



วรรณคดีและการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับคนทุกเพศทุกวัยและทุกอาชีพ ในบทนี้ผู้วิจัยจะได้นำกล่าวถึงความหมายของการออกกำลังกาย สุขภาพและสมรรถภาพ ความสำคัญของการออกกำลังกายในปัจจุบัน หลักของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ประโยชน์ของการออกกำลังกายและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย ความสำคัญดังต่อไปนี้

ความหมายของการออกกำลังกาย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523 : 37) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายหมายถึง การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้นเพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงานหรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่าจะมากน้อยหรือหนักเบาแค่ไหน

สมหวัง สมใจ (2520 : 9) ได้สรุปความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่าการออกกำลังกายหมายถึง การเคลื่อนไหวในมีจังหวะเหมาะสม เป็นการฝึกซ้อมให้ร่างกายแทบทุกส่วนให้มีความคล่องแคล่วองไว จึงทำให้ร่างกายเตรียมพร้อมออกทน แข็งแรง บ่อนคลายความเคร่งเครียดจากงานหรือชีวิตประจำวัน ซึ่งมักจะซ้ำ ๆ ซาก ๆ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใสปราศจากโรคภัย



ความหมายของสุขภาพ

สุชาติ โสมประยูร (2526 : 1) สรุปไว้ว่า "สุขภาพ หมายถึง ภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกายและจิตใจรวมถึงการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วย และคำว่าสุขภาพนั้นได้หมายความเพียงแค่ว่าปราศจากโรคหรือปราศจากทุพพลภาพเท่านั้น" และถ้าแบ่งสุขภาพตามสภาพของบุคคลได้เป็น 2 แบบคือ สุขภาพทางกาย และสุขภาพทางจิต

เกษม กัญญิตลาชีวะ (2528 : 21) กล่าวไว้ว่า "องค์การอนามัยโลกได้ให้ความหมายของสุขภาพว่าเป็นภาวะแห่งความสมบูรณ์ทางร่างกายและจิตใจ รวมถึงการดำเนินชีวิตอยู่ในสังคมด้วย โดยคำว่าสุขภาพมิใช่หมายถึง แค่เพียงการปราศจากโรคและทุพพลภาพเท่านั้น จึงสรุปว่า สุขภาพเป็นภาวะหนึ่งของมนุษย์ที่เกิดจากความสมดุลทางร่างกายจิตใจและสังคม การรักษาสมาดุลย์จะเกิดขึ้นได้จากการดูแลรักษาร่างกาย จิตใจ และสังคมให้เกิดความสมบูรณ์ปราศจากโรคและความพิการซึ่งลักษณะของความสมบูรณ์ที่กล่าวจะเป็นความสมบูรณ์เฉพาะที่มีลักษณะ ดังต่อไปนี้

1. ความสมบูรณ์ของร่างกาย
2. ความสมบูรณ์ของจิตใจ
3. ความสมบูรณ์ของสังคม

ความหมายของสมรรถภาพ

โอเบอร์ทูฟเฟอร์ (Oberteuffer 1962 : 92) ได้ให้ความหมายของสรุปไว้ว่า สมรรถภาพหมายถึง ภาวะร่างกายที่บุคคลสามารถทำหน้าที่ต่าง ๆ ได้จากการประชุมของสมาคมสุขภาพศึกษา พลศึกษาและนันทนาการแห่งสหรัฐอเมริกา (AAHPER American Association of Health, Physical Education and Recreation) เมื่อปี ค.ศ. 1956 ได้กล่าวถึงองค์ประกอบของสมรรถภาพไว้ดังนี้

1. ความมีสุขภาพสมบูรณ์
2. การที่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมีการประสานงาน มีความแข็งแรง

กระปรี่กระเป่า พร้อมทั้งจะเผชิญปัญหาในการดำรงชีวิตในปัจจุบัน

3. มีความมั่นคงทางค่านิยมสามารถเผชิญกับความกดดันทางสังคม
4. มีความสำนึกและการปรับตัวทางค่านิยมอันเป็นที่ยอมรับของชุมชน
5. มีความรู้และการหยั่งเห็นอย่างพอใจ คือ การตัดสินใจและแก้ปัญหาได้โดยง่าย
6. มีเจตคติ ค่านิยม และทักษะที่จะประกอบภารกิจประจำวันอย่างเต็มที่

ฮาร์ด (Hart 1964 : 357 - 448) ได้กล่าวว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ภาวะของร่างกายที่จะสามารถทำหน้าที่ต่าง ๆ ได้ในระดับหนึ่ง ซึ่งทราบได้จากการทดสอบสมรรถภาพทางกายมีองค์ประกอบที่สำคัญคือ ความแข็งแรง ความอดทน พลังความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว ความยืดหยุ่นตัวและการทรงตัว ถ้าบุคคลใดมีองค์ประกอบเหล่านี้ในระดับสูง จะสามารถประกอบภารกิจประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นระยะเวลาานาน ๆ นักเรียนในช่วงที่อยู่ในวัยเรียน สมรรถภาพทางกายจะส่งเสริมให้ผลการเรียนดีขึ้นด้วย

วรศักดิ์ เทียบรชอบ (2523 : 69) ได้ให้ความหมายของสมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของร่างกายในการประกอบกิจกรรมหรือการงานอย่างหนึ่งอย่างใด ได้อย่างมีประสิทธิภาพและไม่เหนื่อยอ่อนจนเกินไป ในขณะที่เกี่ยวข้องก็สามารถที่จะถนอมกำลังกายเหลือไว้ใช้ในกิจกรรมที่จำเป็นและสำคัญในชีวิต รวมทั้งกิจกรรมในเวลาว่าง เพื่อความสนุกสนานในชีวิตประจำวัน

หลักของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเพื่อให้เกิดผลดีต่อร่างกายแล้วต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการ ดังที่ วรศักดิ์ เทียบรชอบ (2523 : 6 - 7) ได้กล่าวถึงหลักของการออกกำลังกายไว้ดังต่อไปนี้

1. ควรออกกำลังกายอย่างเบา ๆ ก่อน จึงค่อย ๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อ ๆ ไปให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนเลย

2. ผู้ที่กินไข่ หรือมีโรคภัยไข้เจ็บประจำตัว ควรจะปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะออกกำลังกาย
 3. ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกายหนัก ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้มีอายุ 40 ปี ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
 4. ในระหว่างการออกกำลังกาย ถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมาก เช่น หน้ามืด เหนื่อย หรือหอบมากเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันที และถ้าออกกำลังกายต่อไป ควรปรึกษาแพทย์
 5. การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรจะได้ออกกำลังกายโดยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติ เพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้น หรือชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ
 6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยของตนเอง
 7. ผู้ที่มีภารกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่าย และกระทำได้ในบริเวณบ้านในเวลาสั้น ๆ เช่น เดินเร็ว ๆ วิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่ กระโดด ชกลม เป็นต้น
 8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเขย่า เครื่องช่วยสั้น และเครื่องช่วยดึง มีประโยชน์มาก
 9. การออกกำลังกายควรกระทำสม่ำเสมอทุกวันเป็นประจำ อย่างน้อยวันละ 15 - 20 นาที
 10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสุขสนุกสนานหรือมีแรงจูงใจมากขึ้น ควรทำสถิติควบคุมไปด้วย เช่น การนับอัตราและการเปลี่ยนแปลงของการเต้นชีพจร หรือการหายใจแต่ละครั้งควบคุมไปด้วย
 11. ต้องระลึกไว้เสมอว่า การออกกำลังกายเป็นประจำนั้นเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพเท่านั้นถ้าจะให้ผลที่แท้จริง ควรมีการรับประทานอาหารที่ดีและถูกต้อง และมีการพักผ่อนที่เพียงพอควบคู่ไปด้วย
- อนันต์ อัทธ (2520 : 46) ได้ให้หลักเกณฑ์สำคัญอย่างหนึ่งในการออกกำลังกายว่า "ควรจะเป็นกิจกรรมที่กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ของร่างกายได้ทำงานทุกส่วน

