

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

การวิจัยครั้งนี้มุ่งศึกษารูปแบบการบริหารจัดการกีฬาเพื่อมวลชนในมหาวิทยาลัย โดยผู้วิจัยได้ศึกษาจากเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องในประเด็นสำคัญ ดังนี้

1. ความหมาย ความสำคัญและประเภทของกีฬา
2. ความหมาย หลักการและประโยชน์ของการออกกำลังกาย
3. การบริหารจัดการ
4. แรงจูงใจกับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย
5. กีฬาเพื่อมวลชน
6. แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติที่เกี่ยวข้องกับกีฬาเพื่อมวลชน
7. หลักการ แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง
8. สังคมวิทยาการกีฬา
9. รูปแบบและการพัฒนารูปแบบ
10. การวิจัยแบบเทคนิคเคสฟาย
11. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความหมาย ความสำคัญและประเภทของกีฬา

ความหมายกีฬา

กีฬา ตามราชบัณฑิตยสถาน (2530, หน้า 101) หมายถึง กิจกรรมหรือการเล่นเพื่อความสนุกสนานเพลิดเพลินเพื่อเป็นการบำรุงแรง หรือผ่อนคลายความตึงเครียดทางจิต

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525) ให้ความหมายว่า กีฬา เป็นกิจกรรมที่เป็นส่วนหนึ่งของชีวิต เล่นเพื่อความสนุกสนานและเพื่อแสดงออกซึ่งความสามารถและสวยงามด้วยการเคลื่อนไหวของร่างกายในเวลาว่าง ให้เป็นไปตามกฎระเบียบที่วางไว้ ทั้งนี้โดยไม่หวังผลตอบแทนอย่างอื่น

Slusher (1967) ให้ความหมายว่า กีฬาเป็นส่วนหนึ่งของชีวิต ที่จะทำให้คนมีทั้งความสนุกและความเศร้า

Pavlich (1966 อ้างถึงใน พิชิต ภูติจันทร์, 2547, หน้า 135) ให้ความหมายว่า กีฬา คือ ความสง่างามของคนที่แสดงออกในลักษณะเคลื่อนไหว

ความสำคัญของกีฬา

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2525 อ้างถึงใน พิชิต ภูติจันทร์, 2547, หน้า 135-137) ได้จำแนกลักษณะสำคัญของกีฬาไว้ ดังนี้

1. กีฬาเป็นกิจกรรมที่ต้องเป็นไปตามความสมัครใจ เล่นในเวลาว่างตามความพอใจ ไม่มีใครบังคับ จะเริ่มหรือเลิกเล่นเมื่อไรก็ได้ ยกเว้นผู้ที่คือนักกีฬาอาชีพเท่านั้น
2. กีฬาเป็นกิจกรรมที่มีสถานที่เล่นจัดไว้โดยเฉพาะสำหรับกีฬาชนิดนั้น ๆ เช่น สนามฟุตบอล สนามบาสเกตบอล สนามวอลเลย์บอล เป็นต้น แต่ละชนิดมีกฎกติกาการเล่นที่แน่นอน และกำหนดระยะเวลาของการเล่นไว้อย่างชัดเจน
3. ผลที่คาดว่าจะเกิดขึ้นในการเล่นกีฬามักจะบอกล่วงหน้าไม่ได้ ต้องรอเมื่อการแข่งขันสิ้นสุดลงจึงทำให้เกิดผล
4. การเล่นกีฬาในตัวของมันเองจะไม่ได้ผลตอบแทน นอกจากความพอใจที่ได้เล่น เพราะกีฬาไม่ใช่กิจกรรมเพื่อการยังชีพ ยกเว้นนักกีฬาอาชีพ
5. การเล่นกีฬามีหลักและรูปแบบที่ชัดเจนมากกว่าเกมหรือการเล่น
6. จุดเด่นของกีฬา คือ ผู้เล่นต้องมีทักษะ เวลาและความสามารถของร่างกายสูง ต้องมีการเรียนรู้จึงจะทำให้เกิดความชำนาญและเรียนรู้ได้ดี
7. การเล่นกีฬาบางประเภท เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล ก่อนเริ่มแข่งขันจะต้องมีการเสี่ยงทายเพื่อเลือกแดน หรือหาผู้ที่เริ่มเล่นก่อน โดยการโยนหัวก้อยหรือจับสลาก ทั้งนี้เพื่อความยุติธรรม ส่วนผลการแข่งขันจะแพ้หรือชนะขึ้นอยู่กับฝีมือของผู้เล่น
8. กีฬาทีมมักจะมีการคัดเลือกสมาชิกภายในทีม แต่ละคนจะทำหน้าที่และบทบาทแตกต่างกัน เมื่อสมาชิกเก่าหมดวาระหรือถอนตัวออกไปก็จะมีการเลือกสมาชิกใหม่เข้ามาแทนที่
9. กีฬามีกฎระเบียบที่แน่นอนชัดเจน มีระบบและมีผู้รักษากฎระเบียบ ตั้งแต่สมาคมกีฬาระดับท้องถิ่น ระดับชาติ จนกระทั่งระดับนานาชาติ
10. การกีฬามักมีหน่วยงานให้ความสนับสนุนทั้งทางตรงและทางอ้อม ทางตรง เช่น สถาบันการศึกษาต่าง ๆ ส่วนทางอ้อม เช่น ชมรมกีฬา บริษัทห้างร้านต่าง ๆ เป็นต้น
11. การฝึกกับกีฬาต้องอาศัยความรู้ทั้งทางทฤษฎีและปฏิบัติทั้งในด้านกติกาสากลของการเล่น ทักษะ ลักษณะของสถานที่และอุปกรณ์ที่ใช้ในการเล่น นอกจากนี้ยังมีสิ่งที่เกี่ยวข้องทางอ้อมอีกคือ ครูฝึก แพทย์สนาม ผู้ดู ความสามารถของผู้ฝึกสอน ตลอดจนกองเชียร์ เป็นต้น
12. กีฬามักจะมีพิธีหรือสิ่งที่เป็นสัญลักษณ์ สำหรับกีฬาที่ยึดถือกันเป็นพิธีการ เช่น การร้องเพลงชาติก่อนการแข่งขัน นักกีฬาสัมผัสมือกันก่อนและหลังการเล่น เป็นต้น
13. กีฬาจะมีการเล่นแบ่งแยกระดับการศึกษา ใช้ทักษะความชำนาญจึงจะเล่นได้

14. กีฬามีลักษณะเป็นสถาบันสังคมอย่างหนึ่ง สถาบันนี้ประกอบด้วยองค์การของสังคม ซึ่งจัดดำเนินการควบคุมกิจกรรมต่าง ๆ

15. กีฬายังเป็นสภาพการณ์ของสังคม มีบุคคลเกี่ยวข้อง มีบทบาทหน้าที่แตกต่างกัน ผู้เกี่ยวข้องกับการกีฬาอาจแยกออกเป็น 2 พวก คือ ผู้ผลิต หมายถึง ผู้ที่มีส่วนร่วมในการกีฬาจัดให้มีกิจกรรมกีฬานั้น และผู้บริโภค คือ ผู้ดูกีฬาและติดตามข่าวสารกีฬาเป็นประจำ

วันชัย ปรีติวิชานันต์ (2545, หน้า 14) กล่าวถึง ความสำคัญของกีฬาไว้ว่า คนไทยนั้น มีการเล่นกีฬามาตั้งแต่ครั้งโบราณ ดังจะเห็นได้ว่ากีฬามวยไทย ตะกร้อ กระบี่กระบอง ฯลฯ ได้มีการกีฬาหรือการแข่งขันสืบทอดกันมา แต่ไม่มีการบันทึกไว้ในสมัยนั้นจึงไม่มีระบบอย่างเป็นทางการ จนกระทั่งมีผู้สังเกตเห็นถึงความจำเป็นในการพัฒนาทางด้านร่างกายและจิตใจของนักเรียน จึงได้กำหนดให้มีวิชาพลศึกษาบรรจุไว้ในหลักสูตรการเรียนการสอนของนักเรียนในสถานศึกษาระดับต่าง ๆ และในระยะต่อมาจึงได้มีการจัดแข่งขันขึ้น ปัจจุบันการกีฬานับได้ว่าเป็นองค์ประกอบที่สำคัญของแผนการศึกษาชาติ ในส่วนของรัฐบาลก็ยอมรับและให้ความสนใจจึงได้พิจารณาจัดสรรงบประมาณสนับสนุนเพื่อการกีฬาเป็นประจำทุก ๆ ปี เป็นจำนวนไม่น้อย ในสถานศึกษาก็ต้องจัดให้มีการเรียนการสอนวิชาพลศึกษาเท่าเทียมกับวิชาอื่น ๆ ทั่วไป การที่การกีฬาได้มีการเริ่มต้นอย่างมีระบบ จึงจำเป็นต้องหาทางส่งเสริมให้มีความก้าวหน้าอย่างต่อเนื่องเพราะการกีฬาเป็นการพัฒนาคนระดับพื้นฐานมีความสำคัญต่อชีวิตมนุษย์และความมั่นคงต่อครอบครัว ชุมชน ช่วยเสริมสร้างความสามัคคีให้มีความเป็นอันหนึ่งอันเดียวกันในหมู่คณะ ดังนั้น หากได้มีการพัฒนาคนให้มีคุณภาพสูงขึ้นแล้วจะส่งผลให้ชุมชนและสังคมโดยรวมมีคุณภาพดีขึ้นตามไปด้วย

สมปราชญ์ อัมมะพันธุ์ (2548, หน้า 25) กล่าวว่า ประเทศชาติที่จะเจริญก้าวหน้าได้ ต้องอาศัยประชากรที่มีคุณภาพสูงช่วยกันพัฒนาประเทศ ปัจจัยที่จะทำให้ประชากรมีคุณภาพสูง คือ ประชากรส่วนใหญ่ของประเทศนั้นจะต้องมีสุขภาพอนามัยดี ประเทศเกาหลีเขาเชื่อในปรัชญาที่ว่า “จิตใจที่ผ่องใสย่อมอยู่ในร่างกายที่แข็งแรง” เขาจึงพยายามคิดว่าจะทำอย่างไรให้ประชากรของเขา มีร่างกายแข็งแรง นั่นคือ มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตที่ดี เพราะจะทำให้คนของเขา มีคุณภาพสูง และในที่สุดเขาก็คิดได้ว่า “การเล่นกีฬา” เป็นสิ่งสำคัญที่สุดในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของคน และสำหรับผู้ใหญ่ การเล่นกีฬาเป็นการเล่นเพื่อสร้างเสริมคุณภาพ ช่วยให้มีร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ อวัยวะต่าง ๆ ได้รับการฝึกฝน ทำให้มีการเจริญเติบโตขึ้นอย่างเหมาะสมและมีพัฒนาการไปอย่างสอดคล้องกับสภาวะของวัยและเพศ การเล่นกีฬายังพัฒนาคนให้เป็นคนที่มีคุณภาพที่ดี โดยเฉพาะถ้าคนผู้นั้นได้รับการฝึกฝนให้เล่นกีฬาที่ถูกต้องเขาก็จะเป็นคนที่มีสุขภาพจิตดี ดูกีฬาเป็น เชียร์กีฬาเป็น เล่นกีฬาเป็น มีน้ำใจเป็นนักกีฬา รู้แพ้รู้ชนะ ไม่เอาเปรียบผู้อื่น เขาก็จะอยู่ในสังคม ได้ดี มีความสุข

คนที่เล่นกีฬาสม่ำเสมอจะทำให้มีสุขภาพอนามัยดี ร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ เมื่อสุขภาพของคนทั่วประเทศแข็งแรงสมบูรณ์ โอกาสที่จะเจ็บไข้ได้ป่วยก็จะลดน้อยลง เป็นการลดภาระงานของโรงพยาบาลให้น้อยลง เป็นการช่วยให้ประชาชนลดค่าใช้จ่ายในการรักษาพยาบาล รัฐบาลเองก็จะลดงบประมาณที่จะใช้บำรุงโรงพยาบาลลงไปได้อย่างมากมาย

พระพงศ์ บุญศิริ และมาลี สุรพงศ์ (2536, หน้า 2) กล่าวว่า การเล่นกีฬาเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการเคลื่อนไหว ความคล่องตัว การเคลื่อนไหวเป็นทักษะเบื้องต้นที่สำคัญของมนุษย์และมีผลต่อเนื่องต่อการเจริญเติบโต เพราะเป็นกิจกรรมที่ส่งเสริมการพัฒนากล้ามเนื้อและระบบต่าง ๆ ทำให้ร่างกายเจริญขึ้น กระดูกก็จะได้รับการพัฒนาให้เจริญตามกันไปด้วย

กีฬาจึงเป็นกิจกรรมที่มีประโยชน์มากมายต่อมนุษย์ทุกเพศทุกวัย ไม่ว่าเด็กหรือผู้ใหญ่ ตลอดจนถึงผู้ที่อยู่ในวัยชรา ในส่วนหนึ่งของชีวิตของเขาเหล่านั้น ถ้าเขาได้ออกกำลังกายสม่ำเสมอ ด้วยวิธีที่เหมาะสมกับวัยและสภาพร่างกาย เขาเหล่านั้นก็จะเป็นผู้ที่มีสุขภาพดีทั้งร่างกายทั้งจิตใจ และรวมทั้งการปรับตัวเข้าสู่สังคมที่เขาอยู่ได้เป็นอย่างดี

จิรวพร ธรณินทร์ (2534, หน้า 7-8) กล่าวว่า การเล่นกีฬาเป็นกิจกรรมที่มีคุณประโยชน์สำหรับเด็กช่วยเสริมชีวิตให้เต็ม ให้เป็นคนที่มีสมบูรณ์ทั้งร่างกาย อารมณ์ สังคมและจิตใจ การเล่นกีฬาจึงมีประโยชน์ต่อบุคคลและสังคมมากมาย นอกจากคุณประโยชน์ที่เกิดขึ้นโดยตรงต่อการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ทำให้ระบบของร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพแล้ว ยังมีคุณประโยชน์ในการเตรียมทรัพยากรบุคคลให้เป็นคนที่มีคุณภาพเป็นกำลังสำคัญในการพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้าต่อไป

วรรณิ วิบูลย์สวัสดิ์ แอนเดอร์สัน (2531, หน้า 161-162) กล่าวถึงสังคมไทยจะเห็นว่าปัจจุบันมีการฟื้นฟูกีฬาพื้นบ้านไทยมากขึ้น การจัดแข่งขันกีฬาพื้นบ้านตามจังหวัดต่าง ๆ นอกจากจะช่วยให้เห็นเอกลักษณ์ของจังหวัดนั้นแล้ว การจัดแข่งขันกีฬาพื้นบ้านยังมีผลทางอ้อมในการช่วยดึงดูดความสนใจนักท่องเที่ยวให้ไปเที่ยวและชมการแข่งขันที่จะจัดขึ้นในช่วงนั้น เช่น การแข่งมวยที่ชลบุรี การแข่งเรือที่นครศรีธรรมราชและที่พิจิตร เป็นต้น การเล่นกีฬา เป็นพฤติกรรมตามธรรมชาติของมนุษย์ไม่ว่าจะเจริญเติบโตมาในวัฒนธรรมใด บุคคลแต่ละคนย่อมรู้จักการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาดูด้วยกันทั้งสิ้น โดยเฉพาะการเล่นของเด็กเป็นที่สนใจของนักจิตวิทยาพัฒนาการของเด็กหลายท่าน ความสนใจและการศึกษาวิจัยการเล่นของเด็กเชิงจิตวิทยานำไปสู่ทฤษฎีหลายทฤษฎีที่ชี้บ่งให้เห็นความสัมพันธ์ระหว่างการเล่นกับการพัฒนาของเด็กทางร่างกาย ทางอารมณ์ ทางสติปัญญา ความคิด การรับรู้ การปรับตัวและการอยู่ร่วมกันในสังคม

ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร (2538, หน้า 13) กล่าวว่า ในสมัยโบราณ ชาวไทยได้ใช้การกีฬาเพื่อการดำรงชีพเพื่อความอยู่รอดในการหาอาหาร ต่อสู้กับสัตว์ร้าย ต่อสู้กับภัยธรรมชาติ ป้องกันตนเองและทำสงครามป้องกันประเทศชาติหรือขยายดินแดน กิจกรรมกีฬาในสมัยนั้นจึงเป็น

Stone (1955 อ้างถึงใน ชัชชัย โกมารทัต, 2536, หน้า 150) กล่าวว่า กีฬาประกอบด้วย พฤติกรรม 2 ประเภท คือ การเล่นและสิ่งที่ไม่ใช่การเล่น กีฬาจะขึ้นอยู่กับแนวคิดของผู้เข้าร่วม เกี่ยวกับแรงกระตุ้นภายในและแรงกระตุ้นภายนอก กล่าวคือ แรงกระตุ้นภายในอันได้แก่ ความพึงพอใจ สปีริต เป็นต้น แรงกระตุ้นภายนอก ได้แก่ ชัยชนะ รางวัล ความพึงพอใจของผู้ชมและผู้ฝึกสอน เป็นต้น ถ้าแรงกระตุ้นภายในมากไป กีฬาก็จะมีลักษณะกลายเป็นการเล่น ซึ่งจะลดคุณค่าของกีฬาไป แต่ถ้าแรงกระตุ้นภายนอกมากไป กีฬาก็จะมีลักษณะเป็นพฤติกรรมรุนแรงและอาจเกิดอันตรายได้

สรุป กีฬามีความสำคัญต่อชีวิตของคน ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบัน เพราะกีฬาสามารถ ช่วยพัฒนาให้คนมีคุณภาพขึ้นในด้านต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นด้านสติปัญญา ด้านร่างกายและสามารถ นำสิ่งที่ได้จากการเล่นกีฬาไปใช้ในชีวิตประจำวันได้ โดยบางคนอาจจะไม่รู้ตัวและยังเป็นประโยชน์ ต่อตนเองและส่วนรวมได้อีกด้วย (วันชัย ปรีติวิชานต์, 2545, หน้า 15) กีฬายังเป็นกิจกรรม การแข่งขันที่เกี่ยวข้องกับการใช้ความพยายามทางกายหรือทักษะทางกายที่สลับซับซ้อนมีการจัด ระเบียบ มีกฎกติกาและมีหน่วยงานหรือองค์การควบคุมดูแล โดยผู้เข้าร่วมจะได้รับแรงจูงใจ จากปัจจัยภายในและภายนอกคร่อมกัน

ประเภทของกีฬา

จรรยาพร ธรณินทร์ (2534, หน้า 9) ได้กล่าวว่า การออกกำลังกายและกีฬา แบ่งออกเป็น 3 ประเภท หรือระดับ ได้แก่

1. กีฬาขั้นพื้นฐาน เป็นการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายขั้นต้น คือ ให้เล่นเป็น คูเป็น เข้าใจกีฬาได้ถูกต้อง ซึ่งเป็นขั้นตอนที่สำคัญยิ่ง เพราะถ้าเด็กมีพื้นฐานที่ดีและเหมาะสมก็จะทำให้ รักกีฬา และยังคงเล่นกีฬาต่อไป แม้จะจบการศึกษาออกจากสถาบันการศึกษาไปแล้ว
2. กีฬาเพื่อสุขภาพ เป็นการใช้ประโยชน์จากการเล่นกีฬา เพื่อบำรุงรักษาสุขภาพ พลานามัยให้ร่างกายแข็งแรง อดทน รักษาทรงตัวและสัดส่วน เป็นการเล่นกีฬาในเวลาว่างหรือ ในชีวิตประจำวัน เล่นด้วยความสมัครใจและพอใจ สนุกที่จะเล่น เนื่องจากเห็นคุณค่าของกีฬา
3. กีฬาเพื่อการแข่งขัน สำหรับผู้ที่มีความสามารถในการกีฬา มีพรสวรรค์และพรแสวง พยายามที่จะเข้าร่วมการแข่งขัน เพื่อเป็นแชมป์เปี้ยนในโอกาสต่อไป

พิชิต ภูติจันทร์ (2547, หน้า 137-150) กล่าวถึง การเล่นกีฬาในปัจจุบันนับว่าแพร่หลาย เป็นที่นิยมของคนทั่วโลก คนส่วนมากเริ่มรู้จักการเล่นกีฬาและออกกำลังกายเพื่อหวังผลทางด้าน สุขภาพเป็นอันดับแรก ที่เล่นกีฬาเพื่อเข้าแข่งขันนั้นมีเพียงบางกลุ่มหรือส่วนน้อย กีฬาที่เล่นก็มี มากมายหลายชนิด สามารถเลือกเล่นได้ตามความพอใจ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเวลา อุปกรณ์ สถานที่และ สิ่งอำนวยความสะดวกอื่น ๆ หากจะแบ่งประเภทของกีฬาที่เล่นกันอยู่ในปัจจุบัน สามารถแยกได้ หลายประเภท ดังนี้

1. แบ่งตามลักษณะการเล่นกีฬา ไคอะแกรม กรุป (Diagram Group) แบ่งประเภทกีฬา ออกตามลักษณะได้เป็น 13 ประเภท คือ

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

1.2 บิณาสติกส์ ได้แก่ ฟลอเอ็กเซอร์ไซส์ รวบรวมระดับ รวบรวมท่าทางตัว ม้าหู รวบรวมตัว เป็นต้น

1.3 การต่อสู้ป้องกันตัว ได้แก่ ชกมวย มวยปล้ำ ยูโด คาราเต้ เทควันโด เป็นต้น

1.4 กีฬาใช้เป้า เช่น ยิงปืน ยิงธนู ยิงเป้าบิน เป็นต้น

1.5 กีฬาที่ใช้ลูกบอลลงเป้าหมาย ได้แก่ กอล์ฟ โบว์ลิง สนุกเกอร์ เป็นต้น

1.6 กีฬาที่ใช้ไม้ตีลูกบอล ได้แก่ เบสบอล ซอฟท์บอล ฮ็อกกี้ เป็นต้น

1.7 กีฬาที่เล่นแบ่งแดนสนาม ได้แก่ แบดมินตัน เทนนิส เทเบิลเทนนิส เป็นต้น

1.8 กีฬาที่เล่นเป็นทีมหรือชุด เช่น วอลเลย์บอล ฟุตบอล บาสเกตบอล รักบี้ฟุตบอล แฮนด์บอล เป็นต้น

1.9 กีฬาทางน้ำ ได้แก่ ว่ายน้ำ กระโดดน้ำ โปโลน้ำ กระดานโต้คลื่น พายเรือ เป็นต้น

1.10 กีฬาที่เล่นในฤดูหนาว ได้แก่ สเก็ตน้ำแข็ง สกีน้ำแข็ง ฮ็อกกี้น้ำแข็ง เป็นต้น

1.11 กีฬาใช้ล้อ ได้แก่ แข่งรถยนต์ จักรยานยนต์ เป็นต้น

1.12 กีฬาทางอากาศ ได้แก่ บอลลูน เครื่องบินบังคับวิทยุ กระโดดร่ม เป็นต้น

1.13 กีฬาที่ใช้สัตว์ ได้แก่ แข่งม้า สุนัข นกพิราบ กบกระโดด ชนโค เป็นต้น

2. แบ่งตามเป้าหมายหรือประโยชน์ในการเล่น มีหลายลักษณะ ดังนี้

2.1 กีฬาเพื่อสุขภาพและมิตรภาพ มีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ผู้เล่นทุกคนเกิดความสุข สนุกสนาน ลดความเครียด มีสุขภาพกายและจิตดี เข้าร่วมกิจกรรมกับสังคมได้

2.2 กีฬาเพื่อมวลชน เป็นการจัดกีฬาให้กับคนทั่วไปโดยคำนึงถึงคนส่วนมาก เปิดโอกาสให้ทุกคนได้เข้าร่วมโดยไม่จำกัดเพศ วัย และความสามารถของแต่ละคน

2.3 กีฬาเพื่อแข่งขัน เป็นการจัดการแข่งขันเพื่อความชนะเลิศของแต่ละประเภทกีฬา เป็นการเปิดโอกาสให้คนที่มีความสามารถสูงเข้าร่วมแข่งขัน

การกีฬาแห่งประเทศไทยได้แบ่งประเภทการส่งเสริมให้ประชาชนทั่วไปได้เล่น ดังนี้

- กีฬาขั้นพื้นฐาน มีจุดประสงค์เพื่อส่งเสริมให้เยาวชนได้มีโอกาสเรียนรู้ทักษะการกีฬา

ชนิดต่าง ๆ ให้ถูกต้องตามแบบฉบับของการเล่นและให้รู้จักเลือกเล่นกีฬาที่สนใจและถนัด

อันจะก่อให้เกิดนิสัยรักการเล่นกีฬาอย่างต่อเนื่อง

- กีฬาเพื่อสุขภาพ เป็นการส่งเสริมให้ประชาชนทั่วไป โดยไม่จำกัดเพศ อายุ ได้เล่นกีฬา มองเห็นคุณค่าของการเล่นกีฬา อันจะเป็นผลให้สุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ทั้งร่างกายและจิตใจ

- กีฬาเพื่อการแข่งขัน เป็นการส่งเสริมให้นักกีฬาที่มีความสามารถ ได้ร่วมแข่งขัน ทั้งระดับภายในประเทศและต่างประเทศ

3. แบ่งตามกลุ่มบุคคลที่เล่นกีฬา แบ่งได้เป็น 4 กลุ่ม ดังนี้

3.1 กีฬาสำหรับผู้มีสุขภาพดี ได้แก่ ชาวชนทั้งชายและหญิง และประชาชนทั่วไป

3.2 กีฬาสำหรับนักกีฬา เป็นการแข่งขันในกลุ่มของนักกีฬาเพื่อหวังผลอย่างใดอย่างหนึ่ง เป็นการแข่งขันทเพื่อชัยชนะเลิศและการพยายามสร้างสถิติให้ดีกว่าเดิม

3.3 กีฬาสำหรับผู้ป่วยและพิการ เป็นกีฬาที่จัดให้กับบุคคลพิเศษที่ไม่สามารถประกอบกิจกรรมหรือเล่นกีฬาได้เหมือนคนปกติ เช่น คนป่วยเป็นโรคหัวใจโต โรคเบาหวาน แขนขาพิการ เป็นต้น

3.4 กีฬาสำหรับกลุ่มบุคคลแต่ละวัย เพศ เป็นกีฬาที่เล่นตามความเหมาะสมของสภาพร่างกายและเพศ เช่น การเล่นกีฬาสำหรับเยาวชน ผู้สูงอายุหรือสตรีมีครรภ์ เป็นต้น

4. แบ่งตามกลุ่มอาชีพ แบ่งออกได้เป็น 2 กลุ่ม ดังนี้

4.1 กีฬาสมัครเล่น เป็นการเล่นที่เล่นตามความพอใจจะเล่นเมื่อมีเวลาว่าง จะเล่นหรือเลิกเมื่อไรก็ได้และไม่ได้สิ่งตอบแทนเป็นเงินทองหรือสิ่งของ

4.2 กีฬาอาชีพ เป็นการเล่นของนักกีฬาที่มีความสามารถยึดเอาเป็นอาชีพ ลักษณะการเล่น จะเล่นเพื่อการแข่งขันให้ถ้วยสโมสรหรือหน่วยงานที่สังกัด เช่น อเมริกันฟุตบอล ฟุตบอล บาสเกตบอล ส่วนในประเทศไทยนั้น จะมีเพียงมวยไทยอาชีพหรือมวยสากลอาชีพเท่านั้น ที่ถือว่าเป็นกีฬาอาชีพ

