

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยเรื่อง "การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา" ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสาร ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยนำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม
2. แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย
3. แนวคิดเกี่ยวกับเด็กวัยประถมศึกษา
4. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย
5. กรอบแนวคิดในการวิเคราะห์ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรม
6. งานวิจัยในประเทศและต่างประเทศ

1.แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

1.1 คำจำกัดความเกี่ยวกับพฤติกรรม

พฤติกรรม หมายถึง การกระทำของบุคคล ไม่เฉพาะสิ่งที่แสดงปรากฏออกมาภายนอกเท่านั้น แต่รวมถึงสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจของบุคคล ทั้งที่สังเกตเห็นได้หรือไม่ได้โดยตรง เช่น คุณค่า เจตคติ ความคิดเห็น ความเชื่อ ค่านิยม เป็นต้น (ชูดา จิตพิทักษ์, 2525)

พฤติกรรม หมายถึง กิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำ ทั้งที่สังเกตเห็นได้หรือไม่ได้ เช่น การพูด การเดิน ความรู้สึก ความคิดเห็น เป็นต้น (ประภาเพ็ญ สุวรรณ, 2536)

พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรือตอบสนองการกระทำทางจิตวิทยาของแต่ละบุคคล และเป็นปฏิสัมพันธ์ในการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นภายในหรือภายนอก รวมทั้งเป็นกิจกรรมการกระทำต่าง ๆ ที่เป็นไปอย่างมีจุดหมาย สังเกตได้หรือเป็นกิจกรรมการกระทำต่าง ๆ ที่ได้ผ่านการใคร่ครวญมาแล้วหรือเป็นไปอย่างไม่รู้ตัว โกลด์เดนสัน (Goldenson, 1984 อ้างถึงใน สุชาติา มะโนทัย, 2539)

พฤติกรรม หมายถึง กิริยาที่แสดงออกหรือการเกิดปฏิกิริยา เมื่อเผชิญกับสิ่งภายนอก การแสดงออกเกิดจากอุปนิสัยที่ได้สะสม หรือความเคยชินจากประสบการณ์และการศึกษาอบรม การแสดงออกเป็นไปได้อย่างการคล้อยตามหรือต่อต้าน (อรุณ รักธรรม, 2544)

พฤติกรรม (Behavior) หมายถึง การกระทำ การแสดงอาการของอินทรีย์ (Organism) ที่แสดงออกซึ่งความรู้สึก ความคิด และจินตนาการ ซึ่งเจ้าของพฤติกรรมเท่านั้นที่รู้ได้ ที่เรียกว่า พฤติกรรมภายใน (Covert behavior) และในส่วนของบุคคลอื่นก็สามารถรู้ได้เรียกว่า พฤติกรรมภายนอก (Overt behavior) (ลักษณะ สรีวิวัฒน์, 2544)

พฤติกรรม (Behavior) หมายถึง เป็นผลผลิตของความรู้ เจตคติ และความเชื่อซึ่งเกิดจากบริบทของประสบการณ์และเหตุการณ์ในชีวิต พาสิค (Pasick, 1997)

จากความหมายต่าง ๆ ของพฤติกรรมที่ได้กล่าวมาแล้วนั้น สรุปได้ว่า พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกของบุคคลที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้า อันเกิดจากอุปนิสัยที่ได้สะสม หรือความเคยชินจากประสบการณ์และการศึกษาอบรม ซึ่งมีการปรับพฤติกรรมให้สอดคล้องกับสภาพแวดล้อมตลอดเวลา อาจเป็นการกระทำทั้งที่สังเกตได้ เช่น การพูด การเคลื่อนไหว การเดิน และที่สังเกตไม่ได้ เช่น ความรู้สึก ความคิดเห็น ความเชื่อ ค่านิยม เป็นต้น

1.2 องค์ประกอบของพฤติกรรม

พฤติกรรมของมนุษย์มีองค์ประกอบ 7 ประการ คอนบาช (Conbach, 1972 อ้างถึงใน สุชาติดา มะโนทัย, 2539)

1. ความมุ่งหมาย (Goal) เป็นความต้องการที่ทำให้เกิดกิจกรรมเพื่อสนองตอบความต้องการที่เกิดขึ้น ความต้องการบางอย่างสามารถสนองตอบได้ทันที แต่บางอย่างต้องใช้เวลาอันจึงจะบรรลุนั้นความต้องการได้
2. ความพร้อม (Readiness) คือระดับวุฒิภาวะหรือความสามารถที่จำเป็นในการทำกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการ
3. สถานการณ์ (Situation) เป็นเหตุการณ์ที่เปิดโอกาสให้เลือกทำกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการ
4. แปลความหมาย (Interpretation) ก่อนที่จะทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งลงไป มนุษย์จะพิจารณาสถานการณ์ก่อนแล้วจึงตัดสินใจเลือกวิธีการที่เกิดความพึงพอใจมากที่สุดเพื่อสนองตอบความต้องการ
5. การตอบสนอง (Response) เป็นการกระทำกิจกรรมเพื่อสนองตอบความต้องการโดยวิธีการที่ได้เลือกแล้วในขั้นแปลความหมาย
6. ผลที่ได้รับหรือผลที่ตามมา (Consequence) เมื่อทำกิจกรรมแล้วย่อมได้รับผลการกระทำนั้น ผลที่ได้รับอาจเป็นไปตามที่คาดคิดหรืออาจตรงกันข้าม

7. ปฏิบัติต่อความคาดหวัง (Reaction to waiting) ในกรณีที่ไม่สามารถตอบสนองความต้องการได้ มนุษย์ก็อาจย้อนกลับไปแปลความหมายของสถานการณ์และเลือกวิธีใหม่

นอกจากนี้ บลูม (Bloom, 1975 อ้างใน วาสนา คุณาอภิสิทธิ์, 2539) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมว่า เป็นกิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำ อาจจะเป็นสิ่งที่สังเกตได้หรือไม่ได้ และพฤติกรรมดังกล่าวนี้แบ่งออกเป็น 3 ส่วนคือ

1. พฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย (Cognitive domain) พฤติกรรมด้านนี้มีชั้นของความสามารถทางด้านความรู้ การให้ความคิด และพัฒนาการทางด้านสติปัญญา จำแนกตามลำดับขั้นตอนจากง่ายไปหายากได้ดังนี้

1.1 ความรู้ความจำ (Knowledge) เป็นพฤติกรรมขั้นต้นเกี่ยวกับความจำหรือระลึกได้

1.2 ความเข้าใจ (Comprehension) เป็นพฤติกรรมที่ต่อเนื่องมาจากความรู้ คือจะต้องมีความรู้มาก่อนจึงจะเข้าใจได้ ความเข้าใจนี้จะแสดงออกมาในรูปของการแปลความตีความและคาดคะเน

1.3 การนำไปใช้ (Application) เป็นการนำเอาวิธีการทฤษฎี กฎเกณฑ์ และแนวคิดต่าง ๆ ไปใช้

1.4 การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นขั้นที่บุคคลมีความสามารถและมีทักษะในการจำแนกเรื่องราวที่สมบูรณ์ใด ๆ ออกเป็นส่วนย่อย และมองเห็นความสัมพันธ์อย่างแน่ชัดระหว่างส่วนประกอบที่รวมเป็นปัญหาหรือสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง

1.5 การสังเคราะห์ (Synthesis) เป็นความสามารถของบุคคลในการรวบรวมส่วนย่อยต่าง ๆ เข้าเป็นส่วนรวมที่มีโครงสร้างใหม่ มีความชัดเจน และมีคุณภาพสูงขึ้น

1.6 การประเมินผล (Evaluation) เป็นความสามารถของบุคคลในการวินิจฉัยยุติราคาของสิ่งของต่าง ๆ โดยมีกฎเกณฑ์ที่ใช้ช่วยประเมินค่านี้ อาจจะเป็นเกณฑ์ที่บุคคลสร้างขึ้นมาหรือมีอยู่แล้วก็ตาม

2. พฤติกรรมด้านจิตพิสัย (Affective domain) หมายถึง ความสนใจ ความรู้สึก ท่าที ความชอบในการให้คุณค่าหรือปรับปรุงค่านิยมที่ยึดถืออยู่ เป็นพฤติกรรมที่ยากแก่การอธิบาย เพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของคน การเกิดพฤติกรรมด้านจิตพิสัย แบ่งขั้นตอนได้ดังนี้

2.1 การรับรู้หรือการรับความรู้สึก (Receiving or attending) เป็นขั้นที่บุคคลถูกกระตุ้นให้ทราบว่ามีเหตุการณ์หรือสิ่งเร้าบางอย่างที่เกิดขึ้น และบุคคลนั้นมีความยินดีหรือมีภาวะ

จิตใจพร้อมที่จะรับ หรือให้ความพอใจต่อสิ่งเร้านั้น ในการยอมรับนี้ประกอบด้วย ความตระหนัก ความยินดีที่ควรรับ และการเลือกรับ

2.2 การตอบสนองหรือการประพุดิตตามความรู้สึก (Responding) เป็นขั้นที่ บุคคล ถูกจูงใจให้เกิดความรู้สึกผูกมัดต่อสิ่งเร้า เป็นเหตุให้บุคคลพยายามทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนอง พฤติกรรมขั้นนี้ประกอบด้วย การยินยอม ความเต็มใจ และพอใจที่จะตอบสนอง

2.3 การยึดค่านิยม (Valuing) เป็นขั้นที่บุคคลมีปฏิกิริยา ซึ่งแสดงให้เห็นว่าบุคคล นั้นยอมรับว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับตนเอง และได้นำไปพัฒนาเป็นของตนเองอย่างแท้จริง พฤติกรรมขั้นนี้ส่วนมากใช้คำว่า “ค่านิยม” ซึ่งการเกิดค่านิยมนี้ประกอบด้วย การยอมรับ ความชอบ และผูกมัดค่านิยมเข้ากับตนเอง

2.4 การจัดลำดับค่านิยม (Organization) เป็นขั้นที่บุคคลจัดระบบของค่านิยม ต่าง ๆ ให้เข้ากลุ่มโดยพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมเหล่านั้น ในการจัดกลุ่มนี้ ประกอบด้วย การสร้างแนวความคิดเกี่ยวกับค่านิยมและจัดระบบของค่านิยม

2.5 การแสดงออกตามค่านิยมที่ยึดถือ (Characterization by value or value complex) พฤติกรรมขั้นนี้ถือว่า บุคคลมีค่านิยมหลายชนิด และจัดอันดับของค่านิยมเหล่านั้นจาก ดีที่สุดไปถึงน้อยที่สุด พฤติกรรมเหล่านี้จะคอยควบคุมพฤติกรรมของบุคคล พฤติกรรมในขั้นนี้ ประกอบด้วย การวางแนวทางของการปฏิบัติและการแสดงลักษณะที่จะปฏิบัติตามแนวทางที่กำหนด

3. พฤติกรรมด้านทักษะพิสัย (Psychomotor domain) เป็นพฤติกรรมที่ใช้ความสามารถในการแสดงออกของร่างกาย ซึ่งรวมถึงการปฏิบัติที่อาจแสดงออกในสถานการณ์หนึ่ง ๆ หรืออาจเป็นพฤติกรรมที่คาดคะเนว่า อาจจะปฏิบัติในโอกาสต่อไป พฤติกรรมด้านนี้เป็นพฤติกรรม ที่สามารถประเมินผลได้ง่าย ซึ่งมีการพัฒนาตามลำดับขั้น ดังต่อไปนี้

3.1 การเลียนแบบ (Imitation) เป็นขั้นที่บุคคลแสดงพฤติกรรมโดยการปฏิบัติตาม ทฤษฎีหลักการที่มีอยู่

3.2 การปฏิบัติด้วยตนเอง (Manipulation) เป็นขั้นที่บุคคลแสดงพฤติกรรมโดย การฝึกปฏิบัติตามการเลียนแบบ จนสามารถแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับตนเองได้

3.3 ความแม่นยำ (Precision) เป็นขั้นที่บุคคลแสดงพฤติกรรมที่เหมาะสมกับ ตนเองได้ในทุกครั้งที่ปฏิบัติ กล่าวคือ แสดงพฤติกรรมก็ครั้งก็เหมือนกันทุกครั้ง

3.4 ความต่อเนื่อง (Articulation) เป็นขั้นที่บุคคลแสดงพฤติกรรมได้บ่อยครั้ง และ ปฏิบัติเป็นประจำ

3.5 ความคล่องแคล่วเป็นธรรมชาติ (Naturalization) เป็นขั้นที่บุคคลแสดงพฤติกรรมได้อย่างเป็นธรรมชาติ จนเกิดความชำนาญในการปฏิบัติ

2.แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

2.1 ความหมายของการออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2527) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกาย คือ การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การทำงาน หรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้น

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2529) กล่าวว่า การออกกำลังกาย (Physical exercise) หมายถึง การเข้าร่วมในกิจกรรมทางกาย (Physical activities) ทั้งหลายที่บุคคลเลือกกระทำเพื่อต้องการทำให้ร่างกายได้รับการเคลื่อนไหวในอันที่จะช่วยให้กล้ามเนื้อได้ทำงานและเกิดความเจริญเติบโต ส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง ทรวดทรงดี ปอด หัวใจ ทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัยแก่ผู้เข้าร่วมเป็นประการสำคัญ

เจริญ กระบวนรัตน์ (2530) ให้คำจำกัดความว่า การออกกำลังกาย เป็นการนวดตัวเองวิธีหนึ่ง ช่วยป้องกันการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อที่ต้องทำงานอยู่ในสภาวะหนึ่งเป็นเวลานาน ๆ การออกกำลังกายจึงทำให้รู้สึกสบายทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถทำได้หลายวิธี อาทิ วิ่ง กระโดดเชือก ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ เดินหลังเล่นกีฬา เป็นต้น

ไพวัลย์ ตันลาพุดม (2530) กล่าวว่า การออกกำลังกายเป็นการบริหารกล้ามเนื้อ ช่วยให้กล้ามเนื้อเจริญเติบโต ร่างกายแข็งแรง รูปร่างสวย

กรมพลศึกษา (2534) ได้กล่าวถึงการออกกำลังกายว่า เป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อ และร่างกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งเป็นการแข่งขัน

จรวยพร ธรณินทร์ (2534) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ดังนี้ การออกกำลังกายเป็นการออกแรงทางกายที่ทำให้ร่างกายแข็งแรงทั้งระบบโครงสร้าง และทำให้กล้ามเนื้อสามารถรวมกันต่อต้านและเอาชนะแรงบังคับได้ หากขาดการออกกำลังกายร่างกายจะลดศักยภาพในการเคลื่อนไหว นอกจากนี้ ยังทำให้กิจกรรมทางปัญญา อารมณ์และความรู้สึกดีขึ้นด้วย การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมของกล้ามเนื้อที่ทำให้ร่างกายมีสุขภาพและรูปร่างดี เพิ่มทักษะ

และศักยภาพในกีฬา ตลอดจนฟื้นฟูกล้ามเนื้อหลังจากการบาดเจ็บหรือพิการได้อีกด้วย การออกกำลังกายจะทำให้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร การเดิน วิ่งเหยาะๆ ขี่จักรยาน หรือฝึกด้วยกีฬาที่ไม่คำนึงถึงการแข่งขัน มุ่งความสนุกสนานและสุขภาพ

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (2534) กล่าวว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การใช้กล้ามเนื้อ และอวัยวะอื่น ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าการเคลื่อนไหว หรือ อิริยาบถต่าง ๆ ตามปกติในชีวิตประจำวัน การออกกำลังกายที่ดีและถูกต้องควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ ตามความเหมาะสมของอายุ เพศ และสภาวะของร่างกาย

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2543) ได้ให้คำจำกัดความของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ไว้ดังนี้ หมายถึง การออกกำลังกายหรือการฝึกซ้อมให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าภาวะปกติอย่างมีระบบ ระเบียบ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ จนเป็นผลให้ส่วนของร่างกายนั้น ๆ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งรูปร่าง และการทำงานไปในทางที่ดีขึ้น จนสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุขและมีคุณภาพ

2.2 ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

สุชาติ โสมประยูร (2523) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่มีต่อร่างกายไว้ ดังนี้

1. ทำให้การไหลเวียนโลหิตดีขึ้น เซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายได้รับอาหาร และก๊าซออกซิเจนอย่างพร้อมมูล
2. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และมีความสามารถในการทำงานได้มากหรือทำให้ร่างกายมีสมรรถภาพดีขึ้น
3. ทำให้เหงื่อออกและรูเหงื่อเปิดกว้างออก เป็นการช่วยให้กลไกในควบคุมหรือการรักษาความร้อนของร่างกายทำงานได้สะดวกขึ้น
4. ช่วยทำให้การเผาผลาญอาหารภายในเซลล์ต่าง ๆ เป็นไปด้วยความรวดเร็ว เพราะทั้งหัวใจและปอดได้ทำงานมากขึ้น เป็นการช่วยให้คนเรามีความอยากรับประทานอาหาร (Appetite) มากขึ้น และยังช่วยการย่อยอาหารอีกด้วย
5. ช่วยทำให้ร่างกายและจิตใจทำงานกันอย่างใกล้ชิด และรู้จักประสานงานกันเป็นอย่างดี
6. ทำให้คนเรารู้จักแก้ไขปัญหาเฉพาะหน้า และสามารถที่จะแก้ไขปัญหานั้นหน้าหรือต่อสู้เอาชนะได้

อวย เกตุสิงห์ (2525) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกาย หรือกีฬาต่อร่างกายใน ด้านสรีรวิทยาไว้ดังนี้

1. ทำให้กล้ามเนื้อโตขึ้น มัดของกล้ามเนื้อหนาขึ้น ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อ
2. ทำให้หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ผนังหนาขึ้น ขยายตัวได้มาก สามารถเก็บเลือดได้มาก และมีกำลังในการสูบฉีดโลหิตมากขึ้น
3. ทำให้เม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมาก ป้องกันโรคหลอดเลือดแข็งตัวหรือแตกได้
4. ช่วยให้ปอดโตขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น ช่วยให้ร่างกายมีความอดทนสูง สามารถปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานาน โดยมีความเมื่อยล้าน้อย
5. ต่อมไร้ท่อจะถูกกระตุ้นให้หลั่งฮอร์โมนอยู่เสมอ ทำให้ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่า
6. ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ป้องกันโรคท้องอืด ท้องเฟ้อ
7. ช่วยให้เม็ดเลือดขาวเพิ่มปริมาณขึ้น เพื่อประโยชน์ในการสร้างความต้านทานโรค
8. ช่วยลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ
9. ช่วยลดความอ้วน และเสริมสร้างทรวดทรงให้สมส่วนงดงาม
10. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกาย โดยทั่วไปให้สูงขึ้น

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2529) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่มี ต่อสุขภาพอนามัยของร่างกายและจิตใจ ดังนี้

1. ช่วยส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง มีสมรรถภาพทางกาย ทำงานไม่เหน็ดเหนื่อย แม้ว่าเหนื่อยก็หายเหนื่อยเร็ว
2. ช่วยให้กล้ามเนื้อเพิ่มความแข็งแรง สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. ช่วยขับเหงื่อและสิ่งโสโครกภายในร่างกายบางอย่างออกมากับเหงื่อ
4. ช่วยขยายหลอดเลือดหัวใจ ทำให้หัวใจทำงานมีประสิทธิภาพยาวนาน
5. ช่วยลดความเครียด ทำให้อารมณ์เบิกบานแจ่มใส ปราศจากความกังวลใจ ทำให้มีสุขภาพจิตดีขึ้น
6. ช่วยป้องกันมิให้น้ำหนักเกิน หรือป้องกันโรคอ้วน (Obesity) และสามารถลดความ อ้วนได้เช่นกัน

7. การออกกำลังกายช่วยลดระดับน้ำตาลในเส้นเลือด เป็นการป้องกันโรคเบาหวานได้อย่างดี

8. การออกกำลังกายช่วยให้การนอนหลับสนิท เพราะร่างกายได้พักผ่อนเต็มที่ มีผลดีต่อสุขภาพ

9. การออกกำลังกายช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้ เพราะร่างกายแข็งแรงมีภูมิคุ้มกันโรคติดต่อได้

10. ช่วยให้การสูบฉีดโลหิตและการหมุนเวียนของโลหิตในร่างกายเป็นไปด้วยดี คนที่ออกกำลังกายเสมอ ปริมาตรของการฉีดโลหิตไปเลี้ยงร่างกายจะมีปริมาณมากกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย ซึ่งทำให้เซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายได้รับอาหารและออกซิเจนอย่างสมบูรณ์

11. ช่วยให้การเผาผลาญภายในเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายเป็นไปด้วยความรวดเร็ว ช่วยให้การรับประทานอาหารได้มากยิ่งขึ้น

12. ในทางการแพทย์เชื่อว่าการออกกำลังกายภายหลังการผ่าตัดมีความจำเป็น เพราะจะช่วยให้ร่างกายคืนสภาพตามปกติเร็วขึ้น และให้ประโยชน์ในการป้องกันและรักษาทางการแพทย์ได้ด้วย เรียกว่า "กายภาพบำบัด"

13. การออกกำลังกายช่วยรักษาโรคหัวใจไม่ให้เป็นภัย แต่ต้องออกกำลังกายด้วยความดูแลของแพทย์หัวใจ ผลจากการออกกำลังกายจะทำให้หัวใจโตกว่า แข็งแรงกว่า เดินช้าและมั่นคงกว่าหัวใจที่ไม่ได้รับการฝึก

14. การออกกำลังกายเสมอ ช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพแก่บุคคลโดยเฉพาะสำหรับเยาวชนจะช่วยสร้างลักษณะความกระฉับกระเฉง ว่องไว ความสง่างามและแข็งแรง

15. การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและตื่นตัว (Alert) มีความพร้อมอยู่เสมอ ช่วยป้องกันอุบัติเหตุต่าง ๆ ได้

ตำรวจ กิจสกุล (2531) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายดังนี้

1. กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น

การออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ทำให้มีพลังดีขึ้น จะทำการงานสิ่งใดก็ทำได้อย่างสะดวกสบาย แม้อายุที่ต้องเผชิญกับเหตุการณ์รุนแรงเฉพาะหน้า ก็จะแก้ปัญหาได้ง่ายกว่าและดีกว่า

2. การทรงตัวดี

การออกกำลังกายอยู่เสมอ จะช่วยให้มีการทรงตัวดีขึ้น มีความกระฉับกระเฉง ว่องไว เพราะร่างกายได้มีการข้อมการเคลื่อนไหวอยู่เสมอ การทำงานของอวัยวะต่างๆ มีความสัมพันธ์และประสานงานกันได้ดี

3. รูปร่างดีขึ้น

การออกกำลังกายจะช่วยให้มีรูปร่างดีขึ้น เคยผอมก็จะอ้วนขึ้น และที่เคยอ้วนเกินไปก็จะผอมลง เป็นที่ยอมรับกันในปัจจุบันนี้ว่า การออกกำลังกายเป็นการลดความอ้วนและควบคุมน้ำหนักตัวได้ผลดีที่สุด

4. ชะลอความเสื่อมของอวัยวะ

การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดี จะสามารถชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ในผู้สูงอายุได้อย่างดีที่สุด จะเห็นว่าผู้ที่ออกกำลังกายเสมอนั้นจะแก่ช้า และมีอายุยืนยาวกว่า โดยเฉพาะกระดูกต่าง ๆ จะแข็งแรงกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกายมากทีเดียว ยิ่งในหญิงหมดประจำเดือน ซึ่งกระดูกจะผุลงมากและขาดฮอร์โมน ฉะนั้น การออกกำลังกายจะช่วยชะลอการผุของกระดูกได้มาก

5. ช่วยด้านจิตใจ

การออกกำลังกายช่วยให้ผู้ที่มีอาการผิดปกติทางจิต เช่น พวกที่มีอาการซึมเศร้า กลับมามีอาการดีขึ้นได้ เพราะการออกกำลังกายที่หนักพอสมควร จะทำให้มีการหลั่งของสารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งสารนี้นอกจากจะลดความเจ็บปวดได้แล้ว ยังเป็นสารที่ต่อต้านความซึมเศร้าได้ด้วย

6. ระบบขับถ่ายดีขึ้น

การออกกำลังกายอยู่เสมอ จะช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นทุกระบบ ไม่ว่าจะเป็นการถ่ายหนัก ถ่ายเบา หรือแม้แต่ระบบขับเหงื่อ มีผลให้ร่างกายและจิตใจปลอดโปร่ง ไม่มีปัญหา เรื่องท้องอืด ท้องเฟ้อ และไม่ต้องพึ่งพายาระบายด้วย

7. นอนหลับได้ดีขึ้น

การออกกำลังกายจะช่วยผู้ที่ไม่นอนหลับหรือนอนหลับยาก ให้นอนหลับได้ดีขึ้น โดยเฉพาะในผู้ที่ไม่หลับจากความเครียด หรือจากความวิตกกังวลจะได้ผลดีมาก โดยได้มีการศึกษาจากมหาวิทยาลัยฟลอริดา โดยเปรียบเทียบการเกิดความวิตกกังวลหรือแอนไซตีในผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ กับผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเลยพบว่า ในผู้ที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ วันละอย่างน้อย 15 นาที จะเกิดอาการแอนไซตีเพียงร้อยละ 10 เทียบกับผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเลย ซึ่งจะมีเกิดขึ้นถึงร้อยละ 40 หรือมากกว่า 4 เท่า

8. พลังทางเพศดีขึ้น

การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดีช่วยให้มีพลังงานทางเพศดีขึ้นทั้งชายและหญิง เพราะการออกกำลังกายทำให้รูปร่างสมส่วน กล้ามเนื้อแข็งแรง มีความทนทาน ข้อต่าง ๆ เคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว นอกจากนี้การออกกำลังกายที่พอดี ยังช่วยให้มีฮอร์โมนเพศหลังออกมา มากขึ้นทั้งชายและหญิง

ดังนั้น การออกกำลังกายเพื่อหวังการเพิ่มพูนสมรรถภาพทางเพศ จึงต้องทำแต่เพียงพอดีเท่านั้น มิฉะนั้นจะได้ผลตรงข้ามกับที่หวังไว้ สำหรับในผู้หญิงนั้น การออกกำลังกายที่พอดีนอกจากจะช่วยให้มีฮอร์โมนเพศออกมามากขึ้นแล้ว ยังช่วยให้มีเลือดไหลเวียนดีขึ้น อันมีผลให้ผิวพรรณดูเปล่งปลั่ง เมื่อประกอบกับกล้ามเนื้อที่แข็งแรงขึ้นด้วย ก็จะทำให้ดูดีขึ้น เป็นที่ชื่นชมของคนทั่วไปมากกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเลย

9. ช่วยให้หัวใจ ปอด และหลอดเลือดทำงานดีขึ้น

การออกกำลังกายบางรูปแบบ เช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิค จะช่วยให้การทำงานของหัวใจ ปอด และหลอดเลือดดีขึ้นอย่างชัดเจนมาก

10. ช่วยให้อาการของโรคหลายโรคดีขึ้น

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องตามหลักการ สามารถช่วยให้อาการของโรคหลายอย่างดีขึ้นได้ เช่น ผู้ที่เป็นเบาหวาน จะมีระดับน้ำตาลต่ำลง ที่เคยต้องช้ยามาก ก็จะใช้ยาน้อยลง หรือที่ช้ยาน้อยอยู่แล้วก็อาจหยุดยาได้ ผู้ที่มีแรงดันเลือดสูงก็เช่นกัน การออกกำลังกายที่พอดีจะช่วยให้แรงดันเลือดลดลงได้ ในทางตรงกันข้ามผู้ที่แรงดันเลือดต่ำ การออกกำลังกายจะช่วยให้มีแรงดันเลือดสูงขึ้นได้ อีกอย่างที่น่าสนใจก็คือ การออกกำลังกายช่วยให้ไขมันในเส้นเลือดลดลงได้นอกจากนี้ อาการปวดหลัง ปวดคอ ที่เป็นกันมากในสมัยนี้ ก็อาจดีขึ้นได้มากหากได้ออกกำลังกายอย่างถูกต้อง

11. ช่วยให้ผู้หญิงมีสุขภาพดี

ถ้าเป็นผู้หญิงที่ตั้งครรภ์ยาก การออกกำลังกายอาจช่วยทำให้ตั้งครรภ์ง่ายขึ้นและเมื่อถึงเวลาคลอดก็จะคลอดง่ายด้วย ปัญหาต่างๆ ภายหลังคลอดก็น้อย และรูปร่างจะกลับคืนสู่สภาพเดิมได้เร็วกว่าด้วย

12. ประหยัดค่ารักษาพยาบาล

เนื่องจากการออกกำลังกายทำให้ร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ดังนั้น ผู้ที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจึงลาป่วยน้อย มีผู้ทำสถิติในสหรัฐอเมริกา พบว่า ผู้ที่ออกกำลังกายเสมอจะมีวันลาเพียง 1/3 ของผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย และแน่นอนว่าจะประหยัดค่ารักษาพยาบาลได้อีกมากด้วย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2531) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้ คือ

1. การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยลดความดันโลหิตและลดไขมันในเส้นเลือดได้ทางหนึ่ง
2. การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น หัวใจ ปอด ไต กล้ามเนื้อ กระดูกมีความแข็งแรงทำงานได้ดีขึ้น
3. การออกกำลังกายช่วยลดความตึงเครียด ลดความกังวลใจ ทำให้จิตใจดี และทำยที่สุดก็เป็นการป้องกันโรคแผลในกระเพาะอาหาร
4. การออกกำลังกายจะช่วยให้โรคเหนียวง่ายหรือวงเวียนศีรษะ สำหรับผู้ที่ทำงานเบาหายไปได้
5. การออกกำลังกายทำให้ไม่เป็นโรคติดต่อเชื้อ เช่น เป็นหวัดคัดจมูก หรือเจ็บคोन้อยลง
6. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้แก่ช้าและมีอายุยืน
7. การออกกำลังกายเป็นประจำ ทำให้ร่างกายและจิตใจมีประสิทธิภาพในการทำงานสูง สามารถศึกษาเล่าเรียนหรือประกอบกิจการงานต่าง ๆ ได้ผลผลิตสูง
8. ในขณะนี้ทางการแพทย์เชื่อว่า การออกกำลังกายช่วยป้องกันการเป็นโรคหัวใจวายได้เป็นอย่างดีอีกด้วย เช่น บุรุษไปรษณีย์เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าพนักงานโทรศัพท์ และกระเป๋ารถเมล์เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าคนขับซึ่งนั่งอยู่เฉย ๆ เป็นต้น

การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายทางการแพทย์มีดังต่อไปนี้

1. การเจริญเติบโต การออกกำลังกายจะช่วยให้เจริญอาหาร การย่อย และการขับถ่ายดี โดยเฉพาะในวัยเด็ก ดังนั้น เด็กที่มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จึงมีการเจริญเติบโตดีกว่าเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย
2. รูปร่างทรวดทรง การออกกำลังกายสามารถป้องกันและรักษาการเสียทรวดทรงได้ โดยการบริหารเพิ่มเติมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในส่วนที่ต้องการและทำให้กล้ามเนื้อกระชับ
3. สุขภาพทั่วไป เป็นที่ยอมรับกันโดยทั่วไปว่า การออกกำลังกายทำให้อวัยวะต่าง ๆ เจริญได้ดีทั้งขนาด รูปร่าง และหน้าที่การงาน โอกาสของการเกิดโรคที่ไม่ใช่โรคติดต่อมีน้อยกว่า
4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายสามารถสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายในทุก ๆ ด้าน ด้วยการออกกำลังกายที่ใช้สมรรถภาพทางกายด้านนั้น ๆ
5. การป้องกันโรค การออกกำลังกายสามารถป้องกันโรคร้ายหลายชนิด โดยเฉพาะโรคที่เกิดจากการเสื่อมสภาพของอวัยวะ อันเนื่องมาจากการมีอายุมากขึ้นประกอบกับปัจจัยอื่น ๆ

ในชีวิตประจำวัน เช่น ความเครียด การสูบบุหรี่มาก การกินอาหารเกิน เป็นต้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำมีโอกาสเกิดโรคเหล่านี้ได้ช้ากว่าผู้ที่ขาดการออกกำลังกาย หรืออาจไม่เกิดขึ้นเลยก็เป็นได้

6. การรักษาโรคและฟื้นฟูสุขภาพโรคต่าง ๆ ที่กล่าวมาถึงในข้อ 5 หากเกิดขึ้นแล้ว การจัดการออกกำลังกายที่เหมาะสมจะช่วยรักษาและฟื้นฟูสุขภาพได้

สมบัติ กาญจนกิจ (2541) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกาย ดังนี้

1. การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ โดยเฉพาะการออกกำลังกายแบบแอโรบิกช่วยให้การทำงานของระบบการหายใจและระบบไหลเวียนโลหิตพัฒนาได้ดียิ่งขึ้น

2. ร่างกายมีความอดทน แข็งแรง และมีสมรรถภาพทางกายสูง สามารถทำงานหนักได้โดยไม่เกิดการเหนื่อยล้าง่าย

3. ระบบการย่อยดีขึ้น ระบบขับถ่ายเป็นปกติ

4. ช่วยลดความเครียด ลดความวิตกกังวล และทำให้อ่อนหลับง่าย

5. ช่วยให้สมรรถภาพดีขึ้น ทั้งปริมาณและคุณภาพ

6. ช่วยให้ทรงตัวและรูปร่างมีสัดส่วนสวยงาม มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง

7. สร้างความมั่นใจในตนเอง และทำให้มีความคิดสร้างสรรค์

8. พัฒนาสุขภาพจิตได้ดี

9. เป็นกิจกรรมนันทนาการเพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิต

10. เป็นกิจกรรมทางสังคมที่เป็นที่ยอมรับนับถือ

กรมอนามัย (2546) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการเคลื่อนไหวออกแรงและการออกกำลังกายที่สำคัญต่อสุขภาพ ดังนี้

1. ช่วยให้สุขภาพดีขึ้น

2. ช่วยเสริมสร้างสมรรถภาพให้ร่างกาย

3. ทำให้บุคลิกภาพท่าทางและการทรงตัวดีขึ้น

4. เพิ่มความภูมิใจในตัวเอง

5. ช่วยควบคุมน้ำหนัก

6. ทำให้กล้ามเนื้อและกระดูกแข็งแรง

7. ทำให้รู้สึกมีพลัง

8. ทำให้ผ่อนคลาย ลดความเครียด และลดความซึมเศร้า

9. ทำให้จิตใจสบาย อารมณ์แจ่มใส

10. ทำให้ผู้สูงอายุ เคลื่อนไหวได้ดีโดยไม่พลัดหกล้มง่าย

11. ลดความเสี่ยงจากการเป็นโรคเบาหวาน โรคความดันโลหิตสูง และโรคมะเร็ง
ลำไส้ใหญ่

12. ช่วยลดความดันโลหิต ในผู้ป่วยโรคความดันโลหิตสูง

13. ลดความเสี่ยงจากการตายด้วยโรคหัวใจ

14. ลดความเสี่ยงจากการตายก่อนวัยอันควร (ไม่ตายก่อนอายุ 65 ปี)

2.3 หลักการออกกำลังกาย

สุขภาพ โสมประยูร (2523) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายไว้ดังนี้ คือ

1. กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย ควรจะทำให้ออกแรงจนพอเหนื่อย

2. กิจกรรมนั้นต้องทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนได้ออกแรง และทำให้ร่างกายเคลื่อนไหว

ได้หลายลักษณะ

3. ควรเลือกเล่นกีฬาที่สนุกสนาน เล่นได้สะดวก และก็เล่นได้นาน

4. ควรเล่นเบา ๆ ก่อนเพื่อให้กล้ามเนื้ออบอุ่น และพร้อมที่จะออกแรงเสียก่อน แล้ว

จึงค่อย ๆ เล่นหนักขึ้นตามต้องการ

5. ปริมาณการออกกำลังกายของแต่ละคนอาจแตกต่างกันออกไป แล้วแต่เพศ

6. สำหรับผู้ที่มีสุขภาพไม่ดี หรือมีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง

ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

7. การออกกำลังกายทุกครั้ง ควรปฏิบัติให้ถูกหลักสุขวิทยา เช่น ไม่ออกกำลังกาย
ขณะหิวหรืออิ่มใหม่ ๆ ในขณะที่ออกกำลังกายไม่ควรรับประทานอาหาร หรือสูบบุหรี่ ภายหลังจาก
ออกกำลังกายควรนั่งพักให้หายเหนื่อย และเหงื่อแห้ง ค่อยอาบน้ำหรือทำธุระกิจอื่น ๆ

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2527) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายแต่ละครั้งไว้ดังนี้

1. ควรจะเริ่มออกกำลังกายอย่างเบา ๆ ก่อน จึงค่อย ๆ เพิ่มความหนักของการออก
กำลังกายในวันต่อ ๆ ไปให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย
มาก่อนเลย

2. ผู้ที่เพิ่งไข้ หรือมีโรคภัยไข้เจ็บประจำตัว ควรจะปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะออกกำลังกาย

3. ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกายหนัก ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้มีอายุ 40 ปี ควรปรึกษา
แพทย์ก่อน

4. ในระหว่างการออกกำลังกาย ถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมาก เช่น หน้ามืด เหนื่อย
หรือหอบมากเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันที และถ้าออกกำลังกายต่อไปควรปรึกษาแพทย์

5. การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรจะได้ออกแรงโดยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติ เพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้น หรือชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ

6. การออกกำลังกายแต่ละครั้ง ควรเหมาะสมกับวัยของตนเองด้วย

7. ผู้ที่มีภารกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำได้ในบริเวณบ้านในเวลาสั้น ๆ ได้ เช่น เดินเร็ว ๆ วิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่ กระโดดเชือก ชกกลม หรืออื่น ๆ เหล่านี้ เป็นต้น

8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเขย่า สัน ดิ่ง มีประโยชน์น้อยมาก

9. การออกกำลังกายควรกระทำสม่ำเสมอทุกวันเป็นประจำ อย่างน้อยวันละ 15-20 นาที

10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสุขสนุกสนานหรือมีแรงจูงใจมากขึ้น ควรทำสถิติควบคู่ไปด้วย เช่น การนับอัตราและการเปลี่ยนแปลงการเต้นชีพจร หรือการหายใจแต่ละครั้งควบคู่ไปด้วย

11. ต้องระลึกไว้เสมอว่า การออกกำลังกายเป็นประจำนั้น เป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ผลที่แท้จริง ควรมีการรับประทานอาหารที่ดีและถูกต้อง และมีการพักผ่อนที่เพียงพอควบคู่ไปด้วย

กรมอนามัย (2534) มีหลักการออกกำลังกาย 3 ประการ คือ

1. ความหนัก คือ การออกกำลังกายให้หนักพอ เพื่อให้อัตราชีพจรสูงถึง 170 – อายุครั้งต่อนาที
2. ความนาน คือ ออกกำลังให้ติดต่อกันอย่างน้อย 15 – 20 นาที
3. ความบ่อย คือ ออกกำลังกายวันเว้นวัน หรืออย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์

