

ผลของโปรแกรมเน้นหนักการที่มีต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ



นายเต็มเพชร สุขคนาภิบาล

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาครุศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาพลศึกษา ภาควิชาพลศึกษา

คณะครุศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2546

ISBN 974-17-3826-9

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

THE EFFECTS OF RECREATION PROGRAM ON THE ELDERLY
HEALTH-RELATED PHYSICAL FITNESS

Mr. Termpetch Sookhanaphibam

A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Education in Physical Education

Department of Physical Education

Faculty of Education

Chulalongkorn University

Academic Year 2003

ISBN 974-17-3826-9

หัวข้อวิทยานิพนธ์

ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อ
สุขภาพของผู้สูงอายุ

โดย

นายเต็มเพชร สุขคนาภิบาล

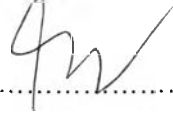
ภาควิชา

พลศึกษา

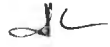
อาจารย์ที่ปรึกษา

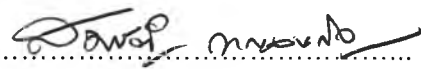
ศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ กาญจนกิจ

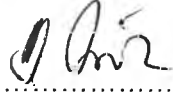
คณะกรรมการ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาโท



..... คณะบดีคณะครุศาสตร์
(รองศาสตราจารย์ ดร.ไพฑูรย์ สินลาวัฒน์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์


..... ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.เจลิม ชัยวัชรภรณ์)


..... อาจารย์ที่ปรึกษา
(ศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ กาญจนกิจ)


..... กรรมการ
(รองศาสตราจารย์ ชัยชัย โกมารทัต)


..... กรรมการ
(อาจารย์ ดร.จuthา ดิงศกัทธิย์)

นายเดิมเพชร สุขคนาภิบาล : ผลของโปรแกรมนันทนาการที่มีผลต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ. (THE EFFECTS OF RECREATION PROGRAM ON THE ELDERLY HEALTH-RELATED PHYSICAL FITNESS) อ. ที่ปรึกษา : ศาสตราจารย์ ดร.สมบัติ กาญจนกิจ, 179 หน้า. ISBN 974-17-3826-9.

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลของการใช้โปรแกรมนันทนาการในการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ที่มีอายุระหว่าง 60-65 ปี เพศหญิง จำนวน 40 คน แบ่งออกเป็นกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมกลุ่มละ 20 คนเท่าๆกัน กลุ่มทดลองได้เข้าร่วมโปรแกรมนันทนาการเพื่อพัฒนาสมรรถภาพเพื่อสุขภาพที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น เป็นระยะเวลา 10 สัปดาห์ๆ ละ 3 วันๆ ละ 60 นาที ส่วนกลุ่มควบคุมให้ดำเนินชีวิต และปฏิบัติกิจวัตรประจำวันตามปกติ โดยทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม กลุ่มก่อนการทดลอง และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 นำผลที่ได้มาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ทดสอบค่า "ที" (t-test) โดยกำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ผลการวิจัยพบว่า

1.หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 ค่าความอ่อนตัว ค่าความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อ และค่าชไนเดอร์อินเดกซ์เทส(Schneider Index Test) ของกลุ่มทดลอง มีความแตกต่างกัน โดยมีพบว่า มีค่าเพิ่มขึ้นมากกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 กลุ่มทดลองมีค่าความแข็งแรง และอดทนของกล้ามเนื้อ และค่าชไนเดอร์อินเดกซ์เทส เพิ่มขึ้นมากกว่ากลุ่มควบคุม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนค่าดัชนีมวลของร่างกาย และความอ่อนตัว ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมไม่มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ภาควิชา.....พลศึกษา..... ลายมือชื่อนิสิต.....

สาขาวิชา.....พลศึกษา..... ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา.....

ปีการศึกษา 2546

4483714627 : MAJOR PHYSICAL EDUCATION

KEY WORD: RECREATION / RECREATION PROGRAM / HEALTH-RELATED / PHYSICAL FITNESS / ELDERLY BEHAVIORS

TERMPETCH SOOKHANAPHIBARN : THE EFFECTS OF RECREATION PROGRAM ON THE ELDERLY HEALTH-RELATED PHYSICAL FITNESS. THESIS ADVISOR: PROF. SOMBAT KARNJANAKIT,Ed.D., 179 pp. ISBN 974-17-3826-9.

The purposes of this research were to study and compare the effects of recreation program on health-related physical fitness of the elderly at Dingdeang Elderly Center. Subjects were 40 adults, age between 60-65 years old, equally divided into two groups as follows: (1) Experimental group was participated in the recreation program which was aimed to develop the health-related physical fitness for 10 weeks, 3 days per week and 60 minutes per day and (2) Control group. Both groups were tested for the health-related physical fitness before and after the experiment for 10 weeks program. Data were then analyzed in terms of means, standard deviation and t-test. If the results were found the significant difference at the level .05 .

The results were as follows:

1. After 10 weeks, the flexibility, the muscular strength and endurance, and Schneider Index Test of the experimental group were significantly different at .05 level higher than pretest.
2. After 10 weeks, the muscular strength and endurance and Schneider Index Test of the experimental group were significantly different at .05 level higher than the control group however, the body mass index and the flexibility of the experimental and control group had no significant difference.

Department.....Physical Education..... Student's signature.....

Field of study.....Physical Education..... Advisor's signature..... 

Academic year 2003.....

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี เนื่องจากผู้วิจัยได้รับความกรุณาจาก ศาสตราจารย์ สมบัติ กาญจนกิจ และรองศาสตราจารย์ ดร.ประพัฒน์ ลักษณะพิสุทธิ์ อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์ที่ได้ให้คำปรึกษา แนะนำตลอดจนตรวจสอบแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ ของการวิจัยมาโดยตลอด จึงขอกราบขอบพระคุณท่านอาจารย์ไว้ ณ ที่นี้

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณ ผู้อำนวยการศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุদিনแดง คุณหมอบุณยฉวี และคุณสุรศักดิ์ เจ้าหน้าที่ศูนย์บริการทางสังคมผู้สูงอายุদিনแดง ที่ได้ให้คำปรึกษา แนะนำตลอดจนความช่วยเหลืออำนวยความสะดวกในด้านสถานที่ ขอกราบขอบพระคุณอาจารย์สาขาวิชาพลศึกษาทุกท่านที่ได้ให้ความรู้และคำแนะนำในการทำวิจัย และกราบขอบพระคุณรองศาสตราจารย์ เทพประสิทธิ์ กลุณวิชัย รองศาสตราจารย์ วิสนศักดิ์ อ่วมเพ็ง ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุชาติ ทวีพรปฐมกุล ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.จรรยา มีสิน และ อาจารย์ ดร.วันชัย บุญรอด ที่ให้ความกรุณาในการเป็นผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือ

ผู้วิจัยขอขอบพระคุณเจ้าหน้าที่ภาควิชาพลศึกษา และสำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา บรรณารักษ์ห้องสมุดครุศาสตร์และสำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาทุกท่าน ที่ช่วยเหลือในด้านเอกสารและยืม-คืนอุปกรณ์ต่างๆ ขอขอบคุณสุภาวดี สกลพงษ์ คุณนาทพี ผลใหญ่ คุณชินวัฒน์ คำหวาน และคุณทมลา บุญกาญจน์ ที่ให้ความช่วยเหลือและให้คำแนะนำในการทำวิจัยครั้งนี้ ขอขอบคุณทุกท่านที่กำลังใจ จากพี่ๆ เพื่อนๆ และน้องๆ ที่มีให้ผู้วิจัยเสมอมา ขอขอบพระคุณคุณป้าทุกท่านที่ให้ความร่วมมือในการเก็บข้อมูลวิจัยจนงานวิจัยได้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ด้วยความดี และประโยชน์อันเกิดจากวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ผู้วิจัยขอขอบให้คุณพ่อประยุทธ และคุณแม่สุพัตรา สุขคนาภิบาล ที่ได้ให้การอบรมสั่งสอน สนับสนุนและให้กำลังใจมาจนสำเร็จการศึกษา ลุกขอกราบขอบพระคุณท่านทั้งสอง และขอบพระคุณคุณกิ่งกาญจน์ พี่สาว และขอบใจคุณณัฐกาญจน์ น้องสาวที่ช่วยเหลือ ให้กำลังใจและสนับสนุนด้วยดีตลอดมาจนสิ้นสุดการวิจัย

นายเต็มเพชร สุขคนาภิบาล

20 กันยายน 2546

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ฅ
สารบัญแผนภูมิ.....	ฉ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย.....	4
สมมติฐานการวิจัย.....	5
ขอบเขตของการวิจัย.....	5
ตัวแปรที่ใช้ในการวิจัย.....	5
ข้อตกลงเบื้องต้นของการวิจัย.....	6
คำจำกัดความในการวิจัย.....	6
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ.....	7
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
หลักปรัชญา และความหมายของนันทนาการ.....	8
เป้าหมายของนันทนาการ.....	14
สมรรถภาพทางกาย.....	19
ผู้สูงอายุ.....	26
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	35
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย.....	45
ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง.....	47
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	49
วิธีดำเนินการทดลอง.....	49
การเก็บรวบรวมข้อมูล.....	50

สารบัญ (ต่อ)

๗

	หน้า
การวิเคราะห์ข้อมูล.....	50
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล.....	51
บทที่ 5 สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ.....	72
สรุปผลการวิจัย.....	72
อภิปรายผลการวิจัย.....	74
ข้อเสนอแนะ.....	78
รายการอ้างอิง.....	80
ภาคผนวก ก.	87
ภาคผนวก ข.	170
ภาคผนวก ค.	175
รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ.....	178
ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์.....	179

สารบัญญัตราสาร

	หน้า
1. ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) และค่า "ที" (t-test) จากผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าดัชนีมวลของร่างกาย(BMI) ก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 ของกลุ่มทดลอง.....	52
2. ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) และค่า "ที" (t-test) จากผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าความอ่อนตัว ก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 ของกลุ่มทดลอง.....	53
3. ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) และค่า "ที" (t-test) จากผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของการนอนยกตัว ก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 ของกลุ่มทดลอง.....	54
4. ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) และค่า "ที" (t-test) จากผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าชไนเดอร์อินเดกซ์เทส (Schneider Index Test) ก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 ของกลุ่มทดลอง.....	55
5. ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) และค่า "ที" (t-test) จากผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าดัชนีมวลของร่างกาย(BMI) ก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 ของกลุ่มควบคุม.....	56
6. ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) และค่า "ที" (t-test) จากผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าความอ่อนตัว ก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 ของกลุ่มควบคุม.....	57
7. ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) และค่า "ที" (t-test) จากผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของการนอนยกตัว ก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 ของกลุ่มควบคุม.....	58
8. ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) และค่า "ที" (t-test) จากผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าชไนเดอร์อินเดกซ์เทส (Schneider Index Test) ก่อนและหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 ของกลุ่มควบคุม.....	59
9. ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) และค่า "ที" (t-test) จากผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าดัชนีมวลของร่างกาย(BMI) ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม	60

สารบัญญัตินำ (ต่อ)

ญ

หน้า

<p>10. ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) และค่า "ที" (t-test) จากผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าความอ่อนตัว ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม.....</p>	61
<p>11. ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) และค่า "ที" (t-test) จากผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของการนอนยกตัว ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม.....</p>	62
<p>12. ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) และค่า "ที" (t-test) จากผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าชไนเดอร์อินเดกซ์เทส (Schneider Index Test) ก่อนการทดลอง ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม.....</p>	63
<p>13. ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) และค่า "ที" (t-test) จากผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าดัชนีมวลของร่างกาย(BMI) หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม.....</p>	64
<p>14. ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) และค่า "ที" (t-test) จากผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าความอ่อนตัว หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม.....</p>	65
<p>15. ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) และค่า "ที" (t-test) จากผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของการนอนยกตัว หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม.....</p>	66
<p>16. ค่าเฉลี่ย (\bar{X}) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน(S.D.) และค่า "ที" (t-test) จากผลการเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าชไนเดอร์อินเดกซ์เทส (Schneider Index Test) หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม.....</p>	67

สารบัญแผนภูมิ

หน้า

1. แผนภูมิแสดงค่าเฉลี่ยของค่าดัชนีมวลของร่างกาย (BMI)	
ก่อนการทดลอง และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม.....	68
2. แผนภูมิแสดงค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบความอ่อนตัว	
ก่อนการทดลอง และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม.....	69
3. แผนภูมิแสดงค่าเฉลี่ยของผลการทดสอบนอนยกตัว	
ก่อนการทดลอง และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม.....	70
4. แผนภูมิแสดงค่าเฉลี่ยของค่าซไนเดอร์อินเดกซ์เทส (Schneider Index Test)	
ก่อนการทดลอง และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 10 ของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม....	71