

ความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
Needs for Exercise of Students Songkhla Rajabhat University



รายงานการวิจัยฉบับนี้ได้รับเงินอุดหนุนการวิจัยจากสถาบันวิจัยและพัฒนา
มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
ปีงบประมาณ พ.ศ. 2553

ชื่อวิจัย ความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
ผู้วิจัย นายนกุล โสทธิพันธ์
คณะ ครุศาสตร์
ปี 2559

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา เป็นการวิจัยเชิงสำรวจประชากร ได้กา นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ปีการศึกษา 22554 รวม 3,415 คน กลุ่มตัวอย่าง 392 คน โดยเทียบขนาดตารางการประมาณกลุ่มตัวอย่าง และใช้วิธีสุ่มแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือเป็นแบบสอบถามความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา มีค่าความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.93 โดยแบ่งเป็น 3 ตอน 1) รายละเอียดสภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม 2) ความต้องการรับบริการบริการด้านการออกกำลังกายในด้านต่างๆ และ 3) ข้อเสนอแนะทั่วไป วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาชายและหญิงมีความต้องการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และพบว่ามีความต้องการอยู่ในระดับมาก ด้านความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกภายในบริเวณมหาวิทยาลัย และสถานที่ออกกำลังกายและมีอุปกรณ์ที่มีมาตรฐาน

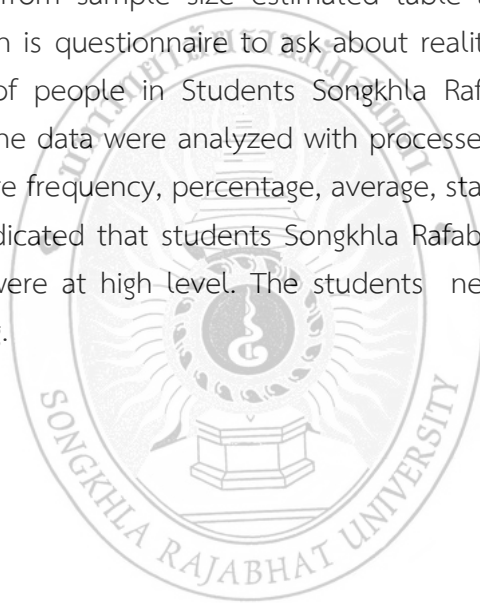


Research Title	Needs for Exercise of Students Songkhla Rajabhat University
Research	Mr. Nakul Sotthibandhu
Faculty	Education
Year	2016

Abstract

The objectives of this research was intended to study needs for exercise of students Songkhla Rajabhat University. The population consisted of people in students Songkhla Rafabhat University in 2554 totally 3}415 people. The sample consisted of 392 people by comparing from sample size estimated table and using stratified random sampling method which is questionnaire to ask about reality and demand in exercising according to opinion of people in Students Songkhla Rafabhat University that had reliability equal 0.93. The data were analyzed with processed computer program to find statistic values which are frequency, percentage, average, standard deviation.

The results indicated that students Songkhla Rafabhat University of both male and female students were at high level. The students needs were at high level for physical and supporting.



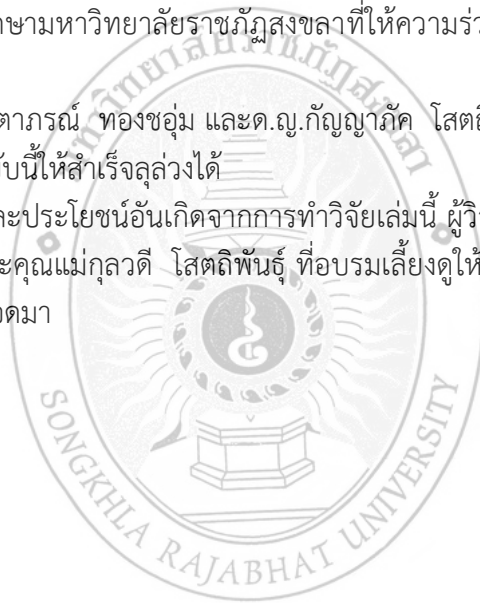
กิตติกรรมประกาศ

รายงานการวิจัยนี้ประสบผลสำเร็จจุล่งด้วยดี ด้วยผู้วิจัยได้รับการสนับสนุนจากหลายฝ่าย ซึ่งผู้วิจัยใคร่ขอขอบคุณสำนักวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ที่สนับสนุนงบประมาณในการทำวิจัย ขอขอบคุณ ดร.ปรีดา เบ็ญการ รองคณบดีฝ่ายวิชาการ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ดร.สถิตย์ ประสิทธิ์ภรณ์ ประธานโปรแกรมวิชาการวัดผลและประเมินผลทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา อาจารย์จنگล บัวแก้ว อาจารย์ประจำโปรแกรมวิชาการวัดผลและประเมินผลทางการศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ผู้ช่วยศาสตราจารย์นพดล นิมสุวรรณ รองคณบดีฝ่ายพัฒนานักศึกษา คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัย สงขลานครินทร์ และอาจารย์ปริญญา ปทุมมณี อาจารย์ประจำโปรแกรมวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครศรีธรรมราช ซึ่งกรุณาเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

ขอขอบคุณนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาที่ให้ความร่วมมือในการเป็นกลุ่มตัวอย่างการวิจัยเป็นอย่างดี

ขอขอบคุณ ดร.ชิตาภรณ์ ทองช่อม และด.ญ.กัญญาภักดิ์ โสทธิพันธ์ ที่ช่วยเป็นกำลังใจตลอดมาจนทำให้สร้างผลงานวิจัยฉบับนี้ให้สำเร็จจุล่งได้

ด้วยคุณความดีและประโยชน์อันเกิดจากการทำวิจัยเล่มนี้ ผู้วิจัยขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณคุณพ่อแนว โสทธิพันธ์ และคุณแม่กุลวดี โสทธิพันธ์ ที่อบรมเลี้ยงดูให้ความรัก ความห่วงใยและให้การสนับสนุนการศึกษาวิจัยตลอดมา



นกุล โสทธิพันธ์
โปรแกรมวิชาพลศึกษา
คณะครุศาสตร์
เมษายน 2559

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	(1)
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	(2)
กิตติกรรมประกาศ	(3)
สารบัญ	(4)
สารบัญตาราง	(6)
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	2
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	3
ขอบเขตของการวิจัย	3
สมมติฐานการวิจัย	4
นิยามศัพท์เฉพาะ	4
กรอบแนวคิดในการวิจัย	5
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย	6
บทที่ 2 ทฤษฎี เอกสาร และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	7
การออกกำลังกาย	7
ความหมายของการออกกำลังกาย	7
ความสำคัญของการออกกำลังกาย	9
ประโยชน์ของการออกกำลังกาย	15
ปริมาณในการออกกำลังกาย	17
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	18
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	26
ประชากร	26
กลุ่มตัวอย่าง	26
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	27
การสร้างแบบสอบถาม	27
การวิเคราะห์ข้อมูล	29
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	29

สารบัญ (ต่อ)

	หน้า
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	30
ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของนักศึกษา	30
ตอนที่ 2 การแสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความ ต้องการในการออกกำลังกาย	33
ตอนที่ 3 การนำเสนอข้อเสนอแนะในรูปแบบความเรียง	41
บทที่ 5 สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	42
สรุปผลการวิจัย	43
อภิปรายผล	44
ข้อเสนอแนะ	44
บรรณานุกรม	46
ภาคผนวก	
ภาคผนวก ก รายนามผู้เชี่ยวชาญตรวจสอบเครื่องมือ	
ภาคผนวก ข แบบสอบถามความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา	
ประวัติผู้วิจัย	



สารบัญตาราง

ตาราง		หน้า
1	แสดงข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยคิดเป็นร้อยละ	30
2	แสดงจำนวนและค่าร้อยละของนักศึกษาที่ตอบแบบสอบถามจำแนกตามกลุ่มอายุและเพศ	31
3	แสดงจำนวนค่าร้อยละของนักศึกษาผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศและการออกกำลังกายในปัจจุบัน	32
4	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการในการออกกำลังกายด้านวิชาการ	33
5	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการในการออกกำลังกายด้านงบประมาณสนับสนุน	35
6	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการในการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	36
7	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการในการออกกำลังกายด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	38
8	แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของคะแนนความต้องการในการออกกำลังกายด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	40

บทที่ 1

บทนำ

ความสำคัญและที่มาของปัญหา

การพัฒนาประเทศจะต้องประกอบไปด้วยการพัฒนาในหลาย ๆ ด้าน เช่น ด้านเศรษฐกิจ ด้านสังคม และด้านการศึกษา สิ่งที่สำคัญที่สุด คือ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชาชน ซึ่งถือว่าเป็นเป้าหมายสูงสุดในการพัฒนาประเทศ ซึ่งคุณภาพชีวิตที่ดีของประชาชนนั้น องค์การอนามัยโลกจะเน้นปัจจัย 3 ประการ คือ การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา การโภชนาการ และความรับผิดชอบต่อของแต่ละบุคคล ในเรื่องสุขภาพของตนเอง ซึ่งการเกิด แก่ เจ็บ ตาย ถือเป็นปรากฏการณ์ของธรรมชาติของคนไม่ว่าจะมีชนชั้นวรรณะอย่างไรจะต้องตายทุกคน อย่างไรก็ตามถึงแม้เราจะหนีความตายไม่พ้น แต่เราควรพยายามดูแลตนเอง เพื่อให้มีชีวิตอยู่ได้อย่างมีคุณภาพ สนุกสนาน สดวกสบาย ไม่ทรมาน และอยู่จนถึงเวลาอันสมควร

การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาถือเป็นปัจจัยที่สำคัญมาก มีปัจจัยหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพชีวิต โดยเฉพาะในเรื่องของการออกกำลังกาย เพราะถือว่าเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งในการที่จะรักษาไว้ซึ่งสมรรถภาพและสุขภาพให้พร้อมที่จะมีชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบัน ได้เป็นอย่างดีและมีความสุข ซึ่งสอดคล้องกับการพัฒนาคุณภาพคนตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545 – 2549) มีเป้าหมายที่สำคัญคือ ให้ประชาชนมีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพิ่มขึ้น

นอกจากเรื่องการดูแลสุขภาพของตนเองให้ดี โดยมีเรื่องของการออกกำลังกายเข้ามาเป็นองค์ประกอบที่สำคัญดังที่ได้กล่าวมาข้างต้นแล้วนั้น กีฬาและพลศึกษายังถือว่ามี ความจำเป็นต่อมนุษย์ทุกคนอีกด้วย ดังเช่น วาสนา คุณาอภิสิทธิ์ (2549) ได้แปลจากการประชุมระหว่างประเทศว่าด้วยกีฬาและการศึกษา ในวันที่ 2 พฤศจิกายน 2548 ณ กรุงเทพมหานคร เพื่อการเฉลิมฉลองที่สหประชาชาติกำหนดให้ปี ค.ศ. 2005 เป็นปีแห่งการกีฬาและพลศึกษาระหว่างประเทศ จัดขึ้นโดยรัฐบาลไทยมีผู้เข้าร่วมประชุม 327 คน จาก 65 ประเทศ ได้ประกาศข้อตกลงร่วมกัน ดังนี้

1. ความสำคัญของพลศึกษาและกีฬา ได้รับการยอมรับว่าเป็นการออกกำลังกายและการใช้เวลาว่าง ซึ่งเป็นความสำคัญขั้นพื้นฐานของมนุษย์และการพัฒนาประเทศ โดยผ่านหลักสูตรกีฬาและพลศึกษาที่มีคุณภาพของโรงเรียน
2. พลศึกษาและกีฬาต้องได้รับการยอมรับให้เป็นส่วนหนึ่งของการบูรณาการทางการศึกษาที่มีคุณภาพ และต้องให้ความสำคัญเป็นลำดับแรกของชาติ
3. โรงเรียนทุกโรงเรียนต้องจัดชั่วโมงให้นักเรียนได้เรียนหลักสูตรพลศึกษาและกีฬาอย่างน้อย 120 นาทีต่อสัปดาห์ และในระยะยาวเป็น 180 นาที หรือมากกว่านั้น
4. ส่วนราชการ องค์กรเอกชน และองค์กรอาสาสมัครต้องแบ่งแผนงานอำนวยความสะดวกทางด้านกีฬา และทรัพยากรมนุษย์เอื้ออำนวยต่อสาธารณชนทุกแขนง
5. การประชุม ณ กรุงเทพมหานครได้เชิญประเทศต่าง ๆ มาจัดทำยุทธศาสตร์ 10 ปี ซึ่งจะเริ่มต้นในปี ค.ศ. 2006 ทั้งนี้เพื่อการเพิ่มพูนคุณภาพของพลศึกษาและกีฬา โดยแบ่งแผนงานออกเป็น 2 ระยะ 5 ปี

6. กระบวนการจัดทำยุทธศาสตร์และการพัฒนาแผนงานต้องรวมถึงการทำงานวิจัย ความรู้ที่เป็นปัจจุบัน การวางแผนยุทธศาสตร์ที่มีผลลัพธ์ชัดเจน การบริหารจัดการ รวมทั้งการใช้การประเมินผลอย่างเป็นระบบ

7. การนำยุทธศาสตร์ชาติไปใช้ ต้องดำเนินการโดยผู้ที่มีความรู้ และนักวิชาชีพในสาขาวิชานี้ ภายใต้การกำกับของกระทรวงที่รับผิดชอบด้านพลศึกษาและกีฬารวมทั้งเครือข่ายทางวิชาการและสมาคมวิชาชีพทั้งในระดับท้องถิ่น ระดับชาติ และระดับโลก

8. ขอบข่ายของยุทธศาสตร์ชาติ ต้องหมายรวมถึงหลักสูตรกีฬาและพลศึกษาในโรงเรียน ทั้งระดับประถมศึกษาและมัธยมศึกษา รวมทั้งหลักสูตรในระบบโรงเรียนและนอกระบบโรงเรียน หลักสูตรการผลิตบัณฑิตนักพลศึกษาอาชีพ และการเตรียมเข้าสู่อาชีพด้านกีฬาและพลศึกษาสำหรับเยาวชน

9. การส่งเสริมด้านกีฬาและพลศึกษาให้ประสบความสำเร็จตาม “Millennium Development Goals” โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมุ่งเน้นด้านความยากจนการศึกษาในระดับประถมศึกษา ความเท่าเทียมกันทางเพศ และการดูแลสุขภาพเป็นหัวข้อสำคัญที่ต้องบรรจุไว้ในยุทธศาสตร์ชาติ

10. การผลิตครูพลศึกษาและกีฬา ต้องจัดเป็นหัวข้อสำคัญของยุทธศาสตร์ชาติ โดยมุ่งเน้นองค์ความรู้ด้านหลักวิชาพลศึกษาและกีฬา การพัฒนาครูโดยใช้โรงเรียนเป็นฐาน รวมถึงประเด็นต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง (เช่น ความสามารถที่ไม่เท่าเทียมกัน ความหลากหลาย) ให้มากขึ้น

11. ระบบขององค์การสหประชาชาติควรให้การสนับสนุน ช่วยเหลือประเทศต่าง ๆ ในการนำยุทธศาสตร์ชาติไปใช้

12. สำนักงานองค์การสหประชาชาติ ซึ่งมีหน้าที่รับผิดชอบปีแห่งการกีฬาและพลศึกษาระหว่างประเทศ ต้องนำเสนอวาระการประชุมสู่การปฏิบัติ ณ กรุงเทพมหานคร ในการประชุมสมัชชาขององค์การสหประชาชาติต่อไป

ปัจจุบันเยาวชนและประชาชนไทยทุกชนชั้นและทุกกลุ่มอาชีพ ได้เล็งเห็นประโยชน์และความสำคัญของการออกกำลังกายที่มีต่อสุขภาพร่างกาย ทั้งในแง่ของการป้องกันโรคภัยไข้เจ็บและการเสริมสร้างสมรรถภาพให้สมบูรณ์แข็งแรงยิ่งขึ้น ลักษณะของการออกกำลังกายที่นิยมปฏิบัติกันโดยทั่วไปมีหลายรูปแบบ ได้แก่ การเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ การบริหารกายมือเปล่า การวิ่ง การเดินเร็ว ว่ายน้ำ และการเดินแอโรบิก

จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายมีคุณค่าอย่างยิ่งต่อสุขภาพร่างกายสมาชิก หน่วยงานจะได้ให้ความสนใจให้ความร่วมมือช่วยกันสนับสนุน ส่งเสริมในเรื่องนี้อย่างจริงจัง มหาวิทยาลัยราชภัฏเป็นสถาบันอุดมศึกษาสถาบันหนึ่ง ซึ่งตระหนักถึงความสำคัญในเรื่องนี้ ดังจะเห็นได้จากแผนพัฒนาการศึกษาระยะที่ 8 (สำนักงานสภาสถาบันราชภัฏ. ม.ป.ป.) ที่ได้กำหนดแผนพัฒนาการศึกษาไว้ว่า “ให้สถาบันราชภัฏเป็นสถาบันอุดมศึกษาเพื่อพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ ให้เป็นผู้ใฝ่รู้ มีสติปัญญา คุณธรรม จริยธรรม สุขภาพ พละนาถัยสมบูรณ์ มีความรักและผูกพันกับท้องถิ่น สามารถประกอบอาชีพ ดำรงชีวิตและปรับตัวได้อย่างเหมาะสม” ดังนั้น จึงเป็นหน้าที่ของสถาบันราชภัฏที่จะต้องรับผิดชอบในการพัฒนาคนให้มีคุณลักษณะดังกล่าวในทุกด้าน รวมถึงด้านสุขภาพ พละนาถัยด้วย โดยใช้วิธีการต่าง ๆ ที่เหมาะสม เช่น การออกกำลังกาย การกีฬา เป็นต้น

จากเหตุผลที่กล่าวมาทั้งหมดข้างต้น จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายมีความสำคัญต่อการดำรงชีวิตและได้รับการจัดเข้าสู่หลักสูตรในการศึกษาระดับอุดมศึกษา ต้องการให้ผู้เรียนกิจกรรมพลศึกษาได้นำเอาไปใช้เพื่อการสร้างสุขภาพที่ดี ลดการเสี่ยงต่อการเป็นโรคที่อาจมีผลถึงชีวิต ซึ่งได้แสดงให้เห็นว่า

การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา มีความสำคัญต่อการพัฒนาบุคคล และส่งผลไปถึงการพัฒนาประเทศชาติ เป็นอย่างยิ่ง และยังเป็นที่ต้องการของนิสิตและบุคคลทั่วไปอย่างยิ่ง

ในฐานะที่ผู้วิจัยเป็นอาจารย์ที่มีส่วนรับผิดชอบในการสอนด้านพลศึกษาการออกกำลังกายและการให้บริการด้านกิจกรรมและการออกกำลังกายแก่นักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะศึกษาถึงความต้องการที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ทั้งนี้เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินการจัดเสริม รวมทั้งการแก้ไขปรับปรุงและพัฒนาให้การบริการทางด้าน การออกกำลังกายของนักศึกษาและประชาชน เพื่อให้เกิดผลดี มีประสิทธิภาพรวมทั้งสอดคล้อง ได้สัดส่วนและเพียงพอแก่ความต้องการมากยิ่งขึ้นต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาถึงความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

ขอบเขตของการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1. ประชากร

ประชากรเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ทุกคณะและทุกชั้นปี ที่ทำการศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ตามทะเบียนของสำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน ในปีการศึกษา 2554 จำนวนทั้งสิ้น 3,415 คน เป็นนักศึกษาชาย จำนวน 1,345 คน เป็นนักศึกษาหญิง จำนวน 2,070 คน จากทั้งหมด 7 คณะวิชา

2. กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ทุกคณะ ทุกชั้นปี ประจำปีการศึกษา 2554 โดยมีการดำเนินตามขั้นตอนต่อไปนี้

2.1 กำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างจากจำนวนประชากรทั้งหมด จำนวน 3,415 คน ได้ขนาดตัวอย่าง 392 คน โดยใช้วิธีการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างจากตารางของยามาเน่ (Yamane, 1907)

2.2 ใช้การสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ โดยการแบ่งกลุ่มตามคณะวิชาและเพศของนักศึกษา โดยใช้คณะวิชาละ 56 คน รวม 392 คน

2.3 ผู้วิจัยได้กลุ่มตัวอย่างมาโดยการเลือกแบบเจาะจงจากนักศึกษาที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ในเดือนมกราคม 2554

ขอบเขตด้านเนื้อหา

1. การวิจัยครั้งนี้ในการวิจัยเชิงสำรวจ โดยมุ่งศึกษาถึงความต้องการในการออกกำลังกายของ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา โดยกำหนดให้ครอบคลุมถึงความต้องการทางด้านต่าง ๆ รวม 5 ด้าน คือ

- 1.1 ความต้องการทางวิชาการ
- 1.2 ความต้องการด้านงบประมาณสนับสนุน
- 1.3 ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
- 1.4 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
- 1.5 ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพ

2. กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา จำนวน 392 คน ในปีการศึกษา 2554

สมมติฐานการวิจัย

นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา มีความต้องการในการออกกำลังกาย

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. การบริการทางด้านการออกกำลังกาย หมายถึง การให้บริการของมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาต่อนักศึกษาในด้านที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ซึ่งครอบคลุมการให้บริการในด้านต่าง ๆ

2. ด้านวิชาการ หมายถึง ความรู้ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย หรือข่าวสารที่เป็นเรื่องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เช่น เทคนิควิธีการปฏิบัติการออกกำลังกาย กฎ กติกา เอกสาร หรือสิ่งตีพิมพ์ ที่เป็นประโยชน์ต่อการออกกำลังกาย เป็นต้น

3. ด้านงบประมาณสนับสนุน หมายถึง การช่วยเหลือเกี่ยวกับการเงิน เพื่อสนับสนุนการออกกำลังกายต่าง ๆ ให้เกิดผลดี

4. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ หมายถึง ผู้ที่มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาได้แต่งตั้งหรือมอบหมายหน้าที่ให้ปฏิบัติที่เกี่ยวข้องกับการให้บริการด้านการออกกำลังกายต่อนักศึกษา เช่น เจ้าหน้าที่เบิก - จ่าย อุปกรณ์กีฬา เจ้าหน้าที่ให้คำแนะนำเรื่องการออกกำลังกาย เป็นต้น

5. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก หมายถึง ตัวอาคาร สถานที่ เครื่องมือ เครื่องใช้ รวมถึงวัสดุอุปกรณ์ที่ช่วยส่งเสริม สนับสนุนการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เช่น ห้องเปลี่ยน เครื่องแต่งกาย สนามกีฬา อุปกรณ์กีฬาต่าง ๆ เป็นต้น

6. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย หมายถึง การทดสอบเพื่อวัดหาค่าประสิทธิภาพของร่างกายในการทำงานทั้งก่อนและหลังการฝึกฝนร่างกาย ทั้งนี้ โดยอาศัยเครื่องมือและแบบทดสอบด้านวิทยาศาสตร์ที่ค้นพบแล้วและใช้กันอยู่โดยทั่วไป

7. นักศึกษา หมายถึง นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ระดับปริญญาตรีทุกชั้นปี ซึ่งมีชื่อในทะเบียนนักศึกษาของสำนักส่งเสริมวิชาการและงานทะเบียน และกำลังศึกษาอยู่ในปีการศึกษา 2553 ณ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

8. การออกกำลังกาย หมายถึง การเล่นหรือทำกิจกรรมที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย การใช้แรงในปริมาณที่มากจนเหนื่อยพอสมควร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเสริมสร้างสุขภาพทั้งทางร่างกายและจิตใจ ป้องกันโรค ฟื้นฟูสภาพร่างกาย เป็นต้น ผู้ปฏิบัติต้องทำด้วยความสมัครใจ สนุกสนาน

กรอบแนวคิดในการวิจัย

เรื่อง “ความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา”



ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. ทำให้ทราบความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา และประชาชนทั่วไป ที่มาใช้บริการในมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
2. เพื่อเป็นแนวทางในการวางแผนการจัดการให้บริการด้านการออกกำลังกายสำหรับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาและประชาชนทั่วไป
3. เพื่อเป็นแนวทางในการจัดให้บริการด้านการออกกำลังกายสำหรับหน่วยงานอื่น



บทที่ 2 เอกสารที่เกี่ยวข้อง

การศึกษาและค้นคว้า ทฤษฎีและหลักการที่เกี่ยวข้องกับความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกาย ผู้วิจัยได้ดำเนินการรวบรวมเนื้อหาจากตำราเอกสาร วารสารและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องและได้กำหนดวางหัวข้อไว้เป็นลำดับ ดังนี้

การออกกำลังกาย

ในวงการพลศึกษาหรือแม้แต่ในวงการแพทย์ ต่างก็มีความคิดที่ว่า การออกกำลังกายที่เหมาะสมเป็นกิจกรรมที่นำไปสู่การมีชีวิตที่ดี มีสุขภาพแข็งแรง และยังช่วยแก้ไขปัญหาทางสังคมให้เบาลงได้ ช่วยให้ผู้จัดการใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ ซึ่งควรจะต้องทำอยู่อย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ

ความหมายของการออกกำลังกาย

นักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญทางพลศึกษา ได้ให้คำจำกัดความของการออกกำลังกายไว้มากมาย ซึ่งผู้วิจัยได้รวบรวมความหมายหรือคำจำกัดความไว้ดังนี้

วอร์คัตตี เพียร์ชอบ (2525 ก: 37) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า

...การออกกำลังกายในความหมายที่เข้าใจง่าย ๆ ก็คือ การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงาน หรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่าจะมากน้อยหรือหนักเบาแค่ไหน...

ชูศักดิ์ เวชแพศย์ (2519: 49) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายในแง่ของสรีรวิทยา ไว้ดังนี้

...การออกกำลังกายหมายถึง การที่ให้กล้ามเนื้อลายทำงานเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหว พร้อมกับการได้แรงงานด้วย ในขณะที่เดียวกันยังมีการทำงานของระบบต่างๆ ในร่างกายเพื่อช่วยการจัดแผนงานควบคุม และปรับปรุงส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่...

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2544 : 4) ให้ความหมายของ การออกกำลังกาย หมายถึง การใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพดี โดยใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะๆ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งที่การแข่งขัน เป็นต้น

สมหมาย ฤทธิบุตร (2546 : 1) กล่าวว่าความต้องการพื้นฐานที่จำเป็นต่อร่างกายมนุษย์เพราะในปัจจุบันความเจริญก้าวหน้าทางด้านวิทยาศาสตร์และอุตสาหกรรมมีมากขึ้นมนุษย์เปลี่ยนแปลงธรรมชาติและสิ่งแวดล้อมเพื่ออำนวยความสะดวกในการดำรงชีวิตการนำเครื่องจักรมาใช้แทนพลังงานจากมนุษย์มีมากขึ้นการใช้พลังงานในร่างกายจึงลดปริมาณลงทำให้สมรรถภาพลดลงเป็นผลทำให้ความสมบูรณ์ทางกายและความต้านทานโรคลดลงอัตราความเสี่ยงต่อการเกิดโรคสูงขึ้นและประสิทธิภาพการปฏิบัติงานลดลง

วิฑูรย์ ต้นสุวรรณรัตน์ (2545 : 11) ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อให้กล้ามเนื้อและข้อต่อได้มีการทำงานช่วยให้กล้ามเนื้อเจริญเติบโตมีความแข็งแรงสวยงาม สมส่วนตามธรรมชาติและช่วยให้บุคคลมีสุขภาพดีทั้งกายและจิตใจ

กระทรวงสาธารณสุข (2545 : 10) ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวออกกำลังกายสะสมอย่างน้อยวันละ 30 นาที ทุกวัน สัปดาห์ละประมาณ 5 วัน ด้วยแรงปานกลาง โดยรู้สึกเหนื่อยหายใจเร็วขึ้น แต่ยังคงพูดกับคนอื่นรู้เรื่อง ได้แก่ การออกกำลังกายที่เป็นเรื่องเป็นราว เช่น เดิน วิ่งเหยาะๆ ฝึกจักรยาน บริหารร่างกาย วាយน้ำ กระโดดเชือก รำมวยจีน หรือเล่นกีฬาอื่นๆ รวมทั้งการออกแรงภายใน การทำงานบ้านตามชีวิตประจำวัน

สุขพัชรา ชิมเจริญ (2546 : 2) ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย หมายถึง กิจกรรมที่ใช้แรงกายให้ได้ประโยชน์แก่สุขภาพมากที่สุด เป็นการฝึกฝนร่างกายที่มีผลต่อการส่งเสริมสมรรถภาพของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิตโดยตรง โดยสามารถเลือกการออกกำลังกายด้วยวิธีต่าง ๆ เช่น การวิ่งเหยาะ ๆ การกระโดดเชือก การวายน้ำ และการฝึกจักรยาน เป็นต้น

เรื่องศักดิ์ ศิริผล (อรชฯ คชส. 2550 : 13 ; อ้างอิงจาก เรื่องศักดิ์ ศิริผล. 2542: 10) ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การทำงานของกล้ามเนื้อด้วยการหดตัวและคลายตัว การออกกำลังกายระยะเวลาสั้น ๆ จะใช้พลังงานจากการแปรสภาพของสารอะดีโนซีนไตรฟอสเฟต (Adenosine Triphosphate) ซึ่งปกติจะถูกเก็บไว้ในกล้ามเนื้อได้จำนวนเล็กน้อย เมื่อออกกำลังกายไปได้ไม่กี่วินาที สารอะดีโนซีนไตรฟอสเฟตจะหมดไป หากต้องการออกกำลังกายต่อไปเซลล์ของกล้ามเนื้อจะต้องสังเคราะห์สารของพลังงานขึ้นมาเพิ่มเติมโดยสร้างที่ไมโทคอนเดรียในเซลล์กล้ามเนื้อและต้องใช้ออกซิเจนที่มากับเม็ดเลือดแดง และไฮโดรเจน ที่ได้จากการแตกตัวของกรดไขมันและกลูโคสมาช่วยในการสร้าง

ชาติรี คลังนาค (2550 : 20) ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำกิจกรรมใด ๆ ที่ทำให้ร่างกายเคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดก็ได้ เช่น การเดิน การบริหารกาย การวิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาต่าง ๆ ที่ไม่ได้มุ่งชัยชนะ การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรมร่างกายจะใช้กำลังมากน้อยต่างกันขึ้นอยู่กับเวลาและความหนักเบาของกิจกรรมที่แตกต่างกันไป

นงลักษณ์ ใจฉลาด (2551 : 18) ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย คือ การเคลื่อนไหวโดยใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดีและแข็งแรง เพื่อความสนุกสนาน และเพื่อสังคม โดยคำนึงถึงการใช้เวลาที่เหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ ซึ่งการออกกำลังกายดังกล่าวจะต้องใช้เป็นเวลาอย่างน้อย 15 นาทีเป็นต้นไป

เพ็ญแข คุณาเจริญ (2551 : 277) ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การบริหารร่างกาย การจัดการให้ออกกำลังกาย แขน ขา ฯลฯ การฝึกหัด การฝึกฝน หรือการฝึกซ้อม

อรรคพล เพ็ญสุภา (จิตเกษม ประสิทธิ์อยู่คู่สีล 2552: : 6 ; อ้างอิงจาก อรรคพล เพ็ญสุภา. 2548: 29) ให้ความหมายว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนไหวหรือการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ โดยที่กล้ามเนื้อของร่างกายมีการประสานงานกันเป็นอย่างดี มีจังหวะและความสง่างาม การเคลื่อนไหวหรือการทำงานของร่างกายในลักษณะเช่นนี้ ย่อมขึ้นอยู่กับองค์ประกอบที่สำคัญหลายประการ เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความเร็ว ความอดทน ความอ่อนตัว พลังกล้ามเนื้อ เป็นต้น องค์ประกอบเหล่านี้ย่อมเปลี่ยนแปลงไปตามเพศ - วัย ลักษณะและขนาดของร่างกาย สมรรถภาพทางกายและแสดงให้ทราบว่า คนเรามีความเหมาะสมต่ออาชีพ เกมกีฬา กิจกรรมนันทนาการต่างๆ มากน้อยเพียงใด เพราะกิจกรรมแต่ละอย่างมีความเกี่ยวข้องกับการเคลื่อนไหวของร่างกายทั้งสิ้น

ความสำคัญของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีความสำคัญต่อการสร้างเสริมคุณภาพชีวิต ทำให้มีสุขภาพที่ดี มีความพร้อมที่จะทำการศึกษาหรือปฏิบัติงาน มิใช่แต่เพียงช่วยให้ร่างกายดีเท่านั้น ยังมีผลต่อภาวะทางจิตใจ อารมณ์ รวมทั้งสังคมอีกด้วย เมื่อทุกอย่างดีมีคุณภาพ ก็จะส่งผลไปถึงการพัฒนาชาติในทุกๆ ด้านด้วย ซึ่งมีผู้กล่าวถึงความสำคัญของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

สมภพ ศรีวรรณ (2525: 35) ได้กล่าวไว้ว่า “...การออกกำลังกายของประชาชนแม้แต่เพียงนิดหน่อย ก็จะทำให้ชีวิตสดใส ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีสุขภาพพลานามัยสมบูรณ์ อันจะทำให้พลังของชาติแข็งแกร่ง...”

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2524: 202) กล่าวว่า

...ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนมีมากขึ้นก็จริง แต่เมื่อเปรียบเทียบกับส่วนระหว่างสถานที่กับความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนแล้ว ยังไม่สมดุลกัน จึงเห็นว่าควรจะทำให้ความสนใจต่อกีฬาเพื่อมวลชน (Mass Sport) หมายถึง การจัดกีฬาเพื่อชนส่วนใหญ่ของประเทศได้มีโอกาสได้เล่นกีฬา เพื่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเองอย่างจริงจัง และจะเป็นผลดีต่อสังคมส่วนรวมด้วย ซึ่งจะทำให้ปัญหาในการออกกำลังกายต่าง ๆ ของประชาชนลดน้อยลง...

เกษม สุวรรณกุล (2525: 2) “...การกีฬาเป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งเพราะการกีฬาสร้างคนให้มีพละนาถยที่สมบูรณ มีน้ำใจเป็นนักกีฬาและสร้าความสามัคคีในหมู่คณะ...”

นอกจากนี้ เจริญ กระบวนรัตน์ (2531: 73) ยังได้กล่าวถึงคุณค่าความสำคัญของการออกกำลังกายในแง่ของสรีรวิทยา พอสรุปได้ว่า

...ผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอ อัตราการเต้นของหัวใจจะกลับคืนสู่สภาพปกติได้เร็วกว่าผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกายในคนปกติ อัตราการเต้นของผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะต่ำกว่าผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกายเลยหรือออกแต่เพียงเล็กน้อยไม่สม่ำเสมอในขณะที่พักผ่อน ทั้งนี้เนื่องจากจะมีกล้ามเนื้อของหัวใจที่แข็งแรงกว่าคนปกติ ทำให้การบีบตัวของหัวใจแต่ละครั้ง จะได้ปริมาณโลหิตในการไหลเพิ่มขึ้น ขนาดของหัวใจจะโตกว่าคนธรรมดา

ประเภทและหลักการออกกำลังกาย

กระทรวงการทองเที่ยวและกีฬา (2548 :8 สืบค้นเมื่อ 14 กุมภาพันธ์ 2559, จาก <http://www.ipecp.ac.th>) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายและหลักในการออกกำลังกาย ดังนี้

ประเภทการออกกำลังกาย

1. การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) การออกกำลังกายชนิดนี้เป็น การออกกำลังกายที่ต้องมีการเคลื่อนไหวตลอดทั้งร่างกาย ร่างกายจะใช้ออกซิเจนตลอดเวลาในขณะที่ออกกำลังกาย รวมทั้งหัวใจจะเต้นเร็วขึ้น ความดันโลหิตก็จะเปลี่ยนแปลงไปเพียงเล็กน้อยจากปกติ ในส่วนของกล้ามเนื้อจะได้รับพลังงานจากการใช้ออกซิเจนในการเผาผลาญสารอาหาร เนื่องจากอวัยวะต่างๆ จะต้องเคลื่อนไหวอยู่ตลอดเวลา ความหนักของการออกกำลังกายควรให้อัตราการเต้นของหัวใจจะอยู่ที่ระดับ 60-70 % ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดเป็นเวลานานกว่า 15 นาที ขึ้นไป ซึ่งส่งผลดีต่อระบบหลอดเลือดและหัวใจแข็งแรงรวมถึงการควบคุมน้ำหนักตัวอยู่ในเกณฑ์ที่เหมาะสม เนื่องจากร่างกายจะใช้สารอาหารในไขมันเป็นหลักในการเผาผลาญเพื่อให้ได้พลังงานในการเคลื่อนไหว

2. การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิก (Anaerobic Exercise) คือ การออกกำลังกายที่กล้ามเนื้อ มีการทำงานทันทีทันใดระยะเวลาสั้นๆ ไม่เกิน 3 นาที พลังงานที่กล้ามเนื้อใช้นั้นจะเป็นพลังงานที่ได้จากปฏิกิริยาทางเคมีในร่างกายเป็นการสลายสารกลุ่มฟอสเฟสและการสลายกลัยโคเจนที่ร่างกายสะสมไว้ในกล้ามเนื้อ กระบวนการเผาผลาญนี้ไม่ใช้ออกซิเจนทำให้ได้พลังงานอย่างรวดเร็ว การได้พลังงานจากกระบวนการนี้มีผลทำให้เซลล์กล้ามเนื้อมีสภาพเป็นกรด(Lactic Acid) มีผลต่อการหดตัวของกล้ามเนื้อทำให้เกิดอาการล้าของกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิก จะช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้แข็งแรงมากทนทานต่อความเมื่อยล้ามากความทนทานของระบบไหลเวียนเลือด

การเล่นกีฬาในปัจจุบัน ส่วนมากมักจะเล่นกันตามความสะดวกและเล่นตามเพื่อนไม่ได้เกิดจากความรักรที่จะเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย จึงเป็นผลให้การเล่นกีฬาไม่ได้ดีเท่าที่ควร เนื่องจากลักษณะรูปร่างและสภาพร่างกายไม่เหมาะสมกับกีฬาที่จะเล่น ไม่มีเวลาฝึกซ้อมไม่มีผู้แนะนำ เป็นต้น การจะเลือกเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย ควรตั้งจุดมุ่งหมายไว้ก่อนเล่นว่าเป็นการเล่นเพื่อสุขภาพหรือเพื่อการแข่งขัน แล้วจึงพิจารณาถึงปัจจัยในตัวเองว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ควรพิจารณา ก่อนตัดสินใจเลือกเล่น

ปัจจัยที่สำคัญที่ต้องพิจารณามี วัย เพศ สภาพร่างกายและจิตใจ และพันธุกรรม

1. วัย คนแต่ละวัยย่อมมีความพร้อมของร่างกาย ความเจริญเติบโต ความสามารถในการเคลื่อนไหวแตกต่างกัน ดังนั้น คนแต่ละวัยจึงมีความเหมาะสมในการเล่นกีฬาที่แตกต่างกันวัยเด็กอาจเลือกเล่นกีฬาได้บางชนิดที่เหมาะสมกับรูปร่าง เช่น ว่ายน้ำ ยิมนาสติก เป็นต้นวัยหนุ่มสาว (16-30 ปี) ระยะเวลาที่ร่างกายเจริญเติบโตและได้รับการพัฒนาเต็มที่แล้ว สามารถฝึกสมรรถภาพได้เต็มที่ คนวัยนี้จึงสามารถเล่นกีฬาได้หลายชนิดวัย 30 ปีขึ้นไป โอกาสเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขันมีน้อยมาก นอกจากผู้ที่มีความสามารถสูงก็จะทำการแข่งขันต่อได้ แต่ต้องฝึกซ้อมอย่างมากร่างกายจึงจะสมบูรณ์ถึงระดับแข่งขันกีฬาบางชนิดอาจใช้ความแข็งแรงเพียงบางส่วน เช่น ยิงปืน ยิงธนู เรือใบ ก็ยังสามารถทำการฝึกซ้อมเพื่อแข่งขันได้

2. เพศ ชายและหญิงมีความแตกต่างกันทั้งในทางกายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยา ในช่วงวัยเด็ก อายุ 2-10 ปี ความสามารถไม่แตกต่างกันมากนัก แต่พออายุ 10-14 ปี ความสามารถของชายจะเพิ่มขึ้น หญิงมีกล้ามเนื้อน้อย กระดูกเล็กกว่าชาย นอกจากนี้หญิงยังมีประจำเดือนที่ทำให้ร่างกายเสียเลือดทำให้ปวดท้อง อารมณ์หงุดหงิด การจะเล่นกีฬาให้เก่งเท่าชายคงเป็นไปได้ยาก การเล่นกีฬาของหญิงส่วนมากจะเล่นเพื่อสุขภาพมากกว่าเล่นเพื่อการแข่งขัน เพราะหญิงเป็นเพศที่รักสวยรักงาม จะเล่นกีฬาเพื่อรักษาทรุดทรงให้สวยสง่าอยู่เสมอ ดังนั้นการเล่นกีฬาจึงเป็นกีฬาที่บริหารร่างกายได้ทุกส่วน ไม่นั่นส่วนใดส่วนหนึ่ง ควรใช้กล้ามเนื้อทุกส่วน เช่น ว่ายน้ำ ยิมนาสติก เต้นรำแอโรบิก แบดมินตัน เป็นต้น ส่วนกีฬาที่ควรหลีกเลี่ยงได้แก่กีฬาที่มีการปะทะกัน

3. สภาพร่างกายและจิตใจ การเล่นกีฬาแต่ละชนิด ต้องการผู้เล่นที่มีรูปร่าง ลักษณะและสภาพจิตใจที่ต่างกัน กีฬาบางชนิดต้องการผู้เล่นที่มีรูปร่างสูงใหญ่อันเป็นข้อได้เปรียบ เช่น บาสเกตบอล วอลเลย์บอล นอกจากนี้กีฬาที่มีการเล่นที่ปะทะกันต้องอาศัยรูปร่างที่สูงใหญ่จึงจะได้เปรียบ เช่น ฟุตบอล นอกจากนี้กีฬาที่มีการเล่นที่ปะทะกันต้องอาศัยรูปร่างที่สูงใหญ่จึงจะได้เปรียบ เช่น ฟุตบอล รักบี้ฟุตบอล อเมริกันฟุตบอล ส่วนผู้ที่มีรูปร่างสันทัดอาจจะเล่นกีฬาได้ดีในบางชนิดกีฬา เช่น ยิมนาสติก กระโดดน้ำ เซปักตะกร้อ เป็นต้น ส่วนกีฬาที่ไม่ได้เปรียบเสียเปรียบกัน จะเป็นกีฬาที่แบ่งรุ่นด้วยน้ำหนัก เช่น มวย ยูโด ยกน้ำหนัก เป็นต้น ดังนั้นการเลือกเล่นกีฬาเพื่อแข่งขันจะต้องพิจารณารูปร่างเป็นสำคัญ

สภาพจิตใจก็เป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งในการเลือกเล่นกีฬา ถ้ากีฬาที่เล่นนั้นเล่นด้วยใจรักชอบ ผู้นั้นจะเล่นด้วยความตั้งใจ สนใจ ขยันฝึกซ้อม และหาประสบการณ์อยู่เสมอจนมีนิสัยรักเล่นกีฬาผลที่ตามมาก็คือ สุขภาพร่างกายมีความแข็งแรง สภาพจิตใจก็จะเปลี่ยนไปในทางที่ดี อารมณ์แจ่มใสเบิกบาน สามารถร่วมเล่นกีฬากับสังคมได้ดี

4. พันธุกรรม ในเรื่องของพันธุกรรมนอกจากจะเกี่ยวข้องกับการถ่ายทอดทางด้านรูปร่าง ลักษณะแล้ว สมรรถภาพทางกาย จิตใจ ก็ยังถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้ ดังนั้น ถ้าใครที่มีบิดาหรือมารดาที่เคยเล่นกีฬาชนิดใดได้ดี ก็ควรเลือกเล่นกีฬาชนิดเดียวกัน

การเลือกเล่นกีฬานอกจากปัจจัยที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ผู้เล่นควรพิจารณาถึงสิ่งต่อไปนี้อีกด้วย ได้แก่

1. เวลา เวลานั้นว่าเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้เล่นจะต้องรู้จักบริหารเวลา การเลือกเล่นกีฬาชนิดใดต้องดูว่ามีเวลาว่างพอหรือไม่
2. ฐานะทางการเงิน กีฬาแต่ละชนิดจะมีอุปกรณ์การฝึกซ้อมมากน้อย และราคาที่แตกต่างกัน เช่น กอล์ฟ เทนนิส แบดมินตัน เป็นกีฬาที่ต้องลงทุนมากพอสมควร ผู้ที่จะเล่นควรมีฐานะทางการเงินดี การเลือกเล่นกีฬาที่ไม่กระทบกระเทือนกับฐานะทางการเงิน จะทำให้เกิดความสบายใจสามารถเล่นได้อย่างต่อเนื่อง
3. การสนับสนุนและส่งเสริม กีฬาชนิดใดที่ได้รับการสนับสนุนส่งเสริมที่ดี กีฬาชนิดนั้นก็จะแพร่หลายเป็นที่นิยมของคนทั่วไป ทำให้ผู้เล่นสามารถพัฒนาเทคนิควิธีเล่นของตนเองได้สูงขึ้น โอกาสที่จะได้แสดงความสามารถในด้านการแข่งขันก็มีมากขึ้นด้วย

การออกกำลังกาย (Exercise) เป็นกิจกรรมที่ช่วยให้มีสุขภาพที่สมบูรณ์ แข็งแรง อดทน มีพลังกำลังในการทำงานมีอารมณ์และจิตใจที่แจ่มใสเบิกบาน กระฉับกระเฉงตลอดเวลา มีความคิดที่ฉับไวตัดสินใจได้อย่างรวดเร็วและพร้อมเสมอที่จะเผชิญกับสิ่งที่เกิดขึ้นในแต่ละวันๆ นอกจากนี้ยังช่วยให้บุคลิกภาพ รูปร่าง สง่างามทุกย่างก้าว เพิ่มความมั่นใจให้กับตัวเอง เมื่อรูปร่างได้สัดส่วนสวยงาม จะทำให้การแต่งกายดูดีน่ามองเป็นเสน่ห์ที่ไม่ต้องไปซ่อนหาหรือปรุงแต่ง การออกกำลังกายควรเริ่มด้วยการออกกำลังกายแบบเบาๆ ก่อน และค่อยๆ เพิ่มความหนักขึ้นโดยการใช้ชีพจรเป็นตัวกำหนดความหนัก ซึ่งชีพจรสูงสุดสามารถคำนวณได้โดยนำ 220 ลบอายุ นั่นคือชีพจรสูงสุดซึ่งเท่ากับ 100 % แต่เราควรเริ่มต้นออกกำลังกายที่ความหนัก 60 % หรือขนาดเบา ก่อน เพื่อให้ร่างกายได้ปรับตัวรับงานที่ค่อยๆ หนักขึ้นได้ แต่ไม่ควรหนักเกินไปเพราะจะเกิดการบาดเจ็บหรือการเจ็บป่วยได้ แต่ถ้าออกกำลังกายเบาเกินไปก็ไม่เกิดผลดีต่อร่างกาย เพราะทำให้ร่างกายไม่เกิดการปรับตัว

1. ช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warm Up) ควรจะเริ่มด้วยการวิ่งเหยาะๆ แล้วจึงทำการยืดกล้ามเนื้อเอ็นและข้อต่อก่อนเป็นเวลา 5-10 นาที เพื่อให้ร่างกายปรับตัวเพื่อเตรียมความพร้อมกับการที่หนักต่อไปได้ และเพื่อช่วยป้องกันการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้นกับกล้ามเนื้อ กระดูก และอวัยวะส่วนต่างๆ ได้ดี

2. ช่วงการออกกำลังกาย (Exercise) จะใช้กิจกรรมที่เราชอบให้เหมาะสมกับสภาพของร่างกายของเราเช่น การเดินเร็ว การวิ่ง การขี่จักรยาน ถ้าเป็นนักกีฬาก็เช่น เทนนิส แบดมินตัน ตะกร้อ ฟุตบอล บาสเกตบอล ฯลฯ ซึ่งช่วงการออกกำลังกายนี้ใช้เวลาประมาณ 20-30 นาที และพยายามให้ความหนักของชีพจรถึง 60 % ของชีพจรสูงสุดหรือให้ความรู้สึกเหนื่อยพอประมาณแต่อย่าให้หนักเกินไปควรตรวจเช็คชีพจรเป็นระยะๆ หรือใช้การสังเกตอาการเหนื่อย เช่น ออกกำลังกายแล้วสามารถพูดคุยกับคนอื่นได้อย่างสบายก็ถือว่าไม่หนักเกินไป แต่ถ้าออกกำลังกายแล้วหายใจไม่ทันหรือพูดไม่ออกแสดงว่าการออกกำลังกายหนักเกินไป อาจจะทำให้เกิดอันตรายได้

3. ช่วงการผ่อนคลาย (Cool Down) จะใช้กิจกรรมเหมือนกับการอบอุ่นร่างกาย นั่นคือ การวิ่งเหยาะๆ และการบริหาร การยืดกล้ามเนื้อ ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที เช่นเดียวกัน ในการออกกำลังกายนั้นควรจะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำทุกๆ วัน หรืออย่างน้อย 3 วัน ต่อสัปดาห์ ซึ่งจะใช้สถานที่ที่ไหนก็ได้ แม้กระทั่งที่บ้านโดยเลือกกิจกรรมให้เหมาะสมกับสถานที่ สภาพ ของดินฟ้าอากาศ สภาพร่างกายและรวมไปถึงการแต่งกายด้วย

หลักการออกกำลังกาย

สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพ และนันทนาการ. (2545 : 11 - 12 ; สืบค้นเมื่อ 13 มกราคม 2558 จาก <http://kb.psu.ac.th>.) ได้กล่าวถึง หลักการออกกำลังกาย เพื่อพัฒนาสุขภาพและ สมรรถภาพทางกายไว้ดังนี้

1. ความหนักของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายที่หนักมากขึ้นจะช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกาย ซึ่งสามารถทราบระดับ ความหนักเบาของการออกกำลังกายได้ โดยวิธีการออกกำลังกายที่ทำให้อัตราชีพจรเพิ่มขึ้น ถึงชีพจร เป้าหมายที่ 60 - 80 เปอร์เซ็นต์ของอัตราชีพจรสูงสุด สามารถคำนวณได้ดังนี้

ชีพจรขณะพัก คือ อัตราการเต้นของหัวใจขณะที่ร่างกายผ่อนคลายใน 1 นาที
ชีพจรสูงสุด คือ อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดใน 1 นาที หรือคำนวณได้จาก สูตร = $220 - \text{อายุ}$

ชีพจรเป้าหมาย คือ อัตราการเต้นของหัวใจใน 1 นาที ที่เรากำหนดไว้เพื่อการ ออกกำลังกายตามความต้องการ

ตัวอย่าง นักเรียนอายุ 12 ปี ควรให้ความหนักของการออกกำลังกายเท่ากับ 60 เปอร์เซ็นต์ของชีพจรสูงสุด

$$\text{ชีพจรสูงสุด} = 220 - 12 = 208 \text{ ครั้ง ต่อ นาที}$$

$$\text{ชีพจรเป้าหมาย } 60\% = 0.60 \times 208 = 125 \text{ ครั้งต่อ นาที}$$

2. ระยะเวลาของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายที่นานมากขึ้น จะช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกาย เพื่อ เพิ่มประสิทธิภาพของระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต ต้องการออกกำลังกายให้อัตราชีพจรบรรลุตาม เป้าหมาย (60 - 80%) เป็นเวลาอย่างน้อย 20 นาที

3. ความถี่ของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายที่บ่อยครั้งมากขึ้น จะช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกายการออกกำลังกาย เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพของระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต และพัฒนาความอ่อนตัวควรออกกำลังกาย อย่างน้อย 3 วันต่อสัปดาห์ และถ้าต้องการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ต้องให้กล้ามเนื้อทำงาน หดตัว เหยียดตัว หรือเกร็งตัวติดต่อกัน ควรกระทำวันเว้นวัน ปริมาณในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพรวม ระยะเวลาที่ออกกำลังกายติดต่อกันทั้งสัปดาห์อย่างน้อย 20 - 30 นาที ต่อวันประกอบด้วย 3 ระยะ คือ

1. ระยะอบอุ่นร่างกาย ประมาณ 5 นาที เพื่อยืดกล้ามเนื้อและเสริมสร้างความ แข็งแรงของกล้ามเนื้อและความอ่อนตัวของข้อต่อ

2. ระยะฝึกฝนร่างกายประมาณ 10 - 30 นาที เพื่อบริหารความอดทนของปอด หัวใจและระบบไหลเวียนเลือด

3. ระยะผ่อนคลายร่างกาย ประมาณ 5 นาที เพื่อยืดกล้ามเนื้อและความอ่อนตัวของข้อต่อรวมระยะเวลาที่ออกกำลังกายติดต่อกันทั้งสิ้นอย่างน้อย 20 - 30 นาที

มติการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของสมาคมกีฬาเวชศาสตร์แห่งอเมริกา กล่าวว่า การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นการพัฒนาความสามารถในการกระทำ (Performance) เพื่อสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) ภายหลังจากการฝึกฝน ทำให้ร่างกายมีความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดหรือมีสมรรถภาพหัวใจดี การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ก่อให้เกิดผลดีจะประกอบด้วยแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 4 พ.ศ. 2550 - 2554 (2550 : 23)

1. ความต่อเนื่อง คือ การออกกำลังกายให้ติดต่อกันอย่างน้อย 20 - 60 นาที

2. ความแรง คือ การออกกำลังกายด้วยความแรงระดับปานกลางถึงหนักหรือออกแรงมากกว่าปกติ เพื่อให้อัตราการเต้นของหัวใจสูงถึงร้อยละ 60 - 90 เพื่อความสามารถในการใช้ออกซิเจน ร้อยละ 50 - 85

3. ความถี่ คือ การออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน แต่จากผลการพัฒนาตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 พบว่า แม้จำนวนประชากรไทยโดยรวมจะเจ็บป่วยและไปรักษาลดลง แต่การป้องกันไม่ให้เกิดการเจ็บป่วยยังต่ำ ดังนั้นการใช้มติการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อป้องกันการเจ็บป่วยเป็นสิ่งที่จำเป็นที่จะต้องเร่งดำเนินการ การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับบุคคลทุกเพศทุกวัย เนื่องจากการออกกำลังกายมีผลทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม

วรงค์ดี เพียรชอบ (2540 : 37) จำแนกหลักการทั่วไปของการออกกำลังกายไว้ 9 ประการ ดังนี้

1. ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนควรจะเริ่มออกกำลังกายด้วยท่าที่ง่าย ๆ และเบา ๆ ก่อน ในวันต่อไปจึงค่อยเพิ่มความหนักของการออกกำลังกายนั้นให้มากขึ้นทีละน้อยๆตามลำดับ ทั้งนี้เพื่อให้ร่างกายมีโอกาสปรับตัวได้

2. ถ้าหากว่าการออกกำลังกายแล้วทำให้มีอาการผิดปกติอย่างใดอย่างหนึ่งเกิดขึ้น เช่น เวียนศีรษะ ใจสั่น เหนื่อยมากผิดปกติ ควรหยุดการออกกำลังกายนั้นทันทีและควรไปปรึกษาแพทย์

3. ควรออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและเพื่อความสนุกสนานมากกว่ามุ่งการแข่งขัน

4. การเลือกกิจกรรมง่ายโดยเป็นกิจกรรมที่ตนเองมีความรัก ความถนัด ความชอบสามารถที่จะออกกำลังกายได้ทุกวัน

5. ในการออกกำลังกายทุกครั้งควรจะปล่อยและทำให้ใจให้มีความสุขสนุกสนานในกิจกรรมนั้นด้วย ควรหลีกเลี่ยงไม่นำเอาความเคร่งเครียดจากการทำงานเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย

6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรทำให้ถึงระดับเหนื่อยกว่าปกติ เหงื่อเริ่มออกและมีอัตราการเต้นของชีพจรเร็วกว่าปกติ

7. ผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป และไม่ค่อยได้ออกกำลังกายมาก่อน ควรจะได้ปรึกษาแพทย์ ก่อนการออกกำลังกายที่หนักๆ

8. การออกกำลังกายที่มีเครื่องผ่อนแรง ช่วยดึง ดัน สันหรืออย่างหนึ่งอย่างใดอาจจะมิประโยชน์น้อยมาก ทั้งนี้ก็เพราะความมุ่งหมายหลักของการออกกำลังกายนั้นก็เพื่อให้ร่างกายได้มีโอกาสใช้แรงงานเอง มิฉะนั้นแล้วการออกกำลังกายก็เสียเวลาเปล่า

9. การพักผ่อนนอนหลับที่เพียงพอ การรับประทานอาหารที่ได้สัดส่วน ตลอดจนการหลีกเลี่ยงเครื่องดองของมีเมาต่างๆ ควรจะได้ควบคู่กันไปกับการออกกำลังกายด้วยผลที่มีต่อสุขภาพจึงจะเป็นไปได้อย่างสมบูรณ์

สรุปได้ว่า หลักการออกกำลังกาย ควรจะเริ่มด้วยการอบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายและต่อด้วยการคลายอุ่นร่างกายเพื่อให้ร่างกายกลับคืนสภาวะปกติ ควรออกกำลังกายจากเบาไปหนัก การออกกำลังกายร่างกายใช้รูปแบบพลังแบบไม่ใช้ออกซิเจนและใช้ออกซิเจน และการออกกำลังกายที่ใช้ระยะเวลายาวนานติดต่อกันเกิน 20 นาทีเพื่อพัฒนาระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

นักวิชาการและผู้เชี่ยวชาญทางพลศึกษาหลาย ๆ ท่านได้ค้นคว้า วิจัย ถึงคุณประโยชน์ของการออกกำลังกาย ซึ่งต่างก็พบว่า การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่มีคุณค่าต่อชีวิตของมนุษย์อย่างมากมาย ดังต่อไปนี้

ตำรา กิจกุศล (2527: 20-22) ได้กล่าวถึงคุณประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้พอที่จะสรุปได้ดังนี้

1. ช่วยให้มีการพัฒนากล้ามเนื้อให้แข็งแรง มีผลกำลังที่ดีขึ้น
2. การออกกำลังกายทำให้เป็นคนว่องไวขึ้น และช่วยให้มีการทรงตัวที่ดี
3. การออกกำลังกายแบบแอโรบิก จะสามารถช่วยให้ระบบหัวใจ ปอดและหลอดเลือด ทำงานดีขึ้นอย่างชัดเจนมาก
4. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ตามหลักที่ถูกต้องเหมาะสม จะสามารถช่วยให้อาการของโรคหลายอย่างดีขึ้นได้
5. การออกกำลังกายช่วยในเรื่องของการพักผ่อน ทำให้นอนหลับได้ดีขึ้น
6. การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดี จะช่วยให้พลังทางเพศดีขึ้นทั้งชายและหญิง
7. การออกกำลังกายช่วยในการรักษาสุขภาพ หรืออาการทางจิตให้ดีขึ้น
8. การออกกำลังกายช่วยให้มีรูปร่างดีขึ้น
9. การออกกำลังกายช่วยในการชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ในตัวของผู้สูงอายุได้ดีที่สุด

สุพิตร สมานิติ (2525: 173) ได้แสดงข้อคิดเห็นไว้ว่าบุคคลที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะรู้สึกได้ว่าการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของตนเองหลายอย่างด้วยกัน เช่น

1. มีการตื่นตัว แคล่วคล่องว่องไว และจะรู้สึกเหน็ดเหนื่อยช้าลงในขณะทำงานหรือออกกำลังกาย
2. ความดันโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพขึ้น
3. สุขภาพของหัวใจจะแข็งแรงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจจะชะลอลงช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และลดปริมาณของน้ำหนักตัวที่เป็นไขมันลง
4. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และช่วยป้องกันการบาดเจ็บ ซึ่งอาจจะเกิดจากข้อเท้าแพลง หรือกล้ามเนื้อฉีกขาดได้

การออกกำลังกายให้เกิดประโยชน์แก่สุขภาพคือ การจัดชนิดของความหนัก ความนานและความบ่อยของการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับเพศ วัย สภาพร่างกาย สภาพแวดล้อม และจุดประสงค์ของแต่ละคน เปรียบได้กับการใช้ยาซึ่งถ้าหากสามารถจัดได้เหมาะสมก็จะให้คุณประโยชน์ดังต่อไปนี้ (กระทรวงสาธารณสุข, กรมอนามัย. 2553 : 18)

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจัดเป็นปัจจัยสำคัญอันหนึ่งที่มีผลกระทบต่อ การเจริญเติบโต เด็กที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายแต่มีอาหารกินอุดมสมบูรณ์ อาจมีส่วนสูงและน้ำหนักตัวมากกว่าเด็กในวัยเดียวกันโดยเฉลี่ย แต่ส่วนใหญ่แล้วจะมีไขมันมากเกินไป มีกระดูกเล็ก หัวใจมีขนาดเล็ก เมื่อเทียบกับน้ำหนักตัวและรูปร่างอาจผิดปกติได้ เช่น เข้าชิดกัน อ้วนแบบฉุ เป็นต้น ซึ่งถือว่าเป็นการเจริญเติบโตที่ผิดปกติ ตรงข้ามกับเด็กที่ออกกำลังกายถูกต้องสม่ำเสมอ ร่างกายจะผลิตฮอร์โมนที่เกี่ยวข้องกับการเจริญเติบโตอย่างถูกต้อง จึงกระตุ้นให้อวัยวะต่าง ๆ เจริญขึ้นพร้อมกันไปทั้งขนาด รูปร่างและหน้าที่การทำงาน และเมื่อประกอบกับผลของการออกกำลังกายที่ทำให้เจริญอาหาร การย่อยอาหารและการขับถ่ายดี เด็กที่ออกกำลังกายอย่างถูกต้องและสม่ำเสมอจึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

2. รูปร่างและทรวดทรง ดังได้กล่าวแล้วว่า การออกกำลังกายเป็นได้ทั้งยาป้องกันและยารักษาโรค การเสียทรวดทรงในช่วงการเจริญเติบโตดังข้อ 1. ย่อมป้องกันได้ด้วยการออกกำลังกาย แต่เมื่อ เติบโตเต็มที่แล้วยังขาดการออกกำลังกาย ก็จะทำให้ทรวดทรงเสียไปได้ เช่น ตัวเอียง หลังงอ พุงป่อง ซึ่งทำให้เสียบุคลิกภาพได้อย่างมาก ในระยะนี้ ถ้ากลับมาออกกำลังกายอย่างถูกต้อง เป็นประจำสม่ำเสมอยังสามารถแก้ไขให้ทรวดทรงกลับดีขึ้นมาได้ แต่การแก้ไขบางอย่างอาจต้องใช้เวลาเป็นเดือน เป็นปี แต่บางอย่างอาจเห็นผลภายในเวลาไม่ถึง 1 เดือน เช่น พุงป่อง การบริหารกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อหน้าท้องเพียง 2 สัปดาห์ ก็ทำให้กล้ามเนื้อหน้าท้องมีความตึงตัวเพิ่มขึ้นจนกระชับอวัยวะภายในไว้ไม่ให้ดันออกมาเห็นพุงป่องได้

3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อสุขภาพถึงแม้ว่าจะไม่มีหลักฐานแน่ชัดว่าการออกกำลังกายจะสามารถเพิ่มภูมิต้านทานโรคที่เกิดจากการติดเชื้อได้ แต่มีหลักฐานที่พบบ่อยครั้งว่า เมื่อนักกีฬาเกิดการเจ็บป่วยจากการติดเชื้อจะสามารถหายได้เร็วกว่า และมีโรคแทรกซ้อนน้อยกว่า ข้อที่ทำให้เชื่อได้ว่าผู้ที่ออกกำลังกายย่อมมีสุขภาพดีกว่าผู้ขาดการออกกำลังกาย คือ การที่อวัยวะต่าง ๆ มีการพัฒนาทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การทำงานโอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดเชื้อ เช่น โรคเสื่อมสมรรถภาพในการทำงานของอวัยวะจึงมีน้อยกว่า

4. สมรรถภาพทางกาย ถ้าจัดการออกกำลังกายเป็นยาบำรุง การออกกำลังกายถือเป็นยาบำรุงเพียงอย่างเดียวที่สามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกายได้ เพราะไม่มียาใด ๆ ที่สามารถทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพเพิ่มขึ้นได้อย่างแท้จริงและถาวร ยาบางอย่างอาจทำให้ผู้ใช้สามารถทนทำงานบางอย่างได้นานกว่าปกติ แต่เมื่อทำไปแล้วร่างกายก็จะอ่อนเพลียกว่าปกติจึงต้องพักผ่อนนานกว่าปกติ หรือร่างกายทรุดโทรมลงไป ในทางปฏิบัติเราสามารถเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายทุก ๆ ด้านได้ เช่นความแข็งแรงของ

กล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด ความคล่องตัว ฯลฯ

5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคได้หลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะอันเนื่องจากการมีอายุมากขึ้น ซึ่งประกอบด้วยปัจจัยอื่น ๆ ในชีวิตประจำวันเช่น การกินอาหารมากเกินไป ความเครียด การสูบบุหรี่ หรือกรรมพันธุ์ โรคเหล่านี้ได้แก่ โรคประสาทเสียตลึงภาพ หลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ ความดันเลือดสูงโรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคข้อต่อเสื่อมสภาพ เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยจนชั่วชีวิต การออกกำลังกายจึงช่วยชะลอความชรา

6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพ โรคต่าง ๆ ที่กล่าวในข้อ 5 หากเกิดขึ้นแล้ว การเลือกวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมจัดเป็นวิธีการรักษาและฟื้นฟูสภาพที่สำคัญในปัจจุบัน แต่ในการจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมมีปัญหามาก เพราะบางครั้งโรคกำเริบรุนแรงจนการออกกำลังกายแม้เพียงเบา ๆ ก็เป็นข้อห้ามในกรณีดังกล่าว การควบคุมโดยใกล้ชิดจากแพทย์ผู้ทำการรักษาและการตรวจสอบสภาพร่างกายโดยละเอียดเป็นระยะเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่ง

สรุปได้ว่า การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อ การเจริญเติบโตและรูปร่างและทรหดทรง สุขภาพทั่วไป และสมรรถภาพทางกาย การป้องกันโรค การรักษาโรคและฟื้นฟูสภาพ และช่วยให้ ร่างกายมีความสมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัย ไข้ เจ็บ

โดยสรุปแล้ว จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายเป็นวิธีเดียวเท่านั้นที่จะช่วยทำให้มนุษย์เรามีร่างกายที่แข็งแรงและเป็นผู้ที่มีความสุขสมบูรณ์ ทำให้เป็นผู้ที่มีจิตใจที่แจ่มใส มีสภาพทางอารมณ์ที่มั่นคง และทำให้มีสังคมที่ดีอีกด้วย

ปริมาณในการออกกำลังกาย

วอร์คดี เพียร์ซอบ (2525: 112) ได้กล่าวว่า

...การออกกำลังกายนั้นเป็นสิ่งที่จำเป็นและสำคัญต่อทุก ๆ คน แต่ก็ไม่ได้หมายความว่าทุก ๆ คนจะต้องออกกำลังกายเหมือน ๆ กันและในจำนวนที่เท่ากัน ทั้งนี้เพราะว่าสภาพร่างกายของแต่ละคนมีความแตกต่างกัน บางคนอาจจะมีความต้องการออกกำลังกายมาก บางคนต้องการน้อย ในวัยเด็กอาจจะมีความต้องการในการออกกำลังกายมากกว่าวัยของผู้ใหญ่ ผู้ชายอาจจะมีความต้องการในการออกกำลังกายมากกว่าผู้หญิงนักกีฬาอาจมีความต้องการในการออกกำลังกาย เพื่อฝึกซ้อมสำหรับแข่งขันกีฬามากกว่าที่ผู้ไม่ได้เป็นนักกีฬา หรือผู้มีอาชีพที่ต้องทำงานโดยใช้กำลังงานมาตลอดทั้งวันแล้ว อาจจะมีความต้องการออกกำลังกายในลักษณะที่แตกต่างออกไปจากผู้ที่ทำงานแบบนั่งโต๊ะทั้งวัน ฉะนั้นขนาดและปริมาณของการออกกำลังกายที่จะให้ประโยชน์แก่บุคคลแต่ละคน จึงจะต้องมีความแตกต่างกันไปและเมื่อเป็นเช่นนี้วิธีการออกกำลังกายของแต่ละบุคคลก็ต้องแตกต่างกันไปด้วย..

ปริมาณการออกกำลังกายของแต่ละบุคคล เราไม่สามารถจะบอกได้ว่าใครจะออกกำลังกายเท่าใด เป็นเวลานานเท่าใด แต่ถ้าจะใช้มาตรวัดความเพียงพอในการออกกำลังกายแล้ว โดยปกติก็จะใช้

การวัดจากอัตราการเต้นของหัวใจ ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา (อ้างอิงในหน่วยศึกษานิเทศก์กรมพลศึกษา, 2529: 29-30) ได้ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายเพื่อให้สุขภาพดีว่า ควรทำเป็นประจำโดยใช้เวลาอย่างน้อย 6 นาที หากจะให้ดีควรใช้เวลา 10 นาที และออกกำลังกายให้หนัก 2 ใน 3 หรือ 70 เปอร์เซ็นต์ 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

หรืออาจจะใช้การพิจารณาจากหลังกาย ๆ ว่า หากได้ออกกำลังกายไปแล้วเหงื่อยังไม่ออกก็แสดงว่าออกกำลังกายน้อยเกินไป หรือถ้าได้ออกกำลังกายแล้วเกิดอาการเหนื่อยมาก หัวใจเต้นแรงและมีอาการคลื่นไส้ ก็แสดงว่ามีการออกกำลังกายที่หนักเกินไป

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องภายในประเทศ

ได้มีผู้วิจัยหลายท่านได้ทำการศึกษาปัญหาและอุปสรรคของการดำเนินงานทางด้านพลศึกษาและกีฬา ความสนใจ เจตคติที่ต่อกิจกรรมวิชาพลศึกษาหรือความต้องการรับบริการทางด้านพลศึกษาและการออกกำลังกาย ซึ่งมีสาระสำคัญที่เกี่ยวข้องสอดคล้องกับงานวิจัยสรุปได้ดังนี้

นภาพร ทศนัยนา (2521: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาปัญหาเจตคติและความต้องการด้านพลศึกษาของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล ผลการศึกษาพบว่านักศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายเฉลี่ยสัปดาห์ละ 1-2 ชั่วโมง ปัญหาที่สำคัญที่สุดที่นักศึกษาไม่เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาที่จัดขึ้นคือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกไม่เพียงพอและไม่ได้มาตรฐานปัญหารองลงมาคือ บุคลากรทางพลศึกษาไม่เพียงพอ ปัญหาอื่น ๆ เช่น ประชาสัมพันธ์ไม่ดี ตลอดจนผู้บริหารไม่ให้การสนับสนุน

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร และ รัชณี ขวัญบุญจัน (2525: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความต้องการของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่มีการเรียนวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไป พบว่านิสิตมีความสนใจออกกำลังกายร้อยละ 95.40 กิจกรรมพลศึกษาที่สนใจ ได้แก่ แบดมินตัน วายน้ำ และเทนนิส นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมีความสนใจโดยทั่วไป และมีประสบการณ์ด้านกิจกรรมพลศึกษาน้อย แต่มีความสนใจด้านกิจกรรมพลศึกษาอยู่ในระดับมาก นอกจากนี้ยังพบว่านิสิตชอบเล่นกีฬาเมื่อมีเวลาว่าง และนิสิตชอบดูกีฬาเมื่อมีโอกาส

เจริญ กระบวนรัตน์ และคณะ (2525: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการ และนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ผลการศึกษาพบว่า

1. ข้าราชการและนิสิตต้องการได้รับบริการทางด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับมากที่สุด

2. ข้าราชการและนิสิตต้องการให้มหาวิทยาลัยเตรียมสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกให้เหมาะสมเพียงพอและต้องการบุคลากรที่มีความรู้ความชำนาญแต่ละด้านมาคอยให้บริการ ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมากที่สุด ความต้องการรองลงมาได้แก่ ความต้องการด้านความรู้เกี่ยวกับเทคนิควิธีการ ออกกำลังกายและกติกากการแข่งขันมาก รวมทั้งการประชาสัมพันธ์

3. ข้าราชการต้องการได้รับบริการในกิจกรรมประเภทบริหารทรวดทรงกายบริหาร ว่ายน้ำ เทนนิส แบดมินตัน ส่วนนิสิตต้องการกิจกรรมประเภทว่ายน้ำ ฟุตบอล และเทนนิส

4. ในวันธรรมดา ข้าราชการ และนิสิตต้องการออกกำลังกาย ในช่วงเวลา 16.30 - 18.30 น. ส่วนในวันหยุดราชการต้องการเวลา 08.00 - 10.00 น. นิสิตต้องการเวลา 16.30 - 18.30 น.

