

ชื่อวิทยานิพนธ์ ผลของการฝึกอานาปานสติสมาธิที่มีต่อระยะเวลาการฟื้นตัวหลังจากการออกกำลังกาย  
ผู้เขียน นายอัครธิม ยี่สุนทรวง  
สาขาวิชา พลศึกษา  
ปีการศึกษา 2548

### บทคัดย่อ

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงทดลอง (Experimental Research) มีวัตถุประสงค์ เพื่อเปรียบเทียบระยะเวลาการฟื้นตัวหลังจากออกกำลังกายของนักศึกษากลุ่มฝึกอานาปานสติสมาธิระหว่างฝึกสัปดาห์ที่ 2 , 4 , 6 และ 8 ตามลำดับ และเปรียบเทียบระยะเวลาการฟื้นตัวหลังจากออกกำลังกาย ระหว่างนักศึกษากลุ่มฝึกอานาปานสติสมาธิหลังออกกำลังกาย กับนักศึกษากลุ่มไม่ฝึกอานาปานสติสมาธิหลังออกกำลังกาย กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาชาย วิทยาลัยเทคนิคหาดใหญ่ ที่มีอายุ 16 ปี (เกิดตั้งแต่วันที่ 1 มกราคม 2532 ถึง 31 ธันวาคม 2532) ปีการศึกษา 2548 ที่มีสมรรถภาพทางด้านร่างกายใกล้เคียงกัน จำนวน 30 คน ให้ผู้รับการทดสอบแบ่งออกเป็น 2 กลุ่มๆ ละ 15 คนได้มาจากการสุ่มแบบเจาะจง (Purposive Sample) โดยการวิเคราะห์ข้อมูลหาค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน พร้อมทั้งเสนอเป็นกราฟเพื่อเปรียบเทียบ ผลการวิจัยพบว่า

1. กลุ่มฝึกอานาปานสติสมาธิหลังออกกำลังกาย ก่อนการฝึกใช้ระยะเวลาการฟื้นตัวหลังจากการออกกำลังกายมีค่าเฉลี่ย 17 นาที 44 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1 นาที 58 วินาที ภายหลังการฝึกอานาปานสติสมาธิสัปดาห์ที่ 2 , 4 , 6 และ 8 ใช้ระยะเวลาการฟื้นตัวหลังจากการออกกำลังกายเฉลี่ย 17 นาที 12 วินาที, 14 นาที 14 วินาที, 13 นาที 26 วินาทีและ 11 นาที 16 วินาที ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1 นาที 55 วินาที, 1 นาที 29 วินาที, 1 นาที 53 วินาทีและ 1 นาที 33 วินาที ตามลำดับ โดยระยะเวลาเฉลี่ยที่ใช้ในการฟื้นตัวมีความแตกต่างกันในแต่ละสัปดาห์ โดยหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ระยะเวลาที่ใช้ในการฟื้นตัวได้เร็วที่สุด
2. เปรียบเทียบระยะเวลาการฟื้นตัวหลังจากการออกกำลังกาย ระหว่าง 2 กลุ่ม พบว่า หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 กลุ่มฝึกอานาปานสติสมาธิหลังออกกำลังกาย (11 นาที 16 วินาที) ใช้ระยะเวลาในการฟื้นตัวน้อยกว่ากลุ่มไม่ฝึกอานาปานสติสมาธิหลังออกกำลังกาย (13 นาที 48 วินาที)

<b>Thesis Title</b>	Effects of Anapanasati Meditation upon Recovery Period after Exercise
<b>Author</b>	Mr.Ibrohim Yeesunsong
<b>Major Program</b>	Physical Education
<b>Academic Year</b>	2005

### ABSTRACT

This research was an experimental research. The objectives of this research were to compare the recovery periods for the students of Anapanasati Meditation group after the second, fourth, sixth and eighth weeks exercises; second, to compare the recovery period for the students of Anapanasati Meditation group with Non-Anapanasati Meditation group. The purposive samples were 30 boy students of Hadyai Technical College who were 16 years old (born on 1 January, 1989 to 31 December, 1989) in academic year 2005, with equivalent physical efficiency. The students were divided into two groups; the control group and the experimental group, 15 persons each. The study was made by analyzing Mean and Standard Deviation which were presented in graphs for comparison. The results of the study were as follows.

1. Before practicing Anapanasati Meditation, the Mean of recovery period for the Anapanasati Meditation group was 17 minutes 44 seconds, while its Standard Deviation was 1 minutes 58 seconds. After 2<sup>nd</sup>, 4<sup>th</sup>, 6<sup>th</sup> and 8<sup>th</sup> weeks of practicing Anapanasati Meditation, the Means of their recovery periods were 17 minutes 12 seconds, 14 minutes 14 seconds, 13 minutes 26 seconds and 11 minutes 16 seconds, while their Standard Deviations were 1 minutes 55 seconds, 1 minutes 29 seconds, 1 minutes 53 seconds and 1 minutes 33 seconds respectively. The average of recovery periods for the mentioned weeks were different. The recovery period for the eighth week was the shortest.

2. Comparing recovery periods for the two groups, it was found that after the eighth week's exercise, the Anapanasati Meditation group (11 minutes 16 seconds) took less time than Non- Anapanasati Meditation group (13 minutes 48 seconds) to recover.