

ผลการกายบริหารด้วยการรำไหว้ครูมวยไทยและ
การใช้ท่ามวยไทยต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ
The Effects of Physical Exercises by Performing
Muay Thai Master Worship and Using Thai Boxing Combat
on the Elders' Physical Fitness



พนิดา ชูเวช¹, ปริวัตร ปาโส²

Panida Chuwet¹, Pariwatr Paso²

คณะศิลปศาสตร์และวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด

Faculty of Liberal Arts and Science, Roi Et Rajabhat University

Corresponding Author, E-mail: panida_2823@hotmail.com

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อเปรียบเทียบผลการกายบริหารด้วยการรำไหว้ครูมวยไทยและการใช้ท่ามวยไทยต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ เป็นการวิจัยแบบกึ่งทดลอง ใช้แบบแผนการวิจัยกลุ่มเดียวแบบวัดก่อนและหลังการทดลอง ศึกษาในผู้สูงอายุที่มีสุขภาพดีจำนวน 45 คน โดยใช้กรอบแนวคิด PRECEDE Framework กลุ่มทดลองเข้าร่วมโปรแกรมบริหารด้วยการรำไหว้ครูมวยไทยและการใช้ท่ามวยเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ประกอบด้วยกิจกรรมการให้ความรู้ การรับรู้ การฝึกการกายบริหาร และการเสริมแรงสนับสนุนด้านความสำคัญของสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ เก็บข้อมูลก่อนและหลังการทดลองด้วยเครื่องมือวัดความอ่อนตัว วัดความจุปอด และวัดความความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อขา วิเคราะห์ข้อมูลโดยสถิติเชิงพรรณนาและการทดสอบค่าที

ผลการวิจัย พบว่า สมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว ด้านความจุปอดและด้านความความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อขาของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 องค์ความรู้ใหม่จากการวิจัย คือ การได้โปรแกรมกายบริหารสำหรับผู้สูงวัยที่มีชื่อว่า รำมวยไทยแปดสัปดาห์ ประกอบด้วยการรำไหว้ครูมวยไทย





และการใช้ท่ามวยไทยเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ เป็นการนำความงามของศิลปะการรำไหว้ครูมวยไทยและท่ามวยไทยมาใช้บริหารร่างกายของผู้สูงอายุในชุมชน

คำสำคัญ: กายบริหาร; รำไหว้ครู; ท่ามวยไทย; ผู้สูงอายุ

Abstract

This study aims to compare the effects of physical exercises by performing the Muay Thai Master Worship and using Thai Boxing Combat on the elders' physical fitness. It is a quasi-experimental research and one group pretest-posttest design is used. It is the study of 45 healthy female elders. The PRECEDE Framework is used. The experimental group participates in the 8 week programs of physical exercise by performing the Muay Thai Master Worship and using Thai Boxing Combat. It consists of activities of literacy, perceptions, physical exercises, and the reinforcement of elders' physical fitness significances. Data are collected before and after the program through the Flex-meter Test, Lung Capacity Test, and Leg Muscle Strength Endurance Test. These data are analyzed by descriptive statistics and the t-Test.

The results are found that the elders' flexibility, lung capacity, and leg muscle strength endurance are improved significantly at .05. The body of knowledge is gained, the physical exercises program for the elders, namely the 8 week Muay Thai dances. It consists of performing the Muay Thai Master Worship and using Thai Boxing Combat for 8 weeks. The beautiful art of Muay Thai Master Worship and Thai Boxing Combat is used for the elders' physical fitness exercises in the community.

Keywords: Physical Exercise; Muay Thai Master Worship; Thai Boxing Combat; Elders

บทนำ

ในปี พ.ศ. 2563 ประเทศไทยมีประชากรประมาณ 66.5 ล้านคน โดยมีประชากรผู้สูงอายุเพิ่มจำนวนขึ้นอย่างรวดเร็วประมาณ 12 ล้านคน คิดเป็นร้อยละ 18

ของประชากรทั้งหมด จากจำนวนดังกล่าวประเทศไทยกำลังจะเป็นสังคมสูงอายุอย่างสมบูรณ์ภายในปี พ.ศ. 2565 เนื่องจากประชากรที่เกิดระหว่างปี พ.ศ. 2506-2526 ซึ่งเป็นประชากรของประเทศจะกลายเป็นกลุ่มประชากรสูงอายุกลุ่มใหญ่ในอีก 20 ปีข้างหน้า ขณะที่อัตราการกำเนิดของประชากรได้ลดลงกระทั่งติดลบ จึงทำให้สัดส่วนประชากรสูงอายุจะเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็ว โดยผู้สูงอายุ (60 ปีขึ้นไป) จะเพิ่มเฉลี่ยร้อยละ 4 ต่อปี ส่วนผู้สูงอายุวัยปลาย (80 ปีขึ้นไป) จะเพิ่มตามเช่นกัน (มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.), 2564)

อย่างไรก็ตาม จากการศึกษาเกี่ยวกับปัญหาสุขภาพวัยผู้สูงอายุมักมีสาเหตุเกิดจากปัญหาพฤติกรรมสุขภาพตั้งแต่ในช่วงวัยกลางคน เนื่องจากเป็นวัยทำงาน ละเลยการดูแลตัวเอง หรือไม่ได้คิดเรื่องสุขภาพร่างกายที่ถูกใช้งานอย่างหนัก ส่งผลให้เกิดการสะสมหรือการก่อตัวของโรคเรื้อรังต่าง ๆ เช่น โรคความดันโลหิตสูง โรคเบาหวาน โรคหัวใจ โรคไต โรคหลอดเลือดสมอง และโรคมะเร็ง ส่งผลกระทบให้คุณภาพชีวิตด้อยลงและอาจก่อให้เกิดอาการป่วย เป็นอัมพาต พิกัด หากขาดการดูแลรักษาสุขภาพที่ดีอาจทำให้เกิดภาวะแทรกซ้อนจนเป็นสาเหตุการเกิดโรคต่าง ๆ ข้างต้น นอกจากนี้จะทำให้เสียสุขภาพและเสียค่าใช้จ่ายในการรักษาแล้ว โรคเหล่านี้มักเรื้อรังรักษาไม่หาย จะทำได้เพียงประคับประคองไม่ให้อาการหนักมากขึ้นเท่านั้น ผู้สูงอายุจึงใช้ชีวิตอยู่กับโรคเรื้อรังไปจนกว่าจะถึงวาระสุดท้าย บางคนปรับตัวไม่ได้ก็เกิดปัญหาสุขภาพจิตตามมา (กรมกิจการผู้สูงอายุ, 2564)

ในประเด็นปัญหาเหล่านี้ นวรัตน์ ไชยมณี และคณะ (2562) กล่าวว่า ผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย จิตใจ สังคมและจิตวิญญาณ ส่งผลให้ประสิทธิภาพการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายและระดับความต้านทานต่อโรคลดลง ผู้สูงอายุจึงเกิดปัญหาสุขภาพได้มากกว่าวัยอื่น ดังนั้น การส่งเสริมสุขภาพให้กับผู้สูงอายุจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งเพื่อคงสภาพและชะลอความเสื่อมสภาพตามอายุให้ยืนยาวที่สุดเท่าที่จะทำได้ จากการทบทวนวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง แนวทางในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุสามารถทำได้โดยการประยุกต์ใช้หลักการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุตามหลัก 3 อ. ประกอบด้วยอาหาร ออกกำลังกาย และอารมณ์ โดยเฉพาะการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุด้านสมรรถภาพทางกาย ซึ่งสังเกตได้จากการเปลี่ยนแปลงในด้านโครงสร้างและหน้าที่ของระบบในร่างกายที่เกิดจากวัย มิใช่จากการเป็นโรค การเปลี่ยนแปลงดังกล่าวขึ้นอยู่กับอิทธิพลทางพันธุกรรม โภชนาการ การพักผ่อน การออกกำลังกายและสิ่งแวดล้อม ซึ่งเป็นการเปลี่ยนแปลงในช่วงสุดท้ายของชีวิตที่มีลักษณะการพัฒนาการไปในทางตรงกันข้ามกับวัยเด็ก ดังนั้น การส่งเสริมสุขภาพสำหรับ

ผู้สูงอายุจึงมีความมองข้ามประเด็นการส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายที่มีผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า การออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัย สามารถทำให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดีขึ้นได้ (Mizue, et al., 2002; Tajvar, et al., 2008)

ขณะที่ชลธิชา จันทศิริ (2559) กล่าวว่า การออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุมี 4 แบบ ได้แก่ 1) แบบเพิ่มความอดทนหรือแอโรบิก 2) แบบช่วยการทรงตัว 3) แบบเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และ 4) แบบยืดหยุ่น การออกกำลังกายแบบเพิ่มความอดทนหรือแบบแอโรบิกจะกระตุ้นการเต้นของหัวใจและการหายใจ การเดินเร็วเป็นวิธีที่ดีที่สุดสำหรับการออกกำลังกายแบบแอโรบิกในผู้สูงอายุ การออกกำลังกายแบบช่วยการทรงตัวสามารถป้องกันการหกล้มได้ การออกกำลังกายแบบเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรง เช่น การยกน้ำหนัก ส่วนการออกกำลังกายแบบยืดหยุ่นช่วยให้ร่างกายทำกิจกรรมต่าง ๆ ได้ตามปกติ ช่วยการเคลื่อนไหวของข้อ เช่น การฝึกโยคะ (ชญาพร คงพีร์, 2562) การยืดกล้ามเนื้อหรือกายบริหารเป็นการออกกำลังกายประเภทหนึ่งสามารถทำคนเดียวหรือหลายคนก็ได้ ทำได้ทุกสถานที่ ไม่ว่าจะเป็นในบ้าน ห้องนอน ห้องน้ำ ห้องครัว สนามหญ้า จุดมุ่งหมายของการบริหารกาย คือ การขยับร่างกาย ข้อต่อ กล้ามเนื้อให้มีการเคลื่อนไหวมากกว่ากิจวัตรประจำวัน นอกจากนี้ ยังพบว่า ผู้สูงอายุมักพบอาการปวดเมื่อยล้าของกล้ามเนื้อ ซึ่งเกิดจากพฤติกรรมเคลื่อนไหวร่างกายน้อยกว่าที่ควรจะเป็น การอยู่เฉยเป็นเวลานาน การไม่ยืดเส้นหรือเปลี่ยนอิริยาบถ ทั้งหมดล้วนเป็นตัวการสำคัญของการสะสมความเครียดให้กับกล้ามเนื้อโดยไม่รู้ตัว ส่งผลให้เกิดความรู้สึกปวดเมื่อยล้า จากคำแนะนำของสำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา (2560) ได้กล่าวว่า การกายบริหารสามารถจำแนกลักษณะเป็น 2 ประเภท คือ 1) กายบริหารแบบมือเปล่า 2) กายบริหารแบบมีอุปกรณ์ ทั้งนี้ การกายบริหารมักมุ่งเน้นให้ผู้ปฏิบัติมีการเคลื่อนไหวร่างกาย เกิดความกระปรี้กระเปร่า กล้ามเนื้อมีความพร้อมสำหรับการเคลื่อนไหว เพิ่มมุมการเคลื่อนไหวของข้อต่อ ทำให้เคลื่อนไหวดีขึ้น ช่วยป้องกันการบาดเจ็บ เพิ่มการไหลเวียนโลหิตไปยังส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย และช่วยให้รู้สึกผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ

การออกกำลังกายด้วยท่ากายบริหารที่เป็นภูมิปัญญาของไทยเป็นที่ยอมรับ ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันของกรมการแพทย์แผนไทยและแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข ทั้งนี้ ท่ากายบริหารดังกล่าวประกอบด้วยท่าฤๅษีดัดตน ท่าประสิทธิ์ไทย ท่าไทยปราณ และท่ามณีเวช ท่ากายบริหารเหล่านี้ล้วนมีวัตถุประสงค์เพื่อบำบัดหรือแก้อาการปวดเมื่อยส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ และยังสามารถเพิ่มสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ (ชัญญพัทธ์

จารุวัชรเศรษฐ์ และคณะ, 2563) อย่างไรก็ตาม กายบริหารโดยการประยุกต์ใช้ท่าไหว้ครูในกีฬามวยไทยและการใช้ท่ามวยไทยเป็นอีกหนึ่งกิจกรรมกายบริหารที่คณะผู้วิจัยให้ความสนใจ เพราะมวยไทยเป็นหนึ่งในมรดกทางวัฒนธรรมที่มีต้นกำเนิดมาพร้อมกับคนไทย มวยไทยเป็นศาสตร์และศิลป์ที่ควรศึกษาและมีกลยุทธ์ชั้นเชิงของความเป็นมวย จึงเป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวที่เป็นมรดกทางวัฒนธรรมของชาติไทยมาช้านานและแพร่หลายไปทั่วโลก นอกเหนือจากการใช้มวยไทยเพื่อเป็นศิลปะการป้องกันตัวแล้ว สิ่งหนึ่งที่สำคัญของมวยไทย คือ พิธีการรำไหว้ครู

พิธีการรำไหว้ครูเป็นพิธีกรรมอย่างหนึ่งที่บรรพบุรุษไทยคิดขึ้นจากความเชื่อถือในสิ่งศักดิ์สิทธิ์หรือเทพเจ้า ซึ่งมองไม่เห็นด้วยตาเปล่า แต่เชื่อว่า สามารถบันดาลให้มนุษย์ผู้ที่กระทำความดีประสบความสำเร็จ ช่วยคุ้มครองให้รอดพ้นจากภัยอันตราย และมีชัยชนะทั้งปวง ก่อนการแข่งขันชกมวยจึงต้องไหว้ครูและรำมวยไทย ซึ่งเป็นประเพณีที่ปฏิบัติสืบมาจนถึงปัจจุบัน (กุลกานต์ โภธิปัญญา, 2562) การรำไหว้ครูมีรูปแบบที่แตกต่างกันในแต่ละภูมิภาค มีความงามเป็นเอกลักษณ์ของวัฒนธรรมไทย ดังที่ยศเรืองสา (2524) กล่าวว่า พิธีไหว้ครูในมวยไทยเป็นธรรมเนียมที่นักมวยต้องให้ความเคารพ ทั้งนี้ เพื่อสร้างความมั่นใจในการต่อสู้หรือการแข่งขัน ซึ่งมีความสำคัญทั้งทางด้านร่างกายและจิตวิญญาณ เนื่องจากการรำไหว้ครูเป็นการอบอุ่นร่างกายให้ผ่อนคลายก่อนการชก ทำให้ร่างกายมีสภาพคล่องและสุขภาพจิตที่ดี

จากการทบทวนวรรณกรรมดังที่กล่าวมาพบว่า งานวิจัยหลายชิ้นได้นำศาสตร์ด้านมวยไทยมาประยุกต์ใช้กับการออกกำลังกาย การบริหารร่างกายและการส่งเสริมกิจกรรมทางกาย โดยมีจุดมุ่งหมายให้ผู้ออกกำลังกายมีกิจกรรมการออกกำลังกายที่หลากหลาย ดังที่สุทธิพงศ์ ภูแก้วแก้ว และดวงไกร ทวีสุข (2560) กล่าวว่า การฝึกกายบริหารด้วยแม่ไม้มวยไทยและลูกไม้มวยไทยมีผลต่อสมรรถภาพทางกาย เช่น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ าระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ความอ่อนตัวและการทรงตัว สอดคล้องกับแนวคิดของสมศักดิ์ ต๊ะสิทธิ์ และคณะ (2559) ในเรื่องรูปแบบการฝึกโปรแกรมการไหว้ครูมวยไทยซึ่งสามารถพัฒนาความอ่อนตัวและการทรงตัวได้ดี และนิธินันท์ ภูกาบิน (2558) ที่เห็นว่า การประยุกต์ใช้ศิลปะมวยไทยด้วยโปรแกรมออกกำลังกายแต่มวยไทย แอโรบิกมวยไทย ส่งผลต่อความความแข็งแรง อดทนของกล้ามเนื้อและความอ่อนตัว

ดังนั้น คณะผู้วิจัยจึงมีความสนใจในการศึกษาผลของการกายบริหารด้วยการรำไหว้ครูมวยไทยและการใช้ท่ามวยไทยต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ เพื่อใช้เป็นแนวทางในการวางแผนการจัดการสุขภาพของผู้สูงอายุและลดความเสี่ยงในการ

เกิดโรคต่าง ๆ พัฒนาสมรรถภาพทางกาย ทั้งเป็นการนำศิลปะประจำชาติมาประยุกต์ใช้กับผู้สูงอายุ ทำให้เกิดความภาคภูมิใจในมรดกทางวัฒนธรรมของชาติสืบไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อเปรียบเทียบระดับสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุก่อนและหลังการกายบริหารด้วยการรำไหว้ครูมวยไทยและการใช้ท่ามวยไทย

ระเบียบวิธีวิจัย

การวิจัยนี้แบบกึ่งทดลอง (Quasi-experimental Research) ทำการทดลองในกลุ่มตัวอย่างกลุ่มเดียวแบบวัดผลก่อนและหลังการทดลอง (One-group Pretest-posttest Design)

1. แผนการวิจัย

1.1 ประชากรเป็นอาสาสมัครผู้สูงอายุ เพศหญิง บ้านท่าม่วง อำเภอเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด ซึ่งมีสุขภาพดีจำนวน 60 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่างใช้โปรแกรม G*power (3.1.9.7) กำหนดค่าระดับนัยสำคัญ ($\alpha=0.05$) ค่าอำนาจการทดสอบ (Power of Test=0.95) และค่าขนาดอิทธิพล (Effect Size=0.5) ได้กลุ่มตัวอย่าง 45 คน จากนั้น เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purpose Sampling) โดยกำหนดเกณฑ์การคัดเลือกและเกณฑ์การคัดออกของกลุ่มตัวอย่าง ดังนี้

เกณฑ์การคัดเลือกของกลุ่มตัวอย่าง

- 1) ผู้สูงอายุ เพศหญิง อายุ 60-70 ปี
- 2) ร่างกายแข็งแรงไม่มีการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อต่อในระยะเวลา 3 เดือน ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม
- 3) ไม่มีอาการหักหรือรับการผ่าตัดกระดูกสันหลัง กระดูกไหปลาร้า เขิงกราน แขนและขาทั้งสองข้าง
- 4) มีความอ่อนตัวน้อยกว่า 15 เซนติเมตร จากการทดสอบความอ่อนตัวทำนั่งงอตัวไปด้านหลัง
- 5) สมัครใจเข้าร่วมการวิจัย ตลอดระยะเวลา 8 สัปดาห์

เกณฑ์การคัดออกของกลุ่มตัวอย่าง

- 1) อายุน้อยกว่า 60 ปี และมากกว่า 70 ปี
- 2) มีการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อ กระดูกและข้อต่อ ในเวลา 3 เดือน ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม

3) มีประวัติการผ่าตัดหรืออาการหักกระดูกสันหลัง กระดูกไหปลาร้า เขิงกราน แขนและขาทั้งสองข้าง

4) มีความอ่อนตัวมากกว่า 15 เซนติเมตร จากการทดสอบความอ่อนตัวทำนั่งงอตัวไปด้านหลัง

5) อาสาสมัครสมัครใจออกจากการวิจัยเอง

จากนั้น ให้อาสาสมัครทั้ง 60 คน ทดสอบความอ่อนตัว วัดด้วยทำนั่งงอตัวไปด้านหลัง (Sit and Reach) แล้วสุ่มแบบเจาะจงเฉพาะผู้ที่มีความอ่อนตัวน้อยกว่า 15 เซนติเมตร จึงได้กลุ่มตัวอย่าง ทั้งหมด 45 คน

2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้คณะผู้วิจัยได้กำหนดเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ดังนี้

2.1 โปรแกรมการกายบริหารด้วยการรำไท้ครูมวยไทยและการใช้ท่ามวยไทย ตลอดระยะเวลา 8 สัปดาห์ โดยมีขั้นตอนการสร้างเครื่องมือวิจัย ดังนี้

1) การศึกษา เอกสาร งานวิจัย แนวคิดทฤษฎีเกี่ยวกับการสร้างโปรแกรมออกกำลังกาย “รำมวยไทย 8 สัปดาห์” จากนั้น ศึกษาท่ารำไท้ครูมวยไทย และการใช้ท่ามวยไทยแล้วเรียบเรียงเป็นโปรแกรมออกกำลังกาย

2) การตรวจสอบความสอดคล้องของโปรแกรมการกายบริหารด้วยท่ารำไท้ครูมวยไทยและการใช้ท่ามวยไทย และแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้สูงอายุ โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยจำนวน 3 คน เพื่อพิจารณาและตรวจสอบเนื้อหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โดยมีผลการวิเคราะห์ค่าเท่ากับ 0.86

2.2 โปรแกรมการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ คณะผู้วิจัยได้ศึกษาวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้สูงอายุ โดยเลือกวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ ซึ่งเป็นตัวชี้วัดองค์ประกอบการมีสุขภาพดี โดยประยุกต์ใช้แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของประชาชนอายุ 60-69 ปี (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา, 2562) ขั้นตอนการสร้างเครื่องมือวิจัยมีดังต่อไปนี้

1) การศึกษาเกี่ยวกับโปรแกรมการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ เลือกวัดเฉพาะความอ่อนตัว ความจุปอดและความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อขา (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา, 2562) เนื่องจากเป็นวิธีการที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ใช้งานง่าย สะดวกและมีความปลอดภัย เป็นเครื่องมือที่มีค่าความเที่ยงตรงและความเชื่อมั่น เป็นที่ยอมรับตามหลักวิชาการ สามารถวัดการเปลี่ยนแปลงทาง



สรีรวิทยาอันเป็นผลมาจากโปรแกรมการรำไหว้ครูมวยไทยและการใช้ท่ามวยไทย ตลอดระยะเวลา 8 สัปดาห์ ประกอบไปด้วย

1.1 การวัดความจุปอดด้วยเครื่องวัดความจุปอด (Spirometers)

1.2 การวัดความอ่อนตัวด้วยเครื่องวัดความอ่อนตัวด้านหน้า (Digital Forward Flex Meter)

1.3 การวัดความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อขาด้วยการทดสอบยืนและนั่งบนเก้าอี้ 60 วินาที (60 Seconds Chair Stand)

2) การตรวจสอบความสอดคล้องของโปรแกรมการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ โดยให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบเนื้อหาที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัยจำนวน 3 คน เพื่อพิจารณาและตรวจสอบเนื้อหาค่าดัชนีความสอดคล้อง (IOC) โดยมีผลการวิเคราะห์ค่าเท่ากับ 0.90

การพิทักษ์สิทธิ์ของกลุ่มตัวอย่าง

การวิจัยครั้งนี้ได้รับความสมัครใจและยินดีเข้าร่วมโครงการจากกลุ่มตัวอย่างทุกคนตามเอกสารพิทักษ์สิทธิ์ ซึ่งคณะผู้วิจัยจัดทำหนังสือเอกสารพิทักษ์สิทธิ์ โดยกลุ่มตัวอย่างต้องลงลายมือชื่อในใบยินยอมเข้าร่วมวิจัย โดยระบุว่า การเข้าร่วมการวิจัยเป็นไปตามความสมัครใจ ตลอดระยะเวลา 8 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างสามารถออกจากการวิจัยได้โดยไม่มีข้อแม้ใด ๆ และหากกลุ่มตัวอย่างมีข้อสงสัยประการใดเกี่ยวกับการวิจัยครั้งนี้ คณะผู้วิจัยยินดีตอบข้อสงสัยทุกประการ โครงการการวิจัยครั้งนี้ผ่านการพิจารณาจากคณะกรรมการจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด เอกสารรับรองเลขที่ 012/2562

3. วิธีการเก็บรวบรวมข้อมูล

การทำวิจัยครั้งนี้คณะผู้วิจัยได้ทำการเก็บข้อมูลตามขั้นตอนต่อไปนี้

1) การลงพื้นที่บ้านท่าม่วง อำเภอเสลภูมิ จังหวัดร้อยเอ็ด เพื่อชี้แจงวัตถุประสงค์ของการวิจัย วิธีดำเนินการวิจัย ประโยชน์ของการเข้าร่วมโครงการวิจัย รวมทั้งผลกระทบที่อาจเกิดขึ้นให้แก่กลุ่มตัวอย่างได้เข้าใจอย่างละเอียด

2) การดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกายก่อนการวิจัย 1 สัปดาห์ ด้วยโปรแกรมการทดสอบสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ การวัดความอ่อนตัว วัดความจุปอด และวัดความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อขา

3) การดำเนินการจัดโปรแกรมการกายบริหารด้วยการรำไหว้ครูมวยไทย และการใช้ท่ามวยไทย สัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพฤหัสบดี และวันอาทิตย์

ในช่วงเวลา 16.30-17.30 น. เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ซึ่งมีรายละเอียดของโปรแกรมการกายบริหารด้วยการรำไหว้ครูมวยไทยและการใช้ท่ามวยไทยในแต่ละสัปดาห์ ดังนี้

กิจกรรมที่ 1 กิจกรรมพุดคุยแลกเปลี่ยนเรียนรู้ในประเด็นความสำคัญของสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ

กิจกรรมที่ 2 กิจกรรมการอบอุ่นร่างกายสำหรับผู้สูงอายุในท่าการยืดเหยียดกล้ามเนื้อค้างไว้อยู่กับที่ (Static Stretching) เป็นระยะเวลา 5 นาที โดยปฏิบัติท่าละ 15 วินาที มีทั้งหมด 10 ท่า ได้แก่ 1) ท่ายืดเหยียดบริเวณลำคอ 2) ท่ายืดเหยียดต้นแขน 3) ท่ายืดเหยียดหน้าอก 4) ท่ายืดเหยียดหลังส่วนบน 5) ท่ายืดเหยียดลำตัว 6) ท่ายืดเหยียดต้นขา 7) ท่ายืดเหยียดน่องและสะโพกด้วยการใช้ผนัง 8) ท่ายืดเหยียดต้นขาด้านใน 9) ท่ายืดเหยียดเอ็นหลังเข่า และ 10) ท่ายืดเหยียดหลังส่วนล่าง

กิจกรรมที่ 3 กิจกรรมกายบริหารด้วยการรำไหว้ครูมวยไทยและการใช้ท่ามวยไทยประกอบเสียงเพลง ใช้เวลา 50 นาที โดยมีรายละเอียดท่า ดังนี้

1) ท่ารำไหว้ครูมวยไทย 2 ชุดท่า คือ ชุดที่ 1 ท่าพรหมนั่ง ชุดที่ 2 ท่าพรหมยืน

2) ท่ากายบริหารด้วยการใช้ท่ามวยไทย ทั้งหมด 4 ชุดท่า ประกอบด้วยชุดที่ 1 ท่าการชกหมัด ได้แก่ การชกหมัดตรง การชกหมัดตรงหมัดหลัง และการชกหมัดเสย ชุดที่ 2 ท่าการใช้เท้า ได้แก่ การถีบ การเตะ การเตะเฉียง และการเตะตัด ชุดที่ 3 ท่าการใช้เข่า ได้แก่ เข่าโหน และเข่าตี ชุดที่ 4 ท่าการใช้ศอก ได้แก่ ศอกตี และศอกตัด

กิจกรรมที่ 4 กิจกรรมการคลายอบอุ่นร่างกายสำหรับผู้สูงอายุหลังการออกกำลังกายโดยใช้ท่าการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเช่นเดียวกับท่าอบอุ่นร่างกาย เป็นระยะเวลา 5 นาที

4) การดำเนินกิจกรรมตามรายละเอียดของโปรแกรมการกายบริหารด้วยการรำไหว้ครูมวยไทยและการใช้ท่ามวยไทย ดังรายละเอียดข้างต้น รวมระยะเวลา 8 สัปดาห์

5) ภายหลังจากสัปดาห์ที่ 8 คณะผู้วิจัยได้ดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุด้วยเครื่องมือวัดความอ่อนตัว ความจุปอด และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาเพื่อเก็บข้อมูลหลังการทดลอง

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

คณะผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูปคอมพิวเตอร์ประกอบด้วย

1) การวิเคราะห์ผลข้อมูลสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว ด้านความจุปอด และด้านความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อขา โดยการหาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน

2) การเปรียบเทียบความแตกต่างของค่าเฉลี่ยด้านความอ่อนตัวด้านความจุปอด และด้านความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อขา ก่อนการเข้าร่วมโปรแกรมและภายหลังเข้าร่วมโปรแกรม 8 สัปดาห์ โดยใช้สถิติการทดสอบค่าที (Dependent Sample t-Test) กำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย

จากข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างพบว่า กลุ่มตัวอย่างเป็นเพศหญิงจำนวน 45 คน มีอายุเฉลี่ย 63.80 ปี น้ำหนักเฉลี่ย 65.93 กิโลกรัม ส่วนใหญ่ประกอบอาชีพเกษตรกรจำนวน 32 คน คิดเป็นร้อยละ 71.11 มีการศึกษาต่ำกว่าปริญญาตรีจำนวน 38 คน คิดเป็นร้อยละ 84.44 มีรายได้เฉลี่ยต่อเดือนต่ำกว่า 15,000 บาทจำนวน 27 คน คิดเป็นร้อยละ 60.00 ผลการเปรียบเทียบระดับสมรรถภาพทางกายก่อน และหลังการทดลอง แสดงได้ดังตาราง

สมรรถภาพทางกาย	ก่อนทดลอง		หลังทดลอง		t	p-value
	\bar{X}	S.D.	\bar{X}	S.D.		
ด้านความอ่อนตัว (เซนติเมตร)	8.16	1.89	14.32	2.16	16.457	0.001*
ด้านความจุปอด (ลูกบาศก์เซนติเมตร)	1694.00	254.65	2064.44	241.35	14.205	0.001*
ด้านความแข็งแรง อดทนของกล้ามเนื้อ ขา (ครั้ง/60 วินาที)	17.64	2.86	24.84	2.16	17.294	0.001*

*มีนัยสำคัญที่ระดับ .05

ตาราง 1 ผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกาย ก่อนและหลังเข้าร่วมโปรแกรม 8 สัปดาห์

จากตาราง 1 พบว่า ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมโปรแกรมกายบริหารด้วยท่ารำไว้ครุมวยไทยและการใช้ท่ามวยไทย มีความอ่อนตัว มีความจุปอด และมีความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อขาเพิ่มสูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

จากการศึกษาเรื่องนี้พบว่า ภายหลังจากเข้าร่วมโปรแกรมการกายบริหารด้วยท่ารำไห้วครูและการใช้ท่ามวยไทยต่อสมรรถภาพทางกายของกลุ่มทดลองดีขึ้นกว่า ก่อนเข้าร่วมโปรแกรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกรายการ เมื่อพิจารณา รายด้าน สามารถอภิปรายผลการทดลองได้ ดังนี้

สมรรถภาพด้านความอ่อนตัวหลังการทดลองพบว่า ผู้สูงอายุมีความอ่อนตัว เพิ่มขึ้น ทั้งนี้ เนื่องจากความอ่อนตัวเป็นความสามารถของร่างกายที่ทำงานอย่าง สัมพันธ์กันของระบบประสาท ระบบกล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ และกระดูก โดยพิจารณา จากความสามารถในการเคลื่อนไหวอย่างเต็มระยะของข้อต่อ (Wan, et al., 2021) โดยในกิจกรรมการกายบริหารด้วยท่ารำไห้วครูและการใช้ท่ามวยไทยต่อสมรรถภาพทาง กายของผู้สูงอายุที่คณะผู้วิจัยสร้างขึ้น มีกิจกรรมการยืดเหยียดกล้ามเนื้อในลักษณะยืด ค้างอยู่กับที่ อีกทั้งในกิจกรรมการกายบริหารด้วยท่ารำไห้วครูมวยไทย มีลักษณะการ เคลื่อนไหว มุมของข้อต่อให้มีการยืดเหยียดมากขึ้น สามารถส่งเสริมให้มุมของข้อต่อ เคลื่อนไหวได้กว้างขึ้น จึงส่งผลให้ความอ่อนตัวเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับแนวคิดของนิวัฒน์ บุญสม (2560) ที่กล่าวว่า ความอ่อนตัวเป็นความสามารถในการเคลื่อนไหวของข้อต่อ และกล้ามเนื้อที่ได้รับระยะทางหรือมุมการเคลื่อนไหวมากที่สุด และเป็นองค์ประกอบของ สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพที่มีความสำคัญและส่งผลต่อความสามารถทางกลไก การเคลื่อนไหวของร่างกายในขณะออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา สอดคล้องกับแนวคิด ของสุขพัชรา ชิมเจริญ (2546) ได้กล่าวว่า ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อเป็นสมรรถภาพ ของกล้ามเนื้อที่แสดงออกมาในการเคลื่อนที่ใช้ข้อต่อ การยืดตัวของกล้ามเนื้อ เอ็น โดยเฉพาะกล้ามเนื้อและโครงสร้างของข้อต่อ จะช่วยให้มีความอ่อนตัวและยืดหยุ่นมาก ขึ้น สอดคล้องกับผลการวิจัยของเกวริน สุขมี และคณะ (2563) ซึ่งพบว่า การออก กำลังกายด้วยมวยไทยที่มีต่อความสามารถในการทรงตัวและความอ่อนตัวในผู้สูงอายุ ไทย สามารถเพิ่มความอ่อนตัวสำหรับผู้สูงอายุได้ การฝึกโปรแกรมการออกกำลังกาย ด้วยมวยไทยทำให้มีความอ่อนตัวเพิ่มขึ้นเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม สาเหตุที่เป็นเช่นนั้น เพราะการออกกำลังกายด้วยมวยไทยมีการเคลื่อนไหวทุกส่วนของร่างกาย ทั้งการยืด เหยียดแขน การยืดเหยียดสะโพกและการยืดเหยียดขา ทำให้เกิดการปรับตัวการ ทำงานของเอ็นยึดกล้ามเนื้อ (Tendons) ซึ่งทำหน้าที่ยึดติดกล้ามเนื้อกับกระดูกเข้าไว้ ด้วยกันและเอ็นยึดข้อต่อ (Ligaments) ที่ทำหน้าที่ยึดกระดูกกับกระดูกไว้ด้วยกัน รวมทั้งเนื้อเยื่อเกี่ยวพันรอบ ๆ ข้อต่อที่เป็นตัวกำหนด ความสามารถในการยืดยาวออก ส่งผลให้มีความอ่อนตัวเพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับผลการวิจัยของจาง และคณะ (Zhang,

et al., 2006) ได้แสดงให้เห็นว่า การรำมวยไทชิทำให้กลุ่มตัวอย่างมีค่าความอ่อนตัวเพิ่มขึ้น หลังการทดลอง 8 สัปดาห์ และสอดคล้องกับผลการวิจัยของวารีย์ วิดจายา และคณะ (2554) ได้กล่าวว่า การฝึกไหว้ครูรำมวยไทยและโยคะมีผลต่อสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัวเพิ่มขึ้น มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 และ 0.01 ตามลำดับ ซึ่งลักษณะของการฝึกไหว้ครูรำมวยไทยและโยคะจะเป็นรูปแบบของหลักการออกกำลังกายโดยทั่วไป คือ การอบอุ่นร่างกายและยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนการออกกำลังกายเพื่อส่งผลทำให้กล้ามเนื้อ เอ็นและข้อต่อมีการยืดเหยียดเพิ่มขึ้น และทำให้มีมุมในการเคลื่อนไหวเพิ่มขึ้นเพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้นได้ และสอดคล้องกับผลการวิจัยของวีระศักดิ์ เหมหาชาติ (2553) ได้พบว่า การฝึกท่าบริหารร่างกายพื้นฐานมวยไทยไชยาเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ทำให้มีความอ่อนตัวเพิ่มมากขึ้น ดังนั้น เมื่อกลุ่มตัวอย่างทดลองได้ใช้โปรแกรมกายบริหารด้วยท่ารำไหว้ครูและการออกอาวุธในกีฬามวยไทย จึงเกิดการพัฒนาของกล้ามเนื้อส่งผลต่อการเพิ่มความอ่อนตัวสำหรับผู้สูงอายุ

สมรรถภาพด้านความจุปอดหลังการทดลองพบว่า ผู้สูงอายุมีความจุปอดเพิ่มขึ้น เนื่องจากสมรรถภาพด้านความจุปอดเป็นความสามารถของร่างกายที่ทำงานอย่างสัมพันธ์กันของระบบไหลเวียนเลือดและการหายใจ ซึ่งสมรรถภาพทางกายด้านนี้จะสามารถพัฒนาให้ดีขึ้นได้ โดยการออกกำลังกายแบบแอโรบิกหรือการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างความอดทนของร่างกาย (Chlif, et al., 2017) โดยในโปรแกรมการออกกำลังกายที่คณะผู้วิจัยสร้างขึ้นมีลักษณะเป็นการออกกำลังกายเพื่อบริหารร่างกายมุ่งเน้นให้กลุ่มตัวอย่างมีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 50 นาที ซึ่งเป็นลักษณะของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ส่งผลให้กลุ่มทดลองมีความจุปอดสูงขึ้น อัตราการหายใจต่อนาทีน้อยลง เพราะคุณภาพของการหายใจดีขึ้น ส่งผลให้ในแต่ละครั้งที่หายใจร่างกายจะจับออกซิเจนเข้าสู่ปอดได้มากขึ้น สอดคล้องกับผลการวิจัยของมลรักษ์ เลิศวิสัย (2550) พบว่า ผลของการฝึกกายบริหารท่าแม่ไม้มวยไทย 2 รูปแบบที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 มีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น เป็นผลเนื่องจากจากการฝึกกายบริหารท่าแม่ไม้มวยไทยทั้ง 2 จังหวะ เป็นการฝึกที่จะต้องเคลื่อนไหวตลอดเวลา โดยเวลาที่ใช้ในการฝึกเฉลี่ยมากกว่า 45 นาทีขึ้นไป ซึ่งเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ร่างกายได้เคลื่อนไหวต่อเนื่องกันเป็นเวลานาน เป็นการกระตุ้นให้ร่างกายเกิดการเผาผลาญ ร่างกายใช้พลังงานจากไขมัน ซึ่งกระบวนการนี้จะช่วยให้เกิดการใช้ออกซิเจนเพิ่มขึ้นมากกว่าภาวะปกติ และสามารถกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาอวัยวะต่าง ๆ ได้แก่ หัวใจ ปอด ระบบไหลเวียนโลหิต ข้อต่อกล้ามเนื้อและกระดูก ดังนั้น ภายหลังจากการได้รับการฝึกอย่างต่อเนื่องเป็นระยะเวลา

8 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างจึงมีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น อีกทั้งโปรแกรมการออกกำลังกายแบบกายบริหารด้วยท่ารำไห่วัฒนมวยไทยและการใช้ท่ามวยไทยในการวิจัยนี้เป็นแนวทางเพิ่มกิจกรรมทางกายสำหรับผู้สูงอายุเพศหญิง ซึ่งสามารถลดความเสี่ยงเกี่ยวกับการเกิดโรคที่มีสาเหตุมาจากการมีพฤติกรรมเนือยนิ่งในผู้สูงอายุ (Sedentary Behaviors) อันเป็นสาเหตุของการเกิดโรคไม่ติดต่อเรื้อรังต่าง ๆ

สมรรถภาพด้านความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อขาหลังการทดลองพบว่าผู้สูงอายุมีความแข็งแรงอดทนกล้ามเนื้อขาเพิ่มขึ้น ทั้งนี้ เนื่องจากสมรรถภาพด้านความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อขาเป็นสมรรถภาพทางแอโรบิก ในขณะที่ออกกำลังกาย กล้ามเนื้อเป็นอวัยวะที่ใช้ออกซิเจนอย่างมาก กล้ามเนื้อจะสกัดออกซิเจนจากกระแสโลหิตไปใช้สร้างพลังงานและขจัดคาร์บอนไดออกไซด์ออกจากกล้ามเนื้อเพื่อไม่ให้เกิดการคั่งค้างเฉพาะที่ ซึ่งความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อขาเป็นผลมาจากการฝึกที่มุ่งเน้นให้ร่างกายได้ใช้กล้ามเนื้อขาแบบซ้ำ ๆ ต่อเนื่องเป็นระยะเวลาอย่างน้อย 45 นาที ซึ่งเป็นไปตามแนวคิดของอังคะนา ศรีตะลา (2547) กล่าวว่า ความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อเป็นผลมาจากการเคลื่อนไหวแบบต่อเนื่อง โดยการกระทำในระยะเวลาสั้น ๆ เพียงพอที่จะทำให้ร่างกายเกิดการเปลี่ยนแปลงสมรรถภาพการทำงานของหัวใจและปอดได้ ซึ่งในโปรแกรมที่คณะผู้วิจัยสร้างขึ้นจะประกอบไปด้วย 4 ช่วงกิจกรรม โดยเฉพาะช่วงกิจกรรมที่ 3 เป็นกิจกรรมกายบริหารร่างกายด้วยท่ารำไห่วัฒนมวยไทยและการใช้ท่ามวยไทย ซึ่งมุ่งเน้นให้กลุ่มทดลองใช้กายบริหารแบบต่อเนื่องในระยะเวลา 50 นาที จึงส่งผลให้ความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อขาเพิ่มขึ้น สอดคล้องกับผลการวิจัยของทิตติภา ศรีสมัย และคณะ (2560) พบว่า การออกกำลังกายด้วยรำมวยโบราณประยุกต์ต่อสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุชาวไทยสามารถเพิ่มความแข็งแรงอดทนกล้ามเนื้อขาอย่างมีนัยสำคัญ การออกกำลังกายด้วยรำมวยโบราณประยุกต์ส่งผลให้กล้ามเนื้อขาที่มีความแข็งแรงมากขึ้น เนื่องจากท่าออกกำลังกายมีการย่อเหยียดกล้ามเนื้อรอบเข่า ทำให้ช่วยพัฒนากล้ามเนื้อของขา ส่งผลให้มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาดีขึ้น และสอดคล้องกับผลการวิจัยของสุมาลี นาเมือง (2548) ซึ่งพบว่าการเดินแอโรบิกแบบศิลปะมวยไทยมีผลองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิง โดยเฉพาะด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและขาซึ่งเพิ่มขึ้น เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยของความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและขา ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ดังนั้น การฝึกสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อขา สามารถใช้โปรแกรมกายบริหารด้วยท่ารำไห่วัฒนมวยไทยที่



คณะผู้วิจัยสร้างขึ้นเป็นโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุเพศหญิงได้

องค์ความรู้จากการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการวิจัยในครั้งนี้พบว่า ผลของกายบริหารด้วยการรำไหว้ครูมวยไทยและการใช้ท่ามวยไทยต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุเป็นการประยุกต์นำองค์ความรู้ทางด้านศิลปวัฒนธรรมดั้งเดิมของชาติ ในด้านศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัวของไทย คือ มวยไทยที่มีความแข็งแกร่ง งดงามตามอัตลักษณ์ของชาติไทย เมื่อประยุกต์ใช้กับกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุจึงได้โปรแกรมกายบริหารสำหรับผู้สูงวัยที่มีชื่อว่า รำมวยไทยแปดสัปดาห์ ในรูปแบบการฝึกกายบริหารทำให้พบว่า

1. โปรแกรมกายบริหารด้วยการรำมวยไทยและท่ามวยไทย ระยะเวลา 8 สัปดาห์ สามารถส่งเสริมเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความอ่อนตัว ความจุปอดและความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อขาของผู้สูงอายุเพศหญิงให้ดีขึ้นได้

2. ผลการวิจัยนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในกิจกรรมการเพิ่มกิจกรรมทางกาย การออกกำลังกาย การฝึกสมรรถภาพทางกายด้านแอโรบิกด้วยมวยไทยเพื่อสุขภาพ การจัดกิจกรรมส่งเสริมสุขภาพด้วยการกายบริหาร หรือการเพิ่มกิจกรรมทางกายด้วยท่ามวยไทยเพื่อเพิ่มสมรรถภาพทางกายแก่กลุ่มบุคคลวัยต่าง ๆ เช่น เยาวชน คนรุ่นใหม่เพื่อเป็นการอนุรักษ์ศิลปวัฒนธรรมของชาติ

สรุป

ผลการวิจัยทำให้ทราบว่า กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมโปรแกรมกายบริหารด้วยท่ารำไหว้ครูมวยไทยและการใช้ท่ามวยไทย ระยะเวลา 8 สัปดาห์ ที่คณะผู้วิจัยสร้างขึ้นนี้มีสมรรถภาพทางกายดีขึ้น โดยเฉพาะสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว สมรรถภาพทางกายด้านความจุปอด และสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อขา โดยโปรแกรมกายบริหารนี้ยังเป็นการนำศิลปะแม่ไม้มวยไทย ทั้งท่ารำไหว้ครูมวยไทยและการใช้ท่ามวยไทยมาประยุกต์ใช้เป็นท่ากายบริหาร ซึ่งประกอบด้วยท่าการชกหมัด (การชกหมัดตรง การชกหมัดตรงหมัดหลัง การชกหมัดเสย) ท่าการใช้เท้า (การถีบ การเตะ การเตะเฉียง การเตะตัด) ท่าการใช้เข่า (เข่าโหน เข่าตี) และท่าการใช้ศอก (ศอกตี ศอกตัด) จากผลการวิจัยที่พบว่า สมรรถภาพทางกายของกลุ่มตัวอย่างดีขึ้น จึงสามารถนำไปใช้เป็นแนวทางในการวางแผนการจัดการสุขภาพของผู้สูงอายุและลดความเสี่ยงในการเกิดโรคต่าง ๆ ด้วยการออกกำลังกาย โดยการใช้

ศิลปะประจำชาติมาบูรณาการกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และช่วยให้คนไทยเกิด ความภาคภูมิใจในมรดกทางวัฒนธรรมของชาติอีกด้วย

เอกสารอ้างอิง

- กรมกิจการผู้สูงอายุ. (3 มีนาคม 2564). *ปัญหาสุขภาพผู้สูงอายุไทย*. สืบค้นเมื่อ 4 ตุลาคม 2564, จาก <https://www.dop.go.th/th/know/15/466>
- กุลกานต์ โพธิปัญญา. (2562). *รำไหว้ครูมวยไทย: ความหมาย ความเหมือน และความต่าง*. วิทยานิพนธ์ปริญญาศิลปศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยบูรพา.
- เกวรีน สุขมี และคณะ. (2563). ผลของการออกกำลังกายด้วยมวยไทยที่มีต่อความสามารถในการทรงตัวและความอ่อนตัวในผู้สูงอายุไทย. *วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ*. 21 (3), 432-445.
- ชฎาพร คงเพชร. (2562). การออกกำลังกายในผู้สูงอายุ. *วารสารพยาบาล*. 68 (4), 64-71.
- ชลธิชา จันทศิริ. (2559). การส่งเสริมพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุที่เปราะบาง. *วารสารคณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยบูรพา*. 24 (2), 1-12.
- ชัยญพัชร์ จารุวัชรเศรษฐ์ และคณะ. (2563). การสังเคราะห์ท่ากายบริหารสำหรับลดอาการปวดบริเวณไหล่ในผู้สูงอายุโดยใช้ตารางตัดสลิ้นใจ. *วารสารวิจัยราชภัฏเชียงใหม่*. 21 (2), 80-95.
- ทิตติภา ศรีสมัย และคณะ. (2560). ผลของการออกกำลังกายด้วยรำมวยโบราณประยุกต์ต่อสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุชาวไทย: กรณีศึกษานำร่อง. *จุฬาลงกรณ์เวชศาสตร์*. 61 (6), 745-755.
- นวรรตน์ ไชยมภู และคณะ. (2562). การส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุตามหลัก 3 อ. *วารสารเครือข่ายวิทยาลัยพยาบาลและการสาธารณสุขภาคใต้*. 6 (2), 262-269.
- นิธินันท์ ภูากบิน. (2558). *ผลของการออกกำลังกายด้วยคีตะมวยไทย แอโรบิคมวยไทย และแอโรบิคแดนซ์ที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 5*. วิทยานิพนธ์ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยมหาสารคาม.
- นิวัฒน์ บุญสม. (2560). การพัฒนาความอ่อนตัวด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ. *วารสารวิชาการ Veridian E-Journal Silpakorn University ฉบับภาษาไทย สาขามนุษยศาสตร์สังคมศาสตร์ และศิลปะ*. 10 (2), 2173-2184.

- มลรักษ์ เลิศวิสัย. (2550). ผลการฝึกกายบริหารท่าแม่ไม้มวยไทย 2 รูปแบบที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนชายชั้นประถมศึกษาปีที่ 6. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- มูลนิธิสถาบันวิจัยและพัฒนาผู้สูงอายุไทย (มส.ผส.). (2564). *สถานการณ์ผู้สูงอายุไทย พ.ศ. 2563*. นครปฐม: สถาบันวิจัยประชากรและสังคม มหาวิทยาลัยมหิดล.
- ยศเรืองสา. (2524). *ตำรามวยไทย ตำรับพระเจ้าเสือ*. กรุงเทพมหานคร: เสริมวิทยบรรณาการ.
- วารี วิตจายา และคณะ. (2554). ผลของการฝึกไหว้ครูรำมวยไทยและโยคะต่อสมรรถภาพทางกาย. *วารสารวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา*. 11 (2), 106-130.
- วีระศักดิ์ เหมหาชาติ. (2553). *ผลของการฝึกท่าบริหารร่างกายพื้นฐานมวยไทยไชยาที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพในวัยรุ่นนพศหญิง*. กรุงเทพมหานคร: มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.
- สมศักดิ์ ต๊ะสิทธิ์ และคณะ. (2559). ผลการเปรียบเทียบการไหว้ครูมวยไทยกับการอบอุ่นร่างกายแบบมวยสากลต่อความอ่อนตัวและการทรงตัว. *การประชุมวิชาการระดับชาติ ครั้งที่ 13*. มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ วิทยาเขตกำแพงแสน. วันที่ 8-9 ธันวาคม. หน้า 2399-2410.
- สุขพัชรา ชิมเจริญ. (2546). *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ*. กรุงเทพมหานคร: ประสานมิตร.
- สุทธิพงศ์ ภูเก้าแก้ว และดวงไกร ทวีสุข. (2560). ผลการฝึกกายบริหารด้วยแม่ไม้มวยไทยและลูกไม้มวยไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของนักเรียนช่วงชั้นที่ 2. *วารสารมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยมหาสารคาม*. 36 (5), 175-181.
- สุมาลี นาเมือง. (2548). *ผลของการเต้นแอโรบิกแบบศิลปะมวยไทยที่มีต่อองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายของนักเรียนหญิง อายุ 12 ปี*. วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษามหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา. (2560). *คู่มือออกกำลังกายบำบัดทางการกีฬา*. กรุงเทพมหานคร: กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- _____. (2562). *แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของประชาชนอายุ 60-69 ปี*. กรุงเทพมหานคร: กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.

- อังคณา ศรีตะลา. (2547). การเดินแอโรบิกเพื่อสุขภาพ. *วารสาร มฉก.วิชาการ*. 7 (14), 88-101.
- Chlif, M., et al. (2017). Effect of Aerobic Exercise Training on Ventilatory Efficiency and Respiratory Drive in Obese Subjects. *Respiratory Care*. 62 (7), 936-946.
- Mizue, S., et al. (2002). The Relationship between Fear of Falling, Activities of Daily Living and Quality of Life among Elderly Individuals. *Nursing and Health Science*. 4 (4), 155-161. DOI:10.1046/j.1442-2018.2002.00123.x
- Tajvar, M., et al. (2008). Determinants of Health-related Quality of Life in Elderly in Tehran, Iran. *BMC Public Health*. 8 (323). DOI:10.1186/1471-2458-8-323
- Wan, Xianglin, et al. (2021). Effects of Flexibility and Strength Training on Peak Hamstring Musculotendinous Strains during Sprinting. *Journal of Sport and Health Science*. 10 (2), 222-229.
- Zhang, J. G., et al. (2006). The Effects of Tai Chi Chuan on Physiological Function and Fear of Falling in the Less Robust Elderly: An Intervention Study for Preventing Falls. *Archives of Gerontology and Geriatrics*. 42 (2), 107-116. DOI: 10.1016/j.archger.2005.06.007