



รายงาน

เรื่อง สรุปโครงการยึดผ่อนคลายหลังออกกำลังกาย

เสนอ

อาจารย์ภาคภูมิ พิสิทธิ์

จัดทำโดย

นายชัยมงคล สะโมสูงเนิน รหัสนักศึกษา 6340211218

รายงานเล่มนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชา 407452 :

วิชาสหกิจศึกษา

สาขาวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย

ภาคเรียนที่2 ปีการศึกษา2566

คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา

หัวข้อโครงการ	ยืดผ่อนคลายหลังออกกำลังกาย
ชื่อผู้เขียน	นายชัยมงคล สะสูงเนิน
ชื่อปริญญา	วิทยาศาสตรบัณฑิตการกีฬาและการออกกำลังกาย
คณะ/มหาวิทยาลัย	คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา
อาจารย์ที่ปรึกษา	อาจารย์ภาคภูมิ พิสิทธิ์
ปีการศึกษา	2566

#### บทคัดย่อ

เนื่องจากปัจจุบันคนทำงานหนักขึ้น แต่ก็ยังต้องมีการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ซึ่งการออกกำลังกายนั้นอาจทำให้เกิดอาการDOMS หรือปวดเมื่อยหลังออกกำลังกายซึ่งอาจรบกวนการทำงานและการใช้ชีวิต จึงได้จัดโครงการนี้ขึ้น เพื่อยืดผ่อนคลาย ทำให้อาการDOMSมีน้อยลง โดยมีการยืดกล้ามเนื้อแบบ passive stretching ให้กับผู้เข้าร่วมโครงการในระยะเวลา1เดือน เพื่อให้สมาชิกรู้สึกผ่อนคลาย และทำให้สมาชิกรู้สึกอยากออกกำลังกายดูแลสุขภาพอย่างต่อเนื่อง

## กิตติกรรมประกาศ

โครงการนี้สามารถสำเร็จลุล่วงและประสบความสำเร็จได้ด้วยดี เนื่องจากได้รับความอนุเคราะห์จากผู้ช่วย  
อาจารย์ ภาคภูมิ พิสิทธิ์ ผู้เป็นอาจารย์นิเทศศึกษาศาสตร์ที่ได้กรุณาเสียสละเวลาในการให้คำปรึกษาในการทำ  
วิจัยครั้งนี้ และคำแนะนำซึ่งเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อโครงการ จึงขอขอบคุณมา ณ โอกาสนี้

นอกจากนี้ คณะผู้วิจัยขอขอบคุณ คณาจารย์ของมหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมาทุกท่านและสถาน  
ประกอบการ Celebrity Fitness centralplaza rayong ที่ได้ให้ประสบการณ์และความรู้ต่างๆที่เป็น  
ประโยชน์ ซึ่งผู้ทำโครงการได้นำมาใช้ในโครงการนี้ รวมถึงกำลังใจและความช่วยเหลือต่าง ๆ จากเพื่อน ๆ  
รวมถึงผู้ตอบแบบสอบถามที่ได้สละเวลาในการทำแบบสอบถามวิจัยในครั้งนี้

อนึ่ง ผู้ทำโครงการเป็นอย่างยิ่งว่า โครงการนี้นี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับธุรกิจบริการ  
ด้านฟิตเนสเซ็นเตอร์ ซึ่งหากงานวิจัยฉบับนี้ผิดพลาดประการใด คณะผู้วิจัยต้องขออภัยมา ณ ที่นี้

ผู้จัดทำโครงการ

ชัยมงคล สະโหมสูงเนิน

## สารบัญ

เรื่อง

บทคัดย่อ	ก
กิตติกรรมประกาศ	ข
สารบัญ	ค
สารบัญตาราง	ง
<b>บทที่ 1</b> .....	<b>1</b>
บทนำ .....	1
หลักการและที่มา.....	1
วัตถุประสงค์ .....	1
<b>บทที่ 2</b> .....	<b>2</b>
วิธีดำเนินงาน.....	2
2.1 ชื่อโครงการ.....	2
2.2 สถานภาพของโครงการ.....	2
2.3 ผู้รับผิดชอบโครงการ .....	2
2.4 ผู้เข้าร่วมโครงการ.....	2
2.5 ระยะเวลาดำเนินโครงการ.....	2
2.6 สถานที่ดำเนินโครงการ .....	2
2.7 งบประมาณ.....	2
<b>บทที่ 3</b> .....	<b>3</b>
ผลการดำเนินงาน .....	3

3.1 กรอบแนวคิด/ทฤษฎีการดำเนินงาน.....	3
3.2 ลักษณะกิจกรรม/รูปแบบกิจกรรม .....	4
3.3 ตัวชี้วัดความสำเร็จ .....	4
3.3.1 ตัวชี้วัดความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ของโครงการ .....	4
3.3.2 ตัวชี้วัดความสำเร็จการบริหารจัดการโครงการ .....	4
3.4 เกณฑ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล.....	4
3.5 เกณฑ์ที่ใช้ในการหาค่าเฉลี่ย.....	4
3.6 แบบประเมินก่อน-หลังการยึด .....	5
3.7 ตารางแบบประเมินโครงการ.....	6
<b>บทที่ 4 .....</b>	<b>1</b>
ผลการดำเนินของโครงการ.....	1
4.1 ตารางแบบประเมินก่อนและหลังการนัด.....	1
4.2 ตารางแบบประเมินความพึงพอใจ .....	1
<b>บทที่ 5 .....</b>	<b>1</b>
บทสรุปโครงการ .....	1
5.1 ผู้เข้าร่วมโครงการ.....	1
5.2 ผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจการจัดกิจกรรม .....	1
<b>ภาคผนวก.....</b>	<b>2</b>

สารบัญตาราง

ตารางแบบประเมินก่อนและหลังการนวด

16

ตารางแบบประเมินความพึงพอใจ

18

### คำนำ

รายงานสรุปผลการดำเนินงานโครงการฉบับนี้จัดทำขึ้นเพื่อรายงานผลการดำเนินงาน : โครงการยืด  
ผ่อนคลายหลังออกกำลังกาย โดยจัดขึ้นวันที่ 8 มีนาคม 2567 และวันสิ้นสุดโครงการ 9 เมษายน 2567      ณ

Celebrity fitness Central Rayong เพื่อนำผลที่ได้จากการรายงานไปใช้เป็นข้อมูลสำหรับหน่วยงาน ที่เกี่ยวข้องในการวางแผนพัฒนาการดำเนินงานต่อไป ให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากขึ้นในโอกาสนี้ ผู้รับผิดชอบโครงการขอขอบคุณบุคลากรที่เกี่ยวข้องกับการดำเนินโครงการทุกท่าน ที่ให้ความร่วมมือในการดำเนินงานตามโครงการและรายงานผลการดำเนินงานโครงการทำให้การดำเนินงานบรรลุผลตามเป้าหมายที่กำหนดเป็นอย่างดี

นายชัยมงคล สะโมสูงเนิน

ผู้รับผิดชอบโครงการ

# บทที่ 1

## บทนำ

### หลักการและที่มา

การออกกำลังกายเป็นสิ่งที่มีความสำคัญต่อสุขภาพการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอช่วยเพิ่มสมรรถภาพการทำงานของหัวใจ กระตุ้นให้มีการสูบฉีดเลือดไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพอุปสรรคที่มักพบซึ่งเป็นสาเหตุในการหยุดออกกำลังกาย คือ อาการปวดเมื่อยของกล้ามเนื้อหลังกายออกกำลังกาย (Delayed onset muscle soreness, DOMS) ที่มักเกิดจากการออกกำลังกายครั้งแรกอย่างหนักหรือเล่นกีฬาในท่าทางที่ไม่ถูกต้องจนเกิดการบาดเจ็บที่มัดกล้ามเนื้อ หรือการทำกิจกรรมที่ไม่คุ้นเคยอย่างหนัก หรือการออกกำลังกายแบบยัดเหยียดออก (Eccentric exercise) ส่งผลให้มีการจำกัดการเคลื่อนไหว และทำให้ประสิทธิภาพในการทำงานของกล้ามเนื้อลดลง

การยืดเป็นวิธีการหนึ่งที่สามารถช่วยบรรเทา DOMS และเพิ่มความสามารถในการฟื้นตัวของกล้ามเนื้อหลังจากเกิดอาการ DOMS ได้มีงานวิจัยที่รายงานถึงผลของการนวดเพื่อลด DOMS เช่นงานวิจัยของ(Nelson et al., 2013) ได้รายงานว่าการนวด เป็นวิธีที่นิยมมาใช้ในการรักษาอาการปวดกล้ามเนื้อมีผลทำให้รู้สึกผ่อนคลายกล้ามเนื้อ จากการสัมผัสผิวและกล้ามเนื้อ มีผลทางสรีรวิทยาต่อระบบหัวใจและหลอดเลือดช่วยในการขยายหลอดเลือด กระตุ้นการไหลเวียนเลือดให้กลับไปที่หัวใจได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยเพิ่มการส่งออกซิเจนและสารอาหารไปยังเนื้อเยื่อ รวมทั้งกำจัดของเสียและสารพิษ ลดภาวะความตึงเครียดของกล้ามเนื้อได้ดี ดังนั้นเพื่อให้สมาชิกในฟิตเนส ลดอาการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายและผ่อนคลายหลังจากการออกกำลังกาย หรือรู้สึกตึงบริเวณกล้ามเนื้อในส่วนต่าง ๆ ที่ทำให้ตัวสมาชิกไม่รู้สึกผ่อนคลายและยังทำให้นิสิตฝึกประสบการณ์มีโอกาสในการพัฒนาศักยภาพของวิชาชีพ นิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพจึงได้ดำเนินการจัดทำโครงการนี้เพื่อพัฒนาศักยภาพของนิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ได้นำความรู้มาปฏิบัติได้จริง

### วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อให้สมาชิกในยิมผ่อนคลายหลังจากการทำงานหรือหลังจากการออกกำลังกาย ลดอาการบาดเจ็บ ลดการตึงของกล้ามเนื้อไม่ให้เกิดการเกร็ง
- 2) เพื่อเกิดการผ่อนคลายและสามารถลดความเครียดได้



## บทที่ 2

### วิธีดำเนินงาน

2.1 ชื่อโครงการ : โครงการนวดผ่อนคลายหลังออกกำลังกาย

2.2 สถานภาพของโครงการ : [ ] โครงการใหม่ [ / ] โครงการปกติ [ ] โครงการต่อเนื่อง

2.3 ผู้รับผิดชอบโครงการ : นายชัยมงคล สะโม่สูงเนิน

2.4 ผู้เข้าร่วมโครงการ ประกอบด้วย

1) กลุ่มผู้ดำเนินงาน

1.1) นิสิตฝึกประสบการณ์วิชาชีพ จำนวน 1 คน

2) กลุ่มผู้เข้าร่วมโครงการ

2.1) สมาชิก Celebrity fitness 7 คน

2.5 ระยะเวลาดำเนินโครงการ

วันเริ่มต้น ในวันที่ 8 มีนาคม 2567

วันสิ้นสุดโครงการ 9 เมษายน 2567

2.6 สถานที่ดำเนินโครงการ

Celebrity fitness Centralplaza Rayong

2.7 งบประมาณ

ไม่มีค่าใช้จ่าย



### 3.2 ลักษณะกิจกรรม/รูปแบบกิจกรรม

ยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกายแบบมีผู้ช่วย

passive stretching

### 3.3 ตัวชี้วัดความสำเร็จ

#### 3.3.1 ตัวชี้วัดความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ของโครงการ

ที่	ตัวชี้วัด	เป้าหมาย	เครื่องมือในการวัด
1)	สมาชิกที่ออกกำลังกายในสถานที่ที่ทำโครงการ ลดอาการบาดเจ็บ ลดการตึงของกล้ามเนื้อไม่ให้เกิดการเกร็ง และเกิดการผ่อนคลาย สามารถลดความเครียด	สมาชิก ลดอาการตึงและเพิ่ม ความยืดหยุ่นให้กับ กล้ามเนื้อและข้อต่อ	แบบประเมินก่อน-หลัง การยืดกล้ามเนื้อ

#### 3.3.2 ตัวชี้วัดความสำเร็จการบริหารจัดการโครงการ

ที่	ตัวชี้วัด	เป้าหมาย	เครื่องมือในการวัด
1)	มีสมาชิกเข้าร่วมโครงการ	มีสมาชิกเข้าร่วม โครงการ ของทุกๆ วัน	รูปภาพ พร้อมระบุวันที่
2)	ความพึงพอใจของสมาชิกที่เข้าร่วมโครงการ	ไม่น้อยกว่า 3.5 คะแนน (จากคะแนนเต็ม 5)	แบบประเมิน ความพึงพอใจ

### 3.4 เกณฑ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

มีความพึงพอใจมากที่สุด	ระดับคะแนนเท่ากับ 5
มีความพึงพอใจมาก	ระดับคะแนนเท่ากับ 4
มีความพึงพอใจปานกลาง	ระดับคะแนนเท่ากับ 3
มีความพึงพอใจน้อย	ระดับคะแนนเท่ากับ 2
มีความพึงพอใจน้อยที่สุด	ระดับคะแนนเท่ากับ 1

### 3.5 เกณฑ์ที่ใช้ในการหาค่าเฉลี่ย

มีความพึงพอใจมากที่สุด	ระดับคะแนนเฉลี่ย 4.51 – 5.00
มีความพึงพอใจมาก	ระดับคะแนนเฉลี่ย 3.51 – 4.50
มีความพึงพอใจปานกลาง	ระดับคะแนนเฉลี่ย 2.51 – 3.50
มีความพึงพอใจน้อย	ระดับคะแนนเฉลี่ย 1.51 – 2.50

มีความพึงพอใจน้อยที่สุด

ระดับคะแนนเฉลี่ย 1.00 – 1.50

## 3.6 แบบประเมินก่อน-หลังการยืดกล้ามเนื้อ

แบบประเมินก่อน-หลังการยืดกล้ามเนื้อ

ในวันที่ 8 มีนาคม – 9 เมษายน 2567

ณ Celebrity fitness Centralplaza Rayong

## ตอนที่ 1 แบบประเมินก่อน-หลังการยืด

รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<b>ก่อนการยืด</b>					
1) มีอาการปวดบริเวณกล้ามเนื้อ					
2) กล้ามเนื้อมีอาการตึง					
3) รู้สึกไม่ผ่อนคลาย					
4) มีความเครียด					
<b>หลังการยืด</b>					
1) บริเวณกล้ามเนื้อมีอาการปวดลดลง					
2) กล้ามเนื้อมีอาการตึงลดลง					
3) รู้สึกผ่อนคลาย					
4) ความเครียดลดลง					

## ตอนที่ 2 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....



ด้านกระบวนการจัดกิจกรรม					
1) ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม					
2) ความเหมาะสมของสถานที่จัดโครงการ					
3) ความพึงพอใจในภาพรวมของโครงการ					
4) การประชาสัมพันธ์โครงการแก่สมาชิก					

ตอนที่ 2 ความพึงพอใจต่อกิจกรรม

ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

## บทที่ 4

### ผลการดำเนินของโครงการ

#### 4.1 แบบประเมินก่อนและหลังการนวดและยืดกล้ามเนื้อ

จากการเก็บแบบประเมินก่อนและหลังการนวด มีผู้ทำแบบประเมินทั้งสิ้น 7 คน

รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น		
	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{x}$ )	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.)	ระดับ
<b>ก่อนการนวดและยืดกล้ามเนื้อ</b>			
1) มีอาการปวดบริเวณกล้ามเนื้อ	3.6	0.74	มาก
2) กล้ามเนื้อมีอาการตึง	3.8	0.58	มาก
3) รู้สึกไม่ผ่อนคลาย	3.8	0.70	มาก
4) มีความเครียด	3.6	0.62	มาก
<b>หลังการนวดและยืดกล้ามเนื้อ</b>			
1) บริเวณกล้ามเนื้อมีอาการปวดลดลง	4.2	0.58	มาก
2) กล้ามเนื้อมีอาการตึงลดลง	4.3	0.61	มาก
3) รู้สึกผ่อนคลาย	4.2	0.70	มาก
4) ความเครียดลดลง	4.2	0.61	มาก

จากการวิเคราะห์และตอบรายการประเมินก่อนนวดและยืดพบว่าประชากรที่เข้าร่วมโครงการมีผลการประเมินก่อนนวดและยืดปวดและตึงกล้ามเนื้อในระดับมาก

จากการวิเคราะห์และตอบรายการประเมินหลังนวดและยืดกล้ามเนื้อแล้ว พบว่าสมาชิกมีการผ่อนคลาย กล้ามเนื้อมีความตึงลดลง อาการปวดเมื่อยกล้ามเนื้อต่างๆดีขึ้น อยู่ในระดับมาก

