

**การเรียนรู้โยคะและชิกงที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเกี่ยวกับสุขภาพ**  
**Effects of Learning to Yoga and Chigong of**  
**Physical fitness on Human Health.**

**กริชเพชร นนทโคตร<sup>1</sup>**  
**Kritpech Nonthakhod<sup>1</sup>**

**บทคัดย่อ**

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเรียนรู้โยคะและชิกง ที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเกี่ยวกับสุขภาพ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ชั้นปีที่ 3 คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ จำนวน 15 คน ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงปริมาณโดยใช้วิธีการวัดอัตราการเต้นของหัวใจความแข็งแรงของขา ความจุปอดและความอ่อนตัวก่อนการเรียนและหลังเรียนสัปดาห์ที่ 6 และหลังเรียนสัปดาห์ที่ 12 จากนั้นทำการวิเคราะห์ข้อมูลโดยวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One Way Analysis of Variance with Repeated Measure) และการทดสอบความแตกต่างเป็นรายคู่ใช้วิธีการของตุกี (Tukey) โดยกำหนดระดับความมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ผลการศึกษาพบว่า

1. คะแนนเฉลี่ยอัตราการเต้นของหัวใจของกลุ่มทดลองภายหลังการเรียนสัปดาห์ที่ 12 ดีกว่าก่อนเรียนและหลังเรียนสัปดาห์ที่ 6 นอกจากนี้ คะแนนเฉลี่ยของอัตราการเต้นของหัวใจหลังเรียนสัปดาห์ที่ 6 ดีกว่าหลังเรียนสัปดาห์ที่ 12 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
2. คะแนนเฉลี่ยความแข็งแรงของขาและความจุปอดของกลุ่มทดลองภายหลังการเรียนสัปดาห์ที่ 12 ดีกว่าก่อนการเรียนและหลังเรียนสัปดาห์ที่ 6
3. คะแนนเฉลี่ยของความอ่อนตัวของกลุ่มทดลองไม่มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

**คำสำคัญ :** โยคะ, ชิกง, สุขภาพ สมรรถภาพกาย

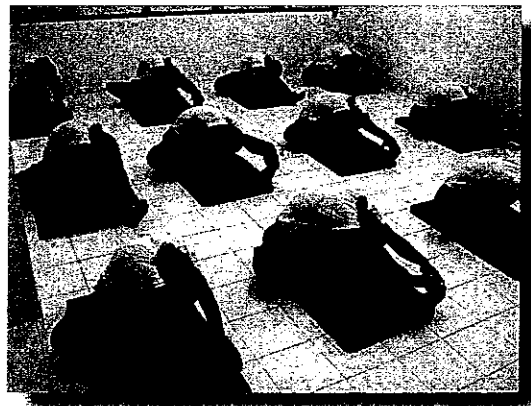
<sup>1</sup>อาจารย์ประจำ คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์

<sup>1</sup>Lecturer. Faculty of Sciences. Buriram Rajabhat University.

The objectives of this study were to explore the effects of learning to yoga and chi gong of physical fitness on human health. Participants were 15 person 3rd Year Sport Science students of Faculty of Science in Buriram Rajabhat University. Collected Data (pre – course, post – 6 th week and post 12 th week of the courses) are several aspects including heart rate (HR), leg strength, lung capacity, and flexibility with samples. Data analyses were accomplished by pair t – test, and analysis of variance with repeated measures. Turkey test was calculated with an alpha level of .05 for all statistical tests. Results indicated as follow:

1. Mean scores of heart rate (HR) of experimental group after the 12 th test is higher than pre – test and post – test of the 6 th. Other wise, the mean of heart rate (HR) of post – test of the 6 th is higher than the 12 th test of and 6 th significant difference.
2. Mean scores of leg strength and lung capacity of experimental group after the 12 th test is higher than pre - test and post – test of the 6 th.
3. Mean of flexibility of experimental group were no significant difference.

**Keywords** : Yuga, chi gong, health, Physical fitness



ปัจจุบันคนไทยได้ให้ความสำคัญเกี่ยว เพื่อบริหารและเสริมสร้างกล้ามเนื้อเฉพาะกับการดูแลสุขภาพสภาพกันเป็นอย่างมาก ทั้ง ส่วนหรือบางกิจกรรมเน้น การบริหารกาย เรื่องของการรับประทานอาหารที่มีประโยชน์ และจิต เช่น การฝึกไท้จี๋ ชิงก และโยคะ เป็นต้น และถูกต้องตามหลักโภชนาการ การพักผ่อน ซึ่งในปัจจุบัน โยคะถือเป็นการออกกำลังกายที่เพียงพอ รวมถึงเรื่องของการออกกำลังกาย ออกกำลังกายอีกรูปแบบหนึ่งที่ได้รับความสนใจอย่างสม่ำเสมอ ซึ่งปัจจัยเหล่านี้ถือเป็นพื้นฐาน และเป็นการดูแลสุขภาพสภาพนิยมเรียนและของการมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง ทั้งนี้การ ฝึกกันอย่างกว้างขวางเพราะ เป็นกิจกรรมที่มีสุขภาพที่ดีนั้น ควรพิจารณาองค์ประกอบที่ ทำให้ผ่อนคลาย ทั้งด้านร่างกายและจิตใจที่สำคัญในหลายๆ ด้าน เช่น การทำงานของ รวมถึงเป็นการฝึกสมาธิควบคู่อีกด้วยกับการระบบหายใจและไหลเวียนเลือดที่ดี ความแข็งแรง ปฏิบัติโยคะ (Yoke) แปลว่าการรวมให้แรงของกล้ามเนื้อในการปฏิบัติกิจกรรมการ เป็นหนึ่ง (Union) กล่าวได้ว่าการรวมกาย ออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสม จึงจะส่งผล จิตและวิญญาณให้เป็นหนึ่งเดียวกับการฝึกต่อสุขภาพทั้งด้านร่างกายและจิตใจที่ดี โยคะจึงหมายถึง การฝึกเพื่อรวมกายและจิต

การเรียนรู้และเข้าใจขั้น ตอน ให้อยู่กับท่าโยคะที่กำลังฝึกปฏิบัติขณะที่ฝึก กระบวนการของออกกำลังกายนั้น ถือว่า โยคะการหายใจเข้าออกอย่างช้าๆ ทำให้จิต เป็นองค์ประกอบที่สำคัญสำหรับการดูแล ของผู้ฝึกหยุดคิดและจดจ่ออยู่กับลมหายใจ รักษาสุขภาพอีกประการหนึ่ง โดยที่ร่างกาย อย่างไม่รู้ก็ตามประโยชน์ของโยคะยังสามารถ ของคนเราเกิดการเคลื่อนไหวและเสริมสร้าง ฝึกให้ผู้ฝึกสติต่อการรับรู้าลมหายใจในการฝึก สมรรถภาพทางกายอย่างต่อเนื่อง จะส่งผล โยคะ ในแต่ละท่าได้อย่างมีสมาธิ (สาตี สุภาภรณ์. 2546 : 2) การฝึกโยคะมีหลากหลายรูปแบบ เช่น ไอนะโยคะ (Iyenga Yoga) ต้นเถียนโยคะ (Dantien Yoga) และโยคะลาทิส (Yogalates) ซึ่งโยคะแต่ละแบบมีวิธีการสอน และวิธีฝึกที่แตกต่างกัน ในบรรดาโยคะแบบต่างๆ ที่กล่าวมานี้ ไอนะโยคะ เป็นการเรียนที่เป็นกิจกรรมการบริหารกายและจิตฝึกฝนให้มีสมรรถภาพทางกายที่ดี โยคะเน้นฝึกกาย จิต และสติให้รวมเข้าเป็นหนึ่งเดียวกัน ซึ่งท่าโยคะส่วนใหญ่ใช้ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่นของข้อต่อ เช่นเดียวกับกับชิงก

