

ผลการพัฒนาทัศนคติและสมรรถภาพทางกายของเด็กและเยาวชน  
ชุมชนโรงเหล้า จังหวัดพระนครศรีอยุธยาโดยใช้การออกกำลังกายแบบแอโรบิก  
The Results of Developing Children's Attitudes and Physical  
Fitness and Capacity by using Aerobic Exercise in Ronglao  
Community, Phranakhon Si Ayutthaya Province

วัชรินทร์ เสมามอนู

สาขาวิชาพลศึกษา คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา

Email : Semamon@outlook.com

**บทคัดย่อ**

การศึกษาวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาทัศนคติต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพและพัฒนาสมรรถภาพทางกายของเด็กและเยาวชนที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัย คือ เด็กและเยาวชนในช่วงอายุ 10-14 ปี ที่อาศัยอยู่ในชุมชนโรงเหล้า จังหวัดพระนครศรีอยุธยาที่สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 30 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่แบบวัดทัศนคติต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และแบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของสมาคมกีฬาสมัครเล่นแห่งประเทศไทย JASA สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ t test for Dependent Samples ผลการวิจัยพบว่า 1. กลุ่มเป้าหมายมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยหลังการทดลองมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสูงกว่าก่อนการทดลอง 2. กลุ่มเป้าหมายมีสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยหลังการทดลองมีสมรรถภาพทางกายสูงกว่าการทดลอง

**คำสำคัญ:** การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ, ทัศนคติ, สมรรถภาพทางกาย

**Abstract**

The purposes of this research were to develop the children's attitudes toward aerobic exercise and to develop their physical fitness and capacity for those living in Ronglao community, Phranakhon Si Ayutthaya Province. The participants were 30 children at the age of 10-14 years old that living in Ronglao community, Phranakhon Si Ayutthaya Province. The research instruments were the questionnaire for surveying the children's attitudes toward aerobic exercise and the physical fitness test created by Japan Amateur Sport Association (JASA). The statistics used for analyzing the data were mean, standard deviation and t-test for dependent samples. The results showed that: 1) After the program, the participants' attitudes toward aerobic exercise were found to significantly increase ( $p < .01$ ); 2) กลุ่มเป้าหมายมีสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการทดลองแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยหลังการทดลองมีสมรรถภาพทางกายสูงกว่าการทดลอง 2. After the program, their physical fitness and capacity were also shown to significantly improve ( $p < .01$ ).

**Keywords:** Aerobic Exercise, Attitude, Physical Fitness

## 1. บทนำ

ประเทศไทยจะมีการพัฒนาที่สมดุล มีคุณภาพและยั่งยืนได้นั้น รากฐานของการพัฒนาเป็นสิ่งที่สำคัญ คนซึ่งเป็นทรัพยากรสำคัญในการพัฒนา จึงจำเป็นต้องมีระบบภูมิคุ้มกันในตัวที่ดีพอสมควร เพื่อให้สมดุลและพร้อมต่อการรองรับการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ทั้งทางด้านวัตถุ สังคม สิ่งแวดล้อมและวัฒนธรรมจากโลกภายนอก ฉะนั้นจึงต้องอาศัยความรู้ ความรอบคอบ และวิสัยทัศน์มองการณ์ไกลในการนำเอาวิชาการต่างๆ มาใช้ในการวางแผนและดำเนินการทุกขั้นตอน โดยเฉพาะอย่างยิ่งการสร้างระบบบริการ การให้บริการที่มีประสิทธิภาพ และทั่วถึงนั้นจำเป็นต้องพัฒนาผู้นำที่มีความรู้ความสามารถและประสบการณ์ให้ทันเหตุการณ์ เพราะผู้นำมีบทบาทสำคัญที่จะให้การดำเนินการดำเนินหนทางการและ

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพบรรลุตามวัตถุประสงค์ การพัฒนาคุณภาพของประชาชนเพื่อนำไปสู่คุณภาพชีวิตที่ดี นั้นหมายถึงประชากรทุกคนในประเทศจะต้องมีภาวะสุขภาพอยู่ในระดับดี ทั้งด้านร่างกาย จิตใจ เศรษฐกิจ และสังคม สามารถทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพและมีส่วนร่วมในการพัฒนาชุมชนของตน สิ่งสำคัญประการหนึ่งในการส่งเสริมสุขภาพของประชาชน คือ การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาทุกชนิด ซึ่งถือเป็นปัจจัยสำคัญประการหนึ่ง และต้องปฏิบัติโดยสม่ำเสมอต่อเนื่อง ทำให้มีสมรรถภาพดีขึ้นเรื่อยๆ ไม่มีที่สิ้นสุด การปลูกฝังให้ประชาชน ทุกเพศ ทุกวัย ให้รู้วิธีการออกกำลังกาย และเล่นกีฬอย่างถูกต้อง มีความรู้ความเข้าใจถึงประโยชน์ของการออกกำลังกาย และรู้จักเล่นกีฬาเพื่อพัฒนาร่างกาย อารมณ์ สังคม และสติปัญญา สร้างความสามัคคีในหมู่คณะ จูงใจเด็ก เยาวชน และประชาชน ให้ใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ เพราะสุขภาพดี เป็นพื้นฐานของการพัฒนาชีวิตในทุกๆ ด้าน ดังนั้นการดำเนินการแก้ปัญหาสุขภาพของประชาชนในปัจจุบัน และในระยะยาว จำเป็นจะต้องปรับทิศทาง โดยใช้ยุทธศาสตร์การส่งเสริมสุขภาพ เพื่อให้เกิดสุขภาวะทั่วทั้งสังคม ลดการเจ็บป่วย การพิการ และการตายที่ไม่สมควร (อ่าพล จินดาวัฒนะ) [7] โดยคนไทยต้องปรับแนวคิดเรื่องสุขภาพ จาก “ซ่อมแซมรักษา” มาสู่ “การป้องกันส่งเสริมสุขภาพ” (อารี วัลยะเสริและคณะ) [6] ซึ่งองค์การอนามัยโลกได้เสนอแนะให้ประเทศสมาชิก รวมทั้ง

ประเทศไทยดำเนินกิจกรรมหลักในการส่งเสริมสุขภาพ 5 ประการที่เรียกว่า “กฎบัตรรอดตาย” คือ 1. การสร้างนโยบายสาธารณสุขเพื่อสุขภาพ 2. การสร้างสิ่งแวดล้อมที่เอื้อต่อสุขภาพ 3. การสร้างความเข้มแข็งให้กับกิจกรรมชุมชน 4. การพัฒนาทักษะส่วนบุคคล 5. การปรับเปลี่ยนบริการสาธารณสุข ดังนั้นการดำเนินการแก้ไขปัญหาสุขภาพของประชาชน ควรเน้นในการส่งเสริมสุขภาพมากกว่าการซ่อมแซมรักษา ซึ่งจะเป็ประโยชน์ต่อประชาชนในอนาคต

จังหวัดพระนครศรีอยุธยา เป็นจังหวัดหนึ่งที่ได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงของสังคมเช่นเดียวกัน ดังนั้นรูปแบบวิถีชีวิต รูปแบบการบริโภคอาหาร รูปแบบการออกกำลังกาย รูปแบบการเล่นของเด็กและเยาวชน จึงมีการเปลี่ยนแปลงไปตามกระแสของสังคมเช่นกัน และเมื่อความเจริญเข้ามามากขึ้น ชีวิตของคนในสังคมก็มีความสะดวกสบายมากยิ่งขึ้น ทั้งนี้เพราะมีเครื่องทุ่นแรงที่ช่วยอำนวยความสะดวกในการทำกิจกรรมต่างๆ การขยับหรือการเคลื่อนไหวร่างกายของคนในสังคมจึงน้อยลง ทำให้เกิดปัญหาสุขภาพ เช่น โรคอ้วน โรคเบาหวาน โรคไขมันในเลือดสูง เป็นต้น ซึ่งปัญหาทางสุขภาพนี้เกิดขึ้นกับคนในทุกระดับของสังคม แต่จะเป็นปัญหาใหญ่และรุนแรงมากที่สุด หากปัญหานี้เกิดขึ้นกับเด็กและเยาวชนที่กำลังจะเติบโตไปเป็นอนาคตของชาติ ซึ่งในปัจจุบันนี้ พบว่าเด็กและเยาวชนในจังหวัดพระนครศรีอยุธยากำลังประสบปัญหาสุขภาพ มีภาวะอ้วนและมีโรคประจำตัวอันเนื่องจากโรคอ้วนอยู่เป็นจำนวนมาก ซึ่งสาเหตุหลักสืบเนื่องมาจากการขาดการออกกำลังกายที่ได้กล่าวมาแล้วข้างต้น เป็นเหตุผลสำคัญที่จะต้องคำนึงถึงการปรับทัศนคติและการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ที่จะส่งเสริมการเรียนรู้ให้กับเด็ก เยาวชนและประชาชนในแหล่งชุมชนทุกพื้นที่ ซึ่งได้รับผลกระทบจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคมส่งผลให้เกิดปัญหาต่างๆ เช่น ปัญหาด้านสุขภาพ ปัญหาสิ่งแวดล้อม ปัญหาครอบครัว ปัญหายาเสพติด ฯลฯ ดังนั้นการแก้ปัญหาโดยใช้การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแบบแอโรบิคให้กับเด็กและเยาวชน จึงเป็นสิ่งที่จำเป็นต้องทำอย่างยิ่ง ทั้งนี้เพื่อเป็นการส่งเสริมและพัฒนาลักษณะนิสัยอันพึงประสงค์ของเด็กและเยาวชน ตลอดจนคนในชุมชนทุกคน ทั้งในด้านการออกกำลังกายเพื่อความสนุกสนาน ร่าเริง การออกกำลังกายในเวลาว่างจากกิจกรรมงานประจำ และด้านการส่งเสริมความรัก ความเข้าใจ ความผูกพัน

ภายในครอบครัว รวมทั้งด้านการพักผ่อนหย่อนใจในทางที่ถูกต้อง และรู้จักใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์แล้ว ยังเป็นการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของผู้เข้าร่วมไปในตัว อีกทางหนึ่ง ในการศึกษาครั้งนี้อาจกล่าวได้ว่าเป็นการจัด การความรู้เชิงบูรณาการให้ผู้ที่เกี่ยวข้องกับปัญหานี้ ได้ เกิดความรู้ ความตระหนักต่อปัญหาที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็วของสังคม รวมทั้งผลักดันให้ชุมชน ร่วมมือกันแก้ปัญหาอย่างเป็นรูปธรรม ซึ่งผลการแก้ไข ปัญหาดังกล่าวจะทำให้เกิดประโยชน์ทั้งตนเอง ครอบครัว ชุมชน สังคม และประเทศชาติต่อไป ดังนั้นผู้วิจัยจึงสนใจ ที่จะทำการศึกษาวิจัยเรื่องนี้ขึ้น เพื่อที่จะตอบสนองต่อ วัตถุประสงค์ดังกล่าว

## 2. ขอบเขตของการวิจัย

การศึกษาวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ในการวิจัยเพื่อ

1) พัฒนาทัศนคติต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของ เด็กและเยาวชนที่เป็นกลุ่มเป้าหมาย และ 2) พัฒนา สมรรถภาพทางกายของเด็กและเยาวชนที่เป็น กลุ่มเป้าหมาย โดยมีขอบเขตการวิจัย ดังนี้

2.1 กลุ่มเป้าหมายที่ใช้ในการวิจัย คือ เด็กและ เยาวชนในชุมชนโรงเหล้า จังหวัดพระนครศรีอยุธยาที่ สมัครใจเข้าร่วมกิจกรรม จำนวน 30 คน ซึ่งได้มาโดย การรับสมัครและผ่านการคัดเลือกตามเกณฑ์ของการรับ สมัคร โดยพิจารณาจากเพศ ช่วงอายุ 10-14 ปี และ ความสามารถในการปฏิบัติตามเงื่อนไขและข้อตกลงของ การวิจัย

### 2.2 ตัวแปรที่ศึกษา

2.2.1 ตัวแปรต้น คือ กิจกรรมการออกกำลังกาย แบบแอโรบิก

2.2.2 ตัวแปรตาม คือ ทัศนคติต่อการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย

### 2.3 สมมติฐานของการวิจัย

2.3.1 เด็กและเยาวชนที่เป็นกลุ่มเป้าหมายมี ทัศนคติต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ดีขึ้น

2.3.2 เด็กและเยาวชนที่เป็นกลุ่มเป้าหมายมี สมรรถภาพทางกายที่สูงขึ้น

2.4 เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) แบบวัด ทัศนคติต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เองและผ่านการหาคุณภาพของเครื่องมือแล้ว และ 2) แบบทดสอบสมรรถภาพทางกลไกของสมาคมกีฬา

สมัครเล่นแห่งประเทศไทยปี JASA ซึ่งประกอบด้วย 5 รายการ คือ ยืนกระโดดไกล ลูก-นึ่ง (30 วินาที) ดันพื้น วิ่งกลับตัว และวิ่ง 5 นาที (กรมพลศึกษา) [1]

## 3. วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) ที่ผู้วิจัยดำเนินการทดลองตามแบบแผน การทดลองกลุ่มเดียว สอบก่อนสอบหลัง (One group pretest – posttest design)

ขั้นตอนดำเนินการวิจัยมีดังนี้

1. ปรุมนิเทศกลุ่มเป้าหมาย เพื่อทำความเข้าใจ เกี่ยวกับจุดประสงค์ของการวิจัย รูปแบบที่ใช้ในการวิจัย และบทบาทของผู้เข้าร่วมกิจกรรม
2. ทดสอบสมรรถภาพของกลุ่มเป้าหมายและทัศนคติ ต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ก่อนเริ่มทำกิจกรรม
3. ผู้วิจัยจัดกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ แบบแอโรบิกให้กับกลุ่มเป้าหมาย เป็นเวลา 8 สัปดาห์
4. ทดสอบสมรรถภาพของกลุ่มเป้าหมายและทัศนคติต่อ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพหลังเสร็จสิ้นการจัดกิจกรรม
5. ตรวจสอบผลการทดสอบแล้วนำคะแนนที่ได้มา วิเคราะห์ โดยใช้วิธีการทางสถิติเพื่อทดสอบสมมติฐาน

## 4. ผลการวิจัย

ตารางที่ 1 ผลการเปรียบเทียบทัศนคติต่อการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพของกลุ่มเป้าหมายก่อนและหลัง การทดลอง

ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	P
$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
2.27	0.33	2.73	0.15	-8.714**	.000

จากตารางที่ 1 พบว่า ก่อนและหลังการทดลองกลุ่ม เป้าหมายมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดย หลังการทดลองมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพสูงกว่าก่อนการทดลอง ดังรูปที่ 1



**รูปที่ 1** การเปรียบเทียบทัศนคติต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของกลุ่มเป้าหมายก่อนและหลังการทดลอง

**ตารางที่ 2** ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของกลุ่มเป้าหมายก่อนและหลังการทดลอง

ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p
$\bar{X}$	S.D.	$\bar{X}$	S.D.		
18.8	5.24	24.4	5.92	-13.708**	.000

จากตารางที่ 2 พบว่า ก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มเป้าหมายมีสมรรถภาพทางกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยหลังการทดลองมีสมรรถภาพทางกายสูงกว่าก่อนการทดลอง ดังรูปที่ 2



**รูปที่ 2** การเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของกลุ่มเป้าหมายก่อนและหลังการทดลอง

## 5. อภิปรายผล

จากผลการศึกษาวิจัย เรื่อง ผลการพัฒนาทัศนคติและสมรรถภาพทางกายของเด็กและเยาวชนชุมชนโรงเหล้า จังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยใช้การออกกำลังกายแบบแอโรบิค ผู้วิจัยสามารถอภิปรายผลได้ดังนี้

