

ความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

อมรรัตน์ เหมทานนท์

TNI

สารนิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต
บัณฑิตวิทยาลัย สาขาวิชาการจัดการวิสาหกิจสำหรับผู้บริหาร
สถาบันเทคโนโลยีไทย - ญี่ปุ่น
ปีการศึกษา 2557

THE NEEDS OF EXERCISE OF KASETSART UNIVERSITY'S STUDENTS

Amornrat Heamtanon

TNI

A Term Paper Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Business Administration Program
in Executive Enterprise Management

Graduate School

Thai - Nichi Institute of Technology

Academic Year 2014

หัวข้อสารนิพนธ์

ความต้องการการออกกำลังกายของนิสิต

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

โดย

อมรรัตน์ เหมทานนท์

สาขาวิชา

การจัดการวิสาหกิจสำหรับผู้บริหาร

อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์

อาจารย์รังสรรค์ เลิศในสัตย์

บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันเทคโนโลยีไทย-ญี่ปุ่น อนุมัติให้รับสารนิพนธ์ฉบับนี้เป็น
ส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโทบริหารธุรกิจ

..... คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

(รองศาสตราจารย์ ดร. พิชิต สุขเจริญพงษ์)

วันที่.....เดือน.....พ.ศ.....

คณะกรรมการสอบสารนิพนธ์

..... ประธานกรรมการ

(ดร. วุฒิ สุขเจริญ)

..... กรรมการ

(ผู้ช่วยศาสตราจารย์เฉลิมขวัญ ทรัพย์บุญยงค์)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์

(อาจารย์รังสรรค์ เลิศในสัตย์)

อมรรัตน์ เหมทานนท์ : ความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. อาจารย์ที่ปรึกษา : อาจารย์รังสรรค์ เลิศในสัตย์, 72 หน้า.

ในการศึกษานี้ได้ทำการศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาถึงความต้องการเกี่ยวกับการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ ได้แก่ ด้านหน่วยงานและด้านบุคลากรผู้รับผิดชอบในการให้บริการด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านวิชาการ ด้านงบประมาณสนับสนุน ด้านชนิดของ กิจกรรม และด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ทั้งนี้เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินการ จัดเสริมรวมทั้งการแก้ไข ปรับปรุง และพัฒนาให้บริการทางด้านการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ให้บังเกิดผลดี มีประสิทธิภาพรวมทั้งสอดคล้องและเพียงพอแก่ความต้องการมากยิ่งขึ้นต่อไป

โดยรอบการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษามุ่งที่จะศึกษาเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของนิสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ชั้นปีที่ 1 ถึง 4 ที่กำลังศึกษาอยู่ จำนวน 400 คน โดยวิธีการเก็บแบบสอบถามและวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย ค่า S.D และใช้ การวิเคราะห์ T-Test, One Way ANOVA

ผลการศึกษา พบว่า เพศหญิง (ร้อยละ 53.8) ซึ่งมีจำนวนเกือบเท่าๆ กันกับเพศชาย (ร้อยละ 46.2) ส่วนใหญ่ออกกำลังกายจำนวน 2 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 30.2 มีระยะเวลาที่ออกกำลังกายมากกว่า 20 นาที/ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 54.0 โดยออกกำลังกายในช่วงเวลาระหว่าง 16.30-18.30 น. คิดเป็นร้อยละ 66.8 และออกกำลังกายที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ นอกจากนี้ส่วนใหญ่ต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายที่มากที่สุด จากการเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพความต้องการการออกกำลังกายโดยระดับมากที่สุด คือ ด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง คือ ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบในการให้บริการ ตามลำดับ การเปรียบเทียบระหว่างสถานภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายกับความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์เปรียบเทียบ ด้านสถานภาพ นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่มีเพศแตกต่างกัน โดยภาพรวมไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อเทียบดูระหว่างชั้นปีที่แตกต่างกัน เมื่อศึกษาด้านพฤติกรรมการออกกำลังกาย ระยะเวลาที่ออกกำลังกายในแต่ละครั้งแตกต่างกัน ช่วงเวลาที่ออกกำลังกายแตกต่างกัน สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายแตกต่างกัน และกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุดแตกต่างกัน

บัณฑิตวิทยาลัย ลายมือชื่อนักศึกษา.....

สาขาวิชา การจัดการวิสาหกิจสำหรับผู้บริหาร ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....

AMORNRAT HEAMTANON : THE NEEDS OF EXERCISE OF KASETSART UNIVERSITY'S STUDENTS. ADVISOR : MR. RUNGSUN LERTNAISAT, 72 PP.

The purpose of this research is to study the needs of exercise of Kasetsart University's students whose the needs is categorized in several types of requirement, including the institute and personnel who are responsible for services, location, facilities and accommodations, technical matter, budget, types of activities and period of exercise. The research is also to create a method to process, to support, to improve and to develop a better and more efficient service which will meet Kasetsart University's students' needs and requirement.

The scope of this research is to examine the needs of exercise of 400 college students (freshman, sophomore, junior and senior) at Kasetsart University by collecting the survey and evaluating the average and standard deviation, as well as analyzing by T-Test and One Way ANOVA method.

It is found that female (53.8%), of which the amount is nearly equal to the male (46.2%), exercise 2 days per week which is equivalent to 30.2%, exercise more than 20 minutes per time and of the students exercise at 4.30 p.m. - 6.30 p.m. of them exercise at Kasetsart University. Jogging is the most needed type of exercise. The most needed is to strengthen healthcare and physical fitness. The required equipments, location, facilities and accommodations are the following needs, while the institute and personnel providing services are also needed in the moderate level respectively. If we compare the students' status and behavior to the needs of exercise, it is found that, according to the status of students, both male and female have the similar needs to strengthen their healthcare and physical fitness, and also the same needs of equipments, locations, facilities and accommodations as well as the requirement of institute and personnel facilitating services. However, the difference of college year affects the different results, providing statistical. For the students' exercise behavior, it is found that each student's period of time of exercise, their beginning time, the location and the most wanted activities are different.

Graduate School

Student's Signature

Field of Study Executive Enterprise Management

Advisor's Signature

Academic Year 2014

กิตติกรรมประกาศ

สารนิพนธ์เรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ สำเร็จได้ด้วยดีจากความรู้ความกรุณาอย่างสูงของอาจารย์ที่ปรึกษาสารนิพนธ์ อาจารย์รังสรรค์ เลิศในสัตย์ ที่ได้ช่วยให้คำแนะนำ ตรวจทาน และให้กำลังใจตลอดช่วงเวลาที่ศึกษาค้นคว้า อย่างดีเสมอมา จึงกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์หลักสูตรปริญญาบริหารธุรกิจมหาบัณฑิต สาขาวิชา การจัดการวิสาหกิจสำหรับผู้บริหาร สถาบันเทคโนโลยีไทย-ญี่ปุ่น ที่ได้ให้ความรู้ และ ประสพการณ์อันมีคุณค่ายิ่ง และขอบคุณเจ้าหน้าที่ทุกท่านของสถาบันเทคโนโลยีไทย-ญี่ปุ่น ที่ได้ให้ความช่วยเหลือเป็นอย่างดีในทุกๆ ด้านตลอดเวลาที่ศึกษา

ขอขอบพระคุณผู้ตอบแบบสอบถามที่ได้สละเวลาในการให้ข้อมูลประกอบการศึกษา ตลอดจนการแสดงทรรศนะและการแลกเปลี่ยนข้อคิดเห็นที่เป็นประโยชน์เพื่อการจัดทำ สารนิพนธ์ในครั้งนี้ จนผลการศึกษาสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ขอขอบพระคุณนักวิชาการทุกท่าน หนังสือทุกเล่ม และสื่ออิเล็กทรอนิกส์ออนไลน์ที่ ผู้ศึกษาได้เรียนรู้และนำมาถ่ายทอดความรู้แก่บุคคลรุ่นต่อไป

ท้ายที่สุดขอกราบขอบพระคุณบิดา มารดา ญาติพี่น้อง เพื่อน EEM รุ่น 3 ที่คอยให้ ความรัก กำลังใจ และเอาใจใส่ไต่ถามถึงความก้าวหน้าทางด้านการศึกษา และช่วยชี้แนะ ให้ คำปรึกษาต่างๆ ความช่วยเหลือ ตลอดเวลาที่ศึกษาอย่างดียิ่งเสมอมา และขอขอบพระคุณผู้ที่ อยู่เบื้องหลังความสำเร็จในครั้งนี้ทุกท่าน

อมรรัตน์ เหมทานนท์

TNI

THAI - NICHI INSTITUTE OF TECHNOLOGY

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฌ
สารบัญรูป.....	ฎ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา.....	2
กรอบแนวคิดการศึกษา.....	3
สมมติฐานการศึกษา.....	3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	3
ขอบเขตของการศึกษา.....	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
ความหมาย ทฤษฎีเกี่ยวกับการศึกษาความต้องการ.....	6
การออกกำลังกาย.....	9
การจัดกิจกรรมทางพลศึกษา.....	21
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	22
3 วิธีการดำเนินการศึกษา.....	29
กลุ่มประชากร.....	29
กลุ่มตัวอย่าง.....	30
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา.....	31
การสร้างแบบสอบถาม.....	31
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	32

สารบัญ (ต่อ)

บทที่		หน้า
3	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	32
4	ผลการศึกษาและข้อวิจารณ์.....	34
	ผลการศึกษา.....	34
	ตอนที่ 1 สถานภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.....	34
	ตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์.....	37
	ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบระหว่างสถานภาพและพฤติกรรมการออก กำลังกายกับความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัย เกษตรศาสตร์.....	39
5	สรุปการศึกษา อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	49
	สรุปการศึกษา.....	49
	อภิปรายผล.....	51
	ข้อเสนอแนะ.....	56
	บรรณานุกรม.....	58
	ภาคผนวก.....	65
	ภาคผนวก ก. แบบสอบถาม.....	66
	ประวัติผู้เขียนสารนิพนธ์.....	72

สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	จำนวนนิสิตทั้งหมดของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ภาคต้น ปีการศึกษา 2556...	29
2	การกำหนดขนาดตัวอย่างของยามาเน ทาโร ที่ระดับความเชื่อมั่น 95%.....	30
3	จำนวนและค่าร้อยละของสถานภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.....	34
4	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำแนกรายด้าน.....	37
5	ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยภาพรวม.....	39
6	การเปรียบเทียบความแตกต่างของสถานภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายกับความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำแนกตามเพศ.....	40
7	การเปรียบเทียบความแตกต่างของสถานภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายกับความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย จำแนกตามระดับชั้นปี ระยะเวลาที่ออกกำลังกายในแต่ละครั้ง ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกาย และกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด.....	41
8	การเปรียบเทียบความแตกต่างของสถานภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายกับความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก จำแนกตามระดับชั้นปี ระยะเวลาที่ออกกำลังกายในแต่ละครั้ง ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกาย และกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด.....	43
9	การเปรียบเทียบความแตกต่างของสถานภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายกับความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ด้านหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบในการให้บริการจำแนกตามระดับชั้นปี ระยะเวลาที่ออกกำลังกายในแต่ละครั้ง ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกาย และกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด.....	45

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง

หน้า

10	การเปรียบเทียบความแตกต่างของสถานภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกาย กับความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์โดย ภาพรวม จำแนกตามระดับชั้นปี ระยะเวลาที่ออกกำลังกายในแต่ละครั้ง ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกาย และกิจกรรมการออก กำลังกายที่ต้องการมากที่สุด.....	47
----	--	----



สารบัญรูป

รูป		หน้า
1	กรอบแนวคิดการศึกษา.....	3
2	ความต้องการตามทฤษฎีของมาสโลว์.....	7
3	บันไดแห่งความต้องการของมนุษย์.....	9



บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายมีความสำคัญอย่างยิ่งและเป็นที่นิยมนกันอย่างแพร่หลายทั่วโลก การเล่นกีฬาและออกกำลังกายทำให้มนุษย์มีสุขภาพดีช่วยลดการเจ็บป่วย และการเสี่ยงต่อโรคที่เกิดจากการขาดการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายยังช่วยให้มนุษย์มีความสมบูรณ์ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม ทำให้การดำรงชีวิตมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

จากการที่เราต้องการให้บุคคลมีสุขภาพดี แข็งแรง เพื่อเป็นบุคคลที่มีคุณภาพในทุกๆ ด้าน จะพบว่ากิจกรรมทางพลศึกษาจะมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการรักษาสุขภาพของคน โดยเฉพาะอย่างยิ่งกิจกรรมที่เป็นการออกกำลังกายด้วยแล้ว จะเป็นการช่วยสร้างให้บุคคลมีสุขภาพดี เกี่ยวกับการออกกำลังกายนี้ บรรจง คณะวรรณ (อวย เกตุสิงห์. 2526 ; อ้างอิงจาก บรรจง คณะวรรณ. 2514: 1) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นกระบวนการธรรมชาติอย่างหนึ่ง ซึ่งมีบทบาทสำคัญในการดำเนินชีวิตให้อยู่อย่างปกติสุข

หากพิจารณาตามเหตุผลดังกล่าว สรุปได้ว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับทุกคน ถ้าใครออกกำลังกายพอเพียงและสม่ำเสมอ ก็จะได้ผลดีอย่างชัดเจน และจะเป็นคนที่มีสมรรถภาพในการทำงานดี สามารถทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและสังคม ทำงานได้เป็นเวลานาน และมากขึ้น (อวย เกตุสิงห์. 2526 : 203)

จึงเห็นได้ว่าการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นปัจจัยสำคัญอย่างหนึ่งที่มีบทบาทต่อการพัฒนาคุณภาพของประชากรในชาติส่งผลกระทบต่อการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของประเทศ โดยสามารถป้องกันปัญหาสังคมและลดการสิ้นเปลืองทรัพยากรในการแก้ไขปัญหาดังกล่าวได้ส่วนหนึ่ง

ในระดับชาติยังมีการส่งเสริมในเรื่องของการกีฬาเป็นอย่างมาก จึงมีการกำหนดแผนเพื่อพัฒนาการกีฬาดังแต่ระดับพื้นฐาน กีฬาเพื่อมวลชน กีฬาเพื่อความเป็นเลิศ กีฬาเพื่ออาชีพ การพัฒนาเทคโนโลยีทางการกีฬา และการบริหารการกีฬา และยังเป็นแม่แบบให้กับการพัฒนาการกีฬาของภาครัฐและเอกชนในการวางแผนการพัฒนาการกีฬาได้อย่างมีระบบแบบแผน

ในปัจจุบันคนไทยได้หันมาออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกันมากขึ้นจะเห็นได้ว่าการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายกันในมหาวิทยาลัยต่างๆ ในขณะเดียวกันในภาครัฐและหน่วยงานต่างๆ มีการรณรงค์การมาออกกำลังกายมากขึ้นด้วยเช่นกัน

มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ซึ่งเป็นมหาวิทยาลัยหนึ่งที่มีการส่งเสริมให้นักศึกษาและบุคลากรภายในมีการออกกำลังกายกันมากขึ้น เนื่องจากเล็งเห็นว่าการส่งเสริมและพัฒนาการกีฬาของ

ชาติและส่งเสริมให้ใช้กีฬาเป็นสื่อในการแก้ไขปัญหาเสพติดปัญหาด้านสังคม และการพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชนและยกระดับมาตรฐานให้สูงขึ้น โดยสอดคล้องกับนโยบายรัฐบาลด้านสังคมและคุณภาพชีวิต ว่าด้วยนโยบายการพัฒนาสุขภาพของประชาชน คือ มุ่งส่งเสริมให้ประชาชนทุกระดับมีโอกาสออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสร้างเสริมสุขภาพและพละนาามัยที่ดี สร้างนิสัยความมีน้ำใจเป็นนักกีฬา และใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ เพื่อหลีกเลี่ยงการหมกมุ่นมั่วสุมกับอบายมุขและยาเสพติด มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์จึงเล็งเห็นความสำคัญของการพัฒนาเยาวชนของชาติ จึงจัดโครงการพัฒนาการกีฬาในสถานศึกษาเพื่อให้เด็ก เยาวชนในสถานศึกษา และประชาชน ได้มีความรู้ความเข้าใจในการกีฬามาใช้ในการออกกำลังกาย เล่นกีฬาอย่างถูกต้อง เพื่อนำไปสู่การพัฒนาสมรรถภาพทางกายและจิตใจผ่านโครงการหรือกิจกรรมต่างๆ เช่น โครงการอบรมการออกกำลังกายด้วยยางยืดมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โครงการพัฒนาและขยายเครือข่ายด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาในสถานศึกษา กิจกรรมการรับฟังบรรยายและแลกเปลี่ยนเรียนรู้ เรื่อง "Qualitative Research Design in Health and Physical Education" เป็นต้น

ดังนั้นในฐานะที่ผู้ศึกษา ซึ่งเป็นนักกายภาพและเป็นบุคคลหนึ่งที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการดูแลสุขภาพของนักกีฬาเพื่อการเสริมสร้างสมรรถนะที่ดีให้กับร่างกาย ผู้ศึกษาจึงใคร่ที่จะศึกษาถึงความต้องการที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายในด้านต่างๆ อันประกอบด้วย ด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบในการให้บริการ ทั้งนี้เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินการ จัดเสริมรวมทั้งการแก้ไข ปรับปรุง และพัฒนาให้การบริการทางด้านการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์บังเกิดผลดี มีประสิทธิภาพรวมทั้งสอดคล้องและเพียงพอแก่ความต้องการมากยิ่งขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
2. เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
3. เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
4. เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายด้านหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบในการให้บริการมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
5. เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างสถานภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายกับความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กรอบแนวคิดการศึกษา



รูปที่ 1 กรอบแนวคิดการศึกษา

สมมติฐานการศึกษา

1. นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่มีสถานภาพแตกต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายแตกต่างกัน
2. นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่มีพฤติกรรม การออกกำลังกายแตกต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายแตกต่างกัน

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ได้รู้ถึงพฤติกรรม การออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
2. ได้รู้ถึงความต้องการด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
3. ได้รู้ถึงความต้องการทางด้านหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบในการให้บริการมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
4. ได้นำไปใช้ประโยชน์ในการปรับปรุงนโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ขอบเขตของการศึกษา

1. ขอบเขตด้านประชากร

ประชากรที่ใช้ในการศึกษา เป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 ถึง 4 ที่กำลังศึกษาในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ประจำปีภาคต้น ปีการศึกษา 2556 จำนวน 26,110 คน

2. ขอบเขตด้านเนื้อหา

มุ่งศึกษาในเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยครอบคลุมถึงความต้องการต่างๆ 3 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย 2) ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก และ 3) ด้านหน่วยงานและบุคลากรผู้รับผิดชอบในการให้บริการ

3. ขอบเขตด้านเวลา

ระยะเวลาที่ใช้ในการศึกษาตั้งแต่เดือนมิถุนายน 2557 ถึงเดือนตุลาคม 2557 โดยเก็บข้อมูลเดือนสิงหาคม 2557

4. ขอบเขตด้านตัวแปร

4.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่ 1) สถานภาพ ซึ่งประกอบด้วย เพศ และระดับชั้นปี และ 2) พฤติกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งประกอบด้วยจำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์ ระยะเวลาที่ออกกำลังกายในแต่ละครั้ง ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกาย และ กิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด

4.2 ตัวแปรตาม ได้แก่ ความต้องการการออกกำลังกาย ซึ่งประกอบด้วย 1) ด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย 2) ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก และ 3) ด้านหน่วยงานและบุคลากรผู้รับผิดชอบในการให้บริการ

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมทางกายที่ทำให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว ด้วยการเล่นกีฬาประเภททีมขึ้นอยู่กับการต้องการความสนใจของแต่ละบุคคล

2. ช่วงเวลา หมายถึง ช่วงเวลาของการออกกำลังกายตั้งแต่เริ่มเล่นจนจบการออกกำลังกาย

3. กีฬา หมายถึง กิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายให้ได้ออกแรงหรือให้มีอาการเหนื่อยพอสมควรโดยมุ่งหวังให้เกิดความสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ

4. นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ หมายถึง นิสิตชั้นปีที่ 1 ถึง 4 ที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

5. ด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย หมายถึง การส่งเสริมให้ผู้ออกกำลังกายมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์จะทำให้ชีวิตเต็มไปด้วยความสุข โดยเน้นการ

ทำให้สุขภาพแข็งแรง รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ หมั่นออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นอนหลับพักผ่อนอย่างเพียงพอ สูดอากาศที่บริสุทธิ์และทำจิตใจให้ร่าเริงเบิกบาน

6. ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก หมายถึง อุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อสนับสนุนการออกกำลังกาย

7. ด้านหน่วยงานและบุคลากรผู้รับผิดชอบในการให้บริการ หมายถึง หน่วยงานและบุคลากรผู้รับผิดชอบในการให้ความช่วยเหลือเกี่ยวกับอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อสนับสนุนการออกกำลังกาย

8. ชนิดของกิจกรรม หมายถึง กายบริหารเพื่อสุขภาพ วิ่งจักกิ้ง ฟุตบอล วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ตะกร้อ เปตอง แบดมินตัน ปิงปอง แอโรบิค



TNI

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ศึกษาค้นคว้ารวบรวมเอกสาร ตำรา วารสาร และงานวิจัยในหัวข้อต่างๆ ที่เกี่ยวข้องในหัวข้อดังนี้

1. ความหมาย ทฤษฎีเกี่ยวกับการศึกษาความต้องการ
 - 1.1 ความหมายของความต้องการ
 - 1.2 ทฤษฎีความต้องการ
2. การออกกำลังกาย
 - 2.1 ความหมายของการออกกำลังกาย
 - 2.2 ความสำคัญของการออกกำลังกาย
 - 2.3 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
 - 2.4 ปริมาณการออกกำลังกาย
3. การจัดกิจกรรมทางพลศึกษา
 - 3.1 ทฤษฎีและหลักการจัดกิจกรรมพลศึกษา
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 4.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 4.2 งานวิจัยในต่างประเทศ

ความหมาย ทฤษฎีเกี่ยวกับการศึกษาความต้องการ

ความหมายของความต้องการ

สุนทร โคตรบรรเทา (2524 : 25) ให้ความหมายว่า ความต้องการ หมายถึง ความขัดแย้งที่สามารถวัดได้ระหว่างผลลัพธ์ปัจจุบัน กับผลลัพธ์ที่พึงประสงค์ หรือบอกได้ถึงความแตกต่างระหว่างอะไรที่เป็นอยู่ และอะไรที่ควรหรือต้องการจะเป็น

สุวัฒน์ วัฒนวงศ์ (2538 : 90) ให้ความหมายของความต้องการ (Need) ว่า คือ “สภาพที่ปรากฏระหว่างสิ่งที่เป็นอยู่ (What is) กับสิ่งที่ทำให้เป็นไป (What should be) ซึ่งหมายถึง สภาพที่เป็นอยู่ในปัจจุบัน กับสิ่งที่คาดหวังในอนาคต”

เสรี มีสุข (2544 : 11) กล่าวว่า ความต้องการ หมายถึง ความแตกต่างระหว่างสภาพที่เป็นอยู่จริงกับสภาพที่พึงจะเป็นในอนาคต

กัญชรส เนตรนุช (2545 : 12) ให้ความหมายของความต้องการว่า หมายถึง สภาพการขาดแคลนสิ่งหนึ่งสิ่งใดในปัจจุบัน และหรือพึงประสงค์ที่จะได้สิ่งนั้น

แนวคิดข้างต้นสอดคล้องไปในทิศทางเดียวกัน สรุปได้ว่าความต้องการ คือ ความแตกต่างจากสภาพความเป็นอยู่ในปัจจุบันกับความมุ่งหวังที่จะให้เกิดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือได้สิ่งใดสิ่งหนึ่งในอนาคต

ทฤษฎีความต้องการ

แนวความคิดนี้เป็นของมาสโลว์ (Maslow) ที่ได้อธิบายถึงลำดับความต้องการของมนุษย์โดยที่ความต้องการจะเป็นตัวกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมเพื่อไปสู่ความต้องการนั้น ดังนั้นถ้าเข้าใจความต้องการของมนุษย์ก็สามารถอธิบายถึงเรื่องแรงจูงใจของมนุษย์ได้เช่นเดียวกัน

ในเรื่องความต้องการ (Need) ของมนุษย์ถ้าเรามีความเข้าใจเรื่องความต้องการของมนุษย์แล้วเราจะสามารถเข้าใจพื้นฐานพฤติกรรมของมนุษย์ได้มากยิ่งขึ้น

ความต้องการของมนุษย์ตามแนวความคิดของมาสโลว์ (Maslow, A. H. 1954 : 68) ได้ตั้งเป็นทฤษฎีไว้ว่า “บุคคลพยายามสนองความต้องการของตนเพื่อความอยู่รอดและความสำเร็จในชีวิต” และได้แบ่งความต้องการของมนุษย์ออกเป็น 5 ชั้น ตามลำดับความสำคัญดังนี้ (ฐิติวรรณ วุฒิวิทย์การ. ม.ป.ป.)



รูปที่ 2 ความต้องการตามทฤษฎีของมาสโลว์

ที่มา : Maslow, A. H. (1954). **Motivation and Personality**. p. 68.

ขั้นที่ 1 ความต้องการทางด้านสรีรวิทยา (Physiological Needs) เป็นความต้องการขั้นพื้นฐานของมนุษย์ (Survival Need) ได้แก่ อากาศ อาหาร น้ำ เครื่องนุ่งห่ม ที่อยู่อาศัย ยารักษาโรค และความต้องการทางเพศ เป็นต้น

ขั้นที่ 2 ความต้องการความมั่นคง และปลอดภัย (Safety and Security Needs) เป็นความต้องการที่จะมีชีวิตอยู่อย่างมั่นคง ปลอดภัยจากการถูกทำร้ายร่างกายหรือถูกขโมยทรัพย์สินความมั่นคงในการทำงาน มีหลักประกันในชีวิตและมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมั่นคง

ขั้นที่ 3 ความต้องการทางด้านสังคม (Social Needs) เป็นความต้องการความรักและความเป็นเจ้าของของการเป็นส่วนหนึ่งในสังคม (Belonging Need) และให้สังคมยอมรับ ต้องการให้คนอื่นเห็นว่าตนสำคัญด้วย

ขั้นที่ 4 ความต้องการดีเด่น (Esteem Needs) เป็นความต้องการเกียรติยศ ชื่อเสียง และความภาคภูมิใจต้องการคำยกย่องชมเชย ความต้องการด้านนี้เป็นความต้องการระดับสูงที่เกี่ยวกับความมั่นใจในตนเองในเรื่องลำดับความรู้ ความสามารถและความสำคัญของบุคคล

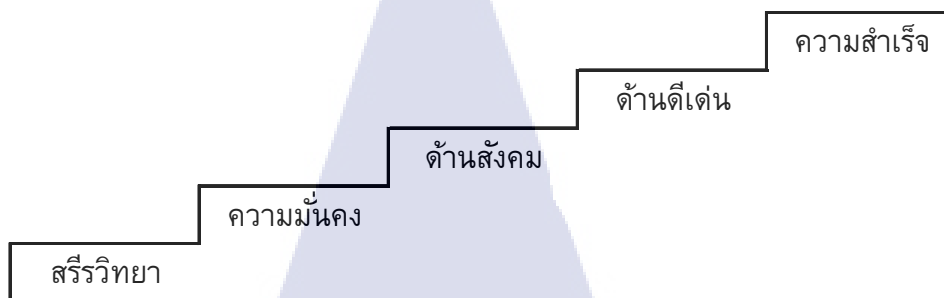
ขั้นที่ 5 ความต้องการความสำเร็จแห่งตน (Self-Actualization Needs) เป็นความต้องการในระดับสูงสุดต้องการให้เกิดความสำเร็จในทุกสิ่งทุกอย่างตามความนึกคิดของตนเอง เพื่อที่จะพัฒนาตนเองให้ดีที่สุดเท่าที่จะทำได้ เป็นความต้องการพิเศษของบุคคล (Self Fulfillment Need) ที่จะผลักดันชีวิตของตนเองให้ดีที่สุดตามแนวทางที่ตนคาดหวังไว้

มาสโลว์ได้กล่าวเน้นว่าความต้องการต่างๆ เหล่านี้ ต้องเกิดเป็นลำดับขั้น และจะไม่มี การข้ามขั้น ถ้าขั้นที่ 1 ไม่ได้รับการตอบสนอง ความต้องการในลำดับขั้นที่ 2-5 ก็ไม่อาจเกิดขึ้น ได้การตอบสนองที่ได้รับในแต่ละขั้นไม่จำเป็นต้องได้รับทั้ง 100 เปอร์เซ็นต์ แต่ต้องได้รับบ้าง เพื่อจะได้เป็นบันไดนำไปสู่การพัฒนาความต้องการในระดับที่สูงขึ้นในลำดับขั้นต่อไป

ลำดับขั้นความต้องการของมาสโลว์ (Maslow's Hierarchy of Needs)

มาสโลว์ (Maslow, A. H.) เป็นนักจิตวิทยากลุ่มมนุษยนิยมทฤษฎีของเขาได้ชื่อว่า ทฤษฎีลำดับความต้องการ โดยอธิบายว่ามนุษย์มีความต้องการเป็นลำดับขั้น ซึ่งพบว่าบุคคลมัก ดิ้นรนตอบสนองความต้องการขั้นต่ำสุดก่อน เมื่อได้รับการตอบสนองแล้วจึงแสวงหาความต้องการ ขั้นสูงขึ้นไปตามลำดับ ในยุคแรกๆ ที่มาสโลว์ทำการศึกษาเขาแบ่งความต้องการของมนุษย์เป็น 5 ลำดับ ในส่วนลำดับที่ 1-4 เป็นความต้องการระดับต้น ลำดับที่ 5 เป็นความต้องการระดับสูง

ระดับความต้องการดังกล่าวนี้ เขียนเป็นแผนภาพแสดงถึงลำดับความสำคัญของการ ตอบสนองก่อนหลังเป็นรูปบันได ได้ดังนี้



รูปที่ 3 บันไดแห่งความต้องการของมนุษย์

กล่าวโดยสรุปแล้ว ความต้องการ คือ ความแตกต่างจากสภาพความเป็นอยู่ในปัจจุบันกับความมุ่งหวังที่จะให้เกิดสิ่งใดสิ่งหนึ่ง หรือได้สิ่งใดสิ่งหนึ่งในอนาคต ซึ่งทฤษฎีเกี่ยวกับความต้องการมีหลายแนวคิดด้วยกัน ได้แก่

ทฤษฎีมนุษยนิยมของมาสโลว์ที่ได้อธิบายถึงลำดับความต้องการของมนุษย์โดยที่ความต้องการจะเป็นตัวกระตุ้นให้มนุษย์แสดงพฤติกรรมเพื่อไปสู่ความต้องการนั้น ขั้นที่ 1 ความต้องการทางด้านสรีรวิทยา ขั้นที่ 2 ความต้องการความมั่นคงและปลอดภัย ขั้นที่ 3 ความต้องการทางด้านสังคม ขั้นที่ 4 ความต้องการดีเด่น และขั้นที่ 5 ความต้องการความสำเร็จแห่งตน ซึ่งมาสโลว์ได้กล่าวเน้นว่าความต้องการต่าง ๆ เหล่านี้ ต้องเกิดเป็นลำดับขั้น และจะไม่มีการข้ามขั้น

จากทั้ง 3 ทฤษฎีความต้องการมีความสอดคล้องกัน สรุปได้ว่ามนุษย์มีความต้องการที่เหมือนและมีความสอดคล้องกัน คือ ความต้องการมีชีวิตอยู่ ความต้องการมีมิตรภาพ และความต้องการความสำเร็จ และหากจะจัดประเภทของความต้องการออกเป็น 2 ประเภทใหญ่จะแบ่งได้เป็นความต้องการทางด้านร่างกาย และความต้องการทางด้านจิตใจ ซึ่งความต้องการดังกล่าวนั้นขึ้นอยู่กับบุคคลแต่ละคนจะมีระดับความต้องการที่แตกต่างกัน และสติปัญญาของแต่ละคนที่แตกต่างกันด้วย

การออกกำลังกาย

กิจกรรมที่สามารถส่งเสริมและพัฒนาบุคคลให้มีความพร้อมในการปฏิบัติหน้าที่การงานประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพคือการออกกำลังกาย ซึ่งถ้ามีสุขภาพร่างกาย แข็งแรง สมบูรณ์แล้วย่อมทำให้มีอายุที่ยืนยาว ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ การออกกำลังกายจึงมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่ง

ความหมายของการออกกำลังกาย

ผู้เชี่ยวชาญที่ได้ศึกษาค้นคว้าและวิจัยในเรื่องของการออกกำลังกายและมีการให้คำจำกัดความหรือความหมายของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525ก : 37) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายในความหมายที่เข้าใจง่าย ๆ ก็คือ การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ใน ตัวนั้นเพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว นั่นเอง เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่งการทำงานหรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกาย ต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่าจะมากน้อยหรือหนักเบาแค่ไหน

ชูศักดิ์ เวชแพทย์ (2519 : 49) ได้กล่าวถึงความหมายของการออกกำลังกายในแง่ของ สรีรวิทยาไว้ดังนี้ การออกกำลังกาย หมายถึง การที่ให้กล้ามเนื้อลายทำงานเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวพร้อมกับการได้แรงงานด้วยในขณะเดียวกันยังมีการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายเพื่อช่วย การจัดแผนงานควบคุม และปรับปรุงส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่

สุชาติ โสมประยูร (2528 : 121) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า กิจกรรมทางร่างกายในทุกลักษณะ ไม่ว่าจะเป็นการเล่นกีฬาหรือทำงานใดๆ ไม่ว่าจะเป็นกิจกรรมที่สมัครใจหรือไม่เต็มใจ และไม่ว่ากิจกรรมนั้นๆ จะเป็นอาชีพ หรือสมัครเล่นการที่ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวโดยจะออกแรงเพียงเล็กน้อยหรือมากเพียงใดเพื่อให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว หรือบางครั้งอาจจะอยู่กับที่ก็ตาม ซึ่งเป็นผลทำให้หัวใจเต้นเร็วกว่าปกติก็จัดได้ว่าเป็นการออกกำลังกายทั้งสิ้น

พรเพ็ญ อรรถะนาถ (2544 : 9) ได้กล่าวถึงความหมายของการออกกำลังกายไว้ดังนี้ การเคลื่อนไหวร่างกายตามรูปแบบที่กำหนดเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ หรือขำรงสมรรถภาพทางกายสถานบริการฟิตเนสเป็นสถานบริการเพื่อสร้างเสริมสุขภาพ ให้มีความสมบูรณ์พร้อมทางกายจากการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ราชบัณฑิตยสถานรับรองแล้ว

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

มาสินี ไกรว่อง (ม.ป.ป. : 2) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ดังนี้ การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวออกแรงเพื่อทำกิจกรรมทางร่างกายในทุกลักษณะเพื่อฝึกให้ร่างกายเคลื่อนไหวช่วยให้กล้ามเนื้อได้ทำงานและเจริญเติบโต ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง

ทรวดทรงดีปอดและหัวใจทำงานอย่างมีประสิทธิภาพร่างกายทำงานได้ยาวนานโดยไม่เหนื่อยง่ายหากรู้สึกเหนื่อย เมื่อร่างกายพักผ่อนก็จะดีขึ้นสู่สภาพปกติโดยเร็ว

กรีชา วงศ์นาม (2526 : 6) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ดังนี้ การออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมที่ทำให้ร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวและต้องใช้พลังงานร่างกายจะเป็นการเล่นกีฬาหรือทำงานใดๆ ที่ออกแรงเพียงเล็กน้อยหรือมากก็ตาม ไม่ว่าจะเป็นการสมัครใจหรือฝืนใจ ทั้งอาชีพและสมัครเล่นจัดว่าเป็นการออกกำลังกายทั้งสิ้น เช่น การเดิน การวิ่ง การเล่นกีฬา ทุกชนิด การทำงานบ้าน งานอาชีพ และงานอดิเรกที่ใช้แรงงาน

เจน ณะสิริ ; และคณะ (2540 : 140) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ดังนี้ การออกกำลังกาย หมายถึง การใช้กล้ามเนื้อและอวัยวะอื่นๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าการเคลื่อนไหว หรืออิริยาบถต่างๆ ตามปกติในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกายที่ดีและถูกต้องควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอตามความเหมาะสมของอายุ เพศ และสภาวะร่างกาย สัญญาณที่แสดงให้เห็นว่า การออกกำลังกายนั้นเหมาะสมหรือยัง คือ อัตราการเต้นของหัวใจสูงขึ้น หายใจถี่ และแรงขึ้นมีเหงื่อออก ผลที่ตามมาหลังการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ก็คือ สมรรถภาพด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและขา ความคล่องแคล่วว่องไว ความเร็ว การตอบสนองต่อสถานการณ์และที่สำคัญที่สุด คือ ความอดทนหรือความทนทานของระบบไหลเวียนเลือดดีขึ้น

สมหวัง สมใจ (2520 : 9) ให้ความหมายเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ การเคลื่อนไหวร่างกายให้มีจังหวะเหมาะสม เป็นการฝึกซ้อมให้ร่างกายแทบทุกส่วน มีความคล่องแคล่ว ว่องไว ทำให้ร่างกายเตรียมพร้อม อดทน แข็งแรง ผ่อนคลายความเคร่งเครียดจากงานหรือชีวิตประจำวัน ซึ่งมักจะซ้ำๆ ซากๆ เมื่อร่างกายแข็งแรง ก็จะทำให้สมองแจ่มใสปราศจากโรค

สุวิมล ตั้งสัจพจน์ (2527 : 55) กล่าวว่า การออกกำลังกาย คือ กิจกรรมของกล้ามเนื้อที่ทำให้ร่างกายมีสุขภาพและรูปร่างที่ดีเพิ่มทักษะและศักยภาพในกีฬา ตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บ หรือพิการได้อีกด้วย

ความสำคัญของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีความสำคัญต่อการสร้างเสริมคุณภาพชีวิตทำให้มีสุขภาพที่ดี มีความพร้อมที่จะทำการศึกษาหรือปฏิบัติงาน มิใช่แต่เพียงช่วยให้ร่างกายดีเท่านั้น ยังมีผลต่อภาวะทางจิตใจ อารมณ์รวมทั้งสังคมอีกด้วย เมื่อทุกอย่างดีมีคุณภาพก็จะส่งผลไปถึงการพัฒนาชาติในทุกๆ ด้านด้วย ซึ่งมีผู้กล่าวถึงความสำคัญของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

สมภาพ ศรีวรรณ (2525 : 35) ได้กล่าวไว้ว่า การออกกำลังกายของประชาชนแม้แต่เพียงนิดหน่อยก็จะทำให้ชีวิตสดใส ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์ อันจะทำให้พลังของชาติแข็งแกร่ง

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2524 : 202) กล่าวถึงความสำคัญของการออกกำลังกายไว้ว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนมีมากขึ้นก็จริง แต่เมื่อเปรียบเทียบส่วน ระหว่างสถานที่กับความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนแล้วยังไม่สมดุลกัน จึงเห็น ว่าควรจะทำให้ความสนใจต่อกีฬาเพื่อมวลชน (Mass Sport) หมายถึง การจัดกีฬาเพื่อชนส่วนใหญ่ ของประเทศได้มีโอกาสได้เล่นกีฬา เพื่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเองอย่างจริงจัง และจะเป็นผลดีต่อสังคมส่วนรวมด้วย ซึ่งจะทำให้ปัญหาในการออกกำลังกายต่างๆ ของ ประชาชนลดน้อยลง

เกษม สุวรรณกุล (2525 : 2) กล่าวว่า การกีฬาเป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งเพราะการ กีฬาสร้างคนให้มีพลานามัยที่สมบูรณ์มีน้ำใจเป็นนักกีฬาและสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ

วีรชาติ เลิศนิธิกุล (2547) กล่าวว่า การออกกำลังกายนั้นมีความสำคัญต่อสุขภาพ เนื่องจาก

1. ช่วยให้ระบบไหลเวียนของเลือดทำงานได้ดีไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ได้มากขึ้น ป้องกัน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตต่ำ มีภูมิต้านทานของร่างกายดีขึ้น และป้องกันโรคต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคข้อเสื่อม
2. ช่วยในการควบคุมน้ำหนัก การทรงตัว และทำให้เคลื่อนไหวคล่องแคล่วขึ้น
3. ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น
4. ช่วยลดความเครียด และทำให้การนอนหลับพักผ่อนดีขึ้น

ในการออกกำลังกายทุกครั้ง ผู้สูงอายุควรจะประเมินความเหมาะสม และความสามารถ ก่อน เช่น บางคนที่มีโรคประจำตัว เช่น เบาหวาน โรคหัวใจ ควรปรึกษาแพทย์ว่าควรออกกำลังกายประเภทใด และมากน้อยเพียงใด การเริ่มออกกำลังกายนั้นควรเริ่มจากการศึกษาหลักการ ให้ถูกต้องก่อนแล้วค่อยๆ เริ่ม ไม่ควรหักโหมมากในครั้งแรกๆ เพื่อเป็นการปรับสภาพร่างกาย ก่อนการออกกำลังกายที่ดีควรเป็นการออกกำลังกายที่ต่อเนื่อง ไม่ใช่หักโหมทำเป็นครั้งคราว ควรเริ่มจากการอุ่นร่างกาย (ประมาณ 5-10 นาที) ออกกำลังกาย (15-20 นาที) และจบด้วยการ ผ่อนคลาย (5-10 นาที) ทุกครั้งในการออกกำลังกายทุกครั้งไม่ควรกลั้นหายใจ หรือสูดลมหายใจ อย่างแรง ควรหายใจเข้า และออกยาวๆ เพื่อช่วยระบบการหายใจของร่างกาย การออกกำลังกาย ที่เหมาะสมของผู้สูงอายุนั้นขึ้นอยู่กับสภาพร่างกายของแต่ละคน

อารี ตนาวัลี (2545 : 45) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย ไว้ดังนี้ ทำให้ กล้ามเนื้อรอบๆ ข้อนั้นๆ มีความแข็งแรง และช่วยผ่อนแรงกระดูกที่กระทบกับข้อโดยตรง ทำให้ข้อสึกหรอช้าลง หรือช่วยควบคุมแนวการรับน้ำหนักของข้อนั้นๆ ให้อยู่ในแนวที่ตรงขึ้น ทำให้ข้อรับน้ำหนักน้อยลง นอกจากนี้แล้วการออกกำลังกายที่เป็นแบบแอโรบิค จะทำให้ สามารถควบคุมน้ำหนักตัวไม่ให้มากเกินไป ซึ่งจะเป็นประโยชน์มากกับข้อที่รับน้ำหนักโดยตรง

เชิดชัย โชครัตนชัย (2540 : 14) ได้กล่าวถึงความสำคัญของการออกกำลังกายไว้ดังนี้ กิจกรรมนันทนาการมีความสำคัญต่อประเทศชาติเป็นอย่างมาก เพราะจะช่วยลดปัญหาเรื่องความประพฤติของประชากรลงได้อย่างมาก จะช่วยสร้างความสงบสุขภายในได้เป็นอย่างดี เพราะเมื่อคนในชาติได้เล่นกีฬาได้ออกกำลังกายก็ทำให้มีสุขภาพดี ทำให้รัฐบาลไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาลและเมื่อคนมีสุขภาพดีได้มีโอกาสผ่อนคลายความเครียดก็จะทำให้มีสุขภาพจิตดี ก็ย่อมทำให้สังคมสงบสุขประเทศชาติสามารถพัฒนาได้อย่างมีประสิทธิภาพในทุกๆ ด้าน

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

นักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญทางพลศึกษาหลายๆ ท่านได้ค้นคว้า วิจัยถึงคุณประโยชน์ของการออกกำลังกาย ซึ่งต่างก็พบว่า การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬานั้นมีคุณค่าต่อชีวิตของมนุษย์อย่างมากมาย ดังต่อไปนี้

ดำรง กิจกุลศล (2527 : 20-23) ได้กล่าวถึงคุณประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้พอที่จะสรุปได้ดังนี้

1. ช่วยให้มีการพัฒนากล้ามเนื้อให้แข็งแรง มีพลังกำลังที่ดีขึ้น
2. การออกกำลังกายทำให้เป็นคนว่องไวขึ้นและช่วยให้มีการทรงตัวที่ดี
3. การออกกำลังกายแบบแอโรบิคจะสามารถช่วยให้ระบบหัวใจปอดและหลอดเลือดทำงานดีขึ้นอย่างชัดเจนมาก
4. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอตามหลักที่ถูกต้องเหมาะสมจะสามารถช่วยให้อาการของโรคหลายอย่างดีขึ้นได้
5. การออกกำลังกายช่วยในเรื่องของการพักผ่อน ทำให้นอนหลับได้ดีขึ้น
6. การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดี จะช่วยให้พลังทางเพศดีขึ้นทั้งชายและหญิง
7. การออกกำลังกายช่วยในการรักษาสุขภาพหรืออาการทางจิตให้ดีขึ้น
8. การออกกำลังกายช่วยให้มีรูปร่างดีขึ้น
9. การออกกำลังกายช่วยในการชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่างๆ ในตัวของผู้สูงอายุได้ดีที่สุด

สุพิตร สมาหิโต (2525 : 173) ได้แสดงข้อคิดเห็นไว้ว่าบุคคลที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะรู้สึกได้ว่าการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของตนเองหลายอย่างด้วยกัน เช่น

1. มีการตื่นตัว แคล่วคล่องว่องไว และจะรู้สึกเหน็ดเหนื่อยช้าลงในขณะที่ทำงานหรือออกกำลังกาย
2. ความดันโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพขึ้น

3. สุขภาพของหัวใจจะแข็งแรงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจจะชะงักจะช้าลงช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และลดปริมาณของน้ำหนักร่างกายที่เป็นไขมันลง

4. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและช่วยป้องกันการบาดเจ็บซึ่งอาจเกิดจากข้อเท้าแพลง หรือกล้ามเนื้อฉีกขาดได้

เจริญ กระบวนรัตน์ (2531 : 73) ได้กล่าวถึงคุณค่าของการออกกำลังกายที่มีผลต่อหัวใจ พอสรุปได้ดังนี้ ผู้ที่ออกกำลังกายอยู่สม่ำเสมออัตราการเต้นของหัวใจจะกลับคืนสู่สภาพปกติได้เร็วกว่าผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำในเวลาปกติหัวใจของผู้ที่ออกกำลังกายอยู่สม่ำเสมอขณะพักผ่อนหัวใจเต้นประมาณ 60-65 ครั้ง/นาที ส่วนคนปกติประมาณ 70-75 ครั้ง/นาที ทั้งนี้เนื่องจาก ผู้ที่แข็งแรงและออกกำลังกายอยู่เสมอนั้น ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงขึ้นเป็นเหตุให้การบีบตัวของหัวใจครั้งหนึ่งๆ ได้ปริมาณโลหิตในการไหลเวียนเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ขนาดหัวใจของ ผู้ที่ออกกำลังกายอยู่สม่ำเสมอจะโตกว่าหัวใจของคนธรรมดา

วุฒิพงษ์ ประมัติถาวร (2540 : 44) ได้กล่าวประโยชน์ของการออกกำลังกายในด้านต่างๆ ดังนี้

1. ด้านร่างกาย การออกกำลังกายทำให้ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และสำหรับมีอายุตั้งแต่อายุ 30 ปีขึ้นไป จะช่วยชะลอการเสื่อมของระบบต่างๆ ของร่างกาย การออกกำลังกายจะช่วยให้พัฒนาระบบต่างๆ ของร่างกาย ดังนี้

1.1 ระบบกล้ามเนื้อ

- กล้ามเนื้อมีขนาดใหญ่ขึ้น เนื่องจากเส้นใยของกล้ามเนื้อขยายตัว
- เพิ่มจำนวนการสะสม ATP CP มากยิ่งขึ้น
- เพิ่มการกระจายและความหนาแน่นของหลอดเลือดฝอยในกล้ามเนื้อมากยิ่งขึ้น

ยิ่งขึ้น

- กล้ามเนื้อมีความแข็งแรง สามารถปฏิบัติงานได้มากยิ่งขึ้น

1.2 ระบบหายใจ

- ปอดมีปริมาตร และน้ำหนักมากขึ้น รวมทั้งพื้นที่ผิวของถุงลม (Aveolus) มากขึ้น ทำให้ปริมาณการหายใจนำออกซิเจนเข้าสู่ปอดในแต่ละครั้งมีจำนวนมากขึ้น
- ปริมาณการหายใจต่อนาทีลดลง แต่ได้ออกซิเจนมากขึ้น ทั้งนี้เนื่องจากกล้ามเนื้อกระบังลมเคลื่อนที่มากขึ้น (ผู้ที่ไม่ออกกำลังกายจะหายใจ 16-18 ครั้ง/นาที แต่ผู้ที่ฝึกการออกกำลังกายอย่างดียิ่งจะเหลือเพียง 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 Output) เพิ่มขึ้น พวกที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะมีจำนวนเลือดที่ส่งออกจากหัวใจต่อนาที ประมาณ 30 ลิตร ต่อนาที ส่วนมีพวกที่ไม่ได้ออกกำลังกาย ประมาณ 20 ลิตรต่อนาที

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

1.3.2 หลอดเลือด

- หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมากขึ้น

- ช่วยลดสารไขมันพวก โคเลสเตอรอล ไตรกลีเซอไรด์ ที่สะสมใน หลอดเลือดให้น้อยลงมีผลให้การเป็นโรคเส้นโลหิตอุดตันได้มากขึ้น

1.3.3 เม็ดเลือด

- มีการเพิ่มจำนวนเม็ดเลือดแดงมากขึ้นกว่า 240 กรัม และมีฮีโมโกลิน มากขึ้น

- มีการเพิ่มต่างสารของธาตุโซเดียม และโปแตสเซียม เพื่อสร้างความสมดุลกับกรดที่จะเกิดขึ้นในขณะที่ออกกำลังกาย โดยเฉพาะกรดแลคติก

1.4 ระบบโครงสร้างของร่างกาย (ระบบกระดูก)

- การออกกำลังกายที่มีแรงกดดันและแรงดึงที่กระดูกจะเป็นตัวกระตุ้นให้ร่างกายสร้างกระดูกในด้านของความยาว ความกว้าง และความหนา

- ส่วนผิวกระดูกและส่วนเนื้อที่เป็นโพรงของกระดูกด้านในหนาขึ้นทำให้กระดูกมีความแข็งแรง

- การทำงานของกระดูกในส่วนที่เป็นข้อต่อจะมีการปรับตัวได้เป็นพิเศษ ทำให้เกิดความคล่องแคล่วมากยิ่งขึ้น

1.5 การออกกำลังกายที่ส่งผลต่อระบบและอวัยวะส่วนอื่นๆ ได้แก่

- ระบบประสาทเสริม ทำงานได้สมดุลย์กัน การปรับตัวของอวัยวะให้เหมาะสมกับการออกกำลังกายทำได้เร็วกว่า การฟื้นตัวได้เร็วกว่า การทำงานของระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายเป็นปกติดีขึ้น

- ต่อมหมวกไตเจริญขึ้น มีฮอร์โมนสะสมมากขึ้น

- ดับเพิ่มปริมาณและน้ำหนัก มีกลัยโคเจนและสารที่จำเป็นในการออกกำลังกาย
ไม่สะสมมากขึ้น

- การย่อยอาหารและการขับถ่ายเป็นปกติดีขึ้น
- ระบบขับถ่ายทำงานดีขึ้น ได้แก่ การขับเหงื่อ และการขับของเสียออกจาก
ร่างกาย

- ร่างกายมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้นไม่ว่าจะเป็นความแข็งแรง ความอดทน
ความคล่องตัว ความอ่อนตัว ความเร็ว การใช้พลังเมื่อร่างกายมีสมรรถภาพดีขึ้นย่อมทำให้ การ
ดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

- การออกกำลังกายทำให้ร่างกายเกิดทรวดทรงที่สวยงาม ไม่ตัวงอ ตัวเอียง
หลังงอ และพุงป่อง

2. ด้านจิตใจ ได้แก่ ลดความเครียด เกิดความสนุกสนาน มีความเชื่อมั่นในตนเอง
และการปรับตัวเข้าสู่สังคม

3. ด้านป้องกันโรค ได้แก่ การป้องกันการเกิดโรคหัวใจ โรคเบาหวาน โรคอ้วน
ความดันโลหิตสูง นอกจากนี้ยังช่วยฟื้นฟูสภาพของร่างกายหลังจากประสบอุบัติเหตุ

ปิติ พูนไชยศรี (2548 : 2594) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย ไว้ดังนี้

1. ทำให้ร่างกายกระฉับกระเฉง ว่องไว ไม่อึดอาด

2. ทำให้กล้ามเนื้อของร่างกายทำงานด้วยความทนทาน แข็งแรง ไม่เปลี้ยล้าง่าย
ไม่เจ็บป่วยง่าย

3. ทำให้ผิวพรรณเปล่งปลั่ง ระบบต่างๆ ภายในร่างกายทำงานได้อย่างมี
ประสิทธิภาพ รูปร่างสวยงาม

4. ทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรง ทนทาน ไม่เหนื่อยง่าย

5. ทำให้จิตใจสดชื่น แจ่มใส นอนหลับง่าย ไม่เครียด

พีระพงศ์ บุญศิริ ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย ไว้ดังนี้

1. ป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน สมรรถภาพการทำงานของหัวใจจะดีขึ้นมาก
ถ้าออกกำลังกายอย่างถูกต้อง และสม่ำเสมอติดต่อกัน 3 เดือน ชีพจรหรือหัวใจจะเต้นช้าลง ซึ่ง
จะเป็นการประหยัดการทำงานของหัวใจ

2. ลดไขมันในเลือด เพราะไขมันในเลือดสูงเป็นสาเหตุหนึ่งของโรคหลอดเลือด หัวใจ
ตีบตัน

3. เพิ่ม HDL-C ในเลือด ซึ่งถ้ายิ่งสูงจะยิ่งดี จะช่วยป้องกันโรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน

4. ลดความอ้วน (ไขมัน) เพิ่มกล้ามเนื้อ (น้ำหนักอาจไม่ลด)

5. ป้องกัน และรักษาโรคเบาหวาน

6. ช่วยลดความดันโลหิต (สำหรับผู้ที่มีความดันโลหิตสูง)

ลดได้ประมาณ 10-15

มิลลิเมตรปรอท

7. ช่วยทำให้หัวใจ ปอด ระบบหมุนเวียนของโลหิต กล้ามเนื้อ เอ็น เอ็นข้อต่อ กระดูก ผิวหนังแข็งแรงยิ่งขึ้น ช่วยลดความเครียด ทำให้อนอนหลับดียิ่งขึ้น ความจำดี เพิ่มสมรรถภาพทางเพศ ชะลออายุ ช่วยป้องกันอาการปวดหลัง (เพราะกล้ามเนื้อหลังแข็งแรงขึ้น)

8. ป้องกันโรคกระดูกเปราะ โดยเฉพาะสภาพสตรีวัยหมดประจำเดือน

9. ร่างกายเปลี่ยนไขมันมาเป็นพลังงานได้ดีกว่าเดิม ซึ่งเป็นการประหยัดการใช้แป้ง (Glycogen) ซึ่งมีอยู่น้อยและเป็นการป้องกันโรคหัวใจ

10. ช่วยป้องกันโรคเมเร็งบางชนิดเชื้อ ลำไส้ใหญ่ เต้านม ต่อมลูกหมาก

11. ทำให้มีสุขภาพดี ประหยัดค่าใช้จ่ายในการรักษาโรค

ไพวล์ย์ ตันลาพุด (2530 : 53) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ผู้ที่ไม่ออกกำลังกายจะมีโอกาสเป็นความดันโลหิตสูงเพิ่มขึ้นร้อยละ 35 การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะลดทั้งความดัน Systole และ Diastole อย่างชัดเจน

2. คนไข้ที่มีความดันโลหิตสูงที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีอัตราการเสียชีวิตจากโรคแทรกซ้อนน้อยกว่าผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย

3. การออกกำลังกายจะช่วยเพิ่มอายุ 1-1.5 ปี

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

5. ผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีโอกาสการเกิดโรคเบาหวานลดลงร้อยละ 42 ผู้ออกกำลังกายมากจนกระทั่งเหงื่อออก 1 ครั้งต่อสัปดาห์จะมีอุบัติการณ์ของการเกิดโรคเบาหวานลดลงร้อยละ 22

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

7. การออกกำลังกายจะลดการเกิดโรคเมเร็งได้ร้อยละ 46

8. การออกกำลังกาย 1,500 กิโลแคลอรีต่อสัปดาห์ (ออกกำลังกายหนักปานกลาง) จะเพิ่มอายุ 1.57 ปี และลดอุบัติการณ์การเสียชีวิตก่อนวัยอันควรลงร้อยละ 67 สำหรับผู้สูงอายุทุก 1 ไมล์ ที่เดินจะลดอุบัติการณ์เสียชีวิตลงร้อยละ 19 การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ (อายุ 45-84) จะลดการเสียชีวิตร้อยละ 18

วุฒิพงษ์ ประมัติถาการ (2540 : 32) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย ไว้ว่า

1. ช่วยลดอาการปวดเมื่อยของกล้ามเนื้อและบรรเทาอาการปวดข้อได้
2. ช่วยลดความเครียดเกี่ยวกับโรคและการดำเนินชีวิต
3. ช่วยลดความตึงของกล้ามเนื้อ และเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
4. ทำให้กระดูกแข็งแรงขึ้น ลดภาวะกระดูกพรุน
5. เพิ่มความแข็งแรงของหัวใจและปอด
6. ช่วยปรับภูมิคุ้มกันของร่างกายให้ทำงานดีขึ้น
7. ช่วยควบคุมน้ำหนักของร่างกาย
8. ช่วยลดระดับไขมันในเลือด
9. ทำให้นอนหลับได้ดีขึ้น
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. เพิ่มความคติริเริ่มในการทำงาน

สมบัติ กาญจนกิจ (2532 : 36) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย ไว้ดังนี้

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

สุกัญญา มุสิกวัน (2539 : 69) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย ไว้ดังนี้

1. ช่วยให้สุขภาพแข็งแรง
2. เลือดไปเลี้ยงสมองได้มากขึ้น
3. หัวใจและปอดแข็งแรง
4. ลดคอเลสเตอรอล
5. โอกาสเส้นเลือดอุดตันลดลง
6. ทำให้หลับสนิทและหลับนาน

7. สมรรถภาพทางเพศดีขึ้น
8. ระบบการย่อยและระบบขับถ่ายดีขึ้น
9. รูปร่างสมส่วนสวยงาม
10. ชลอความแก่

อภิชาติ อัครมงคลกุล (2548 : 26) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ว่า ท่านที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง ระบบต่างๆ ในร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เช่น

- ช่วยให้ระบบไหลเวียนของเลือดทำงานได้ดี ไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ได้มากขึ้น ป้องกันการเกิดโรคหัวใจ โรคความดันต่ำ มีภูมิต้านทานของร่างกายดีขึ้น และป้องกันโรคต่างๆ เช่น โรคเบาหวาน โรคอ้วน โรคข้อเสื่อม เป็นต้น

- ช่วยในการควบคุมน้ำหนัก การทรงตัว และทำให้การเคลื่อนไหวคล่องแคล่วขึ้น
- ช่วยให้ระบบขับถ่ายทำงานได้ดีขึ้น
- ช่วยลดความเครียด และทำให้การนอนหลับพักผ่อนดีขึ้น

โดยสรุปแล้วจะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายเป็นวิธีเดียวที่จะช่วยให้มนุษย์เรามีร่างกาย ที่แข็งแรงและเป็นผู้ที่มีสุขภาพสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายจิตใจ อารมณ์ และสังคม พร้อมทั้งจะปฏิบัติกิจกรรมต่างๆ ประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ปริมาณในการออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525ข : 112) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายนั้นเป็นสิ่งที่จำเป็นและสำคัญต่อทุกๆ คน แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าทุกๆ คนจะต้องออกกำลังกายเหมือนกัน และในจำนวนที่เท่ากันทั้งนี้เพราะว่าสภาพร่างกายของแต่ละคนมีความแตกต่างกัน บางคนอาจจะมีความต้องการการออกกำลังกายมาก บางคนต้องการน้อยในวัยเด็กอาจจะมีความต้องการในการออกกำลังกายมากกว่าวัยของผู้ใหญ่ ผู้ชายอาจจะมีความต้องการในการออกกำลังกายมากกว่าผู้หญิง นักกีฬาอาจมีความต้องการในการออกกำลังกายเพื่อฝึกซ้อมสำหรับแข่งขันกีฬา มากกว่าที่ผู้ไม่ได้เป็นนักกีฬา หรือผู้มีอาชีพที่ต้องทำงานโดยใช้กำลังงานมาตลอดทั้งวันแล้ว อาจจะมีความต้องการออกกำลังกายในลักษณะที่แตกต่างออกไปจากผู้ที่ทำงานแบบนั่งโต๊ะทั้งวัน ฉะนั้นขนาดและปริมาณของการออกกำลังกายที่จะให้ประโยชน์แก่บุคคลแต่ละคน จึงจะต้องมีความแตกต่างกันไป และเมื่อเป็นเช่นนี้วิธีการออกกำลังกายของแต่ละบุคคลก็จะต้องแตกต่างกันไปด้วย

ปริมาณการออกกำลังกายของแต่ละบุคคลเราไม่สามารถจะบอกได้ว่าใครจะออกกำลังกายเท่าใด เป็นเวลานานเท่าใด แต่ถ้าจะใช้มาตรวัดความเพียงพอในการออกกำลังกายแล้ว โดยปกติก็จะใช้การวัดจากอัตราการเต้นของหัวใจ ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา (หน่วยศึกษานันทกรรมพลศึกษา. 2529 : 29-30) ได้ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพดีว่าควรทำ

เป็นประจำโดยใช้เวลาอย่างน้อย 6 นาที หากจะให้ดีกว่าใช้เวลา 10 นาที และออกกำลังกาย ให้หนัก 2 ใน 3 หรือร้อยละ 70 ของความสามารถสูงสุดของแต่ละคน หรือถือเกณฑ์จากอัตราชีพจร 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

หรืออาจจะใช้การพิจารณาจากหลักง่าย ๆ ว่า หากได้ออกกำลังกายไปแล้วเหงื่อยังไม่ออก ก็แสดงว่าออกกำลังน้อยเกินไป หรือถ้าได้ออกกำลังกายแล้วเกิดอาการนอนไม่ค่อยหลับ ก็แสดงว่ามีการออกกำลังกายที่หนักเกินไปในการจัดกิจกรรมทางพลศึกษา

ปิติ พูนไชยศรี (2548 : 612) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายเพื่อให้เกิดประโยชน์ในการพัฒนาระบบต่างๆ ของร่างกายควรยึดหลักในการกำหนดปริมาณการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ โดยใช้หลักการของ FITT ดังนี้

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

2. ความหนัก Intensity ใช้จำนวนครั้งของอัตราการเต้นของหัวใจเป็นตัวกำหนดความหนัก โดยใช้เกณฑ์ให้หัวใจเต้นร้อยละ 70-80 ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด (Maximum Heart Rate) ซึ่งการคำนวณอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดได้จาก $\text{Maximum Heart Rate} = 220 - \text{อายุ}$ ตัวอย่าง นายแดงมีอายุ 20 ปี ควรออกกำลังกายให้มีความหนักเท่าไรจึงจะทำให้ร่างกายเกิดการพัฒนาระบบต่างๆ ของร่างกาย $\text{Maximum Heart Rate} = 220 - 20 = 200$ นายแดงควรออกกำลังกายให้ หัวใจเต้นร้อยละ 70-80 ของอัตราการเต้นหัวใจสูงสุด ดังนั้น นายแดงควรออกกำลังกายให้หัวใจเต้นอยู่ในช่วง 140 ครั้ง/นาที – 160 ครั้ง/นาที แต่ถ้าเป็นนักกีฬาฝึกเพื่อการแข่งขัน ควรให้หัวใจเต้นถึงร้อยละ 90 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

สมบัติ กาญจนกิจ (2532 : 56) กล่าวว่าไว้ว่า การออกกำลังกายให้ได้รับประโยชน์ต่อสุขภาพร่างกายนั้น ควรปฏิบัติพอควรและสม่ำเสมอ หากออกกำลังมากหรือน้อยเกินไปจะทำให้เกิดโทษได้ แต่ละคนมีความต้องการและความสามารถในการออกกำลังกายไม่เหมือนกัน ขึ้นอยู่กับอายุ สภาพของร่างกาย จิตใจ และสภาพของดินฟ้าอากาศเป็นสำคัญ เราสามารถทราบถึงปริมาณของการออกกำลังกายที่มีความเหมาะสมกับตัวเราด้วยการสังเกตจากการหายเหนื่อยดังต่อไปนี้

1. สภาพของร่างกายที่เปลี่ยนไปหลังจากการออกกำลังกายแล้ว คือ การหายใจหอบ และอัตราการเต้นของหัวใจที่เร็วขึ้นจะกลับเข้าสู่สภาพเดิมใน 10 นาที

2. ภายหลังจากการพักผ่อน 2 ชั่วโมงแล้วหากยังมีความรู้สึกอ่อนเพลียอยู่อีก เกิดอาการนอนไม่หลับตอนกลางคืน หรือหลังจากนอนหลับไปหนึ่งคืนแล้วยังเหนื่อยล้าอยู่อีก มีอาการ ปวดเมื่อยทั่วร่างกาย อาการเหล่านี้แสดงถึงว่าเราออกกำลังกายมากเกินไปจนสภาพของร่างกาย

การจัดกิจกรรมทางพลศึกษา

ทฤษฎีและหลักการจัดกิจกรรมพลศึกษา

การจัดกิจกรรมพลศึกษาได้มีผู้ให้แนวทางในการจัดกิจกรรมไว้หลายแนวทาง ซึ่งโดยข้อสรุปทั่วไปแล้ว จะมีความคล้ายคลึงกัน ดังเช่น วรศักดิ์ เพียรชอบ (2527 : 25-28) ได้ให้ข้อเสนอแนะถึงหลักการจัดกิจกรรมพลศึกษาไว้ว่าพื้นฐานในการจัดกิจกรรมพลศึกษา คือ การจัดให้ทุกคนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมอย่างเท่าเทียมกันและทั่วถึงตามความต้องการความสามารถและความสนใจของแต่ละคน รวมทั้งได้รับการสอน ช่วยเหลือแนะนำ

จันทร์พิมพ์ พลพงษ์ (2529 : 14) ได้สรุปความมุ่งหมายของการจัดกิจกรรมพลศึกษาไว้ดังนี้ คือ

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

การจัดกิจกรรมพลศึกษาเพื่อสนองตอบความต้องการของบุคคลนั้น จะต้องมีการจัดกิจกรรมหลายๆ อย่าง โดยเฉพาะบุคคลที่เป็นเยาวชนที่ต้องเป็นผู้พัฒนาประเทศต่อไปถ้ามีการจัดกิจกรรมได้อย่างสมบูรณ์แล้ว ย่อมจะทำให้เยาวชนเหล่านี้เป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศต่อไป ดังนั้นการจัดกิจกรรมให้เยาวชนจึงควรที่จะมีให้ครอบคลุมในทุกประเภทเพื่อให้เยาวชนได้เลือกใช้ในการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา เพื่อพัฒนาตนเองนอกจากนี้ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2527 : 72) ได้เสนอประเภทของการจัดกิจกรรมพลศึกษาไว้ว่า

ประเภทของการจัดกิจกรรมพลศึกษาที่สำคัญ แบ่งออกเป็นประเภทต่างๆ ดังนี้

1. กิจกรรมเกี่ยวกับกีฬาประเภทชุด เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล
2. กิจกรรมเกี่ยวกับกีฬาประเภทคู่หรือบุคคล เช่น แบดมินตัน เทนนิส
3. กิจกรรมเกี่ยวกับการต่อสู้ป้องกันตัว เช่น มวย กระบี่ กระบอง
4. กิจกรรมเกี่ยวกับเกมมูลฐาน และ เกมนำไปสู่กีฬาใหญ่
5. กิจกรรมเกี่ยวกับน้ำ เช่น ว่ายน้ำ กระโดดน้ำ
6. กิจกรรมประเภทยิมนาสติก เช่น ยืดหยุ่น ราวคู่
7. กิจกรรมเกี่ยวกับการบริหารกายที่เป็นแบบฉบับ เช่น กายบริหาร
8. กิจกรรมเกี่ยวกับการเลียนแบบ เช่น การกระโดดอย่างกบ
9. กิจกรรมเข้าจังหวะ เช่น การเดินรำพื้นเมือง ลีลาศ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยภายในประเทศ

ได้มีผู้วิจัยหลายท่านได้ทำการศึกษาปัญหาและอุปสรรคของการดำเนินงานทางด้านพลศึกษาและกีฬา ความสนใจ เจตคติที่ดีต่อกิจกรรมวิชาพลศึกษาหรือความต้องการรับบริการทางด้านพลศึกษาและการออกกำลังกาย ซึ่งมีสาระสำคัญที่เกี่ยวข้องสอดคล้องกับการศึกษาสรุปได้ดังนี้

นภพร ทศนัยนา (2521) ได้ศึกษาปัญหาเจตคติและความต้องการด้านพลศึกษาของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล ผลการศึกษาพบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายเฉลี่ยสัปดาห์ละ 1-2 ชั่วโมง ปัญหาที่สำคัญที่สุดที่นักศึกษาไม่เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาที่จัดขึ้น คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกไม่เพียงพอและไม่ได้มาตรฐาน ปัญหารองลงมา คือ บุคลากรทางพลศึกษาไม่เพียงพอ ปัญหาอื่นๆ เช่น ประชาสัมพันธ์ไม่ดี ตลอดจนผู้บริหารไม่ให้การสนับสนุน

สายันต์ กุฎาคาร (2538) ได้ศึกษาเรื่องความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์กีฬากาฬกีฬาท้องถิ่นแห่งประเทศไทยผลการวิจัย พบว่า

1. ความต้องการด้านช่วงระยะเวลาการออกกำลังกายต้องการมาก คือ ช่วงเวลา 16.00–19.00 น.
2. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า ต้องการให้มีแสงสว่างเพียงพอในสถานที่ออกกำลังกาย ส่วนความต้องการอื่นๆ อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง
3. ความต้องการด้านผู้ฝึกสอน พบว่า ผู้มาใช้บริการมีความต้องการมากในด้านของการแต่งกายที่เหมาะสมของผู้ฝึกสอน ความสามารถในการตัดสินใจ ความสามารถในการสอน และแนะนำแนวทางในการฝึกมีความสม่ำเสมอและตรงต่อเวลา มีบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ เสียสละเวลาแก่ผู้มาใช้บริการมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการส่งเสริมการออกกำลังกาย

ต้องการให้จำนวนผู้ฝึกสอนเหมาะสมกับจำนวนผู้มาใช้บริการ ต้องการให้ผู้ฝึกสอนมีความสนใจและเอาใจใส่ต่อผู้มาใช้บริการและมีการสาธิตกิจกรรมให้แก่ผู้มาใช้บริการดู

4. ความต้องการด้านการจัดการ พบว่า ต้องการด้านการจัดการในระดับปานกลาง เช่น ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ในการให้บริการและให้คำแนะนำให้เพียงพอต้องการให้มีระบบเสียงตามสายที่เหมาะสม และการเรียนเก็บค่าบำรุงในอัตราที่เหมาะสม เป็นต้น

จิราวัจน์ จันทสิทธิ์ (2540) ได้ทำการศึกษาเรื่องความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายและกีฬามันทนาการของประชาชนในเขตเทศบาลภาคเหนือผลการวิจัยพบว่า

1. ประชากรในเขตเทศบาลภาคเหนือมีความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายและกีฬามันทนาการของประชาชนในเขตเทศบาลภาคเหนือโดยรวมอยู่ในระดับปานกลางและมีความต้องการในระดับมาก 2 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกและด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

2. ประชากรแต่ละชั้นของเทศบาลในภาคเหนือมีความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายและกีฬามันทนาการในแต่ละด้านแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. ประชากรเพศชายและเพศหญิงของเทศบาลในภาคเหนือมีความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกาย และกีฬามันทนาการไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .01 รวม 6 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการ ด้านงบประมาณ ด้านการบริการทางวิชาการที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายและกีฬามันทนาการ ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬามันทนาการ และด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกายและกีฬามันทนาการ สำหรับด้านรูปแบบของกิจกรรมประชาชนเพศชายและเพศหญิง มีความต้องการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. ประชากรระหว่างกลุ่มอายุระหว่าง 15-30 ปี อายุระหว่าง 31-45 ปี และกลุ่มอายุ 46 ปีขึ้นไป ของเทศบาลในภาคเหนือมีความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายและกีฬามันทนาการแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สังวร เฟื่องสวัสดิ์ (2541) ได้ทำการศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการต่างประเทศ และเพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรเพศชายและเพศหญิง ผลการวิจัยพบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการต่างประเทศอยู่ในระดับมาก และความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรชายและหญิง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สายนต์ จันบำรุง (2541) ได้ศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า และเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการกับ ลูกจ้างในโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า ผลการวิจัยพบว่า

1. บุคลากรโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้ามีความต้องการการออกกำลังกายอยู่ในระดับ น้อย

2. ข้าราชการและลูกจ้างโรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้ามีความต้องการการออกกำลังกาย โดยรวมไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จักรี เสริมทรัพย์ (2541) ได้ศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และ เจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยกรุงเทพ และเพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของ อาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยกรุงเทพ ผลการวิจัยพบว่า

1. อาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยกรุงเทพมีความต้องการการออกกำลังกายอยู่ในระดับปานกลาง

2. อาจารย์และเจ้าหน้าที่มหาวิทยาลัยกรุงเทพมีความต้องการการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ประนอม โมสิกรัตน์ (2539) ได้ศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของพนักงาน และเจ้าหน้าที่การกีฬาแห่งประเทศไทย และเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของ พนักงานและเจ้าหน้าที่ในส่วนกลางกับส่วนภูมิภาค ผลการวิจัยพบว่า ความต้องการการ ออกกำลังกายของพนักงานและเจ้าหน้าที่การกีฬาแห่งประเทศไทยอยู่ในระดับมาก และความ ต้องการการออกกำลังกายของพนักงานและเจ้าหน้าที่ที่ทำงานอยู่ในส่วนกลางกับส่วนภูมิภาค มี ความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สายนต์ สุขยั้ง (2543) ได้ศึกษาความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรม การออก กกำลังกายของครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย และ เปรียบเทียบความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียน ในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย ผลการวิจัยพบว่า ครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียน ในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย มีความต้องการการเข้าร่วมกิจกรรม การออกกำลังกายของครูและเจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย อยู่ในระดับมากและความต้องการ การเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายของครูกับ เจ้าหน้าที่โรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะเซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย มีความแตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุเทพ เขียวคราม (2546) ได้ศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพ ผลการศึกษาพบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านสถานที่ อุปกรณ์และ สิ่งอำนวยความสะดวกที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง มี ไฟฟ้าสำหรับออกกำลังกายกลางแจ้ง มีน้ำดื่มและมีอุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐานและมั่นคงแข็งแรง

2. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านประเภทของกิจกรรม การออกกำลังกายและกีฬา ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ การเดินวิ่ง เพื่อสุขภาพ และการบริหารกายด้วยอุปกรณ์ และเครื่องมือบริหารกาย

3. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด วันเสาร์ วันอาทิตย์ เวลา 6.00-8.00 น. และเวลา 16.00-18.00 น.

4. ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านบุคลากร ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกายและบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถตรงกับประเภทของการออกกำลังกาย

ธีรศักดิ์ ธีรรักษา (2546) ได้ศึกษาความต้องการการบริการออกกำลังกายของสมาชิก ศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร ผลการศึกษาพบว่า

1. สมาชิกที่มาใช้บริการศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานครส่วนใหญ่เป็นสมาชิกเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 54.37 และเป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 45.63

2. สมาชิกที่มาใช้บริการศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวมมีความต้องการการบริการการออกกำลังกาย ด้านวันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย วันเสาร์ มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 24.39 และเวลา 18.00-20.00 น. มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 26.85

3. สมาชิกที่มาใช้บริการศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวมมีความต้องการการบริการการออกกำลังกาย ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬา กิจกรรมในห้องออกกำลังกายมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 17.16

4. สมาชิกที่มาใช้บริการศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวมมีความต้องการการบริการการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในเรื่องการดูแลรักษาความปลอดภัยเกี่ยวกับทรัพย์สินของสมาชิกขณะมาใช้บริการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 51.72

5. สมาชิกที่มาใช้บริการศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวมมีความต้องการการบริการการออกกำลังกาย ในเรื่องด้านการจัดการ ความสะดวกในการติดต่อเจ้าหน้าที่มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 53.58

6. สมาชิกที่มาใช้บริการศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยรวมมีความต้องการการบริการการออกกำลังกาย ในเรื่องด้านบุคลากร ความกระตือรือร้น ในการให้บริการของเจ้าหน้าที่มากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 61.54

งานวิจัยในต่างประเทศ

ฮอจจาติ เอช เอส (Hojjati, H. S. 1980 : 982-A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การเปลี่ยนแปลงทัศนคติของนักเรียนมัธยมศึกษาหลังจากการเรียนรู้กิจกรรมพลศึกษา” ซึ่งจะมีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาในเวลาว่าง โดยทำการวัดทัศนคติของนักเรียนเกรด 12 กับนักเรียนเกรด 10 และจะใช้แบบสอบถามซึ่งจะมีเรื่องสรีรวิทยาและคุณค่าของพลศึกษาทางสังคม พบว่า

1. แบบวัดทัศนคติของ Wear (Wear Physical Education Attitude Inventory) มีความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่น ซึ่งใช้วัดทัศนคติของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายที่มีต่อวิชาพลศึกษาได้

2. นักเรียนมีทัศนคติในทางบวก ต่อวิชาพลศึกษาถึง 3 ใน 4 ของนักเรียนทั้งหมด

3. มีความแตกต่างของทัศนคติเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมที่แตกต่างกัน ซึ่งชี้ให้เห็นว่ากิจกรรมแต่ละอย่างมีโอกาสรสร้างทัศนคติต่อวิชาพลศึกษาไม่เท่ากัน

4. นักเรียนในเกรด 12 มีทัศนคติดีกว่านักเรียนเกรด 10

5. นักเรียนผิวขาวมีทัศนคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษามากกว่า นักเรียนผิวดำ และผิวสีน้ำตาล

6. นักเรียนชายมีทัศนคติต่อวิชาพลศึกษาดีกว่านักเรียนหญิง

7. นักเรียนแสดงความซาบซึ้งต่อคุณค่าวิชาพลศึกษา โดยเฉพาะคุณค่าต่อทางร่างกาย

ดี เอฟ จังก์เกอร์ ; บี ดี แอนเดอร์สัน ; และ ซี อี มูเอลเลอร์ (D. F. Juncker, B. D. Anderson ; and C. E. Mueller. 1978 : 144-147) ได้ทำการสำรวจเกี่ยวกับชุมชนกีฬาที่นิยมในสหรัฐอเมริกาและแคนาดา โดยใช้แบบสอบถามไปยังสถานที่ต่างๆ มากกว่า 2,000 แห่ง จากการสำรวจพบว่าในอเมริกาเหนือมีชุมชนกีฬานับหมื่นๆ ชุมชน เพราะเขาเชื่อว่าชุมชนกีฬาเป็นกลุ่มบุคคลที่รวมกันด้วยจุดมุ่งหมายอันเดียวกัน คือ เพื่อขยายและส่งเสริมความสนใจในการเข้ามีส่วนร่วมกับการกิจกรรมพลศึกษา และกิจกรรมอื่นๆ กีฬาที่ได้รับความนิยมมากที่สุด คือ ฟุตบอล คาราเต้ แล่นเรือ สกี ยูโด ฟัน ดาบ ยิมนาสติก และรักบี้

โคเกอร์ (รวชชัย สุกใส. 2550 ; อ้างอิงจาก Coker. 1972 : 1484-1485) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “การสำรวจโปรแกรมพลศึกษาสำหรับเด็กชายระดับมัธยมตอนปลายในโรงเรียนมลรัฐหลุยเซียนา” โดยส่งแบบสอบถามไปยังครูพลศึกษา จำนวน 6 โรงเรียน และสัมภาษณ์ผู้สอนพลศึกษาจำนวน 75 คน ผลการสำรวจพบว่า โปรแกรมพลศึกษาสำหรับเด็กชายได้รับการปรับปรุงขึ้นมากแต่ยังขาดผู้นำทางด้านนี้ รวมทั้งการวางแผนงานสำหรับผู้สอนพลศึกษาได้จัดเตรียมโปรแกรมการสอนพลศึกษาอย่างดีแต่การสอนพลศึกษายังไม่สัมฤทธิ์ผลเท่าที่ควร ซึ่งจะเห็นว่าเกี่ยวกับการวิจัยในครั้งนี้ คือ ปัญหาอุปสรรคในการขาดผู้นำทางพลศึกษาที่มีความพร้อมในด้านต่างๆ ในการให้บริการต่อผู้ใช้บริการ

ไนเรล ; และ เวบบ์ (ธวัชชัย สุกใส. 2550 ; อ้างอิงจาก Nyrle ; and Webb. 1965 : 75-81) ทำการศึกษาเรื่อง “ทำไมเด็กผู้หญิงมักชอบหลักเลียงวิชาพลศึกษา” ผลการศึกษาพบว่า ความสนใจของนักเรียนขึ้นอยู่กับ การวางแผนการสอนของครูความสามารถในการจัดบทเรียนให้เหมาะสมกับความสนใจของเด็กผู้หญิงเสนอแนะว่า ครูพลศึกษาควรมีการวางแผนการสอนและจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับความสนใจและความต้องการของเด็กสรุปได้ว่าการให้บริการใดๆ ทางด้านพลศึกษา และการกีฬานั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่บุคลากร ผู้ให้บริการจะต้องมีการวางแผน ดำเนินการที่เหมาะสม และพร้อมเสมอในการให้บริการทางด้านการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย จะต้องพิจารณาให้ผู้มีคุณสมบัติเฉพาะทางเป็นผู้ดำเนินการ จะเหมาะสมที่สุด

กริฟฟิท (ธวัชชัย สุกใส. 2550 ; อ้างอิงจาก Griffith. 1966 : 3,707-3,708) ได้ ทำการศึกษาเรื่อง “การประเมินผลโปรแกรมพลศึกษาสำหรับนิสิตชายในมหาวิทยาลัย” ผลการศึกษาพบว่า สถานที่สำหรับจัดการสอนพลศึกษายังไม่เพียงพอ สิ่งอำนวยความสะดวก ยังไม่เหมาะสม สถานที่สำหรับการจัดกิจกรรมกลางแจ้งดีกว่าสถานที่ในร่ม อุปกรณ์และวัสดุ สำนองยังมีน้อย การจัดสรรงบประมาณยังไม่เพียงพอ สรุปได้ว่า ปัจจัยสำคัญที่ทำให้การเล่นกีฬา หรือออกกำลังกายของบุคคลให้เกิดประโยชน์สูงสุดในการพัฒนาทั้งร่างกายและจิตใจนั้น จำเป็นที่จะต้องคำนึงถึงความพร้อมทางด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก รวมทั้งงบประมาณในการดำเนินการด้วย

ฮาร์มอน (ธวัชชัย สุกใส. 2550 ; อ้างอิงจาก Harmon. 1,967 : 2,359) ได้ ทำการศึกษาวิจัย เรื่อง “การพลศึกษาของเด็กชายในโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายภาค ตะวันออกเฉียงเหนือของรัฐ เท็กซัส” โดยส่งแบบสอบถามไปยังโรงเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ของรัฐบาล ในรัฐเท็กซัสจำนวน 299 โรงเรียน ผลการศึกษาพบว่า โรงเรียนที่ไม่ได้กำหนด รายวิชาไว้และโรงเรียนที่มีสิ่งอำนวยความสะดวกทางพลศึกษา อย่างเพียงพอ จะมี ประสิทธิภาพในการเรียนพลศึกษามากกว่า

ซิลเวสเตอร์ (ธวัชชัย สุกใส. 2550 ; อ้างอิงจาก Silvester. 1969 : 32-36) ได้ ทำการศึกษาเรื่อง “ทัศนคติต่อวิชาพลศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา” โดยใช้แบบสอบถาม ผู้บริหารโรงเรียน 172 คน ผลการศึกษาพบว่า ครูที่ไม่มีวุฒิพลศึกษาส่วนใหญ่จะปล่อยให้ นักเรียนเล่นตามลำพังเพราะไม่มีหลักการและวิธีสอน ครูที่จบทางพลศึกษาโดยตรงจะมีทัศนคติ ที่ดีต่อวิชาพลศึกษา และครูที่ได้รับปริญญาตรีพลศึกษาจะมีความเข้าใจหลักการและวิธีสอนดีกว่า จะเห็นได้ว่าบุคลากรทางพลศึกษาที่มีทัศนคติที่ดี และมีคุณสมบัติเฉพาะทางด้านพลศึกษา จะสามารถสร้างโปรแกรมการสอนกิจกรรมพลศึกษาได้ดีกว่า ผู้ที่มีทัศนคติที่ดี แต่ไม่มี คุณสมบัติเฉพาะทางด้านพลศึกษา

โรบินสัน (ธวัชชัย สุกใส. 2550 ; อ้างอิงจาก Robinson. 1,971 : 1,581) ได้ ทำการศึกษาเรื่อง “โปรแกรมพลศึกษาสำหรับ นักเรียนหญิงในโรงเรียนระดับมัธยมศึกษาใน รัฐอลาบามา” ผลการสำรวจพบว่า วิชาพลศึกษาจัดเป็นวิชาสามัญวิชาหนึ่งรวมอยู่ในหลักสูตร

ของโรงเรียนประมาณร้อยละ 84 มีนักเรียนห้องละ 63 คน ของโรงเรียนทั้งหมดได้จัดโปรแกรมพิเศษสำหรับนักเรียนผดุงสติและประมาณร้อยละ 61 มีการจัดแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน นอกจากนี้ เครื่องอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์ทางพลศึกษายังมีไม่เพียงพอและขาดการให้การสนับสนุนจากผู้บริหาร

จากแนวคิดทฤษฎีและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวข้างต้น พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายมีความสำคัญต่อการส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางร่างกายให้กับตัวของผู้ออกกำลังกายทั้งสิ้น และปัจจัยที่มีส่วนสัมพันธ์กับความต้องการการออกกำลังกาย ได้แก่ ลักษณะทางประชากร เช่น เพศ อายุ อาชีพ และปัจจัยส่วนบุคคลส่วนใหญ่จะมีความสัมพันธ์กับความต้องการการออกกำลังกาย นอกจากนี้ยังพบว่า มีปัจจัยหลายอย่างที่มีผลสืบเนื่องให้เกิดความต้องการการออกกำลังกาย ได้แก่ พฤติกรรมการออกกำลังกาย เช่น ช่วงระยะเวลาการออกกำลังกาย สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ผู้ฝึกสอน วันและเวลาที่ต้องการออกกำลังกาย ประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย กีฬาที่ได้รับความนิยม เป็นต้น ทั้ง 2 ปัจจัยซึ่งได้แก่ ลักษณะทางประชากร และพฤติกรรมการออกกำลังกาย มีผลต่อการให้บริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายไม่สนองตอบต่อความต้องการของผู้ใช้บริการอาจทำให้ผู้ใช้บริการไม่พอใจแล้ว จะเกิดภาพลบต่อการออกกำลังกายอันนำมาสู่ความขัดแย้งได้ในที่สุด เพราะว่าในความต้องการของประชาชนนั้น เป้าหมายหลักของหน่วยงานที่ต้องการส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายต้องมีศักยภาพบริการเสมอโดยเฉพาะอย่างยิ่งบริการในด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพ ทางกาย ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบในการให้บริการ

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการศึกษา

การศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษามุ่งที่จะศึกษาเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

กลุ่มประชากร

กลุ่มประชากร เป็นนิสิตชั้นปีที่ 1 ถึง 4 ที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ประจำปีภาคต้น ปีการศึกษา 2556 จำนวน 26,110 คน

ตารางที่ 1 จำนวนนิสิตทั้งหมดของมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ภาคต้น ปีการศึกษา 2556

ขนาดประชากร	ขนาดตัวอย่างตามความคลาดเคลื่อน					
	±1%	±2%	±3%	±4%	±5%	±10%
500	-	-	-	-	222	83
1.000	-	-	-	385	286	91
1.500	-	-	638	441	361	94
2.000	-	-	718	476	333	95
2.500	-	1.250	769	500	345	96
3.000	-	1.364	811	517	353	97
3.500	-	1.458	843	530	359	97
4.000	-	1.538	870	541	364	98
4.500	-	1.607	891	549	367	98
5.000	-	1.667	909	556	370	98
6.000	-	1.765	938	566	375	98
7.000	-	1.842	959	574	378	99
8.000	-	1.905	976	580	381	99
9.000	-	1.957	989	584	383	99
10.000	5.000	2.000	1.000	588	385	99
15.000	6.000	2.143	1.034	600	390	99
20.000	6.667	2.222	1.053	606	392	100
25.000	7.143	2.273	1.064	610	394	100
50.000	8.333	2.381	1.087	617	397	100
100.000	9.091	2.439	1.099	621	398	100
> 100.000	10.000	2.500	1.111	625	400	100

กลุ่มตัวอย่าง

ผู้ศึกษาได้กำหนดกลุ่มตัวอย่าง จากการคำนวณหาขนาดกลุ่มตัวอย่างที่สามารถเป็นตัวแทนประชากร เพื่อให้ได้ค่าเฉลี่ยของจำนวนนิสิตที่มีความคลาดเคลื่อนไม่เกิน 0.05 ด้วยความเชื่อมั่นร้อยละ 95 โดยใช้ตารางเลขสุ่มของยามาเน ทาโร (Yamane, Taro. 1967) ได้ขนาดนักเรียนตัวอย่างที่จะต้องเก็บข้อมูล จำนวน 397 คน ดังนั้นจึงทำ การเก็บข้อมูลประมาณ 400 คน

การเลือกตัวอย่างใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) จำแนกตามระดับชั้นปีของนิสิต โดยใช้วิธีการสุ่มแบบบังเอิญ (Accidental Sampling) เพื่อให้ได้กลุ่มตัวอย่าง จำนวนชั้นปีละ 100 คน รวม 400 คน

ตารางที่ 2 การกำหนดขนาดตัวอย่างของยามาเน ทาโร ที่ระดับความเชื่อมั่น 95%

ขนาดประชากร	ขนาดตัวอย่างตามความคลาดเคลื่อน					
	±1%	±2%	±3%	±4%	±5%	±10%
500	-	-	-	-	222	83
1.000	-	-	-	385	286	91
1.500	-	-	638	441	361	94
2.000	-	-	718	476	333	95
2.500	-	1.250	769	500	345	96
3.000	-	1.364	811	517	353	97
3.500	-	1.458	843	530	359	97
4.000	-	1.538	870	541	364	98
4.500	-	1.607	891	549	367	98
5.000	-	1.667	909	556	370	98
6.000	-	1.765	938	566	375	98
7.000	-	1.842	959	574	378	99
8.000	-	1.905	976	580	381	99
9.000	-	1.957	989	584	383	99
10.000	5.000	2.000	1.000	588	385	99
15.000	6.000	2.143	1.034	600	390	99
20.000	6.667	2.222	1.053	606	392	100
25.000	7.143	2.273	1.064	610	394	100
50.000	8.333	2.381	1.087	617	397	100
100.000	9.091	2.439	1.099	621	398	100
> 100.000	10.000	2.500	1.111	625	400	100

ที่มา : Yamane, Taro. (1967). **Statistics an Introductory Analysis**. p. 866.

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา

เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษาครั้งนี้ เป็นการศึกษาแบบสำรวจ (Survey Research) โดยใช้เครื่องมือเป็นแบบสอบถามที่ผู้ศึกษาสร้างขึ้น มีทั้งหมด 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับสถานภาพส่วนตัว และพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถาม ได้แก่ เพศ ระดับชั้นปี จำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์ ระยะเวลาที่ออกกำลังกายในแต่ละครั้ง ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกาย และกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด มีลักษณะเป็นแบบสำรวจรายการ (Check List) และแบบปลายเปิด (Open Ended)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) 2 ด้าน

1. ด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย
2. ด้านอุปสรรค สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก
3. ด้านหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบในการให้บริการ

ลักษณะของแบบสอบถามตอนที่ 2 ในส่วนที่เป็นแบบมาตราส่วนประเมินค่า (Rating Scale) มีช่องให้เลือกตอบ 5 ระดับ โดยให้ความหมายของการประเมินค่าดังนี้

5	หมายถึง	ความต้องการมากที่สุด
4	หมายถึง	ความต้องการมาก
3	หมายถึง	ความต้องการปานกลาง
2	หมายถึง	ความต้องการน้อย
1	หมายถึง	ความต้องการน้อยที่สุด

ตอนที่ 3 เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความคิดเห็น ข้อเสนอแนะอื่นๆ เกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์มีลักษณะแบบปลายเปิด (Open Ended)

การสร้างแบบสอบถาม

ผู้ศึกษามีวิธีดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาค้นคว้า หลักการ ทฤษฎี ตำรา วารสาร เอกสารและงานวิจัยต่างๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการนำมาสร้างแบบสอบถาม

2. นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นซึ่งครอบคลุมความต้องการการออกกำลังกายด้านต่างๆ คือด้านหน่วยงานและด้านบุคลากรผู้รับผิดชอบในการให้บริการ ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านวิชาการ ด้านงบประมาณสนับสนุน ด้านชนิดของกิจกรรม และด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย รวมทั้งด้านความคิดเห็นและข้อเสนอแนะทั่วไป ปรึกษาคณะกรรมการ

3. นำแบบสอบถามที่ได้รับความเห็นชอบจากคณะกรรมการเสนอผู้เชี่ยวชาญจำนวน 3 ท่าน ให้พิจารณาตรวจสอบความตรงตามเนื้อหา
4. ปรับปรุงแบบสอบถามตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ โดยปรึกษาคณะกรรมการที่ปรึกษา
5. นำแบบสอบถามที่ผ่านการพิจารณาไปเก็บรวบรวมกับกลุ่มตัวอย่าง
6. นำแบบสอบถามมาวิเคราะห์ข้อมูลและสรุปผล

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. นำหนังสือขอความร่วมมือในการทำการศึกษ เพื่อขอความอนุเคราะห์ในการเก็บรวบรวมข้อมูลจากอธิการบดีมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
2. นำแบบสอบถามไปให้กลุ่มตัวอย่างด้วยตนเอง โดยดำเนินการเก็บรวบรวมแบบสอบถามให้กับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิต สามารถจำแนกได้ดังนี้
 - ชั้นปีที่ 1 ระหว่างวันที่ 4-6 สิงหาคม 2557 เวลา 11.30-16.00 น. บริเวณโรงอาหารกลาง มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์บางเขน
 - ชั้นปีที่ 2 ระหว่างวันที่ 7-8 สิงหาคม 2557 เวลา 16.30-19.00 น. บริเวณสนามอินทรีชัยันทรสถิตย์และสำนักกีฬา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์บางเขน
 - ชั้นปีที่ 3 ระหว่างวันที่ 13-15 สิงหาคม 2557 เวลา 16.30-19.00 น. บริเวณสระว่ายน้ำจุฬารามณ์และโรงอาหารกลาง มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์บางเขน
 - ชั้นปีที่ 4 ระหว่างวันที่ 13-15 สิงหาคม 2557 เวลา 16.30-19.00 น. บริเวณสนามรักบี้ สนามบาส และศาลาแปดเหลี่ยม มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์บางเขน
 เพื่อนำไปวิเคราะห์โดยทางสถิติต่อไป

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลได้ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป วิเคราะห์ดังนี้

1. ใช้ค่าร้อยละวิเคราะห์สถานภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายของผู้ตอบแบบสอบถาม
2. นำคำตอบที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 2 มาแจกแจงความถี่ของแต่ละคำตอบหาค่า ($\bar{X}$) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) โดยกำหนดความหมายของการประเมินค่าและเปรียบเทียบผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ยตามวิธีของ Best (บุญชม ศรีสะอาด. 2535 : 29)

ความต้องการมากที่สุด	มีค่าเฉลี่ยระหว่าง	4.51 ขึ้นไป
ความต้องการมาก	มีค่าเฉลี่ยระหว่าง	3.51- 4.50
ความต้องการปานกลาง	มีค่าเฉลี่ยระหว่าง	2.51- 3.50
ความต้องการน้อย	มีค่าเฉลี่ยระหว่าง	1.51- 2.50
ความต้องการน้อยที่สุด	มีค่าเฉลี่ยระหว่าง	1.51 ลงมา

3. นำคำตอบที่ได้จากแบบสอบถามตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะอื่นๆ มารวบรวมเรียบเรียง แล้วนำเสนอในรูปแบบความเรียง

4. การวิเคราะห์ค่าสถิติทดสอบที (T-Test) เพื่อทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความต้องการของประชากร 2 กลุ่มที่เป็นอิสระต่อกัน คือ เปรียบเทียบความต้องการของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่มีเพศที่แตกต่าง

5. การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way ANOVA) เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยความต้องการของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่มีระดับชั้นปี จำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์ ระยะเวลาที่ออกกำลังกายในแต่ละครั้ง ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกาย และกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุดที่แตกต่างกัน

TNI

บทที่ 4

ผลการศึกษาและข้อวิจารณ์

ผลการศึกษา

การศึกษาเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน ผู้ศึกษาได้นำแบบสอบถามไปให้ผู้เชี่ยวชาญ ได้พิจารณาความถูกต้อง เพื่อให้ได้แบบสอบถามที่มีความเที่ยงตรงเชิงประจักษ์ (Face Validity) ปรับปรุงแบบสอบถาม ตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ โดยปรึกษาคณะกรรมการที่ปรึกษาสารนิพนธ์ แล้วจึงนำแบบสอบถามให้ผู้เชี่ยวชาญพิจารณาอีก 1 รอบ เพื่อให้ได้แบบสอบถามที่มีความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยนำมาหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (Index of Consistency : IOC)

ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาได้ศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยผู้ศึกษาได้ไปเก็บข้อมูลด้วยตนเองและนำมาวิเคราะห์ และนำเสนอโดยแบ่งเป็นตอนๆ ดังนี้

ตอนที่ 1 สถานภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปรากฏดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 จำนวนและค่าร้อยละของสถานภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

สถานภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน (n = 400)	ร้อยละ (100.0)
1. เพศ		
หญิง	215	53.8
ชาย	185	46.2

ตารางที่ 3 จำนวนและค่าร้อยละของสถานภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (ต่อ)

สถานภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน (n = 400)	ร้อยละ (100.0)
2. ระดับชั้นปี		
ชั้นปีที่ 1	100	25.0
ชั้นปีที่ 2	100	25.0
ชั้นปีที่ 3	100	25.0
ชั้นปีที่ 4	100	25.0
3. จำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์		
1 วัน/สัปดาห์	42	10.5
2 วัน/สัปดาห์	121	30.2
3 วัน/สัปดาห์	113	28.3
4 วัน/สัปดาห์	62	15.5
มากกว่า 4 วัน/สัปดาห์	62	15.5
4. ระยะเวลาที่ออกกำลังกายในแต่ละครั้ง		
น้อยกว่า 10 นาที	31	7.8
10-20 นาที	84	21.0
มากกว่า 20 นาที	216	54.0
ไม่แน่นอน	69	17.2
5. ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย		
ก่อน 6.00 น.	24	6.0
6.00 - 8.00 น.	78	19.5
16.30 - 18.30 น.	267	66.8
หลัง 18.30 น.	31	7.7
6. สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกาย		
มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์	247	61.7
บริเวณบ้านของตนเอง	80	20.0
บริเวณหมู่บ้าน	29	7.2
ศูนย์ออกกำลังกายในห้างสรรพสินค้า	19	4.8
สนามกีฬาโรงเรียน	13	3.3
สนามกีฬาน้ำหมู่บ้าน	12	3.0

ตารางที่ 3 จำนวนและค่าร้อยละของสถานภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ (ต่อ)

สถานภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน (n = 400)	ร้อยละ (100.0)
7. กิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด		
การเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ	74	18.5
การขี่จักรยาน	68	17.0
ฟุตบอล	60	15.0
การเต้นแอโรบิค	53	13.3
แบดมินตัน	48	12.0
บาสเกตบอล	34	8.5
วอลเลย์บอล	29	7.2
ตะกร้อวง หรือเซปักตะกร้อ	14	3.5
เปตอง	13	3.3
ฟุตซอล	7	1.7

จากตารางที่ 3 พบว่า สถานภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปรากฏดังนี้

1. เพศ ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็นร้อยละ 53.8 ซึ่งมากกว่าเพศชาย คิดเป็นร้อยละ 46.2
2. ระดับชั้นปี เป็นนิสิตในชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 ชั้นปีละเท่าๆ กัน คิดเป็นร้อยละ 25.0
3. จำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์ ส่วนใหญ่ออกกำลังกายจำนวน 2 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 30.2 รองลงมา คือ 3 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 28.3
4. ระยะเวลาที่ออกกำลังกายในแต่ละครั้ง ส่วนใหญ่ออกกำลังกายมากกว่า 20 นาที/ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 54.0 รองลงมา คือ 10-20 นาที/ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 21.0
5. ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ออกกำลังกายในช่วงเวลาระหว่าง 16.30 - 18.30 น. คิดเป็นร้อยละ 66.8 รองลงมา คือ 6.00 - 8.00 น. คิดเป็นร้อยละ 19.5
6. สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกาย ส่วนใหญ่ออกกำลังกายที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 61.7 รองลงมา คือ บริเวณบ้านของตนเอง คิดเป็นร้อยละ 20.0
7. กิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด ส่วนใหญ่ต้องการการเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 18.5 รองลงมา คือ การขี่จักรยาน คิดเป็นร้อยละ 17.0

ตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ผลการวิเคราะห์ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ปรากฏดังตารางที่ 4 และ 5

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำแนกรายด้าน

ความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ
1. ด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย			
1) ส่งเสริมสุขภาพด้านร่างกายให้แข็งแรง	4.77	0.52	มากที่สุด
2) ให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและอดทนเพื่อฟื้นฟูสภาพร่างกาย	4.74	0.56	มากที่สุด
3) ความกระฉับกระเฉงและว่องไว	4.72	0.56	มากที่สุด
4) ให้ระบบหัวใจและการหายใจทำงานได้ดีขึ้น และป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ	4.71	0.57	มากที่สุด
5) การผ่อนคลายความเครียดของจิตใจรวมทั้งกล้ามเนื้อ	4.70	0.59	มากที่สุด
6) ลดไขมันและน้ำหนักส่วนเกินเพื่อควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในระดับที่ต้องการ	4.68	0.62	มากที่สุด
7) เพื่อความสนุกสนาน	4.67	0.60	มากที่สุด
8) สามารถแสดงออกและควบคุมอารมณ์ได้	4.66	0.61	มากที่สุด
9) สร้างความสามัคคีในหมู่คณะรวมทั้งการเป็นผู้นำและผู้ตามได้ดี	4.63	0.62	มากที่สุด
รวม	4.70	0.48	มากที่สุด
2. ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก			
1) สถานที่ออกกำลังกายในร่ม	4.64	0.56	มากที่สุด
2) สถานที่ออกกำลังกายที่มีความปลอดภัยและมีห้องปฐมพยาบาล	4.59	0.61	มากที่สุด
3) ห้องสร้างเสริมและทดสอบสมรรถภาพ	4.50	0.69	มาก
4) จัดสถานที่และสภาพแวดล้อมให้สวยงามร่มรื่นเพื่อการพักผ่อน	4.49	0.70	มาก
5) สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	4.48	0.73	มาก
6) ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ห้องอาบน้ำ ห้องสุขา และตู้เก็บของ	4.49	0.69	มาก
7) น้ำดื่มที่สะอาด	4.49	0.69	มาก
8) อุปกรณ์กีฬา	4.46	0.70	มาก
9) สถานที่จอดรถ	4.41	0.73	มาก
10) ถังขยะที่ถูกสุขลักษณะ	4.39	0.78	มาก
11) โทรศัพท์สาธารณะ	4.22	0.85	มาก
รวม	4.47	0.54	มาก

(n = 400)

ตารางที่ 4 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำแนกรายด้าน (ต่อ)

ความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ
3. ด้านหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบในการให้บริการ			
1) ผู้นำการออกกำลังกายที่มีบุคลิกภาพ และมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและมีความรับผิดชอบสูง	4.52	0.64	มากที่สุด
2) ผู้นำการออกกำลังกายที่มีความรู้และความชำนาญ	4.51	0.64	มาก
3) เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	4.49	0.66	มาก
4) เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดประจำสถานที่ออกกำลังกาย	4.47	0.68	มาก
5) เจ้าหน้าที่พยาบาลให้บริการบริการประจำสถานที่ออกกำลังกายในช่วงเวลาออกกำลังกาย	4.43	0.70	มาก
6) เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย	4.34	0.80	มาก
7) เจ้าหน้าที่ประเมินและทดสอบสมรรถภาพทางกาย	4.32	0.80	มาก
รวม	4.44	0.60	มาก

(n = 400)

จากตารางที่ 4 พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ในแต่ละด้านเป็นดังนี้

1. ด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย พบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์มีความต้องการโดยรวมในระดับมากที่สุด ($\bar{X}=4.70$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์มีความต้องการในระดับมากที่สุดทุกข้อ โดยมากที่สุด คือ ส่งเสริมสุขภาพด้านร่างกายให้แข็งแรง ($\bar{X}=4.77$) รองลงมา คือ ให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและอดทนเพื่อฟื้นฟูสภาพร่างกาย ($\bar{X}=4.74$)

2. ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์มีความต้องการโดยรวมในระดับมาก ($\bar{X}=4.47$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์มีความต้องการในระดับมากที่สุด 2 ข้อ และในระดับมาก 9 ข้อ โดยมากที่สุด คือ สถานที่ออกกำลังกายในร่ม ($\bar{X}=4.64$) รองลงมา คือ สถานที่ออกกำลังกายที่มีความปลอดภัยและมีห้องปฐมพยาบาล ($\bar{X}=4.59$)

3. ด้านหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบในการให้บริการ พบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์มีความต้องการโดยรวมในระดับมาก ($\bar{X}=4.44$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์มีความต้องการในระดับมากที่สุด 1 ข้อ และในระดับมาก 6 ข้อ โดยมากที่สุด คือ ผู้นำการออกกำลังกายที่มีบุคลิกภาพ และมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและมีความ

รับผิดชอบสูง ($\bar{X}=4.52$) รองลงมา คือ ผู้นำการออกกำลังกายที่มีความรู้และความชำนาญ ($\bar{X}=4.51$)

ตารางที่ 5 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยภาพรวม

ความต้องการของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์	$\bar{X}$	S.D.	ระดับความต้องการ
1. ด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย	4.70	0.48	มากที่สุด
2. ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก	4.47	0.54	มาก
3. ด้านหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบในการให้บริการ	4.44	0.60	มาก
รวม	4.54	0.44	มากที่สุด

(n = 400)

จากตารางที่ 5 พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์โดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.54$) และเมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์มีความต้องการมากที่สุดอยู่ในระดับมากที่สุดเพียงด้านเดียว คือ ด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย ($\bar{X} = 4.70$) รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง คือ ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ($\bar{X} = 4.47$) และด้านหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบในการให้บริการ ($\bar{X} = 4.44$) ตามลำดับ

ตอนที่ 3 การเปรียบเทียบระหว่างสถานภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายกับความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

ผลการเปรียบเทียบสถานภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายกับความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์จำแนกตามสถานภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ เพศ ระดับชั้นปี จำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์ ระยะเวลาที่ออกกำลังกายในแต่ละครั้ง ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกาย และกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด ปรากฏดังตารางที่ 6 ถึง 10

ตารางที่ 6 การเปรียบเทียบความแตกต่างของสถานภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายกับความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์จำแนกตามเพศ

รายการ	เพศ				t	ค่า P-Value
	ชาย		หญิง			
	$\bar{X}$	SD	$\bar{X}$	SD		
1. ด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย	4.70	0.48	4.69	0.48	.235	.814
2. ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก	4.47	0.56	4.47	0.53	-.081	.936
3. ด้านหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบในการให้บริการ	4.48	0.56	4.40	0.63	1.402	.162
ภาพรวม	4.55	0.45	4.53	0.44	.526	.599

(n = 400)

*นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 6 พบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่มีเพศแตกต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบในการให้บริการ และโดยภาพรวมไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 7 การเปรียบเทียบความแตกต่างของสถานภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายกับความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย จำแนกตามระดับชั้นปี ระยะเวลาที่ออกกำลังกายในแต่ละครั้ง ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกาย และกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด

ตัวแปรและแหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F.	Sig.
1. ระดับชั้นปี					
ระหว่างกลุ่ม	6.990	3	2.330	10.924	.000*
ภายในกลุ่ม	84.467	396	.213		
รวม	91.457	399			
2. จำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์					
ระหว่างกลุ่ม	1.753	4	.438	1.930	.105
ภายในกลุ่ม	89.704	395	.227		
รวม	91.457	399			
3. ระยะเวลาที่ออกกำลังกายในแต่ละครั้ง					
ระหว่างกลุ่ม	11.674	3	3.891	19.314	.000*
ภายในกลุ่ม	79.783	396	.201		
รวม	91.457	399			
4. ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย					
ระหว่างกลุ่ม	5.521	3	1.840	8.480	.000*
ภายในกลุ่ม	85.936	396	.217		
รวม	91.457	399			
5. สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกาย					
ระหว่างกลุ่ม	11.928	5	2.386	11.818	.000*
ภายในกลุ่ม	79.529	394	.202		
รวม	91.457	399			
6. กิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด					
ระหว่างกลุ่ม	4.711	9	.523	2.353	.014*
ภายในกลุ่ม	86.746	390	.222		
รวม	91.457	399			

(n = 400)

*นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 7 พบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่มีระดับชั้นปี (Sig.= .000) ระยะเวลาที่ออกกำลังกายในแต่ละครั้ง (Sig.= .000) ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย (Sig.= .000) สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกาย (Sig.= .000) และกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด (Sig.= .014) แตกต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นอกจากนี้ยังพบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่มีจำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์ มีความต้องการการออกกำลังกายด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายไม่แตกต่างกัน



ตารางที่ 8 การเปรียบเทียบความแตกต่างของสถานภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายกับความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ด้านอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก จำแนกตามระดับชั้นปี ระยะเวลาที่ออกกำลังกายในแต่ละครั้ง ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกาย และกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด

ตัวแปรและแหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F.	Sig.
1. ระดับชั้นปี					
ระหว่างกลุ่ม	.671	3	.224	.758	.518
ภายในกลุ่ม	116.765	396	.295		
รวม	117.436	399			
2. จำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์					
ระหว่างกลุ่ม	3.157	4	.789	2.728	.029*
ภายในกลุ่ม	114.278	395	.289		
รวม	117.436	399			
3. ระยะเวลาที่ออกกำลังกายในแต่ละครั้ง					
ระหว่างกลุ่ม	4.154	3	1.385	4.840	.003*
ภายในกลุ่ม	113.282	396	.286		
รวม	117.436	399			
4. ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย					
ระหว่างกลุ่ม	3.015	3	1.005	3.478	.016*
ภายในกลุ่ม	114.421	396	.289		
รวม	117.436	399			
5. สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกาย					
ระหว่างกลุ่ม	5.006	5	1.001	3.509	.004*
ภายในกลุ่ม	112.429	394	.285		
รวม	117.436	399			
6. กิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด					
ระหว่างกลุ่ม	7.804	9	.867	3.084	.001*
ภายในกลุ่ม	109.632	390	.281		
รวม	117.436	399			

(n = 400)

*นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 8 พบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่มีจำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์ (Sig.= .029) ระยะเวลาที่ออกกำลังกายในแต่ละครั้ง (Sig.= .003) ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย (Sig.= .016) สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกาย (Sig.= .004) และกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด (Sig.= .001) แตกต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นอกจากนี้ยังพบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่มีระดับชั้นปี มีความต้องการการออกกำลังกายด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกไม่แตกต่างกัน



ตารางที่ 9 การเปรียบเทียบความแตกต่างของสถานภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายกับความ ต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ด้านหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบในการให้บริการจำแนกตามระดับชั้นปี ระยะเวลาที่ออกกำลังกายในแต่ละครั้ง ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกาย และกิจกรรมการออกกำลังกาย ที่ต้องการมากที่สุด

ตัวแปรและแหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F.	Sig.
1. ระดับชั้นปี					
ระหว่างกลุ่ม	.708	3	.236	.655	.580
ภายในกลุ่ม	142.781	396	.361		
รวม	143.489	399			
2. จำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์					
ระหว่างกลุ่ม	6.360	4	1.590	4.580	.001*
ภายในกลุ่ม	137.129	395	.347		
รวม	143.489	399			
3. ระยะเวลาที่ออกกำลังกายในแต่ละครั้ง					
ระหว่างกลุ่ม	4.293	3	1.431	4.071	.007*
ภายในกลุ่ม	139.196	396	.352		
รวม	143.489	399			
4. ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย					
ระหว่างกลุ่ม	5.501	3	1.834	5.262	.001*
ภายในกลุ่ม	137.988	396	.348		
รวม	143.489	399			
5. สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกาย					
ระหว่างกลุ่ม	7.766	5	1.553	4.509	.001*
ภายในกลุ่ม	135.723	394	.344		
รวม	143.489	399			
6. กิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด					
ระหว่างกลุ่ม	9.225	9	1.025	2.977	.002*
ภายในกลุ่ม	134.264	390	.344		
รวม	143.489	399			

(n = 400)

*นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 9 พบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่มีจำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์ (Sig.= .001) ระยะเวลาที่ออกกำลังกายในแต่ละครั้ง (Sig.= .007) ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย (Sig.= .001) สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกาย (Sig.= .001) และกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด (Sig.= .002) แตกต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายด้านหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบในการให้บริการแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นอกจากนี้ยังพบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่มีระดับชั้นปีแตกต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายด้านหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบในการให้บริการไม่แตกต่างกัน



ตารางที่ 10 การเปรียบเทียบความแตกต่างของสถานภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายกับความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์โดยภาพรวม จำแนกตามระดับชั้นปี ระยะเวลาที่ออกกำลังกายในแต่ละครั้ง ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกาย และกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด

ตัวแปรและแหล่งความแปรปรวน	SS	df	MS	F.	Sig.
1. ระดับชั้นปี					
ระหว่างกลุ่ม	1.161	3	.387	1.996	.114
ภายในกลุ่ม	76.772	396	.194		
รวม	77.933	399			
2. จำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์					
ระหว่างกลุ่ม	3.202	4	.800	4.231	.002*
ภายในกลุ่ม	74.731	395	.189		
รวม	77.933	399			
3. ระยะเวลาที่ออกกำลังกายในแต่ละครั้ง					
ระหว่างกลุ่ม	5.835	3	1.945	10.684	.000*
ภายในกลุ่ม	72.097	396	.182		
รวม	77.933	399			
4. ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย					
ระหว่างกลุ่ม	4.094	3	1.365	7.318	.000*
ภายในกลุ่ม	73.839	396	.186		
รวม	77.933	399			
5. สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกาย					
ระหว่างกลุ่ม	7.172	5	1.434	7.986	.000*
ภายในกลุ่ม	70.761	394	.180		
รวม	77.933	399			
6. กิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุด					
ระหว่างกลุ่ม	6.712	9	.746	4.084	.000*
ภายในกลุ่ม	71.220	390	.183		
รวม	77.933	399			

(n = 400)

*นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 10 พบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่มีจำนวนวันที่ออกกำลังกาย ต่อสัปดาห์ (Sig.= .002) ระยะเวลาที่ออกกำลังกายในแต่ละครั้ง (Sig.= .000) ช่วงเวลาที่ออก กำลังกาย (Sig.= .000) สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกาย (Sig.= .000) และกิจกรรมการออกกำลังกาย ที่ต้องการมากที่สุด (Sig.= .000) แตกต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกาย โดยภาพรวม แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นอกจากนี้ยังพบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่มีระดับชั้นปีแตกต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายโดยภาพรวมไม่แตกต่างกัน



บทที่ 5

สรุปการศึกษา อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การศึกษาเรื่อง “ความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์” จะกล่าวถึงหัวข้อสำคัญ 3 ประการด้วยกัน คือ สรุปการศึกษา อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

สรุปการศึกษา

วัตถุประสงค์การศึกษา

1. เพื่อศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
2. เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
3. เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
4. เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายด้านหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบในการให้บริการมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
5. เพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างระหว่างสถานภาพ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย กับความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

วิธีดำเนินการศึกษา

ประชากรในการศึกษาครั้งนี้ ได้แก่ นิสิตชั้นปีที่ 1 ถึง 4 ที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูลจากนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยใช้วิธีสุ่มตัวอย่างอย่างง่ายและได้รับแบบสอบถามกลับคืนมาจำนวน 400 คน สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สถิติทดสอบที่ การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวโดยใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูปทางสถิติ และการวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการศึกษา

ผลการศึกษาเรื่อง “ความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์” สรุปได้ดังนี้

1. สถานภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
 - 1.1 สถานภาพ พบว่า ส่วนใหญ่เป็นหญิง คิดเป็นร้อยละ 53.8 และเป็นนิสิตในชั้นปีที่ 1, 2, 3 และ 4 ชั้นปีละเท่าๆ กัน คิดเป็นร้อยละ 25.0

1.2 พฤติกรรมการออกกำลังกาย พบว่า ส่วนใหญ่ออกกำลังกายจำนวน 2 วัน/สัปดาห์ คิดเป็นร้อยละ 30.2 มีระยะเวลาที่ออกกำลังกายมากกว่า 20 นาที/ครั้ง คิดเป็นร้อยละ 54.0 โดยออกกำลังกายในช่วงเวลาระหว่าง 16.30-18.30 น. คิดเป็นร้อยละ 66.8 และออกกำลังกายที่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ คิดเป็นร้อยละ 61.7 นอกจากนี้ส่วนใหญ่ต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายที่มากที่สุด จากการเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 18.5

2. ความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

2.1 ความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ จำแนกรายด้าน 3 ด้าน ประกอบด้วย

(1) ด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย พบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มีความต้องการโดยรวมในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.70$) และทุกข้ออยู่ในระดับมากที่สุดเช่นเดียวกัน โดยมากที่สุด คือ ส่งเสริมสุขภาพด้านร่างกายให้แข็งแรง ($\bar{X} = 4.77$)

(2) ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มีความต้องการโดยรวมในระดับมาก ($\bar{X} = 4.47$) และมีความต้องการในระดับมากที่สุด 2 ข้อ และในระดับมาก 9 ข้อ โดยมากที่สุด คือ สถานที่ออกกำลังกายในร่ม ($\bar{X} = 4.64$)

(3) ด้านหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบในการให้บริการ พบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ มีความต้องการโดยรวมในระดับมาก ($\bar{X} = 4.44$) และมีความต้องการในระดับมากที่สุด 1 ข้อ และในระดับมาก 6 ข้อ โดยมากที่สุด คือ ผู้นำการออกกำลังกายที่มีบุคลิกภาพ และมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและมีความรับผิดชอบสูง ($\bar{X} = 4.52$)

2.2 ความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยรวม อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.54$) โดยมากที่สุดอยู่ในระดับมากเพียงด้านเดียว คือ ด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย ($\bar{X} = 4.70$) รองลงมาอยู่ในระดับปานกลาง คือ ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ($\bar{X} = 4.47$) และด้านหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบในการให้บริการ ($\bar{X} = 4.44$) ตามลำดับ

3. การเปรียบเทียบระหว่างสถานภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายกับความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

3.1 สถานภาพ

(1) นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่มีเพศแตกต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายในด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบในการให้บริการ และโดยภาพรวมไม่แตกต่างกัน

(2) นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่มีระดับชั้นปีแตกต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายในด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 พฤติกรรมการออกกำลังกาย

(1) นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่มีจำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์แตกต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายในด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบในการให้บริการ และโดยภาพรวมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

(2) นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่มีระยะเวลาที่ออกกำลังกายในแต่ละครั้งแตกต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายในด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบในการให้บริการ และโดยภาพรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

(3) นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่มีช่วงเวลาที่ออกกำลังกายแตกต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายในด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบในการให้บริการ และโดยภาพรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

(4) นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่มีสถานที่ที่ใช้ออกกำลังกายแตกต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายในด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบในการให้บริการ และโดยภาพรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

(5) นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่มีกิจกรรมการออกกำลังกายที่ต้องการมากที่สุดแตกต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายในด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบในการให้บริการ และโดยภาพรวมแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากผลการศึกษาเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ผู้ศึกษาได้นำผลมาวิเคราะห์และวิจารณ์ตามลำดับดังนี้

1. สถานภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ส่วนใหญ่กำลังอยู่ในวันที่กำลังศึกษา จึงทำให้จำนวนวันที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่มีน้อย คือ 3 วัน/สัปดาห์ แต่ใช้ระยะเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายแต่ละครั้งมากกว่า 20 นาที ซึ่งโดยรวมแล้วออกกำลังกายเฉลี่ย 1-2 ชั่วโมงต่อสัปดาห์ สอดคล้องกับผลการวิจัยของนภพร ทศนัยนา (2521) ที่ได้ศึกษาปัญหาเจตคติและ

ความต้องการด้านพลศึกษาของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายเฉลี่ยสัปดาห์ละ 1-2 ชั่วโมง

นอกจากนี้ยังพบว่าและช่วงเวลาในการออกกำลังกายนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ส่วนใหญ่ พบว่า อยู่ในช่วงเวลา 16.30-18.30 น. ซึ่งอาจกล่าวว่าเป็นช่วงเวลาที่เสร็จจากการเรียนการสอน หรือเสร็จภารกิจประจำวันที่ทำอยู่ ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของสายันต์ กุฎาการ (2538) ที่ได้ศึกษาความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์กีฬาแห่งประเทศไทย พบว่า ความต้องการด้านช่วงระยะเวลาการออกกำลังกายต้องการมาก คือ ช่วงเวลา 16.00-19.00 น. และเนื่องจากนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ต้องการความสะดวก จึงทำให้นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ส่วนใหญ่เลือกที่จะออกกำลังกายที่บริเวณมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์และบริเวณบ้านของตนเอง เพื่อความสะดวกในการออกกำลังกายและพักผ่อนไปในคราวเดียวกัน โดยมีความต้องการกิจกรรมการเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพในการออกกำลังกายมากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของสุเทพ เขียวคราม (2546) ที่ได้ศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านประเภทของกิจกรรม การออกกำลังกายและกีฬา ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ การเดินวิ่ง เพื่อสุขภาพ

2. ความต้องการด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย

นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์มีความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด โดยเฉพาะในประเด็นการส่งเสริมสุขภาพด้านร่างกายให้แข็งแรงและการให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและอดทนเพื่อฟื้นฟูสภาพร่างกาย อาจกล่าวได้ว่า ปัจจุบันประชาชนได้ให้ความสนใจกับสุขภาพของตนเองมากขึ้น ต้องการมีสุขภาพแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บโดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับ เอเธิล, อาร์ เนลสัน (2545 : 113) ที่ได้กล่าวว่า “ทุกวันนี้วงการแพทย์ พบว่า การออกกำลังกายมีผลดีต่อสุขภาพโดยรวมและมีผลต่อการรักษา และป้องกันโรคหลายชนิดอีกด้วย” นอกจากนั้น ยังต้องการเพื่อที่จะลดไขมันในร่างกายซึ่ง เอเธิล, อาร์ เนลสัน (2545 : 115) กล่าวว่า “ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะมีระดับไขมันคลอเลสเตอรอลในเลือดที่ต่ำกว่า รวมทั้งมีระดับไตรกลีเซอไรด์น้อยกว่าด้วย ไขมันทั้งสองนี้มีอันตรายต่อสุขภาพการออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยเพิ่มปริมาณไขมันคลอเลสเตอรอลชนิด เอช ดี แอล (HDL-Cholesterol) ซึ่งเป็นไขมันดีที่นำพาไขมันที่อันตรายออกจากกระแสเลือด” นอกจากนั้นยังต้องการออกกำลังกายเพื่อช่วยให้ระบบหัวใจและการหายใจทำงานได้ดีขึ้น อีกทั้งสามารถช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายให้เป็นปกติหลังจากมีอาการเจ็บป่วย กล้ามเนื้อแข็งแรงและอดทนเพิ่มมากขึ้น ต้องการทำงานได้อย่างกระฉับกระเฉงและว่องไว มีความแข็งแรง อดทน ทำงานได้อย่างต่อเนื่อง และสิ่งที่ยกถึงความเป็นผู้มีสุขภาพแข็งแรง คือ สมรรถภาพทางกาย เป็นปัจจัยสนับสนุนให้มีสุขภาพ

ดีและป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งชาญชัย โพธิ์คลัง (2533 : 75) กล่าวว่า สมรรถภาพทางกาย เป็นความสามารถอดทนต่อการออกกำลังกายอย่างหนักเป็นระยะเวลานานพอสมควรโดยไม่รู้สึกเหน็ดเหนื่อยจนเกินไป การมีร่างกายที่มีความอดทนสูงในลักษณะดังกล่าวนี้ เนื่องจาก ร่างกายสามารถปรับสภาพให้ ออกกำลังกายได้ตามความต้องการ ซึ่งแสดงถึงการมีหัวใจมีกำลังสูบฉีดโลหิตที่มีออกซิเจนปริมาณเพียงพอที่จะส่งไปยังกล้ามเนื้อ และกล้ามเนื้อนั้นได้ใช้ออกซิเจนได้ทันกับการทำงาน เพื่อยึดตัวและเคลื่อนไหวร่างกายได้ตามที่ร่างกายต้องการ ประสิทธิภาพในการทำงานของหัวใจและ หลอดเลือดที่มีผลต่อการออกกำลังกายนี้เป็น องค์ประกอบของระดับสมรรถภาพของบุคคล

3. ความต้องการด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก

นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์มีความต้องการโดยภาพรวมอยู่ในระดับมากโดยมีความต้องการมากที่สุด ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายในร่ม และสถานที่ออกกำลังกายที่มีความปลอดภัยและมีห้องปฐมพยาบาล อาจกล่าวได้ว่า สถานที่สำหรับออกกำลังกายนั้นมีความจำเป็นในหลายส่วน เริ่มตั้งแต่การเข้ามาในบริเวณที่ใช้ออกกำลังกายกล่าวคือ ด้านความพร้อมของสถานที่ ความเป็นสัดส่วน ความเป็นมาตรฐาน ความพร้อมของอุปกรณ์กีฬา และสิ่งที่เป็นสำหรับผู้ที่ได้รับอันตรายจากการเล่นคือการให้บริการด้านการปฐมพยาบาลเบื้องต้นและการบริการกรณีฉุกเฉินที่อาจเกิดขึ้นในระหว่างเล่นกีฬา ถ้าได้รับการรักษาไม่ทันหวังที่อาจมีผลต่อการมาออกกำลังกายในระยะยาว หรือไม่สม่ำเสมอ ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของเวรณี เล้าอรุณ (2545 : 60) กล่าวว่า สถานที่ออกกำลังกายที่ต้องการควรเป็นสถานที่ที่มีความปลอดภัย นอกจากนั้นควรมีอุปกรณ์กีฬาไว้บริการให้เพียงพอกับความต้องการและชนิดของกีฬาประเภทต่างๆ และยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของนพวรรณ อนุโยธา (2541 : 68) ที่ได้กล่าวว่า การเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายจะไม่บรรลุผลเลยถ้ามีอุปกรณ์สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ไม่เพียงพอ นอกจากความเป็นสัดส่วนแล้ว ความสมดุลกับความต้องการของประชาชนทุกเพศ ทุกวัย นับว่าเป็นสิ่งจำเป็นเช่นกัน และยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของจิราวัจน์ จันทสิทธิ์ (2540) ที่ได้ทำการศึกษาเรื่องความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการของประชาชนในเขตเทศบาลภาคเหนือ พบว่า ประชากรในเขตเทศบาลภาคเหนือมีความต้องการในระดับมาก 2 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกและด้านบุคลากรผู้ให้บริการ แต่ไม่สอดคล้องกับผลการวิจัยของสุเทพ เขียวคราม (2546) ที่ได้ศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง

4. ความต้องการด้านหน่วยงานและบุคลากรผู้รับผิดชอบในการให้บริการ

ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คือ ความต้องการของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ส่วนใหญ่มีความต้องการให้บุคลากรผู้ให้บริการ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี และมีความรับผิดชอบสูง และต้องการมีผู้นำที่มีความรู้และความชำนาญ ซึ่งสอดคล้องกับไพวัลย์ ดัชนีลาพุด (2530 : 63) กล่าวว่า การมีบุคลิกภาพที่ดีเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาของทุกคน ความสำเร็จในการดำเนินงานและชีวิตมีส่วนเกี่ยวข้องกับบุคลิกภาพ เพราะบุคลิกภาพที่ดีมีส่วนช่วยให้ผู้อื่นเลื่อมใสศรัทธา อาจกล่าวได้ว่า ประชาชนมีจุดมุ่งหมายที่จะเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาด้วยความสนุกสนานและต้องการมีความรู้เกี่ยวกับกฎ กติกา คุณค่าของการออกกำลังกาย รวมทั้งคำปรึกษาและคำแนะนำเรื่องกีฬาที่สนใจจึงต้องมีเจ้าหน้าที่ที่มีความรู้คอยให้คำแนะนำและประชาสัมพันธ์ตลอดจนให้บริการ อย่างตรง เต็มเวลา และมีความรับผิดชอบสูง และสอดคล้องกับผลการวิจัยของสุเทพ เขียวคราม (2546) ที่ได้ศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรในด้านบุคลากร ที่มีความต้องการในระดับมากที่สุด คือ มีบุคลากรให้คำแนะนำในการออกกำลังกายและบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถตรงกับประเภทของการออกกำลังกาย และยังสอดคล้องกับงานวิจัยของเจริญ กระบวนรัตน์ ; และคณะ (2525 : 41-50) ที่ได้ศึกษาความต้องการการรับบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ พบว่า ข้าราชการ และนิสิตต้องการบุคลากรที่มีความรู้ความชำนาญแต่ละด้าน เพื่อให้บริการให้คำแนะนำในการออกกำลังกายและต้อง การความรู้เกี่ยวกับเทคนิควิธีการออกกำลังกาย และกติกการแข่งขันมากที่สุดและรองลงมา คือ การประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหว สอดคล้องกับผลการวิจัยของกวิน คเชนทร์เดชา (2529 : 60-65) ได้ศึกษาความต้องการการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมาย จังหวัดชุมพร พบว่า ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ต้องให้จัดเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย ให้มีผู้สอนที่มีความสามารถและความชำนาญหลายอย่าง ในกิจกรรมการออกกำลังกายและให้มีคณะกรรมการชุดหนึ่งประกอบด้วยประชาชนในหมู่บ้าน เป็นผู้ดำเนินงานเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยถือว่าเป็นหน้าที่ขององค์การบริหารส่วนตำบล ที่ต้องจัดหาไว้สำหรับบริการประชาชนประกอบกิจกรรมออกกำลังกายโดยเฉพาะหน่วยงาน ที่รับผิดชอบในการให้บริการต้องการให้องค์การบริหารส่วนตำบลซึ่งสอดคล้องกับ อำนาจหน้าที่ขององค์การบริหารส่วนตำบล ของพระราชบัญญัติ สมกตำบลและองค์การบริหารส่วนตำบล พ.ศ. 2537 (เทศบาลตำบลเกาะแก้ว. 2543 : 198) มาตรา 68 ภายใต้ข้อบังคับแห่งกฎหมาย องค์การบริหารส่วนตำบลอาจจัดทำกิจการใดๆ ในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล ดังต่อไปนี้ ให้มีการบำรุงสถานที่ประชุม การกีฬา การพักผ่อนหย่อนใจและสวนสาธารณะร่วมกับศูนย์ท่องเที่ยวกีฬาและนันทนาการ จังหวัดอ่างทอง ร่วมกันรับผิดชอบ

สอดคล้องกับแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 3 พ.ศ. 2545-2549 (การกีฬาแห่งประเทศไทย. 2544 : 23) แนวทางการพัฒนาข้อที่ 7 หัวข้อยุทธศาสตร์ที่ 6 : การพัฒนาการบริหารการกีฬาดังนี้

ส่งเสริมให้มีการกระจายอำนาจโดยให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นมีอำนาจ ในการวางแผนและบริหารการกีฬาภายใต้การมีส่วนร่วมของประชาชน โดยส่งเสริมให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่นจัดตั้งคณะกรรมการกีฬาซึ่งมาจากประชาชนในท้องถิ่นนั้น ระดมความร่วมมือจากหน่วยงานภาครัฐและเอกชน รวมทั้งระดมทรัพยากรของท้องถิ่นทั้งด้านบุคลากรและงบประมาณจากภายในท้องถิ่น เพื่อให้การบริหารงานด้านการพัฒนากีฬาในท้องถิ่นเกิดประสิทธิภาพสูงสุดตามความต้องการของท้องถิ่นและตั้งศูนย์กีฬาระดับตำบล โดยมีคณะกรรมการบริหารศูนย์กีฬาจากประชาชนในท้องถิ่นนั้นๆ ทำหน้าที่บริหารงานเพื่อให้เป็นไปตามความต้องการของท้องถิ่น

5. การเปรียบเทียบระหว่างสถานภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกายกับความ ต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

จากผลการทดสอบสมมติฐานแล้วพบว่า เพศของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่แตกต่างกัน ไม่มีผลต่อความต้องการการออกกำลังกายด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบในการให้บริการ และโดยภาพรวม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง (ร้อยละ 53.8) ซึ่งมีจำนวนเกือบเท่าๆ กันกับเพศชาย (ร้อยละ 46.2) จึงมีการให้ความสำคัญในการออกกำลังกายไม่แตกต่างกันระหว่างเพศหญิงและเพศชาย ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของดำรง กิจกุล (2527 : 20-23) ได้กล่าวถึงคุณประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ว่าการออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดี จะช่วยให้พลังทางเพศดีขึ้นทั้งชายและหญิง สอดคล้องกับผลการวิจัยของสังวร เฟื่องสวัสดิ์ (2541) ที่ได้ศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรกรมการค้าต่างประเทศ และเพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรเพศชายและเพศหญิง พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรชายและหญิง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของจิราวัจน์ จันทสิทธิ์ (2540) ที่ได้ศึกษาความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการของประชาชนในเขตเทศบาลภาคเหนือ พบว่า ประชากรเพศชายและเพศหญิงของเทศบาลในภาคเหนือมีความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย และกิจกรรมนันทนาการไม่แตกต่างกัน

จากผลการทดสอบสมมติฐานแล้วพบว่า ระดับชั้นปีที่แตกต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายในด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะการเรียนในแต่ละระดับชั้นปี มีการจำนวนวิชาที่เรียน ความยากง่ายของวิชาที่เรียนไม่เท่ากัน ส่งผลให้นิสิตในแต่ละชั้นปีมีเวลาว่างจากการเรียนในระบบที่ไม่เท่ากัน ดังนั้นจึงทำให้นิสิตในแต่ละชั้นปีมีความต้องการการออกกำลังกายในด้านส่งเสริม

สุขภาพและสมรรถภาพทางกายที่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของฮอจจาติ เอช เอส (Hojjati, H. S. 1980) ที่ได้ทำการวิจัยการเปลี่ยนแปลงทัศนคติของนักเรียนมัธยมศึกษาหลังจากการเรียนกิจกรรมพลศึกษา พบว่า นักเรียนในเกรด 12 มีทัศนคติดีกว่านักเรียนเกรด 10 และมีความแตกต่างของทัศนคติเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมที่แตกต่างกัน ซึ่งชี้ให้เห็นว่ากิจกรรมแต่ละอย่างมีโอกาสจะสร้างทัศนคติต่อวิชาพลศึกษาไม่เท่ากัน

จากผลการทดสอบสมมติฐานแล้วพบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ที่มีจำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์ ระยะเวลาที่ออกกำลังกายในแต่ละครั้ง ช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย และสถานที่ที่ใช้ออกกำลังกาย แตกต่างกัน มีความต้องการการออกกำลังกายโดยภาพรวมแตกต่างกัน ทั้งนี้อาจเป็นเพราะเวลาวางจากการเรียนของนิสิตในแต่ละชั้นปีไม่เท่ากัน ทำให้นิสิตในชั้นปีที่มีคาบเรียนไม่มากนัก จะมีเวลาในการส่งเสริมการใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกาย ได้แก่ จำนวนวันที่ออกกำลังกายต่อสัปดาห์ ระยะเวลาที่ออกกำลังกายในแต่ละครั้ง และช่วงเวลาที่ออกกำลังกาย สถานที่ที่ใช้ออกกำลังกาย มากกว่านิสิตในชั้นปีที่มีจำนวนคาบเรียนมากกว่า ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของวรศักดิ์ เพียรชอบ (2525ข) ที่กล่าวว่า การออกกำลังกายนั้น เป็นสิ่งที่จำเป็นและสำคัญต่อทุกๆ คน แต่ก็ได้หมายความว่าทุกๆ คนจะต้องออกกำลังกายเหมือนกัน ผู้ชายอาจจะมีความต้องการในการออกกำลังกายมากกว่าผู้หญิง ฉะนั้นขนาดและปริมาณของการออกกำลังกายที่จะให้ประโยชน์แก่บุคคลแต่ละคน จึงจะต้องมีความแตกต่างกันไป และเมื่อเป็นเช่นนี้วิธีการออกกำลังกายของแต่ละบุคคลก็จะต้อง แตกต่างกันไปด้วย

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะในการทำศึกษาค้นคว้าครั้งนี้

1. ควรกำหนดนโยบายด้านการเรียนการสอนของนิสิตให้สอดคล้องกับการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ด้วยการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมให้นิสิตใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ด้วยการออกกำลังกายมากขึ้น
2. ควรจัดหาอุปกรณ์ในการออกกำลังกายเพิ่มเติมให้เพียงพอความต้องการของนิสิตโดยใช้มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์เป็นสถานที่ให้นิสิตมาออกกำลังกาย โดยเฉพาะกิจกรรมการเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ เพื่ออำนวยความสะดวกและส่งเสริมให้นิสิตใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ด้วยการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น
3. ควรส่งเสริมหรือประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายผ่านสื่อต่างๆ มากยิ่งขึ้น โดยเฉพาะสื่ออินเทอร์เน็ตที่สามารถเข้าถึงนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ได้มากกว่าสื่อชนิดอื่น

4. ควรส่งเสริมการตรวจสุขภาพประจำปีให้กับนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ โดยอาจจัดสวัสดิการให้การตรวจสุขภาพฟรี หรือลดราคาในการตรวจสุขภาพให้กับนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ในทุกชั้นปี

5. ควรใช้ประโยชน์ของการออกกำลังกายในด้านการส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายโดยเฉพาะอย่างยิ่งในประเด็นของการส่งเสริมสุขภาพด้านร่างกายให้แข็งแรง และการทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและอดทนเพื่อฟื้นฟูสภาพร่างกายในการการณรงค์ให้นิสิตใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ด้วยการออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะในการศึกษาครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์กับนิสิตหรือนักศึกษาในสถาบันอื่นๆ

2. ควรศึกษาเปรียบเทียบลักษณะการเรียนรู้การสอนกับความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

3. ควรศึกษาเปรียบเทียบสถานภาพอื่นๆ เพิ่มเติม เช่น รายได้ที่ได้รับจากผู้ปกครอง ภูมิลำเนา ลักษณะการพักอาศัย ผลการเรียนรู้ กับความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

TNI

NICHI INSTITUTE OF TECHNOLOGY

บรรณานุกรม

TNI

บรรณานุกรม

- กริชา วงศ์นาม. (2526). การศึกษาเปรียบเทียบผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนวิชาสุขศึกษา
ของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โดยวิธีสอนด้วยหนังสือการตูนกับวิธีสอน
แบบบรรยาย. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.
- กวิน คเชนทร์เดชา. (2529). ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของ
ประชาชนในหมู่บ้าน เป้าหมายจังหวัดชุมพร. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.
- กัญชร เนตรนุช. (2545). การวิเคราะห์ความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยคัดสรรกับความ
ต้องการมีส่วนร่วมของผู้ปกครองในการจัดการศึกษาของโรงเรียน
ประถมศึกษา. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (การบริหารการศึกษา). พระนครศรีอยุธยา :
บัณฑิตวิทยาลัย สถาบันราชภัฏพระนครศรีอยุธยา.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (ม.ป.ป.ก). แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2531-
2539). กรุงเทพฯ : ม.ป.พ.
- (ม.ป.ป.ช). แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2540-2544). กรุงเทพฯ
: ม.ป.พ.
- (2544). แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545-2549).
กรุงเทพฯ : ม.ป.พ.
- เกษม สุวรรณกุล. (2525). คำขวัญในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย.
(สูจิบัตรการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 8). เชียงใหม่ :
โรงพิมพ์ปอ.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2514). วิชาพลศึกษา. กรุงเทพฯ : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- (2524, เมษายน). กีฬาเพื่อมวลชน. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และ
สันตนาการ. 7(202) : 37-38.
- จักรี เสริมทรัพย์. (2541). ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์และเจ้าหน้าที่
มหาวิทยาลัยกรุงเทพ. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- จันทร์พิมพ์ พลพงษ์. (2529). หลักและการบริหารพลศึกษา. นครนายก : มหาวิทยาลัย
ศรีนครินทรวิโรฒ.
- จิราวัจน์ จันทสิทธิ์. (2540). ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายและ
กิจกรรมนันทนาการของประชาชนในเขตเทศบาลภาคเหนือ. วิทยานิพนธ์
กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.

- เจริญ กระบวนรัตน์ ; และคณะ. (2525). **ความต้องการรับบริการทางด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตใหม่มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.** (รายงานการวิจัย). กรุงเทพฯ : คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2531, เมษายน). ร่างกายกับผลที่ได้จากการออกกำลังกาย. **วารสารสุขศึกษาพลศึกษา และสหนาการ. 2 : 71-75.**
- ฉลองชัย ม่านโคกสูง. (2537). **ความต้องการรับบริการทางด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากรใหม่มหาวิทยาลัยขอนแก่น.** วิทยานิพนธ์ ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เจก ธนะสิริ ; และคณะ. (2540). **ทางเลือกสำหรับผู้บริโภคทางสาธารณสุข.** กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- ชาญชัย โปธิ์คลัง. (2533). **หลักพื้นฐานทางวิทยาศาสตร์ในการฝึกซ้อมกีฬา.** (เอกสารประกอบการเรียน). เชียงใหม่ : วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดเชียงใหม่.
- ชูศักดิ์ เวชแพทย์. (2519). **สรีรวิทยาการออกกำลังกาย.** กรุงเทพฯ : ภาควิชาสรีรวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล.
- เชิดชัย โชครัตนชัย. (2540). **นันทนาการ : การบริการและการจัดการ.** เพชรบูรณ์ : ภาควิชาพลศึกษาและนันทนาการ สถาบันราชภัฏเพชรบูรณ์.
- จิตินวรรณ วุฒิวิทย์การ. (ม.ป.ป.). **มนุษย์สัมพันธ์ในการทำงาน.** กรุงเทพฯ : ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ.
- ดำรง กิจกุล. (2527). **การออกกำลังกาย.** กรุงเทพฯ : โครงการตำรา-ศิริราช คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร ; และ รัชนี ขวัญบุญจันทร์. (2525). **ความต้องการของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยที่มีต่อการเรียนวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไป.** (รายงานการวิจัย). กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ทองสุข สัมปหังสิต. (2531). **การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.** วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- เทศบาลตำบลเกาะแก้ว. (2543). **รวมกฎหมายท้องถิ่น 2543.** สืบค้นเมื่อ 26 พฤศจิกายน 2557, จาก <http://tambonkohtaew.go.th/paper/48>
- รัชชัย สุกใส. (2550). **ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในเขตอำเภอเขาย้อย จังหวัดเพชรบุรี.** กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- ธีรศักดิ์ ธีรรักษา. (2546). **ความต้องการการออกกำลังกายของสมาชิกศูนย์ออกกำลังกายขนาดใหญ่ในเขตกรุงเทพมหานคร.** กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- นพดล นิละเสถียร. (2525). **ความสัมพันธ์ระหว่างทัศนคติต่อพลศึกษา ทักษะทางกีฬา และผลสัมฤทธิ์ทางการเรียนพลศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนต้น.** วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นพวรรณ อนุโยธา. (2541). **การศึกษาความต้องการการใช้บริการการออกกำลังกายและพักผ่อนของผูมาใช้บริการสวนสุขภาพ จังหวัดเลย.** กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- นภาพร ทศนัยนา. (2521). **ปัญหา เจตคติ และความต้องการทางด้านพลศึกษาของนักศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล.** (รายงานการวิจัย). กรุงเทพฯ : ภาควิชาศึกษาศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2535). **การวิจัยเบื้องต้น.** พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ : สุริยาสาน.
- ประนอม โมสิกรัตน์. (2539). **ความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานและเจ้าหน้าที่การกีฬาแห่งประเทศไทย.** กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- ปิติ พูนไชยศรี. (2548). **ประโยชน์ของการออกกำลังกาย.** (เอกสารประกอบการสอนชุดวิชา (มคอ.5) สุขศาสตร์อุตสาหกรรม สาขาวิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพ). นนทบุรี : มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช.
- พรเพ็ญ อธิษะนา. (2544). **คู่มือการดำเนินงานโครงการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับเด็กวัยเรียนและเยาวชน “เด็กไทยแข็งแรง”.** กรุงเทพฯ : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.
- พระพงศ์ บุญศิริ. (2538). **สรีรวิทยาการออกกำลังกาย (วิทยาศาสตร์การกีฬา).** กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.
- พูลสวัสดิ์ บุตรรัตน์. (2539). **ความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่.** วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ไพวัลย์ ตันลาพูน. (2530). **พลศึกษาเบื้องต้น.** กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- มาสินี ไกรว่อง. (ม.ป.ป.). **ความชุกและปัจจัยที่มีผลต่อการบาดเจ็บของนักวิ่งเพื่อสุขภาพในอำเภอเมือง จังหวัดขอนแก่น.** ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- วรวิทย์ คงมนต์. (ม.ป.ป.). **ภาษาไทยสาขาสารณสุขศาสตร์.** กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2525ก, มกราคม). การออกกำลังกายสำคัญไฉน. วารสารวิทยาลัย
พลศึกษาอ่างทอง. 1 : 37.
- (2525ข, ธันวาคม). วิธีการออกกำลังกายที่ง่ายและได้ประโยชน์. วารสารสุข
ศึกษาพลศึกษา และสันทนาการ. 5 : 112-118.
- (2527). หลักและวิธีการสอนพลศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนา
พานิช.
- วัลลีย์ ภัทโรภาส. (2527, กันยายน-ธันวาคม). ความเป็นมาของภาควิชาพลศึกษา คณะ
ศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. วารสารพลศึกษา สุขศึกษา
นันทนาการและกีฬา. 2 : 3-4.
- วิชัย คำทอง. (2524). สมรรถภาพทางกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา ในเขต
การศึกษา 10. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- วิจิต คณิงสุขเกษม. (2527, เมษายน). ความคิดเห็นเกี่ยวกับบทบาทของพลศึกษาต่อวงการ
ธุรกิจและอุตสาหกรรม. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. 2 : 22.
- วีระชาติ เลิศนิธิกุล. (2547). รู้จักโรคร้ายก่อนจะสายเกินแก้. กรุงเทพฯ : วรวรรณ.
- วุฒิพงษ์ ปรมัติถาวร. (2540). การออกกำลังกาย. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- เวรณี เล้าอรุณ. (2545). ความต้องการการออกกำลังกายของกำนันและผู้ใหญ่บ้านใน
จังหวัดนครปฐม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์. (2539). สมรรถภาพทางกายและการกีฬา. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัย
มหิดล.
- สมบัติ กาญจนกิจ. (2532). นันทนาการกับคุณภาพชีวิต. กรุงเทพฯ : คณะครุศาสตร์
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- สมภพ ศรีวรรณ. (2525). คำกล่าวรายงานพิธีเปิดการแข่งขันกีฬาแห่งประเทศไทย.
(รายงานการแข่งขันกีฬาเขตแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 12 จังหวัดอุดรธานี). อุดรธานี :
กีฬาเขตแห่งประเทศไทย.
- สมหวัง สมใจ. (2520). การออกกำลังกายและการพักผ่อน. กรุงเทพฯ : อักษรสมัย.
- สมาน แสงมะลิ. (2530, มกราคม-กุมภาพันธ์). พระบรมราโชวาทพระราชทานแก่ครูใหญ่
นักเรียน ณ พระตำหนัก จิตรลดารโหฐาน. วารสารมิตรครู. 1 : 40-42.
- สังวร เพื่องสวัสดิ์. (2541). ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร กรมการค้า
ต่างประเทศ กระทรวงพาณิชย์. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- สายัณห์ สุขยิ่ง. (2543). ความต้องการการออกกำลังกายโรงเรียนในเครือมูลนิธิคณะ
เซนต์คาเบรียลแห่งประเทศไทย. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

- สายนต์ ภูฎาคาร. (2538). **ความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้ใช้บริการศูนย์กีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย. วิทยานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).** กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สายนต์ จันบำรุง. (2541). **ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากร โรงพยาบาลพระมงกุฎเกล้า. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง.**
- สุกัญญา มุสิกวัน. (2539). **NIVEA FITNESS. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.**
- สุชาติ โสมประยูร. (2528). **สุขวิทยา. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.**
- สุเทพ เขียวคราม. (2546). **ความต้องการการออกกำลังกายของบุคลากรสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตเทคนิคกรุงเทพฯ. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.**
- สุนทร โคตรบรรเทา. (2524). **หลักการและทฤษฎีการบริหารการศึกษา. กรุงเทพฯ : ปัญญาชน.**
- สุพิตร สมานิต. (2525, ธันวาคม). **เดินอย่างไรจึงจะมีสุขภาพดี. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. 5 : 173.**
- สุวัฒน์ วัฒนวงศ์. (2538). **จิตวิทยาการเรียนรู้วัยผู้ใหญ่. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์.**
- สุวิมล ตั้งสัจพจน์. (2527). **พลศึกษาและสันทนาการ. กรุงเทพฯ : ภาควิชาพลศึกษา มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.**
- เสรี มีสุข. (2544). **การศึกษาความต้องการมีส่วนร่วมในการจัดการศึกษาขั้นพื้นฐานด้านอาชีวศึกษาของ ผู้บริหารสถานประกอบการในจังหวัดพระนครศรีอยุธยา. วิทยานิพนธ์ ค.ม. (การบริหารการศึกษา). พระนครศรีอยุธยา : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา.**
- หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมพลศึกษา. (2529). **ความสนใจและความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชนในชนบทในเขตการศึกษา 8. (รายงานการวิจัย).** กรุงเทพฯ : หน่วยศึกษานิเทศก์ กรมพลศึกษา.
- อภิชาติ อัครมงคลกุล. (2548). **การออกกำลังกายอย่างถูกวิธี. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยมหิดล.**
- อวย เกตุสิงห์. (2526, 21-24 พฤศจิกายน). **รายงานการประชุมสัมมนาระดับชาติ เรื่องบทบาทของสถาบันการศึกษาการกีฬา และหน่วยงานต่าง ๆ ในการส่งเสริมการกีฬาและการออกกำลังกายสำหรับทุกคน. กรุงเทพฯ : เทพนิมิตการพิมพ์.**
- อารี ตनावลี. (2545). **การผ่าตัดเปลี่ยนข้อเข่าเทียมโดยทำให้เนื้อเยื่อบาดเจ็บน้อย. กรุงเทพฯ : จุฬาลงกรณ์เวชสาร.**

เอเธล, อาร์ เนลสัน. (2545). **รักษาสภาพแบบครบวงจร**. แปลโดย กิตติพร
ตันตระรุ่งโรจน์. กรุงเทพฯ : เอเวอร์กรีนบุ๊ก.

Bucher, C. A. (1983). **Methods and Materials for Secondary School Physical Education**. St. Louis : The C.V. Mosby Company.

D. F. Juncker, B. D. Anderson ; and C. E. Mueller. (1978). **Sports Club Development the 70's Community Involvement**. (The Recreational Sports Program). New Jersey : Prentice Hall.

Hojjati, H. S. (1980, September). A Study of The Attitude Changes of High School Students Toward Physical Education Activity Courses. **Dissertation Abstract International**. 4 : 982-A.

Maslow, A. H. (1954). **Motivation and Personality**. New York : Harper.

Yamane, Taro. (1967). **Statistics an Introductory Analysis**. New York : New York University.

TNI

ภาคผนวก

TNI

ภาคผนวก ก.

แบบสอบถาม

TNI

แบบสอบถามที่ใช้เพื่อการศึกษา
เรื่อง
ความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

คำชี้แจง

1. โปรดเขียนเครื่องหมาย ☒ ลงในช่อง ☐ หน้าข้อความและเขียนข้อความในช่องว่าง..... ให้ตรงกับความเป็นจริง
2. แบบสอบถามมีทั้งหมด 7 หน้า แบ่งเป็น 3 ตอน ดังนี้
 ตอนที่ 1 สถานภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกาย
 ตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
 - 1) ด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย
 - 2) ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก
 - 3) ด้านหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบในการให้บริการ
 ตอนที่ 3 ปัญหาและข้อเสนอแนะ
3. โปรดอ่านคำชี้แจงแต่ละตอนและตอบแบบสอบถามให้ตรงกับสภาพความต้องการที่แท้จริงของท่านเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
4. กรุณาตอบแบบสอบถามทุกข้อเพื่อความสมบูรณ์ของการศึกษา
5. ผู้ศึกษาจะนำคำตอบของท่านมาวิเคราะห์ทางสถิติและเสนอผลการวิเคราะห์เป็นส่วนรวม ซึ่งจะเป็นประโยชน์อย่างสูงสำหรับเขตกรุงเทพมหานครในการส่งเสริมและสนับสนุนการออกกำลังกายสำหรับประชาชนต่อไป

TNI

ตอนที่ 1 สถานภาพและพฤติกรรมการออกกำลังกาย

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย /ลงในช่อง ☐ หน้าข้อความและเขียนข้อความในช่องว่างให้ตรงกับความเป็นจริง

1. เพศ

☐ 1) ชาย

☐ 2) หญิง

2. กำลังศึกษาอยู่ในชั้นปีที่.....

3. ทำนออกกำลังกาย.....วันต่อสัปดาห์

4. ระยะเวลาที่ท่านออกกำลังกายในแต่ละครั้ง

☐ 1) น้อยกว่า 10 นาที

☐ 2) 10-20 นาที

☐ 3) มากกว่า 20 นาที

☐ 4) ไม่แน่นอน

5. ช่วงเวลาใดที่ท่านออกกำลังกาย

☐ 1) ก่อน 06.00 น.

☐ 2) 06.00 - 08.00 น.

☐ 3) 16.30 - 18.30 น.

☐ 4) อื่นๆ (ระบุ).....

6. สถานที่ใดที่ใช้ออกกำลังกาย

☐ 1) บริเวณบ้านของตนเอง

☐ 2) บริเวณหมู่บ้าน

☐ 3) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

☐ 4) สนามกีฬาหน้าหมู่บ้าน

☐ 5) สนามกีฬาโรงเรียน

☐ 6) อื่นๆ (ระบุ).....

7. ท่านเคยตรวจสุขภาพประจำปีหรือไม่

☐ 1) เคย

☐ 2) ไม่เคย

8. ท่านเคยทดสอบสมรรถภาพทางกายหรือไม่

☐ 1) เคย

☐ 2) ไม่เคย

9. ท่านมีความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายใดมากที่สุด

☐ 1) การเดิน-วิ่งเพื่อสุขภาพ

☐ 2) การขี่จักรยาน

☐ 3) การเต้นแอโรบิค

☐ 4) ตะกร้อวง หรือเซปักตะกร้อ

☐ 5) ฟุตบอล หรือฟุตซอล

☐ 6) บาสเกตบอล

☐ 7) วอลเลย์บอล

☐ 8) เปตอง

☐ 9) แบดมินตัน

☐ 10) ฟุตซอล

☐ 11) อื่นๆ (ระบุ).....

ตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์

คำชี้แจง โปรดเขียนเครื่องหมาย / ลงในช่องหมายเลขที่ตรงกับความต้องการของท่าน

ช่องหมายเลข 5 หมายถึง ความต้องการของท่านอยู่ในระดับ มากที่สุด

ช่องหมายเลข 4 หมายถึง ความต้องการของท่านอยู่ในระดับ มาก

ช่องหมายเลข 3 หมายถึง ความต้องการของท่านอยู่ในระดับ ปานกลาง

ช่องหมายเลข 2 หมายถึง ความต้องการของท่านอยู่ในระดับ น้อย

ช่องหมายเลข 1 หมายถึง ความต้องการของท่านอยู่ในระดับ น้อยที่สุด

ข้อที่	ความต้องการการออกกำลังกาย	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
		(5)	(4)	(3)	(2)	(1)
ด้านส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย						
1.	ส่งเสริมสุขภาพด้านร่างกายให้แข็งแรง					
2.	ความกระฉับกระเฉงและว่องไว					
3.	ให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและอดทนเพื่อฟื้นฟูสภาพร่างกาย					
4.	การผ่อนคลายความเครียดของจิตใจรวมทั้งกล้ามเนื้อ					
5.	ให้ระบบหัวใจและการหายใจทำงานได้ดีขึ้น และป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ					
6.	ลดไขมันและน้ำหนักส่วนเกินเพื่อควบคุมน้ำหนักให้อยู่ในระดับที่ต้องการ					
7.	สามารถแสดงออกและควบคุมอารมณ์ได้					
8.	สร้างความสามัคคีในหมู่คณะรวมทั้งการเป็นผู้นำและผู้ตามได้ดี					
9.	เพื่อความสนุกสนาน					

ข้อที่	ความต้องการด้านส่งเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพทางกาย	ระดับความต้องการ				
		มากที่สุด (5)	มาก (4)	ปานกลาง (3)	น้อย (2)	น้อยที่สุด (1)
ด้านอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก						
10.	สถานที่ออกกำลังกายในร่ม					
11.	สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง					
12.	สถานที่ออกกำลังกายที่มีความปลอดภัยและมีห้องปฐมพยาบาล					
13.	ห้องสร้างเสริมและทดสอบสมรรถภาพ					
14.	จัดสถานที่และสภาพแวดล้อมให้สวยงามร่มรื่นเพื่อการพักผ่อน					
15.	อุปกรณ์กีฬา					
16.	ห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ห้องอาบน้ำ ห้องสุขา และตู้เก็บของ					
17.	น้ำดื่มที่สะอาด					
18.	สถานที่จอดรถ					
19.	โทรศัพท์สาธารณะ					
20.	ถังขยะที่ถูกสุขลักษณะ					
ด้านหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบในการให้บริการ						
21.	ผู้นำการออกกำลังกายที่มีความรู้และความชำนาญ					
22.	ผู้นำการออกกำลังกายที่มีบุคลิกภาพ และมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและมีความรับผิดชอบสูง					
23.	เจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัยบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย					
24.	เจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาดประจำสถานที่ออกกำลังกาย					
25.	เจ้าหน้าที่พยาบาลให้บริการบริการประจำสถานที่ออกกำลังกายในช่วงเวลาออกกำลังกาย					
26.	เจ้าหน้าที่ประชาสัมพันธ์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย					
27.	เจ้าหน้าที่ประเมินและทดสอบสมรรถภาพทางกาย					

ตอนที่ 3 ปัญหาและข้อเสนอแนะ

ขอขอบคุณในความร่วมมือ

