

บทที่ 1

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การออกกำลังกายเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่สำคัญและจำเป็นต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ เพราะการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอมีผลทำให้เกิดความแข็งแรงของอวัยวะที่สำคัญต่างๆ ของร่างกาย การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอเป็นวิธีการที่มีประโยชน์ต่อสุขภาพโดยทั่วไปทั้งด้านร่างกาย จิตใจ สติปัญญา และสังคม ประโยชน์ทางด้านร่างกาย คือ ทำให้เกิดความแข็งแรงของอวัยวะที่สำคัญของร่างกาย และช่วยให้ระบบต่างๆ ของร่างกายทำงานอย่างมีประสิทธิภาพ เช่น หัวใจ ปอด ระบบไหลเวียนเลือด ระบบขับถ่าย กล้ามเนื้อ กระดูกและข้อ เป็นต้น ทำให้มีรูปร่างและการทรงตัวที่ดี (ดำรง กิจกุล, 2540) ลดความเสี่ยงจากการเสียชีวิตก่อนวัยอันสมควร ลดอัตราเสี่ยงต่อการเกิดโรคเรื้อรัง เช่น โรคหัวใจ โรคความดันโลหิตสูง โรคมะเร็งบางชนิด โรคเบาหวาน โรคกระดูกพรุน โรคอ้วน เป็นต้น (กรมอนามัย, 2545) ด้านจิตใจ คือ ช่วยลดอาการวิตกกังวล ลดความเครียด ลดอารมณ์เศร้า ทำให้มีความเชื่อมั่น มีทัศนคติที่ดีต่อตนเอง ด้านสติปัญญา คือ มีความสามารถในการแก้ปัญหา มีความสามารถในการเรียนรู้ และด้านสังคม คือ กิจกรรมการออกกำลังกายจะช่วยให้มีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ไม่เจ็บป่วยด้วยโรคและเสียชีวิตจากการขาดการออกกำลังกาย (กรมอนามัย, 2547) รัฐบาลได้กำหนดนโยบายสร้างหลักประกันสุขภาพถ้วนหน้าเพื่อให้คนไทยมีสุขภาพดีโดยประกาศให้ปี พ.ศ.2545 เป็นปีแห่งการเริ่มรณรงค์สร้างสุขภาพโดยการเน้นการออกกำลังกายการบริโภคอาหารที่สะอาดและปลอดภัยอนามัยชุมชนและอารมณ์เพื่อเป็นการลดโรคที่สำคัญๆ ได้แก่ โรคหลอดเลือดและโรคหัวใจความดันโลหิตสูงโรคเบาหวานและโรคมะเร็ง เป็นต้น โดยกำหนดเป้าหมายในการดำเนินงานว่า “หนึ่งหมู่บ้านจะต้องมีชมรมสร้างสุขภาพอย่างน้อยหนึ่งชมรม” โดยชมรมนั้นจะต้องจัดกิจกรรมการออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ 3 ครั้งๆละไม่น้อยกว่า 30 นาทีขึ้นไปอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ (กรมสนับสนุนบริการสุขภาพกระทรวงสาธารณสุข, 2546) นโยบายดังกล่าวข้างต้นทำให้แต่ละจังหวัดมีการรณรงค์สร้างสุขภาพภายใต้ยุทธศาสตร์

“รวมพลังสร้างสุขภาพ” โดยเฉพาะอย่างยิ่งสนับสนุนและส่งเสริมให้ประชากรมีการออกกำลังกายมากขึ้น

การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาทุกชนิดให้ผลต่อร่างกายแตกต่างกันและแม้ว่าจะเป็นที่พหุชนิดเดียวกันวิธีเล่นความชำนาญของผู้เล่นความบ่อยความหนักและความนานของการเล่นยังทำให้ผลที่ได้มีการเปลี่ยนแปลงไปได้มากการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นการสร้างเสริมสุขภาพทั้งทางกายและจิตใจเป็นการส่งเสริมร่างกายที่ได้อยู่ได้รับสภาพที่ดีนั้นไว้และปรับปรุงสภาพที่ชำรุดทรุดโทรมให้ดีขึ้นการออกกำลังกายมีหลายชนิดเช่น การเดิน วิ่ง ว่ายน้ำ กระโดดเชือก ว่ายน้ำ บาสเกตบอล ฟุตบอล มวยไทย แอโรบิกแดนซ์ เป็นต้น

แอโรบิก (Aerobic Dance) เป็นการออกกำลังกายที่มีการนำเอาท่ากายบริหาร (Calisthenics) บรรยายถึงการเคลื่อนไหวเบื้องต้น (Basic Movement) และทักษะการเต้นรำ (Dance Step) เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพของร่างกายและระบบไหลเวียนโลหิตทำงานดี และเพื่อบริหารกายให้มีรูปร่างที่สมส่วนซึ่งกำลังได้รับความนิยมอีกประเภทหนึ่งในปัจจุบัน (สำเร็จ มณีเนตร, 2525) ได้กล่าวถึงคุณค่าของการเต้นรำที่ทำให้เกิดการพัฒนามีคุณค่าทางร่างกาย (Physical values) ไว้ว่าการเต้นรำเป็นกิจกรรมที่ต้องใช้ความแข็งแรงโดยการเคลื่อนไหวเป็นการปรับปรุงความแข็งแรงความว่องไวการทรงตัวและความทนทาน (จรรยาพร ธรณินทร์ และวิจิต คะนิงสุขเกษม, 2530) ได้กล่าวว่า การเต้นแอโรบิก เป็นรูปแบบของกายบริหารที่นิยมกันทั่วโลกรวมทั้งประเทศไทยด้วย ผู้ที่เข้าร่วมกิจกรรมจะเต้นตามครูฝึกไปเรื่อยๆตามจังหวะดนตรี แต่ในปัจจุบันวิทยาการต่างๆ ได้ก้าวหน้ามากขึ้น มีการคิดค้นรูปแบบการเต้นแอโรบิกขึ้นมากมาย เช่น แบบแรงกระแทกสูง (High impact) แบบแรงกระแทกต่ำ (Low impact) แบบชั้นเรียนที่เน้นการเผาผลาญไขมัน (Fat burner class) แบบปลอดแรงกระแทก (Non impact) และแบบแอโรบิกด้วยน้ำหนัก (Aerobic with weight) ซึ่งรูปแบบต่างๆ มีความแตกต่างกันในด้านของความถี่และความสามารถของผู้เข้าร่วมกิจกรรม

การออกกำลังกาย และการเคลื่อนไหวด้วยท่ากายบริหารแม้ไม่มีมวยไทยพื้นฐานเป็นการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่งที่สามารถพัฒนาสมรรถภาพทางกายได้ เพราะเป็นการเคลื่อนไหวที่ใช้ระบบของกล้ามเนื้อ มีการหดตัวในลักษณะเหยียดออก งอเข้า และเกิดการเกร็งของกล้ามเนื้อ ซึ่งลักษณะการหดตัวของกล้ามเนื้อดังกล่าวเป็นการหดตัวของกล้ามเนื้อที่มีการเปลี่ยนแปลงความยาว (Isotonic Contraction) และไม่มีการเปลี่ยนแปลงความยาว (Isometric Contraction) เมื่อนำมา กำหนดน้ำหนัก ความนาน และความถี่อย่างเหมาะสมก็จะส่งผลต่อการพัฒนาสมรรถภาพทางกาย ทางด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว ความอดทนของระบบการไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ ทำให้ร่างกายสามารถออกกำลังกายได้ติดต่อกันเป็นระยะเวลานานได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยระบบไหลเวียนโลหิต ความอ่อนตัว ความแข็งแรง และ

ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความเร็ว กำลังและความคล่องตัวทำงานประสานสัมพันธ์กันโดยไม่เมื่อยล้าหรือเหนื่อยง่าย ทำให้กิจกรรมที่ทำนั้นมีประสิทธิภาพและส่งผลให้มีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง

ในสหรัฐอเมริกาได้นำศิลปะมวยไทยร่วมกับเทควันโด ซึ่งเป็นศิลปะการป้องกันตัวของเกาหลี และทักษะพื้นฐานของการเคลื่อนไหวมาใส่ในจังหวัดนครราชสีมา โดยใช้ชื่อว่า “TAE BO” ในการวิจัยครั้งนี้ ผู้วิจัยได้นำเอามวยไทยมาฝึกพร้อมกับจังหวัดเลย เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของผู้ฝึก ซึ่งมวยไทยมีลักษณะเฉพาะของตนเองทั้งที่เป็นรูปธรรมและนามธรรม เป็นลักษณะเฉพาะที่เกิดจากภูมิปัญญาครูไทยแต่โบราณที่มีคุณค่ายิ่ง กรมพลศึกษาจึงได้นำท่าอาวุธหลักมวยไทยและแม่ไม้มวยไทยมาจัดเป็นท่ากายบริหาร เพื่อใช้ในการออกกำลังกายในชีวิตประจำวัน และปลูกฝังศิลปะมวยไทย เป็นอาวุธป้องกันตัว อันจะเป็นการเผยแพร่ให้เยาวชนไทยและคนทั่วไปรู้จักมวยไทยอันเป็นมรดกประจำชาติไทย

ปัจจุบันการเต้นแอโรบิกแบบมวยไทยเป็นการออกกำลังกายที่รู้จักและเป็นที่นิยมกันมากขึ้น ซึ่งการเต้นแอโรบิกแบบมวยไทยเป็นการออกกำลังกายอีกรูปแบบหนึ่งที่ใช้ท่าทางของมวยไทยในการเต้นเพื่อความสนุกสนาน และเป็นการป้องกันตัวได้อีกทางหนึ่ง ซึ่งโดยส่วนใหญ่ผู้ที่ออกกำลังกายแบบแอโรบิกจะเป็นผู้หญิง เนื่องจากเป็นกิจกรรมการเข้าจังหวะที่มีการนำเอาท่ากายบริหารมาสอดแทรกตามจังหวัดนครราชสีมาก่อให้เกิดความสนุกสนาน เพลิดเพลินในการออกกำลังกาย และผู้เข้าร่วมกิจกรรมการเต้นแอโรบิกแบบมวยไทยเกิดความพึงพอใจต่อรูปแบบการออกกำลังกายทางเลือกใหม่ เป็นการสร้างรูปแบบการออกกำลังกายใหม่ที่เป็นเอกลักษณ์ของไทย ทำให้รู้จักศิลปะมวยไทยมากขึ้น ซึ่งเป็นการเสริมสร้างความภูมิใจในภูมิปัญญาของบรรพบุรุษและสร้างจิตสำนึกของความรักชาติ เมื่อได้มีการนำศิลปะมวยไทยเข้าไปสอดแทรกในการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ทำให้มีการฝึกสอนการเต้นแอโรบิกแบบมวยไทยตามสถานที่ออกกำลังกายต่างๆ มากขึ้น จึงต้องมีการพัฒนาให้เข้ากับการเปลี่ยนแปลงของวิถีการดำเนินชีวิตและให้สอดคล้องกับความต้องการของผู้ออกกำลังกาย แอโรบิกแบบมวยไทยจึงเป็นการออกกำลังกายแนวใหม่ที่ผสมผสานการเคลื่อนไหวแบบแอโรบิกกับมวยไทย เป็นการออกกำลังกายที่มีความหนักปานกลาง ควรใช้เวลาในการออกกำลังกายอย่างน้อย 30 นาที ซึ่งรูปแบบของการออกกำลังกายจะเป็นการนำศิลปะมวยไทยมาประกอบการออกกำลังกายแบบแอโรบิก นอกจากจะช่วยสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อแล้วยังส่งผลให้ระบบการไหลเวียนโลหิต ระบบการหายใจ การทำงานของหัวใจ ปอด หลอดเลือดและกล้ามเนื้อร่างกายยืดหยุ่นดีขึ้น ช่วยเผาผลาญไขมันและเป็นการฝึกศิลปะป้องกันตัวได้อีกทางหนึ่ง

จากเหตุผลดังกล่าวข้างต้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาผลของการเต้นแอโรบิกแบบมวยไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย ซึ่งเป็นการนำศิลปะมวยไทยเข้ามาประยุกต์ใช้ในการเต้น

แอโรบิก โดยการเดินแอโรบิกแบบมวยไทยเป็นการออกกำลังกายแนวใหม่ที่ช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ระบบไหลเวียนโลหิตทำงานดีขึ้น เสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้มีความแข็งแรงและมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น อีกทั้งเป็นการส่งเสริมศิลปวัฒนธรรมไทยซึ่งเชื่อมโยงถึงสังคมไทยในอนาคตให้คนในชาติรู้สึกภาคภูมิใจในความเป็นไทยมากขึ้นและยังเป็นอีกทางเลือกหนึ่งของประชาชนผู้รักสุขภาพต่อไป

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อศึกษาผลของการเดินแอโรบิกแบบมวยไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย
2. เพื่อศึกษาความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมการเดินแอโรบิกแบบมวยไทย

ขอบเขตการศึกษา

ขอบเขตเนื้อหา

การศึกษาครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการเดินแอโรบิกแบบมวยไทยที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย ใช้เวลาในการฝึกสัปดาห์ละ 3 วัน คือ วันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ติดต่อกันเป็นเวลา 8 สัปดาห์ และศึกษาความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมที่เข้าร่วมโปรแกรมการเดินแอโรบิกแบบมวยไทย

ขอบเขตกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ คือ ผู้เข้าร่วมกิจกรรมโดยรูปแบบการเดินแอโรบิกแบบมวยไทย ห้างเทศโก้โลดัส สาขาตลาดค้าปลีก จังหวัดเชียงใหม่ เพศหญิง อายุระหว่าง 20-40 ปี โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกเป็นกลุ่มตัวอย่าง คือ ประชาชนผู้มีความสนใจเข้าร่วมโปรแกรมการเดินแอโรบิกแบบมวยไทย เพศหญิง อายุระหว่าง 20-40 ปี และไม่เคยเดินแอโรบิกแบบมวยไทยมาก่อน เกณฑ์ในการคัดออกจากการเป็นกลุ่มตัวอย่าง คือ มีโรคประจำตัวที่เป็นอุปสรรคต่อการเข้าร่วมโปรแกรมการเดินแอโรบิกแบบมวยไทย

นิยามศัพท์เฉพาะ

ผู้เข้าร่วมกิจกรรม หมายถึง ผู้ออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกแบบมวยไทย ที่ลานกีฬา ห้างเทศโก้โลดัส สาขาตลาดค้าปลีก จังหวัดเชียงใหม่

แอโรบิกแบบมวยไทย หมายถึง การออกกำลังกายโดยการบริหารร่างกายให้เข้ากับจังหวะดนตรีที่ผสมผสานการเคลื่อนไหวเบื้องต้นในรูปแบบต่างๆมาผสมผสานกัน ด้วยท่าศิลปะมวยไทย เช่น การใช้หมัด ชก เตะ ต่อย เข่า สอก เป็นต้น

โปรแกรมการเดินแอโรบิกแบบมวยไทย หมายถึง โปรแกรมหรือรูปแบบที่ใช้ในการเดินแอโรบิกแบบมวยไทย ซึ่งประกอบด้วย 3 ขั้นตอน คือ ขั้นตอนอบอุ่นร่างกาย ช่วงการฝึก และช่วงผ่อนคลายกล้ามเนื้อ

สมรรถภาพทางกาย หมายถึง ความสามารถของร่างกายที่ใช้อวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายในการประกอบกิจกรรมหรือออกกำลังกายอย่างมีประสิทธิภาพ ในที่นี้หมายถึงด้านสัดส่วนของร่างกาย ด้านความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ ด้านความอ่อนตัว และด้านความอดทนของระบบโลหิตและระบบหายใจ

ความพึงพอใจหมายถึง ความพึงพอใจของผู้เดินแอโรบิกโดยการใช้รูปแบบการเดินแอโรบิกแบบมวยไทยในด้านร่างกาย ด้านจิตใจ และด้านสังคม

ประโยชน์ที่ได้รับจากการศึกษา

1. ทราบผลการเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายก่อนและหลังการทดสอบโดยรูปแบบการเดินแอโรบิกแบบมวยไทย
2. ทราบถึงความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมกิจกรรมโปรแกรมการเดินแอโรบิกแบบมวยไทย
3. ได้ข้อมูลเพื่อใช้เป็นแนวทางในการออกกำลังกายโดยการเดินแอโรบิกแบบมวยไทย
4. ได้ข้อมูลเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษาค้นคว้าและวิจัยเกี่ยวกับการเดินแอโรบิกแบบมวยไทยในรูปแบบต่างๆต่อไป