

796.06
ส 665ค
๙.2

ความต้องการในการให้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการ
ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย

ปริญญาณิพนธ์

ของ

สาธิต ฤๅการ

12 ก.พ. 2539

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา

ความหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา

มีนาคม 2538

อธิการบดีแห่งมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

196309

ความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการ
ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย

บทคัดย่อ
ของ
สำเนา ๑ ฤดูกาล

เสนอต่อมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา
มีนาคม 2538

การศึกษานี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของ
ผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย โดยใช้นแบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น กลุ่ม
ตัวอย่างที่ใช้ เป็นประชาชนที่มาใช้บริการการออกกำลังกายที่ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย
11 ประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย ระหว่างวันที่ 15 - 30 ตุลาคม 2537 แจกแบบ
สอบถาม 800 ฉบับ ได้รับแบบสอบถามคืน 634 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 79.3 ซึ่งได้มาโดยวิธี
สุ่มตัวอย่างอย่างง่าย และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ

ผลการศึกษาพบว่า

ประชาชนผู้มาใช้บริการการออกกำลังกาย ณ ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย มี
ความต้องการบริการการออกกำลังกาย 4 ด้าน คือ

1. ความต้องการด้านช่วงระยะเวลาการออกกำลังกาย

ช่วงเวลาที่ประชาชนผู้มาใช้บริการการออกกำลังกายที่ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย
ต้องการมากที่สุด ช่วงเวลา 16.00-19.00 น.

2. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

พบว่าผู้มาใช้บริการต้องการให้มีแสงสว่างเพียงพอ ในสถานที่ออกกำลังกาย ส่วน
ความต้องการเรื่องอื่นๆ อยู่ในระดับปานกลาง

3. ความต้องการด้านผู้ฝึกสอน

พบว่าผู้มาใช้บริการมีความต้องการด้านผู้ฝึกสอนมากในด้านการแต่งกายที่เหมาะสม
ของผู้ฝึกสอน, ความสามารถในการตัดสินใจ, ความสามารถในการสอนและแนะนำแนวทางใน
การฝึก, มีความสม่ำเสมอและตรงต่อเวลา, มีบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์, เสียสละเวลาให้แก่
ผู้มาใช้บริการ, มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ในการส่งเสริมการออกกำลังกาย แก่ผู้มาใช้บริการ,
ต้องการให้จำนวนผู้ฝึกสอนเหมาะสม กับจำนวนผู้มาใช้บริการ, ต้องการให้ผู้ฝึกสอนมีความสนใจ
และเอาใจใส่ต่อผู้มาใช้บริการ และมีการสาธิตกิจกรรมให้ผู้มาใช้บริการดู

4. ความต้องการด้านการจัดการ

พบว่าผู้มาใช้บริการมีความต้องการด้านการจัดการในระดับปานกลาง เช่นต้องการ
ให้มีเจ้าหน้าที่ในการให้บริการและให้คำแนะนำให้เพียงพอ, ต้องการให้มีระบบเสียงตามสายที่
เหมาะสม และการเรียกเก็บค่าบำรุงในอัตราที่เหมาะสม เป็นต้น

NEEDS FOR EXERCISE SERVICES OF THE CLIENTS AT
THE SPORT TRAINING CENTRE OF THE SPORTS AUTHORITY OF THAILAND

AN ABSTRACT

BY

SAYAN KUDAKARN

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

March 1995

The purpose of this study was to investigate the needs for exercise service of the clients at the Sport Training Centre of the Sports Authority of Thailand by using the questionnaires designed by the researcher. The sample subject of this study was the people who using the exercise service at the Sport Training Centre of the Sports Authority of Thailand (11 kinds of exercise activities) during 15-30 October 1994. The 800 copies of the questionnaires were distributed to the sample subjects by simple random sampling method and 634 copies were filled up (79.3%), the percentile was used for data analysis.

The results of the study were as follows:

The needs of the people who using exercise services at the Sport Training Centre of the Sports Authority of Thailand can catagories into 4 aspects:

1. Needs for the time period of exercise.

- The time during 16.00-19.00 pm is the most suitable period.

2. Needs for the place, sportequipments and others facilities.

- An adequate light is the most needed and other items were moderately needed.

3. Needs for the trainer.

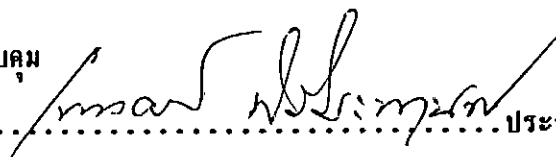
- The clients highly need the qualify sport trainer such as properly dressed up, high skill in the referee duty and expert in teaching or training the beginner, consistency and punctual, good personality and human relationship, time sharing, creative thinking for enhancing the exercise of the clients, adequate trainers, pay attention and take care of the clients and demonstrate as an example for the clients.

4. Needs for the management.

- Every items about management needed is found in a middle degree such as providing an adequate service personnel, intercommunication service and appropriate fee.

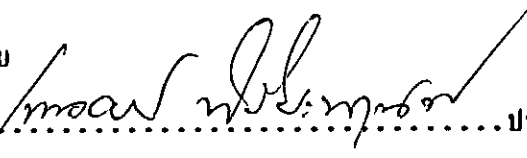
คณะกรรมการควบคุมและคณะกรรมการสอบ ได้พิจารณาปฏิญานพนธ์ฉบับนี้แล้ว เห็นสมควรรับเป็นส่วนหนึ่ง ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒได้

คณะกรรมการควบคุม

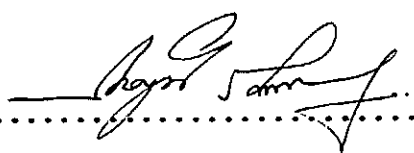
..........ประธาน
(รศ. เทเวศร์ พิริยะพูนท์)

..........กรรมการ
(ผศ. ภาณุต บิลมาศ)

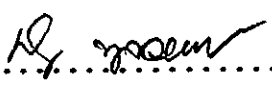
คณะกรรมการสอบ

..........ประธาน
(รศ. เทเวศร์ พิริยะพูนท์)

..........กรรมการ
(ผศ. ภาณุต บิลมาศ)

..........กรรมการที่แต่งตั้งเพิ่มเติม
(อ. ภาณุภูมิ รัตนโรจนากุล)

บัณฑิตวิทยาลัยอนุมัติให้รับปฏิญานพนธ์ฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต วิชาเอกพลศึกษา ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

..........คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย
(ดร. ศิริธิดา พูลสุวรรณ)

วันที่ 16 เดือน มีนาคม พ.ศ. 2538

ประกาศณูปการ

ปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงไปด้วยความเรียบร้อย โดยได้รับความช่วยเหลือจาก รองศาสตราจารย์เทเวศร์ จิวิระพจน์กั ประธานกรรมการที่ปรึกษา ผู้ช่วยศาสตราจารย์ผาดิณ บิลมาศ ที่ได้สละเวลาอันมีค่าช่วยให้คำแนะนำตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ จนงานวิจัยครั้งนี้ สำเร็จลุล่วงไปด้วยดี และอาจารย์ภาคภูมิ รัตนโรจนากุล ที่ได้กรุณาเป็นกรรมการสอบปริญญานิพนธ์ในครั้งนี้ ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้ด้วย

ขอขอบคุณผู้เชี่ยวชาญที่ช่วยในการตรวจสอบเครื่องมือการวิจัยครั้งนี้ จนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี ประกอบด้วย ดร.สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์ ผู้ว่าการการกักกันแห่งประเทศไทย, นายเฉลิมชัย บุตุรักษ์ ผู้อำนวยการฝ่ายกิจกรรมกีฬา กกท., นายมนตรี ไชยพันธุ์ หัวหน้างานค้นคว้าและวิจัย กกท., รศ.ดร.วิรัช วรณวัฒน์, ผศ.จิราภรณ์ บุญส่ง สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร

ขอขอบคุณ นางนัระ พงศาวิรัตน์ หัวหน้ากองฝึกสอนกีฬา กกท., นายสันติ กุศลวิทย์เมือง หัวหน้างานศูนย์ฝึกกีฬา กกท., นางสาวเรือง รัชกิตติ, นางประนอม โมสิกรัตน์ และผู้ช่วยผู้ฝึกสอนกีฬาทุกท่านของศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย หัวหมาก ที่ให้ความร่วมมือในการทำวิจัยและให้ความร่วมมือในการเก็บแบบสอบถามเป็นอย่างดี พร้อมนี้ผู้วิจัยขอขอบคุณ รศ.ดร.วิรัช วรณวัฒน์ ซึ่งให้อธิษฐานที่เป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการวิจัยครั้งนี้

คุณค่าและประโยชน์ที่พึงมีจากปริญญานิพนธ์ฉบับนี้ ขอมอบเพื่อบูชาพระคุณบิดา มารดา และบูรพาจารย์ ผู้มีพระคุณของผู้วิจัย

สาธิต์ กุฎาคาร

สารบัญ

บทที่

หน้า

1	บทนำ	1
	คำนำ	1
	ความมุ่งหมายของการค้นคว้า	6
	ความสำคัญของการศึกษาค้นคว้า	6
	ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า	6
	นิยามศัพท์เฉพาะ	7
2	เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย	8
	ความหมายของการออกก่า้างกาข	8
	ประโยชน์ของการออกก่า้างกาข	10
	งานวิจัยต่างประเทศ	12
	งานวิจัยในประเทศ	13
3	วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า	22
	แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง	22
	เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล	25
	ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ	25
	การหาคุณภาพเครื่องมือ	26
	วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล	26
	วิธีจัดการะทำกับข้อมูล	27

4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาค้นคว้า	28
	ผลการศึกษาค้นคว้า	28
5	บทย่อ สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ	45
	บทย่อ	45
	ความมุ่งหมายในการค้นคว้า	45
	กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการค้นคว้า	45
	เครื่องมือที่ใช้ในการค้นคว้า	46
	การวิเคราะห์ข้อมูล	46
	สรุปผลการค้นคว้า	47
	อภิปรายผล	48
	ข้อเสนอแนะ	51
	ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป	52
	บรรณานุกรม	53
	ภาคผนวก	57
	ประวัติย่อของผู้วิจัย	69

บัญชีตาราง

ตาราง

หน้า

1	รายละเอียดเกี่ยวกับเพศ ของผู้ให้บริการการออกกำลังกาย ณ ศูนย์ฝึกกีฬา การ- กีฬาแห่งประเทศไทย	23
2	รายละเอียดเกี่ยวกับระยะเวลาที่นำมาให้บริการการออกกำลังกาย จำนวนวันที่มาใช้ บริการการออกกำลังกายใน 1 สัปดาห์ และช่วงเวลาที่นำมาให้บริการการออก- กำลังกาย	29
3	รายละเอียดเกี่ยวกับผู้มาร่วมออกกำลังกาย และจุดมุ่งหมายของการมาใช้บริการ การออกกำลังกาย	31
4	คำร้อยละ ความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการ ณ ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	33
5	คำร้อยละ ความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการ ณ ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย ด้านผู้ฝึกสอน	37
6	คำร้อยละ ความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการ ณ ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย ด้านการจัดการ	40

บทที่ 1

บทนำ

คำนำ

การเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกาย นับว่าเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งต่อการพัฒนาคุณภาพ และสมรรถภาพของร่างกาย ทั้งนี้จะเห็นได้ว่าประเทศที่เจริญแล้วได้นำเอาการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายมา เป็นสิ่งที่ช่วยในการพัฒนาคุณภาพประชากรของประเทศ ทำให้เกิดความเข้มแข็ง มีประสิทธิภาพและสมรรถภาพที่ดี เพื่อประกอบอาชีพให้เกิดความเจริญรุ่งเรือง และการกีฬายัง สามารถลดความเครียดในด้านต่าง ๆ ในภาระกิจประจำวันได้เป็นอย่างดี นอกจากนั้นแล้วการ กีฬายังช่วยฝึกฝนให้ ประชาชนเป็นคนที่ระเบียบวินัย มีความซื่อสัตย์ในสิ่งคนอื่นเป็นผลกระทบ ต่อการพัฒนาประเทศอีกต่อไป ด้วยเหตุผลและความสำคัญของการกีฬาดังที่กล่าวมานี้ รัฐบาลได้ มองเห็นความสำคัญของการกีฬาก็ได้กำหนดแผนนโยบายการส่งเสริมและพัฒนากีฬาของประ เทศขึ้น เพื่อส่งเสริมให้ประชากรได้มีโอกาสเล่นกีฬาและออกกำลังกายมากขึ้น โดยให้กระจาย ไปสู่ส่วนต่าง ๆ ของประเทศ และยังได้ใช้การกีฬาเป็นสื่อในการสัมพันธ์ไมตรีกับต่างประเทศอีกด้วย นอกจากนี้ รัฐบาลได้มองเห็นความสำคัญในการพัฒนาประเทศ จึงเร่งพัฒนาประชากรให้มี คุณภาพทั้งในด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และสังคม โดยกำหนดให้มีแผนพัฒนา การกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2531-2539) ขึ้น ซึ่งองค์ประกอบของแผนพัฒนากีฬา แห่งชาติ ประกอบด้วย 8 แผนหลัก ดังนี้ (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2531)

1. แผนพัฒนากีฬาขั้นพื้นฐาน
2. แผนพัฒนากีฬาเพื่อสุขภาพ
3. แผนพัฒนากีฬาเพื่อแข่งขัน
4. แผนพัฒนาโภชนาการกับการกีฬา
5. แผนพัฒนาการบริหารและองค์การในการพัฒนากีฬา
6. แผนพัฒนากีฬาเพื่อสังคม

สำหรับในแผนที่ 2 คือ แผนพัฒนากีฬาเพื่อสุขภาพนั้น มีหลักการและเหตุผลดังรายละเอียด ต่อไปนี้ (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2531)

การพัฒนาคุณภาพของประชากร เพื่อนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีส่วนหนึ่ง ได้แก่ การทำให้มี "สุขภาพดีถ้วนหน้า" ซึ่งถือว่าเป็นเป้าหมายที่สำคัญอันดับแรก การมีสุขภาพดีถ้วนหน้า หมายถึง "สถานการณ์ที่ประชากรทุกคนในประเทศ มีภาวะสุขภาพอยู่ในระดับที่มีชีวิตอย่างมีคุณค่า ทั้งในทางเศรษฐกิจและสังคม สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และมีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชนของตน" สิ่งสำคัญประการหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชน ก็คือ การกีฬา และกีฬานั้นต้องเป็นกีฬาหรือการละเล่นที่สนุกเพลิดเพลินเจริญใจ จึงจะให้ประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกาย จิตใจ ของประชาชนทุกเพศและทุกวัย ทั้งนี้ควรมีจุดมุ่งหมายที่สำคัญ 2 ประการ คือ

ประการแรก มุ่งเน้นให้เยาวชนและประชาชนได้รับประโยชน์ และสร้างเสริมสุขภาพจากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาที่ได้กระทำอยู่แล้ว

ประการที่สอง มุ่งส่งเสริมให้เยาวชนและประชาชนที่ยังไม่สนใจ หรือเห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาได้ตื่นตัว และตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ

การพัฒนาการกีฬาเพื่อสุขภาพ มีประโยชน์อย่างยิ่ง ต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของเยาวชนและประชาชน โดยช่วยให้ได้รับความรู้ด้านเทคนิคและวิธีการต่าง ๆ ของการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาสุขภาพของตนเองทำให้เกิดความสนใจ และตื่นตัวที่จะออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพมากขึ้น สามารถใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และเป็นการเสริมสร้างประสิทธิภาพในการทำงานไปด้วย

การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอาจจำแนกได้ดังนี้

1. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ เช่น การเดิน การวิ่งและการออกกำลังกายบริหารโดยทั่ว ๆ ไป การบริหารกายแบบแอโรบิกคานธี เป็นต้น

2. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อส่งเสริมบุคลิกภาพ และปรับปรุงทรวดทรง สัดส่วน หรือให้เกิดผลแก่ส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายโดยเฉพาะ เช่น การฝึกบริหารกาย การยกน้ำหนัก ฯลฯ

3. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อความรื่นเริงตามประเพณีและวัฒนธรรมเป็น การออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เป็นเอกลักษณ์ของชาติและเป็นการละเล่น ซึ่งสร้างความเพลิดเพลินสนุกสนานที่แสดงออกทางด้านประเพณีและวัฒนธรรม โดยสอดคล้องอยู่ในการประกอบอาชีพต่าง ๆ

ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำสุขภาพจะดีกว่า และอายุยืนกว่าผู้ที่ทำงานนั่งเก้าอี้เป็นประจำ คนแก่ที่ทำงานอยู่เสมอมะเร็งแข็งแรงอายุยืนกว่าผู้ที่อยู่เฉย ๆ การออกกำลังกายมีประโยชน์แก่ทุกคนไม่ว่าชายหรือหญิง อลิเรก จีระพงศ์ (2523) ได้ให้ความเห็นว่าวงการแพทย์ได้นำเอาการออกกำลังกายมาทำให้เกิดประโยชน์ 3 ประการ คือ

1. ออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ทำให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพสมบูรณ์
2. ออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค
3. ออกกำลังกายเพื่อรักษาโรค ซึ่งต้องอยู่ภายใต้การดูแลแนะนำจากแพทย์ หรือผู้ทรง

คุณวุฒิ

การออกกำลังกายเพื่อให้ได้ผลอย่างแท้จริงนั้น จำเป็นต้องปฏิบัติตามหลัก 3 ประการ คือ (อลิเรก จีระพงศ์. 2523)

1. ต้องกระทำถูกต้องตามหลักและวิธีการ (Principles and Techniques)
2. ต้องมีปริมาณการทำงานที่พอเหมาะ (Properly Work Load)
3. ต้องมีความสม่ำเสมอและต่อเนื่องในการปฏิบัติ (Regularity and

Continuity)

การออกกำลังกายทำให้ร่างกายดีขึ้นทุกอย่าง ช่วยส่งเสริมสุขภาพทั่วไปสมรรถภาพทางกายสูง ความอยากอาหารมากขึ้น การย่อยอาหารดีขึ้น ความคิดความอ่านดีขึ้น ประสาทต่าง ๆ ทำงานไวขึ้น ความต้านทานโรคดีขึ้น แต่จะสังเกตพบว่าคนส่วนใหญ่ไม่มีใครอยากจะทำออกกำลังกายเท่าใดนัก ทั้งนี้ อาจจะเป็นเพราะการออกกำลังกายขัดกับความรู้สึกสะดวกสบาย ไม่อยากเหนื่อยของมนุษย์นั่นเอง กล่าวคือ ธรรมชาติของมนุษย์ ต้องการความสะดวกสบาย โดยไม่ต้องออกกำลังกาย หรือใช้แรงงานของตนเองเกินความจำเป็น สหรัฐอเมริกา ซึ่งจัดว่าเป็นประเทศที่เจริญที่สุดในโลก ก็ปรากฏว่า สุขภาพของประชากรยังไม่ดี สาเหตุเนื่องจากอาหารอุดมสมบูรณ์ มีเครื่องทุ่นแรง และมีความสะดวกสบาย ประชาชนส่วนหนึ่งจึงได้หันมาให้ความสนใจในการออกกำลังกายกันมากขึ้นเรื่อย ๆ ถึงกับบริษัทใหญ่ ๆ บางแห่งได้มีการหยุดงานในตอนเช้า เพื่อให้พนักงานทุกคนได้ออกกำลังกายพร้อม ๆ กัน ทั้งนี้ได้จัดสร้าง "ศูนย์บริหารกาย" ขึ้นให้เจ้าหน้าที่ได้ผลัดกันไปฝึกสอนและออกกำลังกายกันปีละครั้ง คนละ 4 - 6 สัปดาห์ โดยจัดให้มีครูพลศึกษา แพทย์ พยาบาล กับเจ้าหน้าที่คอยควบคุมดูแล และฝึกสอนวิธีเล่นเกมต่าง ๆ ตลอดจนทำวิ่งและว่ายน้ำให้ถูกวิธีพร้อมกับการจัดบรรยายเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและอนามัยด้วย (สนอง อุณาคุณ.

2527)

จะเห็นได้ว่า การออกกำลังกายมีความสำคัญ และจำเป็นสำหรับการดำรงชีวิตอย่างปกติสุข และพัฒนาความเจริญก้าวหน้าของชาติเป็นอย่างยิ่ง ค่าของการออกกำลังกายทางสรีรวิทยา (Physiological Values) นั้นการออกกำลังกายจะช่วยในการปรับปรุงระบบการไหลเวียนโลหิต ช่วยให้การสูบฉีดโลหิตในแต่ละครั้งมีปริมาณมากขึ้นแต่มีอัตราเต้นของหัวใจลดลง ในคนปกติอัตราการเต้นของหัวใจประมาณ 70-80 ครั้งต่อนาที แต่เมื่อมีการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอ อัตราการเต้นของหัวใจลดลงต่ำกว่า 60 ครั้งต่อนาที ในระบบการหายใจผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ จะหายใจช้า และลึกกว่าผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย อวัยวะในการย่อยอาหาร และการกำจัดของเสียออกจากร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ระบบกล้ามเนื้อ กระดูก และข้อต่อมีสมรรถภาพดีขึ้น (จรรยาพร ขวอินทร์. 2525)

ปัจจุบันธุรกิจเกี่ยวกับการจัดการด้านการออกกำลังกาย ซึ่งเอกชนดำเนินการในรูปแบบของ "ศูนย์สุขภาพ" มีจำนวนเพิ่มมากขึ้นไม่ว่าจะเป็นรูปแบบของศูนย์สุขภาพในโรงแรม ศูนย์สุขภาพที่เกิดขึ้นตามหมู่บ้าน หรืออาคารสำนักงานต่าง ๆ เพราะว่าเอกชนได้เล็งเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา ว่ามีความจำเป็นต่อชีวิตความเป็นอยู่ของประชาชนในกรุงเทพมหานคร ซึ่งนับว่า จะต้องทำงานแข่งกับเวลามากขึ้น ต้องประสบกับปัญหาการจราจร เสียดเวลาอยู่ท่ามกลางถนนมากกว่าอยู่ที่บ้านเสียอีก คนในกรุงเทพมหานครจึงต้องหาทางออกกำลังกายด้วยตัวเอง วิธีการหนึ่งคือ การออกกำลังกายใน "ศูนย์สุขภาพ" ที่ใกล้บ้าน หรือใกล้ที่ทำงานและมีบริการดี และอีกหลายเหตุผลแตกต่างกันไป ซึ่งศูนย์สุขภาพที่เอกชนจัดให้บริการ ด้านการออกกำลังกายนั้น จำเป็นจะต้องมีการแข่งขันกันในเมืองธุรกิจ การตลาด จึงต้องจัดให้มีบริการที่ดี มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายที่ทันสมัย และครบครัน เพื่อดึงดูดสมาชิกให้มาใช้บริการศูนย์สุขภาพของตนเพิ่มมากขึ้น และจำนวนของศูนย์สุขภาพ ในกรุงเทพมหานคร ได้เพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก ฉะนั้น ประชาชนที่รักการออกกำลังกายจึงมีโอกาสที่จะเลือกใช้บริการของศูนย์สุขภาพต่าง ๆ ได้ตามความต้องการของตนเองและเมื่อประชาชนได้ออกกำลังกาย ก็จะทำให้เป็นผู้ที่มีสุขภาพและสมรรถภาพที่ดี เป็นประชากรที่มีคุณภาพเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศชาติ

การเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย นับว่าเป็นสิ่งจำเป็น สำหรับชีวิตประจำวันของคนเรา ทั้งนี้ จะเห็นว่าการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายนั้น นอกจากจะทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงแล้ว ยังเป็นการสร้างสติปัญญา มีจริยธรรมของตนเอง ยังเป็นการสร้างวัฒนธรรมความ

เจริญจากสภาพสังคมไปอิงระบบการปกครอง ความมีชนชั้นอันดีงามระหว่างประเทศอีกด้วย ซึ่งรัฐบาลได้เล็งเห็นความสำคัญของการศึกษาของการกีฬาดังกล่าวดำเนินการพัฒนาประเทศได้กำหนดนโยบายและตั้งเป้าหมายไว้ว่า จำเป็นต้องพัฒนาบุคลากรของประเทศ ให้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยการเล่นกีฬามีร่างกายแข็งแรง มีจิตใจเป็นนักกีฬา มีระเบียบวินัย และสมัครสมานสามัคคี อันเป็นประโยชน์ต่อการพัฒนาสังคมควบคู่ไปกับการพัฒนาบ้านเมือง ใน พ.ศ.2514 การกีฬาแห่งประเทศไทยได้วางโครงการจัดสร้างสถานที่ สำหรับฝึกซ้อมกีฬาลาประเภท และสามารถเล่นได้ตลอดปี พร้อมด้วยที่ทำการศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา เพื่อให้เป็นศูนย์ฝึกกีฬาที่สมบูรณ์และได้ทำการเปิดใช้ออ่งเป็นทางการให้ชื่อว่า "ศูนย์ฝึกกีฬารวม" เมื่อวันที่ 15 เมษายน 2520 การกีฬาแห่งประเทศไทยได้มีการปรับปรุงการบริการและเพิ่มชนิดกีฬาขึ้น ตามความต้องการของสมาชิกจนถึงปัจจุบัน งานศูนย์ฝึกกีฬารวมตรงกับกองฝึกสอนกีฬา ฝ่ายกิจกรรมกีฬา มีหน้าที่รับผิดชอบดำเนินการควบคุม และวางแผนเกี่ยวกับการใช้ศูนย์ฝึกกีฬาจัดให้มี บริการการฝึกสอน กีฬาแก่สมาชิกต่างมีประสิทธิภาพและเป็นระบบ จัดทำทะเบียนสมาชิกรวมทั้งอำนวยความสะดวกแก่ผู้ให้บริการ ตลอดจนเตรียมนักกีฬาไทย เพื่อการแข่งขันกีฬาระหว่างประเทศ งานศูนย์ฝึกกีฬา บริการฝึกสอนและฝึกซ้อมกีฬา แก่สมาชิก 11 ประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย ดังนี้

1. แอควาติก
2. บาสเกตบอล
3. บัโด
4. มวยสากล
5. เทเบิลเทนนิส
6. สกีนํ้าหนัก
7. วอลเลย์บอล
8. ยิมนาสติก
9. ซุ้ดบอล
10. วาสนํ้า
11. การฝึกกล้ามเนื้อ

ผู้ให้ความสนใจในการสมัครเป็นสมาชิกศูนย์ฝึกกีฬา มีเพิ่มมากขึ้นจากสถิติรายได้ จากการรับสมัครสมาชิกใหม่ การล่อนบัตร บัตรหาย เปลี่ยนประเภทกีฬา ใบสมัคร ค่าเช่าตู้เก็บของ

คำนำรุกรายได้โครงการบริหารกล้านเนื้อเพื่อสุขภาพ คำนำรุกรายได้โครงการกีฬาเพื่อสุขภาพ
ประชาชน คำสมัครเรียนว่าชนพื้นฐาน และคำสมัครเรียนว่าชนกลางประจำปีงบประมาณ
2536 เป็นเงิน 4,089,200 บาท และจากการเก็บสถิติผู้มาใช้บริการของศูนย์ฝึกกีฬาในแต่ละ
ชนิดกีฬา จากสถิติผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึกกีฬามีจำนวนมาก และมีแนวโน้มจะมากขึ้นเรื่อย ๆ

จากเหตุผลที่กล่าวมาแล้ว ผู้วิจัย จึงมีความสนใจที่จะศึกษา ความต้องการในการใช้
บริการการออกกำลังกายกลางแจ้งทางของผู้นมาใช้บริการศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย เพื่อเป็นแนว
ทางเสนอแนะให้องค์การของรัฐ คือ ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย (หัวหมาก) ได้จัด
บริการด้านการออกกำลังกายให้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสอดคล้องกับความต้องการของประ-
ชาชนต่อไป

ความมุ่งหมายของการค้นคว้า

เพื่อทราบความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายกลางแจ้งทางของผู้นมาใช้บริการศูนย์ฝึก
กีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย

ความนำคัญของการศึกษาค้นคว้า

1. ทราบความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายกลางแจ้งทางของผู้นมาใช้บริการศูนย์ฝึก
กีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย
2. เป็นแนวทางในการปรับปรุงและพัฒนาการออกกำลังกาย ตามความต้องการของผู้น
มาใช้บริการศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย
3. เป็นแนวทางในการกำหนดวิธีการปฏิบัติและบริการ ตลอดจนการส่งเสริมการออก
กำลังกาย

ขอบเขตของการศึกษาค้นคว้า

ในการวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายกลางแจ้งทางของผู้น
มาใช้บริการศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย (หัวหมาก)

1. กลุ่มตัวอย่าง ได้จากสมาชิกที่มาใช้บริการการออกกำลังกายกลางแจ้งทางของศูนย์ฝึกกีฬา การ
กีฬาแห่งประเทศไทย (หัวหมาก) จำนวน 11 ประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย ในเวลา 2

สปีดท์ โดยมีอายุไม่ต่ำกว่า 12 ปี

2. คิวแปร

2.1 คิวแปรดัน คือ สมาชิกผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึกกีฬาใน 11 ประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายกลางแจ้ง

2.2 คิวแปรตาม คือ ความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. ผู้มาใช้บริการ หมายถึง ผู้ที่เป็นสมาชิกศูนย์ฝึกกีฬา และผู้ที่ไม่ได้เป็นสมาชิกศูนย์ฝึกกีฬา แต่มาเล่นกีฬาและออกกำลังกายโดยเสียค่าบริการเป็นคร่าว ๆ ไป

2. ศูนย์ฝึกกีฬา หมายถึง สถานที่ที่ดำเนินการให้บริการการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของการกีฬาแห่งประเทศไทย มีอาคาร พื้นที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย โดยผู้มาใช้บริการสามารถเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายต่าง ๆ ได้ตามความต้องการ

เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย

ความหมายของการออกกำลังกาย

คำว่า "การออกกำลังกาย" (Exercise) มีผู้ให้ความหมายไว้มากหลายประการดังนี้
ชูศักดิ์ เวชแพทย์ (2519) ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย หมายถึงการให้กล้ามเนื้อ
เนื่อลายทำงานเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวพร้อมกับการได้แรงงานด้วย ในขณะที่ตัวกันยังมี
การทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย เพื่อช่วยการจัดแผนงาน ควบคุม และปรับปรุงส่งเสริม
ให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพ และคงอยู่

สมหวัง สมใจ (2520) ได้สรุปความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย
หมายถึงการเคลื่อนไหวร่างกายให้ถึงหวัะเหมาะสม เป็นการฝึกซ้อมให้แก่ว่างกายแทบทุก
ส่วน ให้มีความคล่องแคล่ว ว่องไว จึงทำให้ร่างกายเตรียมพร้อม อดทน แข็งแรง มั่นคง
ความแข็งแรงเกิดจากงานหรือชีวิตประจำวัน เพื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใสปราศจาก
โรคภัยไข้เจ็บ

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่าการที่เราทำ
ให้ร่างกายได้ใช้แรงงาน หรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของ
ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงานหรือในการ
เล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไป ตาม
ลักษณะของงานนั้นว่าจะมาก น้อย หรือหนัก เบาแค่ไหน

ณรงค์ ทองสมบูรณ์ (2527) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่าการออกกำลังกาย
หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อจุดประสงค์ คือ มุ่งหวังให้ได้ประโยชน์อย่างจริง ๆ
จัง ๆ (ข้อต่อ, กล้ามเนื้อ) ส่วนการทำงาน หรือการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน คือ
การเคลื่อนไหวเพื่อจุดประสงค์อื่น ๆ ที่ไม่ใช่ส่วนนั้น เช่น เพื่อทำงานอย่างหนึ่งให้ลุล่วงไป เพื่อ
ทำงานหาเงิน เพื่อเขียนหนังสือ เพื่อหยิบข้าวใส่ปาก

อำนาจ ละโน (2527) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย
(Exercise) หมายถึง กิจกรรมทางกายที่กระทำด้วยความรู้สึกตั้งใจ (Conscious) โดย

มีจุดมุ่งหมาย (Purpose) ซึ่งมีลักษณะที่เห็นเด่นชัดของการออกกำลังกายกลางแจ้ง คือ การบังคับให้กล้ามเนื้อหดตัวหรือเกร็งตัว โดยปกติแล้วผลของการออกกำลังกายจะทำให้การหายใจ (Respiratory) การไหลเวียนของเลือด (Circulatory) มีการเพิ่มปริมาณการทำงานมากขึ้น การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมไม่มีกระบวนการ ไม่มีวิธีการ หากแต่ใครที่ออกกำลังกายลักษณะใดย่อมแล้วแต่ความต้องการ เช่น การวิ่ง การเดิน การเล่นกีฬาอย่างอย่าง และสิ่งที่ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมภายหลังจากการออกกำลังกาย คือ ร่างกายสูญเสียเนื้อกล้ามเนื้อทำงานมากขึ้น หัวใจ ปอด คอหอย ทำงานมากขึ้น เกิดของเสีย โดยเฉพาะก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เพิ่มขึ้น เกิดความเมื่อยล้าและอุณหภูมิในร่างกายสูงขึ้น

ในด้านบทบาทและความสำคัญของการออกกำลังกาย ได้มีนักวิชาการ และ นักพหุศึกษาหลายท่าน แสดงความคิดเห็นไว้ดังนี้

เสนอ สันทรสุรัสวดี (2521) กล่าวถึง บทบาทและความสำคัญของการออกกำลังกายว่า "เงินไม่อาจซื้อความเป็นผู้ที่สุขภาพอนามัยสมบูรณ์ การมีสุขภาพดีทั้งกายและจิตใจ เกิดจากการปฏิบัติ และการส่งเสริมสุขภาพอนามัยให้ตนเอง จริ่งอยู่กับเงินอาจซื้อและใช้เชื่อการรักษาโรคได้ แต่ไม่อาจซื้อสุขภาพได้เลย"

จวินทร์ ธานีรัตน์ (2524) ได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนว่ามากเกินจำเป็น แต่เมื่อเปรียบเทียบส่วนระหว่างสถานที่กับความต้องการ ในการออกกำลังกายของประชาชนแล้ว ยังไม่สมดุลกัน จึงเห็นว่าควรให้ความสนใจต่อกีฬาเพื่อมวลชน (Mass Sport) หมายถึง การจัดกีฬาเพื่อชนส่วนใหญ่ของประเทศ ได้มีโอกาสได้เล่นกีฬาเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเองอย่างจริงจัง และจะเป็นผลดีต่อเรื่องมาสู่ประสิทธิภาพของกีฬา การออกกำลังกายและผลดีต่อสังคมส่วนรวมด้วย ซึ่งจะทำให้ปัญหาในการออกกำลังกายต่าง ๆ ของประชาชน ลดน้อยลง

จรวพร ชวรินทร์ (2525) ได้พบว่าการออกกำลังกายทำให้สุขภาพดีทำให้รักษาโรคทางอ้อมได้หรือลดน้ำหนักที่ไม่พึงปรารถนาได้ เราจึงควรปฏิบัติกับการออกกำลังกายเหมือนกันการแปรงฟัน การอาบน้ำ การรับประทานอาหารเช้า ต้องทำทุกวันเป็นกิจวัตร

สมภพ ศรีวาราน (2525) กล่าวว่า การออกกำลังกายของประชาชน แม้แต่เพียงนิดหน่อย ก็จะทำให้ชีวิตสดใส ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีสุขภาพอนามัยสมบูรณ์ อันจะทำให้พลังของชาติแข็งแกร่ง

สรุปได้ว่าการออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยจะเคร่งครัดต่อกฎเกณฑ์ กติกาการแข่งขันหรือไม่ก็ได้ เช่น การเดิน วิ่งเพื่อสุขภาพ การบริหารกายประกอบดนตรี การเล่นเทนนิส เป็นต้น

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ประโยชน์ของการออกกำลังกายนั้น สุชาติ โสมประจักษ์ (2520) กล่าวว่า

1. ทำให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น เซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายก็จะได้รับอาหารและก๊าซออกซิเจนอย่างพร้อมมูล เซลล์เก่าแก่ก็จะแตกสลายไป และเซลล์ใหม่ ๆ ก็จะเกิดขึ้นแทนที่ เป็นการกระตุ้นให้ร่างกายเจริญเติบโต และมีการพัฒนาการสมกับวัย
 2. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และมีความสามารถในการทำงานได้มาก หรือทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น รวมทั้งยังช่วยให้หัวใจแข็งแรงอีกด้วย
 3. ทำให้เหงื่อออก และรูเหงื่อเปิดกว้างออก เป็นการช่วยให้กลไกในการควบคุมหรือรักษาระดับความร้อนของร่างกาย ทำงานได้สะดวกดีขึ้น
 4. ช่วยทำให้การเผาผลาญอาหารภายในเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกาย เป็นไปได้อย่างรวดเร็วเพราะทั้งหัวใจและปอดได้ทำงานมากขึ้น เป็นการช่วยให้คนเรามีความอยากรับประทานอาหาร (Appetite) มากขึ้น และยังช่วยการย่อยอาหารอีกด้วย
 5. ช่วยให้ร่างกายและจิตใจทำงานด้วยกันอย่างใกล้ชิด และรู้จักประสานงานกันเป็นอย่างดี เป็นการช่วยให้คนเราได้เกิดการเรียนรู้ ที่จะทำตามเนื้อทำงานอย่างชำนาญ และนำมาซึ่งความพอใจให้แก่ตนเอง รวมทั้งยังช่วยให้จิตใจสบาย อารมณ์แจ่มใสและสดชื่นรื่นเริง
 6. ช่วยทำให้คนเรารู้จักเผชิญปัญหาเฉพาะหน้า หรือเผชิญหน้ากับปัญหา และอุปสรรคต่าง ๆ และสามารถจะหาทางแก้ไขหรือต่อสู้เอาชนะ ปัญหาและอุปสรรคทั้งหลายทั้งปวงได้อย่างฉลาด
- การออกกำลังกายมีผลต่ออวัยวะ และระบบต่าง ๆ ที่สำคัญของร่างกาย เช่น ผลต่อหัวใจและปอด การออกกำลังกายที่มากพอ จะช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจทำหน้าที่ได้เข้มแข็งและเป็นผลช่วยให้ระบบการไหลเวียนของโลหิตมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น ทำให้ปอดมีความสามารถในการขยายตัวได้ดี หายใจเอาอากาศเข้าไปได้มากขึ้น และสามารถนำออกซิเจนซึ่งมีอยู่ในอากาศที่หายใจ

เข้าไปได้ดียิ่งขึ้น อันเป็นผลทำให้การเผาผลาญอาหารภายในเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายเป็นไปได้กว้างขวางเร็ว ผู้ที่ออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอ จึงหาข้อใจช้ากว่า แต่จะมีปริมาณความจุปอด (Lung Capacity) มากกว่าผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย

สมหวัง สมใจ (2520) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้ คือ

1. ทำให้หัวใจแข็งแรงขึ้น การหมุนเวียนฟอกเลือดในปอดก็จะดีขึ้น
2. ทำให้ผิวหนังขับเหงื่อมากขึ้น ผิวสวะโลดสะดากขึ้น
3. ทำให้กล้ามเนื้อ ข้อและเส้นเลือด ได้รับการฝึกฝนคล่องแคล่วยิ่งขึ้นแรงเจริญเติบโต
4. สมองสดชื่น แจ่มใส
5. ทำให้ร่างกายมีอำนาจต้านทานโรครุนแรงขึ้น
6. กินอาหารได้มาก นอนหลับสนิท
7. การย่อยอาหารดีขึ้น ท้องไม่คั่งอืด

ในวงการแพทย์ยอมรับกันว่าหากร่างกายของคนเรา ได้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและพอสมควรจะทำให้

1. อายุยืน เพราะร่างกายจะกระตือรือร้นแข็งแรงยิ่งขึ้น ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เซลล์ทุกเซลล์ในร่างกายมีความคงทนมากขึ้น
2. รูปร่างจะงดงาม แม้อายุจะมากขึ้นก็จะไม่ย่นออกมา มองดูปราดเปรียวเหมือนคนหนุ่มคนสาวอยู่เสมอ
3. โรคภัยไข้เจ็บซึ่งมักจะเกิดขึ้นกับคนที่ไม่ชอบออกกำลังกายเสมอ ๆ ก็จะไม่เกิดได้ยาก หรือไม่เกิดเลย เช่น โรคหัวใจ โรคเกี่ยวกับระบบประสาท โรคเกี่ยวกับระบบกล้ามเนื้อ และกระดูก โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร

จรรยาพร ภรณินทร์ (2525) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกาย มีผลต่อวิถีและระบบต่าง ๆ ที่สำคัญของร่างกาย เช่นผลต่อหัวใจและปอด การออกกำลังกายที่มากพอจะช่วยให้หัวใจทำงานหนักได้มากขึ้น และเป็นผลช่วยให้ระบบไหลเวียนของโลหิตมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น ทำให้ปอดมีความสามารถในการขยายตัวได้ดีหาอากาศเข้าไปได้มากขึ้น และสามารถใช้ออกซิเจน ซึ่งถืออยู่ในอากาศที่หายใจเข้าไปได้ดียิ่งขึ้น อันเป็นผลทำให้การเผาผลาญอาหารภายในเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายเป็นไปได้กว้างขวางเร็ว ผู้ที่ออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอจึงหาข้อใจช้ากว่า แต่จะมีปริมาณความจุปอดมากกว่าผู้ที่ไม่ได้วัดได้ออกกำลังกาย

วศักดิ์ เพ็ชรชอบ (2525) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้ คือ

1. การออกกำลังกายเป็นประจำ จะช่วยลดความดันโลหิตสูงและลดไขมันในเส้นเลือดได้ทางหนึ่ง
2. การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น หัวใจ ปอด ไต กล้ามเนื้อ กระดูก มีความแข็งแรงทำงานได้ดียิ่งขึ้น
3. การออกกำลังกายช่วยลดความตึงเครียดลดความกังวลใจ ทำให้จิตใจดี และทำได้ดีที่สุดก็เป็นการป้องกันโรคแผลในกระเพาะอาหาร
4. การออกกำลังกาย จะช่วยให้โรคเหน็บง่าย หรือเวียนศีรษะสำหรับผู้ทำงานเบาหายไปได้
5. การออกกำลังกายเป็นประจำ ทำให้เป็นโรคติดเชื้อน้อยลง เช่น เป็นหวัดคัดจมูก หรือเจ็บคอ
6. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้แก่ช้าและมีอายุยืน
7. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ร่างกายและจิตใจ มีประสิทธิภาพในการทำงานสูง สามารถศึกษาเล่าเรียนหรือประกอบกิจการงานต่าง ๆ ได้ผลผลิตที่สูง
8. ในขณะนี้ ทางวงการแพทย์มีความเชื่อว่า การออกกำลังกายช่วยป้องกันการเป็นโรคหัวใจวายได้เป็นอย่างดีอีกด้วย เช่น บุรุษโปรยชัย เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าพนักงานโทรศัพท์ และกระเป๋ารถเมล์เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าคนขับ ซึ่งนั่งอยู่เฉย ๆ เป็นต้น

งานวิจัยต่างประเทศ

โอกุระ และยามากุชิ (Ogura and Yamaguchi, 1988) ได้ทำการศึกษาถึงสาเหตุของการออกจากความเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพ : กรณีศึกษาจากการจัดการ พบว่าจำนวนของศูนย์สุขภาพในพื้นที่หนึ่ง มีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในเวลา 5 ปีที่ผ่านมา เนื่องจากความตื่นตัวทางด้านสุขภาพ อย่างไรก็ตาม จำนวนการออกจากความเป็นสมาชิกกลายเป็นปัญหาสำคัญสำหรับศูนย์สุขภาพ วัตถุประสงค์ของการศึกษาค้นคว้านี้เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างความถี่ของการเข้าเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพกับการออกจากความเป็นสมาชิก ข้อมูลได้จากศูนย์สุขภาพในโตเกียว ประมาณ 3,000 คน ตัวอย่างประชากรประกอบด้วยสมาชิกใหม่ ($N = 238$) ซึ่งเข้าเป็นสมาชิกศูนย์สุขภาพในเดือนพฤษภาคม 2530 แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม ตามความถี่ของการใช้

บริการในช่วง 2 เดือนแรก กลุ่มที่ 1 ผู้ใช้ระดับน้อย (0-1 ครั้ง) กลุ่มที่ 2 ผู้ใช้ระดับกลาง (2-5 ครั้ง) และกลุ่มที่ 3 ผู้ใช้ระดับมาก (6-31 ครั้ง) ค่าเฉลี่ยของระดับการออกจากการเป็นสมาชิกของแต่ละกลุ่ม ในช่วง 6 เดือนต่อมา มีสถิติเพิ่มขึ้น สาเหตุของการออกจากการเป็นสมาชิกที่ศึกษามา พบว่าระดับของการออกจากการเป็นสมาชิกของกลุ่มผู้ใช้ระดับน้อยสูงที่สุดใน 3 กลุ่ม ความถี่ของผู้ใช้ระดับมากแสดงให้เห็นระดับความคงที่อย่างต่อเนื่องจะเห็นได้ว่าความถี่ของการมาใช้บริการระหว่าง 2 เดือนแรก เป็นสิ่งในการตัดสินใจออกจากการเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพ

ยามากูชิ และโอกาดะ (Yamaguchi and Okada, 1988) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับ การเข้าร่วมเป็นสมาชิกกับศูนย์สุขภาพ : ตามการรับรู้ของผู้ใช้บริการ พบว่า แม้ว่าการมีส่วนร่วม ในกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายจะเพิ่มมากขึ้น แต่ความตั้งใจที่จะเข้าร่วมกับโปรแกรมกีฬายังมีน้อย วัดகுประสงค์ของการศึกษาค้นคว้าเพื่อ ตรวจสอบปัจจัยในการเข้าร่วมเป็นสมาชิก ของศูนย์สุขภาพ ตามการรับรู้ของผู้ใช้บริการ ปัจจัยต่าง ๆ มีดังนี้ 1) ความพึงพอใจในอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก 2) ความพึงพอใจที่มีต่อเจ้าหน้าที่ และ 3) ความพึงพอใจในกิจกรรมการออกกำลังกาย ข้อมูลนี้ได้มาจากสมาชิก 188 คน ของศูนย์สุขภาพเอกชน (5 สาขา) ในโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การหาความสัมพันธ์ระหว่าง ตัวแปรอิสระกับตัวแปรตาม ทดสอบสมมติฐานเพื่ออธิบายปัจจัยที่มีผลต่อการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพ คือ ความพึงพอใจในกิจกรรมการออกกำลังกาย ประมาณ 23 เปอร์เซ็นต์ การเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพ ได้พิจารณาจากการจัดการที่ดี

จากงานวิจัยที่เกี่ยวข้องสรุปได้ว่างานวิจัยส่วนใหญ่เป็นการศึกษาเกี่ยวกับความต้องการจัดการบริการด้านการออกกำลังกายของนิสิต ข้าราชการ บุคลากรหรือประชาชนที่จัดบริการโดยภาครัฐ ยังไม่มีการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความต้องการในการใช้บริการด้านการออกกำลังกายของประชาชนที่จัดบริการโดยภาคเอกชน ดังนั้นงานวิจัยครั้งนี้จะเป็นประโยชน์กับประชาชนที่ต้องการออกกำลังกาย รวมถึงผู้สนใจและผู้เกี่ยวข้องกับการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเป็นอย่างยิ่ง

งานวิจัยในประเทศ

ถนนวงศ์ กฤษณ์เนิษฐ์ และรัชนิ ธวัชบุณจัน (2525) ทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่มีต่อการเปิดนันทนาการพลศึกษาทั่วไป" พบว่านิสิตมีความ

สนใจออกกำลังกาย ร้อยละ 85.40 กิจกรรมพลศึกษาที่สนใจ ได้แก่ แบดมินตัน ว่ายน้ำ และ เทนนิส นิติจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมีความสนใจโดยทั่วไป และมีประสบการณ์ด้านกิจกรรมพลศึกษาน้อย แต่มีความสนใจด้านกิจกรรมพลศึกษาอยู่ในระดับมาก เกี่ยวกับเรื่องนิตยสารเล่นกีฬาเมื่อเวลาว่าง และนิตยสารดูกีฬาเมื่อมีโอกาส

