

การศึกษาการนำนาฏศิลป์ไทย มาบูรณาการกับการออกกำลังกาย: กรณีศึกษากลุ่มไทยฟิต

ณัฐพร เพ็ชรเรือง

อาจารย์ประจำสาขาวิชานาฏศิลป์และการละคร มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี

Received : October 20, 2025

Revised : February 23, 2026

Accepted : February 23, 2026

บทคัดย่อ

งานวิจัยเรื่องการศึกษาการนำนาฏศิลป์ไทยมาบูรณาการกับการออกกำลังกาย: กรณีศึกษากลุ่มไทยฟิต มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษากระบวนการการนำนาฏศิลป์ไทยมาบูรณาการกับการออกกำลังกายของกลุ่มไทยฟิต และเพื่อวิเคราะห์กระบวนการทำนาฏศิลป์ไทยของกลุ่มไทยฟิตกับรูปแบบการออกกำลังกาย โดยใช้ระเบียบวิธีวิจัยเชิงคุณภาพและเก็บรวบรวมข้อมูลเชิงเอกสาร การสัมภาษณ์ การสังเกตการณ์ และสื่อสารสนเทศ

ผลการวิจัยพบว่า 1. การศึกษากระบวนการการนำนาฏศิลป์ไทยมาบูรณาการกับการออกกำลังกายของกลุ่มไทยฟิต ประกอบด้วย กระบวนการเริ่มต้น เริ่มต้นจากความรู้ทางด้านดนตรีไทย นาฏศิลป์ไทย และความรู้ทางด้านกายภาพของผู้ก่อตั้งและผู้ร่วมก่อตั้งไทยฟิต ลำดับถัดมาเป็นกระบวนการสร้างและพัฒนา คือการทดลองคลาสเรียน การออกแบบเพลง การตรวจสอบกระบวนการทำ การฝึกฝน และการถ่ายทอดคลาสออกกำลังกาย และต่อมาเป็นกระบวนการผลิต เป็นขั้นตอนการสร้างแบรนด์และการผลิตครุภัณฑ์คลาสออกกำลังกาย ส่วนการบูรณาการเป็นการนำความรู้ด้านนาฏศิลป์ไทยที่ประกอบด้วยประเพณีนาฏศิลป์ไทย ทำรำ เพลง และเครื่องแต่งกายมาบูรณาการกับการออกกำลังกายที่ประกอบด้วยองค์ประกอบสมรรถภาพทางกาย ขั้นตอนการออกกำลังกาย เพลง และการแต่งกาย 2. กระบวนการทำนาฏศิลป์ไทยของกลุ่มไทยฟิตประกอบด้วย รำแบบมาตรฐาน (Thai Myth) รำพื้นบ้าน (Thai Folk) และ ศิลปะป้องกันตัวและโขน (Thai Martial Arts) มีความ

ผู้รับผิดชอบบทความ : ณัฐพร เพ็ชรเรือง สาขาวิชานาฏศิลป์และการละคร คณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี อีเมล nattaporn.p@dru.ac.th

สัมพันธ์กับการออกกำลังกาย 2 ประเด็น ได้แก่ 1) องค์ประกอบสมรรถภาพทางร่างกายหรือสมรรถภาพทางกาย (Physical fitness) และ 2) รูปแบบการออกกำลังกายประเภทแอโรบิก และเป็นการออกกำลังกายแบบปลอดภัยกระแทกตามการออกกำลังกายแบบการเดินแอโรบิก

คำสำคัญ : นาฏศิลป์ไทยกับการออกกำลังกาย / การบูรณาการ / ไทยฟิต

A Study on the Process of Intergrating Thai Dance into Exercise Developed by Thai Fit Group

Nattaporn Petruang

Lecturer in Dance and Drama Department, Faculty of Humanities and Social Sciences,
Rajabhat Dhonburi University

Abstract

The research titled "A Study on the Process of Intergrating Thai Dance into Exercise Developed by Thai Fit Group" aimed to study on the procedures of Thai Dance integration with the THAIFIT group's exercise and to analyze the Thai Dance movements of THAIFIT group together with the method of exercise. The research was conducted under the qualitative research's procedures and gathered information by documents, interviews, observation and information media.

The study found that 1. the study of the integration of Thai Dance and the THAIFIT's exercise included the Beginning process, which started with the knowledge of Thai music, Thai dance and the physical knowledge about the founder and co-founders of THAIFIT group, next, the Creation and Development processes, which were the Classroom trial, music design, dancing movement examination, the training and the exercise class instruction, next, the Production process, which was the brand creation and new exercise coaches originating. Then, the integration was to combine the knowledge of Thai dance, which were types of Thai dance, dancing movements Thai music and Thai costumes together with the exercise, which included the elements of physical fitness, exercise procedures, music and costumes. 2. the Thai dance integrating to THAIFIT group such as Thai Myth, Thai Folk and Thai Martial Arts related to two aspects of exercise such as 1) Physical fitness and 2) Aerobic exercise method and non-impact aerobic exercise.

Corresponding Author : Nattaporn Petruang, Dance and Drama Department, Faculty of Humanities and Social Sciences, Rajabhat Dhonburi University, E-mail : nattaporn.p@dru.ac.th

Keywords : Thai dance and exercise / Integration / THAIFIT

1. บทนำ

นาฏศิลป์ไทยเป็นศิลปะการแสดงประเภทหนึ่งที่ใช้การเคลื่อนไหวร่างกายทุกส่วนให้มีความสอดคล้องสัมพันธ์กันเป็นการทำงานของร่างกายทั้งระบบการไหลเวียนเลือด ระบบการหายใจ และกล้ามเนื้อ ปัจจุบันได้มีการนำนาฏศิลป์ไทยมาใช้ออกกำลังกาย ยกตัวอย่างเช่น การนำฟอนเจิมมาใช้เป็นรูปแบบการออกกำลังกายของผู้สูงอายุ ของ อัมมิชา นาไวย์ และคณะ ได้กล่าวว่า “รูปแบบการออกกำลังกายแบบฟอนเจิมเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิก โดยยึดหลักการออกกำลังกายแบบแอโรบิกสำหรับผู้สูงอายุ ตามหลักการ “FITTE” และมีความหนักปานกลาง ซึ่งมีความเหมาะสมกับผู้สูงอายุที่มีอาการปวดข้อเข่า ในการส่งเสริมสมรรถภาพทางด้านร่างกายและจิตใจ รวมถึงเพิ่มระดับคุณภาพชีวิตให้ดียิ่งขึ้น” (Nawai, A. et al., 2020) ผู้วิจัยยังพบว่า มีการรวมตัวของกลุ่มคนกลุ่มหนึ่งที่ชื่อว่า กลุ่มไทยพิต เป็นกลุ่มที่นำนาฏศิลป์ไทยมาประยุกต์ใช้กับการออกกำลังกายด้วยเช่นกัน

กลุ่มไทยพิตเป็นกลุ่มที่เติบโตมาจากการเรียนนาฏศิลป์ไทย ผู้ก่อตั้งคือ คุณชจิตธรรม พาทยกุล เป็นทายาทรุ่นที่สามของโรงเรียนดนตรีและนาฏศิลป์ พาทยกุล กลุ่มไทยพิตเป็นกลุ่มที่ก่อตั้งขึ้นมาอย่างเป็นรูปธรรมและมีจุดเริ่มต้นจากการคิดพัฒนาต่อยอดในการนำนาฏศิลป์ไทยมาผสมผสานกับการออกกำลังกาย โดยกลุ่มไทยพิตรับรู้ถึงปัญหาของคนรุ่นใหม่ที่ไม่ค่อยให้ความสำคัญกับนาฏศิลป์ไทยมากนัก อีกทั้งเมื่อสังคมเกิดการเปลี่ยนแปลงทั้งทางด้านโรคระบาดและเศรษฐกิจ ส่งผลให้คนในสังคมไม่ได้ให้ความสนใจกับศิลปวัฒนธรรมทางด้านนาฏศิลป์มากนัก เพราะไม่ใช่ปัจจัย 4 ในการดำเนินชีวิตของคนในสังคม ดังนั้นกลุ่มไทยพิตจึงมีความประสงค์ที่จะพัฒนาต่อยอดนาฏศิลป์ไทยกับการ

ออกกำลังกาย เพื่อให้คนรุ่นใหม่เกิดความสนใจและคนทุกช่วงวัยสามารถเข้าถึงนาฏศิลป์ไทยได้ง่ายมากขึ้นและสนุกไปกับการออกกำลังกาย

การนำนาฏศิลป์ไทยมาบูรณาการกับการออกกำลังกายเป็นมิติใหม่ที่มีความน่าสนใจและเป็นประโยชน์ต่อสังคมไทยที่นำนาฏศิลป์ไทยที่เป็นศิลปวัฒนธรรมไทยของชาติมาบูรณาการเข้ากับการออกกำลังกาย ซึ่งการนำนาฏศิลป์ไทยมาบูรณาการกับการออกกำลังกายเป็นสิ่งที่ส่งผลต่อแวดวงการศึกษาทางด้านนาฏศิลป์อย่างมหาศาล เพราะจะเป็นประโยชน์ในการนำความรู้ของศาสตร์ทางด้านนาฏศิลป์ไทยและการออกกำลังกายมาบูรณาการไปสู่การจัดการเรียนการสอนตามหลักสูตรต่าง ๆ ตั้งแต่ระดับประถมศึกษาไปจนถึงระดับอุดมศึกษา อีกทั้งยังเป็นประโยชน์ทางด้านการพัฒนาและต่อยอดนวัตกรรมการแสดง ซึ่งหากมีการสร้างนวัตกรรมการแสดงทางด้านการออกกำลังกายในรูปแบบนาฏศิลป์ไทยนี้จะเป็นการสร้างศิลปวัฒนธรรมรูปแบบใหม่ที่สามารถเข้าถึงคนทุกกลุ่มได้อย่างง่ายมากยิ่งขึ้น

จากข้อมูลดังกล่าวผู้วิจัยจึงเล็งเห็นความสำคัญของนาฏศิลป์ไทยกับการออกกำลังกาย จึงเกิดความสนใจที่จะศึกษากระบวนการการนำนาฏศิลป์ไทยมาบูรณาการกับการออกกำลังกายของกลุ่มไทยพิต พร้อมทั้งวิเคราะห์กระบวนการทำนาฏศิลป์ไทยที่กลุ่มไทยพิตนำมาใช้กับรูปแบบการออกกำลังกายตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา เพื่อเป็นแบบอย่างของการนำองค์ความรู้จากงานวิจัยฉบับนี้ไปพัฒนาหรือต่อยอดงานนาฏศิลป์ไทยกับการออกกำลังกายได้ รวมทั้งเกิดประโยชน์แก่นักกายภาพบำบัดที่สามารถนำนาฏศิลป์ไทยไปประยุกต์ใช้ในการฟื้นฟูสมรรถภาพทางด้านร่างกายและจิตใจให้ผู้ป่วยหรือผู้ที่สนใจให้เกิดสุขภาวะที่ดีได้

2. วัตถุประสงค์ของการวิจัย

2.1 เพื่อศึกษากระบวนการการน่านาฏศิลป์ไทยมาบูรณาการกับการออกกำลังกายของกลุ่มไทยพิต

2.2 เพื่อวิเคราะห์กระบวนการน่านาฏศิลป์ไทยของกลุ่มไทยพิตกับรูปแบบการออกกำลังกาย

3. วิธีดำเนินงานวิจัย

งานวิจัยเรื่องนี้ใช้ระเบียบวิธีวิจัยในรูปแบบของงานวิจัยเชิงคุณภาพ โดยมีวิธีดำเนินงานวิจัยดังต่อไปนี้

3.1 เครื่องมือที่ใช้ในงานวิจัย

งานวิจัยฉบับนี้ใช้เครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูลดังต่อไปนี้

3.1.1 การสำรวจข้อมูลเชิงเอกสาร

ผู้วิจัยดำเนินการศึกษาค้นคว้าข้อมูลของกลุ่มไทยพิต ข้อมูลทางด้านนาฏศิลป์ไทย ข้อมูลทางด้านการออกกำลังกายจากหนังสือบทความทางวิชาการ งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

3.1.2 การสัมภาษณ์

ผู้วิจัยสัมภาษณ์ผู้ที่เกี่ยวข้องกับงานวิจัย 3 กลุ่ม ได้แก่ 1. กลุ่มไทยพิต 2. นักวิทยาศาสตร์การกีฬา และ 3. ผู้เข้าร่วมการออกกำลังกายไทยพิต แบ่งออกเป็น ผู้ที่มีประสบการณ์การรำ และผู้ที่ไม่ประสบการณ์การรำ จำนวนกลุ่มละ 3 คน อายุ 15 ปีขึ้นไป ซึ่งเป็นช่วงอายุที่พบในกลุ่มที่ออกกำลังกายไทยพิต ทั้งนี้ผู้วิจัยได้ส่งแบบสัมภาษณ์ให้ผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน เป็นผู้ตรวจสอบความเที่ยงตรงของข้อคำถาม และดำเนินการแก้ไขปรับปรุงข้อคำถามให้เหมาะสมก่อนนำไปใช้

3.1.3 แบบประเมินความพึงพอใจ

แบบประเมินความพึงพอใจของผู้ออกกำลังกายไทยพิต ได้ผ่านการตรวจสอบความเที่ยงตรงจากผู้ทรงคุณวุฒิ จำนวน 3 ท่าน ซึ่งผู้วิจัยได้นำผลการประเมินมาวิเคราะห์ข้อมูล และส่งต่อไปยังกลุ่มไทยพิต เพื่อเป็นข้อมูลสะท้อนกลับให้กลุ่มไทยพิตได้ดำเนินการปรับปรุงและพัฒนาการออกกำลังกายในรูปแบบนาฏศิลป์ไทย

3.1.4 การสังเกตการณ์

การสังเกตการณ์ในงานวิจัยฉบับนี้เป็นการเก็บข้อมูลจากการสังเกตการณ์แบบมีส่วนร่วมและไม่มีส่วนร่วมในการออกกำลังกายกับกลุ่มไทยพิต เพื่อเป็นการสร้างความรู้ ความเข้าใจในการวิเคราะห์งานวิจัยฉบับนี้

3.1.5 สื่อสารสนเทศ

ผู้วิจัยศึกษาข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับกลุ่มไทยพิตจากสื่อออนไลน์ทั้งในรูปแบบบทความจากนิตยสารและวิดีโอ รวมทั้งสืบค้นงานวิจัยและบทความทางวิชาการในรูปแบบอิเล็กทรอนิกส์ที่มีความเกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย

3.2 การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยดำเนินการวิเคราะห์ข้อมูลตามการวิจัยเชิงคุณภาพ โดยเป็นการวิเคราะห์เนื้อหา (Content Analysis) โดยเริ่มจากการตรวจสอบข้อมูลจากเชิงเอกสารทุกแหล่งข้อมูลและการสัมภาษณ์ เพื่อให้ได้ข้อมูลที่ถูกต้องปราศจากอคติจากผู้ให้สัมภาษณ์ และนำมาสู่การวิเคราะห์ข้อมูล

4. ผลการวิจัย

การศึกษาระบบการการน่านาฏศิลป์ไทยมาบูรณาการกับการออกกำลังกายของกลุ่มไทยพิตมีผลการวิจัยดังนี้

4.1 การศึกษากระบวนการการนำนาฏศิลป์ไทยมาบูรณาการกับการออกกำลังกายของกลุ่มไทยพิต โดยได้ผลจากการวิเคราะห์ออกเป็น 2 ประเด็น ได้แก่ 1. กระบวนการการสร้างไทยพิต และ 2. การบูรณาการนาฏศิลป์ไทยกับการออกกำลังกาย โดยมีรายละเอียดดังนี้

4.1.1 กระบวนการการสร้างกลุ่มไทยพิต

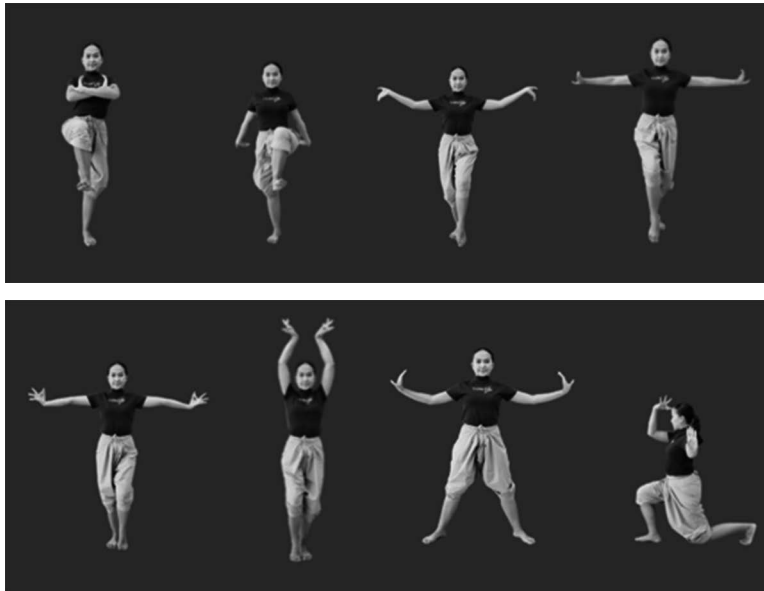
กลุ่มไทยพิตมีกระบวนการหลักที่สำคัญ 3 กระบวนการ ได้แก่ 1) กระบวนการเริ่มต้น 2) กระบวนการสร้างและพัฒนา และ 3) กระบวนการผลิต โดยมีรายละเอียดดังนี้

1) กระบวนการเริ่มต้น เกิดขึ้นจาก คุณชจิตธรรม พาทย์กุล และคุณมาดาพร น้อยนิตย์ นำความรู้ทางด้านนาฏศิลป์ไทยไปปรึกษาแพทย์ทางด้านกายภาพและนักวิทยาศาสตร์การกีฬา จนนำไปสู่การเกิดองค์ความรู้ใหม่ทางด้านทางด้านนาฏศิลป์ไทยกับสุขภาพ

2) กระบวนการสร้างและพัฒนาเป็นขั้นตอนของการทดลองคลาสเรียน การออกแบบเพลง การตรวจสอบกระบวนการท่า การฝึกฝน และถ่ายทอดคลาสออกกำลังกาย

การทดลองคลาสเรียน เป็นการนำความรู้ทางด้านนาฏศิลป์ไทยมาประยุกต์ใช้กับการออกกำลังกายไทยพิตได้มีการประยุกต์ความรู้ทางด้านประเพณีนี้ออกเป็น 3 ประเภท ได้แก่ 1. จำแบบมาตรฐาน (Thai Myth) คือ ทำรำมาตรฐาน เช่น ระบำมาตรฐาน ระบำโบราณคดีต่าง ๆ 2. จำพื้นบ้าน (Thai Folk) คือ ทำรำนานาฏศิลป์พื้นบ้าน และ 3. ศิลปะป้องกันตัวและโขน (Thai Martial Arts)

ประเภทที่ 1 การจำแบบมาตรฐานของไทยพิต เป็นการนำทำรำมาตรฐาน เช่น ระบำมาตรฐาน ระบำโบราณคดีต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้การจำแบบมาตรฐานที่ไทยพิตนิยมนำมาออกกำลังกายนั้น คือ ทำจากกระบวนกยูง



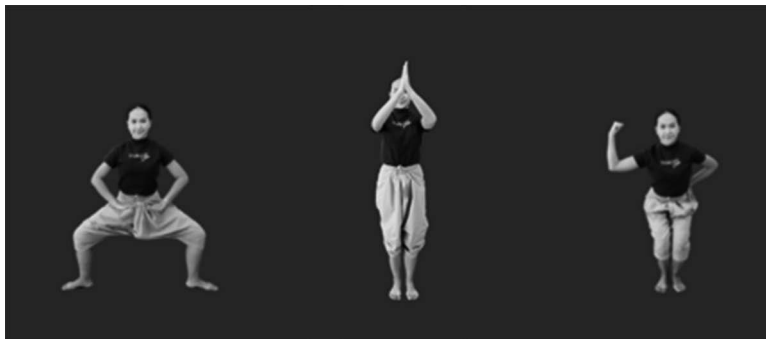
ภาพที่ 1 ทำออกกำลังกายการรำแบบมาตรฐานของไทยพิต
ที่มา : ผู้วิจัย

ประเภทที่ 2 การรำพื้นบ้านของ
ไทยพืด ได้แบ่งการรำออกเป็น 4 ภูมิภาคเช่นเดียว

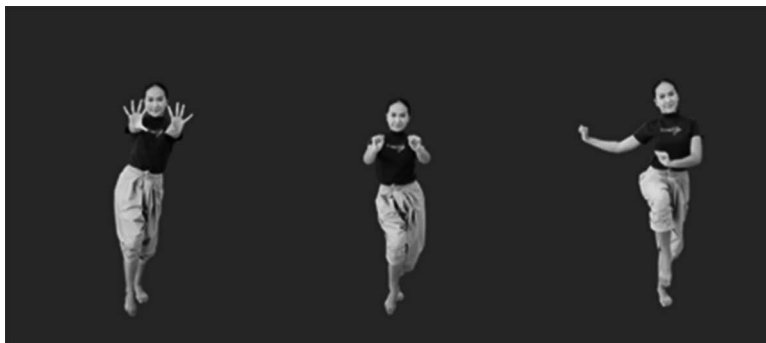
กับนาฏศิลป์ไทย คือ ภาคเหนือ ภาคกลาง ภาค
อีสาน และภาคใต้ ดังภาพด้านล่างนี้



ภาพที่ 2 ทำออกท่าลงกายการรำพื้นบ้านภาคเหนือจากเพลงฟ้อนสาวไหม
ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ 3 ทำออกท่าลงกายการรำพื้นบ้านภาคกลางของไทยพืดจากเพลงรำเถิดเทิงหรือรำกลองยาว
ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ 4 ทำออกท่าลงกายการรำพื้นบ้านภาคอีสานของไทยพืดจากเพลงแข่งกระต๊ับ
ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ 5 ทำออกกำลังกายการรำพื้นบ้านภาคใต้ของไทยพิตจากการรำโนรา
ที่มา : ผู้วิจัย

จากกระบวนการท่าของการรำพื้นบ้านในแต่ละภูมิภาคนั้นจะพบว่า ท่าที่นำมาออกกำลังกายจะมีเพียงไม่กี่กระบวนการท่า ซึ่งนักวิทยาศาสตร์การกีฬาเป็นผู้เลือกกระบวนการท่าที่เป็นประโยชน์ต่อกล้ามเนื้อและไม่ยากเกินไปสำหรับผู้ที่ไม่มีความรู้พื้นฐานการรำไทยมาก่อน โดยเน้นความถูกต้องในการใช้กล้ามเนื้อของแต่ละกระบวนการท่า

ประเภทที่ 3 คือ ศิลปะป้องกันตัวและโขน กลุ่มไทยพิตมักนำเสนอตัวละครการแสดงโขน คือ พระ นาง ยักษ์ และลิงมานำเสนอในการออกกำลังกาย ดังภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 6 ท่าออกกำลังกายประเภทโขน (ตัวพระ นาง ยักษ์ ลิง)
ที่มา : ผู้วิจัย

จากภาพท่าออกกำลังกายประเภทโขนข้างต้นนี้พบว่า กระบวนท่าของการออกกำลังกายเน้นที่การนำบุคลิกของตัวละครโขนออกมาใช้เพียงเท่านั้นมิใช่การนำท่ารำนาฏศิลป์ไทยที่มีกระบวนท่าที่ยากและซับซ้อนมาใช้ออกกำลังกาย เพราะมีการคำนึงถึงผู้ที่มาร่วมออกกำลังกายเป็นสำคัญ

ลำดับถัดมาการออกแบบเพลง เป็นการออกแบบสร้างสรรคเพลงขึ้นใหม่ โดยนำเครื่องดนตรีไทยมาผสมผสานกับเครื่องดนตรีตะวันตก และออกแบบเสียงสังเคราะห์ ส่วนการรำพื้นบ้านไทยฟิต

ได้นำเครื่องดนตรีท้องถิ่นเข้ามาผสมผสานกับเครื่องดนตรีตะวันตกและออกแบบเสียงสังเคราะห์ให้ไพเราะมากยิ่งขึ้น

การตรวจสอบกระบวนท่า เป็นขั้นตอนของการให้นักวิทยาศาสตร์การกีฬามาช่วยตรวจสอบท่าออกกำลังกายให้เกิดความถูกต้องอีกครั้งก่อนทำการฝึกฝนและถ่ายทอดคลาสออกกำลังกาย

การฝึกฝน และถ่ายทอดคลาสออกกำลังกายของกลุ่มไทยฟิต มีทั้งแบบคลาสเรียน งานอีเวนต์หรืองานในรูปแบบอื่น ๆ โดยจำแนกผลงานของกลุ่ม

ไทยพิตได้เป็น 3 ลักษณะงาน คือ งานสอน งานกิจกรรมหรืออีเวนต์ และงานสื่อสารมวลชน

3) กระบวนการผลิต กระบวนการนี้ผู้วิจัยจำแนกผลผลิตออกเป็น 2 ผลผลิต คือ การสร้างแบรนด์และการผลิตครู โดยผลผลิตที่ 1 การสร้างแบรนด์ไทยพิตประกอบด้วย 1. การสำรวจผลงานของตัวเองและกิจการอื่นๆ ที่มีกิจกรรมใกล้เคียงกัน 2. สำรวจความนิยมและความต้องการของตลาดการออกกำลังกาย 3. ศึกษาและวิเคราะห์ข้อดีข้อด้อย 4. เลือกลุ่มเป้าหมาย และ 5. สร้างแบรนด์ (Branding)

ทั้งนี้ต้องมีการเขียนแผนธุรกิจ วิเคราะห์จุดเด่นจุดด้อยของผลิตภัณฑ์เพื่อนำไปสู่การสร้างแบรนด์ที่มั่นคง

ผลผลิตที่ 2 การผลิตครู ซึ่งครูผู้สอนไทยพิตต้องเป็นผู้มีทักษะความสามารถทางด้านนาฏศิลป์ไทย เป็นผู้มีบุคลิกภาพและสรีระที่ดี มีใจรักการออกกำลังกาย มีภาวะผู้นำและมีทักษะทางการสื่อสารได้ดี และมีปฏิภาณไหวพริบในการแก้ไขปัญหาสถานการณ์เฉพาะหน้าได้

ข้อมูลข้างต้นสรุปได้ว่า กลุ่มไทยพิตมีกระบวนการสร้างไทยพิต 3 กระบวนการ ได้แก่ 1. กระบวนการเริ่มต้น เป็นปัจจัยนำเข้าที่ใช้ความรู้ทางด้านดนตรีไทย นาฏศิลป์ไทย และความรู้ทางด้านกายภาพ 2. กระบวนการสร้างและพัฒนา เป็นขั้นตอนของการทดลองคลาสเรียน การออกแบบเพลง การตรวจสอบกระบวนการทำ การฝึกฝน และถ่ายทอดคลาสออกกำลังกาย 3. กระบวนการผลิตเป็นการผลิตการสร้างแบรนด์ และการผลิตครู

4.1.2 การบูรณาการนาฏศิลป์ไทยกับการออกกำลังกาย

กลุ่มไทยพิตมีการบูรณาการนาฏศิลป์ไทยกับการออกกำลังกาย โดยมีการนำความรู้ในแต่ละด้านมาบูรณาการร่วมกันดังต่อไปนี้

1) **ความรู้ทางด้านนาฏศิลป์ไทย** ประกอบไปด้วยประเภทนาฏศิลป์ไทย ทำรำเพลง และเครื่องแต่งกาย มีรายละเอียดดังนี้

ประเภทนาฏศิลป์ไทยนั้นมีทั้งสิ้น 4 ประเภท ได้แก่ 1. โขน 2. ละคร 3. ระบำ รำ และ 4. การแสดงพื้นเมือง แต่ไทยพิตนำมาจัดกลุ่มใหม่ซึ่งแบ่งประเภทการออกกำลังกายของไทยพิตทั้งสิ้น 3 ประเภท ได้แก่ รำแบบมาตรฐาน (Thai Myth) รำพื้นบ้าน (Thai Folk) และศิลปะป้องกันตัวและโขน (Thai Martial Arts) การจัดกลุ่มแบ่งประเภทการออกกำลังกายนี้ไทยพิตมีการพิจารณาถึงจุดมุ่งหมายของการออกกำลังกายเป็นหลักแต่มีการนำเอกลักษณ์ทางด้านนาฏศิลป์ไทยมาบูรณาการปรับใช้ให้เหมาะสมมากที่สุด

ทำรำ เป็นการนำท่ารำบางกระบวนการมาใช้ออกกำลังกาย ซึ่งมีใช้ท่ารำเพลงใดเพลงหนึ่งที่แสดงอย่างจบเพลง โดยทำที่นำมาออกกำลังกายดังกล่าวผ่านการคัดเลือกท่าจากนักวิทยาศาสตร์การกีฬาและมีการปรับองศาของท่าเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อกล้ามเนื้อในส่วนต่างๆ ของร่างกายอย่างสูงสุด

เพลง เพลงที่นำมาใช้เป็นลักษณะของเพลงไทยร่วมสมัยมีการใช้เครื่องดนตรีไทยผสมผสานกับดนตรีตะวันตกและผ่านการสังเคราะห์

เสียงให้มีความไพเราะเหมาะสมกับการออกกำลังกายมากขึ้น ทั้งนี้หากเป็นการออกกำลังกายแบบรำพื้นบ้าน ไทยพืดมีการนำเครื่องดนตรีที่บ่งบอกภูมิภาคนั้นเข้ามาสร้างสรรค์บทเพลง เช่น ภาคอีสานใช้เสียงแคน ภาคใต้ใช้เสียงหน้าทับกลองของโนรา เป็นต้น

เครื่องแต่งกาย ไทยพืดได้นำเอกลักษณ์การนุ่งโจงกระเบนมาออกแบบเป็นโจงกระเบนสำเร็จรูปเพื่อให้เกิดความสะดวกในการออกกำลังกาย ตลอดจนสะท้อนถึงความเป็นไทยได้เป็นอย่างดี

2) ความรู้ทางด้านการออกกำลังกาย ประกอบไปด้วยองค์ประกอบสมรรถภาพทางกาย ขั้นตอนการออกกำลังกาย จังหวะในการออกกำลังกาย และการแต่งกาย มีรายละเอียดดังนี้

องค์ประกอบสมรรถภาพทางกาย ประกอบด้วย ระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว และองค์ประกอบของร่างกาย (กล้ามเนื้อ กระดูก และอวัยวะอื่น ๆ) ซึ่งท่ารำที่นำมาออกกำลังกายของไทยพืดนั้นได้ใช้ร่างกายครบทุกส่วนและมีการปรับองศาของท่ารำให้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ สอดคล้องกับการออกกำลังกาย โดยผ่านการตรวจสอบจากนักวิทยาศาสตร์การกีฬา

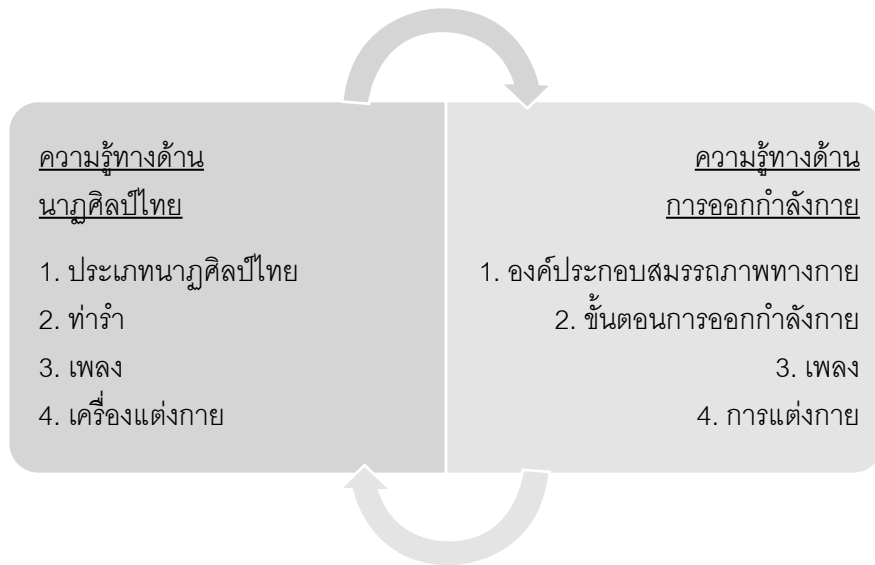
ขั้นตอนการออกกำลังกาย การออกกำลังกายมีขั้นตอนสำคัญที่ประกอบไปด้วย การ

อบอุ่นร่างกาย (Warm up) การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) การออกกำลังกาย (Training zone exercise) และการผ่อนคลายร่างกาย (cool down) ซึ่งการออกกำลังกายแบบไทยพืดได้ยึดตามขั้นตอนของการออกกำลังกายอย่างครบถ้วน เพื่อช่วยส่งเสริมสุขภาพที่ดีของผู้ออกกำลังกายทุกคน

จังหวะในการออกกำลังกาย การออกกำลังกายแบบไทยพืดจึงเป็นการออกกำลังกายรูปแบบหนึ่งที่ต้องใช้เพลงประกอบการออกกำลังกายและมีการทำท่าช้า ๆ ในจังหวะที่สม่ำเสมอ

การแต่งกาย การสวมใส่เสื้อผ้า ในขณะที่ออกกำลังกายนั้นควรเป็นเนื้อผ้าที่ยืดหยุ่นหรือควรเป็นเสื้อผ้าที่สะดวกสบายในการเคลื่อนไหวร่างกายไม่รุ่มร่ามหรือเป็นอุปสรรคในการออกกำลังกาย และสามารถระบายอากาศได้ดี การแต่งกายของไทยพืดออกแบบให้นุ่งโจงกระเบนสำเร็จรูป ใส่เสื้อตามอัธยาศัยและการสวมรองเท้าผ้าใบหรือบางครั้งอาจจะไม่สวมรองเท้า ดังนั้นลักษณะการแต่งกายจึงเป็นการบูรณาการศิลปะทางด้านนาฏศิลป์ไทยร่วมกับหลักการสวมใส่เสื้อผ้าในการออกกำลังกาย

จากข้อมูลข้างต้นนี้เป็นลักษณะการบูรณาการของไทยพืดที่นำความรู้ทางด้านนาฏศิลป์ไทยมาบูรณาการร่วมกับการออกกำลังกาย โดยผู้วิจัยใคร่ขอสรุปภาพการบูรณาการดังภาพต่อไปนี้



ภาพที่ 7 การบูรณานาฏศิลป์ไทยกับการออกกำลังกาย
ที่มา : ผู้วิจัย

ข้อมูลข้างต้นสรุปได้ว่า กลุ่มไทยพิตมีการบูรณาการความรู้ทางด้านนาฏศิลป์ไทยกับการออกกำลังกาย โดยความรู้ทางด้านนาฏศิลป์ไทยที่นำมาใช้ประกอบไปด้วยประเภทนาฏศิลป์ไทย ท่ารำ เพลง และเครื่องแต่งกาย ส่วนความรู้ทางการออกกำลังกายประกอบไปด้วยองค์ประกอบสมรรถภาพทางกาย ขั้นตอนการออกกำลังกาย เพลง และการแต่งกาย

4.2 การวิเคราะห์กระบวนการทำนาฏศิลป์ไทยของกลุ่มไทยพิตกับรูปแบบการออกกำลังกาย

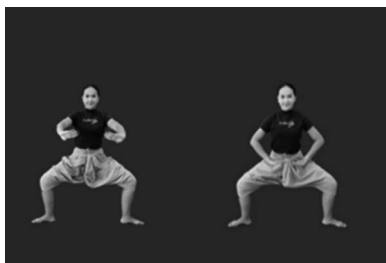
การออกกำลังกายของไทยพิตประกอบไปด้วย รูปแบบมาตรฐาน (Thai Myth) ราพื้นบ้าน (Thai Folk) และศิลปะป้องกันตัวและโขน (Thai Martial Arts) ซึ่งการออกกำลังกายของไทยพิตไม่ได้มุ่งเน้นการสร้างกระบวนการท่าใหม่ แต่เป็นการปรับองค์ประกอบท่าหรือการเคลื่อนไหวอวัยวะบางส่วนให้

ถูกต้องตามหลักวิทยาศาสตร์การกีฬา โดยกระบวนการต่าง ๆ มีความสัมพันธ์กับหลักวิทยาศาสตร์การกีฬาหรือตามลักษณะการออกกำลังกายแบ่งเป็น 2 ประเด็นหลัก ได้แก่

4.2.1 องค์ประกอบสมรรถภาพทางร่างกายหรือสมรรถภาพทางกาย (Physical fitness) ที่ประกอบไปด้วย ระบบหายใจและไหลเวียนโลหิต ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว และร่างกายสมส่วนสัดส่วนของร่างกาย โดยกระบวนการออกกำลังกายหนึ่งกระบวนการที่มีการเคลื่อนไหวอวัยวะเกือบทุกส่วนของร่างกาย ซึ่งเป็นการใช้กล้ามเนื้อมัดเล็กที่อยู่บริเวณมือจนไปสู่มัดใหญ่ตั้งแต่หัวไหล่ แขน ลำตัว และขา อวัยวะทุกส่วนจึงย่อมประสานสัมพันธ์กันเสมอ และไม่มีกระบวนการใดที่เคลื่อนไหวเพียงอวัยวะส่วนเดียว กระบวนการทุกกระบวนการ

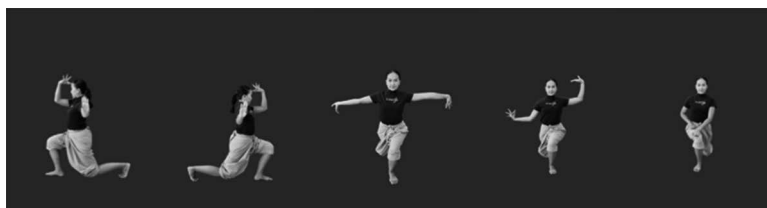
ของไทยพิตมีการคำนึงถึงองค์ประกอบสมรรถภาพทางกายอย่างครบถ้วน นอกจากนี้ทำออกกําลังกายไทยพิตยังมีการนำท่าสควอท (Squat) ที่เป็นท่า

ออกกําลังกายเข้ามาประยุกต์ใช้ในการออกกําลังกายแบบไทยพิต โดยมีท่าดังต่อไปนี้



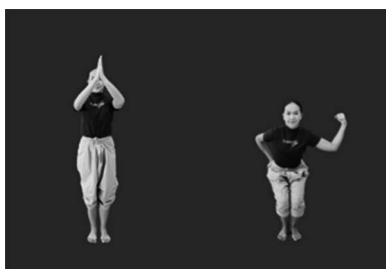
ภาพที่ 8 ท่าซุมโอสควอท (Sumo Squat)

ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ 9 ท่าลันจ์สควอท (Lunge Squat)

ที่มา : ผู้วิจัย



ภาพที่ 10 ท่า narrow สควอท (Narrow Squat)

ที่มา : ผู้วิจัย

4.2.2 ประเภทของการออกกำลังกาย แบ่งประเภทออกเป็น 2 ประเภทใหญ่ ๆ ด้วยกัน ประกอบไปด้วยการออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic Exercise) และแอนแอโรบิก (Anaerobic Exercise) ซึ่งการออกกำลังกายประเภทแอโรบิก (Aerobic Exercise) เป็นการออกกำลังกายที่ใช้ ออกซิเจนในระบบการทำงานของร่างกาย และต้องใช้เวลาในการออกกำลังกายแบบต่อเนื่อง ซึ่งแตกต่างจากการออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิก (Anaerobic Exercise) ที่เป็นการออกกำลังกายที่ไม่ใช้ออกซิเจนในระบบการทำงานของร่างกาย และเป็นการออกกำลังกายในช่วงเวลาสั้น ๆ เช่น การยกน้ำหนัก การวิ่งระยะสั้น เป็นต้น การออกกำลังกายของไทยฟิตเป็นการออกกำลังกายแบบต่อเนื่องประมาณ 30 นาที และมีความคล้ายคลึงกับการเดินแอโรบิก ดังนั้นการออกกำลังกายของไทยฟิตจึงเป็นการออกกำลังกายประเภทแอโรบิก (Aerobic Exercise) และเป็นการออกกำลังกายแบบปลอดภัยกระแทกตามการออกกำลังกายแบบการเดินแอโรบิก

5. อภิปรายผล

ผู้วิจัยจะนำผลการวิจัยตามวัตถุประสงค์มา อภิปรายผล โดยมีรายละเอียดของการอภิปรายผล ดังต่อไปนี้

5.1 การศึกษากระบวนการการนำนาฏศิลป์ ไทยมาบูรณาการกับการออกกำลังกายของกลุ่ม ไทยฟิต

กระบวนการการนำนาฏศิลป์ไทยมา บูรณาการกับการออกกำลังกายเป็นการนำความรู้ ของ 2 ศาสตร์มาบูรณาการร่วมกัน กลุ่มไทยฟิต ได้นำความรู้ด้านนาฏศิลป์ไทยทางด้านประเพณีนาฏศิลป์ ไทย ท่ารำ เพลง และเครื่องแต่งกาย ส่วนความรู้ทาง

ด้านการออกกำลังกายประกอบไปด้วยองค์ประกอบ สมรรถภาพทางกาย ขั้นตอนการออกกำลังกาย เพลง และการแต่งกาย ซึ่งการนำความรู้มาบูรณาการ เช่นนี้สอดคล้องกับ Thatthong, K. (2007, p. 34) ตามลักษณะที่ 1 ซึ่งเป็นการบูรณาการศาสตร์ ความรู้ 2 ศาสตร์ ความรู้กับความรู้เข้าใจด้วยกัน โดยยึดหลักการนำไปใช้จริงเป็นหลัก

การบูรณาการความรู้ข้ามศาสตร์ สามารถ ก่อให้เกิดนวัตกรรมที่น่าสนใจและเกิดผลที่ยิ่งใหญ่ ในระดับสังคมและประเทศชาติได้ โดยการบูรณาการ สามารถนำความรู้จากศาสตร์ต่าง ๆ มากกว่า 2 ศาสตร์ขึ้นไปมาบูรณาการร่วมกันได้ไม่ว่าจะเป็น นาฏศิลป์ไทย ทัศนศิลป์ เทคโนโลยี ซึ่งมักพบใน งานวิจัยทางด้านนาฏศิลป์ที่เป็นลักษณะของการ สร้างนวัตกรรมทางด้านนาฏศิลป์สอดคล้องกับ Ongthong, T. (2022, p. 174) กล่าวว่า “หนังสือภาพ เรื่อง โขน : มรดกทางวัฒนธรรมที่จับต้องไม่ได้ของ มนุษยชาติ สำหรับเยาวชนที่มีความบกพร่องทางการ ได้ยิน นำเสนอในรูปแบบของสื่อการเรียนรู้ประเภท สื่อสิ่งพิมพ์ที่มีการบูรณาการศาสตร์ทางด้าน นาฏศิลป์ ทัศนศิลป์ โสตศึกษา ตลอดจนมีการใช้ เทคโนโลยีเข้ามาร่วมด้วย นับเป็นสื่อที่ช่วยให้ เยาวชนผู้พิการทางการได้ยินได้เรียนรู้เกี่ยวกับการ แสดงโขนได้อย่างรวดเร็วและง่ายต่อการเรียนรู้ มากยิ่งขึ้น”

อีกทั้งการบูรณาการความรู้เหล่านี้ยังสามารถ เป็นแบบอย่างของการเรียนการสอนและออกแบบ แผนการจัดการเรียนรู้ในรายวิชานาฏศิลป์ไทยได้ เช่นกัน สอดคล้องกับ Lamnak, P and C. (2022, p. 37) ได้กล่าวถึงการออกแบบแผนการจัดการเรียนรู้ วิชานาฏศิลป์ไทยของนักเรียนชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนมัธยมสาธิตวัดพระศรีมหาธาตุมหาวิทยาลัย ราชภัฏพระนคร ไว้ว่า “แผนการจัดการเรียนรู้

รายหน่วย เรื่องทักษะการออกกำลังกายด้วยท่า นาฏศิลป์ไทยแล้วนั้น สร้างความเชื่อมั่นได้ว่า ทั้ง รายวิชาศิลปะ 5 (ศ 33101) และรายวิชาสุขศึกษา และพลศึกษา 5 (พ 33101) ของนักเรียนชั้น มัธยมศึกษาปีที่ 6 สามารถจัดกิจกรรมการเรียนรู้ ในรูปแบบการบูรณาการได้เป็นอย่างดี”

การบูรณาการศาสตร์ต่าง ๆ ร่วมกันนับเป็น ประโยชน์มหาศาลต่อสังคมและประเทศชาติ ซึ่งการ บูรณาการความรู้ของไทยพิตระหว่างความรู้ทางด้าน นาฏศิลป์ไทยและการออกกำลังกายสามารถเป็น แบบอย่างในการบูรณาการการเรียนการสอนและ เป็นแบบอย่างของการสร้างนวัตกรรมทางด้าน นาฏศิลป์

5.2 การวิเคราะห์กระบวนการทำนาฏศิลป์ไทย ของกลุ่มไทยพิตกับรูปแบบการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายของไทยพิตที่ประกอบ ไปด้วย จำแบบมาตรฐาน (Thai Myth) จำพื้นบ้าน (Thai Folk) และ ศิลปะป้องกันตัวและโชน (Thai Martial Arts) มีความสัมพันธ์กับประเด็น 2 ประเด็น ได้แก่

5.2.1 องค์ประกอบสมรรถภาพทาง ร่างกาย ที่ประกอบไปด้วย ระบบหายใจและไหลเวียน โลหิต ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของ กล้ามเนื้อ ความอ่อนตัว และร่างกายสมส่วนสัดส่วน ของร่างกาย ซึ่งกระบวนการหนึ่งกระบวนการของไทย พิตมีการเคลื่อนไหวอวัยวะเกือบทุกส่วนของร่างกาย ตั้งแต่เมื่อจรดเท้าและมีการออกกำลังกายสลับข้าง ซ้ายและขวา เพื่อส่งเสริมการเคลื่อนไหวอวัยวะให้ ครบทุกส่วนและยังเป็นการสร้างความสัมพันธ์ในการ เคลื่อนไหวร่างกายตั้งแต่เมื่อจรดเท้า อีกทั้งยังช่วย สร้างความสมดุลในการเคลื่อนไหวร่างกาย สอดคล้อง กับ Upparamai, V. (2021, p. 125) ได้กล่าวว่า “การเคลื่อนไหวการรำในท่าบริหารร่างกายจึงเป็น

การช่วยปรับโครงสร้างส่วนต่าง ๆ ให้ปกติ และเมื่อ ฝึกมือจนคล่องก็ฝึกเท้าสลับกันไปจนมือและเท้า เคลื่อนไหวได้พร้อมกัน เป็นการสร้างความสัมพันธ์ ระหว่างแต่ละส่วนของสรีระ”

5.2.2 ประเภทของการออกกำลังกาย ซึ่ง ลักษณะกิจกรรมการออกกำลังกายของไทยพิต สอดคล้องกับการออกกำลังกายแบบแอโรบิก เนื่องจากการออกกำลังกายแบบแอโรบิกมีประโยชน์ ต่อการทำงานของระบบหัวใจและการไหลเวียนโลหิต และเสริมสร้างความอดทน แข็งแรงของกล้ามเนื้อ สอดคล้องกับประเภทแอโรบิกแดนซ์แบบปลอดภัย แรงกระแทก ซึ่งแอโรบิกแบบปลอดภัยแรงกระแทกนี้ ได้พัฒนามาจากการเต้นเป็นส่วนใหญ่ การนำ นาฏศิลป์ไทยมาออกกำลังกายจึงสอดคล้อง อยู่ประเภทของการออกกำลังกายแบบปลอดภัย แรงกระแทก เนื่องจากลักษณะการบริหารกายมัก เคลื่อนไหวอยู่กับที่ มีความนิ่มนวล ลดแรงกระแทก ของการกระโดดหรือใช้จังหวะเร็วเร็วใจ สอดคล้อง กับ Paladbang, J. (2013, p. 26) ที่ได้กล่าวว่า “แอโรบิกแดนซ์แบบปลอดภัยแรงกระแทกเป็นการ ออกกำลังกายที่พยายามลดแรงกระแทกให้น้อยลง นิ่มนวล ลักษณะการบริหารกายให้อยู่กับที่ โดยวาง น้ำหนักตัวอยู่บนเท้าทั้งสองข้างเท่า ๆ กัน”

นอกจากนี้การออกกำลังกายของไทยพิต ยังคงยึดขั้นตอนตามแบบของการออกกำลังกายที่ ประกอบไปด้วยการอบอุ่นร่างกาย การฝึกหรือการ ออกกำลังกาย และการผ่อนคลายร่างกาย ขั้นตอน ทั้ง 3 ขั้นตอนนี้ถือเป็นสิ่งสำคัญของการออกกำลังกาย สอดคล้องกับ Permsirivanich, W. (2004, pp. 110-122) ได้กล่าวว่า “ขั้นตอนออกกำลังกายประกอบด้วย 3 ช่วง คือ 1. ช่วงอบอุ่นร่างกายใช้ระยะเวลา ประมาณ 5-10 นาที มีจุดมุ่งหมายเพื่อเตรียมความพร้อมที่จะออกกำลังกาย ลดความเสี่ยงของการ

บาดเจ็บกล้ามเนื้อและเส้นเอ็น ป้องกันการเต้นผิดปกติของหัวใจและลดการขาดเลือดของหัวใจ

2. ช่วงออกกำลังกายแบบแอโรบิกขึ้นอยู่กับจุดประสงค์และชนิดของการออกกำลังกาย และ
3. ช่วงผ่อนการออกกำลังกาย ใช้ระยะเวลาประมาณ 5-10 นาที เป็นการลดความหนักของการออก

กำลังกาย ป้องกันการเป็นลม ลดการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อ ลดอัตราการทำงานของหัวใจให้ช้าลง"

นอกจากนี้ผู้วิจัยได้ดำเนินการประเมินความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมออกกำลังกายไทยพิต เพื่อนำผลที่ได้มาวิเคราะห์ข้อมูล ซึ่งแบบสอบถามในครั้งนี้มีผู้ประเมินทั้งสิ้น 25 คน ดังตารางต่อไปนี้

ตารางที่ 1 แบบประเมินความพึงพอใจ

ลำดับ	หัวข้อรายการประเมิน	ระดับความพึงพอใจ	
		$\bar{X}$	S.D.
1	ความรู้ ความเชี่ยวชาญของผู้นำคลาสออกกำลังกาย	4.52	0.51
2	ความเหมาะสมของกระบวนท่าออกกำลังกาย	4.52	0.59
3	ความเหมาะสมของระยะเวลาการออกกำลังกาย	4.56	0.58
4	ความเหมาะสมของการมุ่งใจกระบวนในการออกกำลังกาย	4.6	0.65
5	ความเหมาะสมของเพลงประกอบการออกกำลังกาย	4.76	0.44
6	ท่านคิดว่าการออกกำลังกายไทยพิตช่วยเสริมสร้างทางด้านสุขภาพมากน้อยเพียงใด	4.6	0.58
7	ท่านมีความสุขจากการออกกำลังกายครั้งนี้มากน้อยเพียงใด	4.76	0.52
8	ท่านสามารถนำท่าออกกำลังกายไทยพิตไปใช้ออกกำลังกายในชีวิตประจำวันได้มากน้อยเพียงใด	4.48	0.65
9	ท่านคิดว่าการออกกำลังกายแบบไทยพิตเป็นการต่อยอดศิลปวัฒนธรรมไทยได้มากน้อยเพียงใด	4.84	0.37
10	ท่านคิดว่าหากมีการนำการออกกำลังกายแบบไทยพิตไปประยุกต์ใช้ในกิจกรรมการเรียนการสอนในสถานศึกษามีความเหมาะสมมากน้อยเพียงใด	4.8	0.50

ที่มา : ผู้วิจัย

จากตารางที่ 1 แบบประเมินความพึงพอใจ การออกกำลังกายไทยพิต พบว่า คะแนนค่าเฉลี่ย ความพึงพอใจอยู่ในเกณฑ์ที่สูง มีความพึงพอใจ ระดับมากที่สุด สรุปได้ว่า การออกกำลังกายของกลุ่มไทยพิตสามารถสร้างสภาวะที่สมบูรณ์ให้กับผู้ออกกำลังกายได้ อีกทั้งยังสามารถต่อยอดศิลปวัฒนธรรมไทยผ่านการออกกำลังกายที่ประกอบไปด้วยท่า เพลง และการแต่งกายนุ่งโจงกระเบน ตลอดจนสามารถนำไปประยุกต์ใช้ในกิจกรรมการเรียนการสอนในสถานศึกษาเพื่อเป็นการต่อยอดวัฒนธรรมไทยและปลูกฝังค่านิยมความรักในนาฏศิลป์ไทยให้กับเยาวชนต่อไป

6. ข้อเสนอแนะ

6.1 ข้อเสนอแนะในการนำผลการวิจัยไปใช้ประโยชน์

ควรมีการนำการออกกำลังกายแบบไทยพิตไปบูรณาการกับการเรียนการสอนในตั้งแต่ระดับ

ประถมศึกษาจนถึงระดับอุดมศึกษา เพื่อเป็นการปลูกฝังค่านิยมความเป็นไทยและเพื่อให้เยาวชนตระหนักและเห็นคุณค่าศิลปวัฒนธรรมไทยผ่านการออกกำลังกาย

6.2 ข้อเสนอแนะในการทำวิจัยครั้งต่อไป

ควรมีการเปรียบเทียบผลทางด้านสุขภาพจากผู้เข้าร่วมออกกำลังกายไทยพิตที่มีปัญหาทางด้านสุขภาพทั้งก่อนและหลังออกกำลังกาย เพื่อให้เห็นผลการเปลี่ยนแปลงทางด้านสุขภาพจากการออกกำลังกายไทยพิต

7. กิตติกรรมประกาศ

งานวิจัยเรื่องนี้ ได้รับทุนอุดหนุนวิจัยจากสถาบันวิจัยและพัฒนา มหาวิทยาลัยราชภัฏธนบุรี ประจำปีงบประมาณ 2565 และขอขอบคุณข้อมูลจากคุณชจิตธรรม พาทยกุล (ผู้ก่อตั้งไทยพิต) คุณมาดาพร น้อยนิธย์ (ผู้ร่วมก่อตั้งไทยพิต)

References

- Lamnak, P and C. (2022). Physical Exercise Development using Thai Classical Dance for Grade 12 Students at Wat Phrasimahadhat Secondary Demonstration School, Phranakhon Rajabhat University. *Journal of Interdisciplinary Research and Educational Innovation*. 1(1), page 29-42. Retrieved from <https://so08.tci-thaijo.org/index.php/JIREI/article/view/171/183> (in Thai).
- Nawai, A., Ampansirirat, A., Kosanpipat, P., Fujai, S., Phongphanngam, S., & Boromarajonani College of Nursing. (2020). Development of a Fon Jeng Exercise Model to Promote Physical Fitness and Psychological Well-Being Among Community-Dwelling Older Adults with Knee Pain. *Journal of Social Science and Buddhistic Anthropology*. 5(10), page 266-285. Retrieved from <https://so04.tcithaijo.org/index.php/JSBA/article/view/245751/167258>
- Ongthong, T. (2022). The Creation of Picture Book, Titled “Khon : The Intangible Cultural Heritage of Humanity” for Hearing Impaired Youths. *Sukhothai Thammathirat Open University Journal*. 35(1), page 68-85. Retrieved from <https://so05.tci-thaijo.org/index.php/stouj/article/view/255918>
- Paladbang, J. (2013). *Aerobic Dance 1*. Bangkok : R T P Printing.
- Permsirivanich, W. (2004). *Exercise for Health and Diseases*. Songkhla : Chanmuang Press.
- Thatthong, K. (2007). *Integrated Teaching Design*. Bangkok : Phetkasem Printing Group.
- Upparamai, V. (2021). *Dance promotes happiness and good health*. Bangkok: Chulalongkorn University Press.