

สภาพและปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา
ปีการศึกษา 2552



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

ตุลาคม 2554

สภาพและปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา
ปีการศึกษา 2552



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

ตุลาคม 2554

ลิขสิทธิ์เป็นของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ปริญญาานิพนธ์

เรื่อง

สภาพและปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา

ปีการศึกษา 2552

ของ

สมชาย บุญแก้ว

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร

ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา

ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร.สมชาย สันติวัฒนกุล)

วันที่ 7 เดือน ตุลาคม พ.ศ. 2554

คณะกรรมการควบคุมปริญญาานิพนธ์

คณะกรรมการสอบปากเปล่า

.....ประธาน

.....ประธาน

(อาจารย์ ดร.พัชรศักดิ์ ธีญประจันบาน)

(อาจารย์ ดร.พิมพ์ ม่วงศิริธรรม)

.....กรรมการ

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประเสริฐ ช่างม่าน)

(อาจารย์ ดร.พัชรศักดิ์ ธีญประจันบาน)

.....กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประเสริฐ ช่างม่าน)

.....กรรมการ

(อาจารย์ ดร.ไวพจน์ จันทร์เสม)

ประกาศคุณูปการ

การทำปฏิญานิพนธ์ครั้งนี้ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดีด้วยความกรุณาและการดูแลจากอาจารย์ ดร.พัชรศักดิ์ ธีญประจัญบาน ประธานกรรมการควบคุมปฏิญานิพนธ์ และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ประเสริฐ ข่ายม่าน กรรมการควบคุมปฏิญานิพนธ์ อาจารย์ ดร.พิมพ์ ม่วงศิริธรรม ประธาน คณะกรรมการสอบปากเปล่า อาจารย์ ดร.ไวพจน์ จันทรเสม คณะกรรมการสอบปากเปล่า ในการทำปฏิญานิพนธ์ในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณคณาจารย์ภาควิชาพลศึกษาทุก ๆ ท่าน ในการให้วิทยากรความรู้ และ ประสบการณ์ต่าง ๆ ในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบพระคุณผู้บริหารโรงเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ได้แก่โรงเรียนในอำเภอ สะบ้าย้อย อำเภอเทพา อำเภอจะนะ และ อำเภอนาทวี รวมทั้งนักเรียนทุกคนในการให้ความร่วมมือ สำหรับการตอบแบบสอบถามในครั้งนี้เป็นอย่างดี

ขอขอบคุณพี่ๆ เพื่อนๆ ทุกๆ คนสำหรับคำแนะนำ การชี้แนะ ในการทำปฏิญานิพนธ์ เพื่อให้การดำเนินงานศึกษาครั้งนี้เป็นไปอย่างราบรื่น

สุดท้ายขอขอบคุณครอบครัว ที่ให้กำลังใจ และช่วยสนับสนุน แก่ผู้วิจัยตลอดมา จนทำให้ ปฏิญานิพนธ์ฉบับนี้ประสบความสำเร็จลุล่วงในที่สุด

สมชาย บุญแก้ว

สารบัญ

| บทที่ | หน้า |
|---------------------------------------|------|
| 1 บทนำ..... | 1 |
| ภูมิหลัง..... | 1 |
| ความมุ่งหมายของการวิจัย..... | 2 |
| ความสำคัญของการวิจัย..... | 2 |
| ขอบเขตของการวิจัย..... | 3 |
| ประชากรที่ใช้ในการวิจัย..... | 3 |
| กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย..... | 3 |
| ตัวแปรที่ศึกษา..... | 3 |
| นิยามศัพท์เฉพาะ..... | 3 |
| กรอบแนวคิดในการวิจัย..... | 4 |
| 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... | 5 |
| ข้อมูลจังหวัดสงขลา..... | 5 |
| พื้นที่สีแดง..... | 7 |
| ความหมายของการออกกำลังกาย..... | 8 |
| ประโยชน์ของการออกกำลังกาย..... | 9 |
| โทษของการขาดการออกกำลังกาย..... | 12 |
| หลักการออกกำลังกาย..... | 14 |
| แรงจูงใจกับการเล่นกีฬา..... | 23 |
| ความเป็นมาและกฎกติกากีฬาฟุตบอล..... | 26 |
| งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... | 18 |
| งานวิจัยในต่างประเทศ..... | 18 |
| งานวิจัยในประเทศ..... | 19 |

สารบัญ (ต่อ)

| บทที่ | หน้า |
|--|------|
| 3 วิธีดำเนินการวิจัย..... | 23 |
| การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง..... | 23 |
| การสร้างเครื่องมือในการวิจัย..... | 24 |
| การเก็บรวบรวมข้อมูล..... | 26 |
| การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล..... | 26 |
| 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล..... | 27 |
| สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล..... | 27 |
| การวิเคราะห์ข้อมูล..... | 27 |
| ผลการวิเคราะห์ข้อมูล..... | 28 |
| 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ..... | 53 |
| สรุปผลการวิจัย..... | 57 |
| อภิปรายผล..... | 58 |
| ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย..... | 61 |
| ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป..... | 62 |
| บรรณานุกรม..... | 63 |
| ภาคผนวก..... | 66 |
| ภาคผนวก ก..... | 67 |
| ภาคผนวก ข..... | 76 |
| ประวัติย่อผู้วิจัย..... | 78 |

บัญชีตาราง

| ตาราง | หน้า |
|--|------|
| 1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง | 24 |
| 2 สถานภาพของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 จำแนกตามเพศ และระดับการศึกษา | 28 |
| 3 สภาพและปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก | 30 |
| 4 สภาพและปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดงจังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 ด้านด้านบุคลากรผู้ให้บริการ | 32 |
| 5 สภาพและปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย | 34 |
| 6 สภาพและปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 ด้านการจัดการด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย | 36 |
| 7 ปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียน ชายและหญิงในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัด สงขลา ปีการศึกษา 2552 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก | 38 |
| 8 ปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียน ชายและหญิงในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ | 40 |
| 9 ปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียน ชายและหญิงในเขตพื้นที่สีแดงจังหวัด สงขลา ปีการศึกษา 2552 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย | 41 |
| 10 ปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียน ชายและหญิงในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 ด้านการจัดการชนิดกีฬา และกิจกรรมการออกกำลังกาย | 42 |
| 11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียน ในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 จำแนกตามเพศ | 43 |
| 12 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 จำแนกตามเพศ | 44 |
| 13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียน ในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 จำแนกตามช่วงชั้น | 45 |
| 14 ผลการทดสอบความแตกต่างปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียน ... ในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 จำแนกตามช่วงชั้น | 46 |

บัญชีตาราง (ต่อ)

| ตาราง | หน้า |
|--|------|
| 15 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ปัญหาการออกกำลังกาย ของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ..... | 47 |
| 16 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียน ในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย | 48 |
| 17 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียน ในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 สภาพและปัญหาด้านการจัดการ ชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย..... | 49 |
| 18 จำนวนนักเรียนที่เขียนข้อเสนอแนะอื่นๆ ของนักเรียนเกี่ยวกับสภาพและปัญหา การออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดงจังหวัดสงขลา (N= 400) | 50 |
| 19 แสดงรายการข้อเสนอแนะอื่นๆของนักเรียนเกี่ยวกับสภาพและปัญหา การออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดงจังหวัดสงขลา (N= 91) | 51 |

สภาพและปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา
ปีการศึกษา 2552



เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
ตุลาคม 2554

สมชาย บุญแก้ว. (2554). *สภาพและปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552*. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. คณะกรรมการควบคุม: อาจารย์ ดร. พัชรศักดิ์ ธีฎประจันบาน, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประเสริฐ ช่างมาน.

การวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายเพื่อการศึกษาสภาพและปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 และเพื่อเปรียบเทียบปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ถึงช่วงชั้นที่ 4 จำนวน 400 คน แยกเป็นเพศชาย 200 คน และเพศหญิง 200 คน ช่วงชั้นละ 50 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างโดยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลคือแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยได้ค่าความเชื่อมั่นทั้งฉบับ เท่ากับ .84 ทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน การทดสอบค่าที การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และทดสอบความแตกต่างโดยวิธีแอลเอสดี

ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพความเป็นจริงการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 พบว่า ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ ด้านกิจกรรมและการออกกำลังกาย และด้านการจัดการด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย มีสภาพไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 67.15 , 95.53 , 85.75 และ 78.79 ตามลำดับ

2. ปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียน ในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 พบว่า ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.94$ และ 3.30 , S.D. = 0.48 และ 0.28) ด้านกิจกรรมและการออกกำลังกาย และด้านการจัดการด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย มีปัญหาอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.91$ และ 3.75 , S.D. = 0.30 และ 0.31)

3. ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียน ในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 พบว่า

3.1 นักเรียนชายและหญิง มีปัญหาการออกกำลังกาย แตกต่างกันในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และสภาพและปัญหาด้านการจัดการชนิดกีฬาและ กิจกรรมการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

3.2 นักเรียนช่วงชั้นที่ 1, 2 , 3 และ 4 มีปัญหาการออกกำลังกายแตกต่างกัน ในด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และสภาพและปัญหาด้านการจัดการชนิดกีฬา และกิจกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 สำหรับด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก ไม่แตกต่างกัน

STATES AND PROBLEMS OF THE STUDENT'S EXERCISE IN THE RED ZONE
SONGKHLA PROVINCE IN ACADEMIC YEAR 2009



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

October 2011

Somchai Bunkaew. (2011). *States and Problems of student's Exercise in the Red Zone Songkhla Province in Academic Year 2009*. Master thesis, M.Ed. (Physical Education). Bangkok: Graduate School, Srinakharinwirot University. Advisor Committee: Dr. Phatchasak Thanprachanban, Asst. Prof. Prasert Kaiman.

The purpose of this research was to study the states and problems of the student's exercise in the red zone Songkhla province in academic year 2009, Subjects were 400 persons of level-1 to 4, students 200 males and females for each, 50 persons for each level students who were stratified random sampling. The reliability of the questionnaire constructed by the researcher was .84. The data were analyzed by percentage, mean, standard deviation, t-test, one way analysis of variance and LSD method.

The results were as follows :

1. The real states of the of the student's exercise in the red zone Songkhla province in academic year 2009 was founded that the states of places, equipment, facilities and the trainers, activities and exercise, sport management and sport activity were not enough. The percentage were 67.15, 95.53 , 85.75 and 78.79 respectively.

2. The problems of the of the student's exercise in the red zone Songkhla province in academic year 2009 was founded that the problems of places, equipment, facilities and the trainer who serve for activity were in the average level ($\bar{X} = 2.94$ and 3.30 , S.D. = 0.48 and 0.28), the problems of activities and exercise, sport management and sport activity were in high level ($\bar{X} = 3.91$ and 3.75 , S.D. = 0.30 and 0.31).

3. The result for the differences of mean of problems of the of the student's exercise in the red zone Songkhla province in academic year 2009 was founded that

3.1 The male and female students had the problem of exercise in places, equipments and facilities were statistically significant difference at the .05 level. For the trainers, activities and exercises, and the states and problems for sport management and sport activities were not different.

3.2 The student in level-1, 2, 3 and 4 students had the problems for exercise in trainers and exercise activities, and states and problems in sport management and sport activities were statistically significant difference at the .05 level. For places, equipments and facilities were not different.

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญและจำเป็นต่อชีวิตมนุษย์ เพราะนอกจากจะทำให้ร่างกาย สมบูรณ์แข็งแรงแล้ว การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะเป็นเกราะป้องกันโรคช่วยเสริมสร้าง ประสิทธิภาพการทำงานของกล้ามเนื้อ ซึ่งจะส่งผลต่อการทำงานของระบบประสาทและส่งผลต่อ สุขภาพจิตที่ผ่อนคลาย สามารถปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

ในปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยี และอุตสาหกรรมมีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว ทำให้เพิ่มความสะดวกสบายในการดำรงชีวิตมากขึ้นของการใช้ชีวิตประจำวัน จึงทำให้คุณภาพของ ประชากรในประเทศเป็นดั่งบ่วงที่ร้ายยิ่งกว่าประเทศใดเจริญก้าวหน้ามากน้อยเพียงใด ปัจจุบันประเทศไทยได้รับผลกระทบจากปัญหาของสังคมโลก และการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของ เทคโนโลยีส่งผลให้การดำเนินชีวิต และสุขภาพของประชาชนยุ่งยาก และซับซ้อนขึ้น การต่อสู้ดิ้นรน แข่งขันกันในทางสังคม และเศรษฐกิจ ทำให้ประชาชนเจ็บป่วยด้วยโรคที่เกิดจากปัจจัยทาง สิ่งแวดล้อม และพฤติกรรม เช่นโรคเครียด และโรคที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกายมากขึ้นกว่า ในอดีต และมีแนวโน้มจะรุนแรงมากยิ่งขึ้น หากประชาชนในประเทศยังไม่ได้ปรับเปลี่ยนพฤติกรรม ของตนเอง กิจกรรมทางพลศึกษาจึงเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาประชากรโดยมุ่งเน้นการปรับเปลี่ยน พฤติกรรมสุขภาพ การป้องกันส่งเสริมพัฒนา และการบริหารจัดการชีวิตเพื่อดำรงสุขภาพที่ดี อันเป็น รากฐานสำคัญอย่างยิ่งต่อการดำเนินชีวิตที่สมดุลทั้งทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และจิต วิญญาณ ซึ่งเป็นองค์ประกอบของการมีสภาวะทางสุขภาพที่สมบูรณ์ให้เยาวชนเป็นบุคคลที่มี ความสำคัญต่อการพัฒนาประเทศชาติอย่างแท้จริง หากเยาวชนขาดการออกกำลังกายมีสุขภาพ ไม่แข็งแรง ก็จะส่งผลกระทบต่อสุขภาพจิตเป็นใหญ่ที่สมบูรณ์ไม่ได้ ดังนั้นการออกกำลังกาย และกำลังใจ การกระตือรือร้น การพัฒนาการเรียนรู้ที่มีประสิทธิภาพต้องควบคู่ไปกับการมีร่างกาย ที่แข็งแรงสมบูรณ์ รัฐบาลจึงได้คำนึงถึงความจำเป็นในการพัฒนาสุขภาพพลานามัยทั้งทางร่างกาย และจิตใจของเยาวชนมาโดยตลอด ดังนั้นสุขภาพร่างกายของเยาวชนจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง จะส่งผลถึงการพัฒนาประเทศชาติ บรรลุถึงวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ได้อย่างสมบูรณ์ โรงเรียนใน เขตพื้นที่สีแดง เป็นโรงเรียนในสังกัดกระทรวงศึกษาธิการคณะกรรมการการศึกษาขั้นพื้นฐาน สำนักเขตพื้นที่การศึกษาเขต 3 จังหวัดสงขลา มีการจัดกิจกรรมการเรียนการสอนตั้งแต่ระดับชั้น อนุบาล ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ได้ผลิตนักเรียน ให้มีความพร้อมทางด้านร่างกาย สติปัญญา อารมณ์ สังคม คุณธรรมและจริยธรรม เพื่อให้เป็นเยาวชนที่ดีของชาติ มีสุขภาพจิตที่ดี สุขภาพกาย

ที่แข็งแรงพร้อมที่จะเป็นคนที่มีความรู้ เป็นคนเก่งและมีความสุขกับการเรียนแล้วย่อมจะมีผลานามัยที่สมบูรณ์ด้วยโรงเรียนในเขตพื้นที่สีแดง ซึ่งเป็นโรงเรียนที่จัดอยู่ในพื้นที่ทุรกันดาร และมีความไม่สงบในพื้นที่พอสมควร การเดินทางไปมาหาสู่ยังไม่สะดวกจะไปหาโภชนาการมาเสริมค่อนข้างลำบากและเสี่ยงกับผู้ก่อการร้าย ประกอบกับนักเรียนส่วนใหญ่นับถือศาสนาอิสลามและนักเรียนมีสมรรถภาพร่างกาย

ไม่สมบูรณ์เท่าที่ควร ในการออกกำลังกายทำให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี ผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าการออกกำลังกาย ทำให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี การออกกำลังกายจึงมีความสำคัญต่อนักเรียนทุกคน

ทางรัฐบาลได้มีการนโยบายสนับสนุนและส่งเสริมให้เด็กนักเรียนได้มีการออกกำลังกาย ตั้งแต่ระดับอนุบาลจนถึงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย โดยจัดให้มีโครงการโรงเรียนส่งเสริมสุขภาพ เพราะการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่จำเป็นที่จะทำให้มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สำหรับมนุษย์ทุกคนไม่ว่าระดับใดก็ตามและยังเป็นอีกหนทางหนึ่งที่จะช่วยให้เยาวชนได้ห่างไกลจากยาเสพติดที่มีอยู่มากมายในชุมชน

จากเหตุผลดังกล่าวมาข้างต้น จึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาสภาพและปัญหาการออกกำลังกาย ของนักเรียน โรงเรียนในเขตพื้นที่สีแดง ของจังหวัดสงขลา ในด้านต่างๆ เช่น สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ในการออกกำลังกายของนักเรียน โรงเรียนในเขตพื้นที่สีแดง ของจังหวัดสงขลา และศึกษาข้อมูล เพื่อใช้เป็นแนวทางในการพัฒนากิจกรรมการออกกำลังกายให้เจริญก้าวหน้าต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อการศึกษาสภาพและปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552
2. เพื่อเปรียบเทียบปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552

ความสำคัญของการวิจัย

ทำให้ทราบถึงสภาพ และปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียน ในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 เพื่อเป็นข้อมูลสำหรับนำไปใช้ในการปรับปรุงและแก้ไข การจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ตามความต้องการของนักเรียน เขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 จำนวน 46,247 คน เป็นนักเรียนชายจำนวน 23,942 คน นักเรียนหญิงจำนวน 22,305 คน

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 ได้มาจากประชากรโดยการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่าง ได้ 381 คน แต่ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 400 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ ได้แก่

1.1 เพศ แบ่งออกเป็น

1.1.1 เพศชาย

1.1.2 เพศหญิง

1.2 ระดับการศึกษา

1.2.1 นักเรียนช่วงชั้นที่ 1

1.2.2 นักเรียนช่วงชั้นที่ 2

1.2.3 นักเรียนช่วงชั้นที่ 3

1.2.4 นักเรียนช่วงชั้นที่ 4

2. ตัวแปรตาม ได้แก่ สภาพและปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **สภาพการออกกำลังกาย** หมายถึง ความรู้สึกระหว่างตัวบุคคลที่มีต่อตัวองค์ประกอบในด้านต่างๆ ได้แก่ สถานที่ สิ่งอำนวยความสะดวก และประเภทของกิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย

2. **การออกกำลังกาย** หมายถึง การบริหารร่างกาย เพื่อส่งเสริมให้มีสุขภาพพลานามัย แข็งแรงสมบูรณ์ และดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุข มีคุณภาพ

3. **นักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง** หมายถึง นักเรียนที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 1 ถึง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ใน อำเภอสะบ้าย้อย อำเภอเทพา อำเภोजะนะ และ อำเภอนาทวี ของจังหวัดสงขลา

4. **เขตพื้นที่สีแดง** หมายถึง พื้นที่ที่ไม่มีความสงบที่ตั้งอยู่ในจังหวัดสงขลา 4 อำเภอ ได้แก่ อำเภอสะบ้าย้อย อำเภอเทพา อำเภोजะนะ และ อำเภอนาทวี

