



รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

โครงการส่งเสริมกิจกรรมออกกำลังกายแบบกลุ่มมีส่วนร่วมโดยฟิตเนสเซ็นเตอร์

โรงแรมเขื่อนทวารวดี รีสอร์ท ภูเก็ต

โดย

นายวัชรพงษ์ บรรจงปฐุ รหัสนักศึกษา 5940211134

นายอรรถพล บุตษา รหัสนักศึกษา 5940211142

นายพีรพงษ์ เจียรกลาง รหัสนักศึกษา 5940211230

หลักสูตรสาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย

หัวข้อโครงการ : โครงการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายแบบกลุ่มมีส่วนร่วมโดยฟิตเนสเซ็นเตอร์โรงแรมเซ็นทารากระนวน รีสอร์ท ภูเก็ต

รายชื่อผู้จัดทำ : นายวัชรพงษ์ บรรจงปฐุ นักศึกษาศาขาศาวิชาศาสตรัการกีฬาศและการออกกำลัองกายชั้นปีที่ 4
: นายอรรถพล บุตศาศ นักศึกษาศาขาศาวิชาศาสตรัการกีฬาศและการออกกำลัองกายชั้นปีที่ 4
: นายพีรพงษ์ เจียรกลาง นักศึกษาศาขาศาวิชาศาสตรัการกีฬาศและการออกกำลัองกายชั้นปีที่ 4

ที่ปรึกษา : อาจารย์วรววิทย์ รัตนเสถียรกิจ

ระดับการศึกษา : วิชาศาสตรับัณฑิต คณะวิชาศาสตรัและเทคโนโลยี่ สาขาวิชาศาสตรัการกีฬาศและการออกกำลัองกาย

วิชา : โครงการประกอบการพัฒนานำเสนอทางการศึกษา

ปีการศึกษา : 2562

กิตติกรรมประกาศ

การจัดทำโครงการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายแบบกลุ่มที่มีส่วนร่วมโดยฟิตเนสเซ็นเตอร์ โรงแรมเซ็นทารากระนวน รีสอร์ท ภูเก็ตขึ้นเพื่อเป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาตามหลักสูตรวิชาสหกิจศึกษา สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา โดยการจัดทำโครงการกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อสอนการออกกำลังกายในรูปแบบแอโรบิกและโยคะให้แก่ผู้เข้ามาเข้าร่วมกิจกรรม การจัดทำโครงการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายในครั้งนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี โดยได้รับความอนุเคราะห์จาก อาจารย์วรวิทย์ รัตนเสถียรกิจ อาจารย์ที่ปรึกษาวิชาสหกิจศึกษาที่ได้ให้คำปรึกษาแนะนำและให้ข้อคิดต่าง ๆ ในการจัดทำโครงการการออกกำลังกายเป็นอย่างยิ่งจึงขอขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณอาจารย์วรวิทย์ รัตนเสถียรกิจ อาจารย์ที่ปรึกษาวิชาสหกิจศึกษาที่ให้ความรู้คำปรึกษา พร้อมทั้งให้ข้อเสนอแนะและตรวจสอบความถูกต้องในการจัดทำโครงการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายในครั้งนี้จนเสร็จสมบูรณ์

ขอขอบพระคุณนายอภิสิทธิ์ แอตล่า ตำแหน่ง Pool and Sport Manager และพี่ที่ปรึกษาในแผนก Sport โรงแรมเซ็นทารากระนวน รีสอร์ท ภูเก็ต ที่ได้ให้คำปรึกษาแนะนำและช่วยเหลือในการจัดทำโครงการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายจนเสร็จโครงการในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณทุก ๆ ท่านที่ให้ความร่วมมือในการเข้าร่วมโครงการกิจกรรมการออกกำลังกายในครั้งนี้ จึงขอขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้คุณค่าและประโยชน์อันพึงมีจากการจัดทำโครงการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายนี้ผู้ศึกษาขอมอบแต่ทุก ๆ ท่านที่ได้เมตตาให้ความกรุณาชี้แนะข้อมูลดังกล่าวข้างต้นรวมถึงผู้เป็นบิดา มารดา และสมาชิกในครอบครัวที่คอยให้กำลังใจ และสนับสนุนในการทำการศึกษาครั้งนี้ด้วยดีเสมอมา

วัชรพงษ์ บรรจงปฐุ

อรรถพล บุตษา

พีรพงษ์ เจียรกลาง

นักศึกษาสาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกายชั้นปีที่ 4

สารบัญ

| เนื้อหา | หน้า |
|--|----------|
| บทคัดย่อ | ค |
| กิตติกรรมประกาศ | ง |
| สารบัญ..... | จ |
| บทที่ 1 | 1 |
| ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา..... | 1 |
| วัตถุประสงค์ของการศึกษา | 2 |
| เป้าหมาย..... | 2 |
| ขอบเขตของโครงการ..... | 2 |
| วิธีดำเนินงาน | 3 |
| ผู้รับผิดชอบโครงการ | 3 |
| สถานที่ดำเนินการ | 3 |
| ระยะเวลาในการดำเนินการ..... | 4 |
| ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ..... | 5 |
| บทที่ 2 | 6 |
| เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง..... | 6 |
| การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ..... | 6 |
| ชนิดของโยคะ | 7 |
| ผลดีของการออกกำลังกาย (แอโรบิค/โยคะ)..... | 8 |
| หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ | 8 |
| ข้อดีของการอบอุ่นร่างกายทุกครั้งก่อนออกกำลังกาย..... | 8 |
| ข้อดีของการผ่อนคลายทุกครั้งหลังออกกำลังกาย..... | 8 |

| เนื้อหา | หน้า |
|---|-----------|
| ความเหมาะสมของช่วงวัยในการออกกำลังกาย (แอโรบิค/โยคะ)..... | 10 |
| กิจกรรมโดยส่วนใหญ่ที่โรงแรมจัดขึ้น..... | 11 |
| โครงการที่เกี่ยวข้อง | 11 |
| บทที่ 3 | 18 |
| วิธีการดำเนินงาน..... | 18 |
| ขั้นตอนการดำเนินโครงการ | 18 |
| สถานที่ดำเนินการ | 19 |
| อุปกรณ์ที่ใช้ในการดำเนินโครงการ | 19 |
| เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินโครงการ..... | 19 |
| การเก็บรวบรวมข้อมูล | 19 |
| บทที่ 4 | 20 |
| สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ | 20 |
| ผลการดำเนินงาน | 20 |
| สรุปผล และอภิปรายผล | 21 |
| ประโยชน์ที่ได้รับ..... | 21 |
| ปัญหาและอุปสรรค | 22 |
| ข้อเสนอแนะและแนวทางในการพัฒนา | 22 |
| บรรณานุกรม | 23 |

ภาคผนวก24

ภาคผนวก ก. แบบการขออนุมัติโครงการ

ภาคผนวก ข. อุปกรณ์และเครื่องมือประกอบการสอน

ภาคผนวก ค. แบบประเมินโครงการ

ภาคผนวก ง. ภาพในการปฏิบัติโครงการ

ภาคผนวก จ. ประวัติผู้จัดทำโครงการ

บทที่ 1

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ในปัจจุบันมนุษย์เป็นสิ่งมีชีวิตที่มีการพัฒนาการในด้านต่างๆ อย่างสมบูรณ์ สามารถสร้างสรรค์ความเจริญก้าวหน้าให้เกิดขึ้นอย่างมากมาย เพื่อตอบสนองความต้องการของมนุษย์เองทั้งในเรื่องของที่อยู่อาศัย อาหาร สิ่งอำนวยความสะดวกต่างๆ ความเจริญความก้าวหน้าทางด้านเทคโนโลยีได้เข้ามามีบทบาทในชีวิตประจำวันของมนุษย์เราและความสะดวกสบายภายในโรงแรมทำให้มนุษย์เราไม่ใส่ใจในการดูแลสุขภาพของตนเองในช่วงเวลาเข้ามาพักอาศัยในโรงแรม ซึ่งการออกกำลังกายมีความสำคัญอย่างมากที่จะช่วยให้ผู้ที่เข้ามาพักในโรงแรมมีสุขภาพที่ดี มีความสนุกสนานในการออกกำลังกาย มนุษย์จะต้องรู้จักการพัฒนาตนเองทั้งทางร่างกาย จิตใจและสติปัญญา ให้มีความพร้อม คือมีร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง จิตใจมั่นคงหนักแน่น มีสติปัญญาที่ดีจากการที่ได้รับการฝึกฝนอยู่เสมอ เราจึงจัดตั้งโครงการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายแบบกลุ่มที่มีส่วนร่วมโดยฟิตเนสเซ็นเตอร์ โรงแรมเซ็นทารากระนวน รีสอร์ท ภูเก็ต เพื่อทำให้นักท่องเที่ยวบุคลากรภายในโรงแรมมีกิจกรรมการออกกำลังกายกลางแจ้งที่นอกเหนือจากการออกกำลังกายในฟิตเนสเพียงอย่างเดียว เพื่อให้นักท่องเที่ยวบุคลากรภายในโรงแรมเล็งเห็นถึงความสำคัญของการออกกำลังกาย ดังนั้นคณะผู้จัดทำโครงการมีความคิดว่าการจัดทำโครงการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายแบบกลุ่มที่มีส่วนร่วมโดยฟิตเนสเซ็นเตอร์โรงแรมเซ็นทารากระนวน รีสอร์ท ภูเก็ต จะช่วยให้นักท่องเที่ยวบุคลากรภายในโรงแรมมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และมีความสุขเพลิดเพลินในการเข้าร่วมโครงการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายแบบกลุ่มที่มีส่วนร่วมโดยฟิตเนสเซ็นเตอร์โรงแรมเซ็นทารากระนวน รีสอร์ท ภูเก็ต

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ คือการที่ร่างกายมีการหดยืดกล้ามเนื้อและข้อต่อ มีการเคลื่อนไหวทำให้เกิดการใช้อาหารและออกซิเจนในร่างกายเพิ่มขึ้นไปจากธรรมดา และมีความอดิรมย์ในชีวิตประจำวันการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพที่จะกล่าวต่อไปนี้ เป็นการออกกำลังกายที่เพิ่มขึ้นไปจากธรรมดา เพื่อให้ร่างกายเกิดความสมบูรณ์แข็งแรง และเกิดความอดิรมย์ ที่ส่งผลต่อสุขภาพกายและใจ

ฟิตเนสเซ็นเตอร์โรงแรมเซ็นทารากระนวน รีสอร์ท ภูเก็ต ได้รับมอบหมายให้จัดกิจกรรมโครงการการออกกำลังกายแบบแอโรบิค ดานซ์ และการออกกำลังกายแบบโยคะ ให้แก่บุคลากรและนักท่องเที่ยวภายในโรงแรมเซ็นทารากระนวน รีสอร์ท ภูเก็ต โดยการออกกำลังกายแบบแอโรบิค ดานซ์ และการออกกำลังกายแบบโยคะ ทั้ง 2 กิจกรรมนี้ได้รับการหวัดมาจากหัวหน้า manager แผนกต่างๆ ภายในโรงแรมเซ็นทารากระนวน 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 คือการทำความเข้าใจถึงระบบร่างกายและความเป็นอยู่ของตนเอง เช่น การฝึกร่างกาย ควบคุมไปกับการฝึกหายใจ และฝึกจิตนึกคิดให้จดจ่อกับเรื่องการบังคับลมหายใจเข้าออก ซึ่งเป็นการฝึกที่ก่อให้เกิดสมาธิ โดยการทำโยคะ นั้นจะเน้นถึงการเคลื่อนไหวร่างกายช้าๆ ประสานกับการควบคุมลมหายใจ จิตใจที่สงบนิ่ง และการรักษาสมดุลของร่างกาย โยคะ ถือว่าเป็นกิจกรรมที่ใช้ความรู้สึกเป็นตัวนำ หรือเรียกอีกอย่างว่าเป็นกิจกรรมที่ให้ความสำคัญต่อการรักษาสมดุลของจิตเป็นอย่างมาก

วัตถุประสงค์ของการศึกษา

1. เพื่อให้ให้นักท่องเที่ยวและบุคลากรในโรงแรมมีสุขภาพร่างกายที่ดีในขณะที่อยู่กับทางโรงแรมเซ็นทารา กระจกเรน รีสอร์ท ภูเก็ต
2. เพื่อส่งเสริมให้นักท่องเที่ยวและบุคลากรได้ร่วมออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอและใช้เวลาว่างให้เป็นประโยชน์

เป้าหมาย

1. เพื่อสนับสนุนการออกกำลังกายให้กับนักท่องเที่ยวและบุคลากรภายในโรงแรมให้มีสุขภาพที่ดี
2. การจัดโครงการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายแบบกลุ่ม เพื่อให้เกิดความสนุกสนาน ผ่อนคลาย และเพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง

ขอบเขตของโครงการ

การจัดตั้งโครงการนี้เป็นกิจกรรมประเภทการออกกำลังกาย โดยจัดให้มีการออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆ เช่น โยคะ และเต้นแอโรบิค เพื่อให้ผู้ที่เข้าร่วมโครงการได้มีความหลากหลายในการออกกำลังกาย สถานที่ศึกษา โรงแรมเซ็นทารากระจกเรน รีสอร์ท ภูเก็ต ระยะเวลาในการศึกษา 4 เดือน สรรวจความพึงพอใจการบุคคลที่เกี่ยวข้อง เช่น นักท่องเที่ยว และบุคลากรที่เข้าร่วมโครงการภายในโรงแรม โดยนำข้อมูลและข้อเท็จจริงภาพถ่ายต่าง ๆ มา 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 บุตชา 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

บทที่ 2

เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ผู้จัดโครงการได้ทำการศึกษาเรื่อง โครงการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายแบบกลุ่มที่มีส่วนร่วมโดย พิ트니스เซ็นเตอร์โรงแรมเซ็นทารากระบี่ รีสอร์ท ภูเก็ต ผู้วิจัยได้ศึกษาค้นคว้าแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องจากตำรา วารสาร บทความ งานวิจัยในหัวข้อต่อไปนี้

การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

การออกกำลังกายแบบแอโรบิก (Aerobic exercise) จัดว่าเป็นการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งหมายถึง การออกกำลังกายที่ไม่รุนแรงมาก ต้องใช้ออกซิเจน ต้องใช้กล้ามเนื้อกลุ่มใหญ่ (เช่น ขา หรือแขน) อย่างต่อเนื่อง นานพอ หนักพอ บ่อยครั้งพอ การออกกำลังกายแบบแอโรบิก จะทำให้หัวใจ ปอดและระบบหมุนเวียนโลหิต แข็งแรง ซึ่งก็คือวิธีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ เช่น เดิน วิ่ง ว่ายน้ำ ฝึกจักรยาน กระโดดเชือก เต้นแอโรบิก ฯลฯ การออกกำลังกายชนิดนี้ มักใช้ทั้งแปรง และไขมันเป็นพลังงานควรออกกำลังกายแบบแอโรบิก ตลอดเวลาเพื่อ สุขภาพ เมื่ออยู่ตัวแล้วจึงอาจจะเล่นกีฬาอย่างอื่นด้วย เพื่อความบันเทิงหรือสังคม แต่อย่าหยุดการออกกำลังกาย แบบแอโรบิก (ควรทำคนละวันกัน) เช่น ออกกำลังกายแบบแอโรบิก 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ฝึกเทนนิส 3 ครั้งต่อสัปดาห์ ฝึกกอล์ฟ 1 ครั้ง ฯลฯ

โยคะ คือการทำความเข้าใจถึงระบบร่างกายและความเป็นอยู่ของตนเอง เช่น การฝึกร่างกาย ควบคู่ไปกับการ ฝึกหายใจ และฝึกจิตนึกคิดให้จดจ่อกับเรื่องการบังคับลมหายใจเข้าออก ซึ่งเป็นการฝึกที่ก่อให้เกิดสมาธิ โดย การทำโยคะ นั้นจะเน้นถึงการเคลื่อนไหวร่างกายช้าๆ ประสานกับการควบคุมลมหายใจ จิตใจที่สงบนิ่ง และการ รักษาสมดุลของร่างกาย โยคะ ถือว่าเป็นกิจกรรมที่ใช้ความรู้สึกเป็นตัวนำ หรือเรียกอีกอย่างว่าเป็นกิจกรรมที่ให้ ความสำคัญต่อการรักษาสมดุลของจิตเป็นอย่างมาก

การฝึกโยคะจะประกอบไปด้วยส่วนที่สำคัญ 3 อย่างได้แก่ การออกกำลังกายหรือการฝึกทำโยคะ การ หายใจหรือลมปราณ การทำสมาธิ การฝึกทำโยคะจะกระตุ้นอวัยวะและต่อมต่างๆในร่างกายทำงานดีขึ้นสุขภาพจึง ดีขึ้น การหายใจเป็นแห่งก่อให้เกิดพลังของชีวิต การควบคุมการหายใจจะทำให้จิตใจและสุขภาพดีขึ้น การฝึกทำ โยคะและการหายใจจะเป็นพื้นฐานในการทำสมาธิ หากท่านได้ฝึกทั้งสามอย่างจะทำให้ผู้ฝึกมีความสุขภาพที่แข็งแรง จิตใจผ่องใสและเข้มแข็ง

ชนิดของโยคะ

1. **Rāja-Yoga** (the royal path of meditation) เป็นโยคะที่เน้นการเข้าฌานเพื่อทำให้เกิดสมาธิ ซึ่งต้องการความสงบทั้งร่างกายและจิตใจ ข้อดีของการฝึกโยคะชนิดนี้คือฝึกง่ายมีวิธีปฏิบัติที่แน่นอน เป็น การฝึกแบบวิทยาศาสตร์ ผู้ฝึกจะได้ความสงบและปัญญา ข้อเสียคือการฝึกจะต้องใช้เวลามากอาจจะทำให้ ผู้ฝึกต้องแยกตัวเองออกจากสังคม
2. **Karma-Yoga** (the path of self-transcending action) เป็นโยคะที่เกี่ยวข้องกับศาสนามากที่สุด มีการยึดเหนี่ยว พิธีกรรมบวงสรวงเทพเจ้า มีการสวด มีการเข้าเข้าฌาน เทพเจ้าที่บูชาได้แก่ พระวิษณุเป็น ต้นข้อดีคือผู้ฝึกจะไม่เห็นแก่ตัว ไม่มีฐิติ ทำงานบริการได้ดี
3. **Bhakti-Yoga** (the path of devotion) เป็นโยคะสำหรับผู้ต้องการเสียดสละ
4. **Jnâna-Yoga** (the path of wisdom) เป็นโยคะแห่งปัญญา เน้นเรื่องความจริง Reality เป็นหนึ่ง โลกที่เราค้นเคยมักจะมีภาพลวงตา เช่นการเห็นเชือกเป็นงู การที่จะทราบจะต้องฟังพินิจ การที่เราเห็นผิดเป็น ชอบเรียกมายา (mâyâ) หรือหลงผิด การแก้การหลงผิดสามารถทำได้โดยการปลืกวิเวก(viveka)เมื่อรู้ว่า อะไรไม่จริงก็สละสิ่งนั้น
5. **Tantra-Yoga** (which includes Kundalini-Yoga) เป็นโยคะที่รวมหลายชนิดของโยคะรวมกัน Tantra-yoga สอนให้รู้จักด้านมืดของชีวิต เน้นพิธีการบวงสรวง เน้นการเข้าฌานเพื่อปลุกพลังภายใน ร่างกาย Tantra-yoga เน้นการประสานกายและพลังจิต
6. **Mantra-Yoga** (the path of transformative sound) เป็นโยคะที่ไม่ซับซ้อน เน้นการสวดภาวนาและ กล่าวคำว่า โอม
7. **Hatha-Yoga** (the forceful path of physical self-transformation) จุดประสงค์โยคะนี้เป็นการ เตรียมร่างกายเพื่อให้มีพลังที่จะบรรลุสู่ความสำเร็จ จะต้องประกอบด้วยการออกกำลังกายและฝึกลมปราณ การฝึกโยคะนี้จะทำให้ร่างกายและจิตใจแข็งแรง อดทนต่อความหิว ร้อน หรือหนาว เมื่อร่างกายและจิตใจ แข็งแรงก็ทำให้ผู้ฝึกเข้าถึงสมาธิได้ง่าย

ผลดีของการออกกำลังกาย (แอโรบิก/โยคะ)

การออกกำลังกายจะทำให้รูปร่างดูดี กล้ามเนื้อแข็งแรง ลดไขมันที่สะสมตามส่วนต่างๆของร่างกาย ช่วยลดน้ำหนัก ป้องกันโรคหัวใจ หัวใจแข็งแรงขึ้น ลดโอกาสเกิดโรคเส้นเลือดหัวใจตีบ และกล้ามเนื้อหัวใจตาย ความดันโลหิตลดลง ลดโอกาสเกิดความดันโลหิตสูง และเส้นเลือดในสมองแตกหรือตีบตัน ป้องกันโรคอ้วน ป้องกันโรคกระดูกพรุน เสริมสร้างกระดูกให้แข็งแรงขึ้น ป้องกันและรักษาโรคเบาหวาน ป้องกันโรคภูมิแพ้ เพิ่มภูมิคุ้มกันต้านโรค ลดไขมัน ในเลือด ทำให้โคเลสเตอรอล, ไตรกลีเซอไรด์, LDLลดลง เพิ่มไขมันดี ในเลือด คือ HDL ที่ช่วยป้องกันโรคหัวใจ ทำให้ร่างกายสดชื่น ลดความเครียด จากการที่สมองผลิตฮอร์โมนชนิดหนึ่งชื่อ เอนดอร์ฟิน ออกมา ในขณะที่ออกกำลังกาย ฮอร์โมนนี้มีลักษณะคล้ายมอร์ฟิน จึงทำให้รู้สึกเป็นสุข ช่วยให้ผ่อนคลายและหลับสนิท ระบบย่อยอาหารดีขึ้น ระบบขับถ่ายดีขึ้น ช่วยให้ท้องไม่ผูก เพราะลำไส้มีการขยับตัวดีขึ้น

หลักการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ

ไม่เคร่งเครียด สนุกสนานเพลิดเพลิน ต้องใช้วิธีค่อยๆทำค่อยไป ต้องให้ทุกส่วนของร่างกายได้ออกกำลังกาย การออกกำลังกายควรทำโดยสม่ำเสมอ อย่างน้อยสัปดาห์ละ 3 วัน ๆ ละ 20 - 30 นาที

ข้อดีของการอบอุ่นร่างกายทุกครั้งก่อนออกกำลังกาย

หัวใจ, หลอดเลือด, และระบบประสาทอัตโนมัติ ซึ่งควบคุมระบบต่าง ๆ ในร่างกาย มีการปรับตัวทั้งด้านอุณหภูมิ และการทำงาน ป้องกันอันตรายต่อหัวใจ ซึ่งอาจจะขาดเลือดทันทีถ้าเริ่มออกกำลังกายหนักตั้งแต่เริ่มแรก ป้องกันอาการหน้ามืด เป็นลม ล้มลงโดยไม่รู้สึกรู้สึกร่างกายเนื่องจากเลือดไปเลี้ยงสมองไม่พอ ถ้าเริ่มออกกำลังกายหนักตั้งแต่เริ่มต้น ลดโอกาสบาดเจ็บของข้อต่อ เอ็นและกล้ามเนื้อเนื่องจากการปรับตัวในการใช้งานอย่างต่อเนื่องจากเบาไปหนัก

ข้อดีของการผ่อนคลายทุกครั้งก่อนออกกำลังกาย

ทำให้หัวใจ, หลอดเลือด, กล้ามเนื้อ และระบบประสาทอัตโนมัติ กลับคืนสู่สภาพปกติ ลดโอกาสเกิดอันตรายต่อหัวใจ ซึ่งอาจทำให้เสียชีวิตอย่างเฉียบพลัน ลดโอกาสเกิดอาการหน้ามืด เป็นลม หหมดสติ จากภาวะเลือด ไปเลี้ยงสมองไม่พอ ช่วยให้หายเหนื่อยเร็ว ช่วยกำจัดกรดแลคติกได้ดี ทำให้ไม่ปวดเมื่อยกล้ามเนื้อหลังจากออกกำลังกาย

1. การวางแผนและการจัดเวลาในการออกกำลังกาย

วิธีการออกกำลังกายที่ถูกต้องมี 5 ขั้นตอน

- 1.1 ควรจะมีการยืดเส้นยืดสายก่อน
- 1.2 ควรจะมีการอุ่นเครื่องประมาณ 10 นาที
- 1.3 ออกกำลังกายให้ชีพจรเข้าเป้าประมาณ 20 นาที
- 1.4 ควรมีการคลายความร้อนประมาณ 5 นาที
- 1.5 ควรมีการยืดเส้นอีกครั้งก่อนหยุด

2. หลักและวิธีการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายมีหลักและวิธีการที่เป็นสากล ดังนี้

2.1 ความหนักของการออกกำลังกาย ผู้ออกกำลังกายมีความจำเป็นจะต้องทราบว่าควรออกกำลังกายเท่าใด จึงจะไม่เป็นอันตรายต่อร่างกายและได้ผลดีที่สุด โดยอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดมีสูตรในการคำนวณดังต่อไปนี้

$$\text{ชีพจรสูงสุด} = (220 - \text{อายุปี}) * (70 - 80\%) / 100$$

2.2 ความนานของการออกกำลังกาย ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแต่ละครั้ง โดยทั่วๆ ไปควรใช้เวลาอย่างน้อย 20-30 นาที โดยให้อัตราการเต้นของหัวใจคงที่ไปตลอดเวลาดังกล่าว

2.3 ความบ่อยของการออกกำลังกาย ความเหมาะสมในการออกกำลังกายในสัปดาห์นั้น ควรออกกำลังกายไม่น้อยกว่า 3 วัน และไม่เกิน 6 วัน และควรพักผ่อนสัปดาห์ละไม่น้อยกว่า 1 วัน

ความเหมาะสมของช่วงวัยในการออกกำลังกาย (แอโรบิค/โยคะ)

เนื่องจากแต่ละช่วงวัยจะมีการเติบโตของร่างกายแตกต่างกัน ทั้งฮอร์โมนของแต่ละวัย การเจริญเติบโตต่างๆ ที่ไม่เท่ากัน ดังนั้น การออกกำลังกายจึงควรเลือกออกให้เหมาะสมแต่ละช่วงวัยนั่นเอง วันนี้เราจึงจะมาแนะนำอย่างถูกต้องว่าแต่ละวัยควรออกกำลังกายอย่างไรบ้างเพื่อให้เกิดความเหมาะสมมากที่สุด

1. การออกกำลังกายสำหรับวัยเด็ก

วัยเด็กที่วานี้ก็คือ อายุไม่เกิน 12 ปี สำหรับเด็กวัยนี้จะมีการพัฒนาของร่างกายที่รวดเร็วมาก เพราะอยู่ในช่วงเติบโตแต่ทว่าร่างกายยังมีข้อจำกัดอยู่เยอะ เช่น กระดูกยังไม่แข็งแรง, กล้ามเนื้อยังรับแรงเสียดทานไม่ได้มากพอ เพราะฉะนั้นในวัยนี้ควรออกกำลังกายแบบเบาๆ ง่ายๆ ไปก่อน และเน้นความสนุกสนานไปด้วย จะทำให้การออกกำลังกายมีประสิทธิภาพที่ดีขึ้น อย่างไรก็ตาม ไม่ควรออกกำลังกายแบบที่มีการแข่งขันมากนัก เพราะเด็กจะเกิดความเครียดและอาจจะไม่ชอบการออกกำลังกายไปเสียก็เป็นได้

2. การออกกำลังกายสำหรับวัยรุ่น

สำหรับในช่วงอายุวัยรุ่น เป็นวัยที่พร้อมจะออกกำลังกายได้อย่างเต็มที่และหลากหลาย เพราะมีการเติบโตของร่างกายอย่างสมบูรณ์ในหลายๆ ด้านแล้ว จึงสามารถออกกำลังกายแบบหนักๆ ได้ แต่ทั้งนี้ก็ขึ้นอยู่กับแต่ละบุคคลด้วย ซึ่งกีฬาที่แนะนำสำหรับออกกำลังกายในวัยรุ่นก็คือ ยิมนาสติกและว่ายน้ำ เพราะทั้ง 2 อย่างนี้จะช่วยให้ร่างกายแข็งแรงขึ้น กระตุ้นการเจริญเติบโตได้เป็นอย่างดีและดีต่อสุขภาพอย่างมากทีเดียว

3. การออกกำลังกายสำหรับวัยทำงาน

วัยทำงานเป็นวัยที่มีร่างกายแข็งแรงและเติบโตอย่างเต็มที่แล้ว พร้อมทั้งจะออกกำลังกายได้ทุกประเภทที่ต้องการและยังมีพลังงานที่เหลือล้นที่จะออกกำลังกายได้เป็นเวลานานๆ ส่วนกีฬาแนะนำก็มี ฟุตบอล และเทนนิส ที่ใช้ร่างกายเป็นส่วนใหญ่ในการออกกำลังกาย

4. การออกกำลังกายสำหรับวัยผู้ใหญ่

โดยในวัยนี้สมรรถภาพร่างกายในด้านต่างๆ จะลดลงไปเยอะมาก ดังนั้นควรหันมาออกกำลังกายเพื่อสุขภาพแทนและงดกีฬาหนักๆ ไปเลย และไม่ควรถูกหักโหมมากเกินไปในแต่ละวันควรคำนึงถึงสุขภาพและขีดจำกัดของตัวเองเป็นหลัก

5.การออกกำลังกายสำหรับวัยชรา

สำหรับวัยชราคือ วัยที่มีอายุ 60 ปี ขึ้นไป โดยคนที่เข้าสู่วัยชราสภาพร่างกายจะเสื่อมถอยไปมาก และสมรรถภาพการทำงานก็จะลดลงไปเยอะ ดังนั้นควรหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายที่มีการปะทะหรือกระทบกัน เพราะต้องระวังการเกิดอุบัติเหตุที่จะทำให้ได้รับบาดเจ็บง่ายจากวัยที่มากขึ้น แนะนำการเดินและวิ่งอย่างช้าๆ เพราะเป็นการออกกำลังกายที่เหมาะสมกับวัยนี้ที่สุดแล้ว

กิจกรรมโดยส่วนใหญ่ที่โรงแรมจัดขึ้น

1. Walk on water
2. Thai Boxing
3. Tennis
4. Table Tennis
5. Petanque

โครงการที่เกี่ยวข้อง

โครงการภายในประเทศ

นางสุภัศ มณีวรรณ (2558) แบบเสนอโครงการกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลควนเนียง เสนอโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ขยับกายสบายชีวี ด้วยวิธีเดินแอโรบิค เรียน ประธานคณะกรรมการบริหารกองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลควนเนียง จากนโยบายของกระทรวงสาธารณสุขที่ให้มีการรณรงค์สร้างสุขภาพอยู่ทุก ๆ ปี โดยมีวัตถุประสงค์ให้ประชาชนองค์กรหน่วยงานภาครัฐและเอกชนภาคประชาชนตระหนักในเรื่องการดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัวและชุมชน เพื่อการมีสุขภาพที่ดี ตามแผนพัฒนายุทธศาสตร์แห่งชาติโดยมีวิสัยทัศน์ที่จะทำให้ประชาชนไทยอยู่เย็นเป็นสุข ทั้งกาย ใจ สังคม ปัญญาและจิตวิญญาณ มีสัมมาอาชีพทำงานด้วยความสุข ดำรงชีวิตอยู่บนพื้นฐานความพอดี พอประมาณ มีเหตุผลมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ภายใต้แนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ตามพระราชดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวส่งผลให้ครอบครัวอบอุ่นมั่นคง อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี เป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีสุขภาพแข็งแรง อายุยืนยาว และหนึ่งในเป้าหมายที่สำคัญของมิติทางกายคือให้คนไทยออกกำลังกายสม่ำเสมอซึ่งจากนโยบาย นำชื่อของกระทรวงสาธารณสุขที่มุ่งเน้นให้ประชาชนรวมกลุ่มกันดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัวและชุมชน เพื่อให้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพ60.ได้แก่ออกกำลังกาย อาหารปลอดภัย อารมณ์โรครยา อนามัยสิ่งแวดล้อมและอบายมุข โดยได้เริ่มดำเนินการตั้งแต่ปี 2546 เป็นต้นมา โดย

มีเป้าหมายให้ประชาชน ได้การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและยั่งยืน ปัจจุบันการออกกำลังกายเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายดังจะเห็นได้จากการมีชมรม,กลุ่มออกกำลังกาย ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น แอโรบิก รำไม้พลอง โยคะ ฟุตบอล เซปักตะกร้อ เป็นต้น ทั้งนี้เนื่องจากการออกกำลังกายเป็นเครื่องมือในการสร้างเสริมสุขภาพที่มีค่าใช้จ่ายในการนำไปสู่สุขภาพแข็งแรง สุขภาพจิตดี ส่งผลให้คุณภาพชีวิตที่ดีปลอดจากโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งการออกกำลังกายแบบแอโรบิกหรือที่ทุกคนมักคุ้นกับการเรียกว่าเดินแอโรบิก เป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายเป็นอย่างมากในปัจจุบัน ตั้งแต่ระดับชุมชนชนบท ชุมชนเมือง ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่สร้างความสนุกสนาน เพลิดเพลิน แต่ให้ผลที่คุ้มค่าต่อสุขภาพอย่างยิ่ง ชมรมแอโรบิกเทศบาล ตำบลควนเนียงจึงได้ จัดทำโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ขยับกายสบายชีวิ ด้วยวิธีเดินแอโรบิกขึ้นเพื่อเป็นการสร้างเสริมสุขภาพร่างกายของประชาชนในพื้นที่เขตเทศบาลตำบลควนเนียงและส่งเสริมให้ประชาชนเห็นความสำคัญของการออกกำลังกาย เพื่อให้มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บอันไม่พึงปรารถนา เกิดเป็นภาคีเครือข่ายสร้างสุขภาพ และส่งผลให้ประชาชนคุณภาพชีวิตที่ดีสืบไป

นางสาวสุชาวดี สมสำราญ (2555) โครงการแอโรบิก เพื่อสุขภาพ การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่มีความสำคัญมาก เพราะเป็นการส่งเสริมสุขภาพร่างกายให้แข็งแรง ห่างไกลจากโรค โดยเฉพาะการเดินแอโรบิก ซึ่งในปัจจุบันรัฐบาลกำลังส่งเสริมให้ทุกหมู่บ้าน ทุกตำบล ทุกโรงเรียน ได้มีการเดินแอโรบิก ซึ่งกำลังเป็นที่นิยมของทุกเพศทุกวัย สำหรับโรงเรียนสตรีแสนแสบวิทยา มีความต้องการให้มีการเดินแอโรบิก ในตอนเย็นของวันศุกร์ เพราะจะได้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ด้วยเหตุอาจารย์กลุ่มสาระการเรียนรู้สุขศึกษาและพลศึกษา จึงจัดทำโครงการแอโรบิก เพื่อให้ ครู อาจารย์ นักเรียน โรงเรียนสตรีแสนแสบวิทยา ได้ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพกายและจิตที่แข็งแรงและกระตุ้นให้เกิดจิตสำนึกในการรักการออกกำลังกาย โดยการให้ลงทะเบียนก่อนเข้าร่วมโครงการ ถ้า ครู อาจารย์ นักเรียน คนใด เข้าร่วมกิจกรรมในโครงการมากที่สุดมีรางวัลมอบให้

นางเนตรนภา ไชยโคตร (2557) โครงการ ออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ “ขยับกายสบายชีวิ ด้วยวิธีเดินแอโรบิก” ปัจจุบันสังคมของคนไทยเริ่มเปลี่ยนไปจากอดีต ดังจะเห็นได้จากบริบทการทำงาน เศรษฐกิจ และวิถีชีวิตที่เปลี่ยนไป มีการแข่งขันทั้งทางด้านข่าวสารสารสนเทศและเทคโนโลยี ทำให้วิถีชีวิตของคนในสังคมต้องเร่งรีบและแข่งขันตามกลไกเศรษฐกิจ แต่ในความเจริญนั้นก่อให้เกิดปัญหาต่างๆเกิดขึ้นด้วย ไม่ว่าจะเป็นปัญหาอาชญากรรม สุขภาพทั้งร่างกายจิตใจ ปัญหาหมอเถื่อน แต่ระบบเศรษฐกิจนั้นยังคงดำเนินไปเรื่อยๆ โดยที่ทรัพยากรที่สำคัญที่สุดคือทรัพยากรมนุษย์นั้นไม่ยั่งยืนและพัฒนาขึ้น เพราะร่างกายมนุษย์เสื่อมลงตามกาลเวลา ประกอบกับมลภาวะทางสิ่งแวดล้อมที่เพิ่มขึ้น แต่เวลาในการดูแลสุขภาพของตนเองกลับน้อยลง เกิดปัญหาด้านสุขภาพเพิ่มขึ้น ทำให้ประชาชนหันไปพึ่งพาสินค้าที่จะทำให้สุขภาพดีจากสื่อต่างๆ เช่น ยาลดความอ้วน น้ำสมุนไพรต่างๆ ซึ่งไม่

จำเป็นและมีราคาแพง ดังนั้นการสร้างเสริมสุขภาพด้วยวิธีง่ายๆและได้ผลจึงเป็นสิ่งที่เหมาะสมกับช่วงเวลา เศรษฐกิจไม่ดีนัก เทศบาลตำบลบ้านม่วงจึงเล็งเห็นความสำคัญเรื่องสุขภาพของข้าราชการ, ลูกจ้าง, พนักงานเทศบาล และสมาชิกสภาเทศบาลตำบลบ้านม่วง ที่ลดน้อยลงทั้งทางร่างกายและจิตใจจึงได้มีนโยบายเร่งด่วนที่ต้องทำให้คนในเทศบาลมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงห่างไกลจากโรค จึงได้มีโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ “ขยับ การสบายชีวี ด้วยวิธีเดินแอโรบิก” ซึ่งผู้จัดทำโครงการพิจารณาแล้วเห็นสมควรจึงได้จัดทำโครงการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ “ขยับการสบายชีวี ด้วยวิธีเดินแอโรบิก” ขึ้นเพื่อให้ข้าราชการ, ลูกจ้าง, พนักงานเทศบาล และสมาชิกสภาเทศบาลตำบลบ้านม่วง มีความตระหนักถึงการออกกำลังกาย มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและออกกำลังกายอย่าง ต่อเนื่องพร้อมทั้งมีแกนนำในการออกกำลังกายทุกวัน

นายสถิต แก่นหามูล (2561) โครงการส่งเสริมการออกกำลังกาย ขยับกาย สบายชีวี บ้านคำหัวช้าง ม.3 ตำบลป่ามะนาว อำเภอบ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น กองทุนหลักประกันสุขภาพเทศบาลตำบลป่ามะนาว อำเภอ บ้านฝาง จังหวัดขอนแก่น มีวัตถุประสงค์ให้ประชาชนตระหนักในเรื่องการดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัวและ ชุมชน เพื่อการมีสุขภาพที่ดี ตามแผนพัฒนายุทธศาสตร์แห่งชาติโดยมีวิสัยทัศน์ที่จะทำให้ประชาชนไทยอยู่เย็น เป็นสุข ทั้งกาย ใจ สังคม ปัญญาและจิตวิญญาณ มีสัมมาอาชีพทำงานด้วยความสุข ดำรงชีวิตอยู่บนพื้นฐาน ความพอดี พอประมาณ มีเหตุผลมีภูมิคุ้มกันในตัวที่ดี ภายใต้แนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ตามพระราช ดำรัสของพระบาทสมเด็จพระเจ้าอยู่หัวส่งผลให้ครอบครัวอบอุ่นมั่นคง อยู่ในสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพ ที่ดี เป็นสังคมแห่งการเรียนรู้ช่วยเหลือซึ่งกันและกัน มีสุขภาพแข็งแรง อายุยืนยาว และหนึ่งในเป้าหมายที่ สำคัญของมิติทางกายคือให้คนไทยออกกำลังกายสม่ำเสมอ ประชาชนรวมกลุ่มกันดูแลสุขภาพของตนเอง ครอบครัวและชุมชน เพื่อให้สามารถปรับเปลี่ยนพฤติกรรมสุขภาพได้แก่ออกกำลังกาย อาหารปลอดภัย อารมณ์ อโรครยา อนามัยสิ่งแวดล้อมและอบายมุข โดยมีเป้าหมายให้ประชาชน ได้การออกกำลังกายอย่างต่อเนื่องและ ยั่งยืน ปัจจุบันการออกกำลังกายเพื่อการสร้างเสริมสุขภาพได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายดังจะเห็นได้จากการมี ชมรม, กลุ่มออกกำลังกาย ในรูปแบบต่าง ๆ เช่น แอโรบิก รำไม้พลอง โยคะ ฟุตบอล เซปักตะกร้อ เป็นต้น ทั้งนี้ เนื่องจากการออกกำลังกายเป็นเครื่องมือในการสร้างเสริมสุขภาพที่มีค่าใช้จ่ายในการนำไปสู่สุขภาพแข็งแรง สุขภาพจิตดี ส่งผลให้คุณภาพชีวิตที่ดีปลอดจากโรคภัยไข้เจ็บ ซึ่งการออกกำลังกายแบบแอโรบิกหรือที่ทุกคนมัก ค้นกับการเรียกว่าเดินแอโรบิก เป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมอย่างแพร่หลายเป็นอย่างมากใน ปัจจุบัน ตั้งแต่ระดับชุมชนชนบท ชุมชนเมือง ซึ่งเป็นการออกกำลังกายที่สร้างความสนุกสนาน เพลิดเพลิน แต่ ให้ผลที่คุ้มค่าต่อสุขภาพอย่างยิ่ง ดังนั้น เพื่อเป็นการส่งเสริมให้ประชาชนออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง รวมถึงเป็น การดูแลรักษาสุขภาพเป็นเบื้องต้นในการป้องกันโรคต่างๆ เป็นการส่งเสริมสุขภาพให้แข็งแรงปลอดโรค ห่างไกล

จากยาเสพติด ใช้เวลาช่วงเย็นเป็นการพบปะกันของคนในชุมชนเพื่อร่วมกิจกรรมสันทนาการการออกกำลังกายร่วมกัน และเพิ่มความเข้มแข็ง ความสามัคคีให้คนในชุมชนอีกทางหนึ่ง

