

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวคิดและทฤษฎี

ในการวิจัยเรื่อง “การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์” ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสาร ตำราและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง โดยนำเสนอตามหัวข้อต่อไปนี้

1. รายชื่อโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์สำหรับเด็กด้อยโอกาสทางการศึกษา
2. หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2533)
3. แนวความคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม
4. พฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา
5. แนวความคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา
 - ความหมายของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา
 - ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา
 - โทษของการขาดการออกกำลังกายในวัยรุ่น
 - หลักการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา
 - ข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา
6. รายงานการวิจัยในประเทศและต่างประเทศ

1. รายชื่อโรงเรียนศึกษาสงเคราะห์สำหรับเด็กด้อยโอกาสทางการศึกษา

ปัจจุบันมีโรงเรียนสำหรับเด็กที่ขาดโอกาสทางการศึกษาอันเนื่องมาจากความยากจน หรือประสบปัญหาต่างๆ จนไม่สามารถเข้าเรียนในโรงเรียนปกติได้ โรงเรียนจัดการศึกษาแบบให้เปล่าตั้งแต่ระดับประถมศึกษา มัธยมศึกษาตอนต้นและมัธยมศึกษาตอนปลาย ทั้งประเภทอยู่ประจำกินนอน และประเภทไปเช้า – เย็นกลับ โดยผู้ปกครองไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายใดๆ ซึ่งกระจายอยู่ทั้งในส่วนกลาง และส่วนภูมิภาคดังต่อไปนี้ (ดูรายละเอียดภาคผนวก)

2. หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ. ศ. 2533)

หลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ. ศ. 2533) มีหลักการเพื่อเป็นการศึกษาที่มุ่งให้ผู้เรียนค้นพบความสามารถ ความถนัด และความสนใจของตนเอง เป็นพื้นฐานสำหรับการประกอบสัมมาชีพหรือการศึกษาต่อและสนองความต้องการของท้องถิ่นและประเทศชาติ จุดมุ่งหมายของหลักสูตรคือเป็นการศึกษาที่มุ่งให้ผู้เรียนพัฒนาคุณภาพชีวิตและการศึกษาต่อ ให้สามารถเลือกแนวทางที่จะทำประโยชน์ให้กับสังคมตามบทบาทและหน้าที่ของตน ในฐานะเป็นพลเมืองดีตามระบอบการปกครองแบบประชาธิปไตยที่มีพระมหากษัตริย์เป็นประมุข โดยให้ผู้เรียน มีความรู้ มีทักษะเพียงพอที่จะเลือกและตัดสินใจประกอบสัมมาชีพ ทำงานร่วมกับผู้อื่นได้ มีนิสัยในการปรับปรุงงาน ตนเอง และสังคม เสริมสร้างอนามัยชุมชน และครองชีวิต โดยคำนึงถึงประโยชน์ต่อสังคม (กระทรวงศึกษาธิการ 2535)

จุดประสงค์ของ "วิชาพลานามัย" ในหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2533) คือ

1. เพื่อให้มีทักษะการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การดูแลสุขภาพและสวัสดีภาพ
2. เพื่อให้มีความรู้ความสามารถเกี่ยวกับการพัฒนาและรักษาสมรรถภาพและจิตสุขภาพและสวัสดีภาพ
3. เพื่อให้เห็นคุณค่าของการออกกำลังกาย การเล่นกีฬา การดูแลสุขภาพและสวัสดีภาพ
4. เพื่อให้มีระเบียบวินัย มีน้ำใจนักกีฬา และมีสุนทรีย์ที่ดี

โครงสร้างของ "วิชาพลศึกษา" ในหลักสูตรมัธยมศึกษาตอนต้น พุทธศักราช 2521 (ฉบับปรับปรุง พ.ศ. 2533) ซึ่งจัดอยู่ในกลุ่มวิชาพัฒนาศิลปะกีฬา ประกอบด้วย

1. วิชาบังคับแกน 6 รายวิชา ได้แก่

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

พ 101 พลานามัย 1	1 คาบ/สัปดาห์/ภาค	0.5 หน่วยการเรียนรู้
พ 102 พลานามัย 2	1 คาบ/สัปดาห์/ภาค	0.5 หน่วยการเรียนรู้

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

พ 203 พลานามัย 3	1 คาบ/สัปดาห์/ภาค	0.5 หน่วยการเรียนรู้
พ 204 พลานามัย 4	1 คาบ/สัปดาห์/ภาค	0.5 หน่วยการเรียนรู้

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

พ 305	พละนามัย 5	1 คาบ/สัปดาห์/ภาค	0.5 หน่วยการเรียนรู้
พ 306	พละนามัย 6	1 คาบ/สัปดาห์/ภาค	0.5 หน่วยการเรียนรู้

2. วิชาบังคับเลือก มี 12 รายวิชา ได้แก่

สุขศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

พ 111	สุขศึกษา 1	1 คาบ/สัปดาห์/ภาค	0.5 หน่วยการเรียนรู้
พ 112	สุขศึกษา 2	1 คาบ/สัปดาห์/ภาค	0.5 หน่วยการเรียนรู้

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

พ 213	สุขศึกษา 3	1 คาบ/สัปดาห์/ภาค	0.5 หน่วยการเรียนรู้
พ 214	สุขศึกษา 4	1 คาบ/สัปดาห์/ภาค	0.5 หน่วยการเรียนรู้

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

พ 315	สุขศึกษา 5	1 คาบ/สัปดาห์/ภาค	0.5 หน่วยการเรียนรู้
พ 316	สุขศึกษา 6	1 คาบ/สัปดาห์/ภาค	0.5 หน่วยการเรียนรู้

พลศึกษา

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1

พ 121	พลศึกษา	1 คาบ/สัปดาห์/ภาค	0.5 หน่วยการเรียนรู้
พ 122	พลศึกษา	1 คาบ/สัปดาห์/ภาค	0.5 หน่วยการเรียนรู้

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2

พ 223	พลศึกษา	1 คาบ/สัปดาห์/ภาค	0.5 หน่วยการเรียนรู้
พ 224	พลศึกษา	1 คาบ/สัปดาห์/ภาค	0.5 หน่วยการเรียนรู้

ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

พ 325	พลศึกษา	1 คาบ/สัปดาห์/ภาค	0.5 หน่วยการเรียนรู้
พ 326	พลศึกษา	1 คาบ/สัปดาห์/ภาค	0.5 หน่วยการเรียนรู้

โดยเลือกจากกิจกรรมพลศึกษาต่อไปนี้

กิจกรรมกีฬาบุคคลหรือคู่	กิจกรรมทีม	กิจกรรมกีฬาหรือ กิจกรรมพลศึกษาอื่นๆ ประจำปี
ยิมนาสติก	บาสเกตบอล	
กรีฑา	วอลเลย์บอล	กิจกรรมเข้าจังหวะ

เทเบิลเทนนิส	ฟุตบอล	แอโรบิกแดนซ์
เทนนิส	เซปรัคตะกร้อ	
ว่ายน้ำ	เน็ตบอล	
แบดมินตัน	แชร์บอล	

3. วิชาเลือกเสรีประกอบด้วย

3.1 กลุ่มวิชาสุขศึกษา มี 2 รายวิชา ได้แก่

พ 011 โรคติดต่อในสถานการณ์ปัจจุบัน	1 คาบ/สัปดาห์/ภาค	0.5 หน่วยการเรียนรู้
พ 012 ปัญหาสุขภาพที่สำคัญที่เกิดจากสิ่งแวดล้อมและการประกอบอาชีพในปัจจุบัน	1 คาบ/สัปดาห์/ภาค	0.5 หน่วยการเรียนรู้

3.2 กลุ่มวิชาพลศึกษา มี 24 รายวิชา ได้แก่

พ 021 ยิมนาสติก	1 คาบ/สัปดาห์/ภาค	0.5 หน่วยการเรียนรู้
พ 022 กรีฑา	1 คาบ/สัปดาห์/ภาค	0.5 หน่วยการเรียนรู้
พ 023 เทเบิลเทนนิส	1 คาบ/สัปดาห์/ภาค	0.5 หน่วยการเรียนรู้
พ 024 แบดมินตัน	1 คาบ/สัปดาห์/ภาค	0.5 หน่วยการเรียนรู้
พ 025 เทนนิส	1 คาบ/สัปดาห์/ภาค	0.5 หน่วยการเรียนรู้
พ 026 ว่ายน้ำ	1 คาบ/สัปดาห์/ภาค	0.5 หน่วยการเรียนรู้
พ 027 บาสเกตบอล	1 คาบ/สัปดาห์/ภาค	0.5 หน่วยการเรียนรู้
พ 028 วอลเลย์บอล	1 คาบ/สัปดาห์/ภาค	0.5 หน่วยการเรียนรู้
พ 029 ฟุตบอล	1 คาบ/สัปดาห์/ภาค	0.5 หน่วยการเรียนรู้
พ 0210 ตะกร้อ	1 คาบ/สัปดาห์/ภาค	0.5 หน่วยการเรียนรู้
พ 0211 เซปรัคตะกร้อ	1 คาบ/สัปดาห์/ภาค	0.5 หน่วยการเรียนรู้
พ 0212 ดาบสองมือ	1 คาบ/สัปดาห์/ภาค	0.5 หน่วยการเรียนรู้
พ 0213 กิจกรรมเข้าจังหวะ	1 คาบ/สัปดาห์/ภาค	0.5 หน่วยการเรียนรู้
พ 0214 การบริหารประกอบดนตรี	1 คาบ/สัปดาห์/ภาค	0.5 หน่วยการเรียนรู้
พ 0215 แอโรบิกแดนซ์	1 คาบ/สัปดาห์/ภาค	0.5 หน่วยการเรียนรู้

พ 0216 กีฬานันทนาการ	1 คาบ/สัปดาห์/ภาค	0.5 หน่วยการเรียนรู้
พ 0217 ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์	1 คาบ/สัปดาห์/ภาค	0.5 หน่วยการเรียนรู้
พ 0218 กระบี่	1 คาบ/สัปดาห์/ภาค	0.5 หน่วยการเรียนรู้
พ 0219 ศิลปะป้องกันตัว	1 คาบ/สัปดาห์/ภาค	0.5 หน่วยการเรียนรู้
พ 0220 แอนด์บอล	1 คาบ/สัปดาห์/ภาค	0.5 หน่วยการเรียนรู้
พ 0221 จักรยาน	1 คาบ/สัปดาห์/ภาค	0.5 หน่วยการเรียนรู้
พ 0222 เนตบอล	1 คาบ/สัปดาห์/ภาค	0.5 หน่วยการเรียนรู้

3. แนวคิดเกี่ยวกับพฤติกรรม

3.1 คำจำกัดความของพฤติกรรม

พฤติกรรม หมายถึง การกระทำของบุคคล ไม่เฉพาะสิ่งที่แสดงปรากฏออกมาภายนอกเท่านั้น แต่รวมถึงสิ่งที่อยู่ภายในจิตใจของบุคคลสังเกตเห็นไม่ได้โดยตรง เช่น คุณค่า เจตคติ ความคิดเห็น ความเชื่อ ค่านิยม เป็นต้น (ชูด้า จิตพิทักษ์, 2525)

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

ไพบูลย์ เทวรักษ์ (2537) ให้ความหมายของคำว่า “พฤติกรรม” ไว้ดังนี้

พฤติกรรมหมายถึง อากัปกริยาทั้งหมดของบุคคล ทั้งที่เราสามารถสังเกตเห็นได้ด้วยประสาทสัมผัสโดยตรงหรือโดยอ้อม และทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว ตัวอย่างของพฤติกรรม ได้แก่ การเดิน การนั่ง นอน ยืน โกรธ เกลียด รัก คิด และฝัน เป็นต้น โดยทั่วไปพฤติกรรมแบ่งเป็น 2 ลักษณะ คือ พฤติกรรมภายนอกกับพฤติกรรมภายใน

พฤติกรรมภายใน เป็นพฤติกรรมที่บุคคลมีอยู่ในใจเองยากที่ผู้อื่นจะรับรู้ได้ถ้าบุคคลไม่บอกหรือไม่แสดงออกมาให้ปรากฏ เช่น การคิด การเข้าใจ และการตัดสินใจ เป็นต้น

พฤติกรรมภายนอก เป็นพฤติกรรมที่บุคคลแสดงออกมาผู้อื่นสังเกตได้ เช่น การเดินของหัวใจ เดิน พูด หัวเราะ ร้องไห้ เป็นต้น

พฤติกรรม หมายถึง การกระทำหรือการตอบสนองการกระทำทางจิตวิทยาของแต่ละบุคคลและเป็นปฏิสัมพันธ์ในการตอบสนองต่อสิ่งกระตุ้นภายในหรือภายนอก รวมทั้งเป็นกิจกรรมการกระทำต่างๆ ที่เป็นไปอย่างมีจุดมุ่งหมายสังเกตเห็นได้ หรือเป็นกิจกรรมการกระทำต่างๆ ที่ได้ผ่านการใคร่ครวญมาแล้วหรือเป็นไปอย่างไม่รู้ตัว (Goldenson, 1984 : อ้างถึงใน สุชาติดา มะโนทัย, 2539)

จากคำจำกัดความต่างๆ ของพฤติกรรมที่ได้กล่าวมาแล้ว สรุปได้ว่า “พฤติกรรม” หมายถึง การกระทำหรือการแสดงออกของบุคคลที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายในจิตใจและสิ่งเร้าภายนอกทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว อาจเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์และไม่พึงประสงค์ โดยที่บุคคลที่อยู่รอบๆ สังเกตได้หรือไม่ได้แต่สามารถใช้เครื่องมือทดสอบได้ พฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา หมายถึง กิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำที่ตอบสนองต่อสิ่งเร้าภายในจิตใจและสิ่งเร้าภายนอกทั้งที่รู้ตัวและไม่รู้ตัว อาจเป็นพฤติกรรมที่พึงประสงค์หรือไม่พึงประสงค์อาจเป็นสิ่งที่สังเกตได้หรือไม่ได้

3.2 องค์ประกอบของพฤติกรรม

พฤติกรรมมนุษย์มีองค์ประกอบ 7 ประการ (Cronbach, 1972 : อ้างถึงใน สุชาติดา มะโนทัย, 2539)

