

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

การวิจัย เรื่อง สภาพปัญหาการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครนายก จังหวัดนครนายก มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสภาพปัญหาการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครนายก จังหวัดนครนายก ตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ ได้จากประชากรจำนวน 1,050 คน โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (simple random sampling) โดยการให้หมายเลขของนักเรียนในกลุ่มประชากรทั้งหมดแล้วจับสลากนักเรียนออกมาตามขนาดของกลุ่มตัวอย่างที่กำหนดไว้ คือ จำนวน 286 คน เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเพื่อการวิจัยในครั้งนี้เป็น แบบสอบถามสภาพปัญหาการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครนายก จังหวัดนครนายก ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating Scale) ของลิเคิร์ต 5 ระดับ วิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป โดยการหาค่าเฉลี่ย (\bar{X}) และค่าความเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) สามารถสรุปผลอภิปรายผลและมีข้อเสนอแนะ ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

จากผลการวิเคราะห์ข้อมูลสภาพปัญหาการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 โรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครนายก จังหวัดนครนายก สรุปผลได้ ดังนี้

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกภายในโรงเรียน ในภาพรวมมีปัญหาในระดับปานกลาง โดยนักเรียนมีความคิดเห็นว่าห้องน้ำ-ห้องส้วมเพียงพอกับจำนวนผู้มาออกกำลังกายและเล่นกีฬา มีปัญหามากที่สุด มีปัญหาหนัก ได้แก่ ห้องพยาบาลและระบบการรักษาพยาบาลเบื้องต้น และการจัดน้ำดื่มไว้บริการแก่ผู้มาออกกำลังกายอย่างเพียงพอ มีปัญหาปานกลาง ได้แก่ สถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในร่มเพียงพอ ที่นั่งพักผ่อนทั้งก่อนและหลังการออกกำลังกาย สภาพแวดล้อมเพื่อการออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่มปลอดภัย สถานที่ออกกำลังกายในร่มที่มีอากาศถ่ายเทได้

สะดวก มีอุปกรณ์ให้เลือกใช้ตามความต้องการ และอุปกรณ์ในการออกกำลังกายได้มาตรฐาน และส่วนที่มีปัญหาน้อย คือ สถานที่เพื่อใช้ในการออกกำลังกายเพียงพอ

2. ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ในภาพรวมมีปัญหาในระดับปานกลาง โดยนักเรียนมีความคิดเห็นว่าโรงเรียนมีผู้ให้คำแนะนำที่มีความชำนาญเฉพาะด้าน มีปัญหามากที่สุด มีปัญหามากได้แก่ เจ้าหน้าที่ด้านการบริการการรักษายาบาล และเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาด มีปัญหาปานกลาง ได้แก่ เจ้าหน้าที่ด้านการติดต่อสอบถามและการประชาสัมพันธ์ ผู้ดูแลและผู้ให้บริการด้านการเบิกจ่ายอุปกรณ์ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ผู้ดูแลให้คำแนะนำในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ผู้ให้บริการที่มีสมรรถทางกายดี ผู้ดูแลให้ความรู้เกี่ยวกับกฎ กติกาในการออกกำลังกาย และการแข่งขันกีฬาประเภทต่างๆ และผู้ดูแลความปลอดภัยในสถานที่ออกกำลังกายและเล่นกีฬา ส่วนที่มีปัญหาน้อย คือ ผู้ให้บริการที่มีมนุษยสัมพันธ์ดี

3. ด้านการบริหารจัดการ ในภาพรวมมีปัญหาในระดับมาก โดยพบว่า นักเรียนมีความคิดเห็นว่าโรงเรียนมีปัญหามาก ได้แก่ช่วงเวลาในการเปิดให้บริการเหมาะสม การจัดการบริการทดสอบสมรรถภาพร่างกายให้กับนักเรียน ข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย การจัดประเภทของกีฬาที่แข่งขันสอดคล้องกับประเภทของการออกกำลังกาย จัดระบบการใช้และการให้บริการที่สะดวกแก่ผู้ใช้บริการ และการจัดโปรแกรมการเล่นกีฬาและออกกำลังกายที่ชัดเจน มีปัญหาปานกลาง ได้แก่ การจัดประเภทของกีฬาที่แข่งขันสอดคล้องกับประเภทของการออกกำลังกาย กฎระเบียบในการออกกำลังกายและการเล่นกีฬา และการเปิด โอกาสให้นักเรียนทั่วไปได้เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาและออกกำลังกาย ส่วนที่มีปัญหาน้อย คือ มีการจัดการแข่งขันกีฬาภายในโรงเรียน

อภิปรายผล

สภาพปัญหาการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 4 ของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษานครนายก จังหวัดนครนายก สามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกในโรงเรียน พบว่า นักเรียนมีความคิดเห็นว่าโรงเรียนมีห้องน้ำ-ห้องส้วมไม่เพียงพอกับจำนวนผู้มาออกกำลังกายและเล่นกีฬามีปัญหามากที่สุด ทั้งนี้เป็นเพราะมีนักเรียนหลายคนที่มาออกกำลังกายจำเป็นต้องมีการเปลี่ยนเสื้อผ้าจากชุดปกติ เป็นชุดออกกำลังกาย ทั้งก่อนการออกกำลังกายและหลังการออกกำลังกาย และการใช้ห้องส้วมปลดทุกข์ เมื่อมีห้องน้ำ-ห้องส้วมไม่เพียงพอจึงก่อให้เกิดปัญหา โดยเฉพาะ โรงเรียนที่มีขนาดเล็กจะมีปัญหาในเรื่องนี้

มากกว่าโรงเรียนที่มีขนาดใหญ่ นักเรียนเพศหญิงจะมีปัญหามากกว่านักเรียนเพศชาย ปัญหาที่พบรองลงมา คือ โรงเรียนมีการจัดน้ำดื่มไว้บริการแก่ผู้มาออกกำลังกายไม่เพียงพอ ทั้งนี้เพราะผู้ที่มาออกกำลังกายต้องการดื่มน้ำมากกว่าคนปกติ แต่ทางโรงเรียนโดยทั่วไปไม่มีบริการน้ำสำหรับดื่มหอหรือมีก็เป็นเพียงน้ำดื่มจากระบบประปาธรรมดา ไม่ใช่ น้ำที่มีระบบการกรองและการทำความสะอาดที่ได้มาตรฐาน นอกจากนี้ร้านค้าที่จะให้บริการขายน้ำดื่มในช่วงตอนเย็นถึงค่ำก็มีค่อนข้างน้อย หรือบางโรงเรียนก็ไม่มีเลย และปัญหาที่โรงเรียนมีห้องพยาบาลและระบบการรักษาพยาบาลเบื้องต้นจากการสำรวจพบว่า โรงเรียนทุกแห่งมีห้องพยาบาลและระบบการรักษาพยาบาลเบื้องต้น แต่ไม่มีการเปิดให้บริการในช่วงที่นักเรียนมาออกกำลังกายในช่วงตอนเย็นถึงค่ำ เมื่อนักเรียนมีปัญหาการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายจึงไม่ได้รับการรักษาพยาบาลในเบื้องต้นที่ทันทั่วถึง ซึ่งปัญหาดังกล่าวสอดคล้องกับการวิจัยของ ชัยชนะ ไพรวรรณ (2548) ที่ศึกษาปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนในช่วงชั้นที่ 3 ของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่การศึกษาปทุมธานี ที่พบว่ามีห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งตัวแยกชาย-หญิงไม่เพียงพอ และปรีดา คุ้ยร้านหญ้า (2547) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ที่พบว่า ประชาชนมีความต้องการห้องเปลี่ยนเครื่องแต่งกายอย่างเพียงพอมากที่สุด

ปัญหาโดยรวมนักเรียน มีความคิดเห็นว่าสภาพปัญหาการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกภายในโรงเรียน มีปัญหาในระดับปานกลาง ซึ่งก็จัดว่าเป็นปัญหาในที่โรงเรียนต่าง ๆ จะต้องปรับปรุงแก้ไขปัญหา ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกภายในโรงเรียน ได้แก่ การจัดให้มีห้องน้ำ-ห้องส้วม การบริการน้ำดื่มสะอาดให้เพียงพอ และเปิดให้มีการบริการในเรื่องห้องพยาบาลและระบบการรักษาพยาบาลเบื้องต้น เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนมีความสนใจและหันมาออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอนามัยที่ดีของตนเอง เพราะการออกกำลังกายนอกจากจะทำให้สุขภาพร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง ช่วยป้องกันโรคภัยไข้เจ็บ และช่วยในการฟื้นฟูสภาพร่างกายแล้วยังก่อให้เกิดสัมพันธภาพที่ดีแก่สมาชิกในครอบครัว รวมทั้งสร้างความสัมพันธ์ที่ดีกับบุคคลอื่น ๆ ที่ร่วมในกิจกรรมการออกกำลังกายด้วย (ทิวาพร กลมกล่อม, 2544, หน้า 26)

2. ด้านบุคลากรให้บริการ พบว่า นักเรียนมีความคิดเห็นว่าโรงเรียนมีครูให้คำแนะนำที่มีความชำนาญเฉพาะด้าน มีปัญหามากที่สุด จากการสังเกตสภาพการให้บริการด้านการออกกำลังกายตามโรงเรียนต่าง ๆ ของผู้วิจัย ในช่วงตอนเย็นถึงค่ำ ส่วนใหญ่ไม่พบว่ามีครูที่คอยให้คำแนะนำในการออกกำลังกายเฉพาะด้าน อาจจะมีบ้างที่เป็นครูผู้สอนพลศึกษาสามารถออกกำลังกายเอง หรืออาจนำนักกีฬาที่ตนรับผิดชอบมาออกกำลังกายในการฝึกทักษะการเล่นกีฬาเท่านั้น ปัญหาที่พบรองลงมา คือ ไม่มีเจ้าหน้าที่ด้านการบริการการรักษาพยาบาล และเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาด ซึ่งเป็นปัญหาในระดับมีปัญหามาก ซึ่งสอดคล้องกับสภาพปัญหาด้านสิ่งอำนวยความสะดวกที่

กล่าวแล้วในข้อ 1 คือ เมื่อมีปัญหาเกี่ยวกับห้องน้ำ-ห้องส้วม และห้องพยาบาล ก็จะพบว่ามีปัญหา ด้านบุคลากรที่ให้บริการที่เกี่ยวข้องกับห้องน้ำ-ห้องส้วม และห้องพยาบาลด้วย ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของปรีดา คุ้ยร้านหญ้า (2547) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการออกกำลังกายของ ประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรี ที่พบว่า ประชาชนมีความ ต้องการบุคลากรที่ให้คำแนะนำเป็นผู้ชำนาญเฉพาะด้านมากที่สุด ชัยชนะ ไพรวรรณ (2548) ที่ ศึกษาปัญหาการออกกำลังกายของนักเรียนในช่วงชั้นที่ 3 ของโรงเรียนในสังกัดสำนักงานเขตพื้นที่ การศึกษาปทุมธานี ที่พบว่ามีปัญหาด้านบุคลากรที่ให้บริการ คือ ไม่มีเจ้าหน้าที่พยาบาลประจำ สถานที่ออกกำลังกาย และอิทธิพล บุญยิเช่ง (2550) ทำการศึกษาสภาพและปัญหาการออกกำลังของ นักเรียนช่วงชั้นที่ 3 ในเขตพื้นที่การศึกษาชุมพร ที่พบว่า มีปัญหาด้านบุคลากรที่ให้บริการ คือ มี เจ้าหน้าที่พยาบาลประจำสถานที่ออกกำลังกาย อยู่ในระดับมีปัญหาปานกลาง

โดยรวมนักเรียนมีความคิดเห็นว่าสภาพปัญหาการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลัง กาย ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ มีปัญหาในระดับปานกลาง แต่ก็ปัญหาในที่โรงเรียนต่างๆ จะต้อง ปรับปรุงแก้ไขปัญหา โดยเฉพาะในเรื่องการจัดให้มีครูให้คำแนะนำที่มีความชำนาญเฉพาะด้าน และจัดให้มีเจ้าหน้าที่ด้านการบริการการรักษาพยาบาล และเจ้าหน้าที่ดูแลรักษาความสะอาด เพื่อคอยอำนวยความสะดวกให้แก่ักเรียนและบุคคลที่เข้ามาออกกำลังกายใน โรงเรียน เพราะถ้า โรงเรียนเห็นความสำคัญของการมีบุคลากรที่มีความชำนาญด้านการออกกำลังกายเฉพาะด้าน เพื่อคอยให้คำแนะนำ มีเจ้าหน้าที่สำหรับบริการและอำนวยความสะดวกแก่ักเรียนที่มาใช้บริการ การมีบุคลากรที่มีความรู้ความชำนาญเฉพาะด้านไว้บริการนักเรียนย่อมบังเกิดผลดีต่อการออกกำลัง กายของนักเรียน ซึ่งหากการให้บริการของบุคลากรไม่เป็นที่ประทับใจ หรือไม่การให้บริการใดๆ การมาใช้บริการในครั้งต่อไปอาจจะไม่เกิดขึ้น และกลายเป็นการเบียดเบียนที่จะมาออกกำลังกาย (อิทธิพล บุญยิเช่ง, 2550, หน้า 57)

3. ด้านการบริหารจัดการ พบว่า นักเรียนมีความคิดเห็นว่าโรงเรียนมีปัญหา คือ ปัญหาการมีช่วงเวลาในการเปิดให้บริการที่เหมาะสม มีการจัดการบริการทดสอบสมรรถภาพ ร่างกายให้กับนักเรียน และมีข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย และโดยรวม นักเรียนมีความคิดเห็นว่าสภาพปัญหาการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย ด้านการบริหาร จัดการ มีปัญหาในระดับมาก และจากการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า การบริหารจัดการในเรื่องการออก กำลังในประเด็นต่างๆ ของทุกโรงเรียนมีปัญหาอยู่ในระดับมาก อาจเป็นเพราะโรงเรียนส่วนใหญ่ มักไม่ให้ความสำคัญในด้าน การบริหารจัดการสำหรับการออกกำลังกายของนักเรียนในด้านต่างๆ เท่าที่ควร เช่น การมีช่วงเวลาในการเปิดให้บริการที่เหมาะสม มีการจัดการบริการทดสอบ สมรรถภาพร่างกายให้กับนักเรียน มีข้อมูลข่าวสารเกี่ยวกับการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย การจัด

โปรแกรมการเล่นกีฬาและออกกำลังกายที่ชัดเจน และจัดระบบการใช้และการให้บริการที่สะดวกแก่ผู้ใช้บริการ เป็นต้น ซึ่งสอดคล้องกับการวิจัยของปริดา คຸຍຣຳນູນ (2547) ได้ทำการศึกษาสภาพและความต้องการออกกำลังกายของประชาชน ณ สถานที่ออกกำลังกายในเขตอำเภอเมือง จังหวัดชลบุรีพบว่า มีความต้องการ มีการจัดบริการทดสอบสมรรถภาพให้กับประชาชนที่มาออกกำลังกายประจำเดือนหรือประจำปีมากที่สุด

ข้อเสนอแนะ

1. ผลจากการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยมีข้อเสนอแนะดังนี้

1.1 ในการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกาย ได้แก่ ด้านสิ่งอำนวยความสะดวกภายในโรงเรียน ด้านบุคลากรให้บริการ และด้านการบริหารจัดการนั้น โรงเรียนต่างๆ จะต้องปรับปรุงแก้ไขปัญหาต่างๆ เช่น การจัดให้มีห้องน้ำ-ห้องส้วม การบริการน้ำดื่มสะอาดให้เพียงพอ และเปิดให้มีการบริการในเรื่องห้องพยาบาลและระบบการรักษาพยาบาลเบื้องต้น การจัดให้มีบุคลากรสำหรับการให้บริการต่างๆ ตลอดจนการมีบริการต่างๆ ที่เหมาะสมแก่ผู้มาใช้บริการการออกกำลังกาย

1.2 โรงเรียนควรส่งเสริมและสนับสนุนให้นักเรียนและบุคคลภายนอกได้ออกกำลังกายให้มากขึ้น โดยให้ความเอื้อเฟื้อเรื่องสถานที่ วัสดุ อุปกรณ์ บุคลากร และสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ เพื่อส่งเสริมให้นักเรียนและบุคคลภายนอกมีความสนใจและหันมาออกกำลังกายเพื่อสุขภาพอนามัยที่ดีของตนเอง เป็นการส่งเสริมให้เด็กและเยาวชนใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และหลีกเลี่ยงจากปัญหาสังคมต่างๆ เช่น ปัญหาสิ่งเสพติด ปัญหาอาชญากรรม เป็นต้น

2. ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรศึกษาสภาพปัญหาการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายของนักเรียนในช่วงชั้นอื่นๆ บุคลากรในโรงเรียน และบุคคลภายนอกโรงเรียน

2.2 ควรศึกษาเปรียบเทียบสภาพปัญหาการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายโดยใช้ตัวแปรต่างๆ เช่น เพศ ระดับชั้น ขนาดของโรงเรียน เป็นต้น

2.3 ควรศึกษาความต้องการในการรับบริการการจัดกิจกรรมส่งเสริมการออกกำลังกายของนักเรียน