1. ก่อนและหลังการทดลองกลุ่มเป้าหมายมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมี

นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยหลังการทดลองมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสูงกว่าก่อนการทดลอง ทั้งนี้เพราะเมื่อเด็กและเยาวชนได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอด้วยความสนุกสนาน และรู้ถึงการออกกำลังกายเป็นส่วนหนึ่งของชีวิตประจำวันมองเห็นถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพด้วยการลงมือปฏิบัติเอง ทำให้เด็กและเยาวชนมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายที่สูงขึ้นกว่าก่อนการทดลอง สอดคล้องกับที่ธงชัย สันติวงษ์ [2] กล่าวว่า ทัศนคติก่อตัวเกิดขึ้นมาและเปลี่ยนแปลงไป เนื่องจากปัจจัยหลายประการด้วยกัน หนึ่งในนั้น คือ การจูงใจทางร่างกาย (Biological Motivation) ทัศนคติจะเกิดขึ้นเมื่อบุคคลใดบุคคลหนึ่งกำลังดำเนินการตอบสนองตามความต้องการ หรือแรงผลักดันทางร่างกาย ตัวบุคคลจะสร้างทัศนคติที่ดีต่อบุคคลหรือสิ่งของที่สามารถช่วยให้เขามีโอกาสตอบสนองความต้องการของตนได้ และเป็นไปในทิศทางเดียวกันกับที่วีระพล สุทธิพรพลางกูร และเฉลียว แก่นจันทร์ [4] กล่าวว่า การที่บุคคลได้พบเห็น ค้นเคยหรือทดลองสิ่งใดนับเป็นประสบการณ์โดยตรง (Direct experience) และการที่บุคคลได้ยิน ได้ฟัง ได้อ่านเกี่ยวกับเรื่องใดนับเป็นประสบการณ์ทางอ้อม (Indirect experience) ทำให้แต่ละบุคคลมีทัศนคติต่อสิ่งใดสิ่งหนึ่งแตกต่างกันไป จากเหตุผลดังกล่าวจึงทำให้เด็กและเยาวชนมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

2. ก่อนและหลังการทดลองกลุ่มเป้าหมายมีสมรรถภาพทางกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยหลังการทดลองมีสมรรถภาพทางกายสูงกว่าก่อนการทดลอง ทั้งนี้เพราะเมื่อเด็กและเยาวชนได้ออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดีมากขึ้น มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงขึ้น ประกอบกับกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิค เป็นกิจกรรมที่ทำให้การทำงานของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจมีการทำงานที่ดีขึ้น ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของระบบกล้ามเนื้อ รวมทั้งช่วยเสริมสร้างความอ่อนตัวและความคล่องแคล่วว่องไวดังที่ปิติ พูนไชยศรี [3] กล่าวไว้ว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิค เป็นการออกกำลังกายที่มีระยะเวลาปานานพอสมควร เป็นกิจกรรมที่มีการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ให้ได้อ่อนและเน้นจังหวะอย่างสม่ำเสมอ เป็นวิธีการออกกำลังกายที่ทำให้หัวใจและปอดของมนุษย์มี

การทำงานมากขึ้นมากกว่าการทำงานในขณะที่พัก ซึ่งลักษณะดังกล่าวของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกนั้นส่งผลโดยตรงต่อสมรรถภาพทางกาย ดังที่สุมิตร สมานิติโต [5] ได้สรุปไว้ว่าสมรรถภาพทางกายมีองค์ประกอบสำคัญประกอบไปด้วยความอ่อนตัว ความแข็งแรง ความอดทนของกล้ามเนื้อ และความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและการหายใจ จากเหตุผลที่กล่าวมาแล้วข้างต้น จึงทำให้เด็กและเยาวชนมีสมรรถภาพทางกายหลังการทดลองสูงกว่าก่อนการทดลอง

## 6. บทสรุป

การศึกษาวิจัย เรื่อง ผลการพัฒนาทัศนคติและสมรรถภาพทางกายของเด็กและเยาวชน ชุมชนโรงเหล้าจังหวัดพระนครศรีอยุธยา โดยใช้การออกกำลังกายแบบแอโรบิก สามารถสรุปผลการศึกษาดังนี้

1. ก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มเป้าหมายมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยหลังการทดลองมีทัศนคติต่อการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสูงกว่าก่อนการทดลอง

2. ก่อนและหลังการทดลอง กลุ่มเป้าหมายมีสมรรถภาพทางกายแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01 โดยหลังการทดลองมีสมรรถภาพทางกายสูงกว่าก่อนการทดลอง

ข้อเสนอแนะที่ได้จากการวิจัย

1. กิจกรรมที่นำมาใช้ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแบบแอโรบิกให้กับกลุ่มเป้าหมายควรจัดกิจกรรมให้มีความหลากหลาย

2. กิจกรรมที่นำมาใช้ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแบบแอโรบิกให้กับกลุ่มเป้าหมายควรเพิ่มเติมกิจกรรมที่เน้นการพัฒนาสมรรถภาพด้านอื่นๆ ด้วย เช่น ความเร็ว ความคล่องแคล่วว่องไว เป็นต้น

## 7. กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยความกรุณาอย่างยิ่งจากผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.อภิวัฒน์ โอนสูงเนิน, ผู้ช่วยศาสตราจารย์ฤทธิ เทพไทอานวย และ ดร.ประวิทย์ ประมาน ซึ่งให้ความอนุเคราะห์ในการตรวจสอบคุณภาพของเครื่องมือวิจัย ตลอดจนให้ข้อเสนอแนะอันเป็นประโยชน์ต่อการปรับปรุงและพัฒนาเครื่องมือให้มี

ประสิทธิภาพยิ่งขึ้น ผู้วิจัยจึงขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบคุณคณะกรรมการ มหาวิทยาลัยราชภัฏพระนครศรีอยุธยา ที่ให้การสนับสนุนงบประมาณในการศึกษาวิจัย และขอขอบคุณเยาวชนในชุมชนโรงเหล้า ซึ่งเป็นกลุ่มตัวอย่างที่ให้ความร่วมมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยดีเสมอมา

## 8. เอกสารอ้างอิง

- [1] กรมพลศึกษา, กิจกรรมการทดสอบและสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย, โรงพิมพ์การศาสนา, 2543.
- [2] ชงชัย สันติวงษ์, พฤติกรรมผู้บริโภคทางการตลาด, ไทยวัฒนาพานิช, 2539.
- [3] ปิติ พูนไชยศรี, “แอโรบิก..การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ,” จุลสารสาขาวิทยาศาสตร์สุขภาพออนไลน์, ฉบับที่ 4.
- [4] วีระพล สุทธิพรพลางกูร และเฉลียว แก่นจันทร์, “ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อความสำเร็จขององค์ชุมชนโครงการวนศาสตร์ชุมชนบนพื้นที่สูง จังหวัดเชียงใหม่,” สำนักอนุรักษ์ทรัพยากรธรรมชาติ กรมป่าไม้, 2538.
- [5] สุมิตร สมานิติโต, “การสร้างแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ,” วิทยาสารเกษตรศาสตร์ สาขาสังคมศาสตร์, ปีที่ 26, ฉบับที่ 2, 2548, หน้า 224-238.
- [6] อารี วัลยะเสวี และคณะ, “รูปแบบบริการสุขภาพที่สอดคล้องกับสังคมไทยในสองทศวรรษหน้า,” มูลนิธิโกลด์คิมทอง, 2542.
- [7] อำพล จินดาวัฒนะ, ปฏิรูปสุขภาพปฏิรูปชีวิตและสังคม, สำนักงานปฏิรูประบบสุขแห่งชาติ, 2546.