ในปี พ.ศ. 2528 กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ ได้ทำการวิจัยเรื่อง "การเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร" โดยมีความมุ่งหมาย เพื่อการศึกษาสภาพการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร และเสนอข้อมูลที่ได้รับจากการวิจัย เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินงานด้านการส่งเสริมกีฬา และออกกำลังกายให้เป็นไปโดยมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ตัวอย่างของประชากรของการวิจัยครั้งนี้เป็นประชาชนชาวคณะหญิง ทูกระดับลาภในกรุงเทพมหานคร จำนวน 657 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามเชิงสำรวจที่ประกอบด้วย ข้อมูลเกี่ยวกับสภาพโดยทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ความสนใจที่มีต่อการกีฬาออกกำลังกาย ลักษณะหรือรูปแบบของการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ตลอดจนเหตุผลของการเข้าร่วม และไม่เข้าร่วมกิจกรรมการกีฬาและการออกกำลังกาย ผลการวิจัยที่เกี่ยวเนื่องกับการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่

1. ประเภทกีฬา/การออกกำลังกาย ที่ประชาชนชาวคณะหญิงมีความสนใจมากที่สุด คือ ฟุตบอล
 2. กิจกรรมกีฬา/การออกกำลังกาย ที่ประชาชนชาวคณะหญิงปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด คือ การเล่นกอล์ฟและการวิ่งเหยาะ
 3. วันและเวลาที่ใช้ในการเล่นกีฬา/ออกกำลังกายของประชาชนชาวคณะหญิงส่วนใหญ่ เล่นในช่วงเวลาเย็น ครั้งละนานกว่า 1 ชั่วโมง และ 1 ชั่วโมง ตามลำดับ และเล่นสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง โดยไม่กำหนดวันแน่นอน
 4. เหตุผลในการเล่นกีฬา/ออกกำลังกาย ของประชาชนชาวคณะหญิง คือ เล่นกีฬา/ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและความแข็งแรง
 5. เหตุผลของการไม่เล่นกีฬา/ออกกำลังกายของประชาชนชาวคณะหญิง คือ ไม่มีเวลา
- แสงเชษฐ์ คูหาเรืองรอง (2527) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการบริการด้านกายออกกำลังกายของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร" โดยส่งแบบสอบถาม ไปยังกลุ่มตัวอย่างประชากรที่เป็นครูโรงเรียนมัธยมศึกษา ในเขตกรุงเทพมหานคร จำนวน 50 โรงเรียน

เรือน โรงเรือนละ 20 คน เป็นชาย 10 คน เป็นหญิง 10 คน ซึ่งเป็นชายโสด 5 คน สมรสแล้ว 5 คน หญิงโสด 5 คน สมรสแล้ว 5 คน รวมประชากรที่ใช้ในการวิจัย 1,000 คน ได้รับแบบสอบถามคืนมา 930 ชุด คิดเป็นร้อยละ 93.00 ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายในระดับมาก

2. ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายในแต่ละด้านในระดับมาก คือความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ความต้องการด้านวิชาการ ความต้องการด้านกิจกรรม ความต้องการด้านช่วงเวลา ในการออกกำลังกาย

3. ความต้องการด้านการออกกำลังกายเป็นรายข้อในแต่ละด้าน ดังต่อไปนี้

3.1 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ให้มีอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกาย สำหรับครูอย่างเพียงพอ และได้มาตรฐาน ให้นักเรียนเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและทำความสะอาดร่างกายสำหรับครู ให้นักู้เก็บของสำหรับครูที่ออกกำลังกาย

3.2 ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ให้นักเรียนที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี ให้นักเรียนที่มีจิตวิทยาในการสอนบุคคลวัยต่าง ๆ ให้นักเรียนที่สามารถให้คำแนะนำหรือใช้วิธีสอนหรือฝึกหัดที่เข้าใจง่าย

3.3 ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ให้โรงเรียนจัดบริการด้านการออกกำลังกายในเวลาพักการที่ว่างจากการสอน และต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00-18.00 น.

3.4 ความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมากนัก และมีประโยชน์ทางด้านสุขภาพ กิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมที่ครูสามารถเข้าร่วมได้โดยไม่ต้องให้ทักษะมาก

3.5 ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ แบบฝึกหัด การบริหารร่างกาย

3.6 ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ให้นักเรียนที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายของครูได้มาตรฐานเท่าที่จะทำได้ ให้นักเรียนมาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการต่าง ๆ ไว้เปรียบเทียบกับ เพื่อจะได้ประเมินผลตนเองให้นักเรียนบันทึก

การทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นรายบุคคล

3.7 ความต้องการด้านวิชาการ ได้แก่ ให้โรงเรียนนรียการด้านความรู้ เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ให้โรงเรียนจัดหาภาพยนต์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับการกีฬาและการออกกำลังกายแบบต่าง ๆ หากหาให้ชม ให้โรงเรียนนรียการด้านความรู้ เกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกายสำหรับบุคคลในวัยต่าง ๆ

4. ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกาย ระหว่างครูสาธ และครูหญิง แยกต่างกันที่ระดับ .05

5. ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกาย ระหว่างครูที่เป็นโสด กับครูที่สมรสไม่แตกต่างกันที่ระดับ .05

เพชรรัตน์ หิรัญชาติ (2529) ทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของบุคลากร ในหน่วยงานเอกชน ในกรุงเทพมหานคร" ผลการวิจัยพบว่าบุคลากรของหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร มีความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ด้านผู้ให้บริการออกกำลังกาย ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดีกับทุกฝ่าย ความต้องการบุคลากรที่มารยาทเรียบร้อยมีน้ำใจนักกีฬา มีศีลธรรมจรรยาสูง อารมณ์มั่นคงและประพฤติดี ความต้องการบุคลากรเป็นผู้มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ

2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ความต้องการสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอและถูกสุขลักษณะ ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายของบุคคลควรแยกเป็นสัดส่วน เช่น สนามบาสเกตบอล สนามแบดมินตัน

3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความต้องการจัดบริการตรวจโรคด้วยการเอกซ-เรย์ (X-RAY) เป็นประจำทุกปี ความต้องการสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพ

4. ด้านวิชาการ ได้แก่ ความต้องการความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาลและความปลอดภัย ความต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย

5. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ว่ายน้ำ แบดมินตัน ฟุตบอลป้องกันตัว

8. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการออกกำลังกายวันเสาร์ วันอาทิตย์ และต้องการออกกำลังกายช่วงเวลา 16.00-18.00 น., 18.00-20.00 น. ของทุกวัน

เกี่ยวกับความต้องการรูปแบบของกิจกรรมที่ให้อาจารย์ด้านการออกกำลังกาย มีความต้องการทุกรูปแบบกิจกรรม โดยจัด 1-2 ครั้ง ภายใน 1 ปี นอกจากกิจกรรมทาสีวิหาร และ กิจกรรมเข้าจังหวะ 6 ครั้งขึ้นไป ภายใน 1 ปี

การเปรียบเทียบความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายระหว่างบุคลากรวิชาชีพ และหญิง ปรากฏว่าไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้น ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการวิเคราะห์ความสนใจเปรียบเทียบ ปรากฏว่า บุคลากรทั้ง 10 ประเภทของหน่วยงาน เอกชนในกรุงเทพมหานคร มีความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายทั้ง 6 ด้าน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมพลศึกษา (2529) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ความสนใจและความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนในชนบท ในเขตการศึกษา 8" โดยให้แบบสอบถามกับเยาวชนชายหญิง อายุระหว่าง 10-15 ปี ในเขตการศึกษา 8 จำนวน 4,000 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. เยาวชนในชนบท ใช้เวลาว่างส่วนทำงานบ้านมากที่สุด ได้รับข่าวสารทางกีฬามากที่สุดจากโทรทัศน์ เยาวชนส่วนใหญ่มีความสนใจในการดูกีฬามาก สถานที่เล่นกีฬาของเยาวชนส่วนมากเล่นในบริเวณวัดที่ใกล้เคียงและชอบกีฬาประเภททีมมากกว่ากีฬาประเภทบุคคล เยาวชนส่วนใหญ่ไม่มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกายเป็นของตนเอง อุปกรณ์ที่ใช้ส่วนใหญ่ืมจากโรงเรียน ส่วนประเภทกีฬาที่เยาวชนชายเลือกเล่นมากที่สุดคือ ฟุตบอล และเยาวชนหญิงเลือกเล่นกีฬาวอลเลย์บอลมากที่สุด สถานที่เล่นกีฬามีส่วนมากมีสถานที่เล่น ฟุตบอล วอลเลย์บอล ตะกร้อ ส่วนสถานที่เล่นกีฬาน้ำ และกีฬาสลิกมีน้อยมาก ประเภทกีฬาที่เยาวชนรู้จักมากที่สุดคือ ฟุตบอล วอลเลย์บอล กรีฑา แบดมินตัน คาราเต้ และกีฬาที่รู้จักน้อยมาก ได้แก่ กีฬาโปโลน้ำและกีฬาฮอกกี้

2. ความต้องการในการเล่นการออกกำลังกายของเยาวชน คือเล่นกีฬาเพื่อเสริมสมรรถภาพในตนเอง ต้องการออกกำลังกายทุกวันทั้งชายและหญิง เยาวชนต้องการออกกำลังกายเป็นหมู่คณะและใช้อุปกรณ์ ต้องการผู้นำในการออกกำลังกาย

3. ความคิดเห็นเกี่ยวกับประโยชน์ที่ได้รับจากการออกกำลังกาสนั้นๆ เขาชนส่วนใหญ่
มีความคิดเห็นถูกต้องคือ

4. ทักษะคติของเขาชนที่มีต่อการออกกำลังกาสนั้น ส่วนใหญ่มีทัศนคติที่ดี

5. อุปสรรคและปัญหาสำคัญที่ทำให้เขาชนไม่สามารถออกกำลังกาสนั้นได้ ได้แก่ต้องช่วย
ทำงานทางบ้าน ไม่มีเวลาว่าง ไม่มีอุปกรณ์ในการออกกำลังกาสนั้น ไม่มีสถานที่ออกกำลังกาสนั้น

ในปี พ.ศ. 2530 สำนักงานสถิติแห่งชาติ สำนักงานกฤษฎามนตรี ได้ทำการสำรวจพฤติ-
กรรมการเล่นกีฬานและการออกกำลังกายของประชากร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อรวบรวมข้อมูลที่สำคัญ คือ
ลักษณะข้อมูลเกี่ยวกับผู้เล่นกีฬา การออกกำลังกาสนั้น เช่น จำนวนผู้เล่นกีฬา อายุ เพศ อาชีพ
ประเภทของกีฬาที่เล่น วันและเวลาที่เล่น และค่าใช้จ่ายในการเล่นกีฬา ข้อมูลเกี่ยวกับการคุ
กีฬา เช่น จำนวนผู้ดูกีฬา ประเภทกีฬาที่ดู และสถานที่ดูกีฬา การติดตามข่าวสารด้านกีฬา ของ
ประชากร ตัวอย่างประชากรของการสำรวจครั้งนี้ ได้แก่ ครึ่งเรือนส่วนบุคคลทั่วราชอาณาจักร
ไม่รวมครัวเรือนพิเศษ ครัวเรือนสถาบัน และครัวเรือนชาวต่างประเทศที่มีเอกสิทธิ์ทางการทูต
รวมทั้งสิ้น 20,430 ครัวเรือน การเก็บรวบรวมข้อมูลบุคคลในครัวเรือน ใช้วิธีการสัมภาษณ์
หัวหน้าครัวเรือน หรือผู้ใหญ่ที่อาศัยในครัวเรือนตัวอย่างทั่วราชอาณาจักร โดยให้พนักงานเงน
70 คน ผู้กำกับงานสนาม 12 คนทำการสำรวจในกรุงเทพมหานคร และพนักงานเงนอีก 295
คน สำรวจในจังหวัดต่าง ๆ โดยมีเจ้าหน้าที่สถิติจังหวัดเป็นผู้กำกับงานสนาม และการสำรวจก็
เกี่ยวข้องกับงานวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่

1. จำนวนผู้เล่นกีฬา ประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไปทั่วประเทศ ที่เล่นกีฬามีจำนวน
ทั้งสิ้นประมาณ 9.8 ล้านคนหรือร้อยละ 21.30 และในจำนวนผู้เล่นกีฬานี้ประชากร ในกรุงเทพ
มหานคร มีอัตราการเล่นกีฬามากกว่าประชากรในภาคอื่น ๆ คือประมาณร้อยละ 33.20 ของประ
ชากรที่มีอายุตั้งแต่ 6 ปีขึ้นไป ในกรุงเทพมหานคร หรือเป็นจำนวน 1.7 ล้านคน ส่วนประชากร
ในการเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ และภาคใต้ มีอัตราลงผู้เล่นกีฬาใกล้เคียง
กัน คือ ประมาณร้อยละ 20.90, 19.80, 19.60 และ 10.70 ของประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 6
ปีขึ้นไป ในแต่ละภาคตามลำดับ ซึ่งคิดเป็นจำนวนประชากรที่เล่นกีฬาเท่ากับ 1.9, 2.0, 3.1
และ 1.1 ล้านคนตามลำดับ

2. ประเภทของกีฬาที่เล่น พบว่าประเภทกีฬาที่นิยมเล่นในแต่ละภาค ส่วนใหญ่เป็นฟุ-
ตบอล รักบี้ กรุงเทพมหานคร ประชากรนิยมการบริหารร่างกายมากที่สุด ถึงร้อยละ 29.20

ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากกรุงเทพมหานครมีสถานที่สอนการบิหารว่างกาย เช่น ชมรมต่าง ๆ สถานที่บิหารว่างกายของเอกชน รวมทั้งการสอนทางโทรทัศน์ด้วย

3. วันและเวลาที่เล่นกีฬา ประชากรส่วนใหญ่หรือร้อยละ 28.60 ของผู้ที่เล่นกีฬาโดยเฉลี่ยแล้วจะเล่นกีฬาประมาณ 3-4 วันต่อสัปดาห์ และผู้ที่เล่นกีฬาทุกวันมีประมาณร้อยละ 18.30

รัตนภรณ์ ทันตกาญจนานันท์ (2530) ทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจ กองปราบปรามสามยอด" พบว่า

1. ต้องการมากเกี่ยวกับสถานที่ อุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวก เชื้อบบริการแก่สมาชิกอย่างเพียงพอ
2. ต้องการมากให้จัดบุคลากรที่มีความรู้ความชำนาญเฉพาะด้านมาให้คำแนะนำในการออกกำลังกาย
3. ต้องการให้กองปราบปรามสามยอดจัดสวัสดิการสำหรับนักกีฬา เป็นฝ่ายสนับสนุนงบประมาณทั้งหมด และสมาชิกที่ใช้บริการควรเลือกค่าบำรุงเป็นรายเดือน หรือรายปี
4. ต้องการมากเกี่ยวกับบริการด้านเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย
5. ต้องการบริการกิจกรรมประเภททาสบิหาร
6. ต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 18.30-19.30 น. ในวันธรรมดา ในวันเสาร์-วันอาทิตย์ ต้องการช่วงเวลา 07.00-08.00 น. มากที่สุด

ทองสุข สัมปหังสิต (2531) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "การให้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร" พบว่า

1. นิสิตส่วนมากใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกาย และจะออกกำลังกายในวันที่มีการเรียนการสอน โดยจะออกกำลังกายในช่วงเวลา 18.00-19.00 น. นิสิตส่วนมากจะใช้โรงฝึกพลศึกษาเป็นสถานที่ออกกำลังกาย
2. นิสิตชายมีความสนใจในกิจกรรมกีฬาฟุตบอลมากที่สุด ส่วนนิสิตหญิงมีความสนใจกิจกรรมกีฬาวอลเลย์มากที่สุด
3. นิสิตหญิงเข้าร่วมกิจกรรมออกกำลังกายกีฬาน้อยที่สุด
4. นิสิตมีปัญหาการออกกำลังกายด้านสถานที่ คือ โรงฝึกพลศึกษามีอากาศร้อนอบอ้าว ด้านอุปกรณ์ นิสิต เห็นว่าอุปกรณ์การออกกำลังกายไม่เพียงพอต่อความต้องการ ส่วนปัญหาส่วนตัวของนิสิตนั้น ส่วนมากจะมีปัญหาเวลาว่างไม่เพียงพอที่จะออกกำลังกาย และมีภาวะด้านการเรียน

5. ความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของนิสิตชายและหญิงไม่แตกต่างกัน ซึ่งนิสิตส่วนมากมีความต้องการด้านดังกล่าวมาก

6. ความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านบุคลากรของนิสิตชายและหญิงไม่แตกต่างกัน ซึ่งนิสิตส่วนมากต้องการให้บุคลากรคอยแนะนำและให้บริการต่าง ๆ มาก

7. ความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของแต่ละคณะ พบว่า นิสิตขอศึกษามีความต้องการแตกต่างกับนิสิตคณะวิทยาศาสตร์ อย่างมีนัยสำคัญในสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งนิสิตคณะขอศึกษามีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกมากกว่านิสิตคณะวิทยาศาสตร์ ส่วนคณะอื่น ๆ มีความต้องการใกล้เคียงกัน

8. ความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านบุคลากรของแต่ละคณะพบว่า นิสิตคณะขอศึกษา มีความต้องการแตกต่างจากนิสิตคณะมนุษยศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ศึกษาศาสตร์และสังคมศาสตร์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ซึ่งนิสิตคณะขอศึกษาดังกล่าวต้องการให้มีบุคลากรคอยแนะนำและบริการต่าง ๆ นอกนั้นมีความต้องการใกล้เคียงกัน

สกล เจริญวงศ์ (2532) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร" พบว่า

1. ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามกลุ่มอายุ พบว่า กลุ่มอายุ 21-30 ปี มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 35.0 กลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป มีน้อยที่สุดคิดเป็นร้อยละ 21.8 ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร จำแนกตามกลุ่มอาชีพ พบว่ากลุ่มนักเรียนและนักศึกษาที่มีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 25.8 และกลุ่มอาชีพพนักงานรัฐวิสาหกิจมีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 3.5 จากการจำแนกตามระดับการศึกษา พบว่าผู้ที่มีการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมีมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.5 และผู้ที่มีการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรีมีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 2.5

2. ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานครกลุ่มที่มีอายุแตกต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกัน และกลุ่มที่มีอาชีพแตกต่างกัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายแตกต่างกันด้วย

ฉัตรฤดี สุนทรธ ๘ อรุณธา (2533) ทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในสถานบันเทคโนโลยีราชมงคล" พบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์อยู่ในระดับมาก

2. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ที่ทำงานในกรุงเทพมหานคร กับต่าง
จังหวัดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรม
แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ความต้องการการออกกำลังกาย ของอาจารย์ที่ปฏิบัติงานตามกลุ่มต่าง ๆ รวม 7
กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มสามัญ เกษตรกรรม อุตสาหกรรม พาณิชยกรรม คหกรรม ศิลปกรรมและสนับสนุน
การสอน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้น ด้านรูปแบบของการจัดกิจ
กรรม เมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า กลุ่มคหกรรม แตกต่างจากกลุ่มเกษตร
กรรม และกลุ่มอุตสาหกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 3

วิธีดำเนินการศึกษาค้นคว้า

การดำเนินการศึกษาค้นคว้ากลุ่มตัวอย่าง เครื่องมือและอุปกรณ์ที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้า
วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล ตลอดจนการวิเคราะห์ข้อมูล มีรายละเอียดดังนี้

แหล่งข้อมูลและกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าครั้งนี้เป็นสมาชิกที่มาใช้บริการการออกกำลังกายที่
สวนสาธารณะแห่งที่ ๒๐ สวนว. ๑๖๓ ก. กรุงเทพมหานคร ๑๖๕๐๖๕๐
ศูนย์ฝึกกีฬา—การกีฬาแห่งประเทศไทย (หัวหมาก) ใน ๑๑-ประเภทกิจกรรมการออกกำลังกายกลางแจ้ง
เป็นเวลา ๒-สัปดาห์ ซึ่งเป็นการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดย
กำหนดให้กลุ่มตัวอย่างจะต้องมีอายุไม่ต่ำกว่า ๑๖ ปี ๑
ดังปรากฏตามตาราง ๑

ตาราง 1 รายละเอียดเกี่ยวกับเพศของผู้ใช้บริการการออกกำลังกาย ณ ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. แบดมินตัน		
ชาย	39	69.6
หญิง	17	30.4
2. บาสเกตบอล		
ชาย	23	46.0
หญิง	27	54.0
3. บูล		
ชาย	22	44.0
หญิง	28	56.0
4. มวยสากล		
ชาย	49	94.2
หญิง	3	5.8
5. เทเบิลเทนนิส		
ชาย	49	98.0
หญิง	1	2.0
6. สกีนํ้าหนัก		
ชาย	36	90.0
หญิง	4	10.0
7. วอลเลย์บอล		
ชาย	34	85.4
หญิง	10	24.6

ตาราง 1 (ต่อ)

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
8. อิมานัสติก		
ชาย	21	40.4
หญิง	31	59.6
9. ชุดบอล		
ชาย	39	78.0
หญิง	11	22.0
10. ว่าชน้ำ		
ชาย	67	67.0
หญิง	33	33.0
11. การฝึกกล้ามเนื้อ		
ชาย	74	90.2
หญิง	8	9.8

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูล

เครื่องมือที่ใช้ในการรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ เป็นแบบสอบถาม (Questionnaires) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอนคือ

ตอนที่ 1 รายละเอียดส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 ความต้องการในการใช้บริการการออกค่าล้างกาย ของผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย

2.1 ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

2.2 ด้านผู้ฝึกสอน

2.3 ด้านการจัดการ

โดยใช้แบบสอบถามแบบปลายปิด (Close - Ended Questionnaires) และแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 5 ระดับ

ต้องการมากที่สุด

ต้องการมาก

ต้องการปานกลาง

ต้องการน้อย

ต้องการน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความต้องการด้านต่างๆ ในการมาใช้บริการการออกค่าล้างกาย ณ ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย (หัวหมาก) โดยลักษณะแบบสอบถามเป็นแบบปลายเปิด (Open-Ended Questionnaires)

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามลำดับขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้า จากงานวิจัย วิทยานิพนธ์ เอกสาร บทความ วารสาร และ สิ่งพิมพ์ต่างๆ ทั้งภาษาไทยและภาษาต่างประเทศที่เกี่ยวข้องกับความต้องการในการใช้บริการการออกค่าล้างกาย เพื่อเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

2. รวบรวมข้อเท็จจริงและปัญหาต่างๆ มาสร้างเป็นแบบสอบถาม

3. สร้างแบบสอบถาม เพื่อสอบถามความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย ซึ่งมีทั้งสิ้น 3 ตอน

~~X~~ นำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบ แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น

~~X~~ การหาคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามลำดับดังนี้

~~X~~ ความเที่ยงตรง (Validity) นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นให้ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ซึ่งประกอบด้วย

1.1 ผู้เชี่ยวชาญจากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร 2 ท่าน คือ

1.1.1 รศ.ดร.วิรัช วรธนรัตน์ สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา

1.1.2 ผศ.จิราภรณ์ บุญส่ง สำนักทดสอบทางการศึกษาและจิตวิทยา

1.2 ผู้เชี่ยวชาญจากการกีฬาแห่งประเทศไทย 3 ท่าน คือ

1.2.1 ดร.สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์ ผู้อำนวยการการกีฬาแห่งประเทศไทย

1.2.2 นายเฉลิมชัย บุญรักษ์ ผู้อำนวยการฝ่ายกิจกรรมกีฬา

1.2.3 นายนนตรี ไชยพันธ์ หัวหน้างานค้นคว้าและวิจัย

โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิเหล่านั้นพิจารณาตรวจสอบ (และแก้ไขปรับปรุง) แบบสอบถาม ให้มีความเที่ยงตรงตามเนื้อหา (ถ้ามีการแก้ไขให้เพิ่มเติมแล้วนำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขแล้ว ไปให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้ง)

2. ความเชื่อมั่น (Reliability) นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแล้วไปทดลองใช้ (Try Out) กับผู้ใช้บริการศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย ที่มีในกลุ่มตัวอย่างจำนวน 30 คน นำมาหาค่าความเชื่อมั่น (Reliability) ของแบบสอบถาม โดยหาค่าสัมประสิทธิ์อัลฟา (α -Coefficient) ของครอนบาค ได้ค่าความเชื่อมั่น .94

วิธีดำเนินการรวบรวมข้อมูล

ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลแบบสอบถามดังนี้

~~X~~ 1. ติดต่อบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร เพื่อขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย ขอความอนุเคราะห์ต่อผู้ว่าการการกีฬาแห่งประเทศไทย ในการเก็บรวบรวม

ข้อมูล

2. นำแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างด้วยตนเองและใช้ผู้ช่วยในการเก็บรวบรวมข้อมูล จำนวน 11 คน (11 ประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย) ในเวลา 2 สัปดาห์ ระหว่างวันที่ 15 ตุลาคม - 30 ตุลาคม 2537 โดยแจกแบบสอบถามทั้งสิ้น 800 ฉบับ และได้รับคืนแบบสอบถามที่สมบูรณ์จำนวน 634 ฉบับคิดเป็นร้อยละ 79.3 แล้วนำไปดำเนินการวิเคราะห์ต่อไป

วิธีจัดการกับข้อมูล

1. หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม จากกลุ่มตัวอย่างที่มีสภาพใกล้เคียง กับกลุ่มตัวอย่างจริง โดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์อัลฟ่า (α - Coefficient)
2. หาจำนวนร้อยละ เกี่ยวกับรายละเอียดส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยแยกตามกลุ่ม
3. หาจำนวนร้อยละ ของความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลศึกษาขั้นคว่ำ

ผลการศึกษาค้นคว้า

ในการวิเคราะห์ข้อมูลแบ่งออกเป็น 3 ตอนดังนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์รายละเอียดส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม เป็นคำร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายกลางแจ้งของผู้มาใช้บริการ ณ ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านผู้ฝึกสอน และด้านการจัดการ เป็นคำร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง

ตอนที่ 3 วิเคราะห์ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ เกี่ยวกับความต้องการ ในการใช้บริการการออกกำลังกายกลางแจ้งของผู้มาใช้บริการ ณ ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย

ตอนที่ 1 รายละเอียดเกี่ยวกับผู้ตอบแบบสอบถาม

ตาราง 2 รายละเอียดเกี่ยวกับ ระยะเวลาที่มาใช้บริการการออกกำลังกาย จำนวนวันที่มาใช้บริการการออกกำลังกายใน 1 สัปดาห์ และช่วงเวลาที่มาใช้บริการการออกกำลังกาย

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ระยะเวลาที่มาใช้บริการการออกกำลังกาย		
1 - 3 ปี	487	76.8
4 - 6 ปี	55	8.7
7 - 9 ปี	10	2.8
10 ปีขึ้นไป	74	11.7
จำนวนวันที่มาใช้บริการการออกกำลังกายในสัปดาห์		
1 - 2 วัน	239	37.7
3 - 4 วัน	225	35.5
5 - 6 วัน	136	21.5
ทุกวัน	34	5.4
ช่วงเวลาที่มาใช้บริการการออกกำลังกาย		
10.00 - 12.00 น.	112	17.7
13.00 - 16.00 น.	149	23.5
16.00 - 19.00 น.	345	54.4
19.00 - 21.00 น.	28	4.4

จากตาราง 2 แสดงว่าประชาชนที่มาใช้บริการการออกกำลังกายมากที่สุด ใช้บริการของศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย ออกกำลังกายมา 1-3 ปี คิดเป็นร้อยละ 76.8 รองลงมาใช้บริการการออกกำลังกาย 10 ปีขึ้นไป คิดเป็นร้อยละ 11.7

ประชาชนที่มาใช้บริการการออกกำลังกาย ๓ ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย มาใช้บริการสัปดาห์ละ 1-2 วันมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 37.7 รองลงมาใช้บริการการออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-4 วัน คิดเป็นร้อยละ 35.5 และใช้บริการการออกกำลังกายทุกวันน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 5.4

ประชาชนที่มาใช้บริการการออกกำลังกาย ๓ ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย ส่วนมากมาใช้บริการระหว่างเวลา 18.00-19.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 54.4 รองลงมาใช้บริการระหว่างเวลา 13.00-16.00 น. คิดเป็นร้อยละ 23.5 และมาใช้บริการระหว่างเวลา 19.00-21.00 น. น้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 4.4

ตาราง 3 รายละเอียดเกี่ยวกับผู้มาร่วมออกกำลังกาย และจุดมุ่งหมายของการมาใช้บริการการออกกำลังกาย

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ (%)
โดยปกติท่านมาใช้บริการออกกำลังกายกับใคร		
คนเดียว	5 171	26 27.0
เพื่อน	7 385	20 60.7
✓ สมาชิกในครอบครัว	3 67	10 10.6
อื่นๆ : ✓ มาด้วยกันสองคน	3	0.5
✓ มาด้วยกัน	1	0.2
✓ ผูกกับอาจารย์สอนว่ายน้ำ	4	0.6
: บางทีก็มาคนเดียว บางครั้งมาด้วยกัน	2	0.3
✓ มาด้วยกัน	1	0.2
จุดมุ่งหมายของการมาใช้บริการการออกกำลังกาย		
เพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง	284	44.8
เพื่อความสนุกสนาน มั่นคงความแข็งแรง	94	14.8
เพื่อให้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์	61	9.6
เพื่อพักผ่อนทางกายภาพ	150	24.9
เพื่อลดน้ำหนัก	14	2.2
อื่นๆ : แข่งขัน	7	1.1
: เพิ่มน้ำหนักตัว	4	0.6
: ทรมาน	5	0.8
: ชื่นชอบกีฬาให้โรงเรียน	7	1.1

จากตาราง 3 แสดงว่าประชาชนที่มาใช้บริการการออกกำลังกาย ณ ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย โดยปกติจะมาใช้บริการการออกกำลังกายกับเพื่อนมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 60.7 รองลงมาใช้บริการการออกกำลังกายคนเดียว คิดเป็นร้อยละ 27.0

ประชาชนที่มาใช้บริการการออกกำลังกาย ณ ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย มีจุดมุ่งหมายในการมาใช้บริการการออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 44.8 รองลงมาออกกำลังกายเพื่อสร้างทักษะทางกีฬา คิดเป็นร้อยละ 24.8 และเพื่อความสนุกสนานและผ่อนคลายความตึงเครียด คิดเป็นร้อยละ 14.8

ตอนที่ 2 ความต้องการในการให้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึก-
กีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย

ตาราง 4 คำร้อยละ ความต้องการในการให้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการ ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
<u>ด้านสถานที่</u>					
1. ภายในสถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่าง เพียงพอ	108 (17.0)	258 (40.4)	200 (31.5)	46 (7.3)	24 (3.8)
2. สถานที่จอดรถเพียงพอ	73 (11.5)	180 (28.4)	289 (45.6)	64 (10.1)	28 (4.4)
3. สถานที่ในการออกกำลังกาย เหมาะสมกับสัดส่วนของสมาชิก	63 (9.9)	172 (27.1)	279 (44.0)	96 (15.1)	24 (3.8)
4. สถานที่พักผ่อน ก่อนและหลังการ ออกกำลังกายเพียงพอ	60 (9.9)	151 (23.8)	268 (42.0)	134 (21.1)	23 (3.6)

ตาราง 4 (ต่อ)

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
<u>ด้านสถานที่ (ต่อ)</u>					
5. บริเวณศูนย์ฝึกกีฬาที่มีความสวยงาม และร่มรื่น	66 (10.4)	221 (34.9)	262 (41.3)	63 (9.9)	22 (3.5)
6. สถานที่ในการออกกำลังกายกลางแจ้ง และถูกสุขลักษณะ	86 (13.8)	178 (28.1)	258 (40.7)	77 (12.1)	35 (5.6)
7. ห้องอาบน้ำเพียงพอ	49 (7.7)	121 (19.1)	246 (38.8)	155 (24.4)	63 (9.9)
8. สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่ง กายและห้องน้ำเพียงพอ	67 (10.6)	137 (21.6)	245 (38.6)	141 (22.2)	44 (7.0)
9. สถานที่จำหน่ายอาหารและเครื่องดื่ม เพียงพอและได้มาตรฐาน	40 (6.3)	98 (15.5)	231 (36.4)	101 (28.5)	84 (13.2)

ตาราง 4 (ต่อ)

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
ด้านอุปกรณ์					
10. อุปกรณ์ที่มีไว้บริการในการออก- กำลังทางทันตกรรมและได้มาตรฐาน	62 (9.8)	169 (26.7)	283 (44.6)	82 (12.9)	38 (6.0)
11. อุปกรณ์ในการออกกำลังทาง เหมาะสมกับสัดส่วนของสมาชิก	48 (7.6)	169 (26.7)	260 (42.4)	119 (18.8)	20 (4.5)
ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก					
12. เครื่องทำน้ำเย็นมีไว้บริการ เพียงพอ	37 (5.8)	81 (12.8)	235 (37.1)	187 (29.5)	94 (14.8)
13. ตู้สำหรับเก็บสิ่งของและอุปกรณ์ ต่างๆ มีไว้บริการเพียงพอ	65 (10.3)	168 (26.2)	230 (36.3)	133 (21.0)	40 (6.3)
14. โทรศัพท์สาธารณะมีไว้บริการ เพียงพอ	28 (4.4)	61 (9.6)	223 (35.2)	189 (29.8)	13 (20.9)

จากตาราง 4 แสดงว่าประชาชนที่มาใช้บริการการออกกำลังกาย ๕ ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย มีความต้องการมากด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก คือ มีความต้องการให้ภายในสถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอ ส่วนข้ออื่นๆ มีความต้องการปานกลาง ได้แก่ สถานที่จอดรถยนต์เพียงพอ, ต้องการให้สถานที่ในการออกกำลังกายเหมาะสมกับสัดส่วนสมาชิก, ต้องการให้สถานที่พักผ่อนก่อน และหลังการออกกำลังกายเพียงพอ, ต้องการให้บริเวณศูนย์ฝึกกีฬามีความสวยงาม และร่มรื่น, ต้องการให้สถานที่ในการออกกำลังกายสะอาด และถูกสุขลักษณะ, ต้องการให้ห้องอาบน้ำเพียงพอ, ต้องการให้สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและหึ่งน้ำเพียงพอ, ต้องการให้สถานที่จำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มเพียงพอและได้มาตรฐาน, ต้องการให้อุปกรณ์ที่มีไว้บริการในการออกกำลังกายทันสมัยและได้มาตรฐาน, ต้องการให้อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย เหมาะสมกับสัดส่วนของสมาชิก, ต้องการให้มีเครื่องทำน้ำเย็นไว้บริการเพียงพอ, ต้องการให้มีตู้สำหรับเก็บสิ่งของ และอุปกรณ์ต่างๆ ไว้บริการเพียงพอ, และต้องการให้มีโทรศัพท์สาธารณะไว้บริการเพียงพอ

ตาราง 5 คำร้อยละ ความต้องการในการใช้บริการการลอกถ่ายดังกล่าวของผู้มาใช้บริการ ณ ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย ด้านผู้ฝึกสอน

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1. ผู้ฝึกสอนแต่งกายเหมาะสม	145 (22.9)	255 (40.2)	190 (30.0)	23 (3.6)	21 (3.4)
2. ผู้ฝึกสอนมีความสามารถในการ ตัดสินกีฬา	142 (22.4)	249 (39.3)	169 (26.7)	37 (5.8)	37 (5.8)
3. ผู้ฝึกสอนมีการแนะนำแนวทางเพื่อ พัฒนากีฬาของผู้มาใช้บริการ เพียงพอ	103 (16.2)	233 (36.8)	204 (32.2)	61 (9.6)	33 (5.2)
4. ผู้ฝึกสอนมีความสม่ำเสมอและตรง ต่อเวลา	103 (16.2)	232 (36.6)	214 (33.8)	50 (7.9)	35 (5.5)
5. ผู้ฝึกสอนมีบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ เหมาะสม	117 (18.5)	231 (36.4)	210 (34.1)	44 (6.9)	26 (4.1)

ตาราง 5 (ต่อ)

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
6. ผู้ฝึกสอนเสียสละเวลาให้แก่ผู้มาใช้ บริการ	102 (16.1)	230 (36.3)	223 (35.2)	49 (7.7)	30 (4.7)
7. ผู้ฝึกสอนมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ในการส่งเสริมการออกกำลังกาย แก่ผู้มาใช้บริการเพียงพอ	112 (17.7)	224 (35.3)	207 (32.6)	60 (9.5)	31 (4.9)
8. จำนวนผู้ฝึกสอนให้เหมาะสมกับ จำนวนของผู้มาใช้บริการ	37 (5.8)	116 (18.3)	296 (46.7)	138 (21.8)	47 (7.4)
9. ผู้ฝึกสอนมีความสนใจและเอาใจใส่ ต่อผู้มาใช้บริการเพียงพอ	118 (18.6)	215 (33.9)	220 (34.7)	50 (7.9)	31 (4.9)
10. ผู้ฝึกสอนมีการสาธิตกิจกรรมให้ผู้มา ใช้บริการดูเพียงพอ	95 (15.0)	198 (31.2)	205 (32.3)	99 (15.6)	37 (5.8)

จากตาราง 5 แสดงว่าประชาชนที่มาใช้บริการการออกกำลังกาย ณ ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย มีความต้องการมากด้านผู้ฝึกสอน คือต้องการให้ผู้ฝึกสอนแต่งกายเหมาะสม ต้องการให้ผู้ฝึกสอนมีความสามารถในการตัดสินใจ, ต้องการให้ผู้ฝึกสอนมีการแนะนำแนวทาง เพื่อพัฒนาทักษะของผู้มาใช้บริการ, ต้องการให้ผู้ฝึกสอนมีความสม่ำเสมอและตรงต่อเวลา, ต้องการให้ผู้ฝึกสอนมีบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์เหมาะสม, ต้องการให้ผู้ฝึกสอนเสียสละเวลาให้แก่ผู้มาใช้บริการ, ต้องการให้ผู้ฝึกสอนมีความคิดสร้างสรรค์ ในการส่งเสริมการออกกำลังกายแก่ผู้มาใช้บริการเพียงพอ และมีความต้องการปานกลางในด้านผู้ฝึกสอน ได้แก่ ต้องการจำนวนผู้ฝึกสอนให้เหมาะสมกับจำนวนผู้มาใช้บริการ, ต้องการให้ผู้ฝึกสอนมีความสนใจ และเอาใจใส่ต่อผู้มาใช้บริการเพียงพอ และต้องการให้ผู้ฝึกสอนมีการสาธิตกิจกรรมให้ผู้มาใช้บริการดูเพียงพอ

ตาราง 6 ค่าร้อยละ ความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการ ณ ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย ด้านการจัดการ

รายการ	ระดับความต้องการ				
	X				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
1. การจัดเจ้าหน้าที่ในการให้บริการ และให้คำแนะนำเพียงพอ	41 (6.5)	130 (20.5)	293 (46.2)	133 (21.0)	37 (5.8)
2. การจัดระบบเสียงตามสายเหมาะสม	34 (5.4)	91 (14.4)	283 (44.6)	146 (23.3)	76 (12.3)
3. อัตราค่าบำรุงที่เรียกเก็บจากผู้มาใช้ บริการเหมาะสม	113 (17.8)	157 (24.6)	280 (44.2)	38 (6.0)	46 (7.3)
4. การประชาสัมพันธ์ในการใช้บริการ เหมาะสม	47 (7.4)	148 (23.3)	279 (44.0)	114 (18.0)	46 (7.3)
5. ห้องปฐมพยาบาล แพทย์และอุปกรณ์ ในการปฐมพยาบาลเพียงพอ	57 (9.0)	168 (26.5)	256 (40.4)	109 (17.2)	44 (6.9)

ตาราง 6 (ต่อ)

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
6. สามารถติดต่อกับเจ้าหน้าที่ของศูนย์- ฝึกกีฬาได้สะดวก	68 (10.7)	179 (28.2)	244 (38.5)	96 (15.1)	47 (7.4)
7. การประเมินผลด้านสมรรถภาพหลัง การฝึกซ้อมเหมาะสม	60 (9.5)	144 (22.7)	244 (38.5)	121 (19.1)	65 (10.3)
8. การจัดเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย แก่สมาชิก และทรัพย์สินเหมาะสม	48 (7.6)	115 (18.1)	244 (38.5)	169 (26.7)	58 (9.1)
9. การตรวจร่างกายก่อนฝึกและหลัง ฝึกเหมาะสม	65 (10.3)	138 (21.8)	242 (38.2)	140 (22.1)	49 (7.8)
10. การเผยแพร่เอกสารให้ความรู้หรือ หนังสือคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกาย- กายเหมาะสม	48 (7.6)	91 (14.4)	232 (36.6)	184 (29.0)	79 (12.5)

ตาราง 6 (ต่อ)

รายการ	ระดับความต้องการ				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)	จำนวน (ร้อยละ)
11. ระยะเวลาที่เปิดบริการเหมาะสม	100 (15.8)	179 (28.2)	220 (34.7)	97 (15.3)	38 (6.0)

จากตาราง 6 แสดงว่าประชาชนที่มาใช้บริการการออกกำลังกาย ณ ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย มีความต้องการปานกลางด้านการจัดการทุกข้อ ได้แก่ ต้องการการจัดเจ้าหน้าที่ในการให้บริการและให้คำแนะนำเพียงพอ, ต้องการการจัดระบบเสียงตามสายที่เหมาะสม ต้องการให้อัตราค่าบริการที่เรียกเก็บจากผู้มาใช้บริการเหมาะสม, ต้องการการประชาสัมพันธ์ในการบริการที่เหมาะสม, ต้องการห้องปฐมพยาบาล แพทย์ และอุปกรณ์ในการปฐมพยาบาลที่เพียงพอ, ต้องการให้สามารถติดต่อกับเจ้าหน้าที่ของศูนย์ฝึกกีฬาได้สะดวก, ต้องการให้มีการประเมินผล ด้านสมรรถภาพหลังการฝึกซ้อมที่เหมาะสม, ต้องการให้เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย แก่สมาชิกและทรัพย์สินที่เหมาะสม, ต้องการให้มีการตรวจร่างกายก่อนฝึกและหลังฝึกที่เหมาะสม, ต้องการให้มีการเผยแพร่เอกสารให้ความรู้หรือหนังสือคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสม และต้องการให้ระยะเวลาที่เปิดบริการเหมาะสม

ตอนที่ 3 ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความต้องการด้านต่างๆ ในการมาใช้
บริการการออกกำลังกาย ณ ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย

ส่วนของความคิดเห็น และข้อเสนอแนะ มีผู้ตอบแบบสอบถามจำนวน 198 คน คิดเป็น
ร้อยละ 31.23 ของผู้ตอบแบบสอบถามทั้งหมด สามารถแยกเป็นชาย 115 คน คิดเป็นร้อยละ
58.08 และเป็นหญิง 83 คน คิดเป็นร้อยละ 41.92 สำหรับความคิดเห็นและข้อเสนอแนะนั้น
สามารถสรุปแยกเป็นประเด็นต่าง ๆ ได้ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

1.1 ด้านสถานที่

- 1.1.1 ในศูนย์ฝึกกีฬารวบรวมให้มีบริเวณกว้างขวางขึ้น และบริเวณถนนควรเพิ่ม
ความร่มรื่นขึ้น
- 1.1.2 สถานที่ออกกำลังกาย ต้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและห้องน้ำควรปรับปรุง
เรื่องความสะดวก
- 1.1.3 ห้องฝึกกล้ามเนื้อควรปรับปรุงระบบระบายอากาศ เพราะในปัจจุบันมีผู้มา
ใช้บริการมากจนระบบระบายอากาศเดิมขาดประสิทธิภาพ ในการรองรับ
คนจำนวนมาก
- 1.1.4 สถานที่ออกกำลังกายควรขยายพื้นที่ให้กว้างขึ้น โดยเฉพาะบางห้องเป็น
จุดลับ กับ ส่งผลให้ไม่กล้าใช้บริการออกกำลังกายตามลำพัง
- 1.1.5 ควรจัดจัดน้ำดื่มเพิ่ม และต้องสามารถให้ได้สะดวกสบาย
- 1.1.6 การให้บริการสนามฟุตบอลควรเพิ่มเวลาในช่วงค่ำ

1.2 ด้านอุปกรณ์

- 1.2.1 ควรเพิ่มจำนวนอุปกรณ์ ซึ่งเป็นอุปกรณ์ที่ทันสมัยได้มาตรฐานเพื่อประสิทธิ-
ภาพของนักกีฬาและการให้บริการ
- 1.2.2 ควรจัดหาชุดอุปกรณ์ฝึกกล้ามเนื้อใหม่เพิ่มเติม เพราะของที่มีนั้นเก่ามาก
และมีน้อยไม่เพียงพอต่อความต้องการของผู้ใช้
- 1.2.3 ควรบำรุงรักษาอุปกรณ์ให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้และสะดวก

1.3 ด้านสิ่งอำนวยความสะดวก

- 1.3.1 ควรปรับปรุงจัดน้ำดื่มให้มากขึ้น
- 1.3.2 ควรปรับปรุงเครื่องทำความเย็นในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย
- 1.3.3 ควรเพิ่มเวลาการบริการห้องเครื่องแต่งกายและห้องนํ้าแก่สมาชิก
- 1.3.4 ควรเพิ่มตู้โทรศัพท์
- 1.3.5 ควรจัดเจ้าหน้าที่ที่มีความรู้เฉพาะด้านกีฬามาให้คำแนะนำ
- 1.3.6 ควรเพิ่มพัฒนาสำหรับห้องที่ไม่มีเครื่องทำความเย็น หรือบางห้องที่มีพัฒนาแต่ยังไม่เพียงพอ
- 1.3.7 ควรเพิ่มจุดขายอาหาร เพื่อความสะดวกของสมาชิกในการหาซื้ออาหาร

2. ด้านนิเทศ

- 2.1 ควรจัดให้มีอาจารย์แนะนำประจำห้อง
- 2.2 ควรกำหนดให้มีแบบฟอร์มสำหรับครูฝึก เพื่อความชัดเจนของการปฏิบัติหน้าที่ และการจําแนกระหว่างผู้ให้บริการกับครูฝึก
- 2.3 ควรปรับปรุงวิธีการสอนของครูฝึก เพราะมิใช่วิชาพลศึกษาในห้องเรียน
- 2.4 ควรมีการสาธิตการใช้อุปกรณ์แต่ละชิ้น พร้อมทั้งบอกถึงประโยชน์ที่ได้รับ

3. ด้านการจัดการ

- 3.1 ควรจัดเจ้าหน้าที่คอยอำนวยความสะดวกแก่สมาชิกผู้มาใช้บริการ
- 3.2 ควรปรับปรุงการประชาสัมพันธ์ให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น
- 3.3 ควรเข้มงวดการตรวจบัตรสมาชิกจากผู้มาใช้บริการของศูนย์ฝึก
- 3.4 การปรับปรุงจะมีประสิทธิภาพก็ต่อเมื่อปรับปรุงทุกด้านพร้อมกัน และควรดำเนินการอย่างรวดเร็ว

บทที่ 5

บทย่อ สรุปผล อภิปราย และข้อเสนอแนะ

บทย่อ

ความมุ่งหมายในการค้นคว้า

เพื่อทราบความต้องการในการให้บริการการออกกำลังกาย ของผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึก-กีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการค้นคว้า

กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกที่มาใช้บริการการออกกำลังกาย ณ ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย ซึ่งได้จากการสุ่มตัวอย่างอย่างง่าย (Simple Random Sampling) โดยการเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างที่มาใช้บริการการออกกำลังกาย เป็นเวลา 2 สัปดาห์ ระหว่างวันที่ 15-30 ตุลาคม 2537 จำนวน 11 ประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย ดังนี้

1. แบดมินตัน
2. บาสเกตบอล
3. ชูโด
4. มวยสากล
5. เทเบิลเทนนิส
6. ยกน้ำหนัก
7. วอลเลย์บอล
8. ยิมนาสติก
9. ฟุตบอล
10. วาตนา
11. การฝึกกล้ามเนื้อ

เครื่องมือที่ใช้ในการค้นคว้า

ใช้แบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สำหรับสอบถามสมาชิกที่มาใช้บริการการออกกำลังกายกลางแจ้งทาง ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย(หัวหมาก) จำนวน 11 ประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย แบบสอบถามแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับ รายละเอียดส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม แบบตรวจสอบรายการ (Check List)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับ ความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย ทั้ง 3 ด้าน คือ

2.1 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

2.2 ความต้องการด้านผู้ฝึกสอน

2.3 ความต้องการด้านการจัดการ

แบบสอบถามเป็นแบบปลายปิด (Close - Ended Questionnaires) และแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale)

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับ ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความต้องการด้านต่างๆ ในการมาใช้บริการการออกกำลังกาย ของผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย (หัวหมาก) เป็นแบบสอบถามแบบปลายเปิด (Open - Ended Questionnaires)

การวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 หาค่าร้อยละเกี่ยวกับรายละเอียดส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามแล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง

ตอนที่ 2 หาค่าร้อยละของคำถามแต่ละข้อ เกี่ยวกับความต้องการ ในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย (หัวหมาก) ทั้ง 3 ด้าน คือ

2.1 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

2.2 ความต้องการด้านผู้ฝึกสอน

2.3 ความต้องการด้านการจัดการ

แล้วนำเสนอในรูปตารางและความเรียง

ตอนที่ 3 สรุปความคิดเห็นและข้อเสนอแนะ เกี่ยวกับความต้องการในด้านต่างๆ ในการมาใช้บริการการออกกำลังกาย ณ ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย (หัวหมาก) นำเสนอเป็นแบบความเรียง

สรุปผลการค้นคว้า

ประชาชนผู้มาใช้บริการการออกกำลังกาย ณ ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย หัวหมาก มีความต้องการดังนี้ คือ

1. ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ของประชาชนผู้มาใช้บริการการออกกำลังกาย ณ ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย ต้องการอยู่ในระดับมาก คือ ช่วงเวลา 18.00 - 19.00 น. อาจเนื่องจากผู้มาใช้บริการส่วนใหญ่ประกอบภาระกิจ เช่นทำงาน เวียนหนังสือ จึงจำเป็นต้องหาเวลาว่างในแต่ละวัน มาออกกำลังกาย โดยจะเป็นช่วงเวลาเย็นที่ว่างจากการทำงาน หรือเวียนหนังสือ

2. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

ประชาชนผู้มาใช้บริการการออกกำลังกาย ณ ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย มีความต้องการมากด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก คือ มีความต้องการให้ภายในสถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอ ส่วนอื่น ๆ มีความต้องการปานกลาง ได้แก่ สถานที่จอดรถยนต์เพียงพอ, ต้องการให้สถานที่ในการออกกำลังกายเหมาะสมกับสัดส่วนสมาชิก, ต้องการให้สถานที่พักผ่อนก่อนและหลังการออกกำลังกายเพียงพอ, ต้องการให้มีบริเวณศูนย์ฝึกกีฬา มีความสวยงาม และร่มรื่น, ต้องการให้สถานที่ในการออกกำลังกายสะอาด และถูกสุขลักษณะ, ต้องการให้ห้องอาบน้ำเพียงพอ, ต้องการให้สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และห้องนั่งพักผ่อน, ต้องการให้สถานที่จำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มเพียงพอ และได้มาตรฐาน, ต้องการให้อุปกรณ์ที่มีไว้บริการในการออกกำลังกายทันสมัย และได้มาตรฐาน, ต้องการให้อุปกรณ์ในการออกกำลังกายเหมาะสมกับสัดส่วนของสมาชิก, ต้องการให้มีเครื่องทำน้ำเย็นไว้บริการเพียงพอ, ต้องการให้มีตู้สำหรับเก็บสิ่งของ และอุปกรณ์ต่างๆ ไว้บริการเพียงพอ และต้องการให้มีโทรศัพท์สาธารณะไว้บริการเพียงพอ

3. ความต้องการด้านผู้ฝึกสอน

ประชาชนผู้มาใช้บริการการออกกำลังกาย ณ ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย มีความต้องการมากด้านผู้ฝึกสอน คือ ต้องการให้ผู้ฝึกสอนแต่งกายเหมาะสม, ต้องการให้ผู้ฝึกสอนมีความสามารถในการตัดสินใจ, ต้องการให้ผู้ฝึกสอนมีการแนะนำแนวทาง เพื่อพัฒนากทักษะของผู้มาใช้บริการ, ต้องการให้ผู้ฝึกสอนมีความสม่ำเสมอและตรงต่อเวลา, ต้องการให้ผู้ฝึกสอนมีบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์เหมาะสม, ต้องการให้ผู้ฝึกสอนเสียสละเวลาให้แก่ผู้มาใช้บริการ, ต้องการให้ผู้ฝึกสอนมีความคิดสร้างสรรค์ ในการส่งเสริมการออกกำลังกายแก่ผู้มาใช้บริการเพียงพอ และมีความต้องการปานกลางในด้านการฝึกสอน ได้แก่ ต้องการจำนวนผู้ฝึกสอนให้เหมาะสมกับจำนวนผู้มาใช้บริการ, ต้องการให้ผู้ฝึกสอนมีความสนใจ และเอาใจใส่ต่อผู้มาใช้บริการเพียงพอ และต้องการให้ผู้ฝึกสอนมีการสาธิตกิจกรรมให้ผู้มาใช้บริการดูเพียงพอ

4. ความต้องการด้านการจัดการ

ประชาชนผู้มาใช้บริการการออกกำลังกาย ณ ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย มีความต้องการปานกลางด้านการจัดการทุกข้อ ได้แก่ ต้องการการจัดเจ้าหน้าที่ในการให้บริการและให้คำแนะนำเพียงพอ, ต้องการการจัดระบบเสียงตามสายที่เหมาะสม, ต้องการให้อัตราค่าบำรุงที่เรียกเก็บจากผู้มาใช้บริการเหมาะสม, ต้องการการประชาสัมพันธ์ในการบริการที่เหมาะสม, ต้องการห้องปฐมพยาบาล แพทย์ และอุปกรณ์ในการปฐมพยาบาลที่เพียงพอ, ต้องการให้สามารถติดต่อกับเจ้าหน้าที่ของศูนย์ฝึกกีฬาได้สะดวก, ต้องการให้มีการประเมินผล ด้านสมรรถภาพหลังการฝึกซ้อมที่เหมาะสม, ต้องการให้จัดเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยแก่สมาชิกและทรัพย์สินที่เหมาะสม, ต้องการให้มีการตรวจร่างกายก่อนฝึกและหลังฝึกที่เหมาะสม, ต้องการให้มีการเผยแพร่เอกสารให้ความรู้ หรือหนังสือคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสม และต้องการให้ระยะเวลาที่เปิดบริการเหมาะสม

อภิปรายผล

ความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกาย ของผู้มาใช้บริการ ณ ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย

1. ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ของประชาชนผู้มาใช้บริการการออกกำลังกาย ณ ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย ต้องการอยู่ในระดับมาก คือช่วงเวลา

16.00 - 19.00 น. อาจเนื่องจากผู้มาใช้บริการส่วนใหญ่ประกอบภาระกิจ เช่นทำงาน เวียนหนังสือ จึงจำเป็นต้องหาเวลาว่างในแต่ละวันมาออกกำลังกาย โดยจะเป็นช่วงเวลาเย็นที่ว่างจากการทำงาน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ (2526) พบว่า วันและเวลาที่ใช้ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ของประชาชนส่วนใหญ่เล่นในช่วงเวลาเย็น

2. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ของประชาชนผู้มาใช้บริการการออกกำลังกาย ณ ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย ต้องการมากให้ภาวนา สถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอ และมีความต้องการปานกลาง ได้แก่สถานที่จอดรถยนต์เพียงพอ, ต้องการให้สถานที่ในการออกกำลังกายเหมาะสมกับสัดส่วนสมาชิก, ต้องการให้สถานที่พักผ่อนก่อนและหลังการออกกำลังกายเพียงพอ, ต้องการให้บริเวณศูนย์ฝึกกีฬามีความสวยงามและร่มรื่น, ต้องการให้สถานที่ในการออกกำลังกายสะอาด และถูกสุขลักษณะ, ต้องการให้ห้องอาบน้ำเพียงพอ, ต้องการให้สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและห้องน้ำเพียงพอ, ต้องการให้สถานที่จำหน่ายอาหาร และเครื่องดื่มเพียงพอ และได้มาตรฐาน, ต้องการให้อุปกรณ์ที่มีไว้บริการในการออกกำลังกายทันสมัย และได้มาตรฐาน, ต้องการให้อุปกรณ์ในการออกกำลังกายเหมาะสมกับสัดส่วนของสมาชิก, ต้องการให้มีเครื่องทำน้ำเย็นไว้บริการเพียงพอ, ต้องการให้มีตู้สำหรับเก็บสิ่งของ และอุปกรณ์ต่างๆ ไว้บริการเพียงพอ และต้องการให้มีโทรศัพท์สาธารณะไว้บริการเพียงพอ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ รัตนากมล กันตกาญจนานันท์ (2530) พบว่าข้าราชการตำรวจ กองกองปราบปรามสามยอด มีความต้องการมากเกี่ยวกับสถานที่ อุปกรณ์ และเครื่องอำนวยความสะดวก เพื่อบริการแก่ข้าราชการตำรวจอย่างเพียงพอ ถ้ามีอุปกรณ์เพียงพอ และได้มาตรฐาน สถานที่ใกล้สะดวกแก่การไปใช้บริการ จะทำให้ผู้เข้าร่วมเกิดการเรื้อนรู้ในกิจกรรมการออกกำลังกายได้เร็วขึ้น และอยากเข้าร่วมในกิจกรรมด้วย และตรงกับคำกล่าวของ เจริญ กระบวนรัตน์ และสุจิตร์ สมหาโต (2526) กล่าวว่า การเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายจะไม่บรรลุผลเลย ถ้ามีอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ไม่เพียงพอ //

3. ความต้องการด้านผู้ฝึกสอนของประชาชนผู้มาใช้บริการการออกกำลังกาย ณ ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย มีความต้องการมาก ได้แก่ ต้องการให้ผู้ฝึกสอนแต่งกายเหมาะสม, ต้องการให้ผู้ฝึกสอนมีความสามารถในการตัดสินใจ, ต้องการให้ผู้ฝึกสอนมีการแนะนำแนวทาง เพื่อค้นหาทักษะของผู้มาใช้บริการ, ต้องการให้ผู้ฝึกสอนมีความสม่ำเสมอและตรงต่อเวลา, ต้องการให้ผู้ฝึกสอนมีบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์เหมาะสม, ต้องการให้ผู้ฝึกสอนเสียสละ

เวลาให้แก่ผู้มาใช้บริการ, ต้องการให้ผู้ฝึกสอนมีความคิดสร้างสรรค์ ในการส่งเสริมการออก-
กำลังกายแก่ผู้มาใช้บริการเพียงพอ และมีความต้องการปานกลาง ได้แก่ต้องการจำนวนผู้ฝึกสอน
ให้เหมาะสมกับจำนวนผู้มาใช้บริการ, ต้องการให้ผู้ฝึกสอนมีความสนใจ และเอาใจใส่ต่อผู้มาใช้
บริการเพียงพอ และต้องการให้ผู้ฝึกสอนมีการสาธิตกิจกรรมให้ผู้มาใช้บริการดูเพียงพอ ซึ่งสอดคล้อง
คลึงกับการวิจัยของ เชนร์วรัตน์ หิรัญชาติ (2529) พบว่าบุคลากรในหน่วยงานเอกชนในกรุง-
เทพมหานคร มีความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการที่มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีกับทุกฝ่าย เพราะจะทำให้
บุคลากรในหน่วยงานเอกชนที่เข้ารับบริการด้านการออกกำลังกายได้รับการต้อนรับ ซึ่งแรงใจให้คำ
แนะนำจากเจ้าหน้าที่หรือบุคลากรผู้ให้บริการที่มีมารยาทเรียบร้อย มีอารมณ์มั่นคง มีบุคลิกภาพที่ดี
ให้ความร่วมมือกับบุคลากรในหน่วยงานเอกชน ในการประกอบกิจกรรมการออกกำลังกายอย่าง
เป็นกันเอง ซึ่งจะช่วยให้การจัดการบริการด้านการออกกำลังกายของหน่วยงานเอกชนในกรุง-
เทพมหานครบรรลุวัตถุประสงค์ได้เป็นอย่างดี //

4. ความต้องการด้านการจัดการ ของประชาชนผู้มาใช้บริการการออกกำลังกาย ณ
ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย มีความต้องการปานกลาง ได้แก่ ต้องการการจัดเจ้า-
หน้าที่ในการให้บริการและให้คำแนะนำเพียงพอ, ต้องการการจัดระบบเสียงตามสายที่เหมาะสม
ต้องการให้ยึดราคามารุงที่เรียกเก็บจากผู้มาใช้บริการเหมาะสม, ต้องการการประชาสัมพันธ์ใน
การบริการที่เหมาะสม, ต้องการห้องปฐมพยาบาล แพทย์ และอุปกรณ์ในการปฐมพยาบาลที่เพียงพอ,
ต้องการให้สามารถติดต่อกับเจ้าหน้าที่ของศูนย์ฝึกกีฬาได้สะดวก, ต้องการให้มีการประเมิน
ผล ด้านสมรรถภาพหลังการฝึกซ้อมที่เหมาะสม, ต้องการให้จัดเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย แก่
สมาชิกและทรัพย์สินที่เหมาะสม, ต้องการให้มีการตรวจร่างกายก่อนฝึกและหลังฝึกที่เหมาะสม,
ต้องการให้มีการเผยแพร่เอกสารให้ความรู้หรือหนังสือคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่เหมาะสม
และ ต้องการให้ระยะเวลาที่เปิดบริการเหมาะสม ดังคำกล่าวของ อติเรก จิระพงศ์ (2523)
ว่าการออกกำลังกายเพื่อให้ได้ผลอย่างแท้จริงนั้น ต้องปฏิบัติตามหลัก 3 ประการ คือต้องกระทำ
ถูกต้องตามหลักและวิธีการ ต้องมีปริมาณการทำงานที่เหมาะสม และ ต้องมีความสม่ำเสมอต่อ
เนื่องในการปฏิบัติ

ข้อเสนอแนะ

1. ควรเพิ่มการบริการและจัดสิ่งอำนวยความสะดวกในช่วงเวลา 18.00-19.00 น. สำหรับผู้มาใช้บริการการออกกำลังกายให้มากขึ้น
2. ควรปรับปรุงระบบแสงสว่างในห้องฝึกกีฬา ศูนย์ฝึกกีฬา ให้เพียงพอ และเหมาะสมในชนิดกีฬานั้นๆ
3. ควรขยายศูนย์ฝึกกีฬาให้พื้นที่บริเวณกว้างขวางขึ้น และมีความร่มรื่นมากยิ่งขึ้น
4. ควรปรับปรุงระบบระบายอากาศภายในห้องฝึกกล้ามเนื้อเพราะระบบระบายอากาศเดิมขาดประสิทธิภาพ
5. ควรจัดน้ำดื่มเพิ่ม และต้องสามารถใช้ได้สะดวก
6. ควรเพิ่มจำนวนอุปกรณ์ ซึ่งเป็นอุปกรณ์ที่ทันสมัย ได้มาตรฐาน เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของนักกีฬาและการให้บริการ
7. ควรบำรุงรักษาอุปกรณ์ให้อยู่ในสภาพพร้อมใช้และสะดวก
8. ควรเชื่อมต่อโทรศัพท์สาธารณะทั้งทางไกลและทางใกล้
9. ควรเพิ่มจุดขายอาหาร เพื่อความสะดวกของสมาชิกในการหาซื้ออาหาร
10. กกท. ควรจัดอบรมผู้ฝึกสอนที่ปฏิบัติหน้าที่ตามห้องกีฬา
11. กกท. ควรจัดเครื่องแต่งกายสำหรับผู้ฝึกสอนกีฬาโดยมีแบบฟอร์มและเหมาะสมในชนิดกีฬานั้นๆ
12. กกท. ควรจัดระบบการประชาสัมพันธ์ให้มากยิ่งขึ้น เช่น เอกสารเผยแพร่ความรู้ การจัดระบบเสียงตามสาย การจัดเจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์ส่วนกลาง เป็นต้น
13. กกท. ควรจัดให้มีแพทย์และเจ้าหน้าที่พยาบาล ปฏิบัติหน้าที่ดูแลรักษาในช่วงที่ศูนย์ฝึกกีฬาเปิดบริการแก่สมาชิกผู้มาใช้บริการ
14. กกท. ควรจัดเจ้าหน้าที่อำนวยความสะดวกแก่สมาชิกผู้มาใช้บริการให้มากยิ่งขึ้น
15. กกท. ควรเข้มงวดการตรวจบัตรสมาชิกจากผู้มาใช้บริการของศูนย์ฝึกกีฬา
16. กกท. ควรจัดสรรงบประมาณสนับสนุนศูนย์ฝึกกีฬาให้มากยิ่งขึ้น
17. ทั้งภาครัฐและเอกชน ควรจัดให้มีศูนย์สุขภาพหรือสถานที่ออกกำลังกายที่ตั้งอยู่ใกล้แหล่งชุมชน หมู่บ้าน ย่านธุรกิจการค้า

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยต่อไป

1. ควรศึกษาถึงมาตรฐานและลักษณะในการจัดดำเนินการ ของสถานบริการด้านกีฬา และสุขภาพ
2. ควรศึกษาความคิดเห็นของเจ้าหน้าที่ ผู้มีส่วนเกี่ยวข้อง ในการจัดการบริการด้านการออกกำลังกายให้กับประชาชนทั่วไป

ဘဏ္ဍာရေး

บรรณานุกรม

- การกีฬาแห่งประเทศไทย. แผนพัฒนาการกีฬานานาชาติ ฉบับที่ 1 (2531-2539). กรุงเทพฯ: กองการกีฬา, 2531.
- จรรพพร ธารินทร์. กายวิภาคและสรีรวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: ไทอวิวัฒนาพานิช, 2525.
- จวินทร์ ชานีรัตน์. "กีฬาเพื่อมวลชน." วารสารนุศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. 7: 202; เมษายน 2524.
- ฉัตรฤดี สุปรรณ ๓ อรุณสา. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2533. อัดสำเนา.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์. สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: ภาควิชาสรีรวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2519.
- ณรงค์ หลงสมบูรณ์. "ศาสตร์แห่งการออกกำลังกาย," วารสารแม่บ้าน. 8: 97-100; สิงหาคม 2527.
- กนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร และรัชณี ชวีบุญจัน. ความต้องการของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่มีต่อการเรียนวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไป. รายงานการวิจัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525.
- ทองสุข สัมปทังสิต. การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. วิทยานิพนธ์ คศ.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร, 2531. อัดสำเนา.
- พลศึกษา, กรม. การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชน ในกรุงเทพมหานคร. รายงานการวิจัย กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ, 2526.
- _____. ความสนใจและความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนในชนบท ในเขตการศึกษา 8. รายงานการวิจัย หน่วยศึกษานิเทศก์, 2529.
- เพชรรัตน์ หิรัญชาติ. ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของบุคลากรในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานครตามการรับรู้ของคนเอง. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2530. อัดสำเนา.

รัตนภรณ์ ทันตกาญจนาพันธ์. ความต้องการบริการการออกกำลังกายของข้าราชการตำรวจกอง
ปราบปรามสามัคคี. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร, 2530. อัดสำเนา.

วรศักดิ์ เพียรชอบ. "การออกกำลังกายสำคัญไฉน," วารสารวิทยาลัยพลศึกษา อ่างทอง. 1:
37; มกราคม 2525.

สกล เจริญวงศ์. ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
ในกรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทร-
วิโรฒ ประสานมิตร, 2532. อัดสำเนา.

สนอง อุณากร. "การออกกำลังกาย," วารสารสุขภาพ. 2: 26-27; ธันวาคม 2527.

สมภพ ศรีวรชาน. คำกล่าวรายงานเปิดการแข่งขันกีฬาเขตแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 15. อุดรธานี,
2525. อัดสำเนา.

สมหวัง สมใจ. "การออกกำลังกายและพักผ่อน," วารสารสุขภาพสำหรับประชาชน. 5: 9;
มกราคม 2520.

สุชาติ โสภประยุทธ. "การพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ," วารสารสุขภาพ พลศึกษา
และสันทนาการ. 3: 43; มกราคม-ตุลาคม 2520.

เสนอ อินทรสุทธศรี. "การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพ," วารสารสุขภาพ พลศึกษา และ
สันทนาการ. 4: 27; มกราคม 2521.

แสงเพชร คุณาเรืองรอง. ความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายของครู โรงเรียนมัธยม
ศึกษา ในกรุงเทพมหานคร. วิทยานิพนธ์ ค.ม. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย,
2527. อัดสำเนา.

สำนักงานกฤษฎีกา, สำนักงานสถิติแห่งชาติ. การสำรวจพฤติกรรม การเล่นกีฬาและการดูกีฬา
ของประชากร. กรุงเทพฯ: สำนักงานกฤษฎีกา, 2530.

อดิเรก จิระหงส์. "มาออกกำลังกายกันเถอะ," ออกกำลังกายเป็นกิจวัตรจะเป็นสุข. กรุงเทพฯ:
เรือนแก้วการพิมพ์, 2523.

อำนาจ ละโน. การบริหารกาย. กรุงเทพฯ: กองบริการการศึกษา งานตำรา และคำสอน
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2527.

Ogura, O., and Y. Yamaguchi. "A longitudinal study of dropout from a fitness club: A case study a management perspective," Abstracts New Horizons of Human Movement. 129 ; 1988.

Yamaguchi, Y., and K. Okada. "A study of adherence to a fitness club: A user's perspective," Abstracts New Horizons of Human Movement. 128 ; 1988.

ภาคผนวก

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง ความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้นมาใช้บริการศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย แห่งประเทศไทย

คำอธิบาย แบบสอบถามนี้จัดทำขึ้น เพื่อสำรวจความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้นมาใช้บริการศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย

ตอนที่ 1 รายละเอียดส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามเป็นแบบตรวจสอบรายการ จำนวน 8 ข้อ

ตอนที่ 2 ความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้นมาใช้บริการศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความต้องการด้านต่างๆ ในการมาใช้บริการการออกกำลังกายของท่าน ๗ ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย

แบบสอบถามเพื่อการวิจัย

เรื่อง ความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายกลางแจ้งของผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย
แห่งประเทศไทย

ตอนที่ 1

รายละเอียดส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงใน ☐ หน้าข้อความที่ท่านเลือกตอบ หรือ
โปรดเติมข้อความในช่องว่าง_____ให้สอดคล้องกับคำถาม

1. เพศ

- ☐ ชาย
☐ หญิง

2. ท่านมาใช้บริการของศูนย์ฝึกกีฬานานเท่าใดแล้ว

- ☐ 1 - 3 ปี
☐ 4 - 6 ปี
☐ 7 - 9 ปี
☐ 10 ปีขึ้นไป

3. ท่านมาใช้บริการของศูนย์ฝึกกีฬาประมาณสัปดาห์ละกี่วัน

- ☐ 1 - 2 วัน
☐ 3 - 4 วัน
☐ 5 - 6 วัน
☐ ทุกวัน

4. ช่วงระยะเวลาที่ท่านมาใช้บริการของศูนย์ฝึกกีฬา

- ☐ 10.00 - 12.00 น.
☐ 13.00 - 16.00 น.

4. ช่วงระยะเวลาที่ท่านมาใช้บริการของศูนย์ฝึกกีฬา (ต่อ)

☐ 16.00 - 19.00 น.

☐ 19.00 - 21.00 น.

5. โดยปกติท่านมาใช้บริการการออกกำลังกายกลางแจ้งภายใต้ศูนย์ฝึกกีฬากับใคร

☐ คนเดียว

☐ เพื่อน

☐ สมาชิกในครอบครัว

☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ) _____

6. จุดมุ่งหมายที่ท่านมาใช้บริการการออกกำลังกายกลางแจ้งภายใต้ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬานานาชาติแห่งประเทศไทย

(ตอบเชิงข้อเดียว)

☐ เพื่อให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง

☐ เพื่อความสนุกสนาน ผ่อนคลายความเครียด

☐ เพื่อให้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

☐ เพื่อสร้างทักษะทางการกีฬา

☐ เพื่อลดน้ำหนักตัว

☐ อื่น ๆ (โปรดระบุ) _____

ตอนที่ 2

ความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้นำใช้บริการศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย

คำชี้แจงในการตอบแบบสอบถาม

โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องที่ตรงกับระดับความคิดเห็นของท่าน โดยแบบ
สอบถามแต่ละข้อจะถามเกี่ยวกับ ความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกาย ของผู้นำใช้
บริการศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย ตรงกับระดับความคิดเห็นอยู่ 5 ระดับ คือ

เห็นด้วยมากที่สุด	ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข 5
เห็นด้วยมาก	ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข 4
เห็นด้วยปานกลาง	ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข 3
เห็นด้วยน้อย	ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข 2
เห็นด้วยน้อยที่สุด	ให้ทำเครื่องหมาย ✓ ลงในช่องหมายเลข 1

ความต้องการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	ระดับความคิดเห็น (เห็นด้วยมากหรือน้อยเพียงใด)				
	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
	5	4	3	2	1
ท่านมีความคิดเห็นด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวกในการใช้บริการการออกกำลังกายที่ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย ในระดับใด					
1. สถานที่จอดรถเพียงพอ.....					
2. บริเวณศูนย์ฝึกกีฬามีความสวยงาม และร่มรื่น..					
3. สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และห้อง น้ำเพียงพอ.....					
4. ห้องอาบน้ำเพียงพอ.....					
5. สถานที่พักผ่อน ก่อนและหลังการออกกำลังกาย เพียงพอ.....					
6. สถานที่ในการออกกำลังกายเหมาะสมกับสัดส่วน ของสมาชิก.....					
7. ภายในสถานที่ออกกำลังกายมีแสงสว่างเพียงพอ.....					
8. สถานที่ในการออกกำลังกายสะอาด และถูกสุข- ลักษณะ.....					
9. สถานที่จำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มเพียงพอ และได้มาตรฐาน.....					

ความต้องการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	ระดับความคิดเห็น (เห็นด้วยมากหรือน้อยเพียงใด)				
	มาก ที่สุด	มาก	ปาน กลาง	น้อย	น้อย ที่สุด
	5	4	3	2	1
ท่านมีความคิดเห็นด้านสถานที่ อุปกรณ์ และ สิ่งอำนวยความสะดวกในการให้บริการการออกกำลังกายที่ศูนย์นันทนาการ กีฬาแห่งประเทศไทย ในระดับใด (ข้อ)					
10. อุปกรณ์ที่มีไว้บริการในการออกกำลังกายทันสมัย และได้มาตรฐาน.....					
11. อุปกรณ์ในการออกกำลังกายเหมาะสมกับสัดส่วนของสมาชิก.....					
12. คู่มือสำหรับเก็บสิ่งของ และอุปกรณ์ต่าง ๆ มีไว้บริการเพียงพอ.....					
13. เครื่องทำน้ำเย็นมีไว้บริการเพียงพอ.....					
14. โทรศัพท์สาธารณะมีไว้บริการเพียงพอ.....					

ความต้องการ ด้านผู้ฝึกสอน	ระดับความคิดเห็น (เห็นด้วยมากหรือน้อยเพียงใด)				
	มาก ที่สุด 5	มาก 4	ปาน กลาง 3	น้อย 2	น้อย ที่สุด 1
<u>ท่านมีความคิดเห็นด้านผู้ฝึกสอน ของศูนย์ฝึกกีฬา</u>					
<u>การกีฬานานาชาติในประเทศไทย ในระดับใด</u>					
1. จำนวนของผู้ฝึกสอนเหมาะสมกับจำนวนของ ผู้มาใช้บริการ.....					
2. ผู้ฝึกสอนมีบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์เหมาะสม					
3. ผู้ฝึกสอนมีความสนใจและเอาใจใส่ ต่อผู้มาใช้ บริการเพียงพอ.....					
4. ผู้ฝึกสอนมีการแนะนำแนวทางเพื่อพัฒนาทักษะ ของผู้มาใช้บริการเพียงพอ.....					
5. ผู้ฝึกสอนมีความสม่ำเสมอและตรงต่อเวลา...					
6. ผู้ฝึกสอนมีการสาธิตกิจกรรมให้ผู้มาใช้บริการดู เพียงพอ.....					
7. ผู้ฝึกสอนแต่งกายเหมาะสม.....					
8. ผู้ฝึกสอนเสียสละเวลาให้แก่ผู้มาใช้บริการ...					
9. ผู้ฝึกสอนมีความสามารถในการตัดสินใจ.....					
10. ผู้ฝึกสอนมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการส่ง- เสริมการออกกำลังกายแก่ผู้มาใช้บริการเพียงพอ.....					

ความต้องการ ด้านการจัดการ	ระดับความคิดเห็น (เห็นด้วยมากหรือน้อยเพียงใด)				
	มากที่สุด 5	มาก 4	ปานกลาง 3	น้อย 2	น้อยที่สุด 1
<u>ท่านมีความคิดเห็นด้านการจัดการ ในการให้บริการ</u> <u>ของศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย ในระดับ</u> <u>ใด</u> 1. อัตราค่าบำรุงที่เรียกเก็บจากผู้มาใช้บริการ เหมาะสม..... 2. ระยะเวลาที่เปิดบริการเหมาะสม..... 3. สามารถติดต่อกับเจ้าหน้าที่ของศูนย์ฝึกกีฬาได้ สะดวก..... 4. การประชาสัมพันธ์ในการให้บริการเหมาะสม.. 5. ห้องปฐมพยาบาล แพทย์และอุปกรณ์ในการปฐม- พยาบาลเพียงพอ..... 6. การจัดเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัย แก่สมาชิก และทรัพย์สินเหมาะสม..... 7. การจัดเจ้าหน้าที่ในการให้บริการ และให้คำ- แนะนำเพียงพอ..... 8. การจัดการระบบเสียงตามสายเหมาะสม..... 9. การเผยแพร่เอกสารให้ความรู้หรือหนังสือคู่มือ เกี่ยวกับการออกกำลังกายเหมาะสม.....					

ความต้องการ ด้านการจัดการ	ระดับความคิดเห็น (เห็นด้วยมากหรือน้อยเพียงใด)				
	มาก ที่สุด 5	มาก 4	ปาน กลาง 3	น้อย 2	น้อย ที่สุด 1
ท่านมีความคิดเห็นด้านการจัดการ ในการให้บริการ ของศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย ในระดับ ใด (ต่อ)					
10. การตรวจร่างกายก่อนฝึกและหลังฝึกเหมาะสม					
11. การประเมินผลด้านสมรรถภาพหลังการฝึกซ้อม เหมาะสม.....					

ตอนที่ 3

โปรดเขียนข้อเสนอแนะเกี่ยวกับความต้องการด้านต่าง ๆ ในการมาใช้บริการการออกกำลังกาย
ของท่าม ๗ ศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย

3.1 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

- ข้อเสนอแนะด้านสถานที่.....
.....
.....
.....
.....
.....
- ข้อเสนอแนะด้านอุปกรณ์.....
.....
.....
.....
.....
.....
- ข้อเสนอแนะด้านสิ่งอำนวยความสะดวก.....
.....
.....
.....
.....
.....

3.2 ความต้องการด้านผู้ฝึกสอน

- ข้อเสนอแนะ.....
-
-
-
-
-

3.3 ความต้องการด้านการจัดการ

- ข้อเสนอแนะ.....
-
-
-
-
-

ประวัติย่อของผู้วิจัย

ชื่อผู้วิจัย นายสาธิต์ กุฎาคาร

วัน เดือน ปีเกิด วันที่ 18 เดือนมีนาคม พ.ศ. 2502

ภูมิลำเนาเดิม บ้านเลขที่ 36/4 หมู่ที่ 4 ตำบลทับคาง อำเภอเขาฉกรรจ์ จังหวัดเพชรบุรี

สถานที่อยู่ปัจจุบัน บ้านเลขที่ ๒ 557 หมู่ที่ 12 ซอยธราทร 8 ถนนสุภาพิบาล 3

แขวงมีนบุรี เขตมีนบุรี กรุงเทพมหานคร 10510

ประวัติการศึกษา ปีการศึกษา 2524 สำเร็จการศึกษาประกาศนียบัตรวิชาการศึกษาชั้นสูง
(พลศึกษา) จากวิทยาลัยพลศึกษาสมุทรสาคร

ปีการศึกษา 2528 สำเร็จการศึกษาศาสตรบัณฑิต (พลศึกษา) จาก
วิทยาลัยครูเพชรบุรี จังหวัดเพชรบุรี

ปีการศึกษา 2538 สำเร็จการศึกษามหาบัณฑิต (พลศึกษา)
จากมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร
กรุงเทพมหานคร

ประวัติการทำงาน พ.ศ. 2528 อาจารย์โรงเรียนมัธยมสาธิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ประสานมิตร

พ.ศ. 2529 นักวิชาการส่งเสริมกีฬา ฝ่ายกิจกรรมกีฬา การกีฬานแห่งประ-
เทศไทย

ตำแหน่งหน้าที่การงานปัจจุบัน นักวิชาการส่งเสริมกีฬา ระดับ 5

สถานที่ทำงานปัจจุบัน งานแข่งขันกีฬาระหว่างประเทศ กองการแข่งขันกีฬา ฝ่ายกิจกรรมกีฬา
การกีฬานแห่งประเทศไทย