เลวี และคณะ (Levy, Dignan & Shirreffs, 1992) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ต้องมีหลักความสม่ำเสมอ ดังนี้

1. ความถี่ (Frequency) อย่างน้อย 3 ครั้ง/สัปดาห์
2. ความหนัก (Intensity) ต้องออกแรงมากกว่าปกติ ซึ่งวัดโดยใช้อัตราการเต้นของหัวใจ
3. เวลา (Time) การออกกำลังกายที่เหมาะสม ควรกระทำอยู่ระหว่าง 30-90 นาที แต่ผู้เชี่ยวชาญเสนอ 20 นาที เป็นมาตรฐาน

กล่าวโดยสรุป การออกกำลังกายเพื่อประโยชน์ต่อสุขภาพจะต้องคำนึงถึงองค์ประกอบ 4 ประการได้แก่ ความถี่ ความเข้มของกิจกรรม ระยะเวลาและรูปแบบของการออกกำลังกาย โดยการออกกำลังกายที่จะส่งผลต่อสุขภาพมากที่สุดนั้นจะต้องเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ปฏิบัติอย่างต่อเนื่องอย่างน้อยวันละครั้ง ๆ ละ 20-30 นาที ให้ได้อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน โดยให้อัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นถึงร้อยละ 60-85 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด ซึ่งในการศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายที่ถามข้อมูลการออกกำลังกายย้อนหลัง ทำให้ไม่สามารถประเมินความเข้มในการออกกำลังกายได้ การประเมินพฤติกรรมการออกกำลังกายจึงประเมินเพียง 3 องค์ประกอบคือ ความถี่ ระยะเวลาและรูปแบบของการออกกำลังกายเท่านั้น

2.4 ข้อปฏิบัติในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

กรมพลศึกษา (ม.ป.ป.) ได้สรุปขั้นตอนการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ดังนี้

1. ก่อนออกกำลังกายทุกครั้ง ต้องตรวจสุขภาพโดยทั่วไป และทดสอบสมรรถภาพ เพื่อให้ทราบว่า ร่างกายมีความพร้อมมากน้อยเพียงใด

- รวบรวมประวัติทางสุขภาพ และการออกกำลังกายส่วนตัวของแต่ละบุคคล
- ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง
- วัดความดันโลหิตและชีพจรขณะพัก
- วัดปริมาณไขมันในร่างกาย
- ผู้ที่มีปัญหาทางสุขภาพควรปรึกษาแพทย์ก่อน

สำหรับขั้นตอนที่ 1 ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายเลยหรือมีปัญหาทางสุขภาพ เป็นขั้นตอนที่จำเป็นมาก ควรปรึกษาแพทย์ทุกครั้ง

2. กำหนดความต้องการการออกกำลังกายให้กับตนเอง โดยกำหนดความต้องการ ความพร้อม ความสนใจ และความพร้อมของสภาพแวดล้อมโดยกำหนดดังนี้

สำหรับผู้ที่สุขภาพดีไม่มีโรคภัยไข้เจ็บ

- ถ้าความสมบูรณ์ของร่างกายอยู่ในเกณฑ์ดี ออกกำลังกายเพื่อรักษาสุขภาพไว้
- ความสมบูรณ์ของร่างกายอยู่ในเกณฑ์พอใช้ ออกกำลังกาย เพื่อปรับปรุง

เสริมสร้างให้ร่างกายอยู่ในเกณฑ์ดี

- ความสมบูรณ์ของร่างกายอยู่ในเกณฑ์ต่ำ ออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคภัย ไข้

เจ็บและเสริมสร้างให้อยู่ในเกณฑ์พอใช้และเกณฑ์ดีต่อไป

สำหรับผู้ที่มีสุขภาพไม่ดี ควรกำหนดดังนี้

- สำหรับคนที่มีโรคและใช้ยา รักษาอยู่ ออกกำลังกายเพื่อประกอบการรักษาโรค
- คนที่มีโรคแต่ไม่ใช้ยาแล้ว ออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูร่างกายให้สมบูรณ์อยู่ในเกณฑ์

ของคนปกติ

3. เลือกชนิดของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้เหมาะสมกับเพศและวัย และสภาพร่างกายของตนเอง

3.1 ชนิดของการออกกำลังกายที่แบ่งตามวัตถุประสงค์หลัก

- ออกกำลังกายโดยทั่ว ๆ ไป เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย ความอดทน ความคล่องตัว และความอ่อนตัว เป็นต้น

- ออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลินเป็นการพักผ่อนคลายเครียด

- ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของหัวใจ ปอด ซึ่งการออกกำลังกายชนิดนี้ก็คือการออกกำลังกายแบบแอโรบิกนั่นเอง

3.2 ชนิดของการออกกำลังกายที่แบ่งตามชนิดของการเคลื่อนไหว

- การบริหารทั่วไป ให้ผลดีกับคล่องตัวและการเคลื่อนไหวพวกข้อต่อ กระดูก กล้ามเนื้อ เหมาะสมกับเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้ฟื้นฟูร่างกายหลังเจ็บป่วยและผู้ป่วยที่อยู่ในความดูแลของแพทย์ และยังใช้เป็นการอบอุ่นร่างกาย หรือผ่อนคลายร่างกายหลังการออกกำลังกายหนักได้ดีอีกด้วย

- การบริหารพิเศษ ให้ผลดีตามกิจกรรมที่ใช้ เช่น ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงและทนทานขึ้น ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต และความอ่อนตัวดีขึ้น เป็นต้น เป็นการบริหารที่มีวัตถุประสงค์มากกว่าการบริหารทั่วไป โดยเน้นด้านจังหวะการหายใจ ความหนักในการออกกำลังกายและจิตใจ โดยเฉพาะสมาธิด้วย เหมาะสมกับทุกเพศ ทุกวัย ได้แก่ รำมวยจีน หวานต้นกงหรือแกว่งแขน เป็นต้น

- เดินเพื่อสุขภาพ ให้ผลดีกับการฝึกความอดทนของระบบหายใจ และระบบไหลเวียนเลือด ความแข็งแรง ความอดทนของกล้ามเนื้อ เป็นต้น เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย

- วิ่งเพื่อสุขภาพหรือวิ่งเหยาะ ๆ ให้ผลดีเช่นเดียวกับการเดินเพื่อสุขภาพ แต่ควรจะเป็นที่มีร่างกายพร้อมมากกว่า

- ว่ายน้ำ เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะผู้ที่มีน้ำหนักตัวมากเกินไป

- ว่ายน้ำ เหมาะสมสำหรับทุกเพศและวัย โดยเฉพาะผู้ที่มีน้ำหนักตัวเกิน

- เต้นแอโรบิก เป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมมากอย่างหนึ่ง เหมาะกับทุกเพศทุกวัย ให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน เกิดผลดีกับระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือด ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย รวมทั้งความคล่องตัวและความอ่อนตัวอีกด้วย

- เล่นกีฬาและเกมต่าง ๆ ได้แก่ ฟุตบอล เทนนิส แบดมินตัน บาสเกตบอล วิ่งเปี้ยว ชกเย่อ กระโดดเชือก เป็นต้น ควรมีการดัดแปลงสนาม ระยะเวลาคะแนน ที่ใช้ในการแข่งขัน หรือเทคนิคต่าง ๆ ที่ให้ความสะดวกง่าย ปลอดภัยมากที่สุด เหมาะสมกับเพศวัย

- งานอาชีพ งานอดิเรก และงานบ้าน ที่ใช้แรงงานเป็นการออกกำลังกาย สามารถดัดแปลงให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพได้ โดยยึดหลักกำหนดดังนี้

1) สัมผัสปริมาณการใช้แรงตลอดวัน ส่วนมากจะนานเกินไปแต่ขาดการต่อเนื่องหรือออกแรงเบาไป

2) กำหนดช่วงใดช่วงหนึ่งสำหรับออกกำลังกายแต่ควรจะเป็นเวลาเดียวกัน

3) ในช่วงที่กำหนดการทำงานควรเป็นไปอย่างต่อเนื่อง และมีน้ำหนักพอ คือ ให้อุณหภูมิร่างกายสูงขึ้นและหายใจเป็นเวลา 10 นาทีขึ้นไป แต่ไม่ควรเกิน 30 นาที

4) ก่อนเริ่มปฏิบัติงาน ควรทำกายบริหารทั่วไป และเริ่มทำงานเบา ๆ

5) ถ้างานที่ทำงานที่เป็นส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายเพียงส่วนเดียว ควรทำกายบริหารส่วนอื่นเพิ่มเติมด้วย

4. กำหนดปริมาณของการออกกำลังกาย

4.1 ความหนัก โดยใช้จำนวนการเต้นของชีพจรขณะออกกำลังกายเป็นหลัก คือ ขณะออกกำลังกาย ชีพจรไม่ควรเกิน 190 – อายุ และไม่ต่ำกว่า 150 – อายุของแต่ละคน

4.2 ความเบา อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง จนถึงทุกวัน ถ้าเป็นการออกกำลังกายมาก ต้องมีการพักผ่อนอย่างน้อย 1 วัน

4.3 ความนาน ครั้งละ 10–30 นาที (ไม่รวมการอบอุ่นร่างกายและการผ่อนคลาย) แต่สัปดาห์หนึ่งรวมกันแล้ว ไม่ควรต่ำกว่า 1 ชั่วโมง

5. กำหนดโปรแกรมการออกกำลังกายแต่ละวัน

5.1 อบอุ่นร่างกาย โดยการ เล่นการบริหารทั่วไป เดิน วิ่งเหยาะ ๆ แล้วค่อยออกกำลังกายตามความต้องการ โดยใช้เวลาประมาณ 5 – 15 นาที ถ้าอากาศเย็น อาจเพิ่มมากกว่านี้

5.2 ออกกำลังกายด้วยอะไร และปริมาณเท่าใด

5.3 ผ่อนคลายร่างกายหลังการออกกำลังกาย แล้วให้ผ่อนคลายการออกกำลังกายเบาลงจนหายเหนื่อย แล้วทำกายบริหารยืดกล้ามเนื้อ เช่นเดียวกับการอบอุ่นร่างกาย

ในการออกกำลังกาย ถ้าทำอย่างไม่มีภาระมัดระวังหรือไม่ได้ทำตามหลักการออกกำลังกาย อาจเกิดอันตรายแก่ร่างกายได้ ผู้ซึ่งจะออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ควรจะต้องปฏิบัติดังนี้ (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2537)

1. การประมาณตน ร่างกายของแต่ละคน สภาพร่างกายไม่เหมือนกัน กีฬาที่จะนำมาออกกำลังกาย ต้องมีความเหมาะสม การที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอและต่อเนื่อง จะเป็นที่มาของสมรรถภาพที่ดี ออกน้อย ฝึกซ้อมน้อย หรือฝึกเบาเกินไปก็จะได้ผลน้อยหรือไม่ได้เลย ฝึกหนักเกินไปก็อาจเกิดอันตรายกับสุขภาพได้ สังเกตจากความเหนื่อย หรือหากออกกำลังกายหนักต่อไปแล้วยังสามารถฝึกต่อไปได้ ด้วยความหนักเท่าเดิม โดยไม่เหนื่อยเพิ่มขึ้น และเมื่อพักแล้วไม่เกิน 10 นาที ก็รู้สึกหายเหนื่อย แม้จะมีการอ่อนเพลียอยู่บ้าง แต่ในวันรุ่งขึ้นกลับสดชื่นเช่นเดิม แสดงว่าการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกายนั้นไม่หนักเกินไป

2. การแต่งกาย มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งในด้านการเคลื่อนไหว ความทนทาน และจิตวิทยา กีฬาแต่ละวันหรือการออกกำลังกายแบบต่าง ๆ ย่อมมีเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมทั้งเสื้อ กางเกง รองเท้า รวมถึงอุปกรณ์ที่ช่วยป้องกันการบาดเจ็บ เช่น สนับเข่า สนับข้อ เครื่องป้องกันศีรษะ

3. เลือกเวลา ควรกำหนดเวลาฝึกซ้อมให้แน่นอนในแต่ละวันเพื่อร่างกายจะได้ไม่ต้องปรับตัวใหม่ เวลาที่เหมาะสมในการฝึกความทนทาน คือ ในช่วงเช้าและเย็น ส่วนการฝึกความแข็งแรงหรือความเร็วอาจฝึกในช่วงอากาศร้อนได้ แต่ทำระยะเวลาสั้น ๆ

4. สภาพของกระเพาะอาหาร ในเวลาที่อิมจัดกระเพาะอาหารซึ่งอยู่ได้กะบังลมจะทำให้ปวดขยายได้ไม่เต็มที่ แม้การไหลเวียนของเลือดก็ต้องแบ่งส่วนหนึ่งไปใช้ในการย่อยอาหารและการดูดซึมอาหาร ทำให้เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อน้อยลง อันเป็นผลเสียต่อการออกกำลังกาย

5. การดื่มน้ำ น้ำมีความจำเป็นในการออกกำลังกาย การสูญเสียน้ำไปมาก ๆ จะทำให้สมรรถภาพลดต่ำลงหรือเป็นอันตรายต่อร่างกายด้วย จำเป็นต้องดื่มน้ำชดเชย การเล่นกีฬาใด ๆ ก็ตาม ถ้าร่างกายสูญเสียน้ำไปเกินกว่า 2 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัว ร่างกายจะขาดน้ำจะต้องมีการชดเชยน้ำในปริมาณที่เท่ากับการสูญเสียไป จึงจะทำให้สมรรถภาพทางกายดีที่สุด การดื่มน้ำสามารถทำได้ระหว่างที่ออกกำลังกายหรือดื่มหลังจากการออกกำลังกายก็ได้

6. ความเจ็บป่วย ทำให้สมรรถภาพทางกายลดลงและร่างกายต้องการการพักผ่อน การออกกำลังกายในช่วงที่มีไข้จะทำให้หัวใจทำงานหนักเพื่อระบายความร้อน นอกจากนี้หากเป็นไข้ที่เกิดจากเชื้อโรค การไหลเวียนเพิ่มขึ้นอาจทำให้เชื้อโรคแพร่ไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอันไม่เป็นผลดีต่อสุขภาพร่างกาย

7. การผิดปกติที่เกิดขึ้นระหว่างการออกกำลังกายและเล่นกีฬา พบมากในคนอายุ 35 ปีขึ้นไป เช่น รู้สึกหายใจขัด จุกแน่นหน้าอก ควรหยุดออกกำลังกายและกีฬาทันทีเพราะอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต

8. ด้านจิตใจ ในระหว่างการออกกำลังกายต้องทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง คิดถึงประโยชน์ที่จะได้รับการฝึกซ้อมหรือออกกำลังกาย ตั้งใจปฏิบัติตามท่าทางและเทคนิคต่าง ๆ และคิดแก้ไขท่าทางที่ผิด ชำจัดเรื่องที่รบกวนจิตใจออกไป หากขจัดไม่ได้ก็ไม่ควรฝึกซ้อมต่อไป เพราะจะทำให้เสียสมาธิหรือเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

9. ความสม่ำเสมอ สมรรถภาพที่เพิ่มขึ้น นอกจากขึ้นอยู่กับความเข้ม (Intensity) ของกิจกรรมแล้ว ยังขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมอด้วย ดังนั้นการฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขันหรือเพื่อสุขภาพก็ตาม ต้องรักษาความสม่ำเสมอไว้เสมอ

10. การพักผ่อน หลังจากการฝึกซ้อมหรือออกกำลังกาย ร่างกายเสียพลังงานสำรองไปมากจำเป็นต้องมีการชดเชย รวมทั้งการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอไป ซึ่งจะเกิดขึ้นในระหว่างพักผ่อน หากเป็นการฝึกซ้อมหรือออกกำลังกายที่หนัก จำเป็นต้องมีการพักผ่อนที่เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายฟื้นตัวเข้าสู่สภาพปกติเพื่อเตรียมฝึกซ้อม หรือออกกำลังกายครั้งต่อไป

3. แนวคิดเกี่ยวกับเด็กวัยประถมศึกษา

3.1 พัฒนาการของเด็กวัยประถมศึกษา

เด็กวัยประถมศึกษามีอายุระหว่าง 6-12 ปี มีการแบ่งช่วงอายุของเด็กวัยนี้เป็น 2 ช่วง ดังนี้วัยเด็กตอนกลาง อายุ 6-9 ปี และวัยเด็กตอนปลาย อายุ 10-12 ปี วัยนี้มีการเปลี่ยนแปลงหลายอย่างที่แตกต่างไปจากวัยอนุบาล เช่น มีการเจริญเติบโตที่ช้าลง มีการเปลี่ยนแปลงทางสัดส่วนมากขึ้น นักจิตวิทยาได้ให้ความสนใจกับเด็กวัยนี้และแยกเด็กวัยนี้เป็นวัยหนึ่ง ซึ่งมีลักษณะ พัฒนาการด้านต่าง ๆ ที่เฉพาะตัว อีริก อีริกสัน (Erik Erikson) เรียกวัยนี้ว่า เป็นวัยพัฒนาความ ยืนยันขั้นแข็งกับความรู้สึกด้อย ซึ่ง อีริกสัน เชื่อว่า วัยนี้เป็นวัยของการวางรากฐานบุคลิกภาพอย่างหนึ่ง คือความรู้สึกภาคภูมิใจในตัวเองหรือความรู้สึกด้อย โดยเด็กวัยนี้จะมีการแข่งขันด้านต่าง ๆ สูง และถ้าเด็กประสบความสำเร็จในการแข่งขันเด็กก็จะพัฒนาความภาคภูมิใจในตัวเอง ในทางตรงข้าม ถ้าเด็กประสบความสำเร็จล้มเหลวในการแข่งขัน เด็กจะพัฒนาความรู้สึกมีปมด้อย ซึ่งสิ่งเหล่านี้จะติดเป็นบุคลิกภาพเด็กต่อไป ส่วน ซิกมันด์ ฟรอยด์ (Sigmund Freud) เรียกเด็กวัยนี้ว่า อยู่ใน ระยะแฝง (Latency stage) โดย ฟรอยด์ เชื่อว่า เด็กวัยนี้จะหันความสนใจจากความสนใจทางเพศ ไปสู่ความสนใจทางด้านการแข่งขัน อิทธิพลของบุคคลใกล้ชิดและสภาพแวดล้อมจะมีผลต่อบุคลิกภาพเด็กวัยนี้ (โยธิน ศันสนยุทธ, 2533)

ปีเจท (Piaget) นักจิตวิทยาากลุ่มจิตพิสัย (Cognitive) จัดเด็กวัย 7-11 ขวบไว้ในชั้น "รู้จักรูปธรรม" (Concrete operation) คือเด็กเรียนรู้สิ่งที่เป็นรูปธรรมได้ดี เข้าใจการแบ่งหมวดหมู่ รู้จักความคงตัวและคิดย้อนกลับได้ สามารถมองอะไรก็ได้ 2 ลักษณะในเวลาเดียวกัน เช่น คิดถึงขนาดและน้ำหนักได้ในเวลาเดียวกัน

พัฒนาการของเด็กวัย 6-12 ขวบตามความคิดเห็นของ ฮาร์วิกเฮิร์ท (Harvighurst, 1953) มีดังนี้

1. กล้ามเนื้อเจริญเติบโตพอที่จะเล่นเกมง่าย ๆ ได้
2. สร้างเจตคติต่อตนเองในฐานะที่เป็นคน ๆ หนึ่ง
3. รู้จักปรับตัวให้เข้ากับเพื่อนรุ่นราวคราวเดียวกันได้
4. รู้จักบทบาทของสังคมที่เหมาะสมของเพศหญิงและเพศชาย และคบกับ

เพศตรงข้ามกันได้

5. พัฒนาความคิดรวบยอดที่จำเป็นในชีวิตประจำวัน
6. พัฒนาทักษะพื้นฐานในการอ่าน เขียนและคิดเลข
7. พัฒนาเกี่ยวกับจริยธรรม และค่านิยม
8. พัฒนาเจตคติต่อกลุ่มชน และต่อสถาบันต่าง ๆ
9. สามารถช่วยเหลือตนเองได้

เด็กประถมศึกษาแบ่งเป็น 2 ระดับ คือ

1. ระดับประถมศึกษาตอนต้น
2. ระดับประถมศึกษาตอนปลาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2527) ได้กล่าวถึงพัฒนาการของนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาตอนต้น อายุ 6-9 ขวบ ไว้ดังนี้

ลักษณะทางร่างกาย

1. นักเรียนในวัยนี้จะมีร่างกายอยู่ในระหว่างการเจริญเติบโต น้ำหนักและส่วนสูงจะเพิ่มขึ้นตามอัตราส่วนอย่างสม่ำเสมอ

2. โครงกระดูกของนักเรียนในวัยนี้ยังมีความอ่อนมาก อาจจะคด งอ หรือหักได้ง่าย

3. ความสามารถในการทำงานของระบบไหลเวียนยังน้อยมาก เป็นเหตุให้มีความสามารถในการสะสมหนี้ออกซิเจนได้น้อย และมีความทนทานของร่างกายน้อยตามไปด้วย

4. กล้ามเนื้อของส่วนต่าง ๆ ของร่างกายกำลังอยู่ในระหว่างการเจริญเติบโต ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจึงยังอยู่ในระดับต่ำ โดยเฉพาะกล้ามเนื้อในบริเวณแขนและไหล่

5. การทำงานประสานกันระหว่างระบบกล้ามเนื้อและประสาทส่วนต่าง ๆ ของร่างกายโดยทั่วไปยังน้อยมาก ทำให้นักเรียนในวัยนี้มีกำลังและสมรรถนะที่จะควบคุมการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ได้อย่างกว้าง ๆ เท่านั้น ถ้าเป็นการเคลื่อนไหวที่มีความประณีตบรรจง หรือความละเอียดลออที่ถี่ถ้วน จะยังไม่สามารถทำได้ดีเท่าที่ควร ประสาทตายังไม่เจริญเติบโตเต็มที่เช่นเดียวกัน ทำให้ลำบากในการที่จะติดตามวัตถุเคลื่อนที่ และในขณะเดียวกันการสนองตอบต่อสัญญาณหรือรีแอกชันไทม์ก็ยังไม่ดีเท่าที่ควร

6. นักเรียนในวัยนี้จะเริ่มมีสุขภาพโดยทั่วไปและภูมิคุ้มกันดีกว่าวัยก่อนเข้าเรียน อย่างไรก็ตาม ก็ยังมีโอกาสที่จะเป็นโรคติดเชื้อได้ง่ายถ้าเข้าร่วมกลุ่มกับคนหมู่มาก

ลักษณะทางจิตใจ อารมณ์ และสังคม

1. เป็นวัยที่ต้องการการออกกำลังกายสูง การเคลื่อนไหวหรือการเล่นเพื่อออกกำลังกายถือเป็นชีวิตจิตใจของนักเรียนวัยนี้ โดยเฉพาะในนักเรียนที่มีสุขภาพสมบูรณ์ ด้วยเหตุนี้ครูจึงอาจสามารถใช้อาการเคลื่อนไหวที่ร่าเริงของเด็กเป็นแนวทางในการบอกถึงความปกติของสุขภาพของเด็กในวัยนี้ได้

2. เป็นวัยที่มีระดับของการเลียนแบบสูงที่สุด การกระทำของครูทุก ๆ อย่างไม่ว่าในด้านใดอาจจะเป็นแบบอย่างที่จะให้นักเรียนในวัยนี้เลียนแบบได้โดยง่าย

3. นักเรียนในวัยนี้มีความสนใจในกิจกรรมเฉพาะตัวมากกว่ากิจกรรมที่เป็นหมู่หรือเป็นพวก การเล่นส่วนใหญ่มักจะเป็นกิจกรรมการเล่นตามลำพังตนเอง

4. ความสนใจในกิจกรรมแต่ละอย่างค่อนข้างจะเป็นช่วงระยะเวลาสั้น การเล่นของนักเรียนในวัยนี้จึงมักเปลี่ยนกิจกรรมบ่อย ๆ และการเล่นในกิจกรรมแต่ละอย่างนั้นก็เล่นเพื่อความสนุกสนานในกิจกรรมนั้น ๆ อย่างแท้จริง มากกว่าที่จะหวังผลอื่นใดที่เกิดขึ้นจากกิจกรรม นอกเหนือจากความสนุกสนาน

5. นักเรียนในวัยนี้มีความสนใจในกิจกรรมการออกกำลังกายที่เกี่ยวกับการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของร่างกาย เช่น กล้ามเนื้อแขน ขา และลำตัว

6. นักเรียนต้องการความเห็นชอบจากครูมากกว่าจากเพื่อนร่วมเล่นด้วย และในทำนองเดียวกันการแสดงออกเกี่ยวกับคุณสมบัติในการเป็นผู้นำก็ยังมีน้อย

7. เป็นวัยที่มีความอยากรู้อยากเห็นมาก สำหรับความแตกต่างระหว่างเพศของนักเรียนในวัยนี้เกือบจะไม่มีเลย

ลักษณะทางสติปัญญา (สมพร สุทัศนีย์, 2525)

1. เด็กมีความกระตือรือร้นที่จะเรียนรู้สิ่งต่าง ๆ ครูควรสร้างแรงจูงใจให้แก่เด็ก

2. เด็กวัยนี้ชอบพูดมากกว่าเรียน ชอบแย้งกันตอบคำถามเสมอจนบางครั้งก่อให้เกิดความรำคาญ ครูจึงควรหาวิธีแก้ไข
3. เด็กวัยนี้สามารถสังเกตเห็นอารมณ์ความรู้สึกของผู้อื่นได้ เช่น สังเกตเห็นว่าทุกครั้งที่เขาพูดหยาบเขาจะได้รับปฏิกิริยาโต้ตอบจากผู้อื่นเสมอ แต่เด็กไม่สามารถรู้สาเหตุได้ว่าทำไมจึงเป็นเช่นนั้น
4. เด็กวัยนี้เข้าใจคำว่า “ผิด” และ “ถูก” ว่ามีความหมายว่าอย่างไร ดังนั้น จึงไม่ใช่เรื่องยากที่จะสอนจริยธรรมให้แก่เด็กวัยนี้
5. เด็กวัยนี้จะพัฒนาทักษะที่เป็นพื้นฐานในการอ่าน เขียนและคิดเลข
6. รู้ความสัมพันธ์ของสิ่งต่าง ๆ ในทำนองเปรียบเทียบ เช่น ยาวกว่า-สั้นกว่า, สูงกว่า-เตี้ยกว่า, กลางคืนมืด กลางวันสว่าง, แม่แก่กว่าพี่, 5 มากกว่า 2 ฯลฯ
7. เด็กเริ่มให้ความสนใจในเพลง โทรทัศน์ ภาพยนตร์ เกมที่ใช้จังหวะ และ ยิมนาสติก (จิรกรณ์ ศิริประเสริฐ, 2543)

พัฒนาการของนักเรียนในระดับชั้นประถมศึกษาตอนปลาย อายุ 9-12 ขวบ

ลักษณะทางด้านร่างกาย

1. เด็กวัยนี้เด็กผู้หญิงโตเร็วกว่าเด็กผู้ชาย เด็กหญิงอายุ 11-14 ปีจะมีสวนสูงและน้ำหนักมากกว่าเด็กผู้ชาย
2. การเจริญเติบโตของร่างกายของนักเรียนในวัยนี้ยังเป็นไปด้วยความสม่ำเสมอและอยู่ในอัตราเดิม แต่โครงร่างของกระดูกยังอ่อนอยู่
3. การทำงานของหัวใจและระบบไหลเวียนดีขึ้นมาก มีความอดทนดีขึ้น นักเรียนในวัยนี้สามารถออกกำลังกายที่หนัก ๆ ได้เป็นระยะเวลาานพอสมควร
4. กำลังความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยทั่วไปดีขึ้นมาก ยกเว้นกล้ามเนื้อแขนและไหล่ยังไม่มีความแข็งแรงเท่าที่ควร
5. การทำงานประสานกันของระบบประสาทและกล้ามเนื้อดีขึ้นมาก ทักษะส่วนใหญ่จะเป็นไปในลักษณะอัตโนมัติ นักเรียนไม่จำเป็นต้องใช้ความคิดเพื่อใช้บังคับการเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเหมือนเช่นที่เคยเป็นมา
6. ประสาทตาสามารถติดตามการเคลื่อนไหวของอุปกรณ์การเล่นได้อย่างดีตามปกติ
7. ปฏิบัติการสนองตอบ หรือรีแอคชันใหม่ดีมาก
8. สุขภาพโดยทั่ว ๆ ไปอยู่ในเกณฑ์ดีมาก มีภูมิคุ้มกันต่อโรคภัยไข้เจ็บสูง

1. นักเรียนในวัยนี้จะเริ่มเห็นความสำคัญของการเป็นกลุ่มและพวก เริ่มมีความเข้าใจในการร่วมมือและช่วยเหลือซึ่งกันและกัน คุณสมบัติในการเป็นผู้นำเริ่มแสดงออกจนเห็นได้ชัด
2. ระยะของความสนใจของนักเรียนเริ่มยาวนานขึ้น นักเรียนเริ่มหันมาสนใจในกิจกรรมน้อยอย่าง โดยเฉพาะอย่างยิ่งกิจกรรมประเภทการแข่งขันและต่อสู้ มีความต้องการในกิจกรรมที่มีการผจญภัยและตื่นเต้น
3. เนื่องจากความสัมพันธ์ในการทำงานประสานกันของกลุ่มเนื้อและประสาทดีขึ้น ฉะนั้น นักเรียนในวัยนี้จะเริ่มสนใจในกิจกรรมหรือกีฬาที่ต้องใช้ทักษะ และมีความพยายามที่จะฝึกฝนให้มีทักษะดีขึ้น
4. ในระยะตอนปลายของวัยนี้ คือ ประมาณชั้นประถมปีที่ 6 ความคิดเห็นหรือการยอมรับความคิดเห็นของเพื่อนรุ่นเดียวกันถือว่ามีความสำคัญมาก
5. นักเรียนจะมีความสนใจในกีฬาซึ่งกำลังเป็นที่นิยมของสังคม โดยเฉพาะนักเรียนชายจะพยายามเลียนแบบของนักกีฬาที่ดีเด่น
6. ความสนใจของเด็กหญิงและเด็กชายจะต่างกันมาก บางครั้งความคิดเห็นไม่ตรงกันจนถึงขนาดโต้เถียงกันอย่างรุนแรง นอกจากนี้มีการแข่งขันกันในระหว่างเพศ ทั้งทางด้านการเรียน การกีฬา
7. การเล่นกีฬาเป็นกลุ่มได้รับความนิยมมากขึ้น และกลุ่มขยายวงกว้างขึ้น รู้จักรักพวกพ้องมากกว่าเดิม

ลักษณะทางสติปัญญา

1. เด็กวัยนี้อยากรู้และอยากเห็นในทุกเรื่องและชอบสะสมสิ่งของที่แปลกๆ มากมาย แต่ก็มีความสนใจในระยะสั้น จะสังเกตเห็นได้จากการที่เด็กทิ้งของอย่างหนึ่งไปเล่นอีกอย่างในระยะเวลาอันสั้น ครูควรจัดให้เด็กได้ทำกิจกรรมหลายอย่างเพื่อเป็นการสนองความต้องการของเด็ก ไม่ควรบังคับให้ทำในสิ่งที่เด็กไม่อยากทำ
2. เด็กวัยประถมปลายมักจะตั้งความหวังไว้สูงและต้องการทำให้ผลดีที่สุด ครูจะพบบ่อยว่าเด็กที่ทำงานไม่สำเร็จจะรู้สึกผิดหวังและอาย ครูจึงควรให้นักเรียนได้ทำงานที่ง่ายไปงานที่ยาก เพื่อให้เด็กพบความสำเร็จ
3. เด็กวัยนี้ต้องการเป็นอิสระแต่ก็ต้องการความช่วยเหลือในบางครั้ง จะเห็นได้ว่าเด็กมีความพอใจที่จะหาความรู้และทำงานด้วยตนเอง และมีความพยายามที่จะทำให้สำเร็จ
4. เด็กจะคิดได้อย่างมีเหตุผลขึ้นและมีวิจารณญาณในการเลือกละสิ่งต่าง ๆ

3.2 การออกกำลังกายในเด็กวัยประถมศึกษา

กรมพลศึกษา (ม.ป.ป.) ได้ให้คำแนะนำการออกกำลังกายในเด็กวัย 6 -10 ปี ดังนี้ กิจกรรมสำหรับเด็กวัยนี้ควรจัดให้เป็นในแนวทางที่สามารถนำไปสู่เกมหรือการเล่นในระดับสูงขึ้นไปอีก เช่น จากการใช้ทักษะง่าย ๆ ไปสู่การเล่นหรือการฝึกฝนเพื่อการแข่งขัน โดยทั่วไปเด็กวัยนี้มีความพร้อมในด้านการที่จะตรวจสอบตนเองว่ามีความสามารถในการเคลื่อนไหวได้มากน้อยหรือดีเพียงใด วิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมคือการเล่นอย่างมีระเบียบวิธี และเกมต่าง ๆ โดยเฉพาะที่สามารถนำจากสิ่งที่รู้แล้วไปสู่สิ่งที่ยังไม่รู้หรือไม่สามารถต่อไปได้ จากสิ่งที่ย่างไปสู่สิ่งที่ยาก และจากสถานการณ์ง่าย ๆ ไปสู่สถานการณ์ที่ซับซ้อนมากขึ้น สิ่งเหล่านี้จะช่วยให้เด็กมีความสามารถมากขึ้น นอกจากนี้ควรแนะนำและส่งเสริมให้เด็กเอาใจใส่ช่วยเหลือผู้ที่อ่อนแอกว่า ทั้งนี้จะเป็นการช่วยให้เด็กรู้จักการเสียสละ มีความเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ทำให้เกิดการปลูกฝังความเป็นผู้นำใจ นักกีฬา รูปแบบของการจัดกิจกรรมที่เหมาะสมก็คือ ให้จับคู่จัดกลุ่มตามความสนใจและความสามารถ เป็นต้น

การออกกำลังกายในเด็กวัย 10 - 14 ปี เด็กวัยนี้มีความพร้อมทางร่างกายในการที่จะเล่นกีฬา ที่ใช้การแข่งขันบางอย่างได้แล้ว เช่น ยิมนาสติก ว่ายน้ำ เทเบิลเทนนิส เป็นต้น ร่างกายของเด็กในช่วงนี้จะมีการพัฒนาอย่างรวดเร็ว แต่ก็ยังมีอีกหลายด้านที่ยังเจริญเติบโตไม่เต็มที่ โดยเฉพาะในด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความอดทน แต่การเลือกเล่นกีฬาหากทำได้ควรให้เด็กเลือกในวัยนี้ การแข่งก็สามารถกระทำได้แล้ว แต่ควรเป็นการแข่งขันในวัยเดียวกัน และมีกำหนดเวลาหรือการลดแต้มเป็นสัดส่วนจากผู้ใหญ่ เช่น ฟุตบอลใช้เวลาแข่งไม่เกินครึ่งละ 30 นาที ขนาดสนามเล็กกว่าปกติ เทนนิสก็แข่งขันเอาชนะกันเพียง 2 ใน 3 เกม เป็นต้น เด็กวัยนี้เริ่มมีความแตกต่างในเรื่องเพศอย่างเห็นได้ชัด สมรรถภาพทางร่างกายของเด็กชายจะเริ่มสูงกว่าเด็กหญิงในเกือบทุกด้าน ดังนั้นจึงควรแยกกิจกรรมที่ใช้ในการแข่งขันออกจากกัน

3.3 โทษของการขาดการออกกำลังกายในเด็ก

วัยเด็ก หมายถึง วัยที่มีการเจริญเติบโตทั้งทางด้านขนาด รูปร่าง การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ รวมถึงด้านจิตใจและความคิดความจำ การออกกำลังกายมีอิทธิพลต่อการเจริญดังกล่าว หากขาดปัจจัยนี้จะเกิดผลเสียต่อเด็ก ดังนี้ (เจริญทัศน์ จินตนเสรี, 2529)

1. การเจริญเติบโต การขยายขนาดในด้านความสูงของร่างกายขึ้นอยู่กับความยาวของกระดูก การออกกำลังกายจะให้กระดูกมีการเจริญตามที่ควรทั้งด้านความยาวและความหนา เนื่องจากมีการเพิ่มการสะสมแร่ธาตุ โดยเฉพาะแคลเซียมในกระดูก เด็กที่ขาดการออกกำลังกาย

กระดูกจะเล็กเปราะบางและขยายส่วนด้านความยาวได้ไม่เท่าที่ควร เป็นผลให้การเจริญเติบโตช้า แคระแกรน

2. รูปร่างทรวดทรง โครงกระดูกและกล้ามเนื้อที่เกาะปกคลุมอยู่ประกอบเป็นรูปร่างของมนุษย์ที่เห็นได้ด้วยตา การที่กระดูกเจริญน้อยประกอบกับการที่กล้ามเนื้อน้อย เนื่องจากขาดการออกกำลังกาย จึงทำให้เห็นว่ารูปร่างผอมบาง ในเด็กบางคนเนื่องจากกินอาหารมาก แต่ขาดการออกกำลังกาย อาจมีไขมันใต้ผิวหนังมากทำให้เห็นว่าอ้วนใหญ่ แต่จากการที่มีกล้ามเนื้อน้อยและไม่แข็งแรง ทำให้การดึงตัวของกล้ามเนื้อเพื่อคงรูปร่างในสภาพที่ถูกต้องเสียไป ทำให้มีการเสียทรวดทรง ทั้งในเด็กที่ผอมและเด็กที่อ้วน เช่น ขาโก่ง หรือเข้าชิดกัน หลังโก่ง ศีรษะตกหรือเอียง ตัวเอียง เป็นต้น

3. สุขภาพทั่วไป เด็กที่ขาดการออกกำลังกายเป็นประจำจะอ่อนแอ มีความต้านทานโรคต่ำ เจ็บป่วยง่าย เมื่อเจ็บป่วยแล้วมักหายช้า และมีโอกาสเป็นโรคแทรกซ้อนได้บ่อย ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพนี้จะเป็นปัญหาติดตัวไปจนถึงเมื่อเป็นผู้ใหญ่แล้วด้วย

4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายมีผลโดยตรงต่อสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ การออกกำลังกายชนิดใช้แรงกล้ามเนื้อจะทำให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น โดยการเพิ่มขนาดกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายแบบอดทน (ไม่หนักมากแต่ใช้เวลาติดต่อกันนาน) ทำให้ความอดทนเพิ่มขึ้น โดยเพิ่มสมรรถภาพของระบบหายใจและการไหลเวียนเลือด เด็กที่ขาดการออกกำลังกายจะมีสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ ต่ำกว่าเด็กที่ออกกำลังกายเป็นประจำ เป็นข้อเสียเปรียบในการเรียนพลศึกษาหรือเล่นเกมกีฬา ยิ่งไปกว่านั้น การที่มีสมรรถภาพทางกายด้านการประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อและระบบประสาทต่ำ จะทำให้ปฏิบัติการในการหลีกเลี่ยงอันตรายต่ำด้วย เด็กจะได้รับบาดเจ็บจากอุบัติเหตุพลัดตกหกล้มได้ง่ายและบ่อย

