

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ



สรุปผลการวิจัย

การวิจัยเรื่องการพัฒนาแบบแผนการออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลองกระบี่กระบองที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุมีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาแบบแผนการออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลองกระบี่กระบองและศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลองกระบี่กระบองที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยเป็นอาสาสมัครชายและหญิงอายุ 55-75 ปี จำนวน 30 คน สุ่มเข้ากลุ่มทดลอง 15 คน และกลุ่มควบคุม 15 คน กลุ่มทดลองกำหนดให้ออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลองกระบี่กระบองเป็นเวลา 12 สัปดาห์ๆ ละ 3 วันๆ ละ 50 นาที กลุ่มควบคุมกำหนดให้ดำเนินชีวิตตามปกติ ผู้วิจัยทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายเกี่ยวกับสุขภาพกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนและหลังการทดลอง นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และทดสอบค่า “ที”

ผลการวิจัยพบว่า

1. แบบแผนการออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลองกระบี่กระบองประกอบด้วยท่าออกกำลังกายซึ่งเป็นท่ารำไม้พลองกระบี่กระบองแบบเดิมจำนวน 4 ท่า และท่ารำไม้พลองกระบี่กระบองที่ปรับจากแบบเดิมจำนวน 2 ท่า ใช้เวลา 30 นาที ทำการอบอุ่นร่างกายจำนวน 3 ท่า ใช้เวลา 10 นาที ทำการผ่อนคลายจำนวน 3 ท่า ใช้เวลา 10 นาที รวมใช้เวลาดังกล่าวทั้งหมด 50 นาที เมื่อให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาพบว่ามีความสอดคล้องระหว่าง 0.83 – 1.00 ซึ่งถือว่ามีความตรงเชิงเนื้อหาในระดับดีมาก และเมื่อนำไปตรวจสอบความเที่ยง โดยให้ผู้สูงอายุที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกายสองครั้ง พบว่าอัตราการเดินทางของหัวใจของผู้สูงอายุขณะออกกำลังกายไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2. เมื่อนำแบบแผนการออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลองกระบี่กระบองไปใช้กับกลุ่มตัวอย่าง พบว่า

2.1 ก่อนการทดลอง กลุ่มทดลองซึ่งออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลองกระบี่กระบอง และกลุ่มควบคุมซึ่งดำเนินชีวิตตามปกติมีค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายเกี่ยวกับสุขภาพทุกตัวแปรไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

2.2 หลังการทดลอง ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายเกี่ยวกับสุขภาพของกลุ่มทดลองซึ่ง ออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลองกระบี่กระบองที่แตกต่างจากกลุ่มควบคุมซึ่งดำเนินชีวิตตาม ปกติ อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ ความอ่อนตัว และ สมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุด ส่วนค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายเกี่ยวกับสุขภาพของกลุ่มทดลองที่ไม่แตกต่างจากกลุ่มควบคุมอย่าง มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ เปรอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย และ แรงบีบมือ

2.3 ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายเกี่ยวกับสุขภาพหลังการทดลองของกลุ่มทดลองซึ่ง ออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลองกระบี่กระบองที่แตกต่างจากก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ แรงบีบมือ ความอ่อนตัว และ สมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุด ส่วน ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายเกี่ยวกับสุขภาพหลังการทดลองของกลุ่มทดลองที่ไม่แตกต่างจากก่อน การทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ เปรอร์เซ็นต์ไขมันในร่างกาย

2.4 ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางกายเกี่ยวกับสุขภาพทุกตัวแปรของกลุ่มควบคุมซึ่งดำเนิน ชีวิตตามปกติ ก่อนการทดลองกับหลังการทดลอง ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

อภิปรายผล

1. จากสมมติฐานการวิจัยข้อหนึ่งว่า “ท่ารำไม้พลองกระบี่กระบองสามารถนำมาจัดทำ เป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุ”

ผลการวิจัยพบว่า แบบแผนการออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลองกระบี่กระบอง ประกอบด้วยท่าออกกำลังกาย 6 ท่า ซึ่งเป็นท่ารำไม้พลองกระบี่กระบองแบบเดิมจำนวน 4 ท่า และ ท่ารำไม้พลองกระบี่กระบองที่ปรับจากแบบเดิมจำนวน 2 ท่า ใช้เวลา 30 นาที ทำการอบอุ่นร่างกาย จำนวน 3 ท่า ใช้เวลา 10 นาที ทำการผ่อนหย่อนจำนวน 3 ท่า ใช้เวลา 10 นาที รวมใช้เวลาทั้งหมด 50 นาที นอกจากนี้การประเมินแบบแผนการออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลองกระบี่กระบอง จาก การศึกษาความตรงเชิงเนื้อหาพบว่ามีค่าดัชนีความสอดคล้องอยู่ระหว่าง 0.83 – 1.00 ซึ่งถือว่ามีค่า ความตรงดีมาก และค่าความเที่ยงของอัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลอง กระบี่กระบองทั้งสองครั้งไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่ระดับ .05 แสดงว่าท่ารำไม้พลองกระบี่ กระบองสามารถนำมาจัดทำเป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับผู้สูงอายุได้ตามสมมติฐาน ของการวิจัยที่ตั้งไว้ ที่เป็นเช่นนั้นเพราะการออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลองกระบี่กระบองเป็นการ ออกกำลังกายที่ทำได้ง่าย(ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ1.00) ไม่ทำให้เกิดอันตราย(ค่าดัชนีความ สอดคล้องเท่ากับ1.00) มีการเคลื่อนไหวอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย(ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ 0.83) มีการอบอุ่นร่างกายที่สามารถยืดเหยียดกล้ามเนื้อและข้อต่อได้ครบทุกส่วนของร่างกาย(ค่า ดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ0.83) และ การผ่อนหย่อนที่สามารถผ่อนคลายกล้ามเนื้อและข้อต่อได้

ครบทุกส่วนของร่างกาย(ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ0.83) นอกจากนี้ระยะเวลาที่ใช้ในแต่ละช่วงก็มีความเหมาะสม(ค่าดัชนีความสอดคล้องเท่ากับ1.00) ซึ่งเมื่อรวมระยะเวลาตลอดการออกกำลังกายทั้งหมดได้ 50 นาที สอดคล้องกับหลักการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุของ ศุภวรินทร์ หันกิตติกุล (2539) ที่กล่าวว่า ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายที่ไม่หนักเกินไป ออกกำลังกายสม่ำเสมออย่างน้อยครั้งละ 20-30 นาที และยืดกล้ามเนื้อ (Stretching) เพื่อเตรียมส่วนต่างๆของร่างกายให้พร้อม และหลังการออกกำลังกายทุกครั้งไม่ควรหยุดออกกำลังกายทันที ควรบริหารร่างกายต่อเพื่อเป็นการผ่อนคลายความตึงตัวของกล้ามเนื้อ และเพื่อให้หัวใจกลับสู่ภาวะการเต้นอย่างปกติก่อนหยุด (Cool-down) อีกทั้งยังสอดคล้องกับข้อเสนอแนะการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุของ สมชาย ลีทองอิน (2543) ที่กล่าวว่า ผู้สูงอายุควรออกกำลังกายให้ได้วันละ 20-30 นาที กิจกรรมกีฬาหรือการออกกำลังกายที่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ ได้แก่ เปตอง รำไทเก๊ก รำไม้พลอง และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เป็นต้น นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับหลักการออกกำลังกายของ อรอนงค์ กุละพัฒน์ (2546) ที่กล่าวว่า การออกกำลังกายที่ดีที่สุดนั้นคือการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ซึ่งประกอบไปด้วยการเคลื่อนไหวร่างกายที่ใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่หลายๆมัดเป็นเวลานานตั้งแต่ 20 ถึง 60 นาที

2. จากสมมติฐานการวิจัยข้อสองว่า “การออกกำลังกายแบบทำรำไม้พลองกระบี่กระบองทำให้สมรรถภาพทางกายเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุดีขึ้น”

ผลการวิจัยพบว่า หลังการทดลอง กลุ่มทดลองที่ออกกำลังกายแบบทำรำไม้พลองกระบี่กระบองมีสมรรถภาพทางกายเกี่ยวกับสุขภาพดีกว่ากลุ่มควบคุมซึ่งดำเนินชีวิตตามปกติอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ได้แก่ ความอ่อนตัว และสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุด จึงเป็นไปตามสมมติฐานของการวิจัยที่ตั้งไว้ ที่เป็นเช่นนั้นเพราะการออกกำลังกายแบบทำรำไม้พลองกระบี่กระบอง มีท่าอบอุ่นร่างกาย ท่าผ่อนหยุด และท่าออกกำลังกายที่มีการเหยียดกล้ามเนื้อไปในทิศทางต่างๆ นอกจากนี้ยังเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่มีการเคลื่อนไหวร่างกายอย่างต่อเนื่องและเป็นจังหวะตลอด 30 นาทีจึงส่งผลให้ความอ่อนตัว และสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุดของกลุ่มทดลองที่ได้ออกกำลังกายแบบทำรำไม้พลองกระบี่กระบองดีขึ้น สอดคล้องกับผลการวิจัยของ เศษ ไชยงาม (2545) ที่ศึกษาผลของการออกกำลังกายด้วยการรำไม้พลองแบบป้าบุญมี เครือรัตน์ ต่อสมรรถภาพทางกายในกลุ่มผู้สูงอายุจังหวัดปทุมธานี แล้วพบว่าหลังการทดลองคะแนนทดสอบสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุที่ออกกำลังกายด้วยการรำไม้พลองแบบป้าบุญมี เครือรัตน์ สูงกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับผลการวิจัยของ นवलศรี วิจารณ์และคณะ (2547) ที่ศึกษาผลการเปลี่ยนแปลงความสมบูรณ์พร้อมทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของผู้ที่บริหารร่างกายโดยใช้ไม้แบบป้าบุญมี แล้วพบว่า ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ ความทนทานของกล้ามเนื้อ และสัดส่วนร่างกายของผู้ที่บริหารร่างกายโดยใช้ไม้แบบป้าบุญมี หลังการทดลองดีกว่าก่อนการทดลองอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ข้อเสนอแนะจากผลการวิจัย

จากผลการวิจัยพบว่า การออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลองกระบี่กระบองมีความเหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุ และทำให้สมรรถภาพทางกายเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุดีขึ้น จึงควรส่งเสริมให้การออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลองกระบี่กระบองเป็นอีกหนึ่งทางเลือกสำหรับผู้สูงอายุในการออกกำลังกาย ซึ่งนอกจากจะส่งผลดีทางด้านร่างกาย ยังส่งผลดีทางด้านจิตใจที่ทำให้ผู้ที่ออกกำลังกายเกิดความรูสึกผูกพันในความเป็นคนไทย ชาติไทย และยังเป็นการพัฒนาและอนุรักษ์ภูมิปัญญาศิลปปะการป้องกันตัวแบบไทยให้คงอยู่สืบไป

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรมีการศึกษาอัตราการเต้นของหัวใจของผู้สูงอายุขณะออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลองกระบี่กระบอง
2. ควรมีการศึกษาความต่อเนื่องในการออกกำลังกายของผู้สูงอายุที่ได้ออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลองกระบี่กระบอง
3. ควรมีการศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลองกระบี่กระบองที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเกี่ยวกับสุขภาพของบุคคลในกลุ่มอายุอื่นๆ
4. ควรมีการเปรียบเทียบการออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลองกระบี่กระบองกับการออกกำลังกายโดยใช้ไม้พลองแบบอื่นๆ เช่น ไม้พลองป่าบุญมี พลองชีวิต เป็นต้น