

การออกกำลังกายโดยใช้ท่ามวยไทยโบราณที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ Exercise using Muay Boran posture influencing the physical fitness of the elderly

บาล ชะไวยรัมย์¹ สุชาติ หอมจันทร์²

^{1,2}อาจารย์คณะครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

Suchart.hom007@gmail.com

บทคัดย่อ

การศึกษาการออกกำลังกายด้วยท่ามวยไทยโบราณที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุ ในชุมชนบ้าน สายโท 8 ไต้ ตำบลจันทบเพชร อำเภอบ้านกรวด จังหวัดบุรีรัมย์ จำนวน 20 คน ได้มา โดยความสมัครใจ ผลการวิจัย พบว่า ค่าเฉลี่ยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (ลุก-ยืน-นั่ง 30 วินาที กล้ามเนื้อส่วนบน) มีค่าเฉลี่ยก่อนการฝึก 11.71 วินาที และหลังการฝึก 14.12 วินาที ค่าเฉลี่ยนั่งยก น้ำหนัก(30 วินาที) มีค่าเฉลี่ยก่อนการฝึก 13.43 และหลังการฝึก 14.73 ค่าเฉลี่ยนั่งเก้าอี้แตะปลาย เท้า มีค่าเฉลี่ยก่อนการฝึก 8.12 และหลังการฝึก 10.76 ค่าเฉลี่ยมือไขว้แตะหลัง มีค่าเฉลี่ยก่อนการฝึก -17.16 และหลังการฝึก -15.43 ค่าเฉลี่ยลุก เดิน นั่ง ไขว่กลับ มีค่าเฉลี่ยก่อนการฝึก 8.72 และหลังการ ฝึก 7.45 ค่าเฉลี่ยเดิน 6 นาที (เมตร) มีค่าเฉลี่ยก่อนการฝึก 532.16 และหลังการฝึก 541.32

จากผลการดำเนินการมีผลต่อผู้สูงอายุ ด้านร่างกาย ทำให้สุขภาพแข็งแรง คล่องตัว กระฉับกระเฉง การเคลื่อนไหวเป็นปกติ ด้านจิตใจ ทำให้ร่าเริงสนุกสนาน จิตใจเบิกบาน และด้าน สังคม ทำให้ได้พูดคุย และมีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีต่อกันระหว่างผู้สูงอายุในชุมชนด้วยกัน

คำสำคัญ : มวยไทยโบราณ ผู้สูงอายุ สมรรถภาพทางกาย

ABSTRACT

The objective of this research was to study the development of traditional Thai boxing postures influencing 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 was 14.12. The averages of weight lifting (30 seconds) before and after training were 13.43 and 14.73, respectively. The averages of chair sit and reach before and after training were 8.12 and 10.7. The averages of arm crossing and back touching before and after were -17.16 and -15.43.

The average of get-up, sit and walk around before training was 8.72 and after training was 7.45. The averages of walking for 6 minutes (meter) before and after training were 532.16 and 541.32, respectively.

The results of the action affect the elderly. The body is healthy, fluent, active, the movement is normal mental, cheerful, joyful, joyful and social to talk. And there is a good relationship between the elderly in the community.

Key word: Traditional Thai boxing, The elderly, physical fitness

1. บทนำ

มวยไทยเป็นมรดกทางวัฒนธรรมของคนไทยที่สืบทอดกันมานาน ซึ่งในอดีตได้มีนักมวยที่มีความสามารถและเชี่ยวชาญในศิลปะแม่ไม้มวยไทยเป็นอย่างมาก เมื่อกรุงศรีอยุธยาได้เสียกรุงให้แก่พม่า นักมวยที่ชื่อนายขนมต้ม ได้แสดงศิลปะแม่ไม้มวยไทยปราบนักมวยพม่าได้ถึง 10 คน ซึ่งถือได้ว่านายขนมต้มนั้นเป็นบิดาของมวยไทย จึงสมควรอย่างยิ่งที่คนไทย ต้องศึกษาหาความรู้และรักษาศิลปะมวยไทย (สมบัติ จำปาเงิน. 2533 : 7) มวยไทยเป็นศิลปะการป้องกันตัวแขนงหนึ่งซึ่งเป็นที่นิยมแพร่หลายไปทั่วโลก ทั้งในแถบเอเชียตะวันออกเฉียงใต้และอเมริกา เป็นต้น โดยที่มวยไทยเป็นกีฬาต่อสู้ที่ใช้การเตะและต่อยบนเวทีโดยมีการสวมหมวกเช่นเดียวกับมวยสากลของชาติตะวันตก และหนึ่งในสิ่งที่สำคัญมากอย่างหนึ่งของมวยไทยก็คือพิธีการไหว้ครูรำมวยไทย ที่ไม่ได้เป็นแค่พิธีกรรมที่ต้องทำในโอกาสสำคัญๆเท่านั้น แต่จะต้องกระทำทุกครั้งก่อนที่จะทำการต่อสู้หรือแข่งขัน นักมวยไทยจึงต้องทำการไหว้ครูรำมวยไทย เพราะเป็นธรรมเนียมที่นักมวยจะต้องให้ความเคารพและเพื่อสร้างความมั่นใจในการต่อสู้หรือการแข่งขัน การไหว้ครูรำมวยไทยนี้มีรูปแบบที่แตกต่างกันออกไปในแต่ละภูมิภาคหรือแม้แต่ตามทีครูได้สั่งสอนมา การไหว้ครูรำมวยไทยจึงมีความสำคัญทั้งทางด้านจิตวิญญาณและการปฏิบัติ โดยที่ในทางปฏิบัตินั้นการไหว้ครูรำมวยเป็นการอบอุ่นร่างกายและทำให้นักมวยผ่อนคลายก่อนการชกทั้งด้านร่างกายและจิตใจ (ยศเรือธง. 2545)

มวยไทยสืบทอดมาจากมวยโบราณ ซึ่งแบ่งออกเป็นแต่ละสายตามท้องที่นั้น ๆ โดยมีสายสำคัญหลัก เช่น มวยท่าเสา (ภาคเหนือ) มวยโคราช (ภาคอีสาน) มวยไชยา (ภาคใต้) มวยลพบุรีและมวยพระนคร (ภาคกลาง) มีคำกล่าวไว้ว่า "หมัดหนักโคราช ฉลาดลพบุรี ท่าดีไชยา ไวกว่าท่าเสา" ซึ่งท่าของการใช้ศิลปะมวยไทยที่สำคัญที่สุด อันเป็นพื้นฐานของการใช้ไม้มวยไทย ซึ่งผู้ฝึกมวยไทยต้องเรียนรู้ และปฏิบัติให้ได้ก่อนที่จะฝึกลูกไม้ถือว่าเป็นการใช้ไม้มวยไทยที่ละเอียดขึ้น บุรพาจารย์ผู้ทรงคุณวุฒิได้จัดแบ่งแม่ไม้มวยไทยออกเป็น ๑๕ ไม้ม (สารานุกรมสำหรับเยาวชน. 2553) ปัจจุบันได้มีการนำศิลปะมวยไทยมาจัดรูปแบบการออกกำลังกายให้สอดคล้องกับจังหวะเสียงเพลง โดยมีผู้นำในการออกกำลังกาย สร้างความสนุกสนานตลอดระยะเวลาการออกกำลังกายซึ่งถือได้ว่าเป็นการอนุรักษ์ศิลปะวัฒนธรรมมวยไทยไปพร้อม ๆ กัน เพียงแต่การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้ครบทุกส่วนนั้นขึ้นอยู่กับวิธีการออกแบบท่าโดยการประยุกต์ท่ามวยต่าง ๆ มาประกอบกับเสียงเพลง

การดูแลสุขภาพผู้สูงอายุโดยชุมชน จะเป็นรูปธรรมได้นั้น ทุกคนในชุมชนจะต้องได้รับการปลูกฝัง ให้มีพื้นฐานจิตสำนึก ความคิด และการปฏิบัติของทุกคนในชุมชน (ผู้สูงอายุ ลูกหลาน และผู้

อยู่อาศัยในชุมชนทุกคน) ต้องตระหนักถึงคุณค่า ความสำคัญของผู้สูงอายุ (โดยเฉพาะลูกหลาน) เสมอ เหมือนปูชนียบุคคล ที่เปี่ยมด้วยประสบการณ์ชีวิตที่ล้ำเหลือ และดั่งงาม ซึ่งเป็นแบบอย่างในการดำเนินชีวิตของลูกหลาน ชุมชนในปัจจุบัน โดยลูกหลาน และผู้อาศัยในชุมชน ต้องแสดงความเคารพยกย่อง ให้เกียรติเป็นแบบอย่างที่ดีงาม ในการให้คำปรึกษา แนะนำการดำเนินชีวิต การงานอาชีพ ครอบครั้ว การพัฒนาสังคม เศรษฐกิจ การเมือง และบทบาทหน้าที่ของภาครัฐ และเอกชน เพื่อเป็นรากฐานชีวิตในชุมชนที่จะเอื้ออาทรต่อกัน เพื่อการช่วยเหลือดูแลส่งเสริมสุขภาพผู้สูงอายุ ให้ร่างกาย แข็งแรง และสุขภาพจิตที่ดี สามารถดำรงชีวิตอยู่ร่วมกันอย่างปกติ และมีความสุขอย่างต่อเนื่อง ตลอดไป เช่น สมัยปัจจุบัน โดยนับถือผู้สูงอายุคุณดั่งร่มโพธิ์ร่มไทร สร้างสายใยในครอบครัว สืบสานวัฒนธรรมที่ดีงามของชุมชน (พินิตา โยวะผุย และคณะ. 2551)

ผู้สูงอายุในบ้านสายโท 8 ใต้ ตำบลจันทบเพชร อำเภอบ้านกรวด จังหวัดบุรีรัมย์ มีความตั้งใจ ในการออกกำลังกาย โดยผู้สูงอายุได้รับแรงจูงใจที่เหมาะสมจากกลุ่มบุคคลสำคัญโดยเฉพาะใน ครอบครัว มีความเชื่อเกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพโดยเฉพาะตระหนักถึงความรุนแรงของ การเกิดโรคหรือความเสื่อมจากการไม่ออกกำลังกาย เข้าใจถึงความหมายของการออกกำลังกายเพื่อ สุขภาพ และรับรู้ว่าจะตนเองสามารถออกกำลังกายเพื่อสุขภาพได้ ทำให้ผู้สูงอายุออกกำลังกาย ไม่ว่าจะ เป็นการเดิน การเดินแอโรบิก การรำ การฟ้อน การเล่นเปตอง ดังนั้นการคิดค้นรูปแบบการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพที่มีประสิทธิภาพในผู้สูงอายุ ให้มีผู้สูงอายุออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากขึ้นและ ต่อเนื่องจึงมีความจำเป็นอย่างยิ่งที่จะหารูปแบบที่มีประสิทธิภาพมาประกอบการออกกำลังกาย ผู้วิจัย ได้ตระหนักถึงความสำคัญในเรื่องดังกล่าว จึงสนใจที่จะศึกษาการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุที่ใช้ ท่ามวยไทยโบราณ กับผู้สูงอายุในบ้านสายโท 8 ใต้

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการออกกำลังกายที่ใช้ท่ามวยไทยโบราณสำหรับผู้สูงอายุ

3. 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 แบบ กลุ่มทดสอบก่อนหลัง (One Group Pretest –Posttest Design) ก่อนดำเนินการผู้วิจัยทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายผู้สูงอายุหลังจากนั้นดำเนินการทดลองเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน ๆ 1 ชั่วโมง หลังจากนั้นทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายอีกครั้ง

4. กรอบแนวคิดการวิจัย



5. 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 ค่าเฉลี่ยการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุสูง รายละเอียดดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยการทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุสูงหลังการฝึก 8 สัปดาห์

ลำดับ	รายการทดสอบ	ค่าเฉลี่ย	
		ก่อนฝึก	หลังฝึก
1	ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (ลุก-ยืน-นั่ง 30 วินาที)	11.71	14.12
2	นั่งยกน้ำหนัก(30 วินาที)	13.43	14.73
3	นั่งเก้าอี้แตะปลายเท้า(เซนติเมตร)	8.12	10.76
4	มือไขว้หลังแตะ(เซนติเมตร)	-17.16	-15.43
5	ลุก เดิน นั่ง ไปกลับ(วินาที)	8.72	7.45
6	เดิน 6 นาที(เมตร)	644.27	652.43

6. อภิปรายผล

จากการทดสอบสมรรถภาพของผู้สูงอายุโดยการทดสอบก่อนและหลังการทดสอบไปแล้ว 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 และสอดคล้องกับงานวิจัยของ ลิว และคนอื่น ๆ (Lau ; et al. 2004) ที่พบว่าการออกกำลังกายโดยใช้แรงต้าน และการฝึกให้ทำให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การทรงตัว ความดันโลหิต และอัตราการเต้นของหัวใจดีขึ้น นอกจากนั้นงานวิจัยของ เซเคนดิซ คูก และคอร์กูซุส (Sekendiz ; Cug ;& Korkusuz. 2010) ได้ศึกษาผลการฝึกกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวด้วยสวิสบอล พบว่า ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแกนกลางลำตัวมีผลต่อการพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อท้อง กล้ามเนื้อหลังส่วนกลาง ความอดทนของกล้ามเนื้อหลังส่วนล่าง ความอ่อนตัว และการทรงตัวแบบเคลื่อนไหว สรุปได้ว่าการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนใดก็จะพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนนั้น

จากการศึกษาสภาพการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชน บ้านสายโท 8 ได้ ตำบลจันทเพชร อำเภอบ้านกรวด จังหวัดบุรีรัมย์ ผู้วิจัยได้ทำการสัมภาษณ์กลุ่มทดลองพบว่า ท่ารำมวยไทยโบราณมีผลต่อผู้สูงอายุดังนี้

1. ด้านร่างกาย การประยุกต์ใช้ท่ารำมวยไทยโบราณ เพื่อการส่งเสริมสุขภาพมีผลดีต่อกล้ามเนื้อ แขนขา กระดูกข้อต่อ ข้อต่อใหญ่ ข้อต่อย่อย คือ ข้อนิ้วมือ ข้อมือข้อศอก ลำแขน ข้อต่อไหล่ ข้อต่อคอ สายตา เอว สะโพก ข้อต่อขาหนีบ ต้นขา หัวเข่า ข้อเท้าข้อมือเท้า นิ้วเท้า กล้ามเนื้อ ทำ

ให้มีความแข็งแรง คล่องตัว กระฉับกระเฉง การเคลื่อนไหวเป็นปกติ นอกจากนี้ยังสามารถช่วยฟื้นฟูสมรรถภาพของข้อต่อใหญ่ ข้อต่อย่อยที่เริ่มเสื่อมตามวัยของผู้สูงอายุ

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

3. ด้านสังคม ทำให้ผู้สูงอายุได้มารวมกลุ่มทำกิจกรรมการออกกำลังกายด้วยการรำเป็นกลุ่ม ทำให้เกิดการพูดคุยปรึกษาหารือ มีการแลกเปลี่ยนเรียนรู้ระหว่างคนที่รำได้และคนที่เรียนรู้เข้าใจ สามารถเรียนรู้ได้ทันผู้อื่น ได้ความรักความสามัคคี เอื้ออาทรในหมู่คณะได้มีการพบปะสังสรรค์ ได้มีการทำกิจกรรม 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 (เกียรติกิติ เกียรติสงคราม, 2551 : บทคัดย่อ) ได้ศึกษา สภาพและปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลจังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550 พบว่า ด้านบุคลากรผู้ให้บริการ โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง ด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง และด้านบริหารจัดการการออกกำลังกาย โดยรวมอยู่ในระดับปานกลาง

จากการพัฒนาการออกกำลังกายที่ใช้ท่ารำมวยไทยโบราณสำหรับผู้สูงอายุ 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 ลูก-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 วิตจาญา และคณะ (2554 : 106-130) ที่ได้ทำศึกษา ผลของการฝึกไหว้ครูรำมวยไทยและโยคะต่อสมรรถภาพทางกาย พบว่า กลุ่มฝึกไหว้ครูรำมวยไทย กลุ่มฝึกโยคะและกลุ่มควบคุมก่อนการฝึกมีค่าเท่ากับ $38.50 + 7.24$ มิลลิลิตรต่อนาทีต่อกิโลกรัม, $35.68 + 6.12$ มิลลิลิตรต่อนาทีต่อกิโลกรัมและ $38.62 + 3.60$ มิลลิลิตรต่อนาทีต่อกิโลกรัม ตามลำดับ หลังจากการฝึก จะมีค่าเท่ากับ $41.68 + 4.36$ มิลลิลิตรต่อนาทีต่อกิโลกรัม, $40.08 + 5.10$ มิลลิลิตรต่อนาทีต่อกิโลกรัมและ $39.60 + 7.23$ มิลลิลิตรต่อนาทีต่อกิโลกรัมตามลำดับค่าความสามารถในการใช้ออกซิเจนสูงสุดของกลุ่มที่ฝึกทั้งสองกลุ่มมีค่าเพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.05 เมื่อเปรียบเทียบกับกลุ่มควบคุม จากการศึกษาวิจัยครั้งนี้พบว่า การฝึก ไหว้ครูรำมวยไทยสามารถส่งผลให้สมรรถภาพทางกายเพิ่มมากขึ้นได้เหมือนกับการฝึกโยคะ ดังนั้นการฝึกไหว้ครูรำมวยไทยจึงสามารถใช้เป็นทางเลือกของการออกกำลังกายอีกวิธีหนึ่งในการเสริมสร้างสุขภาพ

7. ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะทั่วไป

1. ในการดำเนินการวิจัยครั้งนี้ ได้รับความช่วยเหลือจากผู้นำชุมชนในหมู่บ้าน ซึ่งผู้สูงอายุในหมู่บ้านบางส่วนยังไม่เห็นความสำคัญ ดังนั้นควรประกาศหรือประชาสัมพันธ์ ให้ผู้สูงอายุในชุมชนได้เห็นถึงความสำคัญในการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง
2. ควรให้ผู้สูงอายุมีกการฝึก การออกกำลังกายทดสอบสมรรถภาพของผู้สูงอายุอย่างต่อเนื่อง
3. การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยที่ใช้ท่ามวยไทยโบราณซึ่งเป็นครั้งแรกของหมู่บ้านที่ผู้สูงอายุได้ปฏิบัติ ดังนั้นควรนำผลการวิจัยไปปรับปรุงส่งเสริมและพัฒนาให้เหมาะสมกับความต้องการของผู้สูงอายุที่ต้องการออกกำลังกาย

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการทำวิจัยเกี่ยวกับการท่ามวยไทยต่าง ๆ เพื่อฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนให้กับผู้สูงอายุ
2. ควรศึกษาสภาพและปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในชุมชนหรือหมู่บ้านอื่น ๆ

เอกสารอ้างอิง

เกรียงศักดิ์ เกียรติสงคราม. (2551). **สภาพและปัญหาการออกกำลังกายของผู้สูงอายุในเขต**

เทศบาลจังหวัดอ่างทอง พ.ศ. 2550. ปริญญาโท กศ.ม.(พลศึกษา). กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.

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

- ยศเรืองสา (นามแฝง). (2545). **ตำรามวยไทย**. พิมพ์ครั้งที่ 3. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์เสริมวิทย์
บรรณาการ.
- วารี วิดจายา. (2554). **ผลของการฝึกไท้ครูรำมวยไทยและโยคะต่อสมรรถภาพทางกาย**. วารสาร
วิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา ปีที่ 11 ฉบับที่ 2, ธันวาคม 2554.
- วิชญ์ สมัญญา. (2556). **ผลการฝึกแอโรบิกด้วยศิลปะมวยไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเพื่อ
สุขภาพของนักเรียนระดับชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3**. ปริญญานิพนธ์ กศ.ม.(พลศึกษา).
กรุงเทพฯ : มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ประสานมิตร.
- สารานุกรมไทยสำหรับเยาวชน. (2553). **มวยไทย**. กรุงเทพฯ : อักษรเจริญทัศน์.
- Ballard ; et al.(2004). The effect of 15 weeks of exercise on balance, leg strength and
reduction in falls in 40 women aged 65 to 89 yrsrs. **J Am Med Womens
Assoc**. Retrieved June 22 , 2013, from [http://www.ncbi.nlm.nih.gov/
pubmed/16845754](http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/16845754).
- Lau; et al. (2004). **Different Folks Need Different Exercise**. Retrieved June 10,
2013,from <http://www.cuhk.edu.hk/rtao/research/rh/taichi/HTML>.
- 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>.

