

## บทที่ 4

### การพัฒนาแบบแผนการออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลองกระบี่กระบอง

การพัฒนาแบบแผนการออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลองกระบี่กระบอง ผู้วิจัยใช้ระเบียบวิธีการวิจัยแบบคุณภาพ (Qualitative Research Design) โดยมีขั้นตอนการพัฒนา ดังนี้

#### 1. ขั้นเตรียมความพร้อมนักวิจัย

เนื่องจากผู้วิจัยไม่มีทักษะพื้นฐานด้านการรำไม้พลองกระบี่กระบองมาก่อน ดังนั้นในการเตรียมตัวเป็นผู้นำการออกกำลังกายด้วยท่ารำไม้พลองกระบี่กระบอง ผู้วิจัยจึงต้องมีการเตรียมความพร้อม ดังนี้

1.1 ทบทวนเอกสารและศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ  
ทบทวนเอกสารและศึกษาแนวคิดเกี่ยวกับการออกกำลังกายโดยใช้ไม้พลองของป้าบุญมี เครือรัตน์ และการใช้ตะบองของอาจารย์สาทิศ อินทรกำแหง ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวกับรูปแบบท่ารำไม้พลองในวิชากระบี่กระบองของอาจารย์นาค เทพหัสดิน ณ อยุธยา และอาจารย์ฟอง เกิดแก้ว

1.2 ฝึกท่ารำไม้พลองกระบี่กระบองจากผู้เชี่ยวชาญ คือ ครูวิชิต ชีเจริญ ครูภูมิปัญญาไทยด้านศิลปกรรม(ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว)ของสภาการศึกษาแห่งชาติ โดยใช้เวลาในการเรียนและฝึกฝนที่สถาบันอาศรมศิลป์ ดังนี้

ครั้งที่ 1 วันที่ 19 เมษายน 2548

ครั้งที่ 2 วันที่ 20 เมษายน 2548

ครั้งที่ 3 วันที่ 21 เมษายน 2548

ครั้งที่ 4 วันที่ 26 เมษายน 2548

ท่ารำไม้พลองกระบี่กระบองมีจำนวน 12 ไม้รำ ประกอบด้วย

ไม้รำที่ 1 ลอยชาย จากท่ากุมรำ ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า ตั้งไม้พลองขึ้น มือขวาอยู่เหนือมือซ้าย ย่อตัว ลากเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย ยกเท้าซ้ายขึ้นพร้อมกับวาดไม้พลองขนานพื้นไปทางซ้าย วางเท้าซ้ายลง ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าพร้อมกับตั้งไม้พลองขึ้น มือซ้ายอยู่เหนือมือขวา ย่อตัว ลากเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา ยกเท้าขวาขึ้นพร้อมกับวาดไม้พลองขนานพื้นมาสู่ท่ากุมรำ



ไม้รำที่ 2 พับศอก จากท่าคุมรำ ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า กดไม้พลองทางซ้ายไป  
ลงข้างหลังพร้อมกับพลิกพลองด้านขวาขึ้นมาด้านหน้า ไม้พลองจะแนบท่อนแขนขวา ย่อตัว ลาก  
เท้าขวามาชิดเท้าซ้าย ยกเท้าซ้ายขึ้น วางเท้าซ้ายลง ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าพร้อมกับกดไม้พลอง  
ทางขวาไปลงข้างหลังพร้อมกับพลิกพลองด้านซ้ายขึ้นมาด้านหน้า ไม้พลองจะแนบท่อนแขนซ้าย  
ย่อตัว ลากเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา ยกเท้าขวาขึ้นแล้วมาอยู่ในท่าคุมรำ



ไม้รำที่ 3 พายเรือ จากท่าคุมรำ ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า ปล่อยไม้พลองลงไว้ที่หน้า  
ขา ย่อตัว ลากเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย ยกเท้าซ้ายขึ้นพร้อมกับยกไม้พลองไปทางซ้ายในลักษณะพาย  
เรือ วางเท้าซ้ายลง ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ไม้พลองปล่อยลงไว้ที่หน้าขา ย่อตัว ลากเท้าซ้ายมาชิด  
เท้าขวา ยกเท้าขวาขึ้นพร้อมกับยกไม้พลองขึ้นมาสู่ท่าคุมรำ



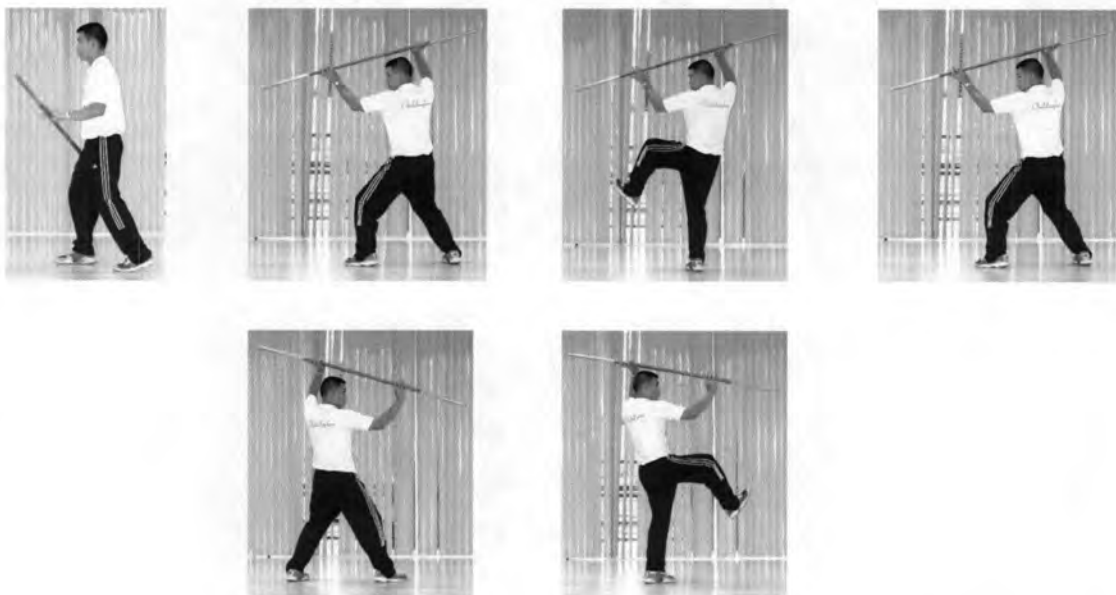
ไม้รำที่ 4 รูดซิด จากท่าคุมรำ ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า ตั้งไม้พลองขึ้น มือขวาอยู่  
เหนือมือซ้ายและมือทั้งสองชิดกัน ย่อตัว ลากเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย ยกเท้าซ้ายขึ้นพร้อมกับวาดไม้  
พลองขนานพื้นไปทางซ้าย วางเท้าซ้ายลง ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าพร้อมกับตั้งไม้พลองขึ้น มือซ้าย  
อยู่เหนือมือขวาและมือทั้งสองชิดกัน ย่อตัว ลากเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา ยกเท้าขวาขึ้นพร้อมกับวาดไม้  
พลองขนานพื้นมาสู่ท่าคุมรำ



ไม้รำที่ 5 ส่องกล้อง จากท่าคุมรำ ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าพร้อมกับยกหลังมือซ้ายแตะหน้าผาก ตามองลอดใต้มือซ้ายไปข้างหน้า ย่อตัว ลากเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย ยกเท้าซ้ายขึ้น วางเท้าซ้ายลง ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าพร้อมกับยกหลังมือขวาแตะหน้าผาก ตามองลอดใต้มือขวาไปข้างหน้า ย่อตัว ลากเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา ยกเท้าขวาขึ้นมาสู่ท่าคุมรำ



ไม้รำที่ 6 ปกหน้าปกหลัง จากท่าคุมรำ ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าพร้อมกับยกไม้พลองขึ้นเหนือศีรษะ ย่อตัว ลากเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย ยกเท้าซ้ายขึ้น วางเท้าซ้ายลง พลิกตัวกลับไปด้านหลัง พลองอยู่เหนือศีรษะเช่นเดิม ยกเท้าขวาพร้อมกับหมุนตัวกลับหลังหันมาสู่ท่าคุมรำ

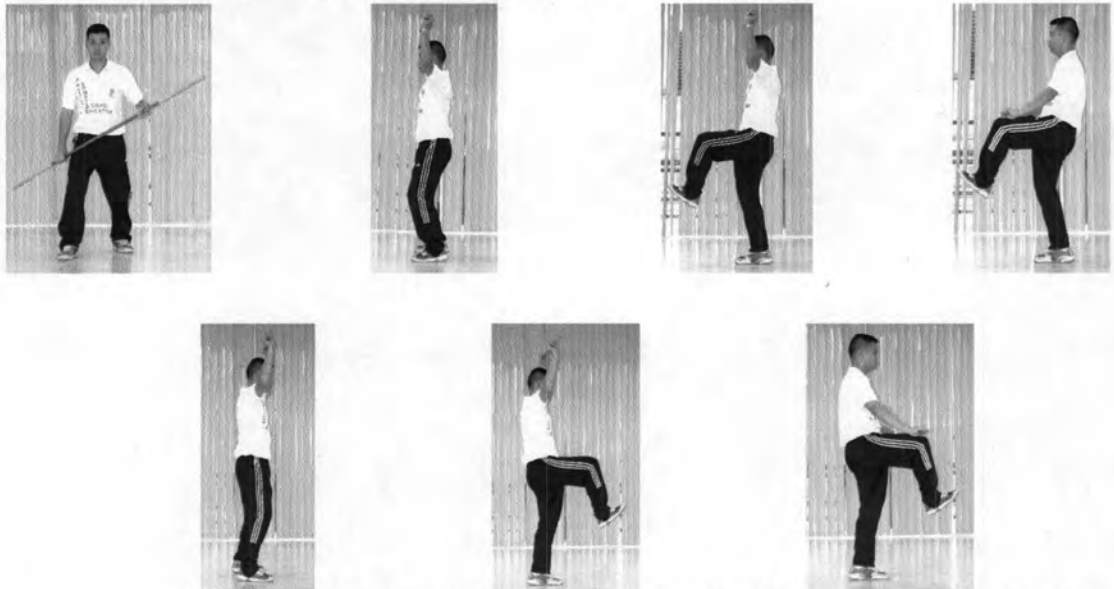


ไม้รำที่ 7 โฉงโหลบหนวด จากท่าคุมรำ ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าพร้อมกับปล่อยมือซ้ายจากไม้พลองมาจับที่อก มือขวาจับไม้พลองวาดไปข้างหลัง ย่อตัว ลากเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย ยกเท้าซ้ายขึ้น วาดมือซ้ายออกไปในลักษณะรำแล้วมาจับที่อกเช่นเดิม วางเท้าซ้ายลง ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าพร้อมกับย้ายไม้พลองมาด้านซ้ายแล้วพลิกไม้พลองขึ้น มือซ้ายจับอกเช่นเดิม ย่อตัว ลากเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา ยกเท้าขวาขึ้น วาดมือซ้ายออกไปในลักษณะรำแล้วกลับสู่ท่าคุมรำ





ไม้รำที่ 8 ไต่ราวบน จากท่าคุมรำ ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าพร้อมกับยกไม้พลองขึ้นเหนือศีรษะ ย่อตัว ลากเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย ยกเท้าซ้ายขึ้น คึงไม้พลองมาแตะเข้าซ้ายแล้วยกไว้เหนือศีรษะเช่นเดิม วางเท้าซ้ายลง ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ย่อตัว ลากเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา ยกเท้าขวาขึ้น คึงไม้พลองมาแตะเข้าขวาแล้วกลับสู่ท่าคุมรำ

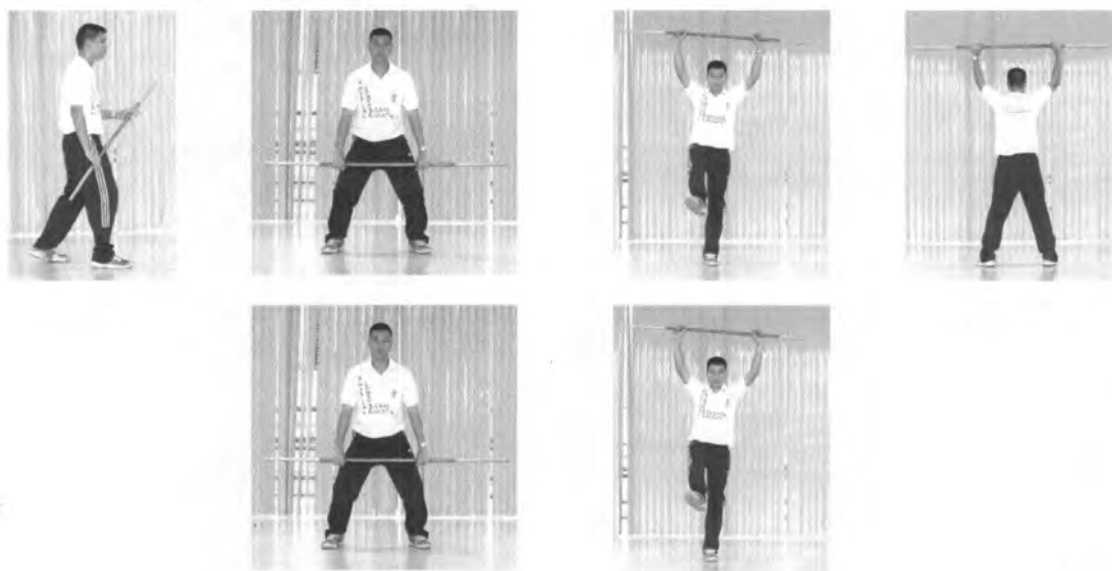


ไม้รำที่ 9 ชักหลัง จากท่าคุมรำ ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าพร้อมกับปล่อยมือซ้ายจากไม้พลองมาจับที่อก มือขวาจับไม้พลองตั้งไว้ข้างหลัง ย่อตัว ลากเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย ยกเท้าซ้ายขึ้น ใช้มือซ้ายที่จับเอื้อมไปจับไม้พลองมาตั้งไว้ข้างหลังพร้อมกับวางเท้าซ้ายลง มือขวามาจับที่อก ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ย่อตัว ลากเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา ยกเท้าขวาขึ้น มือขวาที่จับเอื้อมไปจับไม้พลองแล้วกลับสู่ท่าคุมรำ





ไม้รำที่ 10 ไต่ราวล่าง จากท่ากุมรำ ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า ปล่อยไม้พลองลงไว้ที่หน้าขา มองไปทางซ้าย มองไปทางขวา มองตรง ยกไม้พลองขึ้นพร้อมกับยกเท้าขวาหมุนกลับหลังหัน วางเท้าขวาลง พลองอยู่เหนือศีรษะ ก้าวเท้าซ้ายไป พลองอยู่ที่หน้าขา มองไปทางซ้าย มองไปทางขวา มองตรง ยกไม้พลองขึ้นพร้อมกับยกเท้าขวาหมุนกลับสู่ท่ากุมรำ



ไม้รำที่ 11 ลด-ต่อ จากท่ากุมรำ ย่อตัวลงมองไปข้างหลัง ลากเท้าซ้าย ยึดตัวขึ้น ยกเท้าขวาหมุนมาทางขวาแล้ววางลง ลากเท้าซ้าย ยึดตัวขึ้น ยกเท้าขวาหมุนมาทางซ้ายแล้ววางลง ลากเท้าซ้าย ยึดตัวขึ้น ยกเท้าขวาหมุนมาทางขวาแล้ววางลง ยึดตัวขึ้น ยกเท้าขวาหมุนสู่ท่ากุมรำ



ไม้รำที่ 12 วาดสลับเร็ว จากท่ากุมรำ ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า ตั้งไม้พลองขึ้น มือขวาอยู่เหนือมือซ้าย ย่อตัว ลากเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย ยกเท้าซ้ายขึ้นพร้อมกับวาดไม้พลองขนานพื้นไปทางซ้ายให้เร็วกว่าปกติ วางเท้าซ้ายลง ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าพร้อมกับตั้งไม้พลองขึ้น มือซ้ายอยู่



เหนือมือขวา ย่อตัว ถากเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา ยกเท้าขวาขึ้นพร้อมกับวาดไม้พลองขนานพื้นให้เร็วกว่าปกติมาสู่ท่าคุณมร



1.3 แสดงท่ารำไม้พลองกระบี่กระบองให้อาจารย์ที่ปรึกษาและอาจารย์ที่ปรึกษาร่วมดูที่สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ในวันที่ 27 เมษายน 2548

1.4 ทำการทดสอบท่ารำไม้พลองกระบี่กระบองกับผู้เชี่ยวชาญ เพื่อตรวจสอบความถูกต้องที่สถาบันอาศรมศิลป์ ในวันที่ 29 เมษายน 2548

## 2. การจัดทำร่างแบบแผนการออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลองกระบี่กระบอง

2.1 วิเคราะห์ท่ารำไม้พลองกระบี่กระบอง 12 ไม้รำ เพื่อเลือกใช้เป็นการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุ ดังนี้

### การวิเคราะห์ท่ารำไม้พลองกระบี่กระบอง

ชื่อ	การนำไปใช้เป็นการออกกำลังกาย
ไม้รำที่ 1 ลอยชาย	นำไปใช้
ไม้รำที่ 2 พับศอก	นำไปใช้
ไม้รำที่ 3 พายเรือ	นำไปใช้
ไม้รำที่ 4 รูดซิด	ไม่นำไปใช้ เพราะมีรูปแบบการรำที่เหมือนกับไม้รำที่ 1
ไม้รำที่ 5 ส่องกล้อง	นำไปใช้
ไม้รำที่ 6 ปกหน้าปกหลัง	นำไปใช้
ไม้รำที่ 7 โยโยลูบหนวด	นำไปใช้
ไม้รำที่ 8 ไค่รวบบน	นำไปใช้
ไม้รำที่ 9 ซัดหลัง	นำไปใช้
ไม้รำที่ 10 ไค่รวบล่าง	นำไปใช้
ไม้รำที่ 11 ลด-ล่อ	นำไปใช้
ไม้รำที่ 12 วาดสลับเร็ว	ไม่นำไปใช้ เพราะมีรูปแบบการรำที่เหมือนกับไม้รำที่ 1

สรุป จากทำรำไม้พลองกระบี่กระบอง 12 ไม้รำ ผู้วิจัยนำมาใช้เป็นที่ออกกำลังกายจำนวน 10 ไม้รำ

2.2 นำเสนอผลการวิเคราะห์ทำรำไม้พลองกระบี่กระบองกับอาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม และผู้เชี่ยวชาญ

2.3 นำทำรำไม้พลองกระบี่กระบอง 10 ไม้รำ มาจัดทำเป็นแบบแผนการออกกำลังกายแบบทำรำไม้พลองกระบี่กระบอง โดยเพิ่มเติมท่าอบอุ่นร่างกายและท่าผ่อนคลาย ดังนี้

แบบแผนการออกกำลังกายแบบทำรำไม้พลองกระบี่กระบอง

ท่าอบอุ่นร่างกาย จำนวน 1 ท่า

ท่าออกกำลังกาย ได้แก่ ทำรำไม้พลองกระบี่กระบอง 10 ไม้รำ

ท่าผ่อนคลาย จำนวน 1 ท่า

2.4 นำแบบแผนการออกกำลังกายแบบทำรำไม้พลองกระบี่กระบองไปทดลองใช้กับผู้สูงอายุที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่าง จำนวน 5 คน เป็นเวลา 5 วันๆ ละ 50 นาที ดังนี้

วันที่ 16 พฤษภาคม 2548 เวลา 18.00-18.50 น.

วันที่ 17 พฤษภาคม 2548 เวลา 17.30-18.20 น.

วันที่ 18 พฤษภาคม 2548 เวลา 17.00-17.50 น.

วันที่ 19 พฤษภาคม 2548 เวลา 17.00-17.50 น.

วันที่ 20 พฤษภาคม 2548 เวลา 17.00-17.50 น.

ขณะทดลองแบบแผนการออกกำลังกายแบบทำรำไม้พลองกระบี่กระบอง ผู้วิจัยได้สังเกตความสามารถในการปฏิบัติตามของผู้สูงอายุ และสอบถามความรู้สึกที่มีต่อทำรำไม้พลองกระบี่กระบอง สรุปผลได้ดังนี้

ผลการนำทำรำไม้พลองกระบี่กระบองไปใช้เป็นที่ออกกำลังกาย

ชื่อ	ผลการปฏิบัติของผู้สูงอายุ	การปรับใช้
ไม้รำที่ 1 ลอยชาย	ทำได้	มีการปรับดังนี้ จากท่าควมรำ ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า ปักไม้พลองลงพื้น ข้อศอก ลากเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย ยกเท้าซ้ายขึ้นพร้อมกับย้ายไม้พลองไปทางซ้าย วางเท้าซ้ายลง ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าพร้อมกับปักไม้พลองขึ้น ข้อศอก ลากเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา ยกเท้าขวาขึ้นพร้อมกับย้ายไม้พลองมาสู่ท่าควมรำ และเปลี่ยนชื่อเป็น ปักหลัก

ชื่อ	ผลการปฏิบัติของผู้สูงอายุ	การปรับใช้
ไม้รำที่ 2 พับศอก	ทำได้	ไม่ต้องปรับ
ไม้รำที่ 3 พายเรือ	ทำได้	ไม่ต้องปรับ
ไม้รำที่ 5 ส่องกล้อง	ทำได้	ไม่ต้องปรับ
ไม้รำที่ 6 ปกหน้าปกหลัง	ทำได้	มีการปรับดังนี้ จากทำควมรำ ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าพร้อมกับยกไม้พลอง ขึ้นเหนือศีรษะ ย่อตัว ลากเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย ยกเท้าซ้ายขึ้น วางเท้าซ้ายลง ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ย่อตัว ลากเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา ยกเท้าขวาขึ้น กลับสู่ท่าควมรำ และเปลี่ยนชื่อเป็น ปกหน้า
ไม้รำที่ 7 โยโยลูบหมวด	ทำไม่ได้	-
ไม้รำที่ 8 ไต่ราวบน	ทำได้	ไม่ต้องปรับ
ไม้รำที่ 9 ขัดหลัง	ทำไม่ได้	-
ไม้รำที่ 10 ไต่ราวล่าง	ทำไม่ได้	-
ไม้รำที่ 11 ลด-ล้อ	ทำไม่ได้	-

สรุป จากการนำท่าไม้รำพลองกระบี่กระบอง 10 ไม้รำ ไปใช้เป็นท่าออกกำลังกาย ผู้สูงอายุสามารถปฏิบัติตามได้ 6 ไม้รำ โดยเป็นท่าไม้รำดั้งเดิม 4 ไม้รำ ท่าไม้รำที่มีการปรับจากแบบเดิม 2 ไม้รำ และไม่สามารถปฏิบัติตามได้ 4 ไม้รำ

ผลความพึงพอใจของผู้สูงอายุที่มีต่อแบบแผนการออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลองกระบี่กระบอง

ผู้สูงอายุกลุ่มนี้มีความรู้สึกที่ดีและชอบการออกกำลังกายแบบนี้เพราะร่างกายได้เคลื่อนไหวและเคลื่อนไหวที่ตลอด เหนื่อยออกดี เหนื่อยกำลังดี และคิดว่าสามารถจะปฏิบัติได้ ที่สำคัญผู้สูงอายุกลุ่มนี้มีประสบการณ์ในการปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกายแบบอื่นมาแล้ว เช่น รำไทเก๊ก ตะบองชีวจิต ไม้พลองป้านูญมี จึงมีการเปรียบเทียบให้เห็นว่า การออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลองกระบี่กระบองดีกว่าการรำไทเก๊กในแง่ของการที่มีเหงื่อออกมากกว่า รู้สึกเหมือนได้ออกกำลังกายมากกว่า นอกจากนั้นการเปรียบเทียบกับไม้พลองป้านูญมีก็พบว่า การออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลองกระบี่กระบองดีกว่าในแง่ของการเคลื่อนไหว กล่าวคือร่างกายจะเคลื่อนไหวที่ตลอดและทำให้



รู้สึกสนุกเพลิดเพลิน ไม่เบื่อ ซึ่งต่างจากไม้พลงป่านิยมที่ขึ้นอยู่กับที่ สำหรับการเปรียบเทียบ  
 ตะบองชีวิตก็พบว่า การออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลงกระบี่กระบองนั้นเหนื่อยกำลังพอดี ไม่  
 มากเกินไปแบบตะบองชีวิต

