การออกกำลังกายโดยใช้ท่ามวยไทยโบราณที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ

Exercise using traditional of Muay Boran position to influence the physical fitness of the elderly

บาล ชะใบรัมย์* สุชาติ หอมจันทร์*
คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์
Facalty of Educational Buriram Rajabhat University

บทคัดย่อ

บทคัดย่อ

การศึกษาการออกกำลังกายด้วยท่ามวยไทยโบราณที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ ในชุมชนบ้าน สายโท 8 ใต้ ตำบลจันทบเพชร อำเภอบ้านกรวด จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน 20 คน ได้มาโดยความสมัครใจ ผลการวิจัย พบว่า ค่าเฉลี่ยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (ลุก-ยืน-นั่ง 30 วินาที กล้ามเนื้อส่วนบน) มีค่าเฉลี่ยก่อนการฝึก 11.71 วินาที และหลังการฝึก 14.12 วินาที ค่าเฉลี่ยนั่งยกน้ำหนัก(30 วินาที) มีค่าเฉลี่ยก่อนการฝึก 13.43 และหลังการฝึก 14.73 ค่าเฉลี่ยนั่งเก้าอี้แตะปลายเท้า มีค่าเฉลี่ยก่อนการฝึก 8.12 และหลังการฝึก 10.76 ค่าเฉลี่ยมือไขว้แตะหลัง มีค่าเฉลี่ยก่อนการฝึก -17.16 และหลังการฝึก -15.43 ค่าเฉลี่ยลุก เดิน นั่ง ไปกลับ มีค่าเฉลี่ยก่อนการฝึก 8.72 และหลังการฝึก 7.45 ค่าเฉลี่ยเดิน 6 นาที (เมตร) มีค่าเฉลี่ยก่อนการฝึก 532.16 และหลังการฝึก 541.32

คำสำคัญ : มวยไทยโบราณ ผู้สูงอายุ

---

*อาจารย์ คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

Exercise using traditional of Muay Boran position to influence the Physical fitness of the elderly

Ban chabairam* Suchart Homjan*
Facalty of Educational Buriram Rajabhat University

Abstract

The objective of this research was to study the development of traditional Thai boxing postures to influence the physical fitness of the elderly in the community of Sai Tho 8 Tai, Chan Thop Phet Sub-district, Ban Kruat District, Buriram Province. The sample consisted of 20 volunteers. The results of this research indicated that the value for muscle strength (30-second sit up straight for upper body muscle) before training had an average of 11.71 seconds and after training 14.12. The average of weight lifting (30 seconds) before and after training was 13.43 and 14.73 respectively. The average of chair sit and reach before and after training was 8.12 and 10.7. The average of arm crossing and back touching before and after was -17.16 and -15.43. The average of get-up, sit and walk around before training was 8.72 and after training 7.45. The average of walking for 6 minutes (meter) before and after training was 532.16 and 541.32 respectively.

Key word: Traditional Thai boxing, The elderly

* Facalty of Educational Buriram Rajabhat University

บทนำ

มวยไทยเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของคนไทยที่สืบทอดกันมานาน เป็นทั้งการต่อสู้ป้องกันตัวและกีฬา ไม่ปรากฏหลักฐานแน่ชัดว่า เกิดขึ้นครั้งแรกในสมัยใด แต่ถือว่ามวยไทยเป็นศิลปะการต่อสู้ของไทยเช่นเดียวกับกังฟูของจีน ยูโดและคาราเต้ของญี่ปุ่น และเทควันโดของเกาหลี หลังจากสมัยรัชกาลที่ 6 มวยไทยได้พัฒนามากขึ้นโดยมีการชกมวยแบบสวมนวมชก และนับคะแนนแพ้ชนะ มีการกำหนดยกนักมวยแต่งกายตามมุม คือ มุมแดง และมุมน้ำเงิน เช่นเดียวกับการชกมวยสากล มีค่ายมวยเกิดขึ้นหลายค่าย และมีนักมวยหลายคนที่มีชื่อเสียง คหบดีผู้มีชื่อเสียงคนหนึ่งชื่อ เจ้าเชตุ ได้ตั้งสนามมวยในที่ดินของตนเอง เพื่อนำรายได้จากการชกมวยไปบำรุงกิจการทหารต่อมาเกิดสงครามโลกครั้งที่ 2 การแข่งขันชกมวยจึงหยุดไป หลังสงครามโลกครั้งที่ 2 สิ้นสุดลง การแข่งขันชกมวยไทยได้เฟื่องฟูขึ้นอีกเพราะประชาชนสนใจ ต่อมากีฬามวยไทยมีการพัฒนาจนก่อตั้งเป็นสมาคมมวยไทยสมัครเล่นแห่งประเทศไทย ซึ่งกำหนดให้การชกมวยไทยต้องมีเครื่องป้องกันอันตราย เพื่อให้นักมวยมีความปลอดภัยมากยิ่งขึ้น ทำให้ชาวต่างชาติเดินทางเข้ามาแข่งขันมากขึ้นในแต่ละปี และมีการถ่ายทอดการชกมวยทางโทรทัศน์มากขึ้นด้วย ทำให้ธุรกิจมวยขยายตัวออกไปกว้างขวาง ในต่างจังหวัดมีเวทีมวยเกิดขึ้นหลายแห่ง เปิดโอกาสให้นักมวยที่มีฝีมือจากต่างจังหวัด เดินทางเข้ามาชกมวยในกรุงเทพฯ มากยิ่งขึ้น