5. **ปัญหาการออกกำลังกาย** หมายถึง อุปสรรคหรือสิ่งขัดขวางที่ก่อให้เกิดผลกระทบต่อการออกกำลังกาย ในเขตพื้นที่สีแดง ได้แก่ อำเภอสะบ้าย้อย อำเภอเทพา อำเภोजะนะ และ อำเภอนาทวี

กรอบแนวคิดในการวิจัย



บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในประเทศ และต่างประเทศเพื่อเป็นแนวทางในการสนับสนุนการวิจัย ซึ่งพอสรุปได้ดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

- 1.1 ข้อมูลจังหวัดสงขลา
- 1.2 พื้นที่สีแดง
- 1.3 ความหมายของการออกกำลังกาย
- 1.4 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
- 1.5 โทษของการขาดการออกกำลังกาย
- 1.6 หลักการออกกำลังกาย

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

- 2.1 งานในวิจัยต่างประเทศ
- 2.2 งานวิจัยในประเทศ

1. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาค้นคว้า

1.1 ข้อมูลจังหวัดสงขลา

มีตำนานและเรื่องเล่าหลายเรื่องทั้งที่เป็นบันทึกและจากคำบอกเล่าถึงชื่อ ของเมืองสงขลา หลายประการด้วยกัน ซึ่งพอจะแจกแจงตามเอกสารที่มาได้ดังนี้

ชื่อเมืองสงขลาได้ปรากฏชื่อในพงศาวดารกรุงศรีอยุธยาในสมัยสมเด็จพระรามาธิบดีที่ 1 แห่งกรุงศรีอยุธยาเมื่อ พ.ศ. 1893 ว่าเป็นเมืองประเทศราชในจำนวน 16 หัวเมือง และในเอกสารที่บันทึกโดยคนไทยอีกหลายฉบับที่ศึกษาเกี่ยวกับเรื่องเมืองสงขลา ได้บันทึกประวัติของชื่อเมืองสงขลา ว่า มาจากบันทึกของพ่อค้า และนักเดินเรือชาวอาหรับเปอร์เซีย ระหว่างปี พ.ศ. 1993-2093 ในนามของเมือง ชิงกูร์ หรือ ชิงกอรา แต่ในหนังสือประวัติศาสตร์และการเมืองแห่งราชอาณาจักรสยามของ นายนิโกลาส แซร์แวส เรียกชื่อเมืองสงขลาว่า เมืองสิงขร โดยได้สันนิษฐานว่าคำว่าสงขลาในปัจจุบัน น่าจะเพี้ยนมาจากคำว่า สิงหลา หรือ สิงขร แปลว่าเมืองสิงห์ เนื่องมาจากการที่พ่อค้าชาวเปอร์เซีย อินเดีย ตามที่ได้กล่าวมาข้างต้น ได้แล่นเรือผ่านมาค้าขายและแลเห็นเกาะหนู-เกาะแมว ซึ่งเมื่อมองจากทะเลเข้าหาฝั่งในระยะไกล ๆ จะเห็นปรากฏเป็นภาพคล้ายสิงห์สองตัวหมอบเฝ้าปากทางเข้าเมืองสงขลา ชาวอินเดียจึงเรียกเมืองสงขลาในสมัยนั้นว่า เมืองสิงหลา ส่วนคนไทยเรียกว่า เมืองสทิง เมื่อ

แขกมลายูเข้า มาค้าขายกับเมืองสิงหลา ก็จะออกเสียงเพี้ยนเป็น เซ็งคอร่า เมื่อฝรั่งเข้ามาค้าขายก็เรียกตามมลายูแต่เสียงเพี้ยนเป็นสำเนียงฝรั่งคือ ซิงกอร่า (Singora) จากนั้นคนไทยพื้นถิ่นเองก็ได้เรียกตามเสียงมลายูและฝรั่งเพี้ยนเป็นคำว่า สงขลา ดังปัจจุบัน

นอกเหนือจากนี้ เอกสารชิ้นนี้ยังอธิบายต่อถึงความเป็นไปได้อีกสาเหตุหนึ่งว่า คำว่าสงขลา น่าจะเป็นการเรียกเพี้ยนมาจากคำว่า "สิงขร" ที่แปลว่าภูเขา เนื่องจากเมืองสงขลาในยุคดั้งเดิมตั้งอยู่เชิงเขา และต่อมาเจ้าเมืองคนแรกยังได้รับพระราชทานนามว่า วิเชียรคีรี ซึ่งสอดคล้องกับเมืองที่อยู่แถบภูเขา สอดคล้องกับสุภาวดี เชื้อพราหมณ์ ที่ได้บันทึกว่าสงขลาเพี้ยนมาจากภาษาสันสกฤตหรือภาษาบาลี เนื่องจากชาวอินเดียล่องเรืออ้อมแหลมมลายูมาสู่ฝั่งตะวันออก เมื่อมองจากทะเลเข้าสู่ฝั่งสงขลาแลเห็นภูเขาเป็นปราการธรรมชาติ จึงเรียกว่า สิงขระ หรือ สิงขร ซึ่งคำไทยสิงขร หมายถึง ภูเขา ต่อมาชาวตะวันตกจึงเรียกตาม และเพี้ยนเป็นคำว่า ซิงโกรา หรือ ซิงกอร่า เช่นเดียวกันกับที่กล่าวมาข้างต้น

เหตุผลสุดท้ายที่เอกสารในเอกสารการศึกษาความเป็นไปได้ก็คือ ในสมัยพระบาทสมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว ได้มีพระราชวินิจฉัยไว้ว่า "สงขลา" เดิมชื่อสิงหนคร (สิง-หะ-นะ-คอน) แต่แขกชาวมลายูพูดเร็วและออกเสียงเพี้ยนกลายเป็น สิง-คะ-รา แต่ออกเสียงเป็น ซิงคะรา หรือ สิงโครา จนมีการเรียกเป็น ซิงกอร่า

ในส่วนเอกสารของชาวตะวันตกที่กล่าวถึงสงขลาในช่วงเวลาดังกล่าว ซึ่งสามารถค้นย้อนหลังไปได้ถึงสามร้อยปีในสมัยสมเด็จพระนารายณ์มหาราชโดยปรากฏชื่อเมืองสงขลาในแผนที่ของประเทศสยามที่ทำโดยนายเซอวาเลีย เดอ โชมอง ราชทูตของพระเจ้าหลุยส์ที่ 14 แห่งฝรั่งเศสที่เข้ามาเมืองไทยระหว่าง พ.ศ. 2228

นับตั้งแต่พุทธศตวรรษที่ 5-6 การปรากฏตัวของเมืองท่า และแหล่งโบราณคดีที่แสดงว่า มีผู้คนจากต่างแดนเข้ามาปะทะสัมพันธ์ น่าจะมีเหตุผลจาก การแสวงหาโชคลาภและโภคทรัพย์ของผู้คนทางตะวันตกดังเช่น กรีก และ โรมัน จึงทำให้ช่วงเวลาดังกล่าว เป็นช่วงเวลาของการค้นพบเส้นทางการค้าทางทะเลที่เกิดขึ้นใหม่ คู่ขนานและเชื่อมโครงข่ายกับเส้นทางการค้าทางบก

ต่อมาเมื่อราวพุทธศตวรรษที่ 8 ได้เกิดอุปสรรคทางภูมิศาสตร์และความปลอดภัย ในการใช้เส้นทางบกระหว่างดินแดนทางตะวันตกและตะวันออก โดยเฉพาะพวกโรมันและรัฐในกลุ่มเอเชียกลาง จึงหันมาใช้เส้นทางทะเลแทน เพื่อใช้ค้าขายติดต่อกับอินเดีย เอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และจีน โดยการเดินทางเชื่อมระหว่างสองทวีปในระยะแรกๆนี้ ไม่ใช่เป็นการเดินทางแบบรวดเดียวถึงกันตลอด แต่ต้องมีจุดหยุดพักเป็นระยะๆ โดยอาศัยเมืองท่า และสถานีพักสินค้า เพื่อถ่ายสินค้า เพิ่มเติมน้ำจืดและอาหาร รวมไปถึงการซ่อมแซมเรือจากจุดหนึ่งไปยังอีกจุดหนึ่ง

ทั้งนี้หากย้อนกลับมาพิจารณาจากทำเลที่ตั้งของภาคใต้ของประเทศไทย ที่เป็นคาบสมุทร ตั้งอยู่ระหว่างประเทศที่เป็นคู่อารยะธรรม คือ ประเทศจีน ประเทศอินเดีย ประเทศแถบอาหรับเปอร์เซีย และประเทศแถบชวา-มลายู จะพบว่า ดินแดนทางภาคใต้ของประเทศไทย เป็นดินแดนที่อยู่ในตำแหน่งเส้นทางการค้าขายทางทะเล รวมถึงเป็นดินแดนที่พ่อค้าชาวแขกมัวร์ ใช้เส้นทางนี้เดินทางค้าขายทางเรือ โดยอาศัยลมสินค้าในสมัยโบราณที่จำกัดโดยสภาพภูมิศาสตร์ และเทคโนโลยีการต่อเรือ รวมถึงการเดินทางซึ่งในสมัยนั้น ต้องอาศัยทิศทางและกำลังลมมรสุมตะวันตกเฉียงใต้ เพื่อเดินทางจากอินเดียไปยังจีน และอาศัยลมมรสุมจากตะวันออกเฉียงเหนือ เพื่อเดินทางจากจีนไปยังอินเดีย และบริเวณเหนือเส้นศูนย์สูตรไปถึงเส้นห้าองศาเหนือ เป็นพื้นที่อันตรายเพราะเป็นเขตจุดเริ่มต้นของลมสินค้า ลมจะสงบนิ่ง (ไร้กระแสลม เรียกว่าโดลดรัม Doldrums) เมื่อลมเบาบางจนทำให้เรือสินค้าเคลื่อนที่ไม่ได้ ที่เรียกว่า ตกโลก ก็เป็นการบังคับให้พ่อค้าต้อง แวะตามเมืองท่าชายฝั่งภาคใต้ของไทย ซึ่งอยู่ทางตอนเหนือของเส้นศูนย์สูตรเพื่อจอดซ่อมแซมเรือ เติมน้ำจืดและอาหาร รวมถึงขนถ่ายสินค้าข้ามคาบสมุทรกลางทางในรอบปี โดยการขนถ่าย แลกเปลี่ยนสินค้านี้เอง ทำให้เมืองท่าต่าง ๆ ในคาบสมุทรทางภาคใต้ของไทยในสมัยที่มีการเดินเรือทะเล มีความเจริญรุดหน้า จากการค้าขายเป็นอันมาก นอกจากนี้ สินค้าที่สำคัญที่ผลักดันให้ชาวตะวันตกต้องแสวงหาและเดินทางมายังเมืองท่าในคาบสมุทรมลายูคือ เครื่องเทศ เช่น ว่าน กระวาน ขิง ข่า ขมิ้น กระชาย พริกไทย กานพลู อบเชย ดีปลี จันทน์เทศ ทำให้เส้นทางการเดินเรือดังกล่าว ได้ชื่อว่าเป็นเส้นทางเครื่องเทศ (<http://th.wikipedia.org/wiki/จังหวัดสงขลา>)

1.2 พื้นที่สีแดง

จากกรณีที่ได้เกิดเหตุการณ์ไม่สงบในจังหวัดชายแดนภาคใต้ ในช่วงวันที่ 5 – 6 มกราคม 2547 และสืบเนื่องมาจนปัจจุบัน จนเป็นเหตุให้รัฐบาลต้องสั่งให้แม่ทัพภาคที่ 4 ประกาศใช้กฎอัยการศึกในเขตพื้นที่อำเภอต่างๆ ของ 3 จังหวัด ได้แก่ นราธิวาส ปัตตานี ยะลาและอีก 4 อำเภอของจังหวัดสงขลาได้แก่ อำเภอจะนะ อำเภอนาทวี อำเภอเทพา อำเภอสะบ้าย้อย เมื่อวันที่ 5 มกราคม 2547 (www.scq.mi.th/knowledge.htm)

ประกาศเลิกใช้กฎอัยการศึกในบางเขตพื้นที่ พระบาทสมเด็จพระปรมินทรมหาภูมิพลอดุลยเดช มีพระบรมราชโองการโปรดเกล้าฯ ให้ประกาศ โดยที่ทรงดำริว่า ตามที่ได้มีประกาศคณะปฏิรูปการปกครองในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข ลงวันที่ 19 กันยายน พุทธศักราช 2549 ให้ใช้กฎอัยการศึกทั่วราชอาณาจักรตั้งแต่วันที่ 19 กันยายน พุทธศักราช 2549 เวลา 21.05 นาฬิกา นั้น บัดนี้สถานการณ์ในบางเขตพื้นที่หมดความจำเป็นที่จะต้องกฎอัยการศึกแล้ว

อาศัยอำนาจตามความในมาตรา 5 แห่งราชบัญญัติกฎอัยการศึก พระพุทธศักราช 2457 จึงมีพระราชโองการโปรดเกล้าฯ ให้เลิกใช้กฎอัยการศึกในบางเขตพื้นที่และคงใช้กฎอัยการศึกในบางเขตพื้นที่ดังต่อไปนี้

ข้อ 1 ให้เลิกใช้กฎอัยการศึกในเขตพื้นที่ที่พระราชอาณาจักรนอกจากเขตพื้นที่ตามที่ระบุไว้ในข้อ 2

ข้อ 2 เขตพื้นที่ซึ่งยังคงใช้กฎอัยการศึกตามประกาศคณะปฏิรูปการปกครองในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข ลงวันที่ 19 กันยายน 2549 ได้แก่เขตพื้นที่ดังต่อไปนี้ จังหวัดสงขลาเฉพาะอำเภอจะนะ อำเภอเทพา อำเภอนาทวีและอำเภอสะบ้าย้อย

1.3 ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย (Exercise) เป็นสิ่งที่มีความจำเป็นต่อร่างกายมนุษย์เพราะในปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางเทคโนโลยีและอุตสาหกรรมมีมากขึ้นทำให้การนำเครื่องจักรมาใช้แทนกำลังมนุษย์การใช้พลังงานในร่างกาย จึงลดปริมาณลงมากทำให้สมรรถภาพทางกายลดลง เป็นผลทำให้ความสมบูรณ์ทางกายและความต้านทานโรคลดลงทำให้เสี่ยงต่อการเกิดโรคสูงขึ้น มีผู้ให้ความหมายไว้ดังนี้

จรรยาลักษณ์ สุขแจ่ม (2541: 12) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำที่บุคคลกระทำขึ้นเพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวของส่วนต่างๆของร่างกายนำไปสู่การเปลี่ยนแปลงของระบบต่างๆของร่างกาย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมการมีสุขภาพดี ซึ่งผลที่ได้ต่อสุขภาพจะแตกต่างกันไปตามกิจกรรมที่บุคคลได้เลือกกระทำ

วลีรัตน์ แตรตุลาการ (2541: 19) กล่าวว่า การออกกำลังกายหมายถึงการทำกิจกรรมใดๆ เพื่อให้อวัยวะของร่างกายได้เคลื่อนไหวได้อย่างเหมาะสมไม่ว่าจะออกแรงมากหรือน้อยก็ตาม ซึ่งไม่เพียงแต่จะทำให้ร่างกายแข็งแรงเท่านั้น แต่ยังทำให้มีสุขภาพดีและสามารถต้านทานโรคต่างๆ ได้อีกด้วย

สิวณี เข้ม (2542: 6) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง การใช้ส่วนต่างๆของร่างกายเคลื่อนไหวให้มีจังหวะเหมาะสม เป็นการออกแรงของร่างกายเพื่อฝึกให้ร่างกายทุกส่วนมีความแข็งแรง ทนทาน คล่องแคล่ว ว่องไว ทั้งระบบโครงสร้างและการทำงานของกล้ามเนื้อ มีการเจริญเติบโต มีการเคลื่อนไหวอย่างมีศักยภาพ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใส อารมณ์เบิกบาน สุขุมรอบคอบ รู้จักคิดอย่างมีเหตุผล เฉลียวฉลาด และสามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ดี สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุขและมีคุณภาพ

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544: 43) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า หมายถึง เป็นการกระทำใดๆที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆของร่างกายเพื่อสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน และเพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่ายๆเช่น วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก แอโรบิกได้น้ำชี ฉีกรยาน เกม และการละเล่นพื้นเมือง เป็นต้น

สรุปได้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การที่อวัยวะทุกส่วนของร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวอย่างเป็นระบบและเหมาะสม ทำให้ระบบต่างๆ ของร่างกายมีความแข็งแรง ปราศจากการเจ็บด้วยโรคที่สามารถป้องกันได้ พร้อมทั้งจะทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยกิจกรรมที่เลือกต้องเหมาะสมกับวัยเพศและความแข็งแรง

1.4 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539: 3) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ 5 ประการ ดังนี้

1. ทางด้านร่างกาย อวัยวะในระบบต่างๆของร่างกายสามารถทำงานประสานกันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นผลให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง อุดทน มีบุคลิกภาพที่ดี สามารถประกอบกิจกรรมการงานประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิคุ้มกันสูง สมรรถภาพทางกายดี
2. ทางด้านจิตใจ การออกกำลังกายสม่ำเสมอนอกจากจะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงแล้วจิตใจยังเบิกบานก็จะเกิดควบคู่กันมาเนื่องจากร่างกายปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ถ้าได้ออกกำลังกายร่วมกันหลายคน เช่น การเล่นกีฬาเป็นทีม ทำให้เกิดความเอื้อเฟื้อมีเหตุผล ออกกำลังกาย สุขุม รอบคอบ และยุติธรรม
3. ทางด้านอารมณ์ มีอารมณ์เยือกเย็นไม่หุนหันพลันแล่น ช่วยคลายความเครียดจากการประกอบอาชีพในชีวิตประจำวัน เมื่ออารมณ์เยือกเย็นก็สามารถทำงานหรือออกกำลังกายได้อย่างดี
4. ทางด้านสติปัญญา การออกกำลังกายสม่ำเสมอทำให้ความคิดอ่านปลอดโปร่ง มีไหวพริบ มีความคิดสร้างสรรค์ ค้นคว้าวิธีเอาชนะคู่แข่งในวิถีทางในเกมการแข่งขัน ซึ่งบางครั้งสามารถนำมาใช้ในการดำเนินชีวิตได้อย่างถูกต้อง
5. ทางด้านสังคม สามารถปรับตัวเข้ากับผู้ร่วมงานและผู้อื่นได้ เพราะการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายร่วมกันเป็นหมู่มาทำให้เกิดความเข้าใจและเรียนรู้พฤติกรรม มีบุคลิกภาพที่ดี มีความเป็นผู้นำ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและสามารถอยู่ร่วมในสังคมได้อย่างมีความสุข

วุฒิพงษ์ ปรมัตถาวร (2537: 5 - 7) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้

ดังนี้ คือ

1. ผลการออกกำลังกายต่อระบบไหลเวียนเลือด

1.1 ปริมาณเลือด ผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำ จะทำให้ปริมาณของเลือดเพิ่มขึ้น ทั้งนี้เพราะร่างกายมีความจำเป็นต้องใช้เลือดรักษาระดับอุณหภูมิและใช้ออกซิเจนเพื่อการสันดาปปริมาณเลือดที่เพิ่มขึ้น ทำให้เลือดดำไหลกลับสู่หัวใจเพิ่มขึ้นหลังจากส่งไปพอกที่ปอดแล้ว ปริมาณเลือดแดงจึงมีมากขึ้น สามารถไปเลี้ยงกล้ามเนื้อได้อย่างเพียงพอตามที่ต้องการ

1.2 การสะสมกรดแลคติกเป็นตัวการสำคัญอย่างหนึ่งที่เป็นอุปสรรคต่อการทำงานของกล้ามเนื้อ และเชื่อว่าเป็นสาเหตุหนึ่งของการเป็นตะคริวที่กล้ามเนื้อ ผู้ที่เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้การสะสมกรดแลคติกเป็นไปได้น้อยลง ทำให้ร่างกายมีเวลาดำเนินการออกจากกล้ามเนื้อ เป็นผลทำให้เหน็ดเหนื่อยช้าลง

1.3 เส้นเลือด เส้นเลือดมีกล้ามเนื้อเรียบช่วยในการลำเลียงเลือด เมื่อมีปริมาณเลือดเพิ่มขึ้น เส้นเลือดจำเป็นจะต้องขยายตัวและหดตัวบ่อยขึ้น การยืดหยุ่นตัวของเส้นเลือดจึงดีขึ้น เท่ากับเป็นการช่วยป้องกันไม่ให้เส้นเลือดแข็งตัวหรือเปราะ นอกจากนั้นเส้นเลือดฝอยที่เปิดเป็นทางเบี่ยงสำหรับให้เลือดไหลเวียนในโอกาสที่มีความจำเป็นในกล้ามเนื้อ ยังเพิ่มมากขึ้นอีกด้วย

1.4 หัวใจ ผู้เชี่ยวชาญทางวงการแพทย์มีหลักฐานยืนยันว่าการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ สามารถป้องกันโรคหัวใจเสื่อมสภาพ หรือโรคหัวใจวายได้วิธีหนึ่ง ส่วนประกอบส่วนใหญ่ของหัวใจคือกล้ามเนื้อหัวใจ (Cardiac muscle) เมื่อมีการออกกำลังกายจะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจสูบฉีดเลือดไปยังส่วนต่างๆของร่างกายได้ทันตามความต้องการเพราะหัวใจแข็งแรงและมีสมรรถภาพในการทำงานดีขึ้น

1.5 ความดันเลือดเมื่อมีการออกกำลังกายจะทำให้ความดันเลือดผ่อนคลายตัวได้ดี

2. ผลการออกกำลังกายต่อระบบหัวใจ

โดยทั่วไปแล้วระบบหายใจทำงานจะทำงานอย่างใกล้ชิดกับระบบไหลเวียนเลือด นักกีฬาที่มีการฝึกซ้อมเป็นระยะเวลานาน จะมีความสามารถหายใจเข้าเต็มที่หลังจากหายใจออกเต็มที่แล้วดีขึ้น ทั้งนี้เพราะสมรรถภาพของทรวงอก กล้ามเนื้อกะบังลมและมีการหดตัว (Elastic recoil) ดีขึ้น นอกจากนั้นอัตราการหายใจต่อนาที (Ventilation minute volume) ในขณะปกติ หรือออกกำลังกายในระดับเบาและปานกลาง ผู้ที่เป็นนักกีฬาจะมีการหายใจต่อหน่วยเวลาลดลง เพราะสามารถสูดอากาศได้ลึกมากกว่า และมีความสามารถในการหายใจสูงสุด (Maximum breathing volume) ในนักกีฬาที่มีการฝึกซ้อมจะมีความสามารถหายใจเต็มที่ให้เร็วที่สุดในเวลาจำกัดดีกว่าคนธรรมดา

3. ผลการออกกำลังกายต่อระบบกล้ามเนื้อ

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะทำให้เยื่อหุ้มกล้ามเนื้อมีความเหนียวและหนาขึ้น ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น ทำให้มีความแข็งแรงเพิ่มขึ้นช่วยชะลออาการเมื่อยล้าหรือหากมีอาการเมื่อยล้าก็จะใช้เวลาพักและคืนสู่สภาพปกติได้เร็ว

4. ผลการออกกำลังกายต่อระบบอื่นๆ

4.1 ระบบประสาทอัตโนมัติ (Sympathetic and Parasympathetic Nervous System) ทำงานได้สมดุลกัน ทำให้การปรับตัวของอวัยวะให้เหมาะกับการออกกำลังกายทำได้เร็วกว่าการฟื้นตัวเร็วกว่า

4.2 ต่อมหมวกไตเจริญขึ้น มีฮอร์โมนสะสมมากขึ้น

4.3 ตับเพิ่มปริมาณและน้ำหนัก ไกลโคเจนและสารที่จำเป็นต่อการออกกำลังกายไปสะสมมากขึ้น

5. ช่วยป้องกันโรคอ้วน การออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม จะช่วยให้ร่างกายมีการใช้พลังงานที่ได้รับจากสารอาหารต่างๆโดยไม่มีการสะสมไว้เกินความจำเป็น แต่ถ้าขาดการออกกำลังกายจะทำให้สารอาหารที่มีอยู่ในร่างกายถูกสะสม และจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันแทรกซึมอยู่ตามเนื้อเยื่อทั่วร่างกาย ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคอ้วน

สมชาย ลีทองอิน (2543: 35) ได้กล่าวว่าการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นการออกกำลังกายด้วยความหนักระดับปานกลางอย่างสม่ำเสมอจนเริ่มรู้สึกเหนื่อยถึงค่อนข้างเหนื่อย ใช้เวลาการออกกำลังกาย 20 – 30 นาที และออกกำลังกาย 3 – 5 วันต่อสัปดาห์ จะเกิดประโยชน์ที่สำคัญต่อสุขภาพและความสมบูรณ์แข็งแรง

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544: 45) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายทางการแพทย์ ดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อยและการขับถ่ายดี โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้นเด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตได้ดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงโดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ

3. สุขภาพทั่วไปเป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่างๆมีการเจริญเติบโตได้ดีทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การงาน โอกาสการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อมีน้อยกว่า การออกกำลังกายสามารถสร้างสมรรถภาพทางกายได้ในทุกๆด้าน

4. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้ายได้หลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้น ประกอบกับปัจจัยอื่นๆในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การรับประทานอาหารเกินความต้องการของร่างกาย โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ต่ำกว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกายหรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้

5. การรักษาและฟื้นฟูสภาพโรคต่างๆที่กล่าวถึงในข้อ 4 หากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาฟื้นฟูสภาพได้

จากที่ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายนั้นมีประโยชน์อย่างมากมายสามารถสรุปได้คือ ประโยชน์ของการออกกำลังกายทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง และมีจิตใจที่ดี มีอารมณ์แจ่มใส ช่วยทำให้หัวใจแข็งแรง ระบบการทำงานของหัวใจและปอดมีการทำงานหนักขึ้น ระบบกล้ามเนื้อมีความแข็งแรงและคงทน ทำให้ร่างกายมีการเผาผลาญอาหารภายในเซลล์ต่างๆของร่างกาย ช่วยทำให้ระบบขับถ่ายมีการทำงานดี และที่สำคัญช่วยชะลอความเสื่อมสภาพของร่างกาย เป็นต้น

1.5 โทษของการขาดการออกกำลังกาย

ประชาชนที่อาศัยอยู่ในเขตเมืองต้องทำงานแข่งขันกับเวลา จึงทำให้ขาดการออกกำลังกาย เช่น ตอนเช้าต้องรีบเดินทางไปทำงาน ตอนเย็นเมื่อเลิกงานก็ต้องรีบเดินทางกลับบ้าน ทำให้ไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย เมื่อร่างกายของคนเราขาดการออกกำลังกายจึงทำให้เกิดโทษต่างๆมากมาย

ไพวัลย์ ตันลาพุดิ (2530: 54) ได้กล่าวถึงโทษของการขาดการออกกำลังกายไว้ดังนี้ คือ

1.5.1 โทษของการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็ก

วัยเด็ก เป็นวัยที่มีการเจริญเติบโตทางด้านขนาด รูปร่าง การทำงานของอวัยวะต่างๆ รวมถึงด้านจิตใจและความคิดประจำ การออกกำลังกายมีอิทธิพลต่อการเจริญเติบโตดังกล่าว หากขาดปัจจัยนี้จะเกิดผลเสียต่อเด็ก คือ

1. การเจริญเติบโต การขยายขนาดของความสูงของร่างกายขึ้นอยู่กับความยาวของกระดูก การออกกำลังกายจะทำให้ความยาวของกระดูกมีการเจริญตามที่ควร ทั้งด้านความยาวและความหนา เนื่องจากมีการเพิ่มการสะสมแร่ธาตุในกระดูก เด็กที่ขาดการออกกำลังกายกระดูกจะเล็กเปราะบางและขยายส่วนด้านความยาวได้ไม่เท่าที่ควรเป็นผลให้เติบโตช้าแคระแกรน

2. รูปร่างทรวดทรง โครงกระดูกและกล้ามเนื้อที่ปกคลุมอยู่ประกอบเป็นรูปร่างของมนุษย์ที่เห็นได้ด้วยตา การที่กระดูกเจริญน้อยประกอบกับการที่กล้ามเนื้อน้อย เนื่องจากขาดการ

ออกกำลังกาย จึงทำให้รูปร่างผอมบาง ในเด็กบางคนกินอาหารมากแต่ขาดการออกกำลังกายอาจมีไขมันใต้ผิวหนังมากทำให้เห็นว่าอ้วน แต่จากการที่กล้ามเนื้อน้อยและไม่แข็งแรงทำให้การดึงตัวของกล้ามเนื้อเพื่อคงรูปร่างในสภาพที่ถูกต้องเสียไปทำให้มีการเสียทรงตัว เช่น ขาโก่งหรือเข้าชิดกัน หลังโก่ง ศีรษะตกหรือเอียง ตัวเอียง เป็นต้น

3. สุขภาพทั่วไป เด็กที่ขาดการออกกำลังกายเป็นประจำจะอ่อนแอ มีความต้านทานโรคต่ำ เจ็บป่วยง่าย เมื่อเจ็บป่วยแล้วมักจะหายช้าและมีโอกาสเป็นโรคแทรกซ้อนได้บ่อยปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพนี้จะเป็นปัญหาติดตัวไปจนถึงเมื่อเป็นผู้ใหญ่แล้วด้วย

4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายมีผลโดยตรงต่อสมรรถภาพทางกายด้านต่างๆเด็กที่ขาดการออกกำลังกายเป็นประจำ จะมีสมรรถภาพทางกายด้านต่างๆต่ำกว่าเด็กที่ออกกำลังกายเป็นประจำ เป็นข้อเสียเปรียบในการเรียนพลศึกษาหรือการเล่นกีฬา นอกจากนี้การมีสมรรถภาพทางด้านการประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อและระบบประสาทต่ำจะทำให้ปฏิริยาในการหลีกเลี่ยงอันตรายต่ำไปด้วย เด็กจะได้รับการบาดเจ็บจากอุบัติเหตุพลัดตกหกล้มได้ง่าย

5. การศึกษา พบว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกายจะมีสมรรถภาพต่ำมีผลการเรียนที่ต่ำกว่าเด็กที่มีสมรรถภาพทางกายดีกว่า

6. การเข้าสังคมและจิตใจ การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นหมู่ ทำให้เด็กรู้จักปรับตัวเข้ากับสังคมที่เป็นหมู่คณะในด้านส่วนตัวเด็กจะมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส เด็กที่ขาดการออกกำลังกายมักเก็บตัว มีเพื่อนน้อย จิตใจไม่สดชื่นร่าเริง

1.5.2 โทษของการขาดการออกกำลังกายในวัยหนุ่มสาว

คนวัยหนุ่มสาวที่ขาดการออกกำลังกาย จำแนกได้เป็นสองกลุ่มคือ กลุ่มขาดการออกกำลังกายมาตั้งแต่เด็กและกลุ่มเคยออกกำลังกายเป็นประจำมาก่อนแต่มาหยุดในวัยหนุ่มสาว

กลุ่มที่ 1 เนื่องจากมีผลเสียของการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็กอยู่แล้วโดยเฉพาะในด้านรูปร่างทรงตัวและสมรรถภาพทางกาย ผลเสียเหล่านี้เพิ่มมากขึ้นขณะเดียวกันจะเริ่มเกิดการเสื่อมในด้านรูปร่างและหน้าที่การทำงานของอวัยวะหลายระบบจนสามารถแสดงอาการเพียงเล็กน้อยคล้ายกับผู้ที่ เป็นโรคหัวใจหรือโรคปอด

กลุ่มที่ 2 พวกนี้ไม่มีผลเสียของการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็ก การเจริญเติบโตไม่มีการขัดข้องมาก่อน แต่รูปร่างทรงตัวอาจเปลี่ยนแปลงได้ จากการขาดการออกกำลังกายในวัยนี้ เนื่องจากการที่กล้ามเนื้อน้อยลงและมีการสะสมไขมันมากขึ้น เมื่อหยุดการออกกำลังกายในวัยนี้ แต่ยังคงรับประทานอาหารเท่าเดิมจึงมีอาหารส่วนเกินสะสมเป็นไขมัน ในด้านสมรรถภาพทางกายด้านต่างๆจะลดต่ำลงอย่างรวดเร็ว แต่สามารถฝึกให้กลับคืนมาได้ในระยะสั้น

ในทั้งสองกลุ่มนี้การมีสมรรถภาพทางกายต่ำ ให้กระทบกระเทือนการศึกษาและการประกอบอาชีพ

1.5.3 โทษของการขาดการออกกำลังกายในวัยกลางคนและวัยชรา

การขาดการออกกำลังกายในวัยกลางคนและวัยชรา นอกจากจะเกิดผลเสียต่างๆ ทำนองเดียวกับที่กล่าวมาแล้วในการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็กและวัยหนุ่มสาว ยังเป็นสาเหตุนำของโรคภัยแรงหลายชนิดซึ่งได้แก่ โรคประสาทเสียดุลยภาพ โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ โรคอ้วน โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคของข้อต่อและกระดูกทำให้เกิดอาการต่างๆ เช่น ท้องผูก ท้องอืด อาหารไม่ย่อย นอนไม่หลับ ใจสั่น เป็นต้น

จากที่ได้กล่าวถึงโทษของการออกกำลังกายในแต่ละวัย สามารถสรุปได้คือ การขาดการออกกำลังกายในแต่ละวัยจะมีโทษแตกต่างกันได้แก่ โทษของการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็ก จะทำให้การพัฒนาการเจริญเติบโตช้า สุขภาพร่างกายจะเจ็บป่วยไม่แข็งแรง อ่อนแอ สมองจะมีการพัฒนาช้าลง โทษของการออกกำลังกายในวัยหนุ่มสาวจะทำให้ร่างกายไม่แข็งแรงทรวดทรงไม่สมส่วน เช่น รูปร่างผอม รูปร่างอ้วนและเสียบุคลิกภาพ เป็นต้น โทษของการขาดการออกกำลังกายในวัยชรา จะทำให้กระดูกเปราะหักง่าย

1.6 หลักการออกกำลังกาย

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544: 90) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายได้ผลเต็มที่และไม่เป็นอันตรายต่อร่างกาย ผู้ที่ต้องการใช้การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพพึงยึดข้อปฏิบัติ 10 ข้อ

1. การประมาณตน สภาพร่างกายและความเหมาะสมกับกีฬาชนิดต่างๆของแต่ละคนไม่เหมือนกัน แม้ในคนเดียวกันในช่วงเวลาหนึ่งกับอีกช่วงเวลาหนึ่งก็แตกต่างกันได้ การจะได้ผลเพิ่มของสมรรถภาพจากการฝึกซ้อมหรือออกกำลังกาย มีกฎตายตัวว่าจะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกาย หากการฝึกซ้อมเบาเกินไปก็ได้ผลน้อยหรือไม่ได้ผล ถ้าการฝึกซ้อมหนักเกินไปนอกจากไม่ได้ผลแล้วยังเป็นอันตรายต่อสุขภาพด้วย

2. การแต่งกายมีส่วนเกี่ยวข้องกับองค์ด้านการเคลื่อนไหว ความอดทนและจิตวิทยาที่กีฬาแต่ละอย่างย่อมมีเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมทั้งเสื้อ กางเกงและรองเท้า ในด้านการเคลื่อนไหวเสื้อผ้าที่รุ่มร่าม รองเท้าที่ไม่เหมาะสมกับเท้าหรือสภาพสนามย่อมทำให้การเคลื่อนไหวไม่คล่องตัวเท่าที่ควร และยังเป็นต้นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย ในด้านความอดทนต้องคำนึงถึงการระบายความร้อนออกจากร่างกายเป็นสิ่งสำคัญ เพราะในระหว่างที่ออกกำลังกายจะมีความร้อนเกิดขึ้นมาก หากระบาย

ออกไม่ทันความร้อนที่สะสมขึ้นจะเป็นตัวกำจัดการออกกำลังต่อไป และทำอันตรายต่อระบบต่างๆในร่างกายด้วย

3. เลือกลงเวลาดีนฟ้าอากาศ ทุกคนควรกำหนดเวลาฝึกซ้อมที่แน่นอนไว้ ควรเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน เพราะมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย การฝึกซ้อมตามความสะดวกโดยไม่มีกำหนดเวลาแน่นอนการฝึกในสภาพที่อากาศร้อนทำให้เหนื่อยเร็วและได้ปริมาณน้อยกว่าในอากาศเย็น จึงไม่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการฝึกความอดทน การเลือกลงอากาศอาจทำได้ยากหรือทำไม่ได้ แต่การเลือกลงเวลาทุกคนทำได้ โดยเฉพาะเวลาเช้าตรู่และตอนเย็นอุณหภูมิต่ำกว่ากลางวัน จึงเหมาะสำหรับการฝึกซ้อมความอดทน ส่วนการฝึกด้านแรงกล้ามเนื้อและความเร็วระยะสั้นๆอาจทำในอากาศร้อนได้

4. สภาพของกระเพาะอาหาร ในเวลาอิม้จัดกระเพาะอาหารซึ่งอยู่ได้กระบังลมจะเป็นตัวทำให้การขยายของปอดไม่ดีเท่าที่ควร เพราะกระบังลมไม่อาจหดตัวต่ำลงได้มาก ในขณะที่เดียวกันการไหลเวียนเลือดจะต้องแบ่งเลือดส่วนหนึ่งไปใช้ในการย่อยและดูดซึมอาหารทำให้เลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อน้อยลง จึงเป็นผลเสียต่อการออกกำลังกาย ยิ่งกว่านั้นในกีฬาที่มีการกระทบกระแทกกระเพาะอาหารที่เต็มแน่นจะแตกได้ง่ายกว่ากระเพาะอาหารที่ว่างหลักทั่วไปจึงให้งดอาหารหนักก่อนออกกำลัง 3 ชั่วโมง

5. การดื่มน้ำ น้ำมิใช่อาหารแต่มีความจำเป็นมากในการออกกำลัง เพราะถ้าร่างกายสูญเสียน้ำไปมากถึงปริมาณหนึ่ง สมรรถภาพจะลดต่ำลงเนื่องจากการระบายความร้อนออกจากร่างกายขัดข้อง และถ้าเสียน้ำมากต่อไปก็จะเป็นอันตรายต่อร่างกาย

6. ความเจ็บป่วย ความเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพของร่างกายลดลงและร่างกายต้องการการพักผ่อนอยู่แล้ว การออกกำลังกายที่เคยทำอยู่ย่อมเป็นการเกินกว่าที่สภาพร่างกายจะรับได้ และอาจทำให้เกิดอันตรายที่ร้ายแรงต่อชีวิต โดยเฉพาะอย่างยิ่งการเป็นไข้ซึ่งร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติและหัวใจต้องทำงานมากกว่าปกติเพื่อระบายความร้อน เมื่อไปออกกำลังอีก การระบายความร้อนและหัวใจจึงต้องทำงานหนักอย่างยิ่ง นอกจากนั้นหากเป็นไข้ที่เกิดจากเชื้อโรค การไหลเวียนที่เพิ่มมากขึ้นจากการออกกำลังอาจทำให้เชื้อโรคแพร่กระจายไปตามส่วนต่างๆของร่างกาย และทำให้เกิดการอักเสบทั่วร่างกายหรือในอวัยวะที่สำคัญซึ่งเป็นอันตรายต่อชีวิต สำหรับการเป็นหวัด แพ้อากาศ ถ้าไม่มีอาการอื่นร่วม เช่น ไข้ ไอ เจ็บคอ อ่อนเพลีย สามารถออกกำลังได้ตามปกติ

7. ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลัง เป็นที่แน่นอนว่าระหว่างการออกกำลังอาจมีอุบัติเหตุ หรือความเจ็บป่วยเกิดขึ้นได้ ถ้าฝืนออกกำลังต่อไปโอกาสที่จะเจ็บป่วยมากขึ้นจนถึงขั้น

ร้ายแรงย่อมมากขึ้นตามลำดับ ดังนั้นเมื่อเกิดความเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุขึ้นในระหว่างการออกกำลังกาย ควรหยุดพักก่อน ความเจ็บป่วยเล็กน้อยบางครั้งเมื่อพักชั่วคราวก็หายเป็นปกติอาจเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายต่อไปได้ แต่ถ้าออกกำลังกายแล้วอาการเดิมกลับเป็นมากขึ้นต้องหยุดโดยเฉพาะอาการหายใจขัด จุกแน่น เจ็บบริเวณหน้าอก ซึ่งอาจเป็นอาการของการขาดเลือดหล่อเลี้ยงหัวใจ การฝืนต่อไปอาจทำให้หัวใจวายและเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

8. ด้านจิตใจในระหว่างออกกำลังกายจำเป็นต้องทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง คิดถึงประโยชน์ที่จะได้รับ ตั้งใจปฏิบัติตามท่าทางเทคนิคต่างๆ จะต้องพยายามขจัดเรื่องที่รบกวนจิตใจอื่นๆในระหว่างนั้นออกไป หากขจัดไม่ได้จริงๆก็ไม่ควรออกกำลังกายต่อไป เพราะทำให้เสียสมาธิและเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

9. ความสม่ำเสมอ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพต้องพยายามรักษาความสม่ำเสมอไว้ การฝึกหนักติดต่อกัน 1 เดือนแล้วหยุดไป 2 สัปดาห์ จะมาเริ่มใหม่จะเริ่มเท่ากับการฝึกครั้งสุดท้ายไม่ได้ จะต้องลดความหนักให้ต่ำกว่าครั้งสุดท้ายที่ฝึกแล้วค่อยๆเพิ่มขึ้นซึ่งจะเป็นการเสียเวลามาก

10. การพักผ่อน หลังการออกกำลังกายร่างกายเสียพลังงานสำรองไปมาก จำเป็นต้องมีการชดเชย รวมทั้งต้องซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอและสร้างเสริมให้แข็งแรงยิ่งขึ้น กระบวนการเหล่านี้จะเกิดขึ้นในระหว่างการพักผ่อนหลังจากการออกกำลังกายอย่างหนัก จึงจำเป็นต้องพักผ่อนให้เพียงพอ ข้อสังเกตง่าย ๆ คือก่อนการฝึกซ้อมครั้งต่อไปร่างกายจะต้องสดชื่นอยู่ในสภาพเดิมหรือดีกว่าเดิม การออกกำลังกายในวันต่อไปจึงจะทำได้มากขึ้นตามลำดับ

ชาติรี ประชาพิพัฒน์ ; และนฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร (2545: 2) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นวิธีการ เป็นกระบวนการที่นำไปสู่เป้าหมายที่ต้องการ ซึ่งแต่ละคนตั้งไว้เพื่อส่งเสริมให้มีสุขภาพดี ป้องกันโรค ชะลออาการของโรค ฟื้นฟูสภาพร่างกายหลังการรักษาหรือแม้กระทั่งเพื่อความเป็นเลิศในการแข่งขันเพื่อรางวัลในรูปแบบต่างๆ และวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสม มีความเหนื่อยปานกลางหรือเหนื่อยปานกลางถึงเหนื่อยน้อยใช้เวลาการออกกำลังกาย 20 – 30 นาที และออกกำลังกาย 3 – 5 วันต่อสัปดาห์

ประวิตร เจนวนรณะกุล (2544: 80 - 83) ได้กล่าวถึงแนวทางในการปฏิบัติที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หรืออาจเรียกว่าบัญญัติ 10 ประการ สำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดังนี้คือ

1. สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน หรือเคยออกกำลังกายมาก่อนแต่หยุดออกกำลังกายไปนานแล้ว ควรทำการตรวจเช็คร่างกายก่อนเริ่มต้นการออกกำลังกาย เพื่อความปลอดภัยของตนเอง

2. ควรเลือกออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย โดยทั่วไปสำหรับผู้ที่มีร่างกายแข็งแรงเป็นปกติ การวิ่งเหยาะ การเดินแอโรบิก การเดินเร็วหรือการเล่นกีฬาต่างๆก็ถือว่าการ

ออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพที่ดี สำหรับผู้สูงอายุที่ไม่ได้มีกรออกกำลังกายเป็นประจำในอดีต หรือผู้ที่สงสัยว่าตนเองมีปัญหาเกี่ยวกับข้อเสื่อม การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่เหมาะสมคือ การว่ายน้ำ หรือการปั่นจักรยานอยู่กับที่ เพราะจะช่วยให้มีการกระแทกกันของข้อเข่าไม่มากเกินไป ซึ่งจะช่วยลดปัญหาการบาดเจ็บของข้อต่อและชะลอการเสื่อมของข้ออีกด้วย

3. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้น ไม่ว่าจะเป็นการวิ่งเหยาะ การเดินแอโรบิก หรือการปั่นจักรยานอยู่กับที่ ควรจะออกกำลังกายจนรู้สึกเหนื่อยปานกลางเป็นระยะเวลา 20 – 30 นาที ต่อเนื่องกัน และทำเป็นประจำสัปดาห์ละ 3 ครั้งต่อสัปดาห์หรือเว้นวัน การทำเช่นนี้จะเป็นการฝึกให้ระบบหัวใจและปอดทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพดีขึ้น

4. สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน หรือเคยออกกำลังกายมาก่อนแต่หยุดออกกำลังกายไปนานแล้ว ควรที่จะเพิ่มระยะเวลาของการออกกำลังกายอย่างช้าๆ ค่อยเป็นค่อยไป เพื่อให้เวลาร่างกายในการปรับตัวจะได้ไม่เกิดอันตรายหรือการบาดเจ็บ

5. ไม่ควรเริ่มต้นหรือหยุดการออกกำลังกายแบบทันทีทันใด เนื่องจากระบบหัวใจและปอดอาจไม่สามารถปรับตัวได้ทัน ทำให้เกิดภาวะหัวใจล้มเหลวได้ ดังนั้นจึงควรมีการอบอุ่นร่างกายหรือที่เรียกว่า วอร์ม - อัป (Warm – up) ก่อนการออกกำลังกายและการเคลื่อนไหวร่างกายช้าๆ หลังการออกกำลังกายหรือที่เรียกว่า คูล - ดาวน์ (Cool – down)

6. ทำการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย เพราะการอบอุ่นร่างกายเป็นการเพิ่มการไหลเวียนเลือดไปยังกล้ามเนื้อส่วนต่างๆ ของร่างกายที่ต้องทำงานในขณะที่ออกกำลังกายเพิ่มความยืดหยุ่นในกล้ามเนื้อและเอ็น และเป็นการเพิ่มการทำงานของระบบหัวใจและปอดอย่างช้าๆ

7. ทำการเคลื่อนไหวร่างกายช้าๆ ภายหลังจากการออกกำลังกายเสร็จแล้ว ซึ่งจะช่วยลดอาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อที่อาจเกิดขึ้นภายหลังการออกกำลังกายได้ ลักษณะการทำเหมือนกับการอบอุ่นร่างกาย

8. ควรดื่มน้ำให้เพียงพอก่อนการออกกำลังกาย ขณะออกกำลังกายและหลังการออกกำลังกาย เพราะว่าการขาดน้ำจะส่งผลเสียต่อร่างกายมากมาย เช่น ทำให้เป็นตะคริวหรือลมแดด นอกจากนี้ยังทำให้หัวใจทำงานหนักกว่าที่ควร ข้อแนะนำสำหรับการดื่มน้ำคือ ควรดื่มน้ำ 2 แก้ว ก่อนการออกกำลังกายประมาณ 45 นาที จากนั้นในขณะที่ออกกำลังกายควรดื่มน้ำ ครึ่งลิตรน้อยๆ ตลอดช่วงเวลาของการ ออกกำลังกายและภายหลังการออกกำลังกายควรดื่มน้ำให้มากๆ ในเรื่องของอาหารก็มีความสำคัญควรรับประทานอาหารให้หลากหลายโดยมีสัดส่วนของอาหารจำพวกแป้ง ผัก และผลไม้มากกว่าจำพวกเนื้อสัตว์

9. ฟังระลึกลักษณะอาการของการออกกำลังกายไม่ว่าจะเป็นอะไรก็ตาม อาจก่อให้เกิดการบาดเจ็บต่อร่างกายได้ถ้าขาดความระมัดระวัง

10. เมื่อเกิดการบาดเจ็บขึ้นแล้ว ควรทำการปฐมพยาบาลให้เร็วที่สุด การปฐมพยาบาลเบื้องต้นที่ถูกต้องจะช่วยลดความรุนแรงของการบาดเจ็บ และทำให้หายเร็วยิ่งขึ้น

จากที่ได้กล่าวถึงหลักของการออกกำลังกาย สรุปได้คือ การออกกำลังกายที่ถูกต้องควรมีหลักการออกกำลังกาย เพราะหลักการออกกำลังกายจะช่วยบ่งบอกว่า ก่อนออกกำลังกายนั้นควรทำอะไรบ้าง และลักษณะไหนที่ไม่สมควรออกกำลังกาย เช่น บุคคลที่เจ็บป่วยด้วยโรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคกระดูก ฯลฯ เป็นต้น การเจ็บป่วยด้วยโรคดังกล่าวก็จะมีหลักการออกกำลังกายที่แตกต่างกันออกไป ดังนั้น หลักการออกกำลังกายจึงมีความสำคัญอย่างมากสำหรับบุคคลที่จะออกกำลังกาย ควรที่จะมีการศึกษาถึงความสำคัญของการออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมกับตนเอง

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ

แอนโตแนกซี (Antonacci. 1997: 634 – A) ทำการศึกษาเรื่องการเข้าร่วมเล่นกีฬาและความต้องการของนักเรียนชายในรัฐอิลลินอยส์ โดยใช้กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายจากโรงเรียนต่างๆ ในรัฐอิลลินอยส์ จำนวน 3,000 คน ให้ตอบแบบสอบถาม ผลการศึกษาปรากฏว่า

1. การออกกำลังกายและเล่นกีฬาไม่สนองความต้องการของนักเรียน เป็นเพราะนักเรียนมีความเข้าใจการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ด้วยการออกกำลังกายและเล่นกีฬาน้อยไปนักเรียนไม่ต้องการเล่นเพราะคิดว่าต้องสนใจการเรียนมากกว่า และเด็กที่ไม่เล่นกีฬาหรือเล่นแต่น้อยแต่ขาดทักษะทางกีฬาต่าง ๆ ที่จะสามารถนำตัวเองเข้าร่วมกิจกรรมได้

2. นักเรียนมีปัญหาในการเดินทางไปเล่นกีฬาและออกกำลังกาย เนื่องจากผู้ปกครองไม่มีเวลาว่างหรือเวลาว่างไม่ตรงกัน และสถานศึกษาก็ไม่มีสถานที่เพียงพอที่จะรองรับได้

3. นักเรียนมีความต้องการในการเล่นกีฬา วัยรุ่น บาสเกตบอล ซอฟท์บอล การเล่นเรือการตกปลา กีฬาที่มีความต้องการน้อย คือ กีฬาที่เล่นในฤดูหนาว

เจฟฟี; และคนอื่น ๆ (Jaffee; et al. 1999: 215 – 218) ได้ศึกษาอุปสรรคในการออกกำลังกายของพยาบาล ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีอุปสรรคในการออกกำลังกายเนื่องจากร่างกายเหนื่อยมากและร่างกายขาดพลังงาน วิชาชีพพยาบาลลักษณะการทำงานเป็นผลัด หมุนเวียนกัน เพื่อให้บริการผู้ป่วยตลอด 24 ชั่วโมง ต้องขึ้นปฏิบัติงานในวัยหยุดเสาร์ – อาทิตย์ด้วย จึงทำให้พยาบาลต้องปรับตัวกับการนอนใหม่ และพยาบาลบางรายต้องรับภาระงานที่หนักกว่าเดิม เนื่องจากปัญหาการขาดแคลนพยาบาล เป็นผลให้พยาบาลต้องปฏิบัติงานมากกว่าปกติ ทำให้ร่างกายทรุดโทรม อันอาจส่งผลต่อความพร้อมของร่างกายในการปฏิบัติพฤติกรรมกรรมการออกกำลังกาย

ยาน (Yan. 1999: unpagged) ได้ศึกษาการออกกำลังกายในนักศึกษาหญิงในประเทศจีน ผลการศึกษาพบว่า การรับประโยชน์ของการออกกำลังกายมีความสัมพันธ์ทางบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติการรับรู้อุปสรรคด้านสภาพแวดล้อม ของการออกกำลังกายมีคะแนนสูง โดยเฉพาะด้านการขาดแคลนสถานที่และสถานที่สำหรับการออกกำลังกายอยู่ไกล ไม่มี ความหรือขาดสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย

ลีเพทสเว (Laepetswe. 2000: 182, 61 – 05E) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ด้านจิตใจและ กิจกรรมทางร่างกายของวัยรุ่นและเด็กในบอสวานาผลการวิจัยพบว่าเด็กในวัยหนุ่มสาวที่มี ส่วนร่วมในการเล่นกีฬา ทำให้เกิดพัฒนาการด้านทักษะ ในการออกกำลังกายเกิดการเรียนรู้ทักษะ ใหม่ ๆ พวกที่ไม่มีส่วนร่วมจะขาดทักษะ และความสัมพันธ์ที่ดีกับครูและผู้ฝึกสอน

ลิลลี่ควิสท์ (Lilyquist. 2005: Online) ได้ศึกษาการวัดแรงกระตุ้นในการออกกำลังกาย ความแตกต่างระหว่างบุคคลซึ่งมีอัตราความถี่ของการออกกำลังกายแตกต่างกัน วัดอุปสงค์ของ การศึกษาในครั้งนี้ เพื่อการศึกษาที่แตกต่างของผู้ใหญ่ที่ได้รับการกระตุ้นให้ออกกำลังกาย กับผู้ที่ออก กกำลังกายสม่ำเสมอ กลุ่มทดลอง คือ ผู้ใหญ่ จำนวน 129 คน ซึ่งมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ออกกำลังกายเป็นครั้งคราว และไม่เคยออกกำลังกายเลย วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้แบบวัด Exercise Motivation Inventory-2 (EMI-2) และแบบสำรวจ (Demographic survey โดยนำมาใช้ 6 ใน 14 ข้อ ของแบบวัด EMI-2 ทั้งนี้เพราะข้อมูลในส่วนที่เลือกมานี้ตรงกับ วัตถุประสงค์ของการวิจัย จากการศึกษา พบว่า ความท้าทาย ความสนุกสนาน การมีชีวิตรใหม่ การควบคุม น้ำหนัก และการยอมรับทางสังคม ระหว่างกลุ่มแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 กลุ่มที่ออก กกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีคะแนนสูงกว่ากลุ่มที่ออกกำลังกายเป็นครั้งคราวและกลุ่มที่ไม่เคยออก กกำลังกายเลย อย่างไรก็ตามข้อมูลที่ได้รับไม่สามารถสะท้อนให้เห็นถึงความสัมพันธ์ระหว่างการกระตุ้น ให้ออกกำลังกายกับอัตราถี่ของการออกกำลังกาย

2.2 งานวิจัยในประเทศ

ปริญญา ดาสา (2541: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้ อุปสรรคต่อการออกกำลังกายของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ผลการศึกษาพบว่า อาจารย์ สตรีในมหาวิทยาลัยเชียงใหม่ร้อยละ 83.45 มีพฤติกรรมการออกกำลังกายแต่เพียงร้อยละ 4.55 ที่มี พฤติกรรมการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพ และร้อยละ 95.45 ยังมีพฤติกรรมการออกกำลังกาย ที่ ไม่มีประสิทธิภาพตามหลักการออกกำลังกาย ในเรื่องระยะเวลาอบอุ่นร่างกาย ความถี่ และพบว่าการรับรู้ อุปสรรคต่อการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับต่ำ ส่วนการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกายราย ด้าน ได้แก่ การใช้เวลาในการออกกำลังกายสภาพแวดล้อมของการออกกำลังกาย การขาดการ

สนับสนุนจากครอบครัวหรือสังคม และความพร้อมของร่างกาย อยู่ในระดับต่ำทุกด้าน และ พฤติกรรมการออกกำลังกายไม่มีความสัมพันธ์กับการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย

สิริลักษณ์ ทัดมัน (2546: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องปัญหาและความต้องการในการใช้ บริการการออกกำลังกายผู้มาใช้บริการศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร ไทย-ญี่ปุ่น ดินแดงกลุ่มตัวอย่าง มีอายุระหว่าง 11 - 60 ปี เป็นชาย 500 คน หญิง 500 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือ ที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .87 และวิเคราะห์ ข้อมูลโดยการแจกแจง ความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. ปัญหาในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้ใช้บริการศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร ไทย-ญี่ปุ่น ดินแดง ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกและด้านผู้สอน โดยรวมอยู่ใน ระดับปานกลาง

2. ความต้องการในการใช้บริการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์เยาวชน กรุงเทพมหานคร ไทย – ญี่ปุ่น ดินแดง ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกด้านผู้ฝึกสอน และด้านการจัดการทำให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก

ธิดารัตน์ สัมเขียวหวาน (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษางานวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการ ออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546 กลุ่มตัวอย่างเป็น ผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป ที่อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546 จำนวน 377 คน เป็นชาย 193 คน เป็นหญิง 184 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Multistate Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .81 วิเคราะห์ข้อมูล โดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546 โดยส่วนใหญ่ผู้สูงอายุจะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพคิดเป็นร้อยละ 81.43 ซึ่งเวลาในการออกกำลังกาย 15 – 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 59.15 จะออกกำลังกายเป็นประจำอยู่ที่บ้าน คิดเป็นร้อยละ 36.07 และ จะออกกำลังกายกับเพื่อน คิดเป็นร้อยละ 45.36 ในการออกกำลังกายไม่มีการเสียค่าใช้จ่าย คิดเป็น ร้อยละ 68.70 เสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าเครื่องดื่มน้ำ คิดเป็นร้อยละ 34.18 การติดตามข่าวสารด้านกีฬาบ้าง เป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 61.54 และติดตามข่าวสารเรื่องการออกกำลังกายจากสื่อที่เป็นโทรทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 42.18 ตามลำดับ

2. ความต้องการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.48 ส่วนทางด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกกับด้านการบริหารจัดการมีความต้องการในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.72 และ 38.18 ตามลำดับ

ชัยพจน์ เทียมตะวัน (2548: บทคัดย่อ) การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาสภาพและปัญหาในการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้บริการ ณ ศูนย์เยาวชนลุมพินี กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ.2547 ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นสมาชิกที่มาใช้บริการ ณ ศูนย์เยาวชนลุมพินี กรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน โดยการเลือกแบบแบ่งชั้นเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความเชื่อมั่นที่ .98 วิเคราะห์ข้อมูล โดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกสภาพที่เป็นจริงด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมพบว่าไม่พึงพอใจ โดยมีเครื่องทำน้ำเย็นให้บริการไม่เพียงพอมากที่สุด ส่วนปัญหาด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีปัญหาในระดับปานกลาง โดยความสะดวกของสถานที่ของสถานที่ที่ออกกำลังกายมีปัญหาในระดับมากที่สุด

2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการสภาพที่เป็นจริงด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมพบว่าอยู่ในระดับพึงพอใจ โดยบุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรม พึงพอใจมากที่สุด ส่วนปัญหาด้านบุคลากรผู้ให้บริการ อยู่ในระดับปานกลาง โดยมีปัญหาด้านบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์มากที่สุด

3. ด้านการจัดการการให้บริการสภาพที่เป็นจริงด้านการจัดการการให้บริการ โดยรวมพบว่า อยู่ในระดับพึงพอใจโดยอัตราค่าบำรุงที่เรียกเก็บกับผู้ใช้บริการพึงพอใจมากที่สุด ส่วนปัญหาด้านการจัดการการให้บริการ อยู่ในระดับปานกลาง โดยการจัดการเจ้าหน้าที่ในการให้บริการมีระดับปัญหามากที่สุด

กรีธา พรหมเทพ (2548: บทคัดย่อ) การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อทำการศึกษาถึงสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ครั้งนี้ เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 เป็นเพศชาย จำนวน 500 คน เพศหญิงจำนวน 500 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น แล้วนำมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. ด้านการจัดการ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาโดยรวมมหาวิทยาลัยราชภัฏ ของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการในความคิดเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกาย โดยรวมมีสภาพที่ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 51.67 และระดับความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 39.50 โดยในรายชื่อที่มีความต้องการสูงสุดคือการจัดกีฬาเชื่อมสัมพันธ์ คิดเป็นร้อยละ 50.50

2. ด้านสถานที่ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาโดยรวม มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ในความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายโดยรวมมีสภาพที่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 53.01 และระดับความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.65 โดยในรายชื่อที่มีความต้องการสูงสุด คือ ความสะอาดของห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายในสถานที่ออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 50.40

3. ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาโดยรวมมหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ในความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกาย โดยรวมมีสภาพที่ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 54.13 และระดับความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 43.38 โดยรายชื่อที่มีความต้องการสูงสุด คือ การทำน้ำเย็นที่สะอาดและถูกสุขลักษณะ คิดเป็นร้อยละ 50.50

4. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาโดยรวม มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ในความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกาย โดยรวมมีสภาพที่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 54.18 และระดับความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 54.59 โดยในชื่อที่มีความต้องการสูงสุด คือ ต้องการบุคลากรที่มีสุขภาพแข็งแรงและแบบอย่างแก่ผู้ออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 62.20

จากการศึกษาค้นคว้างานวิจัยในต่างประเทศและงานวิจัยในประเทศพบว่ายังไม่ได้มีใครได้ศึกษาสภาพและปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จึงทำให้ผู้วิจัยมีความสนใจที่จะศึกษาสภาพและปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดงว่ามีปัญหาด้านใดบ้างเพื่อนำมาศึกษาถึงสภาพปัญหาและวิธีการแก้ไข

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

การดำเนินการในการวิจัย เป็นการวิจัยเพื่อศึกษาสภาพและปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังนี้

1. การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 จำนวน ประกอบด้วยนักเรียนชายจำนวน 23,942 คน และนักเรียนหญิง จำนวน 22,305 คน

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 จำนวน 400 คน เป็นชาย 200 คน เป็นหญิง 200 คน ซึ่งได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) โดยมีการสุ่มดังนี้

1. สุ่มประชากรในเขตพื้นที่สีแดงของจังหวัดสงขลา ที่เป็นนักเรียนทั้ง 4 ช่วงชั้น ปีการศึกษา 2552 จำนวน 46,247 คน
2. กำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างโดยเปิดตารางประมาณค่าของกลุ่มตัวอย่างโดยตารางสำเร็จรูปเครจซี่และมอร์แกน ได้จำนวน 381 คน
3. ผู้วิจัยกำหนดกลุ่มตัวอย่างไว้ที่จำนวน 400 คน โดยกำหนดสัดส่วนของประชากรโดยแยกตาม เพศ และระดับการศึกษาดังตาราง

ตาราง 1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

| ระดับการศึกษา (ช่วงชั้น) | ประชากร | | | กลุ่มตัวอย่าง | | |
|-------------------------------|---------|--------|--------|---------------|------|-----|
| | ชาย | หญิง | รวม | ชาย | หญิง | รวม |
| นักเรียนช่วงชั้นที่ 1 | 9,137 | 8,352 | 17,489 | 50 | 50 | 100 |
| นักเรียนช่วงชั้นที่ 2 | 9,905 | 9,003 | 18,908 | 50 | 50 | 100 |
| นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 | 4,023 | 3,724 | 7,747 | 50 | 50 | 100 |
| นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 | 877 | 1,226 | 2,103 | 50 | 50 | 100 |
| รวม | 23,942 | 22,305 | 46,247 | 200 | 200 | 400 |

การสร้างเครื่องมือในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามสภาพและปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลสถานภาพของผู้ตอบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ (Checklist)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามสภาพและปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 มีลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบปลายเปิด (Close - End Questionnaires) เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด แบ่งออกเป็น

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก จำนวน 10 ข้อ
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ จำนวน 10 ข้อ
3. ด้านกิจกรรมและการออกกำลังกาย จำนวน 10 ข้อ
4. ด้านการจัดการด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย จำนวน 12 ข้อ

โดยให้คะแนนตามน้ำหนักความสำคัญจากมากไปน้อยดังนี้

| | | | | |
|--------------|---|-------|---------|----------------------|
| มากที่สุดให้ | 5 | คะแนน | หมายถึง | ระดับปัญหามากที่สุด |
| มาก | 4 | คะแนน | หมายถึง | ระดับปัญหา |
| ปานกลาง | 3 | คะแนน | หมายถึง | ระดับปัญหปานกลาง |
| น้อย | 2 | คะแนน | หมายถึง | ระดับปัญหาน้อย |
| น้อยที่สุด | 1 | คะแนน | หมายถึง | ระดับปัญหาน้อยที่สุด |

การพิจารณาค่าเฉลี่ยจะใช้เกณฑ์ดังนี้

คะแนนเฉลี่ย 4.50 – 5.00 หมายถึง นักเรียนมีปัญหาการออกกำลังกาย ระดับมากที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 3.50 – 4.49 หมายถึง นักเรียนมีปัญหาการออกกำลังกาย ระดับมาก

คะแนนเฉลี่ย 2.50 – 3.49 หมายถึง นักเรียนมีปัญหาการออกกำลังกาย ระดับปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 1.50 – 2.49 หมายถึง นักเรียนมีปัญหาการออกกำลังกาย ระดับน้อย

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.49 หมายถึง นักเรียนมีปัญหาการออกกำลังกาย ระดับน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามแบบปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires) สภาพ
และปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดงจังหวัดสงขลา

ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. ศึกษาค้นคว้า ตำรา เอกสารและงานวิจัยที่มีโครงสร้างและขอบเขตเนื้อหาสอดคล้องกับงานวิจัยเรื่องนี้เพื่อเป็นแนวทางในการกำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัยให้ครอบคลุมวัตถุประสงค์ของการวิจัย
2. ศึกษาวิธีการสร้างแบบสอบถามมาตราส่วน ประมาณค่า (Rating Scale)
3. สร้างแบบสอบถามสภาพและปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดงจังหวัดสงขลา กำหนดระดับมาตราส่วนประมาณค่า 5 ระดับพร้อมแบบสอบถามปลายเปิด
4. นำแบบสอบถามฉบับร่างเสนอประธานและคณะกรรมการควบคุมปริญญาานิพนธ์พิจารณาความถูกต้องในเบื้องต้น
5. นำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 4 ท่าน เพื่อพิจารณาตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือในด้านความเที่ยงตรงของเนื้อหา ตลอดถึงความเหมาะสมของภาษาที่ใช้โดยวัดดัชนีความสอดคล้อง (IOC)
6. นำแบบสอบถามที่ผ่านการพิจารณาจากประธานและคณะกรรมการควบคุมปริญญาานิพนธ์และผู้ทรงคุณวุฒิ มาปรับปรุงแก้ไข เพื่อให้แบบสอบถามมีความสมบูรณ์ยิ่งขึ้น
7. นำแบบสอบถามที่ได้ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) เก็บข้อมูลจากประชากรไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้เป็นนักเรียน ในเขตพื้นที่สีแดงจังหวัดสงขลา จำนวน 80 คน เพื่อตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือด้านความเชื่อมั่น (Reliability) แล้วนำแบบสอบถามมาวิเคราะห์หาความเชื่อมั่นโดยคำนวณสัมประสิทธิ์แอลฟา (Alpha Coefficient) ของครอนบาช (Cronbach) ได้ค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถามทั้งฉบับ เท่ากับ .84

8. ดำเนินการปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถามอีกครั้ง เพื่อจัดทำแบบสอบถามฉบับสมบูรณ์ แล้วนำเสนอคณะอาจารย์ที่ปรึกษาตรวจสอบครั้งสุดท้าย ก่อนนำแบบสอบถามไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอนหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ถึงผู้บริหารของโรงเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา เพื่อขอความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. นำแบบสอบถามเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง จำนวน 480 ฉบับ
3. รวบรวมแบบสอบถามที่ได้รับคืน โดยได้แบบสอบถามที่ได้รับคืน จำนวน 413 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 86.04 มาตรวจสอบความสมบูรณ์แล้วคัดเลือกแบบสอบถามที่สมบูรณ์ให้ได้จำนวน 400 ฉบับให้ได้ตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้ในการกำหนดกลุ่มตัวอย่าง และนำแบบสอบถามไปดำเนินการวิเคราะห์ค่าทางสถิติ

การจัดกระทำและวิเคราะห์ข้อมูล

1. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม ตอนที่ 1 ข้อมูลสถานภาพมาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละและนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง
2. นำข้อมูลตอนที่ 2 สภาพและปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 โดยการหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) แล้วนำไปเทียบกับเกณฑ์แปลผล นำเสนอข้อมูลในรูปตารางและความเรียง
3. นำข้อมูลเกี่ยวกับสภาพและปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 ซึ่งแยกตามเพศ มาเปรียบเทียบค่าความแตกต่างโดยใช้การทดสอบค่าที (t-test)
4. นำข้อมูลเกี่ยวกับสภาพและปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 ซึ่งแยกตามระดับการศึกษา มาเปรียบเทียบค่าความแตกต่างโดยใช้การทดสอบค่าเอฟ (F-test) ด้วยใช้ One-Way ANOVA (Analysis of Variance)
5. หากพบความแตกต่างของข้อมูลเกี่ยวกับสภาพและปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 มาเปรียบเทียบความแตกต่างรายคู่ด้วยวิธี LSD
6. แบบสอบถามตอนที่ 3 วิเคราะห์ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปของความเรียง

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วย ค่าสถิติพื้นฐาน และค่าสถิติทดสอบสมมติฐาน ซึ่งเขียนในรูปสัญลักษณ์ทางสถิติต่างๆ ผู้วิจัยจึงกำหนดสัญลักษณ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล เพื่อให้เกิดความเข้าใจในการแปลความหมายที่ตรงกัน ดังนี้

| | | |
|-----------|-----|--|
| n | แทน | ขนาดของกลุ่มตัวอย่าง (Sample Size) |
| \bar{X} | แทน | ค่าเฉลี่ย (Mean) |
| S.D | แทน | ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (Standard Deviation) |
| Sig. | แทน | ค่าระดับนัยสำคัญของสถิติทดสอบ |
| f | แทน | ความถี่ |
| % | แทน | ร้อยละ |

การวิเคราะห์ข้อมูล

ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยได้นำเสนอเป็น 4 ขั้นตอนดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบสอบถาม

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์สภาพความเป็นจริงการออกกำลังกายของนักเรียน
ในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 เป็นรายด้าน ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
3. ด้านกิจกรรมและการออกกำลังกาย
4. ด้านการจัดการด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง
จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 เป็นรายด้าน ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
3. ด้านกิจกรรมและการออกกำลังกาย
4. ด้านการจัดการด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่างปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียน
ในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 ดังนี้

1. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง
2. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างช่วงชั้นที่ 1 ช่วงชั้นที่ 2 ช่วงชั้นที่ 3 และ
ช่วงชั้นที่ 4

ตอนที่ 5 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะอื่นๆ ของสภาพและปัญหาการออกกำลังกาย
ของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 สถานภาพของผู้ตอบสอบถาม

ตาราง 2 สถานภาพของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 จำแนกตาม
เพศ และระดับการศึกษา (N= 400)

| ระดับการศึกษา (ช่วงชั้น) | สถานภาพ | | | | รวม |
|-------------------------------|---------|-----------|------|-----------|-----|
| | ชาย | ร้อยละ(%) | หญิง | ร้อยละ(%) | |
| นักเรียนช่วงชั้นที่ 1 | 50 | 12.5 | 50 | 12.5 | 100 |
| นักเรียนช่วงชั้นที่ 2 | 50 | 12.5 | 50 | 12.5 | 100 |
| นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 | 50 | 12.5 | 50 | 12.5 | 100 |
| นักเรียนช่วงชั้นที่ 4 | 50 | 12.5 | 50 | 12.5 | 100 |
| รวม | 200 | 50 | 200 | 50 | 400 |

จากตาราง 2 แสดงว่า สถานภาพนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา
2552 จำแนกตามเพศ เป็นนักเรียนชายร้อยละ 50 และนักเรียนหญิง ร้อยละ 50

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์สภาพความเป็นจริงการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่
สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 เป็นรายด้าน ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
3. ด้านกิจกรรมและการออกกำลังกาย
4. ด้านการจัดการด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย



ตาราง 3 สภาพความเป็นจริงการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา
ปีการศึกษา 2552 ด้านที่ 1 สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N= 400)

| รายการ | ความถี่/ร้อยละ | สภาพเป็นจริง | |
|---------------------------------|----------------|--------------|-------|
| | | มี | ไม่มี |
| 1. มีสถานที่ในการออกกำลังกายได้ | f | 209 | 191 |
| มาตรฐานสากล | % | 52.25 | 47.75 |
| 2. มีสถานที่ในการออกกำลังกาย | f | 258 | 142 |
| กลางแจ้งเพียงพอ | % | 64.50 | 35.50 |
| 3. มีสถานที่ในการออกกำลังกายใน | f | 158 | 242 |
| ร่มเพียงพอ | % | 39.50 | 60.50 |
| 4. สถานที่ในการออกกำลังกาย ควร | f | 289 | 111 |
| มีที่นั่งสำหรับผู้ชมเป็นสัดส่วน | % | 72.41 | 27.59 |
| 5. สถานที่ในการออกกำลังกายมีที่ | f | 107 | 293 |
| นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ | % | 26.75 | 73.25 |
| 6. สถานที่ในการออกกำลังกายมี | f | 109 | 291 |
| ห้องน้ำห้องส้วมเพียงพอ | % | 27.25 | 72.75 |
| 7. สถานที่ในการออกกำลังกายมีที่ | f | 69 | 331 |
| สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและ | % | 17.25 | 82.75 |
| ทำความสะอาดร่างกาย | | | |
| 8. มีอุปกรณ์การออกกำลังกายที่มี | f | 84 | 316 |
| มาตรฐานและคงทนถาวรใช้ได้ | % | 21.00 | 79.00 |
| เป็นปัจจุบัน | | | |
| 9. อุปกรณ์กีฬาหลายชนิดและ | f | 101 | 299 |
| เพียงพอ | % | 25.25 | 74.75 |
| 10. อุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกาย | f | 108 | 292 |
| กายมีความหลากหลาย | % | 27.00 | 73.00 |
| รวม | f | 1314 | 2686 |
| | % | 32.85 | 67.15 |

จากตาราง 3 แสดงว่าสภาพการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมมีสภาพไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 67.15 มีสภาพเพียงพอคิดเป็นร้อยละ 32.85



ตาราง 4 สภาพความเป็นจริงการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา
ปีการศึกษา 2552 ด้านที่ 2 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N= 400)

| รายการ | ความถี่/ร้อยละ | สภาพเป็นจริง | |
|---|----------------|--------------|-------|
| | | มี | ไม่มี |
| 1. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย | f | 4 | 396 |
| | % | 1.00 | 99.00 |
| 2. บุคลากรมีความรู้ความสามารถให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย | f | 6 | 394 |
| | % | 1.50 | 98.50 |
| 3. บุคลากรมีบุคลิกภาพเหมาะสมให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและออกกำลังกาย | f | 7 | 393 |
| | % | 1.75 | 98.25 |
| 4. บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี | f | 5 | 395 |
| | % | 1.25 | 98.75 |
| 5. มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ | f | 8 | 392 |
| | % | 2.00 | 98.00 |
| 6. มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย | f | 0 | 400 |
| | % | 0 | 100 |
| 7. มีเจ้าหน้าที่คอยดูแลรักษาความสะอาด | f | 69 | 331 |
| | % | 17.25 | 82.75 |
| 8. มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัย | f | 73 | 327 |
| | % | 18.25 | 81.75 |
| 9. มีบุคลากรที่สุขภาพแข็งแรงเป็นแบบอย่างของผู้ออกกำลังกาย | f | 3 | 397 |
| | % | 0.75 | 99.25 |
| 10. มีบุคลากรรับเรื่องและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย | f | 4 | 396 |
| | % | 1.00 | 99.00 |
| รวม | f | 179 | 3821 |
| | % | 4.47 | 95.53 |

จากตาราง 4 แสดงว่าสภาพการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมมีไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 95.53 มีเพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 4.47



ตาราง 5 สภาพความเป็นจริงการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา
ปีการศึกษา 2552 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย (N= 400)

| รายการ | ความถี่/ร้อยละ | สภาพเป็นจริง | |
|---|----------------|--------------|---------------|
| | | มี | ไม่มี |
| 1. มีหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือ เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรม การออกกำลังกายเพียงพอ | f % | 0 0 | 400 100 |
| 2. มีภาพโปสเตอร์การแนะนำการ ออกกำลังกาย | f % | 2 0.50 | 398 99.50 |
| 3. มีวิทยากรแนะนำการเลือกใช้ อุปกรณ์กีฬาที่ถูกต้อง | f % | 6 1.50 | 394 98.50 |
| 4. มีการแนะนำการเลือกใช้อุปกรณ์ กีฬาที่ถูกต้อง | f % | 0 0 | 400 100 |
| 5. มีการแนะนำการออกกำลังกาย ตามสื่อ | f % | 0 0 | 400 100 |
| 6. มีวีดีโอ และเทปการกีฬาและการ ออกกำลังกายให้บริการ | f % | 0 0 | 400 100 |
| 7. มีการสอนทักษะกีฬาต่างๆ | f % | 0 0 | 400 100 |
| 8. มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายใน | f % | 48 12.00 | 352 88.00 |
| 9. มีการบริการให้ยืมวัสดุทัศนูปกรณ์ เช่น วีดีโอ ด้านการกีฬาและการ ออกกำลังกาย | f % | 0 0 | 400 100 |
| 10. มีบริการด้านข่าวสารและการ จัดการแข่งขันกีฬาจากภายนอก | f % | 57 14.25 | 343 85.75 |
| รวม | f % | 113 14.25 | 3887 85.75 |

จากตาราง 5 แสดงว่าสภาพการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมมีกิจกรรมการออกกำลังกายไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 85.75 มีเพียงพอคิดเป็นร้อยละ 14.25



ตาราง 6 สภาพความเป็นจริงการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา
ปีการศึกษา 2552 ด้านการจัดการด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย (N= 400)

| ด้านการจัดการด้านชนิดกีฬาและ กิจกรรมการออกกำลังกาย | ความถี่/ร้อยละ | สภาพเป็นจริง | |
|---|----------------|--------------|-------|
| | | มี | ไม่มี |
| 1. การเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ | f | 148 | 252 |
| | % | 37.00 | 63.00 |
| 2. กายบริหาร | f | 133 | 267 |
| | % | 33.25 | 66.75 |
| 3. กิจกรรมเข้าจังหวะ | f | 0 | 400 |
| | % | 0 | 100 |
| 4. การเต้นแอโรบิค | f | 110 | 290 |
| | % | 27.50 | 72.50 |
| 5. การเล่นกีฬาฟุตบอล | f | 185 | 215 |
| | % | 46.25 | 53.75 |
| 6. การเล่นกีฬาฟุตบอล | f | 252 | 148 |
| | % | 63.00 | 37.00 |
| 7. การเล่นกีฬาบาสเก็ตบอล | f | 48 | 352 |
| | % | 12.00 | 88.00 |
| 8. การเล่นกีฬาตะกร้อ | f | 72 | 328 |
| | % | 18.00 | 82.00 |
| 9. การเล่นกีฬาแบดมินตัน | f | 12 | 388 |
| | % | 3.00 | 97.00 |
| 10. การเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส | f | 0 | 400 |
| | % | 0 | 100 |

ตาราง 6 (ต่อ)

| รายการ | ความถี่/ร้อยละ | สภาพเป็นจริง | |
|----------------------------|----------------|--------------|-------|
| | | มี | ไม่มี |
| 11. การเล่นกีฬาโอลิมปิคบอล | f | 16 | 384 |
| | % | 4.00 | 96.00 |
| 12. การเล่นกีฬาเปตอง | f | 41 | 359 |
| | % | 10.25 | 89.75 |
| รวม | f | 1018 | 3782 |
| | % | 21.21 | 78.79 |

จากตาราง 6 แสดงว่าสภาพการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 ด้านการจัดการด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยรวมมีสภาพไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 78.79 มีสภาพเพียงพอคิดเป็นร้อยละ 21.21

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 เป็นรายด้าน ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
3. ด้านกิจกรรมและการออกกำลังกาย
4. ด้านการจัดการด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย

ตาราง 7 ปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (N= 400)

| รายการ | ปัญหา | | ระดับการประเมิน |
|--|-------------|-------------|-----------------|
| | \bar{X} | S.D. | |
| 1. สถานที่ในการออกกำลังกายได้ มาตรฐานสากล | 3.24 | 0.58 | ปานกลาง |
| 2. สถานที่ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง เพียงพอ | 2.79 | 0.82 | ปานกลาง |
| 3. สถานที่ในการออกกำลังกายในร่มเพียงพอ | 3.18 | 0.88 | ปานกลาง |
| 4. สถานที่ในการออกกำลังกาย ควรมีที่นั่งสำหรับผู้ชมเป็นสัดส่วน | 3.01 | 0.86 | ปานกลาง |
| 5. สถานที่ในการออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ | 3.38 | 0.72 | ปานกลาง |
| 6. สถานที่ในการออกกำลังกายมีห้องน้ำห้องส้วมเพียงพอ | 2.84 | 0.80 | ปานกลาง |
| 7. สถานที่ในการออกกำลังกายมีที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำ ความสะอาดร่างกาย | 3.55 | 0.91 | มาก |
| 8. อุปกรณ์การออกกำลังกายที่มีมาตรฐานและคงทนถาวรใช้ได้เป็นปัจจุบัน | 3.03 | 0.67 | ปานกลาง |
| 9. อุปกรณ์กีฬาที่มีหลายชนิดและเพียงพอ | 2.74 | 0.70 | ปานกลาง |
| 10. อุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกาย มีความหลากหลาย | 2.91 | 0.86 | ปานกลาง |
| รวมรายด้าน | 2.94 | 0.48 | ปานกลาง |

จากตาราง 7 แสดงว่าสภาพและปัญหาด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า มีปัญหาในระดับมากจำนวน 1 ด้าน ได้แก่ในด้านสถานที่ในการออกกำลังกายมีที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกาย มีปัญหาในระดับปานกลางจำนวน 8 ด้าน ได้แก่ สถานที่ในการออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ สถานที่ในการออกกำลังกายในร่มเพียงพอ สถานที่ในการออกกำลังกาย ควรมีที่นั่งสำหรับผู้ชมเป็นสัดส่วน สถานที่ในการ ออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อน อย่างเพียงพอ สถานที่ในการออกกำลังกายมีห้องน้ำห้องส้วมเพียงพอ อุปกรณ์การออกกำลังกายที่มีมาตรฐานและคงทนถาวรใช้ได้เป็นปัจจุบัน อุปกรณ์กีฬาหลายชนิดและเพียงพอ มีความหลากหลาย และมีปัญหาจำนวนมากจำนวน 1 ด้าน ได้แก่ สถานที่ในการออกกำลังกายได้ มาตรฐานสากล ซึ่งสภาพปัญหารวมรายด้านทุกด้าน พบว่าอยู่ใน ระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.94$)



ตาราง 8 ปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดงจังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552
 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ (N= 400)

| รายการ | ปัญหา | | ระดับการประเมิน |
|---|-------------|-------------|-----------------|
| | \bar{X} | S.D. | |
| 1. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย | 3.55 | 0.91 | มาก |
| 2. บุคลากรมีความรู้ความสามารถให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย | 2.93 | 0.65 | ปานกลาง |
| 3. บุคลากรมีบุคลิกภาพเหมาะสมให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและออกกำลังกาย | 3.17 | 0.71 | ปานกลาง |
| 4. บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี | 3.16 | 0.70 | ปานกลาง |
| 5. มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ | 3.81 | 0.87 | มาก |
| 6. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย | 4.25 | 0.76 | มาก |
| 7. มีเจ้าหน้าที่คอยดูแลรักษาความสะอาด | 3.16 | 0.74 | ปานกลาง |
| 8. เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัย | 2.84 | 0.57 | ปานกลาง |
| 9. บุคลากรที่สุขภาพแข็งแรงเป็นแบบอย่างของผู้ออกกำลังกาย | 2.67 | 0.69 | ปานกลาง |
| 10. มีบุคลากรรับเรื่องและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย | 3.45 | 0.76 | ปานกลาง |
| รวมรายด้าน | 3.30 | 0.28 | ปานกลาง |

จากตาราง 8 แสดงว่าปัญหาด้านบุคลากรผู้ให้บริการ พบว่า มีปัญหาในระดับปานกลาง จำนวน 7 ด้าน ได้แก่ บุคลากรมีความรู้ความสามารถให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย มีบุคลิกภาพเหมาะสมให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและออกกำลังกาย มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี มีเจ้าหน้าที่คอยดูแลรักษาความสะอาด ดูแลรักษาความปลอดภัย บุคลากรที่สุขภาพแข็งแรงเป็นแบบอย่างของผู้ออกกำลังกาย มีบุคลากรรับเรื่องและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และมีปัญหาในระดับมากจำนวน 3 ด้าน ได้แก่ มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย ซึ่งสภาพปัญหารวมรายด้านทุกด้าน พบว่าอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.30$)

ตาราง 9 ปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552
ด้านกิจกรรมและการออกกำลังกาย (N= 400)

| รายการ | ปัญหา | | ระดับการประเมิน |
|--|-------------|-------------|-----------------|
| | \bar{x} | S.D. | |
| 1. มีหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับกีฬา และกิจกรรมการออกกำลังกายเพียงพอ | 4.09 | 0.74 | มาก |
| 2. มีภาพโปสเตอร์การแนะนำการออกกำลังกาย | 3.53 | 0.64 | มาก |
| 3. มีวิทยากรแนะนำการเลือกใช้อุปกรณ์กีฬาที่ถูกต้องวิธี | 3.72 | 0.74 | มาก |
| 4. มีการแนะนำการเลือกใช้อุปกรณ์กีฬาที่ถูกต้องวิธี | 3.23 | 0.68 | ปานกลาง |
| 5. มีการแนะนำการออกกำลังกายตามสื่อ | 3.90 | 0.81 | มาก |
| 6. มีวีดีโอ และเทปการกีฬาและการออกกำลังกาย ให้บริการ | 4.29 | 0.77 | มาก |
| 7. มีการสอนทักษะกีฬาต่างๆ | 3.58 | 0.62 | มาก |
| 8. มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายใน | 4.24 | 0.73 | มาก |
| 9. มีการบริการให้ยืมวัสดุอุปกรณ์ เช่น วีดีโอ ด้าน การกีฬาและการออกกำลังกาย | 4.31 | 0.66 | มาก |
| 10. มีบริการด้านข่าวสารและการจัดการแข่งขันกีฬา จากภายนอก | 4.19 | 0.72 | มาก |
| รวมรายด้าน | 3.91 | 0.30 | มาก |

จากตาราง 9 แสดงว่าปัญหาด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า มีปัญหาในระดับปานกลางจำนวน 1 ด้าน ได้แก่ มีการแนะนำการเลือกใช้อุปกรณ์กีฬาที่ถูกต้องวิธี นอกจากนั้นมีปัญหามากจำนวน 9 ด้าน ได้แก่ มีหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายเพียงพอ มีภาพโปสเตอร์การแนะนำการออกกำลังกาย มีวิทยากรแนะนำการเลือกใช้อุปกรณ์กีฬาที่ถูกต้องวิธี มีการแนะนำการออกกำลังกายตามสื่อ มีวีดีโอ และเทปการกีฬาและการออกกำลังกาย ให้บริการ มีการสอนทักษะกีฬาต่างๆ มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายใน มีการบริการให้ยืมวัสดุอุปกรณ์ เช่น วีดีโอ ด้านการกีฬาและการออกกำลังกาย และมีบริการด้านข่าวสารและการจัดการแข่งขันกีฬาจากภายนอก ซึ่งสภาพปัญหารวมรายด้านทุกด้าน พบว่าอยู่ในระดับมาก ($\bar{x}=3.91$)

ตาราง 10 ปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552
ด้านการจัดการด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย (N= 400)

| รายการ | ปัญหา | | ระดับการประเมิน |
|------------------------------|-------------|-------------|-----------------|
| | \bar{X} | S.D. | |
| 1. การเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ | 3.43 | 0.74 | ปานกลาง |
| 2. กายบริหาร | 3.19 | 0.63 | ปานกลาง |
| 3. กิจกรรมเข้าจังหวะ | 4.41 | 0.66 | มาก |
| 4. การเดินแอโรบิค | 3.00 | 0.67 | ปานกลาง |
| 5. การเล่นกีฬาฟุตซอล | 3.75 | 0.85 | มาก |
| 6. การเล่นกีฬาฟุตบอล | 3.56 | 0.80 | มาก |
| 7. การเล่นกีฬาบาสเก็ตบอล | 3.42 | 0.60 | ปานกลาง |
| 8. การเล่นกีฬาตะกร้อ | 3.66 | 0.89 | มาก |
| 9. การเล่นกีฬาแบดมินตัน | 4.29 | 0.68 | มาก |
| 10. การเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส | 4.16 | 0.74 | มาก |
| 11. การเล่นกีฬาวอลเลย์บอล | 4.17 | 0.69 | มาก |
| 12. การเล่นกีฬาเปตอง | 3.99 | 0.78 | มาก |
| รวมรายด้าน | 3.75 | 0.31 | มาก |

จากตาราง 10 แสดงว่าปัญหาด้านการจัดการชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่า มีปัญหาในระดับปานกลางจำนวน 4 ด้าน ได้แก่ การเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ กายบริหาร การเดินแอโรบิค และการเล่นกีฬาบาสเก็ตบอล นอกจากนี้มีปัญหามากจำนวน 8 ด้าน ได้แก่ กิจกรรมเข้าจังหวะ การเล่นกีฬาฟุตซอล การเล่นกีฬาฟุตบอล การเล่นกีฬาตะกร้อ การเล่นกีฬาแบดมินตัน การเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส การเล่นกีฬาวอลเลย์บอล และการเล่นกีฬาเปตอง ซึ่งสภาพปัญหารวมรายด้านทุกด้าน พบว่าอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.75$)

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์การเปรียบเทียบความแตกต่างปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 ดังนี้

1. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างเพศชายและเพศหญิง
2. เปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างช่วงชั้นที่ 1 ช่วงชั้นที่ 2 ช่วงชั้นที่ 3 และช่วงชั้นที่ 4

ตาราง 11 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนชายและหญิงในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 จำแนกตามเพศ

| รายการ | นักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง | | | | | |
|---|---------------------------|------|------------|--------------|------|------------|
| | ชาย (N=200) | | | หญิง (N=200) | | |
| | \bar{X} | S.D. | ระดับปัญหา | \bar{X} | S.D. | ระดับปัญหา |
| 1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก | 2.99 | 0.55 | ปานกลาง | 2.90 | 0.40 | ปานกลาง |
| 2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ | 3.34 | 0.28 | ปานกลาง | 3.26 | 0.27 | ปานกลาง |
| 3. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย | 3.93 | 0.31 | มาก | 3.89 | 0.29 | มาก |
| 4. สภาพและปัญหาด้านการจัดการ ชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย | 3.79 | 0.32 | มาก | 3.71 | 0.29 | มาก |

ตาราง 12 ผลการวิเคราะห์ความแตกต่าง ปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียน ชายและหญิง
ในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 จำแนกตามเพศ

| รายการ | ค่าเฉลี่ย | | t | p |
|--|-----------|------|---------|------|
| | ชาย | หญิง | | |
| 1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวก | 2.99 | 2.90 | 13.39 * | 0.00 |
| 2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ | 3.34 | 3.26 | 0.28 | 0.59 |
| 3. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย | 3.93 | 3.89 | 1.85 | 0.17 |
| 4. สภาพและปัญหาด้านการจัดการชนิดกีฬา และกิจกรรมการออกกำลังกาย | 3.79 | 3.71 | 3.08 | 0.08 |

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 12 นักเรียนชายและหญิง มีปัญหาการออกกำลังกาย แตกต่างกันในด้านสถานที่
อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับด้านบุคลากร
ผู้ให้บริการ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และสภาพและปัญหาด้านการจัดการชนิดกีฬาและ
กิจกรรมการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 13 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียน ชายและหญิงในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552
จำแนกตามช่วงชั้น

| รายการ | นักเรียนช่วงชั้นที่ | | | | | | | | | | | |
|--|---------------------|------|---------|-----------|------|---------|-----------|------|---------|-----------|------|---------|
| | 1 | | | 2 | | | 3 | | | 4 | | |
| | \bar{X} | S.D. | ระดับ | \bar{X} | S.D. | ระดับ | \bar{X} | S.D. | ระดับ | \bar{X} | S.D. | ระดับ |
| 1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก | 2.10 | 0.56 | น้อย | 2.95 | 0.53 | ปานกลาง | 2.92 | 0.39 | ปานกลาง | 2.88 | 0.42 | ปานกลาง |
| 2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ | 3.37 | 0.28 | ปานกลาง | 3.31 | 0.27 | ปานกลาง | 3.31 | 0.28 | ปานกลาง | 3.20 | 2.49 | ปานกลาง |
| 3. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย | 4.01 | 0.31 | มาก | 3.85 | 0.30 | มาก | 3.96 | 0.24 | มาก | 3.81 | 0.29 | มาก |
| 4. สภาพและปัญหาด้านการจัดการชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย | 3.80 | 0.29 | มาก | 3.78 | 0.35 | มาก | 3.67 | 0.24 | มาก | 3.75 | 0.29 | มาก |

จากตาราง 13 นักเรียน ช่วงชั้นที่ 1, 2, 3 และ 4 มีปัญหาการออกกำลังกายแตกต่างกัน ในด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และสภาพและปัญหาด้านการจัดการชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 สำหรับด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ไม่แตกต่างกัน เมื่อพบความแตกต่างจึงทำการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดยวิธีการ LSD ดังตารางที่ 15, 16, 17

ตาราง 14 ผลการทดสอบความแตกต่างปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นในเขตพื้นที่
สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 จำแนกตามช่วงชั้น

| รายการ | แหล่งความ | | SS | df | MS | F | P |
|--|--------------|--|-------|-----|------|--------|------|
| | แปรปรวน | | | | | | |
| 1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก | ระหว่างกลุ่ม | | 1.27 | 3 | 0.42 | | |
| | ภายในกลุ่ม | | 93.12 | 396 | 0.23 | 1.80 | 0.14 |
| 2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ | ระหว่างกลุ่ม | | 1.46 | 3 | 0.48 | | |
| | ภายในกลุ่ม | | 30.14 | 396 | 0.76 | 6.43* | 0.00 |
| 3. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย | ระหว่างกลุ่ม | | 2.66 | 3 | 0.88 | | |
| | ภายในกลุ่ม | | 34.77 | 396 | 0.08 | 10.12* | 0.00 |
| 4. สภาพและปัญหาด้านการจัดการชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย | ระหว่างกลุ่ม | | 0.94 | 3 | 0.31 | | |
| | ภายในกลุ่ม | | 38.15 | 396 | 0.09 | 3.26* | 0.02 |

* นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตาราง 14 นักเรียนช่วงชั้นที่ 1,2,3 และ 4 มีปัญหาการออกกำลังกายแตกต่างกัน ในด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และสภาพและปัญหาด้านการจัดการชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 สำหรับด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ไม่แตกต่างกัน

ตาราง 15 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยเป็นรายคู่ปัญหาการออกกำลังกาย
ของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

| นักเรียน | | ช่วงชั้นที่ 1 | ช่วงชั้นที่ 2 | ช่วงชั้นที่ 3 | ช่วงชั้นที่ 4 |
|---------------|-----------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| | \bar{x} | 3.37 | 3.31 | 3.31 | 3.20 |
| ช่วงชั้นที่ 1 | 3.37 | - | .102 | .097 | .000* |
| ช่วงชั้นที่ 2 | 3.31 | | - | .980 | .007* |
| ช่วงชั้นที่ 3 | 3.31 | | | - | .008* |
| ช่วงชั้นที่ 4 | 3.20 | | | | - |

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตาราง 15 แสดงว่านักเรียนช่วงชั้นที่ 1 , 2 , 3 มีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหา
การออกกำลังกายด้านบุคลากรผู้ให้บริการแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 16 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียน
ในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

| นักเรียน | | ช่วงชั้นที่ 1 | ช่วงชั้นที่ 2 | ช่วงชั้นที่ 3 | ช่วงชั้นที่ 4 |
|---------------|-----------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| | \bar{x} | 4.01 | 3.85 | 3.96 | 3.81 |
| ช่วงชั้นที่ 1 | 4.01 | - | .000* | .273 | .000* |
| ช่วงชั้นที่ 2 | 3.85 | | - | .005* | .391 |
| ช่วงชั้นที่ 3 | 3.96 | | | - | .000* |
| ช่วงชั้นที่ 4 | 3.81 | | | | - |

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตาราง 16 แสดงว่านักเรียนช่วงชั้นที่ 1 , 3 , มีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาการ
ออกกำลังกายด้านกิจกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 17 ผลการเปรียบเทียบความแตกต่างคะแนนเฉลี่ยปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียน
ในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 สภาพและปัญหาด้านการจัดการชนิดกีฬา
และกิจกรรมการออกกำลังกาย

| นักเรียน | | ช่วงชั้นที่ 1 | ช่วงชั้นที่ 2 | ช่วงชั้นที่ 3 | ช่วงชั้นที่ 4 |
|---------------|-----------|---------------|---------------|---------------|---------------|
| | \bar{x} | 3.80 | 3.78 | 3.67 | 3.75 |
| ช่วงชั้นที่ 1 | 3.80 | - | .719 | .004* | .232 |
| ช่วงชั้นที่ 2 | 3.78 | | - | .013* | .404 |
| ช่วงชั้นที่ 3 | 3.67 | | | - | .096 |
| ช่วงชั้นที่ 4 | 3.75 | | | | - |

*มีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

จากตาราง 17 แสดงว่านักเรียนช่วงชั้นที่ 1,4 มีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาการออกกำลังกาย
สภาพและปัญหาด้านการจัดการชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกัน อย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตอนที่ 4 ข้อเสนอแนะอื่นๆ เป็นแบบสอบถามแบบปลายเปิด (Open – Ended Questionnaires) สภาพและปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา

ตาราง 18 จำนวนนักเรียนที่เขียนข้อเสนอแนะอื่นๆ ของนักเรียนเกี่ยวกับสภาพและปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดงจังหวัดสงขลา (N= 400)

| ระดับการศึกษา | เขียนข้อเสนอแนะ | | ไม่เขียนข้อเสนอแนะ | | รวม |
|---------------|-----------------|--------|--------------------|--------|-----|
| | จำนวน | ร้อยละ | จำนวน | ร้อยละ | |
| ช่วงชั้นที่ 1 | 9 | 9.00 | 91 | 91.00 | 100 |
| ช่วงชั้นที่ 2 | 15 | 15.00 | 85 | 85.00 | 100 |
| ช่วงชั้นที่ 3 | 29 | 29.00 | 71 | 71.00 | 100 |
| ช่วงชั้นที่ 4 | 38 | 38.00 | 62 | 62.00 | 100 |
| รวม | 91 | 22.75 | 309 | 77.25 | 400 |

จากตาราง 18 นักเรียนเขียนแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจำนวน 91คน คิดเป็นร้อยละ 22.75 และไม่เขียนแสดงความคิดเห็นและข้อเสนอแนะจำนวน 309 คน คิดเป็นร้อยละ 77.25 จากนักเรียนทั้งหมด 400 คน

ตาราง 19 แสดงรายการข้อเสนอแนะอื่นๆของนักเรียนเกี่ยวกับสภาพและปัญหาการออกกำลังกาย
ของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดงจังหวัดสงขลา (N= 91)

| ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ | จำนวน | ร้อยละ |
|---|-----------|--------------|
| 1. ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก | 42 | 46.15 |
| 1.1 ดี | 1 | 1.10 |
| 1.2 พอเหมาะและสิ่งอำนวยความสะดวกมากมาย | 2 | 2.20 |
| 1.3 สนามกว้าง | 2 | 2.20 |
| 1.4 ควรมีการเบิกอุปกรณ์กีฬา | 5 | 5.49 |
| 1.5 ควรดีกว่านี้ | 12 | 13.19 |
| 1.6 มีไม่มาก | 3 | 3.29 |
| 1.7 ควรเปิดไฟ | 1 | 1.10 |
| 1.8 มีอุปกรณ์แต่ไม่ได้ใช้ประโยชน์ | 3 | 3.29 |
| 1.9 พอใจ | 1 | 1.10 |
| 1.10 สิ่งอำนวยความสะดวกมีไม่มาก | 6 | 6.59 |
| 1.11 ไม่ค่อยดี | 4 | 4.40 |
| 1.12 ควรมีอุปกรณ์มากๆ และควรให้ยืม | 2 | 2.20 |
| 2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ | 9 | 9.89 |
| 2.1 ให้มีการแจกขนม | 1 | 1.10 |
| 2.2 ควรมีคนดูแล | 2 | 2.20 |
| 2.3 มีบุคลากรน้อย | 6 | 6.59 |
| 3. ด้านกิจกรรมและการออกกำลังกาย | 14 | 15.38 |
| 3.1 ไม่มีการให้ยืมอุปกรณ์ | 1 | 1.10 |
| 3.2 ไม่มีทุกวัน | 1 | 1.10 |
| 3.3 อยากให้มีที่พักผ่อน | 7 | 7.77 |
| 3.4 ต้องมีมากกว่านี้ | 5 | 5.49 |
| 4. ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย | 26 | 28.57 |
| 4.1 มีน้อยมาก | 5 | 5.49 |
| 4.2 อยากให้มีเทเบิลเทนนิส | 1 | 1.10 |

ตาราง 19 (ต่อ)

| ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ | จำนวน | ร้อยละ |
|--------------------------|-------|--------|
| 4.3 ควรสร้างสนามฟุตบอล | 1 | 1.10 |
| 4.4 ชนิดของกีฬาไม่มากนัก | 6 | 6.59 |
| 4.5 ควรมีมากกว่านี้ | 8 | 8.79 |
| 4.6 อยากให้มีแบดมินตัน | 1 | 1.10 |

จากตาราง 19 แสดงว่า ด้านที่ 1 ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีนักเรียนให้ข้อเสนอแนะจำนวน 42 คน โดย เสนอแนะว่าดี ควรเปิดไฟ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.10 เสนอแนะว่าพอเหมาะและสิ่งอำนวยความสะดวกมาก จำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 2.20 เสนอแนะว่าสนามกว้างจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 2.20 เสนอแนะว่าควรมีการเบิกอุปกรณ์กีฬา จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 5.49 เสนอแนะว่าควรดีกว่านี้ จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 13.19 เสนอแนะว่ามีไม่มากนักจำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 3.29 เสนอแนะว่าควรเปิดไฟ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.10 เสนอแนะว่ามีอุปกรณ์แต่ไม่ได้ใช้ประโยชน์จำนวน 3 คน คิดเป็นร้อยละ 3.29 เสนอแนะว่าพอใจ จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.10 เสนอแนะว่า สิ่งอำนวยความสะดวกมีไม่มากนักจำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 6.59 เสนอแนะว่าไม่ค่อยดี จำนวน 4 คน คิดเป็นร้อยละ 4.40 และเสนอแนะว่า ควรมีอุปกรณ์มากๆ และควรให้ยืมจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 2.20

ด้านที่ 2 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ นักเรียนให้ข้อเสนอแนะจำนวน 9 คน โดย เสนอแนะว่าให้มีการแจกขนม จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.10 เสนอแนะว่าควรมีคนดูแลจำนวน 2 คน คิดเป็นร้อยละ 2.20 และเสนอแนะว่ามีบุคลากรน้อย จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 6.59

ด้านที่ 3 ด้านกิจกรรมและการออกกำลังกาย นักเรียนให้ข้อเสนอแนะจำนวน 14 คน โดยเสนอแนะว่าไม่มีการให้ยืมอุปกรณ์จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.10 เสนอแนะว่าไม่มีทุกวัน จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.10 เสนอแนะว่าอยากให้มีที่พักผ่อนจำนวน 7 คน คิดเป็นร้อยละ 7.77 และเสนอแนะว่าต้องมีมากกว่านี้จำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 5.49

ด้านที่ 4 ด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย นักเรียนให้ข้อเสนอแนะจำนวน 26 คน โดย เสนอแนะว่ามีน้อยมากมีจำนวน 5 คน คิดเป็นร้อยละ 5.49 เสนอแนะว่าอยากให้มีเทเบิลเทนนิส จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.10 เสนอแนะว่าควรสร้างสนามฟุตบอล จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.10 เสนอแนะว่าชนิดของกีฬาไม่มากนักจำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 6.59 เสนอแนะว่าควรมีมากกว่านี้จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 8.79 และเสนอแนะว่าอยากให้มีแบดมินตัน จำนวน 1 คน คิดเป็นร้อยละ 1.10

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สังเขปความมุ่งหมาย และวิธีดำเนินการวิจัย

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อการศึกษาสภาพและปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552
2. เพื่อเปรียบเทียบปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 ได้มาจากการประชากรโดยการประมาณขนาดของกลุ่มตัวอย่าง 38 คน แต่ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยใช้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด 400 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling)

เครื่องมือที่ทำการวิจัย

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลสภาพของผู้ตอบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ (Checklist)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามสภาพและปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 มีลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบปลายปิด (Close - End Questionnaires) เป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ คือ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด แบ่งออกเป็น

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก จำนวน 10 ข้อ
2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ จำนวน 10 ข้อ
3. ด้านกิจกรรมและการออกกำลังกาย จำนวน 10 ข้อ
4. ด้านการจัดการด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย จำนวน 12 ข้อ

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะทั่วไป เป็นแบบสอบถามแบบปลายเปิด (Open - Ended Questionnaires) สภาพและปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. นำแบบสอบถามเก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง จำนวน 480 ฉบับ
2. รวบรวมแบบสอบถามที่ได้รับคืน โดยได้แบบสอบถามที่ได้รับคืน จำนวน 413 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 86.04 มาตรวจสอบความสมบูรณ์แล้วคัดเลือกแบบสอบถามที่สมบูรณ์ให้ได้จำนวน 400 ฉบับให้ได้ตามเกณฑ์ที่ได้กำหนดไว้ในกาหนดกลุ่มตัวอย่าง และนำแบบสอบถามไปดำเนินการวิเคราะห์ค่าทางสถิติ

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามที่ได้รับกลับคืนมา
2. นำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถาม ตอนที่ 1 ข้อมูลสถานภาพมาแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละและนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปตารางประกอบความเรียง
3. นำข้อมูลตอนที่ 2 สภาพและปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 โดยการหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D) แล้วนำไปเทียบกับเกณฑ์แปลผล นำเสนอข้อมูลในรูปตารางและความเรียง
4. นำข้อมูลเกี่ยวกับสภาพและปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 ซึ่งจำแนกตามเพศ มาทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดยการทดสอบค่าที
5. จำแนกตามระดับการศึกษามาเปรียบเทียบค่าความแตกต่างของค่าเฉลี่ยโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว
6. เสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูลในรูปของตารางและความเรียง

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาสภาพและปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 สรุปผลการศึกษาเป็นไปตามวัตถุประสงค์และสมมติฐานซึ่งสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

1. สภาพความเป็นจริงการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 พบว่า ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านกิจกรรมและการออกกำลังกาย และด้านการจัดการด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย มีสภาพไม่เพียงพอ คิดเป็นร้อยละ 67.15 , 95.53 , 85.75 และ 78.79 ตามลำดับ
2. ปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียน ในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 พบว่า ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีปัญหาอยู่ใน

ระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.94$ และ 3.30 S.D. = 0.48 และ 0.28) ด้านกิจกรรมและการออกกำลังกาย และด้านการจัดการด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย มีปัญหาอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.91$ และ 3.75 S.D. = 0.30 และ 0.31)

3. ผลการทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียน ในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 พบว่า

3.1 นักเรียนชายและหญิง มีปัญหาการออกกำลังกาย แตกต่างกันในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สำหรับด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และสภาพและปัญหาด้านการจัดการชนิดกีฬาและ กิจกรรมการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน

3.2 นักเรียนช่วงชั้นที่ 1,2,3 และ 4 มีปัญหาการออกกำลังกายแตกต่างกัน ในด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และสภาพและปัญหาด้านการจัดการชนิดกีฬาและ กิจกรรมการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 สำหรับด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ไม่แตกต่างกัน

อภิปรายผล

จากผลการศึกษาสภาพปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนในพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา ปีการศึกษา 2552 ทั้ง 4 ด้านได้แก่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านกิจกรรมและการออกกำลังกาย และด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย โดยภาพรวมทั้ง 4 ด้านพบว่าอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.47$) เมื่อสรุปผลรายด้านพบว่า ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ปานกลาง ($\bar{X} = 2.94$) ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.30$) ด้านกิจกรรมและการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.91$) และด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.75$) ซึ่งผลการวิจัยครั้งนี้ สอดคล้องกับ การศึกษาของ ชัยพจน์ เทียมตะวัน (2548: บทคัดย่อ) การวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาสภาพ และปัญหาในการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้บริการ ณ ศูนย์เยาวชนคนดุมพินี กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ.2547 ผลการวิจัยพบว่า ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกสภาพที่เป็นจริง พบว่าไม่พึงพอใจ โดยมีเครื่องทำน้ำเย็นให้บริการไม่เพียงพอมากที่สุด ส่วนปัญหาด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก มีปัญหาในระดับปานกลางโดยความสะอาดของสถานของสถานที่ออกกำลังกายมีปัญหาในระดับมากที่สุด ด้านบุคลากรผู้ให้บริการสภาพที่เป็นจริงด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ โดยรวมพบว่าอยู่ในระดับพึงพอใจ โดยบุคลากรผู้ให้บริการแต่งกายเหมาะสมกับกิจกรรม พึงพอใจมากที่สุด ส่วนปัญหาด้านบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับปานกลาง โดยมีปัญหาด้าน

บุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์มากที่สุด ด้านการจัดการการให้บริการสภาพที่เป็นจริงด้านการจัดการ การให้บริการ โดยรวมพบว่า อยู่ในระดับพึงพอใจโดยอัตราค่าบำรุงที่เรียกเก็บกับผู้ใช้บริการพึงพอใจมากที่สุด ส่วนปัญหาด้านการจัดการการให้บริการ อยู่ในระดับปานกลาง โดยการจัดการเจ้าหน้าที่ ในการให้บริการมีระดับปัญหามากที่สุด และสอดคล้องกับ การศึกษาของ กรีธา พรหมเทพ (2548: บทคัดย่อ) การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อทำการศึกษาถึงสภาพและความต้องการ การออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ครั้งนี้ เป็นนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 เป็นเพศชาย จำนวน 500 คน เพศหญิงจำนวน 500 คน ผลการศึกษาพบว่าด้านการจัดการ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาโดยรวมมหาวิทยาลัยราชภัฏของภาค ตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 ด้านการจัดการในความคิดเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกาย โดยรวมมีสภาพที่ไม่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 51.67 และระดับความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับ มากคิดเป็นร้อยละ 39.50 โดยในรายชื่อที่มีความต้องการสูงสุดคือ การจัดกีฬาเชื่อมสัมพันธ์ คิดเป็นร้อยละ 50.50 ด้านสถานที่ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาโดยรวม มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือปีการศึกษา 2547 ด้านสถานที่ในความคิดเห็น เกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายโดยรวมมีสภาพที่เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 53.01 และระดับ ความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 40.65 โดยในรายชื่อที่มีความต้องการสูงสุด คือ ความสะดวกสบายของห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายในสถานที่ออกกำลังกายคิดเป็นร้อยละ 50.40 ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา โดยรวมมหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 ด้านอุปกรณ์และ สิ่งอำนวยความสะดวก ในความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกาย โดยรวมมีสภาพที่ไม่ เหมาะสม คิดเป็นร้อยละ 54.13 และระดับความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมากคิดเป็นร้อยละ 43.38 โดยรายชื่อที่มีความต้องการสูงสุด คือ การทำน้ำเย็นที่สะอาดและถูกสุขลักษณะ คิดเป็นร้อย ละ 50.50 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา โดยรวม มหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือปีการศึกษา 2547 ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ ในความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกาย โดยรวมมีสภาพที่เหมาะสม คิดเป็น ร้อยละ 54.18 และระดับความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 54.59 โดยในชื่อที่ ความต้องการสูงสุด คือ ต้องการบุคลากรที่มีสุขภาพแข็งแรงและแบบอย่างแก่ผู้ออกกำลังกาย คิดเป็นร้อยละ 62.20

จากผลการศึกษาครั้งนี้ จะเห็นได้ว่าระดับความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพปัญหาการออกกำลังกาย ทั้ง 4 ด้านได้แก่ ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านกิจกรรม

และการออกกำลังกาย และด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย ของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง และนักเรียนช่วงชั้นที่ 1 ถึงช่วงชั้นที่ 4 นั้น มีความแตกต่างกันทุกด้าน ยกเว้น ด้านที่ 1 ความคิดเห็นระหว่างช่วงชั้นที่ 1 -4 ไม่แตกต่างกัน ซึ่งมีเพียงด้านเดียวเท่านั้น ด้วยเหตุที่ความคิดเห็นของนักเรียนแตกต่างกันทั้งนี้สืบเนื่องจากธรรมชาติของเพศ และวัย ซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีพัฒนาการของวัยรุ่น ซึ่งนักเรียนในช่วงชั้นที่ 1- 4 เป็นช่วงที่อยู่ระหว่างวัยรุ่นโดยในช่วงระยะวัยรุ่นนั้น ความคิดเกี่ยวกับตนเอง (Self Awareness) ในวัยนี้จะเริ่มมีความสามารถในการรับรู้ตนเอง ด้านต่างๆ ดังนี้ เอกลักษณ์ (identity) วัยรุ่นจะเริ่มแสดงออกถึงสิ่งตนเองชอบ สิ่งที่ตนเองถนัด ซึ่งจะแสดงถึงความเป็นตัวตนของเขาที่โดดเด่น ได้แก่ วิชาที่เขาชอบเรียน กีฬาที่ชอบเล่น งานอดิเรก การใช้เวลาว่างให้เกิดความเพลิดเพลิน กลุ่มเพื่อนที่ชอบและสนิทสนมด้วย โดยเขาจะเลือกคบคนที่มีส่วนคล้ายคลึงกัน หรือเข้ากันได้ และจะเกิดการเรียนรู้และถ่ายทอดแบบอย่างจากกลุ่มเพื่อนนี้เอง ทั้งแนวคิด ค่านิยม ระบบจริยธรรม การแสดงออกและการแก้ปัญหาในชีวิต จนสิ่งเหล่านี้กลายเป็นเอกลักษณ์ของตน และกลายเป็นบุคลิกภาพนั่นเอง สิ่งที่แสดงถึงเอกลักษณ์ตนเองยังมีอีกหลายด้าน ได้แก่ เอกลักษณ์ทางเพศ (sexual identity and sexual orientation) แฟชั่น ดารา นักร้อง การแต่งกาย ทางความเชื่อในศาสนา อาชีพ คติประจำใจ เป้าหมายในการดำเนินชีวิต (Erik Eriksonอธิบายว่าวัยรุ่นจะเกิดเอกลักษณ์ของตนในวัยนี้ ถ้าไม่เกิดจะมีความสับสนในตนเอง Identity VS Role confusion) (พนม เกตุมาน. www.psyclin.co.th/new_page_56.htm -) ซึ่งจากพัฒนาการที่แตกต่างกันระหว่างเพศและวัย ของวัยรุ่นนี้ ส่งผลให้ระดับความคิดเห็นของนักเรียนเพศชาย และเพศหญิงที่อยู่ในช่วงชั้นที่ 1 – 4 แตกต่างกันด้วย ดังผลของการวิจัยครั้งนี้ สิริลักษณ์ ทัดมัน (2546: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องปัญหาและความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายผู้มาใช้บริการศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร ไทย-ญี่ปุ่น ดินแดงกลุ่มตัวอย่างมีอายุระหว่าง 11 - 60 ปี เป็นชาย 500 คน หญิง 500 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .87 และวิเคราะห์ ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. ปัญหาในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้ใช้บริการศูนย์เยาวชนกรุงเทพมหานคร ไทย-ญี่ปุ่น ดินแดง ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกและด้านผู้สอน โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

2. ความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์เยาวชน กรุงเทพมหานคร ไทย – ญี่ปุ่น ดินแดง ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกด้านผู้ฝึกสอนและด้านการจัดการการให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับมาก

ธิดารัตน์ สัมเชื้อหวาน (2547: บทคัดย่อ) ได้ศึกษางานวิจัยเรื่องสภาพและความต้องการ ออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546 กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่มีอายุมากกว่า 50 ปีขึ้นไป ที่อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546 จำนวน 377 คน เป็นชาย 193 คน เป็นหญิง 184 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้น (Multistate Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อมั่น .81 วิเคราะห์ข้อมูล โดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ ผลการศึกษาพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546 โดยส่วนใหญ่ผู้สูงอายุจะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพคิดเป็นร้อยละ 81.43 ซึ่งเวลาในการออกกำลังกาย 15 – 30 นาที คิดเป็นร้อยละ 59.15 จะออกกำลังกายเป็นประจำอยู่ที่บ้าน คิดเป็นร้อยละ 36.07 และจะออกกำลังกายกับเพื่อน คิดเป็นร้อยละ 45.36 ในการออกกำลังกายไม่มีการเสียค่าใช้จ่าย คิดเป็นร้อยละ 68.70 เสียค่าใช้จ่ายเป็นค่าเครื่องดื่มน้ำ คิดเป็นร้อยละ 34.18 การติดตามข่าวสารด้านกีฬาบ้าง เป็นบางครั้ง คิดเป็นร้อยละ 61.54 และติดตามข่าวสารเรื่องการออกกำลังกายจากสื่อที่เป็นโทรทัศน์ คิดเป็นร้อยละ 42.18 ตามลำดับ

2. ความต้องการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในอำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546 ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 36.48 ส่วนทางด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกกับการบริหารจัดการมีความต้องการในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 37.72 และ 38.18 ตามลำดับ

ดังที่เจฟฟี; และคนอื่น ๆ (Jaffee; et al. 1999: 215 – 218) ได้ศึกษาอุปสรรคในการออกกำลังกายของพยาบาล ผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีอุปสรรคในการออกกำลังกายเนื่องจาก ร่างกายเหนื่อยมากและร่างกายขาดพลังงาน วิชาชีพพยาบาลลักษณะการทำงานเป็นผลัด หมุนเวียนกันเพื่อให้บริการผู้ป่วยตลอด 24 ชั่วโมง ต้องขึ้นปฏิบัติงานในวัยหยุดเสาร์ – อาทิตย์ด้วย จึงทำให้พยาบาลต้องปรับตัวกับการนอนใหม่ และพยาบาลบางรายต้องรับภาระงานที่หนักกว่าเดิม เนื่องจากปัญหาการขาดแคลนพยาบาล เป็นผลให้พยาบาลต้องปฏิบัติงานมากกว่าปกติ ทำให้ ร่างกายทรุดโทรม อันอาจส่งผลต่อความพร้อมของร่างกายในการปฏิบัติพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะ

1. ควรขอการสนับสนุนจากหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนเพิ่มขึ้น เพื่อขอความร่วมมือจัดหาอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐาน
2. ขอให้มีส่วนช่วยในการดูแลสถานที่ในการออกกำลังกาย
3. การดูแลอุปกรณ์กีฬาแต่ละชนิด มีการตรวจสอบมาตรฐานของอุปกรณ์และสนาม ซึ่งสามารถพัฒนาชุมชนและเสริมสร้างสุขภาพที่ดีให้กับบุคคลในชุมชนทุกคน

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. อาจมีการศึกษาสภาพปัญหาการออกกำลังกายในชุมชนอื่นๆ ต่อไป เพื่อเป็นการพัฒนาแหล่งชุมชนในการส่งเสริมการออกกำลังกายของเยาวชน หรือบุคคลทั่วไป

2. งานวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาเฉพาะการสำรวจความคิดเห็นของนักเรียนเท่านั้น ซึ่งหากมีการศึกษาครั้งต่อไป อาจมีการเก็บกลุ่มตัวอย่างที่เป็นบุคคลทั่วไปเพิ่มเติม ซึ่งจะได้ความคิดเห็นที่แตกต่างมากขึ้น





บรรณานุกรม

- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2544). แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (2545 – 2549).
กรุงเทพฯ: ไทยมิตรการพิมพ์.
- กรีธา พรหมเทพ. (2548). สภาพความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏ
ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ พ.ศ. 2547. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ:
บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- จรรยาลักษณ์ สุขแจ่ม. (2541). การสร้างแรงจูงใจเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายในพยาบาล
โรงพยาบาลวชิรพยาบาล กรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สุขศึกษาและ
พฤติกรรมศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.
- ชาติรี ประชาพิพัฒน์; และ นฤพนธ์ วงศ์จตุรภัทร. (2545). แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกาย
เพื่อสุขภาพ. มหาวิทยาลัยบูรพา: วิทยาศาสตร์การกีฬา.
- ชัยพจน์ เทียมตะวัน. (2548). สภาพและปัญหาการออกกำลังกายของสมาชิกที่มาใช้บริการ
ณ ศูนย์เยาวชนลุมพินี กรุงเทพมหานคร ปี พ.ศ. 2547. วิทยานิพนธ์ กศ.ม.
(พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ธิดารัตน์ สัมเขียวหวาน. (2547). สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของผู้สูงอายุใน
อำเภอทุ่งสง จังหวัดนครศรีธรรมราช พ.ศ. 2546. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).
กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- ประวีตร เจนวนรณะกุล. (2544, กุมภาพันธ์). บัญญัติ 10 ประการของการออกกำลังกาย.
Health Today Thailand. 3(3): 80 – 83.
- ปริญญา ดาสา. (2544). พฤติกรรมการออกกำลังกายและการรับรู้อุปสรรคต่อการออกกำลังกาย
ของอาจารย์สตรี มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. วิทยานิพนธ์ พย.ม. (พยาบาลสตรี).
เชียงใหม่: มหาวิทยาลัยเชียงใหม่. ถ่ายเอกสาร.
- พนม เกตุมาน. (2553). พัฒนาการวัยรุ่นบริษัทคลินิกจิต-ประสาท. สืบค้นเมื่อ 2 พฤษภาคม 2553
จาก www.psychclin.co.th/new_page_56.htm
- ไพวัลย์ ตันลาภูมิ. (2530). พลศึกษาเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- วลีรัตน์ แตรตุลาการ. (2541). *การประยุกต์ทฤษฎีความสามารถตนเองร่วมกับกระบวนการเรียนรู้ที่มีส่วนร่วมในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของนักศึกษาพยาบาลศาสตร์ ชั้นปีที่ 1 วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนี ศรีธัญญา จังหวัดนนทบุรี. วิทยานิพนธ์ วท.ม. (สาธารณสุขศาสตร์). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยมหิดล. ถ่ายเอกสาร.*
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถาวร. (2537). *การออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.*
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2539). *สมรรถภาพทางกายและทางกีฬา. กรุงเทพฯ: ภาควิชาศัลยศาสตร์ ออร์โธปิดิกส์และกายภาพบำบัด คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล.*
- สมชาย ลีทองอิน. (2543). *คู่มือการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข. กรุงเทพฯ: ชุมชนสมรรถนะการเกษตรแห่งประเทศไทย.*
- สิวฉวี เข็ม. (2542). *การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษา ในมหาวิทยาลัยของรัฐ. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.*
- Antonacci. (1997, October). The Role of Physical Education in the Nation Building. *Dissertation Abstracts International*. 1997: 634 – A
- Jaffee; & et al. (1999). Incentives and Barriers to Physical Activity for Working Women. *American Journal of Health promotion*. 13(4): 215 – 218.
- Leapetswe, M. (2000). *Psychology Correlates of Sport and Leisure Physical Activity Participation Among Botswana Youths*. New York: McGraw – Hill.
- Lilyquist, Karen A. (2005). *A Measure of Exercise Motivation: Variation Among Individuals Who Differ in Exercise Regularity*. Dissertation Ph.D. Cappella University. Retrieved 2006, 2 February, from <http://wwwlib.umi.Com/dissertation/fullcit/3161748>
- Wikipedia. (2011). *จังหวัดสงขลา*. Retrieved 2011, 14 February, from <http://th.wikipedia.org/wiki/จังหวัดสงขลา>
- Yan, J. (1999). *Perceived Benefits of and Barriers to Exercise and Exercise Activity Among Female Undergraduate Students*. Master of Nursing Science in Maternal and Child Nursing, Graduate School, Chiangmai University.





ภาคผนวก ก
แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง สภาพและปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลา
ปีการศึกษา 2552

คำอธิบาย 1. แบบสอบถามนี้ เป็นแบบสอบถามความคิดเห็นของผู้ตอบแบบสอบถามแต่ละบุคคล ตามสภาพความเป็นจริงที่เกิดขึ้นเกี่ยวกับสภาพปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลาปีการศึกษา 2552

2. แบบสอบถามแบ่งเป็น 3 ตอน ประกอบด้วย

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเบื้องต้นเกี่ยวกับนักเรียน

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสภาพปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลาปีการศึกษา 2552 แบ่งเป็น 4 ด้าน

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก จำนวน 10 ข้อ

2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ จำนวน 10 ข้อ

3. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย จำนวน 10 ข้อ

4. ด้านการจัดการด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย จำนวน 12 ข้อ

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อเสนอแนะอื่นๆ

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ตอบแบบสอบถามเป็นอย่างดี

ตอนที่ 1

ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ใน หน้าข้อความที่ตรงกับความเป็นจริง

1. เพศ

() ชาย

() หญิง

2. ระดับการศึกษา

() ช่วงชั้นที่ 1

() ช่วงชั้นที่ 2

() ช่วงชั้นที่ 3

() ช่วงชั้นที่ 4



ตอนที่ 2

สภาพและปัญหาการออกกำลังกายของ นักเรียนในเขตพื้นที่สีแดง จังหวัดสงขลาปีการศึกษา 2552

คำชี้แจง โปรดใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องต่างๆ ที่ตรงกับข้อเท็จจริง ตามที่ได้ระบุไว้ต่อไปนี้

| | | |
|--------------|---------|-------------------------------|
| 5 มากที่สุด | หมายถึง | มีปัญหา อยู่ในระดับมากที่สุด |
| 4 มาก | หมายถึง | มีปัญหา อยู่ในระดับมาก |
| 3 ปานกลาง | หมายถึง | มีปัญหา อยู่ในระดับปานกลาง |
| 2 น้อย | หมายถึง | มีปัญหา อยู่ในระดับน้อย |
| 1 น้อยที่สุด | หมายถึง | มีปัญหา อยู่ในระดับน้อยที่สุด |

ตัวอย่าง

ด้านที่ 1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

| รายการ | สภาพเป็นจริง | มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
|---------------------------------------|--|-----------|-----|---------|------|------------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| สถานที่ในการออกกำลังกายได้มาตรฐานสากล | <input type="checkbox"/> มีมาตรฐาน <input checked="" type="checkbox"/> ไม่มีมาตรฐาน | | | ✓ | | |
| | | | | | | |

จากตัวอย่าง ข้อที่ 0 ใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง 3 หมายความว่าสภาพปัญหาการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก เกี่ยวกับสถานที่ในการออกกำลังกายได้มาตรฐาน อยู่ในระดับปานกลาง

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

| รายการ | สภาพเป็นจริง | มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
|---|---|-----------|-----|---------|------|------------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. สถานที่ในการออกกำลังกายได้มาตรฐานสากล | <input type="checkbox"/> มีมาตรฐาน <input type="checkbox"/> ไม่มีมาตรฐาน | | | | | |
| 2. สถานที่ในการออกกำลังกายกลางแจ้งเพียงพอ | <input type="checkbox"/> เพียงพอ <input type="checkbox"/> ไม่เพียงพอ | | | | | |
| 3. สถานที่ในการออกกำลังกายในร่มเพียงพอ | <input type="checkbox"/> เพียงพอ <input type="checkbox"/> ไม่เพียงพอ | | | | | |
| 4. สถานที่ในการออกกำลังกายควรมีที่นั่งสำหรับผู้ชมเป็นสัดส่วน | <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี | | | | | |
| 5. สถานที่ในการออกกำลังกายมีที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอ | <input type="checkbox"/> เพียงพอ <input type="checkbox"/> ไม่เพียงพอ | | | | | |
| 6. สถานที่ในการออกกำลังกายมีห้องน้ำห้องส้วมเพียงพอ | <input type="checkbox"/> เพียงพอ <input type="checkbox"/> ไม่เพียงพอ | | | | | |
| 7. สถานที่ในการออกกำลังกายมีที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกาย | <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี | | | | | |
| 8. อุปกรณ์การออกกำลังกายที่มีมาตรฐานและคงทนถาวรใช้ได้เป็นปัจจุบัน | <input type="checkbox"/> มีมาตรฐาน <input type="checkbox"/> ไม่มีมาตรฐาน | | | | | |
| 9. อุปกรณ์กีฬาที่มีหลายชนิดและเพียงพอ | <input type="checkbox"/> มีมาตรฐาน <input type="checkbox"/> ไม่มีมาตรฐาน | | | | | |
| 10. อุปกรณ์สำหรับการออกกำลังกายมีความหลากหลาย | <input type="checkbox"/> มีหลากหลาย <input type="checkbox"/> ไม่หลากหลาย | | | | | |

2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

| รายการ | สภาพเป็นจริง | มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
|---|---|-----------|-----|---------|------|------------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย | <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี | | | | | |
| 2. บุคลากรมีความรู้ความสามารถให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกาย | <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี | | | | | |
| 3. บุคลากรมีบุคลิกภาพเหมาะสมให้คำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาและออกกำลังกาย | <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี | | | | | |
| 4. บุคลากรมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี | <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี | | | | | |
| 5. มีเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ | <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี | | | | | |
| 6. เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย | <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี | | | | | |
| 7. มีเจ้าหน้าที่คอยดูแลรักษาความสะอาด | <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี | | | | | |
| 8. เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความปลอดภัย | <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี | | | | | |
| 9. บุคลากรที่สุขภาพแข็งแรงเป็นแบบอย่างของผู้ออกกำลังกาย | <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี | | | | | |
| 10. มีบุคลากรรับเรื่องและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย | <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี | | | | | |

3. กิจกรรมการออกกำลังกาย

| รายการ | สภาพเป็นจริง | มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
|---|---|-----------|-----|---------|------|------------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. มีหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายเพียงพอ | <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี | | | | | |
| 2. มีภาพโปสเตอร์การแนะนำการออกกำลังกาย | <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี | | | | | |
| 3. มีวิทยากรแนะนำการเลือกใช้อุปกรณ์กีฬาที่ถูกต้องวิธี | <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี | | | | | |
| 4. มีการแนะนำการเลือกใช้อุปกรณ์กีฬาที่ถูกต้องวิธี | <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี | | | | | |
| 5. มีการแนะนำการออกกำลังกายตามสื่อ | <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี | | | | | |
| 6. มีวีดีโอ และเทปการกีฬาและการออกกำลังกายให้บริการ | <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี | | | | | |
| 7. มีการสอนทักษะกีฬาต่างๆ | <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี | | | | | |
| 8. มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายใน | <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี | | | | | |
| 9. มีการบริการให้ยืมวัสดุทัศนูปกรณ์ เช่น วีดีโอ ด้านการกีฬาและการออกกำลังกาย | <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี | | | | | |
| 10. มีบริการด้านข่าวสารและการจัดการแข่งขันกีฬาจากภายนอก | <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี | | | | | |

4. การจัดการด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย

| รายการ | สภาพเป็นจริง | มากที่สุด | มาก | ปานกลาง | น้อย | น้อยที่สุด |
|------------------------------|---|-----------|-----|---------|------|------------|
| | | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 |
| 1. การเดินและวิ่งเพื่อสุขภาพ | <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี | | | | | |
| 2. กายบริหาร | <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี | | | | | |
| 3. กิจกรรมเข้าจังหวะ | <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี | | | | | |
| 4. การเต้นแอโรบิค | <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี | | | | | |
| 5. การเล่นกีฬาฟุตบอล | <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี | | | | | |
| 6. การเล่นกีฬาฟุตบอล | <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี | | | | | |
| 7. การเล่นกีฬาบาสเก็ตบอล | <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี | | | | | |
| 8. การเล่นกีฬาตะกร้อ | <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี | | | | | |
| 9. การเล่นกีฬาแบดมินตัน | <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี | | | | | |
| 10. การเล่นกีฬาเทเบิลเทนนิส | <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี | | | | | |
| 11. การเล่นกีฬาวอลเลย์บอล | <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี | | | | | |
| 12. การเล่นกีฬาเปตอง | <input type="checkbox"/> มี <input type="checkbox"/> ไม่มี | | | | | |

| |
|----------|
| ตอนที่ 3 |
|----------|

ข้อเสนอแนะอื่นๆ

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

.....

.....

.....

.....

2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

.....

.....

.....

.....

3. ด้านกิจกรรมและการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

.....

4. ด้านการจัดการด้านชนิดกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย

.....

.....

.....

.....

ขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงที่กรุณาตอบแบบสอบถามหมดทุกข้อ
ผู้วิจัย



ภาคผนวก ข
รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

รายชื่อผู้เชี่ยวชาญ

1. รองศาสตราจารย์วัฒนา สุทธิพันธุ์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
2. รองศาสตราจารย์ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
3. อาจารย์พิศวง มหาพันธ์
อาจารย์ประจำภาควิชาพลศึกษา คณะพลศึกษา
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
4. นายยงยุทธ อำไพ
รองผู้อำนวยการโรงเรียนบ้านคลองแวงะ จังหวัดสงขลา





ประวัติย่อผู้วิจัย

| | |
|------------------------------|--|
| ชื่อ ชื่อสกุล | นายสมชาย บุญแก้ว |
| เกิดเดือนปีเกิด | 29 มกราคม 2525 |
| สถานที่เกิด | จังหวัดพัทลุง |
| ที่อยู่ปัจจุบัน | 6/1 หมู่ 1 ตำบลบางเหรียง อำเภอควนเนียง จังหวัดสงขลา 90220 |
| ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน | ครู |
| สถานที่ทำงานปัจจุบัน | โรงเรียนบ้านบางเหรียง |

ประวัติการศึกษา

| | |
|-----------|--|
| พ.ศ. 2538 | ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนบ้านเกาะใหญ่ |
| พ.ศ. 2544 | ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 จากโรงเรียนหารเทา |
| พ.ศ. 2545 | ป.กศ.สูงพลศึกษา จากวิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดกระบี่ |
| พ.ศ. 2548 | ปริญญาตรี วท.บ. (พลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยทักษิณ |
| พ.ศ. 2554 | การศึกษามหาบัณฑิต กศ.ม. (พลศึกษา) จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ |