



ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นและมีประโยชน์สำหรับคนทุกเพศทุกวัย โดยการใช้ทักษะพื้นฐานในการเคลื่อนไหวร่างกายในลักษณะต่าง ๆ เช่น เดิน วิ่ง ขว้าง ปา กระโดด เป็นต้น ซึ่งความสามารถในการเคลื่อนไหวนี้เป็นคุณสมบัติที่สำคัญของมนุษย์ เพื่อที่จะได้รับประสบการณ์เพิ่มขึ้นหรือทำให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ดังมีผู้กล่าวไว้ว่า "ถ้าหากมนุษย์ได้เคลื่อนไหวมากขึ้นเท่าใด ก็ยิ่งจะได้รับการศึกษามากขึ้นเท่านั้น" (จรินทร์ ชานีรัตน์, 2513 : 16-17) นอกจากนี้ การเคลื่อนไหวอย่างเพียงพอและเหมาะสมจะมีผลในการเสริมสร้างสมรรถภาพทั้งร่างกายและจิตใจ อันจะช่วยให้สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข

การที่ประชาชนจะมีร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ได้นั้น ต้องมีการออกกำลังกายอยู่เสมอ นอกเหนือจากการงานที่ทำอยู่เป็นประจำ แต่ในสภาพปัจจุบันภาวะเศรษฐกิจและความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ทำให้ประชาชนต้องชวนขวายทำงานมากขึ้นจนไม่มีเวลาที่จะมาสนใจการออกกำลังกาย รัฐบาลได้ตระหนักถึงความสำคัญในการพัฒนาประชากรให้มีคุณภาพ มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ โดยการนำเอาการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเข้าไปเป็นสื่อ ซึ่งตรงกับความคิดเห็นของ กอง วิสุทธารมณ (2520 : 14) ที่ได้กล่าวไว้ว่า "ความจริงการ เล่นกีฬา เป็นอุปกรณ์อย่างหนึ่งที่ใช้พัฒนาประชากรของรัฐให้เป็นผู้มีสุขภาพดี สามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างมีความสุข สามารถจะสร้างสังคมให้เจริญก้าวหน้าไปยิ่งขึ้น" จึงมีการส่งเสริมให้ประชาชนไปออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างจริงจัง โดยกำหนดเป็นนโยบายของประเทศขึ้นในปี พ.ศ. 2520 คณะรัฐมนตรีได้แต่งตั้งคณะกรรมการขึ้นชุดหนึ่ง เพื่อจัดทำแผนกีฬาแห่งชาติ โดยมี ศาสตราจารย์ นายแพทย์บุญสม มาร์ติน ซึ่งขณะนั้นดำรงตำแหน่งอธิบดีกรมพลศึกษาเป็นประธานกรรมการ และได้กำหนดจุดมุ่งหมายของแผนกีฬาแห่งชาติไว้ 11 ข้อ (กอง วิสุทธารมณ, 2521 : 37-38) คือ

1. รัฐพึงส่งเสริมให้ประชากรของชาติ ทุกเพศ ทุกวัย ได้มีโอกาสเล่นกีฬาอย่างทั่วถึงทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค

2. รัฐพึงส่งเสริม บำรุง และควบคุมกีฬา โดยถือว่ามีความสำคัญต่อการบริหาร การพัฒนา การ เศรษฐกิจ และสังคมของประเทศ
3. รัฐพึง เน้นการส่งเสริมกีฬา เพื่อสุขภาพของคนในชาติมากกว่าความเป็นเลิศในกีฬาแต่ละประเภท
4. รัฐพึงส่งเสริมกีฬาพื้นเมือง และกีฬาที่เป็นเอกลักษณ์ประจำชาติในทุกระดับ
5. รัฐพึงกำหนดให้มีหลักสูตรพลศึกษาและการศึกษา เป็นวิชาพื้นฐานในทุกระดับการศึกษา
6. รัฐพึงส่งเสริมการศึกษา การวิจัยทางพลศึกษา สุขศึกษาและสันทนาการ และวิทยาศาสตร์การกีฬา
7. รัฐพึง เร่งรัดและสนับสนุนการจัดตั้ง สถาบันครูวิทยาศาสตร์การกีฬามูลดาราทางค่านพลศึกษาและการกีฬา ให้มีจำนวนเพียงพอทั้งปริมาณและคุณภาพ
8. รัฐพึงจัดให้มีครูพลศึกษา สถานที่เรียนวิชาพลศึกษา สถานที่เล่นกีฬาพร้อมอุปกรณ์ต่าง ๆ ให้เพียงพอกับความต้องการ ได้สัดส่วนกับจำนวนนักเรียนในทุกสถานการศึกษาทุกระดับและแก่ประชาชนทั่วประเทศ
9. รัฐพึงจัดสรรให้มีอุปกรณ์กีฬา พึ่งส่งเสริมการผลิตอุปกรณ์กีฬาทุกชนิดภายในประเทศให้มีประสิทธิภาพและเพียงพอด้วยความต้องการ
10. รัฐพึงจัดสรรงบประมาณทางค่านการพลศึกษาและการกีฬาให้ได้สัดส่วนที่พอเหมาะ
11. รัฐพึงส่งเสริมให้เอกชนรับภาระ เรื่องกีฬาบ้าง เพื่อประชาชนในขอบเขตการควบคุมของรัฐ

จากแนวทางของแผนการกีฬาแห่งชาติดังกล่าว รัฐบาลจึงได้กำหนดเป็นนโยบายในการส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไว้ในแผนพัฒนา เศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในแผนพัฒนาการศึกษา ศาสนาและศิลปวัฒนธรรม ระยะที่ 6 (พ.ศ. 2530 - 2535) ได้กำหนดนโยบายการศึกษาเพื่อพัฒนาพลานามัยไว้ว่า "พัฒนาและจัดการศึกษาค่านพลานามัยทุกระดับทุกประเภทการศึกษาทั้งในและนอกระบบโรงเรียนให้เยาวชนและประชาชนตระหนักในความสำคัญของพลานามัยและโภชนาการ พร้อมทั้งดำเนินการประพฤติปฏิบัติและร่วมกันให้การสนับสนุนให้เป็นไปคามหลักวิชาการ ในค่านพลานามัย

และโภชนาการ เพื่อให้เยาวชนและประชาชนมีมาตรฐานทางสุขภาพ พลานามัย ทั้งกายและจิตสูงขึ้น" (สถาบันพัฒนาผู้บริหารการศึกษา : 28) ทั้งนี้ได้กำหนดมาตรการตามนโยบายและเป้าหมาย คือ (สถาบันพัฒนาผู้บริหารการศึกษา : 72-74.)

1. ส่งเสริมให้นักเรียน นักศึกษาและประชาชนได้บริหารร่างกายในรูปแบบต่าง ๆ เช่น กายบริหาร เคนไวโก้ เหนือ ฯลฯ ด้วยการกำหนดรูปแบบกิจกรรมให้ชัดเจนพร้อมทั้งสร้างสื่อที่จะเสริม เช่น เพลงประกอบกายบริหารในทำนอง เพลงไทยเดิม ปรับปรุงจังหวะกายบริหารและดำเนินการฝึกอบรมบุคลากรหลักเพื่อเผยแพร่ พร้อม ๆ กับการส่งเสริมทางวิทยุโทรทัศน์และเสียงตามสาย
2. ดำเนินการติดตาม แนะนำ ส่งเสริม กระตุ้นเตือน กิจกรรมการบริหารร่างกายของนักเรียน เยาวชนและประชาชน ให้ดำเนินไปอย่างต่อเนื่องตลอดเวลา
3. ส่งเสริมและประสานงานให้ส่วนราชการและเอกชนสนับสนุนสถานศึกษาและชุมชนในเรื่องสถานที่ อุปกรณ์และบุคลากร ในอันที่จะก่อให้เกิดกิจกรรมการกีฬาและนันทนาการแก่นักเรียน นักศึกษาและประชาชน
4. ส่งเสริมการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ ตามวัยและความเหมาะสมกับสถานที่ทุกระดับและประเภทการศึกษา รวมทั้งการเล่นกีฬาของเยาวชนและประชาชน
5. จัดให้มีการศึกษาและวิจัยมาตรฐานการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ ตามวัยของเยาวชน เช่น การเล่นบาสเกตบอลของเด็กประถมศึกษาในเรื่องของขนาดสนาม ขนาดของลูกบอล และความสูงของแป้น ฯลฯ เพื่อส่งเสริมให้เยาวชนได้ฝึกการเล่นกีฬาตามความเหมาะสมกับวัย
6. ส่งเสริมการจัดการแข่งขันกีฬา เพื่อสร้างความสนใจและยกระดับมาตรฐานความสามารถในเชิงกีฬา ตั้งแต่ในระดับโรงเรียน กลุ่มโรงเรียน ตำบล อำเภอ จังหวัด และระดับชาติ โดยให้เยาวชนทั้งในระบบและนอกระบบ รวมทั้งผู้ปกครองนักเรียนได้มีส่วนร่วมมากที่สุด ทั้งนี้ควยวิธีการประหยัดและจุกมุงหมายเพื่อการกีฬาเป็นสำคัญ
7. ส่งเสริมให้องค์กร หน่วยงานต่าง ๆ ทั้งภาครัฐและเอกชนได้มีการส่งเสริมให้สมาชิกขององค์กรและหน่วยงานเหล่านั้นได้ออกกำลังกายได้เล่นกีฬาและแข่งกีฬาโดยสม่ำเสมอ

8. พัฒนาหลักสูตรและกิจกรรมการเรียนการสอนในสถาบันผลิตครูพลศึกษา ให้ความสำคัญแก่นักกีฬา เพื่อให้นักกีฬาเป็นครูพลศึกษาถ่ายทอดคุณธรรมถึงกล่าว และเป็นแบบอย่างที่ดีแก่นักเรียน

9. ส่งเสริมกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อสร้างความตระหนักในความสำคัญของการเล่นกีฬา ความรู้ความเข้าใจในกติกาของกีฬาประเภทต่าง ๆ ความรู้ความเข้าใจในการปฏิบัติเป็น ความเข้าใจในบทบาทที่ถูกต้องของการเชียร์กีฬา และการให้การสนับสนุนส่งเสริมการกีฬา

10. ส่งเสริมเรื่องน้ำใจนักกีฬา นอกจากวิธีการส่งเสริมให้เล่นกีฬาจัดให้มีกิจกรรมอื่น ๆ ที่มีผลต่อการสร้างน้ำใจนักกีฬา เช่น ส่งเสริมการเชียร์กีฬา ให้รู้จักชนะ รู้จักถอย ส่งเสริมการเล่นกีฬาที่มีมารยาทในการรู้แพ้ชนะ รู้ภัย การยกย่องเกียรติคุณสุภาพบุรุษ นักกีฬา ฯลฯ

11. ส่งเสริมสนับสนุนให้สถานศึกษาทุกระดับจัดกิจกรรมการกีฬากับเยาวชนและประชาชนที่อยู่รอบ ๆ สถานศึกษา รวมทั้งเยาวชนและประชาชนที่อยู่ในท้องถิ่นที่สถานศึกษานั้นตั้งอยู่

12. ส่งเสริมสนับสนุนให้มีสนามกีฬาที่ได้มาตรฐานระดับอำเภอทุกอำเภอ

13. จัดการศึกษาให้ประชาชนตระหนักถึงความสำคัญของพลานามัย สวัสดิศึกษา การพักผ่อน นันทนาการ การเลี้ยงดูเด็ก สุขภาพจิต อันตรายจากมลภาวะและการทำลายสิ่งแวดล้อม การป้องกันโรคภัยไข้เจ็บต่าง ๆ ได้เรียนรู้ถึงโรคภัยไข้เจ็บและวิธีป้องกัน รวมทั้งการให้การสนับสนุนช่วยเหลือเพื่อการป้องกันโดยรวม

14. ส่งเสริมให้สถานศึกษาและส่วนราชการต่าง ๆ บริการในการจัดกิจกรรมกีฬาและนันทนาการแก่ท้องถิ่น ทั้งค้ำสถานที่ อุปกรณ์และบุคลากร

คงได้กล่าวไว้ทั้งหมดจะเห็นได้ว่า บทบาทของการพลศึกษาได้มุ่งส่งเสริมให้มีการจัดการออกกำลังกายและการกีฬาที่ทุกคนสามารถร่วมเล่นได้ ซึ่งสอดคล้องกับความคิดเห็นของ ส.อ.าง พ่วงบุตร (2523 : 3) ที่ได้กล่าวไว้ว่า วัตถุประสงค์การพลศึกษาของไทยได้เปลี่ยนจากการ เน้นความสำคัญเพื่อการส่งเสริมชนบทรรมนิยมประเพณีและการแสดงความสามารถเข้มแข็ง ส่วนบุคคลมาเน้นเรื่องส่งเสริมสุขภาพ การฝึกให้มีคุณธรรมที่สังคมต้องการ ในอีกไม่กี่ปีข้างหน้าการพลศึกษาจะใช้กิจกรรมกีฬาเป็นสื่อให้มวลชนได้มีการออกกำลังกาย โดยการ เล่นกีฬามวลชน (Mass Sports) เป็นหลัก

และมีการส่งเสริมให้มีการจัดการในด้านการแข่งขันกีฬา (Competition Sports) ควบคู่กันไปด้วย ซึ่งจะเป็นการส่งเสริมให้มีการเล่นเป็นทีมโดยอาศัยความร่วมมือ บทบาท หน้าที่และความสามารถของทุกคนในกลุ่มถือว่ามีความสำคัญทั้งสิ้น

การที่จะให้ประชาชนของประเทศใดมีการออกกำลังกายและเล่นกีฬากันอย่างทั่วถึง โดยเฉพาะอย่างยิ่งประชาชนที่อยู่ในเขตหมู่บ้านยากจน ซึ่งเป็นประชากรส่วนใหญ่ของชาตินั้น จำเป็นจะต้องได้รับการส่งเสริมและสนับสนุนจากหน่วยงานของรัฐและเอกชน โดยจัดให้ประชาชนให้มีกิจกรรมทางกีฬาและออกกำลังกายกันมากขึ้น มีสถานที่เพียงพอที่จะให้ประชาชนมาเล่นกีฬาและออกกำลังกาย จัดบุคลากรและอบรมบุคลากรในหมู่บ้านให้เป็นผู้นำทางการกีฬา ตลอดจนการเผยแพร่ความรู้และให้คำแนะนำด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ในปัจจุบันรัฐบาลไต้หวันมุ่งพัฒนาชนบทตามโครงการหมู่บ้านเป้าหมาย เช่น หมู่บ้านอาสาพัฒนาและป้องกันตนเอง (อพป.) หมู่บ้านราษฎรรัฐพัฒนา (รรพ.) และเขตพื้นที่พลเรือน ตำรวจ ทหาร (พทท.) เป็นต้น มุ่งพัฒนาให้ประชาชนในพื้นที่เป้าหมายมีสุขภาพพลานามัยที่แข็งแรง สมบูรณ์ สามารถประกอบอาชีพอย่างมีประสิทธิภาพ มีการกินที่อยู่ดี โดยมอบหมายให้กระทรวงมหาดไทย กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ กระทรวงสาธารณสุข และกระทรวงศึกษาธิการ ร่วมกันวางแผนและดำเนินการในส่วนความรับผิดชอบของแต่ละกระทรวง

สำหรับจังหวัดชุมพร ซึ่งแบ่งการปกครองออกเป็น 6 อำเภอ กับ 2 กิ่งอำเภอ มีหมู่บ้านเป้าหมายตามประกาศของกระทรวงมหาดไทยจำนวนทั้งสิ้น 40 หมู่บ้าน (2525-2528) วิทยาลัยพลศึกษาจังหวัดชุมพร ได้รับความหมายจากกรมพลศึกษา โดยกระทรวงศึกษาธิการให้เป็นหน่วยงานที่รับผิดชอบในการบริการและส่งเสริมให้ประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายมีการออกกำลังกายและเล่นกีฬากันอย่างทั่วถึงตามนโยบายของรัฐบาล ดังนั้น เพื่อให้การดำเนินงานด้านการจัดบริการ เกี่ยวกับออกกำลังกายของประชาชนได้บรรลุผลสำเร็จมากยิ่งขึ้น ผู้วิจัยซึ่งมีส่วนร่วมในงานค่านนี้โดยตรงจึงต้องการที่จะศึกษาความต้องการบริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร ในด้านต่าง ๆ ทั้งนี้ เพื่อเป็นแนวทางในการจัดบริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายได้อย่างกว้างขวางและสนองตอบความต้องการที่แท้จริงของประชาชน ซึ่งจะเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนได้เล่นกีฬาและออกกำลังกายกันอย่างกว้างขวางทั่วถึงต่อไป

### วัตถุประสงค์ในการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความต้องการบริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร
2. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายระหว่างเพศชายกับเพศหญิง เกี่ยวกับการบริการการออกกำลังกาย
3. เพื่อเปรียบเทียบความต้องการบริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร ระหว่างประชาชนในกลุ่มอายุต่าง ๆ

### สมมติฐานของการวิจัย

1. การออกกำลังกาย เป็นกิจกรรมที่นิยมกันอย่างแพร่หลาย เป็นสื่อที่ช่วยส่งเสริมให้มีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์ ประชาชนต้องการได้รับบริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายในระดับมาก
2. ความต้องการบริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนชายกับประชาชนหญิง ไม่มีความแตกต่างกัน
3. ความต้องการบริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในกลุ่มอายุต่าง ๆ ไม่แตกต่างกัน

### ขอบเขตของการวิจัย

1. การวิจัยครั้งนี้ มุ่งศึกษาความต้องการบริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร เท่านั้น
2. การวิจัยครั้งนี้ จะศึกษาความต้องการบริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร 7 ตำบล คือ
  - 2.1 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก
  - 2.2 ความต้องการด้านบุคลากรผู้ให้บริการ
  - 2.3 ความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย
  - 2.4 ความต้องการด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย
  - 2.5 ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย

2.6 ความต้องการด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

2.7 ความต้องการด้านการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย

3. กลุ่มประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นประชาชนชายและหญิงที่มีภูมิลำเนาอยู่ในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร อายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป โดยแบ่งออกเป็น 5 กลุ่ม คือ

3.1 กลุ่มอายุ 15-25 ปี

3.2 กลุ่มอายุ 26-35 ปี

3.3 กลุ่มอายุ 36-45 ปี

3.4 กลุ่มอายุ 46-55 ปี

3.5 กลุ่มอายุ 55 ปีขึ้นไป

### ชอตกกลง เบื้องต้น

ผู้ตอบแบบสอบถาม ตอบแบบสอบถามตามความต้องการที่เป็นจริงของตนเอง

### คำจำกัดความ

ความต้องการ หมายถึง ความรู้สึกเฉพาะตัวของบุคคลที่มีความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายในค้ำนต่าง ๆ ในแบบสอบถาม

บริการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย หมายถึง สิ่งทีหน่วยงานของรัฐที่เกี่ยวข้องจึบริการให้แก่ประชาชนในค้ำนการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีความสุข

หมู่บ้านเป้าหมาย หมายถึง หมู่บ้านทีกระทรวงมหาดไทยได้พิจารณาประกาศจัดตั้งให้เป็นหมู่บ้านอาสาพัฒนาและป้องกันตนเอง (อพป.)

### ประโยชน์ทีคาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบความต้องการบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร

2. การศึกษาครั้งนี้จะเป็นแนวทางในการพัฒนาและส่งเสริมให้ประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมายได้ตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกายและสนใจในกิจกรรมทีจึกัให้มากยิ่งขึ้น

3. เพื่อเป็นแนวทางในการจัดบริการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชน  
ในหมู่บ้านเป้าหมายได้ตรงตามความต้องการที่แท้จริงของประชาชน

4. เพื่อเป็นแนวทางในการศึกษา ค้นคว้าและวิจัยในส่วนที่เกี่ยวข้องอื่น ๆ

ต่อไป