

บทที่ 1

บทนำ



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ประเทศไทยในปัจจุบันกำลังพัฒนาทั้งในด้านเศรษฐกิจ การศึกษา และสังคม หลักสำคัญประการหนึ่งในการควบคู่กับการพัฒนาประเทศคือ การพัฒนาคุณภาพประชากร ในชาติให้มีคุณภาพที่ดี โดยเป็นผู้มีสุขภาพแข็งแรงและสมบูรณ์ทั้งสุขภาพทางกายและสุขภาพทางจิต มีสมรรถภาพทางกายสูง การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาบุคคล หน่วยงานของรัฐบาลซึ่งประกอบไปด้วยข้าราชการจำนวนมากเป็นบุคลากรที่สำคัญในการพัฒนาประเทศ จึงควรมีกิจกรรมกีฬาเป็นสื่อในการออกกำลังกาย การมีสมรรถภาพทางกายดี ตลอดจนความมีระเบียบวินัย จะเป็นผลสะท้อนถึงประสิทธิภาพของการทำงาน และพร้อมที่จะมีชีวิตอยู่ในสังคมปัจจุบันได้ดีมีประสิทธิภาพอยู่เสมอ ดังพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวรัชกาลปัจจุบันว่า

ร่างกายของคนเรานั้นธรรมชาติสร้างมาสำหรับให้ออกแรงใช้งาน มิใช่ให้อยู่เฉย ๆ ถ้าใช้แรงให้พอเหมาะพอดีสม่ำเสมอ ร่างกายก็เจริญแข็งแรง คล่องแคล่วและคงทนยิ่งขึ้นถ้าไม่ใช้แรงหรือใช้ไม่เพียงพอ ร่างกายก็จะเจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้ แต่จะค่อย ๆ เสื่อมไปเป็นลำดับ และหมดสภาพไปก่อนเวลาอันสมควร ดังนั้นผู้ที่ปกติทำงานโดยไม่ใช้กำลังหรือใช้กำลังแต่น้อย จึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้เพียงพอกับความต้องการธรรมชาติเสมอทุกวัน มิฉะนั้นจะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่ง ที่เขาจะใช้สติปัญญาความสามารถของเขาทำประโยชน์ให้แก่ตนเอง และส่วนรวมได้น้อยเกินไป เพราะร่างกายอันกลับกลายอ่อนแอลงนั้น จะไม่อำนวยโอกาสให้ทำงานโดยมีประสิทธิภาพได้

หน่วยงานของรัฐทุกแห่งควรมีการวางแผนเพื่อส่งเสริมให้มีสถานที่ สนามกีฬา และอุปกรณ์กีฬา ตลอดจนการจัดการบุคลากรทางการกีฬาไว้เป็นผู้ดำเนินการให้บริการและส่งเสริมการกีฬาแก่ข้าราชการอย่างทั่วถึง ซึ่งเท่ากับเป็นการส่งเสริมประสิทธิภาพการทำงานของรัฐโดยตรงนั่นเอง (จรินทร์ ธานีรัตน์, 2525)

พจนานายกรัฐมนตรี เปรม ติณสูลานนท์ (2524) ได้ให้คำขวัญอันเนื่องในการแข่งขันกีฬาแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 14 ณ จังหวัดปัตตานีไว้ว่า การกีฬาเป็นการบริหารร่างกายให้มีสุขภาพพลานามัยเข้มแข็ง และเสริมสร้างให้เป็นผู้ที่มีจิตใจแจ่มใส อดทน กล้าหาญ รู้แพ้ รู้ชนะ และรู้จักสู้ นอกจากนี้ยังส่งเสริมความสมัครสมานกลมเกลียวระหว่างหมู่คณะ บุคคลใดที่มีจิตใจเป็นนักกีฬา บุคคลนั้นย่อมเป็นผู้มีคุณค่า อันจะทำประโยชน์ต่อการพัฒนาสังคมของประเทศไทยให้เจริญก้าวหน้าสืบไป ดังรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พ.ศ. 2521 ในข้อที่ 3 ของนโยบายพัฒนาเยาวชนได้กล่าวไว้ว่า "ส่งเสริมสุขภาพพลานามัยทั้งทางกาย จิตใจ และปัญญา เพื่อให้พร้อมที่จะพัฒนาความสามารถ ทักษะคุณพิถกรรม ค่านิยม และคุณธรรมของเยาวชนให้เป็นพลเมืองดี มีคุณภาพ" ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำสุขภาพจะดีกว่าและอายุยืนกว่าผู้ที่ทำงานนั่งเก้าอี้เป็นประจำ คนแก่ที่ทำงานด้วยกำลังกายอยู่เสมอจะแข็งแรงอายุยืนกว่าผู้ที่อยู่เฉย ๆ การออกกำลังกายมีประโยชน์แก่ทุกคนไม่ว่าชายหรือหญิง อติเรก จิระพงศ์ (2523) ได้ให้ความเห็นว่า วงการแพทย์ได้นำเอาการออกกำลังกายมาทำให้เกิดประโยชน์ 3 ประการคือ

1. ออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ทำให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพสมบูรณ์
2. ออกกำลังกายเพื่อสร้างเสริมภูมิคุ้มกันและป้องกันโรค
3. ออกกำลังกายเพื่อรักษาโรค ซึ่งต้องอยู่ภายใต้การดูแลแนะนำจากแพทย์หรือ

ผู้ทรงคุณวุฒิ

การออกกำลังกายเพื่อให้ได้ผลอย่างแท้จริงนั้น จำเป็นต้องปฏิบัติตามหลัก

3 ประการคือ

1. ต้องกระทำถูกต้องตามหลัก และวิธีการ (Principles and Techniques)
2. ต้องมีปริมาณการทำงานที่เหมาะสม (Properly Work Load)

3. ต้องมีความสม่ำเสมอและต่อเนื่องในการปฏิบัติ (Regularity and Continuity)

การออกกำลังกายทำให้ร่างกายมีสุขภาพที่แข็งแรงสมบูรณ์ และประการสำคัญยังสามารถช่วยลดอัตราเสี่ยงในการเป็นโรคหัวใจได้อย่างดี บุคคลในวงการธุรกิจและอุตสาหกรรมเป็นบุคคลที่เรียกได้ว่า แทบไม่มีเวลาเป็นตัวของตัวเอง เนื่องจากต้องทำงานแข่งขั้นกับเวลา ทำให้ร่างกายไม่มีโอกาสพักผ่อนและออกกำลังกายเพียงพอ บุคคลในวงการธุรกิจและอุตสาหกรรมนั้น มีความสำคัญตั้งแต่ผู้บริหารเรื่อยลงมาจนถึงพนักงาน ลูกจ้าง การงานก็จะไม่เจริญงอกงาม อย่างไรก็ตามลักษณะนี้วงการธุรกิจและอุตสาหกรรมกำลังตื่นตัวและให้ความสนใจอย่างมากต่อแนวคิดเกี่ยวกับความสัมพันธ์ของการออกกำลังกายและสภาพของลูกจ้าง เพราะถ้าลูกจ้างมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ วงการธุรกิจและอุตสาหกรรมก็จะมีคนทำงานดีมีประสิทธิภาพที่จะเพิ่มผลผลิตของวงการนั้น ๆ ให้สูงขึ้นเป็นเงาตามตัว (วิชิต คณิงสุขเกษม, 2527)

จะเห็นได้ว่า การออกกำลังกายมีความสำคัญและจำเป็น สำหรับการดำรงชีวิตอย่างปกติสุขและพัฒนาความเจริญก้าวหน้าของชาติเป็นอย่างยิ่ง คุณค่าของการออกกำลังกายทางสรีรวิทยา (Physiological Values) นั้น การออกกำลังกายจะช่วยในการปรับปรุงระบบการไหลเวียนโลหิต ช่วยให้การสูดดมโลหิตในแต่ละครั้งนี้มีปริมาณมากขึ้น แต่มีอัตราเต้นของหัวใจลดลง ในคนปกติอัตราการเต้นของหัวใจประมาณ 70-80 ครั้งต่อนาที แต่เมื่อมีการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอแล้ว อัตราการเต้นของหัวใจลดลงต่ำกว่า 60 ครั้งต่อนาที ในระบบการหายใจผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะหายใจเข้าและลึกกว่าผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกาย อดิษะในการย่อยอาหาร และการกำจัดของเสียออกจากร่างกายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ระบบกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อต่อมีสมรรถภาพดีขึ้น คุณค่าทางจิตวิทยา (Psychological Values) ของการออกกำลังกายนั้น บลินเดลล์ (Blundell, 1864) กล่าวว่า "การออกกำลังกายแต่พอควรจะช่วยลดความเครียดของประสาท" นอกจากนี้การออกกำลังกายยังมีคุณค่าทางสังคม (Sociological Values) อีกด้วย กล่าวคือ มนุษย์มีสัญชาตญาณในการที่จะอยู่ร่วมกันทางสังคม ซึ่งจะรวมไปถึงความพึงพอใจในการเล่นกีฬาด้วยกัน สร้างเสริมความมีน้ำใจนักกีฬา และสร้างมิตรภาพให้เกิดขึ้น

