

ผลของการนวดไทยประยุกต์ที่มีผลต่อความอ่อนตัวในนักกีฬา

ศิริรัตน์ สุขกระบิล*

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการนวดไทยประยุกต์ที่มีผลต่อความอ่อนตัวในนักกีฬา ในกลุ่มประชากร และกลุ่มตัวอย่างจากนักกีฬายิงธนูทีมชาติไทย 8 คน โดยนำมาเป็นกลุ่มตัวอย่าง 4 คน จากการเลือกแบบเจาะจง (Purposive Selection) 4 คน มีรูปแบบการวิจัยแบบการทดลอง (Experimental Research) โปรแกรมการนวดโดยจะใช้เวลาในการนวด 30 นาที ประกอบไปด้วย การนวดบริเวณหัวไหล่ 10 นาที บริเวณหลัง 10 นาที และแขน 10 นาที กลุ่มตัวอย่างได้รับการนวดแผนไทยประยุกต์ และแต่ละครั้งทำการหลังจากการแข่งขัน และฝึกซ้อมตามโปรแกรมของโค้ชในแต่ละวัน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างทำการนวดครั้งที่ 1 แล้วพัก 3 วัน นวดครั้งที่ 2 พัก 3 วัน และนวดครั้งที่ 3 สูดท้ายแล้วพัก 1 วัน หลังจากนั้นทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านอ่อนตัวจะทำการทดสอบก่อน 1 วัน ที่ทำการนวดแผนไทยประยุกต์ ในครั้งที่ 1 และจะทดสอบอีกครั้ง หลังจากทีกลุ่มตัวอย่างนวดครบ 3 ครั้ง แล้วพัก 1 วัน ผลการวิจัย พบว่า

- ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ข้อมูลพื้นฐานของการศึกษาค้างนี้ พบว่า มีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 4 คน โดยเป็นเพศชาย มีอายุ 26-43 ปี มีน้ำหนัก 69-86 กิโลกรัม มีส่วนสูงระหว่าง 166-180 เซนติเมตร มีดัชนีมวลกายระหว่าง 25-26.5 กิโลกรัม/เมตร²
- ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเปรียบเทียบค่า สมรรถภาพทางด้านร่างกาย ความอ่อนตัว ก่อนและหลัง การนวดแผนไทยประยุกต์ค่าเฉลี่ยชีพจรขณะพัก และสมรรถภาพทางด้านความอ่อนตัว แตะมือด้านหลัง(ความอ่อนตัวบริเวณหัวไหล่) มีความแตกต่างกันอย่างนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

* นักศึกษาระดับบัณฑิตศึกษา สาขาวิชาพลศึกษา

คำสำคัญ

การนวดไทยประยุกต์, สมรรถภาพทางกาย, ความอ่อนตัว

บทนำ

การนวดเพื่อการกีฬามาใช้ร่วมกับการวอร์มอัพ หรือการยืดเหยียด หรือเตรียมกล้ามเนื้อให้พร้อมสำหรับการทำงานหนักที่กำลังจะมีขึ้นก่อนการแข่งขันกีฬา ส่วนการนวดหลังจากเล่นกีฬาก็จะเป็นการเพิ่มการหมุนเวียนของโลหิตช่วยเพิ่มประสิทธิภาพของการนำสารอาหาร ไปเลี้ยงเซลล์ ขจัดกรดแลคติกออกจากเนื้อเยื่อที่อ่อนนุ่ม ทำให้ช่วยบรรเทาอาการปวดและตึงหรือขัดหลังจากเล่นกีฬาได้ และการนวด มานพ พิทธิไชย (2540, หน้า 3) กล่าวว่า การนวดเป็นวิธีการหนึ่งที่ปัจจุบันเกือบทุกชนิดกีฬาได้นำมา ประยุกต์ใช้กับนักกีฬา ไม่ว่าจะเป็นการนวดก่อนการแข่งขันกีฬา ระหว่างการแข่งขันกีฬา และหลังการแข่งขันกีฬา ซึ่งมีความแตกต่างกันตามชนิดกีฬาการนวดแบบประยุกต์นั้นเป็นการนวดที่นำวิธีการนวดแบบต่างๆ มาประยุกต์ใช้กับชนิดกีฬา เพื่อให้เหมาะสมและเกิดประโยชน์มากที่สุด เช่น การนวดเพื่อการรักษาความบาดเจ็บของนักกีฬา การนวดเพื่อความผ่อนคลายกล้ามเนื้อนักกีฬา การนวดเพื่อความยืดหยุ่นกล้ามเนื้อ และการนวดเพื่อการกระตุ้นกล้ามเนื้อนักกีฬาทั้งนี้เพื่อนำหลักการของการนวดและวิธีการต่างๆ มาใช้กับการเล่นกีฬา ซึ่งต้องตระหนักถึงผลที่ตามมาว่าการนวดของเราเป็นการนวดแบบประยุกต์เพื่อการกระตุ้นและสร้างความอดทน การนวดเป็นส่วนหนึ่งของการเล่นกีฬาอย่างมีประสิทธิภาพเพราะระบบต่างๆ ของร่างกาย โดยเฉพาะระบบ กล้ามเนื้อและระบบไหลเวียนโลหิต ความอ่อนตัวเป็นความสามารถในการเคลื่อนไหวของข้อต่อ และกล้ามเนื้อและเป็นองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย บุคลากรทางการกีฬาที่มีประสบการณ์ด้านการแข่งขันกีฬาเชื่อว่าการนวดให้ประโยชน์หลายอย่างต่อร่างกาย เช่น การไหลเวียนของเลือดเพิ่มขึ้น เพิ่มการรับรู้ของระบบประสาท และยังช่วยในกลุ่มการเคลื่อนไหวของมุมของข้อต่อได้มากขึ้น ลดการตึงของกล้ามเนื้อ เพิ่มความดันของหลอดเลือด เพิ่มอุณหภูมิของกล้ามเนื้อ

ทั้งนี้ขึ้นอยู่กับเทคนิคการนวดแบบที่เคลื่อนไหวเร็ว ซึ่งเป็นการนวดแบบกระตุ้นกล้ามเนื้อและระบบประสาท และ การนวดแบบเคลื่อนไหวช้าและกดลึกที่กล้ามเนื้อซึ่งมีผลให้ผ่อนคลาย

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาผลของการนวดไทยประยุกต์ที่มีผลต่อความอ่อนตัวในนักกีฬาวิ่งทีมชาติไทย
2. เพื่อเปรียบเทียบความอ่อนตัวที่มีผลต่อความอ่อนตัวก่อนและหลังการนวดไทยประยุกต์

สมมติฐานของการวิจัย

หลังการนวดไทยประยุกต์ทำให้นักกีฬามีความอ่อนตัวแตกต่างจากก่อนการนวด

ข้อจำกัดของการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยไม่สามารถควบคุมการรับประทานอาหาร การพักผ่อน การบาดเจ็บ ตลอดจนกิจกรรมอื่นๆ ในกิจวัตรประจำวันของผู้เข้าร่วมทดลองได้

ขอบเขตของการวิจัย

ในการศึกษาอิสระครั้งนี้มีความมุ่งเน้นเฉพาะผลของการนวดไทยประยุกต์ ต่อความอ่อนตัวเพียงองค์ประกอบเดียว แต่ให้พักผ่อนให้เพียงพอก่อนมาทำการฝึกซ้อม

ประชากรและกลุ่มตัวอย่างคือ

ประชากร คือ นักกีฬายิงธนูทีมชาติไทย จำนวน 8 คน โดยนำมาเป็นกลุ่มตัวอย่าง 4 คน จากการเลือกแบบเจาะจง(Purposive Selection) 4 คน มีรูปแบบการวิจัยแบบการทดลอง (Experimental Research)

ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรอิสระ คือ การนวดไทยประยุกต์
2. ตัวแปรตาม คือ ความสามารถสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. โปรแกรมการนวด
2. แบบบันทึกประวัติของนักกีฬา
3. แบบแสดงความสมัครใจรับการบำบัดโดยการนวดแพทย์แผนไทย
4. แบบทดสอบความอ่อนตัวที่ใช้ ได้แก่ Sport Authority of Thailand,(2002)
 - 4.1 ตะแอมือด้านหลัง (Shoulder Girdle Flexibility Test)

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. กำหนดวันเวลาที่จะดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล
2. ทำความเข้าใจเกี่ยวกับขั้นตอนดำเนินการต่างๆแก่ผู้ช่วยนักวิจัย
3. ผู้วิจัยเข้าพบกลุ่มตัวอย่างเพื่อสร้างสัมพันธภาพ แจงวัตถุประสงค์การวิจัยการพิทักษ์สิทธิกลุ่มตัวอย่าง
4. ผู้วิจัยให้กลุ่มตัวอย่างกรอกข้อมูลส่วนบุคคล และอธิบายรายละเอียดเกี่ยวกับแบบประเมินและงานวิจัย ให้กลุ่มตัวอย่างเข้าใจ

5. ผู้วิจัยดำเนินการวิจัย และเก็บข้อมูลดังนี้

5.1 ในระยะก่อนการนวด

- บันทึกประวัติกลุ่มตัวอย่าง
- ให้กลุ่มตัวอย่างลงลายมือชื่อในหนังสือแสดงความยินยอม

5.2 ในระยะการนวด (ไม่รบกวนกลุ่มตัวอย่างขณะนวด)

5.3 ในระยะหลังการนวด

- ทดสอบสมรรถภาพทางด้านความอ่อนตัว (Shoulder Girdle Flexibility test การแตะมือด้านหลัง)

6. การนวด

ในการศึกษาครั้งนี้ใช้วิธีการนวดไทยแบบโดยทั่วไป (Routine) โดยนำการนวดตามต้นแบบของการนวดไทย 2 แบบคือ การนวดแบบราชสำนัก และการนวดแบบเชลยศักดิ์ นำมาประยุกต์เข้าด้วยกันใช้หลักการนวดที่ยอมรับกันว่าเหมาะสมที่จะนำไปนวดให้กับกลุ่มตัวอย่าง โดยมุ่งเน้นที่เป็นการนวดเพื่อผ่อนคลายกล้ามเนื้อไม่ลงลึกถึงมัดกล้ามเนื้อหลักๆ ซึ่งเน้นการนวดที่เป็นการนวดรักษาอาการบาดเจ็บทางการกีฬา กลุ่มตัวอย่างจะได้รับการนวดหลังจากการแข่งขันและฝึกซ้อม

โดยผู้ช่วยนักวิจัยจะเป็นคนทำการนวดกลุ่มตัวอย่าง ได้ผ่านการอบรมเหมือนกันในรูปแบบและลักษณะการนวดที่เหมือนกัน โดยผ่านการอบรมการนวดขั้นพื้นฐานของการกีฬาแห่งประเทศไทย โดยช่วงเวลาและสถานที่นวดเหมือนกันและจัดสภาพแวดล้อมให้เหมือนเดิมใกล้เคียงกันมากที่สุด และห้องที่ให้นวดมีอุณหภูมิ 25 องศาเซลเซียส

ในขณะนวดมีการเปิดวิดีโอ โดยมีวัตถุประสงค์ให้ผู้ประกอบการนวด เริ่มนวดและการเปลี่ยนท่านวด จนถึงจบการนวดเหมือนกันมากที่สุด ซึ่งผู้วิจัยได้ตรวจประเมินแล้ว โดยกระทำภายหลังการดูวิดีโอ สาธิต และผู้วิจัยได้ตรวจประเมินไปด้วยในขณะเดียวกันว่า

สามารถทำได้ถูกต้องตามขั้นตอนจริง โดยจะใช้เวลาในการนวด 30 นาที ประกอบไปด้วย การนวดบริเวณหัวไหล่ 10 นาที บริเวณหลัง 10 นาที และแขน 10 นาที

7. กลุ่มตัวอย่างได้รับการนวดแผนไทยประยุกต์ และแต่ละครั้งทำการหลังจากการแข่งขันและฝึกซ้อมตามโปรแกรมของโค้ชในแต่ละวัน ซึ่งกลุ่มตัวอย่างทำการนวดครั้งที่ 1 แล้วพัก 3 วัน นวดครั้งที่ 2 พัก 3 วัน และนวดครั้งที่ 3 สูดท้ายแล้วพัก 1 วัน หลังจากนั้นทำการทดสอบสมรรถภาพทางกาย
8. การทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านอ่อนตัวจะทำการทดสอบก่อน 1 วัน ที่จะทำการนวดแผนไทยประยุกต์ ในครั้งที่ 1 และจะทดสอบอีกครั้ง หลังจากทีกลุ่มตัวอย่างนวดครบ 3 ครั้ง แล้วพัก 1 วัน

การวิเคราะห์ข้อมูล

ผู้วิจัยนำข้อมูลที่ได้นำมาวิเคราะห์และแปลผลด้วยคอมพิวเตอร์ โดยใช้โปรแกรมสำเร็จรูป การวิเคราะห์ข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับ ผลของการนวดไทยประยุกต์ต่อความอ่อนตัวของนักกีฬา แบ่งผลการวิเคราะห์เป็น 2 ตอน ดังนี้

ตอนที่ 1 ข้อมูลพื้นฐานของลักษณะประชากร

ตอนที่ 2 เปรียบเทียบค่าสมรรถภาพทางด้านความอ่อนตัว ก่อนและหลัง การนวดแผนไทยประยุกต์

ผลการวิจัย

จากการวิจัยได้ผลการวิจัย ดังนี้

3. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ข้อมูลพื้นฐานของการศึกษารั้งนี้ พบว่า มีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 4 คน โดยเป็นเพศชาย มีอายุ 26-43 ปี มีน้ำหนัก 69-86 กิโลกรัม มีส่วนสูงระหว่าง 166-180 เซนติเมตร มีดัชนีมวลกายระหว่าง 25-26.5 กิโลกรัม/เมตร²
4. ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของการเปรียบเทียบค่า สมรรถภาพทางด้านร่างกาย ความอ่อนตัว ก่อนและหลัง การนวดแผนไทยประยุกต์ค่าเฉลี่ยชีพจรขณะพัก และสมรรถภาพทางด้านความอ่อนตัว แตะมือด้านหลัง(ความอ่อนตัวบริเวณหัวไหล่) มีความแตกต่างกันอย่างนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

ตาราง 1

ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง

ลักษณะประชากร	ข้อมูล
จำนวน (คน)	จำนวน 4 คน
อายุ (ปี)	31.75± 5.62
น้ำหนัก(กิโลกรัม)	77±6.5
ส่วนสูง(เซนติเมตร)	173.73±6.25
ดัชนีมวลกาย(กิโลกรัม/เมตร ²)	25.43±0.54

จากตารางพบว่า การศึกษาครั้งนี้มีกลุ่มตัวอย่างจำนวน 4 คน โดยเป็นเพศชายทั้งหมด จากข้อมูลพื้นฐานของกลุ่มตัวอย่าง มีอายุ มีอายุ 26-43 ปี(31.75 ± 5.62 ปี) มีน้ำหนัก 69-86 กิโลกรัม (77 ± 6.5 กิโลกรัม) มีส่วนสูงระหว่าง 166-180 เซนติเมตร (173.73 ± 6.25 เซนติเมตร) มีดัชนีมวลกายระหว่าง 25-26.5 กิโลกรัม/เมตร² (25.43 ± 0.54 กิโลกรัม/เมตร²) รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 2

ตาราง 2

ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของการเปรียบเทียบค่า สมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว ก่อนและหลังการนวดแผนไทยประยุกต์

รายการทดสอบ (n=4)	\bar{X}		SD		t	p-value
	ก่อนนวด	หลังนวด	ก่อนนวด	หลังนวด		
แตะมื่อด้านหลัง (ซม.)	-8.25	-1.75	5.56	1.70	-3.357	.044*

*แตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

จากตารางที่ 2 พบว่า เมื่อเปรียบเทียบระหว่างก่อนและหลังการนวดแผนไทยประยุกต์ ค่าเฉลี่ยสมรรถภาพทางด้านความอ่อนตัว แตะมื่อด้านหลัง(ความอ่อนตัวบริเวณหัวไหล่) มีความแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 รายละเอียดดังแสดงในตารางที่ 3

อภิปรายผล

ผลการศึกษาค้นคว้าทำให้ทราบว่า การนวดแผนไทยประยุกต์มีผลต่อการเปลี่ยนแปลงสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว มากขึ้นและชีพจรลดลงหลังจากการได้รับการนวดแผนไทยประยุกต์ โดยการวัดจากผลของการทดสอบสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว และมือด้านหลัง ทำการทดสอบที่เพิ่มขึ้นหลังจากได้รับการนวดแผนไทยประยุกต์อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ทั้งนี้อาจเกิดจากสาเหตุหลายประการ ดังต่อไปนี้

จากการวิจัยการศึกษาผลของการนวดไทยประยุกต์ที่มีผลต่อความอ่อนตัวในนักกีฬาวิ่ง 500 เมตรชายไทย ครั้งนี้พบว่าสมรรถภาพทางกายด้านความอ่อนตัว จากการทดสอบ แตะมือด้านหลัง (ความอ่อนตัวบริเวณด้านหลัง) ของนักกีฬาเพิ่มขึ้น เพราะหลังการนวดแผนไทยประยุกต์มีผลทำให้ (ชนะวงส์ หงษ์สุวรรณ , วิชัย อึ้งพิณิจพงศ์ และอุไรวรรณ ชัชวาล , 2557) ผลของการนวดไทยประยุกต์ต่อการเปลี่ยนแปลงสมรรถภาพทางกายนักกีฬา การนวดแบบไทยประยุกต์ทำให้อุณหภูมิที่ผิวหนังและกล้ามเนื้อบริเวณ หัวไหล่, หลัง, แขน, และขา สูงขึ้น ทำให้เนื้อเยื่อดังกล่าวมีความยืดหยุ่นดีขึ้นซึ่งจะส่งผลให้เนื้อเยื่อที่ทำหน้าที่หดตัวทำงานได้ดีขึ้น และการนวดนานเกินครึ่งชั่วโมงก็จะส่งผลให้กล้ามเนื้อผ่อนคลายความตึงตัวจึงเหมาะสำหรับใช้หลังแข่งขัน และทำให้กล้ามเนื้อผ่อนคลาย นอกจากนี้ยังเพิ่มการไหลเวียนเลือดและน้ำเหลือง ทำให้มีการไหลเวียนของเลือดดีขึ้นยังช่วยให้กล้ามเนื้อเกิดการยืดหยุ่นในสภาพพร้อมใช้งาน ส่งผลให้สมรรถภาพทางกายโดยรวมของนักกีฬาเพิ่มและดีขึ้น และยังสอดคล้องกับ (นฤมล ลีลา ยุวัฒน์ และคณะ 2544) การนวดไทยประยุกต์ ที่มีผลต่อความอ่อนตัวที่มีผลต่อความอ่อนตัวก่อนและหลัง ทำให้เลือดมาเลี้ยงกล้ามเนื้อมากขึ้นนั้น ยังส่งผลให้กล้ามเนื้อได้มากขึ้น กล้ามเนื้อจึงมีความอดทน ยืดหยุ่น และมีสมรรถภาพทางกายที่ดีอีกประการหนึ่ง

ข้อเสนอแนะสำหรับการทำวิจัยครั้งต่อไป

1. เปรียบเทียบระหว่างนักกีฬาผู้ชายกับผู้หญิง
2. เปรียบเทียบอัตราชีพจรหลังการนวดผ่อนคลาย กับการนอนพักเฉยๆหรืออัตราชีพจรหลังตื่นนอนตอนเช้า
3. ควรทำการศึกษาและการเปรียบเทียบการนวดไทยประยุกต์ กับการนวดแบบตะวันตก ถึงผลของการนวดแบบใดช่วยเพิ่มสมรรถภาพทางด้านความอ่อนตัวทางกีฬาในนักกีฬาได้มากกว่ากัน
4. ควรทำการศึกษาและการเปรียบเทียบการนวดไทยประยุกต์กับสมรรถภาพทางกายในด้านอื่น

เอกสารอ้างอิง

ชนะวงศ์ หงษ์สุวรรณ (2560),ผลของการนวดแผนไทยประยุกต์ต่อความอ่อนตัวของนักกีฬา.รายงานการวิจัย, มหาวิทยาลัยรามคำแหง.

ชนะวงศ์ หงษ์สุวรรณ ,วิชัย อิงพิณิจพงษ์ และ อุไรวรรณ ชัชวาล. (2557). ผลของการนวดไทยประยุกต์ต่อการเปลี่ยนแปลงสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา .วารสารเทคนิคการแพทย์และกายภาพบำบัด,199-201.

นฤมล ติลาขุวัฒน์.วิชัย อิงพิณิจพงษ์ และอภิวันท์ มนิมนากร.(2544). ผลของการนวดไทยต่อความอดทนต่อการล้าของกล้ามเนื้อหลังในผู้ป่วยโรคปวดหลังส่วนล่างเรื้อรัง.วารสารเทคนิคการแพทย์และกายภาพบำบัด, 12.

มานพ พิทธิไชย. (2540). อิทธิพลของการอบอุ่นร่างกาย 3 วิธีที่มีต่อแรงระเบิดของกล้ามเนื้อนักกีฬา .วิทยานิพนธ์ปริญญาการศึกษาวิทยาศาสตร์มหาบัณฑิต.สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การออกกำลังกายและกีฬา.มหาวิทยาลัยบูรพา.