1. ความมุ่งหมาย (Goal) เป็นความต้องการที่ทำให้เกิดกิจกรรมเพื่อสนองตอบความต้องการที่เกิดขึ้น ความต้องการบางอย่างสามารถสนองตอบได้ทันทีแต่บางอย่างต้องใช้เวลา นานจึงจะบรรลุความต้องการได้
2. ความพร้อม (Readiness) คือระดับวุฒิภาวะ หรือความสามารถที่จำเป็นในการทำกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการ
3. สถานการณ์ (Situation) เป็นเหตุการณ์ที่เปิดโอกาสให้เลือกทำกิจกรรมเพื่อสนองความต้องการ
4. การแปลความหมาย (Interpretation) ก่อนที่จะทำกิจกรรมใดกิจกรรมหนึ่งลงไป มนุษย์จะพิจารณาสถานการณ์ก่อนแล้วจึงตัดสินใจเลือกวิธีการที่เกิดความพึงพอใจมากที่สุดเพื่อสนองตอบความต้องการ
5. การตอบสนอง (Response) เป็นการกระทำกิจกรรมเพื่อสนองตอบความต้องการโดยวิธีการที่ได้เลือกแล้วในขั้นแปลความหมาย
6. ผลที่ได้รับหรือผลที่ตามมา (Consequence) เมื่อทำกิจกรรมแล้วย่อมได้รับผลการกระทำนั้นผลที่ได้รับอาจเป็นไปตามที่คาดคิดหรืออาจตรงข้ามก็ได้

7. ปฏิบัติต่อความคาดหวัง (Reaction to thwarting) ในกรณีที่ไม่สามารถตอบสนองความต้องการได้ มนุษย์ก็อาจย้อนกลับไปแปลความหมายของสถานการณ์และเลือกวิธีใหม่

4. พฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

บลูม (Bloom, 1975 อ้างถึงใน อรวรรณ วรณฤทัย, 2541) ได้กล่าวถึงพฤติกรรมว่าเป็นกิจกรรมทุกประเภทที่มนุษย์กระทำ อาจเป็นสิ่งที่สังเกตได้หรือไม่ได้และได้แบ่งพฤติกรรมของการเรียนรู้ต่าง ๆ โดยแบ่งตามลักษณะของพฤติกรรมออกเป็น 3 ส่วนดังนี้

ด้านพุทธิพิสัย หมายถึง ประสบการณ์ที่บุคคลได้รับและสามารถแสดงผลออกมาในลักษณะของความจำ ความเข้าใจ ความสามารถในการเปรียบเทียบตีความ ให้ความหมายหรือประเมินค่าเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

พฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย (Cognitive Domain) พฤติกรรมด้านนี้มีขั้นของความสามารถทางด้านความรู้ การให้ความคิด และพัฒนาการทางด้านสติปัญญา จำแนกตามลำดับขั้นตอนการเกิดพฤติกรรมจากง่ายไปหายากได้ดังนี้

1. ความรู้ความจำ (Knowledge) เป็นพฤติกรรมขั้นต้นเกี่ยวกับความจำได้หรือระลึกได้ ซึ่งรวมประสบการณ์ต่างๆ ที่ได้รับรู้มา

2. ความเข้าใจ (Comprehension) เป็นพฤติกรรมที่ต่อเนื่องมาจากความรู้ คือจะต้องมีความรู้มาก่อนจึงจะเข้าใจได้ ความเข้าใจนี้แสดงออกมาในรูปของการแปลความตีความและคาดคะเนและขยายความในเรื่องราวและเหตุการณ์ต่างๆ

3. การนำไปใช้ (Application) เป็นการนำเอาวิธีการทฤษฎี กฎเกณฑ์และแนวคิดต่างๆ ไปใช้ในสถานการณ์จริง

4. การวิเคราะห์ (Analysis) เป็นขั้นที่บุคคลมีความสามารถและมีทักษะในการจำแนกเรื่องราวที่สมบูรณ์ใด ๆ ออกเป็นส่วนย่อย และมองเห็นความสัมพันธ์อย่างแน่ชัดระหว่างส่วนประกอบที่รวมเป็นปัญหาหรือสถานการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง

5. การสังเคราะห์ (Synthesis) เป็นความสามารถของบุคคลในการรวบรวมส่วนย่อยต่างๆ เข้าเป็นส่วนรวมที่มีโครงสร้างใหม่ มีความชัดเจนและมีคุณภาพสูงขึ้น

6. การประเมินผล (Evaluation) เป็นความสามารถของบุคคลในการวินิจฉัยยุติราคาของสิ่งของต่างๆ โดยมีกฎเกณฑ์ที่ใช้ช่วยประเมินค่านี้ อาจจะเป็นเกณฑ์ที่บุคคลสร้างขึ้นมาหรือมีอยู่แล้วก็ตาม

ด้านจิตพิสัย หมายถึง ท่าที ความรู้สึก ความเชื่อถือหรือความคิดเห็นของบุคคลที่มีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ทั้งในทางสนับสนุนและต่อต้าน

พฤติกรรมด้านจิตพิสัย (Affective Domain) พฤติกรรมด้านนี้ หมายถึง พฤติกรรมด้านความรู้สึกเกี่ยวกับความคิด ทศนคติ ความชอบในการให้คุณค่าหรือปรับปรุงค่านิยมที่ยึดถืออยู่เป็นพฤติกรรมที่ยากแก่การอธิบาย เพราะเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นภายในจิตใจของคนซึ่งจะพัฒนาตามลำดับขั้นดังนี้

1. การรับรู้หรือการให้ความสนใจ (Receiving) เป็นขั้นที่บุคคลถูกกระตุ้นให้ทราบว่าการกระทำหรือสิ่งเร้าบางอย่างเกิดขึ้น และบุคคลนั้นมีความยินดีหรือมีภาวะจิตใจพร้อมที่จะรับหรือให้ความพอใจต่อสิ่งเร้า นั้น ในการยอมรับนี้ประกอบด้วย ความตระหนัก ความยินดีที่ควรรับ และการเลือกรับ

2. การตอบสนอง (Responding) เป็นขั้นที่บุคคลถูกจูงใจให้เกิดความรู้สึกผูกมัดต่อสิ่งเร้าเป็นเหตุให้บุคคลพยายามทำให้เกิดปฏิกิริยาตอบสนอง พฤติกรรมขั้นนี้ประกอบด้วย การยินยอม ความเต็มใจ และพอใจที่จะตอบสนอง

3. การยึดเป็นค่านิยม (Valuing) เป็นขั้นที่บุคคลมีปฏิกิริยาซึ่งแสดงให้เห็นว่าบุคคลนั้นยอมรับว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าสำหรับตนเองและได้นำไปพัฒนาเป็นของตนเองอย่างแท้จริง พฤติกรรมขั้นนี้ส่วนมากใช้คำว่า "ค่านิยม" ซึ่งการเกิดค่านิยมนี้ประกอบด้วย การยอมรับความชอบ ความผูกมัดค่านิยมเข้ากับตนเอง

4. การจัดกลุ่มค่านิยม (Organization) เป็นขั้นที่บุคคลจัดระบบของค่านิยมต่างๆ ให้เข้ากลุ่มโดยพิจารณาถึงความสัมพันธ์ระหว่างค่านิยมเหล่านั้น ในการจัดกลุ่มนี้ประกอบด้วย การสร้างแนวคิดเกี่ยวกับค่านิยมและจัดระบบของค่านิยม

5. การแสดงออกเป็นค่านิยมที่ยึดถือ (Characterization a values) พฤติกรรมขั้นนี้ถือว่า บุคคลมีค่านิยมหลายชนิดและจัดอันดับของค่านิยมเหล่านั้นจากดีที่สุดไปถึงน้อยที่สุดและพฤติกรรมเหล่านี้จะเป็นตัวคอยควบคุมพฤติกรรมของบุคคล พฤติกรรมในขั้นนี้ประกอบด้วย การวางแนวทางของการปฏิบัติและการแสดงลักษณะที่จะปฏิบัติตามแนวทางที่เขากำหนด

ด้านทักษะพิสัย หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกมาเป็นการกระทำในลักษณะการกระทำเป็นประจำ กระทำบางครั้ง หรือไม่เคยกระทำอันเป็นผลมาจากความรู้ ความเข้าใจ และทัศนคติของบุคคลที่มีต่อการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

พฤติกรรมด้านทักษะพิสัย (Psychomotor Domain) เป็นพฤติกรรมที่ใช้ความสามารถในการแสดงออกของร่างกาย ซึ่งรวมถึงการปฏิบัติที่อาจแสดงออกในสถานการณ์หนึ่งๆ หรืออาจเป็นพฤติกรรมด้านการเคลื่อนไหววัยต่างๆ ของร่างกายซึ่งจะพัฒนาตามลำดับขั้นดังนี้

1. การเลียนแบบ (Imitation) เป็นการเลือกตัวแบบ หรือตัวอย่างที่สนใจ
2. การปฏิบัติด้วยตนเอง หรือการทำตามแบบ (Manipulation) เป็นการลงมือกระทำตามแบบที่สนใจ
3. ความแม่นยำหรือความถูกต้อง (Precision) เป็นการตัดสินใจเลือกทำตามแบบที่เห็นว่าถูกต้อง
4. ความต่อเนื่อง หรือกระทำอย่างต่อเนื่อง (Articulation) เป็นการกระทำที่เห็นว่าถูกต้องอย่างเป็นเรื่องเป็นราวต่อเนื่อง
5. ความคล่องแคล่วเป็นธรรมชาติ หรือการกระทำโดยธรรมชาติ (Naturalization) เป็นการกระทำจนเกิดทักษะ สามารถปฏิบัติได้โดยอัตโนมัติเป็นธรรมชาติ

5. แนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

ความหมายของการออกกำลังกาย ได้มีผู้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้หลาย ประการดังนี้

พิชิต ภูติจันทร์ และคณะ (2533) ได้สรุปความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายเป็นการใช้แรงของร่างกายในการเล่นกีฬาชนิดต่างๆ การทำงานหนัก การยืดเส้นยืดสาย การเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อให้เกิดพัฒนาการด้านสมรรถภาพทางกายและจิตใจ

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้นเพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การวิ่ง การกระโดด การทำงาน หรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่าจะมากน้อยหรือหนักเบาแค่ไหน

ณรงค์ หลงสมบูรณ์ (2527) ได้ให้ความหมายว่า การออกกำลังกายคือ การเคลื่อนไหวร่างกายเพื่อจุดประสงค์ คือ มุ่งหวังให้ได้ประโยชน์อย่างจริงๆ จังๆ (ข้อต่อ , กล้ามเนื้อ) ส่วนการทำงานหรือการเคลื่อนไหวร่างกายในชีวิตประจำวัน คือ การเคลื่อนไหวเพื่อจุดประสงค์

อื่นๆ ที่ไม่ใช่ส่วนนั้น เช่น เพื่อทำงานอย่างหนึ่งให้ลุล่วงไป เพื่อทำงานหาเงิน เพื่อเขียนหนังสือ เพื่อหยิบของใส่ปาก

อานาจ อะโน (2527) ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย (Exercise) ในที่นี้หมายถึง กิจกรรมทางกายที่กระทำด้วยความรู้สึกตั้งใจ (Conscious) โดยมีจุดมุ่งหมาย (Purpose) ซึ่งมีลักษณะที่เห็นเด่นชัดของการออกกำลังกายจะทำให้การหายใจ (Respiratory) การไหลเวียนของเลือด (Circulate) มีการเพิ่มปริมาณการทำงานมากขึ้น การออกกำลังกายเป็นกิจกรรมไม่มีกระบวนการไม่มีวิธีการ หากแต่ใครชอบ ออกกำลังกายลักษณะโดยอ้อมแล้วแต่ความต้องการ เช่น การวิ่ง การเดิน การเล่นกีฬาบางอย่างและสิ่งทีร่างกายเปลี่ยนแปลงไปจากเดิมภายหลังการออกกำลังกาย คือ ร่างกายสูญเสียกำลังกล้ามเนื้อ กระดูกข้อต่อทำงานมากขึ้น หัวใจปอดต่อมเหงื่อทำงานมากขึ้นเกิดของเสียโดยก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์เพิ่มขึ้นเกิดความเมื่อยล้าและอุณหภูมิสูงในร่างกาย

ไพวัลย์ ตัณลาพุด (2530) ได้กล่าวไว้ว่า การออกกำลังกายเป็นการบริหารกล้ามเนื้อช่วยให้อาการเจ็บปวดเรื้อรัง ร่างกายแข็งแรง รูปทรงสวย

เสก อัครานูเคราะห์ (2534) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ การที่กล้ามเนื้อต่างๆ หดตัว โดยพลังงานที่ใช้ในการหดตัวของกล้ามเนื้อนี้ได้มาจากการแปรสภาพของสารพลังงาน (Adenosin teiphosphate)

กรมพลศึกษา (2534) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า เป็นการใช้กล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะหรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งเน้นที่การแข่งขัน

สถาพร เกิดสว่างเนตร (2539) ให้ความหมายว่า การออกกำลังกายคือ การที่เราออกแรงเพื่อให้ร่างกายเคลื่อนไหวในจังหวะที่เหมาะสม เพื่อให้กล้ามเนื้อและข้อต่อต่างๆ เกิดการพัฒนาตลอดจนทำให้มีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น

ประทีป ตั้งรุ่งวงษ์ธนา (2540) ได้ให้ความหมายการออกกำลังกายว่า คือ การออกกำลังกายหรือฝึกซ้อมให้ส่วนต่างๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าภาวะปกติอย่างเป็นระบบระเบียบโดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับเพศวัยและสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ จนเป็นผลให้ส่วนองร่างกายนั้นๆ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งรูปร่างและการทำงานไปในทางที่ดีขึ้นจนสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุขและมีคุณภาพ

ดังนั้นจึงสรุปได้ว่าการออกกำลังกาย คือการกระทำใดๆ ที่ทำให้มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย เพื่อเสริมสร้างสุขภาพ เพื่อความสนุกสนาน เพื่อสังคม โดยใช้กิจกรรมง่ายๆ หรือมีกฎกติกาการแข่งขันง่ายๆ เช่น เดิน วิ่ง การบริหารร่างกาย การยกน้ำหนัก ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน เป็นต้น

ประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

จรินทร์ ธาณิรัตน์ (2539) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ที่มีต่อสุขภาพอนามัยของร่างกายและจิตใจ ดังนี้

1. ช่วยส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรงมีสมรรถภาพทางกาย ทำงานไม่เหนื่อยง่ายแม้ว่าเหนื่อยก็หายเหนื่อยเร็ว
2. ช่วยให้กล้ามเนื้อเพิ่มความแข็งแรง สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. ช่วยขับเหงื่อและสิ่งโสโครกภายในร่างกายบางอย่างออกมากับเหงื่อ
4. ช่วยขยายหลอดเลือดหัวใจ ทำให้หัวใจทำงานมีประสิทธิภาพยาวนาน
5. ช่วยลดความเครียด ทำให้อารมณ์เบิกบานแจ่มใส ปราศจากความกังวลใจ ทำให้มีสุขภาพจิตดีขึ้น
6. ช่วยป้องกันมิให้น้ำหนักเกิน หรือป้องกันโรคอ้วน (Obesity) และสามารถลดความอ้วนได้เช่นกัน
7. การออกกำลังกายช่วยลดระดับน้ำตาลในเส้นเลือด เป็นการป้องกันโรคเบาหวานได้อย่างดี
8. การออกกำลังกายช่วยให้การนอนหลับสนิท ตื่นขึ้นมาสดชื่น เพราะร่างกายได้พักผ่อนเต็มที่ มีผลดีต่อสุขภาพ
9. การออกกำลังกายช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บได้ เพราะร่างกายแข็งแรงมีภูมิต้านทานโรคติดต่อได้
10. ช่วยให้การสูบฉีดโลหิตและการหมุนเวียนของโลหิตในร่างกายเป็นไปด้วยดี คนที่ออกกำลังกายเสมอปริมาณของการฉีดโลหิตไปเลี้ยงร่างกายจะมีปริมาณมากกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย ซึ่งทำให้เซลล์ต่างๆ ของร่างกายได้รับอาหารและออกซิเจนอย่างสมบูรณ์
11. ช่วยให้การเผาผลาญภายในเซลล์ต่างๆ ของร่างกายเป็นไปด้วยความรวดเร็ว ช่วยให้การรับประทานอาหารได้มากยิ่งขึ้น

12. ในทางการแพทย์เชื่อว่า การออกกำลังกายหลังจากการผ่าตัดมีความจำเป็น เพราะจะช่วยให้ร่างกายคืนสภาพตามปกติเร็วขึ้น และให้ประโยชน์ในการป้องกันและรักษาทางการแพทย์ได้ด้วย เรียกว่า "กายภาพบำบัด"

13. การออกกำลังกายช่วยรักษาโรคหัวใจไม่ให้เป็นภัย แต่ต้องออกกำลังกายอยู่ในความดูแลของแพทย์หัวใจ ผลจากการออกกำลังกายจะทำให้หัวใจโตกว่าแข็งแรงกว่าเต้นช้า และมันคงกว่าหัวใจที่ไม่ได้รับการฝึก

14. การออกกำลังกายเสมอ ช่วยเสริมสร้างบุคลิกภาพแก่บุคคลโดยเฉพาะสำหรับเยาวชนจะช่วยสร้างลักษณะความกระฉับกระเฉง ว่องไว ความสง่าผ่าเผย และแข็งแรง

15. การออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรงและตื่นตัว (Alert) มีความพร้อมอยู่เสมอช่วยป้องกันอุบัติเหตุต่างๆ ได้

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2531) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้ คือ

1. การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยลดความดันโลหิตและลดไขมันในเส้นเลือดได้ทางหนึ่ง
2. การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยอวัยวะต่างๆ ของร่างกาย เช่น หัวใจ ปอด ไต กล้ามเนื้อ กระดูกมีความแข็งแรงทำงานได้ดีขึ้น
3. การออกกำลังกายช่วยลดความตึงเครียด ลดความกังวลใจ ทำให้จิตใจดี และทำยที่สุดก็เป็น การป้องกันโรคแผลในกระเพาะอาหาร
4. การออกกำลังกายจะช่วยให้โรคเหน็บชาหรือวิงเวียนศีรษะ สำหรับผู้ที่ทำงานเบาหายไปได้
5. การออกกำลังกายทำให้ไม่เป็นโรคติดต่อเชื้อ เช่น เป็นหวัดคัดจมูกหรือเจ็บคอบ่อยลง
6. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้แก่ช้าและมีอายุยืน
7. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ร่างกายและจิตใจมีประสิทธิภาพในการทำงานสูง สามารถศึกษาเล่าเรียนหรือประกอบกิจการงานต่างๆ ได้ผลผลิตสูง
8. ในขณะนี้ทางการแพทย์เชื่อว่า การออกกำลังกายช่วยป้องกันการเป็นโรคหัวใจวายได้เป็นอย่างดีอีกด้วย เช่น บุรุษโปรษณีย์เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าพนักงานโทรศัพท์และกระเป่ารถเมล์เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าคนขับซึ่งนั่งอยู่เฉยๆ เป็นต้น

สุชาติ โสมประยูร (2525) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่มีต่อร่างกายไว้ ดังนี้

1. ทำให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น เซลล์ต่างๆ ของร่างกายได้รับอาหารและ
ก๊าซออกซิเจนอย่างพร้อมมูล
2. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง มีความสามารถในการทำงานได้มากขึ้น
3. ทำให้เหงื่อออกและรูเหงื่อเปิดกว้างออกเป็นการช่วยกลไกการรักษาความร้อน
ของ ร่างกาย
4. ช่วยทำให้การเผาผลาญอาหารภายในเซลล์ต่างๆ เป็นไปด้วยความรวดเร็ว
5. ช่วยทำให้ร่างกายและจิตใจทำงานกันอย่างใกล้ชิดและรู้จักประสานงานกันเป็น
อย่างดี
6. ทำให้คนเรารู้จักแก้ไข้ปัญหาเฉพาะหน้า และสามารถที่จะแก้ไข้ปัญหาเฉพาะ
หน้าหรือต่อสู้เอาชนะได้

สุพิตร สมานิติ (2535) ได้กล่าวว่า คนที่ออกกำลังกายอยู่เสมอจะรู้สึกว่าได้มีการ
เปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของตนเองหลายอย่าง เช่น

1. มีการตื่นตัว คล่องแคล่วว่องไว และรู้สึกเหน็ดเหนื่อยช้าลงในขณะทำงานหรือ
ออกกำลังกาย
2. ความดันโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ
3. สุขภาพของหัวใจแข็งแรงขึ้น

วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ (2537) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีต่อร่าง
กายไว้ดังนี้ คือ

1. ผลการออกกำลังกายต่อระบบไหลเวียนโลหิต
 - 1.1 ปริมาณเลือด ผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำจะทำให้
ปริมาณของเลือดเพิ่มขึ้นทั้งนี้เพราะร่างกายมีความจำเป็นต้องใช้เลือดรักษาระดับอุณหภูมิ และใช้
ออกซิเจน เพื่อการสันดาปปริมาณของเลือดที่เพิ่มขึ้นทำให้เลือดดำไหลกลับสู่หัวใจเพิ่มขึ้นหลังจาก
ส่งไปฟอกที่ปอดแล้ว ปริมาณเลือดแดงจึงมีมากขึ้นสามารถไปเลี้ยงกล้ามเนื้อได้อย่างเพียงพอตาม
ที่ต้องการ
 - 1.2 การสะสมกรดแลคติก เป็นตัวการสำคัญอย่างหนึ่งที่เป็นอุปสรรคต่อ
การทำงานของกล้ามเนื้อ และเชื่อว่าเป็นสาเหตุหนึ่งของการเป็นตะคริวที่กล้ามเนื้อ ผู้ที่เล่นกีฬา
หรือออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้การสะสมกรดแลคติกเป็นไปได้น้อย ทำให้ร่างกายมีเวลา
กำจัดออกจากกล้ามเนื้อ เป็นผลทำให้เหน็ดเหนื่อยช้าลง

1.3 เส้นเลือด เส้นเลือดมีกล้ามเนื้อเรียบช่วยในการลำเลียงเลือด เมื่อมีปริมาณเลือดเพิ่มขึ้น เส้นเลือดจำเป็นจะต้องขยายตัวและหดตัวบ่อยขึ้น การยืดหยุ่นตัวของเส้นเลือดจึงดีขึ้น เท่ากับเป็นการช่วยป้องกันไม่ให้เส้นเลือดแข็งตัวหรือเปราะ นอกจากนั้นเส้นเลือดฝอยที่เปิดเป็นทางเบี่ยงสำหรับให้เลือดไหลเวียนในโอกาสที่มีความจำเป็นในกล้ามเนื้อยิ่งเพิ่มมากขึ้นอีกด้วย

1.4 หัวใจ ผู้เชี่ยวชาญทางวงการแพทย์มีหลักฐานยืนยันว่า การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นประจำ สามารถป้องกันโรคหัวใจเสื่อมสภาพ (Degenerative disease) หรือโรคหัวใจวายได้ดีอีกวิธีหนึ่ง ส่วนประกอบส่วนใหญ่ของหัวใจคือกล้ามเนื้อหัวใจ (Cardiac muscle) เมื่อมีการออกกำลังกายจะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจสูบฉีดเลือดไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกายได้ทันตามความต้องการเพราะหัวใจแข็งแรงและมีสมรรถภาพในการทำงานดีขึ้น

1.5 ความดันเลือด เมื่อมีการออกกำลังกายจะทำให้ความดันเลือดเปลี่ยนแปลงไปเพราะว่ามีปริมาณเลือดไหลมากขึ้น ปริมาณสูบฉีดเลือดของหัวใจมากขึ้น แต่ความต้านทานในเส้นเลือดน้อยลงเพราะมีเส้นเลือดฝอยขยายตัวได้ดี

2. ผลการออกกำลังกายต่อระบบหัวใจ

โดยทั่วไปแล้วระบบหายใจจะทำงานอย่างใกล้ชิดกับระบบไหลเวียนเลือด ในนักกีฬาที่มีการฝึกซ้อมเป็นระยะเวลานาน จะมีความสามารถหายใจเข้าเต็มที่หลังจากหายใจออกเต็มที่แล้วดีขึ้น ทั้งนี้เพราะสมรรถภาพของทรวงอกกล้ามเนื้อกะบังลมและการหดตัว (Elastic recoil) ดีขึ้นนอกจากนั้นอัตราการหายใจต่อนาที (Ventilation minute volume) ในขณะที่ปกติหรือออกกำลังกายในระดับเบาและปานกลางผู้ที่เป็นักกีฬามีการหายใจต่อหน่วยเวลาลดลง เพราะสามารถสูดอากาศได้ดีมากกว่าและความสามารถหายใจสูงสุด (Maximum breathing volume) ในนักกีฬาที่มีการฝึกซ้อมจะมีความสามารถหายใจเต็มที่ให้เร็วที่สุดในเวลาจำกัดดีกว่าคนธรรมดา

3. ผลการออกกำลังกายต่อระบบกล้ามเนื้อ

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะทำให้เยื่อหุ้มกล้ามเนื้อมีความเหนียวและหนาขึ้นขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น ทำให้มีความแข็งแรงเพิ่มขึ้น ช่วยชะลออาการเมื่อยล้า หรือหากมีอาการเมื่อยล้าก็จะใช้เวลาพักและคืนสู่สภาพปกติได้เร็ว

4. ผลการออกกำลังกายต่อระบบอื่นๆ

4.1 ระบบประสาทอัตโนมัติทำงานให้สมดุลกัน (Sympathetic and Parasympathetic) ทำให้การปรับตัวของอวัยวะเหมาะกับการออกกำลังกายทำได้เร็วกว่าการฟื้นตัวเร็วกว่า

4.2 ต่อม ต่อมหมวกไตเจริญขึ้น มีฮอร์โมนสะสมมากขึ้น

4.3 ตับเพิ่มปริมาณและน้ำหนักมีไกลโคเจนและสารที่จำเป็นต่อการออกกำลังกายไปสะสมมากขึ้น

5. ช่วยป้องกันโรคอ้วน การออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสมจะช่วยให้ร่างกายมีการใช้พลังงานที่ได้รับจากสารอาหารต่างๆ โดยไม่มีการสะสมเกินความจำเป็นแต่ถ้าขาดการออกกำลังกายจะทำให้สารอาหารที่มีอยู่ในร่างกายถูกสะสม และจะถูกเปลี่ยนเป็นไขมันแทรกซึมอยู่ตามเนื้อเยื่อทั่วร่างกาย ซึ่งเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคอ้วน

โทษของการขาดการออกกำลังกายในวัยรุ่น

ไพรวลัย ตันลาพุด (2530) ได้กล่าวถึงโทษของการขาดการออกกำลังกายในวัยรุ่น แบ่งเป็น 2 กลุ่ม คือ

1. กลุ่มที่ขาดการออกกำลังกายและเล่นกีฬาตั้งแต่เด็ก เนื่องจากมีผลเสียของการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็กอยู่แล้ว โดยเฉพาะในด้านรูปร่างทรวดทรงและสมรรถภาพทางกาย ผลเสียเหล่านี้ยิ่งเพิ่มมากขึ้นขณะเดียวกันจะเริ่มเกิดการเสื่อมในด้านรูปร่างและหน้าที่การทำงานของอวัยวะภายในหลายระบบ จนสามารถแสดงอาการคล้ายเป็นโรคที่มีพยาธิสภาพได้ เช่น อาการหอบเหนื่อยใจสั่น เมื่อใช้ร่างกายเพียงเล็กน้อยคล้ายกับผู้ที่เป็นโรคหัวใจหรือโรคปอด ซึ่งแท้จริงแล้วเกิดจากการที่ระบบหายใจและการไหลเวียนโลหิตพยายามปรับตัวให้เข้ากับการใช้แรงกายนั้น