และควรจะเป็นกิจกรรมที่ให้ออกและหัวใจทำงานมากขึ้น ให้อวัยวะมีความเหน็ดเหนื่อยบ้างและมีเหงื่อออกพอสมควร

สุชาติ โสมประยูร (2520 : 43) ได้ให้แนวคิดเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายไว้ดังนี้คือ

1. กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย ควรกระทำให้ออกแรงจนพอเหนื่อย
2. กิจกรรมนั้นต้องทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนได้ออกแรง และทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้หลายลักษณะ
3. ควรเลือกเล่นกีฬาที่สนุกสนาน เล่นได้สะดวกและเล่นได้นาน
4. ควรเล่นเบา ๆ ก่อน เพื่อให้กล้ามเนื้ออบอุ่น และพร้อมที่จะออกแรงเสียก่อนแล้วจึงค่อย ๆ เล่นหนักขึ้นตามต้องการ
5. ปริมาณการออกกำลังกายของแต่ละคนอาจจะแตกต่างกันออกไป แล้วแต่เพศ
6. สำหรับผู้ที่สุขภาพไม่ดีหรือมีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
7. การออกกำลังกายทุกครั้ง ควรปฏิบัติให้ถูกหลักสุขวิทยา เช่น ไม่ออกกำลังกายขณะหิวหรืออิ่มใหม่ ๆ ในขณะที่ออกกำลังกายไม่ควรรับประทานอาหารหรือสูบบุหรี่ ภายหลังจากออกกำลังกายควรนั่งพักให้หายเหนื่อยและให้เหงื่อแห้ง

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

วรัทที เพ็ชรชอบ (2523: 37-44) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายพอสรุปได้ว่า การออกกำลังกายเป็นประจำช่วยลดความดันโลหิตสูง และช่วยลดไขมันในเส้นเลือดได้ ทำให้อวัยวะและจิตใจมีประสิทธิภาพในการทำงาน สามารถประกอบการทำงานต่าง ๆ ให้ได้ผลผลิตสูงขึ้น ช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายมีความแข็งแรงปราศจากโรคภัยต่าง ๆ ซึ่งทางการแพทย์มีความเชื่อว่า การออกกำลังกายช่วยป้องกันการเป็นโรคหัวใจวายได้เป็นอย่างดี ซึ่งสอดคล้องกับ

โอกาส ชรรนวนิช (2520: 46) ที่กล่าวว่า การออกกำลังกายทำให้คนอายุยืน ร่างกายแข็งแรง เซลล์ทุกหน่วยในร่างกายมีความคงทนมากขึ้น และไม่เกิดโรคภัย ไข้เจ็บง่าย ดังนั้นการออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับคนทุกเพศทุกวัย

นอกจากนี้ สุพิทร สมานิต (2525: 173) ได้ให้ความเห็นไว้ว่าการ ออกกำลังกายมีประโยชน์แก่ร่างกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพสมบูรณ์และทำให้ รู้สึกว่าได้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของตนเองหลายอย่างด้วยกัน เช่น น้ำหนัก ตัวที่มีมากเกินความจำเป็นจะลดน้อยลง เนื่องจากการออกกำลังกายช่วยให้กล้ามเนื้อ แข็งแรง และลดปริมาณของน้ำหนักร่างกายที่เป็นไขมันลง ความดันโลหิตจะทำงานอย่างมี ประสิทธิภาพขึ้น สุขภาพของหัวใจจะแข็งแรงขึ้น และยังช่วยพัฒนาความแข็งแรงของ กล้ามเนื้อ ช่วยป้องกันการบาดเจ็บจากข้อเท้าแพลงหรือกล้ามเนื้อฉีกขาดได้

สรุปได้ว่าการออกกำลังกายช่วยให้มีสุขภาพสมบูรณ์และแข็งแรงทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ ทำให้มีความกระตือรือร้นในการประกอบกิจการต่าง ๆ ให้บรรลุเป้าหมายที่ ต้องการได้อย่างมีประสิทธิภาพ

การวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยในประเทศ

มาลี สิริ (2516 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง "ปัญหาและความต้องการ ในการจัดตั้งโปรแกรมพลศึกษา สุขศึกษาและสันตนาการของสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า" พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ชอบกีฬาเมื่อมี โอกาส คิดเป็นร้อยละ 91.63 และ ชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ร้อยละ 77.63 นักศึกษาเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายโดยใช้กีฬาเป็นสื่อ เพราะว่ามีผลต่อการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายให้มีความแข็งแรงก่อให้เกิดความรักใคร่สามัคคีในหมู่คณะ ต้องการให้มีการจัดการแข่งขันกีฬา ต้องการ คำนึงกิจกรรมกีฬา ทั้งในร่มและกลางแจ้ง และต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพ

ไพวัลย์ กัมลาพูน (2516 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง "ปัญหาการ
 สันทนาการของศูนย์เยาวชนในเขตกรุงเทพมหานคร" พบว่า การจัดสันทนาการของศูนย์
 เยาวชนในเขตกรุงเทพมหานครประสมปัญหาต่าง ๆ 4 ด้าน คือ ด้านบุคลากร ด้าน
 งบประมาณ ด้านการดำเนินงานและด้านสถานที่ซึ่งอำนวยความสะดวกและอุปกรณ์
 เจ้าหน้าที่ศูนย์เยาวชนประสมปัญหาเหล่านี้ไม่แตกต่างกันในระดับความมีนัยสำคัญ 5
 เปอร์เซ็นต์ แต่มีระดับปัญหาค่อนข้างน้อย

ส่วนความคิดเห็นของสมาชิกศูนย์เยาวชนที่มีต่อโครงการสันทนาการของศูนย์
 เยาวชนและผลที่สมาชิกได้รับจากโครงการสันทนาการที่ศูนย์เยาวชนจัดให้ ปรากฏว่า
 สมาชิกศูนย์เยาวชนมีความคิดเห็นทั่ว ๆ ไปเกี่ยวกับศูนย์เยาวชน โครงการสันทนาการ
 ของศูนย์เยาวชนและผลที่สมาชิกศูนย์เยาวชนได้รับจากโครงการสันทนาการที่ศูนย์
 เยาวชนจัดให้ไม่แตกต่างกันในระดับความมีนัยสำคัญ 5 เปอร์เซ็นต์

จันทร์ บองศรี และคณะ (2519 : 9) ทำการวิจัยเกี่ยวกับ "ความสนใจ
 ในการกีฬาของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย" พบว่า นิสิตสนใจและเคยเล่นกีฬาร้อยละ
 86.23 นิสิตมีความต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดบริการด้านอุปกรณ์ และให้มีสนามอยู่ใกล้ ๆ
 คณะวิชา ต้องการให้มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกาย มีผู้ฝึกสอนและ
 ให้มีภาพยนตร์และสไลด์เกี่ยวกับกีฬา

วิภาดา กฤติขจร (2521 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง "การเล่นกีฬา
 ของนักเรียนพยาบาลในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2520" พบว่า นักศึกษา
 ร้อยละ 90.30 ชอบกีฬาเมื่อมี โอกาส ร้อยละ 82.55 สนใจฟังข่าวสารและกติกาม
 ข่าวกีฬาเป็นบางโอกาส ร้อยละ 73.96 สนใจและมีประสบการณ์ด้านกีฬามาก่อน และ
 ร้อยละ 63.16 ชอบเล่นกีฬาในยามว่าง

ในด้านความคิดเห็น พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่เห็น ความสำคัญของการออกกำลังกาย
 และการ เล่นกีฬาว่ามีประโยชน์ร่างกายทุกด้าน ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์
 และสังคม

ในค้ำานอุปสรรคและปัญหาที่พบมากที่สุด คือ ขาดอุปกรณ์ สถานที่ และขาดบุคลากรพลศึกษาแนะแนวทางและให้บริการทางค้ำานกีฬา สำหรับประเภทกีฬาที่นักศึกษาต้องการ ได้แก่ วายน้ำ เทนนิส แบดมินตัน เป็นคน ส่วนบริการค้ำานพลศึกษาที่นักศึกษาค้นคว้ามากที่สุด คือ การจัดสรรงบประมาณค้ำานกีฬาให้เพียงพอ จัดให้มีอุปกรณ์และสถานที่การเล่นกีฬาทุกประเภท

นภพร ทัศนัยนา (2521 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง "ปัญหาเจกคติและความต้องการค้ำานพลศึกษาของนักศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล" พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายเฉลี่ยสัปดาห์ละ 1 - 2 ชั่วโมง ปัญหาที่สำคัญที่สุดที่นักศึกษาไม่เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาที่จัดขึ้นคือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกไม่เพียงพอและไม่ไ้มาครุฐาน ปัญหารองลงมา คือ บุคลากรทางพลศึกษาไม่เพียงพอปัญหาอื่น ๆ เช่น ประชาสัมพันธ์ไม่ถี่ ตลอดจนผู้บริหารไม่ให้การสนับสนุน

นักศึกษาเห็นด้วยกับจุดมุ่งหมายทั่วไปของวิชาพลศึกษา เชื่อว่า การออกกำลังกายอย่างถูกต้องหลักเกณฑ์ และสม่ำเสมอจะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้แก่ร่างกายได้ การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์ ทุกเพศ ทุกวัย ทุกอาชีพ และเห็นด้วยกับการจัดกีฬาระหว่างคณะ และกีฬาภายในคณะ

ค้ำานบริการ นักศึกษาส่วนใหญ่เห็นด้วยกับการตั้งชมรมกีฬา และจัดตั้งศูนย์หรือหน่วยงานที่รับผิดชอบค้ำานกีฬาโดยตรง เพื่อทำหน้าที่บริหาร และส่งเสริมกีฬาของมหาวิทยาลัย และต้องการผู้ฝึกสอนมาประจำ ตลอดจนจัดอุปกรณ์ กีฬา เอกสาร ค้ำานกีฬาให้เพียงพอกับความต้องการของนักศึกษา ประเภทกีฬาที่นักศึกษาส่วนใหญ่ต้องการให้เปิดสอนและสนับสนุนก็คือ แบดมินตัน วายน้ำ บาสเกตบอล เทนนิส วอลเลย์บอล และกิจกรรมเข้าจังหวะ (ลีลาศ) กีฬาที่ได้รับความนิยมสูงสุดทั้งนักศึกษาหญิงและชายคือ วายน้ำ

ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์ และคณะ (2523 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง "การใช้เวลาว่างและกิจกรรมสันทนาการของประชากรกรุงเทพมหานคร" เพื่อศึกษาถึงการใช้เวลาว่างในแหล่งสันทนาการที่จัดโดยรัฐและเอกชนข้อมูลที่ใช้ในการศึกษาค้นคว้าประกอบค้ำานข้อมูลที่ได้จากหน่วยงานราชการต่าง ๆ เป็นกลุ่มตัวอย่างประชากรทั้งสิ้น 500 คน

ได้แบบสอบถามกลับคืนมาทั้งสิ้นคิดเป็นร้อยละ 89.20 ผลการวิจัยพบว่า ประชากร กรุงเทพมหานครมีจุดมุ่งหมาย ในการใช้เวลาว่างหลายประการคือ เพื่อผ่อนคลายความ กังเครียดของร่างกาย เพื่อสุขภาพและความสมบูรณ์ของร่างกาย เพื่อให้จิตใจสดชื่นแจ่มใส เพื่อแสวงหาความสุขร่วมกับครอบครัวและเพื่อศึกษาหาความรู้เพิ่มเติมความสำคัญ ช่วงเวลา มักเป็นเวลาหลังจาก 18.00 น. และว่างมากที่สุดในวันอาทิตย์ และวันเสาร์ตาม ลำดับ กิจกรรมสันทนาการที่ประกอบเป็นประจำได้แก่ การดูทีวี ฟังวิทยุ และอ่านหนังสือ นอกจากนั้นมักชอบไปเดินชมและซื้อสินค้าตามห้างร้านสรรพสินค้า ในศูนย์การค้า ตลาดนัด โรงมหรสพ และสนามกีฬาต่าง ๆ แหล่งสันทนาการที่ประชากรกรุงเทพมหานครอยากได้ กรุงเทพมหานครจัดให้มากที่สุดคือ สวนสาธารณะ สนามกีฬาประเภทต่าง ๆ ตลาดนัด ห้องสมุด สระว่ายน้ำ สนามเด็กเล่นและสวนหย่อม ในช่วงเดือนมกราคมถึงเดือน กรกฎาคม ปีพ.ศ. 2523 ประชากรกรุงเทพมหานครไปใช้เวลาว่างในสวนสัตว์ดุสิต และห้องสมุดประชาชนมากตามลำดับ ปัญหาโดยทั่วไปที่เกิดจากการใช้เวลาว่างและ ประชากรกรุงเทพมหานคร เห็นว่าประสบมากที่สุดได้แก่ การมีภาระกิจประจำวันมาก ขาดอุปกรณ์และสถานที่ที่จะใช้ประกอบกิจกรรมสันทนาการในเวลาว่าง นอกจากนั้นปัญหา การเดินทางไป-มาไม่สะดวก สำหรับปัญหาที่เกิดจากการใช้เวลาว่าง ๆ ในแหล่ง สันทนาการที่จัดโดยรัฐและเอกชน เช่น สวนสัตว์ สวนสนุก โรงภาพยนตร์ โรงมหรสพ ต่าง ๆ ได้แก่ ค่าบริการต่าง ๆ เช่น ค่ายานประทุน ค่าบริการแต่ละอุปกรณ์แพงเกินไป นอกจากนั้นการเดินทางไป-มาไม่คอยสะดวกอีกด้วย

วาสนา คุณาภภิสิทธิ์ (2523 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "การใช้ เวลาว่างของนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานคร" พบว่า กิจกรรมที่ นักเรียนสนใจและทำมากที่สุดในเวลาว่างคือ กิจกรรมบันเทิง รองลงมาคือ กิจกรรม กีฬาและกิจกรรมการอ่านหนังสือ นักเรียนใช้เวลาว่างส่วนมากที่โรงเรียน โดยเข้า ร่วมกิจกรรมทัศนศึกษาและกีฬา ซึ่งเป็นกิจกรรมที่โรงเรียนจัดให้นักเรียน ทำมากที่สุดหลังโรงเรียนเลิกคือ การพูดคุยกับเพื่อนประเภทของกิจกรรมกีฬาที่ นักเรียนชอบมากที่สุดคือ ว่ายน้ำ จักรยาน แบดมินตัน เกมต่อสู้ป้องกันตัว ฟุตบอลและ วอลเลย์บอล ส่วนปัญหาที่นักเรียนประสบในการใช้เวลาว่างคือ เวลา อุปกรณ์และ สถานที่ไม่เพียงพอ

บุญเลิศ กาญจนจงกล (2525 : 82 - 83) ศึกษาวิจัยเรื่อง "ปัญหาการจัดและการดำเนินการโครงการกีฬาเพื่อนันทนาการของรัฐวิสาหกิจในกรุงเทพมหานคร" พบว่า ปัญหาการจัดและการดำเนินการโครงการกีฬา เพื่อนันทนาการของรัฐวิสาหกิจ เป็นปัญหามากคือ ฝ่ายบริหารไม่สนับสนุนการจัดโครงการกีฬา เพื่อนันทนาการกิจกรรมกีฬาที่จัดทำให้เป็นปัญหาในการฝึกซ้อมแก่พนักงาน ช่วงระยะเวลาที่จะใช้จัดโครงการกีฬา เพื่อนันทนาการไม่เอื้ออำนวย ขาดงบประมาณสำหรับดำเนินการแข่งขันกีฬา เพื่อนันทนาการขาดงบประมาณในการจัดซื้ออุปกรณ์ ขาดงบประมาณในการเช่าสถานที่ในการจัดโครงการกีฬาเพื่อนันทนาการ ขาดสถานที่ในการจัดโครงการกีฬาเพื่อนันทนาการในร่ม และกลางแจ้งความไม่สะดวกในการเช่ายิมสถานที่อื่นจัดโครงการกีฬาเพื่อนันทนาการ ขาดสถานที่ทำงานสำหรับคณะกรรมการกีฬา ขาดสถานที่เก็บรักษาอุปกรณ์ และจำนวนอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดโครงการกีฬาเพื่อนันทนาการไม่เพียงพอ

เจริญ กระจวนรัตน์ และคณะ (2525 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการรับบริการด้านกายภาพเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์" พบว่า

1. ข้าราชการและนิสิต ต้องการได้รับบริการทางด้านกายภาพเพื่อส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับมากที่สุด
2. ข้าราชการและนิสิตต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ให้เหมาะสมเพียงพอ และต้องการบุคลากรที่มีความรู้ ความชำนาญแต่ละด้านมาคอยให้บริการ ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมากที่สุด ความต้องการรองลงมา ได้แก่ ความต้องการบริการด้านความรู้ เกี่ยวกับเทคนิค วิธีการออกกำลังกายและกติกากายการแข่งขันมาก
3. ข้าราชการต้องการได้รับบริการในกิจกรรมประเภทบริหารทรวงอก การบริหาร ขวายน้ำ เทนนิส แบดมินตัน ส่วนนิสิตต้องการกิจกรรมประเภทขวายน้ำ ฟุตบอล และเทนนิส

4. ในวันธรรมดา ข้าราชการและนิสิตต้องกรอกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30-18.30 น. ส่วนในวันหยุดราชการข้าราชการต้องกรอกเวลา 08.00-10.00 น. นิสิตต้องกรอกเวลา 16.30-18.30 น.

5. สถานที่ออกกำลังกายและอุปกรณ์ไม่พอเพียงกับความต้องการ

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร และ รัชณี ชวัญบุญจัน (2525 : บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่มีต่อการเรียนวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไป" พบว่า นิสิตมีความสนใจออกกำลังกายร้อยละ 95.40 กิจกรรมพลศึกษาที่สนใจได้แก่ แบดมินตัน วอลเลย์บอล และเทนนิส นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมีความสนใจโดยทั่วไป และมีประสบการณ์ด้านกิจกรรมพลศึกษาน้อย แต่มีความสนใจด้านกิจกรรมพลศึกษาอยู่ในระดับมากเกี่ยวกับเรื่อง นิสิตชอบเล่นกีฬาเมื่อมีเวลาว่าง และนิสิตชอบดูกีฬาเมื่อมีโอกาส

จิรกรรณ ศิริประเสริฐ (2526 : 82-87) ทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการและการจัดบริการด้านกรอกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มตัวอย่างประชากรเป็นบุคลากรที่ทำงานในมหาวิทยาลัยจำนวน 12 มหาวิทยาลัย จำนวน 579 ชุด คิดเป็นร้อยละ 80.42 มีความต้องการการบริการด้านกรอกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ

1. ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้ไปมาสะดวกมีสถานที่ออกกำลังกายที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการกิจกรรมประเภท วอลเลย์บอล แบดมินตัน กายบริหาร ตามลำดับ

3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพ ได้แก่ ความต้องการอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายมีเพียงพอและมาตรฐาน

4. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจตามลำดับ

5. **บ้านวิชาการไถ่แก้** ต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย หนังสือ ตำรา เอกสาร

6. **บ้านช่วงเวลาในการออกกำลังกายไถ่แก้** ต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันศุกร์และต้องการออกกำลังกายในเวลา 16.30-18.30 น. ทุกวัน

สุชาติ หวีพรปฐมกุล (2526 : 72 - 76) ได้ศึกษาเกี่ยวกับเรื่อง "คุณลักษณะที่พึงปรารถนาของบุคลากรทางพลศึกษาตามความคิดเห็นของผู้บริหารหน่วยงานเอกชนในกรุงเทพมหานคร" ผลการวิจัยพบว่า ความเห็นของผู้บริหารหน่วยงานเอกชนทั้ง 4 ประเภท มีองค์ประกอบ คือ

1. บ้านประพฤติกฎปฏิบัติและเจตคติ
2. บ้านความรู้
3. บ้านมนุษยสัมพันธ์
4. บ้านสุขภาพ
5. บ้านการสอนและสาธิต
6. บ้านบุคลิกภาพ
7. บ้านการบริหารอุปกรณ์
8. บ้านการให้บริการบริการ
9. บ้านกีฬาและความสามารถทางการกีฬา
10. บ้านความสามารถพิเศษ ของบุคลากรพลศึกษา

งานวิจัยต่างประเทศ

ปี ค.ศ. 1963 เบิร์ก (Byrd) อ้างถึงวรศักดิ์ เทียรชอบ (2523 : 14) ได้สำรวจความคิดเห็นและวิธีการปฏิบัติของจิตแพทย์ของเมืองซานฟรานซิสโก เกี่ยวกับความเชื่อในการออกกำลังกาย ที่จะช่วยลดความตึงเครียดทางจิตใจ พบว่าร้อยละ 91 ของนิสิตจิตแพทย์ที่ตอบแบบสอบถาม เห็นว่าการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

เขา ๆ จะช่วยลดความตึงเครียดของจิตใจ ได้เป็นอย่างดี และวิธีการปฏิบัตินั้นได้
แนะนำให้คนไข้ที่มาทำการรักษาเล่นกีฬาต่าง ๆ เช่น ว่ายน้ำ กอล์ฟ เทนนิส ลีลาศ
เต้นรำพื้นเมือง เป็นประจำควบคู่กับการเยียวยาไปควบ

ก.ศ. 1974 จังเกอร์, แอนเดอร์สัน และมุลเลอร์ (Junker, Anderson
and Mueller). ทำการสำรวจเกี่ยวกับชุมชนกีฬาที่คนนิยมในสหรัฐอเมริกาและคานาดา
โดยใช้แบบสอบถามไปยังสถานที่ต่างๆ มากกว่า 2,000 แห่ง พบว่า ในอเมริกาเหนือมี
ชุมชนกีฬาทั้งหมดนี้ ๆ ชุมชน เพราะเขาเชื่อว่าชุมชนกีฬาเป็นกลุ่มบุคคลที่รวมกันด้วยจุด
มุ่งหมายอันเดียวกันคือ เพื่อขยายและส่งเสริมความสนใจในการเข้าร่วมร่วมกับกิจกรรม
พลศึกษาและกิจกรรมอื่น ๆ กีฬาที่ได้รับความนิยมมากที่สุด คือ ฟุตบอล คาราเต้ แล่นเรือ
สกี ยูโด ฟันดาบ ยิมนาสติก และรักบี้

แอนน์ (Ann 1977:6341A) ทำการศึกษาสำรวจความต้องการและความ
สนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลาง ของรัฐเทนเนสซี
(Tennessee) จากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 36 ประเภท ได้ถูก
แบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ โดยทำการสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งมีอายุ
ระหว่าง 55 - 56 ปี สิ่งที่สำรวจได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรม การร่วมกิจกรรม
และสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลจากการสำรวจสรุปแล้วเห็นว่าวิทยาลัย
มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่น ๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการสอนควรส่งเสริมและกำเนิน
การเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีพให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการเตรียมเขวชนให้เติบโต
เป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้น และกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ ควรได้รับการสนับสนุน
ไปพร้อม ๆ กัน

