

การศึกษาวิเคราะห์ท่ารำนานาฏศิลป์ไทย 4 ภาค  
สำหรับเสริมสร้างความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ  
สำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกาย ที่นั่งรถวีลแชร์

THE STUDY OF ANALYZING THAI CLASSICAL DANCE  
MOVEMENTS FROM FOUR REGIONS TO ENHANCE MUSCLE  
STRENGTH AND ENDURANCE FOR CHILDREN WITH PHYSICAL  
DISABILITIES WHO USE WHEELCHAIRS.

ปิยธิดา วงศ์สุวรรณ / PIYATHIDA WONGSUWAN\*

สาขาวิชาศิลปศึกษา คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
ART EDUCATION, FACULTY OF FINE ARTS, SRINAKHARINWIROT UNIVERSITY.

ระวีวรรณ วรรณวิไชย / RAWIWAN WANWICHAI

คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
FACULTY OF FINE ARTS, SRINAKHARINWIROT UNIVERSITY.

วรพล อรามรัศมีกุล / WORAPHON ARAMRUSSAMEEKUL

คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ  
FACULTY OF MEDICINE, SRINAKHARINWIROT UNIVERSITY.

Received : September 23, 2024

Revised : December 13, 2024

Accepted : December 17, 2024

### บทคัดย่อ

บทความวิจัยฉบับนี้เป็นส่วนหนึ่งของงานวิจัยเรื่องการพัฒนาความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อสำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกาย ที่นั่งรถวีลแชร์ โดยใช้กิจกรรมนาฏศิลป์ โดยมีวัตถุประสงค์ คือ เพื่อศึกษาวิเคราะห์ท่ารำนานาฏศิลป์ไทย 4 ภาค ที่สามารถพัฒนาความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อสำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกาย ที่นั่งรถวีลแชร์ การดำเนินการวิจัยผู้วิจัยนำรูปแบบกระบวนการท่ารำจากนาฏศิลป์ พื้นบ้าน 4 ภาค ได้แก่ ภาคเหนือ ภาคอีสาน ภาคกลาง และภาคใต้ ซึ่งรูปแบบชุดกิจกรรมนาฏศิลป์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น นำหลักการของกายภาพบำบัดบริหาร โดยขั้นตอนในการออกแบบกิจกรรม ได้แก่ 1. ศึกษาข้อมูล เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง กับนาฏศิลป์ 4 ภาค และวิธีการเสริมสร้างความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ 2. ศึกษาข้อมูลเด็กที่มีความบกพร่องทางด้านร่างกายที่ นั่งรถวีลแชร์ เพื่อสร้างชุดกิจกรรมให้สอดคล้องและเหมาะสมกับท่ารำนานาฏศิลป์และการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ 3. ออกแบบท่าเสริมสร้างกล้ามเนื้อจากท่ารำนานาฏศิลป์ทั้ง 4 ภาค ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ 4. ตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยโดยผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้อง พบว่าการคัดเลือกท่ารำนานาฏศิลป์ 4 ภาค มาใช้จำนวนภาคละ 8 ท่า รวมทั้งหมด จำนวน 32 ท่า ที่มีลักษณะสอดคล้องกับการสร้างกล้ามเนื้อทำให้เกิดความแข็งแรง และความทนทานกับเด็กที่มีความบกพร่องทางด้านร่างกาย พัฒนา ออกแบบ

\*ผู้พิมพ์หลัก E-mail: piyathidaw@g.swu.ac.th

กิจกรรม สู่รูปแบบของแผนกิจกรรม ทั้งสิ้น 4 ชุดกิจกรรม ดังนี้ ชุดกิจกรรมที่ 1 ภาคเหนือพาฟอน ชุดกิจกรรมที่ 2 เชียงออนซอน ภาคอีสาน ชุดกิจกรรม ที่ 3 ออกลีลาท่าท่าภาคกลาง ชุดกิจกรรมที่ 4 โยกย้ายตามจังหวะภาคใต้

**คำสำคัญ:** นาฏศิลป์ 4 ภาค, เด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกาย, การสร้างกล้ามเนื้อ, รถวีลแชร์

## Abstract

This research article examines the development of muscle strength and endurance in children with physical disabilities who use wheelchairs, through the use of dance activities. The objective is to examine and analyze traditional Thai dance postures from the four regions of Thailand that can enhance muscle strength and endurance for children with physical disabilities who are wheelchair users. The research process involved selecting dance movements from traditional folk dances of the four regions: Northern, Northeastern, Central, and Southern Thailand. The activity program developed by the researchers was based on principles of physical therapy and exercise science. The steps in designing the activities included: 1. Reviewing relevant literature and research on traditional dances from the four regions and approach to enhancing muscle enhancing muscle strength and endurance. 2. Studying information about children with physical disabilities who use wheelchairs to create activity sets that correspond to suitable dance movements and muscle development goals. 3. Designing muscle - strengthening movements derived from traditional dance postures from the four regions, under the guidance of experts. 4. Validating the research tools with relevant specialists. The study identified eight dance postures from each region, totaling 32 postures, which align with muscle - strengthening goals to improve strength and endurance for children with physical disabilities. These postures were developed into four activity plans as follows: Activity Set 1: *Phak Nuea Pa Fon*, Activity Set 2: *Soeng On Son Phak Isan*, Activity Set 3: *Ok Leela Tum Tha Phak Klang*, and Activity Set 4: *Yok Yai Tam Changwa Phak Tai*.

**Keywords:** Four regional dances, Children with physical disabilities, Muscle building, Wheelchair

## บทนำ

ความสามารถทางด้านการเคลื่อนไหวเป็นสิ่งที่สำคัญที่ทำให้มนุษย์มีชีวิตอยู่รอด ในยุคที่สังคมมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว ประชากรของประเทศไทยมีจำนวนเพิ่มมากขึ้น ซึ่งในจำนวนประชากรดังกล่าวนี้มีประชากรกลุ่มหนึ่งที่เป็นกลุ่มบุคคลที่ต้องได้รับการดูแลเป็นพิเศษ คือ กลุ่มคนที่มีความบกพร่องทางด้านร่างกาย อัตราคนพิการได้เพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วในสังคมไทยปัจจุบัน และมีการสนับสนุนแนวความคิดในเรื่องกระบวนการฟื้นฟูคนพิการ (Rehabilitation) เพื่อให้คนพิการมีสมรรถภาพทางร่างกายและจิตใจดีขึ้น สามารถช่วยเหลือตนเองได้ดีขึ้น พระราชบัญญัติส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ พ.ศ. 2550 กล่าวว่า “คนพิการ” หมายถึง บุคคลซึ่งมีข้อจำกัดในการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันเนื่องจากมีความบกพร่อง

ทางการเห็น การได้ยิน การเคลื่อนไหว การสื่อสาร จิตใจ อารมณ์ พฤติกรรม สติปัญญา การเรียนรู้ หรือความบกพร่องอื่นใด ประกอบกับมีอุปสรรคในด้านต่าง ๆ และมีความจำเป็นเป็นพิเศษที่จะต้องได้รับความช่วยเหลือด้านหนึ่งด้านใด เพื่อให้สามารถปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันได้อย่างบุคคลทั่วไป จากข้อมูลของกรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ พ.ศ. 2567 พบว่าคนพิการทางการเคลื่อนไหวหรือทางร่างกายมีจำนวนมากที่สุด ซึ่งความพิการดังกล่าวจะส่งผลกระทบต่อทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจรวมถึงด้านอื่น ๆ ด้วย (กรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ, 2567)

ความบกพร่องทางร่างกาย (Physical impairments) โดยทั่วไปแล้วครอบคลุมลักษณะของความบกพร่องทางการเคลื่อนไหว (Motor functioning impairments) ซึ่งอาจเกิดจากสาเหตุหลายประการ ตัวอย่างของความบกพร่อง

ทางร่างกาย ได้แก่ โรคสมองพิการ (Cerebral palsy) โรคลมชัก (Epilepsy) และโรคข้ออักเสบรูมาตอยด์ในเด็ก (Juvenile rheumatoid arthritis) เด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกายอาจมีหรือไม่มีอาการจำเป็นต้องได้รับการศึกษาพิเศษ ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับความรุนแรงของปัญหา ซึ่งความช่วยเหลือที่เด็กควรได้รับ ได้แก่ กายภาพบำบัด (Physical therapy) กิจกรรมบำบัด (Occupational therapy) รวมไปถึงบรรดิกการพลศึกษา (Adapted physical education) หรือการจัดกิจกรรมพลศึกษาให้เหมาะสมกับเด็กที่มีความผิดปกติ เป็นต้น ส่วนความบกพร่องทางสุขภาพ (Health impairments) เป็นปัจจัยขัดขวางความปกติของร่างกาย ซึ่งจำเป็นต้องได้รับการรักษาทางการแพทย์ (มูลนิธิเพื่อเด็กพิการ, ม.ป.ป.) การส่งเสริมกิจกรรมทางกายที่เหมาะสมตามวัย ควรพิจารณาให้เด็กได้มีการเคลื่อนไหว กล้ามเนื้อของส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ซึ่งเด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกายควรมีการจัดกิจกรรมทางกายที่เน้นกิจกรรมการเคลื่อนไหวพื้นฐาน ซึ่งอาจแบ่งกิจกรรมเป็นช่วง ๆ ทั้งยังสามารถจัดกิจกรรมประเภทสร้างความแข็งแรงและสร้างความทนทานของกล้ามเนื้อไปพร้อม ๆ กันระหว่างการเคลื่อนไหวได้ (กรมอนามัย, 2561)

นาฏศิลป์บำบัดเป็นศาสตร์สาขาหนึ่งที่น่าสนใจ กระบวนการหลักทางนาฏศิลป์มาบูรณาการร่วมกับหลักทางการกายภาพบำบัด เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่เป็นอิสระอย่างมีความสัมพันธ์กับอารมณ์ ความรู้สึก และพื้นที่รอบตัวเพื่อให้เกิดการเรียนรู้ได้ด้วยตนเอง เพื่อช่วยให้บุคคลสามารถแสดงความรู้สึกที่ไม่อาจสื่อออกมาเป็นถ้อยคำได้ เป็นการพัฒนาภาพลักษณ์ไปในทางบวก พัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ลดความเครียด ความวิตกกังวลและเศร้าซึม ลดการแยกตัว การเจ็บป่วยเรื้อรัง และการเกร็งกล้ามเนื้อ (ประวิทย์ ฤทธิบูลย์, 2558, น. 22) รูปแบบของกิจกรรมบำบัดในการพัฒนาร่างกาย โดยการออกกำลังกายและพัฒนาบุคลิกภาพ ซึ่งการนำนาฏศิลป์เข้ามาบำบัดเปรียบเสมือนกับการได้ออกกำลังกายอยู่ตลอดเวลา เป็นการกระตุ้นหรือบำบัดส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ทำให้ร่างกายกระฉับกระเฉง ไม่เครียด เป็นการสร้างเสริมบุคลิกภาพได้เป็นอย่างดี นอกจากนี้การนำนาฏศิลป์เข้ามาส่งเสริมสุขภาพทางกายและจิตใจ ซึ่งเป็นอีกหนึ่งแนวทางในการรักษาเพื่อช่วยบำบัด และ เยียวยาทางร่างกาย สมอง และพฤติกรรม โดยผ่านกิจกรรมสร้างสรรค์จากพื้นฐานทางนาฏศิลป์ (ชนันญา ประครองญาติ, 2561, น. 36 - 47)

การแสดงศิลปะของชาวบ้านหรือการแสดงพื้นเมือง ที่มีรูปแบบการแสดงง่าย ๆ นิยมเล่นกันในหมู่ประชาชนแต่ละท้องถิ่น เพื่อความรื่นเริงในฤดูเทศกาลต่าง ๆ ไม่ได้ยึดถือเป็นอาชีพหรือเล่นเพื่อหารายได้ การแสดงพื้นเมืองจะมีลักษณะการแต่งกาย การร้อง การรำ การเต้น และเครื่องดนตรี เป็นเอกลักษณ์เฉพาะของท้องถิ่นนั้น ๆ สะท้อนถึงวิถีชีวิตความเป็นอยู่การประกอบอาชีพวัฒนธรรมและขนบธรรมเนียมประเพณีต่าง ๆ (พงศศิริ คำพา, 2559) การออกกำลังกายตามภูมิปัญญาท้องถิ่น ภาคเหนือนิยมนำการออกกำลังกายทำฤๅษีตัดตน การรำไม้พลองแม่บุญมี และการรำฟ้อนชนิดต่าง ๆ มาประยุกต์เป็นท่าในการออกกำลังกาย ภาคตะวันออกเฉียงเหนือ นิยมนำศิลปะการแสดงหรือดนตรีพื้นบ้านทางภาคอีสานมาดัดแปลงหรือผสมผสานเป็นท่าในการออกกำลังกาย เช่น นำท่าเซิ้งกระตี๋มาดัดแปลงเป็นท่าออกกำลังกาย การใช้ดนตรีโปงลาง หรือ ทำนองเพลงหมอลำมาใช้ประกอบการออกกำลังกาย เป็นต้น ภาคกลาง นิยมนำท่ารำกลองยาว รำวงมาตรฐาน และรำโชน มาประยุกต์เป็นท่าสำหรับการออกกำลังกายและนำศิลปะป้องกันตัวแบบมวยไทยมาดัดแปลงเป็นท่าสำหรับใช้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ภาคใต้ นิยมนำท่ารำโนราห์มาดัดแปลงเป็นท่าออกกำลังกายและดัดแปลงท่ารำให้เข้ากับจังหวะเพลงด้วย (พเยาว์ พงษ์ศักดิ์ชาติ และคณะ, 2562, น. 44 - 53)

จากข้อมูลข้างต้นจะเห็นได้ว่าการพัฒนาความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อสำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกายที่นั่งรถวีลแชร์นั้นเห็นถึงความสำคัญเป็นอย่างมาก ทั้งด้านจิตใจ และความแข็งแรงของร่างกาย ส่งผลต่อคุณภาพชีวิตประจำวันของตัวเด็ก ที่จะสามารถช่วยให้เด็กใช้ชีวิตประจำวันอย่างสะดวก คล่องแคล่วและมีประสิทธิภาพสูงสุด พัฒนาคุณภาพชีวิตและป้องกันการเสื่อมของร่างกายให้ช้าลงได้ ดังนั้นการพัฒนาเสริมสร้างความแข็งแรงและทนทานของกล้ามเนื้อร่วมกับการใช้กิจกรรมทางด้านนาฏศิลป์ แสดงให้เห็นถึงความน่าสนใจด้านวัฒนธรรมศิลปะการแสดง สะท้อนอัตลักษณ์ที่น่าสนใจของนาฏศิลป์ไทย 4 ภาคที่มีความหลากหลาย เป็นอีกทางเลือกหนึ่งเพื่อเสริมสร้างร่างกายของเด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกายที่นั่งรถวีลแชร์ และทำให้เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลินไปกับกิจกรรม

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาวิเคราะห์ท่ารำนานาฏศิลป์ไทย 4 ภาค ที่สามารถพัฒนาความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ สำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกายที่นั้รงวิลแชร์

## เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง (ทบทวนวรรณกรรม)

### บุคคลที่มีความบกพร่องทางร่างกายหรือการเคลื่อนไหว

ความพิการทางร่างกาย หมายถึง การที่บุคคลมีข้อจำกัดในการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวันหรือการเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม ซึ่งเป็นผลมาจากการมีความบกพร่องหรือความผิดปกติของศีรษะ ใบหน้า ลำตัว และภาพลักษณ์ภายนอกของร่างกายที่เห็น ได้อย่างชัดเจน ดังนั้น คนพิการทางการเคลื่อนไหวและร่างกาย จึงหมายถึง บุคคลที่มีข้อจำกัดในการปฏิบัติกิจกรรมในชีวิตประจำวัน หรือการเข้าไปมีส่วนร่วมในกิจกรรมทางสังคม ซึ่งเป็นผลมาจากการมีความบกพร่องหรือการสูญเสียความสามารถของอวัยวะในการเคลื่อนไหว รวมถึงมีความภาพลักษณ์ภายนอกของร่างกายที่เห็นได้อย่างชัดเจน (กรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ, 2556)

### กายภาพบำบัด

กายภาพเป็นหนึ่งในสาขาเวชศาสตร์ฟื้นฟู ที่ช่วยรักษา ป้องกัน ทางกายภาพที่ใช้การออกกำลังกายและเทคนิคอื่น ๆ เพื่อช่วยฟื้นฟูและปรับปรุงสภาพร่างกายหรือสุขภาพของบุคคลที่มีปัญหาทางกายภาพ เช่น บาดเจ็บ อากาศปวดเรื้อรัง การกายภาพบำบัดมุ่งเน้นที่การเพิ่มความแข็งแรง ความคล่องแคล่ว และความสามารถในการเคลื่อนไหวของผู้ป่วย ซึ่งส่งผลให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้นและสามารถทำกิจกรรมประจำวันได้ตามปกติมากขึ้น (BNH Hospital, ม.ป.ป.)

### นาฏศิลป์บำบัด

นาฏศิลป์บำบัดถูกนำไปใช้เพื่อการรักษาในหลาย ๆ ด้าน โดยนำมาประยุกต์ใช้ร่วมกับศิลปะการแสดงทางด้านนาฏศิลป์ ใช้การเต้นหรือการเคลื่อนไหวร่างกายที่มีความสัมพันธ์กับ อารมณ์ความรู้สึก อาจมีดนตรีประกอบในการควบคุมจังหวะมีผลงานวิจัยจำนวนมาก นำทฤษฎีนาฏศิลป์บำบัดไปช่วยพัฒนาบริหารกล้ามเนื้อ การนำทฤษฎีนี้ไปใช้สามารถช่วยพัฒนาร่างกาย จิตใจ

พัฒนาการทางด้านอารมณ์ พัฒนาภาพลักษณ์ไปในทางบวก ลดความเครียด ความวิตกกังวลและความซึมเศร้า ลดการแยกตัว เพิ่มทักษะในการสื่อสารมีปฏิสัมพันธ์กับผู้คนรอบข้าง และผู้คนในสังคม รักษาอาการเจ็บป่วยเรื้อรังของกล้ามเนื้อและการเกร็งของกล้ามเนื้อ นาฏศิลป์บำบัดถือเป็นวิธีการรักษาที่สามารถนำไปใช้ได้กับทุกช่วงอายุของคน เพราะสามารถบำบัดรักษาได้หลายด้าน และผลสุดท้ายก็เพื่อพัฒนาสุขภาพให้มีวิถีชีวิตที่ดีขึ้น (ศรีนทิพย์ ดวนลี, ม.ป.ป.)

## อุปกรณ์และวิธีการดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ดำเนินการออกแบบชุดกิจกรรมนาฏศิลป์ 4 ภาคสำหรับเสริมสร้างสร้างความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อสำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกายที่นั้รงวิลแชร์

### การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะ การแสดง กระบวนท่ารำพื้นบ้านของนาฏศิลป์ ทั้ง 4 ภาค คือ ภาคเหนือ ภาคอีสาน ภาคกลาง และภาคใต้ เพื่อวิเคราะห์คุณสมบัติที่โดดเด่นของท่ารำในแต่ละภาค และนำรูปแบบของกระบวนท่ารำมาใช้ในการออกแบบชุดกิจกรรม

2. ศึกษาข้อมูลเด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกายที่นั้รงวิลแชร์ จากเอกสาร วารสาร ตำรา หนังสือ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ รวมทั้งศึกษาปัญหาและอุปสรรค เพื่อเป็นข้อควรระวังและหลีกเลี่ยง อุปสรรคนั้น

### การดำเนินการวิจัย

1. ขั้นตอนการคัดเลือกท่ารำนานาฏศิลป์ 4 ภาค เพื่อเสริมสร้างสร้างความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อสำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกายที่นั้รงวิลแชร์

#### 1.1 ขั้นตอนการวิเคราะห์ข้อมูล

1) การศึกษารูปแบบกระบวนท่ารำ 4 ภาค อุปกรณ์และเครื่องแต่งกายในการแสดงที่สอดคล้องเหมาะสมในการใช้เป็นพื้นฐานท่าต่อการเสริมสร้างความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อสำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทางด้านร่างกาย จากเอกสาร วารสาร ตำรา หนังสือ สื่อวิดีโอ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ พร้อมทั้งการสัมภาษณ์นักกายภาพบำบัด นักเวชศาสตร์

ฟื้นฟูที่มีความเชี่ยวชาญในการวิเคราะห์การเคลื่อนไหว และเรื่องกล้ามเนื้อ รวมทั้งศึกษาปัญหาและอุปสรรคเพื่อเป็นข้อควรระวังและหลีกเลี่ยง

2) ศึกษาข้อมูลเด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกายที่นั้รถวิลแชร์ และข้อมูลการบริหารกล้ามเนื้อ เพื่อสร้างความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ จากเอกสารวารสาร ตำรา หนังสือ สื่อวิดีโอ และงานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ พร้อมทั้ง การสัมภาษณ์นักกายภาพบำบัด นักเวชศาสตร์ฟื้นฟูที่มีความเชี่ยวชาญในการวิเคราะห์การเคลื่อนไหว และเรื่องกล้ามเนื้อ รวมทั้งศึกษาปัญหาและอุปสรรคเพื่อเป็นข้อควรระวังและหลีกเลี่ยง

3) พัฒนารูปแบบชุดกิจกรรมนาฏศิลป์โดยกำหนดวัตถุประสงค์ในแต่ละแผนกิจกรรมให้สอดคล้องกับการพัฒนาของกล้ามเนื้อ มีรูปแบบท่าทางการบริหารกล้ามเนื้อที่ส่งผลต่อการพัฒนาความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อส่วนบน โดยใช้ชุดกิจกรรมนาฏศิลป์ที่สร้างขึ้นจาก

การประยุกต์ร่วมกันของกระบวนการทำรำนาฏศิลป์ 4 ภาค และหลักการท่ากายภาพบำบัดการบริหารร่างกาย รวมทั้งมีการประยุกต์ใช้อุปกรณ์ เพื่อกระตุ้นและเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้เกิดความแข็งแรงและทนทานมากยิ่งขึ้น ภายใต้ขอบเขตของระยะเวลาในการทดลอง ซึ่งใช้ร่วมกับชุดกิจกรรมนาฏศิลป์ โดยใช้ พัด กะลาถ่วงน้ำหนัก และยางยืด เพื่อเสริมสร้างความทนทานของกล้ามเนื้อ

## 1.2 การคัดเลือกกระบวนการทำรำนาฏศิลป์ 4 ภาค

1) ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะการแสดงกระบวนการทำรำพื้นบ้านของนาฏศิลป์ภาคเหนือ โดยการศึกษาจากชุดนาฏศิลป์พื้นบ้านของภาคเหนือในแต่ละชุดการแสดงดูกระบวนการทำ เครื่องแต่งกาย การใช้อุปกรณ์ ลักษณะเด่นของท่าในภาคเหนือ เข้าปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษานักเวชศาสตร์ฟื้นฟู นักกายภาพ และทดลองปฏิบัติด้วยตนเอง เพื่อสังเกตลักษณะของการใช้กล้ามเนื้อ การยืดเหยียด การเกร็ง จากนั้นเข้าสู่การนำท่ารำมาคิดวิเคราะห์และประยุกต์ใช้

ท่ารำภาคเหนือ	 <p>ท่าที่ 1      ท่าที่ 2      ท่าที่ 3      ท่าที่ 4</p> <p>ท่าที่ 5      ท่าที่ 6      ท่าที่ 7</p>
การคัดเลือกท่า	<p>การคัดเลือกท่ารำของภาคเหนือ จากการฟ้อนในการแสดงชุดต่าง ๆ พบว่ามีการใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ ซึ่งเป็นส่วนที่สำคัญอย่างยิ่งในการทรงตัวและเคลื่อนไหวร่างกาย และท่ารำเป็นการใช้กล้ามเนื้อส่วนบนของลำตัวเป็นหลัก การใช้กล้ามเนื้อส่วนแขน มีการยืดเหยียดและงอแขน การเคลื่อนไหวที่ช้า และอ่อนช้อย ผู้วิจัยจึงคัดเลือกท่าที่เหมาะสมแก่การนำไปพัฒนาต่อในการพัฒนากล้ามเนื้อ 7 ท่าดังกล่าว</p>

ที่มา : ปิยธิดา วงศ์สุวรรณ, (2567).

2) ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะการแสดงกระบวนการทำรำพื้นบ้านของนาฏศิลป์ภาคอีสานโดยการศึกษาจากชุดนาฏศิลป์พื้นบ้านของภาคอีสานในแต่ละชุดการแสดงดูกระบวนการทำรำ เครื่องแต่งกาย การใช้อุปกรณ์ ลักษณะเด่นของท่าในภาคอีสาน เข้าปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา

นักเวชศาสตร์ฟื้นฟู นักกายภาพ และทดลองปฏิบัติด้วยตนเอง เพื่อสังเกตลักษณะของการใช้กล้ามเนื้อ การยืดเหยียด การเกร็ง จากนั้นเข้าสู่การนำท่ารำมาคิดวิเคราะห์และประยุกต์ใช้

<p>ท่ารำภาคอีสาน</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  ท่าที่ 1         </div> <div style="text-align: center;">  ท่าที่ 2         </div> <div style="text-align: center;">  ท่าที่ 3         </div> <div style="text-align: center;">  ท่าที่ 4         </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  ท่าที่ 5         </div> <div style="text-align: center;">  ท่าที่ 6         </div> </div>
<p>การคัดเลือกท่า</p>	<p>การคัดเลือกท่ารำของภาคอีสาน จากการแสดงชุดต่าง ๆ ในภาค การดึงท่ารำจากการเซ็ง รวมทั้งการแสดงเซ็งกะโป้ พบว่ามีการใช้กล้ามเนื้อขนาดใหญ่ซึ่งเป็นส่วนที่สำคัญอย่างยิ่งในการทรงตัวและเคลื่อนไหวร่างกาย และท่ารำเป็นการใช้กล้ามเนื้อส่วนบนของลำตัวเป็นหลัก การใช้กล้ามเนื้อส่วนแขน มีการยืดเหยียดและงอแขน การเคลื่อนไหวที่คล่องตัว ต่อเนื่อง ไม่มีหยุดนิ่ง ผู้วิจัยจึงได้คัดเลือกท่าที่เหมาะสมแก่การนำไปพัฒนาต่อในการพัฒนากล้ามเนื้อ 6 ท่าดังภาพ</p>

ที่มา : ปิยธิดา วงศ์สุวรรณ, (2567).

3) ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะการแสดง กระบวนท่ารำพื้นบ้านของนาฏศิลป์ภาคกลาง โดยการศึกษาจากชุดนาฏศิลป์พื้นบ้านของภาคกลางในแต่ละชุดการแสดง ดูกระบวนท่ารำ เครื่องแต่งกาย การใช้อุปกรณ์ ลักษณะเด่น ของท่าในภาคกลาง เข้าปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา นักเวชศาสตร์ฟื้นฟู นักกายภาพ และทดลองปฏิบัติด้วยตนเอง เพื่อสังเกตลักษณะของการใช้กล้ามเนื้อ การยืดเหยียด การเกร็ง จากนั้นเข้าสู่การนำท่ารำมาคิดวิเคราะห์และประยุกต์ใช้

<p>ท่ารำภาคกลาง</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  ท่าที่ 1         </div> <div style="text-align: center;">  ท่าที่ 2         </div> <div style="text-align: center;">  ท่าที่ 3         </div> <div style="text-align: center;">  ท่าที่ 4         </div> </div> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;">  ท่าที่ 5         </div> <div style="text-align: center;">  ท่าที่ 6         </div> <div style="text-align: center;">  ท่าที่ 7         </div> </div>
<p>การคัดเลือกท่า</p>	<p>การคัดเลือกท่ารำของภาคกลาง จากการแสดงรำวงมาตรฐาน พบว่ามีการใช้กล้ามเนื้อขนาดใหญ่ซึ่งเป็นส่วนที่สำคัญอย่างยิ่งในการทรงตัวและเคลื่อนไหวร่างกาย และท่ารำเป็นการใช้กล้ามเนื้อส่วนบนของลำตัวเป็นหลัก การใช้กล้ามเนื้อส่วนแขน มีการยืดเหยียดและงอแขน มีจังหวะที่ทั้งแข็งแรงและอ่อนช้อย มีทั้งการเคลื่อนไหวและค้างไว้ ผู้วิจัยจึงคัดเลือกท่าที่เหมาะสมแก่การนำไปพัฒนาต่อในการพัฒนากล้ามเนื้อ 7 ท่าดังภาพ</p>

ที่มา : ปิยธิดา วงศ์สุวรรณ, (2567).

4) ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะการแสดง กระบวนท่ารำพื้นบ้านของนาฏศิลป์ภาคใต้ โดยการศึกษา จากชุดนาฏศิลป์พื้นบ้านของภาคใต้ในแต่ละชุดการแสดง ตูกระบวนท่ารำ เครื่องแต่งกาย การใช้อุปกรณ์ ลักษณะเด่น

ของท่าในภาคใต้ เข้าปรึกษาอาจารย์ที่ปรึกษา นักเวชศาสตร์ ฟันฟู นักกายภาพ และทดลองปฏิบัติด้วยตนเอง เพื่อสังเกต ลักษณะของการใช้กล้ามเนื้อ การยืดเหยียด การเกร็ง จากนั้นเข้าสู่การนำท่ารำมาคิดวิเคราะห์และประยุกต์ใช้

<p>ท่ารำภาคใต้</p>	 <p style="text-align: center;">ท่าที่ 1                      ท่าที่ 2                      ท่าที่ 3                      ท่าที่ 4                      ท่าที่ 5</p>
<p>การคัดเลือกท่า</p>	<p>การคัดเลือกท่ารำของภาคใต้ จากการการแสดงชุดต่าง ๆ และการแสดงตาลีเกีปัส พบว่ามีการใช้ กล้ามเนื้อมัดใหญ่ซึ่งเป็นส่วนที่สำคัญอย่างยิ่งในการทรงตัวและเคลื่อนไหวร่างกาย และท่ารำเป็นการ ใช้กล้ามเนื้อส่วนบนของลำตัวเป็นหลัก การใช้กล้ามเนื้อส่วนแขน มีการยืดเหยียดและอแขน มีจังหวะ ที่ชัดเจน มีการใช้ข้อมือ และการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็ก ผู้วิจัยจึงคัดเลือกท่าที่เหมาะสมแก่การนำไปพัฒนา ต่อในการพัฒนากล้ามเนื้อ 5 ท่าดังภาพ</p>

ที่มา : ปิยธิดา วงศ์สุวรรณ, (2567).

**ผลการวิจัย**

การออกแบบชุดกิจกรรมนาฏศิลป์ 4 ภาค เพื่อ เสริมสร้างความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ สำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกาย ที่นั่งรถวีลแชร์ สามารถสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้

ขั้นตอนการออกแบบกิจกรรม

1. ศึกษาข้อมูล เอกสารงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับ นาฏศิลป์ 4 ภาค และวิธีการเสริมสร้างความแข็งแรงและ ความทนทานของกล้ามเนื้อ
2. ศึกษาข้อมูลเด็กที่มีความบกพร่องทางด้าน ร่างกายที่นั่งรถวีลแชร์ เพื่อสร้างชุดกิจกรรมให้สอดคล้อง และเหมาะสมกับทำนาฏศิลป์และการเสริมสร้างกล้ามเนื้อ
3. ออกแบบท่าเสริมสร้างกล้ามเนื้อจากท่ารำ นาฏศิลป์ทั้ง 4 ภาค ตามคำแนะนำของผู้ทรงคุณวุฒิ
4. ตรวจสอบเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยโดย ผู้เชี่ยวชาญที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาผู้วิจัยได้คัดเลือกกระบวนท่า จาก นาฏศิลป์ทั้ง 4 ภาครวมถึงตั้งลักษณะจุดเด่นในเรื่องของ การ แต่งกาย อุปกรณ์ที่ใช้ในการประกอบการแสดงมาสร้าง

กระบวนท่า ได้มีการปรับประยุกต์ท่า องศาของท่า และการ เคลื่อนไหวของท่า โดยท่ารำ 1 ท่า สามารถนำมาประยุกต์ เป็นท่าเสริมสร้างกล้ามเนื้อได้หลากหลายท่าเพื่อให้เกิด ประโยชน์ต่อการพัฒนากล้ามเนื้อได้ครบถ้วนยิ่งขึ้น และเพื่อ ให้สอดคล้องกับการเสริมสร้างความแข็งแรงและทนทานของ กล้ามเนื้อตามหลักเวชศาสตร์ฟันฟู และได้ผลลัพธ์ที่ดีต่อ กล้ามเนื้อ ผู้วิจัยคัดเลือกมาใช้ภาคละ 8 ท่า รวมทั้งหมด จำนวน 32 ท่า โดยชุดกิจกรรมประกอบด้วยทำนาฏศิลป์ ทั้ง 4 ภาค ดังนี้

ชุดกิจกรรมที่ 1 กระบวนท่าภาคเหนือพาฟ้อน ประกอบ ด้วยท่าทั้งหมด 8 ท่า ดังนี้

ภาคเหนือ การปรับประยุกต์ท่ารำประกอบกับการ ใช้ขยับ โดยประยุกต์มาจากเครื่องแต่งกายของพื้นบ้าน เพื่อเพิ่มแรงต้าน ทำให้เกิดความทนทานของกล้ามเนื้อให้ มากขึ้นในการทำท่าบริหารร่างกาย และเกิดการใช้กล้ามเนื้อ ได้อย่างมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

จุดมุ่งหมายของกล้ามเนื้อในชุดกิจกรรมนี้ ได้แก่  
**Shoulder:** Flexion, Circumduction, Abduction  
**Elbow:** Flexion, Extension **Wrist:** Flexion, Extension



ภาพที่ 1 ทำสาวสูง



ภาพที่ 2 ทำหมุนแขนรอบศีรษะ



ภาพที่ 3 กางแขนบิน



ภาพที่ 4 ชูมือขึ้นโบลงมา



ภาพที่ 5 ทำลมพัด



ภาพที่ 6 ทำดาวกระจาย



ภาพที่ 7 ทำสาวผ้า



ภาพที่ 8 ทำรูดผ้า

ภาพที่ 1-8 กระบวนท่าภาคเหนือพาฟ้อน

ที่มา : ปิยธิดา วงศ์สุวรรณ, (2567).

ชุดกิจกรรมที่ 2 กระบวนท่าเชิงอ่อนซอนภาคอีสาน ประกอบ  
ด้วยท่าทั้งหมด 8 ท่า ดังนี้

ภาคอีสาน การปรับประยุกต์ท่ารำประกอบกับ  
การใช้กะลาถ่วงน้ำหนัก โดยประยุกต์จากอุปกรณ์การแสดง  
ของนาฏศิลป์พื้นบ้านภาคอีสานเพื่อเพิ่มน้ำหนักให้เกิดความ  
แข็งแรงของกล้ามเนื้อ และเกิดการใช้กล้ามเนื้อได้อย่าง  
มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น

จุดมุ่งหมายของกล้ามเนื้อในชุดกิจกรรมนี้ ได้แก่

**Shoulder:** Flexion, Circumduction, Abduction,  
Extension, External Rotale, Internal Rotale **Elbow:**  
Flexion, Extension **Wrist:** Flexion, Extension  
**Finger:** Finger Flexion



ภาพที่ 9 ทำกะลาเดินเล่น



ภาพที่ 10 ทำเคาะกะลากลาง



ภาพที่ 11 ทำแบกกะลา



ภาพที่ 12 ทำตบแปะ



ภาพที่ 13 ทำตัววาย



ภาพที่ 14 ทำใส่กะลา



ภาพที่ 15 ทำเวียนกะลา



ภาพที่ 16 ทำเปิดกะลา

ภาพที่ 9-16 กระบวนท่าเชิงอ่อนซอนภาคอีสาน

ที่มา : ปิยธิดา วงศ์สุวรรณ, (2567).

ชุดกิจกรรมที่ 3 กระบวนท่าออกลีลาท่าทำภาคกลาง ประกอบด้วยท่าทั้งหมด 8 ท่า ดังนี้

ภาคกลาง เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อโดยใช้ ลักษณะท่ารำจากนาฏศิลป์ภาคกลาง ที่มีการเคลื่อนไหว ร่างกายที่หลากหลาย

จุดมุ่งหมายของกล้ามเนื้อในชุดกิจกรรมนี้ ได้แก่

**Shoulder:** Flexion, Abduction, Extension, **Elbow:** Flexion, Extension **Wrist:** Flexion, Extension



ภาพที่ 17 ท่าสอดสร้อยมาลา



ภาพที่ 18 ท่าซึกแปงผัดหน้า



ภาพที่ 19 ท่ารำสายช้าง



ภาพที่ 20 ท่ารำสายหน้า



ภาพที่ 21 ท่าพรหมสี่หน้า



ภาพที่ 22 ท่ารำยั่ว



ภาพที่ 23 ท่าล่อแก้ว



ภาพที่ 24 ท่าช้างประสานจันทร์

ภาพที่ 9 - 16 กระบวนท่าออกลีลาท่าทำภาคกลาง

ที่มา : ปิยธิดา วงศ์สุวรรณ, (2567).

ชุดกิจกรรมที่ 4 กระบวนท่าโยกย้ายตามจังหวะภาคใต้ ประกอบด้วยท่าทั้งหมด 8 ท่า ดังนี้

ภาคใต้ การปรับประยุกต์ท่ารำประกอบกับการใช้พัด โดยประยุกต์จากอุปกรณ์การแสดงของนาฏศิลป์พื้นบ้านภาคใต้ เพื่อเกิดการพัฒนารูปแบบการใช้กล้ามเนื้อมือหรือกล้ามเนื้อมัดเล็กให้แข็งแรงยิ่งขึ้น

จุดมุ่งหมายของกล้ามเนื้อในชุดกิจกรรมนี้ ได้แก่

**Shoulder:** Flexion, Abduction, Extension, Circumduction, External Rotale, Internal Rotale **Elbow:** Flexion, Extension **Wrist:** Grip strength, Extension **Finger:** Finger Flexion



ภาพที่ 25 ท่ากำแบ



ภาพที่ 26 ท่าพัดคู่ขนาน



ภาพที่ 27 ท่าพัดเบิกบาน



ภาพที่ 28 ท่าสลับพัด



ภาพที่ 29 ท่าสะบัดฉาก



ภาพที่ 30 ท่าพัดปิดลม



ภาพที่ 31 ท่าผีเสื้อ



ภาพที่ 32 ท่าพัดวาดหลัง

ภาพที่ 21 - 28 กระบวนท่าโยกย้ายตามจังหวะภาคใต้

ที่มา : ปิยธิดา วงศ์สุวรรณ, (2567).

**ตารางที่ 1** ผลการวิเคราะห์ความเหมาะสมของ ท่าชุดกิจกรรมนาฏศิลป์ ที่สามารถพัฒนาความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อสา สำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกายที่นึ่งรวิลแชร์

รายการประเมิน	IOC	ความหมาย
กระบวนท่าภาคเหนือพาฟ็อน		
ท่าที่ 1 ท่าสาวสูง	1	สอดคล้อง
ท่าที่ 2 ท่าหมุนแขนรอบศีรษะ	0.60	สอดคล้อง
ท่าที่ 3 ท่ากางแขนบิน	1	สอดคล้อง
ท่าที่ 4 ท่าชูมือขึ้นโบกลงมา	1	สอดคล้อง
ท่าที่ 5 ท่าลมพัด	1	สอดคล้อง
ท่าที่ 6 ท่าดาวกระจาย	1	สอดคล้อง
ท่าที่ 7 ท่าสาวผ้า	1	สอดคล้อง
ท่าที่ 8 ท่ารูดผ้า	1	สอดคล้อง
กระบวนท่าเชิงออนซอนภาคอีสาน		
ท่าที่ 9 ท่ากะลาเดินเล่น	0.60	สอดคล้อง
ท่าที่ 10 ท่าเคาะกะลาบนล่าง	0.60	สอดคล้อง
ท่าที่ 11 ท่าแบกกะลา	1	สอดคล้อง
ท่าที่ 12 ท่าตบแปะ	1	สอดคล้อง
ท่าที่ 13 ท่าตัววาย	1	สอดคล้อง
ท่าที่ 14 ท่าไสยะลา	0.60	สอดคล้อง
ท่าที่ 15 ท่าเวียนกะลา	0.60	สอดคล้อง
ท่าที่ 16 ท่าเปิดกะลา	1	สอดคล้อง
กระบวนท่าออกลีลาท่าท่าภาคกลาง		
ท่าที่ 17 ท่าสอดสร้อยมาลา	1	สอดคล้อง
ท่าที่ 18 ท่าชักแป้งผัดหน้า	1	สอดคล้อง
ท่าที่ 19 ท่ารำสายข้าง	1	สอดคล้อง
ท่าที่ 20 ท่ารำสายหน้า	1	สอดคล้อง
ท่าที่ 21 ท่าพรหมสี่หน้า	1	สอดคล้อง
ท่าที่ 22 ท่ารำยั่ว	0.80	สอดคล้อง
ท่าที่ 23 ท่าล้อแก้ว	1	สอดคล้อง
ท่าที่ 24 ท่าข้างประสานจันทร์	1	สอดคล้อง
กระบวนท่าโยกย้ายตามจังหวะภาคใต้		
ท่าที่ 25 ท่ากำแบ	1	สอดคล้อง

รายการประเมิน	IOC	ความหมาย
ท่าที่ 26 ท่าพัดคู่ขนาน	0.80	สอดคล้อง
ท่าที่ 27 ท่าพัดเบิกบาน	0.80	สอดคล้อง
ท่าที่ 28 ท่าสลับพัด	0.80	สอดคล้อง
ท่าที่ 29 ท่าสะบัดฉาก	0.80	สอดคล้อง
ท่าที่ 30 ท่าพัดปิดลม	0.80	สอดคล้อง
ท่าที่ 31 ท่าผีเสื้อ	0.80	สอดคล้อง
ท่าที่ 32 ท่าพัดวางหลัง-	0.60	สอดคล้อง
<b>รวม</b>	<b>0.90</b>	<b>สอดคล้อง</b>

ที่มา : ปิยธิดา วงศ์สุวรรณ, (2567).

ผู้วิจัยได้นำเสนอเครื่องมือวิจัยชุดกิจกรรมนาฏศิลป์ 4 ภาค นำเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 5 ท่าน ซึ่งมีความเชี่ยวชาญทางด้าน การกายภาพบำบัด เวชศาสตร์ฟื้นฟู และด้านนาฏศิลป์ วิเคราะห์คุณภาพด้านความเที่ยงตรง-ของเนื้อหา (IOC) โดยพิจารณาความสอดคล้องด้านเนื้อหาและวัตถุประสงค์ของท่ารำในชุดนาฏศิลป์ 4 ภาค จากความเห็นของผู้ทรงคุณวุฒิเห็นว่ามีความเหมาะสม โดยภาพรวมมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 0.90 เห็นได้ว่าผู้ทรงคุณวุฒิมีความคิดเห็นว่า ชุดกิจกรรมนาฏศิลป์ 4 ภาค เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อมีความเหมาะสมมาก โดยในแต่ละการฝึกควรคำนึงถึงความปลอดภัยของผู้เข้าร่วมวิจัย ปฏิบัติกิจกรรมอย่างสม่ำเสมอเพื่อให้ผลเป็นไปตามความมุ่งหวังที่ผู้วิจัยตั้งไว้ มีดนตรีประกอบให้เหมาะสมกับกิจกรรมไม่ซ้ำหรือเร็วเกินไปเพื่อป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อและทันต่อการเรียนรู้และปฏิบัติตาม และดึงดูดความสนใจให้กลุ่มตัวอย่างเกิดความสนใจขณะปฏิบัติกิจกรรม

ดังนั้นจากการศึกษา จึงสามารถพัฒนาชุดกิจกรรมเพื่อเสริมสร้างความทนทานและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อสำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทางด้านร่างกายที่นั้่งรวิลแซร์ ได้โดยระยะเวลาและความถี่ 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ในวันจันทร์ วันพุธ วันศุกร์ (จำนวน 24 ครั้ง) และมีการวัดผลก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม รวมทั้งมีการประยุกต์ใช้อุปกรณ์ เพื่อกระตุ้นและเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้เกิดความแข็งแรงและทนทานมากยิ่งขึ้น ภาย

ใต้ขอบเขตของระยะเวลาในการทดลอง ซึ่งใช้ร่วมกับชุดกิจกรรมนาฏศิลป์ โดยใช้พัด เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดเล็ก กล้ามเนื้อหน้าอก เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และยางยืด เพื่อเสริมสร้างความทนทานของกล้ามเนื้อ

### สรุปและอภิปรายผล

ผู้วิจัยได้เลือกใช้นาฏศิลป์ของทั้ง 4 ภาค เป็นหลักในการพัฒนากิจกรรม ศึกษาข้อมูลเกี่ยวกับลักษณะการแสดง จากชุดการแสดงนาฏศิลป์พื้นบ้านของแต่ละภาค ในแต่ละชุดการแสดง ตูกระบวนท่ารำ เครื่องแต่งกาย การใช้ อุปกรณ์ ลักษณะเด่นของท่าในภาค เพื่อสังเกตลักษณะของการใช้กล้ามเนื้อ การยืดเหยียด การเกร็ง จากนั้นเข้าสู่การนำท่ารำมาคิดวิเคราะห์และประยุกต์ใช้ การเรียบเรียงลำดับท่าให้เหมาะสมกับการทำกิจกรรมตั้งแต่ต้นจนจบ เพื่อการเสริมสร้างกล้ามเนื้อให้เกิดประสิทธิภาพและป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ สอดคล้องกับ (พัณณ์ศรุต ช่างนิล, ปิยวดี มากพา และ สันตณี เครือขอนแก่น, 2562, น. 152 - 162) การนำกระบวนท่ารำที่คัดสรรมาประยุกต์พัฒนาออกเป็นชุดกิจกรรม โดยคำนึงถึงหลักการด้านนาฏศิลป์ไทยที่มีความสอดคล้องกับหลักการด้านวิทยาศาสตร์ คือ การเคลื่อนไหวในลักษณะที่เป็นธรรมชาติ ในการเรียบเรียงกระบวนท่ารำ ออกแบบชุดกิจกรรม จากกระบวนท่ารำที่มีซับซ้อนน้อยไปสู่กระบวนท่ารำที่มีความซับซ้อนมากขึ้น จากกระบวนท่ารำเล็ก ไปสู่กระบวนท่ารำใหญ่ (ประวิทย์ ฤทธิบุญ, 2558, น. 22) กล่าวว่า นาฏศิลป์บำบัดเป็นศาสตร์สาขาหนึ่งที่นำกระบวนท่ารำหลักทางนาฏศิลป์มาบูรณาการร่วมกับหลัก

ทางการกายภาพบำบัด เป็นการเคลื่อนไหวร่างกายที่เป็นอิสระอย่างมีความสัมพันธ์กับอารมณ์ ความรู้สึก และพื้นที่รอบตัวเพื่อให้เกิดการรับรู้ได้ ด้วยตนเอง เพื่อช่วยให้บุคคลสามารถแสดงความรู้สึกที่ไม่อาจสื่อออกมาเป็นถ้อยคำได้ เป็นการพัฒนาภาพลักษณ์ไปในทางบวก พัฒนาความรู้สึกเห็นคุณค่าในตนเอง ลดความเครียด ความวิตกกังวลและเศร้าซึม ลดการแยกตัว การเจ็บป่วยเรื้อรัง และการเกร็งกล้ามเนื้อ

ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ศึกษาองค์ความรู้เกี่ยวกับการแสดงและกระบวนการทำนาฏศิลป์ ของทั้ง 4 ภาค ได้แก่ ภาคเหนือ ภาคอีสาน ภาคกลาง และภาคใต้ เพื่อใช้ในการออกแบบชุดกิจกรรมสำหรับการเสริมสร้างความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ สำหรับเด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกายที่นั่งรถวีลแชร์ ซึ่งรูปแบบชุดกิจกรรมนาฏศิลป์ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น นำหลักการของการกายภาพบำบัดบริหารกล้ามเนื้อ และคัดเลือกท่ารำมาใช้ภาคละ 8 ท่า รวมทั้งหมดจากทั้ง 4 ภาค จำนวน 32 ท่า โดยนำท่ารำที่ใช้ผ่านการประยุกต์ใช้พื้นฐานของนาฏศิลป์พื้นบ้าน 4 ภาค ที่มีเอกลักษณ์เฉพาะตัวมาช่วยในการพัฒนากล้ามเนื้อ ใช้พื้นฐานของท่าในรำที่มีลักษณะเฉพาะตัวแต่ละภาค โดยการออกกำลังแบบการยืดกล้ามเนื้อ สอดคล้องกับ อิศราภรณ์ แซ่โง้ว (2565) กล่าวว่า ท่ารำจากท่าพ้อนภาคเหนือมีกระบวนการที่เน้นในการยืดกล้ามเนื้อเพื่อให้เกิดการยืดหยุ่นของร่างกายมีการเคลื่อนไหว ร่างกายที่เชื่องช้า อ่อนช้อย พลั้วไหวเน้นการเอนตัวและโน้มตัวไปในทิศทางต่าง ๆ พร้อมกับการไล่ลำดับในการเคลื่อนไหวของอวัยวะต่าง ๆ ให้เหมาะสำหรับสุขภาพกาย สุขภาพใจ และเหมาะสมกับคนทุกเพศทุกวัย ภาคอีสานมีลักษณะท่ารำความเป็นอิสระค่อนข้างสูง กล่าวคือ ไม่จำกัดตายตัวเรื่องการใช้มือและเท้า โดยกระบวนการขยับมือไปมาเป็นไปตามจังหวะและท่วงทำนองที่สนุกสนานเร้าใจของเพลงส่วนมากในขณะที่ย่ำรำจะทำการพรมนิ้วหรือการกระดิกนิ้วไปมา ตลอดการแสดง ไม่นิยมทำท่าค้างหรือทำนิ่ง จะเคลื่อนไหวตัวด้วยความคล่องแคล่ว กระบะจังหวะอยู่เสมอ (พทชธิ์ ศุภเศรษฐศิริ และคณะ, อ้างอิงในระวีวรรณ วรรณวิชัย, 2545) นาฏศิลป์ภาคกลาง คือการเคลื่อนไหวร่างกายที่มีลักษณะพิเศษ คือท่าทางท่าทางที่มีลักษณะออกมายืดหยุ่นเป็นสำคัญ ผสมผสานความแข็งแรง อ่อนช้อย และสง่างาม (จரியาวดี สารศรี, ปิยวดี มากพา

และ สันตณี เครือขอนแก่น, 2566, น. 213-228) การออกกำลังกายที่ประยุกต์ท่ารำศิลปะพื้นบ้านของภาคใต้ จะมีเอกลักษณ์ของท่ารำที่แข็งแรง สอดคล้องกับจังหวะดนตรีที่สนุกสนาน เร้าใจ ตื่นเต้น มีคำร้องที่กระชับรวบรัด แต่ท่ารำจะแฝงไปด้วยความอ่อนช้อยที่งดงาม เน้นการขยับร่างกายใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ เอ็น ข้อต่อที่ไม่ต้องใช้แรงกระแทก มีความต่อเนื่องของการใช้ท่ารำออกกำลังกาย ส่งผลดีต่อระบบการหายใจ และการไหลเวียนโลหิต (บุญประจักษ์ จันทร์วิน, 2562, น. 159-173)

จากการศึกษาดังกล่าวข้อค้นพบที่แตกต่างจากวิจัยฉบับอื่น คือ การนำเอานาฏศิลป์จากทั้ง 4 ภาค มาประยุกต์ใช้รวมเป็น 1 ชุดกิจกรรม เพื่อสร้างชุดกิจกรรมใหม่ที่มุ่งเสริมสร้างความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้ออย่างมีประสิทธิภาพ โดยจากการรวบรวมข้อมูลจากเอกสารท่ารำการแสดงในชุดต่าง ๆ ของทั้ง 4 ภาค คือ ภาคเหนือ ภาคอีสาน ภาคกลาง และภาคใต้ ซึ่งในแต่ละภาคล้วนมีจุดเด่น และลักษณะที่เฉพาะตัวที่แตกต่างกันออกไปโดยการนำเอาลักษณะที่ดีของแต่ละภาคมาใช้ ทำให้เกิดกิจกรรมที่หลากหลายและตอบสนองกับความเคลื่อนไหวในทุกส่วน สิ่งนี้ไม่เพียงแต่ช่วยในการพัฒนากล้ามเนื้อ แต่ยังส่งเสริมให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมได้เรียนรู้และชื่นชมศิลปวัฒนธรรมของแต่ละภูมิภาคไปพร้อมกัน จึงทำให้การศึกษาและการประยุกต์ใช้นาฏศิลป์ในครั้งนี้มีความสำคัญและมีคุณค่าในด้านการสร้างเสริมสุขภาพและวัฒนธรรมในเวลาเดียวกัน

### ข้อเสนอแนะ

1. ควรมีการศึกษากระบวนการท่ารำหรืออุปกรณ์ประกอบการแสดงอื่น ๆ ในแต่ละภาคเพื่อนำมาสร้างชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาร่างกายด้านต่าง ๆ ได้อีก
2. นำเอาชุดกิจกรรมนาฏศิลป์ 4 ภาค ไปเป็นแนวทางในการออกแบบกิจกรรมเสริมสร้างกล้ามเนื้อของบุคคลกลุ่มอื่นได้
3. ในการให้เด็กที่มีความบกพร่องทางร่างกายปฏิบัติท่าแต่ละท่า ควรปรับเป็นตามระดับความสามารถของเด็กแต่ละคนที่จะกระทำแล้วไม่เกิดการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ

## เอกสารอ้างอิง

- กรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ. (2556). *คู่มือขอรับบริการสวัสดิการคนพิการ (สำหรับประชาชน)*.  
<https://dep.go.th/images/uploads/files/o112567.pdf>
- กรมส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ. (2567). *สถานการณ์คนพิการในประเทศไทย*.  
<https://dep.go.th/images/uploads/files/31082567.pdf>
- กรมอนามัย. (2561). *การส่งเสริมกิจกรรมของเด็กพิเศษ*. กรมอนามัยโลก ส่งเสริมให้คนไทยสุขภาพดี.  
<https://anamai.moph.go.th/th>
- จริยวดี สารศรี, ปิยวดี มากพา และ สันตณี เครือขอนแก่น. (2566). แนวทางการศึกษานาฏศิลป์ไทยกับการบำบัดภาวะไหล่ห่อคอกยื่น จากพฤติกรรมการใช้สมาร์ตโฟนในเยาวชนไทยยุคปัจจุบัน. *วารสารศิลปกรรมศาสตร์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย*, 10(2), น. 213-228.  
<https://so02.tci-thaijo.org/index.php/faa/article/view/260302>
- ชนันญา ประครองญาติ. (2562). การพัฒนาชุดกิจกรรมการเล่นพื้นบ้านภาคอีสานเพื่อพัฒนากล้ามเนื้อมัดใหญ่ สำหรับนักเรียนชั้นอนุบาลปีที่ 3 โรงเรียนเทศบาล 5 (วัดป่าจิตตสามัคคี) สังกัดสำนักการศึกษา เทศบาลนครราชสีมา จังหวัดนครราชสีมา. *วารสารวิชาการศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์*, 6(2), น. 36-47.
- บุญประจักษ์ จันทรวิน. (2562). “โนราบิก” การประยุกต์ศิลปะแดนใต้เพื่อสร้างเสริมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ. *วารสารบัณฑิตศาสตร์มหาวิทยาลัยมหามกุฏราชวิทยาลัย*, 17(1), น. 159-173.  
<https://so04.tci-thaijo.org/index.php/mgsj/article/view/212462>
- ประวิทย์ ฤทธิบุญ. (2558). *การศึกษากาหรือนาฏกรรมบำบัดต่อความเครียดของผู้ต้องขังชายแรกเข้าในทัณฑสถานวัยหนุ่มกลาง จังหวัดปทุมธานี*. [ปริญญาานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ]. หอสมุดกลาง มศว.  
[http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Art\\_Ed/Pravit\\_R.pdf](http://thesis.swu.ac.th/swuthesis/Art_Ed/Pravit_R.pdf)
- พงศ์ศิริ คำพา. (2559). *องค์ประกอบนาฏศิลป์ไทย*. องค์ประกอบนาฏศิลป์. [https://doubledace147.blogspot.com/2016/03/blog-post\\_37.html](https://doubledace147.blogspot.com/2016/03/blog-post_37.html)
- เพยาวี พงษ์ศักดิ์ชาติ, ชุตติมา มาลัย, นิตติยา น้อยสีภูมิ และ มนัสวี จำปาเทศ. (2562). การส่งเสริมพฤติกรรมสุขภาพตามภูมิปัญญาท้องถิ่น. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 20(3), น. 44-53.
- พระราชบัญญัติส่งเสริมและพัฒนาคุณภาพชีวิตคนพิการ พ.ศ. 2550. (2550, 27 กันยายน). *ราชกิจจานุเบกษา* (เล่ม 124 ตอนที่ 61ก, น. 1-2). <https://karunyawet.go.th/law/3498/>
- พัฒนศรุต ช้างนิล, ปิยวดี มากพา และ สันตณี เครือขอนแก่น. (2565). การออกแบบกิจกรรมโนราเพื่อพัฒนาการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ของเด็กออทิสติก กรณีศึกษาสถาบันราชานุกูล กรมสุขภาพจิต กระทรวงสาธารณสุข. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ (สทมส.)*, 28(3), น. 152-162.
- มูลนิธิเพื่อเด็กพิการ. (ม.ป.ป.). *ลูกมีความบกพร่องทางร่างกายและสุขภาพ (Children with Physical and Health Impairments)*. <https://fcdthailand.org/library-type>
- ระวีวรรณ วรณวิไชย. (2545). ศิลปะการแสดงพื้นบ้านของภาคตะวันออกเฉียงเหนือ. อ้างอิงใน พงษ์สิทธิ์ ศุภเศรษฐศิริ และคณะ (บ.ก.). *ระบำ รำ เต้น*. กรุงเทพฯ: โอเดียนสแควร์.
- ศรินทิพย์ ดวนลี. (ม.ป.ป.). *นาฏศิลป์บำบัด: แนวทางหนึ่งในการรักษา*.  
[https://utcc2.utcc.ac.th/humanities\\_conf/journal\\_file/0020/Dance%20movement.pdf](https://utcc2.utcc.ac.th/humanities_conf/journal_file/0020/Dance%20movement.pdf)

อิสราภรณ์ แซ่จ้าว. (2565). การพัฒนากิจกรรมนาฏศิลป์ ไทยโดยใช้หลักการฟิสิกส์ทางภาคเหนือเพื่อแก้ปัญหาผู้ที่มีแนวโน้มเป็นโรคออฟฟิศซินโดรม [ปริญญาานิพนธ์ปริญญามหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ]. หอสมุดกลาง มศว. (<http://irithesis.swu.ac.th/dspace/bitstream/123456789/2512/1/gs621130140.pdf>)

BNH Hospital. (ม.ป.ป.). *กายภาพบำบัดเพื่อช่วยฟื้นฟูอาการบาดเจ็บ ได้อย่างไร*. โรงพยาบาลบีเอ็นเอช BNH Hospital Your Lifetime Healthcare Companion. <https://www.bnhhospital.com/th/article/physical-therapy-to-help-recover-from-injuries>