

**การพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายมวยไทย
ร่วมกับดุริยางคศิลป์ไทย ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ
Development of a Muay Thai exercise program in conjunction with Thai music
for the physical fitness of the elderly**

ศุภวรุฒ ศรียา (Kathavut Sriya)¹ มัทนา แวงวรรณ (Mattana Wangvan)²

ศุภณัฐ นุตมากุล (Supanut Nuttamakul)³

Received: September 28, 2025

Revised: October 24, 2025

Accepted: 27, 2025

² Corresponding author, Email: mattana.w@lawasri.tru.ac.th

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) เปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายมวยไทยร่วมกับดุริยางคศิลป์ไทย 2) ประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายมวยไทยร่วมกับดุริยางคศิลป์ไทย กลุ่มตัวอย่าง เป็นผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าตาล อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี ได้มาโดยเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง โดยมีเกณฑ์การคัดเลือกดังนี้ เป็นผู้ที่มีสุขภาพดี ไม่มีปัญหาด้านการฟัง การพูด สามารถเดินหรือเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างอิสระ จำนวน 60 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ 1) โปรแกรมการออกกำลังกายมวยไทยร่วมกับดุริยางคศิลป์ไทย 2) แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของประชาชนไทย อายุ 60-69 ปี ทั้งหมด 5 รายการ ประกอบด้วย ดัชนีมวลกาย, แตะมือด้านหลัง, ยืน-นั่งบนเก้าอี้ 30 วินาที, เดินเร็วอ้อมหลัก และยืนยกเข่าขึ้นลง 2 นาที 3) แบบประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายมวยไทยร่วมกับดุริยางคศิลป์ไทย ใช้สถิติวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าร้อยละ

ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และวิเคราะห์ข้อมูลด้วยสถิติเปรียบเทียบ (t - test)

ผลการวิจัยพบว่า 1) ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการฝึก 12 สัปดาห์ ของผู้สูงอายุแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เฉพาะรายการ แตะมือด้านหลังมือขวาอยู่บน การยืนนั่งบนเก้าอี้ การเดินเร็วอ้อมหลัก และการยืนยกเข่าขึ้นลงในเวลา 2 นาที ส่วนรายการ ดัชนีมวลกาย (BMI) ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 2) มีความพึงพอใจอยู่ในระดับมากหลังภายหลังการออกกำลังกายโดยใช้ท่าศิลปะมวยไทย เชิงหมัด เชิงเข้า เชิงเท้า และเชิงศอก ประกอบเพลงลาวเวียงป่าตาล

คำสำคัญ: การออกกำลังกายมวยไทย, ดุริยางคศิลป์ไทย, สมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ

Abstract

This research aimed to 1) study the physical fitness of older adults before and after using the Muay Thai exercise program with Thai music, and 2) assess their satisfaction with the Muay Thai exercise program with Thai music. The sample groups consisted of 60 older adults in the Pa Tan Subdistrict Municipality, Mueang District, Lopburi Province. Purposive sampling was used to select participants

¹⁻³ มหาวิทยาลัยราชภัฏเทพสตรี
Thepsatri Rajabhat University

based on the following criteria: They were healthy, had no hearing or speech problems, and were able to walk or move independently. The research instruments included: 1) a Muay Thai exercise program with Thai music; 2) a five-item physical fitness test for Thai citizens aged 60-69 years: body mass index (BMI), hand touching behind the back, 30-second chair-sitting, brisk walk around a pillar, and 2-minute knee lifts; and 3) a questionnaire to assess the elderly's satisfaction with the Muay Thai exercise program with Thai music. Data were analyzed using percentages, means, and standard deviations. Data were analyzed using comparative statistics (t-test).

The results of the study revealed that: 1) The average physical fitness of the elderly before and after 12 weeks of training was significant different at the .05 level for the items: touching the back of the right hand on top, standing and sitting on a chair, walking briskly around a pillar, and standing and raising the feet up and down in 2 minutes. The body mass index (BMI) items did not differ significantly at the .05 level. 2) There was a high level of satisfaction after exercising using Muay Thai martial arts stances, including punches, knees, feet, and elbows, accompanied by the Lao Wiang Pa Tan song.

Keywords: Muay Thai exercise, Thai music, Physical fitness of the elderly

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การกระจายโอกาสทางเศรษฐกิจและสังคมที่ไม่เท่าเทียมในประเทศไทยส่งผลให้เกิดความเหลื่อมล้ำในหลายมิติ เช่น การเข้าถึงบริการสาธารณะที่มีคุณภาพ โดยเฉพาะด้านสุขภาพ นอกจากนี้โครงสร้างประชากรไทยยังสะท้อนถึงสังคมสูงวัยที่เริ่มตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 โดยในปี 2563 จำนวนผู้สูงอายุมีมากถึง 11.6 ล้านคน คิดเป็น 17.57% ของประชากร และคาดว่าภายในปี พ.ศ. 2566 ประชากรสูงอายุจะเพิ่มขึ้นเป็น 20.1% ทำให้ประเทศไทยเป็นสังคมสูงวัยอย่างสมบูรณ์ ในทางตรงกันข้ามประชากรในวัยเรียนและวัยแรงงานมีแนวโน้มลดลง

โดยเฉพาะ กลุ่มอายุ 3-21 ปี จะลดลงจนเหลือเพียง 20.66% ของประชากรทั้งหมดภายในปี พ.ศ. 2570 สถานการณ์นี้อาจส่งผลให้ความเหลื่อมล้ำทางรายได้ในกลุ่มผู้สูงอายุสูงขึ้น อีกทั้งการลดลงของวัยแรงงานอาจนำไปสู่ปัญหาขาดแคลนกำลังแรงงาน ซึ่งอาจต้องพึ่งพาแรงงานต่างชาติมากขึ้น นอกจากนี้สังคมสูงวัยยังเพิ่มภาระทางการคลัง ในด้านสวัสดิการ และสุขภาพผู้สูงอายุ โดยเฉพาะการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุที่มีแนวโน้มเพิ่มสูงขึ้น ปัจจัยเหล่านี้อาจส่งผลกระทบต่อเศรษฐกิจ การแข่งขัน และผลิตภาพแรงงานของประเทศไทย แผนพัฒนาเศรษฐกิจแห่งชาติ ฉบับที่ 13 พ.ศ.2566-2570 (2566) แผนยุทธศาสตร์กรมกิจการผู้สูงอายุ 20 ปี (พ.ศ. 2561 - 2580) มุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุในประเทศไทยมีสุขภาพที่ดี มีความปลอดภัยในชีวิต และมีส่วนร่วมในการพัฒนา สังคมและเศรษฐกิจอย่างยั่งยืน โดยมีวิสัยทัศน์ “ผู้สูงอายุมีหลักประกันในการดำรงชีวิตที่มั่นคงในทุกมิติและ เป็นพลังในการขับเคลื่อนสังคมไทย” และได้กำหนดเป้าหมายสำคัญ 4 ประการ คือ 1) การเชื่อมโยงนโยบาย สู่การปฏิบัติ: ส่งเสริมให้เกิดความร่วมมือระหว่างหน่วยงานในระดับพื้นที่ เพื่อพัฒนางานด้านผู้สูงอายุ และสนับสนุนการร่วมมือระหว่างประเทศ ในด้านนี้ 2) การพัฒนาศักยภาพและการมีส่วนร่วมของผู้สูงอายุ : สนับสนุนให้ผู้สูงอายุได้ทำงานและมีบทบาทในกิจกรรมทางสังคม โดยเชื่อมโยงผ่านเครือข่ายในระดับพื้นที่ และส่งเสริมให้ประชากรทุกวัยเตรียมพร้อมเข้าสู่วัยสูงอายุ 3) การดูแลผู้สูงอายุที่พึ่งพิง : ผลักดันมาตรฐานการดูแลให้ผู้สูงอายุในภาวะพึ่งพิงได้รับการคุ้มครอง อย่างครอบคลุม พร้อมทั้งสร้างระบบพิทักษ์สิทธิและการคุ้มครองที่สอดคล้องกับบริบทของพื้นที่ 4) การยกระดับคุณภาพบริการแก่ผู้สูงอายุ : ออกแบบบริการที่เน้นความต้องการของผู้สูงอายุเป็นศูนย์กลาง โดยนำเทคโนโลยีและนวัตกรรมมาใช้เพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการบริการและสร้างความพึงพอใจแก่ประชาชน (กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2560)

จากข้อมูลข้างต้นแสดงถึงการเพิ่มขึ้นของ ผู้สูงอายุในประเทศไทยที่ส่งผลกระทบอย่างมาก ต่อสังคม ครอบครัว และระบบการดูแลสุขภาพ โดยเฉพาะปัญหาด้านสุขภาพที่เกี่ยวข้องกับการดูแล ผู้สูงอายุซึ่งกลายเป็นภาระที่ครอบครัว และประเทศต้อง

รับผิดชอบอย่างสูง ทั้งนี้หากผู้สูงอายุมีสุขภาพที่เสื่อมโทรม จะเพิ่มค่าใช้จ่ายในการรักษาดูแลเป็นผลกระทบต่อเศรษฐกิจ และสังคมโดยรวม ดังนั้นการส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุจึงมีความสำคัญ ดุริยางคศิลป์ไทยเป็นศาสตร์เกี่ยวกับสุนทรียศาสตร์โดยมุ่งเน้นทางด้านการผลิตเสียงที่มีคุณภาพต่อผู้ฟัง ด้วยการเข้าถึงสุนทรียภาพของแต่ละบุคคล เช่น การโน้มน้าวจิตใจ การสร้างสภาวะทางอารมณ์ การกระตุ้นสุขภาพจิต การพัฒนาการทางสมอง เป็นต้น โดยเฉพาะการพัฒนากิจกรรมทางกายภาพด้วยการนำดนตรีเข้ามาช่วยส่งเสริม สุขภาวะจิตทางด้านสุนทรียศาสตร์ จึงเป็นวิธีการหนึ่งที่ช่วยส่งเสริมสุขภาพทั้งร่างกายและจิตใจของผู้สูงอายุ ให้แข็งแรงยิ่งขึ้น การทำกิจกรรมทางกายนี้ไม่เพียงช่วยให้ผู้สูงอายุสามารถทำกิจวัตรประจำวันได้ดีขึ้น แต่ยังส่งเสริมคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น และลดความจำเป็นในการดูแลอย่างต่อเนื่อง

คณะผู้ดำเนินการโครงการได้จัดสนทนากลุ่ม (focus group) และสัมภาษณ์เชิงลึกนางพัชรี เปรมรักษ์ ผู้อำนวยการโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลป่าตาล เมื่อวันที่ 3 พฤศจิกายน 2567 ณ โรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพประจำตำบลป่าตาล อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี โดยได้รับข้อมูลเกี่ยวกับบริบทชุมชน จำนวนประชากรผู้สูงอายุ และปัญหาสุขภาพของผู้สูงอายุในพื้นที่ พบว่ามีหมู่บ้านจำนวน 8 หมู่บ้าน โดยหมู่ที่ 1-7 ส่วนใหญ่ เป็นชาวบ้านดั้งเดิมมีภาษาถิ่น คือภาษาลาวเวียง ส่วนชาวบ้านหมู่ที่ 8 เป็นชาวลพบุรี ประชากรทั้งสิ้น 13,099 คน แบ่งเป็นประชากรชาย 6,491 คน หญิง 6,608 คน พบว่าผู้สูงอายุระหว่าง 60-69 ปี มีจำนวนทั้งหมด 1,509 คน แบ่งเป็นผู้ชาย 681 คน ผู้หญิง 828 คน พบว่ามีปัญหาด้านสุขภาพ มีภาวะกลุ่มโรคไม่ติดต่อเรื้อรังในระดับเสี่ยงถึงเสี่ยงสูง ได้แก่ โรคความดันโลหิต โรคเบาหวาน โรคหัวใจ และหลอดเลือดตามลำดับ คณะผู้ดำเนินการโครงการมีแนวคิดว่าการส่งเสริมการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ โดยการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาพื้นบ้านเป็นแนวทางที่มีประสิทธิภาพ ช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพที่ดีขึ้น ทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ โดยเฉพาะการใช้ศิลปวัฒนธรรมไทย ซึ่งทำให้เกิดความสนุกสนาน และดึงดูด ความสนใจของผู้สูงอายุได้ดีจากประสบการณ์ที่คณะผู้ดำเนินการเคยจัดกิจกรรมมาแล้วในพื้นที่อื่น ซึ่งกิจกรรมเหล่านี้ไม่

เพียงช่วยพัฒนาทักษะการคิด ระบบหายใจ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และความคล่องตัว แต่ยังมีส่วนช่วยในการบำรุงรักษาภูมิปัญญาไทย คณะผู้ดำเนินการได้ศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้อง พบว่า การออกกำลังกายที่ประยุกต์จากภูมิปัญญาไทยให้ผลลัพธ์ที่ดี ชนิตา ไกรเพชร และคณะ (2560) กล่าวว่า “รูปแบบการออกกำลังกายที่พัฒนาขึ้นโดยการประยุกต์ท่ามวยไทย มีความเหมาะสมสามารถนำไปใช้เป็นกิจกรรมการออกกำลังกายให้กับผู้สูงอายุในชุมชนได้ และสามารถใช้ในการออกกำลังกายเพื่อเป็นการส่งเสริมสุขภาพแบบองค์รวมให้กับผู้สูงอายุได้เป็นอย่างดี” ต่อศักดิ์ แก้ววิไล (2559) กล่าวว่า “การออกกำลังกายด้วยมวยไทยสามารถทำได้ทุกเพศทุกวัย และช่วยพัฒนาด้านร่างกาย อารมณ์ สังคม และจิตใจของผู้เข้าร่วมทำให้พวกเขาสามารถปรับตัวอยู่ในสังคมอย่างมีความสุข” สำหรับการนำเพลงไทยดุริยางคศิลป์ (เพลงไทย) มาประกอบการออกกำลังกาย จะทำให้ผู้สูงอายุเกิดสุนทรียภาพทางด้านจิตใจ และอารมณ์ ดังที่พูนพิศ อมาตยกุล (2562) กล่าวว่า “สุนทรียะ มาจากคำว่า “สุนทร” คือ เกี่ยวกับความนิยม ความงามตามธรรมชาติ และความงามที่เกิดจากมนุษย์โดยอาศัยทักษะความ 4 ขำนาญ เมื่อเข้าสู่สุนทรียศาสตร์ด้านดนตรี ต้องอาศัย 5 ประการ ดังนี้ 1) เพลงนั้นถูกสร้างโดยมนุษย์ดีแล้ว 2) สร้างเพลงอย่างมีระเบียบ 3) เพลงนั้นบรรเลงโดยเครื่องดนตรีที่มนุษย์สร้างมาดี 4) เพลงนั้นบรรเลงโดยบุคคล ที่มีทักษะดีเยี่ยม 5) เพลงนั้นบรรเลงออกมาต้องมีความไพเราะ ความงามนั้นสามารถแสดงอาการได้ คือ ถูกใจ จับใจ อยากฟังซ้ำ อยากรู้ประวัติเพลง เป็นต้น” จากการศึกษาภูมิหลังข้างต้น คณะผู้ดำเนินการมีเป้าหมายในการนำภูมิปัญญาดุริยางคศิลป์ไทย และมวยไทย มาใช้เป็นรูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลป่าตาล อำเภอป่าตาล จังหวัดลพบุรี ซึ่งการออกกำลังกายด้วยมวยไทย ประกอบเพลงจากดุริยางคศิลป์ไทยนั้น สามารถเน้น การใช้วัยวะทุกส่วน เช่น มือ เท้า เข่า ศอก หู ตา และสมอง เพื่อเพิ่มประสาทสัมผัสต่างๆ ได้ดี อีกทั้งเพิ่มความแข็งแรง ความคล่องตัว ความอดทน และสุนทรียศาสตร์ต่อสุขภาวะจิตที่ดี โดยกิจกรรมนี้ไม่เพียงช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางกายให้ผู้สูงอายุ แต่ ยังสร้างความสนุกสนาน และดึงดูดความสนใจ ช่วยให้ผู้สูงอายุมีส่วนร่วม และเพลิดเพลินไปกับ

การออกกำลังกายอย่างยั่งยืน อีกทั้งยังสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ของมหาวิทยาลัยในด้านการพัฒนาท้องถิ่น การยกระดับคุณภาพชีวิต และการส่งเสริมสังคมแห่งการเรียนรู้เพื่อความมั่นคงและยั่งยืน

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ ก่อนและหลังการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายมวยไทยร่วมกับดุริยางคศิลป์ไทย
2. เพื่อประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุ ที่มีต่อการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายมวยไทยร่วมกับดุริยางคศิลป์ไทย

ขอบเขตของการวิจัย

1. ขอบเขตด้านตัวแปร
 - 1.1 ตัวแปรต้น (Independent variable) ได้แก่ โปรแกรมการออกกำลังกายมวยไทยร่วมกับดุริยางคศิลป์ไทย (การออกกำลังกายโดยใช้ท่าศิลปะมวยไทย เชิงหมัด เชิงเข้า เชิงเท้า และเชิงศอก ประกอบเพลง)
 - 1.2 ตัวแปรตาม (Dependent variable) ได้แก่ องค์ประกอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ ทั้ง 5 องค์ประกอบ ได้แก่ สัดส่วนของร่างกาย, ความอ่อนตัวของเอ็นข้อต่อและกล้ามเนื้อรอบหัวไหล่, ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อขา, ความคล่องแคล่วว่องไว และความสามารถในการทรงตัวแบบเคลื่อนที่ และความอดทนของระบบหัวใจ และไหลเวียนเลือด และความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายมวยไทยร่วมกับดุริยางคศิลป์ไทย
2. ขอบเขตด้านเนื้อหาของการศึกษาค้นคว้านี้ ศึกษาโปรแกรมการออกกำลังกายมวยไทยร่วมกับดุริยางคศิลป์ไทย และประเมินความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายมวยไทยร่วมกับดุริยางคศิลป์ไทย
3. ขอบเขตด้านประชากร ได้แก่ ผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลป่าตาล อำเภอเมือง จังหวัดลพบุรี จำนวน 60 คน (เก็บข้อมูล ปี พ.ศ. 2567)
4. ขอบเขตด้านเวลา ได้มีการกำหนดระยะเวลาการออกกำลังกาย คือ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เป็นระยะเวลาทั้งหมด 12 สัปดาห์ เริ่มตั้งแต่วันที่

เวลา 16:00 – 17:00 น. ได้มีการกำหนดระยะเวลาการออกกำลังกาย คือ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เป็นระยะเวลาทั้งหมด 12 สัปดาห์ เริ่มตั้งแต่วันที่ 16:00 – 17:00 น.

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยกึ่งทดลอง (Quasi-experimental design) มีการทดสอบก่อนและหลังการทดลอง เป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย คือผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60 - 69 ปี ที่อาศัยอยู่ในพื้นที่วิจัย ได้แก่ เทศบาลตำบลป่าตาล หมู่ที่ 1-8 ซึ่งมีประชากรผู้สูงอายุทั้งหมด จำนวนทั้งหมด 1,509 คน แบ่งเป็นผู้ชาย 681 คน ผู้หญิง 828 คน เลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง (Purposive sampling) โดยมีเกณฑ์การคัดเลือก ดังนี้ เป็นผู้มีสุขภาพดี ไม่มีปัญหาด้านการฟัง การพูด สามารถเดินหรือเคลื่อนไหวร่างกายได้อย่างอิสระ จำนวน 60 คน ที่ใช้โปรแกรมการออกกำลังกายมวยไทยร่วมกับดุริยางคศิลป์ไทย การออกกำลังกายโดยใช้ท่าศิลปะมวยไทย เชิงหมัด เชิงเข้า เชิงเท้า และศอก ประกอบเพลงลาวด้าเนินทราย, ลาวจ้อย, ลาวเสียงเทียน, ค้างคาวกินกล้วย, คำหวาน, ระบายลพบุรี และเพลงลาวเวียงบ้านป่าตาล เป็นต้น

เครื่องมือที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลเป็นแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบสอบถามปลายปิด (Closed-ended questionnaire) โดยแบ่งเป็น

ส่วนที่ 1 สถานภาพทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม มีลักษณะเป็นแบบเลือกตอบ (Check list) จำนวน 5 ข้อคำถาม ซึ่งเป็นคำถามเกี่ยวกับ เพศ อายุ ตำแหน่ง ระดับทางการศึกษา ประสบการณ์ทำงาน

ส่วนที่ 2 แบบสอบถามที่เกี่ยวกับข้อมูลเกี่ยวกับสภาพปัจจุบันและสภาพที่พึงประสงค์ของการวิจัยเรื่องแนวทางการบริหารสัมพันธ์ชุมชนของโรงเรียนในตำบลแพรเทศตามแนวคิดการเสริมสร้างพลังอำนาจชุมชน เป็นแบบตอบสนองคู่ (Dual-response format) มีลักษณะเป็นแบบมาตราส่วนประมาณค่า (Rating scale) 5 ระดับ จำนวน 40 ข้อคำถาม

ส่วนที่ 3 ข้อมูลเกี่ยวกับข้อเสนอแนะเพิ่มเติม ซึ่งเป็นคำถามแบบปลายเปิด โดยใช้คำพูดของตัวเองเป็นคำถามแบบไม่มีโครงสร้าง และเป็นคำถามซึ่งไม่มีการวางแผนหรือจัดแนวคำตอบไว้

ขั้นตอนในการสร้างเครื่องมือ

ขั้นตอนที่ 1 ศึกษา ค้นคว้า และสร้าง นวัตกรรมสำหรับการดำเนินโครงการ

1.1 ศึกษาเอกสาร ตำรา และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
ตามเนื้อหาต่อไปนี้

1.1.1 หลักการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ
ประกอบด้วย ความถี่ ความหนัก ความนาน และ
รูปแบบการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อรวบรวม
นำมาพิจารณาถึงความเหมาะสม

