



การออกกำลังกายโดยใช้ภูมิปัญญาเป็นฐาน

Wisdom base Exercise

อติยา โพธิ์ศรี

กิตติพงษ์ พลทิพย์

กิริณานันท์ สอนิธรรม

วิวินท์ ปุณณะ

มหาวิทยาลัยราชภัฏร้อยเอ็ด

Thanyaluk Thangtumpituk

Atiya Posri

Kittiphong Phontip

Kirananan Sonthitham

Wiwin Purana

Roi Et Rajabhat University

Email: atiyaposri@gmail.com

วันที่รับบทความ: 7 สิงหาคม 2567; วันที่แก้ไขบทความ 14 กันยายน 2567; วันที่ตอบรับบทความ: 16 กันยายน 2567

Received: August 7, 2024; Revised: September 14, 2024; Accepted: September 16, 2024

บทคัดย่อ

การออกกำลังกายเป็นการสร้างเสริมสุขภาพเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของร่างกาย โดยคำนึงถึงความถี่ 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ ความแรงโดยใช้ค่าอัตราการเต้นของหัวใจเป็นเป้าหมายหลัก ระยะเวลาใช้เวลา 20-60 นาที และชนิดของออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน ทั้งนี้ควรออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง และส่งเสริมให้สัมพันธ์กับบริบทพื้นที่และความต้องการของผู้ออกกำลังกาย บทความนี้ผู้เขียนได้นำเสนอการออกกำลังกายโดยใช้ภูมิปัญญาเป็นฐาน ซึ่งสามารถกระทำได้โดยการออกกำลังกายตามหลักภูมิปัญญาการกีฬา การนำภูมิปัญญามาใช้เป็นท่าประกอบ เพลงประกอบ อุปกรณ์ประกอบในการออกกำลังกายและการนำมาใช้แบบผสมผสาน อย่างไรก็ตามควรประเมินความต้องการของผู้ออกกำลังกาย และต้นทุนภายในบริบทพื้นที่ เพื่อการออกแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสม

คำสำคัญ: การออกกำลังกาย; ภูมิปัญญา; การออกกำลังกายโดยใช้ภูมิปัญญาเป็นฐาน

Abstracts

Exercise is health promotion to increase physical strength. Taking into the frequency of 3-5 times per week, intensity using heart rate as the main goal, times take 20-60 minutes and the type is aerobic exercise. However, we should exercise continuously. And promote it

in relation to the local context and the need of exercisers. In this article, the authors present Wisdom base Exercise. This can be done by exercise according to the principles of sports wisdom, using wisdom as poses soundtracks and equipment for exercising and using that in a hybrid way. However, they should assess the needs of the exerciser and costs within the local context, to design appropriate exercise.

Keywords: Exercise; Wisdom; Wisdom base Exercise

บทนำ

รายงานการสำรวจข้อมูลการออกกำลังกาย เล่นกีฬา และนันทนาการของประชาชน ประจำปี 2566 (กรมพลศึกษา, 2566) พบว่าประชาชนอายุตั้งแต่ 15 ปีขึ้นไป มีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ ร้อยละ 42.18 โดยผู้ชายมีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ ร้อยละ 47.15 มากกว่าเพศหญิงที่มีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ ร้อยละ 37.66 และจากรายงานการสำรวจกิจกรรมทางกายของประชากร พ.ศ. 2558 (สำนักงานสถิติแห่งชาติ, 2559) พบว่า ประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไปที่มีกิจกรรมทางกายในแต่ละกลุ่ม จำนวน 4 กลุ่ม โดยมีอัตราการทำงานออกแรงระดับหนักหรือปานกลาง ร้อยละ 37.2 อัตราการเดินทางโดยการเดินและขี่จักรยาน ร้อยละ 40.3 อัตราการเล่นกีฬา/ออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมนันทนาการระดับหนักหรือปานกลาง ร้อยละ 23.4 และอัตราการเคลื่อนไหวน้อย ร้อยละ 95.5 เมื่อเปรียบเทียบระหว่างเพศพบว่าอัตราการทำงานออกแรงระดับหนักหรือปานกลาง และอัตราการเล่นกีฬา/ออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมนันทนาการระดับหนักหรือปานกลาง ในเพศชาย (ร้อยละ 42.8 และ 27.0 ตามลำดับ) มากกว่าเพศหญิง (ร้อยละ 31.9 และ 20.0 ตามลำดับ) ในขณะเดียวกัน อัตราการเดินทางโดยการเดินและขี่จักรยานและอัตราการเคลื่อนไหวน้อย ในเพศหญิง (ร้อยละ 41.3 และ 96.0 ตามลำดับ) มากกว่าเพศชาย (ร้อยละ 39.2 และ 94.9 ตามลำดับ) เมื่อพิจารณากลุ่มอายุ พบว่าอัตราการทำงานออกแรงระดับหนักหรือปานกลาง และอัตราการเล่นกีฬา/ออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมนันทนาการระดับหนักหรือปานกลาง พบในกลุ่มอายุ 45-59 ปี มากที่สุด ในอัตราร้อยละ 44.1 และ 42.2 ตามลำดับ สำหรับอัตราการเล่นกีฬา/ออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมนันทนาการระดับหนักหรือปานกลาง พบในกลุ่มอายุ 15-24 ปี มากที่สุดในอัตราร้อยละ 40.6 และอัตราการเคลื่อนไหวน้อยพบในกลุ่มอายุ 60 ปีขึ้นไป มากที่สุดในอัตราร้อยละ 99.5 นอกจากนี้เมื่อพิจารณาระยะเวลาที่ใช้ในการทำกิจกรรมทางกาย พบว่า ประชากรอายุ 15 ปีขึ้นไปใช้ระยะเวลาเฉลี่ยในการทำกิจกรรมทางกายเกี่ยวกับการเคลื่อนไหวน้อย มากที่สุด 115.33 นาทีต่อวัน รองลงมาคือการทำงานออกแรงระดับหนักหรือปานกลาง 88.16 นาทีต่อวัน การเล่นกีฬา/ออกกำลังกายหรือทำกิจกรรมนันทนาการระดับหนักหรือปานกลาง 35.23 นาทีต่อวัน และการเดินทางโดยการเดินและขี่จักรยาน 26.68 นาทีต่อวัน ตามลำดับ อย่างไรก็ตาม การออกกำลังกายยังเป็นกิจกรรมทางกายที่มีความสำคัญต่อมนุษย์ โดยการออกกำลังกายจะช่วยให้

บำบัดรักษาสำหรับผู้ที่มีปัญหาสุขภาพหรืออาการเจ็บป่วยด้วยโรคไม่ติดต่อ ช่วยฟื้นฟูสภาพร่างกาย กระตุ้นให้ร่างกายเข้าสู่ภาวะปกติ ช่วยเสริมสร้างร่างกายให้แข็งแรง และพัฒนาขีดความสามารถของร่างกาย ทั้งนี้การออกกำลังกายที่เหมาะสม ควรจะคำนึงถึงหลักการออกกำลังกาย และความต้องการหรือความชื่นชอบของผู้ออกกำลังกาย ในขณะเดียวกันในมิติการสร้างเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกาย ยังควรคำนึงถึงการจัดพื้นที่และสร้างสิ่งแวดล้อมให้เหมาะสมกับการออกกำลังกาย การออกนโยบายสาธารณะเกี่ยวกับการออกกำลังกาย รวมไปถึงการพัฒนาารูปแบบการออกกำลังกายที่มีความสัมพันธ์กับพฤติกรรมส่วนบุคคลของผู้ออกกำลังกาย และบริบทสังคมและวัฒนธรรมของชุมชนผู้ออกกำลังกายอีกด้วย (เรืองศรี ศรีสวนจิก, กิตติพงษ์ พลทิพย์, รัชส์สุดา ชูศรีทอง และสุพัทธา เชาวไวย, 2567)

ดังนั้นบทความนี้ผู้เขียนต้องการนำเสนอลักษณะการออกกำลังกายโดยใช้ภูมิปัญญาเป็นฐาน ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่ประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาที่เป็นทุนสังคมที่สำคัญมาใช้ในการออกแบบออกกำลังกายร่วมกับหลักการออกกำลังกายที่เหมาะสม เพื่อสุขภาวะที่ดีของประชาชน

ระเบียบวิธีการศึกษา

ผู้เขียนทบทวนวรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย และการออกกำลังกายโดยประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาในการออกกำลังกาย และสรุปลักษณะการประยุกต์ใช้เป็นหมวดหมู่โดยใช้ตารางการวิเคราะห์

หลักการออกกำลังกาย

วิทยาลัยเวชศาสตร์การกีฬาแห่งสหรัฐอเมริกา (The American College of Sports Medicine, 1995 อ้างใน ฐิติมา โกศลวิตร และกัญญารัตน์ กันยะกาญจน์, 2561) ได้นำเสนอถึงหลักการออกกำลังกายภายใต้คำว่า “FITT” ประกอบด้วย

1. Frequency คือ หลักความถี่ของการออกกำลังกาย โดยความถี่ที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย คือ 3-5 ครั้งต่อสัปดาห์ และกระทำอย่างต่อเนื่องสม่ำเสมอ
2. Intensity คือ หลักของความหนักในการออกกำลังกาย โดยใช้อัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดสามารถคำนวณได้จาก 220 - อายุ (ปี) เป็นการดูอัตราการเต้นของหัวใจในขณะที่ออกกำลังกาย ซึ่งสามารถแบ่งออกเป็น 3 ระดับ ดังนี้
 - 2.1 ระดับต่ำ หมายถึง เมื่อออกกำลังกายแล้วหัวใจเต้นประมาณร้อยละ 50-60 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด
 - 2.2 ระดับปานกลาง หมายถึง เมื่อออกกำลังกายแล้วหัวใจเต้นประมาณร้อยละ 60-85 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

2.3 ระดับหนัก หมายถึง เมื่อออกกำลังกายแล้วหัวใจเต้นมากกว่าร้อยละ 85 ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด

3. Time คือ หลักระยะเวลาในการออกกำลังกาย โดยการออกกำลังกายในแต่ละครั้งใช้เวลาประมาณ 20-60 นาที และมีความต่อเนื่อง จำแนกออกเป็น 3 ขั้นตอน คือ

3.1 ขั้นตอนการอบอุ่นร่างกาย (Warm up) เป็นช่วงการเตรียมความพร้อมของร่างกายก่อนการออกกำลังกายจริง เพื่อให้เกิดคุณภาพสูงสุดในการออกกำลังกาย ใช้เวลาประมาณ 5-10 นาที อาจจะเป็นการเดินช้าๆ หรือการยืดกล้ามเนื้อต่างๆ โดยเฉพาะแขน และขา เพื่อลดอาการบาดเจ็บขณะออกกำลังกาย

3.2 ขั้นตอนการออกกำลังกาย (Exercise) เป็นช่วงของการออกกำลังกายจริง เป็นการออกกำลังกายที่เต็มที่หลังจากอบอุ่นร่างกายแล้ว มีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ใช้ระยะเวลาประมาณ 20-30 นาที

3.3 ระยะเวลาผ่อนคลาย (Cool down) เป็นระยะหลังการออกกำลังกายเต็มที่แล้ว ซึ่งจะต้องมีการผ่อนคลายการออกกำลังกายให้ลดลงเป็นลำดับ โดยการเดิน การบริหารร่างกายโดยยืดกล้ามเนื้อ เพื่อปรับอุณหภูมิร่างกายและการหายใจให้เข้าสู่ภาวะปกติ ใช้ระยะเวลาประมาณ 5-10 นาที

4. Type เป็นหลักการจำแนกประเภทของการออกกำลังกายที่เน้นการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การเพิ่มประสิทธิภาพปอดและหัวใจ และเพิ่มความยืดหยุ่นและการผ่อนคลายของกล้ามเนื้อ แบ่งได้ดังนี้

4.1 การออกกำลังกายแบบไอโซเมตริก (Isometric of Exercise) เป็นการออกกำลังกายอยู่กับที่ เป็นการเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

4.2 การออกกำลังกายแบบไอโซโทนิก (Isotonic of Exercise) เป็นการออกกำลังกายโดยการเกร็งกล้ามเนื้อพร้อมกับเคลื่อนไหวอวัยวะต่างๆ เป็นการออกกำลังกายเพิ่มกล้ามเนื้อภายนอก

4.3 การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ใช้ออกซิเจน เป็นการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความยืดหยุ่นและแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

4.4 การออกกำลังกายแบบไม่ใช้ออกซิเจน (Anaerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่อาศัยพลังงานน้อย

การออกกำลังกายโดยใช้ภูมิปัญญาเป็นฐาน

ภูมิปัญญา (Wisdom) เป็นองค์ความรู้ที่รวบรวมความรู้ต่างๆให้เกิดความสัมพันธ์ของมิติต่างๆ ในสังคมซึ่งมีคุณค่าและความสำคัญต่อวิถีชีวิตและวัฒนธรรม (นันทวัช นุนารณ, 2560) นับเป็นทุนทางสังคมที่ควรแก่การศึกษา สืบสาน อนุรักษ์ หรือพัฒนาต่อยอดให้เกิดประโยชน์ต่อชุมชนจะเห็นได้ว่าการพัฒนาต่อยอดและประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาในการพัฒนาในด้านต่างๆจำนวนมาก ในมิติด้านสุขภาพเอง มีการศึกษาภูมิปัญญา

และมีการนำภูมิปัญญาเหล่านั้นมาใช้ทั้งในมิติการสร้างเสริมสุขภาพ การป้องกันโรค การดูแลรักษา และการฟื้นฟูสภาพ

การออกกำลังกายโดยใช้ภูมิปัญญาเป็นฐาน เป็นการประยุกต์ใช้ภูมิปัญญาในการออกกำลังกาย มีจำนวน 5 ลักษณะ ดังนี้

1. การออกกำลังกายด้วยภูมิปัญญาด้านการกีฬาและการเคลื่อนไหวร่างกาย เป็นการนำรูปแบบของภูมิปัญญาด้านการกีฬาและการเคลื่อนไหวร่างกายมาใช้ในการออกกำลังกาย ซึ่งภูมิปัญญาและการละเล่นด้านการกีฬาและการเคลื่อนไหวร่างกายพบได้ในทุกพื้นที่ และมีความหลากหลายไปตามบริบทของพื้นที่นั้นๆ เช่น มวยไทย โยคะ ฤๅษีดัดตน รำมวยจีน ไทเก๊ก ซี่งก เต้าเต๋อซิ่นซี จินกังกง เป็นต้น จะเห็นได้ว่าการสร้างรูปแบบการออกกำลังกายด้านศิลปะมวยไทยโบราณสำหรับเยาวชน (ต่อศักดิ์ แก้วจรัสวิไล, 2559) ซึ่งประกอบด้วย 3 ช่วง คือ 1) ช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warm-up) ใช้เวลา 5 นาที โดยมีท่าการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและข้อต่อแบบนั่งค้างไว้และแบบเคลื่อนไหว รวมทั้งการใช้ท่าในการร่ายรำไหว้ครูมวยไทยแบบพรหมยืน จำนวน 12 ท่า 2) ช่วงการออกกำลังกาย (Exercise) ใช้เวลา 25 นาที โดยใช้ท่าศิลปะมวยไทยโบราณเชิงหมัด เชิงเข้า เชิงเท้า และเชิงศอกในการออกกำลังกาย จำนวน 65 ท่า และ 3) ช่วงผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool down) ใช้เวลา 5 นาที โดยมีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและข้อต่อแบบนั่งค้างไว้ และแบบเคลื่อนไหว จำนวน 12 ท่า เพื่อช่วยเสริมสร้างการทำงานของระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจ รวมไปถึงความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว และสัดส่วนของร่างกาย โดยท่าออกกำลังกายต่างๆสามารถปฏิบัติได้ง่าย และแสดงถึงทักษะท่าทางมวยไทยที่สวยงาม นอกจากนี้ยังมีความเหมาะสมกับเยาวชนเนื่องจากเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความปลอดภัยและเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายอีกด้วย

ในส่วนของการออกกำลังกายด้วยโยคะ ซึ่งเป็นวิถีแห่งการฝึกฝนตนเองตามศาสตร์ของอินเดีย ที่เป็นการรวมร่างกาย จิตใจ และจิตวิญญาณเข้าด้วยกัน มีรูปแบบที่แตกต่างกันตามหลักปฏิบัติของโยคะ มีการนำรูปแบบการออกกำลังกายแบบหะฐะโยคะมาใช้สำหรับผู้สูงอายุ (จันทร์ดา บุญประเสริฐ, ศิริรัตน์ ปานอุทัย และโรจน์ จินตนาวัฒน์, 2559) แบ่งออกเป็น 3 ช่วง ประกอบด้วย 1) ช่วงอบอุ่นร่างกาย (Warm up) ใช้เวลา 10 นาที ประกอบด้วยการฝึกหายใจด้วยรูจมูกข้างเดียว และการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเอ็นและข้อต่อต่างๆ ได้แก่ ท่าบริหารนิ้วเท้าและข้อเท้า ท่าบริหารเข่า ท่าบริหารข้อสะโพก ท่าบริหารมือและข้อมือ ท่าบริหารข้อศอก ท่าบริหารไหล่ และท่าบริหารคอ 2) ช่วงออกกำลังกาย (Exercise) เป็นการออกกำลังกายด้วยหะฐะโยคะ จำนวน 12 ท่า ใช้เวลา 30 นาที ได้แก่ ท่ายืนก้มตัว ท่ากมลอัยน ท่านกรบ ท่าสามเหลี่ยม ท่านั่งบิดตัว ท่าศีรษะจรดเข่า ท่าแมว ท่าเด็ก ท่าตักแตนครึ่งตัว ท่างู ท่าสุนัขแลลง และท่าคันไถครึ่งตัว และ 3) ช่วงผ่อนคลาย (Cool down) ใช้เวลา 10 นาที ประกอบด้วยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เอ็นและข้อต่อต่างๆ จำนวน 3 ท่า ได้แก่ ท่ากดเข่าเข้าหาอก ท่านอนเหยียดตัว และท่านอนพลิกลำตัวด้านข้าง และการฝึกสมาธิให้อยู่กับลมหายใจในท่าศพ ซึ่งส่งผลให้สมรรถภาพทางกายในด้านความทนทานของปอดและหัวใจ รวมไปถึงความยืดหยุ่นของกล้ามเนื้อและข้อต่อในผู้สูงอายุดีขึ้น

นอกจากนี้การบริหารร่างกายตามหลักปรัชญาที่นำมาสู่การบริหารร่างกาย โดยการประสานระหว่าง การเคลื่อนไหวกับความสงบนิ่ง ให้เป็นหนึ่งเดียว เพื่อให้เกิดสุขภาพที่ดี มีการนำการเต้นรำเต๋าเต๋อซินซีมาใช้ในการบริหารร่างกายของผู้สูงอายุ (ภุริช ตุ่นทอง และอนุชิตร์ แท้สูงเนิน, 2564) ประกอบด้วยขั้นตอนการอบอุ่นร่างกายก่อนฝึก 11 ท่า ใช้เวลา 10 นาที ขั้นตอนการออกกำลังกายด้วยท่าทางการเต้นรำเต๋าเต๋อซินซี จำนวน 11 ท่า ประกอบเพลง 11 เพลง และท่ากายบริหารเต๋าเต๋อซินซี 3 ท่าประกอบเพลง รวมเวลา 45 นาที และ ขั้นตอนการคลายอุ่นร่างกาย 5 ท่า ใช้เวลา 5 นาที รวมเวลาทั้งสิ้น 60 นาที และในส่วนของ การออกกำลังกาย ด้วยวิธีไทย ยังมีการพัฒนารูปแบบการออกกำลังกายโดยประยุกต์ใช้การรำวงย้อนยุค (สุวัฒนา เกิดมวง, 2559) ซึ่งถือเป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่ให้ผลด้านแอโรบิก ซึ่งพิจารณาจาก 1) ความหนักเบาโดยการประยุกต์ใช้ ความเร็ว-ช้าของจังหวะเพลงและท่ารำวงเป็นเครื่องกำหนดความหนักเบา 2) ระยะเวลา กำหนดระยะเวลาที่เหมาะสมในการออกกำลังกายในแต่ละครั้งประมาณ 30-35 นาที และ 3) ความบ่อยหรือความถี่ในการออกกำลังกาย สัปดาห์ละ 3 วัน

2. การนำภูมิปัญญามาใช้เป็นท่าในการออกกำลังกาย เป็นการออกกำลังกายที่นำภูมิปัญญาด้านต่างๆ มาใช้เป็นการออกกำลังกาย โดยเฉพาะการออกกำลังกายด้วยกิจกรรมเข้าจังหวะ โดยภูมิปัญญาที่ถูก นำมาใช้นั้น ประกอบด้วย 1) การเคลื่อนไหวทางนาฏศิลป์ ซึ่งนาฏศิลป์เป็นสุนทรียศาสตร์ที่แสดงออกถึง ความรู้สึกโดยใช้ร่างกายและจิตใจให้ทำหน้าที่ต่างๆในสังคม ซึ่งมีความแตกต่างกันไปตามบริบทของพื้นที่ โดยเฉพาะอย่างยิ่งการออกกำลังกายโดยใช้รูปแบบการฟ้อนรำ ซึ่งเป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับ ผู้สูงอายุอย่างยิ่ง เนื่องจากเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่ใช้แรงกระแทกต่ำ มีการเคลื่อนไหวตามจังหวะ ดนตรีและท่ารำ (กัตติกา ธนะขว้าง และจันทนา รัตนวิฑูรย์, 2556) และ 2) ท่าทางในวิถีชีวิตที่เป็นภูมิปัญญา สืบทอดการมาในแต่ละพื้นที่ เช่น การทำนา การพายเรือ การป็นตาล เป็นต้น

จะเห็นได้จากการพัฒนารูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ท่านาฏศิลป์ประยุกต์สำหรับ ผู้สูงอายุ (ประวิทย์ ฤทธิบุญ และพัชรภณธ์ ไชยสังข์, 2566) โดยมีการพัฒนาระหว่างการเคลื่อนไหวโดยใช้ ท่ารำนาฏศิลป์ไทยบูรณาการกับหลักคตินอนันทนาการและการออกกำลังกาย แบ่งออกเป็น 3 ช่วง คือ การ อบอุ่นร่างกาย การออกกำลังกาย และการคลายอุ่น และยังนำหลักการด้านการเคลื่อนไหวที่เป็นอิสระที่มี ความสัมพันธ์กับอารมณ์และความรู้สึกที่มีดนตรีประกอบในการควบคุมจังหวะในการเคลื่อนไหวมาแสดงออก และนำกระบวนการกลุ่มมาใช้ในการทำกิจกรรม ซึ่งใช้เวลาครั้งละ 1 ชั่วโมง 30 นาที นอกจากนี้ยังมีการออก กำลังกายด้วยการประยุกต์ท่ารำเท่งตุ๊ก (ดาราพรรณ รองเมือง, ชวนชม พิษพันธ์ไพศาล, ฉันทนา นาคฉัตรีย์ และจิราพร ทองดี, 2566) ซึ่งเป็นท่ารำในละครชาตรี โดยมีท่ารำจำนวน 12 ท่า เคลื่อนไหวร่างกายไปตาม จังหวะเพลง ประกอบด้วย 3 ระยะ คือระยะอบอุ่นร่างกาย (5 นาที) ใช้ท่าแม่ลาย ท่ากินรี และท่าแผลงศร ระยะออกกำลังกาย (20 นาที) ใช้ท่าสอดสร้อยมาลา ท่าช้างประสานงา ท่าซึกแบ่งผัดหน้า ท่าบัวบาน ท่าแมง มุมชักโย ท่าผาลา และระยะผ่อนคลาย (5 นาที) ใช้ท่าโปรยดอกไม้ และชักสายทอง (ซ้าย-ขวา)

3. การนำภูมิปัญญามาใช้เป็นเพลงประกอบในการออกกำลังกาย เป็นการนำภูมิปัญญาทางด้านดนตรี จังหวะดนตรี เนื้อร้อง หรือทำนองดนตรี มาใช้เป็นเพลงประกอบในการออกกำลังกาย และพบว่าในบางจังหวะ ทำนองดนตรี จะมีทำนองที่เคลื่อนไหวร่างกายที่เฉพาะของทำนองนั้นๆ เห็นได้ว่า มีการนำการรำตงหาวยใช้ในการออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุในจังหวัดอุบลราชธานี (นิพนธ์ภัทร์ สิ้นทรัพย์ และทัศนาศูววรรณปะกรณ์, 2559) ด้วยการรำตงหาวยจะมีเพลงพื้นเมืองประกอบและเป็นการทำนองที่ผู้สูงอายุคุ้นเคย และการรำตงหาวยยังมีการรำที่มีการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่แข็งแรงต่อเนื่อง ทั้งนี้การนำดนตรีมาใช้ในการออกกำลังกาย ดนตรีจะช่วยให้เกิดความเพลิดเพลินสนุกสนาน เพิ่มระยะเวลาในการออกกำลังกาย เพิ่มความทนทาน สามารถลดอัตราการเหนื่อย และส่งผลต่อการตอบสนองทางสรีรวิทยาของร่างกายและจิตใจ ทั้งนี้ดนตรีชนิดต่างๆย่อมมีผลที่แตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับจังหวะ ความเร็ว ชนิดของดนตรี ความดัง ความหนักเบา และความชื่นชอบในแต่ละบุคคล (สรีสสา แร่งกล้า, ปวีณสุตา เตชะรินทร์ และจิรภา แจ่มไพบูลย์, 2560)

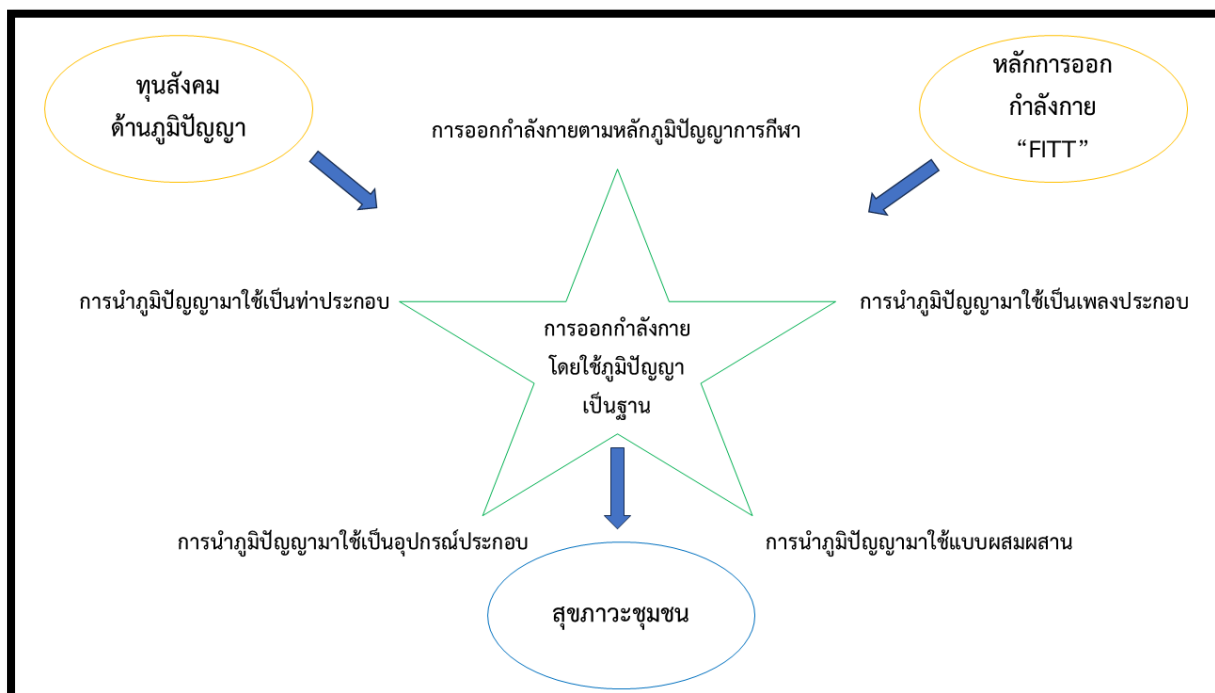
4. การนำภูมิปัญญามาใช้เป็นอุปกรณ์ประกอบในการออกกำลังกาย เป็นการนำภูมิปัญญาเกี่ยวกับวัสดุ อุปกรณ์ในพื้นที่ มาประยุกต์ใช้เป็นอุปกรณ์ประกอบในการออกกำลังกาย เช่น ไม้พลอง กะลา ผ้าขาวม้า กระเป๋ กระบอง อาวุธ ซึ่งส่วนใหญ่จะเป็นวัสดุที่หาง่าย สะดวก และมีในท้องถิ่นนั้นๆ โดยเฉพาะอย่างยิ่งรูปแบบการออกกำลังกายโดยใช้ไม้ของคุณบุญมี เครือรัตน์ หรือไม้พลองป่าบุญมี ที่นำไม้ซึ่งเป็นวัสดุท้องถิ่นมาใช้ในการประกอบการเล่นยืดเหยียดกล้ามเนื้อในการออกกำลังกาย และยังมีการพัฒนาโปรแกรมออกกำลังกาย “ดาบมือเดียว” (ปรัชญา ชมสะอาด, กุลชาดา ศรีใส, สุธยอด ชมสะอาด, ดุสิต สุขประเสริฐ และวนิดา โนรา, 2567) ซึ่งเป็นการเอารูปแบบการต่อสู้และภูมิปัญญาเกี่ยวกับวิชาดาบไทยและวิชากระบี่ มาพัฒนาเป็นท่าที่ใช้ในการออกกำลังกายจำนวน 15 ท่า แบ่งออกเป็น ชุดพื้นฐานการโจมตีด้วยดาบ 5 ท่า ชุดพื้นฐานการป้องกันด้วยดาบ 5 ท่า และชุดพื้นฐานการต่อสู้ด้วยมวยไทย 5 ท่า

นอกจากนี้ยังมีนำวัสดุอุปกรณ์ที่มีในท้องถิ่นมาพัฒนาต่อยอดเป็นนวัตกรรมที่ใช้ในการออกกำลังกาย เห็นได้จากการพัฒนาจานตาลหมุนมหัศจรรย์ (เกตุกนก เกตุทอง, กนกกาญจน์ คุปตะวินทุ และปาณิสรา ส่งวัฒนายุทธ, 2567) ซึ่งเป็นอุปกรณ์ที่ใช้ในการออกกำลังกายที่สร้างขึ้นโดยใช้ลำต้นตาลที่มีเส้นผ่านศูนย์กลาง 12 นิ้ว ความหนา 2 มิลลิเมตร น้ำหนัก 700 กรัม นำมาขัดให้เป็นทรงกลม ร่วมกับการสร้างจุดหมุนขึ้นบริเวณระหว่างนิ้วโป้งและนิ้วชี้ของเท้า โดยได้กำหนดลักษณะของเท้าเป็นฟรีไซด์หรือ 40 เซนติเมตร ประกอบด้วยแกนหมุน ทำเป็นเกลียวเหล็กหมุนได้ 360 องศา มีแผ่นเหล็กรองเป็นฐาน เส้นผ่านศูนย์กลาง 12 นิ้ว ความหนา 2 มิลลิเมตร น้ำหนัก 500 กรัม และมีการพัฒนากะลาขยัด (องค์อร ประจันเขตต์, 2557) โดยนำกะลามะพร้าวมาผูกติดกับปลายขยัดทั้งสองข้าง ซึ่งกะลามะพร้าวมีประโยชน์ในการนวดกดจุดที่ฝ่ามือและฝ่าเท้า รวมไปถึงความโค้งของกะลามะพร้าวช่วยในการต้านแรง เพื่อเสริมความแข็งแรงคงทนของกล้ามเนื้อได้เป็นอย่างดี และใช้เป็นที่ยึดเหนี่ยวขณะออกกำลังกาย ป้องกันยางยืดหลุดออกจากมือและติดกลับ

5. การนำภูมิปัญญาใช้ในการออกกำลังกายแบบผสมผสาน เป็นการนำภูมิปัญญาด้านต่างๆมาใช้ในการออกกำลังกายในรูปแบบผสมผสาน ทั้งในส่วนของการทำในการออกกำลังกาย เพลงประกอบในการออกกำลังกาย

กาย และอุปกรณ์ประกอบในการออกกำลังกาย เห็นได้จากการพัฒนารูปแบบการออกกำลังกาย ชื่อ “รำไม้พลองมอญเมืองน่าน” (กัตติกา ธนะขว้าง, ผ่องใส กันทเสน และรัตนกร ยศอินทร์, 2555) โดยใช้การฟ้อนมอญซึ่งเป็นเอกลักษณ์ศิลปการฟ้อนของจังหวัดน่าน มาประยุกต์กับการรำไม้พลองแบบป่าบุญมี ประกอบกับดนตรีจ้อย ซอล่องน่าน มีการออกแบบท่าทางได้เหมาะสมกับผู้สูงอายุที่สามารถออกกำลังกายได้ทุกส่วนของร่างกาย นอกจากนี้ยังมีการพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าผสมผสานเพลงพื้นบ้าน (คณิน ประยูรเกียรติ และพีรตล เพชรานนท์, 2566) โดยแบ่งออกเป็น 3 ขั้นตอน ประกอบด้วย ขั้นตอนการอบอุ่นร่างกาย จำนวน 7 ท่า คือ ท่าบิดผ้า ท่าพับแขน ท่ายกไหล่ ท่ากางแขนบิดลำตัว ท่ากางแขนเอียงข้าง ท่าค้ำบับ และท่าดิ่งเข้า ขั้นตอนการออกกำลังกาย จำนวน 8 ท่า ท่าชูผ้าย่ำเท้า ท่าชูผ้ายกเท้า ท่าชูผ้าเตะตรง ท่ากาแขนก้าวชิด ท่ากางแขนก้าวบิดลำตัว ท่าย่อตัวสลับซ้ายขวา ท่าชูผ้าตีหลังพับขา และท่าชูผ้าเอียงข้าง และขั้นตอนการคลายอุ่น จำนวน 7 ท่า คือ ท่าบิดผ้า ท่าพับแขน ท่ายกไหล่ ท่ากางแขนบิดลำตัว ท่ากางแขนเอียงข้าง ท่าค้ำบับ และท่าดิ่งเข้า

จากการข้อมูลดังกล่าวสามารถสรุปได้ว่า การออกกำลังกายโดยใช้ภูมิปัญญาเป็นฐานสามารถกระทำได้ 5 ลักษณะ คือ การออกกำลังกายตามหลักภูมิปัญญาการกีฬา การนำภูมิปัญญามาใช้เป็นท่าประกอบ เพลงประกอบ อุปกรณ์ประกอบในการออกกำลังกาย และการนำมาใช้แบบผสมผสาน โดยการออกแบบรูปแบบกิจกรรมที่เหมาะสม ผู้ออกแบบควรศึกษาบริบทพื้นที่ร่วมกับความต้องการของผู้ออกกำลังกาย โดยคำนึงถึงทุนทางสังคมด้านภูมิปัญญาที่สำคัญที่จะนำมาใช้ในการออกกำลังกาย ร่วมกับคำนึงถึงหลักการออกกำลังกาย “FITT” เพื่อสร้างเสริมสุขภาพชุมชนที่ดีด้วยทุนสังคมภายในชุมชน ผู้เขียนได้สรุปเป็นแผนภาพ ดังนี้



แผนภาพที่ 1 องค์ความรู้การออกกำลังกายโดยใช้ภูมิปัญญาเป็นฐาน

สรุป

การออกกำลังกายโดยใช้ภูมิปัญญาเป็นฐาน เป็นการออกกำลังกายที่นำภูมิปัญญามาประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกายในลักษณะต่างๆ ซึ่งนอกจากจะเป็นการสร้างเสริมสุขภาพที่ดี ยังเป็นการส่งเสริมวัฒนธรรมและอนุรักษ์มรดกทางวัฒนธรรมอีกด้วย อย่างไรก็ตามการออกกำลังกายโดยใช้ภูมิปัญญาเป็นฐาน ควรคำนึงถึงบริบทของพื้นที่ และประชาชนผู้ออกกำลังกาย เพื่อให้ทราบถึงภูมิปัญญาที่จะนำมาใช้ในการออกกำลังกาย ทั้งนี้เพื่อประเมินถึงความชื่นชอบของผู้ออกกำลังกาย ความสะดวกในการจัดหาอุปกรณ์ วัฒนธรรมประเพณีของบริบทพื้นที่ และภูมิปัญญาที่จะเกิดประโยชน์ในลักษณะของการต่อยอดในเชิงพื้นที่

เอกสารอ้างอิง

- กรมพลศึกษา. (2566). รายงานการสำรวจข้อมูลการออกกำลังกาย เล่นกีฬาและนันทนาการของประชาชน ประจำปี 2566. กรุงเทพมหานคร: กรมพลศึกษา.
- กัตติกา ธนะขว้างและจันทนา รัตนวิฑูรย์. (2556). ผลของการรำไม้พลองมองเชิงเมื่องน่านต่อสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตด้านสุขภาพของผู้สูงอายุหญิงที่ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ. *พยาบาลสาร*, 40(2):148-161.
- กัตติกา ธนะขว้าง, ผ่องใส กันทเสน และรัตนกร ยศอินทร์. (2555). การพัฒนาและทดสอบประสิทธิภาพของโปรแกรมการออกกำลังกายด้านการรำไม้พลองประยุกต์กับการฟ้อนมองเชิงเมื่องน่านต่อสมรรถภาพทางกายของผู้สูงอายุ. *วารสารสภาการพยาบาล*, 27(2):81-93.
- เกตุกนก เกตุทอง, กนกกาญจน์ คุปตะวินทุ และปาณิสรา ส่งวัฒนายุทธ. (2567). ประสิทธิภาพของการออกกำลังกายโดยนวัตกรรมการจันทาลหมุนมหัศจรรย์ต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายและความพึงพอใจในการใช้นวัตกรรมของนักศึกษาพยาบาลวิทยาลัยพยาบาลพระจอมเกล้า จังหวัดเพชรบุรี. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 25(1):140-150.
- คณิน ประยูรเกียรติ และพิรตล เพชรานนท์. (2566). การพัฒนาโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยผ้าขาวม้าที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพของผู้สูงอายุจังหวัดชัยนาท. *วารสารคณะพลศึกษา*, 26(2):28-39.
- จันทร์ดา บุญประเสริฐ, ศิริรัตน์ ปานอุทัย และโรจน์ จินตนาวัฒน์. (2559). ผลของการออกกำลังกายแบบหะฐะโยคะต่อสมรรถภาพทางกายในผู้สูงอายุ. *พยาบาลสาร*, 43(พิเศษ):35-47.
- จิตติมา โกศลวิตร และกัญญารัตน์ กันยะกาญจน์. (2561). การออกกำลังกายแบบสมดุละ: ปลอดภัย ห่างไกลโรค. *วารสารราชานันท์นวัตกรรมทางวิทยาศาสตร์สุขภาพ*, 2(1):1-11.
- ดาราวรรณ รองเมือง, ขวนชม พิชพันธ์ไพศาล, ฉันทนา นาคฉัตรีย์ และจิราพร ทองดี. (2566). ผลของการออกกำลังกายโดยท่ารำแทงตุ๊กต่อความสามารถในการรู้คิดของผู้สูงอายุ. *วารสารพยาบาลทหารบก*, 24(2):279-289.

- ต่อศักดิ์ แก้วจรัสวิไล. (2559). การสร้างรูปแบบการออกกำลังกายด้วยศิลปะมวยไทยโบราณสำหรับเยาวชน. **วารสารศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น**, 39(2):77-86.
- นันทวัช นูนารณ. (2560). ภูมิปัญญาท้องถิ่น คุณค่าแห่งวิถีชีวิต วัฒนธรรม เพื่อการศึกษาที่ยั่งยืน. **วารสารวิชาการและวิจัยสังคมศาสตร์**, 12(34): 17-26.
- นิพนธ์ สันทรัพย์ และทัศนีย์ ชูวรรณะปรกรณ์. (2559). ผลของโปรแกรมการให้ความรู้และออกกำลังกายแบบร่าตองหยาตอระดับความดันโลหิตของผู้สูงอายุที่มีภาวะความดันโลหิตสูง. **วารสารเกื้อการณ**, 23(1):73-86.
- ปรัชญา ชมสะอาด, กุลชาดา ศรีใส, สุธยอด ชมสะอาด, ดุสิต สุขประเสริฐ และวนิดา โนรา. (2567). ประสบการณ์และแนวทางการพัฒนาการคอร์สออกกำลังกาย “ดาบมือเดียว”: การศึกษาเชิงคุณภาพ. **วารสารศึกษาศาสตร์ปริทรรศน์**, 39(1):80-92.
- ประวิทย์ ฤทธิบุญ และพัชรภรณ์ ไชยสังข์. (2566). การพัฒนารูปแบบกิจกรรมการออกกำลังกายโดยใช้ทำนาคศิลป์ประยุกต์สำหรับผู้สูงอายุ. **Silpakorn University e-Journal (Social Sciences, Humanities and Arts)**, 43(6):91-105.
- ภูริช ตุ่นทอง และอนุชิต แท้สูงเนิน. (2564). ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายด้วยกายบริหารและเดินรำเต้าต่อดัชนีชี้วัดสมรรถภาพทางกายและคุณภาพชีวิตของผู้สูงอายุในเขตเทศบาลตำบลวัดสิงห์ จังหวัดชัยนาท. **วารสารวิชาการและวิจัยสังคมศาสตร์**, 16(2): 117-130.
- เรืองศรี ศรีสวนจิก, กิตติพงษ์ พลทิพย์, รักษ์สุดา ชูศรีทอง และสุพัตรา เชาวไวย. (2567). ผลของกิจกรรมรักษาอุบาสกศิลป์ในช่วงเทศกาลเข้าพรรษาต่อความมีชีวิตชีวาของผู้สูงอายุ. **ราชวดีสาร วิทยาลัยพยาบาลบรมราชชนนีสุนทร**, 14(1): 81-92.
- สรีสสา แร่งกล้า, ปวีณสุตา เดชะรินทร์ และจิราภา แจ่มไพบูลย์. (2560). เปรียบเทียบผลการตอบสนองต่อการออกกำลังกายด้วยการเดินสายพานโดยฟังเพลงไทยและไม่ฟังเพลงในประชากรที่ไม่ได้ออกกำลังกายเป็นประจำ. **เวชศาสตร์ฟื้นฟูสาร**, 27(2):53-57.
- สุวัฒนา เกิดมวง. (2559). การพัฒนารูปแบบพฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพด้วยการออกกำลังกายแบบวิถีไทยของประชาชนบ้านท่าระหัด จังหวัดสุพรรณบุรี. **วารสารพยาบาลกระทรวงสาธารณสุข**, 26(1):66-78.
- สำนักงานสถิติแห่งชาติ. (2559). **การสำรวจกิจกรรมทางกายของประชากร พ.ศ. 2558**. กรุงเทพมหานคร: สำนักงานสถิติแห่งชาติ.
- องค์อร ประจันเขตต์. (2567). กลางยางยืด: นวัตกรรมสุขภาพสำหรับผู้สูงอายุติดบ้าน ติดเตียง. **วารสารพยาบาลทหารบก**, 15(2):33-38.