

ปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
สถาบันราชภัฏร้อยเอ็ด ปีการศึกษา 2546

ปริญญานิพนธ์
ของ
สรารุท ทศนาวิวัฒน์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2547
ลิขสิทธิ์เป็นของ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

313.71

6-20-11

2-3

ปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
สถาบันราชภัฏร้อยเอ็ด ปีการศึกษา 2546

บทคัดย่อ
ของ
สรวุฑ ทศนาวิวัฒน์

เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
พฤษภาคม 2547

นางสาว

สรารุท ทศนาวิวัฒน์. (2546). *ปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษา ระดับปริญญาตรีสถาบันราชภัฏร้อยเอ็ด ปีการศึกษา 2546*. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา) . กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
คณะกรรมการควบคุม : ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวลีย์ ,
ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์.

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาระดับปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีสถาบันราชภัฏร้อยเอ็ด กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีสถาบันราชภัฏร้อยเอ็ด จำนวน 320 คน จำแนกตามเพศ เป็นชาย 150 คน เป็นหญิง 170 คน จำแนกตามสถานภาพ เป็นนักศึกษาภาคปกติ 200 คน และนักศึกษาภาคการศึกษาเพื่อปวงชน 120 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเพื่อสอบถามความคิดเห็นของนักศึกษาเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการของนักศึกษา 4 ด้าน คือ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านงบประมาณที่ได้รับ และด้านการจัดและดำเนินกิจกรรม มีค่าความเชื่อมั่น .96 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ

ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัญหาในการออกกำลังกาย

นักศึกษามีความเห็นเกี่ยวกับปัญหาในการออกกำลังกาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านงบประมาณที่ได้รับ และด้านการจัดและดำเนินกิจกรรม โดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยภาพรวมอยู่ในระดับมากที่สุด

2. ความต้องการในการออกกำลังกาย

ความต้องการในการออกกำลังกาย ของนักศึกษาส่วนใหญ่ ของนักศึกษาต้องการออกกำลังกายในวันที่มีการเรียนการสอน และวันหยุดราชการ โดยเฉลี่ยออกกำลังกาย 2 วันต่อสัปดาห์ และใช้เวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้งมากกว่า 1 ชั่วโมง นักศึกษาต้องการออกกำลังกายภายในสถาบัน ในช่วงเย็นเวลา 16.00-18.00 น. ที่สนามบาสเกตบอลกลางแจ้ง โดยกิจกรรมที่ออกกำลังกายที่ปฏิบัติมากที่สุด คือวิ่งเหยาะๆ เพื่อให้มีสุขภาพดี และรายการกีฬาที่นักศึกษาให้ความสนใจมากที่สุด คือ ฟุตบอล

PROBLEMS AND NEEDS FOR EXERCISE OF UNDERGRADUATE STUDENTS
AT RAJABHAT INSTITUTE ROI – ET IN ACADEMIC YEAR 2003

AN ABSTRACT
BY
SARAWUTH THASSANAWIWATH

Presented in partial fulfillment of the requirements
for the Master of Education degree in Physical Education
at Srinakharinwirot University
May 2004

Sarawuth Thassanawiwath. (2004). *Problems and Needs for Exercise of the Undergraduate Students at Rajabhat Institute Roi – Et in Academic Year 2003*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok : Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee : Asst.Prof. Dr. Namchai Lewan , Asst. Prof. Somchai Kraising.

The purpose of this research was to study levels of problems and needs for exercise of the undergraduate students at Rajabhat Institute Roi-Et. The sample group were 320 undergraduate students at Rajabhat Institute Roi-Et. They consisted of 150 male students, and 170 female students. They were 200 regular students, and 120 educational for people students. The questionnaire created by researcher with .96 reliability was used for data collection. The questionnaire was designed to ask the students' opinions on 4 aspects that were (1) facilities, location and equipment (2) service personnel, (3) budget, (4) management and activity. The data were analyzed using frequency distribution and percentage.

The results were as follows.

1. Problems for exercise:

The overall students' opinions with problems for exercise on facilities, location and equipment; budget; and management and activity were in moderate level. But on the aspect of service personnel was in the most level.

2. Needs for exercise:

Most of students wanted to exercise on weekdays and also on weekend. They wanted to exercise 2 days a week. The duration for an exercise period was more than one hour. The best time for their exercise was in the evening around 4 to 6 p.m. at the outdoor basketball field. The most favorite activity was jogging for their good health. And the sport that the students were interested to watch most was football.

ปริญญานิพนธ์
เรื่อง

ปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี
สถาบันราชภัฏร้อยเอ็ด ปีการศึกษา 2546

ของ
นายสรารุท ทัศนวิวัฒน์

ได้รับการอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(รองศาสตราจารย์ ดร.นภาพร หะวานนท์)
วันที่ ๙๘ เดือน พฤษภาคม พ.ศ. 2547

คณะกรรมการสอบปริญญานิพนธ์

..... ประธาน
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวลัย)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์)

..... กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณี)

ประกาศคุณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยความกรุณาอย่างยิ่งจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.นำชัย เลวลย์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์สมชาย ไกรสังข์ ประธานและกรรมการควบคุมปริญญานิพนธ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ธงชัย เจริญทรัพย์มณีกรรมการ แต่งตั้งเพิ่มเติมที่ให้คำปรึกษา ข้อคิดเห็นและแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ จนทำให้ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ เสร็จสมบูรณ์ได้ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งในความกรุณาของท่านเป็นอย่างยิ่ง จึงขอกราบขอบพระคุณ อย่างสูง ณ โอกาสนี้

ขอกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์เทเวศร์ พิริยะพณท์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์อมรพงศ์ สุธรรมรักษ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เรื่อโท ไพบูลย์ อ่อนมั่งที่กรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการ ตรวจสอบเครื่องมือสำหรับงานวิจัยในครั้งนี้

ผู้วิจัยขอขอบคุณท่านอธิการบดี ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เจलय ภูมิพันธ์ คณาจารย์ และเจ้าหน้าที่สถาบันราชภัฏร้อยเอ็ด พี่ เพื่อน และน้องๆทุกท่านที่ให้ความช่วยเหลือและเป็น กำลังใจในการวิจัยจนสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ท้ายสุดนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อสมศักดิ์ ทศนาวิวัฒน์ คุณแม่สุไม ทศนาวิวัฒน์ และญาติพี่น้องทุกท่านที่ให้ความรัก ให้กำลังใจ ความห่วงใย และทุนทรัพย์แก่ผู้วิจัยในการศึกษา และการทำปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ และในที่สุดได้สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี

สรารุช ทศนาวิวัฒน์

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง.....	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย.....	2
ความสำคัญของการวิจัย.....	3
ขอบเขตของการวิจัย.....	3
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	3
กรอบแนวคิดในการวิจัย.....	4
2 เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	5
เอกสารที่เกี่ยวข้อง.....	5
ความหมายของความต้องการ.....	5
ความหมายของการออกกำลังกาย.....	8
หลักการออกกำลังกาย.....	9
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.....	12
ประวัติและความเป็นมาของสถาบันราชภัฏร้อยเอ็ด.....	16
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	17
งานวิจัยต่างประเทศ.....	17
งานวิจัยในประเทศ.....	18
3 วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า.....	26
ประชากร และกลุ่มตัวอย่าง.....	26
ประชากร.....	26
กลุ่มตัวอย่าง.....	26
การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	27
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	28
การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล.....	28
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	29
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	29
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	29
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	30

สารบัญ (ต่อ)

บทที่	หน้า
5 สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ.....	64
ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า.....	64
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า.....	65
อภิปรายผล.....	67
ข้อเสนอแนะ.....	69
 บรรณานุกรม.....	 70
 ภาคผนวก.....	 74
 ประวัติย่อผู้วิจัย.....	 83

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	26
2 ค่าความถี่และร้อยละของสถานะภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม.....	30
3 ค่าความถี่และค่าร้อยละ ความต้องการในการออกกำลังกาย ของนักศึกษา ด้านวันในการออกกำลังกาย.....	31
4 ค่าความถี่และค่าร้อยละ ความต้องการการออกกำลังกาย ของนักศึกษา ด้านจำนวนวันที่ออกกำลังกายใน 1 สัปดาห์.....	32
5 ค่าความถี่และค่าร้อยละ ความต้องการต้องการในการออกกำลังกาย ของนักศึกษา ด้านเวลาที่ใช้โดยประมาณในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง.....	33
6 ค่าความถี่และค่าร้อยละความต้องการในการออกกำลังกาย ของนักศึกษา ด้านช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย.....	34
7 ค่าความถี่และค่าร้อยละ ความต้องการในการออกกำลังกาย ของนักศึกษา ด้านสถานที่ภายในสถาบันที่ใช้ออกกำลังกายเป็นประจำ.....	35
8 ค่าความถี่และค่าร้อยละความต้องการในการออกกำลังกาย ของนักศึกษา ด้านสถานที่ออกกำลังกายภายนอกสถาบัน.....	36
9 ค่าความถี่และค่าร้อยละ ความต้องการในการออกกำลังกาย ของนักศึกษา ด้านเหตุผลที่ต้องการออกกำลังกายในสถาบัน.....	37
10 ค่าความถี่และค่าร้อยละความต้องการในการออกกำลังกาย ของนักศึกษา ด้านเหตุผลที่ต้องการออกกำลังกาย.....	38
11 ค่าความถี่และค่าร้อยละ ความต้องการในการออกกำลังกาย ของนักศึกษา ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการปฏิบัติในสถาบัน.....	39
12 ค่าความถี่และค่าร้อยละ ความต้องการในการออกกำลังกาย ของนักศึกษา ด้านรายการกีฬาที่นักศึกษาต้องการดู.....	41
13 ค่าความถี่และค่าร้อยละ ของปัญหาในการออกกำลังกาย ของนักศึกษา ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์.....	43
14 ค่าความถี่และค่าร้อยละ ของปัญหาในการออกกำลังกาย ของนักศึกษาชาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์.....	44
15 ค่าความถี่และค่าร้อยละ ของปัญหาในการออกกำลังกายของปัญหา ของนักศึกษหญิงด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์.....	45
16 ค่าความถี่และค่าร้อยละ ของปัญหาในการออกกำลังกาย ของนักศึกษาภาคปกติ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์.....	46

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง		หน้า
17	ค่าความถี่และค่าร้อยละ ของปัญหาในการออกกำลังกาย ของนักศึกษา ภาคการศึกษาเพื่อปวงชน ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์...	47
18	ค่าความถี่และค่าร้อยละ ของปัญหาในการออกกำลังกาย ของนักศึกษา ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ.....	48
19	ค่าความถี่และค่าร้อยละ ปัญหาในการออกกำลังกาย ของนักศึกษาชาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ.....	49
20	ค่าความถี่และค่าร้อยละ ของปัญหาในการออกกำลังกาย ของนักศึกษาหญิง ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	50
21	ค่าความถี่และค่าร้อยละ ของปัญหาในการออกกำลังกาย ของนักศึกษาภาคปกติ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ.....	51
22	ค่าความถี่และค่าร้อยละ ของปัญหาในการออกกำลังกาย ของนักศึกษา ภาคการศึกษาเพื่อปวงชน ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ.....	52
23	ค่าความถี่และค่าร้อยละ ของปัญหาในการออกกำลังกาย ของนักศึกษา ด้านงบประมาณที่ได้รับ	53
24	ค่าความถี่และค่าร้อยละของปัญหาในการออกกำลังกาย ของนักศึกษาชาย ด้านงบประมาณที่ได้รับ	54
25	ค่าความถี่และค่าร้อยละ ของปัญหาในการออกกำลังกาย ของนักศึกษาหญิง ด้านงบประมาณที่ได้รับ.....	55
26	ค่าความถี่และค่าร้อยละ ของปัญหาในการออกกำลังกาย ของนักศึกษาภาคปกติ ด้านงบประมาณที่ได้รับ	56
27	ค่าความถี่และค่าร้อยละ ของปัญหาในการออกกำลังกาย ของนักศึกษา ภาคการศึกษาเพื่อปวงชนด้านงบประมาณที่ได้รับ.....	57
28	ค่าความถี่และค่าร้อยละ ของปัญหาในการออกกำลังกาย ของนักศึกษา ด้านการจัดและดำเนินกิจกรรม.....	58
29	ค่าความถี่และค่าร้อยละ ของปัญหาในการออกกำลังกาย ของนักศึกษาชาย ด้านการจัดและดำเนินกิจกรรม.....	59
30	ค่าความถี่และค่าร้อยละ ของปัญหาในการออกกำลังกาย ของนักศึกษาหญิง ด้านการจัดและดำเนินกิจกรรม.....	60
31	ค่าความถี่และค่าร้อยละ ของปัญหาในการออกกำลังกาย ของนักศึกษาภาคปกติ ด้านการจัด และดำเนินกิจกรรม.....	61

บัญชีตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
32 ค่าความถี่และค่าร้อยละ ของปัญหาในการออกกำลังกาย ของนักศึกษาภาค การศึกษาเพื่อปวงชน ด้านการจัด และดำเนินกิจกรรม.....	62

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ปัจจุบันการเปลี่ยนแปลงของสังคมโลกเป็นไปตามกระแสโลกาภิวัตน์ทำให้ประชากรของประเทศต้องเผชิญกับการแข่งขันทางเศรษฐกิจ ก่อให้เกิดผลกระทบต่อคุณภาพชีวิตของมนุษย์ ดังนั้นเพื่อเป็นการพัฒนาศักยภาพของประชากรให้สามารถดำรงชีวิตในสังคมอย่างมีความสุข ดังจะเห็นได้จากแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 ได้กล่าวถึงวัตถุประสงค์และเป้าหมายของการพัฒนาคุณภาพของคนว่า เพื่อพัฒนาคนให้มีคุณภาพ สุขภาพแข็งแรง คิดเป็นทำเป็น มีการเรียนรู้ตลอดชีวิต มีคุณธรรม จริยธรรม ระเบียบวินัย ซื่อสัตย์สุจริต และรับผิดชอบต่อส่วนรวม รวมทั้งสามารถนำเทคโนโลยีสารสนเทศ และภูมิปัญญาท้องถิ่นมาผสมผสานกันให้เกิดความสมดุลในการยกระดับคุณภาพชีวิต โดยการให้ประชาชนมีการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเพิ่มขึ้น และเพิ่มคุณภาพในการเรียนการสอนวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทุกระดับให้ได้มาตรฐาน (การกีฬาแห่งประเทศไทย ฉบับที่ 3. 2545 : 38 - 39)

การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นต่อระบบกล้ามเนื้อ กระดูก ประสาท ซึ่งจะเห็นได้ชัดเจนคือ ทำให้ปริมาณของเนื้อเยื่อยึดเหนี่ยว ในกล้ามเนื้อหนาขึ้น ผนังกล้ามเนื้อหนาและแข็งแรง เส้นใยของกล้ามเนื้อขยายขนาดและแข็งแรงขึ้น จำนวนสารเคมีในกล้ามเนื้อ เช่น ฟอสโฟครีเอติน กลัยโคเจน ฮีโมโกลบิน วิตามิน เกลือแร่ เอนไซม์ มากขึ้น จำนวนเส้นโลหิตฝอยที่เลี้ยงกล้ามเนื้อทำงานมีประสิทธิภาพเพิ่มขึ้น ประสาทที่เกี่ยวกับความรู้สึกที่ทอดมายังแผ่นเชื่อมต่อของกล้ามเนื้อดีขึ้น ข้อต่อต่างๆ เคลื่อนไหวได้ดี (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2536 : 5-6) สอดคล้องกับ วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ (2537 : 5-6) ได้กล่าวว่าประโยชน์ของการออกกำลังกายมีอยู่ด้วยกันหลายด้าน ประโยชน์ที่มีผลต่อร่างกาย เช่น ผลต่อระบบหัวใจ ผู้ที่ฝึกซ้อมกีฬาระยะเวลานานๆ สามารถหายใจเข้า – ออกได้เต็มที่ เพราะสมรรถภาพทรวงอก กล้ามเนื้อกะบังลม มีการหดตัว (Elastic Recoil) ดีขึ้น อัตราการหายใจสภาวะปกติจะลดลง ผลต่อระบบไหลเวียนโลหิตทำให้มีปริมาณเลือดเพิ่มขึ้น เมื่อออกกำลังกายเป็นประจำร่างกายต้องใช้เลือดรักษาระดับอุณหภูมิ ประมาณเลือดดำไหลกลับสู่หัวใจเพิ่มขึ้น เมื่อฟอกจากปอดทำให้ปริมาณเลือดแดงมีมากตามไปด้วย จึงสามารถเลี้ยงกล้ามเนื้อได้เพียงพอ เมื่อปริมาณเลือดเพิ่ม เส้นเลือดจะขยายและหดตัวมากขึ้น ทำให้การยืดหยุ่นดีขึ้น ป้องกันไม่ให้เส้นเลือดแข็งตัวหรือเปราะ เส้นเลือดฝอยซึ่งมีความจำเป็นในกล้ามเนื้อยังสามารถทำงานได้ดีขึ้นอีกด้วย ความดันเลือดมีการเปลี่ยนแปลงเนื่องจากปริมาณเลือดเพิ่ม ทำให้ความต้านทานในเส้นเลือดน้อยลงด้วย หัวใจได้ทำการสูบฉีดเลือดดีขึ้นเป็นผลให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงเป็นการป้องกันโรคหัวใจเสื่อมสมรรถภาพ (Degenerative Disease) หรือโรคหัวใจวายได้ การสะสมกรดแลคติกเป็นไปได้น้อย ร่างกายมีเวลากำจัดออกจากกล้ามเนื้อ ทำให้

เหนื่อยซ้ำลงและลดการเป็นตะคริว นอกจากนี้ยังช่วยป้องกันการเสื่อมโทรมของสุขภาพและยังเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ ไม่มั่วสุมกับยาเสพติดที่เป็นปัญหาสำคัญของประเทศชาติ ในปัจจุบัน การใช้กิจกรรมกีฬามีความสำคัญต่อการออกกำลังกาย เป็นปัจจัยสำคัญต่อการพัฒนาสุขภาพร่างกายและจิตใจของบุคคล อันจะนำไปสู่การพัฒนาประเทศให้ก้าวหน้าต่อไป

เนื่องจากสถาบันราชภัฏร้อยเอ็ด ตั้งอยู่ในพื้นที่ ตำบลเกาะแก้ว อำเภอเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด บนเส้นทางสายร้อยเอ็ด – โพนทอง กิโลเมตรที่ 26 ทำให้การเดินทางไป – กลับ ไม่สะดวก (สถาบันราชภัฏร้อยเอ็ด. 2546 : 5) นักศึกษาส่วนใหญ่จึงเข้าพักอาศัยอยู่ตามหอพัก ของเอกชนใกล้ๆกับสถาบัน ทำให้มีเวลาว่างหลังจากเลิกเรียน หากนำไปทำกิจกรรมในทางที่ไม่เหมาะสม อาจเป็นปัญหาต่อการพัฒนานักศึกษา ในด้านสุขภาพ พละนาถัยทั้งทางด้านร่างกาย และจิตใจ อาจทำให้สุขภาพร่างกายทรุดโทรม หรือเจ็บป่วยจนไม่สามารถประสบความสำเร็จในการ ศึกษาเล่าเรียน และการดำเนินชีวิตในอนาคต สถาบันราชภัฏร้อยเอ็ดเห็นความสำคัญของ กิจกรรมการออกกำลังกาย จึงได้จัดโครงการกีฬาสู่ชุมชน กิจกรรมกีฬาด้านยาเสพติด และจัด ความพร้อมในด้านต่าง ๆ เช่น สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ เพื่อให้ นักศึกษาได้ใช้ในการออกกำลังกาย โครงการต่างๆนี้อาจประสบความสำเร็จยิ่งขึ้นหากได้ทราบ ความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันราชภัฏร้อยเอ็ด ข้อมูลต่างๆ เหล่านี้ สามารถนำมาเป็นแนวทางในการจัดกิจกรรมให้นักศึกษาได้ออกกำลังกายอย่างเหมาะสม เป็นการ พัฒนาร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ของนักศึกษาให้มีศักยภาพสูงสุด และเป็นกำลังสำคัญ ของประเทศต่อไปในอนาคต

จากเหตุผลดังกล่าว ผู้วิจัยจึงมีความประสงค์ที่จะศึกษาปัญหาและความต้องการใน การออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันราชภัฏร้อยเอ็ด เพื่อจะได้นำข้อมูล ที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้ มาใช้ให้เป็นประโยชน์ต่อการดำเนินกิจกรรมการออกกำลังกาย ตามความต้องการของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันราชภัฏร้อยเอ็ด

ความมุ่งหมายของการวิจัย

เพื่อศึกษาปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันราชภัฏร้อยเอ็ด

ความสำคัญของการวิจัย

ผลการวิจัยในครั้งนี้ เพื่อเป็นแนวทางสำหรับอาจารย์ ผู้บริหารและผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้อง เป็นข้อมูลในการปรับปรุงแก้ไข และส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายของนักศึกษาต้องการ และได้ออกกำลังกายได้อย่างเต็มที่ เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคมต่อไป

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร ที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันราชภัฏร้อยเอ็ด จำนวน 1,410 คน ประกอบด้วยประกอบด้วยนักศึกษาภาคปกติ 894 คน แบ่งเป็น ชาย 405 คน หญิง 489 คน และนักศึกษาภาคการศึกษาเพื่อปวงชน 516 คน แบ่งเป็น ชาย 263 คน หญิง 253 คน

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันราชภัฏร้อยเอ็ด จำนวน 316 คน ประกอบด้วยประกอบด้วยนักศึกษา ภาคปกติ 200 คน แบ่งเป็น ชาย 90 คน หญิง 110 คน และนักศึกษาภาคการศึกษาเพื่อปวงชน 120 คน แบ่งเป็น ชาย 59 คน หญิง 57 คน ได้มาโดยการกำหนดกลุ่มขนาดตัวอย่างโดยใช้สูตร ยามาเน่ (Yamane) ที่ความเชื่อมั่น 0.5 ที่ $\pm 5\%$ ณ ประชากร 1,500 คนและใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีความต้องการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาภาคการศึกษาเพื่อปวงชน เพศชาย 60 คน และเพศหญิง 60 คน รวมทั้งหมด 320 คน

2. ตัวแปรที่ใช้ศึกษา

2.1 ตัวแปรอิสระ

2.1.1 สถานภาพนักศึกษา

2.1.1.1 ภาคปกติ

2.1.1.2 ภาคการศึกษาเพื่อปวงชน

2.1.2 เพศ

2.1.2.1 ชาย

2.1.2.2 หญิง

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกาย

นิยามศัพท์เฉพาะ

ปัญหาในการออกกำลังกาย หมายถึง อุปสรรคหรือภาวะที่ก่อให้เกิดความไม่สะดวกในการออกกำลังกาย

ความต้องการในการออกกำลังกาย หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะของบุคคลที่มีความคิดและความต้องการในการออกกำลังกาย

สถาบัน หมายถึง สถาบันราชภัฏร้อยเอ็ด

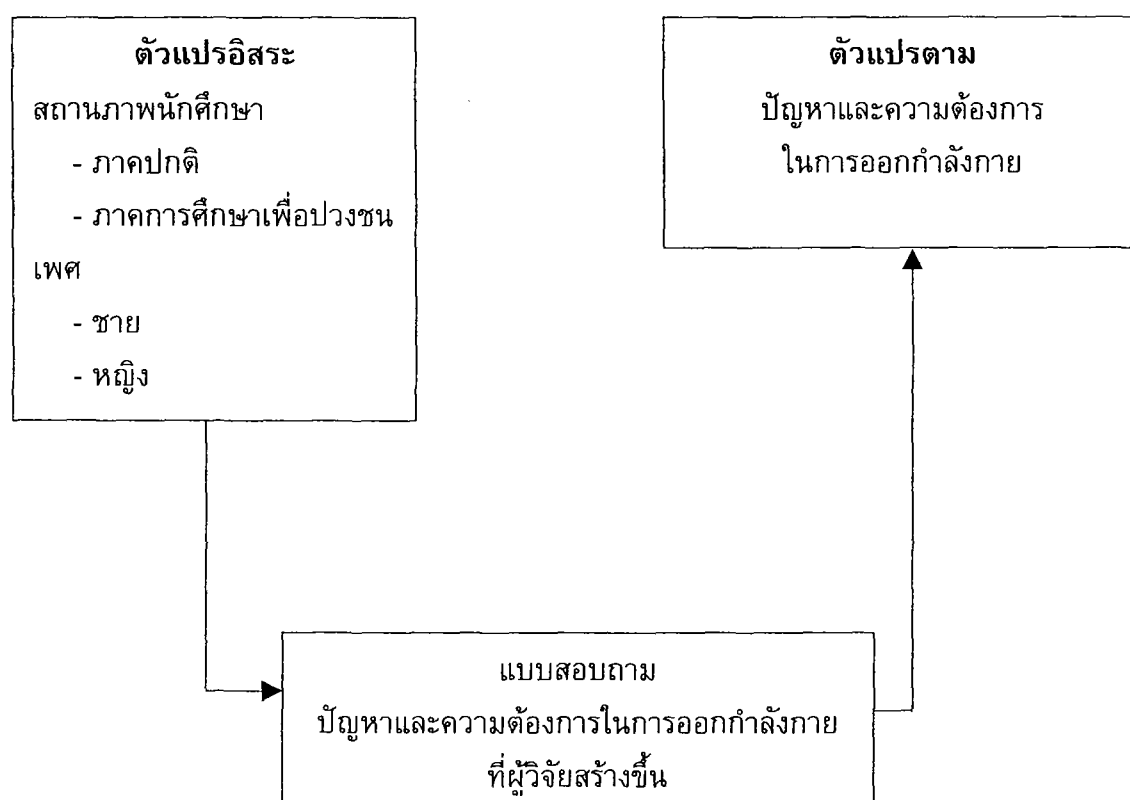
นักศึกษา หมายถึง นักศึกษาระดับปริญญาตรีหลักสูตรปริญญาตรี 4 ปี และหลักสูตรปริญญาตรี 2 ปี ที่ลงทะเบียนเรียนในภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2546 ของสถาบันราชภัฏร้อยเอ็ด ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

นักศึกษาภาคปกติ หมายถึง นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่เรียนในวันจันทร์ - วันศุกร์
ของสถาบันราชภัฏร้อยเอ็ด

นักศึกษาภาคการศึกษาเพื่อปวงชน หมายถึง นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่เรียนใน
วันเสาร์ และอาทิตย์ของสถาบันราชภัฏร้อยเอ็ด

กรอบแนวความคิดในการวิจัย

จากขอบเขตของการศึกษาค้นคว้าในเรื่องปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกาย
ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันราชภัฏร้อยเอ็ด ผู้วิจัยสรุปเป็นกรอบแนวคิดในการศึกษา
ค้นคว้า (Conceptual Framework)



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้ารวบรวมเอกสาร และผลการวิจัยที่เกี่ยวข้อง ทั้งต่างประเทศ และในประเทศ เพื่อนำมาเป็นแนวทางสนับสนุนในการศึกษาครั้งนี้ โดยแบ่งเป็น หัวข้อดังนี้

เอกสารที่เกี่ยวข้อง

- 1.1 ความหมายของความต้องการ
- 1.2 ความหมายของการออกกำลังกาย
- 1.3 หลักการออกกำลังกาย
- 1.4 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
- 1.5 ประวัติและความเป็นมาของสถาบันราชภัฏ ร้อยเอ็ด

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
- 2.2 งานวิจัยภายในประเทศ

เอกสารที่เกี่ยวข้อง

1.1 ความหมายของความต้องการ

ความต้องการ (Needs) หมายถึงสภาพการณ์ขาดสมดุลภายในร่างกายมนุษย์ ซึ่งจะก่อให้เกิดแรงผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้กับสภาพการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ร่างกายเข้าสู่สภาพสมดุลตามปกติ สรุปได้ว่ามนุษย์ทุกคนมีความต้องการ ซึ่งความต้องการมีหลายอย่างดังที่ มาสโลว์ (Maslow, 1970 : 80 – 92) ได้อธิบายถึงลักษณะความต้องการชั้นต่าง ๆ ดังนี้

ขั้นที่ 1 ความต้องการทางสรีระ (Basic Physiological Needs) ความต้องการด้าน สรีระเป็นความต้องการพื้นฐานที่สำคัญที่สุดทางด้านการดำรงชีวิต เช่น ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ และอุณหภูมิที่เหมาะสม การหลับนอน และการขับถ่าย เป็นต้น

ขั้นที่ 2 ความต้องการความปลอดภัยและมั่นคง (Safety and Security Needs) คือ ความต้องการความปลอดภัยมั่นคงซึ่งได้แก่ ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ความเป็นปึกแผ่น ความ ต้องการความคุ้มครองปกป้อง ความรู้สึกปลอดภัยจากการคุกคาม ปลอดภัยจากความวิตกกังวล ตลอดจนการหลีกเลี่ยงอันตราย หรือความเจ็บปวดต่าง ๆ

ขั้นที่ 3 ความต้องการความรัก และเป็นเจ้าของ (Love and Belonging Needs) คือ ความต้องการความรักอยากให้ตนเป็นที่รัก ยอมรับจากกลุ่ม โดยปกติแล้วบุคคลมักจะ อยู่รวมกลุ่มกัน ดังนั้น จึงต้องการความรักและต้องการมีส่วนร่วมในกลุ่มให้ยอมรับตนเอง เช่น กลุ่มครอบครัว กลุ่มสังคม กลุ่มทำงาน เป็นต้น

ขั้นที่ 4 ความต้องการที่จะได้รับการยกย่องจากผู้อื่น (Self Esteem Needs) คือ ความต้องการที่จะให้ผู้อื่นยกย่องตน เป็นความปรารถนาของบุคคล ที่ทำให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ ขึ้นได้เป็นอันมาก เช่น บางคนมีการใช้จ่ายแบบฟุ่มเฟือยเกินฐานะตนเอง เพื่อให้บุคคลอื่นได้ยกย่องตน เป็นต้น

ขั้นที่ 5 ความต้องการที่จะบรรลุถึงความต้องการของตนเองอย่างแท้จริง (Self Actualization Needs) คือ ความต้องการสูงสุดของบุคคลที่บุคคลจะต้องพยายามกระทำการต่าง ๆ ตามความเหมาะสม และตามความสามารถของตนเอง เช่น ครูสอนหนังสืออย่างไม่เกิดความเบื่อหน่าย สอนด้วยความสุขสบายใจ เป็นต้น

ความต้องการ (Needs) ตามหลักการของเมอร์เรย์ (อาเรียห์ พันธุมณี. 2538 : 189 -192) ความต้องการเป็นสิ่งที่บุคคลได้สร้างขึ้น ก่อให้เกิดความรู้สึกขาดซึ่ง ความต้องการนี้บางครั้งเกิดขึ้นเนื่องจากแรงกระตุ้นภายในของบุคคล และบางครั้งอาจเกิดความต้องการเนื่องจากสภาพสังคมหรือแรงกระตุ้นภายนอกก็ได้ หรืออาจกล่าวได้ว่า ความต้องการเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเนื่องมาจากสภาพทางร่างกายและสภาพทางจิตใจนั่นเอง ทฤษฎีความต้องการตามหลักการของเมอร์เรย์ สรุปได้ดังนี้

1. ความต้องการที่จะเอาชนะด้วยการแสดงออกทางความก้าวร้าว (Need for Aggression) เป็นความต้องการที่จะเอาชนะผู้อื่น เอาชนะต่อสิ่งขัดขวางทั้งปวงด้วยความรุนแรง มีการต่อสู้ การแค้น การทำร้ายร่างกาย หรือการฆ่าฟันกัน เช่น พุดจาประชดประชันกับเพื่อนที่ไม่ชอบ เป็นต้น

2. ความต้องการที่จะเอาชนะฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ (Need for Counteraction) เป็นความต้องการที่จะฟันฝ่าอุปสรรค ความล้มเหลวต่าง ๆ ด้วยการสร้างความพยายามขึ้น เช่น เมื่อได้รับคำดูถูกดูหมิ่น ผู้ที่ได้รับจะเกิดความพากเพียรพยายาม เพื่อเอาชนะคำสบประมาทจนประสบผลสำเร็จ เป็นต้น

3. ความต้องการที่จะยอมแพ้ (Need for Abasement) เป็นความต้องการที่จะยอมแพ้ยอมรับผิด ยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์ หรือยอมรับการถูกลงโทษ เช่น การเผาตัวตายเพื่อประท้วงการปกครอง เป็นต้น

4. ความต้องการป้องกันตนเอง (Need for Defense) เป็นความต้องการที่จะป้องกันตนเองจากคำวิพากษ์วิจารณ์ การตำหนิติเตียน ซึ่งเป็นการป้องกันทางด้านจิตใจพยายามหาเหตุผลมาอธิบายการกระทำของตน มีการป้องกันตนเองเพื่อให้พ้นผิดจากการกระทำต่าง ๆ เช่น ให้เหตุผลว่าสอบตกเพราะครูสอนไม่ดี เป็นต้น

5. ความต้องการเป็นอิสระ (Need for Autonomy) เป็นความต้องการที่ปรารถนาจะเป็นอิสระจากสิ่งกีดขวางทั้งปวง ต้องการที่จะต่อสู้ดิ้นรนเพื่อเป็นตัวของตัวเอง เช่น เด็กมักจะแต่งตัวหรือรับประทานอาหารเอง โดยไม่ต้องการความช่วยเหลือจากมารดา หรือบุคคลอื่น เป็นต้น

6. ความต้องการความสำเร็จ (Need for Achievement) คือ ความต้องการที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ที่ยากลำบากให้ประสบความสำเร็จ หรือพยายามเอาชนะอุปสรรคทั้งปวง เพื่อให้การทำงานของตนประสบความสำเร็จ จากการศึกษาพบว่า เพศชายมีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จมากกว่าเพศหญิง

7. ความต้องการสร้างมิตรภาพกับบุคคลอื่น (Need for Affiliation) เป็นความต้องการที่จะทำให้อื่นรักใคร่ ต้องการรู้จักหรือมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นต้องการเอาอกเอาใจ มีความซื่อสัตย์ต่อเพื่อนฝูง พยายามสร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับบุคคลอื่น

8. ความต้องการความสนุกสนาน (Need for Play) เป็นความต้องการที่จะแสดงความสามารถ ต้องการหัวเราะเพื่อการผ่อนคลายความตึงเครียด มีการสร้างหรือเล่าเรื่องตลกขบขัน มีการพักผ่อนหย่อนใจ มีการเล่นเกม และกีฬา เป็นต้น

9. ความต้องการแยกตนเองจากผู้อื่น (Need for Rejection) เป็นความต้องการหรือมีความปรารถนาของบุคคล ในการที่จะแยกตนออกจากผู้อื่น ไม่มีความรู้สึกยินดีในวัยกับบุคคลอื่น ต้องการเมินเฉยจากผู้อื่น

10. ความต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น (Need for Succourance) เป็นความต้องการให้บุคคลอื่นมีความสุข เห็นอกเห็นใจ มีความสงสาร ต้องการได้รับความช่วยเหลือ การดูแล คำแนะนำ จากบุคคลอื่น

11. ความต้องการที่จะให้ความช่วยเหลือต่อบุคคลอื่น (Need for Nurtured) เป็นความต้องการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกับบุคคลอื่น โดยการให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลที่ไม่สามารถจะช่วยเหลือตนเองได้ หรือให้ความช่วยเหลือให้บุคคลอื่นพ้นจากภัยอันตรายต่าง ๆ

12. ความต้องการที่จะสร้างความประทับใจในตนเองให้กับผู้อื่น (Need for Exhibition) เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นได้เห็น ได้ยินเกี่ยวกับเรื่องราวของตัวเอง ต้องการให้ผู้อื่นมีความสนใจ สนุกสนาน แปลกใจ หรือตกใจในเรื่องราวของตนเอง เช่น เล่าเรื่องตลกขบขันให้บุคคลอื่นฟังเพื่อบุคคลอื่นจะเกิดความประทับใจในตนเอง เป็นต้น

13. ความต้องการมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่น (Need for Dominance) เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นทำตามคำสั่งของตน ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีอิทธิพลเหนือกว่าบุคคลอื่น

14. ความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อื่นว่า (Need for Deference) เป็นความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อื่นว่าดีกว่าด้วยความยินดี รวมทั้งนิยมชมชื่นในบุคคลที่มีอำนาจเหนือกว่า พร้อมจะให้ความช่วยเหลือด้วยความยินดี

15. ความต้องการหลีกเลี่ยงความรู้สึกล้มเหลว (Need for Avoidance of Inferiority) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงให้พ้นจากความอับอายทั้งหลาย ต้องการหลีกเลี่ยง การดูถูก หรือการกระทำต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความละอายใจ

16. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากอันตราย (Need for Avoidance Harm) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดทางด้านร่างกาย ต้องการได้รับความปลอดภัยจากอันตรายทั้งปวง

17. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากการตำหนิหรือถูกลงโทษ (Need for Avoidance of Blame) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงการลงโทษด้วยการคล้อยตามกลุ่ม หรือ ยอมรับคำสั่ง หรือ ปฏิบัติตามกฎหมายข้อบังคับของกลุ่มเพราะกลัวการถูกลงโทษ

18. ความต้องการความเป็นระเบียบเรียบร้อย (Need for Orderliness) เป็นความต้องการที่จะจัดสิ่งของต่าง ๆ ให้อยู่ในสภาพที่เป็นระเบียบเรียบร้อย มีความประณีตงดงาม เช่น การจัดหนังสือในชั้นหนังสือให้เป็นระเบียบเรียบร้อย เป็นต้น

19. ความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียง (Need for Inviolacy) เป็นความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียงของตนที่มีอยู่ไว้จนสุดความสามารถ เช่น การไม่ยอมขโมยแม้ว่าตนจะต้องหิว หรือ ไม่ยอมทำความผิด ไม่คดโกงผู้ใดเพื่อชื่อเสียงของวงศ์ตระกูล เป็นต้น

20. ความต้องการให้ตนเองมีความแตกต่างจากบุคคลอื่น (Need for Contrariness) เป็นความต้องการที่จะกระทำให้ตนเองไม่เหมือนกับบุคคลอื่น เช่น เพื่อนในกลุ่มใส่กระโปรงมาโรงเรียน แต่ตนต้องการให้แตกต่างจากบุคคลอื่น โดยการใส่กางเกงมาโรงเรียน เป็นต้น

1.2 ความหมายของการออกกำลังกาย

แลมบ์ (Lamb. 1984 : 11) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า คือ การทำงานของกล้ามเนื้อลาย เพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวตามความมุ่งหมาย โดยที่มึการทำงาน ของระบบต่าง ๆ ในร่างกายช่วยสนับสนุน ส่งเสริม ให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพ และคงอยู่ได้

เอ็ดดิงตัน (สุมิล ตั้งสัจพจน์. 2526 : 1 ; อ้างอิงจาก Edington. 1997) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า เป็นการศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่จะต้องรู้จักการตอบสนอง ต่อร่างกายของมนุษย์ในรูปแบบของการออกกำลังกายเฉพาะอย่าง สามารถดัดแปลง ร่างกายให้กระทำงานเกิดผลการฝึกเฉพาะอย่างนั้น ๆ

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 37) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การที่เรา ทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงาน หรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงานหรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตาม ลักษณะของงานนั้นว่ามากน้อยหรือหนักเบาแค่ไหน

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2529 : 15) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย (Physical Exercise) หมายถึง การเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย (Physical Activities) ทั้งหลายที่บุคคลเลือกกระทำ เพื่อต้องการให้ร่างกายได้รับการเคลื่อนไหว ในอันที่จะ ช่วยให้กล้ามเนื้อได้ทำงาน และเกิดความรู้สึกดี เติบโต ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง ทรวดทรงดี ปอดและหัวใจทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัยแก่ผู้เข้าร่วมเป็น ประการสำคัญ

กรมพลศึกษา (2534 : 84) ได้ให้คำจำกัดความหมายของการออกกำลังกาย (Exercise) ว่าเป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อ และร่างกายให้เคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง

มีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น การบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือ การฝึกกีฬา ที่มีได้มุ่งที่การแข่งขัน

1.3 หลักการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายย่อมทำให้เกิดผลดีต่อร่างกาย และในทางที่ดีต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการออกกำลังกายดังที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 6 - 7) ได้อธิบายถึงหลัก และวิธีการในการออกกำลังกายไว้ ดังต่อไปนี้

1. ควรจะเริ่มออกกำลังกายอย่างเบา ๆ ก่อนจึงค่อย ๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อ ๆ ไปให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนเลย
2. ผู้ที่ฟิ้นจากไข้ หรือมีโรคภัยไข้เจ็บประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะออกกำลังกาย
3. ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกายหนัก ๆ โดยเฉพาะผู้ที่มีอายุเกิน 40 ปี ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
4. ในระหว่างการออกกำลังกาย ถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมาก เช่น หน้ามืด ใจเต้นแรง เหนื่อย หรือหอบมากเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันที และถ้าจะออกกำลังกาย ต่อไปอีก ควรจะได้ปรึกษาแพทย์ก่อน
5. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรให้เหมาะสมกับวัย
6. การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้นควรได้ออกแรง โดยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทุกส่วนทำงานมากกว่าปกติ เพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้น หรือชีพจรเต้นเร็วขึ้นกว่าปกติ
7. ผู้ที่มีภารกิจประจำวันที่ไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่าย และกระทำได้ในบริเวณบ้านในเวลาสั้น ๆ ได้ เช่น เดินเร็ว ๆ วิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่ กระโดดเชือก หรือชกมวย เป็นต้น
8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเขย่า สั่น ดึง หรือดันร่างกาย เพื่อให้ร่างกายไม่ต้องออกแรงนั้น มีประโยชน์น้อยมาก หรือเกือบไม่มีผลต่อร่างกายเลย ทั้งนี้เพราะการออกกำลังกายจะมีประโยชน์หรือไม่เพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับว่าร่างกายได้ออกแรงมาก-น้อยเพียงใดด้วย
9. การออกกำลังกายควรกระทำสม่ำเสมอทุกวันเป็นประจำ อย่างน้อยวันละ 15-20 นาที ทั้งนี้ก็เพราะร่างกายต้องการอาหารเป็นประจำทุกวันฉนั้นใด ร่างกายก็ต้องการการออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันฉนั้น
10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสุขสนุกสนานหรือมีแรงจูงใจมากยิ่งขึ้น ควรจะทำสถิติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเป็นประจำควบคู่กันไปด้วย เช่น การนับอัตราและการเปลี่ยนแปลงของการเต้นชีพจรหรือการหายใจแต่ละครั้ง ควบคู่กันไปด้วย

11. ต้องระลึกไว้เสมอว่า การออกกำลังกายเป็นประจำนั้นเป็นเพียงปัจจัยอย่างหนึ่งในการรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะได้ผลดีอย่างแท้จริง ควรจะมีการรับประทานอาหารที่ดี และถูกต้อง และมีการพักผ่อนที่เพียงพอควบคู่กันไปด้วย

เจริญทัศน์ จินตนเสรี (วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ. 2537 : 55-57 ; อ้างอิงจาก เจริญทัศน์ จินตนเสรี. 2523 : 23-27) กล่าวว่า การออกกำลังกายเพื่อให้ได้ผลเต็มที่และไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ควรยึดข้อปฏิบัติ 10 ประการ ดังนี้

1. การประมาณตน สภาพร่างกาย และความเหมาะสมกับการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาชนิดต่าง ๆ ของแต่ละคนไม่เหมือนกัน แม้ในคนเดียวก็ในช่วงเวลาหนึ่งกับอีกช่วงเวลาหนึ่งก็แตกต่างกัน การเพิ่มสมรรถภาพจากการออกกำลังกายมีกฎอยู่ว่า จะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล

2. การแต่งกาย การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแต่ละชนิด ต่างก็มีแบบของเครื่องแต่งกายที่ต่างกัน เครื่องแต่งกายที่เหมาะสมย่อมทำให้การเคลื่อนไหวมีประสิทธิภาพดีกว่า และยังเป็นการป้องกันอันตราย ด้านความอดทนต้องคำนึงถึงการระบายความร้อนออกจากร่างกาย เป็นสำคัญ

3. เลือกเวลาดีนฟ้าอากาศ หมายถึง การกำหนดเวลาการออกกำลังกายที่แน่นอน และควรจะเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน เพราะมันมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย ถ้าอากาศเย็น ต้องใช้เวลาอบอุ่นร่างกายมาก การเลือกสภาพอากาศอาจทำได้ยาก แต่การเลือกเวลาทำได้ง่าย และเวลาที่เหมาะสมคือตอนเช้าตรู่ และตอนเย็น

4. สภาพของกระเพาะอาหาร ควรงดอาหารหนักก่อนออกกำลังกายประมาณ 3 ชั่วโมง ถ้าหากท้องอยู่ยาวนานจะทำให้พลังงานสำรองหมดไป ดังนั้น ก่อนหรือระหว่างออกกำลังกาย อาจให้อาหารที่ย่อยได้ง่ายแต่ไม่ถึงกับทำให้อิ่มหรือแน่นท้อง ขณะที่อึดอัด กระเพาะอาหาร จะทำให้การขยายตัวของปอดได้ไม่เต็มที่ การไหลเวียนของเลือดจะต้องแบ่งเลือดส่วนหนึ่งไปใช้ในการย่อยอาหาร หากเป็นกีฬาที่ต้องมีการปะทะ กระเพาะอาหารที่เต็มจะแตกได้ง่าย ดังนั้นจึงไม่ควรออกกำลังกายในขณะที่อึดอัด

5. การดื่มน้ำ การขาดน้ำทำให้สมรรถภาพทางกายลดลง การให้น้ำชดเชยส่วนที่ขาด ทำให้สมรรถภาพทางกายไม่ลดลง ก่อนการออกกำลังกายร่างกายอยู่ในสภาพไม่ขาดน้ำ หรือในระหว่างการออกกำลังกายไม่เกิดการกระหายน้ำ ก็ไม่จำเป็นต้องดื่มน้ำ

6. ความเจ็บป่วย การเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพทางกายลดลง ถ้าร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติจากการเป็นไข้ หัวใจต้องทำงานหนักขึ้นเพื่อระบายความร้อน เมื่อไปออกกำลังกาย หัวใจจะต้องทำงานมากขึ้นแม้แต่งานเบา ๆ ก็อาจกลายเป็นงานหนักเกินกำลังไปได้ และถ้าหากเป็นไข้ที่เกิดจากเชื้อโรค การไหลเวียนของเลือดที่เพิ่มขึ้นจากการออกกำลังกาย อาจจะทำให้เชื้อโรคแพร่กระจายได้รวดเร็วยิ่งขึ้น ก่อให้เกิดการอักเสบทั่วร่างกายหรือ ในอวัยวะที่สำคัญซึ่งเป็นอันตรายต่อชีวิตได้

7. ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลังกาย เมื่อเกิดการบาดเจ็บหรืออุบัติเหตุขึ้นในระหว่างการออกกำลังกายควรหยุดพัก หากบาดเจ็บเพียงเล็กน้อยเมื่อได้พักชั่วคราวก็หายเป็นปกติอาจจะลงไปเล่นต่อได้ แต่ถ้าการเล่นต่อเนื่องทำให้อาการเดิมกลับมาเป็นมากขึ้นก็ต้องหยุดข้อนี้สำคัญมากสำหรับผู้ที่มีอายุเกิน 35 ปี โดยเฉพาะการหายใจขัด จุกแน่น เจ็บบริเวณหน้าอกซึ่งอาจเป็นอาการของการขาดเลือดหล่อเลี้ยงหัวใจ หากฝืนเล่นต่อไปอาจเกิดอาการหัวใจวายได้

8. ด้านจิตใจ ตามหลักจิตวิทยาเชื่อว่าการออกกำลังกายมีผลต่อการคลายความเครียดระหว่างการออกกำลังกาย ควรทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง พยายามขจัดปัญหาเรื่องรบกวนจิตใจ สร้างสมาธิให้แก่ตนเอง ในกรณีที่ไม่สามารถขจัดปัญหาได้ก็ควรงดการออกกำลังกาย เพราะจะเป็นสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

9. ความสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพหรือเพื่อการแข่งขันกีฬา ก็ตาม การรักษาความสม่ำเสมอจะช่วยให้ร่างกายมีความพร้อมที่ดีกว่าในทุก ๆ ด้าน หากต้องการเพิ่มสมรรถภาพทางกาย นอกจากจะขึ้นอยู่กับปริมาณความหนักของงานแล้วยังขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมออีกด้วย

10. การพักผ่อน ภายหลังจากการออกกำลังกาย จำเป็นต้องมีการพักผ่อนอย่างเพียงพอ โดยมีหลักสังเกตดังนี้ ก่อนการออกกำลังกายครั้งต่อไปร่างกายจะต้องมีความสดชื่น อยู่ในสภาพเดิมหรือดีกว่าเดิม การออกกำลังกายวันต่อมาจึงจะกระทำให้มากขึ้นตามลำดับได้ เนื่องจากการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ร่างกายต้องเสียพลังงานสำรองจำเป็นต้องมีการชดเชย รวมทั้งการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ หรือเสริมสร้างให้แข็งแรงยิ่งขึ้น กระบวนการเหล่านี้จะเกิดขึ้นในขณะที่ร่างกายมีการพักผ่อนอย่างเพียงพอเท่านั้น

สุพัชรา ชุ่มเจริญ (2543 : 4 - 5) ได้กล่าวถึงหลักสำคัญในการออกกำลังกายไว้ว่า ควรทำประจำวันอย่างน้อยวันละ 30 นาที และออกกำลังกายให้หนักประมาณ 2 ใน 3 หรือ 70% ของความสามารถสูงสุดของแต่ละคนหรือถือเกณฑ์จากอัตราชีพจรดังนี้

1. เด็กควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 160 ครั้ง/นาที
2. อายุ 20 - 30 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 150 ครั้ง/นาที
3. อายุ 30 - 40 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 140 ครั้ง/นาที
4. อายุ 40 - 50 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 130 ครั้ง/นาที
5. อายุ 50 - 60 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 120 ครั้ง/นาที
6. อายุ 60 - 70 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 100 - 110 ครั้ง/นาที

และในขณะที่ออกกำลังกายอย่าฝืนการเคลื่อนไหวร่างกาย ไม่ว่าในจังหวะหรือท่าใดก็ตาม อย่ารีบร้อนที่จะทำให้เสร็จ ๆ ไป ควรเริ่มจากท่าที่ช้า ๆ ไปก่อน จนเกิดความชำนาญและคล่องตัวแล้วจึงค่อยทำเร็วขึ้นตามจังหวะ

1.4 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ตำรา กิจกศล (2527 : 20 - 24) ได้รวบรวมประโยชน์และสรุปได้ดังนี้

1. การออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง มีพลังดีขึ้น
2. การออกกำลังกายจะช่วยให้มีการทรงตัวดีขึ้น มีความว่องไวมากขึ้น เพราะร่างกายได้ซ่อมเคลื่อนไหว การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ มีความสัมพันธ์กันดี
3. การออกกำลังกายบางแบบ เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิค จะสามารถช่วยให้ระบบหัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานดีขึ้นอย่างชัดเจนมาก
4. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องตามหลักการจะสามารถช่วยให้อาการของโรคหลายอย่างดีขึ้นได้
5. การออกกำลังกายจะช่วยให้ผู้ที่นอนไม่หลับ นอนหลับได้ดีขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่นอนไม่หลับจากความเครียด
6. การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดีจะช่วยให้พลังงานเพศดีขึ้นทั้งชายหญิง
7. การออกกำลังกายจะช่วยให้ผู้ที่มีอาการทางจิต เช่น ซึมเศร้า (Depression) มีอาการดีขึ้นได้ เพราะการออกกำลังกายทำให้มีการหลั่งของ (Beta Endorphine) เพิ่มขึ้น ซึ่งสารนี้ นอกจากจะช่วยลดความเจ็บปวดได้แล้ว ยังเป็นสารที่ต่อต้านความซึมเศร้า (Antidepressant) ด้วย
8. การออกกำลังกายจะช่วยให้มีรูปร่างดีขึ้น
9. การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดี จะสามารถชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ในผู้สูงอายุได้ดีที่สุด
10. จากการศึกษาในสหรัฐพบว่า ผู้ที่ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีวันลาป่วยน้อยมาก คือวันลาเพียงเศษหนึ่งส่วนสามของผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเท่านั้น

วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ (2537 : 5 - 6) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ ดังนี้

1. ผลการออกกำลังกายต่อระบบไหลเวียนเลือด
 - 1.1 ปริมาณเลือด ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะทำให้ปริมาณเลือดเพิ่มขึ้น ร่างกายจำเป็นต้องใช้เลือดรักษาระดับอุณหภูมิ และใช้ออกซิเจนเพื่อการสันดาป ปริมาณของเลือดที่เพิ่ม ทำให้เลือดดำไหลกลับสู่หัวใจเพิ่มขึ้น หลังจากส่งไปฟอกที่ปอดแล้ว ปริมาณเลือดแดงมีมากขึ้น สามารถไปเลี้ยงกล้ามเนื้อได้อย่างเพียงพอ
 - 1.2 การสะสมกรดแลคติก เป็นตัวการสำคัญอย่างหนึ่ง เชื่อว่าเป็นสาเหตุหนึ่งของการเป็นตะคริวที่กล้ามเนื้อ ผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะทำให้การสะสม กรดแลคติกเป็นไปได้น้อย ร่างกายมีเวลากำจัดออกจากกล้ามเนื้อเป็นผลทำให้เหนื่อยช้าลง
 - 1.3 เส้นเลือด เมื่อมีปริมาณเลือดเพิ่มขึ้น เส้นเลือดจำเป็นจะต้องขยายตัวและหดตัวบ่อยขึ้น การยืดหยุ่นตัวของเส้นเลือดจึงดีขึ้น เป็นการช่วยป้องกันไม่ให้เส้นเลือดแข็งตัวในกล้ามเนื้อยิ่งเพิ่มขึ้นอีกด้วย

1.4 หัวใจ ผู้เชี่ยวชาญทางวงการการแพทย์มีหลักฐานยืนยันว่า การออกกำลังกายเป็นประจำสามารถป้องกันโรคหัวใจเสื่อมสมรรถภาพ (Degenerative-Disease) หรือโรคหัวใจวายได้ดี ส่วนประกอบส่วนใหญ่ของหัวใจคือกล้ามเนื้อหัวใจ (Cardiac Muscle) เมื่อมีการออกกำลังกายจะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจสูบฉีดเลือดไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ทันตามความต้องการ เพราะหัวใจแข็งแรง และมีสมรรถภาพในการทำงานดีขึ้น

1.5 ความดันเลือด เมื่อมีการออกกำลังกายจะทำให้ความดันเลือดเปลี่ยนแปลงไปเพราะว่ามีปริมาณเลือดไหลมากขึ้น ปริมาณสูบฉีดเลือดของหัวใจมากขึ้น แต่ความต้านทานในเส้นเลือดน้อยลงเพราะเส้นเลือดฝอยขยายตัวได้ดี

2. ผลการออกกำลังกายต่อระบบหัวใจในนักกีฬาที่ฝึกซ้อมเป็นระยะเวลานาน จะสามารถหายใจเข้าเต็มที่หลังจากหายใจออกเต็มที่แล้วดีขึ้น เพราะสมรรถภาพทรวงอก กล้ามเนื้อกะบังลมมีการหดตัว (Elastic Recoil) ดีขึ้น นอกจากนั้นอัตราการหายใจต่อนาที (Ventilation Minute Volume) ขณะปกติหรือออกกำลังกายระดับเบา และปานกลาง ผู้ที่เป็นนักกีฬาจะหายใจต่อหน่วยเวลาลดลง เพราะสามารถสูดอากาศได้ลึกกว่า และความสามารถหายใจสูงสุด (Maximum Breathing Volume) ในนักกีฬาจะสามารถหายใจเต็มที่ให้เร็วที่สุด ในเวลาจำกัดดีกว่าคนธรรมดา

3. ผลการออกกำลังกายต่อระบบกล้ามเนื้อการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้เยื่อหุ้มกล้ามเนื้อมีความเหนียว และหนาขึ้น ขนาดกล้ามเนื้อโตขึ้น ทำให้ความแข็งแรงเพิ่มขึ้น ช่วยชะลออาการเมื่อยล้า หากเมื่อยล้าจะใช้เวลาพักและคืนสู่สภาพปกติได้เร็ว

4. ผลการออกกำลังกายต่อระบบอื่น ๆ

4.1 ระบบประสาทอัตโนมัติ ทำงานได้สมดุลกัน (Sympathetic and Parasympathetic) ทำให้การปรับตัวของอวัยวะให้เหมาะกับการออกกำลังกายได้เร็วว่าการฟื้นตัวเร็วกว่า

4.2 ต่อม ต่อมหมวกไตเจริญขึ้น มีฮอร์โมนสะสมมากขึ้น

4.3 ตับ เพิ่มปริมาณและน้ำหนัก มีไกลโคเจนและสารที่จำเป็นต่อการออกกำลังกายไปสะสมมากขึ้น

5. ช่วยป้องกันโรคอ้วน การออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม จะช่วยให้ร่างกายใช้พลังงานที่ได้รับจากสารอาหารต่าง ๆ โดยไม่มีอาการสะสมไว้เกินความจำเป็น ถ้าขาดการออกกำลังกายจะทำให้สารอาหารที่มีอยู่ในร่างกายถูกสะสมและเปลี่ยนเป็นไขมัน แทรกซึมตามเนื้อเยื่อ ทั่วร่างกาย เป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคอ้วน

สมชาย ไกรสังข์ (2540 : 2 - 7) ได้สรุปถึงประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกายที่สำคัญ ไว้ดังนี้

1. ทางด้านร่างกายการออกกำลังกายเป็นประจำและสม่ำเสมอมีประโยชน์ต่อร่างกายมากมายพอสรุปได้ คือ ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อกล้ามเนื้อ การออกกำลังกาย

เป็นประจำ จะช่วยให้เยื่อหุ้มกล้ามเนื้อมีความหนา เหนียว และแข็งแรง ขนาดกล้ามเนื้อโตขึ้น จำนวนเส้นโลหิตฝอยที่อยู่ในกล้ามเนื้อทำงานได้มากขึ้น สารที่มีประโยชน์ เช่น กลัยโคเจน ฮีโมโกลบิน สะสมอยู่ในกล้ามเนื้อมากขึ้น การทำงานของประสาทในกล้ามเนื้อก็ดีขึ้นไปด้วย

ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบไหลเวียนโลหิต การออกกำลังกายเป็นประจำ จะช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจหน้า โต และแข็งแรง สูดฉีดโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ที่ละมาก ๆ อัตราการบีบตัวของหัวใจน้อยครั้งทำให้หัวใจได้พัก และเหนื่อยช้า เมื่อหยุด ออกกำลังกาย อาการเหนื่อยก็จะหายเร็วกว่าคนที่ไม่เคยออกกำลังกาย นอกจากนี้สามารถ ป้องกันโรคหัวใจเสื่อมสภาพหรือโรคหัวใจวาย ช่วยให้ไขมันเส้นโลหิตและความดันโลหิตลดลง

ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบหายใจ คนที่ออกกำลังกายเป็นประจำ ปอดจะมีความจุอากาศมาก สามารถรับออกซิเจนได้มาก อัตราการหายใจจะต่ำ หลังจากการออกกำลังกาย อัตราการหายใจจะลดลง และกลับคืนสภาพปกติได้เร็วกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย

2. ทางด้านการทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อ ระบบประสาทและกล้ามเนื้อสามารถทำงานประสานกันมากน้อยเพียงใดนั้น ส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับ ร่างกาย มีการออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวมากน้อยแค่ไหน การทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาท และกล้ามเนื้อ จะมีมากและดีขึ้นด้วยการเคลื่อนไหวของร่างกายในกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีการประสานกัน ระหว่างระบบประสาท และกล้ามเนื้อจะเป็นการเคลื่อนไหวที่มีความสง่างาม จังหวะกลมกลืน มีประสิทธิภาพและประหยัดแรงงาน กิจกรรมที่ส่งเสริมให้มีการเคลื่อนไหวในส่วนต่าง ๆ ของ ร่างกายเป็นประจำนับตั้งแต่การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน เช่น การเดิน วิ่ง กระโดด ตลอดจน กิจกรรมกีฬาต่าง ๆ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ล้วนเป็นกิจกรรมที่จะช่วยให้ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว และส่งเสริมให้มีการทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อทั้งสิ้น

3. ทางด้านสังคมกิจกรรมทางด้านพลศึกษา ซึ่งอยู่ภายใต้การจัดการและการ ดำเนินการที่ถูกต้องจะช่วยส่งเสริมให้บุคคลเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจ สามารถปรับตัวให้ เข้ากับสังคมได้เป็นอย่างดี เช่น ด้านลักษณะประจำตัวจะส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีความกล้า ความคิดริเริ่ม ความอดทน ความเชื่อมั่นในตนเอง สำหรับลักษณะในหมู่พวกจะช่วยส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีความเห็นอกเห็นใจ มีความสุภาพมีความร่วมมือกัน มีความซื่อสัตย์สุจริต มีน้ำใจนักกีฬา เคารพ ในสิทธิผู้อื่น เสียสละประโยชน์ส่วนตนและเป็นผู้นำ-ผู้ตามที่ดี จะทำให้ผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถรู้ พฤติกรรมของผู้ที่มีส่วนร่วมได้เป็นอย่างดี เพื่อจะช่วยเหลือ แก้ไข ให้เป็นผู้ที่มีคุณลักษณะเป็น ที่ปรารถนาของสังคม และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

4. ทางด้านสติปัญญา แม้ว่าไม่มีผลการวิจัยการสนับสนุนว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรม พลศึกษา ช่วยให้ผู้เป็นคนที่สามารถสะสม รวบรวมความรู้และความสามารถพิจารณาไตร่ตรอง ดีความหมายหรืออธิบายความรู้ นั้น ๆ ได้โดยตรงก็ตาม แต่มีเหตุผลพอที่จะทำให้เชื่อได้ว่าการมี ส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษา ภายใต้การจัดและควบคุมที่ถูกต้องสามารถช่วยให้มีพัฒนาการ ทางด้านสติปัญญา ผู้มีส่วนร่วมจะต้องมีความรู้ความเข้าใจในกิจกรรมนั้น ๆ พอสมควร และผู้ที่มี ส่วนร่วมกิจกรรมพลศึกษาจะเข้าร่วมอย่างสนุกสนานและมีความหมายแก่ตนเอง ยิ่งกว่านั้นใน

การมีส่วนร่วมต้องใช้ความคิด และนำประสบการณ์ของตนมาใช้ในการพิจารณา ให้ได้สิ่งที่ถูกต้อง และดีกว่าเสมอ

ในเอกสารประกอบการเรียนวิชาการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต พล 101 (2541 : 106 - 107) ซึ่งเป็นวิชาพื้นฐานบังคับมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ได้กำหนดให้นิสิตระดับปริญญาตรีทุกคณะต้องเรียน ยังได้ระบุถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. การออกกำลังกายก่อให้เกิดประโยชน์ในทางการแพทย์ คือ การจัดชนิด ความหนัก ความนาน และความบ่อยของการออกกำลังกาย และจุดประสงค์ของแต่ละคน หากสามารถจัดได้เหมาะสม จะให้คุณประโยชน์ดังต่อไปนี้

การเจริญเติบโต การออกกำลังกายเป็นปัจจัยสำคัญที่มีผลต่อการเจริญเติบโต เด็กที่ไม่ค่อยออกกำลังกายแต่มีอาหารกินสมบูรณ์ อาจมีส่วนสูงและน้ำหนักตัวมากกว่าเด็กในวัยเดียวกันโดยเฉลี่ย แต่ส่วนใหญ่จะมีไขมันเกิน กระดูกเล็ก หัวใจมีขนาดเล็กเมื่อเทียบกับน้ำหนักตัว และรูปร่างอาจผิดปกติ เช่น เข่าชิดกัน อ้วนแบบจุ เป็นต้น ถือว่าเป็นการเจริญเติบโตที่ผิดปกติ ตรงข้ามกับเด็กที่มีการออกกำลังกายถูกต้องเสมอ ร่างกายจะผลิตฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตอย่างถูกส่วน จึงกระตุ้นให้อวัยวะต่าง ๆ เจริญขึ้นพร้อมกันทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การทำงาน เมื่อประกอบกับผลของการออกกำลังกายที่ทำให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่ายที่ดี เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างถูกต้อง และสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโต ดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างและทรวดทรง การออกกำลังกายเป็นได้ทั้งยาป้องกันและยารักษาโรค การเสียทรวดทรงในช่วงการเจริญเติบโตสามารถป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย แต่เมื่อเติบโตเต็มที่แล้วขาดการออกกำลังกาย จะทำให้ทรวดทรงเสียได้ เช่น ตัวเอียง หลังโก่ง ทำให้บุคลิกภาพในระยะนี้ การกลับมาออกกำลังกายอย่างถูกต้องสม่ำเสมอ ยังสามารถแก้ไขให้ทรวดทรงกลับดีขึ้นได้ แต่การแก้ไขบางอย่างใช้เวลานานเป็นเดือน เป็นปี แต่บางอย่างอาจเห็นผลภายในไม่ถึง 1 เดือน เช่น การมีฟุงป่อง การบริหารกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หน้าท้องเพียง 2 สัปดาห์ ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องมีความตึงตัวเพิ่มขึ้นจนกระชับอวัยวะภายในไว้ไม่ให้ดันออกมาเป็นฟุงป่องได้

3. สุขภาพทั่วไป การออกกำลังกายเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ ถึงแม้จะไม่มีหลักฐานแน่ชัดว่าการออกกำลังกายจะสามารถเพิ่มภูมิคุ้มกันต้านต่อโรคที่เกิดจากการติดเชื้อได้ แต่พบบ่อยว่า เมื่อนักกีฬาเกิดการเจ็บป่วยจากการติดเชื้อจะหายได้เร็วกว่า และมีโรคแทรกซ้อนน้อยกว่า ข้อที่ทำให้เชื่อแนได้ว่าผู้ที่ออกกำลังกาย ย่อมมีสุขภาพดีกว่าผู้ขาดการออกกำลังกาย คือ การที่อวัยวะต่าง ๆ มีการพัฒนาทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การทำงาน

4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายถือเป็นยาบำรุงเพียงอย่างเดียวที่สามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกายได้ เพราะไม่มียาใด ๆ ที่สามารถทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพเพิ่มขึ้นได้อย่างแท้จริงและถาวร ในทางปฏิบัติเราสามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายทุก ๆ ด้าน เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทนด้วยการออกกำลังกาย ที่ใช้

สมรรถภาพทางกายด้านนั้น ๆ

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้ายหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะอันเนื่องจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น การกิน ความเคร่งเครียด สูบบุหรี่มาก หรือกรรมพันธุ์ โรคเหล่านี้ ได้แก่ โรคประสาทเสียดุลยภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลย

6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพ โรคต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจัดเป็นวิธีการรักษาและฟื้นฟูสภาพที่สำคัญในปัจจุบัน แต่ในการออกกำลังกายที่เหมาะสมมีปัญหา เพราะบางครั้งโรคกำเริบรุนแรงจนการออกกำลังกายแม้เพียงเบา ๆ ก็เป็นข้อห้าม กรณีดังกล่าว การควบคุมโดยใกล้ชิดจากแพทย์ผู้ทำการรักษาและตรวจสอบสภาพร่างกาย โดยละเอียดเป็นระยะเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง

สุพัชรา ชัมเจริญ (2543 : 6 - 7) ได้กล่าวถึงคุณประโยชน์ของการออกกำลังกาย

1. ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น มีผลกำลังดีขึ้น
2. ช่วยให้การทรงตัวดีขึ้น มีความคล่องตัวในยามที่เคลื่อนไหวร่างกาย

อวัยวะต่าง ๆ มีความสัมพันธ์และประสานงานกันได้ดี

3. ช่วยชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ
4. ช่วยทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นทุกระบบ ไม่ว่าจะถ่ายหนักถ่ายเบา หรือ

ระบบขับเหงื่อ

5. ช่วยใหรูปร่างดีขึ้นสมส่วนไม่อ้วนและไม่ผอมเกินไป มีความคล่องตัวในการทำงาน ทำให้เกิดความมั่นใจและเชื่อมั่นในตนเอง

6. ช่วยใหจิตแจ่มใสไม่เป็นโรคซึมเศร้า เพราะการออกกำลังกายที่หนักพอสมควร จะทำให้มีการหลั่งของสารเอนโดฟิน ซึ่งเป็นสารที่ต่อต้านความซึมเศร้าได้ เมื่อออกกำลังกายแล้ว จะทำใหนอนหลับง่ายขึ้น

1.5 ประวัติและความเป็นมาของสถาบันราชภัฏร้อยเอ็ด

สถาบันราชภัฏร้อยเอ็ด ได้ดำเนินการจัดตั้งที่บริเวณโคกทุ่งปะ ตำบลเกาะแก้ว อำเภอเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด เมื่อวันที่ 29 เมษายน 2540 บนพื้นที่ 961 ไร่ 1 งาน 30 ตารางวา ซึ่งอยู่บนเส้นทาง ถนนสายร้อยเอ็ด – โพนทอง กิโลเมตรที่ 26 สถาบันราชภัฏร้อยเอ็ดเป็น 1 ใน 5 โครงการสถาบันราชภัฏเพิ่มในระยะแรกของสำนักสภาสถาบันราชภัฏ กระทรวงศึกษาธิการ ในระหว่างปีงบประมาณ 2540 – 2542 โดยมติดคณะรัฐมนตรี เมื่อวันที่ 29 เมษายน 2540 (สถาบันราชภัฏร้อยเอ็ด. 2546 : 4 - 5)

ขั้นตอนการจัดตั้งสถาบันราชภัฏร้อยเอ็ด

ในเดือนกันยายน 2537 ผู้ว่าราชการจังหวัดร้อยเอ็ด (นายอีกรหาญ โดมรงค์ดี) แต่งตั้งคณะกรรมการจัดหาพื้นที่เพื่อจัดตั้งสถาบันราชภัฏร้อยเอ็ด อธิการบดีสถาบันราชภัฏบุรีรัมย์ (ผศ. ดร.ปราโมทย์ เบญจกาญจน์) แต่งตั้งคณะกรรมการร่วมในการจัดหาที่ดินจัดตั้งสถาบันฯ และแต่งตั้งกรรมการจัดหาที่ดินสำหรับก่อสร้างสถาบันราชภัฏ

เดือนมกราคม 2540 คณะกรรมการจัดตั้งสถาบันราชภัฏร้อยเอ็ด (สำนักงานสภาสถาบันราชภัฏ) แต่งตั้งคณะกรรมการอำนวยการ และกรรมการดำเนินงานจัดตั้งสถาบันราชภัฏ

วันที่ 29 เมษายน 2540 คณะรัฐมนตรีลงมติเห็นชอบ โครงการจัดตั้งสถาบันราชภัฏ
 เพิ่มตามที่สำนักงานสภาสถาบันราชภัฏ เสนอผ่านกระทรวงศึกษาธิการ จำนวน 5 แห่ง
 ให้แล้วเสร็จในปีงบประมาณ 2542