5. การศึกษา มีหลักฐานแน่นอนจากการศึกษาเปรียบเทียบผลของการเรียนระหว่างเด็กที่มีสมรรถภาพทางกายดีกับเด็กที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำ เด็กที่มีสมรรถภาพทางกายดีมีผลการเรียนดีกว่าเด็กที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำ ดังนั้น การขาดการออกกำลังกายในเด็กจึงมีผลเสียไปถึงการศึกษาด้วย

6. การสังคมและจิตใจ การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นหมู่ ทำให้เด็กรู้จักปรับตัวเข้ากับสังคมที่เป็นหมู่คณะ ในด้านส่วนตัวเด็กจะมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส เด็กที่ขาดการออกกำลังกายมักเก็บตัว มีเพื่อนน้อย จิตใจไม่สดชื่นร่าเริง บางรายหันไปหาอบายมุข หรือยาเสพติดซึ่งเป็นปัญหาใหญ่ของสังคมปัจจุบัน เด็กที่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำเมื่อเติบโตเป็นผู้ใหญ่จะมีนิสัยชอบออกกำลังกายติดตัวไปด้วย

4. ปัจจัยที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

จากการศึกษามีผู้เชี่ยวชาญหลายท่าน ได้กล่าวถึง ปัจจัยหรืออิทธิพลที่มีผลต่อพฤติกรรมไว้ดังนี้

ซูดา จิตพิทักษ์(2525) กล่าวว่า สิ่งกำหนดพฤติกรรมมนุษย์มีหลายประการ ซึ่งอาจแยกได้เป็น 2 ประเภท คือ

1. ลักษณะนิสัยส่วนตัว ได้แก่

1.1 ความเชื่อ หมายถึง การที่บุคคลคิดถึงอะไรก็ได้ในแง่ข้อเท็จจริง ซึ่งไม่จำเป็นต้องถูกหรือผิดเสมอไป ความอาจเกิดจากการเห็น การบอกเล่า การอ่าน รวมทั้งการคิดขึ้นเอง

1.2 ค่านิยม หมายถึง สิ่งที่คนนิยมยึดถือประจำใจ ที่ช่วยตัดสินใจในการเลือก

1.3 ทศนคติ หรือเจตคติ มีความเกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของบุคคลกล่าวคือ ทศนคติเป็นแนวโน้มหรือขั้นเตรียมพร้อมของพฤติกรรม และถือว่าทศนคติมีความสำคัญในการกำหนดพฤติกรรมในสังคม

1.4 บุคลิกภาพ เป็นสิ่งกำหนดว่าบุคคลหนึ่งจะทำอะไร ถ้าเขาอยู่ในสถานการณ์หนึ่ง เป็นสิ่งที่บอกว่า บุคคลจะปฏิบัติอย่างไรในสถานการณ์หนึ่ง

2. กระบวนการอื่น ๆ ทางสังคม

2.1 สิ่งกระตุ้นพฤติกรรม (Stimulus object) และความเข้มข้นของสิ่งกระตุ้นพฤติกรรม ลักษณะนิสัยของบุคคลคือ ความเชื่อ ค่านิยม ทศนคติ บุคลิกภาพ มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมก็จริง แต่พฤติกรรมจะเกิดขึ้นไม่ได้ถ้ายังไม่มีสิ่งกระตุ้นพฤติกรรม ซึ่งเป็นปัจจัยภายในบุคคล ได้แก่ การสะสมความรู้ ประสบการณ์ในเรื่องต่าง ๆ ที่เคยได้รับ หรืออาจรับจากภายนอก อาทิ จากข่าวสาร คำบอกเล่าของบุคคล

2.2 สถานการณ์ (Situation) หมายถึง สิ่งแวดล้อมทั้งที่เป็นบุคคลและไม่ใช่มบุคคล ในภาวะที่บุคคลกำลังจะมีพฤติกรรม

ธนวรรณ อัมสมบูรณ์ (2528) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมสุขภาพไว้ว่า การที่จะให้บุคคลมีพฤติกรรมสุขภาพที่ถูกต้องเหมาะสมในเรื่องใดก็ตามจะต้องอาศัยหลักการทางพฤติกรรมศาสตร์ ซึ่งประกอบด้วยปัจจัย 3 ลักษณะ คือ

1. ปัจจัยโน้มน้าว (Predisposing factor) ได้แก่ ปัจจัยที่เป็นผลมาจากการเรียนรู้ของบุคคล ซึ่งอาจจะอยู่ในลักษณะความรู้ ความเข้าใจ ค่านิยม และการมีเจตคติต่อเรื่องใดเรื่องหนึ่งที่เกี่ยวข้องกับพฤติกรรมของบุคคล ปัจจัยประเภทนี้เกิดจากการเรียนรู้หรือประสบการณ์ที่แต่ละคนได้รับทั้งทางตรงและทางอ้อมที่ต่อเนื่องกันมาตั้งแต่แรกเริ่มของการเรียนรู้จากผู้ปกครอง สิ่งแวดล้อมจากครอบครัวหรือจากสิ่งแวดล้อมในสังคมทั่ว ๆ ไป

2. ปัจจัยสนับสนุน (Enabling factor) ได้แก่ ปัจจัยเกี่ยวกับสภาพแวดล้อมและกิจกรรมต่าง ๆ ที่เอื้ออำนวยให้บุคคลได้มีโอกาสกระทำกิจกรรมในเรื่องใดเรื่องหนึ่งอย่างเพียงพอเหมาะสม และต่อเนื่องจนกระทั่งเกิดพัฒนาการเป็นทักษะและพฤติกรรมอย่างถาวร เช่น การจัดให้นักเรียนได้มีส่วนร่วมในการจัดดำเนินงานโครงการสวัสดิภาพในโรงเรียนตามระดับความรู้ ความชำนาญ การจัดกิจกรรมที่เกี่ยวกับความปลอดภัยต่าง ๆ ก็จะมีส่วนสำคัญในการที่จะช่วยปลูกฝังหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพในด้านความปลอดภัยให้ดีขึ้นโดยมีปัจจัยเป็นแรงเสริม

3. ปัจจัยสร้างเสริม (Reinforcing factor) ได้แก่ ปัจจัยที่เกิดจากการกระทำของบุคคลต่าง ๆ ทั้งในครอบครัว โรงเรียนและสังคม สิ่งแวดล้อมภายนอก ซึ่งจะมีบทบาทในการอบรมสั่งสอน แนะนำ ชักจูง ดูแล กระตุ้นเตือน ส่งเสริมให้เกิดการปฏิบัติในลักษณะที่เหมาะสม ที่สำคัญ ได้แก่ พ่อแม่ ญาติพี่น้อง ครู ตลอดจนบุคคลากรอื่น ๆ ในโรงเรียนและกลุ่มเพื่อน รวมทั้งบุคคลที่เป็นสิ่งแวดล้อมภายนอกโรงเรียนด้วย

สงวน สุทธิเลิศอรุณ (2532) กล่าวถึง สิ่งแวดล้อมที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมมนุษย์ คือ

1. ครอบครัว

เป็นสถาบันที่สำคัญที่สุดในการหล่อหลอมพฤติกรรมและบุคลิกภาพของเด็ก ทั้งนี้เพราะเด็กจะมีชีวิตความผูกพันในครอบครัวมากกว่าสถาบันอื่น ๆ การอบรมสั่งสอน บรรยากาศและการประพฤติปฏิบัติของบิดามารดา และสมาชิกในครอบครัว จึงมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของเด็กเป็นอย่างยิ่ง

2. ฐานะทางเศรษฐกิจและสังคม แบ่งได้เป็น 3 ประเภท

2.1 ชนชั้นสูง ได้แก่ นักการเมือง นักบริหารชั้นสูง ส่วนใหญ่จะมีพฤติกรรมความเป็นอยู่หรูหรา ฟุ่มเฟือย แต่งกายด้วยเครื่องประดับอาภรณ์ชั้นดี

2.2 ชนชั้นกลาง ได้แก่ นักบริหาร นักธุรกิจ ตลอดจนข้าราชการ พนักงานผู้ประกอบการอาชีพชั้นสูง เช่น แพทย์ ส่วนใหญ่จะมีพฤติกรรมความเป็นอยู่ระดับกลาง เข้าสังคมในระดับเดียวกัน

2.3 ชนชั้นต่ำ ได้แก่ ผู้ใช้แรงงาน พ่อค้า แม่ค้า ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมความเป็นอยู่ง่าย ๆ ทั้งการแต่งกาย ที่พักอาศัย และอาหารการกิน

ประภาเพ็ญ สุวรรณ (2536) กล่าวว่า องค์ประกอบหรือปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพโดยทั่วไปนั้นมีอยู่ 3 องค์ประกอบ คือ องค์ประกอบด้านความรู้ ด้านเจตคติ และด้านการปฏิบัติ ส่วนการเกิดพฤติกรรมนั้นเป็นกระบวนการที่สลับซับซ้อนมาก และมีองค์ประกอบหลายอย่างที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล เช่น องค์ประกอบทางด้านจิตวิทยา องค์ประกอบด้านสังคม

และวัฒนธรรม องค์ประกอบทางด้านเศรษฐกิจ องค์ประกอบทางการศึกษา และองค์ประกอบทางด้านการเมือง

1. องค์ประกอบทางด้านจิตวิทยา ได้แก่ วุฒิภาวะ ความต้องการ เจตคติ ความเชื่อ ค่านิยม ความสนใจ การจูงใจ ความคับข้องใจ เป้าหมาย องค์ประกอบทางด้านนี้มีอยู่ในตัวบุคคลทุกคนแต่จะแตกต่างกันไปในลักษณะและความมากน้อย บางคนอาจจะมียุทธศาสตร์องค์ประกอบทางด้านนี้ในลักษณะที่เสริมให้เกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ดีหรือที่พึงปรารถนา แต่บางคนอาจจะมีลักษณะและจำนวนที่ขัดขวางต่อการเกิดพฤติกรรมสุขภาพที่ดี ประชาชนชาวไทยในชนบทซึ่งมีประมาณร้อยละ 80 มักมีองค์ประกอบทางด้านจิตวิทยาที่ไม่ส่งเสริมการมีพฤติกรรมสุขภาพที่ดี

2. องค์ประกอบทางด้านสังคมและวัฒนธรรม ที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ได้แก่ ครอบครัว กลุ่มบุคคลในสังคม สภาพทางสังคม วัฒนธรรมและศาสนา ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ ล้วนมีอิทธิพลต่อการเรียนรู้ การพัฒนาความคิด ความเชื่อและการปฏิบัติตนทางสุขภาพของบุคคลทั้งสิ้น

2.1 ครอบครัว ครอบครัวเป็นสถาบันทางสังคมแห่งแรกที่มีความสัมพันธ์และมีความสำคัญมากในการที่จะถ่ายทอดแบบการประพฤติ ปฏิบัติ ตลอดจนความเชื่อและพฤติกรรมต่าง ๆ ทั้งในด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ เพราะสังคมนั้นประกอบไปด้วยบิดา มารดา และบุคคลอื่นที่จะปลูกฝังแนวความคิด ความเชื่อและการปฏิบัติให้กับเด็ก เมื่อเด็กโตขึ้นก็จะต้องออกไปเผชิญกับสังคมนอกบ้าน เช่น โรงเรียน ชุมชน เด็กจะได้เรียนรู้สิ่งต่าง ๆ จากบุคคลอื่น ๆ ในสังคมต่อไป

2.2 กลุ่มบุคคลในสังคม ได้แก่ บุคคลที่มีความสัมพันธ์กับเด็กอย่างใกล้ชิด เช่น ครู เพื่อนฝูงหรือบุคคลอื่น ๆ ที่แวดล้อมอยู่ในสังคม จะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคคลมาก

2.3 สถานภาพทางสังคม สถานภาพทางสังคมที่แตกต่างกันของบุคคล จะมีผลทำให้พฤติกรรมสุขภาพรวมถึงพฤติกรรมความปลอดภัยของบุคคลแตกต่างกัน ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับการปฏิบัติตนของสมาชิกในสังคม ระดับการศึกษาและเศรษฐกิจของสมาชิกในสังคมด้วย

3. องค์ประกอบทางด้านเศรษฐกิจ เศรษฐกิจของประชาชนมีความสัมพันธ์กับระดับการศึกษา ซึ่งขณะเดียวกันก็มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพด้วย ในกลุ่มประชาชนที่มีฐานะเศรษฐกิจไม่ดี มักจะมีความรู้ เจตคติและการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้องทางด้านสุขภาพ ในทางตรงกันข้ามถ้าฐานะทางเศรษฐกิจของประชาชนดี โอกาสที่จะได้รับการศึกษาที่ดีก็จะมีมาก การศึกษาช่วยให้บุคคลมีความรู้ที่ถูกต้อง มีความฉลาดจะสามารถเลือกการปฏิบัติตนด้านสุขภาพที่ถูกต้อง ซึ่งเป็นผลให้เขามีสุขภาพที่ดีได้

4. องค์ประกอบทางการศึกษา ที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ ระดับการศึกษาของประชาชนที่แตกต่างกัน มีผลต่อความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนทางสุขภาพอนามัยของประชาชน ประชาชนที่มีการศึกษาดำรงจะมีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติทางสุขภาพที่ไม่ถูกต้อง

ประชาชนที่มีการศึกษาสูงย่อมมีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติทางสุขภาพถูกต้องกว่าผู้ที่ได้รับการศึกษาดำ

5. องค์ประกอบทางด้านการเมือง ที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพ นโยบายทางการเมืองของประเทศที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพของประชาชน ทั้งทางด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ เพราะนโยบายของประเทศจะชี้ให้เห็นถึงจำนวนและความเพียงพอของการบริหาร การรักษาพยาบาล กิจกรรมทางสุขภาพที่จัดให้กับประชาชน กฎหมายหรือข้อบังคับที่มีผลต่อสุขภาพบางอย่าง

สมบัติ กาญจนกิจ (2541) กล่าวว่า สิ่งแวดล้อมและปัจจัยอื่นมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในปัจจุบัน ทั้งนี้ เพราะสภาพทางเศรษฐกิจของประเทศไทยในช่วงทศวรรษที่ผ่านมามีความเจริญเติบโตอย่างรวดเร็ว และอยู่ในช่วงการเปลี่ยนแปลงของวิถีชีวิตคนไทยจากสังคมเกษตรกรรมเป็นสังคมอุตสาหกรรมใหม่ (New industrialized countries) ในขณะเดียวกันกระแสโลกาภิวัตน์ในด้านเศรษฐกิจ การเมือง การปกครอง สื่อโทรคมนาคม และเทคโนโลยีเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วและตลอดเวลา ส่งผลให้วิถีชีวิตและพฤติกรรมของคนไทยเปลี่ยนแปลงไป และมีทั้งปัจจัยสิ่งแวดล้อมและปัจจัยอื่นนี้จะส่งผลต่อการออกกำลังกายของคนไทย เช่น สื่อทางโทรทัศน์ วิทยุ วิดีทัศน์ ที่ช่วยส่งเสริมให้ออกกำลังกาย ส่วนสาธารณสุขของกรุงเทพมหานครและเทศบาลเมือง ได้จัดบริการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในรูปแบบต่าง ๆ เช่น จัดโปรแกรมการวิ่งเหยาะ สวมสุขภาพ การเต้นแอโรบิก โยคะ รำมวยจีน เป็นต้น ซึ่งก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงและการพัฒนาพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนอยู่ตลอดเวลา จึงได้สรุปปัจจัยที่เกี่ยวข้องหรืออิทธิพลที่มีผลต่อ พฤติกรรมการออกกำลังกาย ไว้เป็นด้าน ๆ ดังนี้

1. ระบบเศรษฐกิจ
2. ระบบการศึกษา
3. การเปลี่ยนแปลงของสังคมไทย
4. เทคโนโลยี
5. ศาสนา ความเชื่อ ระบบคุณธรรมและจริยธรรม สังคม
6. นโยบายของรัฐบาล
7. อิทธิพลจากวัฒนธรรมภายนอก

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541) ได้กล่าวถึงแรงจูงใจที่ทำให้คนยังคงเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ดังนี้

1. เหตุผลทางจิตวิทยา (Psychological reasons)

1.1 มีแรงจูงใจในตนเอง (Self-motivation) ลักษณะบุคลิกภาพแบบ A ที่ชอบสังคม ชอบการมีเพื่อน ชอบความท้าทาย การเสี่ยง ชอบการแข่งขัน มักร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย

1.2 ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี (It feel good) มีความสนุกสนาน ทำหายความสามารถ คลายเครียด ลดความวิตกกังวล มีการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ (Self-efficacy) ประสบผลสำเร็จ (Perceive competence) เป็นที่ยอมรับจากบุคคลทั่วไป ทำให้มีความเชื่อมั่น มีความภาคภูมิใจในตนเอง (Self-esteem) จากการเล่นกีฬา

2. เหตุผลทางสรีรวิทยา (Physiological body composition reasons)

2.1 เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น ร่างกายได้สัดส่วน กล้ามเนื้อแข็งแรง ร่างกายกระชับกระเฉง ทำงานได้นานขึ้น เหนื่อยน้อยลง และหายเหนื่อยเร็วขึ้น อารมณ์แจ่มใส สุขภาพจิตดี

2.2 สุขภาพดีขึ้น (Health status) เช่น มีการเจ็บป่วยน้อยลง ปริมาณไขมันในเส้นเลือดและความดันเลือดลดลง ลดความเครียด

2.3 พัฒนาสมรรถภาพแบบแอโรบิก (Aerobic fitness) ระบบหายใจและไหลเวียนโลหิตดีขึ้น

3. เหตุผลทางสิ่งแวดล้อมและสังคม (Situational reasons)

3.1 สถานะทางสังคมและเศรษฐกิจ อยู่ในสภาวะครอบครัวที่มีเศรษฐกิจที่ดีพอควร จึงมีโอกาที่จะเข้าร่วมกิจกรรมมากกว่าคนที่ฐานะทางการเงินต่ำ

3.2 อาชีพและการทำงาน เอื้อให้เล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายได้

3.3 มีเวลาและมีความสะดวกสบายในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย

3.4 การได้พบเพื่อนใหม่ สังคมใหม่ที่ต่างออกไปจากชีวิตประจำวัน

3.5 เป็นกิจกรรมใหม่ ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ต่างไปจากที่เคยจำเจ

3.6 อยู่ในครอบครัวที่รักการเล่นกีฬาหรือเป็นสังคมสนับสนุนให้เล่นกีฬา

พรสุข หุ่นนิรันดร์ (2545) ได้แบ่งตัวกำหนดพฤติกรรมสุขภาพ ไว้ดังนี้

1. ปัจจัยทางเศรษฐกิจและการเมือง
2. ปัจจัยทางสิ่งแวดล้อม
3. ปัจจัยทางสังคม
4. ปัจจัยทางวัฒนธรรม

5. ปัจจัยทางการศึกษาและเทคโนโลยี

6. ปัจจัยทางจิตลักษณะ ลักษณะทางจิตใจที่มีอิทธิพลต่อการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรม สุขภาพ ได้แก่ องค์ประกอบทางจิตวิทยา เป็นองค์ประกอบที่อยู่ภายในจิตใจบุคคล เช่น วุฒิภาวะ การรับรู้ ความต้องการ เจตคติ ความเชื่อ ค่านิยม ความสนใจ ความเชื่อ แรงจูงใจ ความสามารถในการเรียนรู้ ซึ่งมีผลก่อให้เกิดหรือเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมสุขภาพ

5. กรอบแนวคิดในการวิเคราะห์ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรม

จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า มีหลายทฤษฎีที่ได้พยายามหาเหตุผลมาอธิบายพฤติกรรมของมนุษย์ว่าเกิดขึ้นได้อย่างไร ซึ่งสามารถสรุปแนวคิดเรื่องพฤติกรรมเป็น 3 กลุ่มใหญ่ ๆ คือ (บุญเยี่ยม ตระกูลวงษ์, 2530)

แนวความคิดที่ 1 ปัจจัยภายในตัวบุคคล (Intra individual causal assumption) รากฐานของแนวความคิดมาจากสมมติฐานเบื้องต้นที่ว่าสาเหตุของการเกิดพฤติกรรม หรือปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมมาจากองค์ประกอบภายในตัวบุคคล ได้แก่ ความรู้ เจตคติ ความเชื่อ ค่านิยม แรงจูงใจ ความตั้งใจใฝ่พฤติกรรม เป็นต้น

แนวความคิดที่ 2 ปัจจัยภายนอกตัวบุคคล (Extra individual causal assumption) กลุ่มนี้มีพื้นฐานแนวความคิดมาจากสมมติฐานที่ว่าสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมมาจากภายนอกตัวบุคคล ได้แก่ ปัจจัยทางด้านสิ่งแวดล้อมและระบบโครงสร้างทางสังคม เช่น ระบบการเมือง เศรษฐกิจ การศึกษา ศาสนา องค์ประกอบทางด้านประชากร และลักษณะทางภูมิศาสตร์ว่ามีอิทธิพลต่อพฤติกรรมของคนอย่างไร

แนวความคิดที่ 3 ปัจจัยหลายปัจจัย (Multiple individual causal assumption) แนวคิดนี้มีสมมติฐานที่ว่า พฤติกรรมของคนนั้นเกิดมาจากปัจจัยทั้งภายใน และปัจจัยภายนอกตัวบุคคล ได้แก่ ความยากง่ายของการเข้าถึงบริการ การประเมินประสิทธิภาพของบริการ โลกทัศน์เกี่ยวกับการออกกำลังกาย องค์ประกอบทางสังคมและเครือข่ายทางสังคม ความรู้ และองค์ประกอบด้านประชากร

แนวความคิดของกลุ่มที่ 3 นี้ได้นำทฤษฎีทางด้านจิตวิทยา สังคมวิทยาและประชากรศาสตร์เข้ามาประยุกต์ในการวิเคราะห์หาสาเหตุของปัญหาพฤติกรรม และพยายามหาวิธีแก้ปัญหา โดยผสมผสานวิชาชีพสาขาต่าง ๆ เข้ามาร่วมดำเนินการ

ในการวิเคราะห์พฤติกรรมของบุคคลว่ามีสาเหตุของการเกิดพฤติกรรมหรือปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมมาจากอะไรบ้างนั้น ผู้วิจัยได้ประยุกต์กรอบแนวคิดในการวิเคราะห์ปัจจัยที่สัมพันธ์กับพฤติกรรมสุขภาพ ซึ่งรูปแบบการวิเคราะห์ปัจจัยในตัวบุคคล และภายนอกบุคคลตามกรอบแนวคิดของ กรีน (Green) คือ Precede framework มาเป็นแนวทางการศึกษาปัญหาและ

มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายตามปัจจัยนำ (Predisposing factors) ปัจจัยเอื้อ (Enabling factors) และปัจจัยเสริม (Reinforcing factors)

1. ปัจจัยนำ (Predisposing factors) หมายถึง ปัจจัยที่เป็นพื้นฐานและก่อให้เกิดแรงจูงใจในการแสดงพฤติกรรมของบุคคล หรือในอีกด้านหนึ่งปัจจัยนี้จะเป็นความพอใจของบุคคลซึ่งได้มาจากประสบการณ์เรียนรู้ ปัจจัยนี้มีผลในการสนับสนุนหรือยับยั้งการแสดงพฤติกรรมก็ได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับแต่ละคน ได้แก่ ความรู้ ความเชื่อ ค่านิยม การรับรู้ ซึ่งเป็นปัจจัยภายในตัวบุคคล

2. ปัจจัยเอื้อ (Enabling factors) หมายถึง สิ่งที่เป็นแหล่งทรัพยากรที่จำเป็นในการแสดงพฤติกรรมของบุคคลชุมชน รวมทั้งทักษะที่จะช่วยให้บุคคลสามารถแสดงพฤติกรรมนั้น ๆ ได้ และสามารถที่จะใช้แหล่งทรัพยากรเหล่านั้น ซึ่งเกี่ยวข้องกับราคา ระยะเวลา เครื่องมืออุปกรณ์ ความยากง่ายของการเข้าถึงบริการ ความเคยชิน ประสบการณ์และอื่น ๆ ซึ่งเป็นปัจจัยภายนอกตัวบุคคล

3. ปัจจัยเสริม (Reinforcing factors) หมายถึง ปัจจัยสนับสนุน เป็นผลสะท้อนที่บุคคลจะได้รับหรือคาดว่าจะได้รับการแสดงพฤติกรรมนั้น อาจช่วยสนับสนุนหรือยับยั้งการแสวงหาพฤติกรรมทางสุขภาพได้ มีทั้งสิ่งที่เป็นรางวัล ผลตอบแทน และการลงโทษ โดยได้รับจากคนอื่นที่มีอิทธิพลต่อตนเอง เช่น ความคิดเห็นเป็นปัจจัยภายนอกที่เกิดจากคนอื่น รวมทั้งอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมต่าง ๆ รอบ ๆ ตัว ระบบสังคม เช่นนโยบาย นโยบาย กฎหมาย ระเบียบ ข้อบังคับ อิทธิพลของผู้นำ เป็นต้น

ปรีชา กลิ่นรัตน์ (2541) ได้ให้แนวคิดของการเกิดพฤติกรรมการออกกำลังกายไว้ว่า ตามหลักจิตวิทยา การกระทำพฤติกรรมใด ๆ ของบุคคลจะเกิดขึ้นได้นั้นต้องมีองค์ประกอบ 2 อย่างคือ

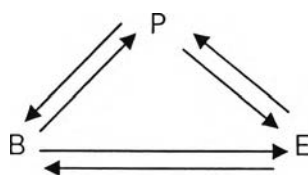
1. ความสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ (Competence or capacity) ความสามารถดังกล่าวนี้จะรวมทั้งความรู้และทักษะ กฎเกณฑ์และสติปัญญาที่จะทำให้บุคคลสามารถที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ ได้

2. ความต้องการที่จะกระทำพฤติกรรมนั้น ๆ จากหลักการนี้จะนำไปเป็นแนวทางในการเสริมสร้างให้บุคคลกระทำพฤติกรรมออกกำลังกายออกมา โดยทั่วไปการเสริมสร้างพฤติกรรมการออกกำลังกายสำหรับเด็กนั้น สามารถส่งเสริมให้เกิดขึ้นได้ง่ายกว่าวัยอื่น ๆ เพราะในวัยเด็กนั้นเป็นวัยที่ต้องเคลื่อนไหว รวมทั้งอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมทางสังคมและทางกายภาพจะมีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย ถ้าจะสร้างเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายซึ่งเป็นพฤติกรรมที่พึงปรารถนาของผู้มีสุขภาพดี จึงควรเริ่มต้นตั้งแต่วัยเด็ก เพื่อให้เป็นลักษณะนิสัยที่ติดอยู่ตลอดไปจนถึงวัยผู้ใหญ่ โดยเฉพาะการเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายในชนิดกีฬาที่เป็นที่พึงพอใจของตนเอง

Bandura (1986) กล่าวว่า การอธิบายการเกิดพฤติกรรมของบุคคล ไม่อาจอธิบายได้ด้วยกรอบแนวคิดให้เป็นแบบจำลองที่มีทิศทางเพียงทิศทางเดียว (Unidirectional model) หรือเป็นแบบจำลองสองทิศทาง (Bidirectional model) ระหว่างปัจจัยภายในตัวบุคคลกับปัจจัยสภาพแวดล้อมเท่านั้น เนื่องจากพฤติกรรมการเรียนรู้ของมนุษย์เกิดจากกระบวนการเรียนรู้ขององค์ประกอบหลายอย่างผสมผสานกันระหว่าง พันธุกรรม สภาพแวดล้อม สังคม ประสบการณ์ และความสามารถเฉพาะตัวของบุคคล จนยากแก่การตัดสินใจว่าพฤติกรรมนั้น ๆ เกิดจากสิ่งหนึ่งสิ่งใดโดยเฉพาะ สาเหตุของพฤติกรรมที่เกิดขึ้นจึงมีลักษณะของการกำหนดอาศัยซึ่งกันและกัน (Reciprocal determinism) ของตัวแปร 3 ปัจจัย คือ

1. ปัจจัยภายในตัวบุคคล (Internal personal factor = P)
2. ปัจจัยพฤติกรรม (Represents behavioral factor = B)
3. ปัจจัยสภาพแวดล้อม (External environmental factor = E)

ซึ่ง สามารถแสดงให้เห็นได้ชัดเจน ดังแผนภูมิ



แผนภูมิแสดงปฏิสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยภายในตัวบุคคล (P) ปัจจัยพฤติกรรม (B) และปัจจัยสภาพแวดล้อม (E)

จากปัจจัยทั้ง 3 ปัจจัยกล่าวคือ พฤติกรรมของบุคคลอาจเกิดจากอิทธิพลของสิ่งแวดล้อมและปัจจัยภายในตัวบุคคล เช่น ความคิด ความรู้สึก ความเชื่อ ความคาดหวังและการรับรู้ความสามารถของตนเองจะกำหนดว่าบุคคลจะแสดงพฤติกรรมเช่นใด ซึ่งในขณะเดียวกัน ปัจจัยภายในตัวบุคคลก็ได้รับอิทธิพลจากพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออก และปัจจัยทางสภาพแวดล้อมในทางกลับกันสภาพแวดล้อมที่เปลี่ยนไปก็ทำให้พฤติกรรมเปลี่ยนไปด้วย ลักษณะของเกี่ยวพันเช่นนี้เป็นการเกี่ยวพันที่เป็นเหตุเป็นผลซึ่งกันและกัน (Interlocking system) นั่นคือถ้าปัจจัยใดปัจจัยหนึ่งมีการเปลี่ยนแปลงไปจะส่งผลให้ปัจจัยอื่น ๆ เปลี่ยนแปลงไปด้วย เช่นการมีพฤติกรรมที่ไม่สุภาพของบุคคล (B) ในงานเลี้ยง จะทำให้สภาพแวดล้อม (E) อันได้แก่ บุคคลรอบข้างที่อยู่ในงานเกิดความไม่พอใจจนถึงขั้นมีการลงโทษ (Punishment) ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น การให้ออกไปจากบริเวณงานเลี้ยง ตรงกันข้ามการมีพฤติกรรมที่เป็นมิตรของบุคคล (B) จะเป็นสิ่งที่ทำให้บุคคลรอบ

ข้าง (E) เกิดความชื่นชอบจนมีการให้รางวัล (Reward) แก่บุคคลผู้นั้นได้ ผลจากการมีพฤติกรรมที่แตกต่างกันนี้จะทำให้บุคคลอื่นที่พบเห็นเกิดความคิดพิจารณา (P) และแสดงพฤติกรรมที่เป็นมิตรตามมาเพื่อให้ได้รางวัลดังเช่นผู้ที่เคยได้ไปแล้ว ซึ่งอาจจะสรุปได้ว่าพฤติกรรมของบุคคลที่แสดงออกบุคคลจะรับรู้ความสามารถของตนเอง (Self-efficacy) และความคาดหวังถึงผลลัพธ์ของการกระทำ (Outcome expectation) ผลจากการรับรู้ความสามารถของตนเอง และความคาดหวังในผลลัพธ์จะส่งผลกลับไปยังพฤติกรรมต่าง ๆ ของบุคคล ดังนั้นการตัดสินใจแสดงพฤติกรรมของบุคคลเกิดจากองค์ประกอบต่อไปนี้

1. ความเชื่อในความสามารถของตนเอง (Efficacy beliefs) หมายถึง ความเชื่อหรือความมั่นใจในความสามารถของตนเองที่เป็นตัวกำหนดการแสดงออกของพฤติกรรมให้บรรลุเป้าหมายที่ต้องการ

2. ความคาดหวังถึงผลลัพธ์ของการกระทำ (Outcome expectation) หมายถึง ความเชื่อหรือการรับรู้ของบุคคลว่ากิจกรรมหรือพฤติกรรมที่ตนเองกระทำนั้น สามารถนำไปสู่การกระทำทั้งทางบวกและทางลบนั้นก็คือ การคาดคะเนของบุคคลว่าถ้ากระทำพฤติกรรมนั้นแล้วจะนำไปสู่ผลลัพธ์ที่ตนเองคาดหวังไว้

นอกจากนี้ แบนดูรา (Bandura) ยังกล่าวว่า การรับรู้ในคามสามารถของตนเองพัฒนามาจากปัจจัยหลัก 4 ปัจจัย คือ ประสบการณ์ของความสำเร็จด้วยตนเอง (Performance accomplishments) การได้เห็นประสบการณ์หรือตัวอย่างความสำเร็จของผู้อื่น (Vicarious experience) การชักจูงด้วยคำพูดจากผู้อื่น (Verbal persuasion) และการเร้าทางอารมณ์หรือสรีรวิทยา (Emotional or physiological arousal) แหล่งของการรับรู้หรือการรับรู้ความสามารถของตนเองอาจได้จากเพียงแค่ปัจจัยหนึ่งหรือผสมผสานกันระหว่างปัจจัยต่าง ๆ ร่วมกัน

6. งานวิจัยในประเทศและต่างประเทศ

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2526) ได้ทำการวิจัยเรื่อง โปรแกรมพลศึกษาและกีฬาเพื่อพัฒนาเยาวชนไทยในชนบท เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ส่งไปยังเยาวชนชายและหญิง ผู้ปกครอง ผู้นำชุมชน และครู ในภาคเหนือ ภาคกลาง ภาคตะวันออก และภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ภาคละ 600 คน รวมจำนวนประชากรทั้งสิ้น 3,000 คน ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมาทั้งหมด และได้นำข้อมูลมาวิเคราะห์ โดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน หาค่า "ที" (t-test) วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way analysis of variance) เปรียบเทียบเป็นรายคู่ด้วยวิธีของตุ๊กกีแบบเอ (Tukey A) แล้วนำผลมาใช้เป็นแนวทางในการวางโปรแกรมพลศึกษาและกีฬาเพื่อพัฒนาเยาวชนไทยในชนบท ให้สอดคล้องกับความต้องการ ความสนใจและสภาพของท้องถิ่นชนบทในแต่ละภาคในด้านต่าง ๆ โดยในแต่ละด้านควรจะเป็นดังนี้คือ

1. ความมุ่งหมายของโปรแกรมควรจะต้องประกอบด้วย เพื่อให้เยาวชนรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ มีน้ำใจนักกีฬา มีความรักและความสามัคคีกัน มีร่างกายแข็งแรงและสุขภาพดี มีความเสียสละเพื่อประโยชน์ส่วนรวม รู้จักเคารพต่อกฎและระเบียบข้อบังคับ รู้จักช่วยเหลือซึ่งกันและกัน รู้จักหน้าที่และความรับผิดชอบ มีความเข้าใจกันและอยู่ร่วมกันได้ด้วยดี มีระเบียบวินัย เป็นสมาชิกที่ดีของหมู่บ้านและชุมชน มีความรักบ้านเกิดของตนเอง เป็นผู้นำและผู้ตามที่ดี มีบุคลิกภาพที่ดีและมีความรักในขนบธรรมเนียมและประเพณีของตนเอง

2. หลักการจัดและดำเนินการของโปรแกรมควรประกอบด้วย การจัดให้มีสถานที่และอุปกรณ์การพลศึกษาและกีฬาสำหรับหมู่บ้าน จัดให้มีการสอนพลศึกษาและกีฬาให้แก่เยาวชน จัดให้มีการแข่งขันระหว่างกันเอง ระหว่างหมู่บ้าน ระหว่างตำบล และระหว่างอำเภอ จัดให้มีผู้เชี่ยวชาญเพื่อช่วยทำการฝึกซ้อมให้แก่เยาวชน เผยแพร่คุณค่ากีฬา วิถีดูกีฬา และจัดให้มีการดัดแปลงสิ่งของที่มีอยู่ในท้องถิ่นเพื่อใช้เป็นอุปกรณ์พลศึกษาและกีฬาในหมู่บ้าน

3. คุณสมบัติของผู้นำโปรแกรมพลศึกษาและกีฬาควรประกอบด้วย เป็นผู้มีความเชื่อและศรัทธาในระบอบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข เป็นผู้ที่มีนิสัยร่าเริง อดทน ใจเย็น รักเยาวชน มีความประพฤติดีเป็นตัวอย่างแก่เยาวชน มีความสามารถเข้ากับบุคคลในหมู่บ้านได้ มีใจกว้างโอบอ้อมอารี ยอมรับฟังความคิดเห็นของเยาวชน เข้าใจเยาวชนวัยต่าง ๆ ชอบช่วยเหลือเยาวชน สามารถปรับตัวให้เข้ากับสภาพของท้องถิ่นในชนบท มีความเข้าใจและมีทักษะในพลศึกษาและกีฬา มีความสามารถในการสอนพลศึกษาและกีฬา มีอุดมคติและรักในการทำงานกับเยาวชนในชนบท เข้าใจในขนบธรรมเนียมประเพณีของชนบท และสามารถดัดแปลงสิ่งของหรือสถานที่ต่าง ๆ มีอยู่ในชนบทเพื่อใช้สำหรับพลศึกษาและกีฬา

4. สถานที่สำหรับโปรแกรมนั้น ควรจะเป็นสนามกีฬาของโรงเรียนที่อยู่ใกล้เคียงหรือสถานที่ว่างที่พอหาได้ในหมู่บ้าน และเกณฑ์ที่ใช้ในการเลือกสถานที่นั้นควรจะต้องประกอบด้วย ควรให้มีสถานที่สำหรับพลศึกษาและกีฬาสำหรับทุกหมู่บ้าน สถานที่นั้นควรจะเป็นศูนย์กลางไปมาได้สะดวก มีความปลอดภัยและถูกสุขลักษณะ เป็นที่สามารถใช้สำหรับกิจกรรมได้หลายอย่าง มีเครื่องอำนวยความสะดวกอย่างอื่น เช่น ห้องน้ำ ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวอยู่ใกล้เคียง เป็นที่สามารถควบคุมดูแลได้ และมีความเรียบร้อยสวยงามดึงดูดจิตใจเยาวชนได้

5. เวลาสำหรับจัดโปรแกรมควรจะเป็นเวลาในตอนเย็น ๆ ทุกวัน

6. ชนิดของกิจกรรมที่ควรจัดในโปรแกรมได้แก่ ฟุตบอล ตะกร้อข้ามตาข่าย และตะกร้อเตะวง วอลเลย์บอล การเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองต่าง ๆ มวยไทย แบดมินตัน บาสเกตบอล จักรยาน เทเบิลเทนนิส และกรีฑา

7. เกณฑ์ในการจัดและเลือกอุปกรณ์ควรประกอบด้วย การเลือกอุปกรณ์ที่เป็นไปตามกิจกรรมและสามารถผลิตจากวัสดุจากท้องถิ่นในชนบทได้ มีจำนวนเพียงพอกับเยาวชน มี

