

ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุ
ตำบลคอนหวาน อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม

Exercise Needs of Elderly School Students

At Donwan Commune, Muang District

Maharakham Province

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นิภาพรณ วงศ์หนองแขง

ได้รับทุนสนับสนุนจาก

คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยการกีฬาแห่งชาติ

วิทยาเขตมหาสารคาม

พ.ศ.2562

ชื่อเรื่อง ความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน โรงเรียนผู้สูงอายุ
ตำบลคอนหวาน อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม
Exercise Needs of Elderly School Students At Donwan Commune, Muang District
Mahasarakham Province

ผู้วิจัย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ นิภาพรณ วงศ์หนองแขง

ปีที่วิจัย 2562

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ ศึกษาความต้องการการออกกำลังกายของนักเรียน โรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลคอนหวาน อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม กลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง จำนวน 55 คน เป็นเพศชาย และ เพศหญิง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นแบบสอบถามเกี่ยวกับความต้องการออกกำลังกายของนักเรียนโรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลคอนหวาน อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมีความเชื่อมั่นเท่ากับ 0.85 วิเคราะห์ข้อมูลโดยการแจกแจงความถี่ หาค่าร้อยละ ประมวลผลด้วยโปรแกรมสำเร็จรูป SPSS for Windows version 20

ผลการวิจัยพบว่า

1. ความต้องการออกกำลังกายของนักเรียน โรงเรียนผู้สูงอายุ ตำบลคอนหวาน อำเภอเมือง จังหวัดมหาสารคาม พบว่า เพศหญิงมีมากกว่าเพศชาย ร้อยละ 83.87 มีอายุระหว่าง 66-70 ปี ส่วนใหญ่ออกกำลังกายทุกวัน และใช้เวลาในการออกกำลังกายวันละ 30 นาที เวลาว่างออกไปไ้ไร-นา ออกกำลังกายด้วยการเดินเพื่อสุขภาพ ในด้านสิ่งอำนวยความสะดวก สถานที่และอุปกรณ์ มีความต้องการให้มีสถานที่ออกกำลังกายในร่ม ที่นั่งพักผ่อนหลังออกกำลังกาย และให้มีบริการน้ำดื่ม สำหรับด้านบุคลากรที่ให้บริการ ต้องการบุคลากรให้คำแนะนำเกี่ยวกับการประเมินและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย