

ฤกษ์ชัย เข้มวงษ์ 2551: ผลของการร่ำมวยไทยโบราณประยุกต์และแอโรบิกพื้นบ้าน  
ที่มีต่อการทรงตัวขณะเคลื่อนไหวที่ ความอ่อนตัว และภาวะความกลัวต่อการหกล้มในผู้สูงอายุเพศหญิง  
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตรการกีฬา) สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา  
โครงการสหวิทยาการระดับบัณฑิตศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก:  
รองศาสตราจารย์ สุพิตร สมานิติโต, Ph.D. 146 หน้า

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาและหาความแตกต่างผลของการร่ำมวยไทยโบราณประยุกต์  
และแอโรบิกพื้นบ้านที่มีต่อการทรงตัวขณะเคลื่อนไหวที่ ความอ่อนตัว และภาวะความกลัวต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ  
เพศหญิง กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุตอนต้นของชมรมผู้สูงอายุ อำเภอเมือง จังหวัดสกลนคร ที่มีอายุระหว่าง  
60-69 ปี จำนวน 30 คน ได้มาจากการสุ่มแบบง่าย (simple random sampling) และแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น  
3 กลุ่ม โดยวิธีจัดเข้ากลุ่ม (randomly assignment) คือ กลุ่มควบคุม ปฏิบัติกิจวัตรประจำวันตามปกติ  
กลุ่มทดลองที่ 1 ฝึกออกกำลังกายแบบร่ำมวยไทยโบราณประยุกต์ และกลุ่มทดลองที่ 2 ฝึกออกกำลังกายแบบ  
การเดินแอโรบิกพื้นบ้าน โดยทำการฝึก 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ในช่วงเวลา  
17.00-18.30 น. ทำการทดสอบการทรงตัวขณะเคลื่อนไหวที่ ด้วยรายการทดสอบเดินเร็วอ้อมหลัก (agility course:  
สุพิตร, 2548) ทดสอบความอ่อนตัว ด้วยรายการทดสอบนั่งงอตัวไปข้างหน้า (sit and reach) และภาวะความกลัว  
ต่อการหกล้ม ด้วยระดับคะแนนวัดประสิทธิภาพด้านการหกล้ม (สุพิตร, 2550) ในช่วงก่อนการทดลอง ภายหลัง  
การทดลองสัปดาห์ที่ 4 และภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 นำผลที่ได้มาวิเคราะห์ความแปรปรวนสองทางแบบ  
วัดซ้ำ (two-way analysis of variance with repeated measure) วิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ  
(one-way analysis of variance with repeated measure) วิเคราะห์ความแปรปรวนพหุคูณทางเดียว (one-way  
multivariate analysis of variance: MANOVA) และทดสอบหาค่าสัมประสิทธิ์สหสัมพันธ์ โดยใช้เพียร์สัน โพร  
ดักต์ โมเมนต์ (Pearson Product Moment Correlation Coefficient) ตลอดจนเปรียบเทียบความแตกต่างเป็นรายคู่  
โดยใช้วิธีการ Tukey โดยกำหนดความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการวิจัย พบว่า ภายหลังการทดลองสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มตัวอย่างทั้งสามกลุ่ม มีค่าเฉลี่ยความอ่อนตัว  
และค่าเฉลี่ยภาวะความกลัวต่อการหกล้ม ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่ค่าเฉลี่ย  
การทรงตัวขณะเคลื่อนไหวที่ แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 โดยพบว่ากลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ย  
การทรงตัวขณะเคลื่อนไหวที่ แตกต่างกับกลุ่มทดลองที่ 1 และกลุ่มทดลองที่ 2 แต่ระหว่างกลุ่มทดลองที่ 1 กับกลุ่ม  
ทดลองที่ 2 ให้ผลต่อค่าเฉลี่ยการทรงตัวขณะเคลื่อนไหวที่ไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จาก  
การวิจัยครั้งนี้สรุปว่าการออกกำลังกายแบบร่ำมวยไทยโบราณประยุกต์และการเดินแอโรบิกพื้นบ้านช่วยพัฒนา  
ความสามารถในการทรงตัวขณะเคลื่อนไหวที่ ความอ่อนตัว และภาวะความกลัวต่อการหกล้มในผู้สูงอายุ  
เพศหญิงได้

Rurkchai Yamwong 2008: The Effect of Modified Rum Muay Thai Boran and Traditional Aerobic Dance on Dynamic Balance Flexibility and Fear of Falling in Aging Women. Master of Science (Sports Science), Major Field: Sports Science, Interdisciplinary Graduate Program. Thesis Advisor: Associate Professor Supitr Samahito, Ph.D. 146 pages.

The purposes of this research were to study and contrast the effect of Modified Rum Muay Thai Boran and Traditional Aerobic Dance on dynamic balance, flexibility and fear of falling in aging women. The samples were 30 women of age 60-69 years old from Aging Club Amphor Mueng Sakonnakhon province. Using simple random sampling technique from the population of 60, then the samples were divided into 3 groups by randomly assignment method. All of those 3 groups were the control group who spent their normally lives style, the first experimental group worked with the Modified Rum Muay Thai Boran while the second experimental group practiced the Traditional Aerobic Dance. The study was carried out over a period of 8 weeks, 3 days a week at 5.00-6.30 p.m. During of this study, the samples were tested the dynamic balance, flexibility and fear of falling by using the agility course test item (Samahito, 2005), sit and reach and the fear of falling measure (Samahito, 2007) in the beginning, after the 4<sup>th</sup> and the 8<sup>th</sup> week of this study. Data then, were statistically analyzed by using two-way analysis of variance with repeated measure, one-way analysis of variance with repeated measure, one-way multivariate analysis of variance: MANOVA, Pearson Product Moment Correlation Coefficient and multiple comparison technique at .05 level of significance.

The major findings of this study revealed that after the 8<sup>th</sup> week the means of the flexibility as well as the fear of falling between the control group, the experimental 1 and the experimental 2 were not significant differences at the level of .05. While the dynamic balance mean of the control group was significant differences from the experimental 1 and the experimental 2, the dynamic balance means between the experimental 1 and the experimental 2 were not significant differences at level of .05. Moreover, the data from this study indicated that after the 8<sup>th</sup> week, the Modified Rum Muay Thai Boran and Traditional Aerobic Dance can increase the ability of the dynamic balance, flexibility as well as the status in fear of falling in aging women.