



การออกแบบชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรักลาโว้ยในการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อ
ขาผู้สูงอายุ

THE DESIGN OF ATTIRE FOR URAK LAWOI DANCE IN THE ORDER OF
STRENGTHENING LEG MUSCLE IN ELDERERS

รณณ เทียบแก้ว

บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

2565

การออกแบบชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรักลาไวย์ในการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อ
สำหรับผู้สูงอายุ



ปริญญานิพนธ์นี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาศิลปศึกษา
คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
ปีการศึกษา 2565
ลิขสิทธิ์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

THE DESIGN OF ATTIRE FOR URAK LAWOI DANCE IN THE ORDER OF
STRENGTHENING LEG MUSCLE IN ELDERERS



A Thesis Submitted in Partial Fulfillment of the Requirements
for the Degree of MASTER OF EDUCATION
(Art Education)

Faculty of Fine Arts, Srinakharinwirot University

2022

Copyright of Srinakharinwirot University

ปรินญาณินพนธ์
 เรื่อง
 การออกแบบชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรูกลาไฉ่ในการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ
 ของ
 รมนณ เทียบแก้ว

ได้รับอนุมัติจากบัณฑิตวิทยาลัยให้นับเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตร
 ปรินญาณการศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาศิลปศึกษา
 ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

 (รองศาสตราจารย์ นายแพทย์ฉัตรชัย เอกปัญญาสกุล)
 คณบดีบัณฑิตวิทยาลัย

 คณะกรรมการสอบปากเปล่าปรินญาณินพนธ์

<p>..... ที่ปรึกษาหลัก</p> <p>(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปิยวดี มากพา)</p>	<p>..... ประธาน</p> <p>(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุขสันติ แวงวรรณ)</p>
<p>..... ที่ปรึกษาร่วม</p> <p>(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สันทณี เครือขอนแก่น)</p>	<p>..... กรรมการ</p> <p>(ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ระวีวรรณ วรรณวิไชย)</p>

ชื่อเรื่อง	การออกแบบชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุลลาไว้ยในการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ
ผู้วิจัย	รณณ เทียบแก้ว
ปริญญา	การศึกษามหาบัณฑิต
ปีการศึกษา	2565
อาจารย์ที่ปรึกษา	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ปิยวดี มากพา
อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม	ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สันทณี เครือখন

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์สำคัญ เพื่อออกแบบชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุลลาไว้ยในการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ และเพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลการใช้ชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุลลาไว้ยในการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม โดยกลุ่มตัวอย่างคือผู้สูงอายุที่ในชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลป่าตอง จังหวัดภูเก็ต อายุ 60-69 ปี จำนวน 30 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง จำนวน 15 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 15 คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ 1) ชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุลลาไว้ยในการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ 2) แบบทดสอบความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาโดยใช้เครื่อง Leg Dynamometer 3) แบบสังเกตพฤติกรรมร่วมการเข้าร่วมกิจกรรม ผลการวิจัยพบว่า การใช้ชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุลลาไว้ยในการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุที่พัฒนาจากศิลปะการแสดงร้องเงิ่งและศิลปะการต่อสู้มวยกาหยงของกลุ่มชาวไทยใหม่ ร่วมกับหลักการบริหารผู้สูงอายุ พบว่าหลังฝึกชุดกิจกรรม กลุ่มทดลองมีความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาเพิ่มขึ้น อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 และผลการวิเคราะห์เปรียบเทียบ หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 ระหว่างกลุ่มควบคุม และกลุ่มทดลอง พบว่า ความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

คำสำคัญ : ศิลปะการแสดงร้องเงิ่ง; ศิลปะการต่อสู้มวยกาหยง; ความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา

Title	THE DESIGN OF ATTIRE FOR URAK LAWOI DANCE IN THE ORDER OF STRENGTHENING LEG MUSCLE IN ELDERERS
Author	RAMON THEAPKAEW
Degree	MASTER OF EDUCATION
Academic Year	2022
Thesis Advisor	Assistant Professor Dr. Piyawadee Makpa
Co Advisor	Assistant Professor Dr. Santhanee Khruakhorn

This research has the important objective of designing a set of Urak Lawoi Folk Performing Arts activities to developing leg muscle strength among the elderly. and to compare the effects of using the Urak Lawoi Folk Performing Arts Activity Pack on the development of leg muscle strength in the elderly, before and after participating in the activity. The sample group was elderly people in the elderly club of Patong Municipality. Phuket Province, aged 60-69 years. These 30 people were divided into two groups: an experimental group of 15 people and a control group of 15 people. The research consisted of the following (1) Urak Lawoi performing arts activity set for the development of leg muscle strength in the elderly, (2) a leg muscle strength test using the Leg Dynamometer, and (3) an observational form of activity participation behavior. The results showed that the use of the Urak Lawoi Folk Performing Arts Activity Pack for the development of leg muscle strength in the elderly developed from Rong Ngeng Performing Arts and Muay Ka Yong Martial Arts of New Thais in conjunction with the principles of management of the elderly. It was found that after practicing the activity set, The experimental group had increased leg muscle strength with a statistical significance at a .05 level and the comparative analysis results. After the fourth- and eighth-week training between the control groups and the experimental group It was found that leg muscle strength in the elderly There was a statistically significant difference at the .05.

Keyword : Performing Arts Rong Neng; Martial arts Mouy ka yong; Leg muscle strength

กิตติกรรมประกาศ

ปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้สำเร็จ และสมบูรณ์ได้ด้วยดี ขอกราบขอบพระคุณ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.ปิยวดี มากพา และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สันทณี เครือขอนแก่น ในฐานะอาจารย์ที่ปรึกษา ได้กรุณาเสียสละเวลาอันมีค่าคอยดูแล ให้ข้อคิด คำแนะนำ ข้อเสนอแนะ แก้ไขข้อบกพร่อง มอบองค์ความรู้ที่เป็นประโยชน์เกี่ยวข้องกับการพัฒนาการจัดทำปริญญาานิพนธ์ ตลอดจนระยะเวลาในการดำเนินการจัดทำปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้ อีกทั้ง อาจารย์ที่ปรึกษายังคอยช่วยติดตาม และกระตุ้นกระบวนการคิด การบวนการค้นคว้าหาความรู้ กราบขอบพระคุณอาจารย์ที่ปรึกษาเป็นอย่างดี

ขอกราบขอบพระคุณผู้ทรงคุณวุฒิ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ปริญญา เลิศสินไทย ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สิริลักษณ์ กาญจนโมทย์ อาจารย์ ดร.ชนัญญา ชัยวงศ์โรจน์ ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. วิกรม กรุงแก้ว ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ทศนียา คัญทะชา อาจารย์ ดร.วชิราภรณ์ ชนะศรี รองศาสตราจารย์ ดร.สาวิตร พงศ์วัชร และผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุมนรตรี นิ่มเนติพันธ์ ที่ได้สละเวลาอันมีค่าให้ความอนุเคราะห์ตรวจและแก้ไข ความถูกต้องของเครื่องมือวิจัย พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะในการพัฒนาคุณภาพการดำเนินการวิจัยในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณนายกเทศมนตรีเทศบาลเมืองป่าตอง และคณะเจ้าหน้าที่เทศบาลเมืองป่าตอง จังหวัดภูเก็ต ที่คอยเอื้อเฟื้อเวลา ให้คำแนะนำ อำนวยความสะดวกและอนุเคราะห์สถานที่ในการทำวิจัยตลอดระยะเวลาดำเนินโครงการกิจกรรม รวมทั้งขอบคุณผู้สูงอายุกลุ่มตัวอย่างและกลุ่มควบคุมทุกท่านที่ได้ให้ความร่วมมือเข้าร่วมกิจกรรม ตลอดระยะเวลา 8 สัปดาห์ จนลุล่วงไปด้วยดี ผู้วิจัยมีความรู้สึกซาบซึ้งเป็นอย่างยิ่งในความกรุณา

สุดท้ายนี้ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณ คุณพ่อवासนา เทียบแก้ว คุณแม่วรรณี เทียบแก้ว เป็นอย่างสูงที่ได้ให้การสนับสนุน ส่งเสริมทางด้านการศึกษา แนะนำมาโดยตลอด และให้กำลังใจในการประสบความสำเร็จนี้ รวมถึงเพื่อนๆ ศิลปะการแสดงศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ที่คอยรับฟังปัญหาและคอยให้ความช่วยเหลือแก่ผู้วิจัยในทุกเรื่อง การศึกษาในระดับปริญญาโทมาหาบัณฑิต คุณค่าประโยชน์และคุณความดีใดๆที่เกิดจากปริญญาานิพนธ์ฉบับนี้ผู้วิจัยขอมอบแด่ผู้มีพระคุณทุกท่านที่กล่าวมาข้างต้นทั้งหมด

รวมณ เทียบแก้ว

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อภาษาไทย	ง
บทคัดย่อภาษาอังกฤษ	จ
กิตติกรรมประกาศ.....	ฉ
สารบัญ	ช
สารบัญตาราง.....	ญ
สารบัญรูปภาพ	ฎ
บทที่ 1 บทนำ.....	1
ภูมิหลัง	1
จุดมุ่งหมายงานวิจัย.....	3
ความสำคัญของการวิจัย	4
ขอบเขตในงานวิจัย	4
นิยามศัพท์เฉพาะ.....	4
กรอบแนวคิดในงานวิจัย.....	5
สมมุติฐานในการวิจัย.....	5
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง.....	6
1. ผู้สูงอายุ	7
1.1 ความหมายของผู้สูงอายุ.....	7
1.2 ช่วงวัยผู้สูงอายุ	7
1.3 การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ.....	8
2. การออกกำลังกายและบริหารกล้ามเนื้อผู้สูงอายุ	11
2.1 ความหมายของการออกกำลังกาย.....	11

2.2	สรีรวิทยาของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ	11
2.3	หลักการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ.....	12
2.4	ขั้นตอนการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ	13
2.5	การบริหารกล้ามเนื้อ.....	14
2.6	ประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ	15
2.7	การทดสอบสมรรถภาพกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ	17
3.	ภูมิปัญญาและศิลปะพื้นบ้านอุรุกล้าไวย.....	19
3.1	การแสดงร้องเงี้ยว.....	19
3.2	ศิลปะการต่อสู้มวยกาหยง	29
4.	งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	32
4.1	งานวิจัยในประเทศ.....	32
4.2	งานวิจัยต่างประเทศ.....	33
บทที่ 3	วิธีการดำเนินงานวิจัย.....	34
	การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง	34
	การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย.....	35
	วิธีการทดลอง	37
	การวิเคราะห์ข้อมูล.....	39
	สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	40
บทที่ 4	ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	41
บทที่ 5	สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ	149
	จุดมุ่งหมายงานวิจัย.....	149
	สมมุติฐานการวิจัย.....	149
	ขอบเขตของการวิจัย	149

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย	150
การเก็บรวบรวมข้อมูล	150
การจัดทำและวิเคราะห์ข้อมูล	151
สรุปผลการวิจัย.....	151
อภิปรายผล	153
ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัยในครั้งนี้	158
ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป.....	158
บรรณานุกรม	159
ภาคผนวก.....	163
ภาคผนวก ก ราชานามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือ	164
ภาคผนวก ข แบบประเมินเครื่องมือวิจัย	166
ประวัติผู้เขียน.....	176



สารบัญตาราง

หน้า

ตาราง 1 รูปแบบการทดลอง	37
ตาราง 2 ตารางรูปแบบชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุลลาไว๋ในการพัฒนาความแข็งแรง กล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ	44
ตาราง 3 รูปแบบท่าศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุลลาไว๋และท่าที่มีการประยุกต์ใช้ในกิจกรรม ศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุลลาไว๋ในการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ	60
ตาราง 4 รูปแบบชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุลลาไว๋ในการพัฒนาความแข็งแรง กล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ สัปดาห์ที่ 1	67
ตาราง 5 รูปแบบชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุลลาไว๋ในการพัฒนาความแข็งแรง กล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ สัปดาห์ที่ 2	69
ตาราง 6 รูปแบบชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุลลาไว๋ในการพัฒนาความแข็งแรง กล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ สัปดาห์ที่ 3	71
ตาราง 7 รูปแบบชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุลลาไว๋ในการพัฒนาความแข็งแรง กล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ สัปดาห์ที่ 4	73
ตาราง 8 รูปแบบชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุลลาไว๋ในการพัฒนาความแข็งแรง กล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ สัปดาห์ที่ 5	76
ตาราง 9 รูปแบบชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุลลาไว๋ในการพัฒนาความแข็งแรง กล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ สัปดาห์ที่ 6	78
ตาราง 10 รูปแบบชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุลลาไว๋ในการพัฒนาความแข็งแรง กล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ สัปดาห์ที่ 7	80
ตาราง 11 รูปแบบชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุลลาไว๋ในการพัฒนาความแข็งแรง กล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ สัปดาห์ที่ 8	82

ตาราง 12 ผลการวิเคราะห์รายบุคคลการประเมินวัดความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาโดยใช้เครื่อง Leg Dynamometer ก่อนการทำกิจกรรม หลังการทำกิจกรรมสัปดาห์ที่ 4 และหลังเข้าร่วมกิจกรรม สัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลอง 139

ตาราง 13 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มทดลอง (n=15) และกลุ่ม ควบคุม (n=15) ได้แก่ ข้อมูล อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง 141

ตาราง 14 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการประเมินของความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาของ กลุ่มทดลอง 142

ตาราง 15 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติของผลการประเมินความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาของกลุ่มทดลอง 143

ตาราง 16 ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างโดยรวม ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม ในสัปดาห์ ที่ 8 ของกลุ่มทดลองโดยใช้สถิติ Pair T-test (n=15) ของการทดสอบความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา 145

ตาราง 17 ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างโดยรวม หลังเข้าร่วมกิจกรรม ของกลุ่มทดลองและ กลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติ T-test independent (n=15) ของการทดสอบความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา 146

สารบัญรูปภาพ

หน้า

ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในงานวิจัย	5
ภาพประกอบ 2 ผลการวิเคราะห์รายบุคคลการประเมินวัดความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา ก่อนการทำกิจกรรม หลังการทำกิจกรรมสัปดาห์ที่ 4 และหลังเข้าร่วมกิจกรรมสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลอง 140	
ภาพประกอบ 3 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยผลการประเมินของความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาของ กลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทำกิจกรรม หลังกิจกรรมสัปดาห์ที่ 4 และหลังกิจกรรมสัปดาห์ที่ 8	143
ภาพประกอบ 4 ความแตกต่างของผลการประเมินของความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาของกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8	144
ภาพประกอบ 5 เปรียบเทียบความแตกต่างโดยรวมของความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา ก่อนและหลัง เข้าร่วมกิจกรรม ในสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลอง	145
ภาพประกอบ 6 เปรียบเทียบความแตกต่างโดยรวมของความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา หลังเข้าร่วม กิจกรรม ในสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม.....	146
ภาพประกอบ 7 แผนภูมิแสดงค่าเฉลี่ยโดยรวมแสดงผลการทดสอบสมรรถภาพความแข็งแรง กล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึกกิจกรรม หลังการฝึกกิจกรรม สัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกกิจกรรมสัปดาห์ที่ 8	147

บทที่ 1

บทนำ

ภูมิหลัง

ความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีทางการแพทย์และการสาธารณสุข ส่งผลให้ประชากรผู้สูงอายุมีจำนวนเพิ่มมากขึ้นอย่างต่อเนื่อง จากข้อมูลขององค์การสหประชาชาติระบุว่า ขณะที่อัตราการเพิ่มประชากรของโลกช้าลง ประชากรสูงอายุกลับเพิ่มขึ้นในอัตราที่สูงมากอย่างรวดเร็ว กล่าวคือ ในปี ค.ศ. 2007 ประชากรโลกที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป มีจำนวน 611 ล้านคน พอถึงปี ค.ศ. 2017 เพิ่มขึ้นเป็นจำนวน 611 ล้านคน หรือร้อยละ 5.8 ขณะที่อัตราเพิ่มของประชากรของโลก รวมทุกกลุ่มอายุ คิดเป็นเพียงร้อยละ 1.4 เท่านั้น ตัวเลขในปี ค.ศ. 2007 ระบุว่า โลกของเรามีประชากรประมาณ 7,550 ล้านคน เป็นคนที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไป 926 ล้านคน คือเป็นร้อยละ 12.7 จึงถือว่าโลกของเราได้กลายเป็นสังคมโลกสูงอายุไปแล้ว โดยทวีปยุโรป มีอัตราผู้สูงอายุต่อประชากรคิดเป็นร้อยละ 24.7 และทวีปอเมริกาเหนือ ร้อยละ 21.7 (สำนักวิจัยและพัฒนาระบบงานบุคคล สำนักงาน ก.พ., 2561) ประเทศไทยได้เข้าสู่การเป็นสังคมสูงอายุ มาตั้งแต่ปี พ.ศ. 2548 เป็นต้นมา โดย 1 ใน 10 ของประชากรไทยเป็นประชากรที่มีอายุตั้งแต่ 60 ปีขึ้นไป และคาดว่าประเทศไทยจะเป็นสังคมผู้สูงอายุโดยสมบูรณ์ ในปี พ.ศ. 2564 คือประชากรสูงอายุจะเพิ่มขึ้นถึง 1 ใน 5 และเป็นสังคมสูงวัยระดับสุดยอด ภายในอีก 20 ปีต่อจากนี้ไปคือใน พ.ศ. 2578 โดยประมาณการว่าจะมีประชากรสูงอายุเพิ่มขึ้นเป็นร้อยละ 30 ของจำนวนประชากรทั้งหมด (ศิริวรรณ อรุณทิพย์ไพฑูรย์, 2557)

การส่งเสริมสุขภาพในแผนผู้สูงอายุแห่งชาติ ฉบับที่ 2 ยุทธศาสตร์ที่ 2 ยุทธศาสตร์ด้านการส่งเสริมและพัฒนาผู้สูงอายุ เป็นการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสามารถพึ่งพาตนเองได้ในเบื้องต้น(กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์) ซึ่งเป็นการเตรียมความพร้อมก่อนเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างสมบูรณ์ เพราะการที่มีอายุขัยที่มากขึ้นมิได้หมายความว่า จะมีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรงขึ้น กล่าวคือ เมื่อมีอายุเพิ่มมากขึ้นร่างกายจะเกิดการเปลี่ยนแปลงไปในทางที่ถดถอย (สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล และคณะ, 2544) การเสื่อมสภาพของอวัยวะต่าง ๆ ของมนุษย์จะเริ่มขึ้นเมื่อมีอายุ 30 ปีขึ้นไป เป็นผลให้เนื้อเยื่อเกี่ยวพันเส้นเอ็น ลดความยืดหยุ่นความเร็วในการทำงานของระบบประสาทลดลงถึงร้อยละ 30 กล้ามเนื้ออ่อนแอลง เหนื่อยง่ายได้ง่าย มีโอกาสเสี่ยงต่อภาวะปวดกล้ามเนื้อและบาดเจ็บเพิ่มขึ้น มีการเสื่อมของกระดูกและข้อต่อตลอดจนการทรงตัวและการประสานสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อลดลง (ชูศักดิ์ เวชแพศย์, 2541) ส่งผลให้ผู้สูงอายุอาจเกิดอุบัติเหตุทำให้กระทบต่อร่างกายและเกิด

ปัญหาสุขภาพที่สืบเนื่องมาจากการสูญเสียความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและอาจทำให้เกิดอาการปวดกล้ามเนื้อ ปวดหลัง การเดินไม่มั่นคงและล้มลงได้ในผู้สูงอายุ (พระชนพล กนตสีโล (เรือนเพ็ชร), พระครูอรุณสุตาลังการ, และ เดชชาติ ตริทรัพย์, 2561; รัตนา รัตนธาร, ม.ป.ป.)

อุบัติเหตุที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุเกิดได้จากหลายปัจจัยซึ่งหลัก ๆ แบ่งเป็น 2 ปัจจัย ได้แก่ ปัจจัยภายนอกที่เกิดจากสภาพแวดล้อม เช่น พื้นลื่น มีสิ่งของวางระเกะระกะ แสงสว่างไม่เพียงพอ ห้องน้ำพื้นเปียก เป็นต้น ปัจจัยภายใน เช่น มองไม่ชัด หูตึง ระบบประสาทสัมผัสเสื่อม ระบบการทรงตัวไม่ดี กล้ามเนื้อขาดความแข็งแรง เป็นต้น ซึ่งอุบัติเหตุทุกครั้งจะสัมพันธ์กับการรักษาและค่าใช้จ่ายในการดูแลเพิ่มสูงขึ้น ผู้สูงอายุอาจเกิดอุบัติเหตุมากกว่า 1 ครั้ง ส่งผลให้ต้องมีค่าใช้จ่ายเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ หากมองในภาพรวมค่าใช้จ่ายที่สวนทางกับรายได้ที่ครอบครัวต้องเสียไปเมื่อต้องหยุดงานมาดูแล หรือรายจ่ายที่จ้างคนดูแลและนอนโรงพยาบาล สาเหตุมาจากการเสื่อมตามวัยของกล้ามเนื้อที่ไม่แข็งแรง สอดคล้องกับ ลัดดา เทียมวงศ์ และ จอม สุวรรณโณ (2557) ศึกษาปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับการทรงตัวบกพร่องของผู้สูงอายุ ในชุมชนชนบท ผลการศึกษาพบว่า ผู้สูงอายุที่มีภาวะบกพร่องในการทรงตัวจะมีอายุมากกว่าผู้ที่มีการทรงตัวปกติ เนื่องจากกระบวนการเสื่อมตามวัย อายุที่มากขึ้นทำให้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายเสื่อมถอย โดยเฉพาะอวัยวะที่เกี่ยวข้องกับการมองเห็น การเดินและทรงตัว เช่นเดียวกันกับสถานการณ์ที่เกี่ยวกับผู้สูงอายุในประเทศไทย ที่มีอายุ 60 ปีขึ้นไปมีแนวโน้มเพิ่มอย่างเห็นได้ชัดเจน ขณะที่วัยเด็กและวัยทำงานมีแนวโน้มลดน้อยลงเรื่อย ๆ (กรมกิจการผู้สูงอายุ) เป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้บทบาทของครอบครัวในการดูแลผู้สูงอายุลดลง ส่งผลให้ผู้สูงอายุถูกทอดทิ้งและเกิดผลกระทบทางด้านจิตใจ เพราะผู้สูงอายุมักถูกทอดทิ้งให้อยู่บ้านตามลำพัง เนื่องจากสมาชิกในครอบครัวต้องออกไปทำงาน ทำให้รู้สึกท้อแท้ หดหวัง จะทำให้รู้สึกน้อยใจ อ่อนไหวง่าย วิตกกังวล รู้สึกไม่มั่นคงปลอดภัย และต้องการการพึ่งพามากขึ้น ก่อให้เกิดความเครียด ส่งผลให้พฤติกรรมเปลี่ยนแปลงได้ เช่น ซึมเศร้า แยกตัวจากสังคม (พระชนพล กนตสีโล (เรือนเพ็ชร) และคณะ, 2561) และอาจประสบปัญหาเกี่ยวกับด้านสมรรถภาพที่เสื่อมโทรม ไม่มีลูกหลานดูแลอาจก่อให้เกิดอุบัติเหตุได้ สมรรถภาพที่เสื่อมโทรมตามเวลานั้นสาเหตุหนึ่งคือการขาดออกกำลังกาย ซึ่งการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ผู้สูงอายุมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรงมากขึ้น ในปัจจุบันมีวิธีการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาท้องถิ่นในการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้ออย่างหลากหลาย เช่น การรำไม้พลอง การใช้ผ้าขาวม้า ทั้งนี้ในส่วนของจังหวัดภูเก็ตมีภูมิปัญญาท้องถิ่นที่ผู้วิจัยพิจารณาในเบื้องต้นเห็นแล้วว่าสามารถนำมาประยุกต์ใช้เพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อผู้สูงอายุได้

ศิลปะการต่อสู้มวยกาหยงและศิลปะการแสดงรองเง็งเป็นศิลปะพื้นบ้านของกลุ่มชาวไทยใหม่อุรักลาไวย์จังหวัดภูเก็ต ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งของประเพณีไหว้ครูที่ได้รับการสืบทอดกันมาจนถึงปัจจุบัน จากการวิเคราะห์ของผู้วิจัยพบว่าท่าทางการเคลื่อนไหวการแสดงศิลปะการต่อสู้มวยกาหยงศิลปะการแสดงรองเง็งนั้นมีลักษณะที่สำคัญในการใช้เท้า กล้ามเนื้อขาและการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ร่างกายซึ่งสามารถนำมาพัฒนาสมรรถภาพทางร่างกายของผู้สูงอายุ เพื่อให้ผู้สูงอายุมีสมรรถภาพทางร่างกายที่แข็งแรง สามารถช่วยเหลือตนเองได้ในขณะที่บุตรหลานออกไปทำงานแบบไม่ติดกักขัง บุตรหลานได้ทำงานอย่างเต็มที่และสบายใจเพื่อนำรายได้เข้าสู่ครอบครัว นอกจากนี้จะเป็นการขับเคลื่อนเศรษฐกิจของประเทศที่ได้รับจากภาษีของบุคคลวัยทำงานแล้ว ยังช่วยให้ประเทศชาติลดค่าใช้จ่ายในส่วนของการรักษาพยาบาลที่เกิดจากอุบัติเหตุของผู้สูงอายุด้วย

ด้วยความตระหนักถึงความสำคัญในการดูแลสุขภาพของผู้สูงอายุ เพื่อเป็นการเตรียมความพร้อมการก้าวเข้าสู่สังคมผู้สูงอายุอย่างเต็มรูปแบบ ผู้วิจัยจึงสนใจที่จะนำท่าทางการเคลื่อนไหวของศิลปะพื้นบ้าน ได้แก่ ศิลปะการต่อสู้มวยกาหยงและศิลปะการแสดงรองเง็งของกลุ่มชาวไทยใหม่อุรักลาไวย์ในจังหวัดภูเก็ต มาเป็นกิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุใช้ในการฝึกความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อที่ส่งผลต่อการใช้ชีวิตประจำวัน โดยคำนึงถึงสภาพร่างกายของผู้สูงอายุ ความหนักเบาของท่าที่ใช้ นอกจากนี้ก่อให้เกิดความสัมพันธ์ระหว่างผู้สูงวัยด้วยกัน การพบปะพูดคุยและเปลี่ยนประสบการณ์ จะช่วยให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพจิตที่ดี และไม่รู้สึกรว่าต้องอยู่เพียงลำพังอันเป็นปัจจัยหนึ่งที่เป็นสาเหตุของสุขภาพทางจิตที่เกิดขึ้นได้ในวัยของผู้สูงอายุในปัจจุบัน

จุดมุ่งหมายงานวิจัย

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ตั้งความมุ่งหมายไว้ดังนี้

1. เพื่อออกแบบชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรักลาไวย์ในการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลการใช้ชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรักลาไวย์ในการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม

ความสำคัญของการวิจัย

การออกแบบชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุลลาไว้ยในการพัฒนาความแข็งแกร่งกล้ามเนื้อของผู้สูงอายุ เป็นชุดกิจกรรมที่มีการผสมผสานระหว่างศิลปะการแสดงร้องเง็งและศิลปะการต่อสู้มวยกาหยงที่มีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุ และมีส่วนส่งเสริมให้เห็นคุณค่าของศิลปะพื้นบ้านชาวอุรุลลาไว้ย

ขอบเขตในงานวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

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

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น ได้แก่ ชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุลลาไว้ย
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความแข็งแกร่งของกล้ามเนื้อของผู้สูงอายุ

ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ดำเนินการ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที รวม 24 ครั้ง

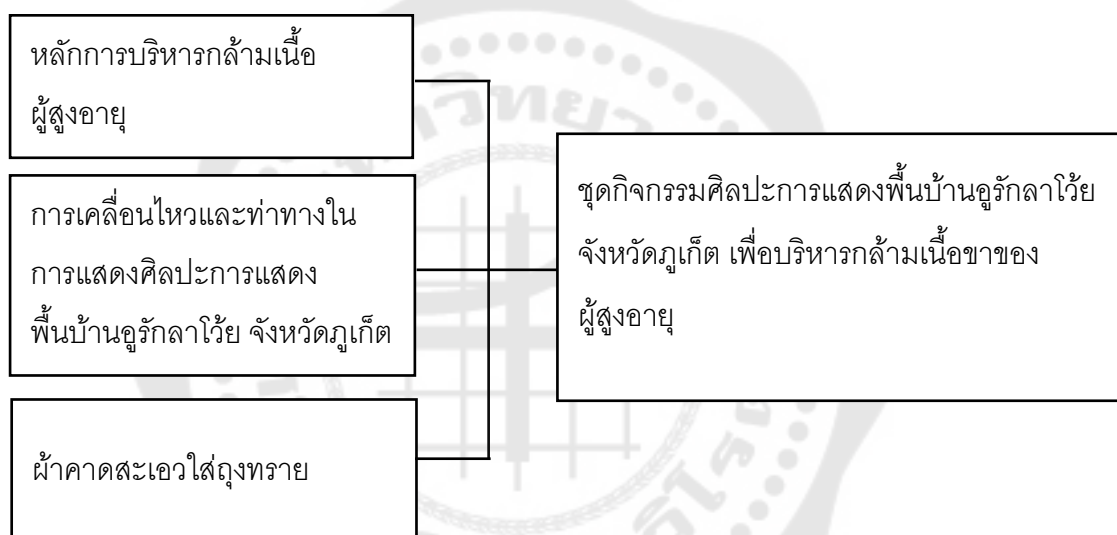
นิยามศัพท์เฉพาะ

1.ชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุลลาไว้ย หมายถึง ชุดกิจกรรมที่มีการผสมผสานระหว่างศิลปะการแสดงร้องเง็งแม่จิว ประโมงกัจ และศิลปะการต่อสู้มวยกาหยงตำบลราไว้ยของชาวอุรุลลาไว้ย ซึ่งเป็นชาวไทยใหม่ที่ตั้งถิ่นฐานอยู่ในจังหวัดภูเก็ต และประยุกต์กับหลักกายบริหารเพื่อบริหารกล้ามเนื้อของผู้สูงอายุเพื่อเพิ่มความแข็งแกร่งกล้ามเนื้อซึ่งมีท่าที่สอดคล้องกัน โดยศิลปะการแสดงร้องเง็งแม่จิว ประโมงกัจ คณะพรสวรรค์ ตำบลเกาะสีเฮอร์ จังหวัดภูเก็ต ใช้ทำรำในเพลงหลักทั้งหมด 6 ท่า คือ ลาซูดูวอ มะอินัง ตะเบะอีเจีะ ปราฮูงาเจีะ ทะลักทักทัก อายัมดีเโต๊ะ และ

ศิลปะการต่อสู้มวยกาหยงตำบตราไวย์ จังหวัดภูเก็ต มีท่าทั้งหมด 8 ท่า ลากูสะมะกูรู ฮาและปรากัก ลามูลากาหยงซามาถูลา ลามูลา สีปะ ชูตะตุโม๊ะญาดีตะ ตูโม๊ะ ฮาบิลากูกาหยง โดยมีนายหรือ ฟองสายธาร เป็นผู้สืบทอดและถ่ายทอดให้เยาวชนในพื้นที่ราไวย์ โดยนำมาสร้างเป็นแผนกิจกรรม จำนวน 8 แผน จำนวน 8 ท่า ระยะเวลาแผนละ 60 นาที

กรอบแนวคิดในงานวิจัย

การวิจัยในครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้ชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอูร์กลาไวย์ในการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ



ภาพประกอบ 1 กรอบแนวคิดในงานวิจัย

สมมุติฐานในการวิจัย

ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอูร์กลาไวย์ มีกล้ามเนื้อขาที่แข็งแรงมากขึ้นหลังเข้าร่วมกิจกรรม

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ในการวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาเอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และได้เสนอตามหัวข้อ ต่อไปนี้

1. ผู้สูงอายุ
 - 1.1 ความหมายของผู้สูงอายุ
 - 1.2 ช่วงวัยผู้สูงอายุ
 - 1.3 การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ
2. การออกกำลังกายและบริหารกล้ามเนื้อผู้สูงอายุ
 - 2.1 ความหมายของการออกกำลังกาย
 - 2.2 สรีรวิทยาของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ
 - 2.3 หลักการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ
 - 2.4 ขั้นตอนการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ
 - 2.5 การบริหารกล้ามเนื้อ
 - 2.6 ประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ
 - 2.7 การทดสอบสมรรถภาพกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ
 - 2.8 การทดสอบความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา Leg Dynamometer
3. ภูมิปัญญาและศิลปะพื้นบ้านอุรุกรลาไวย
 - 3.1 การแสดงร้องเงี้ยวชาวเล
 - 3.1.1 ความเป็นมาของการแสดงร้องเงี้ยวชาวเล
 - 3.1.2 รูปแบบของศิลปะการแสดงร้องเงี้ยวชาวเล
 - 3.2 ศิลปะการต่อสู่มวยกาหยง
 - 3.2.1 ความเป็นมาของศิลปะการต่อสู่มวยกาหยง
 - 3.2.2 ทำำพื้นฐานของศิลปะการต่อสู่มวยกาหยง
4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง
 - 4.1 งานวิจัยในประเทศ
 - 4.2 งานวิจัยต่างประเทศ

1. ผู้สูงอายุ

1.1 ความหมายของผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุ หรือ 'ผู้สูงวัย' เป็นคำนิยามที่บ่งบอกถึงบุคคลที่มีอายุมาก หรือ ทั่วไปเรียกว่า 'คนแก่' หรือ 'คนชรา' โดยพจนานุกรมฉบับ ราชบัณฑิตยสถาน พ.ศ. 2554 ให้ความหมาย คำว่า 'แก่' คือ บุคคลที่มีอายุมาก หรือ อยู่ในช่วงวัยชรา ซึ่งคำว่า ชรา หมายถึง แก่ด้วยอายุ ชำรุดทรุดโทรม นอกจากนี้ ส่วนองค์การอนามัยโลก (World Health Organization, WHO) และ องค์การสหประชาชาติ (United Nations, UN) ใช้คำว่า Older person or Elderly person แต่เท่าที่ผู้เขียนอ่านจากเอกสารต่าง ๆ ของจากทั้งองค์การอนามัยโลก และองค์การสหประชาชาติ มักใช้คำว่า Older person มากกว่า Elderly person หนึ่ง คำในภาษาอังกฤษ ที่ใช้เรียกผู้สูงอายุยังมีคำอื่น ๆ อีก เช่น Old age, Old people, Senior, Elderly, Elder

องค์การสหประชาชาติ ได้นิยามคำว่า "ผู้สูงอายุ" คือ ประชากรทั้งเพศชายและเพศหญิงที่มีอายุ มากกว่า 60 ปีขึ้นไป (60+)

ในส่วนองค์การอนามัยโลก ยังไม่ได้ให้นิยามคำว่าผู้สูงอายุ เนื่องจากแต่ละประเทศ นิยามผู้สูงอายุต่างกันออกไป ทั้งจากตามอายุเกิด สังคม วัฒนธรรม และสภาพร่างกาย เช่น โดยในบางประเทศที่เจริญแล้วมักนับจากอายุ 65 ปีขึ้นไป หรือในบางประเทศ กำหนดตามอายุเกษียณงาน คือ 50 ,60 หรือ 65 ปี (พวงทอง ไกรพิบูลย์, 2561)

ซึ่งทางราชการไทยได้กำหนดให้เป็นเกณฑ์ในการเกษียณอายุราชการของข้าราชการไทย โดยมีองค์ประกอบที่มีการเปลี่ยนแปลงของร่างกายและจิตใจไปในทางที่เสื่อมลงมีบทบาททางสังคมและกิจกรรมในการประกอบอาชีพลดลง (พิษณุพงษ์ จิระโกคานนท์, 2553, น.52)

1.2 ช่วงวัยผู้สูงอายุ

ผู้สูงอายุวัยต้น (อายุ 60 - 69 ปี) เป็นช่วงที่ยังมีพลังช่วยเหลือตนเองได้

ผู้สูงอายุวัยกลาง (อายุ 70 - 79 ปี) เริ่มมีอาการเจ็บป่วย ร่างกายเริ่ม อ่อนแอ มีโรคประจำตัว หรือโรคเรื้อรัง

ผู้สูงอายุวัยปลาย (อายุ 80 ปีขึ้นไป) เจ็บป่วยบ่อยขึ้น อวัยวะเสื่อมสภาพ อาจมีภาวะทุพพลภาพ (กานดาวลี มาลีวงษ์, 2560)

สรุปได้ว่าผู้สูงอายุแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม คือ กลุ่มวัยต้น กลุ่มวัยกลาง และกลุ่มวัยปลาย ซึ่งในแต่ละกลุ่มจะมีความเสื่อมถอยของร่างกายลดลงตามลำดับช่วงอายุ

1.3 การเปลี่ยนแปลงของผู้สูงอายุ

เมื่อเข้าสู่วัยผู้สูงอายุความเสื่อมโทรมของร่างกายเพิ่มมากขึ้นซึ่งทำให้อวัยวะและระบบต่าง ๆ ภายในร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงไป ซึ่งบางอวัยวะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างรวดเร็ว และบางอวัยวะมีการเปลี่ยนแปลงอย่างช้า ๆ โดยการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายเป็นการเปลี่ยนแปลงที่เห็นได้ชัดตัวอย่างเช่นผิวหนังเหี่ยวหย่อนยานเปลี่ยนสีผิวนวลความยืดหยุ่นของข้อต่อลดลงความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลงการเคลื่อนไหวของร่างกายช้าลงการเปลี่ยนแปลงที่กล่าวมาข้างต้นมีผลต่อวิถีการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุนอกจากผู้สูงอายุจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายแล้วการเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจก็มีผลต่อการดำเนินชีวิตของผู้สูงอายุนวมถึงการเปลี่ยนแปลงทางด้านสังคมและสติปัญญาด้วย

1.3.1 การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกาย

การเปลี่ยนแปลงทางด้านร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงที่เกิดขึ้นกับผู้สูงอายุ ดังนี้

เนื่องจากสภาวะไขมันใต้ผิวหนังลดลง ส่งผลให้ผิวหนังแห้ง บางลง เหี่ยว หย่น และ หลุดลอกได้ง่าย ค้นตามร่างกาย และผู้สูงอายุมักเกิดอาการหนาวง่ายเนื่องจากผิวหนังบางลง และเกิดรอยฟกช้ำหรือเกิดแผลได้ง่าย นอกจากนี้ประสิทธิภาพสัมผัสทางผิวหนังจะลดลง ทำให้เสี่ยงต่อการเกิดน้ำร้อนลวกได้ง่าย ต่อมเหงื่อเสียหน้าที่ทำให้ร่างกาย ระบายความร้อนไม่ดี จึงเกิดลมแดดได้ง่าย เซลล์สร้างเม็ดสีลดลง ส่งผลให้เกิดตกรกะ ผมและขนสีจางลงจนกลายเป็นสีขาว

ผม บางลงและหลุดร่วงง่าย และรากผมสร้างเม็ดสีลดลง ทำให้ผมมีสีขาว เรียกว่า “ผลหงอก”

ริมฝีปาก ผู้สูงอายุจะมีริมฝีปากแห้งและลอกแตกง่าย

ฟัน มีความเปราะบางส่งผลให้หัก และหลุดง่าย ส่งผลให้บดเคี้ยวอาหารไม่ละเอียด ทำให้ระบบทางเดินอาหารทำงานหนัก ดังนั้นอาหารที่ควรจัดให้ผู้สูงอายุควรเป็นอาหารอ่อน หั่นเป็นชิ้นเล็กย่อยง่ายและมีประโยชน์ เช่น ปลา ไข่ เต้าหู้ ผักต้ม เป็นต้น ควรพบทันตแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพช่อง ปากและฟันทุก ๆ 6 เดือน หรือปีละ 1 ครั้ง

ลิ้น การรับรสชาติของผู้สูงอายุจะลดลง ส่งผลให้บางครั้งการเติมเครื่องปรุง ในอาหารมากเกินไป ส่งผลต่อสุขภาพในด้านต่าง ๆ

จมูก การได้กลิ่นต่าง ๆ ลดลง ไม่สามารถแยกกลิ่นที่คุ้นเคยได้ บางครั้ง อาจไม่ได้กลิ่นอาหารที่เริ่มบูดเน่า ผู้สูงอายุอาจรับประทาน เข้าไปทำให้ท้องเสียได้ผู้สูงอายุควร รับประทานอาหารสดใหม่เสมอ

สายตา คุณภาพการมองเห็นลดลง โดยเฉพาะในเวลากลางคืน หรือที่ที่มีแสงสว่างน้อย หยิบจับสิ่งของไม่ถูก เลนส์ตาแข็งขึ้น บางรายมีสายตาวาว มองในระยะใกล้ไม่ชัดเจน ลานสายตาแคบ การแยกสี ส้ม แดง เหลือง ได้ดีกว่าสีน้ำเงิน ม่วง เขียว ซึ่งการเปลี่ยนแปลงเหล่านี้ อาจส่งผลให้เกิดอุบัติเหตุต่าง ๆ ได้ง่าย ควรระมัดระวังและเก็บข่าวของให้เป็นระเบียบมากขึ้น และควรพบแพทย์เพื่อตรวจสุขภาพตา และรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ บำรุงสายตา เช่น ผักบุ้ง ผักคะน้า เป็นต้น

หู ประสาทสัมผัสด้านการได้ยินของคนวัยนี้จะเสื่อมลง ระดับการได้ยินเสียงลดลง โดยสามารถได้ยินเสียงต่ำมากกว่าเสียงสูง ดังนั้นเวลาพูดกับผู้สูงอายุ ควรพูดด้วยเสียงทุ้ม ช้า และชัดเจน

กระดูกและกล้ามเนื้อ จำนวนและเส้นใยของ กล้ามเนื้อรวมไปถึงความแข็งแรงของกล้ามเนื้อลดลง ส่งผลให้กล้ามเนื้อลีบ เล็ก ไม่ค่อยมีแรง ทำให้เคลื่อนไหว ไม่คล่องตัว กระดูกเปราะบางเนื่องจากการสลายของแคลเซียมในกระดูก ทำให้ผู้สูงอายุหลังค่อม น้ำในข้อกระดูกต่าง ๆ ลดลง ทำให้การเคลื่อนไหวของข้อ ไม่สะดวก เกิดข้อเข่าเสื่อม ดังนั้น ผู้สูงอายุควรเลือกรับประทานอาหารที่มีแคลเซียมสูง เช่น นม น้ำเต้าหู้ ปลาเล็กปลาน้อย ผักใบเขียว เพื่อเสริมสร้างให้ กระดูกแข็งแรง และเฝ้าระวังอุบัติเหตุจากการหกล้มอย่างใกล้ชิด

หัวใจและหลอดเลือด มีความยืดหยุ่นน้อยลง ไขมันเกาะมากขึ้นในผนังหลอดเลือด ส่งผลให้หัวใจทำงานหนัก เกิดความดันโลหิตสูง เมื่อหัวใจทำงานอย่างหนัก อาจทำให้เกิดสภาวะหัวใจล้มเหลว อาจทำให้หน้ามืด เป็นลมได้ง่าย ดังนั้น ผู้สูงอายุควรรับประทานอาหารมีไขมันต่ำ เช่น ปลา เต้าหู้ และออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

ทางเดินหายใจ ปอด เมื่ออายุมากขึ้น ความยืดหยุ่นและความจุปอดจะลดลง ส่งผลให้ ผู้สูงอายุหายใจลำบาก เหนื่อยง่ายเมื่อออกแรง อีกทั้งกล้ามเนื้อ ทรวงอกเสื่อมทำให้ไอและขับเสมหะออกได้ยาก เสี่ยงต่อการทำให้ปอดเกิดการติดเชื้อได้ง่าย ดังนั้น ผู้สูงอายุควรอยู่ในสภาพอากาศ ที่ถ่ายเทบริหารปอดด้วยการสูดลมหายใจเข้าออกลึก ๆ ช้า ๆ อย่างสม่ำเสมอ เพื่อให้ปอดขยายตัวได้ดีขึ้น

การย่อยอาหาร เนื่องจากน้ำย่อยลดลง ถ้าใส่หย่อนตัว ทำให้มักมีอาการท้องอืด แน่นท้อง และท้องผูกได้ ผู้สูงอายุจึงควรเคี้ยวให้ละเอียด รับประทานอาหารที่อ่อน ย่อยง่าย เพิ่มอาหารที่มีกากใย เช่น ผักและผลไม้

ระบบฮอร์โมน การเปลี่ยนแปลงของฮอร์โมนในวัยนี้ อาจทำให้ผู้สูงอายุบางคนเป็นโรคเบาหวาน อ้วนง่าย คุณหมومیร่างกาย ลดลงทำให้ชี้หนาว ต่อมไทรอยด์ทำงาน

แปรปรวนอาจทำให้ เชื่องช้า หรือหงุดหงิดง่าย เมื่อฮอร์โมนในร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงจะทำให้เกิด ภาวะกระดูกพรุนในผู้สูงอายุได้ง่าย เพราะฉะนั้นควรระมัดระวังการเคลื่อนไหวเป็นพิเศษ

ระบบทางเดินปัสสาวะและระบบสืบพันธุ์ โดยอวัยวะที่สำคัญในระบบทางเดินปัสสาวะคือไต ที่มีหน้าที่กรองและขับของเสียในร่างกาย โดยเมื่ออายุมากขึ้น ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อกระเพาะปัสสาวะจะลดลง ส่งผลให้เกิดสภาวะปัสสาวะค้างในกระเพาะปัสสาวะ ผู้ชายมักพบต่อมลูกหมากโต ผู้หญิงมักเกิดการติดเชื้อและอักเสบได้ง่าย จากการสั้นลงของช่องคลอด และสารหล่อลื่นในช่องคลอดลดลง

1.3.2 การเปลี่ยนแปลงทางด้านจิตใจ

เมื่อเข้าสู่วัยสูงอายุจะเกิดการเปลี่ยนแปลงด้านร่างกาย ก่อให้เกิดความวิตกกังวลและความเครียด ตลอดจนการเปลี่ยนแปลงบทบาททางสังคม เช่น การเกษียณอายุ การสูญเสียบทบาทในการเป็นหัวหน้าครอบครัว อาจเกิดความรู้สึกว่าคุณค่า ในตนเองลดลง ถ้าปรับตัวไม่ได้ ย่อมส่งผลกระทบต่อสภาพจิตใจ

1.3.3 การเปลี่ยนแปลงทางสังคม

การเข้าสู่วัยสูงอายุ เป็นการถอนบทบาทจากสังคม ภายนอก บทบาทการทำงาน คงไว้แค่สังคมภายในบ้าน ห้างขายและขาดการพบปะกับเพื่อนและผู้ร่วมงาน บทบาทในสังคมลดน้อยลง เหล่านี้ล้วนส่งผลให้ผู้เกษียณเกิดความรู้สึกว่าคุณค่าและศักดิ์ศรีลดน้อยลง เกิดความรู้สึกเหงาและว้าเหว่ รวมทั้งการขาดรายได้ ในขณะที่ รายจ่ายเพิ่มมากขึ้น เนื่องจาก ต้องมีรายจ่ายเกี่ยวกับการดูแล สุขภาพที่เสื่อมลงมากขึ้นจากเดิม จึงก่อให้เกิดปัญหาทาง เศรษฐกิจได้ ดังนั้นควรมีการวางแผนการเงินที่ดี ควรหากิจกรรมที่เหมาะสมตามวัย เพิ่มให้รู้สึกถึงคุณค่าในตนเอง (คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ร่วมกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, 2561, น. 3-11)

จากการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจในผู้สูงอายุเป็นผลให้ผู้สูงอายุจะต้องปรับตัวและยอมรับต่อสภาพการเปลี่ยนแปลงนั้น ๆ ฉะนั้นผู้ที่อยู่ใกล้ชิดควรจะเข้าใจและยอมรับต่อสภาพการเปลี่ยนแปลงนั้น ๆ ด้วย เพื่อที่จะได้ปฏิบัติต่อผู้สูงอายุได้อย่างถูกต้อง เพื่อให้ผู้สูงอายุมีความสุข

2. การออกกำลังกายและบริหารกล้ามเนื้อผู้สูงอายุ

2.1 ความหมายของการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ หมายถึง การออกกำลังกายชนิดที่สร้างเสริมความอดทนของปอดหัวใจและระบบไหลเวียนรวมทั้งความแข็งแรงความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อหรือการใช้แรงกล้ามเนื้อและร่างกายให้เคลื่อนไหว เพื่อให้ร่างกายแข็งแรงมีสุขภาพดี โดยจะใช้กิจกรรมใดเป็นสื่อก็ได้ เช่น การบริหาร เดินเร็ว วิ่งเหยาะหรือเพื่อการฝึกกีฬาที่มีได้มุ่งที่จะแข่งขัน (ชูศักดิ์ เวชแพศย์, 2545, น.2)

2.2 สรีรวิทยาของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

ประโยชน์ของการออกกำลังกายเป็นที่ยอมรับทั้งในวงการแพทย์และประชาชนทั่วไป ประกอบกับมีการส่งเสริมการออกกำลังกายในทุกกลุ่มอายุ ควรมีความเข้าใจในการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายของตนเอง

สิ่งที่มักพบในขณะออกกำลังกาย คือปัญหาของระบบหายใจ และกล้ามเนื้อ เป็นสิ่ง ที่ควรให้ความสำคัญอย่างยิ่ง เนื่องจากการเปลี่ยนแปลงของระบบสำคัญเช่นระบบไหลเวียนโลหิต การทำงานของหัวใจและการแลกเปลี่ยนก๊าซในปอดล้วนมีส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการนำก๊าซ ออกซิเจนไปสู่ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายมนุษย์แต่ละคนมีการเปลี่ยนแปลงของระบบต่าง ๆ แตกต่างกัน เช่นการเสริมของหัวใจอ่อนมากกว่าปอดและแม่ในคน 2 คนที่มีอายุเท่ากันการทำงานระบบต่าง ๆ มีการเปลี่ยนแปลงหน้าที่ของปอดมากในขณะที่อีกคนหนึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงหน้าที่ของหัวใจ มากกว่า

การเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยาของร่างกายผู้สูงอายุเมื่อบุคคลมีอายุมากขึ้นจะมีการเปลี่ยนแปลงทางด้านโครงร่างและทางด้านหน้าที่ในด้านเสื่อมลงสรุปได้ดังนี้

ด้วยความสามารถของหัวใจและปอดลดลงย่อมส่งผลต่อการฝึกตัวของร่างกาย ส่งผลให้เกิดกล้ามเนื้ออ่อนแรง กระดูกข้อต่อและเอ็นเสื่อม มีโอกาสเกิดภาวะกล้ามเนื้อบาดเจ็บสูง

ผลทางสรีรวิทยาการของการฝึกออกกำลังกายในผู้สูงอายุแบ่งได้เป็น 2 ประเภทคือ

1. การออกกำลังกายแบบเพิ่มความอดทนของร่างกายการออกกำลังกายแบบนี้ บางทีเรียกว่าเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก คือการออกกำลังกายการเคลื่อนไหวร่างกายให้ กล้ามเนื้อส่วนใหญ่ทำงานด้วยความหนักปานกลาง การออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที ติดต่อกัน ส่งผลอย่างต่อเนืองทำให้ระบบไหลเวียนของเลือด และการหายใจมีการทำงานเพิ่มขึ้น เช่นกัน

2. การออกกำลังกายแบบเพิ่มความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อ เป็น การฝึกออกกำลังกายที่ให้กล้ามเนื้อออกแรงมากเต็มที่ เช่น ฝึกยกน้ำหนัก เนื่องจากกล้ามเนื้อที่มี

ความแข็งแรงมาก ระบบประสาทที่ควบคุมการทำงานของกล้ามเนื้อทำงานดีขึ้น ส่งผลให้การส่งตัวของผู้สูงอายุดีขึ้นอีกด้วย (ชูศักดิ์ เวชแพศย์, 2541, น.1)

2.3 หลักการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

ร่างกายของมนุษย์นั้น มีการเปลี่ยนแปลงในทุกช่วงวัยที่แตกต่างกัน โดยเฉพาะวัยผู้สูงอายุ จะมีการเปลี่ยนแปลงที่มากกว่าช่วงวัยอื่น ส่วนใหญ่จะเป็นการเสื่อมโทรมของระบบต่าง ๆ ในร่างกาย ด้วยเหตุนี้ การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ โดยทั่วไปจำเป็นต้องนำไปปรับหรือประยุกต์ใช้สำหรับแต่ละบุคคล (บรรลู่ ศิริพานิช, 2541, น.11)

2.3.1 หลักการการออกกำลังกายที่ถูกต้องมีหลักดังนี้

1) เพื่อเพิ่มความทนทานและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ จะต้องมีความเหนื่อยหรือความหนักที่เหมาะสม ในเวลาประมาณ 25- 30 นาที สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง

2) เพื่อลดน้ำหนักต่อร่างกาย และกล้ามเนื้อได้ออกแรง ควรออกกำลังกายที่ส่งผลให้กล้ามเนื้อได้ออกแรงมากขึ้น เช่นการเดินลงน้ำหนักบนขาทั้งสองข้าง การวิ่ง ซึ่งสิ่งเหล่านี้ส่งผลให้กล้ามเนื้อแข็งแรง และกระดูกมีความหนาแน่นเพิ่มขึ้นด้วย

การออกกำลังกายให้ข้อต่าง ๆ มีการเหยียด-ยืด-หด เพื่อให้ข้อต่าง ๆ ของร่างกาย มีความยืดหยุ่นได้ดี การเดิน-การวิ่ง-การขี่จักรยาน ข้อต่อบริเวณคอ หลังและเอว มีการเคลื่อนไหวน้อย ส่วนบริเวณที่เป็นข้อสะโพกข้อเข่าข้อเท้าและข้อไหล่ จะมีการเคลื่อนไหวมาก ซึ่งการว่ายน้ำยิ่งง่ายกว่าต่าง ๆ มากทำ จะมีการเคลื่อนไหวข้อได้มากขึ้น โดยไม่มีการลงน้ำหนักต่อร่างกาย

การออกกำลังกายทำให้เกิดการทรงตัวดีขึ้น ตัวอย่างการฝึกการทรง เช่น การเดินรำ (บอลรูม) การรำวงการฟ้อนรำ ถือเป็น การฝึกการทรงตัวที่ดี โดยการทรงตัวดีนั้นเกิดจากกล้ามเนื้อหลายส่วนในร่างกายประสานสัมพันธ์กับการทำงานกับระบบประสาทตา หู ส่งผลให้ผู้สูงอายุสามารถยืนอยู่ได้ตรง ไม่โง่งง และเซ โดยคนที่ทรงตัวดีจะสามารถเดินบนกระดานแผ่นเดียวได้

การฝึกให้ร่างกายมีความอ่อนไว เช่น การเดิน การวิ่ง การว่ายน้ำ การขี่จักรยาน เป็นความอ่อนไวที่เกิดจากร่างกาย ซึ่งสามารถปรับเปลี่ยนร่างกายจากท่าหนึ่งไปสู่ท่าใหม่ได้ทันที่ว่าการปรับเปลี่ยนท่าเป็นผลจากการสั่งการของประสาทส่วนกลางสั่งกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ มีการเคลื่อนไหว ประสาทสัมพันธ์กัน (ชูศักดิ์ เวชแพศย์, 2541, น.23)

จากที่กล่าวมาข้างต้นสรุปได้ว่า การออกกำลังกาย คือการฝึกให้ร่างกายเกิด ความอดทนแข็งแรง ยืดหยุ่น ทรงตัว อ่อนไวดีขึ้นนั่นเอง

2.4 ขั้นตอนการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพของผู้สูงอายุ

การออกกำลังกายให้ถูกวิธี มีหลักการปฏิบัติทั้งในส่วนของปริมาณการออกกำลังกาย และมีขั้นตอนที่ถูกต้อง ดังนี้

2.4.1 ปริมาณการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

1) ความถี่ในการออกกำลังกาย คือจำนวนวันในการออกกำลังกาย โดยผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายมาก่อนควรเริ่มจาก 1 – 2 วันต่อสัปดาห์ แล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นการออกกำลังกายที่จะเกิดผลดีต้องทำอย่างต่อเนื่องอย่างน้อย 3 – 4 วันต่อสัปดาห์

2) ความหนักเบาในการออกกำลังกาย วัดจากอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดตามอายุหรือจำนวนครั้งในการออกกำลังกาย แต่ละครั้ง

ความหนักเบาที่พอเหมาะสำหรับการออกกำลังกายทั่วไป

1. ข้อสังเกตว่าไม่หนักเกินไป

1.1 ปฏิบัติซ้ำแล้วซ้ำอีกได้ติดต่อกันไปนาน 5 นาทีโดยไม่เหนื่อยหอบ

1.2 มีเหงื่อออกหลังจากการออกกำลังกายไปแล้ว 5-10 นาทีขึ้นอยู่กับ

สภาพอากาศ

1.3 ขณะออกกำลังกาย ปรเสฐาพ ส่วนอื่นสามารถรับรู้และตอบสนองได้

ปกติ

1.4 แล้วรู้สึกเหนื่อยมากในตอนท้ายเมื่อพักแล้วประมาณ 10 นาทีรู้สึก

หายเหนื่อยเป็นปกติหรือเกือบปกติ

1.5 ในวันต่อมาเมื่อได้พักผ่อนเพียงพอแล้วไม่มีความอ่อนเพลียหลง

เหลืออยู่

2. ข้อสังเกตว่าน้อยเกินไป

2.1 ขณะออกกำลังกายไม่รู้สึกเหนื่อย

2.2 ไม่มีเหงื่อออกหลังจากออกกำลังกายไปแล้ว 10 นาที

2.3 เมื่อหยุดออกกำลังกายแล้วไม่รู้สึกเหนื่อยเลยหรือรู้สึกเป็นปกติ

ภายใน 2-3 นาที

3) ระยะเวลาของการออกกำลังกายในการออกกำลังกายแต่ละครั้งควรนานติดต่อกันครั้งละ 20-30 นาทีแต่สำหรับผู้ที่ไม่เคยออกกำลังกายควรเริ่มทำครั้งละน้อย ๆ เท่าที่ทำได้อาจเป็น 5 ถึง 10 นาทีแล้วค่อย ๆ เพิ่มขึ้นจนสามารถออกกำลังกายได้นานติดต่อกัน 20 ถึง 30 นาที

อริสรา นันทบุตร (สัมภาษณ์, 1 มิถุนายน 2563) นักกายภาพบำบัดชำนาญการ สังกัดโรงพยาบาลวิชะระภูเก็ต กล่าวว่า การออกกำลังกายของผู้สูงอายุควรทำอย่างสม่ำเสมอในทุก ๆ วัน และใช้ท่าเดิม โดยเริ่มจากการทำจากจำนวนเซตที่น้อยไปสู่จำนวนเซตที่มากขึ้น จะส่งผลให้เกิดประสิทธิภาพมากที่สุด ซึ่งควรใช้เวลาในการทำกิจกรรม 30 นาทีต่อวัน ดังที่ ไปยมาศ นาฬิกา (สัมภาษณ์, 18 มิถุนายน 2563) นักกายภาพบำบัดสังกัดโรงพยาบาลตะกั่วทุ่ง กล่าวว่า ในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุควรใช้ท่าซ้ำ ๆ ทุก ๆ วัน เพื่อกระตุ้นกล้ามเนื้อในทุก ๆ ส่วนอย่างสม่ำเสมอ หากทำสัปดาห์ละ 1-2 ท่า จะทำให้กล้ามเนื้อบางส่วนไม่ได้ออกแรงทำงาน อาจส่งผลให้ไม่เกิดประสิทธิภาพตามที่ต้องการ เนื่องจากกล้ามเนื้อบางส่วนทำงานไม่เต็มที่ สอดคล้องกับ

ทักษธร ทิพากรเกียรติ (สัมภาษณ์, 19 มิถุนายน 2563) นักกายภาพบำบัด ปฏิบัติการสังกัดโรงพยาบาลพังงา กล่าวว่า ควรทำท่าการออกกำลังกายแบบเดิมซ้ำ ๆ แต่มีการพักระหว่างเซตเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีการปรับตัว และค่อย ๆ เพิ่มจำนวนเซตและลดการพักในแต่ละสัปดาห์ โดยอยู่ในช่วงเวลา 30 นาที ซึ่งไม่รวมกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อวอร์มอัพและคูลดาวน์ ทั้งนี้ในการพักทำกิจกรรมอาจขึ้นอยู่กับสถานการณ์ช่วงเวลานั้นด้วย

2.5 การบริหารกล้ามเนื้อ

การบริหารกล้ามเนื้อในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นสิ่งที่จะต้องกระทำทุกครั้งเพื่อเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวของข้อต่อในร่างกาย ป้องกันการบาดเจ็บและช่วยในการเพิ่มประสิทธิภาพการเล่นกีฬาในทางปฏิบัติการยืดเหยียดกล้ามเนื้อมี 5 วิธี ได้แก่

2.5.1 การยืดเหยียดแบบมีการกระแทก (ballistic stretching) เป็นวิธีที่ใช้การเคลื่อนไหวแบบปลายเปิด (openchain movement) คือ เท้าหรือมือไม่สัมผัสกับพื้นหรือวัตถุขณะทำการยืดเหยียด เช่น การแกว่งแขนหรือขาเร็ว ๆ ตามมุมการเคลื่อนไหวของข้อไหล่หรือข้อสะโพก มีการกระแทกในช่วงสุดท้ายของมุมการเคลื่อนไหว (bouncing motion) โดยไม่มีการยืดแบบอยู่นิ่งเป็นต้น ซึ่งการยืดเหยียดแบบมีการกระแทก (ballistic stretching) จะไปกระตุ้นกระบวนการตอบสนองเมื่อถูกยืด (stretch reflex) ทำให้กล้ามเนื้อหดตัว เกิดการเกร็งกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นแต่มุมการเคลื่อนไหวที่เพิ่มขึ้นน่าจะเกิดจากการให้แรงภายนอกซ้ำ ๆ จึงเป็นสาเหตุให้เกิดการบาดเจ็บ ดังนั้นไม่ควรใช้วิธีนี้กับผู้ที่มีการบาดเจ็บหรือผู้ที่มีกล้ามเนื้อตึงมาก

2.5.2 การยืดเหยียดแบบมีการเคลื่อนไหว (dynamic stretching) เป็นวิธีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่เกิดจากกล้ามเนื้อหดตัว (active) ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวแขน ขา โดยเป็นการหดตัวของกล้ามเนื้อด้านหน้า (agonist) และด้านหลัง (antagonist) ของแขน ขา ลำตัวสลับกันอย่างต่อเนื่องในลักษณะโมเมนตัมแบบไม่ใช้แรงเหวี่ยงให้เกิดการเคลื่อนไหวไม่มีการยืดแบบอยู่นิ่ง

(static) หรือไม่มีการกระแทกในช่วงสุดท้ายของการเคลื่อนไหว (bouncing) ซึ่งการเคลื่อนไหวร่างกายแบบนี้จะเป็นการเคลื่อนไหวของกลุ่มกล้ามเนื้อหลายกลุ่มที่ทำงานประสานกัน

2.5.3 การยืดเหยียดแบบอยู่นิ่ง (static stretching) ทำให้ความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นจากแรงภายนอกเป็นการให้แรง ยืดกล้ามเนื้อไปถึงจุดที่รู้สึกตึงแต่ไม่เจ็บแรงที่ให้คงค้างไว้ที่จุดนั้น เป็นระยะเวลา 15 - 30 วินาที ทำซ้ำ 3 - 5 ครั้ง สามารถทำได้ทุกวัน เพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นและเพิ่มช่วงการเคลื่อนไหว

2.5.4 การยืดเหยียดแบบกระตุ้นระบบประสาทและกล้ามเนื้อ [proprioceptive neuromuscular facilitation stretching (PNF)] เป็นวิธีการยืดโดยให้กล้ามเนื้อหดตัวต้านกับแรงภายนอกโดยทั่วไป โดยอาจมีผู้ช่วยในการเคลื่อนไหวร่างกาย ความยืดหยุ่นเทคนิคการยืดเหยียดแบบกระตุ้นระบบประสาทและกล้ามเนื้อ (PNF) โดยผู้ช่วยทำการยืดกล้ามเนื้อที่ต้องการยืดไปจนถึงจุดที่ตึงแต่ไม่เจ็บแล้วบอกให้ผู้ถูกยืดออกแรง และเกร็งกล้ามเนื้อต้านกับแรงของผู้ช่วยโดยไม่มีการเคลื่อนไหวของข้อต่อต่าง ๆ (isometric) ค้างไว้ ประมาณ 6-10 วินาที จากนั้นยืดกล้ามเนื้อแล้วทำซ้ำ 3 - 5 ครั้ง

2.5.5 การยืดเหยียดแบบกล้ามเนื้อยืดยาวออกขณะหดตัว เกร็งต้านแรงหดตัว เมื่อความยาวของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น (eccentric flexibility training) ควรมีผู้เชี่ยวชาญให้คำแนะนำขณะทำการยืดเหยียดคือ เท้าหรือมือสัมผัสกับพื้นหรือวัตถุขณะทำการยืดเหยียดโดยจะมีหรือไม่มีแรงต้านจากน้ำหนักตัวเท่านั้น (กลุ่มวิจัยและพัฒนา สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา, 2556, น.23)

2.6 ประโยชน์ของการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ

กรมพลศึกษา (2563, น.8-9) กล่าวถึงประโยชน์การออกกำลังกายไว้ว่า เมื่อผู้สูงอายุมีการออกกำลังกายเป็นประจำสม่ำเสมอครั้งละ 20 ถึง 30 นาที สัปดาห์ละ 3 ครั้ง จะเกิดการเปลี่ยนแปลงทางสรีรวิทยา ดังนี้

1. ผลต่อระบบหัวใจหลอดเลือดและการหายใจ
 - 1.1 กล้ามเนื้อหัวใจมีความแข็งแรง และมีขนาดเพิ่มมากขึ้น
 - 1.2 กล้ามเนื้อหัวใจ หดตัวได้แรงมากขึ้น
 - 1.3 จำนวนเลือดที่ถูกบีบออกจากหัวใจในแต่ละครั้งมีปริมาณเพิ่มขึ้นและจำนวนเลือดที่ส่งออกจากหัวใจต่อนาทีก็มีปริมาณเพิ่มขึ้นด้วย
 - 1.4 การไหลเวียนเลือดในส่วนรอบนอกเช่นบริเวณแขนและขาดีขึ้น
 - 1.5 ระบบไตกรกลีเซอไรด์ในเลือดลดลง

1.6 ความผิดปกติของคลื่นไฟฟ้าหัวใจลดน้อยลง ลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคระบบหัวใจ โรคหลอดเลือด เช่น โรคหัวใจขาดเลือด และโรคความดันโลหิตสูง เป็นต้น

1.7 ปอดและทรวงอกมีความยืดหยุ่นมากขึ้น

2. ผลด้านระบบกล้ามเนื้อและโครงร่าง

2.1 กล้ามเนื้อมีเพิ่มมากขึ้น

2.2 กล้ามเนื้อทำงานได้นานขึ้น

2.3 ข้อต่อมีความมั่นคงมากขึ้น

2.4 รักษาอาการเคล็ดขัดยอกของข้อต่อให้อยู่ในภาวะปกติ

2.5 ลดการเกิดภาวะกระดูกพรุน กล้ามเนื้อฝ่อลีบ เนื่องจากการไม่ได้ใช้งาน

ของกล้ามเนื้อ

2.6 การทรงตัวในแต่ละท่าทางดีขึ้น

3. ผลด้านเมตาบอลิซึมและน้ำหนักตัว

3.1 ไขมันในร่างกายลดลง พร้อมกับคงสภาพของกล้ามเนื้อส่วนอื่นไว้

3.2 ป้องกันไม่ให้ระดับน้ำตาลกลูโคสในเลือดเพิ่มขึ้น

3.3 ร่างกายมีการเผาผลาญพลังงานเพิ่มขึ้น

4. ผลทางจิตใจ

4.1 ทำให้อารมณ์และสุขภาพจิตใจดีขึ้น

4.2 ลดความเครียดและภาวะซึมเศร้า

4.3 มีความมั่นใจ และพึงพอใจในตัวเองว่าสามารถดูแลตนเองได้

5. ผลด้านอื่น ๆ

5.1 เพิ่มความต้านทานต่อโรค

5.2 ระบบย่อยอาหารดีขึ้น

5.3 เพิ่มสมรรถภาพทางเพศ

5.4 เพิ่มความกระฉับกระเฉงในการทำกิจวัตรประจำวัน

อรอนงค์ กุลพัฒน์ (2546, น.15) กล่าวถึง ประโยชน์ของการออกกำลังกายที่มีต่อสุขภาพของผู้สูงอายุไว้ว่า

1) ลดอัตราการตายก่อนวัยอันควร

2) ลดอัตราการตายจากโรคหัวใจ

3) ลดอัตราการเกิดโรคเบาหวาน

- 4) ลดอัตราการก่อให้เกิดภาวะความดันโลหิตสูง
- 5) ช่วยในการควบคุมความดันโลหิตสูงในผู้ที่มีภาวะความดันโลหิตสูง
- 6) ลดอัตราการเกิดมะเร็งลำไส้
- 7) ลดความรู้สึกรอคอยและความกังวล
- 8) ช่วยในการควบคุมน้ำหนัก
- 9) ช่วยในการสร้างและรักษาความแข็งแรงของกระดูกกล้ามเนื้อและข้อต่อ
- 10) ช่วยให้สภาวะทางด้านจิตใจดีขึ้น

การออกกำลังกายที่สม่ำเสมอจะทำให้เกิดประโยชน์ต่อร่างกายระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้ดีขึ้นเกิดความแข็งแรงมีความพร้อมในการทำกิจกรรมและส่งผลให้กล้ามเนื้อมีความแข็งแรงมากขึ้น (สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ, 2545, น.15)

2.7 การทดสอบสมรรถภาพกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ

2.7.1 ทดสอบการลุกจากเก้าอี้ในเวลา 30 วินาที (30-second chair stand test) คือให้ผู้สูงอายุนั่งตรงกลางเก้าอี้ ด้วยเท้าหลังตรง เท้า 2 ข้างวางราบบนพื้นห้อง แขนวางไขว่กันที่หน้าอก และวางมือที่เข่า เมื่อเริ่มการทดสอบ ให้ผู้สูงอายุลุกขึ้นยืนตรงแล้วกลับไปนั่งที่เก้าอี้ โดยทดสอบทั้งหมด 2 – 3 รอบ โดยในช่วงการสาธิตก่อนทำการทดสอบนั้น ผู้สาธิตควรทำช้า ๆ เพื่อให้เห็นการเคลื่อนไหวที่สมบูรณ์ และทำในจังหวะที่เร็วที่สุดที่ทำได้ โดยต้องปลอดภัยที่สุดด้วย

2.7.2 ทดสอบการงอข้อศอก (arm curl test) โดยให้ผู้สูงอายุนั่งบนเก้าอี้ที่มีผนังพิงเท้าว่างบนพื้นให้แขนข้างหนึ่งอยู่บนพนักพิง ให้ถือของโดยการงอศอกในลักษณะหงายมือ ซึ่งการทดสอบนี้เป็นการวัดความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแขนและลำตัวส่วนบน

2.7.3 ทดสอบการยกขาสูง 2 นาที (2-minute step test) เริ่มต้นด้วยการทำเครื่องหมายติดที่ผนัง โดยจุดบนผนังได้จากการยกเข่าอยู่จุดกึ่งกลางระหว่างเข่า และขอบบนของกระดูกสะโพก เมื่อเริ่มให้ผู้สูงอายุยกขาให้สูงที่สุดภายใน เวลา 2 นาที ซึ่งการทดสอบนี้เป็นการทดสอบความทนทานแบบแอโรบิค

2.7.4 ทดสอบความยืดหยุ่นของหลังและขา - นั่งเก้าอี้และเอื้อมแตะ (chair sit-and-reach test) โดยจัดให้ผู้สูงอายุนั่งที่ขอบเก้าอี้บริเวณด้านหน้า ขาด้านหนึ่งงอโดยเท้าวางราบกับพื้นห้องกระดกขึ้น 90 องศา อีกขาหนึ่งเหยียดไปข้างหน้ามากที่สุดที่จะทำได้ เอื้อมมือไปแตะที่ปลายเท้าโดยใช้นิ้วกลางยื่นไปแตะหรือเลยปลายเท้าได้ให้เข้าเหยียดตรงไว้ตลอดเวลาประมาณ 2 วินาที สามารถเลือกใช้ขาข้างที่ดีที่สุด เลือกใช้ค่าที่ดีที่สุดนำมาเปรียบเทียบกับค่าปกติ (norms) โดยการทดสอบนี้เป็นการทดสอบความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อหลัง

2.7.5 ทดสอบความยืดหยุ่นของแขนโดยการเอื้อมมือทั้งสองข้างแตะกันทางด้านหลัง (back scratch test) วัดความยืดหยุ่นของลำตัวส่วนบนและแขน ให้ผู้สูงอายุยืนและวางมือที่ถนัดไว้ด้านบน คำว่าฝ่ามือลงแตะหลัง นิ้วเหยียด เอื้อมมือทิศทาง เข้าสู่กลางหลัง ให้ได้มากที่สุดเท่าที่ทำได้ แต่ข้อศอกชี้ขึ้นบน หลังจากนั้นให้วางมืออีกข้างหนึ่งอ้อมมาทางด้านหลังให้หงายฝ่ามือขึ้น เอื้อมมือขึ้นมาที่กลางหลังเพื่อพยายามมาแตะหรือยื่นเลย มืออีกข้างที่รออยู่ด้านบน ให้เหยียดนิ้วกลางของมือทั้ง 2 ข้าง โดยสามารถเลือกข้างที่ถนัดมากที่สุดได้

2.7.6 ทดสอบการลุกขึ้นจากเก้าอี้เดินไป 8 ฟุตและเดินกลับมา นั่ง (8-foot-up-and-fo-test) ทดสอบความคล่องแคล่วและการทรงตัวเมื่อเคลื่อนไหว (agility and dynamic balance) โดยจัดวางเก้าอี้ให้พิงที่ผนังห้อง วางกรวยที่ตำแหน่งที่ทำเครื่องหมายไว้ห่างไปประมาณ 8 ฟุต ผู้สูงอายุนั่งที่กึ่งกลางของเก้าอี้ ให้หลังตรง โดยเท้าข้างหนึ่งวางราบกับพื้นห้องอีกข้างวางไปข้างหน้า เพื่อเตรียมพร้อมจะลุกขึ้นและก้าวไป มือวางที่ต้นขา เมื่อได้ยินคำสั่ง “เริ่ม” ให้ผู้สูงอายุลุกขึ้นจากเก้าอี้ด้วยความเร็วสูงสุดเท่าที่ทำได้ เดินอ้อมกรวย กลับมานั่งเก้าอี้ โดยจับเวลาตั้งแต่ลุกขึ้นจากเก้าอี้ จนถึงมานั่งเก้าอี้

2.7.7 ทดสอบการเดิน 6 นาที (6-minute walk test) เพื่อทดสอบความทนทานของหัวใจและระบบ วิธีการทดสอบและคำสั่งทดสอบ ระยะทางที่เดินทั้งหมด คือ 50 หลา (45.7 เมตร) ให้ทำเครื่องหมายแบ่งระยะทางเป็น 5 หลา (4.57 เมตร) โดยทำเครื่องหมายโดยกระดาษเทปขาวหรือชอล์กเขียนที่พื้น โดยทำทางเดินเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า ภายในบริเวณแต่ละมุมให้วางกรวยรวมทั้งหมด 4 จุด

2.7.8 การทดสอบความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา Leg Dynamometer ผู้รับการทดสอบยืนบนฐานของไดนาโมมิเตอร์ เท้าขนานกัน ห่างกันประมาณ 6 นิ้ว ศีรษะตรง หลังตรง เหยียดนิ้วมือลงด้านล่างจับที่ท่อนเหล็ก ผู้ทดสอบเอาโซ่ที่ด้านจับคล้องกับตะขอที่ตัวไดนาโมมิเตอร์ โดยปรับให้โซ่ตึงผู้รับการทดสอบเงยหน้าตามองตรง หลังตรง ย่อเข่าเล็กน้อยทามุมประมาณ 115 ถึง 125 องศา ให้ที่จับอยู่เลยหัวเข่าเล็กน้อยบริเวณหน้าขา แล้วออกแรงดึงเต็มที่ โดยเหยียดขาขึ้น พร้อมออกแรงดึง

3. ภูมิปัญญาและศิลปะพื้นบ้านอุรุลลาไว

3.1 การแสดงร้องเงิงชาวเล

3.1.1 ความเป็นมาของการแสดงร้องเงิงชาวเล

ร้องเงิง ศิลปะการแสดงที่สื่อถึงการเกี่ยวพาราสีกันระหว่างหนุ่มสาว ซึ่งมีวิวัฒนาการมาจากการเต้นรำพื้นเมืองของชาวสเปน โปรตุเกส ที่นำมาแสดงในแหลมมลายู เมื่อคราวได้เข้ามาติดต่อกับการค้า จากนั้นชาวมลายูได้นำมาดัดแปลง และเรียกการเต้นรำแบบนี้ว่า “ร้องเงิง” ในอดีตร้องเงิงจึงเป็นสื่อพื้นบ้าน เพื่อให้กลุ่มคนหลากหลายเชื้อชาติ ศาสนา และวัฒนธรรม ได้ร่วมปฏิสัมพันธ์ จึงสะท้อนสู่รูปแบบการแสดงที่มีกลิ่นอายของความหลากหลายทางชาติพันธุ์ เช่น เครื่องดนตรี ท่วงทำนองเพลง การแต่งกาย ท่วงท่าการแสดง และวรรณกรรม ซึ่งเป็นบทกวีมลายูโบราณที่บอกเล่าถึงวิถีชีวิต ธรรมชาติ และความรัก เป็นบทกลอนที่หนุ่มสาวใช้ร้องโต้ตอบกัน พร้อมการบรรเลงดนตรี และการเต้นร้องเงิง ซึ่งผู้ชมสามารถที่จะเข้ามาร่วมร้อง ร่วมเต้น หรือร่วมรำรำด้วยได้ ซึ่งสมัยเริ่มแรกใช้เครื่องดนตรีเพียง 2 ชิ้น คือ ฆ้อง และรำมะนา ร้องเล่นเต้นรำกันในหมู่ชาวบ้าน ต่อมาเมื่อฝรั่ง จีน อาหรับเดินเรือเข้ามาค้าขายแถบแหลมมลายูได้นำเครื่องดนตรีเข้ามาผสม เมื่อร่วมบรรเลงก็เกิดเป็นสำเนียงดนตรีที่ผสมผสานตะวันตกกับตะวันออก ผู้เต้นร้องเงิงจะแต่งกายแบบพื้นเมือง โดยผู้ชายสวมหมวกหนีบไม่มีปีก สวมเสื้อคอกลมแขนยาวผ่าครึ่ง ออกสีเดียวกับกางเกง ใช้ใส่รองเท้า ยาวเหนือเข้าสวมทับกางเกง สำหรับผู้หญิงใส่เสื้อเข้ารูปแขนกระบอก ลักษณะเสื้อจะเป็นแบบเข้ารูปปิดสะโพก ผ่าอก และติดกระดุมเป็นระยะ สีเสื้อนิยมสีโทนเดียวกับเสื้อฝ่ายชาย และ สวมผ้าถุงลายพื้นเมืองสวยงาม นอกจากนั้นยังมีเครื่องประดับศีรษะเป็นดอกไม้ไหว และดอกไม้ทัดผม ร้องเงิงตามบริบทของพื้นที่

การแสดงร้องเงิงในแต่ละพื้นที่มีรูปแบบการแสดงที่มีอัตลักษณ์เฉพาะ ซึ่งขึ้นอยู่กับบริบท ค่านิยมและสภาพแวดล้อมของพื้นที่นั้น ๆ ซึ่งสามารถสรุปรูปแบบการแสดงออกเป็น 3 ประเภท คือ

1. ร้องเงิงราชสำนัก นิยมแสดงกันในพื้นที่สามจังหวัดชายแดนใต้ ได้แก่ ปัตตานี ยะลา และนราธิวาส เป็นการบรรเลงดนตรีประกอบการแสดง เน้นความประณีตของท่าทางการรำรำ ไม่มีการขับร้อง แต่จะมีความหลากหลายเรื่องเครื่องดนตรีที่ใช้บรรเลงประกอบการแสดง

2. ร้องเงิงตันหยง นิยมแสดงกันในกลุ่มชาวไทยมุสลิมในพื้นที่ชายฝั่งทะเลอันดามัน ตั้งแต่จังหวัดระนอง พังงา ภูเก็ต กระบี่ ตรัง และสตูล เป็นการแสดงที่คลี่คลายมาจากร้องเงิงชาวเล แต่มีการปรับเปลี่ยนเรื่องภาษาที่ใช้ในการขับร้อง จากภาษามลายูเป็นภาษาถิ่นใต้

3. ร่องเงืงชาวเล นิยมแสดงกันในกลุ่มชาวเลอุรักลาไวย ซึ่งอาศัยอยู่ในแถบพื้นที่ชายฝั่งทะเลอันดามัน โดยเฉพาะพื้นที่เกาะลันตา จังหวัดกระบี่ และเกาะลิเเห่ จังหวัดภูเก็ต เป็นการแสดงที่ยังคงรักษาขนบธรรมเนียมการแสดงแบบดั้งเดิม คือ มีการร้องโดยใช้บทป็นตุนภาษามลายู การเต้นรำ และการบรรเลงดนตรี

ร่องเงืงชาวเลเป็นการแสดงที่แตกต่างไปจากการแสดงร่องเงืงภาคใต้ตอนล่างยะลา ปัตตานี และนราธิวาส เพราะการแสดงร่องเงืงเป็นการแสดงที่เกิดขึ้นจากพิธีกรรมลอยเรือชาวเลและเพลงที่นิยมนำมาแสดงประกอบรำวงร่องเงืงชาวเล มีเพลงที่สำคัญ 5 เพลงดังนี้คือ

1. เพลงลาภูด้ว
2. เพลงสะปาอีตู
3. เพลงเมาะอีนิ่ง
4. เพลงเจ๊ะชูโล่ง
5. เพลงอายม์ดีเต๊ะ

การรำวงร่องเงืงชาวเลทั้ง 5 เพลงดังกล่าว รวมเป็นท่ารำทั้งหมด 62 ท่า มีท่าซ้ำกันจำนวน 5 ท่า ได้แก่ ท่าเริ่มต้นเพื่อเตรียมพร้อมในท่ายืนตรง แขนทั้งสองแนบขาทั้งสองข้างของทุกเพลง และปรากฏว่าในการศึกษาท่ารำวงร่องเงืงชาวเลของนายสาวิตร พงศ์วัชร ในครั้งนี้ มีองค์ประกอบของกระบวนการรำได้แก่สัญลักษณ์ที่เป็นสื่อของท่ารำ ซึ่งดัดแปลงมาจากท่าทางของสัตว์ คือ ปู โดยดัดแปลงการชูก้าม การเดินของปู ท่ารำที่ได้คือ การตั้งวงที่ได้จากการชูก้ามและค่าเดินเปรียบได้จากการเดินย่ำเท้า ตลอดจนท่าทางของสัตว์น้ำ สัตว์ป่า เช่น ปลา เปรียบเทียบท่ารำได้แก่ การสะบัดสะโพกเสมือนหนึ่งหางปลาหรือครีบปลาในขณะว่ายน้ำ เป็นต้น (สาวิตร พงศ์วัชร, 2542, น.161)

การรำวงร่องเงืงในพิธีลอยเรือ เป็นการแสดงเพื่อเอาใจบรรพบุรุษและเพื่อหวังสิ่งของรางวัล คือ เงินทอง หากวิเคราะห์ถึงบทบาทหน้าที่ที่มีต่อชุมชนก็จะพิจารณาได้หลายแง่มุมดังกล่าวคือการรำวงร่องเงืงในพิธีลอยเรือ เป็นการรวมกลุ่มคน และเป็นการสร้างประสบการณ์ร่วมเพื่อให้เกิดความหมายถึง ความเป็นเอกลักษณ์ของชุมชนชาวเลอีกทั้งยังเป็นการเพิ่มความสำคัญของตัวเอง การเข้าร่วมกับส่วนราชการเป็นการลดช่องว่างระหว่างสังคมด้านการเปิดโอกาสให้สมาชิกทุกเพศทุกวัยได้ร่วมในการรำวงร่องเงืงรอบเรือในพิธีโดยไม่มีกฎข้อบังคับที่แสดงถึงการแบ่งแยกแต่อย่างใด

นอกจากนั้นการรำวงร่องเงืงในพิธีลอยเรือยังเป็นการแสดง เพื่อลดความตึงเครียดทางร่างกายและจิตใจของสมาชิกชาวเล และลดความขัดแย้งทางสังคมด้วย เนื่องจากขณะเข้าร่วมการรำวงร่องเงืงชาวเลไม่มีการจำกัดขอบเขตเรื่องเวลา คือ ทุกคนมีอิสระในการเข้าร่วมการเต้นร้อง

เฮงตลอด 3 วัน 3 คืน และบางครั้งในการแสดงในระหว่างการรำรองเง็งจะมีการตีเมเหล้าจนเมา และปล่อยอารมณ์สนุกสนานอย่างเต็มที่ เพื่อผ่อนคลายความตึงเครียดทางร่างกายที่เกิดจากความเหน็ดเหนื่อยในการประกอบอาชีพตลอด 6 เดือน อย่างเต็มที่ และยังผ่อนคลายความเครียดทางจิตใจ ที่เกิดจากความขัดแย้งทางสังคม ดังจะเห็นได้ว่า หลังที่เหน็ดเหนื่อยจากการรำรองเง็ง และถึงกับเมาเหล้าจนได้ที่ แล้วบางคนจะฟูพับกลับไป แต่บางคนจะระบายถึงความขัดแย้งที่มีต่อกลุ่มเพื่อนบ้าน ญาติพี่น้องครอบครัว และคนรัก ซึ่งเคยมีเรื่องติดค้างในใจกันมาก่อน ยิ่งไปกว่านั้น การรำรองเง็งยังมีผลให้การจัดการบรรลุมเป้าหมายและเป็นการธำรงรักษาวัฒนธรรมของกลุ่มชนอีกด้วย ดังนั้นอาจกล่าวโดยสรุปได้ว่าการรำรองเง็ง ในพิธีลอยเรือเป็นเครื่องมือที่ใช้ในการปรับตัวทางสังคมในยุคปัจจุบัน

สัญลักษณ์ความหมายกับการรำรองเง็งชาวเลในพิธีลอยเรือ

การรำรองเง็งรอบเรือปลาจัก และมอบหมายกันผืนในพิธีลอยเรือ ชาวเลซึ่งสื่อความหมายด้วยการแสดงออกทางสีหน้า และเคลื่อนไหวร่างกายที่สัมพันธ์กับเสียงเพลงและจังหวะดนตรี อันเป็นการแสดงสัญลักษณ์ ด้วยภาษาท่าทางนั้นสอดคล้องกับแนวคิดของ ประทุม ชุมเพ็งพันธ์ ที่ว่าอากัปกริยาท่าทางของรำภาษาท่าทาง หรือรำรองเง็งในพิธีลอยเรือ จึงใช้เป็นเครื่องมือสำหรับติดต่อกับสิ่งเหนือธรรมชาติ โดยมีบทเพลงเป็นสื่อในการบอกกล่าว เรื่องราวที่สอดคล้องกับตำนานความเชื่อ และมีจังหวะดนตรีเป็นตัวกระตุ้น และเร่งเร้าให้ภาษาท่าทางที่แสดงออกมาในรูปแบบของการรำรำดูมีมนต์ขลังน่าศรัทธายิ่งนัก

การที่ชาวเลเลือกสถานที่ที่ใช้ในการรำรำซึ่งเป็นตำแหน่งเดียวกับสถานที่ที่ทำพิธีลอยเรือ คือ บริเวณหาดทรายอันเป็นจุดซึ่งน้ำทะเลขึ้นไม่ถึงนั้น นอกจากเพื่อสะดวกในการประกอบพิธีกรรมบางขั้นตอนเช่นพิธีสาดน้ำและนำเรือไปลอยในทะเลแล้วยังสัมพันธ์กับค่านิยมในการเลือกทำเลสำหรับสร้างบ้านเรือนทำเลสำหรับฝังศพด้วยและที่สำคัญคือสัมพันธ์กับท่ารำ ซึ่งเป็นสัญลักษณ์ที่แสดงถึงบุคลิกท่าทางของปู่ที่กำลังชูกำมเดิน ถอยหน้าถอยหลังและยึดเป็นระยะ ๆ ขณะนี้ น้ำทะเลที่ค่อย ๆ เพิ่มระดับขึ้นทุกขณะจนกระทั่ง เกือบถึงตำแหน่งที่วางเรือ และปักไม้กันผี

ส่วนการเลือกระยะเวลาช่วงเดือนเพ็ญขึ้น 14 ค่ำและ 15 ค่ำเป็นคืนที่จัดพิธีลอยเรือและฉลองไม้กันผืนนั้นนอกจากแสงจันทร์ช่วยเสริมให้บรรยากาศการรำรองเง็ง และการรำวงท่ามกลางเสียงคลื่นที่ประสานกับเสียงเพลงและเสียงดนตรีดูมีเวทย์มนต์ขลังและน่าศรัทธาขึ้นอีกระดับหนึ่งแล้ว ยังพิจารณาได้ว่าดวงจันทร์มีบทบาทในการรวมกลุ่มชนในสังคมชาวเลและเป็นสัญลักษณ์ของวัฏจักรของความอุดมสมบูรณ์ตลอดจนวัฏจักรของการทำมาหากินในรอบปีอีกด้วย

การตีความจากสัญลักษณ์ของดวงจันทร์ที่สัมพันธ์กับการประกอบพิธีกรรมของชาวเลนี้ หากพิจารณาจากการศึกษาการรำในศาสนาของกลุ่มหนึ่งในนิวซีแลนด์ซึ่งอาจจะพิจารณาดวงจันทร์เป็นสัญลักษณ์ของวัฏจักรในการมีประจำเดือนของผู้หญิง หรือเรื่องเพศของมนุษย์ได้ เนื่องจากการรำรอบเรือในคืนเดือนเพ็ญจะนำไปสู่การเกี่ยวพาราฮีและการเลือกคู่แต่งงานเพื่อสืบพันธุ์ของชาวเลด้วย

เหตุผลดังกล่าวการรำรอบเรือจึงเปรียบเสมือนการแสวงหาผลประโยชน์จากสิ่งเหนือธรรมชาติ และเป็นสื่อที่นำไปสู่การสืบทอดของชีวิตเป็นพลังอำนาจที่ดีมีต่อสุขภาพความเจ็บป่วยความตายและความเชื่อที่มีต่อโต๊ะหม้อผู้ประกอบพิธีกรรมโดยอาศัยขบวนการสื่อความหมายด้วยภาษาท่าทางที่เชื่อว่าจะเข้าใจความหมายร่วมกันได้ระหว่างผู้เข้าร่วมพิธีและสิ่งเหนือธรรมชาติ

นอกจากนั้นการรำรอบเรือ รอบเรือท่ามกลางบรรยากาศธรรมชาติด้วยท่ารำรอบเรือชาวเลซึ่งสอดคล้องกับตำนานความเชื่อของชาวเลยังเป็นการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างความคิดความเชื่อในอดีตและปัจจุบันซึ่งเชื่อว่าจะหลงเหลือสืบทอดในอนาคตไว้ด้วยกันในเวลาปัจจุบันทั้งยังแสดงถึงความสัมพันธ์ระหว่างสภาพที่แท้จริงของชาวเลในยามปกติที่แม้ว่าจะเป็นกลุ่มชนอิสระแต่ก็เป็นความอิสระในระดับหนึ่งที่สอดคล้องกับสภาวะแวดล้อมทางสังคมกับความเป็นอิสระของการรำรอบเรือ ด้วยท่ารำที่เรียนแบบบุคลิกของสัตว์ซึ่งสามารถปล่อยตัวปล่อยใจไปกับสภาวะแวดล้อมตามธรรมชาติได้อย่างเต็มที่ จึงเป็นการเชื่อมโยงความสัมพันธ์ระหว่างมนุษย์กับธรรมชาติและมนุษย์กับสัตว์ซึ่งเป็นสัญลักษณ์ของสิ่งที่ดีและไม่ดีปะปนกันอีกทั้งการที่กลุ่มชนชาวเลมารวมตัวกันเพื่อรำรอบเรือรอบเรือในวันเวลาเดียวกัน สถานที่เดียวกัน ซึ่งไม่สามารถทำได้ในชีวิตประจำ ยังเป็นการเชื่อมโยงระหว่างปัจเจกบุคคล กับสังคมเวลากับสถานที่ ธรรมชาติของวัฒนธรรม และเป็นโอกาสที่สมาชิกในชุมชนได้แสดงความรู้สึกร่วมด้านจิตใจได้สำนึกในลักษณะที่ขัดแย้งกับเกณฑ์ข้อบังคับของสังคมโดยอาศัยเหล่าชาวเลเป็นเครื่องมือในการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมและความรู้สึกนึกคิดที่ตรงกันข้ามกับความเป็นจริงในชีวิตประจำวัน

ความสัมพันธ์ของการรำรอบเรือ ดังกล่าวหากแยกและตามชุมชนในอีกด้านหนึ่ง กลุ่มรำรอบเรือที่เผชิญหน้ากันตรงรอบต่อระหว่างทะเลและแผ่นดินนั้นแสดงถึงการต่อสู้กับภัยธรรมชาติในชีวิตการทำมาหากิน เช่น ฝนฟ้าพายุในทะเลซึ่งในบางช่วงชาวเล บางคนก็เปลื้องปล้ำให้แก่ทะเลเช่นเดียวกับคนบนหาดที่รำรอบเรือแล้วถูกสูดลงน้ำไป อันเป็นปรากฏการณ์ที่เกิดขึ้นได้เสมอในวิถีชีวิตของพวกเขา เขาตั้งที่ชาวเลบางคนกล่าวว่า “คลื่นมาแรงเราก็ถอยเสีย บางที่เรา ก็แพ้มัน” ตามรูปแบบลีลาการรำรอบเรือกลุ่มในน้ำจะมีพลังมากกว่าและเป็นผู้กระทำต่อกลุ่ม

บนหาดเช่นเดียวกับลมฟ้า พายุ และทะเลที่มีอำนาจเหนือชาวเล แต่ปรากฏการณ์นั้นแสดงความเป็นไปมากกว่าแสดงความทุกข์เข็ญหรือความหวาดกลัวว่าเพราะหยอกล้อได้เป็นเรื่องธรรมดา ส่วนทำรำวิดน้ำหรือประกอบการรำรองเงิงชาวเล เป็นการแสดงสัญลักษณ์เพื่อการสื่อความหมายด้วยภาษาท่าทางที่สะท้อนให้เห็นถึงระดับความเชื่อ ทั้งที่เกี่ยวกับตำนานและการลอยเรือปลากั้ง และตำนานเกี่ยวกับการกำเนิดมนุษย์ซึ่งสัมพันธ์กับความเชื่อของศาสนาอิสลามและคริสต์ตั้งนั้น การวิดน้ำดำเรือจึงเป็นสัญลักษณ์ของความต้องการที่จะให้เรือปลากั้งสามารถนำวิญญาณของบรรพบุรุษ สัตว์ที่ส่งไปใต้บาปและเคราะห์โศกโรคร้ายเดินทางไปสู่จุดมุ่งหมายด้วยความปลอดภัย เพื่อว่าจะได้เป็นที่พอใจของสิ่งเหนือธรรมชาติ พวกเขาจะได้อยู่เย็นเป็นสุขทำนองเดียวกันก็เป็นสัญลักษณ์ของความต้องการที่จะให้นาวาชีวิต สามารถนำพวกเขาฝ่าฟันอุปสรรคและภัยธรรมชาติไปได้ด้วยความปลอดภัย เพื่อว่าพวกเขาจะได้ทำลงอยู่และสืบทอดเผ่าพันธุ์ต่อไปเช่นเดียวกับเรือของโนอาห์หรือ นะบีโน๊ะ ที่สามารถนำชีวิตครอบครัวที่อยู่บนเรือให้รอดชีวิตได้

การรำรองเงิงประกอบในพิธีลอยเรือ

ผู้แสดงที่จะเข้ารับการฝึกหัดการรำรองเงิง ล้วนแต่เป็นผู้หญิงทั้งนั้น ด้วยเป็นประเพณีแต่โบราณของหมู่บ้านชาวเล ว่าควรได้เริ่มรับฝึกหัดกันมาตั้งแต่เยาว์วัยอายุ 5-7 ปี จึงจะฝึกหัดได้ดีถ้ามีอายุมากเสียแล้วก็หัดให้ดีได้ยากนอกจากจะมีอุปนิสัยมาแต่เดิมเด็กที่จะฝึกหัดรำรองเงิงชาวเลนั้นในขั้นต้นแม่ครูจะพิจารณาคัดเลือกจากผู้ที่มีลักษณะดังนี้คือรูปร่างหน้าสวย ลำตัวเรียว เอวเล็กสะโพกผาย ส่วนอื่นไม่ผู้พิถีพิถันนัก ครั้นแม่ครูเลือกเสร็จเรียบร้อยแล้วเมื่อถึงวันพฤหัสบดี ซึ่งนับถือกันว่าเป็นวันครูก็ทำพิธีมอบตัวให้ครูศิษย์จะต้องมีดอกไม้ธูปเทียนเป็นเครื่องสักการะแล้วพร้อมกันไปเคารพแม่ครูรับดอกไม้ธูปเทียนแล้วนำไปสู่ที่สักการะทำความเคารพบูชา อุทิศถึงครูบาอาจารย์ผู้ล่วงลับไปแล้วจากนั้นเริ่มมาจากถ้าให้บรรดาศิษย์เป็นปฐมฤกษ์ (สาวิตร พงศ์วีร์, 2542, น.162)

3.1.2 รูปแบบของศิลปะการแสดงรองเงิงชาวเล

ลักษณะรูปแบบการเคลื่อนไหวร่างกายของรำรองเงิงชาวเลอีกประการหนึ่งที่จะกล่าวได้ถึง คือองค์ประกอบของร่างกายผู้รำรองเงิงชาวเล ดังนี้

1. ศีรษะ ตั้งแต่ปลายผมด้านบนถึงลำคอ
2. ลำตัวได้แก่ แขน มือ และวงแขน
3. สะโพก ตั้งแต่เอวถึงต้นขาช่วงบน
4. เท้า ตั้งแต่เข่าถึงเท้า

ทั้งนี้จากการศึกษาสังเกตตลอด 2 ปี ณ หมู่บ้านแหลมตุ๊กแก เกาะสีเฮอร์ อำเภอเมือง จังหวัดภูเก็ต พบว่า ส่วนของร่างกายดังกล่าวข้างต้น มีลักษณะเด่นมากในการร้องเงิงชาวเลในพิธีลอยเรือ

1) ลักษณะและเทคนิคการร้องเงิงชาวเล

ร้องเงิงชาวเล เป็นการรำที่มีผู้รู้จักและรำได้มากมายหลายเพลงด้วยกัน แต่จะกล่าวเฉพาะการร้องเงิงในพิธีลอยเรือของชาวเลเท่านั้น เพลงที่นิยมรำมี 5 เพลงด้วยกันคือ วูก้าลาภูด้ว มะอีนัง อาย้มติเต๊ะ เจ๊ะชูโล่ง และสะปาอืดู ซึ่งเป็นเพลงที่ใช้รำประกอบพิธีกรรมลอยเรือมาแต่โบราณเลยทีเดียวนอกจากนี้ ใช้นักร้องหลังจากการประกอบพิธีกรรมอันศักดิ์สิทธิ์ได้ยุติลงแล้วแต่ละเพลงจะใช้เทคนิค ลีลาการรำที่ผิดแผกแตกต่างกันออกไป หากแต่พื้นฐานของท่าของผู้แสดงปฏิบัติโดยรำขึ้นลงเป็นจังหวะตามดนตรีเดินขึ้นลงลักษณะเช่นนี้เข้าใจว่าสตรีชาวเลเลียนแบบท่ารำมาจากการเดินของปูคือเดินขึ้นลงและวนเป็นรอบ ๆ ส่วนมือและแขนก็เช่นกัน เข้าใจว่าเป็นการยกขึ้นเพื่อเลียนแบบการชูกำมของปูเช่นเดียวกัน

2) การแต่งกาย

แตกต่างกันตามประเพณีนิยมของแต่ละเชื้อชาติผู้แสดงร้องเงิงชาวเลนั้น โดยทั่วไปแล้วนุ่งใส่รองเท้าส้นเตี้ยสีสดมีลวดลายดอกดวงงามและสวมเสื้อแขนยาวถึงข้อมือปลอยชายเสื้อไว้นอกผ้าใส่รองเท้าผู้หญิงชาวเลบางคนจะมีผ้าบาง ๆ คล่องคออีกผืนหนึ่งชาวเลชอบใช้ผ้าสีลวดลายไปไม่ดอกโต ๆ และสับกันดูสวยงามไปอีกแบบหนึ่ง

3) การดนตรี

ดนตรีที่ใช้บรรเลงประกอบการแสดงร้องเงิงชาวเลได้แก่ ไวโอลิน รำมะนา ฆ้อง และ ฉิ่ง ซึ่งเป็นเครื่องดนตรีที่ผู้ชายชาวเลฝึกหัดและใช้บรรเลงในพิธีกรรมลอยเรือพิธีกรรมเช่นไหว้บรรพบุรุษ พิธีกรรมปักไม้กันผี

4) ศิลปะการแสดงร้องเงิงชาวเลมีลักษณะเด่นดังนี้คือ

4.1 ลักษณะการเคลื่อนไหวของเท้าจะมีลักษณะการก้าวเท้าดังวิธีการต่อไปนี้

1) ก้าวหน้าเป็นการก้าวเท้าซ้ายหรือเท้าขวาออกมาด้านหน้าในลักษณะก้าวตรง ๆ และก้าวไขว้ 2 อย่างเท่านั้น

2) ก้าวข้างเป็นการก้าวเท้าซ้ายหรือเท้าขวาออกไปด้านข้างในลักษณะขาตั้งเปิดปลายเท้าออกเส้นเท้าหรือจุมกเท้าเป็นหลัก

3) เก้าไขว้เป็นการก้าวเท้าซ้ายหรือเท้าขวาในลักษณะ ไขว้เท้าโดยมีขาใดขาหนึ่งเป็นหลักเต็มฝ่าเท้า ขาที่ไขว้แตะพื้นด้วยจุดมุกเท้าหรือวางเต็มเท้าก็ไม่มีหลักแต่ประการใด

4.2 ลักษณะการเคลื่อนไหวของแขนและมือจะแบ่งการเคลื่อนไหวได้ 2 ลักษณะดังนี้

1) วงสูงคือการเหยียดมือตั้งและหักข้อศอกในลักษณะปลายนิ้วอยู่ระดับศีรษะ ไม่จำกัดว่าจะอยู่ช่วงไหนของศีรษะ

2) วงต่ำคือการหักข้อมือกรีดนิ้วทั้ง 5 ชั้นในลักษณะเดียวกับวงสูงมือจะอยู่ในระดับจากไหล่ลงมาถึงเข่า

4.3 ลักษณะการใช้มือ

1) ตั้งมือคือการใช้มือเพื่อเตรียมจะไหว้หรือสลับจับในลักษณะมือซ้ายและมือขวาดั้งในระดับชายพกจังหวัดแรกก่อนเสมอ

2) ม้วนมือคือการใช้มือที่จับหรือตั้งม้วนเข้าหาลำตัวหรือออกจากลำตัว

3) ซ้อนมือคือการใช้มือในลักษณะตั้งมือทั้งซ้ายและขวาขึ้นสำหรับทำไหว้จรดหน้าผากเพียงอย่างเดียว

4.4 สะบัดสะโพก คือการใช้สะโพกในลักษณะยื่นเต็มเท้าขวาหรือเท้าซ้ายงอเข้าด้านที่ไม่ได้วางเต็มเท้าพร้อมทั้งกอด เกี้ยวซ้ายและขวายกสะโพกขึ้นลงตามจังหวะซ้ำเร็วของดนตรีได้วางเต็มเท้าพร้อมทั้งกอดเกี้ยวซ้ายและขวายกสะโพกขึ้นลงตามจังหวะซ้ำเร็วของดนตรี

4.5 ลักษณะของการทรงตัวในการรำรองเงี้ยวซึ่งจะกล่าวถึงลำตัวของผู้นำทั้งหมดโดยแบ่งออกเป็น 2 ลักษณะคือ

1) ลำตัวช่วงบน คือลำตัวตั้งแต่เอวถึงไหล่ของผู้รำ

2) ลำตัวช่วงล่าง คือ ลำตัวช่วงสะโพกถึงเท้าของผู้รำ

4.6 ลักษณะการเอียงศีรษะของการรำรองเงี้ยวแล มีเอกลักษณ์เฉพาะคือเอียงศีรษะด้านเดียวกับมือที่ตั้งวง

5) เพลงประกอบการแสดง

บทเพลงดั้งเดิมที่ใช้ในพิธีลอยเรือของชาวเลคล้ายคลึงกับบทเพลงพื้นบ้านทั่วไปคือมีการถ่ายทอดจากปากสู่ปากด้วยวิธีการจดจำไม่มีการจดบันทึกทั้งผู้ฟังและผู้ขับ ไม่ทราบ

ถึงบทที่มาและผู้แต่งทางด้านเนื้อร้องและทำนองไม่มีลักษณะตายตัวบทเพลงหนึ่ง ๆ อาจมีหลายทำนองหรือหลายเนื้อร้องแตกต่างกันได้ การเรียนลำดับวรรคและความสั้นยาวของเนื้อร้องก็ไม่แน่นอนแม้จะเป็นเพลงเดียวกันก็ทั้งยังมีลักษณะเด่นชัดเป็นที่สังเกตได้คือไม่มีลักษณะบังคับสัมผัสในแต่ละเพลงจะมีสร้อยเพลง และเนื้อร้องสลับกันไปดังตัวอย่างจากเพลงโตะแป๊ะ (เพลงที่ 10) ตีรันปูลัน(เพลงที่ 18)

ภาษาที่ใช้ในบทเพลงรำมะนาเป็นภาษามาเลย์ ซึ่งอยู่ในภาษาเดียวกันภาษาอูรักลาไ่วย เช่นเดียวกับบทสวด ดังนั้นปัจจุบันมีชาวน้อยคนที่สามารถแต่งเพลงได้และแม้แต่บางคนขับร้องเพลงได้โดยอาศัยความจำแต่ไม่สามารถเข้าใจความหมายของบทเพลงได้ทั้งหมดจากชาวมุสลิมที่อยู่อาศัยในชุมชนใกล้เคียงเปลี่ยนไปใช้ภาษาไทยหมดแล้วบทเพลงที่ใช้ในพิธีลอยเรือแบ่งออกเป็น 2 ประเภท คือ บทเพลงพิธีกรรมและบทเพลงเพื่อความบันเทิง ประกอบการรำรองเงิงชาวเลมิกวู้ขอบังคับอยู่ว่าวงรำมะนาจะเริ่มเล่นเมื่อโตะหมอปะกอบพิธีฉลองเรือแล้วจะต้องเริ่มเปิดวงด้วยเพลง พิธีกรรมของบรรพบุรุษครบ 7 เพลงก่อนจึง ขับบดเพื่อความบันเทิงได้และเมื่อขั้นตอนของพิธีกรรมทุกครั้งจะต้องเปลี่ยนไปกับบทเพลงพิธีกรรมของแต่ละพิธีกรรม

5.1 บทเพลงพิธีกรรม

เดิมบทเพลงพิธีกรรมจะเริ่มด้วยเพลงบีโยะบีแลบ ซึ่งเป็นบทเพลงรำมะนาของผู้หญิงแต่ปัจจุบันมีเพียง 11 เพลงซึ่งเป็นเพลงดั้งเดิมของบรรพบุรุษทั้งสิ้นได้แก่เพลงลงปง ดารี่มานา ปุกยฮิงง ฮีระดารี อานะดา ยง มินีน่า และ ปูโจะปุตย ซึ่งเป็นเพลงบังคับ 7 เพลง แลกดาตีมานาและใช้ขับเมื่อฉลองไม้กันผืนนอกจากนั้นก็มีเพลงตีมาตีมา และ เพลงโตะแป๊ะใช้ขับในพิธีสาดน้ำ(เลสบาเลฮ) เพลงลาจังใช้ขับในพิธีลอยเรือขณะนำเรือลงทะเลและเพลงรีปลาเตน ใช้ขับเมื่อเรือลอยออกไปแล้ว

เนื้อร้องของบทเพลงบทแรกซึ่งเป็นการเริ่มพิธีฉลองเรือทั้งเพลงบีโยะบีแลบ และเพลงลงปง เป็นบทไหว้ครูบาอาจารย์ผู้ถ่ายทอดวิชาลอยเรือให้และเจ้าป่าเจ้าเขา ตลอดจนเจ้าที่เพลงลงปง เป็นบทไหว้ครูบาอาจารย์ผู้ถ่ายทอดวิชาลอยเรือให้และเจ้าป่าเจ้าเขาดลอดจนเจ้าที่เจ้าทางและสิ่งศักดิ์สิทธิ์สถิตอยู่ตามธรรมชาติซึ่งเป็นที่นับถือของกลุ่มชน เพื่อขอขมาสำหรับความผิดที่ได้กระทำไปแล้วและอาจจะเกิดขึ้นอีกและเชิญชวนให้ผีบรรพบุรุษที่ศักดิ์สิทธิ์ทั้งหลายลงมาร่วมสนุกในพิธีลอยเรือด้วย

เนื้อหาของบทเพลงตีมาตีมาซึ่งใช้ขับพิธีสาดน้ำ(เลสบาเลฮ) คู่กับ เพลงโตะ แป๊ะ นอกจากหมายถึงการวิดน้ำเรือราจังแล้วยังหมายถึงการวิดน้ำเรือของ นีะปีโน๊ะ

ซึ่งสัมพันธ์กับตำนานน้ำท่วมโลกด้วยส่วนเพลงโตะแปะ สัมพันธ์กับเพลงจิ้งจูงนรีย มาหพลัดดา บ้านพลัดเมืองอดอยาก ต้องจัญภัยกับความทุกข์ทรมาน เพราะเรือล่มตลอด ระยะเวลาที่เดินทาง รอบเกาะภูเก็ตดังที่บรรยายไว้ในบทเพลงโตะแปะ จึงทำหน้าที่บันทึกรายชื่อสถานที่ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องกับตำนานรอบเกาะลันตาด้วยขณะเดียวกันเพลงดังซึ่งใช้ในพิธีลอยเรือขณะนำไปลอย และเพลงลี้มาปาเตน ซึ่งใช้ขับเมื่อเรือลอยไปแล้วจะมีความหมายถึงส่งเรือไปตามทิศทางที่เชื่อว่าเป็นเส้นทางเดินทางที่บรรพบุรุษของตนเคยเดินทางจากมาและเป็นการกล่าวลาพร้อมทั้งขอขมาตามความผิดบาปที่พวกเราได้กระทำไปโดยรู้เท่าไม่ถึงการณ์

เนื้อร้องของบทเพลงพิธีกรรมบางบทเพลงสอนวิธีการหรือขั้นตอนในการทำงานเช่นเพลงปลูกขมิ้น(เพลงที่3) สอนวิธีการตัดไม้เพื่อทำไม้กันผิว่าอย่าตัดด้วยเลื่อย (ชาวเลใช้ขวานตัดโคนต้นไม้) บทเพลงชื่อมีน้ำมา (เพลงที่6) อธิบายถึงขั้นตอนของการหุงข้าวโดยเริ่มบรรยายว่าได้ข้าวเปลือกมาจากเกาะแห่งหนึ่งนำข้าวเปลือกที่ตำแล้วไปผัดก่อนนำไปล้างแล้วใส่กระทะตั้งไฟจนกระทั่งข้าวสุกพร้อมที่จะกินได้และอีกเพลงหนึ่งซึ่งเคยใช้ขับกันในอดีต (ปัจจุบันไม่มีใครจำเนื้อร้องได้จึงไม่ได้บันทึกไว้) ชื่อเพลงสมายัด ตอนต้นของบทเพลงกล่าวถึงวิธีการตีรำมะนาว่าให้ตีห่าง ๆ จากรำมะนาเมื่อตีรำมะนา

นอกจากนั้นเนื้อร้องของเพลงพิธีกรรมส่วนใหญ่จะบรรยายฉากและบรรยายกาศธรรมชาตอย่างแยกไม่ออกเช่นบทเพลงชื่อ ลงปง 1 ขึ้นต้นบทเพลงด้วยกล่าวถึงน้ำขึ้นน้ำลงเพลงดารี่มานา 2 กล่าวถึงสัตว์ที่อาศัยอยู่ตามธรรมชาติได้แก่นกพิราบนกยางและช้าง บทเพลงชื่อ ลาจัง บรรยายถึงกระแสลมที่พัดแผ่วเบาและกระแสน้ำที่ไหลขึ้นลงอันเป็นธรรมชาติของบรรยากาศชายทะเลพร้อมทั้งร้องขอให้ลมว่าช่วยนำช่วยส่งเรือนลาจังไปยังแสงจันทร์ยามค่ำคืน ส่วนเพลงอานะดาวยงตีมาตี และ โตะแปะ บรรยายถึงการจัญภัยในทะเลการเดินทางติดต่อสัมพันธ์กับชาวเลกลุ่มอื่น ๆ และความภูมิใจที่สามารถเอาชนะธรรมชาติจนกระทั่งมีชีวิตรอด มาถึงงานพิธีลอยเรืออีกวาระหนึ่ง

5.2 บทเพลงเพื่อความบันเทิง

บทเพลงเพื่อความบันเทิงมีจำนวนมากจนกระทั่งพอเพลงยืนยันว่าขับกัน 3 วัน 3 คืนยังไม่หมดมีทั้งเพลงที่มีเนื้อร้องและทำนองเพลงดั้งเดิมที่สืบทอดมาจากบรรพบุรุษเพลงที่แต่งเนื้อร้องใหม่แต่ใช้ทำนองดั้งเดิมและบทเพลงที่แต่งใหม่ทั้งเนื้อร้องและทำนองโดยได้รับอิทธิพลจากเพลง ลองเง้งบ้าง เพลงมาเลเซียและเพลงลูกทุ่งของไทยบ้าง เพื่อเป็นข้อมูลในการศึกษาได้แก่เพลงมีตาเบะ ปิณาราทูโละดูยั้ง อายักมาตา ชิเรยูปิ้งง ชิลูตุนสลาเล

บทเพลงแรกที่ใช้ขับเพื่อความบันเทิงคือบทเพลงชื่อมีตะตาเบะ มีเนื้อร้องที่กล่าวขอโทษผู้เข้าร่วมในพิธีลอยเรือว่าหากผิดพลาดประการใดอย่าได้ถือโทษกันขอให้ทุกคนเข้าร่วมสนุกกันอย่างเต็มที่ไม่ต้องเกรงใจหรือกังวลใจและขอพรให้ทุกคนมีความสุขตลอดไปหลังจากนั้นจะขับเพลงอะไรก่อนหลังก็ได้ยกเว้นช่วงที่ประกอบพิธีกรรมบทเพลงเพื่อความบันเทิงแต่งขึ้นใหม่และทราบชื่อผู้แต่งเช่นเพลงปีฉวาราเพลงที่ 12 จำนวนที่ 2

เป็นการบันทึกเรื่องราวของความยุติธรรมและความเจ็บปวดที่ครั้งหนึ่งพวกเขาได้รับจากการติดต่อสัมพันธ์กับสังคมไทยนอกและทุกครั้งที่มี พิธีลอยเรือ พวกเขาพร้อมใจกันขับเพลงนี้เพื่อย้ำเตือนและบอกกล่าวเรื่องราวแก่ลูกหลานผู้ที่สนใจให้ได้รับความเจ็บปวดที่พวกเขาได้รับและเพลงอายุเก่าแก่เพลง 14 เป็นเพลงที่แต่งขึ้นสด ๆ ระยะเวลาที่ได้สัมภาษณ์ถึงประวัติส่วนตัวและถูกต้องให้ขับบทเพลง โดยผู้แต่งได้ดัดแปลงเนื้อ ร้องและธาตุเพลงจากเพลงหนึ่งของ ไวพจน์เพชรสุวรรณ เนื้อร้องได้รับแรงบันดาลใจจากการระลึกถึงคนรักเก่าและความผิดหวังในอดีตมีบทบาทเพลงเพื่อความบันเทิงประเภทหนึ่ง ซึ่งมีเนื้อหาเหมือนกันมีเนื้อร้องคล้ายคลึงกันแต่มีชื่อเพลงต่างกันเพลงหนึ่งหนึ่งจะมีทำนองและสร้อยเพลงต่างกันตามชื่อเพลงเช่น บทเพลงชื่อ ชิดูตน เพลงที่ 16 วลามาลอกุมเพลงที่ 17. และตี่รงบูลัน เพลงที่ 18 เป็นต้น. เพลงเหล่านี้มีลักษณะคล้ายคลึงกับเพลงรองเง็งของมาเลเซียที่แพร่กระจายเข้ามาเป็นส่วนหนึ่งของวัฒนธรรมชาวเลและชาวมุสลิมตลอดจนชาวไทยส่วนของภาคใต้ในช่วงระยะหนึ่งก่อนที่จะสูญหายไปพร้อมกับการเข้ามาของการบันเทิงประเภทกว้างซึ่งกำลังได้รับความนิยมสูงในกลุ่มชาวเลปัจจุบันบทเพลงเพื่อความบันเทิงที่กล่าวถึงฉลากและบรรยากาศธรรมชาติเช่นเดียวกับบท บทเพลง พิธีกรรมก็มีเช่นบทเพลงชื่อ ตี่รงบูลันซึ่งกล่าวถึงแสงเดือนแสงจันทร์ เป็นต้น

นอกจากนั้นบทพิธีกรรมและบทเพลงเพื่อความบันเทิงยังมีเนื้อหาที่คล้ายคลึงหลายประเทศเป็นต้นว่าบทเพลงเกือบทุกเพลงจะสอดแทรกเนื้อร้องที่เกี่ยวกับผู้หญิงอันเป็นที่รัก ความรักความผิดหวัง และการพลัดพรากจากคนรักเช่น เพลงลงปง ดารีมานา ฮีระดา รี้ชีเรฮีนัง ชิดูตน สลามาลอกุม ตี่รงบูลัน อีปุ่นอี่ปุ่น และ ลีมะปาเตน เป็นต้น

บทเพลงเพื่อพิธีกรรมของสังคมชาวเลทั้ง 2 ประเภทได้สอดแทรกลักษณะทางวัฒนธรรมบางประการเช่นค่านิยมทางสังคมเกี่ยวกับการมีครอบครัวแบบผัวเดียวซึ่งเป็นครอบครัวแบบอุดมคติของชาวเลในเพลงฉวารา เพลงที่ 12 กล่าวถึงความหวังเฝ้ายองชายผู้หนึ่งที่มีภรรยาขณะที่ตัวเองไปติดตารางและกำขับฝากไปว่าแม่ชายใดที่ได้ชื่อว่าเป็นเพื่อนรักกับเขาก็เยี่ยมตัวภรรยาของเขาไปนอนไม่ได้และเนื้อหาของบทเพลงอีปุ่นปุ่นนอกจากกล่าวถึงการเกี่ยวผู้หญิงว่าผู้หญิงที่ทำพิธีแลกแหวนกับชายอื่นแล้วไม่ควรไปยุ่งเกี่ยวด้วยแล้วยังสะท้อนให้เห็นถึง

ขั้นตอนพิธีการแต่งงานของชาวเลรูปแบบหนึ่งซึ่งมีการแลกแหวนหมั้นก่อนแต่งงาน ว่าต้องนอนหมอนเดียวกันและในประเพณีงานศพ จะต้องใช้น้ำมันหอมทาศพแล้วห่อด้วยผ้าขาว 10 คืบ ซึ่งต้องเว้นเศษไว้แฉกให้ลูกหลานป้องกันตัวหนึ่งคืบเพลงโตะแปะ เพลงที่ 10 กล่าวถึงประเพณีการแก้บนด้วยการสร้างบ้านจำลอง 7 ชั้น (ธุมะปีเมา) ซึ่งเป็นประเพณีดั้งเดิมของชาวเลที่ปัจจุบันหาดูไม่ได้แล้วและกล่าวถึงวัฒนธรรมการร้อยลูกปัดประดับผมเช่นเดียวกับที่กล่าวไว้ในเพลงดาริง ส่วนวัฒนธรรมในการไว้ผมมวยและตัดดอกไม้้นอกจากปรากฏในเพลง ดาริมานาที่ 2 แล้วยังกล่าวไว้ในเพลงอานะดา ยง เพลงที่ 5 ตูโละดุยง เพลงที่ 13 ซิลูตุน เพลงที่ 16. และตีรังบูตั้น เพลงที่ 18 ด้วย สำหรับค่านิยมเกี่ยวกับความงามของผู้หญิงชาวเลจะต้องมีผิวดำกล่าวไว้ในบทเพลงชื่อ อานะดา ยง เพลงที่ 5 และยังมีผิวน้ำขาวด้วยยิ่งงามมากขึ้นดังที่กล่าวไว้ในเพลง ตีรังบูตั้น ซึ่งหน้าขาวในความหมายของชาวเลจะต้องขาวเป็นเกล็ดที่แก่มีขณะเดียวกันผู้ชายกับนิยมเคลื่อนตามร่างกาย 7 ดอก ตามร่างกายของตนและหลงใหลในความงามของสาวแก่มีเกล็ดถูกแสงจันทร์สาดส่องถึงขนาดเอาข้างมาแลกก็ไม่ยอม (สาวิตร พงศ์วิษฐ์, 2542, น.161)

จากการวิเคราะห์ท่าทางศิลปะการแสดงรองเง็ง แม่จิว ประโมงกิจ พบว่า มีท่าทางการเคลื่อนไหวที่ช้า เน้นการใช้เท้าและกล้ามเนื้อขา ในส่วนของมือสามารถับประยุกต์ได้ตามความเหมาะสม ผู้วิจัยสนใจที่จะนำท่าทางที่เหมาะสมบางท่ามาปรับประยุกต์ให้เหมาะสมกับการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับการสัมภาษณ์แพทย์หญิงปิยนาด สกุลพิพัฒน์ หัวหน้ากลุ่มงานเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลวชิระภูเก็ต กล่าวว่าท่าทางการเคลื่อนไหวมีความเหมาะสมที่จะนำมาใช้กับผู้สูงอายุเพราะมีที่เคลื่อนไหวที่ช้า ซึ่งหากการแสดงใดมีการเคลื่อนไหวที่เร็วอาจทำให้ผู้สูงอายุเสียการทรงตัวได้แต่ต้องมีการประยุกต์ท่าทางเพิ่มความหนักและการออกแรงให้มากขึ้นเพื่อให้เห็นผลที่ชัดเจน (ปิยนาด สกุลพิพัฒน์, 2563, สัมภาษณ์) โดยผู้วิจัยเลือกมาเป็นแนวทางในการบริหารกล้ามเนื้อ 6 เพลง ได้แก่ ลาซูดูวอ มะอินัง อายัมดีเต๊ะ ทะล็กทักทัก ปราธูงาเจ๊ะ ตะเบอะอีเจ๊ะ

3.2 ศิลปะการต่อสู้มวยกาหยง

3.2.1 ความเป็นมาของศิลปะการต่อสู้มวยกาหยง

มวยกาหยง เป็นศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว ที่เชื่อกันว่า มีการสืบทอดมาจากประเทศมาเลเซีย ปัจจุบันนี้ชาวเลบ้านราไวย์เหลืออยู่เพียงกลุ่มเดียวเท่านั้นที่มีการสืบทอดการแสดงศิลปะป้องกันตัวอยู่ การแสดงมวยกาหยงของชาวเลบ้านราไวย์จะนิยมแสดงในโอกาสต่าง ๆ ดังนี้

1) พิธีการไหว้ครู ประจำปี

การจัดประเพณีไหว้ครูประจำปี ของชาวเลบ้านราไวย์ นิยมนำการแสดง มวยกาหยงเข้ามาประกอบในพิธีกรรมได้รวบรวมข้อมูลการรำมวยกาหยง ในพิธีไหว้ครู ดังนี้

การจัดประเพณีไหว้ครูประจำปี จัดขึ้นในวันขึ้น 11 ค่ำ เดือน 4 ของทุกปี ตั้งแต่เวลา 17.00 น. ถือเป็นเวลาดีมีสิริมงคล และเชิดชูเกียรติระลึกถึงคุณครูบาอาจารย์ ผู้ถ่ายทอดวิชาศิลปะการต่อสู้มวยกาหยง โดยมีการจัดพิธี ดังนี้

เริ่มจากการเตรียมเครื่องบวงสรวงบูชาครู โดยนำเครื่องสังเวยไปจัด วางไว้กลางวงพิธี เครื่องสังเวย 9 สิ่ง ประกอบด้วย กล้วยสุก 3 เครื่อง คือ กล้วยน้ำหว่า 1 เครื่อง กล้วยเบรียว 1 เครื่อง และกล้วยขม 1 เครื่อง เครื่องหอมกำยาน ไ่ว้จตุบูชาครู เหล้าขาว 1 แก้ว น้ำ หรือน้ำหวาน 1 แก้ว ข้าวตอกใบจากหรือนูหรี เทียนขาว 1 เล่ม เงินกำนลหรือเงินบูชาครู นิยมลง ทำด้วยเลข 9 จากนั้นวางอุปกรณ์ต่าง ๆ ไว้หน้าเครื่องดนตรี ที่ใช้บรรเลงทั้ง 4 ชนิด (มีความเชื่อว่าห้ามผู้หญิงเข้ามาใกล้ และห้ามแตะต้องเครื่องดนตรี)

การประกอบพิธี เริ่มจากครูหมอกล่าวเชิญครูบาอาจารย์มวยกาหยง (กล่าวเป็นภาษาชาวเล) ให้เข้ามาร่วมในพิธีโดยจุดกำยาน เชื่อว่าควันของกำยานเป็นสัญญาณนำ ทางให้ครูเข้ามาในพิธีแล้ว หลังจากนั้นจะทำการบิเครื่องดนตรี โดยครูหมอดจะยื่นมือไปตี และ แตะเครื่องดนตรีทุกชิ้นที่วางไว้ตรงหน้า จากนั้นจะกำข้าวตอกพร้อมว่าคาถา(เป็นภาษาชาวเล) ใน การขอพรเพื่อสิริมงคลผู้เข้าร่วมพิธี เมื่อเสร็จจะโปรยข้าวตอกไปรอบ ๆ บริเวณที่นั่งทำพิธี จากนั้น จึงเชิญครูมารับเครื่องบูชา โดยจัดเครื่องบูชาไปวางไว้ข้างนอกบริเวณ หลังจากนั้นนักดนตรีจะเข้าไปรับเครื่องดนตรีของตนออกมาเพื่อไปเตรียมพร้อมสำหรับการบรรเลงเพลง นักมวยจะออกมาทำ การไหว้ครูทีละคน โดยมีท่าคุกเข่าข้างหนึ่ง ใช้มือขวาครอบวันกำยานใส่ศีรษะ แล้วกำข้าวตอกใน พิธีโรยบนตัวและรอบ ๆ บริเวณ เป็นการแสดงความเคารพ และเพื่อความ เป็นสิริมงคลแก่ตนเอง หลังจากนั้นจึงแสดงท่ารำไหว้ครู เป็นการใช้ท่าทางการรำรำในลักษณะของการครอบอุ้งร่างกาย ก่อนต่อสู้ ต่อจากนั้นนักมวยทั้ง 2 ฝ่ายทำการไหว้ครู เมื่อเสร็จนักดนตรีจะบรรเลงเพลงปี่มวย กาหยง นักมวยทั้งคู่ออกท่าทางรำรำ และแสดงศิลปะการต่อสู้เป็นการรำรำมีจังหวะลีลาการ เคลื่อนไหวตามเสียงดนตรีเรียกว่า “ปากาโยะ” หลังจากนั้นแสดงท่าการต่อຍ เรียกว่า “ตูโม๊ะ” ท่า เตะ เรียกว่า “ชิปะ” และท่าถีบ เข่า เรียกว่า “ตะยัก” ซึ่งเป็นท่าการต่อสู้ และการป้องกันตัวโดย วิธีการปัด บล็อก และสะบัดมือ แขน ขา ไปตามจังหวะดนตรีเพลงมวย ไม่ได้มีการแตะต่อยกันจริงจัง เป็นท่ารำไหว้ครูลีลาท่าทางการรำรำตามเสียงเพลงมีชื่อเรียกดังนี้

ที่ห้อง

1. ทำท่าตัดมือ ใช้มือข้างหนึ่งตัดขึ้นป่องที่ใบหน้า อีกข้างหนึ่งป่อง
2. ทำท่าเปิด ใช้มือทั้ง 2 ข้าง เปิดขึ้นในท่ารำ
3. ทำท่าต่อสู้ ใช้ศอก เข่า และมือ ต่อย ตามลีลาจังหวะดนตรี ทั้งนี้มี

ทำนองยอ ๆ เป็นท่าหลบหลีก อีกด้วย การบรรเลงเพลงปี่ มีชื่อเรียกว่า เพลง “ลาภ” ส่วนท่ารำมวยกาหยง มีชื่อเรียกว่า “นารีกาหยก” เมื่อมีการรำ และพัก จนครบเจ็ดเพลง แล้ว จะหยุดพัก เพื่อแจกจ่ายอาหาร แก่ผู้เข้าร่วมในพิธีทุกคนเป็นอันเสร็จพิธีไหว้ครู

2) พิธีการแก้บน หรือตามภาษาพื้นเมือง เรียกว่า การแก้เหมย

การรำมวยกาหยง อาจเกิดจากการจ้วงวานจากชาวบ้านในชุมชนที่ได้บนบานศาลกล่าวไว้กับเจ้าที่เจ้าทาง หรือเจ้าทะเล ซึ่งอาจเกิดในกรณีต่าง ๆ เช่น เจ็บป่วย ไม่สบาย แบบหาสาเหตุไม่ได้ เมื่อไปบนบานศาลกล่าวจึงจะหายจากโรค และเมื่อหายดีแล้ว และมีความพร้อมก็จะทำพิธีแก้บน กรณีที่เกิดจากการออกทะเลเกิดประสบปัญหาภัยพิบัติทางทะเลมีการบนบานไว้ช่วยปกป้องรักษาให้เดินทางกลับเข้าฝั่งด้วยความปลอดภัย เมื่อถึงฝั่งแล้วก็จะทำพิธีบูชาครูแก้บนโดยจัดให้มีการแสดงมวยกาหยง

3) การได้รับเชิญให้ไปสาธิตในงานต่าง ๆ เป็นครั้งคราว

เมื่อผู้แสดงได้รับเชิญให้ไปแสดงสาธิตในงานแสดงเผยแพร่ด้านศิลปะ และวัฒนธรรมต่าง ๆ โดยมีการจ้วงวานให้ไปแสดงในงาน ซึ่งลักษณะของการแสดงนั้นจะเน้นรูปแบบการโชว์ลีลาการไหว้ครูแล้วต่อด้วยการรำท่าทางประกอบทำนองเพลงมวยตามจังหวะดนตรี แต่ไม่มีพิธีการบวงสรวงครูบาอาจารย์เข้ามาเกี่ยวข้อง

3.2.2 ท่ารำพื้นฐานของศิลปะการต่อสู้มวยกาหยง

ศิลปะการต่อสู้ของมวยของชาวเลบ้านราไวย์ อำเภอเมืองภูเก็ต จังหวัดภูเก็ต ปรากฏขึ้นตอนการต่อสู้อยู่ 2 ลักษณะ คือ ท่าทางที่ในการไหว้ครู และท่าทางที่ใช้ในการต่อสู้ โดยมีรายละเอียด ดังนี้

- 1) ท่าทางการเคลื่อนไหวมวยไทยและมวยกาหยงที่ใช้ไหว้ครู
- 2) ท่าต่อสู้ของมวยกาหยง

จากการศึกษาพบว่าท่าทางการเคลื่อนไหวมวยกาหยง มีท่ารำไหว้ครูทั้งหมด 8 ท่า และมีท่าต่อสู้ทั้งหมด 13 ท่า รวมทั้งหมด 21 ท่า ซึ่งมวยกาหยงมีท่ารำในการไหว้ครูเพียงทิศหน้าทิศเดียว มีทั้งทำนั่ง และทำยืน กระบวนการเคลื่อนไหวไม่ซับซ้อนมากนักอาศัยความสามารถของผู้ทำท่ารำเน้นการฝึกตนในด้านความอดทน ความขยันหมั่นเพียร และความมีวินัยในการ

ฝึกซ้อมท่ารำจนเกิดความชำนาญ สามารถนำไปใช้ในการป้องกันตนเองและเป็นการอนุรักษ์ศิลปะ การต่อสู้ สิ่งให้เห็นเด่นชัดอีกอย่างหนึ่ง คือ มีการถ่ายทอดให้แก่เยาวชน และผู้สนใจนำไปฝึกหัด (วชิราภรณ์ ชนะศรี, 2556)

จากการวิเคราะห์ท่าทางศิลปะการต่อสู้มวยกาหยง พบว่า ศิลปะการต่อสู้มวยกาหยงมี ท่าทางการเคลื่อนไหวที่ช้า เน้นท่าทางที่เด่นชัด มีการผ่อนน้ำหนักของเข่าอีกข้างไปยังอีกข้างหนึ่ง ซึ่งผู้วิจัยสนใจที่จะนำท่าทางที่เหมาะสมบางท่ามาปรับประยุกต์ให้เหมาะสมกับการพัฒนาความ แข็งแรงกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ ซึ่งสอดคล้องกับการสัมภาษณ์แพทย์หญิงปิยนาท สกุลพิพัฒน์ หัวหน้ากลุ่มงานเวชศาสตร์ฟื้นฟู โรงพยาบาลพระภูมิเกิด กล่าวว่าท่าทางการเคลื่อนไหวมีความเหมาะสม และเป็นไปได้อย่างมากที่จะนำมาใช้เพื่อการพัฒนากล้ามเนื้อของผู้สูงอายุให้มีความแข็งแรง แต่ต้องมีการประยุกต์ท่าทางเพิ่มความหนักและการออกแรงให้มากขึ้นเพื่อให้เห็นผลที่ชัดเจน (ปิยนาท สกุลพิพัฒน์, 2563, สัมภาษณ์)

4. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

4.1 งานวิจัยในประเทศ

นริศรา อารีรักษ์ (2557) วิจัยเรื่องผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสาน ต่อภาวะสุขภาพสมรรถภาพทางกาย และความคาดหวังความสามารถตนเองของผู้สูงอายุ โดยมี วัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบผสมผสานต่อภาวะสุขภาพ สมรรถภาพทาง กาย และความคาดหวังความสามารถตนเองของผู้สูงอายุ โดยงานวิจัยนี้ ผู้วิจัยได้ทำการ เปรียบเทียบคะแนนเฉลี่ยของภาวะสุขภาพ สมรรถภาพทางกาย และความคาดหวังความสามารถ ตนเองของผู้สูงอายุก่อนและหลังการเข้าร่วมโปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสาน กลุ่ม ตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุที่มีอายุระหว่าง 60-74 ปี อาศัยอยู่ในบ้านสุขสำราญ ตำบลหนองแวง อำเภอก โคนสูง จังหวัดสระแก้ว จำนวน 45 คน โดยเข้าร่วมโปรแกรมเป็นเวลา 12 สัปดาห์ ผลการวิจัย พบว่า มีค่าเฉลี่ยรอบเอวลดลง สมรรถภาพทางร่างกาย และการรับรู้ความสามารถของตนเองมี ค่าเฉลี่ยสูงขึ้น แต่ในขณะที่ความดันโลหิต ระดับน้ำตาลในเลือด ดัชนีมวลกาย ความอดทนของ ร่างกาย และความคล่องตัวของร่างกายพบว่าไม่แตกต่างกัน

กัญญาวีร์ เปี่ยมสีทอง (2560) วิจัยเรื่อง การบริหารกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุโดยใช้ กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดสำหรับชุมชนไทยพวน จังหวัดนครนายก กลุ่มตัวอย่างได้แก่ ผู้สูงอายุใน ชมรมผู้สูงอายุตำบลหนองแสง จังหวัดนครนายก อายุ 60-70 ปี จำนวน 30 คน โดยทำการทดลอง เป็นเวลา 8 สัปดาห์ หลังจากเข้าร่วมกิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด สมรรถภาพของกล้ามเนื้อของ ผู้สูงอายุหลังเข้าร่วมกิจกรรมเพิ่มขึ้นดีกว่าก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

พลัง นวัตกรรมจรรยาบรรณ (2561) วิจัยเรื่องผลของการออกกำลังกายด้วยการรำมวยจีนและยางยืดที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของผู้สูงอายุ โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาผลของการออกกำลังกายด้วยการรำมวยจีนและยางยืดที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่าง คือ ผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุเทศบาลเมืองเพชรบูรณ์ จังหวัดเพชรบูรณ์ จำนวน 60 คน พบว่า ภายหลังการเข้าร่วมโปรแกรมพบว่า สมรรถภาพระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมมีความแตกต่างกัน

4.2 งานวิจัยต่างประเทศ

Song (2014) ศึกษาเรื่อง การวิเคราะห์คุณภาพชีวิตของผู้หญิงวัยกลางคนและผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ พบว่า การออกกำลังกายเป็นการเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้หญิงสูงอายุ เพิ่มความนับถือตนเองและการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งเป็นความสุขทางจิตใจ

Cerika Rismayanthi (2022) ได้ศึกษา การออกกำลังกายตามหลักจิตวิทยารูปแบบการศึกษาเพื่อพัฒนาผู้สูงอายุสมรรถภาพทางกาย พบว่า การออกกำลังกายระยะยาวประกอบด้วย การฝึกด้วยน้ำหนัก การทรงตัวเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุอย่างมาก เป็นการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง ปรับปรุงอารมณ์ ลดความวิตกกังวล ที่ส่งผลต่อความเครียด และคุณภาพการนอนหลับ

จากการศึกษางานวิจัยที่เกี่ยวข้องพบว่า การออกกำลังกายทำให้ผู้สูงอายุมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรง ส่งผลให้การทำกิจกรรมในการดำเนินชีวิตประจำวันสะดวกมากขึ้น และลดปัจจัยเสี่ยงที่ส่งผลต่อการเกิดอุบัติเหตุได้ ผู้วิจัยสามารถนำแนวคิดในกระบวนการสร้างกิจกรรมโดยการใช้หลักการบริหารซึ่งเป็นรูปแบบหนึ่งของการออกกำลังกายมาเป็นแนวทางในการสร้างชุดกิจกรรมเพื่อให้ผู้สูงอายุมีกล้ามเนื้อที่แข็งแรงมากขึ้น

บทที่ 3

วิธีการดำเนินงานวิจัย

การวิจัยเรื่อง การออกแบบชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรักลาไวย์ในการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ ดำเนินงานวิจัยดังต่อไปนี้

1. การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. การสร้างเครื่องมือในการวิจัย
3. วิธีการทดลอง
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

การกำหนดประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ ผู้สูงอายุที่ในชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลป่าตอง จังหวัดภูเก็ต อายุ 60-69 ปี จำนวน 30 คน ที่มีความสมัครใจ ไม่มีโรคประจำตัว ไม่มีปัญหากระดูกและข้อ ไม่มีปัญหาระบบหมุนเวียนโลหิต เช่น ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ไม่มีปัญหาระบบประสาท เป็นผู้ที่ไม่เคยทำกิจกรรมเกี่ยวกับศิลปะการแสดงร้องเงี้ยวและศิลปะการต่อสู้มวยกาหยง และผ่านการคัดกรองการตรวจวินิจฉัยจากแพทย์แล้วที่มีความพร้อมสามารถออกกำลังกายได้ โดยไม่มีอันตรายต่อสุขภาพเมื่อเข้าร่วมกิจกรรม แต่ต้องเป็นผู้ที่ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ จำนวน 30 คน แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง จำนวน 15 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 15 คน มีขั้นตอนการคัดเลือกดังนี้

1. ศึกษาและสอบถามข้อมูลจากเจ้าหน้าที่ผู้ดูแลทะเบียนผู้สูงอายุในเทศบาลตำบลป่าตอง จังหวัดภูเก็ต
2. เจ้าหน้าที่เทศบาลเมืองป่าตองประชาสัมพันธ์ผู้ที่มีความสนใจลงในไลน์กลุ่มและป้ายประชาสัมพันธ์ของเทศบาลเมืองป่าตอง ได้มาทั้งหมดจำนวน 70 คน
3. คัดเลือกผู้สูงอายุที่อยู่ในเกณฑ์ด้าน อายุ ไม่มีปัญหากระดูกและข้อ ไม่มีปัญหาระบบหมุนเวียนโลหิต เช่น ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ไม่มีปัญหาระบบประสาท เป็นผู้ที่ไม่เคยทำกิจกรรมเกี่ยวกับศิลปะการแสดงร้องเงี้ยวและศิลปะการต่อสู้มวยกาหยง และสามารถออกกำลังกายได้ ทั้งหมด 30 คน

การสร้างเครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

1. ชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุลลาไว้ยในการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ

2. แบบทดสอบความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาโดยใช้เครื่อง Leg Dynamometer ยี่ห้อ TAKIE PHYSICAL FITNESS TEST MADE IN JAPAN TTK 5002

3. แบบสังเกตพฤติกรรม

การสร้างและหาคุณภาพของเครื่องมือในการศึกษาค้นคว้า

1. ชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุลลาไว้ยในการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ

1.1 ศึกษาข้อมูลการออกกำลังกายในผู้สูงอายุ องค์ประกอบย่อยและตัวอย่างกิจกรรม จากเอกสาร วารสาร ตำรา หนังสือ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ และการสัมภาษณ์ นักกายภาพบำบัดผู้สูงอายุ รวมทั้งศึกษาปัญหาและอุปสรรค เพื่อเป็นข้อควรระวังและหลีกเลี่ยงอุปสรรคนั้น

1.2 ศึกษารูปแบบ ลักษณะศิลปะการแสดงร้องเงิง และการแสดงศิลปะต่อผู้มวยกาหยง จากเอกสาร วารสาร ตำรา หนังสือ การบันทึก การแสดง งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1.3 นำศิลปะการแสดงร้องเงิงและศิลปะต่อผู้มวยกาหยงไปให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 6 ท่าน ซึ่งเป็นผู้เชี่ยวชาญด้านกายภาพ จำนวน 3 ท่าน เพื่อวิเคราะห์ข้อมูลความเป็นไปได้ของท่าที่ใช้ในการออกกำลังกาย

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ปริญา เลิศสินไทย

อาจารย์ประจำภาควิชา

กายภาพบำบัด คณะสหเวชศาสตร์

มหาวิทยาลัยนเรศวร

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สิริลักษณ์ กาญจนมัย

อาจารย์ประจำภาควิชา

กายภาพบำบัด คณะสหเวชศาสตร์

มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

อาจารย์ ดร.ชนัญญา ชัยวงศ์โรจน์

อาจารย์วิชาเอกสื่อสารเพื่อสุขภาพ

วิทยาลัยนวัตกรรมการสื่อสารสังคม

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

และผู้เชี่ยวชาญด้านนาฏศิลป์ จำนวน 3 ท่าน เพื่อวิเคราะห์ถึงความถูกต้องของท่าศิลปะ การแสดงร้องเงี้ยว และศิลปะการต่อสู้มวยกาหยง

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิกรม กรุงแก้ว

ประธานหลักสูตรประจำวิชาสาขา

ศิลปะการจัดการแสดง

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ทศนียา คัญทะชา

ประธานหลักสูตร

ศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต

สาขาวิชานาฏศิลป์และการแสดง

คณะศิลปกรรมศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา

อาจารย์ ดร.วชิราภรณ์ ชนะศรี

อาจารย์ประจำวิชา

สาขาศิลปะการจัดการแสดง

คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์

มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต

1.4 เมื่อวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้รับจากผู้เชี่ยวชาญด้านกายภาพและนาฏศิลป์มา ครบถ้วนแล้ว ผู้วิจัยนำข้อมูลมาออกแบบชุดกิจกรรมและกำหนดวัตถุประสงค์ในแต่ละแผน กิจกรรม ให้สอดคล้องกับการพัฒนาองค์ประกอบย่อย เพื่อความชัดเจนที่จะสร้างกิจกรรม กำหนด โครงสร้างและรายละเอียดของชุดกิจกรรม โดยมีรูปแบบท่าทางการบริหารกล้ามเนื้อขา จากนั้นจึง ดำเนินการสร้างแผนการบริหารกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุโดยพิจารณาความเหมาะสมของกิจกรรม ความสอดคล้องของกิจกรรมและการเรียงเรียงขั้นตอนกิจกรรม โดยเสนอต่อผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ซึ่งมีความเชี่ยวชาญทางด้าน การบริหารกล้ามเนื้อขา ด้านศิลปะการต่อสู้มวยกาหยง และ ศิลปะการแสดงร้องเงี้ยว

รองศาสตราจารย์ ดร.สาวิตร พงศ์วัชร

อาจารย์ประจำวิชาเอกนาฏศิลป์ศึกษา

หลักสูตรครุศาสตร์

มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุนทรตรี นิมนต์พันธ์

อาจารย์หัวหน้าภาควิชาสันหนากการ

คณะพลศึกษา

มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สิริลักษณ์ กาญจนมัย อาจารย์ประจำภาควิชา
กายภาพบำบัด คณะสหเวชศาสตร์
มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์

หลังจากนั้นปรับปรุงตามคำแนะนำที่ผู้ทรงคุณวุฒิเสนอแนะ และจัดเป็นกิจกรรม
จำนวน 8 แผนกิจกรรม

1.5 นำชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุกรลาไว้ยเพื่อพัฒนาความแข็งแรง
กล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุที่ผ่านการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญแล้วไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุที่มีอายุ 60-
69 ปี ไม่มีโรคประจำตัว ไม่มีปัญหากระดูกและข้อ ไม่มีปัญหาระบบหมุนเวียนโลหิต เช่น ความดัน
โลหิตสูง โรคหัวใจ ไม่มีปัญหาระบบประสาท เป็นผู้ที่ไม่เคยทำกิจกรรมเกี่ยวกับศิลปะการแสดง
ร้องเงิ่งและศิลปะการต่อสู้มวยกาหยงที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง โดยต้องคำนึงถึงความปลอดภัย และ
ต้องระมัดระวังตามคำแนะนำเพิ่มเติมของผู้เชี่ยวชาญ

2. แบบทดสอบความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาโดยใช้เครื่อง Leg Dynamometer ยี่ห้อยี่ห้อ

ผู้วิจัยใช้แบบวัดความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาตามแบบมาตรฐานสากล โดยใช้
เครื่อง Leg Dynamometer ยี่ห้อยี่ห้อ TAKIE PHYSICAL FITNESS TEST MADE IN JAPAN

วิธีการทดลอง

1. แบบแผนการทดลอง

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลองเบื้องต้น (Pre – Experimental Design) โดยใช้
รูปแบบการทดลองสองกลุ่ม ทดสอบก่อนและหลัง มีรูปแบบการทดลอง ดังนี้

ตาราง 1 รูปแบบการทดลอง

กลุ่ม	ก่อนการทดลอง	สิ่งที่ทดลอง	หลังทดลอง
กลุ่มทดลอง (E)	O ₁	X	O ₂
กลุ่มควบคุม (C)	O ₃		O ₄

เมื่อ E แทน กลุ่มทดลอง
C แทน กลุ่มควบคุม
X แทน ชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านชาวอุรุกรลาไว้ย
O₁ แทน การวัดผลก่อนเข้าร่วมกิจกรรม

O ₂	แทน	การวัดผลหลังเข้าร่วมกิจกรรม
O ₃	แทน	การวัดผลก่อนเข้าร่วมกิจกรรม
O ₄	แทน	การวัดผลหลังเข้าร่วมกิจกรรม

2. ขั้นตอนการทดลอง

2.1 ก่อนดำเนินการทดลอง ขอให้บัณฑิตวิทยาลัยออกหนังสือเพื่อขออนุญาต นายกเทศมนตรี เทศบาลเมืองป่าตอง จังหวัดภูเก็ต

2.2 การดำเนินการทดลอง มีขั้นตอนดังนี้

2.2.1 ผู้วิจัยลงพื้นที่เพื่อขอความร่วมมือชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลป่าตอง จังหวัดภูเก็ต นัดหมายขอเชิญผู้สูงอายุที่อาสาสมัครเข้าร่วมกิจกรรม ทำแบบสอบถามประเมินความพร้อมก่อนการออกกำลังกายและผ่านการคัดกรองการตรวจวินิจฉัยจากแพทย์แล้วว่ามีความพร้อมสามารถออกกำลังกายได้ โดยไม่มีอันตรายต่อสุขภาพเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมศิลปะการแสดงที่บ้านอูร์กลาไวย์ในการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ และเข้าร่วมประชุมเพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ ประโยชน์และวันเวลาในการเข้าร่วมการบริหารกล้ามเนื้อ โดยใช้กิจกรรมศิลปะที่บ้านอูร์กลาไวย์

2.2.2 นำแบบทดสอบความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาโดยใช้เครื่อง Leg Dynamometer ยี่ห้อ TAKIE PHYSICAL FITNESS TEST MADE IN JAPAN ไปใช้กับผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุ ตำบลป่าตอง จังหวัดภูเก็ต ที่เป็นกลุ่มตัวอย่าง แล้วบันทึกผลที่ได้จากการทดสอบครั้งนี้เป็นผลก่อนการเข้ารับการทำกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงที่บ้านอูร์กลาไวย์

2.2.3 ดำเนินการทำกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงที่บ้านอูร์กลาไวย์ในการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุที่สร้างขึ้น เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ทั้งหมดเป็นเวลา 24 ชั่วโมง กับกลุ่มตัวอย่าง และในทุก ๆ วันที่หยุดทำกิจกรรม จะมีการพูดคุย สอบถามผ่านแอปพลิเคชันไลน์เพื่อสอบถามถึงความสม่ำเสมอในการทำกิจกรรม ผลที่เกิดขึ้น และเพื่อเป็นการพูดคุยผ่อนคลาย สร้างความสัมพันธ์

2.2.4 หลังการใช้ชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงที่บ้านอูร์กลาไวย์ในการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ ผู้วิจัยทดสอบความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลป่าตอง จังหวัดภูเก็ตที่เข้าร่วมกิจกรรม โดยการทำแบบทดสอบความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาโดยใช้เครื่อง Leg Dynamometer ยี่ห้อ TAKIE PHYSICAL FITNESS TEST

MADE IN JAPAN ทดสอบหลังสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 แล้วบันทึกผลที่ได้จากการทดสอบ ครั้งนี้เป็นผลหลังการเข้าร่วมการทำกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรมศิลปะพื้นบ้านอุรุลลาไว

2.2.5 นำข้อมูลที่ได้จากการบันทึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ ก่อนการทดลอง หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 มาวิเคราะห์และสรุปผลการทดลอง

3. ระยะเวลาที่ใช้ในการทดลอง

ดำเนินการทำกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรมที่สร้างขึ้น เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที โดยมีรายละเอียดดังนี้

1. การสนทนาพูดคุย เตรียมความพร้อมก่อนทำกิจกรรมใช้เวลา 10 นาที
2. การอบอุ่นร่างกาย ยืดเหยียดกล้ามเนื้อใช้เวลา 5 นาที
3. การทำกิจกรรมโดยใช้ศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุลลาไวใช้เวลา 30 นาที
4. การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ใช้เวลา 5 นาที
5. การสนทนาพูดคุยในส่วนของการทำงานใช้เวลา 10 นาที

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. หาประสิทธิภาพของชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุลลาไวในการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ จากผู้เชี่ยวชาญทั้ง 3 ท่าน มาหาค่าสถิติโดยจะต้องมีค่าตั้งแต่ 0.50 -1.00 พบว่าสามารถนำไปประเมินได้

2. เปรียบเทียบความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา ก่อนและหลังการทำกิจกรรมโดยชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุลลาไว

สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

1. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์คุณภาพของเครื่องมือ

1.1 การตรวจสอบคุณภาพของชุดกิจกรรมการแสดงพื้นบ้านอุรุกรักลาไว้ยในการพัฒนาความแข็งแกร่งกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ โดยใช้สูตรค่าดัชนีความสอดคล้อง Index of Item Objective Congruence IOC

$$IOC = \frac{\sum R}{N}$$

เมื่อ IOC แทน ดัชนีความสอดคล้องระหว่างชุดกิจกรรมอุรุกรักลาไว้ยในการพัฒนาความแข็งแกร่งกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุและแบบทดสอบความแข็งแกร่งกล้ามเนื้อขา

$\sum R$ แทน ผลรวมคะแนนความคิดเห็นผู้เชี่ยวชาญ

N แทน จำนวนผู้เชี่ยวชาญ

2. สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

2.1 หาค่าเฉลี่ย (Mean) ใช้สูตรดังต่อไปนี้

$$x = \frac{\sum R}{N}$$

x แทน ค่าเฉลี่ย

$\sum R$ แทน ผลรวมคะแนนทั้งหมด

N แทน จำนวนกลุ่มตัวอย่าง

3. สถิติที่ใช้ทดสอบสมมติฐาน

3.1 เปรียบเทียบผลการใช้ชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุกรักลาไว้ยในการพัฒนาความแข็งแกร่งกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้โปรแกรม SPSS

บทที่ 4

ผลการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยเรื่อง การออกแบบชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุกรักลาไว้ยในการพัฒนาความแข็งแกร่งกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ ผู้วิจัยได้ทำการฝึกกิจกรรม และเก็บรวบรวมข้อมูลการทดสอบประเมินความแข็งแกร่งของกล้ามเนื้อขาของกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยได้นำเสนอการวิเคราะห์ข้อมูลรูปภาพ เพื่อดูพัฒนาการและเปรียบเทียบความแข็งแกร่งของกล้ามเนื้อขา ผู้วิจัยขอเสนอการวิเคราะห์ข้อมูลตามวัตถุประสงค์ ดังนี้

1. เพื่อออกแบบชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุกรักลาไว้ยในการพัฒนาความแข็งแกร่งกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลการใช้ชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุกรักลาไว้ยในการพัฒนาความแข็งแกร่งกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. เพื่อออกแบบชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุกรักลาไว้ยในการพัฒนาความแข็งแกร่งกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ
 - 1.1 ขั้นตอนการออกแบบชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุกรักลาไว้ย เพื่อพัฒนาความแข็งแกร่งกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ ประกอบด้วย

1) ขั้นตอนการศึกษาเอกสาร

1. ศึกษาข้อมูลการบริหารกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ องค์ประกอบย่อยและตัวอย่างกิจกรรม จากเอกสาร วารสาร ตำรา หนังสือ งานวิจัยที่เกี่ยวข้องทั้งในและต่างประเทศ และการสัมภาษณ์ นักกายภาพบำบัดผู้สูงอายุ รวมทั้งศึกษาปัญหาและอุปสรรค เพื่อเป็นข้อควรระวังและหลีกเลี่ยงอุปสรรคนั้น พบว่าระยะเวลาการออกกำลังกายโดยใช้หลักเกณฑ์ของชูคักดี เวชแพทย์ (2541, น.23) พบว่าการออกกำลังกายเพื่อทำให้เกิดความทนทาน และความแข็งแกร่งของกล้ามเนื้อ จะต้องมีความเหนื่อยหรือความหนักที่เหมาะสม ในเวลาประมาณ 25- 30 นาที สัปดาห์ละ 3-4 ครั้ง

2. ศึกษารูปแบบ ลักษณะศิลปะการแสดงร้องเงิ่ง และการแสดงศิลปะต่อผู้มวดยากหยง จากเอกสาร วารสาร ตำรา หนังสือ การบันทึก การแสดง งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง และสัมภาษณ์นักกายภาพบำบัดถึงแนวทาง และความเหมาะสมของท่าทางที่ใช้ เพื่อเป็นข้อระวังและหลีกเลี่ยงความเสี่ยง พบว่า ลักษณะการเคลื่อนไหวและรูปแบบท่ารำของศิลปะการแสดงร้องเงิ่ง

และศิลปะการต่อสู้มวยกาหยงสามารถนำไปใช้ในการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาสำหรับผู้สูงอายุได้

3. พัฒนารูปแบบกิจกรรมเพื่อพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาสำหรับผู้สูงอายุ โดยพบว่า ผู้สูงอายุควรได้รับการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาที่อาจส่งผลต่อการดำเนินกิจกรรมประจำวัน ดังนั้นผู้วิจัยจึงเลือกใช้การดำเนินกิจกรรม โดยการสร้างชุดกิจกรรมศิลปะการแสดง ฟันบ้านอุรูกลาไว้ว เพื่อนำมาเป็นรูปแบบของการออกกำลังกาย โดยใช้ระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที รวมจำนวน 24 ครั้ง

2) การคัดเลือกท่ารำ

1. ศึกษารูปแบบกระบวนการร่ำรองเงิงจากเอกสาร และการสัมภาษณ์ นายสมโชค ประโมังกิจ (2563, สัมภาษณ์) ซึ่งเป็นผู้สืบทอดท่ารำโดยตรงจากแม่จิว ประโมังกิจ และศึกษาท่าทางศิลปะการต่อสู้มวยกาหยงจากเอกสารงานวิจัยและทดลองด้วยตนเอง เพื่อสังเกตลักษณะการเกร็ง การเหยียดของกล้ามเนื้อ จากนั้นนำกระบวนการร่ำรองเงิงมาวิเคราะห์ ซึ่งคัดสรรได้ท่ารำดังนี้

ท่ารำรองเงิง แม่จิว ประโมังกิจ จากเพลงที่ปรากฏจำนวน 4 เพลง ได้แก่

- ท่ารำเพลงมะอีนัง
- ท่ารำเพลงอ้ายมดีเต๊ะ
- ท่ารำเพลงทะเล็กทักทัก
- ท่ารำเพลงปราชูงาเจ๊ะ

ท่าศิลปะการต่อสู้มวยกาหยง จำนวน 6 ท่า ได้แก่

- ท่าลามูลา
- ท่าชูลากูสะมะกูรู
- ท่าลามูลากาหยงซามะกูรู
- ท่าตุโม๊ะ
- ท่าสี่ปะ จำนวน 2 ท่า

ซึ่งผู้วิจัยได้มีการพัฒนาท่ารำและมีการวิเคราะห์ถึงความเหมาะสมในการนำมาใช้เพื่อพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาสำหรับผู้สูงอายุ โดยเลือกตามคำแนะนำโดยคำนึงถึงการใช้กำลังกล้ามเนื้อขา มีการเคลื่อนไหวได้ง่ายและซ้ำ ทั้งหมดจำนวน 8 ท่า ได้แก่

ท่าที่มีการพัฒนามาจากศิลปะการแสดงร้องเงิง จำนวน 4 ท่า ได้แก่

- ท่าแวงแขน เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่ารำในเพลงอาลัยมีดีเฒ่า
- ท่าย่าเท้า เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่ารำในเพลงมะอึนัง
- ท่าก้าวหน้าถอยหลัง เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่ารำในเพลงปราสู

งาเจ๊ะ

- ท่ายอสี่ทิศ เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่ารำในเพลงทะเลลึกทักทัก

ท่าที่มีการพัฒนามาจากศิลปะการต่อสู้มวยกาหยง จำนวน 4 ท่า

ได้แก่

- ท่าหน้าหน้า เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่าศิลปะการต่อสู้ท่าลา

มูลา

- ท่าหน้าหลัง เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่าศิลปะการต่อสู้ท่าลา

มูลากาหยงซามะญูลู

- ท่าป้องกัน เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่าศิลปะการต่อสู้ท่าตุมิ๊ะ

- ท่ายอเตะ เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่าศิลปะการต่อสู้ท่าสี่ปะ

2. การออกแบบกิจกรรม

ผู้วิจัยได้นำท่ารำซึ่งได้คัดสรรไว้ จำนวน 8 ท่า มาออกแบบชุดกิจกรรม ซึ่งผู้วิจัยได้มีการทดลองฝึกกิจกรรมด้วยตนเอง และบันทึกวิดีโอให้อาจารย์ที่ปรึกษาดูลักษณะของชุดกิจกรรม จึงได้มติจากอาจารย์ที่ปรึกษา จากนั้นนำเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญด้านศิลปะการแสดง ร้องเงิง ศิลปะการต่อสู้มวยกาหยง 3 ท่าน เพื่อตรวจสอบความถูกต้องและความเหมาะสมของท่า รำก่อนการนำไปใช้ และเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญด้านกายภาพบำบัด 3 ท่าน เพื่อให้ความเห็นต่อท่ารำ ที่คัดสรรไว้เหมาะสมต่อการนำมาออกแบบชุดกิจกรรมก่อนนำไปใช้กับผู้สูงอายุ เมื่อได้มติจากผู้เชี่ยวชาญเฉพาะด้านทั้ง 6 ท่าน ซึ่งมีข้อสรุปว่าท่ารำมีความเหมาะสมและสามารถนำไปพัฒนา ต่อเพื่อพัฒนาความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ ผู้วิจัยจึงนำท่ารำที่มีการตรวจสอบแล้วมา พัฒนาและออกแบบเป็นชุดกิจกรรมเพื่อเสนอต่อผู้เชี่ยวชาญอีก 3 ท่าน เพื่อนำมาพัฒนาและปรับปรุง

กิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอูรักลาไวยเพื่อพัฒนาความแข็งแรง กล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ พบว่า กิจกรรมทั้งหมด 24 ครั้ง ซึ่งกิจกรรมที่ออกแบบผู้เชี่ยวชาญด้าน ศิลปะการแสดงร้องเงิง ศิลปะการต่อสู้มวยกาหยง และด้านกายภาพบำบัด เสนอแนะให้มีการเพิ่มความระมัดระวังในระหว่างการทำกิจกรรมในท่าที่มีการหมุนตัวโดยให้มีการเคลื่อนไหวช้า ๆ และ

หลังจากผ่านการประเมินจากผู้เชี่ยวชาญ ผู้วิจัยได้มีการตรวจสอบความเรียบร้อยอีกครั้งและเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษาทั้ง 2 ท่าน โดยได้มีมติสามารถนำเครื่องมือไปใช้ได้ ดังตาราง




ตาราง 2 ตารางรูปแบบชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุบลราชธานีในการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ







ท่าศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรักลาไวย์และท่าที่มีการประยุกต์ใช้ในกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรักลาไวย์ในการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยออกแบบการบริหารกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ โดยการนำรูปแบบศิลปะพื้นบ้านชาวอุรักลาไวย์ ได้แก่ ศิลปะการแสดงของเง็งและศิลปะการต่อสู้มวยกาหยง จากกิจกรรมทางเอกสาร และการดูการบันทึกตัวอย่างการแสดงของเง็งจากสื่ออินเทอร์เน็ตโดยมีแม่ใจ ประโมมิงจิ หัวหน้าคณะพรสวรรค์ เป็นผู้บรรยายด้วยตนเอง การบรรยายของเง็งและศิลปะการแสดงที่ใช้ส่วนต่าง ๆ ของร่างกายอย่างกระฉับกระเฉง และอ่อนช้อย โดยเฉพาะการใช้ส่วนขาที่มีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อขาและเท้าด้วยกรย่อท่า การวางสันเท้าไปด้านหลังและด้านข้าง มีการเคลื่อนไหวแขนโดยการยกแขนไปในทิศทางต่าง ๆ การใช้กล้ามเนื้อในส่วนลำตัวและหลังที่มีความยืดหยุ่นและมีความสมดุลจะช่วยให้ร่างกายทำซ้ำ ๆ ตามจังหวะเพลง ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการแบ่ง เป็น 3 ช่วงดังนี้



ช่วงที่ 1 การอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ภายพร้อมใจพร้อม โดยยืดหลักการบริหารกล้ามเนื้อผู้สูงอายุ ประกอบด้วยท่าทั้งหมด 6 ท่าดังนี้

ท่าที่	รูปภาพ	อธิบายท่า	จุดมุ่งหมาย	
1.				ท่าที่ 1 เียดศีรษะไปด้านข้าง แล้วสลับข้างและ เปรียบเป็นท่าก้มหน้า และเงยหน้า * ค้างไว้ข้างละ 15 วินาที



ตาราง 2 (ต่อ)

ท่าที่	รูปภาพ	อธิบายท่า	จุดมุ่งหมาย
2.	 	<p>ท่าที่ 2</p> <p>เหยียดแขนในแนวไปฝั่งตรงข้าม ใช้เทคนิควิถีทางงอศอกเล็กน้อย และออกแรงขยับดึงไปฝั่งตรงข้าม เป็นกรวยเหยียด กล้ามเนื้อสะบัก</p> <p>* ค้างไว้ 30 วินาที</p>	<p>เพื่อยืดกล้ามเนื้อ ด้านหลังข้อไหล่</p>
3.	 	<p>ท่าที่ 3</p> <p>ยกแขนซ้ายระดับศีรษะแล้ว งอแขนลง ผ่านด้านหลัง ใช้มือขวาจับบริเวณข้อศอก ข้ายอกแรงดึงข้อศอกซ้าย ไปด้านหลัง ค้างไว้ แล้วสลับข้าง</p> <p>* ค้างไว้ 30 วินาที</p>	<p>เพื่อยืดกล้ามเนื้อ หัวไหล่และแขน</p>

ตาราง 2 (ต่อ)



ท่าที่	รูปภาพ	อธิบายท่า	จุดมุ่งหมาย
4.		<p>ท่าที่ 4</p> <p>ยกเขนขึ้นระดับไหล่ ยืดเขน ตั้ง จากนั้นโน้มเอียงข้างหนึ่ง ต้นมืออีกข้างหนึ่งให้รู้สึกตึง ทำสลับทั้ง 2 ข้าง</p> <p>* ดำรงไว้ข้างละ 15 วินาที</p>	<p>เพื่อยืดกล้ามเนื้อ ส่วนเขน</p>
5.		<p>ท่าที่ 5</p> <p>ประสานมือแล้วหันฝ่ามือ ออกด้านนอก ยืดเขนให้สุด เห็นอติริชชะ โดยเริ่มจากการ ยืดตรง เหย่งหน้าขึ้นแล้วค่อย ๆ ไน้มัดำตัวตั้งแต่สะโพกไป ทางด้านข้าง ทีละข้าง</p> <p>* ดำรงไว้ข้างละ 15 วินาที</p>	<p>เพื่อยืดกล้ามเนื้อ ส่วนเขนและลำตัว</p>

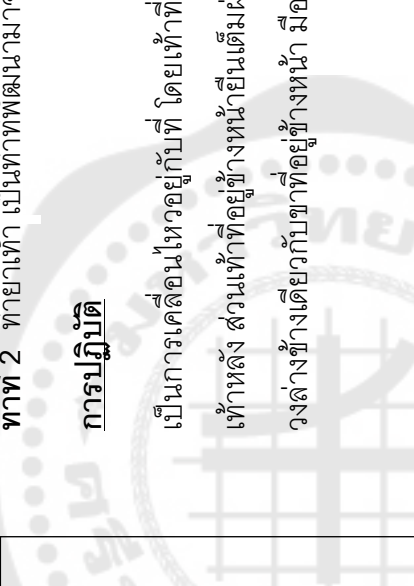
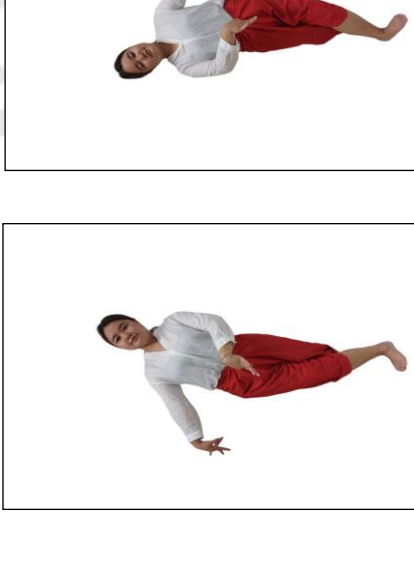
ตาราง 2 (ต่อ)


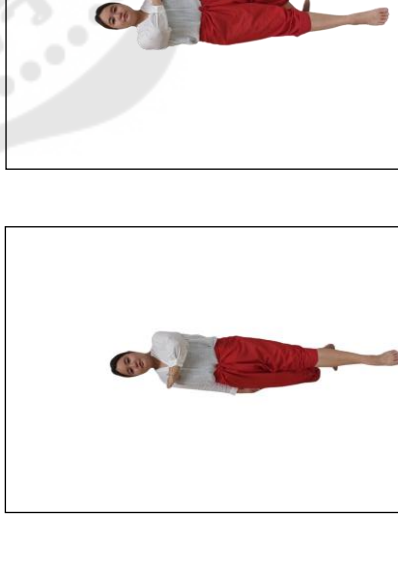
ท่าที่	รูปภาพ	อธิบายท่า	จุดมุ่งหมาย
6.	 	<p>ท่าที่ 6</p> <p>ก้าวขาไปด้านข้างย่อเข่า</p> <p>เล็กน้อย ให้ขาอีกข้าง</p> <p>เหยียดตรง รู้สึกตึงที่น่อง</p> <p>* ค้างไว้ 15 วินาที</p>	<p>เพื่อฝึกกล้ามเนื้อ</p> <p>ส่วนขา</p>


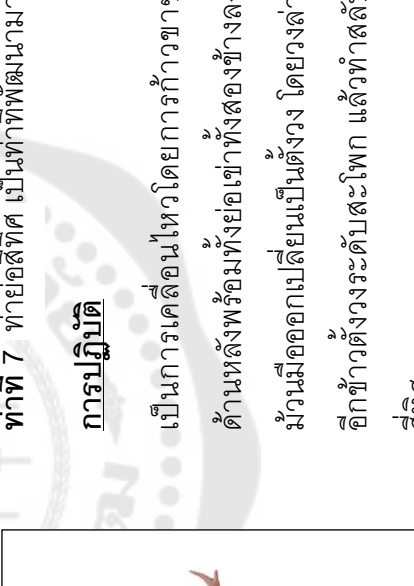
ตาราง 2 (ต่อ)

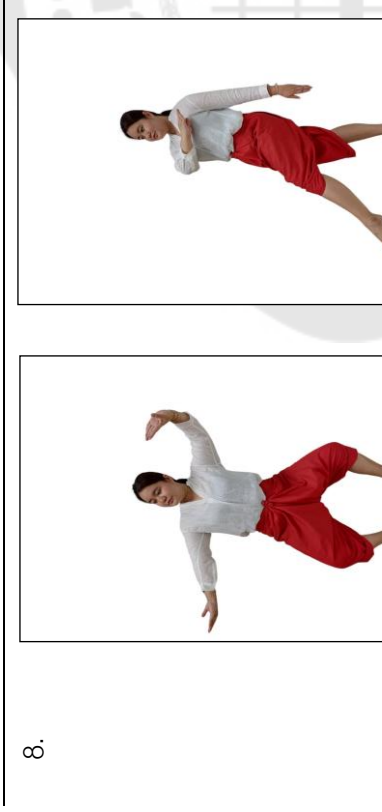
ช่วงที่ 2 การออกกำลังกายโดยยึดหลักการบริหารกล้ามเนื้อผู้สูงอายุ และการดัดแปลงท่าทางจากศิลปะพื้นบ้านชาวอุรุกรักลาไว๋ ประกอบด้วยท่าทั้งหมด 8 ท่า ดังนี้

ท่าที่	ท่ากายบริหาร	การปฏิบัติ
1.	 	<p>ท่าที่1 ท่าแกว่งแขน เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่าทำในเพลงอายมดีเด๊ะ</p> <p>การปฏิบัติ</p> <p>เป็นการเคลื่อนไหวโดยย่อทำอยู่กับที่เอวข้างหนึ่งสองข้างเล็กน้อย กำมือทั้งสองข้างหลวม ๆ พร้อมแกว่งแขนทั้งสองข้างสลับไปมาเบา ๆ</p>

ท่าที	ท่ากายบริหาร	การปฏิบัติ
2.		<p data-bbox="454 1288 494 1926">ท่าที่ 2 ท่าเย้าเท้า เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่าทำในเพลงมะฉินัง</p> <p data-bbox="534 1288 574 1926">การปฏิบัติ</p> <p data-bbox="614 1288 774 1926">เป็นการเคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยเท้าที่อยู่ข้างหลังยื่นบนปลายเท้า และเปิดสันเท้าหลัง ส่วนเท้าที่อยู่ข้างหน้ายื่นเต็มฝ่าเท้า ย่อเข้าทั้งสองข้างลงเล็กน้อย มือตั้งวางข้างเดียวกับขาที่อยู่ข้างหน้า มืออีกข้างจับคว่ำข้างสะโพก</p>
3.		<p data-bbox="909 1288 949 1926">ท่าที่ 3 ท่าก้าวหน้าถอยหลัง เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่าทำในเพลงปรางธูงาจะ</p> <p data-bbox="997 1288 1037 1926">การปฏิบัติ</p> <p data-bbox="1077 1288 1292 1926">เป็นการเคลื่อนไหวโดยก้าวเท้าข้างใดข้างหนึ่งไปข้างหน้า เปิดสันเท้าหลังให้นำหนักตัวมาอยู่ที่ขาข้างหน้า ย่อเข้าทั้งสองข้างลงเล็กน้อย แล้วดึงตัวกลับให้เท้าชิดและถอยเท้าอีกข้างโดยให้น้ำหนักตัวอยู่ขาหลัง มือทั้งสองข้างจับคว่ำแล้วม้วนมือออกเปลี่ยนเป็นตั้งข้างเดียวกับขาที่มีการตั้งน้ำหนักตัว</p>



ท่าที่	ท่ากายบริหาร	การปฏิบัติ
4.		<p data-bbox="454 1310 494 1926">ท่าที่ 4 ท่าหนักหน้า เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่าศิลปะการต่อสู้ท่าลามูลา</p> <p data-bbox="534 952 574 1086">การปฏิบัติ</p> <p data-bbox="614 190 782 1086">ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า พร้อมมือขวาขึ้นทาบระดับอก โยตัวโดยให้หน้าหนักตัว อยู่ที่ขาข้างหน้า ส่วนเท้าหลังยื่นเต็มเท้าและเหยียดตั้ง แล้วทำสลับอีกข้างโดยการก้าวมาข้างหน้า</p>
5.		<p data-bbox="909 1310 957 1926">ท่าที่ 5 ท่าหนักหลัง เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่าศิลปะการต่อสู้ท่าลามูลาทางซามะญู</p> <p data-bbox="1053 952 1093 1086">การปฏิบัติ</p> <p data-bbox="1133 190 1300 1086">ถอนเท้าซ้ายไปข้างหลัง หน้าหนักตัวอยู่ที่ขาหลังและย่อเข้าขาหลังเล็กน้อย ขาข้างหน้าเหยียดตั้ง มือขวาทาบระดับอก แล้วทำสลับอีกข้างโดยการถอนเท้าไปข้างหลัง</p>

ท่าที	ท่ากายบริหาร	การปฏิบัติ
6.		<p>ท่าที่ 6 ท่าป้องกัน เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่าศิลปะการต่อสู้ท่าตุ้มตะโก</p> <p>การปฏิบัติ</p> <p>มีลักษณะท่าทาง เป็นการขกหมัดสูงแขนตั้งเหนือศีรษะ ก้าวเท้าขวาไปด้านข้าง โดยย่อเข่าขวาและนำหน้าหนักตัวอยู่ขาขวา ขาซ้ายยื่นเต็มเท้าเหยียดตั้ง แล้วทำสลับกับอีกข้าง</p>
7.		<p>ท่าที่ 7 ท่ายอสีทิต เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่ารำในเพลงทะเลลึกทักทัก</p> <p>การปฏิบัติ</p> <p>เป็นการเคลื่อนไหวโดยการก้าวขาซ้ายไปด้านข้าง และวางส้นเท้าขวาไปด้านหลังพร้อมทั้งย่อเข่าทั้งสองข้างลงพอประมาณ มือทั้งสองข้างจับศอกแล้วม้วนมือออกเปลี่ยนเป็นตั้งวง โดยวงล่างอยู่ข้างเดียวกับขาที่อยู่ด้านหน้า และมีมืออีกข้างตั้งวงระดับสะโพก แล้วทำสลับอีกข้าง หลังจากนั้นก็หันหน้าทางขวาครบทั้งสี่ทิศ</p>

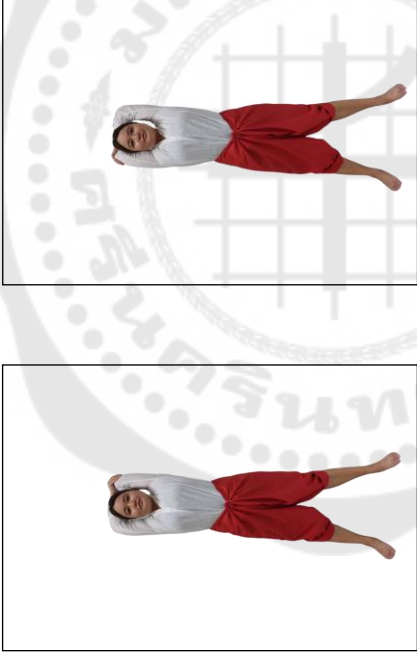

ท่าที	ท่ากายบริหาร	การปฏิบัติ
8.		<p>ท่าที่ 8 ท่าโยเตะะ เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่าศิลปะการต่อสู้ไทสีปะ</p> <p>การปฏิบัติ</p> <p>มีลักษณะการเคลื่อนไหวโดยการย่อเข้าทั้งสองข้างประมาณ 100 องศา มือซ้ายตั้งวงบน มือขวาแบ่มือไปด้านข้างระดับหน้าอก หลังตรง แล้วยืดตัวขึ้นพร้อมเตะขาซ้ายไปทางขวา ขาซ้ายยืดตรง มือขวาทาบอกซ้าย มือซ้ายทิ้งข้างลำตัว แล้วทำสลับกับอีกข้าง</p>

ตาราง 2 (ต่อ)


