



รายงานการวิจัย

เรื่อง ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของผู้เข้าอบรมแกนนำสร้างสุขภาพ
โรงเรียนนาตุนประชาสรรค์

นายวิชัย คำทอง
นายชัชวาล รัตนพร
นายประเวท เกษกัน
นางสาวฉวีวรรณ สีสม
นางสาวภารดี ศรีทอง
ว่าที่ ร.ต. กิตติชัย แสนสุวรรณ
นางสาวยุวเรศ ตันติยะวงศ์ษา
นายนนทพัทธ์ บุตรศาสตร์
นายประพันธ์ศักดิ์ เดชศรี
นายชยกร พาลสิงห์

รายงานการวิจัยฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการอบรม
โครงการการบริหารวิชาการแก่สังคม
ณ โรงเรียนนาตุนประชาสรรค์ อำเภอนาตุน จังหวัดมหาสารคาม
วันที่ 30 กรกฎาคม 2554
โดยสถาบันการพลศึกษา วิทยาเขตมหาสารคาม

ชื่อเรื่อง	ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนของผู้เข้าอบรมแกนนำสร้างสุขภาพ โรงเรียนนาคูนประสิทธิ์
โดย	กลุ่มงานบริการวิชาการชุมชน
ปีการศึกษา	2554

บทคัดย่อ

ได้ศึกษาเกี่ยวกับความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนของผู้เข้าอบรมแกนนำสร้างสุขภาพ โรงเรียนนาคูนประสิทธิ์ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบ ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนของผู้เข้าอบรมแกนนำสร้างสุขภาพ โรงเรียนนาคูนประสิทธิ์ ตามตัวแปร เพศ ระดับชั้นปี กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนที่เข้าอบรมแกนนำสร้างสุขภาพ โรงเรียนนาคูนประสิทธิ์ จำนวน 50 คน เป็นชาย 19 คน หญิง 31 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัว แบบสอบถามความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนของผู้เข้าอบรมแกนนำสร้างสุขภาพ โรงเรียนนาคูนประสิทธิ์ และการทดสอบสมรรถภาพทางกาย สถิติที่ใช้ในการวิจัยเปรียบเทียบความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตน ของผู้เข้าอบรมแกนนำสร้างสุขภาพ โดยใช้สถิติทดสอบค่า (T-test) และเปรียบเทียบระดับชั้นปี โดยใช้สถิติทดสอบ (F-test) เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของผู้เข้าอบรมแกนนำสร้างสุขภาพ โดยใช้สถิติทดสอบค่า (T-test) และเปรียบเทียบระดับชั้นปี โดยใช้สถิติทดสอบ (F-test)

ผลการวิจัยพบว่า

จากการศึกษาความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนของผู้เข้าอบรมแกนนำสร้างสุขภาพ โรงเรียนนาคูนประสิทธิ์ พบว่า นักเรียนโรงเรียนนาคูนประสิทธิ์ภายหลังการเข้าอบรมแกนนำสร้างสุขภาพ สูงขึ้นกว่าก่อนการอบรม

นักเรียนโรงเรียนนาคูนประสิทธิ์ที่มีเพศต่างกัน มีความรู้ เจตคติ ของผู้เข้าอบรมแกนนำสร้างสุขภาพไม่แตกต่างกัน แต่ด้านการปฏิบัติตนมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบในระดับชั้นปี พบว่า นักเรียนโรงเรียนนาคูนประสิทธิ์ที่มีระดับชั้นปีต่างกัน มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนด้านการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

นักเรียนโรงเรียนนาคูนประสิทธิ์ที่มีเพศต่างกัน มีสมรรถภาพทางกาย Harvard Step Test, Sit Up 30 วินาที, ความอ่อนตัว และความจุปอด ไม่แตกต่างกัน แต่แรงบีบมือแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นักเรียนโรงเรียนนาคูนประสิทธิ์ที่มีระดับชั้นปีต่างกัน มีสมรรถภาพทางกาย Harvard Step Test, Sit Up 30 วินาที, ความอ่อนตัว และความจุปอด ไม่แตกต่างกัน แต่แรงบีบมือแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

สารบัญ

บทที่	หน้า
1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
ความมุ่งหมายของการวิจัย	2
สมมุติฐานของการวิจัย	2
ความสำคัญของการวิจัย	2
ขอบเขตของการวิจัย	3
นิยามศัพท์เฉพาะ	3
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	4
ความรู้ (Knowledge) เจตคติ (Attitude) และการปฏิบัติ (Practice).....	4
สมรรถภาพทางกาย	6
ความหมายและประโยชน์ของการเดินแอโรบิก	8
หลักและขั้นตอนที่สำคัญของการเดินแอโรบิก	11
ผู้นำการเดินแอโรบิก	15
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	25
งานวิจัยในประเทศ	25
งานวิจัยต่างประเทศ	26
3 วิธีดำเนินการวิจัย	28
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	28
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	28
การหาคุณภาพเครื่องมือ	28
การเก็บรวบรวมข้อมูล	30
การวิเคราะห์ข้อมูล	30
4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	33
สัญลักษณ์ที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	33
ลำดับขั้นตอนในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล	33
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	33

สารบัญ

บทที่		หน้า
5	สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	41
	ความมุ่งหมายของการวิจัย	41
	สมมุติฐานของการวิจัย	41
	สรุปผล	41
	อภิปรายผล	42
	ข้อเสนอแนะ	42
	บรรณานุกรม	43
	ภาคผนวก	47

บัญชีตาราง

ตาราง	หน้า
1 แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ และระดับการศึกษา	34
2 แสดงค่าคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนของผู้เข้าอบรมแกนนำสร้างสุขภาพ โรงเรียนนาตุนประชาสรรค์ ตามตัวแปร เพศ และระดับชั้นปี	34
3 แสดงค่าการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 5 ด้าน โดยหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ตามตัวแปร เพศ และระดับชั้นปี	35
4 เปรียบเทียบความรู้ ของผู้เข้าอบรมแกนนำสร้างสุขภาพ โรงเรียนนาตุนประชาสรรค์ จำแนกตามเพศ	37
5 เปรียบเทียบเจตคติ ของผู้เข้าอบรมแกนนำสร้างสุขภาพ โรงเรียนนาตุนประชาสรรค์ จำแนกตามเพศ	37
6 เปรียบเทียบการปฏิบัติตน ของผู้เข้าอบรมแกนนำสร้างสุขภาพ โรงเรียนนาตุนประชาสรรค์ จำแนกตามเพศ	37
7 เปรียบเทียบความรู้ ของผู้เข้าอบรมแกนนำสร้างสุขภาพ โรงเรียนนาตุนประชาสรรค์ จำแนกตามระดับชั้นปี	38
8 เปรียบเทียบเจตคติ ของผู้เข้าอบรมแกนนำสร้างสุขภาพ โรงเรียนนาตุนประชาสรรค์ จำแนกตามระดับชั้นปี.....	38
9 เปรียบเทียบการปฏิบัติตน ของผู้เข้าอบรมแกนนำสร้างสุขภาพ โรงเรียนนาตุนประชาสรรค์ จำแนกตามระดับชั้นปี	38
10 เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของผู้เข้าอบรมแกนนำสร้างสุขภาพ โรงเรียนนาตุนประชาสรรค์ จำแนกตามเพศ	40
11 เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของผู้เข้าอบรมแกนนำสร้างสุขภาพ โรงเรียนนาตุนประชาสรรค์ จำแนกตามระดับชั้นปี	40

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

สภาพสังคมไทยในปัจจุบันความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมีอิทธิพลต่อชีวิตประจำวันของคนเรามากขึ้น เครื่องจักรและเครื่องทุ่นแรงเข้ามามีบทบาททำให้การใช้กำลังในชีวิตประจำวันลดน้อยลงอวัยวะต่าง ๆ เช่น กล้ามเนื้อ หัวใจ หลอดเลือด และปอด ร่างกายจึงไม่ได้รับการกระตุ้นจากการออกกำลังกายเพียงพอ เป็นเหตุให้เกิดการเสื่อมโทรมทั้งในด้านรูปร่างและสมรรถภาพการทำงาน เมื่อประกอบกับเหตุต่าง ๆ ที่ส่งผลให้เกิดการเสื่อมโทรมอื่น ๆ เช่น การกินอาหารดีเกินไปและกินมากเกินไป การใช้สมองใช้ความคิดมาก ๆ บ่อย ๆ การขาดการพักผ่อนอย่างเพียงพอ การดื่มสุรา และการสูบบุหรี่ รวมถึงสภาพแวดล้อมที่เป็นพิษ ยิ่งทำให้การเสื่อมโทรมของร่างกายเป็นไปอย่างรวดเร็ว จนทำให้ร่างกายอยู่ในสภาวะไม่ปกติ (จิตติกร ศิริสุขเจริญพร. 2540 : 48) จากสภาพปัญหาที่กล่าวมาข้างต้นนับว่าเป็นเหตุผลสำคัญที่ก่อให้เกิดผลเสียต่อคุณภาพชีวิตที่ดี ดังนั้น ถ้าหากร่างกายขาดการเคลื่อนไหวอย่างเพียงพอก็จะทำให้เกิดการเสื่อมโทรมตามมา แต่หากร่างกายได้มีการเคลื่อนไหวอย่างเพียงพอโดยอาศัยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ก็จะช่วยให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดี สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข ซึ่งธรรมรุท บุตระแสนคม (2546 : 53 - 54) กล่าวว่า ธรรมชาติสร้างมนุษย์และสัตว์มาเพื่อให้มีการเคลื่อนไหวเป็นประจำ ถ้าทำการเคลื่อนไหวไม่เพียงพอจะเกิดความปั่นป่วนทำให้สุขภาพเสื่อมโทรมในที่สุดอาจจะเกิดโรคถึงกับเสียชีวิตได้ ตัวอย่างเช่น โรคหัวใจล้มเหลวหรือหัวใจวาย ซึ่งเกิดกับบุคคลที่นั่งทำงานอยู่กับที่ทั้งวัน และไม่ค่อยมีโอกาสดอกกำลังกาย ดังนั้น การเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายจึงเป็นสิ่งจำเป็นและมีประโยชน์ต่อมนุษย์อย่างมาก ยิ่งสังคมมีความเจริญและมีความซับซ้อนมากขึ้นก็ยิ่งมีความสำคัญต่อการดำเนินชีวิตสำหรับคนทุก ๆ คน ตั้งแต่เกิดจนถึงวัยชรา แม้แต่ทารกในครรภ์ยังแสดงการดิ้นถีบตัว แสดงให้เห็นว่า เด็กต้องการที่จะเคลื่อนไหว เด็กที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้เคลื่อนไหวสนองความต้องการชุกชุน ประสาทและกล้ามเนื้อมีความสัมพันธ์กัน ทำให้เด็กรู้จักควบคุมกล้ามเนื้อ และเป็นการปูพื้นฐานทักษะการเคลื่อนไหวในชั้นยาก ๆ ต่อไป สำหรับเด็กในวัยเรียนที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้เด็กได้รับการพัฒนาด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคม และสติปัญญาอย่างเหมาะสม ส่วนผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอจะดูคล่องแคล่ว กระฉับกระเฉง และกระชุ่มกระชวยกว่าผู้ที่ไม่สนใจออกกำลังกาย ซึ่งการออกกำลังกายในแต่ละเพศ แต่ละวัยจะต้องรู้จักเลือกกิจกรรมทางกายให้เหมาะสมกับกลุ่มบุคคล อย่าให้หนักเกินไปจนร่างกายเสื่อมโทรม หรืออย่าให้เบาเกินไปจนร่างกายไม่ได้ออกกำลังกายอย่างเต็มที่ ซึ่งอุดมศักดิ์ นิกรพิทยา (2545 : 131 - 133) กล่าวว่า การออกกำลังกายนั้นเป็นการเคลื่อนไหวออกแรงทำกิจกรรมทางกายในทุก ๆ ลักษณะ เพื่อต้องการให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวอย่างสม่ำเสมอ อันจะเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพ

การออกกำลังกาย เป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับคน ตั้งแต่เกิดจนถึงชรา แม้ทารกในครรภ์ยังแสดงการดิ้นถีบตัว ซึ่งแสดงให้เห็นว่าเด็กต้องการเคลื่อนไหว ผู้สูงอายุออกกำลังกายสม่ำเสมอจะดูกระฉับกระเฉง กระชุ่มกระชวยกว่าผู้ที่ไม่สนใจออกกำลังกาย ส่วนการออกกำลังกายในเด็กเล็ก ๆ ช่วยให้เด็กเคลื่อนไหวสนองความต้องการชุกชุน และความไม่ยอมหยุดนิ่ง เป็นการฝึกความคล่องตัวและ

ความอ่อนตัวของส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้ได้รู้จักการควบคุมกล้ามเนื้อ นอกจากนี้ การออกกำลังกาย ช่วยให้เด็กเล็ก ๆ มีการตัดสินใจดีขึ้น ประสาทและกล้ามเนื้อมีความสัมพันธ์กัน และเป็นการปูพื้นฐานทักษะการเคลื่อนไหวในขั้นที่ยาก ๆ ต่อไป (อุดมศักดิ์ นิกรพิทยา. 2545 : 131-132)

เมื่อทราบว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ดีมีประโยชน์ต่อร่างกายอย่างมาก ถ้าเพียงแต่ทราบถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายเพียงเท่านั้น ไม่ได้นำไปลงมือปฏิบัติให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายโดยแท้จริง ก็ย่อมไม่เกิดผลประโยชน์ต่อร่างกายประการใดเลย ดังนั้นในการที่จะจูงใจให้บุคคลใดเกิดความสนใจหรือชอบการออกกำลังกาย จนกระทั่งเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพขึ้นนั้น ไม่ใช่จะทำได้ง่าย ๆ ต้องสืบเนื่องจากบุคคลนั้นเกิดมีความรู้ และเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในเบื้องต้นก่อน บุคคลนั้นจึงจะเกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการออกกำลังกายนั้นขึ้น ทั้งนี้เพราะเจตคติเป็นรากฐานของพฤติกรรม การทราบเจตคติของบุคคลหนึ่งหรือกลุ่มหนึ่งในเรื่องหนึ่งเรื่องใดเป็นทางลัดในการเข้าใจ และทำนายพฤติกรรมของบุคคลนั้น ในสถานการณ์ต่างๆ (ดวงเดือน พันธุมนาวิน. 2523 : 22)

ผู้วิจัยในฐานะเป็นผู้อบรมจึงสนใจศึกษาความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนของผู้เข้าอบรมแกนนำสร้างสุขภาพ โรงเรียนนาอุดมประเสริฐ เพื่อจะเป็นแนวทางในการส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพและการเผยแพร่ข่าวสาร ให้นักเรียนได้รับความรู้ความเข้าใจ เห็นความสำคัญของการเป็นแกนนำและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งนักเรียนจะต้องเป็นกำลังสำคัญของชุมชนในอนาคตที่มีสุขภาพดีเป็นพื้นฐานสำคัญของคุณภาพชีวิต และนำความรู้ข้อมูลที่ได้จากการอบรมไปเผยแพร่ให้หน่วยงานหรือผู้ที่เกี่ยวข้องนำไปเป็นแบบอย่างต่อไป

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนของผู้เข้าอบรมแกนนำสร้างสุขภาพ โรงเรียนนาอุดมประเสริฐ
2. เพื่อเปรียบเทียบความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนของผู้เข้าอบรมแกนนำสร้างสุขภาพ โรงเรียนนาอุดมประเสริฐ

สมมติฐานของการวิจัย

1. แกนนำสุขภาพหลังฝึกอบรมมีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนของผู้เข้าอบรมแกนนำสร้างสุขภาพสูงกว่าก่อนฝึกอบรม
2. แกนนำสุขภาพหลังฝึกอบรมมีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนของผู้เข้าอบรมแกนนำสร้างสุขภาพแตกต่างกัน

ความสำคัญของการวิจัย

ผลของการวิจัยครั้งนี้ ทำให้ทราบความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนของผู้เข้าอบรมแกนนำสร้างสุขภาพ อันจะเป็นประโยชน์ต่อโรงเรียนและชุมชนที่จะใช้เป็นแนวทางในการออกกำลังกาย เพื่อกระตุ้น

ให้ชุมชนเข้าร่วมกิจกรรมและยังคงออกกำลังกายให้นานที่สุด ซึ่งเป็นการช่วยป้องกันปัญหาการขาดการออกกำลังกายอีกด้วย

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาใช้กลุ่มประชากรที่เข้าร่วมอบรม เพื่อเป็นผู้นำในการออกกำลังกายของโรงเรียนนาคนูนาประชาสรรพ์ อำเภอนาคนู จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 50 คน แบ่งเป็น ชาย 19 คน หญิง 31 คน

2. ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย

2.1 ตัวแปรอิสระ ได้แก่

2.1.1 เพศ ได้แก่ นักเรียนชายและนักเรียนหญิง โรงเรียนนาคนูนาประชาสรรพ์

2.1.2 ระดับชั้นปี ได้แก่ มัธยมศึกษาปีที่ 4 มัธยมศึกษาปีที่ 5 มัธยมศึกษาปีที่ 6

2.2 ตัวแปรตาม ได้แก่

2.2.1 ด้านความรู้

2.2.2 ด้านเจตคติ

2.2.3 ด้านการปฏิบัติ

2.2.4 สมรรถภาพทางกาย

นิยามศัพท์เฉพาะ

1. **นักเรียน** หมายถึง นักเรียนโรงเรียนนาคนูนาประชาสรรพ์ที่เข้าร่วมอบรม จำนวน 50 คน

2. **ความรู้** หมายถึง ความสามารถที่จะคิด จดจำ และระลึกได้ ความเข้าใจ การนำไปประยุกต์ใช้ การวิเคราะห์ การสังเคราะห์ และการประเมินค่า เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ของนักเรียนโรงเรียนนาคนูนาประชาสรรพ์ อำเภอนาคนู จังหวัดมหาสารคาม

3. **เจตคติ** หมายถึง ความคิดเห็น ท่าที ความรู้สึก ความเชื่อของบุคคล ซึ่งได้จากการประเมินค่าทั้งในทางบวกและทางลบต่อการออกกำลังกาย ของนักเรียนโรงเรียนนาคนูนาประชาสรรพ์ อำเภอนาคนู จังหวัดมหาสารคาม

4. **การปฏิบัติตน** หมายถึง พฤติกรรมที่แสดงออกทุกอย่าง โดยกระทำหรือกิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนนาคนูนาประชาสรรพ์ อำเภอนาคนู จังหวัดมหาสารคาม

5. **สมรรถภาพทางกาย** หมายถึง ความสามารถทางร่างกายที่สามารถประกอบกิจกรรมหรือทำงานได้เป็นระยะเวลานานๆ ติดต่อกัน และผลที่ได้รับมีประสิทธิภาพสูงในด้านต่างๆ ได้แก่ ความแข็งแรง ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและการหายใจ ความสามารถในการทรงท่า ความยืดหยุ่นตัว สำหรับการวิจัยครั้งนี้ ใช้การประเมินสมรรถภาพร่างกายทั่วไป ตามวิธีทางวิทยาศาสตร์การกีฬา เพื่อวัดมาตรฐานการทดสอบความสมบูรณ์ทางกาย ประกอบด้วย Harvard step test Sit-Up การวัดความอ่อนตัว การวัดความจุปอด และการวัดแรงบีบมือ

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยเรื่อง ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของผู้เข้ารับรณรงค์สร้างสุขภาพ โรงเรียนนาคน ประเสริฐ มีเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ดังนี้

1. ความรู้ (Knowledge) เจตคติ (Attitude) และการปฏิบัติ (Practice)
2. สมรรถภาพทางกาย
3. ความหมายและประโยชน์ของการเดินแอโรบิก
4. หลักและขั้นตอนที่สำคัญของการเดินแอโรบิก
5. ผู้นำการเดินแอโรบิก
6. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 6.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 6.1 งานวิจัยต่างประเทศ

ความรู้ (Knowledge) เจตคติ (Attitude) และการปฏิบัติ (Practice)

ความสัมพันธ์ระหว่าง ความรู้ (Knowledge) เจตคติ (Attitude) และการปฏิบัติ (Practice)

ความรู้ (Knowledge) เจตคติ (Attitude) และการปฏิบัติ (Practice) ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ สามารถแสดงได้ดังนี้

สุชาติ โสมประยูร (2525 : 48) กล่าวว่า พฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ทั้งสามอย่างมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด แต่ละอย่างมักจะไม่เกิดขึ้นโดยอิสระ มักจะเกิดขึ้นรวมๆ กัน และพึ่งพาอาศัยกัน การสร้างเสริมพฤติกรรมอย่างหนึ่งจะช่วยเป็นช่องทางสร้างเสริมพฤติกรรมอย่างอื่นๆ ด้วยเสมอ การพัฒนาพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งจำเป็นต้องพัฒนาพฤติกรรมอย่างอื่นไปด้วยโดยทางอ้อม

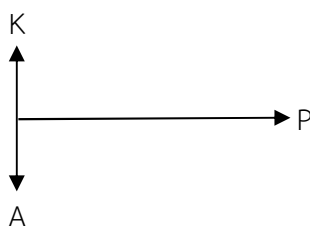
ปวิวรรต มโนรมชัชวาล (2533 : 29-30 อ้างถึงใน Schwart. 1975 : 28-31) กล่าวว่า ความสัมพันธ์ของความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ นั้น สามารถสรุปได้เป็นรูปแบบ 4 ลักษณะ ดังปรากฏตามภาพประกอบดังนี้

หมายเหตุ

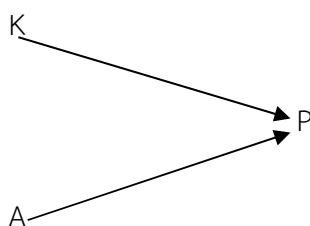
K	หมายถึง	ความรู้ (Knowledge)
A	หมายถึง	เจตคติ (Attitude)
P	หมายถึง	การปฏิบัติ (Practice)

K → A → P

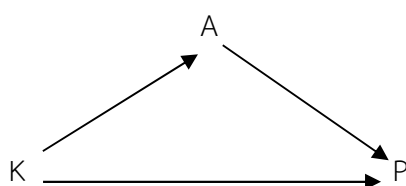
รูปแบบที่ 1 เจตคติ เป็นตัวกลางที่ทำให้ความรู้ เป็นตัวนำไปสู่การปฏิบัติ



รูปแบบที่ 2 ความรู้ เจตคติ มีความสัมพันธ์กัน (Interaction) และมีผลทำให้เกิดการปฏิบัติ



รูปแบบที่ 3 ความรู้ เจตคติ ต่างก็ทำให้เกิดเกิดการปฏิบัติได้ โดยความรู้และเจตคติไม่จำเป็นต้องมีความสัมพันธ์กัน



รูปแบบที่ 4 ความรู้ มีผลต่อการปฏิบัติทั้งทางตรงและทางอ้อม สำหรับทางอ้อมนั้น เจตคติที่เป็นตัวกลางเป็นตัวที่ทำให้เกิดการปฏิบัติตามมาได้

จากแนวคิดต่างๆ ข้างต้นพอสรุปได้ว่า พฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ทั้งสามอย่างมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด แต่ละอย่างมักจะเกิดขึ้นโดยเอกเทศหรือโดยอิสระ แต่มักจะเกิดขึ้นรวมๆ กันไปและพึ่งพาอาศัยกันเสมอ การสร้างเสริมพฤติกรรมอย่างหนึ่งจะช่วยเป็นช่องทางในการสร้างเสริมพฤติกรรมอย่างอื่นด้วยเสมอ ดังเช่น เจตคติเป็นตัวกลางที่ทำให้ความรู้ เป็นตัวนำไปสู่การปฏิบัติ หรือความรู้และเจตคติ มีความสัมพันธ์กัน (Interaction) และมีผลทำให้เกิดการปฏิบัติได้ หรือความรู้และเจตคติ ไม่มีความสัมพันธ์กัน แต่ต่างก็ทำให้เกิดการปฏิบัติได้ หรือความรู้มีผลต่อการปฏิบัติทั้งทางตรงและทางอ้อม

ฉะนั้นการก่อให้เกิดการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมในการเป็นแกนนำการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพขึ้นได้ จะต้องอาศัยการสร้างเสริมพฤติกรรม ด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการเป็นผู้นำในการออกกำลังกายด้านหนึ่งด้านใดขึ้นก่อน จึงจะเกิดผลปฏิบัติจริงขึ้น ดังนั้นการปลูกฝังลักษณะนิสัยให้กับนักเรียนโรงเรียนนาคุณประชาสรรค์รักในการออกกำลังกายและสามารถเป็นแกนนำในการออกกำลังกายได้นั้น จึงต้องส่งเสริมพฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติในการออกกำลังกายด้านหนึ่งด้านใดให้เกิดก่อน จึงจะเกิดผลการปฏิบัติจริงเกิดขึ้น ซึ่งสาเหตุมาจากความสัมพันธ์ข้างต้น

สมรรถภาพทางกาย

มีนักวิชาการหลายท่าน (บันเทิง เกิดปรำงค์. 2541 : 1) ให้คำจำกัดความของคำว่า สมรรถภาพทางกาย ซึ่งมีความหมายใกล้เคียงกัน เช่น ดร.ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ กล่าวว่า สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของบุคคลในการควบคุมสั่งการให้ร่างกายปฏิบัติภารกิจต่างๆ อย่างได้ผลดี มีประสิทธิภาพเหมาะสมกับปริมาณ และเวลาตลอดทั้งวัน โดยการปฏิบัตินั้นไม่ก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานต่อร่างกาย อีกทั้งยังสามารถประกอบกิจกรรมอื่นๆ นอกเหนือจากภารกิจประจำวันได้อีก ด้วยความกระฉับกระเฉงปราศจากอาการเมื่อยล้าอ่อนเพลีย

ส่วนใน ความหมายของ AAHPERD (The American Alliance for Health Physical Education Recreation and Dance) และผู้เชี่ยวชาญทางด้านพลศึกษาหลายๆ ท่าน ได้ให้ความหมาย คือ ภาวะของการมีสุขภาพที่ดี ซึ่งรวมหมายถึง ความสามารถในการปฏิบัติภารกิจประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มีการเสี่ยงต่อปัญหาสุขภาพ อันเนื่องมาจากการขาดการออกกำลังกายน้อยมาก และการมีสมรรถภาพที่สามารถเข้าร่วมกิจกรรมพลศึกษาต่างๆ ได้

ดังนั้นสมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถทางร่างกาย ในด้านต่างๆ ได้แก่ ความแข็งแรง ความทนทาน ความสามารถในการทรงท่า ความยืดหยุ่นตัว สภาพร่างกายที่มีความสมบูรณ์แข็งแรง กล้ามเนื้อ มีความทนทาน มีความคล่องแคล่วว่องไว สามารถปฏิบัติงานด้วยความกระฉับกระเฉงปราศจาก อาการเมื่อยล้าอ่อนเพลีย

องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย

สิ่งที่แสดงว่าบุคคลมีสมรรถภาพทางกายที่ดี คือ

1. สมรรถภาพทางระบบหายใจและการไหลเวียนของเลือด (Circular Respiratory Fitness) คนที่มีสมรรถภาพทางระบบหายใจและระบบไหลเวียนของเลือดสูง จะสามารถยืนหยัดทำงานหนักๆ ได้ติดต่อกันเป็นเวลานานๆ เช่น วิ่งมาราธอน ว่ายน้ำ ฟุตบอล บาสเกตบอลเต้นแอโรบิค ฯลฯ

2. ความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อมัดหนึ่งๆ หรือ หลายมัดที่สามารถประกอบกิจกรรมติดต่อกันได้เป็นเวลานานๆ โดยไม่หยุดยั้ง และยังสามารถรักษาคุณภาพของกิจกรรมนั้นๆ ได้อย่างสม่ำเสมอ หรือดีกว่าเดิม เช่นการดึงข้อ ดันพื้น ลูกนั่ง

3. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) หมายถึง ความสามารถของกล้ามเนื้อในการออกแรงยก ดัน ดึง บีบ วัตถุที่มีแรงต้านให้วัตถุนั้นสามารถเคลื่อนที่ไปได้ตามแรงที่บังคับของกล้ามเนื้อนั้นได้สูงสุดเพียงครั้งเดียว เช่น ยกน้ำหนัก หัวกระป๋องน้ำ ดันก้อนหิน ฯลฯ

4. ความอ่อนตัว (Flexibility) หมายถึง ความสามารถของร่างกาย หรือของกล้ามเนื้อ และข้อต่อต่างๆ ที่สามารถพับ บิด ดัด ได้ตามธรรมชาติ เช่น การพับตัวไปข้างหน้าการแอ่นตัวไปข้างหลัง

5. สัดส่วนของร่างกาย (Body Composition) หมายถึง ลักษณะของร่างกายที่โครงสร้างได้สัดส่วน คือ ไม่สูง ไม่อ้วน ไม่ผอม จนเกินไป ฯลฯ

6. ความคล่องแคล่วคล่องว่องไว (Agility) หมายถึง ความสามารถในการวิ่งกลับตัว หรือหลบหลีกได้คล่องแคล่ว

7. ความสัมพันธ์ของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ (Co-ordination of Nerve & Muscular System) หมายถึง การสั่งงานของระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อ มีความสัมพันธ์กันดีสามารถปฏิบัติตัว หรือเคลื่อนไหวได้ตามคำสั่งของจิตใจได้เป็นอย่างดี

8. ความเร็ว (Speed) หมายถึง ความสามารถในการเคลื่อนที่ในลักษณะเดียวกันในเวลาสั้นที่สุด เช่น วิ่งเร็ว

9. การทรงตัว (Balance) หมายถึง ความสามารถในการประสานระหว่างระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อในขณะที่ร่างกายปฏิบัติงาน สามารถทรงตัวในท่าใดๆ ด้วยมือ หรือเท้าก็ได้ มี 2 ลักษณะ คือ

9.1 การทรงตัวอยู่กับที่ (Static Balance) เช่น ยืนขาเดียว

9.2 การทรงตัวขณะเคลื่อนที่ (Dynamic Balance) เช่น การเดินบนรางรถไฟการไต่ลวด

10. ความแม่นยำ (Accuracy) คือ ความสามารถที่จะบังคับการเคลื่อนไหวไปตามจุดมุ่งหมายที่ต้องการได้ เช่น การยิงประตูบาสเกตบอล การจ่อรถในที่บังคับ

11. ความต้านทานโรค (Resistance to Disease) หมายถึง ความสามารถของร่างกายที่จะต้านทานโรคได้ดีที่สุดเท่าที่จะเป็นไปได้ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับ กรรมพันธุ์ อาหาร การพักผ่อน การออกกำลังกาย และสุขนิสัยของบุคคลนั้น

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness Test)

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย เป็นเรื่องที่ถูกกล่าวถึงกันมานานแล้ว ซึ่งการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องนี้ในยุคแรกๆ ส่วนมากมักจะเป็นกลุ่มบุคคลที่มาจากสถาบันทางการแพทย์เท่านั้น เริ่มมีขึ้นมาตั้งแต่ ค.ศ. 1800 โดยนายแพทย์ทรูเนอร์ (Turner) ชาวเยอรมัน ซึ่งถือว่าเป็นคนแรกที่สนใจ และส่งเสริมให้มีการปรับปรุงและรักษาสมรรถภาพทางกายขึ้น เขาได้สร้างโครงการที่ใช้กิจกรรมยิมนาสติก นำไปใช้กับนักเรียนของประเทศสหรัฐอเมริกา จึงทำให้คนส่วนใหญ่ยอมรับว่า โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของกิจกรรมพลศึกษา จนกระทั่งปี ค.ศ. 1900 โครงการนี้ได้เป็นที่สนใจ ของกลุ่มนักกีฬาประเภททีม และกิจกรรมนันทนาการมากขึ้น ดังนั้นรัฐบาลสหรัฐอเมริกาได้เล็งเห็นถึงความสำคัญที่จะปรับปรุงสมรรถภาพทางกายของเยาวชนในประเทศให้มีคุณภาพดียิ่งขึ้น หลังจากนั้นบรรดานักวิชาการทางด้านดังกล่าวก็ได้ทำการคิดค้น และสร้างแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายขึ้นมามากมาย และได้ทำการศึกษาวิจัยปรับปรุงมาตรฐานของแบบทดสอบให้มีความเที่ยงตรงมากยิ่งขึ้นเพราะนักวิชาการเชื่อว่า ผลของการทดสอบสมรรถภาพทางกายจะเป็นตัวบ่งชี้ให้เห็นถึงความแข็งแรงสมบูรณ์ทางด้านร่างกายของแต่ละบุคคลได้เป็นอย่างดี

ด้วยเหตุนี้เอง ในปัจจุบันจึงได้มีการนำแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายหลายๆ รูปแบบมาทำการทดสอบกับกลุ่มคนที่ต้องการ หรือแม้แต่กับตนเองก็ตาม ขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ที่จะนำมาใช้แต่อย่างไรก็ดี การที่จะเลือกแบบทดสอบใด หรือเครื่องมือชนิดใด มาทำการทดสอบนั้น ควรจะมีหลักเกณฑ์ในการพิจารณาเรื่องดังกล่าว ดังต่อไปนี้

1. ความเที่ยงตรง (Validity) หมายถึง ความถูกต้องของแบบทดสอบ หรือเครื่องมือที่สามารถทดสอบได้ตรงตามเป้าหมายที่ต้องการจะทดสอบ

2. ความเชื่อถือได้ (Reliability) หมายถึง แบบทดสอบ หรือเครื่องมืออื่นๆ เมื่อทำการทดสอบไปแล้ว ผลที่ได้ควรจะมีค่าใกล้เคียง หรือเท่ากัน ในขณะที่นำไปทดสอบกับกลุ่มทดลองกลุ่มเดิมอีกครั้งหนึ่ง ในอีกระยะเวลาหนึ่งก็ตาม

3. ความเป็นปรนัย (Objective) หมายถึง ความคงที่ของผลที่ได้ ไม่ว่าใครจะเป็นผู้ดำเนินการทดสอบก็ตาม

4. เกณฑ์ปกติ (Norms) หมายถึง มาตรฐานที่กำหนดไว้ในเรื่องใดเรื่องหนึ่ง ของประชากรกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง ซึ่งผู้ทดสอบสามารถนำผลการทดสอบ ไปเปรียบเทียบกับกลุ่มประชากรในลักษณะเดียวกันได้

การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้วยวิธีทางวิทยาศาสตร์การกีฬา

การทดสอบด้วยวิธีนี้ มักจะมีรูปแบบแตกต่างกันไป ตามลักษณะของเครื่องมือที่สร้างขึ้นมา โดยทั่วไปแล้วการทดสอบลักษณะนี้ จะมุ่งเน้นเกี่ยวกับการทำงานของร่างกายในด้านต่างๆ ดังต่อไปนี้

1. ระบบกล้ามเนื้อ (Muscle System Test) ทดสอบโดยการวัดแรงบีบมือ การวัดกำลังเหยียดหลัง และการวัดกำลังเหยียดขา

2. ระบบหายใจ (Respiratory System Test) ทดสอบโดยการวัดความจุปอด

3. ระบบไหลเวียนโลหิต (Circulatory System Test) ทดสอบโดยใช้จักรยานวัดกำลัง

4. ความอ่อนตัว (Flexibility Test) ทดสอบโดยวัดความอ่อนตัว

ซึ่งการประเมินสมรรถภาพร่างกายทั่วไป ตามวิธีทางวิทยาศาสตร์การกีฬา เพื่อวัดมาตรฐานการทดสอบความสมบูรณ์ทางกาย ซึ่งมีวิธีการวัดประกอบด้วย การวัดแรงบีบมือ การวัดกำลัง เหยียดหลัง การวัดกำลังเหยียดขา การวัดความจุปอด การวัดสมรรถภาพการใช้ออกซิเจน และการวัดความอ่อนตัว เป็นการทดสอบที่เป็นมาตรฐานสากล ไม่เป็นอันตราย และผลการทดสอบก็สามารถนำมาเปรียบเทียบกับค่ามาตรฐานที่มีอยู่แล้ว และเป็นค่ามาตรฐานที่ใกล้เคียงกับกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นชาวเอเชีย จึงถือได้ว่าเป็นวิธีการที่ทันสมัยวิธีหนึ่ง มีความเที่ยงตรง และมีความเชื่อถือได้

ความหมายและประโยชน์ของการเดินแอโรบิก

ความหมายของการเดินแอโรบิก

กรมพลศึกษา (2528 : 15) การเดินแอโรบิก หมายถึง การออกกำลังกายชนิดที่นำเอาท่าบริหารกายต่าง ๆ ผสมผสานกับทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นและจังหวะการเดินรำ ที่จะกระตุ้นให้หัวใจและปอดต้องทำงานมากขึ้นถึงจุดหนึ่งแล้วด้วยระยะเวลาหนึ่งซึ่งนานเพียงพอที่จะทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงที่จะเป็นประโยชน์ต่อร่างกาย

จรรยาพร ธรณินทร์ และวิชิต คณิงสุขเกษม (2530 : 10) การเดินแอโรบิก คือ การฝึกโดยการผสมระหว่างการฝึกบริหารกายการเดินบัลเลย์ การกระโดดเชือก การวิ่งเหยาะและลีลาการก้าวท่าเคลื่อนไหวที่ตามจังหวะเพลงการออกกำลังกายจะฝึกเป็นท่าชุด เพื่อให้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ได้ทำงานอย่างต่อเนื่องกันงานศูนย์ฝึกและสาธิตบริหารกายกองส่งเสริมพลศึกษาและสุขศึกษา กรมพลศึกษา (2531) ได้ให้ความหมายของ การเดินแอโรบิกเอาไว้ว่า การเดินแอโรบิกคือ การออกกำลังกายแบบต่อเนื่อง โดยไม่มีช่วงหยุดพัก เพื่อร่างกายสามารถนำออกซิเจนเข้ากล้ามเนื้อได้ตลอดเวลาซึ่งต้องอาศัยท่าทางการบริหารกายและทักษะการเดินรำมาผสมผสานทำให้กับจังหวะและดนตรีเป็นการออกกำลังกายที่กระตุ้นการทำงานของหัวใจและปอดได้ทำงานอยู่นานพอที่จะมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย

สุกัญญา พานิชเจริญนาม และสืบสาย บุญวีรบุตร (2538 : 14) ได้ให้ความหมายของการเดินแอโรบิกว่า เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่สามารถในการจัดปรับความหนักเบาได้ตามสภาวะที่เหมาะสมของแต่ละคนเป็นการบริหารกายประเภทกับดนตรี เป็นกิจกรรมที่สนุกสนานที่ผสมผสานระหว่างการเคลื่อนไหวเบื้องต้น เช่น การเดิน การกระโดด กับกาเดินรำ เป็นกิจกรรม

ต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 15 นาที ที่สามารถเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจได้ในระดับ ความเข้มข้นที่ต้องการและมีการใช้กล้ามเนื้อทั่วทุกส่วนของร่างกาย

สุขพิชรา ชิมเจริญ (2543 : 24) การเดินแอโรบิก หมายถึง การออกกำลังกายโดยนำเอาท่ากายบริหารแบบต่าง ๆ มาบวกกับการเคลื่อนไหวพื้นฐานบวกกับทักษะการเดินรำ และนำมาผสมผสานกันอย่างกลมกลืนแล้วนำมาประกอบจังหวะดนตรีพร้อมทั้งจะต้องเคลื่อนไหวร่างกายไปเรื่อย ๆ เพื่อรักษาระดับการเต้นของ หัวใจให้อยู่ในโซนที่ต้องการและต้องเดินติดต่อกันประมาณ 25 - 30 นาที

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร และกุลธิดา เชิงฉลาด (2544 : 258) กล่าวว่า การเดินแอโรบิกเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิก สามารถปรับความหนักเบาได้ตามสภาวะที่เหมาะสมของแต่ละคน เป็นการบริหารกายประกอบดนตรีที่สนุกสนานผสมผสานระหว่างการเคลื่อนไหวเบื้องต้นกับการเดินรำ

สรุปได้ว่า การเดินแอโรบิกคือ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก โดยใช้การบริหารกายประกอบกับจังหวะดนตรีที่มีความสนุกสนานซึ่งผสมผสานระหว่างการเคลื่อนไหวเบื้องต้นกับการเดินรำได้อย่างกลมกลืน สามารถจัดปรับความหนักเบาได้ตามสภาวะที่เหมาะสมของแต่ละบุคคล โดยมีการใช้กล้ามเนื้อครบทุกส่วนของร่างกาย

ประโยชน์ของการเดินแอโรบิก

สุกัญญา พานิชเจริญนาม (2543 : 13 - 14) ได้กล่าวว่า ประโยชน์ของการเดินแอโรบิกไว้ดังนี้

1. ประโยชน์ทางสรีรวิทยา (Physiological Benefits)

1.1 เพิ่มประสิทธิภาพ ประสิทธิผลของระบบไหลเวียนของโลหิตและระบบหายใจซึ่งเป็นการเพิ่มความสามารถโดยทั่วไปของการทำงานของร่างกาย เพราะการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกช่วยให้มีการแลกเปลี่ยนออกซิเจนในหลอดเลือดและเซลล์กล้ามเนื้อมากขึ้น และดีขึ้น เพิ่มปริมาณเลือดที่หล่อเลี้ยงกล้ามเนื้อมากขึ้นทำให้ทำงานได้หนักและนานมากกว่าทำให้กล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงมากขึ้น หัวใจสามารถส่งผ่านปริมาณเลือดสู่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ดีขึ้น อัตราการเต้นของหัวใจระยะพักลดลง ความดันโลหิตต่ำลงกว่าปกติ

1.2 เพิ่มปริมาณการเผาผลาญไขมันได้ผิวหนัง ร่างกายได้สัดส่วนและกล้ามเนื้อทั่วร่างกายกระชับมากขึ้นหากมีการออกกำลังกายควบคู่กับการควบคุมอาหารจะช่วยให้ลดน้ำหนักได้ด้วย

1.3 มีการฟื้นตัวหลังการออกกำลังกายเร็วและมีการเผาผลาญน้ำตาลได้ดีขึ้น และในปริมาณที่มากขึ้นทำให้มีพลังสำรองมากขึ้นช่วยให้ทำงานได้นานกว่า

1.4 ร่างกายมีความอ่อนตัว (Flexibility) กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นมากขึ้น ซึ่งช่วยลดการบาดเจ็บในการออกกำลังกายได้

1.5 เพิ่มปริมาณ HDL โคเลสเตอรอล (โคเรสเตอรอลชนิดดี) เพิ่มความสามารถในการเผาผลาญการใช้แคลอรีในร่างกาย ลด LDL และ VLDL (โคเรสเตอรอลชนิดเลว) ลดอัตราการเสี่ยงจากการแข็งตัวของหลอดเลือด เพิ่มอัตราการเผาผลาญไขมันในเส้นเลือดและรักษาระดับแคลเซียมในกระดูก

1.6 เพิ่มขนาดเส้นใยและมัดกล้ามเนื้อเป็นการสร้างความแข็งแรง ทำให้ทำงานได้หนักและนานขึ้น

1.7 ช่วยพัฒนาการประสานสัมพันธ์ การทรงตัว การควบคุมตนเองที่ดีในการเคลื่อนไหวประกอบจังหวะของดนตรี

2. ประโยชน์ทางจิตวิทยา (Psychological Benefits)
 - 2.1 ลดความเครียดทางจิตวิทยา มีสมาธิและผ่อนคลาย
 - 2.2 ช่วยให้มีการรับรู้เกี่ยวกับตนเองด้านความสามารถ ความเชื่อมั่นและกล้าแสดงออกมากขึ้น
 - 2.3 สนุกและมีแรงจูงใจที่จะทำให้การออกกำลังกายได้นาน ได้ประโยชน์จากการออกกำลังกายอย่างเต็มที่
 3. ประโยชน์ทางสังคม (Social Benefits)
 - 3.1 มีการสังคมกับผู้อื่น ได้พบเพื่อนใหม่ สังคมใหม่
 - 3.2 มีการเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่ว มีความมั่นใจในการเข้าสังคมมากขึ้นมีรูปร่างที่ดีกว่าทำให้มีความกล้าและเชื่อมั่นที่จะเข้าสังคมมากขึ้น
- จรรยาพร ธรณินทร์ (2537 : 15) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการเต้นแอโรบิก ไว้ดังนี้
1. กระตุ้นระบบหายใจและการไหลเวียนโลหิตให้ทำงานอดทนมากขึ้น หัวใจ หลอดเลือดและปอดต้องทำงานหนักและนานพอสำหรับการออกกำลังกาย จึงทำให้ระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น
 2. ทำให้กล้ามเนื้อข้อต่อมีการเคลื่อนไหวที่มากขึ้น ทำให้มีความอ่อนตัวและยืดหยุ่นได้ดี
 3. สร้างเสริมความแข็งแรงและกระฉับกระเฉง กล้ามเนื้อออกแรงทำงานได้ดีขึ้น ร่างกายทรหดทรงดี มีน้ำหนักตัวที่พอเหมาะ
 4. การประสานงานของกล้ามเนื้อและประสาทดีขึ้น ทำให้คล่องแคล่วสมดุลมีปฏิริยาตอบสนองต่อสิ่งต่าง ๆ ได้ดี
 5. ได้รับความสนุกสนานเพลิดเพลิน คลายความตึงเครียด

ประเภทของการเต้นแอโรบิก

สุกัญญา พานิชเจริญนาม และสืบสาย บุญวีรบุตร (2538 : 23-25) ได้แบ่งประเภทของการเต้นแอโรบิก โดยแบ่งตามลักษณะของแรงกระแทกแบ่งได้ 3 ประเภท

1. แบบแรงกระแทกสูง (Hight Impact) เป็นการเต้นหรือกระโดดที่มีแรงกระแทกสูง เป็นการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็วและแรง มีการกระโดดโดยเท้าทั้งสองข้างมีโอกาสรอยตัวพื้น
2. แบบแรงกระแทกต่ำ (Low Impact) เป็นการเคลื่อนไหวที่มีความเร็วปานกลางและค่อนข้างเร็วขณะเคลื่อนไหวนั้นที่เท้าทั้งสองข้างไม่พื้นพื้นหรือไม่มีการกระโดด
3. แบบแรงกระแทกผสม (Multi Impact) เป็นการนำความคิดการออกกำลังกายแบบหมุนเวียน (Interval Impact) ที่ใช้การออกกำลังกายหลากหลายและทั่วทุกกำลังส่วนของร่างกายที่มีทั้งช้าและเร็วมีแรงกระแทกสูงและต่ำผสมผสานกันไป

รวมทั้งยังได้แบ่งการเต้นแอโรบิกออกเป็นประเภทของการเคลื่อนไหวอีก 7 ประเภท

1. การเต้นแอโรบิกแบบเดิม (Aerobic Dance) เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่สามารถจัดปรับความหนัก - เบา ได้ตามสภาวะที่เหมาะสมของแต่ละคนเป็นกิจกรรมที่มีความต่อเนื่องไม่น้อยกว่า 15 นาที ใช้กล้ามเนื้อทั่วทุกส่วนของร่างกายเป็นกิจกรรมที่สนุกสนานและท้าทายซึ่งเป็นการผสมผสานระหว่างการออกกำลังกายแบบแอโรบิกทักษะการเต้นรำ ตลอดจนทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้นและการบริหารกายการเคลื่อนไหวนั้นจะใช้จังหวะหรือดนตรีประกอบ

2. แจสเซอร์ไซ (Jazzercise) เป็นกิจกรรมที่มีรากฐานจากการออกกำลังกายแบบแอโรบิกโดยการประยุกต์การเต้นแจส (Jazz Dance) มาเป็นแบบของการเคลื่อนไหวมักเป็นตัวเลือกใหม่สำหรับผู้เต้นแอโรบิกแบบเดิมมานานที่มีความสามารถในการเคลื่อนไหวพื้นฐานแล้ว ทำให้มีความสนุกสนานท้าทายมากขึ้น

3. ฟังก์แอโรบิก (Funk Aerobic) เช่นเดียวกับการเต้นแอโรบิกทั่วไปที่มีการนำดนตรีและลักษณะการเคลื่อนไหวที่เป็นฟังก์ (Funky Music and Funk Step) มาเป็นแบบของการเคลื่อนไหวใหม่ที่สร้างสรรค์กิจกรรมมีความหลากหลายและท้าทายความสามารถของผู้เข้าร่วมที่มีความต้องการที่จะออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่เป็นฟังก์ที่ต่างไปจากการเต้นหรือการเคลื่อนไหวแบบแอโรบิกทั่วไป

4. สเตปแอโรบิก (Step Aerobic) เป็นการสร้างสรรค์การออกกำลังกายจากหลักการก้าวเดินมาประกอบจังหวะการเคลื่อนไหวเป็นการเคลื่อนไหวที่มีความเข้มข้นหรือความหนักของงานสูงแต่มีแรงกระแทกต่ำ

5. แอโรบิกในน้ำ (Aqua Aerobic 2 Hydro Aerobic) เป็นการนำหลักการการออกกำลังกายเพื่อฟื้นฟูสมรรถภาพ (Therapeutic Exercise) มาใช้กับกลุ่มบุคคลที่ต้องการ ออกกำลังกายแต่มีข้อจำกัดคือมีแรงกระแทกต่ำ เพราะการออกกำลังกายในน้ำเป็นการออกกำลังกายที่มีแรงกระทำต่ำถึงไม่มีเลย เป็นการนำแรงต้านของน้ำ และการลอยตัวในน้ำมาใช้เพิ่มความหนักของงานแต่อย่างไรก็ตามสามารถจัดปรับลักษณะของการออกกำลังกายเพื่อสร้างความหลากหลายให้กับบุคคลทั่วไปที่ต้องการออกกำลังกายในน้ำได้ด้วย

6. สเตปแอโรบิกในน้ำ (Aqua Step Aerobic/Step Wet) เป็นการผสมผสานการออกกำลังกายแบบแอโรบิกในน้ำและสเตปแอโรบิกเพื่อสร้างความหลากหลายของกิจกรรมเป็นกิจกรรมที่มีความหนักของงานสูงแต่มีแรงกระแทกต่ำ

7. สไลด์แอโรบิก (Slide Aerobic / Slide Reebok) เป็นแนวความคิดใหม่ในการเคลื่อนไหวโดยใช้ถุงเท้าพิเศษในการเคลื่อนไหวสไลด์บนแผ่นลื่นที่สร้างมาเฉพาะเช่นกัน เป็นการสร้างแบบการเคลื่อนไหวคล้ายกับเล่นสกีโดยการเคลื่อนไหวไปในแนวข้างจากซ้ายไปขวา เป็นการเคลื่อนไหวที่มีแรงกระแทกต่ำ (Low Impact)

หลักการและขั้นตอนที่สำคัญของการเต้นแอโรบิก

หลักการออกกำลังกายแบบแอโรบิกดานซ์

สุขพัชรา ชิมเจริญ (2546 : 9-10) ได้กล่าวว่า เป็นการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมกันอย่างกว้างขวาง ทุกเพศทุกวัยที่เป็นเช่นนี้เพราะเป็นการออกกำลังกายที่สนุกสนานสามารถออกกำลังกายได้ทุกสถานที่ทำได้ไม่ยากนัก ขอให้เพียงเสียงหรือจังหวะประกอบการออกกำลังกายก็พอแล้ว ผู้ที่ทำให้แอโรบิกดานซ์เป็นที่รู้จักและได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายของคนทั้งในยุโรปและเอเชียก็คือ แจ็คกี้ โซเรนสัน (Jacki Sorenson) เป็นชาวอเมริกันที่ทำให้รูปแบบของการออกกำลังกายให้น่าสนใจและสนุกสนาน โดยนำท่าออกกำลังกายและท่าเต้นรำมาเต้นให้เข้ากับจังหวะดนตรี แล้วจริงๆแอโรบิกดานซ์คืออะไร เราจึงควรมาทำความรู้จักความหมายของแอโรบิกดานซ์กันก่อน แอโรบิกดานซ์ คือการนำเอาท่าบริหารกายแบบต่าง ๆ มาบวกกับการเคลื่อนไหวพื้นฐานบวกกับทักษะการเต้นรำและนำมา

ผสมผสานกันอย่างกลมกลืนแล้วนำมาประกอบจังหวะหรือเสียงดนตรี เพื่อนำมาเป็นกิจกรรมการออกกำลังกาย (AEROBIC DANCE = Calisthenies+Basic Movement + Dance Step) จุดเด่นของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกแดนซ์ คือ มุ่งฝึกระบบการหายใจความสามารถในการจับออกซิเจนสูงสุด ซึ่งเป็นผลดีในการสร้างความอดทนให้แก่ร่างกายอีกด้วย ประโยชน์ที่ได้รับอีกอย่างหนึ่ง คือ ทำให้รูปร่างและทรวดทรงดีขึ้น ส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมได้รับความสนุกสนานร่าเริงทำให้หายจากความตึงเครียด

สุกัญญา พานิชเจริญนาม (2543 : 13-19) ได้กล่าวว่า หลักการที่สำคัญสำหรับการเต้นแอโรบิกที่จะต้องพิจารณา คือ FFIT

1. ความสนุกสนาน ทำทาย (Fun) หลักที่สำคัญในการเต้นแอโรบิก คือ ต้องเป็นกิจกรรมที่สนุกสนาน ทำทาย ไม่น่าเบื่อ มีความหลากหลาย ควรเหมาะกับความต้องการ เพศ วัยและระดับสมรรถภาพที่สำคัญที่สุดคือ การสร้างให้ผู้ออกกำลังกายคิดการออกกำลังกาย กล่าวคือการออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันสิ่งนั้นก็คือ ความสนุกสนาน การมีจุดมุ่งหมายและการบรรลุตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ รวมทั้งการเห็นประโยชน์และได้รับประโยชน์ตามที่ต้องการ

2. ความบ่อย (Frequency) ควรเต้นแอโรบิกบ่อยเพียงไรจึงจะได้รับประโยชน์สูงสุดอย่างน้อยควรใช้เวลา 3 วัน ต่อ 1 สัปดาห์ หรืออย่างมาก 6 วัน ต่อ 1 สัปดาห์ หากท่านออกกำลังกาย 2 ครั้ง ต่อ 1 สัปดาห์ จะได้ผลดีต่อการไหลเวียนโลหิตและคงสภาพความสามารถของร่างกายแต่ไม่ช่วยให้มีการเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบต่าง ๆ ภายในร่างกาย เช่น ความดันเลือด ระดับโคเลสเตอรอลจะไม่เปลี่ยนแปลง ดังนั้น เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาระบบไหลเวียนโลหิต และเพื่อเปลี่ยนแปลงองค์ประกอบของร่างกายจึงควรออกกำลังกายอย่างน้อย 3 ครั้งต่อสัปดาห์

3. ความหนัก (Intensity) คุณออกกำลังกายหนักเพียงไร โดยใช้อัตราการเต้นของหัวใจ (ชีพจร) เป็นตัวบ่งชี้ แต่ละบุคคลสามารถตัดสินใจในการออกกำลังกายของตนเอง โดยใช้สูตรของคาร์วอนเนน (Karvonen Formula) ในการคำนวณหาอัตราชีพจรเป้าหมายหรือความหนักเป้าหมาย (Target Heart Rate หรือ THR) ตามระดับสภาพสมรรถภาพหรือความฟิตและอายุของบุคคล เพื่อกำหนดความหนักในการออกกำลังกายที่เหมาะสม เพื่อเกิดประโยชน์สูงสุดจากการออกกำลังกายโดยสูตรนี้กำหนดความหนักที่แนะนำอยู่ระหว่าง 60 - 85% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

4. ระยะเวลา (Time) ควรออกกำลังกายนานเท่าไร เป็นสิ่งที่ต้องนำมาพิจารณาระยะเวลาในการออกกำลังกายที่เหมาะสมขึ้นอยู่กับระดับความหนักของการออกกำลังกาย ความฟิต อายุจุดมุ่งหมายหรือแรงจูงใจในการออกกำลังกาย เวลาในการออกกำลังกาย 15 - 60 นาที หรือ 120 นาทีก็ได้ เช่น ออกกำลังกายที่มีความหนักหรือความเข้มข้นสูงอาจกำหนดเวลาสั้นกว่าการ ออกกำลังกายที่เบาที่ต้องออกกำลังกายในระยะเวลาที่นานกว่าและการออกกำลังกายที่ให้ประโยชน์สูงสุดและลดอัตราการเสี่ยงอันตรายจากการเต้นแอโรบิก คือ การเต้นแอโรบิกที่มีความหนักปานกลางในระยะเวลาที่นานกว่าคือประมาณ 45 - 60 นาที และควรเป็นการเต้นแอโรบิกแบบแรงกระแทกต่ำ (Low Impact)

ขั้นตอนที่สำคัญของการเต้นแอโรบิก แบ่งเป็น 5 ขั้นตอน ดังนี้

1. การอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ใช้เวลา 5 - 7 นาที เป็นช่วงของการเตรียมพร้อมที่จะทำงานหนักเป็นการเพิ่มอุณหภูมิภายในร่างกายเพิ่มอัตราการเต้นของหัวใจ เพื่อให้เลือดไหลเวียนไปยังกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ เป็นการเตรียมเพื่อเพิ่มอัตราการแลกเปลี่ยนออกซิเจนระหว่างเลือดและกล้ามเนื้อ รวมทั้งเป็นการเตรียมข้อต่อต่าง ๆ ในร่างกายและกล้ามเนื้อให้มีความยืดหยุ่น พร้อมทั้งจะทำงาน ซึ่งเป็น

การป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้ดนตรีที่ใช้ควมมีจังหวะระหว่าง 135 - 140 จังหวะต่อนาที (135 - 140 Beat Per Minute/BPM)

2. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) ใช้เวลา 5 - 7 นาที เป็นช่วงของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ทั่วร่างกายตลอดจนการเคลื่อนไหวข้อต่อต่าง ๆ ให้สามารถเคลื่อนไหวได้เต็มช่วงกว้างตามธรรมชาติของลักษณะข้อต่อนั้น ๆ เพื่อให้มีความปลอดภัยในการออกกำลังกายดนตรีที่ใช้ควมมีจังหวะระหว่าง 135- 140 จังหวะต่อนาที (135 - 140 BPM)

3. ช่วงแอโรบิกหรือช่วงงาน (Aerobic Workout) ใช้เวลา 20 - 40 นาที ในการที่จะพัฒนาประสิทธิภาพการทำงานของหัวใจและปอด ตลอดจนเป็นการเผาผลาญไขมันได้ผิวหนังที่สะสมไว้และเป็นการพัฒนากล้ามเนื้อต่างๆ ให้มีความแข็งแรงสามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล เป็นช่วงการจัดกิจกรรมให้มีระดับที่สามารถคงสภาพศักยภาพของกล้ามเนื้อรวมทั้งการพัฒนาให้เหมาะสมกับระดับความสามารถของแต่ละบุคคลโดยเน้นให้มีการสร้างและบรรลุลัตราการเต้นหัวใจเป้าหมาย (Target Heart Rate) ดนตรีที่ใช้ควมมีจังหวะระหว่าง 140 - 160 จังหวะต่อนาที (140 - 160 BPM)

4. ช่วงลดงานเพื่อปรับสภาพ (Cool Down) ใช้เวลา 5 - 10 นาที เป็นช่วงลดอัตราการเต้นของหัวใจ การสูดดมของโลหิตรวมทั้งลดอัตราการเวียนศีรษะและเพิ่มปริมาณ การไหลกลับของเลือดดำ เป็นการปรับสภาพการทำงานของร่างกายจากระดับที่มีความเข้มข้นสูงสุดค่อย ๆ ลดลงจนเกือบอยู่ในสภาพปกติ ดนตรีที่ใช้ควมมีจังหวะระหว่าง 155 - 140 จังหวะต่อนาที (155 - 140 BPM)

5. การบริหารเฉพาะส่วน (Floor Work) หรือ (Isolation) ใช้เวลา 7 - 10 นาที ในการที่จะพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ แต่ละส่วนที่ต้องการตลอดจนเป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้ออีกครั้ง เพื่อการผ่อนคลายการจัดปรับกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ เหล่านั้นให้ยืดเหยียดกลับคืนสู่สภาพเดิม และมีการผ่อนคลายดนตรีที่ใช้ควมมีจังหวะ 120 - 135 จังหวะต่อนาที (120 - 135 BPM)

จุดมุ่งหมายสำคัญของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก

ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์ (2532 : 14) นำเสนอเกี่ยวกับจุดมุ่งหมายสำคัญของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก คือ ทำให้ร่างกายได้ใช้ออกซิเจนให้มากที่สุดเท่าที่ร่างกายจะให้ได้ในเวลาที่กำหนดซึ่งแต่ละคนจะไม่เท่ากันในการออกกำลังกายแบบแอโรบิกนี้ ส่วนร่างกายที่จะต้องปรับตัวให้ทันกันก็คือ

- ระบบหายใจจะต้องเร็วและแรงมากขึ้น เพื่อจะได้นำออกซิเจนเข้าสู่ร่างกายได้มากขึ้นและเพียงพอที่จะไปแลกเปลี่ยนกับเลือดที่จะต้องหมุนเวียนมากขึ้น

- หัวใจจะต้องเต้นเร็วและแรงขึ้นเพื่อจะได้สูบฉีดเลือดได้มากขึ้น เพราะขณะที่ออกกำลังกายอย่างหนักนั้นกล้ามเนื้อจะต้องการเลือดมากขึ้นประมาณ 10 เท่า

- หลอดเลือดทั้งใหญ่และเล็กจะต้องขยายตัว เพื่อสามารถนำเลือดไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

1. การบริหารเพื่อเพิ่มความอ่อนตัวเป็นการยืด (Stretch) และผ่อนคลาย (Relax) กล้ามเนื้อและเอ็นบริเวณข้อต่อ เพื่อเพิ่มพิกัดในการเคลื่อนไหวของข้อต่อต่าง ๆ ซึ่งจะใช้ประโยชน์ทั้งในด้านความคล่องตัว การป้องกันข้อติด อีกทั้งยังมีผู้รายงานว่าสามารถช่วยรักษาอาการปวดหลัง ความเครียดจากประสาทกล้ามเนื้อและอาการปวดกล้ามเนื้อได้ด้วย ส่วนมากจะปฏิบัติในระยะอบอุ่นร่างกาย (Warm-

up) และระยะผ่อนคลาย (Cool-down) เพราะจะต้องบริหารช้า ๆ โดยออกแรงต้านความตึงตัวของกล้ามเนื้อและเอ็น

2. การบริหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรง อาจจะกระทำเพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยทั่วไปหรือจะเน้นเฉพาะส่วนก็ได้ กล้ามเนื้อบริเวณที่ค่อนข้างจะอ่อนแอและต้องการการฟื้นฟูในคนที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายได้แก่ กล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อหลังและกล้ามเนื้อต้นขา

3. การบริหารเพื่อเพิ่มความทนทานมีความหมายสองประการ ประการที่หนึ่ง คือ ความทนทานของกล้ามเนื้อที่จะสามารถทำงานหนักได้เป็นเวลานาน อีกประการหนึ่ง คือ ความทนทานของปอดหัวใจและระบบไหลเวียนโลหิตที่จะทำงานหนักได้ ความทนทานทั้งสองประการนี้มีความเกี่ยวข้องกัน

4. การปรับปรุงบุคลิกภาพและการแก้ไขความบกพร่องทางกาย สามารถกระทำได้ด้วยการบริหารเมื่อความบกพร่องเหล่านั้นไม่ได้เกิดจากความพิการที่ต้องการการรักษาทางแพทย์ ความบกพร่องที่พบบ่อย ๆ ที่ทำให้เสียบุคลิกภาพ เช่น ท่าทาง (Posture) ที่เกิดจากความเคยชิน ความอ้วนความอ่อนของกล้ามเนื้อบางกลุ่ม เป็นต้น เป็นสิ่งที่แก้ไขได้โดยการจัดโปรแกรมการบริหารให้เหมาะสมกับกล้ามเนื้อและอวัยวะส่วนนั้น ๆ จะเห็นว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิกเป็นการฝึกปอดหัวใจ และหลอดเลือดให้ทำงานได้ดีขึ้น ปรับตัวให้รับงานหนักได้เป็นเวลานาน ๆ และนั่นคือ ผลจากการฝึก สรุปว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิกจะต้องทำให้หนักพอ คือหัวใจเต้นเร็วขึ้นจนถึงอัตราที่เป็นเป้าหมาย (Target heart rate) ต้องทำติดต่อกันให้นานพอระหว่าง 15 - 45 นาที ถ้าทำหนักมากก็ใช้เวลาอย่างน้อยแต่ถ้าทำหนักน้อยก็ใช้เวลาต้องทำบ่อยพอ คือ อย่างน้อยที่สุดสัปดาห์ละ 3 ครั้ง โดยทั่วไปสัปดาห์ละ 3 - 5 ครั้ง การออกกำลังกายใด ๆ ที่ไม่หนักพอไม่นานพอจะไม่บ่อยพอก็จะไม่เกิดผลจากการฝึกและถือว่าเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่แท้จริง แม้การออกกำลังกายจะมีการใช้ออกซิเจนไปไม่น้อยก็ตาม อย่างไรก็ตามการออกกำลังกายที่ไม่หนักจนถึงขั้นแอโรบิกแม้จะไม่เกิดผลจากการฝึกอย่างสมบูรณ์ แต่ก็ยังเป็นผลดีต่อร่างกายโดยทั่ว ๆ ไปและดีกว่าการไม่ออกกำลังกายอย่างแน่นอน การออกกำลังกายทุกคนควรจะทราบว่าตนกำลังทำอะไรอยู่และการกระทำนั้นมีผลดีต่อร่างกายมากน้อยเพียงใด

สิ่งที่ควรคำนึงถึงกิจกรรมแบบแอโรบิกดานซ์

1. ผู้สอนแอโรบิกดานซ์ควรเป็นผู้ที่มีความรู้ในด้านกายวิภาคและสรีระ การออกกำลังกายเพื่อที่จะทำให้การออกกำลังกายแบบนี้มีประโยชน์และปลอดภัยอย่างเต็มที่ ผู้สอนการออกกำลังกายแบบแอโรบิกดานซ์ควรระวังหลีกเลี่ยงการเคลื่อนไหวที่อาจจะทำให้เกิดอันตรายแก่ผู้เข้าร่วมกิจกรรม เช่น

1.1 ควรหลีกเลี่ยงการเคลื่อนไหวที่เร็วเกินไป ทั้งนี้เพราะการเคลื่อนไหวที่ไม่เร็วเกินไปจะทำให้ได้ผลกว่าและปลอดภัยกว่า

1.2 ควรหลีกเลี่ยงการเคลื่อนไหวที่ทำให้เข่ายืดมากเกินไปและไม่ควรงอเข่าเกิน 90 องศา

1.3 ในจังหวะที่มีการเคลื่อนไหวเกี่ยวกับการหมุนคอควรระวังให้มาก ควรปฏิบัติอย่างช้า ๆ

1.4 ในจังหวะที่มีการออกกำลังกายแบบลุกนั่ง ควรปฏิบัติขณะงอเข่า และขณะที่ยกไหล่ขึ้นบริเวณส่วนหลังด้านล่างควรติดพื้นตลอดเวลา

1.5 อย่ายืดหลังบริเวณส่วนล่างมากเกินไป เพราะอาจทำให้เกิดอันตรายแก่กระดูกสันหลังบริเวณนั้นได้

1.6 ควรสวมรองเท้าขณะเคลื่อนไหว

2. ผู้สอนควรมีความรู้เกี่ยวกับการปฐมพยาบาลเบื้องต้นและการผายปอด เพื่อสามารถที่จะช่วยประกอบกิจกรรมถ้าเกิดเหตุฉุกเฉินขึ้น
3. ชั้นเรียนควรจะเล็กพอที่ผู้สอนจะดูแลได้อย่างทั่วถึง ชั้นเรียนที่มีผู้เรียนมากเกินไปอาจทำให้ครูผู้สอนดูแลได้ไม่ทั่วถึง และประการสำคัญคืออาจจะทำให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีความสนุกสนานน้อยลง
4. ควรมีการตรวจสอบก่อนว่าผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมมีปัญหาทางด้านสุขภาพหรือไม่เพราะถ้ามีอาจทำให้เกิดอันตรายระหว่างการออกกำลังกายได้ ทางที่ดีผู้สอนควรจะทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้เข้าร่วมกิจกรรมก่อน
5. การออกกำลังกายแบบแอโรบิกแดนซ์ ต้องเกี่ยวข้องกับอัตราการเต้นของหัวใจ เป้าหมายจะแตกต่างกันในแต่ละบุคคล ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับอายุและอัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก ผู้สอนควรสอนให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรู้จักวิธีคำนวณหาอัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมายอย่างง่าย ๆ เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะได้รับประโยชน์อย่างเต็มที่จากการออกกำลังกายแบบแอโรบิกแดนซ์นี้และควรหาอัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมายทุก ๆ ครั้งที่มีการออกกำลังกาย
6. ผู้สอนควรคำนึงถึงความแตกต่างของผู้เข้าร่วมกิจกรรมแต่ละคน สิ่งที่ต้องคำนึงถึงมากที่สุดคือ อัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมายผู้เข้าร่วมกิจกรรม ควรจะลดการออกกำลังกายลงเมื่ออัตราการเต้นของหัวใจถึงเป้าหมาย
7. ผู้สอนควรให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมมีการอบอุ่นร่างกายก่อน ซึ่งได้แก่การอบอุ่นระบบ หัวใจและปอดและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อส่วนต่างๆประมาณ 5-10 นาที
8. หลังการออกกำลังกาย ควรมีการบริหารกายอย่างช้าๆก่อนที่จะเลิกประกอบกิจกรรมควรใช้เวลาสำหรับช่วงนี้ประมาณ 5 - 10 นาที ทั้งนี้เพื่อให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมปรับตัวคืนสู่สภาพปกติอย่างช้า ๆ
9. การออกกำลังกายครั้งหนึ่ง ๆ ควรใช้เวลาไม่ต่ำกว่า 40 นาที และไม่ควรเกิน 1 ชั่วโมงการออกกำลังกายแบบแอโรบิกควรปฏิบัติอย่างน้อย 3 ครั้ง / สัปดาห์ (จรรยาพร ธรณินทร์ และวิจิต คณิงสุขเกษม. 2530)

ผู้นำการเต้นแอโรบิก

อีทเตอร์ (Heather. 2001 : 237) ได้ให้ความหมายของผู้นำการเต้นแอโรบิกไว้ว่าผู้นำการเต้นแอโรบิก หมายถึง ผู้นำการออกกำลังกายที่สอนการออกกำลังกายโดยใช้สื่อการสอนด้วยการเต้นแอโรบิกในรูปแบบต่าง ๆ คุณสมบัติเฉพาะของผู้นำการเต้นแอโรบิกที่แตกต่างจากผู้นำการออกกำลังกายทั่วไป คือ เป็นการออกกำลังกายโดยใช้เสียงเพลงสามารถทำให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกายและเป็นองค์ประกอบที่สำคัญที่สุดจะต้องมีการประสานงานระหว่างท่าทาง ที่ถูกต้องและจะต้องเป็นผู้ถ่ายทอดมายังกลุ่มคนที่ออกกำลังกาย ผู้นำการเต้นแอโรบิกต้องมีความเข้าใจในเพลง เพราะเพลงเป็นส่วนที่สำคัญรวมถึงการสร้างให้เกิดความแข็งแกร่งกับการออกกำลังกายด้วยการเต้นแอโรบิก มิเชลล์ เคอร์เมนต์ไชเลนส์ (Michelle Clemens-Silence. 1994) ได้ให้ความหมายและบทบาทความสำคัญเกี่ยวกับผู้นำการเต้นแอโรบิกไว้ว่าผู้เรียนบางคนไม่ได้เห็นว่าผู้นำการเต้นแอโรบิกที่ขยันและมุ่งมั่นในการสอนเป็นผู้ที่ให้ความรู้เหมือนกับที่นักเรียนในชั้นเรียนรู้สึกต่ออาจารย์ผู้สอนทั่วไปในชั้นเรียน ผู้นำการเต้นแอโรบิกถูกมองว่าเหมือนเป็นนักแสดงไม่ใช่ผู้ที่ให้ความรู้ซึ่งเป็นเรื่องง่ายที่จะบอกได้ว่าทำไมความรู้สึกเช่นนั้นจึงเกิดขึ้น คนที่เป็นผู้นำการเต้นแอโรบิกมาจากคนที่มีความพื้นฐานที่จะบอกได้ว่าทำไมความรู้สึกเช่นนั้นจึง

เกิดขึ้น คนที่เป็นผู้นำการเต้นแอโรบิกมาจากคนที่มีความรู้พื้นฐานหลากหลาย บางคนอาจเป็นนักเต้นรำซึ่งถือว่าเป็นสายหนึ่งของนักแสดง ผู้นำการเต้น แอโรบิกส่วนใหญ่เริ่มที่จะเปลี่ยนจากการสอนเป็นการแสดงหรือให้ความบันเทิง ความแตกต่างที่ใหญ่หลวงที่สุดระหว่างการสอนและการแสดงคือ ผลที่เกิดขึ้นต่อผู้เรียน ครูสอนเต้นแอโรบิกจะให้ความสำคัญต่อความต้องการของผู้เรียนเหนือสิ่งอื่นใด ในขณะที่นักแสดงจะให้ความสำคัญกับความต้องการของตนมาก่อน บทความนี้จะแสดงให้เห็นว่าทั้งการสอนและการแสดงมีผลต่อชั้นเรียนอย่างไร และจะปรับปรุงความสามารถในการสอนอย่างเป็นธรรมชาติได้อย่างไร พจนานุกรมของ Webster ให้ความหมายของครูว่า คือคนที่สื่อสารเกี่ยวกับทักษะหรือความรู้ในการสอนชี้นำและ Insight ในขณะที่ Webster อธิบายว่านักแสดงคือ คนที่ทำการแสดงในฐานะที่เป็นนัก Fitness มืออาชีพ ท่านควรจะสามารถผสมผสานส่วนของการสอน และการแสดงเข้าด้วยกัน โดยการสื่อสารทักษะและความรู้และในเวลาเดียวกันก็มีสาดิตทำการเคลื่อนไหวต่าง ๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ เมื่อถูกถามว่าอะไรเป็นสิ่งที่ดึงดูดใจผู้เรียน ครูสอนการเต้นแอโรบิกหลาย ๆ คนตอบว่าคือท่าใหม่ ๆ เพลงใหม่ ๆ หรือทั้งสองอย่างประกอบกันซึ่งทำให้มีการจัดการสัมมนาเชิงปฏิบัติการ (Workshop) ที่เกี่ยวกับเรื่องท่าเต้นอย่างมากและความสนใจอย่างมากในเรื่องเพลงที่นับ 8 จังหวะการอาศัยท่าเต้นและเพลงในการเพิ่มระดับความกระตือรือร้นของการเรียนไม่ใช่วิธีการที่จะเพิ่มแรงจูงใจของผู้เรียนเป็นไปได้อย่างต่อเนื่อง แรงจูงใจภายนอก (External Motivator) เช่น ท่าเต้นและเพลงอยู่ได้ไม่นานเท่ากับแรงจูงใจภายใน (Internal motivator) เช่น การใช้ความคิดของท่านเองเพื่อที่จะทำให้ชั้นเรียนสนุก และการคิดท่าใหม่ ๆ และใช้เพลงใหม่ ๆ ยังมีต้นทุนที่สูงกว่าการใช้ความคิดสร้างสรรค์ของท่านเอง แต่ไม่ได้หมายความว่าท่าเต้นที่ยากและซับซ้อนไม่ใช่สิ่งจำเป็นในชั้นเรียนแอโรบิกขั้นสูง (Advanced aerobic class) และการมีส่วนร่วมของการเป็น นักแสดงบ้างไม่ทำให้ชั้นเรียนสนุก การผสมผสานกันของแรงจูงใจภายในและภายนอกจะทำให้ท่านเป็นผู้สอนที่มีประสิทธิภาพได้ในระยะยาว ผลต่อผู้เรียน (Impact on students) เมื่อท่านเริ่มใช้เวลาอย่างมากต่อท่าเต้นประจำ (routine) ผู้เรียนจะพลาดส่วนสำคัญของกระบวนการสอนนั่นคือ ตัวผู้สอนเองหากปราศจากความรู้สึกที่เชื่อมตัวผู้เรียนและผู้สอนแล้วสมาชิกก็จะไม่ได้รับ

1. ปฏิสัมพันธ์ระหว่างผู้เรียนและผู้สอน (Interaction)
2. การเรียนรู้ (learning)
3. ความใส่ใจ (Attention)
4. ความสนุกสนาน (Enjoyment)

หากท่านมุ่งเน้นการสอนท่าเต้น 8 จังหวะอย่างยอดเยี่ยมภายใน 15 นาที ก็หวังว่าผู้เรียนจะเดินออกจากห้องด้วยความรู้สึกว่าได้ทำอะไรบางอย่างสำเร็จ ในทางกลับกันหากท่านใช้เวลา 15 นาทีเหมือนกันแต่มุ่งเน้นที่เทคนิค (Anatomy Resistance) การหายใจ ช่วงของการเคลื่อนไหวผู้เรียนจะรู้สึกมากกว่าได้ทำอะไรสำเร็จและยังครอบคลุมถึงสิ่งอื่น ๆ โดยผู้เรียนจะได้แนวคิดในการออกกำลังกายที่สามารถนำไปใช้ในครั้งต่อไปหรือในกิจกรรมอื่น ๆ ของชีวิต การให้ความรู้ สร้างปฏิสัมพันธ์ พูดคุย ใส่ใจกับผู้เรียนจะสร้างความรู้สึกถึงการเป็นมากกว่าสมาชิกในสถานออกกำลังกายและทำให้ผู้เรียนเกิดแรงจูงใจในการที่จะออกกำลังกายสม่ำเสมอความสำคัญต่อผู้สอน (Importance for instructor) ประโยชน์ที่สำคัญต่อผู้สอนคือ การสร้างคุณค่าให้กับตนเอง เมื่อท่านสามารถปรับตัวและดึงดูดกลุ่มคนของผู้ออกกำลังกายรวมทั้งชั้นเรียนของท่านมีโอกาที่จะได้รับความนิยมนอย่างสูง วิธีการพื้นฐานในการสอนคือกฎเกณฑ์สำคัญในการเพิ่มทักษะของผู้สอน พื้นฐานการสอนแอโรบิกมีลักษณะคล้ายกับการสอน

ทั่วไปสิ่งที่ทำให้ผู้เรียนรู้สึกชื่นชอบในชั้นเรียนทั่วไปเป็นสิ่งเดียวกับที่ผู้สอนเด่นแอโรบิกสามารถนำมาใช้เป็น พื้นฐานซึ่งคุณสมบัติพื้นฐานของครูที่ดีได้แก่

1. บุคลิกลักษณะที่กระปรี้กระเปร่าที่แสดงความกระตือรือร้นและความรักในสิ่งที่สอน
2. ความสามารถในการทำให้การเรียนรู้สนุกสนานจากการเข้าใจสิ่งที่สอนอย่างถ่องแท้
3. การให้กำลังใจและกระตุ้นผู้เรียน เป้าหมายที่สำคัญคือ การช่วยเหลือผู้อื่นหลักการออกแบบการสอนในชั้นเรียนที่สำคัญของและขั้นตอนสำหรับการเป็นผู้สอนเด่นแอโรบิกที่ยอดเยี่ยม ได้แก่ เลตมิ ลบอดีซีตเต็มท์ (Les Mill Body System 1999 : 4) หลักการออกแบบการสอนในชั้นเรียนที่สำคัญของผู้สอนแอโรบิกมี 5 ประการ

1. การเตรียมการออกแบบท่าเต้น (Pre-Choreography)
2. ความปลอดภัยของท่าทางที่ถูกต้อง (Physical Execution)
3. การแนะนำที่ถูกต้อง (Instruction)
4. การแสดงออก (Performance)
5. การสื่อสารที่มีคุณภาพ (Communication)

มิเชลล์ เคอร์เมนต์-ไซเลนซ์ (Michelle Clemens-Silence. 1994) ได้เสนอ 12 ขั้นตอนสำหรับการเป็นผู้สอนการเต้นแอโรบิกที่ยอดเยี่ยมได้แก่

1. ทดสอบความรู้เกี่ยวกับเรื่องออกกำลังภายในชั้นเรียน จัดเตรียมและแจกแบบทดสอบให้ผู้เรียนโดยถามคำถามหลังจากที่สอนเด่นแอโรบิกเสร็จแล้วและดูผลว่าผู้เรียนตอบได้มากน้อย เท่าใด วิธีการนี้จะทำให้ผู้สอนรู้ว่าผู้เรียนยังขาดความรู้หรือมีจุดอ่อนในเรื่องใดเพื่อที่ผู้สอนควรนำเสนอเพิ่มเติมในอนาคต

2. แจกเอกสารเกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ ผู้สอนควรแจกบทความใหม่ ๆ เกี่ยวกับเรื่องสุขภาพ เช่น เทคนิคการจัดการความเครียด การตรวจโรคเมอเร็งเต้านมด้วยตนเอง เป็นต้น ซึ่งจะเกิดการเพิ่มความรู้อีกแก่สมาชิกและเป็นการแสดงถึงความใส่ใจต่อการมีสุขภาพที่ดีของสมาชิก

3. ให้ความรู้ในเรื่องกล้ามเนื้อ ให้เวลาแต่ละอาทิตย์ในการพูดคุยถึงกล้ามเนื้อของร่างกายบอกให้ผู้เรียนรู้ถึงตำแหน่งของกล้ามเนื้อต่าง ๆ และต้องเคลื่อนไหวอย่างไรที่จะยืดหรือออกกำลังกล้ามเนื้อบริเวณนั้น

4. ให้ผู้เรียนช่วยในชั้นเรียนเลือกนักเรียนในชั้นช่วยในกระบวนการสอน ยกตัวอย่างเช่นให้มีคนช่วยนับจำนวนครั้งในการออกกำลังกายเพื่อให้จำนวนครั้งการออกกำลังกายทั้งซ้ายและขวาเท่ากัน หรือให้ผู้เรียนช่วยสาธิตทำการออกกำลังกายนำถูกต้องมาใช้ เพื่อที่ผู้สอนสามารถใช้เวลารอบห้องเพื่อดูผู้เรียนว่าทำท่าถูกหรือไม่

5. อย่าเครียดในการต้องเน้นให้ถูกต้องตลอดเวลา ให้การเต้นเป็นอย่างสนุกสนานและอย่ากังวลถ้าเต้นผิด ผู้สอนไม่ต้องสมบูรณ์แบบและหลาย ๆ ครั้งความผิดพลาดของผู้สอนก็ช่วยเพิ่มความสนุกสนานและสีสันในชั้นเรียน

6. สบตากับผู้เรียนแต่ละคน ผู้สอนควรใช้สายตาช่วยในการสื่อสารกับผู้เรียนแต่ละคนอย่างน้อยหนึ่งครั้งในแต่ละชั้นเรียนเพื่อทำให้เกิดความรู้สึกว่าผู้เรียนได้รับความใส่ใจ

7. แก่ความผิดพลาดผู้เรียนแบบตัวต่อตัว ถ้าไม่เลือบ่ากว่าแรงแล้ว ผู้สอนควรพยายามแก้ไขความผิดพลาดของผู้เรียนตัวต่อตัวในชั้นเรียน การแก้ไขนี้สามารถนำมาซึ่งการเคลื่อนไหว หรือการออกกำลังกายที่มีประสิทธิผลมากขึ้นของผู้เรียนในอนาคต

8. สร้างท่าเต้นที่สร้างสรรค์ซึ่งอาจเกิดจากความคิดของผู้เรียน อย่างลัวที่จะถามผู้เรียนสำหรับความคิดเห็นเกี่ยวกับชั้นเรียนแล้วนำมาปรับใช้ในการคิดค้นและใช้ท่าเต้นในชั้นเรียนซึ่งจะทำให้ผู้เรียนรู้สึกมีส่วนร่วมมากขึ้นและรู้สึกสนุกในกระบวนการสร้างสรรค์

9. ขอความเห็น คำถามและข้อเสนอแนะ พัฒนาทักษะการสื่อสารในการที่จะทำให้สิ่งที่สอนในชั้นเรียนได้ถูกถ่ายทอดไปถึงผู้เรียนได้และสิ่งที่จะช่วยในการสื่อสารนั้นคือ การขอความเห็นย้อนกลับ (Feedback) จากผู้เรียนเมื่อมีสิ่งใดที่ผู้เรียนไม่เข้าใจ ผู้สอนจะสามารถอธิบายเพิ่มเติมรวมถึงการถามกระตุ้นให้ผู้เรียนถามคำถามเกี่ยวกับสุขภาพในชั้นเรียนนั้นคือการสร้างสภาพแวดล้อมให้เปิดเพื่อการเรียนรู้ที่ดีขึ้น

10. ทำให้ชั้นเรียนสนุกและไม่น่าเบื่อ บางทีการเต้นท่าและเพลงแบบเดิม ๆ ซ้ำ ๆ กันมีผลทำให้ผู้เรียนเกิดความเบื่อหน่าย ดังนั้นผู้สอนต้องพยายามหาวิธีการอื่นๆ ที่จะช่วยเพิ่มความหลากหลายในชั้นเรียน เช่น การใช้ผนังช่วยในการออกกำลังกายในบางท่าที่ปกติต้องนอนท่ารวมถึงการที่ผู้สอนอาจเพิ่มความซับซ้อน มุกตลกในชั้นเรียนด้วย

11. สร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกาย กระตุ้น สนับสนุนให้แนวทางในการช่วยให้ผู้เรียนบรรลุเป้าหมายในการออกกำลังกาย คำกระตุ้นหรือชมเชยสองสามคำมีความหมายต่อผู้เรียนทำให้ไม่ยอมแพ้และออกกำลังกายได้ต่อเนื่องรวมถึงการแสดงความใส่ใจต่อสุขภาพของผู้เรียน

12. แสดงความรักในการสอน การแสดงความรักในการสอนสามารถอยู่ในรูปของความกระตือรือร้น พลังงาน ความตื่นตัวในการสอน

ผู้นำการเต้นแอโรบิกกับบุคลิกลักษณะ

วิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งอเมริกา (American College of Sports Medicine 1998 :

22) กล่าวถึงผู้นำการเต้นแอโรบิกควรเข้าใจความแตกต่างเกี่ยวกับบุคลิกลักษณะและความสนใจของผู้นำการเต้นแอโรบิกแต่ละคนจะช่วยให้ผู้นำการเต้นแอโรบิกจัดการออกกำลังกาย การเต้นแอโรบิกในบรรยากาศที่จะจูงใจผู้ร่วมออกกำลังกายในการทำให้เกิดรูปแบบชีวิตที่สร้างสุขภาพวิธีการในการจูงใจ 2 ทางที่ผู้นำการออกกำลังกายควรทำ คือ

- ใส่ใจต่อความรู้สึกของผู้ออกกำลังกาย
- จัดรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายที่ดึงดูดคนที่หลากหลาย

ผู้นำการออกกำลังกายควรเรียนรู้ที่จะตอบสนองต่อพฤติกรรมของผู้ออกกำลังกาย เช่น ผู้ออกกำลังกายที่มีบุคลิกลักษณะแบบ ก ซึ่งเป็นคนที่ใจร้อนง่าย โมโห ก้าวร้าว ชอบการแข่งขันและการเอาชนะ ต้องทำให้เพื่อนคลายมากขึ้นและลดการเอาเป็นเอาตายเป็นการออกกำลังกายในขณะที่ผู้ออกกำลังกายที่มีบุคลิกลักษณะแบบ ข ต้องการสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกาย ส่วนคนมีความกลัวต้องการกำลังใจให้เกิดความกล้าในการออกกำลังกายและค่อย ๆ เป็นค่อย ๆ ไปในการลองทำกิจกรรมใหม่ๆ

ไทเลอร์และมิลเลอร์ (Taylor & Miller. 1994 : 40) เสนอแนะว่าผู้นำการออกกำลังกายสามารถใช้ทักษะในการสื่อสารกับผู้เข้าร่วมออกกำลังกายเพื่อสร้างบรรยากาศที่ดีสำหรับโปรแกรมการออกกำลังกาย โดยได้เสนอทักษะการสื่อสาร 4 ทักษะที่ผู้นำการออกกำลังกายต้องฝึกฝนได้แก่

1. การรับทราบ (Noncommittal Acknowledgment) การออกกำลังกายแสดงการรับรู้สิ่งที่ผู้เข้าร่วมออกกำลังกายต้องการสื่อ ซึ่งสามารถทำได้โดยการพยักหน้าหรือพูดว่าเข้าใจเมื่อได้รับฟังความคิดเห็นผู้เข้าร่วมการออกกำลังกาย

2. เป็นผู้เปิดประตู (Door Opener) ทักษะนี้ผู้นำการออกกำลังกายใช้โดยการถามให้ผู้เข้าร่วมออกกำลังกายแสดงความคิดเห็นเพื่อที่จะได้เข้าใจถึงความต้องการของผู้เข้าร่วมออกกำลังกายแต่ละคน

3. การถามย้ำข้อความ (Content Paraphrase) เป็นการย้ำในสิ่งที่ผู้เข้าร่วมออกกำลังกายเพิ่งพูดเพื่อเป็นการแสดงว่ากำลังถูกรับฟังและช่วยเพิ่มความถูกต้องทางการรับฟังสารจากผู้เข้าร่วมออกกำลังกาย

4. การเผชิญหน้า (Confrontation) คือการเผชิญหน้าและการกล่าวตักเตือนทักษะนี้ จำเป็นสำหรับในสถานการณ์ที่มีสิ่งที่ไม่เหมาะสมเกิดขึ้น เช่น มีการก่อกวนหรือการกระทำที่ส่งผลต่อความปลอดภัยในการสอนการออกกำลังกาย

ในขณะที่เดียวกันถ้ามีคนที่ไม่พร้อมในการออกกำลังกายขณะนั้นไม่ว่าทางร่างกายหรือจิตใจก็ควรไม่อนุญาตให้เข้าร่วมออกกำลังกาย แต่ต้องอธิบายสาเหตุพร้อมแจ้งให้ทราบว่ายินดีเสมอที่จะให้เข้าร่วมออกกำลังกายในภายหลังหากมีความพร้อมนั้นคือ ผู้นำการเดินแอโรบิกต้องพร้อมที่จะปรับตัวและปฏิบัติปฏิบัติต่อผู้เข้าร่วมออกกำลังกายที่มีลักษณะต่าง ๆ และโปรแกรม ออกกำลังกายควรมีหลายทางเลือกให้กับบุคคลหรือกลุ่มคนต่าง ๆ การออกกำลังกายที่ดีต่อสุขภาพและระบบการทำงานของหัวใจ จำเป็นอย่างยิ่งที่ผู้ออกกำลังกายจะต้องเข้าร่วมออกกำลังกายและแอโรบิกอย่างสม่ำเสมอแต่อย่างไรก็ตาม ปัญหาที่เกิดขึ้นคือ ร้อยละ 50 ของคนที่เริ่มออกกำลังกายจะล้มเลิกความตั้งใจและหยุดการออกกำลังกายซึ่งปัจจัยที่มีผลต่อการเข้าร่วมออกกำลังกายมีอยู่หลายปัจจัย เช่น

1. ปัจจัยด้านสภาพแวดล้อม ได้แก่ ความสะดวกของสถานที่ออกกำลังกาย กำลังใจและการสนับสนุนจากคนใกล้ชิดหรือเพื่อนและสัญญาที่ทำไว้ เป็นต้น

2. ปัจจัยส่วนบุคคล เช่น แรงจูงใจ ทักษะ ความเชื่อในประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีต่อสุขภาพ ความสนุกสนานที่ได้รับจากการออกกำลังกายและระดับการศึกษา เป็นต้น

โดยรวมแล้วคนที่มีการศึกษาดีมีแรงจูงใจและรู้สึกสนุกสนานในการออกกำลังกายรวมถึงเชื่อในคุณประโยชน์ของการออกกำลังกาย มีแนวโน้มสูงที่จะออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ในทางตรงข้ามคนที่มีความเสี่ยงสูงต่อการเป็นหลอดเลือดตีตัน (CHD) ทำงานใช้แรงงานมีแนวโน้มต่ำที่จะออกกำลังกายซึ่งดูเหมือนว่าคนที่ต้องการการออกกำลังกายมากที่สุดกลับเป็นคนที่มีความโน้มต่ำในการออกกำลังกายถึงแม้ว่ากำลังใจและการสนับสนุนจากคนรอบข้างจะมีผลต่อการเข้าร่วมออกกำลังกายแต่ก็ยังมีปัจจัยอื่นที่มีส่วนสัมพันธ์กันพฤติกรรมของการออกกำลังกาย เช่น เป้าหมายของการออกกำลังกายและการบริหารเวลา จากที่กล่าวมาทั้งหมดข้างต้นนั้นการเป็นผู้นำการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพมีหน้าที่และบทบาทมากกว่าการนำการออกกำลังกายนั้นคือ ต้องสามารถส่งเสริมให้สมาชิกบรรลุเป้าหมายของการออกกำลังกายได้

บทบาทและความรู้ความสามารถทั่วไปของผู้นำการเดินแอโรบิกที่มีประสิทธิภาพ

วิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งอเมริกา กล่าวถึงผู้นำการเดินแอโรบิกที่มีประสิทธิภาพ (Qualities of Exercise Leader) ได้นำเสนอว่า ผู้นำการเดินแอโรบิกที่มีประสิทธิภาพเป็นมากกว่าการ

นำการออกกำลังกายในชั้นเรียนเท่านั้นแต่ต้องทำให้ผู้เข้าร่วมการออกกำลังกายรู้สึกดี สร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายและเป็นเพื่อนกับผู้ออกกำลังกายและเพื่อที่จะทำสิ่งดังกล่าวผู้นำการออกกำลังกายต้องมีความสามารถและบทบาทเพิ่มเติมจากหน้าที่และบทบาทพื้นฐาน

1. ความสามารถในการสร้างสัมพันธ์ภาพ (Relationship Oriented) อันได้แก่ ทักษะการฟัง การใส่ใจต่อความต้องการของผู้เข้าร่วมออกกำลังกายแต่ละคน การยอมรับความแตกต่างของคนใส่ใจต่อสมาชิกใหม่ไม่รู้สึกโดดเดี่ยวในกลุ่มผู้ออกกำลังกายเดิมให้มีความสนใจใน ปฏิสัมพันธ์ของกลุ่ม ทักษะการให้ความรู้ ทักษะการจูงใจผู้เข้าร่วมออกกำลังกายและเพื่อนร่วมงานความเข้าใจและเห็นอกเห็นใจผู้อื่น ความซื่อสัตย์และการปฏิบัติตนอย่างเสมอต้นเสมอปลายรวมถึงการสื่อสารเพื่อทำความเข้าใจกับผู้เข้าร่วมออกกำลังกายและเพื่อนร่วมงาน

2. การปฏิบัติตนเป็นต้นแบบที่ดี (Role Model) นั่นคือ การรักษารูปร่างให้แข็งแรงได้สัดส่วน ไม่อ้วน ไม่ผอมเกินไป มีพฤติกรรมที่ไม่ทำลายสุขภาพตัวเอง

3. การวางแผนโปรแกรมการออกกำลังกาย (Exercise program planning) ควรจะมีการวางแผนถึงกิจกรรมการออกกำลังกายทุกกิจกรรมเป็นแผนสำหรับประจำวัน ประจำสัปดาห์ ประจำเดือนเพื่อก่อให้เกิดความเหมาะสมและสามารถตอบสนองความต้องการของสมาชิกได้จนถึงป้องกันความเบื่อหน่ายที่อาจจะเกิดขึ้น การวางแผนนี้จะช่วยให้ผู้นำการออกกำลังกายสามารถเลือกกิจกรรมที่มีประโยชน์เหมาะสมกับสมาชิกและทำให้สามารถของการปรับเปลี่ยนกิจกรรมในแต่ละเดือนได้อย่างเป็นระบบ การวางแผนโปรแกรมการออกกำลังกายอาจครอบคลุมถึงความหลากหลายของกิจกรรมเช่น ส่วนของการอบอุ่นร่างกาย (Warm-up) การยืดกล้ามเนื้อ (Stretching) ช่วงกระตุ้น (Stimulus) และการผ่อนคลาย (Cool down) เป็นต้น การควบคุม (Control) ผู้นำ การออกกำลังกายยังสามารถควบคุมในชั่วโมงการออกกำลังกาย ซึ่งช่วยปรับการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับผู้เข้าร่วมออกกำลังกายแต่ละคน ติดตามและจดบันทึก (Monitoring and Record Keeping) ควรจะมีการติดตามตรวจสอบผลของการออกกำลังกายของผู้เข้าร่วมออกกำลังกายเพื่อใช้เป็นข้อมูลย้อนหลัง (Feedback) ในการวางแผนกิจกรรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมยิ่งขึ้นในอนาคต อาจทำให้รูปให้ผู้เข้าร่วมออกกำลังกายจับชีพจรดูอัตราการเต้นของหัวใจ เป็นต้น

กลยุทธ์เชิงพฤติกรรมสำหรับผู้ดำเนินการเดินแอโรบิก

แฟรงค์กินส์และโลเชลส์ (Franklin & Loechel. 1990 : 28) ได้เสนอกลยุทธ์เชิงพฤติกรรมสำหรับผู้ดำเนินการออกกำลังกายที่ดีดังนี้คือ

1. แสดงความสนใจอย่างจริงจังต่อผู้เข้าร่วมการออกกำลังกายให้ศึกษาว่าทำไมผู้เข้าร่วมการออกกำลังกายจึงเข้าร่วมการออกกำลังกายและสิ่งใดที่ต้องการบรรลุ
2. แสดงความกระตือรือร้นในการสอนและการให้คำแนะนำ
3. สร้างสัมพันธ์ภาพและการพูดคุยกับผู้ร่วมออกกำลังกายแต่ละคน
4. พิจารณาถึงเหตุผลต่าง ๆ ที่เหตุใดคนจึงมาออกกำลังกาย เช่น เพื่อสุขภาพ เพื่อการพักผ่อน เพื่อลดน้ำหนัก เพื่อมีโอกาสพบปะผู้คน เป็นต้น ยอมรับถึงความแตกต่างของแต่ละบุคคล
5. ริเริ่มให้มีการติดตามผลซึ่งอาจทำให้รูปแบบจดหมายหรือโทรศัพท์เมื่อมีการขาดการเข้าร่วมออกกำลังกายหลายครั้งติดต่อกัน รวมถึงการให้ผู้ที่ไม่พึงเข้าร่วมการออกกำลังกายลดความกังวลว่าการขาดการออกกำลังกายบ้างไม่ถือว่าเป็นการล้มเหลว

6. ทำสิ่งที่สอนให้คนอื่นทำ เช่นการเข้าร่วมการออกกำลังกายและกระทำที่ไม่ดีต่อสุขภาพ เช่น การสูบบุหรี่ ดื่มน้ำอัดลมหรือกินขนมก็ไม่ควรทำในสถานที่ออกกำลังกายรวมทั้งให้ความสำคัญกับท่าทางการแต่งตัวเพื่อสร้างภาพลักษณ์ที่ดีของตน

7. ให้ความสำคัญกับวันพิเศษ เช่น วันเกิด หรือการที่ผู้เข้าร่วมการออกกำลังกายได้บรรลุเป้าหมายของการออกกำลังกายด้วยการให้รางวัล เช่น เสื้อ เหยียดรางวัล เป็นต้น

8. ให้ความสำคัญกับปัญหาที่อาจเกิดขึ้น เพื่อสามารถเสนอทางเลือกหลาย ๆ ทางเลือกในการออกกำลังกายบนพื้น (Floor Exercise)

9. ให้คำปรึกษากับผู้เข้าร่วมการออกกำลังกายในการเลือกรองเท้าและเสื้อผ้าออกกำลังกายที่เหมาะสม

10. หลีกเลี่ยงการใช้ศัพท์เทคนิคเฉพาะทางการแพทย์มากเกินไป แต่ไม่ได้ละเลยในการให้ความรู้เกี่ยวกับศัพท์ทางเทคนิคนั้นแต่ให้ทำอย่างค่อยเป็นค่อยไป

11. จัดให้มีแพทย์เข้ามาตรวจสอบสุขภาพเป็นครั้งคราว

12. หาบทความหรือข่าวที่เกี่ยวข้องกับกิจกรรมทางสุขภาพหรือข้อมูลข่าวสารอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้องให้กับสมาชิก

13. ให้สมาชิกหรือแขกของสมาชิกช่วยนำการเดินแอโรบิกในบางครั้ง

14. จัดให้มีสถานที่เฉพาะสำหรับปรึกษาปัญหาสุขภาพกับสมาชิก

15. สร้างความน่าเชื่อถือจากการแสดงใบประกาศนียบัตรหรือหลักฐานการศึกษาหรือการฝึกอบรม ความน่าเชื่อถือทำให้สมาชิกปฏิบัติตามคำแนะนำเกิดความสัมฤทธิ์ผลในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม

16. แนะนำผู้ที่มาออกกำลังกายเป็นครั้งแรก

17. เสริมสร้างพฤติกรรมที่ดีของสมาชิก โดยการกล่าวคำชมเชยต่อสมาชิก

18. เข้าร่วมกิจกรรมทางสังคมที่เกี่ยวกับการเสริมสร้างสุขภาพเพื่อแสดงความสนใจและความกระตือรือร้น

บทบาทของผู้นำการออกกำลังกายที่ดี

คลาก แฮทช์ (Clark Hatch. 1969 : 142) ได้กำหนดรายละเอียดของคุณสมบัติและหน้าที่ความรับผิดชอบของผู้นำการออกกำลังกาย ไว้ดังนี้

1. มีทักษะในการทดสอบและประเมินผลสมรรถภาพทางกาย

2. รู้การใช้ทักษะทางวิทยาศาสตร์เกี่ยวกับสรีรวิทยาการออกกำลังกาย

3. สามารถเขียนและบรรยายเกี่ยวกับการฝึกสมรรถภาพทั้งทางด้านแอโรบิกและความแข็งแรง

4. มีความเป็นผู้นำในการออกกำลังกาย สามารถเสนอและนำปฏิบัติเองได้ในหลายกิจกรรมกีฬา เช่น การวิ่ง วัยน้ำ เป็นต้น

5. มีความสามารถทางธุรกิจ

นอกจากนั้น ยังมีข้อกำหนดเกี่ยวกับบุคลิกภาพส่วนตัว ดังนี้

1. ต้องมีรูปร่างท่าทาง ที่แข็งแรง ลำสัน มีสัดส่วนดี เรียบร้อย

2. ไม่ดื่มสุรา หรือเกี่ยวข้องกับยาเสพติดชนิดต่าง ๆ

3. มีสติปัญญาฉับไว มีหลักการ เชื่อตรงต่อหน้าที่ มองโลกในแง่ดี

4. มีความสนใจและมีประสบการณ์เกี่ยวกับกีฬานิตต่าง ๆ
5. มีบุคลิกภาพ กล้าแสดงออก เป็นมิตร ยิ้มง่าย
6. มีประสบการณ์หรือผ่านการฝึกเรื่องการมีมนุษยสัมพันธ์มาบ้าง

ซึ่งเป็นการยากที่จะสามารถหาผู้นำการออกกำลังกายที่สมบูรณ์พร้อมทุกอย่างทั้งทางวิชาชีพและบุคลิกลักษณะแต่อย่างไรก็ตาม ถ้ามีคุณสมบัติสักสองในสามส่วนที่สำคัญต่อวิชาชีพก็ถือว่าเพียงพอที่จะปรับปรุงให้ดีขึ้นได้ ทั้งนี้เพราะในการทำงานนั้นคุณกำลังทำงานอยู่กับมนุษย์ซึ่งมีหลักการเกี่ยวกับมนุษย์อยู่ 6 ข้อที่เกี่ยวข้องกับธุรกิจนี้คือ

1. การตัดสินใจทุกอย่างเกิดขึ้นโดยมนุษย์
2. ในระยะยาว ต้นทุนที่สำคัญที่สุดและเป็นต้นทุนที่ต่อเนื่องในการผลิตของธุรกิจคือมนุษย์
3. ทรัพย์สินที่มีค่าที่สุดในธุรกิจนี้คือมนุษย์
4. ด้วยการวัดที่ทำจากสถานที่จริง ผู้นำการออกกำลังกายใช้เวลาถึง 95% ของทุกวันกับมนุษย์
5. การวางแผนทั้งหมดขึ้นอยู่กับความสามารถและความต้องการของมนุษย์
6. ดังนั้นจึงจำได้ว่า จะมีเวลาเสมอสำหรับมนุษย์ทุกคน ไม่ว่าจะจนหรือรวย

ปาร์คเฮาส์ (Parkhouse. 1976 : 22-27) กล่าวว่าในการเลือกเป็นสมาชิกของสถานบริการออกกำลังกายนั้นเหมือนกับการลงทุน ดังนั้นก่อนการตัดสินใจเป็นสมาชิกต้องมีการสำรวจและเปรียบเทียบโปรแกรม สถานที่ ราคาและตั้งคำถาม ๆ ตัวเองก่อนว่า “อะไรคือสิ่งที่คุณต้องการ” ซึ่งคำตอบที่ได้จะเป็นแนวทางในการเลือกโปรแกรมและสถานที่ในการออกกำลังกาย แต่สิ่งสำคัญในการเลือกเป็นสมาชิกสถานบริการออกกำลังกายนั้นคือ คุณสมบัติของผู้นำการออกกำลังกายโดยดูได้จาก

1. ประวัติการศึกษา (Educational Background)

ควรมีความรู้จัดโปรแกรมได้อย่างมีประสิทธิภาพและปลอดภัยโดยผ่านการฝึกจากวิทยาลัยหรือมหาวิทยาลัยแต่สถานบริการออกกำลังกายบางแห่งมีเลือกจากความสามารถทางกีฬาหรือความสามารถในการขายสมาชิก

2. ประกาศนียบัตร (Certification)

โดยปกติแล้วไม่มีข้อบังคับว่าผู้นำการออกกำลังกายต้องได้รับอนุญาตหรือประกาศนียบัตรอย่างไรก็ตามแต่มีองค์กรหลายองค์กรที่จัดอบรมหรือสอบ เพื่อรับประกาศนียบัตรทางด้านนี้ซึ่งองค์กรที่เป็นที่รู้จักกันทั่วไป คือ วิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งอเมริกา (America College of Sport Medicine : ACSM) เป็นองค์กรที่จัดอบรมเกี่ยวกับพลศึกษาสรีรวิทยาและเวชศาสตร์ซึ่งจะมีการพัฒนาเนื้อหาวิชาให้ตรงกับความต้องการการออกกำลังกายที่เพิ่มขึ้นและที่สำคัญผู้นำการออกกำลังกายทุกคนควรมีประกาศนียบัตรทางการช่วยหายใจ (Cardio Pulmonary Resuscitation : CPR)

3. ประสบการณ์ของผู้นำการออกกำลังกาย (Experience and Expertise)

ผู้นำการออกกำลังกายควรมีประสบการณ์ในการทำงานพอสมควรเพราะผู้ให้บริการแต่ละคนจะมีความต้องการที่แตกต่างกัน

คริส ทีแนน (Kris Tynan. 1998 : 18) ได้กล่าวถึงบทบาทของผู้นำการออกกำลังกายว่ามีหลายบทบาทด้วยกันที่ต้องปฏิบัติในบางเวลาที่ต้องเป็นทั้งประชาสัมพันธ์ช่างซ่อมบำรุงอุปกรณ์การเป็นพนักงานขาย หรือแม้แต่คนทำความสะอาด เป็นต้น ซึ่งบทบาทและหน้าที่บางอย่างจำเป็นต้องมีทักษะและความรู้จำเพาะ เช่น ที่ปรึกษา นักโภชนาการ นักกายภาพบำบัดหรือนักจิตวิทยา ดังนั้น ผู้นำการออกกำลังกายที่ดีจึงควรมีบทบาทดังนี้

1. เป็นนักพลศึกษาคือ มีภูมิหลังที่ดีในด้านสรีรวิทยาการออกกำลังกาย กายวิภาคศาสตร์ วิทยาศาสตร์การเคลื่อนไหว เป็นต้น และมีประกาศนียบัตรและความรู้เฉพาะทางในวิชาชีพนี้ซึ่งเป็นสิ่งที่ต้องพิจารณาในเรื่องอื่น

2. การให้คำปรึกษาและการแนะแนว คือ ความสามารถในการวิเคราะห์บุคลิกภาพของแต่ละบุคคลรู้วิธีการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับคนต่าง ๆ รู้จักการเสนอความช่วยเหลือทั้งในรูปแบบการจูงใจและการแนะแนวเป็นผู้ฟังที่ดี

3. การโฆษณา การประชาสัมพันธ์และการส่งเสริมกิจกรรมต่าง ๆ สามารถพุดจูงใจคนรู้จักการติดต่อกับสื่อมวลชนต่าง ๆ เรียนรู้เกี่ยวกับการตลาดและรู้จักการเลือกใช้สื่อให้ตรงกับความต้องการและผู้รู้จักการส่งเสริมให้เกิดการตลาดที่กว้างขวางและมีกำลังซื้อสูง

4. การบริหาร คือรู้จักการจัดเก็บเอกสาร การจัดการในสำนักงานและการจัดการบุคคลความรู้เบื้องต้นทางด้านคอมพิวเตอร์

5. การจัดการการเงิน รู้จักทำบัญชีเบื้องต้น

6. งานช่าง คือต้องรู้จักการตรวจสอบและแจ้งให้ทราบว่าเครื่องมือหรืออุปกรณ์ไหนเสียต้องรู้จักการซ่อมแซมบำรุงรักษาเครื่องมือและอุปกรณ์ต่าง ๆ ได้

7. การเป็นตัวอย่างที่ดี คือผู้ฝึกสอนการออกกำลังกายต้องมีมาตรฐานการดำรงชีวิตที่จะเป็นแบบอย่างที่ดีต่อการมีสุขภาพที่ดีเป็นแรงบันดาลใจในคนอื่น ๆ

คริส ได้ยกตัวอย่างข้อบกพร่องของผู้นำการออกกำลังกายในสถานบริการออกกำลังกายให้สังเกต เช่นบ่อยครั้งที่มีความประมาทไม่ระมัดระวังอันตรายที่อาจจะเกิดจากสิ่งอำนวยความสะดวกในสถานบริการออกกำลังกาย ผู้นำการออกกำลังกายมักจะยืนเอามือไขว้หลังแบบทหารแล้วยืนดูเหมือนทหารหรือผู้คุมกำลัคนักโทษเสียมากกว่าคอยดูแลสมาชิกในการออกกำลังกายหรือยืนห่างจากสมาชิกมากเกินไประหว่างสมาชิกกับผู้นำควรจะต้องมีสังคมและการปรึกษาหารือซึ่งกันและกันในเรื่องที่สมาชิกมีปัญหาให้ความเป็นกันเองกับสมาชิกให้มากที่สุด

ในส่วนการเพิ่มคุณภาพของผู้นำและสถานบริการออกกำลังกาย เมื่อไม่มีสมาชิมาใช้บริการ ผู้นำก็ควรจะทำกรตรวจเช็ค และทำความสะอาดอุปกรณ์ภายในสถานบริการออกกำลังกาย ให้มีความปลอดภัยและความสะอาดสูงสุด สิ่งต่าง ๆ ข้างต้นเหล่านี้ต้องอาศัยความรู้ในสถานบริการออกกำลังกายเพื่อทำให้สถานบริการออกกำลังกายนั้น ๆ ได้มาตรฐานที่สูงขึ้น ตัวอย่างมาตรฐานคุณภาพการบริการของผู้นำการออกกำลังกาย

1. ชุดทำงานดูให้เป็นระเบียบเรียบร้อย
2. ผมหวีแต่งทรงให้ดูเรียบร้อย โกนหนวดเคราให้แลดูสะอาดตา
3. ป้ายชื่อพนักงานต้องติดตลอดเวลา
4. ยิ้มแสดงอาการยินดีในการแนะนำสมาชิก
5. พยายามรู้จักชื่อและจำชื่อสมาชิกให้ได้
6. ช่วยปรับอุปกรณ์ให้สมาชิก
7. ทักทายและขอบคุณเมื่อสมาชิมาใช้บริการ
8. แนะนำแนวทางในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ปลอดภัย
9. ติดตามผลการออกกำลังกายของสมาชิกว่าเป็นอย่างไรบ้างเมื่อมาออกกำลังกายว่ามีการเปลี่ยนแปลงอย่างไรบ้าง

10. ดูแลความสะดวกสบายภายในสถานบริการออกกำลังกายทั้งหมด เช่น เก้าอี้ น้ำ ผ้าเช็ดหน้า ฯลฯ

11. ทำโปรแกรมและสอนเทคนิคการออกกำลังกายให้สมาชิกอย่างมีประสิทธิภาพ

12. สามารถตอบข้อซักถามได้ทั้งทางโทรศัพท์และในขณะนั้นอย่างถูกต้อง

13. เป็นกันเองกับสมาชิก เช่น สนทนากับสมาชิกถึงเรื่องต่าง ๆ ที่สมาชิกสนใจเป็นผู้ฟังที่ดีใช้ชื่อสมาชิกในการสนทนา สนใจในสิ่งที่สมาชิกพูดถึง ฯลฯ

14. มีการจัดกิจกรรมทั้งภายในและภายนอกสถานบริการออกกำลังกาย

15. มีการให้รางวัลหรือของขวัญในวันพิเศษหรือกิจกรรมพิเศษ เช่น ในวันเกิด วันปีใหม่ เทศกาลต่าง ๆ หรือมีการจัดการแข่งขันขึ้นภายในสถานบริการออกกำลังกาย ฯลฯ

ลักษณะความเป็นผู้นำ

ความเป็นผู้นำเป็นคุณสมบัติของผู้นำมีนักการศึกษาหลายท่านได้กล่าวถึงความเป็นผู้นำไว้ดังนี้

เฮมฟิล (Hemphil. 1969 : 18) นักจิตวิทยาสังคมกล่าวว่า ความเป็นผู้นำเป็นพฤติกรรมของบุคคลแต่ละบุคคลผู้ซึ่งเกี่ยวข้องกับการแนะนำกิจกรรมของหมู่คณะ ผู้นำที่มีความสามารถจะต้องประเมินผลงานให้แต่ละคนตัดสินใจที่จะทำงานของหมู่คณะได้ด้วยความสามารถของตนเองและให้งานนั้นบรรลุจุดมุ่งหมายอย่างมีประสิทธิภาพ

ออร์ดเวย์ ทีด (Ordway Tead. 1976 : 103) กล่าวถึงคุณลักษณะที่จำเป็นในการเป็นผู้นำไว้ 10 ประการดังนี้

1. มีพลังทางร่างกายและประสาทสมบูรณ์

2. มีญาณสำนึกที่จะหยั่งรู้ยังเห็นจุดหมายของชายและแนวทางของงาน

3. มีความกระตือรือร้นเป็นคนขยัน

4. มีมิตรจิต มิตรใจ มีน้ำใจไม่ตรีนารักใคร่ชื่นชม

5. มีความเที่ยงธรรมบริสุทธิ์ยุติธรรม

6. มีความรอบรู้ในทางเทคนิควิธีและวิธีต่าง ๆ มีความรู้ดี มีประสบการณ์

7. มีความเด็ดขาดหรือเด็ดเดี่ยวในการบริหารงานการตัดสินใจเด็ดขาดตกลงใจได้รวดเร็วใช้

วิจารณ์ญาณตัดสินใจปัญหาด้วยความชำนาญ

8. มีไหวพริบเฉลียวฉลาด

9. มีความสามารถในการถ่ายทอด

10. มีความศรัทธาต่องานและผู้ร่วมงาน

พชนี วรกวิน (2524 : 38) กล่าวว่า ความเป็นผู้นำเป็นลักษณะความสามารถอย่างหนึ่งของบุคคลที่ทำให้สมาชิกปฏิบัติตามแนวทางที่วางไว้เพื่อให้งานสำเร็จตามจุดมุ่งหมายด้วยความ เต็มใจ

เดโช สนวนานนท์ (2528 : 191 – 194) กล่าวว่า คุณลักษณะของผู้นำจะต้องมีหรือฝึกให้มีคุณลักษณะ ดังนี้

1. ความริเริ่ม

2. ความใกล้ชิดกับสมาชิกในหมู่คณะ

3. ความเป็นตัวแทนของหมู่คณะ

4. การสมานไมตรีและสร้างสามัคคีธรรม
5. การแบ่งสรรงาน
6. การบังคับบัญชา
7. การตัดสินใจ
8. การติดต่อสื่อสาร
9. การเคารพในความคิดเห็นของผู้อื่น
10. การยอมรับ
11. ผลงาน
12. ความเสียสละ
13. การรู้จักผู้ร่วมงาน
14. ความสามารถ

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในประเทศ

สกล เจริญวงศ์ (2532: บทคัดย่อ) ทำการศึกษาวิจัยเรื่องความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในเขตกรุงเทพมหานคร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อทราบความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ในเขตกรุงเทพมหานคร และเพื่อเปรียบเทียบความเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายตามกลุ่มอายุและกลุ่มอาชีพต่าง ๆ ของประชาชนกลุ่มเดียวกัน โดยใช้แบบสอบถามซึ่งผู้วิจัย สร้างขึ้น กลุ่มตัวอย่างที่ใช้เป็นประชากรที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานคร จำนวน 400 คน ซึ่งได้มาโดยวิธีสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling) และวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-way Analysis of Variance) ผลการวิจัยพบว่า ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในกรุงเทพมหานครจำแนกตามกลุ่มอายุ 21 - 30 ปี มีมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 35.0 กลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไปมีน้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 21.8 ประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในเขตกรุงเทพมหานครจำแนกตามกลุ่มอาชีพพบว่า กลุ่มนักเรียนนักศึกษา มีมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 25.8 จำแนกตามระดับการศึกษา พบว่าผู้ที่มีระดับการศึกษามัธยมศึกษา ตอนปลายมีมากที่สุดคิดเป็นร้อยละ 26.5 และผู้ที่มีการศึกษาสูงกว่าปริญญาตรี น้อยที่สุด คิดเป็นร้อยละ 2.5

จินดา ปันบรรจง (2544 : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่องความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในกรุงเทพมหานคร กลุ่มตัวอย่าง คือ ประชาชนที่มาออกกำลังกายในลานกีฬากลุ่มเจ้าพระยาของกรุงเทพมหานคร จำนวน 300 คน เป็นประชาชนชายอายุ 25 ปีขึ้นไป จำนวน 90 คน ประชาชนชายอายุต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 90 คน ประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป จำนวน 90 คน ประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี จำนวน 90 คน รวมทั้งสิ้นจำนวน 360 คน ใน 18 ลานกีฬา โดยวิธีใช้ตารางเลขสุ่มของโรเบิร์ต เครจซี่ (Robert Krejcie) และใช้วิธีเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบง่าย (Simple Random Sampling) ใช้แบบสอบถามที่สร้างขึ้นเองเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติโดยหาค่าร้อยละ ผลการวิจัยพบว่า ประชาชนหญิงอายุ 25 ปีขึ้นไป มีความ

ต้องการมากที่สุด สามอันดับแรก คือ แอโรบิคแดนซ์ คิดเป็นร้อยละ 9.41 เปตอง คิดเป็นร้อยละ 9.11 และแบดมินตันคิดเป็นร้อยละ 9.09 ประชาชนหญิงอายุต่ำกว่า 25 ปี มีความต้องการมากที่สุด สามอันดับแรก คือ บาสเกตบอล คิดเป็นร้อยละ 9.67 แบดมินตัน คิดเป็นร้อยละ 9.18 และแอโรบิคแดนซ์ คิดเป็นร้อยละ 8.7

รัชชัย แสนชมภู (2545 : บทคัดย่อ) การศึกษาครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือและเพื่อเปรียบเทียบสภาพและความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย ระหว่างนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิง และระหว่างชั้นปีที่ 1 - 4 ด้านประเภทและความต้องการการออกกำลังกาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านการบริหารจัดการกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา ได้แก่ นักศึกษาที่กำลังศึกษาในสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ จำนวน 375 คน ผลการวิจัยพบว่า ความคิดเห็นระหว่างนักศึกษาชายกับนักศึกษาหญิงในสภาพปัจจุบันที่เกี่ยวกับการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือส่วนใหญ่มีความคิดเห็นทุกด้านไม่แตกต่างกัน และทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นอยู่ในระดับน้อยทุกด้าน และความคิดเห็นของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนภาคเหนือระหว่างระดับชั้นปีเกี่ยวกับสภาพปัจจุบันของการจัดกิจกรรมกีฬาและออกกำลังกาย มีความแตกต่างกัน โดยนักศึกษาชั้นปีที่ 1 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 นักศึกษาชั้นปีที่ 2 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 และนักศึกษาชั้นปีที่ 3 กับนักศึกษาชั้นปีที่ 4 มีความแตกต่างกัน ยกเว้นด้านประเภทและความต้องการในการออกกำลังกายที่ไม่แตกต่างกันนอกนั้นแตกต่างกัน ส่วนความคิดเห็นระหว่างนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงของสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือเกี่ยวกับความต้องการในการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกาย มีความคิดเห็นไม่แตกต่างกันและทั้งสองกลุ่มมีความคิดเห็นอยู่ในระดับมากทุกด้าน

ทรงศักดิ์ โพธิ์สา (2541 : 121-122) ได้ศึกษาเกี่ยวกับความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสำนักงานเลขาธิการคุรุสภา โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบและศึกษาความสัมพันธ์ของ ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสำนักงานเลขาธิการคุรุสภา ตามตัวแปร เพศ อายุ ระดับการศึกษา สถานภาพทางครอบครัวและรายได้ต่อเดือน กลุ่มตัวอย่างเป็นบุคลากรในสำนักงานเลขาธิการคุรุสภา จำนวน 200 คน เป็นชาย 62 คน หญิง 138 คน ซึ่งได้มาโดยมาสุ่มแบบง่ายเป็นสัดส่วนตามชั้น เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลส่วนตัว แบบสอบถามความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ผลการวิจัยพบว่า บุคลากรในสำนักงานเลขาธิการคุรุสภามีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในระดับดี บุคลากรในสำนักงานเลขาธิการคุรุสภา ที่มีเพศต่างกัน มีความรู้ เจตคติ ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน แต่มีการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และบุคลากรในสำนักงานเลขาธิการคุรุสภา ที่มีระดับการศึกษาต่างกัน มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกัน

งานวิจัยในต่างประเทศ

เบอร์ริส (Burris. 1979 : 27) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับเรื่องการเปรียบเทียบโปรแกรมการฝึกแอโรบิคแดนซ์กับการเดินร่ำพื้นเมืองในระยะเวลา 6 สัปดาห์และโปรแกรมการวิ่งเหยาะในเวลา 6 สัปดาห์ ที่

มีผลต่อระบบไหลเวียนและเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกายในเด็กหญิงวัยรุ่น โดยใช้ ผู้เข้ารับการทดลอง 76 คน รับการทดสอบโดยเดินบนลู่วิ่งด้วยวิธีของบอลก์ (Ballke) เพื่อทดสอบระบบไหลเวียนและใช้เครื่องวัดความหนาของไขมันใต้ผิวหนังเป็นตัววัดเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกาย และมีการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการฝึกการเต้นแอโรบิก ผลการวิจัยพบว่า ทั้งสองโปรแกรมสามารถเพิ่มสมรรถภาพของระบบไหลเวียนและลดเปอร์เซ็นต์ไขมันของร่างกายได้และเมื่อนำทั้งสองโปรแกรมนี้มาเปรียบเทียบกับพบว่ไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ

ดาวดี้ (Dowdy. 1983 : 3535-A) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ผลของการเต้นแอโรบิกต่อความสามารถในการทำงานของร่างกาย การทำงานของหัวใจและหลอดเลือด และบุคลิกภาพของผู้หญิงวัยกลางคน อายุ 25 - 44 ปี จำนวน 28 คน ใช้เวลาทดลอง 10 สัปดาห์ โดยออกกำลังกาย 3 วันต่อสัปดาห์ วันละ 45 นาที ชีพจร 70-85% ผลการวิจัยพบว่า ความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดเพิ่มขึ้น ชีพจรในช่วงพักลดลง ความดันเลือดในช่วงหัวใจบีบตัวลดลง ความหนาของไขมันไม่เพิ่มขึ้น จึงสรุปได้ว่าความสามารถในการทำงานของร่างกายดีขึ้น การทำงานของ หัวใจและหลอดเลือดดีขึ้นและบุคลิกภาพไม่เปลี่ยนแปลง

ซีเวียร์ (Sevier. 1987: 29) ได้ทำการวิจัยเกี่ยวกับผลของแอโรบิกที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย บางอย่างและบุคลิกภาพที่เปลี่ยนแปลงได้ ใช้ผู้เข้ารับการทดสอบเป็นหญิงวัยผู้ใหญ่ จำนวน 60 คนไม่เคยรับการฝึกแอโรบิกมานานก่อนเลย ฝึกแอโรบิกตามซั่มมาก่อนเลย ฝึกแอโรบิกตามซั่ม 2 ครั้ง / สัปดาห์ เป็นเวลา 6 สัปดาห์ทดสอบสมรรถภาพทางกายโดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย ไว.เอ็ม.ซี.เอ. แห่งชาติ (National Y.M.C.A. Physical Fitness) ผลการวิจัยพบว่า สมรรถภาพทางกายมีการพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีอย่างมีนัยสำคัญ 5 ประการ คือ 1) ความอดทนของระบบหัวใจและปอด 2) สัดส่วนของร่างกาย 3) ความอ่อนตัว 4) ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ 5) ความอดทนของกล้ามเนื้อ

เบดฟอร์ด (Bedford. 1991: 48) ทำการวิจัยเรื่องการเปรียบเทียบผลการฝึกแอโรบิกตามซั่มกับแอโรบิกในน้ำที่มีต่อการใช้ออกซิเจนสูงสุด วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการฝึกแอโรบิกในน้ำมีผลเช่นเดียวกับแอโรบิกบนบกหรือไม่ กลุ่มตัวอย่าง 18 คน แบ่งเป็นกลุ่มฝึกแอโรบิกในน้ำ 9 คนและกลุ่มฝึกแอโรบิกบนบก 9 คน ทดสอบก่อนและหลังการฝึก 8 สัปดาห์ วัดสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุด วิเคราะห์ความแปรปรวน (ANCOVA) ได้แก่ อายุ น้ำหนัก ระดับกิจกรรม ผลการวิจัยพบว่า มีการเพิ่มการใช้ ออกซิเจนสูงสุดไม่ต่างกัน ดังนั้นแอโรบิกในน้ำมี ผลในการเพิ่มระบบไหลเวียนและหายใจได้ดีเช่นเดียวกัน

สรุปได้ว่า การเต้นแอโรบิกมีประโยชน์ต่อร่างกายเป็นอย่างมากเพราะสามารถเลือกความหนักเบาได้ตามสภาวะที่เหมาะสมของแต่ละคนได้ทำให้ความสามารถในการทำงานของร่างกาย การทำงานของหัวใจและหลอดเลือด มีการพัฒนาเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ดีขึ้น การเต้นแอโรบิกมีการพัฒนาอยู่ตลอดเวลา ดังนั้นจึงต้องพัฒนาในทุกๆ ด้านตามไปด้วยโดยเฉพาะด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของแกนนำในการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนนาถุนประชาสรรค์ ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาเกี่ยวกับความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของผู้เข้าร่วมแกนนำสร้างสุขภาพ โรงเรียนนาถุนประชาสรรค์ เพื่อมีส่วนช่วยหน่วยงานที่รับผิดชอบจะได้มีการจัดการ การวางแผนป้องกันแก้ไขปัญหาที่อาจเกิดขึ้นและพัฒนาให้ทันกับความต้องการของชุมชนต่อไป

บทที่ 3

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของผู้เข้ารับรมแกนนำสร้างสุขภาพ โรงเรียนนาตุนประสิทธิ์ มีการดำเนินการวิจัยตามลำดับดังนี้

ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

การศึกษาใช้กลุ่มประชากรที่เข้าร่วมอบรม เพื่อเป็นผู้นำในการออกกำลังกายของโรงเรียนนาตุนประสิทธิ์ อำเภอนาตุน จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 50 คน แบ่งเป็น ชาย 19 คน หญิง 31 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลการวิจัยเป็นแบบสอบถามซึ่งผู้วิจัยสร้างขึ้นแบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เป็นแบบสอบถามข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบตรวจคำตอบ (Check List)

ตอนที่ 2 เป็นแบบสอบถามความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนของผู้เข้ารับรมแกนนำสร้างสุขภาพ

ตอนที่ 3 การทดสอบสมรรถภาพทางกาย 5 ด้าน

การหาคุณภาพเครื่องมือ

ผู้วิจัยได้ดำเนินการสร้างและหาคุณภาพของแบบสอบถาม ทั้ง 3 ตอน ดังต่อไปนี้

1. การสร้างแบบสอบถาม ตอนที่ 1 แบบสอบถามสถานภาพ และข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบ ผู้วิจัยได้ศึกษาแบบสอบถาม เพื่อเป็นแนวทางในการออกแบบข้อคำถาม จากนั้นสร้างแบบสอบถามขึ้นตามขอบข่ายที่ผู้วิจัยกำหนด

2. การสร้างแบบสอบถาม ตอนที่ 2 แบบสอบถามความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนของผู้เข้ารับรมแกนนำสร้างสุขภาพ โดยมีวิธีการ ดังนี้

2.1 ศึกษาแนวคิด ทฤษฎี และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อทำความเข้าใจและใช้เป็นแนวทางในการสร้างแบบสอบถาม

2.2 ศึกษาแบบสอบถามที่เกี่ยวข้องกับความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนของผู้เข้ารับรมแกนนำสร้างสุขภาพ

2.3 สร้างแบบสอบถามความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนของผู้เข้ารับรมแกนนำสร้างสุขภาพ เป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) 5 ระดับ ซึ่งแบ่งเป็น 3 ด้าน ได้แก่ ด้าน

ความรู้ จำนวน 10 ข้อ ด้านเจตคติ จำนวน 10 ข้อ และ ด้านการปฏิบัติตน จำนวน 10 ข้อ รวมทั้งหมดจำนวน 30 ข้อ แล้วนำไปให้ผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน ตรวจสอบคุณภาพ ทั้งด้านความตรงตามเนื้อหา (Content Validity) และความเหมาะสมของเนื้อหา รวมทั้งถ้อยคำที่ใช้รวมถึงรูปแบบของแบบสอบถาม

3. ใช้เกณฑ์มาตรฐานทดสอบสมรรถภาพ ตอนที่ 3 ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 5 ด้าน โดยมีวิธีการ ดังนี้

3.1 Harvard Step Test

3.2 Sit Up 30 วินาที

3.3 การวัดความอ่อนตัว

3.4 การวัดความจุปอด

3.5 การวัดแรงบีบมือ

4. ปรับปรุงแบบสอบถามตามคำแนะนำของผู้เชี่ยวชาญ

5. นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงและแก้ไขทำเป็นรูปเล่ม นำไปทดลองใช้ (Try-Out) กับนักเรียนโรงเรียนจวบวิทยาลัย ที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 30 คน จากนั้นนำมาหาค่าดังนี้

5.1 นำแบบสอบถามทั้งฉบับหาความเป็นปรนัย ซึ่งเป็นการตรวจสอบความชัดเจนของภาษาที่ใช้ในการเขียนคำถาม คำตอบ คำชี้แจงในการตอบ และความถูกต้องสมบูรณ์ของคำตอบที่มีให้เลือก

5.2 นำแบบสอบถามมาหาค่าดังนี้

5.2.1 ความยากง่าย (Difficulty)

$$\text{สูตร} \quad P = \frac{PH + PL}{2n}$$

เมื่อ	P	หมายถึง	ดัชนีความยากง่าย
	PH	หมายถึง	จำนวนผู้ตอบถูกในกลุ่มสูง
	PL	หมายถึง	จำนวนผู้ตอบถูกในกลุ่มต่ำ
	n	หมายถึง	จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามในกลุ่มสูงหรือกลุ่มต่ำ

เมื่อคัดเลือกแบบสอบถามที่มีความยากง่ายตามลำดับขั้นตอน ตามความเหมาะสมแล้วจึงนำไปตรวจสอบหาอำนาจจำแนกต่อไป

5.2.2 อำนาจจำแนก (Discrimination)

$$\text{สูตร} \quad r = \frac{PH + PL}{2n}$$

เมื่อ	r	หมายถึง	อำนาจจำแนก
	PH	หมายถึง	จำนวนผู้ตอบถูกในกลุ่มสูง
	PL	หมายถึง	จำนวนผู้ตอบถูกในกลุ่มต่ำ
	n	หมายถึง	จำนวนผู้ตอบแบบสอบถามในกลุ่มสูงหรือกลุ่มต่ำ

เมื่อคัดเลือกแบบทดสอบที่มีความยากง่ายและอำนาจจำแนกตามความเหมาะสมแล้วจึงนำไปตรวจสอบหาความเที่ยงตรงต่อไป

5.2.3 ความเที่ยงตรง (Reliability)

หาค่าความเที่ยงตรงเชิงเนื้อหา (Content Validity) โดยหาค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่างจุดประสงค์กับเนื้อหา (Index of Item Objective Congruence : IOC) ใช้สูตร ดังนี้ (สมนึก ภัททิยธนี. 2546 : 220)

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ IOC หมายถึง ดัชนีความสอดคล้องระหว่างจุดประสงค์กับเนื้อหาหรือระหว่างข้อสอบกับจุดประสงค์

$\sum R$ หมายถึง ผลรวมคะแนนความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด
N หมายถึง จำนวนผู้เชี่ยวชาญทั้งหมด

เมื่อคัดเลือกแบบสอบถามตามลำดับแล้ว จะได้แบบทดสอบที่มีความยากง่าย อำนาจจำแนก และความเที่ยงตรงที่เหมาะสมนำไปใช้ได้

6. หลังจากนั้นรวบรวมแบบสอบถามทั้ง 3 ตอน จัดพิมพ์และเข้ารูปเล่มฉบับสมบูรณ์เพื่อนำไปเก็บรวบรวมข้อมูลจริงต่อไป

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. เขียนโครงการและเสนอโครงการบริการวิชาการแก่สังคมเพื่อขออนุมัติ หลังจากนั้นนำโครงการที่ได้รับอนุมัติแล้วมาจัดทำแบบสอบถาม เพื่อเป็นรายงานการวิจัยต่อไป

2. ประชาสัมพันธ์โครงการเพื่อเชิญชวนให้เด็ก เยาวชน และประชาชน มาออกกำลังเพื่อสุขภาพ

3. ดำเนินการตามโครงการบริการวิชาการแก่สังคม

4. อธิบายเกี่ยวกับการตอบแบบสอบถามให้นักเรียนทราบ ว่ามีจุดประสงค์ที่จะทำอะไร

5. แจกแบบสอบถามให้กับกลุ่มตัวอย่างและหลังจากเสร็จจากการอบรมแล้วจึงเก็บแบบสอบถามคืน

6. ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามจากจำนวนแบบสอบถามที่แจกให้กลุ่มตัวอย่าง

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไป เกี่ยวกับผู้ตอบ โดยใช้ความถี่และร้อยละ โดยใช้สูตร

$$\text{สูตรค่าร้อยละและความถี่} \quad P = \frac{\sum x}{n} \times 100$$

$\sum x$	หมายถึง	ผลรวมค่าของข้อมูลหรือคะแนน
N	หมายถึง	ขนาดของกลุ่มตัวอย่างทั้งหมด
P	หมายถึง	ค่าร้อยละ

2. วิเคราะห์ความคิดเห็นของนักเรียนโรงเรียนนาคนูนาประชาสรรพ์ เกี่ยวกับความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตน โดยใช้ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

$$\text{สูตรค่าเฉลี่ย} \quad \bar{X} = \frac{\sum fx}{n} \text{ หรือ } \bar{X} = \frac{\sum x}{N}$$

$\sum x$	หมายถึง	ผลรวมของคะแนนทั้งหมด
N	หมายถึง	จำนวนข้อมูลทั้งหมด
$\bar{X}$	หมายถึง	ค่าเฉลี่ย

$$\text{สูตรส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน S.D.} = \sqrt{\sum f \frac{(x - \bar{x})^2}{N}}$$

S.D.	หมายถึง	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
X	หมายถึง	จุดกึ่งกลางชั้น
$\bar{X}$	หมายถึง	ค่าเฉลี่ยของข้อมูล
F	หมายถึง	ความถี่ของข้อมูลแต่ละชั้น
N	หมายถึง	จำนวนข้อมูลทั้งหมด

3. เปรียบเทียบความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนของผู้เข้ารับกรมแกนนำสร้างสุขภาพ โรงเรียนนาคนูนาประชาสรรพ์ แบ่งตามเพศ ได้แก่ นักเรียนชายและนักเรียนหญิง โดยใช้สถิติทดสอบค่า (T-test)

$$\text{สูตร} \quad t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{\frac{S_1^2}{n_1} + \frac{S_2^2}{n_2}}}$$

$\bar{x}_1 - \bar{x}_2$	หมายถึง	ค่าเฉลี่ยของข้อมูล
S_1^2, S_2^2	หมายถึง	ค่าความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างที่ 1,2
n_1, n_2	หมายถึง	ขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่ 1,2

4. เปรียบเทียบความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนของผู้เข้ารับรณรงค์สร้างสุขภาพ โรงเรียนนาคนประชาสรรค์ แบ่งตามชั้นปี ได้แก่ มัธยมศึกษาปีที่ 4 มัธยมศึกษาปีที่ 5 และมัธยมศึกษาปีที่ 6 โดยใช้สถิติทดสอบ (F-test)

$$\text{สูตรในการคำนวณ} \quad F = \frac{S_1^2}{S_2^2}$$

S_1^2	หมายถึง	ค่าความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างที่มีความแปรปรวนมากกว่า
S_2^2	หมายถึง	ค่าความแปรปรวนของกลุ่มตัวอย่างที่มีความแปรปรวนน้อยกว่า

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ตามลำดับ ดังนี้

1. สัญลักษณ์ที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล
2. ลำดับขั้นตอนในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล
3. ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

สัญลักษณ์ที่ใช้ในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

$\bar{x}$	แทน	ค่าเฉลี่ยของคะแนน
S.D.	แทน	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
N	แทน	จำนวนคนในกลุ่มตัวอย่าง
t	แทน	ค่าสถิติที่ใช้เปรียบเทียบกับค่าวิกฤติจากการแจกแจงแบบ t - distribution
F	แทน	อัตราส่วนวิกฤติที่ใช้พิจารณาในการแจกแจงแบบ f - distribution
*	แทน	มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ลำดับขั้นตอนในการเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้นำเสนอผลของการวิเคราะห์ข้อมูล ดังนี้

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง โดยหาค่าความถี่และร้อยละ

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนของผู้เข้าอบรมแกนนำสร้างสุขภาพ โดยหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตอนที่ 3 วิเคราะห์สมรรถภาพทางกาย 5 ด้าน โดยหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ตอนที่ 4 วิเคราะห์เปรียบเทียบความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตน ของผู้เข้าอบรมแกนนำสร้างสุขภาพ โดยใช้สถิติทดสอบค่า (T-test) และเปรียบเทียบระดับชั้นปี โดยใช้สถิติทดสอบ (F-test)

ตอนที่ 5 วิเคราะห์เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของผู้เข้าอบรมแกนนำสร้างสุขภาพ โดยใช้สถิติทดสอบค่า (T-test) และเปรียบเทียบระดับชั้นปี โดยใช้สถิติทดสอบ (F-test)

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

ตอนที่ 1 วิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง โดยหาค่าความถี่และร้อยละ

การศึกษาใช้กลุ่มประชากรที่เข้าร่วมอบรม เพื่อเป็นผู้นำในการออกกำลังกายของโรงเรียนนาคุณประชาสรรค์ อำเภอนาคุณ จังหวัดมหาสารคาม จำนวน 50 คน แบ่งเป็น ชาย 19 คน หญิง 31 คน ดังรายละเอียดตามตารางที่ 3

ตารางที่ 1 แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามเพศ และระดับการศึกษา

ข้อมูลเบื้องต้น	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	19	38.00
หญิง	31	62.00
รวม	50	100.00
ระดับชั้นปี		
มัธยมศึกษาปีที่ 4	14	28.00
มัธยมศึกษาปีที่ 5	20	40.00
มัธยมศึกษาปีที่ 6	16	32.00
รวม	50	100.00

จากตาราง 1 พบว่า นักเรียนที่ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิง คิดเป็น ร้อยละ 62.00 ส่วนเพศชาย คิดเป็น ร้อยละ 38.00 เมื่อพิจารณาตามระดับชั้นปีส่วนใหญ่เป็นนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 คิดเป็นร้อยละ 40.00 รองลงมา ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 คิดเป็นร้อยละ 32.00 และชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 คิดเป็นร้อยละ 28.00 ตามลำดับ

ตอนที่ 2 วิเคราะห์ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนของผู้เข้าอบรมแกนนำสร้างสุขภาพ โดยหาค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

จากการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้แบบสอบถาม จำนวน 30 ข้อ ทดสอบความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนของผู้เข้าอบรมแกนนำสร้างสุขภาพ โรงเรียนนาอุดมประชาสรรค์ ใช้ค่าสถิติแสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังรายละเอียดตามตารางที่ 2

ตารางที่ 2 แสดงค่าคะแนนเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และระดับความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนของผู้เข้าอบรมแกนนำสร้างสุขภาพ โรงเรียนนาอุดมประชาสรรค์ ตามตัวแปร เพศ และระดับชั้นปี

รายการ	ความรู้			เจตคติ			การปฏิบัติตน		
	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ	$\bar{x}$	S.D.	ระดับ
เพศ									
ชาย	19.42	1.82	ดี	4.69	0.46	ดี	1.15	0.39	ดี
หญิง	19.04	2.40	ดี	4.65	0.53	ดี	1.03	0.34	ดี
ระดับชั้นปี									
มัธยมศึกษาปีที่ 4	19.07	2.11	ดี	4.64	0.43	ดี	1.12	0.38	ดี
มัธยมศึกษาปีที่ 5	19.09	2.33	ดี	4.67	0.56	ดี	1.01	0.34	ดี
มัธยมศึกษาปีที่ 6	20.42	2.15	ดี	4.82	0.54	ดี	1.09	0.28	ดี
รวม	19.16	2.24	ดี	4.66	0.50	ดี	1.07	0.35	ดี

จากตาราง 2 พบว่า นักเรียนโรงเรียนนาคนาประชารักษ์ มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนของผู้เข้าอบรมแกนนำสร้างสุขภาพอยู่ในระดับ ดี

เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อแล้ว พบว่า ส่วนมากเพศชายมีค่าเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนของผู้เข้าอบรมแกนนำสร้างสุขภาพ มากกว่าเพศหญิง คือ 19.42, 4.69 และ 1.15 ตามลำดับ ระดับชั้นปี พบว่า มัธยมศึกษาปีที่ 6 มีค่าเฉลี่ยด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนของผู้เข้าอบรมแกนนำสร้างสุขภาพมากกว่า มัธยมศึกษาปีที่ 4 และมัธยมศึกษาปีที่ 5 คือ 20.42, 4.82 และ 1.09 ตามลำดับ

ตอนที่ 3 วิเคราะห์สมรรถภาพทางกาย 5 ด้าน โดยหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

จากการวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้การทดสอบสมรรถภาพทางกาย 5 ด้าน ประกอบด้วย Harvard step test Sit-Up การวัดความอ่อนตัว การวัดความจุปอด และการวัดแรงบีบมือ ของนักเรียนโรงเรียนนาคนาประชารักษ์ โดยหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ดังรายละเอียดตามตารางที่ 3

ตารางที่ 3 แสดงค่าการทดสอบสมรรถภาพทางกาย 5 ด้าน โดยหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานตามตัวแปร เพศ และระดับชั้นปี

รายการ	Harvard step test		Sit-Up		ความอ่อนตัว		ความจุปอด		แรงบีบมือ	
	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.
เพศ										
ชาย	35.45	6.24	28.41	5.14	18.20	5.26	2.89	1.98	36.38	9.24
หญิง	32.79	6.12	28.00	5.49	17.88	5.75	2.45	1.75	29.49	9.31
ระดับสมรรถภาพ (ชาย)	ปานกลาง		ดีมาก		ดีมาก		ดี		ดีมาก	
ระดับสมรรถภาพ (หญิง)	ปานกลาง		ดีมาก		ดีมาก		ดี		ดีมาก	
ระดับชั้น										
มัธยมศึกษาปีที่ 4	32.23	6.09	26.12	4.78	16.24	4.92	2.75	1.87	29.23	10.03
มัธยมศึกษาปีที่ 5	31.45	5.89	25.46	4.56	17.08	5.12	2.67	1.75	29.32	10.12
มัธยมศึกษาปีที่ 6	30.78	5.68	26.56	4.64	18.45	5.23	2.84	1.85	28.56	10.00
ระดับสมรรถภาพ มัธยมศึกษาปีที่ 4	ปานกลาง		ดีมาก		ดีมาก		ดี		ดีมาก	
ระดับสมรรถภาพ มัธยมศึกษาปีที่ 5	ปานกลาง		ดีมาก		ดีมาก		ดี		ดีมาก	
ระดับสมรรถภาพ มัธยมศึกษาปีที่ 6	ปานกลาง		ดีมาก		ดีมาก		ดี		ดีมาก	

จากตาราง 3 พบว่า นักเรียนเพศชายมีสมรรถภาพทางกายโดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่มนระดับดีมาก เมื่อพิจารณาแยกตามรายข้อ พบว่า Harvard step test มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 35.45 มล./กก./นาที อยู่ในระดับปานกลาง Sit-Up 30 วินาที มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 28.41 ครั้ง อยู่ในระดับดีมาก ความอ่อนตัว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.20 เซนติเมตร อยู่ในระดับดีมาก ความจุปอด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.89 ลิตร อยู่ในระดับดี แรงบีบมือ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 36.38 อยู่ในระดับดีมาก

นักเรียนเพศหญิงมีสมรรถภาพทางกายโดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่มนระดับดีมาก เมื่อพิจารณาแยกตามรายข้อ พบว่า Harvard step test มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 32.79 มล./กก./นาที อยู่ในระดับปานกลาง Sit-Up 30 วินาที มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 28.00 ครั้ง อยู่ในระดับดีมาก ความอ่อนตัว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.88 เซนติเมตร อยู่ในระดับดีมาก ความจุปอด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.45 ลิตร อยู่ในระดับดี แรงบีบมือ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 29.49 อยู่ในระดับดีมาก

ระดับชั้นปี พบว่า สมรรถภาพทางกายโดยรวมมีค่าเฉลี่ยอยู่มนระดับดีมาก เมื่อพิจารณาแยกตามรายข้อ พบว่า สมรรถภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4 ด้าน Harvard step test มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 32.23 มล./กก./นาที อยู่ในระดับปานกลาง Sit-Up 30 วินาที มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 26.12 ครั้ง อยู่ในระดับดีมาก ความอ่อนตัว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 16.24 เซนติเมตร อยู่ในระดับดีมาก ความจุปอด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.75 ลิตร อยู่ในระดับดี แรงบีบมือ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 29.23 อยู่ในระดับดีมาก

สมรรถภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5 ด้าน Harvard step test มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 31.45 มล./กก./นาที อยู่ในระดับปานกลาง Sit-Up 30 วินาที มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 25.46 ครั้ง อยู่ในระดับดีมาก ความอ่อนตัว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 17.08 เซนติเมตร อยู่ในระดับดีมาก ความจุปอด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.67 ลิตร อยู่ในระดับดี แรงบีบมือ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 29.32 อยู่ในระดับดีมาก

สมรรถภาพของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 ด้าน Harvard step test มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 30.78 มล./กก./นาที อยู่ในระดับปานกลาง Sit-Up 30 วินาที มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 26.56 ครั้ง อยู่ในระดับดีมาก ความอ่อนตัว มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 18.45 เซนติเมตร อยู่ในระดับดีมาก ความจุปอด มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 2.84 ลิตร อยู่ในระดับดี แรงบีบมือ มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 28.56 อยู่ในระดับดีมาก

ตอนที่ 4 วิเคราะห์เปรียบเทียบความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนของผู้เข้าร่วมแกนนำสร้างสุขภาพ โดยใช้สถิติทดสอบค่า (T-test) และเปรียบเทียบระดับชั้นปี โดยใช้สถิติทดสอบ (F-test)

จากการวิเคราะห์เปรียบเทียบความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนของผู้เข้าร่วมแกนนำสร้างสุขภาพ ใช้สถิติทดสอบค่า (T-test) และเปรียบเทียบระดับชั้นปี โดยใช้สถิติทดสอบ (F-test) ดังรายละเอียดตามตารางที่ 4

ตารางที่ 4 เปรียบเทียบความรู้ ของผู้เข้าอบรมแกนนำสร้างสุขภาพ โรงเรียนนาขุนประชาสรรค์ จำแนกตามเพศ

เพศ	ความรู้ด้านการออกกำลังกาย					
	n	$\bar{x}$	S.D.	t	df	sig
ชาย	19	4.18	1.33	0.917	47	0.34
หญิง	31	4.05	1.17			
รวม	50					

จากตาราง 4 พบว่า จากการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้วยสถิติ t-test พบว่า นักเรียนโรงเรียนนาขุนประชาสรรค์ที่มีเพศต่างกัน มีความรู้ด้านการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 5 เปรียบเทียบเจตคติ ของผู้เข้าอบรมแกนนำสร้างสุขภาพ โรงเรียนนาขุนประชาสรรค์ จำแนกตามเพศ

เพศ	เจตคติด้านการออกกำลังกาย					
	n	$\bar{x}$	S.D.	t	df	sig
ชาย	19	3.18	1.01	0.024	47	0.30
หญิง	31	3.05	1.03			
รวม	50					

จากตาราง 5 พบว่า จากการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้วยสถิติ t-test พบว่า นักเรียนโรงเรียนนาขุนประชาสรรค์ที่มีเพศต่างกัน มีเจตคติด้านการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 6 เปรียบเทียบการปฏิบัติตน ของผู้เข้าอบรมแกนนำสร้างสุขภาพ โรงเรียนนาขุนประชาสรรค์ จำแนกตามเพศ

เพศ	เจตคติด้านการออกกำลังกาย					
	n	$\bar{x}$	S.D.	t	df	sig
ชาย	19	2.34	0.40	2.76	47	0.00*
หญิง	31	2.22	0.44			
รวม	50					

จากตาราง 6 พบว่า จากการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้วยสถิติ t-test พบว่า นักเรียนโรงเรียนนาขุนประชาสรรค์ที่มีเพศต่างกัน มีการปฏิบัติตนด้านการออกกำลังกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 7 เปรียบเทียบความรู้ ของผู้เข้าอบรมแกนนำสร้างสุขภาพ โรงเรียนนาอุดมประชาสรรค์ จำแนกตามระดับชั้นปี

ระดับชั้นปี	ความรู้ด้านการออกกำลังกาย					
	n	$\bar{x}$	S.D.	F	df	sig
มัธยมศึกษาปีที่ 4	14	4.33	1.32	2.275	45	0.08
มัธยมศึกษาปีที่ 5	20	4.11	1.12			
มัธยมศึกษาปีที่ 6	16	3.87	1.26			
รวม	50					

จากตาราง 7 พบว่า จากการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้วยสถิติ F-test พบว่า นักเรียนโรงเรียนนาอุดมประชาสรรค์ที่มีระดับชั้นปีต่างกัน มีความรู้ด้านการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 8 เปรียบเทียบเจตคติ ของผู้เข้าอบรมแกนนำสร้างสุขภาพ โรงเรียนนาอุดมประชาสรรค์ จำแนกตามระดับชั้นปี

ระดับชั้นปี	ความรู้ด้านการออกกำลังกาย					
	n	$\bar{x}$	S.D.	F	df	sig
มัธยมศึกษาปีที่ 4	14	4.31	1.30	2.215	45	0.06
มัธยมศึกษาปีที่ 5	20	4.16	1.09			
มัธยมศึกษาปีที่ 6	16	3.25	1.45			
รวม	50					

จากตาราง 8 พบว่า จากการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้วยสถิติ F-test พบว่า นักเรียนโรงเรียนนาอุดมประชาสรรค์ที่มีระดับชั้นปีต่างกัน มีเจตคติด้านการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 9 เปรียบเทียบการปฏิบัติตน ของผู้เข้าอบรมแกนนำสร้างสุขภาพ โรงเรียนนาอุดมประชาสรรค์ จำแนกตามระดับชั้นปี

ระดับชั้นปี	ความรู้ด้านการออกกำลังกาย					
	n	$\bar{x}$	S.D.	F	df	sig
มัธยมศึกษาปีที่ 4	14	2.31	0.41	0.847	45	0.46
มัธยมศึกษาปีที่ 5	20	2.29	0.46			
มัธยมศึกษาปีที่ 6	16	2.25	0.42			
รวม	50					

จากตาราง 9 พบว่า จากการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้วยสถิติ F-test พบว่า นักเรียน
โรงเรียนนาอุดมประชาสรรพที่มีระดับชั้นปีต่างกัน มีการปฏิบัติตนด้านการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

ตารางที่ 10 เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของผู้เข้าอบรมแกนนำสร้างสุขภาพ โรงเรียนนาคุณประชาสรรค์ จำแนกตามเพศ

เพศ	Harvard Step Test						Sit Up 30 วินาที						ความอ่อนตัว						ความจุปอด						แรงบีบมือ					
	n	$\bar{X}$	S.D.	t	df	sig	n	$\bar{X}$	S.D.	t	df	sig	n	$\bar{X}$	S.D.	t	df	sig	n	$\bar{X}$	S.D.	t	df	sig	n	$\bar{X}$	S.D.	t	df	sig
ชาย	19	35.45	6.24	2.75	47	0.08	19	28.41	5.14	2.01	47	0.24	19	18.20	5.26	2.74	47	0.12	19	2.89	1.98	2.54	47	0.25	19	36.38	9.24	2.32	47	0.04*
หญิง	31	32.79	6.12				31	28.00	5.49				31	17.88	5.75				31	2.45	1.75				31	29.49	9.31			
รวม	50						50						50						50						50					

จากตาราง 10 พบว่า สมรรถภาพทางกายจากการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้วยสถิติ t-test พบว่า นักเรียนโรงเรียนนาคุณประชาสรรค์ที่มีเพศต่างกัน สมรรถภาพทางด้าน Harvard Step Test, Sit Up 30 วินาที, ความอ่อนตัว และความจุปอด ไม่แตกต่างกัน แต่แรงบีบมือแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตารางที่ 11 เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของผู้เข้าอบรมแกนนำสร้างสุขภาพ โรงเรียนนาคุณประชาสรรค์ จำแนกตามระดับชั้นปี

ระดับชั้น	Harvard Step Test						Sit Up 30 วินาที						ความอ่อนตัว						ความจุปอด						แรงบีบมือ					
	n	$\bar{X}$	S.D.	F	df	sig	n	$\bar{X}$	S.D.	F	df	sig	n	$\bar{X}$	S.D.	F	df	sig	n	$\bar{X}$	S.D.	F	df	sig	n	$\bar{X}$	S.D.	F	df	sig
ม. 4	14	32.23	6.09	2.06	47	0.12	14	26.12	4.78	2.14	47	0.21	14	16.24	4.92	3.12	47	0.10	14	2.75	1.87	2.75	47	0.15	14	29.23	10.03	2.30	47	0.02*
ม. 5	20	31.45	5.89				20	25.46	4.56				20	17.08	5.12				20	2.67	1.75				20	29.32	10.12			
ม. 6	16	30.78	5.68				16	26.56	4.64				16	18.45	5.23				16	2.84	1.85				16	28.56	10.00			
รวม	50						50						50						50						50					

จากตาราง 11 พบว่า สมรรถภาพทางกายจากการทดสอบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้วยสถิติ F-test พบว่า นักเรียนโรงเรียนนาคุณประชาสรรค์ที่มีระดับชั้นปีต่างกัน สมรรถภาพทางด้าน Harvard Step Test, Sit Up 30 วินาที, ความอ่อนตัว และความจุปอด ไม่แตกต่างกัน แต่แรงบีบมือแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้สรุปผลตามลำดับหัวข้อ ต่อไปนี้

1. ความมุ่งหมายของการวิจัย
2. สมมติฐานของการวิจัย
3. สรุปผล
4. อภิปรายผล
5. ข้อเสนอแนะ

ความมุ่งหมายของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของผู้เข้าอบรมแกนนำสร้างสุขภาพ โรงเรียนนาดูน ประสพ
2. เพื่อเปรียบเทียบความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติของผู้เข้าอบรมแกนนำสร้างสุขภาพ โรงเรียนนาดูนประสพ

สมมติฐานของการวิจัย

1. แกนนำสุขภาพหลังฝึกอบรมมีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนของผู้เข้าอบรมแกนนำสร้างสุขภาพสูงกว่าก่อนฝึกอบรม
2. แกนนำสุขภาพหลังฝึกอบรมมีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนของผู้เข้าอบรมแกนนำสร้างสุขภาพแตกต่างกัน

สรุปผล

จากการศึกษาความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนของผู้เข้าอบรมแกนนำสร้างสุขภาพ โรงเรียนนาดูนประสพ พบว่า นักเรียนโรงเรียนนาดูนประสพภายหลังการเข้าอบรมแกนนำสร้างสุขภาพสูงขึ้นกว่าก่อนการอบรม

นักเรียนโรงเรียนนาดูนประสพที่มีเพศต่างกัน มีความรู้ เจตคติ ของผู้เข้าอบรมแกนนำสร้างสุขภาพไม่แตกต่างกัน แต่ด้านการปฏิบัติตนมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบในระดับชั้นปี พบว่า นักเรียนโรงเรียนนาดูนประสพที่มีระดับชั้นปีต่างกัน มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนด้านการออกกำลังกายไม่แตกต่างกัน

นักเรียนโรงเรียนนาดูนประสพที่มีเพศต่างกัน มีสมรรถภาพทางกาย Harvard Step Test, Sit Up 30 วินาที, ความอ่อนตัว และความจุปอด ไม่แตกต่างกัน แต่แรงบีบมือแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

นักเรียนโรงเรียนนาคนาประชาสรรพ์ที่มีระดับชั้นปีต่างกัน มีสมรรถภาพทางกาย Harvard Step Test, Sit Up 30 วินาที, ความอ่อนตัว และความจุปอด ไม่แตกต่างกัน แต่แรงบีบมือแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากการศึกษาความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนของผู้เข้าอบรมแกนนำสร้างสุขภาพ โรงเรียนนาคนาประชาสรรพ์ อภิปรายผลดังนี้

ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนของผู้เข้าอบรมแกนนำสร้างสุขภาพ โรงเรียนนาคนาประชาสรรพ์ พบว่า นักเรียนโรงเรียนนาคนาประชาสรรพ์ มีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนของผู้เข้าอบรมแกนนำสร้างสุขภาพอยู่ในระดับดี เพศที่แตกต่างกันมีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนไม่แตกต่างกัน และระดับชั้นปีที่แตกต่างกันมีความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนไม่แตกต่างกัน ซึ่งสอดคล้องกับ (สุชาติ โสมประยูร. 2525 : 48) พฤติกรรมด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติ ทั้งสามอย่างมีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิด แต่ละอย่างมักจะไม่มีเกิดขึ้นโดยอิสระ มักจะเกิดขึ้นรวมๆ กัน และพึ่งพาอาศัยกัน การสร้างเสริมพฤติกรรมอย่างหนึ่งจะช่วยเป็นช่องทางสร้างเสริมพฤติกรรมอย่างอื่นๆ ด้วยเสมอ การพัฒนาพฤติกรรมอย่างใดอย่างหนึ่งจำเป็นต้องพัฒนาพฤติกรรมอย่างอื่นไปด้วยโดยทางอ้อม

สมรรถภาพทางกายของผู้เข้าอบรมแกนนำสร้างสุขภาพ โรงเรียนนาคนาประชาสรรพ์ พบว่า นักเรียนโรงเรียนนาคนาประชาสรรพ์ที่มีเพศต่างกัน สมรรถภาพทางด้าน Harvard Step Test, Sit Up 30 วินาที, ความอ่อนตัว และความจุปอด ไม่แตกต่างกัน แต่แรงบีบมือแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และสมรรถภาพทางกายของนักเรียนโรงเรียนนาคนาประชาสรรพ์ที่มีระดับชั้นปีต่างกัน สมรรถภาพทางด้าน Harvard Step Test, Sit Up 30 วินาที, ความอ่อนตัว และความจุปอด ไม่แตกต่างกัน แต่แรงบีบมือแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ซึ่งแรงบีบมือนั้นอาจไม่ค่อยได้ใช้ในการออกกำลังกายจึงทำให้เกิดความแตกต่างจากการทดสอบ ซึ่งไม่สอดคล้องกับ (บันเทิง เกิดปรังค์. 2541 : 1) กล่าวว่า ความสามารถของบุคคลในการควบคุมสั่งการให้ร่างกายปฏิบัติภารกิจต่างๆ อย่างได้ผลดี มีประสิทธิภาพ เหมาะสมกับปริมาณ และเวลาตลอดทั้งวัน โดยการปฏิบัตินั้นไม่ก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานต่อร่างกาย อีกทั้งยังสามารถประกอบกิจกรรมอื่นๆ นอกเหนือจากภารกิจประจำวันได้อีก ด้วยความกระฉับกระเฉง ปราศจากอาการเมื่อยล้าอ่อนเพลีย

ข้อเสนอแนะ

การสร้างสุขภาพให้กับแกนนำนั้นควรมีการสร้างด้านความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติอยู่ตลอดเวลา ซึ่งการส่งเสริมสุขภาพนั้นเป็นเรื่องที่มีความสำคัญต่อการสร้างคุณภาพชีวิตในการดำรงชีวิตอยู่ภายในสังคม ดังนั้นผู้นำชุมชน รวมถึงผู้ที่เกี่ยวข้องควรส่งเสริมและสนับสนุนการสร้างสุขภาพ โดยใช้ข้อมูลจากการศึกษาครั้งนี้ เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดต่อการออกกำลังกายของนักเรียน ชุมชน และสังคมต่อไป

บรรณานุกรม

บรรณานุกรม

- กรมพลศึกษา. ยิมนาสติกและแอโรบิกดำนซ์เพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ, 2528.
- จรวยพร ธรณินทร์ และวิชิต คณิงสุขเกษม. แอโรบิกดำนซ์เพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัด พิมพ์อักษร, 2530.
- _____. แอโรบิกดำนซ์ขั้นพื้นฐาน. กรุงเทพฯ : กรมพลศึกษา, 2537.
- จินดา ปันบรรจง. ความต้องการการออกกำลังกายของประชาชนในลานกีฬาใกล้ เจ้าพระยาของ กรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัย ศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร, 2544.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์ และกันยา ปาละวิวัฒน์. สรีระวิทยาของการออกกำลังกาย. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ : ธรรมกมลการพิมพ์, 2532.
- ฐิติกร ศิริสุขเจริญพร. วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ : ฝ่ายเอกสารและตำรา สถาบันราชภัฏสวนดุสิต, 2540.
- เดโช สนวนานนท์. จิตวิทยาสังคม. กรุงเทพฯ : โอเดียนสโตร์, 2528.
- ดวงเดือน พันธมนาวิน. การวัดทัศนคติ. ในการวัดทัศนคติเพื่อทำนายพฤติกรรมเอกสารการอบรมการวิจัยขั้นสูง. กรุงเทพฯ ม.ป.ท., 2524.
- ถนอมวงศ์ ฤกษ์พันธ์ และกุลธิดา เชิงฉลาด. ปทานุกรมศัพท์ กีฬา พลศึกษาและวิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2544.
- ทรงศักดิ์ ไพศาล. ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของบุคลากรในสำนักงานเลขาธิการคุรุสภา. ปริญญาโท ศศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยรามคำแหง, 2541.
- ธวัชชัย แสนชมภู. สภาพและความต้องการเพื่อการจัดกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันอุดมศึกษาเอกชนในภาคเหนือ. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร, 2545.
- บันเทิง เกิดปรำงค์. การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย Physical Fitness Activities. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, 2541.
- ปวีรบรรต มโนรมชัชวาล. การปฏิบัติงานทางด้านสุขภาพตามบทสัจบัญญัติของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1 ในจังหวัดสมุทรปราการ. ปริญญาโท กศ.ม. กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร, 2533.
- พัชนี วรกวิน. จิตวิทยาสังคม. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : วัชรการพิมพ์, 2524.
- รณฤทธิ์ บุตรแสนคม. พลศึกษากับการพัฒนาคุณภาพชีวิต. มหาสารคาม : ภาควิชาวิทยาศาสตร์สุขภาพและการกีฬา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม, 2546.
- สกล เจริญวงศ์. ความคิดเห็นเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนที่ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอในเขตกรุงเทพมหานคร. ปริญญาโท กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร, 2532.

- สุกัญญา พานิชเจริญนาม. การออกกำลังกายที่ถูกต้องเพื่อการมีสุขภาพดี. ม.ป.พ., 2543.
- สุกัญญา พานิชเจริญนาม และสืบสาย บุญวีรบุตร. แอโรบิกแดนซ์. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัดพิมพ์อักษร, 2538.
- สุขพัชรา ชื่นเจริญ. คู่มือการเรียนการสอนแอโรบิกแดนซ์. กรุงเทพฯ : ห้างหุ้นส่วนจำกัดการพิมพ์อักษร, 2543.
- _____. แอโรบิกแดนซ์. กรุงเทพฯ : ประสานมิตร, 2546.
- สุชาติ โสมประยูร. “การพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ,” วารสารสุขศึกษาพลศึกษาและนันทนาการ. 2(43) : 15-21 ; มกราคม-ตุลาคม, 2525.
- สมนึก ภัททิยธนี. การวัดผลการศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 4. กทม. : ประสานการพิมพ์, 2546.
- อุดมศักดิ์ นิกรพิทยา. สุขภาพส่วนบุคคล. มหาสารคาม : ภาควิชาสุขศึกษา วิทยาลัยพลศึกษา จังหวัดมหาสารคาม, 2545.
- American College of Sport Medicine. New Yonk : Qualities of Exercise Leader, 1998.
- Bedford, T.L. Comparison of Effects of Aerobic Dance to Water Aerobic Training on Mixel Oxygen Consumption. Dissertation Abstracts International. Gran Valley State University. 41(1) : 37-51, 1991.
- Buris, M.S. “The Effect of a Six-Week Aerobic Dance and Folk Dance Program VS The Effect of a Six-Week Jogging Program on the Cardiovascular Efficiency And Percent of Body Fat in Postpulescentgirls. ” Dissertation Abstracts International. 40(3) : 12-41 ; September, 1979.
- Clark Hatch. Instructor Manual. Copy, 1969.
- Dowdy, Deborah Belle. “The Effects of Aerobic Dance on Physical Work Capacity, Cordiovascular Function and Body Composition of Middle–Ager Women.” Dissertation Abstracts International. 43(11) : 3535–A ; May, 1983.
- Franklin & Loechel. Technique for Aerobic Instructors Handbook. p.28. England : Pearson Education Edinburgh, 1990.
- Heather M.A. Health Fitness Instructors Handbook. London : Macmilla, 2001.
- Hemphil, John K. Situational Factors in Leadership. Ohio : Ohio State University Press, 1969.
- Kris Tynan. Service on the gym floor. Asiafit. March – April, 1998.
- Les Mills. Instructor Manual Body pump and Body combat instructor. Les Mills International Australia. p.1-3, 1999.
- Michele, Clemens-Silence. The Fitness Hanbook. 3rd Edition Kangaroo Press, 1994.
- Ordway, Tead. The Art of Leadership. New York : McGraw Hill Book Company, Inc, 1976.
- Parkhouse, B.L. Professional Preparation in Athletic and Administration and Sport Management. Journal of Physical Education and Recreation. 9(5) : May, 1976.

- Sevier, V.A. An Administrative study of the Effects of Aerobic Dance Exercise on Selected Fitness Measures. Dissertation Abstracts International. Long Beach: California State University. 45(1) : 27-35, 1987.
- Taylor & Miller. Aerobic Leader Fitness A lifetime Commitment. In American Fitness 3rd ed. p.40. London : M.N. Burgess, 1994.

ภาคผนวก

ภาคผนวก

แบบสอบถาม

เรื่อง ความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนของผู้เข้าอบรมแกนนำสร้างสุขภาพ โรงเรียนนาาคูณ
ประสรวรพ์

คำชี้แจง

1. แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนของผู้เข้า
อบรมแกนนำสร้างสุขภาพ โรงเรียนนาาคูณประสรวรพ์

2. แบบสอบถามนี้ใช้เก็บข้อมูลกับกลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมอบรมแกนนำสร้างสุขภาพ

3. แบบสอบถามนี้มี 3 ตอน ดังนี้

3.1 ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบ

3.2 ตอนที่ 2 แบบสอบถามความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนของผู้เข้าอบรมแกนนำ
สร้างสุขภาพ โรงเรียนนาาคูณประสรวรพ์ ซึ่งประกอบด้วย 3 ด้าน คือ ด้านความรู้ จำนวน 10 ข้อ
ด้านเจตคติ จำนวน 10 ข้อ และด้านการปฏิบัติตน จำนวน 10 ข้อ

4. ในการตอบแบบสอบถามขอความอนุเคราะห์ให้นักเรียนทุกคนได้โปรดอ่าน และตอบ
แบบสอบถามทุกข้อให้ตรงกับความเป็นจริง

5. คณะผู้จัดทำขอรับรองว่าจะเก็บข้อมูลในการตอบแบบสอบถามไว้เป็นความลับ และจะ
ไม่มี

ผลกระทบใด ๆ ต่อนักเรียนทุกท่าน และขอขอบคุณนักเรียนทุกคนที่ให้ความร่วมมือในการตอบ
แบบสอบถาม

ตอนที่ 1 แบบสอบถามเกี่ยวกับข้อมูลทั่วไป

คำชี้แจง โปรดอ่านและเขียนเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องว่างหน้าข้อความหรือเติมคำใน
ช่องว่างให้สมบูรณ์ และตามความเป็นจริง

1. เพศ

() ชาย

() หญิง

2. ระดับชั้นปี

() มัธยมศึกษาปีที่ 4

() มัธยมศึกษาปีที่ 5

() มัธยมศึกษาปีที่ 6

ตอนที่ 2 แบบสอบถามความรู้ เจตคติ และการปฏิบัติตนของผู้เข้าอบรมแกนนำสร้างสุขภาพ โรงเรียนหาดูนประสพ

คำชี้แจง โปรดอ่านและเขียนเครื่องหมายถูก (✓) ลงในช่องว่างในแต่ละข้อคำถามที่ตรงกับความคิดเห็นของนักเรียนทุกท่านมากที่สุดเพียงช่องเดียว (ให้ตอบทุกข้อ)

ความรู้ของผู้เข้าอบรมแกนนำสร้างสุขภาพ โรงเรียนหาดูนประสพ

ข้อคำถาม	ใช่	ไม่ใช่
1. หลักการออกกำลังกายต้องให้ร่างกายได้ใช้ออกซิเจนจำนวนมากจึงได้ประโยชน์อย่างแท้จริง		
2. หลังจากออกกำลังกายให้รับอาบน้ำชำระร่างกาย		
3. การขาดการออกกำลังกายช่วยชะลอการเสื่อมของกระดูกและข้อต่อ		
4. ถ้าดื่มน้ำมากๆ ทันทีหลังจากออกกำลังกายจะทำให้จุกเสียดท้อง		
5. การออกกำลังกายไม่จำเป็นต้องออกกำลังกายทุกส่วนไปพร้อมๆ กัน		
6. การเลือกกิจกรรมการออกกำลังกายควรเลือกกิจกรรมที่ท่านต้องการ		
7. การออกกำลังกายควรเลือกกิจกรรมที่พัฒนาความทนทานและความแข็งแรงของร่างกาย		
8. การเดินเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ		
9. หลักการออกกำลังกายควรออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความแข็งแรงเฉพาะส่วนที่อ่อนแอ		
10. ไม่ควรออกกำลังกายในสภาพอากาศที่ร้อนจัดเพราะจะเป็นอันตรายได้		

เจตคติของผู้เข้าอบรมแกนนำสร้างสุขภาพ โรงเรียนนาตุนประเสริฐ

ข้อคำถาม	ระดับความคิดเห็น					
	เห็นด้วยอย่างยิ่ง	เห็นด้วย	ค่อนข้างเห็นด้วย	ค่อนข้างไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วย	ไม่เห็นด้วยอย่างยิ่ง
1. ท่านยินดีจะอุทิศเวลาว่างสำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ						
2. ท่านชักชวนเพื่อนให้เข้าร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกาย						
3. ท่านแนะนำผู้อื่นให้เห็นคุณค่าหรือประโยชน์ของการออกกำลังกาย						
4. ท่านชอบกิจกรรมการออกกำลังกายมาเพราะทำให้มีโอกาสพบบุคคลอื่นเพิ่มขึ้น						
5. ท่านตั้งใจที่จะออกกำลังกายทุกวัน						
6. กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่น่าสนุกสนานสำหรับท่าน						
7. กิจกรรมการออกกำลังกายทำให้ชีวิตเป็นที่น่าสนใจ						
8. สิ่งที่ดีเกี่ยวกับกิจกรรมการออกกำลังกายคือทำให้มีความเชื่อมั่นมากขึ้น						
9. เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายและจิตใจที่ดีจุดเริ่มต้นคือการออกกำลังกายทุกวัน						
10. หน่วยงานจะต้องสนับสนุนกิจกรรมการออกกำลังกายให้กับชุมชนมากขึ้น						

การปฏิบัติตนของผู้เข้าอบรมแกนนำสร้างสุขภาพ โรงเรียนนาตุนประเสริฐ

ข้อคำถาม	กิจกรรม		
	ปฏิบัติเป็นประจำ	ปฏิบัติเป็นครั้งคราว	ไม่เคยปฏิบัติ
1. ท่านจะออกกำลังกายในช่วงเวลาเดียวกันทุกครั้งในแต่ละวัน			
2. ท่านตรวจสอบอัตราการเต้นของชีพจรก่อนและหลังการออกกำลังกายเสมอ			
3. ท่านศึกษาวิธีการที่ถูกต้องก่อนเริ่มออกกำลังกายแต่ละชนิดของกิจกรรม			
4. ท่านบริหารร่างกายก่อนและหลังการออกกำลังกายอย่างน้อย 5-10 นาที			
5. ท่านเปลี่ยนกิจกรรมการออกกำลังกายเสมอเพื่อมิให้เกิดความเบื่อ			
6. ท่านออกกำลังกายแต่ละครั้งนานติดต่อกันอย่างน้อย 20-30 นาที			
7. ท่านทำจิตใจให้ปลอดโปร่งขณะที่ออกกำลังกายเสมอ			
8. ท่านพักผ่อนร่างกายให้เพียงพอหลังจากการออกกำลังกาย			
9. ท่านดื่มน้ำสะอาดหลังการออกกำลังกายเสมอ			
10. ท่านออกกำลังกายภายในบริเวณบ้านตนเอง			

แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้เข้าอบรมแกนนำสร้างสุขภาพ โรงเรียนนาตุนประเสริฐ

ก้าวขึ้น-ลง 3 นาที (3-Minute step test)

วัตถุประสงค์

เพื่อวัดถึงความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนเลือด

อุปกรณ์

ม้าก้าว หรือ กล้องก้าวขึ้น - ลง หรือบันไดสูงขนาด 12 นิ้ว นาฬิกา เครื่องตั้งจังหวะ หรืออาจใช้ เทปบันทึกจังหวะแทนได้

วิธีการปฏิบัติ

1. ยืนเท้าชิดมีกล้องอยู่ด้านหน้า ก้าวเท้าข้างหนึ่งขึ้นกล้อง แล้วก้าวอีกข้างหนึ่งขึ้นตาม เท้าคู่บนกล้อง จากนั้นถอยเท้าที่ขึ้นก่อนลงพื้น แล้วถอยเท้าอีกข้างลงตาม เท้าคู่บนพื้นจุดเดิม นับเป็นหนึ่งชุด (ขึ้น ขึ้น ลง ลง)

2. ก้าวขึ้น - ลง ต่อเนื่อง 3 นาที ๆ ละ 24 ชุด ๆ ละ 2.5 วินาที หรือตั้งเครื่องตั้งจังหวะ 96 ครั้ง / นาที

3. เมื่อก้าวขึ้น - ลง ครบ 3 นาที ให้นั่งลงภายใน 5 วินาที ต้องจับชีพจรทันทีเป็นเวลา 1 นาที บันทึกผลชีพจรเป็นครั้ง / นาที

ข้อควรระวัง

ขณะทดสอบถ้ารู้สึกเจ็บแน่นหน้าอก หายใจลำบาก ชีพจรเต้นเร็วมาก หรือพูดคุยไม่ได้ ให้หยุดการทดสอบทันที

ลุก - นั่ง (Sit - up) ทั้งชายและหญิง

วัตถุประสงค์

เพื่อวัดความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อหน้าท้อง

อุปกรณ์ เบาะ หรือเสื่อ หรือพื้นเรียบ

วิธีการปฏิบัติ

1. ให้ผู้เข้าทดสอบนอนหงายบนเบาะ เขยียดขาตรงโดยให้แยกปลายเท้าห่างเท่ากับช่วงไหล่
2. เอามือทั้งสองประสานกันไว้ที่ท้ายทอยกางศอกตามสบาย
3. ให้ผู้ช่วยนั่งกดเข่าหรือข้อเท้าผู้เข้าทดสอบให้แตะพื้น
4. เมื่อได้รับสัญญาณเริ่ม ให้ผู้เข้าทดสอบลุกขึ้นนั่ง เอาปลายศอกซ้ายแตะเข่าขวา แล้วลงนอนใหม่จนหลังและมือแตะพื้น
5. แล้วลุกขึ้นใหม่โดยเร็ว เอาศอกขวาแตะเข่าซ้าย

6. ทำเช่นนี้สลับกันไปเรื่อยๆให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุด

การคิดคะแนน

บันทึกจำนวนครั้งที่ทำได้ถูกต้องทั้งหมด

นั่งอตัว (Sit and reach test)

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดถึงความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อบริเวณต้นขาด้านหลัง หลังส่วนล่าง

อุปกรณ์

เทปวัดระยะทาง หรือไม้บรรทัดยาวไม่น้อยกว่า 25 นิ้ว วางทาบกับพื้น

วิธีการปฏิบัติ

1. ยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณหลัง ต้นขาด้านหลัง สะโพก ไหล่
2. นั่งพื้น เหยียดขาตรง เทปวัดระยะทางอยู่แนวกลางระหว่างขา ให้ส้นเท้าทั้งสองข้างอยู่ที่จุด 15 นิ้ว โดยจุดเริ่มอยู่ใกล้เข้าทั้งสองข้าง
3. แยกส้นเท้าออกจากเทปวัดระยะทางด้านละ 5 นิ้ว แล้วเหยียดแขนตรง ฝ่ามือชิดกันโดยให้ปลายนิ้วทั้งสองข้างแตะพื้น
4. ค่อย ๆ ก้มลง แล้วเหยียดมือออกไปให้ไกลที่สุดตามแนวนอน โดยที่เข่าไม่งอ ทำค้างไว้ประมาณ 2 วินาที บันทึกค่าเป็นนิ้ว ถ้าปลายนิ้วไม่ถึงส้นเท้าค่าจะน้อยกว่า 15 นิ้ว

ความจุปอด (Vital capacity)

วัตถุประสงค์ เพื่อวัดความแข็งแรงของปอด

เครื่องมือ

เครื่องวัดแบบแห้ง หรือ เครื่องวัดแบบเปียก

วิธีการปฏิบัติ

ผู้รับการทดสอบยืนตัวตรงหันหน้าเข้าหาเครื่อง จับที่เป่าให้อยู่ที่ระดับปากหายใจเข้าปอดให้มากที่สุด แล้วเป่าลมเข้าไปในที่เป่าให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยการเป่าเพียงครั้งเดียวไม่หายใจเข้าซ้ำ การวัดความจุปอดเป็นการวัดประสิทธิภาพในการแลกเปลี่ยนก๊าซออกซิเจนเพื่อไปเลี้ยงส่วนต่างๆ ของร่างกาย ถ้าเกณฑ์ความจุปอดอยู่ในเกณฑ์ต่ำ ท่านควรออกกำลังกายแบบแอโรบิคแบบที่การทำงานของระบบหายใจและไหลเวียนเลือดอย่างต่อเนื่อง

การบันทึก บันทึกตามค่าที่ได้จากการเป่า หน่วยเป็นลิตร

แรงบีบมือ

จุดประสงค์ เพื่อวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อมือและแขน

อุปกรณ์

1. เครื่องวัดแรงบีบมือ
2. ผงแมกนีเซียมคาร์บอเนต

วิธีการปฏิบัติ

ให้ผู้ทดสอบอาจใช้มือลูบผงแมกนีเซียมคาร์บอเนต เพื่อกันลื่นแล้วปรับเครื่องวัด จับเครื่องวัดให้เหมาะมือที่สุด โดยให้ข้อนิ้วที่ 2 รับน้ำหนักของเครื่องวัดยืนตรงปล่อยแขนห้อยข้างลำตัว เมื่อพร้อมให้ยกแขนออกห่างลำตัวเล็กน้อยกำมือบีบเครื่องวัดจนสุดแรง ระหว่างบีบห้ามไม่ให้มือหรือเครื่องวัดถูกส่วนหนึ่งส่วนใดของลำตัว ห้ามเหวี่ยงเครื่องวัดหรือโถมตัวอัดแรง ให้ทดสอบแรงบีบมือข้างละ 2 ครั้ง

การบันทึก บันทึกการวัดเป็นกิโลกรัม โดยเลือกค่าที่ดีที่สุด