

บทที่ 2

วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาแนวคิด ทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยขอนำเสนอโดยลำดับ ดังนี้

- 2.1. ทฤษฎีในแนวคิดเกี่ยวกับความต้องการ
- 2.2. สาระสำคัญของสวนสุขภาพ และสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ
- 2.3. ความรู้และสาระสำคัญเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และนันทนาการ
 - 2.3.1 ความหมายของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
 - 2.3.2 หลักสำคัญและความจำเป็นต้องออกกำลังกาย
 - 2.3.3 หลักการออกกำลังกาย กีฬา นันทนาการ เพื่อสุขภาพ
 - 2.3.4 การเลือกกีฬาเพื่อสุขภาพ
 - 2.3.5 ประโยชน์และโทษของการออกกำลังกาย
 - 2.3.6 ความต้องการการออกกำลังกาย
- 2.4. การดำเนินงานให้บริการการออกกำลังกาย
- 2.5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

2.1. ทฤษฎีในแนวคิดเกี่ยวกับความต้องการ

2.1.1 ความต้องการ หมายถึง ความต้องการการเป็นสิ่งที่ถูกสร้างขึ้น และใช้แทนแรงผลักดัน ซึ่งก่อให้เกิดการรับรู้ ปัญหา ความขาดซึ่ง ความต้องการนี้อาจจะเกิดจากความต้องการทางสรีระ หรือเกิดจากแรงกดดันของสังคมและสิ่งแวดล้อม มาสโลว์ (Maslow อ้างใน ประสาร ทิพย์ธรา. 2525) ได้กล่าวไว้ว่า แรงจูงใจของมนุษย์นั้น ประกอบด้วยความต้องการทางสังคม และความต้องการทางจิตและสังคม แบ่งออกเป็น 5 ชั้น คือ

1. ความต้องการทางกายภาพ ได้แก่ ความต้องการทางอาหาร น้ำ เครื่องนุ่งห่ม และเพศ เป็นต้น ความต้องการทางกายภาพนี้ เป็นความต้องการด้านพื้นฐานของบุคคล

2. ความต้องการความปลอดภัยและความมั่นคงในสังคมที่ดี กฎระเบียบ และมีการรักษากฎหมายอย่างเคร่งครัด บุคคลในสังคมนั้น ๆ ก็จะได้รับสนองตอบต่อความต้องการความปลอดภัย

3. ความต้องการความรักและความเป็นพวกเดียวกัน เชื่อว่ามนุษย์จะมีความต้องการ คือความรัก ความอบอุ่น การได้รับการยอมรับ

4. ความต้องการการรู้จักคุณค่าของตนเอง คือต้องการให้คนอื่นมองเขาในระดับสูงขึ้น จะมีความพยายามมากในการทำงานให้บรรลุเป้าหมายที่เขาต้องการ เมื่อทำได้จะทำให้เขาได้ตระหนักถึงคุณค่าของตนเอง

5. ความต้องการที่จะรู้ถึงศักยภาพที่แท้จริงของตนเอง มาสโลว์เชื่อว่าความต้องการที่จะรู้ถึงศักยภาพที่แท้จริงของคนเองนั้น เป็นแรงจูงใจที่สูงที่สุดของมนุษย์ เป็นความต้องการที่จะเติมตัวเองให้เต็ม

2.1.2 ทฤษฎีความต้องการ

ทฤษฎีความต้องการของมาสโลว์ (Maslow, Hierarchy of needs) ได้ตั้งทฤษฎีนี้โดยมีแนวความคิดพื้นฐานว่า มนุษย์มีความต้องการตลอดเวลา และความต้องการเหล่านี้เองที่ไปกระตุ้นให้เกิดพฤติกรรม โดยความต้องการที่ยังไม่ได้รับการตอบสนองจะเป็นสาเหตุแห่งพฤติกรรมอีกต่อไปความต้องการตามแนวคิดของ Maslow ทางด้านสรีระ (physiological needs) เป็นความต้องการเบื้องต้นที่จำเป็นสำหรับการดำรงชีวิต เช่น ความต้องการพัฒนาร่างกาย ต้องการการเคลื่อนไหว ความตื่นเต้น สนุกสนาน ความต้องการพักผ่อนหย่อนใจ ได้รับความสนุกสนาน แสวงหาความมั่นคงทางใจและการมีเพื่อน (นิติย์ บุญงามมงคล, 2528)

2.2. สาระสำคัญของสวนสุขภาพและสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ

2.2.1 สวนสุขภาพ หมายถึง การจัดสวนชนิดหนึ่งซึ่งทางองค์การของรัฐ หรือเอกชนได้จัดขึ้น โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจสำหรับประชาชน ได้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เพื่อการศึกษาพันธุ์ไม้ชนิดต่าง ๆ เพื่อเสริมสร้างสภาวะแวดล้อมของเมือง เพื่อการรักษาศิลปวัฒนธรรม และเพื่อการออกกำลังกายรักษาสุขภาพและพลานามัย

สวนสุขภาพในเมืองเกิดขึ้นด้วยสาเหตุหลายประการ

1. สวนสุขภาพที่มุ่งจะจัดกิจกรรมสำหรับเด็ก และเยาวชนเพื่อพัฒนาการเล่น และความเจริญเติบโตของเด็ก ได้แก่ สนามเด็กเล่น (Play Ground หรือ Play Lots) ซึ่งมีอุปกรณ์ต่าง ๆ ที่ประดิษฐ์ให้เล่น เพื่อให้เกิดการพัฒนากล้ามเนื้อ ทำให้เด็กได้แสดงออก และเกิดความสุขสนุกสนาน เช่น ชิงช้า กระดานลื่น เครื่องปั่นป่าย กระบะทราย เก้าอี้โยก สะพานไม้ ฯลฯ

2. สวนหย่อม เป็นสวนพันธุ์ไม้ชนิดต่าง ๆ ที่จัดขึ้นในบริเวณพื้นที่สวนสุขภาพที่ไม่ใหญ่โตหรือบริเวณถนน เกาะกลางถนน วงเวียน ตลอดจนพื้นที่ย่านอาคารธุรกิจการค้าที่ต้องการจัดให้ที่พักผ่อนบริเวณพักอาศัย หรือพื้นที่สีเขียว (Green Area หรือ Mini-Park)

3. สวนสุขภาพเพื่อนบ้าน (Neighborhood Park) เป็นสวนสุขภาพที่หมู่บ้านหรือชุมชน ได้เห็นความสำคัญของสถานที่สาธารณะบริการสมาชิก นอกจากจะมีสวนไม้ดอกพันธุ์ไม้ต่าง ๆ ยังอาจจะมีสนามกีฬา สระว่ายน้ำ ห้องเอนกประสงค์ ศูนย์สุขภาพ และสมรรถภาพ สนามเด็กเล่น เป็นต้น

4. สวนสุขภาพเทศบาล ท้องถิ่น (Municipal Park) เป็นสวนสุขภาพที่ใช้เงินภาษีอากรของท้องถิ่นจัดบริการแก่ประชาชน เพื่อเป็นสถานที่ส่วนรวม เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เพื่อจัดกิจกรรมหรือเป็นศูนย์บริการของครอบครัว ตั้งแต่ วัยเด็ก ผู้ใหญ่ และสูงอายุ ได้มีส่วนร่วมเข้าร่วมกิจกรรมตามความสนใจ เช่น การจัดสวนพันธุ์ไม้ชนิดต่าง ๆ การจัดห้องสมุด สำหรับประชาชน ศูนย์พัฒนาสุขภาพ สมรรถภาพ ศูนย์เยาวชน สนามเด็กเล่น เป็นต้น (สมบัติ กาญจนกิจ, 2540)

2.2.2 สถานที่พักผ่อนหย่อนใจ

แหล่งนันทนาการ คือ ศูนย์บริการนันทนาการ หรือหน่วยพักผ่อนหย่อนใจ (Park Agency) ปัจจุบันในสหรัฐอเมริกาเรียกว่า แผนกนันทนาการและสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ (Recreation and Park Department) มีจุดมุ่งหมายและวัตถุประสงค์ที่สำคัญเพื่อสร้างเสริมประสบการณ์และจัดบริการทางด้านนันทนาการ สำหรับบุคคลและชุมชน หน่วยงานที่รับผิดชอบได้แก่ หน่วยงานของรัฐ หรือสาธารณะ (Public) หน่วยงานของรัฐวิสาหกิจหรือกึ่งสาธารณะ (Semi-Public) และหน่วยงานเอกชน (Private) ซึ่งรวมทั้งประเภทองค์การอาสาสมัครและธุรกิจการค้า (Voluntary and Commercial Recreation)

ความหมาย

ปาร์ก หรือสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ หมายถึง บริเวณพื้นดินหรือพื้นน้ำที่จัดขึ้นเพื่อเป็นศูนย์บริการนันทนาการ ในช่วงเวลาว่างสำหรับประชาชน ปาร์กแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ

1) ปาร์กที่ปรับปรุงแล้ว (Improved Land) หมายถึง สถานที่จัดการเป็นระบบมีการจัดเตรียมอาคารสถานที่ พันธุ์ไม้ และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ดำเนินการโดยรัฐหรือเอกชน เช่น สวนสาธารณะเทศบาลเมือง (Municipal Park) สวนสาธารณะเพื่อนบ้าน (Neighborhood Park) สวนหย่อม (Mini-Park or Green Area) สนามเด็กเล่น (Play Lots หรือ Tot Lots) สวนพฤกษศาสตร์ สวนรุกขชาติ วนอุทยาน และอุทยานแห่งชาติ เป็นต้น

2) ปาร์กที่ยังไม่ได้ปรับปรุง (Primitive or Unimproved Land) หมายถึง พื้นที่ดินหรือพื้นน้ำที่ยังเป็นธรรมชาติ ไม่ได้จัดให้เป็นระบบสวน แต่มีความงามธรรมชาติ ซึ่งสมควรแก่ การอนุรักษ์เพื่อการศึกษา และการพักผ่อนหย่อนใจธรรมชาติเหล่านี้ ได้แก่ เกาะ แก่ง ภูเขา ป่าไม้ ถ้ำ ทะเลสาบ น้ำตก โป่ง น้ำร้อน หนอง บึง หาดทราย หาดหิน ชากิ่งดำบรรพ์ สัตว์นานา ธรรมชาติ

อื่น ๆ ได้แก่ วนอุทยาน (Forest Satate Park) อุทยานแห่งชาติ (National Park) ซึ่งในบริเวณปาร์คมี ทั้งปรับปรุงและยังไม่ได้ปรับปรุง (สมบัติ กาญจนกิจ, 2540)

2.2.3 สวนสุขภาพ

จากการรายงานผลการศึกษาดัชนีชี้ (การพัฒนาการกีฬาของไทย พ.ศ.2536) ระบุว่า ด้าน สถานกีฬาและวัสดุอุปกรณ์ของงานข้อมูลพื้นฐาน กองนโยบายและแผนการกีฬาแห่งประเทศไทย สำนักนายกรัฐมนตรี เพื่อรวบรวมข้อมูลพื้นฐานที่จะกำหนดเป็นดัชนีชี้ การพัฒนาการกีฬาของ ประเทศไทย ด้านสถานกีฬาและวัสดุอุปกรณ์อันจะเป็นประโยชน์ในการวางแผน และกำหนด เป้าหมายการพัฒนาสถานกีฬาต่อไปนั้น จากผลรายงานได้ข้อสรุปสำหรับสวนสุขภาพได้ว่า สถาน กีฬาสวนสุขภาพทั่วราชอาณาจักรมีสวนสุขภาพ 0.3 แห่งต่อประชากร 1 แสนคน โดยแบ่ง เขตกรุงเทพมหานครมีน้อยกว่า 1 แห่งต่อประชากร 1 แสนคน ส่วนภูมิภาคมีสวนสุขภาพน้อยกว่า 1 แห่งต่อประชากร 1 แสนคนเช่นกัน ในเขตกีฬาทั้ง 10 เขต ทั่วราชอาณาจักรปรากฏว่า กรุงเทพมหานครมีสวนสุขภาพ 25 แห่ง ส่วนภูมิภาค มีสวนสุขภาพ 131 แห่ง

สวนสุขภาพ ที่มีมากที่สุด เรียงตามลำดับดังนี้

เขตกีฬา 10 มี 25 แห่ง

เขตกีฬา 5 มี 23 แห่ง

เขตกีฬา 4 มี 20 แห่ง

จังหวัดที่มีสวนสุขภาพมากที่สุดเรียงตามลำดับดังนี้

จังหวัดชลบุรี มี 7 แห่ง

จังหวัดกาฬสินธุ์ นครสวรรค์ มีอย่างละ 5 แห่ง

จังหวัดเลย มี 2 แห่ง

สวนสุขภาพในส่วนภูมิภาค

มีทั้งหมด 131 แห่ง มีระยะวิ่งตั้งแต่ 20 เมตรจนถึง 200 เมตร 300 - 1,000 เมตรและมีจุดฝึก เสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตั้งแต่ 1 - 10 จุด และมีมากที่สุด 12 จุด ใช้งบประมาณในการจัดสร้าง 15,000 - 80,000 บาท 200,000 - 300,000 บาท หน่วยงานที่ใช้งบประมาณจัดสร้างคือการศึกษาแห่งประเทศไทย รัฐบาล และเอกชน ใช้งบประมาณ พ.ศ. 2535 ในการดูแลรักษามีเจ้าหน้าที่และคนงาน ดูแลรักษา 1 - 10 คน ในปี พ.ศ. 2535 มีผู้มาใช้บริการประมาณ 100 - 500 คน 1,000 - 2,000 คน และ 5,000-10,000 คน (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2536)

2.2.4 ประวัติสวนสุขภาพในจังหวัดเลย

สวนร่วมใจเฉลิมพระเกียรติ สวนสาธารณะกุดป่องเริ่มสร้างปี พ.ศ.2530 แล้วเสร็จปี พ.ศ.2531 ประวัติความเป็นมาสวนร่วมใจเฉลิมพระเกียรติ สวนสาธารณะกุดป่อง จังหวัดเลย

เริ่มสร้างปี พ.ศ. 2530 แล้วเสร็จ ปี พ.ศ.2531 สวนสาธารณะกุดป่องแต่เดิมเป็นสวนสาธารณะธรรมชาติบนพื้นที่ที่เป็นพื้นที่เดิมประมาณ 17 ไร่ 3 งาน 67 ตารางวา ซึ่งมีลำน้ำล้อมรอบเป็นรูปครึ่งวงกลม เรียกว่าลำน้ำกุดป่อง ซึ่งมีพื้นที่น้ำทั้งหมดประมาณ 14 ไร่ 3 งาน 67 ตารางวา เมื่อรวมพื้นที่ทั้งหมดเข้าด้วยกันจะมีพื้นที่ประมาณ 32 ไร่ 3 งาน 34 ตารางวา ซึ่งสวนสาธารณะแห่งนี้อยู่ในความดูแลรักษาของเทศบาลเมืองเลยสมัยแต่ก่อนมา พื้นที่สวนสาธารณะกุดป่องแห่งนี้ใช้เป็นสถานที่จัดงานประเพณีสำคัญ เช่น งานประเพณีวันลอยกระทง และงานดอกฝ้ายบานที่เมืองเลย มีการจัดให้มีการแข่งขันเรือยาวในลำน้ำกุดป่องแห่งนี้ด้วยเป็นประจำ ต่อมางานดอกฝ้ายบานที่เมืองเลยได้ย้ายสถานที่จัดไปอยู่บริเวณสนามหน้าศาลากลางจังหวัด จึงเหลือเพียงงานประเพณีลอยกระทง

ต่อมาปี พ.ศ.2530 เทศบาลเมืองเลยร่วมกับทางจังหวัดได้มีโครงการจัดสร้างสวนสาธารณะกุดป่องเดิมให้เป็นสวนสุขภาพบนพื้นที่ที่เป็นพื้นดิน เนื้อที่ 17-3-67 ไร่ เพื่อให้ประชาชนได้มีสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ และออกกำลังกายถือว่าสวนสาธารณะแห่งนี้เป็นปอดของชาวเมืองเลยในเขตเมือง โดยได้ออกแบบเป็นสวนหย่อมและจัดสร้างจุดพักผ่อนกลางแจ้งไว้ในสวนสาธารณะกุดป่องด้วย โดยรับการสนับสนุนงบประมาณจากภาคเอกชน หน่วยงาน ชมรม สมาคม พ่อค้า ประชาชนและส่วนราชการต่าง ๆ การก่อสร้างแล้วเสร็จสมบูรณ์เมื่อปี พ.ศ. 2531

สภาพทั่วไป สวนสาธารณะกุดป่องปัจจุบันมีลักษณะร่มรื่น มีการจัดปลูกสวนหย่อมไว้อย่างสวยงาม มีพันธุ์ไม้ชนิดต่าง ๆ ที่ปลูกไว้หลายชนิด ได้แก่ ไม้ตระกูลปาล์ม มากชนิดต่าง ๆ ตะโก จันทน์ผา ผกากรอง โมก สาเก สารภี ฯลฯ รวมทั้งสนามหญ้า นอกจากนั้นยังมีศาลาพักผ่อนหย่อนใจภายในสวนอีก 4 หลัง เพื่อให้ประชาชนที่เข้าไปพักผ่อนได้มีที่นั่งพักผ่อน รวมทั้งมีสะพานทอดข้ามแม่น้ำกุดป่อง บริเวณข้างศาลเจ้าพ่อกุดป่อง และศาลหลักเมือง เพื่อให้ผู้ที่เข้าไปท่องเที่ยวได้เดินดูทิวทัศน์ของลำน้ำกุดป่องและพื้นที่ใกล้เคียง บุคลากร มีลูกจ้าง เจ้าหน้าที่ดูแลบำรุงรักษาต้นไม้และสนามหญ้า จำนวน 5 คน และเจ้าหน้าที่คอยควบคุมดูแล 1 คน (เทศบาลเมืองเลย, 2540)

2.2.5 ประวัติสวนสุขภาพเฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษามหาราชนี จังหวัดเลย

ประวัติความเป็นมา แต่เดิมก่อนที่จะเป็นสวนสุขภาพเฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษามหาราชนี้นั้นพื้นที่แห่งนี้มีลักษณะเป็นเลิงขนาดใหญ่ อุดมไปด้วยดินข่อยและดินไม้ชนิดอื่น มีลักษณะรกร้างว่างเปล่า เป็นที่ดินของทางอำเภอเมืองเลยส่วนหนึ่ง และที่ดินของเทศบาลเมืองเลยอีกส่วนหนึ่ง ที่เหลือเป็นที่ดินที่ออกเช่าริมคลองแม่น้ำเลย ต่อมาทางจังหวัดมีโครงการให้ทางเทศบาลเมืองเลยจัดสร้างสวนสุขภาพ เพื่อเป็นสถานที่พักผ่อนหย่อนใจของประชาชนอีกแห่งหนึ่ง โดยให้ทางเทศบาล

เมืองเลยจัดทำโครงการขอเงินสนับสนุนส่วนภูมิภาคและท้องถิ่นมีที่กว่า 34 ไร่ ปัจจุบันจึงกลายมาเป็นสวนสุขภาพเฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษามหาราชนี

สภาพทั่วไป สวนสุขภาพเฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษามหาราชนี เป็นสวนสุขภาพขนาดใหญ่ที่สุดของเทศบาลเมืองเลย ในปัจจุบันมีขนาดใหญ่กว่าสวนร่วมใจเฉลิมพระเกียรติ สวนสาธารณะกุดป่อง มีสะพานแขวนทอดข้ามไปยังสวนบริเวณตรงข้างด้านหน้าสำนักงานเทศบาลเมืองเลย ภายในสวนมีอาคารเก็บวัสดุกับเรือนเพาะชำต้นไม้ จำนวน 2 หลัง มีศาลาพักผ่อนภายในสวนจำนวน 2 หลัง และห้องน้ำสาธารณะ จำนวน 1 หลัง มีการปลูกไม้ดอกไม้ประดับ เพื่อให้เกิดความสวยงาม ปัจจุบันอยู่ในระหว่างการปรับปรุงเพื่อจัดปลูกสวนหย่อมหลาย ๆ จุด เพื่อความสวยงามและเหมาะสม พื้นที่สวนด้านหลังทิศตะวันออกมีการสร้างอุทยานไม้ไทยโดยการนำไม้ไทยมาปลูก ได้แก่ ป๊อป ทองหลวง ชงโค วรรณิการ์ ราชวดี ทองหลวงค่าง ประดู่ แดง สุพรรณิการ์ กระดังงา จำปี จำปา แก้ว ลั่นทม ฯลฯ บุคลากร มีลูกจ้างเจ้าหน้าที่ดูแลบำรุงรักษาต้นไม้ และสนามหญ้า จำนวน 13 คน และเจ้าหน้าที่ควบคุมดูแล 1 คน (เทศบาลเมืองเลย, 2540)

สวนสุขภาพของจังหวัดเลยทั้งสองแห่งนี้ ปัจจุบันได้บริการประชาชนจังหวัดเลยในการใช้บริการการออกกำลังกาย และพักผ่อนตลอดจนเป็นสถานที่ท่องเที่ยวสำหรับประชาชน ต่างจังหวัด นับว่าสวนสุขภาพทั้งสองแห่งนี้นอกจากจะใช้ประโยชน์ในการออกกำลังกายของชาวจังหวัดเลยแล้ว ยังจัดเป็นสถานที่ท่องเที่ยวอีกแห่งในจังหวัดเลยด้วย

2.2.6 การดำเนินงานของสวนสุขภาพในจังหวัดเลย

หน่วยงานเทศบาลโดยกองช่าง ได้นำมติของทางจังหวัดและเทศบาลเมืองเลย ในการให้มีการปรับปรุงสวนสาธารณะเดิมที่ใช้ในการจัดงานเทศกาล ให้เป็นสวนสุขภาพเพื่อการออกกำลังกายและพักผ่อนของประชาชนในเขตเทศบาลและใกล้เคียง โดยได้ดำเนินงานตามขั้นตอนดังนี้

ขั้นตอนการดำเนินงาน

- สำรวจพื้นที่
- ประมาณค่าใช้จ่าย
- ออกแบบก่อสร้าง
- หางบประมาณสนับสนุน
- จัดทำโครงการ
- เสนอโครงการระยะยาว จัดสร้าง 5 ปี
- เข้าสภาเทศบาล
- ได้รับความเห็นชอบจากสภา

งบประมาณการก่อสร้างสวนร่วมใจเฉลิมพระเกียรติ

เทศบาลได้กู้ยืมเงินส่งเสริมกิจกรรมเทศบาล	จำนวน	2,835,400	บาท
งบประมาณเทศบาลเมืองเลย	จำนวน	2,657,557	บาท
การกีฬาแห่งประเทศไทยช่วยในการก่อสร้างจุดสมรรถภาพ			
12 จุด เป็นเงิน	จำนวน	300,000	บาท
ภาคเอกชนและชมรมต่าง ๆ ในจังหวัดเลย	จำนวน	460,510	บาท
รวมเป็นเงินทั้งสิ้น	จำนวน	6,253,467	บาท

งบประมาณก่อสร้างสวนร่วมใจเฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษามหาราชา

งบประมาณเทศบาลเมืองเลย	จำนวน	8,760,000	บาท
ภาคเอกชนในจังหวัดเลยให้การสนับสนุน	จำนวน	505,600	บาท
รายได้จากส่วนอื่น ๆ	จำนวน	9,021,720	บาท
รวมเป็นเงินทั้งสิ้น	จำนวน	10,287,320	บาท

ภาครัฐ เอกชนและชมรมต่าง ๆ ที่ให้การสนับสนุนในการจัดสร้างสวนสุขภาพคือ

1. หน่วยงานเทศบาลเมืองเลย
2. การกีฬาแห่งประเทศไทย
3. ชมรมเอกชน
 - ชมรมชาวปักษ์ใต้
 - ชมรมศิษย์เก่าธรรมศาสตร์
 - ชมรมศิษย์เก่าจุฬา
 - ศ.ส.วัชรินทร์ เกตะวันดี
 - ศ.ส.ประชา บุญยเนตร
 - พล.เอก อาทิตย์ กำลังเอก
 - ร้านราชการเกษตร
 - เหล่ากาชาดจังหวัดเลย
 - จังหวัดทหารบกอุดรส่วนแยกเลย

2.2.7 กิจกรรมในสวนสุขภาพจังหวัดเลย

กิจกรรมนันทนาการ ถือเป็นหัวใจสำคัญอย่างยิ่งต่อบุคคล ครอบครัว ชุมชน สังคมและประเทศชาติ ทั้งนี้เพราะว่ากิจกรรมเป็นสื่อที่จะช่วยพัฒนาความเจริญเติบโตทางด้านต่าง ๆ เช่น ทางกาย อารมณ์ สังคม สติปัญญา และจิตใจของประชาชน กิจกรรมนันทนาการส่งเสริมพัฒนาชุมชน และสังคมในด้านคุณภาพชีวิต ในช่วงเวลาว่างหรือเวลาอิสระ (สมบัติ กาญจนกิจ, 2540)

กิจกรรมที่ทางสวนสุขภาพจังหวัดเลย ได้จัดให้ประชาชนมีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนในจังหวัดมีสุขภาพดีทั้งทางร่างกายและจิตใจ
2. เพื่อส่งเสริมการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ต่อตนเอง ในการพัฒนาทางกาย อารมณ์

สังคม สติปัญญาและจิตใจ

3. เพื่อส่งเสริมความรัก ความเข้าใจอันดี มีมนุษยสัมพันธ์ ให้สมาชิกในครอบครัวได้รับ

ความสุข สนุกสนานและเพลิดเพลิน

กิจกรรมที่มีในสวนสุขภาพ มีทั้งกิจกรรมกลางแจ้งและในร่มดังนี้

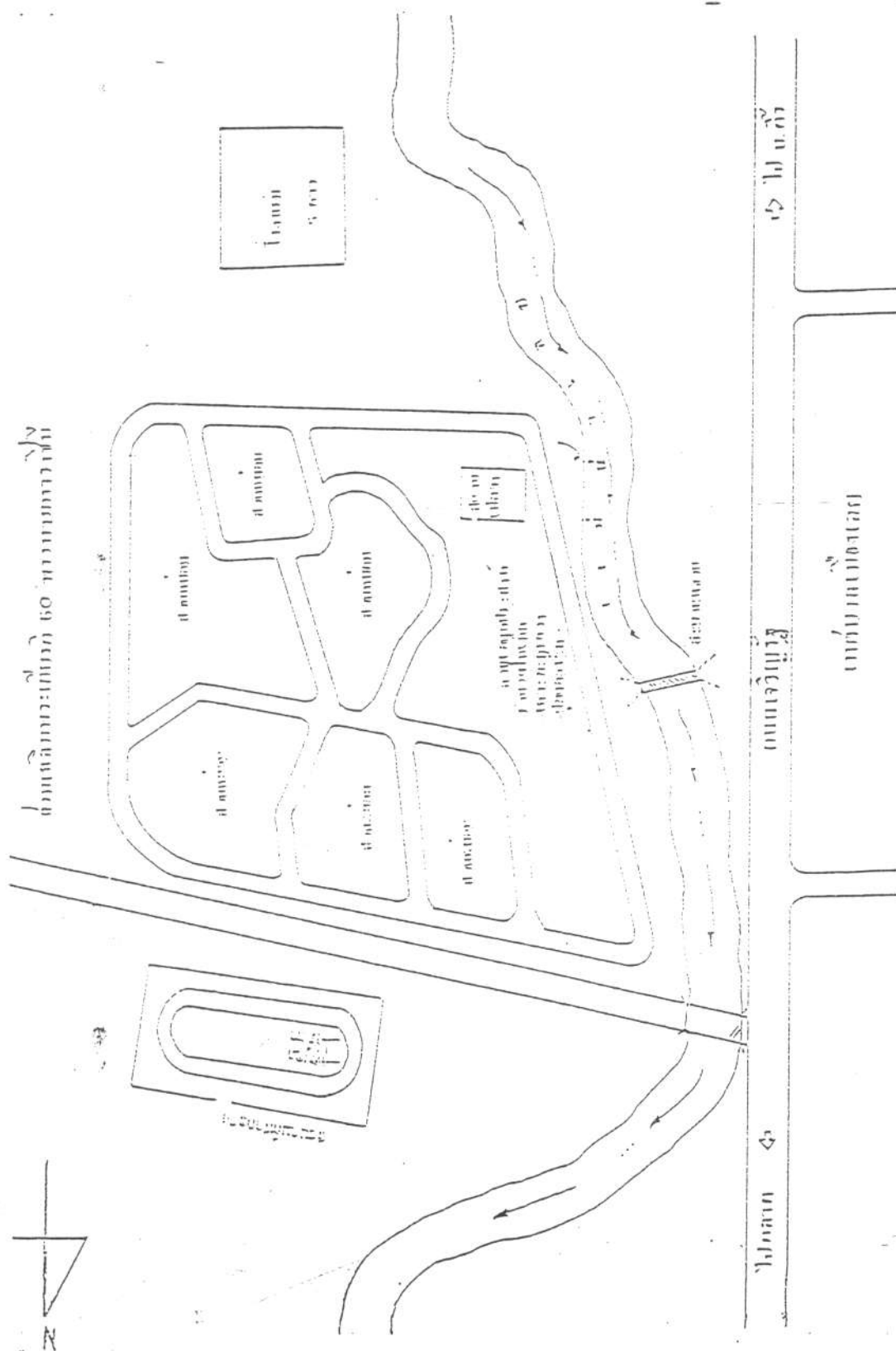
กิจกรรมกลางแจ้ง ได้แก่

- เดินแอโรบิก
- ตะกร้อวง
- ฟุตบอลสนามเล็กและใหญ่
- มวยไทเก๊ก
- เปตอง
- เดินเพื่อสุขภาพ
- เทนนิส
- ชมรมนักวิ่งเพื่อการแข่งขัน
- กีฬา

กิจกรรมในร่ม ได้แก่

- ตะกร้อ
- แบดมินตัน
- เทเบิลเทนนิส
- วอลเลย์บอล
- คณิต
- บาสเกตบอล

(เทศบาลเมืองเลย, 2541)



ภาพที่ 2 สวนสุขภาพเฉลิมพระเกียรติ 60 พรรษา มหาราชินี จังหวัดเลย

2.3. ความรู้และสาระสำคัญเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพและนันทนาการ

ได้มีผู้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้หลายประการดังนี้

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใด ส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงานหรือใน การเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายจะต้องใช้กำลังกายมากน้อยแตกต่างกันไป ตามลักษณะของงานนั้นว่าจะมากน้อยเพียงใด หนักเบาเพียงไหน การออกกำลังกาย เป็นกิจกรรม ของกล้ามเนื้อที่ทำให้ร่างกายมีสุขภาพและรูปร่างดี เพิ่มศักยภาพในกีฬา หลังการบาดเจ็บ หรือพิการ ได้อีกด้วย การออกกำลังกายจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้เช่น กายบริหาร การเดิน วิ่งเหยาะ ขี่จักรยาน หรือฝึกด้วยกีฬาไม่คำนึงถึงการแข่งขัน มุ่งความสนุกสนานเพลิดเพลินและสุขภาพ

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2523) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย (Physical Exercise) หมายถึง การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายที่บุคคลเลือกกระทำ เพื่อให้ร่างกายได้รับการเคลื่อนไหว ในอันที่จะช่วยให้กล้ามเนื้อได้ทำงานและเกิดการเจริญเติบโต ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง ทรวดทรงดี ปอด หัวใจ ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเกิดประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัยแก่ผู้ ปฏิบัติเป็นประการสำคัญ

สุชาติ โสมประยูร (2523) ได้ให้ความหมาย การออกกำลังกาย (Exercise) หมายถึงการ ออกแรงเพื่อกิจกรรมร่างกายทุกลักษณะ ที่ทำให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวจนรู้สึกเหนื่อย และเป็น ผลให้หัวใจเต้นเร็วมากกว่าปกติ ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมที่ทำด้วยความสมัครใจหรือฝืนใจ

จากความหมายทั้งหมดที่กล่าวมาแล้วพอสรุปได้ว่า การออกกำลังกายหมายถึง การที่ ร่างกายใช้พลังงานที่สะสมเอาไว้ออกมากระตุ้นให้กล้ามเนื้อเกิดการเคลื่อนไหว และส่งผลให้ อวัยวะที่อยู่ในการควบคุมของกล้ามเนื้อนั้น ๆ มีการเคลื่อนไหวตามไปด้วย และส่งผลให้ได้ กำลังแรงงานมาปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ตามต้องการ รวมทั้งส่งเสริมให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง และช่วยให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.3.1 ความหมายของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

กีฬาเพื่อสุขภาพ หมายถึง การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายที่มีจุดประสงค์แน่นอนในการ พัฒนาสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจ ซึ่งอาจหมายถึง การดำรงรักษาสุขภาพที่ดีอยู่แล้วมิให้ลดถอยลง ปรับปรุงสุขภาพที่ทรุดโทรมให้ดีขึ้น ป้องกันโรคภัยเนื่องกับการขาดการออกกำลังกาย ตลอดจน ช่วยแก้ไขหรือฟื้นฟูสภาพร่างกายจากโรคบางอย่าง กีฬาเพื่อสุขภาพจึงมีลักษณะที่แตกต่างจากการ แข่งขันมาก เพราะมิได้เกี่ยวข้องกับชัยชนะหรือชื่อเสียงเช่นกีฬาแข่งขัน (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2525)

กรมพลศึกษา (2526) ได้ให้คำจำกัดความว่าการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นการใช้กล้ามเนื้อและร่างกายให้การเคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เพื่อเสริมสร้างความอดทนการทำงานของปอดและหัวใจ เป็นผลทำให้อัตราชีพจรขณะพักต่ำลง ความดันเลือดต่ำลง ช่วยลดไขมันที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพเป็นผลทำให้ปอดและหัวใจ ตลอดจนการไหลเวียนเลือดแข็งแรง ตัวอย่างเช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน กระโดดเชือก และว่ายน้ำ และจะต้องประกอบด้วยหลัก 3 ประการ คือ หนักพอ นานพอ และบ่อยพอ โดยการออกกำลังกายใช้แรงน้อยแต่กระทำติดต่อกันเป็นระยะเวลานานพอที่จะมีผลทำให้เกิดความอดทนของปอดและหัวใจ

2.3.2 หลักสำคัญและความจำเป็นของการออกกำลังกาย

ฐิติกร ศิริสุขเจริญพร (2541) ได้กล่าวไว้ว่า ธรรมชาติสร้างมนุษย์และสัตว์เพื่อให้มีการเคลื่อนไหวเป็นประจำ ถ้าทำการเคลื่อนไหวไม่เพียงพอจะเกิดความบั่นป่วน ทำให้สุขภาพเสื่อมโทรม ในที่สุดอาจจะเกิดโรคจนถึงกับเสียชีวิตได้ ตัวอย่าง เช่น “โรคหัวใจล้มเหลว” เพราะเสื่อมสภาพ ซึ่งเกิดแก่คนที่นั่งประจำทำงานอยู่กับที่ทั้งวัน ไม่ค่อยมีโอกาสดอกกำลังกาย นอกจากนี้ก็มีโรคกระดูกเสีย โรคท้องผูกเรื้อรัง ตลอดจนโรคเส้นประสาท กล้ามเนื้อ โดยทั่วไปคนที่มีการเคลื่อนไหวหรือการออกกำลังกายไม่เพียงพอ ย่อมมีสุขภาพอยู่ในเกณฑ์ไม่สมบูรณ์ ถ้าหากได้ออกกำลังกายเสียบ้างก็อาจจะแก้ไขภาวะที่ผิดปกติ เพื่อความสมบูรณ์ของร่างกายและช่วยให้อายุยืนยาวขึ้นได้ การออกกำลังกายนี้ต้องจัดให้เหมาะกับภาวะร่างกาย เช่น เกี่ยวกับเพศและความแข็งแรงที่มีอยู่โดยเฉพาะคนสูงอายุ ถ้าจัดไม่เหมาะสมก็อาจจะไม่ได้ผลที่ต้องการ หรืออาจจะให้ผลร้าย ดังนั้นจึงต้องการมีการตรวจสอบร่างกายเสียก่อน ประกอบกับการทดสอบผลของการซ้อมเป็นระยะ ๆ ไปเพื่อจะได้สามารถปรับปรุงระบบการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพของร่างกายอยู่เสมอ

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523) ได้กล่าวไว้ว่า การเจริญเติบโตและการเสื่อมโทรมของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายจะเป็นไปตามกฎธรรมชาติ ร่างกายของคนเรานั้นธรรมชาติสร้างมาสำหรับให้ออกแรงใช้งาน ถ้าอวัยวะใดได้รับการใช้งานอย่างถูกต้องและเพียงพอก็จะเจริญขึ้นทั้งรูปร่างและความสามารถในการทำงาน ถ้าอวัยวะใดไม่ใช้งานหรือใช้งานหนักเกินไป จะทำให้เกิดความเสื่อมโทรมและหมดสมรรถภาพไปก่อนเวลาอันควร การออกกำลังกายเป็นวิธีทางธรรมชาติที่ทำให้ อวัยวะต่าง ๆ ถูกใช้งานอย่างถูกต้องเหมาะสมและเพียงพอทำให้อวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกายเจริญและพัฒนาขึ้น และออกกำลังกายอย่างถูกต้องสม่ำเสมอ จะทำให้สุขภาพสมบูรณ์และแข็งแรงขึ้น รูปร่างได้สัดส่วนกินได้นอนหลับไม่มีโรคภัยไข้เจ็บมารบกวน บุคคลที่ปกติทำการงานโดยไม่ใช้กำลังหรือใช้กำลังแต่น้อย มีความจำเป็นอย่างยิ่งต้องหาเวลาในการออกกำลังกายให้เพียงพอ

ต่อความต้องการตามธรรมชาติอย่างถูกต้องสม่ำเสมอ พึงระลึกอยู่เสมอว่าการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพนั้นจะต้องค่อยเป็นค่อยไป และยังไม่มียุทธวิธีใดที่จะทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ขึ้นได้ในระยะเวลาเพียงวันเดียวหรือสองวัน นอกจากจะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในระยะเวลาที่นานพอ จึงจะทำให้ร่างกายมีพัฒนาการขึ้น

2.3.3 หลักการออกกำลังกายที่พำนันทนาการเพื่อสุขภาพ

2.3.3.1 หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ รู้จักความเหมาะสมหรือสภาพร่างกายของตนเอง เพราะปรากฏว่า มีผู้ออกกำลังกายจำนวนมากที่ได้รับบาดเจ็บหรืออันตรายจากการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งที่เกิดจากการไม่ปฏิบัติตามหลักการขั้นตอนของการออกกำลังกาย หรือเลือกวิธีการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสมกับคน การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ถูกต้องต้องดำเนินการตามหลักการต่อไปนี้ (ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา, 2533)

- 1) ต้องใช้วิธีค่อยเป็นค่อยไปคือ เริ่มต้นด้วยปริมาณน้อย และการออกกำลังกายง่าย ๆ แล้วค่อย ๆ เพิ่มปริมาณและเพิ่มความยากขึ้นตามลำดับ จนร่างกายสามารถปรับตัวได้
- 2) ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกาย ไม่ควรให้เป็นเฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่ง มิฉะนั้นผลที่ได้รับจะไม่ดี และอาจทำเหตุยุ่งยากได้หลายอย่าง
- 3) การออกกำลังกายควรทำอย่างสม่ำเสมอ จะทำทุกวันหรือทุกสองวันหรือทุกสามวันก็ได้แล้วแต่เหตุการณ์และความสะดวก แต่ควรทำอย่างต่อเนื่อง ตามกำหนดที่วางไว้ และถ้าไม่มีเหตุขัดข้องจำเป็นควรทำในเวลาเดียวกันทุกครั้ง อาจเป็นเวลาเช้าเมื่อตื่นนอนหรือเวลาบ่ายหรือค่ำก็ได้
- 4) ก่อนจะเริ่มโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ควรได้รับการตรวจร่างกายโดยแพทย์โดยเฉพาะผู้สูงอายุ เพื่อตรวจโรคทั่วไปที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย เช่น โรคหัวใจ โรคเบาหวาน หรือโรคความดัน เป็นต้น
- 5) จะต้องงดการออกกำลังกายชั่วคราวในภาวะต่อไปนี้
 - ไม่สบายโดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นไข้หรือมีอาการอักเสบส่วนใดส่วนหนึ่ง
 - หลังจากฟื้นไข้ใหม่ ๆ
 - หลังจากรับประทานอาหารอิ่มใหม่ ๆ
 - ในเวลาที่อากาศร้อนอบอ้าว
 - แพทย์สั่งงดออกกำลังกายชั่วคราว
- 6) ในระหว่างการออกกำลังกายควรหยุดการออกกำลังกายทันทีที่มีอาการต่อไปนี้
 - เวียนศีรษะ คลื่นไส้ ตามืด หรือหน้ามืดเป็นลม
 - รู้สึกคล้ายจะหายใจไม่ทัน หรือหายใจไม่ออก ใจสั่น แน่นหรือเจ็บบริเวณหน้าอก

- ลมออกหู หูติ่งกว่าปกติ
- การเคลื่อนไหวร่างกายควบคุมไม่ได้

7) การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์นั้น ควรเป็นการออกกำลังกายที่ร่างกายได้ออกแรงจริง ๆ โดยให้ร่างกายได้ทำงานมากกว่าปกติ คือ ให้ความรู้สึกเหนื่อย หรือให้ชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ การออกกำลังกายนั้นจึงจะได้ผล

8) สำหรับผู้ที่มีภาระกิจประจำวันมาก ไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการออกกำลังกายได้ ควรทำกิจกรรมที่ง่าย ๆ สามารถออกกำลังกายบริเวณบ้านในระยะเวลาสั้น ๆ เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่ กระโดดเชือก ชกมวยหรืออื่น ๆ เป็นต้น

9) การออกกำลังกาย ควรกระทำสม่ำเสมอ อย่างน้อยวันละ 15-20 นาทีและเพื่อให้การออกกำลังกายมีความสนุกสนาน ไม่เกิดความเบื่อหน่าย อาจจะออกกำลังกายด้วยการเล่นกีฬา หรือตรวจสอบสถิติของการเพิ่มสมรรถภาพของตนเองเป็นประจำควบคู่กันไปด้วย

10) ต้องระลึกอยู่เสมอว่า การออกกำลังกายเป็นเพียงปัจจัยที่สำคัญอย่างหนึ่งในการสร้างสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ได้รับผลได้อย่างแท้จริงแล้ว การรู้จักเลือกรับประทานอาหารที่เป็นประโยชน์ และการรู้จักพักผ่อนที่เพียงพอควรจะต้องปฏิบัติควบคู่ไปด้วยกัน จากการศึกษาของ สไมเลอร์และกุลย์ (1985, อ้างถึงในปริษา กลิ่นรัตน์, 2516) ทำให้ทราบว่า การออกกำลังกายนั้น ถ้าจะให้ได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงแล้ว ควรปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักดังนี้

1) ควรเริ่มออกกำลังกายอย่างเบา ๆ ก่อนแล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มหนักของการออกกำลังกายในวันต่อ ๆ ไป ให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนเลย

2) ผู้ที่พื้นไข้ หรือมีโรคภัยไข้เจ็บประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะออกกำลังกาย

3) ผู้ที่จะประสงค์ออกกำลังกายหนัก ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

4) ในระหว่างออกกำลังกาย ถ้ามีความรู้สึกผิดปกติควรหยุดการออกกำลังกายทันที

5) การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรจะได้ออกแรง โดยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติ เพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้นหรือชีพจรเต้นเร็วผิดปกติ

6) การออกกำลังกายแต่ละครั้ง ควรเหมาะสมกับวัยของตนเองด้วย

7) ผู้ที่มีภาระกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำได้ในบริเวณบ้านในเวลาสั้น ๆ ได้ เช่น เดินเร็ว ๆ วิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่ กระโดดเชือก ชกมวยหรืออื่น ๆ เหล่านี้เป็นต้น

- 8) เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเขย่า สัน ดึงมีประโยชน์น้อยมาก
- 9) การออกกำลังกายควรกระทำสม่ำเสมอทุกวันเป็นประจำ อย่างน้อยวันละ 15-20 นาที
- 10) เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสนุกสนานหรือแรงจูงใจมากขึ้น ควรจดสถิติควบคู่

ไปด้วย

11) ต้องระลึกไว้เสมอว่า การออกกำลังกายเป็นประจำนั้นเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ผลอย่างแท้จริง ควรมีการรับประทานอาหารที่ดีและถูกต้อง มีการพักผ่อนที่เพียงพอไปด้วย

12) ไม่มีวิธีฝึกหรือออกกำลังกายวิธีลัด เพื่อจะได้มาซึ่งสุขภาพ และเสริมสมรรถภาพทางกาย แต่การฝึกการออกกำลังกายจะต้องอาศัยเวลาค่อยเป็นค่อยไป

2.3.3.2 บัญญัติ 10 ประการสำหรับการเล่นและการออกกำลังกาย

บัญญัติ 10 ประการ สำหรับผู้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้การออกกำลังกายไม่ผลเต็มที และไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพผู้ที่ต้องการใช้การออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพพึงยึดข้อปฏิบัติ 10 ข้อ (ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา, 2532) ดังนี้

1) ประมาทคน สภาพร่างกายและความเหมาะสมกับกีฬาชนิดต่าง ๆ ของแต่ละคนไม่เหมือนกัน แม้ในคนเดียวกันในช่วงเวลาหนึ่งกับอีกช่วงเวลาก็แตกต่างกัน การเพิ่มผลของสมรรถภาพจากการฝึกซ้อมมีกฎตายตัวว่า จะต้องเป็นไปตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล ข้อสำคัญถ้าการฝึกซ้อมครั้งนั้นหนักเกินไป หากจะฝึกซ้อมใหม่จะต้องรอให้ร่างกายกลับคืนสู่สภาพเดิมก่อน แล้วเริ่มใหม่ด้วยความหนักที่น้อยกว่าเดิม

2) การแต่งกาย กีฬาแต่ละชนิดต่างก็มีแบบของเครื่องแต่งกายที่แตกต่างกัน ในด้านเคลื่อนไหว ประเภทหรือชนิดของกีฬา ดังนั้นเครื่องแต่งกายเหมาะสมรัดกุมย่อมทำให้การเคลื่อนไหวมีประสิทธิภาพดีกว่า และยังป้องกันอันตรายอันอาจเกิดจากอุบัติเหตุ จากการเล่นกีฬาได้ และควรเลือกแต่งกายให้เหมาะสมกับสภาพภูมิอากาศเช่นกัน เช่น การออกกำลังกายที่ต้องใช้ความ

3) อุดทน ก็ไม่ควรใส่ชุดวอร์ม เพราะชุดวอร์มจุบประส่งค์เพื่อทำร่างกายอบอุ่นเร็วเลือกเวลา ดินฟ้าอากาศ ควรกำหนดเวลาฝึกซ้อมที่แน่นอนและควรเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน การเลือกอากาศอาจทำได้ยาก แต่การเลือกเวลาทุกคนสามารถทำได้ เวลาที่เหมาะสมคือ ตอนเช้าตรู่และตอนเย็น อย่างไรก็ตามหากฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขันควรคำนึงถึงเวลาที่ใช้อย่างจริงจังด้วย

4) สภาพของกระเพาะอาหาร ตามหลักทั่ว ๆ ไป ควรให้งดอาหารหนักก่อนการแข่งขันหรือออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ชั่วโมง สำหรับกีฬาที่ต้องใช้ความอดทนนานเป็นชั่วโมง หากเป็นนักกีฬาต้องมีการปะทะกระเพาะอาหารที่เต็มจะแตกได้ง่ายกว่ากระเพาะที่ว่าง ดังนั้นจึงควรงดการออกกำลังกายในขณะอิ่มจัด

5) การค้ำน้ำ จากการทดลองการขาน้ำทำให้สมรรถภาพลดลง การให้น้ำชดเชยส่วนที่ขาดทำให้สมรรถภาพไม่ลดลง น้ำสำรองในร่างกายมีปริมาณ 2 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัว การให้น้ำชดเชยในปริมาณที่เท่ากับการสูญเสียในการออกกำลังกายจะทำให้สมรรถภาพดีที่สุด ความกระหายน้ำแสดงว่าร่างกายกำลังขาดน้ำ ขาดอยู่เท่าไรก็ใช้ความกระหายเป็นเกณฑ์ แต่จะต้องค่อย ๆ เติบโต ปริมาณการค้ำน้ำออกไป ไม่ควรค้ำน้ำครั้งเดียวหมด

6) ความเจ็บป่วย ความเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพลดลง หากยังออกกำลังกายจะทำให้เป็นอันตรายต่อร่างกาย หรือชีวิตได้ เพราะถ้าเป็นไข้ อุณหภูมิสูงกว่าปกติ การระบายความร้อน และหัวใจต้องทำงานหนัก การไหลเวียนของเลือดเพิ่มขึ้น จากการออกกำลังกายทำให้เกิดการอักเสบทั่วร่างกาย เป็นอันตรายต่อชีวิตในที่สุด

7) ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลังกาย เมื่อเกิดความเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุขึ้น ในระหว่างการออกกำลังกาย ควรหยุดพัก หากเกิดการบาดเจ็บเพียงเล็กน้อย เมื่อได้พักชั่วคราวก็จะหาย ปกติ อาจจะลงเล่นต่อไปได้ แต่ถ้าอาการเดิมกลับเป็นมาขึ้นต้องหยุด คนมีอายุ 35 ปีขึ้นไป ถ้ารู้สึก หายใจ จุกแน่น เจ็บบริเวณหน้าอก ควรหยุดการออกกำลังกายทันที

8) ด้านจิตใจ การออกกำลังกายมีต่อจิตใจในการลดความเครียด ดังนั้นระหว่างการฝึกซ้อม และการออกกำลังกาย จึงควรทำให้จิตใจโปร่งใส ถ้าไม่สามารถจัดปัญหาที่รบกวนจิตใจได้ ควรงด การฝึกซ้อมหรือออกกำลังกาย เพราะจะเป็นสาเหตุที่ทำให้เกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

9) ความสม่ำเสมอ ผลเพิ่มของสมรรถภาพต่าง ๆ นอกจากจะขึ้นอยู่กับปริมาณความหนัก ของการฝึกซ้อมแล้ว ยังขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมออีกด้วย

10) การพักผ่อน หลังการฝึกซ้อมและการออกกำลังกายแล้ว จำเป็นต้องมีการพักผ่อนให้ เพียงพอ โดยสังเกตว่าการฝึกซ้อมครั้งต่อไป ร่างกายจะต้องสดชื่นอยู่ในสภาพเดิมหรือดีกว่าเดิม การพักผ่อนที่เพียงพอทำให้ร่างกายได้ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอ และสร้างเสริมให้แข็งแรงยิ่งขึ้น

2.3.3.3 ความหมายและความสำคัญของนันทนาการ

นันทนาการ เป็นคำที่มาจาก สันสกฤต ที่บัญญัติโดยพระยาอนุมานราชธน หรือเสถียร โกเศศ ตั้งแต่ปี พ.ศ. 2507 ซึ่งมาจากคำว่า นันทน หมายความว่า ร่าเริงสนุกสนาน สันธิกับคำว่า อาการ เรียกว่า นันทนาการ หมายถึง อาการที่สนุกสนานร่าเริง ซึ่งหมายถึง พฤติกรรมของคนเมื่อ เข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ แล้วทำให้เกิดอาการสุข สนุกสนาน ร่าเริง ซึ่งมีความหมายมาจากศัพท์ ภาษาอังกฤษ Recreation นันทนาการ หมายถึงการทำให้สดชื่น เสริมสร้างพลังงานขึ้นมาใหม่ หลังจากการใช้พลังงานแล้วก่อให้เกิดความเหนื่อยเมื่อยล้าทางร่างกาย และทางสมองและจิตใจ กิจกรรม นันทนาการที่บุคคลเข้าร่วมในช่วงเวลาว่าง จะช่วยขจัดหรือผ่อนคลายเหนื่อยเมื่อยล้า ทั้งทางด้าน



ร่างกาย จิตใจ ในความหมายนี้นันทนาการจึงเป็นการตอบสนองความต้องการทางกายและจิตใจของบุคคลและสังคม (สมบัติ กาญจนกิจ, 2540)

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2523) ได้ให้คำจำกัดความของนันทนาการว่า หมายถึงกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง ที่คนเราเข้าร่วมด้วยความสมัครใจในเวลาว่าง โดยไม่ได้หวังสิ่งตอบแทนใด ๆ นอกจากความพึงพอใจและความเพลิดเพลินจากกิจกรรมนั้น โดยตรง ซึ่งสอดคล้องกับสุชาติ โสมประยูร (2523) ที่ให้ความหมายว่า นันทนาการหรือสันทนาการ (Recreation) หมายถึง การพักผ่อนหย่อนใจด้วยการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ตามความสมัครใจ และด้วยใจสมัคร โดยมีได้ทำกิจกรรมนั้นเพื่อเป็นอาชีพ.

สมบัติ กาญจนกิจและดำรงส ดาราศักดิ์ (2520) ได้ให้ความหมายว่า นันทนาการเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ในยุคปัจจุบันเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เพราะการดำเนินชีวิตของคนเรานั้นได้เปลี่ยนแปลงไปจนเป็นผลให้ต้องมีปัจจัยห้ามาเพิ่ม จากปัจจัยสี่ประการ ได้แก่ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค และอาหาร ปัจจัยที่ห้า คือการพักผ่อนหรือกิจกรรมนันทนาการ จากการเปลี่ยนแปลงนี้เองทำให้นันทนาการเริ่มมีบทบาทและความสำคัญต่อสังคมมนุษย์เป็นอย่างมาก นันทนาการมีความสำคัญดังต่อไปนี้

1) ประชากรในสังคม นันทนาการเป็นสื่อสำคัญในการพัฒนามนุษย์ให้มีความสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ อารมณ์ และสังคม ดังนั้นนันทนาการจึงมีความสำคัญต่อประชากรในสังคม

2) ครอบครัวจัดได้ว่าเป็นสังคมหน่วยย่อยที่สุดซึ่งในปัจจุบันนี้สัมพันธภาพของสมาชิกภายในครอบครัวไม่แน่นแฟ้นเหมือนสมัยก่อน ๆ เพราะทุกคนต่างมีความจำเป็นในกรทำมาหากิน และสภาพแวดล้อมที่ต้องแข่งขันกับเวลา และแข่งขันกับคนอื่น ๆ ทำให้สมาชิกในครอบครัวไม่ค่อยได้มีโอกาสพบปะกันมากนัก

3) ชุมชน นันทนาการจะช่วยพัฒนาชุมชนให้มีความสมบูรณ์ในหลาย ๆ ด้านคือ

- ช่วยสร้างคนให้เป็นสมาชิกที่ดีมีเหตุผล
- ลดปัญหาอาชญากรรม
- ช่วยให้เกิดสภาพแวดล้อมที่ดี

4) ประเทศชาติ นันทนาการจะมีความสำคัญต่อประเทศชาติเป็นอย่างมาก ทั้งนี้เพราะว่ากิจกรรมนันทนาการนั้น จะช่วยลดปัญหาเรื่องความประพฤติของประชากรได้อย่างมาก กิจกรรมนันทนาการจะช่วยสร้างความสงบสุขภายในได้เป็นอย่างดี เพราะเมื่อคนภายในชาติได้เล่นออกกำลังกายก็ทำให้เขามีสุขภาพดี ได้มีโอกาสผ่อนคลายความตึงเครียด ก็จะส่งผลให้มีสุขภาพจิตที่ดี ไม่โกรธอาฆาตเค้น ก็ย่อมทำให้การทะเลาะวิวาทไม่เกิดขึ้นในสังคม

จากความหมายที่กล่าวมา พอจะสรุปได้ว่า นันทนาการ หมายถึงกิจกรรมที่เกิดจากการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ต่อตนเองและสังคม โดยกระทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่ไม่ใช่งานอาชีพด้วยความสนใจ ความสมัครใจ ก่อให้เกิดความเพลิดเพลินและความพึงพอใจต่อตัวผู้ปฏิบัติเอง และกิจกรรมนั้น ๆ ต้องไม่ขัดต่อวัฒนธรรมอันดีงามของสังคม

บัทเลอร์ (Butler, 1959 อ้างใน สมบัติ กาญจนกิจ, 2540) ได้กล่าวถึงคุณค่าทางนันทนาการที่มีต่อมนุษย์ไว้พอสรุปได้ดังนี้ คือ

- 1) นันทนาการเป็นความต้องการพื้นฐานของมนุษย์
- 2) นันทนาการ คือ ทางออกที่ดีของการแสดงออก และการพัฒนาตนเอง
- 3) การเล่น หรือนันทนาการ ช่วยให้เด็กมีความเจริญเติบโต และมีประสบการณ์ที่จะนำไปใช้ได้ในชีวิตเมื่อเจริญวัยขึ้น
- 4) ช่วยให้เด็กมีความกระตือรือร้นในชีวิต และกิจกรรมต่าง ๆ ช่วยให้ได้มาซึ่งทักษะที่จำเป็นสำหรับชีวิตในภายหลัง
- 5) สำหรับผู้ใหญ่ นันทนาการเป็นการแสดงออกในกิจกรรมต่าง ๆ และเป็นการคบหาสมาคมซึ่งกันและกัน
- 6) นันทนาการ เป็นวิธีหาความสุข ซึ่งจะช่วยให้เกิดความสมดุลในชีวิตกับการทำงาน การพักผ่อน ความรัก และความเคารพนับถือซึ่งกันและกัน

2.3.3.4 ประโยชน์และคุณค่าของนันทนาการ

เมื่อบุคคลและชุมชนได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ ในช่วงเวลาว่างด้วยความสมัครใจ ก็จะก่อให้เกิดได้รับในเรื่องของคุณค่า และประโยชน์ต่าง ๆ กรมพลศึกษา (2526) ได้ให้คำจำกัดความว่าการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นการใช้กล้ามเนื้อและร่างกายให้การเคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เพื่อเสริมสร้างความอดทนการทำงานของปอดและหัวใจ เป็นผลทำให้อัตราชีพจรขณะพักต่ำลง ความดันเลือดต่ำลง ช่วยลดไขมันที่เป็นอันตรายต่อสุขภาพเป็นผลทำให้ปอดและหัวใจ ตลอดจนการไหลเวียนเลือดแข็งแรง ตัวอย่างเช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ถีบจักรยาน กระโดดเชือก และว่ายน้ำ และจะต้องประกอบด้วยหลัก 3 ประการ คือ หนักพอ นานพอ และบ่อยพอ โดยการออกกำลังกายใช้แรงน้อยแต่กระทำติดต่อกันเป็นระยะเวลานานพอที่จะมีผลทำให้เกิดความอดทนของปอดและหัวใจ ได้สรุปไว้ดังต่อไปนี้

- 1) ช่วยให้บุคคลและชุมชนได้รับความสุขสนุกสนาน มีความสุขในชีวิต และใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์

2) ช่วยให้บุคคล และชุมชนพัฒนาสุขภาพจิต และสมรรถภาพทางกายที่ดี เกิดความสมดุลของชีวิต

3) ช่วยป้องกันปัญหาอาชญากรรม และพฤติกรรมเบี่ยงเบนในทางที่พึงประสงค์ของเยาวชนและเด็ก

4) ส่งเสริมความเป็นพลเมืองดี

5) ส่งเสริมการพัฒนาอารมณ์สุข

6) ส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมของชาติ

7) ส่งเสริมการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ

8) ส่งเสริมในเรื่องการบำบัดยา

9) ส่งเสริมมนุษยสัมพันธ์และการทำงานเป็นทีม

10) ส่งเสริมและบำรุงขวัญทหาร และตรวจปฏิบัติหน้าที่ตามชายแดน

2.3.3.5 ทฤษฎีของนันทนาการ

ผู้นำทฤษฎี คือ ลาซารัส (Lazarus, 1899 อ้างใน สมบัติ กาญจนกิจ, 2540) ศาสตราจารย์จากมหาวิทยาลัยเบอร์ลิน ประเทศเยอรมนี ทฤษฎีนี้พูดถึงการเล่นว่าช่วยส่งเสริมวิถีทางชีวิตของบุคคลในช่วงเวลาว่าง ทำให้บุคคลได้ร่วมกิจกรรมที่ตรงกับความเป็นจริงหรือเปลี่ยนกิจกรรมทำให้บุคคลสดชื่นกระชุ่ม กระชวยเสริมสร้างพลังงานเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ และเสริมสร้างประสบการณ์และคุณภาพชีวิต

2.3.3.6 ความสัมพันธ์ระหว่างการเล่น (Play) กิจกรรมเวลาว่าง (Leisure) และนันทนาการ (Recreation)

ในการศึกษาถึงกิจกรรมและพฤติกรรมของคน ที่ก่อให้เกิดความพึงพอใจ ความสนุกสนาน ความสุขสงบ หรือเรียกว่า ประสบการณ์นันทนาการนั้น การเล่นเกมเวลาว่างและนันทนาการมีส่วนช่วยพัฒนาเสริมคุณภาพชีวิตทั้งสิ้น ดังนั้น กิจกรรมทั้งสามประเภทนี้ จึงมีความสัมพันธ์และความแตกต่างกันอย่างใกล้ชิด

2.3.3.7 การพักผ่อน

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2523) ได้ให้ความหมาย การพักผ่อนหรือการหยุดพัก (Rest) หมายถึงการหยุดพักในช่วงระหว่างทำงานหรือเล่น เพื่อให้ร่างกายและจิตใจได้ผ่อนคลายความเครียด และความอ่อนเพลียลง รวมทั้งปรับปรุงร่างกายและจิตใจให้มีกำลังวังชาขึ้นใหม่ และทำให้จิตใจสดชื่นเบิกบาน จนสามารถทำงานหรือเล่นต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น

สุชาติ โสมประยูร (2523) ได้ให้ความหมายว่า การพักผ่อน (rest) หมายถึงการหยุดพักระหว่างทำงานหรือการเล่น เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด ลดความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าและความ

อ่อนเพลียลง รวมทั้งปรับปรุงร่างกายและจิตใจให้มีกำลังวังชาขึ้นมาใหม่ การหยุดพักผ่อนไม่จำเป็นต้องหยุดกิจกรรมแล้วอยู่เฉย ๆ แต่อาจจะทำโดยการเปลี่ยนอิริยาบถ หรือเปลี่ยนกิจกรรมไปทำกิจกรรมอื่นแทนชั่วคราวก็ได้

ดังนั้น จึงพอสรุปได้ว่า การพักผ่อน หมายถึง การหยุดพัก หรือเปลี่ยนอิริยาบถ หรือการเปลี่ยนกิจกรรมในระหว่างการทำงานหรือการเล่น เพื่อคลายความเครียด ความอ่อนเพลียและความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าของร่างกายและจิตใจลง จนกระทั่งร่างกายสามารถปรับปรุงรวบรวมกำลังกายขึ้นมาใหม่ และช่วยให้จิตใจสดชื่นแจ่มใส พร้อมทั้งจะทำงานหรือเล่นต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2.3.3.8 คุณค่าของการออกกำลังกาย การพักผ่อนและนันทนาการ

การออกกำลังกายนับเป็นสิ่งจำเป็นต่อสุขภาพ ดังที่ อวย เกตุสิงห์ (2514) กล่าวว่า การออกกำลังกายอย่างถูกต้องเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน ตั้งแต่แรกเกิดถึงวัยชรา แม้แต่ผู้ป่วยก็ยังต้องออกกำลังกายเพื่อช่วยฟื้นฟูสภาพต่าง ๆ ให้กลับคืนสู่ภาวะปกติ เด็กวัยเรียนก็ต้องการออกกำลังกายด้วยการกระโดดโลดเต้น เพื่อช่วยให้ร่างกายเจริญเติบโต หนุ่มสาวออกกำลังกายเพื่อช่วยให้ระบบประสาทและจิตใจทำงานได้ดีเป็นปกติ นอกจากนี้ร่างกายยังช่วยป้องกันและรักษาอาการบางอย่างจากโรคที่เกิดในวัยชราได้อีกด้วย ดังนั้นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพและวัยจึงทำให้จิตใจแจ่มใสกระปรี้กระเปร่า ไม่ซึมเศร้า ร่างกายแข็งแรงมีสมรรถภาพที่ดี โรคจากการเสื่อมโทรมของร่างกายเกิดขึ้นได้ยาก และผู้ที่เป็นโรคจากการเสื่อมโทรมอยู่แล้วก็อาจฟื้นฟูสภาพให้ดีขึ้นได้

ความจริงการพัฒนาเพื่อให้ประชาชนมีสุขภาพที่สมบูรณ์นั้น ไม่ได้หมายถึงสุขภาพทางร่างกายเพียงอย่างเดียว ยังต้องหมายรวมไปถึงสุขภาพจิตด้วย ดังนั้นการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายแก่ประชาชนที่คุ้นเคยกับภาวะสังคมปัจจุบัน ยังต้องใช้เวลาว่างเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดจากการประกอบภาระกิจด้วยการพักผ่อนและประกอบกิจกรรมนันทนาการอีกด้วย ดังที่ สุชาติ โสมประยูร (2523) กล่าวว่า การดำรงชีวิตของคนเราไม่ว่าจะเป็นเพศหรือวัยใดก็ตาม ย่อมต้องมีความเหน็ดเหนื่อยเมื่อยล้าทางร่างกายและมีอารมณ์ที่ตึงเครียดเกิดขึ้นเสมอ ร่างกายและจิตใจจึงต้องการพักผ่อนในสิ่งที่เกิดขึ้นนั้น เพื่อให้ชีวิตสามารถดำเนินไปด้วยดี การพักผ่อนหย่อนใจหรือนันทนาการจึงนับว่าเป็นความจำเป็นอย่างหนึ่งของคนเรา

ร่างกายของคนเราประกอบด้วยอวัยวะต่าง ๆ ซึ่งมีหน้าที่และระบบการทำงานที่แตกต่างกัน เมื่อคนเราทำงานหรือออกกำลังกายก็จะมีผลเผาผลาญสารอาหารภายในเซลล์ของกล้ามเนื้อ เพื่อให้ได้กำลังแรงงานมาเคลื่อนไหวร่างกาย ให้สามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ตามความต้องการ และขณะที่ร่างกายเผาผลาญสารอาหาร จะมีของเสียเกิดขึ้นควบคู่กันไปด้วย ถ้าเราใช้กำลังมากเกินไปจนระบบร่างกายไม่สามารถกำจัดของเสียได้ทัน ก็จะเกิดอาการอ่อนเพลียและเมื่อยล้าขึ้น ดังนั้นจึงต้องมีการหยุดใช้

กำลังแรงงานให้ร่างกายได้พักผ่อน และจัดของเสียออกไปจนหายจากอาการอ่อนเพลียทางร่างกายเสียก่อน จึงจะสามารถทำงานต่อไปได้อย่างมีประสิทธิภาพ การได้พักผ่อนและเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ สามารถแก้ไขความเมื่อยล้าทั้งทางร่างกายและจิตใจของคนเราได้ (สุชาติ โสมประยูร, 2523)

การหยุดพักอวัยวะของร่างกายชั่วคราวช่วย หรือการเลือกประกอบกิจกรรมเบา ๆ ที่คนชอบ เพื่อให้ได้มาซึ่งความเพลิดเพลิน ทำให้ได้รับการผ่อนคลายความตึงเครียดเมื่อยล้าทางร่างกายและจิตใจขึ้น การได้พักผ่อนและเข้าร่วมกิจกรรมนันทนาการ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด ย่อมช่วยให้สุขภาพของร่างกายและจิตใจสมบูรณ์ เกิดความกระปรี้กระเปร่า สดชื่น พร้อมทั้งจะประกอบภาระกิจได้อย่างมีประสิทธิภาพ และทำให้ชีวิตยืดยาวออกไป (จรินทร์ ธานีรัตน์, 2523)

ดังนั้นการที่คนเราสามารถใช้เวลาว่างจากการงานอาชีพ เพื่อออกกำลังกาย พักผ่อนและประกอบกิจกรรมนันทนาการ ได้อย่างเหมาะสม ย่อมช่วยให้เกิดการพัฒนาด้านทางร่างกาย จิตใจ อารมณ์และสังคม ส่งผลให้เป็นผู้มีสุขภาพอนามัยที่ดี มีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและดำเนินชีวิตได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งเป็นประชากรและทรัพยากรมนุษย์ที่สำคัญ และมีคุณภาพในการพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้าต่อไป

2.3.4 การเลือกกีฬาเพื่อสุขภาพ

วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ (2537) กล่าวว่า กีฬาทุกชนิดที่ใช้การแข่งขัน เกมหรือการเล่นที่ใช้แรงกาย การบริหารร่างกายและการออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆ แม้แต่การปฏิบัติงานที่มีการใช้แรงกาย สามารถนำมาใช้หรือดัดแปลงให้เป็นกีฬาเพื่อสุขภาพได้ แต่ทั้งนี้จะต้องจัดให้เข้ากับลักษณะของกีฬาเพื่อสุขภาพ ดังนี้

- 1) เหมาะสมกับสภาพร่างกาย
- 2) สามารถควบคุมความหนักเบาได้ด้วยตนเอง
- 3) มีการฝึกความอดทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือด
- 4) สามารถปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอได้
- 5) มีความเสี่ยงต่ออุบัติเหตุภัยน้อยหรือไม่มีเลย
- 6) ปฏิบัติได้ง่าย ไม่มีกติกากฎหรือเทคนิคที่ยุ่งยาก
- 7) มีความสนุกสนานเพลิดเพลิน ไม่เคร่งเครียด
- 8) ไม่สิ้นเปลือง

การเลือกกีฬาเพื่อสุขภาพ เป็นการเลือกชนิดของกิจกรรมการใช้แรงกายให้ได้ประโยชน์แก่สุขภาพมากที่สุด โดยไม่จำกัดว่าจะมีจุดประสงค์เพียงอย่างเดียวหรือหลายอย่างประกอบกัน ในทาง

ปฏิบัติมักเป็นการยากที่จะเลือกกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่ง ให้ได้ลักษณะของกีฬาเพื่อสุขภาพครบทุกข้อ แต่ก็ไม่ห้ามที่ผู้ปฏิบัติจะเลือกกิจกรรมหลายอย่างมากประกอบกันเพื่อเป็นกีฬาเพื่อ

สุขภาพของคน

ชนิดของกิจกรรมที่เป็นกีฬาเพื่อสุขภาพ ได้แก่

1) กีฬาแข่งขัน ถ้าดูจากการแข่งขันกีฬาจะเห็นได้ว่า การแข่งขันกีฬาหลายประเภทไม่เข้าลักษณะกีฬาเพื่อสุขภาพ แต่ดูจากการฝึกซ้อมของกีฬาเกือบทุกกีฬา จะมีการฝึกซ้อมเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกาย ด้านที่จำเป็นต้องใช้ในการแข่งขัน ตัวอย่าง กีฬามวย การทำการบริหารซกหลม ซ้อมกระสอบทราย วิ่ง เป็นการฝึกสมรรถภาพทางกายที่เป็นประโยชน์ต่อสุขภาพทั้งนั้น การนำวิธีฝึกของกีฬาแข่งขันต่าง ๆ มาฝึกฝนร่างกาย ถือว่าเป็นกีฬาเพื่อสุขภาพด้วย

2) เกมและการละเล่นที่ใช้ร่างกาย หลายชนิดสามารถนำมาจัดให้เป็นกีฬาเพื่อสุขภาพได้เป็นอย่างดี ซึ่งนอกจากจะมีผลต่อสุขภาพทางกายแล้ว ยังมีผลต่อสุขภาพทางจิตอีกด้วย เพราะไม่เคร่งเครียดมาก และช่วยให้พักผ่อนหย่อนใจและสนุกสนานเพลิดเพลินด้วย เกมการละเล่นพื้นบ้าน รวมทั้งการแสดงศิลปวัฒนธรรมเพื่อสุขภาพอยู่ในตัวหลายข้ออยู่แล้ว

3) กายบริหาร ให้ผลต่อระบบการเคลื่อนไหว คือ ข้อ และกล้ามเนื้อ โดยทำให้มีความคล่องแคล่วและทรวดทรงดีขึ้นได้

4) การออกกำลังกาย ในที่นี้หมายถึง การฝึกร่างกายด้วยตนเอง หรือโดยการไปออกกำลังกายในสถานบริหารร่างกาย การฝึกฝนร่างกายด้วยตนเองสามารถทำได้หลายรูปแบบ เช่น การวิ่งเหยาะ กระโดดเชือก ถีบจักรยานเที่ยวเล่นหรือถีบอยู่กับที่ก้าวขึ้นลงบันไดขั้นเดียว ว่ายน้ำ ฯลฯ ซึ่งเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมสมรรถภาพของระบบการหายใจ และการไหลเวียนเลือดโดยตรง

5) งานอาชีพและงานอดิเรกที่ใช้ร่างกาย ถ้าคิดปริมาณรวมของการใช้ร่างกายแล้ว งานอาชีพหรืองานอดิเรกที่ใช้ร่างกายที่ทำทั้งวัน อาจมากกว่าการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายที่กล่าวมาแล้ว ใช้ร่างกายให้เข้ากับลักษณะของกีฬาเพื่อสุขภาพหากทำได้ จะได้ประโยชน์ทั้งผลงานและสุขภาพ โดยไม่ต้องไปเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายอย่างอื่นอีก

2.3.5 ประโยชน์และโทษของการออกกำลังกาย

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเป็นของจำเป็นสำหรับทุกคน ตั้งแต่เกิดจนตาย อาจกล่าวได้ว่าร่างกายของคนเรานั้นต้องการอาหารฉันใด ร่างกายก็ต้องการออกกำลังกายฉันนั้น ผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย ร่างกายจะอ่อนแอ ชี้อายุสั้น เจ็บป่วยเสมอ ซึ่งตรงกันข้ามกับผู้ที่มีการออกกำลังกายเหมาะสมสม่ำเสมอ ร่างกายจะแข็งแรงสดชื่นจะทำอะไรก็คล่องแคล่วกระฉับกระเฉง ปราศจากโรคภัย ต่าง ๆ จึงได้มีผู้กล่าวถึงคุณค่าและประโยชน์ของการออกกำลังกายดังนี้

กรมพลศึกษา (2526) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีผลดีต่อร่างกายดังนี้

- 1) ระบบการหมุนเวียน
 - กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง
 - หลอดเลือดยืดหยุ่นได้ดี
 - ชีพจรขณะพักลดลง
- 2) ระบบการหายใจ
 - ถุงลมหดรและขยายตัวได้ดี
 - ปอดแข็งแรง
- 3) ระบบกล้ามเนื้อกระดูกข้อต่อ
 - กล้ามเนื้อแข็งแรง
 - ข้อต่อเคลื่อนไหวดี

นอกจากนี้ยังมีประโยชน์ทั่วไปคือ

- 1) ไขมันในเลือดลดลง
- 2) น้ำหนักร่างกายเหมาะสม
- 3) ลดความตึงเครียดทางสมอง
- 4) ช่วยลดน้ำตาลในกระแสเลือด
- 5) แก่โรคนอนไม่หลับ
- 6) แก่โรคท้องผูกเรื้อรัง
- 7) ช่วยให้หัวใจแข็งแรง
- 8) ช่วยแก้โรคความดันโลหิต
- 9) กระฉับกระเฉง ไม่อ่อนแอ

โทษของการออกกำลังกาย

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้ ในสังคมปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทำให้มนุษย์มีเครื่องทุ่นแรงมากมาย เป็นผลให้การใช้งานในชีวิตประจำวันลดน้อยลง มีคนจำนวนมากที่ออกกำลังกายไม่เพียงพอ หรือขาดการออกกำลังกายถึงขั้นเกิดโทษแก่ร่างกาย

โทษของการขาดการออกกำลังกายในวัยกลางคนและวัยชรา ดังนี้

กรมพลศึกษา (2526) ได้กล่าวว่า การขาดการออกกำลังกายในวัยกลางคนและวัยชรา นอกจากจะเกิดผลเสียต่าง ๆ ทำนองเดียวกับที่กล่าวมาแล้วในวัยเด็กและวัยรุ่นแล้ว ยังเป็นสาเหตุแห่ง

โรคร้ายแรงหลายชนิดได้แก่

1) โรคประสาทเสื่อมคุณภาพ ตามปกติการทำงานของอวัยวะภายในอยู่ในความควบคุมของระบบประสาทเสรี 2 ระบบ ซึ่งทำงานเหนี่ยวรั้งซึ่งกันและกันในสภาพสมดุล การขาดการออกกำลังทำให้การทำงานของระบบประสาทเสรีระบบหนึ่งลดลง การทำงานอีกระบบหนึ่งจึงเด่นขึ้นมา เป็นผลทำให้เกิดความผิดปกติในการทำงาน ของอวัยวะภายในที่ควบคุม จึงทำให้มีอาการของโรคทางระบบประสาทอื่น ๆ เช่น เป็นลมบ่อย นอนไม่หลับ ฯลฯ

2) โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ การขาดการออกกำลังจะเกิดความเคร่งเครียดทางจิตใจ และทำให้หลอดเลือดต่าง ๆ เสื่อมความยืดหยุ่นและมีธาตุปูนขม้นไปพอกพูนทำให้หลอดเลือดตีบแคบ และเกิดการอุดตันได้ง่าย โดยเฉพาะ โรคหัวใจ อาจเกิดโรคหัวใจวายอย่างปัจจุบันได้

3) โรคความดันโลหิตสูง ผู้ขาดการออกกำลังกายจะมีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้มากกว่าผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ

4) โรคอ้วน การขาดการออกกำลังกายทำให้การเผาผลาญอาหารน้อย จึงมีการสะสมอาหารส่วนเกินไว้ในสภาพไขมัน และโรคอ้วนยังเป็นสาเหตุโรคอื่น ๆ อีกมาก เช่น เบาหวาน ความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ

5) โรคเบาหวาน ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำวันแม้จะมีโอกาสเป็นเบาหวานอยู่ในตัวแล้วก็ตาม อาจไม่แสดงออกมาเลยตลอดชีวิต ตรงกันข้ามกับคนที่ไม่ออกกำลังกายจะเป็นโรคเบาหวานได้เร็วกว่าที่ควร

6) โรคข้อต่อและกระดูก การขาดการออกกำลังกาย ทำให้ข้อต่อต่าง ๆ ได้รับการใช้งานน้อย เกิดการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมได้เร็วขึ้น

จะเห็นได้ว่า การขาดการออกกำลังกายให้โทษกับทุกคนทุกวัย หากออกกำลังกายจะทำให้สุขภาพทั่วไปปกติดี แต่ต้องคำนึงถึงร่างกาย เพศและวัย เริ่มจากน้อยไปหามาก เบาลไปหาหนัก และต้องปฏิบัติให้เป็นประจำสม่ำเสมอ

2.3.6 ความต้องการการออกกำลังกาย

ได้มีผู้ให้ความหมายความต้องการการออกกำลังกายไว้หลายท่าน ดังนี้

สุชาติ จรรยาศิริ (2541) กล่าวว่า ความต้องการออกกำลังกายหมายถึง “ความต้องการที่จะกระทำ หรือมุ่งกระทำ หรือได้ปฏิบัติจริงในกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย” ทั้งนี้ได้แบ่งความต้องการการออกกำลังกายเป็น 3 ด้านคือ (1) การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (2) การออกกำลังกายเพื่อนันทนาการและสังคม (3) การออกกำลังกายเพื่อการแข่งขัน

อาทิตย์ ชำรงชัยชนะ (2541) กล่าวว่า ความต้องการการออกกำลังกายหมายถึง “การที่บุคคลมีแรงจูงใจหรือแรงขับในการแสดงพฤติกรรม เพื่อให้เกิดความพึงพอใจออกมาโดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นแรงขับ” ทั้งนี้ได้แบ่งความต้องการการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเป็น 3 ด้านคือ (1) การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (2) การออกกำลังกายเพื่อการแข่งขัน (3) การออกกำลังกายเพื่อสังคมและนันทนาการ

วีรพล จันธิมา (2541) กล่าวว่า พฤติกรรมออกกำลังกาย หมายถึง “พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การแข่งขัน นันทนาการ และสังคม” โดยแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะ คือ (1) การมุ่งกระทำพฤติกรรมการออกกำลังกาย (2) การรายงานพฤติกรรมการออกกำลังกาย

ฉัตรฤดี สุบรรณ ณ อยุธยา กล่าวว่า ความต้องการการออกกำลังกาย หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะตัวของบุคคลที่ประสงค์หรืออยากใช้แรงหรือพลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง หรือการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ เป็นต้น

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2524) ได้ให้ความเห็นเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนว่ามากขึ้นก็จริง แต่เมื่อเปรียบเทียบส่วนระหว่างสถานที่กับความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนแล้วยังไม่สมดุลกัน จึงเห็นว่าควรให้ความสนใจต่อกีฬาเพื่อมวลชน (Mass sport) หมายถึง การจัดกีฬาเพื่อชนส่วนใหญ่ของประเทศได้มีโอกาสเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเองอย่างจริงจังและจะเป็นผลดีต่อเนื่องมาสู่ประสิทธิภาพของการแข่งขัน และผลดีต่อสังคมด้วย

จากการศึกษาดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยได้กำหนดต้องการการออกกำลังกายที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็น 3 ด้าน คือ ความต้องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ความต้องการออกกำลังกายเพื่อ นันทนาการ และความต้องการออกกำลังกายเพื่อสังคม

2.4 การดำเนินงานให้บริการการออกกำลังกาย

สาธิต์ ฤฎาการ (2538) กล่าวว่า การดำเนินงานให้บริการการออกกำลังกายเป็น การให้บริการ การออกกำลังกาย และเล่นกีฬา มีอาคาร พื้นที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย โดยผู้มาใช้บริการสามารถเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายต่าง ๆ ใช้ได้ตามความต้องการ

ประจักษ์ ทวีพันธ์ (2538) กล่าวว่า การดำเนินงานให้บริการการออกกำลังกายคือ การที่มี การจัดการในการสถานที่ออกกำลังกาย บุคลากรที่ทำหน้าที่ฝึกสอนแต่ละกิจกรรมที่ดี มนุษย์ สัมพันธ์ที่ดี บุคลิกภาพที่ดี สุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง ทั้งร่างกายและจิตใจ รู้หลักวิธีการสอนที่

ถูกต้องและเหมาะสม มีความรู้ ความเข้าใจวิธีการจัดและการดำเนินงานด้านพลศึกษาและสามารถเลือกกิจกรรม การออกกำลังกายได้เหมาะสม

เจริญ กระบวนรัตน์ และคณะ (2525) กล่าวว่า การดำเนินงานให้บริการการออกกำลังกาย นั้น หากจัดการดำเนินงานที่ดีช่วยในการส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพ ได้แก่ การมีบุคลากรที่มีความรู้ความชำนาญ แต่ละด้านมาคอยให้บริการ มีสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกพอเพียงและเหมาะสม

เขาวชิ ผจญ (2534) กล่าวว่า การดำเนินงานให้บริการการออกกำลังกายจะเกี่ยวข้องกับความต้องการเกี่ยวกับการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ คือ ด้านช่วงวัน-เวลา ในการออกกำลังกาย ด้านกิจกรรมในการออกกำลังกาย ด้านวิชา ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

ในการวิจัยครั้งนี้ กำหนดกรอบการดำเนินงานที่ให้บริการการออกกำลังกายไว้ 3 ด้าน อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรครั้งนี้ผู้วิจัยได้กำหนดการวิจัยในด้านการดำเนิน คือ (1) ด้านการจัดการ (2) ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก (3) ด้านผู้ให้คำแนะนำ การออกกำลังกาย

2.5 งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์ (2526) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาว่างและกิจกรรม สันทนาการของประชากรกรุงเทพฯ กลุ่มตัวอย่าง ประชากรในกรุงเทพมหานคร จำนวน 500 คน ผลการวิจัยพอสรุปในสิ่งที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย ได้ว่า ประชากรกรุงเทพฯ ร้อยละ 25-49 ใช้เวลาว่าง ด้านการเล่นกีฬา ร้อยละ 13.86 ไปใช้เวลาว่างที่สนามกีฬา ใช้เวลาเพื่อพักผ่อน เล่นกีฬาและ ประกอบกิจกรรมตามความสนใจ เฉลี่ยวันละ 2.06 ซึ่งร้อยละ 69.1 มีปัญหาเรื่องการใช้เวลาว่าง ด้วยสาเหตุที่มีภาระกิจประจำวันมาก ร้อยละ 31.9 ขาดอุปกรณ์และสถานที่ และร้อยละ 28.71 ประสบปัญหาด้านการเดินทางไปมาไม่สะดวก เจริญ กระบวนรัตน์และคณะ (2525) ทำการวิจัย เรื่อง ความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พบว่า

1) ข้าราชการและนิสิต ต้องการรับบริการทางด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพ ในระดับมากที่สุด

2) ข้าราชการและนิสิตต้องการให้มหาวิทยาลัย จัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกให้เหมาะสมเพียงพอ และต้องการบุคลากรที่มีความรู้ความชำนาญ แต่ละด้านมาคอย

บริการ ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมากที่สุด ความต้องการรองลงมาได้แก่ ความต้องการบริการด้านความรู้เกี่ยวกับเทคนิควิธีการออกกำลังกาย และกิจกรรมการแข่งขันมาก รวมทั้งการประชาสัมพันธ์

3) ข้าราชการต้องการได้รับบริการ ในกิจกรรมประเภทบริหารทรวงอก ภายหลังบริหารว่ายน้ำ เทนนิส แบดมินตัน ส่วนนิสิตต้องการกิจกรรมประเภทว่ายน้ำ ฟุตบอล และเทนนิส

4) ในวันธรรมดา ต้องการในช่วง 16.30-18.30 น. ในวันหยุด 08.00-10.00 น. สำหรับข้าราชการ 16.30-18.30 น.

5) สถานที่ออกกำลังกายและอุปกรณ์ให้เพียงพอกับความต้องการ

จิรกรณ ศิริประเสริฐ (2526) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับความต้องการด้านการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของประชาชนกลุ่มหนึ่ง ที่ทำงานในมหาวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรในมหาวิทยาลัยมีความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ต้องการสถานที่ออกกำลังกาย ตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม อยู่ใกล้ไปมาสะดวก มีสถานที่ออกกำลังกายที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน อุปกรณ์พลศึกษามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอ ถูกสุขลักษณะ อุปกรณ์พลศึกษาที่เพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวน ผู้มาใช้บริการ และสถานที่ออกกำลังกายที่เพียงพอตามสัดส่วนผู้ใช้บริการ

2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการกิจกรรมประเภทว่ายน้ำ แบดมินตัน การบริหาร เทนนิส และเทเบิลเทนนิส

3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความต้องการอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย มีเพียงพอและได้มาตรฐาน เช่น เครื่องวัดความจุปอด ม้าก้าวขึ้นลง เบาะกันสะเทือน ที่วัดแรงบีบมือ เครื่องตรวจหัวใจ เครื่องตรวจความดัน เครื่องตรวจไขมัน เป็นต้น สถานที่สำหรับการฝึกกิจกรรม สร้างสมรรถภาพและแผนภาพอธิบายวิธีทดสอบสมรรถภาพทางกาย

4. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ความต้องการที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งทางร่างกายและจิตใจ รู้หลักวิธีสอนที่ถูกต้องเหมาะสม มีความรู้และความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการ ด้านพลศึกษาและสามารถเลือกกิจกรรมได้อย่างเหมาะสม

5. ด้านวิชาการ ได้แก่ ต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิค และทักษะการออกกำลังกาย หนังสือเอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน มีภาพยนตร์หรือโทรทัศน์ และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ

6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันศุกร์ และต้องการออกกำลังกายในเวลา 13.00-18.00 น. ทุกวัน

กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ (2526) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร” โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชน ในกรุงเทพมหานคร และเสนอข้อมูลที่ได้รับจากการวิจัยเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินงาน ด้านการส่งเสริมกีฬาและออกกำลังกาย ให้เป็นไปโดยมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ตัวอย่างประชากรของการวิจัยครั้งนี้ เป็นประชากรชายหญิงทุกระดับอายุ ในกรุงเทพมหานคร จำนวน 657 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามเชิงสำรวจที่ประกอบด้วยข้อมูลเกี่ยวกับสภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม ความสนใจที่มีต่อการกีฬา การออกกำลังกาย ลักษณะหรือรูปแบบของการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ตลอดจนเหตุผลของการเข้าร่วมและไม่เข้าร่วมกิจกรรม การกีฬาและการออกกำลังกาย ผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการวิจัยครั้งนี้ได้แก่

1. ประเภทกีฬา การออกกำลังกาย ที่ประชาชนชายหญิงที่มีความสนใจมากที่สุด คือ ฟุตบอล
2. กิจกรรมกีฬาการออกกำลังกายที่ประชาชน ชายหญิงที่มีความสนใจมากที่สุด คือ การเล่นกายบริหารและการวิ่งเหยาะ ๆ
3. วันและเวลาที่ใช้ในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายของประชาชน ชาย หญิง ส่วนใหญ่เล่นในช่วงเย็น ครั้งละนานกว่า 1 ชั่วโมง และ 1 ชั่วโมง ตามลำดับ และเล่นสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง โดยไม่มีกำหนดวันแน่นอน
4. เหตุผลในการเล่นกีฬาการออกกำลังกาย ของประชาชน ชาย หญิง คือ เล่นกีฬาเพื่อสุขภาพความแข็งแรงของร่างกายมากที่สุด รองลงมาคือ เพื่อความสนุกสนาน และเพื่อเข้าร่วมทางสังคม

กวิน คชนทร์เดชา (2529) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ความต้องการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมาย จังหวัดชุมพร เน้นประชาชนทุกระดับอายุ จำนวน 450 คน ผลการวิจัยพบว่า มีความต้องการในด้านต่าง ๆ อยู่ในระดับมาก ระหว่างกลุ่มอายุ 15-25 ปี 26-35 ปี 36-45 ปี 46-55 ปี และอายุ 56 ปีขึ้นไป โดยส่วนรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่ากลุ่มอายุ 56 ปีขึ้นไป ในด้านความต้องการ ในด้านสถานที่ ด้านบุคลากร ด้านกิจกรรม ด้านทดสอบสมรรถภาพ ด้านวิชาการ

เพชรรัตน์ หิรัญชาติ (2530) ได้ศึกษาวิจัยเรื่อง ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายของบุคลากรในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพ

ตามการรับรู้ของตนเอง เป็นบุคลากรจำนวน 360 คน ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรของหน่วยงาน เอกชน กรุงเทพมหานคร มีความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพทางกาย ในด้านผู้ให้บริการ ด้านสถานที่ ด้านทดสอบสมรรถภาพ ด้านวิชาการ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านช่วงเวลา มากที่สุดในทุกด้าน การเปรียบเทียบความต้องการด้าน กิจกรรมการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อุบล เลี้ยววาริณ (2534) เรื่องการวิจัยความสัมพันธ์ของการศึกษา กับทัศนคติต่อ พฤติกรรมสุขภาพของบุคคล ได้แก่ งานวิจัยของ คอกเกอร์แฮม และคนอื่น ๆ (Cockerham and others, 1986) ซึ่งศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษา และรายได้กับทัศนคติต่อการดูแลสุขภาพของบุคคล ผลการวิจัยพบว่า ผู้ที่มีระดับการสูงและระดับรายได้สูง จะมีทัศนคติต่อการดูแลสุขภาพและมีความรับผิดชอบต่อสุขภาพของตนมากกว่าผู้ที่มีรายได้ต่ำ ผลงานวิจัยนี้สอดคล้องกับ งานวิจัยของ เดอ ฮูตันและฟิลด์ (D Houtaud and Field, 1984) ที่ศึกษาทัศนคติต่อสุขภาพของบุคคล ที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคม ต่างกันในประเทศฝรั่งเศส ซึ่งพบว่าบุคคลที่มีสถานภาพทาง เศรษฐกิจและสังคมในระดับกลางและระดับสูง เป็นบุคคลที่มีทัศนคติต่อสุขภาพในทางบวก โดย มองสุขภาพเป็นสิ่งที่มีความสำคัญของคนที่ต้องถนอมรักษาไว้ เพื่อประโยชน์แห่งตน ส่วนบุคคลที่มี สถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมในระดับต่ำ จะมองสุขภาพเป็นเพียงตัวกลางที่ทำให้ตนสามารถ ทำงานเพื่อเลี้ยงชีพได้ ในด้านทัศนคติต่อพฤติกรรมสุขภาพเฉพาะด้านได้มีงานวิจัยของ คาร์นี และ เลวิส (Charny and Lewis, 1987) ได้ศึกษาทัศนคติต่อพฤติกรรมการกินของบุคคลพบว่า บุคคลที่มี ระดับการศึกษาสูงมีรายได้ดี จะเป็นผู้ที่มีทัศนคติทางบวกต่อพฤติกรรมการกินที่ถูกสุขลักษณะ และ มีพฤติกรรมการกินเพื่อสุขภาพสูงกว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาต่ำและผู้มีรายได้ต่ำ

ประจักษ์ ทวีนนท์ (2538) ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาสภาพปัจจุบันความสนใจและความ ต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชน เป็นเยาวชนจำนวน 560 คน พบว่า เยาวชนส่วนมากมักจะ ออกกำลังกายช่วงเย็นหลังจากเลิกเรียน และใช้เวลาอยู่ในระดับมากที่สุด มีความต้องการมากที่สุด คือ ให้โรงเรียนและศูนย์ จัดการออกกำลังกายทั้งในวันราชการและวันหยุดราชการ ในช่วงเวลา 16.00-18.00 น. ในเวลา 4 วัน ต่อสัปดาห์

สาธิต กุฐาการ (2538) ทำการวิจัยเรื่องความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกาย ของผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึกกีฬาการกีฬาแห่งประเทศไทย เป็นประชาชนที่มาใช้บริการการออกกำลังกาย จำนวน 638 คน พบว่าความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกายคือ 16.00-19.00 น. ด้าน สถานที่ที่ต้องการให้มีแสงสว่างเพียงพอ ด้านผู้ฝึกสอนต้องการให้ผู้ฝึกสอนแต่งกายเหมาะสมและมีความสามารถในการตัดสินใจ ด้านการจัดการต้องการเจ้าหน้าที่ในการให้บริการให้เพียงพอ