5. สถานที่ออกกำลังกายและอุปกรณ์ ไม่เพียงพอกับความต้องการ

ทองสุข สัมผัสสิต (2531: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาถึงการใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนิสิตระดับปริญญาตรี ในมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ผลการศึกษาพบว่า นิสิตส่วนมากใช้เวลาว่างด้วยออกกำลังกายและจะออกกำลังกายในวันที่มีการเรียนการสอน โดยจะใช้โรงฝึกพลศึกษา เป็นสถานที่ออกกำลังกาย นิสิตชายมีความสนใจในกิจกรรมฟุตบอลมากที่สุด ส่วนนิสิตหญิงมีความสนใจกิจกรรมกีฬาว่ายน้ำมากที่สุด นิสิตมีปัญหาการออกกำลังกายด้านสถานที่ คือ โรงฝึกพลศึกษามีอากาศร้อนอบอ้าว อุปกรณ์การออกกำลังกายไม่เพียงพอต่อความต้องการ นิสิตมีเวลาว่างไม่เพียงพอที่จะออกกำลังกายและมีภาระด้านการเรียนมาก ความต้องการบริการออกกำลังกายในด้านบุคลากรของนิสิตชายและหญิงไม่แตกต่างกัน ความต้องการบริการในด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกของแต่ละคณะ พบว่า นิสิตคณะพลศึกษามีความต้องการแตกต่างจากนิสิตคณะวิทยาศาสตร์ ส่วนความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านบุคลากรของแต่ละคณะพบว่า นิสิตคณะพลศึกษา มีความต้องการแตกต่างกัน นิสิตคณะมนุษยศาสตร์ วิทยาศาสตร์ ศึกษาศาสตร์ และสังคมศาสตร์

ฉลองชัย ม่านโคกสูง (2537: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยขอนแก่น โดยผลการวิจัยพบว่านักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยขอนแก่น มีความต้องการรับบริการทางด้านการออกกำลังกาย (ก) ระหว่างนักศึกษากับบุคลากร (ข) ระหว่างนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิง (ค) ระหว่างบุคลากรชายกับบุคลากรหญิง (ง) ระหว่างช่วงอายุของนักศึกษา (จ) ระหว่างช่วงอายุของนักศึกษาหญิง (ฉ) ระหว่างช่วงอายุของบุคลากรชาย พบว่ามีความต้องการรับบริการโดยส่วนรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

พูลสวัสดิ์ บุตรรัตน์ (2539: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่ โดยผลการวิจัยพบว่า

1. ครูในจังหวัดแพร่ ส่วนใหญ่มีความต้องการด้านวันและเวลาในการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการระดับมากที่สุด ได้แก่ วันเสาร์ วันอาทิตย์ วันหยุด เวลา 16.00 น. ถึง 18.00 น.

2. ครูในจังหวัดแพร่ ส่วนใหญ่มีความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยมีความต้องการระดับมากที่สุด ได้แก่ สถานที่ออกกำลังกายในร่มและกลางแจ้ง ต้องมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่มีควันหรือฝุ่นละออง

3. ครูในจังหวัดแพร่ ส่วนใหญ่มีความต้องการด้านประเภทของการออกกำลังกาย โดยมีความต้องการในระดับมากที่สุด ได้แก่ การเดิน – วิ่ง เพื่อสุขภาพและกระโดดเชือก

4. ครูในจังหวัดแพร่ส่วนใหญ่ มีความต้องการและความปลอดภัยในการเล่นกีฬาแต่ละชนิด และหลักการปฐมพยาบาลเบื้องต้น

สายันต์ กุฎาการ (2538: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาเรื่องความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์กีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการด้านช่วงระยะเวลาการออกกำลังกาย ต้องการมาก คือ ช่วงเวลา 16.00 – 19.00 น.

2. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่าต้องการให้มีแสงสว่างเพียงพอในสถานที่ออกกำลังกาย ส่วนความต้องการอื่น ๆ อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง

3. ความต้องการด้านผู้ฝึกสอน พบว่าผู้มาใช้บริการมีความต้องการมากในด้านของการแต่งกายที่เหมาะสมของผู้ฝึกสอน ความสามารถในการตัดสินใจกีฬา ความสามารถในการสอนและแนะนำแนวทางในการฝึกมีความสม่ำเสมอและตรงต่อเวลา มีบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ เสียสละเวลาแก่ผู้มาใช้บริการ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการส่งเสริมการออกกำลังกาย ต้องการให้จำนวนผู้ฝึกสอนเหมาะสมกับจำนวนผู้มาใช้บริการ ต้องการให้ผู้ฝึกสอนมีความสนใจและเอาใจใส่ต่อผู้มาใช้บริการและมีการสาธิตกิจกรรมให้แก่ผู้มาใช้บริการดู

4. ความต้องการด้านการจัดการ พบว่า ต้องการด้านการจัดการในระดับปานกลาง เช่น ต้องการให้มีเจ้าหน้าที่ในการให้บริการและให้คำแนะนำให้เพียงพอ ต้องการให้มีระบบเสียงตามสายที่เหมาะสม และการเรียกเก็บค่าบำรุงในอัตราที่เหมาะสม เป็นต้น

จิราวัฒน์ จันทสิทธิ์ (2540: บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเรื่องความต้องการการจั้ดบริการด้านการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการของประชาชนในเขตเทศบาลภาคเหนือผลการวิจัยพบว่า

1. ประชากรในเขตเทศบาลภาคเหนือ มีความต้องการการจั้ดบริการด้านการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการของประชาชนในเขตเทศบาลภาคเหนือโดยรวม อยู่ในระดับปานกลาง และมีความต้องการในระดับมาก 2 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

2. ประชากรแต่ละชั้นของเทศบาลในภาคเหนือ มีความต้องการการจั้ดบริการด้านการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการ ในแต่ละด้านแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. ประชากรเพศชายและหญิงของเทศบาลในภาคเหนือ มีความต้องการการจั้ดบริการด้านการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการ ไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 รวม 6 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านงบประมาณ ด้านการบริการทางวิชาการที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการ ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการและด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการ สำหรับด้านรูปแบบของกิจกรรมประชาชนเพศชายและหญิง มีความต้องการแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

4. ประชากรระหว่างกลุ่มอายุระหว่าง 15-30 ปี อายุระหว่าง 31-45 ปี และ 46 ปีขึ้นไปของเทศบาลในภาคเหนือ มีความต้องการการจั้ดบริการด้านการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุรีย พันธ์รักษ์ (2545 : 39) ศึกษาการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง ราชบุรี ประจำปีการศึกษา 2545 พบว่า นักศึกษาของมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง ราชบุรี มีความคาดหวังให้บุคลากรผู้ให้บริการออกกำลังกายของมหาวิทยาลัย มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งทางร่างกายและจิตใจ

กริธา พรหมเทพ (2548 : บทคัดย่อ) ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547 พบว่า 1) ด้านการจัดการ นักศึกษามีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายโดยรวม มีสภาพที่ไม่เหมาะสม และระดับความต้องการโดยรวม อยู่ในระดับมาก โดยข้อที่มีความต้องการสูงสุด คือ การจัดหาเชื่อมความสัมพันธ์ 2) ด้านสถานที่ นักศึกษามีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายโดยรวม มีสภาพที่เหมาะสม และระดับความต้องการโดยรวม อยู่ในระดับมาก โดยข้อที่มีความต้องการสูงสุด คือ ความสะอาดสบายของห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายในสถานที่ออกกำลังกาย 3) ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก นักศึกษามีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายโดยรวม มีสภาพที่ไม่เหมาะสม และระดับความต้องการโดยรวม อยู่ในระดับมาก โดยข้อที่มีความต้องการสูงสุด คือ เครื่องทำน้ำเย็นที่สะอาดและถูกสุขลักษณะ และ 4) ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ นักศึกษามีความคิดเห็นเกี่ยวกับสภาพการออกกำลังกายโดยรวม มีสภาพที่เหมาะสม และระดับความต้องการโดยรวม อยู่ในระดับมาก โดยข้อที่มีความต้องการสูงสุด คือ ต้องการบุคลากรที่มีสุขภาพแข็งแรงเป็นแบบอย่างของผู้ออกกำลังกาย ในขณะที่

ธাত্রี คลังนาค (2550 : บทคัดย่อ) ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ พบว่า 1) ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก นักศึกษาส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นต่อสภาพโดยรวมไม่มี และแสดงความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ โรงยิมเนเซียมและสนามกีฬาที่ได้มาตรฐาน 2) ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ นักศึกษาส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นต่อสภาพโดยรวมไม่มี และแสดงความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ เจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย 3) ด้านวิชาการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย นักศึกษาส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นต่อสภาพโดยรวมไม่มี และแสดงความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ หนังสือ ตำรา เอกสารเกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกาย และ 4) ด้านประเภทกิจกรรมที่ต้องการและงบประมาณ นักศึกษาส่วนใหญ่แสดงความคิดเห็นต่อสภาพโดยรวมมี และแสดงความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ได้แก่ การมีส่วนร่วมในการแข่งขันกีฬาภายใน

อรษา คชสีห์ (2550 : 78) ศึกษาความต้องการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล พบว่า สิ่งที่นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลในเขตกรุงเทพมหานครกับภูมิภาคมีความคาดหวังต่อบุคลากรผู้ให้บริการออกกำลังกายมากที่สุด คือ บุคลากรมีบุคลิกภาพดี สุขภาพแข็งแรง เป็นแบบอย่างที่ดีต่อการออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ

นงลักษณ์ ใจฉลาด (2551 : 67 - 68) ศึกษาสภาพและความคิดเห็นต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร พบว่า นิสิตของมหาวิทยาลัยนเรศวร มีสภาพจริงของการออกกำลังกายในด้านการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขันมากที่สุด โดยข้อที่มีสภาพความเป็นจริง

มากที่สุด คือ การเข้าร่วมกิจกรรมการแข่งขันกีฬาภายในมหาวิทยาลัย มากกว่าด้านอื่น ๆ และผลการวิเคราะห์ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร พบว่า ด้านการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ โดยเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก คือ นิสิตชายและนิสิตหญิง ด้านการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อนันทนาการและสังคม โดยเฉลี่ยนิสิตมีความคิดเห็นระดับมาก คือ นิสิตชายและนิสิตหญิง และด้านการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน โดยเฉลี่ยนิสิตมีความคิดเห็นในระดับมาก คือ นิสิตชายและนิสิตหญิง

ศิริพร มยะกุลการ (2551 : บทคัดย่อ) ศึกษาความต้องการของประชาชนผู้ใช้บริการด้านการออกกำลังกายในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา พบว่า 1) ระดับความต้องการของประชาชนผู้ใช้บริการด้านการออกกำลังกาย ในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ได้จำแนกตามประเภทกิจกรรมการออกกำลังกาย จำนวน 4 ด้าน คือ ด้านเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ ด้านการจัดกิจกรรม ด้านสถานที่ และด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ประชาชนมีความต้องการโดยภาพรวม อยู่ในระดับมากทุกด้าน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านโดยจำแนกตามประเภทของกิจกรรม ได้แก่ เดิน วิ่ง ว่ายน้ำ ฟุตบอล ว่ายน้ำ ฟุตบอล บาสเกตบอล แอโรบิกแดนซ์ เปตอง ตะกร้อ และมวย ประชาชนมีความต้องการด้านเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการอยู่ในระดับมากทุกกิจกรรม ด้านการจัดกิจกรรม ได้แก่ เดิน วิ่ง ว่ายน้ำ ฟุตบอล และมวย ระดับมาก และกิจกรรมที่มีความต้องการด้านเจ้าหน้าที่อยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ฟุตบอล ว่ายน้ำ ฟุตบอล บาสเกตบอล แอโรบิกแดนซ์ เปตอง และตะกร้อ ด้านสถานที่ ประชาชนมีความต้องการอยู่ระดับมาก ได้แก่ เดิน วิ่ง ฟุตบอล และแอโรบิกแดนซ์ ส่วนกิจกรรม ว่ายน้ำ เปตอง ตะกร้อ และมวย ประชาชนมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ประชาชนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก ได้แก่ เดิน วิ่ง ว่ายน้ำ ฟุตบอล และมวย ส่วนกิจกรรม บาสเกตบอล แอโรบิกแดนซ์ เปตอง และตะกร้อ ประชาชนมีความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง 2) ปัญหาการใช้บริการด้านการออกกำลังกายในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา ปัญหาการใช้บริการที่ประชาชนมีมากที่สุด โดยแบ่งปัญหาเป็น 4 ด้าน คือ 1) ปัญหาด้านเจ้าหน้าที่ ผู้ให้บริการ มีจำนวนไม่เพียงพอ 2) ปัญหาด้านการจัดกิจกรรม ในเรื่องของการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย 3) ปัญหาด้านสถานที่ คือการปิด - เปิดการให้บริการสนาม และสถานที่ 4) ปัญหาด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกในด้านการรับบัตร - ส่งบัตรเข้าออกของรถไม่เป็นระบบ 3) ความต้องการของประชาชนผู้ใช้บริการด้านการออกกำลังกายในสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตยะลา จากการสัมภาษณ์ความต้องการของประชาชนโดยภาพรวม โดยแบ่งเป็น 4 ด้าน คือ 1) ด้านเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ ต้องการเพิ่มจำนวนเจ้าหน้าที่ผู้ให้บริการ และเจ้าหน้าที่รักษาความปลอดภัย และต้องการเจ้าหน้าที่ที่มีความรู้ความสามารถด้านการออกกำลังกายในทุกกิจกรรม 2) ด้านการจัดกิจกรรม ต้องการให้จัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกาย และการบริการตรวจสุขภาพ 3) ด้านสถานที่ ต้องการให้ปรับปรุงสนามบาสเกตบอล สนามเปตอง และสนามตะกร้อต้องการให้มีสถานที่ยิม - คินอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย และต้องการให้เพิ่มสถานที่ให้บริการน้ำดื่ม 4) ด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ต้องการให้มีการจัดบริการยิม-คินอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย ต้องการให้ปรับปรุงระบบการจราจร

ภายในสถาบันฯ และต้องการให้ปรับปรุงห้องน้ำ ห้องส้วม ให้อัจฉริยะมีหลังคาให้มีความสะอาด และใช้บริการได้

สมภพ สาครตี และมหาลาภ ป้อมสุข (2553 : บทคัดย่อ) ศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของนิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา พบว่า นิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา มีความต้องการในการออกกำลังกายด้านวิชาการ ด้านบริการ และด้านงบประมาณ สนับสนุน อยู่ในระดับมาก และมีความต้องการในการออกกำลังกายในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก อยู่ในระดับมากที่สุด โดยสิ่งทีนิสิตมีความต้องการมากที่สุดในการออกกำลังกายในด้านบริการ คือ ต้องการบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถในเรื่องของการออกกำลังกายที่จะให้คำปรึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

พรพิมล ภูมิฤทธิกุล (2556 : 44 - 46) ศึกษาความต้องการและความคาดหวังของคนภาชีเจริญต่อการออกกำลังกาย พบว่า ระดับความต้องการของคนภาชีเจริญต่อกิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง ระดับความต้องการของคนภาชีเจริญต่อสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย อยู่ในระดับมาก และความคาดหวังของคนภาชีเจริญต่อการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง และพบว่า ปัจจัยส่วนบุคคล ได้แก่ การรับรู้ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ภาวะสุขภาพของประชาชน และระดับการศึกษาของประชาชน มีความสัมพันธ์ทางบวกกับความต้องการและความคาดหวังของคนภาชีเจริญต่อการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ในระดับต่ำ ส่วนปัจจัยด้านอายุของประชาชน และระยะเวลาในการทำงาน มีความสัมพันธ์ทางลบกับความต้องการและความคาดหวังของคนภาชีเจริญต่อการออกกำลังกาย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ในระดับต่ำ

สุชาติ บินโตะหิม (2558 : บทคัดย่อ) ศึกษาสภาพความเป็นจริงและความคาดหวังในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง ปีการศึกษา 2556 2) เปรียบเทียบสภาพความเป็นจริงกับความคาดหวังในการออกกำลังกายของนักศึกษา 3) เปรียบเทียบความคาดหวังในการออกกำลังกายของนักศึกษา จำแนกตามเพศ ระดับชั้นปี สาขาวิชาเรียน และที่พักอาศัย และ 4) ศึกษาความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปัจจัยในการออกกำลังกายของนักศึกษาในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการออกกำลังกาย และด้านอื่น ๆ พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง มีสภาพความเป็นจริงในการออกกำลังกาย โดยภาพรวมและรายด้าน อยู่ในระดับน้อย โดยด้านที่มีสภาพความเป็นจริงมากที่สุด คือ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย แต่มีความคาดหวังในการออกกำลังกาย โดยภาพรวมและรายด้าน อยู่ในระดับมาก โดยมีความคาดหวังในด้านบุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกาย มากที่สุด รองลงมา คือ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ตามลำดับ โดยนักศึกษามีความคาดหวังในการออกกำลังกายสูงกว่าสภาพความเป็นจริงทั้งโดยภาพรวมและรายด้าน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาที่มีเพศ ระดับชั้นปี สาขาวิชาเรียน และที่พักอาศัย แตกต่างกัน มีความคาดหวังในการออกกำลังกาย โดยภาพรวมและรายด้าน ไม่แตกต่างกัน และพบว่านักศึกษามีความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปัจจัยในการออกกำลังกายในด้านสถานที่ อุปกรณ์

และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการออกกำลังกาย และด้านอื่น ๆ ที่ต้องการอยากให้มีมากที่สุด ได้แก่ อยากให้มีอุปกรณ์กีฬาหลากหลายชนิดและเพียงพอ อยากให้จัดกิจกรรมกีฬาขณะเชื่อมความสัมพันธ์หรือกีฬาสาขา อยากให้มีเจ้าหน้าที่บริการสถานที่และอุปกรณ์ในแต่ละวัน และอยากให้มีบริการอินเทอร์เน็ตในโรงยิม

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องในต่างประเทศ

Hojjati (1980: 982-A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “การเปลี่ยนแปลงทัศนคติของนักเรียนมัธยมศึกษาหลังจากการเรียนกิจกรรมพลศึกษา” ซึ่งจะมีผลต่อการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาในเวลาว่าง โดยทำการวัดทัศนคติของนักเรียนเกรด 12 กับนักเรียนเกรด 10 และจะใช้แบบสอบถามซึ่งจะมีเรื่องสรีรวิทยาและคุณค่าของพลศึกษาทางสังคม พบว่า

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

Bucher (1983: 537-539) ได้ทำการศึกษาเรื่องวัยรุ่นกับการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาในรัฐหลุยเซียน่า โดยการสำรวจตามวัยรุ่นหญิง 207 คน เป็นเวลา 5 ปี ได้ข้อมูลที่สมบูรณ์ 140 คน โดยสำรวจการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาในสถานที่ต่าง ๆ ของวัยรุ่นหญิงเหล่านี้ เช่น ในศูนย์เยาวชน ในโรงเรียนและศูนย์บริการสุขภาพ โดยศึกษาเวลาที่ใช้ในการเข้าร่วมกิจกรรมแต่ละวัน จำนวนครั้งที่เข้าร่วมกิจกรรมและความถี่ในการเข้าร่วมกิจกรรมพบว่าปัจจัยที่ทำให้วัยรุ่นหญิงเข้าร่วมกิจกรรม 3 อย่าง คือ ทัศนคติส่วนตัวต่อการเข้าร่วมกิจกรรม จากการศึกษาสรุปได้ว่า

1. การเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาจะลดลงเมื่อวัยรุ่นหญิงโตเป็นสาวขึ้น
2. การเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาในสถานที่ต่าง ๆ จะลดลงโดยทันทีเมื่อวัยรุ่นหญิงเรียนชั้นสูงสุดในแต่ละระดับชั้น
3. ความพึงพอใจและทัศนคติเกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษาจะลดลงมากที่สุดเมื่อวัยรุ่นหญิงเรียนอยู่ในชั้นมัธยมปลาย
4. วัยรุ่นหญิงจะใช้กิจกรรมพลศึกษาเพื่อลดความเครียด
5. กีฬาจะได้รับการยอมรับในวัยรุ่นหญิงที่เป็นนักกีฬาเป็นส่วนใหญ่
6. สังคมและฐานะทางเศรษฐกิจ เป็นตัวแยกว่าวัยรุ่นหญิงจะเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาที่จัดขึ้นในชุมชนหรือไม่

Junckerj และคณะ (1978: 144-147) ได้ทำการสำรวจเกี่ยวกับชุมชนกีฬาที่คนนิยมในสหรัฐอเมริกา และแคนาดา โดยใช้แบบสอบถามไปยังสถานที่ต่าง ๆ มากกว่า 2,000 แห่ง จากการสำรวจพบว่า ในอเมริกาเหนือมีชุมชนกีฬาถึงหมื่น ๆ ชุมชน เพราะเขาเชื่อว่าชุมชนกีฬาเป็นกลุ่มบุคคลที่รวมกันด้วยจุดมุ่งหมายอันเดียวกัน คือ เพื่อขยายและส่งเสริมความสนใจในการเข้ามีส่วนร่วมกับการกิจกรรมพลศึกษา และกิจกรรมอื่น ๆ กีฬาที่ได้รับความนิยมมากที่สุด คือ ฟุตบอล คาราเต้ แล่นเรือ สกียูโต ฟันดาบ ยิมนาสติก และรักบี้

บูเซอร์ (สุชาติ บินโตะหิม. 2558 : 58 อ้างอิงจาก Bucher. 1983 : 537 - 539) ศึกษาการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาของวัยรุ่นในมลรัฐหลุยเซียน่า พบว่า ปัจจัยที่ทำให้วัยรุ่นหญิงเข้าร่วมกิจกรรม 3 อย่าง คือทัศนคติส่วนตัวต่อการเข้าร่วมกิจกรรม การชักชวนเพื่อนฝูงและผู้ปกครอง และโอกาสที่จะเอื้ออำนวยต่อการเข้าร่วมกิจกรรม จากการศึกษาสรุปได้ว่า 1) การเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาจะลดลงเมื่อวัยรุ่นโตเป็นสาวขึ้น 2) การเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาในสถานศึกษาที่ต่าง ๆ จะลดลงทันทีเมื่อวัยรุ่นเรียนชั้นสูงสุดในแต่ละระดับชั้น 3) ความพึงพอใจและทัศนคติเกี่ยวกับกิจกรรมพลศึกษาจะลดลงมากที่สุด เมื่อวัยรุ่นหญิงเรียนอยู่ในชั้นมัธยมปลาย 4) วัยรุ่นหญิงจะใช้กิจกรรมพลศึกษาเพื่อลดความเครียด 5) กีฬาจะได้รับการยอมรับในวัยรุ่นหญิงที่เป็นนักกีฬาเป็นส่วนใหญ่ และ 6) สังคม และฐานะทางเศรษฐกิจเป็นตัวแยกว่าวัยรุ่นหญิงจะเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาที่จัดขึ้นในชุมชนหรือไม่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยครั้งนี้ ตัวแปรที่เกี่ยวข้องกับความต้องการการออกกำลังกาย เช่น เพศ สังคม และฐานะ

โฮลบลูค (กรีธา พรหมเทพ. 2548 : บทคัดย่อ; อ้างอิงจาก Holbrook. 1993 : 2735-A) ศึกษาปัญหาและแนวโน้มเกี่ยวกับการวางแผนในการใช้สิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับสุขภาพ พลศึกษา สันทนาการ และการกีฬา ในระดับวิทยาลัยและมหาวิทยาลัย (สุขศึกษา) พบว่า 1) ในช่วงแรกของการวางแผนสถาบันไว้ใจเชื่อถือสถาปนิกเกินไป 2) ทั้ง 3 กลุ่มเห็นด้วยว่าการรักษาไว้ให้สภาพเดิมเป็นแนวคิดที่ดี และไม่เชื่อว่าสิ่งนี้จะป็นข้อพิจารณาหลักสำหรับการวางแผนทำสิ่งอำนวยความสะดวก ทั้ง 3 กลุ่ม ยังเห็นด้วยว่าแนวคิดของศูนย์กลางการนันทนาการมีจุดหมายแบบทวีคูณ เป็นแนวโน้มที่ 21 เกี่ยวกับประโยชน์ทางการเงิน ทั้ง 3 กลุ่ม ไม่เต็มใจที่จะแสดงให้เห็นถึงการรักษาสภาพเดิมซึ่งเป็นหนทางที่จะลดความน่าจะเป็นในการจัดการกรรมการ

บทที่ 3

วิธีดำเนินการวิจัย

งานวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรีที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ปีการศึกษา 2554 จำนวนทั้งสิ้น 3,415 คน แบ่งเป็นนักศึกษาชาย จำนวน 1,345 คน และนักศึกษาหญิง จำนวน 2,070 คน

ตารางที่ 1 จำนวนประชากรของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

กลุ่มคณะ	กลุ่มประชากร		
	ชาย	หญิง	รวม
คณะวิทยาการจัดการ	343	816	1,159
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	194	574	768
คณะครุศาสตร์	76	368	444
คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	156	120	276
คณะศิลปกรรมศาสตร์	143	80	223
คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม	324	68	392
คณะเทคโนโลยีการเกษตร	109	44	153
รวม	1,345	2,070	3,415

(ข้อมูลจากสำนักส่งเสริมวิชาการมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา, 2553)

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ทุกคณะ ทุกชั้นปี ประจำปีการศึกษา 2554 โดยมีการดำเนินตามขั้นตอนต่อไปนี้

- กำหนดจำนวนกลุ่มตัวอย่างจากจำนวนประชากรทั้งหมด จำนวน 3,415 คน ได้ขนาดตัวอย่าง 392 คน โดยใช้วิธีการคำนวณขนาดกลุ่มตัวอย่างจากตารางของยามาเน่ (Yamane, 1907)
- ใช้การสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ โดยการแบ่งกลุ่มตามคณะวิชาและเพศของนักศึกษา โดยได้คณะวิชาละ 56 คน รวม 392 คน
- ผู้วิจัยได้กลุ่มตัวอย่างมาโดยการเลือกแบบเจาะจงจากนักศึกษาที่มาออกกำลังกาย ณ สนามกีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ในเดือนมกราคม 2554 โดยให้ได้คณะวิชาและจำนวนตามรายละเอียด ตารางที่ 2

ตารางที่ 2 กลุ่มตัวอย่างของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

กลุ่มคณะ	กลุ่มตัวอย่าง		
	ชาย	หญิง	รวม
คณะวิทยาการจัดการ	47	57	56
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี	22	45	56
คณะครุศาสตร์	10	23	56
คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์	18	15	56
คณะศิลปกรรมศาสตร์	17	11	56
คณะเทคโนโลยีอุตสาหกรรม	37	7	56
คณะเทคโนโลยีการเกษตร	10	3	56
รวม	161	161	392

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ เครื่องมือในแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เพื่อสอบถามความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา โดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 รายละเอียดสภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ความต้องการรับบริการทางด้านการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ โดยเป็นแบบปลายเปิด ใช้มาตราส่วนประเมินค่า 5 ระดับ และแบบปลายปิดสำหรับข้อเสนอแนะอื่น ๆ ในส่วนที่เป็นของแต่ละหัวข้อ

ตอนที่ 3 เป็นข้อเสนอแนะทั่วไปในส่วนท้ายของแบบสอบถาม เพื่อให้ผู้ตอบแบบสอบถามใช้เขียนข้อเสนอแนะที่สนับสนุนในเรื่องความต้องการในการออกกำลังกายเป็นปลายเปิด

การสร้างแบบสอบถาม

การสร้างแบบสอบถามเพื่อที่จะเป็นเครื่องมือในการนำไปเก็บรวบรวมข้อมูลของกลุ่มตัวอย่าง ผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอน ดังต่อไปนี้

1. ผู้วิจัยศึกษาค้นคว้าตำรา เอกสาร งานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง เพื่อเป็นแนวทางในการพิจารณากำหนดหัวข้อรายการ

2. สร้างแบบสอบถามที่ครอบคลุมเนื้อหาที่ต้องการวิจัยตามวัตถุประสงค์ในด้านต่าง ๆ ความต้องการทางวิชาการ ความต้องการด้านงบประมาณสนับสนุน ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพ รวมทั้งข้อความคิดเห็นและข้อเสนอแนะทั่วไป

3. นำแบบสอบถามเสนอให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 5 คน ให้พิจารณาความถูกต้อง เพื่อให้ได้แบบสอบถามที่มีความเที่ยงเชิงประจักษ์ (Face Validity) โดยการใช้วิธีการหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) และนำข้อเสนอแนะที่ได้มาพิจารณาปรับปรุงแก้ไขแบบสอบถาม

ข้อคำถามเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา จำนวน 37 ข้อ มีลักษณะเป็นมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ เกี่ยวกับสภาพความเป็นจริงและความต้องการในการออกกำลังกายตามความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ในด้านต่างๆ คือ ด้านความต้องการทางด้านวิชาการ ด้านความต้องการทางด้านงบประมาณสนับสนุน ด้านความต้องการทางด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านความต้องการทางด้านบุคลากรผู้ให้บริการและด้านความต้องการทางด้านความปลอดภัยทางกาย คำถามแต่ละข้อได้กำหนดการประมาณค่าไว้ 5 ระดับ มากที่สุด มาก ปานกลาง น้อย และน้อยที่สุด โดยกำหนดค่าคะแนนดังนี้

- 5 หมายถึง มีความต้องการในระดับมากที่สุด
- 4 หมายถึง มีความต้องการในระดับมาก
- 3 หมายถึง มีความต้องการในระดับปานกลาง
- 2 หมายถึง มีความต้องการในระดับน้อย
- 1 หมายถึง มีความต้องการในระดับน้อยที่สุด

สำหรับการแปลผลคะแนนเฉลี่ยของความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ผู้วิจัยแบ่งตามเกณฑ์ของเบส (Best, 1977 : 1745) โดยแบ่งเป็นช่วงคะแนนดังนี้

- 1.00 – 1.80 หมายถึง มีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อยที่สุด
 - 1.81 – 2.60 หมายถึง มีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อย
 - 2.61 – 3.40 หมายถึง มีความคิดเห็นอยู่ในระดับปานกลาง
 - 3.41 – 4.20 หมายถึง มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก
 - 4.21 – 5.00 หมายถึง มีความคิดเห็นอยู่ในระดับเห็นด้วยมากที่สุด
4. การตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย มีวิธีการดังนี้

4.1 ความตรงตามโครงสร้าง (Construct Validity) ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามที่สร้างขึ้นเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ และผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 5 ท่าน ตรวจสอบ เพื่อพิจารณาความถูกต้องด้านโครงสร้าง และความเหมาะสมของภาษาที่ใช้ แล้วนำผลการตรวจสอบมาคำนวณหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างข้อคำถามกับวัตถุประสงค์หรือนิยาม (Item Objective Congruence Index : IOC) ก่อนที่จะนำไปใช้เก็บข้อมูลจริง ผลการตรวจสอบ พบว่า ข้อคำถามในแต่ละตอนมีค่า IOC มากกว่า 0.50 แสดงว่าสามารถวัดได้ตรงตามวัตถุประสงค์ หรือนิยามตัวแปรนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้

4.2 ความเชื่อมั่น (Reliability) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (Try-out) โดยการนำไปเก็บข้อมูลกับกลุ่มที่มีลักษณะคล้ายกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 50 ชุด และนำแบบสอบถามที่ทดลองใช้มาวิเคราะห์หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient) ผลการวิเคราะห์ พบว่า แบบสอบถามมีค่าสัมประสิทธิ์ความเชื่อมั่น

ของตัวแปรสภาพความเป็นจริง และตัวแปรความต้องการในการออกกำลังกาย เท่ากับ 0.96 และ 0.98 ตามลำดับ แสดงว่าแบบสอบถามมีความน่าเชื่อถือสามารถนำไปใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลได้

วิธีดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยผู้วิจัย โดยมีขั้นตอนดังนี้

1. ศึกษาเอกสารและข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับความต้องการในการออกกำลังกายตามความคิดเห็นของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
2. จัดเตรียมแบบสอบถามความต้องการในการออกกำลังกายตามความคิดเห็น ของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
3. ดำเนินการทดสอบและเก็บข้อมูล โดยการแจกแบบสอบถามสภาพความต้องการในการออกกำลังกายแก่กลุ่มตัวอย่าง
4. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามอีกครั้ง เพื่อนำมาวิเคราะห์ข้อมูล โดยคัดเลือกแบบสอบถามที่มีข้อคำตอบสมบูรณ์ และนำแบบสอบถามที่คัดไว้ทั้งหมดมาวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติต่อไป

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูลและสถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

วิธีการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

1. การวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม และการวิเคราะห์ความคิดเห็นและข้อเสนอแนะเกี่ยวกับปัจจัยในการออกกำลังกายวิเคราะห์โดยหาค่าความถี่ (Frequency) และร้อยละ (Percentage)
2. การวิเคราะห์ความต้องการในการออกกำลังกายของวิเคราะห์โดยหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) สำหรับการแปลผลจากค่าเฉลี่ย

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติที่ใช้ในการหาคุณภาพของเครื่องมือ ได้แก่
 - 1.1 ตรวจสอบความตรงของเนื้อหา และภาษาที่ใช้ในข้อคำถามโดยการหาค่า IOC
 - 1.2 หาค่าความเชื่อมั่นของแบบสอบถาม โดยใช้สูตรการหาค่าสัมประสิทธิ์แอลฟาของครอนบาค (Cronbach's Alpha Coefficient)
2. สถิติพรรณนา (Descriptive Statistics) ได้แก่ ค่าความถี่ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

จากแบบสอบถามตอนที่ 1 เกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถามได้ผลดังปรากฏในตารางต่อไปนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยคิดเป็นร้อยละ โดยเสนอผลดังปรากฏในตารางที่ 3

ตาราง 3 แสดงจำนวนและค่าร้อยละของนักศึกษาผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศ

เพศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ชาย	161	50
2. หญิง	161	50
รวม	392	100

จากตาราง 3 แสดงว่ากลุ่มนักศึกษาที่ตอบแบบสอบถามครั้งนี้จำนวนทั้งสิ้น 392 คน เป็นนักศึกษาชาย จำนวน 161 คน คิดเป็นร้อยละ 50 นักศึกษาหญิง จำนวน 161 คน คิดเป็นร้อยละ 50

ตาราง 4 แสดงจำนวนและค่าร้อยละของนักศึกษาที่ตอบแบบสอบถามจำแนกตามกลุ่มอายุและเพศ

กลุ่มอายุ (ปี)	ชาย		หญิง	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. 16 - 18	31	19.25	35	21.73
2. 19 - 21	110	68.32	96	59.62
3. 22 - 24	20	12.42	30	18.63
4. 25 - 27	-	-	-	-
5. 28 ปีขึ้นไป	-	-	-	-
รวม	161	100.00	161	100.00

จากตาราง 4 แสดงว่า จำนวนนักศึกษาผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นนักศึกษาชายกลุ่มอายุ 16-18 ปี จำนวน 31 คน คิดเป็นร้อยละ 19.25 กลุ่มอายุระหว่าง 19-21 ปี จำนวน 110 คน คิดเป็นร้อยละ 68.30 กลุ่มอายุ 22-24 ปี จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 12.42 สำหรับนักศึกษาหญิงกลุ่มอายุ 16-18 ปี จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 21.73 กลุ่มอายุระหว่าง 19-21 ปี จำนวน 96 คน คิดเป็นร้อยละ 59.62 กลุ่มอายุ 22-24 ปี จำนวน 30 คน คิดเป็นร้อยละ 18.63

ตาราง 5 แสดงจำนวนค่าร้อยละของนักศึกษาผู้ตอบแบบสอบถามจำแนกตามเพศและการออกกำลังกายในปัจจุบัน