2. กลุ่มที่เคยออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำมาก่อนแต่หยุดในวัยรุ่น พวกนี้ไม่มีผลเสียของการออกกำลังกายในวัยเด็กอยู่ การเจริญเติบโตไม่มีข้อขัดข้องมาก่อน แต่รูปร่างทรวดทรงอาจเปลี่ยนแปลงไปได้มากจากการขาดการออกกำลังกายในวัยนี้ เนื่องจากการที่ กล้ามเนื้อน้อยลง และมีการสะสมไขมันมากขึ้น ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะกินอาหารมากกว่าผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกาย แต่เมื่อหยุดออกกำลังกายเป็นประจำแล้วยังคงกินอาหารเท่าเดิมจึงมีอาหารส่วนเกินที่สะสมไว้ในสภาพไขมัน ในด้านสมรรถภาพทางกายจะลดต่ำลงอย่างรวดเร็วแต่จะได้เปรียบพวกที่หนึ่งที่สามารถฝึกให้สมรรถภาพทางกายกลับคืนมาได้ในเวลาอันสั้น

ในทั้งสองกลุ่มนี้ การมีสมรรถภาพทางกายต่ำ ประกอบกับสุขภาพไม่สมบูรณ์เท่าที่ควรและผลเสียทางสังคม จิตใจและบุคลิกภาพทำให้กระทบกระเทือนต่อการเรียนด้วย

หลักการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

ฟอกซ์ (Fox, 1984) ได้แบ่งประเภทกีฬาต่างๆ และระบบพลังงาน ดังนี้

1. กิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติน้อยกว่า 30 วินาที ใช้พลังงานหลักจากระบบเอทีพี - พีซี (ATP - PC system) ได้แก่ การขว้างจักร วิ่ง 100 เมตร ทูมน้ำหนัก เป็นต้น
2. กิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติระหว่าง 30 วินาที ถึง 1.30 นาที ใช้พลังงานหลักจากระบบเอทีพี - พีซี (ATP-PC system) และระบบกรดแลคติก (Lactic acid system) ได้แก่ การว่ายน้ำฟรีสไตล์ 100 เมตร วิ่ง 200 เมตร และวิ่ง 400 เมตร เป็นต้น
3. กิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติระหว่าง 1.31 นาที ถึง 3 นาที ใช้พลังงานหลักจากระบบกรดแลคติก (Lactic acid system) และระบบแอโรบิก (Aerobic system) ได้แก่ การว่ายน้ำฟรีสไตล์ 200 เมตร วิ่ง 800 เมตร ยิมนาสติกและมวย (ยกละ 3 นาที) เป็นต้น
4. กิจกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่ใช้เวลาปฏิบัติตั้งแต่ 3 นาที ขึ้นไป ใช้พลังงานหลักจากระบบแอโรบิก (Aerobic system) ได้แก่ วิ่ง 3000 เมตร เป็นต้น

สุชาติ โสมประยูร (2525) ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้ดังนี้คือ

1. กิจกรรมการออกกำลังกายควรจะทำให้ออกแรงจนเหนื่อยพอ
2. กิจกรรมนั้นต้องทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนได้ออกแรง และทำให้ร่างกายเคลื่อนไหว

ได้หลายลักษณะ

3. ควรเลือกกีฬาที่สนุกสนาน เล่นได้สะดวก และเล่นได้นาน
4. ควรเล่นเบาๆ ก่อนเพื่อให้กล้ามเนื้ออบอุ่น และพร้อมที่จะออกแรงเสียก่อนแล้วจึง

ค่อย ๆ เล่นหนักขึ้นตามความต้องการ

5. ปริมาณการออกกำลังกายของแต่ละคนอาจแตกต่างกันออกไปแล้วแต่เพศ

6. สำหรับผู้ที่มีสุขภาพไม่ดีหรือมีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิต

สูง ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

7. การออกกำลังกายทุกครั้งควรปฏิบัติให้ถูกสุขวิทยา เช่น ไม่ควรออกกำลังกายขณะหิวหรืออิ่มใหม่ๆ หลังการออกกำลังกายควรนั่งพักให้หายเหนื่อยและเหงื่อแห้ง จึงค่อยอาบน้ำหรือทำธุระกิจอื่นๆ

วิชิต คณิงสุเกษม , ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร และเฉลิม ชัยวัชราภรณ์ (2535) ได้เสนอแนะหลักการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ในกรณีที่ไม่ใช่เป็นคนหนุ่มสาว ผู้ออกกำลังกายควรให้แพทย์ตรวจร่างกายอย่างละเอียดก่อนที่จะร่วมในกิจกรรมที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายทุกประเภท
2. ถ้าผู้ออกกำลังกายป่วยเป็นไข้ หรือได้รับบาดเจ็บภายหลังจากการออกกำลังกาย ควรปรึกษาแพทย์ทันทีก่อนที่จะออกกำลังกายต่อไป
3. พยายามตั้งจุดมุ่งหมายของการออกกำลังกายและหากิจกรรมการออกกำลังกายที่ปฏิบัติแล้วจะบรรลุจุดมุ่งหมายนั้น เช่น จุดมุ่งหมายของการออกกำลังกายเพื่อที่จะลดน้ำหนักส่วนเกิน ผู้ออกกำลังกายควรจะหากิจกรรมการออกกำลังกายประเภทแอโรบิค ได้แก่ การวิ่งหรือว่ายน้ำ เป็นต้น การที่จะบรรลุจุดมุ่งหมายนี้จำเป็นที่ผู้ออกกำลังกายจะต้องมีความพยายามสูง เพราะกว่าการที่จะบรรลุจุดมุ่งหมายได้นั้นต้องกินเวลาพอสมควรอย่าคาดหวังจุดมุ่งหมายจะบรรลุในระยะเวลาเพียงสั้นๆ อันที่จริงการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติตลอดชีวิต ทั้งนี้เพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพที่แข็งแรงตลอดเวลา
4. กำหนดเวลาที่จะออกกำลังกายให้แน่นอน และจงปฏิบัติตามเวลาที่กำหนดไว้ เช่น อาจจะเป็นตอนเช้ามีดหรือตอนเย็น พยายามบรรลุการออกกำลังกายให้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน
5. เวลาที่ผู้ออกกำลังกายเลือกปฏิบัติไม่จำเป็นที่จะต้องเป็นตอนเช้า หรือตอนเย็น แต่จะเป็นช่วงเวลาใดก็ได้ที่จะปฏิบัติได้อย่างสะดวกไม่รบกวนเวลาทำงาน จงอย่าพยายามออกกำลังกายหลังจากการรับประทานอาหาร เพราะอาจทำให้อึดอัดขณะออกกำลังกาย
6. เพื่อให้ร่างกายสามารถปรับตัวกับการออกกำลังกายในแต่ละครั้งได้ดีผู้ออกกำลังกายควรจะมีการอบอุ่นร่างกายก่อนแล้วจึงค่อยๆ เริ่มเข้าสู่การออกกำลังกายที่แท้จริง ในขณะที่ออกกำลังกายควรปฏิบัติให้ถูกต้องตามวิธีและหลักการควรเริ่มจากจำนวนน้อยๆ ก่อนแล้วจึงค่อยๆ เพิ่มไปตามลำดับปริมาณของการออกกำลังกายจนถึงปริมาณที่ต้องการค่อยๆ เพิ่มปริมาณของการออกกำลังกายจะป้องกันมิให้กล้ามเนื้อเกิดการอ่อนล้า และในแต่ละครั้งของการออกกำลังกายอย่าออกกำลังให้เหนื่อยจนเกินไป เพราะจะทำให้กล้ามเนื้อเกิดการอ่อนล้าได้เหมือนกัน อาการอ่อนล้าของกล้ามเนื้ออาจจะเกิดขึ้นจากความไม่คุ้นเคยกับกิจกรรมที่ปฏิบัติ ฉะนั้นพยายามปฏิบัติซ้ำเพื่อให้ร่างกายเกิดความเคยชินกับกิจกรรม อาการอ่อนล้าของกล้ามเนื้อจะหายไปเอง เมื่อร่างกายเกิดความเคยชินกับกิจกรรมนั้นๆ
7. พยายามสังเกตว่าเมื่อไรร่างกายจึงจะเหนื่อยมากเกินไป เช่น การเวียนหัวการเจ็บอก การที่กล้ามเนื้อควบคุมไม่ได้หรือการหายใจไม่ทัน เป็นต้น จงหยุดการออกกำลังกายทันทีเมื่ออาการเหล่านี้ปรากฏ

8. พยายามออกกำลังกายเพื่อให้กล้ามเนื้อทุกๆ ส่วนของร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ อย่าเน้นเพื่อกล้ามเนื้อบางส่วน ควรระมัดระวังเป็นพิเศษเมื่อปฏิบัติกรออกกำลังกายที่เกี่ยวกับกล้ามเนื้อท้อง ควรจะเริ่มปฏิบัติในท่าที่ไม่ยากนัก และควรจะเริ่มปฏิบัติด้วยปริมาณที่น้อยก่อน แล้วจึงเพิ่มปริมาณขึ้นตามลำดับ จงอย่าหักโหมเพราะจะทำให้เกิดตะคริวที่กล้ามเนื้อท้องในระหว่างการออกกำลังกายซึ่งจะเป็นอันตรายต่อการออกกำลังกาย

9. อย่าปฏิบัติแต่ท่าการออกกำลังกายที่ง่ายๆ พยายามปฏิบัติท่าออกกำลังกายที่จะทำให้ส่วนที่อ่อนแอของร่างกายกลับมาสู่สภาพที่แข็งแรง

10. ช่วงเวลาในการออกกำลังกายเป็นช่วงที่ให้ความสนุกสนานแก่ผู้ออกกำลังกาย พยายามหาการออกกำลังกายแปลกๆ ใหม่ๆ พยายามออกกำลังกายกับเพื่อนๆ หรือออกกำลังกายโดยมีเสียงดนตรีประกอบ พยายามออกกำลังกายในช่วงสั้นๆ (ไม่ต่ำกว่า 20 นาที และไม่ควรเกิน 40 นาที) ตลอดจนปฏิบัติตามโปรแกรมที่กำหนดไว้เพื่อจะได้ไม่เกิดความเบื่อหน่ายในการออกกำลังกาย

11. ในกรณีที่ผู้ออกกำลังกายต้องการวัดสัดส่วนของตนเองว่าได้เปลี่ยนแปลงหรือไม่ ให้วัดในช่วงที่ไม่ได้ออกกำลังกายอย่าวัดสัดส่วนของร่างกายทันทีหลังจากการออกกำลังกาย เพราะกล้ามเนื้อมีแนวโน้มที่จะมีขนาดเพิ่มขึ้นระหว่างการออกกำลังกาย

12. สตรีสามารถออกกำลังกายได้ในช่วงที่มีระดู การขาดการออกกำลังกายที่เพียงพอเสียอีกที่จะทำให้เกิดการปวดระดู (Dysmenorrhea)

13. เมื่อสิ้นสุดการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ผู้ออกกำลังกายควรอาบน้ำอุ่นเพื่อให้ร่างกายเกิดความรู้สึกสดชื่น และทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนในร่างกายได้ผ่อนคลายอีกด้วย

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2531) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ไว้ดังนี้

1. ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อน ควรจะเริ่มออกกำลังกายในท่าที่ง่ายๆ และเบาๆ ก่อนในวันต่อๆ ไปจึงค่อยเพิ่มความหนักของการออกกีฬานั้นให้มากขึ้นทีละน้อยๆ ตามลำดับ ทั้งนี้เพื่อช่วยให้ร่างกายได้มีโอกาสปรับตัวได้

2. ถ้าหากออกกำลังกายแล้ว ทำให้มีอาการผิดปกติอย่างหนึ่งอย่างใดเกิดขึ้น เช่น เวียนศีรษะ ใจสั่น หอบมากผิดปกติ ควรหยุดออกกำลังกายนั้นทันที และควรได้ปรึกษาแพทย์

3. ควรจะออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และเพื่อความสนุกสนานเป็นสิ่งสำคัญมากกว่าที่จะเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน

4. การเลือกกิจกรรมที่ตนเองมีความรัก ความถนัด ความชอบและง่ายสามารถที่จะออกกำลังกายได้ทุกวันโดยไม่มีความเบื่อหน่ายและเสียเวลามาก เช่น กิจกรรมที่สามารถออกกำลังกายได้ในบริเวณบ้าน วันละ 20 - 30 นาที

5. ในการออกกำลังกายทุกครั้ง ควรปล่อยกายและใจให้มีความสุขสนุกสนานในกิจกรรมนั้นๆ ไปด้วยควรระวังหลีกเลี่ยงการเอาความเคร่งเครียดจากธุรกิจการงานเข้ามาเกี่ยวข้องด้วย

6. การออกกำลังกายในแต่ละครั้ง ควรจะรู้สึกเหนื่อยกว่าปกติ เช่น เหงื่อออก อัตราการเต้นของชีพจรเร็วกว่าปกติ อัตราการหายใจเร็วกว่าปกติ

7. สหพันธ์กีฬาของเยอรมันได้เสนอแนะว่า ให้ออกกำลังกายด้วยวิธีใดก็ได้ให้ชีพจรเต้นถึง 130 ครั้ง ต่อนาที ทุกวันๆ ละ 10 นาที หรือสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 20 นาที หรือสัปดาห์ละ 2 วันๆ ละ 30 นาที

8. การกำหนดอัตราการเต้นของชีพจรของแต่ละบุคคลในการออกกำลังกายนั้นท่านศาสตราจารย์อวย เกตุสิงห์ นายแพทย์ผู้ให้ความสนใจเกี่ยวกับเรื่องนี้ท่านแรกของไทยได้เสนอแนะว่าอัตราการเต้นของชีพจรในการออกกำลังกายของแต่ละบุคคลของคนทั่วไปนั้นควรจะเป็น 170 - อายุของตนเอง เช่น ถ้ามีอายุ 40 ปี อัตราการเต้นของชีพจรในขณะที่ออกกำลังกายที่บุคคลนั้นควรจะรักษาให้อยู่ในระดับ 130 ครั้งต่อนาทีแต่ทั้งนี้อาจจะเพิ่มหรือลดได้ 10 ครั้งต่อนาที

9. ผู้ที่มีอายุ 40 ปีล่วงแล้ว และไม่ค่อยได้ออกกำลังกายมาก่อนควรจะปรึกษาแพทย์ก่อนการออกกำลังกายที่หนักๆ

