

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความต้องการบริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร โดยผู้วิจัยได้นำแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่างประชากร คือ ประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร จำนวน 400 ชุด จากจำนวน 20 หมู่บ้าน และรับแบบสอบถามคืนมาทั้งหมด คิดเป็นร้อยละร้อย

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์หาค่าร้อยละเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของค่าตอบความต้องการบริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร วิเคราะห์ความแตกต่างของค่าเฉลี่ย โดยทดสอบค่า  $t$  (t-test) และเปรียบเทียบความแตกต่างของความต้องการบริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว เมื่อพบความแตกต่างได้ทำการทดสอบเป็นรายคู่ โดยใช้วิธีของนิวแมน-คูลส์ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง

สรุปผลการวิจัย

1. ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับสถานภาพของผู้ตอบแบบสอบถาม พบว่า กลุ่มตัวอย่างประชากรส่วนใหญ่มีวุฒิทางการศึกษาชั้นประถมศึกษา ประกอบอาชีพเกษตรกร มีความต้องการออกกำลังกาย ปัจจุบันออกกำลังกายโดยปฏิบัติกันาน ๆ ครั้ง และปัญหาหรืออุปสรรคที่ขัดขวางโอกาสในการออกกำลังกาย คือ ไม่มีเวลา

2. ผลการวิจัยเกี่ยวกับความต้องการบริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร มีดังนี้

2.1 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ประชาชนมีความต้องการในระดับมาก ได้แก่ ให้จัดสถานที่ออกกำลังกายสำหรับประชาชน ในบริเวณโรงเรียนของหมู่บ้าน ให้มีสถานที่สำหรับออกกำลังกายได้หลายอย่าง ให้จัดอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกายสำหรับประชาชนอย่างเพียงพอและได้มาตรฐาน

ให้มีการติดต่อกับโรงพยาบาล เพื่อทำการรักษา เมื่อเกิดการบาดเจ็บที่รุนแรงในการออกกำลังกาย ให้มีสถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง ให้มีสถานที่พยาบาล เมื่อเกิดการบาดเจ็บในการออกกำลังกายภายในหมู่บ้าน ให้จัดบริการเรื่องน้ำดื่ม ให้มีที่นั่งพักผ่อนอย่างเพียงพอในบริเวณที่ออกกำลังกาย ให้มีสนามสำหรับออกกำลังกายแต่ละอย่าง ให้มีสถานที่ออกกำลังกายในร่ม ให้มีอุปกรณ์กีฬาขายในราคาถูกลงกว่าท้องตลาด และประชาชนมีความต้องการในระดับน้อย คือ ให้จัดสถานที่ออกกำลังกายสำหรับประชาชนในบริเวณหมู่บ้านนอกโรงเรียน

2.2 ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ประชาชนมีความต้องการในระดับมาก คือ ให้จัดเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย ให้มีผู้สอนที่มีความสามารถและความชำนาญหลายอย่างในกิจกรรมการออกกำลังกาย ให้จัดบุคลากรที่สามารถอุทิศเวลาให้กับประชาชนในการออกกำลังกาย ให้มีคณะกรรมการชุดหนึ่งประกอบด้วยประชาชนในหมู่บ้านเป็นผู้ดำเนินงานเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยเฉพาะ ให้มีผู้สอนที่สามารถช่วยเหลือเมื่อเกิดการบาดเจ็บได้ ให้มีผู้สอนที่สามารถจัดการแข่งขันกีฬาได้เป็นอย่างดี ให้มีผู้สอนที่เป็นครูพลศึกษา ให้มีผู้สอนที่สามารถเป็นกรรมการตัดสินกีฬาแต่ละอย่างที่คนสอนได้ ให้มีผู้สอนที่อยู่ภายในหมู่บ้าน ให้มีแพทย์ตรวจสอบสุขภาพก่อนการออกกำลังกาย ให้จัดเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำช่วงเวลาที่ประชาชนออกกำลังกาย ให้มีผู้สอนที่เป็นบุคคลภายนอกที่มีความสามารถให้บริการเป็นครั้งคราว ให้มีผู้สอนที่มีความสามารถและความชำนาญเฉพาะอย่างในกิจกรรมการออกกำลังกาย ให้มีผู้สอนที่ทำหน้าที่สอนประจำกิจกรรม

2.3 ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ประชาชนมีความต้องการในระดับมาก ได้แก่ ให้จัดบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00-18.00 น. ให้จัดการออกกำลังกาย 1-2 วัน ต่อสัปดาห์ ให้จัดการออกกำลังกายเฉพาะในวันหยุดราชการ ให้จัดระยะเวลาในการออกกำลังกายวันละ 1 หรือ 2 ชั่วโมง และให้จัดช่วงเวลาหนึ่งบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายนอกเวลาราชการ

2.4 ความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ประชาชนมีความต้องการในระดับมาก ได้แก่ กิจกรรมที่ไม่ต้องใช้เวลาามาก และไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก แต่มีประโยชน์ทางด้านสุขภาพ กิจกรรมที่จัดเป็นกิจกรรมที่ประชาชน

สามารถเข้าร่วมได้โดยไม่ต้องใช้ความสามารถมากนัก ต้องการให้มีการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองสำหรับประชาชนในหมู่บ้าน และหมู่บ้านใกล้เคียง เพื่อรักษาศิลปวัฒนธรรม ให้มีการแข่งขันกีฬาแบบเหยา—เยือนกับหมู่บ้านอื่น ๆ เป็นครั้งคราว ให้มีการแข่งขันกีฬาแต่ละประเภทที่ประชาชนสนใจระหว่างประชาชนภายในหมู่บ้าน อย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ให้มีการแข่งขันกีฬาสำหรับประชาชนในหมู่บ้านในวันสำคัญ เช่น วันปีใหม่ วันสงกรานต์ เป็นต้น ให้มีการฝึกซ้อมกิจกรรมการออกกำลังกายที่ประชาชนสนใจเป็นประจำ ให้มีการแข่งขันกีฬาหมู่บ้านภายในอำเภออย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ให้มีการแข่งขันกีฬาหมู่บ้านภายในจังหวัดอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง

2.5 ความต้องการดำเนินการกิจกรรมการออกกำลังกาย ประชาชนมีความต้องการในระดับมาก ได้แก่ ภายบริหาร กีฬาพื้นเมือง ฟุตบอล ตะกร้อ และการเดินออกกำลังกาย สำหรับกิจกรรมที่ประชาชนมีความต้องการในระดับน้อย ได้แก่ วอลเลย์บอล การวิ่ง บาสเกตบอล จักรยาน ปิงปอง แบดมินตัน กรีฑาและว่ายน้ำ

2.6 ความต้องการดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ประชาชนมีความต้องการในระดับมาก ได้แก่ ให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับประชาชนเป็นประจำทุกปี ให้มีสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย เช่น สวนสุขภาพ ให้มีการติดต่อหน่วยงานทางด้านการกีฬา มาทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับประชาชน ให้ผู้ที่มีความรู้หรือครูพลศึกษาเป็นผู้บริการ เกี่ยวกับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ให้มีการตรวจสอบสุขภาพก่อนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ให้มีสิ่งที่จะช่วยอธิบายชี้แนะเกี่ยวกับวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ให้มีอุปกรณ์ที่ใช้ทดสอบสมรรถภาพทางกายได้มาตรฐานเท่าที่จะหาได้ ให้มีบัตรบันทึกผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำตัวแต่ละคน ให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของประชาชนก่อนเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย ให้จัดสถานที่สำหรับทดสอบสมรรถภาพทางกายภายในหมู่บ้าน ให้มีคณะกรรมการทดสอบสมรรถภาพทางกายรายการต่าง ๆ ไว้เพื่อเปรียบเทียบเพื่อจะได้รู้ความสามารถของตนเอง ให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของประชาชนหลังการออกกำลังกาย

2.7 ความต้องการดำเนินการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ประชาชนมีความต้องการในระดับมาก ได้แก่ ให้จัดฉายภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกายแบบต่าง ๆ ให้ชมเป็นครั้งคราว ให้บริการด้านความรู้เกี่ยวกับ

การออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์ ให้มีการประกาศชักชวนให้ประชาชนเห็นคุณค่าและเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายที่จัดขึ้น ให้บริการด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายแก่ประชาชนที่สนใจ ให้บริการด้านความรู้เกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกายของบุคคลในวัยต่าง ๆ ให้มีการสอนกิจกรรมการออกกำลังกายที่ประชาชนสนใจเป็นประจำ ให้จัดงานแสดงเกี่ยวกับการออกกำลังกายอย่างน้อยปีละ 1 ครั้ง ให้บริการด้านความรู้เกี่ยวกับการเล่นกีฬาต่าง ๆ ให้จัดทำหนังสือ ตำรา เอกสารและคู่มือเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้ในห้องสมุดหมู่บ้าน ให้จัดป้ายนิเทศเกี่ยวกับการออกกำลังกายเป็นประจำทุกสัปดาห์ ให้มีการอบรมกิจกรรมการออกกำลังกายที่ประชาชนสนใจเป็นครั้งคราว ให้กรรมการหมู่บ้านเชิญผู้ที่มีความรู้มาพูดถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายและวิธีการเล่นกีฬา

2.8 เมื่อพิจารณาความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายแต่ละบ้าน พบว่า ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพรมีความต้องการในระดับมากทุกบ้าน คือ ความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ความต้องการด้านกรให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ยกเว้นความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ประชาชนมีความต้องการในระดับน้อย

2.9 เมื่อพิจารณารวมบ้านต่าง ๆ ทุกบ้านแล้ว พบว่า ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร มีความต้องการในระดับมาก

3. ผลการเปรียบเทียบความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร ระหว่างประชาชนชายกับประชาชนหญิง พบว่า ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายระหว่างประชาชนชายกับประชาชนหญิงไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายบ้าน พบว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ในเรื่องความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย

4. ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ของความต้องการบริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร กลุ่มอายุ 15-25 ปี 26-35 ปี 36-45 ปี 46-55 ปี และ 56 ปีขึ้นไป ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

เมื่อพิจารณาตามความต้องการบริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร กลุ่มอายุ 15-25 ปี 26-35 ปี 36-45 ปี 46-55 ปี และ 56 ปีขึ้นไป ในแต่ละด้านโดยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว และการเปรียบเทียบเป็นรายคู่ พบว่า

4.1 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ของความต้องการบริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร กลุ่มอายุ 15-25 ปี 26-35 ปี 46-55 ปี และ 56 ปีขึ้นไป เกี่ยวกับความต้องการค้ำสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายคู่ พบว่า ความต้องการบริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายค้ำสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกของกลุ่มอายุ 15-25 ปี แตกต่างจากกลุ่มอายุ 56 ปีขึ้นไป อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

4.2 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ของความต้องการบริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร กลุ่มอายุ 15-25 ปี 26-35 ปี 35-45 ปี 45-55 ปี และ 56 ปีขึ้นไป เกี่ยวกับความต้องการค้ำบุคลากรผู้ให้บริการ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายคู่ พบว่า ความต้องการบริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ค้ำบุคลากรผู้ให้บริการของกลุ่มอายุ 15-25 ปี แตกต่างจากกลุ่มอายุ 56 ปีขึ้นไป อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

4.3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ของความต้องการบริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร กลุ่มอายุ 15-25 ปี 26-35 ปี 36-45 ปี 46-55 ปี และ 56 ปีขึ้นไป เกี่ยวกับความต้องการค้ำช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

4.4 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ของความต้องการบริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร กลุ่ม

อายุ 15-25 ปี 26-35 ปี 36-45 ปี 46-55 ปี และ 56 ปีขึ้นไป เกี่ยวกับความต้องการค้ำรูปแบบของการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายคู่ พบว่า ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ค้ำรูปแบบของการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มอายุ 15-25 ปี แตกต่างจากกลุ่มอายุ 56 ปีขึ้นไป อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

4.5 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ของความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร กลุ่มอายุ 15-25 ปี 26-35 ปี 36-45 ปี 46-55 ปี และ 56 ปีขึ้นไป เกี่ยวกับความต้องการค้ำกิจกรรมการออกกำลังกาย ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

4.6 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ของความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร กลุ่มอายุ 15-25 ปี 26-35 ปี 36-45 ปี 46-55 ปี และ 56 ปีขึ้นไป เกี่ยวกับความต้องการค้ำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายคู่ พบว่า ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ค้ำการทดสอบสมรรถภาพทางกายของ กลุ่มอายุ 15-25 ปี แตกต่างจากกลุ่มอายุ 56 ปีขึ้นไป อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

4.7 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว ของความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร กลุ่มอายุ 15-25 ปี 26-35 ปี 36-45 ปี 46-55 ปี และ 56 ปีขึ้นไป เกี่ยวกับความต้องการค้ำการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายคู่ พบว่า ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ค้ำการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของ กลุ่มอายุ 15-25 ปี แตกต่างจากกลุ่มอายุ 56 ปีขึ้นไป อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

## อภิปรายผลการวิจัย

1. ความต้องการบริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้าน เป้าหมายจังหวัดชุมพร

1.1 ความต้องการค้ำสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ประชาชนมีความต้องการในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า มีข้อย่อยที่ประชาชนต้องการให้จัดบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คือ ให้จัดสถานที่ออกกำลังกายสำหรับประชาชนในบริเวณโรงเรียนของหมู่บ้าน ให้มีสถานที่ออกกำลังกายได้หลายอย่าง ให้จัดอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกายสำหรับประชาชนอย่างเพียงพอ และได้มาตรฐาน ทั้งนี้เพราะสภาพในชนบทโรงเรียนจะเป็นศูนย์รวมของการพัฒนาในด้านต่าง ๆ เช่น การศึกษา ศิลปะ วัฒนธรรม และการกีฬา แต่โดยที่โรงเรียนส่วนใหญ่มีพื้นที่และงบประมาณจำกัดจึงต้องใช้ประโยชน์จากพื้นที่ที่มีอยู่ให้มากที่สุด เพื่อให้ประกอบกิจกรรมได้หลายอย่าง และการที่จะให้ประชาชนได้เข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา จำเป็นที่จะต้องมีอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอและได้มาตรฐาน เพื่อให้ผู้เข้าร่วมได้รับความสนุกสนานและไม่เบื่อหน่าย ซึ่งตรงกับคำกล่าวของ เจริญ กระจ่างรัตน์ และสุพิศร สมานโค (2526 : 30) ที่กล่าวว่า การเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายจะไม่บรรลุผลเลย ถ้ามีอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ ไม่เพียงพอ

1.2 ความต้องการค้ำบุคลากรผู้ให้บริการ ประชาชนมีความต้องการในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อย่อยที่ประชาชนต้องการมากเกี่ยวกับบุคลากรผู้ให้บริการ คือ ให้จัดเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย ให้มีผู้สอนที่มีความสามารถและความชำนาญหลายอย่างในกิจกรรมการออกกำลังกาย สามารถอุทิศเวลาให้กับประชาชนในการออกกำลังกาย ให้มีผู้สอนที่เป็นครูพลศึกษา ให้มีผู้สอนที่อยู่ภายในหมู่บ้าน และผู้สอนต้องสามารถช่วยเหลือเมื่อเกิดการบาดเจ็บได้ สามารถจัดการแข่งขันกีฬาได้เป็นอย่างดีและสามารถเป็นกรรมการผู้ตัดสินกีฬาแต่ละอย่างที่ตนสอนได้ นอกจากนั้น ต้องการให้มีคณะกรรมการชุดหนึ่งประกอบด้วยประชาชนในหมู่บ้านเป็นผู้ดำเนินงานเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยเฉพาะ จึงเห็นได้ว่า ในชุมชนต้องการผู้นำทางการกีฬาและการออกกำลังกายมาก ซึ่งในการนี้จำเป็นต้องใช้ผู้ที่ เป็นครูพลศึกษาหรือผู้ที่ผ่านการอบรมทางพลศึกษาเป็นผู้จัดบริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทั้งยังต้องใช้

ทรัพยากรในท้องถิ่นให้เกิดประโยชน์มากที่สุด ในเรื่องนี้สอดคล้องกับการดำเนินงานของรัฐบาลที่ไต้หวันโยนสายส่งเสริมกีฬา โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระดับท้องถิ่น ดังจะเห็นได้จากแผนพัฒนา เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 5 (พ.ศ. 2525-2529) ซึ่งได้กล่าวว่าจะส่งเสริมกีฬาเพื่อมวลชน เปิดโอกาสให้ประชาชนได้เล่นกีฬาเพื่อสุขภาพอย่างทั่วถึง และสม่ำเสมอ จะเร่งระดมทุนพลังที่มีในท้องถิ่นทั้งของรัฐบาลและเอกชน เพื่อนำมาใช้ประโยชน์ในการส่งเสริมกีฬาอย่างเต็มที่

1.3 ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ประชาชนมีความต้องการในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อย่อยที่ประชาชนต้องการให้จัดบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย คือ ให้จัดบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.00-18.00 น. ให้จัดการออกกำลังกาย 1-2 วันต่อสัปดาห์ ให้จัดการออกกำลังกายในวันหยุดราชการ และให้จัดระยะเวลาในการออกกำลังกายวันละ 1 ชั่วโมง ทั้งนี้เพราะประชาชนส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรรม ช่วงวันเวลาดังกล่าวปราศจากหน้าที่การงาน และมีความพร้อมในการออกกำลังกาย ทั้งผู้รับบริการและผู้ให้บริการ ซึ่งเป็นไปตามข้อมูลเกี่ยวกับอุปสรรคที่ทำให้ประชาชนไม่สามารถออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาได้มากที่สุด คือ ไม่มีเวลา

1.4 ความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ประชาชนมีความต้องการในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า รูปแบบในการจัดกิจกรรมที่ประชาชนต้องการมากที่สุด คือ กิจกรรมที่จัดควรเป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องใช้เวลามาก ไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก และเป็นกิจกรรมที่ประชาชนสามารถเข้าร่วมได้โดยไม่ต้องใช้ความสามารถมาก ให้มีการเล่นกีฬาและกีฬาพื้นเมือง ให้มีการแข่งขันกีฬาแต่ละประเภทที่ประชาชนสนใจระหว่างประชาชนในหมู่บ้านและแข่งขันแบบเหย้า-เยือนกับหมู่บ้านอื่นเป็นครั้งคราว โดยให้จัดการแข่งขันกีฬาในวันสำคัญ เช่น วันปีใหม่ วันสงกรานต์ เป็นต้น จึงเห็นได้ว่าการจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายจะต้องคำนึงถึงสภาพสังคม เศรษฐกิจ และความสามารถของประชาชนโดยมุ่งให้ประชาชนเข้าร่วมด้วยความสมัครใจ ก่อให้เกิดความสนุกสนาน ความสามัคคีและทักษะความสามารถ เพื่อสุขภาพพลานามัยของประชาชนโดยรวม ซึ่งตรงกับคำกล่าวของ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2524 : 7-10) ที่กล่าวถึงลักษณะสำคัญของกีฬาส่วนหนึ่งว่า กีฬาเป็นกิจกรรมที่เป็นไปตามความสมัครใจ และเป็นกิจกรรมที่เล่นในเวลาว่างตามความพอใจของตนเอง ไม่มีใครบังคับ กีฬามีลักษณะเป็น



สภาพการณ์ของสังคมอย่างหนึ่ง เพราะการมีส่วนร่วมหรือเกี่ยวข้องในกีฬานั้น อาจแยกได้ ความระทึกและชนิด ซึ่งขึ้นอยู่กับระยะเวลา ความบ่อยหรือความถี่ของการเกี่ยวข้อง นั้นกีฬาในตัวเองนั้น เมื่อเล่นแล้วไม่มีผลตอบแทนอย่างหนึ่งอย่างใด นอกจากความสนุกสนานที่เกิดขึ้นในตัวของมันเอง เท่านั้น

1.5 ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ประชาชนมีความต้องการในระดับน้อย แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า กิจกรรมที่ประชาชนสนใจในระดับมาก คือ ภายบริหารกีฬาพื้นเมือง ฟุตบอล การเดินออกกกำลังกายและตะกร้อ ซึ่งกิจกรรมดังกล่าว ได้รับความนิยมนิยมในการเล่นกันอย่างกว้างขวาง และกิจกรรมบางอย่างประชาชนสามารถเข้าร่วมได้โดยไม่ค่อยใช้ทักษะความสามารถมาก เช่น ภายบริหาร กีฬาพื้นเมืองและการเดินออกกกำลังกาย เป็นต้น ทั้งนี้โดยส่วนรวมนั้นประชาชนมีความต้องการด้านกิจกรรมน้อย อาจจะเป็นเนื่องมาจากกิจกรรมที่กำหนดให้ซึ่งเป็นกีฬาสากลนั้น ประชาชนไม่มีประสบการณ์ ไม่มีทักษะและเป็นกิจกรรมที่ใช้สถานที่ อุปกรณ์มาก เช่น กรีฑา ปิงปอง บาสเกตบอล แบดมินตันและว่ายน้ำ เป็นต้น ดังนั้น การเลือกกิจกรรมจึงเป็นกิจกรรมที่ประชาชนมีความคุ้นเคยและสามารถเข้าร่วมได้ ซึ่ง เจริญทัศน์ จินตนาเสรี (ไม่ระบุปี) ได้กล่าวถึงการเลือกเล่นกีฬาของประชาชนในปัจจุบันว่า การเลือกเล่นกีฬาในบ้านเรายังไม่มีระบบที่แน่นอน ส่วนใหญ่ยังเป็นไปตามอำเภอใจหรือเล่นตาม ๆ กันไป ผลที่เห็นกันอยู่ก็คือ บางกีฬาแม้มีผู้เล่นจำนวนมากแต่จะหาผู้ที่มีความสามารถสูงได้ยาก ทั้งนี้เนื่องจากผู้ที่เล่นอยู่มีความไม่เหมาะสมกับกีฬานั้น ๆ ในหลายด้าน เช่น โครงสร้างของร่างกายไม่เหมาะสมกับกีฬาที่เล่น ไม่มีเวลาฝึกซ้อมเพียงพอ ไม่มีความสามารถในการรับการฝึก เป็นต้น

1.6 ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ประชาชนมีความต้องการในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ข้อย่อยที่ประชาชนต้องการในระดับมาก คือ ให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับประชาชนเป็นประจำทุกปี ให้มีสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรม เสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย เช่น สวนสุขภาพ ให้มีการติดต่อหน่วยงานทางด้านการกีฬา มาทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับประชาชน ให้มีการตรวจสอบสุขภาพก่อนการทดสอบสมรรถภาพทางกายและให้ผู้ที่มีความรู้หรือครูพลศึกษาเป็นผู้บริการ เกี่ยวกับการทดสอบสมรรถภาพทางกาย แสดงว่า ประชาชนให้ความสนใจและต้องการที่จะเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของตนเอง ต้องการที่จะรู้ถึงระดับสุขภาพของตนเอง

มากยิ่งขึ้น ซึ่งตรงกับที่ เสนอ อินทรสุขศรี (2521 : 27) ได้กล่าวถึงบทบาทและความสำคัญของการออกกำลังกายว่า เงินไม่อาจซื้อความเป็นผู้ที่มีความสุขอนามัยสมบูรณ์ การมีทั้งสุขภาพทั้งกายและจิตใจ เกิดจากการปฏิบัติและส่งเสริมอนามัยให้ตนเอง จริงอยู่เงินอาจซื้อและใช้เพื่อการรักษาโรคได้ แต่ไม่อาจซื้อสุขภาพได้เลย

1.7 ความต้องการด้านการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย  
 ประชาชนมีความต้องการในระดับมาก เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อ พบว่า ประชาชนมีความต้องการให้จัดบริการในค่านี้อย่างมาก คือ ให้จัดฉายภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกายแบบต่าง ๆ ให้ชมเป็นครั้งคราว ให้มีการประกาศชักชวนให้ประชาชนเห็นคุณค่าและเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายที่จัดขึ้น ให้บริการด้านความรู้เกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกายแบบต่าง ๆ ของบุคคลในวัยต่าง ๆ เพื่อสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์ แสดงว่าประชาชนส่วนใหญ่นิยมเป็นผู้ดูมากกว่าผู้เล่น การประชาสัมพันธ์ชักชวนให้ประชาชนเข้าร่วมกิจกรรมการออกกำลังกายที่จัดขึ้นเป็นสิ่งจำเป็นเพราะประชาชนในชนบทอยู่กันแบบกระจาย เนื่องจากมีอาชีพทางเกษตรกรรม นอกจากนั้น ยังต้องการความรู้เกี่ยวกับวิธีในการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับวัยของตนเอง เพื่อต้องการให้มีสุขภาพดี ซึ่งการออกกำลังกายที่กินนั้นจะต้องปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอตลอดชีวิต และให้เหมาะสมกับวัยด้วย ดังกล่าวของ โรนัลด์ เบิร์ก (ไม่ระบุปี : 5) หัวหน้าภาควิชาสุขศึกษา พลศึกษา นันทนาการและกิจกรรมเข้าจังหวะ แห่งมหาวิทยาลัยหลุยส์เซียนา ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้กล่าวถึงการส่งเสริมกีฬาไว้ข้อหนึ่งว่า การกีฬาควรเน้นถึงชีวิตทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ควรมีโอกาสเล่นกีฬาเท่าเทียมกันโดยอาจปรับวิธีการเล่นบ้างเล็กน้อย เพื่อความเหมาะสมของแต่ละวัย

2. ความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้าน  
 เป้าหมายจังหวัดชุมพร รวมทั้ง 7 ตำบล ประชาชนมีความต้องการในระดับมาก เพราะประชาชนมีความสนใจในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา เห็นคุณค่าและประโยชน์ในการที่จะเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อสุขภาพที่ดีของตนเองมากขึ้น อันจะเป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตทั้งของตนเองและประเทศชาติต่อไป ดังพระบรมราโชวาทของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช (2513) พระราชทานไว้ว่า การกีฬามีความสำคัญอย่างยิ่งสำหรับชีวิตของแต่ละคนและชีวิตของบ้านเมือง

3. การเปรียบเทียบความต้องการบริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของ ประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร ระหว่างประชาชนชายกับประชาชนหญิง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ยกเว้นความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้หญิงมีภาระเกี่ยวกับงาน บ้านและครอบครัวมากกว่าชาย แต่มีความต้องการในการออกกำลังกายเช่นเดียวกับผู้ชาย ซึ่งในสังคมปัจจุบันยอมรับว่า การออกกำลังกายมีประโยชน์และจำเป็นต่อคนทุกเพศ ทุกวัย ดังที่ โอบาส ธรรมวาณิช (2517 : 47) กล่าวไว้ว่า การออกกำลังกายทำให้ คนอายุยืน ร่างกายแข็งแรง เขตทุกหน่วยในร่างกายมีความคงทนมากขึ้นและไม่เกิดโรค ภัยไข้เจ็บง่าย และเน้นว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับคนทุกเพศ ทุกวัย

4. การเปรียบเทียบความต้องการบริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของ ประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร ระหว่างกลุ่มอายุ 15-25 ปี 26-35 ปี 46-55 ปี และกลุ่มอายุ 56 ปีขึ้นไป ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ เมื่อพิจารณาเป็น รายค่าน พบว่า กลุ่มอายุ 56 ปีขึ้นไป แตกต่างกับกลุ่มอายุ 15-25 ปี อย่างมีนัยสำคัญ ที่ระดับ .05 ในค่านต่อไปนี้คือ ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ความต้องการด้านรูปแบบของการจัด กิจกรรมการออกกำลังกาย ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ความต้องการด้านการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ทั้งนี้อาจเนื่องมาจากเป็นวัยที่แตกต่าง กันมาก คนในวัยชรามักจะไม่ค่อยสนใจเข้าร่วมกิจกรรมมักจะเป็นผู้ดูมากกว่าผู้เล่น นอกจากนั้น สภาพของร่างกายก็ทรุดโทรมเสื่อมถอยเพราะขาดการออกกำลังกาย ทำให้ความต้องการในค่านต่าง ๆ ลดน้อยลงตามไปด้วย

#### ข้อเสนอแนะ

1. ควรจัดให้โรงเรียนในชุมชนหรือหมู่บ้านเป็นศูนย์กลางในการส่งเสริม การกีฬาและการออกกำลังกาย โดยให้ความสนับสนุนด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกต่าง ๆ และบุคลากรให้เพียงพอ



2. พัฒนาและส่งเสริมบุคลากรในท้องถิ่นให้เป็นผู้นำในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา โดยการให้การฝึกอบรมแก่เยาวชน ประชาชน หรือครูประจำการที่ไม่มีวุฒิทางพลศึกษา
3. ควรจัดช่วงเวลาในการออกกำลังกายให้กับประชาชนในวันหยุดราชการ สัปดาห์ละ 1-2 วัน ระหว่างเวลา 16.00-18.00 น.
4. กิจกรรมที่จัดให้ประชาชนควร เป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องใช้ความสามารถมาก ไม่ใช่เวลาามากและไม่ต้องเสียค่าใช้จ่ายมาก กิจกรรมที่ควรจัด คือ เกมและกีฬาพื้นเมือง โดยจัดให้มีการแข่งขันทั้งภายในและภายนอกหมู่บ้าน ในโอกาสวันสำคัญต่าง ๆ เช่น วันปีใหม่ วันสงกรานต์ เป็นต้น
5. กิจกรรมที่ประชาชนสนใจและควรจัดบริการ ได้แก่ กายบริหาร กีฬาพื้นเมือง ฟุตบอล ตะกร้อ และการเดินออกกำลังกาย
6. ควรจัดการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับประชาชนเป็นประจำทุกปี โดยหน่วยงานทางด้านการกีฬา เช่น วิทยาลัยพลศึกษา การกีฬาแห่งประเทศไทย พร้อมทั้งให้คำแนะนำในการจัดสร้างสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย เช่น ส่วนสุขภาพ ตลอดจนวิธีการประเมินผลสมรรถภาพของตนเองโดยใช้สื่อต่าง ๆ เช่น รูปภาพ แผนภูมิ เป็นต้น
7. ควร เน้นการประชาสัมพันธ์เชิญชวนให้ประชาชนเห็นความสำคัญและคุณค่าของการออกกำลังกาย โดยใช้รูปแบบต่าง ๆ ในทุกระยะอายุ

#### ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ศึกษาเกี่ยวกับความสนใจและทัศนคติของประชาชนในชนบทที่มีต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
2. ศึกษาติดตามผลการดำเนินงานโครงการต่าง ๆ ที่ส่งเสริมการออกกำลังกายและการ เล่นกีฬาของประชาชน