อย่างไรก็ตาม การชกมวยไทยในปัจจุบันส่วนใหญ่มุ่งเพื่อผลแพ้ชนะและมีผลประโยชน์ทางธุรกิจเข้ามาเกี่ยวข้อง ทำให้ศิลปะและแก่นแท้ของมวยไทย นับวันจะเลือนหายไป ถึงแม้จะมีหลักสูตรการเรียนกันในบางสถาบันการศึกษาก็ตาม เป็นที่น่ายินดีที่ปัจจุบันมีการเรียนการสอนมวยไทยในระดับบัณฑิตศึกษา คือ วิทยาลัยมวยไทยศึกษาและการแพทย์แผนไทย มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง จังหวัดราชบุรี เริ่มเปิดสอนหลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิต สาขามวยไทย ใน พ.ศ. 2546หลักสูตรศิลปศาสตรมหาบัณฑิต สาขามวยไทยศึกษา ตั้งแต่ พ.ศ. 2548 และต่อมาพัฒนาเป็นหลักสูตรในระดับปริญญาเอกชื่อว่า หลักสูตรปรัชญาดุษฎีบัณฑิต สาขามวยไทยศึกษา (ปัจจุบันมีการสอนในระดับปริญญาตรี ปริญญาโท และปริญญาเอก โดยยกเลิกหลักสูตรประกาศนียบัตรบัณฑิต) มวยไทยจึงเริ่มพัฒนาเข้าสู่วิชาการเรียนการสอน เพื่อการอนุรักษ์ และแสวงหาคุณค่าทางภูมิปัญญาไทยมากขึ้นในสังคมไทยปัจจุบัน โดยมีคณาจารย์ประจำหลักสูตร เช่น ดร. ศักดิ์ชัย ทัพสุวรรณ นายกสมาคมสภามวยไทยสมัครเล่นโลก ดร. แสวง วิทยพิทักษ์ กรรมการเทคนิคผู้ตัดสินมวยไทยจากสนามมวยราชดำเนิน รองศาสตราจารย์ ดร. สมพร แสงชัย เจ้าตำรับครูมวยพระยาพิชัยดาบหัก รวมไปถึง รองศาสตราจารย์ชัยสวัสดิ์ เทียนวิบูลย์ ครูมวยสยามยุทธ์ นอกจากนี้ยังมี รองศาสตราจารย์ ดร. เสรี พงศ์พิศ ผู้เชี่ยวชาญด้านภูมิปัญญาไทย มาช่วยกันสร้างสรรค์จรรโลง ให้องค์ความรู้ของบรรพบุรุษที่มีมานานนับสองพันปีอยู่ยั่งยืนตลอดไปชั่วลูกชั่วหลาน (สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน . 2553)

ปัจจุบันได้มีการนำศิลปะมวยไทยมาจัดรูปแบบการออกกำลังกายให้สอดคล้องกับจังหวะเสียงเพลง โดยมีผู้นำในการออกกำลังกาย สร้างความสนุกสนานตลอดระยะเวลาการออกกำลังกายซึ่งถือได้ว่าเป็นการอนุรักษ์ศิลปะวัฒนธรรมมวยไทยไปพร้อม ๆ กัน เพียงแต่การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้ครบทุกส่วนนั้นขึ้นอยู่กับการออกแบบท่าโดยการประยุกต์ท่ามวยต่าง ๆ มาประกอบกับเสียงเพลง

เช่นเดียวกับการดูแลสุขภาพผู้สูงอายุโดยชุมชน จะเป็นรูปธรรมได้นั้น ทุกคนในชุมชนจะต้องได้รับการปลูกฝัง ให้มีพื้นฐานจิตสานึก ความคิด และการปฏิบัติของทุกคนในชุมชน (ผู้สูงอายุ ลูกหลาน

และผู้อยู่อาศัยในชุมชนทุกคน) ต้องตระหนักถึงคุณค่า ความสำคัญของผู้สูงอายุ (โดยเฉพาะลูกหลาน) เสมอเหมือนปูชนียบุคคล ที่เปี่ยมด้วยประสบการณ์ชีวิตที่ล้มเหลว และดีงาม ซึ่งเป็นแบบอย่างในการดาเนินชีวิตของลูกหลาน ชุมชนในปัจจุบัน โดยลูกหลาน และผู้อาศัยในชุมชน ต้องแสดงความเคารพยกย่อง ให้เกียรติเป็นแบบอย่างที่ดีงาม ในการให้คำปรึกษา แนะแนวการดาเนินชีวิต การงานอาชีพ ครอบครัว การพัฒนาสังคม เศรษฐกิจ การเมือง และบทบาทหน้าที่ของภาครัฐ และเอกชน เพื่อเป็นรากฐานชีวิตในชุมชนที่จะเอื้ออาทรต่อกัน เพื่อการช่วยเหลือดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ให้ร่างกายแข็งแรง และสุขภาพจิตที่ดี สามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างปกติ และมีความสุขอย่างต่อเนื่องตลอดไป เช่น สมัยปัจจุบัน โดยนับถือผู้สูงอายุดุจดั่งร่มโพธิ์ร่มไทร สร้างสายใยในครอบครัว สืบสานวัฒนธรรมที่ดีงามของชุมชน (พนิดา โยวะผุย และคณะ. 2551)

ผู้สูงอายุในบ้านสายโท 8 ใต้ ตำบลจันทบเพชร อำเภอบ้านกรวด จังหวัดบุรีรัมย์ มีความตั้งใจในการออกกำลังกาย โดยผู้สูงอายุได้รับแรงจูงใจที่เหมาะสมจากกลุ่มบุคคลสำคัญโดยเฉพาะในครอบครัว มีความเชื่อเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยเฉพาะตระหนักถึงความรุนแรงของการเกิดโรคหรือความเสื่อมจากการไม่ออกกำลังกาย เข้าใจถึงความหมายของการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ และรับรู้ว่าตนเองสามารถออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้ ทำให้ผู้สูงอายุออกกำลังกาย ไม่ว่าจะเป็นการเดิน การเต็นแอโรบิก การำ การฟ้อน การเล่นเปตอง ดังนั้นการคิดค้นรูปแบบการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่มีประสิทธิภาพในผู้สูงอายุ ให้มีผู้สูงอายุออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากขึ้นและต่อเนื่องจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะหารูปแบบที่มีประสิทธิภาพมาประกอบการออกกำลังกาย ผู้วิจัยได้ตระหนักถึงความสำคัญในเรื่องดังกล่าว จึงสนใจที่จะศึกษาการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุที่ใช้ท่ามวยไทยโบราณ

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการออกกำลังกายที่ใช้ท่ามวยไทยโบราณสำหรับผู้สูงอายุ

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

1.1 ประชากร

ประชากรที่ใช้ในการวิจัย เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป บ้านสายโท 8 ใต้ ตำบลจันทบเพชร อำเภอบ้านกรวด จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน 150 คน

1.2 กลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย เป็นผู้สูงอายุที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป บ้านสายโท 8 ใต้ ตำบลจันทบเพชร อำเภอบ้านกรวด จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน 20 คน โดยการเลือกแบบเจาะจง

2. ตัวแปรที่ศึกษา

2.1 ตัวแปรต้น คือ ท่ามวยไทยโบราณสำหรับผู้สูงอายุในชุมชน จำนวน 6 ท่า

2.2 ตัวแปรตาม คือ สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุในชุมชน หมายถึง ความสามารถในการปฏิบัติภารกิจประจำวันอย่างต่อเนื่องด้วยความกระฉับกระเฉง และตื่นตัว ปราศจากความเหนื่อยล้าและยังมีพลังมากพอที่จะทำกิจกรรมในเวลาว่างต่อไป ประกอบด้วย

ลุก-นั่ง(30 วินาที) นั่ง ยกน้ำหนัก(30 วินาที) นั่งเก้าอี้แตะปลายเท้า(เซนติเมตร) มือไขว้หลังแตะ (เซนติเมตร) ลุก เดิน นั่ง ไปกลับ(วินาที) และ เดิน 6 นาที(เมตร)

3. ระเบียบวิธี และแบบแผนการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ใช้ระเบียบวิธีการการวิจัยเชิงทดลอง

4. ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัย 1 ปี

กรอบแนวคิดการวิจัย

ตัวแปรต้น **ตัวแปรตาม**

ท่ามวยไทยโบราณในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ → สมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ
1. ลุก-นั่ง(30 วินาที)
2. นั่ง ยกน้ำหนัก(30 วินาที)
3. นั่งเก้าอี้แตะปลายเท้า(เซนติเมตร)
4. มือไขว้หลังแตะ(เซนติเมตร)
5. ลุก เดิน นั่ง ไปกลับ(วินาที)
6. เดิน 6 นาที(เมตร)

สรุปผลการวิจัย

1. ผู้สูงอายุออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาโดยเฉลี่ยสัปดาห์ละ 1 – 3 วัน เวลาที่ส่วนใหญ่ออกกำลังกาย คือเวลา 6.00 น. – 8.00 น เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง และส่วนใหญ่จะเป็นการเดิน วิ่ง เพื่อสุขภาพ

2. ได้รูปแบบการออกกำลังกายท่ามวยไทยโบราณที่สอดคล้องกับวิถีชีวิตของผู้สูงอายุในชุมชน บ้านสายโท 8 ใต้ ตำบลจันทบเพชร อำเภอบ้านกรวด จังหวัดบุรีรัมย์ ซึ่งมีประสิทธิภาพในการนำไปใช้ หรือนำไปใช้จริงกับผู้สูงอายุ

3. หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ค่าเฉลี่ยการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุสูงกว่าก่อนการฝึก รายละเอียดมีดังนี้

3.1 ค่าเฉลี่ยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (ลุก-ยืน-นั่ง 30 วินาที) มีค่าเฉลี่ยก่อนการฝึก 11.71 วินาที และหลังการฝึก 14.12 วินาที

3.2 ค่าเฉลี่ยนั่งยกน้ำหนัก(30 วินาที) มีค่าเฉลี่ยก่อนการฝึก 13.43 และหลังการฝึก 14.73

3.3 ค่าเฉลี่ยนั่งเก้าอี้แตะปลายเท้า มีค่าเฉลี่ยก่อนการฝึก 8.12 และหลังการฝึก 10.76

3.4 ค่าเฉลี่ยมือไขว้แตะหลัง มีค่าเฉลี่ยก่อนการฝึก -17.16 และหลังการฝึก -15.43

3.5 ค่าเฉลี่ยลุก เดิน นั่ง ไปกลับ มีค่าเฉลี่ยก่อนการฝึก 8.72 และหลังการฝึก 7.45

3.6 ค่าเฉลี่ยเดิน 6 นาที (เมตร) มีค่าเฉลี่ยก่อนการฝึก 644.27 และหลังการฝึก 652.43

อภิปรายผล

จากการทดสอบสมรรถภาพของผู้สูงอายุโดยการทดสอบก่อนและหลังจากการทดสอบไปแล้ว 8 สัปดาห์ ในการเปรียบเทียบสมรรถภาพ ของผู้สูงอายุทั้ง 6 รายการ ได้แก่ 1) ลุก-นั่ง(30 วินาที) 2) นั่ง ยกน้ำหนัก(30 วินาที) 3) นั่งเก้าอี้แตะปลายเท้า(เซนติเมตร) 4) มือไขว้หลังแตะ(เซนติเมตร) 5) ลุก เดิน นั่ง ไปกลับ(วินาที) และ 6) เดิน 6 นาที(เมตร) ซึ่งเป็นการเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายสำหรับผู้สูงอายุ ที่พบว่าก่อนการทดลองแตกต่างจากหลังการทดลองหลังจากสัปดาห์ที่ 8 ผ่านไปแล้ว ทั้งนี้เพราะว่ารูปแบบการออกกำลังกายที่ผู้วิจัยได้พัฒนาขึ้นเป็นการออกกำลังกายที่ใช้ท่ามวยไทยโบราณสำหรับผู้สูงอายุ ที่ผู้สูงอายุรู้จักคุ้นเคยมาก่อน เพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุซึ่งเป็นไปตามกฎของความเฉพาะเจาะจงที่มีผลตามชนิดของกิจกรรม สอดคล้องกับงานวิจัยของบัลลาร์ด และคนอื่น ๆ (Ballard ; et al. 2004) ได้ทำการศึกษาเกี่ยวกับผลการออกกำลังกาย 15 สัปดาห์ ที่มีผลต่อการทรงตัว และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา พบว่า การออกกำลังกายมีผลต่อการพัฒนาการทรงตัว และความแข็งแรงของขา และสอดคล้องกับงานวิจัยของลัว และคนอื่น ๆ (Lau ; et al. 2004) ที่พบว่าการออกกำลังกายโดยใช้แรงต้าน และการฝึกไท้จี๋ทำให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การทรงตัว ความดันโลหิต และอัตราการเต้นของหัวใจดีขึ้น นอกจากนั้นงานวิจัยของ เซเคนดิซ คุก และคอร์คูซุส(Sekendiz ; Cug ;& Korkusuz. 2010) ได้ศึกษาผลการฝึกกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวด้วยสวิสบอล พบว่า ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวมีผลต่อการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง กล้ามเนื้อหลังส่วนกลาง ความอดทนของกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง ความอ่อนตัว และการทรงตัวแบบเคลื่อนไหว สรุปได้ว่าการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนใดก็จะพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนนั้น

จากการศึกษาสภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชน บ้านสายโท 8 ใต้ ตำบลจันทบเพชร อำเภอบ้านกรวด จังหวัดบุรีรัมย์ ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์กลุ่มทดลองพบว่า ท่ารำมวยไทยโบราณมีผลต่อผู้สูงอายุดังนี้

1. ด้านร่างกาย การประยุกต์ใช้ท่ารำมวยไทยโบราณ เพื่อการส่งเสริมสุขภาพมีผลดีต่อกล้ามเนื้อ แขนขา กระดูกข้อต่อ ข้อต่อใหญ่ ข่อต่อย่อย คือ ข้อนิ้วมือ ข้อมือข้อศอก ลำแขน ข้อต่อไหล่ ข้อต่อคอ สายตา เอว สะโพก ข้อต่อขาหนีบ ต้นขา หัวเข่า ข้อเท้าจมูกเท้า นิ้วเท้า กล้ามเนื้อ ทำให้มีความแข็งแรง คล่องตัว กระฉับกระเฉง การเคลื่อนไหวเป็นปกติ นอกจากนี้ยังสามารถช่วยฟื้นฟูสมรรถภาพของข้อต่อใหญ่ ข้อต่อย่อยที่เริ่มเสื่อมตามวัยของผู้สูงอายุ

2. ด้านจิตใจ การออกกำลังกายด้ายท่ารำมวยไทยโบราณ มีเพลงและดนตรีประกอบ ทำให้ผู้สูงอายุได้ผ่อนคลาย มีความสุข จิตใจ เบิกบานแจ่มใส เกิดจินตนาการได้ฝึกสมองด้านความจำบทเพลง จำท่าทางการร่ายรำต่าง ๆ มีความสุขสนุกสนาน ทำให้ใจเย็นรู้จักการอดทนรอคอย รู้จักเอาใจเขามาใส่ใจเรา ได้ยิ้ม ได้หัวเราะ ทำให้จิตใจอ่อนโยน เสียงดนตรีไพเราะจะช่วยกระตุ้นให้สมองของมนุษย์ทำงานได้ดี ส่งผลให้มีสุขภาพกายและสุขภาพจิตสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

3. ด้านสังคม ทำให้ผู้สูงอายุได้มารวมกลุ่มทำกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการรำเป็นกลุ่ม ทำให้เกิดการพูดคุยปรึกษาหาลือ มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างคนที่รำได้และคนที่เรียนรู้ช้าไม่สามารถเรียนรู้ได้ทันผู้อื่น ได้ความรักความสามัคคี เอื้ออาทรในหมู่คณะได้มีการพบปะสังสรรค์ ได้มีการ

ทำกิจกรรม ร่วมกัน ได้คุย มีมนุษยสัมพันธ์มากขึ้น ได้ปรึกษาหารือได้อยู่ในกลุ่มเพื่อนวัยเดียวกัน ได้เพื่อนเพิ่มมากขึ้น ความรักสามัคคีในหมู่คณะ มีความสุขจากการออกกำลังกาย

และจากการสัมภาษณ์อย่างไม่เป็นทางการ ผู้สูงอายุเห็นว่าควรมีผู้เชี่ยวชาญ หรือบุคคลด้านการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุมาให้บริการมาให้คำแนะนำและช่วยเหลือ ผู้สูงอายุให้ความสำคัญกับการออกกำลังกายที่ถูกต้อง เหมาะสม เพื่อสุขภาพ บุคลิกภาพดี ผ่อนคลายความตึงเครียดและต้องการให้มีสุขภาพแข็งแรง เนื่องจากผู้สูงอายุมีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายทั้งทางด้านโครงสร้าง และการทำหน้าที่ของอวัยวะส่วนต่าง ๆ เสื่อมลง การออกกำลังกายของผู้สูงอายุจึงควรปฏิบัติตามขั้นตอนอย่างเคร่งครัดมากกว่าวัยอื่น โดยการออกกำลังกายทุกครั้งควรเริ่มด้วยการอุ่นร่างกาย (warm-up) และจบด้วย การผ่อนให้เย็นลง (cool-down) ก่อนไม่ใช่หยุดเลยทันที ซึ่งจะช่วยลดการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายได้ทางหนึ่ง สอดคล้องกับ เกรียงศักดิ์ เกียรติสงคราม(2551 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษา สภาพและปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลจังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550 พบว่า ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ด้านสถานที่อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง *และ*ด้านบริหารจัดการการออกกำลังกายโดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

จากการพัฒนาการออกกำลังกายที่ใช้ท่ามวยไทยโบราณสำหรับผู้สูงอายุ ช่วยเพิ่มสมรรถภาพผู้สูงอายุดีขึ้น ทำให้กล้ามเนื้อและข้อต่อต่าง ๆ มีความแข็งแรง จากการทดลองเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความแข็งแรงของร่างกาย ทั้งนี้อาจเป็นเพราะผู้สูงอายุในหมู่บ้านที่มาออกกำลังกายต่างมีเป้าหมายและวัตถุประสงค์ในการออกกำลังกายเหมือนกัน ผลจากการออกกำลังกายจึงทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ เพราะการออกกำลังกายที่กระทำอย่างสม่ำเสมอ และปฏิบัติจะเป็นกิจวัตรประจำวันอย่างต่อเนื่อง จะช่วยลดความเสี่ยงของโรคต่าง ๆ เช่น โรคหัวใจและหลอดเลือด โรคความดันโลหิตสูง ความอ้วน โรคเบาหวาน ตลอดจนส่งเสริม เพิ่มโอกาสในการมีปฏิสัมพันธ์ที่ดีในชุมชนมากยิ่งขึ้น ซึ่งสอดคล้องกับ วิษณุ สมัญญา(2556 :61) ได้ศึกษาผลการฝึกแอโรบิกด้วยศิลปะมวยไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3 พบว่า นักเรียนมีผลการทดสอบสมรรถภาพทางกาย จำนวน 4 รายการ ได้แก่ วิ่ง/เดิน 1 ไมล์ นั่งก้มตัวไปข้างหน้า ลุก-นั่ง 1 นาที และดึงข้อ ก่อนการฝึกตามโปรแกรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 13.18 นาที 14.70 เซนติเมตร 25 ครั้ง และ 9.71 วินาที ตามลำดับ หลังการฝึกมีค่าเฉลี่ย 11.73 นาที, 15.90 เซนติเมตร 27 ครั้ง และ 11.20 วินาที ตามลำดับ และทำการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยคะแนนการทดสอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพจากการทดสอบของนักเรียนหญิงทั้ง 4 รายการ หลังฝึกสูงกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ทุกรายการนอกจากนี้ยังสอดคล้องกับการศึกษาของ วารี วิดจายา และคณะ (2554 : 106-130) ที่ได้ทำศึกษา ผลของการฝึกไหว้ครูรำมวยไทยและโยคะต่อสมรรถภาพทางกาย พบว่า กลุ่มฝึกไหว้ครูรำมวยไทย กลุ่มฝึกโยคะและกลุ่มควบคุมก่อนการฝึกมีค่าเท่ากับ 38.50 + 7.24 มิลลิลิตรต่อนาทีต่อกิโลกรัม, 35.68 + 6.12 มิลลิลิตรต่อนาทีต่อกิโลกรัมและ 38.62 + 3.60 มิลลิลิตรต่อนาทีต่อกิโลกรัมตามลาดับ หลังจากการฝึก จะมีค่าเท่ากับ 41.68 + 4.36 มิลลิลิตรต่อนาทีต่อกิโลกรัม, 40.08 + 5.10 มิลลิลิตรต่อนาทีต่อกิโลกรัมและ39.60 + 7.23 มิลลิลิตรต่อนาทีต่อกิโลกรัมตามลำดับค่าความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดของกลุ่มที่ฝึกทั้งสองกลุ่มมีค่าเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้พบว่าการฝึก ไหว้ครูรำมวยไทยสามารถส่งผล

ให้สมรรถภาพทางกายเพิ่มมากขึ้นได้เหมือนกับการฝึกโยคะดังนั้นการฝึกไหว้ครูรำมวยไทยจึงสามารถใช้เป็นทางเลือกของการออกกาลังกายอีกวิธีหนึ่งในการเสริมสร้างสุขภาพ

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ได้รับความช่วยเหลือจากผู้นำชุมชนในหมู่บ้าน ซึ่งผู้สูงอายุในหมู่บ้านบางส่วนยังไม่เห็นความสำคัญ ดังนั้นควรประกาศหรือประชาสัมพันธ์ ให้ผู้สูงอายุในชุมชนได้เห็นถึงความสำคัญในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง

2. ควรให้ผู้สูงอายุมีการฝึก การออกกำลังกายทดสอบสมรรถภาพของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง

3. การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยที่ใช้ท่ามวยไทยโบราณซึ่งเป็นครั้งแรกของหมู่บ้านที่ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติ ดังนั้นควรนำผลการวิจัยไปปรับปรุงส่งเสริมและพัฒนาให้เหมาะสมกับความต้องการของผู้สูงอายุที่ต้องการออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการทำวิจัยเกี่ยวกับการท่ามวยไทยต่าง ๆ เพื่อฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนให้กับผู้สูงอายุ

2. ควรศึกษาสภาพและปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชน หรือหมู่บ้านอื่น

บรรณานุกรม

พนิดา โยวะผุย. (2551). **ผลของโปรแกรมการส่งเสริมสมรรถนะแห่งตนและการสนับสนุน ทางสังคมต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายในผู้สูงอายุโรคไตวายเรื้อรัง.** วิทยานิพนธ์ พยาบาลศาสตรมหาบัณฑิต, มหาวิทยาลัยเชียงใหม่.

วิษณุ สมัญญา. (2556). **ผลการฝึกแอโรบิกด้วยศิลปะมวยไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเพท : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน. (2553). **มวยไทย.** กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.

Ballard ; et al.(2004). The effect of 15 weeks of exercise on balance, leg strengrh and reduction in falls in 40 women aged 65 to 89 yesrs. **J Am Med Womens Assoc**. Retrieved June 22 , 2013, from http://www.ncbi.n.m.nih.gov/pubmed/16845754.

Lau; et al. (2004). **Different Folks Need Different Exercise**. (Online). Available : http://www.cuhk.edu.hk/rtao/research/rhl/taichi/HTM. Retrieved June 10, 2013

Sekendiz, Betul; Cug, Mutlu; & Korkusuz, Feza.(2010). Effects of Swiss-Ball Core Strength Training on Strength, Endurance, Flexibility, and Balance in Sedentary Women. **Journal of Strength & Conditioning Research**. Retrieved June 21 2013. From http://Journals.lww.com.