



รายงานการวิจัย

เรื่อง

รูปแบบการบริหารกิจกรรมลานกีฬาผู้สูงอายุ (ลานกีฬาพัฒน์ 1)

Model of Sport Management Arena for elderly (Sport Phat 1)

ดร.เฉลิมพล จินดาเรือง

นางชฎานิศ ขอบอรุณสิทธิ

นางสาวชลสรวง สุขสวัสดิ์

มหาวิทยาลัยสกลนคร

2562

ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยสกลนคร



รายงานการวิจัย
เรื่อง

รูปแบบการบริหารกิจกรรมลานกีฬาผู้สูงอายุ (ลานกีฬาพัฒน์ 1)
Model of Sport Management Arena for elderly (Sport Phat 1)

ดร.เฉลิมพล จินดาเรือง
(บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสวนดุสิต)
นางชฎานิศ ขอบอรุณสิทธิ
(อุดมศึกษาและนวัตกรรมการ คณะพยาบาลศาสตร์ ศูนย์วิทยาศาสตร์)
นางสาวชลสรวง สุขสวัสดิ์
(สำนักการศึกษา กรุงเทพมหานคร)

มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
2562
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยสวนดุสิต
(งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนจากมหาวิทยาลัยสวนดุสิต ปีงบประมาณ 2562)

หัวข้อวิจัย	รูปแบบการบริหารกิจกรรมลานกีฬาผู้สูงอายุ (ลานกีฬาพัฒนา 1)
ผู้ดำเนินการวิจัย	ดร.เฉลิมพล จินดาเรือง
หน่วยงาน	บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยสวนดุสิต
ปี พ.ศ.	2562

การศึกษาวิจัยเรื่องรูปแบบการบริหารกิจกรรมลานกีฬาผู้สูงอายุ (ลานกีฬาพัฒนา 1) ครั้งนี้เป็น การวิจัยและพัฒนา (Research & Development) เป็นการวิจัยแบบผสม (Mixed research) ทั้งวิจัยเชิงปริมาณ (Quantitative research) และวิจัยเชิงคุณภาพ (Qualitative research) โดยใช้ การสัมภาษณ์แบบสอบถาม (questionnaire) การสัมภาษณ์เชิงลึก (indepth interview) และการสนทนากลุ่มแบบ (Focus Group) โดยมีวัตถุประสงค์ 1. เพื่อสร้างรูปแบบการบริหารกิจกรรมลาน กีฬาผู้สูงอายุ (ลานกีฬาพัฒนา 1) 2. เพื่อจัดทำคู่มือกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ

ประชากรที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้เป็นผู้สูงอายุที่มาใช้บริการในลานกีฬาพัฒนา 1 จำนวน 250 คน ใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน 150 คน เครื่องมือที่ใช้เก็บรวมข้อมูล ประกอบด้วย แบบสอบถาม แบบสัมภาษณ์ แบบประเมินความเป็นไปได้ และความเหมาะสมของรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าซึ่งแบบทดสอบความเที่ยงตรงโดยผู้เชี่ยวชาญ จำนวน 3 คน ได้ค่าความตรงเชิง เนื้อหา (IOC) อยู่ระหว่าง 0.67-1.00 วิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้โปรแกรม SPSS และการวิเคราะห์เนื้อหา ค่าความถี่ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการศึกษาวิจัย พบว่า 1. ผู้สูงอายุมีความต้องการเกี่ยวกับกิจกรรมที่ส่งเสริมการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า คิดเป็นร้อยละ 56.00 รองลงมา คือ กิจกรรมแอโรบิค คิดเป็นร้อยละ 46.0 2. ผู้สูงอายุมีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกาย อยู่ในระดับปานกลาง คิดเป็นร้อยละ 48.00 3. ผู้สูงอายุมีพฤติกรรมการออกกำลังกายอยู่ในระดับปฏิบัติบ่อยครั้ง ($\bar{X}=3.06$, S.D.=0.51) 4. รูปแบบการบริหารกิจกรรมลานกีฬาผู้สูงอายุ (ลานกีฬาพัฒนา1) ประกอบด้วย 3 องค์ประกอบ ได้แก่ 1) ปัจจัยนำเข้า 2) ด้านการบริหารจัดการ 3) ผลผลิต 5. ความเหมาะสมของรูปแบบการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}=4.21$, S.D.=0.69) 6. รูปแบบการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้ามี 3 ขั้นตอน ประกอบด้วย ขั้นที่ 1 การอบอุ่นร่างกายหรือการอุ่นเครื่อง (Warm up) ใช้เวลา 5 -10 นาที ขั้นที่ 2 การออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า ใช้เวลา 10 นาที ขั้นที่ 3 การผ่อนคลาย (Cool down) ใช้ระยะเวลา 5-10 นาที

