

## บทที่ 2

### วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง

ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งภายในประเทศ และต่างประเทศเพื่อนำมาเป็นแนวทางในการสนับสนุนการศึกษาครั้งนี้ โดยแบ่งเป็นหัวข้อดังต่อไปนี้คือ

1. ความหมายของการออกกำลังกาย
2. หลักการออกกำลังกาย
3. ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
4. ความหมายของการใช้เวลาว่าง
5. ความสำคัญของการใช้เวลาว่าง
6. ประโยชน์ของเวลาว่าง
7. ประเภทของกิจกรรมในเวลาว่าง
8. เอกสารและงานวิจัยภายในประเทศ
9. เอกสารและงานวิจัยในต่างประเทศ

#### ความหมายของการออกกำลังกาย

ได้มีนักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญทางพลศึกษาได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้มากมาย ซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมความหมายไว้ ดังนี้

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525, หน้า 37) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายในความหมายที่เข้าใจง่าย ๆ ก็คือ การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงานหรือในการเล่นกีฬา

การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่าจะมากน้อยหรือหนักเบาแค่ไหน

กรมอนามัย (ม.ป.ป.) ให้ความหมายของการออกกำลังกาย หมายถึง การออกแรงที่ทำให้โครงสร้างและทำให้กล้ามเนื้อสามารถรวมกันต่อต้าน และเอาชนะแรงบังคับได้ หากขาดการออกกำลังกายร่างกายจะลดศักยภาพในการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ยังมีกิจกรรมทางปัญญา อารมณ์และความรู้สึกดีขึ้นด้วย

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539, หน้า 10) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกาย หมายถึง การใช้กล้ามเนื้อและอวัยวะอื่น ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าการเคลื่อนไหว หรืออิริยาบถต่าง ๆ ในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกายที่ดีและถูกต้องควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอตามความเหมาะสมของอายุ เพศ และภาวะของร่างกาย โดยมีสัญญาณให้ทราบได้ว่าการออกกำลังกายเหมาะสมหรือยัง คือ อัตราการเต้นของหัวใจสูงขึ้น หายใจถี่ และแรงขึ้น มีเหงื่อออกผลที่ตามมาหลังการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ คือความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนขา ความคล่องไว ความเร็ว การตอบสนองต่อสถานการณ์ และที่สำคัญที่สุดคือ ความอดทนหรือความทนทานของระบบไหลเวียนดีขึ้น

วาริตา วิเศษสรรพ (2540, หน้า 78-79) กล่าวถึงการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายเป็นกระบวนการของการใช้กลไกร่างกายในการทำงานอย่างเต็มที่ตามศักยภาพ ซึ่งผลที่ตามมาทำให้ร่างกายมีความตื่นตัว แข็งแรงกระปรี้กระเปร่า มีความพร้อมที่จะทำงาน การปล่อยร่างกายให้อยู่นิ่งหรือเป็นไปตามกลไกธรรมชาติ เป็นการฝึกให้การทำงานของร่างกายเฉื่อยชา การกระตุ้นร่างกายเป็นระยะ ๆ ด้วยการออกกำลังกาย ทำให้หัวใจ ระบบไหลเวียนของโลหิต ระบบหายใจ ระบบประสาท ระบบกล้ามเนื้อ และเซลล์อวัยวะทุกส่วน จะได้รับการกระตุ้นด้วย

บันเทิง เกิดปรางค์ (2541, หน้า 10) ได้สรุปความหมายของการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำที่ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายที่ต้องทำงานหนักเพิ่มขึ้นแต่เป็นผลดีต่อสุขภาพร่างกาย

จรวยพร ธรณินทร์ (2542, หน้า 166) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย เป็นวิธีการเคลื่อนไหว ตามธรรมชาติของคน ต้องมีการเคลื่อนไหวตลอดเวลา หากไม่ใช้งาน ทำงานอยู่บนโต๊ะตลอดเวลา ก็จะทำให้กล้ามเนื้อ ข้อต่อ และ

อวัยวะต่าง ๆ เสื่อมสภาพลงไป จึงต้องออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง และตลอดชีวิต จึงจะสามารถรักษาระดับสมรรถภาพร่างกายให้ทำงานได้ยาวนานโดยไม่เหน็ดเหนื่อย

สำนักงานสถิติแห่งชาติ (2542, หน้า 21) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกาย เมื่อสำรวจพฤติกรรมการเล่นกีฬา การดูกีฬาของประชาชนว่าการออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำใด ๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคมโดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ หรือมีกฎ กติกา การแข่งขันง่าย ๆ เช่น เดิน วิ่ง กระโดดเชือก การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก เป็นต้น (ยกเว้นการออกกำลังกายในอาชีพ และการเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน)

เรื่องศักดิ์ ศิริผล (2542, หน้า 10) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายหมายถึง การทำงานของกล้ามเนื้อต่าง ๆ ด้วยการหดตัวและคลายตัว การออกกำลังกายระยะเวลาสั้น ๆ จะใช้พลังงานจากการแปรสภาพของสาร อะดีโนซีนไตรฟอสเฟต (adenosine-triphosphate) ซึ่งปกติจะถูกเก็บไว้ในกล้ามเนื้อได้จำนวนเล็กน้อย เมื่อออกกำลังกายไปไม่ได้ไม่กี่วินาที อะดีโนซีนไตรฟอสเฟต จะหมดไป หากต้องการออกกำลังกายต่อไปเซลล์ของกล้ามเนื้อต้องสังเคราะห์สารของพลังงานขึ้นมาเพิ่มเติมโดยสร้างที่ไมโทคอนเดรียในเซลล์กล้ามเนื้อและต้องใช้ออกซิเจนที่มากับเม็ดเลือดแดง และไฮโดรเจน ที่ได้จากการแตกตัวของกรดไขมันและกลูโคสมาช่วยในการสร้าง

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544, หน้า 4) ให้ความหมายว่า การออกกำลังกายเป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อ และร่างกายให้เคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงสุขภาพดี โดยใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งการแข่งขัน

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2545, หน้า 10) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกายหมายถึง การกระทำใด ๆ ที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเพื่อสุขภาพเพื่อความสนุกสนานและเพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่าย ๆ หรือมีกฎกติกาการแข่งขันง่าย ๆ

กระทรวงสาธารณสุข (2545, หน้า 10) ให้ความหมายว่า การออกกำลังกายหมายถึง การเคลื่อนไหวออกกำลังกายสะสมอย่างน้อยวันละ 30 นาที ทุกวัน สัปดาห์ละประมาณ 5 วัน ด้วยแรงปานกลาง โดยรู้สึกเหนื่อยหายใจเร็วขึ้น แต่ยังคงพูดกับคนอื่นรู้เรื่องได้แก่ การออกกำลังกายที่เป็นเรื่องเป็นราว เช่น เดิน วิ่งเหยาะ ๆ ฝึกจักรยาน บริหารร่างกาย

ว่ายน้ำ กระโดดเชือก รำมวยจีน หรือเล่นกีฬาอื่น ๆ รวมทั้งการออกกำลังกายในการทำงาน  
บ้านตามชีวิตประจำวัน

จากความหมายดังกล่าวข้างต้นสามารถสรุปได้ว่าการออกกำลังกาย หมายถึง  
การกระทำกิจกรรมใด ๆ โดยใช้ร่างกายเป็นสื่อในการปฏิบัติให้เกิดการเคลื่อนไหว  
พร้อมทั้งกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ช่วยในการทำงานให้เกิดประสิทธิภาพมากขึ้น สามารถ  
ปฏิบัติกิจกรรมได้เป็นเวลานาน ทำให้ระบบต่าง ๆ ในร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงทำงาน  
ได้ดียิ่งขึ้น

### หลักการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีความจำเป็นสำหรับบุคคลทุกเพศ ทุกวัย ที่ต้องการเป็นผู้มี  
สุขภาพดีแต่ในขณะเดียวกันการออกกำลังกายอาจก่อให้เกิดโทษได้ และอาจเป็นอันตราย  
ถึงขั้นเสียชีวิตได้ถ้าการออกกำลังกายนั้นกระทำไม่เหมาะสมกับสภาพร่างกาย เพศ อายุ  
ฉะนั้นการออกกำลังกายทุกคนควรจะต้องทราบถึงหลักและวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้อง  
เสียก่อน เพื่อให้เกิดประโยชน์จากการออกกำลังกายอย่างแท้จริง

สุชาติ โสภประยูร (2520, หน้า 43) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้  
ดังนี้ คือ

1. กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกายควรจะให้ ออกแรงจนเหนื่อย
2. กิจกรรมนั้นต้องทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนได้ออกแรง และทำให้ร่างกายเคลื่อนไหว  
ได้หลายลักษณะ
3. ควรเลือกเล่นกีฬาที่สนุกสนานเล่นได้สะดวก และเล่นได้นาน
4. ควรเล่นเบา ๆ ก่อนเพื่อให้กล้ามเนื้ออบอุ่น และพร้อมที่จะออกแรงเสียก่อน  
แล้วจึงค่อย ๆ เล่นหนักขึ้นตามต้องการ
5. ปริมาณการออกกำลังกายของแต่ละคนอาจแตกต่างกันออกไป แล้วแต่เพศ วัย  
สภาพของร่างกาย และสิ่งแวดล้อม
6. สำหรับผู้มีสุขภาพไม่ดีหรือมีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง  
ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

7. การออกกำลังกายทุกครั้งควรปฏิบัติให้ถูกหลักสุขวิทยา เช่น ไม่ควรออกกำลังกายขณะที่หิว หรืออิ่มใหม่ ๆ ในขณะที่ออกกำลังกายไม่ควรรับประทานอาหารหรือดื่มน้ำหรือ ภายหลังจากการออกกำลังกายควรนั่งพักให้หายเหนื่อย และเหงื่อแห้งค่อยอาบน้ำหรือทำภารกิจอื่น ๆ

กรูกร เจนพานิช (2522, หน้า 15) ได้ให้ข้อเสนอแนะในการออกกำลังกายดังนี้ การออกกำลังกายที่ทำให้สุขภาพดี ได้แก่ การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับ เพศ วัย และสถานะของร่างกาย โดยทั่วไปถือหลักว่า การออกกำลังกายนั้นต้องทำให้รู้สึกเหนื่อยแต่เพียงเล็กน้อย (เหงื่อซึม) แต่เหนื่อยอยู่เป็นเวลานานพอสมควร การออกกำลังกายที่หักโหมหรือออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ ไม่เป็นประจำ คือ เล่น ๆ หยุด ๆ จะไม่ได้ผลเท่าที่ควรหรือกลับเป็นอันตรายต่อร่างกายได้

ศวรรษยา เดชอุดม (2530, หน้า 80-82) กล่าวถึงหลักเกณฑ์ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ดังนี้ คือ

1. ลักษณะการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย เลือกแบบที่เหมาะสมกับวัย
2. รูปแบบการออกกำลังกายที่พอดีกับสังขาร
3. ขั้นตอนการออกกำลังกายที่ถูกต้อง
4. การกระทำโดยสม่ำเสมอ การออกกำลังกายจะทำให้ได้ผลต้องกระทำโดยสม่ำเสมอ ทำนานไปตลอดชีวิต และจะกระทำได้โดยการเคลื่อนไหวของร่างกายที่เป็นจังหวะอย่างสม่ำเสมอ พอเหมาะที่จะกระตุ้นหัวใจให้อยู่ในระดับพอสมควรแก่อายุ

เจริญ กระบวนรัตน์ (2531, หน้า 75) กล่าวว่า การออกกำลังกายควรทำให้ถูกต้องเหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละคนจึงจะได้ผลดี โดยอาศัยหลักของการออกกำลังกายที่เป็นพื้นฐาน ต่อไปนี้