การออกกำลังกายเพื่อบริหารกายและจิต ควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกายพร้อมกับฝึกการหายใจ เน้นการรักษาความสมดุลของร่างกาย รวมถึงเป็นการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายดี ซึ่งเป็นพื้นฐานของการมีสุขภาพที่ดี ชิงก เริ่มต้นฝึกฝนกันในประเทศจีนเป็นประเทศแรกเข้าหาหมายการฝึกชิงกเน้นเพื่อควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย ฝึกสมาธิ การหายใจ และการควบคุมหรือจัดกระทำกับพลังงานในร่างกาย เพื่อให้เกิดการเรียนรู้วิธีการควบคุมการไหลเวียนเลือด ซึ่งเป็นเหมือนพลังชีวิตให้สามารถไหลเวียนไปสู่ส่วนต่างๆ ของร่างกาย ได้ดี สภาวะที่ดีสมดุลช่วยให้ผู้ฝึกมีสุขภาพดี และไม่เกิดการเจ็บป่วยทำให้เกิดความรู้สึกล่องสบายทั้งด้านร่างกายและจิตใจ (เทอดศักดิ์ เดชคง. 2547 : 1 - 2)

อย่างไรก็ตาม ทั้งการฝึกโยคะและชิงก ถือเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่เน้นการฝึกการเคลื่อนไหวของร่างกายไปพร้อมกับการหายใจ ซึ่งถือเป็นพื้นฐานของการดูแลรักษาสุขภาพของผู้เรียนก่อนที่จะพัฒนาไปสู่การออกกำลังกายและการฝึกซ้อมกีฬาที่มีพัฒนาการสู่ขั้นสูงต่อไป ด้วยเหตุนี้ผู้วิจัยจึงสนใจศึกษาถึงการเรียนโยคะและชิงกที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเกี่ยวกับสุขภาพ ทั้งในเรื่องของการทำงานของระบบหัวใจไหลเวียนเลือด ความแข็งแรงของขาความอ่อนตัวและความจุปอด รวมถึงเป็นประโยชน์สำหรับหน่วยงานที่เกี่ยวข้องเพื่อส่งเสริม สนับสนุนและพัฒนาการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ รวมถึงเป็นแนวทางในการเลือกกิจกรรม ที่เหมาะสมให้กับคนในชุมชนต่อไป

## วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาการเรียนโยคะและชิงกที่มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงสมรรถภาพทางกายเกี่ยวกับสุขภาพ
  2. เพื่อเปรียบเทียบการเรียนโยคะและชิงกที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเกี่ยวกับสุขภาพจำแนก ตามอัตราการเต้นของหัวใจ ความแข็งแรงของขาความอ่อนตัวและความจุปอด
  3. เพื่อเป็นแนวทางสำหรับงานวิจัยด้านการออกกำลังกายและกีฬา ในการพัฒนาท้องถิ่น
- ### สมมุติฐานของการวิจัย
- การเรียนโยคะและชิงก ทำให้สมรรถภาพทางกายเกี่ยวกับสุขภาพดีขึ้น

## วิธีการดำเนินการวิจัย

1. กลุ่มประชากรเป็นนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ จำนวน 100 คน
2. กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ชั้นปีที่ 3 คณะวิทยาศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ จำนวน 20 คน การเลือกกลุ่มตัวอย่าง ใช้วิธีการสุ่มอย่างง่าย (Simple Random Sampling)
3. ขอบเขตด้านระยะเวลาที่ศึกษา ตั้งแต่ 1 มกราคม 2552 - 30 ธันวาคม 2552

## อุปกรณ์ที่ใช้ในการวิจัย

1. จักรยานวัดงาน (bicycle ergometer)
2. เครื่องวัดความแข็งแรงของขา (Leg Dynamometer)
3. เครื่องวัดอัตราการเต้นของหัวใจ (Polar)
4. เครื่องวัดความอ่อนตัว (Flexibility)
5. เครื่องวัดความจุปอด (Lung Capacity)

## การเก็บรวบรวมข้อมูลและการวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยได้ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลทั้งเชิงปริมาณซึ่งมีรายละเอียด ดังนี้

วัดอัตราการเต้นของหัวใจ (Heart Rate) ทดสอบโดยให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 20 คน ปั่นจักรยานวัดงานเดิน เพิ่มความหนักทุก 5 นาที และใช้เครื่องวัดอัตราการเต้น (Polar) ตรวจสอบอัตราการเต้นของหัวใจที่ระดับ 80 เปรอร์เซ็นต์ และให้กลุ่มตัวอย่างบอกถึงระดับความเหนื่อย บันทึกการวัดอัตราการเต้นของหัวใจมากที่สุดเป็นครั้งต่อนาที

ความแข็งแรงของขา (Leg Strength) ทดสอบโดยให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 20 คน ทำการย่อเข่า และจับอุปกรณ์ ออกแรงเหยียดขาให้เต็มที่ ปฏิบัติ 2 ครั้ง ใช้ค่ามากที่สุด บันทึกผลการวัดเป็นกิโลกรัม

ความจุปอด (Lung Capacity) ทดสอบโดยให้กลุ่มตัวอย่างทั้งหมด ทำการจับหลอดเป่าหายใจเข้าเต็มที่ แล้วเป่าลมเข้าไปในหลอดครั้งเดียวให้มากที่สุด บันทึกผลการวัดเป็นมิลลิเมตร

ความอ่อนตัว (Flexibility) ทดสอบให้กลุ่มตัวอย่างนั่งก้มตัว (Sit and Reach Test)

เหยียดขาตรงสอดเข้าได้ม้าวัด เหยียดแขนตรงไปข้างหน้า มีอวางบนม้าวัดแล้วค่อยๆ ก้มตัวลงไปให้มือเคลื่อนต้นไม้บรรทัดอย่างนุ่มนวลไปบนม้าวัดให้ไกลที่สุด ขณะก้มตัว เขาต้องดึงห้ามโยกตัวหรือก้มตัวแรงๆ กระแทกไม้บรรทัดวัดระยะทางเป็นเซนติเมตรจากจุด "0" อยู่ที่ปลายนิ้วมือ ถ้าปลายนิ้วมือเหยียดเลยปลายเท้าหรือจุดศูนย์ ให้บันทึกค่าเป็นบวก ถ้าไม่ถึงปลายเท้าให้บันทึกค่าเป็นลบ

## สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาการเรียนโยคะและซิกงที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเกี่ยวกับสุขภาพที่จำแนกเป็น 4 ด้าน คืออัตราการเต้นของหัวใจความแข็งแรงของขา ความจุปอดและความอ่อนตัวของกลุ่มตัวอย่างด้วยการวิเคราะห์ความแปรปรวนทางเดียวแบบวัดซ้ำ (One Way Analysis of Variance with Repeated Measures) เพื่อดูพัฒนาการของการเรียนโยคะและซิกงของกลุ่มตัวอย่างภายหลังการเรียนในสัปดาห์ที่ 6 และสัปดาห์ที่ 12 และหากพบว่ามีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญที่สถิติที่ระดับ .05 เกิดขึ้นจะทำการวิเคราะห์ความแตกต่างรายคู่โดยใช้วิธีของตุกี (Turkey) เป็นลำดับสุดท้าย

## ผลการวิจัย

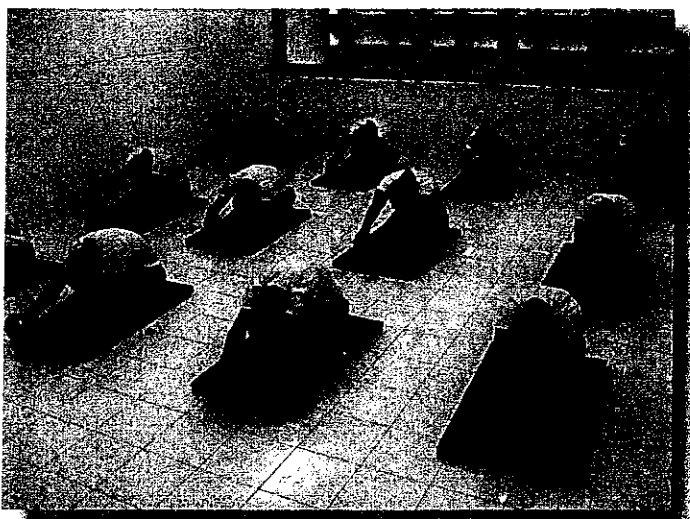
1. คะแนนเฉลี่ยอัตราการเต้นของหัวใจของกลุ่มทดลอง ภายหลังจากเรียนสัปดาห์ที่ 12 ดีกว่าก่อนเรียนและหลังเรียนสัปดาห์ที่ 6 นอกจากนั้นคะแนนเฉลี่ยของอัตราการเต้นของหัวใจหลังเรียนสัปดาห์ที่ 6 ดีกว่าหลังเรียนสัปดาห์ที่ 12 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ
2. คะแนนเฉลี่ยความแข็งแรงของขา และความจุปอดของกลุ่มทดลองภายหลังจากเรียนสัปดาห์ที่ 12 ดีกว่าก่อนการเรียนและหลังเรียนสัปดาห์ที่ 6
3. คะแนนเฉลี่ยของความอ่อนตัวของกลุ่มทดลองไม่มีความแตกต่างกัน อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ

ตัวแปร	เริ่มต้น	สัปดาห์ที่ 6	สัปดาห์ที่ 12
อัตราการเต้นของหัวใจ (Heart Rate)	165.43 ± 5.70 a,b	164.54 ± 5.68 c	158.82 ± 5.62
ความแข็งแรงของขา (Leg Strength)	1854.52 ± 5.75 a,b	2075.42 ± 5.60 c	2157.36 ± 5.58
ความจุปอด (Lung Capacity)	2645 ± 370 a,b	2857 ± 385 c	3042 ± 375

a มีความแตกต่างกันระหว่างข้อมูลเริ่มต้นกับข้อมูลเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 6 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น  $p < 0.05$

b มีความแตกต่างกันระหว่างข้อมูลเริ่มต้นกับข้อมูลเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 12 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น  $p < 0.05$

c มีความแตกต่างกันระหว่างข้อมูลเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 6 กับข้อมูลเมื่อสิ้นสุดสัปดาห์ที่ 12 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับความเชื่อมั่น  $p < 0.05$



## อภิปรายผล

จากการศึกษางานวิจัยเรื่องการเรียนโยคะและซิกงที่มีผลต่อสมรรถภาพทางกายเกี่ยวกับสุขภาพพบว่า ภายหลังจากการเรียนรู้โยคะและซิกงส่งผลให้สุขภาพของนักศึกษา ในเรื่องของการทำงานของระบบหัวใจไหลเวียนเลือด (อัตราการเต้นของหัวใจ) ความแข็งแรงของขา (ระบบกล้ามเนื้อ) ระบบหายใจ (ความจุปอด) อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สอดคล้องกับสาลี สุภาภรณ์ (2546: บทคัดย่อ) ได้ศึกษาแนวคิดและประสบการณ์ในการฝึกไอเอนกะโยคะกลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกที่ศูนย์สุขภาพของโรงแรมในเขตกรุงเทพมหานคร การเก็บข้อมูลใช้การสังเกตแบบมีส่วนร่วม การสัมภาษณ์ ผลการศึกษาพบว่า การฝึกโยคะเพื่อให้มีสุขภาพดีเป็นกิจกรรมที่ฝึกได้ทุกคน ทำให้มีความยืดหยุ่นดีขึ้น ฝึกสมาธิ การหายใจดี การไหลเวียนของเลือดดีขึ้น อาการปวดเมื่อยตามร่างกายลดลงช่วยให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลายเช่นเดียวกันกับ วรวิทย์ ธารารุณี (2547 : บทคัดย่อ) ศึกษาผลการฝึกไอเอนกะโยคะ ที่มีต่อความอ่อนตัว สมาธิ และลดความเครียดเก็บข้อมูลเชิงปริมาณผลความอ่อนตัวในท่ายืนก้มตัว และเก็บข้อมูลเชิงคุณภาพจากการสังเกตแบบมีส่วนร่วมและการสัมภาษณ์ ผลจากการวิจัยพบว่าความอ่อนตัวของลำตัวของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 8 เช่นเดียวกันกับข้อมูลเชิงคุณภาพพบว่าหลังการฝึกโยคะเป็นเวลา 8 สัปดาห์กลุ่มทดลองมีความอ่อนตัวเพิ่มขึ้น และช่วยให้มีสมาธิดีขึ้น สอดคล้องกับเอกสิทธิ์ พุฒินสมบัติ (2548: บทคัดย่อ)

ศึกษาผลการฝึกโยคะลาทิสที่มีต่อสุขภาพกลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายจำนวน 30 คน ผลการศึกษาพบว่า ความอดทนของระบบหายใจ ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ และความอ่อนตัวของกลุ่มทดลองดีขึ้นภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 4 ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพพบว่ามีการพัฒนาด้านความอ่อนตัวการหายใจ การทรงตัว และมีสมาธิดี สอดคล้องกับงานวิจัยของประภาศิริ วงษ์ชื่น (2550: บทคัดย่อ) ศึกษาผลการฝึกต้นเทียนโยคะที่มีต่อความอ่อนตัวของลำตัวและความแข็งแรงของขากลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุต้นเทียนโยคะคิดค้นขึ้นในปีค.ศ. 2004 โดย รศ.ดร.สาลี สุภาภรณ์ ประกอบด้วยท่าไทจี 20 ท่า และโยคะอีก 30 ท่าด้วยกันผลการศึกษาพบว่า กลุ่มตัวอย่างมีความอ่อนตัวของลำตัวและความแข็งแรงของขาดีขึ้นอันเนื่องมาจากการฝึกต้นเทียนโยคะนอกจากนี้ยังพบว่า ความอ่อนตัวของลำตัวและความแข็งแรงของขาดีขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของรัสรินทร์ ประสิทธิ์ ธนิกิตดี (2550: บทคัดย่อ) ผลการฝึกไทจีและไทจีในน้ำที่มีต่อความแข็งแรง การทรงตัว และความอ่อนตัว กลุ่มตัวอย่างเป็นสมาชิกจากชมรมว่ายน้ำชวชน จำนวน 36 คน อายุระหว่าง 45 – 59 ปี ผลการวิจัยพบว่า การทรงตัวและความแข็งแรงของขาภายหลังจากฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มฝึกไทจีและกลุ่มฝึกไทจีในน้ำเพิ่มขึ้นตามลำดับ เช่นเดียวกันกับงานวิจัยของทิวา เจริญนาค (2548: บทคัดย่อ)

ได้ศึกษาผลการฝึกพิลาทิสที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนชายชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 2 จำนวน 30 คน ทำการฝึกพิลาทิส 20 ท่าฝึก 3 ครั้งต่อสัปดาห์ เป็นเวลา 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่าความแข็งแรง

ของกล้ามเนื้อหน้าท้อง กล้ามเนื้อหลังของกลุ่มทดลองดีขึ้น ภายหลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มสอดคล้องกับงานวิจัยต่างประเทศของดีเบนนิเดโท และคนอื่นๆ (Dibenedetto; et al 2005 : Abstract)

ศึกษาผลการฝึกโยคะ ที่มีต่อการเดินของผู้สูงอายุ กลุ่มตัวอย่างเป็นผู้สูงอายุ 62 – 83 ปี จำนวน 23 คน ฝึกโยคะเป็นเวลา 8 สัปดาห์ ผลการวิจัยพบว่า (1) การเหยียดของข้อสะโพก การบิดข้อสะโพก และระยะการก้าวเดินมีความสะดวกเพิ่มขึ้น สามารถดำเนินชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพเช่นเดียวกันกับงานวิจัยของลิน และคนอื่นๆ (Lin; et.al. 2006: Abstract)

ศึกษาการฝึกชกในชุมชนและการบาดเจ็บจากการล้ม การทรงตัว การเดิน กลุ่มตัวอย่างจำนวน 1,200 คน การเก็บข้อมูลโดยการสัมภาษณ์ ผลการศึกษาพบว่า หลังการฝึกชก การบาดเจ็บจากการล้มของหมู่บ้านควบคุมลดลง 44 เปอร์เซ็นต์ การทรงตัวเพิ่มขึ้น 1.8 และการเดินเพิ่มขึ้น 0.9 สรุปได้ว่าการฝึกชกช่วยในเรื่องของการทรงตัว และการเดินของผู้สูงอายุ สอดคล้องกับเรย์ และคนอื่นๆ (Ray; et al. 2001: Abstract) ศึกษาผลการฝึกโยคะ ที่มีต่อสุขภาพกายและสุขภาพจิต กลุ่มตัวอย่าง

อายุเฉลี่ย 20 – 25 ปี จำนวน 54 คน เก็บข้อมูลโดยวัดอัตราการเต้นของหัวใจ ความดันโลหิต อุณหภูมิร่างกาย การตอบสนองต่อการออกกำลังกายที่ระดับสูงสุดและต่ำ

#### สรุปของการวิจัย

การศึกษาครั้งนี้ พบว่า สมรรถภาพทางกายเกี่ยวกับสุขภาพได้แก่ การทำงานของระบบหายใจระบบหัวใจไหลเวียนเลือด ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อดีขึ้น ด้านจิตใจทำให้เกิดความรู้สึกผ่อนคลายและลดความตึงเครียด รวมถึงช่วยให้มีสมาธิดีขึ้น

#### กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยนี้ได้รับทุนอุดหนุนการวิจัยของคณาจารย์ประจำปีการศึกษา 2552 ของมหาวิทยาลัยราชภัฏบุรีรัมย์ จำนวน 19,000 บาท ผู้วิจัยหวังเป็นอย่างยิ่งว่าจะช่วยส่งเสริมพัฒนา และสนับสนุน งานวิจัยด้านวิทยาศาสตร์ การกีฬา พลศึกษา และการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพเพื่อเป็นประโยชน์สำหรับบุคลากรและผู้ที่สนใจ เรื่องของการออกกำลังกายและกีฬาต่อไป



## เอกสารอ้างอิง

- ประภาศิริ วงษ์ชื่น. (2550). การศึกษาเชิงคุณภาพของการฝึกต้นเทียนโยคะที่มีต่อความอ่อนตัวและความแข็งแรง. ปรินฎานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. เอกสารอัดสำเนา.
- รัสรินทร์ ประสิทธิ์ธนภิตดี. (2550). ผลการฝึกไท้จี้และไท้จี้ในน้ำที่มีต่อความแข็งแรงการทรงตัวและความอ่อนตัว. ปรินฎานิพนธ์ วท.ม.(วิทยาศาสตร์การกีฬา).กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. เอกสารอัดสำเนา.
- ทิวา เจริญนาค. (2548). ผลการฝึกพิลาทิสที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ. ปรินฎานิพนธ์ วท.ม.(วิทยาศาสตร์การกีฬา).กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. เอกสารอัดสำเนา.
- เทอดศักดิ์ เดชคง. (2547). การบริหารกาย – จิตแบบซิงก. กรุงเทพฯ: เจ เอส การพิมพ์.
- วรวุฒิ ธาราวุฒิ. (2547). ผลการฝึกไอเยนกะโยคะที่มีต่อความอ่อนตัว สมာธิ และการลดความเครียด. ปรินฎานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. เอกสารอัดสำเนา.
- สาส์ สุกาภรณ์. (2545). ตำราไอเยนกะโยคะ. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์เฟื่องฟ้า พรินตติ้ง จำกัด.
- สาส์ สุกาภรณ์. (2546). แนวคิดและประสบการณ์เกี่ยวกับการฝึกไอเยนกะโยคะของคนไทยในวัยผู้ใหญ่. นครนายก: ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์.
- เอกลักษณ์ พุฒินอนสมบัติ. (2548). ผลการฝึกโยคะลาทิสที่มีต่อสุขภาพ. ปรินฎานิพนธ์ วท.ม.(วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. เอกสารอัดสำเนา.
- Dibenedetto; et al. (2006). **Effect of a gentle Iyengan yoga program on gait in the elderly: an exploratory study.** (online). Available: <http://www.ncbi.nlm>.
- Hui-chan, Tsang. (2004). **Effect of 4 and 8 week Intensive Yai Chi Training on Control in the Elderly.** Medicine Sciences of Sports & Exercise. 36(4), pp. 648 – 657.
- Lin, MR.; et al. (2006). **Community – based tai chi and its effect on injurious falls, balance, gait, and fear of falling in older people.** (online). Available: <http://www.ncbi.nlm>.
- Ray, US.; et al. (2001). **Effect of yoga Exercise on Physical and Mental Health of Yong Fellowship Course Trainees.** (online). Available: <http://www.ncbi.nlm>.
- Pubmed. Stenlund T, et at. (2004). **Cardiac rehabilitation for the elderly : Qi Gong and group discussions.** (Online). Available: <http://www.pubmed.com/research qigong>. 2004. Photocopied.