

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาถึงสภาพและปัญหาการดำเนินการโครงการออกกำลังกายของหน่วยงานรัฐบาล ในกรุงเทพมหานคร ซึ่งผู้วิจัยได้ศึกษารวบรวมรายละเอียดและข้อมูลต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานรัฐบาล โดยนำเสนอตามลำดับหัวข้อดังต่อไปนี้

1. ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย
 - ความหมายของการออกกำลังกาย
 - ประโยชน์ของการออกกำลังกาย
 - ประเภทของการออกกำลังกาย
 - โทษของการขาดการออกกำลังกาย
 - หลักการของการออกกำลังกาย
2. ความรู้เกี่ยวกับแผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ
 - แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2531-2539)
 - กรอบและทิศทางแผนพัฒนากีฬาชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2540-2544)
3. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินการ
4. ความเป็นมา ความหมาย ของหน่วยงานราชการและหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ
5. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - ในประเทศ
 - ต่างประเทศ

๑. ความรู้เรื่องการออกกำลังกาย

ได้มีผู้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้หลายประการ ดังนี้

ชูศักดิ์ เวชแพทย์ (2519) ให้ความหมายว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การให้กล้ามเนื้อหลายทำงานเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวพร้อมกับการได้แรงงานด้วย ในขณะที่เดียวกันยังมีการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายเพื่อช่วยการจัดแผนงาน ควบคุมและปรับปรุงส่งเสริมให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่

สมหวัง สมใจ (2520) การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวร่างกายให้มีจังหวะเหมาะสม เป็นการฝึกซ้อมให้ร่างกายแทบทุกส่วน ให้มีความคล่องแคล่ว ว่องไว จึงทำให้ร่างกายเตรียมพร้อม อดทน แข็งแรง ฝอยคลายความเคร่งเครียดจากงานหรือชีวิตประจำวัน เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใสปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525) การออกกำลังกาย หมายถึง การที่ร่างกายได้ใช้แรงงาน หรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงาน หรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้น ว่าจะมากน้อยหรือเบาแค่ไหน

ความหมายของสุขภาพ

สุชาติ โสภประยูร (2526) "สุขภาพ หมายถึง ภาวะแห่งความสมบูรณ์ของร่างกาย และจิตใจ รวมถึงการดำรงชีวิตอยู่ในสังคมด้วยดี และคำว่าสุขภาพนี้มีได้หมายความว่าเพียงแต่ปราศจากโรคหรือปราศจากทุพพลภาพเท่านั้น" และถ้าแบ่งสุขภาพตามสภาพของบุคคลได้เป็น 2 แบบ คือ สุขภาพทางกาย และสุขภาพทางจิต

อำนาจ อะโน (2527) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกายในที่นี้ หมายถึง กิจกรรมทางกายที่กระทำด้วยความรู้สึกตั้งใจโดยมีจุดมุ่งหมาย ซึ่งมีลักษณะที่เห็นเด่นชัดของการออกกำลังกาย คือ การบังคับให้กล้ามเนื้อหดตัวหรือเกร็งตัว โดยปกติแล้วผลของการออกกำลังกายจะทำให้การหายใจ การไหลเวียนโลหิต มีการเพิ่มปริมาณการทำงานมากขึ้น หากแต่

ใครชอบออกกำลังกายลักษณะใดย่อมแล้วแต่ความต้องการ เช่น การวิ่งการเดิน การเล่นกีฬาบางอย่าง

เจริญ กระบวนรัตน์ (2530) ให้ความหมายของการออกกำลังกายว่า เป็นการนวดตัวเองวิธีหนึ่ง ช่วยป้องกันการเกร็งตัวของกล้ามเนื้อที่ต้องทำงานอยู่ในสภาพหนึ่งเป็นเวลานาน ๆ การออกกำลังกายจึงทำให้เกิดความรู้สึกสบายทั้งร่างกายและจิตใจ สามารถกระทำได้หลายวิธี เช่น วิ่ง กระโดดเชือก ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ เดิน หรือเล่นกีฬา เป็นต้น

กรมพลศึกษา (2534) ได้ให้คำจำกัดความว่า การออกกำลังกายเป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะ หรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งที่การแข่งขัน

รัชชัย มุ่งการดี (ม.ป.ป.) กล่าวว่า การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คือ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ในการออกกำลังกาย 5 ประเภท (วิ่ง ขี่จักรยาน ว่ายน้ำ เดิน วิ่งอยู่กับที่) ทำติดต่อกันไม่น้อยกว่า 10 นาที จึงจะเริ่มเข้าสู่สภาพที่เรียกว่า การออกกำลังกายที่ได้ประโยชน์เต็มที่ หรือที่เรียกว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิค ทำให้หัวใจหรือชีพจรเต้นถึงระดับหนึ่งที่เหมาะสมกับสุขภาพของตนเอง และเพื่อประโยชน์ต่อปอดและหัวใจ

จากแนวคิดดังกล่าวข้างต้น พอจะสรุปได้ว่า การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คือ การออกกำลังกายหรือการฝึกซ้อมให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าภาวะปกติอย่างเป็นระบบระเบียบ โดยคำนึงถึงความเหมาะสมกับเพศ วัย และสภาพร่างกายของแต่ละบุคคลเป็นสำคัญ จนเป็นผลให้ส่วนของร่างกายนั้น ๆ มีการเปลี่ยนแปลงทั้งรูปร่าง และการทำงานไปในทางที่ดีขึ้น จนสามารถดำรงชีวิตได้อย่างเป็นสุข และมีคุณภาพ

การออกกำลังกายเป็นความจำเป็นสำหรับทุกคนตั้งแต่เกิดจนตาย อาจกล่าวได้ว่า ร่างกายคนเรานั้นต้องการอาหารฉันใด ร่างกายก็ต้องการการออกกำลังกายฉันนั้น ผู้ที่ขาดการออกกำลังกายร่างกายจะอ่อนแอ ชี้อโรค เจ็บป่วยเสมอ ซึ่งตรงข้ามกับผู้ที่มีการออกกำลังกายอย่างเหมาะสมสม่ำเสมอ ร่างกายจะแข็งแรง สดชื่น จะทำอะไรก็คล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง ปราศจากโรคภัยต่าง ๆ ได้มีผู้กล่าวถึงคุณค่าและประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

อวย เกตุสิงห์ (2523) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายหรือกีฬาต่อร่างกาย ในด้านสรีรวิทยาไว้ดังนี้

1. ทำให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น มัดของกล้ามเนื้อหนาขึ้น ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อ
2. ทำให้หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ผังหนาขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น สามารถเก็บเลือดได้มาก และมีกำลังในการสูบฉีดโลหิตมากขึ้น
3. ทำให้เม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมาก ป้องกันโรคหลอดเลือดแข็งตัวหรือแตกได้
4. ช่วยให้ปอดโตขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น ช่วยให้ร่างกายมีความอดทนสูง สามารถปฏิบัติงานติดต่อกันได้เป็นเวลานาน โดยมีความเมื่อยล้าน้อย
5. ต่อมไร้ท่อจะถูกกระตุ้นให้หลั่งฮอร์โมนอยู่เสมอ ทำให้ร่างกายสดชื่นกระปรี้กระเปร่า
6. ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ป้องกันโรคท้องอืด ท้องเฟ้อ
7. ช่วยให้เม็ดเลือดขาวเพิ่มปริมาณมากขึ้น เพื่อประโยชน์ในการสร้างความต้านทานโรค
8. ช่วยลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ
9. ช่วยลดความอ้วน และเสริมสร้างทรวดทรงให้สมส่วนงดงาม
10. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกาย โดยทั่วไปให้สูงยิ่งขึ้น

นอกจากนั้นการออกกำลังกายยังมีผลทำให้ อัตราการหายใจเพิ่มขึ้นจากปกติ 18 - 20 ครั้ง ต่อนาที เป็น 30 - 40 ครั้งต่อนาที การหายใจถี่และลึกขึ้น เพื่อให้การขนส่งออกซิเจนและ คาร์บอนไดออกไซด์เพียงพอกับความต้องการของเซลล์ มีความสามารถหายใจสูงสุดดีกว่าผู้ที่ไม่เคย ออกกำลังกาย และมีอัตราการหายใจต่อนาทีจะลดลง เพราะสามารถสูดอากาศได้ลึกมากกว่า ความถี่ในการหายใจน้อยกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย

สุชาติ โสภประยูร (2520) กล่าวว่าถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ว่า

1. ทำให้การไหลเวียนของโลหิตดีขึ้น เซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายก็จะได้รับอาหารและ
ก๊าซออกซิเจนอย่างพร้อมมูล เซลล์เก่าแก่ก็จะแตกสลายไปและเซลล์ใหม่ ๆ ก็จะเกิดขึ้นแทนที่เป็นการ
กระตุ้นให้ร่างกายเจริญเติบโต และมีพัฒนาการสมกับวัย
2. ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และมีความสามารถในการทำงานได้มาก หรือทำให้ร่างกาย
มีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น (รวมทั้งช่วยทำให้หัวใจแข็งแรงอีกด้วย)
3. ทำให้เหงื่อออก และรูเหงื่อเปิดกว้างออก เป็นการช่วยให้กลไกในการควบคุมหรือ
รักษาระดับความร้อนของร่างกายทำงานได้สะดวกดีขึ้น
4. ช่วยทำให้การเผาผลาญภายในเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายเป็นไปได้อย่างรวดเร็วเพราะ
ทั้งหัวใจและปอดได้ทำงานมากขึ้น เป็นการช่วยให้คนเรารู้สึกอยากรับประทานอาหารมากขึ้น และ
ยังช่วยการย่อยอาหารอีกด้วย
5. ช่วยให้ร่างกายและจิตใจทำงานด้วยกันอย่างใกล้ชิด และรู้จักประสานงานกัน
เป็นอย่างดี เป็นการช่วยให้คนเราได้เกิดการเรียนรู้ ที่จะใช้กล้ามเนื้อทำงานอย่างชำนาญและ
นำมาซึ่งความพอใจให้แก่ตนเอง รวมทั้งช่วยทำให้จิตใจสบาย อารมณ์แจ่มใสและสดชื่นรื่นเริง
6. ช่วยทำให้คนเรารู้จักปัญหาเฉพาะหน้า หรือเผชิญหน้ากับปัญหาและอุปสรรคต่าง ๆ
และสามารถจะหาทางแก้ไขหรือต่อสู้เอาชนะ ปัญหาและอุปสรรคทั้งหลายทั้งปวงได้อย่างฉลาด

สรุปได้ว่า การออกกำลังกายมีผลต่ออวัยวะ และระบบต่าง ๆ ที่สำคัญของร่างกาย อาทิ
เช่น ผลต่อหัวใจและปอด การออกกำลังกายที่มากพอจะช่วยให้ออกซิเจนหัวใจทำหน้าที่ได้เข้มแข็งและ
เป็นผลช่วยให้ระบบการไหลเวียนของโลหิตมีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น ทำให้ปอดมีความสามารถในการ
ขยายตัวได้ดี หายใจเอาอากาศเข้าไปได้มากขึ้น และสามารถใช้ออกซิเจนซึ่งมีอยู่ในอากาศที่หายใจ
เข้าไปได้ดียิ่งขึ้น อันเป็นผลทำให้การเผาผลาญอาหารภายในเซลล์ต่าง ๆ ของร่างกายเป็นไปได้อย่าง
รวดเร็ว ผู้ที่ออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอจึงหายใจช้ากว่า แต่จะมีปริมาณความจุปอดมากกว่าผู้ที่ไม่ได้
ออกกำลังกาย

สุพิตร สมานิต (2525) ได้ให้ความเห็นว่า บุคคลที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
จะรู้สึกว่าได้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของตนเองหลายอย่างด้วยกัน เช่น

1. มีการตื่นตัว คล่องแคล่วว่องไว และรู้สึกเหน็ดเหนื่อยช้าลงในขณะทำงานหรือ ออกกำลังกาย
 2. ความดันโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพขึ้น
 3. สุขภาพของหัวใจจะแข็งแรงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจจะชะงักจะช้าลง ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และลดปริมาณของน้ำหนักตัวที่เป็นไขมัน
 4. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและช่วยป้องกันการบาดเจ็บ ซึ่งอาจเกิดจากข้อเท้าแพลง หรือกล้ามเนื้อฉีกขาดได้
- จะเห็นว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์มาก เป็นการกระทำที่ลงทุนน้อยที่สุดและให้ผลมหาศาล

สมหวัง สมใจ (2520) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้ คือ

1. ทำให้หายใจแรงขึ้น การหมุนเวียนฟอกเลือดในปอดก็จะดีขึ้น
2. ทำให้ผิวหนังขับเหงื่อมากขึ้น บิลสภาวะไหลสะดวกขึ้น
3. ทำให้กล้ามเนื้อ ข้อ และเส้นเลือดได้รับการฝึกฝน คล่องแคล่ว แข็งแรง เจริญเติบโต
4. สมองสดใส แจ่มใส
5. ทำให้ร่างกายมีอำนาจต้านทานโรคมมากขึ้น
6. กินอาหารได้มาก นอนหลับสนิท
7. การย่อยอาหารดีขึ้น ท้องไม่ค่อยผูก

ในวงการแพทย์ยอมรับแล้วว่า หากร่างกายของคนเราได้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและพอสมควรจะทำให้

1. อายุยืน เพราะร่างกายจะกระฉับกระเฉงแข็งแรงปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เพลททุกเพลทในร่างกายมีความคงทนมากขึ้น
2. รูปร่างจะงดงาม แม้อายุจะมากขึ้น พุงจะไม่ยื่นออกมา มองดูปราดเปรียว เหมือนคนหนุ่มสาวอยู่เสมอ

3. โรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งมักจะเกิดขึ้นกับคนชื่อกี๊จอกอกกำลังกายเสมอ ๆ ก็จะเกิดได้ยากหรือไม่เกิดเลย เช่น โรคหัวใจ โรคเกี่ยวกับระบบประสาท โรคเกี่ยวกับระบบกล้ามเนื้อและกระดูก โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร

เฉลิม ชัยวัชราภรณ์ (2536) ได้เป็นอีกผู้หนึ่งซึ่งกล่าวถึงความสำคัญของการออกกำลังกายและการกีฬาในสังคมประเทศอุตสาหกรรมไว้ว่า

การพัฒนาประเทศชาติให้ไปสู่ความเป็นประเทศอุตสาหกรรมนั้น เป็นสิ่งที่ทุกคนใฝ่ฝันถึง ดังนั้น กระบวนการพัฒนาประเทศชาติ จึงจำเป็นต้องคำนึงถึงการพัฒนาทรัพยากรบุคคลให้มีศักยภาพในการปฏิบัติงานให้มีคุณภาพมากที่สุด ศักยภาพในตัวบุคคลประเด็นหนึ่งซึ่งจะขาดเสียมิได้คือการเป็นผู้ที่มีสุขภาพดีแข็งแรงนั่นเอง ในประเทศที่มีขีดความสามารถทางด้านอุตสาหกรรม จะเห็นได้ว่ามีการพัฒนาทางด้านการศึกษา และการส่งเสริมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่อย่างต่อเนื่อง ถ้าเรามีโอกาสได้สำรวจและศึกษาประเทศที่มีการพัฒนาทางด้านอุตสาหกรรมถึงขีดสูงสุดนั้น เราจะเห็นว่าประเทศเหล่านั้นให้ความสำคัญในด้านกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นอย่างมาก นับตั้งแต่การจัดตั้งองค์การของรัฐเพื่อสนับสนุนการกีฬาของชาติ แม้แต่องค์กรเอกชนก็ตาม ก็ได้ให้การพัฒนาและให้การบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากยิ่งขึ้น สำหรับในประเทศไทยนั้นความพยายามดังกล่าวก็เป็นไปตามวิวัฒนาการของการพัฒนาการดังกล่าวนี้ โดยจะสังเกตได้จากความสนใจของประชาชนที่มีต่อการกีฬา ความสนใจของรัฐในการสนับสนุนการกีฬา ตลอดจนธุรกิจเอกชน ที่หันมาสนใจการสร้างสนามกีฬา ตลอดจนศูนย์สุขภาพเพื่อการออกกำลังกาย ด้วยเหตุของการวิวัฒนาการของความต้องการดังกล่าวเราจำเป็นอย่างยิ่งที่จะต้องวิเคราะห์ดูว่า เมื่อมีความต้องการดังกล่าวเกิดขึ้นแล้ว สังคมไทยเรามีความพร้อมเพียงใดในการที่จะดำเนินกิจกรรมดังกล่าวให้ประสบความสำเร็จอย่างดี

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้คือ

1. การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยลดความดันโลหิตสูง และลดไขมันในเส้นเลือดสูงได้ทางหนึ่ง
2. การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น หัวใจ ปอด ไต กล้ามเนื้อ กระดูก มีความแข็งแรงทำงานได้ดีขึ้น

3. การออกกำลังกายช่วยลดความตึงเครียด ลดความกังวลใจ ทำให้จิตใจดี และท้ายที่สุดก็เป็นการป้องกันโรคแผลในกระเพาะอาหาร
4. การออกกำลังกายจะช่วยให้โรคเหน็บชาหรือเวียนศีรษะ สำหรับผู้ที่ทำงานเบาหายไปได้
5. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้เป็นโรคติดเชื้อ เช่น เป็นหวัดคัดจมูก หรือเจ็บคोन้อยลง
6. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้แก่ช้าและมีอายุยืน
7. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ร่างกายและจิตใจมีประสิทธิภาพในการทำงานสูง สามารถศึกษาเล่าเรียนหรือประกอบกิจกรรมการงานต่าง ๆ ได้ผลผลิตที่สูง
8. ในขณะนี้ทางการแพทย์มีความเชื่อว่า การออกกำลังกายช่วยป้องกันการเป็นโรคหัวใจวายได้เป็นอย่างดีอีกด้วย เช่น บุรุษไปรษณีย์ เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าพนักงานโทรศัพท์ และกระเป่ารถเมล์ เป็นโรคหัวใจน้อยกว่าคนขับซึ่งนั่งอยู่เฉย ๆ เป็นต้น

เพื่อให้มองเห็นประโยชน์ของการออกกำลังกายดียิ่งขึ้น จึงใคร่ขอยกข้อสรุปของ บูเชอร์ (Bucher, 1971) ดังนี้

1. การออกกำลังกายประเภทอดทน (Endurance Exercises) มีแนวโน้มในการที่จะทำให้อัตราการเต้นของหัวใจลดลง ทำให้กลับคืนสู่สภาพปกติ (Recovery) เร็วขึ้น
2. ปริมาณสูบฉีดของหัวใจแต่ละครั้ง (Stroke volume) เพิ่มขึ้นระหว่างการออกกำลังกาย
3. การฝึกซ้อมกีฬาจะช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของหัวใจ แรงในการบีบตัวจะมีมากขึ้น ระยะคลายตัวจะมากขึ้น
4. ในการออกกำลังกายทำให้ความผิดปกติทางลดน้อยลง ความหนืดของเลือดและการบีบตัวของหลอดเลือดทำให้เกิดความผิดปกติทางซึ่งจะเกิดขึ้นโดยเฉพาะในหลอดเลือดแดง
5. การออกกำลังกายหนัก ๆ จะทำให้เพิ่มปริมาตรสูบฉีดของหัวใจ หัวใจคนที่ได้รับการฝึกซ้อมมา จะมีปริมาตรสูบฉีดโลหิตเพิ่มขึ้น
6. การออกกำลังกายทำให้มีสมรรถภาพทำงานโดยอาศัยอากาศ คือ ทำให้บุคคล ได้รับออกซิเจนเพิ่มมากขึ้นตามความต้องการของงาน

7. "ความจุปอด" (Vital capacity) หมายถึง ปริมาตรของอากาศที่หายใจออกอย่างเต็มที่ในครั้งหนึ่ง ๆ หลังจากที่หายใจเข้าอย่างเต็มที่แล้ว ได้มีการค้นพบว่า ในข้อแตกต่างระหว่างผู้ที่เป็นนักกีฬา และผู้ที่ไม่ได้เป็นนักกีฬา ที่เห็นได้ชัดคือเกี่ยวกับเรื่อง "ความจุปอด" นักกีฬาจะมีความจุปอดมากกว่าคนที่ไม่ได้เป็นนักกีฬา"

8. การออกกำลังกายสม่ำเสมอจะช่วยทำให้โครงสร้างของปอดเสื่อมช้า

9. การออกกำลังกายทำให้ปริมาณเลือดไหลกลับสู่หัวใจมากขึ้น ซึ่งมีปัจจัยประกอบหลายประการ และที่สำคัญก็คือการบีบแล้วขยายตัวของช่องอกทำให้หลอดเลือดดำใหญ่แฟบและบานเหมือนกับลูกสูบ

10. การออกกำลังกายทำให้สมรรถภาพในการแทรกซึมผ่านปอดเพิ่มมากขึ้น

11. หัวใจของผู้ที่ได้รับการฝึกซ้อมและเล่นกีฬาเสมอ ๆ จะเพิ่มขนาดขึ้น เป็นการแสดงให้เห็นถึงสภาพความสมบูรณ์ของหัวใจ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของการปรับตัวตามธรรมชาติ แต่เมื่อยุติออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแล้ว หัวใจจะกลับเข้าสู่ขนาดเดิม

12. การออกกำลังกายเป็นการช่วยเพิ่มเม็ดเลือดแดง และความเข้มข้นของเฮโมโกลบิน นอกจากนี้แล้วการออกกำลังกายช่วยให้โลหิตรักษาสภาพปกติในขณะที่มีการออกกำลังกายหนัก

13. การออกกำลังกายมีผลต่อความดันโลหิต คนที่มีการฝึกซ้อมอยู่เสมอขณะพักจะมี "ความดันชีพจร" (Pulse Pressure) สูง คือ ความดันซิสโตลิก (Systolic) ต่างจากความดันไดอัสโตลิก (Diastolic) มากโดยไม่สูงกว่าปกติ

ในสังคมปัจจุบัน ความเจริญก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทำให้มนุษย์มีเครื่องทุ่นแรงมากมาย เป็นผลให้การใช้แรงงานในชีวิตประจำวันลดน้อยลง ประกอบกับการแข่งขันกันในเรื่องการดำรงชีวิตประจำวัน จึงเป็นเหตุให้คนจำนวนมากออกกำลังกายไม่เพียงพอหรือขาดการออกกำลังกายจนถึงขั้นเกิดโทษแก่ร่างกาย ซึ่ง ไพวัลย์ ตันลาพุด (2530) ได้กล่าวถึงโทษของการขาดการออกกำลังกาย โดยสรุปโทษของการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็ก วัยหนุ่มสาว วัยกลางคน และวัยชรา มีดังนี้

โทษของการขาดการออกกำลังกายในเด็ก

วัยเด็ก หมายถึง วัยที่มีการเจริญเติบโตทั้งทางด้านขนาด รูปร่าง การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ รวมถึงด้านจิตใจและความคิดความจำ การออกกำลังกายมีอิทธิพลต่อการเจริญดังกล่าว หากขาดปัจจัยนี้จะเกิดผลเสียต่อเด็ก ดังนี้

1. การเจริญเติบโต การขยายขนาดด้านความสูงของร่างกายขึ้นอยู่กับความยาวของกระดูกการออกกำลังกายจะให้กระดูกมีการเจริญตามสมควรทั้งด้าน ความยาวและความหนา เนื่องจากมีการเพิ่มการสะสมแร่ธาตุ (โดยเฉพาะแคลเซียม) ในกระดูก เด็กที่ขาดการออกกำลังกาย กระดูกจะเล็กเปราะบางและขยายส่วนด้านความยาวได้ไม่เท่าที่ควร เป็นผลให้เติบโตช้าและกระดูก

2. รูปร่างทรุดโทรม โครงกระดูกและกล้ามเนื้อที่เกาะปกคลุมอยู่ประกอบเป็นรูปร่างของมนุษย์ที่เห็นได้ด้วยตา การที่กระดูกเจริญน้อยประกอบด้วย การที่กล้ามเนื้อน้อย เนื่องจากการขาดการออกกำลังกาย จึงทำให้เห็นรูปร่างผอมบาง ในเด็กบางคนเนื่องจากกินอาหารมาก แต่ขาดการออกกำลังกาย อาจมีไขมันใต้ผิวหนังมากทำให้เห็นอ้วนใหญ่ แต่จากการที่มีกล้ามเนื้อน้อยและไม่แข็งแรง ทำให้การดึงตัวของกล้ามเนื้อเพื่อคงรูปร่างในสภาพที่ถูกต้องเสียไป ทำให้มีการเสียทรุดโทรมทั้งในเด็กที่ผอมและเด็กที่อ้วน เช่น ขาโก่ง หรือเข่าชิดกัน หลังโก่ง ศีรษะตกหรือเอียงตัวเอียง เป็นต้น

3. สุขภาพทั่วไป เด็กที่ขาดการออกกำลังกายเป็นประจำจะอ่อนแอ มีความต้านทานต่ำเจ็บป่วยง่าย เมื่อเจ็บป่วยแล้วมักหายช้า และมีโอกาสเป็นโรคแทรกซ้อนได้บ่อย ปัญหาเกี่ยวกับสุขภาพนี้จะเป็นปัญหาติดตัวไปจนถึงเมื่อผู้ใหญ่แล้วด้วย

4. สมรรถภาพทางกาย การออกกำลังกายมีผลมีผลโดยตรงต่อสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ การออกกำลังกายชนิดใช้แรงกล้ามเนื้อจะทำให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น โดยการเพิ่มขนาดกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายแบบอดทน (ไม่หนักมากแต่ใช้เวลาติดต่อกันนาน) ทำให้ความอดทนเพิ่มขึ้น โดยเพิ่มสมรรถภาพของระบบการหายใจและการไหลเวียนเลือด เด็กที่ขาด

การออกกำลังกายจะมีสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ ต่ำกว่าเด็กที่ออกกำลังกายเป็นประจำ เป็นข้อเสียเปรียบในการเรียนพลศึกษาหรือเล่นเกมกีฬา ยิ่งไปกว่านั้น การที่มีสมรรถภาพทางกายด้านการประสานงานระหว่างกล้ามเนื้อและระบบประสาทต่ำ จะทำให้ปฏิบัติงานในการเล่นอันตรายน่าด้วย เด็กจะได้รับบาดเจ็บจากอุบัติเหตุพลัดตกหกล้มได้ง่ายและบ่อย

5. การศึกษา มีหลักฐานแน่นอนจากการศึกษาเปรียบเทียบผลของการเรียนระหว่างเด็กที่มีสมรรถภาพทางกายดีกับเด็กที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำกว่าเด็กที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดี มีผลการเรียนดีกว่าเด็กที่มีสมรรถภาพทางกายต่ำ ดังนั้น การขาดการออกกำลังกายในเด็กจึงมีผลเสียไปถึงการศึกษาด้วย

6. การสังคมและจิตใจ การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นหมู่ ทำให้เด็กรู้จักปรับตัวเข้ากับสังคมที่เป็นหมู่คณะ ในด้านส่วนตัวเด็กจะมีความเชื่อมั่นในตนเอง มีจิตใจร่าเริงแจ่มใส เด็กที่ขาดการออกกำลังกายมักเก็บตัว มีเพื่อนน้อย จิตใจไม่สดชื่นร่าเริง บางรายหันไปหาอบายมุข หรือ ยาเสพติดซึ่งเป็นปัญหาใหญ่ของสังคมปัจจุบัน นอกจากนั้นการที่ได้มีการออกกำลังกายเป็นประจำ มาตั้งแต่เล็ก ทำให้เด็กมีนิสัยชอบออกกำลังกายไปจนเป็นผู้ใหญ่ ตรงกันข้ามกับเด็กที่ขาดการออกกำลังกาย ซึ่งจะมีนิสัย ไม่ชอบการออกกำลังกายติดตัวไป และจะได้รับผลร้ายของการขาดการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้นเมื่อเป็นผู้ใหญ่

โทษของการขาดการออกกำลังกายในวัยหนุ่มสาว

คนวัยหนุ่มสาวที่ขาดการออกกำลังกายอาจจำแนกได้เป็นสองพวกคือ

1. ขาดการออกกำลังกายมาตั้งแต่วัยเด็ก
2. เคยออกกำลังกายเป็นประจำมาก่อนแต่มาหยุดในวัยหนุ่มสาว

พวกที่ 1 เนื่องจากมีผลเสียของการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็กอยู่แล้ว โดยเฉพาะในด้านรูปร่างทรวดทรงและสมรรถภาพทางกาย ผลเสียเหล่านี้ยังมีเพิ่มมากขึ้น ขณะเดียวกันจะเริ่มเกิดการเสื่อมในด้านรูปร่างและหน้าที่การทำงานของอวัยวะภายในหลายระบบจนสามารถแสดงอาการคล้ายเป็นโรคที่มีพยาธิสภาพได้ เช่น อากาศหอบเหนื่อย ใจสั่นเมื่อใช้ร่างกายเพียงเล็กน้อยคล้ายกับผู้ที่ เป็นโรคหัวใจหรือโรคปอด (ซึ่งแท้ที่จริงแล้วเกิดจากการที่ระบบหายใจและการไหลเวียนเลือด พยายามปรับตัวให้เข้ากับการใช้ร่างกายนั้น)

ในพวกที่ 2 พวกนี้ไม่มีผลเสียของการขาดการออกกำลังกายในวัยเด็กอยู่ การเจริญเติบโต ไม่มีข้อขัดข้องมาก่อน แต่รูปร่างทรวดทรงอาจเปลี่ยนแปลงไปได้มากจากการขาดการออกกำลังกายในวัยนี้ เนื่องจากการที่กล้ามเนื้ออ่อนลงและมีการสะสมไขมันมากขึ้น (ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะกินอาหารมากกว่าผู้ที่ไม่ออกกำลังกาย แต่เมื่อหยุดออกกำลังกายเป็นประจำแล้วยังคงกินอาหารเท่าเดิม จึงมี

อาหารส่วนเกินที่สะสมไว้ในสภาพไขมัน) ในด้านสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ จะลดต่ำลงอย่างรวดเร็ว แต่จะได้เปรียบพวกที่ 1 ที่สามารถฝึกให้สมรรถภาพกลับคืนมาได้ในเวลาอันสั้น อย่างไรก็ตาม พวกนี้เมื่อมาเริ่มออกกำลังกายใหม่หลายรายจะได้รับอันตรายจากการออกกำลังกาย เนื่องจากพยายามจะออกกำลังกายให้ได้เท่าที่เคยทำในทันที

ในทั้งสองพวกนี้ การมีสมรรถภาพทางกายต่ำ ประกอบกับสุขภาพไม่สมบูรณ์เท่าที่ควร และผลเสียทางสังคม จิตใจ และบุคลิกภาพทำให้กระทบกระเทือนต่อการศึกษาหรือการประกอบอาชีพ

โทษของการขาดการออกกำลังกายในวัยกลางคนและวัยชรา

การขาดการออกกำลังกายในวัยกลางคนและวัยชรา นอกจากจะเกิดผลเสียต่าง ๆ ทำนองเดียวกัน ที่กล่าวมาแล้วในการขาดการออกกำลังกายของวัยเด็กและวัยหนุ่มสาว ยังเป็นสาเหตุนำของโรคภัยแรงหลายชนิด ซึ่งได้แก่

- โรคประสาทเสียดุลยภาพ ตามปกติการทำงานของอวัยวะภายใน อยู่ในความควบคุมของระบบประสาทเสรี 2 ระบบ ซึ่งทำงานเหนียวรั้งซึ่งกันและ กันในสภาพสมดุล การขาดการออกกำลังกาย ทำให้การทำงานของประสาทเสรีระบบหนึ่งลดลง การทำงานของอีกระบบหนึ่งจึงเด่นขึ้น เป็นผลให้เกิดความผิดปกติในการทำงานของอวัยวะภายในที่ถูกควบคุมอยู่ ที่เห็นได้ชัดได้แก่ระบบทางเดินอาหาร โดยมีอาการท้องอืดท้องเฟ้อ อาหารไม่ย่อย ท้องผูกประจำ และมีอาการของโรคทางระบบประสาทอื่น ๆ อาทิเช่น เป็นลมบ่อย เหนื่อยออกตามฝ่ามือฝ่าเท้า ใจสั่น นอนไม่หลับ ฯลฯ

- โรคหลอดเลือดหัวใจเสื่อมสภาพ การขาดการออกกำลังกาย (ประกอบกับปัจจัยอื่น เช่น กินอาหารเกิน ความเคร่งเครียดทางจิตใจ การสูบบุหรี่มาก ฯลฯ) ทำให้หลอดเลือดต่าง ๆ เสื่อมความยืดหยุ่นและมีธาตุหินปูน ไขมัน ไปพอกพูนทำให้หลอดเลือดตีบแคบ และเกิดการอุดตันได้ง่ายโดยเฉพาะที่หัวใจ อาการของโรคนี้ขึ้นอยู่กัสุขภาพและตำแหน่งของหลอดเลือดที่ถูกอุดตัน ในขั้นที่เป็นน้อยอาจมีอาการเพียงเจ็บแน่นหน้าอกระยะสั้นเป็นครั้งคราว แต่ในขั้นที่เป็นมากจะมีอาการเจ็บแน่นอยู่เนืองหรือเกิดอาการหัวใจวายอย่างปัจจุบันได้

- โรคความดันโลหิตสูง จากสภาพของหลอดเลือดทั่วไปมีการเสื่อม ประกอบกับสภาวะทางจิตใจและการเสียดุลยภาพของระบบประสาทอื่นเนื่องมาจากการขาดการออกกำลังกาย ผู้ที่ขาดการออกกำลังกายจะมีโอกาสเป็นโรคความดันโลหิตสูงได้มากกว่าผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ

- โรคไขมัน การขาดการออกกำลังกายทำให้การเผาผลาญอาหารเป็นพลังงานน้อยลง จึงมีการสะสมอาหารส่วนเกินไว้ในสภาพไขมัน การมีไขมันเกินถึง 15 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัวที่ควรเป็น ถือได้ว่าเป็นโรค แต่อาการของโรคจะแสดงออกมาในระบบต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น ระบบการเคลื่อนไหว มีการติดขัดไม่คล่องตัว ระบบหายใจและการไหลเวียนเลือดมีอาการเหนื่อยง่าย ใจสั่น เป็นต้น ยิ่งไปกว่านั้นความอ้วนยังเป็นสาเหตุประกอบของโรคอื่น ๆ อีกมาก อาทิเช่น เบาหวานความดันโลหิตสูง และโรคหัวใจ

- โรคเบาหวาน จริงอยู่โรคเบาหวานเป็นโรคทางกรรมพันธุ์และความผิดปกติของต่อมที่ผลิตฮอร์โมนควบคุมระดับน้ำตาลในเลือด แต่การออกกำลังกายสามารถจะช่วยลดระดับน้ำตาลโดยเผาผลาญให้เป็นพลังงาน ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำแม้จะมีโอกาสเป็นเบาหวานอยู่ในตัวแล้วก็ตามอาจไม่แสดงออกมาเลยจนตลอดชีวิต ตรงกันข้ามกับผู้ที่ไม่ออกกำลังกายจะเป็นโรคเบาหวานได้เร็วกว่าที่ควรเป็น จึงถือว่าการขาดการออกกำลังกายเป็นสาเหตุอย่างหนึ่งของโรคเบาหวาน

- โรคข้อต่อและกระดูก การขาดการออกกำลังกายทำให้ข้อต่อต่าง ๆ ได้รับการใช้งานน้อย จึงเกิดการเปลี่ยนแปลงในทางเสื่อมได้เร็ว โดยเฉพาะที่เยื่อหุ้มและเยื่อหุ้มข้อต่อซึ่งจะมีการอักเสบและมีธาตุหินปูนเกาะทำให้เกิดการติดขัดและเจ็บปวดเมื่อมีการเคลื่อนไหวที่กระดูกจะมีการเคลื่อนย้ายธาตุหินปูนออกไปจากกระดูก ทำให้กระดูกบางลง เปราะ แตกหักได้ง่าย

จะเห็นได้ว่าการขาดการออกกำลังกายให้โทษกับคนทุกวัย แต่อาการและความรุนแรงจะแตกต่างกัน โดยขึ้นอยู่กับความมากน้อยของการขาดการออกกำลังกาย ระยะเวลาที่ขาดการออกกำลังกาย สภาพร่างกายแต่เดิมของบุคคลนั้น และปัจจัยเกี่ยวข้องอื่น ๆ เช่น โภชนาการ กิจกรรมในระหว่างวันสภาพแวดล้อมต่าง ๆ การป้องกันมิให้เกิดโทษจากการขาดการออกกำลังกาย นอกจากการออกกำลังกายแล้วยังต้องคำนึงถึงปัจจัยที่เกี่ยวข้องดังกล่าวด้วย สำหรับผู้ที่รู้ตนเองว่าขาดการออกกำลังกายหรือออกกำลังกายไม่พอหากยังไม่มีโทษดังกล่าวข้างต้นเกิดขึ้น และสุขภาพทั่วไปปกติดีสามารถเริ่มออกกำลังกายได้ทันที หลักปฏิบัติคือ เลือกการออกกำลังกายหรือกีฬาที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายเพศและวัยเริ่มจากน้อยไปหามากเบาไปหาหนักและต้องปฏิบัติให้เป็นประจำสม่ำเสมอ ในผู้ที่ยังไม่สามารถจัดเวลาสำหรับออกกำลังกายหรือเล่น กีฬาเป็นประจำได้ อาจเปลี่ยนแปลงกิจวัตรประจำวันให้มีการใช้กำลังกายมากขึ้น โดยหลีกเลี่ยงเครื่องทุ่นแรงต่าง ๆ การเดินทางในระยะทางที่

ไม่ไกลควรใช้การเดินเร็วแทนการใช้ยานพาหนะ ใช้การเดินขึ้นบันไดแทนขึ้นลิฟต์หรือบันไดเลื่อน เป็นต้น ในผู้ที่มีโทษจากการออกกำลังกายแล้ว การออกกำลังกายเป็นการรักษาที่สำคัญที่สุดแต่วิธีการ และปริมาณของการออกกำลังกายจะต้องจัดให้ถูกต้องเหมาะสมซึ่งแพทย์มีความรู้ทางกีฬาวissenschaft จะเป็นผู้ให้คำแนะนำได้

ประเภทของการออกกำลังกาย

พิชิต ภูติจันทร์ และคณะ (2533) ได้จำแนกประเภทของการออกกำลังกาย ตามลักษณะ วิธีฝึก ดังนี้

1. การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยการเกร็งกล้ามเนื้อ โดยไม่มีการเคลื่อนไหวส่วนใด ๆ ของร่างกาย ได้แก่ การเกร็งกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งแล้วคลายและเกร็งใหม่ ทำสลับกันหรือการออกแรงดึงดันวัตถุที่ไม่เคลื่อนไหว ซึ่งทำให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงขึ้นจากการศึกษาค้นคว้าพบว่าการเกร็งกล้ามเนื้อด้วยกำลัง 2 ใน 3 ของกำลังสูงสุดเป็นเวลา 6 นาที โดยทำเพียงวันละครั้ง จะช่วยให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้นได้

2. การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค (Isotonic exercise) เป็นการออกกำลังกายแบบต่อสู้กับแรงต้านทาน โดยกล้ามเนื้อมีการหดตัวและคลายตัว ซึ่งหมายถึงมีการเคลื่อนไหวของข้อต่อหรือแขนขาด้วย ได้แก่ การยกสิ่งของขึ้นและวางลง การออกกำลังกายแบบนี้เป็นการบริหารกล้ามเนื้อ มัดต่าง ๆ โดยตรง ทำให้กล้ามเนื้อโตขึ้นและแข็งแรงขึ้น

3. การออกกำลังกายแบบไอโซคิเนติก (Isokinetic exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยให้ร่างกายต่อสู้กับแรงต้านทานด้วยความเร็วที่คงที่คล้ายกับการออกกำลังกายแบบไอโซโทนิค แต่เป็นการออกกำลังกายต่อเครื่องมือที่สร้างขึ้น ไม่ว่าจะออกแรงดึงออกหรือเข้า ยกขึ้นหรือวางลงต้องออกแรงเท่ากันและด้วยความเร็วเท่ากันเสมอ เช่น ลูกล (Treadmill)

4. การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic exercise) เป็นการใช้พลังงานจากสารพลังหรือ ATP (Adenosine Triphosphate) ที่สะสมอยู่เซลล์กล้ามเนื้อ การออกกำลังกายประเภทนี้ ได้แก่ การวิ่งระยะสั้น การยกน้ำหนัก เป็นต้น ATP จะเกิดจากการสันดาปของอาหารที่รับประทานเข้าไปแล้วเกิดเป็นก๊าซคาร์บอนไดออกไซด์ น้ำ และพลังงาน (ATP) ส่วนไกลโคลิซิสผลิต ATP ได้เร็วมาก และไม่ใช้ออกซิเจนในการผลิต ATP แต่จะเกิดการเป็นหนี้ออกซิเจน

5. การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ทำให้ร่างกายเพิ่มพูนความสามารถสูงสุดในการรับออกซิเจน ทำให้บริหารหัวใจและปอดเป็นเวลานานพอที่จะก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่เป็นประโยชน์ขึ้นภายในร่างกาย เป็นการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกายด้วยระดับความเร็วปานกลาง ในระยะเวลาอย่างน้อย 15 นาที ขึ้นไป ร่างกายจะหายใจเอาออกซิเจนเข้าไปในการสร้างพลังงานเพิ่มขึ้นกว่าระดับปกติมาก ทำให้ระบบหายใจและระบบไหลเวียนทำงานมากขึ้นชั่วระยะหนึ่ง ทำให้เกิดความทนทานของระบบดังกล่าว เช่น การวิ่ง ว่ายน้ำ ถีบจักรยาน เดินเร็ว ๆ การโดดเชือก เป็นต้น

นอกจากนี้ กรมพลศึกษา (2538) กล่าวว่า การจำแนกประเภทของการออกกำลังกายก็ยังสามารถแบ่งได้หลายลักษณะเช่นเดียวกับประเภทของกีฬา ดังตัวอย่างต่อไปนี้

ก. แยกตามการใช้อุปกรณ์ แบ่งเป็น

1. การออกกำลังกายแบบมือเปล่า เช่น กายบริหาร มวยจีน โยคะ
2. การออกกำลังกายประกอบอุปกรณ์ เช่น ไข่เชือก เข็มขัด ผ้าพันคอ ลูกบอลไม้โยน (Club) ริงบิ้น (Hoop)

ข. แยกตามสุขภาพของผู้ฝึก แบ่งเป็น

1. การออกกำลังกายสำหรับนักกีฬา
2. การออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยหรือคนพิการ
3. การออกกำลังกายสำหรับผู้มีสุขภาพดี

ค. แยกตามวัย

1. การออกกำลังกายสำหรับเด็กทารก (แรกเกิด - 2 ปี)
2. การออกกำลังกายสำหรับเด็กเล็กและเด็กนักเรียน (2 - 12 ปี)
3. การออกกำลังกายสำหรับวัยรุ่น (13 - 18 ปี)
4. การออกกำลังกายสำหรับหนุ่มสาว (19 - 25 ปี)
5. การออกกำลังกายสำหรับผู้ใหญ่ (26 - 39 ปี)
6. การออกกำลังกายสำหรับวัยกลางคน (40 - 59 ปี)
7. การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป)

ง. แยกตามวัตถุประสงค์ของการฝึก

1. การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
2. การออกกำลังกายเพื่อรักษาทรดทรงและส่วนลัด
3. การออกกำลังกายเพื่อแก้ไขความพิการ

จ. แยกตามกล้ามเนื้อที่ใช้แรง

1. การออกกำลังกายบริเวณศีรษะและคอ
2. การบริหารไหล่และแขน
3. การบริหารข้อต่อ
4. การบริหารลำตัวและหลัง
5. การบริหารหน้าท้องและเอว
6. การบริหารตะโพก โคนขา และขา

ฉ. แยกตามประโยชน์ในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย

1. การออกกำลังกายเพื่อฝึกยืดเส้นยืดสาย
2. การออกกำลังกายเพื่อฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
3. การออกกำลังกายเพื่อฝึกความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อและข้อต่อ
4. การออกกำลังกายเพื่อฝึกความคงทนของกล้ามเนื้อ ระบบการไหลเวียนเลือด และ

ระบบทางเดินหายใจ

5. การออกกำลังกายเพื่อฝึกพลังกำลัง
6. การออกกำลังกายเพื่อฝึกความคล่องตัว
7. การออกกำลังกายเพื่อฝึกความเร็ว

ช. แยกตามเพลงที่ใช้ประกอบ

1. การออกกำลังกายประกอบเพลงมาร์ช
2. การออกกำลังกายแบบแอโรบิคด้านซ์

3. การออกกำลังกายแบบแอโรบิก

ข. แบ่งตามอาชีพ

1. การออกกำลังกายสำหรับคนทำงานนั่งโต๊ะ
2. การออกกำลังกายสำหรับผู้ใช้แรงงาน, กรรมกร
3. การออกกำลังกายสำหรับนักกีฬา

หลักวิธีการออกกำลังกาย

ในการออกกำลังกายนั้น ถ้าเราออกกำลังกายไม่ถูกต้องตามหลักการออกกำลังกาย จะเกิดผลเสียมากกว่าที่จะเกิดผลดีต่อร่างกาย กล่าวคือ ถ้าเบาเกินไปก็จะไม่เกิดผลอะไรเลย แต่ถ้าหนักเกินไปก็จะมีผลต่อหัวใจ ข้อกระดูก โครงสร้าง การเติบโต ทำให้มีความผิดปกติได้ เพราะฉะนั้นถ้าจะให้ได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงตามหลักวิชาการแล้ว ควรปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักวิธีการ ดังนี้

สุชาติ โสมประยูร (2520) ได้เสนอแนวความคิดเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย ควรจะต้องทำให้ออกแรงจนพอเหนื่อย
2. กิจกรรมนั้นต้องทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนออกแรง และทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวได้หลายลักษณะ
3. ควรเลือกเล่นกีฬาที่สนุกสนาน เล่นได้สะดวก และก็เล่นได้นาน
4. ควรเล่นเบา ๆ ก่อน เพื่อให้กล้ามเนื้ออบอุ่น และพร้อมที่จะออกแรงเสียก่อน แล้วจึงค่อย ๆ เล่นหนักขึ้นตามต้องการ
5. ปริมาณการออกกำลังกายของแต่ละคนอาจแตกต่างกันออกไป แล้วแต่เพศ
6. สำหรับผู้ที่มีสุขภาพไม่ดีหรือมีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง

ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

7. การออกกำลังกายทุกครั้ง ควรปฏิบัติให้ถูกสุขวิทยา เช่น ไม่ออกกำลังกายขณะหิวหรืออิ่มใหม่ ๆ ในขณะที่ออกกำลังกายควรนึ่งพักให้หายเหนื่อยและเหงื่อแห้ง ค่อยอาบน้ำหรือทำธุรกิจอื่น ๆ

การออกกำลังกายนั้น ถ้าจะให้ได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงแล้ว ควรจะปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีดังที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523) ได้กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายแต่ละครั้งไว้ดังนี้

1. ควรจะเริ่มออกกำลังกายอย่างเบา ๆ ก่อน จึงค่อย ๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อ ๆ ไปให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนเลย
2. ผู้ที่ฟื้นไข้ หรือมีโรคภัยไข้เจ็บประจำตัว ควรจะปรึกษาแพทย์ ก่อนที่จะออกกำลังกาย
3. ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกายหนัก ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่มีอายุ 40 ปีขึ้นไป ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
4. ในระหว่างการออกกำลังกาย ถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมาก เช่น หน้ามืด เหนื่อยหรือหอบมากเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันที และถ้าจะออกกำลังกายต่อไป ควรปรึกษาแพทย์
5. การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรจะได้ออกแรง โดยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติ เพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้นหรือชีพจรเต้นเร็วผิดปกติ
6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยของตนเองด้วย
7. ผู้มีภารกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลา เพื่อการนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำได้ในบริเวณบ้านในเวลาสั้น ๆ ได้ เช่น เดินเร็ว ๆ วิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่ กระโดดเชือก ชกกลมหรืออื่น ๆ เหล่านี้เป็นต้น
8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเขย่า สัน ดึง มีประโยชน์น้อยมาก
9. การออกกำลังกายควรกระทำสม่ำเสมอทุกวันเป็นประจำอย่างน้อยจึงจะ 15-20 นาที
10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสนุกสนานหรือมีแรงจูงใจมากขึ้น ควรจดสถิติ ควบคู่ไปด้วย
11. ต้องระลึกไว้เสมอว่า การออกกำลังกายเป็นประจำนั้นเป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ผลที่แท้จริงควรมีการรับประทานอาหารที่ดีและถูกต้อง และมีกรพักผ่อนที่เพียงพอไปด้วย

12. ไม่มีวิธีการฝึกหรือออกกำลังกายวิธีใดเพื่อจะให้ได้มาซึ่งสุขภาพและสมรรถภาพทางกายแต่การฝึกหรือการออกกำลังกายจะต้องอาศัยเวลาค่อยเป็นค่อยไป

วิชิต คณิงสุทเกษม (2527) ได้เสนอข้อแนะนำทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. ในกรณีที่ไม่ใช่เป็นคนหนุ่มสาวผู้ออกกำลังกายควรให้แพทย์ตรวจร่างกายอย่างละเอียดก่อนที่จะเข้าร่วมในกิจกรรมที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายทุกประเภท
2. ถ้าผู้ออกกำลังกายป่วยเป็นไข้หรือได้รับบาดเจ็บ ภายหลังจากการออกกำลังกาย ควรจะปรึกษาแพทย์ทันทีก่อนที่จะออกกำลังกายต่อไป
3. พยายามตั้งจุดมุ่งหมายของการออกกำลังกายและหากิจกรรมออกกำลังกายที่ปฏิบัติแล้วจะบรรลุจุดมุ่งหมายนั้นเช่น จุดมุ่งหมายของการออกกำลังกายมีเพื่อที่จะลดน้ำหนักส่วนเกิน ผู้ออกกำลังกายควรจะหากิจกรรมการออกกำลังกายประเภทแอโรบิค ได้แก่ การวิ่ง หรือการว่ายน้ำ เป็นต้น การที่จะบรรลุจุดมุ่งหมายนี้ จำเป็นที่ผู้ออกกำลังกายจะต้องมีความพยายามสูงเพราะว่าการที่จะบรรลุจุดมุ่งหมายได้นั้นต้องกินเวลานานพอสมควร อย่าคาดหวังว่าจุดมุ่งหมายจะบรรลุในระยะเวลาเพียงสั้น ๆ อันที่จริง การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ควรปฏิบัติตลอดชีวิต ทั้งนี้เพื่อให้ร่างกายมีสุขภาพที่แข็งแรงตลอดเวลา
4. กำหนดเวลาที่จะออกกำลังกายให้แน่นอน และจงปฏิบัติตามเวลาที่กำหนดไว้ เช่น อาจจะเป็นตอนเช้าหรือตอนเย็น ถ้าเลือกออกกำลังกายในตอนเย็น ก็ควรปฏิบัติแต่ในตอนเย็น ทั้งนี้เพื่อให้ร่างกายเกิดความเคยชินพยายามบรรลุการออกกำลังกายให้เป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวัน
5. เวลาที่ผู้ออกกำลังกายเลือกปฏิบัติไม่จำเป็นที่จะต้องเป็นเวลาตอนเช้า หรือตอนเย็น แต่จะเป็นช่วงเวลาใดก็ได้ที่จะปฏิบัติได้อย่างสะดวก โดยไม่รบกวนเวลาทำงาน จงอย่าพยายามออกกำลังกายหลังจากรับประทานอาหารเพราะอาจทำให้อึดอัดขณะออกกำลังกาย
6. เพื่อให้ร่างกายสามารถปรับตัวกับการออกกำลังกายในแต่ละครั้งได้ดี ผู้ออกกำลังกายควรมีการอบอุ่นร่างกายก่อนแล้วจึงค่อย ๆ เริ่มเข้าสู่การออกกำลังกายที่แท้จริงในขณะที่กำลังออกกำลังกาย ควรปฏิบัติให้ถูกต้องตามวิธีและหลักการ ควรปฏิบัติในท่าออกกำลังกายที่ง่าย ๆ ก่อน แล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มเป็นท่าที่ยากขึ้นไปตามลำดับปริมาณของการออกกำลังกาย ควรเริ่มจากจำนวนน้อย ๆ ก่อน แล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มปริมาณของการออกกำลังกาย จะป้องกันมิให้กล้ามเนื้อเกิดการ เบียดล้ม และในแต่ละครั้ง

ของการออกกำลังกาย อย่าออกกำลังกายให้เหนื่อยจนเกินไป เพราะจะทำให้กล้ามเนื้อเกิดการเปลี่ยนได้เหมือนกัน อาการเปลี่ยนล้าของกล้ามเนื้ออาจเกิดขึ้นจากความไม่คุ้นเคยกับกิจกรรมที่ปฏิบัติ ฉะนั้นพยายามปฏิบัติซ้ำเพื่อให้ร่างกายเกิดความชินกับกิจกรรม อาการเปลี่ยนล้าของกล้ามเนื้อจะหายไปเอง เมื่อร่างกายเกิดความเคยชินกับกิจกรรมนั้น ๆ

7. พยายามสังเกตว่าเมื่อไรร่างกายจึงจะเหนื่อยมากเกินไป เช่น การเวียนหัว การเจ็บอก การที่กล้ามเนื้อควบคุมไม่ได้ หรือการหายใจไม่ทัน เป็นต้น จงหยุดการออกกำลังกายทันทีเมื่ออาการเหล่านี้ปรากฏ

8. พยายามออกกำลังกาย เพื่อให้กล้ามเนื้อทุก ๆ ส่วนของร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ อย่าเน้นเพียงกล้ามเนื้อบางส่วน ควรระมัดระวังเป็นพิเศษเมื่อปฏิบัติกรออกกำลังกายที่เกี่ยวกับกล้ามเนื้อท้อง ควรจะเริ่มปฏิบัติในท่าที่ไม่ยากนักและควรปฏิบัติด้วยปริมาณที่น้อยก่อนและจึงเพิ่มปริมาณขึ้นตามลำดับ จงอย่าหักโหมเพราะจะทำให้เกิดตะคริวที่กล้ามเนื้อท้องในระหว่างการออกกำลังกาย ซึ่งจะเป็นอันตรายต่อร่างกาย

9. อย่าปฏิบัติแต่ท่าออกกำลังกายที่ง่าย ๆ พยายามปฏิบัติท่าออกกำลังกายที่จะทำให้ส่วนที่อ่อนแอของร่างกายกลับมาสู่สภาพที่แข็งแรง

10. ช่วงเวลาการออกกำลังกายเป็นช่วงที่ให้ความสนุกสนานแก่ผู้ออกกำลังกายพยายามหาการออกกำลังกายแปลก ๆ ใหม่ ๆ พยายามออกกำลังกายกับเพื่อน หรือออกกำลังกายโดยมีเสียงดนตรีประกอบ พยายามออกกำลังกายอยู่ในช่วงสั้น ๆ (ไม่ต่ำกว่า 20 นาที และไม่ควรเกิน 40 นาที) ตลอดจนควรปฏิบัติตามโปรแกรมที่กำหนดไว้ เพื่อจะได้ไม่เกิดความเบื่อหน่ายในการออกกำลังกาย

11. ในกรณีที่ผู้ออกกำลังกาย ต้องการวัดสัดส่วนของตนเองว่าได้เปลี่ยนแปลงหรือไม่ให้วัดในช่วงที่ไม่ได้ออกกำลังกาย อย่าวัดสัดส่วนของร่างกายทันทีหลังจากการออกกำลังกายเพราะว่ากล้ามเนื้อมีแนวโน้มที่จะมีขนาดเพิ่มขึ้นระหว่างการออกกำลังกาย

12. สตรีสามารถออกกำลังกายได้ในช่วงที่มีระดู การขาดการออกกำลังกายที่เพียงพอเสียอีก ที่จะทำให้เกิดการปวดระดู (Dysmenorrhea)

13. เมื่อสิ้นสุดการออกกำลังกายแต่ละครั้ง ผู้ออกกำลังกายควรอาบน้ำอุ่นเพื่อให้ร่างกายเกิดความรู้สึกสดชื่น และทำให้กล้ามเนื้อทุกส่วนในร่างกายได้ผ่อนคลายอีกด้วย

อุดมศิลป์ ศรีแสงนาม (2528) ได้กล่าวว่า " การออกกำลังกายที่จะให้ผลดีนั้น จะต้องปฏิบัติ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง แต่ครั้งใช้เวลานาน 30 - 60 นาที และอัตราการเต้นของหัวใจประมาณ 75 เปอร์เซ็นต์ของความสามารถสูงสุด"

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2529) ได้เสนอเกี่ยวกับข้อควรปฏิบัติในการออกกำลังกาย ดังนี้

1. ผู้ที่มีสุขภาพไม่ดีหรือผู้ที่เป็นโรคหัวใจควรให้แพทย์แนะนำในเรื่อง กิจกรรมการออกกำลังกายและควรอยู่ในความดูแลของแพทย์ด้วย
2. นักกีฬาควรได้รับการตรวจร่างกายจากแพทย์เสมอ เพราะป้องกันความผิดปกติทางสุขภาพอันจะเกิดขึ้นได้
3. ควรเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย เช่น ไม่หนักจนเกินความสามารถของร่างกาย หรือเบาจนเกินไปจนไม่ทำให้เกิดผลแต่อย่างใดต่อสุขภาพ เป็นต้น
4. ควรเลือกกิจกรรมที่เห็นว่าสามารถให้ประโยชน์ต่ออวัยวะส่วนต่างๆ ของร่างกาย หลาย ๆ อย่าง ในโอกาสเดียวกัน
5. การออกกำลังกายควรจะได้ออกกำลังกายแบบประเภทเบา ๆ เพื่ออบอุ่นร่างกายหรืออุ่นเครื่อง (Warm up) เสียก่อนจึงจะออกกำลังกายหนัก ๆ ต่อไป
6. ไม่ควรรับประทานอาหาร หรือสูบบุหรี่ในขณะที่ออกกำลังกาย
7. ในขณะที่ออกกำลังกายหรือเสร็จการออกกำลังกายใหม่ไม่ควรดื่มน้ำ ถ้าหากกระหายน้ำจริง ๆ ควรดื่มน้ำทีละน้อย ๆ และอย่าดื่มมาก เพราะจะทำให้จุกแน่น และอุณหภูมิในร่างกายเปลี่ยนแปลงได้
8. ไม่ควรอาบน้ำทันที หลังจากเสร็จจากการออกกำลังกายใหม่ ๆ ให้ใช้ผ้าคลุมตัวให้แห้งแห้งเสียก่อน
9. ควรออกกำลังกายกลางแจ้ง หรือในสถานที่ที่มีอากาศถ่ายเทได้สะดวก
10. หลังจากเสร็จจากการออกกำลังกายใหม่ ๆ ไม่ควรรับประทานอาหาร ควรรอให้นายเหนื่อย
11. หลังจากการออกกำลังกายหนัก ๆ ไม่ควรหยุดทันที ควรค่อย ๆ หยุด พยายามเดินหรือวิ่งเหยาะ ๆ พอเห็นว่าเหนื่อยน้อยเสียก่อน (Warm down) จึงจะหยุดทันที

12. ควรออกกำลังกายสม่ำเสมอทุกวัน จะช่วยให้สุขภาพสมบูรณ์ตลอดชีวิต

พอลล็อค (Pollock) (1937) ได้กล่าวถึงโปรแกรมการออกกำลังกายสำหรับบุคคลว่า

1. ก่อนออกกำลังกายตามโปรแกรม ควรผ่านการตรวจร่างกายจากแพทย์และได้รับการยินยอมจากแพทย์เสียก่อน

2. ไม่มีโปรแกรมใดที่เป็นโปรแกรมที่ดีที่สุด และโปรแกรมที่ดีนั้นต้องขึ้นอยู่กับความต้องการและความสนใจของแต่ละคน

3. ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกาย

4. การพัฒนาทักษะมีในกิจกรรมกีฬาต่าง ๆ และขึ้นอยู่กับแต่ละคนจะเลือกกิจกรรมที่ตนเองสนใจเป็นพิเศษ

5. การออกกำลังกายจะได้ผลต้องเป็นการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอ คือ ออกกำลังกายทุกวัน ถ้าเป็นไปได้ควรออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง

6. ควรเริ่มออกกำลังกายจากเบา ๆ ก่อนในระยะแรก แล้วค่อย ๆ เพิ่มทีละน้อย ๆ จนถึงมากที่สุด

7. ควรออกกำลังกายด้วยความสนุก และไม่ควรรานจนเกินไป

8. ควรจะมีการเลือกเวลาใดเวลาหนึ่งในแต่ละวันในการออกกำลังกาย จะต้องออกกำลังกายสม่ำเสมอในเวลานั้นด้วย

9. สวมเครื่องแต่งกายสำหรับการออกกำลังกายโดยเฉพาะ

10. บันทึกความก้าวหน้าในการออกกำลังกาย

11. ควรมีการทดสอบและวัดผลความก้าวหน้าในการฝึกเป็นระยะ ๆ

12. เพื่อช่วยป้องกันความเจ็บปวดสำหรับบุคคลที่ไม่เคยออกกำลังกายควรจะออกกำลังกาย ในลักษณะช้า ๆ ไม่กระตุกหรือเคลื่อนไหวที่เร็วเกินไป

13. หายใจปกติในขณะที่ออกกำลังกาย ไม่ควรหายใจทางปาก

14. ควรเน้นเทคนิคและทิศทางการเคลื่อนไหวของข้อต่อให้มากที่สุด

15. ควรมีการอบอุ่นร่างกายเกี่ยวกับความอ่อนตัวเพื่อช่วยลดโอกาสที่จะเจ็บปวดจากการออกกำลังกาย

16. ไม่ควรออกกำลังกายในสิ่งที่ตนชอบเท่านั้น แต่ควรเลือกออกกำลังกายที่จะทำให้เกิดสมรรถภาพทางกายที่แต่ละคนต้องการ
17. ถ้าเป็นไปได้ควรออกกำลังกายเป็นกลุ่ม
18. การฝึกควรเลือกจุดมุ่งหมายที่แท้จริงและเป็นไปได้
19. พึงระลึกไว้เสมอว่า ไม่มีสิ่งใดที่จะดีไปกว่า "ผลของการออกกำลังกาย" ซึ่งเป็นรางวัลที่แต่ละคนได้รับ และไม่มีใครหรือเครื่องจักรใดที่ทำให้ท่านได้
20. ควรออกกำลังกายในกลางแจ้ง หรือในที่ที่มีอากาศบริสุทธิ์
21. เวลาเหนื่อยจัด ไม่ควรดื่มน้ำเย็นจัดมาก
22. หลังออกกำลังกายแล้วต้องมีเวลาพักผ่อนอย่างเพียงพอ มิฉะนั้น ร่างกายจะอ่อนแอและทรุดโทรมง่าย
23. หลังออกกำลังกายแล้วต้องพักผ่อนให้เหงื่อแห้งสักครู่ จึงอาบน้ำและกินข้าว เมื่อกินอาหารอิ่มใหม่ ๆ อย่ารีบออกกำลังกายหรือทำงานหนักแรง หรือหนักสมองทันที

ศักดิ์ชาย พิทักษ์วงศ์ (2526) ได้สรุปหลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดังนี้

1. ต้องมีเวลาเพียงพอสำหรับการออกกำลังกาย การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายจะต้องกระทำเป็นประจำ และต้องนานพอที่จะทำให้เกิดผลการเปลี่ยนแปลงสมรรถภาพให้ดีขึ้น ต้องใช้เวลาอย่างน้อย 3 เดือน ฉะนั้น การออกกำลังกายจำเป็นต้องจัดเวลาให้เพียงพอ และเป็นประจำตลอดไป เพราะถ้ากระทำไม่สม่ำเสมอจะไม่ได้ผลเท่าที่ควรทำให้สมรรถภาพทางกายลดลง และการออกกำลังกายต้องคำนึงถึงความหนัก และชนิดของกิจกรรมให้เหมาะสมกับสภาพของร่างกาย
2. กิจกรรมการออกกำลังกายจำเป็นต้องกำหนดให้เหมาะสมกับสภาพความต้องการของแต่ละบุคคล ทั้งเป้าหมายความหนักของกิจกรรม และสมรรถภาพที่ต้องการแล้วจำเป็นต้องมีวิธีประเมินผลความก้าวหน้าทางด้านสมรรถภาพของตนเองได้ดีด้วยว่า บรรลุวัตถุประสงค์หรือไม่ ต้องพึงระลึกอยู่เสมอว่าไม่มีกิจกรรมออกกำลังกายใดที่สมบูรณ์แบบ และเหมาะกับคนทุกคน ทุกเพศ และทุกวัย แต่โปรแกรมการออกกำลังกายต้องจัดให้เหมาะสม สำหรับสนองความต้องการแต่ละคน ทั้งชนิดกิจกรรม ความหนักและความบ่อยเป็นราย ๆ ไป
3. โปรแกรมการออกกำลังกายที่ดีจะต้องมุ่งเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้ครบทุกด้านไม่มีกิจกรรมการออกกำลังกายชนิดใดเพียงชนิดเดียวที่จะเสริมสมรรถภาพได้ครบทุกด้าน

ฉะนั้น โปรแกรมการออกกำลังกายต้องจัดกิจกรรมการออกกำลังกายหลาย ๆ อย่าง ที่จะมุ่งเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายด้านต่าง ๆ ได้แก่ สมรรถภาพทางด้านความแข็งแรงกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด และความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ โปรแกรมการออกกำลังกายที่ดีต้องสามารถเสริมสร้างและพัฒนาองค์ประกอบด้านสมรรถภาพทางกายที่สำคัญที่สุด

4. โปรแกรมการออกกำลังกายต้องถูกจัดไว้อย่างเป็นระบบ ทั้งด้านความบ่อยและความสม่ำเสมอโปรแกรมการออกกำลังกายจำเป็นต้องจัดเพื่อสนองความต้องการขั้นพื้นฐานของแต่ละบุคคล

5. ความสม่ำเสมอของการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นต้องไม่มากเกินไปและไม่น้อยจนไม่มีผลต่อการเสริมสร้างและพัฒนาสมรรถภาพ การออกกำลังกายควรพยายามทำให้เป็นตารางสำหรับการออกกำลังกาย ความบ่อยในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอย่างน้อยควรสัปดาห์ละ 4 ครั้ง ๆ ละไม่น้อยกว่า 10 นาที โดยใช้อัตราชีพจรขณะการออกกำลังกายเป็นเกณฑ์ (นับทันทีขณะที่ออกกำลังกาย) ซึ่งมีหลักดังนี้

5.1 ไม่นเกิน 190-อายุ ครั้ง/นาที ในผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำอยู่แล้ว

5.2 ไม่นเกิน 180-อายุ ครั้ง/นาที ในผู้สูงอายุ และผู้ที่ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ

6. การออกกำลังกายแบบเพิ่มความหนัก (แบบก้าวหน้า) เป็นกุญแจไปสู่การมีสมรรถภาพที่ดี การออกกำลังกายที่จะมีผลต่อสมรรถภาพ จำเป็นต้องเพิ่มความหนักของกิจกรรมให้มากพอที่จะเสริมสร้าง และพัฒนาสมรรถภาพทั้งด้านความแข็งแรงของระบบกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ และความอดทนระบบไหลเวียนเลือด การเพิ่มความหนักเพิ่มได้ 2 ลักษณะ คือ เพิ่มความหนักของกิจกรรมกับเพิ่มความนานของกิจกรรม

7. ความก้าวหน้าของสมรรถภาพ เป็นสิ่งสำคัญของโปรแกรมการออกกำลังกายถ้ากระทำอย่างถูกต้องเหมาะสม และเพียงพอจะมีผลให้ร่างกายปรับตัวต่อการเพิ่มแรงต้านทานที่จะทำให้ร่างกายพัฒนาขึ้น ฉะนั้นการออกกำลังกายจำเป็นต้องเพิ่มความหนัก โดยเพิ่มขึ้นทีละน้อยและสม่ำเสมออย่างเป็นระบบ ซึ่งจะเป็นวิถีทางนำไปสู่การมีสมรรถภาพทางกายที่ดี

8. การฝึกตามโปรแกรมการออกกำลังกายที่จัดไว้เหมาะสมจะเป็นผลรวมของการเสริมสมรรถภาพทางกายโปรแกรมการออกกำลังกายที่สมบูรณ์จะต้องพัฒนาองค์ประกอบของสมรรถภาพ

สรุปแล้วการออกกำลังกายสามารถทำได้หลายวิธี ขึ้นอยู่กับเวลา โอกาส สถานที่ และสภาพแวดล้อมอื่น ๆ ดังที่ โฟวัลย์ ดันลาทุม (2530) ได้เสนอกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ดังนี้

การเดิน หมายถึง การเดินระยะไกลและเดินเร็วพอสมควร ในระยะต้นควรใช้เวลาประมาณ 15-30 นาที ทั้งขึ้นอยู่กับสมรรถภาพเดิมของแต่ละคน เมื่อร่างกายแข็งแรงขึ้นแล้วจึงเพิ่มเวลาเดินให้มากขึ้น เป็นหนึ่งชั่วโมงหรือมากกว่านั้น ควรเดินออกกำลังกายตอนเช้าหรือเย็นเพราะอากาศไม่ร้อน ช่วยให้เดินได้นานขึ้น การเดินนั้นจะเดินในทุ่งโล่ง สนามกีฬา ริมทะเล สวนสาธารณะหรือริมถนนที่มีต้นไม้ร่มรื่นก็ได้

การวิ่ง เป็นการออกกำลังกายที่ดีที่สุด เพราะโดยธรรมชาติมนุษย์รู้จักการวิ่งมาตั้งแต่ดึกดำบรรพ์ การวิ่งทำให้ร่างกายทุกส่วนได้ออกกำลัง ในระยะเริ่มต้นควรวิ่งเหยาะ ๆ ก่อน ใช้เวลา 5-10 นาที หากรู้สึกเหนื่อยมากควรหยุดหรือเปลี่ยนเป็นเดิน เมื่อหายเหนื่อยแล้วจึงวิ่ง ต่อเมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้ว จึงเพิ่มการวิ่งให้มากขึ้นโดยเพิ่มระยะเวลาทางหรือความเร็วในการวิ่งขึ้นทีละน้อย

การว่ายน้ำ เป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับเด็ก ผู้ใหญ่ และผู้สูงอายุควรทำอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 2 ครั้ง ควรว่ายน้ำเร็วและไกลพอสมควร เช่น ควรว่ายน้ำได้ระยะ 300 เมตร ติดต่อกันภายในระยะเวลา 8 นาที เป็นต้น การว่ายน้ำก็เช่นเดียวกับการวิ่งและการกีฬาอื่น ๆ คือ ไม่ควรออกกำลังกายเต็มที่ในตอนเริ่มต้นจากการว่ายน้ำ ๆ ก่อน คือ ว่ายน้ำ 100 เมตร ช้า ๆ แล้วพักประมาณ 5 นาที แล้วว่ายน้ำ 50 เมตร พักอีก 5 นาที แล้วว่ายน้ำ 50 เมตร พักอีก 5 นาที หายเหนื่อยแล้วว่ายน้ำครั้งสุดท้ายอีก 50 เมตร เมื่อร่างกายแข็งแรงดีแล้วจึงค่อยเพิ่มระยะทางขึ้น

การถีบจักรยาน เป็นการออกกำลังกายที่ดีเช่นเดียวกัน โดยเฉพาะในท้องถิ่น ซึ่งการจราจรไม่คับคั่งจนไม่เป็นที่ปลอดภัยแก่ผู้ใช้รถจักรยาน การถีบจักรยานเพื่อการออกกำลังกายทำได้หลายรูปแบบ อาจใช้จักรยานเดินทางท่องเที่ยวหรือเพื่อทัศนศึกษาในวันสุดสัปดาห์ หรือการใช้จักรยานเพื่อพาสมาชิกในครอบครัวไปพักผ่อนหย่อนใจตามสถานที่ต่าง ๆ และการใช้จักรยานเพื่อไปซื้อของหรือจ่ายตลาด เป็นต้น วิธีการถีบเพื่อให้ร่างกายแข็งแรงอาจทำได้ด้วยถีบด้วยความเร็วพอสมควร แต่สม่ำเสมอ หรือถีบช้า ๆ สลับกันถีบเร็ว ๆ เป็นช่วง ๆ ก็ได้ระยะทางที่ใช้ก็ควรไกลพอสมควร เช่นในระยะแรก ๆ อาจใช้ระยะทางสัก 4-6 กิโลเมตรก่อน ต่อไปจึงค่อยเพิ่มระยะทางขึ้นหรือเพิ่มความเร็วขึ้นก็ได้

การเล่นกีฬา การเล่นกีฬาที่ใช้การเคลื่อนไหวของร่างกายมากส่วนซึ่งแบ่งเป็นกีฬาที่ไม่มีการปะทะ เช่น แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส วอลเลย์บอล เทนนิส ตะกร้อ เป็นต้น ที่เหมาะแก่การออกกำลังกาย นอกจากนี้ ได้แก่ กีฬาที่มีการปะทะ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล และแฮนด์บอล เป็นต้น ซึ่งหากจะเล่นเพื่อการออกกำลังกายก็ไม่ควรเล่นหนักใหม่ และไม่เป็นการเล่นแข่งขันแบบเอาจริงเอาจังจนเกินไป และเพื่อให้เกิดความสนุกสนานในการเล่นก็อาจดัดแปลง โดยใช้กติกาการเล่นง่าย ๆ เช่น สนามเล็กกว่ามาตรฐาน ผู้เล่นแต่ละฝ่ายไม่จำเป็นต้องมีจำนวนตามกติกาสากล เป็นต้น และหลักสำคัญในการเล่นก็คือ หากรู้สึกเหนื่อยมากควรพักเสียก่อน หายเหนื่อยแล้วจึงค่อยเล่นต่อ

กายบริหาร เป็นวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับทุกเพศทุกวัยสามารถทำที่บ้านได้ อาจออกกำลังกายด้วยท่ามือเปล่าหรือมีอุปกรณ์ เช่น ลูกบอล ห่วงยาง ลวด สปริง ม้านั่ง เชือก ก็ได้ การทำกายบริหารให้ร่างกายมีทรวดทรงสวยงาม สามารถแก้ไขทรวดทรงผิดปกติกที่เกิดจากกล้ามเนื้ออ่อนแอได้ หากจะฝึกความอดทนและความคล่องแคล่วจะต้องฝึกให้นานและมากพอสมควร และควรทำสม่ำเสมอหรืออาจถือหลักง่าย ๆ ว่า หากออกกำลังกายแล้วเหนื่อยยังไม่ออกก็แสดงว่าน้อยไป ถ้าออกกำลังกายแล้วนอนไม่หลับก็แสดงว่าหนักเกินไป

การออกกำลังกายแต่ละครั้ง ถ้ากระทำโดยไม่มีภาระมัดระวัง หรือไม่ได้กระทำตามหลักการออกกำลังกายก็อาจจะก่อให้เกิดอันตรายได้ ดังนั้น ผู้ที่ออกกำลังกายจึงควรคำนึงถึงข้อควรระวังต่าง ๆ เพื่อที่จะได้รับผลประโยชน์จากการออกกำลังกายอย่างเต็มที่ และไม่ก่อให้เกิดอันตรายต่อร่างกาย การกีฬาแห่งประเทศไทย (2537) ได้รวบรวมปัจจัยต่าง ๆ รวม 10 ประการ หรือที่เรียกว่าบัญญัติ 10 ประการ สำหรับการเล่นกีฬาและออกกำลังกายเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติ

1. การประมาณตน

สภาพร่างกายและความเหมาะสมกับกีฬาชนิดต่าง ๆ ของแต่ละคนไม่เหมือนกัน แม้ในคนคนเดียวก็ในช่วงเวลาหนึ่งกับอีกช่วงเวลาหนึ่งก็แตกต่างกันได้ การจะได้ผลน้อยหรือมากเป็นไปตามความเหมาะสมกับสภาพร่างกายหากการฝึกซ้อมเบาเกินไปก็ได้ผลน้อยหรือไม่ได้ผล แต่การฝึกซ้อมหนักเกินไปนอกจากไม่ได้ผลแล้ว ยังเป็นอันตรายแก่สุขภาพอย่างยิ่งด้วย มีข้อสังเกตที่สำคัญว่าการฝึกซ้อมหนักเกินไปหรือไม่โดยสังเกตจากความเหนื่อยคือ หากออกกำลังกาย ถึงขั้นเหนื่อยแล้วยังสามารถฝึกต่อไปได้ด้วยความหนักเท่าเดิมโดยไม่เหนื่อยเพิ่มขึ้น และเมื่อพักแล้วไม่เกิน 10 นาที

ก็รู้สึกหายเหนื่อย แม้จะมีความอ่อนเพลียอยู่บ้าง แต่ในวันรุ่งขึ้นก็หายอ่อนเพลียกลับสดชื่นเช่นเดิมหรือดีกว่าเดิม แสดงว่าการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกายนั้นไม่หนักเกินไป แต่ถ้ารู้สึกเหนื่อยแล้วพอฝึกต่อไปกลับเหนื่อยมากขึ้นจนหอบ แม้พักแล้วเป็นชั่วโมงก็ยังไม่หายเหนื่อย และในวันรุ่งขึ้นก็ยังอ่อนเพลียอยู่ แสดงว่าการฝึกซ้อมหรือการออกกำลังกายนั้นหนักเกินไป การจะฝึกซ้อมใหม่จะต้องรอให้ร่างกายกลับมาสู่สภาพเดิมก่อนแล้วเริ่มใหม่ด้วยความหนักที่น้อยกว่าเดิม

2. การแต่งกาย

มีส่วนเกี่ยวข้องกับทั้งในด้านการเคลื่อนไหว ความอดทน และจิตวิทยา กีฬาแต่ละอย่างย่อมมีแบบเครื่องแต่งกายที่เหมาะสมทั้งเสื้อ กางเกง และ รองเท้า ในด้านการเคลื่อนไหว เสื้อผ้าที่ชุ่มชื้น รองเท้าที่ไม่เหมาะกับเท้าหรือสภาพของสนาม ย่อมทำให้การเคลื่อนไหวไม่คล่องตัวเท่าที่ควร และยังเป็นต้นเหตุให้เกิดอุบัติเหตุด้วย ในด้านความอดทน ต้องคำนึงถึงการระบายความร้อนเกิดขึ้นมากหากระบายออกไม่ทัน ความร้อนที่สะสมขึ้นจะเป็นตัวจำกัดการออกกำลังกายต่อไปและทำอันตรายต่อระบบต่าง ๆ ในร่างกายด้วย ในกรณีนี้ เสื้อผ้าที่มิดชิดเกินไปหรือเสื้อผ้าที่ทำด้วยวัสดุสังเคราะห์ที่มีคุณสมบัติในการซับเหงื่อได้น้อยจะทำให้การระบายความร้อนออกจากร่างกายเป็นไปด้วยความลำบากยิ่งขึ้น เรื่องที่ปฏิบัติกันผิดอยู่เสมอ คือ การใช้ชุดวอร์มโดยพร่ำเพรื่อ จุดประสงค์หลักในการใช้ชุดวอร์ม คือ ทำให้ร่างกายอบอุ่นเร็ว (Warm up) เมื่อความอบอุ่นของร่างกายสูงขึ้นขนาดหนึ่ง การทำงานของร่างกาย จะได้สมรรถภาพสูงสุด แต่ถ้าอบอุ่น (ร้อน) เกินไป สมรรถภาพกลับลดสำหรับสภาพอากาศในประเทศไทย การใช้ชุดวอร์มเกือบจะไม่มีจำเป็นเลย เพราะอากาศร้อนอยู่แล้ว ถ้าจะใช้ก็ไม่ควรจะใช้ในระหว่างฝึกซ้อมหรือออกกำลังกายที่ใช้ความอดทน

3. เลือกเวลา ดิน ฟ้า อากาศ

ทุกคนควรกำหนดเวลาฝึกซ้อมที่แน่นอนไว้ แต่ควรเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน เพราะมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย การฝึกซ้อมตามความสะดวกโดย ไม่มีการปรับตัวของร่างกาย การฝึกซ้อมตามสะดวก โดยไม่มีการกำหนดเวลาแน่นอน ทำให้การปรับตัวของร่างกายสับสน อาจไม่ได้ผลจากการฝึกซ้อมเท่าที่ควรในอากาศร้อนการฝึกซ้อมจะทำให้เหนื่อยเร็ว และได้ปริมาณน้อยกว่าในอากาศเย็น จึงไม่เหมาะสมอย่างยิ่งสำหรับการฝึกความอดทน การเลือกอากาศอาจทำได้ยาก หรือทำ

ไม่ได้ แต่การเลือกเวลาทุกคนทำได้ โดยเฉพาะเวลาเช้าตรู่และตอนเย็น อุณหภูมิต่ำกว่ากลางวันจึงเหมาะสำหรับการฝึกซ้อมความอดทน ส่วนการฝึกซ้อมด้าน แกรงกล้ามเนื้อเพื่อความเร็วยุทธวิธีอื่น ๆ อาจทำให้อากาศร้อนได้ แต่ทำในช่วงเวลาสั้น อย่างไรก็ตาม ในการฝึกซ้อมเพื่อแข่งขันจะต้องคำนึงถึงเวลาที่ใช้แข่งขันด้วย แต่ไม่จำเป็นต้องฝึกซ้อมในเวลานั้นทุกครั้งไป

4. สภาพของกระเพาะอาหาร

ในเวลาอิมมูนิตี กระเพาะอาหารซึ่งอยู่ใต้กระบังลมจะเป็นตัวทำให้การขยายของปอดเป็นไปไม่ได้ดีเท่าที่ควร เพราะกระบังลมไม่อาจหดตัวต่ำลงได้มาก ในขณะเดียวกันการไหลเวียนเลือดจะต้องแบ่งเลือดส่วนหนึ่งไปใช้ในการย่อยและดูดซึมอาหาร ทำให้เลือดที่ไปเลี้ยงกล้ามเนื้อลดน้อยลง จึงเป็นผลเสียต่อการออกกำลังกาย ยิ่งกว่านั้น ในกีฬาที่มีการกระทบกระแทกกระเพาะอาหารอาหารที่เติมแน่น จะแตกได้ง่ายกว่ากระเพาะอาหารที่ว่าง หลังก้าวไปจึงให้งดอาหารหนักก่อนการออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง อย่างไรก็ตาม ในกีฬาที่ใช้ความอดทนเป็นชั่วโมง ๆ เช่น วิ่งมาราธอน และจักรยานทางไกล ร่างกายต้องใช้พลังงานมาก การที่ท้องว่างอยู่นานอาจทำให้พลังงานสำรองหมดไป ดังนั้น ก่อนการแข่งขันและระหว่างการแข่งขันอาจเติมอาหารที่ย่อยง่ายในปริมาณไม่ถึงอิมมูนิตีเป็นระยะ ๆ

5. การดื่มน้ำ

น้ำไม่ใช่อาหารแต่มีความจำเป็นมากในการออกกำลังกาย เพราะร่างกายสูญเสียน้ำไปมากถึงปริมาณหนึ่ง สมรรถภาพจะลดต่ำลง เนื่องจากกระบวนการระบายความร้อนออกจากร่างกายขัดข้องและถ้าเสียมากต่อไปก็จะเป็นอันตรายต่อร่างกาย จากการทดลองในห้องปฏิบัติการและในเกี่ยวกับสมรรถภาพของร่างกายในสภาพที่ขาดน้ำและไม่ขาดน้ำ และได้ข้อสรุปตรงกันว่า การขาดน้ำทำให้สมรรถภาพลดลง การให้น้ำชดเชยส่วนที่ขาดทำให้สมรรถภาพไม่ลดลง น้ำสำรองนี้มีปริมาณประมาณ 2 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัว (เช่น คนที่ น้ำหนัก 50 กก. มีน้ำสำรองสำหรับเสียได้ 1 กก.) ดังนั้น การเล่นกีฬาใด ๆ ก็ตามที่มีการเสียน้ำไม่เกินกว่า 2 เปอร์เซ็นต์ของน้ำหนักตัว และก่อนการแข่งขันร่างกายอยู่ในสภาพที่ไม่ขาดน้ำหรือในระหว่างเล่นไม่เกิดความกระหาย ผู้เล่นไม่จำเป็นต้องดื่มน้ำในระหว่างนั้น ในอากาศร้อน การเล่นกีฬาชั่วโมงหนึ่งอาจทำให้ร่างกายเสียน้ำ 2 ลิตร หรือกว่านั้น ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการชดเชย ความกระหายเป็นเครื่องบอกอย่างหนึ่งว่าร่างกายกำลังขาดน้ำ

ถ้าไม่สามารถคำนวณได้แน่นอนว่าจะตีเท่าไรอาจใช้ความกระหายเป็นเกณฑ์ ทั้งนี้ไม่ได้หมายความว่า จะตีในครั้งเดียวจนหมดความกระหาย จะต้องค่อย ๆ เฉลี่ยปริมาณออกไป จากการทดลองของ สถาบันกีฬาเวชศาสตร์แห่งเบอร์ลินได้พบว่า การให้น้ำชดเชยในปริมาณเท่ากับที่ สูญเสียในการ ออกกำลังกายจะทำให้สมรรถภาพดีที่สุด แต่จะต้องแบ่งการชดเชยออกไปเป็น จำนวน 25 % ในชั่วโมง 1 ก่อนการเล่นกีฬาอีก 75 % เฉลี่ยไปตามระยะเวลาการออกกำลังกาย

6. ความเจ็บป่วย

ความเจ็บป่วยทุกชนิดที่ทำให้สมรรถภาพของร่างกายลดลง และร่างกายต้องการพักผ่อน อยู่แล้ว การออกกำลังกายที่เคยทำอยู่ย่อมเป็นการเกินกว่าที่สภาพร่างกายจะรับได้ และอาจทำให้เกิด อันตรายร้ายแรงต่อชีวิต เจาะอย่างยิ่งการเป็นไข้ซึ่งร่างกายมีอุณหภูมิสูงกว่าปกติ และหัวใจต้อง ทำงาน มากกว่าปกติเพื่อระบายความร้อน เมื่อไปออกกำลังกายเข้าอีก การระบายความร้อนและหัวใจ ต้องทำงานหนักอย่างยิ่งจนแม้แต่งานเบา ก็อาจเป็นงานหนักเกินไป นอกจากนั้นหากเป็นไข้ ที่เกิดจากเชื้อโรคการไหลเวียนเลือดที่เพิ่มขึ้นจากการออกกำลังกายทำให้เชื้อโรคแพร่หลายไป ตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกายและทำให้เกิดอักเสบทั่วร่างกายหรืออวัยวะที่สำคัญ ซึ่งเป็นอันตราย ต่อชีวิต สำหรับการเป็นไข้หวัด แพ้อากาศ ถ้าไม่มีอาการอื่นร่วม เช่น ไข้เจ็บคอ ไอ อ่อนเพลีย สามารถ ผักซ้อมและออกกำลังกายได้ตามปกติ

7. ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลังกาย

เป็นที่แน่นอนว่าระหว่างการออกกำลังกายใด ๆ ก็ตาม โอกาสจะเกิดอุบัติเหตุมีได้มากกว่า การอยู่เฉย ๆ ยิ่งเป็นการเล่นกีฬาที่มีการปะทะกันด้วยแล้วโอกาสเกิดอุบัติเหตุยิ่งมีมากขึ้น แต่ถึงแม้จะ เป็นการออกกำลังกายคนเดียว ถ้าหากมีการเปลี่ยนสถานที่ ปริมาณและความหนักของการออกกำลังกาย ก็อาจมีอุบัติเหตุหรือความเจ็บป่วยเกิดขึ้นได้ และความรู้สึกไม่สบาย อึดอัด การเคลื่อนไหวบังคับไม่ได้ เป็นสัญญาณที่แสดงว่ามีความผิดปกติเกิดขึ้น ถ้าผืนออกกำลังกายต่อไป โอกาสที่จะเจ็บ ป่วยมากขึ้นจนถึง ขั้นร้ายแรง ย่อมมากขึ้นตามลำดับ ดังนั้น เมื่อเกิดความเจ็บป่วยหรืออุบัติเหตุขึ้นในระหว่างออกกำลังกาย ควรหยุดพักผ่อน ความเจ็บป่วยเล็กน้อยบางครั้งเมื่อพักชั่วคราวก็หายเป็นปกติ อาจเล่นกีฬาหรือ

ออกกำลังต่อไปได้ แต่ถ้าออกกำลัง ต่อไปแล้วอาการเดิมอาจเป็นมากขึ้นก็ต้องหยุดข้อนี้สำคัญมาก สำหรับผู้เล่นกีฬาหรือออกกำลังที่มีอายุเกิน 35 ปีขึ้นไป โดยเฉพาะอาการหายใจขัด ๆ จุกแน่นเจ็บบริเวณหน้าอก ซึ่งอาจเป็นอาการของการขาดเลือดหล่อเลี้ยงหัวใจ การฝืนต่อไป อาจทำให้หัวใจวาย และเป็นอันตรายถึงชีวิตได้

8. ด้านจิตใจ

ในระหว่างการฝึกซ้อมและออกกำลัง จำเป็นต้องทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง คิดถึงประโยชน์ที่จะได้รับจากการฝึกซ้อมหรือออกกำลัง ตั้งใจปฏิบัติ ตามท่าทางเทคนิคต่าง ๆ และคิดแก้ไข การปฏิบัติที่ผิด จะต้องพยายามขจัดเรื่องรบกวนจิตใจในระหว่างนั้นออกไป หากขจัดไม่ได้จริง ๆ ก็ไม่ควรฝึกซ้อมหรือออกกำลังต่อไป เพราะทำให้เสียสมาธิและเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย (ตามหลักทางจิตวิทยาการออกกำลังมีผลต่อจิตใจในการลดความเคร่งเครียดอยู่แล้ว)

9. ความสม่ำเสมอ

ผลเพิ่มของสมรรถภาพต่าง ๆ นอกจากจะขึ้นอยู่กับปริมาณความหนักเบาของการฝึกซ้อมและออกกำลังแล้ว ยังขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมอด้วย ดังนั้นการฝึกซ้อมเพื่อแข่งขันหรือเพื่อสุขภาพ ก็ตามต้องพยายามรักษาความสม่ำเสมอไว้การฝึกหนักติดต่อกันหนึ่งเดือนแล้วหยุดไปสองอาทิตย์ จะมาเริ่มใหม่ จะเริ่มเท่ากับการฝึกครั้งสุดท้ายไม่ได้ จะต้องลดความหนักให้ต่ำกว่าครั้งสุดท้ายที่ฝึกอยู่ แล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นซึ่งเป็นการเสียเวลามาก ข้อนี้นักกีฬาของไทยเราเป็นอยู่เสมอเมื่อหยุดการแข่งขันก็หยุดฝึกซ้อมและต้องตั้งต้นกันใหม่เมื่อจะเริ่มแข่งขันอีก โอกาสที่จะเพิ่มสมรรถภาพให้สูงกว่าเดิมจึงไม่มี

10. การพักผ่อน

หลังการฝึกซ้อมและออกกำลังกายเสียพลังงานสำรองไปมากจำเป็นต้องมีการชดเชยรวมทั้งต้องซ่อมแซมสิ่งสึกหรอและสร้างเสริมให้แข็งแรงยิ่งขึ้น ขบวนการเหล่านี้จะเกิดขึ้นในระหว่างการพักผ่อนหลังการฝึกซ้อมและการออกกำลังหนักจึงจำเป็นต้องพักผ่อนให้เพียงพอ ข้อสังเกตง่าย ๆ

คือ ก่อนการฝึกซ้อมครั้งต่อไป ร่างกายจะต้องสดชื่นอยู่ในสภาพเดิมหรือดีกว่าเดิม การฝึกซ้อมวันต่อไป จึงจะทำให้มากขึ้นเป็นลำดับ

ข้อปฏิบัติ 10 ประการนี้อาจจะไม่มีรายละเอียดมากพอหรือไม่ครบถ้วนแต่ด้ำนักกีฬาและผู้ออกกำลังกายนำไปปฏิบัติได้ ก็จะช่วยให้การฝึกซ้อมและการออกกำลังกายได้ผลดียิ่งขึ้น และลดอันตรายที่อาจจะเกิดขึ้นให้น้อยลงด้วย

จากแนวคิดดังกล่าวข้างต้นที่กล่าวมา พอสรุปถึงแนวทางการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ ได้ดังนี้

1. ควรอบอุ่นร่างกาย 5-10 นาที ก่อนการออกกำลังกาย และผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ก่อนหยุดการออกกำลังกาย ทุก ๆ ครั้งที่มีการออกกำลังกาย
2. ควรเริ่มการออกกำลังกายอย่างเบา ๆ ก่อน แล้วจึงค่อย ๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกาย เมื่อร่างกายปรับตัวได้ดีแล้ว
3. ผู้ที่มีโรคประจำตัว ต้องปรึกษาแพทย์ก่อนการออกกำลังกาย
4. ควรเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพของตนเอง เช่น ไม่หนักจนเกินความสามารถของร่างกาย หรือเบาจนเกินไป
5. ในขณะที่ออกกำลังกายไม่ควรรับประทานอาหาร งดสูบบุหรี่ และงดเครื่องดื่มประเภทแอลกอฮอล์ทุกชนิด
6. ควรใช้อุปกรณ์เครื่องแต่งกายให้เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย
7. เมื่อเกิดอาการผิดปกติ เช่น หน้ามืด เวียนศีรษะ คลื่นไส้ หายใจติดขัด ฯลฯ ควรหยุดการออกกำลังกายทันที
8. ในขณะที่ออกกำลังกายหรือเสร็จการออกกำลังกายใหม่ ๆ ถ้าหากกระหายน้ำจริง ๆ ควรค่อย ๆ จิบน้ำทีละน้อย ๆ ไม่ควรดื่มน้ำมาก ๆ ที่เดียวเพราะจะทำให้จุกหรือสำลักและอุณหภูมิในร่างกายเปลี่ยนแปลงได้
9. ควรมีสมาธิในขณะที่ออกกำลังกายเพื่อป้องกันการบาดเจ็บหรืออุบัติเหตุต่าง ๆ
10. ภายหลังจากการออกกำลังกายควรพักให้นายเหนื่อยและเหงื่อแห้งเสียก่อนที่จะไปอาบน้ำ
11. ควรออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 ครั้ง ๆ 15-30 นาที

๒. ความรู้เกี่ยวกับแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ

แผนพัฒนาการกีฬา เป็นมาตรการสำคัญยิ่งประการหนึ่งในการพัฒนาคุณภาพของประชากรของประเทศทั้งในด้านสุขภาพพลานามัยและด้านจิตใจ ประเทศไทยได้จัดทำแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติขึ้นมา 2 ฉบับ ได้แก่ แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ.2531-2539) และแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2540-2544) โดยแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 1 นั้นจัดทำขึ้นเพื่อให้เป็นแม่บทที่จะกำหนดกรอบและชี้แนะการพัฒนาการกีฬาของชาติสำหรับองค์กรต่าง ๆ ทั้งภาครัฐบาลและภาคเอกชนร่วมกัน ทั้งนี้โดยมีความสอดคล้องกับทิศทางนโยบายและแนวทางในแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ.2530-2534) และหลังจากที่การกีฬาแห่งประเทศไทย ได้ดำเนินการตามแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2531-2539) แล้วปรากฏว่าประสบความสำเร็จไประดับหนึ่งแต่ก็ยังมีปัญหาอยู่หลายอย่าง จึงได้จัดทำแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2540-2544) ขึ้นมาเพื่อพัฒนาการกีฬาของชาติให้ก้าวไกลยิ่งขึ้น

วัตถุประสงค์ของแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ.2531-2539)

เพื่อพัฒนาการกีฬาให้เป็นพื้นฐานในการพัฒนาเด็ก เยาวชน และประชาชนให้มีสุขภาพพลานามัยที่แข็งแรง มีระเบียบวินัย ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ มีจริยธรรม สำนึกศีลธรรม ความเป็นผู้มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้จักการเสียสละ มุ่งผลประโยชน์ส่วนรวมมากกว่าส่วนบุคคล ตลอดจนมีความมุ่งมั่นที่จะสร้างเกียรติภูมิของชาติในด้านการกีฬาให้สูงเด่นยิ่งขึ้น และเพื่อให้การดำเนินงานพัฒนาการกีฬาของชาติสอดคล้องกับแนวทางการพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมของชาติ และสามารถบรรลุเป้าหมายที่กำหนดไว้ จึงกำหนดมาตรการสำหรับการพัฒนาขึ้นไว้ดังนี้

1. พัฒนาคุณภาพเด็กและเยาวชน โดยส่งเสริมให้มีความรู้และความสนใจในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาอย่างต่อเนื่อง ควบคู่กับการส่งเสริมความเจริญเติบโตและแข็งแรงของร่างกาย จิตใจ และสติปัญญา
2. ปรับปรุงกลไกการพัฒนาการกีฬาของชาติให้มีองค์กรกลางที่มีเอกภาพ และประสิทธิภาพในการบริหารและประสานงานพัฒนาการกีฬาของชาติ ทั้งในส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค และส่วนท้องถิ่น

3. พัฒนาและจัดระบบการกีฬาเพื่อการแข่งขันในทุกระดับทั้งภายในประเทศ และระหว่างประเทศให้มีมาตรฐานสูงขึ้นในด้านนักกีฬา สถานที่ และอุปกรณ์เพื่อเป็นการเร่งรัดความสนใจด้านการกีฬาแก่เด็ก เยาวชน และประชาชนทั่วไป

4. ส่งเสริมให้สถานศึกษา หน่วยงาน องค์กรทางการกีฬานับสนับสนุนให้บุคลากรได้รับการพัฒนาวิชาการด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา และส่งเสริมการจัดตั้งสมาคมวิทยาศาสตร์การศึกษา เพื่อการประสานความรู้และการดำเนินงานพัฒนาการกีฬา

5. เสริมสร้างองค์กรและกลไกการพัฒนาการกีฬาเพื่อการอาชีพ เพื่อให้สามารถดำเนินงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค

จากมาตรการในการพัฒนาดังกล่าว แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติจึงประกอบด้วย 5 แผนหลัก ดังนี้

1. แผนพัฒนาการกีฬาขั้นพื้นฐาน
2. แผนพัฒนาการกีฬาเพื่อสุขภาพ
3. แผนพัฒนาการกีฬาเพื่อการแข่งขัน
4. แผนพัฒนาโภชนาการกับการกีฬา
5. แผนพัฒนาการบริหารและองค์กรในการพัฒนาการกีฬา
6. แผนพัฒนาการกีฬาเพื่อการอาชีพ

เพื่อให้สอดคล้องกับการศึกษาสภาพปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานราชการและหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ ผู้วิจัยขอกล่าวเน้นเฉพาะแผนพัฒนาการกีฬาเพื่อสุขภาพที่บรรจุไว้ในแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ.2531-2539) และแผนพัฒนาเพื่อมวลชนที่บรรจุไว้ในแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ.2540-2544)

แผนพัฒนากีฬาเพื่อสุขภาพ

ภาพพัฒนาการกีฬาเพื่อส่งเสริมสุขภาพมีประโยชน์อย่างยิ่งต่อการเสริมสร้างคุณภาพชีวิตของเยาวชนและประชาชน การกีฬาหรือการเล่นที่สนุก เพลิดเพลินเจริญใจนั้นจะช่วยให้ประชาชน

ทุกเพศทุกวัย มีสุขภาพดีทั้งด้านร่างกายและจิตใจ ทั้งนี้ ควรมุ่งมุ่งหมายที่สำคัญ 2 ประการ คือ

ประการแรก มุ่งเน้นให้เยาวชนและประชาชนได้รับประโยชน์และสร้างเสริมสุขภาพจากการ ออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาที่ได้กระทำอยู่แล้ว

ประการที่สอง มุ่งส่งเสริมให้เยาวชนและประชาชนที่ยังไม่สนใจ หรือเห็นคุณค่าของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาได้ตื่นตัวและตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ

การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาจำแนกได้ดังนี้

1. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ เช่น การเดิน การวิ่ง และการเล่นกายบริหาร โดยทั่ว ๆ ไป เป็นการบริหารกายแบบแอโรบิคตามันต์ เป็นต้น
2. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อส่งเสริมคุณภาพและปรับปรุงทรวดทรงสัดส่วน หรือให้เกิดผลแก่ส่วนหนึ่งส่วนใดของร่างกายโดยเฉพาะ เช่น การฝึกบริหารกายการยกน้ำหนัก ฯลฯ
3. การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อความรื่นเริงตามประเพณี และวัฒนธรรม เป็นการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เป็นเอกลักษณ์ของชาติ และเป็นการเล่น ซึ่งสร้างความเพลิดเพลินสนุกสนานที่แสดงออกทางด้านประเพณีและวัฒนธรรมโดยสอดแทรกอยู่ในการ ประกอบอาชีพต่าง ๆ

การพัฒนาการกีฬาเพื่อสุขภาพมีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อปลูกฝังให้ประชาชนทุกเพศทุกวัย ได้รู้จักการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างถูกวิธี ความรู้และเข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อป้องกันโรคและฟื้นฟูสมรรถภาพ รวมทั้งสามารถระมัดระวังหรือป้องกันการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาต่าง ๆ
2. เพื่อพัฒนาร่างกาย อารมณ์ สติปัญญา และสังคม เสริมสร้างความสามัคคีในหมู่คณะ และจูงใจเยาวชนและประชาชนให้ใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์ของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ จนสามารถนำความรู้ไปปฏิบัติเพื่อนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดีและการมีสุขภาพดีด้วยหน้า

โดยมีกระทรวงกลาโหม กระทรวงมหาดไทย กระทรวงศึกษาธิการ และกระทรวงสาธารณสุข เป็นหน่วยงานหลักรับผิดชอบ

แนวทางพัฒนาการกีฬาเพื่อสุขภาพ

1. ส่งเสริมหน่วยงานราชการ รัฐวิสาหกิจ ภาคเอกชน และองค์กรประชาชนทุกระดับ ให้การสนับสนุนการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพทุกรูปแบบ
2. ส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการพัฒนาสถานที่ออกกำลังกายและสนามกีฬาเพื่อให้เยาวชนและประชาชนได้มีโอกาสออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพมากยิ่งขึ้น
3. ส่งเสริมและสนับสนุนให้นักวิชาการและสถาบันต่าง ๆ จัดทำเอกสารและสื่อการรณรงค์การอบรมเกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพสำหรับเยาวชนและประชาชน
4. ส่งเสริมและสนับสนุนให้ผู้นำทุกระดับในทุกสาขาอาชีพได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา และช่วยเผยแพร่ประโยชน์ของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ เพื่อจูงใจให้เยาวชนและประชาชนมีความสนใจและตื่นตัวที่จะออกกำลังกายและเล่นกีฬาตามแบบอย่างถูกต้อง
5. ส่งเสริมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ โดยเน้นด้านพละนามัย ความรื่นเริง และความพึงพอใจแก่เยาวชนและประชาชนมากกว่าเพื่อการแข่งขันอย่างเอาจริงเอาจัง
6. ให้นำหน่วยงานที่มีหน้าที่หรือเกี่ยวข้องในการส่งเสริมการพัฒนาการกีฬาเพื่อสุขภาพ ดำเนินงานพัฒนาโดยให้มีการแบ่งกลุ่มเป้าหมายตามระดับอายุสำหรับการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬา
7. ส่งเสริมและสนับสนุนให้นักวิชาการและสถาบันต่าง ๆ ค้นคว้าศึกษาและวิจัยทางด้านโภชนาการและวิทยาศาสตร์การกีฬา เพื่อเสริมสร้างสุขภาพกำหนดรูปแบบการออกกำลังกายและวิธีการเล่นกีฬา ที่เหมาะสม
8. ให้สถาบันทางการกีฬาของทางราชการและสถาบันภาคเอกชนเป็นสถาบันหลักในการดำเนินงานส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพ

มาตรการพัฒนากีฬาเพื่อสุขภาพ

สถาบันทางการศึกษา

1. ประชาสัมพันธ์ให้นักเรียน นิสิต นักศึกษา และบุคลากรในสถานศึกษาเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ
2. พัฒนารูปแบบของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ สำหรับกลุ่มเป้าหมายที่เป็นเยาวชน
3. ส่งเสริมและสนับสนุนให้สถานศึกษาเป็นผู้นำในการรณรงค์ส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ
4. ส่งเสริมและสนับสนุนให้สถาบันการศึกษาให้บริการทางวิชาการจัดกิจกรรม สถานที่ และอุปกรณ์การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาแก่ชุมชน
5. ส่งเสริมและสนับสนุนให้สถาบันการศึกษาจัดตั้งชมรมกีฬาต่าง ๆ เพื่อส่งเสริมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ

สถาบันทางการปกครอง

1. ส่งเสริมและสนับสนุนให้ชุมชนมีส่วนร่วมช่วยสร้างสนามกีฬาหรือสถานที่ออกกำลังกายอย่างง่าย ๆ ตลอดจนสถานที่เพื่อการพักผ่อนหย่อนใจ
2. ส่งเสริมและสนับสนุนให้การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพเป็นกิจกรรมของชุมชน โดยให้สอดคล้องกับศิลปวัฒนธรรมพื้นบ้าน
3. ส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการจัดตั้งกลุ่มผู้สนใจการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพเพื่อเป็นแหล่งกลางในการกระตุ้นให้เกิดแรงจูงใจที่จะออกกำลังกายและเล่นกีฬามากขึ้น รวมทั้งเพื่อให้ผู้สนใจ ได้แลกเปลี่ยนความรู้และประสบการณ์ในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ
4. ส่งเสริมและสนับสนุนให้หน่วยงานราชการและรัฐวิสาหกิจ จัดให้มีสถานที่รวมทั้งสิ่งอำนวยความสะดวกอย่างเพียงพอเพื่อให้ข้าราชการและพนักงานออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพิ่มมากขึ้น

5. ยกย่องและสร้างค่านิยมในการทำงานที่มีการออกกำลังกายพร้อมทั้งส่งเสริม สนับสนุน และรณรงค์ให้ประชาชนได้ดำเนินวิถีชีวิตที่มีการออกกำลังกายตามโอกาสอันสมควร เช่น การเดิน วิ่ง จักรยานไปทำงาน หรือการทำงานบ้านด้วยตนเอง

สถาบันทางทหาร

1. สนับสนุนนักกีฬาที่มีชื่อเสียงให้เป็นแบบอย่างที่ดีในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา เพื่อสุขภาพ
2. จัดหาวิทยากรผู้มีความรู้ด้านกีฬานิตต่าง ๆ มาเป็นผู้อบรมและสาธิตการเล่นกีฬานิตต่าง ๆ
3. ส่งเสริมผู้นำทางกีฬาให้สามารถใช้ความรู้และประสบการณ์ที่มีให้เป็นประโยชน์มากที่สุด
4. จัดหาอุปกรณ์และสนามกีฬาให้เพียงพอสำหรับบุคลากรในกองทัพ และให้บริการกับหน่วยงานอื่น
5. ใช้การกีฬาเป็นสื่อ นำให้บุคคลในกองทัพรู้คุณค่าของความกล้าหาญ ความแข็งแกร่ง ความอดทน การเสียสละ โดยยึดหลัก "นักกีฬาที่แข็งแกร่งจะเป็นนักรบที่แข็งแกร่งในทุกยุทธภูมิ"
6. จัดให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรในกองทัพอยู่เสมอ
7. ร่วมกับหน่วยงานอื่นและภาคเอกชนส่งเสริมและพัฒนาการกีฬา

สถาบันทางการแพทย์และสาธารณสุข

1. ปรับปรุงหลักสูตรการศึกษาอบรมทางการแพทย์และสาธารณสุขโดยเพิ่มเติมเนื้อหาเกี่ยวกับ การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ
2. ส่งเสริมและสนับสนุนการศึกษาวิจัยในเรื่องอาชีวอนามัยและอุปกรณ์ที่เหมาะสมในการทำงานเพื่อให้มีลักษณะของการออกกำลังกายที่ถูกต้องตามสุลักษณะ
3. ส่งเสริมและสนับสนุนให้บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุขตระหนักถึงความสำคัญของการออกกำลังกายว่าเป็นองค์ประกอบหนึ่งของการเสริมสร้างคุณภาพ ทั้งมีการออกกำลังกายและเล่นกีฬาโดยเป็นแบบอย่าง และสามารถถ่ายทอดแนวความคิดและจิตใจประชาชนให้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพมากขึ้น

4. สนับสนุนสถานพยาบาล จัดให้มีสถานที่พักผ่อนผู้ป่วยอย่างเพียงพอและในสถานพักผ่อนเหล่านั้น ควรมีการนำหลักการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพมาใช้อย่างกว้างขวาง

5. สนับสนุนให้บุคลากรทางการแพทย์แผนโบราณได้มีส่วนร่วมสนับสนุนการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อการรักษา การป้องกันและการฟื้นฟูสุขภาพ

6. ส่งเสริมให้บุคลากรทางการแพทย์และสาธารณสุข ให้บริการในการตรวจสุขภาพทดสอบสมรรถภาพ และกำหนดรูปแบบวิธีออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเพศและสภาพ

สถาบันทางการกีฬา

1. ศึกษาค้นคว้า วิจัยเพื่อให้ได้รูปแบบของการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ ง่ายและได้ผลดี เพื่อนำไปสู่การพัฒนาหลักสูตรทางการกีฬาให้มีเนื้อหาเกี่ยวกับการดูแลสุขภาพอนามัย และการป้องกันโรคและอุบัติเหตุจากการเล่นกีฬา รวมทั้งการให้การปฐมพยาบาลเบื้องต้นที่เกิดจากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาที่ไม่ถูกวิธี

2. ส่งเสริมและสนับสนุนให้มีการผลิตอุปกรณ์การเล่นกีฬาแบบต่าง ๆ จากวัสดุภายในประเทศ และจัดหาอุปกรณ์การเล่นกีฬาอย่างพอเพียง

3. รมรณรงค์ให้มีการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพที่สนุกสนานเพลิดเพลิน และเป็นการพักผ่อนหย่อนใจ เช่น การเล่นเกม การเดินทางไกล ฯลฯ

4. อบรมครูฝึกกีฬาอาสาสมัครเพื่อให้มีวิทยากรแนะนำการออกกำลังกายและกีฬาเพื่อสุขภาพ เยาวชนและประชาชนอย่างเพียงพอ

5. สนับสนุนนักกีฬาที่มีชื่อเสียงประเภทต่าง ๆ เป็นแบบอย่างที่ดี โดยให้นำความรู้และประสบการณ์ที่ได้รับจากการเล่นกีฬาของตนไปเผยแพร่ให้เยาวชน และประชาชนได้นำไปใช้ในการพัฒนาสุขภาพของตนเองด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย

6. สนับสนุนให้มีการจัดสร้างสนามกีฬาหรือสถานที่ในการเล่นกีฬาและพักผ่อนหย่อนใจ ให้เหมาะสมกับสภาพท้องถิ่นและเป็นไปอย่างประหยัด

สถาบันทางศิลปวัฒนธรรม

1. พัฒนาศิลปะการบันเทิงและศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวในรูปแบบต่าง ๆ ให้เชื่อมโยงกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
2. สนับสนุนให้มีการศึกษาค้นคว้าเกี่ยวกับศิลปวัฒนธรรมและศาสนาในส่วนที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพมาเผยแพร่ให้ประชาชนได้เกิดความศรัทธา และนำไปปฏิบัติในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพตามความสนใจ
3. สนับสนุนให้ประชาชนสนใจในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาให้สอดคล้องกับวัฒนธรรมไทย โดยใช้ดนตรี เพลง วรรณคดี ประวัติศาสตร์และอื่น ๆ เป็นสื่อร่วมด้วย
4. พื้นฟูและอนุรักษ์ การละเล่นพื้นเมือง และกีฬาพื้นเมือง เพื่อให้ประชาชนในท้องถิ่นได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ
5. ส่งเสริมให้ชุมชนได้ใช้สถานที่ของวัดในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

กรอบและทิศทางการพัฒนากีฬาชาติฉบับที่ 2 (พ.ศ.2540-2544)

ในช่วงแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 (พ.ศ.2540-2544)

แผนพัฒนาการกีฬาเพื่อมวลชน

แผนพัฒนาการกีฬาเพื่อมวลชนมีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนทุกเพศทุกวัย ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อพัฒนาสุขภาพ บุคลิกภาพ นันทนาการ เสริมสร้างความสามัคคี ช่วยป้องกันและแก้ไขปัญหาดังคม แผนงานนี้ให้ความสำคัญต่อการจัดกิจกรรมสำหรับบุคคล กลุ่มพิเศษ เช่น ผู้สูงอายุ ผู้ด้อยโอกาส ผู้ติดสารเสพติด

การดำเนินงานตามแผนพัฒนาการกีฬาเพื่อมวลชน มีเป้าหมายสำคัญดังนี้

1. ประชาชนทุกเพศทุกวัยได้รับความรู้ เห็นคุณค่ารวมทั้งออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพิ่มขึ้น
2. กิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่เหมาะสมและเพียงพอสำหรับบุคคล กลุ่มพิเศษ ผู้สูงอายุ ผู้ด้อยโอกาส ผู้ติดสารเสพติด ซึ่งจัดโดยหน่วยงานที่มีหน้าที่ หรือเกี่ยวข้องกับบุคคลเหล่านี้

3. มีหน่วยหลักในการประสานงาน พัฒนาและบริการการกีฬาแก่ประชาชนในทุกจังหวัด
 4. มีชมรมกีฬาเพื่อมวลชนในทุกจังหวัด และมีกิจกรรมสำหรับประชาชนอย่างทั่วถึงและ
สม่ำเสมอ
 5. มีสวนสุขภาพเพื่อบริการประชาชนให้ทั่วถึงทุกอำเภอ
 6. มีศูนย์อูปรกรณ์กีฬาในทุกอำเภอเพื่อให้ประชาชนเช่า ยืม หรือแลกเปลี่ยนอุปกรณ์กีฬา
 7. มีผู้นำกีฬาเพื่อมวลชนในทุกตำบล เพื่อการประสานงาน การกระตุ้นและการร่วมจัด
กิจกรรมกีฬาอย่างสม่ำเสมอ
 8. มีสนามกีฬาชุมชนเพิ่มขึ้นเพื่อจูงใจให้ประชาชนในเขตชุมชนนั้นได้เล่นกีฬาใกล้บ้าน
ของตน
 9. มีสถานที่สำหรับการออกกำลังกาย สนามกีฬา อูปรกรณ์ และผู้ฝึกสอนอย่างครบครัน
ในหน่วยงานของรัฐและเอกชนทุกแห่ง และมีการจูงใจให้บุคลากรส่วนใหญ่ได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา
เป็นประจำ อีกทั้งมีการแข่งขันกีฬาภายใน และระหว่างหน่วยงานอยู่เสมอ
 10. มีสถานประกอบการด้านการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งจัดดำเนินการโดยเอกชน
ให้แพร่หลายยิ่งขึ้นได้
 11. ประชาชนนิยมเล่นกีฬาที่บ้านมากขึ้น ทั้งนี้นอกจากจะได้รับประโยชน์ในด้านการ
กีฬา แล้วยังเป็นการอนุรักษ์รักษาวัฒนธรรมท้องถิ่นอีกด้วย
 12. มีการพัฒนาทักษะทางกีฬาอย่างเป็นพิเศษให้กับเยาวชนที่มีศักยภาพสูง เพื่อ
เป็นการสร้างพื้นฐานสำหรับการพัฒนาไปสู่ความเป็นเลิศทางกีฬาในอนาคต
- เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์และเป้าหมายของแผนงานพัฒนาการกีฬาเพื่อมวลชน แนวทาง
ที่สำคัญมีดังนี้
1. ดำเนินการเพื่อให้เกิดนโยบายสำคัญของรัฐ ที่เน้นการพัฒนากีฬาเพื่อสุขภาพอนามัย
ของมวลชนเป็นประการแรก ทรัพยากรต่าง ๆ จึงควรได้รับการจัดสรรให้เพียงพอ เพื่อการพัฒนา
ด้านนี้อย่างจริงจังและได้ผล

2. สนับสนุนให้สื่อมวลชนจัดรายการ หรือเสนอบทความเพื่อเป็นความรู้เบื้องต้นในการ ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่ถูกต้องแก่ประชาชน และช่วยสร้างแรงจูงใจให้ประชาชนโดยทั่วไป ออกกำลังกายและเล่นกีฬามากขึ้น
3. สนับสนุนให้มี "มุมกีฬา" ให้ห้องสมุดประชาชนจังหวัด หรืออำเภอ โดยจัดให้มี หนังสือเพลง วิดีทัศน์ ภาพยนต์ ภาพนิ่ง และสื่อความรู้ต่าง ๆ ที่เกี่ยวกับการกีฬาสำหรับประชาชน ได้ศึกษาหาความรู้
4. ส่งเสริมให้หน่วยงานของรัฐ และเอกชนที่มีหน้าที่หรือเกี่ยวข้องกับบุคคลกลุ่มพิเศษ จัดกิจกรรมการออกกำลังกายและการกีฬาที่เหมาะสมและเพียงพอกับกลุ่มบุคคลดังกล่าว
5. ดำเนินการให้เกิดการประสานงาน และการเปลี่ยนแปลงประสบการณ์การจัดโครงการหรือ กิจกรรมร่วมกันระหว่างหน่วยงานต่าง ๆ ที่มีหน้าที่หรือเกี่ยวข้องกับบุคคลกลุ่มพิเศษ
6. จัดให้มีการประเมินผลการปฏิบัติงานของหน่วยงานกีฬาในทุกระดับ เพื่อให้ทราบถึง ประสิทธิภาพ ประสิทธิผลการประสานงาน ตลอดจนทั้งปัญหาและอุปสรรคของหน่วยงานเหล่านั้น
7. ดำเนินการให้มีการทบทวน ระเบียบ ข้อบังคับ และกฎหมายที่เกี่ยวข้องกับการ จัดตั้งหน่วยงานกีฬา ทั้งนี้เพื่อหลีกเลี่ยงความซ้ำซ้อนของหน้าที่ความรับผิดชอบ และทำให้สามารถใช้ ทรัพยากรได้อย่างคุ้มค่า
8. ส่งเสริมให้มีการจัดตั้งชมรมกีฬาเพื่อมวลชนเพิ่มขึ้นในทุกจังหวัด และให้ชมรมจัดทำ แผนงานและดำเนินการตามแผน
9. รณรงค์เพื่อการจัดตั้งสวนสุขภาพขึ้นในทุกอำเภอ โดยระดมทุนทรัพย์ วัสดุ อุปกรณ์ และแรงงานจากภาครัฐและภาคเอกชน
10. สนับสนุนให้ประชาชนมีส่วนร่วมในการพัฒนาและดูแลรักษาสถานออกกำลังกาย เช่น สวนสุขภาพ
11. ส่งเสริมให้มีการจัดตั้งศูนย์อุปกรณ์กีฬาในทุกอำเภอ โดยรัฐและเอกชนเป็นผู้ดำเนินการ โดยยึดนโยบายการให้บริการประชาชนเป็นหลัก
12. สนับสนุน หรือแนะนำให้ประชาชนในตำบลเลือกบุคคลที่มีความสามารถเป็นผู้นำ กีฬาเพื่อมวลชน โดยทำหน้าที่ประสานงาน กระตุ้น และจัดกิจกรรมกีฬาอย่างเหมาะสม

13. พัฒนาผู้นำกีฬาเพื่อมวลชนอย่างต่อเนื่องเพื่อเพิ่มพูนความรู้ทางวิชาการและความรู้ในการจัด กิจกรรมกีฬาในท้องถิ่น
14. แนะนำ และสนับสนุนให้ประชาชนในละแวกเดียวกันจัดสร้างสนามกีฬาชุมชนขนาดย่อม เพื่อใช้เป็นสถานที่ออกกำลังกายใกล้บ้าน
15. สนับสนุนให้หน่วยงานของรัฐและเอกชนจัดให้มีสถานที่ออกกำลังกาย หรือสนามกีฬาโดยมีอุปกรณ์และผู้ฝึกสอนประจำในหน่วยงาน
16. ส่งเสริมให้หน่วยงานมีการจัดการแข่งขันภายใน และกีฬาระหว่างหน่วยงานให้มากขึ้น โดยพยายามชักชวนให้บุคลากรของหน่วยงานเข้าร่วมการแข่งขันให้มากที่สุด
17. ส่งเสริมให้เอกชนลงทุนสร้างสถานประกอบการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและบุคลิกภาพ โดยการเสนอแรงจูงใจ เช่น การลดภาษีอุปกรณ์กีฬาจากต่างประเทศหรือการได้รับสิทธิพิเศษตามกฎหมาย ส่งเสริมการลงทุน
18. สนับสนุนให้ผู้นำท้องถิ่นหรือองค์กรท้องถิ่นทำการประชาสัมพันธ์ เพื่อให้มีการเล่นกีฬาพื้นบ้านอย่างแพร่หลายยิ่งขึ้น และจัดการแข่งขันกีฬาดังกล่าวอยู่เป็นประจำตลอดทั้งจัดให้ความรู้และสาธิตการเล่นที่ ถูกต้องแก่ประชาชนในท้องถิ่น
19. ส่งเสริมให้เยาวชนมีศักยภาพทางกีฬาสูงได้พัฒนาทักษะให้มั่นคงตั้งแต่ววันนี้ เพื่อเป็นการสร้างพื้นฐานสำหรับการพัฒนาไปสู่ความเป็นเลิศทางกีฬาในอนาคต

การจัดตั้งศูนย์ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การจัดตั้งศูนย์ส่งเสริมกีฬาและสุขภาพมวลชนให้มั่นคงและมีประโยชน์แก่สมาชิกควรศึกษาข้อมูลเบื้องต้นให้เข้าใจก่อน ได้แก่

1. บุคลากร จะมีมากน้อยเท่าใดขึ้นอยู่กับความจำเป็น ความสนใจและงบประมาณเป็นต้น ได้แก่

เจ้าหน้าที่บริการ

- ผู้จัดการศูนย์ ฯ มีหน้าที่จัดทำโครงการขออนุมัติจัดเตรียมงบประมาณ จัดหาอุปกรณ์สถานที่ และควบคุมดูแลการทำงานของบุคลากรที่เกี่ยวข้อง เป็นต้น

- ครูฝึก เป็นผู้นำการออกกำลังกายตามกิจกรรมที่สมาชิกสนใจ อาจจะทำงานเต็มเวลาหรือนอกเวลาก็ได้ตามความเหมาะสมและจำเป็น
- แพทย์ พยาบาล และนักวิทยาศาสตร์การกีฬา เพื่อควบคุมการตรวจสุขภาพและทดสอบสมรรถภาพ ซึ่งอาจจะทำงานเต็มเวลาหรือนอกเวลาไปแล้วแต่ความเหมาะสมและความจำเป็น
- เจ้าหน้าที่อื่น เป็นเจ้าหน้าที่ทะเบียน การเงิน ติดต่อสอบถาม รักษาความสะอาดหรือรักษาความปลอดภัย ตามความเหมาะสมและความจำเป็น

สมาชิก

- รณรงค์ให้มาเข้าร่วมโครงการตามกิจกรรมที่ตนสนใจมากที่สุด
- 2. ความสนใจของกลุ่ม ต้องสำรวจความสนใจในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพว่ามีจำนวนมากน้อยเท่าใด สนใจกีฬาใด และต้องการเล่นเวลาใด เป็นต้น เพื่อจะได้สะดวกและประหยัดในการจัดเตรียมบุคลากร อุปกรณ์ สถานที่ และงบประมาณ
- 3. งบประมาณ เพื่อใช้ในการดำเนินการเป็นค่าจ้าง ค่าตอบแทน จัดซื้ออุปกรณ์ ตกแต่งสถานที่ และจัดทำเอกสาร เป็นต้น โดยมีแหล่งที่มาของงบประมาณประจำปีจากหน่วยงานของตนเอง หรือจากหน่วยงานอื่นที่มีหน้าที่ให้การสนับสนุน ค่าสมัครสมาชิก เงินบริจาค และเงินรายได้จากการจัดกิจกรรม เป็นต้น
- 4. อุปกรณ์ จะมีมากน้อยเท่าใดขึ้นอยู่กับความพร้อมของงบประมาณ สถานที่ บุคลากร และกลุ่มสมาชิก ได้แก่

เครื่องมือที่ใช้ออกกำลังกาย เช่น

- จักรยาน
- ลูกวิ่งกล
- เครื่องฝึกยกน้ำหนัก
- เบาะรองนั่ง/นอน สำหรับฝึกแอโรบิค, โยคะ
- อุปกรณ์กีฬา, ลูกเปตอง, ลูกบอลล เป็นต้น

เครื่องมือตรวจสุขภาพและทดสอบสมรรถภาพ

- เครื่องชั่งน้ำหนัก/วัดส่วนสูง

- นาฬิกาจับเวลา
- หูฟังการเต้นของหัวใจ
- เครื่องวัดความดันเลือด
- เครื่องวัดปริมาณไขมันใต้ผิวหนัง
- เครื่องวัดความจุปอด
- เครื่องวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ, ขา และหลัง
- เครื่องวัดความอ่อนตัว และ
- จักรยานวัดงาน เป็นต้น

5. สถานที่ จะมีมากน้อยเท่าใดขึ้นอยู่กับความพร้อม งบประมาณ ความสนใจ ของกลุ่มและบุคลากร เป็นต้น ได้แก่

สถานที่ออกกำลังในร่ม

- ห้องติดต่อประสานงาน เก็บทะเบียน ประวัติสมาชิก เก็บอุปกรณ์
- ห้องน้ำ ห้องล็อกเกอร์
- ห้องตรวจสุขภาพ และทดสอบสมรรถภาพ
- ห้องฝึกยกน้ำหนักและเครื่องมือออกกำลังกายแบบแอโรบิค
- ห้องเอนกประสงค์ ฝึกแอโรบิค โยคะ และลีลาศ เป็นต้น
- ห้องชาวดันา และ
- ห้องนวดเพื่อสุขภาพ เป็นต้น

สถานที่ออกกำลังกลางแจ้ง

- สวนสุขภาพ
- ทางวิ่งและจ็อกกิ้ง
- สนามบาสเกตบอล
- สนามฟุตบอล
- สนามเปตอง

- สนามตะกร้อ
- สนามเทนนิส
- สระว่ายน้ำ และ
- ลานจอบอเนกประสงค์ เป็นต้น

6. เอกสาร จะมีมากน้อยเท่าใดขึ้นอยู่กับความจำเป็น ความพร้อมของบุคลากร งบประมาณ และความสนใจของสมาชิก ได้แก่

- จัดทำโครงการขออนุมัติ
- เอกสารประชาสัมพันธ์โครงการ
- ระเบียบศูนย์ ฯ, ระเบียบชมรม ฯ
- โบว์บันทึกตรวจสอบสภาพทั่วไปและทดสอบสมรรถภาพ
- บัตรและสมุดประจำตัวสมาชิก
- เอกสารเผยแพร่ความรู้เพิ่มเติม

7. เวลา มีความจำเป็นต้องจัดให้เหมาะสมกับความสนใจของสมาชิก งบประมาณ และไม่เกิดผลเสียกับการทำงานประจำของแต่ละคน ได้แก่

วัน เวลา ราชการ

- ตอนเช้าก่อนเวลาเข้าทำงาน
- ตอนกลางวัน (ควรรับประทานอาหารหลังออกกำลังกายเสร็จแล้ว)
- ตอนเย็นหลังเลิกงาน
- วันหยุด ตลอดทั้งวัน

๓. เอกสารที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินการ

แนวความคิดทางการจัดการ

สังคมโบราณในอดีต ลักษณะของการผลิตและกิจกรรมต่าง ๆ ทางเศรษฐกิจมีสภาพเป็น

เศรษฐกิจแบบเกษตรกรรมที่มีได้มีปัญหาทางด้านการจัดการแต่อย่างใด จวบจนกระทั่งเมื่อได้มีการปฏิบัติอุตสาหกรรมขึ้นในโลก (ประมาณปี ค.ศ. 1880 เป็นต้นมา) จึงทำให้สังคมเศรษฐกิจก้าวเข้าสู่ยุคโรงงานและมีการนำเอาเครื่องจักรมาใช้ ปัญหาด้านการจัดการจึงเป็นสิ่งจำเป็น

ก่อนที่ระบบโรงงานจะเกิดขึ้นในยุโรปและสหรัฐอเมริกา นั้น การผลิตแบบในครัวเรือนมักจะดำเนินไป โดยการติดต่อโดยตรงระหว่างผู้ผลิตกับผู้ซื้อ ซึ่งข้อปัญหาต่าง ๆ จะไม่เกิดขึ้นเลยเพราะเป็นการผลิตตามคำสั่งและยังไม่มีการผลิตแบบขนานใหญ่ เพื่อขายให้กับผู้บริโภคทั่วไป การจัดการจึงแทบจะไม่จำเป็นเลย ต่อเมื่อได้เกิดระบบโรงงานขึ้นมา โดยมีการลงทุน มีการใช้เครื่องจักรมีการผลิตแบบผลิตขนานใหญ่ รวมทั้งการแบ่งงานกันทำตามความถนัด มีผลกระทบทำให้รูปแบบการผลิตและการจัดการยุ่งยากและสลับซับซ้อนยิ่งขึ้น และเริ่มมีการแยกหน้าที่การจัดการออกจากเจ้าของกิจการ โดยแบ่งหน้าที่งานการจัดการ สำหรับผู้บริหารกลุ่มใหม่ที่เรียกว่า ผู้บริหารมืออาชีพ (professional manager) เกิดขึ้นมาด้วย และจากช่วงเวลาดังกล่าวนั้นเอง การจัดการจึงกลายเป็นเรื่อง Taylor จึงได้เกิดขึ้นมาเป็นครั้งแรก และได้มีวิวัฒนาการเรื่อยมาตามลำดับตามวิธีการศึกษาต่าง ๆ การจัดการที่มีหลักการของ เฟรดริก ดับบลิว เทเลอร์ (Frederick W. Taylor) ซึ่งเป็นผู้นำและบิดาแห่งการจัดการที่มีหลักการได้ทำการศึกษาวิธีการปฏิบัติทางการผลิตในระดับโรงงานขึ้นเป็นครั้งแรก โดยใช้หลักต่าง ๆ ในการปฏิบัติงาน หรือที่เรียกว่า "การจัดการที่มีหลักการ" ซึ่ง เทเลอร์ (Taylor) เชื่อว่า เป็นไปได้ที่จะกำหนดปริมาณงานที่แต่ละคนทำได้ในระยะเวลาที่กำหนด โดยไม่เป็นการบีบบังคับต่อตัวผู้ทำงานนั้นและการศึกษาเกี่ยวกับเวลาดังกล่าวจะเป็นไปโดยถูกต้องได้รับประโยชน์สูงสุด คือ คนงานจะได้ประโยชน์จากการทำงานให้ครบตามปริมาณ ส่วนฝ่ายบริหารก็จะได้รับประโยชน์จากการได้ผลผลิตเพิ่มขึ้น ถ้ามีการ

1. ขจัดการเคลื่อนไหวที่ไม่จำเป็นออกไปจากกระบวนการทำงาน
2. ฝึกให้คนงานได้เรียนรู้วิธีการทำงานใหม่ ๆ
3. มีการกำหนดมาตรฐานของงานที่สูงขึ้นกว่าปกติ
4. จัดระบบค่าตอบแทนให้อยู่บนพื้นฐานของความสามารถและผลผลิตที่สูงขึ้น

ซึ่งจะมีวิธีการเพื่อกำหนดวิธีการทำงาน หรือที่เรียกว่า การวิเคราะห์เวลาและการเคลื่อนไหว (time and motion study) โดยมีสาระสำคัญ คือ "การเปลี่ยนจากความไม่มีประสิทธิภาพ

ที่สืบเนื่องมาจากวิธีปฏิบัติแบบไม่มีหลักเกณฑ์ มาเป็นความมีประสิทธิภาพ โดยวิธีการจัดการที่มีหลักเกณฑ์ที่กำหนดขึ้นโดยตัวผู้บริหารตามความรับผิดชอบที่ควรจะต้องมีมากกว่าเดิม"

การจัดการที่มีหลักเกณฑ์นี้มีหลักการที่สำคัญ 4 ประการ คือ

1. ต้องมีการคิดค้นและกำหนด "วิธีที่ดีที่สุด" สำหรับงานที่จะทำแต่ละอย่าง
2. ต้องมีการคัดเลือกและพัฒนาคนงาน จัดงานให้เหมาะสมสอดคล้องกับคนงานและงาน จะต้องมีการอบรมคนงานให้รู้จักวิธีทำงานที่ถูกต้องด้วย และจะต้องมีการพิจารณาเป็นพิเศษ ที่จะช่วยให้ได้คนที่มีคุณสมบัติที่ดีที่สุดตรงตามงานที่จะให้ทำ
3. ต้องมีการพิจารณาอย่างรอบคอบเกี่ยวกับวิธีทำงานและคนงาน ซึ่งเชื่อว่าคนงานจะไม่คัดค้านต่อวิธีการทำงานใหม่ที่ได้กำหนดขึ้น
4. ต้องมีการประสานร่วมมือกันอย่างใกล้ชิดระหว่างผู้บริหารและคนงาน

1. ความสำคัญของการดำเนินการ (Directing)

จรรยา แก่นวงศ์คำ (2524) การดำเนินการ หมายถึง การกำกับ การปฏิบัติงาน เช่น การแนะนำ ควบคุม ดูแล นำทาง ตลอดจนสั่งงานให้ปฏิบัติการ และรับคำสั่งของผู้อยู่ใต้บังคับบัญชา

จากความหมายของการดำเนินการที่ได้กล่าวมาพอสรุปได้ว่า การดำเนินการ หมายถึง การจัดระบบการทำงาน และดำเนินงานให้บรรลุวัตถุประสงค์ โดยการกำหนดตำแหน่งงาน อำนาจหน้าที่ และวิธีการปฏิบัติงาน เพื่อให้การทำงานขององค์การดำเนินไปอย่างมีระเบียบแบบแผน

การที่จะดำเนินการให้บรรลุตามเป้าหมาย หรือวัตถุประสงค์ขององค์การย่อมต้องใช้ปัจจัยต่าง ๆ ในการบริหารงาน

2. ความหมายของการบริหาร (Administration)

ซูบ กาญจนประกร กล่าวว่าการบริหาร หมายถึง การทำงานของคณะบุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ที่ร่วมกันปฏิบัติการให้บรรลุเป้าหมายร่วมกัน (อ้างถึงใน สมชาย กิจสัมพันธ์วงศ์, 2539)

ตมพงศ์ เกษมติน (2526) กล่าวว่า การบริหาร หมายถึง การใช้ศาสตร์และศิลป์เพื่อนำเอาทรัพยากรการบริหารมาประกอบกันตามกระบวนการบริหาร ให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดได้อย่างมีประสิทธิภาพ

พวงษ์ อัญญาพันธ์ กล่าวว่า การบริหาร หมายถึง ผู้ที่ใช้อำนาจผู้หนึ่งในการสั่งงานกับบุคคลหรือกลุ่มบุคคล เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ของหน่วยงาน (อ้างถึงใน ปรีดีปงษ์เพ็ง, 2537)

ไซมอน (Simon) กล่าวว่า การบริหาร หมายถึง กิจกรรมที่บุคคลตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ร่วมกันดำเนินการเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ร่วมกัน (อ้างถึงใน สว่าง สุทธิเลิศอรุณ, 2523)

3. กระบวนการบริหาร

กระบวนการบริหาร หมายถึง วิธีการที่ผู้บริหารใช้ในการปฏิบัติภารกิจให้ประสบผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ โดยคำนึงถึงขั้นตอนการปฏิบัติงาน ปฏิบัติงานการจัดลำดับก่อนหลังของงาน ความสัมพันธ์ของขั้นตอนการทำงานอย่างมีระบบ ดังที่ นพพงษ์ บุญจิตราดุลย์ (2534) กล่าวว่า "ผู้บริหารการศึกษาในทุกระดับที่ปฏิบัติงาน จะต้องยุ่งยากกับกระบวนการบริหารตลอดเวลา เพียงแต่ลืมคิดไปว่า ขณะที่เราปฏิบัติงานนั้น กระบวนการต่าง ๆ ได้ดำเนินการไปพร้อมกับเราด้วย"

4. ทฤษฎีกระบวนการบริหาร

กระบวนการบริหารทั่วไปมักมีลักษณะเป็นกระบวนการวิธี หรือกำหนดขั้นตอนในการปฏิบัติงานของผู้บริหาร ซึ่งเป็นวิธีการจัดการอย่างหนึ่งที่มีหลักเกณฑ์ตามวิธีการทางวิทยาศาสตร์ กระบวนการบริหารจะกำหนดขอบเขตและหน้าที่ตามขั้นตอนต่าง ๆ ไว้อย่างชัดเจน ปัจจัยพื้นฐานในการบริหาร ได้แก่ 4M's (อ้างถึงใน นพพงษ์ บุญจิตราดุลย์, 2529)

1. กำลังคนที่มีทั้งปริมาณและคุณภาพ (Man)
2. กำลังเงิน งบประมาณ (Money)
3. วัสดุ อุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก (Materials)
4. การจัดการ (Management)

จิรนาถ มาณะกิจ และ พรรณี ประเสริฐวงศ์ (2531) กล่าวว่า ตามหลักการบริหาร
งานในสมัยใหม่นั้น ไม่ว่าจะเป็นองค์การทางราชการหรือองค์การธุรกิจก็ตาม ย่อมมีความจำเป็นต้อง
ใช้ทรัพยากรหรือปัจจัยสำคัญเป็นเครื่องมือในการบริหาร ปัจจัยสำคัญดังกล่าวนี้มี 4 ประการ ได้แก่
คน (Man) เงิน (Money) วัสดุ (Materials) และวิธีการจัดการ (Management or Method)

นักบริหารและนักวิชาการ ได้ให้แนวความคิดเกี่ยวกับกระบวนการบริหารไว้ ดังนี้

สาโรช บัวศรี (อ้างถึงใน บัณฑิต พรสินชัย, 2533) กล่าวว่า การบริหารเป็น
กระบวนการที่ประกอบด้วย

1. การวางแผน
2. การดำเนินงาน
3. การประเมินผล

ฟาโยล์ (Fayol) (อ้างถึงใน บัณฑิต พรสินชัย, 2533) มีแนวคิดเกี่ยวกับ
การบริหารว่า เป็นกระบวนการที่ประกอบด้วยองค์ประกอบต่างๆ ที่คล้ายคลึงกับ สาโรช บัวศรี
ดังนี้

1. การวางแผน
2. การจัดองค์การ
3. การบังคับบัญชาสั่งการ
4. การประสานงาน
5. การควบคุม

Gulick and Urwick (1937) ได้เสนอแนวความคิดเกี่ยวกับกระบวนการจัดดำเนินการ
ไว้ 7 ประการด้วยกัน เรียกย่อ ๆ ว่า "POSDCoRB" กระบวนการนี้เป็นผลสืบเนื่องมาจากการจัดการ
แบบวิทยาศาสตร์ (Scientific Management) ซึ่งพยายามที่จะค้นหาวิธีการบริหารที่ดีที่สุด และ
ได้สรุปกระบวนการบริหารนี้ไว้ใน Papers on the Science of Administration" ในปี ค.ศ. 1937
โดยมีกระบวนการดังนี้

1. P = Planning หมายถึง การวางแผนอันเป็นการคาดการณ์ในอนาคตซึ่งจะต้องคำนึงถึงนโยบาย (policy) ทั้งนี้เพื่อให้แผนงานที่กำหนดขึ้นมีความสอดคล้องต้องกันในการดำเนินงาน การวางแผนเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับการใช้ความรู้ในทางวิทยาการและวิจารณ์ญาณ วิวินิจฉัยเหตุการณ์ในอนาคต แล้วกำหนดวิธีการโดยถูกต้องอย่างมีเหตุผล เพื่อให้การดำเนินงานเป็นไปโดยถูกต้องและสมบูรณ์

2. O = Organization หมายถึง การจัดส่วนราชการหรือองค์การให้เหมาะสมกับการปฏิบัติงาน เช่น การจัดแบ่งงานเป็นกรม กอง แผนก

3. S = Staffing หมายถึง การจัดหาบุคคลและเจ้าหน้าที่มาปฏิบัติงานให้สอดคล้องกับการจัดแบ่งหน่วยงานที่กำหนดไว้ หรือการจัดเกี่ยวกับการบริหารงานบุคคลเพื่อให้ได้บุคคลที่มีความรู้ ความสามารถมาปฏิบัติงานให้เหมาะสม (Competent man for competent Job) รวมถึงการที่จะสร้างและธำรงไว้ซึ่งสัมพันธภาพในการปฏิบัติงานของบุคลากรด้วย

4. D = Directing หมายถึง การศึกษาวิธีการอำนวยความสะดวก รวมทั้งการควบคุมและนิเทศงาน ตลอดจนถึงปะโนในการบริหารงาน เช่น ภาวะผู้นำ (Leadership) มนุษยสัมพันธ์ (Human relation) การจูงใจ (Motivation) และการวินิจฉัยสั่งการ (Decision making)

5. Co = Co-ordinating หมายถึง การร่วมมือประสานงานเพื่อดำเนินงานเป็นไปด้วยความเรียบร้อย ร่าเริง ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการที่จะช่วยให้การประสานงานดีขึ้น เพื่อช่วยแก้ปัญหาข้อขัดข้องในการปฏิบัติงาน

6. R = Reporting หมายถึง การเสนอรายงานไปยังผู้บังคับบัญชา หรือไปยังหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งเบื้องบนและเบื้องล่าง การเสนอรายงานนี้ทำให้ผู้บังคับบัญชารับความก้าวหน้าของหน่วยงานทุกระยะ สะดวกแก่การประสานงานกับหน่วยงานอื่น ในขณะเดียวกันควรประชาสัมพันธ์ให้ประชาชนทราบด้วย

7. B = Budgeting หมายถึง การงบประมาณ โดยศึกษาให้ทราบถึงระบบและกรรมวิธีในการบริหารงานเกี่ยวกับงบประมาณและการเงิน การวางแผนหรือโครงการในการใช้จ่าย การบัญชี การควบคุมดูแล การใช้จ่ายเงิน หรือตรวจสอบบัญชีโดยรอบคอบและรัดกุม

กระบวนการบริหาร ตามแบบของสมาคมผู้บริหารการศึกษาของประเทศสหรัฐอเมริกา (AASA, 1955) ได้เสนอแนะกระบวนการบริหารไว้ 5 ประการ คือ

1. Planning หมายถึง ความพยายามที่จะควบคุมอนาคต ให้เป็นไปตามเป้าหมายที่ต้องการด้วยการคาดคะเน ความเป็นไปได้ของการกระทำอย่างมีหลักเกณฑ์
2. Allocation หมายถึง การได้มาและการจัดแบ่งทรัพยากรบุคคลและวัสดุให้สอดคล้องกับการวางแผนอย่างเหมาะสม
3. Stimulation หมายถึง พฤติกรรมการบำรุงขวัญบุคลากรให้ปฏิบัติงานอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้ได้มาซึ่งสิ่งที่ต้องการ
4. Coordination หมายถึง การประสานกิจการด้านต่าง ๆ ด้วยความสอดคล้องกลมกลืนกัน เพื่อให้งานสัมฤทธิ์ผล
5. Evaluation หมายถึง การตรวจสอบประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานว่าบรรลุเป้าหมายที่วางไว้มากน้อยเพียงใด

ในการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานราชการและหน่วยงานราชการและรัฐวิสาหกิจนั้น จำเป็นต้องมีทรัพยากรอันเป็นปัจจัยพื้นฐานในการดำเนินการ ซึ่งผู้วิจัยได้ใช้หลัก 4 M's เพื่อศึกษาสภาพและปัญหาการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานราชการและรัฐวิสาหกิจ และเพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดในการดำเนินงาน ผู้วิจัยได้จำแนกหัวข้อในการศึกษาออกเป็น 5 ด้าน ดังนี้

1. ด้านบุคลากร
2. ด้านงบประมาณ
3. ด้านการดำเนินการ
4. ด้านสถานที่
5. ด้านอุปกรณ์และเครื่องอำนวยความสะดวก

คน หรือ บุคลากร

ในบรรดาทรัพยากรการบริหารทั้งหลายนั้น ทรัพยากรมนุษย์หรือคนเป็นทรัพยากรที่มีค่าสูงสุดและมีประโยชน์มากที่สุด เพราะคนเป็นทรัพยากรที่มีชีวิต และเป็นทรัพยากรที่จะนำทรัพยากรอื่น ๆ มาใช้ให้เกิดประโยชน์ต่อหน่วยงาน การบริหารงานในหน่วยงานใด ๆ ก็ตาม จึงต้องให้ความสำคัญ

สำคัญกับการบริหารงานบุคคลเป็นอย่างมาก นักวิชาการและนักบริหารได้เสนอแนวความคิดเกี่ยวกับทรัพยากรมนุษย์หรือคน และการบริหารงานบุคคลไว้ ดังนี้

สมาน รังสิโยกฤษฎ์ (2535) "คน" เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการบริหาร เพราะคนเป็นผู้ใช้ปัจจัยในการบริหารอื่น ๆ ไม่ว่าจะเป็นเงิน วัสดุ และวิธีการจัดการ แต่องค์การหรือหน่วยงานใดจะสามารถหาคนดี มีความรู้ความสามารถอยู่ปฏิบัติงานให้นานที่สุดได้นั้น องค์การหรือหน่วยงานจำเป็นต้องมีการบริหารงานบุคคลที่ดีพอ

กิติมา บริติติลล (2529) กล่าวว่า องค์การหรือหน่วยงานจะเจริญก้าวหน้าและมีประสิทธิภาพตามเป้าหมายที่วางไว้มากน้อยเพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับสมรรถภาพและคุณภาพของผู้ปฏิบัติงานควบคู่ไปกับความรู้ความสามารถของผู้บริหารด้วย หากผู้บริหารสามารถปฏิบัติงานเกี่ยวกับเรื่องคนได้แล้ว ปัญหาอื่น ๆ แทบจะหมดไป ปัญหาต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นในองค์การหรือหน่วยงานต่าง ๆ ในปัจจุบันล้วนเป็นปัญหาเกิดจากการบริหารงานบุคคลที่ขาดประสิทธิภาพของผู้บริหาร การบริหารงานบุคคลที่ดีจะช่วยแก้และลดปัญหาได้

สมพงศ์ เกษมสิน (2526) กล่าวว่า คนสำคัญยิ่งกว่าเงินทองสิ่งของมากมายนัก เพราะถ้าคนมีความสามารถแล้ว ทุกสิ่งทุกอย่างจะสำเร็จลุล่วงไปด้วยดีและรวดเร็ว การจะหาคนที่มีความสามารถและเหมาะสมในการปฏิบัติงาน การบริหารงานบุคคลที่ดีเป็นวิธีการหนึ่งที่จะช่วยแก้ปัญหาดังกล่าว

เมกกินสัน (Megginson) (อ้างถึงใน วิจิตร ศรีสขันธ์, 2526) กล่าวว่า มนุษย์เป็นปัจจัยที่สำคัญที่สุดในการบริหาร ถึงแม้ว่าคุณค่าของมนุษย์จะเป็นเรื่องที่จับต้องไม่ได้ และไม่สามารถใช้หลักเกณฑ์กำหนดคุณค่าเช่นเดียวกับวัตถุหรือสินค้าอื่นใด แต่ก็ยังถือว่า มนุษย์เป็นทรัพยากรทางเศรษฐกิจที่มีทั้งคุณค่าและเกียรติภูมิ

แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 กล่าวถึงความสำคัญของ "คน" ว่า การพัฒนาที่ท้าทายต่อการอยู่รอดของระบบเศรษฐกิจและความมั่นคงของสังคมไทยในอนาคต คือ "การพัฒนาคน" ซึ่งหมายถึง การพัฒนาคุณภาพและสมรรถนะของคนไทยให้สามารถมีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ ที่จะเป็นการเพิ่มขีดความสามารถของชุมชน สังคม และของชาติในที่สุด มีการปรับแนวความคิดการพัฒนาจากเดิมที่เน้นการพัฒนาเศรษฐกิจเป็นจุดมุ่งเน้นหลักของการพัฒนาแต่เพียง

อย่างเดียว มาเป็นการเน้นคนเป็นศูนย์กลางของการพัฒนา เพราะคนเป็นปัจจัยที่ขาดความสำเร็จของการพัฒนาในทุกเรื่อง

เงิน หรือ งบประมาณ

ในศัพท์ภาษาอังกฤษ คำว่า งบประมาณ หรือ Budget มีรากศัพท์มาจากภาษาฝรั่งเศสว่า Bouge หรือ Bougett และภาษาลาตินว่า Bulga ซึ่งมีความหมายดั้งเดิมว่า กระเป๋ารอหรือถุงย่าม

งบประมาณ หรือ Budget มิได้หมายความแต่เพียงเอกสารประมาณการรายได้ - รายจ่าย เท่านั้น งบประมาณหมายความถึงแผนการปฏิบัติงานในรอบระยะเวลาหนึ่งของธุรกิจ โดยปกติเป็น 1 ปี ซึ่งแสดงออกเป็นจำนวนเงินที่ประมาณว่า จะต้องใช้จ่ายในการปฏิบัติงานนั้น พร้อมทั้งแสดงแหล่งที่มาและวิธีการหาเงินมาเพื่อใช้จ่ายตามแผนงานนั้น

จากคำจำกัดความข้างต้นนี้ การใช้งบประมาณที่แท้จริง คือ กรรมวิธีการวางแผนและการควบคุม ทั้งนี้เพราะการวางแผนแต่เพียงอย่างเดียวไม่ทำให้การทำตามแผนสำเร็จลงได้ และการควบคุมการกระทำการเป็นสิ่งจำเป็นเพื่อที่จะได้แก้ไขสิ่งที่ผันแปรไปจากแผนให้ถูกต้องและเป็นไปตามแผนที่วางไว้

งบประมาณ หมายถึง รายละเอียดแผนงานซึ่งได้กำหนดขึ้นล่วงหน้า และแจกจ่ายออกไปเพื่อเป็นแนวทางกระทำการในปัจจุบัน และเพื่อเป็นหลักเกณฑ์อย่างหนึ่งในการวัดคุณค่าของผลงาน

จากคำจำกัดความต่าง ๆ ของงบประมาณ พอจะสรุปได้ว่า งบประมาณเป็นการวางแผนไว้ล่วงหน้าเกี่ยวกับการดำเนินงานของธุรกิจ และการควบคุมให้การปฏิบัติงานเป็นไปตามแผน ทั้งนี้โดยมีการเปรียบเทียบผลที่เกิดขึ้นจริงกับที่ได้ประมาณไว้ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายตามแผน และเป็นแนวทางในการวางแผนกำหนดนโยบายการควบคุมทางการเงิน ซึ่งเป็นเครื่องมือของผู้บริหารในการวิเคราะห์ในด้านต่าง ๆ และควบคุมการทำงานของหน่วยงานของธุรกิจทุกด้าน

การจัดการ

ดรักเกอร์ (Drucker, 1954) ได้ให้ความหมายของการจัดการว่า การจัดการ คือ

ศิลปะในการทำงานให้บรรลุเป้าหมายร่วมกับผู้อื่น

คูนต์ซ์ (Koontz, 1972) ได้ให้ความหมายว่า การจัดการ หมายถึง การดำเนินงานให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ โดยอาศัยปัจจัยทั้งหลาย ได้แก่ คน เงิน วัสดุสิ่งของ เป็นอุปกรณ์การจัดการนั้น

สมพงษ์ เกษมสิน (2526) กล่าวว่า การจัดการ คือ กระบวนการจัดองค์การและการใช้ทรัพยากรต่าง ๆ ให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้ล่วงหน้า

สมคิด บางโม่ง (2538) มีความเห็นว่า การจัดการ คือ ศิลปะในการใช้คน เงิน วัสดุอุปกรณ์ขององค์การและนอกองค์การ เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ขององค์การอย่างมีประสิทธิภาพ

จากความหมายดังกล่าวข้างต้น จะเห็นว่า การจัดการมีองค์ประกอบที่สำคัญ ดังนี้

1. การจัดการเป็นศิลปะในการใช้คนทำงาน
2. การจัดการต้องอาศัยปัจจัยพื้นฐาน คือ คน เงิน และวัสดุอุปกรณ์
3. การจัดการเป็นการดำเนินงานของกลุ่มบุคคล

คุณค่าของการจัดการ

การจัดการนั้นไม่ใช่เป็นการทำงานเพื่อให้งานเสร็จสิ้นไปแต่เพียงอย่างเดียว ในภาวะปัจจุบัน ซึ่งวิทยาการก้าวหน้า ประชากรเพิ่มขึ้น การแข่งขันทางธุรกิจมีมากขึ้นเรื่อย ๆ การจัดการจึงจำเป็นต้องใช้หลักวิชาการเข้าช่วย มิใช่ใช้ประสบการณ์แต่เพียงอย่างเดียว การศึกษาวิชาการจัดการและการบริหารงานโดยใช้หลักวิชาการมาประยุกต์ให้เหมาะสมกับงาน ย่อมจะเกิดคุณค่าหลายประการดังนี้

1. คุณค่าในด้านการประหยัด หมายถึง จะทำให้การใช้จ่ายเงินทุนเกิดประโยชน์สูงสุด ได้กำไรหรือผลประโยชน์ตอบแทนสูงสุด ประหยัดทั้งคน เงิน วัสดุ สิ่งของ และเวลา
2. คุณค่าในด้านประสิทธิผล การทำงานให้สำเร็จลุล่วงไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้หรือที่คาดหวังไว้ เรียกว่า การจัดการงานนั้นมีประสิทธิผล (Effectiveness) แต่ผลสำเร็จของงานดังกล่าวนี้อาจไม่ประหยัดหรือไม่มีประสิทธิภาพได้ หากไม่ใช้หลักวิชาเข้าช่วยในการจัดการ

3. คุณค่าในด้านประสิทธิภาพ หมายถึง การทำงานได้สำเร็จไปตามเป้าหมายที่วางไว้และให้ได้รับประโยชน์สูงสุด โดยใช้ทรัพยากรน้อยที่สุด นักวิชาการบางท่านอาจให้ข้อคิดว่างานที่สำเร็จและมีประสิทธิภาพนั้นจะต้องคำนึงถึงความพึงพอใจในผลงานที่ออกมาของบุคคลที่เกี่ยวข้องด้วย

4. คุณค่าด้านความเป็นธรรม การจัดการงานนั้นหากปฏิบัติตามความพอใจของผู้จัดการโดยมิได้ยึดหลักเกณฑ์และทฤษฎีต่าง ๆ เป็นหลัก ย่อมจะก่อให้เกิดความไม่เป็นธรรมขึ้นโดยมิได้ตั้งใจ ทำให้ขวัญในการทำงานของคนในหน่วยงานไม่ดี ซึ่งจะส่งผลไปถึงคุณภาพของงานที่ปฏิบัติด้วย

5. คุณค่าในเกียรติยศชื่อเสียง ผู้จัดการที่ดีมีประสิทธิภาพในทุกสาขางานและในทุกระดับย่อมจะเป็นผู้ได้รับการยกย่องสรรเสริญ ตรงข้ามกับผู้จัดการที่บริหารงานตามใจตนเองปราศจากหลักเกณฑ์ เล่นพวกเล่นพ้อง การศึกษาวิชาการบริหารจะช่วยให้มีความเข้าใจลึกซึ้งขึ้นมองเห็นช่องทางที่จะบริหารงานให้ลุล่วงไปอย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นที่ยอมรับของสังคม

วัตถุประสงค์ของ หรือ อุปกรณ์สถานที่

ภารกิจในการบริหารองค์กรจำเป็นต้องวางแผนดำเนินงานให้สอดคล้อง เหมาะสมกับงบประมาณที่มีอยู่ เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพ และงบประมาณเป็นเครื่องมืออเนกประสงค์ในการควบคุมการบริหารองค์กรได้เป็นอย่างดี ผู้ที่เป็นผู้บริหารองค์กรหรือเจ้าหน้าที่รับผิดชอบงานงบประมาณจะต้องเป็นผู้ที่มีความรู้และความสามารถในเรื่องของงบประมาณและระเบียบพัสดุเป็นอย่างดี คือ ู้ระเบียบต่าง ๆ เช่น การจัดตั้งงบประมาณ หลักความรู้ในการทำงานงบประมาณ การดำเนินงานด้านการพัสดุอุปกรณ์ สถานที่ ซึ่งเป็นปัจจัยสนับสนุนการบริหารงานด้านต่าง ๆ ของผู้บริหารองค์กร ในคำจำกัดความและความหมายของคำว่า "พัสดุ อุปกรณ์ สถานที่" ได้มีหน่วยงานและนักการศึกษาได้เสนอไว้ ดังนี้

หวน พินธุพันธ์ (2528) กล่าวว่า ขอบข่ายของงานพัสดุนั้นครอบคลุมทั้งพัสดุครุภัณฑ์ที่ดิน และสิ่งก่อสร้าง และยังได้ให้ความหมายว่า วัสดุ หมายถึง สิ่งของซึ่งโดยสภาพ ย่อมสิ้นเปลือง หรือสลายตัวไปในระยะเวลาอันสั้นเพราะการใช้งาน ครุภัณฑ์ หมายถึง สิ่งของซึ่งตามปกติมีลักษณะเดียวกันที่คงทนถาวรมีอายุการใช้งานยืนยาว

สุชาติ ศุภมวงค (2528) ได้ให้ความหมายของคำว่า ทัสดุ ว่ามีความหมายเหมือน คำว่า วัสดุ ซึ่งรวมถึงสิ่งของอุปกรณ์และเครื่องมือเครื่องใช้ทุกชนิด อุปกรณ์สถานที่ หมายถึง วัสดุ อุปกรณ์ สิ่งปลูกสร้างที่ใช้ในการบริหารงานซึ่งมีลักษณะที่คงทนถาวร มีอายุการใช้งานยาวนาน

จากความหมายและความสำคัญของทรัพยากรทั้ง 4 ด้าน ผู้วิจัยได้ใช้หลัก 4M's เพื่อศึกษาสภาพและปัญหาการจัดดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานราชการและ รัฐวิสาหกิจ ในกรุงเทพมหานคร อันจะเป็นประโยชน์สำหรับผู้ที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องในหน่วยงาน จะได้ทราบปัญหาที่เกิดขึ้นและเพิ่มพูนประสิทธิภาพการดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของ หน่วยงานต่อไป

๔. ความเป็นมา ความหมาย ของหน่วยงานราชการและหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ

ความเป็นมาของระบบราชการไทย

ระบบราชการไทยได้กำเนิดมาพร้อม ๆ กับระบบการปกครองของประเทศ โดยเฉพาะ ความพยายามของรัฐที่จะให้บริการของประชาชน ซึ่งในยุคแรก ๆ นั้น การบริการส่วนใหญ่จะเป็น เพียงแต่การป้องกันประเทศ และการรักษาความปลอดภัยเป็นหลัก ซึ่งจากหลักฐานทางประวัติศาสตร์ การปฏิรูประบบราชการที่อาจถือได้ว่าเป็นครั้งแรกคือ ในสมัยรัชกาลสมเด็จพระบรมไตรโลกนาถ แห่งกรุงศรีอยุธยา ในครั้งนั้นได้มีการตั้งหน่วยงานหลักขึ้นมา 4 หน่วย คือเวียง วัง คลัง นา ซึ่ง ถือได้ว่าเป็นการวางระบบการบริหารราชการพลเรือนครั้งแรกของประเทศไทย

การแบ่งระบบราชการออกเป็น 4 หน่วยงานใหญ่เช่นนี้ ได้มาใช้ตั้งแต่สมัยกรุงศรีอยุธยา ตอนต้น จนถึงสมัยกรุงศรีอยุธยาตอนปลาย และสมัยกรุงรัตนโกสินทร์ตอนต้น

การปฏิรูประบบราชการครั้งที่สอง ซึ่งถือว่าเป็นการปฏิรูปยิ่งก็คือ ในรัชสมัยพระบาท สมเด็จพระจุลจอมเกล้าเจ้าอยู่หัว พระองค์ได้ทรงปฏิรูประบบราชการครั้งใหญ่ ซึ่งสืบเนื่องมาจาก แรงกดดันที่ประเทศไทย จะต้องพัฒนาประเทศให้รอดพ้นจากการขยายการค้าอาณานิคมของประเทศ ตะวันตก เพราะถ้าหากไทยไม่สามารถปฏิรูประบบราชการในยุคนี้ได้ทันเวลาแล้วอาจกล่าวได้ว่า

ไทยคงต้องสูญเสียเอกราชให้กับประเทศตะวันตก เช่นเดียวกับประเทศเพื่อนบ้านข้างเคียง ซึ่งปรากฏอยู่ในขณะนั้น

การปฏิรูประบบราชการในครั้งนั้นได้ก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่สำคัญ 2 ประเด็นใหญ่ ๆ คือ

1. การปฏิรูปโครงสร้าง

ได้มีการจัดตั้งกระทรวงโดยมีกระทรวงสำคัญ ๆ ซึ่งเป็นกำลังหลักของประเทศในยุคปัจจุบันถือกำเนิดมาจากยุคนั้น ได้แก่ กระทรวงกลาโหม กระทรวงมหาดไทย กระทรวงศึกษาธิการ กระทรวงเกษตร กระทรวงสาธารณสุข กระทรวงคมนาคม และกรมสำคัญ ๆ ก็ได้รับการสถาปนาขึ้นตอนจัดตั้งกระทรวง เป็นต้น

2. การปฏิรูปวิธีการของราชการ

แต่เดิมนั้นการทำราชการของไทยทำอย่างไม่เป็นระบบ ไม่เป็นแบบแผน ที่ทำการของกระทรวง ทบวง กรม ก็คือบ้าน ชาวต่างประเทศได้มาสอน และเข้ามาวางระบบการทำงานนั้น จึงถือว่าการปฏิรูประบบการทำงานที่สำคัญ และหลายเรื่องใช้มาจนถึงปัจจุบัน

ผลของการปฏิรูประบบราชการในสมัยรัชการที่ 5 ทำให้ประเทศไทยมีความเจริญก้าวหน้าในหลาย ๆ ด้าน สามารถรักษาเอกราชของประเทศและสามารถเริ่มต้นการพัฒนาประเทศให้ทันสมัยได้ ผลของการปฏิรูประบบราชการในครั้งนั้น หลายอย่างก็ใช้สืบมาจนถึงปัจจุบัน

การจัดระเบียบบริหารราชการแผ่นดินตามประกาศคณะปฏิวัติ ฉบับที่ 218

การจัดระเบียบบริหารราชการแผ่นดินในปัจจุบันเป็นการจัดตามระเบียบตามบริหารราชการ ตามประกาศคณะปฏิวัติฉบับที่ 218

สาระสำคัญของการจัดระเบียบการบริหารราชการแผ่นดินตามประกาศคณะปฏิวัติฉบับที่ 218 ก็คงสาระสำคัญในการจัดระเบียบบริหารราชการประกอบด้วย

1. การบริหารราชการส่วนกลาง
2. การบริหารราชการส่วนภูมิภาค

3. การบริหารราชการส่วนท้องถิ่น

ทั้งนี้จะได้อธิบายในสาระสำคัญของการจัดระเบียบบริหารราชการแต่ละเรื่องโดยลำดับ

การบริหารราชการส่วนกลาง

การบริหารราชการส่วนกลางตามประกาศคณะปฏิวัติ ฉบับที่ 218 ข้อ 5 ได้กำหนดสาระสำคัญของการบริหารราชการส่วนกลางประกอบด้วย

1. พระมหากษัตริย์ ทรงเป็นองค์พระประมุขของประเทศ ทรงใช้อำนาจนิตินบัญญัติทางรัฐสภา อำนาจบริหารทางคณะรัฐมนตรี และอำนาจตุลาการทางศาล

2. คณะรัฐมนตรี เป็นรัฐบาลมีหน้าที่รับผิดชอบในการบริหารประเทศ และโดยรัฐธรรมนูญ รูปของรัฐบาลไทยเป็นรัฐบาลในระบบรัฐสภา (Parliamentary Government) กล่าวคือ จะต้องมีส่วนเสียงข้างมาก (Majority) ในสภาและตลอดระยะเวลาในการบริหารประเทศ จะถูกควบคุมโดยรัฐสภา

3. การจัดระเบียบบริหารราชการส่วนกลาง ให้จัดแบ่งเป็นกระทรวง ทบวง กรม รวมทั้งสำนักนายกรัฐมนตรี ก็มีฐานะเป็นกระทรวงและประกอบด้วยกระทรวงต่าง ๆ ดังนี้ คือ

- 3.1 สำนักนายกรัฐมนตรี
- 3.2 กระทรวงกลาโหม
- 3.3 กระทรวงการคลัง
- 3.4 กระทรวงการต่างประเทศ
- 3.5 กระทรวงเกษตร
- 3.6 กระทรวงคมนาคม
- 3.7 กระทรวงพาณิชย์
- 3.8 กระทรวงมหาดไทย
- 3.9 กระทรวงยุติธรรม
- 3.10 กระทรวงศึกษาธิการ
- 3.11 กระทรวงสาธารณสุข

3.12 กระทรวงอุตสาหกรรม

3.13 กระทรวงวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและการพลังงาน

3.14 ทบวงมหาวิทยาลัย

แต่ปัจจุบันมีเพิ่มขึ้น 1 กระทรวง คือ กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม ดังนั้น ขอนำรายชื่อหน่วยงานราชการทั้งหมดมาแจกแจงให้ชัดเจนว่า แต่ละกระทรวงประกอบด้วยหน่วยงานใดบ้าง ดังนี้

1. สำนักงานนายกรัฐมนตรี (Office of the Prime Minister)

- สำนักเลขาธิการนายกรัฐมนตรี
- สำนักงานเลขาธิการคณะรัฐมนตรี
- สำนักงานปลัดสำนักนายกรัฐมนตรี
- สำนักงานงบประมาณ
- สำนักงานสภาความมั่นคงแห่งชาติ
- สำนักงานคณะกรรมการกฤษฎีกา
- สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการพลเรือน
- สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามการทุจริต และประพฤติมิชอบใน

วงราชการ

- สำนักงานคณะกรรมการพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาแห่งชาติ
- สำนักงานคณะกรรมการป้องกันและปราบปรามยาเสพติด
- สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการลงทุน
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ
- กรมประชาสัมพันธ์
- สำนักข่าวกรองแห่งชาติ
- กรมวิเทศสหการ
- สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมและประสานงานเยาวชนแห่งชาติ
- สำนักงานคณะกรรมการจัดระบบการจราจรทางบก

- สำนักงานคณะกรรมการนโยบายพลังงานแห่งชาติ

2. กระทรวงกลาโหม (Ministry of Defence)

- สำนักงานเลขาธิการรัฐมนตรี
- สำนักงานปลัดกระทรวงกลาโหม
- กรมราชองครักษ์
- องค์การสงเคราะห์ทหารผ่านศึก
- กองบัญชาการทหารสูงสุด
- กองทัพบก
- กองทัพเรือ
- กองทัพอากาศ

3. กระทรวงการคลัง (Ministry of Finance)

- สำนักงานเลขาธิการรัฐมนตรี
- สำนักงานปลัดกระทรวงการคลัง
- สำนักงานเศรษฐกิจการคลัง
- กรมธนารักษ์
- กรมบัญชีกลาง
- กรมศุลกากร
- กรมสรรพสามิต
- กรมสรรพากร

4. กระทรวงการต่างประเทศ (Ministry of Foreign Affairs)

- สำนักงานเลขาธิการรัฐมนตรี
- สำนักงานปลัดกระทรวงการต่างประเทศ
- กรมพิธีการทูต
- กรมเศรษฐกิจ
- กรมสนธิสัญญาและกฎหมาย
- กรมสารนิเทศ

- กรมองค์การระหว่างประเทศ
- กรมอาเซียน
- กรมยุโรป
- กรมเอเชียตะวันออก
- กรมอเมริกาและแปซิฟิกใต้
- กรมเอเชียใต้ ตะวันออกกลาง และแอฟริกา

5. กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ (Ministry of Agriculture and Cooperatives)

- สำนักงานเลขาธิการรัฐมนตรี
- สำนักงานปลัดกระทรวงเกษตรและสหกรณ์
- กรมชลประทาน
- กรมตรวจบัญชีสหกรณ์
- กรมประมง
- กรมปศุสัตว์
- กรมป่าไม้
- กรมพัฒนาที่ดิน
- กรมวิชาการเกษตร
- กรมส่งเสริมการเกษตร
- กรมส่งเสริมสหกรณ์
- สำนักงานการปฏิรูปที่ดินเพื่อเกษตรกรรม
- สำนักงานเศรษฐกิจการเกษตร

6. กระทรวงคมนาคม (Ministry of Transport and Communication)

- สำนักงานเลขาธิการรัฐมนตรี
- สำนักงานปลัดกระทรวงคมนาคม
- กรมการขนส่งทางบก
- กรมการบินพาณิชย์
- กรมเจ้าท่า

- กรมทางหลวง
- กรมไปรษณีย์โทรเลข
- กรมอุตุนิยมวิทยา
- สำนักงานคณะกรรมการส่งเสริมการพาณิชย์นาวี

7. กระทรวงพาณิชย์ (Ministry of Commerce)

- สำนักงานเลขานุการรัฐมนตรี
- สำนักงานปลัดกระทรวงพาณิชย์
- กรมการค้าต่างประเทศ
- กรมการค้าภายใน
- กรมทะเบียนการค้า
- กรมเศรษฐกิจการพาณิชย์
- กรมส่งเสริมการส่งออก
- กรมการประกันภัย
- กรมทรัพย์สินทางปัญญา

8. กระทรวงมหาดไทย (Ministry of Interior)

- สำนักงานเลขานุการรัฐมนตรี
- สำนักงานปลัดกระทรวงมหาดไทย
- กรมการปกครอง
- กรมการพัฒนาชุมชน
- กรมตำรวจ
- กรมที่ดิน
- กรมโยธาธิการ
- กรมราชทัณฑ์
- สำนักผังเมือง
- สำนักงานเร่งรัดพัฒนาชนบท

9. กระทรวงยุติธรรม (Ministry of Justice)

- สำนักงานเลขาธิการรัฐมนตรี
- สำนักงานปลัดกระทรวงยุติธรรม
- กรมบังคับคดี
- สำนักงานส่งเสริมงานตุลาการ
- กรมคุมประพฤติ
- ศาลฎีกา
- ศาลอุทธรณ์
- ศาลอุทธรณ์ ภาค 1
- ศาลอุทธรณ์ ภาค 2
- ศาลอุทธรณ์ ภาค 3
- ศาลแพ่ง
- ศาลอาญา
- ศาลแพ่งธนบุรี
- ศาลอาญาธนบุรี
- ศาลแรงงานกลาง
- ศาลภาษีอากรกลาง
- ศาลแพ่งกรุงเทพใต้
- ศาลอาญากกรุงเทพใต้
- ศาลเยาวชนและครอบครัวกลาง

10. กระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม (Ministry of Labour and Social Welfare)

- สำนักงานเลขาธิการรัฐมนตรี
- สำนักงานปลัดกระทรวงแรงงานและสวัสดิการสังคม
- กรมการจัดหางาน
- กรมพัฒนาฝีมือแรงงาน
- กรมสวัสดิการและคุ้มครองแรงงาน
- สำนักงานประกันสังคม
- กรมประชาสงเคราะห์

11. กระทรวงวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อม (Ministry of Science Technology and Environment)

- สำนักงานเลขาธิการรัฐมนตรี
- สำนักงานปลัดกระทรวงวิทยาศาสตร์ เทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อม
- กรมวิทยาศาสตร์บริการ
- สำนักงานคณะกรรมการวิจัยแห่งชาติ
- สำนักงานนโยบายและแผนสิ่งแวดล้อม
- กรมควบคุมมลพิษ
- กรมส่งเสริมคุณภาพสิ่งแวดล้อม
- กรมพัฒนาและส่งเสริมพลังงาน
- สำนักงานพลังงานปรมาณูเพื่อสันติ

12. กระทรวงศึกษาธิการ (Ministry of Education)

- สำนักงานเลขาธิการรัฐมนตรี
- สำนักงานปลัดกระทรวงศึกษาธิการ
- กรมการฝึกหัดครู
- กรมการศาสนา
- กรมพลศึกษา
- กรมวิชาการ
- กรมศิลปากร
- กรมสามัญศึกษา
- กรมการศึกษานอกโรงเรียน
- กรมอาชีวศึกษา
- สำนักงานคณะกรรมการการศึกษาเอกชน
- สำนักงานคณะกรรมการวัฒนธรรมแห่งชาติ
- สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล
- สำนักงานคณะกรรมการการประถมศึกษาแห่งชาติ
- สำนักงานคณะกรรมการข้าราชการครู

13. กระทรวงสาธารณสุข (Ministry of Public Health)

- สำนักงานเลขาธิการรัฐมนตรี
- สำนักงานปลัดกระทรวงสาธารณสุข
- กรมการแพทย์
- กรมควบคุมโรคติดต่อ
- กรมอนามัย
- กรมวิทยาศาสตร์การแพทย์
- สำนักงานคณะกรรมการอาหารและยา
- กรมสุขภาพจิต

14. กระทรวงอุตสาหกรรม (Ministry of Industry)

- สำนักงานเลขาธิการรัฐมนตรี
- สำนักงานปลัดกระทรวงอุตสาหกรรม
- สำนักงานมาตรฐานผลิตภัณฑ์อุตสาหกรรม
- กรมทรัพยากรธรณี
- กรมโรงงานอุตสาหกรรม
- กรมส่งเสริมอุตสาหกรรม

15. ทบวงมหาวิทยาลัย (Ministry of University Affairs)

- สำนักงานเลขาธิการรัฐมนตรี
- สำนักงานปลัดทบวงมหาวิทยาลัย
- จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย
- มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
- มหาวิทยาลัยมหิดล
- มหาวิทยาลัยรามคำแหง
- มหาวิทยาลัยศิลปากร

- มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
- มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมาธิราช
- สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า ธนบุรี
- สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า พระนครเหนือ
- สถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า วิทยาเขตเจ้าคุณทหาร ลาดกระบัง
- สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์

ความหมาย ความเป็นมาของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ

มาตรา 4 แห่งพระราชบัญญัติวิธีการงบประมาณ พ.ศ.2502 ระบุว่า

"รัฐวิสาหกิจ" หมายถึง บริษัทหรือห้างหุ้นส่วนนิติบุคคล ซึ่งทุนทั้งสิ้นเป็นของกระทรวง ทบวง กรม ในรัฐบาล หรือกระทรวง ทบวง กรม ในรัฐบาลมีทุนรวมอยู่ด้วยเกินกว่าร้อยละ 50 หรือ บริษัท หรือห้างหุ้นส่วนนิติบุคคลใด ๆ ที่บริษัทหรือห้างหุ้นส่วนนิติบุคคลดังกล่าวข้างต้นมีทุนรวมอยู่ด้วยเกินร้อยละ 50 และให้หมายความรวมถึงองค์การของรัฐบาลหรือหน่วยงานธุรกิจที่รัฐบาลเป็นเจ้าของ และรวมตลอดถึงบริษัทหรือห้างหุ้นส่วนนิติบุคคลใด ๆ ที่องค์การรัฐบาลหรือหน่วยงานธุรกิจของรัฐบาลมีทุนรวมอยู่ด้วยเกินร้อยละ 50

โดยสรุปแล้วรัฐวิสาหกิจตามพระราชบัญญัติสภาพัฒนาการเศรษฐกิจแห่งชาติ หมายความว่า การประกอบธุรกิจหรือรัฐวิสาหกิจใดที่ใช้ทุนของรัฐบาลทั้งสิ้น หรือที่รัฐบาลร่วมทุนอยู่ด้วยเกินกว่าร้อยละ 50

ส่วนคำว่า "รัฐวิสาหกิจ" ตามพระราชบัญญัติการงบประมาณ 2502 นั้นได้ให้คำนิยามไว้กว้างขวางมาก กล่าวคือ "ให้รวมถึงกิจการที่มีลักษณะอย่างใดอย่างหนึ่งใน 5 ประการ ดังนี้

- ก. องค์การของรัฐบาลหรือหน่วยงานธุรกิจที่รัฐบาลเป็นเจ้าของ
- ข. บริษัทหรือห้างหุ้นส่วนนิติบุคคลที่ส่วนราชการมีทุนรวมอยู่ด้วยเกินกว่าร้อยละ 50
- ค. บริษัทหรือห้างหุ้นส่วนนิติบุคคลที่ส่วนราชการ และ/หรือ รัฐวิสาหกิจ ตาม ก. และ/หรือ ข. มีทุนรวมอยู่ด้วยเกินกว่าร้อยละ 50
- ง. บริษัทหรือห้างหุ้นส่วนนิติบุคคลที่ส่วนราชการ และ/หรือ รัฐวิสาหกิจ ตาม ค. และ/หรือ ก. และ/หรือ ข. มีทุนรวมอยู่ด้วยเกินกว่าร้อยละ 50

จ. บริษัทหรือห้างหุ้นส่วนนิติบุคคลที่ส่วนราชการ และ/หรือ รัฐวิสาหกิจ ตาม ง. และ/หรือ ก. และ/หรือ ข. และ/หรือ ค. มีทุนรวมอยู่ด้วยเกินกว่าร้อยละ 50

โดยสรุป รัฐวิสาหกิจตามความหมายของพระราชบัญญัติทั้งสองฉบับ หมายความว่า

1. องค์การที่รัฐเป็นเจ้าของ
2. หน่วยงานธุรกิจที่รัฐเป็นเจ้าของ
3. บริษัทหรือห้างหุ้นส่วนนิติบุคคลที่ส่วนราชการ องค์การ หรือหน่วยงานธุรกิจที่รัฐเป็นเจ้าของอย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลาย ๆ อย่างเข้าไปมีทุนรวมอยู่ในบริษัทหรือห้างหุ้นส่วนจำกัดนั้น โดยทุนดังกล่าวรวมกันแล้ว ต้องมากกว่าครึ่งหนึ่งของทุนทั้งหมด ของบริษัทหรือห้างหุ้นส่วนนั้น

ตามมาตรา 4 แห่งพระราชบัญญัติคุณสมบัติมาตรฐานสำหรับกรรมการและพนักงาน รัฐวิสาหกิจ พ.ศ. 2518

"รัฐวิสาหกิจ" หมายความว่า

1. องค์ประกอบของรัฐบาลตามกฎหมายว่าด้วยการจัดตั้งองค์การของรัฐบาล หรือกิจการของรัฐบาลตามกฎหมายที่จัดตั้งกิจการนั้นและหมายความรวมถึงหน่วยงานธุรกิจที่รัฐเป็นเจ้าของ แต่ไม่รวมถึงองค์การหรือกิจการที่วัตถุประสงค์เฉพาะเพื่อส่งเสริมหรือส่งเสริมกิจการใด ๆ ที่ไม่ใช่ธุรกิจ

2. บริษัทจำกัดหรือห้างหุ้นส่วนนิติบุคคลที่กระทรวง ทบวง กรม หรือทบวงการเมืองที่มีฐานะเทียบเท่า และ/หรือรัฐวิสาหกิจตาม (1) มีทุนรวมอยู่ด้วยเกินกว่าร้อยละห้าสิบ หรือ

3. บริษัทจำกัดหรือห้างหุ้นส่วนนิติบุคคลที่กระทรวง ทบวง กรม หรือทบวงการเมืองที่มีฐานะเทียบเท่า และ/หรือรัฐวิสาหกิจตาม (1) และ/หรือ (2) มีทุนรวมอยู่ด้วยถึงสองในสาม

จากนิยามทั้งสองดังกล่าวชี้ให้เห็นว่า ความหมายของรัฐวิสาหกิจตามมาตรา 4 แห่งพระราชบัญญัติคุณสมบัติมาตรฐานสำหรับกรรมการ และพนักงานรัฐวิสาหกิจ พ.ศ. 2518 นั้น มีขอบเขตที่แคบกว่าที่กำหนดไว้ในหน่วยงานที่จะถือเป็นรัฐวิสาหกิจนั้น รัฐหรือหน่วยงานอื่นของรัฐเป็นผู้ถือหุ้นเกินกว่าร้อยละ 50 ถ้ากิจการใดรัฐหรือหน่วยงานของรัฐถือหุ้นร้อยละ 50 หรือต่ำกว่าเล็กน้อย ก็ไม่ถือว่าเป็นรัฐวิสาหกิจตามสภาพกฎหมายทั้ง ๆ ที่ กิจการนั้น ๆ อาจมีความสำคัญหรือเป็นที่ธุรกิจที่ทำกำไรมหาศาล หรือมีบทบาทสำคัญต่อเศรษฐกิจของประเทศ ไม่น้อยไปกว่าหน่วยงานธุรกิจที่รัฐมีหุ้นเกินกว่าร้อยละ 50 ก็ได้

การจัดตั้งรัฐวิสาหกิจ

ก่อนที่จะดูว่าการจัดตั้งรัฐวิสาหกิจนั้นกระทำได้อย่างไร อยากจะขอให้มาดูเหตุผลในการจัดตั้งรัฐวิสาหกิจก่อนเป็นเบื้องต้นเพื่อสร้างความเข้าใจ ว่าเหตุใดรัฐจึงต้องตั้งองค์กรที่ดำเนินงานเกี่ยวกับธุรกิจ

1. สินค้าหลายชนิดมีลักษณะเป็นสินค้าสาธารณะ (Public goods) ไม่สามารถที่จะแยกการบริโภคออกเป็นหน่วยย่อยได้ต้องบริโภคพร้อมกัน จะกีดกันผู้อื่นไม่ให้บริโภคไม่ได้ รัฐบาลจึงต้องเข้ามาเกี่ยวข้องโดยการเป็นผู้ผลิตสินค้าสาธารณะ

2. สินค้าหรือบริการบาง ชนิดหากรัฐปล่อยให้เอกชนผลิตอาจเกิดผลเสียแก่สังคมได้ และการประเมินว่าผลเสียนั้นมีมากเท่าไรก็ไม่สามารถกระทำได้อีกทั้งไม่สามารถระบุได้ว่าใครควรจะเป็นผู้ชดใช้ เช่น บุหรี่ สุรา

3. อุตสาหกรรมบางประเภทมีลักษณะผูกขาดโดยธรรมชาติ หากปล่อยให้มีการแข่งขันโดยเสรีอาจก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทรัพยากรเป็นอย่างมาก รัฐจึงต้องควบคุมและช่วยเหลือการผลิตเพื่อสินค้าและบริการเหล่านั้นมีราคาต่ำ เช่น ไฟฟ้า น้ำประปา

4. กลไกที่เป็นเครื่องกำหนดการผลิตและความต้องการของผู้บริโภคไม่อาจทำหน้าที่ได้อย่างสมบูรณ์โดยเฉพาะในโครงการที่มีการลงทุนที่ให้ผลตอบแทนในระยะยาว ซึ่งต้องใช้เงินลงทุนมหาศาล และไม่สามารถเรียกทุนคืนได้เนื่องจากผลประโยชน์ที่ได้รับจะไม่คุ้มค่าการลงทุน เช่น การสร้างเขื่อน

5. ในระบบเศรษฐกิจที่รัฐบาลไม่มีเสถียรภาพทางเศรษฐกิจ ส่งผลให้เศรษฐกิจไม่มีหลักประกัน ไม่ผู้เสียสละเพื่อสังคม แต่กลับมุ่งแสวงหาผลประโยชน์ส่วนตัวจึงเกิดภาวะเงินดิ่งตัวประชาชนตกงาน ก่อให้เกิดความผันผวนในระบบเศรษฐกิจตามมาอย่างหลีกเลี่ยงไม่ได้ เมื่อเป็นเช่นนี้ รัฐบาลจึงต้องเข้ามาควบคุมดูแลกิจการที่เป็นบริการสังคม ทั้งนี้ เพื่อป้องกันไม่ให้ประชาชนได้รับความเดือดร้อนจนเกินไป

6. รัฐจะดำเนินการอุตสาหกรรมประเภทยุทธปัจจัย เพื่อเป็นการสำรองไว้มิให้เกิดการขาดแคลนในยามฉุกเฉิน เช่น การขาดแคลนน้ำมัน หรือกรณีเกิดสงคราม

7. เพื่อหารายได้เข้ารัฐเป็นกรณีพิเศษ ทั้งนี้เนื่องจากรายได้ของรัฐบาลมีแนวโน้มสูงขึ้นเรื่อย ๆ รัฐจึงได้คอยแสวงหารายได้จากแหล่งต่าง ๆ ให้มากขึ้น และแหล่งหนึ่งที่รัฐหวังว่าจะเป็น

แหล่งรายได้ก็คือ จัดตั้งรัฐวิสาหกิจขึ้นมาดำเนินงานทางด้านธุรกิจอุตสาหกรรมบางอย่าง เช่น น้ำตาล กระดาษ สลากกินแบ่งรัฐบาล เป็นต้น

8. เพื่อต้องการเผยแพร่ชื่อเสียงเกียรติคุณของประเทศให้เป็นที่รู้จักแพร่หลายในระดับประเทศให้กว้างไกลยิ่งขึ้น

จากเหตุผลต่าง ๆ ในการจัดตั้งรัฐวิสาหกิจทำให้เกิดขึ้นของรัฐวิสาหกิจในบ้านเรานั้น มีที่มาโดยอาศัยอำนาจของรัฐบาล ในรูปแบบที่แตกต่างกันถึง 6 แบบ คือ

1. จัดตั้งขึ้นโดยพระราชบัญญัติเฉพาะ
2. จัดตั้งขึ้นโดยพระราชกฤษฎีกา ซึ่งออกตามความในพระราชบัญญัติ ว่าด้วย การจัดตั้ง องค์การของรัฐบาล พ.ศ. 2496

3. จัดตั้งขึ้นโดยกฎหมายแพ่งและพาณิชย์
4. จัดตั้งขึ้นโดยประกาศของคณะปฏิวัติ
5. จัดตั้งขึ้นโดยมติของคณะรัฐมนตรี
6. จัดตั้งขึ้นโดยกฎหมายธนาคารพาณิชย์

แต่ไม่ว่ารัฐวิสาหกิจนั้นจะตั้งขึ้นโดยรูปแบบใดก็ตามจะมีลักษณะสำคัญโดยทั่วไปของ กิจกรรมรัฐวิสาหกิจซึ่งดำเนินการโดยรัฐดังนี้

1. จัดตั้งขึ้นโดยรัฐ โดยมีกฎหมายหรืออำนาจ (authority) บางอย่างรองรับโดยระบุ ขอบเขตอำนาจหน้าที่การดำเนินการ
2. มีฐานะเป็นนิติบุคคล
3. กิจกรรมส่วนใหญ่มีลักษณะการดำเนินการทางเศรษฐกิจ
4. ได้รับการจัดสรรงบประมาณดำเนินการประจำปี และอาจใช้เงินรายได้ของตนนำมา เป็นทุนหมุนเวียนได้ และอาจกู้ยืมเงินจากรัฐหรือหน่วยงานต่างประเทศโดยรัฐบาลเป็นผู้ค้ำประกัน รวมทั้งอาจออกพันธบัตรขายแก่ประชาชนเพื่อนำมาเป็นทุนหมุนเวียนดำเนินการได้
5. รูปแบบขององค์การมักจัดเป็นรูปการบริหารงานโดยคณะกรรมการ

6. พนักงานผู้ปฏิบัติงานไม่มีฐานะเป็นราชการ แต่ในบางหน่วยงานพนักงานของรัฐอาจมีฐานะเป็นเจ้าหน้าที่ตามกฎหมาย เช่น เจ้าพนักงานรถไฟ บางตำแหน่งอาจมีฐานะเป็นเจ้าหน้าที่ตามกฎหมายอาญา

ในปัจจุบันรัฐวิสาหกิจได้มีการจำแนกประเภทโดยใช้หลักเกณฑ์ต่าง ๆ 5 หลักเกณฑ์ คือ

1. จำแนกตามวิธีการจัดตั้งและทุนที่ใช้ในการดำเนินการ
2. จำแนกตามจำแนกตามหน่วยราชการที่รัฐวิสาหกิจสังกัดอยู่
3. จำแนกตามวัตถุประสงค์ในการดำเนินงาน
4. จำแนกตามสาขาของกิจกรรม
5. จำแนกโดยพิจารณาจากปัจจัย 2 อย่าง คือ วัตถุประสงค์หลักของรัฐวิสาหกิจและลักษณะของการแข่งขันในตลาดสำหรับกิจการนั้น ๆ

ในสถานะที่รัฐวิสาหกิจเป็นกิจการที่อยู่ในความดูแลและสนับสนุนของรัฐบาลและเพื่อให้การดำเนินธุรกิจเป็นไปโดยรวดเร็วรัฐจึงให้สิทธิพิเศษบางประการแก่รัฐวิสาหกิจดังต่อไปนี้

รัฐวิสาหกิจที่จัดตั้งโดยพระราชบัญญัติ รัฐวิสาหกิจประเภทนี้มีฐานะเป็นนิติบุคคลทุกแห่ง และบางแห่งกำหนดว่าประธานกรรมการ กรรมการ และผู้ว่าราชการ และพนักงานผู้มีหน้าที่ต้องปฏิบัติงานที่มีลักษณะต้องใช้อำนาจตามบทบัญญัติของกฎหมาย มีฐานะเป็นเจ้าพนักงานตามความหมายแห่งประมวลกฎหมายอาญา

รัฐวิสาหกิจที่จัดตั้งขึ้นโดยพระราชบัญญัติบางแห่งได้รับการยกเว้นไม่ต้องเสียภาษีตามประมวลรัษฎากร โดยคุณสมบัติหรือประเภทของกิจการที่ได้รับการยกเว้นส่วนใหญ่เป็นกิจการด้านสาธารณูปโภคประเภทคมนาคม นอกจากนี้ยังมีกิจการธนาคารอีก 2 แห่ง ที่ได้รับการยกเว้นไม่ต้องเสียภาษีตามประมวลรัษฎากร คือ ธนาคารออมสิน และธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร

ยังมีสิทธิพิเศษบางประการที่รัฐวิสาหกิจประเภทนี้ได้รับเป็นอำนาจพิเศษบางประการที่ได้รับตามบทบัญญัติแห่งกฎหมาย คือ อำนาจในการออกกฎบังคับเกี่ยวกับกิจการ เช่น การทำเรื่องการรถไฟ เป็นต้น นอกจากนี้สำหรับกิจการไฟฟ้าและประปา รัฐวิสาหกิจเหล่านี้มีอำนาจที่จะใช้สอยหรือเข้าครอบครองสังหาริมทรัพย์ของบุคคลใด ๆ ที่ไม่ใช่เคหะสถานของเอกชนเป็นการชั่วคราวด้วยรวมตลอดถึงอำนาจที่เกี่ยวข้องกับบทบัญญัติแห่งกฎหมาย ว่าด้วย การเวนคืนอสังหาริมทรัพย์

นอกจากนั้นแล้วกิจการรัฐวิสาหกิจที่จัดตั้งโดยพระราชบัญญัติที่มีขอบข่ายงานในเชิงสาธารณูปโภค จะมีสิทธิในการกำหนดโทษทั้งจำคุกหรือปรับ หรือทั้งจำทั้งปรับ เมื่อผู้ใดขัดขวางการกระทำของรัฐวิสาหกิจหรือพนักงานรัฐวิสาหกิจนั้น

สิทธิพิเศษที่ได้รับเกี่ยวกับความรับผิดชอบแห่งการบังคับคดี ซึ่งปรากฏว่า กิจการที่จัดตั้งโดยพระราชบัญญัติจะได้สิทธิพิเศษในประเด็นนี้คือ ทรัพย์สินของรัฐวิสาหกิจไม่อยู่ในความรับผิดชอบแห่งบังคับคดี กล่าวคือ ทรัพย์สินนั้น ๆ จะนำไปฟ้องร้องไม่ได้ อนึ่ง ประเด็นนี้มีข้อยกเว้นสำหรับรัฐวิสาหกิจที่มีลักษณะการเป็นธนาคารจะไม่มีบทบัญญัติดังกล่าวไว้ และขณะเดียวกันองค์การเภสัชกรรมมีข้อกำหนดที่แคบลงไปกว่ารัฐวิสาหกิจอื่น คือ กำหนดแต่เพียงทรัพย์สินที่เป็นอสังหาริมทรัพย์ เครื่องจักรหรืออุปกรณ์เกี่ยวกับการผลิตยาและเวชภัณฑ์

รัฐวิสาหกิจที่จัดตั้งโดยพระราชกฤษฎีกา ถึงแม้ว่าบทบัญญัติทางกฎหมายไม่ได้ให้อำนาจหรือสิทธิพิเศษไว้ในตัวบทกฎหมายแก่รัฐวิสาหกิจประเภทนี้แต่ถ้าหากจะพิจารณาในรายละเอียดเกี่ยวกับรัฐวิสาหกิจที่จัดตั้งโดยพระราชกฤษฎีกานี้แล้วจะต้องพิจารณากฎหมาย 2 ฉบับควบคู่กันไป คือ ราชบัญญัติว่าด้วยการจัดตั้งองค์การของรัฐบาล พ.ศ. 2496 ซึ่งเป็นพระราชบัญญัติแม่บทของการจัดตั้งรัฐวิสาหกิจที่มีฐานะตามพระราชกฤษฎีกา และโดยที่ความในมาตรา 4 แห่งพระราชบัญญัติว่าด้วยการจัดตั้งองค์การของรัฐบาล กำหนดให้องค์การซึ่งจัดตั้งตามความในพระราชบัญญัตินี้มีฐานะเป็นนิติบุคคลดังนั้น รัฐวิสาหกิจที่จัดตั้งโดยพระราชกฤษฎีกาจึงมีฐานะเป็นนิติบุคคลโดยไม่จำเป็นต้องกำหนดไว้ในกฎหมายจัดตั้งอีกครั้งหนึ่ง

สิทธิพิเศษบางประการของรัฐวิสาหกิจในกลุ่มนี้ได้รับนั้นเป็นเรื่องการจัดซื้อหรือจัดจ้างเป็นกรณีพิเศษ และสิทธิในการไม่ต้องเข้าประกวดราคาหรือสืบราคา เป็นต้น หากว่าหน่วยราชการหรือรัฐวิสาหกิจซื้อหรือใช้บริการของรัฐวิสาหกิจนั้น ๆ

รัฐวิสาหกิจที่จัดตั้งโดยประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ รัฐวิสาหกิจในกลุ่มนี้มีฐานะเป็นนิติบุคคล ตามประมวลกฎหมายแพ่งและพาณิชย์ แต่สิทธิพิเศษอื่น ๆ นั้น ไม่ได้กำหนดไว้แต่รัฐวิสาหกิจประเภทนี้ก็อาจได้รับสิทธิพิเศษตามมติคณะรัฐมนตรีได้เช่นกัน

ในบ้านเรามีรัฐวิสาหกิจอยู่ถึง 60 แห่ง สังกัด 11 หน่วยงานกระทรวง บางครั้งจึงอาจทำความยุ่งยากในการจะระบุว่ารัฐมนตรีท่านใดควบคุมดูแลรัฐวิสาหกิจแห่งใด ดังนั้น จึงขอนำรายชื่อรัฐวิสาหกิจทั้งหมดมาแจกแจงให้เห็นกันโดยชัดเจนว่าใครกำกับดูแลกระทรวงใด

1. สำนักงานนายกรัฐมนตรี (Office of the Prime Minister)

- การไฟฟ้าฝ่ายผลิตแห่งประเทศไทย
- การท่องเที่ยวแห่งประเทศไทย
- องค์การสวนสัตว์
- การกีฬาแห่งประเทศไทย
- องค์การสื่อสารมวลชนแห่งประเทศไทย
- องค์การรถไฟฟ้ามหานคร

2. กระทรวงกลาโหม (Ministry of Defence)

- องค์การผลิตอาหารสำเร็จรูป
- องค์การแก้ว
- องค์การทอผ้า
- องค์การแบดเตอริรี่
- องค์การฟอกหนัง

3. กระทรวงการคลัง (Ministry of Finance)

- สำนักงานสลากกินแบ่งรัฐบาล
- โรงงานยาสูบ
- ธนาคารออมสิน
- ธนาคารอาคารสงเคราะห์
- ธนาคารกรุงไทย จำกัด (มหาชน)

- ธนาคารเพื่อการเกษตรและสหกรณ์การเกษตร
- ธนาคารเพื่อการส่งออกและนำเข้าแห่งประเทศไทย
- บริษัททิตยประกันภัย จำกัด
- บริษัทหินอ่อน จำกัด
- องค์การสุรา (กรมสรรพสามิต)
- บริษัทสหโรงแรมไทย และการท่องเที่ยว จำกัด

4. กระทรวงเกษตรและสหกรณ์ (Ministry of Agriculture and Cooperatives)

- องค์การอุตสาหกรรมป่าไม้
- องค์การสวนยาง
- องค์การสะพานปลา
- องค์การอุตสาหกรรมห้องเย็น
- องค์การส่งเสริมกิจการโคนมแห่งประเทศไทย
- สำนักงานกองทุนสงเคราะห์การทำสวนยาง
- บริษัทไม้อัดไทยจำกัด
- องค์การตลาดเพื่อเกษตรกร

5. กระทรวงคมนาคม (Ministry of Transport and Communication)

- การท่าเรือแห่งประเทศไทย
- การรถไฟแห่งประเทศไทย
- องค์การรับส่งสินค้าและพัสดุภัณฑ์
- องค์การขนส่งมวลชนกรุงเทพ
- องค์การโทรศัพท์แห่งประเทศไทย
- บริษัทการบินไทย จำกัด (มหาชน)
- การท่าอากาศยานแห่งประเทศไทย

- บริษัทวิทยุการบินแห่งประเทศไทยจำกัด
- บริษัทขนส่ง จำกัด
- บริษัทไทยเดินเรือทะเล จำกัด
- การสื่อสารแห่งประเทศไทย

6. กระทรวงพาณิชย์ (Ministry of Commerce)

- องค์การคลังสินค้า

7. กระทรวงมหาดไทย (Ministry of Interior)

- การไฟฟ้านครหลวง
- การไฟฟ้าส่วนภูมิภาค
- การประปานครหลวง
- การทางพิเศษแห่งประเทศไทย
- การเคหะแห่งชาติ
- การประปาส่วนภูมิภาค
- องค์การตลาด

8. กระทรวงวิทยาศาสตร์เทคโนโลยีและสิ่งแวดล้อม (Ministry of Science Technology and Environment)

- สถาบันวิจัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งประเทศไทย
- สำนักงานพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีแห่งชาติ

9. กระทรวงศึกษาธิการ (Ministry of Education)

- ครูสภา
- องค์การค้ำของครูสภา

10. กระทรวงสาธารณสุข (Ministry of Public Health)

- องค์การเภสัชกรรม

11. กระทรวงอุตสาหกรรม (Ministry of Industry)

- การนิคมอุตสาหกรรมแห่งประเทศไทย
- องค์การเหมืองแร่ในทะเล
- โรงงานน้ำตาลกรมโรงงานอุตสาหกรรม
- บริษัทนายณวัฒน์ จำกัด
- การปิโตรเลียมแห่งประเทศไทย
- สำนักงานเศรษฐกิจอุตสาหกรรม

การดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ

การดำเนินการโครงการการออกกำลังกายของหน่วยงานรัฐวิสาหกิจ เป็นสิ่งสำคัญที่รัฐวิสาหกิจต่าง ๆ ได้มีการจัดและดำเนินการอยู่เป็นประจำ เพื่อสนองนโยบายส่งเสริมด้านการกีฬาของรัฐวิสาหกิจ โดยให้ทุกคนได้มีโอกาสออกกำลังกาย ซึ่งเป็นการช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดหลังจากภาระกิจประจำวันที่หนักทั้งวัน ทั้งยังช่วยให้พนักงานทุกคนมีร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพพลานามัยที่สมบูรณ์ อันเป็นผลทำให้การทำงานของพนักงานมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

รัฐวิสาหกิจต่าง ๆ ได้จัดตั้งงบประมาณประจำปี และจัดสรรอุปกรณ์กีฬาให้กับพนักงานของรัฐวิสาหกิจได้ออกกำลังกายในเวลาว่าง หรือพักผ่อนเพื่อฝึกสมองและทำให้สุขภาพแข็งแรง ทั้งยังดำเนินการจัดการแข่งขันกีฬาและนันทนาการภายในหน่วยงานของรัฐวิสาหกิจประเภทต่าง ๆ ทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค เข้าร่วมการแข่งขันกีฬากับหน่วยงานในสังกัดกระทรวง ทบวงเดียวกัน เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาระหว่างรัฐวิสาหกิจและร่วมการแข่งขันกีฬากับประเทศใกล้เคียงโดยมีวัตถุประสงค์เพื่อให้เกิดความสามัคคีสามัคคีระหว่างพนักงานด้วยกัน

๕. เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยภายในประเทศ

วีระพงษ์ บางท่าไม้ (2524) ทำการวิจัยเรื่อง "ปัญหาการจัดและการดำเนินการกีฬาจังหวัด" พบว่า ปัญหาส่วนใหญ่ที่เจ้าหน้าที่กีฬาจังหวัดประสบมาก คือ การขาดแคลนในด้านงบประมาณในการดำเนินงาน จำนวนเจ้าหน้าที่กีฬาจังหวัด อุปกรณ์และสนามกีฬา ผู้ฝึกสอนและผู้ตัดสินกีฬา ขาดความเอาใจใส่จากผู้บริหารงานกีฬาจังหวัด ความนิยมกีฬาของประชาชน เรียงลำดับปริมาณการจัดการแข่งขันเฉลี่ยทุกจังหวัดใน 1 ปี ฟุตบอล 3

บุญเลิศ กาญจนจงกล (2525) ได้ทำการศึกษา ปัญหาการจัดและการดำเนินโครงการกีฬาเพื่อนันทนาการ ของรัฐวิสาหกิจในกรุงเทพมหานคร พบว่า ปัญหาการจัดและดำเนินโครงการกีฬาเพื่อนันทนาการของรัฐวิสาหกิจ เป็นปัญหามากคือ ฝ่ายบริหารไม่สนับสนุนให้จัดโครงการกีฬาเพื่อนันทนาการ กิจกรรมกีฬาที่จัดทำให้เป็นปัญหาในการฝึกซ้อมแก่พนักงาน ช่วงระยะเวลาที่จะใช้จัดโครงการกีฬาเพื่อนันทนาการไม่เอื้ออำนวย ขาดงบประมาณสำหรับดำเนินการแข่งขันกีฬาเพื่อนันทนาการ ขาดงบประมาณในการจัดซื้ออุปกรณ์ ขาดงบประมาณในการเช่าสถานที่ในการจัดโครงการกีฬาเพื่อนันทนาการ ขาดสถานที่จัดโครงการกีฬาเพื่อนันทนาการในร่มและกลางแจ้ง ความไม่สะดวกในการยืมสถานที่อื่นในการจัดโครงการกีฬาเพื่อนันทนาการ ขาดสถานที่ทำงานสำหรับคณะกรรมการกีฬา ขาดสถานที่เก็บรักษาอุปกรณ์และจำนวนอุปกรณ์ที่ใช้ในการจัดโครงการกีฬาเพื่อนันทนาการไม่เพียงพอ

จิรากรณ์ ศิริประเสริฐ (2526) ได้ทำการศึกษา ความต้องการและการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของบุคลากรในมหาวิทยาลัย จำนวน 12 มหาวิทยาลัย ได้รับแบบสอบถามกลับมา 579 ชุด คิดเป็นร้อยละ 80.42 มีความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ

1. ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ต้องการสถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม อยู่ใกล้ไปมาสะดวก มีสถานที่ออกกำลังกายที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน

2. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการกิจกรรมประเภท ว่ายน้ำ แบดมินตัน ภายบริหาร ตามลำดับ
3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพ ได้แก่ ต้องการอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายมีเพียงพอและได้มาตรฐาน
4. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี มีบุคลิกภาพที่ดี มีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ ตามลำดับ
5. ด้านวิชาการ ได้แก่ ต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย หนังสือ ตำรา เอกสาร
6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ วันอาทิตย์ และวันศุกร์ และต้องการออกกำลังกายในเวลา 16.30 - 18.30 น. ทุกวัน

กรมพลศึกษา (2527) ได้ทำการศึกษา การเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชน ในกรุงเทพมหานคร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชน ในกรุงเทพมหานคร และเสนอข้อมูลเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินงานด้านการส่งเสริมการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายให้เป็นไปโดยมีประสิทธิภาพยิ่งขึ้น พบว่า

1. ประเภทของกีฬาและการออกกำลังกายที่ประชาชนชายและหญิงมีความสนใจมากที่สุด คือ ฟุตบอล
2. การเข้าชมการแข่งขันกีฬา ณ สนามแข่งขัน ประชาชนชายและหญิงนิยมเข้าชมนาน ๆ ครั้ง
3. สื่อมวลชนที่ประชาชนชายและหญิงใช้ในการติดตามข่าวสารด้านกรกีฬาและการออกกำลังกายมากที่สุด คือ โทรทัศน์
4. กิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายที่ประชาชนชายและหญิงปฏิบัติเป็นประจำมากที่สุด คือ การเล่นกายบริหาร และการวิ่งเหยาะ
5. วันและเวลาที่ใช้ในการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายของประชาชนชายและหญิงส่วนใหญ่เล่นในเวลาเย็น ครั้งละนานกว่า 1 ชั่วโมง และ 1 ชั่วโมง ตามลำดับ เล่นสัปดาห์ละ 1 - 2 ครั้ง โดยไม่กำหนดวันที่แน่นอน

6. เหตุผลในการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนชายและหญิง คือ เล่นกีฬา และออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและความแข็งแรง

7. เหตุผลในการไม่เล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนชายและหญิงที่ไม่เล่นกีฬา ไม่ออกกำลังกาย คือ ไม่มีเวลา

เพชรรัตน์ นิรัญชาติ (2529) ได้ทำรายงานการศึกษา เกี่ยวกับการวิจัย เรื่อง ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายของ บุคลากรในหน่วยงานเอกชน ในกรุงเทพมหานคร พบว่า บุคลากรของหน่วยงานเอกชน ในกรุงเทพมหานคร มีความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายด้าน ต่าง ๆ ดังต่อไปนี้

1. ด้านผู้ให้บริการออกกำลังกาย ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มี กับทุกฝ่าย ความต้องการบุคลากรที่มารยาทเรียบร้อยมีน้ำใจนักกีฬา มีศีลธรรมจรรยาสูง อารมณ์มั่นคงและประพฤติดี ความต้องการบุคลากรเป็นผู้มีบุคลิกภาพที่ดีมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ

2. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ความต้องการสถานที่สำหรับ เปลี่ยนเครื่องแต่งกาย และทำความสะอาดร่างกายเพียงพอ และถูกสุขลักษณะความต้องการสถานที่ออกกำลังกายของบุคคลควรแยกเป็นสัดส่วน เช่น สนามบาสเกตบอล สนามแบดมินตัน

3. ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ ความต้องการจัด บริการตรวจโรคด้วยการเอกซเรย์ (X-Ray) เป็นประจำทุกปีความต้องการสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพ

4. ด้านวิชาการ ได้แก่ ความต้องการความรู้เกี่ยวกับโภชนาการ หลักการปฐมพยาบาล และความปลอดภัย ความต้องการความรู้เกี่ยวกับเทคนิคและทักษะการออกกำลังกาย

5. ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ว่ายน้ำ แบดมินตัน ศิลปะป้องกันตัว

6. ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการออกกำลังกาย วันเสาร์ วันอาทิตย์ และต้องการออกกำลังกายช่วงเวลา 16.00 - 18.00 น., 18.00 - 20.00 น. ของทุกวัน เกี่ยวกับ ความต้องการรูปแบบของกิจกรรมที่ให้จัดบริการด้านการออก กกำลังกายมีความต้องการทุกรูปแบบ กิจกรรม โดยจัด 1 - 2 ครั้ง ภายใน 1 ปี นอกจากกิจกรรมกายบริหารและกิจกรรมเข้าจังหวะ 6 ครั้ง ขึ้นไป ภายใน 1 ปี

การเปรียบเทียบความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายระหว่างบุคลากรชายและหญิง ปรากฏว่าไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ยกเว้น ความต้องการด้านกิจกรรมการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากการวิเคราะห์ความแปรปรวน ปรากฏว่าบุคลากรทั้ง 10 ประเภท ของหน่วยงานเอกชน ในกรุงเทพมหานคร มีความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายทั้ง 6 ด้าน ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ชาญวิทย์ ผลชีวิน (2533) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "การศึกษาสภาพและปัญหาในการจัดดำเนินการของทีมฟุตบอลทีมชาติไทย ตามการรับรู้ของผู้เกี่ยวข้อง" โดยในการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพและปัญหาในการจัดดำเนินการของทีมฟุตบอลทีมชาติไทย ตามการรับรู้ของผู้เกี่ยวข้องและเพื่อเปรียบเทียบสภาพและปัญหาของทีมฟุตบอลทีมชาติไทย ตามการรับรู้ของผู้เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้ส่งแบบสอบถามไปยังกลุ่มตัวอย่างประชากร 3 กลุ่ม คือ ผู้บริหารและผู้เกี่ยวข้อง กับกีฬาฟุตบอล ผู้ฝึกสอนฟุตบอลทีมชาติไทย และนักฟุตบอลทีมชาติไทย จำนวน 160 ชุด ได้รับแบบสอบถามคืน จำนวน 149 ชุด คิดเป็นร้อยละ 93.13

ผลการวิจัยพบว่า

1. ผู้บริหารและผู้เกี่ยวข้องกับกีฬาฟุตบอล ผู้ฝึกสอนฟุตบอลทีมชาติไทย และนักฟุตบอลทีมชาติไทย มีความเห็นเกี่ยวกับสภาพในการจัดดำเนินการฟุตบอลทีมชาติไทย มีสภาพอยู่ในระดับน้อยและไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

2. ผู้บริหารและผู้เกี่ยวข้องกับกีฬาฟุตบอล ผู้ฝึกสอนฟุตบอลทีมชาติไทย และนักฟุตบอลทีมชาติไทย มีความเห็นเกี่ยวกับสภาพในการจัดดำเนินการฟุตบอลทีมชาติไทย มีปัญหาอยู่ในระดับมาก และผู้บริหารและผู้เกี่ยวข้องกีฬาฟุตบอลกับนักฟุตบอลทีมชาติไทย มีความเห็นแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

สมบัติ กาญจนกิจ (2536) ได้สำรวจพฤติกรรมของคนในกรุงเทพมหานคร ที่เกี่ยวกับการไม่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา พบว่าสาเหตุของการไม่ออกกำลังกายมีหลายประการ ดังต่อไปนี้

1. ไม่มีเวลา วุ่นเหลือเกิน ทำงานบ้านก็ออกกำลังกายอยู่แล้ว พอเลิกงานก็หมดกำลัง อยากพักผ่อน
2. ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ทำให้เหนื่อยเมื่อยล้า เหงื่อออก หายใจไม่ทัน ไม่สะดวก ต้องเสียเวลา
3. ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพื่อพัฒนาระบบแอโรบิคมันไม่สนุกทุกซ์ธรรมดา กล้ามเนื้อข้อต่อ เ็นไม่ได้พักผ่อน
4. เสียเงินซื้ออุปกรณ์ เครื่องแต่งกาย ชุดกีฬาแพง และเสียเงินจำนวนมาก เพิ่มค่าใช้จ่าย
5. หลังการออกกำลังกายแล้วต้องเสียเวลามาก ต้องอาบน้ำ สระผม เป่าผม แต่งตัว เป็นภาระและเพิ่มรายจ่าย
6. เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายไม่เป็น อายคนอื่น กลัวคนอื่นจะเห็นเป็นเรื่องตลก ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นของของเด็ก เยาวชน และนักกีฬา
7. ไม่มีสนามกีฬา ขาดอุปกรณ์ที่ดีมีมาตรฐาน ต้องรอคิวของสนาม สนามน้อย
8. ในกีฬาเทนนิส กอล์ฟ และว่ายน้ำ ผู้ที่เล่นหรือนักกีฬามักจะจับจองสนาม หรือ สระว่ายน้ำเป็นส่วนใหญ่ ทำให้ผู้อื่นหมดโอกาส หรือผู้สอนใช้สอนในสนามมากกว่า ทำให้ลดโอกาสของผู้สนใจที่ลงเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย
9. การจราจรติดขัด ทำให้แยงเวลาการไปออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาทำให้ต้องลด กิจกรรมการออกกำลังกาย
10. สิ่งจูงใจอื่น ๆ เช่น ศูนย์การค้า รายการภาพยนตร์ วีดีโอ เครื่องสเตริโอ หรือ ร้านอาหาร ภัตตาคาร มาแยงเวลาการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา

สมบัติ กาญจนกิจ (2536) ในการศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายของกลุ่มที่สนใจ ในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายตามศูนย์สุขภาพ สโมสรกีฬาต่าง ๆ ในกรุงเทพมหานคร ซึ่งมี รายงานเกี่ยวกับสาเหตุการต้องการการออกกำลังกายของชาวกรุงเทพมหานคร ดังต่อไปนี้

1. ต้องมีรูปร่างดี มีหุ่นดี มีความรู้สึกที่ดีต่อตนเอง อยากมีความภาคภูมิใจในรูปร่างตัวเอง อยากให้ผู้อื่นเหยยถึง หรือกล่าวชมเชยเรื่องรูปร่าง

2. ต้องการมีชีวิตที่สดใส และยืนยาวกว่า ถ้าได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยพัฒนาระบบแอโรบิก หรือสมรรถภาพทางกายที่ดีกว่า จะช่วยมีชีวิตที่สดใส และยืนยาวกว่าคนอื่นที่ไม่ออกกำลังกาย โดยเฉพาะ 7 - 12 ปี
3. ต้องการการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อใช้เวลาว่าง เวลาอิสระ เพื่อนันทนาการ เป็นการพัฒนาคุณภาพชีวิตและพัฒนาอารมณ์สุข
4. ต้องการมีวิถีชีวิตในสังคมที่ดีกว่ากลุ่มที่ไม่ออกกำลังกาย สร้างคุณภาพของชุมชนที่ดีกว่า
5. ต้องการควบคุมและลดน้ำหนัก หรือหลีกเลี่ยงโรคอ้วน (Obesity) อันเป็นสาเหตุของโรคหัวใจ ความดันสูง เบาหวาน ไขมันอุดตันในเส้นเลือด และโรคกระเพาะอาหาร
6. ต้องการพัฒนาสมรรถนะแอโรบิกที่ดีกว่า เพื่อจะช่วยให้ระบบปอด กล้ามเนื้อหัวใจ และระบบทางเดินหายใจมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล ได้มีอายุขัยที่ดีกว่า
7. ต้องการรักษาระบบความสัมพันธ์ระหว่างการออกกำลังกายกับการบริโภคอาหาร เป็นการควบคุมการสมดุลแห่งชีวิตที่ดีกว่า
8. ต้องการการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อเป็นการประหยัด ลดค่าใช้จ่าย เป็นการบริโภคอย่างฉลาด ลดค่ารักษาพยาบาลและค่าประกันสุขภาพและชีวิต
9. ต้องการออกกำลังกายเพื่อให้ลดความเครียด ความวิตกกังวล ได้พักผ่อนนอนหลับได้ดี
10. ต้องการออกกำลังกายเพื่อให้สมรรถนะทางเพศดีขึ้น ลดความเสี่ยงของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายได้ดีกว่า

นพพร สอนสม (2538) ทำการวิจัยเรื่อง "สภาพและปัญหาการบริหารชมรมกีฬาของสโมสรนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย" โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพและปัญหาการบริหารชมรมกีฬา และเพื่อเปรียบเทียบความคิดเห็นระหว่างผู้ปฏิบัติงานชมรมกีฬากับผู้บริหารงานกิจกรรม นิสิตในเรื่องปัญหาการบริหารชมรมกีฬาของสโมสรนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ผู้วิจัยสร้าง

แบบสอบถามและจัดเก็บข้อมูลด้วยตนเองกับกลุ่มตัวอย่างที่เป็นนิสิตและบุคลากรของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยจำนวน 122 คน ได้รับแบบสอบถามคืนมา 111 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 91.0

ผลการวิจัยพบว่า สภาพของชมรมกีฬาในปัจจุบันได้จัดกิจกรรมกีฬาเพื่อเสริมสร้างความสัมพันธ์และความสามัคคีในหมู่นิสิต อาจารย์ที่ปรึกษามีภาระอื่นคือเป็นผู้สอนหนังสือในขณะที่ประธานชมรมต้องเรียนหนังสือและเป็นนักกีฬาด้วย อาจารย์ที่ปรึกษามีบทบาทเป็นผู้ให้คำแนะนำในการจัดกิจกรรม และให้คำปรึกษาเมื่อประธานชมรมหรือกรรมการชมรมมีปัญหา อาจารย์ที่ปรึกษาและประธานชมรมมีโอกาสพบกันค่อนข้างบ่อย สาเหตุที่ทำให้อาจารย์รับเป็นอาจารย์ที่ปรึกษา ก็เพราะต้องการทำประโยชน์ให้แก่มหาวิทยาลัย ส่วนนิสิตรับเป็นประธานชมรมเพราะได้รับการเลือกตั้งและเป็นผู้ที่มีความสนใจและชอบกีฬานั้น ๆ

ปัญหาที่ผู้ปฏิบัติงานชมรมกีฬาเห็นว่าเป็นปัญหาในระดับมากที่สุดคือ ชมรมไม่มีสถานที่ติดต่อกับนิสิตทั่วไป

ปัญหาที่ผู้บริหารงานกิจกรรมนิสิตเห็นว่าเป็นปัญหาในระดับมากที่สุดคือ ชมรมขาดสถานที่เป็นศูนย์กลางประสานงานชมรม ชมรมไม่มีสถานที่ติดต่อกับนิสิตทั่วไป ชมรมส่วนใหญ่ขาดสถานที่เก็บรักษาอุปกรณ์ ชมรมส่วนใหญ่ขาดการประชาสัมพันธ์ชมรม

สมบัติ กาญจนกิจ (2540) ได้ทำการวิจัยเรื่อง "พฤติกรรมการออกกำลังกาย" โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของคนไทย ผลการวิจัยพบว่า ตั้งแต่อดีตจนถึงยุคปัจจุบัน คนไทยมีพฤติกรรมและรูปแบบในการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน ค่านิยมและวัฒนธรรมต่าง ๆ ก็มีบทบาทสำคัญในการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน ปัจจัยสิ่งแวดล้อมและปัจจัยอื่น เช่น ระบบเศรษฐกิจของประเทศไทยมีสถานภาพที่มั่นคง ช่วยส่งเสริมให้มีการสร้างสิ่งสาธารณูปโภค เพื่อการออกกำลังกาย เช่น สนามกีฬา สระว่ายน้ำ โรงยิมเนเซียม เป็นต้น ระบบการศึกษานั้นได้ส่งเสริมให้นักเรียนได้เรียนวิชาพลศึกษา ตั้งแต่ชั้นประถมศึกษา มัธยมศึกษา และแม้กระทั่งในระดับอุดมศึกษา หลายมหาวิทยาลัยได้จัดการศึกษาเกี่ยวกับ พลศึกษา การออกกำลังกายเป็นวิชาบังคับ ในขณะที่อีกหลายมหาวิทยาลัย จัดให้เป็นวิชาเลือก

รูปแบบของการออกกำลังกายในปัจจุบัน เป็นรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น การเดินแอโรบิค การวิ่งเหยาะ การว่ายน้ำเพื่อพัฒนาระบบแอโรบิค

รัฐบาลเกือบทุกยุคสมัยได้ประกาศเป็นนโยบายให้มีการส่งเสริมและพัฒนาสุขภาพและสมรรถภาพของประชาชน ทั้งในองค์กรของรัฐ ภาคเอกชน และรัฐวิสาหกิจ ในขณะเดียวกัน การถ่ายทอดสดการแข่งขันกีฬาช่วยกระตุ้น เป็นแรงจูงใจให้ประชาชนหันมาสนใจการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากขึ้น

งานวิจัยต่างประเทศ

แอนด์ (Ann, 1977) ทำการศึกษาสำรวจความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพของผู้สูงอายุในภาคกลาง ของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 36 ประเภท ได้ถูกแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ โดยการสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 55-56 ปี สิ่งที่สำรวจได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรมการร่วมกิจกรรมและสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลจากการสำรวจ สรุปแล้วเห็นว่า วิทยาลัยมหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่น ๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการสอนควรส่งเสริมและดำเนินการเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีพให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้น กีฬาประเภททีมไม่ควรตัดออกจากกิจกรรมของโรงเรียนและกิจกรรมที่สามารถที่เล่นได้ตลอดชีพ ควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อม ๆ กัน

ยามาгуชิ และโอกาดะ (Yamaguchi and Okada, 1988) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการเข้าร่วมเป็นสมาชิกกับศูนย์สุขภาพ ตามการรับรู้ของผู้ใช้บริการ พบว่า แม้ว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายจะเพิ่มมากขึ้น แต่ความตั้งใจที่จะเข้าร่วมกับโปรแกรมกีฬายังมีน้อย วัตถุประสงค์ของการศึกษานี้ก็เพื่อตรวจสอบปัจจัยในการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพตามการรับรู้ของผู้ใช้บริการ ปัจจัยต่าง ๆ คือ ความพึงพอใจในอุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ธิบอต์ (Thibault, 1993) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “แผนงานในองค์กรกีฬาแบบไม่หวังกำไร” (Strategy in Nonprofit Sport Organizations) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อการค้นคว้าแผนงาน

ในองค์กรกีฬาแบบไม่หวังผลกำไร ซึ่งมีแผนงานหลักของกิจกรรมกีฬาภายในประเทศ 6 อย่าง ได้แก่ รากฐาน ขนาดของผู้มาใช้บริการ อาสาสมัคร กลุ่มที่สนับสนุน ค่าอุปกรณ์ ค่าธรรมเนียมสมาชิก

ข้อมูลที่ได้ทั้งหมดได้จากการสังเกตองค์กรกีฬาแห่งชาติ 32 แห่ง ซึ่งเป็นองค์กรที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับแผนงานที่รัฐบาลเป็นผู้ริเริ่มขึ้นสำหรับกิจกรรมกีฬาภายในประเทศ

การวิเคราะห์การใช้องค์ประกอบทั้ง 6 อย่าง ในแผนงาน ใช้วิธีวิเคราะห์ตามจุด 6 จุด ตามแบบมาตราส่วนของไลเกิร์ต (Likert Scale) ซึ่งพบว่ามีความเป็นไปได้ที่จะทำการคาดคะเนการปฏิบัติหน้าที่ขององค์กรกีฬาแห่งชาติในการปฏิบัติตามแผนงานที่วางไว้ โดยสรุปแล้วนั้นองค์กรต่างๆ วางแผนที่จะทำการเปลี่ยนแปลงบางอย่างเกี่ยวกับกิจกรรมกีฬาภายในประเทศ ซึ่งเมื่อปฏิบัติไปแล้วเป็นเวลา 2 ปี พบว่ามีเปลี่ยนแปลงบางอย่างเกิดขึ้น



สถาบันวิทยบริการ
จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย