

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อศึกษาความคิดเห็นของผู้ปกครองนักเรียนมัธยมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร เกี่ยวกับปัญหาและความต้องการในการ ออกกำลังกาย
2. เพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นของผู้ปกครองนักเรียนมัธยมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร เกี่ยวกับปัญหาและความต้องการในการ ออกกำลังกายต่าง ๆ ระหว่างเพศชายกับเพศหญิง และระหว่างกลุ่มอาชีพ 4 กลุ่ม

กลุ่มตัวอย่างประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นผู้ปกครองนักเรียนมัธยมศึกษา ในกรุงเทพมหานคร 4 กลุ่มอาชีพ จำนวน 978 คนหรือร้อยละ 81.50 จากจำนวน กลุ่มตัวอย่างประชากรทั้งสิ้น 1,200 คน

เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการส่งแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างประชากร ทอบแบบสอบถาม นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยระเบียบวิธีทางสถิติ โดยการหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่า "ที" วิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่มด้วยวิธีของ "เซฟเฟ" โดยการคำนวณค่าแตกต่างวิกฤติ (t) แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ผลการวิจัยพอสรุปได้ดังนี้

1. ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศชาย มีอายุระหว่าง 41 - 45 ปี ภูมิลำเนาเดิมอยู่ในกรุงเทพมหานคร มีระดับการศึกษาสูงสุดอยู่ระดับประถมศึกษาหรือเทียบเท่า มีอาชีพค้าขายหรือธุรกิจส่วนตัว รายได้ต่อเดือน 5,501 บาทขึ้นไป มีบุตรระหว่าง 1 - 3 คน ออกกำลังกายนานๆครั้ง ไม่เคยเข้าร่วมแข่งขันกีฬาและเห็นว่า การออกกำลังกายมีประโยชน์มาก

2. ความคิดเห็นเกี่ยวกับ การเน้นวัตถุประสงค์ของการ ออกกำลังกาย

วัตถุประสงค์ของการออกกำลังกาย ที่ผู้ปกครองนักเรียนเน้นในระดั้มาก ได้แก่ เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอ เพื่อสร้างภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค เพื่อให้ระบบต่างๆของร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดและสร้างความสดชื่นให้แก่ร่างกาย

3. ความคิดเห็นเกี่ยวกับบ่อยครั้งในการประกอบกิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมการออกกำลังกายที่ผู้ปกครองนักเรียนมัธยมศึกษา ใช้ในการออกกำลังกาย ในระดั้มความบ่อยครั้ง นานๆ ครั้ง ได้แก่ กิจกรรมการออกกำลังกายประเภทต่างๆ ตามลำดับจากมากไปหาน้อยดังนี้ เดินตอนเช้า (มอร์นิ่งวอล์ค) บริหารกายกายบริหาร วิ่งเหยาะๆ (จ็อกกิ้ง) ซี่จักรยาน ว่ายน้ำ กระโดดเชือกและแบดมินตัน

4. ความคิดเห็นเกี่ยวกับสถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกาย ช่วงเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย วันที่ออกกำลังกายเป็นประจำ และจำนวนเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายแต่ละครั้ง

สถานที่ที่ใช้ในการออกกำลังกายส่วนใหญ่ คือบริเวณบ้าน ส่วนใหญ่ออกกำลังกายก่อน 06.00 น. ส่วนใหญ่ออกกำลังกายทุกวัน และใช้เวลาในการออกกำลังกายแต่ละครั้งไม่เกิน 15 นาที

5. ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาในการออกกำลังกายค่านต่างๆ

5.1 ปัญหาที่สถานี่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ผู้ปกครองนักเรียน มีความคิดเห็นอยู่ในระดั้มน้อยทุกข้อ ตามลำดับจากมากไปหาน้อยดังนี้

- อุปกรณ์ที่ใช้ประกอบการออกกำลังกายมีราคาแพง
- อุปกรณ์ไม่ครบตามความต้องการและความสนใจ
- ไม่มีการตรวจตราสถานที่ และอุปกรณ์ติดตั้งให้อยู่ในสภาพที่ปลอดภัยเสมอ
- ต้องเสียค่าใช้จ่ายในการซื้ออุปกรณ์กีฬา
- สถานที่อยู่ใกล้กับถนนมีอากาศเสียมาก
- สถานที่ออกกำลังกายอยู่ห่างไกลจากที่พักมากเกินไป
- หาสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมไม่ได้

- อุปกรณ์ไม่มีความคงทน ชำรุดง่าย
- สถานที่ซุกซมไม่เรียบร้อย
- สถานที่คับแคบไม่ได้สัดส่วนกับผู้มาใช้
- สถานที่มีบริเวณจำกัด
- อุปกรณ์ไม่ได้มาตรฐานสากล
- ไม่มีสถานที่ออกกำลังกาย
- ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย ห้องน้ำห้องส้วมไม่สะอาด
- สถานที่เปลี่ยนเครื่องแต่งกาย ไม่ได้แบ่งเป็นสัดส่วนระหว่างชายกับหญิง
- สถานที่สิ้นเกินไป
- สนามกีฬาไม่มีเส้นแบ่งเขตแดน
- ไม่มีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกาย

5.2 ปัญหาค่านกิจกรรมการออกกำลังกาย ผู้ปกครองนักเรียนมีความ
คิดเห็น อยู่ในระดับน้อยทุกข้อ คำนวณค่าจากมากไปหาน้อยดังนี้

- ขาดความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกาย
- กิจกรรมการออกกำลังกายบางประเภท ยากเกินไปต้องใช้เวลานาน
- ความสมบูรณ์ของร่างกายไม่เหมาะสมกับกีฬาบางประเภท
- ขาดทักษะในกิจกรรมที่ใช้ออกกำลังกาย
- จัดกิจกรรมไม่ตรงกับความต้องการและความสนใจ
- ไม่ได้จัดกิจกรรมให้มากพอตรงกับความต้องการและความสนใจ
- การเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายบางประเภท มีผู้ขึ้นจ้องมองแล้วทำให้ไม่สะดวกใจ
- ผู้จัดกิจกรรมเปลี่ยนกิจกรรมใหม่เร็วเกินไป
- ขาดเพื่อนเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย

5.3 ปัญหาด้านเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย ผู้ปกครองนักเรียน มีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ตามลำดับจากมากไปหาน้อยดังนี้

- มีเวลาออกกำลังกายไม่แน่นอน ทำให้ออกกำลังกายไม่เป็น ประจำสม่ำเสมอ
- มีเวลาในการออกกำลังกายน้อยเกินไป
- ไม่มีเวลาออกกำลังกาย

6. ความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการ ในการออกกำลังกายด้านต่างๆ

6.1 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ผู้ปกครองนักเรียนมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากทุกข้อ ตามลำดับจากมากไปหาน้อย ดังนี้

- จัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายที่ปลอดภัย
- จัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับทุกเพศวัย
- จัดสถานที่ให้เหมาะสมกับประเภทของกีฬา
- จัดจำหน่ายอุปกรณ์กีฬาที่มีราคาถูกลง ทันสมัยและมีคุณภาพ มาตราฐาน
- จัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายใกล้บ้าน และไม่เก็บค่าบริการ
- จัดอุปกรณ์ให้มากพอกับความต้องการและความสนใจ ของ ผู้มาใช้บริการ
- จัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง ให้เพียงพอกับจำนวน ผู้มาใช้
- จัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายในร่มที่กว้างขวางเป็นสัดส่วน
- จัดให้มีตู้เก็บของสำหรับผู้มาใช้บริการ อย่างพอเพียง และ ปลอดภัย
- จัดให้มีสถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งกายที่สะอาด ถูกสุข ลักษณะ
- จัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายที่ปลูกหญ้าคลุมเขียว

- จัดให้มีที่นั่งชมการแข่งขันอย่างพอเพียง
- จัดให้มีร้านจำหน่ายอาหารว่างและเครื่องดื่ม

6.2 ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ผู้ปกครองนักเรียนมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากทุกข้อ ตามลำดับจากมากไปหาน้อยดังนี้

- จัดกิจกรรมที่ไม่สิ้นเปลืองงบประมาณหรือต้องใช้อุปกรณ์มาก
- จัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับความต้องการ และความสนใจของผู้มาใช้บริการ
- จัดให้มีการสอนทักษะเบื้องต้น ในแต่ละกิจกรรมก่อนทุกครั้ง
- จัดให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายที่ทันสมัย
- จัดกิจกรรมที่มีผู้สนใจมากหลายๆกลุ่ม
- จัดกิจกรรมให้มากสอดคล้องกับความต้องการ และความสนใจ

6.3 ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ผู้ปกครองนักเรียนมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมาก ตามลำดับจากมากไปหาน้อยดังนี้

- จัดให้มีบุคลากรที่มีอัธยาศัยไมตรี และมีบุคลิกภาพดี
- จัดให้มีบุคลากรให้บริการ ดูแลรักษาความปลอดภัย แก่ผู้มาใช้บริการ และทรัพย์สิน
- จัดให้มีบุคลากรที่มีวุฒิทางพลศึกษา เป็นผู้ให้บริการ
- จัดให้มีหน่วยงานและบุคลากรที่รับผิดชอบเกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยเฉพาะ
- จัดให้มีบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถ ด้านการออกกำลังกายคอยให้คำแนะนำและสาธิตให้ชม
- จัดให้มีบุคลากรให้บริการรับฝากสิ่งของ ของผู้มาใช้บริการ

6.4 ความต้องการด้านการตรวจสอบสุขภาพและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ผู้ปกครองนักเรียนมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากทุกข้อ ตามลำดับจากมากไปหาน้อยดังนี้

- จัดให้มีการบริการปฐมพยาบาลแก่ผู้มาใช้บริการที่ประสบ

อุปสรรค เหตุ

- จัดให้มีหน่วยงานบริการด้านการตรวจสอบสุขภาพ และทดสอบสมรรถภาพทางกาย โดยไม่คิดค่าบริการ
- จัดให้มีการตรวจและทดสอบสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย ปีละครั้ง
- จัดให้มีอุปกรณ์การตรวจและทดสอบที่ทันสมัย
- จัดให้มีสถานที่ตรวจสุขภาพและทดสอบสมรรถภาพทางกาย แยกกันระหว่างชาย-หญิง
- จัดให้มีแพทย์และนักฟิสิกส์กายอยู่ประจำ
- จัดให้มีการตรวจสอบสุขภาพก่อนเข้ารับบริการการออกกำลังกาย
- จัดให้มีเอกสารเกี่ยวกับการตรวจสุขภาพ และทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยตนเอง
- จัดให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนออกกำลังกาย

6.5 ความต้องการด้านวิชาการ ผู้ปกครองนักเรียนมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากทุกข้อ ตามลำดับจากมากไปหาน้อยดังนี้

- จัดให้มีการแนะนำการออกกำลังกายที่ดีและถูกต้อง
- จัดหาวิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับกีฬา และการออกกำลังกายให้แก่มุสลิม
- ให้ความรู้เกี่ยวกับการเลือกซื้อและเก็บรักษาอุปกรณ์
- จัดพิมพ์เอกสารและแผนภาพการออกกำลังกายด้วยวิธีต่างๆ แจกฟรีแก่ประชาชน
- จัดจำหน่ายหนังสือเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่มีราคาถูก
- จัดให้มีการเผยแพร่ข่าวสารด้านกีฬา และการออกกำลังกายทางสื่อมวลชนต่างๆ
- จัดห้องสมุดที่มีเอกสารตำราด้านการออกกำลังกายให้ผู้ใช้บริการได้ศึกษาค้นคว้า

- จัดฉายภาพยนตร์กีฬาให้ชมเป็นประจำ
- จัดให้มีการบรรยายเกี่ยวกับประวัติของการออกกำลังกาย หรือกีฬาบางประเภท
- จัดให้มีการประชุมสัมมนาทางวิชาการ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เป็นประจำทุกปี

7. การเปรียบเทียบความคิดเห็นเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย ปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายด้านต่างๆ ของผู้ปกครองนักเรียน ระหว่างเพศหญิงกับเพศชายพบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

8. การเปรียบเทียบความคิดเห็น เกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกาย ปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายด้านต่างๆ ของผู้ปกครองนักเรียน กลุ่มอาชีพต่างๆ

8.1 กลุ่มอาชีพต่างๆ มีความคิดเห็นเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยกลุ่มอาชีพที่ 1 มีความคิดเห็นแตกต่างกับกลุ่มอาชีพที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

8.2 กลุ่มอาชีพต่างๆมีความคิดเห็นเกี่ยวกับ ปัญหาด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยกลุ่มอาชีพที่ 2 มีความคิดเห็นแตกต่างกับกลุ่มอาชีพที่ 3 และกลุ่มอาชีพที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

8.3 กลุ่มอาชีพต่างๆมีความคิดเห็นเกี่ยวกับ ความต้องการด้านการตรวจสอบสุขภาพและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยกลุ่มอาชีพที่ 1 มีความคิดเห็นแตกต่างกับกลุ่มอาชีพที่ 3 และกลุ่มอาชีพที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

8.4 กลุ่มอาชีพต่างๆมีความคิดเห็นเกี่ยวกับ ปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายด้านต่างๆ ที่มีได้กล่าวถึง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

อภิปรายผลการวิจัย

1. เกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกาย ผลการวิจัยพบว่า ผู้ปกครองนักเรียน ออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรงอยู่เสมอ เพื่อให้ร่างกายสร้างภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค เพื่อให้ระบบต่างๆของร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลิน และเพื่อผ่อนคลายความตึงเครียด และสร้างความสดชื่นให้แก่ร่างกาย ซึ่งความคิดเห็นเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกายดังกล่าว อยู่ในระดับมากแสดงว่า ผู้ปกครองนักเรียนมองเห็นความสำคัญ และคุณค่าของการออกกำลังกายว่า การออกกำลังกายจะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์อยู่เสมอ และมีคุณค่าในด้านอื่น ๆ มากมาย ทั้งร่างกายและจิตใจ ดังที่ "ครูเทพ" เรียกการออกกำลังกายประเภทนี้ว่า เป็นยาวิเศษ และวงการแพทย์ปัจจุบันนิยมใช้การออกกำลังกายเป็นวิธีรักษาโรค ป้องกันโรคและช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกายของผู้ป่วยด้วยโรคต่างๆ เพราะการออกกำลังกายมีผลต่อระบบต่างๆของร่างกาย ทำให้ระบบต่างๆของร่างกายทำหน้าที่ อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล¹ ถ้าได้ออกกำลังกายเป็นประจำก็จะเกิดผลดีต่อร่างกายยิ่งขึ้นไป ดังพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลปัจจุบันที่ว่า "...ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดีโดยสม่ำเสมอ ร่างกายก็เจริญแข็งแรงและคงทนยั่งยืน ถ้าไม่ใช้แรงเลยหรือใช้ไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้ แต่จะค่อยๆเสื่อมไปเป็นลำดับ และหมดสภาพไปก่อนเวลาอันควร..."² หรือดังที่ โอลาส์ ชรรมวานิช กล่าวไว้ว่า "การออกกำลังกายทำให้

¹โอลาส์ ชรรมวานิช, "การออกกำลังกาย," วารสารกรุงเทพมหานคร 1 (มกราคม 2517) : 46.

²พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช เนื่องในพิธีเปิดการสัมมนาระดับชาติเรื่อง "การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ" ณ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล เมื่อวันที่ 17 ธันวาคม 2523 (อัครสำเนาะ).

คนอายุเป็น ร่างกายแข็งแรง เซลล์ทุกหน่วยในร่างกายมีความคงทนมากขึ้น และไม่เกิดโรคภัยไข้เจ็บง่าย" ¹ นอกจากนั้นคุณค่าทางด้านการผ่อนคลายความตึงเครียด วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ กล่าวไว้ว่า "การออกกำลังกายช่วยลดความตึงเครียด ลดความกังวลใจทำให้จิตใจดี และท้ายที่สุดก็เป็นการป้องกันโรคแผลในกระเพาะอาหาร" ² ความคิดเห็นเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ ของการออกกำลังกาย ที่เน้นมากในเรื่องสุขภาพ ความสมบูรณ์และแข็งแรงของร่างกายนี้ ตรงกับผลการวิจัยของกองส่งเสริมพลศึกษา และสุขภาพ กรมพลศึกษา ที่พบว่าเหตุผลที่ประชาชนส่วนใหญ่ในกรุงเทพมหานคร เล่นกีฬา/ออกกำลังกาย ก็เพื่อสุขภาพความแข็งแรง และรองลงมาเพื่อความสนุกสนาน สนาน ³

2. เกี่ยวกับความบ่อยครั้งในกิจกรรมการออกกำลังกาย ที่ผู้ปกครองนักเรียน ใช้นำปฏิบัติในการออกกำลังกายนั้น ผลการวิจัยพบว่า ผู้ปกครองนักเรียนใช้ กิจกรรมการออกกำลังกาย การเดินตอนเช้า การบริหารกาย กายบริหาร วิ่งเหยาะๆ ซี่จักรยาน ว่ายน้ำ กระโดดเชือกและแบคมินตัน จากมากไปหาน้อยตามลำดับ อยู่ในระดับนานๆครั้ง อาจแสดงให้เห็นว่า นานๆครั้งที่ผู้ปกครองนักเรียนจะออกกำลังกาย ดังที่พบจากการวิเคราะห์แบบสอบถามตอนที่ 1 ตารางที่ 1 เกี่ยวกับรายละเอียดต่างๆ ของผู้ตอบแบบสอบถาม ที่ได้ถามถึงความบ่อยครั้งในการออกกำลังกายพบว่า ส่วนใหญ่ร้อยละ 48.02 ออกกำลังกายนานๆครั้ง และจากการวิจัย

¹โอบาส ชรรวมานิช, "การออกกำลังกาย," วารสารสุขภาพ, 6 (พฤศจิกายน 2520) : 46.

²วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ, "การออกกำลังกายสำคัญไฉน," วารสารวิทยาลัยพลศึกษาอ่างทอง, 1 (มกราคม 2525) : 37 - 44.

³กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กรมพลศึกษา, "การเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร," หน้า 18.

ของกองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กรมพลศึกษา พบว่า กิจกรรมกีฬา/การออกกำลังกาย ที่ประชาชนชายและหญิงในกรุงเทพมหานคร ปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุดคือ กายบริหารและการวิ่งเหยาะ ๆ¹ ซึ่งเกี่ยวกับสาเหตุของการออกกำลังกายนานๆครั้ง และการปฏิบัติในกิจกรรมการออกกำลังกายต่างๆ ดังกล่าวข้างต้น นานๆครั้งอาจเป็นเพราะขาดความรู้เกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกาย อุปกรณ์ที่จะใช้ประกอบการออกกำลังกายมีราคาแพง ความสมบูรณ์ของร่างกายไม่เหมาะสมกับกีฬา หรือกิจกรรมการออกกำลังกายบางประเภท หรือมีเวลาออกกำลังกายไม่แน่นอน ซึ่งเป็นข้อค้นพบจากการวิจัยครั้งนี้ เกี่ยวกับปัญหาในการออกกำลังกายค่านต่างๆ โดยมีค่าเฉลี่ยสูงสุดในแต่ละค่าน*

3. เกี่ยวกับปัญหาในการออกกำลังกายค่านต่างๆ ผลการวิจัยพบว่า ผู้ปกครองนักเรียนมีความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหา ค่านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และปัญหาค่านกิจกรรมการออกกำลังกาย อยู่ในระดับน้อย แต่มีความคิดเห็นเกี่ยวกับ ปัญหาค่านเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ในข้อที่ว่า ผู้ปกครองนักเรียนมีเวลาออกกำลังกายไม่แน่นอน ทำให้ออกกำลังกายไม่เป็นประจำสม่ำเสมอ มีเวลาในการออกกำลังกายน้อยเกินไป และไม่มีเวลาออกกำลังกายเลย ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัย ของกองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพที่พบว่า เหตุของการไม่เล่นกีฬา/ออกกำลังกาย ของประชาชนชายและหญิงในกรุงเทพมหานครคือ ไม่มีเวลา² อย่างไรก็ตาม ปัญหาที่ว่าไม่มีเวลาในการออกกำลังกายน้อยเกินไปนั้น ไม่น่าจะเป็นปัญหาที่สำคัญ จนถึงกับทำให้ไม่ออกกำลังกาย เพราะความสำคัญมิได้อยู่ที่เวลาน้อยหรือมาก แต่จะอยู่ที่การปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอมากกว่า ดังที่

¹ กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กรมพลศึกษา, "การ เล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร," หน้าบทคัดย่อ.

* รายละเอียดอยู่ในตารางที่ 5, 6, และ 7.

² กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กรมพลศึกษา, "การ เล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร," หน้าบทคัดย่อ

วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายว่า "การออกกำลังกายควรกระทำสม่ำเสมอทุกวันเป็นประจำ อย่างน้อยวันละ 15 - 20 นาที" และ "ผู้ที่มีภาระกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำได้ในบริเวณบ้าน ในเวลาสั้นๆได้เช่น เดินเร็วๆ วิ่งเหยาะๆอยู่กับที่ กระโดดเชือก ขกลม หรืออื่นๆเหล่านี้เป็นต้น" ¹ นอกจากนั้น สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์ ได้ให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้องว่า "การออกกำลังกายควรทำโดยสม่ำเสมอ จะทำทุกวันหรือทุกสองวันหรือทุกสามวันก็ได้ แล้วแต่เหตุการณ์และความสะดวก แต่ควรทำเรื่อยๆตามกำหนดที่วางไว้" ²

ผู้วิจัยใคร่ขอกล่าวถึงแถลงการณ์สำนักพระราชวังเรื่อง พระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวทรงพระประชวร ฉบับที่ 19 ออกประกาศว่า ตั้งแต่วันที่ 12 มกราคม ถึง 9 กุมภาพันธ์ 2526 ปรากฏว่า พระพลานามัยของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวอยู่ในเกณฑ์ดี และทรงออกกำลังเพื่อบริหารพระวรกายเป็นประจำทุกวัน เกี่ยวกับว่า ในหลวงทรงบริหารพระวรกายอย่างไรนั้น หนังสือพิมพ์เคลลินิวส์ ฉบับประจำวันวันที่ 5 มีนาคม 2526 ได้กล่าวไว้ว่า

คณะแพทย์ถวายความเห็น ว่า สมควรที่จะเริ่มปฏิบัติพระราชกรณียกิจได้ โดยที่ไม่เป็นการลำบากตรากตรำพระวรกายจนเกินไป
พระองค์ทรงถือว่าพระราชกรณียกิจเหล่านี้ เป็นการบริหารพระวรกายไป
ควบ

¹วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ, หลักและวิธีสอนพลศึกษา (กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2523), หน้า 6 - 7.

² สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์, "การออกกำลังเพื่อสุขภาพ," เอกสารของศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย.

สำหรับการบริหารพระวรกายประจำวันนั้น ทรงปฏิบัติมาอย่างสม่ำเสมอ ตั้งแต่ครั้งยังทรงพระเยาว์ โดยทรงใช้วิธีวิ่งเหยาะ (จอกกึ่ง) ทรงเชื่อว่า การวิ่งเหยาะเช่นนี้ เป็นการออกกำลังกายที่เป็นประโยชน์ ต่อสุขภาพไม่ยิ่งหย่อนกว่าการออกกำลังกายวิธีอื่น ทั้งอันตรายจากการออกกำลังกายวิธีนี้ มีไม่มากนัก สามารถทำได้ไม่ว่าเวลาใด ณ สถานที่ใด กับทั้งไม่ต้องการอุปกรณ์ใดๆทั้งสิ้น และไม่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายด้วย

หากประทับอยู่ในพระราชวังจิตรลดาฯ ทรงวิ่งเหยาะในท้องโล่ง กว้างของศาลาศาลิตาลัย ซึ่งมีเวทีและบันไดทางระดั้มตั้งแต่ 5 จนถึง 25 ชั้น ทรงวิ่งเหยาะรอบพระตำหนักและขึ้นลงบันได รวมแล้วรอบหนึ่งๆตกประมาณ 1,100 เมตร และทรงใช้เวลาเพียง 15 - 20 นาที กระทั่งทรงรู้สึกเหนื่อย หลังพระเสโท (เหงื่อ) และพระหทัยเต้นเร็วจึงทรงหยุด

พระองค์ทรงศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายพระวรกาย ด้วยพระองค์เอง โดยละเอียด เพื่อให้เขาพระหทัยและนำมาใช้ปฏิบัติอย่างไคผล

เริ่มแรก พระองค์ทรงกำหนดการบริหาร โดยทรงพระราชดำเนินธรรมคา (เดิน) เป็นการอุ่นเครื่องให้พระวรกายคุ้นเคย ทรงพระราชดำเนินในที่ราบ กอน จึงเริ่มเสด็จขึ้นบันไดแล้วเพิ่มจำนวนขั้นและเที่ยวขึ้นเรื่อยๆ ทรงถือผลปฏิบัติจาก อัตรการเต้นของหัวใจเป็นเกณฑ์

ทุกวันนี้ในหลวงทรงออกกำลังกาย ไม่ต่ำกว่าวันละ 4 - 5 กิโลเมตร ทรงเริ่มตั้งแต่เวลา 5 โมงเย็น โดยทรงขับรถพระที่นั่งด้วยพระองค์เอง จากพระตำหนักไปยังศาลาศาลิตาลัย แล้วทรงพระราชดำเนินต่อวันละครึ่งชั่วโมง นอกเหนือจากการออกกำลังกายพระวรกายในพระราชกรณียกิจอันมีอยู่มากมายทุกวัน การออกกำลังกายที่พระองค์ทรงเลือกและศึกษานี้ เหมาะสำหรับทุกคนไม่ว่าเพื่อการฟื้นฟูสภาพร่างกาย หรือเพื่อเสริมสร้างพลานามัย¹

ปัญหาในการออกกำลังกายคำนวณเวลาที่ใช้ในการออกกำลังกาย ที่ผู้ปกครองนักเรียนมีความคิดเห็นว่า เป็นปัญหาอยู่ในระดับน้อยได้แก่ ใช้เวลาในการเดินทาง

¹ "ในหลวงทรงบริหารพระวรกายอย่างไร," วารสารสุขภาพ, 11 (พฤษภาคม 2526) : 8 - 9 อ้างจาก หนังสือพิมพ์เคลินิวส์ ฉบับประจำวันที 5 มีนาคม 2526.

ไปออกกำลังกายมากเกินไป ทั้งๆที่การจราจรของกรุงเทพมหานคร คับคั่งนั้น อาจเป็น เพราะผู้ปกครองนักเรียนส่วนใหญ่ ออกกำลังกายในบริเวณบ้าน ซึ่งเป็นข้อค้นพบจากการวิจัยครั้งนี้*

4. เกี่ยวกับความต้องการในการออกกำลังกายด้านต่างๆ ผลการวิจัยพบว่า ผู้ปกครองนักเรียนมีความคิดเห็น เกี่ยวกับความต้องการด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการตรวจสอบสุขภาพและทดสอบสมรรถภาพทางกาย และด้านวิชาการ อยู่ในระดับมากทุกด้าน อาทิเช่น ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ผู้ปกครองนักเรียนเห็นว่า ควรจัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายที่ปลอดภัย ควรจัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย และควรจัดสถานที่ให้เหมาะสมกับประเภทของกีฬา ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ผู้ปกครองนักเรียนเห็นว่า ควรจัดกิจกรรมที่ไม่สิ้นเปลืองงบประมาณ หรือต้องใช้อุปกรณ์มาก และจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับความต้องการและความสนใจของผู้มาใช้บริการ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ผู้ปกครองนักเรียนเห็นว่า ควรจัดให้มีบุคลากรที่มีอัธยาศัยไมตรีและมีบุคลิกภาพที่ดี จัดให้มีบุคลากรผู้ให้บริการดูแลรักษาความปลอดภัย แก่ผู้มาใช้บริการ และทรัพย์สินของผู้ใช้บริการ และจัดให้มีบุคลากรที่มีวิฉนิทางพละศึกษา เป็นผู้ให้บริการ ด้านการตรวจสอบสุขภาพและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ผู้ปกครองนักเรียนเห็นว่า ควรจัดให้มีปฐมพยาบาลแก่ผู้มาใช้บริการที่ประสบอุบัติเหตุ ควรจัดให้มีหน่วยงานให้บริการด้านการตรวจสอบสุขภาพและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย โดยไม่คิดค่าบริการ และจัดให้มีการตรวจสอบสุขภาพและทดสอบสมรรถภาพทางกายปีละครั้ง และความต้องการด้านสุดท้าย คือด้านวิชาการ ผู้ปกครองนักเรียนเห็นว่า ควรจัดให้มีการแนะนำการออกกำลังกายที่ดีและถูกต้อง ควรจัดทำวิทยากรให้ความรู้เกี่ยวกับกีฬา และการออกกำลังกาย ให้แก่ผู้สนใจ ควรให้ความรู้เกี่ยวกับการเลือกใช้อุปกรณ์และการเก็บรักษาอุปกรณ์

* รายละเอียดอยู่ในตารางที่ 4 หน้า 46 - 47.

