

วรรณคดีและการวิจัยที่เกี่ยวข้อง

แนวความคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

ความหมายของการออกกำลังกาย คำว่าการออกกำลังกาย (Exercise) มีผู้ให้ความหมายไว้มากหลายประการ ตามความคิดเห็นของ ชูศักดิ์ เวชแพทย์

การออกกำลังกายหมายถึง การที่ให้กล้ามเนื้อลายทำงานเพื่อให้ร่างกาย มีการเคลื่อนไหวพร้อมกับการไต่แรงงานควย ในขณะที่เดียวกันยังมีการทำงานของระบบ ทาง ๆ ในร่างกายเพื่อช่วยการจัดแผนงาน ความคุม และปรับปรุงส่งเสริมให้การ ออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่¹

สมหวัง สมใจ ได้ให้ความหมายเกี่ยวกับการออกกำลังกายไว้ว่า

การออกกำลังกาย หมายถึง การเคลื่อนไหวให้มีจังหวะเหมาะสม เป็นการฝึกซ้อมให้แกร่างกายแทบทุกส่วนใหม่มีความคล่องแคล่วว่องไว จึงทำให้ร่างกายเตรียมพร้อม ออกทน แข็งแรง ผ่อนคลายความเคร่งเครียดจากงานหรือชีวิตประจำวัน ซึ่งมักจะซ้ำ ๆ ซาก ๆ เมื่อร่างกายแข็งแรงก็ทำให้สมองแจ่มใส ปราศจากโรคภัย²

และนักพลศึกษาที่มีความเห็นในทำนองเดียวกันนี้คือ วรรณคดี เพียรชอบ ซึ่งได้ ให้ความเห็นว่า

¹ชูศักดิ์ เวชแพทย์, สรีรวิทยาของการออกกำลังกาย (กรุงเทพมหานคร : ภาควิชาสรีรวิทยา มหาวิทยาลัยมหิดล, 2519), หน้า 1.

²สมหวัง สมใจ, "การออกกำลังกายและพักผ่อน," วารสารสุขภาพสำหรับ ประชาชน 5 (มกราคม 2520) : 9.

การออกกำลังกายในความหมายที่เข้าใจง่าย ๆ ก็คือ การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้นเพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงานหรือในการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้เวลาถึงงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่าจะมากน้อยหรือหนักเบาแค่ไหน¹

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ได้มีผู้ทำการค้นคว้า วิจัย สนับสนุนคุณค่าของการออกกำลังกายที่ใช้กิจกรรมกีฬาเป็นสื่อทั้งทางตรงและทางอ้อม ต่างก็โดยลงว่ามีประโยชน์จากกิจกรรมเหล่านั้นทั้งสิ้น

อวย เกตุสิงห์ โค้ชรูปประโยชน์ของการออกกำลังกายหรือกีฬาต่อร่างกาย
ในคานส์รีวิทยาไว้ดังนี้

1. ทำให้ขนาดของกล้ามเนื้อโตขึ้น มัดของกล้ามเนื้อหนาขึ้น ช่วยเพิ่มประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อ
2. ทำให้หัวใจมีขนาดใหญ่ขึ้น ผนังหนาขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น สามารถเก็บเลือดได้มาก และมีกำลังในการสูบฉีดโลหิตมากขึ้น
3. ทำให้เม็ดเลือดเพิ่มขึ้น หลอดเลือดมีความยืดหยุ่นมาก ป้องกันโรคหลอดเลือดแข็งตัวหรือแตกได้
4. ช่วยให้อุณหภูมิของร่างกายสูงขึ้น ขยายตัวได้มากขึ้น ช่วยให้ร่างกายมีความอดทนสูง สามารถปฏิบัติงานที่ติดต่อกันได้เป็นเวลานาน โดยมีความเมื่อยล้าน้อย
5. ทอมุไรทอจะถูกกระตุ้นให้หลั่งฮอรโมนอยู่เสมอ ทำให้ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่า
6. ช่วยให้ระบบย่อยอาหารทำงานดีขึ้น ป้องกันโรคท้องอืดท้องเฟ้อ
7. ช่วยให้เม็ดเลือดขาวเพิ่มปริมาณขึ้นเพื่อประโยชน์ในการสร้างภูมิต้านทานโรค

¹ วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ, "การออกกำลังกายสำคัญไฉน," วารสารวิทยาลัย

8. ช่วยลดภาวะความตึงเครียดทางสมองและจิตใจ
9. ช่วยลดความอ้วน และเสริมสร้างทรวดทรงให้สมบูรณ์งดงาม
10. ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกาย โดยทั่วไปให้สูงขึ้น¹

วรศักดิ์ เพ็ชรขอม ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้คือ

1. การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยลดความดันโลหิตสูง และลดไขมันในเส้นเลือดสูงโคทางหนึ่ง
2. การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกาย เช่น หัวใจ ปอด ไต กล้ามเนื้อ กระดูก มีความแข็งแรงทำงานได้ดีขึ้น
3. การออกกำลังกายช่วยลดความตึงเครียด ลดความกังวลใจ ทำให้จิตใจดี และหายที่สูดก็เป็นการป้องกันโรคแผลในกระเพาะอาหาร
4. การออกกำลังกายจะช่วยให้โรคเหน็บชาหรือเวียนคีระนะ สำหรับผู้ที่ทำงานเม้าหายไปได้
5. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้เป็นโรคคิดเช้อ เช่น เป็นหวัดคัดจมูก หรือ เจ็บคอ นอยลง
6. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้แก่ช้าและมีอายุยืน
7. การออกกำลังกายเป็นประจำทำให้ร่างกายและจิตใจมีประสิทธิภาพในการทำงานสูง สามารถศึกษาเล่าเรียนหรือประกอบกิจการงานต่าง ๆ ได้นผลผลิตที่สูง
8. ในขณะนี้ทางการแพทย์มีความเชื่อว่า การออกกำลังกายช่วยป้องกันการเป็นโรคหัวใจวายโคเป็นอยางคืออีกควย เช่น บุรุษไปรษณีย์ เป็นโรคหัวใจนอยกวาพนักงานโทรศัพท์ และกระเปารถเมลเป็นโรคหัวใจนอยกวาคนขับซึ่งนั่งอยู่เฉย ๆ เป็นต้น²

¹อวย เกตุสิงห์, "ร่างกายกับการออกกำลังกาย," วารสารสุขศึกษา

พลศึกษา และสันทนาการ 2 (เมษายน 2525) : 190.

²วรศักดิ์ เพ็ชรขอม, "การออกกำลังกายสำคัญโคน," หน้า 37 - 44.

สุวิทย์ อารีกุล ได้ให้ความเห็นไว้ว่า การออกกำลังกายมีประโยชน์มหาศาล นอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพสมบูรณ์แล้ว ยังช่วยป้องกันและรักษาโรค บางอย่างได้อีกด้วย ผลของการออกกำลังกายมีดังนี้

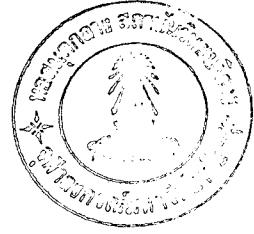
1. ผลต่อหัวใจ ทำให้หัวใจสามารถสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงร่างกายได้เพียงพอ กับความต้องการโดยไซแรงงาน และเชื่อเพลิงน้อยกว่าหัวใจของคนที่ไม่ค่อยได้ออก กกำลังกาย
2. ผลต่อหลอดเลือดแข็ง การออกกำลังกายจะทำให้ระบบการเกิดไขมันใน ร่างกายลดลง และไปกระตุ้นให้ระบบสายใยพริณทำงานมากขึ้น เป็นผลให้ไม่มี ไขมันไปเกาะภายในผนังหลอดเลือด
3. ผลต่อการลดน้ำหนัก
4. ผลต่อการลดความเครียดของประสาท เนื่องจากไซส่วนต่าง ๆ ของ กล้ามเนื้อ ทำให้ความกดดันผ่อนคลายลง
5. ผลต่อกล้ามเนื้อ ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง เป็นผลให้ระบบทางเดิน อาหารได้ดีขึ้น ป้องกันโรคของผูก ป้องกันมิให้เลือดหยุดนิ่ง และป้องกันการแข็งตัว ของเลือดในหลอดเลือดอีกด้วย

จะเห็นว่าการออกกำลังกายมีประโยชน์มาก เป็นการกระทำที่ลงทุนน้อยที่สุด และให้ผลอย่างมหาศาล¹

สมหวัง สมใจ ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้ คือ

1. ทำให้หายใจแรงขึ้น การหมุนเวียนพอกเลือดในปอดก็จะดีขึ้น
2. ทำให้ผิวหนังชุ่มชื้นมากขึ้น มีสีขาวสะอาดมากขึ้น
3. ทำให้กล้ามเนื้อ ขอบ และเส้นเลือดได้รับการฝึกฝนคล่องแคล่วแข็งแรง เจริญเติบโต
4. สมองสดชื่น แจ่มใส

¹สุวิทย์ อารีกุล, "ประโยชน์ของการออกกำลังกาย," วารสารสุขภาพ 7 (มีนาคม 2517) : 77 - 80.



5. ทำให้ร่างกายมีอำนาจต้านทานโรคมมากขึ้น
6. กินอาหารไคมาก นอนหลับสนิท
7. การขอยอาหารดีขึ้น ท้องไม่คอยจะผูก¹

ในวงการแพทย์ยอมรับแล้วว่า หากร่างกายของคนเราได้มีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและพอสมควรจะทำให้

1. อายุยืน เพราะร่างกายจะกระฉับกระเฉงแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เซลทุกเซลล์ในร่างกายมีความคงทนมากขึ้น
2. รูปร่างจะงดงาม แม้อายุจะมากขึ้น พุงจะไม่ยื่นออกมา มองดูปราศเปรี้ยวเหมือนคนหนุ่มสาวอยู่เสมอ
3. โรคภัยไข้เจ็บซึ่งมักเกิดกับคนที่เฉื่อยออกกำลังกายเสมอ ๆ ก็จะไม่เกิดได้ยากหรือไม่เกิดเลย เช่น โรคหัวใจ โรคเกี่ยวกับระบบประสาท โรคเกี่ยวกับระบบกล้ามเนื้อและขอกระดูก โรคเกี่ยวกับระบบทางเดินอาหาร ฯลฯ²

สุพิตร สมิติโต ได้ให้ข้อคิดเห็นไว้ว่า บุคคลที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะรู้สึกได้ว่าได้มีการเปลี่ยนแปลงภายในร่างกายของตนเองหลายอย่างด้วยกัน เช่น

1. มีการตื่นตัว คล่องแคล่วว่องไว และจะรู้สึกเหน็ดเหนื่อยช้าลง ในขณะที่ทำงานหรือออกกำลังกาย
2. ความคันโลหิตจะทำงานอย่างมีประสิทธิภาพขึ้น
3. สุขภาพของหัวใจจะแข็งแรงขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจระยะพักจะช้าลง
4. น้ำหนักตัวที่มีมากเกินไปจะลดน้อยลง การออกกำลังกายจะช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และลดปริมาณของน้ำหนักตัวที่เป็นไขมันลง

¹สมหวัง สมใจ, "การออกกำลังกายและการพักผ่อน," หน้า 9.

²โสภาส ชรรณวานิช, "การออกกำลังกาย," วารสารกรุงเทพมหานคร 1.

5. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ จะช่วยพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และช่วยป้องกันการบาดเจ็บ ซึ่งอาจจะเกิดจากขอเทาเพลง หรือกล้ามเนื้อฉีกขาดได้¹

จากประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีอยู่มากมายอย่างนี้ เฉลิม ชัยวัชรภรณ์ ได้สรุปข้อความไว้อย่างสั้น ๆ ว่า "อยากแฉะ อาย่อยว้าง ออกแรงบ้าง ร่างกายดี"²

หลักของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การออกกำลังกายนั้น ถ้าจะให้ได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงแล้ว ควรจะปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการ ดังที่ วรรคก็ เพียรชอบ ไค่กล่าวถึงหลักการออกกำลังกายแต่ละครั้งไว้ดังนี้

1. ควรจะเริ่มออกกำลังกายอย่างเบา ๆ ก่อน จึงค่อย ๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อ ๆ ไปให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งสำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนเลย
2. ผู้ที่ฟิ้นไซ หรือมีโรคภัยไข้เจ็บประจำตัว ควรจะปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะออกกำลังกาย
3. ผู้ที่ประสุตจะออกกำลังกายหนัก ๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้มีอายุ 40 ปี ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
4. ในระหว่างการออกกำลังกาย ถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมาก เช่น หน้ามืด เหนื่อย หรือหอบมากเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันที และถ้าออกกำลังกายต่อไปควรปรึกษาแพทย์

¹สุพิตร สมานิติ, "เคินอย่างไรจึงจะทำให้มีสุขภาพดี," วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ 8 (ธันวาคม 2525) : 173.

²เฉลิม ชัยวัชรภรณ์, "อย่าตายก่อนวัยอันควร," วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ 8 (ธันวาคม 2525) : 142.

5. การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้น ควรจะได้ออกแรง โดยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติ เพื่อให้อุณหภูมิสูงขึ้น หายใจดีขึ้น หรือชีพจรเต้นเร็วกว่าปกติ

6. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรเหมาะสมกับวัยของตนเองด้วย

7. ผู้ที่มีภารกิจประจำวันไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการเล่นได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่าย และกระทำได้ในบริเวณภายในเวลาสั้น ๆ ได้ เช่น เดินเร็ว ๆ วิ่งเหยาะ ๆ อยู่ในที่ กระโดดเชือก ขกลม หรืออื่น ๆ เหล่านี้เป็นต้น

8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเขย่า สั่น ดึง มีประโยชน์อย่างมาก

9. การออกกำลังกายควรกระทำสม่ำเสมอทุกวันเป็นประจำ อย่างน้อยวันละ 15 - 20 นาที

10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสุขสนุกสนานหรือมีแรงจูงใจมากขึ้น ควรทำสถิติควบคู่ไปด้วย เช่น การนับอัตราและการเปลี่ยนแปลงของการเต้นชีพจร หรือการหายใจแต่ละครั้ง ควบคู่ไปด้วย

11. ต้องระลึกไว้เสมอว่า การออกกำลังกายเป็นประจำนั้น เป็นเพียงปัจจัยหนึ่งในการรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะให้ได้ผลที่แท้จริง ควรมีการรับประทานอาหารที่ดี และถูกต้อง และมีการพักผ่อนที่เพียงพอควบคู่ไปด้วย¹

สุชาติ โสมประยูร ได้เสนอแนวคิดเกี่ยวกับหลักการออกกำลังกายไว้ดังนี้ คือ

1. กิจกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย ควรจะทำให้ออกแรงจนเหนื่อยเล็กน้อย
2. กิจกรรมนั้นต้องทำให้กล้ามเนื้อเนื้อทุกส่วนได้ออกแรง และทำให้ร่างกายเคลื่อนไหวไต่หลายลักษณะ
3. ควรเลือกเล่นกีฬาที่สนุกสนาน เล่นได้สะดวก และเล่นได้ทันาน
4. ควรเล่นเบา ๆ ก่อน เพื่อให้กล้ามเนื้ออบอุ่น และพร้อมที่จะออกแรงเสียก่อน แล้วจึงค่อย ๆ เล่นหนักขึ้นตามต้องการ
5. ปริมาณการออกกำลังกายของแต่ละคนอาจแตกต่างกันออกไป แล้วแต่เพศ

¹ วรรคักดิ์ เพียรชอบ, หลักและวิธีสอนวิชาพลศึกษา, หน้า 6 - 7.

6. สำหรับผู้ที่สุขภาพไม่ดี หรือมีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ควรปรึกษาแพทย์ก่อน

7. การออกกำลังกายทุกครั้ง ควรปฏิบัติให้ถูกที่สุด สุขวิทยา เช่น ไม่ออกกำลังกายขณะหิวหรืออิ่มใหม่ ๆ ในขณะออกกำลังกายไม่ควรรับประทานอาหารหรือสูบบุหรี่ ภายหลังจากการออกกำลังกายควรนั่งพักให้หายเหนื่อย และเหงื่อแห้ง คอยอาบนำหรือทำหุงรีจอน ๆ ¹

สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์ ได้ให้ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ต้องดำเนินไปตามหลักดังนี้

1. ต้องใช้วิธีค่อยทำค่อยไป คือเริ่มต้นด้วยปริมาณน้อย และการออกกำลังกาย ๗ ค่อย ๆ เพิ่มปริมาณขึ้น และเพิ่มความยากขึ้นเป็นลำดับตามไปกับร่างกายที่เจริญขึ้น

2. ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลัง ไม่ควรให้เป็นแต่เฉพาะส่วนใดส่วนหนึ่ง มิฉะนั้นผลที่ได้อาจไม่ดีและอาจทำให้เกิดบาดเจ็บหลายอย่าง

3. การออกกำลังกายควรทำโดยสม่ำเสมอ จะทำทุกวันหรือทุกสองวัน หรือสามวันก็ได้ แลวแต่เหตุการณและความสะดวก แต่ควรทำเรื่อย ๆ ตามกำหนดที่วางไว้ หนึ่งถ้าไม่มีเหตุขัดข้องจำเป็น ควรทำในเวลาเดียวกันทุกครั้ง อาจจะเป็นเวลาเช้าเมื่อตื่นนอน หรือเวลาบ่ายหรือค่ำก็ได้²

อนันต์ อัทธู ได้ให้หลักเกณฑ์สำคัญอย่างหนึ่งในการออกกำลังกายว่า

¹สุชาติ โสภประยูร, "การพลศึกษา และการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ," วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ 3 (มกราคม - ตุลาคม 2520) : 43.

²สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์, "การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ," เอกสารศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา องค์การส่งเสริมกีฬาแห่งประเทศไทย.

"ควรจะเป็นกิจกรรมที่ใหญ่สามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ของร่างกายได้ทำงานทุกส่วน และควรจะเป็นกิจกรรมที่ไหลออกและหัวใจทำงานมากขึ้น ในร่างกายมีความเหน็ดเหนื่อยพอสมควร แล้วให้เหงื่อออกบ้างพอสมควร"¹

กรุงไกร เจนพานิช ได้ให้ข้อเสนอแนะว่า

การออกกำลังกายที่ทำให้สุขภาพดี ได้แก่การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับเพศ วัย และสภาวะของร่างกาย โดยทั่วไปถือหลักว่า การออกกำลังกายนั้นจะต้องทำให้อุณหภูมิของร่างกายสูงขึ้นเล็กน้อย (เหงื่อซึม) แต่เหนื่อยอยู่เป็นเวลานานพอสมควร การออกกำลังกายที่หักโหม หรือออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ ไม่เป็นประจำ คือ เล่น ๆ หยุด ๆ จะไม่โดยลเท่าที่ควร หรือกลับเป็นอันตรายต่อร่างกายได้² ความไม่เหมาะสมในคานปริมาณหรือวิธีการออกกำลังกาย หรืออาจเป็นการปฏิบัติที่ไม่ถูกต้อง ปริมาณของการออกกำลังกายใดแก่ ความแรง ความนาน และความบ่อย เป็นสาเหตุอาจทำให้เกิดผลร้าย³

เกี่ยวกับเหตุระวัง และเหตุห้ามการออกกำลังกาย สำหรับคนทั่วไปควรงดออกกำลังกายชั่วคราวในภาวะต่อไปนี้

1. ไม่สบาย โดยเฉพาะอย่างยิ่งเป็นไข้ หรือมีอาการอักเสบที่ส่วนใด ส่วนหนึ่งของร่างกาย
2. หลังจากฟื้นไข้
3. หลังจากรับประทานอาหารอิ่มมากมาใหม่ ๆ

¹อนันต์ อัทธู, "การอภิปรายเรื่องการพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ," วารสารสุขภาพ พลศึกษา และสันทนาการ 3 (มกราคม - ตุลาคม 2520) : 46.

²กรุงไกร เจนพานิช, "วิธีรักษาสุขภาพขั้นพื้นฐาน," วารสารสุขภาพ 7 (กุมภาพันธ์ 2522) : 115.

³อวย เกตุสิงห์, "ผลร้ายของกีฬาเพื่อสุขภาพและการป้องกัน," วารสารสุขภาพ พลศึกษา และสันทนาการ 6 (มีนาคม 2523) : 12.

4. ในเวลาที่อากาศร้อนจัดและอบอ้าวมาก

สาเหตุที่ต้องห้ามการออกกำลังกายที่สำคัญสำหรับคนทั่วไปคือ โรคหัวใจ คนที่กำลังเป็นโรคหัวใจจะออกกำลังกายไม่ได้นอกจากแพทย์จะสั่ง และต้องทำตามแพทย์โดยเคร่งครัด ผู้ที่พบระยะอันตรายมาแล้วก็เช่นเดียวกัน ต้องให้แพทย์อนุญาตก่อนที่จะทำการออกกำลังกายได้ ส่วนผู้ที่เพิ่งสงสัยว่าตัวเองเป็นโรคหัวใจ ก็ต้องให้แพทย์ตรวจสอบให้แน่นอนเสียก่อน เช่นเดียวกัน

โรคความดันโลหิตสูงเป็นสาเหตุสำคัญอีกข้อหนึ่ง ซึ่งอาจจะขัดขวางการออกกำลังกาย ถึงแม้จะไม่ใช่เป็นข้อห้ามเสมอไป ผู้ที่เป็นโรคนี้ต้องขอความเห็นจากแพทย์ผู้รักษาก่อนเสมอ

โรคเบาหวาน โดยตัวเองไม่เป็นเหตุขัดขวางการออกกำลังกาย แท้จริงในบางระยะ การออกกำลังกายเป็นวิธีช่วยการรักษาทางยาอีกด้านหนึ่งด้วย แต่ในบางระยะ การออกกำลังกายอาจจะไม่เหมาะ ดังนั้นจึงต้องปรึกษาแพทย์ก่อนจะเริ่มตนเองออกกำลังกาย และไปให้แพทย์ตรวจสอบเป็นระยะ ๆ

สำหรับผู้สูงอายุ มีอันตรายที่ต้องนึกถึงอีกอย่างหนึ่ง คือ ความผิดปกติของหลอดเลือด เช่น หลอดเลือดแข็ง ดังนั้นผู้ที่อายุเกิน 50 ปีไปแล้ว ก่อนจะออกกำลังกายเป็นประจำจึงต้องให้แพทย์ตรวจสอบร่างกายเสียก่อน¹

ความสำคัญของการออกกำลังกายในปัจจุบัน

ปัจจุบันนี้การกีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ได้เข้ามามีบทบาทต่อการพัฒนาประเทศ มีบทบาทต่อทุกสังคม ทุกวงการ และมีบทบาทต่อมนุษยทุกเพศ ทุกวัย ยิ่งโลกมีความเจริญมากขึ้นเท่าใด การออกกำลังกายก็เข้ามามีบทบาทมากขึ้นเท่านั้น

¹สมชาย ประเสริฐศิริพันธ์, "การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ,".

แม้รัฐบาลเองก็ตระหนักถึงความสำคัญและคุณค่าของการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพ จะเห็นได้จากการที่ประชาชนได้มีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพอยู่เสมอ ๆ หน่วยงานที่มีหน้าที่เกี่ยวข้องรับผิดชอบก็ควรเร่งส่งเสริมให้ประชาชนได้ออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น จะเห็นได้จาก

พระราชดำรัสของรัชกาลที่ 9 ที่กล่าวถึงความสำคัญของการออกกำลังกายว่า

“ร่างกายของเรานั้น ธรรมชาติสร้างมาสำหรับให้ออกแรงใช้งาน มีไขมันอยู่เฉย ๆ ไขมันแรงโทพอเหมาะพอดีโดยสม่ำเสมอ ร่างกายก็เจริญแข็งแรง และคงทนยั่งยืน ถ้าไขมันแรงเฉยหรือไขมันเพียงพอ ร่างกายก็เจริญแข็งแรงอยู่ไม่ได้, แต่จะค่อย ๆ เสื่อมไปเป็นลำดับ และหมดสมรรถภาพไปก่อนเวลาอันสมควร ดังนั้นผู้ที่ปกติทำการงานโดยไม่ได้ออกกำลังกาย หรือออกกำลังกายน้อย จึงจำเป็นต้องหาเวลาออกกำลังกายให้พอเพียงกับความต้องการตามธรรมชาติเสมอทุกวัน มิฉะนั้นจะเป็นที่น่าเสียดายอย่างยิ่งที่เขาจะใช้สติปัญญาความสามารถของเขาทำประโยชน์ให้แก่ตนเองและแก่ส่วนรวมได้น้อยเกินไป เพราะร่างกายอันดั่งกลายอ่อนแอเช่นนั้นจะไม่อำนวยโอกาสให้ทำการงานโดยมีประสิทธิภาพได้¹

เปรม ติณสูลานนท์ กล่าวไว้ในพิธีเปิดการแข่งขันกีฬาเขตแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 15 ณ จังหวัดอุดรธานี ไว้ว่า

รัฐบาลตระหนักถึงความสำคัญของกีฬาเป็นอย่างยิ่ง เพราะเป็นพื้นฐานอันสำคัญที่จะพัฒนาคนให้มีระเบียบวินัย ความรับผิดชอบ รู้จักเคารพกฎ กติกา และการกีฬา ยังเป็นสิ่งทีก่อให้เกิดคุณธรรมประจำใจ ความสามัคคี และเป็นเครื่องสัมพันธ์ไมตรีระหว่างคนในชาติ²

¹พระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวภูมิพลอดุลยเดช โปรดเกล้าพระราชทานในพิธีเปิดการสัมมนาระดับชาติ เรื่อง "การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ," ณ คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล เมื่อวันที่ 17 ธันวาคม 2523.

²เปรม ติณสูลานนท์, "คำกล่าวเปิดการแข่งขันกีฬาเขตแห่งประเทศไทย," รายงานการแข่งขันกีฬาเขตแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 15 จังหวัดอุดรธานี (2524), หน้า 37.

สมภาพ ศรีวรรณ กล่าวว่า "การออกกำลังกายของประชาชนแม้แต่เพียง นิดหน่อย ก็จะทำให้ชีวิตสดใสปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ มีสุขภาพพละนามัยสมบูรณ์ อันจะทำให้พลังของชาติแข็งแกร่ง"¹

ธานี โรจนาลักษณ์ กล่าวว่า "การกีฬาที่มีบทบาทสำคัญในการพัฒนาคน อันเป็นพลเมืองของชาติทั้งในด้านการส่งเสริมสุขภาพอนามัย ฝึกให้คนมีน้ำใจเป็นนักกีฬา และสิ่งสำคัญที่สุดของการกีฬา คือ ความสามัคคี"²

ป. มหาพันธ์ กล่าวว่า "การเล่นกีฬาช่วยสร้างทัศนคติและอุปนิสัยที่ดี เช่น ทำให้คนมีระเบียบ มีวัฒนธรรม และมีน้ำใจนักกีฬา ตลอดจนช่วยในการปรับตัวที่ดีในสังคม เพราะการเล่นกีฬาส่งเสริมให้มีการสมาคมกับบุคคลหลายวงการ"³

โอกาส ชรรมวานิช กล่าวว่า "การออกกำลังกายทำให้คนอายุยืน ร่างกายแข็งแรง เซลล์ทุกหน่วยในร่างกายมีความคงทนมากขึ้น และไม่เกิดโรคภัยไข้เจ็บง่าย และเน่นว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นสำหรับคนทุกเพศ ทุกวัย"⁴

¹สมภาพ ศรีวรรณ, "คำกล่าวรายงานเปิดการแข่งขันกีฬาเขตแห่งประเทศไทย," รายงานการแข่งขันกีฬาเขตแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 15 จังหวัดอุดรธานี (2525), หน้า 35.

²คณะกรรมการจัดการแข่งขันกีฬาเขต ครั้งที่ 13, ที่ระลึกกีฬาเขตแห่งประเทศไทย ครั้งที่ 13 จังหวัดลำปาง (เชียงใหม่ : เจริญการค้า, 2523), หน้า 1.

³ป. มหาพันธ์, เทนนิสเบื้องต้น (พระนคร : โอเดียนสโตร์, 2508), หน้า 3 - 4.

⁴โอกาส ชรรมวานิช, "การออกกำลังกาย," วารสารสุขภาพ 6 (พฤศจิกายน 2520) : 46.



เสนอ อินทรสุขศรี กล่าวถึงบทบาทและความสำคัญของการออกกำลังกายว่า "เงินไม่อาจซื้อความเป็นผู้ที่มีสุขภาพอนามัยสมบูรณ์ การมีทั้งสุขภาพดีทั้งกายและจิตใจ เกิดจากการปฏิบัติ และการส่งเสริมสุขภาพอนามัยให้ตนเอง จริงอยู่เงินอาจซื้อและใช้ เพื่อการรักษาโรคได้ แต่ไม่อาจซื้อสุขภาพได้เลย"¹

จรรยาพร ธรนิทร กล่าวไว้ว่า "การออกกำลังกายทำให้สุขภาพดี ทำให้รักษาทรเวชตรงอยู่ได้ หรือลดน้ำหนักที่ไม่พึงปรารถนาได้ เราจึงควรปฏิบัติกับการออกกำลังกายเหมือนกับการแปรงฟัน การอาบน้ำ การรับประทานอาหารเช้า คือ ต้องทำทุกวัน เป็นกิจนิสัย"²

และจรินทร์ ชานีรัตน์ กล่าวว่า

ความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนมีมากขึ้นก็จริง แต่เมื่อเปรียบเทียบกับส่วนระหว่างสถานที่กับความต้องการในการออกกำลังกายของประชาชนแล้ว ยังไม่สมดุลกัน จึงเห็นว่า ควรจะให้ความสนใจต่อกีฬาเพื่อมวลชน (Mass sport) หมายถึง การจัดกีฬาเพื่อชนส่วนใหญ่ของประเทศให้มีโอกาสได้เล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ และสมรรถภาพทางกายของตนเองอย่างจริงจัง และจะเป็นผลดีต่อเนื่องมาสู่ประสิทธิภาพของกีฬาเพื่อการแข่งขัน และผลดีต่อสังคมส่วนรวมด้วย ซึ่งจะช่วยให้ปัญหาในการออกกำลังกายต่าง ๆ ของประชาชนลดน้อยลง³

¹เสนอ อินทรสุขศรี, "การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสุขภาพ," วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ 4 (มกราคม 2521) : 27.

²จรรยาพร ธรนิทร, "การออกกำลังกายช่วยรักษาทรเวชตรงได้อย่างไร," วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ 5 (เมษายน 2522) : 38.

³จรินทร์ ชานีรัตน์, "กีฬาเพื่อมวลชน," วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ 7 (เมษายน 2524) : 202.

การวิจัยที่เกี่ยวข้อง

พ.ศ. 2500 ทองมาก หงประภัสร์ ทำการวิจัยเรื่อง "การจัดโรงเรียนมัธยมให้สอดคล้องกับการพัฒนาของเด็กวัยรุ่น" ผลการวิจัยพบว่า การส่งเสริมพัฒนาการทางร่างกายนั้น นอกจากโปรแกรมทางอาหารแล้ว การออกกำลังกายก็มีความสำคัญไม่ยิ่งหย่อนกว่ากัน โรงเรียนจะต้องจัดให้เด็กนักเรียนได้ออกกำลังกายโดยสม่ำเสมอ และทั่วถึงทุกคน บางโรงเรียนส่งเสริมเฉพาะนักกีฬาของโรงเรียนที่จะเข้าแข่งขันเท่านั้น ซึ่งเป็นการไม่ถูกต้อง เพราะการออกกำลังกายเป็นของจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับทุกคน เป็นการเพิ่มพละอนามัยและผู้ที่มิร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มักจะมีสติปัญญาดี การเล่นกีฬาที่จัดเป็นที่มจะช่วยเปิดโอกาสให้นักเรียนรู้จักตนเอง รู้จักความต้องการของตนเอง¹

ในปีเดียวกัน รวีวรรณ เมฆหมอก ได้ทำการวิจัยเรื่อง "ความปลอดภัยของเด็กในโรงเรียนมัธยม" พบว่า ครูพลศึกษามีหน้าที่รับผิดชอบต่อการออกกำลังกายของนักเรียน ครูควรให้นักเรียนทราบถึงประโยชน์และวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องเหมาะสม โรงเรียนจะต้องจัดเครื่องเล่นและเครื่องกีฬาให้นักเรียนโดยทั่วถึงตามความต้องการของนักเรียน และจะต้องมีผู้แนะนำควบคุมอยู่เสมอ²

¹ทองมาก หงประภัสร์, "การจัดโรงเรียนมัธยมให้สอดคล้องกับการพัฒนาของเด็กวัยรุ่น," (วิทยานิพนธ์ปริญญาบัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2500).

²รวีวรรณ เมฆหมอก, "ความปลอดภัยของเด็กในโรงเรียนมัธยม," (วิทยานิพนธ์ปริญญาบัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2500).

พ.ศ. 2502 สงัด แสหนวีสุข ได้ทำการวิจัยเรื่อง "การสำรวจความสนใจของวัยรุ่น" พบว่า วัยรุ่นเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายได้คือพอใช้ ชอบเล่นกีฬาแต่ยังขาดสถานที่ อุปกรณ์ และบุคลากร¹

พ.ศ. 2503 พจนา เสตะกัมณะ ทำการวิจัยเรื่อง "การสำรวจทัศนคติของนักเรียนฝึกหัดครู ประกาศนียบัตร วิชาการศึกษา" พบว่า กิจกรรมค่าน้ำกีฬาที่โรงเรียนจัดให้ ประมาณสามในห้าของนักเรียนไม่พอใจในบริการนี้ โดยให้เหตุผลสอดคล้องกันว่า เพราะอุปกรณ์การเล่นมีน้อยไม่เพียงพอ และสถานที่ในการออกกำลังกายไม่ดี นักเรียนได้เสนอแนะว่าต้องการให้โรงเรียนจัดอุปกรณ์กีฬาให้เพียงพอ ปรับปรุงสนามและสถานที่ออกกำลังกายให้สอดคล้องกับความต้องการของนักเรียน²

พ.ศ. 2507 กิติมา เยอร์เจริญ ทำการวิจัยเรื่อง "ความสนใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2507 จังหวัดพระนครและธนบุรีที่มีต่อวิชาสุขศึกษา" พบว่า ค่าเฉลี่ยความสนใจที่สูงที่สุดสำหรับนักเรียนชายมีในเรื่อง "การออกกำลังกายและการพักผ่อน" พบว่าค่าเฉลี่ยความสนใจสูงสุดของนักเรียนหญิง คือ เรื่อง "สุขวิทยาส่วนบุคคล"³

¹ สงัด แสหนวีสุข, "การสำรวจความสนใจของวัยรุ่น," (วิทยานิพนธ์ปริญญาบัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2502).

² พจนา เสตะกัมณะ, "การสำรวจทัศนคติของนักเรียนฝึกหัดครู ประกาศนียบัตร วิชาการศึกษา," (วิทยานิพนธ์ปริญญาบัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2503).

³ กิติมา เยอร์เจริญ, "ความสนใจของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 ปีการศึกษา 2507 จังหวัดพระนครและธนบุรี ที่มีต่อวิชาสุขศึกษา," (วิทยานิพนธ์ปริญญาบัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2507).

พ.ศ. 2508 กัลยา บุญชูเศรษฐ์ ทำการวิจัยเรื่อง "การสำรวจความคิดเห็นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนรัฐบาลในจังหวัดพระนครและธนบุรีที่มีต่อวิชาพลศึกษา" พบว่า

1. กิจกรรมกลางแจ้งที่นักเรียนสนใจมากที่สุดคือ ฟุตบอล บาสเกตบอล และวอลเลย์บอล ส่วนกิจกรรมในร่มที่นักเรียนสนใจมากที่สุดคือ เทนนิส แบดมินตัน และปิงปอง
2. นักเรียนต้องการให้โรงเรียน จัดสถานที่ต่อไปนี้ให้ ได้แก่ ห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัว ตู้เก็บของ ห้องเก็บอุปกรณ์ ห้องปฐมพยาบาล ที่คั้นน้ำ ที่อบน้ำ ที่ล้างมือล้างหน้า ที่อุจจาระปัสสาวะ และที่พัก
3. อุปกรณ์พลศึกษาที่โรงเรียนจัดให้ไม่เพียงพอ
4. กิจกรรมที่โรงเรียนควรจัดสอนคือ ฟุตบอล เนตบอล และวอลเลย์บอล ส่วนกิจกรรมที่ไม่ควรจัดสอนคือ ขอฟุตบอล และซฟเฟิลบอรัค
5. ต้องการให้มีการแข่งขันกีฬา
6. กิจกรรมพลศึกษาที่นักเรียนสนใจมาก ได้แก่ บาสเกตบอล แบดมินตัน และปิงปอง
7. นักเรียนเห็นว่า การพลศึกษาส่งเสริมพัฒนาการทุก ๆ ส่วนของร่างกายให้คุณค่ามากกว่าโทษ¹

พ.ศ. 2516 มาลี ศิริ ทำการวิจัยเรื่อง "ปัญหาและความต้องการในการจัดตั้งโปรแกรมพลศึกษา สุขศึกษาและสันทนาการของสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า" พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ชอบดูกีฬาเมื่อมีโอกาส คิดเป็นร้อยละ 91.63 และชอบออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ร้อยละ 77.63 นักศึกษาเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายโดยใช้กีฬาเป็นสื่อ เพราะว่ามีผลต่อการส่งเสริมสมรรถภาพทางกายให้มีความแข็งแรง ก่อให้เกิด

¹ กัลยา บุญชูเศรษฐ์. "การสำรวจความคิดเห็นของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาตอนต้นในโรงเรียนรัฐบาลในจังหวัดพระนครและธนบุรีที่มีต่อวิชาพลศึกษา." (วิทยานิพนธ์ปริญญาบัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2508).

ความรักใคร่สมัครใจในหมู่คณะ ต้องการให้มีการจัดการแข่งขันกีฬา ต้องการบริการด้านกิจกรรม กีฬาทั้งในร่มและกลางแจ้ง และต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพ¹

พ.ศ. 2519 จันทร ฆ้องศรี และคณะ ทำการวิจัยเกี่ยวกับ "ความสนใจในการกีฬาของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย" พบว่า นิสิตสนใจและเคยเล่นกีฬาร้อยละ 86.23 นิสิตมีความต้องการให้มหาวิทยาลัยจัดบริการด้านอุปกรณ์ และให้มีสนามอยู่ใกล้ ๆ คณะวิชา ต้องการให้มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพทางกาย มีผู้ฝึกสอนและให้ภาพยนตร์และสไลด์เกี่ยวกับกีฬา²

พ.ศ. 2521 วิภาดา กฤติบุตร ทำการวิจัยเรื่อง "การเล่นกีฬาของนักเรียนพยาบาลในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2520" พบว่า นักศึกษาร้อยละ 90.30 ชอบดูกีฬาเมื่อมีโอกาส ร้อยละ 82.55 สนใจฟังข่าวสารและติดตามข่าวกีฬาเป็นบางโอกาส ร้อยละ 73.96 สนใจและมีประสบการณ์ด้านกีฬามาก่อน และร้อยละ 63.16 ชอบเล่นกีฬาในบวมว่าง

ในด้านความคิดเห็น พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่เห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาว่ามีประโยชน์ต่อร่างกายทุกด้าน ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

¹ มาลี สิริ, "ปัญหาและความต้องการในการจัดตั้งโปรแกรมพลศึกษา สุขศึกษา และสันทนาการของสถาบันเทคโนโลยีพระจอมเกล้า," (วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต แผนกวิชาพลศึกษา นวัตกรรมวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2516).

² จันทร ฆ้องศรี, สมบัติ กาญจนกิจ และ อนันต์ อัครชู, "ความสนใจในการกีฬาของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย," พญากีฬาสาร 9 (พศจิกายน 2521) : 9.

ในค่านอุปสรรคและปัญหาที่พบมากที่สุด คือ ขาดอุปกรณ์ สถานที่ และขาดบุคลากรด้านพลศึกษามาแนะแนวทางและให้บริการทางคานกีฬาสําหรับประเภทกีฬาที่นักศึกษาต้องการ ได้แก่ วายนํ้า เต้นรำ แคมมินตัน เป็นต้น ส่วนบริการด้านพลศึกษาที่นักศึกษาต้องการมากที่สุด คือ การจัดสรรงบประมาณคานกีฬาทําให้เพียงพอ จัดให้มีอุปกรณ์และสถานที่ในการเล่นกีฬาทุกประเภท¹

ในปีเดียวกัน นภพร ทศนัยนา ทําการวิจัยเรื่อง "ปัญหาเจตคติ และความต้อการด้านพลศึกษาของนักศึกษา มหาวิทยาลัยมหิดล" พบว่า นักศึกษาส่วนใหญ่ออกกําลังกายเฉลี่ยสัปดาห์ละ 1 - 2 ชั่วโมง ปัญหาที่สำคัญที่สุดที่นักศึกษาไม่เข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาที่จัดขึ้นคือ สถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ไม่เพียงพอและไม่ได้มาตรฐาน ปัญหารองลงมา คือ บุคลากรทางพลศึกษาไม่เพียงพอปัญหาอื่น ๆ เช่น ประชาสัมพันธ์ไม่ดี ตลอดจนผู้บริหารไม่ให้การสนับสนุน

นักศึกษาเห็นด้วยกับจุดมุ่งหมายทั่วไปของวิชาพลศึกษา เชื่อว่า การออกกําลังกายอย่างถูกต้องหลักเกณฑ์ และสม่ำเสมอจะช่วยสร้างภูมิคุ้มกันให้แกร่างกายได้ การออกกําลังกายเป็นสิ่งจําเป็นสําหรับมนุษย์ ทุกเพศ ทุกวัย ทุกอาชีพ และเห็นด้วยกับการจัดกีฬาระหว่างคณะ และกีฬาภายในคณะ

คานบริการ นักศึกษาส่วนใหญ่เห็นด้วยกับการตั้งชมรมกีฬา และจัดตั้งศูนย์หรือหน่วยงานที่รับผิดชอบคานกีฬาโดยตรง เพื่อทําหน้าที่บริหาร และส่งเสริมกีฬาของ

¹วิภาดา กฤติยวรร, "การเล่นกีฬาของนักเรียนพยาบาลในเขตกรุงเทพมหานคร ปีการศึกษา 2520," (วิทยานิพนธ์ปริญญาบัณฑิต คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย 2521).

มหาวิทยาลัย และต้องการผู้ฝึกสอนประจำ ตลอดจนจัดอุปกรณ์ ตำรา เอกสาร คำนึงทำให้เพียงพอกับความต้องการของนักศึกษา ประเภทกีฬาที่นักศึกษาส่วนใหญ่ต้องการให้เปิดสอน และสนับสนุนก็คือ แบดมินตัน วาโยน้ำ บาสเกตบอล เทนนิส วอลเลย์บอล และกิจกรรมเข้าจังหวะ (ลีลาศ) กีฬาที่ได้รับความนิยมสูงสุดทั้งนักศึกษาหญิงและชายคือ วาโยน้ำ¹

พ.ศ. 2525 เจริญ กระจ่างรัตน์ และคณะ ทำการวิจัยเรื่อง "ความต้องการรับบริการด้านการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของข้าราชการและนิสิตในมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์" พบว่า

1. ข้าราชการและนิสิต ต้องการได้รับบริการทางด้านการออกกำลังกาย เพื่อส่งเสริมสุขภาพอยู่ในระดับมากที่สุด
2. ข้าราชการและนิสิตต้องการในมหาวิทยาลัยจัดเตรียมสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกให้เหมาะสมเพียงพอ และต้องการบุคลากรที่มีความรู้ ความชำนาญแต่ละด้านมาคอยให้บริการ ให้คำแนะนำในการออกกำลังกายมากที่สุด ความต้องการรองลงมา ได้แก่ ความต้องการบริการด้านความรู้ เกี่ยวกับเทคนิค วิธีการออกกำลังกาย และกติกาการแข่งขัน และการประชาสัมพันธ์
3. ข้าราชการต้องการได้รับบริการในกิจกรรมประเภทบริหารทรวงอก การบริหาร วาโยน้ำ เทนนิส แบดมินตัน ส่วนนิสิตต้องการกิจกรรมประเภทวาโยน้ำ ฟุตบอล และเทนนิส
4. ในวันธรรมดา ข้าราชการและนิสิตต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30-18.30 น. ส่วนในวันหยุดข้าราชการต้องการเวลา 08.00-10.00 น. นิสิตต้องการเวลา 16.30 - 18.30 น.

¹ นกพร ทศน์ยันา, "ปัญหา เจตคติ และความต้องการทางด้านพลศึกษาของ นักศึกษามหาวิทยาลัยมหิดล," (รายงานการวิจัยภาควิชาศึกษาศาสตร์ คณะสังคมศาสตร์ และมนุษยศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล, 2521).

5. สถานที่ออกกำลังกายและอุปกรณ์ไม่พอเพียงกับความต้องการ¹

ในปีเดียวกัน ถนนวงศ์ กฤษณ์เพชร และ รัชนี ขวัญบุญจัน ทำการวิจัย เรื่อง "ความต้องการของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่มีต่อการเรียนวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไป" พบว่า นิสิตมีความสนใจออกกำลังกายร้อยละ 95.40 กิจกรรมพลศึกษาที่สนใจได้แก่ แบดมินตัน วาโยน้ำ และเทนนิส นิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัยมีความสนใจโดยทั่วไป และมีประสบการณ์ด้านกิจกรรมพลศึกษาน้อย แต่มีความสนใจด้านกิจกรรมพลศึกษาอยู่ในระดับมากเกี่ยวกับเรื่อง นิสิตชอบเล่นกีฬาเมื่อมีเวลาว่าง และนิสิตชอบดูกีฬาเมื่อมีโอกาส²

ปี ค.ศ. 1963 เบร์ด (Byrd) ได้สำรวจความคิดเห็นและวิธีการปฏิบัติของจิตแพทย์ของเมืองซานฟรานซิสโก เกี่ยวกับความเชื่อในการออกกำลังกาย ที่จะช่วยลดความตึงเครียดทางด้านจิตใจ พบว่าร้อยละ 91 ของนิสิตจิตแพทย์ที่ตอบแบบสอบถาม เห็นว่าการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเบา ๆ จะช่วยลดความตึงเครียดของจิตใจได้เป็นอย่างดี และวิธีการปฏิบัตินั้นได้นำเสนอแนะให้คนไข้ที่มาทำการรักษาเล่นกีฬาต่าง ๆ เช่น วาโยน้ำ กอล์ฟ เทนนิส ลีลาศ เต้นรำพื้นเมืองเป็นประจำควบคู่กับการเยียวยาไปด้วย³

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

²ถนนวงศ์ กฤษณ์เพชร และ รัชนี ขวัญบุญจัน, "ความต้องการของนิสิตจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่มีต่อการเรียนวิชากิจกรรมพลศึกษาทั่วไป," (รายงานการวิจัยภาควิชาพลศึกษา คณะครูศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2525).

³O.E. Byrd, อ้างถึงใน วรศักดิ์ เพ็ชรชอบ, หลักและวิธีสอนพลศึกษา, หน้า 14.



ปี ค.ศ. 1967 กริฟฟิน (Griffin) ทำการศึกษาเกี่ยวกับการประเมินผล การเลือกโปรแกรมพลศึกษาของนิสิตชายในระดับมหาวิทยาลัย โดยใช้เครื่องมือในการ ศึกษา คือ ใ่วิธีประเมินผลแบบบัตรคะแนนของเนลสัน และกริฟฟิน พบว่า สถานที่ใน การจัดกิจกรรมกลางแจ้งดีกว่าสถานที่ในการจัดกิจกรรมในร่ม อุปกรณ์การสอนที่เป็นวัสดุ สิ้นเปลืองยังมีน้อยมาก และมหาวิทยาลัยต่าง ๆ เห็นว่า งบประมาณเกี่ยวกับกิจกรรม พลศึกษามีไม่เพียงพอซึ่งจำเป็นต้องใช้งบประมาณเป็นจำนวนมาก¹

ค.ศ. 1969 แฮมมอนด์และการ์ฟิงเกิล (Hammond and Garfinkel) ได้ศึกษาจากประชากรจำนวน 1 ล้านคน ทั้งชายและหญิงในช่วงเวลา 6 ปี ผลปรากฏว่า ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ มีอัตราการเสียชีวิตน้อยกว่าผู้ที่ออกกำลังกายบ้างหรือไม่ออก กำลังเลย²

ค.ศ. 1974 จังเกอร์, แอนเดอร์สัน และมุลเลอร์ (Junker, Anderson and Mueller) ทำการสำรวจเกี่ยวกับชุมชนกีฬาที่คนนิยมในสหรัฐอเมริกาและคานาดา โดยใช้แบบสอบถามไปยังสถานที่ต่าง ๆ มากกว่า 2,000 แห่ง พบว่า ในอเมริกาเหนือมี ชุมชนกีฬาดังหมิ่น ๆ ชุมชน เพราะเขาเชื่อว่าชุมชนกีฬาเป็นกลุ่มบุคคลที่ร่วมกันด้วยจุดมุ่งหมาย

¹Loon Everret Griffin, "An Evaluation of Physical Education Programs for Men in Selected Universities," Dissertation Abstracts International 27 (May 1967) : 3703 - 3718 A.

²E.C. Hammond, and L. Garfinkel, "Coronary Heart Disease, Stroke, and Aortic Aneurysm," Archives of Environmental Health (1969), p. 174.

อันเดียวกันคือ เพื่อขยายและส่งเสริมความสนใจในการเข้ามีส่วนร่วมทั้งกิจกรรมพลศึกษา และกิจกรรมอื่น ๆ กีฬาที่ได้รับความนิยมมากที่สุด คือ ฟุตบอล คาราเต้ แล่นเรือ สก๊ิก ยูโด ฟันดาบ ยิมนาสติก และรักบี้¹

ค.ศ. 1976 แอนน์ (Ann) ทำการศึกษาสำรวจความต้องการและความสนใจในกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีวิตของผู้สูงอายุในภาคกลาง ของรัฐเทนเนสซี (Tennessee) จากการสำรวจกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ 36 ประเภท ได้ถูกแบ่งออกเป็น 3 ประเภทใหญ่ ๆ โดยการสำรวจจากผู้สูงอายุ 94 คน ซึ่งมีอายุระหว่าง 55 - 56 ปี สิ่งที่สำรวจได้แก่ ความเอาใจใส่ในกิจกรรม การร่วมกิจกรรม และสิ่งที่ต้องการจะได้รับการฝึกเพิ่มเติม ผลจากการสำรวจสรุปแล้วเห็นว่า วิทยาลัย มหาวิทยาลัย และหน่วยงานอื่น ๆ ที่ดำเนินงานเกี่ยวกับการสอนควรส่งเสริมและดำเนินการเกี่ยวกับกิจกรรมตลอดชีพให้กว้างขวาง เพื่อเป็นการเตรียมเยาวชนให้เติบโตเป็นผู้ใหญ่ที่กระตือรือร้น กีฬาประเภททีมไม่ควรตัดออกจากกิจกรรมของโรงเรียน และกิจกรรมที่สามารถเล่นได้ตลอดชีพ ควรได้รับการสนับสนุนไปพร้อม ๆ กัน²

¹D.F. Juncker, B.D. Anderson and C.E. Jueller "Sports Club Development the 70's Community Involvement," 26th Annual Conference Proceedings of the Nation Intramural-Recreation Sports Association, p.p. 144-147, quoted in Viola K. Kliendienst and Arthur Weston, The Recreational Sports Program : School, Colleges, and Communities (Englewood Cliffs, N.J. : Prentice-Hall, 1978).

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