

ผลการฝึกการทรงตัวและความคล่องแคล่วในผู้สูงอายุวัย 60-70 ปี
ด้วยโปรแกรมยิมนาสติกลีลาพื้นฐานในน้ำ



พงศ์บุรินทร์ ณ เชียงใหม่

วิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย
มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

พฤษภาคม 2551

ผลการฝึกการทรงตัวและความคล่องแคล่วในผู้สูงอายุวัย 60-70 ปี
ด้วยโปรแกรมยิมนาสติกลีลาพื้นฐานในน้ำ

พงศ์บุรินทร์ ฌ เชียงใหม่

การค้นคว้าแบบอิสระนี้เสนอต่อบัณฑิตวิทยาลัยเพื่อเป็นส่วนหนึ่ง
ของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญา
วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

Copyright© by Chiang Mai University

All rights reserved

บัณฑิตวิทยาลัย

มหาวิทยาลัยเชียงใหม่

พฤษภาคม 2551

ผลการฝึกการทรงตัวและความคล่องแคล่วในผู้สูงอายุวัย 60-70 ปี
ด้วยโปรแกรมยิมนาสติกลีลาพื้นฐานในน้ำ

พงศ์บุรินทร์ ณ เชียงใหม่

การค้นคว้าแบบอิสระนี้ได้รับการพิจารณาอนุมัติให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต
สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา

คณะกรรมการสอบการค้นคว้าแบบอิสระ



.....ประธานกรรมการ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส โพธิ์ทองสุนันท์



.....กรรมการ

รองศาสตราจารย์ สายนที ปรรณนาผล

ลิขสิทธิ์มหาวิทยาลัยเชียงใหม่
Copyright © by Chiang Mai University

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ พิมพ์มาศ ตาปัญญา

All rights reserved

13 พฤษภาคม 2551

©ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยเชียงใหม่

กิตติกรรมประกาศ

การค้นคว้าแบบอิสระฉบับนี้สำเร็จได้ด้วยความกรุณาจาก ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ประภาส โปธิ์ทองสุนันท์ ประธานที่ปรึกษาการค้นคว้าแบบอิสระ รองศาสตราจารย์สายนที ประรณนาผล และผู้ช่วยศาสตราจารย์ พิมพ์มาศ ตาปัญญา คณะกรรมการที่ปรึกษาที่ได้ให้คำปรึกษาและแนะนำ ตลอดจนช่วยเหลือไขข้อบกพร่องต่างๆ รวมทั้งคณาจารย์ในสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาทุกท่านที่กรุณาถ่ายทอดความรู้ ความเข้าใจ และข้อคิดต่างๆ ในการศึกษาครั้งนี้ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงมา ณ โอกาสนี้

ขอขอบคุณ นายพีร์ ธีรณภภาค และ นางสาวรสนันท์ แก้วเสน รวมถึงเพื่อนนักศึกษาในสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬารุ่นที่ 8 ที่ให้ความช่วยเหลือแนะนำให้คำปรึกษารวมทั้งช่วยทำงานวิจัย และให้ความร่วมมือในทุกเรื่อง ขอขอบคุณ นางสาวอังศุมา พรหมฐาน นักศึกษาคณะเทคนิคการแพทย์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่ ที่ได้ร่วมเป็นส่วนหนึ่งของการเป็นผู้นำโปรแกรมการฝึกในครั้งนี้ ขอขอบพระคุณ Mr.Philip และเจ้าหน้าที่ทุกคนของ บริษัท เซ็นเตอร์ ออฟ เดอะ ยูนิเวิร์ส (เชียงใหม่) จำกัด ที่อำนวยความสะดวกในเรื่องสถานที่ที่ใช้ในการฝึก ขอขอบคุณ นางสาวแพรว ไพลิติน ภิญโญฤทธิ์ ที่ช่วยในการถ่ายทำภาพท่าทางการฝึกในน้ำที่ใช้ประกอบการนำเสนอ งานวิจัย และขอขอบพระคุณ ผู้สูงอายุจาก ที่มาจากชมรมผู้สูงอายุของคณะพยาบาล โรงพยาบาลมหาราชนครเชียงใหม่ กลุ่มผู้สูงอายุจากหมู่บ้านกุลพันธ์วิลล์ และ อาสาสมัครทุกท่านที่มาจากเขตอำเภอเมือง จังหวัดเชียงใหม่ ที่เป็นอาสาสมัครกลุ่มทดลองในครั้งนี้ อันเป็นกัลยาณมิตรที่เป็นกำลังใจที่ดีเสมอมา

สุดท้ายนี้ ผู้วิจัยขอโน้มระลึกถึงพระคุณบิดา มารดา และผู้มีพระคุณต่อผู้วิจัยทุกท่าน ตลอดจนพี่ๆ น้องๆ และทุกคนในครอบครัวที่คอยห่วงใยและเป็นกำลังใจ ทำให้การค้นคว้าแบบอิสระฉบับนี้สำเร็จ ลุล่วง เรียบร้อย ด้วยดี

คุณค่าความดีและประโยชน์จากการค้นคว้าแบบอิสระนี้ ผู้วิจัยขอมอบแด่ผู้มีพระคุณทุกท่าน

พงศบุรินทร์ ณ เชียงใหม่