

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าข้อมูลต่าง ๆ จากหนังสือวารสารงานวิจัยและเอกสารต่าง ๆ ทั้งภาษาไทยและภาษาอังกฤษที่เกี่ยวข้องที่สามารถนำมาใช้ในการประกอบการวิจัย ข้อมูล ที่ศึกษานั้นครอบคลุมถึงองค์ประกอบของการเขียนงานวิจัย มีสาระสำคัญพอสรุปได้ดังนี้

1. เอกสารที่เกี่ยวข้อง

- 1.1 ความหมายของความต้องการ
- 1.2 หลักในการบริหาร
- 1.3 การจัดการทางการกีฬา
- 1.4 หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
- 1.5 กีฬาเพื่อมวลชน
- 1.6 ประเภทของกีฬา
- 1.7 ประเภทของการออกกำลังกาย
- 1.8 ข้อเสนอแนะการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพตามวัย
- 1.9 การพิจารณาเลือกกิจกรรมกีฬาหรือออกกำลังกาย
- 1.10 แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545-2549)
- 1.11 แผนปฏิบัติการกำหนดขั้นตอนการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครอง

ส่วนท้องถิ่นตามมาตรา 32

- 1.12 การบริหารงานขององค์การบริหารส่วนตำบล กับการให้บริการด้าน
การออกกำลังกาย

- 1.13 โครงการจัดตั้งศูนย์กีฬาอำเภอและศูนย์กีฬาดำบล
- 1.14 แนวทางพัฒนาศูนย์กีฬาดำบล

2. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

- 2.1 งานวิจัยในต่างประเทศ
- 2.2 งานวิจัยในประเทศ

เอกสารที่เกี่ยวข้อง

ความหมายของความต้องการ

ความต้องการ (Needs) หมายถึง สภาพการณ์ขาดสมดุลภายในร่างกายมนุษย์ ซึ่งจะก่อให้เกิดแรงผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้กับสภาพการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ร่างกายเข้าสู่สภาพสมดุลดั้งเดิม จึงสรุปได้ว่า มนุษย์ทุกคนจะมีความต้องการ ซึ่งความต้องการมีหลายอย่างดังที่มาสโลว์ (Maslow, 1970, pp. 80-92) ได้อธิบายถึงลักษณะความต้องการขั้นต่าง ๆ ดังนี้

ขั้นที่ 1 ความต้องการทางสรีระ (Basic Physiological Need) ความต้องการด้านสรีระเป็นความต้องการพื้นฐานที่สำคัญที่สุดทางด้านการดำรงชีวิต เช่น ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศและอุณหภูมิ การหลับนอน การขับถ่าย เป็นต้น

ขั้นที่ 2 ความต้องการปลอดภัยและมั่นคง (Safety And Security Need) คือ ความต้องการความปลอดภัยมั่นคง ซึ่งได้แก่ ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ความเป็นปึกแผ่น ความต้องการความคุ้มครองปกป้อง ความรู้สึกปลอดภัยจากการคุกคาม ปลอดภัยจากความวิตกกังวล ตลอดจนการหลีกเลี่ยงอันตรายหรือความเจ็บปวดต่าง ๆ

ขั้นที่ 3 ความต้องการความรักและเป็นเจ้าของ (Love And Belonging Needs) คือ ความต้องการความรักอยากให้ตนเป็นที่รัก ขอมรับจากกลุ่ม โดยปกติแล้วบุคคลมักจะอยู่รวมกลุ่มกัน ดังนั้น จึงต้องการความรักและต้องการมีส่วนร่วมในกลุ่มให้ยอมรับตนเอง เช่น กลุ่มครอบครัว กลุ่มสังคม กลุ่มทำงาน เป็นต้น

ขั้นที่ 4 ความต้องการที่จะได้รับการยกย่องจากผู้อื่น (Self Esteem Needs) คือ ความต้องการที่จะให้ผู้อื่นยกย่องตน เป็นความปรารถนาของบุคคลที่ทำให้เกิดพฤติกรรมต่าง ๆ ขึ้นได้เป็นอันมาก เช่น บางคนมีการใช้จ่ายแบบฟุ่มเฟือยเกินฐานะตนเอง เพื่อให้บุคคลอื่นได้ยกย่องตน เป็นต้น

ขั้นที่ 5 ความต้องการที่จะบรรลุถึงความต้องการของตนเองอย่างแท้จริง (Self Actualization) คือ ความต้องการสูงสุดของบุคคลที่บุคคลจะพยายามกระทำให้ต่าง ๆ ตามความเหมาะสม และตามความสามารถของตนเอง เช่น ครูสอนหนังสืออย่างไม่เกิดความเบื่อหน่าย สอนด้วยความสุขสบายใจ เป็นต้น

ความต้องการ (Needs) ตามหลักการของเมอร์เรย์ (อาเรียห์ พันธุ์มณี, 2538 อ้างถึงใน วัลลภ รุจิรากร, 2546, หน้า 7) ซึ่งเมอร์เรย์มีความคิดเห็นว่า ความต้องการเป็นสิ่งที่บุคคลได้สร้างขึ้นก่อให้เกิดความรู้สึกขาดซึ่ง ความต้องการนี้บางครั้งเกิดขึ้นเนื่องจากแรงกระตุ้นภายในของบุคคล และบางครั้งอาจเกิดความต้องการ เนื่องจากสภาพสังคมหรือแรงกระตุ้นภายนอกก็ได้ หรืออาจ

กล่าวได้ว่า ความต้องการเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเนื่องจากสภาพทางร่างกายและสภาพทางจิตใจนั่นเอง
ทฤษฎีความต้องการตามหลักการของเมอร์เรย์ สรุปลikeดังนี้

1. ความต้องการที่จะเอาชนะด้วยการแสดงออกทางความก้าวร้าว (Need For Aggression) เป็นความต้องการที่จะเอาชนะผู้อื่น เอาชนะต่อสิ่งขัดขวางทั้งปวงด้วยความรุนแรง มีการต่อสู้ การแค้น การทำร้ายร่างกายหรือการฆ่าฟันกัน เช่น พุดจาประชิดประชันกับเพื่อนที่ไม่ชอบ เป็นต้น
2. ความต้องการที่จะเอาชนะฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ (Need For Counteraction) เป็นความต้องการที่จะฟันฝ่าอุปสรรค ความล้มเหลวต่าง ๆ ด้วยการสร้างความพยายามขึ้น เช่น เมื่อได้รับคำดูถูกดูหมิ่น ผู้ที่ได้รับจะเกิดความพากเพียรพยายาม เพื่อเอาชนะคำสบประมาทจนประสบผลสำเร็จ เป็นต้น
3. ความต้องการที่จะยอมแพ้ (Need For Abasement) เป็นความต้องการที่จะยอมแพ้ยอมรับผิด ยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์หรือยอมรับการถูกลงโทษ เช่น การเผาตัวตายเพื่อประท้วงการปกครอง เป็นต้น
4. ความต้องการป้องกันตนเอง (Need For Defense) เป็นความต้องการที่จะป้องกันตนเองจากคำวิพากษ์วิจารณ์ การดำเนินคดี ซึ่งเป็นการป้องกันทางด้านจิตใจ พยายามหาเหตุผลมาอธิบายการกระทำของตน มีการป้องกันตนเองเพื่อให้พ้นจากการกระทำต่าง ๆ ทั้งปวง เช่น ให้เหตุว่าสอบตกเพราะสอนไม่ดี เป็นต้น

หลักในการบริหาร

หน้าที่ในการบริหารที่สำคัญมี 5 ประการ ดังนี้ (ธงชัย สันติวงษ์, 2527, หน้า 79-84)

1. การวางแผน (Planning) หมายถึง การกำหนดวิถีทางที่จะปฏิบัติไว้ก่อนเป็นการล่วงหน้า (Predetermine a Course of Action) ซึ่งจะทำให้เกิดผลสำเร็จตามความต้องการ
2. การจัดองค์การ (Organizing) หมายถึง ภาระหน้าที่ในการกำหนดจัดเตรียมและจัดความสัมพันธ์ของกิจกรรมต่าง ๆ เพื่อให้สามารถบรรลุผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ขององค์การที่ตั้งไว้ได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. การจัดคนเข้าทำงาน (Staffing) ได้แก่ การคัดเลือกและบรรจุคนเข้าทำงานและธำรงรักษาให้คนงานที่มีประสิทธิภาพในตำแหน่งต่าง ๆ ภายในองค์การ หน้าที่นี้จะเป็นหน้าที่ต่อเนื่องจากหน้าที่การจัดองค์การโดยตรง กล่าวคือ ด้วยการจัดองค์การหน้าที่ตำแหน่งงานต่าง ๆ จะถูกระบุและกำหนดไว้ให้เห็นถึงขอบเขตและความยากง่ายของงานแต่ละประเภทผู้บริหารย่อมต้องจัดการตามหน้าที่ประการนี้ ด้วยการจัดทำวางแผนกำลังคนสำหรับตำแหน่งต่าง ๆ ก่อนการทำงาน การฝึกอบรมและพัฒนาคนงาน เพื่อให้สามารถทำงานได้ดี

4. สั่งการ (Directing) หมายถึง ความพยายามที่จะให้การกระทำต่าง ๆ ของทุกฝ่ายในองค์การเป็นไปในทางที่จะส่งเสริมให้เกิดผลสำเร็จตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ

5. การควบคุม (Controlling) หมายถึง การบังคับหรือการกำกับให้การทำงานต่าง ๆ เป็นไปตามแผนในการจัดการงานต่าง ๆ ให้สำเร็จตามวัตถุประสงค์

ขงยุทธ เกษสาคร (ม.ป.ป. อ้างถึงใน สุรเชษฐ์ นิมกุล, 2546, หน้า 6) กล่าวว่าไว้ว่า การบริหารองค์การนั้นมีคำที่ใช้กันอยู่ 2 คำซึ่งมีความหมายใกล้เคียงกัน คือ การบริหาร (Administration) และการจัดการ (Management)

การบริหาร (Administration) หมายถึง กระบวนการจัดกิจกรรมการทำงานอย่างเป็นระบบ ด้วยเทคนิควิธีการปฏิบัติงานต่าง ๆ อย่างเหมาะสม โดยการใช้ทรัพยากรมนุษย์ (Human Resource) เงินทุน (Money) วัสดุอุปกรณ์ (Material) และระยะเวลาในการดำเนินงาน (Critical Moment) ร่วมมือร่วมใจกันปฏิบัติงานด้วยจิตรับผิดชอบ เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์อย่างใดอย่างหนึ่งหรือหลายอย่างขององค์การอย่างมีประสิทธิภาพ

การจัดการ (Management) หมายถึง การจัดกิจกรรมและปฏิบัติการกิจต่าง ๆ โดยดำเนินการตามนโยบายขององค์การที่กำหนดไว้อย่างชัดเจน อย่างเป็นระบบและมีประสิทธิภาพ การจัดการมักจะใช้ในการบริหารธุรกิจเอกชนมากกว่าการบริหารราชการ (สมเดช สีแสง, 2542, หน้า 15) ปัจจัยพื้นฐานทางการบริหารมี 4 อย่างที่เรียกว่า 4M ได้แก่

1. คน (Man) เป็นผู้ปฏิบัติกิจกรรมขององค์การนั้น ๆ
2. เงิน (Money) ใช้สำหรับเป็นค่าจ้างและค่าใช้จ่ายในการดำเนินการ
3. วัสดุสิ่งของ (Materials) หมายถึง อุปกรณ์ เครื่องใช้ เครื่องมือต่าง ๆ รวมทั้ง

อาคารสถานที่ด้วย

4. การจัดการ (Management) หมายถึง ความรู้เกี่ยวกับการจัดการ เพราะประสิทธิภาพและประสิทธิผลของการจัดการขึ้นอยู่กับความสมบูรณ์และคุณภาพของปัจจัย

การจัดการทางการกีฬา

การจัดการทางด้านกีฬาหรือวิทยาการจัดการกีฬามีความจำเป็นและมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนาธุรกิจกีฬาและการตลาด การบริหารองค์การทางการกีฬาและบริหารงานบุคคล เพื่อการพัฒนากีฬาและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อการแข่งขันและเพื่ออาชีพจะช่วยให้วิทยาศาสตร์การกีฬาสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น

การพัฒนาประเทศชาติให้ไปสู่ประเทศอุตสาหกรรมนั้น เป็นสิ่งที่ทุกคนใฝ่ฝันถึง ดังนั้นกระบวนการพัฒนาประเทศชาติ จึงจำเป็นต้องคำนึงถึงการพัฒนาทรัพยากรบุคคลให้มีศักยภาพใน

การปฏิบัติงานให้มีคุณภาพดีที่สุด ศักยภาพในตัวบุคคลเป็นประเด็นหนึ่งที่จะขาดเสียมิได้ก็คือ การเป็นผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรงนั่นเอง (เฉลิม ชัยวัชรารณณ์, 2536, หน้า 177)

หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

กฤษดา ดันติผลาชีวะ (ม.ป.ป. อ้างถึงใน ชัยยศ โกสิย์, 2546, หน้า 7-8) กล่าวถึง หลักการออกกำลังกายที่จะทำให้สุขภาพดี สรุปได้ดังนี้

1. ระยะเวลาของการออกกำลังกายแต่ละครั้งไม่ต่ำกว่า 20 นาที การออกกำลังกายที่นานพอจะกระตุ้นกล้ามเนื้อหัวใจ ปอด และระบบไหลเวียนของโลหิตให้ทำงานเต็มที่
2. ความถี่ของการออกกำลังกาย การออกกำลังกายที่ดีควรออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3-5 วัน ไม่น้อยหรือมากกว่านี้ ถ้าออกกำลังกายน้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์ ร่างกายจะไม่พัฒนาสมรรถภาพ (Fitness) ได้ เนื่องจากความไม่สม่ำเสมอของการออกกำลังกายทำให้ร่างกายปรับตัวเองไม่ได้ อีกทั้งยังเป็นผลเสียมากกว่า
3. เวลาออกกำลังกาย เวลาที่ดีที่สุดคือเวลาที่สะดวก อาจเป็นตอนเช้าหรือตอนเย็น เวลาที่ไม่ควรออกกำลังกาย คือ ก่อนนอนหรือรับประทานใหม่ ๆ เพราะกระเพาะกำลังทำงาน อวัยวะภายในยังตึงเครียด การออกกำลังกายหลังอิ่มอาจมีผลต่อภาวะการทำงานของหัวใจ
4. สถานที่ในการออกกำลังกาย สามารถออกได้ทุกหนทุกแห่ง การยืน การนั่ง การนอน ทุกอิริยาบถออกกำลังกายได้ สถานที่ออกกำลังกายอยู่ที่ความพอใจ สถานที่ใดก็ได้ถ้าสะดวกและพร้อมที่จะออกกำลังกาย
5. วิธีการออกกำลังกาย ต้องเป็นการกระทำเพื่อการส่งเสริมสุขภาพ ผ่อนคลายความตึงเครียด ความเมื่อยล้า ความวิตกกังวล การออกกำลังกายแต่ละครั้งต้องทำเป็นระยะ เริ่มจากการอุ่นเครื่อง การเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อน 5-10 นาที แล้วจึงเริ่มออกกำลังกายขณะออกกำลังกายต้องประเมินความอดทนของร่างกายด้วย อย่าฝืนถ้ารู้สึกเหนื่อยมาก เพราะอาจเป็นอันตรายได้
6. อายุ การออกกำลังกายจำเป็นสำหรับคนทุกเพศทุกวัย โดยเฉพาะผู้ที่อายุเลย 40 ปีไปแล้วจะต้องสนใจในการออกกำลังกายมากเพราะงานและเวลาไม่ทำให้ออกกำลังกาย ผลที่ตามมา คือ โรคอ้วน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง สุขภาพเสื่อมลง การออกกำลังกายอย่างน้อยวันละ 20 นาที นอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงแล้วรูปร่างจะสวย ปราศจากโรคแม้แต่นักกีฬาเมื่อหยุดกิจกรรมกีฬาแล้ว จะต้องมีการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอด้วย เพื่อให้การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายที่เคยถูกกระตุ้นมาก่อนมีความคงตัว

ศวรรษา เดชอุดม (ม.ป.ป. อ้างถึงใน ชัยยศ โกสิย์, 2546, หน้า 9) กล่าวถึง หลักเกณฑ์ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพไว้ ดังนี้

1. ลักษณะการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย เลือกแบบที่เหมาะสมกับวัย

2. รูปแบบของการออกกำลังกายที่พอดีกับสังขาร

3. ขั้นตอนการออกกำลังกายที่พอดีกับสังขาร

4. การกระทำที่สม่ำเสมอ การออกกำลังกายจะทำให้ได้ผลต้องกระทำโดยสม่ำเสมอ

ทำนานไปตลอดชีวิตและจะกระทำได้โดยการเคลื่อนไหวของร่างกายที่เป็นจังหวะอย่างสม่ำเสมอ พอเหมาะที่จะกระตุ้นหัวใจให้อยู่ในระดับพอสมควรแก่อายุ

กีฬาเพื่อมวลชน

พิชิต ภูติจันทร์ ได้ให้ความหมายกีฬาเพื่อมวลชนดังนี้ คือ การจัดกีฬาให้กับคนทั่วไป โดยคำนึงถึงคนส่วนมาก เปิดโอกาสให้ทุกคนได้เข้าร่วมโดยไม่จำกัดเพศ วัย และความสามารถของแต่ละคน (พิชิต ภูติจันทร์, 2547, หน้า 138) และในแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2544) ในยุทธศาสตร์ที่ 2 การพัฒนากีฬาเพื่อมวลชน มีวัตถุประสงค์เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนทุกกลุ่มรวมทั้งกลุ่มพิเศษและผู้ด้อยโอกาสได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตเป็นประจำทั้งกีฬาไทยและกีฬาสากล เพื่อสุขภาพ และนันทนาการ รวมทั้งสร้างคุณธรรม จริยธรรมความสามัคคีและความมีวินัยของคนในชาติ

ประเภทของกีฬา

การเล่นกีฬาในปัจจุบันนับว่าแพร่หลายเป็นที่นิยมของคนทั่วโลก คนส่วนมากเริ่มรู้จักการเล่นกีฬาและออกกำลังกายเพื่อหวังผลทางด้านสุขภาพเป็นอันดับแรก ที่เล่นกีฬาเพื่อเข้าแข่งขันนั้นมีเพียงบางกลุ่มหรือส่วนน้อย กีฬาที่เล่นก็มีมากมายหลายชนิด สามารถเลือกเล่นได้ตามความพอใจ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเวลา อุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกอื่น ๆ หากจะแบ่งประเภทของกีฬาที่เล่นกันอยู่ในปัจจุบัน สามารถแยกได้หลายประเภทด้วยกัน (พิชิต ภูติจันทร์, 2547, หน้า 137-150) ดังนี้

1. แบ่งตามลักษณะการเล่นของกีฬา ไดอะแกรม กรุป (Diagram Group) แบ่งประเภทกีฬาออกตามลักษณะได้เป็น 13 ประเภท คือ

1.1 กรีฑา ได้แก่ วิ่งผลัด วิ่งมาราธอน วิ่งข้ามสิ่งกีดขวาง เดินทน พุ่งแหลน ทุ่มน้ำหนัก ขว้างจักร ไตรกรีฑา ทศกรีฑา โอเรียนเทียร์ริง (การวิ่งทางไกลประกอบเข็มทิศตามจุดที่กำหนด) เป็นต้น

1.2 ขี่ม้า ได้แก่ ฟลอร์เอ็กเซอร์ไซส์ ราวต่างระดับ ราวคู่ คานทรงตัว ม้าหู ราวเดี่ยว เป็นต้น

1.3 การต่อสู้ป้องกันตัว ได้แก่ ชกมวย มวยปล้ำ ยูโด คาราเต้ เทควันโด เป็นต้น

14. กีฬาใช้เป้า เช่น ยิงปืน ยิงธนู ยิงเป้าบิน เป็นต้น

1.5 กีฬาที่ใช้ลูกบอลลงเป้าหมาย ได้แก่ กอล์ฟ โบว์ลิง สนุกเกอร์ เป็นต้น

- 1.6 กีฬาที่ใช้ไม้ตีลูกบอล ได้แก่ เบสบอล ซอฟท์บอล ฮอกกี้ เป็นต้น
- 1.7 กีฬาที่เล่นแบ่งแดนสนาม ได้แก่ แบดมินตัน เทนนิส เทเบิลเทนนิส เป็นต้น
- 1.8 กีฬาที่เล่นเป็นทีมหรือชุด เช่น วอลเลย์บอล ฟุตบอล บาสเกตบอล รักบี้ฟุตบอล แอนด์บอล เป็นต้น

- 1.9 กีฬาทางน้ำ ได้แก่ วายน้ำ กระโดดน้ำ โปโลน้ำ กระดานโต้คลื่น พายเรือ เป็นต้น
- 1.10 กีฬาที่เล่นในฤดูหนาว ได้แก่ สเก็ตน้ำแข็ง สกีน้ำแข็ง ฮอกกี้น้ำแข็ง เป็นต้น
- 1.11 กีฬาใช้ล้อ ได้แก่ แข่งรถยนต์ จักรยานยนต์ เป็นต้น
- 1.12 กีฬาทางอากาศ ได้แก่ แข่งบอลลูก เครื่องบินบังคับวิทยุ กระโดดร่ม เป็นต้น
- 1.13 กีฬาที่ใช้สัตว์ ได้แก่ แข่งม้า สุนัข นกพิราบ กบกระโดด ไกล ชนโค เป็นต้น

2. แบ่งตามเป้าหมายหรือประโยชน์ในการเล่น มีหลายลักษณะดังนี้

- 2.1 กีฬาเพื่อสุขภาพและมิตรภาพ มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้เล่นทุกคนเกิดความสุข สนุกสนาน ลดความเครียด มีสุขภาพกายและจิตดี เข้าร่วมกิจกรรมกับสังคมได้
- 2.2 กีฬาเพื่อมวลชน เป็นการจัดกีฬาให้กับคนทั่วไปโดยคำนึงถึงคนส่วนมาก เปิดโอกาสให้ทุกคนได้เข้าร่วมโดยไม่จำกัดเพศ วัย และความสามารถของแต่ละคน
- 2.3 กีฬาเพื่อแข่งขัน เป็นการจัดการแข่งขันเพื่อความชนะเลิศของแต่ละประเภทกีฬา เป็นการเปิดโอกาสให้คนที่มีความสามารถสูงเข้าร่วมแข่งขัน

การกีฬาที่มีเป้าหมายนี้ การกีฬาแห่งประเทศไทย ได้แบ่งประเภทการส่งเสริมให้ประชาชนทั่วไปได้เล่น ดังนี้

1. กีฬาขั้นพื้นฐาน มีจุดประสงค์เพื่อส่งเสริมให้เยาวชนได้มีโอกาสเรียนรู้ทักษะการกีฬานิตต่าง ๆ ให้ถูกต้องตามแบบฉบับของการเล่นและให้รู้จักเลือกเล่นกีฬาที่สนใจและถนัดอันจะก่อให้เกิดนิสัยรักการเล่นกีฬาอย่างต่อเนื่อง
2. กีฬาเพื่อสุขภาพ เป็นการส่งเสริมให้ประชาชนทั่วไป โดยไม่จำกัดเพศ อายุ ได้เล่นกีฬา มองเห็นคุณค่าของการเล่นกีฬา อันจะเป็นผลให้สุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ
3. กีฬาเพื่อการแข่งขัน เป็นการส่งเสริมให้นักกีฬาที่มีความสามารถ ได้ร่วมแข่งขันทั้งในระดับภายในประเทศและต่างประเทศ

แบ่งตามกลุ่มบุคคลที่เล่นกีฬา แบ่งได้เป็น 4 กลุ่ม ดังนี้

- 3.1 กีฬาสำหรับผู้มีสุขภาพดี ได้แก่ เยาวชนทั้งชายและหญิง และประชาชนทั่วไป
- 3.2 กีฬาสำหรับนักกีฬา เป็นการแข่งขันในกลุ่มของนักกีฬาเพื่อหวังผลอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นการแข่งขันเพื่อความชนะเลิศและการพยายามสร้างสถิติให้ดีกว่าเดิม
- 3.3 กีฬาสำหรับผู้ป่วยและพิการ เป็นกีฬาที่จัดให้กับบุคคลพิเศษที่ไม่สามารถ

ประกอบกิจกรรมหรือเล่นกีฬาได้เหมือนคนปกติ เช่น คนป่วยเป็นโรคหัวใจโต โรคเบาหวาน
แขนขาพิการ เป็นต้น

3.4 กีฬาสำหรับกลุ่มบุคคลแต่ละวัย เพศ เป็นกีฬาที่เล่นตามความเหมาะสมของสภาพ
ร่างกายและเพศ เช่น การเล่นกีฬาสำหรับเยาวชน ผู้สูงอายุหรือสตรีมีครรภ์ เป็นต้น

4. แบ่งตามกลุ่มอาชีพ แบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

4.1 กีฬาสัมผัสเล่น เป็นการเล่นที่เล่นตามความพอใจจะเล่นเมื่อมีเวลาว่าง จะเล่น
หรือเลิกเมื่อไรก็ได้และไม่ได้สิ่งตอบแทนเป็นเงินทองหรือสิ่งของ

4.2 กีฬาอาชีพ เป็นการเล่นของนักกีฬาที่มีความสามารถยึดเอาเป็นอาชีพ ลักษณะ
การเล่นจะเล่นเพื่อการแข่งขันให้กับสโมสรหรือหน่วยงานที่สังกัด เช่น อเมริกันฟุตบอล ฟุตบอล
บาสเกตบอล ส่วนในประเทศไทยนั้นจะมีเพียงมวยไทยอาชีพหรือมวยสากลอาชีพเท่านั้นที่ถือว่าเป็น
เป็นกีฬาอาชีพ

5. แบ่งตามระดับการแข่งขัน แบ่งออกได้หลายระดับดังนี้

5.1 กีฬาระดับท้องถิ่น เป็นการเล่นกีฬาของแต่ละท้องถิ่น เช่น กีฬาตำบล กีฬา
เทศบาล กีฬาอำเภอ กีฬาจังหวัด เป็นต้น

5.2 กีฬาระดับสโมสร เป็นการแข่งขันเล่นกีฬาของแต่ละท้องถิ่น เช่น กีฬาตำบล
กีฬาเทศบาล กีฬาอำเภอ กีฬาจังหวัด เป็นต้น

5.3 กีฬาระดับชาติ เป็นการแข่งขันของกลุ่มใหญ่ภายในประเทศ เช่น กีฬาแห่งชาติ
เป็นต้น

5.4 กีฬาระหว่างชาติกลุ่มสมาชิก เป็นการแข่งขันกีฬาในกลุ่มประเทศที่เป็นสมาชิก
เช่น กีฬาซีเกมส์ กีฬาเอเชียนเกมส์ เป็นต้น

5.5 กีฬาระดับโลก เป็นการแข่งขันกีฬาจากประเทศทั่วโลก เช่น กีฬาโอลิมปิก
เป็นต้น

6. แบ่งตามความนิยมและวัฒนธรรม แบ่งได้ดังนี้

6.1 กีฬาพื้นเมือง เป็นการเล่นกีฬาของแต่ละท้องถิ่น ถือว่าเป็นวัฒนธรรมของท้องถิ่น
หรือชุมชนนั้นไม่เป็นที่แพร่หลาย เช่น การเล่นสะบ้า การตีลูกข่างของชาวเขา การวิ่งไม้ต่อขา เป็นต้น

6.2 กีฬาสากล เป็นกีฬาที่คนนิยมเล่นแพร่หลายไปทั่วโลก

ประเภทของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกาย แบ่งออกได้หลายประเภทดังนี้

1. แบ่งตามการใช้อุปกรณ์ แบ่งเป็น

1.1 การออกกำลังกายแบบมือเปล่า ได้แก่ กายบริหาร มวยจีน โยคะ เป็นต้น

1.2 การออกกำลังกายประกอบอุปกรณ์ ได้แก่ เชือก ลูกบอล พลอง ห่วง ริงบีน เป็นต้น

2. แบ่งตามผู้ออกกำลังกาย แบ่งเป็น

- 2.1 การออกกำลังกายสำหรับนักกีฬา
- 2.2 การออกกำลังกายสำหรับผู้ป่วยและคนพิการ
- 2.3 การออกกำลังกายสำหรับผู้มีสุขภาพดี

3. แบ่งตามวัย แบ่งเป็น

- 3.1 การออกกำลังกายสำหรับทารก (แรกเกิด-1 ปี)
- 3.2 การออกกำลังกายสำหรับเด็กเล็ก (1-10 ปี)
- 3.3 การออกกำลังกายสำหรับวัยรุ่น (11-16 ปี)
- 3.4 การออกกำลังกายสำหรับหนุ่มสาว (17-25 ปี)
- 3.5 การออกกำลังกายสำหรับผู้ใหญ่ (26-35 ปี)
- 3.6 การออกกำลังกายสำหรับวัยกลางคน (36-55 ปี)
- 3.7 การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ (56 ปีขึ้นไป)

4. แบ่งตามวัตถุประสงค์ของการฝึก แบ่งเป็น

- 4.1 การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ
- 4.2 การออกกำลังกายเพื่อรักษาทรວທຽມและສັດສ່ວນ
- 4.3 การออกกำลังกายเพื่อแก้ไขความพิการ

5. แบ่งตามกล้ามเนื้อที่ใช้แรง แบ่งเป็น

- 5.1 การบริหารบริเวณศีรษะและลำคอ
- 5.2 การบริหารไหล่และแขน
- 5.3 การบริหารข้อต่อ
- 5.4 การบริหารลำตัวและหลัง
- 5.5 การบริหารหน้าท้องและเอว
- 5.6 การบริหารสะโพก ต้นขาและขา

6. แบ่งตามประโยชน์ในการเสริมสร้างสมรรถภาพ แบ่งเป็น

- 6.1 การออกกำลังกายเพื่อยึดเส้นยึดสาย
- 6.2 การออกกำลังกายเพื่อฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
- 6.3 การออกกำลังกายเพื่อฝึกความยืดหยุ่นตัวของกล้ามเนื้อ
- 6.4 การออกกำลังกายเพื่อฝึกความทนทานของกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียน-หายใจ

- 6.5 การออกกำลังกายเพื่อฝึกกำลัง
- 6.6 การออกกำลังกายเพื่อฝึกความเร็วและความคล่องแคล่วว่องไว
- 7. แบ่งตามเพลงที่ใช้ประกอบ แบ่งเป็น
 - 7.1 การออกกำลังกายประกอบเพลงมาร์ช
 - 7.2 การออกกำลังกายแบบเดินรำแอโรบิก
 - 7.3 การออกกำลังกายแบบเดินรำแจ๊ซ บัลเลต

8. แบ่งตามอาชีพ แบ่งเป็น

- 8.1 การออกกำลังกายสำหรับคนนั่งประจำ
- 8.2 การออกกำลังกายสำหรับผู้ใช้แรงงาน
- 8.3 การออกกำลังกายสำหรับนักศึกษา

9. แบ่งตามวิธีฝึก แบ่งเป็น

- 9.1 กายบริหารเพื่อส่งเสริมสมรรถภาพ
- 9.2 การฝึกออกกำลังกายแบบแอโรบิก
- 9.3 การฝึกแบบวงจรหรือสถานี
- 9.4 การฝึกแบบแก๊งกล้ำเนื้อและฝึกเป็นจังหวะ
- 9.5 การฝึกเป็นคู่และฝึกเป็นกลุ่ม
- 9.6 การฝึกตามโปรแกรม เช่น ฝึกเป็นรายสัปดาห์ ฝึกเป็นรายเดือน
- 9.7 การฝึกแบบต่อเนื่อง เน้นความทนทาน
- 9.8 การฝึกน้ำหนัก
- 9.9 การฝึกแบบเตรียมการแข่งขัน

9.10 การฝึกแบบหนักสลับเบา เป็นการฝึกโดยใช้พลังงาน 70-75 เปอร์เซ็นต์ ของพลังงานสูงสุดที่มีหรืออัตราการเต้นของหัวใจ สลับกับการฝึกโดยใช้พลังงาน 30-45 เปอร์เซ็นต์

ข้อเสนอแนะการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพตามวัย (กระทรวงสาธารณสุข, ม.ป.ป.)

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในอายุ 15 - 17 ปี

การออกกำลังกายวัยนี้จะมีความแตกต่างระหว่างเพศ ผู้ชายจะออกกำลังกายเพื่อให้เกิดกำลัง ความแข็งแรง ความรวดเร็ว และความอดทน เช่น การวิ่ง ว่ายน้ำ ติบจักรยาน เล่นบาสเก็ตบอล วอลเลย์บอล โปโลน้ำ ฟุตบอล กระโดดสูง กระโดดไกล ส่วนผู้หญิงจะเน้นการออกกำลังกายประเภทที่ไม่หนักแต่ทำให้ร่างกายแข็งแรง เสริมสร้างรูปร่างและทรวดทรง เช่น การวิ่ง ว่ายน้ำ เดินแอโรบิก ติบจักรยาน การเดินรำ การเล่นเกมบาสเก็ตบอล วอลเลย์บอล แบดมินตัน เทนนิส กิจกรรมการออก

กำลังกายวัยนี้ควรฝึกให้หลากหลาย เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อให้ครบทุกส่วนของร่างกาย และปฏิบัติให้เป็นกิจวัตรประจำวัน วันละ 1 ชั่วโมง การออกกำลังกายใช้การออกแรงแบบหนักสลับเบา

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพในอายุ 18-35 ปี

การออกกำลังกาย ควรเน้นเพื่อฝึกให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุดของร่างกายและเน้นการฝึกทักษะที่ยากและซับซ้อน เพื่อเป็นพื้นฐานความสามารถของร่างกาย ส่งเสริมให้มีการออกกำลังกายทุกรูปแบบ เช่น การวิ่ง การถีบจักรยาน การว่ายน้ำ การเดินแอโรบิก การเล่นกีฬา เช่น บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ฟุตบอล เทนนิส แบดมินตัน เทเบิลเทนนิส สควอช หรือการออกกำลังกายเพื่อเข้าสังคม เช่น กอล์ฟ ลีลาศ กิจกรรมการออกกำลังกายควรให้หลากหลาย เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อให้ครบทุกส่วนของร่างกาย และเน้นการออกกำลังกายให้เป็นกิจวัตรประจำวันหรืออย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 20-30 นาที

การออกกำลังกายในอายุ 36-59 ปี

เป็นวัยที่มีภาระหน้าที่ในการทำงานและครอบครัว ส่วนใหญ่มักมีข้ออ้างว่าไม่มีเวลาว่าง แต่ร่างกายมีความต้องการที่จะให้ดูแลรักษาและฟื้นฟูสภาพร่างกายที่กำลังเสื่อมถอยลง การออกกำลังกายจึงมีความจำเป็นมาก ซึ่งมีหลายรูปแบบและสามารถปรับเปลี่ยนรูปแบบการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับร่างกาย เวลา และสถานที่

วัตถุประสงค์ของการออกกำลังกาย ควรเป็นการออกกำลังกายที่ส่งเสริมให้เกิดความแข็งแรงอดทนของปอด หัวใจ และระบบไหลเวียนเลือด รวมทั้งความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความอ่อนตัวของข้อต่อ ซึ่งมีหลักในการปฏิบัติ คือ

1. ควรออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น ขา แขน ลำตัว
2. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน
3. ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง อย่างน้อยวันละ 20-30 นาที
4. ออกกำลังกายให้มีความเหนื่อยที่พอเหมาะ โดยมีอัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้นในอายุ 35-50 ปี ให้มีอัตราการเต้นของหัวใจประมาณ 120-130 ครั้งต่อนาที ในอายุ 50-59 ปี ให้มีอัตราการเต้นของหัวใจประมาณ 100-120 ครั้งต่อนาที
5. ก่อนและหลังการออกกำลังกายควรอบอุ่นร่างกายและผ่อนคลายร่างกายโดย การเดิน กายบริหาร หรือการออกแรงกายอย่างเบา ๆ

ตัวอย่างของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

1. การเดินเร็ว-วิ่งเหยาะ อย่างน้อยวันละ 30 นาที
2. การถีบจักรยาน อย่างน้อยวันละ 20 นาที
3. การว่ายน้ำ อย่างน้อยวันละ 20 นาที

4. การเดินแอโรบิก อย่างน้อยวันละ 30 นาที

5. การเล่นกีฬา อย่างน้อยวันละ 30 นาที

และในวันที่ท่านไม่ได้ออกกำลังกาย ท่านควรมีกิจกรรมที่ได้ออกแรงเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ โดยการทำงานบ้าน หรือฝึกการบริหาร เช่น การยกแขนขึ้นลง การบิดลำตัว การก้มการเงย การเอียงลำตัวไปด้านซ้าย ขวา หน้า หลัง หรือใช้อุปกรณ์ประกอบที่หาง่ายและสะดวก เช่น โต๊ะ เก้าอี้ บันได ค้ำไม้กวาด ผ้าเช็ดตัว

การออกกำลังกายในอายุ 60 ปีขึ้นไป

อายุ 60 ปีขึ้นไป มักจะมีปัญหาการเจ็บป่วยเนื่องจากการทำงานของอวัยวะในร่างกาย มีขีดความสามารถในการทำงานลดลง การออกกำลังกายจะเป็นการช่วยให้ประสิทธิภาพในการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ดีขึ้น และยังป้องกันโรคที่สำคัญ ๆ เช่น โรคหลอดเลือดหัวใจตีบตัน การออกกำลังกายในวัยนี้มีข้อจำกัดต้องยึดแนวในการปฏิบัติอย่างเคร่งครัด มิฉะนั้นอาจจะทำให้เกิดโทษต่อสุขภาพได้เช่นกัน

ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย

1. ไม่ควรออกกำลังกายที่ต้องออกแรงเกร็งหรือเบ่ง เช่น การยกน้ำหนัก กระโดด หรือวิ่งด้วยความเร็วสูง
2. ไม่ควรออกกำลังกายที่ต้องออกแรงกระแทก โดยเฉพาะที่ข้อเข่า เช่น การกระโดด การขึ้นลงบันไดสูงมาก ๆ หรือการนั่งยอง ๆ
3. ไม่ควรบริหารร่างกายในท่าที่ใช้ความเร็วสูง หรือ เปลี่ยนทิศทางในการฝึกอย่างฉับพลัน หรือเดินบนทางลาด ทางลื่น
4. ไม่ควรออกกำลังกายในที่ที่มีอากาศร้อน อบอ้าว หรือแดดจ้า จะทำให้ร่างกายเสียน้ำ และเกลือแร่ได้มาก เพราะการระบายความร้อนและไอน้ำมีประสิทธิภาพการทำงานลดลง
5. ไม่ควรออกกำลังกายขณะร่างกายรู้สึกอ่อนเพลียหรือไม่สบาย

หลักในการออกกำลังกาย

1. ควรออกกำลังกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น ขา แขน ลำตัว
2. ออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน
3. ออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง อย่างน้อยวันละ 20 - 30 นาที ถ้าฝึกเบา ๆ ไม่ควรเกิน

1 ชั่วโมง

4. ออกกำลังกายให้มีอัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น โดยประมาณ 90 - 110 ครั้งต่อนาที
5. ก่อนและหลังการออกกำลังกายควรฝึกเดิน และกายบริหารอย่างช้า ๆ

ตัวอย่างการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

1. การเดิน - เดินเร็ว อย่างน้อยวันละ 30 นาที
2. การบริหารต่าง ๆ เช่น การรำมวยจีน ไทเก็ก ชีกง อู๋ยวกง อย่างน้อยวันละ 40 นาที
3. การถีบจักรยานอยู่กับที่ อย่างน้อยวันละ 20 นาที
4. ว่ายน้ำ อย่างน้อยวันละ 20 นาที

และวันไหนที่ไม่ได้ออกกำลังกาย ควรเพิ่มการเคลื่อนไหวของร่างกายอยู่บ่อย ๆ เช่น ภายหลังการยกของขึ้นลงด้านหน้าและด้านหลัง การพับแขนเข้า ออก การเอียงตัวไปทางซ้าย ขวา การกำมือ แบมือ จะทำขณะขึ้นหรือนั่งบนเก้าอี้ก็ได้ และการทำงานบ้าน เช่น การพรวนดิน การล้างรถ เช็ดรถ การเช็ดกระจก การกวาดบ้าน ซึ่งจะสามารถเสริมสร้างกลไกการทำงานของร่างกายให้มีประสิทธิภาพที่ดีขึ้น

ประโยชน์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

1. ช่วยให้ระบบไหลเวียนเลือด หัวใจ ปอด ทำงานดีขึ้น เพื่อป้องกัน โรคหัวใจ โรคความดันโลหิต

2. ช่วยป้องกันโรคกระดูกพรุน ทำให้กระดูกแข็งแรง ไม่หักง่าย

3. ช่วยผ่อนคลายความเครียด และช่วยให้นอนหลับดีขึ้น

4. ช่วยให้ระบบขับถ่ายดีขึ้น

5. ช่วยชะลอความชราที่เกิดจากความเสื่อมของร่างกายตามธรรมชาติ

6. ช่วยให้รูปร่างดีขึ้น และมีความเชื่อมั่นสูง

การออกกำลังกายเพื่อให้ท่านมีสุขภาพแข็งแรงนั้นต้องใช้เวลาพอสมควร ไม่ใช่ทำเพียงครั้งสองครั้ง หรือวันสองวัน จะทำให้แข็งแรงขึ้นมาได้ เพราะก่อนที่ท่านจะมีร่างกายที่ทรุดโทรมนั้นใช้เวลานานนับสิบ ๆ ปี ดังนั้นการออกกำลังกายเป็นประจำจะทำให้ร่างกายท่านแข็งแรง กระฉับกระเฉงขึ้นและที่สำคัญ การออกกำลังกายต้องทำอย่างเต็มที่ ทำด้วยความเพลิดเพลินจึงจะได้ประโยชน์เพื่อสุขภาพกายและจิตใจอย่างแท้จริง

การพิจารณาเลือกกิจกรรมกีฬาหรือออกกำลังกาย

การเล่นกีฬาในปัจจุบัน ส่วนมากมักจะเล่นกันตามความสะดวกและเล่นตามเพื่อน ไม่ได้เกิดจากความรักที่จะเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย จึงเป็นผลให้การเล่นกีฬาไม่ได้ดีเท่าที่ควร เนื่องจากลักษณะรูปร่างและสภาพร่างกายไม่เหมาะสมกับกีฬาที่จะเล่น ไม่มีเวลาฝึกซ้อม ไม่มีผู้แนะนำ เป็นต้น

การจะเลือกเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย ควรตั้งจุดมุ่งหมายไว้ก่อนเล่นว่าเป็นการเล่นเพื่อสุขภาพหรือเพื่อการแข่งขัน แล้วจึงพิจารณาถึงปัจจัยในตัวเองว่ามีปัจจัยใดบ้างที่ควรพิจารณา ก่อน

ตัดสินใจเลือกเล่นกีฬา นายแพทย์เจริญทัศน์ จินตนาเสรี (พิชิต ภูติจันทร์, 2547, หน้า 142-147)

ได้แนะนำว่า ปัจจัยที่สำคัญที่ต้องพิจารณา มีวัย เพศ สภาพร่างกายและจิตใจและพันธุกรรม

1. วัย คนแต่ละวัยย่อมมีความพร้อมของร่างกาย ความเจริญเติบโต ความสามารถในการเคลื่อนไหวแตกต่างกัน ดังนั้น คนแต่ละวัยจึงมีความเหมาะสมในการเล่นกีฬาที่แตกต่างกัน

วัยเด็ก อาจเลือกเล่นกีฬาได้บางชนิดที่เหมาะสมกับรูปร่าง เช่น วัยน้ำ ยิมนาสติก เป็นต้น

วัยหนุ่มสาว (16-30 ปี) ระยะนี้ร่างกายเจริญเติบโตและได้รับการพัฒนาเต็มที่แล้ว

สามารถฝึกสมรรถภาพได้เต็มที่ คนวัยนี้จึงสามารถเล่นกีฬาได้หลายชนิด

วัย 30 ปีขึ้นไป โอกาสเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขันมีน้อยมาก นอกจากผู้ที่มีความสามารถสูงก็จะทำการแข่งขันต่อได้ แต่ต้องฝึกซ้อมอย่างมากร่างกายจึงจะสมบูรณ์ถึงระดับแข่งขัน กีฬาบางชนิดอาจใช้ความแข็งแรงเพียงบางส่วน เช่น ยิงปืน ยิงธนู เรือใบ ก็ยังสามารถทำการฝึกซ้อมเพื่อแข่งขันได้

2. เพศ ชายและหญิงมีความแตกต่างกันทั้งในทางกายวิภาคศาสตร์และสรีรวิทยา ในช่วงวัยเด็ก อายุ 2-10 ปี ความสามารถไม่แตกต่างกันมากนัก แต่พออายุ 10-14 ปี ความสามารถของชายจะเพิ่มขึ้น หญิงมีกล้ามเนื้อน้อย กระดูกเล็กกว่าชาย นอกจากนี้หญิงยังมีประจำเดือนที่ทำให้ร่างกายเสียเลือดทำให้ปวดท้อง อารมณ์หงุดหงิด การจะเล่นกีฬาให้เก่งเท่าชายคงเป็นไปได้ยาก

การเล่นกีฬาของหญิงส่วนมากจะเล่นเพื่อสุขภาพมากกว่าเล่นเพื่อการแข่งขันเพราะหญิงเป็นเพศที่รักสวยรักงาม จะเล่นกีฬาเพื่อรักษาทรวดทรงให้สวยสง่าอยู่เสมอ ดังนั้น การเล่นกีฬาจึงเป็นกีฬาที่บริหารร่างกายได้ทุกส่วน ไม่เน้นส่วนใดส่วนหนึ่ง ควรใช้กล้ามเนื้อทุกส่วน เช่น วัยน้ำ ยิมนาสติก เต้นรำแอโรบิก แบดมินตัน เป็นต้น ส่วนกีฬาที่ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่ กีฬาที่มีการปะทะกัน

3. สภาพร่างกายและจิตใจ การเล่นกีฬาแต่ละชนิด ต้องการผู้เล่นที่มีรูปร่างลักษณะและสภาพจิตใจที่แตกต่างกัน กีฬาบางชนิดต้องการผู้เล่นที่มีรูปร่างสูงใหญ่อันเป็นข้อได้เปรียบ เช่น บาสเกตบอล วอลเลย์บอล นอกจากนี้กีฬาที่มีการเล่นที่ปะทะกันต้องอาศัยรูปร่างที่สูงใหญ่จึงจะได้เปรียบ เช่น ฟุตบอล รักบี้ฟุตบอล อเมริกันฟุตบอล ส่วนผู้ที่มีรูปร่างสันทัดอาจจะเล่นกีฬาได้ดีในบางชนิดกีฬา เช่น ยิมนาสติก กระโดดน้ำ เซปักตะกร้อ เป็นต้น ส่วนกีฬาที่ไม่ได้เปรียบเสียเปรียบกันจะเป็นกีฬาที่แบ่งรุ่นด้วยน้ำหนัก เช่น มวย ยูโด ยกน้ำหนัก เป็นต้น ดังนั้น การเลือกเล่นกีฬาเพื่อแข่งขันจะต้องพิจารณารูปร่างเป็นสำคัญ

สภาพจิตใจก็เป็นสิ่งสำคัญประการหนึ่งในการเลือกเล่นกีฬา ถ้ากีฬาที่เล่นนั้นเล่นด้วยใจรัก ชอบ ผู้นั้นจะเล่นด้วยความตั้งใจ สนใจ ขยันฝึกซ้อมและหาประสบการณ์อยู่เสมอจนมีนิสัยรักเล่นกีฬา ผลที่ตามมาคือ สุขภาพร่างกายมีความแข็งแรง สภาพจิตใจก็จะเปลี่ยนไปในทางที่ดี อารมณ์แจ่มใสเบิกบาน สามารถร่วมเล่นกีฬากับสังคมได้ดี

4. พันธุกรรม ในเรื่องของพันธุกรรมนอกจากจะเกี่ยวข้องกับการถ่ายทอดทางด้านรูปร่างลักษณะแล้ว สมรรถภาพทางกาย จิตใจ ก็ยังถ่ายทอดทางพันธุกรรมได้ ดังนั้น ถ้าใครที่มีบิดาหรือมารดาที่เคยเล่นกีฬาชนิดใดได้ดีก็ควรเลือกเล่นกีฬาชนิดเดียวกันนั้น

การเลือกเล่นกีฬานอกจากปัจจัยที่กล่าวมาแล้วข้างต้น ผู้เล่นควรพิจารณาถึงสิ่งต่อไปนี้ อีกด้วย ได้แก่

1. เวลา นับว่าเป็นสิ่งสำคัญที่ผู้เล่นจะต้องรู้จักบริหารเวลา การเลือกเล่นกีฬาชนิดใดต้องดูว่ามีเวลาว่างพอหรือไม่

2. ฐานะทางการเงิน กีฬาแต่ละชนิดจะมีอุปกรณ์การฝึกซ้อมมากน้อยและราคาที่แตกต่างกัน เช่น กอล์ฟ เทนนิส แบดมินตัน เป็นกีฬาที่ต้องลงทุนมากพอสมควร ผู้ที่จะเล่นควรมีฐานะทางการเงินดี การเลือกเล่นกีฬาที่ไม่กระทบกระเทือนกับฐานะทางการเงินจะทำให้เกิดความสะดวกสบายใจสามารถเล่นได้อย่างต่อเนื่อง

3. การสนับสนุนและส่งเสริม กีฬาชนิดใดที่ได้รับการสนับสนุนส่งเสริมที่ดี กีฬาชนิดนั้นก็จะแพร่หลายเป็นที่นิยมของคนทั่วไป ทำให้ผู้เล่นสามารถพัฒนาเทคนิควิธีเล่นของตนเองได้สูงขึ้น โอกาสที่จะได้แสดงความสามารถในด้านการแข่งขันก็มีมากขึ้นด้วย

การเลือกเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายสำหรับบุคคลวัยต่าง ๆ ธรรมชาติการเจริญเติบโตของร่างกายแต่ละวัยมีความแตกต่างกัน ความสามารถในการเคลื่อนไหว สมรรถภาพทางกายก็แตกต่างกันด้วย ดังนั้น บุคคลในวัยที่ต่างกันหากจะเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายให้เกิดผลดีต่อสุขภาพ ต้องเข้าใจความสามารถของร่างกายของแต่ละวัยด้วย

แนวทางการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายของคนในวัยต่าง ๆ ถ้าไม่คำนึงถึงอาชีพและลักษณะงานควรมีวัตถุประสงค์และลักษณะของกิจกรรมดังนี้ (พิชิต ภูติจันทร์, 2547, หน้า 145)

วัยเด็ก อายุ 1-10 ปี เด็กในวัยนี้จะมีลักษณะเฉพาะดังนี้

1. กล้ามเนื้อยังเจริญเติบโตไม่เต็มที่ กล้ามเนื้อมัดใหญ่ยังทำงานได้ไม่เต็มที่
2. กระดูกยังไม่แข็งแรง
3. เหนื่อยง่าย ต้องการพักผ่อนมาก
4. ชอบวิ่งเล่นและอยู่รวมเป็นหมู่คณะ
5. ต้องการความเป็นผู้นำ

วัตถุประสงค์ การเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายของเด็กวัยนี้ ควรมีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อปลูกฝังนิสัยรักการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย
2. เพื่อส่งเสริมทักษะการเคลื่อนไหวเบื้องต้น

ลักษณะของกิจกรรม ควรมีลักษณะดังนี้

1. เป็นกิจกรรมที่ฝึกให้เด็กใช้ความสัมพันธ์ของมือ สายตา และเท้า
2. เป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการเคลื่อนไหว ให้เด็กได้เคลื่อนไหวตลอดเวลา
3. เป็นการ เล่นแบบสร้างสรรค์และเป็นหมู่
4. เป็นการ เล่นพื้นฐานที่จะนำไปสู่กีฬาใหญ่ ได้แก่ วิ่ง กายบริหาร การ เล่นเบ็ดเตล็ด

ปีนป่าย ว่ายน้ำ ยืดหยุ่น เป็นต้น

สิ่งที่ควรระวัง

1. ความรู้เท่าไม่ถึงการณ์ จึงควรมีผู้ใหญ่คอยดูแลอย่างใกล้ชิด เพราะอาจเกิดอันตรายได้
2. การเจริญเติบโตของกระดูกยังไม่แข็งแรง ควรหลีกเลี่ยงการเล่นที่มีการปะทะกัน
3. ไม่ควรให้เด็กเล่นหรือออกกำลังกายมากเกินไป

วัยรุ่น อายุ 11-16 ปี วัยนี้มีลักษณะเฉพาะดังนี้

1. ร่างกายกำลังเจริญเติบโตยังไม่เต็มที่
2. เด็กหญิงจะเจริญเติบโตเร็วกว่าเด็กชาย
3. ชอบรวมกลุ่ม
4. ชอบการผจญภัยและการแข่งขัน
5. ระยะปลายของวัยนี้ เด็กชายจะเจริญเร็วกว่าเด็กหญิง

วัตถุประสงค์ การ เล่นกีฬาหรือออกกำลังกายของเด็กวัยนี้ ควรมีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกายด้านความคล่องแคล่วว่องไว
2. เพื่อปลูกฝังความมีน้ำใจเป็นนักกีฬาและความกล้าหาญ
3. เพื่อเน้นหรือฝึกทักษะเฉพาะอย่าง

ลักษณะกิจกรรม ควรมีลักษณะดังนี้

1. เป็นกีฬาประเภททีมหรือบุคคล
2. การ เล่นกีฬาทุกชนิดต้องใช้เทคนิคสูงขึ้น
3. กีฬาที่มีการปะทะกันควรแยกหญิงและชาย
4. จัดกิจกรรมการแข่งขันให้มากขึ้น

กิจกรรมที่ควรเล่น ได้แก่ ว่ายน้ำ กรีฑา ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล เซปักตะกร้อ

แบดมินตัน เป็นต้น

สิ่งที่ควรระวัง ในวัยนี้มีดังนี้

1. ต้องเข้าใจว่าร่างกายมีความอดทนที่จำกัด หากเหนื่อยมากต้องหยุดพักทันที
2. ควรหลีกเลี่ยงกีฬาที่ปะทะกันหนัก ๆ เช่น ชกมวย

วัยหนุ่มสาว อายุ 17-35 ปี วัยนี้มีลักษณะเฉพาะดังนี้

1. ร่างกายได้รับการพัฒนาการเต็มที่แล้ว
2. การเคลื่อนไหวร่างกาย ไม่มีรูปแบบที่แน่นอน
3. สมรรถภาพทางกายมีความแตกต่างกัน

วัตถุประสงค์ การเล่นเกมกีฬาหรือออกกำลังกายของคนวัยนี้ ควรมีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อให้ร่างกายมีประสิทธิภาพสูงสุดทั้งในชีวิตประจำวันและการแข่งขัน

ลักษณะกิจกรรม ควรมีลักษณะดังนี้

1. กีฬาที่เล่นต้องใช้ทักษะสูง
2. การแข่งขันต้องใช้ความสามารถเต็มที่

วัยกลางคน อายุ 36-55 ปี วัยนี้มีลักษณะเฉพาะดังนี้

1. ร่างกายสะสมไขมันไว้มาก
2. ต้องการพักผ่อนมาก
3. ความแข็งแรงทนทานของร่างกายลดลง

วัตถุประสงค์ การออกกำลังกายของคนวัยนี้มีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อรักษาสุขภาพ
2. เพื่อคลายความเครียด
3. เพื่อฟื้นฟูสภาพร่างกาย

ลักษณะกิจกรรม ควรมีลักษณะดังนี้

1. ลดกิจกรรมที่ต้องใช้ความเร็วลง
2. เป็นกิจกรรมที่ให้ความเพลิดเพลิน
3. ประกอบกิจกรรมด้วยความสม่ำเสมอ
4. เป็นกิจกรรมที่สามารถปฏิบัติได้ในที่ทำงาน

กิจกรรมที่ควรเล่น ได้แก่ กายบริหาร วิ่งเหยาะ ว่ายน้ำ ปั่นจักรยานรดงาน เป็นต้น

สิ่งที่ควรระวัง ควรระวังการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นกับข้อต่อ กล้ามเนื้อ

วัยสูงอายุ อายุตั้งแต่ 56 ปีขึ้นไป ลักษณะเฉพาะของคนวัยนี้มีดังนี้

1. สมรรถภาพทางกายโดยทั่วไปลดลง
2. ต้องการพักผ่อนมาก

วัตถุประสงค์ การออกกำลังกายของคนวัยนี้มีวัตถุประสงค์ดังนี้

1. เพื่อรักษาสุขภาพให้แข็งแรงอยู่เสมอ
2. เพื่อฟื้นฟูสุขภาพให้แข็งแรง

3. เพื่อให้มีนิสัยรักการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ
 4. เพื่อให้รู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์เป็นตัวอย่างที่ดี
- ลักษณะกิจกรรม ควรมีลักษณะดังนี้

1. เป็นกิจกรรมเบา ๆ
 2. อาจเป็นกิจกรรมกีฬาที่ไม่มีการปะทะ
 3. ไม่ควรเล่นกีฬาที่ทำให้เกิดความตื่นเต้นมาก
 4. ควรเป็นกีฬาที่เล่นซ้ำ ๆ ไม่เปลี่ยนจังหวะหรือทิศทางอย่างกะทันหัน
 5. ควรเล่นกีฬาที่ให้ความสนุกสนานเพลิดเพลิน มากกว่าเพื่อการแข่งขัน
- กิจกรรมที่ควรเล่น ได้แก่ เดิน ว่ายน้ำ ว่ายน้ำ ว่ายน้ำ บริหาร ปั่นจักรยาน ว่ายน้ำ เป็นต้น

สิ่งที่ควรระวัง ควรระวังในเรื่องโรคประจำตัว เช่น ความดันเลือดสูง หลอดเลือดหัวใจ

ตีบ ข้อเสื่อมและความเหมาะสมของการออกกำลังกาย เช่น หนักหรือนานเกินไป อาจจะก่อให้เกิด หัวใจวาย หลอดเลือดในสมองแตก กล้ามเนื้อฉีก ข้อหลุดและกระดูกหัก เป็นต้น

ดังนั้น การเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายนอกจากจะคำนึงถึงการเลือกประเภทกีฬาให้ เหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกายแล้ว ในระหว่างการเล่นจะต้องคอยระวังตัวเองว่าถ้ามีอาการ วิงเวียนศีรษะ ตามัว รู้สึกหายใจไม่ทัน ใจสั่น เจ็บบริเวณหน้าอก ลมออกหู ถ้ามีอาการดังกล่าวนี้จะต้องหยุดเล่นทันทีและพักผ่อนให้มาก ถ้าอาการยังไม่หายหรือเป็นอยู่ยาวนานควรปรึกษาแพทย์ ถ้าอาการหายไปเองในระยะเวลาอันสั้นก็ควรหยุดเล่นในวันนั้นและในวันต่อ ๆ ไปจะต้องลดความ เข้มของกิจกรรมและระยะเวลาที่เล่นให้น้อยลง

สรุปได้ว่ากีฬาเป็นกิจกรรมที่เล่นเพื่อความสุขสนุกสนาน เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายอัน สง่างามออกมาให้ประจักษ์ โดยอาศัยความแข็งแรงของร่างกายเป็นหลักและเป็นกิจกรรมที่ต้องเล่น ตามกฎกติกา

การออกกำลังกายเป็นการใช้แรงของร่างกายในการเล่นกีฬานานาชาติต่าง ๆ การยืดเส้น ยืดสาย การเคลื่อนไหวร่างกาย เพื่อให้เกิดพัฒนาการด้านสมรรถภาพทางกายและจิตใจ

การพิจารณาเลือกเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายแต่ละชนิด สิ่งที่ต้องคำนึงถึงเป็นประการ แรกก็คือปัจจัยในตนเอง อันได้แก่ วัย เพศ สภาพร่างกายและจิตใจ และพันธุกรรม ประการที่สอง คือจุดมุ่งหมายของการเล่น จะเล่นเพื่อสุขภาพหรือเพื่อการแข่งขัน เมื่อได้พิจารณาในสองประการ ข้างต้นแล้ว จึงตัดสินใจเลือกกีฬาหรือออกกำลังกายชนิดที่เหมาะสมกับตนเอง

ผลของการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย จะเกิดการเปลี่ยนแปลงหลายด้าน เช่น ด้านชีวเคมี ได้แก่ การเพิ่มความสามารถของไมโอโกลบิน เพิ่มออกซิเดชันของคาร์โบไฮเดรตและไขมัน ด้าน

ระบบต่าง ๆ ได้แก่ ระบบไหลเวียนของเลือด ระบบหายใจ และด้านอื่น ๆ ได้แก่ ไขมันในร่างกาย ลดลง กระดูก เอ็นแข็งแรงเพิ่มขึ้น เป็นต้น

ประโยชน์ของการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายมีมากมายทั้งทางตรงและทางอ้อม เช่น สามารถทำให้คนอ้วน ผอมลงได้ ในทางตรงกันข้ามคนที่ผอมเกินไป หากได้ออกกำลังกายอย่างถูกต้องก็จะอ้วนขึ้นได้เหมือนกัน การเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายสามารถชะลอความชรา ทำให้อายุยืนยาวขึ้นได้ สมรรถภาพโดยทั่วไปดีขึ้นและยังสามารถทำให้อาการของโรคหลายโรคที่เป็นอยู่ดีขึ้นด้วย

แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545-2549) (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2544)

แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545-2549) มีกรอบและทิศทางสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549) ซึ่งจะช่วยส่งเสริมและสนับสนุนการพัฒนาประเทศชาติได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากการพัฒนากีฬามีบทบาทสำคัญในการพัฒนาคนให้มีคุณภาพและศักยภาพ ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา พร้อมด้วยคุณลักษณะประจำตัวที่มีคุณธรรมและจริยธรรม รวมทั้งสร้างสรรค์สังคมให้เป็นสังคมที่เข้มแข็ง มีระเบียบวินัย เอื้ออาทรและสมานฉันท์ โดยประชาชนทุกกลุ่มมีความเสมอภาคและกระจายโอกาสที่จะได้รับการพัฒนาอย่างทั่วถึง พร้อมทั้งเปิดรับกระแสการเปลี่ยนแปลงของโลก และเพิ่มขีดความสามารถในการแข่งขันกับประชาคมโลก อันจะนำไปสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน สมดุลด้วยคุณภาพอย่างแท้จริง

1. วัตถุประสงค์

1.1 เพื่อส่งเสริมให้ ประชาชนทุกกลุ่มรวมทั้งบุคคลกลุ่มพิเศษและผู้ด้อยโอกาส ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เพื่อพัฒนาให้เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพทั้งร่างกาย จิตใจ อารมณ์ สังคมและสติปัญญา รวมทั้งมีคุณธรรม จริยธรรม ระเบียบวินัย น้ำใจนักกีฬาและอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข

1.2 เพื่อพัฒนากีฬาขั้นพื้นฐาน กีฬาเพื่อมวลชน กีฬาเพื่อความเป็นเลิศ กีฬาเพื่อการอาชีพตามลำดับ โดยนำวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬามาประยุกต์ใช้ในทุกขั้นตอนของการพัฒนากีฬา

1.3 เพื่อพัฒนาบุคลากรทางการกีฬา จัดหา จัดสร้างเครื่องมือ อุปกรณ์กีฬาและสถานกีฬาให้เหมาะสมกับความต้องการของท้องถิ่น

1.4 เพื่อพัฒนาองค์กรกีฬาให้มีเอกภาพและประสิทธิภาพในการบริหารจัดการกีฬาอย่างเป็นระบบ และมีการกระจายอำนาจการบริหารการกีฬาสู่ระดับท้องถิ่นอย่างทั่วถึง รวมทั้ง

สนับสนุนให้องค์กรภาครัฐและภาคเอกชน ทั้งส่วนกลาง ส่วนภูมิภาคและส่วนท้องถิ่น มีส่วนร่วมในการบริหารจัดการกีฬา

2. เป้าหมาย

การดำเนินงานตามแผนพัฒนาการกีฬาฯ ฉบับที่ 3 มีเป้าหมายหลักดังนี้

2.1 ประชาชนทุกกลุ่มรวมทั้งบุคคลกลุ่มพิเศษและผู้ด้อยโอกาสมีความเสมอภาคได้รับโอกาสในการพัฒนาให้เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีคุณภาพ โดยใช้กีฬาเป็นสื่อ

2.2 เด็กและเยาวชนร้อยละ 80 มีความรู้ ความเข้าใจ มีเจตคติที่ดีต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬา และมีทักษะกีฬาขั้นพื้นฐาน รวมทั้งได้รับการพัฒนาให้มีคุณธรรม จริยธรรม มีระเบียบวินัยและน้ำใจนักกีฬา

2.3 ประชาชน ร้อยละ 60 ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ สมรรถภาพทางกายและมิตรภาพระหว่างครอบครัว ชุมชน อย่างเหมาะสมและทั่วถึง

2.4 มีการพัฒนาสถานกีฬา ดังนี้

2.4.1 มีการสร้าง พัฒนา ปรับปรุงและดูแล สนามกีฬาระดับอำเภอ จังหวัดและประเทศ ให้เป็นไปตามเกณฑ์มาตรฐานเพิ่มมากขึ้น

2.4.2 มีการสร้าง พัฒนา ปรับปรุงและดูแลสถานที่ออกกำลังกาย ลานกีฬา สนามกีฬาระดับชุมชน หมู่บ้านและตำบล ให้เป็นไปตามความต้องการของท้องถิ่นเพิ่มขึ้น

2.4.3 มีศูนย์กีฬา ศูนย์อุปกรณ์กีฬาและสิ่งอำนวยความสะดวกทุกหมู่บ้าน

2.5 มีนักกีฬาและบุคลากรทางการกีฬาเพิ่มขึ้น รวมทั้งมีการพัฒนาศักยภาพ คุณธรรม จริยธรรม ระเบียบวินัยและน้ำใจนักกีฬา และบุคลากรทางการกีฬาอย่างต่อเนื่อง

2.6 มีการส่งเสริมมาตรฐานการกีฬาให้สูงขึ้นตามลำดับจากกีฬาขั้นพื้นฐาน กีฬาเพื่อมวลชน กีฬาเพื่อความเป็นเลิศและกีฬาเพื่อการอาชีพ ทั้งในด้านบุคลากร อุปกรณ์ สนามกีฬาและการจัดการแข่งขัน ตั้งแต่ระดับท้องถิ่นจะถึงระดับประเทศและนานาชาติ โดยใช้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬาและการบริหารจัดการที่มีประสิทธิภาพ

2.7 มีการส่งเสริม สนับสนุนและพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี เพื่อการกีฬาเพิ่มขึ้นทั้งด้านบุคลากร เครื่องมือ อุปกรณ์ การศึกษาวิจัยและมีการนำไปใช้อย่างแพร่หลาย รวมทั้งมีหน่วยงานรับผิดชอบเพิ่มมากขึ้นทั้งในระดับภาคและจังหวัด

2.8 มีองค์การกีฬาที่มีเอกภาพ และประสิทธิภาพในการบริหารจัดการกีฬา

2.8.1 มีการกระจายอำนาจการบริหารการกีฬาสู่ท้องถิ่นอย่างทั่วถึง

2.8.2 มีการประสานงาน ส่งเสริม สนับสนุนและให้ความร่วมมือในการพัฒนาการกีฬาของชาติทุกระดับอย่างเข้มแข็ง ระหว่างหน่วยงานที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐและภาคเอกชนในส่วนกลางส่วนภูมิภาคและส่วนท้องถิ่น

2.8.3 มีระบบสารสนเทศและการประชาสัมพันธ์ ที่มีประสิทธิภาพทั้งส่วนกลาง ส่วนภูมิภาคและส่วนท้องถิ่น

2.8.4 มีการนิเทศ ติดตามและประเมินผลอย่างเป็นระบบในทุกระดับ

2.8.5 มีกฎหมาย กฎระเบียบ ข้อบังคับที่เหมาะสมและเอื้อต่อการบริหารการกีฬา

2.8.6 มีกองทุนพัฒนาทางการกีฬาและสวัสดิการแก่นักกีฬา และบุคลากรทางการกีฬาเพิ่มมากขึ้น ทั้งในระดับประเทศและระดับจังหวัด

2.8.7 มีผลงานการศึกษาวิจัยและนำไปใช้เพื่อพัฒนาการกีฬาของประเทศเพิ่มมากขึ้น

3. ยุทธศาสตร์

เพื่อให้สามารถบรรลุวัตถุประสงค์และเป้าหมายของแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 ที่กำหนดไว้ จึงได้กำหนดยุทธศาสตร์ที่สำคัญในการดำเนินงาน 6 ยุทธศาสตร์ ดังนี้

3.1 การพัฒนาการกีฬาเพื่อขั้นพื้นฐาน

3.2 การพัฒนาการกีฬาเพื่อมวลชน

3.3 การพัฒนาการกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

3.4 การพัฒนาการกีฬาเพื่อการอาชีพ

3.5 การพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา

3.6 การพัฒนาการบริหารการกีฬา

ยุทธศาสตร์ที่ 1: การพัฒนาการกีฬขั้นพื้นฐาน

1. วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนาเด็กและเยาวชนให้มีความสามารถขั้นพื้นฐานในการเล่นกีฬา มีความรู้ ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายและเล่นกีฬา มีเจตคติที่ดีและมีทักษะพื้นฐานในการเล่นกีฬา สามารถเล่นกีฬาได้ ดูกีฬาเป็น มีคุณธรรมจริยธรรม ระเบียบวินัยและน้ำใจนักกีฬา สามารถนำทักษะการออกกำลังกายและเล่นกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวันเพื่อสุขภาพ และห่างไกลสิ่งเสพติด รวมทั้งเป็นพื้นฐานในการพัฒนากีฬาไปสู่ความเป็นเลิศ ก่อให้เกิดประโยชน์ต่อตนเองและสังคม เกิดความรักความสามัคคีและมีความภาคภูมิใจในความเป็นไทย

2. เป้าหมาย

การดำเนินงานตามยุทธศาสตร์การพัฒนาการกีฬขั้นพื้นฐาน มีเป้าหมายที่สำคัญดังนี้

2.1 เด็กและเยาวชน ร้อยละ 80 ออกกำลังกายและเล่นกีฬาเป็นประจำตามความถนัด และความสนใจของตนเองอย่างน้อยวันละ 30 นาที ไม่น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์

2.2 เด็กและเยาวชน ร้อยละ 80 มีความรู้ ทักษะและมีทักษะในการเล่นกีฬา ขั้นพื้นฐาน รวมทั้งได้รับการพัฒนาให้มีคุณธรรม จริยธรรม ระเบียบวินัยและน้ำใจนักกีฬา

2.3 มีการปรับปรุงและพัฒนาหลักสูตรพลศึกษา ตั้งแต่ระดับการศึกษาพื้นฐานถึงระดับอุดมศึกษา เพื่อให้เด็กและเยาวชน รวมทั้งบุคคลกลุ่มพิเศษ ได้เรียนวิชาพลศึกษาและเข้าร่วมกิจกรรมโครงการพลศึกษาในสถานศึกษาอย่างต่อเนื่อง

2.4 มีครูพลศึกษาที่มีวุฒิทางพลศึกษาทำหน้าที่สอนและจัดกิจกรรมพลศึกษาในระดับการศึกษาขั้นพื้นฐานเพิ่มขึ้นอย่างน้อยร้อยละ 5 ต่อปี และครูผู้สอนพลศึกษาและกีฬาได้รับการพัฒนาความรู้อย่างต่อเนื่องทุกปี

2.5 สถานศึกษาและชุมชน มีสถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาที่ได้มาตรฐานอย่างน้อย 1 ชนิดกีฬา มีอุปกรณ์กีฬาที่มีมาตรฐานครบทุกตำบลและมีการส่งเสริมให้จัดกิจกรรมออกกำลังกายและเล่นกีฬาอย่างต่อเนื่อง เปิดโอกาสให้เด็กและเยาวชนในชุมชนได้มีส่วนร่วมอย่างทั่วถึง

2.6 มีอาสาสมัครกีฬาที่มีความรู้ความสามารถทางการกีฬา ทำหน้าที่เป็นผู้ฝึกสอนกีฬาขั้นพื้นฐานและจัดกิจกรรมออกกำลังกาย และเล่นกีฬาในทุกตำบล เพื่อเป็นแกนนำในการสร้างความเข้มแข็งให้แก่ชุมชน

2.7 มีการจัดตั้งศูนย์กีฬาและมีอุปกรณ์กีฬาที่ได้มาตรฐานครบทุกตำบล เพื่อเป็นศูนย์ฝึกกีฬาขั้นพื้นฐานของชุมชน โดยประชาชนมีส่วนร่วมในการบริหารศูนย์กีฬาตามความต้องการของชุมชน

ยุทธศาสตร์ที่ 2: การพัฒนาการกีฬาเพื่อมวลชน

1. วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนทุกกลุ่มรวมทั้งกลุ่มพิเศษและผู้ด้อยโอกาสได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้สอดคล้องกับวิถีชีวิต เป็นประจำทั้งกีฬาไทยและกีฬาสากล เพื่อสุขภาพ และนันทนาการ รวมทั้งสร้างคุณธรรม จริยธรรมความสามัคคีและความมีวินัยของคนในชาติ

2. เป้าหมาย

การดำเนินงานตามแผนพัฒนาการกีฬาเพื่อมวลชน มีเป้าหมายที่สำคัญดังนี้

2.1 ประชาชนร้อยละ 60 ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาตามวิถีชีวิต ทั้งกีฬาไทยและกีฬาสากลเป็นประจำ อย่างน้อยวันละ 30 นาที ไม่น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์

2.2 บุคคลกลุ่มพิเศษและผู้ด้อยโอกาส ร้อยละ 30 ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาตามวิถีชีวิตทั้งกีฬาไทยและกีฬาสากลที่เหมาะสมเป็นประจำ อย่างน้อยวันละ 30 นาที ไม่น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์

2.3 มีการเพิ่มปริมาณและประสิทธิภาพของส่วนงานกีฬาเพื่อมวลชนมากขึ้น

2.4 มีสวนสุขภาพสำหรับประชาชนครบทุกอำเภอและมีสวนสุขภาพระดับตำบลตามความพร้อมของท้องถิ่น รวมทั้งมีสถานที่ออกกำลังกายหรือลานกีฬาทุกหมู่บ้าน

2.5 มีการปรับปรุงบริเวณหรือส่วนหนึ่งของสถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา พร้อมทั้งจัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้พิการและผู้สูงอายุในทุกจังหวัด

2.6 มีศูนย์กีฬาตำบลและศูนย์กีฬาหมู่บ้าน รวมทั้งศูนย์อุปกรณ์กีฬาเพื่อบริการประชาชนและจัดกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างต่อเนื่องทุกตำบล

2.7 มีบุคลากรทางด้านกีฬามวลชลอาทิ อาสาสมัครหรือผู้นำการออกกำลังกายและเจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องที่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนทุกกลุ่ม รวมทั้งบุคคลกลุ่มพิเศษและผู้ด้อยโอกาส

2.8 สถานศึกษาเปิดโอกาสให้เด็ก เยาวชนและประชาชนในชุมชนได้ใช้สถานที่และมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างต่อเนื่อง

2.9 มีสถานบริการส่งเสริมสุขภาพของเอกชนเพิ่มขึ้น

2.10 หน่วยงานของภาครัฐและภาคเอกชนขนาดใหญ่ กำหนดนโยบายหลักที่จะทำให้บุคลากรในหน่วยงานได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาน้อยสัปดาห์ ๆ ละ 1 ครั้ง โดยจัดหาสถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาพร้อมเจ้าหน้าที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก

ยุทธศาสตร์ที่ 3: การพัฒนาการกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

1. วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมให้นักกีฬาและนักกีฬาผู้พิการ มีโอกาสเข้าร่วมการแข่งขันและพัฒนาความสามารถ ทักษะและจริยธรรม โดยมุ่งเน้นความเป็นเลิศในการแข่งขันกีฬาภายในประเทศและนานาชาติ การพัฒนาความสามารถของบุคลากรทางการกีฬาและสิ่งอำนวยความสะดวกที่ใช้ในการจัดการแข่งขันที่มีมาตรฐานสากล

2. เป้าหมาย

การดำเนินงานตามแผนพัฒนาการกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ มีเป้าหมายที่สำคัญดังนี้

1. มีการเล่นกีฬาและการแข่งขันกีฬาในสถานศึกษาทุกระดับอย่างต่อเนื่อง
2. มีการแข่งขันกีฬาเพื่อความเป็นเลิศภายในประเทศระดับต่าง ๆ
3. มีการแข่งขันและเข้าร่วมการแข่งขันกีฬานานาชาติทุกระดับ
4. มีเป้าหมายเพื่อความเป็นเลิศในการแข่งขันกีฬานานาชาติ ดังนี้

4.1 ในการแข่งขันกีฬาซีเกมส์ ประเทศไทยจะต้องเป็นเจ้าภาพ

4.2 ในการแข่งขันกีฬาเอเชียนเกมส์ ทุกสมาคมกีฬาฯ ที่มีการชิงเหรียญทองตั้งแต่ 10 เหรียญทองขึ้นไปจะต้องได้เหรียญทอง

4.3 ในการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกเกมส์ ประเทศไทยจะต้องได้เหรียญทอง

5. มีการพัฒนาความสามารถของบุคลากรทางการกีฬา ได้แก่ ผู้ฝึกสอน ผู้ตัดสิน และผู้จัดการแข่งขันกีฬา ให้ได้มาตรฐานตามเกณฑ์ของสหพันธ์กีฬานานาชาติอย่างน้อย ร้อยละ 5 ต่อปี

6. มีศูนย์ฝึกกีฬาแห่งชาติ เพื่อฝึกนักกีฬาทีมชาติ โดยมีศูนย์กลาง 1 แห่ง และมีเครือข่ายภาคกีฬาละ 1 แห่ง

7. มีสถานกีฬาที่ได้มาตรฐาน สามารถจัดการแข่งขันกีฬาแห่งชาติได้ครบทุกภาคกีฬา

8. มีศูนย์กีฬาที่สามารถจัดกิจกรรมกีฬาเพื่อการแข่งขันอย่างต่อเนื่องและให้บริการวัสดุและอุปกรณ์กีฬาในทุกตำบล

9. มีชมรม สโมสรหรือสมาคมกีฬา เพื่อส่งเสริมและพัฒนากีฬาเพื่อการแข่งขันในทุกจังหวัด ทุกอำเภอแพร่หลายจนถึงระดับตำบล

10. มีกองทุนพัฒนากีฬาและสวัสดิการแก่นักกีฬา และบุคลากรทางการกีฬาเพิ่มมากขึ้นทั้งในระดับประเทศและระดับจังหวัด

11. มีโรงเรียนกีฬาเพิ่มมากขึ้นและมีการดำเนินการอย่างมีประสิทธิภาพ

12. มีการแข่งขันกีฬาคณพิการทุกประเภท ทุกระดับและส่งเสริมให้ผู้พิการเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาทั้งในประเทศและนานาชาติ

ยุทธศาสตร์ที่ 4: การพัฒนาการกีฬาเพื่อการอาชีพ

1. วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนากีฬาสากลที่มีศักยภาพและกีฬาไทยบางชนิด ให้เป็นกีฬาอาชีพอย่างมีมาตรฐาน โดยการพัฒนา นักกีฬาและบุคลากรทางการกีฬาอาชีพ ให้มีมาตรฐานสากล จัดให้มีกฎหมาย กฎ ระเบียบและข้อบังคับที่เกี่ยวข้องกับการประกอบอาชีพทางการกีฬาที่เหมาะสม และทันสมัย รวมทั้งสร้างแรงจูงใจให้องค์กรเอกชนร่วมส่งเสริมกิจการกีฬาเพื่อการอาชีพ

2. เป้าหมาย

การดำเนินงานตามยุทธศาสตร์การพัฒนาการกีฬาเพื่อการอาชีพ มีเป้าหมายที่สำคัญดังนี้

2.1 มีการพัฒนากีฬาสากลที่มีศักยภาพ ได้แก่ มวยสากล ฟุตบอล เซปักตะกร้อ กอล์ฟ เทนนิส สนุกเกอร์ การแข่งขันรถยนต์และการแข่งขันจักรยานยนต์ เป็นต้น ให้เป็นกีฬาอาชีพที่ได้มาตรฐาน

2.2 มีการพัฒนากีฬาไทย ได้แก่ มวยไทย และตะกร้อ ให้เป็นกีฬาอาชีพที่ได้มาตรฐาน

2.3 มีการพัฒนานักกีฬาและบุคลากรทางการกีฬาอาชีพ ได้แก่ ผู้ฝึกสอน ผู้ตัดสิน ผู้บริหารและผู้จัดการแข่งขันให้มีมาตรฐานสากล และมีจำนวนเพิ่มขึ้น

2.4 กฎหมาย กฎ ระเบียบและข้อบังคับที่เหมาะสม และทันสมัยรองรับการดำเนินงานการกีฬาอาชีพมากยิ่งขึ้น ทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค

2.5 มีชมรม สมาคมและองค์กรกีฬาอาชีพ ทั้งภาครัฐและเอกชน บริหารและจัดการแข่งขันกีฬาอาชีพมากยิ่งขึ้นทั้งในส่วนกลางและส่วนภูมิภาค

2.6 เอกชนมีส่วนร่วมและให้การสนับสนุนกีฬาเพื่อการอาชีพมากขึ้น

2.7 มีกองทุนพัฒนากีฬาอาชีพและสวัสดิการแก่นักกีฬา และบุคลากรทางการกีฬาเพิ่มมากขึ้น

ยุทธศาสตร์ที่ 5: การพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา

1. วัตถุประสงค์

เพื่อเผยแพร่ความรู้ด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา ส่งเสริมและสนับสนุนให้ การศึกษาวิจัยมีทิศทางที่ชัดเจนและสามารถนำผลการวิจัยรวม อาทิ สรีรวิทยาการออกกำลังกาย หรือกีฬาโภชนาการการกีฬา จิตวิทยาการกีฬา ชีวกลศาสตร์การกีฬา เวชศาสตร์การกีฬา วิศวกรรม และเทคโนโลยีการกีฬา มาประยุกต์ใช้ในการพัฒนาสุขภาพของประชาชนทุกกลุ่มและพัฒนา ศักยภาพของนักกีฬา บุคลากรทางการกีฬา เครื่องมือ อุปกรณ์และสถานกีฬา ให้ได้มาตรฐานยิ่งขึ้น

2. เป้าหมาย

การดำเนินงานตามยุทธศาสตร์การพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬามีเป้าหมาย ที่สำคัญดังนี้

2.1 มีการผลิตและพัฒนาบุคลากร ด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬาให้ เพียงพอกับความต้องการ โดยเฉพาะสาขาที่ขาดแคลน เช่น จิตวิทยาการกีฬาและวิศวกรรม และ เทคโนโลยีการกีฬา

2.2 มีหน่วยงานร่วมกันรับผิดชอบ และดำเนินงานด้านวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี การกีฬา สำหรับประชาชนทุกกลุ่มรวมทั้งบุคคลกลุ่มพิเศษและผู้ด้อยโอกาสครบทุกภาคถึงระดับ จังหวัด

2.3 มีการสนับสนุนการศึกษาและการวิจัยอย่างมีทิศทาง และต่อเนื่องทางด้าน วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา ทั้งในระดับประเทศและระดับจังหวัด

2.4 องค์กรกีฬาและหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง มีการนำผลการวิจัย และความรู้ทาง วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีทางการกีฬาไปใช้ในการพัฒนาการกีฬา ทั้งในระดับประเทศและระดับ จังหวัด

2.5 มีการใช้วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา เพื่อพัฒนาโครงสร้างร่างกายให้ เหมาะสมกับชนิด และประเภทกีฬาและพัฒนาอุปกรณ์ สนามกีฬา เครื่องป้องกันอุบัติเหตุ สำหรับ นักกีฬา เด็ก เยาวชน รวมทั้งบุคคลกลุ่มพิเศษและผู้ด้อยโอกาส

2.6 มีการพัฒนาเครื่องมือทดสอบสมรรถภาพทางกาย มีการสร้างเกณฑ์และนำไปใช้ให้เหมาะสมกับนักกีฬา เด็ก เยาวชน ประชาชน รวมทั้งกลุ่มบุคคลพิเศษและผู้ด้อยโอกาส

2.7 มีการเผยแพร่ความรู้เรื่องโทษและการป้องกันการใช้สารต้องห้ามในนักกีฬา แก่นักกีฬา ผู้ฝึกสอน ผู้จัดการทีมและประชาชน

ยุทธศาสตร์ที่ 6: การพัฒนาการบริหารการกีฬา

1. วัตถุประสงค์

เพื่อพัฒนาการบริหารการกีฬาของประเทศไทยให้เป็นระบบ มีเอกภาพและเกิดธรรมาภิบาลทางการบริหาร องค์การกีฬาทุกระดับ มีการบริหารงานที่มีประสิทธิภาพและมีการกระจายอำนาจการบริหารงานกีฬาไปสู่ท้องถิ่น และสร้างการมีส่วนร่วมจากองค์กรที่เกี่ยวข้องทั้งภาครัฐ ภาคเอกชนและชุมชนทั้งในส่วนกลาง ส่วนภูมิภาค และส่วนท้องถิ่น ในการพัฒนาการกีฬาในลักษณะบูรณาการอย่างเป็นระบบ

2. เป้าหมาย

การดำเนินงานตามยุทธศาสตร์การพัฒนาการบริหารการกีฬา มีเป้าหมายสำคัญดังนี้

2.1 การกีฬาแห่งประเทศไทย เป็นองค์กรหลักในการประสานความร่วมมือและความรับผิดชอบกับทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้องกับการบริหารการกีฬาของประเทศไทย ดำเนินงานให้บรรลุผลสำเร็จตามแผนพัฒนาการกีฬาฯ ฉบับที่ 3 อย่างมีประสิทธิภาพ

2.2 สมาคมกีฬาแห่งประเทศไทยและสมาคมกีฬาจังหวัด มีสโมสรและชมรมกีฬาแพร่หลายในทุกระดับและมีระบบการบริหารงานที่มีประสิทธิภาพ

2.3 มีการปรับปรุงบทบาทและหน้าที่ของคณะกรรมการกีฬาจังหวัด และคณะกรรมการกีฬาอำเภอ ให้ประสานกับศูนย์กีฬาอำเภอมากขึ้น ซึ่งประกอบด้วยกรรมการจากหน่วยงานทั้งภาครัฐและเอกชนในสัดส่วนที่เหมาะสม สามารถร่วมกับบริหารการกีฬาของจังหวัดได้อย่างมีเอกภาพและมีประสิทธิภาพ

2.4 มีการพัฒนาศูนย์สารสนเทศทางการกีฬาในระดับประเทศ ภาค จังหวัดและอำเภอ ให้ได้มาตรฐานและมีประสิทธิภาพในการให้บริการ โดยขยายเครือข่ายจนถึงระดับชุมชน

2.5 มีการกระจายอำนาจให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น มีบทบาทในการบริหารกีฬาโดยประชาชนมีส่วนร่วม

2.6 มีการปรับปรุงกฎหมาย กฎ ระเบียบ ข้อบังคับ เกี่ยวกับการกีฬาให้เหมาะสมกับยุคสมัยและเอื้อต่อการพัฒนาการกีฬาของประเทศ

2.7 ผู้บริหารการกีฬาได้รับการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง ให้มีความรู้และความสามารถในการจัดการบริหารการกีฬาและสามารถนำธรรมาภิบาลมาใช้ในการบริหารการกีฬาอย่างเป็นรูปธรรม

2.8 มีการระดมเงินทุนพัฒนาการกีฬาและสวัสดิการแก่นักกีฬา รวมถึงบุคลากรทางการกีฬา เพิ่มขึ้นตามศักยภาพ ทั้งในระดับประเทศและในระดับจังหวัด

2.9 การกีฬาแห่งประเทศไทยรับผิดชอบจัดระบบการติดตามและประเมินผลการพัฒนาการกีฬาของประเทศให้มีประสิทธิภาพ

แผนปฏิบัติการกำหนดขั้นตอนการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น
ตามมาตรา 32

การถ่ายโอนภารกิจให้แก่องค์กรส่วนท้องถิ่นดังนี้

1. ด้านโครงสร้างพื้นฐาน มีภารกิจโอนถ่ายจำนวน 87 เรื่อง มีส่วนราชการที่ถ่ายโอนภารกิจจำนวน 17 กรม ใน 7 กระทรวง แบ่งเป็นกลุ่มภารกิจต่าง ๆ คือ

1.1 การคมนาคมและการขนส่ง

1.1.1 ทางบก

1.1.2 ทางน้ำ

1.2 สาธารณูปโภค

1.2.1 แหล่งน้ำ/ระบบประปาชนบท

1.3 สาธารณูปการ

1.3.1 การจัดให้มีการควบคุมตลาด

1.4 การผังเมือง

1.5 การควบคุมอาหาร

2. ด้านงานส่งเสริมคุณภาพชีวิต มีภารกิจถ่ายโอน จำนวน 103 เรื่อง มีส่วนราชการที่ถ่ายโอนภารกิจ จำนวน 26 กรม ใน 7 กระทรวง แบ่งเป็นกลุ่มภารกิจต่าง ๆ คือ

2.1 การส่งเสริมอาชีพ

2.2 งานสวัสดิการสังคม

2.2.1 การสังคมสงเคราะห์พัฒนาคุณภาพชีวิต เด็ก สตรี คนชรา ผู้ด้อยโอกาส

2.3 นันทนาการ

2.3.1 การส่งเสริมกีฬา

2.3.2 การจัดให้มีสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ

2.4 การศึกษา

2.4.1 การจัดการศึกษาในระบบ

2.4.2 การศึกษานอกระบบ

2.5 การสาธารณสุข

2.5.1 การสาธารณสุข การศึกษาพยาบาลและการป้องกันควบคุมโรคติดต่อ

2.6 การปรับปรุงแหล่งชุมชนแออัดและการจัดการเกี่ยวกับที่อยู่อาศัย

3. ด้านการจัดระเบียบชุมชน/สังคมและการรักษาความสงบเรียบร้อยมีการถ่ายโอนจำนวน 17 เรื่อง มีส่วนราชการที่ถ่ายโอนภารกิจจำนวน 9 กรม ใน 6 กระทรวง แบ่งเป็นกลุ่มภารกิจต่าง ๆ ดังนี้

3.1 การส่งเสริมประชาธิปไตย ความเสมอภาค สิทธิเสรีภาพของประชาชนและส่งเสริมการมีส่วนร่วมของประชาชนในการพัฒนาท้องถิ่น

3.2 การป้องกันและบรรเทาสาธารณภัย

3.3 การรักษาความสงบเรียบร้อยและความปลอดภัยในชีวิตและทรัพย์สิน

4. ด้านการวางแผน การส่งเสริมการลงทุน พาณิชยกรรมและการท่องเที่ยว มีการถ่ายโอนจำนวน 19 เรื่อง มีส่วนราชการที่ถ่ายโอนภารกิจ จำนวน 6 กรม ใน 5 กระทรวง แบ่งเป็นกลุ่มภารกิจต่าง ๆ คือ

4.1 การวางแผน

4.2 การพัฒนาเทคโนโลยี

4.3 การส่งเสริมการลงทุน

4.4 การพาณิชยกรรม

4.5 การพัฒนาอุตสาหกรรม

4.6 การท่องเที่ยว

5. ด้านการบริหารการจัดการและการอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติสิ่งแวดล้อมมีการถ่ายโอนจำนวน 17 เรื่อง มีส่วนราชการที่ถ่ายโอนภารกิจ จำนวน 9 กรม ใน 4 กระทรวง แบ่งเป็นกลุ่มภารกิจต่าง ๆ คือ

5.1 การอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ การคุ้มครองดูแลและบำรุงรักษาป่า

5.2 การจัดการสิ่งแวดล้อมและมลพิษต่าง ๆ

5.3 การดูแลรักษาที่สาธารณะ

6. ด้านศิลปะ วัฒนธรรม จารีตประเพณีและภูมิปัญญาท้องถิ่นมีการถ่ายโอนจำนวน 2 เรื่อง มีส่วนราชการที่ถ่ายโอนภารกิจจำนวน 1 กรม ใน 1 กระทรวง แบ่งเป็นกลุ่มภารกิจต่อไปนี้

6.1 การปกป้อง คุ้มครอง ควบคุม ดูแลรักษาโบราณสถาน โบราณวัตถุ พิพิธภัณฑสถานแห่งชาติ

6.2 การกระจายอำนาจทางการเงิน การคลังและงบประมาณ ให้องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

6.3 การแก้ไขหรือจัดให้มีกฎหมายที่จำเป็นเพื่อการดำเนินการตามแผนการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น

6.4 การจัดระบบบริหารบุคคลขององค์กรส่วนท้องถิ่น โดยกำหนดนโยบายและมาตรการการกระจายบุคลากรจากส่วนกลางและราชการส่วนภูมิภาคไปสู่ท้องถิ่น รวมทั้งการสร้างระบบการถ่ายเทกำลังคนสู่ท้องถิ่นและสร้างระบบความก้าวหน้าสายอาชีพที่เหมาะสม (สำนักงานคณะกรรมการการกระจายอำนาจให้แก่องค์กรปกครองส่วนท้องถิ่น, 2545)

การบริหารงานขององค์การบริหารส่วนตำบลกับการให้บริการด้านการออกก้ำงกาย

ดังที่กล่าวมาแล้วว่าองค์การบริหารส่วนตำบลเป็นนิติบุคคลและเป็นราชการบริหารส่วนท้องถิ่น ตามมาตรา 45 ในพระราชบัญญัติสภาพัฒนและองค์การบริหารส่วนตำบล พ.ศ. 2542 ซึ่งมีอำนาจหน้าที่ในการพัฒนาตำบลตามแผนงาน โครงการ ตามมาตราที่ 22 โดยเฉพาะในมาตรา 23 ข้อที่ 6 ส่งเสริมพัฒนาสตรี เด็ก เยาวชน ผู้สูงอายุและผู้พิการมีนายอำเภอดูแลกำกับการปฏิบัติหน้าที่ให้เป็นไปตามกฎหมายและระเบียบบังคับของทางราชการ ตามมาตรา 38 สอดคล้องกับแผนปฏิบัติการกำหนดขั้นตอนการกระจายอำนาจให้แก่ องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น มาตรา 32 (1) การถ่ายโอนภารกิจให้แก่องค์การบริหารส่วนท้องถิ่นใน ส่วนที่ (2) ด้านงานส่งเสริมคุณภาพชีวิต ในข้อ (2.3) นันทนาการในส่วน (2.3.1) ส่งเสริมการเล่นกีฬา (2.3.2) การจัดให้มีสถานที่พักผ่อนหย่อนใจ (สำนักงานคณะกรรมการการกระจายอำนาจให้แก่องค์การปกครองส่วนท้องถิ่น, 2545) ซึ่งองค์การบริหารส่วนตำบลได้มุ่งเน้นถึงการพัฒนาบุคลากร โดยเฉพาะบุคคลให้เป็นพลเมืองที่ค้ำและมีคุณภาพของประเทศชาติ ซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติฉบับที่ 7 และฉบับที่ 8 และฉบับที่ 9 (พ.ศ. 2545-2549) ที่มุ่งเน้นการพัฒนา “คน” สอดคล้องกับพระราชบัญญัติการศึกษาแห่งชาติพุทธศักราช 2542 รวมทั้งสอดคล้องกับนโยบายแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545-2549) สอดคล้องกับ 6 แผนงานหลักและสอดคล้องกับยุทธศาสตร์การพัฒนา 6 ยุทธศาสตร์ โดยเฉพาะยุทธศาสตร์ที่ 1 การพัฒนากีฬาขั้นพื้นฐานและยุทธศาสตร์ที่ 2 การกีฬาเพื่อมวลชน

ในการบริหารงานนั้น จะต้องพบกับปัญหาและอุปสรรคในการดำเนินงาน ในส่วนของการบริหารงานด้านการกีฬาและการออกก้ำงกายขององค์การบริหารส่วนตำบลดังกล่าวก็เช่นกัน ดังนั้น ผู้บริหารที่ดีหรือการบริหารที่ควรจะเป็นนั้นควรมีการสอบถามและรับฟังความต้องการของประชาชนในเขตที่รับผิดชอบว่ามีสภาพและปัญหาเป็นอย่างไร โดยเฉพาะในด้านการออกก้ำงกายจึงจะสามารถแก้ปัญหา ให้ตรงกับความต้องการของประชาชนได้และได้บรรลุถึงวัตถุประสงค์ของการบริหารงานขององค์การบริหารงานส่วนตำบล เพื่อก่อให้เกิดประโยชน์ต่อชุมชนและสอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาลสืบต่อไป

โครงการจัดตั้งศูนย์กีฬาอำเภอและศูนย์กีฬาดำบล

ตามที่รัฐบาลได้มีนโยบายในการกระจ่ายการพัฒนาการกีฬาไปสู่ภูมิภาคของประเทศ เพื่อเปิดโอกาสให้เด็ก เยาวชนและประชาชนได้เล่นกีฬาและออกกำลังกายให้มากที่สุด แต่เนื่องจากงบประมาณที่มีจำกัด ไม่สามารถสร้างสนามกีฬาให้กับทุกท้องถิ่นได้ จึงมีแนวทางในการแก้ปัญหา ดังกล่าวโดยการจัดสรรงบประมาณที่มีอยู่ จัดสร้างลานกีฬาอเนกประสงค์ระดับตำบลและสนามกีฬาอำเภอขึ้นทั่วประเทศ โดยตั้งเป้าหมายว่าจะดำเนินการสร้างลานกีฬาอเนกประสงค์ให้ครบทุกตำบลและจัดสร้างสนามกีฬาระดับอำเภอครบทุกอำเภอ นอกจากนี้ยังได้มอบหมายให้การกีฬาแห่งประเทศไทยดำเนินการจัดซื้ออุปกรณ์กีฬาแจกจ่ายให้กับศูนย์กีฬาดำบลตามความต้องการของท้องถิ่น เพื่อการฝึกซ้อมและแข่งขันอย่างต่อเนื่อง เพื่อให้การพัฒนาการกีฬาในส่วนท้องถิ่น ซึ่งเป็นพื้นฐานสู่การพัฒนาการกีฬาระดับชาติมีศักยภาพสูงสุดและสามารถดำเนินการได้อย่างเป็นรูปธรรม สอดคล้องกับนโยบายของรัฐบาล จึงได้มอบหมายให้การกีฬาแห่งประเทศไทยจัดตั้งองค์การกีฬาส่วนท้องถิ่นเพื่อรองรับการดำเนินการดังกล่าว คือ ศูนย์กีฬาอำเภอและศูนย์กีฬาดำบลเริ่มดำเนินการตั้งแต่เดือนมิถุนายน 2543 เพื่อให้ทุกท้องถิ่นของประเทศจัดกิจกรรมกีฬา ให้เด็ก เยาวชน และประชาชนได้เล่นกีฬาและออกกำลังกายเพื่อพัฒนาคุณภาพของชีวิตตลอดจนสร้างนักกีฬาช้างเผือก เพื่อเป็นกำลังสำคัญของทีมชาติไทยต่อไปในอนาคต ตามนโยบายของรัฐบาลดังนี้ (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2543, หน้า คำนำ)

1. ชื่อโครงการ

โครงการจัดตั้งศูนย์กีฬาอำเภอและศูนย์กีฬาดำบล

2. ผู้รับผิดชอบโครงการ

สำนักงานการกีฬาภูมิภาคและศูนย์กีฬาดำบล

3. หลักการและเหตุผล

ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 7 และฉบับที่ 8 ได้มุ่งเน้นการพัฒนา “คน” เป็นสำคัญ โดยมุ่งที่จะพัฒนาคนให้มีคุณภาพและมีชีวิตที่ดี มีระเบียบวินัย มีสุขภาพที่ดี โดยเชื่อมั่นว่าหากบุคคลในชาติดีมีประสิทธิภาพดีแล้ว การพัฒนาด้านอื่นก็จะจะเป็นไปตามเป้าหมายที่วางไว้อย่างแท้จริง กิจกรรมกีฬาเป็นสื่อสำคัญอย่างหนึ่งที่จะช่วยให้การพัฒนาคุณภาพชีวิตของประชากรเป็นไปตามแผนพัฒนาที่กำหนดไว้และแผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 พ.ศ. 2540-2544 ซึ่งสอดคล้องกับแผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 พ.ศ. 2540-2544 ก็มุ่งเน้นการใช้กีฬาพัฒนาคนเพื่อเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาชาติต่อไป แผนพัฒนากีฬาที่สำคัญข้อหนึ่ง คือ การพัฒนาโครงสร้างการบริหารงานการกีฬาของชาติ ซึ่งมีเป้าหมายในการ

เสริมสร้างรูปแบบในการบริหารงานการกีฬาของชาติในระดับภูมิภาคให้เข้มแข็งและมีประสิทธิภาพ โดยมุ่งเน้นให้มีองค์กรบริหารในระดับท้องถิ่น ตั้งแต่ระดับตำบล อำเภอ จังหวัดขึ้นมา รวมทั้งให้องค์กรดังกล่าวมีความเข้มแข็งเพื่อเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาชาติ ด้วยเหตุนี้การกีฬาแห่งประเทศไทย จึงกำหนดนโยบายให้มีการจัดตั้งศูนย์กีฬาอำเภอและศูนย์กีฬาดำบล ตลอดจนผู้แทน กกท. อำเภอ ทั้งนี้ ในการดำเนินกิจกรรมปี 2543 จะขอรับการสนับสนุนจากโครงการเงินสนับสนุนจากการออกสลากกินแบ่งรัฐบาลเพื่อการพัฒนาการกีฬาของชาติ

4. วัตถุประสงค์

4.1 เพื่อจัดตั้งองค์กรกีฬาระดับท้องถิ่น ตั้งแต่ระดับตำบล อำเภอ ให้มีหน้าที่เป็นหน่วยงานบริหารการพัฒนา ส่งเสริมในระดับท้องถิ่นทั่วประเทศ

4.2 เพื่อให้มีหน่วยงานรองรับโครงการสร้างการบริหารงานการกีฬาของชาติในระดับท้องถิ่น

4.3 เพื่อให้การพัฒนาและส่งเสริมการกีฬาของชาติกระจายออกไปสู่ทุกท้องถิ่นของประเทศอย่างเป็นรูปธรรมแท้จริง

4.4 เพื่อเป็นศูนย์กลางในการเก็บรักษาอุปกรณ์กีฬาในระดับท้องถิ่นและการดูแลสถานที่กีฬา สนามกีฬา ในระดับตำบล อำเภอ

5. เป้าหมาย

5.1 จัดตั้งศูนย์กีฬาดำบลทั่วประเทศในพื้นที่องค์กรบริหารส่วนตำบล สภาตำบล และเทศบาลตำบล

5.2 จัดตั้งคณะกรรมการศูนย์กีฬาอำเภอ/กิ่งอำเภอ ทั่วประเทศ

5.3 มีคณะกรรมการบริหารงานศูนย์กีฬาดำบลทุกตำบล สภาตำบลและเทศบาลตำบล

5.4 ให้มีอาสาสมัคร และผู้ประสานงานในพื้นที่องค์กรบริหารส่วนตำบล สภาตำบล เทศบาลตำบลและอำเภอ/ กิ่งอำเภอ

6. วิธีดำเนินการ/ กิจกรรม

6.1 เสนอโครงการเพื่อขอความเห็นชอบและขออนุมัติโครงการต่อผู้บริหาร กกท. ตามลำดับ

6.2 ประสานงานกับกระทรวง ทบวง กรม ที่เกี่ยวข้องด้านการกีฬาเพื่อพิจารณาจัดตั้งคณะกรรมการศูนย์กีฬาอำเภอและศูนย์กีฬาดำบล ตลอดจนผู้แทน กกท. อำเภอทั่วประเทศ

6.3 ประสานขอความร่วมมือจากหน่วยงานราชการ รัฐวิสาหกิจ องค์กรเอกชนและหน่วยงานส่วนท้องถิ่น ในการจัดตั้งคณะกรรมการศูนย์กีฬาอำเภอและศูนย์กีฬาดำบล

6.4 จัดประชุมชี้แจงหน้าที่ บทบาท ภารกิจของคณะกรรมการกีฬาอำเภอ

คณะกรรมการบริหารศูนย์กีฬาตำบล

6.5 ติดตามและประเมินผลการปฏิบัติงานทุกระยะของคณะกรรมการศูนย์กีฬาตำบล

ผู้แทน กกท. อำเภอทั่วประเทศ

6.6 จัดการประกวดศูนย์กีฬาดีเด่นระดับจังหวัดและคัดเลือกนักกีฬาดีเด่นระดับ

อำเภอ (ดาวรุ่งมุ่งสู่ความเป็นเลิศ)

7. พื้นที่ดำเนินการ

7.1 อำเภอ/ กิ่งอำเภอทั่วประเทศ จำนวน 876 อำเภอ

7.2 องค์การบริหารส่วนตำบล จำนวน 6,747 แห่ง และสภาตำบล 220 แห่ง

เทศบาลตำบล จำนวน 1,031 แห่ง รวม 7,998 แห่ง

8. ระยะเวลา

ดำเนินการเดือนเมษายน-กันยายน 2543

9. งบประมาณ

ใช้เงินงบประมาณในการดำเนินการจากเงินสนับสนุนจากการออกสลากกินแบ่งรัฐบาล เพื่อการพัฒนากีฬาของชาติ เป็นเงิน 102,825,000.- บาท (หนึ่งร้อยสองล้านแปดแสนสองหมื่นห้าพันบาทถ้วน) ประกอบด้วย

9.1 ค่าดำเนินการจัดกิจกรรมกีฬา ศูนย์ละ 10,000 บาท จำนวน 7,998 ศูนย์ เป็นเงิน 79,980,000 บาท

9.2 ค่าดำเนินการจัดกิจกรรมกีฬา อำเภอละ 20,000 บาท จำนวน 876 อำเภอ เป็นเงิน 17,520,000 บาท

9.3 ค่าติดต่oprะสานงานในการดำเนินการของสำนักงาน กกท. จังหวัดและค่าใช้จ่ายในการติดตามและประเมินผลของเจ้าหน้าที่ กกท. ส่วนกลาง เป็นเงิน 375,000 บาท

9.4 ค่าโล่เกียรติยศนักกีฬาดีเด่น (ดาวรุ่งมุ่งสู่ความเป็นเลิศ) จังหวัดละ 6 คน (ชาย 3 คน หญิง 3 คน) จังหวัดละ 6,000 บาท 75 จังหวัด เป็นเงิน 450,000 บาท

9.5 ค่ารางวัลประกวดศูนย์กีฬาตำบลดีเด่นระดับจังหวัด ๑ ละ 3 รางวัล เป็นเงิน 4,500,000 บาท

10. องค์ประกอบและอำนาจหน้าที่คณะกรรมการศูนย์กีฬาอำเภอ และคณะกรรมการศูนย์กีฬาตำบล

10.1 คณะกรรมการศูนย์กีฬาอำเภอ แต่งตั้งโดยประธานคณะกรรมการกีฬาจังหวัด โดยมีองค์ประกอบดังนี้

10.1.1 นายอำเภอ/ปลัดอำเภอผู้เป็นหัวหน้ากิ่งอำเภอ เป็นประธานกรรมการ

10.1.2 ปลัดอำเภอหัวหน้าฝ่ายปกครองและพัฒนา เป็นรองประธานกรรมการ

10.1.3 ผู้แทนกรรมการพัฒนาชุมชน/ผู้แทนกรมพลศึกษา/ บุคคลอื่นซึ่งประธานกรรมการกีฬาอำเภอเสนอรวมแล้วไม่เกิน 11 คน เป็นกรรมการ

10.1.4 ข้าราชการคนใดคนหนึ่งซึ่งนายอำเภอแต่งตั้งมาทำหน้าที่เป็นกรรมการและเลขานุการ

10.1.5 ผู้แทน กกท. อำเภอ เป็นกรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

ทั้งนี้ หากมีความจำเป็นจะแต่งตั้งคณะกรรมการมากกว่าที่กำหนดก็สามารถแต่งตั้งได้ โดยขอความเห็นชอบจากคณะกรรมการกีฬาจังหวัดก่อน

อำนาจหน้าที่

- รับนโยบายพัฒนากีฬาจากการกีฬาแห่งประเทศไทยและคณะกรรมการกีฬาจังหวัด
- จัดทำแผนพัฒนากีฬาและส่งเสริมกีฬาในอำเภอ
- ประสานการดูแลและให้คำแนะนำการใช้สนามกีฬา และอุปกรณ์กีฬาของอำเภอ/

ตำบล ให้อยู่ในสภาพที่ดีและใช้ประโยชน์ได้สูงสุด

- สนับสนุนและจัดตั้งชมรมกีฬาในอำเภอ
- ประสานงานกับสมาคมกีฬาจังหวัดและชมรมกีฬาในการพัฒนา และส่งเสริมกีฬา

ของอำเภอ/ ตำบล

- จัดทำรายงานผลการปฏิบัติงานประจำเดือนและประจำปีของอำเภอ

10.2 คณะกรรมการศูนย์กีฬาตำบล แต่งตั้งโดยประธานกรรมการกีฬาอำเภอ โดยมีองค์ประกอบดังนี้

10.2.1 นายกเทศมนตรีตำบล/ประธานกรรมการบริหารองค์การบริหาร

ส่วนตำบล/ ประธานสภาเทศบาลตำบล ประธานสภาตำบลหรือกำนัน เป็นประธานกรรมการ

10.2.2 มีรองประธานกรรมการ 1 คน/ผู้แทนกรรมการพัฒนาชุมชน/ ผู้แทนกรมพลศึกษา/ บุคคลอื่นซึ่งประธานกรรมการเสนอ รวมแล้วไม่เกิน 12 คน เป็นกรรมการ

10.2.3 ปลัดเทศบาลตำบล/ ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลหรือเลขานุการสภาตำบล เป็นกรรมการและเลขานุการ

10.2.4 ผู้แทน กกท.ตำบล เป็นกรรมการและผู้ช่วยเลขานุการ

ทั้งนี้ หากมีความจำเป็นจะแต่งตั้งคณะกรรมการมากกว่าที่กำหนดก็สามารถแต่งตั้งได้ โดยขอความเห็นชอบจากคณะกรรมการกีฬาอำเภอก่อน

อำนาจหน้าที่

- จัดทำแผนพัฒนากีฬาและส่งเสริมกีฬาตำบล
- ดูแลรักษาสนามกีฬาและลานกีฬาของตำบลให้อยู่ในสภาพที่ดีและใช้ประโยชน์

ได้สูงสุด

- จัดทำระเบียบควบคุมเบิกจ่าย ดูแล เก็บรักษาอุปกรณ์กีฬาทุกชนิดตลอดจนการให้

บริการแก่เยาวชนและประชาชน

- จัดตั้งชมรมกีฬาภายในตำบล อย่างน้อยศูนย์ละ 1 ชนิดกีฬา
- จัดทำรายงานผลการปฏิบัติงานประจำปีเดือนและประจำปีของตำบล

11. การติดตามและรายงานผลการปฏิบัติงาน

11.1 เจ้าหน้าที่ กทท. จังหวัด และผู้แทน กทท.อำเภอ ติดตามผลเป็นประจำปีทุกเดือน

11.2 สำนักงาน กทท. จังหวัด จัดทำรายงานสรุปผลงานส่งสำนักงาน กทท. ภาค

ทุกเดือน

11.3 สำนักงาน กทท. ภาค สรุปรายงานต่อสำนักงานการกีฬาภูมิภาคทุกเดือน

12. ผลที่คาดว่าจะได้รับ

12.1 มีองค์กรการบริหารงานด้านการกีฬาระดับตำบล อำเภอ เป็นรูปแบบ

12.2 มีศูนย์อุปกรณ์กีฬาในระดับตำบลทั่วประเทศ

12.3 มีผู้แทน กทท. ระดับตำบล อำเภอ ทั่วประเทศ ในการพัฒนาและส่งเสริมกีฬา

ระดับท้องถิ่น

12.4 การกีฬาในระดับตำบล อำเภอ มีการพัฒนาอย่างทั่วถึง ตามแผนพัฒนาเศรษฐกิจ

และสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 8 ปี 2540-2544 และพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 ปี 2540-2544

12.5 เป็นการขยายงานด้านกีฬาออกไปสู่ตำบล หมู่บ้าน อย่างทั่วถึงอันเป็นผลต่อ

ความมั่นคงของชาติต่อไป (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2543, หน้า 1-7)

แนวทางพัฒนาศูนย์กีฬาตำบล (การกีฬาแห่งประเทศไทย, 2543, หน้า 8-9)

1. จัดให้มีสถานที่ออกกำลังกายประจำตำบล โดยการกีฬาแห่งประเทศไทยกำหนดให้มีการสร้างลานกีฬาอเนกประสงค์ให้กับตำบลต่าง ๆ ในปีงบประมาณ 2542 สนับสนุนให้มีการจัดสร้างลานกีฬาอเนกประสงค์ 1,003 แห่ง และในปีงบประมาณ 2543 ได้เตรียมแผนที่จะสร้างลานกีฬาอเนกประสงค์ 1,000 แห่ง

2. ขอความร่วมมือตำบลจัดทำแผนพัฒนากีฬาของแต่ละตำบล โดยใช้งบประมาณของแต่ละตำบลในการดำเนินการจัดกิจกรรมกีฬาต่าง ๆ เช่น

2.1 การฝึกสอนกีฬาชนิดต่าง ๆ ในตำบล

2.2 การแข่งขันกีฬาภายในตำบล

2.3 การแข่งขันกีฬาระหว่างศูนย์กีฬาตำบล

2.4 การส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันในรายการต่าง ๆ

2.5 จัดให้มีการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอภายในตำบล เช่น เดิน-วิ่ง

แอโรบิคด้านซ์

3. จัดให้มีการแข่งขันกีฬาระหว่างตำบลและอำเภอ เป็นประจำทุกปีเพื่อพัฒนาสู่ความเป็นเลิศและจัดให้มีการพิจารณาคัดเลือกนักกีฬานักกีฬาเป็นนักกีฬาดีเด่นระดับอำเภอต่อไป

4. จัดหาเอกสารคู่มือกีฬา กติกากีฬาให้กับศูนย์กีฬาตำบล เพื่อไว้เผยแพร่แนะนำการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา

5. จัดให้มีการประกวดศูนย์กีฬาตำบลดีเด่นของแต่ละจังหวัด เป็นประจำทุกปี

6. ดูแลรักษาสถานกีฬา ลานกีฬาอเนกประสงค์ ตลอดจนเงินเชิญชวนให้เยาวชนประชาชนในท้องถิ่น ใช้สนามกีฬาและลานกีฬาอเนกประสงค์ให้เป็นประโยชน์ให้มากที่สุด

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยในต่างประเทศ

โอกูระ และยามากูชิ (Ogura & Yamaguchi, 1988, p. 176) ได้ทำการศึกษาถึงสาเหตุของการออกจากการเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพ กรณีศึกษาจากการจัดการพบว่า จำนวนของศูนย์สุขภาพในญี่ปุ่นมีจำนวนเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในเวลา 5 ปีที่ผ่านมา เนื่องจากความตื่นตัวทางด้านสุขภาพ อย่างไรก็ตามจำนวนการออกจากการเป็นสมาชิกกลายเป็นปัญหาสำคัญสำหรับศูนย์สุขภาพ วัตถุประสงค์ของการศึกษานี้ เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างความถี่ของการเข้าเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพกับการออกจากการเป็นสมาชิก ข้อมูลได้จากศูนย์สุขภาพในโตเกียวประมาณ 3,000 คน ประชากรประกอบด้วยสมาชิกใหม่ (N = 236) ซึ่งเข้าเป็นสมาชิกศูนย์สุขภาพในเดือนพฤษภาคม 2530 แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 3 กลุ่ม ตามความถี่ของการใช้บริการในช่วง 2 เดือนแรก กลุ่มที่ 1 ผู้ใช้ระดับน้อย (0-1 ครั้ง) กลุ่มที่ 2 ผู้ใช้ระดับกลาง (2-5 ครั้ง) และกลุ่มที่ 3 ผู้ใช้ระดับมาก (6-31 ครั้ง) ค่าเฉลี่ยของระดับการออกจากการเป็นสมาชิกของแต่ละกลุ่ม ในช่วง 6 เดือนต่อมา มีสถิติเพิ่มขึ้น สาเหตุของการออกจากการเป็นสมาชิกที่ศึกษามาพบว่า ระดับของการออกจากการเป็นสมาชิกของกลุ่มผู้ใช้ระดับน้อยสูงสุดที่สุดใน 3 กลุ่ม ความถี่ของผู้ใช้ระดับมากแสดงให้เห็นระดับความคงที่อย่างต่อเนื่อง จะเห็นได้ว่าความถี่ของการมาใช้บริการระหว่าง 2 เดือนแรก เป็นสิ่งในการตัดสินใจออกจากการเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพ

ยามาอูกิ และโอกาดะ (Yamaguchi & Okada, 1988, p. 298) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับการเข้าร่วมเป็นสมาชิกกับศูนย์สุขภาพตามการรับรู้ของผู้ใช้บริการพบว่า แม้ว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายจะเพิ่มมากขึ้น แต่ความตั้งใจที่จะเข้าร่วมกับโปรแกรมกีฬายังมีน้อย วัตถุประสงค์ของการศึกษานี้ก็เพื่อตรวจสอบปัจจัยในการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพ ตามการรับรู้ของผู้ใช้บริการปัจจัยต่าง ๆ มีดังนี้ 1) ความพึงพอใจในอุปกรณ์สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก 2) ความพึงพอใจที่มีต่อเจ้าหน้าที่ 3) ความพึงพอใจกิจกรรมการออกกำลังกาย ข้อมูลนี้ได้มาจากสมาชิก 186 คน ของศูนย์สุขภาพเอกชน (5 สาขา) ในโตเกียว ประเทศญี่ปุ่น การวิเคราะห์ข้อมูลการหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรอิสระกับตัวแปรตามทดสอบสมมติฐาน เพื่ออธิบายปัจจัยที่มีผลต่อการเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพ คือ ความพึงพอใจในกิจกรรมการออกกำลังกายประมาณ 23 เปอร์เซ็นต์ การเข้าร่วมเป็นสมาชิกของศูนย์สุขภาพ ได้พิจารณาจากการจัดการที่ดี

แคทริน (Cathrin, 1993 อ้างถึงใน สุรเชษฐ์ นิ่มกุล, 2546, หน้า 25) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับเรื่องยุทธวิธีทางการตลาดที่นำไปสู่ความสำเร็จของโรงแรมที่ทำกิจกรรมเกี่ยวกับกีฬาและสุขภาพ และการประชาสัมพันธ์ตามแบบฉบับอย่างมีระบบและต่อเนื่อง ผลการวิจัยพบว่า ทุกวันนี้ประชาชนต้องการที่จะทำบางสิ่งบางอย่างเพื่อให้ร่างกายที่ตึงเครียดไปอยู่ในสภาพที่ดีขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งในช่วงเวลาว่างสำหรับโรงแรมที่ธุรกิจเกี่ยวกับกีฬาและสันทนาการเพื่อสุขภาพ สิ่งที่มีบทบาทมากก็คือ การตลาดและประชาสัมพันธ์ โดยได้สอบถามโรงแรมดังกล่าว 6 แห่ง ถึงยุทธวิธีและการประชาสัมพันธ์ของพวกเขา แต่ไม่มีใครเลยที่กล่าวถึงแบบการที่เป็นรูปแบบอย่างเป็นทางการ เพราะฉะนั้นข้อได้เปรียบต่าง ๆ เช่น การคิดที่เป็นระบบและการใช้จ่ายต่าง ๆ ที่กำหนดเป้าหมายอย่างชัดเจนนั้น ได้เสียไป ดังนั้น ถ้าไรและเงินทุนที่ใช้ก็สูญเสียไปด้วย สำหรับเรื่องของการโฆษณาและการประชาสัมพันธ์โดยการวิเคราะห์ของข้าพเจ้าจะใช้ประมาณ 2-5 เปอร์เซ็นต์ ดังนั้น จึงควรมีกิจกรรมให้มากขึ้นเพื่อทำให้เกิดความสำเร็จในด้านการประชาสัมพันธ์ ยุทธวิธีทางการตลาดและกิจการการประชาสัมพันธ์ยังไม่ครอบคลุมได้อย่างทั่วถึง

งานวิจัยภายในประเทศ

นัยนา หันมี (2542, บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาสภาพและปัญหาการดำเนินงานด้านกีฬาขององค์การบริหารส่วนตำบล ซึ่งการวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพและปัญหาการดำเนินงานด้านกีฬาขององค์การบริหารส่วนตำบล ผู้วิจัยส่งแบบสอบถาม 400 ฉบับ ให้กับปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลหรือผู้ที่รับผิดชอบด้านกีฬาดำบล ได้รับแบบสอบถามกลับคืนมา 314 ฉบับ คิดเป็นร้อยละ 78.5 นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

และผู้วิจัยสัมภาษณ์ปลัดองค์การบริหารส่วนตำบลหรือผู้ที่รับผิดชอบด้านกีฬาตำบล จำนวน 30 ท่าน นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ในรูปความเรียง

ผลการวิจัยพบว่า สภาพการดำเนินงานด้านกีฬาขององค์การบริหารส่วนตำบล โดยรวมอยู่ในระดับที่ควรปรับปรุง ในสภาพการดำเนินงานที่อยู่ในระดับดี คือ ด้านการประสานงาน ในสภาพการดำเนินงานที่อยู่ในระดับปานกลาง คือ ด้านงบประมาณ ในสภาพการดำเนินงานที่อยู่ในระดับที่ควรปรับปรุง คือ ด้านการสนับสนุน ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรในสภาพการดำเนินงานที่อยู่ในระดับควรปรับปรุงอย่างยิ่ง คือ ด้านการจัดองค์กร ด้านการวางแผน ด้านการอำนวยความสะดวก และด้านการรายงานผล ปัญหาการดำเนินงานด้านกีฬาขององค์การบริหารส่วนตำบลโดยรวมอยู่ในระดับที่มีปัญหามาก การดำเนินงานที่มีปัญหาในระดับมากเรียงตามลำดับ คือ ด้านการสนับสนุน ด้านการอำนวยความสะดวก ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากร ด้านการวางแผน ด้านการจัดองค์กร และด้านการรายงานผล การดำเนินงานที่มีปัญหาในระดับน้อยเรียงตามลำดับ คือ ด้านการประสานงาน และด้านงบประมาณ

วุฒิ กาญจนสุนทร (2537, บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “ความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรคัดเลือกกับการเข้าร่วมในกิจกรรมศูนย์เยาวชนตำบลของสมาชิกศูนย์เยาวชนจังหวัดปราจีนบุรี” โดยส่งแบบสอบถามไปยังสมาชิกศูนย์ เยาวชนจังหวัดปราจีนบุรี จำนวน 395 คน ผลการวิจัยพบว่า ตรงตามสมมติฐาน จำนวน 10 ตัวแปร และขัดแย้งกับสมมติฐาน 1 ตัวแปร คือ ระยะเวลาการเป็นสมาชิกและพบว่า ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมของศูนย์เยาวชนตำบลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีจำนวน 2 ตัวแปร คือ อายุ และระดับการศึกษา โดยผู้ที่มีอายุสูงมีแนวโน้มเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าผู้ที่มีอายุต่ำ และผู้ที่มีระดับการศึกษาสูง มีแนวโน้มเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าผู้ที่มีระดับการศึกษาต่ำ ตัวแปรที่มีความสัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมของศูนย์เยาวชนตำบลอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มีจำนวน 7 ตัวแปร คือ อาชีพ รายได้เฉลี่ยของครอบครัว การเป็นกรรมการศูนย์เยาวชน การเป็นกรรมการกลุ่มทางสังคม การติดต่อกับเจ้าหน้าที่ ความรู้ความเข้าใจในวัตถุประสงค์ของศูนย์เยาวชนและความคาดหวังในประโยชน์ที่จะได้รับ คือ ผู้ที่ประกอบอาชีพเกษตรกรรมมีแนวโน้มเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าผู้ที่ประกอบอาชีพรับจ้าง ผู้ที่มีรายได้เฉลี่ยสูงมีแนวโน้มเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าผู้ที่มีรายได้เฉลี่ยต่ำ ผู้ที่เป็นกรรมการศูนย์เยาวชนเป็นสมาชิกกลุ่มทางสังคมมีแนวโน้มเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าผู้ที่ไม่ได้เป็นกรรมการ ผู้ที่มีการติดต่อกับเจ้าหน้าที่บ่อยมีแนวโน้มเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าผู้ที่ติดต่อเจ้าหน้าที่น้อยครั้ง ผู้ที่มีความรู้ความเข้าใจในวัตถุประสงค์ของศูนย์ เยาวชนมีแนวโน้มเข้าร่วมกิจกรรมสูงกว่าผู้ที่คาดหวังต่ำ ตัวแปรที่ไม่มีความสัมพันธ์กับการเข้าร่วมกิจกรรมมี 2 ตัวแปร คือ เพศ และระยะเวลาการเป็นสมาชิก

สมบัติ กาญจนกิจ (2540, บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง “พฤติกรรมการออกกำลังกาย การสืบทอดวัฒนธรรมไทยสู่สุขภาพที่ยั่งยืน” โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อการศึกษาปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อ พฤติกรรมการออกกำลังกายของคนไทย ผลการวิจัยพบว่า ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน คนไทยมี พฤติกรรมและรูปแบบในการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน ค่านิยมและวัฒนธรรมต่าง ๆ มีบทบาท สำคัญในการส่งเสริมการออกกำลังกายของประชาชน ปัจจัยสิ่งแวดล้อมและปัจจัยอื่น เช่น ระบบ เศรษฐกิจของประเทศไทยมีสถานภาพที่มั่นคง ช่วยส่งเสริมให้สร้างสิ่งสาธารณูปโภคเพื่อการ ออกกำลังกาย เช่น สนามกีฬา สระว่ายน้ำ โรงยิมเนเซียม เป็นต้น ระบบการศึกษาส่งเสริมให้ นักเรียนได้เรียนวิชาพลศึกษา ตั้งแต่ประถมศึกษา มัธยมศึกษา แม้กระทั่งอุดมศึกษาหลาย มหาวิทยาลัยได้จัดการศึกษาเกี่ยวกับพลศึกษา การออกกำลังกายเป็นวิชาบังคับ ในขณะที่หลาย มหาวิทยาลัยจัดให้เป็นวิชาเลือก รูปแบบการออกกำลังกายในปัจจุบันเป็นการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพ เช่น การเดินแอโรบิค การวิ่งเหยาะ การว่ายน้ำเพื่อพัฒนาระบบแอโรบิค

ปรีรัชิตา สมจิตร (2535, บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาปัญหาการจัดการแข่งขันกีฬาวอลเลย์บอล ครั้งที่ 5 พุทธศักราช 2534 ปัญหาต่าง ๆ ที่พบมีดังนี้ ด้านอุปกรณ์กีฬาและสนามแข่งขัน คุณภาพของอุปกรณ์ ไม่ได้มาตรฐาน ขาดความสะดวกในการเข้าฝึกซ้อมและอุปกรณ์กีฬาที่ใช้มี ไม่ครบ ด้านผู้บริหารและกรรมการกีฬาจังหวัด ผู้บริหารไม่เข้าใจลักษณะการบริหารกีฬา ด้าน การจัดและดำเนินการแข่งขันไม่สามารถจัดการประชาสัมพันธ์การแข่งขันได้เท่าที่ควร ด้าน ผู้ฝึกสอนและผู้ควบคุมทีม ขาดอุปกรณ์และสนามในการฝึกของผู้ฝึกสอนในจังหวัด ด้านนักกีฬา ขาดอุปกรณ์การเล่นเป็นของตนเอง และขาดทุนทรัพย์สนับสนุนทั้งนักกีฬา ผู้ฝึกสอน และผู้ควบคุม ทีมและผู้จัดดำเนินการแข่งขัน มีความเห็นสอดคล้องกันว่า มีปัญหาเกี่ยวกับตัวผู้ฝึกสอน และ ผู้บริหารและกรรมการกีฬาจังหวัด ด้านงบประมาณส่วนใหญ่ได้มาจากการกีฬาแห่งประเทศไทย และของแต่ละจังหวัดแต่ไม่เพียงพอ ความนิยมของประชาชนส่วนใหญ่นิยมกีฬาประเภทฟุตบอล วอลเลย์บอล ตะกร้อ และกรีฑา สิ่งที่ต้องการให้ปรับปรุงแก้ไขโดยเร็วคือ ด้านงบประมาณ รองลงมาเป็นด้านอุปกรณ์กีฬาและสนาม ผู้ฝึกสอนและผู้ควบคุมทีม การจัดและดำเนินการแข่งขัน และผู้จัดและดำเนินการแข่งขัน มีความคิดเห็นเกี่ยวกับวงการกีฬาของประเทศไทยคือ ขาดการ สนับสนุนอย่างแท้จริง

กวิณ คชนทร์เดชา (2529, บทคัดย่อ) ทำการศึกษาเรื่อง “ความต้องการการบริหาร เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนในหมู่บ้านเป้าหมาย จังหวัดชุมพร” โดยมีความมุ่งหมาย เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการ การบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนใน หมู่บ้านเป้าหมายจังหวัดชุมพร ผลการวิจัยพบว่า ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ต้องการให้โรงเรียนของหมู่บ้านเป็นสถานที่ในการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย ให้มีสถานที่

สำหรับออกกำลังกายได้หลายทางและมีอุปกรณ์กีฬาที่ใช้ในการออกกำลังกายอย่างเพียงพอ ด้านบุคลากร ผู้ให้บริการต้องการให้จัดเจ้าหน้าที่เบิกจ่ายอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกาย ให้มีผู้สอนที่มีความสามารถ และความชำนาญหลายอย่างในกิจกรรมการออกกำลังกายและให้มีคณะกรรมการชุดหนึ่งประกอบด้วย ประชาชนในหมู่บ้านเป็นผู้ดำเนินงานเกี่ยวกับการออกกำลังกาย ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ต้องการให้จัดบริการเกี่ยวกับการออกกำลังกายเฉพาะในวันหยุดราชการ สัปดาห์ละ 1-2 วัน วันละ 1-2 ชั่วโมง ระหว่างเวลา 16.00-18.00 น. ด้านรูปแบบของการจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย กิจกรรมที่จัดต้องการให้เป็นกิจกรรมที่ไม่ต้องใช้เวลามาก ไม่เสียค่าใช้จ่ายมาก และเป็นกิจกรรมที่ประชาชนสามารถเข้าร่วมได้โดยไม่ต้องมีความสามารถมาก ให้มีการเล่นเกมและกีฬาพื้นเมืองสำหรับประชาชนในหมู่บ้านใกล้เคียงในวันสำคัญต่าง ๆ ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ต้องการกิจกรรมกายบริหาร กีฬาพื้นเมือง ฟุตบอล ตะกร้อและการเดินออกกำลังกาย ด้านการทดสอบสมรรถภาพ ต้องการให้มีการทดสอบสมรรถภาพทางกาย สำหรับประชาชนเป็นประจำทุกปี ให้มีสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและให้มีการติดต่อกับหน่วยงานทางด้านกีฬาทดสอบสมรรถภาพทางกายให้กับประชาชน ด้านการให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย ต้องการให้จัดจากภาพยนตร์หรือเทปโทรทัศน์ เกี่ยวกับกีฬาและการออกกำลังกายแบบต่าง ๆ ให้ชมเป็นครั้งคราว ให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอนามัยที่สมบูรณ์ และให้มีการประกาศชักชวนให้ประชาชนเห็นคุณค่าและเข้าร่วมการออกกำลังกายที่จัดขึ้น

กองส่งเสริมพลศึกษาและสุขภาพ กรมพลศึกษา (2530, บทคัดย่อ) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องการส่งเสริมกีฬาและสุขภาพสำหรับชาวบ้านพบว่า กีฬาสากลประเภททีม ชาวบ้านเพศชายมักนิยมเล่นฟุตบอล วอลเลย์บอล เซปักตะกร้อ ตะกร้อวง บาสเกตบอล และแบดมินตัน ส่วนชาวบ้านเพศหญิง นิยมเล่นวอลเลย์บอล ฟุตบอล แอนด์บอล บาสเกตบอล แคร์บอล สำหรับกีฬาสากลที่ชาวบ้านนิยมเล่นมากที่สุด คือ เทเบิลเทนนิส มวยไทย แบดมินตัน จักรยาน วัยน้ำ นอกจากนั้นชาวบ้านต้องการอุปกรณ์กีฬาและสถานที่ในการเล่นกีฬาสำหรับหมู่บ้าน และต้องการผู้เชี่ยวชาญในกีฬาแต่ละประเภท หรือครูมาเป็นผู้สอนหรือผู้นำเล่นกีฬา

ชัยยศ โกสีย์ (2546, บทคัดย่อ) สภาพและความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมเขตภาคตะวันออก นิคมอุตสาหกรรมอมตะซิตี้ อำเภอลวกแดง จังหวัดระยอง พุทธศักราช 2546

การศึกษานี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อสภาพและความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมเขตภาคตะวันออก นิคมอุตสาหกรรมอมตะซิตี้ อำเภอลวกแดง จังหวัดระยอง พุทธศักราช 2546 กลุ่มตัวอย่างเป็นพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรม เขตภาคตะวันออก นิคมอุตสาหกรรมอมตะซิตี้ อำเภอลวกแดง จังหวัดระยอง

ซึ่งได้มาจากโดยการสุ่มตัวอย่างแบบใช้ตารางประมาณขนาดของเครื่องซีและมอร์แกน จำนวน 463 คน เป็นพนักงานชายจำนวน 215 คน เป็นพนักงานหญิงจำนวน 248 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามสภาพและความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ อําเภอปทุมธานี จังหวัดระยอง วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่คิดเป็นค่าร้อยละและนำเสนอในรูปแบบตารางและความเรียง ผลการศึกษาพบว่าสภาพและความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ นิคมอุตสาหกรรมอมตะซิตี้ อําเภอปทุมธานี จังหวัดระยอง พุทธศักราช 2546 แบ่งตามเพศพบว่า สภาพความที่เป็นจริงความต้องการด้านสถานที่ เพศชายและเพศหญิง สภาพความต้องการอยู่ในระดับน้อย ความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก เพศชายและเพศหญิง ความต้องการอยู่ในระดับมากเป็นส่วนใหญ่ จะมีความแตกต่างของเพศหญิงจะมีรายการอุปกรณ์ออกกำลังกายอยู่ในสภาพที่ใช้งานได้ สภาพความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ความต้องการด้านบุคลากรในเพศชาย สภาพความต้องการในระดับมาก ส่วนในเพศหญิงสภาพความต้องการในระดับปานกลาง ด้านความต้องการการจัดการ เพศชายสภาพความต้องการอยู่ในระดับมาก ส่วนในเพศหญิงสภาพความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬา เพศชายและเพศหญิงสภาพความต้องการอยู่ในระดับปานกลางจะมีในเพศชายความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬา ฟุตบอล เพศชายสภาพความต้องการอยู่ในระดับมากที่สุด ตะกร้อ และบาสเกตบอล สภาพความต้องการอยู่ในระดับมาก สภาพและความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายของพนักงานในโรงงานอุตสาหกรรมเขตภาคตะวันออกเฉียงเหนือ นิคมอุตสาหกรรมอมตะซิตี้ อําเภอปทุมธานี จังหวัดระยองพุทธศักราช 2546 แบ่งตามโรงงานที่มีพนักงานชาย หญิงมากกว่า 100 คน และโรงงานที่มีพนักงานชาย หญิงน้อยกว่า 100 คน พบว่า ด้านความต้องการด้านสถานที่ที่มีสภาพและความต้องการอยู่ในระดับน้อยเหมือนกัน ความต้องการด้านอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก สภาพความต้องการอยู่ในระดับมากเหมือนกันกับความต้องการด้านบุคลากร สภาพความต้องการอยู่ในระดับมากเหมือนกันกับความต้องการด้านการจัดการ โรงงานที่มีพนักงานชาย หญิงน้อยกว่า 100 คน สภาพและความต้องการอยู่ในระดับมาก ส่วนในโรงงานที่มีพนักงานชาย หญิงมากกว่า 100 คน สภาพความต้องการอยู่ในระดับปานกลางและมากความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกิจกรรมกีฬาโรงงานที่มีพนักงานมากกว่า 100 คน สภาพความต้องการอยู่ในระดับปานกลาง ส่วนโรงงานที่มีพนักงานน้อยกว่า 100 คน ความต้องการกิจกรรมการออกกำลังกายประเภทกีฬาจะมีความต้องการที่แตกต่างกันไป ความต้องการปานกลาง เช่น กายบริหาร แอโรบิคแดนซ์ เทเบิลเทนนิส แบดมินตัน ความต้องการมาก เช่น ฟุตบอล

วอลเล่ย์บอล ตะกร้อ บาสเกตบอล ความต้องการน้อย เช่น วิ่งเพื่อสุขภาพ ความต้องการน้อยที่สุด เช่น เปตอง เทนนิส

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2534, บทคัดย่อ) ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการบริการการออกกำลังกายของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ผลการศึกษาพบว่า บุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร มีความต้องการบริการการออกกำลังกายในด้านต่าง ๆ ดังนี้ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้แก่ ความต้องการสถานที่ออกกำลังกายตั้งอยู่ในทำเลที่เหมาะสม อยู่ใกล้ไปมาสะดวก อุปกรณ์พลศึกษาที่เพียงพอตามสัดส่วนกับจำนวน ผู้ใช้บริการ และอุปกรณ์กีฬาที่มีคุณภาพอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน ด้านกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้แก่ ต้องการกิจกรรมประเภทเทเบิลเทนนิส ว่ายน้ำ แบดมินตัน ว่ายน้ำ กีฬา การบริหาร เทนนิส และกิจกรรมเข้าจังหวะ ด้านการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ได้แก่ อุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบสมรรถภาพทางกาย มีเพียงพอและได้มาตรฐาน มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายของบุคลากรเป็นประจำและสถานที่สำหรับฝึกกิจกรรมสร้างเสริมสมรรถภาพ ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ได้แก่ ความต้องการบุคลากรที่มีมนุษยสัมพันธ์มีบุคลิกภาพที่ดีมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ ด้านวิชาการ ได้แก่ ความต้องการหนังสือ ตำรา เอกสาร หรือ คู่มือเกี่ยวกับออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เพื่อสมาชิกได้ศึกษาค้นคว้าเพิ่มเติมอยู่เสมอโดยทั่วถึงกัน สมาชิกมีการประเมินผลการออกกำลังกายของตนเองเป็นประจำ เพื่อจะได้หาทางปรับปรุงให้ดีขึ้นต่อไป และมีภาพยนตร์หรือ เทปโทรทัศน์เกี่ยวกับกีฬาเสมอ ๆ ด้านช่วงเวลาในการออกกำลังกาย ได้แก่ ความต้องการออกกำลังกายในวันเสาร์ อาทิตย์ และวันศุกร์ โดยวันธรรมดาต้องการออกกำลังกายในช่วงเวลา 16.30-18.30 น. และวันเสาร์ อาทิตย์ ต้องการการออกกำลังกายในช่วงเวลา 08.00-10.00 น. และเวลา 16.30-18.30 น. การเปรียบเทียบความต้องการการบริการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากรผู้ให้บริการ และวิชาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ระหว่างบุคคลชายกับหญิง ปรากฏว่า มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 การเปรียบเทียบความต้องการการบริการออกกำลังกายรวมทั้ง 5 ด้าน คือ สถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก กิจกรรมการออกกำลังกาย การทดสอบสมรรถภาพทางกาย บุคลากร ผู้ให้บริการ และวิชาการของบุคลากรมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร จำแนกตามอายุ ปรากฏว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .01 และนำผลการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ พบว่า บุคลากรที่มีอายุระหว่าง 51-60 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41-50 ปี 31-40 ปี และ 21-30 ปี อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 และพบว่าบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 41-50 ปี มีความแตกต่างกับบุคลากรที่มีอายุระหว่าง 31-41 ปี และ 21-30 ปี อย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร ควรมีหน่วยงานใหม่ ขึ้นมารับผิดชอบการจัดการและการให้บริการออกกำลังกาย โดยหน่วยงานใหม่นี้จะเปิดรับบุคลากร ให้เป็นสมาชิกและเก็บเงินจากสมาชิก นอกจากนั้นต้องมีหน้าที่ดูแลรักษาสถานที่ อุปกรณ์และ สิ่งอำนวยความสะดวก และควรจะต้องมีครูฝึกที่ชำนาญ เพื่อที่จะ ได้คอยให้คำแนะนำและช่วยเหลือ การออกกำลังกายของสมาชิก

ปีพ.ศ. 2540 (พ.ศ. 2540, บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาร่วมด้วยการเล่นกีฬาและ ออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบ การใช้เวลาร่วมด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง กลุ่ม ตัวอย่างแบ่งเป็นประชาชนชาย 200 คน ประชาชนหญิง 200 คน รวม 400 คน โดยใช้แบบสอบถาม เป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ค่าเฉลี่ย (M) ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (SD) ทดสอบค่าที (t-Independent) วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way Analysis of Variance) และทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่โดยวิธีเชฟเฟ (Scheffe Method) ผลการวิจัยพบว่า

1. ประชาชนส่วนมากที่ใช้เวลาร่วมด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย มีอายุระหว่าง 15-25 ปี วุฒิการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ไม่ได้ประกอบอาชีพและยังไม่มีรายได้
2. ประชาชนส่วนมาก ได้รับข่าวสารความรู้เกี่ยวกับการเล่นกีฬาและออกกำลังกายจาก โทรทัศน์เล่นกีฬาและออกกำลังกาย ทั้งในวันธรรมดาและวันหยุดมากที่สุด ใช้เวลา 1-2 วัน/สัปดาห์ และใช้เวลาในแต่ละครั้ง 15-30 นาที ในช่วงเวลา 16.00-19.00 น. ใช้สนามกีฬาของโรงเรียนหรือ ของหมู่บ้านเป็นที่เล่นกีฬาและออกกำลังกายมากที่สุด กิจกรรมในร่มที่นิยมมากที่สุดคือ วอลเลย์บอล กิจกรรมกลางแจ้งที่นิยมมากที่สุด วิ่งเหยาะมากที่สุด แต่กีฬาที่สนใจมากที่สุดคือ ฟุตบอล
3. ประชาชนมีจุดมุ่งหมายของการเล่นกีฬาและออกกำลังกายเพื่อให้มีสุขภาพดีมากที่สุด
4. ประชาชนมีปัญหาการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ด้านสถานที่คือ สถานที่ไม่เพียงพอ ด้านอุปกรณ์ คือ อุปกรณ์ไม่เพียงพอ ปัญหาส่วนตัวของประชาชนที่อยู่ในระดับมากที่สุดคือ เวลาว่างไม่เพียงพอที่จะใช้ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย
5. ความต้องการรับบริการในการเล่นกีฬาออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือ ตอนล่าง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวกและด้านบุคลากรผู้ให้บริการอยู่ในระดับมากที่สุด ทั้ง 2 ด้าน
6. จากการทดสอบค่าทีพบว่า ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก ระหว่างประชาชนชายกับประชาชนหญิงมีความต้องการไม่แตกต่างกัน และความต้องการด้าน

บุคลากรผู้ให้บริการโดยรวมไม่มีความแตกต่างกัน ยกเว้น ความต้องการให้มีบุคลากรคอยให้คำแนะนำในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย และให้มีเจ้าหน้าที่ดูแลความปลอดภัยในบริเวณสนามกีฬาและสถานที่ออกกำลังกาย ประชาชนหญิงมีความต้องการมากกว่าประชาชนชาย

7. จากการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว พบว่า

7.1 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และบุคลากรผู้ให้บริการระหว่างกลุ่มอายุ ทุกข้อไม่แตกต่างกัน แต่เมื่อพิจารณาเป็นรายคู่โดยวิธีเซฟเฟ พบว่า ประชาชนกลุ่มอายุ 15-25 ปี กับประชาชนกลุ่มอายุ 26-35 ปี และประชาชนกลุ่มอายุ 15-25 ปี กับประชาชนกลุ่มอายุ 56 ปีขึ้นไป มีความต้องการด้านความต้องการให้มีห้องเก็บและยืมอุปกรณ์ โดยเฉพาะ มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

7.2 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ระหว่างระดับการศึกษาไม่มีความแตกต่างกัน

7.3 ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และด้านบุคลากรผู้ให้บริการระหว่างกลุ่มอาชีพไม่มีความแตกต่างกัน

รัตพงษ์ ฤกษ์ไชโย (2546, บทคัดย่อ) ความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดอ่างทอง

วัตถุประสงค์ของการวิจัยครั้งนี้เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการออกกำลังกายของประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดอ่างทอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดอ่างทอง จำนวน 1,100 คน ซึ่งได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบหลายขั้นตอนเป็นเยาวชนจำนวน 550 คน และผู้ใหญ่จำนวน 550 คน เครื่องมือที่ใช้เป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีค่าความเชื่อถือได้เท่ากับ .87 วิเคราะห์ข้อมูลโดยคำนวณหาค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานและการทดสอบค่า “ที” ผลการวิจัยพบว่า ประชาชนในเขตองค์การบริหารส่วนตำบล จังหวัดอ่างทอง ส่วนใหญ่มีความต้องการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก ความต้องการออกกำลังกายของเยาวชนกับผู้ใหญ่ เยาวชนชายกับเยาวชนหญิง ผู้ใหญ่เพศชายกับผู้ใหญ่เพศหญิง เยาวชนชายกับผู้ใหญ่เพศชายและเยาวชนหญิงกับผู้ใหญ่เพศหญิง โดยรวมไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.5

จิราวัฒน์ จันทสิทธิ์ (2540, บทคัดย่อ) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับเรื่อง ความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการของประชาชนในเขตเทศบาลภาคเหนือ

โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบความต้องการการจัดบริการด้านการออกกำลังกายและกิจกรรมนันทนาการของประชาชนในเขตเทศบาลภาคเหนือ แต่ละระดับชั้นของเทศบาล ตามเพศและกลุ่มอายุ กลุ่มตัวอย่าง คือ ประชาชนในเขตเทศบาล ระดับชั้นที่ 1-5 จำนวน

5 เทศบาล ได้แก่ เทศบาลเมืองพิษณุโลก เทศบาลเมืองอุตรดิตถ์ เทศบาลเมืองพิจิตร เทศบาลเมืองสวรรคโลกและเทศบาลเมืองหล่มสัก ได้มาโดยการสุ่มแบบหลายขั้นตอน (Stratified Random Sampling) จำนวน 460 คน เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถามที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มี 3 ตอน ข้อมูลสภาพผู้ตอบแบบสอบถามและแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายและกีฬารекреนันทนาการ ทั้ง 6 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านงบประมาณ ด้านการบริการทางวิชาการที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายและกีฬารекреนันทนาการด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกาย และกีฬารекреนันทนาการและด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกาย และกีฬารекреนันทนาการ ผู้วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้ SPSSPC+ โดยหาค่าร้อยละค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD) และเปรียบเทียบความต้องการ โดยวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียว (One-Way-ANOVA) และทดสอบความแตกต่างโดยวิธีของดuncan (Duncan) ด้วยค่าสถิติ (F-Test)

ผลการวิจัยพบว่า ประชากรในเขตเทศบาลภาคเหนือมีความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายและกีฬารекреนันทนาการของประชาชนในเขตเทศบาลภาคเหนือ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลางและมีความต้องการในระดับมาก 2 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกและด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ประชากรแต่ละชั้นของเทศบาลในภาคเหนือมีความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายและกีฬารекреนันทนาการในแต่ละด้านแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ประชากรเพศชายและหญิงของเทศบาลในภาคเหนือมีความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายและกีฬารекреนันทนาการไม่แตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 รวม 6 ด้าน คือ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านงบประมาณ ด้านการบริการทางวิชาการที่เกี่ยวกับการออกกำลังกายและกีฬารекреนันทนาการ ด้านประเภทของกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬารекреนันทนาการและด้านช่วงเวลาของการออกกำลังกายและกีฬารекреนันทนาการ สำหรับด้านรูปแบบของกิจกรรม ประชากรเพศชายและเพศหญิงมีความต้องการแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 ประชากรระหว่างกลุ่มอายุระหว่าง 15-30 ปี อายุระหว่าง 31-45 ปี และ 46 ปี ขึ้นไป ของเทศบาลในภาคเหนือมีความต้องการการบริการด้านการออกกำลังกายและกีฬารекреนันทนาการแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01