

การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ นครราชสีมา

The Study of Physical Exercise and Sporting Behavior of Students in Rajamagala University
of Technology Isan, Northeastern Campus Nakhonratchasima

ณรงค์ จอมโคกกรวด (Narong Jomkokkrud)*

ดร.ชาญเวช ธรรมเสาวภาคย์ (Dr. Shanvet Thammasaovapaak)**

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบพฤติกรรม
การออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตภาค
ตะวันออกเฉียงเหนือ นครราชสีมา ซึ่งประกอบด้วย 3 ด้าน คือ เพื่อสุขภาพ ด้านเพื่อสังคมและนันทนาการ
และด้านเพื่อการแข่งขัน ผู้วิจัยได้สร้างแบบสอบถามและเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยตนเอง ได้ค่าความ
เชื่อมั่นของแบบสอบถามเท่ากับ .95 นำข้อมูลมาวิเคราะห์สถิติโดยใช้ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยง
เบนมาตรฐาน ค่า "ที" (t-test) ค่า "เอฟ" (F-test) และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีของเชฟเฟ
(Scheffe's method) ผลการวิจัยพบว่า 1) นักศึกษามีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ใน
ระดับดีทั้ง 3 ด้าน คือ ด้านเพื่อสุขภาพ ด้านเพื่อสังคมและนันทนาการ และด้านเพื่อการแข่งขัน
2) นักศึกษาชายและนักศึกษานหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาทั้ง 3 ด้านไม่แตกต่างกัน
3) นักศึกษาแต่ละคณะวิชามีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาทั้ง 3 ด้านแตกต่างกัน

ABSTRACT

This is the survey research which has the objectives for study and comparison of
the exercise behavior and the sporting behavior of the students in the Rajamagala University of
Technology Isan.

Northeastern Campus Nakhonratchasima. There are 3 aspects of the aims exercise and sports
: for health, for social and recreation, for competition. A researcher has constructed the questionnaires
and collected the data also. The result of reliability is .95 then the data was analyzed by using of
percentage, mean, standard deviation, A t-test , F-test, and it was tested the different of each pair by
Scheffe ,s method. The study found that the students had good behavior of all 3 aspects and there was

* นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

** ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

no the difference between male and female in all of 3 aspects. However, there were the many difference among each departments of all 3 aspects. It would be better if the collected data not only came from the questionnaires but came from observing also. At leate we known that the students have good attitude on exercise and sport so the next question is how can we empower and support them to do that.

คำสำคัญ : การออกกำลังกาย การเล่นกีฬา พฤติกรรม

Keywords : Exercise, Sporting, Behavior

1. ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันนี้โรคอ้วน โรคหลอดเลือดหัวใจ โรคหัวใจ ซึ่งเกิดจากพฤติกรรมการบริโภคและการออกกำลังกายที่ไม่เหมาะสม จากข้อมูลการสำรวจของสำนักงานสถิติแห่งชาติใน พ.ศ. 2541 พบว่าเด็กและเยาวชนที่มีอายุ 6-24 ปี มีการออกกำลังกายและเล่นกีฬา คิดเป็นร้อยละ 64.2 หน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและเอกชนได้ตระหนักถึงพฤติกรรมการออกกำลังกายเป็นพฤติกรรมทางบวกที่นำมาซึ่งการมีสุขภาพดี จึงได้พยายามร่วมกันสร้างพฤติกรรมนี้และปลูกฝังให้แก่เด็กและเยาวชนซึ่งถือเป็นกลุ่มเสี่ยงและมีจำนวนมากถึง 20 ล้านคนของประชากรทั้งประเทศ (นพ.ปราชญ์ บุณยวงศ์วิโรจน์, 2548) การมีสุขภาพดีของประชาชนเป็นเป้าหมายสำคัญของทุกประเทศ เพื่อช่วยลดปัญหาสุขภาพที่มีผลกระทบต่องานทางเศรษฐกิจ และสังคม ทั้งส่วนบุคคล ครอบครัว ชุมชน และประเทศชาติ จึงมีความสำคัญยิ่งต่อการศึกษากิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

นอกจากนี้ ในการจัดกิจกรรมการเรียนการสอน สถาบันการศึกษาไม่เพียงแต่จะจัดการเรียนการสอนเพื่อให้ความรู้แก่นักศึกษาในด้านวิชาการและวิชาชีพเท่านั้น แต่ยังรวมถึงการพัฒนานักศึกษาให้เป็นบุคคลที่มีความรู้ความสามารถในด้านต่าง ๆ อย่างเหมาะสมและสมบูรณ์ที่สุด เพื่อให้สามารถตอบสนองความต้องการของประเทศ อีกทั้งยังได้จัดบุคลากรที่มีความรู้ความสามารถเพื่อให้บริการด้านการฝึกสมรรถภาพทางกายในรูปแบบต่างๆ ให้นักศึกษาได้อยู่ในสภาพแวดล้อมที่มุ่งส่งเสริมการพัฒนาด้านร่างกาย เพื่อมิให้เป็นอุปสรรคต่อการเรียน ให้เป็นบัณฑิตที่มีความสมบูรณ์แข็งแรงทั้งทางด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา อีกทั้งยังมุ่งให้นักศึกษามีทักษะกีฬาที่ดี ให้ได้รับการส่งเสริมและพัฒนาทักษะให้ดีขึ้น สามารถเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาต่างๆ ได้ด้วย ผู้ที่ออกกำลังกายและมีทักษะกีฬาด้านพื้นฐานจะได้ใช้ทักษะเพื่อการแข่งขันได้ด้วยเช่นกัน สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ 4 ปี สร้างกีฬาชาติ (พ.ศ. 2548-2551) และด้วยเหตุนี้ จึงทำให้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ นครราชสีมา ซึ่งผลการวิจัยในครั้งนี้จะก่อให้เกิดประโยชน์ต่อการเพิ่มศักยภาพทางสุขภาพและสมรรถภาพทางกายและยังช่วยสร้างความสามัคคี การทำงานเป็นทีม การคิดปัญหาด้วยกัน และเพิ่มประสิทธิภาพและประสิทธิผลต่อการเรียนของนักศึกษา ซึ่งสามารถใช้เป็นแนวทางการวางแผนการบริหารเพื่อสนองต่อสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

2. วัตถุประสงค์

1 เพื่อสุขภาพ

2 ด้านเพื่อนัน

3. วิธีดำเนิน

ก

3.

วิทยาเขตภาค

ใช้สูตรของ ท

ที่ยอมรับได้ระ

3.:

เล่นกีฬาของผู้
ได้ทดลองใช้กั

ลักษณะเป็นป

3.3

ทุกฉบับ 2) ทำ

และค่าเบี่ยงเบน
เป็นรายคู่โดยวิธี

4. สรุปผลการ

การ

เทคโนโลยีราชมง

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อสำรวจความคิดเห็นของนักศึกษาที่มีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในด้านเพื่อสุขภาพ ด้านนันทนาการและสังคม และด้านเพื่อการแข่งขัน
2. เพื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬานักศึกษาด้านเพื่อสุขภาพ ด้านนันทนาการและสังคม และด้านเพื่อการแข่งขัน ตามตัวแปรเพศ คณะวิชา

3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Reserch) โดยมีวิธีการวิจัยดังนี้

3.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้เป็นนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนในหลักสูตรศึกษาศาสตรบัณฑิต สาขาศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น โดยเลือกนักศึกษาจากคณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ นครราชสีมา” สรุปผลการวิจัยดังนี้

1. ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม จำนวน 369 คน แบ่งเป็นเพศหญิง จำนวน 169 คน และเพศชาย จำนวน 200 คน คิดเป็นร้อยละ 54.20 ส่วนใหญ่เป็นนักศึกษาคณะวิชาบริหารธุรกิจ จำนวน 164 คน คิดเป็นร้อยละ 44.44 ชอบดูการแข่งขันกีฬา จำนวน 312 คน คิดเป็นร้อยละ 84.55 ชอบออกกำลังกายและเล่นกีฬา จำนวน 359 คน คิดเป็นร้อยละ 97.29 ออกกำลังกายและเล่นกีฬา 2-3 วันต่อสัปดาห์ จำนวน 251 คน คิดเป็นร้อยละ 68.02 แต่ก็มีนักศึกษาที่ออกกำลังกายทุกวัน จำนวน 35 คน คิดเป็นร้อยละ 9.49 นักศึกษามักออกกำลังกายและเล่นกีฬาในช่วงตอนเย็น จำนวน 346 คน คิดเป็นร้อยละ 93.77 นักศึกษาออกกำลังกายและเล่นกีฬาโดยใช้เวลาโดยเฉลี่ยนานต่อครั้ง 1 ชั่วโมง จำนวน 109 คน คิดเป็นร้อยละ 29.54 นักศึกษาดูและติดตามข่าวสารกีฬาจากโทรทัศน์ จำนวน 229 คน คิดเป็นร้อยละ 62.05 รูปแบบหรือกิจกรรมนักศึกษาเลือกปฏิบัติมากที่สุดคือ การเดิน, วิ่ง จำนวน 113 คน คิดเป็นร้อยละ 30.62 นักศึกษามีวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา คือ เพื่อสุขภาพ จำนวน 239 คน คิดเป็นร้อยละ 64.77 รองลงมา คือการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อนันทนาการและสังคม จำนวน 94 คน คิดเป็นร้อยละ 25.47 และการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน จำนวน 36 คน คิดเป็นร้อยละ 9.76 ตามลำดับ

2. การเปรียบเทียบความแตกต่างค่าเฉลี่ยด้านการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพด้านการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อนันทนาการและสังคม และด้านการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขันของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ นครราชสีมา ตามตัวแปรเพศ

2.1 นักศึกษาชายและนักศึกษานหญิงมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสานวิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ นครราชสีมา มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับมาก เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรเพศ พบว่า นักศึกษาชายและนักศึกษานหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 นักศึกษาชายและนักศึกษานหญิงมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ นครราชสีมา มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อนันทนาการและสังคมอยู่ในระดับมาก เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรเพศพบว่านักศึกษาชายและนักศึกษานหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อนันทนาการและสังคมมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05

2.3 นักศึกษาชายและนักศึกษานหญิงมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ นครราชสีมา มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขันอยู่ในระดับมาก เมื่อเปรียบเทียบตามตัวแปรเพศ พบว่า นักศึกษาชายและนักศึกษานหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขันมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

3. การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬานักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ นครราชสีมา ตามตัวแปรคณะวิชา

3.1 จากการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ พบว่า นักศึกษาคณะวิชาบริหารธุรกิจ โยธา เครื่องกล ไฟฟ้า เทคนิคการผลิต สถาปัตยกรรม ออกแบบ

อุตสาหกรรม
อยู่ในระดับม
ที่ระดับ .05
และเล่นกีฬา

สังคมพบว่า
ออกแบบอุตสาหกรรม
เพื่อสุขภาพ
มีนัยสำคัญที่
การออกกำลังกาย
ที่ระดับ .05

นักศึกษาคณะ
อุตสาหกรรม
อยู่ในระดับมา
ที่ระดับ .05 แ
และเล่นกีฬาเพ
คณะวิชาไฟฟ
บริหารธุรกิจ

5. การอภิปร

จาก
และเล่นกีฬาข
นครราชสีมา"

1.
ราชมงคลอีสาน

เทคโนโลยีราชม
เพื่อสุขภาพอยู่
และการติดตาม
ข่าวสารกีฬาจา
มหาวิทยาลัยเว
การออกกำลังกาย
ทั้งสามารถทำ

อุตสาหกรรม และวิทยาศาสตร์และศิลปศาสตร์ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ อยู่ในระดับมาก และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบเป็นรายคู่พบว่า นักศึกษาคณะวิชาไฟฟ้ามีพฤติกรรมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพแตกต่างจากนักศึกษาคณะวิชาออกแบบอุตสาหกรรมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

3.2 จากการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อนันทนาการและ สังคมพบว่า นักศึกษาคณะวิชาบริหารธุรกิจ โยธา เครื่องกล ไฟฟ้า เทคนิคการผลิต สถาปัตยกรรม ออกแบบอุตสาหกรรม และวิทยาศาสตร์และศิลปศาสตร์ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา เพื่อสุขภาพอยู่ในระดับมาก และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบเป็นรายคู่พบว่า นักศึกษาคณะวิชาไฟฟ้ามีพฤติกรรม การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพแตกต่างจากนักศึกษาคณะวิชาบริหารธุรกิจอย่างมีนัยสำคัญ ที่ระดับ .05

3.3 จากการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน พบว่า นักศึกษาคณะวิชาบริหารธุรกิจ โยธา เครื่องกล ไฟฟ้า เทคนิคการผลิต สถาปัตยกรรม ออกแบบ อุตสาหกรรม และวิทยาศาสตร์และศิลปศาสตร์ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ อยู่ในระดับมาก และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบเป็นรายคู่ พบว่า นักศึกษาคณะวิชาไฟฟ้ามีพฤติกรรมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพแตกต่างจากนักศึกษาคณะวิชาบริหารธุรกิจอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 นักศึกษา คณะวิชาไฟฟ้ามีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพแตกต่างจากนักศึกษาคณะวิชา บริหารธุรกิจอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05

5. การอภิปรายผล

จากการวิเคราะห์ข้อมูลและจากผลการวิจัย เรื่อง “การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ นครราชสีมา” สามารถนำมาอภิปรายผลดังนี้

1. พฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยี ราชมงคลธัญบุรี วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ นครราชสีมา

1.1 พฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ พบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ นครราชสีมา มีพฤติกรรมการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพอยู่ในระดับมาก ที่เป็นเช่นนี้อาจเนื่องมาจากนักศึกษาได้รับความรู้จากการเรียนในชั้นเรียน และการติดตามดูข่าวสารต่างๆ จะเห็นได้จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปเกี่ยวกับนักศึกษาและติดตาม ข่าวสารกีฬาจากโทรทัศน์ ร้อยละ 62.05 และร้อยละ 21.41 จากหนังสือพิมพ์ แสดงให้เห็นว่านักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ นครราชสีมา มีพฤติกรรม การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อทำให้สุขภาพแข็งแรง ร่างกายเกิดความคล่องตัวและยืดหยุ่นได้ รวมทั้งสามารถทำงานได้ทนทานขึ้น ทำให้มีการพัฒนากล้ามเนื้อให้แข็งแรงขึ้น ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บและ

ยังสามารถทำให้อวัยวะต่างๆ เจริญเติบโตได้สัดส่วนและแข็งแรง ช่วยให้ระบบต่างๆ ในร่างกายทำหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ นอกจากนี้ การออกกำลังกายและเล่นกีฬาบางประเภท เช่น การเดินแอโรบิคอย่างต่อเนื่องทำให้ระบบหัวใจแข็งแรงขึ้น การออกกำลังกายและเล่นกีฬายังสามารถช่วยลดโคเลสเตอรอล ทั้งยังช่วยควบคุมน้ำหนักและลดน้ำหนักส่วนเกินได้ และที่สำคัญนอกจากสุขภาพกายแล้ว ยังส่งเสริมสุขภาพจิตอีกด้วย ดังนั้นทางมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ นครราชสีมา

จึงควรให้การสนับสนุนส่งเสริมให้นักศึกษาเกิดกระบวนการเรียนรู้ โดยจัดให้มีสื่อประชาสัมพันธ์ เช่น วารสาร สิ่งพิมพ์ ป้ายติดประกาศ ตลอดจนจัดกิจกรรมเผยแพร่ข่าวสารข้อมูลทางวิชาการ เพื่อให้นักศึกษานำความรู้ที่ได้นำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวัน

1.2 พฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อนันทนาการและสังคม พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ นครราชสีมา มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อนันทนาการและสังคมอยู่ในระดับมาก แสดงให้เห็นว่านักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ นครราชสีมา มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬากับเพื่อนๆ เป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและความสามัคคีต่อหมู่คณะ สร้างเสริมบุคลิกภาพและความแข็งแรง สร้างความเพลิดเพลินและผ่อนคลายความเครียด เพื่อให้ได้มีโอกาสพบปะเพื่อนฝูงนอกเวลาเรียนมากขึ้นและเป็นการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ นอกจากนี้การออกกำลังกายและเล่นกีฬายังช่วยปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องและสร้างความมั่นใจให้กับตนเองในการเข้าสังคม

1.3 พฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน พบว่านักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ นครราชสีมา มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขันอยู่ในระดับมาก เพราะเห็นว่า การออกกำลังกายและเล่นกีฬาทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีความพร้อมที่จะทำการแข่งขัน และหากมีเวลาในการออกกำลังกายหรือฝึกซ้อมกีฬาอย่างเพียงพอก็ต้องทำการแข่งขัน และนักศึกษาปฏิบัติตามคำแนะนำของผู้ฝึกสอนเพื่อชัยชนะในการแข่งขัน แต่อย่างไรก็ตาม นักศึกษายังต้องการให้มีการสนับสนุนด้านกีฬาอย่างจริงจัง ทั้งทางด้านอุปกรณ์ สถานที่ให้มีมาตรฐานเพียงพอสำหรับที่จะฝึกซ้อมเพื่อเข้าร่วมการแข่งขัน

2. การเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ นครราชสีมา ตามตัวแปรเพศ

2.1 เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ พบว่านักศึกษาชายมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.11 อยู่ในระดับมาก และนักศึกษาหญิงมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.94 อยู่ในระดับมาก โดยรวมแล้วนักศึกษาชายและนักศึกษาหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 ที่เป็นเช่นนี้ก็อาจเป็นเพราะนักศึกษาอยู่ในมหาวิทยาลัยที่มีสภาพแวดล้อมเดียวกัน ซึ่งสอดคล้องกับแนวคิดของ สุวิกร กระแจะจันทร์ (2544) ที่กล่าวว่า การที่นักศึกษาชายและหญิงมีพฤติกรรมที่ไม่แตกต่างกัน อาจเป็นเพราะอยู่ในสภาพแวดล้อมที่คล้ายกันหรืออยู่ในสถาบันเดียวกัน จึงทำให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไม่แตกต่างกัน

พบว่า นักศึกษา
อยู่ในระดับ
เพื่อนันทนาการ
นักศึกษาชาย
เหตุที่เป็นเช่น
และความสาม
สอดคล้องกับ
และเล่นกีฬา
เล่นกีฬาคั้ง
กีฬาเป็นอย่า
ที่ดีต่อพฤติกรรม

นักศึกษาชาย
ระดับมาก
แข่งขันแตกต่าง
พฤติกรรมมาก

3.

เทคโนโลยีรา

นักศึกษาคน
อุตสาหกรรม
อยู่ในระดับม
ที่ระดับ .05 แ
และเล่นกีฬาเ
โดยนักศึกษา
วิชาอื่นๆ จึง
สุขภาพร่างกาย

สังคม พบว่า
ออกแบบ อุต
เพื่อสุขภาพอยู่
มีนัยสำคัญที่
ออกกำลังกาย

2.2 เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อนันทนาการและสังคม พบว่า นักศึกษาชายมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.03 อยู่ในระดับมาก และนักศึกษานหญิงมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 3.65 อยู่ในระดับมาก โดยรวมแล้วนักศึกษาชายและนักศึกษานหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อนันทนาการและสังคมแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบเป็นรายข้อ พบว่า นักศึกษาชายมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อนันทนาการและสังคมมากกว่านักศึกษานหญิง เหตุที่เป็นเช่นนี้ก็อาจเป็นเพราะการออกกำลังกายและเล่นกีฬากับเพื่อนๆ เป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดี และความสามัคคีที่ดีต่อหมู่คณะ และการเล่นกีฬาเป็นประจำเป็นการเสริมสร้างบุคลิกภาพและความแข็งแรง สอดคล้องกับแนวคิดของ สีวณี เชม (2542) ที่กล่าวว่า เยาวชนส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับมาก และมีการออกกำลังกายเป็นประจำ โดยใช้เวลาในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาครั้งละประมาณ 1 ชั่วโมง ร้อยละ 29.54 ซึ่งนอกจากมหาวิทยาลัยจะให้การสนับสนุนทางด้าน กีฬาเป็นอย่างดีแล้วครอบครัวก็เป็นสิ่งสำคัญสิ่งหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมสนับสนุนให้นักศึกษาได้รับประสบการณ์ ที่ดีต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสังคมและนันทนาการได้เป็นอย่างดี

2.3 เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน พบว่า นักศึกษาชายมีค่าเฉลี่ย เท่ากับ 4.13 อยู่ในระดับมาก และนักศึกษานหญิงมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.78 อยู่ในระดับมาก โดยรวมแล้วนักศึกษาชายและนักศึกษานหญิงมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อการ แข่งขันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบรายข้อพบว่านักศึกษาชายมี พฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขันมากกว่านักศึกษานหญิง

3. เมื่อเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษามหาวิทยาลัย เทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ นครราชสีมา ตามตัวแปรคณะวิชา

3.1 จากการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ พบว่า นักศึกษาคณะวิชาบริหารธุรกิจ โยธา เครื่องกล ไฟฟ้า เทคโนโลยีการผลิต สถาปัตยกรรม ออกแบบ อุตสาหกรรม และวิทยาศาสตร์และศิลปศาสตร์ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ อยู่ในระดับมาก และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญ ที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบเป็นรายข้อพบว่า นักศึกษาคณะวิชาไฟฟ้ามีพฤติกรรมการออกกำลังกาย และเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพแตกต่างจากนักศึกษาคณะวิชาออกแบบอุตสาหกรรม อย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาคณะวิชาไฟฟ้ามีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพดีกว่านักศึกษาคณะ วิชาอื่นๆ จึงทำให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับมาก ส่งผลทำให้มี สุขภาพร่างกายที่แข็งแรง เกิดความคล่องตัวและยืดหยุ่นได้ดี

3.2 จากการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อนันทนาการและ สังคม พบว่า นักศึกษาคณะวิชาบริหารธุรกิจ โยธา เครื่องกล ไฟฟ้า เทคโนโลยีการผลิต สถาปัตยกรรม ออกแบบ อุตสาหกรรม และวิทยาศาสตร์และศิลปศาสตร์ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา เพื่อสุขภาพอยู่ในระดับมาก และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อนันทนาการแตกต่างกันอย่าง มีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบเป็นรายข้อ พบว่า นักศึกษาคณะวิชาไฟฟ้ามีพฤติกรรม การออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อนันทนาการและสังคมแตกต่างจากนักศึกษาคณะวิชาบริหารธุรกิจอย่าง

มีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาคณะวิชาไฟฟ้ามีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อนันทนาการและสังคมดีกว่านักศึกษาคณะวิชาอื่นๆ จึงทำให้มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาอยู่ในระดับมาก ส่งผลให้มีพฤติกรรมที่ดีต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬาและนำไปสู่การปฏิบัติตัวในการเข้าสังคมเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่ดีและความสามัคคีที่ดีต่อหมู่คณะ

3.3 จากการเปรียบเทียบพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อแข่งขัน พบว่า นักศึกษาคณะวิชาบริหารธุรกิจ โยธา เครื่องกล ไฟฟ้า เทคโนโลยีการผลิต สถาปัตยกรรม ออกแบบอุตสาหกรรม และวิทยาศาสตร์และศิลปศาสตร์ มีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขันอยู่ในระดับมาก และมีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขันแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 และเมื่อเปรียบเทียบเป็นรายคู่พบว่านักศึกษาคณะวิชาไฟฟ้ามีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขันแตกต่างจากนักศึกษาคณะวิชาบริหารธุรกิจอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 นักศึกษาคณะวิชาไฟฟ้ามีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขันแตกต่างจากนักศึกษาคณะวิชาออกแบบอุตสาหกรรมอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 โดยนักศึกษาคณะวิชาไฟฟ้ามีพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขันดีกว่านักศึกษาคณะวิชาอื่นๆ ส่งผลทำให้มีการฝึกซ้อมกีฬาแล้วมีความสามารถเพียงพอในการเข้าร่วมการแข่งขันอย่างมีระบบและต่อเนื่อง และมีอุปกรณ์ที่ดีและเพียงพอสำหรับการฝึกซ้อม

6. ข้อเสนอแนะที่ได้จากงานวิจัย

ควรมีการส่งเสริมและสนับสนุนกิจกรรมรวมทั้งสถานที่และอุปกรณ์ให้นักศึกษาได้รับความรู้และเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้มากยิ่งขึ้น พร้อมทั้งส่งเสริมและให้รางวัลแก่ผู้ที่มีความโดดเด่นในการออกกำลังกายและเล่นกีฬาเพื่อเป็นตัวอย่างที่ดี และก่อให้เกิดพฤติกรรมที่ดีสามารถป้องกันโรค รวมทั้งสร้างความแข็งแรงของสุขภาพและเป็นตัวอย่างที่ดีต่อชนรุ่นหลังสืบไป

7. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬาของนักศึกษาโดยอาศัยการสังเกตร่วมด้วย อาจจะต้องปลูกฝังอยู่ร่วมกันกับนักศึกษามากกว่า 1 เดือนขึ้นไป เพื่อให้ได้ข้อมูลที่แท้จริง
2. ควรจะมีการศึกษาผลกระทบของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาต่อการลดสภาพปัญหาเกี่ยวกับระบบการเรียน สุขภาพ และยาเสพติดของนักศึกษา

เอกสารอ้างอิง

- ปราชญ์ บุญยวงศ์วิโรจน์. (2548). พฤติกรรมคนไทยส่งผลกระทบต่อสุขภาพ. วารสารสุขศึกษา กระทรวงสาธารณสุข.
- วิฑูรย์ ตันสุวรรณ์รัตน์. (2545)ความสัมพันธ์ระหว่างพฤติกรรมการออกกำลังกายกับพฤติกรรมการเรียนของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ นครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ปริญญาศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิต

สิวานี เข็ม.

สุชาติ โสม

สุวิกร กระแ

สำนักส่งเสริม

วิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.

สิวานี เข็ม. (2545). การศึกษาการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนิสิตนักศึกษาในมหาวิทยาลัย
ของรัฐ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์
มหาวิทยาลัย.

สุชาติ โสมประยูร. (2543). การพลศึกษาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสารสุขศึกษา พลศึกษา
และสันทนาการ.

สุวิกร กระแจจันทร์. (2544). การศึกษาพฤติกรรมการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของนักศึกษา
ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลและสถาบันราชภัฏ. วิทยานิพนธ์ปริญญาโทมหาบัณฑิต สาขา
วิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

สำนักส่งเสริมสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข.-(2547). รายงานสถานการณ์การพัฒนา
เด็กไทย. นนทบุรี: โรงพิมพ์ชุมนุมชนสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.