

อัมรินทร์ พ่วงแพ 2553: ผลของการฝึกบริหารร่างกายด้วยฤๅษีตัดตนที่มีต่อ  
สมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพในนักศึกษาหญิงโรงเรียนพณิชยการสุโขทัย  
ปริญญาวิทยาศาสตรมหาบัณฑิต (วิทยาศาสตร์การกีฬา) สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา  
โครงการสหวิทยาการระดับบัณฑิตศึกษา อาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก:  
อาจารย์จักรพงษ์ ขาวถีน, ปร.ด. 136 หน้า

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลการฝึกบริหารร่างกายด้วยฤๅษีตัดตน  
ที่มีต่อสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพในนักศึกษาหญิงโรงเรียนพณิชยการสุโขทัย  
กลุ่มตัวอย่างที่เข้าร่วมการศึกษาวิจัย คือนักศึกษาระดับประกาศนียบัตรวิชาชีพชั้นสูง ปีที่ 2 สาขา  
ธุรกิจสถานพยาบาล โรงเรียนพณิชยการสุโขทัย เขตคูสิต กรุงเทพมหานคร โดยมีเกณฑ์ในการคัดเลือกเข้า  
ครั้งนี้ เป็นเพศหญิงมีสุขภาพดี อายุระหว่าง 17-20 ปี จำนวน 30 คน ได้มาโดยวิธีการสุ่มแบบง่าย  
(simple random sampling) แบ่งกลุ่มเป็น 2 กลุ่ม คือกลุ่มทดลอง ฝึกบริหารร่างกายแบบท่าฤๅษีตัดตน  
กลุ่มควบคุม ประกอบกิจวัตรประจำวันตามปกติ กลุ่มทดลองทำการบริหารร่างกายด้วยฤๅษีตัด  
ตน จำนวน 15 ท่า โดยผู้วิจัยใช้ทำการบริหารแบบไทยท่าฤๅษีตัดตน 15 ท่าของสถาบันการแพทย์  
แผนไทย กระทรวงสาธารณสุข (เพ็ญญา, 2537) ทำการฝึกท่าละ 5-10 ครั้ง แต่ละท่าเกร็งค้างไว้  
5 นาที ทำต่อเนื่องเป็นเวลา 30 นาที โดยการทำการฝึกบริหารร่างกายด้วยฤๅษีตัดตน จำนวน 3  
ครั้ง/สัปดาห์ คือวันจันทร์ พุธ ศุกร์ เวลา 16.30-17.00 น. โดยมาทำการฝึกกับผู้วิจัยทุกครั้ง และ  
ทำการบริหารอย่างต่อเนื่องเป็นเวลา 8 สัปดาห์นำกลุ่มตัวอย่างทั้งสองกลุ่มมาทดสอบสมรรถภาพ  
ที่สัมพันธ์กับสุขภาพในก่อนการฝึกและสัปดาห์ที่ 4 และ สัปดาห์ที่ 8 นำผลการทดสอบมา  
วิเคราะห์ผลทางสถิติ

ผลการวิจัยพบว่า หลังจากการฝึกสัปดาห์ที่ 4 และสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มทดลอง มีค่าเฉลี่ย  
ความอ่อนตัว ความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อหน้าท้อง ความแข็งแรงและความ  
อดทนของกล้ามเนื้อส่วนบน และความอดทนของระบบหัวใจไหลเวียนเลือด แตกต่างจากกลุ่ม  
ควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 สรุปได้ว่า การบริหารร่างกายด้วยการฝึกฤๅษีตัดตน  
ส่งผลสมรรถภาพทางกายที่สัมพันธ์กับสุขภาพ และเป็นทางเลือกหนึ่งในการนำไปใช้ออกกำลังกาย  
เพื่อให้มีสุขภาพที่ดีขึ้น

ลายมือชื่อนิสิต

ลายมือชื่ออาจารย์ที่ปรึกษาวิทยานิพนธ์หลัก