การขาดการออกกำลังกายจะทำให้มีร่างกายที่อ่อนแอ และเป็นสาเหตุของการเกิดโรคต่าง ๆ เพราะการออกกำลังกายเป็นความต้องการพื้นฐานทางธรรมชาติของร่างกายบุคคลทุกเพศทุกวัย ต้องการการออกกำลังกายในขนาดที่เหมาะสมเช่นอายุ 5-8 ปี ร่างกายต้องการการออกกำลังกายเช่น การวิ่ง กระโดดและปีนป่ายอย่างน้อยวันละ 4 ชั่วโมง อายุ 31-50 ปี ร่างกายต้องการการออกกำลังกาย ในกิจกรรมที่หนักปานกลางอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง และอายุตั้งแต่ 51 ปีขึ้นไป ร่างกายต้องการการออกกำลังกายในกิจกรรมเบา ๆ อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมงเป็นต้น (วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ, 2512) อย่างไรก็ตามผลดีของการออกกำลังกายสม่ำเสมอ มีลักษณะ "ค่อนข้างถาวร" แต่มิใช่ "ถาวรตลอดกาล" ตราบเท่าที่การออกกำลังกายกระทำอยู่โดยสม่ำเสมอผลเหล่านั้นก็ยังอยู่เมื่อใดการออกกำลังกายขาดตอนไปสภาพเสื่อมก็เกิดขึ้น ซึ่งขาดการออกกำลังกายนานเข้าความเสื่อมก็ย่อมมีมากขึ้น ในที่สุดทุกอย่างก็กลับสู่สภาพของคนธรรมดา หรือสภาพก่อนที่จะเริ่มออกกำลังกาย (อวย เกตุสิงห์, 2523)

การออกกำลังกายทำให้ร่างกายดีขึ้นทุก ๆ ทางส่งเสริมสุขภาพทั่วไป สมรรถภาพสูง ความอยากอาหารมากขึ้น การย่อยอาหารดีขึ้น ความคิดความอ่านดีขึ้น ประสาทต่าง ๆ ทำงานไวขึ้น ความต้านทานโรคดีขึ้น แต่ถ้าจะสังเกตดูแล้วจะพบว่าคนส่วนใหญ่ไม่มีใครอยากจะทำออกกำลังกายเท่าใดนัก ทั้งนี้อาจจะเป็นเพราะการออกกำลังกายขัดกับความรู้สึกสะดวกสบาย ไม่อยากเหนื่อยของมนุษย์นั่นเอง กล่าวคือธรรมชาติของมนุษย์ต้องการความสะดวกสบาย โดยไม่ต้องออกกำลังกายหรือใช้แรงงานของตนเองเกินความจำเป็น สหรัฐอเมริกาซึ่งจัดว่าเป็นประเทศที่เจริญที่สุดในโลกก็ปรากฏว่าสุขภาพของประชากรไม่ดี สาเหตุเนื่องจากอาหารอุดมสมบูรณ์ เครื่องทุนแรงสะดวกสบาย ประชาชนจึงได้หันมาให้ความสนใจเอาใจใส่ในการออกกำลังกายกันมากขึ้นเรื่อย ๆ ถึงกับบริษัทใหญ่ ๆ บางแห่งได้มีการหยุดงานในตอนบ่ายเพื่อให้พนักงานทุกคนได้ออกกำลังกายพร้อม ๆ กัน กับทั้งได้จัดสร้าง "ศูนย์บริหารกาย" ขึ้น ให้เจ้าหน้าที่ได้ผลิตกันไปพักผ่อน และออกกำลังกายกันปีละครั้ง คนละ 4-6 สัปดาห์ โดยจัดให้มีครูพลศึกษา แพทย์ พยาบาล กับเจ้าหน้าที่คอยควบคุมดูแล และฝึกสอนวิธีเล่นเกมต่าง ๆ ตลอดจนทำวิ่งและว่ายน้ำให้ถูกวิธี ให้พร้อมกับการจัดบรรยายเรื่องที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพและอนามัยด้วย (สนอง อุณากร, 2527)



วรสักดิ์ เพ็ชรชอบ (2520) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้คือ

1. การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยลดความดันโลหิตสูง และลดไขมันในเส้นเลือดได้ทางหนึ่ง
2. การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น หัวใจ ปอด ไต กล้ามเนื้อ กระดูกมีความแข็งแรงทำงานได้ดีขึ้น
3. การออกกำลังกายจะช่วยลดความตึงเครียดลดความกังวลใจ ทำให้จิตใจดี และทำยที่สุดเป็นการป้องกันโรคแผลในกระเพาะอาหาร
4. การออกกำลังกายจะช่วยทำให้โรคเหน็บง่าย หรือเวียนศีรษะ สำหรับผู้ทำงานเบา หายไปได้
5. การออกกำลังกายเป็นประจำจะทำให้เป็นโรคติดเชื้อ เช่น โรคหวัด คัดจมูก หรือเจ็บคอ น้อยลง
6. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้แก่ช้า และมีอายุยืน
7. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ร่างกาย และจิตใจ มีประสิทธิภาพในการทำงานสูง สามารถศึกษาเล่าเรียนหรือประกอบกิจการงานต่าง ๆ ได้ผลผลิตสูง
8. ในขณะนี้ทางการแพทย์มีความเชื่อว่าการออกกำลังกายช่วยป้องกันการเป็นโรคหัวใจวายได้เป็นอย่างดีอีกด้วย เช่น บุรุษไปรษณีย์เป็นโรคหัวใจน้อยกว่า พนักงานโทรศัพท์ และกระเป๋ารถเมล์เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าคนขับซึ่งนั่งอยู่เฉย ๆ เป็นต้น

รัฐบาลได้ตระหนักถึงความสำคัญในการพัฒนาประชากรให้มีคุณภาพ มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ ได้โดยการนำเอาการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเข้าไปเป็นสื่อ รัฐบาลจึงได้กำหนดเป็นนโยบายในการส่งเสริมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาไว้ในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในแผนพัฒนาการศึกษา ศาสนาและศิลปวัฒนธรรม ระยะที่ 6 (พ.ศ. 2530-2535) ได้กำหนดนโยบายการศึกษาเพื่อพัฒนาพลานามัยไว้ว่า

พัฒนาและจัดการศึกษาด้านพลานามัยทุกระดับทุกประเภทการศึกษาทั้งในและนอกระบบโรงเรียนให้เยาวชนและประชาชนตระหนักในความสำคัญของพลานามัยและโภชนาการ พร้อมทั้งดำเนินการประพฤติ ปฏิบัติ และร่วมกันให้การสนับสนุนให้เป็นไปตามหลักวิชาการในด้านพลานามัย และโภชนาการ เพื่อให้เยาวชนและประชาชนมีมาตรฐานทางสุขภาพ

พละนามัย ทั้งกายและจิตสูงขึ้น (สถาบันพัฒนาผู้บริหารการศึกษา: 2529) ทั้งนี้ได้กำหนด มาตรการตามนโยบายและเป้าหมายคือ

1. ส่งเสริมให้นักเรียน นักศึกษาและประชาชนได้บริหารร่างกายในรูปแบบต่าง ๆ เช่น กายบริหาร เดินไหว่ได้เหงื่อ ฯลฯ ด้วยการกำหนดรูปแบบกิจกรรมให้ชัดเจนพร้อม ทั้งสร้างสื่อที่จะเสริม เช่น เพลงประกอบการบริหารในทำนองเพลงไทยเดิม ปรับปรุง จังหวะการบริหารและดำเนินการฝึกอบรมบุคลากรหลัก เพื่อเผยแพร่ พร้อม ๆ กับการส่งเสริมทางวิทยุ โทรทัศน์ และเสียงตามสาย
2. ดำเนินการติดตาม แนะนำ ส่งเสริม กระตุ้นเตือน กิจกรรมการบริหาร ร่างกายของนักเรียน เยาวชนและประชาชน ให้ดำเนินไปอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา
3. ส่งเสริมและประสานงานให้ส่วนราชการและเอกชนสนับสนุนสถานศึกษาและ ชุมชนในเรื่องสถานที่ อุปกรณ์และบุคลากร ในอันที่จะก่อให้เกิดกิจกรรมการกีฬาและนันทนาการแก่นักเรียน นักศึกษาและประชาชน
4. ส่งเสริมการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ ตามวัยและความเหมาะสมกับสถานที่ทุกระดับและประเภทการศึกษา รวมทั้งการเล่นกีฬาของเยาวชนและประชาชน
5. จัดให้มีการศึกษาและวิจัยมาตรฐานการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ ตามวัย ของ เยาวชน เช่น การเล่นบาสเกตบอลของเด็กประถมศึกษาในเรื่องของขนาดสนาม ขนาดของลูกบอล และความสูงของแป้น ฯลฯ เพื่อส่งเสริมให้เยาวชนได้ฝึกการเล่นกีฬา ตามความเหมาะสมกับวัย
6. ส่งเสริมการจัดการแข่งขันกีฬาเพื่อสร้างความสนใจและยกระดับมาตรฐาน ความสามารถในการแข่งกีฬา ตั้งแต่ในระดับโรงเรียน กลุ่มโรงเรียน ตำบล อำเภอ จังหวัด และระดับชาติ โดยให้เยาวชนทั้งในระบบและนอกระบบ รวมทั้งผู้ปกครองนักเรียนได้มีส่วนร่วมให้มากที่สุด ทั้งนี้ด้วยวิธีการประหยัดและจุดมุ่งหมายเพื่อการกีฬาเป็นสำคัญ
7. ส่งเสริมให้องค์กร หน่วยงานต่าง ๆ ทั้งในภาครัฐและเอกชนได้มีการส่งเสริมให้สมาชิกขององค์กร และหน่วยงานเหล่านั้นได้ออกกำลังกายได้เล่นกีฬาและแข่งกีฬา โดยสม่ำเสมอ
8. พัฒนาหลักสูตรและกิจกรรมการเรียนการสอนในสถาบันผลิตครูพลศึกษาให้ เน้นความมั่นใจเป็นนักกีฬา เพื่อให้เป็นผู้ที่จะไปเป็นครูพลศึกษาถ่ายทอดคุณธรรมดังกล่าว

และเป็นแบบอย่างที่ดีแก่นักเรียน

9. ส่งเสริมกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อสร้างความตระหนักในความสำคัญของการเล่นกีฬา ความรู้ความเข้าใจในกติกาของกีฬาประเภทต่าง ๆ ความรู้ความเข้าใจในการดูกีฬาเป็น ความเข้าใจในบทบาทที่ถูกต้องของการเชียร์กีฬา และการให้การสนับสนุนส่งเสริมการกีฬา

10. ส่งเสริมเรื่องน้ำใจนักกีฬา นอกจากวิธีการส่งเสริมให้เล่นกีฬาจัดให้มีกิจกรรมอื่น ๆ ที่มีผลต่อการสร้างน้ำใจนักกีฬา เช่น ส่งเสริมการเชียร์กีฬา ให้รู้จักชนะ รู้จักถอยหลัง ส่งเสริมการเล่นกีฬาที่มีมารยาท ในการรู้แพ้รู้ชนะ รู้ถอย การยกย่องเกียรติคุณสุภาพบุรุษนักกีฬา ฯลฯ

11. ส่งเสริมสนับสนุนให้สถานศึกษาทุกระดับจัดกิจกรรมการกีฬากับเยาวชนและประชาชนที่อยู่รอบ ๆ สถานศึกษา รวมทั้งเยาวชนและประชาชนที่อยู่ในท้องถิ่นที่สถานศึกษานั้นตั้งอยู่

12. ส่งเสริมสนับสนุนให้มีสนามกีฬาที่ได้มาตรฐานระดับอำเภอทุกอำเภอ

13. จัดการศึกษาให้ประชาชนตระหนักถึงความสำคัญของพลานามัย สวัสดิศึกษา การพักผ่อน นันทนาการ การเลี้ยงดูเด็ก สุขภาพจิต อันตรายจากมลภาวะและการทำลายสิ่งแวดล้อม การป้องกันโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ได้เรียนรู้ถึงโรคภัยไข้เจ็บและวิธีการป้องกัน รวมทั้งการให้การสนับสนุนช่วยเหลือเพื่อการป้องกันต่อส่วนรวม

14. ส่งเสริมให้สถานศึกษาและส่วนราชการต่าง ๆ บริการในการจัดกิจกรรมกีฬาและนันทนาการแก่ท้องถิ่น ทั้งด้านสถานที่ อุปกรณ์ และบุคลากร

ในสภาพปัจจุบันภาคตะวันออกเฉียงเหนือมีหน่วยงานต่าง ๆ ได้มีการเจริญเติบโตอย่างรวดเร็วจำนวนบุคลากรในหน่วยงานต่างเพิ่มมากขึ้น จึงเป็นความจำเป็นของผู้บริหารหน่วยงานจะต้องให้ความสนใจต่อบุคลากรของตน เพราะบุคลากรเป็นหน่วยงานเปรียบเสมือนเครื่องจักรกลที่ช่วยให้การทำงานบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ ผู้บริหารจึงควรให้ความสำคัญแก่บุคลากรในหน่วยงานของตนควรจัดบริการด้านออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรอย่างเพียงพอกับความต้องการ เพื่อสร้างขวัญและกำลังใจในการปฏิบัติหน้าที่ของบุคลากร ก่อให้เกิดความสัมพันธที่ดีต่อกัน อันเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อการทำงานเป็นหมู่

คณะ การงานมีประสิทธิภาพมากขึ้น และเกิดความเจริญก้าวหน้าแก่หน่วยงานนั้น รัฐได้มองเห็นความสำคัญในการพัฒนาประเทศจึงเร่งพัฒนาประชากรให้มีคุณภาพทั้งในด้านสุขภาพ ร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์และสังคมได้กำหนดให้มีแผนพัฒนากีฬาชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2531-2539) ขึ้น ซึ่งองค์ประกอบของแผนพัฒนากีฬาชาติ ประกอบด้วย 6 แผนหลัก ดังนี้

1. แผนพัฒนากีฬาขั้นพื้นฐาน

มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีความสามารถในการเล่นกีฬาได้ และดูกีฬาเป็น มีร่างกายแข็งแรง จิตใจสมบูรณ์ เกิดคุณธรรมในด้านความมีระเบียบ วินัย มีน้ำใจเป็นนักกีฬา และสามารถนำคุณธรรมดังกล่าวไปใช้ในชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

2. แผนพัฒนาการกีฬาเพื่อสุขภาพ

มีจุดมุ่งหมายเพื่อส่งเสริมการออกกำลังกาย การเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพโดยให้ประชาชนทุกระดับ ทุกเพศ ทุกวัย ได้รู้จักการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพอย่างถูกต้อง เข้าใจถึงผลประโยชน์ของการกีฬาเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และสามารถออกกำลังกายเพื่อป้องกันโรค และเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพของร่างกาย

3. แผนพัฒนาการกีฬาเพื่อการแข่งขัน

มีจุดมุ่งหมายเพื่อยกระดับมาตรฐานการกีฬาของชาติ เพื่อการแข่งขันในประเทศและระหว่างประเทศ การสร้างลักษณะนิสัยและทำให้ผู้เข้าร่วมการแข่งขันเข้าใจกฎระเบียบของการกีฬานั้นจะส่งผลให้เกิดการเคารพ และการปฏิบัติตามกฎระเบียบของสังคม

4. แผนพัฒนาโภชนาการกับการกีฬา

มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาโภชนาการและเสริมทักษะด้านโภชนาการสำหรับผู้ที่ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ในการบริโภคอาหารที่เหมาะสมกับขนาดของร่างกาย เพศ วัย และประเภทของการออกกำลังกายหรือกีฬาที่เล่น เพื่อให้สามารถออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลสำเร็จตามความประสงค์

5. แผนพัฒนาการบริหารและองค์กรในการพัฒนาการกีฬา

มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาองค์กรในการส่งเสริมการกีฬาให้เป็นศูนย์กลางในการประสานงานเกี่ยวกับการกีฬา แนะนำและควบคุมการดำเนินงานกิจการกีฬาได้อย่างกว้าง

ขวางและมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น

6. แผนพัฒนาการกีฬาเพื่ออาชีพ

มีจุดมุ่งหมายเพื่อพัฒนาบุคลากร ระบบบริหาร และการดำเนินงานด้านกฎระเบียบข้อบังคับที่เกี่ยวข้อง ให้สามารถรองรับการดำเนินงานในการพัฒนาเพื่ออาชีพให้มีประสิทธิภาพ

ในแผนที่ 2 คือแผนพัฒนาการกีฬาเพื่อสุขภาพนั้นมีจุดมุ่งหมาย 2 ประการคือ ประการแรก มุ่งเน้นให้เยาวชนและประชาชนได้รับประโยชน์และสร้างเสริมสุขภาพจากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาที่ได้กระทำอยู่แล้ว

ประการที่สอง มุ่งส่งเสริมให้เยาวชนและประชาชนที่ยังไม่สนใจหรือเห็นคุณค่าของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาได้ตื่นตัว และตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ

การพัฒนาการกีฬาเพื่อส่งเสริมสุขภาพมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของเยาวชนและประชาชน โดยช่วยให้ได้รับความรู้ด้านเทคนิคและวิธีการต่างๆของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา สามารถนำมาใช้ในการพัฒนาสุขภาพของตนเอง ทำให้เกิดความสนใจและตื่นตัวที่จะออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพมากขึ้น และสามารถใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และเป็นการเสริมสร้างประสิทธิภาพในการทำงานไปด้วย

การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอาจจำแนกได้ดังนี้

1. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพเช่น การเดิน การวิ่ง และการเล่นกายบริหารโดยทั่ว ๆ ไป การบริหารกายแบบแอโรบิคแดนซ์ เป็นต้น

2. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อส่งเสริมบุคลิกภาพ และปรับปรุงทรวดทรงสัดส่วน หรือให้เกิดผลแก่ส่วนใดของร่างกายโดยเฉพาะ เช่น การฝึกบริหารกาย การยกน้ำหนัก ฯลฯ

3. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เพื่อความรื่นเริงตามประเพณี และวัฒนธรรม เป็นการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เป็นเอกลักษณ์ของชาติ และเป็นการละเล่นซึ่งสร้างความเพลิดเพลินสนุกสนาน ที่แสดงออกทางด้านประเพณีและวัฒนธรรมโดยสอดแทรกอยู่ในการประกอบอาชีพต่าง ๆ

ดังนั้น จึงจำเป็นต้องกำหนดแผนงานพัฒนาการกีฬาเพื่อสุขภาพของเยาวชนและประชาชนดังต่อไปนี้

1. วัตถุประสงค์

1) เพื่อปลูกฝังให้ประชาชนทุกเพศทุกวัย ได้รู้จักวิธีการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาอย่างถูกวิธี มีความรู้และเข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเพื่อป้องกันโรคและเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพ รวมทั้งสามารถระมัดระวังหรือป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาต่าง ๆ

2) เพื่อพัฒนาร่างกาย อารมณ์ สติปัญญา และสังคม เสริมสร้างควมสามัคคีในหมู่คณะ และจูงใจเยาวชนและประชาชนให้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์โดยการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพที่ถูกต้อง

3) เพื่อสนับสนุนและส่งเสริมให้มีการดำเนินการในเรื่องการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพอย่างกว้างขวาง ทั้งในส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค และส่วนท้องถิ่น เพื่อให้เยาวชนและประชาชนมีความสนใจ และตื่นตัวที่จะออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพมากยิ่งขึ้น

2. เป้าหมาย

1) ให้เยาวชนและประชาชนสนใจและตื่นตัวในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาในเวลาว่างอย่างสม่ำเสมอ จนสามารถนำไปใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันได้ โดยมีกระทรวงมหาดไทย กระทรวงศึกษาธิการ และหน่วยงานบริหารราชการส่วนท้องถิ่น เป็นหน่วยงานหลัก เป็นผู้รับผิดชอบ

2) ให้เยาวชนและประชาชนมีความรู้และเข้าใจถึงประโยชน์ในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพจนสามารถนำความรู้ไปปฏิบัติเพื่อนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีและการมีสุขภาพดีถ้วนหน้า โดยมีกระทรวงกลาโหม กระทรวงมหาดไทย กระทรวงศึกษาธิการและกระทรวงสาธารณสุข เป็นหน่วยงานหลักรับผิดชอบ

3. แนวทาง

1) ส่งเสริมหน่วยงานราชการ ประชาชนทุกระดับให้การสนับสนุนการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพทุกรูปแบบ

- 2) ส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการพัฒนาสถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬา เพื่อให้เยาวชนและประชาชนได้มีโอกาสออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพมากยิ่งขึ้น
 - 3) ส่งเสริมและสนับสนุนให้นักวิชาการและสถาบันต่าง ๆ จัดทำเอกสาร และสื่อการสอนการอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา เพื่อสุขภาพสำหรับ เยาวชนและประชาชน
 - 4) ส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้นำทุกระดับในทุกสาขาอาชีพได้ออกกำลังกาย และเล่นกีฬา และช่วยเผยแพร่ประโยชน์ของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ เพื่อ จูงใจให้เยาวชนและประชาชนมีความสนใจ และต้นตัวอย่างที่จะออกกำลังกายและเล่นกีฬาตาม แบบอย่างที่ดีถูกต้อง
 - 5) ส่งเสริมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ โดยเน้นด้าน พละนามัย ความรื่นเริงและความพึงพอใจแก่เยาวชนและประชาชนมากกว่าเพื่อการแข่งขัน
 - 6) ให้หน่วยงานที่มีหน้าที่หรือเกี่ยวข้องในการส่งเสริมการพัฒนาการกีฬา เพื่อสุขภาพ ดำเนินงานพัฒนาโดยให้มีการแบ่งกลุ่มเป้าหมายตามระดับอายุสำหรับการออก กายกำลังกาย และการเล่นกีฬา
 - 7) ส่งเสริมและสนับสนุนให้นักวิชาการและสถาบันต่างๆ ค้นคว้าศึกษาและ วิจัยทางด้านโภชนาการและวิทยาศาสตร์การกีฬา เพื่อเสริมสร้างสุขภาพกำหนดรูปแบบการ ออกกำลังกายและวิธีการเล่นกีฬาที่เหมาะสม
 - 8) ให้สถาบันทางการกีฬาของทางราชการ และสถาบันภาคเอกชนเป็น สถาบันหลักในการดำเนินงานส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพ
- จะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายหรือกีฬา มีความสำคัญต่อชีวิตความเป็นอยู่ของ มนุษย์อย่างมาก ตั้งแต่แรกเกิดจนชรา โดยเป็นส่วนหนึ่งของการดำเนินชีวิตประจำวันของ ประชาชนชาวไทย รัฐบาลของแต่ละประเทศได้พยายามที่จะหาทางส่งเสริมให้ประชากร ได้ออกกำลังกายกันมากขึ้น โดยเฉพาะข้าราชการซึ่งเป็นบุคลากรที่สำคัญในการพัฒนา ประเทศ ผู้วิจัยในฐานะที่ศึกษาทางด้านพลศึกษามีความสนใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ต้องการศึกษาค้นคว้าความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการ ในเขตภาคตะวันออกเฉียง ของ ประเทศไทย เพื่อเป็นแนวทางในการที่จะเสนอผู้ที่เกี่ยวข้องให้มีการจัดดำเนินการโครงการ การจัดการบริหารด้านการออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ และถูกต้องตามหลักการ

เพื่อตรงตามวัตถุประสงค์ของแผนพัฒนาการศึกษา สันนิษฐานส่งเสริมให้มีนิสัยรักการออกกำลังกาย
 ภายจนตลอดชีวิต และการวิจัยครั้งนี้จะได้เป็นประโยชน์กับผู้มีส่วนเกี่ยวข้องต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการ ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย
2. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการการออกกำลังกาย ของข้าราชการ ระหว่างเพศชายและเพศหญิง

สมมติฐานของการวิจัย

ความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการ ระหว่างเพศชายและเพศหญิง ไม่มีความแตกต่างกัน

ขอบเขตของการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทยที่เกี่ยวกับด้านช่วงวัน-เวลา ในการออกกำลังกาย ด้านกิจกรรมในการออกกำลังกาย ด้านวิชาการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

ข้อตกลงเบื้องต้น

ผู้วิจัยถือว่า ข้อมูลที่ได้รับจากการตอบแบบสอบถามของข้าราชการ เป็นข้อมูล ที่เชื่อถือได้และตรงกับความเป็นจริง

คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย

ความต้องการ หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะตัวของบุคคล ที่มีความต้องการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ คือ ด้านช่วงวัน-เวลา ในการออกกำลังกาย ด้านกิจกรรมในการออกกำลังกาย ด้านวิชาการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ

การออกกำลังกาย หมายถึง การที่ร่างกายได้เคลื่อนไหวอวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกายอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง มีสมรรถภาพทางกายดี และเป็นการป้องกันโรคภัยไข้เจ็บด้วย

ข้าราชการ หมายถึง เจ้าหน้าที่ทุกระดับของกระทรวง ของรัฐบาล ไม่รวม ข้าราชการทหารและตำรวจ

ภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย หมายถึง จังหวัดนครนายก ปราจีนบุรี จันทบุรี และเชิงเตตรา ระยอง ชลบุรี และตราด

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

1. ทำให้ทราบความต้องการการออกกำลังกายของข้าราชการหน่วยงานต่าง ๆ ในเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือของประเทศไทย
2. การศึกษาครั้งนี้จะเป็นเครื่องกระตุ้นให้ข้าราชการ ได้ตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพ พลานามัย