ่งอำนวยความสะดวก จัดตั้งศูนย์บริการเพื่อประโยชน์สำหรับการบำรุงรักษาที่ได้ประสิทธิภาพ ควรร่วมกันดำเนินการวางแผนและการดำเนินการ

บารเรลโฮล (Barenholtz, 1995 :121) ได้ศึกษาถึงผลกระทบของการออกกำลังกายแบบเคลื่อนที่และโปรแกรมโภชนาการที่ดี พฤติกรรมการกินอาหารของวัยรุ่นหนุ่มสาวซึ่งเป็นการเสี่ยงสำหรับการรับประทานอาหารที่ไม่เป็นระเบียบ ให้นักเรียนเกรด 8 จาก Fard Middle School ใน San Diego City School การทดสอบเบื้องต้นประกอบด้วยคำถามต่าง ๆ เกี่ยวกับการจัดรูปร่าง การเลือกรับประทานอาหาร และการรับประทานอย่างไม่เป็นระเบียบ ในการตั้งคำถามเพื่อสอบถามการออกกำลังกายจากข้อมูลเบื้องต้นที่มาจากชั่วโมงเรียน ผู้ที่ร่วมทำกิจกรรมได้ทำการทดสอบส่วนที่เป็นประโยชน์ต่อการออกกำลังกาย เป็นการกระทำซ้ำ ๆ กัน หลังจาก 6 สัปดาห์ ในการทำ Treatment ในระหว่างชั่วโมงพลศึกษากลุ่มที่ทำการทดลองโปรแกรมการออกกำลังกาย 6 สัปดาห์ ส่วนกลุ่มควบคุมให้ทดลองเทียบ แต่ละกลุ่มได้รับการทดสอบและหลังการทดสอบ ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มทดลองภายหลังการทดลองมีคะแนนสูงขึ้นต่อเนื่องตลอดจนถึงการติดตามผลอย่างมีนัยสำคัญ

งานวิจัยในประเทศ

จินดา ปันบรรจง (2544 : บทคัดย่อ) การศึกษาครั้งนี้ มีจุดมุ่งหมายเพื่อความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยา ของกรุงเทพมหานครกลุ่มตัวอย่าง คือ ประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยากรุงเทพมหานคร จำนวน 360 คน เป็น ประชาชนชายอายุ 25 ปี ขึ้นไป จำนวน 90 คน ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 90 คน ประชาชนหญิงอายุ 25 ปี ขึ้นไป จำนวน 90 คน และประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 90 คน รวมทั้งสิ้นจำนวน 360 คน ใน 18 ลานกีฬา โดยใช้วิธีใช้ตารางเลขสุ่มของโรเบิร์ต เครจซี่ (Robert V.Krejcie) และใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติ โดยหาค่าร้อยละ

ผลการศึกษาค้นคว้าพบว่า

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยา
ของกรุงเทพมหานคร 4 ด้านปรากฏผลดังนี้

1. ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ประชาชนชายอายุ 25 ปี ขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุดสามอันดับแรก คือ ฟุตบอลคิดเป็นร้อยละ 10.53 ฟุตซอลคิดเป็นร้อยละ 9.72 และบาสเกตบอลคิดเป็นร้อยละ 9.18 ประชาชนอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุดสามอันดับแรก คือ ฟุตบอลคิดเป็นร้อยละ 10.86 ฟุตซอลคิดเป็นร้อยละ 10.49 และบาสเกตบอลคิดเป็นร้อยละ 8.99 ประชาชนหญิงอายุ 25 ปี ขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุดสามอันดับแรก คือ แอโรบิคด้านซ์คิดเป็นร้อยละ 9.41 เปตองคิดเป็นร้อยละ 9.11 และแบดมินตันคิดเป็นร้อยละ 9.09 ประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุดสามอันดับแรก คือ บาสเกตบอลคิดเป็นร้อยละ 9.67 แบดมินตันคิดเป็นร้อยละ 9.18 และแอโรบิคด้านซ์คิดเป็นร้อยละ 8.70

2. ความต้องการด้านวันและเวลาสำหรับการออกกำลังกาย ประชาชนชายอายุ 25 ปี ขึ้นไป ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี ประชาชนหญิงอายุ 25 ปี ขึ้นไป และประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการออกกำลังกายทุกวัน เวลาที่ต้องการออกกำลังกายของประชาชนชายอายุ 25 ปี ขึ้นไปมีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 32.22 ในช่วงเช้าเวลา 05.00 – 08.00 น. มากที่สุดคือ ร้อยละ 58.89 ในช่วงเวลาเย็น 18.00 – 21.00 น. ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 74.77 ในช่วงเย็นเวลา 15.00 – 18.00 น. ประชาชนหญิงอายุ 25 ปี ขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 32.22 ในช่วงเช้าเวลา 05.00 – 08.00 น. มากที่สุด คือ ร้อยละ 47.78 ในช่วงเย็นเวลา 18.00 – 21.00 น. และประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 56.67 ในช่วงเย็นเวลา 18.00 – 21.00 น.

3. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ประชาชนชาย อายุ 25 ปี ขึ้นไป มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 56.67 เห็นว่าควรเพิ่มจำนวนลานกีฬา ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 82.22 เห็นว่า ลานกีฬาควรมีจุดน้ำดื่มที่ถูกสุขลักษณะ ประชาชนหญิงอายุ 25 ปี ขึ้นไป และประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการตรงกันมากที่สุด คือ ร้อยละ 61.11 และ 81.11 เห็นว่า ลานกีฬามีแสงสว่างเพียงพอ และเหมาะสมกับการออกกำลังกาย

4. ความต้องการด้านการจัดการ ประชาชนชายอายุ 25 ปี ขึ้นไป ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี และประชาชนหญิงอายุ 25 ปี ขึ้นไป มีความต้องการตรงกันมากที่สุด คือ ร้อยละ 67.78 , 74.44 และ 67.78 ตามลำดับ คือ เห็นว่าควรมีการจัดการแข่งขันกีฬา หรือ กิจกรรมการออกกำลังกายในลานกีฬา ประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุด คือ ร้อยละ 63.33 เห็นว่า ควรมีระเบียบและกติกากาการใช้ลานกีฬาอย่างชัดเจน

ธวัชชัย แสนชมภู (2545 : บทคัดย่อ) การศึกษาค้นคว้านี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ และเพื่อเปรียบเทียบสภาพและความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายระหว่าง นักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิง และระหว่างชั้นปีที่ 1-4 ด้านประเภทและความต้องการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการบริหาร การจัดการกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาได้แก่นักศึกษาที่กำลังศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือจำนวน 375 คน ซึ่งได้จากการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน ผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจำนวน 375 ฉบับไปให้กลุ่มตัวอย่างตอบ ได้รับแบบสอบถามที่เป็นฉบับสมบูรณ์กลับมาจำนวน 363 ชุด เป็นของเพศชายจำนวน 193 ชุด เป็นของเพศหญิงจำนวน 170 ชุด คิดเป็นร้อยละ 98.60 ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เปรียบเทียบความแตกต่างสภาพและความต้องการของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษา เอกชนในภาคเหนือ ระหว่างเพศชายและเพศหญิง โดยการทดสอบค่าที (t – test) และเปรียบเทียบระหว่างระดับชั้นปี โดยการวิเคราะห์การแปรปรวนทางเดียว (One – way Analysis of Variance – ANOVA) และทดสอบค่าเฉลี่ยเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ ด้วยวิธีการของ เซฟเฟ

ผลการศึกษาวิจัยพบว่า

1. ความคิดเห็นระหว่างนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิงในสภาพปัจจุบันที่เกี่ยวข้องกับการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ ส่วนใหญ่ มีความคิดเห็นทุกด้านไม่แตกต่างกัน และทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อยทุกด้าน

2. ความคิดเห็นของนักศึกษาศถาบันอุดมศึกษาเอกชนภาคเหนือระหว่างระดับชั้นปี ที่เกี่ยวกับสภาพปัจจุบันของการจัดกิจกรรมกีฬาและออกกำลังกาย มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 นักศึกษาชั้นปีที่ 2 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 และนักศึกษาชั้นปีที่ 3 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีความแตกต่างกันยกเว้น ด้านประเภทและความต้องการในการออกกำลังกายที่ไม่แตกต่างกัน นอกนั้นแตกต่างกัน

3. ความคิดเห็นระหว่างนักศึกษาชาย และนักศึกษานหญิงของสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือเกี่ยวกับความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายมีความคิดเห็นไม่แตกต่างกัน และทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากทุกด้าน

4. ความคิดเห็นของนักศึกษาศถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือระหว่างระดับชั้น ที่เกี่ยวกับความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 นักศึกษาชั้นปีที่ 2 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 และนักศึกษาชั้นปีที่ 3 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 ยกเว้นด้านบุคลากรผู้ให้บริการที่ไม่แตกต่างกัน

หงษ์ทอง ประนัตศรี (2546 : บทคัดย่อ) การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปี 2546 จากนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 – 3 จำนวน 390 คน กำหนดกลุ่มตัวอย่างโดยการเปรียบเทียบตารางของเครชีและมอร์แกน โดยวิธีสุ่มแบบหลายขั้นตอน เป็นชาย 195 คน เป็นหญิง 195 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถาม สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ คิดเป็นค่าร้อยละและนำเสนอในรูปแบบตารางความเรียง

ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 เพศชายและเพศหญิง พบว่า สภาพความเป็นจริงด้านสถานที่มีความเพียงพอและมาตรฐาน ยกเว้นแต่สถานที่ออกกำลังกายในร่มและห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายยังไม่เพียงพอ ด้านบุคลากรมีความรู้ความสามารถและมนุษยสัมพันธ์ดี มีร่างกายแข็งแรง แต่ยังขาดพยาบาล พนักงานดูแลรักษาความสะอาด และเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย มีความเหมาะสมมีการออกกำลังกายโดยการเล่นฟุตบอล วอลเลย์บอล ตะกร้อ เต้นแอโรบิค การเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ การเล่นเกมสปีดเตลิด การเล่นเกมปตอง ยังขาดการเล่นแบดมินตัน ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้มาตรฐานและทันสมัย มีการตรวจสอบก่อนการใช้งาน แต่ไม่เพียงพอ

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา ใน จังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546 เพศชาย และเพศหญิง พบว่า ความต้องการด้านสถานที่ ด้านบุคลากร ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับสูง ยกเว้น ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับปานกลาง

จากการรวบรวมข้อมูลข้างต้นทั้งหมด จะเห็นได้ว่าการศึกษาดังกล่าวและความต้องการ การออกกำลังกาย ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ เป็นสิ่งสำคัญ เพราะการออกกำลังกายทำให้ร่างกายแข็งแรง และช่วยให้สุขภาพดี เป็นการใช้เวลาว่างให้เป็น ประโยชน์ต่อตนเอง โดยผลการศึกษาครั้งนี้จะเป็นประโยชน์ในการกำหนดแนวทางปรับปรุง และ พัฒนาการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ต่อไป

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. วิธีการจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการสุ่มกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 จำนวน 62,924 คน

การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ได้มาจากการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของ เครจซี และมอร์แกน (เทเวศร์ พิริยะพูนท์. 2545 : 128 ; อ้างอิงจาก Krejcie and morgan) จากประชากรชาย 23,826 คน ได้กลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 379 คน และจากประชากรหญิง 39,098 คน ได้กลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 380 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 759 คน ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 1,000 คน เป็นชาย 500 คน เป็นหญิง 500 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ดังรายละเอียดในตาราง 1

ตาราง 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่างของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาค
ตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547

ที่	มหาวิทยาลัยราชภัฏ	จำนวนประชากร			จำนวนกลุ่มตัวอย่าง		
		ชาย	หญิง	รวม	ชาย	หญิง	รวม
1	อุดรธานี	3,805	7,444	11,249	69	80	149
2	สกลนคร	2,012	3,464	5,476	40	42	82
3	นครพนม	259	324	583	14	14	28
4	มหาสารคาม	1,976	3,258	5,234	39	41	80
5	เลย	1,830	2,798	4,628	38	36	74
6	กาฬสินธุ์	176	204	380	13	13	26
7	นครราชสีมา	3,470	4,330	7,800	64	51	115
8	สุรินทร์	2,232	4,508	6,740	44	53	97
9	อุบลราชธานี	3,149	5,012	8,161	59	58	117
10	ชัยภูมิ	298	327	625	16	14	30
11	บุรีรัมย์	1,992	3,091	5,083	41	38	79
12	ร้อยเอ็ด	2,270	3,570	5,840	45	44	89
13	ศรีสะเกษ	357	768	1,125	17	17	34
รวม		23,826	39,098	62,924	500	500	1,000

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยแบ่งแบบสอบถามออกเป็น 3 ตอน ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale)

5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์ศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ภาควิชาวันออกเฉียงเหนือ แบ่งเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ภาควิชาวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 แบบสอบถามแบ่งเป็น 2 ส่วนคือ

ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายมีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List) แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ

1. ด้านการจัดการ
2. ด้านสถานที่
3. ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
4. ด้านบุคลากรที่ให้บริการ

ข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย มีลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ

1. ด้านการจัดการ
2. ด้านสถานที่
3. ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
4. ด้านบุคลากรที่ให้บริการ

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ภาควิชาวันออกเฉียงเหนือ

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าตามขั้นตอน ดังนี้

1. ตั้งวัตถุประสงค์ของแบบสอบถามให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้าและอยู่ในขอบเขตการศึกษาค้นคว้า และศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
2. ศึกษาค้นคว้างานวิจัย ปริญญาโท เอกสาร บทความและหนังสือวารสารต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกาย เพื่อนำมาเป็นข้อมูลศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างแบบสอบถาม โดยกำหนดประเด็นความต้องการการออกกำลังกายที่ต้องการศึกษาในครั้งนี้เป็นแนวทางในการสร้างเครื่องมือ และสร้างเป็นแบบสอบถาม
3. เมื่อผู้วิจัยสร้างแบบสอบถามเสร็จแล้ว นำไปตรวจสอบคุณภาพเบื้องต้น โดยให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 4 คน เป็นผู้ตรวจสอบ เพื่อการหาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) เพื่อนำมาปรับปรุงแก้ไขให้ถูกต้องตามนิยามที่กำหนดไว้
4. นำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try – out) กับกลุ่มตัวอย่าง ซึ่งเป็นนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร จำนวน 30 คน แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่น
5. นำแบบสอบถามมาตรวจให้คะแนน และหาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟา (α - Coefficient) ของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ .96
6. นำแบบสอบถามที่ได้ไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้ให้

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูล
2. นำหนังสือขอความร่วมมือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ไปติดต่อกับผู้เชี่ยวชาญและอธิการบดีสถาบันราชภัฏ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูล
3. ผู้วิจัยดำเนินการรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง โดยการนำแบบสอบถามไปให้นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ภาคตะวันออกเฉียงเหนือแล้วเก็บรวบรวมแบบสอบถามคืนด้วยตนเอง

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

1. นำข้อมูลจากตอนที่ 1 - 2 มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
2. นำข้อมูลจากตอนที่ 3 มาสรุปเป็นรายด้านแล้วนำเสนอเป็นความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้กำหนดสัญลักษณ์และอักษรตัวย่อที่ใช้ในการแปลความหมายในการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเสนอผลการวิจัยดังนี้

N	แทน จำนวนของกลุ่มตัวอย่าง
f	แทน จำนวนความถี่
%	แทน ร้อยละ
OK	แทน มี / เหมาะสม / เพียงพอ
NO	แทน ไม่มี / ไม่เหมาะสม / ไม่เพียงพอ

การเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัย ดังนี้

ตอนที่ 1 มาข้อมูลมาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ และนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 2 มาข้อมูลมาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ และวิเคราะห์ในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ตอนที่ 3 นำข้อมูลมาสรุปและนำเสนอในรูปแบบความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 2 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

รายการ	จำนวนคน	ร้อยละ
1. นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏที่กำลังศึกษา		
มหาวิทยาลัยราชภัฏ อุตรธานี	149	14.90
มหาวิทยาลัยราชภัฏ สกลนคร	82	8.20
มหาวิทยาลัยราชภัฏ นครพนม	28	2.80
มหาวิทยาลัยราชภัฏ มหาสารคาม	80	8.00
มหาวิทยาลัยราชภัฏ เลย	74	7.40
มหาวิทยาลัยราชภัฏ กาฬสินธุ์	26	2.60
มหาวิทยาลัยราชภัฏ นครราชสีมา	115	11.50
มหาวิทยาลัยราชภัฏ สุรินทร์	97	9.70
มหาวิทยาลัยราชภัฏ อุบลราชธานี	117	11.70
มหาวิทยาลัยราชภัฏ ชัยภูมิ	30	3.00
มหาวิทยาลัยราชภัฏ บุรีรัมย์	79	7.90
มหาวิทยาลัยราชภัฏ ร้อยเอ็ด	89	8.90
มหาวิทยาลัยราชภัฏ ศรีสะเกษ	34	3.40
2. เพศ		
ชาย	500	50.00
หญิง	500	50.00
รวม	1,000	100

จากตาราง 3 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถามแสดงว่า

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือมี นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ อุตรธานี จำนวน 149 คน มีจำนวนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 14.90 รองลงมาได้แก่ มหาวิทยาลัยราชภัฏ อุบลราชธานี จำนวน 117 คน คิดเป็นร้อยละ 11.70 มหาวิทยาลัยราชภัฏ นครราชสีมา จำนวน 115 คน คิดเป็นร้อยละ 11.50 มหาวิทยาลัยราชภัฏ สุรินทร์ จำนวน 97 คน คิดเป็นร้อยละ 9.70 มหาวิทยาลัยราชภัฏ ร้อยเอ็ด จำนวน 89 คน คิดเป็น ร้อยละ 8.90 มหาวิทยาลัยราชภัฏ สกลนคร จำนวน 82 คน คิดเป็นร้อยละ 8.20 มหาวิทยาลัย ราชภัฏ มหาสารคาม จำนวน 80 คน คิดเป็นร้อยละ 8.00 มหาวิทยาลัยราชภัฏ บุรีรัมย์ จำนวน 79 คน คิดเป็นร้อยละ 7.90 มหาวิทยาลัยราชภัฏ เลย จำนวน 74 คน คิดเป็นร้อยละ 7.40 มหาวิทยาลัยราชภัฏ ศรีสะเกษ จำนวน 34 คน คิดเป็นร้อยละ 3.40 มหาวิทยาลัยราชภัฏ ชัยภูมิ จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 3.00 มหาวิทยาลัยราชภัฏ นครพนม จำนวน 28 คนคิดเป็นร้อยละ 2.80 มหาวิทยาลัยราชภัฏ กาฬสินธุ์ จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 2.60 ตามลำดับ

เพศชาย จำนวน 500 คน คิดเป็นร้อยละ 50.00 เพศหญิง จำนวน 500 คิดเป็นร้อยละ 50.00

ตอนที่ 2 ความถี่ และค่าร้อยละ ของสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ
นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 เป็นรายด้าน

ตาราง 3 ความถี่ และค่าร้อยละ ของสภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการ
เพศชาย (N=500)

รายการ		สภาพ		ความต้องการ				
		OK	NO	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการประชาสัมพันธ์โดยแจกเอกสาร	f	119	381	122	181	149	33	15
วัน เวลาในการออกกำลังกาย	%	23.80	76.20	24.40	36.20	29.80	6.60	3.00
2. การจัดทำ CD. เผยแพร่ความรู้	f	122	378	121	163	144	52	20
การออกกำลังกาย	%	22.40	75.60	24.20	32.60	28.80	10.40	4.00
3. เชิญผู้เชี่ยวชาญให้ความรู้เรื่อง	f	255	245	195	164	121	11	9
การออกกำลังกายที่ถูกต้อง	%	51.00	49.00	39.00	33.00	24.20	2.20	1.80
4. มีกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	309	191	167	175	128	22	8
หลังเลิกเรียน	%	61.80	38.20	33.40	35.00	25.60	4.40	1.60
5. การจัดบอร์ดให้ความรู้ด้าน	f	222	278	71	239	169	11	10
การออกกำลังกาย	%	44.40	55.60	14.20	47.80	33.80	2.20	2.00
6. กิจกรรมการออกกำลังกายมี	f	323	177	107	206	168	15	4
ความสอดคล้องกับวิชาที่เรียน	%	64.60	35.40	21.40	41.20	33.60	3.00	0.80
7. มีการจัดผู้เชี่ยวชาญมาอบรม	f	272	228	160	159	135	28	18
สถิติวิธีการออกกำลังกาย	%	54.40	45.60	32.00	31.80	27.00	5.60	3.60
8. การจัดกีฬาเชื่อมสัมพันธ์	f	375	125	119	227	123	26	5
	%	75.00	25.00	23.80	45.40	24.60	5.20	1.00
9. มีการประเมินผลหลังการ	f	241	259	127	147	173	36	17
ออกกำลังกาย	%	48.20	51.80	25.40	29.40	34.60	7.20	3.40
10. มีผู้รับความคิดเห็นในเรื่อง	f	133	367	149	156	155	21	19
การออกกำลังกาย	%	26.60	73.40	29.80	31.20	31.00	4.20	3.80
รวม	f	2,371	2,629	1,338	1,817	1,465	255	125
	%	47.42	52.58	26.76	36.34	29.30	5.10	2.50

จากตาราง 3 แสดงว่า

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาเพศชาย มหาวิทยาลัยราชภัฏ
ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการ ในความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการ
ออกกำลังกาย โดยรวมมีสภาพที่ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 52.58 และระดับความต้องการ
โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.34

ตาราง 4 ความถี่ และค่าร้อยละ ของสภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่
เพศชาย (N=500)

รายการ		สภาพ		ความต้องการ				
		OK	NO	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1. ความทันสมัยของโรงยิมส์	f	228	272	198	206	81	7	8
สำหรับใช้ออกกำลังกาย	%	45.60	54.40	39.60	41.20	16.20	1.40	1.60
2. สุขภาพ - หญิง แยกเป็น	f	323	177	128	248	107	8	9
สัดส่วนและถูกสุขลักษณะ	%	64.60	35.40	25.60	49.60	21.40	1.60	1.80
3. ความปลอดภัยของสถานที่	f	256	244	188	212	77	11	12
ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	%	51.20	48.80	37.60	42.40	15.40	2.20	2.40
4. สถานที่ออกกำลังกายที่มีอากาศ	f	297	203	191	223	72	7	7
ถ่ายเทได้ดี	%	59.40	40.60	38.20	44.60	14.40	1.40	1.40
5. สถานที่ออกกำลังกายที่มีที่	f	267	233	154	249	78	10	9
นั่งพักผ่อน	%	53.40	46.60	30.80	49.80	15.60	2.00	1.80
6. ความสะดวกสบายของห้องเปลี่ยน	f	231	269	168	253	64	10	5
เครื่องแต่งกายในสถานที่ออกกำลังกาย	%	46.20	43.80	33.60	50.60	12.80	2.00	1.00
7. สถานที่ออกกำลังกายมีห้อง	f	194	306	201	147	129	21	2
ปฐมพยาบาล	%	38.80	61.20	40.20	29.40	25.80	4.20	0.40
8. มาตรฐานของสนามกีฬา	f	257	243	211	152	95	22	20
กลางแจ้งที่ใช้ออกกำลังกาย	%	51.40	48.60	42.20	30.40	19.00	4.40	4.00
9. มีการซ่อมแซมสถานที่ใช้	f	274	226	169	147	141	36	7
ออกกำลังกาย	%	54.80	45.20	33.80	29.40	28.20	7.20	1.40
10. ห้องสำหรับยืมอุปกรณ์ที่ใช้ในการ	f	265	235	173	164	124	26	13
ออกกำลังกาย	%	53.00	47.00	34.60	32.80	24.80	5.20	2.60
รวม	f.	2,592	2,408	1,781	2,001	968	158	92
	%	51.84	48.16	35.62	40.02	19.36	3.16	1.84

จากตาราง 4 แสดงว่า

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาเพศชาย มหาวิทยาลัยราชภัฏ
ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ ในความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการออก
กำลังกาย โดยรวมมีสภาพที่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 51.84 และระดับความต้องการโดยรวมอยู่ใน
ระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.02

ตาราง 5 ความถี่ และค่าร้อยละ ของสภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา

มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547

ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศชาย (N=500)

รายการ		สภาพ		ความต้องการ				
		OK	NO	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ตู้สำหรับเก็บอุปกรณ์และเสื้อผ้าที่ใช้ในการออกกำลังกาย	f	213	287	152	208	91	36	13
	%	42.60	57.40	30.40	41.60	18.20	7.20	2.60
2. อุปกรณ์กีฬาที่เพียงพอแก่ความต้องการ	f	144	356	226	198	54	14	8
	%	28.80	71.20	45.20	39.60	10.80	2.80	1.60
3. มาตรฐานและทันสมัยของอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ออกกำลังกาย	f	231	269	188	226	71	7	8
	%	46.20	53.80	37.60	45.20	14.20	1.40	1.60
4. อุปกรณ์การออกกำลังกายมีสภาพดีพร้อมใช้งาน	f	231	269	152	257	71	20	0
	%	46.20	53.80	30.40	51.40	14.20	4.00	0
5. อุปกรณ์การออกกำลังกายมีหลายชนิด	f	209	291	166	249	68	14	3
	%	41.80	58.20	33.20	49.80	13.60	2.80	0.60
6. เครื่องทำน้ำเย็นที่สะอาดและถูกสุขลักษณะ	f	212	288	183	247	61	9	0
	%	42.40	57.60	36.60	49.40	12.20	1.80	0
7. อุปกรณ์ที่ชำรุดมีการซ่อมเพื่อนำมาใช้	f	259	241	183	194	110	11	2
	%	51.80	48.20	36.60	38.80	22.00	2.20	0.40
8. ความปลอดภัยของอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	f	263	237	237	145	95	17	6
	%	52.60	47.40	47.40	29.00	19.00	3.40	1.20
9. อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำวอลเลย์บอลสถานที่ออกกำลังกาย	f	198	302	188	228	69	9	6
	%	39.60	60.40	37.60	45.60	13.80	1.80	1.20
10. อุปกรณ์แต่ละชนิดแยกเก็บเป็นสัดส่วน	f	245	255	173	195	104	21	7
	%	49.00	51.00	34.60	39.00	20.80	4.20	1.40
รวม	f	2,205	2,795	1,848	2,147	794	158	53
	%	44.10	55.90	36.96	42.94	15.88	3.16	1.06

จากตาราง 5 แสดงว่า

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาเพศชาย มหาวิทยาลัยราชภัฏ
ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ในความ
คิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกาย โดยรวมมีสภาพที่ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 55.90 และ
ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 42.94

ตาราง 6 ความถี่ และค่าร้อยละ ของสภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา

มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
เพศชาย (N=500)

รายการ		สภาพ		ความต้องการ				
		OK	NO	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1.	เจ้าหน้าที่ให้บริการเบิก – จ่ายอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	f 302	198	152	215	116	8	9
		% 60.40	39.60	30.40	43.00	23.20	1.60	1.80
2.	บุคลากรที่มีความรู้และเชี่ยวชาญในการออกกำลังกาย	f 267	233	214	208	56	18	4
		% 53.40	46.60	42.80	41.60	11.20	3.60	0.80
3.	บุคลากรที่มีความรู้ความสามารถด้านพลศึกษาและนันทนาการ	f 259	241	203	214	62	16	5
		% 51.80	48.20	40.60	42.80	12.40	3.20	1.00
4.	ผู้สอนหรือผู้นำในด้านการออกกำลังกาย	f 292	208	205	217	58	16	4
		% 58.40	41.60	41.00	43.40	11.60	3.20	0.80
5.	บุคลากรผู้ให้บริการมีความเป็นกันเองและสุภาพเรียบร้อย	f 345	155	118	252	78	48	4
		% 69.00	31.00	23.60	50.40	15.60	9.60	0.80
6.	บุคลากรที่มีสุขภาพแข็งแรงเป็นแบบอย่างของผู้ออกกำลังกาย	f 312	188	107	324	53	13	3
		% 62.40	37.60	21.40	64.80	10.60	2.60	0.60
7.	บุคลากรที่คอยดูแลบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f 287	213	177	224	62	28	9
		% 57.40	42.60	35.40	44.80	12.40	5.60	1.80
8.	เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่การออกกำลังกาย	f 194	306	211	163	106	13	7
		% 38.80	61.20	42.20	32.60	21.20	2.60	1.40
9.	บุคลากรที่ดูแลความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f 191	309	197	216	53	25	9
		% 38.20	61.80	39.40	43.20	10.60	5.00	1.80
10.	บุคลากรที่ดูแลความสะอาดในสถานที่ออกกำลังกาย	f 211	289	168	244	66	14	8
		% 42.20	57.80	33.60	48.80	13.20	2.80	1.60
รวม		f 2,660	2,340	1,752	2,277	710	199	62
		% 53.20	46.80	35.04	45.54	14.20	3.98	1.24

จากตาราง 6 แสดงว่า

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาเพศชาย มหาวิทยาลัยราชภัฏ
ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ในความคิดเห็นเกี่ยวกับ
สภาพการออกกำลังกาย โดยรวมมีสภาพที่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 53.20 และระดับความต้องการ
โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 45.54

ตาราง 7 ความถี่ และค่าร้อยละ ของสภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการ
เพศหญิง (N=500)

รายการ	สภาพ			ความต้องการ				
		OK	NO	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการประชาสัมพันธ์โดยแจกเอกสาร	f	162	338	67	257	152	17	7
วัน เวลาในการออกกำลังกาย	%	32.40	67.60	13.40	51.40	30.40	3.40	1.40
2. การจัดทำ CD. เผยแพร่ความรู้	f	156	344	75	228	128	48	21
การออกกำลังกาย	%	31.20	68.80	15.00	45.60	25.60	9.60	4.20
3. เชิญผู้เชี่ยวชาญให้ความรู้เรื่อง	f	266	234	164	169	118	34	15
การออกกำลังกายที่ถูกต้อง	%	53.20	46.80	32.80	33.80	23.60	6.80	3.00
4. มีกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	337	163	74	225	161	27	13
หลังเลิกเรียน	%	67.40	32.60	14.80	45.00	32.20	5.40	2.60
5. การจัดบอร์ดให้ความรู้ด้าน	f	178	322	54	201	199	26	20
การออกกำลังกาย	%	35.60	64.40	10.80	40.20	39.80	5.20	4.00
6. กิจกรรมการออกกำลังกายมี	f	327	173	87	225	132	36	20
ความสอดคล้องกับวิชาที่เรียน	%	65.40	34.60	17.40	45.00	26.40	7.20	4.00
7. มีการจัดผู้เชี่ยวชาญมาอบรม	f	257	243	163	163	109	33	32
สาธิตวิธีการออกกำลังกาย	%	51.40	48.60	32.60	32.60	21.80	6.60	7.20
8. การจัดกีฬาเชื่อมสัมพันธ์	f	392	108	53	278	129	17	23
	%	78.40	21.60	10.60	55.60	25.80	3.40	4.60
9. มีการประเมินผลหลังการ	f	214	286	38	214	178	32	38
ออกกำลังกาย	%	42.80	57.20	7.60	42.80	35.60	6.40	7.60
10. มีผู้รับความคิดเห็นในเรื่อง	f	173	327	78	173	184	38	27
การออกกำลังกาย	%	34.60	65.40	15.60	34.60	36.80	7.60	5.40
รวม	f	2,462	2,538	853	2,133	1,490	308	216
	%	49.24	50.76	17.06	42.66	29.80	6.16	4.32

จากตาราง 7 แสดงว่า

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาเพศหญิง มหาวิทยาลัยราชภัฏ
ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการ ในความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการ
ออกกำลังกาย โดยรวมมีสภาพที่ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 50.76 และระดับความต้องการ
โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 42.66

ตาราง 8 ความถี่ และค่าร้อยละ ของสภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่
เพศหญิง (N=500)

รายการ		สภาพ		ความต้องการ					
		OK	NO	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด	
1	ความทันสมัยของโรงยิมส์ สำหรับใช้ออกกำลังกาย	f	174	326	204	154	94	37	11
		%	34.80	65.20	40.80	30.80	18.80	7.40	2.20
2	สุขาชาย - หญิง แยกเป็น สัดส่วนและถูกสุขลักษณะ	f	376	124	177	231	53	31	8
		%	75.20	24.80	35.40	46.20	10.60	6.20	1.60
3	ความปลอดภัยของสถานที่ ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	f	279	221	203	158	96	34	9
		%	55.80	44.20	40.60	31.60	19.20	6.80	1.80
4	สถานที่ออกกำลังกายที่มีอากาศ ถ่ายเทได้ดี	f	354	146	202	186	74	30	8
		%	70.80	29.20	40.40	37.20	14.80	6.00	1.60
5	สถานที่ออกกำลังกายมีที่ นั่งพักผ่อน	f	257	243	149	206	94	38	13
		%	51.40	48.60	29.80	41.20	18.80	7.60	2.60
6	ความสะดวกสบายของห้องเปลี่ยน เครื่องแต่งกายในสถานที่ออกกำลังกาย	f	203	297	80	251	99	46	24
		%	40.60	59.40	16.00	50.20	19.80	9.20	4.80
7	สถานที่ออกกำลังกายมีห้อง ปฐมพยาบาล	f	231	269	86	211	138	42	23
		%	46.20	53.80	17.20	42.20	27.60	8.40	4.60
8	มาตรฐานของสนามกีฬา กลางแจ้งที่ใช้ออกกำลังกาย	f	294	206	179	198	87	19	17
		%	58.80	41.20	35.80	39.60	17.40	3.80	3.40
9	มีการซ่อมแซมสถานที่ที่ใช้ ออกกำลังกาย	f	279	221	63	256	144	21	16
		%	55.80	44.20	12.60	51.20	28.80	4.20	3.20
10	ห้องสำหรับยืมอุปกรณ์ที่ใช้ในการ ออกกำลังกาย	f	262	238	97	213	142	28	20
		%	52.40	47.60	19.40	42.60	28.40	5.60	5.00
รวม		f	2,709	2,291	1,440	2,064	1,021	326	149
		%	54.18	45.82	28.80	41.28	20.42	6.52	2.98

จากตาราง 8 แสดงว่า

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาเพศหญิง มหาวิทยาลัยราชภัฏ
ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ ในความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการออก
กำลังกาย โดยรวมมีสภาพที่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 54.18 และระดับความต้องการโดยรวมอยู่ใน
ระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 41.28

ตาราง 9 ความถี่ และร้อยละ ของสภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547
ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศหญิง (N=500)

รายการ		สภาพ		ความต้องการ				
		OK	NO	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ตู้สำหรับเก็บอุปกรณ์และเสื้อผ้าที่ใช้ในการออกกำลังกาย	f	147	353	113	242	102	26	17
	%	29.40	70.60	22.60	48.40	20.40	5.20	3.40
2. อุปกรณ์กีฬาที่เพียงพอแก่ความต้องการ	f	161	339	203	162	89	30	16
	%	32.20	67.80	40.60	32.40	17.80	6.00	3.20
3. มาตรฐานและทันสมัยของอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ออกกำลังกาย	f	221	279	214	144	103	22	17
	%	44.20	55.80	42.80	28.80	20.60	4.40	3.40
4. อุปกรณ์การออกกำลังกายมีสภาพดีพร้อมใช้งาน	f	272	228	152	219	92	16	21
	%	54.40	45.60	30.40	43.80	18.40	3.20	4.20
5. อุปกรณ์การออกกำลังกายมีหลายชนิด	f	239	261	139	234	79	19	29
	%	47.80	52.20	27.80	46.80	15.80	3.80	5.80
6. เครื่องทำน้ำเย็นที่สะอาดและถูกสุขลักษณะ	f	117	383	102	258	81	23	36
	%	23.40	76.60	20.40	51.60	16.20	4.60	7.20
7. อุปกรณ์ที่ชำรุดมีการซ่อมแซมเพื่อนำมาใช้	f	317	183	86	236	128	22	28
	%	63.40	36.60	17.20	47.20	25.60	4.40	5.60
8. ความปลอดภัยของอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	f	337	163	161	188	112	18	21
	%	67.40	32.60	32.20	37.60	22.40	3.60	4.20
9. อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำมาสะอาดสถานที่ออกกำลังกาย	f	247	253	88	257	97	31	27
	%	49.40	50.60	17.60	51.40	19.40	6.20	5.40
10. อุปกรณ์แต่ละชนิดแยกเก็บเป็นสัดส่วน	f	234	176	96	251	104	22	27
	%	46.80	53.20	19.20	50.20	20.80	4.40	5.40
รวม	f	2,382	2,618	1,354	2,191	987	229	239
	%	47.64	52.36	27.08	43.82	19.74	4.58	4.78

จากตาราง 9 แสดงว่า

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาเพศหญิง มหาวิทยาลัยราชภัฏ
ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ในความ
คิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกาย โดยรวมมีสภาพที่ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 52.36 และ
ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 43.82

ตาราง 10 ความถี่ และร้อยละ ของสภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา

มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
เพศหญิง (N=500)

รายการ		สภาพ		ความต้องการ					
		OK	NO	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
1.	เจ้าหน้าที่ให้บริการเบิก – จ่าย	f	269	231	106	238	112	32	12
	อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	%	53.80	46.20	21.20	47.60	22.40	6.40	2.40
2.	บุคลากรที่มีความรู้และ	f	291	209	201	158	117	18	6
	เชี่ยวชาญในการออกกำลังกาย	%	58.20	41.80	40.20	31.60	23.40	3.60	1.20
3.	บุคลากรที่มีความรู้ความสามารถ	f	257	243	168	198	104	15	15
	ด้านพลศึกษาและนันทนาการ	%	51.40	48.60	33.60	39.60	20.80	3.00	3.00
4.	ผู้สอนหรือผู้นำในด้านการออก	f	303	197	202	183	76	28	11
	กำลังกาย	%	60.60	39.40	40.40	36.60	15.20	5.60	2.20
5.	บุคลากรผู้ให้บริการมีความ	f	387	113	85	279	107	14	15
	เป็นกันเองและสุภาพเรียบร้อย	%	77.40	22.60	17.00	55.80	21.40	2.80	3.00
6.	บุคลากรที่มีสุขภาพแข็งแรงเป็น	f	333	167	94	298	79	17	12
	แบบอย่างของผู้ออกกำลังกาย	%	66.60	33.40	18.80	59.60	15.80	3.40	2.40
7.	บุคลากรที่คอยดูแลบริเวณ	f	252	248	96	265	99	31	9
	สถานที่ออกกำลังกาย	%	50.40	49.60	19.20	53.00	19.80	6.20	1.80
8.	เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำ	f	213	287	118	214	111	34	23
	สถานที่การออกกำลังกาย	%	42.60	57.40	23.60	42.80	22.20	6.80	4.60
9.	บุคลากรที่ดูแลความปลอดภัย	f	215	285	147	221	107	17	8
	บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	%	43.00	57.00	29.40	44.20	21.40	3.40	1.60
10.	บุคลากรที่ดูแลความสะอาดใน	f	238	262	146	228	107	5	14
	สถานที่ออกกำลังกาย	%	47.60	52.40	29.20	45.60	21.40	1.00	2.80
รวม		f	2,758	2,242	1,363	2,282	1,019	211	125
		%	55.16	44.84	27.26	45.64	20.38	4.22	2.50

จากตาราง 10 แสดงว่า

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาเพศหญิง มหาวิทยาลัยราชภัฏ
ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ในความคิดเห็นเกี่ยวกับ
สภาพการออกกำลังกาย โดยรวมมีสภาพที่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 55.16 และระดับความต้องการ
โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 45.64

ตาราง 11 ความถี่ และค่าร้อยละ ของสภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการ
โดยรวม (N=1,000)

รายการ		สภาพ		ความต้องการ				
		OK	NO	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการประชาสัมพันธ์โดยแจกเอกสาร	f	281	719	189	438	301	50	22
วัน เวลาในการออกกำลังกาย	%	28.10	71.90	18.90	43.80	30.10	5.00	2.20
2. การจัดทำ CD. เผยแพร่ความรู้	f	278	722	196	391	272	100	41
การออกกำลังกาย	%	27.80	72.20	19.60	39.10	27.20	10.00	4.10
3. เชิญผู้เชี่ยวชาญให้ความรู้เรื่อง	f	521	479	359	333	239	45	24
การออกกำลังกายที่ถูกต้อง	%	52.10	47.90	35.90	33.30	23.90	4.50	2.40
4. มีกิจกรรมการออกกำลังกาย	f	646	354	241	400	289	49	21
หลังเลิกเรียน	%	64.60	35.4	24.10	40.00	28.90	4.90	2.10
5. การจัดบอร์ดให้ความรู้ด้าน	f	400	600	125	440	368	37	30
การออกกำลังกาย	%	40.00	60.00	12.50	44.00	36.80	3.70	3.00
6. กิจกรรมการออกกำลังกายมี	f	650	350	194	431	300	51	24
ความสอดคล้องกับวิชาที่เรียน	%	65.00	35.00	19.40	43.10	30.00	5.10	2.40
7. มีการจัดผู้เชี่ยวชาญมาอบรม	f	529	471	323	322	244	61	50
สาธิตวิธีการออกกำลังกาย	%	52.90	47.10	32.30	32.20	24.40	6.10	5.00
8. การจัดกีฬาเชื่อมสัมพันธ์	f	767	233	172	505	252	43	28
	%	76.70	23.30	17.20	50.50	25.20	4.30	2.80
9. มีการประเมินผลหลังการ	f	455	545	165	361	351	68	55
ออกกำลังกาย	%	45.50	54.50	16.50	36.10	35.10	6.80	5.50
10. มีผู้รับความคิดเห็นในเรื่อง	f	306	694	227	329	339	59	46
การออกกำลังกาย	%	30.60	69.40	22.70	32.90	33.90	5.90	4.60
รวม	f	4,833	5,167	2,191	3,950	2,955	563	341
	%	48.33	51.67	21.91	39.50	29.55	5.63	3.41

จากตาราง 11 แสดงว่า

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาโดยรวม มหาวิทยาลัยราชภัฏ
ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการ ในความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการ
ออกกำลังกาย โดยรวมมีสภาพที่ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 51.67 และระดับความต้องการ
โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.50

ตาราง 12 ความถี่ และค่าร้อยละ ของสภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่
โดยรวม (N=1,000)

รายการ		สภาพ		ความต้องการ				
		OK	NO	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความทันสมัยของโรงยิมส์	f	402	598	402	360	175	44	19
สำหรับใช้ออกกำลังกาย	%	40.20	59.80	40.20	36.00	17.50	4.40	1.90
5. สุขภาพ - หญิง แยกเป็น	f	699	301	305	479	160	39	17
สัดส่วนและถูกสุขลักษณะ	%	69.90	30.10	30.50	47.90	16.00	3.90	1.70
6. ความปลอดภัยของสถานที่	f	535	465	391	370	173	45	21
ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	%	53.50	46.50	39.10	37.00	17.30	4.50	2.10
4. สถานที่ออกกำลังกายที่มีอากาศ	f	651	349	393	409	146	37	15
ถ่ายเทได้ดี	%	65.10	34.90	39.30	40.90	14.60	3.70	1.50
5. สถานที่ออกกำลังกายมีที่	f	524	476	303	455	172	48	22
นั่งพักผ่อน	%	52.40	47.60	30.30	45.50	17.20	4.80	2.20
6. ความสะดวกสบายของห้องเปลี่ยน	f	434	566	248	504	163	56	29
เครื่องแต่งกายในสถานที่ออกกำลังกาย	%	43.40	56.60	24.80	50.40	16.30	5.60	2.90
7. สถานที่ออกกำลังกายมีห้อง	f	425	575	287	358	267	63	25
ปฐมพยาบาล	%	42.50	57.50	28.70	35.80	26.70	6.30	2.50
8. มาตรฐานของสนามกีฬา	f	551	449	390	350	182	41	37
กลางแจ้งที่ใช้ออกกำลังกาย	%	55.10	44.90	39.00	35.00	18.20	4.10	3.70
9. มีการซ่อมแซมสถานที่ที่ใช้	f	553	447	232	403	285	57	23
ออกกำลังกาย	%	55.30	44.70	23.20	40.30	28.50	5.70	2.30
10. ห้องสำหรับยืมอุปกรณ์ที่ใช้ในการ	f	527	473	270	377	266	54	33
ออกกำลังกาย	%	52.70	47.30	27.00	37.70	26.60	5.40	3.30
รวม	f	5,301	4,699	3,221	4,065	1,989	484	241
	%	53.01	46.99	32.21	40.65	19.89	4.84	2.41

จากตาราง 12 แสดงว่า

สภาพและความต้องการการรอกกำลังกายของนักศึกษาโดยรวม มหาวิทยาลัยราชภัฏ
ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ ในความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการรอก
กำลังกาย โดยรวมมีสภาพที่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 53.01 และระดับความต้องการโดยรวมอยู่ใน
ระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.65

ตาราง 13 ความถี่ และร้อยละ ของสภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547
ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวม (N=1,000)

รายการ		สภาพ		ความต้องการ				
		OK	NO	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
1. ตู้สำหรับเก็บอุปกรณ์และเสื้อผ้า ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	f	360	640	265	450	193	62	30
	%	36.00	64.00	26.50	45.00	19.30	6.20	3.00
2. อุปกรณ์กีฬาที่เพียงพอแก่ความ ต้องการ	f	305	695	429	360	143	44	24
	%	30.50	69.50	42.90	36.00	14.30	4.40	2.40
3. มาตรฐานและทันสมัยของ อุปกรณ์กีฬาที่ใช้ออกกำลังกาย	f	452	548	402	370	174	29	25
	%	45.20	54.80	40.20	37.00	17.40	2.90	2.50
4. อุปกรณ์การออกกำลังกายมี สภาพดีพร้อมใช้งาน	f	503	497	304	476	163	36	21
	%	50.30	49.70	30.40	47.60	16.30	3.60	2.10
5. อุปกรณ์การออกกำลังกายมีหลาย ชนิด	f	448	552	305	483	147	33	32
	%	44.80	55.20	30.50	48.30	14.70	3.30	3.20
6. เครื่องทำน้ำเย็นที่สะอาดและ ถูกสุขลักษณะ	f	329	671	285	505	142	32	36
	%	32.90	67.10	28.50	50.50	14.20	3.20	3.60
7. อุปกรณ์ที่ชำรุดมีการปรับซ่อม เพื่อนำมาใช้	f	576	424	269	430	238	33	30
	%	57.60	42.40	26.90	43.30	23.80	3.30	3.00
8. ความปลอดภัยของอุปกรณ์ที่ใช้ ในการออกกำลังกาย	f	600	400	398	333	207	35	27
	%	60.00	40.00	39.80	33.30	20.70	3.50	2.70
9. อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำ ความ สะอาดสถานที่ออกกำลังกาย	f	445	555	276	485	166	40	33
	%	44.50	55.50	27.60	48.50	16.60	4.00	3.30
10. อุปกรณ์แต่ละชนิดแยกเก็บเป็น สัดส่วน	f	569	431	269	446	208	43	34
	%	56.90	43.10	26.90	44.60	20.80	4.30	3.40
รวม	f	4,587	5,413	3,202	4,338	1,781	387	292
	%	45.87	54.13	32.02	43.38	17.81	3.87	2.92

จากตาราง 13 แสดงว่า

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาโดยรวม มหาวิทยาลัยราชภัฏ
ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ในความ
คิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกาย โดยรวมมีสภาพที่ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 54.13 และ
ระดับความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 43.38

ตาราง 14 ความถี่ และค่าร้อยละ ของสภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
โดยรวม (N= 1,000)

รายการ		สภาพ		ความต้องการ					
		OK	NO	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด	
1.	เจ้าหน้าที่ให้บริการเบิก – จ่าย	f	571	429	258	453	228	40	21
	อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	%	57.10	42.90	25.80	45.30	22.80	4.00	2.10
3.	บุคลากรที่มีความรู้และ	f	558	442	415	366	173	36	10
	เชี่ยวชาญในการออกกำลังกาย	%	55.80	44.20	41.50	36.60	17.30	3.60	1.00
3.	บุคลากรที่มีความรู้ความสามารถ	f	516	484	371	412	166	31	20
	ด้านพลศึกษาและนันทนาการ	%	51.60	48.40	37.10	41.20	16.60	3.10	2.00
4.	ผู้สอนหรือผู้นำในด้านการออก	f	595	405	407	400	134	44	15
	กำลังกาย	%	59.50	40.50	40.70	40.00	13.40	4.40	1.50
5.	บุคลากรผู้ให้บริการมีความ	f	732	268	203	531	185	62	19
	เป็นกันเองและสุภาพเรียบร้อย	%	73.20	26.80	20.30	53.10	18.50	6.20	1.90
6.	บุคลากรที่มีสุขภาพแข็งแรงเป็น	f	645	355	201	622	132	30	15
	แบบอย่างของผู้ออกกำลังกาย	%	64.50	35.50	20.10	62.20	13.20	3.00	1.50
7.	บุคลากรที่คอยดูแลบริเวณ	f	539	461	273	489	161	59	18
	สถานที่ออกกำลังกาย	%	53.90	46.10	27.30	48.90	16.10	5.90	1.80
8.	เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำ	f	407	593	329	377	217	47	30
	สถานที่การออกกำลังกาย	%	40.70	59.30	32.90	37.70	21.70	4.70	3.00
9.	บุคลากรที่ดูแลความปลอดภัย	f	406	594	344	437	160	42	17
	บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	%	40.60	59.40	34.40	43.70	16.00	4.20	1.70
10.	บุคลากรที่ดูแลความสะอาดใน	f	449	551	314	472	173	19	22
	สถานที่ออกกำลังกาย	%	44.90	55.10	31.40	47.20	17.30	1.90	2.20
รวม		f	5,418	4,582	3,115	4,559	1,729	410	187
		%	54.18	45.82	31.15	45.59	17.29	4.10	1.87

จากตาราง 14 แสดงว่า

สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาโดยรวม มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ในความคิดเห็นเกี่ยวกับ สภาพการออกกำลังกาย โดยรวมมีสภาพที่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 54.18 และระดับความต้องการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 45.59

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่เกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547

ด้านการจัดการ

1. ควรมีการจัดผู้นำเดินแอโรบิก ที่มีความสามารถมาแนะนำการออกกำลังกาย
2. ต้องการผู้เชี่ยวชาญ แนะนำประโยชน์ ของการออกกำลังกาย

ด้านสถานที่

1. ควรมีสถานที่ออกกำลังกายที่สะอาด และปลอดภัย
2. ควรมีห้องน้ำ ชาย – หญิง ที่สะอาดและถูกสุขลักษณะ
3. ต้องการห้องออกกำลังกาย ห้องเวทเทรนนิ่ง

ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

1. ต้องการห้องสำหรับยืมอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย
2. แสงสว่างในสถานที่ออกกำลังกายไม่ทั่วถึง

ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

1. บุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี สุภาพ
2. ควรมีเจ้าหน้าที่ประจำเพื่ออำนวยความสะดวก

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ
ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547

ประชากร

ประชากรที่ใช้ศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ ได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ
ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 จำนวน 62,924 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้ได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ
ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ได้มาจากการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้ตารางสำเร็จรูปของ
เครจซี และมอร์แกน (เทเวศร์ พิริยะพณท์. 2545 : 128 ; อ้างอิงจาก Krejcie and morgan)
จากประชากรชาย 23,826 คน ได้กลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 379 คน และจากประชากรหญิง 39,098 คน
ได้กลุ่มตัวอย่างเท่ากับ 380 คน รวมกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 759 คน ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้
กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 1,000 คน เป็นชาย 500 คน เป็นหญิง 500 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่ม
กลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยแบ่ง
แบบสอบถามออกเป็น 3 ตอน ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating
Scale)

5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์ศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของ
นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ แบ่งเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ
(Check List)

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา
มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 แบบสอบถามแบ่งเป็น
2 ส่วนคือ

ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายมีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List) แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ

1. ด้านการจัดการ
2. ด้านสถานที่
3. ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
4. ด้านบุคลากรที่ให้บริการ

ข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกาย มีลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ

1. ด้านการจัดการ
2. ด้านสถานที่
3. ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
4. ด้านบุคลากรที่ให้บริการ

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถามที่มีความสมบูรณ์แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับดังนี้

1. นำข้อมูลจากตอนที่ 1 - 2 มาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง
2. นำข้อมูลจากตอนที่ 3 มาสรุปเป็นรายด้านแล้วนำเสนอเป็นความเรียง

สรุปผลการวิจัย

ตอนที่ 1

สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามวิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาค้นคว้าพบว่า สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 เป็นเพศชาย ร้อยละ 50.00 และเพศหญิง ร้อยละ 50.00 เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ร้อยละ 14.90 มหาวิทยาลัยราชภัฏอุบลราชธานี ร้อยละ 11.70 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ร้อยละ 11.50 มหาวิทยาลัยราชภัฏสุรินทร์ ร้อยละ 9.70 มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด ร้อยละ 8.90 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ร้อยละ 8.20 มหาวิทยาลัยราชภัฏมหาสารคาม ร้อยละ 8.00 มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ ร้อยละ 7.90 มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย ร้อยละ 7.40 มหาวิทยาลัยราชภัฏศรีสะเกษ ร้อยละ 3.40 มหาวิทยาลัยราชภัฏชัยภูมิ ร้อยละ 3.00 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครพนม ร้อยละ 2.80 และ มหาวิทยาลัยราชภัฏกาฬสินธุ์ ร้อยละ 2.60

ตอนที่ 2

สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 ทั้ง 4 ด้านพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการ ผลการศึกษาพบว่าโดยรวมนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมีความ คิดเห็นว่ามีสภาพเป็นจริงโดยรวม ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 51.67 โดยเพศชาย มีความคิดเห็นว่ามีสภาพเป็นจริงโดยรวม ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 52.58 และเพศหญิง มีความคิดเห็นว่ามีสภาพ เป็นจริงโดยรวม ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 50.76

2. สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ ผลการศึกษาพบว่าโดยรวมนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมีความ คิดเห็นว่ามีสภาพเป็นจริงโดยรวม เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 53.01 โดยเพศชาย มีความคิดเห็นว่ามี สภาพเป็นจริงโดยรวม เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 51.84 และเพศหญิง มีความคิดเห็นว่ามีสภาพ เป็นจริงโดยรวม เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 54.18

3. สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ผลการศึกษาพบว่าโดยรวมนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏมีความคิดเห็นว่ามีสภาพเป็นจริงโดยรวมไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 54.13

โดยเพศชาย มีความคิดเห็นว่ามีสภาพเป็นจริงโดยรวมไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 55.90 และ เพศหญิง มีความคิดเห็นว่ามีสภาพเป็นจริงโดยรวมไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 52.36

4. สภาพการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ผลการศึกษาพบว่าโดยรวมนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมีความคิดเห็นว่ามีสภาพเป็นจริงโดยรวมเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 54.18 โดยเพศชาย มีความคิดเห็นว่ามีสภาพเป็นจริงโดยรวมเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 53.20 และเพศหญิง มีความคิดเห็นว่ามีสภาพเป็นจริงโดยรวมเหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 55.16

ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 ทั้ง 4 ด้าน พบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการ โดยรวมนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมีความต้องการด้านการจัดการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 39.50 โดยเพศชายมีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 42.16 และเพศหญิง มีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 42.66

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ โดยรวมนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมีความต้องการด้านสถานที่ โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.65 โดยเพศชายมีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 42.16 และเพศหญิง มีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 41.28

3. ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ มีความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 43.38 โดยเพศชายมีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 42.94 และเพศหญิง มีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 43.82

4. ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ มีความต้องการด้านบุคลากรโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 45.59 โดยเพศชายมีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 45.54 และเพศหญิง มีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 45.64

อภิปรายผล

จากการศึกษาศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 สามารถอภิปรายผลแยกด้านต่าง ๆ ดังนี้

ด้านการจัดการ

สภาพการออกกำลังกายโดยรวมของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 ผลการศึกษาพบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพด้านการจัดการการออกกำลังกาย มีสภาพเป็นจริงโดยรวมไม่เหมาะสม

ความต้องการด้านการจัดการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ซึ่งเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่านักศึกษาต้องการการจัดกีฬาเชื่อมสัมพันธ์มากที่สุด อยู่ในระดับมาก เนื่องจากมหาวิทยาลัยราชภัฏมีการจัดการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยราชภัฏเป็นประจำทุกปี ทำให้นักศึกษาได้มีส่วนร่วมในกิจกรรม ก่อให้เกิดความสนุกสนาน ผ่อนคลายความเครียด ได้พบปะกับเพื่อนต่างสถาบัน ทำให้เกิดความรักสามัคคี ของนักกีฬาในแต่ละสถาบัน จึงทำให้นักศึกษาต้องการการจัดกีฬาเชื่อมสัมพันธ์มากที่สุด

ด้านสถานที่

สภาพการออกกำลังกายโดยรวมของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 ผลการศึกษาพบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏมีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพสถานที่ออกกำลังกาย มีสภาพเป็นจริงโดยรวมเหมาะสม

ความต้องการด้านสถานที่ออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 โดยรวม มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ซึ่งเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่านักศึกษาต้องการความสะดวกสบายของห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายในสถานที่ออกกำลังกายมากที่สุด อยู่ในระดับมาก เนื่องจาก นักศึกษาที่มาออกกำลังกายเตรียมชุดที่ใช้ออกกำลังกายมาเปลี่ยนเพื่อออกกำลังกาย และเมื่อออกกำลังกายเสร็จแล้วชุดที่ใช้ออกกำลังกายก็จะเปียกเหงื่อที่ออกมา ทำให้ไม่สบายตัว จึงต้องการห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายในสถานที่ออกกำลังกายมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับ สมโภชน์ ไชยอนมสัต์ย์ (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนมัธยมในเขตกรุงเทพมหานคร พบว่า สถานที่ออกกำลังกายมีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ห้องอาบน้ำและสุขาชาย – หญิง เพื่อความสะดวกในการที่จะนำเสื้อผ้ามาเปลี่ยน

ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

สภาพการออกกำลังกายโดยรวม นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก มีสภาพเป็นจริงโดยรวมไม่เหมาะสม

ความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 โดยรวม มีความต้องการเครื่องทำน้ำเย็นที่สะอาดและถูกสุขลักษณะ เนื่องจาก ในการออกกำลังกายทำให้เสียเหงื่อ จึงเกิดความกระหายน้ำ และเป็นความต้องการพื้นฐานของนักศึกษาที่มาออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับ ชูเกียรติ เกียรติธีรรัตน์. (2537 : 122) ที่กล่าวว่า ในการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย ควรจะมีน้ำดื่มตามจุดต่างๆ ในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ที่เพียงพอกับความต้องการ

ด้านบุคลากรที่ให้บริการ

สภาพการออกกำลังกายโดยรวม นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ มีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพด้านบุคลากรที่ให้บริการ มีสภาพเป็นจริงโดยรวมเหมาะสม

ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 โดยรวมมีความต้องการบุคลากรที่มีสุขภาพแข็งแรง เป็นแบบอย่างของผู้ออกกำลังกายมากที่สุด อยู่ในระดับมาก เพราะบุคลากรที่เป็นแบบอย่างมีสุขภาพแข็งแรงจะทำให้ผู้ออกกำลังกายมีแรงจูงใจในการออกกำลังกายและเกิดความเชื่อมั่นในตัวบุคลากรผู้ให้บริการ ส่งผลให้เกิดความต้องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีต่อไป ซึ่งสอดคล้องกับ พิเชษฐ สฤตมาก. (2547 : 45) ได้ทำการวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546 พบว่าบุคลากรมีส่วนเกี่ยวข้องช่วยส่งเสริมการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาสภาพและความต้องการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏในแต่ละชั้นปี
2. ควรศึกษาสภาพและความต้องการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏในแต่ละคณะ
3. ควรศึกษาสภาพและความต้องการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏในภาคใต้ ภาคเหนือ และภาคกลาง ต่อไป

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (2534). แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาของประเทศไทย. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์กรมการศาสนา.
- กรมพลศึกษา. คณะทำงานโครงการปฏิรูปการศึกษา. (2544). รายงานการวิจัยเรื่องความต้องการและความคิดเห็นที่มีต่อการพลศึกษาของประชาชน. กรุงเทพฯ : ศูนย์ลาดพร้าว.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2544). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : เซเวนพรีนติ้งกรุ๊ปจำกัด.
- ครองชัย พรหมเทพ. (2540). การศึกษาปัญหาการจัดการแข่งขันกีฬาสถาบันราชภัฏ ทั่วประเทศ ครั้งที่ 1 ณ สถาบันราชภัฏสกลนคร. ปรินญา กศ.ม. (พลศึกษา). ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น. ถ่ายเอกสาร.
- จรวพร ธรณินทร์. (2525). การออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- จัญญ มีสิน. (2536). การสร้างสมรรถภาพทางกาย. กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์ หน้า 19-25.
- จินดา ปันบรรจง. (2544). ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่มแม่น้ำเจ้าพระยากรุงเทพมหานคร. ปรินญานินพนธ์. กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จิราภรณ์ มงคลศิริ และ อรุณ ปราณี. (2541). รายงานการวิจัย พฤติกรรมการออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกายของผู้บริหารหน่วยงานสาธารณสุข สังกัดสำนักงานสาธารณสุขจังหวัด จันทบุรี. สำนักงานสาธารณสุขจังหวัดจันทบุรี.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2531) การออกกำลังกายกับชีวิตและสุขภาพ. กรมพลศึกษา.
- ชูเกียรติ เกียรติธีรัตน์. (2537). ความต้องการกิจกรรมการกีฬาของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน. ปรินญานินพนธ์. กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- เทเวศร์ พิริยะพณท์. (2545). การวิจัยทางพลศึกษา. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ธวัชชัย แสนชมภู. (2545). สภาพและความต้องการเพื่อจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชน ในภาคเหนือ. ปรินญานินพนธ์. กศ.ม. (พลศึกษา) กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.

- พิเชษฐ์ สกุลมาก. (2547). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายในโรงเรียนของนักเรียนระดับ
ช่วงชั้นที่ 4 ในเขตพื้นที่การศึกษาชลบุรี ปีการศึกษา 2546*. ปรินญานินพนธ์. กศ.ม.
(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2525, มกราคม). "การออกกำลังกายสำคัญไฉน". *วารสารวิทยาลัยพลศึกษา
อ่างทอง*. 1(1) : 37.
- มนตรี อารีย์. (2545). *สภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของพนักงานธนาคาร
กรุงศรีอยุธยาในเขตจังหวัดสมุทรปราการ*. ปรินญานินพนธ์. กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2539). *การสอนพลศึกษา*. กรุงเทพฯ : บริษัทวิทยุพัฒนา.
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ. (2537). *การออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์โอเดียนสโตร์.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2534). *การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและทางกีฬา*. คณะแพทยศาสตร์
ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สมหวัง สมใจ. (2520). "การออกกำลังกายและพักผ่อน". *วารสารสุขภาพสำหรับประชาชน*.
กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์อักษรสมัย.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2541). *พฤติกรรมการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์องค์การสงเคราะห์
ทหารผ่านศึก. 11-12 : สิงหาคม 2541.
- (2541). "สุขภาพจิตและการออกกำลังกาย". *วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและ
สันทนาการ*. กรุงเทพฯ : เทพนิมิตรการพิมพ์.
- สมโภชน์ ไชยนิคมสัจย์. (2540). *ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนมัธยมศึกษาในเขต
กรุงเทพมหานคร*. ปรินญานินพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สำนักงานสถาบันราชภัฏ. (2539). *วิสัยทัศน์ : ราชภัฏกับการพัฒนา*. กรุงเทพมหานคร :
โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- (2540 ข). *พระราชบัญญัติสภาสถาบันราชภัฏ พ.ศ. 2538*. กรุงเทพฯ :
สำนักงานสภาสถาบันราชภัฏ กระทรวงศึกษาธิการ.
- หงษ์ทอง ประนัตศรี. (2546). *สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนขยาย
โอกาสทางการศึกษาในจังหวัดมหาสารคาม ปีการศึกษา 2546*. ปรินญานินพนธ์ กศ.ม.
(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- อำนาจ อะโน. (2527). *การบริหารกาย*. กรุงเทพฯ : กองการศึกษากานตำราและคำสอน.
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. หน้า 12

Barenholtz, Devorah E. (1995, November). "The Effects of An Exercise Program on The Eating Behavior," *Dissertataion Abstracts Internationnal*. 31 (A) :121.

Hardin, S.E.L. "The relationship between fitness scores of college – age student and their attitudes toward physical activity," *Dissertation Abstracts International*. 52 (1992) : 3217.

Harris – Dawson, L.C. "The relationship between physical fitness and attendance in school, academic achievement and self –esteem, " *Dissertation Abstracts International*. 53 (1992) : 1091.

Holbrook, James Edward. (1993, February). "Current Problems and Trends in Faccility Planning for Health, Physical Education, Recreationand Athletics at colleges and universities," *Dissertation Abstracts International*. 53 : 2735 A.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก แบบสอบถาม เรื่องสภาพความต้องการการออกกำลังกาย
ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ
ปีการศึกษา 2547

แบบสอบถามเรื่องสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547

คำอธิบาย

แบบสอบถามชุดนี้มีวัตถุประสงค์ศึกษาสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของ
นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ แบ่งเป็น 3 ขั้นตอนดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ

(Check List)

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัย
ราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547

ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายมีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List)

แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ

1. ด้านการจัดการ
2. ด้านสถานที่
3. ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
4. ด้านบุคลากรที่ให้บริการ

ข้อมูลเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบมาตราส่วน
ประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด

แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ

1. ด้านการจัดการ
2. ด้านสถานที่
3. ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
4. ด้านบุคลากรที่ให้บริการ

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของ
นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547

ผู้ศึกษาค้นคว้า ขอขอบคุณนักศึกษาทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถาม

นายกัริศา พรหมเทพ

นิสิตปริญญาโทสาขาวิชาพลศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดทำเครื่องหมาย ✓ ลงใน : : หน้าข้อความตามสภาพที่เป็นจริง

1. เพศ

ชาย

หญิง

2. มหาวิทยาลัยราชภัฏที่ท่านกำลังศึกษาอยู่

☐ อุดรธานี

☐ สกลนคร

☐ นครพนม

☐ มหาสารคาม

☐ เลย

☐ กาฬสินธุ์

☐ นครราชสีมา

☐ สุรินทร์

☐ อุบลราชธานี

☐ ชัยภูมิ

☐ บุรีรัมย์

☐ ร้อยเอ็ด

☐ ศรีสะเกษ

ตอนที่ 2 ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพและความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัย
ราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547

คำชี้แจง โปรดตอบตามสภาพความเป็นจริงเกี่ยวกับตัวท่านโดยทำเครื่องหมาย ลงในช่องที่ตรงกับความต้องการของท่าน

1. สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านการจัดการ

รายการ	สภาพ	ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีการประชาสัมพันธ์โดยแจกเอกสารวันเวลาในการออกกำลังกาย	☐ เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ					
2. การจัดทำ CD. เผยแพร่ความรู้การออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
3. เชิญผู้เชี่ยวชาญให้ความรู้เรื่องการออกกำลังกายที่ถูกต้อง	☐ มี ☐ ไม่มี					
4. มีกิจกรรมการออกกำลังกายหลังเลิกเรียน	☐ มี ☐ ไม่มี					
5. การจัดบอร์ดให้ความรู้ด้านการออกกำลังกาย	☐ เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ					
6. กิจกรรมการออกกำลังกายมีความสอดคล้องกับวิชาที่เรียน	☐ เหมาะสม ☐ ไม่เหมาะสม					
7. มีการจัดผู้เชี่ยวชาญมาอบรมสาธิตวิธีการออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
8. การจัดกีฬาเชื่อมสัมพันธ์	☐ เหมาะสม ☐ ไม่เหมาะสม					
9. มีการประเมินผลหลังการออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
10. มีผู้รับความคิดเห็นในเรื่องการออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....
.....

2. สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่

รายการ	สภาพ	ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ความทันสมัยของโรงยิมส์สำหรับใช้ออกกำลังกาย	☐ มีความทันสมัย ☐ ไม่มีความทันสมัย					
2. สุขภาพ - หญิง แยกเป็นสัดส่วนและถูกสุขลักษณะ	☐ เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ					
3. ความปลอดภัยของสถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	☐ เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ					
4. สถานที่ออกกำลังกายที่มีอากาศถ่ายเทได้ดี	☐ ดี ☐ ไม่ดี					
5. สถานที่ออกกำลังกายที่มีที่นั่งพักผ่อน	☐ เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ					
6. ความสะดวกสบายของห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายในสถานที่ออกกำลังกาย	☐ เหมาะสม ☐ ไม่เหมาะสม					
7. สถานที่ออกกำลังกายมีห้องปฐมพยาบาล	☐ มี ☐ ไม่มี					
8. มาตรฐานของสนามกีฬากลางแจ้งที่ใช้ออกกำลังกาย	☐ มีมาตรฐาน ☐ ไม่มีมาตรฐาน					
9. มีการซ่อมแซมสถานที่ใช้ออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
10. ห้องสำหรับยืมอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....

.....

3. สภาพและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

รายการ	สภาพ	ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. ตู้สำหรับเก็บอุปกรณ์และเสื้อผ้าที่ใช้ในการออกกำลังกาย	เพียงพอ ไม่เพียงพอ					
2. อุปกรณ์กีฬาที่เพียงพอแก่ความต้องการ	เพียงพอ ไม่เพียงพอ					
3. มาตรฐานและทันสมัยของอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ออกกำลังกาย	มี ไม่มี					
4. อุปกรณ์การออกกำลังกายมีสภาพดีพร้อมใช้งาน	เป็นจริง ไม่เป็นจริง					
5. อุปกรณ์การออกกำลังกายมีหลายชนิด	หลายชนิด ไม่หลายชนิด					
6. เครื่องทำน้ำเย็นที่สะอาดและถูกสุขลักษณะ	เพียงพอ ไม่เพียงพอ					
7. อุปกรณ์ที่ชำรุดมีการซ่อมเพื่อนำมาใช้	มีการซ่อม ไม่มีการซ่อม					
8. ความปลอดภัยของอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	มีความปลอดภัย ไม่มีความปลอดภัย					
9. อุปกรณ์ที่ใช้ในการทำมาสะอาดสถานที่ออกกำลังกาย	เพียงพอ ไม่เพียงพอ					
10. อุปกรณ์แต่ละชนิดแยกเก็บเป็นสัดส่วน	เป็นสัดส่วน ไม่เป็นสัดส่วน					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....

.....

.....

4. ความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

รายการ	สภาพ	ความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. เจ้าหน้าที่ให้บริการเบิก – จ่ายอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย	มี ไม่มี					
2. บุคลากรที่มีความรู้และเชี่ยวชาญในการออกกำลังกาย	มี ไม่มี					
3. บุคลากรที่มีความรู้ความสามารถด้านพลศึกษาและนันทนาการ	☐ เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ					
4. ผู้สอนหรือผู้นำในด้าน การออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
5. บุคลากรผู้ให้บริการมีความเป็นกันเองและสุภาพเรียบร้อย	☐ มีความสุภาพ ☐ ไม่มีความสุภาพ					
6. บุคลากรที่มีสุขภาพแข็งแรงเป็นแบบอย่างของผู้ออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
7. บุคลากรที่คอยดูแลบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	☐ มี ☐ ไม่มี					
8. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	☐ เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ					
9. บุคลากรที่ดูแลความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	☐ เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ					
10. บุคลากรที่ดูแลความสะอาดในสถานที่ออกกำลังกาย	☐ เพียงพอ ☐ ไม่เพียงพอ					

ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม.....

.....

.....

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

ภาคผนวก ข
รายนามผู้เชี่ยวชาญ

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. ผู้ช่วยศาสตราจารย์เจียมศักดิ์ พานิชชัยกุล
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. อาจารย์ธงชาติ พู่เจริญ
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์พิศวง มหำพันธ์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์พินิจอากาศเอกครองชัย พรหมเทพ
ผู้ช่วยอธิการบดีมหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ ชื่อสกุล	กรรिता พรหมเทพ
วันเดือนปีเกิด	15 กุมภาพันธ์ 2524
สถานที่เกิด	อำเภอเมือง จังหวัดหนองคาย
สถานที่อยู่ปัจจุบัน	680/19 มหาวิทยาลัยราชภัฏสกลนคร ต.ธาตุเชิงชุม อ.เมือง จ.สกลนคร 47000
ประวัติการศึกษา	
พ.ศ. 2542	มัธยมศึกษาตอนปลาย (วิทย์-คณิต) จากโรงเรียนกีฬา จังหวัดขอนแก่น
พ.ศ. 2546	วิทยาศาสตรบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
พ.ศ. 2548	การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