10. การออกกำลังกายที่มีเครื่องผ่อนแรง ช่วยดึง-ดัน-บิด หรืออย่างหนึ่งอย่างใดอาจมีประโยชน์น้อยมาก ทั้งนี้เพราะความมุ่งหมายหลักของการออกกำลังกายนั้น ก็คือเพื่อให้ร่างกายได้มีโอกาสใช้แรงงานเอง มิฉะนั้นแล้วการออกกำลังกายนั้นก็เสียเวลาเปล่า การพักผ่อนหลับนอนที่เพียงพอ การรับประทานอาหารที่ได้สัดส่วน ตลอดจนหลีกเลี่ยงเครื่องดองของเมาต่างๆ ควรจะได้มีความคู่กันไปกับการออกกำลังกายด้วย ผลที่มีต่อสุขภาพจึงจะเป็นไปได้อย่างสมบูรณ์

กรมพลศึกษา (2539) ได้สรุปขั้นตอนการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ดังนี้

1. ก่อนออกกำลังกายทุกครั้งต้องตรวจสุขภาพโดยทั่วไป และทดสอบสมรรถภาพเพื่อให้ทราบว่าร่างกายมีความพร้อมมากน้อยเพียงใด

- รวบรวมประวัติทางสุขภาพ และการออกกำลังกายส่วนตัวของแต่ละบุคคล
- ชั่งน้ำหนักและวัดส่วนสูง
- วัดความดันโลหิตและชีพจรขณะพัก
- วัดปริมาณไขมันในร่างกาย
- ผู้ที่มีปัญหาทางสุขภาพควรปรึกษาแพทย์ก่อน

สำหรับขั้นตอนที่ 1 นี้ ผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายเลยหรือมีปัญหาทางสุขภาพเป็นขั้นตอนที่จำเป็นมากควรปรึกษาแพทย์ทุกครั้ง

2. กำหนดความต้องการในการออกกำลังกายให้กับตนเองโดยกำหนดความต้องการ ความพร้อม ความสนใจ และความพร้อมของสภาพแวดล้อมโดยกำหนดดังนี้

- ถ้าความพร้อมของร่างกายอยู่ในเกณฑ์ดี ออกกำลังกายเพื่อรักษาสุขภาพไว้
- ความสมบูรณ์ของร่างกายอยู่ในเกณฑ์พอใช้ ออกกำลังกายเพื่อปรับปรุงเสริมสร้างให้ร่างกายอยู่ในเกณฑ์ดี

- ความสมบูรณ์ของร่างกายอยู่ในเกณฑ์ต่ำออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรคภัยไข้เจ็บและเสริมสร้างให้อยู่ในเกณฑ์พอใช้และเกณฑ์ดีต่อไป

สำหรับคนที่สุขภาพไม่ดี ควรกำหนดดังนี้

- สำหรับคนที่มีโรคและใช้ยารักษาอยู่ ออกกำลังกายเพื่อประกอบการรักษาโรค
- คนที่มีโรคแต่ไม่ใช้ยาแล้ว ออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูร่างกายให้สมบูรณ์อยู่ในเกณฑ์ของคนปกติ

3. เลือกชนิดของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้เหมาะสมกับเพศและวัยและสภาพร่างกายของตนเอง

3.1 ชนิดของการออกกำลังกายที่แบ่งตามวัตถุประสงค์หลัก

- ออกกำลังกายโดยทั่วๆ ไปเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย ความอดทน ความคล่องตัว และความอ่อนตัว เป็นต้น

- ออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลินเป็นการพักผ่อนคลายเครียด

- ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของหัวใจ ปอด ซึ่งการออกกำลังกายชนิดนี้ก็คือการออกกำลังกายแบบแอโรบิคนั่นเอง

3.2 ชนิดของการออกกำลังกายที่แบ่งตามลักษณะการเคลื่อนไหว

- การบริหารทั่วไปให้ผลดีกับความคล่องตัวและการเคลื่อนไหวพวกข้อต่อ กระดูกกล้ามเนื้อเหมาะสมกับเด็กเล็ก ผู้สูงอายุ ผู้ฟื้นฟูร่างกายหลังเจ็บป่วยและผู้ป่วยที่อยู่ในความดูแลของแพทย์ และยังใช้เป็นการอบอุ่นร่างกายก่อน หรือผ่อนคลายร่างกายหลังการออกกำลังกายหนักได้ดีอีกด้วย

- การบริหารพิเศษ ให้ผลดีตามกิจกรรมที่ใช้ เช่น ทำให้อึดกล้ามเนื้อแข็งแรงและทนทานขึ้น ระบบหายใจ ระบบไหลเวียนโลหิต และความอ่อนตัวดีขึ้น เป็นต้น เป็นการบริหารที่มีวัตถุประสงค์มากกว่าการบริหารทั่วไป โดยเน้นด้านจังหวะการหายใจ ความหนักในการออกกำลังกายและ จิตใจ โดยเฉพาะสมาธิด้วยเหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย ได้แก่ โยคะ รำมวยจีน หวานตันกงหรือแกว่งแขน เป็นต้น

- เดินเพื่อสุขภาพ ให้ผลดีกับการฝึกความอดทนของระบบหายใจ และระบบไหลเวียนเลือด ความแข็งแรง ความอดทนของกล้ามเนื้อ เป็นต้น เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย

- วิ่งเพื่อสุขภาพหรือวิ่งเหยาะ ๆ ให้ผลดีเช่นเดียวกับการเดินเพื่อสุขภาพ แต่ควรจะเป็นผู้ที่มีร่างกายพร้อมมากกว่า

- ว่ายน้ำเหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะผู้ที่มีน้ำหนักตัวมากเกินปกติ

- เต้นแอโรบิคเป็นกิจกรรมที่ได้รับความนิยมมากอย่างหนึ่ง เหมาะสมกับทุกเพศทุกวัย ให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน เกิดผลดีกับระบบหายใจและระบบไหลเวียนเลือด ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อทั่วร่างกาย รวมทั้งความคล่องตัวและความอ่อนตัวอีกด้วย

- เล่นกีฬาและเกมต่างๆ ได้แก่ ฟุตบอล เทนนิส แบดมินตัน บาสเกตบอล วิ่งเปรี๊ยะ ชักกะเย่อ กระโดดเชือก เป็นต้น ควรมีการดัดแปลงสนาม ระยะเวลา คะแนน ที่ใช้ใน การแข่งขัน หรือเทคนิคต่างๆ ที่ให้ความสะดวกง่ายปลอดภัยมากที่สุด เหมาะสมกับเพศวัย

- งานอาชีพงานอดิเรก และงานบ้านที่ใช้แรงงานเป็นการออกกำลังกาย สามารถดัดแปลงให้เกิดประโยชน์ต่อสุขภาพได้ โดยยึดหลักกำหนดดังนี้

1) สำรวจปริมาณการใช้แรงตลอดวัน ส่วนมากจะนานเกินไปแต่ขาดการต่อเนื่องหรือออกแรงเบาไป

2) กำหนดช่วงใดช่วงหนึ่งสำหรับการออกกำลังกายแต่ควรจะเป็นเวลาเดียวกัน

3) ในช่วงที่กำหนดการทำงานควรเป็นไปอย่างต่อเนื่องและมีน้ำหนัก พอคือ ให้หัวใจเต้นแรง และหายใจเป็นเวลา 10 นาทีขึ้นไป แต่ไม่ควรเกิน 30 นาที

4) ก่อนเริ่มปฏิบัติงาน ควรทำกายบริหารทั่วไป และเริ่มทำงานเบาๆ

5) ถ้างานที่ทำส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายเพียงส่วนเดียว ควรทำกายบริหารส่วนอื่นเพิ่มด้วย

4. กำหนดปริมาณของการออกกำลังกาย

1) ความหนัก โดยใช้จำนวนการเต้นของชีพจรขณะออกกำลังกายเป็นหลัก คือ ขณะออกกำลังกายชีพจรไม่ควรเกิน 190 – อายุ และไม่ต่ำกว่า 150 – อายุของแต่ละคน

2) ความเบา อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง จนถึงทุกวัน ถ้าเป็นการออกกำลังกายมากต้องมีวันพักอย่างน้อย 1 วัน

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

5. กำหนดโปรแกรมการออกกำลังกายแต่ละวัน

1) อบอุ่นร่างกายโดยการเล่นกายบริหารทั่วไป เดิน วิ่งเหยาะๆ แล้วค่อยออกกำลังกายตามความต้องการ โดยใช้เวลาประมาณ 5 – 15 นาที ถ้าอากาศเย็น อาจเพิ่มมากกว่านี้

2) ออกกำลังกายด้วยอะไร และปริมาณเท่าใด

3) ผ่อนคลายร่างกายหลังการออกกำลังกาย แล้วให้ผ่อนคลายการออกกำลังกายเบาลงจนหายเหนื่อย แล้วทำกายบริหารยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เช่นเดียวกับการอบอุ่นร่างกาย

การกำหนดการออกกำลังกายโดยทั่วไปแล้วจะกำหนดเป็นสัปดาห์ โดยกิจกรรมที่กำหนดอาจจะไม่ซ้ำกันในแต่ละวัน ลักษณะของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแบ่งเป็น 2 ลักษณะ

1. ลักษณะบังคับ

- เหมาะสมกับสภาพร่างกาย
- สามารถควบคุมความหนัก – เบาได้ด้วยตนเอง
- มีการฝึกฝนความอดทนของระบบการหายใจและการไหลเวียนเลือดอยู่ด้วย
- สามารถปฏิบัติเป็นประจำสม่ำเสมอ
- มีความเสี่ยงอันตรายน้อย

2. ลักษณะประกอบ

- ปฏิบัติ ไม่มีกติกาทหรือเทคนิคยุ่งยาก
- มีความสนุกสนาน เพลิดเพลิน ไม่เคร่งเครียด
- ไม่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่าย และเวลามากเกินไป

ข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

กรมพลศึกษา (2539) ได้กำหนดข้อปฏิบัติการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายถ้าทำอย่างไม่มีภาวะมัดระวังหรือไม่ได้ทำตามหลักการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอาจเกิดอันตรายแก่ร่างกายได้ ผู้ที่จะออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ควรจะต้องปฏิบัติดังนี้

1. การประมาณตน ร่างกายของแต่ละคน สภาพร่างกายไม่เหมือนกัน กีฬาที่จะนำมาออกกำลังกายต้องมีความเหมาะสม การที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอและต่อเนื่องจะเป็นที่มาของสมรรถภาพที่ดีออกกำลังกายน้อย ฝึกซ้อมน้อยหรือฝึกเบาเกินไปก็จะได้ผลน้อยหรือไม่ได้เลยฝึกหนักเกินไปก็อาจเกิดอันตรายกับสุขภาพได้ สังเกตจากความเหนื่อยหรือออกกำลังกายหนักแล้วยังสามารถฝึกต่อไปด้วยความหนักเท่าเดิมโดยไม่เหนื่อยเพิ่มขึ้น และเมื่อพักแล้วไม่เกิน 10 นาทีก็รู้สึกหายเหนื่อยแม้จะมีการอ่อนเพลียอยู่บ้างแต่ในวันรุ่งขึ้นกลับสดชื่นเช่นเดิม แสดงว่าการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกายนั้นไม่หนักเกินไป

2. การแต่งกาย มีส่วนเกี่ยวข้องทั้งในด้านการเคลื่อนไหว ความทนทาน และจิตวิทยา การกีฬา การออกกำลังกายแบบต่างๆ ย่อมมีเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมทั้งเสื้อ กางเกง รองเท้า รวมถึงอุปกรณ์ที่ช่วยป้องกันการบาดเจ็บ เช่น สนับเข่า สนับข้อ เครื่องป้องกันศีรษะ

3. เลือกเวลา ควรกำหนดเวลาฝึกซ้อมให้แน่นอนในแต่ละวัน เพื่อร่างกายจะได้ไม่ต้องปรับตัวใหม่ เวลาที่เหมาะสมในการฝึกความทนทาน คือในช่วงเช้าและช่วงเย็น ส่วนการฝึกความแข็งแรงหรือความเร็วอาจฝึกในช่วงอากาศร้อนได้ แต่ทำในระยะเวลานั้นๆ

4. สภาพของกระเพาะอาหาร ในเวลาอิมจัดกระเพาะอาหาร ซึ่งอยู่ใต้กะบังลมจะทำให้ปวดขยายได้ไม่เต็มที่ แม้การไหลเวียนของเลือดก็ต้องแบ่งส่วนหนึ่งไปใช้ในการย่อยอาหารและการดูดซึมอาหาร ทำให้เลือดไปเลี้ยงกล้ามเนื้อน้อยลงอันเป็นผลเสียต่อการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา

5. การดื่มน้ำ น้ำมีความจำเป็นในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา การสูญเสียน้ำไปมากๆ จะทำให้สมรรถภาพลดต่ำหรือเป็นอันตรายต่อร่างกายด้วย จำเป็นต้องดื่มน้ำชดเชยการเล่นกีฬาใดๆ ก็ตาม ถ้าร่างกายสูญเสียน้ำไม่เกินกว่า 2 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัว ร่างกายจะขาดน้ำจะต้องมีการชดเชยน้ำในปริมาณที่เท่ากับการสูญเสียไป จึงจะทำให้สมรรถภาพที่ดีที่สุดการดื่มน้ำสามารถทำได้ระหว่างการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา หรือหลังการออกกำลังกาย

6. ความเจ็บป่วย ทำให้สมรรถภาพทางกายลดลงและร่างกายต้องการการพักผ่อน การออกกำลังกายในช่วงที่มีไข้จะทำให้หัวใจทำงานหนักเพื่อระบายความร้อน นอกจากนี้หากเป็นไข้ที่เกิดจากเชื้อโรค การไหลเวียนเพิ่มขึ้นอาจทำให้เชื้อโรคแพร่ไปยังส่วนต่างๆ ของร่างกายอันไม่เป็นที่ผลดีต่อสุขภาพร่างกาย

7. การผิดปกติที่เกิดขึ้นระหว่างการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาพบมากในคนอายุ 35 ปีขึ้นไป เช่น รู้สึกหายใจขัด จุกแน่นหน้าอก ควรหยุดออกกำลังกายและการเล่นกีฬาทันทีเพราะอาจเป็นอันตรายถึงชีวิต

8. ด้านจิตใจ ในระหว่างการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาต้องทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง คิดถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการฝึกซ้อมหรือออกกำลังกาย ตั้งใจปฏิบัติตามท่าทางและ

เทคนิค ต่างๆ และคิดแก้ไขหาทางที่ผิด จัดเรื่องที่รบกวนจิตใจออกไป หากจัดไม่ได้ก็ไม่ควรฝึกซ้อมต่อไป เพราะจะทำให้เสียสมาธิหรือเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

9. ความสม่ำเสมอ สมรรถภาพที่เพิ่มขึ้น นอกจากขึ้นอยู่กับความเข้ม (Intensity) ของกิจกรรมแล้วยังขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมอด้วย ดังนั้นการฝึกซ้อมเพื่อการแข่งขันหรือเพื่อสุขภาพก็ต้องตามต้องการความสม่ำเสมอไว้เสมอ

10. การพักผ่อนหลังการออกกำลังกายหรือการฝึกซ้อม ร่างกายเสียพลังงานสำรองไปมากจำเป็นต้องมีการชดเชยรวมทั้งการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอไป ซึ่งเกิดขึ้นในระหว่างการพักผ่อน หากเป็นการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกายที่หนักจำเป็นต้องมีการพักผ่อนที่เพียงพอเพื่อร่างกายฟื้นตัวเข้าสู่สภาพปกติเพื่อเตรียมฝึกซ้อม หรือการออกกำลังกายครั้งต่อไป

6. รายงานการวิจัยในประเทศและต่างประเทศ

งานวิจัยภายในประเทศ

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร และ รัชณี ขวัญบุญจัน (2524) ได้ทำวิจัยเรื่อง "ความต้องการของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่มีต่อการเรียนวิชาการกิจกรรมพลศึกษาทั่วไป" คณะผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามให้ตรวจคำถาม มาตรฐานประเมินค่า และแบบปลายเปิด โดยส่งแบบสอบถามไปยังนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย จำนวน 1,160 คน ได้รับแบบสอบถามคืนมาทั้งหมดคิดเป็นร้อยละ 72.67 แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยการหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบความแตกต่างด้วยค่า "ที" และวิเคราะห์ความแปรปรวนด้วยค่า "เอฟ" แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง

ผลการวิจัยพบว่า

นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมีความต้องการเรียนวิชาการกิจกรรมพลศึกษาทั่วไปตามลำดับ ได้แก่ ฟุตบอลและบาสเกตบอล นิสิตชายต้องการเรียนวิชาการกิจกรรมพลศึกษาทั่วไปคือ ฟุตบอล และนิสิตหญิงต้องการเรียนวิชาการกิจกรรมพลศึกษาทั่วไปคือเทนนิส

ความคิดเห็นเกี่ยวกับความต้องการเรียนวิชาการกิจกรรมพลศึกษาทั่วไปนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมีความสนใจ และมีประสบการณ์ในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษาโดยเฉลี่ยน้อย แต่นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมีความเห็นด้วยกับวัตถุประสงค์การเรียนการสอนวิชาการกิจกรรมพลศึกษาทั่วไป ระเบียบการเรียนการสอนวิชาการกิจกรรมพลศึกษาทั่วไป การประเมินผลวิชาการกิจกรรมพลศึกษาทั่วไป ลักษณะของอาจารย์ผู้สอน สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกตลอดจนมีความเห็นด้วยกับการเปิดสอนวิชาการกิจกรรมพลศึกษาทั่วไปของภาควิชาพลศึกษา

โดยเฉลี่ยมาก ซึ่งวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไปที่นิสิตเห็นด้วย ได้แก่ ว่ายน้ำ แบดมินตัน เทนนิส และศิลปะป้องกันตัว สำหรับประเภททีมได้แก่ วอลเลย์บอล บาสเกตบอล ฟุตบอล และตะกร้อ ประเภทบุคคล ได้แก่ แบดมินตัน และเทนนิส และประเภทกีฬาทางน้ำ ได้แก่ ว่ายน้ำ

เจริญ กระบวนรัตน์ และคณะ (2525) ได้วิจัยเรื่อง “ความต้องการรับบริการทางด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัย” คณะผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามไปยังข้าราชการทุกหน่วยงานในสังกัดมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตบางเขน จำนวน 167 คน ได้รับแบบสอบถามคืนมาทั้งหมด 167 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 และให้นิสิตทุกคณะและทุกชั้นเรียน จำนวน 621 คน ได้รับแบบสอบถามคืนมาทั้งหมด 621 ชุด คิดเป็นร้อยละ 100 นำข้อมูลที่ได้รับมาวิเคราะห์โดยวิธีการคิดคะแนนเป็นร้อยละ

ผลการวิจัยปรากฏว่า

1. ข้าราชการและนิสิตต้องการได้รับบริการทางด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับมากที่สุด
2. ข้าราชการและนิสิตต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกให้เหมาะสมเพียงพอกับความต้องการรับบริการ อยู่ในระดับมากที่สุด
3. ความต้องการด้านบุคลากรที่จะมาให้บริการทั้งข้าราชการและนิสิตต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดบุคลากรที่มีความรู้ความชำนาญแต่ละด้านมาคอยบริการให้คำแนะนำการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด
4. ความต้องการด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทั้งข้าราชการและนิสิตต้องการได้รับการบริการความรู้เกี่ยวกับเทคนิควิธีการออกกำลังกาย และกติกาการแข่งขันมากที่สุด ส่วนการประชาสัมพันธ์ให้ข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการเคลื่อนไหวทางด้านการออกกำลังกายด้านต่างๆ นั้นมีความต้องการรองลงมา
5. ข้าราชการและนิสิตต้องการให้มหาวิทยาลัยเป็นฝ่ายสนับสนุนงบประมาณทางด้านนี้ทั้งหมดมากที่สุด อย่างไรก็ตามข้าราชการและนิสิตยังมีความเห็นว่าบุคคลผู้ให้บริการควรสนับสนุนงบประมาณร่วมกับมหาวิทยาลัยบ้างตามสมควร ในรูปของการเป็นสมาชิกโดยเสียค่าบำรุงเป็นรายเดือนหรือรายปี
6. ข้าราชการต้องการได้รับบริการในกิจกรรมประเภทบริหารทรวดทรงกายบริหาร ว่ายน้ำ เทนนิส แบดมินตัน มากที่สุด รองลงมาได้แก่ ปิงปองและยิงปืน
7. นิสิตต้องการได้รับบริการในกิจกรรมประเภท ว่ายน้ำ ฟุตบอล เทนนิส มากที่สุด รองลงมาได้แก่ แบดมินตัน ปิงปอง บาสเกตบอล ยิงปืนและวอลเลย์บอล

8. ในวันธรรมดา ข้าราชการและนิสิตต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30–18.30 น. มากที่สุด รองลงมาได้แก่ช่วงเวลา 18.30–20.30 น.

9. ในวันเสาร์-อาทิตย์ ข้าราชการต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 08.00–10.00 น. มากที่สุด รองลงมาได้แก่ ช่วงเวลา 16.30–18.30 น. ส่วนนิสิตต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30–18.30 น. มากที่สุด รองลงมาได้แก่ ช่วงเวลา 08.00 – 10.00 น.

10. ปัญหาและอุปสรรคสำคัญของการออกกำลังกายที่พบมากที่สุด คือ สถานที่และอุปกรณ์ที่จะให้บริการแก่ข้าราชการและนิสิตมีไม่เพียงพอ อีกทั้งขาดการดูแลบำรุงรักษาและสนับสนุนงบประมาณจากทางมหาวิทยาลัย เป็นเหตุให้ความต้องการรับบริการทางด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ยังต้องประสบกับปัญหาและอุปสรรคอยู่ต่อไป

ฉัตรฤดี สุบรรณ ณ อยุธยา (2533) ได้ทำวิจัยเรื่อง “ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล” โดยกลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอน จำนวน 400 คน ใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล นำข้อมูลที่ได้รับกลับคืนมาจำนวน 373 ชุด หรือคิดเป็นร้อยละ 93.25 มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูปเอสพีเอสเอสเอ็กซ์ หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าที (t-test) วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของเชฟเฟ

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์อยู่ในระดับมาก
2. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ที่ทำงานอยู่ในกรุงเทพมหานครกับต่างจังหวัดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ที่ปฏิบัติงานตามกลุ่มต่างๆ รวม 7 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มสามัญ เกษตรกรรม อุตสาหกรรม พาณิชยกรรม คหกรรม ศิลปกรรมและสนับสนุน การสอน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่พบว่า กลุ่มอุตสาหกรรมแตกต่างจากกลุ่มเกษตรกรรมและกลุ่มอุตสาหกรรมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการเปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยความสนใจและประสบการณ์ในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษา วัตถุประสงค์การเรียนการสอนวิชาพลศึกษาทั่วไป และความคิดเห็นเกี่ยวกับการเปิดวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไปของนิสิตชายและนิสิตหญิง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทาง

สถิติที่ระดับ .05 ส่วนความคิดเห็นเกี่ยวกับระเบียบการเรียนการสอนวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไป คุณลักษณะของอาจารย์ผู้สอน การประเมินผลวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไปและสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกของนิสิตชายและนิสิตหญิงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนของความคิดเห็นของนิสิตทั้ง 14 คณะ เกี่ยวกับความสนใจและประสบการณ์ในการมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษา ระเบียบการเรียนการสอนวิชา กิจกรรมพลศึกษาทั่วไปและสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และการเปิดสอนวิชา กิจกรรมพลศึกษาทั่วไปแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ส่วนวัตถุประสงค์การเรียน การสอนวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไป ลักษณะของอาจารย์ผู้สอนและการประเมินผลวิชากิจกรรม พลศึกษาทั่วไปไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

รุ่งอรุณ เขียวพุ่มพวง (2535) ทำการวิจัยเรื่อง "พฤติกรรมสุขภาพของนักศึกษา วิทยาลัยพลศึกษา" การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาระดับพฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษา เปรียบเทียบพฤติกรรม สุขภาพของนักศึกษาตามตัวแปรเพศ วิชาเอก สถานที่ตั้งของมหาวิทยาลัย และศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของนักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาชั้นปีที่ 2 ปีการศึกษา 2534 วิชาเอกพลศึกษาจำนวน 134 คน และเป็นนิสิตนักศึกษาหญิง จำนวน 150 คน

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาวิทยาลัยพลศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพอยู่ในระดับค่อนข้างดีและมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก
2. นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพไม่แตกต่างกัน
3. นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิง มีเจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาหญิงมีเจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพดีกว่านักศึกษาชาย
4. นักศึกษาวิชาเอกพลศึกษาและนักศึกษาวิชาเอกสุขศึกษา มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพไม่แตกต่างกัน
5. นักศึกษาที่อยู่ตามสถานที่ตั้งของมหาวิทยาลัยแตกต่างกันมีความรู้เกี่ยวกับสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยพบว่า นักศึกษาในภาคตะวันออกเฉียงเหนือและนักศึกษาในภาคกลางมีความรู้ดีกว่านักศึกษาในภาคใต้

6. นักศึกษาที่อยู่ตามสถานที่ตั้งของมหาวิทยาลัยแตกต่างกัน มีเจตคติเกี่ยวกับสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยพบว่า นักศึกษาในภาคกลางมีเจตคติที่ดีกว่านักศึกษาในภาคเหนือและภาคใต้

7. นักศึกษาที่อยู่ตามสถานที่ตั้งของมหาวิทยาลัยแตกต่างกัน มีการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพไม่แตกต่างกัน

8. พฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้กับเจตคติเกี่ยวกับสุขภาพของนักศึกษา มีความสัมพันธ์เชิงนิมิตอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

9. พฤติกรรมสุขภาพด้านความรู้กับการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพของนักศึกษา ไม่มีความสัมพันธ์กัน

10. พฤติกรรมสุขภาพด้านเจตคติกับการปฏิบัติเกี่ยวกับสุขภาพของนักศึกษา มีความสัมพันธ์เชิงนิมิต อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

ถนอมวรรณ อยู่ขำ (2536) ได้ทำการศึกษาเรื่อง "พฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในสวนกลาง" กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในสวนกลางจำนวน 267 คน เป็นชาย 168 คน และหญิง 99 คน

ผลการวิจัยพบว่า

บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในสวนกลางมีความรู้ด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในระดับพอใช้ มีเจตคติและการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในระดับดี บุคลากรสังกัดกรมพลศึกษาในสวนกลางชายและหญิง มีการปฏิบัติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ส่วนความรู้และเจตคติด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน

เฉลิมพล รัตนจรัสโรจน์ (2538) ได้วิจัยเรื่อง "การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษา" การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาเปรียบเทียบและศึกษาความสัมพันธ์ของพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษา ตามตัวแปร เพศ และที่ตั้งของวิทยาลัยพลศึกษา ตามภูมิภาค โดยผู้วิจัยส่งแบบสอบถามให้กลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นอาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษาทั้ง 17 แห่ง ประจำปีการศึกษา 2538 จำนวน 607 คน ได้รับแบบสอบถามกลับคืน 555 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 91.43 วิเคราะห์ข้อมูลโดยหาค่าร้อยละค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่า "ที" (t-test) ค่า "เอฟ" (F-test) และค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์จากผลคูณของคะแนนแบบเพียร์สัน

ผลการวิจัยพบว่า

1. อาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษาส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับค่อนข้างดี มีเจตคติอยู่ในระดับดี และมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก
2. อาจารย์ชายและอาจารย์หญิงในวิทยาลัยพลศึกษา มีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้านความรู้และเจตคติไม่แตกต่างกัน แต่ในด้านการปฏิบัติมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยอาจารย์ชายมีค่าเฉลี่ยของคะแนนการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสูงกว่าอาจารย์หญิง
3. อาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษาที่อยู่ในภูมิภาคต่างกัันมีพฤติกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติไม่แตกต่างกัน
4. อาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษา มีความรู้สัมพันธ์เชิงนิมานกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
5. อาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษา มีความรู้สัมพันธ์เชิงนิมานกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001
6. อาจารย์ในวิทยาลัยพลศึกษา มีเจตคติสัมพันธ์เชิงนิมานกับการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001

โกเมท ทิมา (2539) ได้วิจัยเรื่อง "ความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร" มีการดำเนินการวิจัยเป็น 2 ส่วน ส่วนแรกใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล กลุ่มตัวอย่างได้จากการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย จำนวน 367 คน ได้รับข้อมูลกลับคืนมา 373 จากจำนวนที่ส่งไปจำนวน 400 ชุด คิดเป็นร้อยละ 93.25 นำข้อมูลมาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอส หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าเอฟ วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวและทดสอบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของเซฟเฟ ส่วนที่สองใช้แบบทดสอบสมรรถภาพของการกีฬาแห่งประเทศไทยเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล มีตำรวจจราจรมารับการทดสอบ จำนวน 219 นาย นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป เอส พี เอส เอส หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่าเอฟ วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวและทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ด้วยวิธีการของเซฟเฟ

ผลการวิจัยส่วนแรก พบว่า

1. ความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานคร ส่วนใหญ่อยู่ในระดับดีมากมีประเด็นที่สำคัญคือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และ

สิ่งอำนวยความสะดวก ด้านรูปแบบของกิจกรรม ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกายและด้านวิชาการ โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.51 , 3.42 , 3.39 และ 3.12 ตามลำดับ

2. ความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานครทั้ง 4 กองบัญชาการไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. ความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและสมรรถภาพ ของตำรวจจราจรในกรุงเทพมหานครทั้ง 4 กองบัญชาการ ได้แก่ กองบัญชาการตำรวจนครบาลเหนือ กองบัญชาการตำรวจนครบาลใต้ กองบัญชาการตำรวจนครบาลธนบุรี และกองบัญชาการตำรวจจราจร ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกายเมื่อเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่พบว่า กองบัญชาการตำรวจนครบาลเหนือ แตกต่างจากกองบัญชาการตำรวจนครบาลธนบุรี และกองบัญชาการตำรวจจราจร อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ค่าเฉลี่ยคะแนนสมรรถภาพทางกายของตำรวจจราจร ในสังกัดกองบัญชาการตำรวจนครบาลเหนือ กองบัญชาการตำรวจนครบาลใต้ กองบัญชาการตำรวจนครบาลธนบุรี และกองบัญชาการตำรวจจราจร มีระดับสมรรถภาพโดยรวมทุกด้านอยู่ในระดับดี ยกเว้นสมรรถภาพด้านเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย ตำรวจจราจรทั้ง 4 กองบัญชาการ มีระดับสมรรถภาพอยู่ในระดับปานกลาง

จิระวัชร นิยมใหม่ (2539) ทำการวิจัยเรื่อง "ทัศนคติต่อวิชาพลศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร" ประชากรเป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4,5 และ 6 ปีการศึกษา 2539 จำนวน 1,440 คน เป็นนักเรียนชาย 720 คน และนักเรียนหญิง 720 คน จากโรงเรียนมัธยมศึกษา 24 แห่ง เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบวัดทัศนคติที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองที่วัดทัศนคติต่อวิชาพลศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลาย ในด้านเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับคุณค่าของวิชาพลศึกษาและประโยชน์ของวิชาพลศึกษาทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญา

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานครมีทัศนคติต่อวิชาพลศึกษาอยู่ในระดับดีมาก

2. นักเรียนชายและนักเรียนหญิงชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานครมีทัศนคติต่อวิชาพลศึกษาแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4,5 และ 6 มีทัศนคติต่อวิชาพลศึกษาไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. มีปฏิสัมพันธ์ระหว่างเพศและชั้นปี ต่อทัศนคติต่อวิชาพลศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ปรีชา สุริยะ (2539) ทำการวิจัยเรื่อง "ความคิดเห็นของนักเรียนมัธยมศึกษาในโรงเรียนสาธิต สังกัดทบวงมหาวิทยาลัยเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา ประชากรที่ใช้ในการวิจัยคือนักเรียนระดับมัธยมศึกษาในโรงเรียนสาธิตสังกัดทบวงมหาวิทยาลัย ปีการศึกษา 2539 จำนวน 600 คน

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาในโรงเรียนสาธิต สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาอยู่ในระดับมาก

2. นักเรียนชายและนักเรียนหญิง มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนวิชา พลศึกษา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นและนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาตอนปลาย มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. นักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาในโรงเรียนสาธิตในกรุงเทพมหานครกับในต่างจังหวัด มีความคิดเห็นเกี่ยวกับการจัดการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

วรวงศ์ ยังเจริญ (2539) ทำการวิจัยเรื่อง "ทัศนคติต่อวิชาพลศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในส่วนภูมิภาค" ประชากรคือนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนปลายในส่วนภูมิภาค จำนวน 1,440 คน

ผลการวิจัยพบว่า

1. ทัศนคติต่อวิชาพลศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในส่วนภูมิภาคอยู่ในระดับดีมาก เมื่อแยกตามระดับชั้นพบว่า นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และ 6 มีทัศนคติอยู่ในระดับดีมาก ส่วนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 อยู่ในระดับดี

2. ทัศนคติต่อวิชาพลศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายระหว่างระดับชั้นมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยทัศนคติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 สูงกว่านักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 และ 5

3. ทศนคติต่อวิชาพลศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายของนักเรียนชายและนักเรียนหญิงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

4. ทศนคติต่อวิชาพลศึกษาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายระหว่างเขตการศึกษาที่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยนักเรียนในเขตการศึกษาที่ 8 มีทศนคติสูงกว่านักเรียนในเขตการศึกษาอื่นๆ

ประทีป ตั้งรุ่งวงษ์ธนา (2540) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "การศึกษาการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในกรุงเทพมหานคร" โดยกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายในโรงเรียน สังกัดกรมสามัญศึกษา กรุงเทพมหานคร 24 โรงเรียน จำนวน 1,440 คน แบ่งเป็นนักเรียนชาย 720 คน นักเรียนหญิง 720 คน ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา 1,302 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 90.42 แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่า "ที" (t - test) ค่า "เอฟ" (F - test) และทดสอบความแตกต่างระหว่างคู่โดยวิธีเชฟเฟ (Scheffe's method)

ผลการวิจัยพบมีดังนี้

1. นักเรียนมัธยมศึกษาตอนปลายส่วนใหญ่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับดี มีทศนคติอยู่ในระดับดีและมีการปฏิบัติอยู่ในระดับดีมาก

2. นักเรียนชายและนักเรียนหญิงในระดับมัธยมศึกษาตอนปลายมีความรู้และการปฏิบัติเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ในด้านทศนคติไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. นักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4,5 และ 6 มีความรู้และทศนคติเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ในด้านการปฏิบัติแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สิวฉวี เข้ม (2542) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ" การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัยและทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาในมหาวิทยาลัยของรัฐ สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตนักศึกษาภาคปกติ ชั้นปีที่ 1-4 ในมหาวิทยาลัยของรัฐ สังกัดทบวงมหาวิทยาลัย 21 แห่ง เป็นนิสิตนักศึกษาชาย 250 คน และนิสิตนักศึกษาหญิง 250 คน รวมนิสิตนักศึกษาทั้งสิ้น 500 คน ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเองและส่งไปรษณีย์ ได้รับแบบสอบถาม

กลับคืนมา 473 ชุด คิดเป็น ร้อยละ 94.6 แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่า "ที" (t-test) ค่า "เอฟ" (F-test) และทดสอบความแตกต่างระหว่างคู่ โดยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe's method)

ผลการวิจัยพบว่า

1. นิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัยของรัฐ ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอยู่ในระดับปานกลาง มีจิตพิสัยอยู่ในระดับดี และมีทักษะพิสัยอยู่ในระดับดี
2. นิสิตนักศึกษาชายและนิสิตนักศึกษานหญิงในมหาวิทยาลัยของรัฐ ส่วนใหญ่มีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัยและทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ในด้านจิตพิสัย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
3. นิสิตนักศึกษาชั้นปีที่ 1,2,3 และ 4 มีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัยและทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
4. นิสิตนักศึกษาที่อยู่ภูมิภาคต่างกันมีพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สุวิกร กระแจะจันทร์ (2544) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬานักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลและสถาบันราชภัฏ" การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรมด้านพุทธิพิสัย จิตพิสัยและทักษะพิสัยเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาของนักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลและสถาบันราชภัฏ สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาภาคปกติระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ปีที่ 1-4 ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล และระดับปริญญาตรีปีที่ 1-4 ในสถาบันราชภัฏ สังกัดกระทรวงศึกษาธิการ เป็นนักศึกษาชายระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง 250 คน และเป็นนักศึกษานหญิงระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง 250 คน และระดับปริญญาตรีนักศึกษาชาย 250 คน นักศึกษานหญิง 250 คน รวมนักศึกษาทั้งสิ้น 1,000 คน ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามและเก็บรวบรวม ข้อมูลด้วยตนเองและส่งไปรษณีย์ ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา 924 ชุด คิดเป็น ร้อยละ 92.4 แล้วนำข้อมูลมาวิเคราะห์โดยหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่า "ที" (t-test) ค่า "เอฟ" (F-test) และทดสอบความแตกต่างระหว่างคู่โดยวิธีของเชฟเฟ (Scheffe's method)

ผลการวิจัยพบว่า

1. นักศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลและสถาบันราชภัฏส่วนใหญ่มีพฤติกรรม การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพุททิสัย จิตพิสัยและทักษะพิสัยอยู่ในระดับดี
2. นักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลส่วนใหญ่มี พฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพุททิสัยและด้านทักษะพิสัยแตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านจิตพิสัย ส่วนนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงใน สถาบันสถาบันราชภัฏมีพฤติกรรมออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านจิตพิสัยและด้านทักษะ พิสัยแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านพุททิสัย
3. นักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ชั้นปีที่ 1,2,3 และ 4 ของสถาบัน เทคโนโลยีราชมงคล มีพฤติกรรมออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพุททิสัยและด้านทักษะ พิสัยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้นด้านจิตพิสัย ส่วนนักศึกษาระดับ ปริญญาตรีชั้นปีที่ 1,2,3 และ 4 ในสถาบันสถาบันราชภัฏมีพฤติกรรมออกกำลังกายและ การเล่นกีฬาด้านพุททิสัย จิตพิสัยและด้านทักษะพิสัยไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05
4. นักศึกษาที่อยู่ภูมิภาคต่างกันสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลและสถาบันราชภัฏ มีพฤติกรรมออกกำลังกายและการเล่นกีฬาด้านพุททิสัย จิตพิสัย และทักษะพิสัยไม่แตกต่าง กันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

งานวิจัยต่างประเทศ

วูด (Wood ,1988) ได้วิจัยเรื่อง "การเปรียบเทียบทัศนคติต่อกิจกรรมพลศึกษา ระหว่างนักเรียนที่เก่งและไม่เก่งทางด้านวิชาการ" ประชากรเป็นนักเรียนมัธยมศึกษาจำนวน 802 คน ประกอบด้วยนักเรียนที่เรียนเก่งทางด้านวิชาการ จำนวน 369 คน และที่เรียนไม่เก่งทางด้าน วิชาการ 433 คน โดยใช้แบบวัดทัศนคติต่อวิชาพลศึกษาสำหรับเด็ก (CATIPA) พบว่า

1. นักเรียนมีทัศนคติทางบวกต่อกิจกรรมพลศึกษา
2. นักเรียนมีความเชื่อว่าการเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาเป็นโอกาสอันดีในการเข้าร่วม สังคมกับคนอื่นๆ
3. นักเรียนเห็นคุณประโยชน์ของกิจกรรมพลศึกษาทางด้านสุขภาพและสมรรถภาพ มากที่สุด
4. การเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาเพื่อลดความเครียดเป็นสิ่งที่นักเรียนต้องการมากที่สุด

5. มีความแตกต่างระหว่างนักเรียนเก่งและไม่เก่งในด้านทัศนคติต่อกิจกรรมพลศึกษา
6. นักเรียนที่เรียนเก่งมักจะไม่ปฏิบัติกิจกรรมที่ทำหาย
7. มีความแตกต่างระหว่างนักเรียนหญิงที่เรียนเก่งและไม่เก่งในด้านทัศนคติต่อกิจกรรมพลศึกษา
8. มีความแตกต่างระหว่างนักเรียนชายที่เรียนเก่งและไม่เก่งในด้านทัศนคติต่อกิจกรรมพลศึกษา
9. นักเรียนหญิงชอบกิจกรรมพลศึกษาทางด้านสุนทรีภาพมากกว่านักเรียนชาย

เฟอร์ ฟูสัน (Ferguson , 1989) ทำการวิจัยเรื่อง “ทัศนคติ ความรู้ และความเชื่อ ในการทำนายเป้าหมายและพฤติกรรมการออกกำลังกายของนักเรียน” ประชากรเป็นนักเรียนระดับมัธยมศึกษาตอนต้น จำนวน 603 คน โดยใช้แบบสอบถามและแบบวัดทัศนคติที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเองพบว่า

1. นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษาในระดับดี
2. มีเพียงความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเท่านั้นที่มีความสัมพันธ์กับเป้าหมายและพฤติกรรมการออกกำลังกาย
3. ทัศนคติต่อวิชาพลศึกษามีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย

นอกจากนี้ยังได้กล่าวอีกว่า นักเรียนมีทัศนคติที่ดีต่อวิชาพลศึกษาจะมีการวางแผนที่จะออกกำลังกายในอนาคตและการสร้างความสนใจเกี่ยวกับการดูแลรักษาสุขภาพในวัยเรียนเป็นเป้าหมายของวิชาพลศึกษา อย่างไรก็ตามการปลูกฝังทัศนคติต่อวิชาพลศึกษาจะมีผลต่อการตั้งเป้าหมายของการออกกำลังกาย โดยเฉพาะนักเรียนที่ออกกำลังกายนอกชั่วโมงพลศึกษาและยังเสนอแนะอีกว่า ควรควรให้นักเรียนเห็นความสำคัญของประโยชน์ทั้งในระยะสั้นและระยะยาวต่อการออกกำลังกาย

โรสกี (Roski , 1992) ทำการวิจัยเรื่อง “กีฬาและสุขภาพที่เกี่ยวกับคุณค่าและผลย้อนกลับที่เกิดขึ้นในกิจกรรมการออกกำลังกายของเด็กวัยรุ่นในช่วงเวลาว่าง” ผู้วิจัยได้ศึกษาสำรวจทางด้านกีฬาของเด็กวัยรุ่น พบว่า เด็กวัยรุ่นเห็นว่าการมีสุขภาพดีและสมรรถภาพทางกายดีนั้นเป็นพวกที่เล่นกีฬาความเปลี่ยนแปลงทางสุขภาพที่เกิดขึ้นนี้จะลดลงโดยเกี่ยวข้องกับความตั้งใจที่จะเล่นกีฬาซึ่งได้จัดให้เกี่ยวข้องกับปัจจัยต่างๆ ตามลำดับ คือ สมรรถภาพทางกายการเข้าร่วมเล่นกีฬาในฐานะต่างๆ บรรยากาศในครอบครัว ในชั้นเรียน และในการทำงานเป็น หมู่คณะผล

การวิจัยทั้งหมดที่เกิดขึ้นคือสาเหตุที่ खेल เล่นกีฬาของเด็กวัยรุ่นและกิจกรรมการออกกำลังกายที่ทำให้พอใจในเวลาว่าง

เจคอบสัน (Jacobson , 1993) ได้ทำการศึกษาเรื่อง “รูปแบบการป้องกันการกลับเข้าสู่สภาวะเดิมและพฤติกรรมเพื่อการรักษาการออกกำลังกาย” โดยจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษารูปแบบการป้องกันการกลับเข้าสู่สภาวะเดิมและพฤติกรรมเพื่อรักษาการออกกำลังกาย โดยศึกษาจากรูปแบบที่ปรับปรุงแล้ว 4 แบบ คือ

- ก) อิทธิพลของการรับรู้ประสิทธิภาพภายในตนเองต่อพฤติกรรมที่หายไปหรือยังคงอยู่
- ข) อิทธิพลของการขาดเรียนเป็นบางครั้งต่อพฤติกรรมที่หายไปหรือยังคงอยู่
- ค) พฤติกรรมที่หายไปหรือยังคงอยู่ที่มีอิทธิพลต่อระดับการรับรู้ประสิทธิภาพของตนเอง และ
- ง) การรับรู้ประสิทธิภาพของตนเองที่มีอิทธิพลต่อการขาดเรียนเป็นบางครั้ง ซึ่งเก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่าง 165 คน โดยใช้แบบสอบถามตอนช่วง 8 เดือน ที่เข้าร่วมโครงการการออกกำลังกายแบบแอโรบิค ซึ่งมีการเก็บรวบรวมแบบสอบถาม 3 ครั้ง ในระยะห่างของเวลาเท่ากันซึ่งผลการวิจัยพบว่า แนวทางทั้งหมดที่เสนอมามีความชัดเจนอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ถึงแม้ว่าประสิทธิภาพของตนเอง, การขาดเรียนเป็นบางครั้งและช่วงเวลาที่ขาดไปจะทำนายพฤติกรรมการออกกำลังกายในอนาคตได้มากก็ตาม

กันซารี (Kandzari ,1994) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “ประสิทธิภาพของเทคนิคทางด้านพฤติกรรม 2 ประการ ในการสร้างและคงไว้ซึ่งการติดอยู่กับโครงการเดินออกกำลังกายด้วยตนเอง” ซึ่งมีจุดมุ่งหมายเพื่อที่จะระบุความเปลี่ยนแปลงในการปฏิบัติตามวิถีชีวิตประจำวันที่จะได้รับอิทธิพลจากพฤติกรรมการออกกำลังกายในโครงการเดินออกกำลังกายด้วยตนเอง และเพื่อที่จะสำรวจ ประสิทธิภาพของยุทธวิธีทางด้านพฤติกรรม 2 อย่าง สำหรับการที่จะคงไว้ซึ่งกิจกรรมที่เกี่ยวข้อง สุขภาพในระหว่างที่อยู่ในโครงการนี้ ยุทธวิธีดังกล่าวได้แก่ การควบคุมตนเองและการควบคุมตนเองด้วยการจำกัดความไม่แน่นอนให้แคบลง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้มีจำนวน 73 คน มีอายุระหว่าง 18 – 76 ปี โคนสุ่มจากรายชื่อโคลิเซียม วอลท์เกอร์ ซึ่งต้องใช้อุปกรณ์ดังกล่าวต่อไปนี้ 1)การดัดแปลงรูปแบบของสถาบันสุขภาพแห่งชาติและแบบสำรวจจากการออกกำลังกายชื่อแบบทดสอบของการสำรวจก่อนการเดินออกกำลังกาย 2)แบบทดสอบของการสำรวจหลังการเดินออกกำลังกาย 3)สมุดฝึกปฏิบัติของสมาคมโรคหัวใจแห่งอเมริกา 4) แบบฟอร์มการตกลงกันของตนเอง และ 5) แบบฟอร์มสัมภาษณ์ทางโทรศัพท์ ซึ่งผล

การวิจัยพบว่า การวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวได้ชี้ว่า กลุ่มกิจกรรมที่มีพลังได้ออกกำลังกายกันมากครั้งขึ้นต่อสัปดาห์เป็นเวลา 20 นาที ในการทดสอบก่อนการเดินออกกำลังกายมากกว่าการทดสอบหลังการเดินออกกำลังกายเป็นเวลานานขึ้นในขณะที่กลุ่มที่ออกกำลังกายปานกลางนั้นเพิ่มกิจกรรมเหล่านี้มากขึ้นตอนในการทดสอบหลังการเดินออกกำลังกาย

กลุ่มที่ได้รับการปฏิบัติกินอาหารเช้าพวกแป้งน้อยลง และกินพวกสัตว์ปีกและเนื้อปลามากขึ้นในแบบทดสอบหลังการเดินออกกำลังกาย เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มในความควบคุมที่กินอาหารจำพวกแป้งมากขึ้นและกินพวกสัตว์ปีกและเนื้อปลาน้อยลง กลุ่มที่ได้รับการปฏิบัติแสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงในเรื่องของควมมีประสิทธิภาพในตนเองนอกจากนั้นผลการค้นพบยังแสดงให้เห็นว่า คนที่เฉื่อยชาอาจจะเพิ่มกิจกรรมรายสัปดาห์มากขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับคนที่ทำกิจกรรมที่ใช้พลังงานมากขึ้นอยู่แล้ว

ลิสก้า (Liska, 1994) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง "การปฏิบัติ การรับรู้ และพฤติกรรม : การตรวจสอบวิเคราะห์เรื่องผลของแผนการและคู่มือพฤติกรรมการออกกำลังกาย" โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อตรวจสอบความสัมพันธ์ของการปฏิบัติตามแผนและคู่มือ และสรุปบทบาทของแผนและคู่มือต่อการเข้าร่วมโครงการเพื่อสุขภาพที่จัดขึ้น แนวคิดเรื่อง "ความสมบูรณ์" ของแผนและคู่มือ (ตัวอย่างเช่น ความแตกต่างของบุคคลแสดงถึงระดับการพัฒนารับรู้และจดจำ ในขอบเขตที่กำหนดไว้) จะนำมากล่าวในที่นี้ด้วย สมมติฐาน 2 ประเด็นเสนอว่าความสมบูรณ์นั้นจะทำให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างแผนและคู่มือที่เหมาะสมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายนอกจากนี้แล้วผลกระทบตามทฤษฎีสำรวจจางเอาไว้ก็จะได้รับการตรวจสอบว่ามันมีผลต่อแผนและคู่มือที่เฉพาะเจาะจงก็คือ การเสนอว่าสถานการณ์ที่กำหนดในความหมายที่ดีว่า "ก้าวหน้า" มีผลกระทบที่ต่างไปจากการจัดทำแผนและคู่มือมากกว่าสถานการณ์เดียวกันที่กำหนดไว้ในความหมายทางลบว่า "ล้มเหลว"

มีสมมติฐาน 8 ประเด็น ที่เกี่ยวข้องกับรูปพรรณสัณฐานที่เป็นสิ่งกระตุ้นกับขบวนการรับรู้และขบวนการรับรู้พฤติกรรมการออกกำลังกายกำหนดให้มีการทดสอบสมมติฐานทั่วไปใน 3 ลักษณะ : องค์กรที่มีรูปแบบพฤติกรรม 4 องค์กร ($n = 174$) สำนักงานตัวแทนสหพันธ์ 6 แห่ง ($n = 156$) และบริษัทผลิตยา 1 แห่ง ($n = 56$) ให้การเก็บรวบรวมข้อมูล โดยแบบสอบถามความคิดเห็นเกี่ยวกับตนเอง

ผลจากข้อมูลต่างๆ มีแนวโน้มไปในทางเดียวกันที่จะสนับสนุนสมมติฐานหนึ่ง นั่นก็คือ ความสมบูรณ์ของแผนนั้นมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับพฤติกรรมการออกกำลังกายและความเกี่ยวข้องนี้ก็ชัดเจนมากกว่าความสัมพันธ์ของคู่มือกับพฤติกรรมการออกกำลังกาย ในขณะที่ไม่มีผลกระทบที่วางไว้เกี่ยวกับความรู้สึกเกิดขึ้น การวิเคราะห์หลังจากทำการทดลองก็

ได้ชี้ให้เห็นผลกระทบที่เกิดขึ้นต่อทัศนคติยังมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญกับพฤติกรรมการออกกำลังกายในการวิจัยสองความพึงพอใจที่มีต่อโครงการนั้นมีความสัมพันธ์อย่างมีนัยสำคัญต่อการปฏิบัติตามแผนและคู่มือ ความสมบูรณ์ของแผนและพฤติกรรมการออกกำลังกายหลักฐานที่ได้แสดงให้เห็นว่า ผู้ที่เข้ารับการทดลองมีความสามารถที่จะจัดแผนการออกกำลังกายและทำคู่มือการออกกำลังกายได้ ยิ่งไปกว่านั้นส่วนประกอบเหล่านี้ดูเหมือนจะมาจากความสามารถที่จะรับรู้และการปฏิบัติ ข้อเสนอแนะจากรายงานการวิจัยยังรวมถึงการตรวจสอบความสมบูรณ์ในฐานะตัวประสานความรู้สึก ทัศนคติ และพฤติกรรมการออกกำลังกาย และยังได้อธิบายต่อไปเรื่องการสร้างแผนและคู่มืออีกด้วย

เพราะว่ากรอบสถานการณ์นั้นมีผลกระทบต่อทัศนคติ การที่จะใช้แต่ละคนมาเข้าร่วมโครงการเพื่อสุขภาพอาจจะต้องทำมากกว่าการโฆษณา ผลประโยชน์จะได้จากโครงการให้ทราบอาจจะต้องใช้ความพยายามที่จะเชิญชวน โดยมุ่งโฆษณาผลกระทบต่อด้านบวกของกิจกรรมเพื่อสุขภาพแต่ต้องหลีกเลี่ยงการพูดถึงผลกระทบต่อด้านลบ

โอ คอนเนอร์ (O Conner, 1994) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ผลของการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการออกกำลังกายในชั้นเรียนพลศึกษาในมหาวิทยาลัย” ซึ่งมีวัตถุประสงค์เพื่อตัดสินการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการเรียนรู้ในชั้นเรียนพลศึกษา ในมหาวิทยาลัยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาเป็นนักเรียนชายหญิง จำนวน 71 คน ที่ลงทะเบียนเรียน ในชั้นที่ 6 ซึ่งเรียนโปรแกรมพลศึกษาขั้นพื้นฐานในมหาวิทยาลัยจอร์เจีย กลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มได้จากการสุ่มนักเรียนที่อยู่ระหว่างกำลังศึกษาอยู่ ทั้งสองกลุ่มมีชั้นการเปลี่ยนแปลงที่เหมือนกันและมีจำนวนเท่ากันส่วนที่เหลือจากสองกลุ่มนี้เป็นกลุ่มควบคุมทำการสอนกลุ่มควบคุม ตามวัตถุประสงค์ของหลักสูตรภาควิชาพลศึกษาในมหาวิทยาลัยจอร์เจีย วัตถุประสงค์ของหลักสูตรของกลุ่มทดลองคล้ายคลึงกับกลุ่มควบคุมแต่ขยายผลวัตถุประสงค์นั้นนำมาสู่องค์ประกอบในการศึกษาความสัมพันธ์ในการออกกำลังกาย โดยใช้แบบทดสอบก่อนเรียนจำนวนสามชุด กับตัวแปรที่ไม่อิสระต่อกันของระดับกิจกรรมการออกกำลังกายชั้นของการเปลี่ยนแปลง และการออกกำลังกายด้วยตนเองของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมดทำการทดสอบหลังเรียนทุกกลุ่มที่ได้รับการสอนมาแล้วเป็นเวลาเก้าสัปดาห์ทำการทดสอบหลังเรียนเพิ่มเติมหลังจากเรียนจบหลักสูตรแล้วเป็นเวลาหกสัปดาห์ วิเคราะห์ความแปรปรวนสามกลุ่มสามครั้ง โดยการวัดผลซ้ำเป็นประโยชน์ในการตัดสินถึงระดับกิจกรรมการออกกำลังกาย ชั้นของการวัดการเปลี่ยนแปลงและการออกกำลังกายด้วยตนเองมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญของระดับการออกกำลังกายหรือการออกกำลังกายด้วยตนเอง

เปโตซา (Petosa, 1994) ได้ทำการศึกษาวิจัยเรื่อง “การใช้ทฤษฎีการเรียนรู้จากสังคมมาอธิบายพฤติกรรมการออกกำลังกายในหมู่ผู้ใหญ่” โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่ออธิบายถึงความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบหลักของทฤษฎีการเรียนรู้จากสังคมหรือ SCT กับพฤติกรรมการออกกำลังกาย โดยมีการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยใช้แบบสอบถามซึ่งผลการวิจัยพบว่าการใช้ทฤษฎีการเรียนรู้จากสังคมเพื่ออธิบายพฤติกรรมการออกกำลังกายจะได้ผลดีกว่า ถึงแม้ว่าการประยุกต์ใช้ของแบบที่เข้าใจได้ง่าย และข้อบกพร่องตามหลักการนั้นถูกจำกัดก็ตาม



ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย