

การพัฒนากิจกรรมการออกกำลังกายนาฏยลีลาทวารวดีเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยว
เชิงสุขภาพในชุมชนจังหวัดนครปฐม

**The Development of the Natayaleela Dvaravati Exercise Activities
to Promote Wellness Tourism in the Community
of Nakhon Pathom Province**

ประพนธ์ เล็กสุมา,

พิมพ์ชนก มุลมิตร และ ณฤภัค อาชวานนท์

มหาวิทยาลัยราชภัฏนครปฐม

Prapon Leksuma,

Pimchanok Mulmit and Naruephak Arkhawanont

Nakhon Pathom Rajabhat University, Thailand

Corresponding Author, E-mail: Neopimm@gmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ 1) เพื่อออกแบบกิจกรรมการออกกำลังกายนาฏยลีลา ทวารวดี เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในชุมชนจังหวัดนครปฐม 2) เพื่อประเมินความพึงพอใจด้านประสบการณ์และสุขภาวะจากการทดสอบกิจกรรม นาฏยลีลา ทวารวดีในชุมชนจังหวัดนครปฐม ใช้การวิจัยแบบผสมวิธีเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพด้วยการสนทนากลุ่มกับผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ โดยคัดเลือกผู้เข้าร่วมสนทนากลุ่มแบบไม่ใช้ความน่าจะเป็น ใช้วิธีเลือกกลุ่มเป้าหมายแบบเจาะจง จำนวน 16 คน และเก็บข้อมูลเชิงปริมาณด้วยแบบสอบถามกับนักท่องเที่ยว หาขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยเทคนิคของคอกเรนได้จำนวน 400 คน ใช้การวิเคราะห์เชิงเนื้อหา และการวิเคราะห์สถิติพื้นฐาน ค่าความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

ผลการวิจัยพบว่า 1) สามารถออกแบบกิจกรรมการออกกำลังกายนาฏยลีลาทวารวดี 11 ท่า เป็นการบริหารร่างกายเข้ากับจังหวะเพลงที่เน้นการยืดและเหยียด ด้วยท่วงท่าที่สวยงาม ช่วยเรื่องการฝึกการหายใจ สมาธิ ผ่อนคลาย และสร้างความสุขในการออกกำลังกายร่วมกับผู้อื่น เหมาะสำหรับผู้สูงอายุ และผู้ที่รักสุขภาพ 2) ผลการประเมินความพึงพอใจด้านประสบการณ์ และสุขภาวะที่ได้รับจากการทดสอบกิจกรรมนาฏยลีลาทวารวดี พบว่า ภาพรวมมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก

คำสำคัญ : กิจกรรมท่องเที่ยว; นาฏยลีลา; การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ; นครปฐม

* วันที่รับบทความ : 22 ธันวาคม 2567; วันที่แก้ไขบทความ 23 ธันวาคม 2567; วันที่ตอบรับบทความ : 25 ธันวาคม 2567

Received: December 22 2024; Revised: December 23 2024; Accepted: December 25 2024

Abstract

The objectives of this research were: 1) to design Natayaleela Dvaravati dance-based exercise activities to promote wellness tourism in Nakhon Pathom communities, and 2) to evaluate experiential satisfaction and wellness outcomes from testing the Natayaleela Dvaravati dance activities in Nakhon Pathom communities. This mixed-methods research employed both qualitative and quantitative approaches. Qualitative data was collected through focus group discussions with 16 purposively selected wellness tourism stakeholders. Quantitative data was gathered through questionnaires administered to 400 tourists, with the sample size determined using Cochran's technique. Content analysis was used for qualitative data, while descriptive statistics including frequency, percentage, mean, and standard deviation were utilized for quantitative analysis.

The findings revealed that: 1) eleven exercise postures were successfully designed, emphasizing stretching and flexibility through graceful movements that promote breathing control, meditation, relaxation, and social enjoyment through rhythmic group exercise, particularly suitable for seniors and health-conscious individuals; 2) the evaluation of experiential satisfaction and wellness outcomes from testing the Natayaleela Dvaravati dance activities showed high overall satisfaction levels.

Keywords: Tourism Activity; Traditional dance; Wellness Tourism; Nakhon Pathom

บทนำ

การท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ (Wellness Tourism) กำลังเติบโตอย่างก้าวกระโดดในตลาดการท่องเที่ยวโลก โดยเฉพาะภายหลังการแพร่ระบาดของโควิด-19 ทำให้ผู้คนตระหนักถึงความสำคัญของการดูแลสุขภาพมากขึ้น รายงานจาก Global Wellness Institute (2024) แสดงให้เห็นแนวโน้มการเติบโตอย่างต่อเนื่องของตลาดการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ โดยคาดการณ์ว่าจะมีมูลค่าสูงถึง 7 ล้านล้านเหรียญสหรัฐภายในปี 2025 ด้วยอัตราการเติบโตเฉลี่ย 10% ต่อปี โดยปัจจัยสำคัญที่ขับเคลื่อนการเติบโตนี้คือการเพิ่มขึ้นของประชากรผู้สูงอายุทั่วโลก ซึ่งเป็นกลุ่มที่ให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพเป็นพิเศษ สำหรับประเทศไทย กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬาได้บรรจุการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพไว้เป็นหนึ่งในยุทธศาสตร์สำคัญของแผนพัฒนาการท่องเที่ยวแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2566-2570) เพื่อเพิ่มศักยภาพในการแข่งขันด้านการท่องเที่ยวของประเทศ (กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2566)

ชุมชนบ้านห้วยอ่าวถือเป็นจุดหมายปลายทางการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่โดดเด่นและเข้มแข็งในจังหวัดนครปฐม (กรมการพัฒนาชุมชน, 2562; ศุภนิดา อิศราพรไพฑูรย์, 2563) ชุมชนบ้านห้วยอ่าวได้พัฒนาต่อยอดรูปแบบการท่องเที่ยวจากการศึกษาดูงานด้านเกษตรอินทรีย์สู่การท่องเที่ยวโดยชุมชนเกษตรอินทรีย์เพื่อสุขภาพ โดยประยุกต์ใช้องค์ความรู้เกี่ยวกับสรรพคุณทางยาของพืชผัก สมุนไพร และผลไม้ในท้องถิ่น ภายใต้แนวคิด กินอาหารเป็นยา เช่น การพัฒนาผลิตภัณฑ์ชาจากใบฝรั่งที่มีสรรพคุณในการบรรเทาอาการท้องเสีย และป้องกันโรคลำไส้อักเสบ กิจกรรมอาหารเพื่อสุขภาพ ฯลฯ นอกจากนี้ ชุมชนยังมุ่งพัฒนากิจกรรมการ

ท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่เชื่อมโยงกับการเกษตรอินทรีย์และวัฒนธรรมท้องถิ่น เพื่อสร้างประสบการณ์ที่หลากหลายในการดึงดูดนักท่องเที่ยวและส่งเสริมสุขภาพของชุมชน (พิมพ์ชนก มูลมิตร และพิทักษ์ ศิริวงศ์, 2565)

โดยจังหวัดนครปฐมมีประวัติศาสตร์ยาวนานนับตั้งแต่สมัยทวารวดี มีมรดกทางวัฒนธรรมที่โดดเด่น โดยเฉพาะศิลปะการฟ้อนรำที่สืบทอดมาแต่โบราณ สะท้อนถึงความรู้เรื่องทางวัฒนธรรมในอดีต การบูรณาการเอกลักษณ์ทางวัฒนธรรมสมัยทวารวดีเข้ากับการออกกำลังกายในรูปแบบนาฏยลีลาจึงนับเป็นแนวทางที่มีศักยภาพในการพัฒนากิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพที่มีความแตกต่างและโดดเด่น อีกทั้งยังเป็นการอนุรักษ์และต่อยอดสินทรัพย์ทางวัฒนธรรมและเอกลักษณ์ความเป็นไทยให้ร่วมสมัย ตลอดจนสร้างทางเลือกในการทำกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพสำหรับนักท่องเที่ยวที่เดินทางมาเยือนจังหวัดนครปฐม

นาฏยลีลาเป็นรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายที่ผสมผสานความงดงามตามแบบแผนของนาฏศิลป์ร่วมสมัย โดยมีพื้นฐานจากการประยุกต์วิถีชีวิตและวัฒนธรรมท้องถิ่น (ฐปณี ภูมิพันธุ์, 2565) การบูรณาการศิลปวัฒนธรรมและเอกลักษณ์ท้องถิ่นเข้ากับการออกกำลังกายนั้นส่งผลดีต่อสุขภาวะทางจิตใจของผู้ปฏิบัติ โดยเฉพาะอย่างยิ่งในกลุ่มนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ การศึกษาเกี่ยวกับการรับรู้ประโยชน์ของการออกกำลังกายด้วยการประยุกต์ศิลปะการรำรำในกลุ่มผู้สูงอายุ แสดงให้เห็นผลประโยชน์หลายประการ ทั้งด้านร่างกายและจิตใจ กล่าวคือ ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย พัฒนาการทรงตัว ลดความเสี่ยงในการหกล้ม บรรเทาความเครียด และส่งเสริมคุณภาพการนอนหลับ (อุบลทิพย์ ไชยแสง นิวัติ ไชยแสง ภุชเนตร เกษสระ อรุณทัย เดอรามันท์ และอุไรวรรณ ศิริธรรมพันธ์, 2565) นอกจากนี้ อาจารย์ สัมภาวะผล (2564) ยังพบว่ากลุ่มนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุมีทัศนคติเชิงบวกต่อการประยุกต์ใช้การรำรำในกิจกรรมการท่องเที่ยว เนื่องจากเป็นการออกกำลังกายที่มีความเหมาะสมกับวัย ดำเนินไปอย่างค่อยเป็นค่อยไป ช่วยกระตุ้นการทำงานของสมอง และมีท่าทางที่ไม่ซับซ้อน ง่ายต่อการปฏิบัติ

จากการศึกษาสถานการณ์ปัจจุบันพบว่า ชุมชนบ้านห้วยอ่าว จังหวัดนครปฐม ยังไม่ได้มีการพัฒนา กิจกรรมการท่องเที่ยวที่บูรณาการศิลปะการแสดงสมัยทวารวดีเข้ากับการออกกำลังกายและการส่งเสริมสุขภาพอย่างเป็นระบบ และยังขาดการศึกษาวิจัยเชิงประจักษ์เกี่ยวกับความพึงพอใจจากประสบการณ์และสุขภาวะที่ได้จากการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ในรูปแบบกิจกรรมที่บูรณาการศาสตร์ด้านนาฏศิลป์ วิทยาศาสตร์ การกีฬา และวัฒนธรรมท้องถิ่น ซึ่งข้อมูลเหล่านี้มีความสำคัญอย่างยิ่งต่อการพัฒนากิจกรรมให้สอดคล้องกับความต้องการของนักท่องเที่ยว โดยเฉพาะอย่างยิ่งกลุ่มนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุซึ่งเป็นกลุ่มเป้าหมายที่มีความสำคัญต่อการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ เนื่องจากเป็นกลุ่มที่มีความสนใจในกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพและความเป็นอยู่ที่ดี ดังนั้นประเด็นนี้จึงมีความสำคัญมากยิ่งขึ้นในบริบทของสังคมไทยที่กำลังก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ (ชยพจน์ ลือนันต์, 2565)

ด้วยเหตุดังกล่าวฯ การวิจัยเรื่องการพัฒนากิจกรรมท่องเที่ยวนาฏยลีลาเพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในชุมชนจังหวัดนครปฐม จึงมีความสำคัญในการสร้างสรรค์กิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในชุมชนรูปแบบใหม่ที่มีเอกลักษณ์ท้องถิ่น และผลการวิจัยสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางการสร้างมูลค่าเพิ่มให้กับทรัพยากรทางวัฒนธรรม และส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในชุมชนให้มีความยั่งยืนต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อออกแบบกิจกรรมการออกกำลังกาย นาฏยลีลา ทวารวดี เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในชุมชนจังหวัดนครปฐม
2. เพื่อประเมินความพึงพอใจด้านประสบการณ์ และสุขภาวะจากการทดสอบกิจกรรม นาฏยลีลา ทวารวดีในชุมชนจังหวัดนครปฐม

ระเบียบวิธีวิจัย

การดำเนินงานวิจัยประกอบด้วย 2 ขั้นตอน ดังนี้

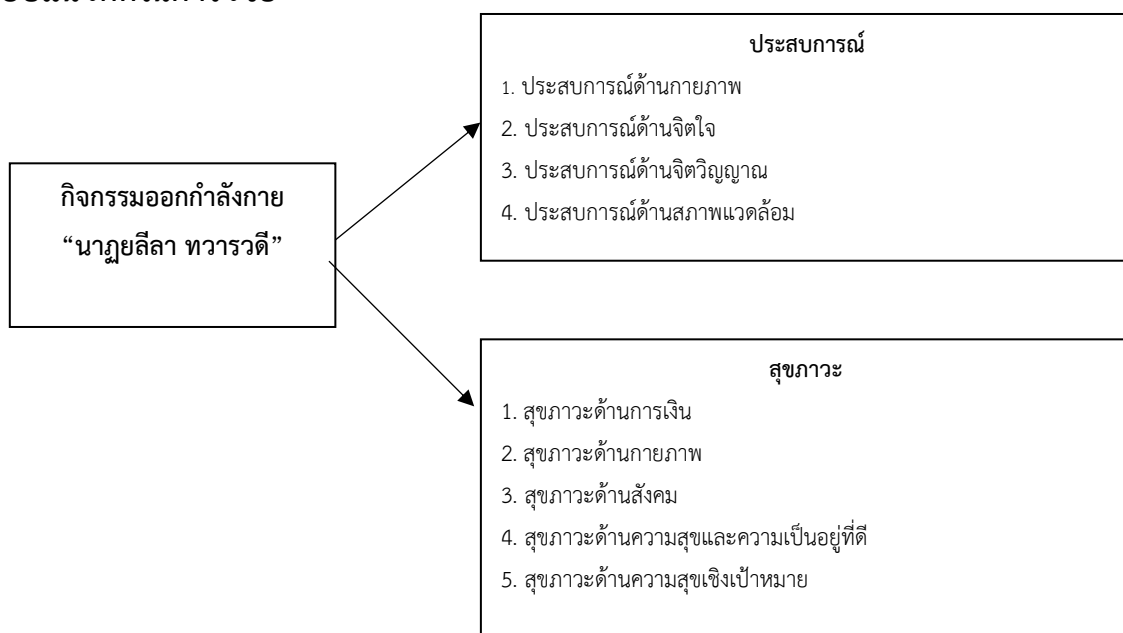
1. การออกแบบกิจกรรมการออกกำลังกายนาฏยลีลา ทวารวดี เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในชุมชนจังหวัดนครปฐม ประชากรในการศึกษา คือ ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพและอาหารโดยชุมชนในจังหวัดนครปฐมซึ่งไม่ทราบจำนวนที่แน่นอน ผู้ให้ข้อมูลหลักคัดเลือกโดยไม่ใช้ความน่าจะเป็น โดยการเลือกกลุ่มเป้าหมายแบบเจาะจง โดยกำหนดคุณสมบัติเป็นผู้มีความรู้ ประสบการณ์และมีส่วนเกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพ นาฏศิลป์ วิทยาศาสตร์การกีฬา จำนวน 16 คน เก็บข้อมูลด้วยวิธีการสนทนากลุ่มจำนวน 2 ครั้ง คือ การสนทนากลุ่มครั้งที่ 1 ผู้นำชุมชนและสมาชิกชุมชนบ้านหัวอ่าวจำนวน 8 คน การสนทนากลุ่มครั้งที่ 2 นักวิชาการด้านการท่องเที่ยว 4 คน นักวิชาการด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา 2 คน นักวิชาการด้านนาฏศิลป์และการแสดงจำนวน 2 คน รวมจำนวนผู้เข้าร่วมการสนทนากลุ่มทั้งหมด 16 คน เครื่องมือวิจัย คือ 1) แนวทางการสนทนากลุ่ม ผ่านการหาคุณภาพเครื่องมือวิจัย ด้านความเที่ยงตรงจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน โดยค่าคะแนนเฉลี่ยทุกข้อคำถามมีค่าเกิน 0.5 คะแนน 2) ผู้ดำเนินการสนทนากลุ่ม (Moderator) 3) ผู้จดบันทึก (Note taker) 4) ผู้ช่วยทั่วไป การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยจัดระเบียบข้อมูล ตีความ และสรุปผล

2. การทดสอบกิจกรรมการออกกำลังกาย นาฏยลีลา ทวารวดี มีขั้นตอนการดำเนินงานวิจัย คือ 1) ผู้สูงอายุทดสอบออกกำลังกายนาฏยลีลาทวารวดี ระยะเวลา 5 นาที 2) ผู้สูงอายุทำแบบประเมินความพึงพอใจด้านประสบการณ์ และสุขภาวะที่ได้รับหลังจากทำกิจกรรม โดยมีประชากรสำหรับการวิจัยคือนักท่องเที่ยวกลุ่มผู้สูงอายุที่เคยเดินทางมาท่องเที่ยวในจังหวัดนครปฐม ซึ่งไม่ทราบจำนวนที่แน่นอน ใช้การหาขนาดกลุ่มตัวอย่างด้วยเทคนิคการกำหนดตัวอย่างของคอคแรน (Cochran, 1977) ใช้สูตร

$$n = \frac{Z^2}{4e^2}$$

ผู้วิจัยสามารถกำหนดขนาดกลุ่มตัวอย่างได้จำนวน 384 หน่วย แต่เลือกเก็บข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างจำนวน 400 คน กำหนดคุณสมบัติคัดเลือกนักท่องเที่ยวยุคสูงวัยที่เคยเดินทางมาท่องเที่ยวในจังหวัดนครปฐม ใช้แบบสอบถามในการเก็บข้อมูล โดยแบบสอบถามผ่านการหาคุณภาพเครื่องมือวิจัย ด้านความเที่ยงตรงจากผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 3 ท่าน โดยค่าคะแนนเฉลี่ยทุกข้อคำถามของแบบสอบถามมีค่าเกิน 0.5 คะแนน และนำแบบสอบถามไปทดลองใช้ (TRY-OUT) กับกลุ่มเป้าหมาย คือนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุที่เคยเดินทางมาท่องเที่ยวในจังหวัดนครปฐม ที่ไม่ได้เลือกให้เป็นกลุ่มตัวอย่าง 30 คน แล้วนำมาหาความเชื่อมั่น (RELIABILITY) มีค่าเท่ากับ 0.81 ซึ่งถือเป็นเครื่องมือที่ได้มาตรฐานนำไปใช้เก็บข้อมูลได้ การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์ด้วยสถิติเชิงพรรณนาประกอบด้วย ความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

กรอบแนวคิดในการวิจัย



แผนภาพที่ 1 กรอบแนวคิดในการวิจัย

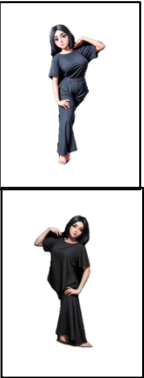
ผลการวิจัย

1. ผลการออกแบบกิจกรรมการออกกำลังกายนาฏยลีลา ทวารวดี เพื่อส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในชุมชนจังหวัดนครปฐม

จากการสนทนากลุ่มสามารถออกแบบกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คือ นาฏยลีลาทวารวดี เป็นการประยุกต์ศาสตร์ของนาฏศิลป์ วิทยาศาสตร์การกีฬา และการแสดงท้องถิ่น จำนวน 11 ท่า ซึ่งใช้เคลื่อนไหวตามจังหวะเพลงประมาณ 5 นาที มีรายละเอียดของท่า ดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 รายละเอียดท่าออกกำลังกายนาฏยลีลา ทวารวดี

ลำดับ	แนวคิด	ภาพประกอบ	รายละเอียดท่า	ประโยชน์
ท่าที่ 1 เตรียม รำร่า	การเตรียมความพร้อม พิจารณาไตร่ตรองสิ่ง รอบตัวอย่างสงบ เคลื่อนไหวอย่างสมดุล ด้วยกายและใจ	 	1) ศีรษะหมุนศีรษะไปด้านขวาวนไป ด้านหลังจนครบรอบ ทำสลับกับ ด้านซ้าย 3 ครั้ง 2) มือจับที่สะโพกทั้งสองข้าง 3) งอแขนแบบผ่อนคลาย 4) ขากางออกเท่าช่วงลำตัว	ช่วยสร้างสมาธิ และการจัด ระเบียบร่างกาย เตรียมความ พร้อมสำหรับ การออกกำลังกาย
ท่าที่ 2 ดัชนียึด เหยียด	การแสดงความสมดุล ในชีวิตตามปรัชญา และวิถีชีวิตยุคทวาร วดี	 	1) ศีรษะตั้งตรง 2) นำนิ้วโป้งและนิ้วชี้เข้าหากัน นิ้ว ที่เหลือเหยียดตึง เมื่อทำเสร็จให้สลับ นิ้วอื่นมาแตะนิ้วโป้ง นิ้วที่เหลือให้ เหยียดตึงเช่นกัน ทำจนครบทุกนิ้ว 3) แขนเหยียดตึงไปด้านหน้า และกาง ไปด้านข้างลำตัว 4) ขากางออกเท่าช่วงลำตัว	การบริหารนิ้ว และยืดเหยียด แขน
ท่าที่ 3 วาดวง ตรึงตรา	การปลดปล่อยพันธนา การทางกายและจิตใจ เน้นการสร้างควม สามัคคีทางกายและใจ	 	1) ศีรษะตั้งตรง 2) มือทั้งสองจับกันไว้หรือให้ใกล้กัน มากที่สุด 3) ยกแขนขวาขึ้นพับแขนขวาไป ด้านหลัง แขนซ้ายพับขึ้นมาด้านหลัง ทำสลับกัน 3 ครั้ง 4) ขากางออกเท่าช่วงลำตัว	การยืดเหยียด แขน หน้าอก หัวไหล่ และแผ่น หลัง

ท่าที่ 4 อูระ สะท้อน	การเปิดรับพลังงาน เสริมสร้างสมาธิ และ สติในการกำหนดลม หายใจฝึกจิตใจให้สงบ นิ่ง		1) ศีรษะตั้งตรง 2) มือเริ่มจากน่านิ้วโป้งและนิ้วชี้เข้า มาหากัน ส่วนนิ้วที่เหลือเหยียดตั้ง ออกไป เมื่อทำเสร็จให้สลับนิ้วอื่นมา แตะนิ้วโป้ง นิ้วที่เหลือให้เหยียดตั้ง เช่นกัน ทำจนครบทุกนิ้ว 3) แขนเหยียดตั้งไปด้านหน้า และกาง ไปด้านข้างลำตัวสลับกัน 4) กางออกเท่าช่วงลำตัว	การยืดเหยียด กล้ามเนื้อ บริเวณแขน กล้ามเนื้ออก และแผ่นหลัง
ท่าที่ 5 อักษร ทวารวดี	การเคลื่อนไหวที่สง่า งามเพื่อ เคารพสิ่ง ศักดิ์สิทธิ์อย่างสมดุล		1) ศีรษะเอียงซ้ายและขวาสลับกัน 2) มือเริ่มจากน่านิ้วโป้งและนิ้วชี้เข้า มาหากัน ส่วนนิ้วที่เหลือเหยียดตั้ง ออกไป 3) ยกแขนขวาขึ้นพับแขนไปด้านหลัง ส่วนแขนซ้ายวางที่ขาขวา และสลับ ข้าง 3 ครั้ง 4) ขาขวาไขว้มาด้านหน้า ขาซ้ายวาง ตรงและย่อตัวลง และสลับข้าง 3 ครั้ง	การฝึกสมดุล ของร่างกาย และการฝึก กล้ามเนื้อแขน ขา และลำตัว
ท่าที่ 6 ศูนย์ถ่วง สมดุล	การสร้างควมสามัคคี และการรักษาสมดุล		1) ศีรษะเอียงซ้ายและขวาสลับกัน 2) มือจับสะโพกด้านที่อยู่ข้างในไว้ 3) เกี้ยวแขนกันด้านใน และสลับข้าง 3 ครั้ง 4) ยืนตรงขาชิดกัน แล้วโน้มตัวออก จากกัน และสลับข้าง 3 ครั้ง	ฝึกการทรงตัว ยืดกล้ามเนื้อ บริเวณเอว

ตาราง 1 รายละเอียดท่าออกกำลังกายนาฏยลีลา ทวารวดี (ต่อ)

ลำดับ	แนวคิด	ภาพประกอบ	รายละเอียดท่า	ประโยชน์
ท่าที่ 7 สามัคคี ชุมนุม	การสร้างความสัมพันธ์เป็น หนึ่งเดียวกันของผู้ออก กำลังกาย	 	1) ศีรษะเอียงเข้าหากัน 2) มือที่อยู่ด้านบนจับมือของคู่วาง ส่วนมือที่อยู่ด้านล่างเหยียดตึงและ จับเข้าไว้ 3) แขนที่อยู่ด้านนอกลำตัวยกขึ้น และโน้มเข้าด้านในหาคู่ตนเอง ส่วน แขนที่อยู่ด้านล่างเหยียดตึงและจับ เข้าไว้และสลับข้าง 3 ครั้ง 4) กางขาไม่เกินลำตัว แล้วโน้มตัว เข้าหากัน ให้เกลียวขำลำตัวด้าน นอกตึงที่สุดเท่าที่ทำได้ และสลับข้าง 3 ครั้ง	การยืดกล้ามเนื้อ ด้านข้างลำตัว
ท่าที่ 8 ผ่อนคลาย มั่นคง	การยืนผ่อนคลายอย่างมั่ง คั่ง		1) ศีรษะตั้งตรง 2) มือจับที่สะโพกทั้งสองข้าง 3) งอแขนแบบผ่อนคลาย 4) ยืนตรง ขาชิดกัน แล้วย่อเข้าขยับด้านซ้าย และขวาอย่างละ 3 ครั้ง	ช่วยบริหาร ความยืดหยุ่น ของเข่า
ท่าที่ 9 มูทรา ทวารวดี	การกำหนดท่าทางมือของ นาฏศิลป์	 	1) ศีรษะเอียงซ้ายขวาสลับกัน 2) มือเริ่มจากนำนิ้วโป้งและนิ้วชี้ เข้ามาหากัน ส่วนนิ้วที่เหลือเหยียด ตึงออกไป 3) แขนขวาดึงข้อมือไว้ระดับหัวเข่า ขัด แขนซ้ายงอแขนและหงายไว้ข้าง ลำตัวและสลับข้าง 3 ครั้ง 4) ขาขวาเหยียดตึงวางส้นเท้าไปทาง ข้างลำตัว และขาซ้ายเหยียดตรงทำ มุม 45 องศา และสลับข้างพร้อมกับ มือ 3 ครั้ง	การบริหารมือ และนิ้วมือ ร่วมกับฝึก กล้ามเนื้อขา และลำตัว

ท่าที่ 10 ผู้จอมร กระพือปีก	ความสงบและสมาธิ เป็น การแสดงถึงการรักษา สมดุลระหว่างร่างกายและ จิตใจ เป็นคุณค่าที่สะท้อน วิถีชีวิตในยุคทวารวดี	 	1) ศีรษะตั้งตรง 2) มือเริ่มจากนำนิ้วโป้งและนิ้วชี้ เข้ามาหากัน ส่วนนิ้วที่เหลือเหยียด ตั้งออกไป 3) ยกแขนซ้ายขึ้น พับแขนไป ด้านหลัง ส่วนแขนขวาวางที่ขาซ้าย และสลับข้าง 3 ครั้ง 4) นั่งลง ขาซ้ายตั้งขึ้นไขว้มา ด้านหน้า ขาขวาพับเข้ามาคล้ายท่า ขัดสมาธิ และสลับข้าง 3 ครั้ง	ช่วยยืดเหยียด กล้ามเนื้อ บริเวณคอ บ่า และไหล่ ช่วย บรรเทาความ เมื่อยล้า
ท่าที่ 11 บุชา ทวารวดี	การบูชาสิ่งศักดิ์สิทธิ์	 	1) ศีรษะตั้งตรง 2) มือเริ่มจากนำนิ้วโป้งและนิ้วชี้ เข้ามาหากัน ส่วนนิ้วที่เหลือเหยียด ตั้งออกไป 3) แขนเหยียดตั้งไปข้างลำตัวระดับ ไหล่ หายท้องแขนขึ้นวาดแขนทั้ง 2 ข้างขึ้นไปด้านบน เมื่อถึงด้านบน แล้ววาดกลับลงมาที่เดิม และสลับ ข้าง 3 ครั้ง 4) ยืนตรง กางขาออกกว้างไม่เกิน ลำตัว	การยืดกล้ามเนื้อ แขน และบริหาร หัวไหล่

2. ผลประเมินความพึงพอใจด้านประสบการณ์ และสภาวะจากการทดสอบกิจกรรม นาฏยลีลา ทวารวดี ในชุมชนจังหวัดนครปฐม แบ่งออกเป็น 3 ตอน คือ ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม ตอนที่ 2 ผลความพึงพอใจของประสบการณ์ที่ได้รับจากการทดสอบกิจกรรม ตอนที่ 3 ผลของสภาวะนักท่องเที่ยวที่ได้รับจากการทดสอบกิจกรรม มีรายละเอียดดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม แสดงรายละเอียดดังตารางที่ 2

ตารางที่ 2 ข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบสอบถาม (N = 400)

รายการ	จำนวน	ร้อยละ
เพศ		
ชาย	78	19.5
หญิง	322	80.5
อายุ		
60 - 63 ปี	192	48.0
64 - 66 ปี	65	16.2
67 -70 ปี	143	35.8
รายได้		
ต่ำกว่า 15,000 บาท	117	29.2
15,000 – 30,000 บาท	257	64.3
30,000 บาทขึ้นไป	26	6.5
รูปแบบการเดินทาง		
เดินทางกับครอบครัว	103	25.8
เดินทางแบบหมู่คณะ	91	22.8
เดินทางด้วยตนเองหรือคู่รัก	206	51.4

จากตารางที่ 2 พบว่า ผู้ตอบแบบสอบถามส่วนใหญ่เป็นเพศหญิงจำนวน 322 คน คิดเป็นร้อยละ 80.5 และเพศชายจำนวน 78 คน คิดเป็นร้อยละ 19.5 มีอายุ 60-63 ปี จำนวน 192 คน คิดเป็นร้อยละ 48.0 รองลงมาคือ อายุ 67-70 ปี จำนวน 143 คน คิดเป็นร้อยละ 35.8 และลำดับสุดท้ายคือ อายุ 64-66 ปี จำนวน 65 คน คิดเป็นร้อยละ 16.2 มีรายได้ 15,000 – 30,000 บาท จำนวน 257 คน คิดเป็นร้อยละ 64.3 รองลงมาคือ ต่ำกว่า 15,000 บาท จำนวน 117 คน คิดเป็นร้อยละ 29.2 และลำดับสุดท้าย มีรายได้ 30,000 บาทขึ้นไป จำนวน 26 คน คิดเป็นร้อยละ 6.5 เดินทางด้วยตนเองหรือคู่รัก จำนวน 206 คนคิดเป็นร้อยละ 51.4 รองลงมาคือ เดินทางกับครอบครัว 103 คน คิดเป็นร้อยละ 25.8 และลำดับสุดท้ายคือเดินทางแบบหมู่คณะ จำนวน 91 คน คิดเป็นร้อยละ 22.8

ตอนที่ 2 ผลความพึงพอใจของประสบการณ์ที่ได้รับจากการทดสอบกิจกรรมนาฏยลีลาทวารวดี
แสดงดังตารางที่ 3

ตารางที่ 3 ผลความพึงพอใจของประสบการณ์ที่ได้รับจากการทดสอบกิจกรรมนาฏยลีลาทวารวดี (N=400)

รายละเอียด	$\bar{x}$	S.D.	การแปลผล
1. ประสบการณ์ด้านกายภาพ	3.80	0.76	มาก
2. ประสบการณ์ด้านจิตใจ	3.98	0.81	มาก
3. ประสบการณ์ด้านจิตวิญญาณ	3.85	0.65	มาก
4. ประสบการณ์ด้านสภาพแวดล้อม	3.86	0.71	มาก
รวม	3.87	0.65	มาก

จากตารางที่ 3 พบว่าความพึงพอใจจากประสบการณ์ที่ได้รับการทดสอบกิจกรรมนาฏยลีลาทวารวดีพบว่า ภาพรวมมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.87$, S.D. = 0.65) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่าด้านประสบการณ์ด้านจิตใจ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 3.98$, S.D. = 0.81) รองลงมาคือด้านประสบการณ์ด้านสภาพแวดล้อม มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.86$, S.D. = 0.71) รองลงมาคือด้านประสบการณ์ด้านจิตวิญญาณ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.85$, S.D. = 0.65) และลำดับสุดท้าย คือด้านประสบการณ์ด้านกายภาพ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.80$, S.D. = 0.76)

ตอนที่ 3 ผลของสุขภาวะนักท่องเที่ยวที่ได้รับจากการทดสอบกิจกรรมนาฏยลีลา ทวารวดี แสดงดังตารางที่ 4

ตารางที่ 4 ผลความพึงพอใจด้านสุขภาวะของนักท่องเที่ยวหลังจากการทดสอบกิจกรรมนาฏยลีลาทวารวดี (N=400)

รายละเอียด	$\bar{x}$	S.D.	การแปลผล
1. สุขภาวะด้านการเงิน	3.40	0.53	ปานกลาง
2. สุขภาวะด้านกายภาพ	3.86	0.62	มาก
3. สุขภาวะด้านสังคม	3.83	0.65	มาก
4. สุขภาวะด้านความสุขและความเป็นอยู่ที่ดี	4.13	0.71	มาก
5. สุขภาวะด้านความสุขเชิงเป้าหมาย	3.98	0.57	มาก
รวม	3.84	0.46	มาก

จากตารางที่ 4 ผลความพึงพอใจด้านสุขภาวะของนักท่องเที่ยพลังก่อจากการทดสอบกิจกรรมนาฏยลีลาทวารวดี พบว่า ภาพรวมมีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.84$, S.D. = 0.46) เมื่อพิจารณาเป็นรายด้านพบว่า ด้านสุขภาวะด้านความสุขและความเป็นอยู่ที่ดี มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X} = 4.13$, S.D. = 0.71) รองลงมาคือ สุขภาวะด้านความสุขภาพใจ เป้าหมาย มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.98$, S.D. = 0.57) รองลงมาคือสุขภาวะด้านกายภาพ มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.86$, S.D. = 0.62) รองลงมาคือสุขภาวะด้านสังคม มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมาก ($\bar{X} = 3.83$, S.D. = 0.65) และลำดับสุดท้ายคือด้านสุขภาวะด้านการเงิน มีความพึงพอใจอยู่ในระดับปานกลาง ($\bar{X} = 3.40$, S.D. = 0.53)

อภิปรายผลการวิจัย

จากผลการศึกษาสามารถอภิปรายผลตามวัตถุประสงค์ดังนี้ 1) การพัฒนากิจกรรมนาฏยลีลาทวารวดี เป็นการประยุกต์ศาสตร์ของนาฏศิลป์ วิทยาศาสตร์การกีฬา และการแสดงท้องถิ่น สามารถออกแบบกิจกรรมการออกกำลังกาย 11 ท่า ประกอบด้วย 1) ท่าเตรียมร่างกาย ช่วยสร้างสมาธิและการจัดระเบียบร่างกายเพื่อเตรียมความพร้อมสำหรับการออกกำลังกาย 2) ท่าดัดขนิยัดเหยียดเป็นการบริหารนิ้วและยืดเหยียดแขน 3) ท่าวาดวงตริ่งตราเป็นการยืดเหยียดแขน หน้าอก หัวไหล่ และแผ่นหลัง 4) ท่าอุระสะท้านเป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณแขน กล้ามเนื้ออก และแผ่นหลัง 5) ท่าอักษรทวารวดี เป็นการฝึกสมดุลของร่างกายและการฝึกกล้ามเนื้อแขน ขา และลำตัว 6) ท่าศูนย์ถ่วงสมดุล เป็นการฝึกการทรงตัว และยืดกล้ามเนื้อบริเวณเอว 7) ท่าสามัคคีชุมนุมเป็นการยืดกล้ามเนื้อด้านข้างลำตัว 8) ท่าผ่อนคลายมั่งคั่งเป็นท่าช่วยบริหารความยืดหยุ่นของเข่า 9) ท่ามูทราทวารวดี เป็นการบริหารมือและนิ้วมือร่วมกับฝึกกล้ามเนื้อขาและลำตัว 10) ท่าผ่องมรกระพือปีก เป็นท่าช่วยยืดเหยียดกล้ามเนื้อบริเวณคอ บ่า และไหล่ ช่วยบรรเทาความเมื่อยล้า 11) ท่าบุชาทวารวดี เป็นการยืดกล้ามเนื้อแขน และบริหารหัวไหล่ โดยการออกกำลังกายทั้ง 11 ท่า เป็นการบริหารร่างกายที่เน้นการยืดและเหยียด ด้วยท่าทางที่สวยงาม ช่วยเรื่องการฝึกการหายใจ สมาธิ ผ่อนคลาย และสร้างความสุขในการออกกำลังกายร่วมกับผู้อื่น โดยเป็นท่าบริหารเข้ากับจังหวะเพลง เหมาะสำหรับผู้สูงอายุ และผู้ที่รักสุขภาพ โดยนาฏยลีลาทวารวดี สอดคล้องกับแนวคิดการยืดเหยียดของกรมพลศึกษา (2556) เป็นการออกกำลังกายเพื่อยืดเหยียดตามรูปแบบของการยืดเหยียดแบบเคลื่อนไหว (Dynamic Stretching) เป็นวิธีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่เกิดจากการหดตัว ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวแขนและขา โดยเป็นการหดตัวของกล้ามเนื้อด้านหน้า และด้านหลัง ของแขน ขา ลำตัว สลับกันอย่างต่อเนื่อง ในลักษณะโมเมนตัมแบบไม่ใช้แรงเหวี่ยงในการเคลื่อนไหว ซึ่งเป็นการเคลื่อนไหวเลียนแบบท่าทางในลักษณะการออกกำลังกาย โดยกล้ามเนื้อหลายกลุ่มทำงานประสานกัน ส่งผลให้ความตึงของกล้ามเนื้อลดลง อัตราการเต้นของหัวใจและอุณหภูมิของร่างกายเพิ่มขึ้น เป็นวิธีการเพิ่มความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อและข้อต่อที่ดี (กรมพลศึกษา, 2556)

2) ผลประเมินความพึงพอใจด้านประสบการณ์ และสุขภาวะจากการทดสอบกิจกรรมการออกกำลังกาย นาฏยลีลาทวารวดีในชุมชนจังหวัดนครปฐม ของนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ ภาพรวมอยู่ในระดับพึงพอใจมาก สอดคล้องกับงานวิจัย Patterson et al. (2021) และ Keadplang et al. (2024) ที่พบว่าการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพกำลังได้รับความนิยมเพิ่มขึ้น โดยเฉพาะในกลุ่มผู้สูงอายุที่ให้ความสำคัญกับการดูแลสุขภาพ และสอดคล้องกับทฤษฎีการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของ Smith (2021) ที่เสนอว่าการผสมผสานกิจกรรมด้านสุขภาพกับการท่องเที่ยวช่วยเพิ่มมูลค่าและความน่าสนใจให้กับแหล่งท่องเที่ยว โดยกิจกรรมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพถือเป็นปัจจัยในการส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพของชุมชนได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงวิชาการ

1. ควรมีการวิจัยต่อเนื่องเพื่อประเมินผลกระทบระยะยาวของการทำกิจกรรมนาฏยลีลาทวารวดี ในมิติของการเปลี่ยนแปลงด้านสมรรถภาพทางกาย การลดความเครียด และการพัฒนาสุขภาวะ
2. ควรประเมินผลของการทำกิจกรรมนาฏยลีลาทวารวดีในมิติอื่น เช่น การวัดอัตราการเผาผลาญพลังงานจากการทำกิจกรรม การวัดความยืดหยุ่นของร่างกาย และการประเมินสุขภาพจิตในมิติอื่น ๆ ฯลฯ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. หน่วยงานภาครัฐที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการท่องเที่ยว ควรส่งเสริมการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพในจังหวัดนครปฐม โดยใช้การผสมผสานกิจกรรมด้านสุขภาพกับการท่องเที่ยวซึ่งสามารถช่วยเพิ่มมูลค่าและความน่าสนใจให้กับแหล่งท่องเที่ยว

ข้อเสนอแนะเชิงปฏิบัติการ

1. กิจกรรมนาฏยลีลา ทวารวดี สามารถนำไปบูรณาการกับโปรแกรมส่งเสริมสุขภาพของสถานพยาบาล หรือชมรมผู้สูงอายุได้ เพื่อขยายประโยชน์ให้ครอบคลุมกลุ่มเป้าหมายในพื้นที่อื่น ๆ
2. ชุมชนสามารถนำกิจกรรมออกกำลังกาย นาฏยลีลาทวารวดี ประยุกต์สำหรับการแสดงประจำชุมชน ใช้ต้อนรับนักท่องเที่ยว โดยให้นักท่องเที่ยวมีส่วนร่วมในกิจกรรมดังกล่าวๆ จะนำไปสู่การสร้างภาพประทับใจให้กับนักท่องเที่ยวจากการมีส่วนร่วมในกิจกรรม

เอกสารอ้างอิง

- กรมพลศึกษา. (2556). *การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบ Dynamic Stretching สำหรับนักกีฬา*. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา
- กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2566). *แผนพัฒนาการท่องเที่ยวแห่งชาติ ฉบับที่ 3 (พ.ศ. 2566-2570)*. กรุงเทพมหานคร: กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- กรมการพัฒนาชุมชน. (2562). *แบบสรุปผลการดำเนินงานโครงการชุมชนท่องเที่ยว OTOP นวัตวิถี*. ออนไลน์. สืบค้นเมื่อ 14 มิถุนายน 2567. แหล่งที่มา: https://plan.cdd.go.th/onw_report
- ชยพจน์ ลือนันต์. (2565). แนวทางการจัดการการท่องเที่ยวเชิงสุขภาพเพื่อนักท่องเที่ยวผู้สูงอายุ. *วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏยะลา*. 17 (1), 147-155.
- ฐปณี ภูมิพันธุ์. (2565). นาฏลีลาสายฟ้าสาเกต. *Journal of Fine and Applied Arts Khon Kaen University*. 14 (2), 17-40.
- พิมพ์ชนก มุลมิตร และพิทักษ์ ศิริวงศ์. (2565). ความสามารถเผชิญปัญหาและการปรับตัวสู่การจัดการท่องเที่ยว โดยชุมชนอย่างยั่งยืนหลังสถานการณ์โควิด 19 ของชุมชนบ้านหัวอ่าว อำเภอสามพรานจังหวัด นครปฐม. *วารสารวิจัยและพัฒนามหาวิทยาลัยราชภัฏเลย*. 17 (59), 65-74.
- ศุภนิดา อิศราพรไพฑูรย์. (2563). *แนวทางการพัฒนาวิสาหกิจชุมชนเกษตรอินทรีย์บ้านหัวอ่าวสู่การเป็นแหล่งท่องเที่ยวคุณภาพ*. ปริญญานิพนธ์มหาบัณฑิต. บัณฑิตวิทยาลัย: มหาวิทยาลัยศิลปากร.
- อาจารย์ สัมภาวะผล. (2564). นาฏกรรมไทยเพื่อการส่งเสริมสุขภาพและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุ. *วารสารรามคำแหง ฉบับมนุษยศาสตร์*. 40 (2), 45-62.
- อุบลทิพย์ ไชยแสง, นิวัติ ไชยแสง, กฤษเนตร เกษสระ, อรุโณทัย เดอรามันท์ และ อุไรวรรณ ศิริธรรมพันธ์. (2565). การรับรู้ ประโยชน์ การรับรู้อุปสรรค และความต้องการของผู้สูงอายุในการออกกำลังกาย โดยประยุกต์ใช้ ศิลปะการรำรำปันจักสีลัดเพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ สำหรับผู้สูงอายุ. *Journal of MCU Nakhondhat*. 9 (7), 44-57.
- Cochran, W.G. (1977). *Sampling Techniques*. (3rd ed.). New York: John Wiley & Sons.
- Global Wellness Institute. (2024). Global Wellness Economy Monitor. *Online*. Retrieved 1 June 2024. From: <https://globalwellnessinstitute.org/industry-research/2024-global-wellness-economy-monitor/>
- Keadplang, K., Hansuk, W., Suchaoi, P., & Pimanmassuriya, K. (2024). Creative Economy on the Wellness Tourism of Elderly Tourists in Thailand: A Comparative Study of Thai, Japanese, and Chinese. *Rajapark Journal*. 18 (58), 450-465.
- Patterson, I., Balderas-Cejudo, A., & Pegg, S. (2021). Tourism preferences of seniors and their impact on healthy ageing. *Anatolia*. 32 (4), 553-564.