

## บทที่ 1

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันมนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีการพัฒนาการในด้านต่างๆ อย่างสมบูรณ์ สามารถสร้างสรรค์ความเจริญก้าวหน้าให้เกิดขึ้นอย่างมากมาย เพื่อตอบสนองความต้องการของมนุษย์เองทั้งในเรื่องของที่อยู่อาศัย อาหาร สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ความเจริญความก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีได้เข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันของมนุษย์เราและความสะดวกสบายภายในโรงแรมทำให้มนุษย์เราไม่ใส่ใจในการดูแลสุขภาพของตนเองในช่วงเวลาเข้ามาพักอาศัยในโรงแรม ซึ่งการออกกำลังกายมีความสำคัญอย่างมากที่จะช่วยให้ผู้ที่เข้ามาพักในโรงแรมมีสุขภาพที่ดี มีความสนุกสนานในการออกกำลังกาย มนุษย์จะต้องรู้จักการพัฒนาตนเองทั้งทางร่างกาย จิตใจและสติปัญญา ให้มีความพร้อม คือมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง จิตใจมั่นคงหนักแน่น มีสติปัญญาที่ดีจากการที่ได้รับการฝึกฝนอยู่เสมอ เราจึงจัดตั้งโครงการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายแบบกลุ่มที่มีส่วนร่วมโดยฟิตเนสเซ็นเตอร์ โรงแรมเซ็นทารากระบุน รีสอร์ท ภูเก็ต เพื่อทำให้นักท่องเที่ยวบุคลากรภายในโรงแรมมีกิจกรรมการออกกำลังกายกลางแจ้งที่นอกเหนือจากการออกกำลังกายในฟิตเนสเพียงอย่างเดียว เพื่อให้นักท่องเที่ยวบุคลากรภายในโรงแรมเล็งเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย ดังนั้นคณะผู้จัดทำโครงการมีความคิดว่าการจัดทำโครงการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายแบบกลุ่มที่มีส่วนร่วมโดยฟิตเนสเซ็นเตอร์โรงแรมเซ็นทารากระบุน รีสอร์ท ภูเก็ต จะช่วยให้นักท่องเที่ยวบุคลากรภายในโรงแรมมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และมีความสุขเพลิดเพลินในการเข้าร่วมโครงการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายแบบกลุ่มที่มีส่วนร่วมโดยฟิตเนสเซ็นเตอร์โรงแรมเซ็นทารากระบุน รีสอร์ท ภูเก็ต

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คือการที่ร่างกายมีการหดยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อ มีการเคลื่อนไหวทำให้เกิดการใช้อาหารและออกซิเจนในร่างกายเพิ่มขึ้นไปจากธรรมดา และมีความอดทนในชีวิตประจำวันการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่จะกล่าวต่อไปนี้เป็น การออกกำลังกายที่เพิ่มขึ้นไปจากธรรมดา เพื่อให้ร่างกายเกิดความสมบูรณ์แข็งแรง และเกิดความอดทนที่ส่งผลต่อสุขภาพกายและใจ

ฟิตเนสเซ็นเตอร์โรงแรมเซ็นทารากระบุน รีสอร์ท ภูเก็ต ได้รับมอบหมายให้จัดกิจกรรมโครงการการออกกำลังกายแบบแอโรบิค ดานซ์ และการออกกำลังกายแบบโยคะ ให้แก่บุคลากรและนักท่องเที่ยวภายในโรงแรมเซ็นทารากระบุน รีสอร์ท ภูเก็ต โดยการออกกำลังกายแบบแอโรบิค ดานซ์ และการออกกำลังกายแบบโยคะ ทั้ง 2 กิจกรรมนี้ได้รับการไหวตมาจกหัวหน้า manager แผนกต่างๆ ภายในโรงแรมเซ็นทารากระบุน รีสอร์ท ภูเก็ต

Aerobic exercise คือ การออกกำลังกายที่ไม่รุนแรงอย่างต่อเนื่อง นานพอคือประมาณ 30 นาที และหนักพอ เช่น เดิน วิ่ง ว่ายน้ำ ถีบจักรยาน กระโดดเชือก เต้นแอโรบิค ฯลฯ ต้องใช้กล้ามเนื้อมัดใหญ่ (เช่น ขา หรือ แขน) ร่างกายต้องใช้ออกซิเจนและดึงเอาไขมันที่เก็บสะสมอยู่มาใช้เป็นพลังงาน การออกกำลังกายแบบแอโรบิคจะทำให้หัวใจ ปอด และระบบหมุนเวียนโลหิตแข็งแรง ซึ่งก็คือวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

โยคะ คือการทำสมาธิที่เข้าถึงระบบร่างกายและความเป็นอยู่ของตนเอง เช่น การฝึกร่างกาย ควบคุมใจ การฝึกหายใจ และฝึกจิตนึกคิดให้จดจ่อกับเรื่องการบังคับลมหายใจเข้าออก ซึ่งเป็นการฝึกที่ก่อให้เกิดสมาธิ โดยการทำโยคะ นั้นจะเน้นถึงการเคลื่อนไหวร่างกายช้าๆ ประสานกับการควบคุมลมหายใจ จิตใจที่สูงบึง และการรักษาสมดุลของร่างกาย โยคะ ถือว่าเป็นกิจกรรมที่ใช้ความรู้สึกเป็นตัวนำ หรือเรียกอีกอย่างว่าเป็นกิจกรรมที่ให้ความสำคัญต่อการรักษาสมดุลของจิตเป็นอย่างมาก

### วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อให้ให้นักท่องเที่ยวและบุคลากรในโรงแรมมีสุขภาพร่างกายที่ดีในขณะที่อยู่กับทางโรงแรมเซ็นทารา กระรน รีสอร์ท ภูเก็ต
2. เพื่อส่งเสริมให้นักท่องเที่ยวและบุคลากรได้ร่วมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

### เป้าหมาย

1. เพื่อสนับสนุนการออกกำลังกายให้กับนักท่องเที่ยวและบุคลากรภายในโรงแรมให้มีสุขภาพที่ดี
2. การจัดโครงการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายแบบกลุ่ม เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน ผ่อนคลาย และเพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

### ขอบเขตของโครงการ

การจัดตั้งโครงการนี้เป็นกิจกรรมประเภทการออกกำลังกาย โดยจัดให้มีการออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆ เช่น โยคะ และเต้นแอโรบิค เพื่อให้ผู้ที่เข้าร่วมโครงการได้มีความหลากหลายในการออกกำลังกาย สถานที่ศึกษา โรงแรมเซ็นทารากระรน รีสอร์ท ภูเก็ต ระยะเวลาในการศึกษา 4 เดือน สำนวจความพึงพอใจการบุคคลที่เกี่ยวข้อง เช่น นักท่องเที่ยว และบุคลากรที่เข้าร่วมโครงการภายในโรงแรม โดยนำข้อมูลและข้อเท็จจริงภาพถ่ายต่างๆมา นำเสนอทางมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

## วิธีดำเนินงาน

1. ศึกษาค้นคว้ารายละเอียดเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากอินเทอร์เน็ตเพื่อเป็นแนวทางในการสอนการออกกำลังกาย
2. ปรึกษาอาจารย์และผู้ที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการจัดตั้งโครงการการออกกำลังกาย
3. ประชุมขออนุญาตจัดโครงการเพื่อขอใช้สถานที่ อุปกรณ์ ในการดำเนินโครงการ
4. วางแผนและเรียงลำดับขั้นตอนการดำเนินงานเพื่อให้เป็นระบบระเบียบและเข้าใจง่าย
5. จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ที่จำเป็นต้องใช้เพื่อให้เกิดความสะดวกรวดเร็วในการปฏิบัติงาน
6. เริ่มดำเนินงานจัดการโครงการและบันทึกหลักฐานในการปฏิบัติโครงการ
7. จัดทำแบบประเมินและนำแบบประเมินไปให้ผู้เข้าร่วมโครงการประเมินผลงาน
8. สรุปผลการจัดโครงการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายแบบกลุ่มมีส่วนร่วมโดยฟิตเนสเซ็นเตอร์ โรงแรมเซ็นทารากระนวน รีสอร์ท ภูเก็ต

## ผู้รับผิดชอบโครงการ

1. นาย วัชพงษ์ บรรจงปรุ วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย ปี 4 หมู่ 1
2. นาย อรรถพล บุตษา วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย ปี 4 หมู่ 1
3. นาย พีรพงษ์ เจียรกลาง วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย ปี 4 หมู่ 2

## สถานที่ดำเนินการ

- ห้องประชุมชั้น 9 ตึกเทอร์เรส โรงแรมเซ็นทารากระนวน รีสอร์ท ภูเก็ต ต.กระนวน อ.เมือง จ.ภูเก็ต
- ห้องโยคะ ในฟิตเนสเซ็นเตอร์ โรงแรมเซ็นทารากระนวน รีสอร์ท ภูเก็ต ต.กระนวน อ.เมือง จ.ภูเก็ต



## ประโยชน์ที่คิดว่าจะได้รับ

1. ได้รับความรู้ความเข้าใจทางด้านการออกกำลังกายสามารถนำไปเผยแพร่ให้ผู้ที่สนใจได้เข้าไปศึกษาต่อได้
2. ได้รับการฝึกทักษะในการออกกำลังแบบกลุ่มกลางแจ้งตลอดจนรู้ขั้นตอนในการเตรียมงานวางแผนและการนำเสนอผลงานในรูปแบบ ต่าง ๆ ตามโครงการการออกกำลังกาย
3. ได้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของการออกกำลังกายว่ามีความเป็นมาอย่างไร
4. ได้เรียนรู้การวางแผนการทำงานอย่างเป็นระบบ กระบวนการการออกกำลังกายและการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์สูงสุด