1.1.2 การศึกษา และวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐาน
เพื่อสร้างสรรค์เพลงประกอบการออกกำลังกายใช้
ทำศิลปะมวยไทย ผู้วิจัยทำการศึกษาจากเอกสาร
(documentary research) โดยการศึกษาค้นคว้า
รวบรวมข้อมูลจากเอกสารทางวิชาการ งานวิจัย ตำรา
บทความ และข้อมูลจากอินเทอร์เน็ต ซึ่งเป็นข้อมูล
ทุติยภูมิ

1.1.3 กระบวนการออกกำลังกาย
ประกอบด้วย การอบอุ่นร่างกาย (warm up) การทำ
กิจกรรม (activity) และการผ่อนคลายร่างกาย (cool
down)

1.1.4 การสัมภาษณ์ ผู้วิจัยเลือกใช้วิธีการ
สัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ (Informal interview) เป็น
การสัมภาษณ์แบบอิสระ (Independent interview) โดย
ขออนุญาตจดบันทึกภาคสนาม (Field note) ผู้วิจัย
กำหนดผู้ให้ข้อมูลแบบเจาะจง โดยพิจารณาจาก
ความสามารถในการให้ข้อมูล และมีส่วนเกี่ยวข้อง
โดยตรงในการส่งเสริมสุขภาพทางกายของผู้สูงอายุ ด้วยการ
ออกกำลังกายแบบโดยใช้ท่าศิลปะมวยไทย (นำข้อมูลที่
ได้จากการรวบรวม เพื่อการวิเคราะห์/สังเคราะห์ข้อมูล
โดยอาศัยข้อเท็จจริง แนวคิด/ทฤษฎี กลั่นกรอง
พิจารณาอย่างรอบคอบ) นำไปสู่ขั้นตอนของการตอบ
วัตถุประสงค์ของโครงการที่นำเสนอไว้ข้างต้น ให้เกิดผล
งานอันทรงคุณค่าต่อไป

1.2 ศึกษากิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ท่า
ศิลปะมวยไทย เชิงหมัด เชิงเข้า เชิงเท้า และศอก
ประกอบเพลง สำหรับผู้สูงอายุ

1.2.1 ปรึกษาผู้เชี่ยวชาญทางด้านการออก
กำลังกาย เช่นนักพลศึกษา นักวิทยาศาสตร์การกีฬา
ผู้นำกิจกรรมการออกกำลังกาย จำนวนทั้งหมด 5 คน

เพื่อวิเคราะห์การเคลื่อนไหวที่ถูกต้องและเหมาะสม
สำหรับผู้สูงอายุ

1.2.2 เมื่อได้ข้อมูลที่สมบูรณ์แล้วนั้น
คณะผู้ดำเนินโครงการนำข้อมูลทั้งหมดมาแยกส่วน
เพื่อทำการวิเคราะห์ตามประเด็นที่จะศึกษาให้เห็นองค์
ย่อย จากนั้นวิเคราะห์ประเด็นทั้งหมดให้เห็นองค์รวม
ด้วยวิธีการวิเคราะห์ความเหมือน ความต่าง
ความสัมพันธ์ ความเกี่ยวข้อง เป็นต้น วิธีนี้หากพบว่า
ข้อมูลยังขาดความสมบูรณ์ผู้วิจัยจะย้อนกลับไป
ตรวจสอบข้อมูล และซ่อมแซมข้อมูลในส่วนนั้นอีกครั้ง
จากนั้นจึงสังเคราะห์ ข้อมูลเชิงคุณภาพของแต่ละ
ประเด็น ดีความจากสารัตถะที่ศึกษามา พร้อมทั้งอธิบาย
ผลด้วยความเรียงเชิงพรรณนา และจัดกระทำองค์ความรู้
เพื่อตอบวัตถุประสงค์ของโครงการวิจัยที่กำหนดไว้

1.2.3 สร้างสรรค์ดุริยางคศิลป์ไทยประกอบท่า
ออกกำลังกายจากศิลปะมวยไทย พร้อมทั้งทดลองกับ
นักศึกษา เพื่อจัดสร้างนักศึกษาต้นแบบสำหรับกิจกรรม
ที่ต้องดำเนินในโครงการนี้

1.2.4 สร้างต้นแบบที่จะนำไปเป็นผู้นำ
กิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ท่าศิลปะมวยไทย เชิง
หมัดเชิงเข้า เชิงเท้า และศอก ประกอบเพลงลาวตำเนิน
ทราย,ลาวจ้อย, ลาวเสียงเทียน,คางคาวกินกล้วย, คำ
หวาน, ระเบิดปฐพี และเพลงลาวเวียงบ้านป่าตาล
สำหรับผู้สูงอายุ

1.2.5 นำข้อมูลที่ได้จากการตรวจสอบจาก
ผู้เชี่ยวชาญนำไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุจำนวน 10 คน
แบ่งเป็นเพศชาย 5 คน และเพศหญิง 5 คน เป็น
ระยะเวลา 1 สัปดาห์ เพื่อตรวจสอบถึงความสมบูรณ์ของ
โปรแกรมการออกกำลังกายและเนื้อหาที่ผู้สูงอายุ
สามารถปฏิบัติได้จริง

ขั้นตอนที่ 2 การทดลองใช้โปรแกรมการออก กำลังกายมวยไทยร่วมกับดุริยางคศิลป์ไทย ที่มีต่อ สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ

2.1 ผู้สูงอายุจำนวน 60 คน ที่ผ่านการคัดเลือก
จะได้รับข้อมูลเกี่ยวกับการเข้าร่วมโปรแกรมการออก
กำลังกายและสามารถสอบถามข้อสงสัยกับผู้วิจัย
จนกว่าผู้สูงอายุทุกคนเข้าใจจึงจะสามารถเริ่มการปฏิบัติ
กิจกรรมได้ โดยการศึกษานี้เป็นแบบทดลอง
(experimental research) ได้ออกแบบเป็น Pretest -

posttest control group design เมื่อเข้าสู่ขั้นตอนการเริ่มกระบวนการทดลอง ผู้วิจัยจะเก็บข้อมูลสมรรถภาพทางกายเบื้องต้นของผู้สูงอายุ (pre-test) ในเกณฑ์ของเครื่องมือทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุจากแบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของประชาชนไทย อายุ 60-69 ปี (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา, 2562) มีทั้งหมด 5 รายการ ดังนี้ ดัชนีมวลกาย, ตะแอมือด้านหลัง, ยืน-นั่งบนเก้าอี้ 30 วินาที, เดินเร็วอ้อมหลัก และยืนยกเข่าขึ้นลง 2 นาที

2.2 มีผู้นำกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ท่า ศิลปะมวยไทย เชิงหมัด เชิงเข่า เชิงเท้า และเชิงศอก ร่วมกับดุริยางคศิลป์ไทย สำหรับผู้สูงอายุ มาสาธิตวิธีการออกกำลังกายโดยท่าที่ถูกต้อง

2.3 วิธีการออกกำลังกายโดยท่าที่ถูกต้อง ซึ่งได้มีการกำหนดระยะเวลาการออกกำลังกาย คือ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เป็นระยะเวลาทั้งหมด 12 สัปดาห์ เริ่มตั้งแต่เวลา 16:00 – 17:00 น. การแบ่งช่วงออกกำลังกาย จะมีทั้งหมด 3 ช่วง คือ

2.3.1 ช่วงอบอุ่นร่างกาย (5-10 นาที) มีท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อและข้อต่อแบบนั่งค้างไว้ และแบบเคลื่อนไหว จำนวน 8 ท่า ภายบริหาร

2.3.2 ช่วงกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ท่า ศิลปะมวยไทย เชิงหมัด เชิงเข่า เชิงเท้า และเชิงศอก ทั้งหมด 15 ท่า ร่วมกับดุริยางคศิลป์ไทย ประกอบเพลง ลาวด้าเนนทราย, ลาวจ้อย, ลาวเสียงเทียน, ค้างคาวกินกล้วย, คำหวาน, ระเบิดพบุรี และเพลงลาวเวียงบ้านป่าตาล ใช้เวลาประมาณ 30 นาที

2.3.3 ช่วงผ่อนคลายร่างกาย (5-10 นาที) มีท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อและข้อต่อแบบนั่งค้างไว้ และแบบเคลื่อนไหว จำนวน 8 ท่า ภายบริหาร

2.3.4 จากนั้นเมื่อครบระยะเวลาที่กำหนดจะมีการเก็บข้อมูลสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุอีกครั้ง (post-test) และนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูลหาค่าทางสถิติในลำดับถัดไป

ขั้นตอนที่ 3 การสร้างแบบสอบถามความพึงพอใจของผู้สูงอายุ ที่มีต่อการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายมวยไทยร่วมกับ ดุริยางคศิลป์ไทย แบบสอบถามความพึงพอใจของผู้สูงอายุ ที่มีต่อการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายมวยไทยร่วมกับดุริยางค

ศิลป์ไทย โดยมีเกณฑ์การแปลผลระดับความพึงพอใจของผู้สูงอายุ ที่มีต่อการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายมวยไทยร่วมกับดุริยางคศิลป์ไทย ดังนี้ ค่าเฉลี่ย 4.50 - 5.00 หมายถึง ความพึงพอใจระดับมากที่สุด, ค่าเฉลี่ย 3.50 - 4.49 หมายถึง ความพึงพอใจระดับมาก, ค่าเฉลี่ย 2.50 - 3.49 หมายถึง ความพึงพอใจระดับปานกลาง, ค่าเฉลี่ย 1.50 - 2.49 หมายถึง ความพึงพอใจระดับน้อย และค่าเฉลี่ย 1.00 - 1.49 หมายถึง ความพึงพอใจระดับน้อยที่สุด

3.1 การศึกษาเอกสาร ตำรา งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง เพื่อสร้างแบบสอบถาม เรื่อง ความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายมวยไทยร่วมกับดุริยางคศิลป์ไทย

3.2 ศึกษาหลักเกณฑ์และวิธีการสร้างเครื่องมือจากเอกสาร ตำรา และผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องเพื่อนำมาปรับปรุงและสร้างแบบสอบถาม

3.3 สร้างแบบสอบถาม โดยมีเนื้อหาครอบคลุมเกี่ยวกับความคิดเห็นเกี่ยวกับปัญหาของผู้เข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายมวยไทยร่วมกับดุริยางคศิลป์ไทย

3.4 นำแบบสอบถาม ไปเสนอผู้เชี่ยวชาญ 5 คน โดยใช้ผู้เชี่ยวชาญเดิมกับกลุ่มแรก เพื่อหาดัชนีวัดความสอดคล้อง (IOC)

3.5 ตรวจสอบแบบสอบถาม เพื่อตรวจสอบความถูกต้องอีกครั้ง

3.6 นำแบบสอบถามที่ปรับปรุงแก้ไขไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อเก็บรวบรวมข้อมูลนำมาวิเคราะห์ในขั้นตอนต่อไป

เครื่องมือวิจัย

1. แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของประชาชนไทย อายุ 60-69 ปี (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2562) มีทั้งหมด 5 รายการ ดังนี้ ดัชนีมวลกาย, ตะแอมือด้านหลัง, ยืน-นั่งบนเก้าอี้ 30 วินาที, เดินเร็วอ้อมหลัก และยืนยกเข่าขึ้นลง 2 นาที

2. โปรแกรมการออกกำลังกายมวยไทยร่วมกับดุริยางคศิลป์ไทย มีการกำหนดระยะเวลาการออกกำลังกาย คือ 3 ครั้งต่อสัปดาห์ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ เป็นระยะเวลาทั้งหมด 12 สัปดาห์ เริ่มตั้งแต่

เวลา 16:00 - 17.00 น. การแบ่งช่วงออกกำลังกายจะมีทั้งหมด 3 ช่วง คือ 1) ช่วงอบอุ่นร่างกาย (5-10 นาที) มีท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อและข้อต่อแบบนั่งค้างไว้และแบบเคลื่อนไหว 2) ช่วงกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ท่าศิลปะมวยไทย เชิงหมัด เชิงเข่า เชิงเท้า และเชิงศอก จำนวน 15 ท่า ร่วมกับดุริยางคศิลป์ไทย ประกอบเพลงลาวดำนันทาย, ลาวจ้อย, ลาวเสียงเทียน, ค้างคาวกินกล้วย, คำหวาน, ระเบิดพบุรี และเพลงลาวเวียงบ้านป่าตาล ใช้เวลาประมาณ 30 นาที 3) ช่วงผ่อนคลายร่างกาย (5-10 นาที) มีท่ายืดเหยียดกล้ามเนื้อและข้อต่อแบบนั่งค้างไว้ และแบบเคลื่อนไหว

3. แบบสอบถามความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายมวยไทยร่วมกับดุริยางคศิลป์ไทย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. ขอหนังสือแนะนำเพื่อขอความอนุเคราะห์ตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือวิจัยและเก็บรวบรวมข้อมูล

2. ดำเนินการส่งแบบสอบถามพร้อมแนบหนังสือขอความอนุเคราะห์เก็บรวบรวมข้อมูลในการทำวิจัยโดยจัดส่งแบบสอบถามทางไปรษณีย์ถึงผู้อำนวยการโรงเรียนและจัดเตรียมของติดแสตมป์จำหน่ายของถึงผู้วิจัยใส่ซองเพื่อขอความอนุเคราะห์ในการส่งแบบสอบถามกลับคืนทางไปรษณีย์ จำนวน 207 คน ใช้เวลา 20 วัน มีแบบสอบถามที่ตอบ จำนวน 172 ฉบับ อัตราการตอบกลับคิดเป็นร้อยละ 83.09

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์ผลการประเมินความเหมาะสมของโปรแกรมการออกกำลังกายมวยไทยร่วมกับดุริยางคศิลป์ไทย จากผู้เชี่ยวชาญ โดยใช้ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) ในการวิเคราะห์ข้อมูล

2. วิเคราะห์การเปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย โดยใช้แบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของประชาชนไทย อายุ 60-69 ปี (สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2562) มีทั้งหมด 5 รายการ ก่อนฝึกและหลังฝึก โดยใช้ค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และสถิติเปรียบเทียบ (t - test)

3. นำแบบสอบถามแสดงผลข้อมูลส่วนตัวของผู้ตอบแบบประเมินจำแนกตามเพศ มาวิเคราะห์

การแจกแจงความถี่ (Frequency) หาค่าร้อยละและนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

4. นำแบบสอบถามระดับความคิดเห็นมาวิเคราะห์หาค่าเฉลี่ย ($\bar{X}$) และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) และนำเสนอในรูปตารางประกอบความเรียง

ผลการวิจัย

1. ผลการเปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ ที่มีต่อการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายมวยไทยร่วมกับดุริยางคศิลป์ไทย ก่อนฝึกและหลังฝึก จำนวน 60 คน

ตาราง 1 แสดงการเปรียบเทียบผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทั้ง 5 รายการ ก่อนฝึกและหลังฝึก

ลำดับ	รายการทดสอบ	การทดสอบ	$\bar{X}$	S.D.	t	p
1	ดัชนีมวลกาย	ก่อนฝึก	24.58	5.22	-.652	.547
		หลังฝึก	24.66	5.18		
2	ตะมอด้ด้านหลัง	ก่อนฝึก	8.80	5.24	-3.210*	.000
		หลังฝึก	9.73	5.11		
3	ยืน-นั่งบนเก้าอี้ 30 วินาที	ก่อนฝึก	22.14	4.10	-8.612*	.000
		หลังฝึก	25.95	2.22		
4	เดินเร็วอ้อมหลัก	ก่อนฝึก	20.28	2.69	11.368*	.000
		หลังฝึก	19.66	5.50		
5	ยืนยกเข่าขึ้นลง 2 นาที	ก่อนฝึก	20.16	7.23	11.226*	.000
		หลังฝึก	23.12	6.74		

* P = .05

จากตาราง 1 แสดงให้เห็นว่าผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ทั้ง 5 รายการ ก่อนฝึกและหลังฝึกของผู้สูงอายุ ที่มีต่อการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายมวยไทยร่วมกับดุริยางคศิลป์ไทย ในช่วงก่อนการฝึกสัปดาห์ที่ 1 หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 12 พบว่า รายการดัชนีมวลกายเปรียบเทียบผลการทดสอบช่วงก่อนฝึกและหลังฝึกสัปดาห์ที่ 12 พบว่า ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ส่วนรายการตะมอด้ด้านหลัง, ยืน-นั่งบนเก้าอี้ 30 วินาที, เดินเร็วอ้อมหลัก และยืนยกเข่าขึ้นลง 2 นาที เปรียบเทียบผลการทดสอบช่วงก่อนฝึกและหลังฝึกสัปดาห์ที่ 12 พบว่า แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. ผลการศึกษาความพึงพอใจของผู้สูงอายุ ที่มีต่อการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายมวยไทย ร่วมกับ ดุริยางคศิลป์ไทย

ตาราง 2 แสดงค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และ
ระดับความพึงพอใจของผู้สูงอายุ ที่มีต่อการใช้
โปรแกรมการออกกำลังกายมวยไทยร่วมกับดุริยางค
ศิลป์ไทย

ลำดับ	รายการประเมิน	$\bar{X}$	S.D.	ระดับ ความพึง พอใจ
1	การกำหนดวัตถุประสงค์ ของโปรแกรมการออก กำลังกายอย่างชัดเจน	4.42	0.56	มาก
2	โปรแกรมการออกกำลังกาย เข้าใจง่าย สื่อ ความหมายชัดเจน	4.34	0.48	มาก
3	โปรแกรมการออกกำลังกาย มีความเหมาะสมของ ระยะเวลา	4.46	0.52	มาก
4	ความยากง่ายของ โปรแกรมการออกกำลังกาย เหมาะสมกับผู้สูงอายุ	4.40	0.53	มาก
5	ผู้สูงอายุมีพัฒนาการ ทางด้านการเคลื่อนไหว เหมาะสมตามวัย	4.36	0.50	มาก
6	กิจกรรมมีความน่าสนใจ กระตุ้นให้มีความ กระตือรือร้นในการเรียนรู้ และสนุกสนานเพลิดเพลิน	4.56	0.58	มากที่สุด
7	โปรแกรมการออกกำลังกาย มวยไทยร่วมกับดุริ ยางคศิลป์ไทยช่วยพัฒนา ผู้เรียนให้มีสุขภาพและ สุขภาพจิตที่ดีมากขึ้น	4.44	0.53	มาก
8	โปรแกรมการออกกำลังกาย มวยไทยร่วมกับดุริ ยางคศิลป์ไทย สามารถเข้า กันได้ดี คนตรีมีความ ไพเราะและท่ามวยไทย สามารถปฏิบัติได้ดี	4.37	0.45	มาก
9	กิจกรรมส่งเสริม สุนทรีย์ภาพและลักษณะ นิสัย มุ่งเน้นให้ผู้สูงอายุ สามารถนำไปปฏิบัติใช้ใน ชีวิตประจำวันได้	4.44	0.49	มาก

10	โปรแกรมการออกกำลังกาย มวยไทยร่วมกับ ดุริยางคศิลป์ไทย มีความ ทันสมัยและแปลกใหม่ เหมาะสำหรับนำไป ประยุกต์ใช้ในการออก กำลังกาย	4.52	0.50	มากที่สุด
เฉลี่ย		4.43	0.51	มาก

จากตารางที่ 2 แสดงให้เห็นว่า มีค่าเฉลี่ย
ในภาพรวมอยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$) = 4.43 โดยข้อที่เฉลี่ย
สูงสุดได้แก่ กิจกรรมมีความน่าสนใจ กระตุ้นให้มีความ
กระตือรือร้นในการเรียนรู้ และสนุกสนานเพลิดเพลิน
อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$) = 4.56 รองลงมา
ได้แก่ โปรแกรมการออกกำลังกายมวยไทยร่วมกับ
ดุริยางคศิลป์ไทยมีความทันสมัยและแปลกใหม่
เหมาะสำหรับนำไปประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกาย
อยู่ในระดับมากที่สุด ($\bar{X}$) = 4.52 และโปรแกรม
การออกกำลังกายมีความเหมาะสมของระยะเวลา
อยู่ในระดับมาก ($\bar{X}$) = 4.46 ตามลำดับ

อภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง การพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกาย
มวยไทยร่วมกับดุริยางคศิลป์ไทยที่มีต่อ
สมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ สามารถอภิปรายผล ดังนี้

ผลการวิจัยครั้งนี้พบว่า ค่าเฉลี่ยของผลการ
ทดสอบสมรรถภาพทางกาย หลังการออกกำลังกาย
สัปดาห์ที่ 12 พบว่า ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกาย
หลังการออกกำลังกายสัปดาห์ที่ 12 ของผู้สูงอายุ
แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05
เฉพาะรายการแตะมือด้านหลัง, ยืน-นั่งบนเก้าอี้
30 วินาที, เดินเร็วอ้อมหลัก และยืนยกเข่าขึ้นลง
2 นาที แสดงให้เห็นว่า โปรแกรมการออกกำลังกาย
มวยไทยร่วมกับดุริยางคศิลป์ไทย ที่มีต่อสมรรถภาพ
ทางกายผู้สูงอายุ ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ช่วยพัฒนา
สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ ในด้านความอ่อนตัว
ของเอ็นข้อต่อและกล้ามเนื้อรอบหัวไหล่, ความแข็งแรง
และความอดทนของกล้ามเนื้อขา, ความคล่องแคล่ว
ว่องไว และความสามารถในการทรงตัวแบบเคลื่อนที่
และความอดทนของระบบหัวใจและหลอดเลือดมาก
ขึ้น ดังนั้นโปรแกรมการออกกำลังกายที่สร้างขึ้น

ถูกต้องตามหลักการทางวิชาการ ครอบคลุมองค์ประกอบที่ต้องการพัฒนาสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ซึ่งในระยะเวลาการออกกำลังกาย 12 สัปดาห์ มีความเหมาะสมและใช้เวลาการออกกำลังกายนานพอที่จะทำให้สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุมีการพัฒนาดีขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ อุดมศักดิ์ แก้วบังเกิด และคณะ (2564) ที่ศึกษาผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยคีตะมวยไทยต่อดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว และสมรรถภาพทางกายของบุคคลวัยทำงานที่มีภาวะน้ำหนักเกิน กลุ่มทดลองได้รับ โปรแกรม สุขภาพ ด้วย คีตะมวยไทย เป็นระยะเวลา 12 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองที่ใช้โปรแกรม ค่าเฉลี่ยดัชนีมวลกาย ค่าเฉลี่ยเส้นรอบเอว ค่าเฉลี่ยความจุปอด ค่าเฉลี่ยความอ่อนตัว ค่าเฉลี่ยการงอตัว มีค่าแตกต่างจากกลุ่มควบคุม สรุปได้ว่า การออกกำลังกายประมาณ 12 สัปดาห์ มีผลดีต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุได้ดีขึ้น อีกทั้งการวิเคราะห์คุณค่าของรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยทักชะมวยไทย ทั้งเชิงหมัด เชิงเข้า เชิงเท้า และเชิงศอก ในแต่ละท่าทางที่ผู้สูงอายุสามารถใช้เป็นท่าออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสม ซึ่งสอดคล้องกับการศึกษาของ บาล ชะใบลัมย์ และคณะ (2561) ที่ศึกษาเรื่องการออกกำลังกายด้วยท่ามวยโบราณที่มีต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ ในชุมชนบ้านสายโท 8 ได้ ตำบลจันทบเพชร อำเภอบ้านกรวด จังหวัดบุรีรัมย์ ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนเลือด สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุได้ดี และจากผลการดำเนินการมีผลต่อผู้สูงอายุ ด้านร่างกาย ทำให้สุขภาพแข็งแรง คล่องตัว กระฉับกระเฉง การเคลื่อนไหวเป็นปกติ ด้านจิตใจ ทำให้ร่าเริงสนุกสนาน จิตใจเบิกบาน และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกันระหว่างผู้สูงอายุในชุมชนด้วยกัน ยังสอดคล้องกับ สำราญ สุขแสง (2563) ศึกษาเรื่องการพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายด้วยศิลปะมวยไทยที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้สูงอายุ ในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพเขาผึ้ง ตำบลปากช่อง อำเภอจอมบึง จังหวัดราชบุรี ผลการวิจัยพบว่า รูปแบบการออกกำลังกายด้วยศิลปะมวยไทยเชิงมวยที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ

มีโครงสร้างประกอบด้วย 1) ช่วงการร่ายรำเพื่อการระบุงาครู -อบอุ่นร่างกาย 2) ช่วงออกกำลังกายแสดงท่าศิลปะมวยไทย 3) ช่วงร่ายรำเพื่อคลายอุ่น และผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ พบว่า หลังการใช้โปรแกรม มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ สูงกว่าก่อนเข้าร่วมโปรแกรม ซึ่งในรูปแบบโปรแกรมการออกกำลังกายนั้นสอดคล้องกับการศึกษางานวิจัยของผู้วิจัยที่กำหนดรูปแบบไว้ช่วงกิจกรรม 3 ช่วง คือ ช่วงอบอุ่นร่างกาย ช่วงกิจกรรมและช่วงคลายอุ่นร่างกาย อีกทั้งการศึกษาของ พินดา ชูเวช และปริวัตร ปาโส (2564) ที่ทำการศึกษารื่องการเปรียบเทียบผลการกายบริหารด้วยการรำไหว้ครูมวยไทย และการใช้ท่ามวยไทยต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ ผลการออกกำลังกายโดยใช้ท่ามวยไทยสามารถทำให้ผู้สูงอายุมีสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว ด้านความจุปอด และด้านความแข็งแรง ความอดทนของกล้ามเนื้อขาของผู้สูงอายุเพิ่มขึ้น และปรวิวัฒน์ แวกสินทร (2566) ยังได้ศึกษาผลของการออกกำลังกายด้วยทักชะมวยไทยต่อสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุ ผลการวิจัยพบว่า ผลของการออกกำลังกายด้วยทักชะมวยไทย มีค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายได้แก่ องค์ประกอบของร่างกาย ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนเลือด และความอ่อนตัวสูงกว่าช่วงก่อนการทดลอง อีกทั้งงานวิจัยในต่างประเทศที่เกี่ยวกับการนำท่าทางการร่ายรำศิลปะการป้องกันตัวมาประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ เพื่อส่งเสริมสมรรถภาพทางกาย อีกทั้งการศึกษาการออกกำลังกาย ที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกาย ชฎาพร คงเพชร (2561) กล่าวว่า การออกกำลังกายในผู้สูงอายุควรทำเป็นกิจวัตรประจำวัน การออกกำลังกายในผู้สูงอายุมี 4 แบบ ได้แก่ แบบเพิ่มความอดทนหรือแอโรบิก แบบช่วยการทรงตัว แบบเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และแบบยืดหยุ่น การออกกำลังกายแบบเพิ่มความอดทนหรือแอโรบิกจะกระตุ้นการเต้นของหัวใจและการหายใจได้ดี จากการศึกษาของ Kharbanda, Bagade, and Jibhkate (2015) ได้ศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ต่อดัชนีมวลกายและสมรรถภาพทางกาย ภายหลังการทดลองพบว่า การออกกำลังกายด้วย

การปั่นจักรยาน 15 วัน มีผลต่อสมรรถภาพทางกาย คือ มีค่าดัชนีมวลกาย ความสมดุลของร่างกาย พลังกำลังของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ที่ดีขึ้น และ Raif and Mehmet (2018) ที่ศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่มีระดับความหนักปานกลางต่อดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว และเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายของแม่บ้านที่มีภาวะน้ำหนักเกิน ผลการทดลองพบว่า การออกกำลังกายแบบแอโรบิก ทำให้ดัชนีมวลกาย เส้นรอบเอว และเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายลดลง ช่วยให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดีขึ้น

จากผลการวิจัยครั้งนี้ สรุปได้ว่าผลของการใช้โปรแกรมการออกกำลังกายมวยไทยร่วมกับ ดุริยางคศิลป์ไทย ที่ผู้วิจัยได้ทำการศึกษา สอดคล้องกับ วิจัย ทั้งใน และ ต่าง ประเทศ ที่ได้ทำการศึกษา รูปแบบของการออกกำลังกายที่นำ ทักษะศิลปะการป้องกันตัวของชาติไทย นำมา ประยุกต์ใช้ทำทางการออกกำลังกาย และมีผลดีต่อการ สร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย เพราะเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ที่ช่วยเพิ่มสมรรถภาพทาง ความอดทนของระบบหายใจได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะ ผู้สูงอายุเป็นวัยที่มีปัญหาทางด้านสุขภาพร่างกาย มากกว่าวัยอื่น ๆ เช่น สมรรถภาพทางกายด้านความ แข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบหายใจ ความอ่อนตัว ความคล่องแคล่วว่องไว การทรงตัว เป็นต้น การเลือกกิจกรรมที่เหมาะสมจึงถือว่าเป็น สิ่งสำคัญในการสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ลดการ ชะลอความเสื่อมของอวัยวะต่าง ๆ ได้ดี การพัฒนา รูปแบบการออกกำลังกายใหม่ ๆ จะช่วยให้ผู้สูงอายุ ไม่เบื่อหน่ายกับรูปแบบการออกกำลังกายแบบเดิม ๆ การนำดุริยางคศิลป์ไทย หรือดนตรีไทยเข้ามาประกอบ เป็นจังหวะดนตรีร่วมกับท่าทางการออกกำลังกาย ด้วยทักษะมวยไทย จำนวน 15 ท่า นับว่าเป็นรูปแบบ การออกกำลังกายแบบใหม่ ทำให้ผู้สูงอายุมีความสนใจ มากขึ้น เกิดความสนุกสนานเพลิดเพลิน มีสุนทรียะ ทางอารมณ์ อันเป็นการส่งเสริมสุขภาพะทุกองค์รวม ทั้งทางด้านร่างกาย จิตใจ อารมณ์ และสังคม

ข้อเสนอแนะ

1. ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้

1.1 ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ยังไม่ ครอบคลุมกลุ่มผู้สูงอายุ ในช่วงอายุ เกิน 69 ปี ขึ้นไป ดังนั้นอาจจะต้องประชาสัมพันธ์ หรือให้ผู้นำชุมชนกำกับ ติดตามกลุ่มผู้สูงอายุเหล่านี้เข้ามาร่วมกิจกรรมการออก กกำลังกายให้มากขึ้นกว่าเดิม

1.2 การนำรูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกาย มวยไทยร่วมกับดุริยางคศิลป์ไทย มาใช้กับผู้สูงอายุ ซึ่ง เป็นรูปแบบกิจกรรมใหม่ ที่ยังไม่เคยนำไปใช้กับกลุ่มอื่น ๆ เช่น กลุ่มเยาวชนและกลุ่มประชาชนทั่วไป ควร เผยแพร่กับกลุ่มเหล่านี้ให้มีส่วนร่วมมากขึ้น

1.3 การวิจัยครั้งนี้ ควรนำผลการวิจัยไปเป็น ข้อมูลในการส่งเสริมสุขภาพของผู้สูงอายุ ให้กับองค์กรใน ท้องถิ่น ทั้งสำนักงานเทศบาลตำบล โรงพยาบาลส่งเสริม สุขภาพประจำตำบล เพื่อนำไปบรรจุในยุทธศาสตร์การ พัฒนาสุขภาพของแต่ละองค์กรในเป็นงบประมาณต่อไป

2. ข้อเสนอแนะในการทำงานวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรทำการศึกษาการใช้โปรแกรมการออก กกำลังกายมวยไทยร่วมกับดุริยางคศิลป์ไทย นำไป เปรียบเทียบกับผู้สูงอายุในชุมชนอื่นๆ เพื่อจะได้ นำ ผลการวิจัยนำไปปรับปรุงพัฒนาให้ดีขึ้น

2.2 ควรทำการศึกษาเปรียบเทียบการใช้ รูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยมวยไทย ทั้งใน รูปแบบศิลปะมวยไทย มวยไทยโบราณ การรำไหว้ครูมวย ไทยแอโรบิกมวยไทย เพื่อสร้างเสริมสมรรถภาพทางกาย ผู้สูงอายุ และในแต่ละช่วงวัยต่างๆ

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2560). *แผนยุทธศาสตร์กรมกิจการผู้สูงอายุ 20 ปี (พ.ศ. 2561–2580)*. <https://www.m-society.go.th/home.php>
- ชฎาพร คงเพชร. (2561). การออกกำลังกายใน ผู้สูงอายุ. *วารสารพยาบาล*, 68(4), 64–71.
- ชนิตา ไกรเพชร, ศิริชัย กาญจนवास และอภิภา ปรัชญพฤทธิ. (2560). ผลการใช้รูปแบบการ ออกกำลังกายเพื่อส่งเสริมสุขภาพสำหรับ ผู้สูงอายุในกลุ่มจังหวัดภาคกลาง โดยการมี ส่วนร่วม. *วารสารวิชาการ สถาบันการ*

- พลศึกษา กระบวนการกีฬาและท่องเที่ยว, 9(1), 51–61.
- ต่อศักดิ์ แก้ววิไล. (2559). การสร้างรูปแบบการออกกำลังกายด้วยศิลปะมวยไทยโบราณ สำหรับเยาวชน. *วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น*, 39(2), 77–86.
- บาล ชะใบล้มย์, สราวุธ ทศนาวิวัฒน์, และกรรช มากเจริญ. (2561). รูปแบบการออกกำลังกายด้วยท่ามวยโบราณที่มีต่อสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ ในชุมชนบ้านสายโท 8 ตำบลจันทเพชร อำเภอบ้านกรวด จังหวัดบุรีรัมย์. *วารสารสหวิทยาการจัดการ คณะวิทยาการจัดการ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์*, 2(2), 17–27.
- ปรัวัฒน์ แวกสินทร. (2566). ผลของการออกกำลังกายด้วยทักษะมวยไทยต่อสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุ [วิทยานิพนธ์ศิลปศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง].
- พนิดา ชูเวช, และปรีวัตร ปาโส. (2564). ผลการกายบริหารด้วยการรำไหว้ครูมวยไทยและการใช้ท่ามวยไทยต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ. *วารสารบัณฑิตแสงโคมคำ*, 6(3), 478–494.
- พูนพิศ อมาตยกุล. (2562). สุนทรียะความงามกับดนตรี. เอกสารประกอบการสอน รหัสวิชา 403105 รายวิชาสุนทรียศาสตร์ทางดุริยางคศิลป์ [หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต]. สถาบันบัณฑิตพัฒนศิลป์.
- สำนักงานสภาพัฒนาการเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ สำนักงานกฤษฎีกา. (2566). *แผนพัฒนาเศรษฐกิจและสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 13 พ.ศ. 2566–2570*. https://www.ratchakitcha.soc.go.th/DATA/PDF/2566/5/E/2566_T_0001.PDF
- สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา. (2562). *คู่มือแบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของเด็ก เยาวชน และประชาชนไทย*. กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.
- สำราญ สุขแสง. (2563). การพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายด้วยศิลปะมวยไทยที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายสำหรับผู้สูงอายุในโรงพยาบาลส่งเสริมสุขภาพเขาผึ้ง ตำบลปากช่อง อำเภอจอมบึง จังหวัดราชบุรี. *วารสารวิจัยมหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง สาขามนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์*, 8(2), 122–138.
- อุดมศักดิ์ แก้วบังเกิด, สุภาพร แนวนบุตร, และยุวรงค์ จันทรวิจิตร. (2564). ผลของโปรแกรมสร้างเสริมสุขภาพด้วยศิลปะมวยไทยต่อดัชนีมวลกายเส้นรอบเอว และสมรรถภาพทางกายของบุคคลวัยทำงานที่มีภาวะน้ำหนักเกิน [ปริญญา นิพนธ์พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยนเรศวร].
- Kharbanda, M., Bagade, A., & Jibhkate, A. (2015). Effect of exercise on aerobic power and correlation of aerobic power with body mass index and physical fitness score in medical students. *Asian Journal of Biomedical and Pharmaceutical Sciences*, 5(43), 21–26.
- Raif, Z., & Mehmet, S. (2018). A study about the effect of 12 week aerobic exercises on certain physical fitness parameters on obese housewives living in Cankiri. *Journal of Education and Training Studies*, 6 (8), 165–170.