นางสิริพิมล อัญชลีสังกาศ ผศ.พเยาว์ เกษตรสมบูรณ์ ผศ.ดร.อุไร หัตถกิจ ผศ.จิรพรรณ พิรุณศิริ พระมหาบัญญัติ ธรรมสาร (2552) หลักสูตรการอบรมครูโยคะเพื่อสุขภาพ โยคะเป็นศาสตร์อันเกิดจากการสั่งสมของภูมิปัญญาตะวันออกที่เก่าแก่ของอินเดีย เป็นวิถีชีวิตในการดำเนินไปสู่ความสมบูรณ์พร้อมของร่างกาย จิตใจ จิตวิญญาณและสติปัญญาเพื่อนำพาชีวิตไปสู่ความมีสุขภาพดี โยคะส่งเสริมการสร้างภูมิคุ้มกันธรรมชาติด้วยวิธีการทำให้การไหลเวียนของโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ดี ทำให้ระบบหายใจทำงานเต็มประสิทธิภาพ ช่วยบริหารต่อมไร้ท่อ ปรับสมดุลของฮอร์โมนและอวัยวะภายใน ลดการคั่งของของเสียในร่างกาย สร้างความแข็งแรงให้กับกล้ามเนื้อและข้อต่อ สร้างความยืดหยุ่นให้กับกระดูกสันหลังอันเป็นเส้นทางเดินของระบบประสาทจากสมองที่เชื่อมโยงไปยังอวัยวะทุกส่วนของร่างกาย ลดการใช้พลังงาน ทำให้ร่างกาย ผ่อนคลายเข้าสู่ภาวะสงบนิ่งและเป็นสมาธิ เพิ่มพลังให้แก่ชีวิต ทำให้มีอายุยืนยาวและอ่อนวัย ป้องกันและบำบัดโรคร้ายไข้เจ็บต่าง ๆ เช่น ความดันโลหิตสูง โรคหัวใจ เบาหวาน มะเร็ง โรคหืด ภูมิแพ้ ปวดเมื่อย ปวดเอว ปวดหลัง ปวดประจำเดือนและอาการอ่อนเพลียไม่มีแรง อาการนอนไม่หลับ ความวิตกกังวลและความเครียดต่างๆ โยคะจึงมีการใช้อย่างแพร่หลายเพื่อส่งเสริมสุขภาพทั้งในผู้ที่มีสุขภาพดี และเจ็บป่วยเรื้อรัง เมื่อมีผู้สนใจฝึกโยคะเพิ่มขึ้น ความต้องการหลักสูตรครูโยคะก็เพิ่มตามมา เพื่อเป็นการตอบสนองความต้องการของสังคม และเพื่อเป็นการเผยแพร่การใช้ศาสตร์แห่งโยคะที่ถูกต้องตามหลักวิชาการแต่ดั้งเดิม คณะพยาบาลศาสตร์ มหาวิทยาลัยสงขลานครินทร์ และกองการแพทย์ทางเลือก กรมพัฒนาการแพทย์แผนไทยและการแพทย์ทางเลือก กระทรวงสาธารณสุข จึงร่วมกันพัฒนาหลักสูตรประกาศนียบัตรครูโยคะเพื่อสุขภาพ เพื่อเตรียมครูโยคะที่สามารถให้บริการฝึก และสอนโยคะเบื้องต้นเพื่อสุขภาพได้

โครงการในต่างประเทศ

McCann, I. L., & Holmes, D. S. (1984) อิทธิพลของการออกกำลังกายแบบแอโรบิกต่อภาวะซึมเศร้า ผู้หญิงระดับปริญญาตรีที่มีภาวะซึมเศร้าจำนวน 43 คนได้รับการสุ่มให้ทั้งสภาพการออกกำลังกายแบบแอโรบิกซึ่งพวกเขามีส่วนร่วมในการออกกำลังกายที่หนักแรงเงื่อนไขการรักษาด้วยยาหลอกที่พวกเขาฝึกออกกำลังกายเพื่อการผ่อนคลายหรือไม่มีเงื่อนไขการรักษาระเมินความสามารถแอโรบิกก่อนและหลังการรักษเป็นเวลา 10 สัปดาห์ ประเมินภาวะซึมเศร้าด้วยตนเองประเมินก่อนระหว่างและหลังระยะเวลาการรักษา ผลการศึกษาพบว่า เอสเอสในสภาพการออกกำลังกายแบบแอโรบิกนั้นมีความสามารถในการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่เพิ่มขึ้นอย่างน่าเชื่อถือและการลดลงของภาวะซึมเศร้าได้ดีกว่าเอสเอสในสภาพยาหลอกหรือไม่มีการรักษา มีการลดลงของภาวะซึมเศร้าที่เป็นอิสระจากการรักษาคือ แนะนำว่าสภาวะควบคุมที่ไม่ต้องบำบัดเป็นสิ่งจำเป็นในการวิจัยเรื่องโรคซึมเศร้า สรุปได้ว่าการค้นพบให้หลักฐานที่ชัดเจนว่าการเข้าร่วมในโปรแกรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่มีประสิทธิภาพนั้นมีประสิทธิภาพในการลดภาวะซึมเศร้า (20 ref) (PsycINFO ฐานข้อมูลบันทึก (c) 2016 APA, สงวนลิขสิทธิ์)

Stanley J. Colcombe, Kirk I. Erickson, Paige E. Scalf, Jenny S. Kim, Ruchika Prakash, Edward McAuley, Steriani Elavsky, David X. Marquez, Liang Hu, Arthur F. Kramer (2006) การออกกำลังกายแบบแอโรบิกช่วยเพิ่มปริมาณสมองในมนุษย์สูงอายุ พื้นหลังการศึกษาปัจจุบันตรวจสอบว่าการออกกำลังกายแบบแอโรบิกของมนุษย์ที่มีอายุมากกว่าสามารถเพิ่มปริมาณสมองในภูมิภาคที่เกี่ยวข้องกับการลดลงของอายุที่เกี่ยวข้องกับทั้งโครงสร้างสมองและความรู้ความเข้าใจ วิธีการอาสาสมัครที่อยู่อาศัยชุมชนสุขภาพดี แต่อยู่ประจำที่อายุระหว่าง 60-79 ปีมีส่วนร่วมในการทดลองทางคลินิกแบบสุ่ม 6 เดือน ผู้สูงอายุครึ่งหนึ่งทำหน้าที่ในกลุ่มฝึกแอโรบิกอีกครั้งหนึ่งเป็นผู้ใหญ่ที่เข้าร่วมในกลุ่มควบคุมการปรับสีและยืดกล้ามเนื้อ ผู้ใหญ่วัยยี่สิบคนทำหน้าที่ควบคุมการถ่ายภาพด้วยคลื่นสนามแม่เหล็ก (MRI) และไม่ได้มีส่วนร่วมในการออกกำลังกาย การประเมินความละเอียดเชิงพื้นที่สูงของปริมาณสารสีเทาและสีขาวที่ได้มาจากภาพ MRI ที่ได้จากการไล่ระดับสีซึ่งทำให้เสียรูปแบบเก็บข้อมูลได้ถูกรวบรวมไว้ก่อนและหลังการออกกำลังกาย 6 เดือน นอกจากนี้ยังได้รับการประมาณค่าการดูดซึมออกซิเจนสูงสุด (VO₂) ผล. ปริมาณสมองที่เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญทั้งในส่วนของวัตถุสีเทาและสีขาวพบว่าเป็นหน้าที่ของการฝึกออกกำลังกายสำหรับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมการฝึกออกกำลังกายแบบแอโรบิก แต่ไม่เหมาะสมสำหรับผู้สูงอายุที่เข้าร่วมในการควบคุมการยืดและปรับสภาพ กลุ่ม. ตามที่คาดการณ์ไว้ไม่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญในปริมาณสารสีเทาหรือสีขาวที่ตรวจพบสำหรับผู้เข้าร่วมที่อายุน้อยกว่าของเรา สรุปผลการวิจัยผลลัพธ์เหล่านี้ชี้ให้เห็นว่าการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโอเกี่ยวข้องกับการตัดเนื้อเยื่อสมองในมนุษย์ที่แก่ชรา

นอกจากนี้ผลลัพธ์เหล่านี้ชี้ให้เห็นพื้นฐานทางชีวภาพที่แข็งแกร่งสำหรับบทบาทของการออกกำลังกายแบบแอโรบิก ในการรักษาและเสริมสร้างสุขภาพของระบบประสาทส่วนกลางและการทำงานทางปัญญาในผู้สูงอายุ

Marian E Papp, Petra Lindfors, Niklas Storck & Per E Wändell (2013) ความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจเพิ่มขึ้น แต่ไม่มีผลต่อความดันโลหิตตั้งแต่ 8 สัปดาห์ของหะฐะโยคะ – การศึกษานำร่อง การออกกำลังกายโยคะเป็นที่รู้จักกันเพื่อลดความเครียดและเรียกคืนความสมดุลของระบบประสาทส่วนกลาง แต่ความรู้เกี่ยวกับผลกระทบทางสรีรวิทยาของท่ากลับมี จำกัด การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อตรวจสอบผลกระทบของท่าผกผัน (หัวใต้หัวใจ) ต่อความดันโลหิต (BP) และความแปรปรวนของอัตราการเต้นของหัวใจ (HRV) วิธีการ ผู้หญิงและผู้ชายที่แข็งแรงสิบสองคนเข้าร่วมโปรแกรมโยคะ 8 สัปดาห์ (60 นาทีต่อสัปดาห์) BP ถูกวัดด้วยอุปกรณ์ตรวจสอบออสซิลโลมิเตอร์แบบอัตโนมัติ Omron mx3 และ HRV ด้วยคลื่นไฟฟ้าหัวใจ Holter ตลอด 24 ชั่วโมงที่พื้นฐานและ 8 สัปดาห์หลังจากการแทรกแซง ไม่มีผลกระทบอย่างมีนัยสำคัญของท่าผกผันใน BP ผู้เข้าร่วมเก้าจาก 12 คนแสดงให้เห็นว่า HRV เพิ่มขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ ($p < 0.05$) ในเวลากลางคืน (2 ชั่วโมง) สำหรับ $pNN50\%$ (12.7 ± 12.5 เป็น 18.2 ± 13.3) ไม่มีการเปลี่ยนแปลงอย่างมีนัยสำคัญในมาตรการ HRV อื่น ๆ เช่น NN50, LF, HF, LF / HF, หน่วยปกติ LF (n.u.), HF n.u และ RMSSD ข้อสรุป หะฐะโยคะเป็นเวลาแปด สัปดาห์ได้ปรับปรุง HRV อย่างมีนัยสำคัญซึ่งแสดงให้เห็นถึงความเหนื่อยที่เพิ่มขึ้นและลดความเห็นอกเห็นใจ

Chen, Kuei-Min; Chen, Ming-Hsien*; Lin, Mei-Hui**; Fan, Jue-Ting***; Lin, Huey-Shyan****; Li, Chun-Huw (2010) ผลของการฝึกโยคะที่มีต่อคุณภาพการนอนหลับและอาการซึมเศร้าในผู้สูงอายุในสถาน บริการช่วยเหลือผู้ป่วย การย้ายที่ตั้งไปยังสถานที่อยู่อาศัยที่มีความช่วยเหลืออาจส่งผลให้เกิดการนอนหลับไม่สนิท และซึมเศร้าในผู้สูงอายุ ซึ่งอาจเกิดจากหรือแย่งลงเนื่องจากขาดการออกกำลังกายเป็นประจำ โปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสมอาจเป็นองค์ประกอบสำคัญของคุณภาพชีวิตในกลุ่มผู้สูงอายุที่อ่อนแอในช่วงเปลี่ยนผ่านนี้ วัตถุประสงค์: การศึกษาครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อทดสอบผลกระทบของโปรแกรมการออกกำลังกายโยคะ 6 เดือน ในการปรับปรุงคุณภาพการนอนหลับและลดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุที่อยู่ในช่วงเปลี่ยนผ่านที่อาศัยอยู่ในสถาน สงเคราะห์ช่วยเหลือ วิธีการ: ใช้การออกแบบแบบทดสอบก่อนและหลังการทดลองเสมือนจริง ตัวอย่างความ สะดวกสบายของผู้สูงอายุ 69 คนของสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อช่วยเหลือแบ่งออกเป็นแบบฝึกหัดโยคะ ($n = 38$) และกลุ่มควบคุม ($n = 31$) ตามสถานที่อยู่อาศัย มีผู้เข้าร่วมการศึกษาทั้งหมด 55 คน การแทรกแซงถูกนำมาใช้ ในกลุ่มเล็ก ๆ สามกลุ่มและแต่ละกลุ่มฝึกนำโดยอาจารย์ฝึกโยคะที่ผ่านการรับรองสองคนสามครั้งต่อสัปดาห์เวลา 70 นาทีต่อการฝึกซ้อมเป็นเวลา 24 สัปดาห์ วัดผลลัพธ์คุณภาพการนอนหลับ (ดัชนีคุณภาพการนอนหลับ ของพิตต์สเบิร์ก) และภาวะซึมเศร้า (แบบสอบถามภาวะเศรษฐกิจตกต่ำของไต้หวัน) ที่ระดับพื้นฐานในสัปดาห์ที่

12 และในสัปดาห์ที่ 24 ของการศึกษาผล:หลังจาก 6 เดือนของการออกกำลังกายโยคะคุณภาพการนอนหลับโดยรวมของผู้เข้าร่วมได้ดีขึ้นอย่างมีนัยสำคัญในขณะที่ภาวะซึมเศร้ารบกวนการนอนหลับและความผิดปกติในเวลากลางวันลดลงอย่างมีนัยสำคัญ ($p < .05$) นอกจากนี้ผู้เข้าร่วมในกลุ่มการแทรกแซงมีผลลัพธ์ที่ดีกว่าในตัวชี้วัดผลลัพธ์ทั้งหมดกว่าผู้เข้าร่วมในกลุ่มควบคุม ($p < .05$) สรุปและผลกระทบสำหรับการปฏิบัติ: ขอแนะนำให้รวมการฝึกโยคะไว้เป็นโปรแกรมกิจกรรมในสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อการอยู่อาศัยหรือในศูนย์ดูแลระยะยาวอื่น ๆ เพื่อปรับปรุงคุณภาพการนอนหลับและลดภาวะซึมเศร้าในผู้สูงอายุที่เป็นสถาบัน

Ali Hasanpour Dehkordi (2015) อิทธิพลของการฝึกโยคะและแอโรบิกต่อความเหนื่อยล้าความเจ็บปวดและสถานภาพทางจิตสังคมในผู้ป่วยหลายเส้นโลหิตตีบ การทดลองแบบสุ่ม Multiple sclerosis (MS) เป็นโรคแพ้ภูมิตัวเองที่เกี่ยวข้องกับสมองและไขสันหลัง ความอ่อนแอความบกพร่องทางสติปัญญาความเจ็บปวดซึมเศร้าและความเหนื่อยล้าเนื่องจากอาการทั่วไปของ MS อาจส่งผลกระทบต่อสุขภาพทั่วไปของผู้ป่วยโรค MS การศึกษานี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาอิทธิพลของโยคะและการออกกำลังกายแบบแอโรบิกที่มีต่อความเหนื่อยล้าความเจ็บปวดและสถานะทางจิตสังคมในผู้ป่วยกลุ่มนี้ในการศึกษาวิจัยทางคลินิกแบบสุ่มบนผู้ป่วย 90 คนที่ได้รับมอบหมายแบบสุ่ม กลุ่ม. โปรแกรมการออกกำลังกายดำเนินการสามครั้งต่อสัปดาห์เป็นเวลา 12 สัปดาห์ โปรแกรมการออกกำลังกายรวม 40 นาทีรวมถึงการอุ่นเครื่อง 5-10 นาทีการออกกำลังกาย 25-30 นาที (เดิน) และ 5 นาทีเพื่อให้ร่างกายเย็นลง แบบฝึกหัดโยคะถูกกำหนดไว้สามครั้งต่อสัปดาห์เป็นเวลา 12 สัปดาห์เช่นกันไม่มีความแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญในความเหนื่อยล้าความรุนแรงของความเจ็บปวดและสภาพจิตใจในสามกลุ่มก่อนการศึกษา แต่หลังจากการศึกษาในโยคะและการออกกำลังกายกลุ่ม บทบาททางร่างกายและอารมณ์ที่ผู้ป่วยมีบทบาทในชีวิตประจำวันหน้าที่สังคมพลังงานสุขภาพจิตและสุขอนามัยโดยรวมเพิ่มขึ้นและบรรเทาความเจ็บปวดและความเหนื่อยล้าในผู้ป่วยการออกกำลังกายแบบแอโรบิกและแอโรบิกสามารถลดอาการ MS บางอย่าง การเข้าพักและจำนวนวันที่สูญเสียจากการทำงานรวมถึงการเพิ่มประสิทธิภาพของผู้ป่วย

บทที่ 3

วิธีการดำเนินงาน

การโครงการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายแบบกลุ่มที่มีส่วนร่วมโดยฟิตเนสเซ็นเตอร์โรงแรมเซ็นทารากระรน รีสอร์ท ภูเก็ต ในครั้งนี้มีจุดประสงค์เพื่อสนับสนุนการออกกำลังกายให้กับนักท่องเที่ยวและบุคลากรภายในโรงแรมเพื่อให้เกิดความสนุกสนาน ผ่อนคลายและให้มีสุขภาพที่ดี โดยมีวิธีการดำเนินงานดังนี้

ขั้นเตรียมการโครงการ

1. ศึกษาค้นคว้ารายละเอียดเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากอินเทอร์เน็ตเพื่อเป็นแนวทางในการ สอนการออกกำลังกาย
2. ปรึกษาอาจารย์และผู้ที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการจัดตั้งโครงการการออกกำลังกาย
3. ประชุมขออนุญาตจัดโครงการเพื่อขอใช้สถานที่ อุปกรณ์ ในการดำเนินโครงการ
4. ได้รับคำอนุญาตให้จัดทำโครงการขึ้น
5. วางแผนและเรียงลำดับขั้นตอนการดำเนินงานเพื่อให้เป็นระบบระเบียบและเข้าใจง่าย

ขั้นปฏิบัติโครงการ

1. จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ที่จำเป็นต้องใช้เพื่อให้เกิดความสะดวกรวดเร็วในการปฏิบัติงาน
2. เริ่มดำเนินงานจัดการโครงการและบันทึกหลักฐานในการปฏิบัติโครงการ
ตั้งแต่เวลา 16.00 - 18.00 น.
3. จัดเก็บของและทำความสะอาดสถานที่หลังปฏิบัติโครงการ

ขั้นประเมินโครงการ

1. ทำแบบประเมินและนำแบบประเมินไปให้ผู้เข้าร่วมโครงการประเมินผลงาน
2. สรุปผลการจัดโครงการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายแบบกลุ่มที่มีส่วนร่วมโดย
ฟิตเนสเซ็นเตอร์โรงแรมเซ็นทารากระรน รีสอร์ท ภูเก็ต

สถานที่ดำเนินการ

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

อุปกรณ์ที่ใช้ในการดำเนินโครงการ

1. เสื่อโยคะ Mat Yoga
2. ลำโพงและเครื่องเสียง

เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินโครงการ

1. กล้องบันทึกภาพ
2. แบบประเมินเข้าร่วมโครงการ

การเก็บรวบรวมข้อมูล

การจัดโครงการในครั้งนี้ผู้จัดโครงการได้ดำเนินการสอนการออกกำลังกายให้กับนักท่องเที่ยวและบุคลากรภายในโรงแรมเซ็นทารากระนวน รีสอร์ทภูเก็ต ตามลำดับ ดังนี้

1. ศึกษาเอกสารที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการดำเนินโครงการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายแบบกลุ่มที่มีส่วนร่วมโดยฟิตเนสเซ็นเตอร์โรงแรมเซ็นทารากระนวน รีสอร์ท ภูเก็ต
2. ดำเนินการสอนการออกกำลังกายให้กับนักท่องเที่ยวและบุคลากรภายในโรงแรมเซ็นทารากระนวน รีสอร์ทภูเก็ต
3. ประเมินและสอบถามนักท่องเที่ยวและบุคลากรว่ามีความพึงพอใจมากน้อยเพียงใด

บทที่ 4

สรุป อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

ผลการดำเนินงาน

ผลการดำเนินงานเป็นไปตามเป้าหมายและจุดประสงค์ของโครงการที่ตั้งไว้ ดังนี้ เริ่มจากการที่ฟิตเนสของทางโรงแรมเซ็นทารากระรอน รีสอร์ท ภูเก็ต และนักศึกษาฝึกงานได้ขอเสนอให้จัดทำกิจกรรมการออกกำลังกายภายในโรงแรมเซ็นทารากระรอน รีสอร์ท ภูเก็ต กับทางบอร์ดบริหาร โดยทางเราเล็งเห็นว่าควรมีการจัดโครงการการออกกำลังกายให้กับนักท่องเที่ยวและบุคคลากรภายในโรงแรมเซ็นทารากระรอน รีสอร์ท ภูเก็ต ให้มีสุขภาพร่างกายที่ดีในขณะที่อยู่กับทางโรงแรมของเรา ทางด้านฟิตเนสของโรงแรมและนักศึกษาฝึกงานได้ทำการศึกษาค้นคว้ารายละเอียดเกี่ยวกับการออกกำลังกายจากอินเทอร์เน็ตเพื่อเป็นแนวทางในการสอนการออกกำลังกายและได้ทำการปรึกษาอาจารย์และผู้ที่เกี่ยวข้องเกี่ยวกับการจัดตั้งโครงการการออกกำลังกาย ประชุมขออนุญาตจัดโครงการเพื่อขอใช้สถานที่ อุปกรณ์ ในการดำเนินโครงการนี้ให้กับหัวหน้า Pool And Sport Manager และได้รับอนุญาตให้ดำเนินการจัดทำกิจกรรมการออกกำลังกาย ทางด้านฟิตเนสของโรงแรมและนักศึกษาฝึกงานได้วางแผนและเรียงลำดับขั้นตอนการดำเนินงานเพื่อให้เป็นระบบระเบียบและเข้าใจง่าย โดยกิจกรรมการออกกำลังกายมีระยะเวลานับตั้งแต่วันที่ 6 ธันวาคม พ.ศ. 2562 - วันที่ 27 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2563 จัดขึ้นในวันศุกร์ของทุกสัปดาห์ เวลา 16.00 – 18.00 น. (วันและเวลาอาจมีการเปลี่ยนแปลง) สถานที่ดำเนินโครงการ ณ ห้องประชุมอันทามัน ชั้น 9 และห้องโยคะ โรงแรมเซ็นทารากระรอน รีสอร์ท ภูเก็ต ฟิตเนสของโรงแรมและนักศึกษาฝึกงานได้จัดเตรียมวัสดุอุปกรณ์ที่จำเป็นต้องใช้เพื่อให้เกิดความสะดวกรวดเร็วในการปฏิบัติงาน เสื้อโยคะ ลำโพง เครื่องเสียง กล้องบันทึกภาพและแบบประเมินเข้าร่วมโครงการไว้ให้กับผู้เข้าร่วมโครงการ โดยผู้นำสอนการออกกำลังกายได้แก่ นายวัชรพงษ์ บรรจงปฐุ นายอรรถพล บุตษา และนายพีรพงษ์ เจียรกลาง นักศึกษาฝึกงานจากมหาวิทยาลัยราชภัฏ นครราชสีมา สาขาวิชา วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย ชั้นปีที่ 4 ได้ทำการสอนการออกกำลังกายแบบแอโรบิค โดยมีท่าประกอบการออกกำลังกาย ได้แก่ Marching, Step touch, Leg curl, Knee up, Basic step, Eazy walk, X-step, Side tap, Two step, Grapvine, Kick up, Pendulum, Membo, Chasse, Pony, Jumping jack เป็นต้น. และได้ทำการสอนการออกกำลังกายแบบโยคะ โดยมีท่าประกอบการออกกำลังกาย ได้แก่ ท่าครึ่งสะพานโค้ง, ท่างู, ท่านอนหงายบิดตัว, ท่าสุนัขยัดลง, ท่าต้นไม้, ท่าตรีโกณ, ท่านักเดินรำประยุกต์, ท่านักรบ, ท่าบิดตัวขาเหยียด, ท่านั่งก้มตัว, ท่าวีระ, ท่าเรือ เป็นต้น. หลังจากจบโครงการการออกกำลังกายทางฟิตเนสของโรงแรมและนักศึกษาฝึกงานได้จัดทำแบบประเมินและนำแบบประเมินไปให้ผู้เข้าร่วมโครงการประเมินผลงานความ

พึงพอใจในการจัดโครงการในครั้งนี้ พบว่าผู้เข้าร่วมโครงการมีความสุขร่างกายที่ดีขึ้น มีความสนุกสนานกับการเข้าร่วมโครงการที่ได้จัดขึ้นและมีผลการตอบรับที่ดีจากผู้บริหาร

ผลการดำเนินงานเป็นไปตามเป้าหมายและจุดประสงค์ของโครงการที่ตั้งไว้ การออกกำลังกายแบบกลุ่มเพื่อให้เกิดความสนุกสนาน ผ่อนคลาย และเพื่อสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง อีกทั้งยังใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์ และยังสามารถนำท่าทางของการออกกำลังกายไปประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกายด้วยตนเองที่บ้าน เพื่อให้เกิดประโยชน์สูงสุดแก่ผู้ที่มาเข้าร่วมโครงการ

สรุปผล และอภิปรายผล

จากการทำโครงการ “โครงการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายแบบกลุ่มที่มีส่วนร่วมโดยพิตเนสเซ็นเตอร์ โรงแรมเซ็นทารากระรอน รีสอร์ท ภูเก็ต” นั้น

1. สามารถนำเนื้อหาที่ได้ศึกษาไปเผยแพร่แก่บุคคลอื่นที่สนใจ
2. สามารถทำให้ผู้ที่เข้าร่วมโครงการมีความสุขสนุกสนานคล้ายเครียดได้
3. สามารถช่วยให้ผู้ที่เข้าร่วมโครงการมีความสุขร่างกายที่ดีขึ้น
4. สามารถช่วยให้ผู้ที่เข้าร่วมโครงการนำท่าทางการออกกำลังกายไปประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกายด้วยตนเองที่บ้าน
5. สามารถช่วยให้ผู้นำการออกกำลังกายมีประสบการณ์เพิ่มมากขึ้น
6. สามารถฝึกประสบการณ์ในการวางแผนการทำงานเป็นกลุ่มให้เสร็จทันเวลา

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ได้รับความรู้ความเข้าใจทางด้าน การออกกำลังกายสามารถนำไปเผยแพร่ให้ผู้ที่สนใจได้เข้าไปศึกษาต่อได้
2. ได้รับการฝึกทักษะในการออกกำลังกายแบบกลุ่มกลางแจ้งตลอดจนรู้ขั้นตอนในการเตรียมงาน วางแผน และการนำเสนอผลงานในรูปแบบ ต่าง ๆ ตามโครงการการออกกำลังกาย
3. ได้มีความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับประวัติความเป็นมาของการออกกำลังกายว่ามีความเป็นมาอย่างไร

4. ได้เรียนรู้การวางแผนการทำงานอย่างเป็นระบบ กระบวนการการออกกำลังกายและการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์สูงสุด

5. ได้รับการฝึกทักษะในการทำงานเป็นทีมตลอดจนรู้ขั้นตอนในการเตรียมงานวางแผนและการนำเสนอผลงานในรูปแบบต่าง ๆ ตามโครงการ

6. ได้เรียนรู้การวางแผนการทำงานอย่างเป็นระบบ กระบวนการกลุ่มและการใช้เวลาว่างให้เกิดประโยชน์สูงสุด

ปัญหาและอุปสรรค

1. ผู้เข้าร่วมโครงการมาเข้าร่วมโครงการมาไม่ตรงเวลา
2. ผู้เข้าร่วมโครงการส่วนใหญ่เป็นระดับ Manager ของแผนกต่างๆ บางส่วนติดงานในสัปดาห์นั้น จึงขอเลื่อนไปจัดในวันอื่น
3. กิจกรรมการออกกำลังกายมี 1 วัน/สัปดาห์ เท่านั้นทำให้ 1 สัปดาห์สอนได้แค่ 1 คลาส/สัปดาห์
4. เชื้อไวรัส Covid 19 แพร่ระบาด ทำให้ไม่ค่อยมีผู้เข้าร่วมโครงการ

ข้อเสนอแนะและแนวทางในการพัฒนา

ควรเพิ่มกิจกรรมการออกกำลังกายจาก 1 วัน/สัปดาห์ เป็น 2 วัน/สัปดาห์ เพื่อเพิ่มคลาสในการสอนให้หลากหลายขึ้นในแต่ละสัปดาห์ของแต่ละเดือน จากเดิม 1 วัน/สัปดาห์ สอนได้เพียง 1 คลาส

บรรณานุกรม

Top Rated Entertainment. 2563. Aerobic Nonstop Hits for Fitness & Workout 135 Bpm / 32 Count. https://www.youtube.com/watch?v=mV3kJJZFLDk&feature=share&fbclid=IwAR1VFDXW73ml3eJqeBxkPVnD8xxiEtw8rLi_7HK9gsPJHfcUOvkEG-0E9uk . (ออนไลน์)

Siamhealth. โยคะ(Yoga).

https://www.siamhealth.net/public_html/alter/yoga/intro.htm?fbclid=IwAR29iRAJ4vLobgvQk7J6ukSh-yFSh4qwi1_GpWtdXaaOty2TO6DKs0pPWTM . (ออนไลน์)

Sanook. 2561. แต่ละช่วงวัย ออกกำลังกายอย่างไรให้เหมาะสม.

https://www.sanook.com/women/110797/?fbclid=IwAR3mxVb4_hjgxjeQ8BHMt15CKWhjKhUHAurEItgVes2Xn5cwRHYpgR88TDM . (ออนไลน์)

Beau_Monde. 2561. รวม 16 ท่าโยคะขั้นพื้นฐาน ลดไขมัน กระชับกล้ามเนื้อ ไม่เหนื่อยเกิน มือใหม่ก็ผอมได้.https://women.trueid.net/detail/6QJ4j1gmkWA?fbclid=IwAR3mJEy6wfkqlq0j_4ATf1GW8SpmQV4UQXtqfKIQFcD0Jy3VWProv98VJ90 . (ออนไลน์)

Siamhealth. โยคะท่านอนหงาย.

https://www.siamhealth.net/public_html/alter/yoga/reclining/reclining.htm . (ออนไลน์)

Siamhealth. โยคะท่านอนคว่ำ.

https://www.siamhealth.net/public_html/alter/yoga/prone_poses/prone_pose.htm . (ออนไลน์)

Siamhealth. โยคะท่านั่ง.

https://www.siamhealth.net/public_html/alter/yoga/sit/sit.htm . (ออนไลน์)

Siamhealth. โยคะทำยืน.

https://www.siamhealth.net/public_html/alter/yoga/standing/standing.htm . (ออนไลน์)

ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.

แบบการขออนุมัติโครงการ

แบบนำเสนอขออนุมัติโครงการ

ชื่อโครงการ : โครงการส่งเสริมกิจกรรมออกกำลังกายแบบกลุ่มมีส่วนร่วมโดยฟิตเนสเซ็นเตอร์ โรงแรมเซ็นทารากระบี่รีสอร์ท

ระยะเวลาในการดำเนินการ : วันที่ 6 ธันวาคม พ.ศ. 2562 - วันที่ 27 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2563 (1 ครั้ง/สัปดาห์)

สถานที่ดำเนินการ : ณ ห้องประชุมอันดามัน ชั้น 9 และห้องโยคะ โรงแรมเซ็นทารากระบี่รีสอร์ท

ผู้รับผิดชอบโครงการ 1. นายวัชรพงษ์ บรรจงปรุ

2. นายอรรถพล บุคชา

3. พีรพงษ์ เจียรกลาง

ความคิดเห็น

อนุมัติ ไม่อนุมัติ ทบทวน

ดีเยี่ยมครับที่ดำเนินการ

Good feedback from the management

ลงชื่อ.....

