

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาแบบแผนการออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลองกระบี่กระบอง และศึกษาผลของการออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลองกระบี่กระบองที่มีต่อสมรรถภาพทางกายเกี่ยวกับสุขภาพของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นอาสาสมัครชายและหญิง อายุ 55-75 ปี จำนวน 30 คน กลุ่มเข้ากลุ่มทดลอง 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 ท่าและท่ารำไม้พลองกระบี่กระบองที่ปรับจากแบบเดิมจำนวน 2 ท่า รวมทั้งท่าการอบอุ่นร่างกายจำนวน 3 ท่าและท่าการผ่อนคลายจำนวน 3 ท่า เมื่อให้ผู้ทรงคุณวุฒิตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาพบว่ามีค่าดัชนีความสอดคล้องระหว่าง 0.83 – 1.00 ซึ่งถือว่ามี ความตรงเชิงเนื้อหาในระดับดีมาก และเมื่อนำไปตรวจสอบความเที่ยง โดยให้ผู้สูงอายุที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง ออกกำลังกายสองครั้ง พบว่าอัตราการเต้นของหัวใจของผู้สูงอายุขณะออกกำลังกายไม่แตกต่างกันอย่างมี นัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

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

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

The results of this experimentation revealed that:

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

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