จากการทดลองครั้งนี้ผู้วิจัยจึงนำท่าไม้รำพลงกระบี่กระบองที่ผู้สูงอายุปฏิบัติตามได้ 6  
 ไม้รำมาสร้างเป็นท่าออกกำลังกาย ดังนี้

#### ท่าออกกำลังกาย

ชื่อ	วิธีปฏิบัติ
ท่าที่ 1 ปักหลัก	จากท่ากุมรำ ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า ปักไม้พลง ย่อตัว ลากเท้าขวามาชิด เท้าซ้าย ยกเท้าซ้ายขึ้นพร้อมกับย้ายไม้พลงไปทางซ้าย วางเท้าซ้ายลง ก้าว เท้าขวาไปข้างหน้าพร้อมกับปักไม้พลง ย่อตัว ลากเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา ยกเท้าขวาขึ้นพร้อมกับย้ายไม้พลงมาสู่ท่ากุมรำ
ท่าที่ 2 พับศอก	จากท่ากุมรำ ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า กดไม้พลงทางซ้ายไปลงข้างหลัง พร้อมกับพลิกพลงด้านขวาขึ้นมาด้านหน้า ไม้พลงจะแนบท่อนแขนขวา ย่อตัว ลากเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย ยกเท้าซ้ายขึ้น วางเท้าซ้ายลง ก้าวเท้าขวา ไปข้างหน้าพร้อมกับกดไม้พลงทางขวาไปลงข้างหลังพร้อมกับพลิก พลงด้านซ้ายขึ้นมาด้านหน้า ไม้พลงจะแนบท่อนแขนซ้าย ย่อตัว ลาก เท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา ยกเท้าขวาขึ้นแล้วมาอยู่ในท่ากุมรำ
ท่าที่ 3 พายเรือ	จากท่ากุมรำ ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า ปล่อยไม้พลงลงไว้ที่หน้าขา ย่อตัว ลากเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย ยกเท้าซ้ายขึ้นพร้อมกับยกไม้พลงไปทางซ้ายใน ลักษณะพายเรือ วางเท้าซ้ายลง ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ไม้พลงปล่อยลงไว้ ที่หน้าขา ย่อตัว ลากเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา ยกเท้าขวาขึ้นพร้อมกับยกไม้ พลงขึ้นมามู่ท่ากุมรำ
ท่าที่ 4 ล่องกล้วย	จากท่ากุมรำ ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าพร้อมกับยกหลังมือซ้ายแตะหน้าผาก ตามองลอดใต้มือซ้ายไปข้างหน้า ย่อตัว ลากเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย ยกเท้า ซ้ายขึ้น วางเท้าซ้ายลง ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าพร้อมกับยกหลังมือขวามา แตะหน้าผาก ตามองลอดใต้มือขวาไปข้างหน้า ย่อตัว ลากเท้าซ้ายมาชิดเท้า ขวา ยกเท้าขวาขึ้นมามู่ท่ากุมรำ
ท่าที่ 5 ปกหน้า	จากท่ากุมรำ ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าพร้อมกับยกไม้พลงขึ้นเหนือศีรษะ ย่อตัว ลากเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย ยกเท้าซ้ายขึ้น วางเท้าซ้ายลง ก้าวเท้าขวา ไปข้างหน้า ย่อตัว ลากเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา ยกเท้าขวาขึ้นกลับสู่ท่ากุมรำ

ชื่อ	วิธีปฏิบัติ
ท่าที่ 6 ไตราวบน	จากท่ากุมร่า ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าพร้อมกับยกไม้พลองขึ้นเหนือศีรษะ ย่อตัว ลากเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย ยกเท้าซ้ายขึ้น คึงไม้พลองมาแตะเข้าซ้าย แล้วยกไว้เหนือศีรษะเช่นเดิม วางเท้าซ้ายลง ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ย่อตัว ลากเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา ยกเท้าขวาขึ้น คึงไม้พลองมาแตะเข้าขวาแล้วกลับ สู่ท่ากุมร่า

2.5 นำเสนอแบบแผนการออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลองกระบี่กระบองต่ออาจารย์ที่  
ปรึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม และผู้เชี่ยวชาญ ซึ่งได้รับการเสนอแนะให้ปรับท่าอบอุ่นร่างกาย และ  
ท่าผ่อนหยุดเพิ่มเติม ดังนี้

#### แบบแผนการออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลองกระบี่กระบอง

ท่าอบอุ่นร่างกาย จากเดิมมี 1 ท่า ปรับเพิ่มเป็น 2 ท่า

ท่าออกกำลังกาย มี 6 ท่า ได้แก่

ท่าที่ 1 ปีกหลัก

ท่าที่ 2 พับศอก

ท่าที่ 3 พายเรือ

ท่าที่ 4 ต่อกถ้อง

ท่าที่ 5 ปกหน้า

ท่าที่ 6 ไตราว

หมายเหตุ ทุกท่าเริ่มจากท่ากุมร่า และจบที่ท่ากุมร่า ปฏิบัติซ้ำอีกครั้ง จากนั้นกลับ  
หัวสนาม ไม้รำ ปฏิบัติเช่นเดิม นับเป็น 1 ชุด ปฏิบัติต่อเนื่อง 3 ชุด

ท่าผ่อนหยุด จากเดิมมี 1 ท่า ปรับเพิ่มเป็น 2 ท่า

แบบแผนการออกกำลังกายใช้เพลงสรรเสริญฯ ซึ่งเป็นเพลงที่ใช้ประกอบการไหว้  
ครูในวิชากระบี่กระบอง

### 3. ตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาและวิเคราะห์หาความเที่ยง

3.1 การตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาผู้วิจัยใช้แบบประเมินเกี่ยวกับองค์ประกอบของ  
การออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลองกระบี่กระบองที่ผู้วิจัยสร้างเอง (ภาคผนวก ก) ให้ผู้ทรงคุณวุฒิ  
ประเมิน โดยนำซีดีแบบแผนการออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลองกระบี่กระบองพร้อมแบบ  
ประเมินเกี่ยวกับองค์ประกอบของการออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลองกระบี่กระบองให้  
ผู้ทรงคุณวุฒิจำนวน 6 ท่านพิจารณา ดังรายนามต่อไปนี้

### รายนามผู้ทรงคุณวุฒิ

- |   |   |
|---|---|
| 1. รองศาสตราจารย์ ชัชชัย โกมารทัต           | สำนักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา<br>จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย      |
| 2. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ไพบุลย์ ศรีชัยสวัสดิ์ | คณะพลศึกษา<br>มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ                  |
| 3. ผู้ช่วยศาสตราจารย์ แชล่ม บุญคุ้ม         | คณะครุศาสตร์<br>มหาวิทยาลัยราชภัฏหมู่บ้านจอมบึง           |
| 4. อาจารย์ วิจิต ชีเชิญ                     | ครุภูมิปัญญาไทยด้านศิลปกรรม<br>(ศิลปะการต่อสู้ป้องกันตัว) |
| 5. อาจารย์ มาโนช เอี่ยมประเสริฐ             | สถาบันการพลศึกษา<br>วิทยาเขตสมุทรสาคร                     |
| 6. อาจารย์ วัฒนา องค์กรปรีชา                | สถาบันการพลศึกษา<br>วิทยาเขตสมุทรสาคร                     |

3.2 นำข้อเสนอแนะจากผู้ทรงคุณวุฒิมาดำเนินการปรับปรุงแบบแผนการออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลองกระบี่กระบอง ดังนี้

3.2.1 การอบอุ่นร่างกาย จากเดิมมี 2 ท่า ปรับเพิ่มเป็น 3 ท่า

3.2.2 การออกกำลังกาย ใช้การย่างสามขุมเพื่อลดหยดหลังกลับ แทนการกลับหัวสนามไม้รำ เพื่อความสะดวกของผู้ปฏิบัติตาม

3.2.3 การผ่อนหยุด จากเดิมมี 2 ท่า ปรับเพิ่มเป็น 3 ท่า

3.2.4 เพลงที่ใช้ในช่วงการอบอุ่นร่างกายและผ่อนหยุดควรให้มีความแตกต่างจากช่วงการออกกำลังกายเพื่อที่ผู้ปฏิบัติจะได้ทราบว่าการเปลี่ยนขั้นตอนการออกกำลังกาย

3.3 นำแบบแผนการออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลองกระบี่กระบองที่ปรับปรุงแล้วเสนอต่ออาจารย์ที่ปรึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาร่วม และผู้เชี่ยวชาญ

3.4 การวิเคราะห์ความเที่ยงของแบบแผนการออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลองกระบี่กระบอง ผู้วิจัยได้นำแบบแผนการออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลองกระบี่กระบองไปให้ผู้สูงอายุที่ไม่ใช่กลุ่มตัวอย่างออกกำลังกาย 2 ครั้ง โดยให้ระยะเวลาห่างกัน 1 สัปดาห์

4. การใช้ดนตรีประกอบแบบแผนการออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลองกระบี่กระบอง

เมื่อได้แบบแผนการออกกำลังกายแบบท่ารำไม้พลองกระบี่กระบอง โดยผ่านการตรวจสอบความตรงเชิงเนื้อหาและการวิเคราะห์ความเที่ยงแล้ว ผู้วิจัยได้คัดเลือกเพลงเพื่อใช้

ประกอบแบบแผนการออกกำลังกายแบบทำรำไม้พลองกระบี่กระบองตามข้อเสนอแนะของผู้ทรงคุณวุฒิ ดังนี้

4.1 ใช้เพลงไทยบรรเลงที่เป็นเสียงขลุ่ยประกอบขั้นตอนการอบอุ่นร่างกายและขั้นตอนการผ่อนคลาย

4.2 ใช้เพลงสรรเสริญพระบารมีประกอบช่วงการออกกำลังกายแบบทำรำไม้พลองกระบี่กระบอง

สรุป แบบแผนการออกกำลังกายแบบทำรำไม้พลองกระบี่กระบองสำหรับผู้สูงอายุ ใช้เวลาประมาณ 50 นาที ประกอบด้วย 3 ขั้นตอน ดังนี้

1. ขั้นตอนอบอุ่นร่างกาย ใช้เวลาประมาณ 10 นาที มีทำการอบอุ่นร่างกาย 3 ท่า ดังนี้

1.1 ยืนตรง หมุนพลองไปพร้อมกับขำเท้า 20 ครั้ง จากนั้นปักไม้พลองลงด้านหน้า



1.1.1 ขำเท้า 20 ครั้ง



1.1.2 เตะเท้าสลับซ้ายขวา 20 ครั้ง



1.1.3 ยกเข่าสลับซ้ายขวา 20 ครั้ง



1.1.4 ย่อเข้า 20 ครั้ง



1.2 ยืนตรง แยกขาเล็กน้อย

1.2.1 มือจับไม้พลองไว้ที่หน้าขา ยกขึ้นเหนือศีรษะ 10 ครั้ง



1.2.2 ไม้พลองอยู่เหนือศีรษะ แขนตึง ดึงลงมาหลังคอ 10 ครั้ง



1.2.3 มือจับไม้พลองไว้ที่หน้าขา ยกขึ้นมาแตะหน้าอก 10 ครั้ง



1.2.4 วาดไม้พลองแบบพายเรือสลับซ้ายขวา 10 ครั้ง





1.2.5 มือจับไม้พลองไว้ที่หน้าขา วาดไม้ขึ้นด้านข้างสลับซ้ายขวา 10 ครั้ง



1.2.6 พาดไม้พลองไว้หลังต้นคอ แขนเหยียด บิดตัวสลับซ้ายขวา 10 ครั้ง



ขวา 10 ครั้ง

1.2.7 พาดไม้พลองไว้หลังต้นคอ แขนเหยียด เอนตัวลงด้านข้างสลับซ้าย



10 ครั้ง

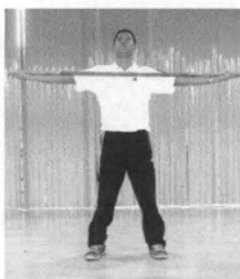
1.2.8 ยกไม้พลองเหนือศีรษะ วาดไม้ลงมาพร้อมยกเข้าแตะสลับซ้ายขวา



1.2.9 ยกไม้พลองเหนือศีรษะให้แขนตึง ค้างไว้ นับ 10



1.2.10 พาดไม้พลองไว้ที่หน้าอก แขนเหยียด ค้างไว้ นับ 10



1.2.11 พาดไม้พลองไว้หลังต้นคอ แขนเหยียด ค้างไว้ นับ 10



1.2.12 จับไม้พลองไว้ด้านหลัง แขนตึง ค้างไว้ นับ 10



1.2.13 จับไม้พลองไว้ที่อก ให้มือห่างกันเล็กน้อยออกแรงดันมือเข้าหากัน โดยที่มือไม่ขยับ นับ 10



1.2.14 จับไม้พลองไว้ที่อก ให้มือห่างกันเล็กน้อย ออกแรงดึงมือออกจากกัน โดยที่มือไม่ขยับ นับ 10



1.2.15 มือจับไม้พลองไว้ที่หน้าขา วาดไม้ขึ้นไปทางซ้าย ค้างไว้ นับ 10  
จากนั้นวาดไม้ขึ้นไปทางขวา ค้างไว้ นับ 10



1.2.16 พาดไม้พลองไว้หลังคั่นคอ แขนเหยียด บิดตัวไปทางซ้าย ค้างไว้  
นับ 10 จากนั้นบิดตัวไปทางขวา ค้างไว้ นับ 10



1.2.17 พาดไม้พลองไว้หลังคั่นคอ แขนเหยียด เอนตัวไปทางซ้าย ค้างไว้  
นับ 10 จากนั้นเอนตัวไปทางขวา ค้างไว้ นับ 10



1.2.18 ยืนตรง แยกขาเล็กน้อย ค่อยๆ ก้มตัวลง แขนชี้คอดอกไปด้านหน้า  
ค้างไว้ นับ 10



1.3 ยืนตรง ปักไม้พลองไว้ข้างหน้า

1.3.1 ก้มตัวลง ค้างไว้ นับ 10



1.3.2 ขาขวาอยู่หน้าขาซ้าย ย่อเข่าขวาไปด้านหน้า โดยขาซ้ายไม่ขยับ จนรู้สึกตึงที่น่องซ้าย ค้างไว้ นับ 10 สลับขา ทำเช่นเดียวกัน



1.3.3 ย่อเข่าขวาไปด้านข้างโดยขาซ้ายไม่ขยับจนรู้สึกตึงที่ขาซ้าย ค้างไว้ นับ 10 สลับขา ทำเช่นเดียวกัน



1.3.4 ออกแรงย่อเท้าเบาๆ 20 ครั้งพร้อมกับหมุนพลอง เพื่อเตรียมเข้าสู่การ ออกกำลังกาย



2. ขั้นตอนการออกกำลังกาย ใช้เวลาประมาณ 30 นาที มีท่าการออกกำลังกาย 6 ท่า ดังนี้

ท่าที่ 1 พายเรือ จากท่าคุมร่า ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า ปล่อยไม้พลองลงไว้ที่หน้าขา ย่อตัว ลากเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย ยกเท้าซ้ายขึ้นพร้อมกับยกไม้พลองไปทางซ้ายในลักษณะพายเรือ วางเท้าซ้ายลง ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ไม้พลองปล่อยลงไว้ที่หน้าขา ย่อตัว ลากเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา ยกเท้าขวาขึ้นพร้อมกับยกไม้พลองขึ้นมาสู่ท่าคุมร่า ปฏิบัติซ้ำอีกครั้ง จากนั้นถอยหลังกลับจุดเริ่มต้น ด้วยการขยับสามขุม 10 ครั้ง นับเป็น 1 ชุด ปฏิบัติต่อเนื่อง 8 ชุด





ท่าที่ 2 ส่องกล้อง จากท่าคุมรำ ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าพร้อมกับยกหลังมือซ้ายและหน้าผาก ตามองลอดคิ่มือซ้ายไปข้างหน้า ย่อตัว ลากเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย ยกเท้าซ้ายขึ้น วางเท้าซ้ายลง ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าพร้อมกับยกหลังมือขวาและหน้าผาก ตามองลอดคิ่มือขวาไปข้างหน้า ย่อตัว ลากเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา ยกเท้าขวาขึ้นมาสู่ท่าคุมรำ ปฏิบัติซ้ำอีกครั้ง จากนั้นถอยหลังกลับจุดเริ่มต้นด้วยการย่างสามขุม 10 ครั้ง นับเป็น 1 ชุด ปฏิบัติต่อเนื่อง 8 ชุด



ท่าที่ 3 ปกหน้า จากท่าคุมรำ ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าพร้อมกับยกไม้พลองขึ้นเหนือศีรษะ ย่อตัว ลากเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย ยกเท้าซ้ายขึ้น วางเท้าซ้ายลง ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ย่อตัว ลากเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา ยกเท้าขวาขึ้นกลับสู่ท่าคุมรำ ปฏิบัติซ้ำอีกครั้ง จากนั้นถอยหลังกลับจุดเริ่มต้นด้วยการย่างสามขุม 10 ครั้ง นับเป็น 1 ชุด ปฏิบัติต่อเนื่อง 8 ชุด







**ท่าที่ 4 พับศอก** จากท่าคุมร่า ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า กดไม้พลองทางซ้ายไปลงข้างหลังพร้อมกับพลิกพลองด้านขวาขึ้นมาด้านหน้า ไม้พลองจะแนบท่อนแขนขวา ย่อตัว ลากเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย ยกเท้าซ้ายขึ้น วางเท้าซ้ายลง ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าพร้อมกับกดไม้พลองทางขวาไปลงข้างหลังพร้อมกับพลิกพลองด้านซ้ายขึ้นมาด้านหน้า ไม้พลองจะแนบท่อนแขนซ้าย ย่อตัว ลากเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา ยกเท้าขวาขึ้นแล้วมาอยู่ในท่าคุมร่า ปฏิบัติซ้ำอีกครั้ง จากนั้นถอยหลังกลับจุดเริ่มต้นด้วยการอย่างสามขุม 10 ครั้ง นับเป็น 1 ชุด ปฏิบัติต่อเนื่อง 8 ชุด



**ท่าที่ 5 ปีกหลัก** จากท่าคุมร่า ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้า ปีกไม้พลองลงพื้น ย่อตัว ลากเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย ยกเท้าซ้ายขึ้นพร้อมกับย้ายไม้พลองไปทางซ้าย วางเท้าซ้ายลง ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้าพร้อมกับปีกไม้พลองขึ้น ย่อตัว ลากเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา ยกเท้าขวาขึ้นพร้อมกับย้ายไม้พลองมาสู่ท่าคุมร่า ปฏิบัติซ้ำอีกครั้ง จากนั้นถอยหลังกลับจุดเริ่มต้นด้วยการอย่างสามขุม 10 ครั้ง นับเป็น 1 ชุด ปฏิบัติต่อเนื่อง 8 ชุด





ท่าที่ 6 ไต่ราว จากท่ากุมร่า ก้าวเท้าซ้ายไปข้างหน้าพร้อมกับยกไม้พลองขึ้นเหนือศีรษะ ย่อตัว ลากเท้าขวามาชิดเท้าซ้าย ยกเท้าซ้ายขึ้น ดึงไม้พลองมาแตะเข้าซ้ายแล้วยกไว้เหนือศีรษะเช่นเดิม เท้าซ้ายลง ก้าวเท้าขวาไปข้างหน้า ย่อตัว ลากเท้าซ้ายมาชิดเท้าขวา ยกเท้าขวาขึ้น ดึงไม้พลองมาแตะเข้าขวาแล้วกลับสู่ท่ากุมร่า ปฏิบัติซ้ำอีกครั้ง จากนั้นถอยหลังกลับจุดเริ่มต้นด้วยการย่างสามขุม 10 ครั้ง นับเป็น 1 ชุด ปฏิบัติต่อเนื่อง 8 ชุด



3. ขั้นตอนการผ่อนหยุด ใช้เวลาประมาณ 10 นาที มีท่าการผ่อนหยุด 3 ท่า ดังนี้

3.1 ยืนตรง หมุนพลองไปพร้อมกับย่อเท้า 20 ครั้ง จากนั้นปักไม้พลองลงด้านหน้า



## 3.1.1 ย่ำเท้า 20 ครั้ง



## 3.1.2 เตะเท้าสลับซ้ายขวา 20 ครั้ง



## 3.1.3 ยกเข่าสลับซ้ายขวา 20 ครั้ง

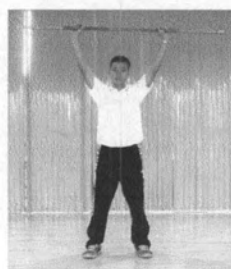


## 3.1.4 ย่อเข่า 20 ครั้ง



## 3.2 ยืนตรง แยกขาเล็กน้อย

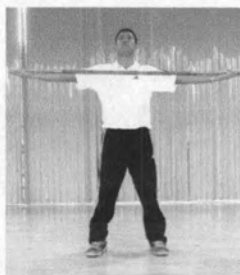
3.2.1 มือจับไม้พลองไว้ที่หน้าขา ค่อยๆยกไม้พลองขึ้นเหนือศีรษะพร้อมกับหายใจเข้าลึกๆ จากนั้นหายใจออกยาวๆ กลับสู่ท่าเดิม นับหนึ่ง ทำซ้ำ 20 ครั้ง



3.2.2 ยกไม้พลองเหนือศีรษะให้แขนตึง ค้างไว้ นับ 20



3.2.3 พาดไม้พลองไว้ที่หน้าอก แขนเหยียด ค้างไว้ นับ 20



3.2.4 พาดไม้พลองไว้หลังคั่นคอ แขนเหยียด ค้างไว้ นับ 20



3.2.5 จับไม้พลองไว้ด้านหลัง แขนตึง ค้างไว้ นับ 20



3.2.6 จับไม้พลองไว้ที่อก ให้มือห่างกันเล็กน้อยออกแรงดันมือเข้าหากัน โดยที่มือไม่ขยับ นับ 20



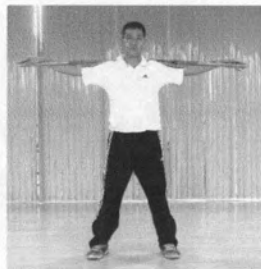
3.2.7 จับไม้พลองไว้ที่อก ให้มือห่างกันเล็กน้อย ออกแรงดึงมือออกจากกัน โดยที่มือไม่ขยับ นับ 20



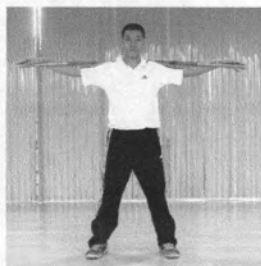
3.2.8 วาดไม้ขึ้นไปทางซ้าย ค้างไว้ นับ 20 จากนั้นวาดไม้ขึ้นไปทางขวา ค้างไว้ นับ 20



3.2.9 พาดไม้พลองไว้หลังต้นคอ แขนเหยียด บิดตัวไปทางซ้าย ค้างไว้ นับ 20 จากนั้นบิดตัวไปทางขวา ค้างไว้ นับ 20



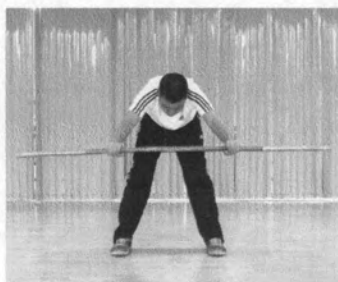
3.2.10 พาดไม้พลองไว้หลังต้นคอ แขนเหยียด เอนตัวไปทางซ้าย ค้างไว้ นับ 20 จากนั้นเอนตัวไปทางขวา ค้างไว้ นับ 20





## 3.2.11 ยืนตรง แยกขาเล็กน้อย ค่อยๆ ก้มตัวลง แขนยื่นออกไปด้านหน้า

ค้างไว้ นับ 20



## 3.3 ยืนตรง ปีกไม้พลองไว้ข้างหน้า

## 3.3.1 ก้มตัวลง ค้างไว้ นับ 20



3.3.2 ขาขวาอยู่หน้าขาซ้าย ย่อเข้าขวาไปด้านหน้า โดยขาซ้ายไม่ขยับจนรู้สึกตึงที่น่องซ้าย ค้างไว้ นับ 20 สลับขา ทำเช่นเดียวกัน



3.3.3 ย่อเข้าขวาไปด้านข้างโดยขาซ้ายไม่ขยับจนรู้สึกตึงที่ขาซ้าย ค้างไว้ นับ 20 สลับขา ทำเช่นเดียวกัน



3.3.4 ออกแรงย่ำเท้าเบาๆ 20 ครั้งพร้อมกับหมุนพลอง เพื่อเตรียมตัวก่อนหยุดการออกกำลังกาย

