



(ร่าง)
รายงานการวิจัย
เรื่อง

ผลของการออกกำลังกายด้วยการฟ้อนรำท้องถิ่นที่มีต่อการทรงตัว
และการเคลื่อนไหวในผู้สูงอายุ
Effects of traditional dancing on balance and mobility in the elderly

นายมนัสวี บุราณศรี
นายยรรยงค์ พานเพ็ง

งานวิจัยนี้ได้รับทุนสนับสนุนจาก
โครงการวิจัยและพัฒนาชุมชนท้องถิ่นกินดีอยู่ดีอย่างยั่งยืน
มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย ปีงบประมาณ 2561

ชื่อเรื่องวิจัย : (ภาษาไทย) ผลของการออกกำลังกายด้วยการฟ้อนรำท้องถิ่นที่มีต่อการทรงตัว
และการเคลื่อนไหวในผู้สูงอายุ
(ภาษาอังกฤษ) Effects of traditional dancing on balance and mobility in the elderly,

ผู้ทำการวิจัย : นายมนัสวี บุราณศรี, นายยรรยงค์ พานเพ็ง
ประเภทงานวิจัย : งานวิจัยกึ่งทดลอง

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของรูปแบบการออกกำลังกายด้วยการฟ้อนรำท้องถิ่นที่มีผลต่อการทรงตัวและการเคลื่อนไหวในผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุที่เป็นสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลพานพร้าว อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย ที่เข้าร่วมโครงการส่งเสริมสุขภาพ เพศชายและเพศหญิง อายุระหว่าง 60 - 75 ปี จำนวน 90 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มทดลองที่ 1 ออกกำลังกายด้วยการฟ้อนรำท้องถิ่น จำนวน 45 คน และกลุ่มทดลองที่ 2 ออกกำลังกายกิจกรรมทางกายทั่วไป จำนวน 45 คน ทั้งสองกลุ่มฝึกการออกกำลังกายเป็นระยะเวลา 45 นาที 3 วันต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 12 สัปดาห์ ก่อนและหลังการทดลองทำการเก็บข้อมูลตัวแปรทางสรีรวิทยา สมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวกับสุขภาพ และความสามารถด้านการเคลื่อนไหว นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ทางสถิติโดยใช้ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรระหว่างก่อนและหลังการทดลอง โดยใช้การทดสอบค่าที่แบบรายคู่ และเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของตัวแปรระหว่างกลุ่มการทดลองโดยใช้การทดสอบค่า (t-test) ที่ระดับนัยสำคัญทางสถิติที่ .05

ผลการวิจัยพบว่า

ภายหลัง 12 สัปดาห์ ตัวแปรทางสรีรวิทยาและสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวกับสุขภาพ ของกลุ่มออกกำลังกายด้วยการฟ้อนรำท้องถิ่น มีค่าตัวแปรของสรีรวิทยาของร่างกาย ได้แก่ อัตราชีพจรขณะพักมีค่าเฉลี่ยลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มออกกำลังกายกิจกรรมทางกายทั่วไป ในด้านองค์ประกอบของร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงของตัวแปรในทางที่ดีขึ้น ได้แก่ น้ำหนักตัว ค่าดัชนีมวลกาย มวลของไขมันในร่างกาย มวลกล้ามเนื้อ เเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย และอัตราการเผาผลาญพลังงาน แต่ไม่พบการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติของทั้งสองกลุ่ม

ภายหลัง 12 สัปดาห์ พบว่าในกลุ่มออกกำลังกายด้วยการฟ้อนรำท้องถิ่นมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนบนของร่างกายในการทดสอบแรงบีบมือ และกล้ามเนื้อส่วนล่างในการทดสอบแรงเหยียดขา มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้น รวมถึงมีความสามารถด้านความอ่อนตัวดีขึ้น

ความสามารถด้านการเคลื่อนไหวร่างกายภายหลังการฝึก 12 สัปดาห์ พบว่าในกลุ่มออกกำลังกายด้วยการฟ้อนรำท้องถิ่นมีค่าเฉลี่ยของการทดสอบการลุกนั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที และความสามารถในการเดิน 6 นาที มีค่าเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มออกกำลังกายด้วยกิจกรรมทั่วไป และยังพบว่าการทดสอบยืนตรงยกเข่า 2 นาที มีค่าเฉลี่ยเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ของทั้งสองกลุ่ม

สรุปได้ว่ารูปแบบการออกกำลังกายด้วยการฟ้อนรำท้องถิ่นสามารถช่วยพัฒนาระบบหัวใจไหลเวียนเลือดที่ดีขึ้น มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและข้อต่อเพิ่มขึ้น รักษาสมดุลของร่างกายในขณะที่มีการเคลื่อนไหวร่างกาย และมีจังหวะการเคลื่อนไหวร่างกายแบบต่อเนื่องดีขึ้น ซึ่งเป็นพื้นฐานในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่เกี่ยวข้องกับสุขภาพหลายๆด้าน

Name of research: Effects of traditional dancing on balance and mobility in the elderly, 72 pp.

Name of researcher : Mr.Manatsawee Buransri, Mr.Yanyong Phanpheng

Type of research : Experimental research

KEYWORDS : Traditional dancing / Health Related Physical Fitness / balance and mobility / Elderly

Abstract

The purpose of this research was to study the effects of traditional dancing on balance and mobility in the elderly, The sample group is the elderly who are members of the elderly club in Phanpraw Municipality. Nongkai province, Participating in the health promotion program Male and female, aged between 60 - 75 years, 90 people, divided into 2 groups, Group 1 traditional dancing, 45 people and group 2 general exercise 45 people, Both groups practiced exercise for a period of 45 minutes, 3 days a week for 12 weeks before and after the experiment, collecting physiological variables, health related physical fitness and movement ability of all participants were recorded. The results were analyzed using the average values. And standard deviation, Compare the mean values of variables before and after the experiment by using t-test in pairs and compare the mean values of the variables between the experimental groups, Using Independent sample t-test At the statistical significance level of .05

The results were as followed:

After 12 weeks, physiological variables and health related physical fitness of the traditional dancing group, There are physiological parameters of the body including heart rate resting showed the mean value decreased significantly at the level of .05 when compared with the general exercise group, In the body composition changes in the variable in a better way can be the body weight, body mass index, body fat mass percent body fat and the basal metabolic rate. But there were no significant changes in both groups.

After 12 weeks, it was found that in the traditional dancing group showed the strength of the upper part of the body in the hand grip strength test, And the lower muscles increase in the leg strength test but not statistically significant in both group, Sit and reach test show increase when compared to before exercise.

The movement ability after 12 weeks of training showed that the mean values increased significantly ($p < .05$) of both groups in standing knee up 2 minutes test, In traditional dancing group show an average increase significant ($p < .001$) in sit and stand on the chair for 60 seconds and 6 minute walk test when compared with the general exercise group.

It can be concluded that the traditional dancing has good effect on health related physical fitness and movement ability. Effectively to develop and maintain physical activity daily and improve the circulatory system. This is the basis for enhancing physical fitness related to many health aspects.

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย ที่ให้การอนุเคราะห์งบประมาณเพื่อการศึกษาวิจัยให้สำเร็จลุล่วงตามวัตถุประสงค์ในครั้งนี้

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่าน ได้แก่ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วรายศ หล้าหา อาจารย์จตุรงค์ สว่างวงศ์ อาจารย์วิษณุวิสิฐ วงษ์เขียว และนางสาวรัชชสินันต์ ตริยเรืองเดช ที่กรุณาสละเวลาตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย และให้คำแนะนำในการปรับปรุงแก้ไข ให้ความรู้แนวคิดแก่ผู้วิจัยตลอดมา

ขอขอบคุณ ครูสุพรรณ ผิวบางและสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลพานพร้าว อำเภอศรีเชียงใหม่ จังหวัดหนองคาย ที่ให้ความร่วมมือในการวิจัยครั้งนี้ด้วยดี ทั้งการเสียสละเวลา ความตรงต่อเวลา และความสม่ำเสมอในการทดลอง

ขอขอบคุณศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย ที่ให้ความอนุเคราะห์ในการใช้เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้

ขอขอบคุณผู้ช่วยวิจัย นักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย ชั้นปีที่ 4 ที่ให้ความช่วยเหลือตลอดระยะเวลาดำเนินการศึกษาวิจัย

ขอกราบขอบพระคุณ มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย อันเป็นสถาบันอันทรงเกียรติที่ประสิทธิ์ประสาท วิชาความรู้ สร้างระเบียบวินัย และความรับผิดชอบจนทุกวันนี้ และที่สำคัญยิ่งขอกราบขอบพระคุณครอบครัวที่ให้ความรัก ความเอาใจใส่คอยอบรมสั่งสอน และให้กำลังใจตลอดเสมอมา

ผู้วิจัย