ศูนย์กลางในการเก็บและรักษา มีความปลอดภัยและถูกสุขลักษณะ มีความเหมาะสมกับความสามารถ ความสนใจของเยาวชน มีราคาถูกและทนต่อสภาพดินฟ้าอากาศของชนบท มีการให้การศึกษาและให้ความรู้ในการใช้อุปกรณ์แก่เยาวชน และส่งเสริมให้เยาวชนได้มีอุปกรณ์กีฬาที่เป็นส่วนบุคคลไว้ใช้ประจำตัว

กรมพลศึกษา (2529) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพเพื่อแสวงหาลู่ทางไปสู่สุขภาพดีถ้วนหน้า เมื่อปี 2543 : ศึกษาเฉพาะนักเรียนระดับประถมศึกษา เพื่อศึกษาพฤติกรรมสุขภาพและปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติในชีวิตประจำวันของนักเรียนระดับประถมศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 1,600 คน จากโรงเรียน 64 แห่ง ในสังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ เก็บรวบรวมข้อมูลโดยการสำรวจ สังเกต และสัมภาษณ์นักเรียนเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติในเรื่องการรักษาความสะอาดของร่างกาย การรับประทานอาหาร การป้องกันโรคและการรักษาโรค การออกกำลังกายและการพักผ่อน การขับถ่าย และการป้องกันอุบัติเหตุ ผลการศึกษาพบว่า โดยเฉลี่ยแล้วนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาที่มีพฤติกรรมสุขภาพด้านการปฏิบัติตนเองเรื่องถูกต้อง แต่เมื่อพิจารณาระดับพฤติกรรมสุขภาพในแต่ละด้านโดยเทียบเกณฑ์ที่กำหนดไว้พบว่า อยู่ในระดับที่ต้องปรับปรุงแก้ไขระหว่างร้อยละ 40-45 โดยเฉพาะพฤติกรรมด้านการรักษาความสะอาดของร่างกาย และการป้องกันอุบัติเหตุอยู่ในเกณฑ์ไม่น่าพอใจ

ปัจจัยที่มีผลต่อการปฏิบัติตนในเรื่องสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นประถมศึกษาพบว่า มารดา บิดา ญาติ ผู้ปกครอง เป็นผู้มีบทบาทสำคัญรองลงมาจากกรอบแนะนำสั่งสอนของครูในทุก ๆ เรื่อง ส่วนปัจจัยในทางลบซึ่งเป็นสาเหตุสำคัญของการไม่ปฏิบัติตนในเรื่องสุขภาพ ได้แก่ การไม่เห็นความสำคัญของการปฏิบัติ ความเคยชิน การขาดสิ่งอำนวยความสะดวก ตามลำดับ นอกนั้นเป็นปัจจัยที่เกิดจากความเชื่อ ค่านิยมที่ไม่ถูกต้อง ความยากจน และขาดการส่งเสริมจากครูและผู้ปกครอง

กิติพงษ์ ชิตียะ (2532) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาการส่งเสริมของบิดามารดาด้านการออกกำลังกายของเด็กก่อนวัยเรียน โรงเรียนอนุบาล จังหวัดเชียงใหม่ โดยส่งแบบสอบถามไปยังบิดามารดาของเด็กก่อนวัยเรียน จำนวน 370 ชุด ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามมาวิเคราะห์โดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า บิดามารดาส่งเสริมการออกกำลังกายของเด็กก่อนวัยเรียนโดยเฉลี่ยอยู่ระดับมาก ได้แก่ ให้นบุตรได้ออกกำลังกายครั้งละประมาณ 10 ถึง 20 นาที หรือ 20 ถึง 30 นาที ในช่วงเวลาเย็น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในวันเสาร์และวันอาทิตย์ สถานที่ออกกำลังกายได้แก่ ภายในบริเวณบ้าน สนามเด็กเล่นของโรงเรียน สนามกลางแจ้ง สนามของสถานศึกษา และสระว่ายน้ำ

ของส่วนราชการหรือเอกชน กิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ การขี่จักรยานสองล้อหรือจักรยานสามล้อ การเดิน การเล่นเครื่องเล่นสนาม การวิ่งเหยาะ การเล่นกับลูกบอล การกระโดดในรูปแบบต่าง ๆ การบริหารร่างกาย และการว่ายน้ำเบื้องต้น

บิดามารดาประสบปัญหาในการส่งเสริมการออกกำลังกายโดยเฉลี่ยอยู่ในระดับมาก ได้แก่ บุตรติดยาการโทรทัศน์ บิดามารดามีภารกิจภายในครอบครัวมาก สถานที่ออกกำลังกายสำหรับเด็กมีไม่เพียงพอ อยู่ไกลไปมาไม่สะดวก คับแคบ มีผู้เข้าร่วมกิจกรรมมากเกินไป สถานที่ออกกำลังกายของเอกชนเก็บค่าบริการแพงเกินไป อุปกรณ์การออกกำลังกายส่วนตัวมีราคาแพง อุปกรณ์หรือเครื่องเล่นสนามสำหรับเด็กมีไม่เพียงพอ ไม่เหมาะสมกับวัย และไม่ปลอดภัยขาดการซ่อมแซม

สุพรรณณี ปานเจริญ (2533) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ค่านิยมทางสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 11 มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบค่านิยมทางสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนประถมศึกษา ตามตัวแปรเพศ เขตที่ตั้งของโรงเรียน (ในเขตและนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล) และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพ ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ตัวอย่างประชากร ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 720 คน เป็นเพศชาย 360 คน และเพศหญิง 360 คน จากจำนวน 60 โรงเรียน ผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามมาวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) ทดสอบความแตกต่างด้วยค่า "ที" (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีค่านิยมทางสุขภาพอยู่ในระดับสูง
2. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 นักเรียนหญิง มีค่านิยมทางสุขภาพสูงกว่า นักเรียนชายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนในเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล มีค่านิยมทางสุขภาพสูงกว่า นักเรียนในโรงเรียนนอกเขตเทศบาลหรือสุขาภิบาล อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ที่มีการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพมาก มีค่านิยมทางสุขภาพสูงกว่า นักเรียนที่มีการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพน้อย อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ขจรพงษ์ เพชรเลิศอนันต์ (2535) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การสำรวจบทบาทของผู้ปกครองในการส่งเสริมการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ในโรงเรียนสาธิตประถมศึกษา สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อสำรวจและเปรียบเทียบบทบาทของผู้ปกครอง

ในการส่งเสริมในการส่งเสริมการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ในโรงเรียนสาธิตประถมศึกษา สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย โดยผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 ชุด แล้วนำข้อมูลที่ได้อมาวิเคราะห์หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่า "ที" (t-test) และวิเคราะห์ความแปรปรวนแบบทางเดียว (One-way analysis of variance) และเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยระหว่างกลุ่ม โดยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe)

ผลการวิจัยพบว่า

1. บทบาทที่ปฏิบัติจริงของผู้ปกครองในการส่งเสริมการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ในโรงเรียนสาธิตประถมศึกษา สังกัดทบวงมหาวิทยาลัยอยู่ในระดับน้อย
2. การเปรียบเทียบบทบาทของผู้ปกครองในการส่งเสริมในการส่งเสริมการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ในโรงเรียนสาธิตประถมศึกษา สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย ระหว่างผู้ปกครองนักเรียนชายกับผู้ปกครองนักเรียนหญิง และระหว่างโรงเรียนสาธิตทั้ง 5 แห่ง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อรุณ พูลทวี (2538) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาบทบาทของครอบครัวในการส่งเสริมคุณธรรมของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนประถมศึกษาเขตการศึกษา 1 วัดดุสประสงค์ เพื่อศึกษาบทบาทของครอบครัวเดี่ยว และครอบครัวขยาย 5 ด้าน ได้แก่ 1. บทบาทในด้านการเป็นผู้จัดสภาพแวดล้อมและสถานการณ์ให้แก่เด็ก 2. บทบาทในด้านการเป็นผู้ให้ข่าวสารความรู้และข้อเท็จจริงด้านจริยธรรมและวัฒนธรรมแก่เด็ก 3. บทบาทในด้านการเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่เด็ก 4. บทบาทในด้านการเป็นผู้ป้องกันทางเสื่อมและเป็นผู้ส่งเสริมให้เด็กพัฒนาพฤติกรรมไปในทางที่ดี และ 5. บทบาทในด้านการเป็นผู้แก้ไขและปรับพฤติกรรมของเด็กในการส่งเสริมคุณธรรมในด้านความซื่อสัตย์ ความขยัน ความมีระเบียบวินัย การประหยัด ความอดทน การตรงต่อเวลาและความใฝ่รู้ แก่เด็กชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนประถมศึกษา เขตการศึกษา 1

กลุ่มตัวอย่างประกอบด้วย ครอบครัวของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ เขตการศึกษา 1 ปีการศึกษา 2537 จำนวน 210 ครอบครัว เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยมีแบบสัมภาษณ์ 2 ฉบับคือ แบบสัมภาษณ์นักเรียน 1 ฉบับ แบบสัมภาษณ์ผู้ปกครอง 1 ฉบับ

ผลการวิจัยพบว่า ครอบครัวเดี่ยวและครอบครัวขยายมีบทบาท 5 ด้าน ในการส่งเสริมคุณธรรมของนักเรียนด้านความซื่อสัตย์ ความขยัน ความมีระเบียบวินัย การประหยัด ความอดทน การตรงต่อเวลาและความใฝ่รู้ บทบาทในด้านการเป็นแบบอย่างที่ดีให้แก่เด็กมีมากที่สุด และบทบาทในด้านการเป็นผู้ให้ข่าวสารความรู้และข้อเท็จจริงด้านจริยธรรมและวัฒนธรรมแก่เด็กมีน้อยที่สุด

วัลย์ภรณ์ สถิตยศรัวงค์ (2539) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในชนบท จังหวัดขอนแก่น การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเอง ปัจจัยที่มีผลต่อความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเอง รวมทั้งความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับพฤติกรรมการดูแลตนเอง ตลอดจนเปรียบเทียบความรู้และพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเรียนที่อยู่ในโรงเรียนขนาดใหญ่ ขนาดกลางและขนาดเล็กในชนบท จังหวัดขอนแก่น ประชากรที่ศึกษา ได้แก่ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในปีการศึกษา 2537 ของโรงเรียนประถมศึกษาสังกัดสำนักงานการประถมศึกษาอำเภอกระนวน จังหวัดขอนแก่น กลุ่มตัวอย่างจำนวน 158 ราย โดยวิธีสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ค่ามัชฌิมเลขคณิต ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความสัมพันธ์ระหว่าง 2 ตัวแปรด้วยสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน ทดสอบหาตัวแปรอิสระเพื่ออธิบายตัวแปรตามด้วยการวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณ และทดสอบความแตกต่างระหว่างกลุ่มด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว

ผลการวิจัยพบว่า

1. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อความรู้การดูแลตนเอง พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลได้แก่ ผลการเรียน สิ่งสนับสนุนการเรียนรู้ การเห็นความสำคัญการดูแลตนเอง ปัจจัยด้านครอบครัวได้แก่ การสนับสนุนของครอบครัว ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมได้แก่ การได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อมวลชน
2. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์ต่อพฤติกรรมการดูแลตนเอง พบว่า ปัจจัยส่วนบุคคลได้แก่ ผลการเรียน การเห็นความสำคัญการดูแลตนเอง ปัจจัยด้านครอบครัวได้แก่ รายได้ของครอบครัว สภาวะแวดล้อมภายในครอบครัว ปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อมได้แก่ การได้รับบริการอนามัยโรงเรียน การเลียนแบบเพื่อน และการได้รับข้อมูลข่าวสารจากสื่อมวลชน
3. ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว สามารถร่วมกันพยากรณ์ดังนี้ การเห็นความสำคัญการดูแลตนเอง และการสนับสนุนของครอบครัว อิทธิพลการทำนายผันแปรของความรู้การดูแลตนเอง ได้ร้อยละ 9.24 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. ปัจจัยส่วนบุคคล ปัจจัยด้านครอบครัว และปัจจัยด้านสิ่งแวดล้อม สามารถร่วมกันพยากรณ์ดังนี้ การเห็นความสำคัญการดูแลตนเอง การได้รับบริการอนามัยโรงเรียน สภาวะแวดล้อมภายในครอบครัว ประวัติการเจ็บป่วย และบุตรคนที่ 4 ขึ้นไป มีอิทธิพลการทำนายผันแปรของพฤติกรรมการดูแลตนเอง ได้ร้อยละ 25.04 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
5. ความสัมพันธ์ระหว่างความรู้กับพฤติกรรมการดูแลตนเอง มีค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ในทิศทางบวก r เท่ากับ .37 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

6. เปรียบเทียบความรู้เด็กในชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนทั้ง 3 แห่ง มีความรู้การดูแลตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยที่โรงเรียนขนาดเล็กมีความรู้ดีที่สุดเป็นอันดับแรก รองลงมาได้แก่ โรงเรียนขนาดใหญ่ และโรงเรียนขนาดกลาง

7. เปรียบเทียบพฤติกรรมเด็กในชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ของโรงเรียนทั้ง 3 แห่ง มีพฤติกรรมดูแลตนเองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยที่โรงเรียนขนาดใหญ่มีพฤติกรรมที่เหมาะสมที่สุดเป็นอันดับแรก ได้แก่ โรงเรียนขนาดกลาง และโรงเรียนขนาดเล็ก

สุวรรณา แดงเวียง (2539) ได้ทำการวิจัยเรื่อง สภาพและปัญหาการจัดและดำเนินงานโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพและปัญหาการจัดและดำเนินงานโปรแกรมพลศึกษาระหว่างผู้บริหารและครูผู้สอนพลศึกษาในโรงเรียนประถมศึกษา สังกัดสำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ โดยใช้แบบสอบถามในการเก็บข้อมูลจากผู้บริหารและครูผู้สอนพลศึกษา จำนวน 800 คน จาก 400 โรงเรียน ทำการวิเคราะห์ข้อมูลตามวิธีทางสถิติ โดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ความแตกต่างโดยใช้การทดสอบค่าที (t-test)

ผลการวิจัยปรากฏว่า

1. โรงเรียนประถมศึกษาส่วนใหญ่ มีครูพลศึกษา 1 คน จบพลศึกษาโดยตรงเพียงร้อยละ 37.0 มีอัตราครูพลศึกษา 1 คน ต่อนักเรียน 500 คน สภาพสนามยังต้องปรับปรุง จำนวนอุปกรณ์มีไม่ครบทุกกิจกรรม และมีไม่เพียงพอกับจำนวนนักเรียน และครูพลศึกษาไม่เคยได้รับการนิเทศจากศึกษานิเทศก์ ส่วนใหญ่มีการจัดและดำเนินโปรแกรมพลศึกษา ดังนี้ โครงการสอนพลศึกษาในโรงเรียน ร้อยละ 100 โครงการจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน ร้อยละ 96.6 โครงการจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน ร้อยละ 87.5 โครงการจัดกิจกรรมเพื่อนันทนาการ ร้อยละ 88.8 และโครงการจัดกิจกรรมพิเศษทางพลศึกษาสำหรับนักเรียนที่ผิดปกติ ร้อยละ 10.9

2. ปัญหาการจัดและดำเนินงานโปรแกรมพลศึกษา พบว่า โรงเรียนประถมศึกษา โดยส่วนรวมมีปัญหาในระดับน้อย ปัญหาที่ประสบมาก คือ มีครูพลศึกษาไม่เพียงพอ มีอุปกรณ์ไม่เพียงพอต่อการจัดกิจกรรม ไม่สามารถจัดสรรสถานที่และอุปกรณ์เพื่อการเรียนการฝึกซ้อมได้อย่างเพียงพอ มีสถานที่ไม่เพียงพอต่อการจัดกิจกรรม ขาดครูที่มีวุฒิทางพลศึกษา ส่วนด้านงบประมาณ ประสบปัญหาในระดับมากทุกรายการ

3. ในการเปรียบเทียบความคิดเห็นระหว่างผู้บริหารและครูผู้สอนพลศึกษา เกี่ยวกับปัญหาการจัดและดำเนินงานโปรแกรมพลศึกษา พบว่า ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้าน การสั่งการและการกำกับติดตาม และด้านการประสานงาน

อรพินฐา ปนกุลศักดิ์ (2539) ได้ทำการวิจัยเรื่อง พฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียน สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา กรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบและหาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการดูแลสุขภาพตนเองของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 ในโรงเรียน สังกัดสำนักงานการประถมศึกษา กรุงเทพมหานคร จำนวน 450 คน (ชาย 236 คน หญิง 214 คน) จาก 38 โรงเรียน การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้แบบทดสอบความรู้ แบบสอบถามเจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง ซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง จากนั้นนำข้อมูลมาวิเคราะห์ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่า "ที" (t-test) และหาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติและการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง โดยใช้วิธีสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน

ผลการวิจัย มีดังนี้

1. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักเรียนโดยเฉลี่ยในเรื่องความรู้ ด้านสุขภาพส่วนบุคคล ด้านอาหาร ด้านการพักผ่อน ด้านการออกกำลังกาย ด้านการป้องกันโรคและอุบัติเหตุอยู่ในระดับดี โดยนักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีความรู้เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักเรียนโดยเฉลี่ยในเรื่องเจตคติ ด้านสุขภาพส่วนบุคคล ด้านอาหาร ด้านการพักผ่อน ด้านการออกกำลังกาย ด้านการป้องกันโรคและอุบัติเหตุอยู่ในระดับดี โดยนักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีเจตคติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. พฤติกรรมการดูแลสุขภาพของนักเรียนโดยเฉลี่ยในเรื่องการปฏิบัติ ด้านสุขภาพส่วนบุคคล ด้านอาหาร ด้านการพักผ่อน ด้านการออกกำลังกาย ด้านการป้องกันโรคและอุบัติเหตุอยู่ในระดับพอใช้ โดยนักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีการปฏิบัติเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ความรู้กับเจตคติ ความรู้กับการปฏิบัติ และเจตคติกับการปฏิบัติที่เกี่ยวกับการดูแลสุขภาพตนเอง มีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

สุพรรณิ คำเพิ่มพูล (2540) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ระดับสติปัญญา การเจริญเติบโต และภาวะสุขภาพของเด็กวัยเรียนในภาคกลางของประเทศไทย การวิจัยนี้เป็นการวิจัยสำรวจระยะสั้นเชิงพรรณนา มีวัตถุประสงค์เพื่อทราบระดับสติปัญญา การเจริญเติบโต และภาวะสุขภาพของเด็กวัยเรียนในภาคกลาง กลุ่มตัวอย่างได้แก่ เด็กอายุ 6-12 ปี จากบัญชีรายชื่อโครงการสำรวจสุขภาพการเปลี่ยนแปลงประชากร พ.ศ. 2538-2539 ใน 8 จังหวัดที่สุ่มเลือกมาศึกษาด้วยวิธีการสุ่มตัวอย่างแบบ Multi-stage sampling การประเมินการเจริญเติบโตใช้ Waterlow's classification

และประเมินภาวะสุขภาพจากการสัมภาษณ์และตรวจร่างกาย ผลการศึกษาพบว่า การเจริญเติบโตอยู่ในเกณฑ์ปกติ ร้อยละ 89.0 และอยู่ในเกณฑ์ไม่ปกติ ร้อยละ 11.0 ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับการเจริญเติบโต ได้แก่ เพศ อาชีพบิดา รายได้ครอบครัว และจำนวนบุตร ($p < .05$) ด้านภาวะสุขภาพ ได้แก่ ศาสนา อายุ ผู้อุปการะเลี้ยงดู การศึกษาบิดามารดา อาชีพบิดา สถานภาพสมรส รายได้ครอบครัว เขตที่อยู่ และลักษณะครอบครัว ($p < .05$)

อำพล น้ำค้างงาม (2540) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร มีความมุ่งหมายของการศึกษาค้นคว้า เพื่อศึกษาการใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนักเรียน และเปรียบเทียบการใช้เวลาว่างด้วยการออกกำลังกายของนักเรียนชั้นประถมศึกษา โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตลาดกระบัง กรุงเทพมหานคร จำแนกตามเพศและระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 ผู้วิจัยใช้แบบสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บข้อมูล ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามและส่งไปยังกลุ่มตัวอย่างจำนวน 952 ฉบับ นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ตามหลักสถิติ โดยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าที (t-test) และค่าเอฟ (F-test)

ผลการศึกษาพบว่า นักเรียนส่วนมากใช้เวลาว่างเพื่อออกกำลังกาย และชอบออกกำลังกาย ในช่วง 07.00-08.00 น. กีฬาที่ชอบที่สุดของนักเรียนชายคือฟุตบอล นักเรียนหญิงคือกีฬาว่ายน้ำ ปัญหาเกี่ยวกับการออกกำลังกายคือ สถานที่ อุปกรณ์ มีจำนวนไม่เพียงพอ และปัญหาส่วนตัวคือ มีภารกิจในด้านการเรียนมาก ความต้องการบริการในเรื่องสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกเกี่ยวกับการออกกำลังกายของนักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 แต่ละระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 4, 5 และ 6 ไม่แตกต่างกัน

กรรณิกา สุวรรณ (2541) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเรียน การศึกษาค้นคว้าเป็นการวิจัยเชิงสำรวจแบบตัดขวาง มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเรียน และปัจจัย 3 กลุ่มคือ ปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริม ที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเรียน กลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาคือนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 ในโรงเรียนสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา อำเภอเมือง จังหวัดนครศรีธรรมราช จำนวน 361 คน เก็บข้อมูลโดยการให้นักเรียนตอบแบบสอบถาม วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน สัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ของเพียร์สัน และการวิเคราะห์ถดถอยพหุแบบขั้นตอน ผลการศึกษาพบว่า เด็กวัยเรียนร้อยละ 65.1 มีพฤติกรรมการดูแลตนเองอยู่ในระดับปานกลาง ร้อยละ 18.3 มีพฤติกรรมการดูแลตนเองอยู่ในระดับต่ำ ร้อยละ 16.6 มีพฤติกรรมการดูแลตนเองอยู่ในระดับสูง ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < .05$) ปัจจัยนำทั้งหมด (เพศ ความรู้ เจตคติ

ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของนักเรียน) ปัจจัยเอื้อทั้งหมด (อาชีพ การศึกษาของบิดามารดา รายได้ของครอบครัว การได้รับการบริการจากโรงเรียนด้านส่งเสริมสุขภาพ) และปัจจัยเสริมทั้งหมด (การได้รับการอบรมสั่งสอนจากบิดามารดา,ครู) และเมื่อวิเคราะห์ถึงปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเรียน พบว่า เจตคติ ความรู้สึกมีคุณค่าในตนเองของนักเรียน การศึกษาของมารดา การได้รับการบริการจากโรงเรียนด้านส่งเสริมสุขภาพ และการได้รับการอบรมสั่งสอนจากบิดามารดา สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการดูแลตนเองของเด็กวัยเรียนได้ร้อยละ 48.3

พุทธชาติ นาคเรือง (2541) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนระดับประถมศึกษาที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยนำ ปัจจัยเอื้อ และปัจจัยเสริมกับพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียน โดยกลุ่มตัวอย่าง คือ นักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 5 และ 6 ที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน จำนวน 400 คน จากโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร 18 โรงเรียน นำข้อมูลมาวิเคราะห์หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และหาความสัมพันธ์ด้วยค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์แบบเพียร์สัน การทดสอบไคสแควร์ และสถิติถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน

ผลการศึกษาพบว่า

1. นักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานส่วนใหญ่เป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง เป็นบุตรคนที่ 1 ในจำนวนพี่น้อง 2 คน มีความรู้อยู่ในระดับค่อนข้างดี มีทัศนคติ ความเชื่อและพฤติกรรมอยู่ในระดับดี

2. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการบริโภคอาหารของนักเรียนที่มีภาวะโภชนาการเกินมาตรฐานพบว่า ปัจจัยนำ ได้แก่ เพศและทัศนคติต่อการบริโภคอาหาร ปัจจัยเอื้อ ได้แก่ อำนาจในการซื้ออาหาร รายได้ของนักเรียนและรายได้ของครอบครัว ปัจจัยเสริม ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ปกครองและการรับรู้สื่อโฆษณา

3. ปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหารพบว่า

3.1 ปัจจัยนำ ได้แก่ เพศ ความรู้เกี่ยวกับการบริโภคอาหาร ทัศนคติต่อการบริโภคอาหาร และความเชื่อต่อภาวะโภชนาการเกินมาตรฐาน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนอายุ ลำดับการเป็นบุตร จำนวนพี่น้องและขนาดของครอบครัว ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

3.2 ปัจจัยเชื้อ ได้แก่ อำนาจในการซื้ออาหารและสถานที่ที่เอื้อต่อการออกกำลังกาย มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนรายได้ของครอบครัว รายได้ของนักเรียนและแหล่งขาดอาหาร ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

3.3 ปัจจัยเสริม ได้แก่ พฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้ปกครอง การรับรู้สื่อโฆษณา และพฤติกรรมการบริโภคอาหารของเพื่อน มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนการปฏิบัติต่อเด็กของผู้ปกครองเกี่ยวกับการบริโภคอาหาร อายุของผู้ปกครอง ระดับการศึกษาและอาชีพของผู้ปกครอง ไม่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการบริโภคอาหาร

สมหมาย สุพรรณภพ (2541) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมด้านสุขภาพของนักเรียนชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานการประถมศึกษา จังหวัดสุรินทร์ ปีการศึกษา 2540 โดยเลือกตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน ได้อำเภอที่เป็นตัวอย่าง 6 แห่ง โรงเรียนที่เป็นตัวอย่าง 15 แห่ง และนักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง 531 คน และเก็บรวบรวมข้อมูลโดยให้นักเรียนที่เป็นกลุ่มตัวอย่างกรอกแบบสอบถามด้วยตนเอง

ผลการวิจัยพบว่า การวิเคราะห์ความสัมพันธ์แบบสองตัวแปร ระหว่างพฤติกรรมด้านสุขภาพของนักเรียนกับตัวแปรอิสระ พบว่า ตัวแปรอิสระที่มีผลต่อพฤติกรรมด้านสุขภาพของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ได้แก่ ความรู้ด้านสุขภาพของนักเรียน ทักษะคิดด้านสุขภาพของนักเรียน เพศของนักเรียน เขตที่พักอาศัยของนักเรียน การศึกษาของผู้ปกครองของนักเรียน อาชีพของผู้ปกครองของนักเรียน สภาพแวดล้อมที่บ้านของนักเรียน การเปิดรับข่าวสารด้านสุขภาพของนักเรียน การเอาใจใส่ดูแลของผู้ปกครองต่อสุขภาพของนักเรียน และการเอาใจใส่ดูแลของครูประจำชั้นต่อสุขภาพของนักเรียน

สำหรับการวิเคราะห์ความสัมพันธ์แบบหลายตัวแปรด้วยการวิเคราะห์การจำแนกพหุนั้น เมื่อควบคุมตัวแปรอิสระอื่น ๆ แล้ว พบว่า ตัวแปรที่มีผลต่อพฤติกรรมด้านสุขภาพของนักเรียนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ได้แก่ การเอาใจใส่ดูแลของผู้ปกครองต่อสุขภาพของนักเรียน ความรู้ด้านสุขภาพของนักเรียน เพศของนักเรียน และการเอาใจใส่ดูแลของครูประจำชั้นต่อสุขภาพของนักเรียน

ณัฐพร สุดดี (2543) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความคาดหวังของครูพลศึกษาต่อบทบาทของผู้ปกครองในการส่งเสริมการจัดโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนสาธิต สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความคาดหวังของครูพลศึกษาต่อบทบาทของผู้ปกครองในการส่งเสริมการจัดโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนสาธิต สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่าง ได้แก่ ครูพลศึกษา

ในโรงเรียนสาธิต สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2543 จำนวน 102 คน จาก 15 โรงเรียน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม และวิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และค่า "ที" (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า ความคาดหวังของครูพลศึกษาต่อบทบาทของผู้ปกครองในการส่งเสริมการจัดโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนสาธิต สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย ในด้านต่าง ๆ มีดังนี้

1. ด้านโครงการสอนพลศึกษาในชั้นเรียน ครูพลศึกษามีความคาดหวังอยู่ในระดับต้องการให้ปฏิบัติมากที่สุด
2. ด้านโครงการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน ครูพลศึกษามีความคาดหวังอยู่ในระดับต้องการให้ปฏิบัติมากที่สุด
3. ด้านโครงการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน ครูพลศึกษามีความคาดหวังอยู่ในระดับต้องการให้ปฏิบัติมากที่สุด
4. ด้านโครงการจัดกิจกรรมนันทนาการ ครูพลศึกษามีความคาดหวังอยู่ในระดับต้องการให้ปฏิบัติมากที่สุด
5. ด้านโครงการบรรดิกการทางพลศึกษา ครูพลศึกษามีความคาดหวังอยู่ในระดับต้องการให้ปฏิบัติมากที่สุด
6. ผลการเปรียบเทียบความคาดหวังของครูพลศึกษาต่อบทบาทของผู้ปกครองในการส่งเสริมการจัดโปรแกรมพลศึกษาในโรงเรียนสาธิต สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย ระหว่างครูพลศึกษาระดับประถมศึกษา กับครูพลศึกษาระดับมัธยมศึกษา ด้านโครงการสอนพลศึกษาในชั้นเรียน ด้านโครงการจัดกิจกรรมนันทนาการ และด้านโครงการบรรดิกการทางพลศึกษา พบว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ส่วนด้านโครงการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียนและด้านโครงการแข่งขันกีฬาระหว่างโรงเรียน พบว่าแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ทวีศักดิ์ กสิผล (2544) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพและปัจจัยที่มีความสามารถในการทำนายพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านอนามัยส่วนบุคคลตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างคือนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร จำนวน 410 คน สุ่มตัวอย่างโดยวิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม การวิเคราะห์ข้อมูลใช้สมการถดถอยพหุคูณ โดยใช้เทคนิคแบบขั้นตอน (Stepwise multiple regression analysis)

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร มีภาพรวมพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านอนามัยส่วนบุคคลตามสุขบัญญัติแห่งชาติอยู่ในระดับดี ซึ่งรวมด้านการดูแลรักษาความสะอาดของร่างกาย การแปรงฟัน และการล้างมือ

2. การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ และอิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลเป็นปัจจัยที่สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านอนามัยส่วนบุคคลตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ได้ร้อยละ 16.8 ($R^2 = 0.168$, $p < .01$) ซึ่งสามารถเขียนสมการทำนายพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพด้านอนามัยส่วนบุคคลตามสุขบัญญัติแห่งชาติของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย ในโรงเรียนสังกัดกรุงเทพมหานคร ในรูปแบบคะแนนดิบได้ดังนี้

พฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพของนักเรียนประถมศึกษาตอนปลาย = $17.919 + 0.299$ (การรับรู้ประโยชน์ของพฤติกรรมการส่งเสริมสุขภาพ) + 0.124 (อิทธิพลความสัมพันธ์ระหว่างบุคคล)

นุสรา ปังกรกิจ (2545) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การศึกษาปัจจัยที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนในศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษา พฤติกรรมการออกกำลังกายของเยาวชน ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่าง เพศ อายุ ระดับการศึกษา แรงจูงใจ ความรู้ เจตคติ การดำเนินงานของศูนย์เยาวชน การสนับสนุนด้านการออกกำลังกายของบุคคลรอบข้าง และผลที่ได้รับจากการออกกำลังกาย กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย รวมถึงการวิเคราะห์หาปัจจัยที่สามารถพยากรณ์พฤติกรรมการออกกำลังกายของเยาวชนในศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกด้านกีฬาของศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร ที่มีอายุระหว่าง 14-24 ปี จำนวน 400 คน เป็นเยาวชนชาย 213 คน หญิง 187 คน ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามและเก็บข้อมูลด้วยตนเอง แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน สัมประสิทธิ์ความสัมพันธ์แบบเพียร์สัน (Pearson's product moment correlation coefficient) และหาสมการทำนายด้วยสถิติวิเคราะห์การถดถอยพหุคูณแบบขั้นตอน (Stepwise multiple regression analysis)

ผลการวิจัยพบว่า

1. เยาวชนกลุ่มตัวอย่างมีพฤติกรรมการออกกำลังกายจัดอยู่ในระดับดี
2. การสนับสนุนด้านการออกกำลังกายของบุคคลรอบข้าง ผลที่ได้รับจากการออกกำลังกาย เจตคติต่อการออกกำลังกาย การดำเนินงานด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย/กีฬาของศูนย์

เยาวชน และเพศ มีความสัมพันธ์เชิงบวกกับพฤติกรรมการออกกำลังกายของเยาวชน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

3. การสนับสนุนด้านการออกกำลังกายของบุคคลรอบข้าง เจตคติต่อการออกกำลังกาย และผลที่ได้รับจากการออกกำลังกาย สามารถร่วมกันทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายของเยาวชน ในศูนย์เยาวชนของกรุงเทพมหานคร ได้ร้อยละ 25.0 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

เฮอร์ล็อค (Hurlock, 1976) ได้ศึกษาเกี่ยวกับอิทธิพลการอบรมเลี้ยงดูของพ่อแม่ที่มีผลต่อบุคลิกภาพของเด็ก โดยแยกออกเป็น 3 ประเภทคือ

1. เด็กจะเลียนแบบพฤติกรรมของบุคคลที่เป็นแบบในครอบครัวโดยเฉพาะพ่อแม่จะเป็นตัวแบบที่สำคัญที่สุดที่จะช่วยให้เด็กมีพฤติกรรมที่ถูกต้อง ดังนั้นพ่อแม่จึงจะต้องเป็นตัวอย่างที่ดีให้กับเด็ก

2. ครอบครัวจะเป็นต้นกำเนิดในการอบรมสั่งสอนเด็กให้มีความประพฤติที่ดีงาม เพราะพ่อแม่ ผู้ปกครอง สามารถที่จะให้รางวัลหรือลงโทษเด็กได้

3. ครอบครัวจะต้องพยายามให้เด็กเกิดแรงจูงใจ เพื่อให้เด็กทำในสิ่งที่ถูกต้องตามวัฒนธรรมและฝึกให้เด็กยึดคุณค่าที่ดีตามวัฒนธรรม

ฟาวเลอร์ (Foeler, 1974) ได้วิจัยเรื่อง ความรู้สึกของนักเรียนชั้นประถมศึกษาในเรื่องทัศนคติการตอบสนอง และการยอมรับที่มีต่อการสอนวิชาพลศึกษา โดยการทดลองกับนักเรียนในชั้นประถมศึกษาของสหรัฐอเมริกาจำนวน 28 โรงเรียนในชั้นประถมศึกษาปีที่ 2, 4 และ 6 พบว่าในการสอนวิชาพลศึกษา ครูผู้สอนจะมีพฤติกรรมในการสอนแตกต่างกัน แต่นักเรียนเข้าใจและรู้สึกถึงพฤติกรรมที่ครูได้แสดงออกอย่างดี จึงทำให้เกิดความร่วมมือในการเรียนการสอนดำเนินไปด้วยดี และทำให้เกิดทัศนคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษาด้วย

สมิทและสมอล (Smith and Small, 1986) ได้ศึกษาเรื่องการสร้างแรงจูงใจของเด็กและเยาวชนชาวอเมริกันในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย และได้สรุปผลการวิจัยในเรื่องเหตุผลและแรงจูงใจของเยาวชน พบว่าความสนุกสนานในการมีส่วนร่วมในการเล่นกีฬามีความสำคัญเป็นอันดับแรก ทั้งเด็กเยาวชนชายหญิง ในและนอกโรงเรียน เยาวชนหญิงทั้งในและนอกโรงเรียนมีแรงจูงใจที่สำคัญรองลงมา ได้แก่ เพื่อความรู้สึที่ดีต่อตนเอง เพื่อมีหุ่นดี เพื่อการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาทักษะกีฬา และทำสิ่งที่ตนเองเล่นกีฬาได้ดี ในขณะที่เยาวชนชายทั้งในและนอกโรงเรียนเห็นความสำคัญของการพัฒนาทักษะกีฬา เพื่อความตื่นเต้นสะใจ ทำสิ่งที่ทำได้ดี และเพื่อให้มีหุ่นดี

พาร์ซีล และคณะ (Parcel. Et al., 1987) ได้ศึกษาเกี่ยวกับการส่งเสริมสุขภาพภายในโรงเรียน เกี่ยวกับพฤติกรรมมารกิน และการออกกำลังกายของนักเรียนระดับประถมศึกษา โดยใช้แนวคิดของการเปลี่ยนแปลงองค์การภายในโรงเรียนและการเรียนรู้ทางสังคมในกลุ่มนักเรียนประถมศึกษา พบว่าในช่วงโรงเรียนวิชาพลศึกษา นักเรียนได้ออกกำลังกายเพิ่มขึ้นเป็น 50.1% ของช่วงเวลาที่เรียน และมีการออกกำลังกายเป็นเวลาติดต่อกันโดยเฉลี่ยเพิ่มขึ้น 2.2 นาทีต่อชั่วโมง ซึ่งการเปลี่ยนแปลงโครงสร้างองค์การภายในโรงเรียนโดยมีการเปลี่ยนแปลงเนื้อหาของวิชาพลศึกษา การมีสถานที่และอุปกรณ์การออกกำลังกาย รวมทั้งการจัดให้มีรายการพิเศษเกี่ยวกับความรู้เรื่องการออกกำลังกายภายในห้องเรียน

เฟอร์กูสัน (Ferguson , 1989) ทำการวิจัยเรื่อง "ทัศนคติ ความรู้ และความเชื่อในการทำนายเป้าหมายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน" ประชากรเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 603 คน โดยใช้แบบสอบถามและแบบวัดทัศนคติที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเอง พบว่า

1. นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษาในระดับดี
2. มีเพียงความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเท่านั้นที่มีความสัมพันธ์กับเป้าหมายและพฤติกรรมการออกกำลังกาย
3. ทัศนคติต่อวิชาพลศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

นอกจากนี้ได้กล่าวอีกว่า นักเรียนที่มีทัศนคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษาจะมีการวางแผนที่จะออกกำลังกายในอนาคต และการสร้างความสนใจเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพภายในวัยเรียนเป็นเป้าหมายของวิชาพลศึกษา อย่างไรก็ตามการปลูกฝังทัศนคติต่อวิชาพลศึกษาจะมีผลต่อการตั้งเป้าหมายของการออกกำลังกายโดยเฉพาะนักเรียนที่ออกกำลังกายนอกชั่วโมงพลศึกษาและยังเสนอแนะอีกว่า ควรควรให้นักเรียนเห็นความสำคัญของประโยชน์ทั้งในระยะสั้นและระยะยาวต่อการออกกำลังกาย