

(1) เรียน อธิการบดี

- มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
- ขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์การส่งผลงานเข้าร่วมนำเสนอในการประชุมวิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ 2 ประจำปี พ.ศ. 2568
- เห็นควรมอบ ทุกหน่วยงาน
- เพื่อโปรดพิจารณา

นางสาวนันทกา เรืองศิริกุล
31 มีนาคม 2568

- (2) ๑.เห็นควรประชาสัมพันธ์ทุกหน่วยงาน
๒.โปรดทราบและพิจารณา

นางวรัญญานันท์ เมธีวัชรโยธิน
ผู้อำนวยการกองกลาง
31 มีนาคม 2568

- (3) -ควรดำเนินการตามเสนอ
-โปรดพิจารณา

นายจตุพร จันทรมา
ผู้อำนวยการ สำนักงานอธิการบดี
31 มีนาคม 2568

- (4) ดำเนินการตามเสนอ

ผศ.สุวรรณี จันทร์ตา
รองอธิการบดีฝ่ายวิชาการ
31 มีนาคม 2568

	มหาวิทยาลัยราชภัฏลำปาง รับเลขที่: ๑๕๘๑ รับที่: ๑๑๕.ป.๖๕ เวลา: ๐๙:๕๘ น.
ที่ กก ๐๕๐๓.๐๔/ว ๓๒๕	มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ๓๓๓ หมู่ ๑ ต.หนองไม้แดง อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๐๐๐
๑ มีนาคม ๒๕๖๘	
เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์การส่งผลงานเข้าร่วมนำเสนอในการประชุมวิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ ๒ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๘	
เรียน อธิการบดี	
สิ่งที่ส่งมาด้วย หลักเกณฑ์การส่งผลงานเข้าร่วมนำเสนอในการประชุมวิชาการระดับชาติ จำนวน ๕ แผ่น	
ด้วยมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ได้ร่วมกับสมาคมวิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย สมาคมจิตวิทยาการกีฬาแห่งประเทศไทย และสมาคมการจัดการกีฬาแห่งประเทศไทย กำหนดจัดการ ประชุมวิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ ๒ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๘ ภายใต้หัวข้อ “อนาคตภาพอุตสาหกรรมกีฬา” ในวันศุกร์ที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๘ ณ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุโขทัย จังหวัดสุโขทัย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างโอกาสให้นักวิจัย นักวิชาการ บุคลากร นักศึกษา และผู้สนใจ ได้เผยแพร่ แลกเปลี่ยนองค์ความรู้ รวมทั้งการสร้างเครือข่ายความร่วมมือทางวิชาการด้านอุตสาหกรรม การกีฬา ศาสตร์การกีฬาและสาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง ระหว่างคณาจารย์ นักวิจัย นักศึกษา และผู้สนใจทั่วไป โดยมีการเสวนาทางวิชาการจากวิทยากร และนำเสนอผลงานทั้งในรูปแบบบรรยายและแบบโปสเตอร์	
ในการนี้ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ขอเรียนเชิญท่าน และบุคลากรในสังกัดที่สนใจ ส่งผลงานเข้าร่วมนำเสนอในการประชุมวิชาการดังกล่าว ทางเว็บไซต์ www.tnsu-conference.com ภายในวันศุกร์ที่ ๓๐ พฤษภาคม ๒๕๖๘ ทั้งนี้ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดประชาสัมพันธ์การจัดการ ประชุมวิชาการฯ ให้กับบุคลากรในสังกัดของท่านได้ทราบโดยทั่วกัน รายละเอียดตาม QR Code ที่แนบมาพร้อมนี้ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้	
จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา	
ขอแสดงความนับถือ (นายวิชญ์ ไชยะพิช) ปฏิบัติหน้าที่อธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ	
กองส่งเสริมวิชาการ โทร ๐ ๓๘๐๕ ๔๒๐๓ โทรสาร ๐ ๓๘๐๕ ๔๒๐๔	 รายละเอียดการจัดประชุม ลงทะเบียนส่งผลงาน



มหาวิทยาลัยราชภัฏรำไพพรรณี
รับเลขที่ ๑ ๕๔๑
วันที่ ๑๑ ธ.ค. ๖๕
เวลา ๐๙:๕๔ น.

ที่ กก ๐๕๐๑.๐๔/ว ๓๒๕

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ
๓๓๓ หมู่ ๑ ต.หนองไม้แดง
อ.เมือง จ.ชลบุรี ๒๐๐๐๐

๑ มีนาคม ๒๕๖๘

เรื่อง ขอความอนุเคราะห์ประชาสัมพันธ์การส่งผลงานเข้าร่วมนำเสนอในการประชุมวิชาการระดับชาติ
มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ ๒ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๘

เรียน อธิการบดี

สิ่งที่ส่งมาด้วย หลักเกณฑ์การส่งผลงานเข้าร่วมนำเสนอในการประชุมวิชาการระดับชาติฯ จำนวน ๕ แผ่น

ด้วยมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ได้ร่วมกับสมาคมวิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย สมาคมจิตวิทยาการกีฬาประยุกต์แห่งประเทศไทย และสมาคมการจัดการกีฬาแห่งประเทศไทย กำหนดจัดการประชุมวิชาการระดับชาติ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ครั้งที่ ๒ ประจำปี พ.ศ. ๒๕๖๘ ภายใต้หัวข้อ “อนาคตภาพอุตสาหกรรมการกีฬา” ในวันศุกร์ที่ ๒๙ สิงหาคม ๒๕๖๘ ณ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุโขทัย จังหวัดสุโขทัย โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างโอกาสให้นักวิจัย นักวิชาการ บุคลากร นักศึกษา และผู้สนใจ ได้เผยแพร่ แลกเปลี่ยนองค์ความรู้ รวมทั้งการสร้างเครือข่ายความร่วมมือทางวิชาการด้านอุตสาหกรรม การกีฬา ศาสตร์การกีฬาและสาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง ระหว่างคณาจารย์ นักวิจัย นักศึกษา และผู้สนใจทั่วไป โดยมีการเสวนาทางวิชาการจากวิทยากร และนำเสนอผลงานทั้งในรูปแบบบรรยายและแบบโปสเตอร์

ในการนี้ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ ขอเรียนเชิญท่าน และบุคลากรในสังกัดที่สนใจ ส่งผลงานเข้าร่วมนำเสนอในการประชุมวิชาการดังกล่าว ทางเว็บไซต์ www.tnsu-conference.com ภายในวันศุกร์ที่ ๓๐ พฤษภาคม ๒๕๖๘ ทั้งนี้ขอความอนุเคราะห์จากท่านโปรดประชาสัมพันธ์การจัดการประชุมวิชาการฯ ให้กับบุคลากรในสังกัดของท่านได้ทราบโดยทั่วกัน รายละเอียดตาม QR Code ที่แนบมาพร้อมนี้ และขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

จึงเรียนมาเพื่อโปรดพิจารณา

ขอแสดงความนับถือ

(นายวิษณุ ไล้ชะพิช)

ปฏิบัติหน้าที่อธิการบดีมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

กองส่งเสริมวิชาการ

โทร ๐ ๓๘๐๕ ๔๒๑๗

โทรสาร ๐ ๓๘๐๕ ๔๒๑๙



รายละเอียดการจัดประชุม



ลงทะเบียนส่งผลงาน



กำหนดการ

การประชุมวิชาการระดับชาติ

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติร่วมกับสมาคมวิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย
สมาคมจิตวิทยาการกีฬาระดับชาติแห่งประเทศไทย และสมาคมการจัดการกีฬาแห่งประเทศไทย
ครั้งที่ 2 ประจำปี พ.ศ. 2568

หัวข้อ “อนาคตภาพอุตสาหกรรมการกีฬา”

วันศุกร์ที่ 29 สิงหาคม 2568 ณ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุโขทัย

วันพฤหัสบดีที่ 28 สิงหาคม 2568

10.00-16.00 น. เตรียมความพร้อมสถานที่ในหอประชุมวรรณกลาง
ติดตั้งผลงานนำเสนอแบบโปสเตอร์ (ผู้นำเสนอติดตั้งด้วยตนเอง) ในหอประชุมวรรณกลาง

วันศุกร์ที่ 29 สิงหาคม 2568

07.30-08.30 น. ลงทะเบียนเข้าร่วมงาน
08.30 น. ผู้เข้าร่วมประชุมพร้อมกัน ณ หอประชุมวรรณกลาง
08.30-09.00 น. พิธีเปิด
09.00-10.30 น. การนำเสนอผลงานแบบโปสเตอร์ (ผู้นำเสนอประจำจุด)
10.30-12.00 น. การเสวนาทางวิชาการ หัวข้อ “อนาคตภาพอุตสาหกรรมการกีฬา”
12.00-13.00 น. พักรับประทานอาหารกลางวัน
13.00-17.00 น. นำเสนอผลงานแบบปากเปล่า
17.00-17.30 น. สรุปผล/ข้อเสนอแนะ
17.30-17.40 น. พิธีมอบเกียรติบัตรการนำเสนอผลงานดีเด่น แบบปากเปล่า และแบบโปสเตอร์
17.40-18.00 น. พิธีปิด

หมายเหตุ : 1) เวลา 10.30 – 10.45 และ 15.30 - 15.45 น. รับประทานอาหารว่างและเครื่องดื่ม

2) กำหนดการอาจเปลี่ยนแปลงได้ตามความเหมาะสม

ผลของการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวและการทรงตัวในผู้สูงอายุจังหวัดเลย

วรศิษฐ์ ศรีบุรินทร์, จรัสศรี ศรีโกศา, อาทิตย์ ปัญญาคำ
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏเลย

บทคัดย่อ

การวิจัยเรื่องนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของรูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุด้วยผ้าขาวม้าที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวและการทรงตัวในผู้สูงอายุจังหวัดเลย จำนวน 68 คน แบ่งเป็นกลุ่มควบคุม 34 คน และกลุ่มทดลอง 34 คน โดยกลุ่มควบคุมทำการออกกำลังกายร่วมกับการบริหาร 5 ท่า กลุ่มทดลองทำการออกกำลังกายตามโปรแกรม 15 ท่า ทำการฝึก 3 วันต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 12 สัปดาห์ สถิติที่ใช้ คือ ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มทดลองโดยใช้ Independent t-test เปรียบเทียบก่อนและหลังการทดลองใช้ paired t-test ที่ระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 ผลการวิจัยพบว่าเมื่อเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง หลังเข้าร่วมโครงการ ค่าเฉลี่ยการทรงตัวไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 แต่พบว่าค่าเฉลี่ยความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา และความอ่อนตัว มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 สรุปได้ว่ารูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุด้วยผ้าขาวม้ามีผลต่อการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและความอ่อนตัว ซึ่งเป็นประโยชน์และช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ

คำสำคัญ: ความแข็งแรง, ความอ่อนตัว, การทรงตัว

EFFECTS OF LOINCLOTH EXERCISE ON MUSCLE STRENGTH, FLEXIBILITY AND BALANCE IN ELDERLY PEOPLE IN LOEI PROVINCE

Worasit Seaburin, Jaratsri Sripoka, and Artith Punyakam

Faculty of Science and Technology Loei Rajabhat University

Abstract

The purpose of this research was to study the effects of exercise for the elderly using loincloths on muscle strength, flexibility, and balance in 68 elderly people in Loei Province, divided into a control group of 34 people and an experimental group. 34 people, with the control group doing exercises combined with 5 exercises. The experimental group did 15 exercises according to the program, training 3 days a week for 12 weeks. Statistics used were the mean and standard deviation. Compare between the experimental groups using Independent t-test. Compare before and after the experiment using paired t-test at the statistical significance level of 0.05. The results found that when comparing physical fitness between the control group and the experimental group after entering. Participating in the project, the balance averages were not significantly different at the 0.05 level, but it was found that the average leg muscle strength and flexibility were significantly different at the 0.05 level. In conclusion, it can be concluded that the form of exercise for the elderly with Pha Khao Ma has an effect on the development of muscle strength and flexibility. which is beneficial and helps improve the quality of life of the elderly

Keyword: strength, flexibility, balance

บทนำ

คุณภาพชีวิตเป็นเป้าหมายหลักของสังคมคือประชาชนมีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ ทุกเพศ ทุกวัย สังคมไทยกำลังเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ จากประชากรผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นทั้งด้านปริมาณและสัดส่วนต่อประชากร โดยจำนวนประชากรผู้สูงอายุคิดเป็นร้อยละ 25 ของประชากรทั้งหมด หรือมีจำนวนถึง 16 ล้านคน โครงสร้างประชากรในจังหวัดเลยมีแนวโน้มเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุเช่นกัน โดยในระยะเวลา 5 ปี ที่ผ่านมา นับตั้งแต่ปี พ.ศ. 2559 – 2563 จังหวัดเลยมีอัตราเพิ่มของประชากรลดลงจากร้อยละ 4.64 ในปี พ.ศ. 2553 เหลือร้อยละ 0 ในปี พ.ศ. 2562 การลดลงของอัตราเพิ่มประชากรดังกล่าวได้ส่งผลกระทบต่ออัตราการพึ่งพิงของประชากรผู้สูงอายุมีแนวโน้มเพิ่มขึ้น (อ้างอิงจากแผนพัฒนาจังหวัดเลย พ.ศ.2566 – 2570) แนวทางในการส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุคือการทำให้ผู้สูงอายุมีความสุข ความพึงพอใจ สามารถช่วยเหลือตนเองได้ ไม่เป็นภาระผู้อื่น สามารถดำรงชีวิตได้อย่างเหมาะสม และดำรงคุณค่าในตนเอง สิ่งที่เป็นข้อมูลพื้นฐานที่ทำให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดีคือการมีสุขสมรรถนะที่ดี กล่าวคือสถานะของร่างกายที่ดีสามารถปฏิบัติงานและกิจกรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพโดยปราศจากความเหน็ดเหนื่อยและสามารถฟื้นฟูร่างกายในระยะเวลาอันสั้น

ความแข็งแรงของผู้สูงวัยเมื่ออายุมากขึ้นจะเกิดการลดลงของปริมาณและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในร่างกาย ส่งผลให้มีสมรรถภาพทางกายที่เสื่อมถอยลง โดยเมื่ออายุ 50 ปีขึ้นไป ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลงจะประมาณร้อยละ 1.5-5 ต่อปี เรียกว่า ภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อย (Sarcopenia) นอกจากนี้ ยังมีปัจจัยอื่นๆ ที่อาจส่งผลให้มวลกล้ามเนื้อลดลงเร็วขึ้น เช่น การไม่ออกกำลังกาย ผู้ป่วยที่มีภาวะติดเชื้อ โรคอ้วน หรือมีอาการแทรกซ้อนจากโรคบางอย่าง เช่น โรคไตเรื้อรัง โรคกระดูกพรุนและกระดูกหัก เป็นต้น ผู้สูงอายุที่มีภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อยจะส่งผลกระทบต่อการทำงานของร่างกาย พบว่าภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อยสัมพันธ์อย่างมากกับการทรงตัวที่ไม่ดี และก่อให้เกิดการหกล้มได้ง่าย ซึ่งเพิ่มความเสี่ยงต่อการเกิดการบาดเจ็บต่อร่างกายและกระดูกหัก (Cruz-Jentoft, et al. 2010). รวมถึงทำให้เกิดภาวะเปราะบาง จนอาจกระทบถึงการที่ไม่สามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ตามเดิม นอกจากนี้ยังพบว่าผู้สูงอายุที่มีภาวะมวลกล้ามเนื้อน้อย หากเจ็บป่วยด้วยภาวะอื่นๆ จะเพิ่มโอกาสความรุนแรงของตัวโรคและอัตราการเข้ารับการักษาในโรงพยาบาลมากขึ้น รวมไปถึงอัตราการเสียชีวิต

การทรงตัวเป็นกลไกตามธรรมชาติของร่างกายที่อาศัยการทำงานประสานกันระหว่างระบบประสาทและระบบโครงร่างกล้ามเนื้อ ในการควบคุมและรักษาจุดศูนย์ถ่วงของร่างกายให้อยู่ภายในบริเวณฐานรองรับน้ำหนักของร่างกาย ทำให้อวัยวะมีความสมดุลและมีความมั่นคงขณะหยุดนิ่งหรือขณะเคลื่อนไหวและเมื่อร่างกายมีการสูญเสียสมดุลการทรงตัวอย่างกะทันหันเช่น การลื่น การสะดุด หรือการถูกกระแทก เป็นต้น ร่างกายจะมีการตอบสนองด้วยวิธีการควบคุมท่าทางอัตโนมัติ (automatic postural strategies) โดยวิธีการใช้ข้อเท้า (ankle strategy) วิธีการใช้ข้อสะโพก (hip strategy) หรือโดยวิธีการก้าวเท้าออกไป (stepping strategy) ทำให้อวัยวะทรงตัวอยู่ได้โดยไม่หกล้ม (Shumway-Cook & Woollacott, 2007) ความสามารถในการทรงตัวของผู้สูงอายุมีแนวโน้มลดลงเนื่องมาจากการเปลี่ยนแปลงทางกายภาพและสรีรวิทยาเมื่ออายุเพิ่มมากขึ้น ทำให้ประสิทธิภาพการทำงานของสมองลดลง ความเร็วในการส่งสัญญาณประสาท และการตอบสนองต่อปฏิกิริยาต่าง ๆ ลดลง ความไวในการรับรู้ข้อมูลจากการมีปฏิสัมพันธ์กับ

สิ่งแวดล้อมลดลง ความแข็งแรงและกำลังของกล้ามเนื้อลดลง โดยเฉพาะความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาและกล้ามเนื้อลำตัวที่ลดลงความคล่องแคล่วในการเคลื่อนไหวร่างกายลดลง (วิไลวรรณ ทองเจริญ, 2554)

การออกกำลังกายมีประโยชน์ต่อผู้สูงอายุมาก ควรทำให้เป็นกิจวัตรประจำวัน การออกกำลังกายในผู้สูงอายุมี 4 แบบ ได้แก่ แบบเพิ่มความอดทนหรือแอโรบิก แบบช่วยการทรงตัว และแบบเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและแบบยืดหยุ่น การออกกำลังกายแบบเพิ่มความอดทนหรือแบบแอโรบิกจะกระตุ้นการเต้นของหัวใจและการหายใจ การเดินเร็วเป็นวิธีที่ดีที่สุดสำหรับการออกกำลังกายแบบแอโรบิกในผู้สูงอายุ การออกกำลังกายเพื่อช่วยทรงตัว สามารถป้องกันการหกล้มได้ การออกกำลังกายแบบเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ จะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง เช่น การยกน้ำหนัก การออกกำลังกายแบบยืดหยุ่นช่วยให้ร่างกายทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ตามปกติ ช่วยการเคลื่อนไหวของข้อ เช่น การเดินรำ โยคะ การยืดกล้ามเนื้อเฉพาะกลุ่ม (ชฎาพร คงเพ็ชร, 2562) สำหรับผู้สูงอายุกิจกรรมการออกกำลังกายจะแตกต่างกันไปตามความเหมาะสม และความสามารถ ของแต่ละบุคคล ความเข้มข้นและชนิดหรือวิธีการออกกำลังกายจะต้องอยู่ในขอบข่ายความสามารถทางร่างกายของผู้สูงอายุที่จะทนได้ วิธีการออกกำลังกายควรจะเป็นประโยชน์โดยตรงต่อร่างกาย และจิตใจอย่างน้อย ต้องทำให้กระฉับกระเฉงขึ้นในตัวผู้สูงอายุทางเลือกต่าง ๆ ของคนเรามีความสัมพันธ์โดยตรงกับความสุขภาพดี (well-being) มีการศึกษายืนยันว่าในผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะมีอายุยืนยาวขึ้นมีคุณภาพชีวิตที่ดี และลดความเสี่ยงการเกิดความพิการ (American College of Sports Medicine, 2011) การออกกำลังกายด้วยผ้าสามารถช่วยในเรื่องการควบคุมการทรงตัวและเพิ่มมุมของการเคลื่อนไหวของข้อต่อ นอกจากนี้เป็นการเพิ่มกิจกรรมทางเลือกหนึ่งให้กับผู้สูงอายุให้มีกิจกรรมการออกกำลังกายที่หลากหลายเพิ่มขึ้น ผู้วิจัยได้มีแนวคิดว่าการพัฒนากิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ โดยประยุกต์จากผ้าขาวม้าเป็นผ้าทั่วไปเนื่องจากอุปกรณ์ไม่มีความอันตรายในเรื่องของน้ำหนักที่ลงต่อข้อต่อและเป็นอุปกรณ์ที่สามารถจัดทำทางในการเคลื่อนไหวที่ง่าย สามารถได้ทั่วไปและเป็นการใช้อุปกรณ์ใกล้ตัวที่มาเสริมสร้างสุขภาพโดยประยุกต์กับการฝึกที่ถูกต้องตามลักษณะการเคลื่อนไหว

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวและการทรงตัวของผู้สูงอายุก่อนการฝึกและหลังการฝึกการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้า

วิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi Experimental Research) โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุด้วยผ้าขาวม้าของผู้สูงอายุในจังหวัดเลย ได้รับการอนุมัติทางจริยธรรมจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยของมหาวิทยาลัยราชภัฏเลย ที่ H 018/2566

ประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้คือ ผู้สูงอายุในกลุ่มชมรมผู้สูงอายุ ที่มีอายุระหว่าง 60-79 ปี ในเขตพื้นที่จำนวน 120 คน เขตพื้นที่ตำบลเมือง อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย

การศึกษาครั้งนี้ได้กำหนดขนาดของกลุ่มตัวอย่างโดยใช้วิธีการเปิดตารางอำนาจการทดสอบ (G-Power analysis) โดยกำหนดระดับความเชื่อมั่นที่ .05 อำนาจการทดสอบ เท่ากับ .95 จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้องกับผลของรูปแบบการออกกำลังกายด้วยผ้าที่มีต่อสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลนาอ้อ อำเภอเมือง จังหวัดเลย ของ วรศิษฐ์ ศรีบุรินทร์, 2562 ซึ่งคำนวณค่าอำนาจการทดสอบ (effect size) เท่ากับ 0.95 ได้ขนาดกลุ่มตัวอย่าง 62 คน แต่เพื่อป้องกันการสูญหายของกลุ่มตัวอย่าง (Drop out) จึงกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างเป็นทั้งหมด 68 คน

เกณฑ์ในการคัดเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างได้รับการเชิญชวนให้เข้าร่วมการวิจัยด้วยความสมัครใจ ซึ่งจะได้รับการคัดเลือกโดยการประเมินจากประวัติสุขภาพทั่วไป และประเมินความพร้อมก่อนการออกกำลังกายด้วยแบบสอบถาม โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกและคัดออก ดังนี้

เกณฑ์ในการคัดเข้า (Inclusion criteria)

- เริ่มต้น ในแต่ละครั้งผู้วิจัยจะทำการประเมินอีกครั้ง
1. กลุ่มตัวอย่างสมัครใจเข้าร่วมการวิจัยและยินยอมลงชื่อในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย
 2. เป็นผู้มีอายุระหว่าง 60-79 ปี ทั้งเพศชายและเพศหญิง
 3. ไม่มีโรคประจำตัวที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง ไม่เกิน 140/90 และได้รับยาอยู่เสมอ
 4. ไม่เป็นโรคที่เกี่ยวข้องกับระบบกล้ามเนื้อและการสั่งการของระบบประสาท ที่ส่งผลต่อการทรงตัวและการเดิน เคลื่อนไหวร่างกาย
 5. ต้องผ่านเกณฑ์ประเมินความพร้อมก่อนการออกกำลังกาย (Physical activity readiness questionnaire ; PAR-Q)
 6. กลุ่มตัวอย่างต้องเข้าการออกกำลังกายตามโปรแกรมที่กำหนดไว้มากกว่า ร้อยละ 80 ขึ้นไป

เกณฑ์ในการคัดออก (Exclusion criteria)

1. กลุ่มตัวอย่างไม่สมัครใจเข้าร่วมการวิจัยและไม่ยินยอมลงชื่อในใบยินยอมเข้าร่วมการวิจัย
2. กลุ่มตัวอย่างขาดการออกกำลังกายตามโปรแกรมที่กำหนดไว้มากกว่า ร้อยละ 20
3. กลุ่มตัวอย่างไม่เข้าร่วมดำเนินงานวิจัยอีกต่อไป
4. เกิดเหตุสุดวิสัยที่ทำให้ไม่สามารถเข้าร่วมการวิจัยได้อีกต่อไป

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้คือ ผู้สูงอายุในเขตพื้นที่อาศัยอยู่ในเขต อำเภอเมืองเลย จังหวัดเลย ใช้วิธีเลือกทำการสุ่มกลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจง จำนวน 68 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มละ 34 คน

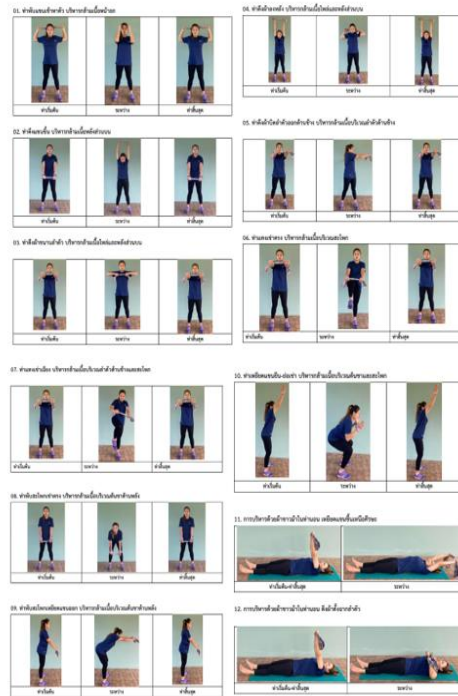
กลุ่มควบคุม จำนวน 34 คน กิจกรรมการออกกำลังกายปกติ 5 ท่า บริหารที่ผู้วิจัยกำหนดให้ ดังนี้ 1. การบริหารกล้ามเนื้อหน้าอก “Wall Push” 2. การบริหารกล้ามเนื้อสะโพกต้นขาด้านหน้า “Squat” 3. การบริหาร

กล้ามเนื้อลำตัว “Knee to Elbow” 4. การบริหารกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้าและด้านหลัง “Revers lunge” 5. การบริหารกล้ามเนื้อหน้าท้อง “ Sit up”

กลุ่มทดลอง จำนวน 34 คน ทำการออกกำลังกายด้วยผ้าทอพื้นถิ่นที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น 15 ท่า โดยผ่านผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือวิจัย ประกอบไปด้วย นักวิทยาศาสตร์การกีฬา 3 ท่าน พยาบาลวิชาชีพ 1 ท่าน นักกายภาพบำบัด 1 ท่าน ผ่านการตรวจหาค่าความเที่ยงตรงของการออกกำลังกายจากผู้เชี่ยวชาญ (Item Objective Congruence: IOC) เท่ากับ 0.94

ผ้าทอพื้นถิ่น ขนาดยาว 200 ซม. กว้าง 50 ซม.

การทำเป็นอุปกรณ์ในการออกกำลังกายเพื่อความสะดวกในการบริหาร เพิ่มความมั่นคงในการบริหารร่างกายพร้อมทำบริหารกล้ามเนื้อในการออกกำลังกาย ปรับปรุงท่าบริหารจากงานวิจัย เรื่อง การพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ” ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยผ้าที่มีต่อการทรงตัวและการเคลื่อนไหวในผู้สูงอายุ” (วรศิษฐ์ ศรีรินทร์ 2562) โดยเพิ่มความยาวของผ้าและลดขนาดความกว้างของผ้าลง ดังนี้ ขนาดยาว 200 ซม. กว้าง 50 ซม.



โดยผู้เข้ารับการฝึกใช้แรงต้านจากน้ำหนักตัวของตนเอง ในการปฏิบัติของแต่ละท่าตามที่ผู้วิจัยกำหนดให้ผู้นำทุกวันพุธ และให้นำคู่มือไปปฏิบัติเองที่บ้าน วันเว้นวัน สัปดาห์ที่ 1-4 ทำ 12 ครั้ง/ 3 รอบ สัปดาห์ที่ 5-8 ทำ 15 ครั้ง/ 3รอบ สัปดาห์ที่ 5-8 ทำ 20 ครั้ง/ 3รอบ

การทดสอบสมรรถภาพทางกาย

1. วัดส่วนสูง ชั่งน้ำหนักและวัดสัดส่วนร่างกาย ด้วยเครื่อง BIA ยี่ห้อ Accunig รุ่น BC380
2. ทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขน ด้วยเครื่องวัดแรงบีบมือ (Hand Grip Dynamometer)
3. ทดสอบความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา ยืน-นั่ง บนเก้าอี้ 30 วินาที (30 Seconds Chair Stand)
4. ทดสอบความอ่อนตัวส่วนล่าง หลัง ขา ด้วยวิธีการ นั่งงอตัวไปข้างหน้า (Sit and Reach)
5. ทดสอบความอ่อนตัวส่วนบน ด้วยวิธีการ แตะมือด้านหลัง (Back Scratch Test)
6. ทดสอบการทรงตัวโดยการท่า Time Up and Go test (TUGT)

รายละเอียดการวิจัย

1. ศึกษารายละเอียดเกี่ยวกับทฤษฎี หลักการ และเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
2. จัดเตรียมอุปกรณ์และสถานที่ ที่จะใช้ในการวิจัย