1. การออกกำลังในตอนแรก ควรเริ่มต้นด้วยการออกกำลังเบา ๆ ใช้ปริมาณงานน้อยและควรเป็นการออกกำลังโดยใช้วิธีง่าย ๆ เมื่อร่างกายปรับตัวดีขึ้นแล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มปริมาณความหนักของงานและความยากขึ้นเป็นลำดับ ตามพัฒนาการของสภาพร่างกายที่ความสมบูรณ์แข็งแรงขึ้น
2. การออกกำลังที่ดี ควรให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังควบคู่พร้อมกันไป ไม่ควรมุ่งออกกำลังแต่เฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่งเท่านั้น

3. การออกกำลังควรกระทำโดยสม่ำเสมอเป็นกิจวัตรประจำวัน หรือวันเว้นวัน หรือทุกสองวันก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับสภาพเหตุการณ์และความสะดวก แต่ควรปฏิบัติต่อกันเรื่อยไปตามกำหนดที่วางไว้ ช้อแนะนำ ถ้าไม่มีเหตุขัดข้องจำเป็น ควรออกกำลังในเวลาเดียวกันทุกครั้ง อาจจะเป็นตอนเช้าหลังจากตื่นนอนหรือเวลาเย็นก็ได้

4. การออกกำลังควรคำนึงถึงสภาวะของร่างกาย เช่น ในบางกรณีที่ร่างกายอ่อนแอลงไปชั่วคราว สาเหตุอาจจะเนื่องมาจากท้องเสียหรืออดนอน การออกกำลังเท่าที่เคยกระทำอยู่ก็อาจจะกลายเป็นหนักเกินไป ซึ่งบางทีอาจจะมีอาการบางอย่างแสดงออกให้ปรากฏ เช่น มีอาการเหนื่อยผิดปกติ อาการใจสั่น หายใจขัดหรือหายใจไม่ทั่วท้อง เวียนศีรษะ คลื่นไส้ หน้ามืดคล้ายจะเป็นลม เป็นต้น เมื่อมีอาการอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้นควรหยุดออกกำลังทันทีและนั่งพัก หรือนอนราบลงกับพื้นจนกระทั่งหายเหนื่อยและควรหยุดออกกำลังภายในช่วงนั้น

เสก อักษรานุเคราะห์ (2531, หน้า 36-41) ได้สรุปหลักของการออกกำลังกาย อีกรูปแบบหนึ่ง ซึ่งให้ชื่อว่าเป็นการออกกำลังกายแบบสายกลาง โดยการออกกำลังกายดังกล่าวมีหลักการคือ

1. เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกขั้นพื้นฐาน
2. เป็นการออกกำลังกายที่ออกแรงเพียง ร้อยละ 50 โดยวัดจากชีพจร
3. เป็นการออกกำลังที่ติดต่อกันระหว่าง 20-30 นาที และทำเพียงวันเว้นวันก็เพียงพอ แต่ถ้าทำทุกวันได้ยิ่งดี
4. วิธีออกกำลังกาย ให้อบอุ่นร่างกาย 15 นาที (ออกกำลังกายเพิ่มขึ้นจนชีพจรขึ้นถึงร้อยละ 50) ออกกำลังกายระดับร้อยละ 50 ไปตลอด 20 นาที ผ่อนคลายอีก 5 นาที
5. ชนิดของการออกกำลังกายจะต้องไม่เพิ่มการบาดเจ็บให้กับจุดอ่อนของตัวเอง และเลือกชนิดที่ทำให้เกิดการบาดเจ็บน้อยแห่ง
6. การออกกำลังกายแบบสายกลางของคนหนึ่งไม่จำเป็นต้องเหมือนกับอีกคนหนึ่ง
7. การออกกำลังกายแบบสายกลางของคน ๆ เดียวกัน แต่เวลาอาจจะไม่เหมือนกัน จะต้องเปลี่ยนไปตามอายุและสภาพร่างกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2531, หน้า 60) ได้กล่าวถึงหลักสำคัญในการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพที่สำคัญที่ควรรู้และนำไปปฏิบัติ ดังนี้

1. ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ควรจะเริ่มออกกำลังกายด้วยท่าที่ง่าย ๆ และเบา ๆ ก่อน ในวันต่อ ๆ ไปจึงค่อยเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายนั้นให้มากขึ้นทีละน้อย ๆ ตามลำดับ ทั้งนี้เพื่อให้ร่างกายมีโอกาสรปรับตัวได้

2. ถ้าหากว่าออกกำลังกายแล้วทำให้มีอาการผิดปกติอย่างหนึ่งอย่างใดเกิดขึ้น เช่น เวียนศีรษะ ใจสั่น หอบมากผิดปกติ ควรหยุดออกกำลังกายนั้นทันทีและควรได้ปรึกษาแพทย์

3. ควรจะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และเพื่อความสนุกสนานเป็นสิ่งสำคัญมากกว่าที่จะเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน

4. การเลือกกิจกรรมที่ตนเองมีความรัก ความถนัด ความชอบและง่าย สามารถที่จะออกกำลังกายได้ทุกวัน โดยไม่มีความเบื่อหน่ายและเสียเวลามาก เช่น กิจกรรมที่สามารถออกกำลังกายได้ในบริเวณบ้าน วันละ 20-30 นาที

5. ในการออกกำลังกายทุกครั้งควรจะปล่อยกายและใจให้มีความสุขสนุกสนานในกิจกรรมนั้นไปด้วย ควรจะหลีกเลี่ยงการเอาความเคร่งเครียด จากธุรกิจการงานเข้ามาเกี่ยวข้อง

6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรจะให้รู้สึกเหนื่อยน้อยกว่าปกติ เช่น เหนื่อยออกอัตรการเต้นของชีพจรเร็วกว่าปกติ อัตรการหายใจเร็วกว่าปกติ

7. สหพันธ์กีฬาเยอรมันให้เสนอแนะว่า ให้ออกกำลังกายโดยวิธีใดก็ได้ ให้ชีพจรเต้นถึง 130 ครั้ง ทุกวัน ๆ ละ 10 นาที หรือสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 20 นาที หรือสัปดาห์ละ 2 วัน วันละ 30 นาที

8. การกำหนดอัตรการเต้นของชีพจร ของแต่ละบุคคลในการออกกำลังกายนั้น ศาสตราจารย์อวย เกตุสิงห์ นายแพทย์ผู้ให้ความสนใจเกี่ยวกับเรื่องนี้ท่านแรกของไทยได้เสนอแนะว่า อัตรการเต้นของชีพจรในขณะที่ออกกำลังกายของแต่ละคนของคนทั่วไปนั้น ควรจะเป็น 170 ลบอายุของตนเอง เช่นถ้ามีอายุ 40 ปี อัตรการเต้นของชีพจรในขณะที่ออกกำลังกายที่บุคคลนั้นควรจะได้รับการให้อยู่ในระดับ 130 ครั้งต่อนาที (170-40) แต่ทั้งนี้ทั้งนั้นอาจจะเพิ่มหรือลดได้ 10 ครั้งต่อนาที

9. ผู้ที่มีอายุ 40 ปี ล่วงแล้ว และไม่ค่อยได้ออกกำลังกายมาก่อน ควรจะได้ปรึกษาแพทย์ก่อนการออกกำลังกายที่หนัก ๆ



10. การออกกำลังกายที่มีเครื่องผ่อนแรง ช่วยดึงดันส้นปิด หรืออย่างหนึ่งอย่างใด อาจจะมีประโยชน์น้อยมาก ทั้งนี้เพราะความมุ่งหมายหลักการของการออกกำลังกายนั้น คือ เพื่อให้ร่างกายได้มีโอกาสใช้แรงงานเอง มิฉะนั้นแล้วการออกกำลังกายนั้นก็เสียเวลาเปล่า

11. การพักผ่อนหลับนอนที่เพียงพอ การรับประทานอาหารที่ได้สัดส่วน ตลอดจน การหลีกเลี่ยงเครื่องคองของเมาต่าง ๆ ควรจะได้มีควบคู่กัน กับการออกกำลังกายด้วย ผลที่มีต่อสุขภาพจึงเป็นไปอย่างสมบูรณ์

กฤษยา ตันติผลาชีวะ (2540, หน้า 35-39) กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายที่จะทำให้ สุขภาพดี สรุปได้ดังนี้

1. ระยะเวลาของการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ไม่ต่ำกว่า 20 นาที การออกกำลังกาย ที่นานพอ จึงจะกระตุ้นกล้ามเนื้อหัวใจ ปอด และระบบไหลเวียนของโลหิต ให้ทำงาน เต็มที่

2. ความถี่ของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่ดีควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-5 วัน ไม่น้อยหรือมากเกินไป ถ้าออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ ร่างกายจะไม่สามารถพัฒนาสมรรถภาพ (fitness) ได้ เนื่องจากความไม่สม่ำเสมอของการออกกำลังกาย ทำให้ร่างกายปรับตัวไม่ได้ อีกทั้งยังเป็นผลเสียมากกว่า

3. เวลาออกกำลังกาย เวลาที่ดีที่สุด คือเวลาที่สะดวก อาจจะเป็นตอนเช้าหรือ ตอนเย็น เวลาที่ไม่ควรออกกำลังกาย คือ ก่อนนอน หรือ หลังรับประทานอาหารใหม่ ๆ เพราะกระเพาะกำลังทำงาน อวัยวะภายในยังตั้งเครียด การออกกำลังกายหลังอิ่ม อาจมี ผลต่อภาวะการทำงานของหัวใจ

4. สถานที่ของการออกกำลังกาย สามารถออกได้ทุกหนทุกแห่ง การยืน การเดิน การนั่ง การนอน ทุกกิริยาบถออกกำลังกายได้ สถานที่ออกกำลังกายที่ความพอใจ สถานที่ ใดก็ได้ถ้าสะดวก และพร้อมที่จะออกกำลังกาย

5. วิธีการออกกำลังกายจะต้องเป็นการกระทำเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ ผ่อนคลาย ความตึงเครียด ความเมื่อยล้า ความวิตกกังวล การออกกำลังกายแต่ละครั้งต้องทำเป็นระยะ เริ่มจากการอุ่นเครื่อง (warm up) ด้วยการเตรียมความพร้อมร่างกายก่อน 5-10 นาที แล้วจึง เริ่มออกกำลังกาย ขณะออกกำลังกายต้องประเมินความทนของร่างกายด้วย อย่าฝืนถ้ารู้สึก เหนื่อยมากเพราะอาจเป็นอันตรายได้

สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ
ห้องสมุดวรรณวิจัย
วันที่..... 5 ส.ย. 2555
เลขทะเบียน..... 246265
เลขเรียกหนังสือ.....