(สมศักดิ์ เสงฆ์)

ตำแหน่ง

(Pool and Sport Manager)

เซ็นทรัล โรงแรมกระบี่ภูเก็ต จำกัด
KARON PHUKET HOTEL CO., LTD.

ภาคผนวก ข

อุปกรณ์และเครื่องมือประกอบการสอน

โยคะท่านอน

โยคะท่านอนหงาย

ท่าครึ่งสะพานโค้ง



ท่าศพอาสนะ



ท่าดิงขา



ท่านอนหงายบิดตัว (Supta Parivartanasana)



โยคะท่านอนคว่ำ

ท่างู Bhujangasana (Cobra Pose)



ท่าสุนัขยี่ดลง (Downward-Facing Dog)



ท่าสุนัขยี่ดขึ้น (Upward-Facing Dog)



ท่าดันพื้น (Padasana)



โยคะทำยีน

ท่าต้นไม้ Vrksasana (Tree Pose)



ท่านกเต้นรำประยุกต์ Natarajasana



ท่าตรีโกณ Trikonasana



ท่านักรบ 2 (Warrior II Pose)



ท่าตรีโกณหมุนกลับ (Extended Triangle Pose)



ท่าอินทรี Garuda-asana



ท่าเก้าอี้ Utkatasana (Chair Pose)



ท่ายืนขาเดียวตัวที่ Virabhadrasana



โยคะทำนอง

ท่าเรือ Paripurna Navasana (Full Boat Pose)



ท่าวีระ Virasana (Hero Pose)



ท่าศีรษะถึงเข่า Janu Sirsasana



ทำนองพนมมือ Anjali Mudra (Salutation Seal)



ทำนองก้มตัว Paschimottasana



ท่าหน้าวัว Gomukhasana (Cow Face Pose)



ท่าสิทธะ Siddhasana



ท่าบิดตัวขาเหยียด Marichyasana



เสื่อโยคะ (Mat Yoga)



ลำโพงและเครื่องเสียง



กล้องบันทึกภาพ



ภาคผนวก ค.

แบบประเมินโครงการ

การประเมินผลโครงการแบบความพึงพอใจ

ส่วนที่ 1 วัตถุประสงค์

แบบประเมินนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อนำความคิดเห็นของท่านไปพิจารณาปรับปรุงโครงการส่งเสริมกิจกรรมการออกกำลังกายแบบกลุ่มมีส่วนร่วมโดยพิตเนสเซ็นเตอร์โรงแรมเซ็นทาราอะราวัน รีสอร์ท ภูเก็ต ในปีต่อไป

ส่วนที่ 2 ข้อมูลของผู้ตอบแบบประเมิน

เพศชาย เพศหญิง

ส่วนที่ 3 รายการประเมิน

กรุณาใส่เครื่องหมาย ลงในช่องที่ท่านต้องการ

5 = เห็นด้วยมากที่สุด 4 = เห็นด้วยมาก 3 = เห็นด้วยปานกลาง

2 = เห็นด้วยน้อย 1 = เห็นด้วยน้อยที่สุด

| รายการ | ระดับความพึงพอใจ | | | | | ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม |
|--|------------------|---|---|---|---|---------------------|
| | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | |
| 1. ท่านพึงพอใจกับโครงการนี้เพียง | | | | | | |
| 1.1 ความเหมาะสมของโครงการ | | | | | | |
| 1.2 การบริการของผู้นำโครงการ | | | | | | |
| 1.3 ระยะเวลาในการดำเนินกิจกรรมในการออกกำลังกาย | | | | | | |
| 2. การประชาสัมพันธ์โครงการ | | | | | | |
| 2.1 ประชาสัมพันธ์ทางสื่อออนไลน์ | | | | | | |
| 2.2 ประชาสัมพันธ์ปากต่อปากแบบบอกต่อ | | | | | | |
| 2.3 ประชาสัมพันธ์แบบโบรชัวร์ | | | | | | |

| | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|
| 3. อุปกรณ์และสถานที่ในการจัดโครงการ | | | | | |
| 3.1 สื่อโยะคะในการออกกำลังกาย | | | | | |
| 3.2 ลำโพงและความดังของเสียง | | | | | |
| 3.3 สถานที่ที่ใช้ในการจัดกิจกรรม | | | | | |
| 4. ได้รับประโยชน์จากโครงการนี้มากน้อยเพียงใด | | | | | |
| 4.1 ช่วยรักษาอาการการบาดเจ็บมากน้อยเพียงใด | | | | | |
| 4.2 ช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงและระบบไหลเวียนโลหิตมากน้อยเพียงใด | | | | | |
| 4.3 ช่วยทำให้ผ่อนคลายและเพิ่มความสนุกสนานมากน้อยเพียงใด | | | | | |
| 5. ความถูกต้องและแหล่งข้อมูลของโครงการ | | | | | |
| 5.1 ทำนำเดินในคลาสแอโรบิค | | | | | |
| 5.2 ทำโยะคะในการออกกำลังกาย | | | | | |
| 5.3 บล็อกและจังหวะของเพลงในการออกกำลังกาย | | | | | |
| 6. ควรมีโครงการเช่นนี้ในปีต่อไปหรือไม่ | | | | | |

ข้อเสนอแนะอื่นๆ

เกณฑ์การประเมิน

คะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.50 หมายถึง เหมาะสมน้อยที่สุด

คะแนนเฉลี่ย 1.51 – 2.50 หมายถึง เหมาะสมน้อย

คะแนนเฉลี่ย 2.51 – 3.50 หมายถึง เหมาะสมปานกลาง

คะแนนเฉลี่ย 3.51 – 4.50 หมายถึง เหมาะสมมาก

คะแนนเฉลี่ย 4.51 – 5.00 หมายถึง เหมาะสมมากที่สุด

ภาคผนวก ง.

ภาพในการปฏิบัติโครงการ

รูปภาพกิจกรรมการออกกำลังกายแบบโยคะ

ทำนั่งเก้าอี้



ทำศพอาสนะ



ทำสุนัขยี่ดลง



ทำธนู



ทำงู



ทำอินทรี



ท่าครึ่งสะพานโค้ง



ท่าผีเสื้อ



ท่าสุนัขยืดขึ้น



ท่านอนหงายบิดตัว



ท่าต้นไม้ By พี่ป๊อป



รูปภาพกิจกรรมการออกกำลังกายแบบแอโรบิค



รูปภาพการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ



รูปภาพรวมหลังจบกิจกรรมการออกกำลังกาย



ภาคผนวก จ.

ประวัติผู้จัดทำโครงการ

ประวัติส่วนตัวของผู้เขียนโครงการ



ชื่อ-นามสกุล นายวัชรพงษ์ บรรจงปรุ

ชื่อเล่น บาส

วันเกิด วันที่ 24 กุมภาพันธ์ พ.ศ. 2541

อายุ 22 ปี

อาศัยอยู่ที่ บ้านใหม่สมบูรณ ต.บ้านใหม่ อ.หนองบุญมาก จ.นครราชสีมา 30410

เบอร์โทร 090-8321415

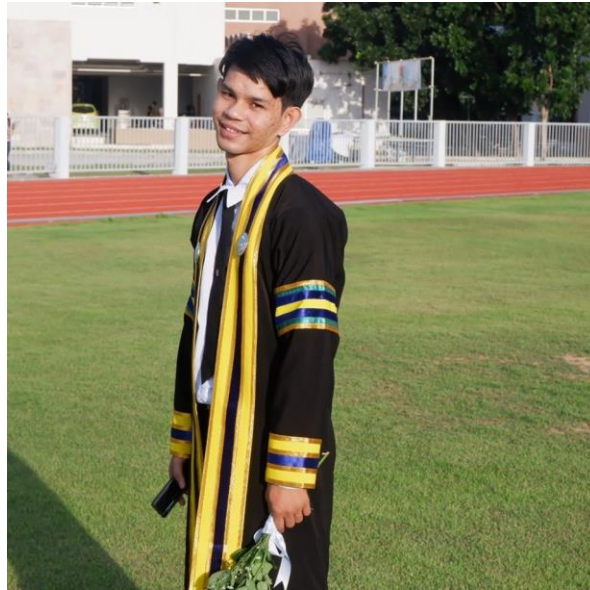
เคยศึกษาอยู่ที่ โรงเรียนณัฐฤาศึกษา อนุบาลศึกษาที่ 1 ถึงชั้นประถมศึกษาที่ 6

โรงเรียนโชคชัยสามัคคี ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6

ปัจจุบันศึกษาอยู่ที่ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา และการออกกำลังกาย ชั้นปีที่ 4

งานอดิเรก เล่นเกม ฟังเพลง เล่นกีฬา

ประวัติส่วนตัวของผู้เขียนโครงการ



ชื่อ-นามสกุล นายอรรถพล บุตชา

ชื่อเล่น พีท

วันเกิด วันที่ 27 พฤษภาคม พ.ศ. 2540

อายุ 22 ปี

อาศัยอยู่ที่ บ้านเลขที่ หมู่ 16 ต.หนองสาหร่าย อ.ปากช่อง จ.นครราชสีมา 30130

เบอร์โทร 0886260292

เคยศึกษาอยู่ที่ โรงเรียนบ้านหินเพิง ชั้นอนุบาลศึกษาที่ 1 ถึงชั้นประถมศึกษาที่ 6

โรงเรียนปากช่อง ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 1-6

ปัจจุบันศึกษาอยู่ที่ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา และการออกกำลังกาย ชั้นปีที่ 4

งานอดิเรก เล่นเกม ฟังเพลง

ประวัติส่วนตัวของผู้เขียนโครงการ



ชื่อ-นามสกุล นายพีรพงษ์ เจียรกลาง

ชื่อเล่น บอล

วันเกิด วันที่ 30 ตุลาคม พ.ศ. 2540

อายุ 22 ปี

อาศัยอยู่ที่ บ้านเลขที่ 212 บ้านวังไทรพัฒนา ต.สารภี อ.หนองบุญมาก จ.นครราชสีมา 30410

เบอร์โทร 088-3366305

เคยศึกษาอยู่ที่ โรงเรียนบ้านพระ อนุบาลศึกษาที่ 1 ถึงชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 3

โรงเรียนโชคชัยสามัคคี ชั้นมัธยมศึกษาปีที่ 4-6

ปัจจุบันศึกษาอยู่ที่ มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬา และการออกกำลังกาย ชั้นปีที่ 4

งานอดิเรก เล่นเกม ฟังเพลง เล่นกีฬา