รายการ	ชาย		หญิง	
	จำนวน (คน)	ร้อยละ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
1. ออกกำลังกาย				
1.1 1 - 2 วันต่อสัปดาห์	19	11.80	6	3.72
1.2 3 - 4 วันต่อสัปดาห์	37	22.98	61	37.88
1.3 5 - 6 วันต่อสัปดาห์	32	19.87	8	4.96
1.4 ทุกวัน	20	12.42	12	7.45
1.5 ไม่แน่นอนแล้วแต่โอกาสและความพอใจ	32	19.87	48	29.81
2. ไม่ออกกำลังกาย	21	13.04	26	16.14
รวม	161	100	161	100

จากตาราง 5 แสดงว่านักศึกษาผู้ตอบแบบสอบถามที่เป็นนักศึกษาชายออกกำลังกาย 1-2 วัน จำนวน 19 คน คิดเป็นร้อยละ 11.80 ออกกำลังกาย 3-4 วัน จำนวน 37 คน คิดเป็นร้อยละ 22.98 ออกกำลังกาย 5-6 วัน จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 19.87 ออกกำลังกายทุกวัน จำนวน 20 คน คิดเป็นร้อยละ 12.42 ออกกำลังกายไม่แน่นอนแล้วแต่โอกาสและความพอใจ จำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 19.87 และไม่ออกกำลังกาย จำนวน 21 คน คิดเป็นร้อยละ 13.04 สำหรับนักศึกษาที่เป็นนักศึกษาหญิง ออกกำลังกาย 1-2 วัน จำนวน 6 คน คิดเป็นร้อยละ 3.72 ออกกำลังกาย 3-4 วัน จำนวน 61 คน คิดเป็นร้อยละ 37.88 ออกกำลังกาย 5-6 วัน จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 4.96 ออกกำลังกายทุกวัน จำนวน 12 คน คิดเป็นร้อยละ 7.45 ออกกำลังกายไม่แน่นอนแล้วแต่โอกาสและความพอใจ จำนวน 48 คน คิดเป็นร้อยละ 29.81 และไม่ออกกำลังกาย จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 16.14

ตอนที่ 2 ความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

ตาราง 6 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของความต้องการทางด้านวิชาการ

ความต้องการทางด้านวิชาการ	นักศึกษาชาย			นักศึกษาหญิง		
	\bar{X}	S.D.	ระดับ ความต้องการ	\bar{X}	S.D.	ระดับ ความต้องการ
1. มีหนังสือ ตำรา เอกสาร และคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาแต่ละชนิดไว้ศึกษาค้นคว้า	2.75	0.86	ปานกลาง	2.90	0.75	ปานกลาง
2. ความรู้เกี่ยวกับกฎ กติกา และมารยาทในการเล่นกีฬา หลังกิจกรรมการออกกำลังกายแต่ละชนิด	2.81	0.85	ปานกลาง	2.91	0.65	ปานกลาง
3. ความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและวิธีการในการออกกำลังกาย	2.93	0.91	ปานกลาง	3.17	0.74	ปานกลาง
4. มีเทปวีดิทัศน์เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายให้ชมอย่างสม่ำเสมอ	2.52	0.98	น้อย	2.75	0.91	ปานกลาง
5. จัดหาหนังสือ วารสาร นิตยสาร ในการออกกำลังกายไว้บริการอย่างสม่ำเสมอ	2.75	0.96	ปานกลาง	2.92	0.86	ปานกลาง
6. มีวิทยากรบรรยายและสาธิตในหลักการและวิธีการใหม่ๆ ที่จำเป็นในกิจกรรมการออกกำลังกาย	2.52	0.96	น้อย	2.74	0.87	ปานกลาง
7. รู้วิธีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำ เพื่อที่จะปรับปรุงให้เหมาะสมขึ้นต่อไป	2.77	0.92	ปานกลาง	3.10	0.78	ปานกลาง
8. รู้วิธีการแนะนำการเลือกใช้และเก็บรักษาอุปกรณ์และเครื่องมือในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง	2.81	0.91	ปานกลาง	3.05	0.75	ปานกลาง
รวม	2.73	0.91	ปานกลาง	2.94	0.78	ปานกลาง

จากตาราง 6 แสดงให้เห็นว่าความต้องการทางด้านวิชาการของนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง โดยภาพรวมพบว่า อยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.73$, $SD = 0.91$ และ $\bar{X} = 2.94$, $SD = 0.78$) เมื่อพิจารณาเป็นรายการพบว่านักศึกษามีความต้องการด้านความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและวิธีการในการออกกำลังกายในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.93$, $SD = 0.91$) และนักศึกษาหญิงมีความต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและวิธีการในการออกกำลังกายในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.17$, $SD = 0.74$) ทั้งสองมีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมานักศึกษาชายมีความต้องการรู้วิธีและแนะนำการเลือกใช้และเก็บรักษาอุปกรณ์ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.81$, $SD = 0.91$) และนักศึกษาหญิงมีความต้องการรู้วิธีการประเมินผลการออกกำลังกายในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.10$, $SD = 0.78$) ส่วนนักศึกษามีความต้องการมีเทปวีดิทัศน์เกี่ยวกับ

กีฬาและการออกกำลังกายให้ชมสม่ำเสมออยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.52$, $SD = 0.98$) และนักศึกษาหญิง
ความต้องการมีเทปวีดีทัศน์เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกายให้ชมสม่ำเสมออยู่ในระดับปานกลาง (\bar{X}
 $= 2.75$, $SD = 0.91$) มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด



ตาราง 7 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของความต้องการในการออกกำลังกาย ทางด้านงบประมาณสนับสนุน

ความต้องการทางด้านงบประมาณสนับสนุน	นักศึกษาชาย			นักศึกษาหญิง		
	\bar{X}	S.D.	ระดับ ความต้องการ	\bar{X}	S.D.	ระดับ ความต้องการ
1. ให้มหาวิทยาลัยเป็นฝ่ายสนับสนุนงบประมาณ และเก็บค่าบำรุงของผู้ใช้บริการ	3.02	0.87	ปาน กลาง	3.10	0.81	ปาน กลาง
2. ให้มหาวิทยาลัยร่วมกับภาคเอกชนในการจัดหา งบประมาณสนับสนุนและเก็บค่าบำรุงจาก ผู้ใช้บริการ	2.87	0.97	ปาน กลาง	3.02	0.91	ปาน กลาง
3. ให้เอกชนลงทุนจัดดำเนินการและเก็บค่าบำรุง สำหรับผู้ให้บริการ	2.34	0.96	น้อย	2.25	0.93	น้อย
4. ให้ผู้ที่มาใช้บริการในการออกกำลังกายสมัครเป็น สมาชิกและชำระค่าสมาชิกเป็นรายปี	2.32	0.95	น้อย	2.68	0.91	น้อย
5. ให้ผู้มาใช้บริการชำระค่าบำรุงเป็นครั้งเมื่อมาใช้ บริการ	3.01	0.89	ปาน กลาง	3.05	0.95	ปาน กลาง
รวม	2.71	0.92	ปาน กลาง	2.82	0.90	ปาน กลาง

จากตาราง 7 แสดงให้เห็นว่าความต้องการทางด้านงบประมาณสนับสนุนของนักศึกษาชายและ นักศึกษาหญิงโดยภาพรวมอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.71$, $SD = 0.92$ และ $\bar{X} = 2.82$, $SD = 0.90$) เมื่อพิจารณาเป็นรายการพบว่านักศึกษาชายมีความต้องการด้านงบประมาณสนับสนุนให้มหาวิทยาลัยเป็น ฝ่ายสนับสนุนงบประมาณและเก็บค่าบำรุงของผู้ใช้บริการในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.02$, $SD = 0.87$) และนักศึกษาหญิงมีความต้องการด้านงบประมาณสนับสนุนให้มหาวิทยาลัยเป็นฝ่ายสนับสนุนงบประมาณ และเก็บค่าบำรุงของผู้ใช้บริการในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.10$, $SD = 0.81$) ทั้งสองมีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา นักศึกษาชายมีความต้องการด้านงบประมาณสนับสนุนให้ผู้มาใช้บริการชำระค่าบำรุงเป็นครั้ง เมื่อมาใช้บริการในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.01$, $SD = 0.89$) และนักศึกษาหญิงมีความต้องการด้าน งบประมาณสนับสนุนให้ผู้มาใช้บริการชำระค่าบำรุงเป็นครั้งเมื่อมาใช้บริการในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.05$, $SD = 0.95$) ส่วนนักศึกษาชายมีความต้องการด้านงบประมาณสนับสนุนให้ผู้ที่มาใช้บริการในการ ออกกำลังกายสมัครเป็นสมาชิกรายปีในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.32$, $SD = 0.95$) และนักศึกษาหญิงมีความ ต้องการด้านงบประมาณสนับสนุนให้เอกชนลงทุนจัดดำเนินการและเก็บค่าบำรุงระดับน้อย ($\bar{X} = 2.25$, $SD = 0.93$) มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด

ตาราง 8 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของความต้องการในการออกกำลังกาย ทางด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

ความต้องการทางด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	นักศึกษาชาย		นักศึกษาหญิง			
	\bar{X}	S.D.	ระดับ ความต้องการ	\bar{X}	S.D.	ระดับ ความต้องการ
1. สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง	3.32	0.81	ปาน กลาง	3.19	0.67	ปาน กลาง
2. สถานที่ออกกำลังกายในร่ม	3.66	0.65	มาก	3.69	0.67	มาก
3. สถานที่ออกกำลังกายและมีอุปกรณ์ที่มีมาตรฐาน	3.21	1.01	ปาน กลาง	3.41	0.79	มาก
4. สถานที่ออกกำลังกายอยู่ภายในบริเวณมหาวิทยาลัย	3.35	0.87	ปาน กลาง	3.49	0.80	มาก
5. มีห้องปฐมพยาบาลและอยู่บริเวณใกล้เคียงสถานที่ออกกำลังกาย	3.10	1.19	ปาน กลาง	3.17	0.87	ปาน กลาง
6. มีห้องเปลี่ยนเสื้อผ้า ห้องอาบน้ำ ห้องสุขา อยู่ในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	3.09	1.17	ปาน กลาง	3.19	0.85	ปาน กลาง
7. มีบริการรับฝากสิ่งของหรือตู้ล็อกเกอร์ที่แข็งแรง และปลอดภัยในห้อง ณ สถานที่ออกกำลังกาย	3.05	1.15	ปาน กลาง	3.36	0.91	ปาน กลาง
8. มีน้ำดื่มบริการในบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	3.20	1.20	ปาน กลาง	3.44	0.91	มาก
9. มีที่จอดรถอยู่ใกล้บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	2.98	0.90	ปาน กลาง	3.43	0.67	มาก
10. สถานที่ทำงานของเจ้าหน้าที่เป็นสัดส่วนและติดต่อได้สะดวก	3.03	0.95	ปาน กลาง	3.30	0.77	ปาน กลาง
รวม	3.18	0.99	ปาน กลาง	3.26	0.79	ปาน กลาง

ตาราง 8 แสดงให้เห็นว่าความต้องการทางด้านสถานที่และอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกของนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.18$, $SD = 0.99$ และ $\bar{X} = 3.26$, $SD = 0.79$) เมื่อพิจารณาเป็นรายการพบว่านักศึกษาชายมีระดับความต้องการด้านสถานที่และอุปกรณ์ให้มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มในระดับมาก ($\bar{X} = 3.66$, $SD = 0.65$) และนักศึกษาหญิงมีระดับความ

ต้องการด้านสถานที่และอุปกรณ์ให้มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มในระดับมาก ($\bar{X} = 3.69$, $SD = 0.67$) ทั้งสองมีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา นักศึกษาชายมีความต้องการด้านสถานที่และอุปกรณ์ให้มีสถานที่ออกกำลังกายอยู่ในบริเวณมหาวิทยาลัยในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.35$, $SD = 0.87$) และนักศึกษาหญิงมีความต้องการด้านสถานที่และอุปกรณ์ให้มีสถานที่ออกกำลังกายอยู่ในบริเวณมหาวิทยาลัยในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.49$, $SD = 0.80$) ส่วนนักศึกษาชายมีความต้องการด้านสถานที่และอุปกรณ์ให้มีที่จอดรถอยู่ใกล้บริเวณสถานที่ออกกำลังกายในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.98$, $SD = 0.90$) และนักศึกษาหญิงมีความต้องการด้านสถานที่และอุปกรณ์ให้มีห้องปฐมพยาบาลอยู่บริเวณใกล้เคียงกับสถานที่ออกกำลังกายในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.17$, $SD = 0.87$) มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด



ตาราง 9 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของความต้องการในการออกกำลังกาย ทางด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

ความต้องการทางด้านบุคลากรผู้ให้บริการ	นักศึกษาชาย			นักศึกษาหญิง		
	\bar{X}	S.D.	ระดับความต้องการ	\bar{X}	S.D.	ระดับความต้องการ
1. มีบุคลากรและหน่วยงานที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกายในมหาวิทยาลัย	2.77	0.85	ปานกลาง	2.91	0.74	ปานกลาง
2. มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่มีความรู้ความชำนาญในกิจกรรมแต่ละชนิดเป็นอย่างดี	2.64	0.97	ปานกลาง	2.87	0.84	ปานกลาง
3. บุคลากรผู้ให้บริการเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ที่ดี	2.94	0.97	ปานกลาง	3.23	0.81	ปานกลาง
4. บุคลากรผู้ให้บริการในการออกกำลังกายมีความเหมาะสมกับกิจกรรม	2.85	0.80	ปานกลาง	3.13	0.70	ปานกลาง
5. บุคลากรผู้ให้บริการในการออกกำลังกายเป็นผู้ที่ตรงต่อเวลาเสมอ	2.84	0.86	ปานกลาง	3.10	0.75	ปานกลาง
6. มีบุคลากรผู้ให้บริการเบิก-จ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย	3.00	0.93	ปานกลาง	3.15	0.83	ปานกลาง
7. มีบุคลากรผู้ให้บริการดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย	2.95	0.94	ปานกลาง	3.22	0.86	ปานกลาง
รวม	2.85	0.90	ปานกลาง	3.08	0.79	ปานกลาง

ตาราง 9 แสดงให้เห็นว่าความต้องการทางด้านบุคลากรผู้ให้บริการของนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงโดยภาพรวมพบว่าอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.85$, $SD = 0.90$ และ $\bar{X} = 3.08$, $SD = 0.79$) เมื่อพิจารณาเป็นรายการพบว่านักศึกษาชายมีระดับความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการการเบิก-จ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.00$, $SD = 0.93$) และนักศึกษามีความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการที่มีบุคลิกภาพและมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.23$, $SD = 0.81$) ทั้งสองมีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมานักศึกษาชายมีความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกายในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.95$, $SD = 0.94$) และนักศึกษาหญิงมีความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการดูแลรักษาความสะอาดบริเวณสถานที่ออกกำลังกายในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.22$, $SD = 0.86$) และนักศึกษาชายมีระดับความต้องการด้านบุคลากรผู้

ให้บริการคอยให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่มีความรู้ความชำนาญในแต่ละกิจกรรมในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.64, SD = 0.97$) และนักศึกษาหญิงมีระดับความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการคอยให้คำแนะนำในการออกกำลังกายที่มีความรู้ความชำนาญในแต่ละกิจกรรมในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.87, SD = 0.84$) มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด



ตาราง 10 แสดงค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของความต้องการในการออกกำลังกาย ทางด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ความต้องการทางด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย	นักศึกษาชาย		นักศึกษาหญิง			
	\bar{X}	S.D.	ระดับความต้องการ	\bar{X}	S.D.	ระดับความต้องการ
1. มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับนักศึกษาเป็นช่วง	2.64	0.89	ปานกลาง	2.90	0.79	ปานกลาง
2. มีห้องทดสอบสมรรถภาพทางกายและเครื่องมือทดสอบที่ได้มาตรฐาน	2.87	0.97	ปานกลาง	3.12	0.83	ปานกลาง
3. มีแผนภาพประกอบคำอธิบายวิธีปฏิบัติในแบบทดสอบที่ทั้งให้สามารถทดสอบด้วยตนเองได้	2.70	0.97	ปานกลาง	2.97	0.80	ปานกลาง
4. มีเจ้าหน้าที่ประจำห้องทดสอบสมรรถภาพทางกายที่มีความรู้ ความเข้าใจในการทดสอบ	2.71	0.99	ปานกลาง	3.00	0.80	ปานกลาง
5. มีการสรุปและแจ้งผลของการทดสอบสมรรถภาพทางกายต่อผู้เข้าร่วมกิจกรรม เพื่อใช้ในการปรับปรุงตนเอง	2.74	0.98	ปานกลาง	3.10	0.80	ปานกลาง
6. มีการจัดนิทรรศการพร้อมเชิญผู้เชี่ยวชาญมาอธิบายสาธิต	2.50	.96	ปานกลาง	2.79	0.77	ปานกลาง
7. มีเทปวีดีทัศน์ สื่อสิ่งต่างๆ สาธิตวิธีการ ทดสอบสมรรถภาพทางกาย	2.50	0.96	ปานกลาง	2.73	0.81	ปานกลาง
รวม	2.66	0.96	ปานกลาง	2.94	0.80	ปานกลาง

จากตาราง 10 แสดงให้เห็นว่าความต้องการทางด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงโดยภาพรวมพบว่าอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.66$, $SD = 0.96$ และ $\bar{X} = 2.94$, $SD = 0.80$) เมื่อพิจารณาเป็นรายการพบว่านักศึกษาชายมีระดับความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้มีห้องสมรรถภาพทางกายและเครื่องมือทดสอบที่ได้มาตรฐานในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.87$, $SD = 0.97$) และนักศึกษาหญิงมีระดับความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้มีห้องสมรรถภาพทางกายและเครื่องมือทดสอบที่ได้มาตรฐานในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.12$, $SD = 0.83$) ทั้งสองมีค่าเฉลี่ยสูงสุด รองลงมา นักศึกษาชายมีความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้มีเจ้าหน้าที่ประจำห้องทดสอบสมรรถภาพทางกายที่มีความรู้ความเข้าใจในการทดสอบ ระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.74$, $SD = 0.98$) และนักศึกษาหญิงมีความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้มีเจ้าหน้าที่ประจำห้องทดสอบสมรรถภาพทางกายที่มีความรู้ความเข้าใจในการทดสอบ ระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.10$, $SD = 0.80$) ส่วนนักศึกษาชายที่มีความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

ให้มีการจัดนิทรรศการพร้อมเชิญผู้เชี่ยวชาญมาอธิบายและสาธิตกับมีเทปวีดิทัศน์สื่อต่างๆ ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.50$, $SD = 0.96$) และนักศึกษาหญิงมีความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้มีการจัดนิทรรศการพร้อมเชิญผู้เชี่ยวชาญมาอธิบายและสาธิตกับมีเทปวีดิทัศน์สื่อต่างๆ ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.73$, $SD = 0.81$) มีค่าเฉลี่ยต่ำสุด

ตอนที่ 3 การนำเสนอข้อเสนอแนะในรูปแบบความเรียง

จากข้อเสนอแนะของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา พบว่า สถานที่ออกกำลังกายในร่มและกลางแจ้ง ควรมีให้เพียงพอ ด้านความสะอาดควรมีการทำความสะอาดสม่ำเสมอ โดยมีเจ้าหน้าที่ดูแลรับผิดชอบในแต่ละฝ่ายชัดเจน เพื่อให้บริการกับนักศึกษาให้ได้ทั่วถึง เพื่อประโยชน์กับนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาต่อไป



บทที่ 5

สรุป อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

งานวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ เพื่อศึกษาความต้องการโดยการออกกำลังกายของ นักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา สรุปได้ดังนี้

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาถึงความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี ทุกคณะ ทุกชั้นปี ประจำปี การศึกษา 2554 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ได้มาจากการสุ่มแบบแบ่งชั้นภูมิ โดยการแบ่งชั้นภูมิตาม คณะวิชา และเพศของนักศึกษา โดยได้คณะวิชาละ 56 คน จำนวน 7 คณะวิชา รวมนักศึกษา 392 คน แบ่งเป็นนักศึกษาชายจำนวน 161 คน และนักศึกษาหญิง จำนวน 161 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสอบถามความต้องการในการออกกำลังกายของ นักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นโดยแบ่งออกเป็น 3 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 รายละเอียดสภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

ตอนที่ 2 ความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา โดย แบ่งเป็น 5 ด้าน โดยมีความต้องการในการออกกำลังกายดังนี้

1. ความต้องการทางวิชาการ
2. ความต้องการด้านงบประมาณสนับสนุน
3. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก
4. ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
5. ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพ

ตอนที่ 3 เป็นข้อเสนอแนะทั่วไป เพื่อสนับสนุนเกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายของ นักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลจากนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาที่มาออกกำลังกาย ณ สนาม กีฬา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS และการใช้เครื่องคำนวณตัวเลข โดยนำแบบสอบถามที่ได้รับมาวิเคราะห์ดังนี้

1. หาค่าร้อยละของสถานภาพส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม
2. หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
3. นำข้อเสนอแนะอื่น ๆ ที่ได้จากส่วนท้ายของแบบสอบถามแต่ละด้านมารวบรวมเรียงเรียงนำเสนอในรูปความเรียง

สรุปผลการวิจัย

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา มีความต้องการในการออกกำลังกายทางด้านวิชาการอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.73$, $SD = 0.91$ และ $\bar{X} = 2.94$, $SD = 0.78$) ยกเว้นนักศึกษาชายมีความต้องการน้อยในหัวข้อการมีเทปวีดิทัศน์เกี่ยวกับกีฬาและกิจกรรมการออกกำลังกายให้ชมอย่างมีสมาธิ และการมีวิทยากรบรรยายและสาธิตในหลักการและวิธีการใหม่ๆ ที่จำเป็นในกิจกรรมการออกกำลังกายในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.52$, $SD = 0.98$ และ $\bar{X} = 2.56$, $SD = 0.96$)
2. นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงของมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา มีความต้องการในการออกกำลังกายทางด้านงบประมาณสนับสนุนอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.71$, $SD = 0.92$ และ $\bar{X} = 2.82$, $SD = 0.90$) ยกเว้นหัวข้อการให้ออกเงินลงทุนจัดดำเนินการเก็บค่าบำรุงสำหรับผู้ให้บริการอยู่ในระดับน้อย ($\bar{X} = 2.34$, $SD = 0.96$ และ $\bar{X} = 2.25$, $SD = 0.93$)
3. นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงของมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา มีความต้องการในการออกกำลังกายด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.18$, $SD = 0.99$ และ $\bar{X} = 3.26$, $SD = 0.79$) ยกเว้นนักศึกษาหญิงมีความต้องการมากในหัวข้อสถานที่ออกกำลังกายในบริเวณมหาวิทยาลัยและสถานที่ออกกำลังกายและมีอุปกรณ์ที่มีมาตรฐาน ($\bar{X} = 3.49$, $SD = 0.80$ และ $\bar{X} = 3.41$, $SD = 0.79$)
4. นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงของมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา มีความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.85$, $SD = 0.90$ และ $\bar{X} = 3.08$, $SD = 0.79$)
5. นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงของมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา มีความต้องการทดสอบสมรรถภาพทางกายอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 2.66$, $SD = 0.96$ และ $\bar{X} = 2.94$, $SD = 0.80$)

การอภิปรายผล

ผลการศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา อภิปรายผลดังต่อไปนี้

ผลการศึกษาพบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาทั้งชายและหญิง มีความต้องการโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง โดยพบว่านักศึกษามีความต้องการด้านวิชาการ ด้านงบประมาณสนับสนุน ด้านสถานที่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรให้บริการ และด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย สอดคล้องกับ สมภพ สาครดี และ มหาลาภ ป้อมสุข (2553) พบว่านิสิตมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา มีความต้องการในการออกกำลังกายด้านวิชาการ และด้านงบประมาณสนับสนุน อยู่ในระดับปานกลาง และสอดคล้องกับธাত্রี คลังนาค (2550) พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ มีความต้องการโรงยิมเนเซียม และสนามกีฬาที่ได้มาตรฐานอยู่ในระดับมาก และสอดคล้องกับสุชาติ บินโตะหีม (2558) พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรัง มีความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการการออกกำลังกายและด้านอื่นๆ อยู่ในระดับปานกลาง ซึ่งผลการวิจัยนี้จะนำไปสู่การตอบสนองความต้องการของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาต่อไป

ข้อเสนอแนะ

จากการวิจัยพบว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง ของมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ทั้ง 5 ด้าน คือ ด้านวิชาการ ด้านงบประมาณสนับสนุน ด้านอาคารสถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านการให้บริการของบุคลากร และด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ซึ่งผู้วิจัยมีแนวทางเสนอแนะต่อมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลาในการพิจารณาแนวทางที่มีความเหมาะสมในการดำเนินการบริการทางด้านออกกำลังกายต่อนักศึกษา มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ดังต่อไปนี้

1. ด้านความต้องการด้านวิชาการ มหาวิทยาลัยจำเป็นต้องส่งเสริมความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับเทคนิคและวิธีการออกกำลังกาย รวมทั้งการจัดเอกสารให้ความรู้เรื่องของกฎ กติกา และมารยาทในการเล่นกีฬาหรือกิจกรรมในการออกกำลังกายทุกชนิดกิจกรรม มีการจัดให้มีการฝึกอบรมให้ผู้ให้บริการมีความรู้ ความเข้าใจในวิธีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเอง เพื่อจะได้ปรับปรุงให้เหมาะสมและดีขึ้นต่อไป

2. ด้านความต้องการด้านงบประมาณสนับสนุน ควรจัดหางบประมาณสนับสนุนในเรื่องของการออกกำลังกาย การจัดเตรียมสนามกีฬา จัดสร้างศูนย์ออกกำลังกายและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย โดยมีการเก็บค่าบำรุงจากผู้ให้บริการในอัตราที่เหมาะสมกับนักศึกษา และบุคคลภายนอกที่มาใช้บริการโดยมหาวิทยาลัยดำเนินการเอง

3. ด้านความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ควรจัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายต่าง ๆ อยู่ในมหาวิทยาลัย เพื่อให้เกิดความสะดวก ปลอดภัยต่อผู้ใช้บริการ โดยสถานที่และอุปกรณ์ที่จัดให้ควรจะต้องได้มาตรฐานสากลมากที่สุด ในสถานที่ออกกำลังกายโดยเฉพาะในร่มควรจัดกิจกรรมสนามกีฬาให้แยกออกจากกันในแต่ละประเภท เพื่อความไม่ซ้ำซ้อนของผู้มาใช้บริการ และจัดบริเวณการออกกำลังกายใกล้หอพักนักศึกษาหญิง เพื่อตอบสนองนักศึกษาหญิงที่ชอบออกกำลังกาย เพื่อการดูแลสุขภาพกายและสุขภาพจิต

4. ด้านความต้องการบุคลากรผู้ให้บริการ ควรจัดหาบุคลากรผู้ดูแลการบริการเบิกจ่ายและคืนส่งอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย จัดหาบุคลากรผู้ให้บริการ ดูแลความสะอาดเรียบร้อยของสถานที่ออกกำลังกายทุกสนาม รวมทั้งบุคลากรให้บริการเป็นผู้ที่มีบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ที่ดี แต่งกายที่เหมาะสมกับกิจกรรม และควรจัดให้มีการฝึกอบรมและสัมมนา เพื่อเป็นการให้ความรู้แก่ผู้ทำหน้าที่ให้บริการต่อไป

5. ด้านความต้องการการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ควรที่จัดให้มีห้องทดสอบสมรรถภาพทางกาย มีอุปกรณ์ที่ได้มาตรฐาน และมีบุคลากรผู้เชี่ยวชาญคอยให้ความรู้ ความเข้าใจและช่วยในการปฏิบัติทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้ที่มาใช้บริการ

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาวิจัยในกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง ระดับปริญญาตรีทุกคณะ ที่กำลังศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา ผลการวิจัยได้เกิดประโยชน์กับมหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา นักศึกษา บุคลากรเจ้าหน้าที่ และอาจารย์ เพื่อที่จะได้ทราบถึงความคิดเห็นเพื่อนำไปปรับปรุงพัฒนาการออกกำลังกายต่อไป

2. ควรมีการศึกษาความต้องการในการออกกำลังกายของเยาวชน ประชาชน หน่วยงานภาครัฐ และภาคเอกชน เพื่อจะได้ทราบถึงความต้องการในการออกกำลังกาย เพื่อนำมาเป็นแนวทางการปรับปรุงพัฒนาการออกกำลังกายต่อไป



บรรณานุกรม

- กรมอนามัย.(2553). **การจัดทำข้อมูลสถานการณ์แนวโน้มและประเด็นวิชาการที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินงานด้านส่งเสริมสุขภาพและอนามัยสิ่งแวดล้อมของประเทศไทย ประจำปี 2554**, กรุงเทพฯ : กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข
- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2555). **“ยุทธศาสตร์กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา”** สืบค้นเมื่อ 1 กุมภาพันธ์ 2559 จาก http://www.mots.go.th/ewt_dl_link.php?nid=7100
- กระทรวงสาธารณสุข. (2545). **แผน 9 ของกระทรวงสาธารณสุข ตามแผนพัฒนาสุขภาพแห่งชาติ ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ.2545-2549)**. กรุงเทพฯ : กระทรวงสาธารณสุข
- กรีธา พรหมเทพ. (2548). **“สภาพและความต้องการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏ ในภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2547”**. วิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- เกษม สุวรรณกุล. (2525). **“คำขวัญในการแข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย”**. สุจิตภัตรการ แข่งขันกีฬามหาวิทยาลัยแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 8 เชียงใหม่ : โรงพิมพ์ปอง.
- จรินทร์ ธานีรัตน์. (2514). **วิชาพลศึกษา**. กรุงเทพมหานคร : โรงพิมพ์คุรุสภาลาดพร้าว.
- จีราวัจน์ จันทสิทธิ์. (2540). **ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายและกิจกรรม นันทนาการของประชาชนในเขตเทศบาลภาคเหนือ**. กรุงเทพมหานคร : วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- เจริญ กระบวนรัตน์ และคณะ. (2525). **“ความต้องการรับบริการทางด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์”**. รายงานการวิจัย. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาพลศึกษา, คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2531). **“ร่างกายกับผลที่ได้จากการออกกำลังกาย”**. วารสารสุขศึกษาพลศึกษา และสันทนาการ. 2 (เมษายน 2531) : 71-75.
- ฉลองชัย ม่านโคกสูง. (2537). **ความต้องการรับบริการทางด้านการออกกำลังกายของนักศึกษาและบุคลากรในมหาวิทยาลัยขอนแก่น**. กรุงเทพมหานคร : วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์. (2519). **สรีรวิทยาการออกกำลังกาย**. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาสรีรวิทยา, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ดำรง กิจกุล. (2527). **การออกกำลังกาย**. กรุงเทพมหานคร : เรือนแก้วการพิมพ์.
- ชาติรี คลังนาค (2550). **“สภาพและความต้องการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเอเชียอาคเนย์ ปีการศึกษา 2547”**. วิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- ถนอมวงศ์ ฤกษ์พันธ์เพชร และ รัชณี ขวัญบุญจัน. (2525). **“ความต้องการของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่มีต่อการเรียนวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไป”**. รายงานการวิจัย. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาพลศึกษา, คณะครุศาสตร์, จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

- ทองสุข สัมปหังสิต. (2531). **การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนิสิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร**. กรุงเทพมหานคร : วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- นงลักษณ์ ใจฉลาด. (2551). **“ศึกษาสภาพและความคิดเห็นต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของ นิสิตมหาวิทยาลัยนเรศวร ประจำปีการศึกษา 2551”**. รายงานการวิจัย พิษณุโลก : มหาวิทยาลัยนเรศวร.
- นภพร ทศนัยนา. (2521). **“ปัญหา เจตคติ และความต้องการทางด้านพลศึกษาของนักศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล”**. รายงานการวิจัย. กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาศึกษาศาสตร์, คณะ สังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์, มหาวิทยาลัยมหิดล.
- พรพิมล ภูมิฤทธิกุล. (2529). **ความต้องการและความคาดหวังของคนอาชีพเจริญต่อการออกกำลังกาย**. กรุงเทพฯ : สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- พูลสวัสดิ์ บุตรรัตน์. (2539). **ความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่**. กรุงเทพมหานคร : วิทยานิพนธ์ปริญญาโท, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- เพ็ญแข คุณาเจริญและกรองทอง ชวลิตธำรง.(2551). **พจนานุกรมไทยวัฒนาพานิช อังกฤษ-ไทย**. กรุงเทพฯ : ไทยวัฒนาพานิช.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ, (2525 ก). **“การออกกำลังกายสำคัญไฉน”**. วารสารวิทยาลัยพลศึกษาอ่างทอง. 1 (มกราคม 2525) : 37.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2540). **หลักการพลศึกษา**, กรุงเทพฯ : กรมวิชาการ.
_____, (2525 ข). **“วิธีการออกกำลังกายที่ง่ายและได้ประโยชน์”**. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ. 1 (ธันวาคม 2525) : 112-118.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2549). สำนักงานสภาสถาบันราชภัฏ.
- วิฑูรย์ ต้นสุวรรณรัตน์. (2545). **ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายกับพฤติกรรม การเรียนของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ**. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต ขอนแก่น : มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- ศิริพร มยะกุลการ. (2551). **“ความต้องการของประชาชนผู้ใช้บริการด้านการออกกำลังกายในสถาบัน การพลศึกษาวิทยาเขตยะลา”**. วิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต. สงขลา. มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์.
- สมภพ ศรีวรรณ. (2525). **“คำกล่าวรายงานพิธีเปิดการแข่งขันกีฬาแห่งประเทศไทย”**. รายงานการ แข่งขันกีฬาเขตแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 12 จังหวัดอุดรธานี (2525). (อัดสำเนา)
- สมภพ สาครดี และมหาลาภ ป้อมสุข. (2553). **“ความต้องการในการออกกำลังกายของนิสิต มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตศรีราชา”**. วิทยานิพนธ์ วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิตชลบุรี : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สมหมาย ฤทธิบุตร. (2546). **สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในโรงเรียน สังกัด กรมสามัญศึกษา จังหวัดสระบุรี**. วิทยานิพนธ์ การศึกษามหาบัณฑิต กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สำนักพัฒนาการพลศึกษา สุขภาพ และนันทนาการ. (245). **หลักการออกกำลังกาย**. สืบค้นเมื่อ 13 มกราคม 2558 จาก <http://kb.psu.ac.th/psukb/bitstream/2010/6769/9/Chapter2.pdf>.

- สุชาติ บินโต๊ะหิม. (2558). สภาพความเป็นจริงและความคาดหวังในการออกกำลังกายของนักศึกษา มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ วิทยาเขตตรังปีการศึกษา 2556. วิทยานิพนธ์ การศึกษา มหาบัณฑิต. สงขลา : มหาวิทยาลัยทักษิณ.
- สุขพัชรา ชิมเจริญ. (2546). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : ประสานมิตร.
- สุพิตร สมาชิกโต. (2525). “เดินอย่างไรจึงจะมีสุขภาพดี”. วารสารสุขศึกษา พลศึกษาและสันทนาการ. (5 ธันวาคม 2525) : 173.
- สุรีย์ พันธุ์รักษ์. (2545). “การศึกษาการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง ราชบุรี ประจำปีการศึกษา 2545”. รายงานการวิจัย ราชบุรี : มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึงราชบุรี.
- อรชยา คชสิทธิ์. (2550). “ความต้องการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล วิทยานิพนธ์ ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต”. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง.
- Bucher, C. A. (1983). *Methods and Materials for Secondary School Physical Education*. St. Louis : The C. V. Mosby Co.
- Bucher, C. A. (1983). “Adolescent Girls Participation in Physical Activities,” *Dissertation Abstracts International*. 52(8), 537-539.
- Holbrook, J.E. (1993). “Current Problems and Trends in Facility Planning for Health, Physical Education, Recreation and Athletics at Colleges and Universities,” *Dissertation Abstract International*. 53(2),2735.
- Hojjati, H. S.. (1980). “A Study of The Attitude Changes of High School Students Toward Physical Education Activity Courses”. *Dissertation Abstract International*. 4 (September 1980) : 982-A.
- Juncker, D. F., B. D. Anderson and C. E. Nueller. (1978). “Sports Club Development the 70’s Community Involvement”. pp. 144-147. *The Recreational Sports Program*. Englewood Cliffs, New Jersey : Prentice Hall.