

ศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรักลาโว้ยเพื่อพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ Urak Lawoi Folk Performing Arts to Develop Leg Muscle Strength in the Elderly

รมณ เทียบแก้ว¹ ปิยวดี มากพา² สันทณี เครือซอน³

Ramon Theapkaew, Piyawadee Makpa, Santhanee Khruakhorn

บทคัดย่อ (Abstract)

บทความนี้นำเสนอตามวัตถุประสงค์ข้อที่ 1 คือ ออกแบบชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรักลาโว้ยในการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ กลุ่มประชากรและกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยคือ ผู้สูงอายุที่อยู่ในชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลปาดทอง จังหวัดภูเก็ต อายุ 60-69 ปี ใช้วิธีการเจาะจงกลุ่มตัวอย่างที่มีความสนใจและสามารถออกกำลังกายได้โดยไม่เป็นอันตรายต่อสุขภาพ จำนวน 30 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง จำนวน 15 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 15 คน การดำเนินการวิจัยประกอบด้วยการนำแนวคิดทฤษฎี ดังนี้ 1) ทำรายการแสดงร้องเงี้ยว แม่จิว ประโมังกิจ 2) ทำศิลปะการต่อสู้มวยกาหยง 3) หลักกายออกกำลังกายผู้สูงอายุ ขั้นตอนการออกแบบกิจกรรม 1. ศึกษาข้อมูล เอกสารวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย และสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุ 2. ศึกษารูปแบบศิลปะการแสดงร้องเงี้ยวและศิลปะการต่อสู้มวยกาหยง 3. ออกแบบกิจกรรมการแสดงพื้นบ้านอุรักลาโว้ย ตามคำแนะนำผู้ทรงคุณวุฒิ 4. ตรวจสอบเครื่องมือโดยผู้เชี่ยวชาญ พบว่า กิจกรรมมีทั้งหมด 3 ขั้นตอน คือ 1) ขั้นนำ 10 นาที 2) ขั้นปฏิบัติ ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ การอบอุ่นร่างกาย 5 นาที การออกกำลังกายโดยใช้ท่าศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรักลาโว้ย 30 นาที การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 5 นาที และ 3) ขั้นสรุป 10 นาที ระยะเวลาการดำเนินกิจกรรมทั้งหมด 24 ครั้ง จำนวน 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 ครั้ง ๆ ละ 60 นาที กิจกรรมมีท่ารำที่ปรับประยุกต์ให้เหมาะสมตามหลักการออกกำลังกายผู้สูงอายุ จำนวน 8 ท่า ได้แก่ ท่าแกว่งแขน ท่าย่อท่า ทำท่าก้าวหน้าถอยหลัง ท่าหน้าหัน ท่าหลังหัน ท่าป้องกัน ท่าย่อสี่ทิศ และท่าย่อเตะ โดยมีการพักระหว่างเซต การเพิ่มจำนวนเซต และใช้ผ้าคาดสะเอวถุงทรายในสัปดาห์ที่ 5

Received: 2023-04-22 Revised: 2023-07-03 Accepted: 2023-07-04

¹ นักศึกษาหลักสูตรการศึกษามหาบัณฑิต สาขาศิลปศึกษา(ศิลปะการแสดงศึกษา)
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ Master of education Program students Art Education(Performing arts Education) Srinakharinwirot University E-mail : limsakun6@gmail.com

² อาจารย์ประจำสาขาศิลปศึกษา(ศิลปะการแสดงศึกษา) มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
Lecturer in Art Studies (Performing arts Education) Srinakharinwirot University

³ อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ภาควิชากายภาพบำบัด มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
Co-advisor Physical therapy Thammasat University

คำสำคัญ (Keywords): ศิลปะการแสดงรองเง็ง; ศิลปะการต่อสู้มวยกาหยง; ความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา

Abstract

This article presents the 1st objective, which is to design a set of Urak Lawoi Folk Performing Arts activities to develop leg muscle strength in the elderly. The population and sample in the research were Elderly people in Patong Municipality Elderly Club Phuket Province aged 60-69 years, using a specific method to select a sample who is willing and able to exercise without harm to health 30 people are divided into 2 groups: an experimental group of 15 people and a control group of 15 people. The research process consists of the introduction of the theoretical concepts as follows: 1) Rongngeng performance Mae Jiw Pramongkit, 2) Muay Ka Yong martial arts posture 3) Principles of body exercise for the elderly Activity design process 1. Study information research documents related to the design and interviewing experts in the elderly. 2. Studying Rongngeng performing arts and Muay Ga Yong martial arts. 3. Designing activities for Urak Lawoi folk performances. according to qualified advice 4. Examination of tools by experts. It was found that the activities consisted of 3 steps: 1) 10-minute introductory steps 2) practical steps consisting of 3 steps: a 5-minute warm-up exercise using the Urak Lawoi performing arts postures 30 min. 5 min muscle relaxation, and 3) 10 min summary total activity duration 24 times 8 weeks 3 times 60 min. The activities consisted of 8 dance postures that were adapted according to the principle of exercising the elderly namely arm swing foot stomp forward and backward front and back defense four-way squat and kick kick with rest between sets. increasing the number of sets and sandbag girdle was used at week 5.

Keywords: Performing Arts Rong Ngeng; Martial arts Mouy ka yong; Leg muscle strength

บทนำ (Introduction)

ความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีทางการแพทย์และการสาธารณสุข ส่งผลให้ประชากรผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง และคาดว่าประเทศไทยจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ ในปี พ.ศ. 2564 คือประชากรสูงอายุจะเพิ่มขึ้นถึง 1 ใน 5 และเป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอด ภายในอีก 20 ปีต่อจากนี้ไปคือใน พ.ศ. 2578 โดยประมาณการว่าจะมี ประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 30 ของจำนวนประชากรทั้งหมด (ศิริวรรณ อรุณทิพย์ไพฑูรย์, 2557) การส่งเสริมสุขภาพในแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 ยุทธศาสตร์ที่ 2 ยุทธศาสตร์ด้านการส่งเสริมและ

พัฒนาผู้สูงอายุ เป็นการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสามารถพึ่งพาตนเองได้ในเบื้องต้น(กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์, 2561) ซึ่งเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ การเสื่อมสภาพของอวัยวะต่าง ๆ ของมนุษย์จะเริ่มขึ้นเมื่อมีอายุ 30 ปีขึ้นไป เป็นผลให้เนื้อเยื่อเกี่ยวพันเส้นเอ็น ลดความยืดหยุ่นความเร็วในการทำงานของระบบประสาทลดลงถึงร้อยละ 30 กล้ามเนื้ออ่อนแอลง เหนื่อยล้าได้ง่าย มีโอกาสเสี่ยงต่อภาวะปวดกล้ามเนื้อและบาดเจ็บเพิ่มขึ้นมีการเสื่อมของกระดูกและข้อต่อตลอดจนการทรงตัวและการประสานสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อลดลง (ชูศักดิ์ เวชแพศย์, 2541) ส่งผลให้ผู้สูงอายุอาจเกิดอุบัติเหตุทำให้กระทบต่อร่างกายและเกิดปัญหาสุขภาพที่สืบเนื่องมาจากการสูญเสียความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและอาจทำให้เกิดอาการปวดกล้ามเนื้อ ปวดหลัง การเดินไม่มั่นคงและล้มลงได้ในผู้สูงอายุ(พระชนพล กนต์ลีโล (เรือนเพ็ชร)และคณะ, 2561)

จากปัญหาดังกล่าวและด้วยความตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ ผู้วิจัยพิจารณาเห็นว่าจังหวัดภูเก็ตมีภูมิปัญญาท้องถิ่นที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อผู้สูงอายุได้ คือศิลปะการต่อสู้มวยกาหยงและศิลปะการแสดงรองเง็ง ซึ่งเป็นศิลปะพื้นบ้านของกลุ่มชาวไทยใหม่อุรักลาไวย์จังหวัดภูเก็ต จากการวิเคราะห์ของผู้วิจัยพบว่าท่าทางการเคลื่อนไหว การแสดงศิลปะการต่อสู้มวยกาหยงศิลปะการแสดงรองเง็งนั้นมีลักษณะที่สำคัญในการใช้เท้า กล้ามเนื้อขาและการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกายซึ่งสามารถนำมาพัฒนาสมรรถภาพทางร่างกายของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสมรรถภาพทางร่างกายที่แข็งแรง ผู้วิจัยจึงนำท่าทางการเคลื่อนไหวของศิลปะพื้นบ้าน มาเป็นกิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุใช้ในการฝึกความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อที่ส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน โดยคำนึงถึงสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ ความหนักเบาของท่าที่ใช้ทำให้ผู้สูงอายุสามารถช่วยเหลือตนเองได้ในขณะที่บุตรหลานออกไปทำงานแบบไม่วิตกกังวล บุตรหลานได้ทำงานอย่างเต็มที่และสบายใจเพื่อนำรายได้เข้าสู่ครอบครัว นอกจากนี้จะเป็นการขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศที่ได้รับจากภาษีของบุคคลวัยทำงานแล้ว ยังช่วยให้ประเทศชาติลดค่าใช้จ่ายในส่วนของการรักษาพยาบาลที่เกิดจากอุบัติเหตุของผู้สูงอายุด้วย นอกจากนี้ก่อให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงวัยด้วยกัน การพบปะพูดคุยและเปลี่ยนประสบการณ์ จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดีและไม่รู้สึกรำคาญต้องอยู่เพียงลำพังอันเป็นปัจจัยหนึ่งที่เป็นสาเหตุของสุขภาพทางจิตที่เกิดขึ้นได้ในวัยของผู้สูงอายุในปัจจุบัน (กองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2561)

จากข้อมูลดังกล่าว จึงสรุปได้ว่างานวิจัยฉบับนี้ ผู้วิจัยดำเนินการเพื่อให้บรรลุวัตถุประสงค์การออกแบบชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรักลาไวย์เพื่อพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ โดยใช้องค์ความรู้เกี่ยวกับท่าทางการเคลื่อนไหวศิลปะการแสดงรองเง็งแม่จิว ประโม่งกิจ และศิลปะการต่อสู้มวยกาหยง ร่วมกับหลักการออกกำลังกายผู้สูงอายุ เพื่อการพัฒนากล้ามเนื้อขาให้มีความแข็งแรงมากขึ้น ส่งผลให้คุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุดีขึ้น และเป็นแนวทางในการนำไปใช้ในการออกแบบกิจกรรมที่เหมาะสมต่อกล้ามเนื้อขาต่อไป

วัตถุประสงค์ของการวิจัย (Research Objective)

เพื่อออกแบบชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุกรลาไวในการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ

วิธีการดำเนินการวิจัย (Research Methods)

1. รูปแบบการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ เป็นวิจัยเชิงทดลอง โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการออกแบบชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุกรลาไวในการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ

2. ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ ผู้สูงอายุที่ในชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลป่าตอง จังหวัดภูเก็ต อายุ 60-69 ปี จำนวน 30 คน ที่มีความสนใจ ไม่มีโรคประจำตัว ไม่มีปัญหากระดูกและข้อ ไม่มีปัญหาระบบหมุนเวียนโลหิต เช่น ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ไม่มีปัญหาระบบประสาท เป็นผู้ที่ไม่เคยทำกิจกรรมเกี่ยวกับศิลปะการแสดงร้องเงาะและศิลปะการต่อสู้มวยกาหยง และผ่านการคัดกรองการตรวจวินิจฉัยจากแพทย์แล้วว่ามีความพร้อมสามารถออกกำลังกายได้ โดยไม่มีอันตรายต่อสุขภาพเมื่อเข้าร่วมกิจกรรม แต่ต้องเป็นผู้ที่ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ จำนวน 30 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง จำนวน 15 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 15 คน

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยสร้างเครื่องมือจากการศึกษาเอกสาร ทฤษฎี แนวคิดต่างๆ รวมถึงงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และสอดคล้องตามวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาในประเด็นดังกล่าวโดยแบ่งขั้นตอนการออกแบบชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุกรลาไว เพื่อพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ ออกเป็น 2 ขั้นตอน คือ

1. ขั้นตอนการศึกษาเอกสาร

1.1 ศึกษาข้อมูลการบริหารกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ องค์ประกอบย่อยและตัวอย่างกิจกรรม จากเอกสาร วารสาร ตำรา หนังสือ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ และการสัมภาษณ์ นักกายภาพบำบัดผู้สูงอายุ รวมทั้งศึกษาปัญหาและอุปสรรค เพื่อเป็นข้อควรระวังและหลีกเลี่ยงอุปสรรคนั้น พบว่าระยะเวลาการออกกำลังกายโดยใช้หลักเกณฑ์ของชูศักดิ์ เวชแพทย์ (2541,) พบว่าการออกกำลังกายเพื่อทำให้เกิดความทนทาน และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะต้องมี ความเหนื่อยหรือความหนักที่เหมาะสม ในเวลาประมาณ 25- 30 นาที สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง

1.2 ศึกษาารูปแบบ ลักษณะศิลปะการแสดงร้องเงาะ และการแสดงศิลปะต่อสู้มวยกาหยง จากเอกสาร วารสาร ตำรา หนังสือ การบันทึก การแสดง งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และสัมภาษณ์

นักกายภาพบำบัดถึงแนวทาง และความเหมาะสมของท่าทางที่ใช้ เพื่อเป็นข้อระวังและหลีกเลี่ยงความเสี่ยง

1.3 พัฒนารูปแบบกิจกรรมเพื่อพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ

2. การคัดเลือกท่ารำ

2.1 ศึกษาแบบกระบวนการท่ารำรองเงืงจากเอกสาร และการสัมภาษณ์นายสมโชค ประโมกิจ (2563,สัมภาษณ์) ซึ่งเป็นผู้สืบทอดท่ารำโดยตรงจากแม่จิว ประโมกิจ และศึกษาท่าทางศิลปะการต่อสู้มวยกาหยงจากเอกสารงานวิจัยและทดลองด้วยตนเอง เพื่อสังเกตลักษณะการเกร็ง การเหยียดของกล้ามเนื้อ จากนั้นนำกระบวนการท่ารำเข้าสู่กระบวนการวิเคราะห์

2.2 ผ่านการพิจารณาคัดเลือก แนะนำโดยผู้ทรงคุณวุฒิที่มีความเชี่ยวชาญด้านศิลปะการแสดงรองเงืง ศิลปะการต่อสู้มวยกาหยง 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความเหมาะสมของท่ารำก่อนการนำไปใช้ และเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญด้านกายภาพบำบัด 3 ท่าน เพื่อให้ความเห็นต่อท่ารำที่คัดสรรไว้เหมาะสมต่อการนำมาออกแบบชุดกิจกรรมก่อนนำไปใช้กับผู้สูงอายุ เมื่อได้มติจากผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านทั้ง 6 ท่าน ซึ่งมีข้อสรุปว่าท่ารำมีความเหมาะสมและสามารถนำไปพัฒนาต่อเพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ ผู้วิจัยจึงนำท่ารำที่มีการตรวจสอบแล้วมาพัฒนาและออกแบบเป็นชุดกิจกรรมเพื่อเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญอีก 3 ท่าน ซึ่งได้ข้อเสนอแนะให้มีการเพิ่มความระมัดระวังในระหว่างการทำกิจกรรมในท่าที่มีการหมุนตัวโดยให้มีการเคลื่อนไหวช้าๆ

ผลการวิจัย (Research Results)

ผู้วิจัยสรุปผลการวิจัยได้ดังนี้ ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการออกแบบชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรักลาโว้ย เพื่อพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ โดยมีการดำเนินการออกแบบกิจกรรม ดังนี้

ขั้นตอนการออกแบบกิจกรรม

1. ศึกษาข้อมูล เอกสารวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย และสัมภาษณ์ผู้เชี่ยวชาญด้านผู้สูงอายุ
2. ศึกษาแบบศิลปะการแสดงรองเงืงและศิลปะการต่อสู้มวยกาหยง
3. ออกแบบกิจกรรมการแสดงพื้นบ้านอุรักลาโว้ย ตามคำแนะนำผู้ทรงคุณวุฒิ
4. ตรวจสอบเครื่องมือโดยผู้เชี่ยวชาญ

ผู้วิจัยได้มีการคัดสรรได้ท่ารำจากศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรักลาโว้ยในการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา ดังนี้

ท่ารำรองเงืง แม่จิว ประโมกิจ จากเพลงที่ปรากฏจำนวน 4 เพลง ได้แก่ 1) ท่ารำเพลงมะอินัง 2) ท่ารำเพลงอายมตีเต๊ะ 3) ท่ารำเพลงทะเลลึกทักทัก 4) ท่ารำเพลงปราชูเงีะ

ทำศิลปะการต่อสู้มวยการหยง จำนวน 6 ท่า ได้แก่ 1) ท่าลามูลา 2) ท่าชูลากูสะมะกูรู 3) ท่าลามูลากาหยงชามะกูรู 4) ท่าตุโม๊ะ 5) ท่าสีปะ จำนวน 2 ท่า

ซึ่งผู้วิจัยได้มีการพัฒนาท่ารำและมีการวิเคราะห์ถึงความเหมาะสมในการนำมาใช้เพื่อพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ โดยเลือกตามคำแนะนำโดยคำนึงถึงการใช้ง่าลังกล้ามเนื้อขา มีการเคลื่อนไหวได้ง่ายและซ้ำ ทั้งหมดจำนวน 8 ท่า ได้แก่

ท่าที่มีการพัฒนามาจากศิลปะการแสดงรองเง็ง จำนวน 4 ท่า ได้แก่

- 1) ท่าแกว่งแขน เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่ารำในเพลงอาัยมดีเต๊ะ
- 2) ท่าย่อเท้า เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่ารำในเพลงมะอินัง
- 3) ท่าก้าวหน้าถอยหลัง เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่ารำในเพลงปราฮูงาเจ๊ะ
- 4) ท่าย่อสี่ทิศ เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่ารำในเพลงทะเลักทักทัก

ท่าที่มีการพัฒนามาจากศิลปะการต่อสู้มวยการหยง จำนวน 4 ท่า ได้แก่

- 5) ท่าหนักหน้า เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่าศิลปะการต่อสู้ท่าลามูลา
- 6) ท่าหนักหลัง เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่าศิลปะการต่อสู้ท่าลามูลากาหยงชา

มะกูรู

- 7) ท่าป้องกัน เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่าศิลปะการต่อสู้ท่าตุโม๊ะ
- 8) ท่าย่อเตะ เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่าศิลปะการต่อสู้ท่าสีปะ

ชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอูรักลาโว้ยในการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ มีทั้งหมด 8 กิจกรรม สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ได้แก่ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ รวมจำนวน 24 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที โดยแบ่งกิจกรรมออกเป็น 5 ช่วง คือ

ช่วงที่ 1 กิจกรรมเตรียมความพร้อมกายภาพ 10 นาที โดยเป็นกิจกรรมสนทนาพูดคุย และเป็นกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ เตรียมความพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมรู้จักฉันรู้จักเธอ กิจกรรมเธอและฉัน กิจกรรมท่าทางสื่อภาษา กิจกรรมเกมใบ้คำ กิจกรรมร้อยเรื่องเมืองภูเก็ต กิจกรรมปรบมือตามฉัน กิจกรรมบอกลีลา และกิจกรรมป้องกันหรรษา

ช่วงที่ 2 เป็นช่วงอบอุ่นร่างกาย 5 นาที เป็นการอบอุ่นร่างกายจำนวน 6 ท่า ได้แก่ ท่าบริหารกล้ามเนื้อส่วนคอ ท่ายืดกล้ามเนื้อด้านหลังข้อไหล่ ท่ายืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และแขน ท่ายืดกล้ามเนื้อส่วนแขน ท่ายืดกล้ามเนื้อส่วนแขนและลำตัว ท่ายืดกล้ามเนื้อส่วนขา

ช่วงที่ 3 การออกกำลังกาย ย่ำย่ายพร้อมลุย 30 นาที เป็นช่วงที่ออกกำลังกายซึ่งประกอบด้วย

1. ท่าที่มีการพัฒนามาจากศิลปะการแสดงรองเง็ง จำนวน 4 ท่า ได้แก่



ภาพที่ 1 ท่าแกว่งแขน
ที่มา : รมน เทียบแก้ว, 2564

ท่าที่ 1 ท่าแกว่งแขน
เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่ารำในเพลงอายมดีเด๊ะ



ภาพที่ 2 ท่าย่อเท้า
ที่มา : รมน เทียบแก้ว, 2564

ท่าที่ 2 ท่าย่อเท้า
เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่ารำในเพลงมะอีนัง



ภาพที่ 3 ท่าก้าวหน้าถอยหลัง
ที่มา : รมน เทียบแก้ว, 2564

ท่าที่ 3 ท่าก้าวหน้าถอยหลัง
เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่ารำในเพลงปราชูงาเจ๊ะ



ภาพที่ 4 ท่าย่อสี่ทิศ

ที่มา : รมน เทียบแก้ว, 2564

ท่าที่ 4 ท่าย่อสี่ทิศ
เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่ารำในเพลงทะเลลึกทักทัก

2. ท่าที่มีการพัฒนามาจากศิลปะการต่อสู้มวยกาหยง จำนวน 4 ท่า ได้แก่



ภาพที่ 5 ท่าหนักหน้า

ที่มา : รมน เทียบแก้ว, 2564

ท่าที่ 5 ท่าหนักหน้า
เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่าศิลปะการต่อสู้
ท่าลามูลา



ภาพที่ 6 ท่าหนักหลัง

ที่มา : รมน เทียบแก้ว, 2564

ท่าที่ 6 ท่าหนักหลัง
เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่าศิลปะการต่อสู้
ท่าลามูลากาหยงซามะกูจูมูลา



ท่าที่ 7 ท่าป้องกัน
เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่าศิลปะการต่อสู้
ท่าตุ่ม๊ะ

ภาพที่ 7 ท่าป้องกัน
ที่มา : รมน เทียบแก้ว, 2564



ท่าที่ 8 ท่าย่อเตะ
เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่าศิลปะการต่อสู้
ท่าสี่ปะ

ภาพที่ 8 ท่าย่อเตะ
ที่มา : รมน เทียบแก้ว, 2564

ช่วงที่ 4 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ สุขกาย สบายตัว 5 นาที เป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อจำนวน 6 ท่า ได้แก่ ท่าบริหารกล้ามเนื้อส่วนคอ ท่ายืดกล้ามเนื้อด้านหลังข้อไหล่ ท่ายืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และแขน ท่ายืดกล้ามเนื้อส่วนแขน ท่ายืดกล้ามเนื้อส่วนแขนและลำตัว ท่ายืดกล้ามเนื้อส่วนขา

ช่วงที่ 5 การสนทนาพูดคุย 10 นาที เป็นการสรุปการทำกิจกรรมในครั้งนี้และเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้พูดคุย สอบถาม และร่วมกันแสดงความคิดเห็น ซึ่งกิจกรรมในทุก ๆ 2 สัปดาห์จะมีการเพิ่มจำนวนเซต และจำนวนครั้งให้มีการออกแรงเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ในสัปดาห์ที่ 5 – สัปดาห์ที่ 8 มีการเพิ่มดนตรีเพื่อเพิ่มแรงต้านในการออกกำลังกาย

ผู้วิจัยได้นำคำแนะนำจากผู้เชี่ยวชาญด้านกายภาพและผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุกราวี้อยู่ ประกอบกับการคัดเลือกท่ารำ การเพิ่มดนตรี การเพิ่มจำนวนครั้ง การเพิ่มจำนวนเซตของแต่ละท่า โดยคำนึงถึงความเหมาะสม ความหนักเบา และการเคลื่อนไหวของท่าที่ใช้

ให้เหมาะสมกับผู้สูงอายุ โดยแต่ละท่าจะเน้นการออกกำลังกายของกล้ามเนื้อขา ซึ่งชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรักลาโว้ยสามารถเพิ่มความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุได้

อภิปรายผลการวิจัย (Research Discussion)

ผู้วิจัยได้ศึกษาองค์ความรู้และกระบวนการท่าของการแสดงศิลปะการแสดงรองเง็ง และการแสดงศิลปะต่อสู้มวยกาหยง ซึ่งเป็นศิลปะการแสดงพื้นบ้านของกลุ่มชาวไทยใหม่ในจังหวัดภูเก็ต และคัดเลือกท่าที่สามารถนำมาปรับประยุกต์เพื่อใช้ในการออกแบบกิจกรรมสำหรับพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ โดยมีการประยุกต์กับหลักการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ช่วง คือ 1. ช่วงการอบอุ่นร่างกาย เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกาย 2. ช่วงการออกกำลังกาย และ 3. ช่วงผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (กรมพลศึกษา การท่องเที่ยวและกีฬา, 2563) ผู้วิจัยเลือกใช้ท่ารำศิลปะการแสดงรองเง็งจำนวน 4 ท่า ได้แก่ ท่ารำจากเพลงอายมดีเต๊ะ ท่ารำจากเพลงมะอีนัง ท่ารำจากเพลงปราธูงาเจ๊ะและท่ารำจากเพลงทะเลลึกทักทัก และท่าจากศิลปะการต่อสู้มวยกาหยงจำนวน 4 ท่า ได้แก่ ท่าลามูลา ท่าลามูลากาหยงชามะ ท่าตุโม๊ะ และท่าสึปะ โดยนำท่าดังกล่าวมาประยุกต์พัฒนาออกแบบเป็นชุดกิจกรรมโดยใช้หลักการออกกำลังกายที่ส่งผลต่อความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา ซึ่งท่าที่ใช้ทั้งหมดนี้เป็นท่าที่มีการเคลื่อนไหวอย่างช้า ๆ และไม่ซับซ้อน โดยคำนึงถึงความเร็วในการเคลื่อนไหว การทรงตัว การหลัดล้ม และการเกิดอุบัติเหตุในการทำกิจกรรม ที่สำคัญต้องทำอย่างต่อเนื่อง เน้นการย่อเข่าและการใช้กล้ามเนื้อขาเป็นสำคัญ โดยมีการพักระหว่างเซต (Ogawa et al., 2010) สอดคล้องกับณัฐธร ขุนทอง (2554) ที่มีรูปแบบการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาโดยการใช้กำลังของขาตลอดการฝึกอย่างสม่ำเสมอ และความแข็งแรงของขาได้จากการย่อเข่า การค้ำท่า และการเคลื่อนที่ไปในทิศทางต่าง ๆ ซึ่งขาต้องรับน้ำหนักของร่างกายอยู่ตลอดเวลา จึงทำให้ผู้สูงอายุมีความแข็งแรงและความสามารถในการทรงตัวเพิ่มขึ้น การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขานั้นมีวิธีการที่ใช้ในการทำซ้ำในท่าเดิม โดยเพิ่มจำนวนเซต และจำนวนครั้ง ให้มากขึ้น ซึ่งการปรับเปลี่ยนจำนวนเซตในทุก ๆ 2 สัปดาห์นั้นจะส่งผลให้การออกกำลังกายที่ส่งผลต่อกล้ามเนื้อมีประสิทธิภาพสูงขึ้น ดังที่ อริสรา นันทบุตร (สัมภาษณ์, 2563) กล่าวว่า การออกกำลังกายของผู้สูงอายุควรทำอย่างสม่ำเสมอในทุก ๆ วัน และใช้ท่าเดิม โดยเริ่มจากการทำจากจำนวนเซตที่น้อยไปสู่จำนวนเซตที่มากขึ้น จะส่งผลให้เกิดประสิทธิภาพมากที่สุด ซึ่งใช้เวลาในการทำกิจกรรม 30 นาทีต่อวัน สอดคล้องกับ ทักษธร ทิพากรเกียรติ (สัมภาษณ์, 2563) กล่าวว่า การออกกำลังกายควรใช้ท่าแบบเดิมซ้ำ ๆ แต่มีการพักระหว่างเซตเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีการปรับตัว และค่อย ๆ เพิ่มจำนวนเซตและลดการพักในแต่ละสัปดาห์ โดยอยู่ในช่วงเวลา 30 นาที ซึ่งไม่รวมกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การอบอุ่นร่างกายและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ สอดคล้องกับงานวิจัยของ บุญร่วม แทนสูงเนิน (2546) ออกกำลังกายโดยใช้ร่างกายเป็นแรงต้านเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ พบว่ากล้ามเนื้อขาที่มีความแข็งแรงเพิ่มมากขึ้นโดยใช้วิธีการฝึกกระทำซ้ำ ๆ และค่อย ๆ ปรับอย่างช้า ๆ เพื่อให้เกิดการ

ปรับตัวทางสรีรวิทยา การเพิ่มจำนวนครั้งหรือจำนวนเซตทำเพิ่มในทุก ๆ 2 สัปดาห์ และมีความต่อเนื่อง ในส่วนของการออกกำลังกาย และในระหว่างการออกกำลังกายมีการพักระหว่างเซตเพื่อไม่ให้ผู้เข้ารับการฝึกมีความเหนื่อยมากเกินไป และกนิษฐกร กลิ่นส่ง (2551) กล่าวว่า ในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุไม่ควรมีการกระโดด หรือกระชากอย่างแรง โดยทำท่าทางในการเคลื่อนไหวควรมีความสมดุลกัน และเคลื่อนไหวช้า ๆ ไม่เช่นนั้นอาจมีผลต่อการทรงตัวและเสี่ยงต่อการหกล้มได้

นอกจากนี้ผู้วิจัยออกแบบชุดกิจกรรมในการฝึกช่วงสัปดาห์ที่ 5 ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ถุงทรายคาดบริเวณสะเอว เพื่อเพิ่มแรงต้านและเพิ่มประสิทธิภาพความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขามากขึ้น ซึ่งการคาดถุงทรายบริเวณสะเอว เป็นการทำให้ถุงทรายเป็นส่วนหนึ่งของร่างกาย ส่งผลให้การทำงานของกล้ามเนื้อในส่วนอื่นไม่ทำงานหนักเกินไป ดังที่ รุติพงศ์ เนาวศิริ (สัมภาษณ์, 2563) นักกายภาพบำบัด กล่าวว่า การใช้ผ้าคาดสะเอวถุงทรายสามารถช่วยกระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ ได้ดีและมีประสิทธิภาพมากขึ้น แต่ต้องกระจายน้ำหนักของทรายให้รอบสะเอวไม่หนักไปด้านใดด้านหนึ่ง มิเช่นนั้นจะทำให้กล้ามเนื้อส่วนนั้นทำงานหนักเกินไปและอาจเกิดการบาดเจ็บได้ ซึ่งในการใช้ความหนักมากกว่าปกตินั้นเพื่อต้องการให้อวัยวะต่างๆในร่างกายส่วนที่เรา กำลังออกแรงนั้นใช้งานมากกว่าปกติ

ข้อเสนอแนะการวิจัย (Research Suggestions)

1. ข้อเสนอแนะทั่วไป

1.1 ผลการวิจัยนี้สามารถนำไปประยุกต์ใช้กับเหตุการณ์จริงได้อย่างสมเหตุสมผล โดยยกแนวทางกิจกรรมนำไปพิสูจน์ในครั้งต่อไป

1.2 การออกแบบชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรักลาโว้ยจะสามารถเป็นแนวทางในการออกแบบกิจกรรมที่พัฒนากล้ามเนื้อของกลุ่มตัวอย่างอื่น ๆ ได้

2. ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

2.1 ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับศิลปะการแสดงอื่น ๆ โดยใช้หลักการออกกำลังกายผู้สูงอายุทำอื่นเพิ่มเติมเพื่อพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา

เอกสารอ้างอิง (References)

กนิษฐกร กลิ่นส่ง. (2551). ศึกษาผลของการออกกำลังกายโดยใช้ท่ารำประกอบเพลงพื้นเมืองอีสานประยุกต์ต่อความสามารถในการทรงตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาในผู้สูงอายุ. ปริญญาานิพนธ์ (วิทยาศาสตรบัณฑิต) มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์.

- กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (2561). *ยุทธศาสตร์กรมกิจการผู้สูงอายุ 20 ปี พ.ศ.2561-2580*. พิมพ์ครั้งที่1. กรุงเทพมหานคร: โรงพิมพ์สามลดา.
- กรมพลศึกษา การท่องเที่ยวและกีฬา. (2563). *คู่มือการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ*. นนทบุรี: บริษัท เอส.เอส.พรีนติ้ง แอนด์ ดีไซน์ จำกัด.
- กองส่งเสริมความรอบรู้และสื่อสารสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข. (2561). สร้างจิตใจที่แจ่มใสให้ผู้สูงอายุด้วยกิจกรรมทางสังคม. สืบค้น 29 มิถุนายน 2566, จาก <https://multimedia.anamai.moph.go.th/help-knowledgs/social-activities-for-elders/>
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์. (2541). *สรีรวิทยาของผู้สูงอายุ หมอชาวบ้าน*. กรุงเทพฯ. ธีรธร ขุนทอง. (2554). *ศึกษาเรื่องผลการฝึกกล้ามเนื้อร่างกายที่มีต่อความแข็งแรงและการทรงตัวของผู้สูงอายุ*.ปริญญาานิพนธ์ (พลศึกษา). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- บุญร่วม แท่นสูงเนิน. (2546). *โปรแกรมการฝึกใช้ร่างกายเป็นแรงต้านที่มีต่อความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ*. ปริญญาานิพนธ์ (พลศึกษา). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- พระชนพล กนต์สีโล (เรื่อนเพ็ชร), พระครูอรุณสุตาลังการ, และ เดชชาติ ตรีทรัพย์. (2561). การส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลเทพกระษัตรี อำเภอถลาง จังหวัดภูเก็ต. *วารสารมหาจุฬานาครทรรค์*. 5(3), 948.
- ศิริวรรณ อรุณทิพย์ไพฑูรย์. (2557). *สังคมสูงวัย ความท้าทายประเทศไทย*. สืบค้น 20 มีนาคม 2564, จาก <http://www.dop.go.th/th/know/3/276>.
- อริสรา นันทบุตร. (2563,15 มีนาคม). นักกายภาพบำบัดชำนาญการ โรงพยาบาลวชิระภูเก็ต [บทสัมภาษณ์].
- ฐิติพงศ์ เนาวศิริ. (2563,20 มีนาคม). นักกายภาพบำบัด [บทสัมภาษณ์].
- ทักษธร ทิพากรเกียรติ. (2563,10 เมษายน). นักกายภาพบำบัดปฏิบัติการ โรงพยาบาลพังงา [บทสัมภาษณ์].
- สมโชค ประโมังกิจ. (2563,12 มกราคม). ผู้สืบทอดทำรำศิลปะการแสดงรองเง็ง [บทสัมภาษณ์].
- Ogawa, K., Sanada, K., Machida, S., Okutsu, M., & Suzuki, K. (2010). *Resistance exercise training-induced muscle hypertrophy was associated with reduction of inflammatory markers in elderly women*. Hindawi Publishing Corporation Mediators of inflammation.