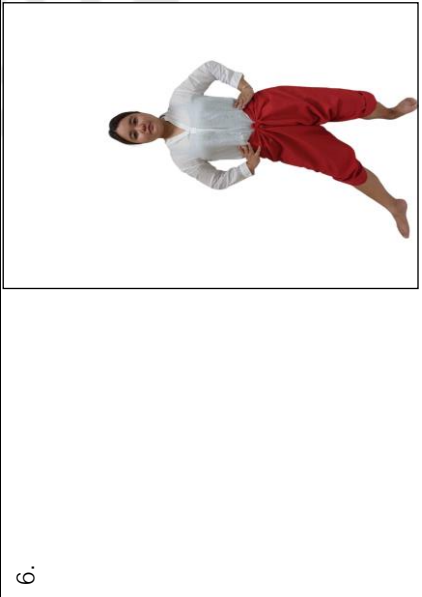
ช่วงที่ 3 การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ สุขภาพสบายตัว หลังทำกิจกรรมโดยยึดหลักการกล้ามเนื้อผู้สูงอายุ ประกอบด้วยท่าทั้งหมด 6 ท่าดังนี้

ท่าที่	รูปภาพ	อธิบายท่า	จุดมุ่งหมาย
1.		ท่าที่ 1 เหยียดศีรษะไปด้านข้าง แล้ว สลับข้างและเปลี่ยนเป็นท่า ก้มหน้าและเงยหน้า * ค้างไว้ข้างละ 15 วินาที	เพื่อบริหาร กล้ามเนื้อส่วนคอ
		ท่าที่ 2 เหยียดแขนไขว้ไปฝั่งตรง ข้าง ใช้เข่าอีกข้างงอศอก ดึงและออกแรงช่วยดึงไป ฝั่งตรงข้าม เป็นการยืด เหยียดกล้ามเนื้อตะบัก * ค้างไว้ข้างละ 15 วินาที	เพื่อยืดกล้ามเนื้อ ด้านหลังข้อไหล่
















ตาราง 2 (ต่อ)

ท่าที่	รูปภาพ	อธิบายท่า	จุดมุ่งหมาย
3.		ท่าที่ 3 ยกแขนซ้ายระดับศีรษะ แล้วเอียงลง ผ่าน คอหลัง ให้มือขวาจับ บริเวณข้อศอกซ้ายออก แแรงดึงข้อศอกซ้ายไป คอหลัง ค้างไว้ แล้วสลัดบ่าข้าง * ค้างไว้ข้างละ 15 วินาที	เพื่อยืดกล้ามเนื้อ หัวไหล่และแขน
4.		ท่าที่ 4 ยกแขนขึ้นระดับไหล่ ยึด แขนตั้ง จากนั้นให้มืออีก ข้างหนึ่งดันมืออีกข้างหนึ่ง ให้รู้สึกตึง ทำสลับทั้ง 2 ข้าง * ค้างไว้ข้างละ 15 วินาที	เพื่อยืดกล้ามเนื้อ ส่วนแขน

ตาราง 2 (ต่อ)

ท่าที่	รูปภาพ	อธิบายท่า	จุดมุ่งหมาย
5.		<p>ท่าที่ 5</p> <p>ประสานมือแล้วหันฝ่ามือออกด้านนอก ยืดแขนให้สุดเห็นข้อศอก โดยเริ่มจากการยืดตรง เงยหน้าขึ้นแล้วค่อย ๆ โน้มลำตัวตั้งแต่สะโพกไปทางด้านข้างทีละข้าง * ค้างไว้ข้างละ 15 วินาที</p>	<p>เพื่อยืดกล้ามเนื้อส่วนแขนและลำตัว</p>
6.		<p>ท่าที่ 6</p> <p>ก้าวขาไปด้านข้างย่อเข่าเล็กน้อย ให้ขาอีกข้างเหยียดตรง รู้สึกตึงที่น่อง * ค้างไว้ 15 วินาที</p>	<p>เพื่อยืดกล้ามเนื้อส่วนขา</p>

ตาราง 3 รูปแบบท่าศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุลลาฮีและท่าที่มีการประยุกต์ใช้ในกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุลลาฮีในการพัฒนาความแข็งแรง กล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ

ชื่อท่า	ช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warm up) กายพร้อมใจพร้อม				วิดีโอท่า
1. ท่าบริหาร กล้ามเนื้อส่วนคอ					
2. ท่ายืด กล้ามเนื้อด้านหลัง ข้อไหล่					
3. ท่ายืด กล้ามเนื้อหัวไหล่ และแขน					

ตาราง 3 (ต่อ)

ชื่อท่า

ช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warm up) กายพร้อมใจพร้อม (ต่อ)

วิดีโอท่า

4. ทำยืดกล้ามเนื้อ
ส่วนแขน



5. ทำยืดกล้ามเนื้อ
ส่วนแขนและลำตัว



6. ทำยืดกล้ามเนื้อ
ส่วนขา

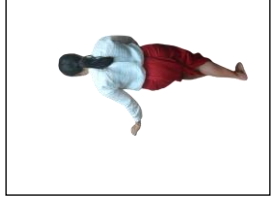


ชื่อท่า

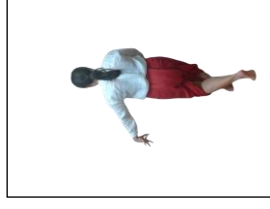
ช่วงออกกำลังกาย (Training zone exercise) ถ่ายภาพพร้อมดู

วิดีโอท่า

1. ท่าแกว่งแขน



2. ท่าย่อท่า



3. ท่าก้าวหน้า
ถอยหลัง



ชื่อท่า

ช่วงออกกำลังกาย (Training zone exercise) ย้ายพริ้มลุย (ต่อ)

วิดีโอท่า

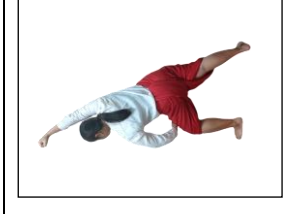
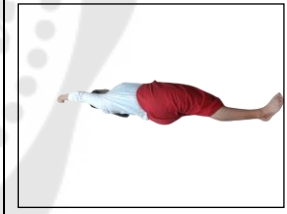
4. ท่าหน้าหัน



5. ท่าหันหลัง



6. ท่าป้องกัน



ชื่อท่า

ช่วงออกกำลังกาย (Training zone exercise) ย้ายพริ้มลุย (ต่อ)

วิดีโอท่า

7. ท่าโยสตีทศ



8. ท่าโยเตตะ (โย)



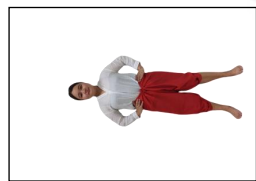
ตาราง 3 (ต่อ)

ชื่อท่า

ช่วงผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool down) สุขภาพ สมายด์

วิดีโอท่า

1. ทำบริหาร
กล้ามเนื้อส่วนคอ















2. ทำยืดกล้ามเนื้อ
ด้านหลังข้อไหล่



3. ทำยืดกล้ามเนื้อ
หัวไหล่และแขน



ตาราง 3 (ต่อ)

ชื่อท่า	ช่วงผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool down) สุขกาย สบายตัว (ต่อ)			วิดีโอท่าท่า
4. ทำยืดกล้ามเนื้อ ส่วนแขน				
5. ทำยืดกล้ามเนื้อ ส่วนแขนและลำตัว				
6. ทำยืดกล้ามเนื้อ ส่วนขา				

ตาราง 4 รูปแบบชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุบลราชธานีในการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ สัปดาห์ที่ 1

สัปดาห์ / ครั้งที่	กิจกรรม	รูปแบบกิจกรรม	เวลา (นาที)	เวลา พัก/ท่า	วัตถุประสงค์	แนวคิด/ ทฤษฎี	ประโยชน์
1 (ครั้งที่ 1-3)	กิจกรรมรู้จักผู้สูงอายุ การอบอุ่นร่างกาย 1. ทำบริหารกล้ามเนื้อส่วนคอ 2. ทำยืดกล้ามเนื้อด้านหลังข้อไหล่ 3. ทำยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และแขน 4. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนแขน 5. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนแขนและลำตัว 6. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนขา	ผู้เข้าร่วมการวิจัยแนะนำตนเองทีละคน ยืนตัวตรงเท้าชิด มองไปข้างหน้า การปฏิบัติ ปฏิบัติท่าที่ 1 – 6 ทำค้างท่า ละ 2 ข้าง ค่อยข้างย้ายข้างขวา ซ้ำงละ 15 ครั้ง - วัดความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาโดยการ ทำกิจกรรม	10	30	- เพื่อสร้าง ความคุ้นเคยและ เกิดความร่วมมือ ในการทำ กิจกรรมระหว่าง ผู้วิจัยกับผู้สูงอายุ - ผู้สูงอายุเข้าใจ วัตถุประสงค์ของ กิจกรรม	หลักกาย บริหาร ผู้สูงอายุ	- สร้างความ แข็งแรงให้ กล้ามเนื้อขา - สร้างแรงจูงใจ ในการออกกำลังกาย
	ศิลปะพื้นบ้านชาวอุบลราชธานีท่าที่ 1-5 1. ท่าแก่งแขน 2. ท่าย่อท่า 3. ท่าก้าวหน้าถอยหลัง 4. ท่าหันหน้า 5. ท่าหันหลัง	ยืนตัวตรง เท้าชิด หลังตรง มองไป ข้างหน้า เคลื่อนไหวในท่าที่ 1 – 5 ท่าละ 12 ครั้ง ครึ่งละ 3 เซต	30		กิจกรรม - เพื่อวัดความ แข็งแรงของ กล้ามเนื้อ ผู้สูงอายุ - เพื่อสร้างพื้นฐาน การรำให้ ผู้สูงอายุ		
	การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ 1. ทำบริหารกล้ามเนื้อส่วนคอ	ยืนตัวตรงเท้าชิด มองไปข้างหน้า การปฏิบัติ ปฏิบัติท่าที่ 1 – 6	5		การรำให้ ผู้สูงอายุ		

ตาราง 4 (ต่อ)

ลำดับ / ครั้งที่	กิจกรรม	รูปแบบกิจกรรม	เวลา (นาที)	เวลา พัก/ทำ	วัตถุประสงค์	แนวคิด/ ทฤษฎี	ประโยชน์
1 (ครั้งที่ 1-3) ต่อ	2. ทำยืดกล้ามเนื้อด้านหลังข้อไหล่ 3. ทำยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และแขน 4. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนแขน5. ทำยืด 5. กล้ามเนื้อส่วนแขนและลำตัว 6. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนขา	ทำคางท่าละ 2 ข้าง คือข้างซ้าย ข้างขวา ข้างละ 15 ครั้ง			- เพื่อเพิ่มความ แข็งแรงของ กล้ามเนื้อขา		
	กิจกรรมการพูดคุย	สรุปการทำกิจกรรมในครั้งนี้และเปิด โอกาสให้ผู้สูงอายุได้พูดคุย สอถาม และร่วมกันแสดงความคิดเห็น	10				

ตาราง 5 รูปแบบชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุบลราชธานีในการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ สัปดาห์ที่ 2

สัปดาห์ / ครั้งที่	กิจกรรม	รูปแบบกิจกรรม	เวลา (นาที)	เวลา พักทำ	วัตถุประสงค์	แนวคิด/ ทฤษฎี	ประโยชน์
2 (ครั้งที่ 4-6)	กิจกรรมเหยียดและดัน	โดยผู้วิจัยร้องเพลงพร้อมสาธิตท่าทาง ประกอบเพลงและเต้น และให้ผู้ร่วม วิจัยปฏิบัติตามเป็นคู่ หัดจกนั้นให้ผู้ ร่วมวิจัยสลับคู่ไปเรื่อย ๆ เพื่อให้รู้จักกัน มากขึ้น	10	30	- เพื่อเพิ่มความ แข็งแรงของ กล้ามเนื้อขา	หลักกาย บริหาร ผู้สูงอายุ	- สร้างความแข็งแรง ให้กล้ามเนื้อขา - สร้างแรงจูงใจในการ ออกกำลังกายให้ ผู้สูงอายุ
	การอบอุ่นร่างกาย	ยืนตัวตรงเท้าชิดมองไปข้างหน้า	5				
	1. ทำบริหารกล้ามเนื้อส่วนคอ	การปฏิบัติ ปฏิบัติท่าที่ 1 – 6 ทำค้างทำ ละ 2 ข้าง คือข้างซ้าย ข้างขวา ข้างละ 15 ครั้ง					
	2. ทำยืดกล้ามเนื้อด้านหลังข้อไหล่						
	3. ทำยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และแขน						
	4. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนแขน						
	5. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนแขนและลำตัว						
	6. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนขา						
	ศิลปะพื้นบ้านชาวอุบลราชธานีท่าที่ 1-5	ยืนตัวตรง เท้าชิด หัดตั้งตรง มองไป ข้างหน้า เคียงมือขวาในท่าที่ 1 – 5 ท่าละ 12 ครั้ง ครึ่งละ 3 เซต		30			
	1. ท่าแกว่งแขน						
	2. ท่าย่อเท้า						
	3. ท่าก้าวหน้าถอยหลัง						
	4. ท่าหันหน้า						

ตาราง 5 (ต่อ)

ลำดับ / ครั้งที่	กิจกรรม	รูปแบบกิจกรรม	เวลา (นาที)	เวลา พัก/ทำ	วัตถุประสงค์	แนวคิด/ ทฤษฎี	ประโยชน์
2	5. ทานหนักหลัง						
(ครั้งที่ 4-6) ต่อ	<p>การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ทำบริหารกล้ามเนื้อส่วนคอ 2. ทำยืดกล้ามเนื้อด้านหลังข้อไหล่ 3. ทำยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และแขน 4. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนแขน 5. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนแขนและลำตัว 6. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนขา 	<p>ยืนตัวตรงเท้าชิด มองไปข้างหน้า</p> <p>การปฏิบัติ ปฏิบัติท่าที่ 1 – 6 ทำค้างท่าละ 2 ช้าง คือข้างซ้าย ข้างขวา ซ้ำงละ 15 ครั้ง</p>	5				
	กิจกรรมการพูดคุย	<p>สรุปการทำกิจกรรมในครั้งนี้และเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้พูดคุย สอบถาม และร่วมกันแสดงความคิดเห็น</p>	10				

ตาราง 6 รูปแบบชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุกรักลาویهในการพัฒนาความแข็งแกร่งกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ สัปดาห์ที่ 3

สัปดาห์ / ครั้งที่	กิจกรรม	รูปแบบกิจกรรม	เวลา (นาที)	เวลา พักทำ	วัตถุประสงค์	แนวคิด/ ทฤษฎี	ประโยชน์
3 (ครั้งที่ 7-9)	กิจกรรมท่าทางสี่ภาษา	ผู้สูงอายุแบ่งกลุ่ม และเข้าแถวตอน ซึ่งผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุคนแรกของแต่ละกลุ่ม ทำท่าทางคำที่ตนเองคิด ทำต่อไปทีละคนและให้คนที่ทำคนสุดท้ายเป็นคนตอบว่าเพื่อน ๆ ทำทำอะไร เพื่อสร้างความสนุกสนานและผ่อนคลาย	10	20 วินาที	- เพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา	หลักกายบริหาร ผู้สูงอายุ	- สร้างความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อขา - สร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายให้
	การอบอุ่นร่างกาย	ยืนตัวตรงเท้าชิด มองไปข้างหน้า	5		การปฏิบัติ ปฏิบัติท่าที่ 1 – 6 ทำค้างท่าละ 2 ชั้ว คือ ช้าง ช้าง ช้าง ช้าง ช้าง ช้าง 15 ครั้ง		
	1. ทำบริหารกล้ามเนื้อส่วนคอ						
	2. ทำยืดกล้ามเนื้อด้านหลังข้อไหล่						
	3. ทำยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และแขน						
	4. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนแขน						
	5. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนแขนและลำตัว						
	6. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนขา						
	ศิลปะพื้นบ้านชาอุรุกรักลาویهท่าที่ 1-8	ยืนตัวตรง เท้าชิด หลังตรง มองไปข้างหน้า	30				
	1. ท่าแกว่งแขน	ข้างหน้า เคลื่อนไหวในท่าที่ 1 – 8 ท่าละ 15 ครั้ง ครั้งละ 3 เซต					
	2. ท่าย่อเท้า						

ตาราง 6 (ต่อ)

ลำดับที่ / ครั้งที่	กิจกรรม	รูปแบบกิจกรรม	เวลา (นาที)	เวลา พัก/ทำ	วัตถุประสงค์	แนวคิด/ ทฤษฎี	ประโยชน์
3 (ครั้งที่ 7-9)	3. ทำก้านหน้าถอยหลัง 4. ทำหน้าหน้า 5. ทำหน้าหลัง 6. ทำป้องกัน 7. ทำยอสีทิต 8. ทำยอเตะ	การผอมคลายกล้ามเนื้อ					
	1. ทำบริหารกล้ามเนื้อส่วนคอ 2. ทำยืดกล้ามเนื้อด้านหลังข้อไหล่ 3. ทำยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และแขน 4. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนแขน 5. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนแขนและลำตัว 6. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนขา	ยืดตรงเพื่าคิดมองไปข้างหน้า การปฏิบัติ ปฏิบัติท่าที่ 1 – 6 ทำค้าง ท่าละ 2 ชั่วโมง คือข้างซ้าย ข้างขวา ซ้ำงละ 15 ครั้ง	5				
	กิจกรรมการพุดคุย	สรุปการทำกิจกรรมในครั้งนั้นและเปิด โอกาสให้ผู้สูงอายุได้พุดคุย สอบถาม และร่วมกันแสดงความคิดเห็น	10				

ตาราง 7 รูปแบบชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุบลราชธานีในการพัฒนาความแข็งแกร่งกล่มเครือข่ายผู้สูงอายุ สัปดาห์ที่ 4

สัปดาห์ / ครั้งที่	กิจกรรม	รูปแบบกิจกรรม	เวลา (นาที)	เวลา พัก/ทำ	วัตถุประสงค์	แนวคิด/ ทฤษฎี	ประโยชน์
4 (ครั้งที่ 10-12)	กิจกรรมเกมไปคำ	ผู้สูงอายุแบ่งกลุ่ม และเข้าแถวตอน ซึ่ง ผู้จัดให้ผู้สูงอายุแต่ละคนตามที่มี บัตรคำไว้บนโต๊ะ แล้วให้คนด้านหน้า ของกลุ่มทำท่าทางทีละคนและให้คนที่ ตามบัตรคำไว้บนโต๊ะทาย คนที่ไปคำ ก็มายืนให้คนอื่นทำท่าต่อ ทำไปเรื่อย ๆ โดยกำหนดเวลากลุ่มละ 1 นาที แล้วมา สรุปว่ากลุ่มไหนได้คะแนนมากกว่ากัน เพื่อสร้างความสนุกสนานและผ่อนคลาย	10	20 วินาที	- เพื่อเพิ่มความ แข็งแรงของ กล้ามเนื้อขา	หลักกาย บริหาร ผู้สูงอายุ	- สร้างความแข็งแรง ให้กล้ามเนื้อขา - สร้างแรงจูงใจในการ ออกกำลังกายให้ ผู้สูงอายุ
การอบอุ่นร่างกาย				5			
1. ทำบริหารกล้ามเนื้อส่วนคอ		ยืนตัวตรงทำซิด มองไปข้างหน้า					
2. ทำยืดกล้ามเนื้อด้านหลังข้อไหล่		การปฏิบัติ ปฏิบัติท่าที่ 1 – 6 ทำค้าง ท่าละ 2 ซ้ำง คือข้างซ้าย ข้างขวา ซ้ำงละ 15 ครั้ง					
3. ทำยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และแขน							
4. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนแขน							
5. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนแขนและลำตัว							
6. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนขา							

ตาราง 7 (ต่อ)

ลำดับ / ครั้งที่	กิจกรรม	รูปแบบกิจกรรม	เวลา (นาที)	เวลา พัก/ทำ	วัตถุประสงค์	แนวคิด/ ทฤษฎี	ประโยชน์
4	ศิลปะพื้นบ้านชาวดุสิตวิทยาปีที่ 1-8	ยืนตัวตรง ทำซิทิต หลั่งตรง มองไป ข้างหน้า เค็ดอนไหวโยกทำที่ 1-8 ทำละ 15 ครั้ง ครึ่งละ 3 เซต	30				
(ครั้งที่ 10-12)	1. ทำแกว่งแขน 2. ทำย่อท่า 3. ทำก้าวหน้าถอยหลัง 4. ทำหันหน้า 5. ทำหันหลัง 6. ทำบ๊องกัน 7. ทำยอสีทิต 8. ทำย่อเตะ						
ต่อ							
	การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	ยืนตัวตรงทำซิทิต มองไปข้างหน้า การปฏิบัติ ปฏิบัติทำที่ 1-6 ทำค้าง ท่าละ 2 ซ้ำง คือข้างซ้าย ข้างขวา ซ้ำงละ 15 ครั้ง		5			
	1. ทำบริหารกล้ามเนื้อส่วนคอ 2. ทำยืดกล้ามเนื้อด้านหลังข้อไหล่ 3. ทำยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และแขน 4. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนแขน 5. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนแขนและลำตัว 6. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนขา						

ตาราง 7 (ต่อ)

สัปดาห์ / ครั้งที่	กิจกรรม	รูปแบบกิจกรรม	เวลา (นาที)	เวลา พัก/ทำ	วัตถุประสงค์	แนวคิด/ ทฤษฎี	ประโยชน์
	กิจกรรมการพูดคุย	สรุปการทำกิจกรรมในครั้งนี้และมี โอกาสให้ผู้สูงอายุได้พูดคุย สอบถาม และร่วมกันแสดงความคิดเห็น	10				

**วัดความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาในสัปดาห์ที่ 4 หลังทำกิจกรรม

ตาราง 8 รูปแบบชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงที่หมู่บ้านอุรุษักลาวิทยุในการพัฒนาความแข็งแกร่งกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุสัปดาห์ที่ 5

สัปดาห์ / ครั้งที่	กิจกรรม	รูปแบบกิจกรรม	เวลา (นาที)	เวลา พัก/ทำ	วัตถุประสงค์	แนวคิด/ ทฤษฎี	ประโยชน์
5 (ครั้งที่ 13-15)	กิจกรรมร้อยเรียงเมื่อดูเกิด	ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมพูดเกี่ยวกับจังหวัด ภูเก็ตคนละ 1 คำ แล้วให้คนสุดท้ายทวน คำพูดที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนก่อนพูดมา ทั้งหมด	10	15 วินาที	- เพื่อเพิ่มความ แข็งแรงของ กล้ามเนื้อขา	หลักกาย บริหาร ผู้สูงอายุ	- สร้างความแข็งแรง ให้กล้ามเนื้อขา - สร้างแรงจูงใจในการ ออกกำลังกายให้ ผู้สูงอายุ
	การอบอุ่นร่างกาย	ยืนตัวตรงเท้าชิดมองไปข้างหน้า	5				
	1. ทำบริหารกล้ามเนื้อส่วนคอ	การปฏิบัติ ปฏิบัติท่าที่ 1 – 6 ทำค้าง					
	2. ทำยืดกล้ามเนื้อด้านหลังข้อไหล่	ท่าละ 2 ข้าง คือข้างซ้าย ข้างขวา ซ้ำงละ					
	3. ทำยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และแขน	15 ครั้ง					
	4. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนแขน						
	5. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนแขนและลำตัว						
	6. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนขา						
	ศิลปะที่หมู่บ้านชาวอุรุษักลาวิทยุท่าที่ 1-8	ยืนตัวตรง เท้าชิด หลังตรง มองไป	30				
	1. ท่าแกว่งแขน	ข้างหน้า เคลื่อนไหวในท่าที่ 1 – 8 ท่าละ					
	2. ท่าย่อท่า	15 ครั้ง ครั้งละ 4 เซต					
	3. ท่าก้าวหน้าถอยหลัง	คูปรกรณ์ฝ่าเท้าแตะเอว เหยียดขา					

ตาราง 8 (ต่อ)

ลำดับที่ / ครั้งที่	กิจกรรม	รูปแบบกิจกรรม	เวลา (นาที)	เวลา พัก/ทำ	วัตถุประสงค์	แนวคิด/ ทฤษฎี	ประโยชน์
5	4. ทำหน้าหน้า 5. ทำหน้าหลัง 6. ทำบ้องกัน 7. ทำยอลี่ทิต 8. ทำยอลี่เตะ	การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	5				
(ครั้งที่ 13-15) ต่อ	1. ทำบริหารกล้ามเนื้อส่วนคอ 2. ทำยืดกล้ามเนื้อด้านหลังข้อไหล่ 3. ทำยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และแขน 4. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนแขน 5. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนแขนและลำตัว 6. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนขา	ยืนตัวตรงเพ้าชิดมองไปข้างหน้า การปฏิบัติ ปฏิบัติท่าที่ 1 – 6 ทำค้าง ท่าละ 2 ช้าง คือช้างซ้าย ช้างขวา ช้างละ 15 ครั้ง					
	กิจกรรมการพูดคุย	สรุปการทำกิจกรรมในครั้งนี้และเปิด โอกาสให้ผู้สูงอายุได้พูดคุย ตอบถาม และร่วมกันแสดงความคิดเห็น	10				

ตาราง 9 รูปแบบชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงที่บ้านอุรุกรักลาویهในการพัฒนาความแข็งแกร่งกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ สัปดาห์ที่ 6

สัปดาห์ / ครั้งที่	กิจกรรม	รูปแบบกิจกรรม	เวลา (นาที)	เวลา พัก/ทำ	วัตถุประสงค์	แนวคิด/ ทฤษฎี	ประโยชน์
6 (ครั้งที่ 16-18)	กิจกรรมปรับเปลี่ยนตามต้น การอบอุ่นร่างกาย 1. ทำบริหารกล้ามเนื้อส่วนคอ 2. ทำยืดกล้ามเนื้อด้านหลังข้อไหล่ 3. ทำยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และแขน 4. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนแขน 5. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนแขนและลำตัว 6. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนขา	ผู้วิจัยกล่าวจำนวนครั้งแล้วให้ผู้เข้าร่วม วิจัยปรบมือตาม เพื่อเป็นการกระตุ้นและ ฝึกสมาธิก่อนเข้าร่วมกิจกรรม ยืนตัวตรงเท้าชิด มองไปข้างหน้า การปฏิบัติ ปฏิบัติท่าที่ 1 – 6 ทำค้าง ท่าละ 2 ช้าง คือข้างซ้ายข้างขวา ซ้ำงละ 15 ครั้ง	10	15 วินาที	- เพื่อเพิ่มความ แข็งแรงของ กล้ามเนื้อขา ผู้สูงอายุ	หลักกาย บริหาร ผู้สูงอายุ	- สร้างความแข็งแรง ให้กล้ามเนื้อขา - สร้างแรงจูงใจในการ ออกกำลังกายให้ ผู้สูงอายุ
	ศิลปะที่บ้านอุรุกรักลาویهท่าที่ 1-8	ยืนตัวตรง เท้าชิด มองตรง มองไป ข้างหน้า เค็ดล้มไหวในท่าที่ 1 – 8 ท่าละ 15 ครั้ง ครึ่งละ 4 ชุด - อุปกรณ์ ผ้าคาดตะแคงใส่ถุงทราย	30				
	1. ท่าแกว่งแขน 2. ท่าย่อท่า 3. ท่าก้าวหน้าถอยหลัง 4. ท่าหันหน้า 5. ท่าหมึกหลัง 6. ท่าป้องกัน						

ตาราง 9 (ต่อ)

สัปดาห์ / ครั้งที่	กิจกรรม	รูปแบบกิจกรรม	เวลา (นาที)	เวลา พัก/ทำ	วัตถุประสงค์	แนวคิด/ ทฤษฎี	ประโยชน์
6	7. ทำยอสิทิส						
(ครั้งที่ 16-18)	8. ทำยอเตชะ						
ต่อ	การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	ยืนตัวตรงเท้าชิด มองไปข้างหน้า	5				
	1. ทำบริหารกล้ามเนื้อส่วนคอ	การปฏิบัติ ปฏิบัติท่าที่ 1 – 6 ทำค้าง					
	2. ทำยืดกล้ามเนื้อด้านหลังข้อไหล่	ท่าละ 2 ข้าง ค่อยข้างย้ายข้างขวา ข้างละ					
	3. ทำยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และแขน	15 ครั้ง					
	4. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนแขน						
	5. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนแขนและลำตัว						
	6. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนขา						
	กิจกรรมการพูดคุย	สรุปการทำกิจกรรมในครั้งนี้และเปิด โอกาสให้ผู้สูงอายุได้พูดคุย สอบถาม และร่วมกันแสดงความคิดเห็น	10				

ตาราง 10 รูปแบบชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุบลราชธานีในการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ สัปดาห์ที่ 7

สัปดาห์ / ครั้งที่	กิจกรรม	รูปแบบกิจกรรม	เวลา (นาที)	เวลา พัก/ทำ	วัตถุประสงค์	แนวคิด/ ทฤษฎี	ประโยชน์
7 (ครั้งที่ 19-21)	กิจกรรมบอลพิเศษ	ให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรวมกันเป็นวงกลม ใหญ่ 1 วง พร้อมบอล 1 ลูก ซึ่งผู้จัดเปิด เพลงแล้วให้ผู้เข้าร่วมวิจัยส่งบอลต่อไป เรื่อย ๆ ผู้วิจัยหยุดเพลง บอลหยุดอยู่ที่ ใครให้บอกอวัยวะที่ชื่อของตนเอง 1 อย่าง พร้อมเหตุผล	10	10	- เพื่อเพิ่มความ แข็งแรงของ กล้ามเนื้อขา กล้ามเนื้อขา	หลักกาย บริหาร ผู้สูงอายุ	- สร้างความแข็งแรง ให้กล้ามเนื้อขา - สร้างแรงจูงใจในการ ออกกำลังกายให้ ผู้สูงอายุ
	การอบอุ่นร่างกาย	ยืนตัวตรงเท้าชิด มองไปข้างหน้า	5				
	1. ทำบริหารกล้ามเนื้อส่วนคอ	การปฏิบัติ ปฏิบัติท่าที่ 1 – 6 ทำค้าง					
	2. ทำยืดกล้ามเนื้อต้นหลังข้อไหล่	ท่าละ 2 ข้าง คือข้างซ้าย ข้างขวา ข้างละ					
	3. ทำยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และแขน	15 ครั้ง					
	4. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนแขน						
	5. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนแขนและลำตัว						
	6. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนขา						
	ศิลปะพื้นบ้านชาวอุบลราชธานีท่าที่ 1-8	ยืนตัวตรง เท้าชิด หลังตรง มองไป	30				
	1. ท่าแกว่งแขน	ข้างหน้า เคลื่อนไหวในท่าที่ 1 – 8 ท่าละ					
	2. ท่าย่อท่า	15 ครั้ง ครึ่งละ 5 เซต					

ตาราง 10 (ต่อ)

สัปดาห์ / ครั้งที่	กิจกรรม	รูปแบบกิจกรรม	เวลา (นาที)	เวลา พัก/ทำ	วัตถุประสงค์	แนวคิด/ ทฤษฎี	ประโยชน์
7 (ครั้งที่ 19-21) ต่อ	3. ทำกวางหน้าถอยหลัง 4. ทำหน้าหน้า 5. ทำหน้าหลัง 6. ทำบ๊องกัน 7. ทำยอสี่ทิศ 8. ทำยอเตะ	- อุปกรณ์ ผ้าคาดสะเอวใส่ถุงทราย					
	การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	ยืนตัวตรงเท้าชิด มองไปข้างหน้า	5				
	1. ทำบริหารกล้ามเนื้อส่วนคอ 2. ทำยืดกล้ามเนื้อด้านหลังข้อไหล่ 3. ทำยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และแขน 4. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนแขน 5. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนแขนและลำตัว 6. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนขา	การปฏิบัติ ปฏิบัติท่าที่ 1 – 6 ทำค้าง ท่าละ 2 ข้าง คือข้างซ้าย ข้างขวา ข้างละ 15 ครั้ง					
	กิจกรรมการพูดคุย	สรุปการทำกิจกรรมในครั้งนี้และเปิด โอกาสให้ผู้สูงอายุได้พูดคุย สอบถาม และร่วมกันแสดงความคิดเห็น	10				

ตาราง 11 รูปแบบชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงที่พัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์ในการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ สัปดาห์ที่ 8

สัปดาห์ / ครั้งที่	กิจกรรม	รูปแบบกิจกรรม	เวลา (นาที)	เวลา พัก/ทำ	วัตถุประสงค์	แนวคิด/ ทฤษฎี	ประโยชน์
8 (ครั้งที่ 22-24)	กิจกรรมบึงบองพรรษา	โดยผู้วิจัยให้สมาชิกที่ละคน โยนลูก บึงบองลงในตะกร้า หากโยนลง 1 ลูก ได้ 10 คะแนนแล้วให้สมาชิกคนต่อไปโยน จนครบทั้งกลุ่มรวมคะแนนของสมาชิก ทุกคนในกลุ่ม เปรียบเทียบกับกลุ่มอื่น ๆ กลุ่มไหนคะแนนมากที่สุดเป็นฝ่ายชนะ	10	10 วินาที	- เพื่อเพิ่มความ แข็งแรงของ กล้ามเนื้อขา	หลักกาย บริหาร ผู้สูงอายุ	- สร้างความแข็งแรง ให้กล้ามเนื้อขา - สร้างแรงจูงใจในการ ออกกำลังกายให้ ผู้สูงอายุ
	การอบอุ่นร่างกาย	ยืนตัวตรงเท้าชิด มองไปข้างหน้า	5				
	1. ทำบริหารกล้ามเนื้อส่วนคอ	การปฏิบัติ ปฏิบัติท่าที่ 1 – 6 ทำค้าง					
	2. ทำยืดกล้ามเนื้อต้นหลังข้อไหล่	ท่าละ 2 ซ้ำง คือข้างซ้าย ข้างขวา ซ้ำงละ					
	3. ทำยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และแขน	15 ครั้ง					
	4. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนแขน						
	5. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนแขนและลำตัว						
	6. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนขา						
	ศิลปะที่พัฒนาคุณลักษณะที่พึงประสงค์	ยืนตัวตรง เท้าชิด หลังตรง มองไป	30				
	1. ท่าแกว่งแขน	ข้างหน้า เคลื่อนไหวในท่าที่ 1 – 8 ท่าละ					
	2. ท่าย่อท่า	15 ครั้ง ครั้งละ 5 เซต					

ตาราง 11 (ต่อ)

ลำดับ / ครั้งที่	กิจกรรม	รูปแบบกิจกรรม	เวลา (นาที)	เวลา พัก/ทำ	วัตถุประสงค์	แนวคิด/ ทฤษฎี	ประโยชน์
8	3. ทำก้างหน้าถอยหลัง 4. ทำหน้าก้นน้ำ 5. ทำหน้าหลัง 6. ทำบ้องก้น 7. ทำยอสี่ทิศ 8. ทำยอเตะ	- อุปกรณ์ ผ้าคาดตะเอวใส่ถุงทราย					
	การผ่อนคลายกล้ามเนื้อ	ยืนตัวตรงเท้าชิด มองไปข้างหน้า	5				
	1. ทำบริหารกล้ามเนื้อส่วนคอ	การปฏิบัติ ปฏิบัติท่าที่ 1 – 6 ทำค้าง					
	2. ทำยืดกล้ามเนื้อต้นหลังข้อไหล่	ท่าละ 2 ข้าง ค่อยข้างย้าย ข้างขวา ข้างละ					
	3. ทำยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และแขน	15 ครั้ง					
	4. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนแขน						
	5. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนแขนและลำตัว						
	6. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนขา						
	กิจกรรมการพูดคุย	สรุปการทำกิจกรรมในครั้งนี้และเปิด โอกาสให้ผู้สูงอายุได้พูดคุย สอบถาม และร่วมกันแสดงความคิดเห็น	10				

3. ผลการประเมินจากผู้ทรงคุณวุฒิ

จากการศึกษาและออกแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุลลาไว้อยู่ในการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ พบว่า ผลการประเมินกิจกรรม ผลการหาค่าความสอดคล้องระหว่างกิจกรรมมีผลการพิจารณาโดยผู้ทรงคุณวุฒิลงความเห็นสอดคล้องทุกกิจกรรม ผลการวิเคราะห์ค่าสอดคล้องชุดกิจกรรมผู้ทรงคุณวุฒิประเมินค่าดัชนีสอดคล้องอยู่ที่ระดับ 1.00 สรุปได้ว่าผู้ทรงคุณวุฒิมีความเห็นว่ารูปแบบกิจกรรมในการออกแบบกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุลลาไว้อยู่ในการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ ความสอดคล้องกัน

การดำเนินกิจกรรม

1. ผู้วิจัยดำเนินการติดต่อประสานงานกับผู้ดูแลและผู้ที่เกี่ยวข้องกับชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลป่าตอง ขออนุญาตนายกเทศมนตรีเทศบาลเมืองป่าตองเพื่อใช้สถานที่ และกลุ่มตัวอย่างที่เป็นผู้สูงอายุ 60-69 ปี จัดส่งเอกสารหนังสือราชการชี้แจงแก่ผู้ดูแลกลุ่มชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลป่าตอง และลงพื้นที่เพื่อขอความร่วมมือชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลป่าตอง จังหวัดภูเก็ต นัดหมายขอเชิญผู้สูงอายุที่อาสาสมัครเข้าร่วมกิจกรรม ทำแบบสอบถามประเมินความพร้อมก่อนการออกกำลังกายและผ่านการคัดกรองการตรวจวินิจฉัยจากแพทย์แล้วว่ามีความพร้อมสามารถออกกำลังกายได้ โดยไม่มีอันตรายต่อสุขภาพเมื่อเข้าร่วมกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุลลาไว้อยู่ในการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ และเข้าร่วมประชุมเพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับวัตถุประสงค์ ประโยชน์และวันเวลาในการเข้าร่วมการบริหารกล้ามเนื้อ โดยใช้กิจกรรมศิลปะพื้นบ้านอุรุลลาไว้อยู่

2. ผู้วิจัยนำแบบทดสอบความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาโดยใช้เครื่อง Leg Dynamometer ไปใช้กับผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุตำบลป่าตอง จังหวัดภูเก็ต ที่เป็นกลุ่มตัวอย่างแล้วบันทึกผลที่ได้จากการทดสอบครั้งนี้เป็นผลก่อนการเข้ารับการทำกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุลลาไว้อยู่

3. ดำเนินการทำกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุลลาไว้อยู่ในการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุที่สร้างขึ้น เป็นเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที ทั้งหมดเป็นเวลา 24 ชั่วโมง กับกลุ่มตัวอย่าง โดยผู้วิจัยเป็นผู้สาธิตด้วยตนเอง บันทึกข้อมูลด้วยวีดีโอ ภาพ และแบบสังเกตพฤติกรรม ซึ่งจะมีการพูดคุย สอบถามผ่านแอปพลิเคชันไลน์เพื่อเป็นการพูดคุยผ่อนคลาย สร้างความสัมพันธ์

4. หลังการใช้ชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุลลาไว้อยู่ในการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ ผู้วิจัยทดสอบความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาของผู้สูงอายุในชมรมผู้สูงอายุเทศบาลตำบลป่าตอง จังหวัดภูเก็ตที่เข้าร่วมกิจกรรม โดยการนำแบบทดสอบความ

แข็งแรงกล้ามเนื้อขาโดยใช้เครื่อง Leg Dynamometer แล้วบันทึกผลที่ได้จากการทดสอบครั้งนี้ เป็นผลหลังการเข้าร่วมการทำกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรมศิลปะพื้นบ้านอุรุลลาไว

ก่อนการดำเนินการกิจกรรมครั้งที่ 1

1. ผู้วิจัยชี้แจงถึงแนวทางในการทำกิจกรรมให้กลุ่มตัวอย่างทราบและ เข้าใจในขั้นตอนการทำกิจกรรม ซึ่งเป็นการทำกิจกรรมในรูปแบบ On-site เนื่องจากผู้สูงอายุที่เข้าร่วมในการทำกิจกรรมผ่านการฉีดวัคซีน 4 เข็มเรียบร้อยแล้ว แต่ยังคงมาตรการการเว้นระยะห่าง ซึ่งการดำเนินกิจกรรมจะเป็นช่วงเวลา 15.30 น. – 16.30 น. ของวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ระยะเวลา 8 สัปดาห์ แต่หากผู้เข้าร่วมกิจกรรมท่านใดมีความจำเป็นต้องหยุดการทำกิจกรรมให้รีบแจ้งผู้วิจัยโดยทันที

2. ผู้วิจัยดำเนินการตรวจความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุก่อนเข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้เครื่อง Leg Dynamometer ซึ่งอยู่ภายใต้การดูแลของนักกายภาพบำบัด

3. ผู้วิจัยสาธิตท่าทางการออกกำลังกายให้ผู้สูงอายุดูเบื้องต้นเพื่อให้ผู้สูงอายุเข้าใจและปฏิบัติได้ถูกต้อง

กิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุลลาไวในการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ

กิจกรรมสัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 1 ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 60 นาที โดยแบ่งออกเป็น 5 ช่วง คือ ช่วงที่ 1 กิจกรรมเตรียมความพร้อมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 10 นาที ช่วงที่ 2 ช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ภายพร้อมใจพร้อม 5 นาที ช่วงที่ 3 การออกกำลังกาย ย้ายพร้อมลุย 30 นาที ช่วงที่ 4 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool down) สุขกายสบายตัว 5 นาที และช่วงที่ 5 การสนทนาพูดคุย 10 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ผู้วิจัยได้ดำเนินการเตรียมสถานที่สำหรับฝึก เมื่อพื้นที่ในการทำกิจกรรมพร้อมแล้ว ผู้วิจัยจึงเชิญกลุ่มผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้วิจัยได้ทำการแนะนำตัวอีกครั้ง และพูดคุยกับผู้สูงอายุเพื่อสร้างสัมพันธภาพก่อนจะเริ่มกิจกรรม โดยเริ่มกิจกรรมเตรียมความพร้อมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 10 นาที รู้จักกัน รู้จักเธอ โดยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยแนะนำตนเองทีละคน ผู้วิจัยอธิบายถึงจำนวนท่า จำนวนเซตและเวลาที่พัก จากนั้นขั้นตอนการฝึกการสาธิต เริ่มจากการอบอุ่นร่างกาย โดยให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติตามผู้วิจัยทำการสาธิตพร้อมทั้งอธิบายลักษณะการปฏิบัติ

ขั้นปฏิบัติ

ช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ภายพร้อมใจพร้อม 5 นาที เป็น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเตรียมร่างกายให้พร้อมก่อนการออกกำลังกาย ประกอบด้วย การปฏิบัติทั้งหมด 6 ท่า

1. ทำบริหารกล้ามเนื้อส่วนคอ กลุ่มตัวอย่างยืนตัวตรงกางขาออก เล็กน้อย มองไปข้างหน้า เอียงศีรษะไปด้านข้าง แล้วสลับข้างซ้ายและขวาซ้ำ ๆ โดยให้กลุ่ม ตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้าง ลำตัว

2. ทำยืดกล้ามเนื้อด้านหลังข้อไหล่ เหยียดแขนไขว้ไปฝั่งตรงข้าม ใช้แขนอีกข้างงอศอกคล้องและออกแรงช่วยดึงไปฝั่งตรงข้าม เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อสะบักแล้ว สลับข้างซ้ายและขวาซ้ำ ๆ โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่ม ตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

3. ทำยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และแขน ยกแขนซ้ายระดับศีรษะแล้ว งอแขนลง ผ่านด้านหลัง ใช้มือขวาจับบริเวณข้อศอกซ้ายออกแรงดึงข้อศอกซ้ายไปด้านหลัง ค้างไว้ แล้วสลับข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือ ทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

4. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนแขน ยกแขนขึ้นระดับไหล่ ยืดแขนตั้ง จากนั้นใช้มืออีกข้างหนึ่งดันมืออีกข้างหนึ่งให้รู้สึกตึง ทำสลับทั้ง 2 ข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

5. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนแขนและลำตัว ประสานมือแล้วหันฝ่ามือ ออกด้านนอก ยืดแขนให้สุดเหนือศีรษะ โดยเริ่มจากการยืดตรง เหยงหน้าขึ้นแล้วค่อย ๆ โน้มลำตัว ตั้งแต่สะโพกไปทางด้านข้าง ทีละข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

6. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนขา ก้าวขาไปด้านข้างย่อเข่าเล็กน้อย ให้ ขาอีกข้างเหยียดตรง รู้สึกตึงที่น่อง ทำสลับทั้งสองข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อ ปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

จากนั้นเริ่มเข้าสู่ขั้นตอนการฝึกกิจกรรมในช่วงที่ 3 ด้วยศิลปะการแสดง พื้นบ้านอุรุกรักลาไว๊ โดยผู้วิจัยทำการสาธิตและอธิบายลักษณะการเคลื่อนไหวมือ แขน และการยืน

การออกกำลังกาย ย้ายพร้อมลุย 30 นาที ประกอบด้วยการปฏิบัติทั้งหมด 5 ท่า

ท่าที่ 1 ท่าแกว่งแขน เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่ารำในเพลงอาลัยมดีเต๊ะ โดยให้กลุ่มตัวอย่างเคลื่อนไหวโดยย่อทำอยู่กับที่ย่อเข้าทั้งสองข้างเล็กน้อย กำมือทั้งสองข้างหลวม ๆ พร้อมทั้งแกว่งแขนทั้งสองข้างสลับไปมาเบา ๆ ปฏิบัติทั้งหมด 12 ครั้ง เป็นจำนวน 3 เซต

ท่าที่ 2 ท่าย่อเท้า เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่ารำในเพลงมะอินัง กลุ่มตัวอย่าง เคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยเท้าที่อยู่ข้างหลังยื่นบนปลายเท้า และเปิดส้นเท้าหลัง ส่วนเท้าที่อยู่ข้างหน้ายื่นเต็มฝ่าเท้า ย่อเข้าทั้งสองข้างลงเล็กน้อย มือตั้งวงล่างข้างเดียวกับขาที่อยู่ข้างหน้า มืออีกข้างจับคว่ำข้างสะโพก ทำสลับข้างซ้ายและข้างขวา ข้างละ 12 ครั้ง เป็นจำนวน 3 เซต

ท่าที่ 3 ท่าก้าวหน้าถอยหลัง เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่ารำในเพลงปราธูงาเจ๊ะ กลุ่มตัวอย่างเคลื่อนไหวโดยก้าวเท้าข้างใดข้างหนึ่งไปข้างหน้า เปิดส้นเท้าหลังให้น้ำหนักตัวมาอยู่ที่ขาข้างหน้า ย่อเข้าทั้งสองข้างลงเล็กน้อย แล้วดึงตัวกลับให้เท้าชิดและถอนเท้าอีกข้างโดยให้น้ำหนักตัวอยู่ขาหลัง มือทั้งสองข้างจับคว่ำแล้วม้วนมือออกเปลี่ยนเป็นตั้งวงข้างเดียวกับขาที่มีการตั้งน้ำหนักตัว ก้าวหน้า ถอยหลัง นับ 1 ครั้ง ทำทั้งหมด 12 ครั้ง เป็นจำนวน 3 เซต

ท่าที่ 4 ท่าหนักหน้า เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่าศิลปะการต่อสู้ท่าลามูลา กลุ่มตัวอย่างก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า พร้อมมือขวาขึ้นทาบระดับอก ไข่ตัวโดยให้น้ำหนักตัวอยู่ที่ขาข้างหน้า ส่วนเท้าหลังยื่นเต็มเท้าและเหยียดตึง แล้วทำสลับอีกข้างโดยการก้าวมาข้างหน้า ซึ่งท่านี้มีการทำร่วมกันกับท่าที่ 5 ท่าหนักหลัง เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่าศิลปะการต่อสู้ท่าลามูลา กายหยาบชามะกุฎ กลุ่มตัวอย่างถอนเท้าซ้ายไปข้างหลัง น้ำหนักตัวอยู่ที่ขาหลังและย่อเข้าขาหลังเล็กน้อย ขาข้างหน้าเหยียดตึง มือขวาทาบระดับอก แล้วทำสลับอีกข้างโดยการถอนเท้าไปข้างหลัง เมื่อรวมกันจึงมีการปฏิบัติก้าวเท้าซ้าย ก้าวเท้าขวา ถอนเท้าขวา ถอนเท้าซ้าย นับ 1 ครั้ง ทำทั้งหมด 12 ครั้ง เป็นจำนวน 3 เซต

หมายเหตุ ในการปฏิบัติช่วงที่ 3 มีการพักระหว่างท่า ท่าละ 30 วินาที

ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool down) สุขกาย สบายตัว 5 นาที เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังการออกกำลังกาย ประกอบด้วยการปฏิบัติทั้งหมด 6 ท่า

1. ท่าบริหารกล้ามเนื้อส่วนคอ กลุ่มตัวอย่างยืนตัวตรงกางขาออกเล็กน้อย มองไปข้างหน้า เอียงศีรษะไปด้านข้าง แล้วสลับข้างซ้ายและขวาซ้ำ ๆ โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

2. ทำยืดกล้ามเนื้อด้านหลังข้อไหล่ เหยียดแขนไขว้ไปฝั่งตรงข้าม ใช้แขนอีกข้างกดข้อศอกและออกแรงช่วยดึงไปฝั่งตรงข้าม เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อสะบักแล้ว สลับข้างซ้ายและขวาซ้ำ ๆ โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

3. ทำยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และแขน ยกแขนซ้ายระดับศีรษะแล้ว งอแขนลง ผ่านด้านหลัง ใช้มือขวาจับบริเวณข้อศอกซ้ายออกแรงดึงข้อศอกซ้ายไปด้านหลัง ค้างไว้ แล้วสลับข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

4. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนแขน ยกแขนขึ้นระดับไหล่ ยืดแขนตั้ง จากนั้นใช้มืออีกข้างหนึ่งดันมืออีกข้างหนึ่งให้รู้สึกตึง ทำสลับทั้ง 2 ข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

5. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนแขนและลำตัว ประสานมือแล้วหันฝ่ามือ ออกด้านนอก ยืดแขนให้สุดเหนือศีรษะ โดยเริ่มจากการยืดตรง เหยงหน้าขึ้นแล้วค่อย ๆ โน้มลำตัว ตั้งแต่สะโพกไปทางด้านข้าง ทีละข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

6. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนขา ก้าวขาไปด้านข้างย่อเข่าเล็กน้อย ให้ขาอีกข้างเหยียดตรง รู้สึกตึงที่น่อง ทำสลับทั้งสองข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

ขั้นสรุป

การสนทนาพูดคุย 10 นาที เป็นช่วงที่มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และสอบถามถึงปัญหาที่พบในการทำกิจกรรม ผู้วิจัยสอบถามถึงอาการเมื่อย หรือเหนื่อยกับกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีอาการเมื่อยล้าในบริเวณต้นขา แต่กลุ่มตัวอย่างเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ และประโยชน์ที่จะได้รับจากกิจกรรม จากนั้นผู้วิจัยจึงกล่าวขอบคุณ และนัดหมายเวลาในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินพฤติกรรมตามแบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วม กิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง 1. ความร่วมมือในการทำกิจกรรม พบว่า กลุ่มตัวอย่างให้ความร่วมมือ ในการทำกิจกรรมเป็นอย่างมาก และมีความตื่นตัวที่จะได้ทำกิจกรรม 2. ความถูกต้องของท่า กลุ่มตัวอย่างยังไม่มั่นใจในการปฏิบัติท่าทาง ซึ่งมีความกังวลในความถูกต้องของท่า ผู้วิจัยจึงมีการปรับท่าทางให้กลุ่มตัวอย่างทำให้ท่ามีความถูกต้องมากขึ้นและอธิบายให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจว่า

ท่าทางที่ปฏิบัติ ผู้วิจัยมีจุดประสงค์เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนขา ดังนั้นท่าทางอาจมีการ ผิดบ้างกลุ่มตัวอย่างไม่ต้องกังวล ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างคลายความกังวลได้มาก และตั้งใจปฏิบัติ ท่าทาง 3.มีความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรมและกล้าแสดงออก พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความสุขและ กล้าแสดงออกเป็นอย่างมาก ในช่วงแรกมีความกังวลถึงความถูกต้องของท่า แต่ผู้วิจัยได้มีการ พุดคุยในส่วนนี้เป็นที่เรียบร้อย 4.ความตรงต่อเวลา กลุ่มตัวอย่างมาก่อนเวลานัดหมายประมาณ 10 นาที 5.ความสัมพันธ์กับผู้อื่น พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการสนทนาพูดคุยกับกลุ่มตัวอย่างด้วยกัน อย่างสนุกสนานและคุ้นเคย เนื่องจากมีการพบปะในการประชุมผู้สูงอายุบ่อยครั้ง

กิจกรรมสัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 2 ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 60 นาที โดยแบ่งออกเป็น 5 ช่วง คือ ช่วงที่ 1 กิจกรรมเตรียมความพร้อมขยายท่าพาเพลิน 10 นาที ช่วงที่ 2 ช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ภายพร้อมใจพร้อม 5 นาที ช่วงที่ 3 การออกกำลังกาย ย้ายาย พร้อมลุย 30 นาที ช่วงที่ 4 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool down) สุขกาย สบายตัว 5 นาที และช่วงที่ 5 การสนทนาพูดคุย 10 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ผู้วิจัยได้ดำเนินกิจกรรมโดยการเตรียมสถานที่สำหรับฝึก เมื่อพื้นที่ใน การทำกิจกรรมพร้อมแล้ว ผู้วิจัยจึงเชิญกลุ่มผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้วิจัยได้ทำการพูดคุยกับผู้สูงอายุเพื่อสร้างสัมพันธ์ก่อนจะเริ่ม กิจกรรม โดยเริ่มกิจกรรมเตรียมความพร้อมขยายท่าพาเพลิน 10 นาที รู้จักฉันรู้จักเธอ โดยให้ ผู้เข้าร่วมการวิจัยแนะนำตนเองทีละคน จากนั้นขั้นตอนการฝึกการสาธิต เริ่มจากการอบอุ่น ร่างกาย โดยให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติตามผู้วิจัยทำการสาธิตพร้อมทั้งอธิบายลักษณะการปฏิบัติ

ขั้นปฏิบัติ

ลักษณะขั้นในการปฏิบัติกิจกรรม ดังที่ได้อธิบายในการฝึกสัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 1

ขั้นสรุป

การสนทนาพูดคุย 10 นาที เป็นช่วงที่มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และสอบถามถึงปัญหาที่พบในการทำกิจกรรม ผู้วิจัยสอบถามถึงอาการเมื่อย หรือเหนื่อยกับกลุ่ม ตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างยังคงมีอาการเมื่อยล้าที่บริเวณต้นขา แต่กลุ่มตัวอย่างเข้าใจถึง วัตถุประสงค์และประโยชน์ที่จะได้รับจากกิจกรรม จากนั้นผู้วิจัยจึงกล่าวขอบคุณ และนัดหมาย เวลาในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินพฤติกรรมตามแบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง 1. ความร่วมมือในการทำกิจกรรม พบว่า กลุ่มตัวอย่างให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างมาก และมีความตื่นตัวที่จะได้ทำกิจกรรม 2. ความถูกต้องของท่า กลุ่มตัวอย่างบางคนยังปฏิบัติท่าผิดและยังไม่เข้าใจขั้นตอนการปฏิบัติของท่าที่ 3 แต่กลุ่มตัวอย่างมีความตั้งใจในการปฏิบัติท่าทาง ซึ่งผู้วิจัยมีการปรับท่าทางให้กลุ่มตัวอย่างทำให้ท่ามีความถูกต้องมากขึ้น แต่ผู้วิจัยคอยย้ำเสมอว่ากลุ่มตัวอย่างไม่ต้องกังวลถึงความผิดของท่าทางมาก และอธิบายว่าหากมีการฝึกซ้ำ ๆ ต่อเนื่อง กลุ่มตัวอย่างจะแม่นยำในท่าทางมากขึ้นแน่นอน 3. มีความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรมและกล้าแสดงออก พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความสุขและกล้าแสดงออกเป็นอย่างมาก 4. ความตรงต่อเวลา กลุ่มตัวอย่างมาก่อนเวลานัดหมายประมาณ 10 นาที 5. ความสัมพันธ์กับผู้อื่น พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการสนทนาพูดคุยกับกลุ่มตัวอย่างด้วยกันอย่างสนุกสนานและคุ้นเคย เนื่องจากมีการพบปะในการประชุมผู้สูงอายุบ่อยครั้ง

กิจกรรมสัปดาห์ที่ 1 ครั้งที่ 3 ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 60 นาที โดยแบ่งออกเป็น 5 ช่วง คือ ช่วงที่ 1 กิจกรรมเตรียมความพร้อมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 10 นาที ช่วงที่ 2 ช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ภายพร้อมใจพร้อม 5 นาที ช่วงที่ 3 การออกกำลังกาย ย่ำยืดพร้อมลุย 30 นาที ช่วงที่ 4 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool down) สุขกาย สบายตัว 5 นาที และช่วงที่ 5 การสนทนาพูดคุย 10 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ผู้วิจัยได้ดำเนินกิจกรรมโดยการเตรียมสถานที่สำหรับฝึก เมื่อพื้นที่ในการทำกิจกรรมพร้อมแล้ว ผู้วิจัยจึงเชิญกลุ่มผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้วิจัยได้ทำการพูดคุยกับผู้สูงอายุเพื่อสร้างสัมพันธ์ก่อนจะเริ่มกิจกรรม โดยเริ่มกิจกรรมเตรียมความพร้อมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 10 นาที รู้จักฉันรู้จักเธอ โดยให้ผู้เข้าร่วมการวิจัยแนะนำตนเองทีละคน จากนั้นขั้นตอนการฝึกการสาธิต เริ่มจากการอบอุ่นร่างกาย โดยให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติตามผู้วิจัยทำการสาธิตพร้อมทั้งอธิบายลักษณะการปฏิบัติ

ขั้นปฏิบัติ

ลักษณะขั้นในการปฏิบัติกิจกรรม ดังที่ได้อธิบายในการฝึกสัปดาห์ที่ 1

ครั้งที่ 1

ขั้นสรุป

การสนทนาพูดคุย 10 นาที เป็นช่วงที่มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและสอบถามถึงปัญหาที่พบในการทำกิจกรรม ผู้วิจัยสอบถามถึงอาการเมื่อย หรือเหนื่อยกับกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างยังคงมีอาการเมื่อยล้าที่บริเวณต้นขา แต่กลุ่มตัวอย่างเข้าใจถึงวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่จะได้รับจากกิจกรรม จากนั้นผู้วิจัยจึงกล่าวขอบคุณ และนัดหมายเวลาในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินพฤติกรรมตามแบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง 1.ความร่วมมือในการทำกิจกรรม พบว่า กลุ่มตัวอย่างให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างมาก และมีความตื่นตัวที่ได้ทำกิจกรรม 2.ความถูกต้องของท่ายังมีผิดพลาด แต่ผู้วิจัยมีการปรับท่าทางให้กลุ่มตัวอย่างทำให้ท่ามีความถูกต้องมากขึ้น ซึ่งในครั้งนี้กลุ่มตัวอย่างมีความมั่นใจมากขึ้นแต่ยังคงมีท่าที่ผิดรูปแบบผู้วิจัยจึงมีการปรับท่าทางให้กลุ่มตัวอย่าง ทำให้ท่ามีความถูกต้อง แต่กลุ่มตัวอย่างบางคนยังขาดความมั่นใจในความถูกต้องของท่าที่ตนได้ปฏิบัติ ผู้วิจัยจึงย้ำอีกครั้งว่าไม่ต้องกังวล ให้ค่อย ๆ ผึกและทำไปพร้อม ๆ กัน 3.มีความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรมและกล้าแสดงออก พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความสุขและกล้าแสดงออกเป็นอย่างมาก 4.ความตรงต่อเวลา กลุ่มตัวอย่างมาก่อนเวลานัดหมายประมาณ 10 นาที 5.ความสัมพันธ์กับผู้อื่น พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการสนทนาพูดคุยกับกลุ่มตัวอย่างด้วยกันอย่างสนุกสนานและคุ้นเคย เนื่องจากมีการพบปะในการประชุมผู้สูงอายุบ่อยครั้ง

กิจกรรมสัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 4 ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 60 นาที โดยแบ่งออกเป็น 5 ช่วง คือ ช่วงที่ 1 กิจกรรมเตรียมความพร้อมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 10 นาที ช่วงที่ 2 ช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ภายพร้อมใจพร้อม 5 นาที ช่วงที่ 3 การออกกำลังกาย ย่ำเท้าพร้อมลุย 30 นาที ช่วงที่ 4 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool down) สุขกายสบายตัว 5 นาที และช่วงที่ 5 การสนทนาพูดคุย 10 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ผู้วิจัยได้ดำเนินกิจกรรมโดยการเตรียมสถานที่สำหรับฝึก เมื่อพื้นที่ในการทำกิจกรรมพร้อมแล้ว ผู้วิจัยจึงเชิญกลุ่มผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้วิจัยได้ทำการพูดคุยกับผู้สูงอายุเพื่อสร้างสัมพันธ์ก่อนจะเริ่มกิจกรรม โดยเริ่มกิจกรรมเตรียมความพร้อมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 10 นาที ในกิจกรรมเธอและฉัน โดยผู้วิจัยร้องเพลงพร้อมสาธิตท่าทางประกอบเพลงเธอและฉัน และให้ผู้ร่วมวิจัยปฏิบัติตามเป็นคู่

หลังจากนั้นให้ผู้ร่วมวิจัยสลับคู่ไปเรื่อย ๆ เพื่อให้รู้จักกันมากขึ้น จากนั้นขั้นตอนการฝึกการสาธิต เริ่มจากการอบอุ่นร่างกาย โดยให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติตามผู้วิจัยทำการสาธิตพร้อมทั้งอธิบาย ลักษณะการปฏิบัติ

ขั้นปฏิบัติ

ช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ภายพร้อมใจพร้อม 5 นาที เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเตรียมร่างกายให้พร้อมก่อนการออกกำลังกาย ประกอบด้วย การปฏิบัติทั้งหมด 6 ท่า

1. ทำบริหารกล้ามเนื้อส่วนคอ กลุ่มตัวอย่างยืนตัวตรงกางขาออกเล็กน้อย มองไปข้างหน้า เอียงศีรษะไปด้านข้าง แล้วสลับข้างซ้ายและขวาซ้ำ ๆ โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

2. ทำยืดกล้ามเนื้อด้านหลังข้อไหล่ เหยียดแขนไขว้ไปฝั่งตรงข้าม ใช้แขนอีกข้างออกสอดล็อคและออกแรงช่วยดึงไปฝั่งตรงข้าม เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อสะบักแล้วสลับข้างซ้ายและขวาซ้ำ ๆ โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

3. ทำยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และแขน ยกแขนซ้ายระดับศีรษะแล้วงอแขนลง ผ่านด้านหลัง ใช้มือขวาจับบริเวณข้อศอกซ้ายออกแรงดึงข้อศอกซ้ายไปด้านหลัง ค้างไว้แล้วสลับข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

4. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนแขน ยกแขนขึ้นระดับไหล่ ยืดแขนตั้ง จากนั้นใช้มืออีกข้างหนึ่งดันมืออีกข้างหนึ่งให้รู้สึกตึง ทำสลับทั้ง 2 ข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

5. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนแขนและลำตัว ประสานมือแล้วหันฝ่ามือออกด้านนอก ยืดแขนให้สุดเหนือศีรษะ โดยเริ่มจากการยืดตรง เงยหน้าขึ้นแล้วค่อย ๆ โน้มลำตัว ตั้งแต่สะโพกไปทางด้านข้าง ทีละข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

6. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนขา ก้าวขาไปด้านข้างย่อเข่าเล็กน้อย ให้ขาอีกข้างเหยียดตรง รู้สึกตึงที่น่อง ทำสลับทั้งสองข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

จากนั้นเริ่มเข้าสู่ขั้นตอนการฝึกกิจกรรมในช่วงที่ 3 ด้วยศิลปะการแสดง
 พื้นบ้านอุรุลลาไว๊ โดยผู้วิจัยทำการสาธิตและอธิบายลักษณะการเคลื่อนไหวมือ แขน และการยืน
การออกกำลังกาย ย้ายายพร้อมลุย 30 นาที ประกอบด้วยการ
 ปฏิบัติทั้งหมด 5 ท่า

ท่าที่ 1 ท่าแกว่งแขน เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่ารำในเพลงอ้ายมดี
 เต๊ะ โดยให้กลุ่มตัวอย่างเคลื่อนไหวโดยย่อทำอยู่กับที่ย่อเข้าทั้งสองข้างเล็กน้อย กำมือทั้งสองข้าง
 หลวม ๆ พร้อมทั้งแกว่งแขนทั้งสองข้างสลับไปมาเบา ๆ ปฏิบัติทั้งหมด 12 ครั้ง เป็นจำนวน 3 เซต

ท่าที่ 2 ท่าย่อเท้า เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่ารำในเพลงมะอินัง
 กลุ่มตัวอย่าง เคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยเท้าที่อยู่ข้างหลังยื่นบนปลายเท้า และเปิดส้นเท้าหลัง ส่วน
 เท้าที่อยู่ข้างหน้ายื่นเต็มฝ่าเท้า ย่อเข้าทั้งสองข้างลงเล็กน้อย มือตั้งวงล่างข้างเดียวกับขาที่อยู่
 ข้างหน้า มืออีกข้างจับคว่ำข้างสะโพก ทำสลับข้างซ้ายและข้างขวา ข้างละ 12 ครั้ง เป็นจำนวน 3 เซต

ท่าที่ 3 ท่าก้าวหน้าถอยหลัง เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่ารำใน
 เพลงปราธูณาเจ๊ะ กลุ่มตัวอย่างเคลื่อนไหวโดยก้าวเท้าข้างใดข้างหนึ่งไปข้างหน้า เปิดส้นเท้าหลังให้
 น้ำหนักตัวมาอยู่ที่ขาข้างหน้า ย่อเข้าทั้งสองข้างลงเล็กน้อย แล้วดึงตัวกลับให้เท้าชิดและถอนเท้า
 อีกข้างโดยให้น้ำหนักตัวอยู่ขาหลัง มือทั้งสองข้างจับคว่ำแล้วม้วนมือออกเปลี่ยนเป็นตั้งวงข้าง
 เดียวกับขาที่มีการตั้งน้ำหนักตัว ก้าวหน้า ถอยหลัง นับ 1 ครั้ง ทำทั้งหมด 12 ครั้ง เป็นจำนวน 3 เซต

ท่าที่ 4 ท่าหนักหน้า เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่าศิลปะการต่อสู้ท่า
 ลามูลา กลุ่มตัวอย่างก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า พร้อมมือขวาขึ้นทาบระดับอก ไข้วตัวโดยให้น้ำหนักตัว
 อยู่ที่ขาข้างหน้า ส่วนเท้าหลังยื่นเต็มเท้าและเหยียดตั้ง แล้วทำสลับอีกข้างโดยการก้าวมาข้างหน้า
 ซึ่งท่านี้มีการทำร่วมกันกับท่าที่ 5 ท่าหนักหลัง เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่าศิลปะการต่อสู้ท่าลามูลา
 กาหยงซามะกูดู กลุ่มตัวอย่างถอนเท้าซ้ายไปข้างหลัง น้ำหนักตัวอยู่ที่ขาหลังและย่อเข้าขาหลัง
 เล็กน้อย ขาข้างหน้าเหยียดตั้ง มือขวาทาบระดับอก แล้วทำสลับอีกข้างโดยการถอนเท้าไปข้างหลัง
 เมื่อรวมกันจึงมีการปฏิบัติก้าวเท้าซ้าย ก้าวเท้าขวา ถอนเท้าขวา ถอนเท้าซ้าย นับ 1 ครั้ง
 ทำทั้งหมด 12 ครั้ง เป็นจำนวน 3 เซต

หมายเหตุ ในการปฏิบัติช่วงที่ 3 มีการพักระหว่างท่า ท่าละ 30 วินาที

ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool down) สุขกาย สบายตัว 5 นาที เป็น
 การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังการออกกำลังกาย ประกอบด้วยการปฏิบัติทั้งหมด 6 ท่า

1. ท่าบริหารกล้ามเนื้อส่วนคอ กลุ่มตัวอย่างยืนตัวตรงขาออก
 เล็กน้อย มองไปข้างหน้า เอียงศีรษะไปด้านข้าง แล้วสลับข้างซ้ายและขวาซ้ำ ๆ โดยให้กลุ่ม

ตัวอย่างนับ ช้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ช้างวางแนบข้างลำตัว

2. ทำยืดกล้ามเนื้อด้านหลังข้อไหล่ เหยียดแขนไขว้ไปฝั่งตรงข้าม ใช้แขนอีกข้างงอศอกคล้องและออกแรงช่วยดึงไปฝั่งตรงข้าม เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อสะบักแล้ว สลับข้างซ้ายและขวาซ้ำ ๆ โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ช้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ช้างวางแนบข้างลำตัว

3. ทำยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และแขน ยกแขนซ้ายระดับศีรษะแล้ว งอแขนลง ผ่านด้านหลัง ใช้มือขวาจับบริเวณข้อศอกซ้ายออกแรงดึงข้อศอกซ้ายไปด้านหลัง ค้างไว้ แล้วสลับข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ช้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ช้างวางแนบข้างลำตัว

4. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนแขน ยกแขนขึ้นระดับไหล่ ยืดแขนตั้ง จากนั้นใช้มืออีกข้างหนึ่งดันมืออีกข้างหนึ่งให้รู้สึกตึง ทำสลับทั้ง 2 ข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ช้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ช้างวางแนบข้างลำตัว

5. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนแขนและลำตัว ประสานมือแล้วหันฝ่ามือ ออกด้านนอก ยืดแขนให้สุดเหนือศีรษะ โดยเริ่มจากการยืดตรง เหยงหน้าขึ้นแล้วค่อย ๆ โน้มลำตัว ตั้งแต่สะโพกไปทางด้านข้าง ทีละข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ช้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ช้างวางแนบข้างลำตัว

6. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนขา ก้าวขาไปด้านข้างย่อเข่าเล็กน้อย ให้ขาอีกข้างเหยียดตรง รู้สึกตึงที่น่อง ทำสลับทั้งสองข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ช้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ช้างวางแนบข้างลำตัว

ขั้นสรุป

การสนทนาพูดคุย 10 นาที เป็นช่วงที่มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและสอบถามถึงปัญหาที่พบในการทำกิจกรรม หรือสิ่งที่ผู้สูงอายุอยากจะทำเพิ่มเติม ผู้วิจัยสอบถามถึงอาการเมื่อย ความเหนื่อย รวมทั้งปัญหาที่เกิดขึ้นกับกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างไม่มีปัญหาในการเข้าร่วมกิจกรรม รวมถึงปัญหาอื่น ๆ ทางร่างกาย กลุ่มตัวอย่างมีความตั้งใจและเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ ประโยชน์ที่จะได้รับจากกิจกรรม จากนั้นผู้วิจัยจึงกล่าวขอบคุณ และนัดหมายเวลาในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินพฤติกรรมตามแบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง 1. ความร่วมมือในการทำกิจกรรม พบว่า กลุ่มตัวอย่างให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างมาก 2. ความถูกต้องของท่า กลุ่มตัวอย่างหลายท่านมีความแม่นยำของท่ามากขึ้น และมั่นใจในการปฏิบัติมากขึ้น ซึ่งยังมีบางท่านที่กังวลอยู่บ้าง แต่สามารถปฏิบัติได้ถูกต้องมากขึ้น ผู้วิจัยจึงเข้าไปชื่นชมและให้กำลังใจ 3. มีความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรมและกล้าแสดงออก พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความสุขและกล้าแสดงออกเป็นอย่างมาก ซึ่งจะเห็นได้จากการพูดคุย การหัวเราะ ของกลุ่มตัวอย่าง 4. ความตรงต่อเวลา กลุ่มตัวอย่างมาก่อนเวลานัดหมายประมาณ 5-10 นาที 5. ความสัมพันธ์กับผู้อื่น พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการสนทนาพูดคุยกับกลุ่มตัวอย่างด้วยกันอย่างสนุกสนานและคึกคัก เนื่องจากมีการพบปะในการประชุมผู้สูงอายุบ่อยครั้ง จากนั้นผู้วิจัยจึงกล่าวขอบคุณ และนัดหมายเวลาในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

กิจกรรมสัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 5 ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 60 นาที โดยแบ่งออกเป็น 5 ช่วง คือ ช่วงที่ 1 กิจกรรมเตรียมความพร้อมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 10 นาที ช่วงที่ 2 ช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ภายพร้อมใจพร้อม 5 นาที ช่วงที่ 3 การออกกำลังกาย ย้ายย้ายพร้อมลุย 30 นาที ช่วงที่ 4 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool down) สุขกาย สบายตัว 5 นาที และช่วงที่ 5 การสนทนาพูดคุย 10 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ผู้วิจัยได้ดำเนินกิจกรรมโดยการเตรียมสถานที่สำหรับฝึก เมื่อพื้นที่ในการทำกิจกรรมพร้อมแล้ว ผู้วิจัยจึงเชิญกลุ่มผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้วิจัยได้ทำการพูดคุยกับผู้สูงอายุเพื่อสร้างสัมพันธ์ก่อนจะเริ่มกิจกรรม โดยเริ่มกิจกรรมเตรียมความพร้อมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 10 นาที เธอและฉัน โดยผู้วิจัยร้องเพลงพร้อมสาธิตท่าทางประกอบเพลงเธอและฉัน และให้ผู้ร่วมวิจัยปฏิบัติตามเป็นคู่ หลังจากนั้นให้ผู้ร่วมวิจัยสลับคู่ไปเรื่อย ๆ เพื่อให้รู้จักกันมากขึ้น จากนั้นขั้นตอนการฝึกการสาธิต เริ่มจากการอบอุ่นร่างกาย โดยให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติตามผู้วิจัยทำการสาธิตพร้อมทั้งอธิบายลักษณะการปฏิบัติ

ขั้นปฏิบัติ

ลักษณะขั้นในการปฏิบัติกิจกรรม ดังที่ได้อธิบายในการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 4

ขั้นสรุป

การสนทนาพูดคุย 10 นาที เป็นช่วงที่มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และสอบถามถึงปัญหาที่พบในการทำกิจกรรม หรือสิ่งที่ผู้สูงอายุอยากจะแจ้งเพิ่มเติม ผู้วิจัย สอบถามถึงอาการเมื่อย หรือเหนื่อยกับกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างบางคนมีอาการเมื่อยล้า บริเวณต้นขา น้อยลง แต่กลุ่มตัวอย่างเข้าใจถึงวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่จะได้รับจากกิจกรรม จากนั้นผู้วิจัยจึงกล่าวขอบคุณ และนัดหมายเวลาในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินพฤติกรรมตามแบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วม กิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง 1.ความร่วมมือในการทำกิจกรรม พบว่า กลุ่มตัวอย่างให้ความร่วมมือ ในการทำกิจกรรมเป็นอย่างมาก 2. ความถูกต้องของท่า กลุ่มตัวอย่างหลายท่านมีความแม่นยำ ของท่ามากขึ้น และมั่นใจในการปฏิบัติมากขึ้น แต่สามารถปฏิบัติได้ถูกต้องมากขึ้น ผู้วิจัยจึงเข้าไป ชื่นชมและให้กำลังใจ 3.มีความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรมและกล้าแสดงออก พบว่า กลุ่มตัวอย่างมี ความสุขและกล้าแสดงออกเป็นอย่างมาก ซึ่งจะเห็นได้จากการพูดคุย การหัวเราะ ของกลุ่ม ตัวอย่าง และกลุ่มตัวอย่างมีความคุ้นชิน พูดคุยกับผู้วิจัยมากขึ้น 4.ความตรงต่อเวลา กลุ่มตัวอย่าง มาก่อนเวลานัดหมายประมาณ 5-10 นาที 5.ความสัมพันธ์กับผู้อื่น พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการ สนทนาพูดคุยกับกลุ่มตัวอย่างด้วยกันอย่างสนุกสนานและคุ้นเคย เนื่องจากมีการพบปะในการ ประชุมผู้สูงอายุบ่อยครั้ง จากนั้นผู้วิจัยจึงกล่าวขอบคุณ และนัดหมายเวลาในการทำกิจกรรมครั้ง ต่อไป

กิจกรรมสัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 6 ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 60 นาที โดยแบ่งออกเป็น 5 ช่วง คือ ช่วงที่ 1 กิจกรรมเตรียมความพร้อมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 10 นาที ช่วงที่ 2 ช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ภายพร้อมใจพร้อม 5 นาที ช่วงที่ 3 การออกกำลังกาย ย่ำยพร้อมลุย 30 นาที ช่วงที่ 4 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool down) สุขกาย สบายตัว 5 นาที และช่วงที่ 5 การสนทนาพูดคุย 10 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ผู้วิจัยได้ดำเนินกิจกรรมโดยการเตรียมสถานที่สำหรับฝึก เมื่อพื้นที่ใน การทำกิจกรรมพร้อมแล้ว ผู้วิจัยจึงเชิญกลุ่มผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้วิจัยได้ทำการพูดคุยกับผู้สูงอายุเพื่อสร้างสัมพันธ์ก่อนจะเริ่ม กิจกรรม โดยเริ่มกิจกรรมเตรียมความพร้อมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 10 นาที เธอและฉัน โดยผู้วิจัยร้อง เพลงพร้อมสาธิตท่าทางประกอบเพลงเธอและฉัน และให้ผู้ร่วมวิจัยปฏิบัติตามเป็นคู่ หลังจากนั้น

ให้ผู้ร่วมวิจัยสลับคู่ไปเรื่อย ๆ เพื่อให้รู้จักกันมากขึ้น จากนั้นขั้นตอนการฝึกการสาธิต เริ่มจากการอบอุ่นร่างกาย โดยให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติตามผู้วิจัยทำการสาธิตพร้อมทั้งอธิบายลักษณะการปฏิบัติ

ขั้นปฏิบัติ

ลักษณะขั้นในการปฏิบัติกิจกรรม ดังที่ได้อธิบายในการฝึกสัปดาห์ที่ 2 ครั้งที่ 4

ขั้นสรุป

การสนทนาพูดคุย 10 นาที เป็นช่วงที่มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และสอบถามถึงปัญหาที่พบในการทำกิจกรรม หรือสิ่งที่ผู้สูงอายุอยากจะทำเพิ่มเติม ผู้วิจัยสอบถามถึงอาการเมื่อย หรือเหนื่อยกับกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีอาการเมื่อยล้าบริเวณต้นขา น้อยลง แต่กลุ่มตัวอย่างเข้าใจถึงวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่จะได้รับจากกิจกรรม จากนั้นผู้วิจัยจึงกล่าวขอบคุณ และนัดหมายเวลาในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินพฤติกรรมตามแบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง 1.ความร่วมมือในการทำกิจกรรม พบว่า กลุ่มตัวอย่างให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างมาก 2. ความถูกต้องของท่า กลุ่มตัวอย่างหลายท่านมีความแม่นยำของท่ามากขึ้น และมั่นใจในการปฏิบัติมากขึ้น แต่สามารถปฏิบัติได้ถูกต้องมากขึ้น ผู้วิจัยจึงเข้าไปชื่นชมและให้กำลังใจ 3. มีความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรมและกล้าแสดงออก พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความสุขและกล้าแสดงออกเป็นอย่างมาก ซึ่งจะเห็นได้จากการพูดคุย การหัวเราะ ของกลุ่มตัวอย่าง และกลุ่มตัวอย่างมีความคุ้นชิน พูดคุยกับผู้วิจัยมากขึ้น 4. ความตรงต่อเวลา กลุ่มตัวอย่างมาก่อนเวลานัดหมายประมาณ 5-10 นาที 5. ความสัมพันธ์กับผู้อื่น พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการสนทนาพูดคุยกับกลุ่มตัวอย่างด้วยกันอย่างสนุกสนานและคุ้นเคย เนื่องจากมีการพบปะในการประชุมผู้สูงอายุบ่อยครั้ง จากนั้นผู้วิจัยจึงกล่าวขอบคุณ และนัดหมายเวลาในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

กิจกรรมสัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 7 ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 60 นาที โดยแบ่งออกเป็น 5 ช่วง คือ ช่วงที่ 1 กิจกรรมเตรียมความพร้อมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 10 นาที ช่วงที่ 2 ช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ภายพร้อมใจพร้อม 5 นาที ช่วงที่ 3 การออกกำลังกาย ย่ำเท้าพร้อมลุย 30 นาที ช่วงที่ 4 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool down) สุขกาย สบายตัว 5 นาที และช่วงที่ 5 การสนทนาพูดคุย 10 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ผู้วิจัยได้ดำเนินกิจกรรมโดยการเตรียมสถานที่สำหรับฝึก เมื่อพื้นที่ในการทำกิจกรรมพร้อมแล้ว ผู้วิจัยจึงเชิญกลุ่มผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้วิจัยได้ทำการพูดคุยกับผู้สูงอายุเพื่อสร้างสัมพันธภาพก่อนจะเริ่มกิจกรรม โดยเริ่มกิจกรรมเตรียมความพร้อมขยายยาพาเพลิน 10 นาที ในกิจกรรมท่าทางสื่อภาษา โดยผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุแบ่งกลุ่ม และเข้าแถวตอน ซึ่งผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุคนแรกของแต่ละกลุ่มทำท่าทางคำที่ตนเองคิด ทำต่อไปทีละคนและให้คนที่ทำท่าคนสุดท้ายเป็นคนตอบว่าเพื่อน ๆ ทำท่าอะไร เพื่อสร้างความสนุกสนานและผ่อนคลาย ผู้วิจัยอธิบายถึงการเพิ่มจำนวนท่า จำนวนเซตและเวลาที่พัก จากนั้นขั้นตอนการฝึกการสาธิต เริ่มจากการอบอุ่นร่างกาย โดยให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติตามผู้วิจัยทำการสาธิตพร้อมทั้งอธิบายลักษณะการปฏิบัติ

ขั้นปฏิบัติ

ช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ภายพร้อมใจพร้อม 5 นาที เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเตรียมร่างกายให้พร้อมก่อนการออกกำลังกาย ประกอบด้วยการปฏิบัติทั้งหมด 8 ท่า

1. ท่าบริหารกล้ามเนื้อส่วนคอ กลุ่มตัวอย่างยืนตัวตรงกางขาออกเล็กน้อย มองไปข้างหน้า เอียงศีรษะไปด้านข้าง แล้วสลับข้างซ้ายและขวาซ้ำ ๆ โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

2. ท่ายืดกล้ามเนื้อด้านหลังข้อไหล่ เหยียดแขนไขว้ไปฝั่งตรงข้าม ใช้แขนอีกข้างสอดก๊อคและออกแรงช่วยดึงไปฝั่งตรงข้าม เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อสะบักแล้วสลับข้างซ้ายและขวาซ้ำ ๆ โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

3. ท่ายืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และแขน ยกแขนซ้ายระดับศีรษะแล้วงอแขนลง ผ่านด้านหลัง ใช้มือขวาจับบริเวณข้อศอกซ้ายออกแรงดึงข้อศอกซ้ายไปด้านหลัง ค้างไว้แล้วสลับข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

4. ท่ายืดกล้ามเนื้อส่วนแขน ยกแขนขึ้นระดับไหล่ ยืดแขนตั้ง จากนั้นใช้มืออีกข้างหนึ่งดันมืออีกข้างหนึ่งให้รู้สึกตึง ทำสลับทั้ง 2 ข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

5. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนแขนและลำตัว ประสานมือแล้วหันฝ่ามือ ออกด้านนอก ยืดแขนให้สุดเหนือศีรษะ โดยเริ่มจากการยืดตรง เงยหน้าขึ้นแล้วค่อย ๆ โน้มลำตัว ตั้งแต่สะโพกไปทางด้านข้าง ที่ละข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

6. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนขา ก้าวขาไปด้านข้างย่อเข่าเล็กน้อย ให้ขาอีกข้างเหยียดตรง รู้สึกตึงที่น่อง ทำสลับทั้งสองข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

จากนั้นเริ่มเข้าสู่ขั้นตอนการฝึกกิจกรรมในช่วงที่ 3 ด้วยศิลปะการแสดง พื้นบ้านอุรุลลาไว โดยผู้วิจัยทำการสาธิตและอธิบายลักษณะการเคลื่อนไหวมือ แขน และการยืน

การออกกำลังกาย ย้ายายพร้อมลุย 30 นาที ประกอบด้วยการ ปฏิบัติทั้งหมด 8 ท่า

ท่าที่ 1 ท่าแกว่งแขน เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่ารำในเพลงอาลัยมดี เต๊ะ โดยให้กลุ่มตัวอย่างเคลื่อนไหวโดยย่อทำอยู่กับที่ย่อเข่าทั้งสองข้างเล็กน้อย กำมือทั้งสองข้าง หลวม ๆ พร้อมทั้งแกว่งแขนทั้งสองข้างสลับไปมาเบา ๆ ปฏิบัติทั้งหมด 15 ครั้ง เป็นจำนวน 3 เซต

ท่าที่ 2 ท่าย่อเท้า เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่ารำในเพลงมะฮินัง กลุ่มตัวอย่าง เคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยเท้าที่อยู่ข้างหลังยื่นบนปลายเท้า และเปิดส้นเท้าหลัง ส่วน เท้าที่อยู่ข้างหน้ายื่นเต็มฝ่าเท้า ย่อเข่าทั้งสองข้างลงเล็กน้อย มือตั้งวงล่างข้างเดียวกับขาที่อยู่ ข้างหน้า มืออีกข้างจับคว่ำข้างสะโพก ทำสลับข้างซ้ายและข้างขวา ข้างละ 15 ครั้ง เป็นจำนวน 3 เซต

ท่าที่ 3 ท่าก้าวหน้าถอยหลัง เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่ารำใน เพลงปราศูงาเจ๊ะ กลุ่มตัวอย่างเคลื่อนไหวโดยก้าวเท้าข้างใดข้างหนึ่งไปข้างหน้า เปิดส้นเท้าหลังให้ น้ำหนักตัวมาอยู่ที่ขาข้างหน้า ย่อเข่าทั้งสองข้างลงเล็กน้อย แล้วดึงตัวกลับให้เท้าชิดและถอนเท้า อีกข้างโดยให้น้ำหนักตัวอยู่ขาหลัง มือทั้งสองข้างจับคว่ำแล้วม้วนมือออกเปลี่ยนเป็นตั้งวงข้าง เดียวกับขาที่มีการทิ้งน้ำหนักตัว ก้าวหน้า ถอยหลัง นับ 1 ครั้ง ทำทั้งหมด 15 ครั้ง เป็นจำนวน 3 เซต

ท่าที่ 4 ท่าหนักหน้า เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่าศิลปะการต่อสู้ท่า ลามูลา กลุ่มตัวอย่างก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า พร้อมมือขวาขึ้นทาบระดับอก โย้ตัวโดยให้น้ำหนักตัว อยู่ที่ขาข้างหน้า ส่วนเท้าหลังยื่นเต็มเท้าและเหยียดตึง แล้วทำสลับอีกข้างโดยการก้าวมาข้างหน้า ซึ่งท่านี้มีการทำงานร่วมกันกับท่าที่ 5 ท่าหนักหลัง เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่าศิลปะการต่อสู้ท่าลามูลา กาหยงชามะกูดู กลุ่มตัวอย่างถอนเท้าซ้ายไปข้างหลัง น้ำหนักตัวอยู่ที่ขาหลังและย่อเข่าขาหลัง เล็กน้อย ขาข้างหน้าเหยียดตึง มือขวาทาบระดับอก แล้วทำสลับอีกข้างโดยการถอนเท้าไปข้างหลัง

เมื่อรวมกันจึงมีการปฏิบัติก้าวเท้าซ้าย ก้าวเท้าขวา ถอนเท้าขวา ถอนเท้าซ้าย นับ 1 ครั้ง ทำทั้งหมด 15 ครั้ง เป็นจำนวน 3 เซต

ท่าที่ 6 ท่าป้องกัน เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่าศิลปะการต่อสู้ท่าตุ่ม มีลักษณะท่าทาง เป็นการชกหมัดสูงแขนตั้งเหนือศีรษะ กลุ่มตัวอย่างก้าวเท้าขวาไปด้านข้าง โดยย่อเข้าขวาและน้ำหนักตัวอยู่ขวา ขาซ้ายยื่นเต็มเท้าเหยียดตั้ง แล้วทำสลับกับอีกข้าง ทำทั้งหมด 15 ครั้ง เป็นจำนวน 3 เซต

ท่าที่ 7 ท่าย่อสี่ทิศ เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่ารำในเพลงทะเลลึกทักทัก เป็นการเคลื่อนไหวโดยการก้าวขาซ้ายไปด้านข้าง และวางส้นเท้าขวาไปด้านหลังพร้อมทั้งย่อเข้าทั้งสองข้างลงพอประมาณ มือทั้งสองข้างจับคว่ำแล้วม้วนมือออกเปลี่ยนเป็นตั้งวง โดยวงล่างอยู่ข้างเดียวกับขาที่อยู่ด้านหน้า และมืออีกข้างตั้งวงระดับสะโพก แล้วทำสลับอีกข้าง หลังจากนั้นหันทางขวาครบทั้งสี่ทิศ ทำทั้งหมด 15 ครั้ง เป็นจำนวน 3 เซต

ท่าที่ 8 ท่าย่อเตะ เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่าศิลปะการต่อสู้ท่าสี่ปะ มีลักษณะการเคลื่อนไหวโดยการย่อเข้าทั้งสองข้างประมาณ 100 องศา มือซ้ายตั้งวงบน มือขวาแบ่มือไปด้านข้างระดับหน้าอก หลังตรง แล้วยืดตัวขึ้นพร้อมเตะขาซ้ายไปทางขวา ขาซ้ายยืดตรง มือขวาทาบอกซ้าย มือซ้ายทิ้งข้างลำตัว แล้วทำสลับกับอีกข้าง ทำทั้งหมด 15 ครั้ง เป็นจำนวน 3 เซต

หมายเหตุ ในการปฏิบัติช่วงที่ 3 มีการพักระหว่างท่า ท่าละ 20 วินาที
ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool down) สุขกาย สบายตัว 5 นาที เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังการออกกำลังกาย ประกอบด้วยการปฏิบัติทั้งหมด 6 ท่า

1. ท่าบริหารกล้ามเนื้อส่วนคอ กลุ่มตัวอย่างยืนตัวตรงกางขาออกเล็กน้อย มองไปข้างหน้า เอียงศีรษะไปด้านข้าง แล้วสลับข้างซ้ายและขวาซ้ำ ๆ โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

2. ท่ายืดกล้ามเนื้อด้านหลังข้อไหล่ เหยียดแขนไขว้ไปฝั่งตรงข้าม ใช้แขนอีกข้างสอดก๊อคและออกแรงช่วยดึงไปฝั่งตรงข้าม เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อสะบักแล้วสลับข้างซ้ายและขวาซ้ำ ๆ โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

3. ท่ายืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และแขน ยกแขนซ้ายระดับศีรษะแล้วงอแขนลง ผ่านด้านหลัง ใช้มือขวาจับบริเวณข้อศอกซ้ายออกแรงดึงข้อศอกซ้ายไปด้านหลัง ค้างไว้

แล้วสลับข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือ ทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

4. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนแขน ยกแขนขึ้นระดับไหล่ ยึดแขนตั้ง จากนั้นใช้มืออีกข้างหนึ่งดันมืออีกข้างหนึ่งให้รู้สึกตึง ทำสลับทั้ง 2 ข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

5. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนแขนและลำตัว ประสานมือแล้วหันฝ่ามือ ออกด้านนอก ยึดแขนให้สุดเหนือศีรษะ โดยเริ่มจากการยืดตรง เหยงหน้าขึ้นแล้วค่อย ๆ โน้มลำตัว ตั้งแต่สะโพกไปทางด้านข้าง ทีละข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

6. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนขา ก้าวขาไปด้านข้างย่อเข่าเล็กน้อย ให้ขาอีกข้างเหยียดตรง รู้สึกตึงที่น่อง ทำสลับทั้งสองข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

ขั้นสรุป

การสนทนาพูดคุย 10 นาที เป็นช่วงที่มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และสอบถามถึงปัญหาที่พบในการทำกิจกรรม หรือสิ่งที่ผู้สูงอายุอยากจะทำเพิ่มเติม ผู้วิจัย สอบถามถึงอาการเมื่อย หรือเหนื่อยกับกลุ่มตัวอย่าง พบว่า เมื่อเพิ่มจำนวนท่า จำนวนครั้ง และลดระยะเวลาในการพักระหว่างท่า ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างบางคนมีอาการเมื่อยล้าบริเวณต้นขา แต่กลุ่มตัวอย่างเข้าใจถึงวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่จะได้รับจากกิจกรรม จากนั้นผู้วิจัยจึงกล่าว ขอบคุณ และนัดหมายเวลาในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินพฤติกรรมตามแบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วม กิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง 1.ความร่วมมือในการทำกิจกรรม พบว่า กลุ่มตัวอย่างให้ความร่วมมือ ในการทำกิจกรรมเป็นอย่างมาก 2. ความถูกต้องของท่า กลุ่มตัวอย่างยังไม่คุ้นเคยกับท่าที่เพิ่มมา ใหม่ แต่กลุ่มตัวอย่างมีความตั้งใจและมุ่งมั่นในการฝึกซ้อมเป็นอย่างมาก 3. มีความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรมและกล้าแสดงออก พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความสุขและกล้าแสดงออกเป็นอย่างมาก ซึ่งจะเห็นได้จากการพูดคุย หัวเราะ และหยอกล้อกัน 4. ความตรงต่อเวลา กลุ่มตัวอย่างมาก่อน เวลานัดหมายประมาณ 5-10 นาที 5. ความสัมพันธ์กับผู้อื่น พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการสนทนา พูดคุยกับกลุ่มตัวอย่างด้วยกันอย่างสนุกสนานและมีความสุข

กิจกรรมสัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 8 ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 60 นาที โดยแบ่งออกเป็น 5 ช่วง คือ ช่วงที่ 1 กิจกรรมเตรียมความพร้อมขยายท่าพาเพลิน 10 นาที ช่วงที่ 2 ช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ภายพร้อมใจพร้อม 5 นาที ช่วงที่ 3 การออกกำลังกาย ย้ายพร้อมลุย 30 นาที ช่วงที่ 4 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool down) สุขกาย สบายตัว 5 นาที และช่วงที่ 5 การสนทนาพูดคุย 10 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ผู้วิจัยได้ดำเนินกิจกรรมโดยการเตรียมสถานที่สำหรับฝึก เมื่อพื้นที่ในการทำกิจกรรมพร้อมแล้ว ผู้วิจัยจึงเชิญกลุ่มผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้วิจัยได้ทำการพูดคุยกับผู้สูงอายุเพื่อสร้างสัมพันธก่อนจะเริ่มกิจกรรม โดยเริ่มกิจกรรมเตรียมความพร้อมขยายท่าพาเพลิน 10 นาที ในกิจกรรมท่าทางสี่ภาษา โดยผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุแบ่งกลุ่ม และเข้าแถวตอน ซึ่งผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุคนแรกของแต่ละกลุ่มทำท่าทางคำที่ตนเองคิด ทำต่อไปทีละคนและให้คนที่ทำท่าคนสุดท้ายเป็นคนตอบว่าเพื่อน ๆ ทำท่าอะไร เพื่อสร้างความสนุกสนานและผ่อนคลาย จากนั้นขั้นตอนการฝึกการสาธิต เริ่มจากการอบอุ่นร่างกาย โดยให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติตามผู้วิจัยทำการสาธิตพร้อมทั้งอธิบายลักษณะการปฏิบัติ

ขั้นปฏิบัติ

ลักษณะขั้นในการปฏิบัติกิจกรรม ดังที่ได้อธิบายในการฝึกสัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 7

ขั้นสรุป

การสนทนาพูดคุย 10 นาที เป็นช่วงที่มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและสอบถามถึงปัญหาที่พบในการทำกิจกรรม หรือสิ่งที่ผู้สูงอายุอยากจะทำเพิ่มเติม ผู้วิจัยสอบถามถึงอาการเมื่อย หรือเหนื่อยกับกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างบางคนมีอาการเมื่อยล้าบริเวณต้นขา แต่น้อยลงกว่าครั้งที่ 1 เนื่องจากมีการปฏิบัติมาอย่างต่อเนื่อง 7 ครั้ง แต่กลุ่มตัวอย่างเข้าใจถึงวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่จะได้รับจากกิจกรรม จากนั้นผู้วิจัยจึงกล่าวขอบคุณ และนัดหมายเวลาในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินพฤติกรรมตามแบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง 1.ความร่วมมือในการทำกิจกรรม พบว่า กลุ่มตัวอย่างให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างมาก 2. ความถูกต้องของท่า กลุ่มตัวอย่างยังไม่คุ้นเคยกับท่าที่เพิ่มมาใหม่ แต่กลุ่มตัวอย่างมีความตั้งใจและมุ่งมั่นในการฝึกซ้อมเป็นอย่างมาก 3. มีความสุขในการเข้า

ร่วมกิจกรรมและกล้าแสดงออก พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความสุขและกล้าแสดงออกเป็นอย่างมาก ซึ่งจะเห็นได้จากการพูดคุย หัวเราะ และหยอกล้อกัน 4.ความตรงต่อเวลา กลุ่มตัวอย่างมาก่อนเวลานัดหมายประมาณ 5-10 นาที 5.ความสัมพันธ์กับผู้อื่น พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการสนทนาพูดคุยกับกลุ่มตัวอย่างด้วยกันอย่างสนุกสนานและมีความสุข

กิจกรรมสัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 9 ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 60 นาที โดยแบ่งออกเป็น 5 ช่วง คือ ช่วงที่ 1 กิจกรรมเตรียมความพร้อมขยายยาพาเพลิน 10 นาที ช่วงที่ 2 ช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ภายพร้อมใจพร้อม 5 นาที ช่วงที่ 3 การออกกำลังกาย ย้ายย้ายพร้อมลุย 30 นาที ช่วงที่ 4 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool down) สุขกายสบายตัว 5 นาที และช่วงที่ 5 การสนทนาพูดคุย 10 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ผู้วิจัยได้ดำเนินกิจกรรมโดยการเตรียมสถานที่สำหรับฝึก เมื่อพื้นที่ในการทำกิจกรรมพร้อมแล้ว ผู้วิจัยจึงเชิญกลุ่มผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้วิจัยได้ทำการพูดคุยกับผู้สูงอายุเพื่อสร้างสัมพันธ์ก่อนจะเริ่มกิจกรรม โดยเริ่มกิจกรรมเตรียมความพร้อมขยายยาพาเพลิน 10 นาที ในกิจกรรมท่าทางสื่อภาษา โดยผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุแบ่งกลุ่ม และเข้าแถวตอน ซึ่งผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุคนแรกของแต่ละกลุ่มทำท่าทางคำที่ตนเองคิด ทำต่อไปทีละคนและให้คนที่ทำท่าคนสุดท้ายเป็นคนตอบว่าเพื่อน ๆ ทำท่าอะไร เพื่อสร้างความสนุกสนานและผ่อนคลาย จากนั้นขั้นตอนการฝึกการสาธิต เริ่มจากการอบอุ่นร่างกาย โดยให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติตามผู้วิจัยทำการสาธิตพร้อมทั้งอธิบายลักษณะการปฏิบัติ

ขั้นปฏิบัติ

ลักษณะขั้นในการปฏิบัติกิจกรรม ดังที่ได้อธิบายในการฝึกสัปดาห์ที่ 3 ครั้งที่ 7

ขั้นสรุป

การสนทนาพูดคุย 10 นาที เป็นช่วงที่มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและสอบถามถึงปัญหาที่พบในการทำกิจกรรม หรือสิ่งที่ผู้สูงอายุอยากจะทำเพิ่มเติม ผู้วิจัยสอบถามถึงอาการเมื่อย หรือเหนื่อยกับกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างบางคนมีอาการเมื่อยล้าบริเวณต้นขา แต่น้อยลงกว่าครั้งที่ 1 เนื่องจากมีการปฏิบัติมาอย่างต่อเนื่อง 7 ครั้ง แต่กลุ่มตัวอย่างเข้าใจถึงวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่จะได้รับจากกิจกรรม จากนั้นผู้วิจัยจึงกล่าวขอบคุณ และนัดหมายเวลาในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินพฤติกรรมตามแบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง 1.ความร่วมมือในการทำกิจกรรม พบว่า กลุ่มตัวอย่างให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างมาก 2. ความถูกต้องของท่า กลุ่มตัวอย่างยังไม่คุ้นเคยกับท่าที่เพิ่มมาใหม่ แต่กลุ่มตัวอย่างมีความตั้งใจและมุ่งมั่นในการฝึกซ้อมเป็นอย่างมาก 3. มีความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรมและกล้าแสดงออก พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความสุขและกล้าแสดงออกเป็นอย่างมาก ซึ่งจะเห็นได้จากการพูดคุย หัวเราะ และหยอกล้อกัน 4. ความตรงต่อเวลา กลุ่มตัวอย่างมาก่อนเวลานัดหมายประมาณ 5-10 นาที 5. ความสัมพันธ์กับผู้อื่น พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการสนทนาพูดคุยกับกลุ่มตัวอย่างด้วยกันอย่างสนุกสนานและมีความสุข

กิจกรรมสัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 10 ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 60 นาที โดยแบ่งออกเป็น 5 ช่วง คือ ช่วงที่ 1 กิจกรรมเตรียมความพร้อมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 10 นาที ช่วงที่ 2 ช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ภายพร้อมใจพร้อม 5 นาที ช่วงที่ 3 การออกกำลังกาย ย่ำเหยียดพร้อมลุย 30 นาที ช่วงที่ 4 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool down) สุขกาย สบายตัว 5 นาที และช่วงที่ 5 การสนทนาพูดคุย 10 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ผู้วิจัยได้ดำเนินกิจกรรมโดยการเตรียมสถานที่สำหรับฝึก เมื่อพื้นที่ในการทำกิจกรรมพร้อมแล้ว ผู้วิจัยจึงเชิญกลุ่มผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้วิจัยได้ทำการพูดคุยกับผู้สูงอายุเพื่อสร้างสัมพันธ์ก่อนจะเริ่มกิจกรรม โดยเริ่มกิจกรรมเตรียมความพร้อมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 10 นาที ในกิจกรรมเกมใบ้คำ โดยผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุแบ่งกลุ่ม และเข้าแถวตอน ซึ่งผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุแต่ละคนคาดผมที่มีบัตรคำไว้บนศีรษะ แล้วให้คนด้านหน้าของกลุ่มทำท่าทางทีละคนและให้คนที่คาดบัตรคำไว้บนศีรษะทาย คนที่ใบ้คำก็มายืนให้คนอื่นทำท่าต่อ ทำไปเรื่อย ๆ โดยกำหนดเวลากลุ่มละ 1 นาที แล้วมาสรุปว่ากลุ่มไหนได้คะแนนมากกว่ากัน เพื่อสร้างความสนุกสนานและผ่อนคลาย จากนั้นขั้นตอนการฝึกการสาธิต เริ่มจากการอบอุ่นร่างกาย โดยให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติตามผู้วิจัยทำการสาธิตพร้อมทั้งอธิบายลักษณะการปฏิบัติ

ขั้นปฏิบัติ

ช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ภายพร้อมใจพร้อม 5 นาที เป็น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเตรียมร่างกายให้พร้อมก่อนการออกกำลังกาย ประกอบด้วย การปฏิบัติทั้งหมด 6 ท่า

1. ทำบริหารกล้ามเนื้อส่วนคอ กลุ่มตัวอย่างยืนตัวตรงกางขาออก เล็กน้อย มองไปข้างหน้า เอียงศีรษะไปด้านข้าง แล้วสลับข้างซ้ายและขวาซ้ำ ๆ โดยให้กลุ่ม ตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้าง ลำตัว

2. ทำยืดกล้ามเนื้อด้านหลังข้อไหล่ เหยียดแขนไขว้ไปฝั่งตรงข้าม ใช้แขนอีกข้างงอศอกคล้องและออกแรงช่วยดึงไปฝั่งตรงข้าม เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อสะบักแล้ว สลับข้างซ้ายและขวาซ้ำ ๆ โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่ม ตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

3. ทำยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และแขน ยกแขนซ้ายระดับศีรษะแล้ว งดแขนลง ผ่านด้านหลัง ใช้มือขวาจับบริเวณข้อศอกซ้ายออกแรงดึงข้อศอกซ้ายไปด้านหลัง ค้างไว้ แล้วสลับข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือ ทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

4. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนแขน ยกแขนขึ้นระดับไหล่ ยืดแขนดึง จากนั้นใช้มืออีกข้างหนึ่งดันมืออีกข้างหนึ่งให้รู้สึกตึง ทำสลับทั้ง 2 ข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

5. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนแขนและลำตัว ประสานมือแล้วหันฝ่ามือ ออกด้านนอก ยืดแขนให้สุดเหนือศีรษะ โดยเริ่มจากการยืดตรง เงยหน้าขึ้นแล้วค่อย ๆ โน้มลำตัว ตั้งแต่สะโพกไปทางด้านข้าง ที่ละข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

6. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนขา ก้าวขาไปด้านข้างย่อเข่าเล็กน้อย ให้ขาอีกข้างเหยียดตรง รู้สึกตึงที่น่อง ทำสลับทั้งสองข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

จากนั้นเริ่มเข้าสู่ขั้นตอนการฝึกกิจกรรมในช่วงที่ 3 ด้วยศิลปะการแสดง พื้นบ้านอุรุลลาไว๊ โดยผู้วิจัยทำการสาธิตและอธิบายลักษณะการเคลื่อนไหวมือ แขน และการยืน

การออกกำลังกาย ย้ายพร้อมลุย 30 นาที ประกอบด้วยการ

ปฏิบัติทั้งหมด 8 ท่า

ท่าที่ 1 ท่าแกว่งแขน เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่ารำในเพลงอายัม ดีเต๊ะ โดยให้กลุ่มตัวอย่างเคลื่อนไหวโดยย่อทำอยู่กับที่ย่อเข้าทั้งสองข้างเล็กน้อย กำมือทั้งสองข้าง หลวม ๆ พร้อมทั้งแกว่งแขนทั้งสองข้างสลับไปมาเบา ๆ ปฏิบัติทั้งหมด 15 ครั้ง เป็นจำนวน 3 เซต

ท่าที่ 2 ท่าย่อเท้า เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่ารำในเพลงมะอีนัง กลุ่มตัวอย่าง เคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยเท้าที่อยู่ข้างหลังยื่นบนปลายเท้า และเปิดส้นเท้าหลัง ส่วนเท้าที่อยู่ข้างหน้ายื่นเต็มฝ่าเท้า ย่อเข้าทั้งสองข้างลงเล็กน้อย มือตั้งวงล่างข้างเดียวกับขาที่อยู่ ข้างหน้า มืออีกข้างจับคว่ำข้างสะโพก ทำสลับข้างซ้ายและข้างขวา ข้างละ 15 ครั้ง เป็นจำนวน 3 เซต

ท่าที่ 3 ท่าก้าวหน้าถอยหลัง เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่ารำใน เพลงปราธูงาเจ๊ะ กลุ่มตัวอย่างเคลื่อนไหวโดยก้าวเท้าข้างใดข้างหนึ่งไปข้างหน้า เปิดส้นเท้าหลังให้ น้ำหนักตัวมาอยู่ที่ขาข้างหน้า ย่อเข้าทั้งสองข้างลงเล็กน้อย แล้วดึงตัวกลับให้เท้าชิดและถอนเท้า อีกข้างโดยให้น้ำหนักตัวอยู่ขาหลัง มือทั้งสองข้างจับคว่ำแล้วม้วนมือออกเปลี่ยนเป็นตั้งวงข้าง เดียวกับขาที่มีการตั้งน้ำหนักตัว ก้าวหน้า ถอยหลัง นับ 1 ครั้ง ทำทั้งหมด 15 ครั้ง เป็นจำนวน 3 เซต

ท่าที่ 4 ท่าหนักหน้า เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่าศิลปะการต่อสู้ท่า ลามูลา กลุ่มตัวอย่างก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า พร้อมมือขวาขึ้นทาบระดับอก โย้ตัวโดยให้น้ำหนักตัว อยู่ที่ขาข้างหน้า ส่วนเท้าหลังยื่นเต็มเท้าและเหยียดตึง แล้วทำสลับอีกข้างโดยการก้าวมาข้างหน้า ซึ่งท่านี้มีการทำร่วมกันกับท่าที่ 5 ท่าหนักหลัง เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่าศิลปะการต่อสู้ท่าลามูลา กาหยงชามะกุฎ กลุ่มตัวอย่างถอนเท้าซ้ายไปข้างหลัง น้ำหนักตัวอยู่ที่ขาหลังและย่อเข้าขาหลัง เล็กน้อย ขาข้างหน้าเหยียดตึง มือขวาทาบระดับอก แล้วทำสลับอีกข้างโดยการถอนเท้าไปข้างหลัง เมื่อรวมกันจึงมีการปฏิบัติก้าวเท้าซ้าย ก้าวเท้าขวา ถอนเท้าขวา ถอนเท้าซ้าย นับ 1 ครั้ง ทำทั้งหมด 15 ครั้ง เป็นจำนวน 3 เซต

ท่าที่ 6 ท่าป้องกัน เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่าศิลปะการต่อสู้ท่าตุ ไม้ะ มีลักษณะท่าทาง เป็นการชกหมัดสูงแขนตึงเหนือศีรษะ กลุ่มตัวอย่างก้าวเท้าขวาไปด้านข้าง โดยย่อเข้าขวาและน้ำหนักตัวอยู่ขาขวา ขาซ้ายยื่นเต็มเท้าเหยียดตึง แล้วทำสลับกับอีกข้าง ทำทั้งหมด 15 ครั้ง เป็นจำนวน 3 เซต

ท่าที่ 7 ท่าย่อสี่ทิศ เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่ารำในเพลงทะเลลึกทัก ทัก เป็นการเคลื่อนไหวโดยการก้าวขาซ้ายไปด้านข้าง และวางส้นเท้าขวาไปด้านหลังพร้อมทั้งย่อ เข้าทั้งสองข้างลงพอประมาณ มือทั้งสองข้างจับคว่ำแล้วม้วนมือออกเปลี่ยนเป็นตั้งวง โดยวงล่าง

อยู่ข้างเดียวกับขาที่อยู่ด้านหน้า และมืออีกข้างตั้งวงระดับสะโพก แล้วทำสลับอีกข้าง หลังจากนั้นหันทางขวาครบทั้งสี่ทิศ ทำทั้งหมด 15 ครั้ง เป็นจำนวน 3 เซต

ท่าที่ 8 ท่าย่อตะ เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่าศิลปะการต่อสู้ท่าสี่ปะ มีลักษณะการเคลื่อนไหวโดยการย่อเข้าทั้งสองข้างประมาณ 100 องศา มือซ้ายตั้งวงบน มือขวาแบมือไปด้านข้างระดับหน้าอก หลังตรง แล้วยืดตัวขึ้นพร้อมเตะขาซ้ายไปทางขวา ขาซ้ายยืดตรง มือขวาทาบอกซ้าย มือซ้ายทิ้งข้างลำตัว แล้วทำสลับกับอีกข้าง ทำทั้งหมด 15 ครั้ง เป็นจำนวน 3 เซต

หมายเหตุ ในการปฏิบัติช่วงที่ 3 มีการพักระหว่างท่า ท่าละ 20 วินาที
ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool down) สุขกาย สบายตัว 5 นาที เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังการออกกำลังกาย ประกอบด้วยการปฏิบัติทั้งหมด 6 ท่า

1. ทำบริหารกล้ามเนื้อส่วนคอ กลุ่มตัวอย่างยืนตัวตรงกางขาออกเล็กน้อย มองไปข้างหน้า เอียงศีรษะไปด้านข้าง แล้วสลับข้างซ้ายและขวาซ้ำ ๆ โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

2. ทำยืดกล้ามเนื้อด้านหลังข้อไหล่ เหยียดแขนไขว้ไปฝั่งตรงข้าม ใช้แขนอีกข้างสอดกอดและออกแรงช่วยดึงไปฝั่งตรงข้าม เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อสะบักแล้วสลับข้างซ้ายและขวาซ้ำ ๆ โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

3. ทำยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และแขน ยกแขนซ้ายระดับศีรษะแล้วงอแขนลง ผ่านด้านหลัง ใช้มือขวาจับบริเวณข้อศอกซ้ายออกแรงดึงข้อศอกซ้ายไปด้านหลัง ค้างไว้แล้วสลับข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

4. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนแขน ยกแขนขึ้นระดับไหล่ ยืดแขนตั้งจากนั้นใช้มืออีกข้างหนึ่งดันมืออีกข้างหนึ่งให้รู้สึกตึง ทำสลับทั้ง 2 ข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

5. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนแขนและลำตัว ประสานมือแล้วหันฝ่ามือออกด้านนอก ยืดแขนให้สุดเหนือศีรษะ โดยเริ่มจากการยืดตรง เงยหน้าขึ้นแล้วค่อย ๆ โน้มลำตัวตั้งแต่สะโพกไปทางด้านข้าง ทีละข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

6. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนขา ก้าวขาไปด้านข้างย่อเข่าเล็กน้อย ให้ขาอีกข้างเหยียดตรง รู้สึกตึงที่น่อง ทำสลับทั้งสองข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

ขั้นสรุป

การสนทนาพูดคุย 10 นาที เป็นช่วงที่มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและสอบถามถึงปัญหาที่พบในการทำกิจกรรม หรือสิ่งที่ผู้สูงอายุอยากจะแจ้งเพิ่มเติม ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเริ่มมีความคุ้นเคยกับท่า ผู้วิจัยสอบถามถึงอาการเมื่อย หรือเหนื่อยกับกลุ่มตัวอย่าง พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีอาการเมื่อยเล็กน้อย แต่กลุ่มตัวอย่างเข้าใจถึงวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่จะได้รับจากกิจกรรม จากนั้นผู้วิจัยจึงกล่าวขอบคุณ และนัดหมายเวลาในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินพฤติกรรมตามแบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง 1.ความร่วมมือในการทำกิจกรรม พบว่า กลุ่มตัวอย่างให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างมาก และยังคงมีความตื่นตัวที่ได้ทำกิจกรรม 2. ความถูกต้องของท่า กลุ่มตัวอย่างยังไม่คุ้นเคยกับท่าที่เพิ่มมาใหม่ จึงมีความกังวล ซึ่งผู้วิจัยให้กำลังใจ และพูดคุยว่าไม่ต้องกังวลเรื่องความถูกต้องของท่ารำมากนัก ในช่วงแรกยังไม่แม่นยำ เดี่ยวฝึกต่อไปเรื่อย ๆ ผู้สูงอายุสามารถทำได้ดีขึ้นแน่นอน กลุ่มตัวอย่างมีความคลายกังวลมากขึ้น 3. มีความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรมและกล้าแสดงออก พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความสุขและกล้าแสดงออกเป็นอย่างมาก 4. ความตรงต่อเวลา กลุ่มตัวอย่างบางท่านมาก่อนเวลานัดหมายประมาณ 10 นาที ซึ่งบางท่านยังไม่มา กลุ่มตัวอย่างที่พร้อมแล้วจึงตกลงกันว่าจะรอกกลุ่มตัวอย่างที่เหลือ 10 นาที เพื่อได้เริ่มกิจกรรมพร้อมกัน เนื่องจากกลุ่มตัวอย่างที่มาสายติดภารกิจทางครอบครัว ซึ่งในระหว่างนั้นผู้วิจัยพูดคุยเรื่องทั่วไปกับกลุ่มตัวอย่าง เพื่อให้กลุ่มตัวอย่างมีความคุ้นชินมากขึ้น เมื่อกลุ่มตัวอย่างมาครบจึงเริ่มกิจกรรม 5. ความสัมพันธ์กับผู้อื่น พบว่า หลังเสร็จสิ้นกิจกรรมกลุ่มตัวอย่างมีการสนทนาพูดคุยกับกลุ่มตัวอย่างด้วยกันอย่างสนุกสนานและคุ้นเคย เนื่องจากมีการพบปะในการประชุมผู้สูงอายุบ่อยครั้ง จากนั้นผู้วิจัยจึงกล่าวขอบคุณ และนัดหมายเวลาในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

กิจกรรมสัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 11 ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 60 นาที โดยแบ่งออกเป็น 5 ช่วง คือ ช่วงที่ 1 กิจกรรมเตรียมความพร้อมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 10 นาที ช่วงที่ 2 ช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ภายพร้อมใจพร้อม 5 นาที ช่วงที่ 3 การออกกำลังกาย ย่ำเท้าพร้อมลุย 30 นาที ช่วงที่ 4 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool down) สุขกาย สบายตัว 5 นาที และช่วงที่ 5 การสนทนาพูดคุย 10 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ผู้วิจัยได้ดำเนินกิจกรรมโดยการเตรียมสถานที่สำหรับฝึก เมื่อพื้นที่ในการทำกิจกรรมพร้อมแล้ว ผู้วิจัยจึงเชิญกลุ่มผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้วิจัยได้ทำการพูดคุยกับผู้สูงอายุเพื่อสร้างสัมพันธภาพก่อนจะเริ่มกิจกรรม โดยเริ่มกิจกรรมเตรียมความพร้อมขยายท่าพาเพลิน 10 นาที ในกิจกรรมเกมไปคำ โดยผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุแบ่งกลุ่ม และเข้าแถวตอน ซึ่งผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุแต่ละคนคาดผมที่มีบัตรคำไว้บนศีรษะ แล้วให้คนด้านหน้าของกลุ่มทำท่าทางที่ละคนและให้คนที่คาดบัตรคำไว้บนศีรษะทาย คนที่ไปคำก็มายืนให้คนอื่นทำท่าต่อ ทำไปเรื่อย ๆ โดยกำหนดเวลากลุ่มละ 1 นาที แล้วมาสรุปว่ากลุ่มไหนได้คะแนนมากกว่ากัน เพื่อสร้างความสนุกสนานและผ่อนคลาย จากนั้นขั้นตอนการฝึกการสาธิตเริ่มจากการอบอุ่นร่างกาย โดยให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติตามผู้วิจัยทำการสาธิตพร้อมทั้งอธิบายลักษณะการปฏิบัติ

ขั้นปฏิบัติ

ลักษณะขั้นในการปฏิบัติกิจกรรม ดังที่ได้อธิบายในการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 10

ขั้นสรุป

การสนทนาพูดคุย 10 นาที เป็นช่วงที่มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและสอบถามถึงปัญหาที่พบในการทำกิจกรรม หรือสิ่งที่ผู้สูงอายุอยากจะแจ้งเพิ่มเติม ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเริ่มมีความคุ้นเคยกับท่า ผู้วิจัยสอบถามถึงอาการเมื่อย หรือเหนื่อยกับกลุ่มตัวอย่าง พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีอาการเมื่อยเล็กน้อย แต่กลุ่มตัวอย่างเข้าใจถึงวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่จะได้รับจากกิจกรรม จากนั้นผู้วิจัยจึงกล่าวขอบคุณ และนัดหมายเวลาในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินพฤติกรรมตามแบบสังเกตพฤติกรรมกรเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง 1.ความร่วมมือในการทำกิจกรรม พบว่า กลุ่มตัวอย่างให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างมาก และยังคงมีความตื่นเต้นที่จะได้ทำกิจกรรม 2.ความถูกต้องของท่า กลุ่มตัวอย่างบางท่านยังไม่แม่นยำ แต่ผู้วิจัยให้กำลังใจและพูดคุย กลุ่มตัวอย่างจึงมีความคลายกังวลมากขึ้น 3.มีความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรมและกล้าแสดงออก พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความสุขและกล้าแสดงออกเป็นอย่างมาก 4.ความตรงต่อเวลา กลุ่มตัวอย่างมาก่อนเวลานัดหมายประมาณ 10 นาที 5.ความสัมพันธ์กับผู้อื่น พบว่า หลังเสร็จสิ้นกิจกรรมกลุ่มตัวอย่างมีการสนทนา

พูดคุยกับกลุ่มตัวอย่างด้วยกันอย่างสนุกสนานและคุ้นเคย เนื่องจากการพบปะในการประชุม ผู้สูงอายุบ่อยครั้ง จากนั้นผู้วิจัยจึงกล่าวขอบคุณ และนัดหมายเวลาในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

กิจกรรมสัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 12 ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 60 นาที โดยแบ่งออกเป็น 5 ช่วง คือ ช่วงที่ 1 กิจกรรมเตรียมความพร้อมขยายท่าพาเพลิน 10 นาที ช่วงที่ 2 ช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ภายพร้อมใจพร้อม 5 นาที ช่วงที่ 3 การออกกำลังกาย ย้ายย้ายพร้อมลุย 30 นาที ช่วงที่ 4 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool down) สุขกาย สบายตัว 5 นาที และช่วงที่ 5 การสนทนาพูดคุย 10 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ผู้วิจัยได้ดำเนินกิจกรรมโดยการเตรียมสถานที่สำหรับฝึก เมื่อพื้นที่ในการทำกิจกรรมพร้อมแล้ว ผู้วิจัยจึงเชิญกลุ่มผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้วิจัยได้ทำการพูดคุยกับผู้สูงอายุเพื่อสร้างสัมพันธก่อนจะเริ่มกิจกรรม โดยเริ่มกิจกรรมเตรียมความพร้อมขยายท่าพาเพลิน 10 นาที ในกิจกรรมเกมใบ้คำ โดยผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุแบ่งกลุ่ม และเข้าแถวตอน ซึ่งผู้วิจัยให้ผู้สูงอายุแต่ละคนคาดผมที่มีบัตรคำไว้บนศีรษะ แล้วให้คนด้านหน้าของกลุ่มทำท่าทางที่ละคนและให้คนที่คาดบัตรคำไว้บนศีรษะทาย คนที่ใบ้คำก็มายืนให้คนอื่นทำท่าต่อ ทำไปเรื่อย ๆ โดยกำหนดเวลากลุ่มละ 1 นาที แล้วมาสรุปว่ากลุ่มไหนได้คะแนนมากกว่ากัน เพื่อสร้างความสนุกสนานและผ่อนคลาย จากนั้นขั้นตอนการฝึกการสาธิต เริ่มจากการอบอุ่นร่างกาย โดยให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติตามผู้วิจัยทำการสาธิตพร้อมทั้งอธิบายลักษณะการปฏิบัติ

ขั้นปฏิบัติ

ลักษณะขั้นในการปฏิบัติกิจกรรม ดังที่ได้อธิบายในการฝึกสัปดาห์ที่ 4 ครั้งที่ 10

ขั้นสรุป

การสนทนาพูดคุย 10 นาที เป็นช่วงที่มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และสอบถามถึงปัญหาที่พบในการทำกิจกรรม หรือสิ่งที่ผู้สูงอายุอยากจะแจ้งเพิ่มเติม ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเริ่มมีความคุ้นเคยกับท่า ผู้วิจัยสอบถามถึงอาการเมื่อย หรือเหนื่อยกับกลุ่มตัวอย่าง พบว่ากลุ่มตัวอย่างมีอาการเมื่อยเล็กน้อย แต่กลุ่มตัวอย่างเข้าใจถึงวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่จะได้รับ จากกิจกรรม จากนั้นผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างพักเหนื่อย 30 นาที และสอบถามถึงความพร้อมในการวัดความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา โดยใช้เครื่อง Leg Dynamometer

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินพฤติกรรมตามแบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง 1.ความร่วมมือในการทำกิจกรรม พบว่า กลุ่มตัวอย่างให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างมาก และยังคงมีความตื่นตัวที่จะได้ทำกิจกรรม 2.ความถูกต้องของท่า กลุ่มตัวอย่างคลายความกังวลเรื่องความถูกต้องของท่าทำได้มากขึ้น 3.มีความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรมและกล้าแสดงออก พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความสุขและกล้าแสดงออกเป็นอย่างมาก 4.ความตรงต่อเวลา กลุ่มตัวอย่างมาก่อนเวลานัดหมายประมาณ 10 นาที 5.ความสัมพันธ์กับผู้อื่น พบว่า หลังเสร็จสิ้นกิจกรรมกลุ่มตัวอย่างมีการสนทนาพูดคุยกับกลุ่มตัวอย่างด้วยกันอย่างสนุกสนานและคุ้นเคย เนื่องจากการมีพบปะในการประชุมผู้สูงอายุบ่อยครั้ง จากนั้นผู้วิจัยจึงกล่าวขอบคุณ และนัดหมายเวลาในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

กิจกรรมสัปดาห์ที่ 5 ครั้งที่ 13 ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 60 นาที โดยแบ่งออกเป็น 5 ช่วง คือ ช่วงที่ 1 กิจกรรมเตรียมความพร้อมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 10 นาที ช่วงที่ 2 ช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ภายพร้อมใจพร้อม 5 นาที ช่วงที่ 3 การออกกำลังกาย ย้ายย้ายพร้อมลุย 30 นาที ช่วงที่ 4 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool down) สุขกาย สบายตัว 5 นาที และช่วงที่ 5 การสนทนาพูดคุย 10 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ผู้วิจัยได้ดำเนินกิจกรรมโดยการเตรียมสถานที่สำหรับฝึก เมื่อพื้นที่ในการทำกิจกรรมพร้อมแล้ว ผู้วิจัยจึงเชิญกลุ่มผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้วิจัยได้ทำการพูดคุยกับผู้สูงอายุเพื่อสร้างสัมพันธ์ก่อนจะเริ่มกิจกรรม โดยเริ่มกิจกรรมเตรียมความพร้อมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 10 นาที ในกิจกรรมร้อยเรื่องเมืองภูเก็ท โดยให้กลุ่มตัวอย่างพูดคุยเกี่ยวกับจังหวัดภูเก็ตคนละ 1 คำ แล้วให้คนสุดท้ายทวนคำพูดที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนอื่นพูดมาทั้งหมด เพื่อสร้างความสนุกสนานและผ่อนคลาย ผู้วิจัยอธิบายถึงการเพิ่มจำนวนท่า จำนวนเซตและเวลาที่พัก จากนั้นขั้นตอนการฝึกการสาธิต เริ่มจากการอบอุ่นร่างกาย โดยให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติตามผู้วิจัยทำการสาธิตพร้อมทั้งอธิบายลักษณะการปฏิบัติ

ขั้นปฏิบัติ

ช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ภายพร้อมใจพร้อม 5 นาที เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเตรียมร่างกายให้พร้อมก่อนการออกกำลังกาย ประกอบด้วย การปฏิบัติทั้งหมด 6 ท่า

1. ทำการบริหารกล้ามเนื้อส่วนคอ กลุ่มตัวอย่างยืนตัวตรงทางขาออกเล็กน้อย มองไปข้างหน้า เอียงศีรษะไปด้านข้าง แล้วสลับข้างซ้ายและขวาซ้ำ ๆ โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

2. ทำยืดกล้ามเนื้อด้านหลังข้อไหล่ เหยียดแขนไขว้ไปฝั่งตรงข้าม ใช้แขนอีกข้างสอดก๊อกล็อคและออกแรงช่วยดึงไปฝั่งตรงข้าม เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อสะบักแล้วสลับข้างซ้ายและขวาซ้ำ ๆ โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

3. ทำยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และแขน ยกแขนซ้ายระดับศีรษะแล้วงอแขนลง ผ่านด้านหลัง ใช้มือขวาจับบริเวณข้อศอกซ้ายออกแรงดึงข้อศอกซ้ายไปด้านหลัง ค้างไว้แล้วสลับข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

4. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนแขน ยกแขนขึ้นระดับไหล่ ยืดแขนตั้ง จากนั้นใช้มืออีกข้างหนึ่งดันมืออีกข้างหนึ่งให้รู้สึกตึง ทำสลับทั้ง 2 ข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

5. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนแขนและลำตัว ประสานมือแล้วหันฝ่ามือออกด้านนอก ยืดแขนให้สุดเหนือศีรษะ โดยเริ่มจากการยืดตรง เงยหน้าขึ้นแล้วค่อย ๆ โน้มลำตัวตั้งแต่สะโพกไปทางด้านข้าง ทีละข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

6. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนขา ก้าวขาไปด้านข้างย่อเข่าเล็กน้อยให้ขาอีกข้างเหยียดตรง รู้สึกตึงที่น่อง ทำสลับทั้งสองข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

จากนั้นเริ่มเข้าสู่ขั้นตอนการฝึกกิจกรรมในช่วงที่ 3 ด้วยศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรูกลาไว้อย โดยผู้วิจัยทำการสาธิตและอธิบายลักษณะการเคลื่อนไหวมือ แขน และการยืน

การออกกำลังกาย ย้ายายพร้อมลุย 30 นาที ประกอบด้วยการปฏิบัติทั้งหมด 8 ท่า และเพิ่มผ้าคาดสะเอวถุงทรายที่มีน้ำหนัก 1 กิโลกรัม คาดไว้บริเวณสะเอว โดยการกระจายน้ำหนักเพื่อให้เป็นส่วนหนึ่งของร่างกาย และเพื่อไม่ให้น้ำหนักของผ้าคาดสะเอว ถุงทรายถ่วงส่วนใดส่วนหนึ่งซึ่งอาจส่งผลที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างบาดเจ็บจากการที่ร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่งทำงานหนัก

ท่าที่ 1 ท่าแกว่งแขน เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่ารำในเพลงอาลัยมดี เต๊ะ โดยให้กลุ่มตัวอย่างเคลื่อนไหวโดยย่อทำอยู่กับที่ย่อเข้าทั้งสองข้างเล็กน้อย กำมือทั้งสองข้าง หลวม ๆ พร้อมทั้งแกว่งแขนทั้งสองข้างสลับไปมาเบา ๆ ปฏิบัติทั้งหมด 15 ครั้ง เป็นจำนวน 4 เซต

ท่าที่ 2 ท่าย่อเท้า เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่ารำในเพลงมะอีนัง กลุ่มตัวอย่าง เคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยเท้าที่อยู่ข้างหลังยื่นบนปลายเท้า และเปิดส้นเท้าหลัง ส่วนเท้าที่อยู่ข้างหน้ายื่นเต็มฝ่าเท้า ย่อเข้าทั้งสองข้างลงเล็กน้อย มือตั้งวงกลางข้างเดียวกับขาที่อยู่ข้างหน้า มืออีกข้างจับคว่ำข้างสะโพก ทำสลับข้างซ้ายและข้างขวา ข้างละ 15 ครั้ง เป็นจำนวน 4 เซต

ท่าที่ 3 ท่าก้าวหน้าถอยหลัง เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่ารำใน เพลงปราธูณาเจ๊ะ กลุ่มตัวอย่างเคลื่อนไหวโดยก้าวเท้าข้างใดข้างหนึ่งไปข้างหน้า เปิดส้นเท้าหลังให้ น้ำหนักตัวมาอยู่ที่ขาข้างหน้า ย่อเข้าทั้งสองข้างลงเล็กน้อย แล้วดึงตัวกลับให้เท้าชิดและถอนเท้า อีกข้างโดยให้น้ำหนักตัวอยู่ขาหลัง มือทั้งสองข้างจับคว่ำแล้วม้วนมือออกเปลี่ยนเป็นตั้งวงข้าง เดียวกับขาที่มีการทิ้งน้ำหนักตัว ก้าวหน้า ถอยหลัง นับ 1 ครั้ง ทำทั้งหมด 15 ครั้ง เป็นจำนวน 3 เซต

ท่าที่ 4 ท่าหนักหน้า เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่าศิลปะการต่อสู้ท่า ลามูลา กลุ่มตัวอย่างก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า พร้อมมือขวาขึ้นทาบระดับอก โย้ตัวโดยให้น้ำหนักตัว อยู่ที่ขาข้างหน้า ส่วนเท้าหลังยื่นเต็มเท้าและเหยียดตึง แล้วทำสลับอีกข้างโดยการก้าวมาข้างหน้า ซึ่งท่านี้มีการทำร่วมกันกับท่าที่ 5 ท่าหนักหลัง เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่าศิลปะการต่อสู้ท่าลามูลา กาหยงชามะกูดู กลุ่มตัวอย่างถอนเท้าซ้ายไปข้างหลัง น้ำหนักตัวอยู่ที่ขาหลังและย่อเข้าขาหลัง เล็กน้อย ขาข้างหน้าเหยียดตึง มือขวาทาบระดับอก แล้วทำสลับอีกข้างโดยการถอนเท้าไปข้างหลัง เมื่อรวมกันจึงมีการปฏิบัติก้าวเท้าซ้าย ก้าวเท้าขวา ถอนเท้าขวา ถอนเท้าซ้าย นับ 1 ครั้ง ทำ ทั้งหมด 15 ครั้ง เป็นจำนวน 3 เซต

ท่าที่ 6 ท่าป้องกัน เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่าศิลปะการต่อสู้ท่า ตูไม๊ะ มีลักษณะท่าทาง เป็นการชกหมัดสูงแขนตึงเหนือศีรษะ กลุ่มตัวอย่างก้าวเท้าขวาไปด้านข้าง โดยย่อเข้าขวาและน้ำหนักตัวอยู่ขาขวา ขาซ้ายยื่นเต็มเท้าเหยียดตึง แล้วทำสลับกับอีกข้าง ทำทั้งหมด 15 ครั้ง เป็นจำนวน 3 เซต

ท่าที่ 7 ท่าย่อสี่ทิศ เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่ารำในเพลงทะเลลึกทัก ทัก เป็นการเคลื่อนไหวโดยการก้าวขาซ้ายไปด้านข้าง และวางส้นเท้าขวาไปด้านหลังพร้อมทั้งย่อ เข้าทั้งสองข้างลงพอประมาณ มือทั้งสองข้างจับคว่ำแล้วม้วนมือออกเปลี่ยนเป็นตั้งวง โดยวงล่าง อยู่ข้างเดียวกับขาที่อยู่ด้านหน้า และมืออีกข้างตั้งวงระดับสะโพก แล้วทำสลับอีกข้าง หลังจากนั้นหันทางขวาครบทั้งสี่ทิศ ทำทั้งหมด 15 ครั้ง เป็นจำนวน 3 เซต

ท่าที่ 8 ท่าย่อตะ เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่าศิลปะการต่อสู้ท่าสี่ปะ มีลักษณะการเคลื่อนไหวโดยการย่อเข้าทั้งสองข้างประมาณ 100 องศา มือซ้ายตั้งวงบน มือขวาแบมือไปด้านข้างระดับหน้าอก หลังตรง แล้วยืดตัวขึ้นพร้อมเตะขาซ้ายไปทางขวา ขาซ้ายยืดตรง มือขวาทาบอกซ้าย มือซ้ายทิ้งข้างลำตัว แล้วทำสลับกับอีกข้าง ทำทั้งหมด 15 ครั้ง เป็นจำนวน 4 เซต

หมายเหตุ ในการปฏิบัติช่วงที่ 3 มีการพักระหว่างท่า ท่าละ 15 วินาที
ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool down) สุขกาย สบายตัว 5 นาที เป็น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังการออกกำลังกาย ประกอบด้วยการปฏิบัติทั้งหมด 6 ท่า

1. ทำบริหารกล้ามเนื้อส่วนคอ กลุ่มตัวอย่างยืนตัวตรงกางขาออก เล็กน้อย มองไปข้างหน้า เอียงศีรษะไปด้านข้าง แล้วสลับข้างซ้ายและขวาซ้ำ ๆ โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

2. ทำยืดกล้ามเนื้อด้านหลังข้อไหล่ เหยียดแขนไขว้ไปฝั่งตรงข้าม ใช้แขนอีกข้างอศอกล็อกและออกแรงช่วยดึงไปฝั่งตรงข้าม เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อสะบักแล้ว สลับข้างซ้ายและขวาซ้ำ ๆ โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

3. ทำยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และแขน ยกแขนซ้ายระดับศีรษะแล้ว งอแขนลง ผ่านด้านหลัง ใช้มือขวาจับบริเวณข้อศอกซ้ายออกแรงดึงข้อศอกซ้ายไปด้านหลัง ค้างไว้ แล้วสลับข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

4. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนแขน ยกแขนขึ้นระดับไหล่ ยืดแขนตั้ง จากนั้นใช้มืออีกข้างหนึ่งดันมืออีกข้างหนึ่งให้รู้สึกตึง ทำสลับทั้ง 2 ข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

5. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนแขนและลำตัว ประสานมือแล้วหันฝ่ามือ ออกด้านนอก ยืดแขนให้สุดเหนือศีรษะ โดยเริ่มจากการยืดตรง เงยหน้าขึ้นแล้วค่อย ๆ โน้มลำตัว ตั้งแต่สะโพกไปทางด้านข้าง ทีละข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

6. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนขา ก้าวขาไปด้านข้างย่อเข่าเล็กน้อย ให้ขาอีกข้างเหยียดตรง รู้สึกตึงที่น่อง ทำสลับทั้งสองข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

ขั้นสรุป

การสนทนาพูดคุย 10 นาที เป็นช่วงที่มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และสอบถามถึงปัญหาที่พบในการทำกิจกรรม หรือสิ่งที่ผู้สูงอายุอยากจะทำเพิ่มเติม ผู้วิจัย สอบถามถึงอาการเมื่อย หรือเหนื่อยกับกลุ่มตัวอย่าง พบว่า เมื่อเพิ่มผ้าคาดสะเอวถุงทราย เพิ่ม จำนวนเซต จำนวนครั้ง และลดระยะเวลาในการพักระหว่างท่า ซึ่งกลุ่มตัวอย่างยังไม่คุ้นชิน ส่งผล ให้กลุ่มตัวอย่างบางคนมีอาการเมื่อยล้าบริเวณต้นขา แต่กลุ่มตัวอย่างเข้าใจถึงวัตถุประสงค์และ ประโยชน์ที่จะได้รับจากกิจกรรม ซึ่งผู้วิจัยแจ้งผลให้กลุ่มตัวอย่างทราบถึงความแตกต่างของความ แข็งแรงกล้ามเนื้อขาของกลุ่มตัวอย่างมีความแตกต่างอย่างไร ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีกำลังใจและ เข้าใจถึงกิจกรรมที่กำลังทำมากขึ้น จากนั้นผู้วิจัยจึงกล่าวขอบคุณ และนัดหมายเวลาในการทำ กิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินพฤติกรรมตามแบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วม กิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง 1.ความร่วมมือในการทำกิจกรรม พบว่า กลุ่มตัวอย่างให้ความร่วมมือ ในการทำกิจกรรมเป็นอย่างมาก แต่กลุ่มตัวอย่างบางคนมีอาการเหนื่อยล้า ผู้วิจัยจึงให้พักและให้ กำลังใจรวมทั้งบอกถึงประโยชน์ที่ได้รับ 2. ความถูกต้องของท่า กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติท่าได้ถูกต้อง มากขึ้นและถูกตามหลักการออกกำลังกาย 3. มีความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรมและกล้าแสดงออก พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความสุขและกล้าแสดงออกเป็นอย่างมาก ซึ่งจะเห็นได้จากการพูดคุย หัวเราะ และหยอกล้อกัน 4. ความตรงต่อเวลา กลุ่มตัวอย่างมาก่อนเวลานัดหมายประมาณ 5-10 นาที 5. ความสัมพันธ์กับผู้อื่น พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการสนทนาพูดคุยกับกลุ่มตัวอย่างด้วยกัน อย่างสนุกสนานและมีความสุข

กิจกรรมสัปดาห์ที่ 5 ครั้งที่ 14 ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 60 นาที โดยแบ่งออกเป็น 5 ช่วง คือ ช่วงที่ 1 กิจกรรมเตรียมความพร้อมขยายยาพาเพลิน 10 นาที ช่วงที่ 2 ช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ภายพร้อมใจพร้อม 5 นาที ช่วงที่ 3 การออกกำลังกาย ย้ายาย พร้อมลุย 30 นาที ช่วงที่ 4 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool down) สุขกาย สบายตัว 5 นาที และช่วงที่ 5 การสนทนาพูดคุย 10 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ผู้วิจัยได้ดำเนินกิจกรรมโดยการเตรียมสถานที่สำหรับฝึก เมื่อพื้นที่ในการทำกิจกรรมพร้อมแล้ว ผู้วิจัยจึงเชิญกลุ่มผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้วิจัยได้ทำการพูดคุยกับผู้สูงอายุเพื่อสร้างสัมพันธภาพก่อนจะเริ่มกิจกรรม โดยเริ่มกิจกรรมเตรียมความพร้อมขยายยาพาเพลิน 10 นาที ในกิจกรรมร้อยเรื่องเมืองภูเก็ท โดยให้กลุ่มตัวอย่างพูดคุยเกี่ยวกับจังหวัดภูเก็ตคนละ 1 คำ แล้วให้คนสุดท้ายทวนคำพูดที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนอื่นพูดมาทั้งหมด เพื่อสร้างความสนุกสนานและผ่อนคลาย จากนั้นขั้นตอนการฝึกการสาธิต เริ่มจากการอบอุ่นร่างกาย โดยให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติตามผู้วิจัยทำการสาธิตพร้อมทั้งอธิบายลักษณะการปฏิบัติ

ขั้นปฏิบัติ

ลักษณะขั้นในการปฏิบัติกิจกรรม ดังที่ได้อธิบายในการฝึกสัปดาห์ที่ 5 ครั้งที่ 13

ขั้นสรุป

การสนทนาพูดคุย 10 นาที เป็นช่วงที่มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและสอบถามถึงปัญหาที่พบในการทำกิจกรรม หรือสิ่งที่ผู้สูงอายุอยากจะแจ้งเพิ่มเติม ผู้วิจัยสอบถามถึงอาการเมื่อย หรือเหนื่อยกับกลุ่มตัวอย่าง พบว่า เมื่อเพิ่มผ้าคาดสะเอวถุงทรายเพิ่มจำนวนเซต จำนวนครั้ง และลดระยะเวลาในการพักระหว่างท่า ซึ่งกลุ่มตัวอย่างยังไม่คุ้นชินส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างบางคนมีอาการเมื่อยล้าบริเวณต้นขา แต่กลุ่มตัวอย่างเข้าใจถึงวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่จะได้รับจากกิจกรรม จากนั้นผู้วิจัยจึงกล่าวขอบคุณ และนัดหมายเวลาในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินพฤติกรรมตามแบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง 1.ความร่วมมือในการทำกิจกรรม พบว่า กลุ่มตัวอย่างให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างมาก แต่กลุ่มตัวอย่างบางคนมีอาการเหนื่อยล้า ผู้วิจัยจึงให้พักและสอบถามว่าไหวหรือไม่ กลุ่มตัวอย่างแจ้งว่าไหวและพร้อมปฏิบัติต่อ ผู้วิจัยให้กำลังใจกับกลุ่มตัวอย่าง และชี้แจงถึงสิ่งที่กำลังปฏิบัติ 2.ความถูกต้องของท่า กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติท่าได้ถูกต้องมากขึ้นและถูกต้องตามหลักการออกกำลังกาย 3.มีความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรมและกล้าแสดงออก พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความสุขและกล้าแสดงออกเป็นอย่างมาก ซึ่งจะเห็นได้จากการพูดคุย หัวเราะ และหยอกล้อกัน 4.ความตรงต่อเวลา กลุ่มตัวอย่างมาก่อนเวลานัดหมายประมาณ 5-10

นาที่ 5.ความสัมพันธ์กับผู้อื่น พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการสนทนาพูดคุยกับกลุ่มตัวอย่างด้วยกันอย่างสนุกสนานและมีความสุข

กิจกรรมสัปดาห์ที่ 5 ครั้งที่ 15 ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 60 นาที โดยแบ่งออกเป็น 5 ช่วง คือ ช่วงที่ 1 กิจกรรมเตรียมความพร้อมขยายยาพาเพลิน 10 นาที ช่วงที่ 2 ช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ภายพร้อมใจพร้อม 5 นาที ช่วงที่ 3 การออกกำลังกาย ย้ายย้ายพร้อมลุย 30 นาที ช่วงที่ 4 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool down) สุขกายสบายตัว 5 นาที และช่วงที่ 5 การสนทนาพูดคุย 10 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ผู้วิจัยได้ดำเนินกิจกรรมโดยการเตรียมสถานที่สำหรับฝึก เมื่อพื้นที่ในการทำกิจกรรมพร้อมแล้ว ผู้วิจัยจึงเชิญกลุ่มผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้วิจัยได้ทำการพูดคุยกับผู้สูงอายุเพื่อสร้างสัมพันธ์ก่อนจะเริ่มกิจกรรม โดยเริ่มกิจกรรมเตรียมความพร้อมขยายยาพาเพลิน 10 นาที ในกิจกรรมร้อยเรื่องเมืองภูเกิด โดยให้กลุ่มตัวอย่างพูดคุยเกี่ยวกับจังหวัดภูเกิดคนละ 1 คำ แล้วให้คนสุดท้ายทวนคำพูดที่ผู้เข้าร่วมกิจกรรมคนอื่นพูดมาทั้งหมด เพื่อสร้างความสนุกสนานและผ่อนคลาย จากนั้นขั้นตอนการฝึกการสาธิต เริ่มจากการอบอุ่นร่างกาย โดยให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติตามผู้วิจัยทำการสาธิตพร้อมทั้งอธิบายลักษณะการปฏิบัติ

ขั้นปฏิบัติ

ลักษณะขั้นในการปฏิบัติกิจกรรม ดังที่ได้อธิบายในการฝึกสัปดาห์ที่ 5 ครั้งที่ 13

ขั้นสรุป

การสนทนาพูดคุย 10 นาที เป็นช่วงที่มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและสอบถามถึงปัญหาที่พบในการทำกิจกรรม หรือสิ่งที่ผู้สูงอายุอยากจะทำเพิ่มเติม ผู้วิจัยสอบถามถึงอาการเมื่อย หรือเหนื่อยกับกลุ่มตัวอย่าง พบว่า เมื่อเพิ่มผ้าคาดสะเอวถุงทราย เพิ่มจำนวนเซต จำนวนครั้ง และลดระยะเวลาในการพักระหว่างท่า ซึ่งกลุ่มตัวอย่างยังไม่คุ้นชิน ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างบางคนมีอาการเมื่อยล้าบริเวณต้นขา แต่กลุ่มตัวอย่างเข้าใจถึงวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่จะได้รับจากกิจกรรม จากนั้นผู้วิจัยจึงกล่าวขอบคุณ และนัดหมายเวลาในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินพฤติกรรมตามแบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง 1. ความร่วมมือในการทำกิจกรรม พบว่า กลุ่มตัวอย่างให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างมาก 2. ความถูกต้องของท่า กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติท่าได้ถูกต้องมากขึ้นและปฏิบัติตามหลักการออกกำลังกาย 3. มีความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรมและกล้าแสดงออก พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความสุขและกล้าแสดงออกเป็นอย่างมาก ซึ่งจะเห็นได้จากการพูดคุย หัวเราะ และหยอกล้อกัน 4. ความตรงต่อเวลา กลุ่มตัวอย่างมาก่อนเวลานัดหมายประมาณ 5-10 นาที 5. ความสัมพันธ์กับผู้อื่น พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการสนทนาพูดคุยกับกลุ่มตัวอย่างด้วยกันอย่างสนุกสนานและมีความสุข

กิจกรรมสัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 16 ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 60 นาที โดยแบ่งออกเป็น 5 ช่วง คือ ช่วงที่ 1 กิจกรรมเตรียมความพร้อมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 10 นาที ช่วงที่ 2 ช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ภายพร้อมใจพร้อม 5 นาที ช่วงที่ 3 การออกกำลังกาย ย่ำยืดพร้อมลุย 30 นาที ช่วงที่ 4 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool down) สุขกาย สบายตัว 5 นาที และช่วงที่ 5 การสนทนาพูดคุย 10 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ผู้วิจัยได้ดำเนินกิจกรรมโดยการเตรียมสถานที่สำหรับฝึก เมื่อพื้นที่ในการทำกิจกรรมพร้อมแล้ว ผู้วิจัยจึงเชิญกลุ่มผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้วิจัยได้ทำการพูดคุยกับผู้สูงอายุเพื่อสร้างสัมพันธ์ก่อนจะเริ่มกิจกรรม โดยเริ่มกิจกรรมเตรียมความพร้อมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 10 นาที ในกิจกรรมปรับที่ตามชั้น โดยผู้วิจัยกล่าวจำนวนครั้งแล้วให้ผู้เข้าร่วมวิจัยปรับมือตาม เพื่อเป็นการกระตุ้นและฝึกสมาธิก่อนเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสร้างความสนุกสนานและผ่อนคลาย จากนั้นขั้นตอนการฝึกการสาธิต เริ่มจากการอบอุ่นร่างกาย โดยให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติตามผู้วิจัยทำการสาธิตพร้อมทั้งอธิบายลักษณะการปฏิบัติ

ขั้นปฏิบัติ

ช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ภายพร้อมใจพร้อม 5 นาที เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเตรียมร่างกายให้พร้อมก่อนการออกกำลังกาย ประกอบด้วยการปฏิบัติทั้งหมด 6 ท่า

1. ทำบริหารกล้ามเนื้อส่วนคอ กลุ่มตัวอย่างยืนตัวตรงกางขาออกเล็กน้อย มองไปข้างหน้า เอียงศีรษะไปด้านข้าง แล้วสลับข้างซ้ายและขวาซ้ำ ๆ โดยให้กลุ่ม

ตัวอย่างนับ ช้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ช้างวางแนบข้างลำตัว

2. ทำยืดกล้ามเนื้อด้านหลังข้อไหล่ เหยียดแขนไขว้ไปฝั่งตรงข้าม ใช้แขนอีกข้างงอศอกล็อกและออกแรงช่วยดึงไปฝั่งตรงข้าม เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อสะบักแล้ว สลับข้างซ้ายและขวาซ้ำ ๆ โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ช้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ช้างวางแนบข้างลำตัว

3. ทำยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และแขน ยกแขนซ้ายระดับศีรษะแล้ว งอแขนลง ผ่านด้านหลัง ใช้มือขวาจับบริเวณข้อศอกซ้ายออกแรงดึงข้อศอกซ้ายไปด้านหลัง ค้างไว้ แล้วสลับข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ช้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ช้างวางแนบข้างลำตัว

4. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนแขน ยกแขนขึ้นระดับไหล่ ยืดแขนตั้ง จากนั้นใช้มืออีกข้างหนึ่งดันมืออีกข้างหนึ่งให้รู้สึกตึง ทำสลับทั้ง 2 ช้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ช้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ช้างวางแนบข้างลำตัว

5. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนแขนและลำตัว ประสานมือแล้วหันฝ่ามือ ออกด้านนอก ยืดแขนให้สุดเหนือศีรษะ โดยเริ่มจากการยืดตรง เงยหน้าขึ้นแล้วค่อย ๆ โน้มลำตัว ตั้งแต่สะโพกไปทางด้านข้าง ทีละข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ช้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ช้างวางแนบข้างลำตัว

6. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนขา ก้าวขาไปด้านข้างย่อเข่าเล็กน้อย ให้ขาอีกข้างเหยียดตรง รู้สึกตึงที่น่อง ทำสลับทั้งสองข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ช้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ช้างวางแนบข้างลำตัว

จากนั้นเริ่มเข้าสู่ขั้นตอนการฝึกกิจกรรมในช่วงที่ 3 ด้วยศิลปะการแสดง พื้นบ้านอุรุลกาไว โดยผู้วิจัยทำการสาธิตและอธิบายลักษณะการเคลื่อนไหวมือ แขน และการยืน

การออกกำลังกาย ย้ายายพร้อมลุย 30 นาที ประกอบด้วย การปฏิบัติทั้งหมด 8 ท่า และเพิ่มผ้าคาดสะเอวถุงทรายที่มีน้ำหนัก 1 กิโลกรัม คาดไว้บริเวณสะเอว โดยการกระจายน้ำหนักเพื่อให้เป็นส่วนหนึ่งของร่างกาย และเพื่อไม่ให้น้ำหนักของผ้าคาดสะเอว ถุงทรายถ่วงส่วนใดส่วนหนึ่งซึ่งอาจส่งผลที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างบาดเจ็บจากการที่ร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่งทำงานหนัก

ท่าที่ 1 ท่าแกว่งแขน เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่ารำในเพลงอาลัยมดี เต๊ะ โดยให้กลุ่มตัวอย่างเคลื่อนไหวโดยย่อทำอยู่กับที่ย่อเข้าทั้งสองข้างเล็กน้อย กำมือทั้งสองข้าง หลวม ๆ พร้อมทั้งแกว่งแขนทั้งสองข้างสลับไปมาเบา ๆ ปฏิบัติทั้งหมด 15 ครั้ง เป็นจำนวน 4 เซต

ท่าที่ 2 ท่าย่อเท้า เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่ารำในเพลงมะอีนัง กลุ่มตัวอย่าง เคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยเท้าที่อยู่ข้างหลังยื่นบนปลายเท้า และเปิดส้นเท้าหลัง ส่วนเท้าที่อยู่ข้างหน้ายื่นเต็มฝ่าเท้า ย่อเข้าทั้งสองข้างลงเล็กน้อย มือตั้งวงล่างข้างเดียวกับขาที่อยู่ข้างหน้า มืออีกข้างจับคว่ำข้างสะโพก ทำสลับข้างซ้ายและข้างขวา ข้างละ 15 ครั้ง เป็นจำนวน 4 เซต

ท่าที่ 3 ท่าก้าวหน้าถอยหลัง เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่ารำใน เพลงปราธูณาเจ๊ะ กลุ่มตัวอย่างเคลื่อนไหวโดยก้าวเท้าข้างใดข้างหนึ่งไปข้างหน้า เปิดส้นเท้าหลังให้ น้ำหนักตัวมาอยู่ที่ขาข้างหน้า ย่อเข้าทั้งสองข้างลงเล็กน้อย แล้วดึงตัวกลับให้เท้าชิดและถอนเท้า อีกข้างโดยให้น้ำหนักตัวอยู่ขาหลัง มือทั้งสองข้างจับคว่ำแล้วม้วนมือออกเปลี่ยนเป็นตั้งวงข้าง เดียวกับขาที่มีการทิ้งน้ำหนักตัว ก้าวหน้า ถอยหลัง นับ 1 ครั้ง ทำทั้งหมด 15 ครั้ง เป็นจำนวน 4 เซต

ท่าที่ 4 ท่าหนักหน้า เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่าศิลปะการต่อสู้ท่า ลามูลา กลุ่มตัวอย่างก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า พร้อมมือขวาขึ้นทาบระดับอก โย้ตัวโดยให้น้ำหนักตัว อยู่ที่ขาข้างหน้า ส่วนเท้าหลังยื่นเต็มเท้าและเหยียดตึง แล้วทำสลับอีกข้างโดยการก้าวมาข้างหน้า ซึ่งท่านี้มีการทำร่วมกันกับท่าที่ 5 ท่าหนักหลัง เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่าศิลปะการต่อสู้ท่าลามูลา กาหยงชามะกูดู กลุ่มตัวอย่างถอนเท้าซ้ายไปข้างหลัง น้ำหนักตัวอยู่ที่ขาหลังและย่อเข้าขาหลัง เล็กน้อย ขาข้างหน้าเหยียดตึง มือขวาทาบระดับอก แล้วทำสลับอีกข้างโดยการถอนเท้าไปข้างหลัง เมื่อรวมกันจึงมีการปฏิบัติก้าวเท้าซ้าย ก้าวเท้าขวา ถอนเท้าขวา ถอนเท้าซ้าย นับ 1 ครั้ง ทำทั้งหมด 15 ครั้ง เป็นจำนวน 4 เซต

ท่าที่ 6 ท่าป้องกัน เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่าศิลปะการต่อสู้ท่า ตูไม๊ะ มีลักษณะท่าทาง เป็นการชกหมัดสูงแขนตั้งเหนือศีรษะ กลุ่มตัวอย่างก้าวเท้าขวาไปด้านข้าง โดยย่อเข้าขวาและน้ำหนักตัวอยู่ขาขวา ขาซ้ายยื่นเต็มเท้าเหยียดตึง แล้วทำสลับกับอีกข้าง ทำทั้งหมด 15 ครั้ง เป็นจำนวน 4 เซต

ท่าที่ 7 ท่าย่อสี่ทิศ เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่ารำในเพลงทะเลลึกทัก ทัก เป็นการเคลื่อนไหวโดยการก้าวขาซ้ายไปด้านข้าง และวางส้นเท้าขวาไปด้านหลังพร้อมทั้งย่อ เข้าทั้งสองข้างลงพอประมาณ มือทั้งสองข้างจับคว่ำแล้วม้วนมือออกเปลี่ยนเป็นตั้งวง โดยวงล่าง อยู่ข้างเดียวกับขาที่อยู่ด้านหน้า และมืออีกข้างตั้งวงระดับสะโพก แล้วทำสลับอีกข้าง หลังจากนั้น หันทางขวาครบทั้งสี่ทิศ ทำทั้งหมด 15 ครั้ง เป็นจำนวน 4 เซต

ท่าที่ 8 ท่าย่อตะ เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่าศิลปะการต่อสู้ท่าสี่ปะ มีลักษณะการเคลื่อนไหวโดยการย่อเข้าทั้งสองข้างประมาณ 100 องศา มือซ้ายตั้งวงบน มือขวาแบมือไปด้านข้างระดับหน้าอก หลังตรง แล้วยืดตัวขึ้นพร้อมเตะขาซ้ายไปทางขวา ขาซ้ายยืดตรง มือขวาทาบอกซ้าย มือซ้ายทิ้งข้างลำตัว แล้วทำสลับกับอีกข้าง ทำทั้งหมด 15 ครั้ง เป็นจำนวน 4 เซต

หมายเหตุ ในการปฏิบัติช่วงที่ 3 มีการพักระหว่างท่า ท่าละ 15 วินาที
ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool down) สุขกาย สบายตัว 5 นาที เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังการออกกำลังกาย ประกอบด้วยการปฏิบัติทั้งหมด 6 ท่า

1. ทำบริหารกล้ามเนื้อส่วนคอ กลุ่มตัวอย่างยืนตัวตรงกางขาออกเล็กน้อย มองไปข้างหน้า เอียงศีรษะไปด้านข้าง แล้วสลับข้างซ้ายและขวาซ้ำ ๆ โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

2. ทำยืดกล้ามเนื้อด้านหลังข้อไหล่ เหยียดแขนไขว้ไปฝั่งตรงข้าม ใช้แขนอีกข้างอศอกคล้องและออกแรงช่วยดึงไปฝั่งตรงข้าม เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อสะบักแล้วสลับข้างซ้ายและขวาซ้ำ ๆ โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

3. ทำยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และแขน ยกแขนซ้ายระดับศีรษะแล้วงอแขนลง ผ่านด้านหลัง ใช้มือขวาจับบริเวณข้อศอกซ้ายออกแรงดึงข้อศอกซ้ายไปด้านหลัง ค้างไว้แล้วสลับข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

4. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนแขน ยกแขนขึ้นระดับไหล่ ยืดแขนตั้ง จากนั้นใช้มืออีกข้างหนึ่งดันมืออีกข้างหนึ่งให้รู้สึกตึง ทำสลับทั้ง 2 ข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

5. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนแขนและลำตัว ประสานมือแล้วหันฝ่ามือออกด้านนอก ยืดแขนให้สุดเหนือศีรษะ โดยเริ่มจากการยืดตรง เหยงหน้าขึ้นแล้วค่อย ๆ โน้มลำตัวตั้งแต่สะโพกไปทางด้านข้าง ทีละข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

6. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนขา ก้าวขาไปด้านข้างย่อเข่าเล็กน้อย ให้ขาอีกข้างเหยียดตรง รู้สึกตึงที่น่อง ทำสลับทั้งสองข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

ขั้นสรุป

การสนทนาพูดคุย 10 นาที เป็นช่วงที่มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และสอบถามถึงปัญหาที่พบในการทำกิจกรรม หรือสิ่งที่ผู้สูงอายุอยากจะทำเพิ่มเติม ผู้วิจัย สอบถามถึงอาการเมื่อย หรือเหนื่อยกับกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความคุ้นเคยกับท่าและ จำนวนครั้งมากขึ้น ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างบางคนเมื่อยล้าลดน้อยลง ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเข้าใจถึง วัตถุประสงค์และประโยชน์ที่จะได้รับจากกิจกรรม จากนั้นผู้วิจัยจึงกล่าวขอบคุณ และนัดหมาย เวลาในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินพฤติกรรมตามแบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม ของกลุ่มตัวอย่าง 1.ความร่วมมือในการทำกิจกรรม พบว่า กลุ่มตัวอย่างให้ความร่วมมือในการทำ กิจกรรมเป็นอย่างมาก และยังคงมีความตื่นตัวที่จะได้ทำกิจกรรม 2.ความถูกต้องของท่า มีความ แม่นยำ และคล่องแคล่วมากขึ้น 3.มีความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรมและกล้าแสดงออก พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความสุขและกล้าแสดงออกเป็นอย่างมาก 4.ความตรงต่อเวลา กลุ่มตัวอย่างบาง ท่านมาก่อนเวลานัดหมายประมาณ 10 นาที แต่บางท่านมาสายประมาณ 5 นาที เนื่องจากติด ภารกิจทางครอบครัว ซึ่งกลุ่มตัวอย่างท่านอื่น ๆ ลงความเห็นว่าจะรอกกลุ่มตัวอย่างที่เหลือจึงเริ่ม กิจกรรม 5.ความสัมพันธ์กับผู้อื่น พบว่า หลังเสร็จสิ้นกิจกรรมกลุ่มตัวอย่างมีการสนทนาพูดคุยกับ กลุ่มตัวอย่างด้วยกันอย่างสนุกสนานและคุ้นเคย เนื่องจากมีการพบปะในการประชุมผู้สูงอายุ บ่อยครั้ง จากนั้นผู้วิจัยจึงกล่าวขอบคุณ และนัดหมายเวลาในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

กิจกรรมสัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 17 ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 60 นาที โดยแบ่งออกเป็น 5 ช่วง คือ ช่วงที่ 1 กิจกรรมเตรียมความพร้อมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 10 นาที ช่วงที่ 2 ช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ภายพร้อมใจพร้อม 5 นาที ช่วงที่ 3 การออกกำลังกาย ย้าย ยพร้อมลุย 30 นาที ช่วงที่ 4 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool down) สุขกายสบายตัว 5 นาที และช่วงที่ 5 การสนทนาพูดคุย 10 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ผู้วิจัยได้ดำเนินกิจกรรมโดยการเตรียมสถานที่สำหรับฝึก เมื่อพื้นที่ใน การทำกิจกรรมพร้อมแล้ว ผู้วิจัยจึงเชิญกลุ่มผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้วิจัยได้ทำการพูดคุยกับผู้สูงอายุเพื่อสร้างสัมพันธ์ก่อนจะเริ่ม กิจกรรม โดยเริ่มกิจกรรมเตรียมความพร้อมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 10 นาที ในกิจกรรมปรบที่อตามฉัน โดยผู้วิจัยกล่าวจำนวนครั้งแล้วให้ผู้เข้าร่วมวิจัยปรบมือตาม เพื่อเป็นการกระตุ้นและฝึกสมาธิก่อน

เข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสร้างความสนุกสนานและผ่อนคลาย จากนั้นขั้นตอนการฝึกการสาธิต เริ่มจากการอบอุ่นร่างกาย โดยให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติตามผู้วิจัยทำการสาธิตพร้อมทั้งอธิบายลักษณะการปฏิบัติ

ขั้นปฏิบัติ

ลักษณะขั้นในการปฏิบัติกิจกรรม ดังที่ได้อธิบายในการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 16

ขั้นสรุป

การสนทนาพูดคุย 10 นาที เป็นช่วงที่มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและสอบถามถึงปัญหาที่พบในการทำกิจกรรม หรือสิ่งที่ผู้สูงอายุอยากจะทำเพิ่มเติม ผู้วิจัยสอบถามถึงอาการเมื่อย หรือเหนื่อยกับกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความคุ้นเคยกับท่าและจำนวนครั้งมากขึ้น ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างบางคนเมื่อยล้าลดน้อยลง ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเข้าใจถึงวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่จะได้รับจากกิจกรรม จากนั้นผู้วิจัยจึงกล่าวขอบคุณ และนัดหมายเวลาในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินพฤติกรรมตามแบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง 1.ความร่วมมือในการทำกิจกรรม พบว่า กลุ่มตัวอย่างให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างมาก และยังคงมีความตื่นตัวที่จะได้ทำกิจกรรม 2. ความถูกต้องของท่า มีความแม่นยำ และคล่องแคล่วมากขึ้น 3. มีความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรมและกล้าแสดงออก พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความสุขและกล้าแสดงออกเป็นอย่างมาก 4. ความตรงต่อเวลา กลุ่มตัวอย่างมาก่อนเวลานัดหมายประมาณ 5-10 นาที 5. ความสัมพันธ์กับผู้อื่น พบว่า หลังเสร็จสิ้นกิจกรรมกลุ่มตัวอย่างมีการสนทนาพูดคุยกับกลุ่มตัวอย่างด้วยกันอย่างสนุกสนานและคุ้นเคย เนื่องจากมีการพบปะในการประชุมผู้สูงอายุบ่อยครั้ง จากนั้นผู้วิจัยจึงกล่าวขอบคุณ และนัดหมายเวลาในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

กิจกรรมสัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 18 ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 60 นาที โดยแบ่งออกเป็น 5 ช่วง คือ ช่วงที่ 1 กิจกรรมเตรียมความพร้อมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 10 นาที ช่วงที่ 2 ช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ภายพร้อมใจพร้อม 5 นาที ช่วงที่ 3 การออกกำลังกาย ย่ำเท้าพร้อมลุย 30 นาที ช่วงที่ 4 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool down) สุขกาย สบายตัว 5 นาที และช่วงที่ 5 การสนทนาพูดคุย 10 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ผู้วิจัยได้ดำเนินกิจกรรมโดยการเตรียมสถานที่สำหรับฝึก เมื่อพื้นที่ในการทำกิจกรรมพร้อมแล้ว ผู้วิจัยจึงเชิญกลุ่มผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้วิจัยได้ทำการพูดคุยกับผู้สูงอายุเพื่อสร้างสัมพันธภาพก่อนจะเริ่มกิจกรรม โดยเริ่มกิจกรรมเตรียมความพร้อมขยายท่าพาเพลิน 10 นาที ในกิจกรรมปรบที่อตามฉัน โดยผู้วิจัยกล่าวจำนวนครั้งแล้วให้ผู้เข้าร่วมวิจัยปรบมือตาม เพื่อเป็นการกระตุ้นและฝึกสมาธิก่อนเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสร้างความสนุกสนานและผ่อนคลาย จากนั้นขั้นตอนการฝึกการสาธิต เริ่มจากการอบอุ่นร่างกาย โดยให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติตามผู้วิจัยทำการสาธิตพร้อมทั้งอธิบายลักษณะการปฏิบัติ

ขั้นปฏิบัติ

ลักษณะขั้นในการปฏิบัติกิจกรรม ดังที่ได้อธิบายในการฝึก สัปดาห์ที่ 6 ครั้งที่ 16

ขั้นสรุป

การสนทนาพูดคุย 10 นาที เป็นช่วงที่มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและสอบถามถึงปัญหาที่พบในการทำกิจกรรม หรือสิ่งที่คุณสูงอายุอยากจะแจ้งเพิ่มเติม ผู้วิจัยสอบถามถึงอาการเมื่อย หรือเหนื่อยกับกลุ่มตัวอย่าง พบว่า เนื่องในวันนี้นักกลุ่มตัวอย่างมีกิจกรรมประชุมผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างจึงมีอาการเหนื่อยเล็กน้อย แต่แจ้งทางผู้วิจัยว่าพร้อมและอยากทำกิจกรรมให้ต่อเนื่องเพื่อให้เกิดผลลัพธ์สูงสุด และผู้วิจัยแนะนำต่อว่าหากกลุ่มตัวอย่างไม่ไหวหรือต้องการพักสามารถแจ้งได้เลย แต่กลุ่มตัวอย่างทำกิจกรรมครบตามกระบวนการที่กำหนด จากนั้นผู้วิจัยจึงกล่าวขอบคุณ และพูดคุยเรื่องทั่วไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินพฤติกรรมตามแบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง 1.ความร่วมมือในการทำกิจกรรม พบว่า กลุ่มตัวอย่างให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างมาก 2. ความถูกต้องของท่า มีความแม่นยำ และคล่องแคล่วมากขึ้น ส่งผลให้มั่นใจมากขึ้น 3. มีความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรมและกล้าแสดงออก พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความสุขและกล้าแสดงออกเป็นอย่างมาก 4. ความตรงต่อเวลา กลุ่มตัวอย่างมาก่อนเวลานัดหมายประมาณ 5-10 นาที 5. ความสัมพันธ์กับผู้อื่น พบว่า หลังเสร็จสิ้นกิจกรรมกลุ่มตัวอย่างมีการสนทนาพูดคุยกับกลุ่มตัวอย่างด้วยกันอย่างสนุกสนานและคุ้นเคย เนื่องจากมีการพบปะในการ

ประชุมผู้สูงอายุบ่อยครั้ง จากนั้นผู้วิจัยจึงกล่าวขอบคุณ และนัดหมายเวลาในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

กิจกรรมสัปดาห์ที่ 7 ครั้งที่ 19 ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 60 นาที โดยแบ่งออกเป็น 5 ช่วง คือ ช่วงที่ 1 กิจกรรมเตรียมความพร้อมขยายยาพาเพลิน 10 นาที ช่วงที่ 2 ช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ภายพร้อมใจพร้อม 5 นาที ช่วงที่ 3 การออกกำลังกาย ย้ายพร้อมลุย 30 นาที ช่วงที่ 4 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool down) สุขกาย สบายตัว 5 นาที และช่วงที่ 5 การสนทนาพูดคุย 10 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ผู้วิจัยได้ดำเนินกิจกรรมโดยการเตรียมสถานที่สำหรับฝึก เมื่อพื้นที่ในการทำกิจกรรมพร้อมแล้ว ผู้วิจัยจึงเชิญกลุ่มผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้วิจัยได้ทำการพูดคุยกับผู้สูงอายุเพื่อสร้างสัมพันธก่อนจะเริ่มกิจกรรม โดยเริ่มกิจกรรมเตรียมความพร้อมขยายยาพาเพลิน 10 นาที ในกิจกรรมบอลลิวพิเศษ โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรวมกันเป็นวงกลมใหญ่ 1 วง พร้อมบอล 1 ลูก ซึ่งผู้วิจัยเปิดเพลงแล้วให้ผู้เข้าร่วมวิจัยส่งบอลต่อไปเรื่อย ๆ ผู้วิจัยหยุดเพลง บอลหยุดอยู่ที่ใครให้บอกอวัยวะที่ชอบของตนเอง 1 อย่าง พร้อมเหตุผล เพื่อเป็นการกระตุ้นและฝึกสมาธิก่อนเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสร้างความสนุกสนานและผ่อนคลาย ผู้วิจัยอธิบายถึงการเพิ่มจำนวนท่า จำนวนเซตและเวลาที่ฝึก จากนั้นขั้นตอนการฝึกการสาธิต เริ่มจากการอบอุ่นร่างกาย โดยให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติตามผู้วิจัยทำการสาธิตพร้อมทั้งอธิบายลักษณะการปฏิบัติ

ขั้นปฏิบัติ

ช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ภายพร้อมใจพร้อม 5 นาที เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเตรียมร่างกายให้พร้อมก่อนการออกกำลังกาย ประกอบด้วยการปฏิบัติทั้งหมด 6 ท่า

1. ทำบริหารกล้ามเนื้อส่วนคอ กลุ่มตัวอย่างยืนตัวตรงกางขาออกเล็กน้อย มองไปข้างหน้า เอียงศีรษะไปด้านข้าง แล้วสลับข้างซ้ายและขวาซ้ำ ๆ โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

2. ทำยืดกล้ามเนื้อด้านหลังข้อไหล่ เหยียดแขนไขว้ไปฝั่งตรงข้าม ใช้แขนอีกข้างสอดก๊อกล็อคและออกแรงช่วยดึงไปฝั่งตรงข้าม เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อสะบักแล้ว

สลับข้างซ้ายและขวาซ้ำ ๆ โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

3. ทำยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และแขน ยกแขนซ้ายระดับศีรษะแล้วงอแขนลง ผ่านด้านหลัง ใช้มือขวาจับบริเวณข้อศอกซ้ายออกแรงดึงข้อศอกซ้ายไปด้านหลัง ค้างไว้ แล้วสลับข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

4. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนแขน ยกแขนขึ้นระดับไหล่ ยึดแขนตั้ง จากนั้นใช้มืออีกข้างหนึ่งดันมืออีกข้างหนึ่งให้รู้สึกตึง ทำสลับทั้ง 2 ข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

5. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนแขนและลำตัว ประสานมือแล้วหันฝ่ามือออกด้านนอก ยึดแขนให้สุดเหนือศีรษะ โดยเริ่มจากการยืดตรง เหยงหน้าขึ้นแล้วค่อย ๆ โน้มลำตัว ตั้งแต่สะโพกไปทางด้านข้าง ทีละข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

6. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนขา ก้าวขาไปด้านข้างย่อเข่าเล็กน้อย ให้ขาอีกข้างเหยียดตรง รู้สึกตึงที่น่อง ทำสลับทั้งสองข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

จากนั้นเริ่มเข้าสู่ขั้นตอนการฝึกกิจกรรมในช่วงที่ 3 ด้วยศิลปะการแสดง **การออกกำลังกาย ย้ายายพร้อมลุย** 30 นาที ประกอบด้วย การปฏิบัติทั้งหมด 8 ท่า และเพิ่มผ้าคาดสะเอวถุงทรายที่มีน้ำหนัก 1 กิโลกรัม คาดไว้บริเวณสะเอว โดยการกระจายน้ำหนักเพื่อให้เป็นส่วนหนึ่งของร่างกาย และเพื่อไม่ให้น้ำหนักของผ้าคาดสะเอว ถุงทรายถ่วงส่วนใดส่วนหนึ่งซึ่งอาจส่งผลที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างบาดเจ็บจากการที่ร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่งทำงานหนัก

ท่าที่ 1 ท่าแกว่งแขน เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่ารำในเพลงอาลัยมดี เต๊ะ โดยให้กลุ่มตัวอย่างเคลื่อนไหวโดยย่อทำอยู่กับที่ย่อเข่าทั้งสองข้างเล็กน้อย กำมือทั้งสองข้าง หลวม ๆ พร้อมทั้งแกว่งแขนทั้งสองข้างสลับไปมาเบา ๆ ปฏิบัติทั้งหมด 15 ครั้ง เป็นจำนวน 5 เซต

ท่าที่ 2 ท่าย่อเท้า เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่ารำในเพลงมะอินัง กลุ่มตัวอย่าง เคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยเท้าที่อยู่ข้างหลังยื่นบนปลายเท้า และเปิดส้นเท้าหลัง ส่วนเท้าที่อยู่ข้างหน้ายื่นเต็มฝ่าเท้า ย่อเข่าทั้งสองข้างลงเล็กน้อย มือตั้งวงล่างข้างเดียวกับขาที่อยู่ข้างหน้า มืออีกข้างจับคว่ำข้างสะโพก ทำสลับข้างซ้ายและขวา ข้างละ 15 ครั้ง เป็นจำนวน 5 เซต

ท่าที่ 3 ท่าก้าวหน้าถอยหลัง เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่ารำในเพลงปราชูณาเจ๊ะ กลุ่มตัวอย่างเคลื่อนไหวโดยก้าวเท้าข้างใดข้างหนึ่งไปข้างหน้า เปิดส้นเท้าหลังให้น้ำหนักตัวมาอยู่ที่ขาข้างหน้า ย่อเข้าทั้งสองข้างลงเล็กน้อย แล้วดึงตัวกลับให้เท้าชิดและถอนเท้าอีกข้างโดยให้น้ำหนักตัวอยู่ขาหลัง มือทั้งสองข้างจับคว่ำแล้วม้วนมือออกเปลี่ยนเป็นตั้งวงข้างเดียวกับขาที่มีการทิ้งน้ำหนักตัว ก้าวหน้า ถอยหลัง นับ 1 ครั้ง ทำทั้งหมด 15 ครั้ง เป็นจำนวน 5 เซต

ท่าที่ 4 ท่าหนักหน้า เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่าศิลปะการต่อสู้ท่าลามามูลา กลุ่มตัวอย่างก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า พร้อมมือขวาขึ้นทาบระดับอก โย้ตัวโดยให้น้ำหนักตัวอยู่ที่ขาข้างหน้า ส่วนเท้าหลังยื่นเต็มเท้าและเหยียดตึง แล้วทำสลับอีกข้างโดยการก้าวมาข้างหน้า ซึ่งท่านี้มีการทำร่วมกันกับท่าที่ 5 ท่าหนักหลัง เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่าศิลปะการต่อสู้ท่าลามามูลากาหยงซามะกุฎ กลุ่มตัวอย่างถอนเท้าซ้ายไปข้างหลัง น้ำหนักตัวอยู่ที่ขาหลังและย่อเข้าขาหลังเล็กน้อย ขาข้างหน้าเหยียดตึง มือขวาทาบระดับอก แล้วทำสลับอีกข้างโดยการถอนเท้าไปข้างหลัง เมื่อรวมกันจึงมีการปฏิบัติก้าวเท้าซ้าย ก้าวเท้าขวา ถอนเท้าขวา ถอนเท้าซ้าย นับ 1 ครั้ง ทำทั้งหมด 15 ครั้ง เป็นจำนวน 5 เซต

ท่าที่ 6 ท่าป้องกัน เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่าศิลปะการต่อสู้ท่าตุโม๊ะ มีลักษณะท่าทาง เป็นการชกหมัดสูงแขนตั้งเหนือศีรษะ กลุ่มตัวอย่างก้าวเท้าขวาไปด้านข้าง โดยย่อเข้าขวาและน้ำหนักตัวอยู่ขาขวา ขาซ้ายยื่นเต็มเท้าเหยียดตึง แล้วทำสลับกับอีกข้าง ทำทั้งหมด 15 ครั้ง เป็นจำนวน 5 เซต

ท่าที่ 7 ท่าย่อสี่ทิศ เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่ารำในเพลงทะเลลึกทักทัก เป็นการเคลื่อนไหวโดยการก้าวขาซ้ายไปด้านข้าง และวางส้นเท้าขวาไปด้านหลังพร้อมทั้งย่อเข้าทั้งสองข้างลงพอประมาณ มือทั้งสองข้างจับคว่ำแล้วม้วนมือออกเปลี่ยนเป็นตั้งวง โดยวงล่างอยู่ข้างเดียวกับขาที่อยู่ด้านหน้า และมีมืออีกข้างตั้งวงระดับสะโพก แล้วทำสลับอีกข้าง หลังจากนั้นหันทางขวาครบทั้งสี่ทิศ ทำทั้งหมด 15 ครั้ง เป็นจำนวน 5 เซต

ท่าที่ 8 ท่าย่อเตะ เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่าศิลปะการต่อสู้ท่าสี่ปะ มีลักษณะการเคลื่อนไหวโดยการย่อเข้าทั้งสองข้างประมาณ 100 องศา มือซ้ายตั้งวงบน มือขวาแบ่มือไปด้านข้างระดับหน้าอก หลังตรง แล้วยืดตัวขึ้นพร้อมเตะขาซ้ายไปทางขวา ขาซ้ายยืดตรง มือขวาทาบอกซ้าย มือซ้ายทิ้งข้างลำตัว แล้วทำสลับกับอีกข้าง ทำทั้งหมด 15 ครั้ง เป็นจำนวน 5 เซต

หมายเหตุ ในการปฏิบัติช่วงที่ 3 มีการพักระหว่างท่า ท่าละ 10 วินาที

ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool down) สุขกาย สบายตัว 5 นาที เป็น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังการออกกำลังกาย ประกอบด้วย การปฏิบัติทั้งหมด 6 ท่า

1. ทำบริหารกล้ามเนื้อส่วนคอ กลุ่มตัวอย่างยืนตัวตรงกวางขาออก เล็กน้อย มองไปข้างหน้า เอียงศีรษะไปด้านข้าง แล้วสลับข้างซ้ายและขวาซ้ำ ๆ โดยให้กลุ่ม ตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้าง ลำตัว

2. ทำยืดกล้ามเนื้อด้านหลังข้อไหล่ เหยียดแขนไขว้ไปฝั่งตรงข้าม ใช้แขนอีกข้างงอศอกคล้องและออกแรงช่วยดึงไปฝั่งตรงข้าม เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อสะบักแล้ว สลับข้างซ้ายและขวาซ้ำ ๆ โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่ม ตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

3. ทำยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และแขน ยกแขนซ้ายระดับศีรษะแล้ว งอแขนลง ผ่านด้านหลัง ใช้มือขวาจับบริเวณข้อศอกซ้ายออกแรงดึงข้อศอกซ้ายไปด้านหลัง ค้างไว้ แล้วสลับข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือ ทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

4. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนแขน ยกแขนขึ้นระดับไหล่ ยืดแขนตั้ง จากนั้นใช้มืออีกข้างนิ่งดันมืออีกข้างหนึ่งให้รู้สึกตึง ทำสลับทั้ง 2 ข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

5. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนแขนและลำตัว ประสานมือแล้วหันฝ่ามือ ออกด้านนอก ยืดแขนให้สุดเหนือศีรษะ โดยเริ่มจากการยืดตรง เงยหน้าขึ้นแล้วค่อย ๆ โน้มลำตัว ตั้งแต่สะโพกไปทางด้านข้าง ทีละข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

6. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนขา ก้าวขาไปด้านข้างย่อเข่าเล็กน้อย ให้ขาอีกข้างเหยียดตรง รู้สึกตึงที่น่อง ทำสลับทั้งสองข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

ขั้นสรุป

การสนทนาพูดคุย 10 นาที เป็นช่วงที่มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และสอบถามถึงปัญหาที่พบในการทำกิจกรรม หรือสิ่งที่คุณผู้สูงอายุอยากจะทำเพิ่มเติม ผู้วิจัย สอบถามถึงอาการเมื่อย หรือเหนื่อยกับกลุ่มตัวอย่าง พบว่า เมื่อเพิ่มจำนวนท่า จำนวนครั้ง และ ลดระยะเวลาในการพักระหว่างท่า ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างบางคนมีอาการเมื่อยล้าบริเวณต้นขา

แต่กลุ่มตัวอย่างเข้าใจถึงวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่จะได้รับจากกิจกรรม จากนั้นผู้วิจัยจึงกล่าวขอบคุณ และนัดหมายเวลาในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินพฤติกรรมตามแบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง 1.ความร่วมมือในการทำกิจกรรม พบว่า กลุ่มตัวอย่างให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างมาก และยังคงมีความตื่นตัวที่จะได้ทำกิจกรรม 2. ความถูกต้องของท่า มีความแม่นยำ และปฏิบัติท่าทางได้สวยงามขึ้น 3. มีความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรมและกล้าแสดงออก พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความสุขและกล้าแสดงออกเป็นอย่างมาก 4. ความตรงต่อเวลา กลุ่มตัวอย่างมาก่อนเวลานัดหมายประมาณ 10 นาที 5. ความสัมพันธ์กับผู้อื่น พบว่า หลังเสร็จสิ้นกิจกรรมกลุ่มตัวอย่างมีการสนทนาพูดคุยกับกลุ่มตัวอย่างด้วยกันอย่างสนุกสนานและคุ้นเคย เนื่องจากการพบปะในการประชุมผู้สูงอายุบ่อยครั้ง จากนั้นผู้วิจัยจึงกล่าวขอบคุณ และนัดหมายเวลาในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

กิจกรรมสัปดาห์ที่ 7 ครั้งที่ 20 ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 60 นาที โดยแบ่งออกเป็น 5 ช่วง คือ ช่วงที่ 1 กิจกรรมเตรียมความพร้อมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 10 นาที ช่วงที่ 2 ช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ภายพร้อมใจพร้อม 5 นาที ช่วงที่ 3 การออกกำลังกาย ย่ำยืดพร้อมลุย 30 นาที ช่วงที่ 4 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool down) สุขกาย สบายตัว 5 นาที และช่วงที่ 5 การสนทนาพูดคุย 10 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ผู้วิจัยได้ดำเนินกิจกรรมโดยการเตรียมสถานที่สำหรับฝึก เมื่อพื้นที่ในการทำกิจกรรมพร้อมแล้ว ผู้วิจัยจึงเชิญกลุ่มผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้วิจัยได้ทำการพูดคุยกับผู้สูงอายุเพื่อสร้างสัมพันธ์ก่อนจะเริ่มกิจกรรม โดยเริ่มกิจกรรมเตรียมความพร้อมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 10 นาที ในกิจกรรมบอลลีพิเศษ โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรวมกันเป็นวงกลมใหญ่ 1 วง พร้อมบอล 1 ลูก ซึ่งผู้วิจัยเปิดเพลงแล้วให้ผู้เข้าร่วมวิจัยส่งบอลต่อไปเรื่อย ๆ ผู้วิจัยหยุดเพลง บอลหยุดอยู่ที่ใครให้บอกอวัยวะที่ชอบของตนเอง 1 อย่าง พร้อมเหตุผล เพื่อเป็นการกระตุ้นและฝึกสมาธิก่อนเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสร้างความสนุกสนานและผ่อนคลาย จากนั้นขั้นตอนการฝึกการสาธิต เริ่มจากการอบอุ่นร่างกาย โดยให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติตามผู้วิจัยทำการสาธิตพร้อมทั้งอธิบายลักษณะการปฏิบัติ

ขั้นปฏิบัติ

ลักษณะขั้นในการปฏิบัติกิจกรรม ดังที่ได้อธิบายในการฝึกสัปดาห์ที่ 7 ครั้งที่ 19

ขั้นสรุป

การสนทนาพูดคุย 10 นาที เป็นช่วงที่มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และสอบถามถึงปัญหาที่พบในการทำกิจกรรม หรือสิ่งที่ผู้สูงอายุอยากจะทำเพิ่มเติม ผู้วิจัยสอบถามถึงอาการเมื่อย หรือเหนื่อยกับกลุ่มตัวอย่าง พบว่า เมื่อเพิ่มจำนวนท่า จำนวนครั้ง และลดระยะเวลาในการพักระหว่างท่า ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างบางคนมีอาการเมื่อยล้าบริเวณต้นขา แต่กลุ่มตัวอย่างเข้าใจถึงวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่จะได้รับจากกิจกรรม จากนั้นผู้วิจัยจึงกล่าวขอบคุณ และนัดหมายเวลาในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินพฤติกรรมตามแบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง 1.ความร่วมมือในการทำกิจกรรม พบว่า กลุ่มตัวอย่างให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างมาก และยังคงมีความตื่นตัวที่จะได้ทำกิจกรรม 2.ความถูกต้องของท่า มีความแม่นยำ และปฏิบัติท่าทางได้สวยงาม ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีความมั่นใจมากยิ่งขึ้น 3.มีความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรมและกล้าแสดงออก พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความสุขและกล้าแสดงออกเป็นอย่างมาก 4.ความตรงต่อเวลา กลุ่มตัวอย่างมาก่อนเวลานัดหมายประมาณ 10 นาที 5.ความสัมพันธ์กับผู้อื่น พบว่า หลังเสร็จสิ้นกิจกรรมกลุ่มตัวอย่างมีการสนทนาพูดคุยกับกลุ่มตัวอย่างด้วยกันอย่างสนุกสนานและคุ้นเคย เนื่องจากมีการพบปะในการประชุมผู้สูงอายุบ่อยครั้ง จากนั้นผู้วิจัยจึงกล่าวขอบคุณ และนัดหมายเวลาในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

กิจกรรมสัปดาห์ที่ 7 ครั้งที่ 21 ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 60 นาที โดยแบ่งออกเป็น 5 ช่วง คือ ช่วงที่ 1 กิจกรรมเตรียมความพร้อมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 10 นาที ช่วงที่ 2 ช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ภายพร้อมใจพร้อม 5 นาที ช่วงที่ 3 การออกกำลังกาย ย่ำเท้าพร้อมลุย 30 นาที ช่วงที่ 4 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool down) สุขกายสบายตัว 5 นาที และช่วงที่ 5 การสนทนาพูดคุย 10 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ผู้วิจัยได้ดำเนินกิจกรรมโดยการเตรียมสถานที่สำหรับฝึก เมื่อพื้นที่ในการทำกิจกรรมพร้อมแล้ว ผู้วิจัยจึงเชิญกลุ่มผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้วิจัยได้ทำการพูดคุยกับผู้สูงอายุเพื่อสร้างสัมพันธภาพก่อนจะเริ่มกิจกรรม โดยเริ่มกิจกรรมเตรียมความพร้อมขยายท่าพาเพลิน 10 นาที ในกิจกรรมบอลพิเศษ โดยให้ผู้เข้าร่วมกิจกรรมรวมกันเป็นวงกลมใหญ่ 1 วง พร้อมบอล 1 ลูก ซึ่งผู้วิจัยเปิดเพลงแล้วให้ผู้เข้าร่วมวิจัยส่งบอลต่อไปเรื่อย ๆ ผู้วิจัยหยุดเพลง บอลหยุดอยู่ที่ใครให้บอกอวัยวะที่ชอบของตนเอง 1 อย่าง พร้อมเหตุผล เพื่อเป็นการกระตุ้นและฝึกสมาธิก่อนเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสร้างความสนุกสนานและผ่อนคลาย จากนั้นขั้นตอนการฝึกการสาธิต เริ่มจากการอบอุ่นร่างกาย โดยให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติตามผู้วิจัยทำการสาธิตพร้อมทั้งอธิบายลักษณะการปฏิบัติ

ขั้นปฏิบัติ

ลักษณะขั้นในการปฏิบัติกิจกรรม ดังที่ได้อธิบายในการฝึกสัปดาห์ที่ 7 ครั้งที่ 19

ขั้นสรุป

การสนทนาพูดคุย 10 นาที เป็นช่วงที่มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็นและสอบถามถึงปัญหาที่พบในการทำกิจกรรม หรือสิ่งที่ผู้สูงอายุอยากจะทำเพิ่มเติม ผู้วิจัยสอบถามถึงอาการเมื่อย หรือเหนื่อยกับกลุ่มตัวอย่าง พบว่า เมื่อเพิ่มจำนวนท่า จำนวนครั้ง และลดระยะเวลาในการพักระหว่างท่า ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างบางคนมีอาการเมื่อยล้าบริเวณต้นขา แต่กลุ่มตัวอย่างเข้าใจถึงวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่จะได้รับจากกิจกรรม จากนั้นผู้วิจัยจึงกล่าวขอบคุณ และนัดหมายเวลาในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินพฤติกรรมตามแบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง 1.ความร่วมมือในการทำกิจกรรม พบว่า กลุ่มตัวอย่างให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างมาก 2. ความถูกต้องของท่า มีความแม่นยำ และปฏิบัติท่าทางได้สวยงาม ส่งผลให้กลุ่มตัวอย่างมีความมั่นใจมากยิ่งขึ้น 3. มีความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรมและกล้าแสดงออก พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความสุขและกล้าแสดงออกเป็นอย่างมาก 4. ความตรงต่อเวลา กลุ่มตัวอย่างมาก่อนเวลานัดหมายประมาณ 10 นาที 5. ความสัมพันธ์กับผู้อื่น พบว่า หลังเสร็จสิ้นกิจกรรมกลุ่มตัวอย่างมีการสนทนาพูดคุยกับกลุ่มตัวอย่างด้วยกันอย่างสนุกสนาน มีการพูดคุยล้อกันและคุ้นเคย จากนั้นผู้วิจัยจึงกล่าวขอบคุณ และนัดหมายเวลาในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

กิจกรรมสัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 22 ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 60 นาที โดยแบ่งออกเป็น 5 ช่วง คือ ช่วงที่ 1 กิจกรรมเตรียมความพร้อมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 10 นาที ช่วงที่ 2 ช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ภายพร้อมใจพร้อม 5 นาที ช่วงที่ 3 การออกกำลังกาย ย่ำยืดพร้อมลุย 30 นาที ช่วงที่ 4 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool down) สุขกาย สบายตัว 5 นาที และช่วงที่ 5 การสนทนาพูดคุย 10 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ผู้วิจัยได้ดำเนินกิจกรรมโดยการเตรียมสถานที่สำหรับฝึก เมื่อพื้นที่ในการทำกิจกรรมพร้อมแล้ว ผู้วิจัยจึงเชิญกลุ่มผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้วิจัยได้ทำการพูดคุยกับผู้สูงอายุเพื่อสร้างสัมพันธภาพก่อนจะเริ่มกิจกรรม โดยเริ่มกิจกรรมเตรียมความพร้อมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 10 นาที ในกิจกรรมป้องกันหกล้ม โดยให้ผู้วิจัยให้สมาชิกที่ละคน โยนลูกบิงปองลงในตะกร้า หากโยนลง 1 ลูก ได้ 10 คะแนนแล้ว ให้สมาชิกคนต่อไปโยนจนครบทั้งกลุ่มรวมคะแนนของสมาชิกทุกคนในกลุ่ม เปรียบเทียบกับกลุ่มอื่น ๆ กลุ่มไหนคะแนนมากที่สุดเป็นฝ่ายชนะ เพื่อเป็นการกระตุ้นและฝึกสมาธิก่อนเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสร้างความสนุกสนานและผ่อนคลาย จากนั้นขั้นตอนการฝึกการสาธิต เริ่มจากการอบอุ่นร่างกาย โดยให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติตามผู้วิจัยทำการสาธิตพร้อมทั้งอธิบายลักษณะการปฏิบัติ

ขั้นปฏิบัติ

ช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ภายพร้อมใจพร้อม 5 นาที เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อเตรียมร่างกายให้พร้อมก่อนการออกกำลังกาย ประกอบด้วยการปฏิบัติทั้งหมด 6 ท่า

1. ทำบริหารกล้ามเนื้อส่วนคอ กลุ่มตัวอย่างยืนตัวตรงกางขาออกเล็กน้อย มองไปข้างหน้า เอียงศีรษะไปด้านข้าง แล้วสลับข้างซ้ายและขวาซ้ำ ๆ โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

2. ทำยืดกล้ามเนื้อด้านหลังข้อไหล่ เหยียดแขนไขว้ไปฝั่งตรงข้าม ใช้แขนอีกข้างสอดก๊อกล็อคและออกแรงช่วยดึงไปฝั่งตรงข้าม เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อสะบักแล้วสลับข้างซ้ายและขวาซ้ำ ๆ โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

3. ทำยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และแขน ยกแขนซ้ายระดับศีรษะแล้วงอแขนลง ผ่านด้านหลัง ใช้มือขวาจับบริเวณข้อศอกซ้ายออกแรงดึงข้อศอกซ้ายไปด้านหลัง ค้างไว้แล้วสลับข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

4. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนแขน ยกแขนขึ้นระดับไหล่ ยึดแขนตั้ง จากนั้นใช้มืออีกข้างหนึ่งดันมืออีกข้างหนึ่งให้รู้สึกตึง ทำสลับทั้ง 2 ข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

5. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนแขนและลำตัว ประสานมือแล้วหันฝ่ามือออกด้านนอก ยึดแขนให้สุดเหนือศีรษะ โดยเริ่มจากการยืดตรง เงยหน้าขึ้นแล้วค่อย ๆ โน้มลำตัวตั้งแต่สะโพกไปทางด้านข้าง ทีละข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

6. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนขา ก้าวขาไปด้านข้างย่อเข่าเล็กน้อยให้ขาอีกข้างเหยียดตรง รู้สึกตึงที่น่อง ทำสลับทั้งสองข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

จากนั้นเริ่มเข้าสู่ขั้นตอนการฝึกกิจกรรมในช่วงที่ 3 ด้วยศิลปะการแสดงพื้นบ้านอูร์กลาไว๊ โดยผู้วิจัยทำการสาธิตและอธิบายลักษณะการเคลื่อนไหวมือ แขน และการยื่น **การออกกำลังกาย ย้ายายพร้อมลุย** 30 นาที ประกอบด้วยการปฏิบัติทั้งหมด 8 ท่า และเพิ่มผ้าคาดสะเอวถุงทรายที่มีน้ำหนัก 1 กิโลกรัม คาดไว้บริเวณสะเอว โดยการกระจายน้ำหนักเพื่อให้เป็นส่วนหนึ่งของร่างกาย และเพื่อไม่ให้น้ำหนักของผ้าคาดสะเอวถุงทรายถ่วงส่วนใดส่วนหนึ่งซึ่งอาจส่งผลที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างบาดเจ็บจากการที่ร่างกายส่วนใดส่วนหนึ่งทำงานหนัก

ท่าที่ 1 ท่าแกว่งแขน เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่ารำในเพลงอาลัยมดีเต๊ะ โดยให้กลุ่มตัวอย่างเคลื่อนไหวโดยย่อท่าอยู่กับที่ย่อเข่าทั้งสองข้างเล็กน้อย กำมือทั้งสองข้างหลวม ๆ พร้อมทั้งแกว่งแขนทั้งสองข้างสลับไปมาเบา ๆ ปฏิบัติทั้งหมด 15 ครั้ง เป็นจำนวน 5 เซต

ท่าที่ 2 ท่าย่อเท้า เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่ารำในเพลงมะอีนัง กลุ่มตัวอย่าง เคลื่อนไหวอยู่กับที่ โดยเท้าที่อยู่ข้างหลังยืนบนปลายเท้า และเปิดส้นเท้าหลัง ส่วนเท้าที่อยู่ข้างหน้ายื่นเต็มฝ่าเท้า ย่อเข่าทั้งสองข้างลงเล็กน้อย มือตั้งวงล่างข้างเดียวกับขาที่อยู่ข้างหน้า มืออีกข้างจับคว่ำข้างสะโพก ทำสลับข้างซ้ายและข้างขวา ข้างละ 15 ครั้ง เป็นจำนวน 5 เซต

ท่าที่ 3 ท่าก้าวหน้าถอยหลัง เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่ารำใน เพลงปราชฎาเจ๊ะ กลุ่มตัวอย่างเคลื่อนไหวโดยก้าวเท้าข้างใดข้างหนึ่งไปข้างหน้า เปิดส้นเท้าหลังให้น้ำหนักตัวมาอยู่ที่ขาข้างหน้า ย่อเข้าทั้งสองข้างลงเล็กน้อย แล้วดึงตัวกลับให้เท้าชิดและถอนเท้าอีกข้างโดยให้น้ำหนักตัวอยู่ขาหลัง มือทั้งสองข้างจับคว่ำแล้วม้วนมือออกเปลี่ยนเป็นตั้งวงข้างเดียวกับขาที่มีการทิ้งน้ำหนักตัว ก้าวหน้า ถอยหลัง นับ 1 ครั้ง ทำทั้งหมด 15 ครั้ง เป็นจำนวน 5 เซต

ท่าที่ 4 ท่าหนักหน้า เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่าศิลปะการต่อสู้ท่า ลามูลา กลุ่มตัวอย่างก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า พร้อมมือขวาขึ้นทาบระดับอก โย้ตัวโดยให้น้ำหนักตัว อยู่ที่ขาข้างหน้า ส่วนเท้าหลังยื่นเต็มเท้าและเหยียดตึง แล้วทำสลับอีกข้างโดยการก้าวมาข้างหน้า ซึ่งท่านี้มีการทำร่วมกันกับท่าที่ 5 ท่าหนักหลัง เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่าศิลปะการต่อสู้ท่า ลามูลา กายหงายขาประกอ กลุ่มตัวอย่างถอนเท้าซ้ายไปข้างหลัง น้ำหนักตัวอยู่ที่ขาหลังและย่อเข้าขาหลัง เล็กน้อย ขาข้างหน้าเหยียดตึง มือขวาทาบระดับอก แล้วทำสลับอีกข้างโดยการถอนเท้าไปข้างหลัง เมื่อรวมกันจึงมีการปฏิบัติก้าวเท้าซ้าย ก้าวเท้าขวา ถอนเท้าขวา ถอนเท้าซ้าย นับ 1 ครั้ง ทำทั้งหมด 15 ครั้ง เป็นจำนวน 5 เซต

ท่าที่ 6 ท่าป้องกัน เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่าศิลปะการต่อสู้ท่า ตูโม๊ะ มีลักษณะท่าทาง เป็นการชกหมัดสูงแขนตึงเหนือศีรษะ กลุ่มตัวอย่างก้าวเท้าขวาไปด้านข้าง โดยย่อเข้าขวาและน้ำหนักตัวอยู่ขาขวา ขาซ้ายยื่นเต็มเท้าเหยียดตึง แล้วทำสลับกับอีกข้าง ทำทั้งหมด 15 ครั้ง เป็นจำนวน 5 เซต

ท่าที่ 7 ท่าย่อสี่ทิศ เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่ารำใน เพลงทะเลลึกทัก ทัก เป็นการเคลื่อนไหวโดยการก้าวขาซ้ายไปด้านข้าง และวางส้นเท้าขวาไปด้านหลังพร้อมทั้งย่อ เข้าทั้งสองข้างลงพอประมาณ มือทั้งสองข้างจับคว่ำแล้วม้วนมือออกเปลี่ยนเป็นตั้งวง โดยวงล่าง อยู่ข้างเดียวกับขาที่อยู่ด้านหน้า และมืออีกข้างตั้งวงระดับสะโพก แล้วทำสลับอีกข้าง หลังจากนั้นหันทางขวาครบทั้งสี่ทิศ ทำทั้งหมด 15 ครั้ง เป็นจำนวน 5 เซต

ท่าที่ 8 ท่าย่อเตะ เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่าศิลปะการต่อสู้ท่า สี่ ปะ มีลักษณะการเคลื่อนไหวโดยการย่อเข้าทั้งสองข้างประมาณ 100 องศา มือซ้ายตั้งวงบน มือ ขวาแบมือไปด้านข้างระดับหน้าอก หลังตรง แล้วยืดตัวขึ้นพร้อมเตะขาซ้ายไปทางขวา ขาซ้ายยืด ตรง มือขวาทาบอกซ้าย มือซ้ายทิ้งข้างลำตัว แล้วทำสลับกับอีกข้าง ทำทั้งหมด 15 ครั้ง เป็น จำนวน 5 เซต

หมายเหตุ ในการปฏิบัติช่วงที่ 3 มีการพักระหว่างท่า ท่าละ 10 วินาที

ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool down) สุขกาย สบายตัว 5 นาที เป็น การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ หลังการออกกำลังกาย ประกอบด้วย การปฏิบัติทั้งหมด 6 ท่า

1. ทำบริหารกล้ามเนื้อส่วนคอ กลุ่มตัวอย่างยืนตัวตรงกวางขาออก เล็กน้อย มองไปข้างหน้า เอียงศีรษะไปด้านข้าง แล้วสลับข้างซ้ายและขวาซ้ำ ๆ โดยให้กลุ่ม ตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้าง ลำตัว

2. ทำยืดกล้ามเนื้อด้านหลังข้อไหล่ เหยียดแขนไขว้ไปฝั่งตรงข้าม ใช้แขนอีกข้างงอศอกคล้องและออกแรงช่วยดึงไปฝั่งตรงข้าม เป็นการยืดเหยียดกล้ามเนื้อสะบักแล้ว สลับข้างซ้ายและขวาซ้ำ ๆ โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่ม ตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

3. ทำยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และแขน ยกแขนซ้ายระดับศีรษะแล้ว งอแขนลง ผ่านด้านหลัง ใช้มือขวาจับบริเวณข้อศอกซ้ายออกแรงดึงข้อศอกซ้ายไปด้านหลัง ค้างไว้ แล้วสลับข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือ ทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

4. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนแขน ยกแขนขึ้นระดับไหล่ ยืดแขนตั้ง จากนั้นใช้มืออีกข้างนิ่งดันมืออีกข้างหนึ่งให้รู้สึกตึง ทำสลับทั้ง 2 ข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

5. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนแขนและลำตัว ประสานมือแล้วหันฝ่ามือ ออกด้านนอก ยืดแขนให้สุดเหนือศีรษะ โดยเริ่มจากการยืดตรง เงยหน้าขึ้นแล้วค่อย ๆ โน้มลำตัว ตั้งแต่สะโพกไปทางด้านข้าง ทีละข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

6. ทำยืดกล้ามเนื้อส่วนขา ก้าวขาไปด้านข้างย่อเข่าเล็กน้อย ให้ขาอีกข้างเหยียดตรง รู้สึกตึงที่น่อง ทำสลับทั้งสองข้าง โดยให้กลุ่มตัวอย่างนับ ข้างละ 15 ครั้ง เมื่อปฏิบัติครบ ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างนำมือทั้ง 2 ข้างวางแนบข้างลำตัว

ขั้นสรุป

การสนทนาพูดคุย 10 นาที เป็นช่วงที่มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และสอบถามถึงปัญหาที่พบในการทำกิจกรรม หรือสิ่งที่คุณผู้สูงอายุอยากจะทำเพิ่มเติม ผู้วิจัย สอบถามถึงอาการเมื่อย หรือเหนื่อยกับกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างเริ่มมีความคุ้นเคยกับ

ท่าทาง อากาศเมื่อเย็นจึงลดลง ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเข้าใจถึงวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่จะได้รับจากกิจกรรม จากนั้นผู้วิจัยจึงกล่าวขอบคุณ และนัดหมายเวลาในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินพฤติกรรมตามแบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง 1.ความร่วมมือในการทำกิจกรรม พบว่า กลุ่มตัวอย่างให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างมาก 2.ความถูกต้องของท่า กลุ่มตัวอย่างสามารถจำท่าได้ครบทุกท่า และมีความมั่นใจในการปฏิบัติท่าทาง ซึ่งกลุ่มตัวอย่างมีความตั้งใจและมุ่งมั่นในการฝึกซ้อมเป็นอย่างมาก 3.มีความสุขในเข้าร่วมกิจกรรมและกล้าแสดงออก พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความสุขและกล้าแสดงออกเป็นอย่างมาก ซึ่งจะเห็นได้จากการพูดคุย หัวเราะ และหยอกล้อกัน 4.ความตรงต่อเวลา กลุ่มตัวอย่างมาก่อนเวลานัดหมายประมาณ 5-10 นาที 5.ความสัมพันธ์กับผู้อื่น พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการสนทนาพูดคุยกับกลุ่มตัวอย่างด้วยกันอย่างสนุกสนานและมีความสุข

กิจกรรมสัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 23 ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 60 นาที โดยแบ่งออกเป็น 5 ช่วง คือ ช่วงที่ 1 กิจกรรมเตรียมความพร้อมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 10 นาที ช่วงที่ 2 ช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ภายพร้อมใจพร้อม 5 นาที ช่วงที่ 3 การออกกำลังกาย ย่ำยืดพร้อมลุย 30 นาที ช่วงที่ 4 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool down) สุขกาย สบายตัว 5 นาที และช่วงที่ 5 การสนทนาพูดคุย 10 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ผู้วิจัยได้ดำเนินกิจกรรมโดยการเตรียมสถานที่สำหรับฝึก เมื่อพื้นที่ในการทำกิจกรรมพร้อมแล้ว ผู้วิจัยจึงเชิญกลุ่มผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้วิจัยได้ทำการพูดคุยกับผู้สูงอายุเพื่อสร้างสัมพันธ์ก่อนจะเริ่มกิจกรรม โดยเริ่มกิจกรรมเตรียมความพร้อมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 10 นาที ในกิจกรรมป้องกันหกล้ม โดยผู้วิจัยให้สมาชิกที่ละคน โยนลูกปิงปองลงในตะกร้า หากโยนลง 1 ลูก ได้ 10 คะแนนแล้ว ให้สมาชิกคนต่อไปโยนจนครบทั้งกลุ่มรวมคะแนนของสมาชิกทุกคนในกลุ่ม เปรียบเทียบกับกลุ่มอื่น ๆ กลุ่มไหนคะแนนมากที่สุดเป็นฝ่ายชนะ เพื่อเป็นการกระตุ้นและฝึกสมาธิก่อนเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสร้างความสนุกสนานและผ่อนคลาย จากนั้นขั้นตอนการฝึกการสาธิต เริ่มจากการอบอุ่นร่างกาย โดยให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติตามผู้วิจัยทำการสาธิตพร้อมทั้งอธิบายลักษณะการปฏิบัติ

ขั้นปฏิบัติ

ลักษณะขั้นในการปฏิบัติกิจกรรม ดังที่ได้อธิบายในการฝึกสัปดาห์ที่ 8
ครั้งที่ 22

ขั้นสรุป

การสนทนาพูดคุย 10 นาที เป็นช่วงที่มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และสอบถามถึงปัญหาที่พบในการทำกิจกรรม หรือสิ่งที่ผู้สูงอายุอยากจะทำเพิ่มเติม ผู้วิจัยสอบถามถึงอาการเมื่อย หรือเหนื่อยกับกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างเริ่มมีความคุ้นเคยกับท่าทาง อาการเมื่อยจึงลดลง ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเข้าใจถึงวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่จะได้รับจากกิจกรรม จากนั้นผู้วิจัยจึงกล่าวขอบคุณ และนัดหมายเวลาในการทำกิจกรรมครั้งต่อไป

การประเมินผล

ผู้วิจัยประเมินพฤติกรรมตามแบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง 1.ความร่วมมือในการทำกิจกรรม พบว่า กลุ่มตัวอย่างให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างมาก แต่กลุ่มตัวอย่างบางคน 2. ความถูกต้องของท่า กลุ่มตัวอย่างสามารถจำท่าได้ครบทุกท่า และมีความมั่นใจในการปฏิบัติท่าทางได้อย่างสวยงาม ซึ่งกลุ่มตัวอย่างมีความตั้งใจและมุ่งมั่นในการฝึกซ้อมเป็นอย่างมาก 3. มีความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรมและกล้าแสดงออก พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความสุขและกล้าแสดงออกเป็นอย่างมาก ซึ่งจะเห็นได้จากการพูดคุยอย่างสนุกสนาน หัวเราะ และหยอกล้อกัน 4. ความตรงต่อเวลา กลุ่มตัวอย่างบางคนมาก่อนเวลานัดหมายประมาณ 5-10 นาที แต่มีอีก 6 คน มาสายประมาณ 30 นาที เนื่องจากมีกิจกรรมของชุมชน ผู้วิจัยจึงจัดกิจกรรม 2 รอบ 5. ความสัมพันธ์กับผู้อื่น พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการสนทนาพูดคุยกับกลุ่มตัวอย่างด้วยกันอย่างสนุกสนานและมีความสุข

กิจกรรมสัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 24 ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรม 60 นาที โดยแบ่งออกเป็น 5 ช่วง คือ ช่วงที่ 1 กิจกรรมเตรียมความพร้อมยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 10 นาที ช่วงที่ 2 ช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ภายพร้อมใจพร้อม 5 นาที ช่วงที่ 3 การออกกำลังกาย ย่ำเท้าพร้อมลุย 30 นาที ช่วงที่ 4 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool down) สุขกายสบายตัว 5 นาที และช่วงที่ 5 การสนทนาพูดคุย 10 นาที

ขั้นตอนการดำเนินกิจกรรม

ผู้วิจัยได้ดำเนินกิจกรรมโดยการเตรียมสถานที่สำหรับฝึก เมื่อพื้นที่ในการทำกิจกรรมพร้อมแล้ว ผู้วิจัยจึงเชิญกลุ่มผู้สูงอายุเข้าร่วมกิจกรรม

ขั้นนำ

ผู้วิจัยได้ทำการพูดคุยกับผู้สูงอายุเพื่อสร้างสัมพันธ์ก่อนจะเริ่มกิจกรรม โดยเริ่มกิจกรรมเตรียมความพร้อมาย่าพาเพลิน 10 นาที ในกิจกรรมป้องกันหรรษา โดยผู้วิจัยให้สมาชิกทีละคน โยนลูกปิงปองลงในตะกร้า หากโยนลง 1 ลูก ได้ 10 คะแนนแล้วให้สมาชิกคนต่อไปโยนจนครบทั้งกลุ่มรวมคะแนนของสมาชิกทุกคนในกลุ่ม เปรียบเทียบกับกลุ่มอื่น ๆ กลุ่มไหนคะแนนมากที่สุดเป็นฝ่ายชนะ เพื่อเป็นการกระตุ้นและฝึกสมาธิก่อนเข้าร่วมกิจกรรมเพื่อสร้างความสนุกสนานและผ่อนคลาย จากนั้นขั้นตอนการฝึกการสาธิต เริ่มจากการอบอุ่นร่างกาย โดยให้กลุ่มตัวอย่างปฏิบัติตามผู้วิจัยทำการสาธิตพร้อมทั้งอธิบายลักษณะการปฏิบัติ

ขั้นปฏิบัติ

ลักษณะขั้นในการปฏิบัติกิจกรรม ดังที่ได้อธิบายในการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ครั้งที่ 22

ขั้นสรุป

การสนทนาพูดคุย 10 นาที เป็นช่วงที่มีการแลกเปลี่ยนความคิดเห็น และสอบถามถึงปัญหาที่พบในการทำกิจกรรม หรือสิ่งที่คุณสูงอายุอยากจะแจ้งเพิ่มเติม ผู้วิจัยสอบถามถึงอาการเมื่อย หรือเหนื่อยกับกลุ่มตัวอย่าง พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความคุ้นเคยกับท่าทางอาการเมื่อยจึงลดลง ซึ่งกลุ่มตัวอย่างเข้าใจถึงวัตถุประสงค์และประโยชน์ที่จะได้รับจากกิจกรรม จากนั้นผู้วิจัยจึงกล่าวขอบคุณ และ

การประเมินผล

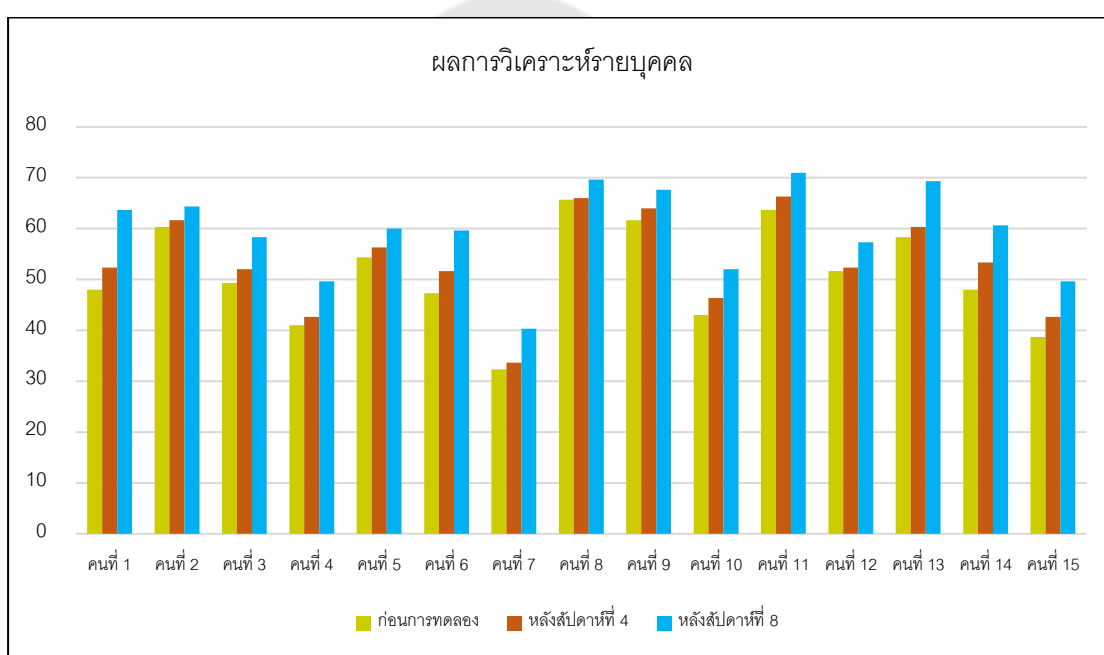
ผู้วิจัยประเมินพฤติกรรมตามแบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มตัวอย่าง 1.ความร่วมมือในการทำกิจกรรม พบว่า กลุ่มตัวอย่างให้ความร่วมมือในการทำกิจกรรมเป็นอย่างมาก แต่กลุ่มตัวอย่างบางคน 2.ความถูกต้องของท่า กลุ่มตัวอย่างสามารถจำท่าได้ครบทุกท่า และมีความมั่นใจในการปฏิบัติท่าทางอย่างสวยงาม ซึ่งกลุ่มตัวอย่างมีความตั้งใจและมุ่งมั่นในการฝึกซ้อมเป็นอย่างมาก 3.มีความสุขในการเข้าร่วมกิจกรรมและกล้าแสดงออก พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความสุขและกล้าแสดงออกเป็นอย่างมาก ซึ่งจะเห็นได้จากการพูดคุยอย่างสนุกสนาน หัวเราะ และหยอกล้อกัน 4.ความตรงต่อเวลา กลุ่มตัวอย่างมาก่อนเวลานัดหมายประมาณ 5-10 นาที 5.ความสัมพันธ์กับผู้อื่น พบว่า กลุ่มตัวอย่างมีการสนทนาพูดคุยกับกลุ่มตัวอย่างด้วยกันอย่างสนุกสนานและมีความสุข จากนั้นผู้วิจัยได้ให้กลุ่มตัวอย่างพักเหนื่อย 30 นาที และสอบถามถึงความพร้อมในการวัดความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา โดยใช้เครื่อง Leg Dynamometer เมื่อทำการวัดความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาเสร็จแล้ว ผู้วิจัยกล่าวขอบคุณและขอถ่ายรูปร่วมกันเป็นที่ระลึก

ตาราง 12 ผลการวิเคราะห์รายบุคคลการประเมินวัดความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาโดยใช้เครื่อง Leg Dynamometer ก่อนการทำกิจกรรม หลังการทำกิจกรรมสัปดาห์ที่ 4 และหลังเข้าร่วมกิจกรรมสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลอง

ลำดับ	ก่อนการทดลอง	หลังสัปดาห์ที่ 4	หลังสัปดาห์ที่ 8
	\bar{x}	\bar{x}	\bar{x}
1	48	52.33	63.66
2	60.33	61.66	64.33
3	49.33	52	58.33
4	41	42.66	49.66
5	54.33	56.33	60
6	47.33	51.66	59.66
7	32.33	33.66	40.33
8	65.66	66	69.66
9	61.66	64	67.66
10	43	46.33	52
11	63.66	66.33	71
12	51.66	52.33	57.33
13	58.33	60.33	69.33
14	48	53.33	60.66
15	38.66	42.66	49.66
ค่าเฉลี่ยรวม	50.88	53.44	59.55

จากตารางที่ 12 พบว่าการวิเคราะห์เปรียบเทียบรายบุคคลการวัดความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ กลุ่มทดลอง (N=15) มีพัฒนาการหลังการทดลองดีขึ้นตั้งแต่สัปดาห์ที่ 4 โดยเฉพาะคนที่ 14 มีพัฒนาการความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาที่มากที่สุด เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการทดลอง ซึ่งก่อนการทดลองเฉลี่ยเท่ากับ 48 กิโลกรัม หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 เฉลี่ยเท่ากับ 53.33 กิโลกรัม และคนที่ 8 มีพัฒนาการหลังสัปดาห์ที่ 4 น้อยที่สุด โดยก่อนการทดลองเฉลี่ยเท่ากับ 65.66 กิโลกรัม หลังการทดลองสัปดาห์ที่ 4 เฉลี่ยเท่ากับ 66 กิโลกรัม และหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8

ที่ 8 คนที่ 1 มีพัฒนาการความแข็งแรงกล้ามเนื้อขามากที่สุดเมื่อเปรียบเทียบกับสัปดาห์ที่ 4 โดยสัปดาห์ที่ 4 มีพัฒนาการเฉลี่ยเท่ากับ 52.33 กิโลกรัม หลังสัปดาห์ที่ 8 เฉลี่ยเท่ากับ 63.66 กิโลกรัม จากการวิเคราะห์ผลโดยเปรียบเทียบรายบุคคลของกลุ่มทดลอง (N=15) พบว่า กลุ่มทดลองทุกคนมีพัฒนาที่ดีขึ้นจากการที่มีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาที่เพิ่มขึ้นตั้งแต่หลังสัปดาห์ที่ 4 และมีความแข็งแรงที่เพิ่มสูงขึ้นอย่างมากหลังการวัดความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาหลังสัปดาห์ที่ 8 ซึ่งหลังจากมีการเพิ่มผ้าคาดสะเอวถุงทรายเข้ามาในกิจกรรม สามารถแสดงเป็นแผนภูมิได้ดังภาพประกอบ 2



ภาพประกอบ 2 ผลการวิเคราะห์รายบุคคลการประเมินวัดความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา ก่อนการทำกิจกรรม หลังการทำกิจกรรมสัปดาห์ที่ 4 และหลังเข้าร่วมกิจกรรมสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลอง

2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลการใช้ชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุลลาไว้อยู่ในการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม โดยผู้วิจัยแบ่งเป็นขั้นตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง

ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการประเมินความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา ก่อนการฝึกกิจกรรมและหลังการฝึกกิจกรรม สัปดาห์ที่ 4 และ สัปดาห์ที่ 8

ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนภายในกลุ่มทดสอบความแตกต่างของผลการประเมินของความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาของกลุ่มทดลองที่ใช้ในการวิจัย (n= 15) ก่อนการฝึกกิจกรรมวิจัยหลังการฝึกกิจกรรมวิจัยสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้สถิติวิเคราะห์ Friedman Test

ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างโดยรวม ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรมของกลุ่มทดลองโดยใช้สถิติ Pair T-test (n=15) ของการทดสอบความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา

ตอนที่ 5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างโดยรวม หลังเข้าร่วมกิจกรรม ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติ T-test independent (n=15) ของการทดสอบความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา

ตอนที่ 6 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณและคุณภาพโดยรวม นำเสนอในรูปแบบกราฟแสดงคะแนน ค่าเฉลี่ยผลการทดสอบความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย ได้แก่ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง

ตาราง 13 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มทดลอง (n=15) และกลุ่มควบคุม (n=15) ได้แก่ ข้อมูล อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง

รายการ	หน่วย	กลุ่มทดลอง (n=15)		กลุ่มควบคุม (n=15)	
		\bar{x}	SD	\bar{x}	SD
อายุ	60-69 ปี	62.6	1.99	63.13	1.96
น้ำหนัก	กิโลกรัม	59.66	8.62	57.16	5.28
ส่วนสูง	เซนติเมตร	156.13	5.57	155.93	5.15

จากตารางที่ 13 พบว่าค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคลของกลุ่มทดลองมีค่าดังนี้ค่าเฉลี่ยอายุเท่ากับ 62.6 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.99 ค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวเท่ากับ 59.66 กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 8.62 และค่าเฉลี่ยส่วนสูงเท่ากับ 156.13 เซนติเมตร ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.57 และค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลพื้นฐานส่วนบุคคลของกลุ่มควบคุมมีค่าดังนี้ค่าเฉลี่ยอายุเท่ากับ 63.13 ปี ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 1.96 ค่าเฉลี่ยน้ำหนักตัวเท่ากับ 57.16 กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.28 และค่าเฉลี่ยส่วนสูงเท่ากับ 155.93 เซนติเมตร ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 5.15

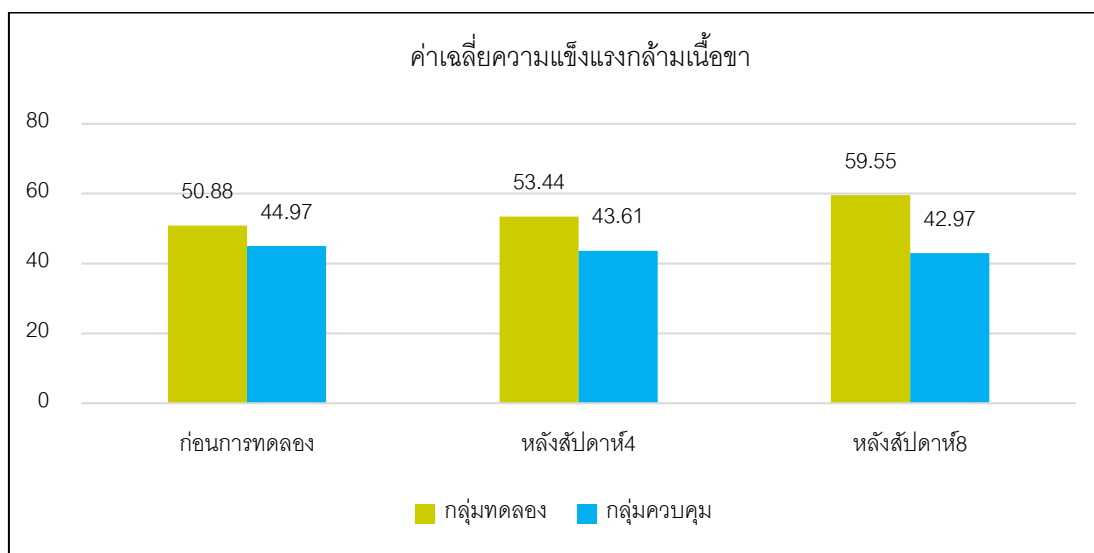
ตอนที่ 2 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการประเมินของความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมในสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8

ตาราง 14 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการประเมินของความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาของกลุ่มทดลอง

รายการประเมินความแข็งแรง กล้ามเนื้อขา	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม	
	\bar{x}	SD	\bar{x}	SD
ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม	50.88	9.783	44.97	19.204
หลังเข้าร่วมกิจกรรมสัปดาห์ที่ 4	53.44	9.414	43.61	10.062
หลังเข้าร่วมกิจกรรมสัปดาห์ที่ 8	59.55	8.719	42.97	10.077

จากตารางที่ 14 พบว่า ผลจากการทดสอบความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาของกลุ่มทดลองที่ใช้ในการวิจัย ($n = 15$) ก่อนการฝึกกิจกรรมวิจัยหลังการฝึกกิจกรรมวิจัยสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 มีค่าดังนี้ ค่าเฉลี่ยของก่อนการฝึกกิจกรรมวิจัยเท่ากับ 50.88 กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 9.783 ค่าเฉลี่ยหลังการฝึกกิจกรรมวิจัยสัปดาห์ที่ 4 เท่ากับ 53.44 กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 9.414 ค่าเฉลี่ยหลังการฝึกกิจกรรมวิจัยสัปดาห์ที่ 8 เท่ากับ 59.55 กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 8.719 และผลจากการทดสอบความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาของกลุ่มควบคุมที่ใช้ในการวิจัย ($n = 15$) ก่อนการฝึกกิจกรรมวิจัยหลังการฝึกกิจกรรมวิจัยสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 มีค่าดังนี้ค่าเฉลี่ยของก่อนการฝึกกิจกรรมวิจัยเท่ากับ 44.97 กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 19.204 ค่าเฉลี่ยหลังการฝึกกิจกรรมวิจัยสัปดาห์ที่ 4 เท่ากับ 43.61

กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 10.062 ค่าเฉลี่ยหลังการฝึกกิจกรรมวิจัยสัปดาห์ที่ 8 เท่ากับ 42.97 กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 10.077 สามารถแสดงเป็นแผนภูมิได้ดังภาพประกอบ 3



ภาพประกอบ 3 เปรียบเทียบค่าคะแนนเฉลี่ยผลการประเมินของความแข็งแรงกล้ามเนื้อของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการทำกิจกรรม หลังกิจกรรมสัปดาห์ 4 และหลังกิจกรรมสัปดาห์ 8

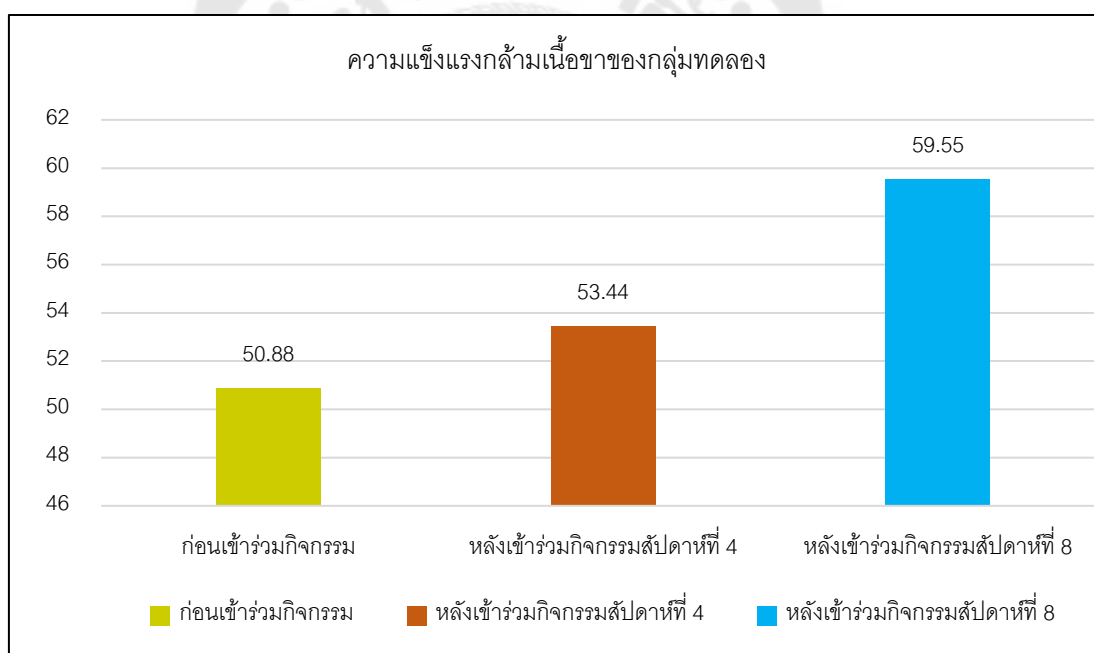
ตอนที่ 3 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนภายในกลุ่มทดสอบความแตกต่างของผลการประเมินของความแข็งแรงกล้ามเนื้อของกลุ่มทดลองที่ใช้ในการวิจัย ($n = 15$) ก่อนการฝึกกิจกรรมวิจัยหลังการฝึกกิจกรรมวิจัยสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 โดยใช้สถิติวิเคราะห์ Friedman Test

ตาราง 15 ผลการวิเคราะห์ค่าสถิติของผลการประเมินความแข็งแรงกล้ามเนื้อของกลุ่มทดลอง

รายการประเมินความแข็งแรง กล้ามเนื้อ	กลุ่มทดลอง			
	\bar{x}	SD	df	p-value
ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม	50.88	9.783	2	<0.001
หลังเข้าร่วมกิจกรรมสัปดาห์ที่ 4	53.44	9.414		
หลังเข้าร่วมกิจกรรมสัปดาห์ที่ 8	59.55	8.719		

* $p < .05$

จากตารางที่ 15 ผลการวิเคราะห์ความแปรปรวนภายในกลุ่มทดสอบความแตกต่างของผลการประเมินของความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาของกลุ่มทดลองที่ใช้ในการวิจัย (n= 15) ก่อนการฝึกกิจกรรมวิจัยหลังการฝึกกิจกรรมวิจัยสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 มีดังนี้ ค่าเฉลี่ยก่อนการฝึกกิจกรรมวิจัยเท่ากับ 50.88 กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 9.783 ค่าเฉลี่ยหลังการฝึกกิจกรรมวิจัยสัปดาห์ที่ 4 เท่ากับ 53.44 กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 9.414 ค่าเฉลี่ยหลังการฝึกกิจกรรมวิจัยสัปดาห์ที่ 8 เท่ากับ 59.55 กิโลกรัม ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 8.719 เมื่อเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของผลการทดสอบความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา พบว่า คะแนนค่าเฉลี่ยหลังการฝึกกิจกรรมสัปดาห์ที่ 8 มากกว่า หลังการฝึกกิจกรรมสัปดาห์ที่ 4 และมากกว่าก่อนการฝึกกิจกรรม อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สามารถแสดงเป็นแผนภูมิได้ดังภาพประกอบ 4



ภาพประกอบ 4 ความแตกต่างของผลการประเมินของความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาของกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึก หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8

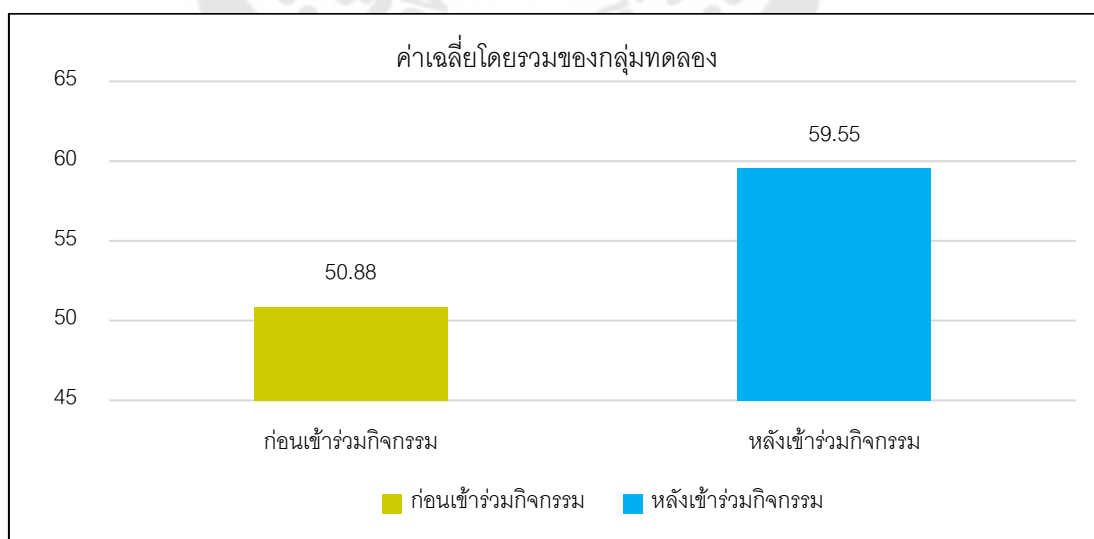
ตอนที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างโดยรวม ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม ของกลุ่มทดลองโดยใช้สถิติ Pair T-test (n=15) ของการทดสอบความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา

ตาราง 16 ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างโดยรวม ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม ในสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองโดยใช้สถิติ Pair T-test (n=15) ของการทดสอบความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา

รายการประเมิน	กลุ่มทดลอง				t	p-value
	ก่อนเข้าร่วมกิจกรรม		หลังเข้าร่วมกิจกรรม			
	\bar{x}	SD	\bar{x}	SD		
ความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา	50.88	9.783	59.55	8.719	-9.921*	<0.001

*p<.05

จากตารางที่ 16 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการทดสอบความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ ของกลุ่มทดลอง ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม ในสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 สามารถแสดงเป็นแผนภูมิได้ดังภาพประกอบ 5



ภาพประกอบ 5 เปรียบเทียบความแตกต่างโดยรวมของความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม ในสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลอง

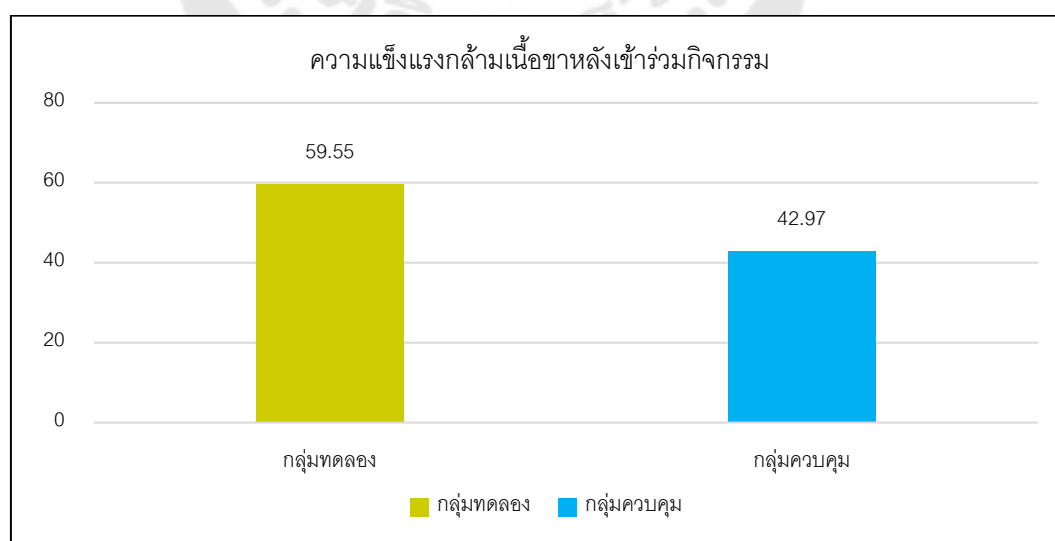
ตอนที่ 5 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างโดยรวม หลังเข้าร่วมกิจกรรม ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติ T-test independent (n=15) ของการทดสอบความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา

ตาราง 17 ข้อมูลเพื่อเปรียบเทียบความแตกต่างโดยรวม หลังเข้าร่วมกิจกรรม ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมโดยใช้สถิติ T-test independent (n=15) ของการทดสอบความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา

รายการประเมิน	หลังเข้าร่วมกิจกรรม				t	p-value
	กลุ่มทดลอง		กลุ่มควบคุม			
	\bar{x}	SD	\bar{x}	SD		
ความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา	59.55	8.719	42.97	10.077	4.720*	<0.001

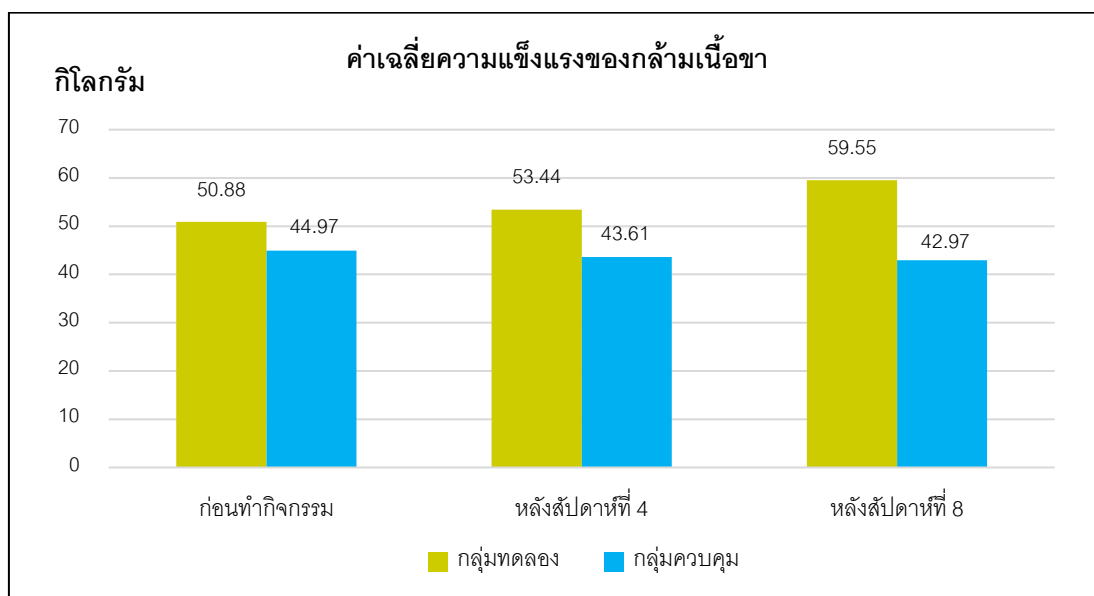
*p<.05

จากตารางที่ 17 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล พบว่า ความแตกต่างโดยรวมของกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม การทดสอบความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา ผู้สูงอายุ ในสัปดาห์ที่ 8 แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 สามารถแสดงเป็นแผนภูมิได้ดังภาพประกอบ 6



ภาพประกอบ 6 เปรียบเทียบความแตกต่างโดยรวมของความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา หลังเข้าร่วมกิจกรรม ในสัปดาห์ที่ 8 ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

ตอนที่ 6 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณและคุณภาพโดยรวม นำเสนอในรูปแบบกราฟแสดงคะแนน ค่าเฉลี่ยผลการทดสอบความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ



ภาพประกอบ 7 แผนภูมิแสดงค่าเฉลี่ยโดยรวมแสดงผลการทดสอบสมรรถภาพความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึกกิจกรรม หลังการฝึกกิจกรรม สัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกกิจกรรมสัปดาห์ที่ 8

จากภาพประกอบ 7 แสดงให้เห็นถึงค่าเฉลี่ยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุโดยรวม ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม โดยมีรายละเอียดดังนี้ กลุ่มทดลองก่อนการทำกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 50.88 กิโลกรัม หลังการทำกิจกรรมสัปดาห์ที่ 4 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 53.44 กิโลกรัม และหลังการทำกิจกรรมสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 59.55 กิโลกรัม ในกลุ่มควบคุมก่อนการทำกิจกรรม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 44.97 กิโลกรัม หลังการทำกิจกรรมสัปดาห์ที่ 4 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 43.61 กิโลกรัม และหลังการทำกิจกรรมสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 42.97 กิโลกรัม ซึ่งก่อนการทำกิจกรรมค่าเฉลี่ยความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมต่างกันที่ 5.91 กิโลกรัม หลังการทำกิจกรรมสัปดาห์ที่ 4 ต่างกัน 9.83 กิโลกรัม และหลังการทำกิจกรรมสัปดาห์ที่ 8 ต่างกัน 16.58 กิโลกรัม จะเห็นได้ว่าความต่างของความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุของกลุ่มทดลอง กับกลุ่มควบคุมมีความต่างเพิ่มขึ้นเรื่อย ๆ ในขณะที่ความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุของกลุ่มทดลองมีค่าสูงขึ้น ความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุในกลุ่มควบคุมกลับต่ำลง ซึ่งเกิดจากภาวะถดถอยทางร่างกาย เป็นภาวะที่เกิดจากการนอนหรือไม่ได้ขยับมาเป็นเวลานาน ส่งผลให้

ความสามารถหรือการทำงานของระบบต่าง ๆ ในร่างกายลดลง (ภาควิชาเวชศาสตร์ฟื้นฟู คณะแพทยศาสตร์ มหาวิทยาลัยเชียงใหม่) นั้นหมายความว่า หากในอนาคตผู้สูงอายุกลุ่มควบคุมขาดการออกกำลังกายหรือเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ อาจส่งผลให้ผู้สูงอายุกลุ่มนี้เกิดความคุ้นชินกับการนั่งการนอน ทำให้กล้ามเนื้อขาดการใช้งาน ส่งผลให้เกิดภาวะถดถอยและกลายเป็นผู้ป่วยติดเตียงได้ สามารถสรุปได้ว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความแข็งแรงกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้นกว่ากลุ่มควบคุม



บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

งานวิจัยครั้งนี้มีความมุ่งหมายสำคัญ เพื่อออกแบบชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้าน อูร์กลาไว้อยู่ในการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ

จุดมุ่งหมายงานวิจัย

1. เพื่อออกแบบชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้าน อูร์กลาไว้อยู่ในการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ
2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลการใช้ชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้าน อูร์กลาไว้อยู่ในการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม

สมมุติฐานการวิจัย

ผู้สูงอายุที่เข้าร่วมกิจกรรมโดยใช้ชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้าน อูร์กลาไว้อยู่ มีกล้ามเนื้อขาที่แข็งแรงมากขึ้นหลังเข้าร่วมกิจกรรม

ขอบเขตของการวิจัย

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้คือ ผู้สูงอายุที่ในชมรมผู้สูงอายุ เทศบาลตำบลป่าตอง จังหวัดภูเก็ต อายุ 60-69 ปี จำนวน 30 คน ที่มีความสนใจ ไม่มีโรคประจำตัว ไม่มีปัญหากระดูกและข้อ ไม่มีปัญหาระบบหมุนเวียนโลหิต เช่น ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ ไม่มีปัญหาระบบประสาท เป็นผู้ที่ไม่เคยทำกิจกรรมเกี่ยวกับศิลปะการแสดงร้องเงี้ยวและศิลปะการต่อสู้มวยกาหยง และผ่านการคัดกรองการตรวจวินิจฉัยจากแพทย์แล้วที่มีความพร้อมสามารถออกกำลังกายได้ โดยไม่มีอันตรายต่อสุขภาพเมื่อเข้าร่วมกิจกรรม แต่ต้องเป็นผู้ที่ออกกำลังกายไม่สม่ำเสมอ จำนวน 30 คน จากนั้นใช้วิธีการสุ่มอย่างง่ายโดยจับฉลากแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่มเท่า ๆ กัน คือกลุ่มทดลอง จำนวน 15 คน และกลุ่มควบคุม จำนวน 15 คน

2. ตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรต้น ได้แก่ ชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้าน อูร์กลาไว้อยู่

ตัวแปรตาม ได้แก่ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ

3. ระยะเวลาที่ใช้ในการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ดำเนินการ เป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที รวม 24 ครั้ง

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้ประกอบด้วย

- 1) ชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุลลาไว้ยในการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ
- 2) แบบทดสอบความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาโดยใช้เครื่อง Leg Dynamometer
- 3) แบบสังเกตพฤติกรรมการเข้าร่วมกิจกรรม

การเก็บรวบรวมข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการฝึกกิจกรรม และรวบรวมข้อมูลกลุ่มตัวอย่างในการวิจัยตามขั้นตอนดังต่อไปนี้

1. ขั้นเตรียมการ

- 1.1 ขอความอนุเคราะห์นายกเทศมนตรีเทศบาลเมืองป่าตอง เพื่อดำเนินการทำกิจกรรมวิจัย
- 1.2 จัดเตรียมเอกสารหนังสือขอความเห็นชอบพิจารณาจริยธรรมการวิจัยในมนุษย์ของมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ และเอกสารให้ความยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย

2. ขั้นตอนการ

- 2.1 ผู้วิจัยชี้แจงข้อมูลการดำเนินการทำกิจกรรมวิจัยแก่กลุ่มตัวอย่าง และเสนอเอกสารเพื่อเซ็นยินยอมเข้าร่วมโครงการวิจัย
- 2.2 ดำเนินกิจกรรมโดยใช้ ชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุลลาไว้ยในการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ โดยผู้วิจัยได้แบ่งกิจกรรมออกเป็น 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที รวมทั้งสิ้น 24 ครั้ง โดยผู้วิจัยเป็นผู้ดำเนินการในการทำกิจกรรม
- 2.3 ผู้วิจัยได้ทำการวิจัยด้วยตนเอง ณ เทศบาลเมืองป่าตอง ต.ป่าตอง อ.กะทู้ จ.ภูเก็ต ซึ่งกลุ่มทดลองให้ความสนใจในการทำกิจกรรมด้วยความสมัครใจ
- 2.4 หลังเสร็จสิ้นการฝึกกิจกรรมวิจัย ผู้วิจัยเก็บรวบรวมข้อมูลที่ได้จากการฝึกกิจกรรมและการทดสอบความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาไปวิเคราะห์โดยใช้โปรแกรมทางสถิติ และนำเสนอผลการทำกิจกรรม 3 ระยะ คือ ก่อนการทำกิจกรรมวิจัย หลังการทำกิจกรรมวิจัยสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทำกิจกรรมวิจัยสัปดาห์ที่ 8

การจัดทำและวิเคราะห์ข้อมูล

ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากการทำกิจกรรมของกลุ่มทดลอง โดยใช้โปรแกรมทางสถิติสำเร็จรูป SPSS for Windows ในการวิเคราะห์ข้อมูล และมีขั้นตอนในการวิเคราะห์โดยรวบรวมข้อมูลผลจากแบบทดสอบที่ได้ แบ่งเป็น ก่อนการทำกิจกรรมวิจัย หลังการทำกิจกรรมวิจัยสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทำกิจกรรมวิจัยสัปดาห์ที่ 8 เพื่อดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูล

1. ผู้วิจัยตรวจสอบข้อมูลและความถูกต้อง ความสมบูรณ์ของข้อมูลจากการประเมินผลการทดสอบความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาของกลุ่มตัวอย่าง
2. ตรวจสอบข้อมูลจากผู้ทรงคุณวุฒิ และวิเคราะห์ข้อมูลลงในโปรแกรมสำเร็จรูปเพื่อประมวลผลหาค่าสถิติ

การอภิปรายผลข้อมูล ผู้วิจัยนำผลจากการวิเคราะห์ นำเสนอในรูปแบบของตารางและกราฟเส้น

สรุปผลการวิจัย

1. ออกแบบชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุกรลาไว้อยู่ในการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ

ชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุกรลาไว้อยู่ในการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ มีทั้งหมด 8 กิจกรรม สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ได้แก่ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ รวมจำนวน 24 ครั้ง ครั้งละ 60 นาที โดยแบ่งกิจกรรมออกเป็น 5 ช่วง คือ ช่วงที่ 1 กิจกรรมเตรียมความพร้อม ยาย่าพาเพลิน 10 นาที โดยเป็นกิจกรรมสนทนาพูดคุย และเป็นกิจกรรมสร้างความสัมพันธ์ เตรียมความพร้อมก่อนเริ่มกิจกรรม ได้แก่ กิจกรรมรู้จักฉันรู้จักเธอ กิจกรรมเธอและฉัน กิจกรรมทำทางสื่อภาษา กิจกรรมเกมใบ้คำ กิจกรรมร้อยเรื่องเมืองภูเก็ต กิจกรรมปรบมือตามฉัน กิจกรรมบอกลีลา และกิจกรรมป้องกันหรรษา ในช่วงที่ 2 เป็นช่วงอบอุ่นร่างกาย ภายพร้อมใจพร้อม 5 นาที เป็นการอบอุ่นร่างกายจำนวน 6 ท่า ได้แก่ ท่าบริหารกล้ามเนื้อส่วนคอ ท่ายืดกล้ามเนื้อด้านหลังข้อไหล่ ท่ายืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และแขน ท่ายืดกล้ามเนื้อส่วนแขน ท่ายืดกล้ามเนื้อส่วนแขนและลำตัว ท่ายืดกล้ามเนื้อส่วนขา ช่วงที่ 3 การออกกำลังกาย ยาย่าพร้อมลุย 30 นาที เป็นช่วงที่ออกกำลังกายซึ่งประกอบด้วย ท่าที่มีการพัฒนามาจากศิลปะการแสดงรองเง็ง จำนวน 4 ท่า ได้แก่

- ท่าแวงแขน เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่ารำในเพลงอาลัยมดีเต๊ะ
- ท่าย่าเท้า เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่ารำในเพลงมะอีนัง

- ท่าก้าวหน้าถอยหลัง เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่ารำในเพลงปราชูองาเจ๊ะ
- ท่าย่อสี่ทิศ เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่ารำในเพลงทะเลลึกทักทัก
- ท่าที่มีการพัฒนามาจากศิลปะการต่อสู้มวยกาหยง จำนวน 4 ท่า ได้แก่
- ท่าหน้าหน้า เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่าศิลปะการต่อสู้ท่าลามูลา
- ท่าหน้าหลัง เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่าศิลปะการต่อสู้ท่าลามูลากาหยงซามะญู
- ท่าป้องกัน เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่าศิลปะการต่อสู้ท่าตุไม้ะ
- ท่าย่อเตะ เป็นท่าที่พัฒนามาจากท่าศิลปะการต่อสู้ท่าสี่ปะ

ช่วงที่ 4 ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ สุขกาย สบายตัว 5 นาที เป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จำนวน 6 ท่า ได้แก่ ท่าบริหารกล้ามเนื้อส่วนคอ ท่ายืดกล้ามเนื้อด้านหลังข้อไหล่ ท่ายืดกล้ามเนื้อ หัวไหล่และแขน ท่ายืดกล้ามเนื้อส่วนแขน ท่ายืดกล้ามเนื้อส่วนแขนและลำตัว ท่ายืดกล้ามเนื้อส่วนขา และช่วงที่ 5 การสนทนาพูดคุย 10 นาที เป็นการสรุปการทำกิจกรรมในครั้งนี้และเปิดโอกาสให้ผู้สูงอายุได้พูดคุย สอบถาม และร่วมกันแสดงความคิดเห็น ซึ่งกิจกรรมในทุก ๆ 2 สัปดาห์จะมีการเพิ่มจำนวนเซต และจำนวนครั้งให้มีการออกแรงเพิ่มขึ้น นอกจากนี้ในสัปดาห์ที่ 5 – สัปดาห์ที่ 8 มีการเพิ่มถุงทรายเพื่อเพิ่มแรงต้านในการออกกำลังกาย

2. การศึกษาเปรียบเทียบผลการใช้ชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรักลาไวย์ในการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม

ผลการทดสอบการใช้ชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรักลาไวย์ของกลุ่มทดลอง ก่อนการทำกิจกรรมวิจัย หลังการทำกิจกรรมวิจัยสัปดาห์ที่ 4 และหลังการทำกิจกรรมวิจัยสัปดาห์ที่ 8 มีรายละเอียดดังนี้ ค่าเฉลี่ยคะแนนการทดสอบความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา โดยใช้วิธี Leg Dynamometer วัดผลก่อนการฝึกกิจกรรมวิจัยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 50.88 กิโลกรัม หลังการฝึกกิจกรรมวิจัยสัปดาห์ที่ 4 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 53.44 กิโลกรัม และหลังสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 59.55 กิโลกรัม โดยพบว่า หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 มีและหลังสัปดาห์ที่ 8 อัตราของค่าเฉลี่ยความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้น เมื่อเปรียบเทียบกับก่อนการฝึกกิจกรรม ซึ่งผลการเปรียบเทียบทางสถิติพบว่า ระหว่างก่อนการฝึกกิจกรรม และหลังการฝึกกิจกรรมสัปดาห์ที่ 4 และหลังการฝึกกิจกรรมสัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

การวิจัยเรื่อง การออกแบบชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรักลาไวย์ในการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ สามารถอภิปรายผลการวิจัยได้ดังนี้

1. การออกแบบชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรักลาไวย์ในการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ

ผู้วิจัยได้ศึกษาองค์ความรู้และกระบวนการของการแสดงศิลปะการแสดงร้องเงี้ยวและการแสดงศิลปะต่อสู้มวยกาหยง ซึ่งเป็นศิลปะการแสดงพื้นบ้านของกลุ่มชาวไทยใหม่ในจังหวัดภูเก็ต และคัดเลือกท่าที่สามารถนำมาปรับประยุกต์เพื่อใช้ในการออกแบบกิจกรรมสำหรับพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ โดยมีการประยุกต์กับหลักการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ ซึ่งแบ่งออกเป็น 3 ช่วง คือ 1. ช่วงการอบอุ่นร่างกาย เพื่อเตรียมความพร้อมของร่างกาย 2. ช่วงการออกกำลังกาย และ 3. ช่วงผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (กรมพลศึกษา การท่องเที่ยวและกีฬา, 2563) ผู้วิจัยเลือกใช้ท่ารำศิลปะการแสดงร้องเงี้ยวจำนวน 4 ท่า ได้แก่ ท่ารำจากเพลงอายมดีเต๊ะ ท่ารำจากเพลงมะอินัง ท่ารำจากเพลงปราฮูงาเจ๊ะและท่ารำจากเพลงทะเลักทักทัก และท่าจากศิลปะต่อสู้มวยกาหยงจำนวน 4 ท่า ได้แก่ ท่าลามูลา ท่าลามูลากาหยงชามะ ท่าตุมิ๊ะและท่าสี่ปะ โดยนำท่าดังกล่าวมาประยุกต์พัฒนาออกแบบเป็นชุดกิจกรรมโดยใช้หลักการออกกำลังกายที่ส่งผลต่อความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา ซึ่งท่าที่ใช้ทั้งหมดนี้เป็นท่าที่มีการเคลื่อนไหวอย่างช้า ๆ และไม่ซับซ้อน โดยคำนึงถึงความเร็วในการเคลื่อนไหว การทรงตัว การหกล้ม และการเกิดอุบัติเหตุในการทำกิจกรรม ที่สำคัญต้องทำอย่างต่อเนื่อง เน้นการย่อเข่าและการใช้กล้ามเนื้อขาเป็นสำคัญ โดยมีการพักระหว่างเซต (Ogawa et al., 2010) สอดคล้องกับณัฐธร ขุนทอง (2554) ที่มีรูปแบบการฝึกความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาโดยการใช้อำนาจของขาตลอดการฝึกอย่างสม่ำเสมอและความแข็งแรงของขาได้จากการย่อเข่า การค้างท่า และการเคลื่อนที่ไปในทิศทางต่าง ๆ ซึ่งขาต้องรับน้ำหนักของร่างกายอยู่ตลอดเวลา จึงทำให้ผู้สูงอายุมีความแข็งแรงและความสามารถในการทรงตัวเพิ่มขึ้น การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขา นั้นมีวิธีการที่ใช้ในการทำซ้ำในท่าเดิม โดยเพิ่มจำนวนเซต และจำนวนครั้ง ให้มากขึ้น ซึ่งการปรับเปลี่ยนจำนวนเซตในทุก ๆ 2 สัปดาห์นั้นจะส่งผลให้การออกกำลังกายที่ส่งผลต่อกล้ามเนื้อมีประสิทธิภาพสูงขึ้น ดังที่อริสรา นันทบุตร (สัมภาษณ์, 2563) กล่าวว่า การออกกำลังกายของผู้สูงอายุควรทำอย่างสม่ำเสมอในทุก ๆ วัน และใช้ท่าเดิม โดยเริ่มจากการทำจากจำนวนเซตที่น้อยไปสู่อำนาจเซตที่มากขึ้น จะส่งผลให้เกิดประสิทธิภาพมากที่สุด ซึ่งใช้เวลาในการทำกิจกรรม 30 นาทีต่อวัน สอดคล้องกับ ทักษธร ทิพากรเกียรติ (สัมภาษณ์, 2563) กล่าวว่า การออกกำลังกายควรใช้ท่า

แบบเดิมซ้ำ ๆ แต่มีการพักระหว่างเซตเพื่อให้ผู้สูงอายุได้มีการปรับตัว และค่อย ๆ เพิ่มจำนวนเซต และลดการพักในแต่ละสัปดาห์ โดยอยู่ในช่วงเวลา 30 นาที ซึ่งไม่รวมกับการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ การอบอุ่นร่างกายและการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ สอดคล้องกับงานวิจัยของ บุญร่วม แทนสูงเนิน (2546) ออกกำลังกายโดยใช้ร่างกายเป็นแรงต้านเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ พบว่ากล้ามเนื้อขามีความแข็งแรงเพิ่มมากขึ้นโดยใช้วิธีการฝึกกระทำซ้ำ ๆ และค่อย ๆ ปรับอย่างช้า ๆ เพื่อให้เกิดการปรับตัวทางสรีรวิทยา การเพิ่มจำนวนครั้งหรือจำนวนเซตทำเพิ่มในทุก ๆ 2 สัปดาห์ และมีความต่อเนื่อง ในส่วนของการออกกำลังกาย และในระหว่างการออกกำลังกายมีการพักระหว่างเซตเพื่อไม่ให้ผู้เข้ารับการฝึกมีความเหนื่อยมากเกินไป และกนิษฐกร กลิ่นส่ง (2551) กล่าวว่า ในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุไม่ควรมีการกระโดด หรือกระชากอย่างแรง โดยท่าทางในการเคลื่อนไหวควรมีความสมดุลกัน และเคลื่อนไหวช้า ๆ ไม่เช่นนั้นอาจมีผลต่อการทรงตัวและเสี่ยงต่อการหกล้มได้

นอกจากนี้ในการฝึกช่วงสัปดาห์ที่ 5 ผู้วิจัยประยุกต์ใช้ถุงทรายคาดบริเวณสะเอว เพื่อเพิ่มความแข็งแรงและเพิ่มประสิทธิภาพความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาเพิ่มขึ้น ซึ่งการคาดถุงทรายบริเวณสะเอว เป็นการทำให้ถุงทรายเป็นส่วนหนึ่งของร่างกาย ส่งผลให้การทำงานของกล้ามเนื้อในส่วนอื่นไม่ทำงานหนักเกินไป ดังที่ ลูติพงษ์ เนาวศิริ (สัมภาษณ์, 2563) นักกายภาพบำบัด กล่าวว่า การใช้ผ้าคาดสะเอวถุงทรายสามารถช่วยกระตุ้นการทำงานของกล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ ได้ดีและมีประสิทธิภาพมากขึ้น แต่ต้องกระจายน้ำหนักของทรายให้อยู่รอบสะเอว ไม่หนักไปด้านใดด้านหนึ่ง มิเช่นนั้นจะทำให้กล้ามเนื้อส่วนนั้นทำงานหนักเกินไปและอาจเกิดการบาดเจ็บได้ ซึ่งในการใช้ความหนักมากกว่าปกตินั้นเพื่อต้องการให้อวัยวะต่าง ๆ ในร่างกายส่วนที่เรากำลังออกแรงนั้นใช้งานมากกว่าปกติ

2. เพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลการใช้ชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุกรลาไว้ยในการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม

1) ผลการวัดความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาโดยใช้เครื่อง Leg Dynamometer ผลการวิจัยพบว่า ค่าเฉลี่ยของค่าความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา ก่อนการฝึกกิจกรรม หลังการฝึกกิจกรรมสัปดาห์ที่ 4 และ หลังการฝึกกิจกรรมสัปดาห์ที่ 8 มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากผลการฝึกกิจกรรมแสดงให้เห็นว่า เป็นไปตามสมมุติฐานของงานวิจัยที่ได้ตั้งไว้ เนื่องจากการฝึกกิจกรรมวิจัยโดยใช้ชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุกรลาไว้ย เน้นการใช้กล้ามเนื้อขาเป็นหลัก โดยการออกแรงต้านจากร่างกายและผ้าคาดสะเอวถุงทราย โดยเน้นการทำ

ซ้ำ ๆ เพื่อให้กล้ามเนื้อขาออกแรงมากที่สุด ส่งผลต่อการทำงานต่าง ๆ ของกล้ามเนื้อขาให้มีความแข็งแรงมากขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ Ogawa et al. (2010) ศึกษาเรื่องการออกกำลังกายแบบใช้แรงต้านของกล้ามเนื้อ สัมพันธ์กับการลดลงของตัวบ่งชี้การอักเสบในสตรีสูงอายุ ระยะเวลาในการทำวิจัย เป็นเวลา 12 สัปดาห์ สัปดาห์ละครั้ง ครั้งละ 40 นาที ประกอบด้วยช่วงวอร์มอัพ 5 นาที ออกกำลังกายแบบมีแรงต้าน 30 นาที และคูลดาวน์ 5 นาที ในการออกกำลังกายจำเป็นต้องทำซ้ำแต่ละครั้งอย่างซ้ำ ๆ และควบคุมได้โดยมีการพักระหว่างเซต ผลการวิจัย พบว่าหลังการทำกิจกรรมการเคลื่อนไหวและความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อสูงขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของ ณัฐธร ชุนทอง (2554) ศึกษางานวิจัยเรื่อง ผลการฝึกกล้ามเนื้อที่มึต่อความแข็งแรงและการทรงตัวของผู้สูงอายุ ประชากรที่ใช้ในการวิจัยครั้งนี้เป็นผู้สูงอายุของชมรมผู้สูงอายุโรงพยาบาลจุฬารัตน์ ตำบลสามตำบล อำเภอจุฬารัตน์ จังหวัดนครศรีธรรมราชจำนวน 125 คนในปี พ.ศ 2554 เป็นเพศหญิงที่มีอายุตั้งแต่ 60-70 ปี ระยะเวลาการวิจัย 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยความแข็งแรงของขาดีกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05 เนื่องจากมีการใช้กำลังของขาตลอดการฝึกอย่างสม่ำเสมอ และความแข็งแรงของขาได้จากการย่อเข่า การค้างท่า และการเคลื่อนที่ไปในทิศทางต่าง ๆ กนิษกร กลิ่นสง (2551) ได้ศึกษาเรื่อง ผลของการออกกำลังกายโดยใช้ท่ารำประกอบเพลงพื้นเมืองอีสานประยุกต์ต่อความสามารถในการทรงตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาในผู้หญิงสูงอายุ ทำการทดลองระยะเวลา 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า กลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเหยียดเข่าสูงขึ้นกว่าก่อนการฝึกเห็นได้ว่าโปรแกรมการฝึกการออกกำลังกายโดยใช้ท่ารำประกอบเพลงพื้นเมืองอีสานประยุกต์ เป็นวิธีการหนึ่งที่จะนำไปใช้เพื่อพัฒนาความสามารถในการทรงตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเหยียดเข่ารวมไปถึงความอ่อนตัว เวลาการตอบสนองของเท้าและเวลาปฏิกิริยาของเท้าในผู้สูงอายุให้ดีขึ้นต่อไปได้ เนื่องจากการฝึกมีท่าทางที่หลากหลาย ท่ารำมีการเคลื่อนไหวของขาในหลายรูปแบบมีการยืดและหดของกล้ามเนื้อ จึงช่วยส่งเสริมความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนขาได้ วรวัฒน์ พวงยอด (2553) ศึกษาผลของการออกกำลังกายด้วยท่ารำไม้พลองและยางยืด ที่มีผลต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาและแขนในผู้สูงอายุ ระยะเวลาในการทำวิจัย 8 สัปดาห์ ผลการศึกษาพบว่า หลังการฝึกความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาและแขน โดยการใช้ยางยืดและไม้พลองมีมากกว่าก่อนการฝึก โดยการฝึกแบบแรงต้านทำให้กล้ามเนื้อมีการพัฒนาให้แข็งแรงมากขึ้น

ในการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาด้วยชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุลลาไว้ย สามารถสรุปผลการประเมินได้ดังนี้

กลุ่มทดลองมีพัฒนาการที่สูงขึ้น โดยผลจากการวัดความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา ก่อนการทำกิจกรรม ซึ่งในเริ่มแรกผู้วิจัยสังเกตการเดิน การยืน และการลุกขึ้นจากเก้าอี้ของกลุ่มทดลอง พบว่ากลุ่มทดลองบางคนไม่มีความมั่นใจในการลุกขึ้นยืน และพยายามมองหาสิ่งที่ช่วยพยุงตัวให้ลุกขึ้น ในขณะที่กลุ่มทดลองไม่ได้มีอาการปวดเมื่อย แต่เกิดจากความวิตกกังวล กลัวการหกล้ม จึงทำให้ขาดความมั่นใจ หลังการฝึกกิจกรรมสัปดาห์ที่ 4 ผลการวัดความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาของกลุ่มทดลองมีสูงขึ้นกว่าก่อนการทำกิจกรรมทุกคน และหลังการฝึกกิจกรรมในสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลองมีความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาเพิ่มขึ้น สามารถอธิบายได้ว่า ท่าที่นำมาประยุกต์ออกแบบเป็นชุดกิจกรรมเพื่อพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาของผู้สูงอายุนั้นสามารถพัฒนาศักยภาพของกล้ามเนื้อขาได้เพิ่มขึ้น นอกจากนี้จากการสังเกตและการสอบถามการทำกิจกรรมต่าง ๆ ของผู้สูงอายุ เช่น การเดิน การรำ การทำกิจกรรมอื่น ๆ ที่ต้องใช้ท่าทาง สิ่งหนึ่งที่ผู้สูงอายุมักจะกังวลคือ ความถูกต้องของท่าทางที่อาจทำให้ขาดความมั่นใจ ผู้วิจัยจะคอยให้กำลังใจและชวนพูดคุยให้ผ่อนคลาย ไม่ต้องกังวล หากผู้วิจัยเคร่งกับความถูกต้องของท่ามากเกินไปอาจก่อให้เกิดความกังวลและส่งผลให้ผู้สูงอายุหมดกำลังใจในการทำกิจกรรม งดทราวยาคาดสะเอว จึงเป็นอุปสรรคที่ช่วยให้กล้ามเนื้อทำงานหนักขึ้นโดยที่กลุ่มทดลองไม่กังวลในส่วนของการท่าทางมากเกินไป สังเกตได้ว่าจะช่วยลดความกังวลของผู้สูงอายุในการทำกิจกรรมแต่ยังคงมีการเพิ่มความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาให้สูงขึ้นเรื่อย ๆ

นอกจากนี้หลังการทำกิจกรรมพบว่า ผู้สูงอายุมีการเคลื่อนไหวที่กระฉับกระเฉง มีความสุขในการทำกิจกรรมร่วมกับผู้อื่นในวัยใกล้เคียงกัน มีการปฏิสัมพันธ์ และมีความมั่นใจในการเคลื่อนไหวมากขึ้น ส่งผลให้ผู้สูงอายุมีคุณภาพชีวิตและจิตใจที่ดีขึ้น ดังที่ อรอนงค์ กุลพัฒน์ (2546) กล่าวว่า การออกกำลังกายก่อให้เกิดประโยชน์ต่าง ๆ ต่อร่างกายและต่อสุขภาพของผู้สูงอายุ ทำให้มีสุขภาพดีทั้งร่างกายและจิตใจ ลดความรู้สึกรอคอยและความกังวล และช่วยให้สภาวะทางด้านจิตใจดีขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของกัญญาวิทย์ เปี่ยมสีทอง (2560) การบริหารกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุ โดยใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด สำหรับชุมชนไทยพวน จังหวัดนครนายกการบริหารกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุโดยใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด พบว่า กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัดสามารถทำให้ผู้สูงอายุรู้สึกผ่อนคลาย และสนุกสนานไปกับการบริหารกล้ามเนื้อ สอดคล้องกับนนุช พลบูรณ์ และคณะ (2555) ศึกษาผลของสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุภายหลังการออกกำลังกายแบบซิ่ง พบว่า การออกกำลังกายประเภทนี้ยังมีผลต่อจิตใจ คือทำให้

รู้สึกผ่อนคลาย ลดความตึงเครียดทางอารมณ์ และภาวะซึมเศร้าให้เกิดผลดีทางด้านสังคม เนื่องจากเป็นการออกกำลังกายเป็นกลุ่มหรือหมู่คณะ ทำให้เกิดปฏิสัมพันธ์ภายในกลุ่ม เกิดเครือข่ายความสนุกสนาน สร้างคุณค่าให้กับตนเอง สามารถปฏิบัติกิจวัตรประจำวันได้อย่างปลอดภัย ก่อให้เกิดความพึงพอใจ และนำมาซึ่งคุณภาพชีวิตที่ดีตามมา สอดคล้องกับงานวิจัยของ Mi Ryeong Song and Li Ra Song(2014) ศึกษาเรื่อง การวิเคราะห์คุณภาพชีวิตของผู้หญิงวัยกลางคนและผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ พบว่า การออกกำลังกายเป็นการเพิ่มคุณภาพชีวิตของผู้หญิงสูงอายุ เพิ่มความนับถือตนเองและการเห็นคุณค่าในตนเอง ซึ่งเป็นความสุขทางจิตใจ สอดคล้องกับ Rismayanthi, C., และคณะ (2022) กล่าวว่า การออกกำลังกายระยะยาว ประกอบด้วยการฝึกด้วยน้ำหนัก การทรงตัวเป็นประโยชน์ต่อผู้สูงอายุอย่างมาก เป็นการเสริมสร้างความภาคภูมิใจในตนเอง ปรับปรุงอารมณ์ ลดความวิตกกังวล ที่ส่งผลต่อความเครียด และคุณภาพการนอนหลับ

จากผลการวิจัยแสดงว่า ชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรักลาไฉ้ย สามารถพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยผลการทดสอบความแข็งแรงกล้ามเนื้อ ก่อนฝึกกิจกรรม หลังการฝึกกิจกรรมสัปดาห์ที่ 4 หลังการฝึกกิจกรรมสัปดาห์ที่ 8 มีค่าเฉลี่ยที่สูงขึ้นตามลำดับ และเมื่อเทียบกับกลุ่มควบคุม กลุ่มทดลองมีความมั่นใจในการเคลื่อนไหว การทำกิจวัตรประจำวันมากขึ้น ส่งผลให้เกิดความภาคภูมิใจในตนเอง การทำกิจกรรมต่าง ๆ ร่วมกับผู้อื่น อันส่งผลต่อสภาพจิตใจ ทั้งเป็นการสนับสนุนให้ผู้สูงอายุมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงสามารถพึ่งพาตนเองได้ในเบื้องต้น และลดอุบัติเหตุที่มีสาเหตุมาจากความเสื่อมถอยของร่างกาย และสังเกตได้ว่ามีความคล้ายคลึงกับงานวิจัยอื่น ๆ ในด้านของระยะเวลา ที่ใช้ระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 ครั้ง ซึ่งมีความแตกต่างในด้านระยะเวลาในการทำกิจกรรมแต่ละครั้ง ขึ้นอยู่กับความหนักเบาของท่าที่ใช้ และรูปแบบกิจกรรม เพราะงานวิจัยบางเล่มมีการใช้อุปกรณ์ และงานวิจัยโดยส่วนใหญ่ไม่มีอุปกรณ์ในการเพิ่มแรงต้าน และในการวัดผลประเมินผลมีวิธีการที่หลากหลายขึ้นอยู่กับผู้วิจัยแต่ละท่าน สรุปได้ว่า งานวิจัยส่วนใหญ่ใช้วิธีการเคลื่อนไหวร่างกาย โดยใช้หลักการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาให้มีความแข็งแรงมากขึ้น และมีผลหลังการทดลองที่สูงกว่าก่อนการทดลอง

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัยในครั้งนี้

1. ควรมีการสร้างความคุ้นเคยกับกลุ่มตัวอย่างก่อนการเริ่มฝึกกิจกรรม เพื่อการสร้างปฏิสัมพันธ์กันก่อนเริ่มกิจกรรม
2. ในการทำกิจกรรมควรมีผู้ช่วยวิจัยที่มีความเข้าใจ และมีความอดทนในการดำเนินกิจกรรมเพื่อดูแลผู้สูงอายุขณะทำกิจกรรมต่าง ๆ และป้องกันการเกิดอุบัติเหตุที่จะเกิดขึ้น

ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. การทำกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุลลาไว้ยในการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ ควรมีการวัดความยืดหยุ่น ความทนทานของกล้ามเนื้อขาโดยใช้เครื่องมืออื่น ๆ ที่เหมาะสมในการวัด เพื่อจะได้ทราบว่ากิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุลลาไว้ยสามารถพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาได้ได้ดีที่สุด
2. ควรมีการศึกษาเกี่ยวกับศิลปะการแสดงพื้นบ้านอื่น ๆ ผนวกกับการออกกำลังกายผู้สูงอายุ เพื่อพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขา
3. ควรเพิ่มท่าทางที่ใช้กล้ามเนื้อส่วนแขนในการทำควบคู่กับการออกกำลังกายกล้ามเนื้อขา เพื่อพัฒนากล้ามเนื้อแขนและกล้ามเนื้อขาควบคู่กันไป

บรรณานุกรม

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. *Mediators of inflammation*, 2010.

Rismayanthi, C., Kristiyanto, A., & Doewes, M. (2022). Psychological-Based Physical Exercise Education Model for Improving Elderly Physical Fitness. *International Journal of Education in Mathematics, Science and Technology*, 10(1), 162-174

Song, M. R., & Song, L. R. (2014). Analysis of quality of life among middle aged and elderly women participating in health dance exercise. *International Journal of Bio-Science and Bio-Technology*, 6(3), 163-168.

กนิษฐกร กลิ่นสัง. (2551). ผลของการออกกำลังกายโดยใช้ท่ารำประกอบเพลงพื้นเมืองอีสาน ประยุกต์ต่อความสามารถในการทรงตัวและความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาในผู้หญิงสูงอายุ. (วิทยานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา). มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพฯ.

กรมกิจการผู้สูงอายุ กระทรวงการพัฒนาสังคมและความมั่นคงของมนุษย์. (ม.ป.ป.). *ยุทธศาสตร์ กรมกิจการผู้สูงอายุ 20 ปี พ.ศ. 2561-2580*. (น. 17).

กรมกิจการผู้สูงอายุ. (2559). *สถิติผู้สูงอายุ*. สืบค้นจาก <http://www.dop.go.th/th/known/side/1/1/47>

กรมพลศึกษา. (2563). *คู่มือ การออกกำลังกาย ในผู้สูงอายุ*. (น.8-9). กรุงเทพฯ: สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา.

กลุ่มวิจัยและพัฒนา สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. (2556). *การยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบ Dynamic stretching สำหรับนักกีฬา*. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ชุมนุมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย จำกัด.

กัญญาวิร์ เปี้ยนสีทอง. (2560). *การบริหารกล้ามเนื้อในผู้สูงอายุโดยใช้กิจกรรมนาฏศิลป์บำบัด สำหรับชุมชนไทยพวน จังหวัดนครนายก*. (ปริญญาานิพนธ์ กศ.ม. สาขาวิชาศิลปศึกษา :

- ศิลปะการแสดงศึกษา). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- กานดาวลี มาลีวงษ์. (2560). *สังคมผู้สูงอายุกับประเด็นปัญหา*. สืบค้นจาก https://mwi.anamai.moph.go.th/web-upload/38x012f0575ae60054c957e56c3d727e971/202010/m_news/8975/178839/file_download/9a82877d07052df6d84c9e0d888250b2.pdf.
- คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ร่วมกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ, จิราพร เกศพิชญวัฒนา, สุวิณี วิวัฒน์วานิช, อังคณา ศรีสุข, และ สหรัษฎ์ เจตมโนรมย์. (2561). *คู่มือ เรียนรู้เข้าใจวัยสูงอายุ*. (น. 3-11). กรุงเทพฯ: คณะพยาบาลศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย ร่วมกับ สำนักงานกองทุนสนับสนุนการสร้างเสริมสุขภาพ.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์. (2541). *สรีรวิทยาของผู้สูงอายุ หมอชาวบ้าน*. กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- ชูศักดิ์ เวชแพศย์. (2545). *สรีรวิทยาของผู้สูงอายุ หมอชาวบ้าน* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- ณัฐธร ขุนทอง. (2554). *ผลการฝึกท่ามโนราห์ที่มีต่อความแข็งแรงและการทรงตัวของผู้สูงอายุ*. (ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- นงนุช พลบูรณ์, ทักษิณก หมากริน, และ ศิริพร กลางโคกกรวด. (2555). ผลของสมรรถภาพทางกาย และคุณภาพชีวิตในผู้สูงอายุภายหลังการออกกำลังกายแบบซิ่งก. *วารสารมหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ*, 18(3), 389-398.
- นริศรา อารีรักษ์. (2557). *ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบผสมผสานต่อภาวะสุขภาพสมรรถภาพทางกาย และความคาดหวังความสามารถตนเองของผู้สูงอายุ*. (ปริญญา สาธารณสุขศาสตรมหาบัณฑิต). มหาวิทยาลัยราชภัฏราชชนครินทร์, ฉะเชิงเทรา.
- บรรลุ ศิริพานิช. (2541). *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ* (พิมพ์ครั้งที่ 2). กรุงเทพฯ: หมอชาวบ้าน.
- บุญร่วม แทนสูงเนิน. (2546). *ผลการฝึกด้วยวิธีใช้ร่างกายเป็นแรงต้านที่มีต่อความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ*. (ปริญญาานิพนธ์การศึกษามหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.

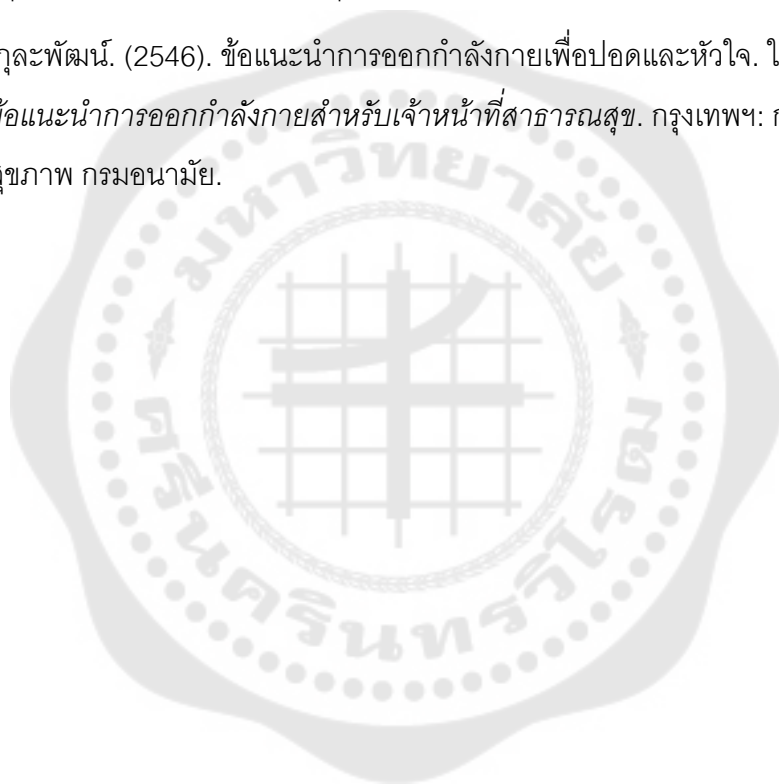
- พระชนพล กนุตลีโล (เรื่อนเพ็ชร์), พระครูอรุณสุตาลังการ, และ เดชชาติ ตีรทรัพย์. (2561). การส่งเสริมคุณภาพชีวิตผู้สูงอายุของเทศบาลตำบลเทพกระษัตรี อำเภอถลาง จังหวัดภูเก็ต. *วารสารมหาจุฬานาครธรรม์*, 5(3), 948.
- พลัง นิตศกาญจนานนท์. (2561). ผลของการออกกำลังกายด้วยการรำมวยจีนและยางยืดที่ส่งผลต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของผู้สูงอายุ. (ปริญญาานิพนธ์ วท.ม. สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย). มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ, กรุงเทพฯ.
- พวงทอง ไกรพิบูลย์. (2561). ผู้สูงอายุ. สืบค้นจาก <https://haamor.com/ผู้สูงอายุ>
- พิษณุพงษ์ จิระโกคานนท์. (2553). *ความคิดเห็นและความต้องการของผู้สูงอายุต่อการเรียนคอมพิวเตอร์ : กรณีศึกษาสมาชิกชมรมผู้สูงอายุเขตบางขุนเทียน กรุงเทพมหานคร*. (สารนิพนธ์ปริญาสังคมสงเคราะห์ศาสตรมหาบัณฑิต สาขาการบริหารและนโยบายสวัสดิการสังคมคณะสังคมสงเคราะห์ศาสตร์). มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์, กรุงเทพฯ.
- รัตนา รัตนธาร. (ม.ป.ป.). *ผลเสียจากการขาดการเคลื่อนไหว*. สืบค้นจาก http://www.elfit.ssru.ac.th/rapat_ek/mod/page/view.php?id=39
- ลัดดา เดียมวงค์ และ จอม สุวรรณโณ. (2557). ปัจจัยเสี่ยงที่เกี่ยวข้องกับการทรงตัวบกพร่องของผู้สูงอายุในชุมชนชนบท. *วารสารพยาบาลตำรวจ*, 6(2), 56-69
- วชิราภรณ์ ชนะศรี. (2556). *ศิลปะการต่อสู้มวยกาหยง ตำบลราไวย์ จังหวัดภูเก็ต*.
- วรวัฒน์ พวงยอด. (2553). ผลของการออกกำลังกายด้วยท่ารำไม้พลองและยางยืดที่มีผลต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อขาและแขนในผู้สูงอายุ ชมรมผู้สูงอายุของศูนย์สาธารณสุขประจำนิเวศ 17 ประชานิเวศ 1 เขตจตุจักร. (ปริญญาานิพนธ์วิทยาศาสตรมหาบัณฑิต สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา). มหาวิทยาลัยราชภัฏจันทรเกษม, กรุงเทพฯ.
- ศิริวรรณ อรุณทิพย์ไพฑูรย์. (2557). *สังคมสูงวัย ความท้าทายประเทศไทย*. สืบค้นจาก <http://www.dop.go.th/th/know/3/276>
- ศูนย์ PNKG Recovery and Elder Care. (ม.ป.ป.). *Disuse Syndrome ภาวะอันตรรายที่คุณต้องรู้!* สืบค้นจาก <https://pnkg-recoverycenter.com/ภาวะถดถอยจากการไม่ได้ข/>
- สถาบันเวชศาสตร์ผู้สูงอายุ. (2545). *การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุ*. กรุงเทพฯ: ชุมชมสหกรณ์การเกษตรแห่งประเทศไทย.

สาวิตร พงศ์วีชร์. (2542). เพลงและการละเล่นพื้นบ้านภาคใต้. ภูเก็ต : คณะวิชามนุษยศาสตร์และ
สังคมศาสตร์ สถาบันราชภัฏ

สำนักวิจัยและพัฒนาระบบงานบุคคลสำนักงาน ก.พ. (2561). รู้จักสังคมสูงอายุ และสถานการณ์
ผู้สูงอายุ (ในประเทศไทย). วารสารข้าราชการ, 60(4), 6.

สุทธิชัย จิตะพันธ์กุล และคณะ. (2544). ผู้สูงอายุในประเทศไทย รายงานทบทวนองค์ความรู้และ
สถานการณ์ในปัจจุบัน ตลอดจนข้อเสนอแนะทางนโยบายและการวิจัย. (รายงานการวิจัย).
กรุงเทพฯ: คณะแพทยศาสตร์ จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.

อรอนงค์ กุละพัฒน์. (2546). ข้อเสนอแนะการออกกำลังกายเพื่อปอดและหัวใจ. ใน หนังสือชุด
ข้อเสนอแนะการออกกำลังกายสำหรับเจ้าหน้าที่สาธารณสุข. กรุงเทพฯ: กองออกกำลังกายเพื่อ
สุขภาพ กรมอนามัย.





ภาคผนวก



ภาคผนวก ก

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือ

รายนามผู้ทรงคุณวุฒิในการตรวจสอบเครื่องมือ

1. รองศาสตราจารย์ ดร.สาวิตร พงศ์วัชร
อาจารย์ประจำวิชาเอกนาฏศิลป์ศึกษา หลักสูตรครุศาสตร์ มหาวิทยาลัยวลัยลักษณ์
2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. ปริญญา เลิศสินไทย
อาจารย์ประจำภาควิชากายภาพบำบัด คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร
3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร. สิริลักษณ์ กาญจนมัย
อาจารย์ประจำภาควิชากายภาพบำบัด คณะสหเวชศาสตร์ มหาวิทยาลัยธรรมศาสตร์
4. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.สุมนรตรี นิมเนติพันธ์
อาจารย์หัวหน้าภาควิชาสันตนาการ คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
5. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ดร.วิกรม กรุงแก้ว
ประธานหลักสูตรประจำวิชาสาขาศิลปปะการจัดการแสดง
คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต
6. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ทศนียา คัญทะชา
ประธานหลักสูตรศิลปกรรมศาสตรบัณฑิต สาขาวิชานาฏศิลป์และการแสดง
คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏสงขลา
7. อาจารย์ ดร.ชนัญญา ชัยวงศ์โรจน์
อาจารย์วิชาเอกสื่อสารเพื่อสุขภาพ วิทยาลัยนวัตกรรมการสื่อสารสังคม
มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ
8. อาจารย์ ดร.วชิราภรณ์ ชนะศรี
อาจารย์ประจำวิชาสาขาศิลปปะการจัดการแสดง คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์
มหาวิทยาลัยราชภัฏภูเก็ต



ภาคผนวก ข
แบบประเมินเครื่องมือวิจัย

**แบบประเมินเครื่องมือ การออกแบบชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุลลาไว้อยู่
ในการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ**

คำชี้แจง

1. โปรดพิจารณากิจกรรมในแต่ละหัวข้อว่ามีความสอดคล้องเหมาะสมกับวัตถุประสงค์ของงานวิจัย และไม่ขัดต่อหลักจริยธรรม โดยแบ่งตามเกณฑ์ดังนี้

+1 หมายถึง แน่ใจว่ากิจกรรมนั้นสอดคล้องกับวัตถุประสงค์งานวิจัย

0 หมายถึง ไม่แน่ใจว่ากิจกรรมนั้นสอดคล้องกับวัตถุประสงค์งานวิจัย

-1 หมายถึง กิจกรรมนั้นไม่สอดคล้องกับวัตถุประสงค์งานวิจัย

หากท่านผู้ทรงคุณวุฒิพิจารณาแล้ว ให้เขียนเครื่องหมาย ✓ ในช่องคะแนน และให้คำแนะนำเพิ่มเติม

2. เครื่องมือนี้สร้างขึ้นโดยมีวัตถุประสงค์ เพื่อออกแบบชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุลลาไว้อยู่ในการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ และเพื่อศึกษาเปรียบเทียบผลการใช้ชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุลลาไว้อยู่ในการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ ก่อนและหลังเข้าร่วมกิจกรรม

3. ผลการประเมินนี้จะเป็นข้อมูลเพื่อใช้ในการปรับปรุงและพัฒนาชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุลลาไว้อยู่ในการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ ให้มีความชัดเจนและครอบคลุมต่อวัตถุประสงค์ในการศึกษา

4. คำตอบของท่านจะเป็นประโยชน์อย่างยิ่งในการพัฒนาชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุลลาไว้อยู่ในการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ จึงขอความอนุเคราะห์ให้ท่านตอบคำถามในแบบประเมินทุกข้ออย่างครบถ้วนและตามความเป็นจริง จักเป็นพระคุณอย่างยิ่งต่อผู้ศึกษา และขอขอบพระคุณท่านที่กรุณามา ณ โอกาสนี้

5. แบบประเมินนี้มี 2 ตอน ได้แก่

ตอนที่ 1 ตรวจสอบความสอดคล้องเหมาะสมของชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุลลาไว้อยู่ในการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ

ตอนที่ 2 ตรวจสอบความสอดคล้องเหมาะสมของ แผนกิจกรรม: ชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุลลาไว้อยู่ในการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ

แบบประเมินดัชนีความสอดคล้องและความเที่ยงตรงของเครื่องมือวิจัย

(Index of Item Objective Congruence : IOC)

สำหรับผู้ทรงคุณวุฒิเพื่อพิจารณาประเมินและให้คำแนะนำ

คำชี้แจง ขอให้ท่านผู้ทรงคุณวุฒิได้กรุณาแสดงความคิดเห็นของท่านที่มีต่อการพัฒนาชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุลกาไว้ยในการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ โดยใส่เครื่องหมาย ✓ ลงในช่องความคิดเห็นของท่าน พร้อมเขียนข้อเสนอแนะ ที่เป็นประโยชน์ในการนำไปพิจารณาปรับปรุงต่อไป

ตอนที่ 1 ตรวจสอบความสอดคล้องเหมาะสมของชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้านอุรุลกาไว้ยในการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ

กิจกรรม	รายการพิจารณา	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะ
		เหมาะสม +1	ไม่แน่ใจ 0	ไม่เหมาะสม -1	
ช่วงที่ 1	1. กิจกรรมในการเตรียมความพร้อม				
กิจกรรมเตรียมความพร้อม กายภาพเคลื่อนไหว (Warm up)	1.1 กิจกรรมรู้จักกัน รู้จักเธอ				
	1.2 กิจกรรมเธอและ ฉัน				
	1.3 กิจกรรมท่าทาง สี่อภาษา				
	1.4 กิจกรรมเกมไปคำ				
	1.5 กิจกรรมร้อยเรื่อง เมืองภูเก็ต				
	1.6 กิจกรรมปรบมือ ตามฉัน				
	1.7 กิจกรรมบอล วิเศษ				
	1.8 กิจกรรมบึงปอง หรรษา				

กิจกรรม	รายการพิจารณา	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะ
		เหมาะสม +1	ไม่แน่ใจ 0	ไม่เหมาะสม -1	
	2. ชื่อช่วงกิจกรรม				
	3. รูปแบบกิจกรรม				
	4. ระยะเวลาในการทำกิจกรรม				
ช่วงที่ 2	1. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ				
ช่วงอบอุ่นร่างกาย	1.1 ท่าที่ 1 บริหารกล้ามเนื้อส่วนคอ				
(Warm up)	1.2 ท่าที่ 2 ยืดกล้ามเนื้อด้านหลังข้อไหล่				
กายพร้อมใจพร้อม	1.3 ท่าที่ 3 ยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และแขน				
	1.4 ท่าที่ 4 ยืดกล้ามเนื้อส่วนแขน				
	1.5 ท่าที่ 5 ยืดกล้ามเนื้อส่วนแขนและลำตัว				
	1.6 ท่าที่ 6 ยืดกล้ามเนื้อส่วนขา				
	2. ชื่อช่วงกิจกรรม				
	3. รูปแบบกิจกรรม				
	4. ระยะเวลาในการทำกิจกรรม				

กิจกรรม	รายการพิจารณา	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะ
		เหมาะสม +1	ไม่แน่ใจ 0	ไม่เหมาะสม -1	
ช่วงที่ 3 ช่วง ออกกำลังกาย (Training zone exercise) ย่ำ ยายพร้อมลู่วิ่ง	1. การออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อสำหรับผู้สูงอายุ				
	1.1 ท่าที่ 1 ท่าย่อเท้า				
	1.2 ท่าที่ 2 ท่าเปิด ส้นเท้า				
	1.3 ท่าที่ 3 ก้าวหน้า ถอยหลัง				
	1.4 ท่าที่ 4 ท่าหนัก หน้า				
	1.5 ท่าที่ 5 ท่าหนัก หลัง				
	1.6 ท่าที่ 6 ท่า ป้องกัน				
	1.7 ท่าที่ 7 ท่าย่อสี่ ทิศ				
	1.8 ท่าที่ 8 ท่าย่อ เตะ				
	2. ชื่อช่วงกิจกรรม				
	3. รูปแบบกิจกรรม				
	ช่วงที่ 4 ช่วงผ่อนคลาย กล้ามเนื้อ (Cool down) สุขกาย สบายตัว	1. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ			
1.1 ท่าที่ 1 บริหาร กล้ามเนื้อส่วนคอ					
1.2 ท่าที่ 2 ยืดกล้ามเนื้อด้านหลัง ข้อไหล่					

กิจกรรม	รายการพิจารณา	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะ
		เหมาะสม +1	ไม่แน่ใจ 0	ไม่เหมาะสม -1	
	1.3 ท่าที่ 3 ยืดกล้ามเนื้อหัวไหล่และ แขน				
	1.4 ท่าที่ 4 ยืดกล้ามเนื้อส่วนแขน				
	1.5 ท่าที่ 5 ยืดกล้ามเนื้อส่วนแขน และลำตัว				
	1.6 ท่าที่ 6 ยืดกล้ามเนื้อส่วนขา				
	2. ชื่อช่วงกิจกรรม				
	3. รูปแบบกิจกรรม				
	4. ระยะเวลาในการทำ กิจกรรม				
เครื่องมือใน การเก็บข้อมูล	1. แบบทดสอบความ แข็งแรงกล้ามเนื้อขา โดยใช้เครื่อง Leg Dynamometer				
	2. แบบสังเกตพฤติกรรม การเข้าร่วมกิจกรรม ศิลปะการแสดงพื้นบ้าน คูรักลาไว้ยในการพัฒนา ความแข็งแรงกล้ามเนื้อ ขาผู้สูงอายุ				

ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม

.....

.....

.....



ตอนที่ 2 ตรวจสอบความสอดคล้องเหมาะสมของ กิจกรรม: ชุดกิจกรรมศิลปะการแสดงพื้นบ้าน
อุรุลลาไว้ยในการพัฒนาความแข็งแรงกล้ามเนื้อขาผู้สูงอายุ

แผนกิจกรรม	รายการ พิจารณา	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะ
		เหมาะสม +1	ไม่แน่ใจ 0	ไม่เหมาะสม -1	
สัปดาห์ที่ 1 (ครั้งที่ 1-3)	1. วัตถุประสงค์				
	2. ชั้นนำ				
	3. ชั้นปฏิบัติ				
	4. ชั้นสรุป				
	5. การประเมิน				
	6. อุปกรณ์				
สัปดาห์ที่ 2 (ครั้งที่ 4-6)	1. วัตถุประสงค์				
	2. ชั้นนำ				
	3. ชั้นปฏิบัติ				
	4. ชั้นสรุป				
	5. การประเมิน				
	6. อุปกรณ์				
สัปดาห์ที่ 3 (ครั้งที่ 7-9)	1. วัตถุประสงค์				
	2. ชั้นนำ				
	3. ชั้นปฏิบัติ				
	4. ชั้นสรุป				
	5. การประเมิน				
	6. อุปกรณ์				
สัปดาห์ที่ 4 (ครั้งที่ 10-12)	1. วัตถุประสงค์				
	2. ชั้นนำ				
	3. ชั้นปฏิบัติ				
	4. ชั้นสรุป				
	5. การประเมิน				
	6. อุปกรณ์				

แผนกิจกรรม	รายการพิจารณา	ความคิดเห็นของผู้เชี่ยวชาญ			ข้อเสนอแนะ
		เหมาะสม +1	ไม่แน่ใจ 0	ไม่เหมาะสม -1	
สัปดาห์ที่ 5 (ครั้งที่ 13-15)	1. วัตถุประสงค์				
	2. ขั้่นนำ				
	3. ขั้่นปฏิบัติ				
	4. ขั้่นสรุป				
	5. การประเมิน				
	6. อุปกรณ์				
สัปดาห์ที่ 6 (ครั้งที่ 16-18)	1. วัตถุประสงค์				
	2. ขั้่นนำ				
	3. ขั้่นปฏิบัติ				
	4. ขั้่นสรุป				
	5. การประเมิน				
	6. อุปกรณ์				
สัปดาห์ที่ 7 (ครั้งที่ 19-21)	1. วัตถุประสงค์				
	2. ขั้่นนำ				
	3. ขั้่นปฏิบัติ				
	4. ขั้่นสรุป				
	5. การประเมิน				
	6. อุปกรณ์				
สัปดาห์ที่ 8 (ครั้งที่ 22-24)	1. วัตถุประสงค์				
	2. ขั้่นนำ				
	3. ขั้่นปฏิบัติ				
	4. ขั้่นสรุป				
	5. การประเมิน				
	6. อุปกรณ์				

ข้อคิดเห็นเพิ่มเติม

.....
.....
.....

ลงชื่อ.....

(.....)



ประวัติผู้เขียน

ชื่อ-สกุล

รณณ เทียบแก้ว

