

ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา  
ในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสุรินทร์  
THE NEEDS FOR EXERCISE OF STUDENTS IN RAJAMANGALA UNIVERSITY  
OF TECHNOLOGY ISAN SURIN CAMPUS

176

กิตติธร กลางประพันธ์ (Kittithorn Klangprapan) \*

ดร.ชาญเวช ธรรมเสาวภาคย์ (Dr.Chanvet Thammaaovapaak)\*\*

186

บทคัดย่อ

195

203

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) โดยมีจุดมุ่งหมายในการศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสุรินทร์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา คือ นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสุรินทร์ ชั้นปีที่ 1 - ชั้นปีที่ 4 ปีการศึกษา 2550 จำนวน 350 คน ประกอบด้วยเพศชาย 167 คน เพศหญิง 183 คน เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา คือ แบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการออกกำลังกายประกอบด้วย 3 ด้านคือการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ การออกกำลังกายเพื่อนันทนาการและสังคม และการออกกำลังกายเพื่อการแข่งขันวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติโดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for window version 7.5 เพื่อหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสุรินทร์ มีความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.34$ , S.D. = 0.71) ความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.45$ , S.D. = 0.67) ความต้องการการออกกำลังกายเพื่อนันทนาการและสังคมอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.42$ , S.D. = 0.65) ความต้องการการออกกำลังกายเพื่อการแข่งขันอยู่ในระดับมาก ( $\bar{X} = 3.15$ , S.D. = 0.83)

ABSTRACT

The purpose of the present survey research was to investigate the needs for exercise of students in Rajamangala University of Technology Isan Surin Campus. The sample consisted of 350 students, 167 males and 183 females in Rajamangala University of Technology Isan Surin Campus. Who had enrolled in physical education courses in the 2007 academic year.

The instruments used in the collection of data about the needs for exercise of students test and covered 3 aspects of the needs for exercise for health, the needs for exercise for recreation and social and

คำสำคัญ : ความต้องการ การออกกำลังกาย นักศึกษา

Keywords : The needs , Exercise, Students

\* นักศึกษาหลักสูตรศึกษาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น

\*\* ผู้ช่วยศาสตราจารย์ สาขาวิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น

the needs for exercise for competition. The collected data were analyzed by using SPSS for window version 7.5 for percentage, Mean and Standard deviation. The results showed that:

The students needs for exercise was as a whole at a high level ( $\bar{X} = 3.34$ , S.D. = 0.71) When each the 3 aspects was considered individually, the needs for exercise for health ( $\bar{X} = 3.45$ , S.D. = 0.67), the needs for exercise for recreation and social ( $\bar{X} = 3.42$ , S.D. = 0.65), the needs for exercise for competition ( $\bar{X} = 3.15$ , S.D. = 0.83). It was found that each was also at a high level.

## 1. บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ระบบการศึกษาแผนใหม่ที่เน้นด้านวิชาความรู้มากกว่าการเสริมสร้างอนามัยและแม้แต่ด้านพลศึกษาเองก็ไม่น้อยที่เน้นการปลูกฝังนิสัยในการรักษาการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาไปตลอดชีวิต สิ่งที่ปรากฏคือ เมื่อการศึกษาสูงยิ่งขึ้น กิจกรรมการออกกำลังกายของนักเรียนนักศึกษายังลดน้อยลง ก็ยิ่งเหลือคนเพียงส่วนน้อยที่ยังออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำต่อไป (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2533)

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย และการจัดการออกกำลังกาย สิ่งเหล่านี้เป็นสิ่งที่ช่วยสนับสนุนให้การออกกำลังกายเพื่อสมรรถภาพและสุขภาพ ประสบผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ตั้งไว้ ถ้าสถานที่และอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายไม่เอื้ออำนวย การออกกำลังกายก็จะไม่ประสบความสำเร็จเท่าที่ควร การออกกำลังกายเป็นการเสริมสร้างสุขภาพให้กับร่างกาย อาจจะทำให้หลายรูปแบบกิจกรรมทุกอย่างที่ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ จึงเป็นการออกกำลังกายทั้งสิ้น การออกกำลังกายทำได้โดยการเล่นกีฬา การบริหารหรือกิจกรรมประจำวัน เช่น เดิน วิ่ง ปั่นจักรยานและที่สำคัญคือการออกกำลังกายให้หนักพอที่จะเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของระบบในร่างกายแต่คนส่วนใหญ่มักออกกำลังกายในรูปแบบของการเล่นกีฬาดังนั้นจะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายเป็นสิ่งจำเป็นอย่างยิ่งสำหรับมนุษย์ทุกคนซึ่งจะต้องออกกำลังกายเป็นประจำ แต่จะออกกำลังกายมากหรือน้อยนั้นขึ้นอยู่กับภาวะของร่างกาย เช่น ความแข็งแรง เพศ อายุ เวลา โอกาส สถานที่ และ

สภาพแวดล้อมอื่นๆ (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2540) มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี วิทยาเขตสุรินทร์ มีเนื้อที่ทั้งหมด 2,300 ไร่ มีนักศึกษาทั้งหมด 2,209 คน เป็นนักศึกษาคณะเกษตรศาสตร์และเทคโนโลยี จำนวน 1,161 คน และคณะเทคโนโลยีการจัดการ จำนวน 1,048 คน ของปีการศึกษา 2550 และได้จัดการเรียนการสอนโดยแบ่งออกเป็น 2 หลักสูตร คือ หลักสูตรประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง และหลักสูตรปริญญาตรี ด้านการจัดการศึกษา มีความแตกต่างกันออกไป แต่ทั้ง 2 คณะมีภารกิจที่เหมือนกันคือ การผลิตกำลังคนออกไป พัฒนาประเทศด้านเทคโนโลยีโดยเน้นวิชาชีพที่หลากหลาย (ฝ่ายพัฒนาวิชาการ มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี วิทยาเขตสุรินทร์, 2550) ดังนั้นนักศึกษาที่จะจบออกไปนอกจากจะต้องมีความชำนาญทางด้านวิชาการและเทคโนโลยีแล้วจำเป็นต้องมีสุขภาพพลานามัยที่แข็งแรงสมบูรณ์ด้วย แผนงานกีฬา ซึ่งมีหน้าที่ในการจัดการด้านการส่งเสริมการออกกำลังกายและกีฬาได้จัดสถานที่ออกกำลังกายไว้บริเวณเดียวกันโดยเป็นสนามกลางแจ้ง และโรงยิม นักศึกษามีความสนใจออกกำลังกายเป็นเพศชายส่วนมากและเป็นกีฬาประเภททีมเป็นส่วนใหญ่

การวิจัยในครั้งนี้จะทำให้ทราบถึงความต้องการในการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลธัญบุรี วิทยาเขตสุรินทร์ เพื่อเป็นข้อมูลในการนำไปใช้ในการบริการ และส่งเสริมกิจกรรมในการออกกำลังกายของนักศึกษาให้มีประสิทธิภาพยิ่งขึ้นและเป็นแนวทางสำหรับอาจารย์ผู้เกี่ยวข้อง ผู้บริหารในการจัดการพัฒนานักศึกษาให้มีประสิทธิภาพดียิ่งขึ้น ทำให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคมต่อไปรวมทั้งเป็นพื้นฐานงานวิจัยในด้านการออกกำลังกายของนักศึกษา

ระดับ  
คุณภาพ

2. คำ

วิทยา  
ด้านใด

3. วัด

ของนี้  
วิทยา

4. นิย

มหาวิ

ราชม

ร่างก

ร่างก

นั้นเอง

การเล

ต้องใ

งานนี้

ความ

ราชม

ที่จะป

5. ประ

สถาน

เหมาะ

ราชม

การอ

ราชม

ระดับอุดมศึกษาและการศึกษาในระดับอุดมศึกษาที่เน้น  
คุณภาพชีวิตของนักศึกษา

## 2. คำถามการวิจัย

นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน  
วิทยาเขตสุรินทร์ มีความต้องการการออกกำลังกาย  
ด้านใดมากที่สุด และอยู่ในระดับใด

## 3. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความต้องการในการออกกำลังกาย  
ของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน  
วิทยาเขตสุรินทร์

## 4. นิยามศัพท์เฉพาะ

นักศึกษา หมายถึง นักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ใน  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสุรินทร์  
วิทยาเขต หมายถึง มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี  
ราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสุรินทร์

การออกกำลังกาย หมายถึง การที่เราทำให้  
ร่างกายได้ใช้แรงงานหรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัว เพื่อให้  
ร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว  
นั่นเอง เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงานหรือ  
การเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรมร่างกาย  
ต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของ  
งานนั้นว่าจะมากหรือน้อยแค่ไหน (ชัยสิทธิ์ ภาวิลาศ, 2545)

ความต้องการการออกกำลังกาย หมายถึง  
ความประสงค์ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยี  
ราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสุรินทร์ ปีการศึกษา 2550  
ที่จะปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายและเล่นกีฬา

## 5. ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

5.1 เป็นแนวทางในการดำเนินการ การจัดหา  
สถานที่ ตลอดจนวัสดุอุปกรณ์ในการออกกำลังกายที่  
เหมาะสมสำหรับนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยี  
ราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสุรินทร์

5.2 เป็นแนวทางในการจัดโครงการส่งเสริม  
การออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยี  
ราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสุรินทร์

3. เป็นแนวทางในการพัฒนากีฬาของ  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสุรินทร์

## 6. วิธีดำเนินการวิจัย

### 6.1 ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรเป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ใน  
ชั้นปีที่ 1 - ชั้นปีที่ 4 ปีการศึกษา 2550 ของมหาวิทยาลัย  
เทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสุรินทร์ ตำบล  
นอกเมือง อำเภอเมือง จังหวัดสุรินทร์ จำนวน 2,209 คน  
เป็นนักศึกษาคณะเกษตรศาสตร์และเทคโนโลยี จำนวน  
1,161 คน และคณะเทคโนโลยีการจัดการ จำนวน  
1,048 คน

กลุ่มตัวอย่าง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย  
ครั้งนี้เป็นนักศึกษาที่กำลังศึกษาอยู่ใน ชั้นปีที่ 1 -  
ชั้นปีที่ 4 ปีการศึกษา 2550 ของมหาวิทยาลัยเทคโนโลยี  
ราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสุรินทร์ คำนวณโดยใช้สูตรของ  
Yamane (Yamane, 1967) ได้กลุ่มตัวอย่างจำนวน  
350 คน ทำการเลือกกลุ่มตัวอย่างโดยวิธีการกำหนด  
สัดส่วน (Quota) จากทั้ง 2 คณะ การสุ่มอย่างง่าย  
(Simple Random Sampling) กำหนดความคลาดเคลื่อน  
.05 (บุญชม ศรีสะอาด, 2535)

ตัวแปรที่ศึกษา ตัวแปรที่ต้องการศึกษาใน  
การวิจัยครั้งนี้คือความต้องการการออกกำลังกายของ  
นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน  
วิทยาเขตสุรินทร์ 3 ด้าน คือ 1) ความต้องการการออก  
กำลังกายเพื่อสุขภาพ 2) ความต้องการการออกกำลังกาย  
เพื่อนันทนาการและสังคม และ 3) ความต้องการ  
การออกกำลังกายเพื่อการแข่งขัน

6.2 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย (วิเชียร เกตุสิงห์,  
2529) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบสอบถาม ซึ่ง  
แบ่งเป็น 2 ตอน คือ

ตอนที่ 1 เกี่ยวกับข้อมูลพื้นฐานของนัก  
ศึกษา แบบสอบถามมีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ (Check-  
list) โดยจะถามเกี่ยวกับเพศ อายุ คณะวิชาที่กำลังศึกษา  
หลักสูตร ชั้นปี ช่วงเวลาในการออกกำลังกาย จำนวน  
วันที่ออกกำลังกายใน 1 สัปดาห์ ระยะเวลาในการ  
ออกกำลังกายแต่ละครั้ง กิจกรรมการออกกำลังกายหรือ

เล่นกีฬาเป็นประจำสถานที่ออกกำลังกายและเป็นนักกีฬาหรือไม่

ตอนที่ 2 ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสุรินทร์ 3 ด้าน คือ ความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพความต้องการการออกกำลังกายเพื่อนันทนาการและสังคม และความต้องการการออกกำลังกายเพื่อการแข่งขัน

### 6.3 การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลตามลำดับ ดังนี้

1) ผู้วิจัยขอหนังสือจากบัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น ถึงรองอธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสุรินทร์ เพื่อขออนุญาตใช้แบบสอบถาม และขอหนังสืออนุญาตจากรองอธิการบดีมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสุรินทร์ เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูล

2) ผู้วิจัยนำแบบสอบถามไปเก็บรวบรวมข้อมูลจากนักศึกษาชั้นปีที่ 1-4 ในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสุรินทร์ ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง

3) เก็บรวบรวมข้อมูลจากนักศึกษาระดับชั้นปีที่ 1-4 ในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสุรินทร์ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 350 คน และจัดเก็บข้อมูลให้เกินจำนวนของกลุ่มตัวอย่างจำนวน 10% โดยผู้วิจัยดำเนินการเก็บข้อมูลด้วยตนเอง

### 6.4 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้จากแบบสอบถามกำหนดรหัสเป็นตัวเลขเพื่อนำไปคำนวณหาค่าสถิติด้วยเครื่องคอมพิวเตอร์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS For Windows Version 7.5 และใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล โดยมีขั้นตอนดังนี้

1) ตรวจสอบความสมบูรณ์ของแบบสอบถามทุกฉบับ

2) ข้อมูลสถานภาพผู้ตอบแบบสอบถามเกี่ยวกับเพศ คณะวิชาและข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

3) หาค่ามัธยฐานเลขคณิต (X) และค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ของความต้องการในการ

ออกกำลังกายของนักศึกษา ในมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสุรินทร์นำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

### 7. สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิจัยพบว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสุรินทร์ มีความต้องการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับมาก ( $X = 3.34, S.D. = 0.71$ ) ความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับมาก ( $X = 3.45, S.D. = 0.67$ ) ความต้องการการออกกำลังกายเพื่อนันทนาการและสังคมอยู่ในระดับมาก ( $X = 3.42, S.D. = 0.65$ ) ความต้องการการออกกำลังกายเพื่อการแข่งขันอยู่ในระดับมาก ( $X = 3.15, S.D. = 0.83$ ) และจะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเป็นความต้องการมากกว่าทุกด้าน

### 8. อภิปรายผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงสำรวจ (Survey Research) เพื่อหาความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสุรินทร์

ตอนที่ 1 การอภิปรายผลลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

ตอนที่ 2 การอภิปรายผลค่าเฉลี่ยเลขคณิตและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสุรินทร์

ตอนที่ 1 การอภิปรายผลลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง

จากลักษณะทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ผลการวิจัยพบว่านักศึกษาที่ตอบแบบสอบถามเพศชายคิดเป็นร้อยละ 100 เพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 100 นักศึกษามีอายุ 20 ปี คิดเป็นร้อยละ 27.1 คณะวิชาที่นักศึกษากำลังศึกษาอยู่มี 2 คณะคือ คณะเกษตรศาสตร์และเทคโนโลยี และคณะเทคโนโลยีการจัดการ คิดเป็นร้อยละ 51.7 และ 48.2 ส่วนใหญ่ นักศึกษาเรียนในหลักสูตรปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ 68.5 นักศึกษาส่วนใหญ่ชอบออกกำลังกายในเวลา

16.0  
การ  
ร้อย  
ริง  
ส่วน  
ไม่ได้  
และ  
ออก  
ราช  
ของ  
อีสาน  
S.D.  
(X =  
S.D.  
ที่กล  
พบว่า  
วิทยา  
เพื่อ  
สุบรร  
ต้อง  
ราช  
ความ  
สำหรับ  
นักศึ  
วิทยา  
กำลัง  
ออกก  
มีสุข  
มหาวิ

ยเทคโนโลยี  
ในรูปแบบตาราง

มหาวิทยาลัย  
ทร์ มีความ  
ระดับมาก  
รออกกำลัง  
S.D. = 0.67)  
นาการและ  
0.65) ความ  
ในระดับมาก  
รออกกำลัง  
กด้าน

วจ (Survey  
าลังกายของ  
งคณอีสาน

ะทั่วไปของ

ลี่ยเลขคณิต  
ารการออก  
งยิราชมงคล

ะทั่วไปของ

ผลการวิจัย  
ดเป็นร้อยละ  
มีอายุ 20 ปี  
ังศึกษาอยู่มี  
นโลยี และ  
1.7 และ 48.2  
ตรี คิดเป็น  
งกายในเวลา

16.00 - 19.00 น. คิดเป็นร้อยละ 43.7 และใช้เวลาใน  
การออกกำลังกายแต่ละครั้ง 30 นาที - 1 ชั่วโมง คิดเป็น  
ร้อยละ 54 นักศึกษาส่วนใหญ่ชอบออกกำลังกายแบบเดิน,  
วิ่ง คิดเป็นร้อยละ 71.7 และชอบไปออกกำลังกายที่  
ส่วนสุขภาพ คิดเป็นร้อยละ 53.5 และส่วนใหญ่ นักศึกษา  
ไม่ได้เป็นนักกีฬา คิดเป็น ร้อยละ 84.2

**ตอนที่ 2 การอภิปรายผลค่าเฉลี่ยเลขคณิต  
และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความต้องการการ  
ออกกำลังกายของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยี  
ราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสุรินทร์**

ผลค่าเฉลี่ยเลขคณิตและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน  
ของความต้องการออกกำลังกายของ

นักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล  
อีสาน วิทยาเขตสุรินทร์

1. ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ (X = 3.34, S.D. = 0.67)
2. ออกกำลังกายเพื่อนันทนาการและสังคม (X = 3.42, S.D. = 0.65)
3. ออกกำลังกายเพื่อการแข่งขัน (X = 3.15, S.D. = 0.83)

**ผู้วิจัยขอเสนอผลการอภิปรายรายด้านตาม  
ที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ดังต่อไปนี้**

1. ความต้องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ  
พบว่า นักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน  
วิทยาเขตสุรินทร์ มีความต้องการการออกกำลังกาย  
เพื่อสุขภาพอยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับ ฉัตรฤดี  
สุบรรณ ณ อรุณยา (2533) ที่ทำการวิจัยเรื่อง ความ  
ต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์สถาบันเทคโนโลยี  
ราชมงคล พบว่าอาจารย์สถาบันเทคโนโลยีราชมงคลมี  
ความต้องการการออกกำลังกายอยู่ในระดับมากทุกด้าน  
สำหรับความต้องการการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ  
นักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน  
วิทยาเขตสุรินทร์ ในเรื่องที่เหมาะสมที่สุด คือ ต้องการออก  
กำลังกายเพื่อให้สุขภาพแข็งแรง รองลงมาต้องการ  
ออกกำลังกายเพื่อช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ และเพื่อให้  
มีสุขภาพจิตดีตามลำดับ แสดงให้เห็นว่า นักศึกษา  
มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสุรินทร์

มีความต้องการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอยู่ในระดับมาก  
เพราะเห็นว่าการออกกำลังกายช่วยทำให้สุขภาพแข็งแรง  
ช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ และทำให้มีสุขภาพจิตดี

2. ความต้องการออกกำลังกายเพื่อนันทนาการ  
และสังคม พบว่า นักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยี  
ราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสุรินทร์ มีความต้องการออก  
กำลังกายเพื่อนันทนาการและสังคมอยู่ในระดับมาก  
สอดคล้องกับ อนุสรณ์ ศิริอนันต์ (2544) ที่ทำการวิจัย  
เรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในการเรียน  
การสอนวิชาพลศึกษากับความต้องการการออกกำลังกาย  
ของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคลวิทยาเขต  
ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ นครราชสีมา พบว่า ความ  
ต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยี  
ราชมงคล วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ  
นครราชสีมา อยู่ในระดับมากทุกด้าน สำหรับความ  
ต้องการออกกำลังกายเพื่อนันทนาการและสังคมของ  
นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน  
วิทยาเขตสุรินทร์ ในเรื่องที่เหมาะสมที่สุดคือ ต้องการออก  
กำลังกายกับเพื่อนๆ เพราะเป็นการสร้างความสัมพันธ์ที่  
ดีและความสามัคคีที่ดีต่อหมู่คณะ รองลงมาคือ ต้องการ  
ออกกำลังกายเป็นประจำเพื่อสร้างความเพลิดเพลิน  
และผ่อนคลายความเครียด และเป็นการใช้เวลาว่างให้เป็น  
ประโยชน์ตามลำดับ

แสดงให้เห็นว่านักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยี  
ราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสุรินทร์ มีความต้องการออก  
กำลังกายเพื่อนันทนาการและสังคมอยู่ในระดับมาก  
เพราะเห็นว่าการออกกำลังกายกับเพื่อนๆ เป็นการสร้าง  
ความสัมพันธ์ที่ดีและความสามัคคีที่ดีต่อหมู่คณะ  
การออกกำลังกายเป็นประจำเป็นการสร้างความเพลิดเพลิน  
และผ่อนคลายความเครียด นอกจากนี้ยังเป็นการใช้  
เวลาว่างให้เป็นประโยชน์อีกด้วย

3. ความต้องการออกกำลังกายเพื่อการแข่งขัน  
พบว่า นักศึกษา มหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคล อีสาน  
วิทยาเขตสุรินทร์ มีความต้องการออกกำลังกายเพื่อการ  
แข่งขันอยู่ในระดับมาก สอดคล้องกับ อนุสรณ์ ศิริอนันต์  
(2544) ที่ทำการวิจัยเรื่อง ความสัมพันธ์ระหว่างความ  
พึงพอใจในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษากับความ

ต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ นครราชสีมา พบว่า ความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษา สถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ นครราชสีมา อยู่ในระดับมากทุกด้าน สำหรับความต้องการการออกกำลังกายเพื่อการแข่งขัน ของนักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสุรินทร์

ในเรื่องที่มากที่สุด คือ ต้องการอุปกรณ์ที่ดี และเพียงพอสำหรับการฝึกซ้อมจากมหาวิทยาลัยฯ รองลงมา คือ ต้องการการสนับสนุนส่งเสริมการกีฬาอย่างจริงจังจากมหาวิทยาลัยฯ และต้องการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาระหว่างสถาบันอุดมศึกษา เพราะมีโอกาสได้รู้จักกับเพื่อนใหม่ที่เป็นนักกีฬาต่างสถาบันตามลำดับ แสดงให้เห็นว่า นักศึกษามหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสุรินทร์ มีความต้องการการ

ออกกำลังกายเพื่อการแข่งขันอยู่ในระดับมาก เพราะต้องการมีอุปกรณ์ที่ดีและเพียงพอสำหรับการฝึกซ้อมจากมหาวิทยาลัยฯ ต้องการการสนับสนุนส่งเสริมการกีฬาอย่างจริงจังจากมหาวิทยาลัยฯ และต้องการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาระหว่างสถาบันอุดมศึกษา เพราะมีโอกาสได้รู้จักกับเพื่อนใหม่ที่เป็นนักกีฬาต่างสถาบัน

## 9. ข้อเสนอแนะ

9.1 ควรหาทางสนับสนุนและส่งเสริมให้ผู้เรียนได้รับความรู้และเห็นความสำคัญของการออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้มากยิ่งขึ้น

9.2 ควรจัดการด้านบริการการออกกำลังกายให้มีความหลากหลายตามความต้องการส่วนใหญ่ของนักศึกษา

9.3 เชิญวิทยากรผู้เชี่ยวชาญในด้านการออกกำลังกายมาบรรยายให้ความรู้เกี่ยวกับวิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องและมีประโยชน์ให้กับนักศึกษา

## 10. เอกสารอ้างอิง

- การกีฬาแห่งประเทศไทย.(2533). การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วน จำกัด เอเอ็นที.
- การกีฬาแห่งประเทศไทย. (2540). แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2540-2544). เอกสารประกอบการประชุมวิชาการ ครั้งที่ 20 ณ จังหวัดศรีสะเกษ. กรุงเทพฯ : การกีฬาแห่งประเทศไทย.
- ฉัตรฤดี สุบรรณ ณ ออยุธยา. (2533). ความต้องการการออกกำลังกายของอาจารย์ในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- ชัยสิทธิ์ ภาวิลาศ. (2545). ผลของการฝึกซ้อมบนดอยอินทนนท์ต่อความสมบูรณ์ของนักวิ่งระยะไกลทีมชาติ. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา, 2 (2), 75-85.
- บุญชม ศรีสะอาด. (2535). การวิจัยเบื้องต้น. พิมพ์ครั้งที่ 2 . กรุงเทพฯ: สุวีริยาสาส์น.
- ฝ่ายพัฒนาวิชาการมหาวิทยาลัยเทคโนโลยีราชมงคลอีสาน วิทยาเขตสุรินทร์. (2550). คู่มือการศึกษาประจำปีการศึกษา 2550. สุรินทร์: โรงพิมพ์รุ่งธนเกียรติออฟเซ็ท.
- วิเชียร เกตสิงห์. (2529). หลักการสร้างและวิเคราะห์เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย. พิมพ์ครั้งที่ 4. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช.
- อนุสรณ์ ศิริอนันต์. (2544). ความสัมพันธ์ระหว่างความพึงพอใจในการเรียนการสอนวิชาพลศึกษากับความต้องการการออกกำลังกายของนักศึกษาสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล วิทยาเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ นครราชสีมา. วิทยานิพนธ์ปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยขอนแก่น.
- Yamane, Taro. (1967). *Statistics, An Introductory Analysis*. New York: New York University.

สถ  
สถ  
57  
ประ  
ใช้ใ  
คำ  
สรุ

ขอ  
เรีย  
(D)

เข  
งบ  
3)

กล  
เอ  
ตา

คำ  
Ke  
—  
นำ  
\*\*ผู้