3. กลุ่มตัวอย่างทุกคนลงนามในใบยินยอมด้วยความสมัครใจและได้รับการอธิบายและคำชี้แจงเกี่ยวกับวัตถุประสงค์วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยละเอียดรวมถึงประโยชน์ที่จะได้จากการวิจัยครั้งนี้
4. ผู้วิจัยและผู้ช่วยวิจัยทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายกับกลุ่มตัวอย่าง
5. ผู้วิจัยทำการฝึกการออกกำลังกายด้วยผ้าควบคู่กับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ โดยทำการอบรมให้ความรู้เบื้องต้นเกี่ยวกับการออกกำลังกายด้วยผ้าและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ให้ชมวิดีโอและทบทวนกระบวนการในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง หลังจากนั้นร่วมกันออกกำลังกาย จนมั่นใจว่ากลุ่มตัวอย่างสามารถออกกำลังกายได้อย่างถูกต้อง ครบถ้วนทุกกระบวนการ และทำการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องอีกครั้ง โดยใช้ระยะเวลาประมาณ 45 นาที และได้มอบวิดีโอ แผ่นโปสเตอร์ และผ้าแก่กลุ่มตัวอย่าง เพื่อทำการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง สัปดาห์ละ 3 ครั้ง เป็นเวลา 12 สัปดาห์
6. หลังจากฝึก 12 สัปดาห์ ทำการทดสอบสมรรถภาพและนำข้อมูลการทดสอบไปวิเคราะห์ผลทางสถิติ

การใช้สถิติในการวิเคราะห์ข้อมูล

- การวิเคราะห์ข้อมูลในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์สำเร็จรูป ดังต่อไปนี้
1. วิเคราะห์ข้อมูล ประกอบด้วย อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว และการทรงตัว ด้วยค่าร้อยละ (Percentage) ค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (SD)
 2. เปรียบเทียบภายในกลุ่มของค่าเฉลี่ย สัดส่วนร่างกาย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว และการทรงตัว ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 12 สัปดาห์ โดยใช้ Paired t-test ทดสอบความแตกต่างกันอย่างไม่มีความสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$
 3. เปรียบเทียบระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองของค่าเฉลี่ยสัดส่วนร่างกาย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว และการทรงตัว ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง 12 สัปดาห์ โดยใช้ Independent t-test ทดสอบความแตกต่างกันอย่างไม่มีความสำคัญทางสถิติที่ระดับ $p < 0.05$

ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นงานวิจัยกึ่งทดลองเพื่อศึกษาผลของการออกกำลังกายด้วยผ้าขาม้าที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวและการทรงตัวในผู้สูงอายุจังหวัดเลย โดยมีผลดังต่อไปนี้

ตารางที่ 1 แสดงข้อมูลทั่วไปของผู้สูงอายุในจังหวัดเลยของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ประกอบไปด้วย อายุ ส่วนสูง น้ำหนัก ดัชนีมวลกาย ร้อยละไขมันในร่างกาย รอบเอว รอบสะโพก ซีพจรขณะพัก ความดันโลหิต ก่อนเข้าร่วมโครงการและหลังเข้าร่วมโครงการ

ตัวแปร	กลุ่มควบคุม (n=34)		กลุ่มทดลอง (n=34)	
	ก่อนเข้าร่วม	หลังเข้าร่วม	ก่อนเข้าร่วม	หลังเข้าร่วม
	$\bar{X} \pm SD$	$\bar{X} \pm SD$	$\bar{X} \pm SD$	$\bar{X} \pm SD$
อายุ (ปี)	66.68 $\pm$ 4.86	66.79 $\pm$ 4.80	68.68 $\pm$ 5.02	68.79 $\pm$ 4.89
ส่วนสูง (ซม.)	160.35 $\pm$ 8.62	160.35 $\pm$ 8.62	157.94 $\pm$ 6.38	157.94 $\pm$ 6.38
น้ำหนัก (กก.)	64.74 $\pm$ 12.84	63.16 $\pm$ 11.73	64.42 $\pm$ 12.66	64.04 $\pm$ 12.46
ดัชนีมวลกาย	25.00 $\pm$ 3.41	24.41 $\pm$ 2.96	25.78 $\pm$ 4.50	25.63 $\pm$ 4.34
ร้อยละไขมันในร่างกาย	34.36 $\pm$ 6.65	35.14 $\pm$ 7.00	32.96 $\pm$ 8.17	32.54 $\pm$ 7.92
รอบเอว (ซม.)	81.10 $\pm$ 18.40	80.06 $\pm$ 17.39*	85.49 $\pm$ 12.22	84.93 $\pm$ 11.94*
รอบสะโพก (ซม.)	90.66 $\pm$ 13.77	89.66 $\pm$ 13.10	93.71 $\pm$ 10.17	91.88 $\pm$ 9.19
ซีพจรขณะพัก (ครั้งต่อนาที)	79.50 $\pm$ 11.14	76.47 $\pm$ 6.47	81.15 $\pm$ 9.91	78.65 $\pm$ 6.24
ความดันโลหิตบน (มม.ปรอท)	143.62 $\pm$ 10.58	137.68 $\pm$ 7.05	138.26 $\pm$ 14.25	135.82 $\pm$ 6.55
ความดันโลหิตล่าง (มม.ปรอท)	85.15 $\pm$ 12.20	82.03 $\pm$ 6.34	74.85 $\pm$ 7.91	78.06 $\pm$ 7.14

หมายเหตุ * ค่าเฉลี่ยหลังเข้าร่วม 12 สัปดาห์ แตกต่างจากค่าเฉลี่ยก่อนเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < 0.05$

† ค่าเฉลี่ยของกลุ่มควบคุมแตกต่างจากกลุ่มทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < 0.05$

ตารางที่ 2 แสดงผลการสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุในจังหวัดเลย กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง ก่อนเข้าร่วมและ หลังเข้าร่วมโครงการ

ตัวแปร	กลุ่มควบคุม(n=34)		กลุ่มทดลอง(n=34)	
	ก่อนเข้าร่วม	หลังเข้าร่วม	ก่อนเข้าร่วม	หลังเข้าร่วม
	$\bar{X} \pm SD$	$\bar{X} \pm SD$	$\bar{X} \pm SD$	$\bar{X} \pm SD$
1. ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ				
1. แรงแปีมมือ (กก.)	24.33 $\pm$ 6.38	25.85 $\pm$ 5.5	23.12 $\pm$ 5.03	26.09 $\pm$ 5.47*
2. ยืนลุก-นั่ง 30 วินาที (ครั้ง)	18.53 $\pm$ 2.57	19.65 $\pm$ 2.94	19.65 $\pm$ 2.21	25.76 $\pm$ 2.46*†
2. ความอ่อนตัว				
1. นั่งงอตัวไปข้างหน้า (ซ.ม.)	2.79 $\pm$ 11.96	6.53 $\pm$ 7.62*	4.59 $\pm$ 3.7	7.44 $\pm$ 2.73*
2. แตะมือด้านหลัง (ซ.ม.) มือขวาบน	9.56 $\pm$ 7.61	9.49 $\pm$ 7.21	14.00 $\pm$ 3.85	10.82 $\pm$ 3.24*
3. แตะมือด้านหลัง (ซ.ม.) มือซ้ายบน	12.44 $\pm$ 10.51	12.41 $\pm$ 10.5	18.82 $\pm$ 4.42	16.47 $\pm$ 3.89
3. การทรงตัว				
1. การทรงตัว (TUGT) วินาที	7.95 $\pm$ 1.58	7.60 $\pm$ 1.08*	7.92 $\pm$ 0.66	7.48 $\pm$ 0.54*†

หมายเหตุ * ค่าเฉลี่ยหลังเข้าร่วม 12 สัปดาห์ แตกต่างจากค่าเฉลี่ยก่อนเข้าร่วมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < 0.05$

† ค่าเฉลี่ยของกลุ่มควบคุมแตกต่างจากกลุ่มทดลอง อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ $p < 0.05$

อภิปรายผล

จากการศึกษารูปแบบผลของการออกกำลังกายด้วยผ้าขาม้าที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว และการทรงตัวในผู้สูงอายุจังหวัดเลย แบ่งเป็นดังนี้

องค์ประกอบของร่างกายพบว่า น้ำหนักตัวของผู้เข้าร่วมโครงการทั้ง 2 กลุ่ม น้ำหนักตัวมีแนวโน้มลดลงพบว่าแต่ไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ 0.05 เมื่อเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มไม่มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เนื่องจากการออกกำลังกายของกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองเป็นการออกกำลังกายที่ต่างกัน ในส่วนของกลุ่มควบคุมเป็นการออกกำลังกายตามอรรถศาสตร์โดยมีรูปแบบการบริหารบังคับอยู่ 5 ท่า บริหารใช้เวลา 10 นาทีแล้วทำการกายบริหารเพิ่มเติม ซึ่งแตกต่างจากกลุ่มทดลองที่มีการบริหารกลุ่มกล้ามเนื้อทั้งหมด 15 ท่า แล้วทำการยืดเหยียดด้วยผ้า ทำให้ไม่เห็นผลการเปลี่ยนแปลงของน้ำหนักตัวในกลุ่มทดลอง แต่จะพบในกลุ่มควบคุม เนื่องจากกิจกรรมในการออกกำลังกายเป็นรูปแบบการออกกำลังกายแบบไอโซโทนิคที่ออกกำลังกายแบบบริหารกลุ่มกล้ามเนื้อสะโพกซึ่งกล้ามเนื้อมัดใหญ่ได้ทำการบริหารทำให้กล้ามเนื้อมีความกระชับขึ้น โดย

การออกกำลังกายแบบมีการ ยึด-หด ตัวของกล้ามเนื้อ (isotonic exercise) จะมีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย ขณะที่ออกกำลังกาย จึงเหมาะกับผู้ที่มีความต้องการสร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนของร่างกาย (วรศิษฐ์ ศรีบุรินทร์, 2562) แต่ไม่พบความแตกต่างกันของค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว ดัชนีมวลกาย และรอบเอว ของกลุ่มทดลองเนื่องจาก เนื่องมาจากการใช้พลังงาน สำหรับการประกอบกิจกรรมในชีวิตประจำวัน และอัตราการสร้างเนื้อเยื่อใหม่ ๆ ลดลง อัตราการเผาผลาญอาหารลดลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น ส่งผลให้เกิดภาวะน้ำหนักเกินในผู้สูงอายุเป็นภาวะที่ร่างกายมีการสะสมไขมันไว้ในปริมาณมากเกินกว่าความจำเป็นของร่างกายเป็นผลทำให้มีน้ำหนักตัวมากกว่าปกติ พบว่าสัดส่วนร่างกายก่อนเข้าร่วมโครงการและภายหลังเข้าร่วมโครงการของผู้สูงอายุ มีค่าเฉลี่ยของรอบเอวในกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลอง และรอบเอวของกลุ่มทดลอง ลดลงอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 เนื่องจากกิจกรรมในการออกกำลังกายเป็นรูปแบบการออกกำลังกายแบบไอโซโทนิคที่ออกกำลังกายแบบบริหารกลุ่มกล้ามเนื้อสะโพกซึ่งกล้ามเนื้อมัดใหญ่ได้ทำการบริหาร เช่น ท่า Squat, ท่า Revers Lunge, ท่า Hight knee ทำให้กล้ามเนื้อมีความกระชับขึ้น โดยการออกกำลังกายแบบมีการ ยึด-หด ตัวของกล้ามเนื้อ (isotonic exercise) จะมีการเคลื่อนไหวส่วนต่างๆ ของร่างกาย ขณะที่ออกกำลังกาย จึงเหมาะกับผู้ที่มีความต้องการสร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนของร่างกาย ทำให้มีค่าเฉลี่ยของสะโพกและรอบเอวลดลง แต่ไม่พบความแตกต่างกันของค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัว ดัชนีมวลกาย ส่งผลมาจากการใช้พลังงาน ในชีวิตประจำวัน และอัตราการสร้างเนื้อเยื่อใหม่ ๆ ลดลง สอดคล้องกับ ภัคจุฑานันท์ สมมั่ง และคณะ (2562) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยตนเองที่บ้านต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลขุนพิด็จ จังหวัดสุพรรณบุรี พบว่าการออกกำลังกายมีความสำคัญสำหรับผู้สูงอายุโดยเฉพาะผู้ที่มีภาวะเสี่ยงต่อการหกล้มที่ส่วนใหญ่มีสมรรถภาพทางกายต่ำ กลุ่มทดลองได้รับโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยตนเองที่บ้าน ที่พัฒนาขึ้นโดยประยุกต์ทฤษฎีการรับรู้ความสามารถตนเอง ระยะเวลาการทดลอง 12 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่าภายหลังการทดลองกลุ่มทดลองมีคะแนนการรับรู้ความสามารถตนเองในการออกกำลังกาย พฤติกรรมการออกกำลังกายและสมรรถภาพทางกายเพิ่มขึ้นกว่าก่อนการทดลองและมากกว่ากลุ่มเปรียบเทียบอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ($p < 0.001$) ดังนั้น โปรแกรมประยุกต์นี้จึงสามารถนำไปใช้กับผู้สูงอายุในศูนย์สุขภาพชุมชนได้

สมรรถภาพความแข็งแรงของกล้ามเนื้อของผู้สูงอายุ เมื่อทำการเปรียบเทียบระหว่างกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองไม่พบความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เนื่องจากทั้งสองกลุ่มมีกิจกรรมการออกกำลังกายที่สม่ำเสมอและรูปแบบการออกกำลังกายส่วนใหญ่เป็นกิจกรรมที่ใกล้เคียงกัน แตกต่างเฉพาะกิจกรรมการบริหารซึ่งส่งผลต่อการเปลี่ยนแปลงของความแข็งแรงของผู้สูงอายุเช่นเดียวกัน เมื่อทำการเปรียบเทียบภายในกลุ่มพบว่าทั้งกลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองก่อนการเข้าร่วมโครงการและหลังการเข้าร่วมโครงการของผู้สูงอายุ มีค่าเฉลี่ยของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อที่เพิ่มขึ้นโดยมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 แสดงให้เห็นว่ากลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองมีความแข็งแรงที่เพิ่มมากขึ้น เนื่องจากจากรูปแบบการออกกำลังกายด้วยผ้า ท่าที่ใช้ในการฝึกเป็นการเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อส่วนบน เนื่องจากท่าที่ใช้ทุกครั้งที่ทำการฝึกจะต้องดึงผ้าให้ตึงซึ่งการทำท่าฝึกเหล่านี้ทำให้กลุ่มกล้ามเนื้อไหล่และกล้ามเนื้อแขนได้ออกแรงแบบหดเกร็งค้าง (Isometric contraction) ซึ่ง

จะไม่มี การเคลื่อนที่หรือมีการเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น การบีบกำวัตถุ การยืนต้นเสาหรือกำแพง ส่งผลต่อความแข็งแรงที่เพิ่มขึ้น สอดคล้องกับผลการศึกษาของ อุมพร นิมิตระกุล, พิมพาภรณ์ พรหมใจ และ สิริภา ภาคชนะภา (2564) ได้ศึกษาความสัมพันธ์ระหว่างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว และความเสี่ยงหกล้มของผู้สูงอายุในตำบลหนองตอง อำเภอหางดง จังหวัดเชียงใหม่ ผลการวิจัยพบว่าความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความอ่อนตัว มีความสัมพันธ์กับความเสี่ยงหกล้มของผู้สูงอายุอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .001 โดยตัวที่ทำนายได้ดีที่สุดคือความแข็งแรงของกล้ามเนื้อสามารถทำนายความเสี่ยงหกล้มได้ร้อยละ 34.2 ($R^2 = .342$, $SE = 2.29$)

สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ ด้านความอ่อนตัวก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการของผู้สูงอายุ มีค่าเฉลี่ยของความอ่อนตัวของการนั่งตัวไปข้างหน้าเพิ่มขึ้นมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 เนื่องจากการทำที่ใช้ในการบริหารมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการออกกำลังกายโดยรูปแบบการออกกำลังกายด้วยผ้านั้นเป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่ส่งผลต่อมุมของการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ เอ็นและข้อต่อ ซึ่งท่าออกกำลังกายที่มีการเหยียดลำตัวไปในทิศทางต่าง ๆ นอกจากนี้ยังเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่องและเป็นจังหวะครอบคลุมทุกส่วนของร่างกาย ลำตัว หลัง และต้นขา การเพิ่มความอ่อนตัวจัดเป็นวิธีการที่มีประสิทธิภาพในการที่จะเพิ่มความสามารถในการทำงานของกล้ามเนื้อ และข้อต่อได้เต็มมุมของการเคลื่อนไหว โดย เจริญ กระบวนรัตน์, 2552 ได้กล่าวไว้ว่า การยืดเหยียดกล้ามเนื้อจึงมีความจำเป็นที่จะต้องมีการฝึกอยู่เป็นประจำสม่ำเสมอจะทำให้มุมในการเคลื่อนไหวของกล้ามเนื้อ และข้อต่อเพิ่มมากขึ้นทำให้แรงต้านทานที่เกิดขึ้นภายในกล้ามเนื้อลดลง และยังช่วยป้องกันอาการบาดเจ็บที่เกิดจากการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็วได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของธรมพร ทองลง (2560) ที่พบว่า การออกกำลังกายท่าฤๅษีตัดต้นเป็นเวลา 8 สัปดาห์ส่งผลต่อการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อต้นขาด้านหน้า ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อหลังส่วนล่างและต้นขาด้านหลัง ร่างกายมีความแข็งแรงและเคลื่อนไหวได้ดีขึ้น

การทดสอบการทรงตัว (TUGT) วินาที ก่อนการเข้าร่วมโครงการและหลังการเข้าร่วมโครงการของผู้สูงอายุ มีค่าเฉลี่ยของการทรงตัว (TUGT) วินาที โดยมีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ ระดับ .05 เนื่องจากรูปแบบการออกกำลังกายด้วยผ่าทำที่ใช้ในการฝึกเป็นการเสริมสร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น สะโพก ต้นขา หน้าอก ไหล่และหลังเป็นต้น ส่งผลต่อความแข็งแรงที่เพิ่มขึ้น สอดคล้องกับ จุฑาทิพย์ รอดสูงเนิน (2564) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายที่มีต่อการทรงตัว และความกลัวการล้มของผู้สูงอายุในชุมชน จัดกิจกรรมฝึกออกกำลังกายตามโปรแกรมการออกกำลังกายที่มีผลต่อการทรงตัวและความกลัวการล้มของผู้สูงอายุ โดยปรับการฝึกตามโปรแกรมจากระดับง่ายไประดับยาก โดยฝึกออกกำลังกายสัปดาห์ละ 3 วันๆ ละ 30 นาที ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลองกลุ่มที่ได้รับการฝึกตามโปรแกรม มีค่าเฉลี่ยเวลา TUGT ค่าเฉลี่ยเวลา SLST ดีขึ้นกว่าก่อนการทดลอง และแตกต่างจากกลุ่มที่ไม่ได้รับการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ $p < 0.001$ การศึกษาครั้งนี้แสดงให้เห็นว่าการฝึกตามโปรแกรมสามารถเพิ่มความแข็งแรงของร่างกาย พัฒนาการทรงตัวดีขึ้น และลดภาวะความกลัวการล้มในผู้สูงอายุได้ สอดคล้องกับงานวิจัยของ วัสสรา ดิษสระ (2565) ได้ทบทวนวรรณกรรมเกี่ยวกับการออกกำลังกายต่อการทรงตัวของ

ผู้สูงอายุ พบว่าการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ระยะเวลาอย่างน้อย 8 สัปดาห์จะเพิ่มความสามารถในการทรงตัว ขณะมีการเคลื่อนไหว ซึ่งจะเป็นปัจจัยที่ช่วยลดความเสี่ยงในการหกล้มของผู้สูงอายุได้ ความสามารถทางกาย ประกอบด้วย ความแข็งแรง ความเร็ว และการทรงตัว และมีวัดผลลัพธ์คือความสามารถในการทรงตัวเพิ่มขึ้น การทรงตัว เป็นองค์ประกอบหนึ่งของการสร้างสมดุลของร่างกาย การเคลื่อนไหวเหล่านี้ก่อให้เกิดการรบกวนสมดุลของการทรงตัว ทั้งสิ้น ในระหว่างการเคลื่อนไหวจึงต้องพยายามควบคุม center of gravity เพื่อให้อยู่ใน base of support ต้องอาศัยการประสานสัมพันธ์ระหว่างการรับรู้ความรู้สึกจากระบบ visual vestibular และ somatosensory เพื่อให้ร่างกายอยู่ในสมดุลไม่เกิดการล้ม

สรุปได้ว่าการพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุด้วยผ้าขาวม้ามีผลต่อการพัฒนาด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การเดินทรงตัวในการเคลื่อนไหว และความอ่อนตัวของร่างกาย ผลการออกกำลังกายด้วยผ้า ส่งผลต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อของผู้สูงอายุหลังการฝึกด้วยรูปแบบการออกกำลังกายด้วยผ้า การออกกำลังกายด้วยผ้าจึงเป็นอีกกิจกรรมหนึ่งที่จะช่วยเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อของผู้สูงอายุ เนื่องจากอุปกรณ์ไม่มีความอันตรายในเรื่องของน้ำหนักที่ลงต่อข้อต่อและเป็นอุปกรณ์ที่สามารถจัดทำทางในการเคลื่อนไหวที่ง่าย สามารถหาได้ทั่วไปและเป็นการใช้อุปกรณ์ใกล้ตัวที่มาสเสริมสร้างสุขภาพโดยประยุกต์กับการทำกายภาพบำบัดที่ถูกต้องตามลักษณะการเคลื่อนไหว

ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1. ผู้นำด้านการออกกำลังกายหรือผู้ที่สนใจในชุมชนที่ดูแลผู้สูงอายุ สามารถเรียนรู้ท่าการออกกำลังกายได้โดยใช้อุปกรณ์ผ้า เพื่อนำไปดูแลผู้สูงอายุที่มีพฤติกรรมออกกำลังกายที่ไม่ต่อเนื่องและไม่สามารถออกกำลังกายรวมการออกกำลังกายกับกลุ่ม เนื่องจากโปรแกรมการออกกำลังกายสามารถทำได้ง่าย สะดวกและปลอดภัยต่อผู้สูงอายุ

2. ผู้นำด้านการออกกำลังกายหรือผู้ที่สนใจสามารถเสริมสร้างสุขภาวะให้กับผู้สูงอายุได้ เพราะเป็นการออกกำลังกายที่ผลต่อความแข็งแรง ความทนทานของกล้ามเนื้อ และความยืดหยุ่นของร่างกายโดยเป็นวิธีที่ง่าย สะดวก ประหยัด และมีความปลอดภัยแก่ผู้สูงอายุ

ข้อเสนอแนะและการวิจัยครั้งต่อไป

1. อาจทำการศึกษาเพิ่มเติมในการออกกำลังกายชนิดอื่น เพื่อเป็นข้อมูลในการเลือกชนิดของการออกกำลังกายที่เหมาะสมและสามารถหาวัสดุอุปกรณ์ของท้องถิ่นเพื่อประยุกต์ในการออกกำลังกาย

2. ควรศึกษาประเด็นของการพักผ่อน กิจกรรมยามว่างและอาหารที่รับประทานระหว่างการเข้าร่วมโครงการว่ามีผลต่อการพัฒนาด้านสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุหรือไม่

3. ควรมีผู้รับผิดชอบในการเป็นผู้นำด้านการส่งเสริมสุขภาพ และการเป็นผู้นำด้านการออกกำลังกาย โดยเฉพาะในชุมชน เพื่อให้เกิดการพัฒนาอย่างยั่งยืน

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณกลุ่มผู้สูงอายุสุขภาพดีที่กุดป่องและชมรมผู้สูงอายุสมหาวิทยาลัยราชภัฏเลยที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ขอขอบคุณสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏเลยที่ได้สนับสนุนงบประมาณในการทำวิจัยในครั้งนี้

บรรณานุกรม

- กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข. (2545). *การออกกำลังกายทั่วไปและเฉพาะโรคผู้สูงอายุ*. สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. กรมการแพทย์ กระทรวงสาธารณสุข.
- เกษม ตันติผลาชีวะ และ กุลยา ตันติผลาชีวะ. (2545). *การพยาบาลผู้สูงอายุ*. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์เจริญกิจเจริญ กระบวนรัตน์. (2552). *การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ*. คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์
- จุฑาทิพย์ รอดสูงเนิน (2564) ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายที่มีต่อการทรงตัวและความกลัวการล้มของผู้สูงอายุในชุมชน. วารสารศูนย์อนามัยที่ 9. ปีที่ 15 ฉบับที่ 38 ก.ย.-ธ.ค. 2564 , หน้า 542-560
- ชฎาพร คงเพชร (2562). *การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ*. วารสารพยาบาล, 68(4), 64-71, 2562
- มยุรี ถนอมสุข และคณะ. (2558). *การสร้างต้นแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุอำเภอกำแพงแสน*. (รายงานวิจัย) คณะศึกษาศาสตร์และพัฒนศาสตร์. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน
- ธันมพร ทองลอง (2560) *ความสัมพันธ์ระหว่างกิจกรรมทางกายและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ ในจังหวัดอุดรธานี*. วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมหาวิทยาลัยราชภัฏอุดรธานี ปีที่ 6 ฉบับที่ 2 (2018): ก.ค. – ธ.ค.
- นัยต์ชนก ถิ่นจะนะ. (2559). *ผลของโปรแกรมส่งเสริมการออกกำลังกายที่บ้านโดยใช้ยางยืดต่อสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ* วิทยานิพนธ์ ปริญญาโทบริหารการศึกษามหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์. สงขลา.
- เรียม นมรักษ์. (2558). *ปัจจัยครอบครัวที่มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและพฤติกรรมการบริโภคอาหารของผู้สูงอายุภาวะน้ำหนักเกินอำเภอมืองจังหวัดนครปฐม*. วิทยานิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, สาขาวิชาพยาบาลเวชปฏิบัติครอบครัว. คณะพยาบาลศาสตร์. มหาวิทยาลัยบูรพา.
- วรศิษฐ์ ศรีบุรินทร์, วัชรีย์ ร่วมคิด และวรยศ หล้าหา (2562). *ผลของรูปแบบการออกกำลังกายด้วยผ้าที่มีต่อสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุ องค์การบริหารส่วนตำบลนาอ้อ อำเภอมือง จังหวัดเลย*. เอกสารหลังการประชุมวิชาการระดับชาติทางการศึกษา “ นวัตกรรมเพื่อยกระดับคุณภาพการศึกษาสู่ความเป็นเลิศ” ณ คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ครั้งที่ 2 (Oral presentation) หน้า 687-698
- วัลลภา ดิษสระ (2565) *การออกกำลังกายที่มีผลต่อการทรงตัวของผู้สูงอายุ : การทบทวนวรรณกรรมอย่างเป็นระบบ*. วารสารวิจัยและนวัตกรรมทางสุขภาพ ปีที่ 5 ฉบับที่ 2 (2565): กรกฎาคม - ธันวาคม 2565. หน้า 1-13
- วิไลวรรณ ทองเจริญ. (2554). *ศาสตร์ และศิลป์ การพยาบาลผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: โครงการตำรา คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหิดล.
- แผนพัฒนาจังหวัดเลย (2566) ยุทธศาสตร์การพัฒนาจังหวัด. สืบค้นเมื่อ 2 พฤศจิกายน 2566. จาก. https://ww2.loei.go.th/news_strategy
- สุกัญญา เจริญวัฒนะ (2557) *การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของผู้สูงอายุต่อการออกกำลังกายที่สำคัญคือการตอบสนองต่อการขาดน้ำที่ลดลงตามอายุที่เพิ่มขึ้น*. สารานุกรมมหาวิทยาลัยบูรพา ปีที่ 9 ฉบับที่ 1 (มกราคม - มิถุนายน 2557) หน้า 129-140

American College of Sports Medicine. (2011). *Position stand: Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardio-respiratory, musculoskeletal and neuromotor fitness in apparently healthy adults: Guidance for prescribing exercise*. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, 43(7), 1334-59.

Cruz-Jentoft, A. J., Baeyens, J. P., Bauer, J. M., Boirie, Y., Cederholm, T., Landi, F., et al & Zamboni, M. (2010). *Sarcopenia: European consensus on definition and diagnosis: Report of the European Working Group on Sarcopenia in Older People*. *Age and ageing*, 39(4), 412-423.

Shumway-Cook, A. and Woollacott, H.M. (2007) *Motor Control-Theory and Practical Applications*. 2nd Edition, Lippincott Williams and Wilkins, Philadelphia.



เกณฑ์การส่งบทความเข้าร่วมนำเสนอ

การประชุมวิชาการระดับชาติ

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติร่วมกับสมาคมวิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย

สมาคมจิตวิทยาการกีฬาประยุกต์แห่งประเทศไทย และสมาคมการจัดการกีฬาแห่งประเทศไทย

ครั้งที่ 2 ประจำปี พ.ศ. 2568

หัวข้อ “อนาคตภาพอุตสาหกรรมการกีฬา”

วันศุกร์ที่ 29 สิงหาคม 2568 ณ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ วิทยาเขตสุโขทัย

1. หลักการและเหตุผล

มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติเป็นสถานศึกษาทางวิชาการและวิชาชีพชั้นสูงด้านการกีฬา มีวัตถุประสงค์ให้การศึกษาส่งเสริมวิชาการและวิชาชีพ ทำการสอน วิจัยและพัฒนาบริการทางวิชาการและวิชาชีพแก่สังคม ทะนุบำรุงศิลปะและวัฒนธรรม ที่มุ่งเน้นการสร้างองค์ความรู้ด้านการกีฬา การพลศึกษา การสร้างเสริมสุขภาพ วิทยาศาสตร์การกีฬา การบริหารจัดการกีฬา การประกอบธุรกิจและอุตสาหกรรมการกีฬา และสาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งเป็นแหล่งสร้างและพัฒนาบุคลากรด้านการกีฬาของประเทศ และยังตระหนักถึงความสำคัญในการส่งเสริมสนับสนุนการวิจัย การสร้างองค์ความรู้ และการประดิษฐ์คิดค้นต่างๆ ในด้านการกีฬา การพลศึกษา การสร้างเสริมสุขภาพ วิทยาศาสตร์การกีฬา การบริหารจัดการกีฬา การประกอบธุรกิจและอุตสาหกรรมการกีฬา และสาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง

อุตสาหกรรมการกีฬา ถือได้ว่าเป็นกลไกหนึ่งที่มีบทบาทต่อการพัฒนาเศรษฐกิจของประเทศโดยจะดำรงบทบาทในเรื่องการผลิต การสร้างและการพัฒนาโครงสร้างพื้นฐานการกีฬา นักกีฬา บุคลากรกีฬา และภาคธุรกิจต่าง ๆ อาทิ สโมสรกีฬา ลิขสิทธิ์และสิทธิประโยชน์ ผู้ผลิต จำหน่าย นำเข้าและส่งออก สถานบริการ ออกกำลังกาย ฟิตเนส และสอนกีฬา สถานศึกษาซึ่งทั้งหมดจะมีการเกี่ยวข้องเชื่อมโยงกันอย่างเป็นระบบจะเห็นได้ว่าผู้คนทั่วโลกต่างให้ความสนใจในอุตสาหกรรมการกีฬามากขึ้นเพราะการเล่นกีฬาไม่ใช่แค่ส่งเสริมสุขภาพเพียงอย่างเดียว แต่สามารถสร้างเม็ดเงินได้อย่างมหาศาลและเพิ่มมูลค่าให้กับเศรษฐกิจของประเทศได้ ทั้งมูลค่าของวงการกีฬา มูลค่าของธุรกิจที่เกี่ยวข้อง และมูลค่าแฝงทางสังคมที่เกินกว่าตัวเงิน

การยกระดับและเพิ่มมูลค่า “อุตสาหกรรมการกีฬา” จำเป็นต้องได้รับการส่งเสริมในหลายมิติ ทั้งการสนับสนุนเงินทุนงบประมาณในการส่งเสริมพัฒนาการกีฬาของประเทศ การส่งเสริมสนับสนุนพัฒนาให้เกิงานวิจัยด้านอุตสาหกรรมการกีฬาของประเทศ ซึ่งการวิจัยศึกษาค้นคว้าข้อมูลที่เกี่ยวข้องอย่างเป็นระบบแบบแผน ทางด้านอุตสาหกรรมการกีฬาจะช่วยให้เกิดแนวคิดและวิธีการอย่างเป็นระบบในการนำมาวิเคราะห์พัฒนาและยกระดับอุตสาหกรรมการกีฬาให้เป็นไปในทิศทางที่ถูกต้องและเกิดประสิทธิภาพ ทั้งนี้งานวิจัยด้านอุตสาหกรรมการกีฬา จะเกิดผลได้อย่างมีประสิทธิภาพเมื่อผู้วิจัย นักวิจัย นักวิชาการ หรือผู้ประกอบการ ได้นำมาเผยแพร่ แบ่งปัน ในเวทีการประชุมระดับชาติ เพื่อให้เกิดการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ การบูรณาการองค์ความรู้ใหม่ นวัตกรรม สิ่งประดิษฐ์วิธีการใหม่ๆ ระหว่างผู้นำเสนอผลงานวิจัยและผู้เข้าร่วมประชุมฯ ซึ่งจะนำไปสู่แนวทางการพัฒนาอุตสาหกรรมการกีฬาของประเทศในอนาคตต่อไป

ดังนั้น มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติร่วมกับสมาคมวิทยาศาสตร์การกีฬาแห่งประเทศไทย สมาคมจิตวิทยาการกีฬาประยุกต์แห่งประเทศไทย และสมาคมการจัดการกีฬาแห่งประเทศไทย ได้เล็งเห็นความสำคัญของการวิจัยด้านอนาคตภาพอุตสาหกรรมการกีฬา จึงได้ร่วมกันกำหนดจัดประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 2 ประจำปี พ.ศ. 2568 ภายใต้หัวข้อ “อนาคตภาพอุตสาหกรรมการกีฬา” เพื่อเปิดโอกาสให้ผู้สนใจได้มีการแลกเปลี่ยนองค์ความรู้และประสบการณ์งานวิจัย และวิชาการ ในด้านอุตสาหกรรมการกีฬา พลศึกษา วิทยาศาสตร์การกีฬา การบริหารจัดการกีฬา การท่องเที่ยวและนันทนาการ การประกอบธุรกิจกีฬา และสาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง

2. วัตถุประสงค์

2.1 เพื่อสร้างโอกาสให้นักวิจัย นักวิชาการ บุคลากร นักศึกษา และผู้สนใจ ได้เผยแพร่ แลกเปลี่ยนเรียนรู้ ภายใต้หัวข้อ “อนาคตภาพอุตสาหกรรมการกีฬา”

2.2 เพื่อเป็นการสร้างเครือข่ายความร่วมมือทางวิชาการด้านอุตสาหกรรมการกีฬา ศาสตร์การกีฬาและสาขาวิชาที่เกี่ยวข้อง ระหว่างคณาจารย์ นักวิจัย นักศึกษา และผู้สนใจทั่วไป

3. รูปแบบการเขียนบทความและการตั้งค่าการพิมพ์

3.1 เป็นบทความภาษาไทย และไม่เคยตีพิมพ์ที่ไหนมาก่อน ภาษาที่ใช้ควรถูกต้องตามหลักไวยากรณ์และจัดพิมพ์ด้วยโปรแกรม Microsoft Word

3.2 รูปแบบตัวอักษรใช้ TH SarabunPSK

3.3 การกำหนดขนาดตัวอักษร

3.3.1 ชื่อบทความ ขนาด 18 พอยต์ ตัวหนา

3.3.2 หัวข้อย่อย ขนาด 16 พอยต์ ตัวหนา

3.3.3 เนื้อหา ขนาด 16 พอยต์ ตัวบาง

3.4 การตั้งค่าหน้ากระดาษ

3.4.1 ระยะขอบบน 2.50 ซม.

3.4.2 ระยะขอบล่าง 2.00 ซม.

3.4.3 ระยะขอบซ้าย 2.50 ซม.

3.4.4 ระยะขอบขวา 2.00 ซม.

3.5 ส่วนประกอบของบทความ

3.5.1 ส่วนหน้า (ไม่ควรเกิน 1 หน้าของ A4) ประกอบด้วย

- 1) ชื่อบทความ ไม่ควรเกิน 2 บรรทัด กระชับและตรงกับเนื้อเรื่อง จัดกึ่งกลางหน้ากระดาษ
- 2) ชื่อผู้เขียน กำหนดขีดขวา ให้เขียนได้ชื่อเรื่อง ไม่ต้องใส่คำนำหน้าชื่อ ใช้ตัวอักษรตัวแรกเป็นตัวพิมพ์ใหญ่ และตามด้วยตัวพิมพ์เล็ก เช่น Nichanan Baca กรณีที่มีผู้เขียนมากกว่า 1 คน และต่างสังกัด ให้เขียนเลขยกกำกับ ขนาด 10 พอยต์ ต่อท้ายนามสกุล และใส่ asterisk (*) หลังนามสกุลของผู้ที่จะนำเสนอผลงาน
- 3) ชื่อหน่วยงาน หรือมหาวิทยาลัยของผู้เขียน กำหนดขีดขวา ในบรรทัดต่อมา กรณีมีผู้เขียนหลายคนและต่างสังกัดให้พิมพ์เลขยกกำกับด้านหน้าหน่วยงานตามลำดับผู้เขียน (กรณีที่ผู้เขียนอยู่สถาบันเดียวกันไม่ต้องเขียนเลขยกกำกับ)
- 4) บทคัดย่อ ควรสั้น ตรงประเด็น ครอบคลุมสาระสำคัญของผลงานการวิจัย
- 5) คำสำคัญ ควรกำหนด 3-5 คำ

6) ผู้รับผิดชอบบทความ (Corresponding Author) กำหนดไว้ได้คำสำคัญ เพียง 1 ท่าน ประกอบด้วย ชื่อ-สกุล คณะ มหาวิทยาลัย และอีเมล

3.5.2 ส่วนของเนื้อหาบทความ ประกอบด้วย

- 1) บทคัดย่อ
- 2) วัตถุประสงค์ของการวิจัย
- 3) สมมติฐานการวิจัย
- 4) วิธีดำเนินการวิจัย
- 5) ผลการวิจัย
- 6) การสรุปและอภิปรายผล
- 7) ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

3.5.3 การใส่รูปภาพประกอบ ใช้ข้อความว่า “ภาพที่...” ตามด้วยชื่อภาพ และที่มาของภาพนามสกุลภาพเป็น jpg และมีความละเอียดไม่ต่ำกว่า 300 x 300 dpi

3.5.4 การใส่ตาราง ใช้ข้อความว่า “ตารางที่...” ตามด้วยชื่อตาราง และอธิบายส่วนสำคัญตามเนื้อหาตามตาราง

3.5.5 การใส่แผนภูมิ ใช้ข้อความว่า “แผนภูมิที่...” ตามด้วยชื่อแผนภูมิ และอธิบายส่วนสำคัญตามเนื้อหาของแผนภูมิ

3.5.6 การเขียนเอกสารอ้างอิง

การเขียนเอกสารอ้างอิงใช้แบบ APA 6th edition โดยใช้หัวข้อว่า **บรรณานุกรม** เรียงลำดับการเขียนเอกสารอ้างอิงตามแบบสากลให้เขียนเฉพาะที่มีในเนื้อหา ดังมีตัวอย่างการเขียนอ้างอิงระบบ APA 6th edition ดังนี้

รูปแบบ	การอ้างอิงในเนื้อหา	การอ้างอิงท้ายบทความ
หนังสือ	(ชื่อผู้แต่ง,/ปีที่พิมพ์)	ชื่อ/สกุล.(ปีที่พิมพ์)./ชื่อหนังสือ./(พิมพ์ครั้งที่)./สถานที่พิมพ์ ./สำนักพิมพ์.
ผู้แต่ง 1 คน	(นิชานันท์ บากา, 2567) (Baca, 2024)	นิชานันท์ บากา. (2567). <i>การกีฬาสำหรับเด็ก</i> . ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์ซิสเต็ม. Baca, N. (2024). <i>Sports for kids</i> . California: Tom Print system.
ผู้แต่ง 2 คน	(นิชานันท์ บากา และปนัดดา สุดโคตร, 2567) (Baca, & Sutkhot, 2024)	นิชานันท์ บากา และปนัดดา สุดโคตร. (2567). <i>การกีฬาสำหรับเด็ก</i> . ชลบุรี: ชลบุรีการพิมพ์ซิสเต็ม Baca, N., & Sutkhot, P. (2024). <i>Sports for kids</i> . California: Tom Print system.
ผู้แต่ง 3 - 5 คน	การอ้างอิงครั้งแรกใส่ชื่อให้ครบทุกคน (Seeley, VanPutte, Regan, & Russo, 2011) การอ้างอิงหลังจากนั้น (Seeley et al., 2011)	Seeley, R., VanPutte, C., Regan, J., & Russo, A. (2011). <i>Seeley's anatomy & physiology</i> . New York: McGraw – Hill.
ผู้แต่ง 6 คน ขึ้นไป	กรณีที่มีผู้แต่ง 6 คน หรือมากกว่า 6 คน ขึ้นไปลงเฉพาะผู้แต่งคนแรกตามด้วยคำว่า คณะ หรือ และ et al. (Bulliet et al., 2005)	Bulliet, R. W., Crossley, P. K., Headrick, D. R., Hirsch, S. W., Johnson, L. L., & Northrup, D. (2011). <i>The earth and its peoples: A global history</i> (5 th ed.). Boston, MA Wadsworth.

รูปแบบ	การอ้างอิงในเนื้อหา	การอ้างอิงท้ายบทความ
ชื่อผู้แต่งและปีที่พิมพ์เดียวกัน	(นิชนันท์ บากา, 2567ก) (นิชนันท์ บากา, 2567ข) กรณีภาษาต่างประเทศใช้ a, b ตามหลัง ค.ศ.	นิชนันท์ บากา. (2567ก). <i>การกีฬาสำหรับเด็ก</i> . ชลบุรี : ชลบุรีการพิมพ์ซิสเต็ม นิชนันท์ บากา. (2567ข). <i>การกีฬาสำหรับผู้สูงอายุ</i> . ชลบุรี : ชลบุรีการพิมพ์ซิสเต็ม Baca, N. (2024a). <i>Sports for kids</i> . California: Tom Print system. Baca, N. (2024b). <i>Sports for adult</i> . California: Tom Print system.
วิทยานิพนธ์/ดุษฎีนิพนธ์	(ชื่อผู้แต่ง./ปีที่พิมพ์)	ผู้แต่ง./ (ปีที่พิมพ์)/ชื่อเรื่องวิทยานิพนธ์./ (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิตหรือวิทยานิพนธ์ปริญญาดุษฎีบัณฑิต)/สถานที่พิมพ์ :/สำนักพิมพ์หรือชื่อมหาวิทยาลัยหรือสถาบันการศึกษา.
	(นิชนันท์ บากา, 2567) (Baca, 2024)	นิชนันท์ บากา. (2567). <i>การพัฒนาารูปแบบการเรียนการสอนออนไลน์ เรื่อง การกีฬาสำหรับเด็ก</i> (วิทยานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต), มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ. Baca, N. (2024). <i>The model of sport management excellent in Thailand</i> , (Master's thesis), Thailand National Sports University.
รายงานการวิจัย	(ชื่อผู้แต่ง./ปีที่พิมพ์)	ผู้แต่ง./ (ปีที่พิมพ์)/ชื่อเรื่อง./ (รายงานการวิจัย)/หน่วยงานที่สนับสนุนทุน :/หน่วยงานที่รับทุน.
	(นิชนันท์ บากา, ปณิดดา สุดโคตร และชลธิชา บัวศรี, 2567)	นิชนันท์ บากา, ปณิดดา สุดโคตร และชลธิชา บัวศรี. (2567). <i>แนวทางการจัดการศึกษาสำหรับผู้มีความสามารถพิเศษทางการกีฬา</i> . (รายงานวิจัย). ชลบุรี : มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ.
	(Baca, Sutkhot, & Buasri, 2024)	Baca, N., Sutkhot, P., & Buasri, C. (2024). <i>The model of sport management excellent in Thailand</i> (Research Report). Chonburi: Thailand National Sports University.
บทความวารสาร	(ชื่อผู้แต่ง./ปีที่พิมพ์)	ผู้แต่ง./ (ปีที่พิมพ์)/ชื่อบทความ./ชื่อวารสาร./ปีที่(ฉบับที่)/เลขหน้า. (หน้าเริ่มต้น-หน้าสุดท้าย).
	(นิชนันท์ บากา และชลธิชา บัวศรี, 2567) (Baca, & Buasri, 2024)	นิชนันท์ บากา และชลธิชา บัวศรี. (2567). รูปแบบการจัดการกีฬาเพื่อความเป็นเลิศในประเทศไทย. <i>วารสารวิชาการมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ</i> , 16(2), 1 - 17. Baca, N., & Buasri, C. (2024). The model of sport management excellent in Thailand. <i>Academic journal of Thailand National Sports University</i> , 16(2), 1 - 17.
หนังสือพิมพ์	(ชื่อผู้แต่ง./ผู้เขียน/ปีที่พิมพ์)	ผู้แต่ง./ (ปีที่พิมพ์, วัน เดือน)/ชื่อบทความ./ชื่อหนังสือพิมพ์./หน้า.
	(นิชนันท์ บากา, 2567) (Baca, 2024)	นิชนันท์ บากา. (2567, 21 ธันวาคม). ปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง. <i>มติชน</i> , น. 17. Baca, N. (2024, May 21). Sufficiency economy philosophy. <i>Matichon</i> , p. 17.
ราชกิจจานุเบกษา	(ชื่อพระราชบัญญัติ./ปีที่พิมพ์)	ชื่อพระราชบัญญัติ./ (ปีที่พิมพ์./วันที่/เดือน)/ราชกิจจานุเบกษา./เล่มที่/.../ตอนที่/.../หน้า...-
	(ราชกิจจานุเบกษา, 2562)	พระราชบัญญัติมหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ พ.ศ. 2562, (2562, 22 พฤษภาคม). <i>ราชกิจจานุเบกษา</i> . เล่มที่ 136 ตอนที่ 37 ก, หน้า 127-128.
การสัมภาษณ์	(ชื่อผู้ที่ได้รับการสัมภาษณ์./ปีพิมพ์,วันเดือนที่สัมภาษณ์)	ชื่อผู้ที่ได้รับการสัมภาษณ์./ปีพิมพ์, วัน เดือน)/ชื่อเรื่องที่สัมภาษณ์./ (ชื่อผู้สัมภาษณ์).
	(นิชนันท์ บากา, 2567, 21 พฤษภาคม)	นิชนันท์ บากา. (2567, 21 พฤษภาคม). <i>การพัฒนาารูปแบบการเล่นกีฬาไทยด้วย AI</i> . (ชลธิชา บัวศรี, ผู้สัมภาษณ์).

4. การนำเสนอและการส่งบทความ

4.1 การนำเสนอแบบปากเปล่า ผู้นำเสนอจะมีเวลาในการนำเสนอคนละ 20 นาที โดย 15 นาทีแรกเป็นการนำเสนอผลงาน และ 5 นาที ที่เหลือจะเป็นการตอบคำถาม

4.2 การนำเสนอแบบโปสเตอร์ ผู้นำเสนอโปสเตอร์ดำเนินการจัดทำโปสเตอร์ตามรูปแบบที่กำหนด และนำมาติดตั้งด้วยตนเองก่อนวันจัดประชุม 1 วัน และอยู่ประจำจุดนำเสนอโปสเตอร์ในวันจัดประชุมทำโปสเตอร์พร้อมนำเสนอด้วยตนเอง และจะต้องอยู่ประจำนิทรรศการโปสเตอร์ (โดยเฉพาะช่วงพิธีเปิดนิทรรศการโปสเตอร์)

4.3 ผู้นำเสนอต้องส่งบทความฉบับสมบูรณ์ (Full Paper) จำนวน 8 - 12 หน้า (รวมตาราง, ภาพประกอบ, แผนภูมิ, และเอกสารอ้างอิง) หลังจากที่ได้รับการตอบรับเป็นที่เรียบร้อยแล้ว

4.4 ลงทะเบียนเข้าร่วมประชุม และส่งบทความนำเสนอ ผ่านทางเว็บไซต์ www.tnsu-conference.com

5. การสมัครและลงทะเบียนเข้าร่วมประชุมฯ ผ่านเว็บไซต์ www.tnsu-conference.com

6. ไม่มีค่าใช้จ่ายในการลงทะเบียนนำเสนอผลงานและเข้าร่วมประชุม

ติดต่อสอบถามรายละเอียดเพิ่มเติม

กองส่งเสริมวิชาการ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา เลขที่ 333 หมู่ 1
 ถ.สุขุมวิท ต.หนองไม้แดง อ.เมือง จ.ชลบุรี 20000 หรือ โทร.0-3805-4217 , 098-8647724
 อีเมล : tnsuconference@gmail.com หรือ ดูรายละเอียดเพิ่มเติมได้ที่ www.tnsu-conference.com