5. แบ่งตามระดับการแข่งขัน แบ่งออกได้หลายระดับ ดังนี้

5.1 กีฬาระดับท้องถิ่น เป็นการเล่นกีฬาของแต่ละท้องถิ่น เช่น กีฬาตำบล กีฬาเทศบาล 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 หรือชุมชนนั้น ไม่เป็นที่แพร่หลาย เช่น การเล่นสะบ้า การตีลูกข่างของชาวเขา การวิ่งไม้ต่อขา เป็นต้น

6.2 กีฬาสากล เป็นกีฬาที่คนนิยมเล่นแพร่หลายไปทั่วโลก

ความหมาย หลักการและประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ความหมายของการออกกำลังกาย

กรมพลศึกษา (2534, หน้า 84) ได้ให้คำจำกัดความของการออกกำลังกาย (Exercises) ไว้ว่าเป็นการใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหวเพื่อให้ร่างกายแข็งแรง มีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น กายบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะหรือการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งที่ การแข่งขัน

วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523, หน้า 37) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า การที่เราทำให้ร่างกายได้ใช้แรงงาน หรือกำลังงานที่มีอยู่ในตัวนั้น เพื่อให้ร่างกายหรือส่วนใดส่วนหนึ่งของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหวนั่นเอง เช่น การเดิน การกระโดด การวิ่ง การทำงานหรือการเล่นกีฬา การออกกำลังกายแต่ละกิจกรรม ร่างกายต้องใช้กำลังงานมากน้อยแตกต่างกันไปตามลักษณะของงานนั้นว่ามากน้อยหรือหนักเบาแค่ไหน

จรินทร์ ฐานรัตน์ (2529, หน้า 15) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกาย (Physical Exercises) หมายถึง การเข้าร่วมกิจกรรมทางกายทั้งหลายที่บุคคลเลือกกระทำเพื่อต้องการให้ร่างกายได้รับการเคลื่อนไหว อันที่จะช่วยให้กล้ามเนื้อได้ทำงานและเกิดการเจริญเติบโตส่งเสริมให้ร่างกายแข็งแรง ทรวดทรงดี ปอดและหัวใจทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ และเป็นประโยชน์ต่อสุขภาพอนามัยแก่ผู้เข้าร่วมเป็นประจำสำคัญ

Lamb (1984, p. 11) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกาย คือ การทำงานของกล้ามเนื้อลายเพื่อให้ร่างกายมีการเคลื่อนไหวตามความมุ่งหมาย โดยที่มียุทธศาสตร์ของระบบต่าง ๆ ในร่างกายช่วยสนับสนุน ส่งเสริม ให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพและคงอยู่ได้

Edington (1997 อ้างถึงใน สุวิมล ตั้งสัจพจน์, 2526, หน้า 1) ได้ให้ความหมายของการออกกำลังกายไว้ว่า เป็นการศึกษาเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่จะต้องรู้จักการตอบสนองต่อร่างกายของมนุษย์ในรูปแบบของการออกกำลังกายเฉพาะอย่าง การออกกำลังกายเฉพาะอย่างนี้สามารถดัดแปลงร่างกายให้กระทำจนเกิดผลการฝึกเฉพาะอย่างนั้น ๆ

หลักการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายย่อมทำให้เกิดผลดีต่อร่างกาย และในทางที่ดีต้องปฏิบัติให้ถูกต้องตามหลักและวิธีการออกกำลังกาย ดังที่ วรศักดิ์ เพียรชอบ (2523, หน้า 6-7) ได้อธิบายถึงหลักและวิธีการในการออกกำลังกายไว้ ดังต่อไปนี้

1. ควรจะเริ่มออกกำลังกายอย่างเบา ๆ ก่อน จึงค่อย ๆ เพิ่มความหนักของการออกกำลังกายในวันต่อ ๆ ไป ให้มากขึ้นตามลำดับ โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนเลย
2. ผู้ที่ฟื้นจากไข้ หรือมีโรคภัยไข้เจ็บประจำตัว ควรปรึกษาแพทย์ก่อนที่จะออกกำลังกาย
3. ผู้ที่ประสงค์จะออกกำลังกายหนัก ๆ โดยเฉพาะผู้ที่มียูมมากกว่า 40 ปี ควรปรึกษาแพทย์ก่อน
4. ในระหว่างการออกกำลังกาย ถ้ามีความรู้สึกผิดปกติมาก เช่น หน้ามืด ใจเต้นแรง เหนื่อย หรือหอบมากเกินไป ควรหยุดออกกำลังกายทันทีและถ้าจะออกกำลังกายต่อไปอีก ควรจะได้ปรึกษาแพทย์ก่อน
5. การออกกำลังกายแต่ละครั้งควรให้เหมาะสมกับวัยของตนเองด้วย
6. การออกกำลังกายที่จะได้รับประโยชน์อย่างแท้จริงนั้นควรได้ออกแรงโดยให้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทุกส่วนทำงานมากกว่าปกติ เพื่อให้รู้สึกเหนื่อย เช่น หายใจถี่ขึ้นหรือชีพจรเต้นเร็วขึ้นกว่าปกติ
7. ผู้ที่มีภารกิจประจำวันที่ไม่สามารถแบ่งเวลาเพื่อการนี้ได้ ควรเลือกกิจกรรมที่ง่ายและกระทำได้ในบริเวณบ้านช่วงเวลาสั้น ๆ ได้ เช่น เดินเร็ว วิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่ กระโดดเชือก ชกลม หรืออื่น ๆ เป็นต้น
8. เครื่องมือที่ช่วยในการออกกำลังกาย เช่น เครื่องช่วยเข่า ส้น ดึง หรือดันร่างกาย เพื่อให้ร่างกายไม่ต้องออกแรงนั้นมีประโยชน์น้อยมากหรือเกือบไม่มีผลต่อร่างกายเลย ทั้งนี้เพราะการออกกำลังกายจะมีประโยชน์หรือไม่เพียงใดนั้น ขึ้นอยู่กับว่าร่างกายได้ออกแรงมากน้อยเพียงใด
9. การออกกำลังกายควรกระทำสม่ำเสมอทุกวันเป็นประจำ อย่างน้อยวันละ 15 – 20 นาที ทั้งนี้ก็เพราะว่าร่างกายต้องการอาหารเป็นประจำทุกวันฉันใด ร่างกายก็ต้องการการออกกำลังกายเป็นประจำทุกวันฉันนั้น
10. เพื่อให้การออกกำลังกายมีความสนุกสนานหรือมีแรงจูงใจมากยิ่งขึ้น ควรจะทำสถิติเกี่ยวกับการออกกำลังกายเป็นประจำควบคู่กันไปด้วย เช่น การนับอัตราและการเปลี่ยนแปลงของการเต้นชีพจรหรือการหายใจแต่ละครั้ง ควบคู่กันไปด้วย
11. ต้องระลึกไว้เสมอว่า การออกกำลังกายเป็นประจำนั้น เป็นเพียงปัจจัยอย่างหนึ่งในการรักษาสุขภาพเท่านั้น ถ้าจะใช้ได้ผลดีอย่างแท้จริง ควรจะมีการรับประทานอาหารที่ดีและถูกต้อง และมีการพักผ่อนที่เพียงพอควบคู่กันไปด้วย

เจริญทัศน์ จินตนาเสรี (2523, หน้า 23-27 อ้างถึงใน วัลลภ รุจิรากร, 2546, หน้า 11) ได้กล่าวว่า เพื่อให้การออกกำลังกายนั้นได้ผลเต็มที่และไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ ขอให้ยึดข้อปฏิบัติ 10 ประการ ดังนี้

1. การประมาณตน สภาพร่างกายและความเหมาะสมกับการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ชนิดต่าง ๆ ของแต่ละคนไม่เหมือนกัน แม้ในคนเดียวก็ในช่วงเวลาหนึ่งกับอีกช่วงเวลาหนึ่ง ก็แตกต่างกัน การเพิ่มสมรรถภาพจากการออกกำลังกายมีกฎอยู่ว่า จะต้องเป็นไปตามความเหมาะสม กับสภาพร่างกายของแต่ละบุคคล

2. การแต่งกาย การออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาแต่ละชนิด ต่างก็มีแบบของเครื่องแต่งกาย ที่ต่างกัน เครื่องแต่งกายที่เหมาะสมย่อมทำให้การเคลื่อนไหวมีประสิทธิภาพดีกว่า และยังเป็นการ ป้องกันอันตราย ด้านความอดทนต้องคำนึงถึงการระบายความร้อนออกจากร่างกายเป็นสำคัญ

3. เลือกเวลาออกกำลังกาย หมายถึง การกำหนดเวลาการออกกำลังกายที่แน่นอนและควร จะเป็นเวลาเดียวกันทุกวัน เพราะมันมีผลต่อการปรับตัวของร่างกาย ถ้าอากาศเย็นต้องใช้เวลอบอุ่น ร่างกายมาก การเลือกสภาพอากาศอาจทำได้ยาก แต่การเลือกเวลาทำได้ง่ายและเวลาที่เหมาะสมคือ ตอนเช้าตรู่และตอนเย็น

4. สภาพของกระเพาะอาหาร ควรงดอาหารหนักก่อนออกกำลังกายประมาณ 3 ชั่วโมง ถ้าหากท้องว่างอยู่นานจะทำให้พลังงานสำรองหมดไป ดังนั้น ก่อนหรือระหว่างออกกำลังกาย อาจให้อาหารที่ย่อยได้ง่ายแต่ไม่ถึงกับทำให้อึดหรือแน่นท้อง ขณะที่อึดจัดกระเพาะอาหารจะทำให้ การขยายตัวของปอด ไม่ได้เต็มที่ การไหลเวียนของเลือดจะต้องแบ่งเลือกส่วนหนึ่งไปใช้ในการย่อย อาหาร หากเป็นกีฬาที่ต้องการการปะทะ กระเพาะอาหารที่เต็มจะแตกได้ง่าย ดังนั้นจึงไม่ควร ออกกำลังกายภายในขณะอึดจัด

5. การดื่มน้ำ การขาดน้ำทำให้สมรรถภาพทางกายลดลง การให้น้ำชดเชยส่วนที่ขาด ทำให้สมรรถภาพทางกายไม่ลดลง ก่อนการออกกำลังกายร่างกายอยู่ในสภาพไม่ขาดน้ำหรือ ในระหว่างการออกกำลังกายไม่เกิดการกระหายน้ำ ก็ไม่จำเป็นต้องดื่มน้ำ

6. ความเจ็บป่วย การเจ็บป่วยทุกชนิดทำให้สมรรถภาพทางกายลดลง ถ้าร่างกาย มีอุณหภูมิสูงกว่าปกติจากการเป็นไข้ หัวใจต้องทำงานหนักขึ้นเพื่อระบายความร้อน เมื่อไป ออกกำลังกาย หัวใจจะต้องทำงานมากขึ้นแต่งานเบา ๆ ก็อาจกลายเป็นงานหนักเกินกำลังไปได้ และถ้าหากเป็นไข้ที่เกิดจากเชื้อโรค การไหลเวียนของเลือดที่เพิ่มขึ้นจากการออกกำลังกาย อาจจะทำให้เชื้อโรคแพร่กระจายได้รวดเร็วยิ่งขึ้น ก่อให้เกิดการอักเสบทั่วร่างกายหรือในอวัยวะ ที่สำคัญซึ่งเป็นอันตรายต่อชีวิตได้

7. ความเจ็บป่วยระหว่างการออกกำลังกาย เมื่อเกิดการบาดเจ็บหรืออุบัติเหตุขึ้น ในระหว่างการออกกำลังกายควรหยุดพัก หากบาดเจ็บเพียงเล็กน้อยเมื่อได้พักชั่วคราวก็หายเป็นปกติ อาจจะลงไปเล่นต่อได้ แต่ถ้าการเล่นครั้งนี้ทำให้อาการเดิมกลับมาเป็นมากขึ้นก็ต้องหยุด ข้อนี้สำคัญมากสำหรับ ผู้ที่มีอายุเกิน 35 ปี โดยเฉพาะการหายใจขัด จุกแน่น เจ็บบริเวณหน้าอก ซึ่งอาจเป็นอาการของการขาดเลือดหล่อเลี้ยงหัวใจ หากฝึกเล่นต่อไปอาจเกิดอาการหัวใจวายได้

8. ด้านจิตใจ ความหลักจิตวิทยาเชื่อว่าการออกกำลังกายมีผลต่อการคลายความเครียด ระหว่างการออกกำลังกายควรทำจิตใจให้ปลอดโปร่ง พยายามขจัดปัญหาเรื่องรบกวนจิตใจ สร้างสมาธิให้แก่ตนเอง ในกรณีที่ไม่สามารถขจัดปัญหาได้ก็ควรงดการออกกำลังกายเพราะจะเป็นสาเหตุของการเกิดอุบัติเหตุได้ง่าย

9. ความสม่ำเสมอ ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพหรือเพื่อการแข่งขันกีฬา ก็ตามการรักษาความสม่ำเสมอจะช่วยให้ร่างกายมีความพร้อมที่ดีกว่าในทุก ๆ ด้าน หากต้องการเพิ่มสมรรถภาพทางกาย นอกจากนั้น ขึ้นอยู่กับปริมาณความหนักของงานแล้วยังขึ้นอยู่กับความสม่ำเสมออีกด้วย

10. การพักผ่อน ภายหลังจากการออกกำลังกายจำเป็นต้องมีการพักผ่อนอย่างเพียงพอโดยมีหลักสังเกตดังนี้ ก่อนการออกกำลังกายครั้งต่อไปร่างกายจะต้องมีความสดชื่น อยู่ในสภาพเดิมหรือดีกว่าเดิม การออกกำลังกายวันต่อมาจึงจะกระทำให้มากขึ้นตามลำดับได้ เนื่องจากการออกกำลังกายแต่ละครั้งร่างกายต้องเสียพลังงานสำรองจำเป็นต้องมีการชดเชย รวมทั้งการซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอหรือเสริมสร้างให้แข็งแรงยิ่งขึ้น กระบวนการเหล่านี้จะเกิดขึ้นในขณะที่ร่างกายมีการพักผ่อนอย่างเพียงพอเท่านั้น

ประโยชน์ของการออกกำลังกาย

ดำรง กิจกุล (2527, หน้า 20-24) ได้สรุปประโยชน์ของการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. การออกกำลังกายทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง มีพลังดีขึ้น
2. การออกกำลังกายจะช่วยให้มีการทรงตัวดีขึ้น มีความว่องไวมากขึ้น เพราะร่างกายได้ซ่อมการเคลื่อนไหว การทำงานของอวัยวะต่าง ๆ มีความสัมพันธ์กันดี
3. การออกกำลังกายบางอย่างเช่น การออกกำลังกายแบบแอโรบิก จะสามารถช่วยให้ระบบหัวใจ ปอดและหลอดเลือดทำงานดีขึ้นอย่างชัดเจนมาก
4. การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและถูกต้องตามหลักการจะสามารถช่วยให้อาการของโรคหลายอย่างดีขึ้นได้
5. การออกกำลังกายจะช่วยให้ผู้ที่นอนไม่หลับนอนหลับได้ดีขึ้น โดยเฉพาะอย่างยิ่งผู้ที่นอนไม่หลับจากความเครียด

6. การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดีจะช่วยให้พลังทางเพศดีขึ้นทั้งชายและหญิง
 7. การออกกำลังกายจะช่วยให้ผู้ที่มีอาการทางจิต เช่น ซึมเศร้า (Depression) มีอาการดีขึ้นได้ เพราะการออกกำลังกายทำให้มีการหลั่งของ Beta-Endorphine มากขึ้น ซึ่งสารนั้นนอกจากจะช่วยลดความเจ็บปวดได้แล้ว ยังเป็นสารที่ต่อต้านความซึมเศร้า (Antidepressant) ด้วย
 8. การออกกำลังกายจะช่วยให้มีรูปร่างดีขึ้น
 9. การออกกำลังกายที่พอเหมาะพอดี จะสามารถชะลอความเสี่ยงของอวัยวะต่าง ๆ ในผู้สูงอายุได้ดีที่สุด
 10. จากการศึกษาในสหราชอาณาจักร ผู้ที่ได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะมีวันลาป่วยน้อยมาก คือ มีวันลาเพียงเศษหนึ่งส่วนสามของผู้ที่ไม่ออกกำลังกายเท่านั้น
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ (2537, หน้า 5-6) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย ดังนี้
1. ผลการออกกำลังกายต่อระบบไหลเวียนเลือด
 - 1.1 ปริมาณเลือด ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะทำให้ปริมาณเลือดเพิ่มขึ้นร่างกายจำเป็นต้องใช้เลือดรักษาระดับอุณหภูมิและใช้ออกซิเจนเพื่อการสันดาป ปริมาณของเลือดที่เพิ่มขึ้นทำให้เลือดค้ำไหลกลับสู่หัวใจเพิ่มขึ้น หลังจากส่งไปฟอกที่ปอดแล้ว ปริมาณเลือดแดงมีมากขึ้นสามารถไปเลี้ยงกล้ามเนื้อได้อย่างเพียงพอ
 - 1.2 การสะสมกรดแลคติก เป็นตัวการสำคัญอย่างหนึ่ง เชื่อว่าเป็นสาเหตุหนึ่งของ การเป็นตะคริวที่กล้ามเนื้อ ผู้ที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอจะทำให้การสะสมกรดแลคติก เป็นไปได้ช้า ร่างกายมีเวลากำจัดออกจากกล้ามเนื้อเป็นผลทำให้เหนื่อยช้าลง
 - 1.3 เส้นเลือด เมื่อมีปริมาณเลือดเพิ่มขึ้น เส้นเลือดจำเป็นจะต้องขยายตัวและหดตัวบ่อยขึ้น การยืดหยุ่นตัวของเส้นเลือดจึงดีขึ้น เป็นการช่วยป้องกันไม่ให้เส้นเลือดแข็งตัวหรือเปราะ เส้นเลือดฝอยที่เปิดเป็นทางเบี่ยงให้เลือดไหลเวียน ในโอกาสที่มีความจำเป็นเส้นเลือดในกล้ามเนื้อ ยังเพิ่มขึ้นอีกด้วย
 - 1.4 หัวใจ ผู้เชี่ยวชาญทางวงการแพทย์มีหลักฐานยืนยันว่า การออกกำลังกายเป็นประจำสามารถป้องกันโรคหัวใจเสื่อมสมรรถภาพ (Degenerative-Disease) หรือโรคหัวใจวายได้ดี ส่วนประกอบส่วนใหญ่ของหัวใจคือ กล้ามเนื้อหัวใจ (Cardiac Muscle) เมื่อมีการออกกำลังกายจะทำให้กล้ามเนื้อหัวใจสูบฉีดเลือดไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ทันตามความต้องการ เพราะหัวใจแข็งแรงและมีสมรรถภาพในการทำงานดีขึ้น
 - 1.5 ความดันเลือด เมื่อมีการออกกำลังกายจะทำให้ความดันเลือดเปลี่ยนแปลงไป เพราะว่ามีปริมาณเลือดไหลมากขึ้น ปริมาณสูบฉีดเลือดของหัวใจมากขึ้น แต่ความต้านทานในเส้นเลือดน้อยลง เพราะเส้นเลือดฝอยขยายตัวได้ดี

2. ผลการออกกำลังกายต่อระบบหัวใจ

นักกีฬาที่ฝึกซ้อมเป็นระยะเวลานานจะสามารถหายใจเข้าเต็มที่หลังจากหายใจออกเต็มที่แล้วดีขึ้นเพราะสมรรถภาพทรวงอก กล้ามเนื้อกะบังลมมีการหดตัว (Elastic Recoil) ดีขึ้น นอกจากนั้นอัตราการหายใจต่อนาที (Ventilation Minute Volume) ขณะปกติหรือออกกำลังกายระดับเบาและปานกลาง ผู้ที่เป็นนักกีฬาจะหายใจต่อหน่วยเวลาลดลง เพราะสามารถสูดอากาศได้ลึกกว่าและความสามารถหายใจสูงสุด (Maximum Breathing Volume) ในนักกีฬาจะสามารถหายใจเต็มที่ให้เร็วที่สุดในเวลาจำกัดดีกว่าคนธรรมดา

3. ผลการออกกำลังกายต่อระบบกล้ามเนื้อ

การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอทำให้เยื่อหุ้มกล้ามเนื้อมีความเหนียวและหนาขึ้น ขนาดกล้ามเนื้อโตขึ้น ทำให้ความแข็งแรงเพิ่มขึ้น ช่วยชะลออาการเมื่อยล้า หากเมื่อยล้าจะใช้เวลาพักและคืนสู่สภาพปกติได้เร็ว

4. ผลการออกกำลังกายต่อระบบอื่น ๆ

4.1 ระบบประสาทอัตโนมัติ ทำงานได้สมดุลกัน (Sympathetic And Parasympathetic)

ทำให้การปรับตัวของอวัยวะให้เหมาะกับการออกกำลังกายได้เร็วกว่าการฟื้นตัวเร็วกว่า

4.2 ต่อม ต่อมหมวกไตเจริญขึ้น มีฮอร์โมนสะสมมากขึ้น

4.3 ตับ เพิ่มปริมาณและน้ำหนักร มีไกลโคเจนและสารที่จำเป็นต่อการออกกำลังกายไปสะสมมากขึ้น

5. ช่วยป้องกันโรคอ้วน การออกกำลังกายที่ถูกต้องและเหมาะสม จะช่วยให้ร่างกายใช้

พลังงานที่ได้รับจากสารอาหารต่าง ๆ โดยไม่มีการสะสมไว้เกินความจำเป็น ถ้าขาดการออกกำลังกายจะทำให้สารอาหารที่มีอยู่ในร่างกายถูกสะสมและเปลี่ยนเป็นไขมัน แทรกซึมตามเนื้อเยื่อทั่วร่างกายเป็นสาเหตุหนึ่งของการเกิดโรคอ้วน

สมชาย ไกรสังข์ (2540, หน้า 2-7) ได้สรุปถึงประโยชน์และคุณค่าของการออกกำลังกายที่สำคัญไว้ดังนี้

1. ทางด้านร่างกาย

ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อกล้ามเนื้อ การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้เยื่อหุ้มกล้ามเนื้อมีความหนา เหนียว และแข็งแรง ขนาดกล้ามเนื้อโตขึ้น จำนวนเส้นโลหิตฝอยที่อยู่ในกล้ามเนื้อทำงานได้มากขึ้น สารที่มีประโยชน์ เช่น ไกลโคเจน ฮีโมโกลบิน สะสมอยู่ในกล้ามเนื้อมากขึ้น การทำงานของประสาทในกล้ามเนื้อก็ดีขึ้นไปด้วย

ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบไหลเวียนโลหิต การออกกำลังกายเป็นประจำจะช่วยให้กล้ามเนื้อหัวใจหนา โต และแข็งแรง สูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายทีละมาก ๆ อัตราการบีบตัวของหัวใจน้อยครั้งทำให้หัวใจได้พัก และเหนื่อยช้า เมื่อหยุดการออกกำลังกาย

อาการเหนื่อยก็จะหายเร็วกว่าคนที่ไม่เคยออกกำลังกาย นอกจากนี้สามารถป้องกัน โรคหัวใจ เสื่อมสภาพ หรือ โรคหัวใจวาย ช่วยให้ไขมันเส้นโลหิตและความดันโลหิตลดลง

ผลของการออกกำลังกายที่มีต่อระบบหายใจ คนที่ออกกำลังกายเป็นประจำ ปอดจะมีความจุอากาศสามารถรับออกซิเจนได้มาก อัตราการหายใจจะต่ำ หลังจากการออกกำลังกาย อัตราการหายใจจะลดลงและกลับคืนสภาพปกติได้เร็วกว่าคนที่ไม่ออกกำลังกาย

2. ทางด้านการทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทกับระบบกล้ามเนื้อ

ระบบประสาทและกล้ามเนื้อสามารถทำงานประสานกันมากขึ้นเพียงใดนั้น ส่วนใหญ่ขึ้นอยู่กับร่างกาย มีการออกกำลังกายหรือเคลื่อนไหวมากน้อยแค่ไหน การทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อ จะมีมากขึ้นด้วยการเคลื่อนไหวของร่างกายในกิจกรรมต่าง ๆ ที่มีการประสานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อจะเป็นการเคลื่อนไหวที่มีความสง่างาม จังหวะกลมกลืนมีประสิทธิภาพและประหยัดแรงงาน

กิจกรรมที่ส่งเสริมให้มีการเคลื่อนไหวในส่วนต่าง ๆ ของร่างกายเป็นประจำนับตั้งแต่การเคลื่อนไหวในชีวิตประจำวัน เช่น การเดิน วิ่ง กระโดด ตลอดจนกิจกรรมกีฬาต่าง ๆ เช่น ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ล้วนเป็นกิจกรรมที่จะช่วยให้ร่างกายได้มีการเคลื่อนไหว และส่งเสริมให้มีการทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทและกล้ามเนื้อทั้งสิ้น

3. ทางด้านสังคม

กิจกรรมทางด้านพลศึกษา ซึ่งอยู่ภายใต้การจัดการและการดำเนินการที่ถูกต้องจะช่วยส่งเสริมให้บุคคลเป็นผู้ที่มีความรู้ ความเข้าใจ สามารถปรับตนให้เข้ากับสังคมได้เป็นอย่างดี เช่น ด้านลักษณะประจำตัวจะส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีความกล้า ความคิดริเริ่ม ความอดทน ความเชื่อมั่น ในตนเอง สำหรับลักษณะในหมู่พวกจะส่งเสริมให้เป็นผู้ที่มีความเห็นอกเห็นใจ มีความสุภาพ มีความร่วมมือกัน มีความซื่อสัตย์สุจริต มีน้ำใจนักกีฬา เคารพในสิทธิผู้อื่น เสียสละประโยชน์ส่วนตนและเป็นผู้นำ ผู้ตามที่ดี จะทำให้ผู้ที่เกี่ยวข้องสามารถรู้พฤติกรรมของผู้ที่มีส่วนร่วมได้เป็นอย่างดี เพื่อจะช่วยเหลือ แก้ไข ให้เป็นผู้ที่มีคุณลักษณะเป็นที่ปรารถนาของสังคม และสามารถนำไปใช้ในชีวิตประจำวัน

4. ทางด้านสติปัญญา

แม้ว่าไม่มีผลการวิจัยมาสนับสนุนว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษา ช่วยให้ผู้กลายเป็นผู้ที่สามารถสะสม รวบรวมความรู้และความสามารถพิจารณาไตร่ตรองตีความหมายหรืออธิบาย ความรู้นั้น ๆ ได้โดยตรงก็ตาม แต่มีเหตุผลพอที่จะทำให้เชื่อได้ว่าการมีส่วนร่วมในกิจกรรมพลศึกษา ภายใต้การจัดและควบคุมที่ถูกต้องสามารถช่วยให้มีพัฒนาการทางด้านสติปัญญา ผู้มีส่วนร่วมจะต้องมีความรู้ความเข้าใจในกิจกรรมนั้น ๆ พอสมควร และผู้ที่มีส่วนร่วมกิจกรรมพลศึกษา

จะเข้าร่วมอย่างสนุกสนาน และมีความหมายแก่ตนเอง ยิ่งกว่านั้นในการมีส่วนร่วมต้องใช้ความคิด และนำประสบการณ์ของตนมาใช้ในการพิจารณาให้ได้ว่าสิ่งที่ถูกต้องและดีกว่าเสมอ

สุพัชรา ชัมเจริญ (2543, หน้า 6-7) ได้กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย คือ

1. ช่วยทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น มีผลกำลังดีขึ้น
2. ช่วยให้การทรงตัวดีขึ้น มีความคล่องตัวในยามที่เคลื่อนไหวร่างกาย อวัยวะต่าง ๆ

มีความสัมพันธ์และประสานงานกันได้ดี

3. ช่วยชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ โดยเฉพาะในผู้สูงอายุ
4. ช่วยทำให้ระบบขับถ่ายดีขึ้นทุกระบบ ไม่ว่าจะถ่ายหนักถ่ายเบาหรือระบบขับเหงื่อ
5. ช่วยให้อารมณ์ดีขึ้น สมอง ไม่วุ่นและไม่ผอมเกินไป มีความคล่องตัวในการทำงาน

ทำให้เกิดความมั่นใจและเชื่อมั่นในตนเอง

6. ช่วยให้อารมณ์แจ่มใสไม่เป็นโรคซึมเศร้าเพราะการออกกำลังกายที่หนักพอสมควร จะทำให้การหลั่งของสารเอ็นดอร์ฟิน ซึ่งเป็นสารที่ต่อต้านความซึมเศร้าได้เมื่อออกกำลังกายแล้ว จะทำให้อารมณ์กลับง่ายขึ้น

7. ช่วยให้อายุขัยของโรคดีขึ้น เช่น โรคปวดเมื่อย ไขมันในเลือดลดลงได้
8. ช่วยให้ระบบไหลเวียนภายในร่างกาย เช่น หลอดเลือด หัวใจ ปอดทำงานดีขึ้น
9. ช่วยประหยัดค่ารักษาพยาบาล เนื่องจากร่างกายแข็งแรงไม่มีโรคภัยไข้เจ็บจึงไม่ต้อง

ไปโรงพยาบาล

เลก ธนะสิริ (2538, หน้า 36) กล่าวถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายโดยทั่วไปนั้น จะให้ประโยชน์ต่อร่างกาย 5 ประการ คือ

1. การไหลเวียนของโลหิต เส้นเลือดและหัวใจ
2. กล้ามเนื้อ โดยเฉพาะอย่างยิ่งกล้ามเนื้อหัวใจ
3. สมองและประสาท
4. ข้อต่าง ๆ
5. การย่อยอาหารและการขับถ่าย

การบริหารจัดการ

Bridges and Roquemore (2001, p. 27) ให้ความหมายของการบริหารจัดการ หมายถึง การประสานการใช้ทรัพยากรองค์การเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ที่กำหนดไว้

Carroll and Gillen (1987) ได้กล่าวว่า การบริหารจัดการเป็นกระบวนการ ดำเนินงาน เพื่อให้บรรลุจุดหมายขององค์การ โดยอาศัยหน้าที่ทางการบริหารจัดการที่สำคัญ คือ การวางแผน การจัดองค์การ การนำ และการควบคุม

ศิริวรรณ เสรีรัตน์, สมชาย หิรัญภิตติ, สุดา สุวรรณภิญโญ, ขวลิศ ประชาวนนท์ และสมศักดิ์ วานิชภรณ์ (2545, หน้า 18) ให้ความหมายการบริหารจัดการเป็นกระบวนการของกิจกรรมที่ต่อเนื่องและประสานงานกัน ซึ่งผู้บริหารต้องเข้ามาช่วยเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายขององค์การ

เสนาะ ดิยาว (2546, หน้า 1) ให้ความหมายการบริหาร คือ กิจกรรมในการใช้ทรัพยากรขององค์การให้บรรลุวัตถุประสงค์ขององค์การอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล

สรุปได้ว่า การบริหารจัดการ หมายถึง กระบวนการทำงานกับคน และโดยอาศัยคน เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ขององค์การอย่างมีประสิทธิภาพ

หน้าที่ทางการบริหารจัดการ (Management Functions)

Dessler (1998, p. 679) ศิริวรรณ เสรีรัตน์ และคณะ (2545, หน้า 20-22) และเสนาะ ดิยาว (2546, หน้า 13-14) เสนอว่า หน้าที่ทางการบริหารจัดการ ประกอบด้วย

1. การวางแผน (Planning)
2. การจัดองค์การ (Organizing)
3. การนำ (Leading)
4. การควบคุม (Controlling)

Chelladurai (2001 อ้างถึงใน นกคณ เชนะโยธิน, 2540, หน้า 101) กล่าวว่า หน้าที่ทางการบริหารจัดการ ประกอบด้วย

1. การวางแผน (Planning)
2. การจัดองค์การ (Organizing)
3. การนำ (Leading)
4. การประเมินผล (Evaluating)

Bridges and Roquemore (2001) ได้จำแนกหน้าที่ทางการบริหารจัดการ ดังนี้

1. การวางแผน (Planning)
2. การจัดองค์การ (Organizing)
3. การปฏิบัติการ (Implementing)
4. การควบคุม (Controlling)

Gulick and Urwick (1892 อ้างถึงใน นกคณ เชนะโยธิน, 2540, หน้า 101) ได้กำหนดหน้าที่ของฝ่ายบริหารหรือฝ่ายจัดการไว้ 7 ประการ ซึ่งประกอบด้วย POSDCORB คือ

1. Planning (การวางแผน)
2. Organizing (การจัดองค์การ)

3. Staffing (การจัดคนเข้าทำงาน)
4. Directing (การอำนวยการ)
5. Coordinating (การประสานงาน)
6. Reporting (การรายงาน)
7. Budgeting (การจัดทำงบประมาณ)

Fayol (1949 อ้างถึงใน นกคต เชนะโยธิน, 2540, หน้า 101) ได้กำหนดหน้าที่ของฝ่ายบริหารหรือฝ่ายจัดการไว้ 5 ประการ ซึ่งประกอบด้วย POCCC คือ

1. Planning (การวางแผน)
2. Organizing (การจัดองค์การ)
3. Commanding (การบังคับบัญชาและสั่งการ)
4. Coordinating (การประสานงาน)
5. Controlling (การควบคุม)

Koontz (1976 อ้างถึงใน นกคต เชนะโยธิน, 2540, หน้า 102) ได้กำหนดหน้าที่ของฝ่ายบริหารหรือฝ่ายจัดการไว้ 5 ประการ ซึ่งประกอบด้วย POSDC คือ

1. Planning (การวางแผน)
2. Organizing (การจัดองค์การ)
3. Staffing (การจัดคนเข้าทำงาน)
4. Directing (การอำนวยการ)
5. Controlling (การควบคุม)

Dale (1973 อ้างถึงใน นกคต เชนะโยธิน, 2540, หน้า 102) ได้กำหนดหน้าที่ของฝ่ายบริหารหรือฝ่ายจัดการไว้ 7 ประการ ซึ่งประกอบด้วย POSDCIR คือ

1. Planning (การวางแผน)
2. Organizing (การจัดองค์การ)
3. Staffing (การจัดคนเข้าทำงาน)
4. Directing (การอำนวยการ)
5. Controlling (การควบคุม)
6. Innovation (การสร้างสรรค์สิ่งใหม่) หรือ Initiating (การคิดริเริ่ม)
7. Representation (การเป็นตัวแทนองค์การ) และ Reporting (การรายงาน)

จะเห็นได้ว่า หน้าที่ของฝ่ายบริหารหรือฝ่ายจัดการที่นักบริหารหลายท่านได้กำหนดนั้นส่วนใหญ่มิมีแนวความคิดที่ใกล้เคียงกัน เมื่อสรุปหน้าที่สำคัญของฝ่ายบริหารหรือฝ่ายจัดการแล้วจะมีหน้าที่สำคัญ คือ

1. การวางแผน
2. การจัดองค์การ
3. การจัดคนเข้าทำงาน
4. การอำนาจการ
5. การประสานงาน
6. การควบคุม

การวางแผน (Planning)

การวางแผน เป็นหน้าที่ที่สำคัญประการหนึ่งของการบริหาร การวางแผนที่ดีจะช่วยให้การบริหารสำเร็จลุล่วงไปด้วยความราบรื่น การวางแผนมีอยู่หลายประเภทสุดแต่จะวางแผนขึ้นมาเพื่อประโยชน์ใด หรือลักษณะใด และวัตถุประสงค์ใด แต่ไม่ว่าจะเป็นการวางแผนประเภทใด ก็ย่อมจะเป็นแนวทางที่ช่วยให้การบริหารดำเนินไปด้วยดี เกิดประสิทธิภาพแก่งาน อย่างไรก็ตาม แม้ว่าการวางแผนนั้นจะดีแค่ไหนสักเพียงใดก็ตาม หากผู้ใช้แผนไม่ดำเนินงานตามแผน หรือไม่ให้ความสนใจแก่แผนนั้นเท่าที่ควร แผนนั้นก็จะได้ความหมาย

ความหมายและวัตถุประสงค์ของการวางแผน

การวางแผน เป็นคำที่มีความหมายกว้างขวาง ซึ่งมีผู้ให้ความหมายไว้แตกต่างกันหรือใกล้เคียงกัน ดังนี้

Hicks (1972, p. 240) กล่าวว่า การวางแผนเป็นเรื่องเกี่ยวกับการกำหนดเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ขององค์การและการกำหนดวิธีปฏิบัติ เพื่อบรรลุเป้าหมายและวัตถุประสงค์ขององค์การ

Koontz and Donnell (1972, p. 113) ให้ความหมายของการวางแผนไว้ว่า การวางแผน คือ การตกลงใจไว้เป็นการล่วงหน้าว่า จะทำอะไร จะทำอย่างไร และใครจะเป็นผู้นำ

ธงชัย สันติวงษ์ (2523, หน้า 91-92) ได้ให้ความหมายของการวางแผนไว้ว่า การวางแผน หมายถึง กระบวนการกำหนดวัตถุประสงค์สำหรับช่วงเวลาข้างหน้าและกำหนดสิ่งที่จะกระทำต่าง ๆ เพื่อที่จะให้บรรลุผลในวัตถุประสงค์ดังกล่าว

ประทุม รอดประเสริฐ (2527, หน้า 97) ได้กล่าวว่า การวางแผนเป็นกระบวนการที่ประกอบด้วยกิจกรรมที่จะต้องกระทำอย่างต่อเนื่องและสามารถปรับปรุงให้เข้ากับข้อมูลที่ได้รับทั้งที่เป็นข้อมูลย้อนกลับและข้อมูลที่มาจากระบบการและระบบอื่น

วัตถุประสงค์ของการวางแผน

1. เพื่ออธิบายเป้าหมายที่ต้องการให้ชัดเจน อธิบายให้ผู้ทำงานในองค์การทุกคนได้ทราบว่า องค์การ โดยส่วนรวมมุ่งหมายจะบรรลุถึงอะไร และต้องการให้หน่วยงานของใครทำอะไร

2. เพื่อกำหนดและแปลความหมายของสิ่งที่หน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง จะต้องกระทำ เพื่อไม่ให้งานซ้ำซ้อนกัน และให้ทุกหน่วยงานมีงานทำเท่าเทียมกัน

3. เพื่อจัดให้มีนโยบายอันแข็งแกร่ง ไม่กำกวม เพราะนโยบายเป็นเครื่องช่วยชี้แนวทางและช่วยประสานงานให้ผู้ปฏิบัติงานทำงานตามผู้บริหารได้

4. เพื่อเตรียมคาดการณ์ปัญหาที่อาจเกิดขึ้นได้ล่วงหน้า และเพื่อดำเนินการแก้ไขก่อนที่ปัญหานั้นจะลุกลามใหญ่โต

5. เพื่อก่อตั้งและรักษาไว้ซึ่งการควบคุมของการบริหารในปริมาณที่น้อยที่สุดต่อผู้ทำงาน โดยแน่ใจว่าจะได้รับผลตามที่ต้องการ

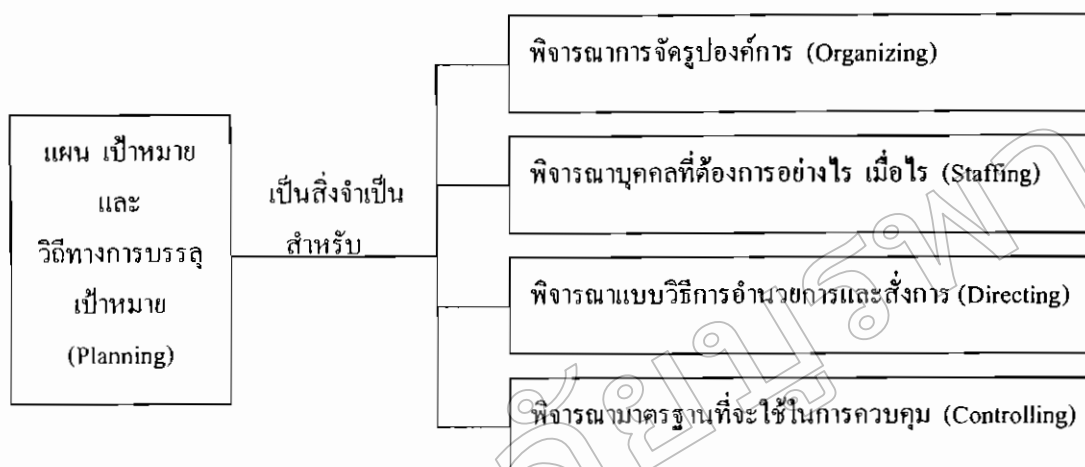
สรุปได้ว่า การวางแผนเป็นการพิจารณาหนทางปฏิบัติในอนาคตล่วงหน้าด้วยการรวบรวมและวิเคราะห์ข้อเท็จจริง และสถานะแวดล้อมที่เกี่ยวข้องเพื่อตัดสินใจเลือกทางที่ดีที่สุดในการบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ หรืออาจกล่าวได้ว่า การวางแผนเป็นการกำหนดการกระทำกิจกรรมต่าง ๆ ในอนาคต โดยอาศัยหลักวิชา มีตัวเลข ข้อมูล สถิติที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ เป็นเครื่องพิจารณาการวางแผน ซึ่งเป็นวิธีการจัดการแบบวิทยาศาสตร์ คือ มีเหตุผล มีการพิจารณาอย่างละเอียดรอบคอบ หรือถ้าจะกล่าวให้สั้นที่สุด การวางแผน หมายถึง กิจกรรมหรืองานที่กำหนดวิธีปฏิบัติไว้ล่วงหน้า เพื่อเป็นแนวทางสำหรับดำเนินการ

ลักษณะและความสำคัญของการวางแผน

การวางแผนเป็นเรื่องที่เกี่ยวกับการคิดและการตัดสินใจถึงวิธีการกระทำที่จำเป็นและสมควรจะต้องปฏิบัติ การวางแผนเป็นกระบวนการที่จะต้องกระทำให้เสร็จสิ้นก่อนที่จะมีการดำเนินการในกิจกรรมด้านต่าง ๆ เพราะองค์การจะต้องดำเนินการเกี่ยวพันอยู่กับสภาพแวดล้อมภายนอกที่เปลี่ยนแปลงเสมอมาโดยตลอด ส่วนลักษณะของการวางแผนนั้นอาจสรุปได้ดังนี้

1. การวางแผนจะสนองวัตถุประสงค์และเป้าหมายขององค์การ การวางแผนของทุก ๆ แผนงานมีจุดมุ่งหมายเพื่อบรรลุวัตถุประสงค์ขององค์การ ตามลำพังเพียงแผนงานอย่างเดียว ไม่อาจทำให้องค์การประสบผลสำเร็จได้แต่จะต้องมีการลงมือกระทำตามแผนนั้นด้วย

2. การวางแผนเป็นเรื่องที่จะต้องกระทำก่อนเรื่องอื่น และเป็นรากฐานหรือพื้นฐานของการบริหารอื่น ๆ ก่อนที่จะดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การจัดองค์การ การจัดคนเข้าทำงาน การอำนวยการ การควบคุม จำเป็นที่จะต้องพิจารณาถึงรูปแบบหรือวิธีการจัดในเรื่องดังกล่าว เพื่อให้การดำเนินการดังกล่าวบังเกิดผลดี



ภาพที่ 2 แสดงถึงการวางแผนเป็นรากฐานของการบริหาร

3. การวางแผนจะกระทำในทุกระดับของการบริหาร ไม่ว่าจะเป็นการบริหารในระดับต้น ระดับกลาง หรือระดับสูง จำเป็นที่จะต้องมีการวางแผนในส่วนงานที่เกี่ยวข้องกับของตน โดยปกติ การวางแผนอาจจะกระทำได้ในหลาย ๆ กรณี คือ เมื่อเริ่มงานใหม่ เมื่อมีการปรับปรุงองค์การ เมื่อเกิดปัญหาขัดข้องในการปฏิบัติงาน เมื่อได้รับคำสั่งให้วางแผน และเมื่อขาดทุน

4. การวางแผนให้มีประสิทธิภาพแก่องค์การ เมื่อมีการวางแผนย่อมจะช่วยให้งานดำเนินไปอย่างรวดเร็วทันเวลา ตรงตามเป้าหมาย ประหยัดทั้งเงินและเวลา ซึ่งนับได้ว่า การวางแผนมีความสำคัญต่อองค์การเป็นอย่างมาก

ความสำคัญของการวางแผน

1. การวางแผนจะช่วยให้ผู้บริหารทราบว่า อะไรที่ต้องทำและทำเมื่อไรจะใช้ทรัพยากรอย่างไรเพื่อให้เกิดประโยชน์

2. การวางแผนไม่เพียงแต่เป็นการหาคำตอบให้แก่ปัญหาแต่ละปัญหาเท่านั้น แต่ยังเป็นวิธีการหรือแนวทางใหม่สำหรับการดำเนินงานด้วย

3. การวางแผนช่วยให้การดำเนินงานเป็นไปอย่างมีประสิทธิภาพและการวางแผนเป็นการค้นหาความจริง กำหนดสิ่งที่ควรปฏิบัติและวิธีปฏิบัติ

4. การวางแผนช่วยให้ผู้บริหารพ้นจากการสับสนได้ เนื่องจากผู้บริหารสามารถมองเห็นสิ่งที่เกิดขึ้นในอนาคตไว้เป็นการล่วงหน้า

5. การวางแผนช่วยให้มีการใช้ทรัพยากรต่าง ๆ ที่มีอยู่อย่างมีประสิทธิภาพ

ปัจจัยในการวางแผนและองค์ประกอบของแผน

การวางแผนจำเป็นต้องอาศัยข้อมูลจากภายนอกองค์กรกับข้อมูลจากภายในองค์กร เพื่อนำมาเป็นข้อมูลในการพยากรณ์เหตุการณ์ในอนาคตได้อย่างเหมาะสม ซึ่งข้อมูลดังกล่าวจัดเป็น ปัจจัยในการวางแผน คือ การพยากรณ์สภาพการณ์ทางเศรษฐกิจ ปัจจัยทางสังคม การควบคุมของรัฐ และเรื่องเกี่ยวกับการเงิน ความต้องการในอุตสาหกรรมนั้น ๆ ที่ทำของประชากรและข้อมูลจาก ภายในธุรกิจ (วีรนาถ มานะกิจ และพรณี ประเสริฐวงศ์, 2529, หน้า 61-65 อ้างถึงใน นกมล เชนะโยธิน, 2540, หน้า 105)

ส่วนองค์ประกอบของแผนนั้นจะประกอบด้วย เป้าหมาย หรือวัตถุประสงค์ นโยบาย มาตรฐานในการบริหารงบประมาณ แผนการ วิธีปฏิบัติและวิธีการ ซึ่งมีรายละเอียดในแต่ละ องค์ประกอบ ดังนี้

1. เป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ การวางแผนทุกอย่างควรเริ่มด้วยการกำหนดเป้าหมาย หรือวัตถุประสงค์ เป้าหมายคือ สิ่งที่ต้องการปรารถนาให้บรรลุความมุ่งหวังที่ตั้งไว้ และวัตถุประสงค์ คือ จุดสุดขั้วแห่งความต้องการในองค์กร ในบางครั้งจะใช้คำว่าเป้าหมายกับองค์การ ขนาดใหญ่ และใช้คำว่า วัตถุประสงค์กับองค์การขนาดกลางและขนาดเล็ก แต่บางครั้งก็จะใช้คำนี้ ควบคู่กันไปหรือใช้แทนกันเลย เป้าหมายที่ดีควรมีลักษณะ ดังนี้

- มีความสัมพันธ์กับความต้องการขององค์การและบุคคลในองค์กร
- มีความชัดเจน
- มีเหตุผล เป็นไปได้ ไม่ควรกำหนดในลักษณะอุดมการณ์
- ไม่มากหรือยากจนเกินไป ทำให้ผู้ปฏิบัติเหนื่อยยากหรือท้อแท้
- จะต้องไม่ส่งเสริมให้เกิดการขัดแย้ง แข่งขันระหว่างบุคคลหรือแผนก แต่มีลักษณะ

เสริมสร้างความสัมพันธ์อันดี

การกำหนดวัตถุประสงค์ มีหลักการ ดังนี้

- ต้องกำหนดให้ชัดเจน
- วัตถุประสงค์ย่อยจะต้องส่งเสริมสนับสนุนวัตถุประสงค์หลัก
- ควรให้หัวหน้างานแต่ละฝ่ายมีส่วนร่วมในการกำหนดวัตถุประสงค์
- วัตถุประสงค์ควรจะต้องสอดคล้องกัน
- จัดเรียงลำดับวัตถุประสงค์ตามความสำคัญก่อนหลัง
- ทำการปรับปรุงแก้ไขวัตถุประสงค์ขององค์การเป็นระยะ ๆ

ในการกำหนดวัตถุประสงค์ จะมีการกำหนดวัตถุประสงค์หลักและวัตถุประสงค์ย่อย วัตถุประสงค์หลักเปรียบเสมือนเป้าหมายกว้างขององค์การที่จัดทำขึ้น เพื่อกำหนดทิศทางในการทำงานของกิจกรรมต่าง ๆ ทั้งหมด

2. นโยบาย เป็นแนวทางปฏิบัติอย่างกว้าง ๆ ที่จะนำไปสู่ความสำเร็จตามเป้าหมาย นโยบายจะชี้ว่า ฝ่ายบริหารจะอย่างไรและผู้ปฏิบัติจะยึดถืออะไร ซึ่งจะทำให้งานดำเนินไปได้ อย่างราบรื่น นโยบายเป็นเครื่องมือควบคุมและป้องกันไม่ให้เกิดความแตกต่างกันในทางปฏิบัติ โดยการกำหนดแนวทางให้บุคคลในองค์การปฏิบัติตามเป็นเสมือนช่องทางของการติดต่อระหว่าง หน่วยต่าง ๆ ในองค์การรวมทั้งเป็นหลักประกันที่หน่วยงานทั้งหมดซึ่งมีหน้าที่ต่างกันได้ดำเนินงาน ภายใต้หลักการและขอบเขตเดียวกัน แต่ในขณะเดียวกันก็ไม่ได้ขัดขวางความคิดริเริ่มส่วนบุคคล ของสมาชิกในองค์การ

นโยบายที่ดีควรมีลักษณะ ดังนี้

- ตั้งอยู่บนรากฐานของการดำเนินงานที่เข้าใจอยู่แล้วและความเป็นจริง
- นโยบายรองต้องไม่ขัดแย้งกับนโยบายหลัก
- ควรกะทัดรัดเข้าใจง่าย
- มีหลักการที่แน่นอน แต่มีลักษณะที่ยืดหยุ่นได้
- มีเหตุผลและครอบคลุมสิ่งที่ต้องการ
- การจัดทำนโยบายนั้น อาจกำหนดไว้เป็นลายลักษณ์อักษร หรือกล่าวด้วยวาจาก็ได้

3. ระเบียบหรือวิธีปฏิบัติงานหรือแนวปฏิบัติงาน ซึ่งเป็นลำดับขั้นของการทำงานแต่ละ เป้าหมาย ซึ่งจะแสดงให้เห็นว่าเริ่มต้นงานอย่างไร และดำเนินต่อไปเป็นขั้น ๆ จนสำเร็จหรือ เป็นกระบวนการของงานทั้งหลายที่เกี่ยวข้องกัน ซึ่งได้จัดเรียงลำดับพร้อมทั้งวิธีปฏิบัติ ปฏิบัติเมื่อใด และใครต้องเป็นผู้ปฏิบัติ

ระเบียบหรือวิธีการปฏิบัติงานที่ดี ควรมีลักษณะ ดังนี้

- ต้องสอดคล้องกับนโยบายและเป้าหมาย
- ควรใช้ได้กับทุกคน โดยเขียนขึ้นเป็นคู่มือ หรือเอกสารการทำงาน
- ควรมีลักษณะที่เลือกปฏิบัติได้บ้าง (มีหลายทางเลือก) และยืดหยุ่นในการใช้งาน เพราะ อาจมีอุปสรรคในการทำงาน
- ควรกำหนดขั้นตอนปฏิบัติไม่มากนัก

4. วิธีการ หมายถึง การปฏิบัติงานอย่างใดอย่างหนึ่ง โดยพิจารณาถึงวัตถุประสงค์ของ ปัจจัยต่าง ๆ ที่มีอยู่รวมทั้งต้นทุนเกี่ยวกับเวลา เงิน และกำลังคน วิธีการเป็นขั้นตอนหนึ่งของวิธี ปฏิบัติงาน ซึ่งเป็นการกำหนดว่างานชิ้นนั้น ๆ จะต้องปฏิบัติอย่างไร และตามปกติวิธีการหนึ่ง ๆ

ก็มักจะอยู่ภายในแผนงานหนึ่งและจัดทำเพียงคนเดียวซึ่งรับผิดชอบงานนั้น ๆ ดังนั้น วิธีการจึงมีขอบเขตแคบกว่าวิธีการปฏิบัติงาน

5. มาตรฐานในการบริหาร มาตรฐานเป็นแผนงานอย่างหนึ่งที่ฝ่ายบริหารใช้เป็นบรรทัดฐานหรือเกณฑ์ในการอ้างอิง หรือเป็นเครื่องมืออย่างหนึ่งที่ใช้เปรียบเทียบ หรือวัดผล เพื่อหาความแตกต่างว่าผลงานนั้นสูงกว่าหรือต่ำกว่าเกณฑ์ที่กำหนดไว้ จึงอาจถือได้ว่า มาตรฐานเป็นเครื่องกำหนดหลักเกณฑ์หรือมาตรการเพื่อใช้ในการควบคุมด้วย

หลักการกำหนดมาตรฐาน มีดังนี้

- ใช้ประสบการณ์เก่า โดยใช้บันทึกหรือความทรงจำหรือความรู้จากการทำงานที่คล้ายคลึงกันเป็นหลัก
- การประมาณ มักใช้ในกรณีที่รีบด่วน หรือสำหรับงานชั่วคราว
- วิธีการตามหลักวิทยาศาสตร์เป็นวิธีที่ดีที่สุด เพราะเป็นการใช้ข้อเท็จจริงอย่างรอบคอบ และพิสูจน์ได้

มาตรฐานของงานอาจจำแนกได้ 2 ประเภท คือ มาตรฐานผลการปฏิบัติงาน และ มาตรฐานของกระบวนการปฏิบัติงาน

มาตรฐานผลการปฏิบัติงาน ซึ่งยึดถือผลการปฏิบัติเปรียบเทียบกับมาตรฐานที่กำหนดไว้ ได้แก่ คุณภาพของงาน ปริมาณของงาน เวลาที่ใช้ในการปฏิบัติงาน และต้นทุนของงาน

มาตรฐานของกระบวนการปฏิบัติงาน ยึดถือสภาพพื้นฐานของการปฏิบัติงานเป็นหลัก ได้แก่ มาตรฐานของพนักงาน เช่น การกำหนดคุณสมบัติของพนักงานในตำแหน่งต่าง ๆ มาตรฐานของหน้าที่การงาน เช่น การกำหนดคำบรรยายลักษณะของงานและหน้าที่ และมาตรฐานส่วนประกอบทางกายภาพ เช่น มาตรฐานของเครื่องใช้สำนักงาน

6. งบประมาณ คือ แผนการรับและจ่ายเงิน การเริ่มจัดทำงบประมาณของหน่วยงานใดในครั้งแรก มักจะยุ่งยาก แต่ครั้งต่อ ๆ ไปจะง่ายขึ้น เพราะอาจจะถือเอางบประมาณที่ผ่านมาเป็นแนวทางได้

7. แผนงานหรือโปรแกรม เป็นแผนการอย่างหนึ่งซึ่งเป็นแผนเบ็ดเสร็จ โดยรวมการใช้ทรัพยากรต่าง ๆ และเรียงลำดับกิจกรรมที่จะต้องทำตามกำหนดระยะเวลา เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์องค์ประกอบของแผนงาน ได้แก่ วัตถุประสงค์ มาตรฐาน งบประมาณ นโยบาย วิธีปฏิบัติ และวิธีการ แต่อย่างไรก็ตามแผนงานหนึ่ง ๆ ไม่จำเป็นต้องมีองค์ประกอบครบถ้วนทุกอย่างเสมอไป

ประเภทของการวางแผน เนื่องจากการวางแผนถูกนำไปใช้กับกิจกรรมหลายชนิด แผนจึงมีหลายประเภท หลายลักษณะซึ่งอาจแบ่งประเภทของการวางแผนตามลักษณะต่าง ๆ ได้ดังนี้

1. แบ่งตามความมุ่งหมายหรือตามลักษณะการใช้ การแบ่งตามลักษณะนี้สามารถแบ่งเป็นประเภทของการวางแผนได้ 2 ประเภท คือ

1.1 แผนที่กำหนดแนวปฏิบัติ เป็นแผนงานที่วางไว้เพื่อสะดวกแก่การปฏิบัติเป็นประจำ อาจเรียกว่า แผนงานที่ใช้ประจำก็ได้ แผนประเภทนี้ ได้แก่ นโยบาย ระเบียบหรือวิธีปฏิบัติ วิธีการ กฎเกณฑ์ต่าง ๆ

1.2 แผนที่กำหนดแนวทางปฏิบัติ หรือแผนที่ใช้ครั้งเดียว เป็นแผนงานที่ใช้เป็นครั้งคราวเป็นแผนที่จัดทำขึ้นเพื่อเป็นแนวทางสำหรับปฏิบัติงานเฉพาะกาล หรือสำหรับงานเฉพาะอย่าง เช่น ความมุ่งหมายหรือวัตถุประสงค์ ยุทธศาสตร์ (แนวทางที่วางไว้ล่วงหน้า) แผนงานโครงการ งบประมาณ

2. แบ่งตามระยะเวลา การแบ่งตามลักษณะนี้แบ่งได้ 2 ประเภท คือ แผนระยะยาว (Long Range Plan) และแผนระยะสั้น (Short Range Plan)

2.1 แผนระยะยาว เป็นแผนที่เกี่ยวข้องกับความหมายที่จะคาดการณ์ วิเคราะห์ และตัดสินใจเกี่ยวกับปัญหาและการดำเนินงานซึ่งอยู่นอกเหนือการดำเนินงานในปัจจุบัน แผนระยะยาวจะเป็นคำอธิบายการและประสานงานให้บรรดากิจกรรมต่าง ๆ ที่เกิดขึ้นต่อไปในอนาคตเกี่ยวเนื่องสัมพันธ์และสนับสนุนต่อกัน แผนระยะยาวอาจกำหนดได้ตั้งแต่ระยะ 1-20 ปี แต่ส่วนใหญ่ มักกำหนดขึ้นในช่วงระยะ 5 ปี

2.2 แผนระยะสั้น เป็นแผนงานในกิจกรรมเฉพาะอย่างที่มีมุ่งหวังว่าจะเกิดในอนาคตอันสั้น แผนระยะสั้นควรจะสอดคล้องกับแผนระยะยาว แผนระยะสั้นอาจกำหนดเวลาได้ตั้งแต่ 1 วัน - 2 ปี เช่น ผู้จัดการใหญ่ควรกำหนดแผนระยะสั้น 1-2 ปี ผู้จัดการฝ่ายอาจกำหนดแผนระยะสั้น 6 เดือน - 1 ปี ผู้บริหารระดับกลางอาจกำหนดแผนระยะสั้น 1-6 เดือน หัวหน้างานหรือผู้ปฏิบัติงานอาจกำหนดแผนระยะสั้นตั้งแต่ 1 วัน หรือ 1 สัปดาห์ หรือ 1 เดือน

3. แบ่งตามความสำคัญหรือตามลักษณะงาน แบ่งได้ 2 ประเภท คือ

3.1 แผนแม่บทหรือแผนงานหลัก (Master Plan) หมายถึง แผนงานใหญ่ขององค์การ ซึ่งการจัดทำนั้น ผู้บริหารจะกำหนดวัตถุประสงค์ไว้อย่างกว้าง ๆ เพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินงาน

3.2 แผนตามหรือแผนงานย่อย (Derivative Plan) หมายถึง แผนงานที่จัดขึ้นตามลักษณะหน้าที่งานที่จำแนกไว้ในองค์การหรือเพื่อสนับสนุนแผนแม่บทหรือแผนงานหลัก

รูปแบบของการวางแผน ในทางปฏิบัติอาจจะทำได้ดังนี้

1. การวางแผนจากเบื้องบนสู่เบื้องล่าง เป็นการวางแผนที่ผู้บริหารระดับสูงกำหนดแผนมาให้ผู้ปฏิบัติงานที่ต่ำกว่าปฏิบัติตามแผนนั้น จุดอ่อนของการวางรูปแบบนี้อาจทำให้เกิดความขัดแย้งระหว่างผู้บริหารกับผู้ปฏิบัติงานได้ง่าย แต่สามารถจัดทำได้ง่ายและสะดวก

2. การวางแผนจากเบื้องล่างสู่เบื้องบน เป็นการวางแผนจากระดับต้นไปสู่ระดับสูง การวางแผนรูปแบบนี้จะช่วยให้ผู้ปฏิบัติงานปฏิบัติด้วยความเต็มใจมากกว่าแบบแรก แต่บางครั้งก็อาจไม่เป็นตามความต้องการของผู้บริหารได้

3. การวางแผนโดยเบื้องบนกำหนดวัตถุประสงค์ เพื่อให้เบื้องล่างจัดแผนงานโดยผู้บริหารระดับสูงกำหนดวัตถุประสงค์อย่างกว้าง ๆ แล้วให้ระดับรอง ๆ ลงมาจนถึงระดับต้นจัดทำแผนให้สอดคล้องกับวัตถุประสงค์นั้น ซึ่งการวางแผนรูปแบบนี้เป็นที่นิยมกันมาก

กระบวนการวางแผน การวางแผนนั้นถ้าจะให้บังเกิดผลดีจำเป็นที่จะต้องมีหลักเกณฑ์ มีกระบวนการในการวางแผน ซึ่งกระบวนการวางแผนประกอบด้วยขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ศึกษาช่องทางและโอกาสที่จะนำไปสู่ความสำเร็จ เช่น การตลาด ความต้องการของลูกค้า จิตความสามารถและขีดจำกัดขององค์การ เป็นต้น

2. กำหนดเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ โดยจะต้องระบุให้ได้ว่า ต้องการให้บรรลุอะไร ที่ไหนและเมื่อไร

3. พิจารณาสภาพแวดล้อมภายในและภายนอกที่มีผลต่อการดำเนินงาน ตามเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ การวางแผนเป็นการกำหนดหนทางปฏิบัติในอนาคต ดังนั้นสภาพแวดล้อมซึ่งเป็นสิ่งที่ไม่แน่นอน ย่อมมีผลกระทบต่อนหนทางปฏิบัติที่วางไว้ จำเป็นต้องใช้เหตุผลในการพิจารณาถึงจุดอ่อนหรือจุดแข็งของหนทางปฏิบัติ หรือหนทางเลือกนั้นไว้ล่วงหน้าด้วย

4. กำหนดหนทางปฏิบัติต่าง ๆ ที่จะบรรลุเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์

5. เลือกหนทางปฏิบัติที่เห็นว่าดีที่สุด

6. จัดทำแผน และจัดทำงบประมาณ

7. ตรวจสอบและปรับแผน

เพื่อความสะดวกต่อการปฏิบัติในการวางแผนอาจกำหนดหัวข้อในการวางแผนได้ ดังนี้

1. เป้าหมาย

2. ข้อเท็จจริง

2.1 ช่องทางและโอกาส

2.2 สภาพแวดล้อมที่มีต่อการวางแผน

2.3 ปัจจัยที่มีผลต่อการบรรลุเป้าหมาย

2.4 สมมติฐาน (ข้อสมมติที่ใกล้เคียงความเป็นจริง เมื่อขาดข้อมูลหรือเกิดความไม่แน่นอน)

3. ข้อพิจารณา

3.1 วิเคราะห์ปัจจัย และสภาพแวดล้อมที่เกี่ยวข้อง

3.2 แสวงหาและกำหนดหนทางปฏิบัติต่าง ๆ (ทางเลือก)

3.3 วิเคราะห์เปรียบเทียบหนทางปฏิบัติกับเกณฑ์พิจารณา (ข้อดี – ข้อจำกัด หรือ ผลประโยชน์-ค่าใช้จ่าย)

3.4 เลือกหนทางปฏิบัติที่ดีที่สุด ด้วยการใช้วิจารณ์ญาณ

4. ข้อตกลงใจ

4.1 หนทางปฏิบัติที่ดีที่สุด (ใคร อะไร ที่ไหน เมื่อไร อย่างไร)

4.2 เหตุผล (เพื่ออะไร)

การถ่ายทอดแผนไปสู่การปฏิบัติอาจทำได้โดยการจัดทำแผนงาน เพื่อกำหนดงานและ ขั้นตอนในการดำเนินงาน แนวทางปฏิบัติที่ได้กำหนดไว้ในแผน ซึ่งแบ่งงานดังกล่าวออกเป็น 2 ลักษณะคือ

1. งานประจำ (Function) เป็นการสนองหนทางปฏิบัติด้วยการใช้หน่วยงาน หรือ กิจกรรมที่มีอยู่เดิมดำเนินการตามหนทางปฏิบัติ
2. โครงการ (Project) เป็นการสนองหนทางปฏิบัติด้วยการจัดตั้งหน่วยงานชั่วคราว จากการรวบรวมทรัพยากรทั้งที่เป็นคนและมีใช้คน ในการดำเนินกิจกรรมเพื่อบรรลุเป้าหมายที่กำหนดขึ้นตามหนทางปฏิบัติ

การจัดองค์การ (Organizing)

การจัดองค์การเป็นหน้าที่ของการบริหารหรือการจัดการอีกอย่างหนึ่ง ที่เกี่ยวข้องกับ การจัดกลุ่มคน การมอบหมายกิจกรรมและการกำหนดความสัมพันธ์ทางด้านอำนาจหน้าที่ และความรับผิดชอบอย่างเป็นทางการระหว่างกิจกรรมและแผนกต่าง ๆ การที่ผู้บริหารจำเป็นต้องมี หน้าที่ในการจัดองค์การ ก็เพราะแผนงานขององค์การนั้นเป็นงานที่มีปริมาณมากเกินกว่าที่คน ๆ เดียวจะทำให้เสร็จสิ้นไปได้ ด้วยปริมาณงานจำนวนมาก ๆ ผู้บริหารองค์การจึงจำต้องอาศัยให้ บุคคลหลาย ๆ ฝ่ายมาช่วยงานด้านต่าง ๆ

Robbins and Coulter (1999, p. 4) ได้ให้ความหมายว่า องค์การ หมายถึง การจัดรวม บุคคลที่ทำงานร่วมกันเพื่อให้บรรลุจุดมุ่งหมายเฉพาะอย่าง

Bateman and Snell (1999, p. 15) ได้ให้ความหมายว่า องค์การ หมายถึง ระบบการบริหาร จัดการที่ออกแบบและดำเนินงานให้บรรลุวัตถุประสงค์เฉพาะอย่าง

Kast and Rosenzweig (1979, p. 6) ได้ให้ความหมายว่า องค์การ หมายถึง การจัด โครงสร้างและบูรณาการของกิจกรรมต่าง ๆ ที่ทำให้คนจำนวนหนึ่งได้มาทำงานหรือประสาน ความร่วมมือกันในรูปแบบความสัมพันธ์ที่ต้องพึ่งพาอาศัยซึ่งกันและกัน

Koontz and Weihrich (1998, p. 174) กล่าวว่า การจัดองค์การ หมายถึง การจำแนก แยกแยะงานที่จำเป็น การจัดกลุ่มงานให้เหมาะสมกับทรัพยากรและสถานการณ์ การมอบหมายงาน การมอบหน้าที่ และการจัดความสัมพันธ์ของงานและอำนาจ

Griffin (1999, p. 324) กล่าวว่า การจัดองค์การ หมายถึง การตัดสินใจเลือกวิธีการในการจัดแบ่งกลุ่มกิจกรรมและทรัพยากรต่าง ๆ ขององค์การออกเป็นหมวดหมู่อย่างเป็นระเบียบ

เสนาะ ดิยาว (2546, หน้า 4) ให้ความหมายขององค์การ หมายถึง การที่คนรวมตัวกันทำงานเพื่อให้บรรลุเป้าหมายร่วมกัน

คุณวุฒิ คนฉลาด (2540, หน้า 1) ได้กล่าวว่า องค์การ เป็นหน่วยงานหรือสถาบันทางสังคมที่มนุษย์จัดตั้งขึ้นเพื่อบำเนิงานตามนโยบายและวัตถุประสงค์

อุทัย บุญประเสริฐ (2542, หน้า 8) ได้กล่าวว่า องค์การ เป็นหน่วยงานทางสังคมที่สมาชิกรวมตัวกันแล้วดำเนินกิจกรรมที่เกี่ยวข้องและสัมพันธ์กันร่วมกัน เพื่อนำไปสู่การบรรลุเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์เฉพาะอย่างที่ต้องการกำหนดไว้ หรือตามที่ได้ร่วมกันกำหนดขึ้น

สรุปได้ว่า องค์การเป็นกระบวนการในการจัดระเบียบการจัดกลุ่ม หรือรวมกลุ่มกิจกรรมร่วมกันของบุคคล ตั้งแต่ 2 คนขึ้นไป ด้วยการกำหนดหน้าที่ความรับผิดชอบและความสัมพันธ์ต่าง ๆ ภายใน เพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์ขององค์การที่กำหนดไว้ ทั้งนี้กระบวนการปฏิบัติในองค์การจะต้องมีการจัดระเบียบแบบแผนการปฏิบัติไว้

โครงสร้างองค์การ (Organization Structure)

โครงสร้างองค์การเป็นแบบแผนของความสัมพันธ์ระหว่างองค์ประกอบส่วนต่าง ๆ ในองค์การที่สร้างขึ้น มา โดยมีจุดมุ่งหมายในการสนับสนุนการดำเนินกิจกรรมต่าง ๆ ขององค์การ ให้บรรลุจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ (Kast & Rosenzweig, 1979) โดยมีสิ่งที่แสดงถึงกิจกรรมและกระบวนการทั้งหมดภายในองค์การ ดังนี้

1. โครงสร้างเป็นแบบแผนของหน้าที่และความสัมพันธ์อย่างเป็นทางการในองค์การ แบบแผนดังกล่าวแสดงให้เห็นด้วยการมีแผนผังโครงสร้างองค์การ (Organization Chart) และการกำหนดคำบรรยายลักษณะงานในแต่ละตำแหน่ง
2. โครงสร้างจะเป็นวิธีการแยกประเภทกิจกรรมและบุคคล แบ่งลงไปฝ่ายงานต่าง ๆ ในองค์การเพื่อให้บุคคลสามารถปฏิบัติหน้าที่ได้ตามความสามารถเฉพาะตามฝ่ายต่าง ๆ
3. โครงสร้างจะเป็นวิธีการในการประสานกิจกรรมต่าง ๆ ในองค์การที่มีความหลากหลาย ให้มีความสัมพันธ์ในเชิงสนับสนุนในการทำงานซึ่งกันและกัน
4. โครงสร้างจะเป็นเครื่องมือในการกำหนดความสัมพันธ์ในเชิงอำนาจภายในองค์การ ซึ่งบอกถึงสถานภาพ อำนาจของตำแหน่งและลำดับชั้นการบังคับบัญชา
5. โครงสร้างจะเป็นเครื่องมือในการควบคุมและเป็นแนวทางของกิจกรรมและความสัมพันธ์ของบุคคลในองค์การ เนื่องจากโครงสร้างจะกำหนดบทบาทหน้าที่ที่ชัดเจนของแต่ละส่วนงานในองค์การ

ดังนั้น การจัดโครงสร้างในองค์การแสดงให้เห็นถึงสาระสำคัญพื้นฐาน 2 ประการ คือ

1. ความชำนาญเฉพาะ (Specialization) จะเป็นพื้นฐานประการแรกสุดของการกำหนดโครงสร้าง โดยองค์การจะแยกบุคคลและกลุ่มงานในองค์การ โดยพิจารณาจากความชำนาญเฉพาะหรือความคล้ายคลึงกันของกิจกรรมต่าง ๆ รวมไว้ในฝ่ายงานเดียวกัน

2. การประสานงาน (Coordination) เป็นการประสานงานฝ่ายงานที่มีความหลากหลายต่าง ๆ ข้างต้น จัดเชื่อมความสัมพันธ์ในเชิงอำนาจซึ่งกันและกัน อันเป็นผลให้เกิดการบูรณาการ (Integration) ของกิจกรรมต่าง ๆ ในอันที่สนับสนุนการทำงานเพื่อนำไปสู่ความสำเร็จขององค์การ

องค์ประกอบขององค์การ ประกอบด้วย 4 องค์ประกอบหลัก คือ

1. วัตถุประสงค์หรือจุดมุ่งหมาย (Objective) ในการก่อตั้งองค์การขึ้นมาเพื่อเป็นแนวทางในการปฏิบัติงาน

2. โครงสร้าง (Structure) องค์การต้องมีการแบ่งหน่วยงานภายในโดยอาศัยหลักการกำหนดอำนาจหน้าที่ การแบ่งงานกันทำตามความชำนาญเฉพาะอย่างและมีการบังคับบัญชาตามลำดับชั้นอันจะเป็นแนวทางไปสู่การประสานงาน

3. กระบวนการปฏิบัติงาน (Process) หมายถึง แบบอย่างหรือวิธีปฏิบัติกิจกรรมหรืองานที่กำหนดขึ้นไว้อย่างมีแบบแผนเพื่อให้ทุกคนในองค์การใช้เป็นหลักในการปฏิบัติงาน

4. บุคคล (Person) องค์การจะต้องประกอบด้วยบุคคลที่เป็นสมาชิก โดยกำหนดหน้าที่ตามภารกิจที่ได้รับมอบหมายภายใต้โครงสร้างที่จัดตามกระบวนการปฏิบัติงานที่กำหนดไว้ให้สำเร็จตามวัตถุประสงค์ข้างต้น

ประโยชน์ที่สำคัญของการจัดองค์การ

1. การจัดองค์การที่เหมาะสมจะช่วยให้การบริหารงานเป็นไปโดยสะดวก คือ จะไม่ทำให้เกิดปัญหาอันยุ่งยาก จดใจจดหิ้ง ไม่สิ้นเปลือง และไม่เกี่ยงกันทำงาน และช่วยให้การมอบหมายงานกระทำได้อย่างง่าย

2. การมีองค์การที่ดีช่วยให้การเจริญเติบโตขององค์การสามารถดำเนินการไปได้ไม่ขาดตอนหรือหยุดอยู่กับที่เพราะเท่าที่มีมีการเตรียมการให้องค์การเดิมโตขึ้นทีละเล็กละน้อย เหมาะสมกับการขยายงานและการตระหนักถึงโครงสร้างขององค์การที่จะต้องสมดุลกับชนิดและปริมาณของงานที่จะทำ ก็ย่อมช่วยให้องค์การสามารถปรับปรุงโครงสร้างขององค์การให้เหมาะสมกับสภาวะดังกล่าวได้

3. ในแง่ของคนงาน การออกแบบงานโดยแบ่งให้ฝ่ายต่าง ๆ หรือบุคคลต่าง ๆ ทำนั้น ถ้าหากจัดทำได้อย่างถูกต้องก็ย่อมจะทำให้คนงานเกิดความพอใจ ไม่รู้สึกว่างานที่แบ่งให้นั้นมากเกินไปหรือน้อยไปและเมื่อทราบถึงขอบเขตของความรับผิดชอบและอำนาจหน้าที่ที่มี เขาก็ย่อมจะสามารถทำงานโดยใช้ความคิดริเริ่มได้เต็มที่

กระบวนการจัดการ

ในการจัดการนั้น จะต้องมีการวางแผนในการจัดการเพื่อให้องค์กรนั้น สามารถปฏิบัติงานต่าง ๆ ให้บังเกิดผลดี โดยอาศัยกระบวนการจัดการดังต่อไปนี้

1. กำหนดเป้าหมายหรือวัตถุประสงค์ขององค์กรและกำหนดเป้าหมายย่อย
2. การพิจารณาแยกประเภทงาน จัดกลุ่มงานและออกแบบงาน
3. ระบุขอบเขตของงานและมอบหมายงาน
4. การกำหนดความสัมพันธ์ภายในองค์กร

รูปแบบของแผนภูมิองค์กร อาจทำได้ 3 รูปแบบ คือ

1. แผนภูมิองค์กรตามแนวดิ่ง เป็นแผนภูมิที่แสดงให้เห็นสายการบังคับบัญชาจากเบื้องบนลงสู่เบื้องล่าง ซึ่งทำให้เห็นความสัมพันธ์ของอำนาจหน้าที่ และความรับผิดชอบอย่างเป็นทางการของระดับต่าง ๆ ได้อย่างชัดเจน

2. แผนภูมิองค์กรตามแนวนอน เป็นแผนภูมิที่แสดงให้เห็นสายการบังคับบัญชาจากซ้ายไปขวา โดยจัดวางหน่วยงานระดับสูงสุดไว้ด้านซ้ายสุดและเรียงระดับไปทางขวา

3. แผนภูมิองค์กรแบบวงกลม เป็นแผนภูมิที่แสดงให้เห็นสายการบังคับบัญชาโดยไม่เน้นความสูงต่ำของแต่ละระดับ แต่จัดวางหน่วยงานระดับสูงไว้ที่จุดศูนย์กลางของวงกลม และกระจายหน่วยงานระดับอื่น ๆ ไว้รอบนอกของวงกลม

ประโยชน์ในการจัดทำแผนผังหรือแผนภูมิองค์กร นับว่ามีความสำคัญต่อการบริหารองค์กร คือ

1. การจัดทำแผนภูมิองค์กร ทำให้ผู้บริหารซึ่งรับผิดชอบในการจัดทำได้คำนึงถึงความสัมพันธ์ระหว่างหน่วยงานและตำแหน่งต่าง ๆ หากมีสิ่งใดไม่เหมาะสมจะได้แก้ไขปรับปรุง
2. แผนภูมิองค์กรจะเป็นเครื่องช่วยในการตรวจตราการทำงานและช่วยในการประเมินสมรรถภาพและจุดอ่อนขององค์กร
3. แผนภูมิองค์กรจะเป็นเครื่องช่วยอธิบาย ให้บุคคลทั้งภายในและภายนอกองค์กรได้ทราบถึงโครงสร้างการแบ่งงาน ตลอดจนสายการบังคับบัญชาในองค์กรและทำให้มองเห็นภาพพจน์ขององค์กรได้อย่างรวดเร็ว

การจัดคนเข้าทำงาน (Staffing)

การจัดคนเข้าทำงานเป็นหน้าที่ที่อาจถือได้ว่ามีความสำคัญที่สุดในบรรดาหน้าที่ต่าง ๆ ที่ผู้บริหารจะต้องรับผิดชอบ ทั้งนี้เพราะภายหลังจากที่ได้มีการจัดการเสร็จแล้ว โครงสร้างในส่วนต่าง ๆ จะต้องถูกบรรจุด้วยตัวบุคคลที่จะเข้ามาปฏิบัติหน้าที่ใดหน้าที่หนึ่งในองค์กรและในการที่จะให้ผลการปฏิบัติงานต่าง ๆ ดังกล่าวให้มีประสิทธิภาพที่สุดนั้น ย่อมขึ้นอยู่กับความสามารถหรือความพร้อมเพรียงของตัวบุคคลด้วย ผู้บริหารจึงต้องมีภาระหน้าที่ในการเลือกเฟ้น

ตัวบุคคลที่มีคุณสมบัติที่ดีเท่านั้น จึงจะทำให้องค์กรสามารถปฏิบัติงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ (ธงชัย สันติวงษ์, 2523, หน้า 313) ในการจัดคนเข้าทำงานในระดับต้น ปัญหาอาจไม่ยุ่งยากนัก แต่ถ้าเป็นการจัดคนเข้าทำงานในระดับสูง ปัญหาอาจจะยุ่งยากมากขึ้น

1. การวางแผนกำลังคน เป็นการกำหนดปริมาณและคุณภาพของกำลังคนที่ต้องการ ในอนาคตให้มีความสอดคล้องกับการขยายตัวของปริมาณงาน การเปลี่ยนแปลงลักษณะของงาน รวมทั้งการวางโครงการให้ได้มาซึ่งกำลังคนที่ต้องการหรือวิธีการที่จะให้ได้มาซึ่งทรัพยากรมนุษย์

2. การแสวงหาบุคคลเข้าทำงาน เป็นการแสวงหาหรือสรรหาบุคคลที่เหมาะสมเข้ามาปฏิบัติงานในหน่วยงานต่าง ๆ ซึ่งแหล่งของการแสวงหาบุคคลนั้นมี 2 แหล่ง คือ ภายในองค์กร และภายนอกองค์กร

ส่วนระบบในการแสวงหาบุคคลเข้าทำงานนั้น นิยมใช้กัน 2 ระบบ คือ ระบบความรู้ความสามารถหรือระบบคุณธรรมและระบบอุปถัมภ์

3. การคัดเลือกหรือเลือกสรรบุคคล ซึ่งกระบวนการดังกล่าวมีรายละเอียด ดังนี้

3.1 การรับสมัคร

3.2 การสัมภาษณ์ขั้นต้น

3.3 การกรอกใบสมัคร

3.4 การสอบ

3.5 การสัมภาษณ์ขั้นสุดท้าย

3.6 การตรวจสอบประวัติ

3.7 การคัดเลือกขั้นต้นโดยใช้ผู้ใช้งาน

3.8 การคัดเลือกขั้นสุดท้ายโดยหัวหน้าหน่วยงาน

3.9 การตรวจร่างกาย

3.10 การบรรจุแต่งตั้ง

4. การพัฒนาบุคลากร หมายถึง วิธีการต่าง ๆ ที่มุ่งเพิ่มพูนความรู้ ความชำนาญ ประสบการณ์ เพื่อให้ทุกคนปฏิบัติงานได้ดียิ่งขึ้น ซึ่งอาจจะทำโดยการให้ศึกษาเล่าเรียน การฝึกอบรม การมอบงานพิเศษให้ปฏิบัติ การให้ศึกษาและดูงาน

การอำนวยการ (Directing)

การอำนวยการ เป็นวิธีการชี้แนะและกระตุ้น ตลอดจนส่งเสริมให้ผู้ร่วมงานปฏิบัติงาน ให้บรรลุเป้าหมายขององค์กรได้อย่างมีประสิทธิภาพ การอำนวยการจึงเป็นหน้าที่ของผู้บริหาร ที่จะต้องดำเนินการให้เป็นไปตามแนวดังกล่าว ซึ่งสิ่งสำคัญที่เกี่ยวกับการอำนวยการดังกล่าว ได้แก่ การสั่งการ การสื่อความเข้าใจ การเป็นผู้นำ นอกจากนี้ยังเกี่ยวข้องกับการตัดสินใจ การจูงใจ และการติดตามผลที่เหมาะสมอีกด้วย

1. การสั่งการ การอำนวยการที่ดีนั้น จะต้องทำให้ผู้ใต้บังคับบัญชาหรือผู้ปฏิบัติงานทราบว่าเขาจะต้องทำอะไร ทำอย่างไร และเมื่อไรเขาจึงจะต้องทำ สิ่งแรกที่จะช่วยให้เกิดความเข้าใจดังกล่าว คือ การสั่งการที่เหมาะสมนั่นเอง การสั่งการมีหลายแบบ คือ การสั่งการโดยตรง การสั่งการแบบขอรอง การสั่งการแบบเสนอแนะ และการสั่งการแบบอาสาสมัคร

ส่วนวิธีการสั่งการมักใช้กันอยู่ 2 แบบ คือ การสั่งการด้วยวาจา ซึ่งใช้ในกรณีที่เป็นเรื่องปลีกย่อยไม่สำคัญไม่มีเวลาเขียนคำสั่ง และใช้กับผู้ใต้บังคับบัญชาที่เข้าใจงานยากหรือลึ้มง่าย

หลักเกณฑ์และลักษณะของการสั่งการที่ดี มีดังนี้

- 1.1 หลักเอกภาพในการบังคับบัญชา
- 1.2 ใช้ข้อความหรือถ้อยคำที่ชัดเจน ง่ายต่อการเข้าใจ
- 1.3 การสั่งการต้องคำนึงถึงความสามารถของผู้ปฏิบัติงาน
- 1.4 การสั่งการที่ดีควรใช้การสั่งการในลักษณะการติดต่อสื่อสารสองทาง

2. การสื่อความเข้าใจ เป็นการแลกเปลี่ยนข่าวสารระหว่างบุคคลทั้งผู้รับและผู้ส่งข่าว ซึ่งสามารถจะถ่ายทอดความเข้าใจ ข้อเท็จจริง ความรู้สึกนึกคิด อารมณ์และความต้องการของแต่ละฝ่ายอย่างชัดเจน การสื่อความหมายจึงเป็นเครื่องมือสำคัญอย่างหนึ่งในการอำนวยการ

3. การเป็นผู้นำ ผู้นำเป็นบุคคลที่มีอำนาจหรืออิทธิพลที่จะดึงดูดหรือจูงใจให้ผู้อื่นประพฤติปฏิบัติตามคำสั่งของตนเองได้ ความเป็นผู้นำเป็นศิลปะหรือกระบวนการที่มีอิทธิพลที่จะให้ผู้อื่นปฏิบัติงานให้บรรลุเป้าหมายด้วยความเต็มใจ ความเป็นผู้นำจึงเป็นเครื่องช่วยให้อำนวยการของผู้บริหารให้เกิดประสิทธิผล

แบบของผู้นำมีหลายลักษณะ ได้แก่ ผู้นำแบบเผด็จการ ผู้นำแบบประชาธิปไตย ผู้นำแบบเสรีนิยม ผู้นำแบบมุ่งงาน ผู้นำแบบมุ่งคน ผู้นำแบบมุ่งทั้งงานและคน ผู้นำแบบสายกลาง และผู้นำแบบเกลียดชัง ซึ่งในการที่จะใช้แบบของผู้นำในลักษณะใดนั้น ขึ้นอยู่กับผู้บริหารแต่ละคน อย่างไรก็ตาม ผู้นำที่ดีที่จะช่วยให้การอำนวยการมีประสิทธิภาพ ควรยึดหลักการที่สำคัญ ดังนี้

- 3.1 เป็นที่หวังและพึงพอใจของผู้ใต้บังคับบัญชาในการบรรลุเป้าหมายของคน
- 3.2 รู้จักวิธีการจูงใจผู้ใต้บังคับบัญชา
- 3.3 มีมนุษยสัมพันธ์ดี
- 3.4 มีความสามารถสื่อความเข้าใจให้คนปฏิบัติงานตามเป้าหมาย

การประสานงาน (Coordinating)

ประสานงานเป็นการจัดให้มีการประสานสัมพันธ์ระหว่างปัจจัยต่าง ๆ เพื่อดำเนินงานให้บรรลุเป้าหมายร่วมกัน การประสานงานเป็นการเชื่อมโยงการปฏิบัติต่าง ๆ ให้ผสมผสานกัน และเกิดผลดีมากที่สุด ได้แก่ การประสานคนงาน การปฏิบัติด้วยการประสาน เป้าหมายและภารกิจ ประสานการจัดหน่วยงานและกระบวนการปฏิบัติงาน ประสานความต้องการทรัพยากรและ

งบประมาณและการประสานบุคคล การประสานแนวความคิดและหลักการ ประสานพลังในการทำงานและจิตใจที่ร่วมมือที่ช่วยเหลือกันให้งานบรรลุเป้าหมายส่วนรวม

ความสำคัญของการประสานงาน การประสานงานเป็นกระบวนการที่ต้องจัดให้มีขึ้นทุกขั้นตอนของการบริหาร ทั้งยังช่วยผสมผสานปัจจัยในการบริหารให้ผสมกลมกลืนกัน การประสานงานจึงเป็นกระบวนการในการบริหารที่สำคัญอย่างหนึ่ง ซึ่งการประสานงานจะช่วยให้เกิดประโยชน์ ดังนี้

1. ช่วยให้การดำเนินงานบรรลุเป้าหมายได้อย่างราบรื่นรวดเร็ว
2. ช่วยจัดความสูญเปล่าและประหยัดในเรื่องที่เกี่ยวกับเวลาและค่าใช้จ่าย
3. ช่วยสร้างความเข้าใจอันดี ทั้งภายในและภายนอกองค์กร
4. ช่วยสร้างขวัญและกำลังใจให้เกิดขึ้นกับพนักงาน
5. ช่วยป้องกันการดำเนินงานที่ซ้ำซ้อน และทุกฝ่ายเข้าใจในหน้าที่ของงาน เข้าใจหลักการ

และวิธีการปฏิบัติงานได้เป็นอย่างดี

การปฏิบัติการ (Implementing)

การปฏิบัติการ หมายถึง การนำแผนและโครงการต่าง ๆ ไปสู่การปฏิบัติ โดยอาศัยบุคลากรในองค์กร (Bridges and Roquemore, 2001, p. 30) ในการปฏิบัติการ ผู้บริหารหรือผู้นำขององค์กรจะต้องใช้ศักยภาพของตนอย่างเต็มที่ในการที่จะทำให้บรรลุวัตถุประสงค์และเป้าหมาย

การควบคุม (Controlling)

การควบคุม เป็นหน้าที่ของฝ่ายบริหารที่จะต้องดำเนินการ โดยผู้บริหารทุกคนจะต้องติดตามการปฏิบัติงานตามที่ได้สั่งการไปแล้วว่า มีการดำเนินตามคำสั่งหรือไม่ ถ้าหากไม่มีการควบคุมและตรวจสอบแล้ว ผู้บริหารจะไม่สามารถแน่ใจได้ว่า แผนงานต่าง ๆ ที่ผู้บริหาร จัดทำขึ้น และได้สั่งให้ผู้ใต้บังคับบัญชาไปทำนั้นจะสำเร็จลงได้ด้วยดี ผู้บริหารจึงต้องทำการกำหนดหรือจัดระเบียบงานต่าง ๆ และต้องตรวจสอบงานโดยสม่ำเสมอ เพื่อควบคุมให้การดำเนินงานเป็นไปตามแผนอย่างมีประสิทธิภาพ

Mocker (1972, p. 2) ได้ให้ความหมายการควบคุม คือ ความพยายามอย่างมีระบบ เพื่อให้ผลงานที่ปฏิบัติได้มาตรฐานที่ดี รวมทั้งการออกแบบระบบข้อมูลย้อนกลับ การเปรียบเทียบผลงานที่ได้รับจริงกับมาตรฐานที่ได้กำหนดเอาไว้ล่วงหน้าว่าแตกต่างกันหรือไม่ และการแก้ไขข้อบกพร่องต่าง ๆ เพื่อเป็นการบังคับให้การใช้ทรัพยากรขององค์กรดำเนินไปตรงตามเป้าหมายและมีประสิทธิภาพ

สรุปได้ว่า การควบคุมเป็นการตรวจสอบว่าทุกอย่างดำเนินสอดคล้องตามแผนหรือคำสั่งและหลักการหรือมาตรฐานที่กำหนดไว้หรือไม่ หรือการควบคุมเป็นมาตรฐานที่จะประกันผลการปฏิบัติงานให้บรรลุตามแผนที่วางไว้

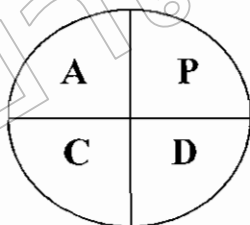
วงจรการควบคุม การควบคุมที่จะให้ได้ผลดีจะต้องประกอบด้วยกิจกรรม 4 ประการ มีลักษณะเป็นวงจร เรียกว่า วงจรเดมมิง (Deming Cycle) อันได้แก่ การวางแผน (Plan) การปฏิบัติ (Do) การตรวจสอบ (Check) และการแก้ไขปรับปรุง (Action) ซึ่งเรียกชื่อย่อว่า PDCA ลักษณะของวงจรเดมมิง

P = Plan หมายถึง การวางแผนก่อนลงมือปฏิบัติ

D = Do หมายถึง การลงมือปฏิบัติตามแผนที่วางไว้

C = Check หมายถึง การตรวจสอบงานต่าง ๆ ที่ได้กระทำไป

A = Action หมายถึง การปรับปรุงแก้ไข ซึ่งแบ่งเป็น 2 ระยะ คือ การแก้ไขสิ่งที่ไม่ดีให้ดีขึ้น (Corrective Action) และการปรับปรุงป้องกันมิให้เกิดปัญหาซ้ำอีก (Preventive Action)



ภาพที่ 3 แสดงวงจรเดมมิง

การควบคุมและเครื่องมือหรือวิธีการควบคุม มี 4 ประเภท คือ

1. การควบคุมปริมาณงาน เป็นการควบคุมปริมาณของงานที่พนักงานจะต้องทำให้ได้ตามเป้าหมายในเวลาที่กำหนด เครื่องมือหรือวิธีการใช้ควบคุม ได้แก่ ตารางสำหรับควบคุมการปฏิบัติงาน

2. การควบคุมคุณภาพของงาน เป็นการควบคุมผลผลิตให้ได้มาตรฐานตามเกณฑ์ที่กำหนด ซึ่งเครื่องมือหรือวิธีการควบคุม ได้แก่ การสุ่มตัวอย่าง เพื่อนำมาเปรียบเทียบกับมาตรฐานที่ตั้งเอาไว้ และการเปรียบเทียบนั้นอาจใช้วิธีการทางคณิตศาสตร์และสถิติเข้าช่วย

3. การควบคุมเวลา เป็นการควบคุมการปฏิบัติงานให้เสร็จภายในเวลาที่กำหนด

4. การควบคุมค่าใช้จ่าย เป็นการควบคุมค่าใช้จ่ายให้เป็นไปตามแผน โครงการและเป้าหมายที่กำหนดไว้ เครื่องมือหรือวิธีการควบคุมที่ใช้ คือ วิธีการใช้ระบบงบประมาณ

หลักการควบคุมที่ดี จะช่วยให้การดำเนินงานเป็นไปตามแผนและมาตรฐานที่กำหนดไว้ และช่วยให้งานมีประสิทธิภาพ ประกอบด้วย

1. การควบคุมต้องสอดคล้องกับแผนและตำแหน่งงานตามลำดับชั้น

2. การควบคุมต้องสอดคล้องกับคุณลักษณะและความต้องการของผู้บริหาร

3. การควบคุมควรมุ่งในจุดที่มีความสำคัญอันมีผลกระทบต่อการบรรลุเป้าหมาย
4. การควบคุมในปัจจัยที่เป็นรูปธรรมหรือในลักษณะเชิงปริมาณที่สามารถตรวจสอบได้
5. การควบคุมจะต้องมีการยืดหยุ่น สามารถที่จะใช้ต่อไปเมื่อมีการเปลี่ยนแปลง

สิ่งแวดล้อมขององค์การหรือมีผลกระทบกระเทือนต่อการดำเนินงานตามแผน

6. การควบคุมต้องอาศัยหลักการประหยัดไม่ก่อให้เกิดความสิ้นเปลืองคน เวลา
ค่าใช้จ่ายในการควบคุมมาก

7. การควบคุมจะต้องนำไปสู่การปรับปรุงแก้ไข

การวางแผนกลยุทธ์

อัญรา จันทร์ฉาย (2545, หน้า 1) กล่าวว่า ขั้นตอนการจัดการเชิงกลยุทธ์ ประกอบด้วย

3 ขั้นตอน คือ

1. การวางแผน (Strategic Formulation)
2. การนำแผนไปปฏิบัติ (Implementation)
3. การติดตามและประเมินผล (Evaluation and Control)

Trevor (1997, p. 103) เสนอว่าขั้นตอนการวางแผนเชิงกลยุทธ์ประกอบด้วย

1. ขั้นการกำหนดกลยุทธ์
 - 1.1 การกำหนดพันธกิจ
 - 1.2 การวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายนอกและสภาพแวดล้อมภายในองค์กร
 - 1.3 การเลือกกลยุทธ์ที่เหมาะสม
2. ขั้นปฏิบัติตามกลยุทธ์ เป็นการเลือกโครงสร้างที่เหมาะสมกับองค์การและระบบ

การควบคุม

Goodstein, Nolan and Pfeiffer (1992, p. 3) กล่าวว่า รูปแบบการวางแผนเชิงกลยุทธ์ ประกอบด้วยขั้นตอนหลัก 3 ขั้นตอน คือ

1. กำหนดขั้นการวางแผน
 - 1.1 การวางแผนจัดทำแผน
 - 1.2 การสร้างค่านิยม
 - 1.3 การกำหนดพันธกิจ
2. การกำหนดทิศทางเชิงกลยุทธ์
 - 2.1 รูปแบบกลยุทธ์ธุรกิจ
 - 2.2 การตรวจสอบผลงาน
 - 2.3 การวิเคราะห์ช่องว่าง

3. การปฏิบัติการ

- 3.1 การบูรณาการแผน
- 3.2 การวางแผนตามสถานการณ์
- 3.3 การปฏิบัติงาน

Kotler and Andreassen (1991, p. 69) ได้นำเสนอโมเดลแบบคลาสสิกในการวางแผนเกี่ยวกับกระบวนการวางแผนกลยุทธ์การตลาดสำหรับองค์กรที่ไม่มุ่งผลกำไร ดังนี้

1. การวิเคราะห์องค์การ
 - 1.1 พันธกิจ, วัตถุประสงค์, เป้าหมาย, วัฒนธรรม
 - 1.2 จุดแข็ง, จุดอ่อน
2. การวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายนอกองค์การ
 - 2.1 การบริการต่อชุมชน
 - 2.2 การแข่งขัน
 - 2.3 สังคม การเมือง เทคนิค เศรษฐกิจ สภาพแวดล้อมระดับมหภาค
3. การกำหนดพันธกิจการตลาด วัตถุประสงค์ และเป้าหมาย
4. การกำหนดยุทธศาสตร์หลักการตลาด และส่วนประสมการตลาด
5. การกำหนดกลยุทธ์จำเพาะและการเปรียบเทียบผลงาน
6. การนำยุทธศาสตร์ไปปฏิบัติ
7. การประเมินการปฏิบัติงาน

Mintzberg (1994, p. 40) กล่าวว่า กิจกรรมที่นักวางแผนจะต้องรับผิดชอบมีดังนี้

1. การวิเคราะห์กลยุทธ์
2. การกำหนดกลยุทธ์
3. การทำกลยุทธ์ให้เป็นแผนอย่างเป็นระบบ
4. การสื่อสารภายนอกองค์การและการควบคุม
5. การสื่อสารภายในองค์การและการควบคุม

Nutt and Back off (1992, p. 167) กล่าวว่า กระบวนการบริหารเชิงกลยุทธ์มี 6 ขั้นตอน

คือ

1. บริบทในอดีต
2. การประเมินสถานการณ์
3. ประเด็นกลยุทธ์
4. การเลือกกลยุทธ์
5. การประเมินความเป็นไปได้
6. การปฏิบัติการ

Prince Edward Island Community and Cultural Affairs (2004) ได้ดำเนินการจัดทำแผนปฏิบัติการพัฒนากีฬาของรัฐปรีนซ์ เอ็ดเวิร์ด ไอส์แลนด์ ระหว่างปี ค.ศ. 2004-2006 มีรายละเอียด ดังนี้

1. การพัฒนาองค์การ
 - 1.1 โครงสร้าง
 - 1.2 ทรัพยากรมนุษย์
 - 1.3 สมาชิกภาพ
 - 1.4 การติดต่อสื่อสารและการตัดสินใจ
 - 1.5 การประชุม
 - 1.6 การเงิน
2. การพัฒนาผู้ฝึกสอน
 - 2.1 การรับสมัครและคัดเลือก
 - 2.2 การศึกษาและการฝึกอบรม
 - 2.3 การสนับสนุน
 - 2.4 การประเมินผล
3. การพัฒนานักกีฬา
 - 3.1 โปรแกรม
 - 3.2 การฝึก
 - 3.3 การแข่งขัน
 - 3.4 การบำรุงรักษา
4. การพัฒนาเจ้าหน้าที่บุคลากร
 - 4.1 การรับสมัคร
 - 4.2 โปรแกรมสนับสนุน
 - 4.3 การประเมินผล
 - 4.4 การแข่งขัน
 - 4.5 การบำรุงรักษา

Chappelet and Bayle (2005) กล่าวว่า ระบบการบริหารจัดการความสามารถในองค์กรประกอบด้วย

1. ระบบการบริหารจัดการ
 - 1.1 การบริหารจัดการเชิงกลยุทธ์

2. ระบบปฏิบัติการ

- 2.1 การพัฒนา
- 2.2 การตลาด
- 2.3 การติดต่อสื่อสาร
- 2.4 การประชาสัมพันธ์
- 2.5 การบริหาร
- 2.6 การเงิน
- 2.7 กฎหมาย

3. ระบบการควบคุม

3.1 การประเมินความสามารถที่ตรวจสอบได้และถูกต้อง

Australian Sports Commission (2004) ได้เสนอกระบวนการวางแผนที่มีประสิทธิภาพสำหรับองค์กรกีฬาของประเทศออสเตรเลียไว้ 4 ขั้นตอน ดังนี้

1. การเตรียมการวางแผน

- 1.1 การทบทวนแผนปีที่ผ่านมา
- 1.2 โครงสร้างบุคลากร

2. การกำหนดกลยุทธ์

- 2.1 การวิเคราะห์สภาพแวดล้อมภายในและภายนอกองค์กร
- 2.2 การกำหนดวิสัยทัศน์ พันธกิจ และค่านิยม
- 2.3 การกำหนดวัตถุประสงค์ระยะยาว
- 2.4 การจัดลำดับความสำคัญกลยุทธ์
- 2.5 การสร้างดัชนีตัวชี้วัด

3. การนำกลยุทธ์ไปปฏิบัติงาน

- 3.1 การจัดลำดับความสำคัญของแผนระยะสั้น
- 3.2 การวางแผนการเงิน
- 3.3 การจัดทำกรอบการปฏิบัติการ

4. การประเมินกลยุทธ์

- 4.1 การติดตามผล ประเมินผลและทบทวนแผน
- 4.2 การสร้างตัวเปรียบเทียบ

Trevor (1997) ได้กล่าวถึงการจัดตั้งองค์กรทางกีฬานั้นมีความจำเป็นและสำคัญต่อการพัฒนาและส่งเสริมกีฬา โดยจะต้องมีการกำหนดกลยุทธ์ (Strategy) โดยจะต้องมองถึงปัจจัยภายในและภายนอก รวมทั้งปัจจัยที่เกี่ยวข้อง เช่น จุดแข็ง จุดอ่อน สภาพแวดล้อมภายในและ

สภาพแวดล้อมภายนอก เป็นต้น อีกทั้งผู้นำทางด้านการส่งเสริมกีฬาจะต้องมีลักษณะของผู้นำทางด้านการกีฬาด้วย

Davis (1994) ได้กล่าวเกี่ยวกับการจัดการทางด้านการกีฬาว่า การส่งเสริมกีฬานั้น จำเป็นที่จะต้องมีการจัดโครงสร้าง (Structure) ของกีฬาแต่ละประเภทอย่างชัดเจนที่เรียกกันว่า การจัดการทางด้านการกีฬาขององค์กรการกีฬา (Management of Sport Organizations)

Janet, Beverly and Jerome (1998) ยังได้กล่าวอีกว่า การจัดการทางด้านการกีฬา มีความจำเป็นที่จะต้องจัดการตั้งแต่ระดับเด็กเล็กจนถึงระดับมหาวิทยาลัยรวมทั้งนอกสถานศึกษา จึงมีความจำเป็นที่จะต้องพัฒนาและส่งเสริมกีฬาตั้งแต่พัฒนาด้านพฤติกรรม จิตวิทยา รวมทั้งการนำทฤษฎีการจัดการต่าง ๆ นำมาประยุกต์ใช้ในการจัดการกีฬา การจัดการองค์กรทางกีฬามาจากขั้นต้นจนถึงขั้นระดับอาชีพ อีกทั้งการจัดการองค์กรทางกีฬานั้นจำเป็นต้องมีการจัดการองค์กรที่จะคอยดูแลสุขภาพของประชาชน ในหลาย ๆ ด้าน ไม่ว่าจะเป็นการออกกำลังกาย การดูแลสุขภาพยามเจ็บป่วย นั่นก็คือจะต้องมีการวางกรอบโครงสร้างที่จะต้องอาศัยปัจจัยต่าง ๆ แนวทางทฤษฎีที่นำมาประยุกต์ใช้ในแต่ละระดับของการกีฬา

สรุปได้ว่า ขั้นตอนและกระบวนการวางแผนกลยุทธ์ ประกอบด้วย

1. การเตรียมการวางแผน (Pre-Plan Position) เป็นการรวบรวมข้อมูลจากรายงานประจำปีและผลจากการทบทวนรายงานประจำปี ซึ่งจะรวมถึงเรื่องการเงิน สถิติและข้อมูลต่าง ๆ จากการดำเนินการภายในและอิทธิพลจากภายนอกองค์กรอันจะบอกถึงสภาพปัจจุบันขององค์กร
2. การกำหนดกลยุทธ์ (Strategic Formulation) หมายถึง การทบทวนและการพัฒนาวิสัยทัศน์ พันธกิจ และวัตถุประสงค์ ทั้งระยะและระยะสั้น รวมถึงตัวชี้วัดจากแผนกลยุทธ์
3. การนำกลยุทธ์ไปปฏิบัติ (Strategic Implementation) หมายถึง การเปลี่ยนกลยุทธ์เข้าสู่การปฏิบัติเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ตามที่ปรารถนา เช่น การจัดทำแผนปฏิบัติการ การจัดทำแผนงบประมาณ การจัดทำปฏิทินการปฏิบัติงาน การปฏิบัติตามแผนที่กำหนดไว้
4. การประเมินกลยุทธ์ (Strategic Evaluation) เป็นการติดตามผลการปฏิบัติของกระบวนการวางแผน การประเมิน ทบทวนการปฏิบัติของแผน/โครงการ

ภาวะผู้นำ (Leadership)

นักวิชาการได้ให้ความหมายของภาวะผู้นำไว้หลายทัศนะ เช่น

Schermerhorn, Hunt and Osborn (2000, p. G-7) กล่าวว่า ภาวะผู้นำเป็นอิทธิพลระหว่างบุคคลที่จะชักนำให้บุคคลหรือกลุ่มทำในสิ่งที่ผู้นำต้องการ

Drath and Palus (1994) กล่าวว่า ภาวะผู้นำเป็นกระบวนการสร้างความสมเหตุสมผลในการทำงานร่วมกันของบุคคลต่าง ๆ เพื่อสร้างความเข้าใจและความผูกพันให้เกิดขึ้นกับคนเหล่านี้

Richard and Engle (1986) กล่าวว่าภาวะผู้นำ หมายถึง การจูงประกายวิสัยทัศน์ให้ผู้อื่นมองเห็น พร้อมทั้งปลูกฝังเป็นค่านิยมและสร้างสภาวะแวดล้อมที่เอื้ออำนวยให้สามารถปฏิบัติงานได้สำเร็จ

เสริมศักดิ์ วิศาลาภรณ์ (2540) กล่าวว่า ภาวะผู้นำหมายถึง ความสามารถของบุคคลในการใช้อำนาจและจูงใจให้ผู้อื่นปฏิบัติตามจนบรรลุเป้าหมายขององค์การ (Organizational Goals)

ภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์

1. ภาวะผู้นำเชิงกลยุทธ์ (Upper-Echelon Leadership) ได้แก่ ผู้บริหารระดับสูงขององค์การ ซึ่งมีหน้าที่รับผิดชอบโดยตรง ในการวางแผนกลยุทธ์ เพื่อกำหนดทิศทางและจุดมุ่งหมายรวมขององค์การ ตลอดจนปรัชญาและหลักการพื้นฐานที่เกี่ยวกับการดำเนินงานต่าง ๆ ขององค์การ โดยรวม ทั้งทำการตัดสินใจในการเลือกกลยุทธ์และการจัดสรรทรัพยากรระหว่างกลุ่มงานต่าง ๆ ให้มีความเหมาะสม ผู้บริหารระดับสูงดังกล่าวมีขอบเขตความรับผิดชอบครอบคลุมทั้งองค์การ รวมทั้งเน้นการดำเนินงานภายนอกองค์การ มีลักษณะภาวะผู้นำแบบมหภาค (Macro Leadership) คือ มีบทบาทที่ส่งผลกระทบในวงกว้างตลอดทั้งองค์การ จึงเรียกภาวะผู้นำในระดับสูงนี้ว่า “ผู้นำเชิงกลยุทธ์” (Strategic Leaders)

ผู้นำเชิงกลยุทธ์ดังกล่าว ได้แก่ ผู้บริหารสูงสุดที่รับผิดชอบต่อองค์การโดยตรง เป็นบุคคลที่อาจเรียกชื่อแตกต่างกันตามตำแหน่งขององค์การนั้น ๆ เช่น ประธานบริษัท อธิการบดี ผู้อำนวยการ นายกสมาคมกีฬา หัวหน้าสูงสุดฝ่ายบริหาร (Chief Executive Officer – CEO) หัวหน้าสูงสุดฝ่ายปฏิบัติการ (Chief Operating Officer – COO) นอกจากนี้ยังอาจอยู่ในรูปองค์คณะบุคคลระดับสูงสุดขององค์การ เช่น คณะกรรมการอำนาจการ คณะกรรมการ สภามหาวิทยาลัย เป็นต้น

2. ภาวะผู้นำในระดับจุลภาค (Micro Leadership) ได้แก่ ผู้บริหารระดับกลางและระดับต้นขององค์การ ซึ่งเป็นผู้ที่ได้รับแผนกลยุทธ์จากผู้บริหารระดับสูงนำไปถ่ายทอดสู่ภาคปฏิบัติเป็นผู้บริหารที่มีขอบเขตความรับผิดชอบต่องานในหน้าที่เฉพาะด้าน เช่น การผลิต การตลาด การเงิน การบุคลากร เป็นต้น ผู้บริหารเหล่านี้จะจัดวางกลยุทธ์เฉพาะด้านและแผนปฏิบัติการ (Operating or Action plan) ของตนขึ้นมารองรับแผนกลยุทธ์

สรุปได้ว่า การพัฒนาองค์การให้มีประสิทธิภาพต้องอาศัยปัจจัยพื้นฐานภายใต้กรอบแนวคิดด้านการบริหารจัดการ จากการศึกษากรอบแนวคิดทางการบริหารจัดการของนักวิชาการหลาย ๆ ท่าน ปรากฏว่า หน้าที่ทางการบริหารจัดการ (Management Function) ของ Bridges and Roquemore (2001) ได้แก่ การวางแผน การจัดองค์การ การปฏิบัติการและการควบคุม มีความเหมาะสมที่จะนำไปพัฒนาองค์การทางกีฬาในมหาวิทยาลัย เพื่อให้ได้รูปแบบการบริหาร

จัดการกีฬาเพื่อมวลชนที่มีประสิทธิภาพ เนื่องจากการบริหารองค์การควรกำหนดกรอบเป้าหมาย วัตถุประสงค์และวิธีปฏิบัติงานขององค์การให้ชัดเจน มีกระบวนการกำหนดหน้าที่ความรับผิดชอบ ของบุคลากรภายในองค์การ มีกระบวนการนำแผนที่กำหนดไว้ไปปฏิบัติจริงและมีกระบวนการ ติดตามผล ตรวจสอบและแก้ไขเพื่อให้การบริหารองค์การสำเร็จตามเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพ

แรงจูงใจกับการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย

ความหมายของแรงจูงใจ

ศิริโสภาค บุรพาเดช (2529, หน้า 19) กล่าวว่า แรงจูงใจเป็นกระบวนการที่อิทธิพล ถูกกระตุ้นจากสิ่งเร้า ให้มีพฤติกรรมมุ่งไปสู่จุดหมายปลายทาง

โสภาค ชูพิกุลชัย (2529, หน้า 120) กล่าวว่า แรงจูงใจ หมายถึง สิ่งที่มาเร้าหรือกระตุ้น ให้ความต้องการของมนุษย์ได้รับความพึงพอใจ และมีผลกระตุ้นให้พฤติกรรมของมนุษย์บรรลุ จุดมุ่งหมาย

อารีย์ พันธุ์ณี (2538, หน้า 179) กล่าวว่า แรงจูงใจ หมายถึง สภาพที่อิทธิพลเกิด ความต้องการหรืออยู่ในสภาวะขาดสมดุลก็จะทำให้เกิดแรงขับหรือแรงจูงใจ เพื่อผลักดันให้เกิด พฤติกรรมเพื่อทดแทนสภาวะขาดดุลหรือทำให้อิทธิพลอยู่ในสภาวะสมดุล แรงจูงใจจึงเป็น สิ่งจำเป็นเบื้องต้นในการเรียนรู้และเป็นสิ่งกำหนดทิศทาง และความเข้มของพฤติกรรมให้เกิดขึ้น

สุปราณี ขวัญบุญจันทร์ (2541, หน้า 21) กล่าวว่า แรงจูงใจ คือ ความต้องการของคน และถ้าแต่ละคนมีความต้องการในสิ่งใด ๆ คนนั้นจะพยายามกำหนดทิศทางของพฤติกรรม ให้เป็นไปตามความต้องการนั้น ๆ แรงจูงใจจึงเป็นตัวกำหนดระดับความตั้งใจของคนให้แสดง พฤติกรรมต่าง ๆ ออกมา แรงจูงใจเป็นปัจจัยสำคัญสำหรับทุกคนในอันที่จะทำให้คนแต่ละคน กระทำหรือไม่กระทำพฤติกรรมใด ๆ ก็ได้ขึ้นอยู่กับความต้องการของคน ๆ นั้น

สีบสาข บุญวีรบุตร (2541, หน้า 52) กล่าวว่า แรงจูงใจ (Motivation) คือ สิ่งที่กำหนด ทิศทางและระดับความตั้งใจที่จะกระทำ หรือประพฤติ (Direction and Intensity) ในการเลือกและ การคงไว้ของพฤติกรรมมนุษย์ แรงจูงใจเป็นตัวกำกับพฤติกรรมของมนุษย์ที่จะให้ถอยหนีหรือ เฝ้ารอหน้าต่อสถานการณ์ต่าง ๆ และความตั้งใจที่จะประพฤติหรือพยายามที่จะบรรลุตาม เป้าประสงค์

Schermerhorn, Hunt and Osborn (2000, p. G-7) กล่าวว่าแรงจูงใจ หมายถึง อิทธิพล ภายในของบุคคล ซึ่งเกี่ยวข้องกับระดับการกำหนดทิศทางและการใช้ความพยายามในการทำงาน อย่างต่อเนื่อง

Certo (2000, p. 555) กล่าวว่า การจูงใจเป็นสิ่งเร้าซึ่งทำให้อุบัติการณ์พฤติกรรมเริ่มควบคุม รักษาพฤติกรรมและการกระทำหรือเป็นสภาพภายในซึ่งเป็นสาเหตุให้อุบัติการณ์พฤติกรรม ที่ให้เกิดความเชื่อมั่นว่าจะสามารถบรรลุเป้าหมายบางประการได้

เทคนิคการจูงใจ

เทคนิคการจูงใจที่สำคัญ ประกอบด้วย

1. เงิน (Money) เงินเป็นสิ่งกระตุ้นที่สำคัญโดยอยู่ในรูปของเงินเดือน ค่าจ้างต่อหน่วย ตลอดจนโบนัส ประกันและสิ่งอื่น ๆ ที่มอบให้พนักงาน นอกจากนี้ เงินยังหมายถึงสถานะ (Status) และอำนาจ (Power) ผู้บริหารส่วนใหญ่และนักเศรษฐศาสตร์ ได้ใช้เงินเป็นสิ่งกระตุ้นเพื่อให้พนักงานทำงานอย่างเต็มที่ แต่นักวิทยาศาสตร์และนักพฤติกรรมศาสตร์มองว่าเงินมีความสำคัญน้อย

2. การมีส่วนร่วม (Participation) เป็นเทคนิคซึ่งเป็นผลมาจากทฤษฎีการจูงใจและการวิจัยการมีส่วนร่วมในการปฏิบัติงาน การปฏิบัติงานของบุคคลจะมีความรู้ทั้งในด้านปัญหาและผลลัพธ์ การมีส่วนร่วมที่ถูกต้องจะเป็นทั้งการจูงใจและความรู้ที่มีคุณภาพสำหรับความสำเร็จขององค์กร การมีส่วนร่วมจะรวมถึงการยอมรับ เป็นการทำให้คนรู้สึกถึงความสำเร็จ การมีส่วนร่วมไม่ได้หมายความว่าทำให้ผู้บริหารมีอำนาจน้อยลง แต่การกระตุ้นให้ผู้ได้บังคับบัญชามีส่วนร่วม จะช่วยให้ผู้บริหารต้องรับฟังความคิดเห็นอย่างระมัดระวัง

3. คุณภาพชีวิตในการทำงาน (Quality of Working Life) เป็นคุณภาพโดยรวมจากประสบการณ์ของมนุษย์ในที่ทำงาน ทั้งนี้ องค์กรจะต้องจัดโปรแกรมซึ่งออกแบบเพื่อสร้างบรรยากาศ ในสถานที่ทำงานและกระตุ้นความเป็นอยู่ที่ดีของพนักงาน (Bateman & Snell, 1999, p. G-4)

รางวัล (Rewards)

รางวัลเป็นผลตอบแทนในทางบวกจากการปฏิบัติงานของบุคคล ซึ่งมี 2 ลักษณะคือ

1. รางวัลภายใน (Intrinsic Rewards) เป็นรางวัลที่เกิดจากประสบการณ์ภายในซึ่งเป็นผลจากพฤติกรรมของบุคคล เช่น ความต้องการความสำเร็จ ความต้องการชื่อเสียง เกียรติยศ
2. รางวัลภายนอก (Extrinsic Rewards) เป็นรางวัลซึ่งจัดหาโดยบุคคลอื่น เป็นผลลัพธ์จากพฤติกรรมเฉพาะอย่าง เช่น ให้เงินเป็นรางวัล เพื่อจูงใจให้พนักงานทำงาน

ความต้องการ (Needs)

ความต้องการ หมายถึง สภาพการณ์ขาดสมดุลภายในร่างกายมนุษย์ ซึ่งจะก่อให้เกิดแรงผลักดันให้มนุษย์ต่อสู้กับสภาพการณ์อย่างใดอย่างหนึ่ง เพื่อให้ร่างกายเข้าสู่สภาพสมดุลดั้งเดิม สรุปได้ว่ามนุษย์ทุกคนจะมีความต้องการ ซึ่งความต้องการมีหลายอย่าง ดังที่ มาสโลว์ (Maslow, 1970, pp. 80-92) ได้อธิบายถึงลักษณะความต้องการชั้นต่าง ๆ ดังนี้

ขั้นที่ 1 ความต้องการทางสรีระ (Basic Physiological Need) ความต้องการด้านสรีระเป็นความต้องการพื้นฐานที่สำคัญที่สุดทางการดำรงชีวิต เช่น ความต้องการอาหาร น้ำ อากาศ และอุณหภูมิ การหลับนอน การจับถ้าย เป็นต้น

ขั้นที่ 2 ความต้องการปลอดภัยและมั่นคง (Safety and Security Need) คือ ความต้องการความปลอดภัยมั่นคง ซึ่ง ได้แก่ ความรู้สึกมั่นคงปลอดภัย ความเป็นปึกแผ่น ความต้องการความคุ้มครองปกป้อง ความรู้สึกปลอดภัยจากการคุกคาม ปลอดภัยจากความวิตกกังวล ตลอดจนการหลีกเลี่ยงอันตรายหรือความเจ็บปวดต่าง ๆ

ขั้นที่ 3 ความต้องการความรักและเป็นเจ้าของ (Love and Belonging Needs) คือ ความต้องการความรักอยากให้อีกคนหนึ่งเป็นที่รักยอมรับจากกลุ่ม โดยปกติแล้วบุคคลมักจะอยู่รวมกลุ่มกัน ดังนั้น จึงต้องการความรักและต้องการมีส่วนร่วมในกลุ่มให้ยอมรับตนเอง เช่น กลุ่มครอบครัว กลุ่มสังคม กลุ่มทำงาน เป็นต้น

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

ขั้นที่ 5 ความต้องการที่จะบรรลุถึงความต้องการของตนเองอย่างแท้จริง (Self Actualization) คือ ความต้องการสูงสุดของบุคคลที่บุคคลจะต้องพยายามกระทำสิ่งต่าง ๆ ตามความเหมาะสมและตามความสามารถของตนเอง เช่น ครูสอนหนังสืออย่างไม่เกิดความเบื่อหน่ายสอนด้วยความสุขสบายใจ เป็นต้น

ความต้องการ (Needs) ตามหลักการของเมอร์เรย์ (อาร์บี พินธุธนี, 2538, หน้า 189-192) ซึ่งเมอร์เรย์มีความคิดเห็นว่า ความต้องการเป็นสิ่งที่บุคคลได้สร้างขึ้น ก่อให้เกิดความรู้สึกขาดซึ่งความต้องการนี้บางครั้งเกิดขึ้นเนื่องจากแรงกระตุ้นภายในของบุคคล และบางครั้งอาจเกิดความต้องการเนื่องจากสภาพสังคมหรือแรงกระตุ้นภายนอกก็ได้ หรืออาจกล่าวได้ว่า ความต้องการเป็นสิ่งที่เกิดขึ้นเนื่องมาจากสภาพทางร่างกายและสภาพทางจิตใจนั่นเอง ทฤษฎีความต้องการตามหลักการของเมอร์เรย์ สรุปได้ดังนี้

1. ความต้องการที่จะเอาชนะด้วยการแสดงออกทางความก้าวร้าว (Need for Aggression) เป็นความต้องการที่จะเอาชนะผู้อื่น เอาชนะต่อสิ่งขัดขวางทั้งปวงด้วยความรุนแรงมีการต่อสู้ การแค้นเคือง หรือการทำร้ายร่างกาย เช่น พุดจาประชดประชันกับเพื่อนที่ไม่ชอบ เป็นต้น

2. ความต้องการที่จะเอาชนะฟันฝ่าอุปสรรคต่าง ๆ (Need for Counteraction) เป็นความต้องการที่จะฟันฝ่าอุปสรรค ความล้มเหลวต่าง ๆ ด้วยการสร้างความพยายามขึ้น เช่น เมื่อได้รับคำ ดูถูกดูหมิ่น ผู้ที่ได้รับจะเกิดความพาคเหี้ยมพยายาม เพื่อเอาชนะคำสบประมาทจนประสบผลสำเร็จ เป็นต้น

3. ความต้องการที่จะยอมแพ้ (Need for Abasement) เป็นความต้องการที่จะยอมแพ้ยอมรับผิด ยอมรับคำวิพากษ์วิจารณ์ หรือยอมรับการถูกลงโทษ เช่น การเผาตัวตายเพื่อประท้วงการปกครอง เป็นต้น

4. ความต้องการป้องกันตนเอง (Need for Defense) เป็นความต้องการที่จะป้องกันตนเองจากคำวิพากษ์วิจารณ์ การตำหนิติเตียน ซึ่งเป็นการป้องกันทางด้านจิตใจ พยายามหาเหตุผลมาอธิบายการกระทำของตน มีการป้องกันตนเองเพื่อให้พ้นผิดจากการกระทำต่าง ๆ ทั้งปวง เช่น ให้เหตุผลว่าสอบตกเพราะสอนไม่ดี เป็นต้น

5. ความต้องการเป็นอิสระ (Need for Autonomy) เป็นความต้องการที่ปรารถนาจะเป็นอิสระจากสิ่งกดขี่ทั้งปวง ต้องการที่จะต่อสู้ดิ้นรนเพื่อเป็นตัวของตัวเอง เช่น เด็กมักจะแฉ่งตัวหรือรับประทานอาหารเอง โดยไม่ต้องการความช่วยเหลือจากมารดาหรือบุคคลอื่น เป็นต้น

6. ความต้องการความสำเร็จ (Need for Achievement) คือ ความต้องการที่จะกระทำสิ่งต่าง ๆ ที่ยากลำบากให้ประสบความสำเร็จ หรือพยายามเอาชนะอุปสรรคทั้งปวง เพื่อให้การทำงานของตนประสบความสำเร็จ จากการศึกษาพบว่า เพศชายมีความต้องการที่จะประสบความสำเร็จมากกว่าเพศหญิง

7. ความต้องการสร้างมิตรภาพกับบุคคลอื่น (Need for Affiliation) เป็นความต้องการที่จะทำให้อื่นรักใคร่ ต้องการรู้จักหรือมีความสัมพันธ์กับบุคคลอื่นต้องการเอาอกเอาใจ มีความซื่อสัตย์ต่อเพื่อนฝูง พยายามสร้างความสัมพันธ์ใกล้ชิดกับบุคคลอื่น

8. ความต้องการความสนุกสนาน (Need for Play) เป็นความต้องการที่จะแสดงความสนุกสนาน ต้องการหัวเราะเพื่อการผ่อนคลายความตึงเครียด มีการสร้างหรือเล่าเรื่องตลกขบขัน มีการพักผ่อนหย่อนใจ มีการเล่นเกมกีฬา เป็นต้น

9. ความต้องการแยกตนเองจากผู้อื่น (Need for Rejection) เป็นความต้องการหรือมีความปรารถนาของบุคคล ในการที่จะแยกตนออกจากผู้อื่น ไม่มีความรู้สึกยินดียินร้ายกับบุคคลอื่น ต้องการเมินเฉยจากผู้อื่น

10. ความต้องการความช่วยเหลือจากบุคคลอื่น (Need for Succorance) เป็นความต้องการให้บุคคลอื่นมีความสุข เห็นอกเห็นใจ มีความสงสาร ต้องการได้รับความช่วยเหลือ การดูแลคำแนะนำจากบุคคลอื่น

11. ความต้องการที่จะให้ความช่วยเหลือต่อบุคคลอื่น (Need for Nurturance) เป็นความต้องการมีส่วนร่วมในการทำกิจกรรมกับบุคคลอื่น โดยการให้ความช่วยเหลือแก่บุคคลที่ไม่สามารถจะช่วยเหลือตนเองได้ หรือให้ความช่วยเหลือให้บุคคลอื่นพ้นจากภัยอันตรายต่าง ๆ

12. ความต้องการที่จะสร้างความประทับใจในตนเองให้กับผู้อื่น (Need for Exhibition) เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นได้เห็น ได้ยินเกี่ยวกับเรื่องราวของตัวเอง ต้องการให้ผู้อื่นมี

ความสนใจ สนุกสนาน แปลกใจ หรือตกใจในเรื่องราวของตนเอง เช่น เล่าเรื่องตลกขบขันให้บุคคลอื่นฟัง เพื่อบุคคลอื่นจะเกิดความประทับใจในตนเอง เป็นต้น

13. ความต้องการมีอิทธิพลเหนือบุคคลอื่น (Need for Dominance) เป็นความต้องการที่จะให้บุคคลอื่นทำตามคำสั่งของตน ทำให้เกิดความรู้สึกว่าตนมีอิทธิพลเหนือกว่าบุคคลอื่น

14. ความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อื่น (Need for Deference) เป็นความต้องการที่จะยอมรับนับถือผู้อื่นด้วยความยินดี รวมทั้งนิยมชมชื่นในบุคคลที่มีอำนาจเหนือกว่า พร้อมจะให้ความช่วยเหลือด้วยความยินดี

15. ความต้องการหลีกเลี่ยงความรู้สึกล้มเหลว (Need for Avoidance of Inferiority) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงให้พ้นจากความอับอายทั้งหลาย ต้องการหลีกเลี่ยงการดูถูกหรือการกระทำต่าง ๆ ที่ทำให้เกิดความละอายใจ

16. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากอันตราย (Need for Avoidance Harm) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงความเจ็บปวดทางด้านร่างกาย ต้องการได้รับความปลอดภัยจากอันตรายทั้งปวง

17. ความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงจากการตำหนิหรือถูกลงโทษ (Need for Avoidance of Blame) เป็นความต้องการที่จะหลีกเลี่ยงการลงโทษด้วยการคล้อยตามกลุ่ม หรือยอมรับคำสั่งหรือปฏิบัติตามกฎข้อบังคับของกลุ่มเพราะกลัวการถูกลงโทษ

18. ความต้องการความเป็นระเบียบเรียบร้อย (Need for Orderliness) เป็นความต้องการที่จะจัดสิ่งของต่าง ๆ ให้อยู่ในสภาพที่เป็นระเบียบเรียบร้อย มีความประณีตงดงาม เช่น การจัดหนังสือในชั้นหนังสือให้เป็นระเบียบเรียบร้อย เป็นต้น

19. ความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียง (Need For Inviolacy) เป็นความต้องการที่จะรักษาชื่อเสียงของตนที่มีอยู่ไว้จนสุดความสามารถ เช่น การไม่ยอมขโมยแม้ว่าคนจะต้องหิว หรือไม่ยอมทำความผิด ไม่กดโกงผู้ใดเพื่อชื่อเสียงของวงศ์ตระกูล เป็นต้น

20. ความต้องการให้ตนเองมีความแตกต่างจากบุคคลอื่น (Need for Contrariness) เป็นความต้องการที่จะกระทำให้ตนเองไม่เหมือนกับบุคคลอื่น เช่น เพื่อนในกลุ่มใส่กระโปรงมาโรงเรียน แต่ตนต้องการให้แตกต่างจากบุคคลอื่น โดยการใส่กางเกงมาโรงเรียน เป็นต้น

แรงจูงใจกับการกีฬาและการออกกำลังกาย (Motivation in Sports & Exercise)

สืบสาย บุญวีรบุตร (2541, หน้า 53-55) กล่าวถึงแรงจูงใจกับการกีฬาและการออกกำลังกายไว้ดังนี้

1. แรงจูงใจที่ทำให้คนเริ่มเล่นกีฬาและ/หรือการออกกำลังกาย (Motives to Initiate Participating Sports and/ or Exercise) คือ

1.1 เหตุผลเกี่ยวข้องกับรูปร่าง (Physical Appearance) และสมรรถภาพทางกายต้องการมีร่างกายเป็นกล้ามเนื้อ ได้สัดส่วนเป็นที่สนใจจากเพศตรงข้าม และต้องการมีสมรรถภาพทางกายดี ร่างกายแข็งแรง

1.2 เหตุผลทางการแพทย์ (Medical Reasons) แพทย์สั่งให้ออกกำลังกายและความเจ็บป่วยเรื้อรัง

1.2.1 มีอาการที่จะนำไปสู่โรคต่าง ๆ เช่น ปริมาณโคเลสเตอรอลสูง ความดันเลือดสูง เครียด

1.2.2 มีอาการบาดเจ็บเรื้อรัง เช่น เจ็บหลัง ปวดหัวไหล่เรื้อรัง

1.2.3 เพื่อการฟื้นฟูสมรรถภาพหลังการบาดเจ็บหรือเจ็บป่วยหรือ หลังจากการที่อวัยวะหยุดเคลื่อนไหวนาน ๆ

1.2.4 เพื่อคลายเครียดและลดความวิตกกังวลจากการทำงานเป็นประจำ

1.3 เป็นเหตุผลทางสังคม (Affiliation)

1.3.1 ต้องการพบเพื่อนใหม่ รู้จักคนใหม่โดยใช้กิจกรรมกีฬาเป็นการสื่อสารในการเข้าสังคม

1.3.2 ต้องการใช้เวลาอยู่กับเพื่อน คนใกล้ชิดโดยใช้กิจกรรมการออกกำลังกายเป็นสื่อ

1.3.3 ต้องการให้ตนเองเป็นที่ยอมรับหรือเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่มกีฬาได้ถูกนำมาเป็นสื่อประสานระหว่างสมาชิกกลุ่ม เช่น การเล่นกอล์ฟระหว่างผู้บริหาร

1.3.4 เพื่อยกระดับสถานะทางสังคม (Social Status) เพื่อสร้างชื่อเสียงทางด้านกีฬา เช่น การเป็นทีมชาติเพื่อให้ได้เงินและการยอมรับจากสังคมรอบข้าง

1.3.5 ได้รับการสนับสนุนส่งเสริมจากคนใกล้ชิด พ่อ แม่ พี่น้อง คู่ครอง

1.4 การมีทัศนคติที่ดีต่อกีฬา (Attitude Towards Sports)

1.4.1 การเห็นประโยชน์ ความสำคัญและความจำเป็นของการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย

1.4.2 มีการศึกษาและการมีประสบการณ์เดิมที่ดีต่อการออกกำลังกาย

1.4.3 ชอบและสนุกกับการออกกำลังกายกิจกรรมนั้นท้าทายความสามารถ

2. แรงจูงใจที่ทำให้คนยังคงเล่นกีฬาและ/หรือการออกกำลังกาย (Motives to Continue Participating Sports and/ or Exercise) คือ

2.1 เหตุผลทางจิตวิทยา (Psychological Reasons)

2.1.1 มีแรงจูงใจในตนเอง (Self-Motivation) ลักษณะของบุคลิกภาพแบบ A (Type A) ที่ชอบสังคม ชอบการมีเพื่อน ชอบความท้าทาย การเสี่ยง ชอบการแข่งขัน มักร่วมกิจกรรมการออกกำลังกาย

2.1.2 ทำให้เกิดความรู้สึกที่ดี (It Feels Good) มีความสนุกสนาน ท้าทายความสามารถ คลาดเคลื่อน ลดความวิตกกังวล มีการรับรู้ว่าคุณมีความสามารถ (Self-Efficacy) ประสบผลสำเร็จ (Perceive Competence) เป็นที่ยอมรับจากคนทั่วไป ทำให้มีความเชื่อมั่น มีความภูมิใจในตนเอง (Self-Esteem) จากการเล่นกีฬา

2.2 เหตุผลทางสรีรวิทยา (Physiological Body Composition Reasons)

2.2.1 เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกาย เช่น ร่างกายได้สัดส่วน กล้ามเนื้อแข็งแรง ร่างกายกระชับกระเฉง ทำงานได้นานขึ้นเหนื่อยน้อยลงและหายเหนื่อยเร็วขึ้น อารมณ์แจ่มใส สุขภาพจิตดี

2.2.2 สถานภาพสุขภาพดีขึ้น (Health Status) เช่น มีการเจ็บป่วยน้อยลง ปริมาณไขมันในเส้นเลือดและความดันเลือดลดลง ลดความเครียด

2.2.3 พัฒนาสมรรถภาพแบบแอโรบิก (Aerobic Fitness) ระบบหายใจและไหลเวียนโลหิตดีขึ้น

2.3 เหตุผลทางสิ่งแวดล้อมและสังคม (Situational Reasons)

2.3.1 สถานะทางสังคมและเศรษฐกิจอยู่ในสภาวะครอบครัวที่มีเศรษฐกิจที่ดีพอควร จึงมีโอกาที่จะเข้าร่วมกิจกรรมมากกว่าคนที่ฐานะทางการเงินต่ำ

2.3.2 อาชีพและการทำงาน เอื้อให้เล่นกีฬา หรือการออกกำลังกายได้

2.3.3 มีเวลาและมีความสะดวกสบายในการเล่นกีฬาหรือออกกำลังกาย

2.3.4 การได้พบเพื่อนใหม่ สังคมใหม่ที่ต่างไปจากชีวิตประจำวัน

2.3.5 เป็นกิจกรรมใหม่ ได้เรียนรู้สิ่งใหม่ต่างไปจากที่เคยจำเจ

2.3.6 อยู่ในครอบครัวที่รักการเล่นกีฬาหรือเป็นสังคมที่สนับสนุนให้เล่นกีฬา

3. แรงจูงใจที่ทำให้คนเลิกเล่นกีฬาและ/หรือออกกำลังกาย (Motive to Discontinue Participating Sports and/ or Exercise) คือ

3.1 มีปัญหาส่วนตัว (Personal Factors)

3.1.1 พฤติกรรมสุขภาพส่วนตัวไม่เหมาะสม ทำให้หยุดหรือเลิกเล่นกีฬา เช่น คนที่สูบบุหรี่ หรืออ้วน หรือมีโรคที่เกิดอันตรายได้เมื่อออกกำลังกาย เช่น โรคไขข้ออักเสบ โรคตับ ทำให้ออกกำลังกายได้อย่างมีข้อจำกัด

3.1.2 ศาสนา และวัฒนธรรมความเชื่อ และวัฒนธรรมบางท้องถิ่น ไม่เอื้อให้ออกกำลังกาย รวมทั้งอายุ เพศ ล้วนมีผลต่อการออกกำลังกายและเล่นกีฬา หลายคนมีความเชื่อที่ผิดว่าการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาเป็นกิจกรรมของคนหนุ่มสาวหรือของเพศชายเท่านั้น

3.1.3 มีทัศนคติที่ไม่ดีต่อการออกกำลังกาย เพราะมีประสบการณ์เดิมไม่ดี ไม่ประสบผลสำเร็จตามจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้หรือได้รับบาดเจ็บจากการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา

3.2 เหตุผลจากสถานการณ์และสิ่งแวดล้อมโดยรอบ (Environmental Factors)

3.2.1 เวลาและการจัดการไม่ได้ ทำให้ไม่มีเวลาหรือไม่จัดสรรเวลาให้กับการออกกำลังกาย

3.2.2 ไม่ได้รับการสนับสนุนจากบุคคลใกล้ชิด เช่น โค้ช ครู พ่อแม่ พี่น้อง และเพื่อน

3.2.3 บรรยากาศในชั้นเรียน ลักษณะการจัดกิจกรรมนั้น ๆ ไม่สนุก ไม่เป็นไปตามจุดมุ่งหมายที่ต้องการ

3.2.4 ราคาค่าบริการในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา มีราคาแพง

3.3 เหตุผลเกี่ยวกับการจัดกิจกรรม (Activity Variables)

3.3.1 ความเข้มของกิจกรรมหรือความหนักหน่วงในการฝึกซ้อมไม่เป็นที่พอใจ เช่น เบาเกินไปหรือนักเกินไป หรือไม่สอดคล้องกับจุดมุ่งหมายที่ตั้งไว้ หรือทำให้เสีย การเรียน การทำงาน หรือสังคมส่วนอื่น ๆ

3.3.2 ได้รับบาดเจ็บจากกิจกรรมนั้น ๆ

3.3.3 กิจกรรมน่าเบื่อ ไม่หลากหลาย ไม่มีตัวให้เลือกตามที่ต้องการ

3.3.4 สนใจกิจกรรมอื่น จึงเลิกเล่นกีฬาหรือออกกำลังกายนั้น ๆ โดยเฉพาะเด็กหรือเยาวชนที่มักเปลี่ยนความสนใจตลอดเวลา

3.3.5 ไม่ประสบผลสำเร็จตามที่ตั้งใจไว้ในการเข้าร่วมกิจกรรม

จรินทร์ ธานีรัตน์ (2537, หน้า 32-33) ได้กล่าวถึง องค์ประกอบอันเป็นแรงจูงใจให้บุคคลเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายไว้ว่า ความต้องการมูลฐานที่เป็นแรงกระตุ้นให้บุคคลสนใจเข้าร่วมกิจกรรมการใช้เวลาว่าง ได้แก่

1. ความสนใจด้านพละนามัย ซึ่งเป็นรากฐานของการจัดกิจกรรมในเวลาว่าง ได้แก่ กิจกรรมกีฬาต่าง ๆ เช่น ตะกร้อ แบดมินตัน วอลเลย์บอล ล่าสัตว์

2. ความสนใจในด้านการคบค้าสมาคมกัน เช่น ความสนใจในกิจกรรมเพื่อสังคมที่จะนำไปสู่การผ่อนคลายความตึงเครียด ได้แก่ การติดต่อโดยการพูด การเล่านิทาน การเล่าเรื่อง ตลกขบขัน

3. ความพอใจในสังคม เป็นกิจกรรมที่จัดขึ้นตามความสนใจของสังคม เช่น สโมสร ชมรม เป็นต้น

วาสนา คุณาภิสิทธิ์ (2537, หน้า 35) ได้กล่าวถึง แรงจูงใจที่ทำให้บุคคลต่าง ๆ เข้าร่วม เล่นกีฬาและออกกำลังกาย อาจมีสาเหตุดังนี้คือ

1. เพื่อสังคม ถ้าเพียงเพื่อการพบปะสังสรรค์กับบุคคลอื่น ๆ ได้สนุกสนานเฮฮา โดยไม่คำนึงถึงการแพ้ชนะมากเกินไป นั่นก็คือ การเล่นเพื่อเหตุผลด้านสังคม เช่น การเล่นเบตอง กอล์ฟ โบว์ลิ่ง (แต่ไม่ใช่ทั้งหมดเสียทีเดียว)
2. เพื่อการทรมาน การลงโทษตัวเองให้เจ็บปวด เหน็ดเหนื่อย ใช้ความพยายามและความอดทนมาก ๆ คล้าย ๆ กับ โยคี ที่ทรมานตนเองโดยการนั่งบนเตียงที่ตอกตะปูไว้ คนที่เล่นกีฬาเพื่อเหตุผลข้อนี้จะมีความอดทนสูงมาก (เช่น นักวิ่งมาราธอน) และมีพฤติกรรมแปลก ๆ เกี่ยวกับการตัดสินใจ ความพากเพียรพยายามและความสามารถในการพัฒนาอย่างไม่หยุดยั้งและความอดทนต่อความเจ็บปวด
3. เพื่อความสุนทรีย์ หมายถึง การปฏิบัติด้วยความสวยงาม คนที่มีเหตุผลเพื่อความสุนทรีย์ยังเป็นผู้รักความสวยงามและรักในความสง่างามของการเคลื่อนไหว รักในความประทับใจของจังหวะการเดินรำ รักในรูปแบบการเคลื่อนไหวที่เป็นการสร้างสรรค์ เช่น ท่าทาง การเล่นสเก็ต การเต้นบัลเล่ต์ การเต้นรำได้นำ รวมทั้งฟลอร์เอ็กซ์เชอร์ไซส์และยิมนาสติกสลิลาใหม่
4. เพื่อการผ่อนคลาย การกระทำที่เป็นการผ่อนคลายการใช้พลังงาน ความตึงเครียด ความสับสน บางคนจะปลดปล่อยสิ่งเหล่านี้ออกไปได้ด้วยกีฬาบางประเภท เช่น มวยปล้ำ ฟุตบอล สอกกี
5. เพื่อความแข็งแรงอันตรายและความหวาดเสียว หมายถึง การกระทำที่เสี่ยงต่อสุขภาพ มีความตื่นเต้นที่ได้เปลี่ยนความเร็ว ความสูง ซึ่งกระทำด้วยความหวาดเสียว เช่น กระโดดน้ำ ยิมนาสติกส์ สกิ โต้คลื่น ดิ่งพสุธา ไต่เขา

กีฬาเพื่อมวลชน

สุพิตร สมหาโต และคณะ (2544, หน้า 6-13) กล่าวถึงความเป็นมาของกีฬาเพื่อมวลชน (Sport for All) เป็นกีฬาเพื่อสุขภาพ เกิดขึ้นครั้งแรกในสหภาพยุโรป โดยประเทศต่าง ๆ ได้เล็งเห็นถึงคุณค่าของการเล่นกีฬาเพื่อประโยชน์ด้านสุขภาพ มากกว่าวัตถุประสงค์หรือความติดเดิม ๆ ด้านการกีฬาที่จัดขึ้นมาเพื่อเฉพาะคนเก่ง คนที่มีทักษะสูงหรือมีความสามารถทางการกีฬามากเท่านั้น แต่กีฬาเพื่อมวลชนจะหมายรวมไปถึงการเล่นในรูปแบบของการออกกำลังกายที่ทำกันอย่างสม่ำเสมอกับกลุ่มคนมาก ๆ การเสนอความคิดของประเทศในสหภาพยุโรปในปี ค.ศ. 1966

นั้นได้ขยายแนวคิดกว้างออกไป เช่น มีบางประเทศที่ได้จัดกิจกรรมให้ประชาชนได้มีการฝึกหัดออกกำลังกายอยู่แล้ว แต่อาจมีความต้องการเพื่อความพร้อมด้านการป้องกันประเทศ และการใช้แรงงานเพิ่มมากขึ้น เช่น ในกลุ่มประเทศเยอรมันนีที่นิยมใช้ยิมนาสติกเป็นพื้นฐานในการสร้างความแข็งแกร่งของประชาชน เป็นต้น เมื่อสหภาพยุโรปได้ประกาศกีฬาเพื่อมาให้กับมวลชน การกีฬาเพื่อมวลชน จึงกลายเป็นกิจกรรมที่เป็นสัญลักษณ์ในการสนับสนุนประชาชนให้ได้ออกกำลังกายโดยทั่วกัน ประเทศที่มีโครงการกีฬาเพื่อมวลชนแล้วก็ได้มีการปรับปรุงและขยายโครงการออกไปให้มวลชนได้ร่วมกิจกรรมกว้างขวางมากยิ่งขึ้น

หลังจากปี ค.ศ. 1975 เป็นต้นมา องค์การการศึกษาวิทยาศาสตร์ของสหประชาชาติ หรือ ยูเนสโก ก็ได้เริ่มสนับสนุนกีฬาเพื่อมวลชนมากขึ้น นอกจากนี้คณะกรรมการสมาคมพลศึกษาพลศึกษาและนันทนาการระหว่างประเทศ (ICHPER) ก็ได้รับรองการประชุมของคณะกรรมการกีฬายูเนสโก ในกรุงปารีส ประเทศฝรั่งเศส ซึ่งมีผู้แทนเข้าร่วมประชุม 101 คน จากจำนวนสมาชิก 150 ประเทศ ส่วนใหญ่เป็นระดับรัฐมนตรีหรือเจ้าหน้าที่ระดับสูง และในปีเดียวกันนี้ก็ได้ประชุมสามัญขึ้นที่เมืองไนโรบี และได้มีข้อสรุปรายงานการประชุมพร้อมกับข้อเสนอแนะ 4 ประการ และใน 3 ประการ ก็ได้เน้นถึงเรื่องกีฬาเพื่อมวลชนโดยตรง ดังนี้

1. ให้ก่อตั้งคณะกรรมการถาวรระหว่างรัฐที่เกี่ยวข้องกับพลศึกษาและกีฬา
2. ให้ตั้งกองทุนระหว่างประเทศสำหรับการพัฒนาพลศึกษาและกีฬา
3. ให้ประกาศกฎประชาชาติขึ้นสำหรับพลศึกษาและกีฬา

ในเดือนพฤศจิกายน ค.ศ. 1980 ได้มีการประกาศกฎบัตรประชาชาติของพลศึกษาและกีฬาโดยการประชุมสามัญของยูเนสโก กฎข้อที่ 1 ของกฎบัตรดังกล่าว ได้ย้ำถึงอุดมการณ์ของกีฬาเพื่อมวลชน แม้ว่าคำนี้ยังไม่มีการใช้ในขณะนั้นก็ตามว่าการปฏิบัติทางพลศึกษาและกีฬาเป็นสิทธิเบื้องต้นสำหรับทุกคนโดย

1. มนุษย์ทุกคนมีสิทธิเบื้องต้นในการที่จะได้รับความรู้และการปฏิบัติทางพลศึกษาและกีฬาซึ่งจำเป็นต่อการพัฒนาบุคลิกภาพให้เต็มที่

2. มนุษย์ทุกคนควรจะมีโอกาสอย่างเต็มที่ในการฝึกฝนทางพลศึกษาและการกีฬาเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย

3. เด็กทุวัยหรือแม้แต่เด็กพิการ ควรจะมีโอกาสที่จะพัฒนาบุคลิกภาพอย่างเต็มที่โดยการเข้าโปรแกรมพลศึกษา และการกีฬาที่เหมาะสมกับความต้องการของเด็กแต่ละคน

จะเห็นได้ว่ากีฬาไม่ใช่สมบัติส่วนตัวของคนใดคนหนึ่ง หรือคนกลุ่มใดกลุ่มหนึ่ง แต่กีฬาจะเป็นของทุกคน กีฬาจึงมีรูปแบบและกิจกรรมมากมายแล้วแต่ความสนใจ ความต้องการ ความเหมาะสมของแต่ละบุคคล ซึ่งทุกคนควรได้รับประโยชน์จากการเล่นกีฬา โดยเท่าเทียมกัน

จากจุดเริ่มต้นดังกล่าวบางประเทศได้กำหนดชื่อ “กีฬาเพื่อมวลชน” หลากหลายกัน
ออกไปตามนโยบายและความต้องการของแต่ละประเทศ เช่น

ประเทศสาธารณรัฐเยอรมัน ใช้คำว่า Trim

ประเทศนิวซีแลนด์ ใช้คำว่า Come Aline

ประเทศสหรัฐอเมริกา ใช้คำว่า Physical Fitness and Sports

ประเทศออสเตรเลีย ใช้คำว่า Life Be In It

หรือในประเทศเดียวกันอาจใช้หลายชื่อได้ เช่น ประเทศแคนาดา เรียกว่า Fitness

Canada และ Recrcation Canada เป็นต้น

ในประเทศที่ยากจนและด้อยการศึกษา กีฬาเพื่อมวลชน ยังไม่แพร่หลายหรือยังไม่เป็น
นโยบายของรัฐบาลที่ชัดเจนนัก มีบางประเทศมีการรณรงค์กันมาก เช่น ในประเทศออสเตรเลีย
ได้ถือคำขวัญว่า Find 30 ซึ่งหมายถึงว่า ต้องการให้ประชาชนหาเวลาสัก 30 นาที ต่อวัน
เพื่อกิจกรรมการออกกำลังกาย เพื่อพักผ่อนหย่อนใจทุก ๆ วัน ประเทศสิงคโปร์ซึ่งเป็นประเทศ
เล็ก ๆ มีเนื้อที่จำกัด ได้ประสบผลสำเร็จในการส่งเสริมให้ประชาชนได้เล่นกีฬาโดยเฉพาะกีฬา
ทางน้ำ โคลัมเบียได้เน้นกีฬาที่สิ้นเปลืองค่าใช้จ่ายน้อย เป็นต้น

ขอบเขตของกิจกรรมกีฬาเพื่อมวลชน

กิจกรรม เกมสื่อกีฬาที่แข่งขันกัน ซึ่งกำหนดโดยสภายุโรปได้กำหนดกิจกรรมกีฬา
เพื่อมวลชนเป็นดังนี้

1. กีฬาเพื่อมวลชน ผู้เข้าร่วมกิจกรรมจะเพื่อเล่นหรือเพื่อการแข่งขันก็ตามสามารถใช้
พื้นที่บริเวณที่ว่างโล่ง เช่น ชานเมือง ป่า หรือภูเขาก็ได้

2. กิจกรรมกายบริหาร กิจกรรมเคลื่อนไหวเป็นจังหวะ ตลอดจนกิจกรรมตาม
ความพึงพอใจของตนเอง เช่น วายน้ำ ยิมนาสติกส์ เต้นรำ แอโรบิคค่านซ์ นับว่าเป็นกิจกรรม
เพื่อมวลชนได้

3. กิจกรรมขึ้นอยู่กับสภาพของผู้เล่น ผู้ออกกำลังกาย ไม่หวังผลในทันที แต่หวังผล
ระยะยาว เพื่อปรับปรุงหรือคงไว้ซึ่งสมรรถภาพการทำงานของร่างกายที่ดี

การแบ่งแยกหรือการจัดกิจกรรมนี้ จะเป็นประโยชน์มากน้อยนั้นจะขึ้นอยู่กับความต้องการ
หรือความจำเป็น เพราะโปรแกรมนี้ขึ้นอยู่กับความสนใจ ความตั้งใจของผู้เข้าร่วม เช่น การวิ่งเหยาะ
ผู้วิ่งอาจจะวิ่งเพื่อเอาชนะกับร่างกายของตนเองที่อ่อนแอ แต่อีกคนหนึ่งก็วิ่งเพื่อทรวดทรงที่ดีหรือ
ความแข็งแรงของร่างกาย หรือบางคนวิ่งเพื่อพัฒนาความสามารถของตนเอง เพื่อเอาชนะนักวิ่ง
คนอื่น ๆ ในกลุ่ม เป็นต้น

ในปัจจุบันนี้มีผู้สนใจเข้าร่วมกิจกรรมกีฬาเพื่อมวลชนเพิ่มขึ้นเป็นจำนวนมาก เช่น มีการวิ่งเพื่อสุขภาพระดับชาติ นานาชาติ เกิดขึ้นมากมายและมีผู้เข้าร่วมกันมากขึ้นเป็นลำดับ บางประเทศรัฐบาลได้ถือเอาวันชาติและงานประจำชาติเป็นวันที่สนับสนุนการกีฬาสำหรับประชาชน เช่น ประเทศสวิตเซอร์แลนด์ องค์กรส่งเสริมกีฬาและฝ่ายฝึกนักกีฬาได้จัดกีฬาเพื่อมวลชน เช่น การขี่จักรยานประจำชาติ การวิ่งเหยาะ การเดินและการว่ายน้ำ เป็นต้น ในประเทศเดนมาร์ก มีการวิ่งข้ามประเทศ ต่อมาสมาคมนักขี่จักรยานพร้อมกับสื่อมวลชนได้จัดการขี่จักรยานขึ้นในประเทศจีนตามเมืองต่าง ๆ ทุกเช้าเย็น คนสูงอายุ เด็ก คนหนุ่มสาว มีการออกกำลังกายในรูปแบบต่าง ๆ เช่น รำมวยจีน รำดาบ กายบริหารประกอบดนตรี ติลลาค อยู่สองข้างทาง ตามถนนหนทางหรือในสวนสาธารณะเป็นจำนวนมาก เป็นต้น

เมื่อยูเนสโก ได้มองเห็นความสำคัญและคุณค่าของการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย โดยตราเป็นกฎบัตรหนึ่งขององค์กรนั้น ในฐานะที่คณะกรรมการโอลิมปิกสากล (International Olympic Committee) เป็นองค์กรด้านการกีฬาหนึ่งของโลกที่ทำหน้าที่เกี่ยวข้องกับการกีฬา การแข่งขันและส่งเสริมการกีฬาเป็นการเฉพาะ เห็นว่าบทบาทและหน้าที่สำคัญนอกเหนือไปจากการกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ หรือการแข่งขันเพื่อชัยชนะนั้น ไม่เพียงพอที่จะทำให้ประชากรของโลก มีคุณภาพชีวิตที่ดีทั่วกัน ได้ จึงได้หันมาให้ความสนใจและสนับสนุนกีฬาเพื่อมวลชนอย่างจริงจัง และสนับสนุนให้คณะกรรมการโอลิมปิกของทุกประเทศสมาชิก (National Olympic Committee: NOC) ได้ร่วมส่งเสริมกิจกรรมกีฬามวลชนในประเทศของตนด้วย จึงได้กำหนดให้มีการจัดวันณรงค์ให้ประชากรของโลกเข้าร่วมกิจกรรมที่เรียกว่า Olympic Day Run ขึ้นเป็นครั้งแรก ในปี พ.ศ. 2537 และได้จัดต่อเนื่องกันมาเป็นประจำทุกปี จนถึงปัจจุบัน

จากการประชุมผู้แทนกีฬาเพื่อมวลชนโลก ครั้งที่ 5-10 (พ.ศ. 2539-2547) ได้สรุปวัตถุประสงค์ของการจัดกีฬาเพื่อมวลชนไว้ดังนี้

1. ความสำคัญของการมีสุขภาพที่ดีโดยการเล่นกีฬาและการออกกำลังกาย ซึ่งจะส่งผลดีต่อสภาพจิตใจและการดำรงชีวิตที่ดีของคนในสังคม
2. การนำเอาทรัพยากรจากแหล่งที่มีอยู่ในสภาพแวดล้อม สำหรับใช้เป็นเครื่องมือในการออกกำลังกายของประชาชนทุกเพศ ทุกวัย
3. กีฬาเพื่อมวลชนไม่ถือว่าเป็นการปฏิบัติให้เกิดความเป็นเลิศทางกีฬา
4. กีฬาเพื่อมวลชนเป็นหน่วยหนึ่งเสมือนครอบครัว เป็นเครือข่ายของสังคมและเป็นรากฐานโครงสร้างของพฤติกรรมในสังคม
5. กีฬาเพื่อมวลชนเป็นที่ยอมรับว่าในการพัฒนานั้นมีส่วนสำคัญทางด้านสุขภาพ วัฒนธรรม เศรษฐกิจและการศึกษา กีฬาเพื่อมวลชนเป็นเรื่องของสิทธิมนุษยชนซึ่งองค์กรต่าง ๆ ทางสังคมมีส่วนร่วมในการรับผิดชอบ

6. กระตุ้นให้รัฐบาลทั้งในประเทศและต่างประเทศ องค์กรทางการศึกษาให้มียุทธศาสตร์ที่เหมาะสมในการสนับสนุนแนวทางการเรียนพลศึกษา เพื่อจะสนับสนุนการเรียนพลศึกษาและกีฬาเพื่อมวลชน

7. ให้มีการสนับสนุนการกีฬาและนโยบายการพลศึกษาและกิจกรรมต่าง ๆ ที่จัดขึ้นเป็นชีวิตประจำวัน ได้แก่ ความสนุกสนาน และการมีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ ของการออกกำลังกายตามความถนัดและความต้องการของบุคคล

8. กีฬาเพื่อมวลชนจัดให้เป็นบริการพิเศษและกิจกรรมสำหรับกลุ่มเป้าหมายเป็นสวัสดิการในการเข้าร่วมกระบวนการการพัฒนากิจกรรมต่าง ๆ

9. กีฬาเพื่อมวลชนจะช่วยสนับสนุนและเป็นพื้นฐานของกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ

10. ผู้เข้าร่วมการประชุมพึงระลึกเสมอว่ากิจกรรมการจัดโครงการกีฬาเพื่อมวลชนมีความสำคัญเป็นอย่างยิ่งต่อประชาคมโลกและการพัฒนาการกีฬาขึ้นอยู่กับความพึงพอใจในบทบาทของกลุ่มคนส่วนมาก

11. นโยบายของกีฬาเพื่อมวลชนควรได้รับการพัฒนา

11.1 โดยองค์กรของรัฐ ได้รับความร่วมมือ การสนับสนุนจากทุกฝ่ายและภายใต้การดำเนินการของรัฐในทุกระดับ โดยมีวัตถุประสงค์และเป้าหมายที่ชัดเจนและแน่นอน

11.2 กีฬาเพื่อมวลชนควรมุ่งเป้าหมายไปยังกลุ่มชน ทั้งชายและหญิง จากวัยเด็กไปจนถึงวัยเจริญเติบโต รวมไปถึงสถานที่ สภาพแวดล้อมที่ส่งผลถึงการเจริญเติบโตของคนในชุมชน ชนกลุ่มน้อยและผู้พิการ

11.3 กีฬาเพื่อมวลชนจะประสบความสำเร็จได้นั้นต้องมีการกำหนดโครงการและการกระทำที่เป็นรูปแบบสำหรับเป็นตัวอย่างแก่ชุมชน เพื่อให้ชุมชนได้มีส่วนร่วมในกิจกรรมต่าง ๆ เช่น ด้านการศึกษา สิ่งอำนวยความสะดวก และการให้บริการที่ไม่มีการแบ่งแยก โดยจะสามารถซึมซับเข้าไปในชุมชนให้การสนับสนุนอย่างเสมอภาคโอกาสที่เหมาะสมของการแข่งขัน การแบ่งแยกเพศและชนชั้นทางสังคม

ความหมายของกีฬาเพื่อมวลชน

กีฬาเพื่อมวลชน หมายถึง กิจกรรมกีฬา หรือการออกกำลังกาย หรือกิจกรรมนันทนาการ ที่จัดให้กับประชาชน ทุกเพศ ทุกวัย ทุกระดับอายุและทุกอาชีพได้เข้าร่วมกิจกรรมโดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อให้ประชาชนทุกคน มีสุขภาพกาย สุขภาพจิตที่แข็งแรงสมบูรณ์ มีคุณภาพชีวิตที่ดี ในการดำรงชีวิตประจำวันและเป็นผู้ผลิตที่มีคุณภาพของประเทศซึ่งสามารถอยู่ร่วมกับสังคมได้อย่างมีความสุข ลดความขัดแย้งในสังคม หรืออีกนัยหนึ่ง กีฬาเพื่อมวลชน หมายถึง การออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาที่กระทำร่วมกันของคนจำนวนมาก เป็นประโยชน์ต่อร่างกาย จิตใจและสังคม

ที่ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเพื่อนันทนาการสนุกสนาน โดยไม่จำกัดจำนวน อายุ เพศ และวัย (สำนักพัฒนาการกีฬา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2549)

ตัวอย่างกิจกรรมกีฬาเพื่อมวลชน ได้แก่ วันแข่งขันมหกรรมกีฬาเพื่อมวลชนแชลเลนจ์เดย์ (Challenge Day) ซึ่งจะเป็นวันที่ประชาชนทุกคนมีความสำคัญเท่ากันหมด ไม่ว่าจะเป็นนักกีฬา ทีมชาติ ผู้สูงอายุ คนพิการ เป็นต้น ให้ทำกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสนุกสนาน ต่อเนื่องเป็นเวลา 15 นาที ขึ้นไป ก่อให้เกิดการส่งเสริมสุขภาพพลานามัยของประชาชนและเป็นเกมส์กีฬามวลชนที่ใหญ่ที่สุด โดยประชาชนทุกคนมีส่วนร่วมให้เมืองหรือท้องถิ่นของตนได้รับชัยชนะ

วัตถุประสงค์

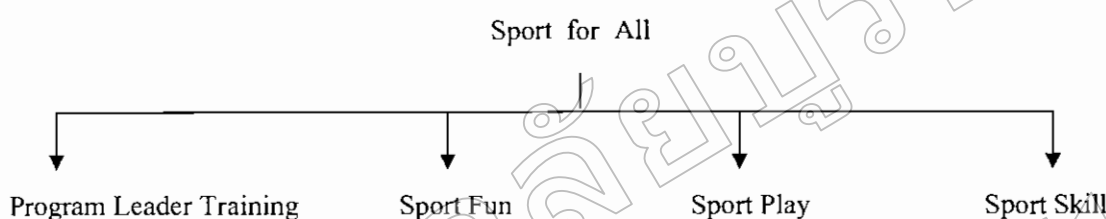
1. เพื่อปลูกฝังให้ประชาชนรักการออกกำลังกายและเล่นกีฬา
2. เพื่อสร้างความสามัคคี รักเกียรติภูมิ และชื่อเสียงของท้องถิ่น
3. เพื่อเป็นการสร้างความสัมพันธ์อันดีระหว่างท้องถิ่นหรือเมืองต่าง ๆ ที่เข้าแข่งขัน

ลักษณะการแข่งขัน

1. การแข่งขันมหกรรมกีฬาเพื่อมวลชน “แชลเลนจ์เดย์” คือ กิจกรรมการแข่งขันการออกกำลังกาย ภายในเวลาที่กำหนด(วันพุธสุดท้ายของเดือนพฤษภาคม ของทุกปี ตั้งแต่เวลา 05.00-19.00 น.) “การออกกำลังกาย” หมายถึง การทำกิจกรรมที่ “ไม่ใช่งานประจำ” ติดต่อกันเกินกว่า 15 นาที เช่น เดิน จ็อกกิ้ง เล่นกีฬา วายน้ำ มวยจีน ทำความสะอาด แอโรบิก กายบริหาร ขี่จักรยาน ฯลฯ
2. นักกีฬาที่จะเข้าร่วมการแข่งขัน คือ ประชาชนทุกคนที่อยู่ในเขตพื้นที่ของอำเภอ กิ่งอำเภอ เขต ในระหว่างเวลา 05.00-19.00 น. ของวันพุธสุดท้ายของเดือน พฤษภาคม ของทุกปี
3. สนามแข่งขัน ใช้พื้นที่ทุกแห่งภายในอำเภอ กิ่งอำเภอ เขต เช่น ลานบ้าน ลานวัด โรงเรียน ศาลาประชาคม ที่ว่าง สนามกีฬา ถนน สาธารณะ ที่ทำงาน ฯลฯ
4. วิธีทำการแข่งขัน โดยเมื่อถึงเวลา 05.00 น. ของวันพุธสุดท้ายของเดือน พฤษภาคม ของทุกปี ประชาชน ทุกคนในอำเภอ กิ่งอำเภอ เขต จะจัดเป็นกลุ่ม เป็นคณะ หรือเป็นส่วนบุคคล โดยออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ภายในเวลาที่กำหนด หลังจากนั้นให้รายงานให้หน่วยรับรายงานของอำเภอ กิ่งอำเภอ เขต ทราบ เพื่อเก็บรวบรวมผลการทำกิจกรรมออกกำลังกายสามารถทำได้จนถึงเวลา 19.00 น. เกมส์แข่งขันที่ทุกคน คือ ผู้ชนะและผู้ชนะร่วมกัน
5. การนับคะแนน โดยการให้ 1 คะแนน สำหรับประชาชน 1 คน ที่ทำกิจกรรมออกกำลังกายตามความหมายในข้อ 1 (การนับคะแนนใช้ระบบความซื่อสัตย์และความซื่อสัตย์ คือ จุดสำคัญของ “แชลเลนจ์เดย์”)
6. การแข่งขัน แพ้-ชนะ คิดจากจำนวนประชาชนที่ออกกำลังกาย เป็นเปอร์เซ็นต์ สูงกว่าจะเป็นฝ่ายชนะ

กีฬาเพื่อมวลชนในสถาบันการศึกษา

กีฬาเพื่อมวลชน (Sport for All) เป็นโปรแกรมใหม่ที่น่าสนใจที่จัดให้เด็กอายุตั้งแต่ 3-10 ปี ให้มีการพัฒนาการอย่างเหมาะสม สำหรับฝึกเกี่ยวกับกีฬา เกี่ยวกับทักษะต่าง ๆ ดังนั้น เด็ก ๆ จะสนุกกับการฝึก และมีความสัมพันธ์กันระหว่างกีฬากับสุขภาพ โดยใช้กิจกรรมทางกายมากขึ้น



ภาพที่ 4 แสดงโปรแกรมกีฬาเพื่อมวลชน (Sport for All)

Program Leader Training เป็นการให้ข้อมูล วิธีการที่ต้องการที่จะทำให้โปรแกรมที่เราจะจัดให้เด็ก ๆ ได้สนุกสนานและพ่อแม่ก็มีความสุข

Sport Fun เป็นโปรแกรมที่ออกแบบกิจกรรมเพื่อช่วยให้เด็กอายุ 3-5 ปี จนถึงเด็กโต ได้พัฒนาทักษะพื้นฐานของการเคลื่อนไหว

Sport Play เป็นโปรแกรมที่เป็นเกมสนุกสนานและกิจกรรมพลศึกษาที่ออกแบบเพื่อช่วยให้เด็กอายุ 5-7 ปี จนถึงเด็กโต เพื่อพัฒนาทักษะพื้นฐานของการเคลื่อนไหวที่เป็นโครงสร้างในกรอบของทักษะเฉพาะกีฬา

Sport Skill เป็นเกมพื้นฐาน และเป็นกิจกรรมที่จะนำไปสู่การพัฒนาทักษะกีฬา เกี่ยวกับทักษะการเคลื่อนไหวในเด็กอายุ 8-10 ปี และเด็กโต

ผู้ทรงคุณวุฒิได้ให้ความเห็นไว้ว่า ความต้องการไม่ได้เพียงแค่เกี่ยวข้องกับตัวคนเท่านั้น แต่เกี่ยวกับระดับการพัฒนาการ รวมไปถึงเกี่ยวกับการกระทำต่าง ๆ ให้ได้เป็นระยะเวลานาน ๆ โปรแกรมกีฬาเพื่อมวลชน ยังได้บรรจุวัตถุประสงค์ในด้านการพัฒนาการด้านจิตใจอีกด้วย เป็นโปรแกรมที่น่าสนใจ น่าตื่นเต้น สำหรับยกระดับของกิจกรรมพลศึกษาและความพร้อมทางกีฬาในเด็กอายุ 3-10 ปี

เด็กจะไม่มีการพัฒนาการทางกลไกและทักษะทางกายได้โดยอัตโนมัติ พวกเขาต้องการการประสานกันอย่างดีในกิจกรรมทางกายทักษะพื้นฐานทางกลไก เช่น วิ่ง กระโดด ขว้าง และการจับ เป็นทักษะการเล่น ซึ่งเป็นการเตรียมเด็กไปสู่การเล่นกีฬา แต่เด็กต้องมีโอกาสได้ฝึกด้วย

และพวกเขาต้องสามารถที่จะทำได้ ในสิ่งแวดล้อมที่ไม่ใช่การแข่งขัน ซึ่งจะวัดได้จากความพยายาม และความก้าวหน้าและไม่จำกัดการเข้าร่วม พวกเด็ก ๆ จะได้เข้าร่วมหรือแสดงความสามารถได้ตามธรรมชาติ

เมื่อเด็กได้รับประสบการณ์ที่พวกเขาได้รับจากการจัดกิจกรรมทางกาย พวกเขาสนใจในกิจกรรมทางกายและกีฬาดีขึ้น เพราะว่าพวกเขามีความสนุกสนานมากขึ้น Sport for All เล่นกีฬา และมีสุขภาพดีขึ้น แต่ต่อไปเขาก็จะมีประสบการณ์ที่ดี มันช่วยให้เขามีแบบในการดำรงชีวิตที่ดี มีสุขภาพพลานามัย และ ให้อารมณ์ดีก่อนโตแก่สุขภาพเป็นกำไรด้วย

โปรแกรมกับความต้องการของเด็ก

กีฬาเพื่อมวลชน เป็น “ Turn key ” โปรแกรมซึ่งกำหนดช่วงเวลาสั้น ๆ วันต่อวัน ซึ่งสร้างเป็นชุด ๆ ตามที่โปรแกรมตั้งไว้ดังนี้

- ก่อนและหลังการเรียน
- ตลอดทั้งวัน
- กิจกรรมเยาวชนในชุมชน
- ค่ายฤดูร้อน
- กิจกรรมภายในโรงเรียน(กีฬา)

ดังนั้น กีฬาเพื่อมวลชนสามารถที่จะบรรจุไปใน โปรแกรมพลศึกษาของโรงเรียนด้วย กีฬาเพื่อมวลชนจะจัดทุกอย่างที่ต้องการจากโปรแกรมฝึกผู้นำ การสอนกิจกรรมและเป็นเครื่องมือ ในการสร้างสัมพันธภาพ โปรแกรมการฝึกผู้นำ เป็นสิ่งที่ดีเป็นวิธีที่จะช่วยผู้ที่ยังไม่มีประสบการณ์ ในการสอนเด็กเกี่ยวกับกีฬาและทักษะ กีฬาเพื่อมวลชนสามารถยืดหยุ่นได้มีกิจกรรมมากพอที่จะ จัดให้ได้ทั้งที่อยู่ชนเมือง ในเมือง หรือชนบท

นโยบายการพัฒนา กีฬาเพื่อมวลชนของไทย

การกีฬาแห่งประเทศไทยได้รับการสถาปนาขึ้นโดยมีจุดมุ่งหมายเดิมที่จะให้ปฏิบัติภารกิจภายใต้ขอบเขตอำนาจและหน้าที่ตามนโยบายหลัก 3 ประการ คือเป็นองค์กรภายใต้ชื่อว่า “องค์การส่งเสริมการกีฬาแห่งประเทศไทย” (อสกท.) ต่อมาได้ปรับเปลี่ยนชื่อเป็น การกีฬาแห่งประเทศไทย (ก.ก.ท.) ทำหน้าที่ตามนโยบายของรัฐบาล คือ นโยบายส่งเสริมกีฬาขั้นพื้นฐาน นโยบาย ส่งเสริมกีฬาเพื่อสุขภาพ และนโยบายสนับสนุนกีฬาเพื่อการแข่งขัน ได้กำหนด แผนพัฒนา กีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 1 (พ.ศ. 2531-2539) ไว้ดังนี้

1. แผนพัฒนาการกีฬาขั้นพื้นฐาน
2. แผนพัฒนาการกีฬาเพื่อสุขภาพ
3. แผนพัฒนาการกีฬาเพื่อการแข่งขัน

4. แผนพัฒนาโภชนาการกับการกีฬา
5. แผนพัฒนาการบริการและองค์กรในการพัฒนากีฬา
6. แผนพัฒนากีฬาเพื่อการอาชีพ

แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2540-2544) กำหนดนโยบายแผนพัฒนากีฬาไว้ 6 แผนงานหลัก ดังนี้

1. แผนพัฒนากีฬาขั้นพื้นฐาน
2. แผนพัฒนากีฬาเพื่อมวลชน
3. แผนพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ
4. แผนพัฒนากีฬาเพื่อการอาชีพ
5. แผนพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา
6. แผนพัฒนาการบริหารการกีฬา

แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545-2549) กำหนดนโยบายและแผนพัฒนากีฬาไว้ 6 แผนงานหลัก ดังนี้

1. แผนพัฒนากีฬาขั้นพื้นฐาน
2. แผนพัฒนากีฬาเพื่อมวลชน
3. แผนพัฒนากีฬาเพื่อความเป็นเลิศ
4. แผนพัฒนากีฬาเพื่อการอาชีพ
5. แผนพัฒนาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา
6. แผนพัฒนาการบริหารการกีฬา

จะเห็นได้ว่างานส่งเสริมและพัฒนากีฬาเพื่อสุขภาพหรือการกีฬาเพื่อมวลชนจะเป็นแผนงานหลักของรัฐบาลและการกีฬาแห่งประเทศไทยอยู่ตลอดเวลา มีผลงานวิจัย ในปี พ.ศ. 2530 พบว่า ประชากรของไทยมีพฤติกรรมไม่เล่นกีฬาร้อยละ 78.5 ในปี พ.ศ. 2535 มีผู้ไม่เล่นกีฬาร้อยละ 74.3 จะเห็นได้ว่าจำนวนผู้ไม่เล่นกีฬายังมีอยู่ถึง 3 ใน 4 ของประชากรทั้งหมด จึงสมควรได้รับการแก้ไขอย่างเร่งด่วน โดยกำหนดแนวทางไว้ ดังนี้

1. เผยแพร่ความรู้ด้านการกีฬาเพื่อมวลชน ให้กว้างขวางออกไปทุกระดับ
2. เพิ่มปริมาณและประสิทธิภาพขององค์กรกีฬาเพื่อมวลชน ในทุกหน่วยงาน
3. ขยายการจัดตั้งสถานที่ออกกำลังกายและการเล่นกีฬาให้มากขึ้น
4. พัฒนาบุคลากรทางกีฬาเพื่อมวลชน
5. ระดมทรัพยากรจากภาครัฐและเอกชน ให้สามารถดำเนินกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

มีประสิทธิภาพ

6. จัดกิจกรรมสำหรับบุคคล กลุ่มพิเศษ อย่างเหมาะสมและเพียงพอ

จากแนวคิดและความเชื่อพื้นฐานแห่งอุดมการณ์ของการกีฬาว่า “การกีฬาเพื่อสุขภาพและมิตรภาพ” จึงเป็นสาเหตุให้นักศึกษาในมหาวิทยาลัยทั่วโลก หันมาทบทวนบทบาทของมหาวิทยาลัย เกี่ยวกับการกีฬาเสียใหม่ เพราะเชื่อว่าเป็นการไม่ถูกต้องที่มหาวิทยาลัยมุ่งเน้นความสำคัญสุดยอดของการกีฬาเพื่อการแข่งขัน เพื่อความชนะเลิศอย่างเดียว โดยมองข้ามอุดมการณ์มูลฐานอันสำคัญของการกีฬาในแง่ของการส่งเสริมสุขภาพ พลานามัย ของประชากรส่วนใหญ่ของมหาวิทยาลัยไปเสีย ดังนั้นจึงมีการสนับสนุนและส่งเสริมให้มีการจัด “กีฬาเพื่อมวลชน” ในมหาวิทยาลัยเพื่อให้กลุ่มคนส่วนใหญ่ของมหาวิทยาลัยได้มีโอกาสเล่นกีฬาและออกกำลังกายเพราะช่วยส่งเสริมสุขภาพและสมรรถภาพทางกายของตนเองอย่างทั่วถึงและจริงจัง อันจะเป็นผลดีต่อสุขภาพของนิสิตนักศึกษาเองและเป็นประโยชน์และผลดีของประเทศชาติได้ด้วย

โครงสร้างและบทบาทหน้าที่ขององค์กรกีฬาเพื่อมวลชน

หน่วยงานราชการ

1. การกีฬาแห่งประเทศไทย

- การกีฬาแห่งประเทศไทยจังหวัด

- ผู้แทนการกีฬาแห่งประเทศไทย
ประจำอำเภอ

- ศูนย์กีฬาตำบล

2. กระทรวงสาธารณสุข

- สาธารณสุขจังหวัด

- สาธารณสุขอำเภอ

- สาธารณสุขตำบลและหมู่บ้าน

3. กรมพลศึกษา

- ศูนย์พลศึกษาและกีฬาจังหวัด

- อาสาสมัครพัฒนากีฬาจังหวัด

4. คณะกรรมการกีฬาจังหวัดและอำเภอ

5. มูลนิธิส่งเสริมพัฒนากีฬาจังหวัด

บทบาทหน้าที่ขององค์กรกีฬามวลชนในส่วนของหน่วยราชการ

1. ทำหน้าที่สนองตอบนโยบายของรัฐบาลที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมและพัฒนากีฬาเพื่อมวลชนของประเทศไทย

2. ทำหน้าที่อำนวยความสะดวก ส่งเสริม สนับสนุน และให้ความช่วยเหลือในทุก ๆ ด้านที่เกี่ยวข้องกับการส่งเสริมและพัฒนา กีฬาเพื่อมวลชนของประเทศ

หน่วยงานนิติบุคคล

1. สมาคมกีฬามวลชนแห่งประเทศไทย

- สโมสรหรือสมาคมกีฬาเพื่อสุขภาพต่าง ๆ
ได้แก่ สมาคมวิ่ง, มวยจีน, แอโรบิคด้านซ์

2. สมาคมกีฬาจังหวัด

- ชมรมกีฬามวลชนจังหวัด

- ชมรมกีฬามวลชนอำเภอ

- ชมรมกีฬามวลชนตำบลและหมู่บ้าน

3. ทำหน้าที่ปรับปรุงยกระดับมาตรฐานการบริหารจัดการองค์กรกีฬาเพื่อมวลชนของประเทศให้ก้าวหน้าทัดเทียมกับประเทศที่พัฒนาแล้ว

4. ศึกษาค้นคว้าวิทยาการใหม่ ๆ ที่จะนำมาพัฒนารูปแบบ การจัดการที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนามวลชนของประเทศ

5. กระตุ้นและแรงจูงใจให้ประชาชนทุกหมู่เหล่า ทุกเพศ ทุกวัย เห็นความจำเป็นและสำคัญของกีฬาเพื่อมวลชน

6. ผลิตและพัฒนาบุคลากรในการแนะนำการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพให้มีจำนวนเพียงพอกับความต้องการ

7. จัดให้มีอุปกรณ์และสถานที่ สำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กีฬาเพื่อมวลชนแก่ประชาชนทั่วไปอย่างเพียงพอและทั่วถึง

บทบาทหน้าที่ขององค์กรกีฬาในส่วนหน่วยงานนิติบุคคล

1. ปฏิบัติหน้าที่ตามแนวนโยบายของหน่วยงานราชการ เพื่อให้บรรลุเป้าหมายที่วางไว้ทุกประการ

2. บริหารจัดองค์กรกีฬาเพื่อมวลชนทั้งในส่วนกลางและท้องถิ่นให้สามารถดำเนินงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและสามารถเลี้ยงตนเองได้

3. ประสานงานกับหน่วยงานต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องในการระดมทรัพยากรเพื่อพัฒนากีฬาเพื่อมวลชนทั้งในส่วนกลางและท้องถิ่น

4. ให้ความรู้ ความเข้าใจและคำแนะนำเกี่ยวกับกีฬาเพื่อสุขภาพแก่ประชาชนในท้องถิ่นอย่างทั่วถึง

5. ชักจูง เชิญชวน และสร้างความเข้าใจให้ประชาชนในท้องถิ่น เห็นความจำเป็นและความสำคัญของการออกกำลังกาย หันมาสนใจในการออกกำลังกายมากยิ่งขึ้น

6. จัดให้มีกิจกรรมกีฬาเพื่อสุขภาพ บริการแก่ สมาชิกและผู้สนใจ เป็นประจำต่อเนื่อง และครอบคลุมพื้นที่ที่รับผิดชอบ

7. จัดให้มีการประชุม สัมมนา อบรม ผู้ที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนากีฬาเพื่อสุขภาพในท้องถิ่นเป็นประจำและต่อเนื่อง

หลักการบริหารจัดการองค์กรกีฬาเพื่อมวลชน

แนวทางการดำเนินงานในรูปแบบคณะกรรมการบริหารองค์กร ซึ่งประกอบไปด้วย ประธาน รองประธาน เภรณญิก ประชาสัมพันธ์ นายทะเบียน เลขานุการและกรรมการ

หลักการบริหารงาน ควรแบ่งงานรับผิดชอบของแต่ละคนให้ชัดเจนและที่สำคัญคือ ต้องตั้งวัตถุประสงค์ เป้าหมายและนโยบายการดำเนินงานไว้ให้ชัดเจน นโยบายที่สำคัญประการหนึ่ง คือ การขยายเครือข่ายสมาชิกของชมรมหรือสมาคมให้ได้มากที่สุดที่จะทำได้ มีการกำหนด

แผนงานในการดำเนินงานทั้งแผนระยะสั้น ระยะยาว การจัดทำปฏิทินในการดำเนินงานอย่างน้อย
ระยะเวลา 1 ปี ล่วงหน้า เพื่อเผยแพร่ประชาสัมพันธ์แก่มวลสมาชิกและผู้เกี่ยวข้องการจัดกิจกรรม
อย่างต่อเนื่อง อาทิ เดือนละครั้งทุกเดือน ทั้งกิจกรรมที่เป็นการส่งเสริมความรู้ทักษะ และการทำ
กิจกรรมกลุ่มทั้งระหว่างกลุ่ม (ระหว่างชมรม, สมาคม) และภายในกลุ่ม กิจกรรมที่ดำเนินการหรือ
จัด ควรแบ่งตามความรู้ความสามารถและทักษะ โดยมีเป้าหมายให้สมาชิกมีโอกาสเข้าร่วมให้มาก
ที่สุด นอกจากนี้ อาจจะมีการส่งเสริมความรู้ทางวิชาการบ้างในบางโอกาส เช่น การบรรยาย
การอภิปราย การแจกจ่ายเอกสารแก่มวลชน การพบปะสังสรรค์ในบางโอกาส เช่น การจัดงานชุมนุม
หรือเปิดโอกาสให้สมาชิกเข้าร่วมในงานมหกรรมต่าง ๆ เช่น งานมหกรรมกีฬาพื้นบ้าน หรือ
Challenge Day เป็นต้น

หัวใจสำคัญของการบริหารงานหรือการดำเนินงานกีฬาเพื่อมวลชน คือ การประชาสัมพันธ์
ซึ่งจะเป็น ตัวชี้วัดถึงความสำเร็จของการบริหารงาน และที่สำคัญอีกประการหนึ่ง คือ การทำงาน
เป็นทีม ซึ่งจะช่วยให้งานสำเร็จได้อย่างราบรื่น

แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติที่เกี่ยวข้องกับกีฬาเพื่อมวลชน

แผนพัฒนากีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 2 (พ.ศ. 2540-2544) ได้กำหนดแผนงานหลักการพัฒนา
พัฒนากีฬาเพื่อมวลชน คือ

วัตถุประสงค์

เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนทุกเพศ ทุกวัย ทุกอาชีพ และบุคคลกลุ่มพิเศษออกกำลังกายและ
เล่นกีฬาเพื่อสุขภาพ บุคลิกภาพ นันทนาการ เสริมสร้างความสามัคคี ช่วยป้องกันและแก้ไขปัญหา
ทางสังคม

แนวทาง

เพื่อให้สามารถบรรลุวัตถุประสงค์และเป้าหมายของแผนงานหลักการพัฒนาการกีฬา
เพื่อมวลชนแนวทางที่สำคัญ มีดังนี้

1. เผยแพร่ความรู้ด้านการกีฬาเพื่อมวลชนอย่างจริงจัง
2. เพิ่มปริมาณและประสิทธิภาพขององค์กรกีฬาเพื่อมวลชน
3. ขยายการจัดตั้งสถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา
4. พัฒนาผู้นำกีฬาเพื่อมวลชน
5. ระดมทรัพยากรจากภาครัฐและภาคเอกชน
6. จัดกิจกรรมกีฬาสำหรับบุคคลกลุ่มพิเศษอย่างเหมาะสมและเพียงพอ

แผนพัฒนาการกีฬาแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2545-2549) ได้กำหนดยุทธศาสตร์
การพัฒนากีฬาเพื่อมวลชน คือ เพื่อส่งเสริมให้ประชาชนทุกกลุ่ม รวมทั้งบุคคลกลุ่มพิเศษและผู้ด้อย

โอกาสได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬาให้สอดคล้องกับวิถีชีวิตเป็นประจำทั้งกีฬาไทยและสากล เพื่อส่งเสริม สุขภาพและนันทนาการ รวมทั้งสร้างคุณธรรม จริยธรรม ความสามัคคีและความมีวินัยของคนในชาติ

เป้าหมาย

1. ประชาชนร้อยละ 60 ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาตามวิถีชีวิต ทั้งกีฬาไทยและกีฬาสากลเป็นประจำ อย่างน้อยวันละ 30 นาที ไม่น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์
2. บุคคลกลุ่มพิเศษและผู้ด้อยโอกาส ร้อยละ 30 ได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาตามวิถีชีวิต ทั้งกีฬาไทยและกีฬาสากลที่เหมาะสมเป็นประจำ อย่างน้อยวันละ 30 นาที ไม่น้อยกว่า 3 วันต่อสัปดาห์
3. มีการเพิ่มปริมาณและประสิทธิภาพของส่วนงานกีฬาเพื่อมวลชนมากขึ้น
4. มีส่วนสุขภาพสำหรับประชาชนครบทุกอำเภอ และมีส่วนสุขภาพระดับตำบล ตามความพร้อมของท้องถิ่น รวมทั้งมีสถานที่ออกกำลังกายหรือลานกีฬาทุกหมู่บ้าน
5. มีการปรับปรุงบริเวณหรือส่วนหนึ่ง ของสถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา พร้อมทั้งจัดหาสิ่งอำนวยความสะดวกสำหรับผู้พิการและผู้สูงอายุในทุกจังหวัด
6. มีศูนย์กีฬาตำบลและศูนย์กีฬาหมู่บ้าน รวมทั้งศูนย์อุปกรณ์กีฬา เพื่อบริการประชาชน และจัดกิจกรรมออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างต่อเนื่องทุกตำบล
7. มีบุคลากรทางด้านกีฬามวลชน อาทิ อาสาสมัครหรือผู้นำการออกกำลังกาย เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องที่มีความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายของประชาชนทุกกลุ่ม รวมทั้งบุคคลกลุ่มพิเศษและผู้ด้อยโอกาส
8. สถานศึกษาเปิดโอกาสให้เด็ก เยาวชนและประชาชนในชุมชนได้ใช้สถานที่และมีส่วนร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างต่อเนื่อง
9. มีสถานบริการส่งเสริมสุขภาพของเอกชนเพิ่มขึ้น
10. หน่วยงานของรัฐและภาคเอกชนขนาดใหญ่ กำหนดนโยบายหลักที่จะทำให้บุคลากรในหน่วยงานได้ออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างน้อยสัปดาห์ละ 1 ครั้ง โดยจัดหาสถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬาพร้อมเจ้าหน้าที่และสิ่งอำนวยความสะดวก

แนวทาง

เพื่อให้สามารถบรรลุวัตถุประสงค์และเป้าหมายของยุทธศาสตร์การพัฒนาด้านการกีฬา เพื่อมวลชน มีแนวทางที่สำคัญดังนี้

1. จัดให้มีการกำหนดมาตรการและเผยแพร่ความรู้ด้านการกีฬาเพื่อมวลชนอย่างจริงจัง
2. จัดให้มีการเพิ่มปริมาณและประสิทธิภาพของส่วนงานกีฬาเพื่อมวลชน

3. จัดให้มีการเพิ่มและปรับปรุงสถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา
4. จัดให้มีการพัฒนาผู้นำกีฬาเพื่อมวลชน
5. จัดกิจกรรมการออกกำลังกายและกีฬาสำหรับประชาชนทุกกลุ่มอย่างเหมาะสม

และเพียงพอ

หลักการ แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ความหมายของการกระทำระหว่างกันทางสังคม

การกระทำระหว่างกันทางสังคม (Social Interaction) หมายถึง กระบวนการที่คนมีการกระทำซึ่งกันและกัน มีการสนทนาต่อกัน หรือกิจกรรมอื่น ๆ ที่ทั้งสองฝ่ายมีการโต้ตอบกัน และแลกเปลี่ยนผลประโยชน์ซึ่งกันและกัน (Popenoe, 1993, p. 104 อ้างถึงใน เรวัต แสงสุริยงค์, 2541, หน้า 56)

การกระทำระหว่างกันทางสังคม หมายถึง กระบวนการทางสังคมที่ประกอบด้วยการกระทำเสนอและสนองกันของบุคคลและของกลุ่ม รูปแบบหลักของการกระทำระหว่างกันทางสังคม ได้แก่ การค้ำกันและการร่วมมือกัน (ราชบัณฑิตยสถาน, 2524, หน้า 350)

สรุป การกระทำระหว่างกันทางสังคม คือ การโต้ตอบและแลกเปลี่ยนระหว่างบุคคล และกลุ่มบุคคลด้วยการกระทำตามบทบาทและหน้าที่ของบุคคลและกลุ่มบุคคล

วิธีการศึกษาการกระทำระหว่างกันทางสังคม

1. การศึกษาเชิงชาติพันธุ์ (Ethnomethodology) เป็นวิธีการศึกษาการกระทำระหว่างกันเชิงสัญลักษณ์ (Symbolic-Interaction) ที่เกิดขึ้น ประมาณปี ค.ศ. 1950 นักสังคมวิทยาที่ชื่อว่า ฮารอลด์ การ์ฟinkel (Harold Garfinkel) (Macionis, 1993, p. 159 อ้างถึงใน เรวัต แสงสุริยงค์, 2541, หน้า 56) มองว่า ควรที่จะต้องมีการสร้างรูปแบบของการกระทำระหว่างกันทางสังคมจากการกระทำและพฤติกรรมของคนในแต่ละสถานการณ์ที่เกิดขึ้นในแต่ละวัน ดังนั้น การ์ฟinkel จึงสร้างวิธีการศึกษาการกระทำระหว่างกันทางสังคมที่เรียกว่า Ethnomethodology ซึ่งเกิดจากคำสองคำ คือ Ethno เป็นคำที่มาจากภาษากรีก แปลว่า ความเข้าใจในวัฒนธรรมที่อยู่รอบ ๆ ตัวของประชาชนที่ได้ร่วมกันสร้างขึ้นมากับคำว่า Methodology หมายถึง การศึกษาหรือวิธีการที่เป็นระเบียบวิธี ดังนั้น การศึกษาแบบ Ethnomethodology จึงเป็นการศึกษาการกระทำระหว่างกันทางสังคมจากบรรทัดฐานและสามัญสำนึกของคนในสังคมที่ประพฤติปฏิบัติกันในชีวิตประจำวันในการกระทำระหว่างกันทางสังคม

2. วิธีการละคร (Dramaturgy Approach) เป็นวิธีการศึกษาการกระทำระหว่างกันทางสังคมของ เออร์วิง กอฟฟ์แมน (Erving Goffman) (Popenoe, 1993, p. 108 อ้างถึงใน เรวัต แสงสุริยงค์, 2541, หน้า 56) เห็นว่าการกระทำระหว่างกันทางสังคมประชาชนเป็นเสมือนนักแสดง