

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาเอกสาร แนวคิด ทฤษฎี และผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการศึกษาวิจัยเรื่องความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อการออกกำลังกาย ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน และปัจจัยส่วนบุคคล กับความต้องการการออกกำลังกาย เพราะข้อมูลที่ได้จะนำมาเป็นแนวทางในการศึกษาวิจัยสามารถนำเสนอได้ดังนี้

1 ทัศนคติ

1.1 ความหมายของทัศนคติ

1.2 องค์ประกอบของทัศนคติ

1.3 ทัศนคติและการปฏิบัติ

1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติ

2 ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

2.1 ความหมายของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

3 ความต้องการการออกกำลังกาย

3.1 ความหมายของการออกกำลังกาย

3.2 ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย

3.3 หลักของการออกกำลังกาย

3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกาย

1.1 ความหมายของทัศนคติ

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2520) กล่าวว่า ทัศนคติเป็นความเชื่อ ทัศนคติเป็นนามธรรม เป็นความรู้สึกที่มีต่อสิ่งต่างๆ เป็นส่วนที่ทำให้เกิดการแสดงออกด้านการปฏิบัติ แต่ทัศนคติไม่ใช่

แรงจูงใจ (Motive) หรือ แรงขับ (Drive) หากแต่เป็นความพร้อมที่จะตอบโต้ (State of readiness) และแสดงให้เห็นถึงแนวทางการตอบสนองต่อสิ่งเร้า ดังนั้นความหมายของทัศนคติจึงยังไม่มีข้อสรุปที่แน่นอน และก็ยังไม่เป็นที่ยอมรับกันในหมู่นักวิจัยเรื่องเกี่ยวกับเรื่องนี้ ดังนั้น "ทัศนคติ" จึงเป็นความหมายของกลุ่มผู้ศึกษาแต่ละกลุ่มที่พยายามให้ความหมายไว้แตกต่างกันไป

ลิวน์ สายยศ อ้างถึงใน รวีวรรณ อังคนุรักษ์พันธ์ (2530) กล่าวถึงความหมายของทัศนคติว่า หมายถึง สภาพความพร้อมของสมองและประสาท อันได้จากประสบการณ์และการตอบสนองทั้งทางตรงและทางอ้อมโดยอิทธิพลของแต่ละบุคคลที่มีต่อสิ่งต่างๆ และสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกัน

เปลื้อง ณ นคร (2519) กล่าวว่า ทัศนคติหมายถึง ภาวะจิตใจและอารมณ์ ซึ่งพร้อมที่จะปฏิบัติต่อสถานการณ์ต่อบุคคล หรือต่อสิ่งหนึ่งสิ่งใด โดยคล้อยไปตามความเคยชินที่ตนได้รับการอบรมมาก่อนอันเกี่ยวกับสิ่งเร้า (สถานการณ์ บุคคล สิ่งต่างๆ นั้น) และ ประวิณ รอดเขียว (2523) ได้กล่าวว่า เป็นสภาวะความพร้อมของจิตใจแบบหนึ่งที่จะแสดงพฤติกรรมสนองต่อวัตถุ สถานที่ บุคคล หรือกลุ่มบุคคลไปในทางใดทางหนึ่ง ซึ่งอาจจะเป็นทางบวกหรือลบก็ได้ เช่นเดียวกับ ศ. วาสนา ประวาลพุกษ์ (2524) บอกว่า เป็นความพร้อมหรือความโน้มเอียงที่บุคคลจะแสดงปฏิกิริยาออกมาต่อสิ่งเร้าสิ่งหนึ่ง อย่างค่อนข้างจะคงที่และการแสดงออกนี้จะไม่ปรากฏให้เห็นถ้าไม่มีสิ่งเร้าเกิดขึ้น

Murphy & Newcome อ้างถึงใน ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2526) กล่าวในทำนองเดียวกันว่า ทัศนคติ หมายถึง วิธีทาง หรือความพร้อมในการเห็นด้วยกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง เช่นเดียวกับ Fishbein (1967) กล่าวว่า ทัศนคติหมายถึง สภาพความพร้อม ของสมองและประสาท ซึ่งมีการจัดระบบประสบการณ์จากอิทธิพลภายนอก หรือภายในที่มีต่อบุคคลในการที่จะตอบสนองสิ่งใดสิ่งหนึ่ง และต่อสถานการณ์ที่เกี่ยวข้องกับสิ่งนั้น

ส่วนนักจิตวิทยาก็ได้พยายามให้ความหมายที่แตกต่างกันอีกดังเช่น อบรม สนิทบาล (2517) กล่าวไว้ว่า ทัศนคติหมายถึงสภาพความพร้อมความโน้มเอียงอันเกิดขึ้นภายในของบุคคล ที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งที่จะเป็นไปทางบวกหรือทางลบ และความโน้มเอียงนี้เป็นสิ่งถาวร อยากรที่จะเปลี่ยนแปลง

สจิต วงศ์สรรค์ อ้างถึงใน Munn (1962) กล่าวว่า ทัศนคติหมายถึง ความรู้สึกและความคิด เห็นที่บุคคลมีต่อสิ่งของบุคคล สัตว์กับ สถานการณ์ สถาบันและข้อเสนอใดๆ

ในทางที่ยอมรับหรือปฏิเสธซึ่งมีผลให้บุคคลนั้นพร้อมที่จะแสดงปฏิกิริยาตอบสนองด้วยพฤติกรรมอย่างเดี๋ยวลดต่อไป

อุดม หนูทอง (2518) กล่าวถึงความหมายของทัศนคติว่า เป็นท่าทีความรู้สึก ความคิดเห็นที่มีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่ง ภายหลังจากการที่คนเราได้รับประสบการณ์นั้นมาแล้ว ซึ่งมีทั้งในลักษณะนิมาน (Positive) และ นิเสธ (Negative)

ไพศาล หวังพานิช (2523) ให้ความหมายว่า เป็นความรู้สึกภายในของบุคคลที่มีต่อสิ่งหนึ่งอันเป็นผลมาจากประสบการณ์การเรียนรู้เกี่ยวกับสิ่งนั้นๆ และความรู้สึกดังกล่าว จะเป็นตัวกำหนดให้บุคคลนั้นแสดงพฤติกรรม หรือแนวโน้มของการตอบสนองต่อสิ่งนั้นในทิศทางใดทิศทางหนึ่ง อาจเป็นไปได้ในทางสนับสนุนหรือโต้แย้งคัดค้านก็ได้

กมลรัตน์ หล้าสุวรรณ (2527) ให้ความหมายของทัศนคติไว้ว่า ทัศนคติหมายถึง ความรู้สึกของบุคคลที่ได้รับจากการเรียนรู้และประสบการณ์ แล้วแสดงภาวะของร่างกายและจิตใจในด้านความพร้อมที่จะตอบสนองต่อบุคคลและสิ่งต่างๆ ลักษณะใดลักษณะหนึ่งใน 2 ลักษณะ กล่าวคือ แสดงความพร้อมที่จะเข้าไปหาเมื่อเกิดความรู้สึกชอบ เรียกว่า เจตคติดีหรือทางบวก หรือแสดงความพร้อมที่จะถอยหนีเมื่อไม่รู้สึกชอบ เรียกว่าเจตคติที่ไม่หรือทางลบ

สมจิตรา เรืองศรี (2527) ให้ความหมายว่า ความรู้สึก เป็นความพร้อมทางจิตใจที่จะตอบสนองต่อสิ่งเร้าต่างๆ ซึ่งแสดงออกมาในลักษณะชอบและไม่ชอบ หรือไม่พอใจ เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย เป็นพฤติกรรมทางจิตใจ ที่ไม่สามารถสังเกตได้โดยตรงแต่สามารถสรุปหาได้จากพฤติกรรมภายนอกที่แสดงออกมา

พรณี ช. เจริญจิตร มีความความเห็นเช่นเดียวกันว่า เป็นเรื่องของความรู้สึกทั้งที่พึงพอใจและไม่พอใจที่บุคคลมีต่อสิ่งเร้าสิ่งหนึ่งสิ่งใด ซึ่งมีอิทธิพลทำให้แต่ละคนตอบสนองต่อสิ่งเร้าแตกต่างกันออกไป

พวงรัตน์ มณีรัตน์ (2530) ให้ความหมายว่า เป็นความรู้สึกของบุคคลที่มีต่อสิ่งต่างๆ อันเป็นผลเนื่องมาจากการเรียนรู้ ซึ่งอาจเป็นไปได้ในทิศทางสนับสนุนหรือคัดค้านก็ได้ และนักจิตวิทยาที่ทำการศึกษารื่องของทัศนคดียังมีความคิดเห็นที่ต่างกันไปอีก

ก่อ สวัสดิพานิช อ้างถึงใน สถิตย์ วงศ์สรรค์ (2527) กล่าวถึงความหมายของทัศนคติว่าเป็นสภาพทางจิตใจที่เกิดจากประสบการณ์ อันทำให้บุคคลมีท่าทีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งในลักษณะใดลักษณะหนึ่งเช่นเดียวกัน

รัตนา สุกัณฑเกตุ อังถึงใน สมจิต ธนสุกาญจน์ (2516) ให้ความหมายว่า เป็นสภาพทางจิตใจที่มีอิทธิพลต่อการคิดและการกระทำของคนเป็นอันมาก เพราะมันเป็นส่วนประกอบที่กำหนดแนวทางไว้ว่า ถ้าคนจะประสบสิ่งใดแล้ว คนนั้นๆจะมีท่าทีต่อสิ่งนั้นในลักษณะจำกัด

ศุณีย์ ธีรดากร อังถึงใน ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2525) ให้ความหมายไว้ว่า สุขภาพทางจิตใจที่เกิดจากประสบการณ์ อันทำให้บุคคลมีท่าทีต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งในลักษณะใดลักษณะหนึ่ง อาจแสดงท่าทีออกมาในทางที่พอใจหรือไม่พอใจ เห็นด้วยหรือไม่เห็นด้วย และมีนักจิตวิทยาชาวต่างประเทศได้ให้ความหมายของ ทักษณคดีไว้หลายท่านเช่น

Gordon Allport : ทักษณคดี หมายถึง สภาวะความพร้อมด้านจิต ซึ่งเกิดจากประสบการณ์ สภาวะความพร้อมนี้จะเป็แรงที่จะกำหนดทิศทางของปฏิกิริยาของบุคคลที่จะมีต่อบุคคล สิ่งของ หรือสถานการณ์ที่เกี่ยวข้อง

G. Murphy, L. Murphy และ T. Newcome (1937) ทักษณคดี หมายถึง วิธีทางหรือความพร้อมในการเห็นด้วย หรือไม่เห็นด้วยกับสิ่งใดสิ่งหนึ่ง

Kaetch และ Crutchfield (1948) ทักษณคดี หมายถึงผลรวมของกระบวนการที่เกิดจากสภาพจิตใจ อารมณ์ การยอมรับและพุทธิปัญญา (Cognitive) ซึ่งกระบวนการเหล่านี้เป็นส่วนหนึ่งของประสบการณ์ของบุคคล

D. Katz และ E. Scotland (1959) ทักษณคดีหมายถึง ความโน้มเอียงหรือแนวโน้มในการจะประเมินค่าสิ่งต่างๆ หรือสัญลักษณ์ของสิ่งนั้นในทางใดทางหนึ่ง

D. Katz (1960) ทักษณคดี หมายถึง ส่วนประกอบสองส่วนประกอบ คือ ความรู้สึกในการชอบหรือไม่ชอบและความรู้หรือความเชื่อซึ่งอธิบายถึงถึงลักษณะ ตลอดจนความสัมพันธ์ของสิ่งหนึ่งที่มีต่อสิ่งอื่นๆ

ดังนั้นจากความหมายของทักษณคดีที่มีผู้ให้ความหมายแตกต่างกัน พอสรุปได้ ดังนี้

- 1) นักจิตวิทยาชาวต่างประเทศ สรุปไว้ว่า ทักษณคดี หมายถึง ความคิดเห็นที่มีอารมณ์เป็นส่วนประกอบ เป็นส่วนที่พร้อมที่จะมีปฏิกิริยาเฉพาะอย่างต่อสถานการณ์ภายนอก
- 2) นักจิตวิทยาชาวไทย คือรวิวรรณ อังคนุรักษ์พันธ์ สรุปว่า ทักษณคดี หมายถึง สักยภาพภายในของบุคคล ที่มีแนวโน้มการแสดงออกทางพฤติกรรมในทิศทางบวก ทิศทางลบ หรือเป็นกลาง

1.2 องค์ประกอบของทัศนคติ

องค์ประกอบของทัศนคติมีความเกี่ยวข้องกับความจริงที่หลากหลายท่าน กล่าวถึงองค์ประกอบของทัศนคติไว้ได้

1) องค์ประกอบทางด้านพุทธิปัญญา (Cognitive) ความคิดนี้อาจจะอยู่ในรูปแบบใด รูปแบบหนึ่งแตกต่างกัน

2) องค์ประกอบทางด้านท่าทีความรู้สึก (Affective Component) เป็นส่วนประกอบทางด้านอารมณ์ ความรู้สึก ซึ่งจะเป็นตัวว่า “ความคิด” อีกต่อหนึ่ง ถ้าบุคคลมีภาวะความรู้สึกที่ดี หรือไม่ดี ขณะที่คิดถึงสิ่งใดสิ่งหนึ่ง (ซึ่งอาจจะออกมาในรูปลักษณะที่แตกต่างกัน) แสดงว่าบุคคลนั้นมีความรู้สึกทางด้านบวก (Positive) และมีความรู้สึกในด้านลบ (negative) ตามลำดับ

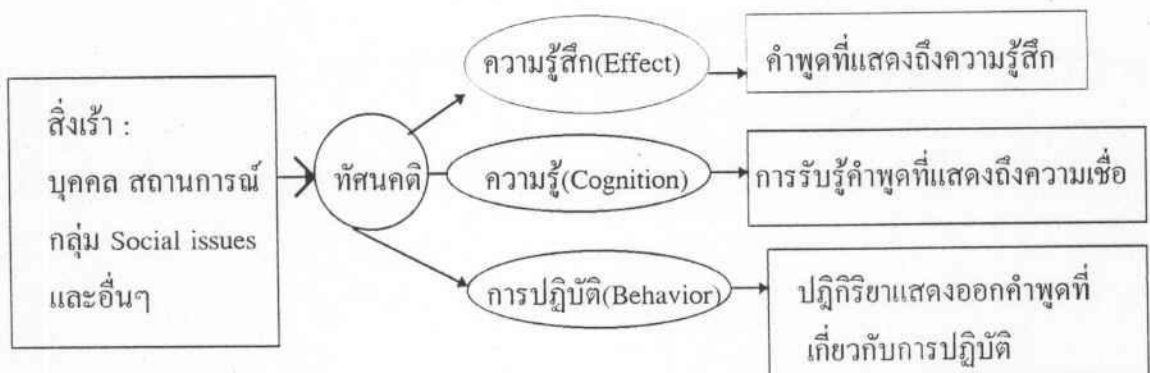
3) องค์ประกอบด้านการปฏิบัติ (Behavioral Component) องค์ประกอบนี้มีแนวโน้มในทางปฏิบัติ หรือถ้ามีสิ่งเร้าที่เหมาะสมอย่างใดอย่างหนึ่ง

ตัวแปรอิสระที่วัดได้

ตัวแปรร่วม

ตัวแปรตาม

(ตัวแปรที่ขึ้นอยู่กับสิ่งอื่นซึ่งวัดได้)



แผนภูมิแสดงองค์ประกอบของทัศนคติ

ที่มา Harry C. Triandis (1971)

1.3 ทศนคติและการปฏิบัติ

โดยทั่วไปแล้วเราเชื่อกันว่า ทศนคติมีความสัมพันธ์กับการปฏิบัติ เราสามารถวินิจฉัย (Infer) หรือบอกได้ว่า บุคคลหนึ่งมีทศนคติต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งอย่างไร ได้จากที่คำพูดของบุคคล ที่พูดสิ่งนั้น จากความรู้สึกที่มีต่อสิ่งนั้น และจากสิ่งที่เขาพูดว่า เขาจะปฏิบัติต่อสิ่งนั้น แต่สิ่งที่เขาปฏิบัติจริงๆ จะตรงกันข้ามกับสิ่งที่เขา รู้เข้าใจ รู้สึกและคิดว่าจะปฏิบัติหรือไม่ นั่นยังเป็นปัญหาซึ่งต้องการคำตอบที่แน่ชัด ซึ่งปัญหานี้อาจกล่าวสั้นได้ว่า ปัญหาของความสัมพันธ์ระหว่างทศนคติกับการปฏิบัติ ทั้งการปฏิบัติหรือพฤติกรรมที่แสดงออกที่สังเกตได้ กับทศนคติต่างก็มีความสัมพันธ์ และมีผลซึ่งกันและกัน เป็นที่เชื่อกันว่า ทศนคติมีผลต่อการแสดงออกของพฤติกรรมของบุคคลและขณะเดียวกันการแสดงออกหรือการปฏิบัติของบุคคลก็มีผลต่อทศนคติของบุคคลนั้นด้วย

Sugar (1954) ได้สรุปว่า ทศนคติอย่างเดียวไม่สามารถจะทำนายพฤติกรรมการปฏิบัติได้ ทศนคติจะต้องพิจารณาพร้อมกับบรรทัดฐานของสังคม และนิสัยของบุคคลนั้นด้วย

Rokeach (1956) เชื่อว่า ทศนคติของบุคคลทุกอย่าง เป็นส่วนที่ทำให้เกิดการปฏิบัติ ของบุคคล (Agenda for action) หรือกล่าวอีกนัยหนึ่งคือ มีส่วนประกอบทางด้านการปฏิบัติ หรือทางพฤติกรรม (Behavioral Component) นั้นเอง เหตุผลก็เพราะว่าความเชื่อทุกความเชื่อที่รวมตัวกันเข้า เป็นทศนคตินั้น ไม่ว่าจะเป็นความเชื่อทางด้านการอธิบาย ประเมินค่า หรือการสนับสนุนก็ตาม จะเป็นตัวแทนของความพร้อมในการกระทำสิ่งหนึ่งสิ่งใด โดยมีข้อแม้ว่า การที่จะออกมาเป็นการกระทำนี้ จะต้องถูกเร้าอย่างเหมาะสมก่อน

Kothandapani (1971) ได้เสนอแนะว่า วิธีการที่จะแก้ปัญหาลักษณะเกี่ยวกับการทำนายพฤติกรรมนี้อาจจะทำได้โดยการวัดทศนคติ ของบุคคลในด้านต่างๆ ทั้ง 3 ด้าน คือ ความรู้สึก ความเชื่อ และความตั้งใจที่จะกระทำหรือที่จะปฏิบัติ และในขณะเดียวกันก็ศึกษาถึงพฤติกรรมหรือการปฏิบัติจริงๆ ด้วย

แอจเซนและฟิชเบิน (Ajzen and Fishbein) กล่าวว่า สาเหตุที่ทำให้บุคคลไม่ค่อยออกกำลังกายส่วนใหญ่เกิดจากการมีเจตคติ (Attitude) ที่ไม่ดีต่อการออกกำลังกาย การขาดแรงผลักดันทางสังคม (Social Pressure) ขาดแรงสนับสนุนทางสังคม (Social Support) และขาดแรงจูงใจ (Motivation) จึงทำให้ผลจากการที่ไม่สนใจในการออกกำลังกาย อาจทำให้เกิดปัญหาด้านสุขภาพตามมาได้

1.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติต่อการออกกำลังกาย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติต่อการออกกำลังกาย และการดูแลสุขภาพอนามัย ได้แก่ งานวิจัยของคอกเกอร์แฮมและคณะ (Kockerham and Group. 1986 : 1-14) ซึ่งศึกษาถึงความสัมพันธ์ระหว่างระดับการศึกษาสูง และระดับรายได้สูง จะมีทัศนคติต่อการดูแลรักษาสุขภาพของบุคคล จากผลการวิจัยปรากฏว่า ผู้ที่มีระดับการศึกษาสูงและรายได้สูง จะมีทัศนคติต่อการดูแลสุขภาพและมีความรับผิดชอบต่อสุขภาพของตนมากกว่าผู้ที่มีรายได้ต่ำ ซึ่งผลงานวิจัยนี้ก็ไปสอดคล้องกับงานวิจัยของ เดอ ฮูตันและฟีลด์ (D' Houtaul and Fiel. 1984) ที่ศึกษาถึงทัศนคติต่อสุขภาพของบุคคลที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมต่างกัน ของประเทศฝรั่งเศส ผลการวิจัยพบว่า บุคคลที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมในระดับปานกลางและสูง เป็นบุคคลที่มีทัศนคติต่อสุขภาพเป็นไปในทิศทางบวก โดยมองสุขภาพเป็นสิ่งที่มีความสำคัญของตนเองที่ต้องรักษาไว้เพื่อประโยชน์แห่งตน ส่วนผู้ที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจอยู่ในระดับต่ำ จะมองสุขภาพเป็นเพียงตัวกลางที่ทำให้ตนสามารถทำงานเพื่อหาเลี้ยงชีพได้ การมีทัศนคติที่แตกต่างกันของคน 2 กลุ่มนี้ทำให้งานเกี่ยวกับการสร้างเสริมและการป้องกันสุขภาพของตนเอง ให้ปราศจากโรคมากกว่าบุคคลที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจในระดับต่ำ โดยทั่วไปพบว่าบุคคลที่มีสถานภาพทางเศรษฐกิจและสังคมในระดับต่ำจะมีพฤติกรรมสุขภาพทางบวก เมื่อเริ่มปรากฏอาการเจ็บป่วยเท่านั้น

ชาร์นี และเลวิส (Charny and Lewis, 1987) ได้ทำการวิจัยเฉพาะด้านเกี่ยวกับทัศนคติต่อพฤติกรรมสุขภาพในด้านของพฤติกรรมการกินของแต่ละบุคคล พบว่า บุคคลที่มีระดับการศึกษาสูง มีรายได้ดี จะเป็นผู้มีทัศนคติทางบวกต่อพฤติกรรมการกินที่ถูกสุขลักษณะ และมีพฤติกรรมสุขภาพสูงกว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาดำและรายได้ต่ำ จากการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับทัศนคติต่อการออกกำลังกาย พอสรุปและคาดการณ์ได้ว่า ระดับการศึกษา รายได้ สถานภาพทางเศรษฐกิจ มีความสัมพันธ์ทางบวกกับทัศนคติ การออกกำลังกายและพฤติกรรมดูแลสุขภาพ โดยที่ผู้จบการศึกษาสูง และมีรายได้สูงมีสถานภาพทางเศรษฐกิจที่ดีจะมีทัศนคติการดูแลและรักษาสุขภาพอนามัยดีกว่าผู้จบการศึกษาและมีรายได้ต่ำ โดยที่สถานภาพทางสังคมมีสถานภาพทางสังคมและเศรษฐกิจมีความสัมพันธ์ทางบวกกับทัศนคติต่อการออกกำลังกายด้วยเช่นกัน

2. ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (Achievement)

2.1 ความหมายของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน (Achievement)

Arnold and Meili (1972) กล่าวถึงความหมายของผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนไว้ว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน หมายถึง ขนาดของความสำเร็จที่ได้จากการทำงานที่ต้องอาศัยความพยายามอาจเป็นผลจากการกระทำที่อาศัยความสามารถทางร่างกาย หรือทางสมอง ดังนั้นผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนต้องอาศัยความสามารถเฉพาะตัวของแต่ละบุคคล

Thorndike and Hagen (1961) ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนที่นิยมใช้กันทั่วไปมักอยู่ในรูปของเกรด เนื่องจากได้ผลที่เชื่อถือได้มากเพราะอย่างน้อย ก่อนการประเมินผลการเรียนของนักศึกษาผู้สอนจะต้องพิจารณาองค์ประกอบอื่นๆ อีกหลายด้าน

ขจร เหล็กเพชร (2522) กล่าวว่า ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนเป็นตัวแสดงให้เห็นถึงความสำเร็จหรือความล้มเหลวทางการเรียนของนักศึกษา จากผลการวิจัยพบว่า การที่บุคคลมีระดับสติปัญญาเท่ากันนั้น มิได้หมายความว่าจะมีผลสัมฤทธิ์เท่ากัน เพราะผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนมีองค์ประกอบด้านสติปัญญา (Intellectual Factor) เช่น เชาว์ปัญญา ความถนัดและองค์ประกอบทางด้านที่ไม่ใช่สติปัญญา (Non Intellectual Factor) เช่น วุฒิภาวะ ความสนใจ ทักษะ บุคลิกภาพ คุณภาพของการจัดการศึกษา ตลอดจนภูมิหลังของครอบครัว เป็นต้น

Mehrens and Lehmann (1975) ได้กล่าวว่า “นักเรียนจะเรียนได้ดีเพียงใดนั้น ไม่ขึ้นกับความสามารถหรือเชาว์ปัญญาอย่างเดียว องค์ประกอบอื่นๆก็อาจมีอิทธิพลต่อผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้ เช่น วุฒิภาวะ แรงจูงใจ นิสัยในการเรียน ทักษะในการเรียนและทัศนคติของนักเรียนที่มีคุณค่าทางการศึกษาต่อครู โรงเรียนและวิชาที่เรียน”

2.2 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

สุวิมล ว่องวานิช (2522) ได้ศึกษาสหสัมพันธ์พหุคูณระหว่างองค์ประกอบด้านเชาว์ปัญญา ปัญหาส่วนตัว นิสัย ทักษะ ทางการเรียนกับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 จำนวน 1,175 คน พบว่า นิสัยและทักษะโดยส่วนรวมกับองค์ประกอบอื่นๆสามารถร่วมกันทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 และเมื่อแยกนิสัยทางการเรียนและทัศนคติทางการเรียนเป็นตัวแปรคนละตัว พบว่า ตัวแปรทั้งสองร่วมกับตัวแปรอื่นมีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยมีนิสัยทางการเรียนจะมีความสัมพันธ์สูงกว่าทัศนคติทางการเรียน

วิภา แสงเจริญ (2529) ศึกษาเปรียบเทียบทัศนคติต่อวิชาชีพครูของนิสิตคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่มีฐานะชั้นปีที่แตกต่างกัน กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยคือ นิสิตคณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ในปีการศึกษา 2527 จำนวน 1,151 คน เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วยแบบสอบถามภูมิหลังของนิสิต แบบสำรวจสภาพบรรยากาศในการเรียนการสอน และแบบวัดทัศนคติต่อวิชาชีพครู การวิเคราะห์ข้อมูลใช้วิธีวิเคราะห์ความแปรปรวน และวิธีวิเคราะห์สหสัมพันธ์หาคู่ ผลการศึกษาพบว่า

1. นิสิตชั้นปีที่ต่างกันมีทัศนคติต่อวิชาชีพครูแตกต่างกัน กล่าวคือนิสิตชั้นปีที่ 2, 3 และ 4 มีทัศนคติต่อวิชาชีพครูดีกว่าชั้นปีที่ 1 ส่วนนิสิตชั้นปีที่ 2, 3 และ 4 มีทัศนคติที่ดีต่อวิชาชีพครู ไม่แตกต่างกัน

2. กลุ่มตัวแปรอิสระที่มีความสัมพันธ์กับทัศนคติต่อวิชาชีพครูของนิสิต คือ บรรยากาศการเรียนการสอน โปรแกรมที่จบ มศ. 5- ม.6 อันดับการเลือกคณะครุศาสตร์ประเภทผู้อุปการะสาขาวิชาที่ศึกษา ประเภทโรงเรียนเดิมเฉลี่ยสะสม อาชีพบิดาและภูมิลำเนา กลุ่มตัวแปรเหล่านี้่อธิบายความแปรปรวนของทัศนคติต่อวิชาชีพครูได้ร้อยละ 10.28

Gallessich (1970) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนกับตัวพยากรณ์ 8 ตัว ซึ่ง ได้แก่ตัวแปรด้านบุคลิกภาพ ภูมิหลังของนักเรียน ความคิดเห็นของนักเรียน นิสัย และทัศนคติทางการเรียน กับกลุ่มตัวอย่างชั้นปีที่ 1 จากวิทยาลัยอาชีวศึกษา ผลการศึกษาพบว่า องค์ประกอบที่สามารถทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้ดีคือ ความถนัดทางการเรียนกับผลสัมฤทธิ์เดิม ส่วนตัวพยากรณ์ทั้งสอง มีส่วนร่วมในการทำนายเพียงร้อยละ 25 เมื่อเข้าได้ศึกษาโดยใช้ตัวพยากรณ์ทุกตัว ปรากฏว่าตัวแปรทุกตัวสามารถร่วมกันทำนายผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนได้ถึงร้อยละ 62 ซึ่งนิสัยและทัศนคติทางการเรียนก็เป็นตัวแปรหนึ่งที่มีส่วนร่วมในการพยากรณ์ผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน

Cowell and Entwistle (1971) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างบุคลิกภาพ นิสัยทางการเรียน และทัศนคติต่อการเรียน กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียน ตัวอย่างประชากรเป็นนักศึกษาในวิทยาลัยอาชีวศึกษา ผลการวิจัยพบว่า นิสัยทางการเรียนและทัศนคติต่อการเรียน มีความสัมพันธ์กับผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. ความต้องการการออกกำลังกาย

3.1 ความหมายของการออกกำลังกาย

ได้มีผู้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้หลายท่าน ดังนี้

ชูศักดิ์ เวชแพทย์ (2519) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่าการออกกำลังกาย หมายถึง การที่กล้ามเนื้อทำงาน เพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวพร้อมกับได้แรงงานด้วย ในขณะที่เดียวกันยังมีการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายเพื่อช่วยการจัดแผนงานควบคุมและปรับปรุงส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่

สมหวัง สมใจ (2520) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวให้มีจังหวะเหมาะสม เป็นการฝึกซ้อมให้ร่างกายทุกส่วนให้มีความคล่องแคล่วว่องไว จึงทำให้ร่างกายเตรียมพร้อมและอดทนแข็งแรง ผ่อนคลายความเครียดจากการงาน หรือชีวิตประจำวัน ซึ่งมักจะซ้ำๆ ซากๆ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใส ปราศจากโรคภัย

นักพลศึกษาที่มีความเห็นในทำนองเดียวกันนี้ คือ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525) ซึ่ง ได้ให้ความหมายไว้ว่า การออกกำลังกายในความหมายที่เข้าใจง่ายๆ ก็คือการที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัว เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดความเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การกระโดดการวิ่ง การทำงาน หรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายในแต่ละกิจกรรมร่างกายต้องใช้พลังงานมากน้อยแตกต่างกันไป ตามลักษณะของงานนั้นว่ามากน้อยหรือหนักเบาแค่ไหน

อำนาจ อะโน (2527) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย (Exercise) ในที่นี้หมายถึง กิจ กรรมทางกายที่กระทำด้วยความรู้สึกตั้งใจ (Conscious) โดยมีจุดมุ่งหมาย (Purpose) ซึ่งมีลักษณะที่เด่นชัดของการออกกำลังกาย คือ การบังคับให้กล้ามเนื้อหดตัวหรือเกร็งตัว โดยปกติแล้วผลของการออกกำลังกาย จะทำให้การหายใจ (Respiratory) การไหลเวียนเลือด (Circulatory) มีการเพิ่มปริมาณมากขึ้น การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมที่ไม่มีกระบวนการและไม่มีวิธีการ หากแต่ใครชอบการออกกำลังกายในลักษณะใดชอบแล้วแต่ความต้องการ เช่น การเดิน การวิ่ง การเล่นกีฬาบางอย่าง และสิ่งที่ทำให้ร่างกายเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมภายหลังการออกกำลังกายคือ ร่างกายสูญเสียกำลังกล้ามเนื้อ กระดูกข้อต่อทำงานมากขึ้น หัวใจ ปอด ต่อมเหงื่อทำงานมากขึ้นเกิดของเสีย โดยเฉพาะก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เพิ่มขึ้น เกิดการเมื่อยล้าและอุณหภูมิร่างกายสูงขึ้น

จรินทร์ ชานีรัตน์ (2529) กล่าวว่า การออกกำลังกาย (Physical Exercises) หมายถึง การเข้าร่วมกิจกรรมทางกาย (Physical Activity) ทั้งหลายที่บุคคลเลือกกระทำ เพื่อต้องการให้ร่างกายได้รับการเคลื่อนไหวที่จะช่วยให้กล้ามเนื้อได้ทำงาน และเกิดความเจริญเติบโต

ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง ทรวดทรงดี ปอด หัวใจทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและเป็นประโยชน์ ต่อสุขภาพอนามัยแก่ผู้เข้าร่วม เป็นประการสำคัญ

ณรงค์ หลงสมบูรณ์ (2527) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อจุดประสงค์คือ มุ่งหวังให้เกิดประโยชน์อย่างจริงๆ จังๆ (ข้อ ต่อ กล้ามเนื้อ) ส่วนการทำงานหรือการเคลื่อนไหวของร่างกายในชีวิตประจำวันคือ การเคลื่อนไหวเพื่อจุดประสงค์อื่นๆ ที่ไม่ใช่ส่วนนั้น เช่น เพื่อทำงานอย่างหนึ่งให้บรรลุไป เพื่อทำงานหาเงินเพื่อเขียนหนังสือ เพื่อหีบข้าวใส่ปากเป็นต้น

อวย เกตุสิงห์ (อ้างถึงใน ปรีชา กลิ่นรัตน์, 2526) กล่าวถึงการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายที่ถูกต้องย่อมให้คุณค่าแก่ร่างกายเสมอ ในวัยเด็กนั้นการออกกำลังกายทำให้ร่างกายเจริญเติบโต ในวัยหนุ่มสาวการออกกำลังกายช่วยให้ระบบประสาทและจิตใจทำงานได้ดี เป็นปกติ สำหรับผู้ที่อยู่ในวัยชรา การออกกำลังกายจะช่วยป้องกันและรักษาโรคบางโรคที่เกิดในวัยชราได้หลายอย่าง เช่น อาการปวดเมื่อยและอาการท้องผูกเป็นประจำ ตลอดจนความรู้สึก วิงเวียนหน้ามืดเพราะการไหลเวียนของเลือดไม่เพียงพอ ในทุกวัยการออกกำลังกาย โดยเฉพาะการกระทำกลางแจ้งจะช่วยเพิ่มความสามารถของร่างกายในการต่อสู้กับเชื้อโรค ทำให้ไม่ค่อยเจ็บป่วย และช่วยให้สุขภาพร่างกายอยู่ในสภาพที่ดีตลอดไป

จรวพร ธรณินทร์ (2525) กล่าวถึงการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายทำให้สุขภาพดี ทำให้รักษาโรคอยู่ได้ หรือลดน้ำหนักที่ไม่พึงประสงค์ได้เราจึงควรปฏิบัติการออกกำลังกายเหมือนกับการแปรงฟัน การอาบน้ำ การรับประทานอาหารเช้าต้องทำทุกวันให้เป็นกิจนิสัย

สมภพ ศรีวรขาน (2525) กล่าวว่า การออกกำลังกายของประชาชนแม้แต่เพียงนิดหน่อยก็ทำให้ชีวิตสดใส ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์ อันจะทำให้กำลังของชาติแข็งแรง

เสนอ อินทรสุขศรี (2521) กล่าวถึงบทบาทและความสำคัญของการออกกำลังกายว่า เงินไม่อาจซื้อความเป็นผู้มีสุขภาพอนามัยสมบูรณ์ การมีความสุขทั้งทางกายและจิตใจเกิดจากการปฏิบัติ และการส่งเสริมสุขภาพอนามัยของตนเอง จริยอยู่เงินอาจซื้อและใช้เพื่อการรักษาโรคได้แต่ไม่อาจซื้อสุขภาพได้เลย

3.2 ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย

วชิรา เลิศกิตติคุณ โยธิน(2533) การออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมสุขภาพที่มีประโยชน์ต่อผู้ปฏิบัติ ทั้งผู้ที่มีอายุน้อยและผู้สูงอายุ

วิจิต คณิงสุขเกษม (3538) กล่าวถึงประโยชน์ที่สำคัญของการออกกำลังกายว่า จะช่วยให้ร่างกายมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น โดยช่วยลดอัตราเสี่ยงของการเกิดโรคหัวใจ ช่วยควบคุม น้ำหนักตัวและปรับปรุงสัดส่วนของร่างกายให้ดีขึ้น นอกจากนี้ยังพบว่า การออกกำลังกายช่วยให้ระยะเวลาการเจ็บป่วยด้วยโรคที่เรื้อรังลดลง และยังช่วยให้อวัยวะต่างๆ ของร่างกายทำหน้าที่ได้ดีกว่าเดิม เช่น เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ ของร่างกายเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น และยังช่วยลดความเสี่ยงของกระดูกได้ จึงช่วยทำให้มีคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดีขึ้น

สุพิต สมหาโต (2525) ได้ให้ข้อคิดเห็นเกี่ยวกับสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกายว่า บุคคลที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะรู้สึกได้ว่า ได้มีการเปลี่ยนแปลงในร่างกายของตนเองหลายอย่างด้วยกัน เช่น มีการตื่นตัว คล่องแคล่วว่องไว และจะรู้เหน็ดเหนื่อยช้าลงในขณะที่ทำงานหรือการออกกำลังกาย ความดันโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพขึ้น สุขภาพของหัวใจแข็งแรงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจระยะพักจะช้าลง ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น และลดปริมาณของน้ำหนักตัวที่เป็นไขมันลง ช่วยพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและช่วยป้องกันการบาดเจ็บ ซึ่งอาจเกิดจากอาการข้อเท้าแพลง หรือกล้ามเนื้อฉีกขาดได้ จากประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีอยู่อย่างมากมายนี้

เฉลิม ชัยวัชรารณ (2528) ได้สรุปข้อความที่กล่าวถึงความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้เป็นประโยคสั้นๆ อยากรู้แน่ชัด อย่าย่อเย้อ ออกแรงบ้าง ร่างกายดี

ความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ได้มีผู้ทำการค้นคว้าวิจัยสนับสนุนคุณค่าของการออกกำลังกายที่ใช้กิจกรรมเพื่อเป็นสื่อทั้งทางตรงและทางอ้อม ต่างก็ได้ผลว่ามีประโยชน์จากกิจกรรมเหล่านั้นทั้งสิ้น

อวย เกตุสิงห์ (2519) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาต่อร่างกายในด้านสรีรวิทยาการออกกำลังกาย ดังนี้

1. ทำให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น มัดกล้ามเนื้อหนาขึ้น ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อ

2. ทำให้หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ผนังหนาขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น สามารถเก็บเลือดได้มากขึ้น และมีกำลังการสูบฉีดโลหิตมากขึ้น
3. ทำให้เม็ดเลือดเพิ่มขึ้นหลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมากป้องกันหลอดเลือดแข็งตัวหรือแตกได้
4. ช่วยให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น ช่วยให้ร่างกายมีความอดทนสูงสามารถทำงานได้ดีขึ้น
5. ช่วยเพิ่มระยะเวลาในการคลายตัวของหัวใจ
6. ช่วยเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น ป้องกันโรคหัวใจล้มเหลว
7. ช่วยเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น เพื่อประโยชน์ในการสร้างความต้านทานโรค
8. ช่วยลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ
9. ช่วยลดความอ้วนและเสริมสร้างทรวดทรงให้สมส่วนงดงาม
10. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกายโดยทั่วไปให้สูงขึ้น

สุวิทย์ อารีกุล (2525) ให้ความเห็นว่าการออกกำลังกายให้ประโยชน์อย่างมหาศาล นอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพที่สมบูรณ์แล้ว ยังช่วยป้องกันและรักษาโรคบางอย่างได้อีกด้วย ผลของการออกกำลังกายมีดังนี้

1. ผลต่อหัวใจ ทำให้หัวใจสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงร่างกายเพียงพอความต้องการโดยใช้แรงงานและเชื้อเพลิงน้อยกว่าหัวใจของคนที่ไม่ค่อยออกกำลังกาย
2. ผลต่อหลอดเลือดแข็ง การออกกำลังกายจะทำให้ระบบการเกิดไฟบริน (Fibin) ในร่างกายช้าลงและไปกระตุ้นให้ระบบสลายไฟบรินทำงานมากขึ้น เป็นผลให้ไม่มีไฟบรินเกาะผนังหลอดเลือด
3. ผลต่อการลดน้ำหนัก

4. ผลต่อการลดความเครียดของประสาท เนื่องจากใช้ส่วนต่างๆของกล้ามเนื้อทำให้ความกดดันผ่อนคลายลง

5. ผลต่อกล้ามเนื้อ ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงเป็นผลให้ระบบทางเดินอาหารได้ดีขึ้น ป้องกันโรคท้องผูก ป้องกันมิให้เลือดหยุดนิ่งและป้องกันการแข็งตัวของเลือดในหลอดเลือดอีกด้วย

จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์มาก เป็นการกระทำที่มีการลงทุนที่น้อยที่สุดแต่ให้ผลอย่างมหาศาล ดังเช่น สมหวัง สมใจ (2520) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายได้ ดังนี้คือ

1. ทำให้หายใจแรงขึ้น การหมุนเวียนฟอกเลือดในปอดก็จะดีขึ้น
2. ทำให้ผิวหนังขับเหงื่อได้มากขึ้น ปัสสาวะไหลได้สะดวกขึ้น
3. ทำให้กล้ามเนื้อ ข้อและเส้นเลือด ได้รับการฝึกฝนจนแข็งแรงและเจริญเติบโต
4. สมองสดชื่นแจ่มใส
5. ทำให้ร่างกายมีอำนาจต้านทานโรคมมากขึ้น
6. กินอาหารได้มาก นอนหลับสนิท
7. การย่อยอาหารดีขึ้น ท้องไม่ผูก

ในวงการแพทย์ยอมรับแล้วว่าหากคนเราได้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและพอสมควร จะทำให้

1. อายุยืนยาว เพราะร่างกายจะกระฉับกระเฉงแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เซลล์ทุกเซลล์ในร่างกายมีความอดทนมากขึ้น
2. รูปร่างจะคงามแม้อายุจะมากขึ้น พุงจะไม่ยื่นออกมา มองดูปราดเปรียวเหมือนคนหนุ่มสาวอยู่เสมอ

3. โรคภัยไข้เจ็บที่มักจะเกิดขึ้นกับคนไข้ที่ย่อยอาหารไม่เต็มที่ ก็จะเกิดได้ยากหรือไม่เกิดเลย เช่น โรคหัวใจ โรคเกี่ยวกับระบบประสาท โรคเกี่ยวกับกล้ามเนื้อและระบบกระดูก โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร

ประโยชน์ของการออกกำลังกายนั้น สุชาติ โสมประยูร (2523) กล่าวว่า

1. ทำให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น เซลล์ต่างๆ ของร่างกายจะได้รับอาหารและก๊าซออกซิเจนอย่างพร้อมมูลเซลล์เก่าแก่ก็จะแตกสลายไป และเซลล์ใหม่ก็จะเกิดขึ้นแทนที่เป็นการกระตุ้นให้ร่างกายเจริญเติบโตและมีพัฒนาการสมกับวัย
2. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและมีความสามารถ ในการทำงานมากขึ้นหรือทำให้สมรรถภาพทางกายดีขึ้น
3. ทำให้เหงื่อออกเป็นรูกว้าง เป็นการช่วยให้กลไกในการควบคุมหรือรักษาระดับความร้อนของร่างกายทำงานได้สะดวกดีขึ้น
4. ช่วยทำให้การเผาผลาญอาหารในเซลล์ต่างๆ ของร่างกายเป็นไปอย่างรวดเร็ว เพราะทั้งหัวใจและปอดได้ทำงานมากขึ้น เป็นการช่วยให้คนเรามีความอยากในการรับประทานอาหาร (Appetite) มากขึ้นและยังช่วยย่อยอาหารอีกด้วย
5. ช่วยทำให้ร่างกายและจิตใจทำงานร่วมกันอย่างใกล้ชิด รู้จักประสานงานกันได้ดีเป็นอย่างดี เป็นการช่วยให้คนเรารู้จักเรียนรู้ที่จะใช้กล้ามเนื้ออย่างชำนาญ และนำมาเพื่อความพอใจของตนเองรวมทั้งช่วยให้จิตใจสบาย อารมณ์แจ่มใสและสดชื่นร่าเริง
6. ช่วยทำให้คนเรารู้จักเผชิญหน้ากับปัญหา อุปสรรคต่างๆ สามารถจะหาทางแก้ไข ค่อยสู้เพื่อหาทางเอาชนะปัญหาและอุปสรรคทั้งหลายทั้งปวง

จรวพร ธรณินทร์ (2525) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีผลต่อระบบหัวใจและปอดไว้ว่า การออกกำลังกายมากพอจะช่วยให้อัตราการเต้นของหัวใจทำหน้าที่ได้อย่างเข้มแข็ง และเป็นผลช่วยให้ระบบการไหลเวียนของโลหิตมีประสิทธิภาพดีขึ้น ทำให้ปอดมีความสามารถในการขยายตัวได้ดี หายใจเอาอากาศได้มากขึ้นและสามารถใช้ออกซิเจน (Oxygen) ซึ่งมีอยู่ในอากาศที่หายใจเข้าไปได้ดียิ่งขึ้นอันเป็นผลให้การเผาผลาญอาหารภายในเซลล์ต่างๆ ของร่างกายเป็นไปอย่างรวดเร็ว ผู้ที่ออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอจึงหายใจช้ากว่าแต่มีความจุปอด (Lung capacity) มากกว่าผู้ที่ไม่ค่อยออกกำลังกาย



จากความสำคัญและประโยชน์ของการออกกำลังกายที่กล่าวมาแล้วจะเห็นว่าหากแม่ได้ให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายเพียงนิดหน่อย ก็สามารถเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของร่างกายได้อย่างยาวนานขึ้น เพื่อให้มองเห็นประโยชน์ของการออกกำลังกายได้ดีขึ้น จึงใคร่ขอยกข้อสรุปของ Charl A. Bucher ดังนี้

1. การออกกำลังกายประเภทอดทน (Endurance Exercises) มีแนวโน้มในการที่จะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจลดลง ทำให้กลับคืนสู่สภาพปกติ (Recovery) เร็วขึ้น
2. ปริมาตรสูบฉีดโลหิตของหัวใจแต่ละครั้ง (Stroke Volume) เพิ่มขึ้นในระหว่างการออกกำลังกาย
3. การฝึกซ้อมกีฬาจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของหัวใจ แรงในการบีบตัวจะมีมากขึ้น ระยะคลายตัว (Diastolic Phase) จะมากขึ้น
4. ในการออกกำลังกายช่วยทำให้ความฝืดปลายทาง (Peripheral Resistance) ลดน้อยลง ความหนืดของเส้นเลือดและการบีบตัวของโลหิตจะทำให้เกิดความหนืดของปลายทางซึ่งจะเกิดขึ้นโดยเฉพาะในหลอดเลือดแดง
5. การออกกำลังกายแบบหนักๆ จะทำให้เพิ่มปริมาตรการสูบฉีดของหัวใจ (Cardiac Output) หัวใจของคนที่ได้รับการฝึกซ้อมจะมีปริมาตรการสูบฉีดมากขึ้น
6. การออกกำลังกายที่ทำให้สมรรถภาพการทำงานโดยอาศัยอากาศ (Aerobic Capacity) คือ ทำให้บุคคลได้รับออกซิเจนมากขึ้นตามความต้องการของงาน
7. ความจุปอด (Vital Capacity) หมายถึง ปริมาตรของอากาศที่หายใจออกอย่างเต็มที่ในครั้งหนึ่ง หลังจากที่หายใจเข้าอย่างเต็มที่แล้ว ได้มีการค้นพบว่า ในข้อแตกต่างระหว่างผู้ที่เป็นักกีฬา และผู้ไม่เป็นนักกีฬา ที่เห็นได้ชัดเกี่ยวกับเรื่อง ความจุปอด นักกีฬาจะมีมากกว่าคนที่ไม่เป็นนักกีฬา
8. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้โครงสร้างของปอดเสื่อมช้าลง
9. การออกกำลังกายช่วยให้ปริมาณการไหลกลับของโลหิตกลับสู่หัวใจ (Venous Return) มากขึ้น ซึ่งมีปัจจัยประกอบหลายประการและที่สำคัญคือ การบีบและขยายทรวงอกทำให้หลอดเลือดดำใหญ่แฟบและบานเหมือนลูกสูบ (Aspiratory Action)

10. การออกกำลังกายทำให้สมรรถภาพในการซึมผ่านปอด (Pulmonary Diffusing Capacity) เพิ่มขึ้น

11. หัวใจของผู้ที่ได้รับการฝึกซ้อมและเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ จะเพิ่มขนาดขึ้น เป็นการแสดงให้เห็นถึงความสมบูรณ์ของหัวใจ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการปรับตัวตามธรรมชาติ เมื่อหยุดออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแล้ว หัวใจจะกลับเข้าสู่ขนาดเดิม

12. การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยเพิ่มเม็ดเลือดแดง และความเข้มข้นของเฮโมโกลบิน นอกจากนี้แล้วการออกกำลังกายยังช่วยรักษาสภาพปกติของโลหิตในขณะที่มีการออกกำลังกายอย่างหนัก

13. การออกกำลังกายมีผลต่อความดันโลหิต คนที่มีการฝึกซ้อมอยู่สม่ำเสมอขณะพักจะมีความดันชีพจร (Pulse Pressure) คือความดัน ซิสโตลิก (Sistollic Pressure) ต่างจากความดัน ไดเอสโตลิก (Diastolic Pressure) มากโดยไม่สูงเกินกว่าปกติ

สำหรับประโยชน์ของการออกกำลังกายในแง่การแพทย์

ดำรงค์ กิจโกศล (2527) สรุปไว้ดังนี้

1. การออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง มีพลังดีขึ้นเมื่อกล้ามเนื้อแข็งแรงและมีพลังดีแล้วจะทำการสิ่งใดก็สำเร็จได้อย่างสะดวกสบาย
2. การออกกำลังกายจะช่วยให้มีการทรงตัวดีขึ้น มีความว่องไวมากขึ้นเพราะร่างกายได้ฝึกซ้อมอยู่เสมอ การทำงานของอวัยวะมีความสัมพันธ์กันดี
3. การออกกำลังกายบางแบบ เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิกจะสามารถช่วยให้ระบบหัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานได้อย่างชัดเจนมาก
4. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องตามหลักการจะสามารถช่วยให้อาการของโรคหลายอย่างดีขึ้นได้ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจอุดตัน โรคความดันโลหิตสูงและต่ำเป็นต้น
5. การออกกำลังกายจะช่วยให้ผู้ที่นอนไม่หลับนอนหลับดีขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่นอนไม่หลับจากความเครียด การออกกำลังกายจะเป็นกิจกรรมที่จะช่วยลดความเครียดได้ เพราะในขณะที่ออกกำลังกายทุกคนจะรู้สึกเพลิดเพลินไม่หมกมุ่น กับเรื่องราวที่เป็นปัญหาต่าง ๆ ดังนั้น

เรา จึงพบอยู่เสมอว่าผู้บริหารระดับสูงที่เคร่งเครียดกับการทำงานมาทั้งวัน หากมีโอกาสได้ออกกำลังกายแล้วจะรู้สึกกระชุ่มกระชวย สดชื่นขึ้น สามารถทำงานและแก้ปัญหาต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพต่อไป

6. การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดี จะช่วยให้พลังทางเพศดีขึ้นทั้งหญิงทั้งชาย
7. การออกกำลังกายจะช่วยให้ผู้ที่ผอดปัดทางจิต เช่นซึมเศร้ามีอาการดีขึ้นได้ โดยที่โรงพยาบาลเมสซาชูเซต ในเมืองบอสตัน ได้ทำการทดลองโดยให้วิ่งและถีบจักรยานทุกวันพบว่า มีสารเบต้าเอนโดฟินด์ (Beta - Endorphine) เพิ่มขึ้นอย่างชัดเจน จิตแพทย์ในเมืองซานดิเอโก ได้ให้ผู้ที่ซึมเศร้าวิ่งออกกำลังกาย พบว่าผู้ป่วยมีอาการดีขึ้นและไม่ต้องให้ยาอีกแม้ผู้ที่คิดฆ่าตัวตบunuhก็สามารถหยุดได้ด้วยกรออกกำลังกาย
8. การออกกำลังกายช่วยให้รูปร่างดีขึ้น การมีรูปร่างดีช่วยให้จิตใจแจ่มใสและเกิดความเชื่อมั่นในตัวเองมากยิ่งขึ้น
9. การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดี จะสามารถลดความเสี่ยงของอวัยวะในผู้สูงอายุได้ดีที่สุด
10. จากการศึกษานในสหรัฐอเมริกา พบว่าผู้ที่ใช้เวลาออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะมีวันลาป่วยน้อยมาก คือมีวันลาเพียง 1 ใน 3 ของผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกายเท่านั้น และเมื่อคิดค่ารักษาพยาบาลแล้วพบว่า ผู้ที่ออกกำลังกายจะเสียค่ารักษาพยาบาลประมาณครึ่งหนึ่งของผู้ที่ไม้ออกกำลังกายเท่านั้น

3.3 หลักของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายนั้นถ้าจะให้ได้ผลดีและได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงแล้ว ควรจะต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักวิธีการ ดังเช่น วรศักดิ์ เพียรชอบ (2527) ได้กล่าวถึงหลักของการออกกำลังกายแต่ละครั้งไว้ดังนี้

1. ควรจะเริ่มออกกำลังกายตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน
2. ผู้ที่ฟุ้งไข้หรือมีโรคภัยไข้เจ็บประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะออกกำลังกาย

3. ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกายหนักๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีอายุ 40 ปี ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

4. การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้นควรจะได้ออกแรงให้ส่วนต่างๆ โดยให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติ เพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้นหรือชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ

5. การออกกำลังกายแต่ละครั้ง ควรให้เหมาะสมกับวัยของตนเองด้วย

6. ผู้ที่ติดภาระกิจไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำได้ในบริเวณบ้านในเวลาสั้นๆ ได้ เช่น เดินเร็วๆ วิ่งเหยาะๆ อยู่กับที่ กระโดดเชือก ชกมวย หรืออื่นๆ เหล่านี้เป็นต้น

7. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเข่า ส้น ดึงมีประโยชน์น้อยมาก

8. การออกกำลังกายควรกระทำสม่ำเสมอทุกวันเป็นประจำ อย่างน้อยวันละ 15-20 นาที

9. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสนุกสนานหรือมีแรงจูงใจมากขึ้น ควรทำสถิติคู่กันไปด้วย เช่น การนับอัตราการเต้นและการเปลี่ยนแปลงของชีพจร หรือการหายใจแต่ละครั้งควบคู่กันไป

10. ต้องระลึกไว้เสมอว่า การออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันนั้นเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ได้ผลที่แท้จริงนั้น ควรมีการรับประทานอาหารที่ดีและถูกต้อง และมีการพักผ่อนเพียงพอควบคู่กันด้วย

สุชาติ โสมประยูร (2520) ได้เสนอแนวความคิดเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายไว้ดังนี้คือ

1. กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกายควรจะทำให้ออกแรงจนพอเหนื่อย

2. กิจกรรมนั้นตรงทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนได้ออกแรง และทำให้ร่างกายได้เคลื่อนไหวหลายๆ ลักษณะ

3. ควรเลือกเล่นกีฬาที่สนุกสนาน เล่นได้สะดวกและเล่นได้นาน
4. ควรเล่นเบาๆก่อน เพื่อให้กล้ามเนื้ออบอุ่น และพร้อมที่จะออกแรงเสียก่อนแล้วจึงค่อยๆเล่นหนักขึ้นตามต้องการ
5. ปริมาณการออกกำลังกายของแต่ละคนอาจจะแตกต่างกันไปแล้วแต่เพศ
6. สำหรับผู้ที่มีสุขภาพไม่ดี หรือมีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
7. การออกกำลังกายทุกครั้งควรปฏิบัติให้ถูกสุขลักษณะและสุขวิทยาเช่น ไม่ออกกำลังกายขณะหิวหรืออิ่มใหม่ๆ ในขณะออกกำลังกายไม่ควรทานอาหารหรือสูบบุหรี่ภายหลังจากการออกกำลังกาย ควรนั่งพักให้หายเหนื่อยและเหงื่อแห้งก่อนอาบน้ำหรือทำภารกิจอื่นๆ

สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์ (2533) ได้ให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ควรดำเนินไปตามหลัก ดังนี้

1. ต้องใช้วิธีค่อยเป็นค่อยไป คือเริ่มต้นด้วยปริมาณน้อยและการออกกำลังกายง่ายๆ ก่อนแล้วค่อยเพิ่มปริมาณ และเพิ่มความยากขึ้นเป็นลำดับตามไปกับร่างกายที่เติบโตขึ้น
2. ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังไม่ควรให้เป็นแต่ส่วนใดส่วนหนึ่ง มิฉะนั้นผลที่ได้จะไม่ดีและอาจทำเหตุยุ่งยาก
3. การออกกำลังกายควรทำอย่างสม่ำเสมอ จะทำทุกวันหรือทุก 2 วัน หรือ 3 วันก็ได้ แล้วแต่เหตุการณ์และความสะดวก แต่ควรทำเรื่อยๆ ตามกำหนดที่วางไว้ อนึ่งถ้าไม่มีเหตุขัดข้องจำเป็นควรทำในเวลาเดียวกันทุกครั้ง อาจจะเป็นเวลาเช้ามืด ก่อนนอน หรือเวลาบ่ายหรือค่ำก็ได้

อนันต์ อัดชู (2520) ได้ให้หลักเกณฑ์สำคัญอย่างหนึ่งในการออกกำลังกายไว้ว่า ควรจะเป็นกิจกรรมที่ทำให้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ๆ ได้ทำงานทุกส่วน และควรเป็นกิจกรรมที่ทำให้ปอดและหัวใจได้ทำงานมากขึ้น ให้ร่างกายมีความเหนื่อยพอสมควร และให้เหงื่อออกบ้างพอสมควร

กรุงไกร เจนพานิช (2522) เสนอแนะว่า การออกกำลังกายที่ทำให้สุขภาพดีได้แก่ การการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเพศ วัยและสภาวะของร่างกาย โดยทั่วไปถือว่า การออกกำลังกายนั้นจะต้องทำให้รู้สึกเหนื่อยแต่เพียงเล็กน้อย (เหงื่อซึม) แต่เหนื่อยอยู่เป็นระยะเวลานานพอ

สมควร การออกกำลังกายที่หักโหม หรือการออกกำลังกายที่ไม่สม่ำเสมอไม่เป็นประจำ คือ เล่นๆหยุดๆ จะไม่ได้ผลเท่าที่ควรหรือกลับเป็นอันตรายต่อ ร่างกายได้ ความไม่เหมาะสมด้าน ปริมาณและวิธีการออกกำลังกายหรืออาจเป็นการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้อง ปริมาณของการออกกำลังกาย ได้แก่ความแรง ความนานและความบ่อยเป็นสาเหตุอันทำให้เกิดผลร้าย ดังนั้นจะเห็นได้ว่าหลัก ของการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับสถานะของร่างกายได้แก่ เพศ อายุ เวลา โอกาส สถานที่และสภาพแวดล้อมอื่นๆ และความต้องการในการออกกำลังกาย ของแต่ละคนด้วย จากการศึกษาของสมาธิ (Smiley) และ กูลย์ (Goule) เกี่ยวกับความต้องการ การออกกำลังกายของคนในวัยต่างๆ พบว่า

- อายุ 1-4 ปี ร่างกายต้องการการเคลื่อนไหวตลอดเวลาอย่างน้อยวันละ 3 ชั่วโมง
- อายุ 5-8 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย เช่น การเดิน กระโดด ปีนป่าย อย่างน้อยวัน ละ 4 ชั่วโมง
- อายุ 9-11 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 3 ชั่วโมง
- อายุ 12-14 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมง
- อายุ 15-17 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 1-1/2 ชั่วโมง
- อายุ 18-30 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง
- อายุ 35-50 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายหนักปานกลางอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง
- อายุ 50 ปีขึ้นไป ร่างกายต้องการออกกำลังกายในกิจกรรมเบาๆอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง

การออกกำลังกายหรือการเสริมสร้างสุขภาพให้กับร่างกายนั้น อาจทำได้หลายรูปแบบ กิจกรรมทุกอย่างที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ ถือว่าเป็นการออกกำลังกายทั้งสิ้น

3.4 งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกาย

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกาย มีผู้วิจัยดังนี้

วิภาดา กิตบวร (2521) ทำการวิจัยเรื่องการเล่นกีฬาของนักเรียนพยาบาล ในเขต กรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2520 พบว่า นิติร้อยละ 90.30 ชอบดูกีฬาเมื่อมีโอกาส ร้อยละ 82.55 สนใจฟังข่าวสารและติดตามข่าวกีฬาเป็นบางโอกาส สนใจและมีประสบการณ์ด้านกีฬามาก่อน และร้อยละ 63.16 ชอบเล่นกีฬา ในยามว่าง

ในด้านความคิดเห็นพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่เห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาว่ามีประโยชน์ต่อร่างกายทุกด้าน ทั้งทางด้านร่างกายจิตใจ อารมณ์และสังคม

นภพร ทศนัยนา (2521) ทำการวิจัยเรื่อง ปัญหาเจตคติและความต้องการด้านพลศึกษา ของ นักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล พบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายเฉลี่ยสัปดาห์ละ 1-2 ชั่วโมง ปัญหาที่สำคัญที่สุดที่นักศึกษาไม่เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาที่จัดขึ้นคือ สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ไม่เพียงพอและไม่ได้มาตรฐาน ปัญหารองลงมาคือบุคลากรทางด้านพลศึกษา ไม่เพียงพอ ปัญหาอื่นๆ เช่น ประชาสัมพันธ์ไม่ดี ตลอดจนผู้บริหารไม่ให้การสนับสนุน

นักศึกษาเห็นด้วยกับจุดมุ่งหมายทั่วไปของวิชาพลศึกษาเชื่อว่า การออกกำลังกายอย่างถูกต้องตามหลักเกณฑ์และสม่ำเสมอ จะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกายได้ การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ทุกเพศทุกวัย ทุกอาชีพ และเห็นด้วยกับการจัดกีฬาระหว่างคณะและกีฬาภายในคณะ

ด้านบริการนักศึกษาส่วนใหญ่ เห็นด้วยกับการจัดตั้งชมรมกีฬา หรือจัดตั้งศูนย์หรือหน่วยงานที่รับผิดชอบด้านกีฬาโดยตรง เพื่อทำหน้าที่บริหารและส่งเสริมกีฬาของมหาวิทยาลัยและต้องการผู้ฝึกสอนมาประจำ ตลอดจนจัดอุปกรณ์ ดำรา เอกสาร ด้านกีฬาให้เพียงพอกับความต้องการของนักศึกษา ประเภทกีฬาที่นักศึกษาต้องการให้เปิดสอนและสนับสนุนก็คือ แบดมินตัน วาโยน้ำ บาสเกตบอล เทนนิส กีฬาที่ได้รับความนิยมสูงสุดคือ วาโยน้ำ

เจริญ กระบวนรัตน์ และคณะ (2525) ได้ทำการวิจัยด้านความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พบว่า

1. ข้าราชการและนิสิตต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ อยู่ในระดับมากที่สุด

2. ข้าราชการและนิสิตต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ให้เหมาะสม เพียงพอและต้องการบุคคลากร ที่มีความรู้ความชำนาญแต่ละด้านมาคอยบริการให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมากที่สุด ความต้องการรองลงมาได้แก่ ความต้องการด้านความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและวิธีการออกกำลังกายและกติกาการแข่งขันมาก รวมทั้งการประชาสัมพันธ์

3. ข้าราชการต้องการได้รับบริการในกิจกรรมประเภทบริหารทรวงอก ว่ายน้ำ เทนนิส แบดมินตัน ส่วนนิสิตต้องการกิจกรรมประเภทว่ายน้ำ ฟุตบอล เทนนิส

4. ในวันธรรมดาข้าราชการและนิสิตต้องการออกกำลังกายช่วงเวลา 16.00 -18.30 น. ส่วนในวันหยุดราชการข้าราชการต้องการเวลา 08.00 - 10.00 น. และนิสิตต้องการเวลา 16.30 - 18.00 น.

5. สถานที่ออกกำลังกายและอุปกรณ์ให้เพียงพอกับความต้องการ

วรศักดิ์ เพียรชอบ และสุจริต เพียรชอบ (2522) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายเรื่อง ความต้องการที่สำคัญของนักเรียนไทยชั้นมัธยมศึกษา พบว่า ต้องเป็นผู้ที่มีร่างกายแข็งแรง สุขภาพสมบูรณ์ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีบุคลิกภาพดี ฉะนั้นการจัดกิจกรรมพลศึกษาและกิจกรรมที่สามารถสนองความต้องการของเยาวชนได้เป็นอย่างดี เพราะนอกจากใช้เวลาว่างที่เป็นประโยชน์เพื่อเพิ่มพูนสมรรถภาพทางกายให้แก่ตนเองแล้ว ยังเป็นการสร้างคุณธรรมในด้านอื่นๆ ได้อีกด้วย เช่น การรับผิดชอบต่อตนเอง ต่อเพื่อนร่วมเล่นกีฬา เป็นผู้นำผู้ตามที่ดี ใจกว้างเสียสละ ที่กล่าวโดยรวมว่า เป็นผู้มีน้ำใจนักกีฬา

ณอมวงศ์ ถุณณ์เพชร และรัชณี ขวัญบุญจัน (2525) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการของ นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่มีต่อการเรียนวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไปพบว่า นักศึกษามีความสนใจออกกำลังกายร้อยละ 95.40 กิจกรรมพลศึกษาที่สนใจได้แก่ แบดมินตัน ว่ายน้ำ เทนนิส นิสิตมีความสนใจโดยทั่วไปและมีประสบการณ์ด้านกิจกรรมพลศึกษาน้อย แต่มีความต้องการกิจกรรมด้านพลศึกษาอยู่ในระดับมาก เกี่ยวกับเรื่องนิตชอบเล่นกีฬาเมื่อมีเวลาว่าง นิสิตชอบดูกีฬาเมื่อมีโอกาศ

จิรภรณ์ สิริประเสริฐ (2526) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับความต้องการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของประชาชนกลุ่มหนึ่งที่ทำงานในมหาวิทยาลัย ผลปรากฏว่า บุคคลากรในมหาวิทยาลัยมีความต้องการบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพในด้านต่างๆ ดังนี้

1. ด้านสถานที่ และอุปกรณ์อำนวยความสะดวก ได้แก่ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายที่ตั้งอยู่ใกล้ทำเลที่เหมาะสม และไป - มา สะดวก มีสถานที่ออกกำลังกายที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน อุปกรณ์พลศึกษาที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐานและเพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวและทำความสะอาดอย่างเพียงพอ ถูกสุขลักษณะ

2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการกิจกรรมประเภทว่ายน้ำ แบดมินตัน กายบริหาร เทนนิสและเทเบิลเทนนิส

3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความต้องการอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายมีเพียงพอและได้มาตรฐาน เช่น เครื่องวัดความจุปอด ม้าก้าวขึ้น - ลง เบาะกันสะเทือน เครื่องตรวจหัวใจและเครื่องตรวจความดัน เครื่องตรวจไขมันเป็นต้น สถานที่ฝึกกิจกรรมเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย และแผ่นภาพอธิบายวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

4. ด้านบุคลากรให้บริการ ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีบุคลิกภาพดี มีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ รู้หลักและวิธีการสอยที่เหมาะสม มีความรู้ความเข้าใจวิธีการและดำเนินการ ด้านกิจกรรมพลศึกษาและสามารถเลือกกิจกรรมได้เหมาะสม

5. ด้านวิชาการ ได้แก่ ความต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะหนังสือ เอกสาร หรือคู่มือ เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอ โดยทั่วถึงกัน มีภาพยนตร์เกี่ยวกับกีฬาและจัดให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจในการใช้รักษา และเลือกอุปกรณ์ และสิ่งต่างๆที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ

6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ - อาทิตย์ และวันศุกร์ และต้องการออกกำลังกายในเวลา 16.30 ถึง 18.30 น. ทุกวัน

กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขศึกษา กรมพลศึกษา (2526) ทำการวิจัยเรื่อง การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร โดยมุ่งที่จะศึกษาสภาพการเล่นและการออกกำลังกายของประชาชนในเขตกรุงเทพมหานคร และผลการวิจัยพบว่า

1. ประเภทกีฬา / การออกกำลังกายที่ประชาชนชาย - หญิง มีความสนใจมากที่สุดได้แก่ ฟุตบอล
2. กิจกรรมกีฬา / การออกกำลังกายที่ประชาชนชาย - หญิงปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุดคือ การเล่นกายบริหารและการวิ่งเหยาะๆ
3. วันและเวลาที่ใช้ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนชาย - หญิง ส่วนใหญ่ เล่นในช่วงเวลาเย็น ครึ่งละนานกว่า 1 ชั่วโมง และ 1 ชั่วโมง ตามลำดับ และเล่นสัปดาห์ละ 1-2 ครั้ง โดยไม่กำหนดวันที่แน่นอน
4. เหตุผลในการเล่นกีฬา / ออกกำลังกายของประชาชนชาย - หญิง คือเล่นกีฬาเพื่อ สุขภาพและความแข็งแรง

5. เหตุผลของการไม่เล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนหญิงคือ ไม่มีเวลา

เพชรรัตน์ หิรัญชาติ (2529) ได้วิจัยเรื่อง ความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อ เสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายในหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร จากการวิจัยพบว่า บุคคลากรในหน่วยงานเอกชนดังกล่าว มีความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายมาก

ฉัตรฤดี สุวรรณ ณ อยุธยา (2533) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของ อาจารย์สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ที่ทำงาน ในกรุงเทพมหานครกับต่างจังหวัดไม่แตกต่างกัน

เขวณีย์ ผจญ (2534) ทำการวิจัยเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการใน ภาคตะวันออก พบว่า ข้าราชการภาคตะวันออกมีความต้องการในด้านที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ในระดับสูง ในแต่ละด้านคือ ต้องการออกกำลังกายในเวลาเย็นของวันธรรมดา กิจกรรมที่ใช้ใน การออกกำลังกายคือ การวิ่ง ด้านวิชาการต้องการความรู้เกี่ยวกับการพัฒนารูปร่าง และ ต้องการบุคคลากรผู้ให้บริการที่มีสนุขสัมพันธ์

อมรรัตน์ ประดิษฐ์สาร (2536) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการให้ค่าความสำคัญของสุขภาพและการดูแลตนเองเกี่ยวกับสุขภาพของเด็กวัยเรียนในจังหวัดนครราชสีมา พบว่า การให้ความสำคัญของสุขภาพมีความสัมพันธ์ทางบวกกับการปฏิบัติดูแลตนเองด้านสุขภาพ