คำสำคัญ: รูปแบบ ลานกีฬาผู้สูงอายุ

Researcher Titel	Model of Sport Management Arena for elderly (Sport Phat 1)
Researcher	Dr.CHALERM POL JINDARUENG
Organization	GRADUATE SUAN DUSIT UNIVERSITY
Year	2019

A study on Model of Sport Management Arena for elderly (Sport Phat 1), this time as a Research and Development are a Mixed research both Quantitative research and qualitative research using the interview questionnaire, in-depth interviews and group discussions by Focus Group. The purpose to study are 1) To create a Model of Sport Management Arena for elderly (Sport Phat 1) 2) To provide a guide to exercise activities for the elderly.

The population used in this study was an elderly person who used the service in the Sport Phat 1 250 people and the purposive sampling quantitative target groups are 150 people in Arena Sport Phat 1. The Data collection tool is an interview questionnaire. The assessment of the possibility and suitability of the exercise activity form with a khaoma cloth, which is a 3-person precision-test, the content-oriented value (IOC) is between 0.67-1.00, analyzing data using the SPSS and analyzing the content, frequency value, average percentage and standard deviation value.

Research studies showed that 1. The elderly had the need for activities that promoted the exercise with the Khaoma, a percentage of 56.00 and the aerobic activity in 46.00 percent. 2. The elderly have a knowledge of understanding of exercise at a moderate level of 48.00 percent. 3. The elderly have exercise habits are frequently observed ($\bar{X}=3.06$, S.D.=0.51). 4. The model of sport management arena for elderly (Sports Phat 1 stadium) consists of 3 elements: 1) Import factor 2). management 3). Productivity. 5. Model of Sport Management Arena for elderly (Sport Phat 1), The suitability of the exercise pattern with khaoma fabric is very high ($\bar{X}=4.21$, S.D.=0.69). 6. Exercise style with Khaoma fabric 3 steps Contains with Step 1 Warm up the body takes 5 -10 min. Step 2 workouts with 10-minute takes Exercises with a fabric activity khaoma and Step 3 relax (Cool down) using a 5 -10 -minute duration.

Keyword: model, Elderly Sport Arena

กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยเรื่องรูปแบบการบริหารกิจกรรมลานกีฬาผู้สูงอายุ (ลานกีฬาพัฒนา 1) ฉบับนี้สำเร็จ ลุล่วงไปได้ด้วยดีขอขอบคุณ รองศาสตราจารย์ ดร.ชนะศึก นิชานนท์ รองอธิการบดีฝ่ายวิจัยและ พัฒนาการศึกษาค่ะที่ได้ให้คำแนะนำและคำปรึกษาในการทำงานวิจัย

ขอขอบคุณ ดร.วิจิต สุวรรณโนภาส ผู้ทรงคุณวุฒิที่ได้กรุณาอ่านงานวิจัยเพื่อเพิ่มเติมให้ งานวิจัยมีความสมบูรณ์มากยิ่งขึ้น ขอขอบคุณคณะผู้เชี่ยวชาญที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ตรวจสอบ เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัยและได้เข้าร่วมประชุมกลุ่มย่อย (Focus Group) ประกอบด้วย รศ.ดร.พต. รุ่งชัย ชวนไชยะกุล ดร.ประสิทธิ์ ปี่ประทุม ดร.วีรวัชร ทองยอดดี ดร.สำราญ สุขแสง ดร.ธเนษพงษ์ สุขวงศ์ นายมงคล ใจดี นายแพทย์อืด ลอประยูร ตัวแทนจากผู้สูงอายุ นายวัชร พิงอาร์มณ นายเอก มงคล ปัญญาไฉ และ นางสาวณัฐพรพรรณ โพธิ์สุข นักพัฒนาสังคมชำนาญการ ฝ่ายพัฒนาชุมชน และสวัสดิการสังคม สำนักงานเขตบางกะปิ และเจ้าหน้าที่ดูแลลานกีฬาพัฒนา 1

ขอขอบคุณนางสาวราตรี ช่างทำรองเท้า และทีมงานทุกท่านที่มีส่วนร่วมในการเก็บข้อมูลการทำ วิจัยในครั้งนี้

คณะผู้วิจัย

2562