วันที่ 12 มิถุนายน 2544 คณะรัฐมนตรีในชุดรัฐบาลปัจจุบัน (ฯพณฯ พ.ต.ท.ทักษิณ ชินวัตร) มีมติอนุมัติร่าง พระราชกฤษฎีกา จัดตั้งสถาบันราชภัฏตามที่สำนักงานสภาสถาบันราชภัฏ เสนอผ่าน
 กระทรวงศึกษาธิการ

วันที่ 20 กรกฎาคม 2544 ประกาศพระราชกฤษฎีกา จัดตั้งเป็น สถาบันราชภัฏร้อยเอ็ด
 ลงในราชกิจจานุเบกษา เล่ม 118 ตอนที่ 59 ก ลงวันที่ 20 กรกฎาคม 2544

จุดมุ่งหมายของสถาบัน

1. สถาบันมุ่งผลิตบัณฑิตที่มีความรับผิดชอบ ทั้งรับผิดชอบต่อหน้าที่ของตนเอง และรับผิดชอบต่อสังคมและประเทศชาติ
2. สถาบันมุ่งที่จะเป็นแหล่งผลิตนวัตกรรมทั้งทางด้านการศึกษา วิชาการ รวมถึงนวัตกรรมทางสังคม ที่จะเอื้อต่อการพัฒนาท้องถิ่นและประเทศ ให้เจริญรุดหน้า
3. สถาบันตั้งการสร้างบัณฑิตที่มีความอ่อนน้อมถ่อมตน และมีความเคารพต่อบุพการี ครูอาจารย์ รวมถึงบุคคลอื่นที่ควรแก่การยกย่อง
4. สถาบันมุ่งที่จะเป็นแหล่งความรู้ซึ่งให้โอกาสกับผู้การศึกษาหาความรู้อย่างเท่าเทียมกัน ตามคตินิยมของสถาบันที่เป็น สถาบันอุดมศึกษาของท้องถิ่น

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

เฟลค และคิลคอยน์ (Flack and Kilcoyne. 1984 : 239 - 243) ได้ทำการวิจัยเรื่อง โครงการส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในโรงเรียน โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้บุคลากรจัดโครงการขึ้นเองได้ และเพื่อให้บุคลากรทุกคนมีสุขภาพดี โดยฝึกฝนอบรมผู้ดำเนินงานโครงการ จำนวน 32 คน ให้ผู้ฝึกอบรมทั้งหมด ไปจัดโครงการส่งเสริมสุขภาพบุคลากรในโรงเรียนของตนเอง มีการประเมินผลทั้งโครงการฝึกอบรมและโครงการที่ดำเนินงานในโรงเรียน ผลคือ ผู้ที่เข้าอบรมมีความรู้ ทักษะ และปฏิบัติทางสุขภาพดีกว่าผู้ที่ไม่ได้ฝึกอบรม และบุคลากรสามารถ

จัดดำเนินโครงการสุขภาพในโรงเรียนได้ ทั้งนี้โดยได้รับการสนับสนุนจากกลุ่มผู้บริหารโรงเรียนเป็นอย่างดี

บัทเลอร์ (Butler. 1989 : 1591 - A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การเปรียบเทียบพฤติกรรม การออกกำลังกายของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษากับวิชาเอกอื่น โดยใช้นักศึกษาระดับปริญญาตรีของมหาวิทยาลัยที่กำหนดให้วิชาพลศึกษาเป็นวิชาบังคับพื้นฐาน แยกเป็นนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษา 225 คน นักศึกษาวิชาเอกอื่น 549 คน ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาวิชาเอก พลศึกษามีความต้องการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในเวลารว่างมากกว่านักศึกษาวิชาเอกอื่น ๆ ส่วนการไม่เข้าร่วมของนักศึกษาวิชาเอกพลศึกษามักจะมีปัญหาเรื่อง สภาพอากาศ การเจ็บป่วย บาดเจ็บหรือติดภารกิจที่ต้องรับผิดชอบ สำหรับกิจกรรมควรเพิ่มกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก นอกจากนั้น เพศก็มีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายในระหว่างเวลารว่าง

วัตสัน (Watson.1997 : 3251) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลกระทบของเจตคติ และแรงจูงใจของการใช้เวลารว่างที่มีต่อการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกายของนักศึกษาในวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ตอบคำถามว่าไม่ค่อยมีเวลารว่างในการออกกำลังกาย เนื่องจากมีเวลาไม่เพียงพอ แต่พวกเขาใช้เวลา 2-3 ชั่วโมงต่อวัน ในการดูโทรทัศน์หรือทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่ไม่มีการเคลื่อนไหว วัตสันจึงสรุปว่านักศึกษาไม่ใช่ไม่มีเวลารว่าง แต่เป็นเรื่องการขาดความสนใจในการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ การออกกำลังกาย เพราะขาดเจตคติและแรงจูงใจที่ดี

2.2 งานวิจัยในประเทศ

ทองสุข สัมปหังสิต (2531 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลารว่างด้วยการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบถึงการใช้เวลารว่างด้วยการออกกำลังกายของนิสิต และเปรียบเทียบการใช้เวลารว่างด้วยการออกกำลังกาย โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล จำนวน 913 คน วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ค่าที (t-test) และค่าเอฟ (F-test) ผลการวิจัยพบว่า

1. นิสิตส่วนมากใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกาย และจะออกกำลังกายในวันที่มีการเรียนการสอน โดยจะออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00 – 18.00 น. นิสิตส่วนมากจะใช้โรงฝึกพลศึกษาเป็นสถานที่ออกกำลังกาย
2. นิสิตชายมีความสนใจในกิจกรรมกีฬาฟุตบอลมากที่สุด ส่วนนิสิตหญิงมีความสนใจกิจกรรมกีฬาวัยน้ำมากที่สุด
3. นิสิตหญิงเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายกีฬาน้องใหม่มากที่สุด
4. นิสิตมีปัญหาการออกกำลังกายด้านสถานที่คือ โรงฝึกพลศึกษามีอากาศร้อนอบอ้าว ด้านอุปกรณ์ นิสิตเห็นว่าอุปกรณ์การออกกำลังกายไม่เพียงพอที่จะออกกำลังกาย และมีภาระด้านการเรียนมาก

5. ความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกของนิสิตชายและนิสิตหญิงไม่แตกต่างกัน ซึ่งนิสิตส่วนมากมีความต้องการด้านดังกล่าวมาก

6. ความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านบุคลากรของนิสิตชายและหญิงไม่แตกต่างกัน ซึ่งนิสิตส่วนมากต้องการให้มีบุคลากรคอยแนะนำและให้บริการด้านต่าง ๆ มาก

7. ความต้องการการออกกำลังกายในด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกของแต่ละคณะ พบว่านิสิตคณะพลศึกษา มีความต้องการแตกต่างกับนิสิตคณะวิทยาศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งนิสิตคณะพลศึกษามีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกมากกว่านิสิตคณะวิทยาศาสตร์ส่วนคณะอื่นมีความต้องการใกล้เคียงกัน

8. ความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านบุคลากร ของแต่ละคณะพบว่า นิสิตคณะพลศึกษา มีความต้องการแตกต่างกัน นิสิตคณะมนุษยศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ศึกษาศาสตร์ และสังคมศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งนิสิตคณะพลศึกษาต้องการให้มีบุคลากรคอยแนะนำ และบริการด้านต่าง ๆ มากกว่าคณะอื่น ๆ ส่วนคณะอื่น ๆ นั้นมีความต้องการใกล้เคียงกัน

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากร มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร กลุ่มตัวอย่างจำนวน 300 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูล โดยการหาค่าร้อยละ มัชฌิมเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานวิเคราะห์ความแตกต่าง โดยใช้ค่าที (t-test) และค่าเอฟ (F-test) และทดสอบความแตกต่างของคะแนนเป็นรายคู่ โดยวิธีทดสอบของนิวแมน-คูลส์ (Newman-Kuels Method) ผลการวิจัยพบว่าบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร มีความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้ไปมาสะดวก อุปกรณ์พลศึกษาที่เพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ และอุปกรณ์กีฬาที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน
2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการกิจกรรมประเภทเทเบิลเทนนิส วาโยน้ำ แบดมินตัน เปตอง ลีลาศ กายบริหาร เทนนิส และกิจกรรมเข้าจังหวะ
3. ด้านทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายมีเพียงพอและได้มาตรฐาน มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรเป็นประจำ และสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย
4. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกาย และจิตใจ

5. ด้านวิชาการได้แก่ ต้องการหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือ เกี่ยวกับหลัก การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน สมาชิก มีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำ เพื่อจะได้หาทางปรับปรุง ให้ดีขึ้นต่อไป และมีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาให้บริการเป็นประจำ

6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการออกกำลังกายในวันศุกร์ วันเสาร์ และอาทิตย์โดยวันธรรมดาต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 – 18.30 น. และ วันเสาร์ วันอาทิตย์ ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 8.00 – 10.00 น. และ 16.30 – 18.30 น.

7. การเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ระหว่างบุคลากรชายกับหญิง ปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

8. การเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ระหว่างบุคลากรที่เป็นโสดกับสมรส ปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ทางสถิติที่ระดับ .01

9. การเปรียบเทียบความต้องการบริการการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการ ของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำนวนตามอายุระหว่าง 41 - 50 ปี 31 - 40 ปี และ 21 - 30 ปี มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และพบว่าบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41-50 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 31 - 40 ปี และ 21 - 30 ปี อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ควรมีหน่วยงานใหม่ ขึ้นมารับผิดชอบการจัดการและการให้บริการการออกกำลังกาย โดยหน่วยงานใหม่นี้จะเปิดรับ บุคลากรให้เป็นสมาชิกและเก็บเงินจากสมาชิกด้วย นอกจากนั้นต้องมีหน้าที่ดูแลรักษาสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และควรจะต้องมีครูฝึกที่ชำนาญ เพื่อที่จะคอยให้คำแนะนำ และช่วยเหลือการออกกำลังกายของสมาชิก

มานะ หมอยาดี (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาว่างเพื่อ การออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โดยมีจุดมุ่งหมาย เพื่อทราบความคิดเห็นเกี่ยวกับ ความต้องการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียน นายเรืออากาศระดับปริญญาตรี โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับ ปริญญาตรี จำนวน 700 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการวิชา การเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคือ

มีภาพยนตร์ หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอ ๆ ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย เชี่ยวชาญการบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติม อยู่เสมอ หน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

2. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ ส่วนมากมีความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ แบดมินตัน ฟุตบอล โบว์ลิ่ง ยิงธนู และระดับมาก คือ เทนนิส เทเบิลเทนนิส บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เซปักตะกร้อ วายน้ำ รักบี้ฟุตบอล

3. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ ส่วนมากมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกเกี่ยวกับการใช้เวลาว่าง เพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการระดับมากที่สุด สถานที่ออกกำลังกายในร่ม สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง ควรมีไฟฟ้าสนาม สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้และไปมาสะดวก สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอถูกสุขลักษณะ ตู้เก็บเสื้อผ้า (Locker) สำหรับผู้ให้บริการ มีการบริการจำหน่ายอาหาร และเครื่องดื่มใกล้สถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์กีฬามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

4. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ ส่วนมากมีความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการระดับมากที่สุด คือ มีหน่วยงาน และบุคลากรและหน่วยที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศโดยเฉพาะบุคลากรผู้ให้บริการที่ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่มีความรู้ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละด้านอย่างถ้วนถี่ บุคลากรผู้ให้บริการมีวุฒิทางพลศึกษา บุคลากรผู้ให้บริการที่มีความรู้ ความเข้าใจ วิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษา และสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลัก และวิธีการสอน ที่ถูกต้องเหมาะสม

ปัทมา รอดทั้ง (2540 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษา และเปรียบเทียบการใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและ ออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็น ประชาชนชาย 200 คน ประชาชนหญิง 200 คน รวม 400 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ทดสอบค่าที (t-test Independent) วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of Variance) และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีเชฟเฟ (Scheffe Method) ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนส่วนมากที่ใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายมีอายุระหว่าง 15 - 25 ปี มีวุฒิการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ไม่ได้ประกอบอาชีพและยังไม่มีรายได้

2. ประชาชนส่วนมากได้รับข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการเล่นกีฬาและออกกำลังกายจากโทรทัศน์ เล่นกีฬาและออกกำลังกายทั้งในวันธรรมดา และวันหยุดมากที่สุด ใช้เวลา

1-2 วันสัปดาห์ และใช้เวลาในแต่ละครั้ง 15 - 30 นาที ในช่วงเวลา 16.00 - 19.00 น. ใช้สนามกีฬาของโรงเรียนหรือของหมู่บ้านเป็นที่เล่นกีฬาและออกกำลังกายมากที่สุด กิจกรรมในร่มที่นิยมมากที่สุด คือ วอลเลย์บอล กิจกรรมกลางแจ้งที่นิยมมากที่สุด คือ วิ่งเหายะมากที่สุด แต่กีฬาที่สนใจมากที่สุด คือ ฟุตบอล

3. ประชาชนมีจุดมุ่งหมายของการเล่นกีฬาและออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพดีมากที่สุด

4. ประชาชนมีปัญหาการเล่นกีฬา และออกกำลังกาย ด้านสถานที่ คือสถานที่ไม่เพียงพอ ด้านอุปกรณ์ คืออุปกรณ์ไม่เพียงพอ ปัญหาส่วนตัวของประชาชนที่อยู่ในระดับมากที่สุด คือ เวลาว่างไม่เพียงพอที่จะใช้ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย

5. ความต้องการบริการในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่างด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและด้านบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับมากที่สุดทั้งสองด้าน

6. จากการทดสอบค่าที่พบว่า ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกระหว่างประชาชนชายกับประชาชนหญิง มีความต้องการไม่แตกต่างกันและความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการโดยรวมไม่มีความแตกต่างกัน ยกเว้น ความต้องการให้มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการเล่นกีฬา และออกกำลังกาย และให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสนามกีฬา และสถานที่ออกกำลังกาย ประชาชนหญิงมีความต้องการมากกว่าประชาชนชาย

7. จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว พบว่า

7.1 ความต้องการทางด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและบุคลากรผู้ให้บริการระหว่างกลุ่มอายุ ทุกข้อไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายคู่โดยวิธีเชฟเฟ้ พบว่าประชาชนกลุ่มอายุ 15 - 25 ปี กับประชาชนกลุ่มอายุ 26 - 35 ปี และประชาชนกลุ่มอายุ 15 - 25 ปี กับประชาชนกลุ่มอายุ 56 ปีขึ้นไป มีความต้องการด้านความต้องการให้มีห้องเก็บและยืมอุปกรณ์โดยเฉพาะ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7.2 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ระหว่างระดับการศึกษาไม่มีความแตกต่างกัน

ไชยา อังศุสกุณณมล. (2543 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ โดยมี จุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ จำนวน 304 คน เป็น นักศึกษาชายจำนวน 152 คน และเป็นนักศึกษาหญิง จำนวน 152 คน โดยใช้แบบสอบถามวิเคราะห์ข้อมูล ใช้สถิติร้อยละ ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) ทดสอบค่าที (t-test) วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-Way Analysis of Variance) หรือค่าเอฟ (F-test) ทดสอบรายคู่ด้วยวิธีของเชฟเฟ้ (Scheffe Method) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์จากผลคูณของคะแนนแบบ เพียร์สัน (Pearson's Product Moment Coefficient of Correlation) ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับพอใช้ มีเจตคติอยู่ในระดับดี และมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดี
 2. นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาชายมีความรู้ดีกว่านักศึกษาหญิง
 3. นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน
 4. นักศึกษาสาขาวิชาบริหารธุรกิจและนักศึกษาสาขาวิชาคอมพิวเตอร์มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาสาขาวิชาคอมพิวเตอร์มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพดีกว่านักศึกษาสาขาวิชาบริหารธุรกิจ
 5. นักศึกษาวิชาบริหารธุรกิจและนักศึกษาสาขาวิชาคอมพิวเตอร์มีเจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน
 6. นักศึกษาที่ศึกษาอยู่ตามสถานที่ตั้งของวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือในที่ตั้งต่างกัน มีความรู้เกี่ยวกับออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดลำปาง จังหวัดเพชรบูรณ์ มีความรู้แตกต่างกับนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย และนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ มีความรู้แตกต่างกับนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเพชรบูรณ์
 7. นักศึกษาที่อยู่ตามสถานที่ตั้งของวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ ที่ตั้งต่างกัน มีเจตคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่ จังหวัดลำปาง และจังหวัดเพชรบูรณ์ มีเจตคติแตกต่างกันกับนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดสุโขทัย
 8. นักศึกษาที่ศึกษาอยู่ตามสถานที่ตั้งของวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยเขตภาคเหนือในที่ตั้งต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน
 9. พฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และด้านความรู้กับการปฏิบัติของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือมีความสัมพันธ์กันเชิงนิมานอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
 10. พฤติกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านเจตคติกับการปฏิบัติของนักศึกษาวิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยเขตภาคเหนือไม่มีความสัมพันธ์กัน
- ยิ่งศักดิ์ เผ่าอินจันทร์ (2543 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร โดยมีจุดหมายเพื่อทราบความต้องการของสมาชิกศูนย์เยาวชนในเขตกรุงเทพมหานครที่มีต่อความต้องการกิจกรรม

ออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 400 คน โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล ผลการวิจัยพบว่า

1. สมาชิกศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานครเป็นชาย 222 คน คิดเป็นร้อยละ 55.50 เป็นหญิง 178 คน คิดเป็นร้อยละ 44.50 อายุระหว่าง 8 - 12 ปี 223 คน คิดเป็นร้อยละ 58.22 อายุระหว่าง 13 - 18 ปี 167 คน คิดเป็นร้อยละ 41.75 ระดับชั้นประถมศึกษา 243 คน คิดเป็นร้อยละ 60.75 ระดับชั้นมัธยมศึกษา 157 คน คิดเป็นร้อยละ 39.25

2. ความต้องการการให้บริการการออกกำลังกาย ด้านหนังสือตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานความอบอุ่นร่างกาย และการออกกำลังกายความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่นกีฬาหรือกิจกรรมพลศึกษา เชิญผู้ฝึกสอนกีฬา มาสอนใน หลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิกได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ มีภาพยนตร์ หรือ เทป โทรทัศน์เกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาอยู่เสมอ ความเข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย ต่อร่างกาย จัดให้สมาชิกได้มีความรู้ ความเข้าใจในการรักษาและเลือกใช้อุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ โครงการจัดกิจกรรมกีฬาของศูนย์เยาวชนที่จัดตลอดปี การประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายของศูนย์เยาวชนของสมาชิกทั้งกลุ่ม อายุระหว่าง 8 - 12 ปี และ 13 - 18 ปี มีความต้องการอยู่ในระดับมากและมากที่สุด

สมาชิกระดับประถมศึกษา มีความต้องการด้านหนังสือตำรา เอกสารหรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย ความรู้เกี่ยวกับพื้นฐานการอบอุ่นร่างกายและการออกกำลังกาย ความเข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย การประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายของศูนย์เยาวชน มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ส่วนความต้องการด้านความรู้เกี่ยวกับกติกาการเล่น กีฬา หรือ กิจกรรมพลศึกษา เชิญผู้ฝึกสอนกีฬามาสอนในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิก ได้มีความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอ มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับการแข่งขันกีฬาอยู่เสมอ จัดให้สมาชิกได้มีความรู้ ความเข้าใจในการศึกษา การเลือกใช้อุปกรณ์สิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกาย อย่างถูกต้องและมีประสิทธิภาพ โครงการจัดกิจกรรมของศูนย์เยาวชนที่จัดตลอดปี มีความต้องการในระดับมากที่สุด ส่วนสมาชิกระดับมัศึกษามีความต้องการทุกด้านในระดับมาก

3. ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายในระดับน้อยที่สุดของสมาชิกกลุ่มอายุ 8-12 ปี คือ กรีฑา วายน้ำ ฟุตบอล และสนุกเกอร์ ส่วนสมาชิกกลุ่มอายุ 13-18 ปี คือ บาสเกตบอล วายน้ำ ฟุตบอล สนุกเกอร์ และ เทควันโด ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายในระดับน้อยของสมาชิกกลุ่มอายุ 8 - 12 ปี คือ เทนนิส แบดมินตัน บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ซอฟท์บอล ยูโดและเทควันโด ส่วนสมาชิกกลุ่มอายุ 13 - 18 ปี คือ กายบริหาร กิจกรรมเข้าจังหวะ แบดมินตัน วอลเลย์บอล กรีฑา แอโรบิค รักบี้ฟุตบอล หมากรุก ยูโด วิ่งเพื่อสุขภาพและแอโรบิกด้านซ์

ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายในระดับมากของสมาชิกกลุ่มอายุ 8-12 ปี คือ กายบริหาร กิจกรรมเข้าจังหวะ เทเบิลเทนนิส เปตอง ยิงธนู เซปักตะกร้อ ตระกร้อลอดบ่วง ตะกร้อวง แร้บบอล แอโรบิค รักบี้ฟุตบอล หมากรุก ฮอกกี้ ยิมนาสติก มวยไทย กระบี่ กระบอง ฟันดาบ วิ่งเพื่อสุขภาพ แอโรบิกด้านซ์ ส่วนสมาชิกกลุ่มอายุ 13-18 ปี คือ เทนนิส

เทเบิลเทนนิส เปดอง ยิงธนู เซปักตะกร้อ ตะกร้อลอดบ่วง แร้บบอล ซอฟท์บอล หมากฮอส ฮอกกี้ กระป๋องบอง ฟันดาบ วิ่งเพื่อสุขภาพ ยกน้ำหนัก

ความต้องการประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายในระดับมากที่สุดของ สมาชิกกลุ่มอายุ 8 - 12 ปี คือ มวยสากล รักบี้ฟุตบอล หมากรุก มวยไทย มวยปล้ำ สควอช และ ยกน้ำหนัก ส่วนสมาชิกกลุ่มอายุ 13 - 18 ปี คือ มวยสากล ตะกร้อวง ยิมนาสติก มวยไทย มวยปล้ำ ยูโด สควอช และสนุกเกอร์

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากร ที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันราชภัฏร้อยเอ็ด จำนวน 1,410 คน ประกอบด้วยประกอบด้วยนักศึกษาภาคปกติ 894 คน แบ่งเป็นนักศึกษาชาย 405 คน นักศึกษาหญิง 489 คน และนักศึกษาภาค การศึกษาเพื่อปวงชน 516 คน แบ่งเป็น นักศึกษาชาย 263 คน นักศึกษาหญิง 253 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันราชภัฏร้อยเอ็ด จำนวน 316 คน ประกอบด้วยประกอบด้วยนักศึกษา ภาคปกติ 200 คน แบ่งเป็น ชาย 90 คน หญิง 110 คน และนักศึกษาภาคการศึกษาเพื่อปวงชน 116 คน แบ่งเป็น ชาย 59 คน หญิง 57 คน ได้มาโดยการกำหนดกลุ่มขนาดตัวอย่างโดยใช้สูตร ยามาเน่ (Yamane) ที่ความเชื่อมั่น 0.5 ที่ $\pm 5\%$ ณ ประชากร 1,500 คนและใช้วิธีเลือกกลุ่ม ตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีความต้องการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาภาคการศึกษาเพื่อปวงชน เพศชาย 60 คน และเพศหญิง 60 คน รวมทั้งหมด 320 คน

ตาราง 1 จำนวนประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

สถานภาพ	เพศ		ชาย		หญิง	
	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง	ประชากร	กลุ่มตัวอย่าง
นักศึกษาภาคปกติ	405	90	489	110		
นักศึกษาภาคการศึกษาเพื่อ ปวงชน	263	60	253	60		
รวม	668	150	742	170		

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกาย ของนักศึกษาระดับปริญญาตรีสถาบันราชภัฏร้อยเอ็ด ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อสอบถามความคิดเห็นของ นักศึกษาเกี่ยวกับปัญหาและความต้องการของ นักศึกษา 4 ด้าน คือ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านงบประมาณที่ได้รับ และด้านการจัดและดำเนินกิจกรรม และเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List) และมาตราส่วน ประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด และแบบสอบถามปลายเปิดในลักษณะเขียนบรรยายความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ (Open Ended)

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

- 1 ศึกษาขอบเขตของปัญหาจากเอกสาร ตำรา หนังสือ งานวิจัย วิทยานิพนธ์ที่เกี่ยวข้องกับปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกาย
- 2 รวบรวมข้อมูลและปัญหาต่างๆ ที่ค้นพบจากการศึกษามาวิเคราะห์ สังเคราะห์ และกำหนดประเด็นหลักในการสร้างแบบสอบถามในด้านปัญหาในการออกกำลังกาย และด้าน ความต้องการในการออกกำลังกาย
- 3 นำข้อมูลและปัญหาต่างๆ รวมทั้งประเด็นหลักเสนอต่อคณะกรรมการที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์เพื่อขอคำแนะนำ แล้วจึงนำมาสร้างแบบสอบถามฉบับร่างโดยแบ่งแบบสอบถามเป็น 3 ตอน ดังนี้
 - ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List) เกี่ยวกับ เพศ และสถานภาพของนักศึกษา
 - ตอนที่ 2 แบบสอบถามความต้องการในการออกกำลังกาย ลักษณะแบบสอบถาม เป็นแบบสำรวจรายการ (Check List) และปัญหาการรับบริการในการออกกำลังกาย เป็นแบบสอบถามมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับคือมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด มี 4 ด้าน คือ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ ด้านงบประมาณที่ได้รับ และด้านการจัดและดำเนินกิจกรรม
 - ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบสอบถามปลายเปิดในลักษณะเขียนบรรยายความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ (Open Ended)
- 4 นำแบบสอบถามฉบับร่างที่ผ่านการพิจารณาและตรวจสอบแก้ไขจาก คณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์แล้วไปให้ผู้เชี่ยวชาญ 3 ท่าน(รายละเอียดในภาคผนวก) ตรวจสอบความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity)
- 5 นำแบบสอบถามที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญแล้วมาพิจารณาแก้ไขปรับปรุงตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ
- 6 นำแบบสอบถามของผู้วิจัยที่แก้ไขโดยผ่านความเห็นชอบของคณะกรรมการ ที่ปรึกษา วิทยานิพนธ์แล้วไปทดลองใช้กับนักศึกษาศาสนาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด ซึ่งไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน

50 คน และนำผลการตอบแบบสอบถามที่ได้มาวิเคราะห์ หาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แบบแอลฟา (α - Coefficient) ตามวิธีของครอนบาค (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่น .96

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้เชี่ยวชาญเพื่อขอความอนุเคราะห์ ตรวจสอบแก้ไขแบบสอบถาม
2. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงอาจารย์ผู้สอนอาจารย์ที่ปรึกษาของนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขอความร่วมมือในการใช้กลุ่มตัวอย่างสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. นำแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างพร้อมหนังสือนำส่งด้วยตนเอง แล้วเก็บรวบรวมแบบสอบถามคืนทั้งหมด
4. นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ ถูกต้อง แล้วนำแบบสอบถามไปดำเนินการวิเคราะห์ต่อไป

การจัดกระทำข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

1. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามมาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละแล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
2. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 แบบสอบถามปัญหา และความต้องการในการออกกำลังกายมาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละแล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
3. นำแบบสอบถามตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ตอบแบบสอบถาม มาสรุป และนำเสนอในรูปความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

N	แทน	จำนวนนักศึกษาในกลุ่มตัวอย่าง
f	แทน	ความถี่
%	แทน	จำนวนร้อยละ

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยรวบรวมข้อมูลจากแบบสอบถาม แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

1. นำแบบสอบถามตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามมาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละแล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
2. นำแบบสอบถามตอนที่ 2 แบบสอบถามปัญหา และความต้องการในการออกกำลังกายมาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละแล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
3. นำแบบสอบถามตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ตอบแบบสอบถาม มาสรุป และนำเสนอในรูปความเรียง

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 สถานภาพของนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

ตาราง 2 ค่าความถี่และร้อยละสถานภาพของนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

รายการ	N (คน)	%
เพศ		
ชาย	150	46.9
หญิง	170	53.1
รวม	320	100.0
สถานะภาพนักศึกษา		
นักศึกษาภาคปกติ	200	62.5
นักศึกษาภาคการศึกษาเพื่อปวงชน	120	37.5
รวม	320	100.0

จากตาราง 2 แสดงว่าสถานภาพของนักศึกษาที่เป็นตัวอย่าง เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 53.1 และเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 46.9 ด้านสถานภาพส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาภาค คิดเป็นร้อยละ 62.5 และนักศึกษาภาคการศึกษาเพื่อปวงชน คิดเป็นร้อยละ 37.5

ตอนที่ 2 ปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันราชภัฏร้อยเอ็ด
ตอนที่ 2.1 ความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันราชภัฏร้อยเอ็ด

ตาราง 3 ค่าความถี่และร้อยละ ความต้องการในการออกกำลังกาย ของนักศึกษา
ด้านวันในการออกกำลังกาย (N = 320)

รายการ		นักศึกษา ทั้งหมด	ชาย	หญิง	ภาคปกติ	การศึกษา เพื่อปวงชน
วันที่มีการเรียนการสอน	f	115	46	69	84	31
	%	35.9	30.7	40.6	42.0	25.8
วันหยุดราชการ	f	37	19	18	14	23
	%	11.6	12.7	10.6	7.0	19.2
วันที่มีการเรียนการสอนและวัน หยุดราชการ	f	168	85	83	102	66
	%	52.5	56.6	48.8	51.0	55.0

จากตาราง 3 แสดงว่าความต้องการวันในการออกกำลังกายของนักศึกษาส่วนใหญ่
ต้องการออกกำลังกายในวันที่มีการเรียนการสอนและ วันหยุดราชการ คิดเป็นร้อยละ 52.5
รองลงมานักศึกษาต้องการออกกำลังกายในวันที่มีการเรียนการสอน คิดเป็นร้อยละ 35.9
และในวันหยุดราชการ คิดเป็นร้อยละ 11.6 ตามลำดับ

ตาราง 4 ค่าความถี่และค่าร้อยละ ความต้องการการออกกำลังกาย ของนักศึกษา ด้านจำนวนวันที่ออกกำลังกายใน 1 สัปดาห์ (N = 320)

รายการ		นักศึกษา ทั้งหมด	ชาย	หญิง	ภาคปกติ	การศึกษา เพื่อปวงชน
1 วัน	f	27	16	11	17	10
	%	8.4	10.7	6.5	38.5	8.3
2 วัน	f	83	47	36	51	32
	%	25.9	31.3	21.2	25.5	26.7
3 วัน	f	77	29	48	46	31
	%	24.1	19.3	28.2	23.0	25.8
4 วัน	f	56	28	28	32	24
	%	17.5	18.7	16.5	16.0	20.0
5 วัน	f	32	10	22	23	9
	%	10.0	6.7	12.9	11.5	7.5
6 วัน	f	27	12	15	18	9
	%	8.5	8.0	8.8	9.0	7.5
ทุกวัน	f	18	8	10	13	5
	%	5.6	5.3	5.9	6.5	4.2

จากตาราง 4 แสดงว่าความต้องการในการออกกำลังกายเฉลี่ยใน 1 สัปดาห์ของนักศึกษาส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 2 วัน คิดเป็นร้อยละ 25.9 รองลงมาเป็นสัปดาห์ 3 วัน คิดเป็นร้อยละ 24.1 และสัปดาห์ 4 วัน คิดเป็นร้อยละ 17.5 ตามลำดับ

ตาราง 5 ค่าความถี่และค่าร้อยละ ความต้องการต้องการในการออกกำลังกาย ของนักศึกษา
 ด้านเวลาที่ใช้โดยประมาณในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง (N = 320)

รายการ		นักศึกษา ทั้งหมด	ชาย	หญิง	ภาคปกติ	การศึกษา เพื่อปวงชน
15 - 30 นาที	f	48	21	27	19	29
	%	15.0	14.0	15.9	9.5	24.0
31 - 45 นาที	f	73	37	36	43	30
	%	22.8	24.7	21.2	21.5	25.0
46 - 60 นาที	f	95	29	66	63	32
	%	29.7	19.3	38.8	31.5	26.6
มากกว่า 1 ชั่วโมง	f	104	63	41	75	29
	%	32.5	42.0	24.1	37.5	24.2

จากตาราง 5 แสดงว่าความต้องการใช้เวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้งของนักศึกษา
 ส่วนใหญ่ต้องการออกกำลังกายโดยประมาณครั้งละมากกว่า 1 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 32.5
 รองลงมาต้องการใช้เวลาในการออกกำลังกายครั้งละประมาณ 46 - 60 นาที คิดเป็นร้อยละ 29.7
 และครั้งละ 31 - 45 นาที คิดเป็นร้อยละ 22.8 ตามลำดับ

ตาราง 6 ค่าความถี่และค่าร้อยละ ความต้องการในการออกกำลังกาย ของนักศึกษา
ด้านช่วงเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย (N = 320)

รายการ		นักศึกษา ทั้งหมด	ชาย	หญิง	ภาคปกติ	การศึกษา เพื่อปวงชน
ช่วงเช้า (05.00 - 06.00น.)	f	53	16	37	22	31
	%	16.6	10.7	21.8	11.0	25.8
ช่วงกลางวัน (11.00 -13.00 น.)	f	22	10	12	15	7
	%	6.9	6.7	7.1	7.5	5.8
ช่วงเย็น (16.00 - 18.00 น.)	f	191	92	58	123	68
	%	59.6	61.3	34.2	61.5	56.7
ช่วงค่ำ (19.00 - 21.00 น.)	f	54	32	22	40	14
	%	16.9	21.3	12.9	20.0	11.7

จากตาราง 6 แสดงว่าความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาส่วนใหญ่ต้องการ
ออกกำลังกายช่วงเย็นเวลา 16.00 - 18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 59.6 รองลงมาคือช่วงค่ำเวลา
19.00 - 21.00 น. คิดเป็นร้อยละ 16.9 และช่วงเช้าเวลา 05.00 - 06.00 น. คิดเป็นร้อยละ 16.6
ตามลำดับ

ตาราง 7 ค่าความถี่และค่าร้อยละ ความต้องการในการออกกำลังกาย ของนักศึกษา
 ด้านสถานที่ภายในสถาบันที่ใช้ออกกำลังกายเป็นประจำ (N = 320)

รายการ		นักศึกษา ทั้งหมด	ชาย	หญิง	ภาคปกติ	การศึกษา เพื่อปวงชน
โรงฝึกพลศึกษา	f	43	27	16	29	14
	%	13.4	18.0	9.4	14.5	11.7
สนามฟุตบอล	f	42	39	7	32	10
	%	13.2	23.3	4.1	16.0	8.3
สนามบาสเกตบอลกลางแจ้ง	f	154	57	97	93	61
	%	48.1	38.0	57.1	46.5	50.8
สนามบาสเกตบอลกลางแจ้ง	f	67	24	43	38	29
	%	20.9	16.0	25.3	19.0	24.2
สถานที่อื่นๆ	f	14	7	7	8	6
	%	4.4	4.7	4.1	4.0	5.0

จากตาราง 7 แสดงว่าความต้องการสถานที่ในการออกกำลังกายของนักศึกษาส่วนใหญ่ใช้
 สนามบาสเกตบอลกลางแจ้ง คิดเป็นร้อยละ 48.1 รองลงมาคือสนามวอลเลย์บอลกลางแจ้ง
 คิดเป็นร้อยละ 20.9 และโรงฝึกพลศึกษา คิดเป็นร้อยละ 13.4 ตามลำดับ

ตาราง 8 ค่าความถี่และค่าร้อยละ ความต้องการในการออกกำลังกาย ของนักศึกษา
ด้านสถานที่ออกกำลังกายภายนอกสถาบัน (N = 320)

รายการ		นักศึกษา ทั้งหมด	ชาย	หญิง	ภาคปกติ	การศึกษา เพื่อปวงชน
บ้าน	f	183	68	115	124	59
	%	57.2	45.3	67.6	62.0	49.1
สนามกีฬาในหมู่บ้าน	f	56	31	25	41	15
	%	17.5	20.6	14.7	20.5	12.5
สวนสาธารณะ	f	27	13	14	13	14
	%	8.4	8.7	8.2	6.5	11.7
สถานที่ออกกำลังกายของ เอกชน	f	3	2	1	0	3
	%	0.9	1.3	0.7	0.0	2.5
สนามกีฬาของจังหวัด	f	42	31	11	16	26
	%	13.2	20.7	6.5	8.0	21.7
สถานที่อื่นๆ	f	9	5	4	6	3
	%	2.8	3.4	2.3	3.0	2.5

จากตาราง 8 แสดงว่าความต้องการสถานที่ภายนอกสถาบัน ในการออกกำลังกายของ
นักศึกษาส่วนใหญ่ได้แก่ บ้าน คิดเป็นร้อยละ 57.2 รองลงมาได้แก่สนามกีฬา ในหมู่บ้าน
เป็นร้อยละ 17.5 และเป็นร้อยละ 0.9 สนามกีฬาของจังหวัด คิดเป็นร้อยละ 13.2 ตามลำดับ

ตาราง 9 ค่าความถี่และค่าร้อยละ ความต้องการในการออกกำลังกาย ของนักศึกษา
ด้านเหตุผลที่ต้องการออกกำลังกายในสถาบัน (N = 320)

รายการ		นักศึกษา ทั้งหมด	ชาย	หญิง	ภาคปกติ	การศึกษา เพื่อปวงชน
มีเพื่อนร่วมกิจกรรม	f	197	93	104	114	83
	%	61.6	62.0	61.2	57.0	69.2
มีความปลอดภัย	f	128	49	79	71	57
	%	47.2	32.7	46.5	35.5	47.5
ประหยัดเงิน	f	151	76	75	84	67
	%	47.2	50.7	44.1	42.0	55.8
บรรยากาศดี	f	202	103	99	118	84
	%	63.1	68.7	58.2	59.0	70.0
สถานที่เหมาะสม	f	205	84	121	119	86
	%	64.1	56.0	71.2	59.5	71.7
มีอุปกรณ์ให้ยืม	f	107	43	64	65	42
	%	33.4	28.7	37.6	32.5	35.0
มีบุคลากรคอยแนะนำ	f	47	15	32	26	21
	%	14.7	10.0	18.8	13.0	17.5
อื่นๆ	f	23	7	16	10	13
	%	7.2	4.7	9.4	5.0	10.8

จากตาราง 9 แสดงว่าเหตุผลที่นักศึกษาต้องการออกกำลังกายในสถาบัน ส่วนใหญ่
เนื่องจากมีสถานที่ที่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 64.1 รองลงมา ได้แก่ มีบรรยากาศดี คิดเป็นร้อยละ 63.1
และมีเพื่อนร่วมกิจกรรม คิดเป็นร้อยละ 61.6 ตามลำดับ

ตาราง 10 ค่าความถี่และค่าร้อยละ ความต้องการในการออกกำลังกาย ของนักศึกษา
ด้านเหตุผลที่ต้องการออกกำลังกาย (N = 320)

รายการ		นักศึกษา ทั้งหมด	ชาย	หญิง	ภาคปกติ	การศึกษา เพื่อปวงชน
เพื่อให้มีสุขภาพดี	f	278	135	141	174	104
	%	86.3	90.0	82.9	87.0	86.7
เพื่อผ่อนคลายความเครียด	f	164	57	107	96	68
	%	51.3	38.0	62.9	48.0	56.7
เพื่อการเข้าสังคม	f	105	44	61	46	61
	%	32.8	29.3	35.9	23.0	50.8
เพื่อลดน้ำหนัก	f	70	50	11	38	32
	%	21.9	33.3	6.5	19.0	26.7
เพื่อการแข่งขัน	f	65	45	20	41	24
	%	20.3	30.0	11.8	20.5	20.0
เพื่อความสนุกสนาน	f	238	126	12	135	103
	%	74.4	84.0	65.8	67.5	85.8
เพื่อให้มีบุคลิกภาพดี	f	165	79	86	89	76
	%	51.6	52.7	50.6	44.5	63.3
เพื่อได้รับความรู้ใหม่ๆ	f	64	43	21	39	25
	%	20.0	28.7	12.3	19.5	20.8
อื่นๆ	f	10	4	6	4	6
	%	3.1	2.7	3.5	2.0	5.0

จากตาราง 10 แสดงว่าเหตุผลของนักศึกษาส่วนใหญ่ที่ต้องการออกกำลังกาย เนื่องจากต้องการเพื่อให้มีสุขภาพดี คิดเป็นร้อยละ 86.3 รองลงมา ได้แก่ เพื่อความสนุกสนาน คิดเป็นร้อยละ 74.4 และต้องการเพื่อให้มีบุคลิกภาพดี คิดเป็นร้อยละ 51.6 ตามลำดับ

ตาราง 11 ค่าความถี่และร้อยละ ความต้องการในการออกกำลังกาย ของนักศึกษา
 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการปฏิบัติในสถาบัน (N = 320)

รายการ		นักศึกษา ทั้งหมด	ชาย	หญิง	ภาคปกติ	การศึกษา เพื่อปวงชน
เทเบิลเทนนิส	f	87	25	62	49	38
	%	27.2	16.7	36.5	24.5	31.7
วิ่งเหยาะ	f	189	76	113	12	68
	%	59.1	50.7	66.5	60.5	56.7
แบดมินตัน	f	50	21	29	27	23
	%	15.6	14.0	17.1	13.5	27.6
บาสเกตบอล	f	143	109	47	84	59
	%	44.7	72.7	27.6	42.0	49.2
แอโรบิกด้านซ์	f	125	27	98	77	48
	%	39.1	18.0	57.6	38.5	40.0
ฟุตบอล	f	147	144	3	32	55
	%	45.9	69.0	1.8	46.0	45.8
วอลเลย์บอล	f	58	19	39	36	22
	%	18.1	12.7	22.9	18.0	18.3
สืลาศ	f	-	-	-	-	-
	%	-	-	-	-	-
เปตอง	f	53	23	30	22	31
	%	16.6	15.3	17.6	11.0	25.8
เทนนิส	f	-	-	-	-	-
	%	-	-	-	-	-
เซปักตะกร้อ	f	23	23	0	14	9
	%	7.2	15.3	0.0	7.0	7.5
กอล์ฟ	f	-	-	-	-	-
	%	-	-	-	-	-
ว่ายน้ำ	f	-	-	-	-	-
	%	-	-	-	-	-
ขี่จักรยาน	f	13	0	13	8	5
	%	4.1	0.0	7.6	4.0	4.2
อื่นๆ	f	48	35	13	19	29
	%	15.0	23.3	7.6	9.5	24.2

จากตาราง 11 แสดงว่ากิจกรรมที่นักศึกษาส่วนใหญ่ต้องการปฏิบัติเมื่อออกกำลังกายใน
สถาบันฯ ได้แก่ วิ่งเหยาะ คิดเป็นร้อยละ 59.1 รองลงมา ได้แก่ บาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 44.7
และฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 45.9 ตามลำดับ

ตาราง 12 ค่าความถี่และค่าร้อยละ ความต้องการในการออกกำลังกาย ของนักศึกษา
ด้านรายการกีฬาที่นักศึกษาต้องการดู (N = 320)

รายการ		นักศึกษา ทั้งหมด	ชาย	หญิง	ภาคปกติ	การศึกษา เพื่อปวงชน
เทเบิลเทนนิส	f	-	-	-	-	-
	%	-	-	-	-	-
วูตเหยาะ	f	189	89	100	127	62
	%	59.1	59.3	58.8	63.5	51.7
แบดมินตัน	f	-	-	-	-	-
	%	-	-	-	-	-
บาสเกตบอล	f	128	58	70	73	55
	%	40.0	38.7	41.2	36.5	45.8
แอโรบิกด้านซ์	f	-	-	-	-	-
	%	-	-	-	-	-
ฟุตบอล	f	205	113	92	122	83
	%	64.1	75.3	54.1	61.0	69.2
วอลเลย์บอล	f	133	38	95	79	54
	%	41.6	25.3	55.9	39.5	45.0
ลิลาศ	f	-	-	-	-	-
	%	-	-	-	-	-
เปตอง	f	-	-	-	-	-
	%	-	-	-	-	-
เทนนิส	f	151	73	75	65	86
	%	47.2	48.7	44.1	32.5	71.7
เซปักตะกร้อ	f	61	73	75	65	86
	%	19.1	25.3	13.5	14.0	27.5
กอล์ฟ	f	76	46	30	25	51
	%	23.8	30.7	17.6	12.5	20.8
ว่ายน้ำ	f	125	51	74	67	58
	%	39.1	34.0	43.5	33.5	48.3
ขี่จักรยาน	f	-	-	-	-	-
	%	-	-	-	-	-
อื่นๆ	f	21	9	12	12	9
	%	6.6	6.0	7.1	6.0	7.5

จากตาราง 12 แสดงว่ากีฬาที่นักศึกษาส่วนใหญ่ต้องการดู ได้แก่ ฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 64.1 รองลงมาได้แก่วู๊ว คิดเป็นร้อยละ 59.1 และเทนนิส คิดเป็นร้อยละ 47.2 ตามลำดับ

ตอนที่ 2.2 ปัญหาในการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันราชภัฏร้อยเอ็ด

ตาราง 13 ค่าความถี่และค่าร้อยละ ของปัญหาในการออกกำลังกาย ของนักศึกษา
ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ (N = 320)

รายการ		ระดับปัญหา				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม	f	24	57	138	82	19
	%	7.5	17.8	43.1	25.7	5.9
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	38	83	128	50	21
	%	11.9	25.9	40.0	15.6	6.6
3. มีการกำหนดตารางการใช้สถานที่ ระหว่างการเรียนรู้	f	136	92	41	32	19
และการออกกำลังไว้ชัดเจน	%	42.4	28.8	12.8	10.0	5.9
4. สถานที่ออกกำลังกาย มีความ เหมาะสมกับชนิดกีฬา	f	23	80	127	63	27
	%	7.2	25.0	39.7	19.7	8.4
5. มีบุคคลภายนอกใช้สถานที่ในการ ออกกำลังกาย	f	27	81	122	71	19
	%	8.4	25.3	38.2	22.2	5.9
6. มีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการใน สถานที่ออกกำลังกาย	f	117	82	72	34	15
	%	36.6	25.6	22.5	10.6	4.7
7. สุขลักษณะของสถานที่เปลี่ยน เครื่องแต่งกายและห้องสุขา	f	30	55	116	98	21
ชาย – หญิง	%	9.4	17.2	36.2	30.6	6.6
8. ความปลอดภัยของห้องแต่งกาย และห้องสุขา	f	37	71	140	54	18
	%	11.6	22.2	43.7	16.9	5.6
9. สถานที่ออกกำลังกายอยู่ในสภาพ แวดล้อมที่ดี	f	21	63	122	71	43
	%	6.6	19.7	38.1	22.2	13.4
10. มีจำนวนของอุปกรณ์ในการ ออกกำลัง เพียงพอกับ จำนวนผู้มาใช้	f	29	63	127	81	17
	%	9.1	19.6	39.7	26.3	5.3
รวม	f	482	727	1,133	639	219
	%	15.1	22.7	35.4	19.9	6.9

จากตาราง 13 ปัญหาในการออกกำลังกาย ของนักศึกษา ในด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.4 ยกเว้นเรื่องมีการกำหนดตารางการใช้สถานที่ระหว่างการเรียน และมีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย มีปัญหาอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 42.4 และ 36.6 ตามลำดับ

ตาราง 14 ค่าความถี่และร้อยละ ของปัญหาในการออกกำลังกาย ของนักศึกษาชาย
ด้านสิ่งแวดล้อม สะอาด สถานที่ และอุปกรณ์ (N = 150)

รายการ		ระดับปัญหา				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม	f	17	18	61	40	14
	%	11.3	12.0	40.7	26.7	9.3
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	15	39	59	18	19
	%	10.0	26.0	39.3	12.0	12.7
3. มีการกำหนดตารางการใช้สถานที่ ระหว่างการเรียนรู้ และการออกกำลังกายให้ชัดเจน	f	70	52	7	6	15
	%	46.7	34.7	4.6	4.0	10.0
4. สถานที่ออกกำลังกาย มีความ เหมาะสมกับชนิดกีฬา	f	10	40	56	21	23
	%	6.7	26.7	37.3	14.0	15.3
5. มีบุคลากรนอกใช้สถานที่ในการ ออกกำลังกาย	f	8	26	63	40	13
	%	5.3	17.3	42.0	26.7	8.7
6. มีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการใน สถานที่ออกกำลังกาย	f	66	36	31	16	11
	%	44.0	24.0	20.7	4.0	7.3
7. สุขลักษณะของสถานที่เปลี่ยน เครื่องแต่งกายและห้องสุขา	f	19	17	39	59	16
	%	12.7	11.3	26.0	39.3	10.7
ชาย – หญิง						
8. ความปลอดภัยของห้องแต่งกาย และห้องสุขา	f	15	24	87	12	12
	%	10.0	16.0	58.0	8.0	8.0
9. สถานที่ออกกำลังกายอยู่ในสภาพ แวดล้อมที่ดี	f	16	33	65	27	9
	%	10.6	22.0	43.4	18.0	6.0
10. มีจำนวนของอุปกรณ์ในการ ออกกำลังกาย เพียงพอกับ จำนวนผู้มาใช้	f	10	27	54	47	12
	%	6.6	18.0	36.0	31.3	8.0
รวม	f	246	312	522	286	134
	%	16.4	20.8	34.8	19.1	8.9

จากตาราง 14 ปัญหาในการออกกำลังกาย ของนักศึกษาชาย ในด้านสิ่งแวดล้อม-
สะอาด สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.8 ยกเว้น
เรื่องมีการกำหนดตารางการใช้สถานที่ระหว่างการเรียนรู้ และมีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการในสถานที่
ออกกำลังกาย มีปัญหาอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 46.7 และ 44.0 ตามลำดับ

ตาราง 15 ค่าความถี่และค่าร้อยละ ของปัญหาในการออกกำลังกายของปัญหา ของนักศึกษาหญิง
ด้านสิ่งแวดล้อมความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ (N = 170)

รายการ		ระดับปัญหา				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม	f	7	39	77	42	5
	%	4.1	22.9	45.3	24.8	2.9
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	13	44	69	32	12
	%	7.6	25.9	40.6	18.8	7.1
3. มีการกำหนดตารางการใช้สถานที่ ระหว่างการเรียนรู้ และการออกกำลังกาย	f	66	40	34	26	4
	%	38.8	23.5	20.0	15.3	2.4
4. สถานที่ออกกำลังกาย มีความ เหมาะสมกับชนิดกีฬา	f	13	40	71	42	4
	%	7.6	23.5	41.8	24.7	2.4
5. มีบุคคลภายนอกใช้สถานที่ในการ ออกกำลังกาย	f	19	55	59	31	6
	%	11.2	32.4	34.7	18.2	3.5
6. มีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการใน สถานที่ออกกำลังกาย	f	51	46	41	28	4
	%	30.0	27.1	24.1	16.4	2.4
7. สุขลักษณะของสถานที่เปลี่ยน เครื่องแต่งกายและห้องสุขา ชาย – หญิง	f	11	38	77	39	5
	%	6.5	22.4	45.3	22.9	2.9
8. ความปลอดภัยของห้องแต่งกาย และห้องสุขา	f	22	47	53	42	6
	%	12.9	27.6	31.3	24.7	3.5
9. สถานที่ออกกำลังกายอยู่ในสภาพ แวดล้อมที่ดี	f	5	30	57	44	34
	%	2.9	17.6	33.5	25.9	20.0
10. มีจำนวนของอุปกรณ์ในการ ออกกำลังกาย เพียงพอกับ จำนวนผู้มาใช้	f	19	36	73	37	5
	%	11.2	21.2	42.9	21.8	2.9
รวม	f	226	415	611	363	85
	%	13.3	24.4	35.9	21.4	5.0

จากตาราง 15 ปัญหาในการออกกำลังกาย ของนักศึกษาหญิง ในด้านสิ่งแวดล้อมความสะดวก
สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.9 ยกเว้นเรื่อง
มีการกำหนดตารางการใช้สถานที่ระหว่างการเรียนรู้ และมีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการในสถานที่
ออกกำลังกาย มีปัญหาอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.8 และ 30.0 ตามลำดับ

ตาราง 16 ค่าความถี่และค่าร้อยละ ของปัญหาในการออกกำลังกาย ของนักศึกษาภาคปกติ
ด้านสิ่งแวดล้อมความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ (N = 200)

รายการ		ระดับปัญหา				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม	f	10	29	98	52	11
	%	5.0	14.5	49.0	26.0	5.5
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	29	52	78	28	13
	%	14.5	26.0	39.0	14.0	7.5
3. มีการกำหนดตารางการใช้สถานที่ ระหว่างการเรียน และการออกกำลังกายไว้ชัดเจน	f	81	64	22	21	12
	%	40.5	32.0	11.0	10.5	6.0
4. สถานที่ออกกำลังกาย มีความ เหมาะสมกับชนิดกีฬา	f	7	67	72	38	16
	%	3.5	33.5	36.0	19.0	8.0
5. มีบุคคลภายนอกใช้สถานที่ในการ ออกกำลังกาย	f	9	54	77	50	10
	%	4.5	27.0	38.5	25.0	5.0
6. มีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการใน สถานที่ออกกำลังกาย	f	67	51	50	25	7
	%	33.5	25.5	25.0	12.5	3.5
7. สุขลักษณะของสถานที่เปลี่ยน เครื่องแต่งกายและห้องสุขา	f	20	30	75	68	7
	%	10.0	15.0	37.5	34.0	3.5
ชาย – หญิง						
8. ความปลอดภัยของห้องแต่งกาย และห้องสุขา	f	26	46	82	35	11
	%	13.0	23.0	41.0	17.5	5.5
9. สถานที่ออกกำลังกายอยู่ในสภาพ แวดล้อมที่ดี	f	14	41	76	37	32
	%	7.0	20.5	38.0	18.5	16.0
10. มีจำนวนของอุปกรณ์ในการ ออกกำลังกาย เพียงพอกับ จำนวนผู้มาใช้	f	18	39	79	55	9
	%	9.0	19.5	39.5	27.5	4.5
รวม	f	281	473	709	409	128
	%	14.1	23.7	35.4	20.4	6.4

จากตาราง 16 ปัญหาในการออกกำลังกาย ของนักศึกษาภาคปกติใน ด้านสิ่งแวดล้อม
ความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.4
ยกเว้นเรื่องมีการกำหนดตารางการใช้สถานที่ระหว่างการเรียน และมีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการใน
สถานที่ออกกำลังกาย มีปัญหาอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.5 และ 33.5 ตามลำดับ

ตาราง 17 ค่าความถี่และค่าร้อยละ ของปัญหาในการออกกำลังกาย ของนักศึกษา
ภาคการศึกษาเพื่อปวงชน ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ (N = 120)

รายการ		ระดับปัญหา				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม	f	14	28	40	30	8
	%	11.6	23.4	33.3	25.0	6.7
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	f	9	31	50	22	8
	%	7.5	25.8	41.7	18.3	6.7
3. มีการกำหนดตารางการใช้สถานที่ ระหว่างการเรียน และการออกกำลังกายชัดเจน	f	55	28	19	11	7
	%	45.8	23.4	15.8	9.2	5.8
4. สถานที่ออกกำลังกาย มีความ เหมาะสมกับชนิดกีฬา	f	6	23	55	25	11
	%	5.0	19.2	45.8	20.8	9.2
5. มีบุคคลภายนอกใช้สถานที่ในการ ออกกำลังกาย	f	18	27	45	21	9
	%	15.0	22.5	37.5	17.5	7.5
6. มีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการใน สถานที่ออกกำลังกาย	f	50	31	22	9	8
	%	41.7	25.8	18.3	7.5	6.7
7. สุขลักษณะของสถานที่เปลี่ยน เครื่องแต่งกายและห้องสุขา ชาย – หญิง	f	10	25	41	30	14
	%	8.3	20.8	34.2	25.0	11.7
8. ความปลอดภัยของห้องแต่งกาย และห้องสุขา	f	11	25	58	19	7
	%	9.2	20.8	48.3	20.8	5.8
9. สถานที่ออกกำลังกายอยู่ในสภาพ แวดล้อมที่ดี	f	7	22	46	34	11
	%	5.8	18.3	38.3	28.3	9.2
10. มีจำนวนของอุปกรณ์ในการ ออกกำลังกาย เพียงพอกับ จำนวนผู้มาใช้	f	11	24	48	29	8
	%	9.2	20.0	40.0	24.3	6.6
รวม	f	191	264	424	230	91
	%	15.9	22.0	35.3	19.2	7.6

จากตาราง 17 ปัญหาในการออกกำลังกาย ของนักศึกษาภาคการศึกษาเพื่อปวงชน
ในด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง
คิดเป็นร้อยละ 35.3 ยกเว้นเรื่องมีการกำหนดตารางการใช้สถานที่ระหว่างการเรียน และมีน้ำดื่ม
ที่สะอาดไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย มีปัญหาอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 45.8 และ
41.7 ตามลำดับ

ตาราง 18 ค่าความถี่และค่าร้อยละ ของปัญหาในการออกกำลังกาย ของนักศึกษา
ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 320)

รายการ		ระดับปัญหา				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีเจ้าหน้าที่ดูแล รับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	114	88	55	36	27
	%	35.6	27.5	17.2	11.3	8.4
2. มีเจ้าหน้าที่เบิก – จ่ายวัสดุอุปกรณ์	f	121	83	67	37	12
เพียงพอ	%	37.8	25.9	20.9	11.6	3.8
3. มีบุคลากรที่มีความรู้ตรงกับประเภทการออกกำลังกาย	f	127	88	67	25	13
	%	39.7	27.5	20.9	7.8	4.1
4. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	146	73	51	32	18
	%	45.6	22.9	15.9	10.0	5.6
5. มีเจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร ความรู้ในการออกกำลังกาย	f	145	86	46	29	14
	%	45.3	26.9	18.4	17.2	3.4
6. มีเจ้าหน้าที่ซ่อมบำรุงสนาม และอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f	109	86	59	55	11
	%	34.1	26.9	18.4	17.2	3.4
7. มีเจ้าหน้าที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายอย่างถูกวิธี	f	46	31	142	79	22
	%	14.4	9.7	44.4	24.7	6.8
8. มีบุคลากรดูแลความปลอดภัย	f	110	86	67	44	13
	%	34.3	26.9	20.9	13.8	4.1
9. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	f	20	41	113	86	60
	%	6.3	12.8	35.2	26.9	18.8
10. บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรมสะอาดเรียบร้อยวาจาสุภาพ	f	18	30	113	95	64
	%	5.6	9.4	35.2	29.8	20.0
รวม	f	1,052	740	684	470	254
	%	32.9	23.1	21.4	14.7	7.9

จากตาราง 18 ปัญหาในการออกกำลังกาย ของนักศึกษา ในด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 32.9 ยกเว้นเรื่องมีเจ้าหน้าที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายอย่างถูกวิธี บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และบุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรมสะอาดเรียบร้อยวาจาสุภาพ มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 44.4 , 35.2 และ 35.2 ตามลำดับ

ตาราง 19 ค่าความถี่และค่าร้อยละ ของปัญหาในการออกกำลังกาย ของนักศึกษาชาย
ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 150)

รายการ		ระดับปัญหา				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีเจ้าหน้าที่ดูแล รับผิดชอบของใน	f	45	44	23	24	14
บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	%	30.0	29.3	15.3	16.0	9.4
2. มีเจ้าหน้าที่เบิก – จ่ายวัสดุอุปกรณ์	f	48	46	31	18	7
เพียงพอ	%	32.0	30.6	20.7	12.0	4.7
3. มีบุคลากรที่มีความรู้ตรงกับ	f	56	46	27	12	9
ประเภทการออกกำลังกาย	%	37.3	30.6	18.1	8.0	6.0
4. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่	f	69	34	13	21	13
ออกกำลังกาย	%	46.0	22.6	8.7	14.0	8.4
5. มีเจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ให้	f	58	54	7	22	9
ข่าวสาร ความรู้	%	38.7	36.0	4.7	14.6	6.0
ในการออกกำลังกาย						
6. มีเจ้าหน้าที่ซ่อมบำรุงสนาม และ	f	56	39	17	33	5
อุปกรณ์การออกกำลังกาย	%	37.3	26.0	11.3	22.0	3.4
7. มีเจ้าหน้าที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการ	f	15	12	83	24	16
ใช้อุปกรณ์การออกกำลังกาย	%	10.0	8.0	55.3	16.0	10.7
อย่างถูกวิธี						
8. มีบุคลากรดูแลความปลอดภัย	f	53	42	33	14	8
	%	35.4	28.0	22.0	9.3	5.3
9. บุคลากรผู้ให้บริการมี	f	16	13	62	40	19
มนุษยสัมพันธ์ที่ดี	%	10.7	8.7	41.3	26.7	12.6
10. บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกาย	f	14	4	47	55	30
เหมาะสมกับกิจกรรมสะอาด	%	9.3	2.7	31.3	36.7	20.0
เรียบร้อยจากสุขภาพ						
รวม	f	430	334	343	263	130
	%	28.7	22.3	22.9	17.5	8.6

จากตาราง 19 ปัญหาในการออกกำลังกาย ของนักศึกษาชาย ในด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 28.7 ยกเว้นเรื่องมีเจ้าหน้าที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายอย่างถูกวิธี และบุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 55.3 และ 31.3 ตามลำดับ

ตาราง 20 ค่าความถี่และค่าร้อยละ ของปัญหาในการออกกำลังกาย ของนักศึกษาหญิง
ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 170)

รายการ		ระดับปัญหา				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีเจ้าหน้าที่ดูแล รับฝากสิ่งของใน	f	69	44	32	12	13
บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	%	40.6	25.9	18.8	7.1	7.6
2. มีเจ้าหน้าที่เบิก – จ่ายวัสดุอุปกรณ์	f	73	37	36	19	5
เพียงพอ	%	42.9	21.8	21.2	11.2	2.9
3. มีบุคลากรที่มีความรู้ตรงกับ	f	71	42	40	13	4
ประเภทการออกกำลังกาย	%	41.8	24.7	23.5	7.6	2.4
4. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่	f	7	39	38	14	5
ออกกำลังกาย	%	45.3	22.9	22.4	6.5	2.9
5. มีเจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ให้	f	77	42	39	7	5
ข่าวสาร ความรู้	%	45.3	24.8	22.9	4.1	2.9
ในการออกกำลังกาย						
6. มีเจ้าหน้าที่ซ่อมบำรุงสนาม และ	f	53	47	42	22	6
อุปกรณ์การออกกำลังกาย	%	31.2	27.6	24.8	12.9	3.5
7. มีเจ้าหน้าที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการ	f	31	19	59	55	6
ใช้อุปกรณ์การออกกำลังกาย	%	18.2	11.2	34.7	32.4	3.5
อย่างถูกวิธี						
8. มีบุคลากรดูแลความปลอดภัย	f	57	44	34	30	5
	%	33.5	25.9	20.0	17.7	2.9
9. บุคลากรผู้ให้บริการมี	f	4	28	51	46	41
มนุษยสัมพันธ์ที่ดี	%	2.4	16.4	30.0	27.1	24.1
10. บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกาย	f	4	26	66	40	34
เหมาะสมกับกิจกรรมสะอาด	%	2.4	15.3	38.8	23.5	20.0
เรียบร้อยจากสภาพ						
รวม	f	516	368	437	255	124
	%	30.4	21.6	25.7	15.0	7.3

จากตาราง 20 ปัญหาในการออกกำลังกาย ของนักศึกษาหญิง ในด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 30.4 ยกเว้นเรื่องมีเจ้าหน้าที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายอย่างถูกวิธี บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และบุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรมสะอาดเรียบร้อยจากสภาพ มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.7 , 30.0 และ 38.8 ตามลำดับ

ตาราง 21 ค่าความถี่และค่าร้อยละ ของปัญหาในการออกกำลังกาย ของนักศึกษาภาคปกติ
ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 200)

รายการ		ระดับปัญหา				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีเจ้าหน้าที่ดูแล รับประทานอาหารใน	f	70	56	32	24	18
บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	%	35.0	28.0	16.0	12.0	9.0
2. มีเจ้าหน้าที่เบิก – จ่ายวัสดุอุปกรณ์	f	69	58	43	24	6
เพียงพอ	%	34.5	29.0	21.5	12.0	3.0
3. มีบุคลากรที่มีความรู้ตรงกับ	f	83	56	40	16	5
ประเภทการออกกำลังกาย	%	41.5	28.0	20.0	8.0	2.5
4. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่	f	101	43	21	24	11
ออกกำลังกาย	%	50.5	21.5	10.5	12.0	5.5
5. มีเจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ให้	f	76	71	25	20	8
ข่าวสาร ความรู้	%	38.0	35.5	12.5	10.0	4.0
ในการออกกำลังกาย						
6. มีเจ้าหน้าที่ซ่อมบำรุงสนาม และ	f	72	58	34	30	6
อุปกรณ์การออกกำลังกาย	%	36.0	29.0	17.0	15.0	3.0
7. มีเจ้าหน้าที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการ	f	43	25	69	48	15
ใช้อุปกรณ์การออกกำลังกาย	%	21.5	12.5	34.5	24.0	7.5
อย่างถูกวิธี						
8. มีบุคลากรดูแลความปลอดภัย	f	64	59	44	24	9
	%	32.0	29.5	22.0	12.0	4.5
9. บุคลากรผู้ให้บริการมี	f	11	29	64	53	43
มนุษยสัมพันธ์ที่ดี	%	5.5	14.5	32.0	26.5	21.5
10. บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกาย	f	12	13	66	68	41
เหมาะสมกับกิจกรรมสะอาด	%	6.0	7.5	33.0	34.0	20.5
เรียบร้อยสะอาดสุขภาพ						
รวม	f	601	468	438	331	162
	%	30.1	23.3	21.9	16.6	8.1

จากตาราง 21 ปัญหาในการออกกำลังกาย ของนักศึกษาภาคปกติ ในด้านบุคลากร
ผู้ให้บริการ โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 30.1 ยกเว้นเรื่องมีเจ้าหน้าที่ให้
ความรู้เกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายอย่างถูกวิธี และบุคลากรผู้ให้บริการมี
มนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.5 และ 32.0 ตามลำดับ

ตาราง 22 ค่าความถี่และค่าร้อยละ ของปัญหาในการออกกำลังกาย ของนักศึกษา
ภาคการศึกษาเพื่อปวงชน ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N = 120)

รายการ		ระดับปัญหา				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีเจ้าหน้าที่ดูแล รับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	f	44	32	23	12	9
	%	36.6	26.7	19.2	10.0	7.5
2. มีเจ้าหน้าที่เบิก – จ่ายวัสดุอุปกรณ์	f	52	25	24	13	6
เพียงพอ	%	43.3	20.8	20.0	10.9	5.0
			8			
3. มีบุคลากรที่มีความรู้ตรงกับประเภทการออกกำลังกาย	f	44	32	27	9	8
	%	36.7	26.7	22.5	7.5	6.6
4. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย	f	45	30	30	8	7
	%	37.5	25.0	25.0	6.7	5.8
5. มีเจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสาร ความรู้ในการออกกำลังกาย	f	59	25	21	9	6
	%	49.2	20.8	17.5	7.5	5.0
6. มีเจ้าหน้าที่ซ่อมบำรุงสนาม และอุปกรณ์การออกกำลังกาย	f	37	28	25	25	5
	%	30.8	23.4	20.8	20.8	4.2
7. มีเจ้าหน้าที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายอย่างถูกวิธี	f	23	16	43	31	7
	%	19.2	13.4	35.8	25.8	5.8
8. มีบุคลากรดูแลความปลอดภัย	f	46	27	23	20	4
	%	38.3	22.5	19.2	16.7	3.3
9. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	f	9	12	49	33	17
	%	7.5	10.0	40.8	27.5	14.2
10. บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรมสะอาดเรียบร้อยวาจาสุภาพ	f	6	17	47	27	23
	%	5.0	14.2	39.2	22.4	19.2
รวม	f	365	244	312	187	92
	%	30.4	20.3	26.0	15.6	7.7

จากตาราง 22 ปัญหาในการออกกำลังกาย ของนักศึกษาภาคการศึกษาเพื่อปวงชน ในด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 30.4 ยกเว้นเรื่องมีเจ้าหน้าที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายอย่างถูกวิธี บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และบุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรมสะอาดเรียบร้อยวาจาสุภาพ มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.8 , 40.8 และ 39.2 ตามลำดับ

ตาราง 23 ค่าความถี่และค่าร้อยละ ของปัญหาในการออกกำลังกาย ของนักศึกษา
ด้านงบประมาณที่ได้รับ (N = 320)

รายการ		ระดับปัญหา				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. งบประมาณที่ได้รับในการจัดกิจกรรมกีฬาอย่างเพียงพอ	f	41	75	103	68	33
	%	12.8	23.4	22.2	21.3	10.3
2. มีงบประมาณสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง	f	23	102	116	71	8
	%	7.2	31.9	36.2	22.2	2.5
3. มีงบประมาณในการซ่อมแซมอุปกรณ์ และสนาม	f	21	90	127	53	29
	%	6.6	28.1	39.6	16.6	9.1
4. มีงบประมาณในจัดสนับสนุนกิจกรรมกีฬาภายในสถาบันอย่างเพียงพอ	f	25	63	134	71	27
	%	7.8	19.6	67.0	22.2	6.4
5. มีงบประมาณในจัดสนับสนุนกิจกรรมกีฬาระหว่างสถาบันอย่างเพียงพอ	f	28	32	102	92	66
	%	8.6	10.0	38.1	28.7	20.6
6. มีการหางบประมาณสนับสนุนจากเอกชน	f	21	55	146	71	27
	%	6.6	17.2	45.6	22.2	8.4
รวม	f	159	417	728	426	190
	%	8.3	21.7	37.9	22.2	9.9

จากตาราง 23 ปัญหาในการออกกำลังกาย ของนักศึกษา ในด้านงบประมาณที่ได้รับ โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.9

ตาราง 24 ค่าความถี่และค่าร้อยละ ของปัญหาในการออกกำลังกาย ของนักศึกษาชาย
 ด้านงบประมาณที่ได้รับ (N = 150)

รายการ		ระดับปัญหา				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. งบประมาณที่ได้รับในการจัดกิจกรรมกีฬาอย่างเพียงพอ	f	33	18	39	33	27
	%	22.0	12.0	26.0	22.0	18.0
2. มีงบประมาณสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง	f	13	48	54	30	5
	%	8.7	32.0	36.0	20.0	3.3
3. มีงบประมาณในการซ่อมแซมอุปกรณ์ และสนาม	f	20	40	54	20	16
	%	13.3	26.7	36.0	13.3	10.7
4. มีงบประมาณในจัดสนับสนุนกิจกรรมกีฬาภายในสถาบันอย่างเพียงพอ	f	24	14	74	21	17
	%	16.0	9.3	49.4	14.0	11.3
5. มีงบประมาณในจัดสนับสนุนกิจกรรมกีฬาระหว่างสถาบันอย่างเพียงพอ	f	26	28	42	39	15
	%	17.3	18.7	28.0	26.0	10.0
6. มีการหางบประมาณสนับสนุนจากเอกชน	f	19	12	8	23	16
	%	12.7	8.0	5.3	15.3	10.7
รวม	f	135	160	343	166	96
	%	15.0	17.8	38.1	18.4	10.7

จากตาราง 24 ปัญหาในการออกกำลังกาย ของนักศึกษาชาย ในด้านงบประมาณที่ได้รับ โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 38.1

ตาราง 25 ค่าความถี่และค่าร้อยละ ของปัญหาในการออกกำลังกาย ของนักศึกษาหญิง
ด้านงบประมาณที่ได้รับ (N = 170)

รายการ		ระดับปัญหา				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. งบประมาณที่ได้รับในการจัดกิจกรรมกีฬาอย่างเพียงพอ	f	8	57	64	35	6
	%	4.8	33.5	37.6	20.6	3.5
2. มีงบประมาณสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง	f	10	54	62	41	3
	%	5.9	31.8	36.5	24.1	1.7
3. มีงบประมาณในการซ่อมแซมอุปกรณ์ และสนาม	f	1	50	73	33	13
	%	0.6	29.4	42.9	19.5	7.6
4. มีงบประมาณในจัดสนับสนุนกิจกรรมกีฬาภายในสถาบันอย่างเพียงพอ	f	1	49	60	50	10
	%	0.6	28.8	35.3	29.4	5.9
5. มีงบประมาณในจัดสนับสนุนกิจกรรมกีฬาระหว่างสถาบันอย่างเพียงพอ	f	2	4	60	53	51
	%	1.2	2.4	35.1	31.2	30.0
6. มีการหางบประมาณสนับสนุนจากเอกชน	f	2	43	66	48	11
	%	1.2	25.3	38.8	28.2	6.5
รวม	f	24	257	385	260	94
	%	2.4	25.5	37.8	25.4	9.2

จากตาราง 25 ปัญหาในการออกกำลังกาย ของนักศึกษาหญิง ในด้านงบประมาณที่ได้รับ โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.8

ตาราง 25 ค่าความถี่และค่าร้อยละ ของปัญหาในการออกกำลังกาย ของนักศึกษาหญิง
 ด้านงบประมาณที่ได้รับ (N = 170)

รายการ		ระดับปัญหา				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. งบประมาณที่ได้รับในการจัดกิจกรรมกีฬาอย่างเพียงพอ	f	8	57	64	35	6
	%	4.8	33.5	37.6	20.6	3.5
2. มีงบประมาณสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง	f	10	54	62	41	3
	%	5.9	31.8	36.5	24.1	1.7
3. มีงบประมาณในการซ่อมแซมอุปกรณ์ และสนาม	f	1	50	73	33	13
	%	0.6	29.4	42.9	19.5	7.6
4. มีงบประมาณในจัดสนับสนุนกิจกรรมกีฬาภายในสถาบันอย่างเพียงพอ	f	1	49	60	50	10
	%	0.6	28.8	35.3	29.4	5.9
5. มีงบประมาณในจัดสนับสนุนกิจกรรมกีฬาระหว่างสถาบันอย่างเพียงพอ	f	2	4	60	53	51
	%	1.2	2.4	35.1	31.2	30.0
6. มีการหางบประมาณสนับสนุนจากเอกชน	f	2	43	66	48	11
	%	1.2	25.3	38.8	28.2	6.5
รวม	f	24	257	385	260	94
	%	2.4	25.5	37.8	25.4	9.2

จากตาราง 25 ปัญหาในการออกกำลังกาย ของนักศึกษาหญิง ในด้านงบประมาณที่ได้รับ โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.8

ตาราง 27 ค่าความถี่และค่าร้อยละ ของปัญหาในการออกกำลังกาย ของนักศึกษา
ภาคการศึกษาเพื่อปวงชน ด้านงบประมาณที่ได้รับ (N = 120)

รายการ		ระดับปัญหา				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. งบประมาณที่ได้รับในการจัด	f	9	39	1	28	3
กิจกรรมกีฬาอย่างเพียงพอ	%	7.5	32.5	34.2	23.3	2.5
2. มีงบประมาณสนับสนุนอย่าง	f	8	37	39	34	2
ต่อเนื่อง	%	6.7	30.8	32.5	28.3	1.7
3. มีงบประมาณในการซ่อมแซม	f	5	40	40	29	6
อุปกรณ์ และสนาม	%	4.2	33.3	33.3	24.2	5.0
4. มีงบประมาณในจัดสนับสนุน	f	1	35	38	37	9
กิจกรรมกีฬาภายใน	%	0.8	29.2	31.7	30.8	7.5
สถาบันอย่างเพียงพอ						
5. มีงบประมาณในจัดสนับสนุน	f	3	7	41	36	9
กิจกรรมกีฬาระหว่าง	%	2.5	5.8	34.2	30.0	27.5
สถาบันอย่างเพียงพอ						
6. มีการหางบประมาณสนับสนุนจาก	f	3	30	43	41	3
เอกชน	%	2.5	25.0	35.8	30.0	2.5
รวม	f	29	188	242	205	56
	%	4.0	26.1	33.6	28.5	7.8

จากตาราง 27 ปัญหาในการออกกำลังกาย ของนักศึกษาภาคภาคการศึกษาเพื่อปวงชน
ในด้านงบประมาณที่ได้รับ โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 33.6

ตาราง 28 ค่าความถี่และค่าร้อยละ ของปัญหาในการออกกำลังกาย ของนักศึกษา
ด้านการจัดและดำเนินกิจกรรม (N = 320)

รายการ		ระดับปัญหา				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การจัดประเภทของกีฬาแข่งขัน	f	24	101	106	57	32
สอดคล้องกับประเภทของ	%	7.5	31.5	33.2	17.8	10.0
การออกกำลังกาย						
2. เปิดโอกาสให้บุคคลทั่วไปได้ออก	f	18	64	136	73	29
กำลังกาย	%	5.6	20.0	42.4	22.8	9.2
3. มีการจัดการแข่งขันกีฬากับชุมชน	f	27	79	103	91	20
	%	8.5	24.7	32.2	28.4	6.2
4. มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายใน	f	18	63	127	77	35
สถาบันฯ	%	5.6	19.7	39.7	24.1	10.9
5. มีการจัดการแข่งขันกีฬา	f	18	43	142	86	31
ระหว่างสถาบันฯ	%	5.6	13.4	44.4	26.9	9.7
6. วัน เวลาในการจัดกิจกรรมกีฬา	f	127	86	29	42	36
ภายในมีความเหมาะสมกับสภาพ	%	39.7	26.9	9.1	13.1	11.2
ภูมิอากาศ						
รวม	f	134	392	741	470	183
	%	6.9	20.5	38.6	24.5	9.5

จากตาราง 28 ปัญหาในการออกกำลังกาย ของนักศึกษา ในด้านการจัดและดำเนิน
กิจกรรม โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 38.6 ยกเว้นเรื่องวัน เวลา
ในการจัดกิจกรรมกีฬาภายในมีความเหมาะสมกับสภาพภูมิอากาศ มีปัญหาอยู่ในระดับ
มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 39.7

ตาราง 28 ค่าความถี่และค่าร้อยละ ของปัญหาในการออกกำลังกาย ของนักศึกษา
ด้านการจัดและดำเนินกิจกรรม (N = 320)

รายการ		ระดับปัญหา				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การจัดประเภทของกีฬาแข่งขัน	f	24	101	106	57	32
สอดคล้องกับประเภทของ	%	7.5	31.5	33.2	17.8	10.0
การออกกำลังกาย						
2. เปิดโอกาสให้บุคคลทั่วไปได้ออก	f	18	64	136	73	29
กำลังกาย	%	5.6	20.0	42.4	22.8	9.2
3. มีการจัดการแข่งขันกีฬากับชุมชน	f	27	79	103	91	20
	%	8.5	24.7	32.2	28.4	6.2
4. มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายใน	f	18	63	127	77	35
สถาบันฯ	%	5.6	19.7	39.7	24.1	10.9
5. มีการจัดการแข่งขันกีฬา	f	18	43	142	86	31
ระหว่างสถาบันฯ	%	5.6	13.4	44.4	26.9	9.7
6. วัน เวลาในการจัดกิจกรรมกีฬา	f	127	86	29	42	36
ภายในมีความเหมาะสมกับสภาพ	%	39.7	26.9	9.1	13.1	11.2
ภูมิอากาศ						
รวม	f	134	392	741	470	183
	%	6.9	20.5	38.6	24.5	9.5

จากตาราง 28 ปัญหาในการออกกำลังกาย ของนักศึกษา ในด้านการจัดและดำเนิน
กิจกรรม โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 38.6 ยกเว้นเรื่องวัน เวลา
ในการจัดกิจกรรมกีฬาภายในมีความเหมาะสมกับสภาพภูมิอากาศ มีปัญหาอยู่ในระดับ
มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 39.7

ตาราง 29 ค่าความถี่และค่าร้อยละ ของปัญหาในการออกกำลังกาย ของนักศึกษาชาย
ด้านการจัดและดำเนินกิจกรรม (N = 150)

รายการ		ระดับปัญหา				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การจัดประเภทของกีฬาแข่งขัน	f	12	57	37	25	19
สอดคล้องกับประเภทของ	%	8.0	38.0	24.7	16.7	12.6
การออกกำลังกาย						
2. เปิดโอกาสให้บุคคลทั่วไปได้ออก	f	13	26	59	34	18
กำลังกาย	%	8.6	17.3	39.4	22.7	12.0
3. มีการจัดการแข่งขันกีฬากับชุมชน	f	5	37	50	44	14
	%	3.3	24.7	33.4	29.3	9.3
4. มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายใน	f	13	29	70	33	5
สถาบันฯ	%	8.6	19.3	46.7	22.0	3.3
5. มีการจัดการแข่งขันกีฬา	f	14	9	76	46	5
ระหว่างสถาบันฯ	%	9.3	6.0	50.7	30.7	3.3
6. วัน เวลาในการจัดกิจกรรมกีฬา	f	54	49	24	6	17
ภายในมีความเหมาะสมกับสภาพ	%	36.0	32.7	16.0	4.0	11.3
ภูมิอากาศ						
รวม	f	111	207	316	188	78
	%	12.3	23.0	35.1	20.9	8.7

จากตาราง 29 ปัญหาในการออกกำลังกายของนักศึกษาชายในด้านการจัดและดำเนินกิจกรรม โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.1 ยกเว้นเรื่องวัน เวลาในการจัดกิจกรรมกีฬาภายในมีความเหมาะสมกับสภาพภูมิอากาศมีปัญหา อยู่ในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 36.0

ตาราง 30 ค่าความถี่และค่าร้อยละ ของปัญหาในการออกกำลังกาย ของนักศึกษาหญิง
ด้านการจัดและดำเนินกิจกรรม (N = 170)

รายการ		ระดับปัญหา				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การจัดประเภทของกีฬาแข่งขัน	f	12	44	69	32	13
สอดคล้องกับประเภทของ	%	7.1	25.9	40.6	18.8	7.6
การออกกำลังกาย						
2. เปิดโอกาสให้บุคคลทั่วไปได้ออก	f	5	38	77	39	11
กำลังกาย	%	2.9	22.4	45.3	22.9	6.5
3. มีการจัดการแข่งขันกีฬากับชุมชน	f	22	42	53	47	6
	%	12.9	24.7	31.2	27.6	3.5
4. มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายใน	f	5	34	57	44	30
สถานับนฯ	%	2.9	20.0	33.6	25.9	17.6
5. มีการจัดการแข่งขันกีฬา	f	4	34	66	40	26
ระหว่างสถานับนฯ	%	2.4	20.0	38.8	23.5	15.3
6. วัน เวลาในการจัดกิจกรรมกีฬา	f	73	37	5	36	19
ภายในมีความเหมาะสมกับสภาพ	%	42.9	21.8	2.9	21.2	12.2
ภูมิอากาศ						
รวม	f	121	229	327	238	105
	%	11.9	22.5	32.1	23.3	10.2

จากตาราง 30 ปัญหาในการออกกำลังกายของนักศึกษาหญิงในด้านการจัดและดำเนิน
กิจกรรม โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 32.1 ยกเว้นเรื่องวัน เวลา
ในการจัดกิจกรรมกีฬาภายในมีความเหมาะสมกับสภาพภูมิอากาศมีปัญหา มีปัญหาอยู่ในระดับ
มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 42.9

ตาราง 31 ค่าความถี่และค่าร้อยละ ของปัญหาในการออกกำลังกาย ของนักศึกษาภาคปกติ
ด้านการจัด และดำเนินกิจกรรม (N = 200)

รายการ		ระดับปัญหา				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การจัดประเภทของกีฬาแข่งขัน	f	18	74	59	34	15
สอดคล้องกับประเภทของ	%	9.0	37.0	29.5	17.0	7.5
การออกกำลังกาย						
2. เปิดโอกาสให้บุคคลทั่วไปได้ออก	f	11	34	91	43	21
กำลังกาย	%	5.5	17.0	45.5	21.5	10.5
3. มีการจัดการแข่งขันกีฬากับชุมชน	f	2	54	66	63	15
	%	1.0	27.0	33.0	31.5	7.5
4. มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายใน	f	14	40	81	50	15
สถาบันฯ	%	7.0	20.0	40.5	25.0	7.5
5. มีการจัดการแข่งขันกีฬา	f	9	20	98	54	19
ระหว่างสถาบันฯ	%	4.5	10.0	49.0	27.0	9.5
6. วัน เวลาในการจัดกิจกรรมกีฬา	f	75	61	23	18	23
ภายในมีความเหมาะสมกับสภาพ	%	37.5	30.5	11.5	9.0	11.5
ภูมิอากาศ						
รวม	f	129	283	418	262	108
	%	10.8	23.8	34.8	21.8	9.0

จากตาราง 31 ปัญหาในการออกกำลังกายของนักศึกษาภาคปกติในด้านการจัดและ
ดำเนินกิจกรรม โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 34.8 ยกเว้นเรื่องวัน เวลา
ในการจัดกิจกรรมกีฬาภายในมีความเหมาะสมกับสภาพภูมิอากาศมีปัญหา มีปัญหาอยู่ในระดับ
มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 37.5

ตาราง 32 ค่าความถี่และค่าร้อยละ ของปัญหาในการออกกำลังกาย ของนักศึกษาภาคการศึกษา เพื่อปวงชน ด้านการจัด และดำเนินกิจกรรม (N = 120)

รายการ		ระดับปัญหา				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การจัดประเภทของกีฬาแข่งขัน	f	6	24	52	25	13
สอดคล้องกับประเภทของ	%	5.0	20.0	43.3	20.8	10.8
การออกกำลังกาย						
2. เปิดโอกาสให้บุคคลทั่วไปได้ออก	f	7	30	45	30	8
กำลังกาย	%	5.8	25.0	37.5	25.0	6.7
3. มีการจัดการแข่งขันกีฬากับชุมชน	f	25	25	37	28	5
	%	20.8	20.8	30.8	23.4	4.2
4. มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายใน	f	4	23	46	27	20
สถาบันฯ	%	3.3	19.2	38.3	22.5	16.7
5. มีการจัดการแข่งขันกีฬา	f	9	23	44	32	12
ระหว่างสถาบันฯ	%	7.5	19.2	36.7	19.2	14.2
6. วัน เวลาในการจัดกิจกรรมกีฬา	f	6	27	47	23	17
ภายในมีความเหมาะสมกับสภาพ	%	5.0	22.5	39.2	19.2	14.2
ภูมิอากาศ						
รวม	f	57	152	271	165	75
	%	7.9	21.2	37.6	22.9	10.4

จากตาราง 32 ปัญหาในการออกกำลังกาย ของนักศึกษาภาคการศึกษาเพื่อปวงชน
 ในด้านการจัดและดำเนินกิจกรรม โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.6

ตอนที่ 3 สรุปความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ

1. นักศึกษาส่วนใหญ่เห็นว่าภายในสนามควรจัดให้มีน้ำดื่มและแสงสว่างให้เพียงพอ
2. จัดให้มีเจ้าหน้าที่หรือบุคลากรคอยให้คำแนะนำและดูแลเรื่องการยืม-คืนอุปกรณ์
3. ควรมีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกายให้ทั่วถึง
4. สถานที่ในการออกกำลังกายควรเตรียมความพร้อมในเรื่องอุปกรณ์ โดยเฉพาะใน

โรงฝึกพลศึกษา เนื่องจากมีนักศึกษาใช้บริการเป็นจำนวนมาก

5. ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ทำความสะอาดสถานที่ในการออกกำลังกาย
6. การใช้สนามควรจัดทำตารางการใช้สนามติดไว้อย่างชัดเจน
7. ในการจัดการแข่งขัน หรือกิจกรรมกีฬาภายในสถาบัน ไม่ควรจัดในฤดูฝน
8. ควรมีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสนามหากเกิดกรณีฉุกเฉิน

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า

เพื่อศึกษาปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันราชภัฏร้อยเอ็ด ปีการศึกษา 2546

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากร ที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้านี้เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันราชภัฏร้อยเอ็ด จำนวน 1,410 คน ประกอบด้วยประกอบด้วยนักศึกษาภาคปกติ 894 คน แบ่งเป็นชาย 405 คน หญิง 489 คน และนักศึกษาภาคการศึกษาเพื่อปวงชน 516 คน แบ่งเป็นชาย 263 คน หญิง 253 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันราชภัฏร้อยเอ็ด จำนวน 316 คน ประกอบด้วยประกอบด้วยนักศึกษา ภาคปกติ 200 คน แบ่งเป็น ชาย 90 คน หญิง 110 คน และนักศึกษาภาคการศึกษาเพื่อปวงชน 116 คน แบ่งเป็น ชาย 59 คน หญิง 57 คน ได้มาโดยการกำหนดกลุ่มขนาดตัวอย่างโดยใช้สูตร ยามาเน่ (Yamane) ที่ความเชื่อมั่น 0.5 ที่ $\pm 5\%$ ณ ประชากร 1,500 คนและใช้วิธีเลือกกลุ่ม ตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมีความต้องการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างนักศึกษาภาคการศึกษาเพื่อปวงชน เพศชาย 60 คน และเพศหญิง 60 คน รวมทั้งหมด 320 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาระดับปริญญาตรีสถาบันราชภัฏร้อยเอ็ด ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นจากการศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List) มาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) และแบบสอบถามปลายเปิดในลักษณะเขียนบรรยายความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ (Open Ended)

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือ

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถามเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List) เกี่ยวกับ เพศ และสถานภาพของนักศึกษา

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความต้องการในการออกกำลังกาย ลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบสำรวจรายการ (Chick List) และปัญหาการรับบริการในการออกกำลังกาย เป็นแบบสอบถาม

ถามมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับคือมากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด มี 4 ด้าน คือ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านงบประมาณที่ได้รับ และด้านการจัดและดำเนินกิจกรรม

ตอนที่ 3 แบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นแบบสอบถามปลายเปิดในลักษณะเขียนบรรยายความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ (Open Ended)

วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลตามลำดับขั้นตอน ดังนี้

1. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้เชี่ยวชาญ เพื่อขอความอนุเคราะห์ ตรวจสอบแก้ไขแบบสอบถาม
2. ขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงอาจารย์ผู้สอน อาจารย์ที่ปรึกษาของนักศึกษาที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง เพื่อขอความร่วมมือในการใช้กลุ่มตัวอย่าง สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ในการเก็บรวบรวมข้อมูล
3. นำแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างพร้อมหนังสือนำส่งด้วยตนเอง แล้วเก็บรวบรวมแบบสอบถามคืนทั้งหมด
4. นำแบบสอบถามที่ได้รับคืนมาตรวจสอบความสมบูรณ์ ถูกต้อง แล้วนำแบบสอบถามไปดำเนินการวิเคราะห์ต่อไป

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า

1. สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

ผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 320 คน จำแนกตามเพศเป็นชาย 150 คน คิดเป็นร้อยละ 46.9 หญิง 170 คน คิดเป็นร้อยละ 53.1 จำแนกตามสถานภาพเป็นนักศึกษาภาคปกติจำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 62.5 และนักศึกษาภาคการศึกษาเพื่อปวงชนจำนวน 120 คน คิดเป็นร้อยละ 37.5
2. ปัญหาในการออกกำลังกาย
 - 2.1 ในด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ตามความคิดเห็นของนักศึกษา โดยภาพรวมมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 35.4
 - 2.2 ในด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ตามความคิดเห็นของนักศึกษา โดยภาพรวมมีปัญหาอยู่ในระดับในระดับมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 32.9
 - 2.3 ในด้านด้านงบประมาณที่ได้รับ ตามความคิดเห็นของนักศึกษา โดยภาพรวมมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.9
 - 2.4 ในด้านการจัดและดำเนินกิจกรรม ตามความคิดเห็นของนักศึกษา โดยภาพรวมมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 38.6

3. ความต้องการในการออกกำลังกาย

3.1 ด้านวันในการออกกำลังกาย พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายในวันที่มีการเรียนการสอน และวันหยุดราชการ คิดเป็นร้อยละ 52.5

3.2 ด้านจำนวนวันที่ออกกำลังกายใน 1 สัปดาห์ พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายโดยเฉลี่ย 2 วันต่อสัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 25.9

3.3 ด้านเวลาที่ใช้โดยประมาณในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ใช้เวลาในการออกกำลังกายมากกว่า 1 ชั่วโมง คิดเป็นร้อยละ 33.2

3.4 ด้านช่วงเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายในช่วงเย็นเวลา 16.00 – 18.00 น. คิดเป็นร้อยละ 59.6

3.5 ด้านสถานที่ภายในสถาบันที่ใช้ออกกำลังกายเป็นประจำ พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ใช้สนามบาสเกตบอลกลางแจ้งในการออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 48.1

3.6 ด้านสถานที่ออกกำลังกายภายนอกสถาบัน พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายที่บ้าน คิดเป็นร้อยละ 57.2

3.7 ด้านเหตุผลที่ต้องการออกกำลังกายภายในสถาบัน พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายที่สถาบัน เนื่องจากมีสถานที่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 64.1

3.8 ด้านเหตุผลที่ต้องการออกกำลังกาย พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพื่อต้องการให้มีสุขภาพดี คิดเป็นร้อยละ 85.6

3.9 ในด้านกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการปฏิบัติ พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายโดยการวิ่งเหยาะ คิดเป็นร้อยละ 59.1

3.10 ด้านรายการกีฬาที่นักศึกษาต้องการดู พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ดูกีฬาฟุตบอล คิดเป็นร้อยละ 61.1

ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

1. นักศึกษาส่วนใหญ่เห็นว่าภายในสนามควรจัดให้มีน้ำดื่มและแสงสว่างให้เพียงพอ
2. จัดให้มีเจ้าหน้าที่หรือบุคลากรคอยให้คำแนะนำและดูแลเรื่องการยืม-คืนอุปกรณ์
3. ควรมีการประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกายให้ทั่วถึง
4. สถานที่ในการออกกำลังกายควรเตรียมความพร้อมในเรื่องอุปกรณ์ โดยเฉพาะสนามบาสเกตบอลกลางแจ้ง เนื่องจากมีนักศึกษาใช้บริการเป็นจำนวนมาก
5. ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ทำความสะอาดสถานที่ในการออกกำลังกาย
6. การใช้สนามควรจัดทำตารางใช้สนามติดไว้อย่างชัดเจน
7. ในการจัดการแข่งขัน หรือกิจกรรมกีฬภายในสถาบันไม่ควรจัดในฤดูฝน
8. ควรมีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสนามหากเกิดกรณีฉุกเฉิน

อภิปรายผล

1. ปัญหาในการออกกำลังกาย

1.1 ในด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ ตามความคิดเห็นของนักศึกษา โดยภาพรวมมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง แสดงถึง สถาบันยังขาดความพร้อมในด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์ โดยเฉพาะในเรื่อง อุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย มีความจำเป็นต่อการออกกำลังกายอย่างยิ่งหากอุปกรณ์ชำรุด หรือมีจำนวนไม่เพียงพอกับความต้องการ ส่งผลทำให้ขาดแรงจูงใจในการออกกำลังกาย และปัญหาในเรื่องน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย เนื่องจากสถานที่ออกกำลังกายยังไม่มีเครื่องทำน้ำดื่ม และอยู่ห่างจากตัวอาคารเรียนที่มีเครื่องทำน้ำดื่มมาก ทำให้ไม่มีน้ำดื่มไว้บริการผู้ที่มาออกกำลังกายอย่างเพียงพอ

1.2 ในด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ตามความคิดเห็นของนักศึกษา โดยภาพรวมมีปัญหาอยู่ในระดับมากที่สุด แสดงถึง สถาบันยังขาดบุคลากรผู้ให้บริการที่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพราะการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาให้เกิดประโยชน์สูงสุด จำเป็นต้องรู้หลักและวิธีการที่ถูกต้อง บุคลากรที่มีความรู้และความสามารถจึงเป็นสิ่งสำคัญ ต่อการออกกำลังกายของนักศึกษา เนื่องจากเป็นสถาบันที่ก่อตั้งใหม่จำนวนบุคลากรในการให้บริการ ยังไม่เพียงพอกับจำนวนผู้มาใช้บริการในการออกกำลังกาย

1.3 ในด้านด้านงบประมาณที่ได้รับ ตามความคิดเห็นของนักศึกษา โดยภาพรวมมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง แสดงถึง สถาบันยังขาดงบประมาณในการสนับสนุนกิจกรรมการออกกำลังกาย ทั้งนี้เพราะสถาบันก่อตั้งได้ไม่นาน และห่างจากตัวจังหวัดมาก ทำให้การของบประมาณสนับสนุนจากเอกชนทำได้ลำบาก ปัญหาในด้านงบประมาณ ที่จะนำมาใช้การสนับสนุนการออกกำลังกาย และกีฬายังไม่เพียงพอ

1.4 ในด้านการจัดและดำเนินกิจกรรม ตามความคิดเห็นของนักศึกษา โดยภาพรวมมีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง แสดงถึง สถาบันยังมีความปัญหาในเรื่องการจัดและดำเนินกิจกรรม เนื่องจากสถาบันดำเนินการเรียนการสอนให้กับนักศึกษาตั้งแต่วันจันทร์ – วันอาทิตย์ ทำให้มีบุคลากรที่จะมาจัดกิจกรรมให้กับนักศึกษาไม่เพียงพอ

2. ความต้องการในการออกกำลังกาย

2.1 ด้านวันในการออกกำลังกาย พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายในวันที่มีการเรียนการสอน และวันหยุดราชการ เนื่องจากนักศึกษาส่วนใหญ่พักอยู่ใกล้สถาบัน สามารถชักชวนเพื่อนในกลุ่มมาออกกำลังกาย ภายในสถาบันได้สะดวก และมีสถานที่รองรับเพียงพอกับจำนวนผู้ออกกำลังกาย

2.2 ด้านจำนวนวันที่ออกกำลังกายใน 1 สัปดาห์ พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายโดยเฉลี่ย 2 วันต่อสัปดาห์ อยู่ในเกณฑ์ที่น้อย ตามหลักการออกกำลังกายควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3 – 5 วันต่อสัปดาห์ อาจเนื่องมาจากเลิกเรียนค่ำ หรือการเรียนที่เลิกไม่เป็นเวลา หรือเข้าห้องสมุดเพื่อศึกษาค้นคว้าประกอบการเรียน หรือใช้ทำการบ้าน ทำให้เวลาในการออกกำลังกายมีน้อย

2.3 ด้านเวลาที่ใช้โดยประมาณในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ ใช้เวลาในการออกกำลังกายมากกว่า 1 ชั่วโมง ซึ่งหนักเกินไปสำหรับบุคคลทั่วไปที่ไม่ใช่นักกีฬา ทั้งนี้ นักศึกษายังขาดความรู้ความเข้าใจในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง คิดว่าการออกกำลังกายมากจะสามารถชดเชยช่วงที่ไม่ได้ออกกำลังกายได้ และนักศึกษายังอยู่ในช่วงวัยรุ่น จึงออกกำลังกายด้วยความคึกคะนอง

2.4 ด้านช่วงเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายในช่วงเย็นเวลา 16.00 – 18.00 น. เป็นช่วงเวลาที่เหมาะกับการออกกำลังกายเนื่องจากอากาศไม่ร้อนมากเกินไป หรือเป็นเวลาที่นักศึกษาส่วนใหญ่เลิกเรียน และยังมีแสงสว่างเพียงพอในการออกกำลังกาย

2.5 ด้านสถานที่ภายในสถาบันที่ใช้ออกกำลังกายเป็นประจำ พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ ใช้สนามบาสเกตบอลกลางแจ้งในการออกกำลังกาย เนื่องจากสนามบาสเกตบอลกลางแจ้งเป็นศูนย์กลางของสถาบันและสามารถจัดกิจกรรมได้หลากหลาย และทางสถาบันได้สนับสนุนในการจัดกิจกรรม เช่น แอโรบิคแดนซ์ ฟุตซอล บาสเกตบอล แบดมินตัน และเกมเบ็ดเตล็ด ทำให้มีนักศึกษาใช้ในการออกกำลังกายเป็นจำนวนมาก

2.6 ด้านเหตุผลที่ต้องการออกกำลังกายภายในสถาบัน พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ ออกกำลังกายที่สถาบัน เนื่องจากมีสถานที่เหมาะสม เพราะมีสถานที่รองรับในการออกกำลังกายเพียงพอ นอกจากสนามบาสเกตบอลกลางแจ้งแล้ว ยังมีสนามฟุตบอล สนามวอลเลย์บอล สนามเซปักตะกร้อ และอาคารพลศึกษา นักศึกษาส่วนใหญ่รวมทั้งบุคคลภายนอกจึงให้ความสนใจเข้ามาใช้สถานที่ออกกำลังกาย

2.7 ด้านเหตุผลที่ต้องการออกกำลังกาย พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายเพื่อต้องการให้มีสุขภาพดี เพราะการออกกำลังกายช่วยให้ขนาดของกล้ามเนื้อใหญ่ขึ้น หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น เม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมากขึ้น ลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ สามารถป้องกันโรคได้หลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่นๆในชีวิตประจำวัน และป้องกันและการเสียทรวดทรงได้ โดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับขึ้น

2.8 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการปฏิบัติ พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ ออกกำลังกายโดยการวิ่งเหยาะ เพราะเป็นกิจกรรมที่สามารถปฏิบัติได้ง่าย ไม่ต้องใช้อุปกรณ์ใดๆในการออกกำลังกาย และไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการออกกำลังกายมาก เป็นการออกกำลังกายที่บริหารร่างกายได้ครบทุกส่วน สามารถออกกำลังกายได้ทุกเพศทุกวัยและสามารถออกกำลังกายได้ครั้งละมากๆ ทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน

2.9 ด้านสถานที่ออกกำลังกายภายนอกสถาบัน พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ ออกกำลังกายที่บ้าน โดยเฉพาะนักศึกษาภาคการศึกษาเพื่อปวงชนกลับจากการทำงานก็ใกล้ค่า ทำให้มีเวลาไปออกกำลังกายในสถานที่อื่นๆน้อย จึงใช้เวลาว่างหลังจากเสร็จภารกิจ การงานและที่บ้านออกกำลังกายร่วมกับสมาชิกในครอบครัว ทำให้เกิดความสัมพันธ์ของสมาชิกในครอบครัว

2.10 ด้านรายการกีฬาที่นักศึกษาต้องการดู พบว่านักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ส่วนใหญ่ดูกีฬาฟุตบอล เนื่องจากกีฬาฟุตบอลเป็นกีฬาที่มีผู้ให้ความสนใจมาก เป็นที่นิยมของบุคคลทั่วไป และมีการถ่ายทอดให้ชมทั้งในประเทศและต่างประเทศ นอกจากนี้ทางสถาบันและชุมชนใกล้เคียงให้การสนับสนุนพร้อมทั้งจัดการแข่งขันขึ้นทุกปี

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

ควรนำผลที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้ไปใช้เป็นข้อมูลในการปรับปรุงและส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายในด้านต่างๆ ให้ตรงกับความต้องการของนักศึกษา สถาบันราชภัฏร้อยเอ็ด

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาโครงการพัฒนาครู สถาบันราชภัฏร้อยเอ็ด
2. ควรมีการศึกษาปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายของข้าราชการในจังหวัดร้อยเอ็ด

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. (2534). *แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬา ของประเทศไทย*. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์กรมศาสนา.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย, ศูนย์วิทยาการกีฬา. (2536). *การศึกษานโยบายและอุปสรรค การพัฒนาศักยภาพ ของนักกีฬาไทย*. กรุงเทพฯ : ฝ่ายพัฒนาและส่งเสริมการกีฬา แห่งประเทศไทย
- การกีฬาแห่งประเทศไทย.. (2545). *แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (2545 - 2549)* กรุงเทพฯ : นิเวไทยมิตร.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2529). *อนามัยบุคคล*. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- ไชยา อังสุสกนถมุล. (2543). *พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษา วิทยาลัยชุมชนในวิทยาลัยพลศึกษาเขตภาคเหนือ*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ :บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ดำรง กิจกุลศล. (2527). *การออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ : เรือนแก้วการพิมพ์.
- ทองสุข สัมปหังสิต. (2531). *การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร
- บุญส่ง โกสะ. (2542). *วิธีวิจัยทางพลศึกษา*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์.
- ประชาสัมพันธ์,กรม. (2542). *ประมวลพระบรมราโชวาทพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว เนื่องใน วโรกาสพระราชพิธีมหามงคลเฉลิมพระชนมพรรษา 6 รอบ 5 ธันวาคม 2542*.ท พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพฯ : ฝ่ายการพิมพ์ ศูนย์ผลิตเอกสารและเผยแพร่ สำนักพัฒนาการประชาสัมพันธ์ กรมประชาสัมพันธ์.
- ปัทมา รอดทั้ง. (2540). *การใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชน ในเขตภาคเหนือตอนล่าง*. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิต- วิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- พนม พงษ์ไพบูลย์. (2540). *การศึกษานโยบายที่ห้าของชีวิต*. กรุงเทพฯ : ศูนย์สมาคมพลศึกษา,กรม. (2534). *แนวทางการพัฒนาวิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย*. กรุงเทพฯ : กรมการศาสนา.
- พลศึกษา,คณะ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. (2541). *เอกสารประกอบการเรียน วิชาการเสริมสร้างคุณภาพชีวิต พล 101*. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพ : คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ภิญโญ สาธร. (2521). *หลักการกีฬา*. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์สุภา.

- มานะ หมอยาดี. (2540). *การใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ*.
ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ยิ่งศักดิ์ เผ่าอินจันทร์. (2543). *ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์เยาวชนของ
กรุงเทพมหานคร*. ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2523). *หลักและวิธีสอนวิชาพลศึกษา*. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช .
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร. (2537). *การออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ : โอ.เอส.พรีนติ้ง เฮ้าส์.
- สถาบันราชภัฏร้อยเอ็ด. (2546). *สมุดบันทึก*. ร้อยเอ็ด : ดำรงการพิมพ์.
- สมชาย ไกรสังข์. (2540). *เอกสารประกอบการสอนวิชา พล 181 บริหารกาย*. กรุงเทพฯ :
ภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- สุปราณี ขวัญบุญจันทร์. (2534). *รายงานการวิจัยความต้องการบริการการออกกำลังกายของ
บุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุพัชรา ชิมเจริญ. (2543). *คู่มือการเรียนการสอนแอโรบิคด้านซ์*. กรุงเทพฯ : พิมพ์อักษร.
- สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2526). *หลักการออกกำลังกาย*. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- อารีย์ พันธุ์มณี. (2538). *จิตวิทยาการเรียนการสอน*. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ :
เลิฟแอนด์ลิฟเพรส .
- Butler, Stanly Bradford. (1986,December). "Physical Education and Nonphysical
Education Majors : A Comparison of Exercise Behaviors," *Dissertation
Abstracts International*. 50 (A) : 199.
- Flack, Vilma T. and Kilcoyne, Mortha E Jr. (1984, August). "A Health Promotion
Program For School Personal." *The Journal of School Health*. V54 n7 :
239 – 243.
- Holbrook, James Edward. (1993, Febuary). "Current Problems and Trends in Facility
Planning for Health Physical Education, Recreation and Athletics at
Collegesand Universities." *Dissertation Abstracts International*. 53 (16) : 2735-A.
- Lamb, David R.(1984). *Physical of Exercise*. New York : Macmillan Publishing Co.,.
- Locke, John. (1965). *LOCKE on Politics, Religion, And Education*. New York :
The Macmillan Company.
- Maslow, A.H. (1970). *Motivation and Personality*. New Yourk : Harper and Row.

Watson, James Franklin.(1997,January). "The Impact of Leisure Attitude and MotivationOn The Physical Recreation / Leisure Participation Time of College students," *Dissertation Abstracts International*. Dai-A 57 (7) : 3251.

รายนามผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์ เทเวศร์ พิริยะพูนท์
รองศาสตราจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ อมรพงษ์ สุธรรมรักษ์
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เรื่อโท ไพบูลย์ อ่อนมั่ง
ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำภาควิชาสุขศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

แบบสอบถาม

เรื่อง

ปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกาย ของนักศึกษาระดับปริญญาตรี สถาบันราชภัฏ ร้อยเอ็ด ปีการศึกษา ๒๕๔๖

คำชี้แจง 1. แบบสอบถามนี้สร้างขึ้นเพื่อศึกษาปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกาย
ของนักศึกษาสถาบันราชภัฏร้อยเอ็ด

2. แบบสอบถามนี้ แบ่งออกเป็น 3 ตอน

ตอนที่ 1 สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ความต้องการในการออกกำลังกายในด้าน ต่างๆ และปัญหาเกี่ยวกับการ
รับบริการในการออกกำลังกายด้านต่าง ๆ แบ่งเป็น 4 ด้าน คือ

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
3. ด้านงบประมาณที่ได้รับ
4. ด้านการจัดการ และดำเนินการ

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

3. โปรดตอบแบบสอบถามตามคำชี้แจง ให้ครบทุกข้อตามความเป็นจริง

ขอขอบคุณที่กรุณานำเสนอคำตอบแบบสอบถาม

นายสรารัฐ ทศนาวิวัฒน์
นิสิตปริญญาโท สาขาพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ตอนที่ 1 สถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่อง () หน้าข้อความที่เป็นจริง

1. เพศ

() ชาย

() หญิง

2. สถานะภาพ

() นักศึกษาภาคปกติ

() นักศึกษาภาคการศึกษาเพื่อปวงชน

ตอนที่ 2 แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 2 ส่วน

ก. ความต้องการในการออกกำลังกาย

ข. ปัญหาในการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่อง () หน้าข้อความที่ท่านเลือกตอบ

ก. ความต้องการในการออกกำลังกาย

1. ท่านต้องการออกกำลังกายในวันใด

() วันที่มีการเรียน () วันหยุดราชการ

() วันที่มีการเรียนและวันหยุดราชการ

2. ท่านต้องการออกกำลังกายโดยเฉลี่ยสัปดาห์ละกี่วัน

() 1 วัน () 2 วัน

() 3 วัน () 4 วัน

() 5 วัน () 6 วัน

() 7 วัน

3. เวลาที่ท่านต้องการใช้ในการออกกำลังกายในแต่ละครั้งประมาณกี่นาที

() 15-30 นาที () 31-45 นาที

() 46-60 นาที () มากกว่า 1 ชั่วโมง

4. ช่วงเวลาใดที่ท่านต้องการออกกำลังกาย

() ช่วงเช้า (05.00 – 08.00 น.)

() ช่วงกลางวัน (11.00 – 13.00 น.)

() ช่วงเย็น (16.00 – 18.00 น.)

() ช่วงค่ำ (19.00 – 20.00 น.)

5. สถานที่ใดในสถาบันที่ท่านต้องการใช้ออกกำลังกายเป็นประจำ

() โรงฝึกพลศึกษา () สนามฟุตบอล

() สนามบาสเกตบอลกลางแจ้ง () สนามวอลเลย์บอลกลางแจ้ง

() อื่นๆ (โปรดระบุ).....

6. นอกจากการออกกำลังกายภายในสถาบัน ท่านต้องการใช้สถานที่ใดในการออกกำลังกาย

- | | |
|---|---|
| ☐ บ้าน | ☐ สนามกีฬาในหมู่บ้าน |
| ☐ สวนสาธารณะ | ☐ สนามกีฬาของจังหวัด |
| ☐ สถานที่ออกกำลังกายของเอกชน | ☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ)..... |

7. ท่านต้องการขอออกกำลังกายภายในสถาบัน เพราะเหตุใด (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|--|---|
| ☐ มีเพื่อนร่วมกิจกรรม | ☐ มีความปลอดภัย |
| ☐ ประหยัดเงิน | ☐ บรรยากาศดี |
| ☐ สถานที่เหมาะสม | ☐ มีอุปกรณ์ให้ยืม |
| ☐ มีบุคลากรคอยแนะนำ | ☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ)..... |

8. เหตุผลที่ท่านต้องการออกกำลังกาย (ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|---|---|
| ☐ เพื่อให้มีสุขภาพดี | ☐ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด |
| ☐ เพื่อการเข้าสังคม | ☐ เพื่อลดน้ำหนักของร่างกาย |
| ☐ เพื่อการแข่งขัน | ☐ เพื่อความสนุกสนาน |
| ☐ เพื่อให้มีบุคลิกภาพดี | ☐ เพื่อได้รับความรู้ใหม่ ๆ |
| ☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ)..... | |

9. เมื่อท่านออกกำลังกายภายในสถาบัน ท่านต้องการออกกำลังกายประเภทใด

(ตอบได้มากกว่า 1 ข้อ)

- | | |
|---|------------------------------------|
| ☐ เทเบิลเทนนิส | ☐ วิ่งเหยาะ |
| ☐ แบดมินตัน | ☐ บาสเกตบอล |
| ☐ แอโรบิกดันทันซ์ | ☐ ฟุตบอล |
| ☐ วอลเลย์บอล | ☐ เทนนิส |
| ☐ ชีจี้กรยาน | ☐ เปตอง |
| ☐ เซปักตะกร้อ | ☐ ว่ายน้ำ |
| ☐ กอล์ฟ | ☐ สีสาค |
| ☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ)..... | |

10. กีฬาที่ท่านต้องการดูคือกีฬาใด (ให้ตอบ 3 อันดับ)

- | | |
|---|------------------------------------|
| ☐ เทเบิลเทนนิส | ☐ วิ่ง |
| ☐ แบดมินตัน | ☐ บาสเกตบอล |
| ☐ แอโรบิกดันทันซ์ | ☐ ฟุตบอล |
| ☐ วอลเลย์บอล | ☐ เทนนิส |
| ☐ ชีจี้กรยาน | ☐ เปตอง |
| ☐ เซปักตะกร้อ | ☐ ว่ายน้ำ |
| ☐ กอล์ฟ | ☐ สีสาค |
| ☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ)..... | |

ข. ปัญหาในการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่อง () หน้าข้อความที่ท่านเลือกตอบ
หรือเติมข้อความที่ท่านต้องการตอบลงในช่องว่างที่กำหนดให้

1. ปัญหาในการออกกำลังกาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่ และอุปกรณ์

รายการ	ระดับปัญหา				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีสถานที่ออกกำลังกายในร่ม					
2. มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง					
3. มีการกำหนดตารางการใช้สถานที่ระหว่างการเรียน และการออกกำลังกายไว้อย่างชัดเจน					
4. สถานที่ออกกำลังกาย มีความเหมาะสมกับชนิดกีฬา					
5. มีบุคลากรนอกใช้สถานที่ในการออกกำลังกาย					
6. มีน้ำดื่มที่สะอาดไว้บริการในสถานที่ออกกำลังกาย					
7. สุขลักษณะของสถานที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกายและห้องสุขาชาย-หญิง					
8. ความปลอดภัยของห้องแต่งกายและห้องสุขา					
9. สถานที่ออกกำลังกายอยู่ในสภาพแวดล้อมที่ดี					
10. มีจำนวนของอุปกรณ์ในการออกกำลังกาย เพียงพอกับจำนวนผู้มาใช้บริการ					

2.ปัญหาในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

รายการ	ระดับปัญหา				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. มีเจ้าหน้าที่ดูแล รับฝากสิ่งของในบริเวณสถานที่ออกกำลังกายเพียงพอ					
2. มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่าย วัสดุอุปกรณ์เพียงพอ					
3. มีบุคลากรที่มีความสามารถตรงกับประเภทการออกกำลังกาย					
4. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย					
5. มีเจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์และให้ข่าวสารความรู้ในการออกกำลังกาย					
6. มีเจ้าหน้าที่ซ่อมบำรุงสนาม และอุปกรณ์การออกกำลังกาย					
7. มีเจ้าหน้าที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการใช้อุปกรณ์การออกกำลังกายอย่างถูกวิธี					
8. มีบุคลากรดูแลความปลอดภัย					
9. บุคลากรผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี					
10. บุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรม สะอาดเรียบร้อย และมีกิริยา วาจาสุภาพ					

3.ปัญหาในการออกกำลังกาย ด้านงบประมาณที่ได้รับ

รายการ	ระดับปัญหา				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. งบประมาณที่ได้รับในการจัดกิจกรรมกีฬาอย่างเพียงพอ					
2. มีงบประมาณสนับสนุนอย่างต่อเนื่อง					
3. มีงบประมาณในการซ่อมแซมอุปกรณ์ และสนาม					
4. มีงบประมาณในการสนับสนุนกิจกรรมกีฬาภายในสถาบันอย่างเพียงพอ					
5. มีงบประมาณในการสนับสนุนกิจกรรมกีฬาภายนอกสถาบันอย่างเพียงพอ					
6. มีการหางบประมาณสนับสนุนจากภาคเอกชน					

4.ปัญหาในการออกกำลังกาย ด้านการจัด และดำเนินกิจกรรม

รายการ	ระดับปัญหา				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
1. การจัดประเภทของกีฬาแข่งขันสอดคล้องกับประเภทของการออกกำลังกาย					
2. เปิดโอกาสให้บุคคลทั่วไปได้ออกกำลังกาย					
3. มีการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างสถาบันกับชุมชน					
4. มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายในสถาบัน					
5. มีการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างสถาบัน					
6. วัน เวลาในการจัดกิจกรรมกีฬามีความเหมาะสมกับสภาพภูมิอากาศ					

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่น ๆ

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

ประวัติย่อผู้วิจัย

ประวัติย่อผู้วิจัย

ชื่อ – สกุล	นายสราวุธ ทศนาวิวัฒน์
วันเดือนปีเกิด	28 เดือนสิงหาคม พุทธศักราช 2519
สถานที่เกิด	อำเภอเมืองบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์
ที่อยู่ปัจจุบัน	126 หมู่ 18 ตำบลชุมเห็ด อำเภอเมือง จังหวัดบุรีรัมย์

ประวัติการศึกษา

พ.ศ. 2531	ชั้นประถมศึกษา โรงเรียนอนุบาลบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์
พ.ศ. 2534	ชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม จังหวัดบุรีรัมย์
พ.ศ. 2537	ชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย โรงเรียนบุรีรัมย์พิทยาคม จังหวัดบุรีรัมย์
พ.ศ. 2541	ครุศาสตรบัณฑิต (พลศึกษา) สถาบันราชภัฏบุรีรัมย์ จังหวัดบุรีรัมย์
พ.ศ. 2547	การศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กรุงเทพมหานคร