6. อายุ การออกกำลังกายจำเป็นสำหรับคนทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะผู้ที่อายุเลย 40 ปีไปแล้วจะต้องสนใจมากเพราะงานและเวลาทำให้ไม่ออกกำลัง ผลที่ตามมาคือ โรคอ้วน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง สุขภาพเสื่อมลง การออกกำลังกายอย่างน้อย วันละ 20 นาที นอกจากทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้ว รูปร่างจะสวย ปราศจากโรค แม้แต่นักกีฬาเมื่อหยุดกิจกรรมกีฬาแล้ว จะต้องมีการออกกำลังอย่างสม่ำเสมอด้วย เพื่อให้การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายที่เคยถูกกระตุ้นมาก่อน มีความคงตัว

จากความหมายดังกล่าวข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า หลักการออกกำลังกายควรจะออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสถานะของร่างกาย ไม่หักโหมจนเกินไป ควรเริ่มจากเบาไปหาหนัก ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ระยะเวลาในการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับอายุ และเพศ

### ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

นักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญทางพลศึกษาหลาย ๆ ท่านได้ค้นคว้าวิจัย ถึงคุณประโยชน์ของการออกกำลังกาย ซึ่งต่างก็พบว่า การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬานั้นมีคุณค่าต่อชีวิตของมนุษย์อย่างมากมาย ดังต่อไปนี้

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523, หน้า 3) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ ดังนี้

1. การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยลดความดันโลหิตสูง และลดไขมันในเส้นเลือดสูงได้ทางหนึ่ง
2. การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น หัวใจ ปอด ไต กล้ามเนื้อ กระดูก มีความแข็งแรงทำงานได้ดีขึ้น
3. การออกกำลังกายช่วยลดความตึงเครียด ลดความวิตกกังวลใจ ทำให้มีจิตใจดี และที่สุดก็เป็นการป้องกันโรคแผลในกระเพาะอาหาร
4. การออกกำลังกายจะช่วยให้โรคเหน็บง่ายหรือเวียนศีรษะ สำหรับผู้ทำงานเบาหายไปได้
5. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้เป็นโรคติดเชื้อ เช่น เป็นหวัดคัดจมูก หรือเจ็บคอน้อยลง

6. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้แก่ช้า และมีอายุยืน

7. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ร่างกาย และจิตใจมีประสิทธิภาพในการทำงานสูงสามารถศึกษาเล่าเรียน หรือประกอบกิจการงานต่าง ๆ ได้ผลผลิตสูง

8. ในขณะนี้ทางการแพทย์มีความเชื่อว่าการออกกำลังกายช่วยป้องกันการเป็นโรคหัวใจวายได้เป็นอย่างดีคืออีกด้วย เช่น บุรุษไปรษณีย์ เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าพนักงานโทรศัพท์ และกระเป่ารถเมล์เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าคนขับ เป็นต้น

อดิเรก จิระพงศ์ (2523, หน้า 34-35) ได้ให้ความเห็นว่า ในปัจจุบันวงการแพทย์ได้นำเอาการออกกำลังกายมาทำให้เกิดประโยชน์ 3 ประการ คือ

1. ออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ทำให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพสมบูรณ์
2. ออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค
3. ออกกำลังกายเพื่อรักษาโรค ซึ่งต้องอยู่ภายใต้การดูแลแนะนำ จากแพทย์หรือผู้ทรงคุณวุฒิ

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2524, หน้า 202) กล่าวว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนมีมากขึ้นก็จริงแต่เมื่อเปรียบเทียบกับส่วนระหว่างสถานที่กับความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนแล้วยังไม่สมดุลกัน จึงเห็นว่าควรจะให้ความสนใจต่อกีฬาเพื่อมวลชน (mass sport) หมายถึงการจัดกีฬา เพื่อคนส่วนใหญ่ของประเทศได้มีโอกาสเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายของตนเองอย่างจริงจัง และจะเป็นผลดีต่อสังคมส่วนรวมด้วยซึ่งจะทำให้ปัญหาในการออกกำลังกายต่าง ๆ ของประชาชนลดน้อยลง

ดำรง กิจกุล (2527, หน้า 20-23) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายสรุปได้ดังนี้

1. ช่วยให้มีการพัฒนากล้ามเนื้อให้แข็งแรง มีพลังกำลังที่ดีขึ้น
2. การออกกำลังกายทำให้เป็นคนว่องไวขึ้น และช่วยให้มีการทรงตัวที่ดี
3. การออกกำลังกายแบบแอโรบิก จะสามารถช่วยให้ระบบหัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานดีขึ้นอย่างชัดเจนมาก
4. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ตามหลักที่ถูกต้องเหมาะสม จะสามารถช่วยให้อาการของโรคหลายอย่างดีขึ้นได้

5. การออกกำลังกายช่วยในเรื่องของการพักผ่อน ทำให้นอนหลับได้ดีขึ้น
6. การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดี จะช่วยให้พลังทางเพศดีขึ้นทั้งชายและหญิง
7. การออกกำลังกายช่วยในการรักษาสุขภาพ หรืออาการทางจิตให้ดีขึ้น
8. การออกกำลังกายช่วยให้มีรูปร่างดีขึ้น
9. การออกกำลังกายช่วยในการชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ในตัวของ  
ผู้สูงอายุได้ดี

เจริญ กระบวนรัตน์ (2531, หน้า 73) ได้กล่าวถึงคุณค่าของการออกกำลังกายที่มีผลต่อหัวใจ พอสรุปได้ดังนี้ ผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอ อัตราการเต้นของหัวใจจะกลับคืนสู่สภาพปกติได้เร็วกว่าผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ ในเวลาปกติหัวใจของผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอขณะพักผ่อนหัวใจเต้น ประมาณ 60-65 ครั้ง/นาที ส่วนคนปกติ ประมาณ 70-75 ครั้ง/นาที ทั้งนี้ เนื่องจากผู้ที่แข็งแรงและออกกำลังกายอยู่เสมอ นั้น ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงขึ้น เป็นเหตุให้การบีบตัวของหัวใจครั้งหนึ่ง ๆ ได้ปริมาณโลหิตในการไหลเวียนเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ขนาดหัวใจของผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจะโตกว่าหัวใจของคนธรรมดา

โดยสรุปแล้ว จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายเป็นวิธีการที่สำคัญจะช่วยทำให้มนุษย์เรามีร่างกายที่แข็งแรงและเป็นผู้ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ ทำให้เป็นผู้ที่มีจิตใจที่แจ่มใส มีสภาพทางอารมณ์ที่มั่นคง และทำให้มีสังคมที่ดีอีกด้วย

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537, หน้า 46) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายทางการแพทย์ ดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโตการออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อย และการขับถ่ายดี โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้น เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย
2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงได้ โดยการบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการ และทำให้กล้ามเนื้อกระชับ

3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่าง ๆ มีการเจริญได้ดีทั้งขนาดรูปร่าง และหน้าที่การงาน โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อมีน้อยลง

4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในทุก ๆ ด้านด้วยการออกกำลังกายโดยใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้น ๆ

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้ายหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้นประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่มาก การกินอาหารมากเกินไป โรคเหล่านี้ ได้แก่ โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันโลหิตสูง โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกายหรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้

6. การรักษาโรคและการฟื้นฟูสภาพ โรคต่าง ๆ ที่กล่าวมาถึงในข้อ 5 หากเกิดขึ้นแล้วการจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูได้

เชิดชัย โชรรัตนชัย (2540, หน้า 14) กล่าวว่า กิจกรรมนันทนาการมีความสำคัญต่อประเทศชาติเป็นอย่างมาก เพราะว่าจะช่วยลดปัญหาเรื่องความประพฤติของประชากรลงได้อย่างมาก จะช่วยสร้างความสงบสุขภายในได้เป็นอย่างดีเพราะเมื่อคนในชาติได้เล่นกีฬา ได้ออกกำลังกาย ก็ทำให้สุขภาพดีทำให้รัฐบาลไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล และเมื่อคนมีสุขภาพดีได้มีโอกาสผ่อนคลายความตึงเครียดก็จะทำให้มีสุขภาพจิตดีก็ย่อมทำให้สังคมสงบสุข ประเทศชาติสามารถพัฒนาได้อย่างมีประสิทธิภาพในทุก ๆ ด้าน

กุลยา ตันติผลาชีวะ (2540, หน้า 31-32) กล่าวว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะของร่างกายได้รับการกระตุ้นให้ทำงานและตื่นตัว สร้างความเข้มแข็ง กระฉับกระเฉง อดทนและคล่องตัว การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ ช่วยสร้างเสริมสุขภาพได้ดังนี้

1. การสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายทุกประเภททำให้กล้ามเนื้อต้องทำงานด้วยการเกร็งและออกแรงไปพร้อม ๆ กัน ซึ่งลักษณะการทำงานเช่นนี้เป็นการสร้างเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และกล้ามเนื้อมีพลังเมื่อต้องใช้งาน ซึ่งประโยชน์ด้านนี้ของการออกกำลังกาย ในทางการแพทย์ได้นำไปใช้กับผู้ป่วยที่มีปัญหาทางร่างกาย

และต้องการที่จะฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะ เช่น ผู้ป่วยเข้าเฟือก ผู้ป่วยกล้ามเนื้อไม่มีแรง ผู้ป่วยอัมพาต เป็นต้น

2. เพิ่มประสิทธิภาพการทำงานระบบต่าง ๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะระบบหัวใจ การไหลเวียนของโลหิต และระบบหายใจ การออกกำลังกายจะเพิ่มการทำงานของหัวใจ ให้มีการบีบตัวแรงขึ้น เพิ่มปริมาณการสูดฉีดโลหิต การไหลเวียนของโลหิต และควบคุมความดันของโลหิต สำหรับระบบหายใจทำให้ปอดขยายตัวได้ดีขึ้นเพิ่มการแลกเปลี่ยนของแก๊ส สร้างความตื่นตัว ระบบประสาททำให้การทำงานของกล้ามเนื้อและระบบประสาทสัมพันธ์กันดีแม้อายุจะมากขึ้นก็ตาม

3. ควบคุมน้ำหนักตัวได้ ความอ้วนเป็นปัญหาสำคัญ โดยเฉพาะสตรีที่รักความสวยงาม ปัจจุบันคนอ้วนง่ายเพราะอาหารประเภทไขมัน มีจำหน่ายโดยทั่วไปรูปอาหารจานด่วน (fast food) และเป็นที่ยอมรับ ด้วยมีสิ่งจูงใจหลายอย่าง เช่น การจัดร้าน รูปลักษณ์อาหารน่ารับประทาน อีกทั้งยังเป็นค่านิยมที่แสดงถึงความทันสมัยด้วย เมื่อมีปัญหาอ้วนหลายคนหาทางออกโดยไปคลินิกรับประทานยา หรืออดอาหาร ซึ่งความจริงนั้นการอดอาหารเพียงอย่างเดียวไม่สามารถควบคุมน้ำหนักได้อย่างแท้จริง เพราะเมื่อหมดช่วงระยะเวลาการควบคุมอาหาร คนผู้นั้นจะกลับมาอ้วนอย่างรวดเร็ว บางคนอาจอ้วนมากขึ้นกว่าเดิม

สาเหตุร่วมอย่างหนึ่งที่ทำให้คนอ้วนง่ายมาจากไม่ออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายโดยตรงหรือการทำกิจกรรมทางกายจะทำให้มีการเผาผลาญแคลอรี และเพิ่มกระบวนการเผาผลาญอาหาร เพื่อสร้างพลังงานแทนการสะสมไว้ในรูปไขมัน เนื่องจากการสลายตัวของไกลโคเจนและไขมัน การไม่ออกกำลังกายเลย โอกาสที่ร่างกายจะสะสมไขมันสูงมาก ดังนั้นการควบคุมน้ำหนัก ต้องทำควบคู่ไปกับการออกกำลังกาย

นพวรรณ อนุโยธา (2541, หน้า 31) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่าการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีผลดีต่อทางร่างกาย ดังนี้

1. ระบบการหมุนเวียนโลหิต
  - 1.1 กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง
  - 1.2 หลอดเลือดยืดหยุ่นได้ดี

- 1.3 ชีพจรขณะพักลดลง
2. ระบบการหายใจ
  - 2.1 อุดลมหุดและขยายตัวได้ดี
  - 2.2 ปอดแข็งแรง
3. ระบบกล้ามเนื้อ กระดูก ข้อต่อ
  - 3.1 กล้ามเนื้อแข็งแรง
  - 3.2 ข้อต่อเคลื่อนไหวดี

นอกจากนี้ ยังมีประโยชน์ทั่วไป คือ

1. ไขมันในเลือดลดลง
2. น้ำหนักร่างกายเหมาะสม
3. ลดความตึงเครียดทางสมอง
4. ช่วยลดน้ำตาลในกระแสเลือด
5. แก้อาการนอนไม่หลับ
6. แก้อาการท้องผูกเรื้อรัง
7. ช่วยให้หัวใจแข็งแรง
8. ช่วยแก้อาการความดันโลหิต
9. กระฉับกระเฉงไม่อ่อนแอ

จรรยาพร ธรณินทร์ (2542, หน้า 150-151) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายและกีฬาที่บุคคลทั่วไป วัยทำงาน ผู้ใหญ่ หรือผู้สูงอายุ ที่มีใช้นักกีฬาควรเลือกเพื่อสุขภาพ เพราะจะให้ประโยชน์กับร่างกาย และจิตใจ เล่นเพื่อเป็นนันทนาการ เป็นกิจกรรมพักผ่อนหย่อนใจในเวลาว่าง เล่นด้วยความสนุก กีฬาและการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพที่นิยมสูงสุด เพราะง่าย สนุก ได้ผลดี ปลอดภัย เล่นได้เองตามลำพัง หรือฝึกพร้อมกับกลุ่มได้ คือ เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ กระโดดเชือก และแอโรบิคแดนซ์ จะเลือกกิจกรรมใดขึ้นกับความสามารถ ความถนัดและความสนใจ

สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพ และนันทนาการ (2543, หน้า 173-174) กล่าวถึงการออกกำลังกายว่าจะมีผลต่อสมรรถภาพทางกาย การที่จะรักษาให้สมรรถภาพของร่างกาย

ให้คงสภาพอยู่เสมอมีวิธีเดียวเท่านั้น คือ จะต้องออกกำลังกายเป็นประจำ ซึ่งคุณค่าของสมรรถภาพทางกายจากการออกกำลังกายนั้น สามารถสรุปได้เป็นข้อ ๆ ดังนี้คือ

1. การออกกำลังกายเป็นประจำนั้นจะช่วยกระตุ้นให้ร่างกายได้มีการเจริญเติบโตได้อย่างเต็มที่ โดยเฉพาะวัยเด็กซึ่งเป็นวัยที่อยู่ในระหว่างการเจริญเติบโต กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้มีการพัฒนาได้อย่างเต็มที่และได้สัดส่วน ทำให้มีสมรรถภาพในการทำงานต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ในจำนวนงานเท่ากัน กล้ามเนื้อที่มีสมรรถภาพสูงจะทำงานสำเร็จได้โดยใช้แรงงานที่น้อยกว่าและเหนื่อยน้อยกว่า ประหยัดกว่า ทำให้สามารถนำกำลังงานที่เหลือไปใช้ในงานอื่นได้อีกต่อไป

2. ผู้ที่มีสมรรถภาพทางร่างกายดีจะช่วยให้มีบุคลิกลักษณะสง่าผ่าเผย สามารถที่จะเคลื่อนไหวหรือเดินเหินได้ด้วยความสะดวก คล่องแคล่ว และกระฉับกระเฉงเป็นไปตามจังหวะหรือลีลาของการเคลื่อนไหวหรือการเดินนั้น ๆ การเคลื่อนไหวของร่างกายในลักษณะดังกล่าวนี้นอกจากจะเป็นการประหยัดแรงงานได้เป็นอย่างดีแล้ว ยังจะเป็นการส่งเสริมสง่าราศีให้แก่ตัวเองได้เป็นอย่างดีอีกด้วย

3. ผู้ที่มีสมรรถภาพทางร่างกายดีจะเป็นผู้ที่มีสุขภาพดี มีประสิทธิภาพในการประกอบกิจการงานต่าง ๆ ประจำวันได้ผลผลิตที่สูง ถ้าเป็นผู้ที่อยู่ในวัยศึกษาเล่าเรียนจะสามารถตรากตรำและมีสมาธิในการศึกษาเล่าเรียนได้ดีกว่า เป็นระยะเวลาานกว่าทำให้ได้รับผลการเรียนดีกว่าผู้ที่ไม่ได้มีสมรรถภาพทางกาย

4. กล้ามเนื้อหลังตอนล่างมีความสำคัญในการป้องกันโรคปวดหลังเมื่อมีอายุสูง ถ้าได้มีการออกกำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อส่วนนี้ได้มีการพัฒนาเป็นอย่างดีและถูกต้องตั้งแต่วัยเด็กแล้วจะเป็นการช่วยป้องกันโรคปวดหลังได้เป็นอย่างดีอีกทางหนึ่งด้วย

5. สำหรับเด็กนั้น การมีสมรรถภาพทางกายดีจะช่วยให้เป็นเด็กที่มีความกระตือรือร้น มีความต้องการที่จะเคลื่อนไหว และมีความเชื่อมั่นในตนเองสูง

6. การออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายมีสมรรถภาพนั้น เป็นวิธีที่ดีอย่างหนึ่งในการที่จะช่วยรักษาและควบคุมน้ำหนักตัว การควบคุมน้ำหนักตัวด้วยวิธีการลดอาหารอย่างเดียวนั้นเป็นวิธีการที่ไม่ถูกต้องนั้น ควรจะเป็นการควบคุมด้วยการออกกำลังกายและอาหารควบคู่กันไปด้วย

7. การออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายมีสมรรถภาพนั้น เป็นการเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานประสานกันระหว่างระบบไหลเวียนโลหิตกับระบบหายใจ ซึ่งเป็นการป้องกันโรคหัวใจเสื่อมสมรรถภาพได้เป็นอย่างดี ในปัจจุบันมีความเชื่อว่าโรคหัวใจเสื่อมสมรรถภาพนี้เองเป็นต้นเหตุของโรคหัวใจวายที่กำลังเป็น โรคร้ายที่น่ากลัวยิ่งอย่างหนึ่งในสังคมสมัยใหม่ วิธีป้องกันที่คืออย่างหนึ่ง ก็คือ การออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อรักษาสมรรถภาพทางกายนั่นเอง

8. คำกล่าวของกรีกโบราณที่ว่า “จิตใจที่ผ่องใสอยู่ในเรือนร่างที่สมบูรณ์” นั้น เพื่อให้มีความหมายชัดเจนยิ่งขึ้น ควรจะขยายความต่อไปอีกว่า “เรือนร่างที่สมบูรณ์นั้นคือ เรือนร่างที่มีสมรรถภาพทางกายดี” ฉะนั้นเมื่อร่างกายมีสมรรถภาพดี สุขภาพสมบูรณ์ ก็ย่อมจะเป็นผลต่อประสิทธิภาพทางด้านจิตใจด้วย

ทรงศักดิ์ นัยสินธุ์ (2544, หน้า 9) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ ดังนี้

1. สุขภาพทั่วไปสมบูรณ์แข็งแรงทำให้มีประสิทธิภาพในการต่อสู้กับกิจการงานและการใช้ชีวิตประจำวัน
2. ช่วยให้ระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายทำงานได้เป็นปกติหรือดีกว่าปกติ ได้แก่ ระบบไหลเวียน ระบบขับถ่าย ระบบย่อยอาหาร การควบคุมฮอร์โมน เป็นต้น
3. นอนหลับง่าย
4. ลดความเครียด
5. ช่วยฟื้นฟูสภาพหัวใจที่ผิดปกติ
6. ช่วยป้องกันโรคหัวใจ
7. กระดูกแข็งแรง
8. สมรรถภาพทางกายในด้านต่าง ๆ ดีขึ้น
9. มีจิตใจเข้มแข็งขึ้น
10. ทำให้รูปร่างทรวดทรงดี
11. เป็นวิธีลดความอ้วนที่ดี
12. ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บและฟื้นฟูสภาพ
13. มีความสามารถต่อสู้ป้องกันตัวในสภาวะคับขันได้ดี

14. สามารถพัฒนาความสามารถทางกายไปสู่ความเป็นเลิศทางการกีฬาได้

15. มีบุคลิกภาพดี สามารถเข้าสังคมและทำงานร่วมกับผู้อื่นได้เป็นอย่างดี

เอเชล อาร์ เนลสัน และกิตติพร ตันตระกูลโรจน์ (2545, หน้า 117) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่า ผู้ที่ต้องการลดน้ำหนักโดยวิธีควบคุมอาหารเพียงอย่างเดียวจะลดน้ำหนักได้ด้วยความยากลำบาก แต่ถ้าเขาออกกำลังกายควบคู่กับการควบคุมอาหาร เขาจะลดน้ำหนักได้ผลดียิ่งขึ้นและการออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มอัตราการเผาผลาญพลังงานส่วนเกินรวมทั้งพลังงานที่ได้มาจากการบริโภคอาหารด้วย นอกจากนี้การออกกำลังกายยังมีผลต่อระบบทางเดินอาหารด้วย ซึ่งจะเป็นผลดีต่อระบบย่อยอาหาร และการทำงานของลำไส้ที่ส่งผลให้การขับถ่ายดีขึ้นด้วยการออกกำลังกายอย่างเพียงพอจะช่วยเพิ่มปริมาณเลือดให้ไหลเวียนไปยังอวัยวะต่าง ๆ มากขึ้นทำให้การทำงานของอวัยวะเหล่านี้ดีขึ้น ตับ ปอด และผิวหนัง สามารถจัดของเสียออกจากร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้การออกกำลังกายยังมีประโยชน์ต่อการทำให้จิตใจปลอดโปร่งสดชื่นด้วยการทำงานที่ต้องใช้ความคิดมาก ๆ ทำให้เลือดไปคั่งในสมองมากเกินไป และกล้ามเนื้อจะขาดเลือด ดังนั้น การออกกำลังกายที่พอเหมาะจะทำให้เราสนุก และช่วยให้เกิดความสมดุลระหว่างการทำงานของสมอง และกล้ามเนื้อเป็นการช่วยลดความตึงเครียดด้วย สิ่งเหล่านี้มีความสำคัญต่อการมีสุขภาพที่ดี

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นสรุปได้ว่า การออกกำลังกาย เป็นวิธีหนึ่งที่ทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคต่าง ๆ จิตใจร่าเริงแจ่มใส สภาวะทางอารมณ์มั่นคงแน่นอน มีสมาธิ ทำให้สามารถเข้ากับผู้อื่นในสังคมได้ดีอีกด้วย

### ความหมายของการใช้เวลาว่าง

Kleiber et al. (1992) ให้ความหมายของการใช้เวลาว่างจากกลุ่มตัวอย่างที่ทำการวิจัยแบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม คือ การพักผ่อน การเป็นอิสระของตัวเอง การเลือกได้อย่างอิสระ ความสนุกสนานและการทำกิจกรรม พบว่า การใช้เวลาว่างของวัยรุ่น มีส่วนของความรู้สึกแสวงหาสิ่งที่ท้าทายซึ่งแตกต่างจากความรู้สึกของการใช้เวลาว่างของผู้ใหญ่ที่จะรู้สึกผ่อนคลายจากหน้าที่การงาน นอกเหนือจากความสนุกสนาน ความรู้สึกเป็นอิสระ

Kraus (2001, pp. 32-37) กล่าวถึงเวลาว่าง ว่าเป็นส่วนหนึ่งของเวลาที่บุคคลพึงมี ไม่เกี่ยวข้องกับการทำงานหรือมีการบังคับ มีอิสระในการเลือกทำให้รู้สึกผ่อนคลาย สนุกสนานเพลิดเพลิน เวลาว่างสามารถแบ่งออกได้เป็น 6 มุมมอง ได้แก่

1. เวลาที่ไม่มีมีการบังคับ เป็นเวลาอิสระจากการเรียน หรือการทำงาน
2. เป็นกิจกรรม
3. มีความต้องการที่ชัดเจนทางจิตใจ
4. เป็นสัญลักษณ์ของชนชั้นทางสังคม
5. เป็นระดับขั้นของเป้าหมายไปสู่อิสรภาพ
6. มีความสัมพันธ์กับงาน

Singers (1996, p. 248) ได้กล่าวถึงการใช้เวลาว่างว่า เป็นการกระทำที่ขึ้นอยู่กับตัวบุคคลความเข้าใจและสภาพแวดล้อม การใช้เวลาว่างไม่ใช่การกระทำ และประสบการณ์เฉพาะตัว แต่การใช้เวลาว่างหมายถึง การมีส่วนร่วมทางสังคม การพัฒนาชุมชน การมีมนุษยสัมพันธ์กับผู้อื่น เพราะการใช้เวลาว่างสามารถใช้ได้ในการอยู่ร่วมกับผู้อื่น และรวมไปถึงการใช้ในบ้าน การใช้เวลาว่างจึงมีความหมายรวมถึงตัวเองและส่งผลถึงสังคมที่มีการเปลี่ยนแปลง

สมบัติ กาญจนกิจ (2535, หน้า 30) ได้กล่าวถึง ความหมายของเวลาว่างไว้ดังนี้ เวลาว่าง มาจากภาษาลาติน คือ Leisure แปลว่า การได้รับอนุญาต อิสระจากการงานหรือหน้าที่ นอกเหนือจากงานประจำ มีอิสระที่จะทำอะไรตามใจปรารถนา ความหมายในเรื่องของการศึกษาเวลาว่าง มีแนวคิด 5 ความหมาย คือ

1. ทักษะของเวลาว่างแบบดั้งเดิม เวลาว่าง คือ เวลาที่ไม่ทำงาน
2. เวลาว่าง คือ หน้าที่ของสังคมชนชั้น
3. เวลาว่าง คือ กิจกรรมที่กระทำในช่วงเวลาว่าง
4. เวลาว่าง คือ เวลาที่อิสระ
5. เวลาว่าง คือ วิถีชีวิต หรือสภาพที่เกิดขึ้นที่ต้องการให้บุคคลประสบความสำเร็จที่เขาต้องการจะทำได้

นอกจากนี้ ได้กล่าวถึงลักษณะและองค์ประกอบของกิจกรรมเวลาว่าง ดังนี้

1. ระดับของควมมีอิสรภาพ ซึ่งมีส่วนเกี่ยวข้องกับเวลาว่างและการตัดสินใจ เป็นเวลาอิสระ ปราศจากการควบคุม เป็นการใช้เวลาว่างอย่างอิสระในการเข้าร่วมกิจกรรมการเล่นเป็นการแสดงออกโดยอิสระในกิจกรรมดีหรือไม่ดีก็ได้

2. การแสดงออกแห่งตน เวลาว่างเน้นในเรื่องการที่บุคคลได้เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อส่งเสริมการแสดงออกแห่งตน สามารถจัดชั้นได้ในสถานการณ์ที่มีความสนใจ

3. ความพึงพอใจกิจกรรมยามว่าง จะต้องก่อให้เกิดความพึงพอใจไม่เน้นกฎกติกา  
 ธารณีย์ ศรีสวัสดิ์กุล (2546, หน้า 64) ได้กล่าวถึงความหมายของการใช้เวลาว่างว่า หมายถึง เวลาที่อิสระหลังจากการทำงานประจำหรือธุรกิจซึ่งบุคคลจะใช้เวลาว่างนั้นประกอบกิจกรรมตามความพอใจของตน และเวลาที่เป็นอิสระจากกิจกรรมที่จำเป็นอื่น ๆ ทั้งหมด เช่น ว่างจากการทำงานประจำ เวลาหลับนอน และเวลาที่ประกอบกิจวัตรประจำวัน กล่าวอีกนัยหนึ่งการใช้เวลาว่างคือ

1. สักส่วนของเวลาที่บุคคลไม่ได้ใช้เวลาในการทำงาน

2. การเลือกอย่างอิสระไม่ว่าจะทำงานหรือไม่ทำงาน เพื่อเข้าร่วมกิจกรรมเวลาว่างในรูปแบบต่าง ๆ ที่จะส่งเสริมความต้องการของบุคคลเพื่อให้คุณค่าทางจิตใจ ผ่อนคลายความตึงเครียดเกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน และความพึงพอใจ

3. จุดประสงค์ของการใช้เวลาว่าง คือ เพื่อให้คนได้มีโอกาสใช้สติปัญญาพิจารณาถึงความสนใจของตน

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2540, หน้า 93) ได้กล่าวถึงการใช้เวลาว่างว่า เป็นกิจกรรมที่ปฏิบัติในยามว่าง เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน พักผ่อนจากความตึงเครียด และเกิดความพึงพอใจในตนเอง การใช้เวลาว่าง การพักผ่อน งานอดิเรกเป็นกิจกรรมที่ผู้เข้าร่วมเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ ความสนใจในการที่จะได้รับประสบการณ์ที่พึงพอใจ และให้ความสนุกสนานแก่ตน

ดังนั้น การใช้เวลาว่างจึงหมายถึง การปฏิบัติกิจกรรมในยามว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง และสังคม เป็นการใช้เวลาตามความสนใจของตนเองนอกเหนือจากเวลาประจำหรือกิจกรรมประจำวัน เป็นการพักผ่อน คลายเครียด ก่อให้เกิดความสุขแก่ตนเอง

## ความสำคัญของการใช้เวลาว่าง

เวลาว่าง นับได้ว่าเป็นปัจจัยสำคัญของการดำรงชีวิตของมนุษย์ทุกคน แต่มนุษย์ทุกคนได้ใช้เวลาว่างแตกต่างกัน เช่น เอนก หงษ์ทองคำ (2542, หน้า 3) กล่าวว่า โดยทั่วไปคนจะใช้เวลาว่างไปในทางต่าง ๆ ดังนี้

1. เกียจคร้าน ไม่ทำอะไร ปล่อยเวลาล่วงเลยไป
2. ใช้ในทางไม่สร้างสรรค์ และอาจเป็นการทำลายตนเอง และ/หรือกลุ่มอีกด้วย
3. ใช้ในทางเป็นประโยชน์ สร้างสรรค์

ประพันธ์ศิริ ไชยชนะใหญ่ (2527, หน้า 12) ได้กล่าวถึง ความสำคัญของการใช้เวลาว่างการรู้จักใช้เวลาว่างเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งอย่างหนึ่งของมนุษย์ ผู้ฉลาดพึงแสวงหาวิธีพักผ่อน โดยใช้กิจกรรมต่าง ๆ อันจะก่อให้เกิดประโยชน์แก่ตนเองและสังคมซึ่งจะเป็นเครื่องตอบสนองความต้องการ ความสนใจและความพอใจของผู้นั้น กิจกรรมที่อาจทำให้เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจนั้น มีมากมายหลายชนิด ซึ่งอาจเลือกได้ตามความสมัครใจ การประกอบกิจกรรมที่เป็นประโยชน์ เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจนี้ ควรทำเมื่อมีเวลาว่าง เช่น เวลาเหลือจากงานประจำ เวลาเหลือจากการหลับนอน หรือเวลาจากการประกอบกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ ด้วยเหตุผลดังกล่าว มนุษย์จึงมีความจำเป็นต้องประกอบกิจกรรมบางอย่างในยามว่าง กิจกรรมเหล่านั้นควรเป็นกิจกรรมที่ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคมบางคนประกอบกิจกรรมที่ไม่พึงปรารถนาบางอย่างเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดของตนเอง

วิวัฒน์ พวงมะลิ (2533, หน้า 17) กล่าวว่า เวลาที่มีความสำคัญต่อเรามาก เพราะเวลาเป็นทรัพยากรที่จำกัดที่สุด เวลาเป็นสิ่งที่วัดตัดสินคุณค่า เป็นเครื่องหมายของการเจริญเติบโต เป็นทรัพยากรที่ล้ำค่า เป็นเวทีชีวิต เป็นสัญลักษณ์ของการเปลี่ยนแปลง เป็นตัวสร้างความหวัง เป็นสิ่งที่ทำให้เกิดประโยชน์ ตลอดจนเป็นตัวกำหนดพัฒนาการของมวลสรรพสิ่งในโลกของเรา

สมบัติ กาญจนกิจ (2533, หน้า 37-38) ได้สรุปให้เห็นถึงความสำคัญของการใช้เวลาว่างไว้ดังนี้

1. ช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดของร่างกาย
2. ช่วยให้มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์
3. ทำให้จิตใจสดชื่นแจ่มใส
4. ทำให้ครอบครัวได้แสวงหาความสุขร่วมกัน
5. ทำให้มีความสุขสนุกสนานเพลิดเพลิน
6. ทำให้ได้รับความรู้เพิ่มเติม
7. สร้างมิตรภาพและความสัมพันธ์อันดี
8. สร้างรายได้นอกเหนืองานปกติ

เมื่อบุคคลและชุมชนได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างด้วยกิจกรรมนันทนาการก็จะก่อให้เกิดคุณค่าและประโยชน์ต่าง ๆ ตามมา

จากความสำคัญของเวลาว่าง สรุปได้ว่า เวลาเป็นสิ่งสำคัญ เพราะเวลาเมื่อผ่านไป เราไม่สามารถเรียกหรือย้อนเวลากลับคืนมาได้ ดังนั้นเราจึงจำเป็นต้องใช้เวลาว่างที่เรามีอยู่ให้มีค่า มีประโยชน์มากที่สุด ในกิจกรรมที่เราสนใจเป็นพิเศษ ช่วยให้เกิดความผ่อนคลาย ความเครียด จิตใจร่าเริงแจ่มใส

## ประโยชน์ของเวลาว่าง

จากการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับประโยชน์ของเวลาว่าง หากใช้เวลาว่างไปในทางที่ถูกต้องเหมาะสมแล้ว สามารถนำกิจกรรมที่ทำไปพัฒนาคุณภาพชีวิตของตนเองและสังคม มีนักการศึกษา และนักวิชาการ ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการใช้เวลาว่าง ซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมไว้ดังนี้

ดาร์ส คาราซัคคี (2525, หน้า 11-12) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการใช้เวลาว่างว่า ในสังคมโลกปัจจุบันประชาชนมีเวลาว่างมาก ซึ่งเวลาว่างดังกล่าวเปิดโอกาสให้คนรับความรื่นเริงจากกิจกรรมนันทนาการได้ อย่างไรก็ตามเวลาว่างนี้คือ สิ่งที่ต้องศึกษาเพราะมีอิทธิพลต่อชีวิตของสังคมสมัยใหม่มาก เวลาว่างนั้นมีบทบาทที่สำคัญ 3 ประการ คือ

1. เวลาว่างเป็นปัญหาสังคม (social problem) เวลาว่างนั้นทำให้คนมีอิสระที่จะทำในสิ่งที่เขาต้องการเมื่อไร ที่ไหน กับใคร อันจะเป็นการพัฒนาสังคม ทางกาย และจิตใจ

ของเขา การที่คนทำอะไรในเวลาว่างนั้นเป็นสิ่งที่บ่งให้เห็นบุคลิกลักษณะ ฐานะ และสังคมของเขา เวลาว่างในสังคมในสมัยใหม่นั้น มีผลดีหรือเลวต่อความเป็นอยู่ของบุคคลต่อครอบครัว ต่อชุมชนและต่อประเทศชาติ ปัจจัยที่มีผลต่อเวลาว่างในสังคมสมัยใหม่ และปัญหาทางสังคมที่เกิดขึ้นจากเวลานั้น มีดังนี้

- 1.1 ความก้าวหน้าทางเทคนิคและอุตสาหกรรม
- 1.2 ฐานะความเป็นอยู่สะดวกสบายขึ้น
- 1.3 การศึกษาเจริญขึ้น
- 1.4 เวลาว่างเพิ่มขึ้น
- 1.5 ปัญหาคนว่างงาน
- 1.6 ทศนคติทางสังคมเปลี่ยนรูปใหม่
- 1.7 ประชากรเพิ่มขึ้น

2. เวลาว่างเป็นองค์ประกอบของเศรษฐกิจ (economic factor) เวลาที่นอกเหนือจากการที่ต้องทำมาหาเลี้ยงชีพก็คือ เวลาว่าง ในเวลาว่างนี้มีคนใช้อ่านนวนิยาย ฟังวิทยุ ดูโทรทัศน์ เล่นกีฬาต่าง ๆ ไปดูหนังดูละคร ไปท่องเที่ยวและเยี่ยมเยียนเพื่อน ๆ เป็นต้น การที่สินค้าจะขายได้นั้น เกิดจากคนที่มีเวลาว่าง มีความปรารถนาที่จะซื้อและมีเงินจะซื้อ ฐานะเศรษฐกิจของประเทศขึ้นอยู่กับการใช้จ่ายและรายได้ของประชากร เวลาว่างนั้นมีอิทธิพลใหญ่ยิ่งต่อเศรษฐกิจของชาติเมื่อ 50 ปีก่อน คนงานต้องทำงานวันละ 50-60 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ ปัจจุบันกฎหมายแรงงานให้ทำงานไม่เกิน 40 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ เวลาที่เหลือนั้นเป็นเวลาที่คุณต้องใช้เวลาให้เหมาะสม มีผู้พยากรณ์ว่าอีก 30 ปี ข้างหน้า มนุษย์จะทำงานสัปดาห์ละ 20 ชั่วโมง เพราะมีเครื่องทุ่นแรงและสิ่งอำนวยความสะดวกในการทำงาน เนื่องจากความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์จะเป็นปัญหาเกี่ยวกับคนมีเวลาว่างมาก และเป็นปัญหาคนว่างงาน เมื่อเป็นเช่นนี้ทำให้คนต้องเสาะหาสิ่งที่จะอำนวยความสะดวกนั้นธนาคารแก่เขา ไม่ว่าจะเป็นสถานบริการ อุปกรณ์ นอกจากนั้นยังควรเตรียมโครงการนันทนาการให้แก่บุคคลเหล่านั้น เป็นการเตรียมรับสถานการณ์

3. เวลาว่างเป็นโอกาสของการสร้างวัฒนธรรม (leisure as a cultural opportunity) ความเจริญของวัฒนธรรมกับเวลาว่างนั้นสัมพันธ์กันมา ตั้งแต่ดึกดำบรรพ์ คนจะมีโอกาส

สร้างสรรค์สิ่งสวยงาม สร้างอารยธรรมต่อเมื่อมีเวลาว่างมาขบคิดและจินตนาการ トラバド ที่ไม่มีเวลา ยู่อยู่กับภาวะสงครามคนก็ไม่มีโอกาสสร้างวัฒนธรรมให้รุ่งเรืองได้

ประพันธ์ศิริ ไชยชนะใหญ่ (2527, หน้า 12) ได้กล่าวถึง หลักการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ก็คือ การที่ได้ประกอบกิจกรรมที่ตนพึงพอใจซึ่งทำให้เกิดประโยชน์ขึ้นในเวลาว่าง โดยกิจกรรมนั้นอาจช่วยพัฒนาสิ่งต่าง ๆ ในตัวคนและสังคมได้เป็นอย่างดี การออกกำลังกายเป็นเรื่องของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ซึ่งจำเป็นต่อชีวิตที่จะช่วยให้เกิดความสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ ก่อให้เกิดคุณค่าอันสำคัญต่อชีวิตดังนี้

1. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและโตขึ้น ทำให้มีการเคลื่อนไหวของร่างกายได้อย่างรวดเร็วไม่เหน็ดเหนื่อย

2. ทำให้หัวใจแข็งแรงสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงอวัยวะต่าง ๆ ทั่วร่างกายได้ดีขึ้น

3. ทำให้ปอดมีโอกาสดำรงได้มากขึ้น ขยายตัวมากขึ้น รับออกซิเจนได้จำนวนมาก และขับถ่ายคาร์บอนไดออกไซด์ได้มาก

4. ทำให้ต่อมเหงื่อทำงานได้ดี ขับเหงื่อออกมามาก ทำให้ระบายของเสียออกจากร่างกายโดยทางเหงื่อได้มาก

5. ทำให้ระบายนการย่อยอาหารดีขึ้นและป้องกันท้องผูก

6. ทำให้เกิดความหิวและอยากอาหาร

7. ทำให้หลับสนิทได้พักผ่อนทางกาย และจิตใจ

8. การออกกำลังกายเพื่อช่วยในการป้องกันโรค เช่น โรคหัวใจ โรคหลอดเลือดสมอง โรคความดันโลหิตสูง โรคปอดชนิดต่าง ๆ โรคเกี่ยวกับระบบขับถ่ายผิดปกติ เป็นต้น

ทองสุข สัมปหังสิต (2531, หน้า 2) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ว่า การใช้เวลาว่างที่ถูกต้องจะเป็นประโยชน์อย่างมาก ทั้งยังเป็นการลดปัญหาต่าง ๆ ด้วย โดยเฉพาะปัญหาวัยรุ่นในปัจจุบัน ซึ่งมักมีต้นเหตุมาจากการใช้เวลาว่างไม่ถูกต้องเหมาะสม เช่น การติดยาเสพติด เล่นการพนัน มั่วสุมตามสถานเริงรมย์ต่าง ๆ การช่วยให้มีการใช้เวลาว่างที่มีอยู่ให้เกิดประโยชน์ได้สามารถทำได้โดย บิดา มารดา ผู้ปกครอง ครู อาจารย์ รวมทั้งมหาวิทยาลัยต้องปลูกฝังความสนใจใช้เวลาว่าง

สมบัติ กาญจนกิจ (2535, หน้า 41) ได้สรุปให้เห็นถึงประโยชน์ของการใช้เวลาว่างไว้ดังนี้คือ

1. ช่วยให้บุคคลและชุมชนได้รับความสนุกสนาน มีความสุขในชีวิต และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์
2. ช่วยให้บุคคลและชุมชนพัฒนาสุขภาพจิต และสมรรถภาพทางกายที่ดี เกิดความสมดุลของชีวิต
3. ช่วยป้องกันอาชญากรรมและพฤติกรรมเบี่ยงเบนในทางไม่พึงประสงค์ของเยาวชน และเด็ก
4. ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี การที่ชุมชนได้มีโอกาสใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ โดยการเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ จะได้เรียนรู้ในเรื่องหน้าที่ความรับผิดชอบ คุณค่าทางสังคมเสรีประชาธิปไตย ลดความเห็นแก่ตัว สร้างคุณค่า จริยธรรม ความมีน้ำใจ การให้บริการ รู้จักอาสาสมัครช่วยเหลือสังคม ซึ่งถือว่าเป็นกิจกรรมของความเป็นพลเมืองดี
5. ส่งเสริมการพัฒนาอารมณ์สุข ช่วยส่งเสริมให้รู้จักพัฒนาการ ควบคุมอารมณ์ และบุคลิกภาพที่ดีอีกด้วย
6. ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของชาติ เช่น การเล่นพื้นเมือง ประเพณีพื้นบ้าน ส่งเสริมการเรียนรู้ ทัศนคติ และความซาบซึ้ง
7. ส่งเสริมการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ เช่น กิจกรรมการอยู่ค่ายพักแรม การเดินป่าศึกษาธรรมชาติ และไต่เขา เป็นต้น
8. ส่งเสริมการบำบัดรักษาการใช้เวลาว่างแก่คนป่วย ซึ่งกำลังต่อสู้กับความทุกข์ทางกายหรือจิต กิจกรรมนันทนาการประเภทกีฬา จะช่วยส่งเสริมการพัฒนาร่างกาย กิจกรรมนันทนาการทางสังคมช่วยสร้างขวัญกำลังใจผู้ป่วย
9. ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์ ช่วยให้บุคคลได้แสดงออก ฝึกการอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข กิจกรรมเกมกีฬาและกีฬาเพื่อการแข่งขัน ช่วยเสริมสร้างความสามัคคี และความเข้าใจอันดีในหมู่คณะ

ปีทมา รอดทั้ง (2540, หน้า 2-3) ได้กล่าวว่า กิจกรรมการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมที่คนส่วนใหญ่ปฏิบัติกันในเวลาว่าง ซึ่งเป็นเวลาที่อิสระจากการงานประจำ และประกอบกิจวัตรประจำวันต่าง ๆ การที่บุคคลได้เข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมในเวลาว่าง ด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย จะทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน ได้ผ่อนคลายความตึงเครียด ช่วยให้มีความบุคลิกภาพดีมีสุขภาพดีมีสุขภาพอนามัยสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกาย

และจิตใจ มีโอกาสแสดงความสามารถพิเศษ เกิดความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ มีความอิสระ และก่อให้เกิดความสัมพันธ์อันดีต่อกัน

จะเห็นได้ว่าเวลาเป็นทรัพยากรอย่างหนึ่งที่มีคุณสมบัติพิเศษ คือ เป็นทรัพยากรที่มีอยู่อย่างจำกัด เมื่อเวลาผ่านไปแล้วจะไม่มีโอกาสที่จะเรียกกลับคืนมาใหม่ได้ไม่อาจซื้อขายหรือแลกเปลี่ยนกันได้ หากรู้จักนำเวลาว่างที่มีอยู่มาใช้ให้เกิดประโยชน์ เวลาว่างเป็นเวลาที่มิใช่ประโยชน์อย่างยิ่งสามารถนำมาพัฒนาคุณภาพชีวิตต่อตนเองและสังคมได้เป็นอย่างดี ดังนั้นผู้ที่ประสบความสำเร็จส่วนหนึ่งจะมาจากคนที่รู้จักจัดสรรและใช้เวลาได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### ประเภทของกิจกรรมในเวลาว่าง

การจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อสนองตอบความต้องการของบุคคลนั้น จะต้องมีการจัดกิจกรรมหลาย ๆ อย่าง โดยเฉพาะบุคคลที่เป็นเยาวชนที่ต้องเป็นผู้พัฒนาประเทศต่อไปถ้ามีการจัดกิจกรรมให้อย่างสมบูรณ์แล้ว ย่อมจะทำให้เยาวชนเหล่านี้เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศต่อไป ดังนั้นการจัดกิจกรรมให้เยาวชนจึงควรที่จะมีให้ครอบคลุมในทุกประเภทเพื่อให้เยาวชนได้เลือกใช้ในการออกกำลังกาย หรือ เล่นกีฬา เพื่อพัฒนาตนเอง และวรศักดิ์ เพียรชอบ (2527, หน้า 72) ได้เสนอประเภทของการจัดกิจกรรมพลศึกษาไว้ว่า

ประเภทของการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่สำคัญ แบ่งออกเป็นประเภทต่าง ๆ ดังนี้

1. กิจกรรมเกี่ยวกับกีฬาประเภทชุด เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล
2. กิจกรรมเกี่ยวกับกีฬาประเภทคู่หรือบุคคล เช่น แบดมินตัน เทนนิส
3. กิจกรรมเกี่ยวกับการต่อสู้ป้องกันตัว เช่น มวย กระบี่กระบอง
4. กิจกรรมเกี่ยวกับเกมมุลฐาน และเกมนำไปสู่กีฬาใหญ่
5. กิจกรรมเกี่ยวกับน้ำ เช่น ว่ายน้ำ กระโดดน้ำ
6. กิจกรรมประเภทยิมนาสติก เช่น ยืดหยุ่น ราวคู่
7. กิจกรรมเกี่ยวกับการบริหารกายที่เป็นแบบฉบับ เช่น กายบริหาร

8. กิจกรรมเกี่ยวกับการเลียนแบบ เช่น การกระโดดอย่างกบ
  9. กิจกรรมเข้าจังหวะ เช่น การเดินรำพื้นเมือง ลีลาศ
- ประพันธ์ศิริ ไชยชนใหญ่ (2527, หน้า 66-67) ได้แบ่งกิจกรรมนันทนาการออกเป็น

#### 11 ประเภท คือ

1. นันทนาการในบ้าน
2. นันทนาการในโรงเรียน
3. นันทนาการสวนสาธารณะ
4. นันทนาการเทศบาล
5. นันทนาการชุมชน
6. นันทนาการในชุมชน
7. นันทนาการในโรงงาน
8. นันทนาการในโรงพยาบาล
9. นันทนาการเกี่ยวกับการค้า
10. นันทนาการการอาสาสมัคร
11. นันทนาการเป็นอาชีพ

สมบัติ กาญจนกิจ (2544, หน้า 38-55) ได้กล่าวถึง กิจกรรมเวลาว่างที่สำคัญ และช่วยให้เกิดการพัฒนาคูณภาพชีวิตของนักศึกษา ได้แก่

1. ศิลปหัตถกรรม
2. เกม กีฬา และกรีฑา
3. เดินรำ ฟ้อนรำพื้นเมือง
4. ดนตรี และร้องเพลง
5. การอ่าน เขียน พุค
6. ละคร และการละเล่นพื้นเมือง
7. กิจกรรมทางสังคม
8. กิจกรรมนอกเมือง กิจกรรมกลางแจ้ง
9. งานอดิเรก ทั้งประเภทเก็บสะสม และประดิษฐ์สร้างสรรค์
10. กิจกรรมประเภทอาสาสมัครช่วยเหลือบริการชุมชน

11. กิจกรรมพิเศษต่าง ๆ เช่น งานเทศกาลงานฉลองและประเพณีของท้องถิ่นต่าง ๆ
12. กิจกรรมนันทนาการสุขสงบ เช่น สมาธิ โยคะ การผ่อนคลาย
13. การท่องเที่ยว ทัศนศึกษา
14. กิจกรรมสุขภาพเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพ
15. กิจกรรมนันทนาการกลุ่มสัมพันธ์และมนุษย์สัมพันธ์

Butler (1959, pp. 237-241) ได้แบ่งกิจกรรมนันทนาการออกเป็น 10 ประเภท คือ

1. เกม และกีฬา
2. กิจกรรมทางสังคม
3. ดนตรี
4. ศิลปะ และหัตถกรรม
5. ละคร
6. เต้นรำ
7. กิจกรรมทางธรรมชาติ และกิจกรรมกลางแจ้ง
8. กิจกรรมทางภาษา วรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง
9. สะสมของต่าง ๆ
10. กิจกรรมบริการ

กิจกรรมเวลาว่างทั้งหมดนี้เป็นกิจกรรมที่ใช้เป็นสื่อในการพัฒนาคุณภาพชีวิต และสังคม ดังนั้น การเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมเป็นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่ง เพื่อที่จะเกิดประโยชน์แก่ตนเอง และสังคมมากที่สุด

## งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

### งานวิจัยภายในประเทศ

วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2524) ศึกษาเรื่อง การใช้เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า กิจกรรมที่นักเรียนสนใจ และทำมากที่สุด ในเวลาว่างคือ กิจกรรมบันเทิง รองลงมาคือกิจกรรมกีฬาและกิจกรรมการอ่านหนังสือ นักเรียนใช้เวลาว่างส่วนมากที่โรงเรียน โดยเข้าร่วมกิจกรรมทัศนศึกษาและกีฬา ซึ่งเป็น

กิจกรรมที่โรงเรียนจัดให้หลังเลิกเรียน กิจกรรมที่นักเรียนทำมากที่สุดคือ การพูดคุยกับเพื่อน ประเภทของกิจกรรมกีฬาที่นักเรียนชอบมากที่สุดคือ วายน้ำ จักรยาน แบดมินตัน เกม ต่อสู้ป้องกันตัว ฟุตบอล และวอลเลย์บอล ส่วนปัญหาที่นักเรียนประสบในการใช้เวลาว่างคือ เวลา อุปกรณ์และสถานที่ไม่เพียงพอ จากการทดสอบค่าที่พบว่า นักเรียนชายกับนักเรียนหญิงและนักเรียนโรงเรียนราษฎร์กับนักเรียนโรงเรียนรัฐบาล มีความสนใจเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างนอกเวลาเรียน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01 ยกเว้นกิจกรรมกีฬา ศิลปหัตถกรรมและประดิษฐ์สิ่งของ จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวพบว่า นักเรียนระดับมัธยมศึกษาใช้เวลาว่างนอกเวลาเรียนไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

มายวี สมบุญ (2535) ศึกษาเรื่อง การสำรวจการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาจังหวัดนนทบุรี พบว่า การใช้เวลาว่างของนักเรียนตามตัวแปรเพศ ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนระดับการศึกษาของผู้ปกครอง และการอบรมเลี้ยงดู มีความแตกต่างกัน และการใช้เวลาว่างใช้เวลาของนักเรียนตามตัวแปรขนาดของโรงเรียนและลำดับการเกิดแตกต่างกัน แต่ตัวแปรอาชีพของผู้ปกครอง ฐานทางเศรษฐกิจของครอบครัว สถานภาพครอบครัวไม่มีผลทำให้การใช้เวลาว่างของนักเรียนแตกต่างกัน นักเรียนทุกกลุ่มในแต่ละตัวแปรเลือกใช้เวลาทำกิจกรรมต่าง ๆ เป็นอันดับแตกต่างกันเป็นส่วนใหญ่ แต่มีบางกิจกรรมและบางช่วงของเวลาที่นักเรียนเลือกเป็นอันดับไม่แตกต่างกัน

นันทนา เตชะนันท์ (2538) ศึกษาเรื่อง การศึกษาการใช้เวลาว่างในระหว่างปิดภาคเรียนของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา กรุงเทพมหานคร พบว่า ด้านการเรียน นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา กรุงเทพมหานคร ใช้เวลาส่วนใหญ่ทบทวนบทเรียนมาแล้ว รองลงมาทำการบ้าน และกิจกรรมเข้าห้องสมุดน้อยที่สุด ด้านช่วยทำงานพบว่า ทำความสะอาดบ้านมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 89.14 รองลงมา ล้างภาชนะ 32.32 ด้านงานอดิเรกพบว่า ดูโทรทัศน์มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 93.18 รองลงมาอ่านหนังสือ คิดเป็นร้อยละ 84.60 และกิจกรรมจักสานน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 12.63 และด้านการหารายได้พิเศษ พบว่า รับจ้างมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 10.10 รองลงมาประดิษฐ์สิ่งของขาย คิดเป็น ร้อยละ 2.53 และกิจกรรมปลูกต้นไม้

ขายน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 1.26 ด้านการเรียนนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 โรงเรียน ประถมศึกษาสังกัดทบวงมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานครใช้เวลาส่วนใหญ่ทำการบ้าน รองลงมาทบทวนบทเรียนที่เรียนไปแล้ว และกิจกรรมเข้าห้องสมุดน้อยที่สุด นักเรียน ทั้งสองสังกัด ใช้เวลาต่างกันคือ ด้านการเรียน นักเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา กรุงเทพมหานคร เรียนพิเศษน้อยกว่านักเรียนสังกัดทบวงมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร ด้านช่วยทำงาน นักเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร ทำงานทุก- กิจกรรมมากกว่านักเรียนสังกัดทบวงมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร เล่นดนตรี และ ท่องเที่ยว น้อยกว่านักเรียนสังกัดทบวงมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร และด้านการหา รายได้พิเศษน้อยกว่า นักเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษากรุงเทพมหานคร รับจ้าง มากกว่า นักเรียนสังกัดทบวงมหาวิทยาลัยในกรุงเทพมหานคร

มานะ หมอยาคี (2540) ศึกษาเรื่อง *การใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายของนักเรียน นายเรืออากาศ* โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการใช้เวลาว่าง เพื่อการออกกำลังกายของนักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศระดับปริญญาตรี โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มประชากรของนักเรียน นายเรืออากาศโรงเรียนนายเรืออากาศที่กำลังศึกษาอยู่ในระดับปริญญาตรี จำนวน 700 คน ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการวิชาการ เกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุดคือ มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาอยู่เสมอ ๆ ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะ การออกกำลังกายเชิงวิทยาศาสตร์มาบรรยายสาธิตในหลักการวิธีใหม่ ๆ ให้แก่สมาชิก ได้มี ความรู้เพิ่มเติมอยู่เสมอหน่วยงานที่ทำหน้าที่ประชาสัมพันธ์การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
2. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมากมีความต้องการด้าน กิจกรรมการออกกำลังกายเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการ ในระดับมากที่สุด คือ แบดมินตัน ฟุตบอล โบว์ลิ่ง ยิงธนู และระดับมาก คือ เทนนิส เทเบิลเทนนิส บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เซปักคตะกร้อ วายน้ำ รักบี้ฟุตบอล
3. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมาก มีความต้องการด้าน สถานที่อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก เกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อการออกกำลังกายโดย

มีความต้องการระดับที่มากที่สุด สถานที่ออกกำลังกายในร่ม สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง ควรมีไฟฟ้าสนาม สถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม อยู่ใกล้และไปมาสะดวก สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอ ถูกสุขลักษณะ ตู้เก็บเสื้อผ้า (locker) สำหรับผู้ใช้บริการ มีการบริการจำหน่ายอาหารและเครื่องดื่มใกล้ สถานที่ออกกำลังกาย อุปกรณ์กีฬาที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

4. นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศส่วนมาก มีความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการเกี่ยวกับการใช้เวลาว่างเพื่อออกกำลังกาย โดยมีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด คือ มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายของ นักเรียนนายเรืออากาศ โรงเรียนนายเรืออากาศ โดยเฉพาะบุคคลผู้ให้บริการที่ให้คำแนะนำ ในการออกกำลังกายที่มีความรู้ความชำนาญ ในกิจกรรมแต่ละด้านอย่างถี่ถ้วน บุคลากรผู้ให้บริการมีวุฒิทางพลศึกษา บุคลากรผู้ให้บริการที่มีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัด และ ดำเนินการด้านพลศึกษา และสามารถเลือกกิจกรรมที่เหมาะสม บุคลากรผู้ให้บริการรู้หลัก และวิธีการสอนที่ถูกต้อง เหมาะสม เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำในช่วงบริการ

อำพล น้ำค้างงาม (2540) ศึกษาเรื่อง *การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของ นักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขต ลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร* ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนส่วนมากใช้เวลาว่างเพื่อออกกำลังกาย และชอบออกกำลังกาย ในช่วง 07.00-08.00 น. กีฬาที่ชอบที่สุดของนักเรียนชาย คือ ฟุตบอล นักเรียนหญิง คือ กีฬาวolleyball ปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกายคือ สถานที่ อุปกรณ์ มีจำนวนไม่เพียงพอ และ ปัญหาส่วนตัวคือ มีภารกิจในด้านการเรียนมาก ความต้องการบริการในเรื่องสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนชาย และนักเรียนหญิง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่ระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 ไม่แตกต่างกัน

ธัญญารัตน์ วงษ์สมัย (2542) ศึกษาเรื่อง *การใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดสระบุรี* โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษา และเปรียบเทียบการใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดสระบุรี กลุ่มตัวอย่างแบ่งเป็นนักเรียนชาย 198 คน นักเรียนหญิง 198 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือใน

การเก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที (*t* test independent) การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (one-way analysis of variance) การทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีตุกี (Tukey) ผลการวิจัยพบว่า

1. บิดา มารดาและผู้ปกครองของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดสระบุรี ส่วนใหญ่มีรายได้รวมเฉลี่ย 3,001-6,000 บาท ต่อเดือน และมีอาชีพรับจ้าง

2. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดสระบุรีในเวลาว่างในด้านการทำนบ้านอยู่ในระดับมาก และกิจกรรมที่นิยมมากตามลำดับ คือ ชักรีดเสื้อผ้า กวาดบ้าน ล้างจาน หุงหาอาหาร ส่วนช่วงเวลาที่ใช้ทำงานบ้าน คือ เวลา 16.00-17.00 น. ต่อจากนั้นใช้ช่วงเวลา 17.00-18.00 น. ทำกิจกรรมการเรียน การออกกำลังกาย และเล่นกีฬาและงานอดิเรก ตามลำดับ

3. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดสระบุรี ปฏิบัติกิจกรรมเกี่ยวกับการเรียนอยู่ในระดับน้อย นิยมมากโดยลำดับ คือ ทำการบ้าน ทำรายงานทบทวนการบ้านที่เรียนมาแล้ว

4. การใช้เวลาว่างโดยรวมของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดสระบุรี ที่อยู่ในระดับน้อยที่สุด คือ การออกกำลังกาย และกีฬาและงานอดิเรก เช่น ดูโทรทัศน์ พุดคุย ฟังวิทยุ และไม่ได้ใช้เวลาว่างในการหารายได้พิเศษแต่อย่างใด

5. เปรียบเทียบการใช้เวลาว่างระหว่างนักเรียนชายกับนักเรียนหญิงในระดับมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดสระบุรี มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

6. นักเรียนระดับมัธยมศึกษาปีที่ 1, 2 และ 3 ในโรงเรียนขยายโอกาสทางการศึกษา จังหวัดสระบุรี ใช้เวลาว่างในการออกกำลังกายและกีฬา หารายได้พิเศษ งานอดิเรก การเรียนไม่แตกต่างกัน แต่ใช้เวลาว่างในด้านการช่วยงานแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำรณ มาลาคำ (2546) ศึกษาเรื่อง การใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในกลุ่มโรงเรียนสหวิทยา เขตวิภาวดี สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร เกี่ยวกับการใช้เวลาว่างในการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ 4 ด้าน คือ ด้านการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ด้านงานอดิเรก ด้านการท่องเที่ยว และด้านวรรณกรรม กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ครั้งนี้ เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 600 คน ได้มาโดยการสุ่มแบบแบ่งชั้น (stratified random sampling) ด้วยการแบ่งตามเพศระดับชั้น และประเภทห้องเรียน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สถิติพื้นฐาน ได้แก่ ความถี่ ร้อยละ มัชฐาน และฐานนิยม ผลการวิจัยพบว่า

1. การใช้เวลาว่างของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ในกลุ่มโรงเรียนสหวิทยา เขตวิภาวดี สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร ใช้เวลาว่างด้านงานอดิเรก ชมรายการโทรทัศน์ มากที่สุดในวันจันทร์-ศุกร์ ระหว่างเวลา 16.30-22.05 น. วันเสาร์-อาทิตย์ ระหว่างเวลา 09.00-21.30 น. รองลงมาคือ การใช้เวลาว่างด้านการท่องเที่ยว เป็นการเดินชมและซื้อของที่ห้างสรรพสินค้า ในวันจันทร์-ศุกร์ ระหว่างเวลา 13.40-19.15 น. วันเสาร์-อาทิตย์ ระหว่างเวลา 11.00-19.00 น. การใช้เวลาว่างด้านออกกำลังกายและเล่นกีฬา เล่นฟุตบอล แบดมินตัน วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ในวันจันทร์-ศุกร์ ระหว่างเวลา 15.00-18.50 น. วันเสาร์-อาทิตย์ ระหว่างเวลา 15.00-18.05 น.และใช้เวลาว่างด้านวรรณกรรม พุคคุยกับเพื่อนและญาติที่บ้านและโรงเรียน ในวันจันทร์-ศุกร์ ระหว่างเวลา 07.00-21.05 น. วันเสาร์-อาทิตย์ ระหว่างเวลา 06.45-21.05 น.

2. นักเรียนชาย-หญิง ระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น ห้องเก่งกับห้องอ่อน ใช้เวลาว่างปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการ ด้านการออกกำลังกายและเล่นกีฬาคล้ายกัน คือ นักเรียนชายเล่นฟุตบอล นักเรียนหญิงเล่นแบดมินตัน ส่วนด้านงานอดิเรก ด้านการท่องเที่ยว และด้านวรรณกรรม โดยรวมแล้วประกอบกิจกรรมนันทนาการเหมือนกัน

อำนาจ เณรรักษา (2548) ศึกษาเรื่อง ศึกษาการใช้เวลาว่างของนักเรียนและนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษา และเปรียบเทียบการใช้เวลาว่างของนักเรียนและนักศึกษาวิทยาลัยเทคนิคสมุทรสาคร จังหวัดสมุทรสาคร ตามตัวแปรเพศ ระดับการศึกษา ชั้นปี และประเภทวิชา ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนและนักศึกษาใช้เวลาว่างปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการทั้งขณะอยู่ที่วิทยาลัยและขณะอยู่ที่บ้าน อยู่ในระดับปานกลาง
2. นักเรียนและนักศึกษาที่มีเพศต่างกัน ชั้นปีต่างกันและประเภทวิชาต่างกัน ใช้เวลาว่างในการปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการขณะอยู่ที่วิทยาลัยและขณะอยู่ที่บ้านไม่แตกต่างกัน
3. นักเรียนและนักศึกษาที่มีระดับการศึกษาต่างกัน ปฏิบัติกิจกรรมนันทนาการทั้งขณะอยู่ที่วิทยาลัยและขณะอยู่ที่บ้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

### งานวิจัยในต่างประเทศ

Kaplan (1975) ศึกษาเรื่อง *Leisure: Theory and policy* พบว่า เพศมีส่วนกำหนดการทำกิจกรรมในยามว่าง เช่น เด็กชายชอบเล่นฟุตบอล แต่เด็กหญิงชอบเล่นเน็ตบอล แม้ว่าในปัจจุบันจะมีกระแสเคลื่อนไหวเพื่อสิทธิสตรีก่อให้เกิดความทัดเทียมกับบุรุษยิ่งขึ้น ทั้งด้านการทำงาน และการทำกิจกรรมต่าง ๆ ก็ตามแต่ก็ยังคงมีความแตกต่างกันอยู่บ้าง แม้ในกรณีการใช้เวลาว่าง

Tangsujjapoj (1991) ศึกษาเรื่อง *Recreation participation patterns and acculturation of Thai immigrant families in New York city* พบว่า กิจกรรมภายในบ้าน นิยมการอ่านหนังสือภาษาอังกฤษ กิจกรรมสร้างสรรค์ นิยมการถ่ายรูป กิจกรรมนอกสถานที่ นิยมพักผ่อน นอกสถานที่ (picnic) ส่วนกีฬาต่าง ๆ คือ การออกกำลังกาย (fitness) และการเข้าร่วมกิจกรรมในเวลาว่างของเด็กอเมริกัน กิจกรรมภายในบ้าน นิยมดูโทรทัศน์ และอ่านหนังสือ กิจกรรมสร้างสรรค์ ได้แก่ การเต้นรำ การถ่ายรูป กิจกรรมนอกสถานที่ นิยมขี่จักรยานและตั้งแคมป์ ส่วนด้านกีฬาต่าง ๆ คือ ชมกีฬาต่าง ๆ เช่น นิยมว่ายน้ำ โยนโบว์ลิ่ง และเดินแอโรบิค

Raymore (1994) ศึกษาเรื่อง *The tradition from adolescence to young adulthood: Predictors of leisure behavior* ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงและการคงอยู่ของรูปแบบพฤติกรรมการใช้เวลาว่างตามช่วงวัยดังกล่าว ได้แก่ เพื่อนสนิทและผู้ปกครอง รูปแบบการใช้เวลาว่างที่ทำการศึกษา ได้แก่ ระดับของการมีส่วนร่วมในกิจกรรม กิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย กิจกรรมบันเทิง กิจกรรมที่บ้าน และกิจกรรม

การใช้เวลาว่างที่เสี่ยงอันตราย นักเรียนเมื่ออยู่ในช่วงระดับมัธยมศึกษาตอนปลาย จะเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างในเกณฑ์ต่ำและจะเปลี่ยนแปลงโดยเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่างสูงขึ้นเมื่อเข้าเรียนใน ระดับวิทยาลัย และเปลี่ยนแปลงอีกครั้งเมื่อเข้าสู่วัยผู้ใหญ่ตอนต้น กล่าวคือ จะเข้าร่วมในกิจกรรมการใช้ เวลาว่างน้อยลง

Widmer (1994) ศึกษาเรื่อง *Measuring ethical behavior leisure from and aristotelian foundation* โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อใช้เป็นเครื่องมือในการแบ่งแยกกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นที่มีปัญหากับกลุ่มนักเรียนวัยรุ่นปกติ โดยพิจารณากิจกรรมการใช้เวลาว่างเป็นหลัก โครงสร้างของแบบทดสอบประกอบด้วย เนื้อหาที่เป็นตัวแทนของพฤติกรรมการใช้ เวลาว่างของกลุ่มวัยรุ่นที่มีปัญหา และจากการหาค่าความเชื่อมั่นทางสถิติ โดยใช้ค่า สหสัมพันธ์ ผลการวิจัยพบว่า ค่าสหสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมที่เป็นการปฏิบัติของกลุ่ม วัยรุ่นกับเกณฑ์ประเมินค่าแบบเอแอลแอลเอส (Appropriate Leisure Lifestyle Scales-- ALLS) มีค่าเป็นบวก ส่วนค่าสหสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมที่เป็นความรู้สึกรู้สึกของกลุ่มวัยรุ่น กับเกณฑ์ประเมินค่าเอแอลแอลเอส มีค่าเป็นลบ

Nisbet (1995) ศึกษาเรื่อง *Recreation and Leisure Programming at the High School Level for Individuals with Mild or Moderate Mental Retardation* ผลการวิจัยพบว่า ปัจจัยสำคัญที่เป็นตัวอย่างบ่งบอกถึงความสำเร็จ ในการจัด โปรแกรมการใช้เวลาว่างให้แก่ นักเรียนดังกล่าว ได้แก่ ประสิทธิภาพของครูผู้สอน ระดับการศึกษาของครูผู้สอน ปีที่จบ การศึกษา ความต้องการของนักเรียน

Watson (1997) ศึกษาเรื่อง *The impact of leisure attitude and motivation on the physical recreation leisure participation time of college students* ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษา ส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างวันละ 2-3 ชั่วโมง ในการดูโทรทัศน์หรือการทำกิจกรรม ที่ไม่มีการเคลื่อนไหวซึ่งเขาสรุปได้ว่านักศึกษามีเวลาว่าง แต่ไม่ใช้เวลาว่างในการเข้าร่วมกิจกรรม นันทนาการการออกกำลังกาย ขาดทัศนคติที่ดี ขาดแรงจูงใจ ตลอดจนไม่เห็นความสำคัญ ของกิจกรรมนันทนาการการออกกำลังกายเพื่อนันทนาการ

Lee (2003) ศึกษาเรื่อง *Korean adolescents examination hell and their use of free time* ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อทำการสำรวจความเครียดในชีวิตประจำวันของกลุ่มนักเรียน วัยรุ่นในประเทศเกาหลีและผลของความเครียดเหล่านี้มีผลกระทบต่อการใช้เวลาว่าง

ซึ่งผลการสำรวจพบว่า นักเรียนวัยรุ่นเกาหลีส่วนใหญ่จะใช้เวลาว่างเกือบทั้งหมดไปกับกิจกรรมที่โรงเรียนหรืองานที่โรงเรียน ดังนั้นกิจกรรมการใช้เวลาว่างจึงเป็นกิจกรรมหลักของพวกเขา ซึ่งการเข้าร่วมการใช้เวลาว่างที่คึกคักนั้น จะต้องเป็นกิจกรรมที่เกิดความเครียดน้อยที่สุด หรือเมื่อเข้าร่วมแล้วสามารถลดความเครียดลงได้

Cho (2004) ศึกษาเรื่อง *Youth and society: The strength of motivation and physical activity level during leisure time among youth in South Korea* โดยวัตถุประสงค์ในการศึกษาคือ เพื่อตรวจสอบหาความสัมพันธ์ระหว่างแรงกระตุ้นและระดับของกิจกรรมทางกายที่เยาวชนเข้าร่วมในเวลาว่าง โดยได้ทำการสุ่มตัวอย่างจากเยาวชนจำนวน 1,097 คน แบ่งเป็นชาย 342 คน หญิง 755 คน ซึ่งผลการศึกษาพบว่า ระยะเวลา ความถี่และความเข้มข้นของกิจกรรมทางกายมีความสัมพันธ์กันและเป็นตัวชี้วัดแรงกระตุ้นในการเข้าร่วมกิจกรรมทางกายของเยาวชน

จากการศึกษาเอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งภายในประเทศ และต่างประเทศ ในเรื่องการใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกาย จะเห็นได้ว่าการใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของเด็ก เยาวชน และประชาชนส่วนใหญ่จะใช้เวลาว่างไปกับการเล่นกีฬา และเห็นว่ากิจกรรมที่จะใช้ในเวลาว่างควรเป็นกิจกรรมที่ไม่มีความเครียดหรือเกิดความเครียดให้น้อยที่สุด จึงควรใช้กิจกรรมกีฬาเป็นสื่อออกกำลังกายในเวลาว่าง แต่ปัญหาที่พบจะเป็นด้านอุปกรณ์ และด้านสถานที่ ที่มีปัญหาไม่เพียงพอ