

สารบัญ

	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ค
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง	ญ
สารบัญภาพ	ฎ
อักษรย่อและสัญลักษณ์	ฐ
บทที่ 1 บทนำ	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการศึกษา	4
สมมติฐานของการศึกษา	4
ขอบเขตของการศึกษา	4
ข้อตกลงเบื้องต้น	5
กรอบแนวคิด และ ทฤษฎีของการฝึก โปรแกรมยิมนาสติกลีลาพื้นฐานในน้ำ	6
นิยามศัพท์เฉพาะ	7
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการศึกษา	8
บทที่ 2 เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	9
การทรงตัวในผู้สูงอายุ	9
ความคล่องแคล่ว	14
การออกกำลังกายในน้ำ หรือ ธาราบำบัด	16
ยิมนาสติกลีลา	25
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	29
บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย	34
กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษา	34
เครื่องมือที่ใช้ในการศึกษา	38
สถานที่ใช้ในการศึกษา	39
การเก็บรวบรวมข้อมูล	39

สารบัญ (ต่อ)

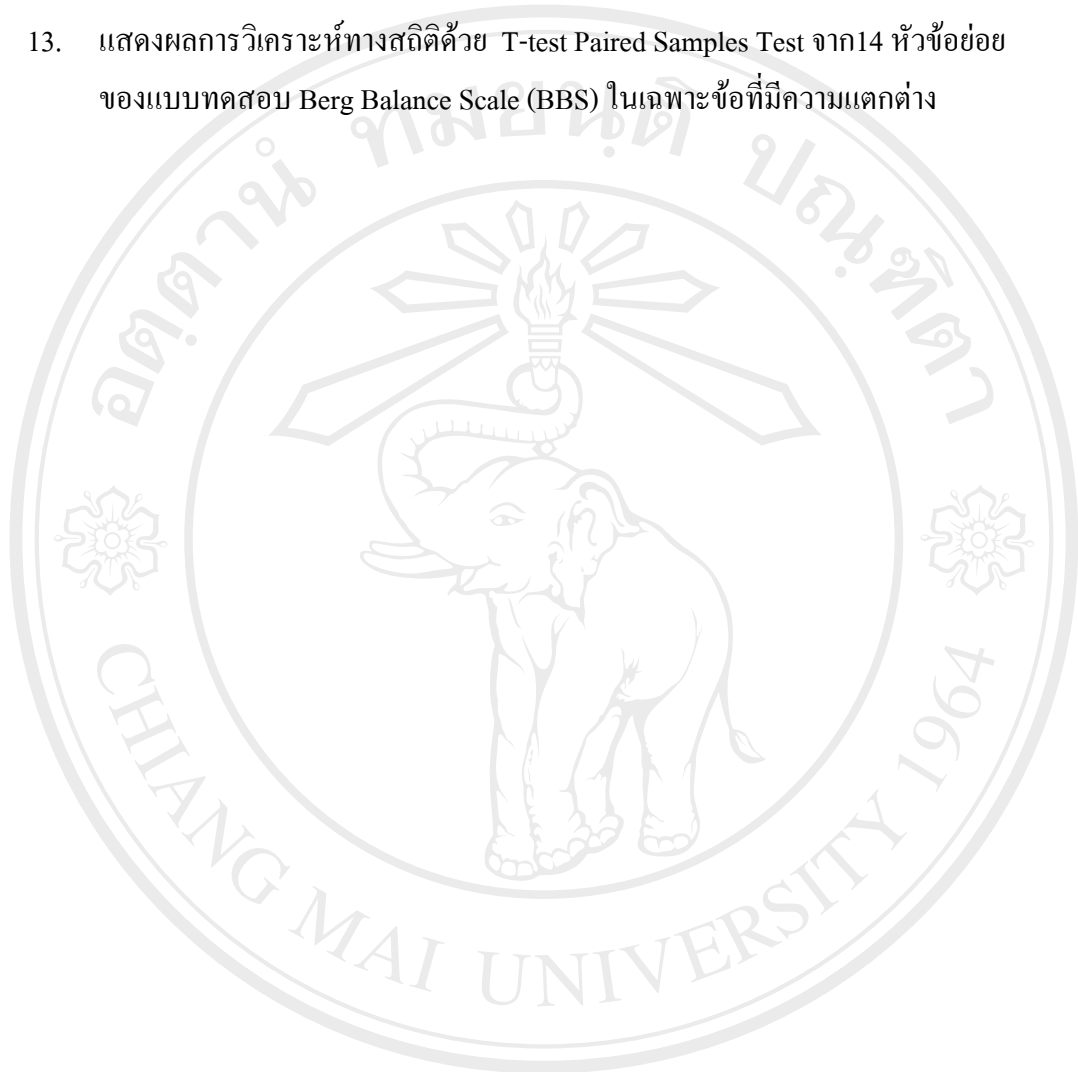
	หน้า
การวิเคราะห์ข้อมูล	40
สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	40
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	41
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	45
สรุปผลการศึกษาค้นคว้า	45
อภิปรายผล	46
ข้อเสนอแนะ	53
บรรณานุกรม	55
ภาคผนวก	60
ภาคผนวก ก ทำทางที่ใช้ในโปรแกรมยมนาสดักลีลาพื้นฐานในน้ำ	61
ภาคผนวก ข รายละเอียดและตารางการฝึกโปรแกรมยมนาสดักลีลาขั้นพื้นฐานในน้ำ	92
ภาคผนวก ค แบบทดสอบ	100
ภาคผนวก ง แบบบันทึกผลการทดสอบ	112
ภาคผนวก จ หนังสือแสดงความยินยอมเข้าร่วมการวิจัย	118
ภาคผนวก ฉ แบบสอบถาม	121
ภาคผนวก ช ค่าข้อมูลที่ได้จากงานวิจัย	124
ภาคผนวก ซ ข้อมูลผลการวิเคราะห์ทางสถิติ	129
ประวัติผู้เขียน	135

สารบัญตาราง

ตาราง	หน้า
1. แสดงข้อมูลทั่วไปของกลุ่มทดลอง	41
2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุด และ ค่าสูงสุด จากการทดสอบ ด้วยแบบทดสอบ Berg Balance Scale ,Time Up And Go Test , Nine Square 20sec. และ Modified Hexagon Agility Test	42
3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย ค่าเบี่ยงเบนมาตรฐาน ค่าต่ำสุดและค่าสูงสุด ในเฉพาะ ข้อทดสอบย่อยของแบบทดสอบ Berg Balance Scale ที่มีความแตกต่าง	43
4. แสดงรายละเอียดเกี่ยวกับขั้นตอนในการฝึก	93
5. แสดงการฝึกโปรแกรมยิมนาสติกลีลาพื้นฐานในน้ำ ระยะเวลา 6 สัปดาห์	94
6. แสดงค่าข้อมูลที่ได้จากงานวิจัยของกลุ่มทดลองอันได้แก่ เพศ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง และ ค่าเฉลี่ยของแบบทดสอบ Berg Balance Scale ,Time Up and Go Test , Nine Square 20 sec. , Modified Hexagon Agility Test	125
7. แสดงคะแนนที่ผู้ทดสอบทำได้ ในแต่ละข้อทดสอบย่อยของแบบทดสอบ Berg Balance Scale	127
8. แสดงผลการวิเคราะห์ทางสถิติด้วย T-test Paired Samples Statistic จากแบบทดสอบ Berg Balance Scale (BBS) , Time Up and Go Test (TUGT) , Nine Square 20 sec. และ Modified Hexagon Agility Test	130
9. แสดงผลการวิเคราะห์ทางสถิติด้วย T-test Paired Samples Correlations จากแบบทดสอบ Berg Balance Scale (BBS) , Time Up and Go Test (TUGT), Nine Square 20 sec. และ Modified Hexagon Agility Test	130
10. แสดงผลการวิเคราะห์ทางสถิติด้วย T-test Paired Samples Test จากแบบทดสอบ Berg Balance Scale (BBS) , Time Up and Go Test (TUGT) , Nine Square 20 sec. และ Modified Hexagon Agility Test	131
11. แสดงผลการวิเคราะห์ทางสถิติด้วย T-test Paired Samples Statistics จาก 14 หัวข้อย่อย ของแบบทดสอบ Berg Balance Scale (BBS)	132
12. แสดงผลการวิเคราะห์ทางสถิติด้วย T-test Paired Samples Correlations จาก 14 หัวข้อย่อย ของแบบทดสอบ Berg Balance Scale (BBS) ในเฉพาะข้อที่มีความแตกต่าง	133

สารบัญตาราง (ต่อ)

ตาราง	หน้า
13. แสดงผลการวิเคราะห์ทางสถิติด้วย T-test Paired Samples Test จาก 14 หัวข้อย่อยของแบบทดสอบ Berg Balance Scale (BBS) ในเฉพาะข้อที่มีความแตกต่าง	134



ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright© by Chiang Mai University
All rights reserved

สารบัญภาพ

ภาพ	หน้า
1. แสดงรูปภาพท่าทางที่ใช้ในโปรแกรมยิมนาสติกส์พื้นฐานในน้ำ	61
2. แสดงรูปภาพแบบทดสอบการทรงตัว Time Up and Go Test	106
3. แสดงรูปภาพแบบทดสอบความคล่องแคล่ว ก้าวเดิน 20 วินาที Nine Square 20 sec.	108
4. แสดงรูปภาพ แบบทดสอบความคล่องแคล่ว Modified Hexagon Agility test	110

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved

อักษรย่อและสัญลักษณ์

BBS	แบบทดสอบการทรงตัว Berg Balance Scale
TUGT	แบบทดสอบการทรงตัว Time Up and Go Test
kg	กิโลกรัม
sec	วินาที
M	เมตร
cm	เซนติเมตร
N	จำนวนคนในกลุ่มทดลอง
Mean	ค่าเฉลี่ย
S.D.	ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน
P-value	ค่านัยสำคัญทางสถิติ
SPSS	โปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows version 15

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
 Copyright© by Chiang Mai University
 All rights reserved