

ผลของการถือศีลอดที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย
Effects of Fasting (Saum) on Physical Fitness

Order Key..... ๘๒๖๖
BIB Key..... 16๕043

๓
เลขหมู่..... BP.186-4 Wb.3
เลขทะเบียน..... ๘๕๕๒
..... 1.6/ส.ศ. 2542

พิทักษ์ ทิพย์วารี
Pitak Thipwaree

วิทยานิพนธ์ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต สาขาวิชาพลศึกษา
มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์
Master of Education Thesis in Physical Education
Prince of Songkla University

ชื่อวิทยานิพนธ์	ผลของการถือศีลอดที่มีต่อสมรรถภาพทางกาย
ผู้เขียน	นายพิทักษ์ ทิพย์วารี
สาขาวิชา	พลศึกษา
ปีการศึกษา	2541

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายของกลุ่มถือศีลอดกับกลุ่มไม่ถือศีลอด และเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายก่อนถือศีลอดกับหลังถือศีลอด กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนอายุระหว่าง 12-13 ปี ของโรงเรียนเทศบาล 5 อำเภอเมืองจังหวัดปัตตานี ปีการศึกษา 2541 จำนวน 80 คน โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม กลุ่มที่ 1 กลุ่มถือศีลอด กลุ่มที่ 2 กลุ่มไม่ถือศีลอด กลุ่มตัวอย่างได้มาโดยวิธีสุ่มอย่างง่าย ดำเนินการทดลองโดยใช้แบบแผนการวิจัยแบบมีกลุ่มควบคุม มีการวัดผลก่อนและหลังการทดลอง เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยเป็นแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายมาตรฐานระหว่างประเทศ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล ได้แก่ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการทดสอบค่าที (t-test)

ผลการวิจัยพบว่า

1. หญิงไม่ถือศีลอด มีสมรรถภาพทางกายโดยรวม และสมรรถภาพด้านวิ่งเร็ว 50 เมตร, ยืนกระโดดไกล, แรงบีบมือ, งอแขนห้อยตัว และวิ่งเก็บของเพิ่มสูงขึ้น และชายไม่ถือศีลอด มีสมรรถภาพทางกายโดยรวม และสมรรถภาพด้านยืนกระโดดไกล, แรงบีบมือ, ลูก-นั่ง, ดึงข้อ, วิ่งเก็บของ และวิ่งระยะไกล เพิ่มขึ้น
2. หญิงถือศีลอดมีสมรรถภาพด้านแรงบีบมือ, งอแขนห้อยตัว, วิ่งเก็บของ และวิ่งระยะไกล ลดลง และชายถือศีลอดมีสมรรถภาพด้านดึงข้อ, วิ่งเก็บของ ลดลง
3. หญิงไม่ถือศีลอด มีสมรรถภาพทางกายโดยรวม และสมรรถภาพด้านงอแขนห้อยตัว สูงกว่าหญิงถือศีลอด และชายไม่ถือศีลอด มีสมรรถภาพทางกายโดยรวม และสมรรถภาพด้านยืนกระโดดไกล, ลูก-นั่ง, ดึงข้อ, วิ่งเก็บของ สูงกว่าชายถือศีลอด

Thesis Title	Effects of Fasting (Saum) on Physical Fitness
Author	Mr. Pitak Thipwaree
Major Program	Physical Education
Academic Year	1998

Abstract

This research was intended to compare the physical fitness of fasting students and non-fasting students before and after the fast. The subjects were 80 students who were 12-13 years old in 1998 from Tesaban 5 School, Amphoe Mueng, Changwat Pattani. They were randomly selected and divided into two groups: fasting and non-fasting groups, for the experiment with the Pretest-Posttest Control Group Design. The research instrument was the International Committee for the Standardization of Physical Fitness Test. The data was analyzed statistically for arithmetic means, standard deviations, and t-test.

The findings were as follows:

1. The female non-fasting students' total physical fitness and that for 50 meter sprint, standing board jump, grip strength, flexed-arm hand, and shuttle run had increased, so had the total physical fitness and that for standing board jump, grip strength, sit-up, pull-up, shuttle run, and distance run of the male non-fasting students.
2. The female fasting students' physical fitness for grip strength, flexed-arm hand, shuttle run and distance run had decreased, so had that for pull up, and shuttle run of the male fasting students.
3. The female non-fasting students' total physical fitness and that for flexed-arm hand were higher than those of the female fasting students, while the male non-fasting students' total physical fitness and that for standing board jump, sit-up, pull-up and shuttle run were higher than those of the male non-fasting students.