หอสมุดกลาง สถาบันวิทยบริการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

บทที่ 2

วรรณคดี และ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

วรรณคดีที่เกี่ยวข้อง

ความหมายของการออกกำลังกาย วรศักดิ์ เพียรชอบ ได้ให้ความหมายการออกกำลังกาย คือ การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้นเพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงานหรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้น จะมากน้อยหรือหนักเบาแค่ไหน[1]

ชูศักดิ์ เวชแพทย์ ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ การที่ให้กล้ามเนื้อลายทำงานเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวพร้อมกับการใช้แรงงานด้วย ในขณะเดียวกันยังมีการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายเพื่อช่วยการจัดแผนงาน ควบคุมและปรับปรุงส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่[2]

สมหวัง สมใจ ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย คือ การเคลื่อนไหวให้มีจังหวะเหมาะสม เป็นการฝึกซ้อมให้แก่ร่างกายแทบทุกส่วนให้มีความแคล่วคล่องว่องไว จึงทำให้ร่างกายเตรียมพร้อม อดทน แข็งแรง ผ่อนคลายความเครียดจากงานหรือชีวิตประจำวัน ซึ่งมักจะซ้ำ ๆซาก ๆ เมื่อร่างกายแข็งแรง ก็ทำให้สมองแจ่มใส ปราศจากโรคภัย[3]

---

[1]วรศักดิ์ เพียรชอบ, "การออกกำลังกายสำคัญไฉน," วารสารวิทยาลัยพลศึกษาอ่างทอง (มกราคม 2525) : 37.

[2]ชูศักดิ์ เวชแพทย์, สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย, (กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาสรีรวิทยา มหาวิทยาลัย (มหิดล, 2519) หน้า 1.

[3]สมหวัง สมใจ, "การออกกำลังกายและการพักผ่อน," วารสารสุขภาพสำหรับประชาชน 5 (มกราคม 2520) : 9.

-หลักของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การออกกำลังกายนั้น ถ้าจะให้ได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงแล้ว ควรจะปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการดังที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายแต่ละครั้งไว้ดังนี้

1. ควรจะเริ่มออกกำลังกายอย่างเบา ๆ ก่อน จึงค่อย ๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อ ๆ ไปให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังมาก่อนเลย

2. ผู้ที่ฟื้นไข้ หรือมีโรคภัยไข้เจ็บประจำตัว ควรจะปรึกษาแพทย์ ก่อนที่จะออกกำลังกาย

3. ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกายหนัก ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

4. ในระหว่างการออกกำลังกาย ถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมาก เช่น หน้ามืด เหนื่อย หรือหอบมากเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันที และถ้าจะออกกำลังกายต่อไปควรปรึกษาแพทย์

5. การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรจะได้ออกแรง โดยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติ เพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจดีขึ้น หรือชีพจรเต้นเร็วผิดปกติ

6. การออกกำลังการแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยของตนเองด้วย

7. ผู้มีภารกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลา เพื่อการนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำได้ในบริเวณบ้านในเวลาสั้น ๆ ได้ เช่น เดินเร็ว ๆ วิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่ กระโดดเชือก ชกลม หรืออื่น ๆ เหล่านี้ เป็นต้น

8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเขย่า สั่น ดึง มีประโยชน์น้อยมาก

9. การออกกำลังกายควรกระทำสม่ำเสมอทุกวันเป็นประจำ อย่างน้อยวันละ 15 – 20 นาที

10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสนุกสนานหรือมีแรงจูงใจมากขึ้น ควรทำสถิติควบคู่ไปด้วย เช่น การนับอัตราและการเปลี่ยนแปลงของการเต้นชีพจร หรือการหายใจแต่ละครั้งควบคู่ไปด้วย

11. ต้องระลึกไว้เสมอว่า การออกกำลังกายเป็นประจำนั้น เป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ผลที่แท้จริง ควรมีการรับประทานอาหารที่ดีและถูกต้อง และมีการพักผ่อนที่เพียงพอควบคู่ไปด้วย[1]

สุชาติ โสมประยูร ได้เสนอแนวความคิดเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายไว้ดังนี้ คือ

1. กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย ควรจะทำให้ออกแรงจนพอเหนื่อย

2. กิจกรรมนั้นต้องทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนได้ออกแรง และทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้หลายลักษณะ

3. ควรเลือกเล่นกีฬาที่สนุกสนาน เล่นได้สะดวก และก็เล่นได้นาน

4. ควรเล่นเบา ๆ ก่อน เพื่อให้กล้ามเนื้ออบอุ่น และพร้อมที่จะออกแรงเสียก่อน แล้วจึงค่อย ๆ เล่นหนักขึ้นตามต้องการ

5. ปริมาณการออกกำลังกายของแต่ละคนอาจแตกต่างกันออกไป แล้วแต่เพศ

6. สำหรับผู้ที่มีสุขภาพไม่ดี หรือ มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

7. การออกกำลังกายทุกครั้ง ควรปฏิบัติให้ถูกหลักสุขวิทยา เช่น ไม่ออกกำลังกายขณะหิว หรืออิ่มใหม่ ๆ ในขณะออกกำลังกายควรนั่งพักให้หายเหนื่อยและเหงื่อแห้ง ค่อยอาบน้ำ หรือทำธุรกิจอื่น ๆ[2]

---

[1]วรศักดิ์ เพียรชอบ, หลักและวิธีสอนพลศึกษา, หน้า 6 – 7.

[2]สุชาติ โสมประยูร, "การศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ," วารสารสุขศึกษา พลศึกษาสันทนาการ 3 (มกราคม – ตุลาคม 2520) 43.

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์ ได้ให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้องดำเนินไปตามหลักดังนี้

1. ต้องใช้วิธีค่อยทำค่อยไป คือ เริ่มต้นด้วยปริมาณน้อย และการออกกำลังกายง่าย ๆ ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณขึ้น และเพิ่มความยากขึ้นเป็นลำดับ ตามไปกับร่างกายที่เจริญขึ้น

2. ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลัง ไม่ควรให้เป็นแต่เฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่ง มิฉะนั้นผลที่ได้ จะไม่ดีและอาจทำเหตุยุ่งยากได้หลายอย่าง

3. การออกกำลังกายควรทำโดยสม่ำเสมอ จะทำทุกวันหรือทุกสองวันหรือสามวันก็ได้ แล้วแต่เหตุการณ์และความสะดวก แต่ควรทำเรื่อย ๆ ตามกำหนดที่วางไว้ อนึ่งถ้าไม่มีเหตุขัดข้องจำเป็น ควรทำในเวลาเดียวกันทุกครั้ง อาจจะเป็นเวลาเช้าเมื่อตื่นนอน หรือเวลาบ่ายหรือค่ำก็ได้[1]

อนันต์ อัศชู ได้ให้หลักเกณฑ์สำคัญอย่างหนึ่งในการออกกำลังกายว่า "ควรเป็นกิจกรรมที่ให้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ของร่างกายได้ทำงานทุกส่วนและควรจะเป็นกิจกรรมที่ให้ปอดและหัวใจทำงานมากขึ้นให้ร่างกายมีความเหนื่อยพอสมควร แล้วให้เหงื่อออกบ้างพอสมควร"[2]

เหตุระวังและห้ามการออกกำลังกาย สำหรับคนทั่วไปควรงดออกกำลังกายชั่วคราวในภาวะต่อไปนี้

1. ไม่สบายโดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นไข้หรือมีอาการอักเสบที่ส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกาย

2. หลังจากฟื้นไข้

---

[1]สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์, "การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ," เอกสารศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย.

[2]อนันต์ อัศชู, "การอภิปรายเรื่อง การพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ." วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ 3 (มกราคม – ตุลาคม 2520) : 46.

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

3. หลังจากรับประทานอาหารอิ่มมาก มาใหม่ ๆ

4. ในเวลาที่อากาศร้อนจัดและอบอ้าวมาก

บุคคลที่ถูกห้ามออกกำลังกาย ได้แก่ บุคคลที่เป็นโรคดังต่อไปนี้

โรคหัวใจ คนที่กำลังเป็นโรคหัวใจ จะออกกำลังกายไม่ได้นอกจากแพทย์จะสั่ง และต้องทำตามแพทย์โดยเคร่งครัด ผู้ที่พ้นระยะอันตรายมาแล้วก็เช่นเดียวกัน ต้องให้แพทย์อนุญาตก่อน ที่จะทำการออกกำลังได้ ส่วนผู้ที่เพียงแต่สงสัยว่าตัวเป็นโรคหัวใจ ก็ต้องให้แพทย์ตรวจสอบให้แน่นอนเสียก่อน เช่นเดียวกัน

โรคความดันโลหิตสูง ต้องขอความเห็นจากแพทย์ผู้รักษาก่อนที่จะออกกำลังกาย

โรคเบาหวาน โดยตัวเองไม่เป็นเหตุขัดขวางการออกกำลังกายแท้จริงในบางระยะการออกกำลังกายเป็นวิธีช่วยการรักษาทางยาอีกด้านหนึ่งด้วย แต่ในบางระยะ การออกกำลังกายอาจจะไม่เหมาะ ดังนั้นจึงต้องปรึกษาแพทย์ก่อนจะเริ่มออกกำลัง และไปให้แพทย์ตรวจสอบเป็นระยะ ๆ

สำหรับผู้สูงอายุ มีอันตรายที่ต้องนึกถึงอย่างหนึ่ง คือ ความผิดปกติของหลอดเลือด เช่น หลอดเลือดแข็ง ดังนั้นผู้มีอายุเกิน 50 ปีไปแล้ว ก่อนจะออกกำลังกายเป็นประจำจึงต้องให้แพทย์ตรวจสอบร่างกายเสียก่อน[1]

ความสำคัญของการออกกำลังกายในปัจจุบัน

เสนอ อินทรสุขศรี กล่าวถึงบทบาทและความสำคัญของการออกกำลังกายว่า "เงินไม่อาจซื้อความเป็นผู้ที่มีสุขภาพอนามัยสมบูรณ์ การมีทั้งสุขภาพดีทั้งกายและจิตใจ เกิดจากการปฏิบัติ และการส่งเสริมอนามัยให้คนเอง จริงอยู่เงินอาจซื้อและใช้เพื่อการรักษาโรคได้ แต่ไม่อาจซื้อสุขภาพได้เลย"[2]

---

[1]สุวิมล ตั้งสัจจพจน์ "การออกกำลังเพื่อสุขภาพ" วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ 1 (มกราคม 2527) : 55.

[2]เสนอ อินทรสุขศรี, "การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพ," วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ 4 (มกราคม 2521) : 27.

010987

จรวยพร ธรณินทร์ กล่าวไว้ว่า "การออกกำลังกายทำให้สุขภาพดี ทำให้รักษาทรวดทรงอยู่ได้ หรือลดน้ำหนักที่ไม่พึงปรารถนาได้ เราจึงควรปฏิบัติกับการออกกำลังกายเหมือนกับการแปรงฟัน การอาบน้ำ การรับประทานอาหาร คือ ต้องทำทุกวันเป็นกิจนิสัย"[1]

จรินทร์ ชานีรัตน์ กล่าวว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนมีมากขึ้นก็จริง แต่เมื่อเปรียบเทียบส่วนระหว่าง สถานที่กับความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนแล้ว ยังไม่สมดุลย์กัน จึงเห็นว่าควรจะให้ความสนใจต่อกีฬาเพื่อมวลชน (Mass Sport) หมายถึง การจัดกีฬาเพื่อประชาชน ส่วนใหญ่ของประเทศได้มีโอกาสได้เล่นกีฬา เพื่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของคนอย่างจริงจัง และจะเป็นผลดีต่อเนื่องมาสู่ประสิทธิภาพของกีฬาเพื่อการแข่งขัน และผลดีต่อสังคมส่วนรวมด้วย ซึ่งจะทำให้ปัญหาในการออกกำลังกายต่าง ๆ ของประชาชนลดน้อยลง[2]

ลามาร์ค (Lamarck) กล่าวว่า การออกกำลังกาย จะทำให้กล้ามเนื้อมีขนาดโตขึ้น องค์ประกอบและสารที่จำเป็นที่สำคัญ ๆ มีประมาณเพิ่มขึ้นเช่น โปรตีน แอ็คโตมัยซิน (Actomycin) กลัยโคเจน (Glycogen) เอ.ที.พี (adenosine triphosphate) มัยโอโกลบิน (Myoglobin) กรดแอสคอร์บิค (Ascorbic acid) วิตามินและเอ็นซัยม์ต่าง ๆ นอกจากนี้ยังมีหลอดเลือกฝอยภายในกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อทำงานได้อดทนยิ่งขึ้น เหนื่อยช้าลง การคืนตัวสู่สภาพปกติเร็วขึ้น[3]

---

[1]จรวยพร ธรณินทร์, "การออกกำลังกายช่วยรักษาทรวดทรงได้อย่างไร," วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ 5 (เมษายน 2522) : 38.

[2]จรินทร์ ชานีรัตน์, "กีฬาเพื่อมวลชน," วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ 7 (เมษายน 2524) : 202.

[3]Peter V. Karpovich, Physiology of Muscular Activity,(London : W.B. Saunders Company, 1962), p.33.

ศาสตราจารย์ โรนัล เบิร์ด หัวหน้าภาควิชาสุขศึกษา พลศึกษา นันทนาการ และกิจกรรมเข้าจังหวะ แห่งมหาลัยอลุยส์เซียนา ประเทศสหรัฐอเมริกา ได้บรรยายในการประชุมสัมมนา ระดับชาติของประเทศมาเลเซีย เรื่องการพลศึกษาและการกีฬาในการสร้างชาติ ได้กล่าวถึงการส่งเสริมกีฬาไว้ว่า

การกีฬาควรเป็นสิ่งที่ง่ายต่อการส่งเสริมทางพลศึกษา และอาจนำเอาข้อเสนอแนะทางการพลศึกษาไปใช้ได้ การกีฬาและการแข่งขันมีความสมบูรณ์ในตัวของมันเอง และเป็นที่ต้องการของทั่วโลก การกีฬาจึงควรมีจุดมุ่งหมาย เพื่อเสริมสร้างสุขภาพที่ดี และให้แนวความคิดที่ถูกต้องอันได้แก่

1. การกีฬาควรทำเพื่อมวลชน คือ ทุกคนมีโอกาสที่จะเข้าร่วมกิจกรรมไว้โดยไม่จำกัด ความสามารถ และอายุ มีการจัดกลุ่มตามระดับความสามารถ เช่น ระดับโลก หรือกีฬาโอลิมปิค กีฬาระดับประเทศ และกีฬาระดับรัฐซึ่งนับว่าเป็นการวางรากฐาน ของกีฬาที่เลือกสรรแล้ว สิ่งจำเป็นอีกอย่างหนึ่งคือ การเสริมสร้างโอกาสให้นักกีฬาซึ่งไม่เคยชนะการแข่งขันเลย ประสบความสำเร็จได้รับชัยชนะบ้าง

2. การกีฬาควรเน้นถึงชีวิตทั้งเด็กและผู้ใหญ่ ควรมีโอกาสเล่นกีฬาเท่าเทียมกันโดยอาจปรับวิธีการเล่นบ้างเล็กน้อย เพื่อความเหมาะสมของแต่ละวัย เช่น การจัดการแข่งขันกีฬาระหว่างกลุ่มผู้สูงอายุ ซึ่งสามารถชดเชยความสามารถที่ลดลงไปได้ เพราะคนสูงอายุต้องการการกีฬา เพื่อป้องกันการเสื่อมของสุขภาพ และเสริมสร้างสมรรถภาพทางร่างกาย[1]

L.Pollock ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายว่า

1. ก่อนออกกำลังตามโปรแกรม ควรผ่านการตรวจร่างกายจากแพทย์ และได้รับความยินยอมจากแพทย์เสียก่อน

2. ไม่มีโปรแกรมใดที่เป็นโปรแกรมที่ดีที่สุด และโปรแกรมที่ดีนั้นต้องขึ้นอยู่กับความต้องการและสนใจของแต่ละคน

---

[1]โรนัล เบิร์ด, การพลศึกษาและการกีฬาในการสร้างชาติ, แปลโดย พรศรี ใจงาม หน้า 5 – 6 (เอกสารโรเนียว)

3. ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกาย

4. การพัฒนาทักษะมีในกิจกรรมกีฬาต่าง ๆ และขึ้นอยู่กับแต่ละคนจะเลือกกิจกรรมที่ตัวเองสนใจเป็นพิเศษ

5. การออกกำลังกายจะได้ผลต้องเป็นการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ คือ ออกกำลังทุกวัน ถ้าเป็นไปได้ ควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง

6. ควรเริ่มออกกำลังกายจากเบา ๆ ก่อน ในระยะเริ่มแรก แล้วค่อย ๆ เพิ่มทีละน้อย ๆ จนถึงมากที่สุด

7. ควรออกกำลังกายด้วยความสนุก และไม่ควรนานจนเกินไป

8. ควรจะมีการเลือกเวลาใดเวลาหนึ่งในแต่ละวันออกกำลังกาย และจะต้องออกกำลังกายสม่ำเสมอในเวลานั้น ๆ ด้วย

9. สวมเครื่องแต่งกายสำหรับการออกกำลังกายโดยเฉพาะ

10. บันทึกความก้าวหน้าในการออกกำลังกาย

11. ควรมีการทดสอบและวัดผลความก้าวหน้าในการฝึกเป็นระยะ ๆ

12. เพื่อช่วยป้องกันความเจ็บปวด สำหรับบุคคลที่ไม่เคยออกกำลังกาย ควรออกกำลังในลักษณะช้า ๆ ไม่กระตุก หรือการเคลื่อนไหวที่เร็วเกินไป

13. หายใจปกติในขณะออกกำลังกาย ไม่ควรหายใจทางปาก

14. ควรเน้นเทคนิคและทิศทางการเคลื่อนไหวของข้อต่อให้มากที่สุด

15. ควรมีการอบอุ่นร่างกายเกี่ยวกับความอ่อนตัว เพื่อช่วยลดโอกาสที่จะเจ็บปวดจากการออกกำลังกาย

16. ไม่ควรออกกำลังในสิ่งที่คนชอบเท่านั้น แต่ควรเลือกออกกำลังในสิ่งที่จะทำให้เกิดสมรรถภาพทางกายที่แต่ละคนต้องการ

17. ถ้าเป็นไปได้ควรออกกำลังกายเป็นกลุ่ม

18. การฝึกควรเลือกจุดมุ่งหมายที่แท้จริงและเป็นไปได้

19. พึงระลึกไว้เสมอว่า ไม่มีสิ่งใดที่จะดีไปกว่า "ผลของการออกกำลัง" ซึ่งเป็นรางวัลที่แต่ละคนได้รับ และไม่มีใครหรือเครื่องจักรใดที่จะทำให้ท่านได้

20. ควรออกกำลังกายในกลางแจ้งหรือที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์

21. เวลาเหนื่อยจัด ไม่ควรดื่มน้ำเย็นจัดมาก ๆ ทันที

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

22. หลังออกกำลังกายแล้ว ต้องมีเวลาพักผ่อนอย่างเพียงพอ มิฉะนั้นร่างกายจะอ่อนแอ และทรุดโทรมง่าย

23. หลังออกกำลังกายแล้ว ต้องพักผ่อนให้เหงื่อแห้ง สักครู่จึงอาบน้ำและกินข้าว เมื่อกินอาหารอิ่มใหม่ ๆ อย่ารีบออกกำลังกายหรือทำงานหนักแรง หรือหนักสมองทันที[1]

ในปี 2521 องค์การศึกษาวิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งชาติ (UNESCO) ได้พิจารณาและกำหนดกฎปฏิญญาระหว่างประเทศด้านพลศึกษา และการกีฬาขึ้น โดยมีสาระสำคัญว่าด้วยความสัมพันธ์ระหว่างพลศึกษา และการกีฬาในส่วนที่เป็นองค์ประกอบของการศึกษาดังนี้

1. พลศึกษา และการกีฬาเป็นมิติหนึ่งที่จำเป็นต่อการศึกษาและวัฒนธรรม ช่วยให้มนุษย์ได้พัฒนาความสามารถ จิตใจ ตลอดจนความมีระเบียบ วินัยในตนเอง สามารถปรับตัวเข้ากับสังคมได้ นอกจากนี้ กิจกรรมทางพลศึกษาและการกีฬา ควรกระทำต่อเนื่องกันตลอดชีวิต ให้สอดคล้องกับการศึกษาทั่วโลก ซึ่งเป็นการศึกษาเพื่อชีวิตและเสริมสร้างประชาธิปไตย

2. ในแง่บุคคล พลศึกษา และการกีฬาช่วยส่งเสริมสุขภาพให้สมบูรณ์รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ และช่วยให้บุคคลเอาชนะอุปสรรคที่เกิดขึ้นในชีวิตได้ ในระดับชุมชนช่วยสร้างเสริมมนุษย์สัมพันธ์ที่ดีงาม พัฒนาการเล่นให้เป็นไปตามกฎเกณฑ์ ระเบียบ วินัย เหล่านี้ไม่เพียงแต่สำคัญในเรื่องของกีฬาเท่านั้น ยังจำเป็นต่อการมีชีวิตอยู่ได้ในสังคมด้วย

3. ระบบการศึกษาทุกระดับ ควรจะกำหนดฐานะ และความสำคัญของการพลศึกษาและการกีฬา เพื่อเชื่อมโยงให้กลมกลืนกับองค์ประกอบอื่น ๆ ทางการศึกษา[2]

ประเทศสิงคโปร์มีนโยบายหลักว่าต้องการจะจัดกีฬาเพื่อมวลชน (Sports forall) โดยมีสภากีฬาแห่งสิงคโปร์ (Singapore Sports Council) รับผิดชอบใน

---

[1]Michael L.Pollock, Health and Fitness Through Physicel Activity (New York : John Wiley and Sons, 1987), p. 48.

[2]องค์การศึกษาวิทยาศาสตร์และวัฒนธรรมแห่งสหประชาชาติ (UNESCO) กฎบัตรระหว่างประเทศด้านพลศึกษาและการกีฬา หน้า 2 – 3 (เอกสารโรเนียว).

การจัดหลักสูตรการส่งเสริมกีฬา สภานี้มีหน้าที่หลัก คือ

1. วางแผนและส่งเสริมกีฬาเพื่อเยาวชน

2. ประสานงานกิจกรรมกีฬาทุกประเภท

3. ชักชวนและกระตุ้นให้ประชาชน สมาคม และหน่วยงานต่าง ๆ ในเรื่องของการจัดการแข่งขันกีฬานั้นภายในประเทศและระหว่างประเทศ

4. สนับสนุนการวิจัยในด้านการกีฬา และกีฬาเวชศาสตร์

5. เป็นแหล่งให้ข่าวสาร คำแนะนำ และมีส่วนช่วยเหลือในเรื่องของการกีฬาเพื่อมวลชน

6. สร้างสถานที่เล่นกีฬา รวมทั้งจัดหาอุปกรณ์ต่าง ๆ

วิธีการส่งเสริมกีฬา ของประเทศสิงคโปร์

1. จัดกิจกรรมกีฬาและออกกำลังกายเพื่อมวลชน

2. จัดเทศกาลกีฬา

3. จัดการแข่งขันกีฬาเขต

4. จัดสอนกีฬา

5. จัดหลักสูตรฝึกอบรมกีฬา

6. จัดอบรมผู้ฝึกสอนกีฬา

7. จัดโปรแกรมสมรรถภาพ

8. จัดศูนย์กีฬาเวชศาสตร์

9. จัดสถานที่และอุปกรณ์กีฬา

10. จัดแหล่งบริการข่าวสารกีฬา[1]

จากการศึกษาของ สไมเลย์ (Smiley) และกูลด์ (Gould) พบว่า ความต้องการในการออกกำลังกายของคนในวัยต่าง ๆ มีดังนี้

---

[1]รัฐพันธ์ กาญจนรังสรรค์ และ สุจิตรา แสงหิรัญ, "การส่งเสริมกีฬาในสาธารณรัฐสิงคโปร์," วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ 2 (พฤษภาคม 2526) : 34.

1. อายุ 1 – 4 ปี ร่างกายต้องการเคลื่อนไหวตลอดเวลาที่ไม่มีการกินและการนอน

2. อายุ 5 – 8 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย เช่น การวิ่ง การกระโดด ปีนป่าย อย่างน้อยวันละ 4 ชั่วโมง

3. อายุ 9–11 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 3 ชั่วโมง

4. อายุ 12–14 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 2 ชั่วโมง

5. อายุ 15–17 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 1.5 ชั่วโมง

6. อายุ 18–30 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกาย อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง

7. อายุ 31–50 ปี ร่างกายต้องการออกกำลังกายหนักปานกลางอย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง

8. อายุตั้งแต่ 51 ปีขึ้นไป ร่างกายต้องการออกกำลังกายในกิจกรรมเบา ๆ อย่างน้อยวันละ 1 ชั่วโมง[1]

สำหรับประเทศญี่ปุ่น ซึ่งนับว่าเป็นประเทศหนึ่งที่เจริญในเอเชีย ก็ให้ความสนใจในการออกกำลังกายของประชาชนเช่นกัน ยูชาวา ได้กล่าวว่า เป็นเพราะตั้งแต่มีการแข่งยิมนาสติก ในกีฬาโอลิมปิค ณ กรุงโตเกียว เมื่อปี 1964 เป็นต้นมา สตรีญี่ปุ่นจึงเริ่มสนใจการออกกำลังกาย เธอจึงนำเอายิมนาสติกมาผนมเข้ากับหลักสูตรกายบริหารที่เธอจัดสอน ผลปรากฏว่า ผู้หญิง อายุ 20 ปี ต้องการบริหารกาย เพื่อให้เอวสมส่วน ผู้หญิงอายุ 30–40 ปี ต้องการบริหารกาย เพื่อไม่ให้อ้วน ส่วนผู้หญิงอายุ 50–60 ปี ต้องการบริหารกาย เพื่อชลอความแก่ และให้ร่างกายกระชุมกระชวย[2]

จรินทร์ ชานีรัตน์ กล่าวว่า ข้าราชการ พนักงาน และเจ้าหน้าที่ของหน่วยงานของรัฐ ควรได้รับการส่งเสริมให้เล่นกีฬา หรือออกกำลังกายกันอย่างทั่วถึง เพราะจะทำให้ข้าราชการ และพนักงานของรัฐมีสมรรถภาพทางกาย มีน้ำใจนักกีฬาและมีสุขภาพจิตดี ตลอดจนความมีระเบียบวินัย และเป็นผลสะท้อนถึงประสิทธิภาพ ของการกีฬาด้วย ตลอดจนความมีระเบียบวินัย

---

[1]D.F. Smiley, and A.G.Gould, อ้างถึงใน วรศักดิ์ เพียรชอบ, หลักและวิธีสอน พลศึกษา, (กรุงเทพมหานคร : ไทยวัฒนาพานิช, 2523) หน้า 6.

[2]ยูชาวา, อ้างถึงใน สนอง อูนากูล, "ม่าออกกำลังกันเถอะ," วารสารเบาหวาน 4 (2515) : 17.

และเป็นผลสะท้อนถึงประสิทธิภาพของการกีฬาด้วย เพราะเมื่อข้าราชการ พนักงาน และเจ้าหน้าที่ของรัฐจำนวนมากเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายมาก ๆ เสมอ ๆ ย่อมจะมีคนดีที่มีความสามารถทางกีฬาเพิ่มขึ้นเป็นแน่แท้

ฉะนั้นในหน่วยงานของรัฐทุกแห่งควรจะได้มีการวางแผนงานส่งเสริมให้มีสถานที่สนามกีฬา และอุปกรณ์การกีฬา ตลอดจนการจัดหาบุคลากรทางการกีฬาไว้เป็นผู้ดำเนินการให้บริการและส่งเสริมการกีฬาแก่ข้าราชการ พนักงานและเจ้าหน้าที่อย่างทั่วถึง ซึ่งเท่ากับเป็นการส่งเสริมประสิทธิภาพการทำงานของรัฐโดยตรงนั่นเอง[1]

สำอาง พ่วงบุตร กล่าวว่า การส่งเสริมพลศึกษาในหน่วยงานควรมีบริการอุปกรณ์ และสถานที่ ตลอดทั้งจะต้องมีเวลาที่เป็นสัดส่วน ให้ได้เข้าร่วมกิจกรรม ทางพลศึกษาเป็นสื่อด้วย[2]

1. ผู้บริหาร ยังมองไม่เห็นความสำคัญของการกีฬาและการออกกำลังกายน้อย

2. สถานที่ อุปกรณ์ และเครื่องมือเครื่องใช้เกี่ยวกับการเล่นกีฬาไม่เพียงพอ

3. กิจกรรมกีฬา มีเวลาเรียนและฝึกซ้อมน้อย

4. หลักสูตรการเรียนการสอนพลศึกษา หรือที่เกี่ยวกับการเล่นกีฬา ไม่ได้รับการพัฒนาเท่าที่ควร ทำให้การจัดกิจกรรมการเรียนการสอนไม่ได้ผลตามเป้าหมาย และสอดคล้องกับนโยบายเท่าที่ควร

5. ขาดหนังสือ แบบเรียน คู่มือ เกี่ยวกับการกีฬาให้นักเรียนค้นคว้าเพิ่มเติม

6. รูปแบบการดำเนินการเกี่ยวกับการจัดกิจกรรมด้านกีฬา ยังไม่แน่ชัดและไม่มีประสิทธิภาพ[3]

---

[1]จรินทร์ ชานีรัตน์, "แนวคิดการพัฒนากีฬาแห่งชาติ," วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ 1 (มกราคม 2525) : 108 – 109.

[2]สำอาง พ่วงบุตร "การพลศึกษาในทศวรรษใหม่" วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ 2 (เมษายน 2525) : 9.

[3]ปรีดา รอดโพธิ์ทอง "แผนพัฒนาและส่งเสริมกีฬา" วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ 2 (เมษายน 2525) : 51 – 52.

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

วรศักดิ์ เพียรชอบ กล่าวว่า การเรียนพลศึกษาถ้าจะให้บรรลุตามวัตถุประสงค์ต้องประกอบด้วยประชานวิสัย วิภาวิสัย ทัศนะวิสัย สมรรถภาพทางกายวิสัย และสังคมวิสัย สมรรถภาพทางกายเป็นเอกลักษณ์ของวิชาพลศึกษาอย่างหนึ่ง ทั้งนี้เพราะว่าบรรดาวิชาทั้งหลาย มีวิชาพลศึกษาเพียงวิชาเดียวที่ช่วยให้ผู้เรียนหรือผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษา มีสมรรถภาพทางกายขึ้นได้ ด้วยเหตุนี้ การวัดผลพลศึกษา จึงต้องมีการ ทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วย เพื่อที่จะได้ทราบว่าผู้เรียนหรือผู้เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาบรรลุวัตถุประสงค์หรือไม่[1]

จากเหตุผลที่กล่าวมาแล้วนี้ ผู้วิจัยจึงได้แบ่งความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายของครูโรงเรียนมัธยมศึกษาในเขตกรุงเทพมหานครออกเป็น 7 ด้าน

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

พ.ศ. 2519 จันทร์ ผ่องศรี และคณะทำการวิจัยเกี่ยวกับ "ความสนใจในการกีฬา ของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย "พบว่า นิสิตสนใจและเคยเล่นกีฬาร้อยละ 86.23 นิสิตมีความต้องการให้มหาวิทยาลัยบริการด้านสอบสมรรถภาพทางด้านร่างกาย มีผู้ฝึกสอนและให้มีภาพยนตร์และสไลด์เกี่ยวกับกีฬา[2]

พ.ศ. 2521 นภพร ทัศนัยนา ทำการวิจัยเรื่อง "ปัญหาเจตคติและความต้องการด้านพลศึกษาของนักศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล "พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ออกกำลังกายเฉลี่ยสัปดาห์ละ 1 – 2 ชั่วโมง ปัญหาที่สำคัญที่สุดที่นักศึกษาไม่เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาที่จัดขึ้น คือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกไม่เพียงพอและไม่ได้มาตรฐาน ปัญหารองลงมาคือ บุคลากรทางพลศึกษาไม่เพียงพอ ปัญหาอื่น ๆ เช่น ประชาสัมพันธ์ไม่ดี ตลอดจนผู้บริหารไม่ให้การสนับสนุน

---

[1]วรศักดิ์ เพียรชอบ, หลักและวิธีสอนวิชาพลศึกษา, หน้า 85 – 89.

[2]จันทร์ ผ่องศรี, สมบัติ กาญจนกิจ และอนันต์ อัศชู, "ความสนใจในการกีฬาของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย," พัฒนากีฬาจุฬาสาร (พฤศจิกายน 2521) : 9.

ด้านบริการนั้น นักศึกษาส่วนใหญ่เห็นด้วยกับการตั้งชมรมกีฬา และจัดตั้งศูนย์และหน่วยงานที่รับผิดชอบทางด้านกีฬาโดยตรง เพื่อทำหน้าที่บริหารและส่งเสริมกีฬาของมหาวิทยาลัย และต้องการผู้ฝึกสอนมาประจำและจัดอุปกรณ์ตำรา เอกสารด้านกีฬาให้เพียงพอกับความต้องการของนักศึกษา ประเภทกีฬาที่นักศึกษาส่วนใหญ่ต้องการให้เปิดสอนและสนับสนุนก็คือ แบดมินตัน ว่ายน้ำ บาสเกตบอล เทนนิส วอลเล่ย์บอล และกิจกรรมเข้าจังหวะ (ลีลาศ) กีฬาที่ได้รับความนิยมสูงทั้งชายและหญิงคือ ว่ายน้ำ[1]

พ.ศ. 2525 เจริญ กระบวนรัตน์ และคณะทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการ และนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์" พบว่า

1. ข้าราชการและนิสิตต้องการได้รับบริการทางด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับมากที่สุด

2. ข้าราชการและนิสิตต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกให้เหมาะสมเพียงพอกับความต้องการรับบริการ อยู่ในระดับมากที่สุด

3. ความต้องการด้านบุคลากรที่จะมาให้บริการทั้งข้าราชการและนิสิต ต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดบุคลากรที่มีความรู้ความชำนาญ แต่ละด้านมาคอยบริการให้คำแนะนำการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากที่สุด

4. ความต้องการด้านความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายทั้งข้าราชการและนิสิตต้องการได้รับบริการความรู้เกี่ยวกับ เทคนิค วิธีการออกกำลังกาย และกติกาการแข่งขันมากที่สุด

5. ข้าราชการและนิสิต ต้องการให้มหาวิทยาลัยเป็นฝ่ายสนับสนุนงบประมาณทางด้านนี้ทั้งหมดมากที่สุด

---

[1]นภพร ทัศนัยนา, "ปัญหา เจตคติและความต้องการทางด้านพลศึกษาของนักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล," (รายงานการวิจัยภาควิชาศึกษาศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2521)

6. ข้าราชการต้องการได้รับบริการในกิจกรรมประเภทบริการทรวดทรง กายบริหาร ว่ายน้ำ เทนนิส แบดมินตันมากที่สุด ส่วนนิสิตต้องการกิจกรรมประเภท ว่ายน้ำ ฟุตบอล เทนนิส มากที่สุด

7. ในวันธรรมดา ข้าราชการและนิสิตต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30 – 18.30 น. ส่วนในวันหยุดราชการ ข้าราชการต้องการเวลา 08.00 – 10.00 น. นิสิตต้องการเวลา 16.30 – 18.30 น.

8. สถานที่ออกกำลังกายและอุปกรณ์ไม่เพียงพอกับความต้องการ[1]

ในปีเดียวกัน ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร์ และรัชนี ชวัญบุญจัน ทำการวิจัย เรื่อง "ความต้องการของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่มีต่อการเรียนวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไป" พบว่า นิสิตมีความสนใจออกกำลังกายร้อยละ 95.40 กิจกรรมพลศึกษาที่สนใจได้แก่ แบดมินตัน ว่ายน้ำ และ เทนนิส นิสิตมีประสบการณ์ด้านกิจกรรมพลศึกษาน้อย แต่มีความสนใจด้านกิจกรรมพลศึกษาอยู่ในระดับมากเกี่ยวกับเรื่อง ชอบเล่นกีฬาเมื่อมีเวลาว่าง และชอบดูกีฬาเมื่อมีโอกาส[2]

พ.ศ. 2526 กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ ได้ทำการวิจัยเรื่อง การเล่นกีฬา และออกกำลังกายของ ประชาชนในกรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาสภาพการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร ผลการวิจัยพบว่า

1. ประเภทกีฬาและการออกกำลังกายที่ประชาชนชายและหญิงมีความสนใจมากที่สุดคือ ฟุตบอล

---

[1]เจริญ กระบวนรัตน์ และคณะ, "ความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, (รายงานการวิจัย ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, 2525).

[2]ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร และรัชนี ชวัญบุญจัน, "ความต้องการของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่มีต่อการเรียนวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไป," (รายงานการวิจัยภาควิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525)

ศูนย์วิทยทรัพยากร
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

2. การเข้าชมการแข่งขันกีฬา ณ. สนามกีฬาแข่งขันประชาชนชายและหญิง นิยมเข้าชมนาน ๆ ครั้ง

3. สื่อมวลชนที่ประชาชนชายและหญิงใช้ในการติดตามข่ายสารด้านการกีฬา และการออกกำลังกายมากที่สุดคือ โทรทัศน์

4. กิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาที่ประชาชนชายและหญิงปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด คือ กายบริหาร และการวิ่งเหยาะ

5. วันและเวลาที่ใช้ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนชายและหญิงส่วนใหญ่เล่นในช่วงเวลาเย็น ครั้งละนานกว่า 1 ชั่วโมง และ 1 $\frac{1}{2}$ ชั่วโมง ตามลำดับ และการเล่นสัปดาห์ละ 1 – 2 ครั้ง โดยไม่กำหนดวันแน่นอน

6. เหตุผลในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนชายและหญิงเพื่อสุขภาพและความแข็งแรง

7. เหตุผลของการไม่เล่นกีฬา และออกกำลังกาย คือไม่มีเวลา[1]

พ.ศ. 2526 จิรกรณ์ ศิริประเสริฐ ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการและการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคคลากรในมหาวิทยาลัย กลุ่มตัวอย่างประชากรเป็นบุคลากรที่ทำงานในมหาวิทยาลัย จำนวน 12 มหาวิทยาลัย โดยใช้แบบสอบถามส่งไปยังกลุ่มตัวอย่างประชากรที่เป็นบุคลากรที่ทำงานในมหาวิทยาลัย 720 ชุด ได้รับแบบสอบถามคืนมา 579 ชุด คิดเป็นร้อยละ 80.42 ผลการวิจัยพบว่า

บุคลากรในมหาวิทยาลัยมีความต้องการบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพในด้านต่าง ๆ ดังนี้

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสมอยู่ใกล้ไปมาสะดวก สถานที่ออกกำลังกายที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน อุปกรณ์พลศึกษามีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์ สถานที่สำหรับเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว และทำความสะอาดร่างกายอย่างเพียงพอ ถูกสุขลักษณะ อุปกรณ์พลศึกษาที่เพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ และสถานที่ออกกำลังกายที่เพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวนผู้ใช้บริการ

---

[1]กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ, "การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร" (รายงานการวิจัยกองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กรมพลศึกษา กระทรวงศึกษาธิการ, 2526)

2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ความต้องการกิจกรรมประเภท ว่ายน้ำ แบดมินตัน กายบริหาร เทนนิส และเทเบิลเทนนิส

3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความต้องการอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายมีเพียงพอและได้มาตราฐาน เช่น เครื่องวัดความจุปอดม้าก้าวขึ้น – ลง เบาะกันสะเทือน ที่วัดแรงบีบมือ เครื่องตรวจหัวใจ เครื่องตรวจความดัน เครื่องตรวจไขมันเป็นต้น สถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายและห้องทดสอบสมรรถภาพทางกาย

4. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษย์สัมพันธ์ดี มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจรู้หลักและวิธีสอนที่ถูกต้องเหมาะสม ที่มีความรู้ความเข้าใจวิธีการจัดและดำเนินการด้านพลศึกษา และสามารถเลือกกิจกรรมได้เหมาะสม

5. ด้านวิชาการ ได้แก่ ต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย หนังสือ ตำรา เอกสาร หรือคู่มือเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ เพื่อให้สมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน มีภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬา และจัดให้สมาชิกได้มีความรู้ความเข้าใจในการใช้ รักษา และเลือกอุปกรณ์และสิ่งต่าง ๆ ที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ

6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันศุกร์ และความต้องการออกกำลังกายในเวลา 16.30 – 18.30 น. ทุกวัน

เกี่ยวกับความต้องการรูปแบบของกิจกรรมที่ให้บริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย โดยเฉลี่ยมหาวิทยาลัยจัดให้ 1 – 2 ครั้งต่อปี ซึ่งสอดคล้องกับปริมาณความต้องการของบุคลากรที่ต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดให้

การเปรียบเทียบความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพระหว่างบุคลากรชายและหญิง ปรากฏว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ยกเว้นความต้องการด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยที่สำคัญที่ระดับ .05

จากการวิเคราะห์ ความแปรปรวนปรากฏว่า บุคลากรทั้ง 12 มหาวิทยาลัยมีความต้องการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพทั้ง 6 ด้าน ไม่แตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญที่ระดับ .05[1]

งานวิจัยในต่างประเทศ

ปี ค.ศ. 1963 เบริด (Byrd) ได้สำรวจความคิดเห็นและวิธีการปฏิบัติของจิตแพทย์ของเมืองซานฟรานซิสโก เกี่ยวกับความเชื่อในการออกกำลังกายที่จะช่วยลดความตึงเครียดทางด้านจิตใจ พบว่าร้อยละ 91 ของนิสิตจิตแพทย์ที่ตอบแบบสอบถาม เห็นว่า การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเบา ๆ จะช่วยลดความตึงเครียดของจิตใจได้เป็นอย่างดี และวิธีการปฏิบัติได้แนะนำให้คนไข้ที่มาทำการรักษาได้เล่นกีฬาต่าง ๆ เช่น ว่ายน้ำ กอล์ฟ เทนนิส ลีลาศ เต้นรำพื้นเมือง พร้อมกับการรักษาด้วยยาไปด้วย[2]

ปี ค.ศ.1969 แฮมบอนด์ และการ์ฟิงเก็ล (Hammond and Garfinkel) ได้ศึกษาจากประชากรจำนวน 1 ล้านคน ทั้งชายและหญิงในช่วงเวลา 6 ปี ผลปรากฏว่าผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ มีอัตราการเสียชีวิตน้อยกว่าผู้ที่ออกกำลังกายบ้างหรือไม่ออกกำลังกายเลย[3]

---

[1]จิรกรณ์ ศิริประเสริฐ, "ความต้องการและการรับบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย," (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต ภาควิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2526)

[2]O.E. Byrd, อ้างถึงใน วรศักดิ์ เพียรชอบ, หลักและวิธีสอนพลศึกษา, หน้า 14.

[3]E.C. Hammond, and L. Garfinkel, "Coronary Heart Disease, Stroke, and Aortic Ancurysm", Archives of Environmental Health (1969) : 174.

ปี ค.ศ. 1975 จังเกอร์, แอนเดอร์สัน และมูลเลอร์ (Juncker, Anderson and Mueller) ทำการสำรวจเกี่ยวกับชุมนุมชนกีฬาที่นิยมในสหรัฐอเมริกาและแคนนาดา โดยใช้แบบสอบถามไปยังสถานที่ต่าง ๆ มากกว่า 2,000 แห่ง พบว่า ในอเมริกาเหนือ มีชุมนุมกีฬาถึงหมื่นชุมนุมเพราะเขาเชื่อว่า ชุมนุมกีฬาเห็นกลุ่มบุคคลที่รวมกันด้วยจุดมุ่งหมายอันเดียวกันคือ เพื่อขยายและส่งเสริมความสนใจในการเข้ามีส่วนร่วมกับกิจกรรมพลศึกษา และกิจกรรมอื่น ๆ กีฬาที่ได้รับความนิยมมากที่สุดคือ ฟุตบอล คาราเต้ แล่นเรือ สกี ยูโด ฟันดาบ ยิมนาสติก และรักบี้[1]

ปี ค.ศ. 1976 แอนด์ (Ann) ทำการศึกษาสำรวจความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิต ของผู้สูงอายุในภาคกลาง และรัฐเทนเนสซี่ (Tennessee) จากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิต 36 ประเภท ได้ถูกแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ จากสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 55 – 56 ปี สิ่งที่สำรวจได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรมการร่วมกิจกรรม และสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลจากการสำรวจสรุปแล้ว เห็นว่า โรงเรียน วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่น ๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการสอนควรส่งเสริม และดำเนินการเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีวิตได้กว้างขวาง เพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้น กีฬาประเภททีมไม่ควรตัดออกจากกิจกรรมของโรงเรียน และกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อมๆกัน[2]

---

[1]D.F Juncker, B.D. Anderson and C.E.Mueller, "Sports Club Development the Community Involvement," th Annual. Conference Proceedings of the Nation Intramural Recration Sports Association, pp.144 - 147 qouted in Viola K. Klicendienst and Arthur Weston, The Recrational Sports Program : School, Colleges and Communities (Englewood Cliffs, N.J. : Prentice - Hall, 1978).

[2]Elizabeth Ann, "A Survey of the Lifetime Sports Needs and Interests of Senior Citizens in Middle Tennessee, "Dissertation Abstracts International" 37 (Aprill 1977) : 6341 - A .