และควรจัดพิมพ์เอกสารและแผ่นภาพ การออกกำลังกายด้วยวิธีต่างๆแจกฟรีแก่
ประชาชนเป็นต้น

ความต้องการในการออกกำลังกายดังกล่าว มีความจำเป็นต่อการส่งเสริม
ความรักและความสนใจในการออกกำลังกาย แก่บุคคลทั่วไปเป็นอย่างยิ่ง ตัวอย่าง
ที่เห็นได้ง่ายๆ หากมีสถานที่ออกกำลังกายที่ไม่ปลอดภัย เป็นหลุมเป็นบ่อ สิ้น มีหิน
กรวดหรือทรายมากเกินไป การออกกำลังกายก็คงกระทำได้ไม่สะดวก หรือหากมิได้
จัดแบ่งสนามก็ทำให้เป็นสัดส่วน ให้เหมาะกับเพศวัย การประกอบกิจกรรมการออก
กำลังกายก็คงไม่สะดวกเช่นกัน ผู้ใหญ่อาจจะแย้งที่เล่นออกกำลังกายของเด็กๆ หรือ
เล่นกีฬาที่มีความรุนแรง ก่อให้เกิดอันตรายแก่เด็กหรือสตรีได้ และการจัดสถานที่
เล่น ให้เหมาะสมกับประเภทของกีฬาเหมือนกัน กีฬาแต่ละประเภทต้องการสถานที่
และอุปกรณ์เฉพาะ ไม่ต้องเคลื่อนย้ายอุปกรณ์บ่อยๆ สถานที่ต้องไม่มีลมแรงหรือมีแสง
สว่างมากเกินไป เพดานต้องไม่ต่ำเกินไป เพราะเมื่อตีลูกบอลให้สูงขึ้นอาจกระทบ
เพดานบ่อยๆ ทำให้การเล่นไม่สนุกสนานสุขภาพจิตอาจเสียได้ ในการเรียนการสอน
วิชาพลศึกษา ได้เปรียบสนามและอุปกรณ์ว่า เหมือนกับสมุด, ดินสอ, หรือปากกาในวิชา
อื่นๆ หากนักเรียนขาดสิ่งเหล่านี้ การพัฒนาร่างกายและจิตใจให้บรรลุวัตถุประสงค์
ที่ตั้งไว้คงเป็นไปได้ยาก หรือเป็นไปได้ยากและนานที่จะประสบความสำเร็จ หรืออาจ
ล้มเหลวไปได้ ในเรื่องที่เกี่ยวข้องกับความต้องการด้านสถานที่นี้ สอดคล้องกับการศึกษา
ของ ประพันธ์ สักขณพิสุทธิ และคณะ ที่พบว่า แหล่งสันทนาการที่ประชากรกรุงเทพ
มหานคร อยากให้กรุงเทพมหานครจัดให้มากที่สุดได้แก่ สวนสาธารณะ สนามกีฬา
ประเภทต่างๆ สระว่ายน้ำ สนามเด็กเล่นและสวนหย่อม ซึ่งหากกรุงเทพมหานคร
สามารถจัดบริการสิ่งเหล่านี้ได้ ผู้ปกครองนักเรียนก็สามารถเข้าไปใช้สถานที่เหล่านี้
ที่อยู่ใกล้บ้านเพื่อการออกกำลังกายได้¹ หรือดังที่ สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์ ได้

¹ ประพันธ์ สักขณพิสุทธิ และคณะ, "การใช้เวลาว่างและกิจกรรมสันทนาการ
ของประชากรกรุงเทพมหานคร," หน้า 82.

เสนอไว้ว่า

1. ควรจัดให้มีการสร้างสนามกีฬา หรือพื้นที่ที่จะใช้ออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาภายในเมือง หรือแหล่งชุมนุมชนต่างๆ อย่างน้อย 2 - 3 แห่งของพื้นที่ที่มีอยู่ในปัจจุบัน
2. ควรจัดให้มีสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ สวนสาธารณะ รวมทั้งให้มีอุปกรณ์กีฬาอย่างเพียงพอ ทั้งในร่มและกลางแจ้ง
3. ควรจัดให้มีสนามเด็กเล่น หรือสรวายน้ำตามแหล่งชุมนุมชนต่างๆ
4. ควรจัดให้มีสนามกีฬาและอุปกรณ์ที่จำเป็น ในโรงเรียนทุกแห่ง¹

ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ผู้ปกครองเห็นว่าควรจัดกิจกรรมให้เหมาะสมกับความต้องการและความสนใจนั้น เป็นหลักจิตวิทยาต่างๆ ซึ่งหลักการพลศึกษาที่มีพื้นฐานทางด้านจิตวิทยากล่าวว่า หากจัดกิจกรรมที่ตรงกับความต้องการและความสนใจของผู้เล่นแล้ว ความสำเร็จจากการจัดจะมีมากกว่าการจัดกิจกรรมที่ไม่เป็นที่ต้องการหรือไม่สนใจ และที่เกี่ยวกับการเรียนการสอน หากเด็กได้ฝึกหัดในกิจกรรมกีฬา หรือกิจกรรมการออกกำลังกายที่เด็กต้องการและสนใจ เด็กจะเกิดความรู้สึกพึงพอใจ และเพิ่มประสิทธิภาพจากการเรียนได้มากขึ้น² นอกจากนั้นหากจัดกิจกรรมที่ไม่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย หรือต้องใช้อุปกรณ์ที่มีราคาแพงได้ ก็จะเป็นการสนองความต้องการของผู้ปกครองนักเรียนได้มาก เพราะสภาพเศรษฐกิจปัจจุบัน ผู้ปกครอง

¹สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์, "การออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัยและเพศ," เอกสารของศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย.

²พูนศักดิ์ ประดมบุตร "หลักการพลศึกษา : พื้นฐานด้านจิตวิทยา" วิทยานิพนธ์งานประกอบการศึกษาวิชาการจัดและบริหารพลศึกษาระดับปริญญาโท, 2514, หน้า 5.

นักเรียนต้องคืนรนชวนชวาย หารายได้มาจุนเจือครอบครัว การใช้จ่ายต้องเป็นไปอย่างประหยัด อย่างไรก็ตามในเรื่องนี้อาจหาคำปัญหาไปได้ หากได้ผู้จัดซึ่งเป็นครูพลศึกษาที่ผ่านการศึกษารองในเรื่องการจัดกิจกรรมให้เหมาะสม ซึ่งเป็นความต้องการในระดับมากของผู้ปกครองนักเรียนที่อยากให้จัดบุคลากรที่มีวุฒิทางพลศึกษา เป็นผู้ให้บริการ เพราะบุคลากรที่มีวุฒิดังกล่าวสามารถเลือกจัดกิจกรรมพลศึกษาที่มีอยู่มากมายหลายประเภท ให้เหมาะสมกับกลุ่มบุคคล หรือบุคคลที่ต้องการ การออกกำลังกายอย่างประหยัดได้ เกี่ยวกับอุปกรณ์กีฬาที่มีราคาแพงนี้ ถ้ารัฐบาลไทยสามารถจัดบริการอุปกรณ์กีฬาให้มีราคาถูกได้ ก็นับว่าจะเป็นการส่งเสริมความสนใจ ที่จะออกกำลังกายได้มากขึ้นในหมู่ประชากรไทย เพราะผู้ปกครองนักเรียนที่มีรายได้น้อยมาก ก็อาจเจียดงบประมาณจัดซื้อหาอุปกรณ์ที่จะใช้ ประกอบการออกกำลังกายในบริเวณบ้าน หรือสนามกีฬาแหล่งต่างๆได้ไม่ยากนัก

สำหรับความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ผู้ปกครองนักเรียนแม้จะเห็นด้วยอยู่ในระดับมาก ว่าควรจัดให้มีบุคลากรที่เป็นหรือเคยเป็นนักกีฬาทีมชาติ มาเป็นผู้ให้บริการ แต่ก็มีค่าเฉลี่ยต่ำสุดในความต้องการด้านนี้ แสดงว่าผู้ปกครองนักเรียนมีความคิดเห็นว่า บุคลากรที่จะมาเป็นผู้ให้บริการนั้น ไม่จำเป็นต้องมีความสามารถสูงถึงระดับทีมชาติ ความต้องการด้านนี้ ที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดคือ ต้องการบุคลากรที่มีอิทธิพลไม่มีตรีและมีบุคลิกภาพดี ซึ่งเป็นความต้องการที่ไม่แตกต่างจากนักเรียนเท่าไรนัก ดังข้อค้นพบของ วิหิตี (Whitty) ที่ได้ศึกษามุขลิกภาพของครูที่ดี โดยให้นักเรียนระดับมัธยมศึกษาจำนวน 1,200 คน เรียงความเรื่อง "ครูที่ช่วยฉันมากที่สุด" สรุปว่าควรมีลักษณะดังนี้คือ ให้ความร่วมมือ มีความเป็นประชาธิปไตย มีความกรุณาเอาใจใส่กับนักเรียนทุกคน มีความอดทน มีความรู้ในเรื่องต่างๆไปดี มีบุคลิกภาพกริยามารยาทดีมาก มีความยุติธรรม มีอารมณ์ขัน มีอารมณ์ดี ทำสิ่งใดเสมอต้นเสมอปลาย สนใจในปัญหาของนักเรียน ชมเชยยกย่องให้รางวัลนักเรียน

มีความสามารถในการสอนวิชาเฉพาะ มีพฤติกรรมที่ดีและมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดี¹ หรือคัง
ที่ ฐะปะนีย์ นาคทรพรพ กล่าวถึงคุณสมบัติของผู้สอนไว้ว่า "ผู้สอนควรเป็นคนที่น่า
รักคือ มีบุคลิกภาพที่ลูกศิษย์อยากเข้าใกล้"²

ความต้องการด้านการตรวจสอบสุขภาพ และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
นั้น ผู้ปกครองนักเรียนเห็นด้วยมาก โดยเฉพาะข้อที่มีค่าเฉลี่ยสูงสุดที่ว่า ควรจัดให้
มีบริการปฐมพยาบาล แก่ผู้มาใช้บริการที่ประสบอุบัติเหตุ ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ การ
ประสบอุบัติเหตุทางการกีฬา และการออกกำลังกายนั้นอาจเป็นผลให้ร่างกาย ได้รับ
บาดเจ็บมากหรือน้อยได้ การปฐมพยาบาลจึงเป็นสิ่งจำเป็นและสำคัญ ผู้ประสบอุบัติเหตุ
จะได้รับการรักษาพยาบาลอย่างไฉฉลและปลอดภัยต่อไป ขึ้นอยู่กับการปฐม
พยาบาลที่ได้รับ ถ้าได้รับการปฐมพยาบาลที่ฉิฉวี อาจทำให้การบาดเจ็บจากน้อย
กลายเป็นมากและรักษาได้ยากขึ้น ดังมีตัวอย่างเกิดขึ้นเสมอ ในกรณีที่ไม่ม่แพทย์ประจำ
สนามอยู่ประจำทุกครั้ง ที่มีการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน จึงนับได้ว่า ผู้ปกครองนักเรียน
เป็นผู้ที่เล็งเห็นว่า การปฐมพยาบาลเป็นสิ่งสำคัญ

ความต้องการด้านวิชาการของผู้ปกครองนักเรียนนั้น ผู้ปกครองนักเรียน
มีความเห็นอยู่ในระดับมากทุกข้อ และในข้อที่ผู้ปกครองนักเรียนมีค่าเฉลี่ยความคิดเห็น
ต่ำสุดคือ จัดให้มีการประชุมสัมมนาทางวิชาการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายเป็นประจำ
ทุกปี ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้ปกครองนักเรียนยังไม่เห็น ความจำเป็นของการประชุม
มากนัก แต่มองเห็นว่าการจัดให้มีการแนะนำการออกกำลังกายที่ดี และถูกต้อง ก็

¹ Paul Whitty, " An Analysis of the Personality Traits of the Effective Teacher," Journal of Educational Research , 27(May 1974) : 662 - 668.

² ฐะปะนีย์ นาคทรพรพ, "เพื่อครูในอนาคต," วารสารครูศาสตร์ 4 (กุมภาพันธ์ - พฤษภาคม 2517) : 6.

เป็นการเพียงพอแล้ว ซึ่งในข้อนี้มีค่าเฉลี่ยสูงสุด การที่จะออกกำลังกายให้ได้ผลดีนั้น จำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ออกกำลังกาย จะต้องรู้วิธีการ ออกกำลังกายที่ดีและถูกต้อง เช่น ออกกำลังกายอย่างไรจึงจะเหมาะสมกับเพศและวัย จะออกกำลังกายอย่างไรดี การออกกำลังกายในอากาศร้อนมีอันตรายอย่างไร การออกกำลังกายสำหรับผู้ที่เป็นโรคหัวใจเสื่อมสภาพ ซึ่งพวกรักกีฬาเกี่ยวข้องกับอย่างไร การตรวจสอบสุขภาพ และการทดสอบสมรรถภาพทางกายเป็นระยะๆ มีความสำคัญและจำเป็นอย่างไร และนอกจากการออกกำลังกายจะมีประโยชน์ต่อร่างกายแล้ว การออกกำลังกายมีโทษหรือไม่อย่างไร ซึ่งในเรื่องเหล่านี้ ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย ได้จัดพิมพ์เป็นเอกสาร เพื่อเผยแพร่ให้ความรู้แก่ประชาชนทั่วไปอยู่แล้ว

ในเรื่องการให้ความรู้เกี่ยวกับการเลือกซื้อและเก็บรักษาอุปกรณ์นั้น ผู้ปกครองนักเรียนมีความต้องการอยู่ในระดับมาก มีค่าเฉลี่ยสูงเป็นลำดับที่ 3 รองลงมาจากความต้องการที่อยากจะให้จัดวิทยากร หรือจัดให้มีการแนะนำความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ซึ่งความต้องการในข้อนี้นับว่ามีความจำเป็นอย่างยิ่ง เพราะอุปกรณ์กีฬามีราคาแพงอยู่แล้ว หากซื้อในราคาแพงแล้วยังได้ของ ที่มีคุณภาพไม่ดี สวายน่าใช้แต่ใช้ไม่ได้ไม่ดี ไม่ทนทาน ก็น่าเสียดายเงินเป็นอย่างยิ่ง นอกจากนั้นหากเลือกซื้อได้อุปกรณ์ที่ไม่เหมาะสมกับผู้ใช้ ก็จะทำให้ประสิทธิภาพ ในการฝึกลดลงไป หรืออาจทำให้ผู้ใช้ได้รับอันตรายจากอุปกรณ์ดังกล่าวด้วย อย่างไรก็ตามการเผยแพร่ความรู้เกี่ยวกับการเลือกซื้อ และเก็บรักษาอุปกรณ์กีฬา ก็ไม่เป็นที่แพร่หลายมากนัก ขึ้นอยู่กับว่าบริษัทจำหน่ายอุปกรณ์กีฬาบริษัทใดจะทำการโฆษณา ประชาสัมพันธ์ให้ดึงดูดใจผู้ซื้อได้มากเพียงใด ซึ่งหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริม การออกกำลังกาย ควรจะได้คำนึงถึงให้มากกว่านี้ จึงจะนับว่าเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนรัก การออกกำลังกายอย่างแท้จริง

5. การเปรียบเทียบความคิดเห็นของผู้ปกครองนักเรียนระหว่างเพศ และระหว่างกลุ่มอาชีพ เกี่ยวกับปัญหาและความต้องการในการออกกำลังกายค่านต่างๆ รวมทั้งวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกายค่านั้น ผลการวิจัยพบว่า

5.1 ความคิดเห็นของผู้ปกครองนักเรียน ระหว่างเพศชายกับเพศหญิง เกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการ ออกกำลังกาย ปัญหาและความต้องการในการ ออกกำลังกายต่างกันอย่างไร มีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ซึ่งไม่เป็นไปตามสมมติฐานที่ผู้วิจัยได้ตั้งไว้ว่า เพศชายกับเพศหญิง น่าจะมีความคิดเห็นในเรื่องดังกล่าวแตกต่างกัน เพราะผู้วิจัยคิดว่า ประสิทธิภาพเกี่ยวกับการ เล่นกีฬาและการ ออกกำลังกายของเพศชายและเพศหญิง น่าจะแตกต่างกัน ทั้งในด้านประเภทและชนิดของกีฬา เหตุผลในการ ออกกำลังกาย และโอกาสที่จะออกกำลังกาย แต่อย่างไรก็ตามผลการวิจัยครั้งนี้ ก็สอดคล้องกับผลการวิจัยของกองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กรมพลศึกษาที่ว่า ประเภทกีฬา/การ ออกกำลังกาย ที่ประชาชนชายและหญิงมีความสนใจมากที่สุดคือ ฟุตบอล กิจกรรมกีฬา/การ ออกกำลังกายที่ประชาชนชายและหญิงปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุดคือ การ เล่นกายบริหารและการวิ่งเหยาะๆ เหตุผลในการ เล่นกีฬา/ออกกำลังกายของประชาชนชายและหญิงคือ เล่นกีฬา/ออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพและความแข็งแรง และเหตุผลของการ ไม่เล่นกีฬา/ออกกำลังกายของประชาชนชายและหญิงคือ ไม่มีเวลา¹ การที่ผลเป็นดังกล่าว นับว่าเป็นผลดีแก่หน่วยงานที่มีหน้าที่รับผิดชอบ ด้านสวัสดิการสังคมของกรุงเทพมหานคร จะได้นำไปใช้ได้อย่างไม่ยุ่งยากต่อการ จัดดำเนินการ เพราะทั้งสองเพศมีความคิดเห็นเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ ปัญหาและความต้องการในการ ออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

5.2 ความคิดเห็นของผู้ปกครองนักเรียน ระหว่าง 4 กลุ่มอาชีพ เกี่ยวกับวัตถุประสงค์ของการ ออกกำลังกาย ปัญหาและความต้องการในการ ออกกำลังกายต่างกันอย่างไร มีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในด้านวัตถุประสงค์ของการ ออกกำลังกาย ปัญหาที่ก่อกวนที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และความต้องการ การ คำนวณการ ตรวจสอบสุขภาพและ การ ทดสอบสมรรถภาพทางกาย ส่วนปัญหาและ

¹ กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ, กรมพลศึกษา, "การ เล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร," หน้าบทคัดย่อ.

ความต้องการด้านอื่น ๆ ที่มีได้กล่าวถึง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05
 คงจะได้อภิปรายในรายละเอียดต่อไป

ความคิดเห็นด้านวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกายนั้น กลุ่มอาชีพที่ 1 คือ
 กลุ่มข้าราชการทหาร ข้าราชการตำรวจและข้าราชการอื่นๆ มีความคิดเห็นแตกต่าง
 กับกลุ่มอาชีพที่ 4 คือกลุ่มผู้มีอาชีพค้าขาย หรือประกอบธุรกิจส่วนตัว กล่าวคือ
 กลุ่มอาชีพที่ 1 มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับการเน้นวัตถุประสงค์ของการออกกำลังกาย
 สูงกว่า ทั้งนี้อาจเป็นเพราะ ข้าราชการต้องเดินทางออกนอกบ้านไปทำงานมาก
 กว่า ผู้มีอาชีพค้าขาย ซึ่งอาจประกอบธุรกิจอยู่ที่บ้านเป็นส่วนใหญ่ กลุ่มข้าราชการ
 ต้องประสบกับปัญหาในการเดินทางไปทำงาน ปัญหาการทำงาน ปัญหาการเดินทาง
 กลับบ้าน และปัญหาอื่นๆ ทำให้เกิดความเครียดทางอารมณ์และจิตใจ และการที่
 ต้องเดินทางไป - มา จำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้อง มีสมรรถภาพทางกายที่ดี จึงจะทำ
 ให้การปฏิบัติหน้าที่เป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพดังที่ สุเนตฺ นวกิจกุล กล่าวว่าการ
 ปฏิบัติภารกิจจะได้ผลดีมีประสิทธิภาพ ขึ้นอยู่กับองค์ประกอบ 3 ด้านคือ สมรรถภาพ
 ทางกาย การได้เปรียบเชิงกลหรือวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับการเคลื่อนไหว และทักษะ
 หรือความชำนาญ¹ ซึ่งการออกกำลังกายจะช่วยเสริมสร้าง สมรรถภาพทางกายให้
 ได้เป็นอย่างดี สมเด็จพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัว รัชกาลปัจจุบัน
 ที่ว่า "ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดีโดยสม่ำเสมอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรง และคง
 ทนยิ่งขึ้น"² ความจำเป็นในการเน้นวัตถุประสงค์ ของการออกกำลังกายจึงมากขึ้น
 แตกต่างกัน

¹สุเนตฺ นวกิจกุล, การสร้างสมรรถภาพทางกาย, (กรุงเทพมหานคร :
 บริษัทสารมวลชน จำกัด, 2519), หน้า 6.

²พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช, เนื่องใน
 พิธีเปิดการสัมมนาระดับชาติเรื่อง "การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ" ณ คณะแพทยศาสตร์
 ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล เมื่อวันที่ 17 ธันวาคม 2525 (อัดสำเนา).

ความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาบ้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก นั้น กลุ่มอาชีพที่ 2 มีความคิดเห็นแตกต่างกับกลุ่มอาชีพที่ 1 กลุ่มอาชีพที่ 3 และกลุ่มอาชีพที่ 4 โดยกลุ่มอาชีพที่ 2 มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นเกี่ยวกับ ปัญหาบ้านนี้สูงกว่ากลุ่มอาชีพอื่นๆ กลุ่มอาชีพที่ 2 เป็นกลุ่มพนักงานรัฐวิสาหกิจ พนักงานธนาคารและพนักงานบริษัท ซึ่งตามความคิดเห็นของผู้วิจัยคิดว่า รัฐวิสาหกิจและธนาคารบางแห่ง ได้จัดเตรียมสถานที่ สำหรับพักผ่อนหย่อนใจและออกกำลังกาย สำหรับพนักงานไว้พร้อมกว่าสถานที่ราชการบางแห่งเสียอีก แต่นั่นก็อาจเป็นส่วนน้อย หรือเน้นสำหรับบุคลากรกลุ่มเล็กๆที่มีจุดประสงค์ เพื่อการประชาสัมพันธ์หน่วยงานของตน ให้เป็นที่รู้จักกันดีโดยทั่วไป อันจะเป็นผลพลอยได้ทางธุรกิจและกำไร ที่จะติดตามมา ส่วนพนักงานอื่นๆที่พื้นที่จะสามารถทำชื่อเสียงให้กับหน่วยงาน ซึ่งมีจำนวนมากกว่า จึงกลับประสบกับปัญหาดังกล่าวนี้ก็เป็นได้

ความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการ ด้านการตรวจสอบสุขภาพและการทดสอบสมรรถภาพทางกายนั้น กลุ่มอาชีพที่ 1 มีความคิดเห็นแตกต่างกับกลุ่มอาชีพที่ 3 กับกลุ่มอาชีพที่ 4 โดยกลุ่มอาชีพที่ 4 มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็น เกี่ยวกับความต้องการด้านนี้สูงสุด และกลุ่มอาชีพที่ 1 มีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นต่ำสุด นอกจากนั้นค่าเฉลี่ยความคิดเห็นของกลุ่มอาชีพที่ 3 ยังมีค่ารองลงมาจากกลุ่มอาชีพที่ 4 ซึ่งผู้วิจัยมีความคิดเห็นว่าน่าจะเป็นเช่นนั้น เพราะโอกาสที่กลุ่มอาชีพที่ 1 หรือกลุ่มอาชีพที่ 2 ซึ่งมีค่าเฉลี่ยความคิดเห็นไม่แตกต่างกัน มีมากกว่ากลุ่มอาชีพที่ 3 และกลุ่มอาชีพที่ 4 ในการที่จะได้รับการตรวจสอบสุขภาพ และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย เป็นประจำจากหน่วยงาน ทำให้มีความต้องการน้อยกว่า อย่างไรก็ตามอาจแสดงให้เห็นว่า กลุ่มอาชีพที่ 3 และกลุ่มอาชีพที่ 4 มองเห็นความสำคัญของการตรวจสอบสุขภาพ และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย มากกว่ากลุ่มอาชีพที่ 1 และกลุ่มอาชีพที่ 2 ก็เป็นไปได้ เห็นว่าเป็นการมองเห็นความสำคัญที่จำเป็น เพราะการตรวจสอบสุขภาพของตนเอง เป็นการป้องกันโรคที่คืออย่างหนึ่ง เป็นการตัดไฟแต่ต้นลม เพราะหากตรวจพบภายหลัง การให้การรักษาอาจสายไปแล้วก็ได้ ดังคำขวัญขององค์การอนามัยโลก (WHO) ที่ได้ให้คำขวัญเพื่อทำให้เรา ได้มองเห็นปัญหาสุขภาพ และการต่อสู้แรงค์ขององค์

การอนามัยโลก โดยเฉพาะที่เกี่ยวกับป้องกันไว้ก่อนเช่น

คำขวัญปีพ.ศ.2513 ที่ว่า "ตรวจพบมะเร็งระยะเริ่มแรก ช่วยชีวิตได้"

(Early Detection of Cancer Saves Lives)

คำขวัญปีพ.ศ.2519 ที่ว่า "ป้องกันล่วงหน้า ตาไม่บอด"

(Foresight Prevents Blindness)

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการศึกษาครั้งนี้

1. รัฐควรเร่งส่งเสริม ความสนใจและรักการออกกำลังกาย ให้กับผู้ปกครองนักเรียน กลุ่มอาชีพต่างๆให้มากขึ้น และรวมไปถึงประชากรของชาติโดยทั่วไป เพื่อให้โครงการกีฬาและการออกกำลังกายสำหรับทุกคน (Exercise and Sport for All) เป็นไปได้มากขึ้น
2. รัฐและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง ควรส่งเสริมหาวิธีการให้ความรู้ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย กิจกรรมการออกกำลังกายต่างๆ เพื่อประชาชนจะได้นำไปปฏิบัติได้ถูกต้อง และเป็นประโยชน์ต่อการประกอบภารกิจประจำวันมากยิ่งขึ้น
3. รัฐควรหาวิธีการที่จะทำให้ประชาชน มีโอกาสเป็นเจ้าของอุปกรณ์กีฬาที่มีราคาถูกลง คุณภาพดีให้มากยิ่งขึ้น
4. รัฐควรจัดสร้างสถานที่ออกกำลังกาย ให้แก่ประชาชนเพิ่มมากกว่าที่เป็นอยู่ และให้หน่วยงานที่รับผิดชอบเกี่ยวกับ สวัสดิการค่านนี้โดยตรง ได้มุ่งปฏิบัติหน้าที่ของตนเองอย่างเข้มแข็ง และด้วยความรับผิดชอบยิ่งขึ้น

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาปัญหาและความต้องการ ในการออกกำลังกายของประชากรกรุงเทพมหานคร หรือประชากรทั่วประเทศ เพื่อเป็นแนวทางในการจัดดำเนินการโครงการกีฬาและ การออกกำลังกายสำหรับทุกคน

2. ควรศึกษาหาวิธีออกกกำลังกายที่ประหยัด ทั้งเวลา,งบประมาณ และ
อื่นๆ แต่มีประสิทธิภาพสูง ในการสร้างเสริมสุขภาพของประชาชนทั่วไป



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย