

การพัฒนาแบบแผนการออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลองกระบี่กระบองที่มีผลต่อสมรรถภาพ
ทางกายเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ



นายรุจน์ เล่าหักกดี

วิทยานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต

สาขาวิชาวิทยาศาสตรการกีฬา

สำนักวิชาวิทยาศาสตรการกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

ปีการศึกษา 2549

ISBN 974-14-2760-3

ลิขสิทธิ์ของจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย

**THE DEVELOPMENT OF RAM MAI PLONG KRABI-KRABONG EXERCISE PATTERN
ON HEALTH-RELATED PHYSICAL FITNESS OF THE ELDERLY**

Mr. Ruht Laohapakdee

**A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of Master of Science Program in Sports Science**

**School of Sports Science
Chulalongkorn University**

Academic Year 2006

ISBN 974-14-2760-3

Copyright of Chulalongkorn University

490615

หัวข้อวิทยานิพนธ์	การพัฒนาแบบแผนการออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลองกระบี่กระบอง ที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ
โดย	นายรุจน์ เลาหภักดี
สาขาวิชา	วิทยาศาสตร์การกีฬา
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุกจิรา สุคนทรทรัพย์
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	รองศาสตราจารย์ ดร. ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร

สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย อนุมัติให้หัวข้อวิทยานิพนธ์ฉบับ
นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษิตตามหลักสูตรปริญญาวิทยาศาสตรบัณฑิต

..... คณบดีสำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เฉลิม ชัยวัชราภรณ์)

คณะกรรมการสอบวิทยานิพนธ์

..... ประธานกรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. เฉลิม ชัยวัชราภรณ์)

..... อาจารย์ที่ปรึกษา
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สุกจิรา สุคนทรทรัพย์)

..... อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม
(รองศาสตราจารย์ ดร. ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร)

..... กรรมการ
(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ทิพย์ศิริ กาญจนวาสี)

..... กรรมการ
(อาจารย์ วิชิต ชีวีณู)

รจัน เล่าหักคี: การพัฒนาแบบแผนการออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลองกระบี่กระบองที่มีผล
ต่อสมรรถภาพทางกายเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ. (THE DEVELOPMENT OF RAM MAI
PLONG KRABI-KRABONG EXERCISE PATTERN ON HEALTH-RELATED PHYSICAL
FITNESS OF THE ELDERLY) อ. ที่ปรึกษา: ผศ. ดร. สุจิตรา สุคนทรทรัพย์, อ. ที่ปรึกษาร่วม:
รศ. ดร. ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร 98 หน้า. ISBN 974-14-2760-3

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาแบบแผนการออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลองกระบี่กระบอง
และศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลองกระบี่กระบองที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเกี่ยวกับ
สุขภาพของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัครชายและหญิง อายุ 55-75 ปี จำนวน 30 คน สุ่มเข้ากลุ่ม
ทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน กลุ่มทดลองกำหนดให้ออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลองกระบี่
กระบองเป็นเวลา 12 สัปดาห์ๆ ละ 3 วันๆ ละ 50 นาที กลุ่มควบคุมกำหนดให้ดำเนินชีวิตตามปกติ ผู้วิจัย
ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายเกี่ยวกับสุขภาพกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง
นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่า "ที"

ผลการวิจัยพบว่า

1. แบบแผนการออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลองกระบี่กระบองประกอบด้วยท่าออกกำลังกายซึ่ง
เป็นท่ารำไม้พลองกระบี่กระบองแบบเดิมจำนวน 4 ท่าและท่ารำไม้พลองกระบี่กระบองที่ปรับจาก
แบบเดิมจำนวน 2 ท่า รวมทั้งท่าการอบอุ่นร่างกายจำนวน 3 ท่าและท่าการผ่อนคลายจำนวน 3 ท่า เมื่อให้
ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาพบว่ามีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.83 – 1.00 ซึ่งถือว่ามี
ความตรงเชิงเนื้อหาในระดับดีมาก และเมื่อนำไปตรวจสอบความเที่ยง โดยให้ผู้สูงอายุที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง
ออกกำลังกายสองครั้ง พบว่าอัตราการเต้นของหัวใจของผู้สูงอายุขณะออกกำลังกายไม่แตกต่างกันอย่างมี
นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. เมื่อนำแบบแผนการออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลองกระบี่กระบองไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง
พบว่า หลังการทดลอง 12 สัปดาห์ ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายเกี่ยวกับสุขภาพของกลุ่มทดลองที่แตกต่าง
จากกลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ ความอ่อนตัวและสมรรถภาพการใช้ออกซิเจน
สูงสุด ยกเว้น เปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายและแรงบีบมือ

สาขาวิชา.....วิทยาศาสตร์การกีฬา.....

ปีการศึกษา.....2549.....

ลายมือชื่อนิติ..... ๑๐๕ ๑๓๖๖๗

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษา..... น. สุจิตรา

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาร่วม..... ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพชร

KEYWORD: RAM MAI PLONG KRABI-KRABONG EXERCISE PATTERN / HEALTH-RELATED PHYSICAL FITNESS / ELDERLY

RUHT LAOHAPAKDEE: THE DEVELOPMENT OF RAM MAI PLONG KRABI-KRABONG EXERCISE PATTERN ON HEALTH-RELATED PHYSICAL FITNESS OF THE ELDERLY. THESIS ADVISOR: ASST. PROF. SUCHITRA SUKONTASAP, PhD., THESIS CO-ADVISOR: ASSOC. PROF. TANOMWONG KRITPET, PhD., 98 pp. ISBN 974-14-2760-3

The purposes of this study were to develop a Ram Mai Plong Krabi-Krabong exercise pattern and to study the results of Ram Mai Plong Krabi-Krabong exercise pattern on health-related physical fitness of the elderly. Thirty males and females ages from 55 to 75 years volunteered in this study. The subjects were selected of random and divided into two 15 person groups: Experimental group and control group. The experimental group was introduced twelve weeks of Ram Mai Plong Krabi-Krabong exercise pattern which was three times per week with 50 minutes for each training session, while control group was living as normal. In addition, the experimental and control group were tested physical fitness before and after the experimentation. The data were then analyzed in terms of mean(\bar{X}), standard deviation(S.D.) and t-test.

The results of this experimentation revealed that:

1. Ram Mai Plong Krabi-Krabong exercise pattern consisted of four original Ram Mai Plong Krabi-Krabong positions and two adjusted Ram Mai Plong Krabi-Krabong positions including three warm-up and three cool-down positions. The experts examined the content validity and found the index of congruence was 0.83-1.00 which regards as a very good validity. The designed pattern of Ram Mai Plong Krabi-Krabong exercise was tried out for two times by the elderly group that was not belong to the subject group. It was found no significant differences at the 0.05 level in the exercise heart rate.

2. At the end of the 12 weeks experimentation, the experimental group revealed higher VO_2 max and flexibility ($P < 0.05$) when compared to the control group, while body fat percentage and grip strength were not found significant differences at the 0.05 level.

Field of study.....Sports science.....

Academic year.....2006.....

Student's signature.....*Ruht Laohapakdee*.....

Advisor's signature.....*S. Sukontasap*.....

Co-advisor's signature.....*T. Kritpet*.....

กิตติกรรมประกาศ

วิทยานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จลงได้โดยผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุจิตรา สุคนทรทรัพย์ อาจารย์ที่ปรึกษา และรองศาสตราจารย์ ดร.ถนอมวงศ์ กฤษณ์เพ็ชร อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม ที่กรุณาให้แนวคิดและคำปรึกษา รวมทั้งแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆด้วยความเอาใจใส่ ผู้วิจัยรู้สึกซาบซึ้งและต้องขอกราบขอบพระคุณอย่างสูงมา ณ ที่นี้

ขอกราบขอบพระคุณคณาจารย์สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ที่ได้ช่วยจุดประกายทางปัญญาแก่ผู้วิจัย ขอกราบขอบพระคุณ อาจารย์ วิจิต ชีเจริญ ที่ให้ความกรุณาสอนและให้คำปรึกษาเรื่องทำรำไม้พลองกระบี่กระบอง รองศาสตราจารย์ ชัชชัย โกมารทัต ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แชล่ม บุญกลุ่ม อาจารย์ มาโนช เอี่ยมประเสริฐ อาจารย์ วัฒนา องค์ปรีชา ที่ให้ความกรุณาตรวจพิจารณาเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย ตลอดจนให้คำแนะนำในการปรับปรุงแก้ไข

ขอกราบขอบพระคุณผู้อำนวยการโรงพยาบาลเจ้าเจ็ดเสมียนที่ได้ให้ความอนุเคราะห์กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในงานวิจัย ตลอดจนการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ขอขอบพระคุณผู้เข้าร่วมการวิจัยทุกท่านที่ให้ความร่วมมือเป็นอย่างดี ขอขอบพระคุณสำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพที่ได้ให้ความอนุเคราะห์ทุนวิจัย ขอขอบคุณ คุณ โชคชัย หลายชั้น ที่กรุณาสละเวลาถ่ายภาพให้กับผู้วิจัย คุณพนารัตน์ สาตราภัย ที่กรุณาสละเวลาจัดรูปเล่มวิทยานิพนธ์ให้กับผู้วิจัย พี่ เพื่อน และน้องบัณฑิตศึกษาวิทยาศาสตร์การกีฬารุ่นที่ 1 และพี่บัณฑิตศึกษาพลศึกษาทุกท่านที่คอยให้กำลังใจและคำปรึกษาที่ดีเสมอมา

คุณค่าและประโยชน์ของวิทยานิพนธ์ฉบับนี้ขอมอบเป็นเครื่องบูชาพระคุณบิดามารดา ครูบาอาจารย์ และผู้อุปการคุณทุกท่านของผู้วิจัย

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย.....	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ.....	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ค
สารบัญ.....	ช
สารบัญตาราง.....	ณ
สารบัญแผนภูมิ.....	ญ
บทที่	
1 บทนำ.....	1
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา.....	1
วัตถุประสงค์การวิจัย.....	5
คำถามการวิจัย.....	5
สมมติฐานการวิจัย.....	5
ขอบเขตการวิจัย.....	5
ข้อตกลงเบื้องต้น.....	6
คำจำกัดความที่ใช้ในการวิจัย.....	6
ประโยชน์ที่ได้รับจากการวิจัย.....	7
2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	8
ผู้สูงอายุกับการออกกำลังกาย.....	8
สมรรถภาพทางกายและสมรรถภาพทางกายเกี่ยวกับสุขภาพ.....	15
ตัวอย่างการออกกำลังกายโดยใช้อุปกรณ์ไม้พลอง.....	19
ทำรำไม้พลองในวิชากระบี่กระบอง.....	25
งานวิจัยภายในประเทศ.....	28
งานวิจัยต่างประเทศ.....	32

บทที่	หน้า
3	วิธีดำเนินการวิจัย..... 35
	ประชากร..... 35
	กลุ่มตัวอย่าง..... 36
	เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย..... 36
	วิธีดำเนินการวิจัย..... 37
	การเก็บรวบรวมข้อมูล..... 38
	การวิเคราะห์ข้อมูล..... 39
4	การพัฒนาแบบแผนการออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลองกระบี่กระบอง..... 40
5	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล..... 64
6	สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ..... 77
	สรุปผลการวิจัย..... 77
	อภิปรายผล..... 78
	ข้อเสนอแนะ..... 80
	รายการอ้างอิง..... 81
	ภาคผนวก..... 85
	ภาคผนวก ก..... 86
	ภาคผนวก ข..... 89
	ภาคผนวก ค..... 93
	ประวัติผู้เขียนวิทยานิพนธ์..... 98

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
1 คำดัชนีความสอดคล้องระหว่างเนื้อหากับการให้คะแนนของผู้ทรงคุณวุฒิ เกี่ยวกับแบบแผนการออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลองกระบี่กระบอง.....	65
2 ความเที่ยงของอัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลอง กระบี่กระบองของกลุ่มผู้สูงอายุที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง.....	67
3 ค่าเฉลี่ยเลขคณิตและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลเบื้องต้นของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม.....	68
4 ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า “ที” ของสมรรถภาพทางกาย เกี่ยวกับสุขภาพของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลอง.....	69
5 ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า “ที” ของสมรรถภาพทางกาย เกี่ยวกับสุขภาพของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม หลังการทดลอง.....	70
6 ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า “ที” ของสมรรถภาพทางกาย เกี่ยวกับสุขภาพของกลุ่มทดลอง ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง.....	71
7 ค่าเฉลี่ยเลขคณิต ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า “ที” ของสมรรถภาพทางกาย เกี่ยวกับสุขภาพของกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง.....	72

สารบัญแผนภูมิ

แผนภูมิที่	หน้า
1 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยเปอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกายของกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง.....	73
2 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยแรงบีบมือของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง.....	74
3 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยความอ่อนตัวของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง.....	75
4 กราฟแสดงค่าเฉลี่ยสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการทดลองและหลังการทดลอง.....	76