

บทที่ 5

สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาสภาพปัจจุบัน ความสนใจ และความต้องการในการออกกกำลังกายของเยาวชนในจังหวัดอุดรธานี ซึ่งจะได้สรุปผลการวิจัย และข้อเสนอแนะตามลำดับดังต่อไปนี้

5.1 วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาการออกกกำลังกายของเยาวชนในจังหวัดอุดรธานี ตามหัวข้อต่อไปนี้

1. เพื่อศึกษาสภาพปัจจุบัน ความสนใจและความต้องการในการออกกกำลังกาย
2. เพื่อเปรียบเทียบสภาพความสนใจ และความต้องการในการออกกกำลังกาย

จำแนกตามลักษณะที่ตั้งของอำเภอ และเพศของเยาวชน

5.2 ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาสภาพปัจจุบัน ความสนใจและความต้องการในการออกกกำลังกายของเยาวชนในจังหวัดอุดรธานี ทั้งในระบบโรงเรียนและนอกระบบโรงเรียน

2. การวิจัยครั้งนี้ จำกัดเพียงความสนใจ และความต้องการในการออกกกำลังกายของเยาวชนในอำเภอเมือง และอำเภอรอบนอก เกี่ยวกับความสนใจและความต้องการในการออกกกำลังกาย 5 ด้าน คือ

1. ความสนใจด้านกิจกรรมการออกกกำลังกาย
2. ความต้องการด้านบุคลากรในการออกกกำลังกาย
3. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกกำลังกาย
4. ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกกำลังกาย
5. ความต้องการด้านวิชาการในการออกกกำลังกาย

5.3 วิธีดำเนินการวิจัย

ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนต่างๆ ดังนี้

1. ศึกษาทฤษฎี หลักการ เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง กับสภาพการออกกำลังกายของเยาวชนในจังหวัดอุดรธานี
2. กำหนดกรอบแนวคิดในการวิจัย
3. กำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
4. สร้างเครื่องมือที่จะใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลในการวิจัย
5. นำเครื่องมือเสนออาจารย์ที่ปรึกษา ตรวจสอบ แล้วนำเครื่องมือที่ผ่านการตรวจสอบของอาจารย์ที่ปรึกษา นำเสนอผู้เชี่ยวชาญ 7 ท่าน เพื่อตรวจสอบความตรงของแบบสอบถามในด้านเนื้อหา (Content Validity) ด้านการใช้ภาษา (Wording) ด้านโครงสร้างและรูปแบบ (Structure and Format) ตลอดจนด้านอื่นๆ ที่ผู้เชี่ยวชาญเห็นว่าควรปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น
6. นำเครื่องมือไปทดลองใช้ (try out) เพื่อหาประสิทธิภาพและความสมบูรณ์ของถ้อยคำในแบบสอบถาม แล้วนำมาปรับปรุงแก้ไขให้สมบูรณ์
7. เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง
8. วิเคราะห์ข้อมูลแบบสอบถาม
9. สรุปผลการวิจัยและเสนอผลการวิจัย

5.4 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ที่โรงเรียนมัธยมศึกษา จำนวน 40 โรงเรียน ของจังหวัดอุดรธานี และศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จำนวน 12 ศูนย์ ในจังหวัดอุดรธานี ได้รับแบบสอบถามที่สมบูรณ์กลับคืนมาวิเคราะห์ข้อมูลร้อยละ 84.77

5.5 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรในการวิจัยครั้งนี้ คือ เยาวชนที่อยู่ในจังหวัดอุดรธานี จำนวน 58,846 คน สุ่มมาเป็นกลุ่มตัวอย่าง ได้ 381 คน โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. กลุ่มตัวอย่างใช้วิธีเลือกแบบหลายขั้นตอน (Multistage Sampling) โดยเลือกอำเภอหนึ่งของจำนวนอำเภอทั้งหมด ได้ 10 อำเภอ โดยวิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)
2. เลือกโรงเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 โรงเรียน และศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน 12 ศูนย์ โดยใช้วิธีสุ่ม แบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling)
3. เลือกเยาวชน โดยใช้วิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) ในโรงเรียนมัธยมศึกษา จำนวน 40 โรงเรียน ศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จำนวน 12 ศูนย์ ใน 10 อำเภอของจังหวัดอุดรธานี ได้เยาวชนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 381 คน

5.6 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง มี จำนวน 1 ชุด มี 2 ตอน ตอนที่ 1 สอบถามสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2 สอบถามความสนใจและความต้องการด้านต่างๆ ของการออกกำลังกาย รวมทั้งหมด 5 ด้าน คือ

1. ความสนใจด้านกิจกรรมในการออกกำลังกาย
2. ความต้องการด้านบุคลากรในการออกกำลังกาย
3. ความต้องการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย
4. ความต้องการด้านช่วงเวลา ในการออกกำลังกาย
5. ความต้องการด้านวิชาการ ในการออกกำลังกาย

5.7 การวิเคราะห์ข้อมูล

นำข้อมูลที่ได้รับมาแจกแจงความถี่ วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้คอมพิวเตอร์โปรแกรมสำเร็จรูป (SPSS/PC+) เพื่อคำนวณหาค่าสถิติร้อยละ (%) ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) เปรียบเทียบหาค่าความแตกต่างของความสนใจและความต้องการของกลุ่มตัวอย่างในกลุ่มต่างๆ ดังนี้

1. เยาวชนหญิง และเยาวชนชาย
2. เยาวชนที่อยู่ในอำเภอเมืองและเยาวชนที่อยู่ในอำเภอรอบนอก โดยหาค่า t-test

5.8 ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้สรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

5.8.1 สภาพปัจจุบันของเยาวชนด้านออกกำลังกาย

จากการศึกษาพบว่า เป็นเยาวชนชาย 195 คน เป็นเยาวชนหญิง 128 คน และเป็นเยาวชนที่อยู่ในอำเภอเมือง 152 คน เป็นเยาวชนที่อยู่ในอำเภอรอบนอก 171 คน อายุน้อยกว่า 12 ปี 2 คน อายุ 13-14 ปี 155 คน อายุ 15-16 ปี 154 คน 16 ปีขึ้นไป 52 คน อยู่ในระบบโรงเรียน 297 คนอยู่นอกระบบโรงเรียน 26 คน ศึกษาอยู่ในมัธยมศึกษาตอนต้น 203 คน อยู่ในมัธยมศึกษาตอนปลาย 120 คน เหตุผลในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากที่สุด 275 คน เพื่อเป็นนักกีฬา 21 คน เพื่อรักษาทรุดตรง 16 คน เพื่อไม่ให้มีเวลาว่าง 11 คน ส่วนมากจะใช้บริเวณบ้านและสนามกีฬาของโรงเรียน หรือศูนย์เป็นที่ย่ออกกำลังกายมักจะออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00 น. - 18.00 น. และหลัง 18.00 น. ออกกำลังกายทุกวันเป็นส่วนมาก และออกกำลังกายในวันหยุดเป็นอันดับรองลงมา นอกจากนี้จะออกกำลังกายแล้วแต่สะดวก โดยที่ส่วนมากไปออกกำลังกายเป็นกลุ่ม กิจกรรมการออกกำลังกาย ใช้กิจกรรมกีฬาเป็นหลัก ไปออกกำลังกายบ่อยครั้ง แต่ไม่สม่ำเสมอ

5.8.2 ความสนใจด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

1) ความสนใจในกิจกรรมของเยาวชนในการออกกำลังกาย พบว่า เยาวชนมีความสนใจในกิจกรรมกีฬาดังนี้ เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย แบดมินตัน, บาสเกตบอล, เทนนิส, วอลเลย์บอล, ฟุตบอล, กรีฑา, วูตวู

การเปรียบเทียบความสนใจกิจกรรมการออกกำลังกายระหว่างเยาวชนอำเภอเมือง กับอำเภอรอบนอก พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การเปรียบเทียบความสนใจกิจกรรมการออกกำลังกายระหว่างเยาวชนชายกับเยาวชนหญิง พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

5.8.3 ความต้องการด้านบุคลากรในการออกกำลังกาย

2) จะเห็นว่าเยาวชนมีความต้องการด้านบุคลากรในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.17$)

บุคลากรเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์ แข็งแรง ทั้งร่างกาย และจิตใจ, มีบุคลากรที่มีนิสัยสุขภาพเรียบร้อย มีน้ำใจนักกีฬา มีศีลธรรมจรรยาสูง มีอารมณ์มั่นคง

และความประพฤติดี, บุคลากรที่รู้จักบริหารอุปกรณ์และแนะนำการใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย มีบุคลากรทำหน้าที่ฝึกสอนแต่ละกิจกรรม

การเปรียบเทียบความต้องการด้านบุคลากร ระหว่างเยาวชนอำเภอเมือง กับ เยาวชนอำเภอรอบนอก ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

การเปรียบเทียบความต้องการด้านบุคลากร ระหว่างเยาวชนชายกับเยาวชน หญิง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

5.8.4 ความต้องการด้านอาคารสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย

จากการวิจัยพบว่า เยาวชนมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.50$) เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้

ก. ให้มีสถานที่ออกกำลังกายสำหรับเยาวชนในบริเวณโรงเรียน และศูนย์การศึกษา

ข. มีสถานที่ออกกำลังกาย ควรแยกเป็นสัดส่วน เช่น สนามบาสเกตบอล, สนามฟุตบอล, วอลเลย์บอล เป็นต้น

ค. อุปกรณ์การออกกำลังกายให้มีคุณภาพ อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

ง. มีสถานที่นั่ง สำหรับผู้ชมการเล่นหรือพักผ่อน เป็นสัดส่วน

การเปรียบเทียบความต้องการด้าน สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในการออกกำลังกาย ระหว่างเยาวชนอำเภอเมือง กับเยาวชนอำเภอรอบนอก ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การเปรียบเทียบความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ระหว่างเยาวชนชาย กับเยาวชนหญิง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01

5.8.5 ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

จากการวิจัยพบว่า เยาวชนมีความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=2.98$) เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้

ก. ให้โรงเรียนและศูนย์จัดบริการด้านออกกำลังกาย ทั้งในวันราชการ และ วันหยุดราชการ

ข. ให้โรงเรียนและศูนย์จัดบริการด้านออกกำลังกายในช่วงเวลา 06.00 น.
- 18.00 น.

ค. ให้มีการออกกำลังกาย 3-4 วันต่อสัปดาห์
ง. ให้โรงเรียนและศูนย์ จัดระยะเวลาในการออกกำลังกายวันละ 2 ชั่วโมง
การเปรียบเทียบความต้องการด้านช่วงเวลา ในการออกกำลังกาย ระหว่าง
เยาวชนอำเภอเมือง กับเยาวชนอำเภอรอบนอก ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .01
การเปรียบเทียบความต้องการในด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ระหว่าง
เยาวชนชาย กับเยาวชนหญิง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

5.8.6 ความต้องการด้านวิชาการในการออกกำลังกาย

จากการวิจัยพบว่า เยาวชนมีความต้องการด้านวิชาการในการ ออกกำลังกาย
อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=3.29$) เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้

ก. จัดสรรงบประมาณให้เพียงพอ สำหรับการบริการของโรงเรียนและศูนย์ฯ
เพื่อการออกกำลังกาย

ข. ให้ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคการออกกำลังกาย
ค. หนังสือ ตำรา, เอกสาร คู่มือ เกี่ยวกับการออกกำลังกายให้ศึกษาค้นคว้า
ง. ให้โรงเรียนและศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน จัดหาภาพยนตร์
เทป วิดีโอ, เทปโทรทัศน์ เกี่ยวกับการกีฬา และการออกกำลังกายแบบต่างๆ มาฉายให้ชม
เป็นครั้งคราว

การเปรียบเทียบความต้องการด้านวิชาการในการออกกำลังกายระหว่างเยาวชน
อำเภอเมืองกับเยาวชนอำเภอรอบนอก ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

การเปรียบเทียบความต้องการด้านวิชาการในการออกกำลังกายระหว่างเยาวชน
ชาย กับเยาวชนหญิง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

5.9 อภิปรายผลการวิจัย

ในการวิจัยเกี่ยวกับการศึกษาสภาพปัจจุบัน ความสนใจและความต้องการของเยาวชน
ในจังหวัดอุดรธานี ทำให้ทราบความสนใจในกิจกรรมการออกกำลังกาย, ความต้องการด้าน
บุคลากรในการออกกำลังกาย, ความต้องการด้านบุคลากรในการออกกำลังกาย, ความต้องการ

ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย, ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย และความต้องการด้านวิชาการในการออกกำลังกาย ซึ่งจะเป็นข้อมูลส่วนหนึ่ง เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาหลักสูตรการสอนพลศึกษาให้เหมาะสมกับสภาพท้องถิ่น และได้แนวทางในการดำเนินงานการจัดหาสถานที่ตลอดจนวัสดุ อุปกรณ์ที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย ซึ่งมีข้อค้นพบที่น่าสนใจ และควรแก่การนำมาอภิปรายผล ดังนี้

5.9.1 สภาพความสนใจของเยาวชนในกิจกรรมการออกกำลังกาย

จากการวิจัยครั้งนี้พบว่า เยาวชนในจังหวัดอุดรธานี มีความสนใจกิจกรรมการออกกำลังกายมากที่สุด คือ แบดมินตัน ได้รับความสนใจจากเยาวชนทั้งเพศชายและเพศหญิงมากที่สุด กิจกรรมการออกกำลังกายที่ได้รับความสนใจในอันดับรองลงมา คือ บาสเกตบอล, เทนนิส, วอลเลย์บอล และฟุตบอล ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ ถนอมวงษ์ กฤษณ์เพชร พบว่า นิสิตมีความสนใจออกกำลังกาย ร้อยละ 95.40 กิจกรรมพลศึกษาที่สนใจ ได้แก่ แบดมินตัน วอลเลย์บอล และเทนนิส

จะเห็นว่าเมื่อรัฐบาลส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพที่สมบูรณ์แข็งแรง โดยกำหนดไว้ในแผนการศึกษาแห่งชาติ พุทธศักราช 2535 โดยกำหนดไว้ในความมุ่งหมายของการจัดการศึกษา คือ ด้านร่างกาย บุคคลที่ได้รับการศึกษาพึงมีร่างกายที่เจริญเติบโต เหมาะสมกับวัย รู้จักดูแลรักษาสุขภาพอนามัยของร่างกายและสมาชิกในครอบครัว สามารถพัฒนาสมรรถภาพของร่างกายให้เหมาะสมกับงานและอาชีพ

ภายหลังจากการที่รัฐบาลได้ส่งเสริมการออกกำลังกายเยาวชนในจังหวัดอุดรธานี มีการออกกำลังกายมากขึ้น และจะเห็นว่าหน่วยงานของทางราชการได้ให้ความสำคัญในการออกกำลังกายเป็นอย่างมาก เช่น หน้าที่กิจกรรมการออกกำลังกาย โดยเฉพาะกิจกรรมกีฬาประเภทต่างๆ บรรจุเข้าในหลักสูตรการสอนพลศึกษาในโรงเรียนมัธยมศึกษา เป็นทั้งวิชาบังคับและวิชาเลือก ตลอดจนมีนโยบายให้นักเรียน นักศึกษา ออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง และมีหน่วยงานต่างๆ หลายหน่วยงานเข้ามาส่งเสริมการกีฬากายการออกกำลังกาย เช่น สำนักงานเร่งรัดพัฒนาชนบท ก็จะมีเจ้าหน้าที่ออกไปแนะนำการออกกำลังกาย และทุกปีจะมีการจัดแข่งขันกีฬาเยาวชนชนบท ในระดับ หมู่บ้าน, ตำบล, อำเภอ, จังหวัด, เขต, และประเทศ และสำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทยก็จัดให้มีการแข่งขันกีฬาเยาวชนแห่งชาติ กีฬาแห่งชาติ หรือกรมพลศึกษาก็รับผิดชอบเกี่ยวกับกีฬานักเรียนทั่วไป เป็นอีกสาเหตุ

หนึ่งที่ทำให้เยาวชนมีความสนใจในกิจกรรมกีฬาอยู่ในระดับมาก

5.9.2 ความต้องการด้านบุคลากรในการออกกำลังกายของเยาวชนในจังหวัดอุดรธานี

จากการวิจัยพบว่า เยาวชนทั้งเพศชายและเพศหญิงมีความต้องการด้านบุคลากรในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก และมีความต้องการมากที่สุด คือ บุคลากรเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ทั้งร่างกายและจิตใจ เนื่องจากเยาวชนทั้งเพศชายและเพศหญิงส่วนมากจะมีวัยย่างเข้าสู่วัยรุ่น รักสวย รักงาม และมีความต้องการให้ผู้นำทางการออกกำลังกายมีภาพลักษณ์ที่ดี เช่น หน้าตาดี จะต้องหล่อ ต้องสวย มีความสามารถหรืออาจเป็นเพราะยุคนี้เป็นยุคโลกาภิวัตน์ ที่มีสื่อทางวิทยุ โทรทัศน์ ข่าวสาร เอกสารต่างๆ ให้ได้ศึกษาทางด้านการออกกำลังกาย ซึ่งเยาวชนชาย และเยาวชนหญิงมีความต้องการให้ผู้นำทางออกกำลังกาย สามารถเป็นแบบอย่างแก่ตนเองได้ ซึ่งผลการวิจัยจะสอดคล้องกับการวิจัยของ วิกรรณ์ ศิริประเสริฐ (2521) ด้านบุคลากรมีความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ทั้งร่างกายและจิตใจ รู้หลักวิธีสอนที่ถูกต้องเหมาะสม มีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดและการดำเนินงานด้านพลศึกษา และสามารถเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายได้เหมาะสม

รองลงมาได้แก่ บุคลากรที่มีนิสัยสุภาพเรียบร้อย มีน้ำใจนักกีฬา มีศีลธรรมสูง มีอารมณ์มั่นคง และความประพฤติดี บุคลากรที่รู้จักบริหารอุปกรณ์ และแนะนำการใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย มีบุคลากรทำหน้าที่ฝึกสอนแต่ละกิจกรรม ซึ่งตรงกับการศึกษาของ สุชาติ ทวีพรปฐมกุล (2526) ผลการวิจัยพบว่า ความเห็นของผู้บริหารหน่วยงานทั้ง 4 ประเภท มีองค์ประกอบ คือ

1. ด้านประพฤตินิสัย และเจตคติ
2. ด้านความรู้
3. ด้านมนุษยสัมพันธ์
4. ด้านสุขภาพ
5. ด้านการสอนและสาธิต
6. ด้านบุคลิกภาพ
7. ด้านบริหารอุปกรณ์
8. ด้านการให้บริการ

9. ด้านกีฬาและความสามารถทางกีฬา

10. ด้านความสามารถพิเศษ ของบุคลากรพลศึกษา

5.9.3 จะเห็นว่าเยาวชนทั้งเพศชายและเพศหญิง มีความต้องการในด้านบุคลากรมาก เพราะส่วนมากการออกกำลังกายบางอย่างเขาไม่รู้จักรูปวิธีการออกกำลังกายหรือในกีฬาย่างอย่าง เขาไม่ทราบกติกา และกิจกรรมการออกกำลังกายบางกิจกรรมก็จะนิยมออกกำลังกายต่างกัน เช่น เยาวชนเพศหญิงนิยมเดินแอโรบิค เยาวชนเพศชายนิยมการเล่นฟุตบอล เหตุผลนี้ก็เป็นอีกประเด็นหนึ่งที่ทำให้เขาต้องการบุคลากรทำหน้าที่ฝึกสอนแต่ละกิจกรรม ฉะนั้นจะเห็นว่าเป็น ปัญหาผู้ที่แก้ได้คือ ผู้บริหารอาจจะเอาครูจากหมวดวิชาอื่น หรืออาสาสมัครมาเป็นผู้นำในการ ออกกำลังกาย

5.9.4 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ผลการวิจัยพบว่า เยาวชนทั้งชายและหญิงมีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมาก โดยมีความต้องการดังนี้ ให้มีสถานที่ออกกำลังกาย สำหรับเยาวชนในบริเวณโรงเรียน โรงเรียนและศูนย์การศึกษา เยาวชนทั้งเพศชายและเพศหญิง มีความต้องการมากที่สุด เหตุผลอาจเป็นเพราะว่า เยาวชนส่วนใหญ่ออกกำลังกายใน โรงเรียนและศูนย์การศึกษาอยู่แล้ว จะใช้เวลาว่างในการเรียนในการออกกำลังกาย และอีกเหตุผลหนึ่งก็คือ เยาวชนในจังหวัดอุดรธานีจะเป็นเยาวชนที่มาจากครอบครัวที่ฐานะมีอาชีพทาง เกษตรกรรม ฐานะไม่ค่อยดีเท่าไร ไม่สามารถจะไปใช้บริการของสนามกีฬา เช่น สนาม แบดมินตัน หรือสถานที่ออกกำลังกาย เช่น ศูนย์แอโรบิค ของเอกชนได้ เพราะค่าบริการค่อนข้างสูง และอีกอย่างก็เยาวชนต้องการให้มีสถานที่ออกกำลังกายในโรงเรียนและศูนย์การศึกษา เพราะการเดินทางไปมาสะดวก และอยู่ใกล้บ้าน ใกล้กับสถานที่ศึกษา ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัย ของ จิรกรณ์ ศิริประเสริฐ (2526) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการ และการจัดบริการ ด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย" พบว่า บุคลากรมีความ ต้องการการบริการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ต้องการสถานที่ ออกกำลังกาย ตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม อยู่ใกล้ไปมาสะดวก สถานที่ออกกำลังกายมีคุณภาพ อยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว และทำความสะอาดร่างกายเพียงพอ ตามสัดส่วนกับผู้ใช้บริการ

รองลงมาได้แก่ มีสถานที่ออกกำลังกาย ควรแยกเป็นสัดส่วน เช่น สนามฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ลานแอโรบิค น่าจะเป็นเพราะความสนใจในกิจกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนชายและเยาวชนหญิงไม่เหมือนกัน เพราะกิจกรรมบางอย่างอาจจะประกอบกิจกรรมเฉพาะเยาวชนชาย หรือเยาวชนหญิงเป็นการเฉพาะ และส่วนมากเยาวชนทั้งชายและหญิง ส่วนมากจะออกกำลังกายหลังจากการเรียน การเล่นกีฬาและออกกำลังกายร่วมกับเพื่อนจะช่วยให้เกิดความสนุกสนานและคลายความเครียดจากการเรียนประจำวัน

5.9.5 ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

จากการวิจัยพบว่า เยาวชนในจังหวัดอุดรธานี มีความต้องการด้านช่วงเวลาอยู่ในระดับมาก มีความต้องการมากที่สุด คือ ให้โรงเรียนและศูนย์จัดการออกกำลังกายทั้งในวันราชการและวันหยุดราชการ อันดับต่อมาได้แก่ ให้โรงเรียนและศูนย์จัดการบริการด้านออกกำลังกาย ในช่วงเวลา 16.00 น. - 18.00 น. ใน 4 วันต่อสัปดาห์ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ เจริญ กระบวนรัตน์ และคณะ (2525) ทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการรับบริการด้านออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการ และนิสิตในมหาวิทยาลัย" พบว่า วันธรรมดาข้าราชการ และนิสิตต้องการออกกำลังกายเวลา 08.00 น. - 10.00 น. ส่วนในวันหยุดราชการ ข้าราชการต้องการเวลา 08.00 น. 10.00 น. นิสิตต้องการเวลา 16.00 น. - 18.30 น.

จะเห็นว่า ให้โรงเรียนและศูนย์จัดการออกกำลังกายทั้งในวันราชการ และวันหยุดราชการ เยาวชนทั้งชายและหญิงมีความต้องการมากที่สุด ลำพังแต่การออกกำลังกายในช่วงโรงพลศึกษายังไม่เพียงพอ และสถานที่ออกกำลังกายในช่วงโรงพลศึกษายังไม่เพียงพอ และสถานที่ออกกำลังกายยังมีน้อยไม่เพียงพอต่อความต้องการของเยาวชนทั้งชายและหญิง เพราะเยาวชนส่วนมากมักจะออกกำลังกายช่วงเย็นหลังจากเลิกเรียนเป็นส่วนใหญ่ และจะใช้เวลาในการออกกำลังกายประมาณวันละ 1 ชั่วโมง

และอีกเหตุผลหนึ่ง คือเยาวชนทั้งชายและหญิง ซึ่งกำลังอยู่ในวันที่กำลังศึกษาเล่าเรียน ไม่มีภาระกิจอย่างอื่น ฉะนั้นจึงใช้เวลาว่างในวันหยุด ไปออกกำลังกายที่โรงเรียนหรือศูนย์เพื่อให้เกิดความสนุกสนานและคลายความเครียดจากการเรียนที่เรียนมาตลอดทั้งสัปดาห์

5.9.6 ความต้องการด้านวิชาการในการออกกำลังกาย

จากการวิจัยพบว่า เยาวชนทั้งชายและหญิงในจังหวัดอุดรธานี มีความต้องการอยู่ในระดับมาก และพบว่ามีความต้องการมากที่สุดคือ จัดสรรงบประมาณให้เพียงพอ สำหรับการบริหารโรงเรียน และศูนย์เพื่อการออกกำลังกาย

ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของ วิภาดา กฤติบวร (2521) พบว่า การบริการด้านพลศึกษาที่นักศึกษาต้องการมากที่สุด คือ การจัดสรรงบประมาณด้านกีฬาให้เพียงพอ จัดให้มีอุปกรณ์ และสถานที่ในการเล่นกีฬาทุกชนิด

จะเห็นว่า งบประมาณทางด้านกีฬา หรือการออกกำลังกายของโรงเรียน หรือศูนย์การศึกษาจะมีถูกจัดสรรให้เพียงเล็กน้อยเท่านั้น ไม่เพียงพอกับความต้องการของเยาวชนที่เรียนอยู่ในโรงเรียนหรือศูนย์การศึกษา เพราะผู้บริหารไม่เห็นความสำคัญในกิจกรรมการออกกำลังกาย ทำให้ไม่สามารถหากิจกรรมการออกกำลังกายมาสนองตอบแก่เยาวชนได้

รองลงมาคือ ให้ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคการออกกำลังกาย หนังสือ, ตำรา, เอกสารคู่มือ เกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายให้โรงเรียนและศูนย์ศึกษานอกโรงเรียนจัดหาภาพยนตร์, เทปวิดีโอ, เทปโทรทัศน์ เกี่ยวกับการกีฬา และการออกกำลังกายสำหรับบุคคลในวัยต่างๆ ซึ่งสอดคล้องกับ จิรกรณ์ ศิริประเสริฐ (2526) พบว่า บุคลากรในมหาวิทยาลัยมีความต้องการด้านออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพในด้านวิชาการ ดังนั้นต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย หนังสือ, ตำรา, เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับทักษะการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน มีภาพยนตร์ หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬา และจัดให้สมาชิกมีความรู้ความเข้าใจในการใช้การรักษา และเลือกอุปกรณ์ และสิ่งต่างๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ

5.9.7 ในการเปรียบเทียบความสนใจ และความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนอำเภอเมือง กับเยาวชนอำเภอรอบนอก ทั้ง 5 ด้าน คือ ด้านกิจกรรมในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ด้านวิชาการในการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

5.9.8 ในการเปรียบเทียบความสนใจ และความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนชาย กับเยาวชนหญิง ทั้ง 5 ด้าน คือ ด้านกิจกรรมในการออกกำลังกาย ด้านบุคลากร



ในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย
ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ด้านวิชาการในการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกัน อย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

5.10 ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในครั้งนี้ ได้จัดจำแนกไว้เป็น 3 ส่วนดังนี้

5.10.1 ข้อเสนอแนะสำหรับสำนักงานสามัญศึกษาประจำจังหวัด

- 1) ควรมีนโยบายให้มีโครงการการออกกำลังกายในโรงเรียนมัธยมศึกษาทุกโรงเรียน และติดตามผลการดำเนินโครงการให้เป็นรูปธรรม
- 2) ควรจัดสรรงบประมาณด้านกิจกรรมการออกกำลังกายในโรงเรียน
- 3) ควรจัดอบรมกีฬา หรือกิจกรรมการออกกำลังกายให้แก่ครูผู้สอน หรือผู้นำทางการออกกำลังกาย และจัดประชุมสัมมนา เพื่อพัฒนาความรู้ และเทคนิคทักษะการสอน และการฝึกในการออกกำลังกาย
- 4) จัดกิจกรรมให้นักเรียนมีส่วนร่วม เช่น การแข่งขันกีฬา การเดินแอร์โรบิค, การวิ่งมินิมาราธอน การประกวดคำขวัญการประกวดสุขภาพ ตลอดจนการฝึกทักษะในการออกกำลังกาย ต่างเพื่อส่งเสริมให้นักเรียนเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายยิ่งขึ้น
- 5) ควรร่วมมือวางแผนกำหนดแนวทางปฏิบัติงานที่ชัดเจน รับผิดชอบระหว่างหน่วยงาน เพื่อขจัดปัญหาความสับสนแก่ผู้ปฏิบัติ
- 6) ควรจัดให้มีคู่มือการฝึกสอนการออกกำลังกาย และกีฬาให้เพียงพอสำหรับวิทยากรผู้ฝึกการออกกำลังกาย
- 7) ควรจัดให้มีการประชุมสัมมนาบทวนแนวทางการปฏิบัติงาน และสรุปผลการดำเนินงานโครงการประจำปีของผู้รับผิดชอบทุกระดับ

5.10.2 ข้อเสนอแนะสำหรับโรงเรียนและศูนย์การศึกษานอกโรงเรียน

1) ผู้บริหาร

- (1) โรงเรียนที่มีสนามกีฬา ควรดำเนินการปรับปรุง และพัฒนาสนามกีฬาให้อยู่ในสภาพที่ใช้งานได้

(2) โรงเรียนที่ไม่มีสนามกีฬา หากจะสร้างสนามกีฬา และสถานที่ออกกำลังกาย ไม่ควรจะจำกัดบริเวณ แต่ควรใช้บริเวณที่ว่างในโรงเรียนจัดสร้างสนามกีฬา และสถานที่ออกกำลังกาย โดยกำหนดขอบเขตให้นักเรียนดูแลรักษา และรับผิดชอบร่วมกัน

(3) ควรสนับสนุนให้ครูพลศึกษาหรือครูผู้สอนทางด้านการออกกำลังกายได้รับการอบรมทางการกีฬา หรือการออกกำลังกายในระดับสูงต่อไป

(4) ควรขอรับการสนับสนุนด้านวัสดุ อุปกรณ์ และชุดกีฬาจากหน่วยเหนือหรือหน่วยงานอื่น ทั้งภาครัฐบาลและภาคเอกชน

(5) ควรส่งเสริมสนับสนุนให้นักเรียนมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกาย

(6) ควรนำแบบอย่างของกิจกรรมการออกกำลังกาย มาเป็นแนวทางในการพัฒนา ทางด้านร่างกาย และคุณลักษณะนิสัยของนักเรียน

2) ครูผู้สอน, ผู้นำทางการออกกำลังกาย

(1) ควรจัดทำแผนการออกกำลังกาย ประจำสัปดาห์ทุกสัปดาห์ และจัดแบ่งเวลาในการทำกิจกรรมต่างๆ ให้เหมาะสม

(2) ควรหาโอกาสเพิ่มพูนความรู้เกี่ยวกับการกีฬาและการออกกำลังกาย เพื่อให้สามารถจัดการเรียนการสอนการออกกำลังกายได้ดียิ่งขึ้น

(3) ควรนำกิจกรรมการออกกำลังกายมาบูรณาการเข้ากับการสอนวิชาต่างๆ

5.10.3 ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1) ควรศึกษาสภาพปัจจุบัน ความสนใจ และความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชน ในจังหวัดอื่นๆ หรือทั่วประเทศ

2) ควรศึกษาสภาพปัจจุบัน ความสนใจ และความต้องการในการออกกำลังกายของบุคคลในวัยต่างๆ เพื่อเปรียบเทียบกัน

3) ควรศึกษาสภาพปัจจุบัน ความสนใจ และความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนในอีก 3 ปีข้างหน้า เพื่อจะทำให้ทราบว่าความต้องการของเยาวชนได้เปลี่ยนแปลงหรือไม่