

สภาพ ปัญหา และความต้องการการออกกำลังกาย
ของผู้พิการทางกายในจังหวัดนันทบุรี พ.ศ.2554

STATES, PROBLEMS AND NEEDS FOR EXERCISE OF
THE PHYSICAL DISABLED AT NONTABURI PROVINCE IN 2011

ศิวพล นพทิพย์

Chiangmai
Rajabhat
University



RAJABHAT
CHIANGMAI

Research
Journal

ประจำปี 14 ฉบับที่ 2

เมษายน - กันยายน 2556



สภาพ ปัญหา และความต้องการการออกกำลังกาย ของผู้พิการทางกายในจังหวัดนันทบุรี พ.ศ.2554

STATES, PROBLEMS AND NEEDS FOR EXERCISE
OF THE PHYSICAL DISABLED AT NONTABURI PROVINCE IN 2011

ศิวพล นพทิพย์*

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาสภาพปัญหา และความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกายในจังหวัดนันทบุรี พ.ศ.2554 กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้พิการทางกายเฉพาะผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ จำนวน 335 คน จำแนกเป็นเพศชาย 162 คน เพศหญิง 173 คน ได้มาจากการสุ่มตัวอย่างแบบแบ่งชั้น (Stratified Random Sampling) เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ เป็นแบบสัมภาษณ์สภาพการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย และแบบสอบถามปัญหาและความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีค่าความเชื่อมั่น 0.91 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปแบบตารางประกอบความเรียง

ผลการวิจัยพบว่า

1. สภาพการออกกำลังกายของผู้พิการทางกายในจังหวัดนันทบุรี พ.ศ.2554 โดยรวม

ผู้พิการส่วนใหญ่จะเลือกออกกำลังกายตามสภาพร่างกายของตนเอง มีการจัดสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้พิการ มีการส่งเสริมและให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยมีครูและเจ้าหน้าที่แนะนำวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้พิการ ตลอดจนมีนักกีฬารุ่นพี่คอยแนะนำวิธีการออกกำลังกายให้กับรุ่นน้อง สำหรับผู้พิการที่ต้องการเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขันจะมีผู้ฝึกสอนรวมถึงมีการส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาต่างๆ อีกทั้งมีนโยบายที่ส่งเสริมให้ผู้พิการได้ออกกำลังกาย โดยได้มีการจัดกิจกรรมกีฬา กีฬาสี่ เป็นประจำ รวมถึงการสร้างเสริมพัฒนาการอย่างรอบด้านเพื่อให้ผู้พิการสามารถช่วยเหลือตนเองได้ตามศักยภาพ

2. สภาพปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกายในจังหวัดนันทบุรี พ.ศ.2554 โดยรวม

มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 42.01 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านบริหารจัดการ และด้านปัญหาส่วนตัวของผู้พิการ ส่วนใหญ่มีปัญหาอยู่ในระดับน้อย คิดเป็นร้อยละ 39.04, 41.88, 49.58 และ 37.52 ตามลำดับ

3. ด้านความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกายในจังหวัดนันทบุรี พ.ศ.2554 โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 38.76 เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านบริหารจัดการ ส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก คิดเป็นร้อยละ 41.01, 38.90 และ 36.36 ตามลำดับ

* คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

4. ประเภทของกิจกรรมและกีฬาที่ผู้พิการทางกายในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ.2554 โดยรวม

มีความต้องการออกกำลังกายมากที่สุด 3 อันดับแรก ได้แก่ กีฬาวายน้ำ กีฬาบอคเซีย และกีฬาเปตอง คิดเป็นร้อยละ 47.46, 37.31 และ 22.09 ตามลำดับ

คำสำคัญ : สภาพ, ปัญหา, ความต้องการ, การออกกำลังกาย, ผู้พิการทางกาย, จังหวัดนนทบุรี

ABSTRACT

This study intended to investigate the states, problems and needs for exercise of the physical disabled in Nontaburi Provice, in 2011. The 335 physical disableds, 162 males and 173 females were involved in this study. The data were collected by an interview and the writer's constructed questionnaire, $r = .91$. The data were analyzed in terms of frequency and percentage. The results were presented with table and description.

The findings were as follows:

1. The disabled, in total, decided to take the exercise according to their physical states. They were provided with proper places, supports and knowledge in exercise. They were attended by teachers, officers and senior athletes. For those who wished to play sports for competition, they were provided with sport trainers and opportunities to participate in tournaments. They were also encouraged to take regular exercise for their proper development.

2. As a whole, the exercise problems were low, 42.01%. However, when considered by item of facilities, servicing personnel, administration, and personal problems, it was found that all were rated at a low level, 39.04%, 41.88%, 49.58% and 37.52%, respectively.

3. As a whole, the needs for exercise were rated at a high level, 38.76%. The same level of needs which was rated when considered by items of facilities, servicing personnel and administration, 41.01%, 38.90% and 36.36% respectively.

4. The disable rated their favorite exercise activities from top to bottom as follows: Swimming, Boccia and Petangue, 47.46%, 37.31% and 22.09% respectively.

Keywords : States, Problems, Needs, Exercise, Physical Disabled, Nonthaburi province

บทนำ

สุขภาพที่ดีเป็นสิ่งสำคัญในการพัฒนาทรัพยากรบุคคล เพื่อพัฒนาประเทศให้เจริญก้าวหน้า การพัฒนาคุณภาพประชากรในประเทศให้มีคุณภาพดี โดยเป็นผู้ที่มีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์ทั้งกายและสุขภาพจิต เป็นผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายสูง ตลอดจนมีความสามารถทางสติปัญญา หากประชากรในประเทศมีคุณภาพดีย่อมจะทำให้การพัฒนาในด้านต่างๆ เป็นต้นว่า เศรษฐกิจ สังคม การเมือง การศึกษา การสาธารณสุข ตลอดจนความมั่นคงของชาติดีขึ้น ตามลำดับ การพัฒนาประเทศจึงต้องมุ่งพัฒนาสุขภาพของประชากรควบคู่ไปกับการพัฒนาด้านอื่นๆ การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาจึงมีความสำคัญต่อการพัฒนาบุคคลให้มีสุขภาพแข็งแรงและสมบูรณ์ ทั้งสุขภาพกายและสุขภาพจิต มีสมรรถภาพทางกายที่ดี ตลอดจนเป็นผู้มีระเบียบวินัยอันจะเป็นผลสะท้อนถึงประสิทธิภาพของการทำงาน และพร้อมที่จะมีชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ

อยู่เสมอ (สมชาย ลีทองอิน, 2543: 15) ซึ่งการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา เป็นกิจกรรมสำคัญอย่างหนึ่งที่สามารถนำมาใช้เป็นเครื่องมือในการพัฒนาคุณภาพชีวิตประชากรในชาติได้เป็นอย่างดี ก่อให้เกิดการพัฒนาทางด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา อารมณ์ และสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่งการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง รวมถึงการปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งเป็นความจำเป็นพื้นฐานสูงสุดของมนุษย์ ส่งผลให้สามารถดำรงชีวิตอยู่ในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ (วรศักดิ์ เพียรชอบ, 2548: 13) ดังนั้น ผู้พิการก็ย่อมมีความต้องการในการสร้างเสริมสุขภาพ ไม่ว่าจะเป็นความพิการลักษณะใดหรือสาเหตุใดก็ตาม ที่มีผลกระทบ ต่อผู้พิการทั้งทางตรงและทางอ้อม ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ และสังคม โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ความพิการซึ่งเกิดจากการได้รับ อุบัติเหตุที่เป็นสาเหตุให้สูญเสียอวัยวะส่วนหนึ่งส่วนใดอย่างกะทันหัน ความเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายที่เกิดขึ้นแม้จะ ชัดเจน หรือไม่ก็ตาม ย่อมมีผลทำให้บุคคลมีสมรรถภาพทางกายลดน้อยลง และเป็นอุปสรรคในการทำกิจกรรมต่างๆ เช่น การเคลื่อนไหว การทำกิจวัตรประจำวัน การทำงาน นอกจากความพิการที่เกิดขึ้น คนทั่วไปมักมองผู้พิการเป็นคนขาด ความสามารถไร้ประโยชน์ จึงทำให้ผู้พิการเหล่านี้รู้สึกว่าคุณค่าตนมีปด้อย หมดความนับถือตนเอง มีความพึงพอใจในชีวิตลดลง ต้องการแยกตัวออกจากสังคม และรู้สึกว่าคุณค่าตนเองเป็นภาระของผู้อื่น เมื่อความรู้สึกเหล่านี้เกิดขึ้นจะทำให้ผู้พิการละเลยตนเอง เกิดผลเสียต่อสุขภาพของตนเอง เช่น เกิดแผลกดทับ ข้อติด แผลติดเชื้อ ฯลฯ หากสังคมละเลยไม่เอาใจใส่ต่อผู้พิการเหล่านี้แล้ว จะทำให้การพัฒนาคนของประเทศชาติได้ผลไม่เต็มที่ นับเป็นการทอดทิ้งทรัพยากรที่มีค่าของประเทศไปอย่างน่าเสียดาย (ศิริธร โฆษคุณวุฒิ, 2548: 77-78)

โดยทั่วไปคนพิการมีเวลาว่างมากและไม่ค่อยมีโอกาสดูใช้ให้เป็นประโยชน์ คนพิการทุกคนควรมีคุณภาพชีวิต (Quality of Life) เท่าเทียมกันเพราะเป็นคนเหมือนกัน และต้องการทุกอย่างรวมทั้งความเป็นอยู่อย่างคนปกติทั่วไป เมื่อคนปกติมีการ พักผ่อนหย่อนใจ มีการท่องเที่ยว การพักผ่อน นันทนาการ กีฬาในร่ม และกีฬากลางแจ้ง ซึ่งก่อให้เกิดความรู้ ประสบการณ์ ความสนุกสนานรื่นเริง คนพิการก็ต้องการเช่นเดียวกันจึงควรจัดหาและให้บริการแก่คนพิการด้วย ซึ่งการจัดกิจกรรมนันทนาการ และกีฬาสำหรับผู้พิการ สามารถเล่นและทำกิจกรรมได้ทั้งในโรงยิมเนเซียม นอกโรงยิมเนเซียม สนามกีฬา สระว่ายน้ำ หรือ ตามชายหาด ขึ้นอยู่กับความเหมาะสมของกิจกรรมที่จัดขึ้น แต่มีข้อแม้ว่าการจัดกิจกรรมภายในสถานที่ต่างๆ จะต้องปลอดภัย ไม่เป็นอันตรายแก่ผู้เล่น นอกจากนั้นการฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการทางสังคมยังมีปัจจัยสำคัญที่ต้องคำนึงถึงคือ การสังคม ขึ้นพื้นฐาน จิตวิทยาและทางจิตใจ อุปสรรคหรือสิ่งกีดขวาง ที่สำคัญมี 2 ประการ คือ ทางร่างกายหรือกายภาพ ซึ่งเกี่ยวกับ สิ่งแวดล้อม การเคลื่อนไหวไปมาของผู้พิการไม่สะดวก การใช้ห้องน้ำไม่ถนัด และอุปสรรคอีกประการหนึ่งคือ ทางสังคม สังคม รั้งเกียจ ถูกกีดกัน ถูกล้อเลียน และถูกไม่ให้อำนาจสังคม ซึ่งเป็นผลให้ผู้พิการคับข้องใจ มีปัญหาทางอารมณ์ สิ่งกีดขวาง เหล่านี้ต้องขจัดให้ลดน้อยหรือหมดไป ด้วยการปรับสิ่งแวดล้อมรอบตัว ทั้งที่เป็นท่าทีของคนในสังคม และสิ่งแวดล้อม ที่ก่อสร้างขึ้นที่มีความเหมาะสมกับผู้พิการ (ค่ายสันติภาพเพื่อเยาวชนพิการ, 2529: 6-13) ซึ่งในสังคมทั่วไปการตระหนักถึง ความสำคัญของคนพิการว่าเป็นสมาชิกของสังคม ซึ่งย่อมเป็นบุคคลที่มีสิทธิและหน้าที่เท่าเทียมกับบุคคลปกติทั่วไปนั้นยังมีความ หลากหลาย สำหรับประเทศที่เจริญและมีความพร้อมทางเศรษฐกิจ มักให้ความสำคัญหรือเท่าเทียมกันระหว่าง คนร่างกายปกติและคนพิการ ขณะที่คนอีกกลุ่มยังมองว่าคนพิการเป็นคนที่ไร้สมรรถภาพ ไม่สามารถพึ่งพาตนเองโดยลำพัง ต้องได้รับการดูแลช่วยเหลือจากบุคคลอื่นเท่านั้น ปัจจุบันสังคมให้ความสำคัญกับคนพิการมากขึ้น โดยจะเห็นจาก การจัดกิจกรรมต่างๆ เพื่อคนพิการที่มีมากขึ้น ซึ่งหมายรวมถึงกีฬาด้วย กีฬามีผลต่อคนพิการหลายด้าน ตั้งแต่กีฬาเพื่อการ บำบัดรักษาสำหรับคนพิการซึ่งในระยะเริ่มต้นใช้ควบคู่กับการฟื้นฟูสมรรถภาพทางการแพทย์ คนพิการที่พ้นระยะของการ ฟื้นฟูทางการแพทย์แล้วอาจเล่นกีฬาเพื่อออกกำลังกาย หรือนันทนาการตามมาในที่สุด เมื่อคนพิการสามารถปรับสภาพจิตใจ และสามารถค้นพบศักยภาพตนเอง ก็จะสามารถฝึกหัดเล่นกีฬาอย่างจริงจัง เพื่อการแข่งขัน หรือชัยชนะ ซึ่งกีฬาอาจจะ เป็น เครื่องมือในการเชื่อมสัมพันธ์ แลกเปลี่ยนวัฒนธรรมระหว่างกัน และยิ่งถือว่าเป็นส่วนหนึ่งของการฟื้นฟูสมรรถภาพด้านสังคม และเป็นกระบวนการพัฒนาคนพิการอีกด้วย (สมาคมกีฬาคนพิการแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์, 2541: 78)

ด้วยเหตุผลดังกล่าวจึงเชื่อว่า การออกกำลังกายเป็นสิ่งสำคัญไม่ว่าจะสำหรับคนปกติ แต่ยิ่งรวมถึงผู้พิการด้วย ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาข้อมูลการออกกำลังกายของผู้พิการทางร่างกายที่ต้องใช้รถวีลแชร์ (Wheelchair) ในการ ออกกำลังกาย เพื่อจะได้ทราบถึงสภาพ ปัญหา และความต้องการการออกกำลังกาย เพื่อนำข้อมูลมาเป็นแนวทางเสนอแนะ

ในการพัฒนาการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้พิการ ซึ่งเป็นสิ่งสำคัญในการเตรียมความพร้อม เป็นการสร้างความเข้าใจให้เห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกายของผู้พิการ เพื่อให้หน่วยงานภาครัฐบาลและเอกชนตระหนักถึงความจำเป็นในการจัดสิ่งอำนวยความสะดวก อาคาร สถานที่สภาพแวดล้อม และการเดินทางที่เหมาะสมสำหรับผู้พิการ ให้มีสิทธิ และศักดิ์ศรีเท่าเทียมกันกับบุคคลในสังคม รวมทั้งสร้างทัศนคติที่ดีในสังคมที่มีต่อคนพิการ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพการออกกำลังกายของผู้พิการทางกายที่ออกกำลังกายโดยใช้รถวีลแชร์ ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ.2554
2. เพื่อศึกษาปัญหา และความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกายที่ออกกำลังกายโดยใช้รถวีลแชร์ ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ.2554

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอนดังนี้

1. นำแบบสัมภาษณ์ ไปสัมภาษณ์เจ้าหน้าที่ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องในการดูแลสถานที่ออกกำลังกายแล้วนำเสนอเป็นความเรียง โดยจำแนกเป็นแต่ละสถานที่ออกกำลังกาย
2. วิเคราะห์ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม โดยแจกแจงความถี่ และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
3. วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถาม ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ.2554 ทั้ง 4 ด้าน ได้แก่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการบริหารจัดการ และด้านปัญหาส่วนตัวของผู้พิการที่ต้องใช้รถวีลแชร์ในการออกกำลังกาย โดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
4. วิเคราะห์ข้อมูลจากแบบสอบถามความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ.2554 ทั้ง 3 ด้าน ได้แก่ ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ ด้านการบริหารจัดการ โดยการแจกแจงความถี่และหาค่าร้อยละ แล้วนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง
5. นำข้อมูลความคิดเห็นและข้อเสนอแนะต่างๆ มาสรุป แล้วนำเสนอเป็นความเรียง

ผลการวิจัยและการอภิปรายผล

ผลการวิจัย

สถานภาพของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ.2554 ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 335 คน เป็นผู้พิการชายจำนวน 162 คน คิดเป็นร้อยละ 48.35 และผู้พิการหญิง จำนวน 173 คน คิดเป็นร้อยละ 51.64 เมื่อจำแนกตามสถานที่ออกกำลังกายคือ เป็นผู้พิการที่ออกกำลังกายภายในสถานที่ออกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคม จำนวน 242 คน คิดเป็นร้อยละ 72.24 และเป็นผู้พิการที่ออกกำลังกายภายในสถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพจำนวน 93 คน คิดเป็นร้อยละ 27.76

สภาพ ปัญหา และความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ.2554 สามารถสรุปผลได้ดังนี้

1. สภาพการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ.2554 โดยรวมสถานที่ออกกำลังกายได้รับการสนับสนุนที่ดีจากทางภาครัฐและภาคเอกชน

1.1 สภาพการออกกำลังกาย โดยรวมผู้พิการที่ออกกำลังกายภายในสถานสงเคราะห์ส่วนใหญ่เป็นผู้พิการที่อยู่ประจำ ส่วนผู้พิการที่ออกกำลังกายภายในโรงเรียนสอนเด็กพิการและทพพลภาพส่วนใหญ่เป็นผู้พิการที่ไม่ได้อยู่ประจำ สถานที่ออกกำลังกายแต่ละแห่งจะอยู่บริเวณใกล้เคียงกัน ผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์จึงสะดวกในการขอใช้สถานที่ที่มีความเหมาะสมในแต่ละชนิดกีฬาที่ผู้พิการมีความต้องการที่จะเลือกเล่น สถานสงเคราะห์และโรงเรียนสอนเด็กพิการแต่ละแห่งมีจุดเด่นในประเภทของการออกกำลังกายที่แตกต่างกัน เช่น สถานสงเคราะห์เด็กพิการและทพพลภาพปากเกร็ด (บ้านนนทภูมิ) มีโรงยิมและภายในโรงยิมมีชมรมฟันดาบของนักกีฬาวีลแชร์, สถานสงเคราะห์เด็กพิการทางสมองและปัญญา (บ้านราชาวดีชาย) มีโรงยิมที่มาตรฐานเหมาะสมกับการออกกำลังกายวีลแชร์บาสเกตบอล, วีลแชร์เทเบิลเทนนิส และมีสนามกีฬาที่เหมาะสมกับการฝึกซ้อมกีฬาบอคเซีย, ศูนย์พัฒนาอาชีพคนพิการ (โรงงานปิ่นคนพิการสากล) มีสนามเทนนิสซึ่งเหมาะสมกับกีฬาวีลแชร์เทนนิส และโรงเรียนศรีสังวาลย์ มีสระว่ายน้ำที่มีทางลาดชันลงไปใ้สระที่เหมาะสมกับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ เป็นต้น ผู้พิการส่วนใหญ่จะเลือกออกกำลังกายตามชนิดกีฬา ตามสภาพร่างกายของตนเอง และเลือกออกกำลังกายเพื่อการฟื้นฟูสภาพร่างกาย รวมไปถึงเล่นกีฬาเพื่อความเพลิดเพลิน ผู้พิการส่วนใหญ่จะได้ออกกำลังกายภายในสถานที่ที่ตนเองประจำอยู่ จะมีส่วนน้อยที่จะขอยืมสถานที่ใกล้เคียงเพื่อใช้ในการฝึกซ้อมและออกกำลังกาย ส่วนใหญ่จะเป็นนักกีฬาของสมาคมคนพิการ หรือนักกีฬาที่ต้องเก็บตัวเพื่อฝึกซ้อม จึงจะมามีโอกาสใช้สถานที่ที่มีความเหมาะสมกับชนิดกีฬา

1.2 สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวกในการออกกำลังกาย โดยรวมมีการจัดสถานที่ออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ รวมถึงมีสิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ เช่น ภายในสถานที่ออกกำลังกายจะมีทางลาดชัน, มีห้องน้ำสำหรับผู้พิการ, มีการจัดเตรียมตู้น้ำดื่มไว้บริเวณสถานที่ออกกำลังกาย, มีที่จอดรถสำหรับผู้พิการ เพื่อความสะดวกสำหรับผู้พิการภายนอกที่มาใช้สถานที่ออกกำลังกาย

1.3 ด้านการจัดการ การส่งเสริม และให้ความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกาย โดยรวมมีครูและเจ้าหน้าที่แนะนำวิธีการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายของผู้พิการ และมีนักกีฬารุ่นพี่คอยแนะนำวิธีการเล่น รวมถึงการฝึกซ้อมให้กับรุ่นน้อง สำหรับผู้พิการที่ต้องการเล่นกีฬาเพื่อการแข่งขัน จะมีผู้ฝึกสอนดูแลการฝึกซ้อม รวมถึงการส่งนักกีฬาเข้าร่วมการแข่งขันกีฬาคนพิการต่างๆ

1.4 นโยบายที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับดีมาก มีการส่งเสริมให้ผู้พิการได้ออกกำลังกาย อันเนื่องมาจากได้มีการจัดกิจกรรมกีฬา กีฬาสี เป็นประจำ และส่งเสริมให้ผู้พิการที่มีความสามารถพิเศษ มีความสนใจในด้านกีฬา เข้าร่วมการแข่งขันกีฬาคนพิการอย่างต่อเนื่อง รวมถึงการเลี้ยงดู ฟื้นฟู สร้างเสริมพัฒนาการอย่างรอบด้าน เพื่อให้ผู้พิการสามารถช่วยเหลือตนเองได้ตามศักยภาพ

2. ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับน้อยทุกด้าน เมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า มีปัญหาอยู่ในระดับมาก 1 ข้อ ได้แก่ ผู้ที่ใช้รถวีลแชร์ในการออกกำลังกายมีปัญหาในการเลือกเล่นกีฬาและมีหลายข้อที่มีปัญหาอยู่ในระดับปานกลาง ได้แก่ ปัญหาในการเลือกใช้รถวีลแชร์ที่มีความเหมาะสมกับชนิดกีฬา ปัญหาในการบริการตรวจร่างกายจากสถานที่ออกกำลังกาย ปัญหาเมื่อไม่มีผู้ช่วยเหลือขณะออกกำลังกาย และปัญหาการใช้สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง

3. ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมากทุกด้าน เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ผู้พิการมีความต้องการในด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกมากที่สุด รองลงมาเป็นด้านบุคลากรผู้ให้บริการ และด้านบริหารจัดการ ตามลำดับ และเมื่อพิจารณาเป็นรายข้อพบว่า สิ่งที่คุณพิการส่วนใหญ่มีความต้องการอยู่ในระดับมาก ได้แก่ การถ่ายเทของอากาศภายในสถานที่ออกกำลังกายในร่ม ต้องการบุคลากรผู้ชำนาญเฉพาะด้านกีฬาในสถานที่ออกกำลังกาย ต้องการห้องน้ำสำหรับผู้พิการภายในสถานที่ออกกำลังกาย และต้องการใช้สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้งสำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์

4. ประเภทของกิจกรรมและกีฬาที่ต้องการของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี พ.ศ.2543 อันดับแรกคือ ว่ายน้ำ เป็นกีฬาที่ผู้พิการต้องการมากที่สุด คิดเป็นร้อยละ 47.46 รองลงมาคือ บอคเซีย ร้อยละ 37.31 และเปตอง ร้อยละ 22.09 ตามลำดับ

การอภิปรายผล

1. ด้านปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกายที่ใช้รถวีลแชร์ ภายในจังหวัดนนทบุรี โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย ส่วนผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ในการออกกำลังกายจะมีปัญหาในการเลือกใช้รถวีลแชร์ที่มีความเหมาะสมกับชนิดกีฬา เพราะการเลือกเล่นกีฬารถวีลแชร์มีความสำคัญกับผู้พิการ รถวีลแชร์ควรมีความเหมาะสมกับผู้พิการและประเภทการออกกำลังกายที่ผู้พิการเลือกเล่น เพราะข้อจำกัดทางร่างกายของผู้พิการที่จะเลือกเล่นกีฬาบางประเภท รถวีลแชร์ก็เปรียบเสมือนขาสำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ รถวีลแชร์ที่มีน้ำหนักเบาจะช่วยเพิ่มความคล่องตัวในการออกกำลังกาย ผลการวิจัยสอดคล้องกับ (วาสนา คุณาภิสิทธิ์, 2539: 232-246) ได้สรุปไว้ว่า การเรียนการสอนหรือการใช้หลักสูตรพลศึกษาจะเกิดผลสัมฤทธิ์ตามจุดมุ่งหมายได้มากน้อยเพียงใดนั้น จำเป็นต้องอาศัยปัจจัยประกอบหลายๆ ด้าน เช่น ประสิทธิภาพของครู การใช้วิธีสอน และปัจจัยอื่นๆ อีก คือ วัสดุ อุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวก เนื่องจากการเรียนการสอนพลศึกษาเป็นลักษณะของการเรียนรู้ด้วยการปฏิบัติ ประกอบกับการใช้วัสดุ อุปกรณ์ สถานที่ และสิ่งอำนวยความสะดวกแตกต่างจากวิชาอื่นๆ และผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์มีปัญหาในการรับบริการตรวจร่างกายจากสถานที่ออกกำลังกาย เพราะการตรวจร่างกายผู้พิการจะต้องมีแพทย์เฉพาะทาง และผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์มีปัญหาเมื่อไม่มีผู้ช่วยเหลือขณะออกกำลังกาย เพราะการออกกำลังกายสำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ผู้ช่วยเหลือขณะออกกำลังกายมีความสำคัญ ทั้งช่วยในการจัดเตรียมอุปกรณ์การออกกำลังกาย หรือช่วยเหลือขณะออกกำลังกายเพื่อความสะดวกของผู้พิการซึ่งสอดคล้องกับทฤษฎีลำดับขั้นแรงจูงใจของมาสโลว์ (โสภา ชูพิกุลชัย, 2529: 124 อ้างอิงจาก Abraham Maslow, 1970: 35-46) ที่ลำดับขั้นความต้องการของมนุษย์โดยเริ่มจากความต้องการขั้นพื้นฐานทางร่างกายขึ้นไปถึงขั้นสูงสุด กล่าวคือ เมื่อมนุษย์ประสบความสำเร็จตามความต้องการขั้นพื้นฐานแล้ว มนุษย์จะมุ่งความต้องการขั้นสูงสุดคือความเป็นมนุษย์อย่างสมบูรณ์ และผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์มีปัญหาในการใช้สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง เพราะสถานที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่จะเป็นสนามกีฬาในร่ม สนามกีฬากลางแจ้งส่วนใหญ่จะเป็นสนามฟุตบอล ผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ที่เล่นกีฬาวีลแชร์เรสซิ่งต้องไปใช้สนามกีฬาที่มีความพร้อมที่จังหวัดอื่นที่เป็นสนามกีฬาที่ได้มาตรฐาน ผลการวิจัยสอดคล้องกับ (จันรัชชา เมืองพันพงษ์, 2554: 49) ที่ศึกษาสภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร พบว่า พนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพฯ มีความต้องการอุปกรณ์ในการออกกำลังกายที่ได้มาตรฐานมากที่สุด รองลงมาคือสถานที่ในการออกกำลังกายที่ได้มาตรฐาน

2. ปัญหาการออกกำลังกายของผู้พิการทางกายที่ใช้รถวีลแชร์ ในจังหวัดนนทบุรี จำแนกตามสถานที่ออกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ และโรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพ โดยรวมมีปัญหาอยู่ในระดับน้อย แต่โรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพมีปัญหาส่วนใหญ่มากกว่า สถานที่ออกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ ทั้งนี้พบว่าผู้พิการที่ออกกำลังกายภายในโรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพ มีปัญหาในการใช้ตู้น้ำดื่มที่จัดไว้บริการภายในสถานที่ออกกำลังกาย เพราะตู้น้ำดื่มที่มีไว้บริการภายในสถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพจะมีไว้เฉพาะบางจุดตั้งตู้น้ำดื่ม จึงทำให้ผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ที่ออกกำลังกายต้องเสียเวลาในการเดินทางมาตักน้ำ และมีปัญหาในการรับบริการจากบุคลากรที่บริการรับฝากของในสถานที่ออกกำลังกาย เพราะผู้พิการส่วนใหญ่จะเป็นนักเรียนภายในโรงเรียนจึงนำของส่วนตัวไว้ภายในห้องเรียนหรือใส่กระเป๋าไว้ในหลังรถวีลแชร์ สำหรับบุคคลภายนอกที่มาขอใช้สถานที่ออกกำลังกาย จะนำของส่วนตัวมาวางบริเวณสถานที่ออกกำลังกาย ส่วนผู้พิการที่ออกกำลังกายภายในสถานสงเคราะห์ของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการจะมีปัญหาในการเลือกเล่นกีฬา เพราะผู้พิการควรเลือกเล่นกีฬาที่เหมาะสมกับสภาพร่างกายเนื่องจากผู้พิการมีข้อจำกัด

ทางร่างกาย ตัวเลือกในการออกกำลังกายของผู้พิการที่ประจำอยู่แต่ละสถานสงเคราะห์จึงมีข้อจำกัดในการเลือกเล่นกีฬา และมีปัญหาการขาดบุคลากรผู้ชำนาญเฉพาะด้านกีฬาในสถานที่ออกกำลังกาย เนื่องจากผู้พิการที่ออกกำลังกายภายในสถานสงเคราะห์ส่วนใหญ่เป็นผู้พิการที่ประจำอยู่ภายในสถานสงเคราะห์ ซึ่งมีผู้พิการจำนวนมาก จึงทำให้ผู้ชำนาญเฉพาะด้านกีฬา ครูผู้สอนพลศึกษามีจำนวนไม่เพียงพอกับความต้องการ

3. ความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกายที่ใช้รถวีลแชร์ ในจังหวัดนนทบุรี โดยรวมมีความต้องการอยู่ในระดับมาก โดยผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ในการออกกำลังกายมีความต้องการการถ่ายเทของอากาศภายในสถานที่ออกกำลังกายในร่ม เนื่องจากสถานที่ออกกำลังกายส่วนใหญ่ทั้งในสถานที่ออกกำลังกายภายในสถานสงเคราะห์ของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการทั้ง 5 แห่ง จะมีสถานที่ออกกำลังกายในร่ม จำนวน 2 แห่ง และสถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพทั้ง 2 แห่ง จะมีสถานที่ออกกำลังกายในร่ม จำนวน 1 แห่ง ซึ่งโดยรวมเป็นโรงยิมซึ่งรวมหลายชนิดกีฬาไว้ด้วยกัน และการออกกำลังกายของผู้พิการแต่ละครั้งจะมีจำนวนที่มาก จึงทำให้การถ่ายเทของอากาศจึงเป็นไปได้น้อย ดังนั้นช่องระบายอากาศรวมถึงพัดลม จึงมีความสำคัญในสถานที่ออกกำลังกาย ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (พูนสวัสดิ์ บุตรรัตน์, 2539: บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง ความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่ พบว่าความต้องการด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวกในระดับมากที่สุด ได้แก่สถานที่ออกกำลังกายในร่มและกลางแจ้งต้องมีอากาศถ่ายเทได้สะดวก ไม่มีฝุ่นควันหรือฝุ่นละออง และผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ในการออกกำลังกายมีความต้องการบุคลากรผู้ชำนาญเฉพาะด้านกีฬาในสถานที่ออกกำลังกาย เพราะกีฬาสำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ในแต่ละชนิดกีฬาก็จะมีกฎ กติกา ที่แตกต่างจากคนปกติทั่วไป เพื่อให้เกิดความง่ายขึ้นสำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์และไม่ให้เกิดความเสียเปรียบสำหรับผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์เหมือนกัน ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของ (ไพรัช ปานอุทัย, 2530: 50-52) ได้กล่าวถึงคุณลักษณะครูพลศึกษาด้านกีฬา และความสามารถทางด้านกีฬาไว้ว่า ครูพลศึกษาต้องเป็นผู้ที่มีทักษะกีฬาหลายประเภท เป็นนักกีฬาที่มีชื่อเสียงมาก่อน เป็นผู้รอบรู้ในวงการกีฬาในชาติและต่างชาติ มีความรู้เรื่องระเบียบ กฎ กติกาการแข่งขันกีฬาทุกประเภท เข้าร่วมการแข่งขันเมื่อมีโอกาส สามารถเป็นกรรมการตัดสินกีฬาได้ รู้จักขนาดสนามทุกประเภท เป็นสมาชิกของสมาคมกีฬาต่างๆ สามารถเป็นผู้นำการกีฬาของโรงเรียนและชุมชน และบางชนิดกีฬาก็เป็นกีฬาเฉพาะผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ เช่น กีฬาวีลแชร์เรสซิ่ง, กีฬาบอคเซีย ผู้ชำนาญเฉพาะด้านกีฬาและครูผู้ฝึกสอนจึงมีความสำคัญ และผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์มีความต้องการใช้ห้องน้ำสำหรับผู้พิการภายในสถานที่ออกกำลังกาย เนื่องจากถ้ามีห้องน้ำสำหรับผู้พิการภายในสถานที่ออกกำลังกาย ผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ก็จะสะดวกและสามารถช่วยเหลือตนเองได้มากขึ้น และไม่ต้องเสียเวลาในการเดินทางไปเข้าห้องน้ำไกลๆ และผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์มีความต้องการใช้สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง เนื่องจากส่วนใหญ่สถานที่ออกกำลังกายของผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์จะเป็นสถานที่ออกกำลังกายในร่ม บางชนิดกีฬา เช่น กีฬาวีลแชร์เรสซิ่ง, กีฬาวีลแชร์เทนนิส, กีฬาเปตอง ผู้พิการที่มีความสนใจที่จะออกกำลังกายหรือฝึกซ้อมก็จะต้องเดินทางไปหาสถานที่ที่มีความเหมาะสมสำหรับผู้พิการ หรือต้องเข้าร่วมชมรมกีฬาที่สนใจก่อน

4. ด้านความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกายที่ใช้รถวีลแชร์ภายในสถานที่ออกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ และสถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพ เมื่อจำแนกตามสถานที่ออกกำลังกายพบว่า โดยรวมมีผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์มีความต้องการในการออกกำลังกายอยู่ในระดับมาก แต่พบว่าผู้พิการที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพมีความต้องการการออกกำลังกายมากกว่าผู้พิการที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ แต่พบว่าผู้พิการที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพมีความต้องการห้องน้ำที่จัดไว้บริการภายในสถานที่ออกกำลังกายมากกว่าผู้พิการที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ เพราะสถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียนสอนเด็กพิการจะมีการจัดตั้งห้องน้ำที่จัดไว้เป็นจุด จึงมีความต้องการที่จะให้มีห้องน้ำบริเวณไม่ไกลจากสถานที่ออกกำลังกาย และผู้พิการที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพมีความต้องการห้องน้ำสำหรับผู้พิการภายในสถานที่ออกกำลังกาย มากกว่าผู้พิการที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ เพราะเพื่อความสะดวกและผู้พิการสามารถช่วยเหลือตนเองได้มากขึ้น และผู้พิการที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพมีความต้องการทางลาดชันสำหรับผู้พิการที่ใช้

รถวีลแชร์มากกว่าผู้พิการที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ เพราะทางลาดชันเป็นสิ่งสำคัญที่จะช่วยให้ผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์สามารถเดินทางได้สะดวก ทางลาดชันควรมีองศาที่เหมาะสม และถ้าผู้พิการที่ใช้รถวีลแชร์ได้เองก็ไม่ต้องขอความช่วยเหลือ และผู้พิการที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพมีความต้องการได้รับการสนับสนุนจากสถานที่ออกกำลังกายในการจัดส่งผู้พิการเข้าร่วมการแข่งขันมากกว่าผู้พิการที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการ เพราะผู้พิการที่ออกกำลังกายภายในโรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพจะมีการฝึกซ้อมและคัดตัวเพื่อเป็นตัวแทนนักกีฬานักเรียนเพื่อเข้าไปร่วมการแข่งขันต่างๆ ส่วนผู้พิการที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการมีความต้องการบุคลากรผู้ชำนาญเฉพาะด้านกีฬาในสถานที่ออกกำลังกาย มากกว่าผู้พิการที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพ เพราะเป็นผู้พิการที่อยู่ประจำภายในสถานสงเคราะห์มีจำนวนที่มาก รวมถึงบุคลากรผู้ชำนาญเฉพาะด้านกีฬายังมีจำนวนไม่เพียงพอ และผู้พิการที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการมีความต้องการการถ่ายเทของอากาศภายในสถานที่ออกกำลังกายในร่ม มากกว่าผู้พิการที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพ ซึ่งโดยรวมสถานที่ออกกำลังกายในร่มจะเป็นโรงยิมซึ่งรวมหลายชนิดกีฬาไว้ด้วยกันและการออกกำลังกายของผู้พิการแต่ละครั้งจะมีจำนวนที่มาก จึงทำให้การถ่ายเทของอากาศจึงเป็นไปได้น้อย ดังนั้นช่องระบายอากาศรวมถึงพัดลม จึงมีความสำคัญในสถานที่ออกกำลังกาย รวมถึงผู้พิการที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของกรมพัฒนาสังคมและสวัสดิการมีความต้องการใช้สถานที่ออกกำลังกายกลางแจ้ง และมีความต้องการใช้สถานที่ออกกำลังกายในร่มมากกว่าผู้พิการที่ใช้สถานที่ออกกำลังกายของโรงเรียนสอนเด็กพิการและทุพพลภาพ แสดงให้เห็นถึงความสนใจในการออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะ

จากผลการวิจัยในครั้งนี้พบว่า สภาพ ปัญหา และความต้องการการออกกำลังกายของผู้พิการทางกาย ในจังหวัดนนทบุรี ทำให้ทราบว่

1. ควรเพิ่มอุปกรณ์กีฬาให้เพียงพอกับผู้พิการทางกาย เพื่อให้สามารถใช้ได้อย่างทั่วถึง
2. ควรมีรถวีลแชร์ที่มีความเหมาะสมกับสภาพร่างกายผู้พิการ เพื่อให้มีความเหมาะสมกับการเล่นกีฬา
3. ควรมีสั่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ภายในสถานที่ออกกำลังกายสำหรับผู้พิการทางกาย เช่น ห้องน้ำสำหรับผู้พิการ ตู้น้ำดื่มสำหรับผู้พิการ ที่จอดรถสำหรับผู้พิการ เพื่อให้เกิดความสะดวกในการออกกำลังกาย

เอกสารอ้างอิง

- ค่ายสันติภาพเพื่อเยาวชนพิการ. การฟื้นฟูสมรรถภาพคนพิการทางนันทนาการ. กรุงเทพฯ: คณะกรรมการเยาวชนพิการ, 2529.
- จันทร์รัชชา เมืองพันพงษ์. สภาพและความต้องการการออกกำลังกายของพนักงานโรงแรมขนาดใหญ่ริมแม่น้ำเจ้าพระยา กรุงเทพมหานคร. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2554.
- พูนสวัสดิ์ บุตรรัตน์. ความต้องการในการออกกำลังกายของครูในจังหวัดแพร่. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2539.
- ไพรัช ปานอุทัย. คุณลักษณะของครูพลศึกษาที่เป็นอยู่และที่พึงประสงค์ตามทฤษฎีของผู้บริหารการศึกษาและศึกษานิเทศก์ เขตการศึกษา. ปรินญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, 2530.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. หลักและวิธีการสอนวิชาพลศึกษา. กรุงเทพฯ: ไทยวัฒนาพานิช, 2548.
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. การสอนพลศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ดี, 2539.
- ศิริธร โฆษคุณวุฒิ. ทักษะต่อการออกกำลังกายของคนพิการ. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและการกีฬา มหาวิทยาลัยเชียงใหม่, 2548.
- สมาคมกีฬาคนพิการแห่งประเทศไทย ในพระบรมราชูปถัมภ์. เฟสปิกเกมส์กับโอกาสพัฒนาคนพิการไทย. กรุงเทพฯ: สมาคมกีฬาคนพิการแห่งประเทศไทยในพระบรมราชูปถัมภ์, 2541.
- สมชาย ลีทองอิน. การเคลื่อนไหวออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ. วารสารเพื่อสุขภาพ. 12 (กุมภาพันธ์): 4, 2543.
- โสภา ชูพิกุลชัย. ความรู้เบื้องต้นทางจิตวิทยา. กรุงเทพฯ: ห้างหุ้นส่วนจำกัด, 2529.