



# วิทยานิพนธ์

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน  
ในเขตอำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี

**NEEDS OF EXERCISE FOR PEOPLE IN AMPHOE  
KHAO YOI PHETCHABURI PROVINCE**

นายรัชชัย สุกลไส

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

พ.ศ. 2550



# ใบรับรองวิทยานิพนธ์

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา)

ปริญญา

พลศึกษา	พลศึกษา
สาขา	ภาควิชา

เรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี

Needs of Exercise for People in Amphoe Khao Yoi Phetchaburi Province

นามผู้วิจัย นายวิชชัย สุกใส

ได้พิจารณาเห็นชอบโดย

ประธานกรรมการ

( รองศาสตราจารย์อุดร รัตนภักดิ์, อ.ม. )

กรรมการ

( ผู้ช่วยศาสตราจารย์ศิริชัย ศรีพรหม, ศศ.ม. )

กรรมการ

( รองศาสตราจารย์วัลลีย์ ภัทโรภาส, กศ.บ. )

หัวหน้าภาควิชา

( ผู้ช่วยศาสตราจารย์คมกริช เชาวน์พานิช, ศศ.ม. )

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์รับรองแล้ว

( รองศาสตราจารย์วินัย อาจคงหาญ, M.A. )

คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

วันที่..... เดือน..... พ.ศ.....

วิทยานิพนธ์

เรื่อง

ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเขาชัย จังหวัดเพชรบุรี

Needs of Exercise for People in Amphoe Khao Yoi Phetchaburi Province

โดย

นายรัชชัย สุกใส

เสนอ

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

เพื่อความสมบูรณ์แห่งปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา)

พ.ศ. 2550

ธวัชชัย สุกใส 2550: ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเขาย้อย  
จังหวัดเพชรบุรี ปรินญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต (พลศึกษา) สาขาวิชาพลศึกษา  
ภาควิชาพลศึกษา ประชานกรรมการที่ปรึกษา: รองศาสตราจารย์อูธร รัตนภักดิ์, อ.ม.  
79 หน้า

วัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้ เพื่อศึกษาและ เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกาย  
ของประชาชนในเขตอำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี กลุ่มตัวอย่างที่ใช้การวิจัยครั้งนี้เป็นประชาชน  
ที่ในอำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี จำนวน 3,077 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิชนิด  
เป็นสัดส่วน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อถือได้เท่ากับ .97  
มีค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ .92 วิเคราะห์ข้อมูลโดยคำนวณหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย  
ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่า “ที”

ผลการวิจัยพบว่า 1) ประชาชนในเขตอำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี ส่วนใหญ่มีความต้องการ  
ออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก 2) ความต้องการออกกำลังกายทั้ง 3 ด้านของประชาชน ชายและ  
ประชาชนหญิงในเขตอำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ  
ที่ระดับ .05

Thawatchai Sooksai 2007: Needs of Exercise for People in Amphoe Khao Yoi Phetchaburi Province. Master of Arts (Physical Education), Major Field: Physical Education, Department of Physical Education. Thesis Advisor: Associate Professor Udorn Ratanapakdi, M.A. 79 pages.

The purposes of this research were to study and to compare needs of exercise for people in Amphoe Khao Yoi Phetchaburi Province. The study considered 4 aspects: Health promotion and physical fitness, human resource service, facilities and equipment and type of activities. The subjects consisted of 3,077 people in Amphoe Khao Yoi Phetchaburi province which were selected by proportional stratified random sampling. The questionnaires were developed by the researcher and validated by 9 experts, the reliability was .97. Data were analysed by using of percentage, mean, standard deviation and t-test.

The results were as follows:

1) Needs of exercise for people in Amphoe Khao Yoi Phetchaburi Province were at the high level for all aspects.

2) Needs of exercise for males and females in Amphoe Khao Yoi Phetchaburi Province were significantly different at the level of .05

---

Student's signature

---

Thesis Advisor's signature

## กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้ สำเร็จลุล่วงได้เป็นอย่างดี เนื่องด้วยความเมตตากรุณาอย่างดียิ่งจาก รองศาสตราจารย์อุคร รัตนภักดิ์ ประธานกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ อาจารย์ศิริชัย ศรีพรหม กรรมการวิชาเอกและรองศาสตราจารย์วัลลี ภัทโรภาส กรรมการวิชาการ ที่ให้การดูแลติดตามผล ตรวจและแก้ไขข้อบกพร่องด้วยความเอาใจใส่อย่างดียิ่ง รวมทั้งได้ถ่ายทอดความรู้ แนวคิด และวิธีการ จนสามารถทำให้วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้

ขอขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ที่เห็นความสำคัญของงานวิจัยฉบับนี้และได้เสียสละเวลาให้ความอนุเคราะห์แก้ไขแบบสอบถามด้วยความสนใจและเอาใจใส่อย่างดียิ่ง รวมทั้งขอขอบคุณ นายอำเภอเขาย้อย หัวหน้างานท้องถิ่นอำเภอเขาย้อย นายเทศมนตรีตำบลเขาย้อย และนายกองค์การบริหารส่วนตำบลทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยเป็นอย่างดี

นอกจากนี้ขอขอบคุณเพื่อนๆ พี่ๆ และน้องๆ ปริญญาโททุกท่าน ที่ให้ความช่วยเหลือด้วยดีมาโดยตลอด รวมทั้งบุคคลสำคัญที่เป็นผู้ผลักดันให้ความช่วยเหลือในทุกด้านเพื่อรอความสำเร็จของผู้วิจัย คือ คุณพ่อ (นาวาตรีประยงค์ เปรมประชา) คุณอา (ชวน เปรมประชา) ที่มอบเงินทุน กำลังใจในการเรียน การทำงานวิจัย และ คุณ ฉันทฐา ขุมทอง ที่ให้กำลังใจและกระตุ้นในการเรียน และญาติพี่น้องในครอบครัวอันเป็นที่รักยิ่ง ผู้วิจัยขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้

ธวัชชัย สุกใส

กรกฎาคม 2550

## สารบัญ

หน้า

สารบัญตาราง	(3)
บทที่ 1 บทนำ	1
ความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ	2
ขอบเขตการวิจัย	3
ข้อตกลงเบื้องต้น	3
นิยามศัพท์	3
บทที่ 2 ตรวจสอบเอกสาร	5
การออกกำลังกาย	5
ทฤษฎีและหลักการจัดกิจกรรมพลศึกษา	22
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	24
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการวิจัย	32
กลุ่มประชากร	32
กลุ่มตัวอย่าง	32
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	33
การสร้างแบบสอบถาม	34
การเก็บรวบรวมข้อมูล	36
การวิเคราะห์ข้อมูล	36
บทที่ 4 ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์	38
ผลการวิจัย	38
วิจารณ์ผลการวิจัย	51
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ	56
สรุปผลการวิจัย	56
ข้อเสนอแนะ	58



## สารบัญญัตราง

ตารางที่		หน้า
1	จำนวนกลุ่มประชากร	32
2	แสดงกลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่างในแต่ละตำบล	33
3	แสดงค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถาม	35
4	แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟาของแบบสอบถามทั้ง 3 ด้านหา	35
5	แสดงค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถานภาพ	38
6	แสดงค่าเฉลี่ย (X) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความต้องการการออกกำลังกายทางด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของประชาชนชายและหญิงในเขตอำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี	43
7	แสดงค่าเฉลี่ย (X) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความต้องการการออกกำลังกายทางด้านหน่วยงานและบุคลากรผู้รับผิดชอบในการให้บริการของประชาชนในเขตอำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี	44
8	แสดงค่าเฉลี่ย (X) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความต้องการการออกกำลังกายทางด้านด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกของประชาชนในเขตอำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี	45
9	แสดงตารางเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายและเพศหญิงในเขตอำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี ด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย	46

## สารบัญตาราง (ต่อ)

ตารางที่		หน้า
10	แสดงตารางเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายและเพศหญิงในเขตอำเภอเขาชัย้อย จังหวัดเพชรบุรี ด้านหน่วยงานและบุคลากรผู้รับผิดชอบในการให้บริการ	47
11	แสดงตารางเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนเพศชายและเพศหญิงในเขตอำเภอเขาชัย้อย จังหวัดเพชรบุรี ด้านอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก	48
12	แสดงจำนวนและค่าร้อยละผู้ที่ต้องการออกกำลังกายทางด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนทั้งเพศชายและเพศหญิงในเขตอำเภอเขาชัย้อย จังหวัดเพชรบุรีเรียงลำดับจากมากไปหาน้อย	49

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายมีความสำคัญอย่างยิ่งและเป็นที่ยอมรับกันอย่างแพร่หลายทั่วโลก การเล่นกีฬาและออกกำลังกายทำให้มนุษย์มีสุขภาพดีช่วยลดการเจ็บป่วย และการเสี่ยงต่อโรคที่เกิดจากขาดการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายยังช่วยให้มนุษย์มีความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ทำให้การดำรงชีวิตมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

จากการที่เราต้องการให้บุคคลมีสุขภาพดี แข็งแรง เพื่อเป็นบุคคลที่มีคุณภาพในทุก ๆ ด้าน จะพบว่ากิจกรรมทางพลศึกษาจะมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการรักษาสุขภาพของคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งกิจกรรมที่เป็นการออกกำลังกายด้วยแล้ว จะเป็นการช่วยสร้างให้บุคคลมีสุขภาพดีเกี่ยวกับการออกกำลังกายนี้ อวย เกตุสิงห์ (2526 อ้างถึงใน บรรจง คณะวรรณ, 2514: 1) ได้กล่าวไว้ดังนี้ การออกกำลังกายเป็นกระบวนการธรรมชาติอย่างหนึ่ง ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการดำเนินชีวิตให้ได้อย่างปกติสุข

หากพิจารณาตามเหตุผลดังกล่าว สรุปได้ว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน ถ้าใครออกกำลังกายพอเพียงและสม่ำเสมอ ก็จะได้ผลดีอย่างชัดเจน และจะเป็นคนที่มีสมรรถภาพในการทำงานดี สามารถทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและสังคม ทำงานได้เป็นเวลานานและมากขึ้น (อวย เกตุสิงห์, 2526: 203)

จึงเห็นได้ว่าการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่มียบทบาทต่อการพัฒนาคุณภาพของประชากรในชาติส่งผลกระทบต่อการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ โดยสามารถป้องกันปัญหาสังคมและลดการสิ้นเปลืองทรัพยากรในการแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้ส่วนหนึ่ง

ในระดับชาติยังมีการส่งเสริมในเรื่องของการกีฬาเป็นอย่างมาก จึงมีการกำหนดแผน เพื่อพัฒนาการกีฬาตั้งแต่ระดับพื้นฐาน กีฬาเพื่อมวลชน กีฬาเพื่อความเป็นเลิศ กีฬาเพื่ออาชีพ การพัฒนาเทคโนโลยีทางการกีฬา และการบริหารการกีฬา และยังเป็นแม่แบบให้กับการพัฒนา การกีฬาของภาครัฐและเอกชนในการวางแผนการพัฒนาการกีฬาได้อย่างมีระบบแบบแผน

ในปัจจุบันคนไทยได้หันมาออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกันมากขึ้นจะเห็นได้ว่าการส่งเสริม กิจกรรมการออกกำลังกายกันในชุมชนต่าง ๆ ในขณะเดียวกันในภาครัฐและหน่วยงานต่าง ๆ มีการรณรงค์การมาออกกำลังกายมากขึ้นด้วยเช่นกัน

ในฐานะที่ผู้วิจัยเป็นบุคคลหนึ่งที่มีส่วนรับผิดชอบในด้านการดูแลเรื่อง การให้บริการ ทางด้านกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายแก่ประชาชนในเขตอำเภอเขาย้อย ผู้วิจัยจึงใคร่ ที่จะศึกษาถึงความต้องการที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ ของประชาชนชายและ ประชาชนหญิงในเขตอำเภอเขาย้อยอันประกอบด้วย ด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทาง กาย ด้านหน่วยงานและด้านบุคลากรผู้รับผิดชอบในการให้บริการ ด้านอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย ทั้งนี้เพื่อเป็นแนวทางในการ ดำเนินการ จัดเสริมรวมทั้งการแก้ไข ปรับปรุง และพัฒนาให้การบริการทางการออก กายของประชาชนบังเกิดผลดี มีประสิทธิภาพรวมทั้งสอดคล้องและเพียงพอแก่ความ ต้องการมากยิ่งขึ้นต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาและ เปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอ เขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี

### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

ทำให้ทราบความต้องการและข้อเสนอแนะต่าง ๆ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชน ในเขตอำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี

### ขอบเขตของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาในเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเขาย้อย โดยครอบคลุมถึงความต้องการต่าง ๆ 3 ด้าน ดังนี้

1. ด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย
2. ด้านหน่วยงานและบุคลากรผู้รับผิดชอบในการให้บริการ
3. ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก
4. ด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย

### ข้อตกลงเบื้องต้น

1. กลุ่มตัวอย่างที่ตอบแบบสอบถามเป็นประชาชนที่มีทะเบียนบ้านอยู่ในเขตอำเภอเขาย้อยจังหวัดเพชรบุรี
2. ผู้วิจัยเชื่อว่าข้อมูลที่ได้จากการตอบแบบสอบถามเชื่อถือได้ตรงกับความเป็นจริงตรงตามความต้องการของประชาชนในอำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี

### นิยามศัพท์

1. การออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมทางกายที่ทำให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวด้วยการเล่นกีฬาประเภทต่างๆขึ้นอยู่กับความต้องการความสนใจของแต่ละบุคคลและเป็นกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายให้ได้ออกแรงหรือให้มี อากาศเหนื่อยพอสมควรโดยมุ่งหวังให้เกิดความสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ
2. ประชาชน หมายถึง ประชาชนชายและหญิงที่มีทะเบียนบ้านอยู่ในอำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี ที่มีอายุ 15 ปี บริบูรณ์ขึ้นไป
3. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ หมายถึง ผู้ที่จังหวัดแต่งตั้ง หรือมอบหมายให้มาทำหน้าที่หรือปฏิบัติงานที่เกี่ยวข้องกับการให้บริการทางด้านการออกกำลังกายต่อเยาวชน

4. ชนิดของกิจกรรม หมายถึง เดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ จักรยาน เต้นแอโรบิควอลเลย์บอล แบดมินตัน ฟุตบอล ตะกร้อวง เซปักตะกร้อ บาสเกตบอล วាយน้ำ ยิงธนู เทนนิส เปตอง กระบี่ กระบอง มวยไทย กรีฑา แฮร์บอล ยกน้ำหนัก ฟุตซอล กอล์ฟ รักบี้ฟุตบอล การละเล่น พื้นบ้าน ฮ็อกกี ลีลาศ มวยปล้ำ โบว์ลิ่ง ยูโด แฮนด์บอล ฟันดาบ มวยสากล โปโลน้ำ ซอฟบอล

## บทที่ 2

### การตรวจเอกสาร

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้ารวบรวมเอกสาร ตำรา วารสาร และงานวิจัย  
ในหัวข้อต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องในหัวข้อดังนี้

#### 1. การออกกำลังกาย

- 1.1 ความหมายของการออกกำลังกาย
- 1.2 ความสำคัญของการออกกำลังกาย
- 1.3 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
- 1.4 ปริมาณการออกกำลังกาย

#### 2. การจัดกิจกรรมทางพลศึกษา

- 2.1 ทฤษฎีและหลักการจัดกิจกรรมพลศึกษา

#### 3. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 3.1 งานวิจัยในประเทศ
- 3.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

### การออกกำลังกาย

กิจกรรมที่สามารถส่งเสริมและพัฒนาบุคคลให้มีความพร้อมในการปฏิบัติหน้าที่การงาน  
ประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพคือการออกกำลังกาย ซึ่งถ้ามีสุขภาพร่างกาย แข็งแรง สมบูรณ์แล้ว  
ย่อมทำให้มีอายุยืนยาว ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ การออกกำลังกายจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง

## ความหมายของการออกกำลังกาย

ผู้เชี่ยวชาญที่ได้ศึกษาค้นคว้าและวิจัยในเรื่องของการออกกำลังกายและมีการให้คำจำกัดความหรือความหมายของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

วรัศคี เพียรชอบ (2525: 37) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายในความหมายที่เข้าใจง่าย ๆ ก็คือ การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้นเพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่งการทำงานหรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่าจะมากน้อยหรือหนักเบาแค่ไหน

ชูศักดิ์ เวชแพศย์ (2519: 49) ได้กล่าวถึงความหมายของการออกกำลังกายในแง่ของสรีรวิทยาไว้ดังนี้ การออกกำลังกาย หมายถึง การที่ให้กล้ามเนื้อทำงานเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหว พร้อมกับที่ได้แรงงานด้วยในขณะเดียวกันยังมีการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายเพื่อช่วยการจัดแผนงานควบคุม และปรับปรุงส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่

สุชาติ โสมประยูร (2528: 121) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า กิจกรรมทางร่างกายในทุกลักษณะ ไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬาหรือทำงานใด ๆ ไม่ว่าจะเป็กิจกรรมที่สมัครใจหรือไม่เต็มใจ และไม่ว่ากิจกรรมนั้น ๆ จะเป็นอาชีพ หรือสมัครเล่นการที่ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว โดยจะออกแรงเพียงเล็กน้อยหรือมากเพียงใดเพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว หรือบางครั้งอาจจะอยู่กับที่ก็ตาม ซึ่งเป็นผลทำให้หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติก็จัดได้ว่าเป็นการออกกำลังกายทั้งสิ้น

พรเพ็ญ อรัณยนาถ (2544: 9) ได้กล่าวถึงความหมายของการออกกำลังกายไว้ดังนี้ การเคลื่อนไหวร่างกายตามรูปแบบที่กำหนดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ หรือชำระสมรรถภาพทางกาย สถานบริการพิเศษเป็นสถานบริการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ให้มีความสมบูรณ์พร้อมทางกายจากกองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ราชบัณฑิตยสถานรับรองแล้ว

วรวิทย์ คงมนต์ (ม.ป.ป.: 8) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ดังนี้ การออกกำลังกายหมายถึงการออกแรงทางกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงทั้งระบบโครงสร้างและทำให้กล้ามเนื้อสามารถรวมกันต่อต้านและเอาแรงชนะแรงบังคับได้หากขาดการออกกำลังกาย ร่างกายจะลดศักยภาพในการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ยังทำให้กิจกรรมทางปัญญา อารมณ์ และความรู้สึกดีขึ้นด้วย

มาสินี ไกรว่อง (ม.ป.ป.: 2) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ดังนี้ การออกกำลังกายหมายถึง การเคลื่อนไหวออกแรงเพื่อทำกิจกรรมทางร่างกายในทุกลักษณะเพื่อฝึกให้ร่างกายเคลื่อนไหวช่วยให้กล้ามเนื้อได้ทำงานและเจริญเติบโต ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรงทรวดทรงดีปอด และหัวใจทำงานอย่างมีประสิทธิภาพร่างกายทำงานได้ยาวนานโดยไม่เหนื่อยง่ายหากรู้สึกเหนื่อยเมื่อร่างกายพักสักครู่ก็จะดีขึ้นสู่สภาพปกติโดยเร็ว

กรีธา วงศ์นาม (ม.ป.ป.: 6) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ดังนี้ การออกกำลังกายหมายถึง กิจกรรมที่ทำให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวและต้องใช้พลังงานร่างกายจะเป็นการเล่นกีฬาหรือทำงานใด ๆ ที่ออกแรงเพียงเล็กน้อยหรือมากก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นการสมัครใจหรือฝืนใจ ทั้งอาชีพและสมัครเล่นจัดว่าเป็นการออกกำลังกายทั้งสิ้น เช่น การเดิน การวิ่ง การเล่นกีฬา ทุกชนิด การทำงานบ้าน งานอาชีพ และงานอดิเรกที่ใช้แรงงาน

เฉก ธนะสิริ และคณะ (2540: 140) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ดังนี้ การออกกำลังกาย หมายถึง การใช้กล้ามเนื้อและอวัยวะอื่น ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่า การเคลื่อนไหว หรืออิริยาบถต่าง ๆ ตามปกติในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกายที่ดีและถูกต้อง ควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอตามความเหมาะสมของอายุ เพศ และสภาวะร่างกาย สัญญาณที่แสดงให้ทราบได้ว่าการออกกำลังการนั้นเหมาะสมหรือยัง คือ อัตราการเต้นของหัวใจสูงขึ้น หายใจถี่ และแรงขี้มีเหงื่อออก ผลที่ตามมาหลังการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ก็คือ สมรรถภาพด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน และขา ความคล่องแคล่วว่องไว ความเร็ว การตอบสนองต่อสถานการณ์และที่สำคัญที่สุด คือ ความอดทนหรือความทนทานของระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น

สมหวัง สมใจ (2520: 9) ให้ความหมายเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ การเคลื่อนไหวร่างกายให้มีจังหวะเหมาะสม เป็นการฝึกซ้อมให้ร่างกายแทบทุกส่วน มีความแคล่วคล่อง ว่องไว ทำให้ร่างกายเตรียมพร้อม อคทน แข็งแรง ผ่อนคลายความเคร่งเครียด จากงานหรือชีวิตประจำวัน ซึ่งมักจะซ้ำ ๆ ซาก ๆ เมื่อร่างกายแข็งแรง ก็จะทำให้สมองแจ่มใส ปราศจากโรค

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2527: 55) กล่าวว่า การออกกำลังกาย คือ กิจกรรมของกล้ามเนื้อ ที่ทำให้ร่างกายมีสุขภาพและรูปร่างที่ดีเพิ่มทักษะและศักยภาพในกีฬา ตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อ หลังจากการบาดเจ็บ หรือฟิการได้อีกด้วย

### ความสำคัญของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีความสำคัญต่อการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตทำให้มีสุขภาพที่ดี มีความพร้อมที่จะทำการศึกษารูปปฏิบัติงาน มิใช่แต่เพียงช่วยให้ร่างกายดีเท่านั้น ยังมีผลต่อ ภาวะทางจิตใจ อารมณ์รวมทั้งสังคมอีกด้วย เมื่อทุกอย่างดีมีคุณภาพก็จะส่งผลไปถึงการพัฒนา ชาติในทุก ๆ ด้านด้วย ซึ่งมีผู้กล่าวถึงความสำคัญของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

สมภพ ศรีวรรณ (2525: 35) ได้กล่าวไว้ว่า การออกกำลังกายของประชาชนแม้แต่ เพียงนิดหน่อยก็จะทำให้ชีวิตสดใส ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์ อันจะทำให้ พลังของชาติแข็งแกร่ง

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2524: 202) กล่าวถึงความสำคัญของการออกกำลังกายไว้ว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนมีมากขึ้นก็จริง แต่เมื่อเปรียบเทียบส่วนระหว่าง สถานทีกับความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนแล้วยังไม่สมดุลกัน จึงเห็นว่าควร จะให้ความสนใจต่อกีฬาเพื่อมวลชน (Mass Sport) หมายถึง การจัดกีฬาเพื่อชนส่วนใหญ่ของประเทศ ได้มีโอกาสได้เล่นกีฬา เพื่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเองอย่างจริงจัง และจะเป็นผลดี ต่อสังคมส่วนรวมด้วย ซึ่งจะแก้ไขปัญหาในการออกกำลังกายต่าง ๆ ของประชาชนลดน้อยลง

เกษม สุวรรณกุล (2525: 2) กล่าวว่า การกีฬาเป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งเพราะการกีฬาสร้างคนให้มีพลานามัยที่สมบูรณ์มีน้ำใจเป็นนักกีฬาและสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ

วีรชาติ เลิศนธิกุล กล่าวว่า การออกกำลังกายนั้นมีความสำคัญต่อสุขภาพ เนื่องจาก

1. ช่วยให้ระบบไหลเวียนของเลือดทำงานได้ดีไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ได้มากขึ้น ป้องกันโรคหัวใจ โรคความดันโลหิตต่ำ มีภูมิคุ้มกันของร่างกายดีขึ้น และป้องกันโรคต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคข้อเสื่อม
2. ช่วยในการควบคุมน้ำหนัก การทรงตัว และทำให้เคลื่อนไหวคล่องแคล่วขึ้น
3. ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น
4. ช่วยลดความเครียด และทำให้การนอนหลับพักผ่อนดีขึ้น

ในการออกกำลังกายทุกครั้ง ผู้สูงอายุควรประเมินความเหมาะสม และความสามารถก่อน เช่น บางคนที่มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน โรคหัวใจ ควรปรึกษาแพทย์ว่าควรออกกำลังกายประเภทใด และมากน้อยเพียงใด การเริ่มออกกำลังกายนั้นควรเริ่มจากการศึกษาหลักการให้ถูกต้องก่อนแล้วค่อย ๆ เริ่ม ไม่ควรหักโหมมากในครั้งแรก ๆ เพื่อเป็นการปรับสภาพร่างกายก่อน การออกกำลังกายที่ดีควรเป็นการออกกำลังกายที่ต่อเนื่อง ไม่ใช่หักโหมทำเป็นครั้งคราว ควรเริ่มจากการอุ่นร่างกาย (ประมาณ 5-10 นาที) ออกกำลังกาย (15-20 นาที) และจบด้วยการผ่อนคลาย (5-10 นาที) ทุกครั้งในการออกกำลังกายทุกครั้งไม่ควรคลื่นหายใจ หรือสูดลมหายใจอย่างแรง ควรหายใจเข้า และออกยาว ๆ เพื่อช่วยระบบการหายใจของร่างกาย การออกกำลังกายที่เหมาะสมของผู้สูงอายุนั้นขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของแต่ละคน

อารี ตนาวลี (2545: 45) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย ไว้ดังนี้ ทำให้กล้ามเนื้อรอบ ๆ ข้อมัน ๆ มีความแข็งแรง และช่วยผ่อนคลายกระดูกที่กระทบกับข้อโดยตรง ทำให้ข้อสึกหรือชำล่ง หรือช่วยควบคุมแนวการรับน้ำหนักของข้อมัน ๆ ให้อยู่ในแนวที่ตรงขึ้น ทำให้ข้อรับน้ำหนักน้อยลง นอกจากนี้แล้วการออกกำลังกายที่เป็นแบบแอโรบิค จะทำให้สามารถควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้มากเกินไป ซึ่งจะเป็นประโยชน์มากกับข้อที่รับน้ำหนักโดยตรง

เจ็ดชัย โขครัตนชัย (2540: 14) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการออกกำลังกายไว้ดังนี้ กิจกรรมนันทนาการมีความสำคัญต่อประเทศชาติเป็นอย่างมาก เพราะว่าจะช่วยลดปัญหาเรื่องความประพฤติของประชากรลงได้อย่างมาก จะช่วยสร้างความสงบสุขภายในได้เป็นอย่างดี เพราะเมื่อคนในชาติได้เล่นกีฬาได้ออกกำลังกายก็ทำให้มีสุขภาพดี ทำให้รัฐบาลไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลและเมื่อคนมีสุขภาพดีได้มีโอกาสผ่อนคลายความเครียดก็จะทำให้มีสุขภาพจิตดี ก็ย่อมทำให้สังคมสงบสุขประเทศชาติสามารถพัฒนาได้อย่างมีประสิทธิภาพในทุก ๆ ด้าน

### ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

นักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญทางพลศึกษาหลาย ๆ ท่านได้ค้นคว้า วิจัย ถึงคุณประโยชน์ของการออกกำลังกาย ซึ่งต่างก็พบว่า การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬานั้นมีคุณค่าต่อชีวิตของมนุษย์อย่างมากมาย ดังต่อไปนี้

ดำรง กิจกุศล (2527: 20-23) ได้กล่าวถึงคุณประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้พอที่จะสรุปได้ดังนี้

1. ช่วยให้มีการพัฒนากล้ามเนื้อให้แข็งแรง มีพลังกำลังที่ดีขึ้น
2. การออกกำลังกายทำให้เป็นคนว่องไวขึ้นและช่วยให้มีการทรงตัวที่ดี
3. การออกกำลังกายแบบแอโรบิคจะสามารถช่วยให้ระบบหัวใจปอดและหลอดเลือดทำงานดีขึ้นอย่างชัดเจนมาก
4. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตามหลักที่ถูกต้องเหมาะสมจะสามารถช่วยให้อาการของโรคหลายอย่างดีขึ้นได้
5. การออกกำลังกายช่วยในเรื่องของการพักผ่อน ทำให้นอนหลับได้ดีขึ้น
6. การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดี จะช่วยให้พลังงานเพศดีขึ้นทั้งชายและหญิง

7. การออกกำลังกายช่วยในการรักษาสุขภาพหรืออาการทางจิตให้ดีขึ้น
8. การออกกำลังกายช่วยให้มีรูปร่างดีขึ้น
9. การออกกำลังกายช่วยในการชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ในตัวของผู้สูงอายุได้ดีที่สุด

สุพิตร สมหาโต (2525: 173) ได้แสดงข้อคิดเห็นไว้ว่าบุคคลที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะรู้สึกได้ว่าการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของตนเองหลายอย่างด้วยกัน เช่น

1. มีการตื่นตัว แคล่วคล่องว่องไว และจะรู้สึกเหน็ดเหนื่อยช้าลงในขณะที่ทำงานหรือออกกำลังกาย
2. ความดันโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพขึ้น
3. สุขภาพของหัวใจจะแข็งแรงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจจะชะลอลงช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และลดปริมาณของน้ำหนักตัวที่เป็นไขมันลง
4. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและช่วยป้องกันการบาดเจ็บซึ่งอาจจะเกิดจากข้อเท้าแพลง หรือกล้ามเนื้อฉีกขาดได้

เจริญ กระบวนรัตน์ (2531: 73) ได้กล่าวถึงคุณค่าของการออกกำลังกายที่มีผลต่อหัวใจพอสรุปได้ดังนี้ ผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมออัตราการเต้นของหัวใจจะกลับคืนสู่สภาพปกติได้เร็วกว่าผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำในเวลาปกติหัวใจของผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอขณะพักผ่อนหัวใจเต้นประมาณ 60 – 65 ครั้ง / นาที ส่วนคนปกติประมาณ 70 – 75 ครั้ง / นาที ทั้งนี้เนื่องจากผู้ที่แข็งแรงและออกกำลังกายอยู่เสมอ นั้น ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงขึ้นเป็นเหตุให้การบีบตัวของหัวใจครั้งหนึ่ง ๆ ได้ปริมาณโลหิตในการไหลเวียนเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ขนาดหัวใจของผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจะโตกว่าหัวใจของคนธรรมดา

วุฒิพงษ์ ปรมดีถากร (2540: 44) ได้กล่าวประโยชน์ของการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านร่างกาย การออกกำลังกายทำให้ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และสำหรับมีอายุตั้งแต่อายุ 30 ปีขึ้นไป จะช่วยชะลอการเสื่อมของระบบต่าง ๆ ของร่างกาย การออกกำลังกายจะช่วยในการพัฒนาระบบต่าง ๆ ของร่างกาย ดังนี้

### 1.1 ระบบกล้ามเนื้อ

- กล้ามเนื้อมีขนาดใหญ่ขึ้น เนื่องจากเส้นใยของกล้ามเนื้อขยายตัว
- เพิ่มจำนวนการสะสม ATP CP มากยิ่งขึ้น
- เพิ่มการกระจายและความหนาแน่นของหลอดเลือดฝอยในกล้ามเนื้อมากยิ่งขึ้น
- กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง สามารถปฏิบัติงานได้มากยิ่งขึ้น

### 1.2 ระบบหายใจ

- ปอดมีปริมาตร และน้ำหนักมากขึ้น รวมทั้งพื้นที่ผิวของถุงลม (Aveolus) มากขึ้น ทำให้ปริมาณการหายใจนำออกซิเจนเข้าสู่ปอดในแต่ละครั้งมีจำนวนมากขึ้น

- ปริมาณการหายใจต่อนาทีลดลง แต่ได้ออกซิเจนมากขึ้น ทั้งนี้เนื่องจาก กล้ามเนื้อกระบังลมเคลื่อนที่มากขึ้น (ผู้ที่ไม่ออกกำลังกายจะหายใจ 16 - 18 ครั้ง/นาที แต่ผู้ที่ฝึก การออกกำลังกายอย่างดีจะเหลือเพียง 6 - 8 ครั้ง/นาที)

- ความสามารถในการแพร่กระจายก๊าซออกซิเจนเข้าสู่โลหิตในถุงลม (Aveolus) มีมากยิ่งขึ้น

- ทรวงอกขยายใหญ่ขึ้น กล้ามเนื้อที่ช่วยในการหายใจแข็งแรงขึ้น

### 1.3 ระบบไหลเวียนโลหิต ประกอบด้วย หัวใจ หลอดเลือด เม็ดเลือด

#### 1.3.1 หัวใจ

- หัวใจมีขนาดและความหนาแน่นในกล้ามเนื้อหัวใจมากขึ้น (พวกที่ออกกำลังกายประมาณ 200 - 500 กรัม พวกที่ไม่ได้ออกกำลังกาย 250 - 300 กรัม) ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจดีขึ้น

- จำนวนเลือดที่ส่งออกจากหัวใจต่อนาที (Cardiac out put) เพิ่มขึ้น พวกที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะมีจำนวนเลือดที่ส่งออกจากหัวใจต่อนาที ประมาณ 30 ลิตรต่อนาที ส่วนมีพวกที่ไม่ได้ออกกำลังกาย ประมาณ 20 ลิตรต่อนาที

- อัตราการเต้นของหัวใจต่อนาทีลดลง แต่ปริมาณการสูบฉีดโลหิตออกจากหัวใจปริมาณมากขึ้น (นักกีฬาหรือผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ 40 - 60 ครั้งต่อนาที สำหรับบุคคลทั่วไป ชาย 70 - 80 ครั้งต่อนาที)

#### 1.3.2 หลอดเลือด

- หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมากขึ้น

- ช่วยลดสารไขมันพวก โคเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ ที่สะสมในหลอดเลือดให้น้อยลงมีผลให้การเป็นโรคเส้นโลหิตอุดตันได้มากขึ้น

#### 1.3.3 เม็ดเลือด

- มีการเพิ่มจำนวนเม็ดเลือดแดงมากขึ้นกว่า 240 กรัม และมีฮีโมโกลบินมากขึ้น

- มีการเพิ่มค่าสารกรองของธาตุโซเดียม และโปแตสเซียม เพื่อสร้างความสมดุลกับกรดที่จะเกิดขึ้นในขณะออกกำลังกาย โดยเฉพาะกรดแลคติก

#### 1.4 ระบบโครงสร้างของร่างกาย (ระบบกระดูก)

- การออกกำลังกายที่มีแรงกดดันและแรงดึงที่กระดูกจะเป็นตัวกระตุ้นให้ร่างกายสร้างกระดูกในด้านของความยาว ความกว้าง และความหนา
- ส่วนผิวกระดูกและส่วนเนื้อที่เป็นโพรงของกระดูกด้านในหนาขึ้นทำให้กระดูกมีความแข็งแรง
- การทำงานของกระดูกในส่วนที่เป็นข้อต่อจะมีการปรับตัวได้เป็นพิเศษ ทำให้เกิดความคล่องแคล่วมากยิ่งขึ้น

#### 1.5 การออกกำลังกายที่ส่งผลต่อระบบและอวัยวะส่วนอื่น ๆ ได้แก่

- ระบบประสาทเสรี ทำงานได้สมดุลย์กัน การปรับตัวของอวัยวะให้เหมาะสมกับการออกกำลังกายสามารถทำได้เร็วกว่า การฟื้นตัวได้เร็วกว่า การทำงานของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายเป็นปกติดีขึ้น
- ต่อมหมวกไตเจริญขึ้น มีฮอร์โมนสะสมมากขึ้น
- ดับเพิ่มปริมาณและน้ำหนัก มีกลัยโคเจนและสารที่จำเป็นในการออกกำลังกายไม่สะสมมากขึ้น
- การย่อยอาหารและการขับถ่ายเป็นปกติดีขึ้น
- ระบบขับถ่ายทำงานดีขึ้น ได้แก่ การขับเหงื่อ และการขับของเสียออกจากร่างกาย
- ร่างกายมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น ไม่ว่าจะเป็นความแข็งแรง ความอดทน ความคล่องตัว ความอ่อนตัว ความเร็ว การใช้พลังเมื่อร่างกายมีสมรรถภาพดีขึ้นย่อมทำให้การดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

- การออกกำลังกายทำให้ร่างกายเกิดทรดทรงที่สวยงาม ไม่ตัวงอ ตัวเอียง หลังงอ และพุงป่อง

2. ด้านจิตใจ ได้แก่ ลดความเครียด เกิดความสนุกสนาน มีความเชื่อมั่นในตนเอง และการปรับตัวเข้าสู่สังคม

3. ด้านป้องกันโรค ได้แก่ การป้องกันการเกิดโรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคอ้วน ความดันโลหิตสูง นอกจากนี้ยังช่วยฟื้นฟูสภาพของร่างกายหลังจากประสบอุบัติเหตุ

ปีติ พูนไชยศรี (2548: 594) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย ไว้ดังนี้

1. ทำให้ร่างกายกระฉับกระเฉง ว่องไว ไม่อึดอาด
2. ทำให้กล้ามเนื้อของร่างกายทำงานด้วยความทนทาน แข็งแรง ไม่เปลี้ยล้าง่าย ๆ ไม่เจ็บป่วยง่าย ๆ
3. ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง ระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ รูปร่างสวยงาม
4. ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง ทนทาน ไม่เหนื่อยง่าย
5. ทำให้จิตใจสดชื่น แจ่มใส นอนหลับง่าย ไม่เครียด

พีระพงษ์ บุญศิริ ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย ไว้ดังนี้

1. ป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน สมรรถภาพการทำงานของหัวใจจะดีขึ้นมาก ถ้าออกกำลังกายอย่างถูกต้อง และสม่ำเสมอติดต่อกัน 3 เดือน ชีพจรหรือหัวใจจะเต้นช้าลง ซึ่งจะเป็นการประหยัดการทำงานของหัวใจ

2. ลดไขมันในเลือด เพราะไขมันในเลือดสูงเป็นสาเหตุหนึ่งของโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน
  3. เพิ่ม HDL-C ในเลือด ซึ่งถ้ายิ่งสูงจะยิ่งดี จะช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน
  4. ลดความอ้วน (ไขมัน) เพิ่มกล้ามเนื้อ (น้ำหนักอาจไม่ลด)
  5. ป้องกัน และรักษาโรคเบาหวาน
  6. ช่วยลดความดันโลหิต (สำหรับผู้มีความดันโลหิตสูง) ลดได้ประมาณ 10-15 มม.ปรอท
  7. ช่วยทำให้หัวใจ ปอด ระบบหมุนเวียนของโลหิต กล้ามเนื้อ เอ็น เอ็นข้อต่อ กระดูก ผิวหนังแข็งแรงยิ่งขึ้น ช่วยลดความเครียด ทำให้อนอนหลับดียิ่งขึ้น ความจำดี เพิ่มสมรรถภาพทางเพศ ชะลออายุ ช่วยป้องกันอาการปวดหลัง (เพราะกล้ามเนื้อหลังแข็งแรงขึ้น)
  8. ป้องกันโรคกระดูกเปราะ โดยเฉพาะสุขภาพสตรีวัยหมดประจำเดือน
  9. ร่างกายเปลี่ยนไขมันมาเป็นพลังงานได้ดีกว่าเดิม ซึ่งเป็นการประหยัดการใช้แป้ง (glycogen) ซึ่งมีอยู่น้อยและเป็นการป้องกันโรคหัวใจ
  10. ช่วยป้องกันโรคมะเร็งบางชนิดเชื่อ ถ้าใส่ใหญ่ เต้านม ต่อมลูกหมาก
  11. ทำให้มีสุขภาพดี ประหยัดค่าใช้จ่ายในการรักษาโรค
- ไพวัลย์ ตันลาพุด (2530: 53) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้
1. ผู้ที่ไม่ออกกำลังกายจะมีโอกาสเป็นความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้น 35% การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะลดทั้งความดัน systole และ diastole อย่างชัดเจน

2. คนไข้ที่มีความดันโลหิตสูงที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีอัตราการเสียชีวิตจากโรคแทรกซ้อนน้อยกว่าผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย

3. การออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มอายุ 1-1.5 ปี

4. อัตราการเกิดโรคหลอดเลือดสมองลดลงเมื่อออกกำลังกายเพิ่มขึ้น เมื่อขึ้นบันไดวันละ 20 ขั้น จะลดอัตราการเกิดโรคหัวใจและหลอดเลือดลงร้อยละ 20 ผู้ที่ออกกำลังกายโดยการเดินเร็ว ๆ สัปดาห์ละ 3 ชั่วโมง จะมีอุบัติการณ์ของโรคหัวใจและหลอดเลือดลดลงร้อยละ 40

5. ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีโอกาสการเกิดโรคเบาหวานลดลงร้อยละ 42 ผู้ที่ออกกำลังกายมากจนกระทั่งเหงื่อออก 1 ครั้งต่อสัปดาห์จะมีอุบัติการณ์ของการเกิดโรคเบาหวานลดลงร้อยละ 22

6. ผู้ที่ไม่ออกกำลังกายจะมีโอกาสเสียชีวิตเป็นสองเท่าของผู้ที่ออกกำลังกาย การออกกำลังกายจะทำให้เลือดไปเลี้ยงหัวใจเพิ่มขึ้น การออกกำลังกายจะทำให้หัวใจสะสมพลังงานไว้ใช้เมื่อเวลาหัวใจต้องทำงานหนัก เพิ่มความแข็งแรงในการบีบตัวของหัวใจ ลดระดับไขมันในเลือด เพิ่มระดับ HDL (ซึ่งเป็นไขมันที่ดี) ลดระดับความดันโลหิต ลดการเต้นของหัวใจ ทำให้หัวใจทำงานน้อยลง

7. การออกกำลังกายจะลดการเกิดโรคมะเร็งได้ร้อยละ 46

8. การออกกำลังกาย 1500 กิโลแคลอรีต่อสัปดาห์ (ออกกำลังกายหนักปานกลาง) จะเพิ่มอายุ 1.57 ปีและลดอุบัติการณ์การเสียชีวิตก่อนวัยอันควรลงร้อยละ 67 สำหรับผู้สูงอายุทุก 1 ไมล์ที่เดินจะลดอุบัติการณ์การเสียชีวิตลงร้อยละ 19 การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ (อายุ 45-84) จะลดการเสียชีวิตร้อยละ 18

วุฒิพงษ์ ปรมัตติถาวร (2540: 32) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ ดังนี้

1. ช่วยลดอาการปวดเมื่อยของกล้ามเนื้อและบรรเทาอาการปวดข้อได้
2. ช่วยลดความเครียดเกี่ยวกับโรคและการดำเนินชีวิต

3. ช่วยลดความตึงของกล้ามเนื้อ และเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
4. ทำให้กระดูกแข็งแรงขึ้น ลดภาวะกระดูกพรุน
5. เพิ่มความแข็งแรงของหัวใจและปอด
6. ช่วยปรับภูมิคุ้มกันของร่างกายให้ทำงานดีขึ้น
7. ช่วยควบคุมน้ำหนักของร่างกาย
8. ช่วยลดระดับไขมันในเลือด
9. ทำให้อนอนหลับได้ดีขึ้น
10. ช่วยบรรเทาอาการท้องผูก ทำให้ขับถ่ายได้สะดวกขึ้น

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2539: 25) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย ไว้ว่า

1. ลดการถดถอยของสมรรถภาพทางกาย ซึ่งเกิดขึ้นตามธรรมชาติ เมื่ออายุมากขึ้น
2. ลดอัตราเสี่ยงต่อโรคหลอดเลือดหัวใจตีบ
3. เพิ่มประสิทธิภาพในการทำงาน
4. ลดความเครียดซึ่งเกิดขึ้นในชีวิตประจำวัน
5. กระตุ้นให้เกิดระบบภูมิคุ้มกันของร่างกาย
6. ทำให้จิตใจแจ่มใส และลดความเจ็บปวด
7. เพิ่มความคิดริเริ่มในการทำงาน

สมบัติ กาญจนกิจ (2532: 36) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย ไว้ดังนี้

1. ทำให้สุขภาพดีขึ้น
2. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น
3. การควบคุมความดันโลหิตง่ายขึ้น
4. ไขมันในเลือดลดลง
5. น้ำหนักลดลง
6. นอนหลับดีขึ้น

สุกัญญา มุสิกวัน (2539: 69) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ช่วยให้คุณภาพแข็งแรง
2. เลือดไปเลี้ยงสมองได้มากขึ้น
3. หัวใจและปอดแข็งแรง
4. ลดคอเลสเตอรอล
5. โอกาสเส้นเลือดอุดตันลดลง
6. ทำให้หลับสนิทและหลับนาน
7. สมรรถภาพทางเพศดีขึ้น
8. ระบบการย่อยและระบบขับถ่ายดีขึ้น
9. รูปร่างสมส่วนสวยงาม
10. ชลอความแก่

อภิชาติ อัครมงคลกุล (2548: 26) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

ท่านที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ระบบต่าง ๆ ในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น

- ช่วยให้ระบบไหลเวียนของเลือดทำงานได้ดี ไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ได้มากขึ้น ป้องกันการเกิดโรคหัวใจ โรคความดันต่ำ มีภูมิคุ้มกันของร่างกายดีขึ้น และป้องกันโรคต่าง ๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคข้อเสื่อม เป็นต้น

- ช่วยในการควบคุมน้ำหนัก การทรงตัว และทำให้การเคลื่อนไหวคล่องแคล่วขึ้น

- ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น

- ช่วยลดความเครียด และทำให้การนอนหลับพักผ่อนดีขึ้น

โดยสรุปแล้วจะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายเป็นวิธีเดียวที่จะช่วยทำให้มนุษย์เรามีร่างกายที่แข็งแรงและเป็นผู้ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายจิตใจ อารมณ์ และสังคม พร้อมทั้งจะปฏิบัติกิจกรรมต่าง ๆ ประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

### ปริมาณในการออกกำลังกาย

วอร์คคีย์ เพียร์ชอป (2525 ข: 112) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายนั้นเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญต่อทุก ๆ คน แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าทุก ๆ คนจะต้องออกกำลังกายเหมือน ๆ กัน และในจำนวนที่เท่ากันทั้งนี้เพราะว่าสภาพร่างกายของแต่ละคนมีความแตกต่างกัน บางคนอาจจะมีความต้องการการออกกำลังกายมาก บางคนต้องการน้อยในวัยเด็กอาจมีความต้องการในการออกกำลังกายมากกว่าวัยของผู้ใหญ่ ผู้ชายอาจมีความต้องการในการออกกำลังกายมากกว่าผู้หญิง นักกีฬาอาจมีความต้องการในการออกกำลังกายเพื่อฝึกซ้อมสำหรับแข่งขันกีฬามากกว่าที่ผู้ไม่ได้เป็นนักกีฬา หรือผู้มีอาชีพที่ต้องทำงานโดยใช้กำลังงานมาตลอดทั้งวันแล้วอาจมีความต้องการออกกำลังกายในลักษณะที่แตกต่างออกไปจากผู้ที่ทำงานแบบนั่งโต๊ะทั้งวัน ฉะนั้นขนาดและปริมาณของการออกกำลังกายที่จะให้ประโยชน์แก่นุคคลแต่ละคน จึงจะต้องมีความแตกต่างกันไป และเมื่อเป็นเช่นนี้วิธีการออกกำลังกายของแต่ละบุคคลก็จะต้องแตกต่างกันไปด้วย

ปริมาณการออกกำลังกายของแต่ละบุคคลเราไม่สามารถจะบอกได้ว่าใครจะออกกำลังกายเท่าใด เป็นเวลานานเท่าใด แต่ถ้าจะใช้มาตรวัดความเพียงพอในการออกกำลังกายแล้ว โดยปกติก็จะใช้การวัดจากอัตราการเต้นของหัวใจ ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา (อ้างถึงใน หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมพลศึกษา, 2529: 29 - 30) ได้ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพดีว่าควรทำเป็นประจำโดยใช้เวลาอย่างน้อย 6 นาที หากจะให้ดีควรใช้เวลา 10 นาที และออกกำลังกายให้หนัก 2 ใน 3 หรือ 70 เปอร์เซ็นต์ ของความสามารถสูงสุดของแต่ละคน หรือถือเกณฑ์จาก อัตราชีพจร ดังนี้

เด็กควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 160 ครั้ง/นาที

อายุ 20 – 30 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 150 ครั้ง/นาที

อายุ 30 – 40 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 140 ครั้ง/นาที

อายุ 40 – 50 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 130 ครั้ง/นาที

อายุ 50 – 60 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 120 ครั้ง/นาที

อายุ 60 – 70 ปี ควรออกกำลังกายให้ชีพจรเต้นได้ประมาณ 100 – 110 ครั้ง/นาที

หรืออาจจะใช้การพิจารณาจากหลักง่ายๆ ว่า หากได้ออกกำลังกายไปแล้วเหงื่อยังไม่ออก ก็แสดงว่าออกกำลังน้อยเกินไป หรือถ้าได้ออกกำลังกายแล้วเกิดอาการนอนไม่ค่อยหลับ ก็แสดงว่ามีการออกกำลังกายที่หนักเกินไปในการจัดกิจกรรมทางพลศึกษา

ปีติ พูนไชยศรี (2548: 612) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายเพื่อให้เกิดประโยชน์ ในการพัฒนาระบบต่าง ๆ ของร่างกายควรยึดหลักในการกำหนดปริมาณการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ โดยใช้หลักการของ FITT ดังนี้

1. ความบ่อย Frequency อย่างน้อยควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วัน เช่น จันทร์ พุธ ศุกร์ หยุดเสาร์และอาทิตย์ หรือถ้ามีเวลาในการออกกำลังกายควรกระทำทุกวันแต่ควรมีวันหยุดพัก 1 วัน

2. ความหนัก Intensity ใช้จำนวนครั้งของอัตราการเต้นของหัวใจเป็นตัวกำหนดความหนัก โดยใช้เกณฑ์ให้หัวใจเต้น 70 - 80 % ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด (Maximum Heart Rate) ซึ่งการคำนวณอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดได้จาก Maximum Heart Rate = 220 - อายุ ตัวอย่าง นายแดงมีอายุ 20 ปี ควรออกกำลังกายให้มีความหนักเท่าไรจึงจะทำให้ร่างกายเกิดการพัฒนาระบบต่าง ๆ ของร่างกาย Maximum Heart Rate = 220 - 20 = 200 นายแดงควรออกกำลังกายให้หัวใจเต้น 70 % - 80 % ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด ดังนั้น นายแดงควรออกกำลังกายให้หัวใจเต้นอยู่ในช่วง 140 ครั้ง/นาที - 160 ครั้ง/นาที แต่ถ้าเป็นนักกีฬาฝึกเพื่อการแข่งขัน ควรให้หัวใจเต้นถึง 90 % ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

3. ความนาน time การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพควรออกกำลังกายให้มีความนาน 20 นาทีขึ้นไป ทั้งนี้เพื่อให้เกิดการพัฒนาต่อระบบต่างๆของร่างกาย เช่น ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต

4. รูปแบบการออกกำลังกาย type รูปแบบการออกกำลังกายควรเลือกให้เหมาะสมกับความต้องการในการพัฒนาระบบต่างๆของร่างกาย เช่น

4.1 การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อควรเลือกรูปแบบการออกกำลังกายแบบ Weight Training

4.2 การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต ควรเลือกรูปแบบการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เช่น การปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ การเดินแอโรบิก เป็นต้น

สมบัติ กาญจนกิจ (2532: 56) กล่าวไว้ว่า การออกกำลังกายให้ได้รับประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายนั้นควรปฏิบัติพอควรและสม่ำเสมอ หากออกกำลังกายมากหรือน้อยเกินไปจะทำให้เกิดโทษได้ แต่ทุกคนมีความต้องการและความสามารถในการออกกำลังกายไม่เหมือนกันขึ้นอยู่กับอายุ สภาพของร่างกาย จิตใจ และสภาพของดินฟ้าอากาศเป็นสำคัญ เราสามารถทราบถึงปริมาณของการออกกำลังกายที่มีความเหมาะสมกับตัวเราด้วยการสังเกตจากการหายใจน้อยดังต่อไปนี้

1. สภาพของร่างกายที่เปลี่ยนไปหลังจากการออกกำลังกายแล้ว คือ การหายใจหอบ และอัตราการเต้นของหัวใจที่เร็วขึ้นจะกลับเข้าสู่สภาพเดิมใน 10 นาที

2. ภายหลังจากการพักผ่อน 2 ชั่วโมงแล้ว หากยังมีความรู้สึกอ่อนเพลียอยู่อีก เกิดอาการนอนไม่หลับตอนกลางคืน หรือหลังจากนอนหลับไปหนึ่งคืนแล้วก็ยังเหนื่อยล้าอยู่อีก มีอาการปวดเมื่อยทั่วร่างกาย อาการเหล่านี้แสดงถึงว่าเราออกกำลังกายมากเกินไปสภาพของร่างกาย

### ทฤษฎีและหลักการจัดกิจกรรมพลศึกษา

การจัดกิจกรรมพลศึกษาได้มีผู้ให้แนวทางในการจัดกิจกรรมไว้หลายแนวทาง ซึ่งโดยข้อสรุปทั่วไปแล้ว จะมีความคล้ายคลึงกัน ดังเช่น วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ (2527: 25 - 28) ได้ให้ข้อเสนอแนะถึงหลักการจัดกิจกรรมพลศึกษาไว้ว่าพื้นฐานในการจัดกิจกรรมพลศึกษา คือการจัดให้ทุกคนมีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างเท่าเทียมกันและทั่วถึงตามความต้องการ ความสามารถและความสนใจของแต่ละคน รวมทั้งได้รับการสอน ช่วยเหลือแนะนำ

จันทร์พิมพ์ พละพงศ์ (2529: 14) ได้สรุปความมุ่งหมายของการจัดกิจกรรมพลศึกษาไว้  
ดังนี้ คือ

1. เพื่อให้เด็กเกิดความรู้ ความเข้าใจ และรู้ถึงประโยชน์ของการพลศึกษาที่มีต่อชีวิตมนุษย์
2. เพื่อให้เด็กได้มีโอกาสเข้าร่วมกิจกรรมที่ตนชอบหรือมีความถนัด
3. เพื่อเป็นทักษะและความรู้ไปใช้ประกอบในเวลาว่าง
4. เป็นการสร้างนิสัยตามหลักประชาธิปไตย
5. เพื่อสร้างนิสัยให้รู้จักการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์
6. เพื่อให้รู้หลักเกี่ยวกับความเป็นอยู่ในแง่ของอนามัย
7. เพื่อเป็นประโยชน์ต่อชุมชนและสังคมส่วนใหญ่
8. เพื่อเป็นการแก้ไขข้อบกพร่องบางอย่างในตัวเด็ก
9. เพื่อปลูกฝังความสามัคคี
10. เพื่อส่งเสริมความมีน้ำใจนักกีฬา

การจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อสนองตอบความต้องการของบุคคลนั้น จะต้องมีการจัดกิจกรรม  
หลาย ๆ อย่าง โดยเฉพาะบุคคลที่เป็นเยาวชนที่ต้องเป็นผู้พัฒนาประเทศต่อไปถ้ามีการจัดกิจกรรม  
ให้ได้อย่างสมบูรณ์แล้ว ย่อมจะทำให้เยาวชนเหล่านี้เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศต่อไป  
ดังนั้นการจัดกิจกรรมให้เยาวชนจึงควรที่จะมีให้ครอบคลุมในทุกประเภทเพื่อให้เยาวชนได้เลือก  
ใช้ในการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา เพื่อพัฒนาตนเองนอกจากนี้ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2527: 72)  
ได้เสนอประเภทของการจัดกิจกรรมพลศึกษาไว้ว่า

ประเภทของการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่สำคัญ แบ่งออกเป็นประเภทต่าง ๆ ดังนี้

1. กิจกรรมเกี่ยวกับกีฬาประเภททีม เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล
2. กิจกรรมเกี่ยวกับกีฬาประเภทคู่หรือบุคคล เช่น แบดมินตัน เทนนิส
3. กิจกรรมเกี่ยวกับการต่อสู้ป้องกันตัว เช่น มวย กระบี่กระบอง
4. กิจกรรมเกี่ยวกับเกมมูลฐาน และ เกมนำไปสู่กีฬาใหญ่
5. กิจกรรมเกี่ยวกับน้ำ เช่น วายน้ำ กระโดดน้ำ
6. กิจกรรมประเภทยิมนาสติก เช่น ยืดหยุ่น ราวคู่
7. กิจกรรมเกี่ยวกับการบริหารกายที่เป็นแบบฉบับ เช่น กายบริหาร

8. กิจกรรมเกี่ยวกับการเลียนแบบ เช่น การกระโดดอย่างกบ
9. กิจกรรมเข้าจังหวะ เช่น การเดินรำพื้นเมือง ลีลาศ

### งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### งานวิจัยภายในประเทศ

ได้มีผู้วิจัยหลายท่านได้ทำการศึกษาปัญหาและอุปสรรคของการดำเนินงานทางด้านพลศึกษาและกีฬา ความสนใจ เจตคติที่ดีต่อกิจกรรมวิชาพลศึกษาหรือความต้องการรับบริการทางด้านพลศึกษาและการออกกำลังกาย ซึ่งมีสาระสำคัญที่เกี่ยวข้องสอดคล้องกับการวิจัยสรุปได้ดังนี้

นพพร ทศนัยนา (2521: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัญหาเจตคติและความต้องการด้านพลศึกษาของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล ผลการศึกษาพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายเฉลี่ยสัปดาห์ละ 1 – 2 ชั่วโมง ปัญหาที่สำคัญที่สุดที่นักศึกษาไม่เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาที่จัดขึ้นคือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกไม่เพียงพอและไม่ได้มาตรฐาน ปัญหารองลงมาคือ บุคลากรทางพลศึกษาไม่เพียงพอ ปัญหาอื่น ๆ เช่น ประชาสัมพันธ์ไม่ดี ตลอดจนผู้บริหารไม่ให้การสนับสนุน

สายันต์ ภูฎาการ (2538: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์กีฬาการกีฬาแห่งประเทศไทยผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการด้านช่วงระยะเวลาการออกกำลังกายต้องการมากคือช่วงเวลา 16.00 – 19.00น.
2. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่าต้องการให้มีแสงสว่างเพียงพอในสถานที่ออกกำลังกาย ส่วนความต้องการอื่น ๆ อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง
3. ความต้องการด้านผู้ฝึกสอน พบว่าผู้มาใช้บริการมีความต้องการมากในด้านของการแต่งกายที่เหมาะสมของผู้ฝึกสอน ความสามารถในการตัดสินใจ ความสามารถในการสอน และแนะนำแนวทางในการฝึกมีความสม่ำเสมอและตรงต่อเวลา มีบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ เสียสละเวลาแก่ผู้มาใช้บริการมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการส่งเสริมการออกกำลังกายต้องการ

ให้จำนวนผู้ฝึกสอนเหมาะสมกับจำนวนผู้มาใช้บริการ ต้องการให้ผู้ฝึกสอนมีความสนใจและเอาใจใส่ต่อผู้มาใช้บริการและมีการสาธิตกิจกรรมให้แก่ผู้มาใช้บริการดู

4. ความต้องการด้านการจัดการ พบว่าต้องการด้านการจัดการในระดับปานกลาง เช่น ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ในการให้บริการและให้คำแนะนำให้เพียงพอต้องการให้มีระบบเสียงตามสายที่เหมาะสม และการเรียนเก็บค่าบำรุงในอัตราที่เหมาะสม เป็นต้น

จิราวัฒน์ จันทสิทธิ์ (2540: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องความต้องการการจั้ดบริการด้านการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการของประชาชนในเขตเทศบาลภาคเหนือผลการวิจัยพบว่า

1. ประชากรในเขตเทศบาลภาคเหนือมีความต้องการการจั้ดบริการด้านการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการของประชาชนในเขตเทศบาลภาคเหนือโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และมีความต้องการในระดับมาก 2 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

2. ประชากรแต่ละชั้นของเทศบาลในภาคเหนือมีความต้องการการจั้ดบริการด้านการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการ ในแต่ละด้านแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. ประชากรเพศชายและเพศหญิงของเทศบาลในภาคเหนือมีความต้องการการจั้ดบริการด้านการออกกำลังกาย และกิจกรรมนันทนาการ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 รวม 6 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านงบประมาณ ด้านการบริการทางวิชาการที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการ ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการและด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการ สำหรับด้านรูปแบบของกิจกรรมประชาชนเพศชายและเพศหญิง มีความต้องการแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. ประชากรระหว่างกลุ่มอายุระหว่าง 15 – 30 ปี อายุระหว่าง 31 – 45 ปีและกลุ่มอายุ 46 ปีขึ้นไป ของเทศบาลในภาคเหนือมีความต้องการการจั้ดบริการด้านการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สังวร เฟื่องสวัสดิ์ (2541: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการค้าต่างประเทศ และเพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรเพศชายและเพศหญิง ผลการวิจัยพบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการค้าต่างประเทศอยู่ในระดับมาก และความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรชายและหญิงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สายันต์ จันทารุง, จำลิบเอก (2541: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า และเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการกับลูกจ้างในโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า ผลการวิจัยพบว่า

1. บุคลากร โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้ามีความต้องการการออกกำลังกายอยู่ในระดับน้อย
2. ข้าราชการและลูกจ้างโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้ามีความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จักรกริ เสริมทรัพย์ (2541: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยกรุงเทพ และเพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยกรุงเทพ ผลการวิจัยพบว่า

1. อาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยกรุงเทพมีความต้องการการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง
2. อาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยกรุงเทพมีความต้องการการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ประนอม โมสิกรัตน์ (2539: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานและเจ้าหน้าที่การค้าแห่งประเทศไทย และเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานและเจ้าหน้าที่ในส่วนกลางกับส่วนภูมิภาค ผลการวิจัยพบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานและเจ้าหน้าที่การค้าแห่งประเทศไทยอยู่ในระดับมาก และความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานและเจ้าหน้าที่ที่ทำงานอยู่ในส่วนกลางกับส่วนภูมิภาคมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สาขัณห์ สุขยิ่ง (2543: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย และเปรียบเทียบความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย ผลการวิจัยพบว่า ครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย มีความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย อยู่ในระดับมากและความต้องการ การเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูกับเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุเทพ เขียวคราม (2546: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ ผลการศึกษาพบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง มีไฟฟ้าสำหรับออกกำลังกายกลางแจ้ง มีน้ำดื่มและมีอุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐานและมั่นคงแข็งแรง
2. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ การเดินวิ่ง เพื่อสุขภาพ และการบริหารกายด้วยอุปกรณ์ และเครื่องมือบริหารกาย
3. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกายที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด วันเสาร์ วันอาทิตย์ เวลา 6.00 – 8.00 น.และ เวลา 16.00 – 18.00 น.
4. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านบุคลากร ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกายและบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถตรงกับประเภทของการออกกำลังกาย

ธีรศักดิ์ ศิริรักษา (2546: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความต้องการการบริการออกกำลังกายของสมาชิก ศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า

1. สมาชิกที่มาใช้บริการศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่ เป็นสมาชิกเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 54.37 และเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 45.63
2. สมาชิกที่มาใช้บริการศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวม มีความต้องการการบริการการออกกำลังกาย ด้านวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกายวันเสาร์ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 24.39 และเวลา 18.00-20.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.85
3. สมาชิกที่มาใช้บริการศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวม มีความต้องการการบริการการออกกำลังกาย ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา กิจกรรมในห้องออกกำลังกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 17.16
4. สมาชิกที่มาใช้บริการศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวม มีความต้องการการบริการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ในเรื่องการดูแลรักษาความปลอดภัยเกี่ยวกับทรัพย์สินของสมาชิกขณะมาใช้บริการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.72
5. สมาชิกที่มาใช้บริการศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวม มีความต้องการการบริการการออกกำลังกาย ในเรื่องด้านการจัดการ ความสะดวกในการติดต่อเจ้าหน้าที่มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53.58
6. สมาชิกที่มาใช้บริการศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวมมีความต้องการการบริการการออกกำลังกาย ในเรื่องด้านบุคลากร ความกระตือรือร้น ในการให้บริการของเจ้าหน้าที่มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 61.54

## งานวิจัยในต่างประเทศ

Hojjati (1980: 982-A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การเปลี่ยนแปลงทัศนคติของนักเรียนมัธยมศึกษา หลังจากการเรียนกิจกรรมพลศึกษา” ซึ่งจะมีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาในเวลาว่าง โดยทำการวัดทัศนคติของนักเรียนเกรด 12 กับนักเรียนเกรด 10 และจะใช้แบบสอบถามซึ่งจะมีเรื่อง สรีรวิทยาและคุณค่าของพลศึกษาทางสังคม พบว่า

1. แบบวัดทัศนคติของ Wear (Wear Physical Education Attitude Inventory) มีความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่น ซึ่งใช้วัดทัศนคติของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ที่มีต่อวิชาพลศึกษาได้
2. นักเรียนมีทัศนคติในทางบวก ต่อวิชาพลศึกษาถึง 3 ใน 4 ของนักเรียนทั้งหมด
3. มีความแตกต่างของทัศนคติเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมที่แตกต่างกัน ซึ่งชี้ให้เห็นว่ากิจกรรมแต่ละอย่างมีโอกาสร้างทัศนคติต่อวิชาพลศึกษาไม่เท่ากัน
4. นักเรียนในเกรด 12 มีทัศนคติดีกว่านักเรียนเกรด 10
5. นักเรียนผิวขาวมีทัศนคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษามากกว่า นักเรียนผิวดำ และผิวสีน้ำตาล
6. นักเรียนชายมีทัศนคติต่อวิชาพลศึกษาดีกว่านักเรียนหญิง
7. นักเรียนแสดงความซาบซึ้งต่อคุณค่าวิชาพลศึกษา โดยเฉพาะคุณค่าต่อทางร่างกาย

Juncker (1978: 144 - 147) ได้ทำการสำรวจเกี่ยวกับชุมนุมกีฬาที่คนนิยมในสหรัฐอเมริกาและแคนาดา โดยใช้แบบสอบถามไปยังสถานที่ต่าง ๆ มากกว่า 2,000 แห่ง จากการสำรวจพบว่าในอเมริกาเหนือมีชุมนุมกีฬานับหมื่น ๆ ชุมนุม เพราะเขาเชื่อว่าชุมนุมกีฬาเป็นกลุ่มบุคคลที่รวมกันด้วยจุดมุ่งหมายอันเดียวกัน คือเพื่อขยายและส่งเสริมความสนใจในการเข้ามีส่วนร่วมกับการกิจกรรมพลศึกษา และกิจกรรมอื่น ๆ กีฬาที่ได้รับความนิยมมากที่สุด คือ ฟุตบอล คาราเต้ แล่นเรือ สก๊ิกิ ยูโด ฟัน ดาบ ยิมนาสติก และรักบี้

Nyrle and Webb (1965: 75-81) ทำการศึกษาเรื่อง “ทำไมเด็กผู้หญิงมักชอบหลีกเลี่ยงวิชาพลศึกษา” ผลการศึกษาพบว่า ความสนใจของนักเรียนขึ้นอยู่กับการวางแผนการสอนของครูความสามารถในการจัดบทเรียนให้เหมาะสมกับความสนใจของเด็กผู้หญิงข้อเสนอแนะว่าครูพลศึกษาควรมีการวางแผนการสอนและจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับความสนใจและความต้องการของเด็กสรุปได้ว่าการให้บริการใด ๆ ทางด้านพลศึกษา และการกีฬานั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่บุคลากรผู้ให้บริการจะต้องมีการวางแผนดำเนินการที่เหมาะสม และพร้อมเสมอในการให้บริการทางด้านการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายจะต้องพิจารณาให้ผู้มีคุณสมบัติเฉพาะทางเป็นผู้ดำเนินการจะเหมาะสมที่สุด

Griffith (1966: 3707-3708- A) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “การประเมินผลโปรแกรมพลศึกษาสำหรับนิสิตชายในมหาวิทยาลัย” ผลการศึกษาพบว่า สถานที่สำหรับจัดการสอนพลศึกษาอย่างไม่เพียงพอ สิ่งอำนวยความสะดวกยังไม่เหมาะสม สถานที่สำหรับการจัดกิจกรรมกลางแจ้งดีกว่าสถานที่ในร่ม อุปกรณ์และวัสดุสำรองยังมีน้อย การจัดสรรงบประมาณยังไม่เพียงพอ สรุปได้ว่าปัจจัยสำคัญที่ทำให้การเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายของบุคคลให้ได้เกิดประโยชน์สูงสุดในการพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจนั้น จำเป็นที่จะต้องคำนึงถึงความพร้อมทางด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก รวมทั้งงบประมาณในการดำเนินการด้วย

Harmon (1967: 2359-A) ได้ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง “การพลศึกษาของเด็กชายในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายภาคตะวันออกเฉียงเหนือของรัฐ เท็กซัส” โดยส่งแบบสอบถามไปยังโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายของรัฐบาล ในรัฐเท็กซัสจำนวน 299 โรงเรียน ผลการศึกษาพบว่าโรงเรียนที่ไม่ได้กำหนดรายวิชาไว้และโรงเรียนที่มีสิ่งอำนวยความสะดวกทางพลศึกษาอย่างเพียงพอ จะมีประสิทธิภาพในการเรียนพลศึกษาดีกว่า

Silvester (1969: 32-36) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “ทัศนคติต่อวิชาพลศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา” โดยใช้แบบสอบถามถามผู้บริหารโรงเรียน 172 คน ผลการศึกษาพบว่า ครูที่ไม่มีวุฒิพลศึกษาส่วนใหญ่จะปล่อยให้เด็กเล่นตามลำพังเพราะไม่มีหลักการและวิธีสอน ครูที่จบทางพลศึกษาโดยตรงจะมีทัศนคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษา และครูที่ได้รับปริญญาตรีพลศึกษาจะมีความเข้าใจหลักการและวิธีสอนดีกว่า จะเห็นได้ว่าบุคลากรทางพลศึกษาที่มีทัศนคติที่ดี และมีคุณสมบัติเฉพาะทางด้านพลศึกษา จะสามารถสร้างโปรแกรมการสอนกิจกรรมพลศึกษาได้ดีกว่า ผู้ที่มีทัศนคติที่ดี แต่ไม่มีคุณสมบัติเฉพาะทางด้านพลศึกษา

Robinson (1971: 1581 – A) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “โปรแกรมพลศึกษาสำหรับ นักเรียนหญิง ในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาในรัฐอลาบามา” ผลการสำรวจพบว่า วิชาพลศึกษาจัดเป็นวิชาสามัญ วิชาหนึ่งรวมอยู่ในหลักสูตรของโรงเรียนประมาณร้อยละ 84 มีนักเรียนห้องละ 63 คน ของโรงเรียน ทั้งหมดได้จัดโปรแกรมพิเศษสำหรับนักเรียนผิวดำและประมาณร้อยละ 61 มีการจัดแข่งขันกีฬา ระหว่างโรงเรียน นอกจากนี้เรื่องอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์ทางพลศึกษายังมีไม่เพียงพอ และขาดการให้การสนับสนุนจากผู้บริหาร

### บทที่ 3

#### วิธีการดำเนินการวิจัย

#### วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยมุ่งที่จะศึกษาเกี่ยวและเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน ชายและหญิง ในเขตอำเภอเขาชัยย้อย จังหวัดเพชรบุรี

#### กลุ่มประชากร

กลุ่มประชากร เป็นประชาชนชายและประชาชนหญิงที่มีทะเบียนบ้านอยู่ในอำเภอเขาชัยย้อย จังหวัดเพชรบุรีที่มีอายุ 15 ปีบริบูรณ์ขึ้นไป

#### ตารางที่ 1 จำนวนกลุ่มประชากร

กลุ่มประชากร	ชาย	หญิง
30,756	14,626	16,130

#### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้การวิจัยครั้งนี้เป็นประชาชนที่ในอำเภอเขาชัยย้อย จังหวัดเพชรบุรี จำนวน 3,077 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิชนิดเป็นสัดส่วน โดยพิจารณาขนาดกลุ่มประชากรที่มีจำนวนเป็นหมื่นควรใช้กลุ่มตัวอย่างอย่างน้อยร้อยละ 10 (อ้างถึงบุญเรือง ขจรศิลป์ 2539:57) ดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงกลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่าง ในแต่ละตำบล

ตำบล	จำนวนประชากร		จำนวนกลุ่มตัวอย่าง 10%		รวมจำนวน กลุ่มตัวอย่าง
	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	
ตำบลเขาชัย	2,547	2,858	255	286	541
ตำบลสระพัง	1,277	1,413	128	141	269
ตำบลหนองชุมพลเหนือ	1,661	1,792	166	179	345
ตำบลหนองชุมพล	1,892	1,569	189	157	345
ตำบลบางเค็ม	1,547	1,712	155	171	326
ตำบลห้วยโรง	998	1,117	99	112	211
ตำบลหนองทับคาง	1,384	1,631	138	163	301
ตำบลหนองปรัง	1,562	1,897	156	190	346
ตำบลห้วยท่าช้าง	815	838	81	84	165
ตำบลหนองปลาไหล	1,077	1,190	108	119	227
รวม	14,626	16,130	1,475	1,602	3,077

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยแบบสำรวจ (survey research) โดยใช้เครื่องมือเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีทั้งหมด 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (check list) และแบบปลายเปิด (open ended)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเขาชัย มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (rating scale) 3 ด้าน

1. ด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย
2. ด้านหน่วยงานและบุคลากรผู้รับผิดชอบในการให้บริการ
3. ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก

ลักษณะของแบบสอบถามตอนที่ 2 ในส่วนที่เป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) มีช่องให้เลือกตอบ 4 ระดับ โดยให้ความหมายของการประเมินค่าดังนี้

- 4 หมายถึง ความต้องการมากที่สุด
- 3 หมายถึง ความต้องการมาก
- 2 หมายถึง ความต้องการน้อย
- 1 หมายถึง ความต้องการน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถาม ความต้องการด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย

### การสร้างแบบสอบถาม

ผู้วิจัยมีวิธีดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้า หลักการ ทฤษฎี ตำรา วารสาร เอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการนำมาสร้างแบบสอบถาม
2. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นซึ่งครอบคลุมความต้องการการออกกำลังกายด้านต่าง ๆ คือ ด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย ด้านหน่วยงานและด้านบุคลากรผู้รับผิดชอบในการให้บริการ ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านชนิดของกิจกรรม
3. นำแบบสอบถามที่ได้รับความเห็นชอบจากคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์เสนอผู้เชี่ยวชาญจำนวน 9 ท่านให้พิจารณาความตรงเชิงเนื้อหา โดยหาค่าดัชนี ความสอดคล้องตามวิธีของRovinelli และ Hambletom ดังรายละเอียดตารางที่3

### ตารางที่ 3 แสดงค่าดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถาม

รายการ	ดัชนีความสอดคล้อง (IOC)
1. ด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย	0.86
2. ด้านหน่วยงานและบุคลากรผู้รับผิดชอบในการให้บริการ	0.92
3. ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก	0.98
ดัชนีความสอดคล้องของแบบสอบถามรวม 3 ด้าน	0.92

จากตารางที่ 3 แสดงว่าแบบสอบถามทั้ง 3 ด้าน มีค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหาสูง (IOC > 0.60) สามารถนำไปใช้ในการวิจัยครั้งนี้ได้

4. นำแบบสอบถามไปหาค่าความเชื่อมั่นกับประชาชนทั่วไปที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างจำนวน 60 คนมาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นโดยใช้สูตรสัมประสิทธิ์แอลฟาของคอนบาช (Cronbach) ดังรายละเอียดตารางที่ 4

### ตารางที่ 4 แสดงค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟาของแบบสอบถามทั้ง 3 ด้าน

รายการ	ค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แอลฟา (r)
1. ด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย	0.95
2. ด้านหน่วยงานและบุคลากรผู้รับผิดชอบในการให้บริการ	0.89
3. ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก	0.92
รวมทุกด้าน (3 ด้าน)	0.97

จากตารางที่ 4 แสดงว่าแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความเชื่อถือได้อยู่ในระดับสูง  $r = 0.97$  (วิเชียร, 2543: 91)

5. นำแบบสอบถามไปใช้เก็บรวบรวมกับกลุ่มตัวอย่าง

6. นำแบบสอบถามมาวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผล

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. นำหนังสือขอความร่วมมือในการทำวิจัยจากภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากนายอำเภอเขาย้อย
2. นำแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง และดำเนินการเก็บรวบรวมแบบสอบถาม เพื่อนำไปวิเคราะห์โดยทางสถิติต่อไป

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลได้ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป สำเร็จรูป SPSS<sup>x</sup> (Statistical Package for Social Science, Version X) โดยวิเคราะห์ดังนี้

1. ใช้ค่าร้อยละวิเคราะห์สถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม
2. นำคำตอบที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่ของแต่ละคำตอบหาค่าเฉลี่ย (X) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยกำหนดความหมายของการประเมินค่าความต้องการเป็นคะแนนแต่ละอันดับดังนี้

มากที่สุด	เทียบกับคะแนน	4
มาก	เทียบกับคะแนน	3
น้อย	เทียบกับคะแนน	2
น้อยที่สุด	เทียบกับคะแนน	1

นำค่าเฉลี่ยมาเปรียบเทียบโดยใช้เกณฑ์ของ Best ดังนี้

ความต้องการมากที่สุด	มีค่าเฉลี่ยระหว่าง	3.51 ขึ้นไป
ความต้องการมาก	มีค่าเฉลี่ยระหว่าง	2.51- 3.50
ความต้องการน้อย	มีค่าเฉลี่ยระหว่าง	1.51 – 2.50
ความต้องการน้อยที่สุด	มีค่าเฉลี่ยระหว่าง	1.51 ลงมา

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนชายและประชาชนหญิงในเขตอำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี โดยใช้ค่า T-test

4. นำข้อมูลจากแบบสอบถามตอนที่ 3 มาวิเคราะห์แจกแจงความถี่ของแต่ละข้อ คิดเป็นร้อยละ และนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง

## บทที่ 4

### ผลการวิจัยและข้อวิจารณ์

#### ผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเขาชัย จังหวัดเพชรบุรี ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 9 ท่าน ได้พิจารณาความถูกต้อง เพื่อให้ได้แบบสอบถามที่มีความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) ปรับปรุงแบบสอบถามตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ โดยปรึกษาคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ แล้วจึงนำแบบสอบถามให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาอีก 1 รอบ เพื่อให้ได้แบบสอบถามที่มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Consistency: IOC)

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนชายและหญิงในเขตอำเภอเขาชัย จังหวัดเพชรบุรี โดยผู้วิจัยได้ไปเก็บข้อมูลด้วยตนเอง และนำมาวิเคราะห์และนำเสนอ โดยแบ่งเป็นตอนๆ ดังนี้

#### ตอนที่ 1 สถานภาพและข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

#### ตารางที่ 5 แสดงค่าร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถานภาพ

	รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
เพศ	ชาย	1,418	46.1
	หญิง	1,659	53.9
อายุ	14-24 ปี	805	26.2
	25-35 ปี	1,329	43.2

## ตารางที่ 5 (ต่อ)

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
36-46 ปี	456	14.8
47-57 ปี	190	6.2
58-69 ปี	231	7.5
70 ปีขึ้นไป	66	2.1
<b>อาชีพ</b>		
ข้าราชการ / พนักงานรัฐวิสาหกิจ	231	7.5
พนักงานเอกชน	926	30.1
รับจ้าง	550	17.9
เกษตรกร	233	7.6
ธุรกิจส่วนตัว	504	16.4
นักเรียน / นักศึกษา	633	20.6
<b>วุฒิการศึกษา</b>		
ประถมศึกษาปีที่ 1-3	120	3.9
ประถมศึกษาปีที่ 4-6	653	21.2
มัธยมศึกษาปีที่ 1-3	496	16.1
มัธยมศึกษาปีที่ 4-6	952	30.9
อนุปริญญา	383	12.4
ปริญญาตรี	387	12.6
<b>กิจกรรมที่ทำในเวลาว่าง</b>		
ออกกำลังกาย	353	11.5
อ่านหนังสือ	835	27.1
ดูโทรทัศน์	1,054	34.3
ฟังวิทยุ	719	23.4

## ตารางที่ 5 (ต่อ)

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>จำนวนวันที่ออกกำลังกาย</b>		
1-2 วันต่อสัปดาห์	1491	48.5
3-4 วันต่อสัปดาห์	542	17.6
5-6 วันต่อสัปดาห์	122	4.0
ทุกวัน	613	19.9
ไม่เคยออกกำลังกาย	309	10.0
<b>ระยะเวลาที่ออกกำลังกาย</b>		
น้อยกว่า 10 นาที	367	11.9
10-20 นาที	555	18.0
มากกว่า 20 นาที	384	12.5
ไม่แน่นอน	1,771	57.6
<b>ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย</b>		
ก่อน 06.00 น.	1,196	38.9
06.00 – 08.00 น.	463	15.0
16.30 – 18.30 น.	1,207	39.2
<b>สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกาย</b>		
บริเวณบ้านของตนเอง	1,530	49.7
บริเวณหมู่บ้าน	448	14.6
บริเวณวัด	172	5.6
สนามกีฬาหน้าหมู่บ้าน	705	22.9
สนามกีฬาโรงเรียน	133	4.3
<b>แหล่งที่ได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย</b>		
หนังสือพิมพ์	339	11.0
วารสารกีฬา	695	22.6
วิทยุ	460	14.9
โทรทัศน์	1,039	33.8
หอกระจายข่าว	467	15.2

## ตารางที่ 5 (ต่อ)

รายการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
<b>ตรวจสอบสุขภาพ</b>		
เคย	2,324	75.5
ไม่เคย	753	24.5
<b>ทดสอบสมรรถภาพ</b>		
เคย	1,245	40.5
ไม่เคย	1,832	59.5

จากตารางที่ 5 แสดงว่า

กลุ่มตัวอย่างมีจำนวนทั้งสิ้น 3,077 คน เป็นชายจำนวน 1,418 คน คิดเป็นร้อยละ 46.1 และหญิง จำนวน 1,659 คน คิดเป็นร้อยละ 53.9

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีอายุระหว่าง 25-35 ปี จำนวน 1,329 คน คิดเป็นร้อยละ 43.2 รองลงมาคือกลุ่มอายุระหว่าง 14-24 ปี จำนวน 805 คน คิดเป็นร้อยละ 26.2

กลุ่มตัวอย่างประกอบอาชีพพนักงานเอกชน จำนวน 926 คน คิดเป็นร้อยละ 30.1 รองลงมาเป็นนักเรียน / นักศึกษา จำนวน 633 คน คิดเป็นร้อยละ 20.6

ระดับการศึกษาของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ มีวุฒิมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 952 คน คิดเป็นร้อยละ 30.9 รองลงมาคือระดับประถมศึกษาปีที่ 4-6 จำนวน 653 คน คิดเป็นร้อยละ 21.2

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้เวลาว่างในการ ดูโทรทัศน์ จำนวน 1,054 คน คิดเป็นร้อยละ 34.3 รองลงมาคือ อ่านหนังสือ จำนวน 835 คน คิดเป็นร้อยละ 27.1

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ชอบออกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 1,491 คน คิดเป็นร้อยละ 48.5 รองลงมาคือออกกำลังกายทุกวัน จำนวน 613 คน คิดเป็นร้อยละ 19.9

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ใช้ระยะเวลาในการออกกำลังกายในแต่ละครั้งไม่แน่นอน จำนวน 1,771 คน คิดเป็นร้อยละ 57.6 รองลงมาคือ ระยะเวลา 10-20 นาที จำนวน 555 คน คิดเป็นร้อยละ 18.0

ช่วงเวลาที่ใช้ออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ คือ 16.30 น. – 18.30 น. จำนวน 1,207 คน คิดเป็นร้อยละ 39.2 รองลงมาคือ ช่วงเวลา ก่อน 06.00 น. จำนวน 1,196 คิดเป็นร้อยละ 38.9

สถานที่ออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ออกกำลังกายส่วนใหญ่ คือ บริเวณบ้านของตนเอง จำนวน 1,530 คน คิดเป็นร้อยละ 49.7 รองลงมาคือ สนามกีฬาหน้าหมู่บ้าน จำนวน 705 คน คิดเป็นร้อยละ 22.9

แหล่งรับข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ได้รับคือ โทรทัศน์ จำนวน 1,039 คน คิดเป็นร้อยละ 33.8 รองลงมาคือ วารสารกีฬา จำนวน 695 คน คิดเป็นร้อยละ 22.6

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ เคยได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี จำนวน 2,324 คน คิดเป็นร้อยละ 75.5 และไม่เคยได้รับการตรวจสุขภาพประจำปี จำนวน 753 คน คิดเป็นร้อยละ 24.5

กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่ไม่เคยได้รับการทดสอบสมรรถภาพประจำปี จำนวน 1,832 คน คิดเป็นร้อยละ 59.5 และเคยได้รับการทดสอบสมรรถภาพประจำปี จำนวน 1,245 คน คิดเป็นร้อยละ 40.5

## ตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี

ตารางที่ 6 แสดงค่าเฉลี่ย (X) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความต้องการการออกกำลังกายทางด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย ของประชาชนชายและหญิง ในเขตอำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี

รายการ	เพศชาย		ระดับ ความต้องการ	เพศหญิง		ระดับ ความต้องการ
	(x)	SD		(x)	SD	
1. ส่งเสริมสุขภาพด้านร่างกายให้แข็งแรง	3.33	0.77	มาก	3.48	0.58	มาก
2. ความกระฉับกระเฉงและว่องไว	3.02	0.65	มาก	3.16	0.54	มาก
3. ให้อึดกล้ามเนื้อแข็งแรงและอดทน	2.89	0.88	มาก	3.39	0.78	มาก
4. การผ่อนคลายความเครียดของ กล้ามเนื้อ	2.91	0.85	มาก	3.04	0.62	มาก
5. ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ	2.80	0.85	มาก	3.06	0.91	มาก
6. ให้ระบบการหายใจทำงานได้ดีขึ้น	3.32	0.77	มาก	3.35	0.58	มาก
7. ลดไขมันและน้ำตาลในเลือดส่วนเกินเพื่อ ควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในระดับที่ ต้องการ	2.89	0.81	มาก	3.16	0.78	มาก
8. สามารถแสดงออกและควบคุมอารมณ์ได้	3.00	0.95	มาก	3.17	0.62	มาก
9. สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ	3.21	0.84	มาก	3.23	0.71	มาก
10. ผ่อนคลายความเครียดทางด้านจิตใจ	3.08	0.73	มาก	3.15	0.75	มาก

จากตารางที่ 6 แสดงว่าประชาชนในเขตอำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรีทั้งเพศชายและเพศหญิงมีความต้องการการออกกำลังกายทางด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายทุกข้ออยู่ในระดับมาก โดยทั้งประชาชนชายและหญิงมีความต้องการสูงสุดคือ การออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพด้านร่างกายให้แข็งแรง รองลงมาของประชาชนชาย คือให้ระบบการหายใจทำงานได้ดีขึ้น ส่วนของประชาชนหญิง คือ ให้อึดกล้ามเนื้อแข็งแรงและมีความอดทน

ตารางที่ 7 แสดงค่าเฉลี่ย (X) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความต้องการการออกกำลัง การทางด้านหน่วยงานและบุคลากรผู้รับผิดชอบในการให้บริการ ของประชาชนในเขต อำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี

รายการ	เพศชาย		ระดับ ความ ต้องการ	เพศหญิง		ระดับ ความ ต้องการ
	(X)	SD		(X)	SD	
1.ให้ห้องจัดการบริหารส่วนตำบลรับผิดชอบการ ให้บริการออกกำลังภายในอำเภอ	3.21	0.91	มาก	3.19	0.86	มาก
2.ให้ศูนย์การท่องเที่ยวและนันทนาการจังหวัด รับผิดชอบ การให้บริการออกกำลังภายในอำเภอ	2.83	0.91	มาก	3.11	0.97	มาก
3.ให้ศูนย์การกีฬาแห่งประเทศไทยประจำจังหวัด เพชรบุรีรับผิดชอบในการ ให้บริการออกกำลังภายในอำเภอ	2.64	1.07	มาก	2.94	0.97	มาก
4.ผู้นำการออกกำลังกายที่มีความรู้ และความชำนาญ	2.88	1.12	มาก	2.99	0.79	มาก
5.ผู้นำการออกกำลังกายที่มีบุคลิกภาพที่ดี	2.97	0.92	มาก	3.15	0.75	มาก
6.ผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และมีความรับผิดชอบสูง	3.18	0.74	มาก	3.33	0.71	มาก
7.ให้มีเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยบริเวณสถานที่ ออกกำลังกาย	2.95	0.94	มาก	3.09	0.70	มาก
8.ให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาด ประจำ สถานที่ออกกำลังกาย	2.87	1.07	มาก	3.08	0.73	มาก
9.ให้มีเจ้าหน้าที่พยาบาลให้การบริการประจำ สถานที่ออกกำลังกายในช่วงเวลาออกกำลังกาย	2.93	0.83	มาก	3.03	0.74	มาก
10.เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับ การออกกำลังกาย	3.16	0.86	มาก	3.27	0.72	มาก
11.เจ้าหน้าที่ประเมินและทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย	2.92	0.92	มาก	3.12	0.70	มาก

จากตารางที่ 7 แสดงว่าประชาชนในเขตอำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี ทั้งเพศชายและ เพศหญิงมีความต้องการทางด้านหน่วยงานและบุคลากรผู้รับผิดชอบในการให้บริการทุกข้ออยู่ใน ระดับมาก และโดยภาพรวมอยู่ระดับมาก ( $X = 3.04$ ) โดยประชาชนชายมีความต้องการสูงสุดคือ ให้ห้องจัดการบริหารส่วนตำบลรับผิดชอบการ ให้บริการออกกำลังภายในอำเภอ รองลงมาคือ ผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและมีความรับผิดชอบสูง ส่วนประชาชนหญิงสูงสุด คือผู้ให้บริการ

มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและมีความรับผิดชอบสูง รองลงมาคือเจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

**ตารางที่ 8** แสดงค่าเฉลี่ย (X) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และระดับความต้องการการออกกำลังกายทางด้านการออกกำลังกาย สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ของประชาชนในเขตอำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี

รายการ	เพศชาย		ระดับความต้องการ	เพศหญิง		ระดับความต้องการ
	(X)	SD		(X)	SD	
1. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม	2.86	1.12	มาก	3.27	0.64	มาก
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	3.16	0.79	มาก	3.22	0.94	มาก
3. สถานที่ออกกำลังกายที่มีความปลอดภัย	3.10	0.71	มาก	3.09	0.72	มาก
4. ห้องสร้างเสริมและทดสอบสมรรถภาพ	2.97	0.90	มาก	2.79	0.83	มาก
6. จัดสถานที่ และสภาพแวดล้อมที่สวยงามพร้อม รีนเพื่อการพักผ่อน	3.31	0.85	มาก	3.31	0.64	มาก
7. อุปกรณ์กีฬา	3.04	0.80	มาก	3.25	0.81	มาก
8. ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าและห้องอาบน้ำ ห้องสุขา	2.88	0.83	มาก	3.06	0.71	มาก
9. ตู้เก็บของ	2.81	0.99	มาก	2.91	0.84	มาก
10. ห้องปฐมพยาบาล	2.97	0.86	มาก	2.97	0.72	มาก
11. น้ำดื่มที่สะอาด	3.30	0.81	มาก	3.31	0.69	มาก
12. สถานที่จอดรถ	2.82	0.89	มาก	3.06	0.77	มาก
13. โทรศัพท์สาธารณะอยู่ใกล้เคียงกับสถานที่ ออกกำลังกาย	2.87	0.99	มาก	3.08	0.84	มาก
13. ดังขยะที่ถูกต้องลักษณะ	3.17	0.80	มาก	3.04	0.76	มาก
14. จัดสภาพแวดล้อมที่สวยงามและร่มรื่น	3.07	0.96	มาก	3.23	0.81	มาก

จากตารางที่ 8 แสดงว่า ประชาชนเขตอำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี ทั้งเพศชายและเพศหญิง มีความต้องการการออกกำลังกายทางด้านการออกกำลังกาย สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกในระดับมาก และโดยภาพรวมอยู่ในระดับมาก ( $X = 3.07$ ) โดยประชาชนชายและหญิงมีความต้องการสูงสุดคือด้านจัดสถานที่และสภาพแวดล้อมที่สวยงามพร้อมรีนเพื่อการพักผ่อน รองลงมาคือน้ำดื่มที่สะอาด

ตารางที่ 9 แสดงตารางเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายทางด้านส่งเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายของประชาชนเพศชายและเพศหญิงในเขตอำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี

รายการ	เพศ				t	ค่า P-Value
	ชาย		หญิง			
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
1. ส่งเสริมสุขภาพด้านร่างกายให้แข็งแรง	3.33	0.76	3.58	0.58	-10.43	0.00*
2. ความกระฉับกระเฉงและว่องไว	3.02	0.65	3.16	0.54	-6.53	0.00*
3. ให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและอดทน	2.89	0.88	3.39	0.78	-16.75	0.00*
4. การผ่อนคลายความเครียดของกล้ามเนื้อ	2.91	1.05	3.03	0.62	-4.24	0.00*
5. ป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ	2.80	0.85	3.06	0.91	-8.25	0.00*
6. ให้ระบบหัวใจและการหายใจทำงานได้ดีขึ้น	3.32	0.77	3.35	0.58	-1.03	0.32
7. ลดไขมันและน้ำตาลในเลือดส่วนเกินเพื่อควบคุม น้ำหนักให้อยู่ในระดับที่ต้องการ	2.89	0.81	3.16	0.78	-9.61	0.00*
8. สามารถแสดงออกและควบคุมอารมณ์ได้	3.00	0.95	3.17	0.62	-5.88	0.00*
9. สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ	3.21	0.84	3.23	0.71	-0.67	0.50
10. ผ่อนคลายความเครียดทางด้านจิตใจ	3.08	0.73	3.15	0.75	-2.65	0.01*
11. การเป็นผู้นำและผู้ตามได้ดี	2.77	0.82	3.16	0.75	-13.7	0.00*
12. ความสนุกสนาน	2.87	1.05	3.35	0.65	-15.35	0.00*
13. ฟันฟูสภาพร่างกาย	3.02	0.79	3.09	0.81	-2.17	0.03*

จากตารางที่ 9 แสดงว่าความต้องการของประชาชนเพศชายและเพศหญิงส่วนใหญ่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ทุกรายการ ยกเว้นรายการ ที่ 6 และรายการที่ 9 ความต้องการของประชาชนเพศ ชายและเพศหญิงไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

**ตารางที่ 10** แสดงตารางเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายทางด้านหน่วยงานและบุคลากร  
ที่รับผิดชอบในการให้บริการของประชาชนเพศชายและเพศหญิงในเขตอำเภอเขาย้อย  
จังหวัดเพชรบุรี

รายการ	เพศ				t	ค่า P-Value
	ชาย		หญิง			
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
1. ให้องค์การบริหารส่วนตำบลรับผิดชอบการ ให้บริการออกกำลังกายในอำเภอ	3.21	1.10	3.19	0.87	0.619	0.536
2. ให้อุตุนัยการกีฬาแห่งประเทศไทยประจำ จังหวัดเพชรบุรีรับผิดชอบการให้บริการ ออกกำลังกายในอำเภอ	2.83	0.91	3.11	0.97	-8.198	0.000*
3. ให้อุตุนัยการท่องเที่ยวกีฬาและนันทนาการ จังหวัดรับผิดชอบการให้บริการออกกำ ออกกำลังกายในอำเภอ	2.64	1.07	2.94	0.98	-8.158	0.000*
4. ผู้นำการออกกำลังกายที่มีความรู้และ ความชำนาญ	2.88	1.12	2.99	0.79	-3.147	0.002*
5. ผู้นำการออกกำลังกายที่มีบุคลิกภาพที่ดี	2.97	0.92	3.15	0.75	-5.789	0.000*
6. ผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและมี ความรับผิดชอบสูง	3.18	0.74	3.33	0.71	-5.654	0.000*
7. เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยบริเวณสถานที่ ออกกำลังกาย	2.95	0.94	3.09	0.70	-4.852	0.000*
8. เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดประจำ สถานที่ออกกำลังกาย	2.87	1.07	3.08	0.73	-6.434	0.000*
9. เจ้าหน้าที่พยาบาลให้บริการประจำ สถานที่ออกกำลังกายในช่วงเวลา ออกกำลังกาย	2.93	0.83	3.03	0.74	-3.621	0.000*
10. เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับ การออกกำลังกาย	3.16	0.86	3.27	0.72	-4.007	0.000*
11. เจ้าหน้าที่ประเมินและทดสอบสมรรถภาพ ทางกาย	2.92	0.92	3.12	0.70	-6.828	0.000*

จากตารางที่ 10 แสดงว่าความต้องการของประชาชนเพศชายและเพศหญิงส่วนใหญ่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ทุกรายการ ยกเว้นรายการ ที่1 ความต้องการของประชาชนเพศชายและเพศหญิง ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

**ตารางที่ 11** แสดงตารางเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกของประชาชนเพศชายและเพศหญิงในเขตอำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี

รายการ	เพศ				t	ค่า P-Value
	ชาย		หญิง			
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
1. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม	2.86	1.13	3.27	0.64	-12.446	0.000*
2. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	3.17	0.79	3.22	0.94	-1.621	0.105
3. สถานที่ออกกำลังกายที่มีความปลอดภัย	3.10	0.71	3.09	0.72	0.255	0.799
4. ห้องสร้างเสริมและทดสอบสมรรถภาพ	2.97	0.90	2.79	0.83	5.764	0.000*
5. จัดสถานที่และสภาพแวดล้อมให้สวยงามร่มรื่นเพื่อการพักผ่อน	3.31	0.85	3.31	0.64	0.197	0.844
6. อุปกรณ์กีฬาไว้บริการ	3.04	0.80	3.25	0.81	-7.261	0.000*
7. ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าและห้องอาบน้ำห้องสุขา	2.88	0.83	3.06	0.71	-6.442	0.000*
8. ตู้เก็บของ	2.81	0.99	2.91	0.84	-3.005	0.003*
9. ห้องปฐมพยาบาล	2.97	0.86	2.97	0.72	-0.158	0.875
10. น้ำดื่มที่สะอาด	3.30	0.81	3.31	0.69	-0.513	0.608
11. สถานที่จอดรถ	2.83	0.89	3.06	0.77	-7.781	0.000*
12. โทรศัพท์สาธารณะอยู่ใกล้เคียงกับสถานที่ออกกำลังกาย	2.87	0.99	3.08	0.84	-6.169	0.000*
13. ถังขยะที่ถูกลูกศร	3.17	0.80	3.04	0.76	4.803	0.000*
14. จัดสภาพแวดล้อมที่สวยงามและร่มรื่น	3.07	0.96	3.23	0.81	-5.053	0.000*

จากตารางที่ 11 แสดงว่าความต้องการของประชาชนเพศชายและเพศหญิงส่วนใหญ่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ทุกรายการ ยกเว้น รายการที่ 2 รายการที่ 3 รายการที่ 5 รายการที่ 9 และรายการที่ 10 ความต้องการของประชาชนเพศชายและเพศหญิงไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

### ตอนที่ 3 ความต้องการ ชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย

ตารางที่ 12 แสดงจำนวนและค่าร้อยละความต้องการด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกายของประชาชนชายและประชาชนหญิงในเขตอำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี เรียงลำดับจากมากไปหาน้อย

รายการ	เพศชาย		เพศหญิง	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
1.เดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ	1004	47.2	1123	52.8
2.จักรยาน	836	41.8	1165	58.2
3.เดินแอโรบิก	283	20.3	1108	79.7
4.วอลเลย์บอล	354	32.8	725	67.2
5.แบดมินตัน	427	41.5	601	58.5
6.ฟุตบอล	574	61.9	353	38.1
7.ตะกร้อวง	404	57.6	297	42.4
8.เซปักตะกร้อ	447	64.5	246	35.5
9.บาสเกตบอล	172	31.0	382	69.0
10.ปิงปอง	115	21.6	418	78.4
11.ว่ายน้ำ	255	49.3	262	50.7
12.ยิมนาสติก	236	67.2	115	32.8
13.เทนนิส	113	35.2	208	64.8
14.เปตอง	58	18.5	256	81.5
15.กระบี่กระบอง	197	95.2	10	4.8

ตารางที่ 12 (ต่อ)

รายการ	เพศชาย		เพศหญิง	
	จำนวน(คน)	ร้อยละ	จำนวน(คน)	ร้อยละ
16.มวยไทย	162	78.6	44	21.4
17.กรีฑา	147	77.4	43	22.6
18.แชร์บอล	54	29.0	132	71.0
19.ยกน้ำหนัก	77	52.7	69	47.3
20.ฟุตบอล	120	83.9	23	16.1
21.กอล์ฟ	132	93.0	10	7.0
22.รักบี้ฟุตบอล	44	36.7	76	63.3
23.การละเล่นพื้นบ้าน	44	36.7	76	63.3
24.ฮ็อกกี	82	80.4	20	19.6
25.ลีลาศ	34	34.3	65	65.7
26.มวยปล้ำ	32	42.1	44	57.9
27.โบว์ลิ่ง	11	16.7	55	83.3
28.ยูโด	15	24.6	46	75.4
29.แฮนด์บอล	36	61.0	23	39.0
30.ฟันดาบ	-	-	46	100
31.มวยสากล	-	-	23	100
32.โปโลน้ำ	11	50	11	50
33.ซอฟบอล	11	100	-	-

จากตารางที่ 12 แสดงว่าประชาชนทั้งเพศชายและเพศหญิงในเขตอำเภอเขาชัย  
 จังหวัดเพชรบุรี ส่วนใหญ่ออกกำลังกายประเภท เดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพมากที่สุด รองลงมาคือ  
 จักรยาน เต้นแอโรบิก วอลเลย์บอล และแบดมินตันตามลำดับ

## วิจารณ์ผลการวิจัย

จากผลการวิจัยเรื่องความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี ผู้วิจัยได้นำผลมาวิเคราะห์และวิจารณ์ตามลำดับดังนี้

### 1. สถานภาพและข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง พบว่า

กลุ่มตัวอย่างในเขตอำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี ส่วนใหญ่พบว่ามีการศึกษาในระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6 มากที่สุด เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่สุ่มมา ครั้งหนึ่งเป็นเยาวชนที่อยู่ในช่วงกำลังศึกษาในระดับนี้เป็นส่วนใหญ่ ในเวลาว่างพบว่าส่วนใหญ่ชอบดูโทรทัศน์ ทำให้ได้รับรู้ข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกายมากที่สุดทางสื่อโทรทัศน์ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของหน่วยศึกษานิเทศก์ กรมพลศึกษา (2529: ก-ข) พบว่า เยาวชนในชนบทส่วนใหญ่ได้รับข่าวสารการกีฬาจากทางโทรทัศน์มากที่สุด และเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างส่วนหนึ่งกำลังอยู่ในวันที่กำลังศึกษา และอีกส่วนหนึ่งจะต้องประกอบอาชีพ จึงทำให้จำนวนวันที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่มีน้อย คือ 1-2 วันต่อสัปดาห์ และระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายแต่ละครั้งไม่แน่นอน และช่วงเวลาในการออกกำลังกายส่วนใหญ่ พบว่าอยู่ในช่วงเวลา 16.30 – 18.30 น. ซึ่งอาจกล่าวว่าเป็นช่วงเวลาที่ได้รับจากภารกิจประจำวันที่ทำอยู่และเนื่องจากกลุ่มตัวอย่างต้องการความสะดวก และเป็นส่วนตัว จึงทำให้กลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่เลือกที่จะออกกำลังกายที่บริเวณบ้านของตนเองเพื่อสะดวกในการออกกำลังกายและพักผ่อนในคราวเดียวกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เวย์น เถ้าธรม (2545: 62-65) กล่าวถึงสถานภาพส่วนตัวของก้านั้นและผู้ใหญ่บ้านว่าออกกำลังกายโดยใช้บริเวณบ้านของตนเองเป็นส่วนใหญ่

### 2. ความต้องการด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย พบว่า

กลุ่มตัวอย่างมีความต้องการอยู่ในระดับมาก อาจกล่าวได้ว่า ปัจจุบันประชาชนได้ให้ความสนใจกับสุขภาพของตนเองมากขึ้น ต้องการมีสุขภาพแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บโดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับ เอชิล อาร์ เนลสัน และกิตติพร ดันตระกูลโรจน์ (2545: 113) กล่าวว่า “ทุกวันนี้วงการแพทย์พบว่า การออกกำลังกายมีผลดีต่อสุขภาพโดยรวมและมีผลต่อการรักษา และป้องกันโรคหลายชนิดอีกด้วย” นอกจากนี้ ยังต้องการเพื่อที่จะลดไขมันในร่างกาย ซึ่ง เอชิล อาร์ เนลสันและกิตติพร ดันตระกูลโรจน์ (2545: 115) กล่าวว่า “ผู้ที่ออกกำลังกาย

เป็นประจำจะมีระดับไขมันคลอเรสเตอรอลในเลือดที่ต่ำกว่า รวมทั้งมี ระดับไตรกลีเซอไรด์น้อยกว่าด้วย ไขมันทั้งสองนี้มีอันตรายต่อสุขภาพการออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยเพิ่มปริมาณไขมันคลอเรสเตอรอลชนิด เอช ดี แอล (HDL –Cholesterol) ซึ่งเป็นไขมันดีทำหน้าที่นำเอาไขมันที่อันตรายออกจากกระแสเลือด” นอกจากนั้นยังต้องการออกกำลังกายเพื่อช่วยให้ระบบหัวใจและการหายใจทำงานได้ดีขึ้น อีกทั้งสามารถช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายให้เป็นปกติหลังจากมีอาการเจ็บป่วย กล้ามเนื้อแข็งแรงและอดทนเพิ่มมากขึ้น ต้องการงานได้อย่างกระฉับกระเฉงและว่องไว มีความแข็งแรง อดทน ทำงานได้อย่างต่อเนื่อง และสิ่งที่บอกถึงความเป็นผู้มีสุขภาพแข็งแรง คือสมรรถภาพทางกาย เป็นปัจจัยสนับสนุนให้มีสุขภาพดีและป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บ ซึ่ง ชาลูนซ์ โพรธีคัล (2533: 75) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกายเป็นความสามารถอดทนต่อการออกกำลังกายอย่างหนักเป็นระยะเวลาานานพอสมควร โดยไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อยจนเกินไป การมีร่างกายที่มีความอดทนสูงในลักษณะดังกล่าวนี้ เนื่องจากร่างกายสามารถปรับสภาพให้ ออกกำลังกายได้ตามความต้องการซึ่งแสดงถึงการมีหัวใจมีกำลังสูบฉีดโลหิตที่มีออกซิเจนปริมาณเพียงพอที่จะส่งไปยังกล้ามเนื้อ และกล้ามเนื้อนั้นได้ใช้ออกซิเจนได้ทันกับการทำงาน เพื่อยึดตัวและเคลื่อนไหวร่างกายได้ตามที่ร่างกายต้องการ ประสิทธิภาพในการทำงานของหัวใจและหลอดเลือดที่มีผลต่อการออกกำลังกายนี้เป็นองค์ประกอบของระดับสมรรถภาพของบุคคล

### 3. ความต้องการด้านหน่วยงานและบุคลากรผู้รับผิดชอบในการให้บริการ พบว่า

ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ ความต้องการของกลุ่มตัวอย่างส่วนใหญ่มีความต้องการให้บุคลากรผู้ให้บริการ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และมีความรับผิดชอบสูง และต้องการมีผู้นำในการออกกำลังกายที่มีบุคลิกภาพที่ดี ซึ่งสอดคล้องกับ ไฟวัลย์ ตันลาพูน (2530: 63) กล่าวว่า การมีบุคลิกภาพที่ดีเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของทุกคน ความสำเร็จในการดำเนินงานและชีวิตมีส่วนเกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพ เพราะบุคลิกภาพที่ดีมีส่วนช่วยให้ผู้อื่นเลื่อมใสศรัทธา อาจกล่าวได้ว่าประชาชนมีจุดมุ่งหมายที่จะเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาด้วยความสนุกสนาน และต้องการมีความรู้เกี่ยวกับกฎ กติกา คุณค่าของการออกกำลังกาย รวมทั้งคำปรึกษาและคำแนะนำเรื่องกีฬาที่สนใจจึงต้องมีเจ้าหน้าที่ ที่มีความรู้คอยให้คำแนะนำและประชาสัมพันธ์ ตลอดจนให้บริการ อย่างตรง เต็มเวลา และมีความรับผิดชอบสูงซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เจริญ กระบวนรัตน์ และคณะ (2525: 41-50) ซึ่งได้ศึกษาความต้องการการรับบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พบว่า ข้าราชการ และนิสิตต้องการบุคลากรที่มีความรู้ความชำนาญแต่ละด้าน เพื่อให้บริการให้คำแนะนำ

ในการออกกำลังกายและต้อง การความรู้เกี่ยวกับเทคนิควิธีการออกกำลังกาย และกติกาการแข่งขัน มากที่สุดและรองลงมา คือ การประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวซึ่งสอดคล้องกับ กวิน คเชนทร์เดชา (2529: 60-65) ได้ศึกษาความต้องการ การบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของ ประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมาย จังหวัดชุมพร พบว่า ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ต้องให้จัดเจ้าหน้าที่ เบิกจ่ายอุปกรณ์ ที่ใช้ในการออกกำลังกาย ให้มีผู้สอนที่มีความสามารถและความชำนาญหลายอย่าง ในกิจกรรมการออกกำลังกายและให้มีคณะกรรมการชุดหนึ่งประกอบด้วยประชาชนในหมู่บ้าน เป็นผู้ดำเนินงานเกี่ยวกับ การออกกำลังกาย โดยถือว่าเป็นหน้าที่ขององค์การบริหารส่วนตำบล ที่ต้องจัดหาไว้สำหรับบริการประชาชนประกอบกิจกรรมออกกำลังกายโดยเฉพาะหน่วยงาน ที่รับผิดชอบในการให้บริการต้องการให้องค์การบริหารส่วนตำบลซึ่งสอดคล้องกับ อำนาจหน้าที่ ขององค์การบริหารส่วนตำบล ของพระราชบัญญัติ สภาตำบลและองค์การบริหารส่วนตำบล พ.ศ.2537 (รวมกฎหมายท้องถิ่น, 2543: 198) มาตรา 68 ภายได้ข้อบังคับแห่งกฎหมาย องค์การบริหารส่วนตำบลอาจจัดทำกิจการใดๆในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล ดังต่อไปนี้ ให้มีการบำรุง สถานที่ประชุม การกีฬา การพักผ่อนหย่อนใจและสวนสาธารณะ ร่วมกับศูนย์ท่องเที่ยวและ นันทนาการ จังหวัดอ่างทอง ร่วมกันรับผิดชอบ สอดคล้องกับแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 3 พ.ศ. 2545 –2549 (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2544: 23) แนวทางการพัฒนาข้อที่ 7 หัวข้อยุทธศาสตร์ที่ 6 : การพัฒนาการบริหารการกีฬาดังนี้

ส่งเสริมให้มีการกระจายอำนาจ โดยให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีอำนาจ

ในการวางแผนและบริหารการกีฬาภายใต้การมีส่วนร่วมของประชาชน โดยส่งเสริมให้องค์กร ปกครองส่วนท้องถิ่นจัดตั้งคณะกรรมการกีฬาซึ่งมาจากประชาชนในท้องถิ่นนั้น ระดมความร่วมมือ จากหน่วยงานภาครัฐและเอกชน รวมทั้งระดมทรัพยากรของท้องถิ่นทั้งด้านบุคลากรและงบประมาณ จากภายในท้องถิ่น เพื่อให้การบริหารงานด้านการพัฒนากีฬาในท้องถิ่นเกิดประสิทธิภาพสูงสุด ตามความต้องการของท้องถิ่นและตั้งศูนย์กีฬาระดับตำบล โดยมีคณะกรรมการบริหารศูนย์กีฬา จากประชาชนในท้องถิ่นนั้น ๆ ทำหน้าที่บริหารงานเพื่อให้เป็นไปตามความต้องการของท้องถิ่น

#### 4. ความต้องการด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า

ส่วนใหญ่มีความต้องการสอดคล้องกันอยู่ในระดับมากทุกหัวข้อ อาจกล่าวได้ว่า สถานที่สำหรับออกกำลังกายนั้นมีความจำเป็นในหลายส่วน เริ่มตั้งแต่การเข้ามาในบริเวณที่ใช้ ออกกำลังกายกล่าวคือ ด้านความพร้อมของสถานที่ ความเป็นสัดส่วน ความเป็นมาตรฐาน

ความพร้อมของอุปกรณ์กีฬา และสิ่งจำเป็นสำหรับผู้ที่ได้รับอันตรายจากการเล่นคือการให้บริการด้านการปฐมพยาบาลเบื้องต้นและการบริการกรณีฉุกเฉินที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างเล่นกีฬา ถ้าได้รับการรักษาไม่ทันท่วงทีอาจมีผลต่อการมาออกกำลังกายในระยะยาว หรือไม่สม่ำเสมอ อีกทั้งยังพบว่าความต้องการน้ำดื่มที่สะอาด มีความต้องการมากกว่าทุกข้อ ฉะนั้นควรมีการบริการน้ำดื่มอย่างเพียงพอไว้สำหรับให้ประชาชน เป็นจุด ๆ และเป็นช่วง ๆ ในบริเวณสถานที่นั่งพักผ่อน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ เวธนี เล้าอรุณ (2545: 60) กล่าวว่า หลังจากการออกกำลังกายและเล่นกีฬา การได้หยุดพักดื่มน้ำที่สะอาดทำให้ร่างกายปรับสภาพเข้าสู่สภาวะปกติได้ไว และในการจัดสถานที่ควรจัดสถานที่ให้มีสภาพแวดล้อมที่สวยงามและร่มรื่นมีที่นั่งพักผ่อน สถานที่ออกกำลังกายที่ต้องการควรเป็นสถานที่ที่มีความปลอดภัยนอกจากนั้นควรมีอุปกรณ์กีฬาไว้บริการให้เพียงพอกับความต้องการและชนิดของกีฬาประเภทต่าง ๆ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของ นพวรรณ อนุโยธา (2541: 68) กล่าวว่า การเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายจะไม่บรรลุผลเลยถ้ามีอุปกรณ์สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆไม่เพียงพอ นอกจากความเป็นสัดส่วนแล้ว ความสมดุลกับความต้องการของประชาชนทุกเพศ วัย นับว่าเป็นสิ่งจำเป็นเช่นกัน จึงสอดคล้องกับ จรินทร์ ธานีรัตน์ (2542: 202) กล่าวว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนมีมากขึ้นก็จริงแต่เมื่อเปรียบเทียบสัดส่วน ระหว่างสถานที่กับความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนแล้วยังไม่สมดุลกัน จึงเห็นว่าควรจะทำให้ความสนใจต่อกีฬาเพื่อมวลชน หมายถึง การจัดกีฬาเพื่อชนส่วนใหญ่ของประเทศได้มีโอกาสได้เล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายของตนเองอย่างจริงจัง และจะเป็นผลดีต่อสังคมส่วนรวมด้วยซึ่งจะทำให้ปัญหาในการออกกำลังกายต่าง ๆ ของประชาชนลดน้อยลง

##### 5. การเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเขาย้อย จังหวัด เพชรบุรี ระหว่าง เพศชายและเพศหญิง

จากผลการเปรียบเทียบพบว่าประชาชนชายและประชาชนหญิงในเขตอำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี มีความต้องการการออกกำลังกายทั้ง 3 ด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งสอดคล้องกับ วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ (2525 ข: 112) กล่าวว่า การออกกำลังกายนั้นเป็นสิ่งที่จำเป็นและสำคัญต่อทุก ๆ คน แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าทุก ๆ คนจะต้องออกกำลังกายเหมือนกัน และในจำนวนที่เท่ากันทั้งนี้เพราะว่าสภาพร่างกายของแต่ละคนมีความแตกต่างกัน บางคนอาจมีความต้องการการออกกำลังกายมาก บางคนต้องการน้อยในวัยเด็กอาจมีความต้องการในการออกกำลังกายมากกว่าวัยของผู้ใหญ่ ผู้ชายอาจมีความต้องการในการออกกำลังกาย

มากกว่าผู้หญิง นักกีฬาอาจมีความต้องการในการออกกำลังกายเพื่อฝึกซ้อมสำหรับแข่งขันกีฬา มากกว่าที่ผู้ไม่ได้เป็นนักกีฬา หรือผู้มีอาชีพที่ต้องทำงานโดยใช้กำลังงานมาตลอดทั้งวันแล้วอาจจะมีความต้องการออกกำลังกายในลักษณะที่แตกต่างออกไปจากผู้ทำงานแบบนั่งโต๊ะทั้งวัน ฉะนั้นขนาดและปริมาณของการออกกำลังกายที่จะให้ประโยชน์แก่บุคคลแต่ละคน จึงจะต้องมีความแตกต่างกันไป และเมื่อเป็นเช่นนี้วิธีการออกกำลังกายของแต่ละบุคคลก็จะต้องแตกต่างกันไปด้วย

6. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย พบว่าประชาชนชาย และหญิงมีความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกาย 5 กิจกรรมแรก คือ เดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ จักรยาน เต้นแอโรบิก วอลเลย์บอล และแบดมินตัน เนื่องจากกิจกรรมดังกล่าวมีค่าใช้จ่ายที่ไม่มาก และอุปกรณ์ในการเล่นน้อย ส่วนกิจกรรมที่มีการเลือกน้อย 5 กิจกรรมสุดท้ายของประชาชนชายคือ โบว์ลิ่ง ยูโด โปโลน้ำ ซอฟบอล เนื่องจากเป็นกิจกรรมที่มีค่าใช้จ่ายที่สูงและไม่เป็นที่นิยม ส่วนประชาชนหญิงคือ กระบี่กระบอง โปโลน้ำ กอล์ฟ ฮ็อกกี้ มวยสากล เป็นกิจกรรมที่ต้องใช้ทักษะการเล่นที่ชำนาญและอุปกรณ์ในการเล่นมีราคาแพง ทั้งนี้พบว่าประชาชนชายและหญิงนิยมกิจกรรมที่ใช้อุปกรณ์น้อยราคาไม่แพงหาซื้อง่าย และสามารถเล่นในสถานที่หรือใช้บริเวณในการเล่นน้อย

## บทที่ 5

### สรุปผลการวิจัยและข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลการวิจัย

##### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี

##### กลุ่มประชากร

กลุ่มประชากร เป็นประชาชนที่มีทะเบียนบ้านอยู่ในอำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี ที่มีอายุ 15 ปี บริบูรณ์ขึ้นไป

##### กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้การวิจัยครั้งนี้เป็นประชาชนที่ในอำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี จำนวน 3,077 คน ซึ่งได้มาจากเกณฑ์การกำหนดกลุ่มตัวอย่าง (บุญเรียง ขจรศิลป์, 2539: 71) โดยพิจารณาขนาดกลุ่มประชากรที่มีจำนวนเป็นหมื่นควรใช้กลุ่มตัวอย่างอย่างน้อยร้อยละ 10

##### วิธีดำเนินการวิจัย

ผู้วิจัยได้ศึกษาหลักการ ทฤษฎี และแนวความคิดจากตำรา เอกสาร วารสาร และรายงานการวิจัยที่เกี่ยวข้อง นำมาเป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม ตามคำแนะนำของคณะกรรมการที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์แล้วให้ผู้เชี่ยวชาญจำนวน 9 ท่านตรวจสอบก่อนนำแบบทดสอบไปทดลองใช้ (Try Out) เพื่อหาความเชื่อถือได้ (Reliability)

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้น โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพและข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี ในด้านต่าง ๆ 3 ด้าน ดังนี้

- 1) ด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย
- 2) ด้านหน่วยงานและบุคลากรผู้รับผิดชอบในการให้บริการ
- 3) ด้านอุปกรณ์สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก

ตอนที่ 3 ให้เลือกชนิดของกิจกรรมที่ท่านออกกำลังกาย

- 1) นำแบบสอบถามที่ผ่านการทดสอบหาคุณภาพเรียบร้อยแล้วไปเก็บรวบรวมข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่าง
- 2) นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าทางสถิติ

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาค่าร้อยละของสถานภาพและข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
2. หาค่าเฉลี่ย (X) และ ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี นำเสนอในรูปแบบของตารางประกอบความเรียง
3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ความต้องการการออกกำลังกายทั้ง 3 ด้าน โดยการทดสอบหาค่า “ที” (t-test)
4. วิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากตอนที่ 3 ของแบบสอบถามมานำเสนอในรูปแบบของตารางประกอบความเรียง

## ผลการวิจัย

1. ความต้องการการออกกำลังกายทั้ง 3 ด้าน ของประชาชนชายและประชาชนหญิงในเขตอำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี อยู่ในระดับมาก
2. ผลเปรียบเทียบความต้องการระหว่างประชาชนชาย และประชาชนหญิงด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายด้านหน่วยงานและบุคลากรผู้รับผิดชอบในการให้บริการ และด้านอุปกรณ์สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยภาพรวมทุกด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

## ข้อเสนอแนะ

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งนี้

1. ควรกำหนดช่วงอายุให้แคบลงเพื่อจะได้กลุ่มตัวอย่างชัดเจน
2. ผู้ทำวิจัยควรเก็บข้อมูลในช่วงวันหยุดหรือหลังเลิกงานเพื่อที่จะได้ข้อมูลครอบคลุมทุกช่วงอายุ

### ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอและจังหวัดอื่นๆ
2. ควรมีการศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายในแต่ละช่วงอายุ

## เอกสารและสิ่งอ้างอิง

กรีชา วงศ์นาม. 2526. การศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษาของนักเรียน  
ชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยวิธีสอนด้วยหนังสือการ์ตูนกับวิธีสอนแบบบรรยาย.  
กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.

การกีฬาแห่งประเทศไทย. ม.ป.ป. แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ.2531 - 2539).  
กรุงเทพฯ: ม.ป.ท.

\_\_\_\_\_. ม.ป.ป. แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2540 - 2544).  
กรุงเทพฯ: ม.ป.ท.

เกษม สุวรรณกุล. 2525. “คำขวัญในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ”.  
สูจิบัตรการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 8. เชียงใหม่: โรงพิมพ์ป๋อง.

จรินทร์ ชานีรัตน์. 2514. วิชาพลศึกษา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.

\_\_\_\_\_. 2524. “กีฬาเพื่อมวลชน”. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ.  
7 (เมษายน 2524): 202.

จันทร์พิมพ์ พลพงษ์. 2529. “หลักและการบริหารพลศึกษา”. ภาควิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัย  
ศรีนครินทรวิโรฒ วิทยาเขตพลศึกษา.

จีราวัฒน์ จันทสิทธิ์. 2540. ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายและกิจกรรม  
นันทนาการของประชาชนในเขตเทศบาลภาคเหนือ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท,  
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

เจริญ กระบวนรัตน์, ไพรวลัย ตันลาพุด, บุญส่ง โกสะ, เจษฎา เจียรนัย, สุพัฒน์ ชีรเวชเจริญชัย และ สมศักดิ์ โตสกุล. 2525. “ความต้องการรับบริการทางด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการ และ นิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์”. รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

เจริญ กระบวนรัตน์. 2531. “ร่างกายกับผลที่ได้จากการออกกำลังกาย”. วารสารศึกษาศาสตร์ และ สันทนการ. 2 (เมษายน 2531): 71 – 75.

ฉลองชัย ม่านโคกสูง. 2537. ความต้องการรับบริการทางด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยขอนแก่น. วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

เอก ชนะสิริ และคณะ. 2540. ทางเลือกสำหรับผู้บริโภคทางสาธารณสุข. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช

ชูศักดิ์ เวชแพทย์. 2519. ศรีวิทยาการออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: ภาควิชาศรีวิทยา, มหาวิทยาลัยมหิดล.

ดำรง กิจกุล. 2527. การออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ: เรือนแก้วการพิมพ์.

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร และ รัชณี ขวัญบุญจันทร์. 2525. “ความต้องการของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่มีต่อการเรียนวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไป”. รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ: ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

ทองสุข สัมปหังสิต. 2531. การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

- นภคณ นิลเสถียร. 2525. ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อพลศึกษา ทักษะทางกีฬา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นภพร ทศนัยนา. 2521. “ปัญหา เจตคติ และความต้องการทางด้านพลศึกษาของนักศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล”. รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ: ภาควิชาศึกษาศาสตร์ คณะศึกษาศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- บรรจง คณะวรรณ. 2514. การศึกษาหาส่วนเทียบของออกซิเจนที่ถูกใช้หมดไปกับปริมาตรอากาศที่หายใจเข้า ในระหว่างการทำงานระดับต่าง ๆ ในอุณหภูมิที่ต่างกัน. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- พรเพ็ญ อรัณยนาถ . 2544. “คู่มือการดำเนินงาน โครงการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับเด็กวัยเรียนและเยาวชน “เด็กไทยแข็งแรง”. กรุงเทพฯ: ม.ป.ท.
- พีระพงษ์ บุญศิริ. 2538. สรีรวิทยาการออกกำลังกาย (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: โอเดียนสโตร์.
- พุดสวัสดี้ บุตรรัตน์. 2539. ความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ไพวัลย์ ตันลาพุด. 2530. พลศึกษาเบื้องต้น. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วรวิทย์ กงมนต์. ม.ป.ป. “ภาษาไทยสาขาสาขารณสุขศาสตร์”. กรุงเทพฯ: จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2525 ก. “การออกกำลังกายสำคัญไฉน”. วารสารวิทยาลัยพลศึกษา อ่างทอง. 1 (มกราคม 2525): 37.

- \_\_\_\_\_. 2525 ข. “วิธีการออกกำลังกายที่ง่ายและได้ประโยชน์”. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. 5 (ธันวาคม 2525): 112 – 118.
- \_\_\_\_\_. 2527. **หลักและวิธีการสอนพลศึกษา**. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- วัลลีย์ ภัทโรภาส. 2527. “ความเป็นมาของภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์”. วารสารพลศึกษา สุขศึกษา สันทนาการและกีฬา. 2 (กันยายน – ธันวาคม 2527): 3 – 4.
- วิชัย คำทอง. 2524. **สมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา ในเขตการศึกษา 10. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.**
- วิจิต คณิงสุขเกษม. 2527. “ความคิดเห็นเกี่ยวกับบทบาทของพลศึกษาต่อวงการธุรกิจ และ อุตสาหกรรม”. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. 2 (เมษายน 2527): 22.
- วีรชาติ เลิศนริกุล. 2547. **รู้จักโรคร้ายก่อนจะสายเกินแก้**. ม.ป.ท.
- วุฒิพงษ์ ปรมัติถาวร. 2540. **การออกกำลังกาย**. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. 2539. **สมรรถภาพทางกายและการกีฬา**. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยมหิดล.
- สมบัติ กาญจนกิจ. 2532. **สันทนาการกับคุณภาพชีวิต**. กรุงเทพฯ: คณะครุศาสตร์จุฬาลงกรณ์ มหาวิทยาลัย.
- สมภพ ศรีวรขาน. 2525. “**คำกล่าวรายงานพิธีเปิดการแข่งขันกีฬาแห่งประเทศไทย**”. รายงาน การแข่งขันกีฬาเขตแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 12 จังหวัดอุดรธานี (2525). (อัคราเนนา)
- สมาน แสงมะลิ. 2530. “พระบรมราโชวาทพระราชทานแก่ครูใหญ่ นักเรียน ณ พระตำหนัก จิตรลดารโหฐาน”. วารสารมิตรครู. 1 (มกราคม – กุมภาพันธ์ 2530): 40 – 42.

- สาขันธ์ ภูฎาการ. 2538. ความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้ใช้บริการศูนย์กีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สุกัญญา มุสิกวัน . 2539. NIVEA FITNESS. กรุงเทพฯ: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สุชาติ โสสมประยูร. 2528. สุขวิทยา. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- สุพิตร สมาหิโต. 2525. “เดินอย่างไรจึงจะมีสุขภาพดี”. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และ สันทนาการ. 5 (ธันวาคม 2525): 173.
- หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมพลศึกษา. 2529. “ความสนใจ และความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนในชนบทในเขตการศึกษา 8”. รายงานการวิจัย. กรุงเทพฯ.
- อวย เกตุสิงห์. 2526. รายงานการประชุมสัมมนาระดับชาติ เรื่อง บทบาทของสถาบันการศึกษา การกีฬา และหน่วยงานต่างๆ ในการส่งเสริมการกีฬาและการออกกำลังกายสำหรับทุกคน, 21 – 24 พฤศจิกายน 2526. กรุงเทพฯ: เทพนิมิตการพิมพ์.
- อภิชาติ อัสวมงคลกุล. 2548. การออกกำลังกายอย่างถูกวิธี. กรุงเทพฯ: ม.ป.ท.
- อารี ตनावลี. 2545. การผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียมโดยทำให้เนื้อเยื่อบาดเจ็บน้อย. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- Griffith, L.E. 1966. “An Evaluation of Physical Education Programs for Men in Selected Universities”.Dissertation Abstracts International. 27(May): 3707-3708-A.
- Harmon, C.E. 1967. “An Appraisal of boys Physical Education Program Selected in Northeast texas High Schools”. Dissertation Abstracts International. 30(December1967): 2359-A.

- HoJJati, H.S. 1980. **“A Study of The Attitude Changes of High School Students Toward Physical Education Activity Courses”**. Dissertation Abstract International. 4 (September 1980): 982-A.
- Juncker, D.F., B.D. Anderson and C.E. Mueller. 1978. **“Sports Club Development the 70’s Community Involvement”**. pp. 144 – 147. The Recreational Sports Program. Englewood Cliffs, New Jersey: Prentice Hall.
- Nyrle, J. and M.I. Webb. 1965. **“Why Girls sit Out During Physical Education Lessons”**. An Investigation. The Physical Educator. 57(November 1965): 75-81
- Robinson, M.G. 1971. **“A Survey of the Girl’s Physical Education Program for the Secondary Schools in the State of Alabama”**. Dissertation Abstracts International. 31(April1971):1581-A.
- Silvester, P.J.1969. **“Attitud to Physical Education in the Elementary School”** The Physical Educator. 31(July1969): 32-26.

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก

รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบสอบถามที่พิจารณาแบบสอบถาม

## รายนามผู้เชี่ยวชาญในการตรวจแบบสอบถามที่พิจารณาแบบสอบถาม

1. ดร.สุริยงค์ ชวนขยัน  
คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี
2. นาย อำนวยโชค รื่นเริง  
ประธานสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏกาญจนบุรี
3. นายอำนาจ วงษ์สมิง  
นักกิจการนักศึกษาชำนาญการ ระดับ 8  
มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช
4. ผศ.จรูญศักดิ์ พันธิษัญญ์  
มหาวิทยาลัยขอนแก่น วิทยาเขตหนองคาย
5. นายพรเทพ ลีทองอินทร์  
มหาวิทยาลัยราชภัฏสวนดุสิต
6. นายชัยพร รูปน้อย  
ผู้อำนวยการศูนย์การท่องเที่ยวกีฬาและนันทนาการจังหวัดเพชรบุรี
7. นายพัชริระ วรรณิสรณ์  
ผู้อำนวยการศูนย์การกีฬาแห่งประเทศไทยจังหวัดเพชรบุรี
8. นายบุญชอบ เกียรติกำจาย  
ผู้อำนวยการศูนย์กีฬากำแพงแสน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
9. นายศรีเพชร อินพันทั้ง  
หัวหน้างานกิจกรรมเด็กเยาวชนฯ เทศบาลเมืองเพชรบุรี

ภาคผนวก ข

หนังสือราชการที่เกี่ยวข้องกับการวิจัย



ที่ ศธ 0513.20502.2/ว.001

โครงการปริญญาโทสาขาพลศึกษาภาคพิเศษ  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์  
วิทยาเขตกำแพงแสน จ.นครปฐม 73140

มกราคม 2550

เรื่อง ขอเชิญเป็นผู้เชี่ยวชาญ

เรียน

สิ่งที่ส่งมาด้วย 1. แบบฟอร์มประวัติผู้เชี่ยวชาญ  
2. แบบสอบถามจำนวน 1 ชุด

ด้วยนายรัชชัช สุภไส นิสิตปริญญาโท สาขาพลศึกษา ภาคพิเศษ คณะศึกษาศาสตร์กำแพงแสน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์วิทยาเขตกำแพงแสน กำลังทำการวิจัยเรื่อง “ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเขาชัยย้อย จังหวัดเพชรบุรี” เพื่อประกอบการทำวิทยานิพนธ์ตามหลักสูตรระดับปริญญาโท ภายใต้การควบคุมของคณะกรรมการประจำตัวคือ

- |                                  |                |
|----------------------------------|----------------|
| 1. รองศาสตราจารย์อูธร รัตนภักดิ์ | ประธานกรรมการ  |
| 2. อาจารย์ศิริชัย ศรีพรหม        | กรรมการวิชาเอก |
| 3. รองศาสตราจารย์วัลลี ภัทโลภาส  | กรรมการวิชาการ |

ในการนี้ นิสิตต้องการข้อเสนอแนะจากท่านผู้ทรงคุณวุฒิ เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการทำวิจัยเรื่อง “ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเขาชัยย้อย จังหวัดเพชรบุรี” ให้มีความเที่ยงตรงมากที่สุด จึงใคร่ขอความอนุเคราะห์จากท่านในการให้ข้อเสนอแนะเพื่อประโยชน์ในการดำเนินการวิจัยต่อไป

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ อูธร รัตนภักดิ์)

ประธานกรรมการบริหาร

โครงการปริญญาโท สาขาพลศึกษา ภาคพิเศษ

โทร.(034)282040หรือ351898

โทรสาร.(034)282040หรือ351403



ที่ ศธ 0513.20502.2/ว.002

โครงการปริญญาโทสาขาพลศึกษาภาคพิเศษ  
คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์  
วิทยาเขตกำแพงแสน จ.นครปฐม 73140

มกราคม 2550

เรื่อง ขอความร่วมมือในการทำวิจัย

เรียน

ด้วย นายรัชชัย สุกใส นิสิตปริญญาโท สาขาพลศึกษา ภาคพิเศษ คณะศึกษาศาสตร์กำแพงแสน มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์วิทยาเขตกำแพงแสน กำลังทำการวิจัยเรื่อง “ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเขาชัย้อย จังหวัดเพชรบุรี” ในการนี้นิสิตมีความประสงค์จะขอความร่วมมือจากประชากรในหน่วยงานของท่านเพื่อเก็บข้อมูลสำหรับการทำวิจัยครั้งนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดให้ความอนุเคราะห์และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

ขอแสดงความนับถือ

(รองศาสตราจารย์ อุดร รัตนภักดิ์)

ประธานกรรมการบริหาร

โครงการปริญญาโท สาขาพลศึกษา ภาคพิเศษ

โทร.(034)282040หรือ351898

โทรสาร.(034)282040หรือ351403

ภาคผนวก ค

แบบสอบถามเพื่องานวิจัย

เรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเขาย้อย  
จังหวัดเพชรบุรี

แบบสอบถามที่ใช้เพื่อการวิจัย  
เรื่อง  
ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชน  
ในเขตอำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี

---

**คำชี้แจง**

1. โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่อง  หน้าข้อความและเขียนข้อความในช่องว่าง  
.....ให้ตรงกับความเป็นจริง
2. แบบสอบถามมีทั้งหมด 7 หน้า แบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้
  - ตอนที่ 1. สถานภาพและข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม
  - ตอนที่ 2. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี  
แบ่งเป็น 3 ด้าน
    1. ด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย
    2. ด้านหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบในการให้บริการ
    3. ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก
  - ตอนที่ 3. ความต้องการด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย
3. โปรดอ่านคำชี้แจงแต่ละตอนและตอบแบบสอบถามให้ตรงกับสภาพความต้องการที่แท้จริงของท่านเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
4. กรุณาตอบแบบสอบถามทุกข้อเพื่อความสมบูรณ์ของการวิจัย
5. ผู้วิจัยจะนำคำตอบของท่านมาวิเคราะห์ทางสถิติและเสนอผลการวิเคราะห์ เป็นส่วนรวมซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างสูงสำหรับอำเภอ จังหวัดเพชรบุรี ในการส่งเสริมและสนับสนุนการออกกำลังกายสำหรับประชาชนต่อไป

ตอนที่ 1 สถานภาพและข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย ✓ ลงในช่อง □ หน้าข้อความและเขียนข้อความในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริง

1. เพศ

- ชาย  หญิง

2. อายุ

- 14 – 24 ปี  25 – 35 ปี  36 – 46 ปี  
 47 – 57 ปี  58 – 69 ปี  70ปีขึ้นไป

3. ปัจจุบันท่านมีอาชีพ

- ข้าราชการ/พนักงานรัฐวิสาหกิจ  พนักงานเอกชน  รับจ้าง  
 เกษตรกร  ธุรกิจส่วนตัว  นักเรียน/นักศึกษา

4. ท่านจบการศึกษาสูงสุด

- ประถมศึกษาปีที่ 1-3  ประถมศึกษาปีที่ 4-6  
 มัธยมศึกษาปีที่ 1-3  มัธยมศึกษาปีที่ 4-6  
 อนุปริญญา  ปริญญาตรี  
 อื่น ๆ (ระบุ) .....

5. ในเวลาว่างท่านชอบทำกิจกรรมใดมากที่สุด

- ออกกำลังกาย  อ่านหนังสือ  
 ดูโทรทัศน์  ฟังวิทยุ  
 อื่น ๆ (ระบุ) .....

6. ท่านออกกำลังกาย

- 1-2 วันต่อสัปดาห์  3-4 วันต่อสัปดาห์  5-6 วันต่อสัปดาห์  
 ทุกวัน  ไม่เคยออกกำลังกาย

7. ระยะเวลาที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละครั้ง

- |   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> น้อยกว่า 10 นาที | <input type="checkbox"/> 10-20 นาที |
| <input type="checkbox"/> มากกว่า 20 นาที  | <input type="checkbox"/> ไม่แน่นอน  |

8. ช่วงเวลาใดที่ท่านออกกำลังกาย

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> ก่อน 06.00 น.    | <input type="checkbox"/> 06.00 – 08.00 น.    |
| <input type="checkbox"/> 16.30 – 18.30 น. | <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (ระบุ) ..... |

9. สถานที่ใดที่คนในหมู่บ้านใช้ออกกำลังกาย

- |   |   |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> บริเวณบ้านของตนเอง | <input type="checkbox"/> บริเวณหมู่บ้าน       |
| <input type="checkbox"/> บริเวณวัด          | <input type="checkbox"/> สนามกีฬาหน้าหมู่บ้าน |
| <input type="checkbox"/> สนามกีฬาโรงเรียน   | <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (ระบุ) .....  |

10. ท่านได้รับข่าวสารเกี่ยวกับการกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายจากแหล่งข่าวใดมากที่สุด

- |                                       |  |
|---------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> หนังสือพิมพ์ | <input type="checkbox"/> วารสารกีฬา          |
| <input type="checkbox"/> วิทยุ        | <input type="checkbox"/> โทรทัศน์            |
| <input type="checkbox"/> หอกระจายข่าว | <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (ระบุ) ..... |

11. ท่านเคยตรวจสุขภาพประจำปีหรือไม่

- |                              |                                 |
|------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> เคย | <input type="checkbox"/> ไม่เคย |
|------------------------------|---------------------------------|

12. ท่านเคยทดสอบสมรรถภาพทางกายหรือไม่

- |                              |                                 |
|------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> เคย | <input type="checkbox"/> ไม่เคย |
|------------------------------|---------------------------------|

ตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในอำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องหมายเลขที่ตรงกับความต้องการของท่าน

ช่องหมายเลข 4 หมายถึง ความต้องการของท่านอยู่ในระดับ มากที่สุด

ช่องหมายเลข 3 หมายถึง ความต้องการของท่านอยู่ในระดับ มาก

ช่องหมายเลข 2 หมายถึง ความต้องการของท่านอยู่ในระดับ น้อย

ช่องหมายเลข 1 หมายถึง ความต้องการของท่านอยู่ในระดับ น้อยที่สุด

ด้านที่ 1 ด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย

ข้อที่	ความต้องการด้านส่งเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพทางกาย	ระดับความต้องการ			
		มากที่สุด (4)	มาก (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
1.	ส่งเสริมสุขภาพด้านร่างกายให้แข็งแรง				
2.	ความกระฉับกระเฉงและว่องไว				
3.	ให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและอดทน				
4.	การผ่อนคลายความเครียดของกล้ามเนื้อ				
5.	ป้องกันโรคร้ายไข้เจ็บ				
6.	ให้ระบบหัวใจและการหายใจทำงานได้ดีขึ้น				
7.	ลดไขมันและน้ำหนักส่วนเกินเพื่อควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในระดับที่ต้องการ				
8.	สามารถแสดงออกและควบคุมอารมณ์ได้				
9.	สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ				
10.	ผ่อนคลายความเครียดทางด้านจิตใจ				
11.	การเป็นผู้นำและผู้ตามได้ดี				
12.	ความสนุกสนาน				
13.	ฟื้นฟูสภาพร่างกาย				
14.	อื่น ๆ (โปรดระบุ) .....				

**ด้านที่ 2** ด้านหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบในการให้บริการ

ข้อที่	ความต้องการด้านหน่วยงานและบุคลากร ที่รับผิดชอบในการให้บริการ	ระดับความต้องการ			
		มากที่สุด (4)	มาก (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
1.	ให้องค์การบริหารส่วนตำบลรับผิดชอบการให้บริการ ออกกำลังภายในอำเภอ				
2.	ให้ศูนย์การกีฬาแห่งประเทศไทยประจำจังหวัด เพชรบุรีรับผิดชอบ การให้บริการออกกำลังภายใน อำเภอ				
3.	ให้ศูนย์การท่องเที่ยวกีฬาและนันทนาการจังหวัด รับผิดชอบ การให้บริการออกกำลังภายในอำเภอ				
4.	ผู้นำการออกกำลังกายที่มีความรู้และความชำนาญ				
5.	ผู้นำการออกกำลังกายที่มีบุคลิกภาพที่ดี				
6.	ผู้ให้บริการมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและมีความ รับผิดชอบสูง				
7.	เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยบริเวณสถานที่ ออกกำลังกาย				
8.	เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดประจำสถานที่ ออกกำลังกาย				
9.	เจ้าหน้าที่พยาบาลให้บริการประจำสถานที่ ออกกำลังกายในช่วงเวลาออกกำลังกาย				
10.	เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย				
11.	เจ้าหน้าที่ประเมินและทดสอบสมรรถภาพทางกาย				
12.	อื่น ๆ (โปรดระบุ) .....				

ด้านที่ 3 ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก

ข้อที่	ความต้องการด้านอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก	ระดับความต้องการ			
		มากที่สุด (4)	มาก (3)	น้อย (2)	น้อย ที่สุด (1)
1.	สถานที่ออกกำลังกายในร่ม				
2.	สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง				
3.	สถานที่ออกกำลังกายที่มีความปลอดภัย				
4.	ห้องสร้างเสริมและทดสอบสมรรถภาพ				
5.	จัดสถานที่และสภาพแวดล้อมให้สวยงามร่มรื่น เพื่อการพักผ่อน				
6.	อุปกรณ์กีฬาไว้บริการ				
7.	ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้าและห้องอาบน้ำห้องสุขา				
8.	ตู้เก็บของ				
9.	ห้องปฐมพยาบาล				
10.	น้ำดื่มที่สะอาด				
11.	สถานที่จอดรถ				
12.	โทรศัพท์สาธารณะอยู่ใกล้เคียงกับสถานที่ออกกำลังกาย				
13.	ถึงขยะที่ถูกสุขลักษณะ				
14.	จัดสภาพแวดล้อมที่สวยงามและร่มรื่น				
15.	อื่น ๆ (โปรดระบุ) .....				

ตอนที่ 3 ความต้องการด้านชนิดของกิจกรรมการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดเลือกกิจกรรมที่ท่านต้องการเพียง 5 ประเภทโดยเขียนหมายเลข 1-5 ลงในช่อง

หน้าข้อความตามลำดับความต้องการ

1 หมายถึง ต้องการมากที่สุด

2 หมายถึง ต้องการมาก

3 หมายถึง ต้องการปานกลาง

4 หมายถึง ต้องการน้อย

5 หมายถึง ต้องการน้อยที่สุด

- |   |  |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> เดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ | <input type="checkbox"/> ขี่จักรยาน      |
| <input type="checkbox"/> เต้นแอโรบิค          | <input type="checkbox"/> ตะกร้อวง        |
| <input type="checkbox"/> เซปักตะกร้อ          | <input type="checkbox"/> ฟุตบอล          |
| <input type="checkbox"/> บาสเกตบอล            | <input type="checkbox"/> วอลเลย์บอล      |
| <input type="checkbox"/> ปิงปอง               | <input type="checkbox"/> เทนนิส          |
| <input type="checkbox"/> เปตอง                | <input type="checkbox"/> แบดมินตัน       |
| <input type="checkbox"/> ฟุตซอล               | <input type="checkbox"/> กระบี่กระบอง    |
| <input type="checkbox"/> โปโลน้ำ              | <input type="checkbox"/> ฮ็อกกี้         |
| <input type="checkbox"/> โบว์ลิ่ง             | <input type="checkbox"/> กอล์ฟ           |
| <input type="checkbox"/> ซอฟบอล               | <input type="checkbox"/> ยิงธนู          |
| <input type="checkbox"/> ยกน้ำหนัก            | <input type="checkbox"/> กรีฑา           |
| <input type="checkbox"/> แฮนด์บอล             | <input type="checkbox"/> แฮนด์บอล        |
| <input type="checkbox"/> วាយน้ำ               | <input type="checkbox"/> ลีลาศ           |
| <input type="checkbox"/> ยิมนาสติก            | <input type="checkbox"/> ยูโด            |
| <input type="checkbox"/> มวยสากล              | <input type="checkbox"/> มวยไทย          |
| <input type="checkbox"/> มวยปล้ำ              | <input type="checkbox"/> ฟันดาบ          |
| <input type="checkbox"/> รักบี้ฟุตบอล         | <input type="checkbox"/> การเล่นพื้นบ้าน |
| <input type="checkbox"/> อื่น ๆ (ระบุ).....   |  |

## ประวัติการศึกษา และการทำงาน

ชื่อ –นามสกุล	นายรัชชัย สุกใส
วัน เดือน ปี ที่เกิด	วันเสาร์ ที่ 1 เดือน กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2518
สถานที่เกิด	จังหวัดเพชรบุรี
ประวัติการศึกษา	ศึกษาศาสตรบัณฑิต (พลศึกษา) มหาวิทยาลัยขอนแก่น ปีการศึกษา 2540
ตำแหน่งปัจจุบัน	เจ้าหน้าที่กีฬาและนันทนาการ ประจำอำเภอเขาชัย
สถานที่ทำงานปัจจุบัน	อำเภอเขาชัย