#### 4.2 แบบประเมินความพึงพอใจ

จากการเก็บแบบประเมินโครงการนวดผ่อนคลายหลังออกกำลังกาย มีผู้ตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น 7 คน ดังนี้

ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน

1. เพศ ชาย จำนวน 7 คน

จากการวิเคราะห์ข้อมูลของผู้ตอบแบบประเมินในส่วนของเพศพบว่า ผู้ตอบแบบประเมิน



เป็นเพศชายมากกว่าเพศหญิง

2. สถานภาพ สมาชิก Celebrity fitness จำนวน 7 คน

จากการวิเคราะห์ข้อมูลของผู้ตอบแบบประเมินในส่วนของสถานภาพพบว่า ผู้ตอบแบบสอบถาม  
ประเมินเป็นสมาชิก Celebrity fitness จำนวน 7 คน

รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น		
	ค่าเฉลี่ย ( $\bar{X}$ )	ส่วนเบี่ยงเบน มาตรฐาน (S.D.)	ระดับ
<b>ด้านวัตถุประสงค์โครงการ</b>			
1) เพื่อให้สมาชิกใน ฟิตเนสหลังผ่านคลายหลังจาก การออกกำลังกาย ลด อาการบาดเจ็บ ลดการตึงของกล้ามเนื้อไม่ไห้กล้ามเนื้อเกิดการ เกร็งและปวดเมื่อย	4.5	0.50	มาก
2) เพื่อเกิดการผ่อนคลายและสามารถลดความเครียดได้	4.4	0.62	มาก
3) มีความชำนาญในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	4.7	0.77	มาก
<b>ด้านกระบวนการจัดกิจกรรม</b>			
1) ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม	4.5	0.50	มาก
2) ความเหมาะสมของสถานที่จัดโครงการ	4.2	0.70	มาก
3) ความพึงพอใจในภาพรวมของโครงการ	4.2	0.77	มาก
4) การประชาสัมพันธ์โครงการแก่สมาชิก	4.4	0.75	มาก

จากการวิเคราะห์ข้อมูลของผู้ตอบแบบประเมินในด้านการประเมินด้านวัตถุประสงค์ของโครงการพบว่าผู้ตอบแบบประเมินมีความพึงพอใจในส่วนที่ เพื่อให้ลูกค้าที่มาใช้บริการฟิตเนสหลังจากออกกำลังกายลดอาการบาดเจ็บ ลดการตึงของกล้ามเนื้อไม่ไห้กล้ามเนื้อเกิดการเกร็ง เป็น 4.5 ระดับมาก ความพึงพอใจในส่วนที่ เพื่อเกิดการผ่อนคลายและสามารถลดความเครียดได้เป็น 4.4 ระดับมาก

จากการวิเคราะห์ข้อมูลของผู้ตอบแบบประเมินในด้านการประเมินด้านกระบวนการจัดกิจกรรมพบว่าผู้ตอบแบบประเมินมีความพึงพอใจในส่วนที่ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม เป็น 4.5 ระดับมาก ความเหมาะสมของสถานที่จัดโครงการเป็น 4.2 ระดับมาก ความพึงพอใจในภาพรวมของโครงการเป็น 4.2 ระดับมาก

## บทที่ 5

### บทสรุป

#### 5.1 ผู้เข้าร่วมโครงการ

จากผลการดำเนินงาน พบว่ามีจำนวนผู้เข้าร่วมวอดฟ่อนคลายเป็นสมาชิก ณ Celebrity fitness Central Rayong จำนวน 7 คน

วันที่ 8 มีนาคม – 9 เมษายน 2567

#### 5.2 ผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจการจัดกิจกรรม

จากการวิเคราะห์ข้อมูลของผู้ตอบแบบประเมินในด้านการประเมินด้านวัตถุประสงค์ของโครงการ พบว่าผู้ตอบแบบประเมินมีความพึงพอใจในส่วนที่ เพื่อให้สมาชิกในฟิตเนสผ่อนคลายหลังจากการทำงานหรือหลังจากการออกกำลังกาย ลดอาการบาดเจ็บ ลดการตึงของกล้ามเนื้อไม่ให้เกิดการเกร็ง เป็น 4.5 ระดับมาก ความพึงพอใจในส่วนที่ เพื่อเกิดการผ่อนคลายและสามารถลดความเครียดได้ เป็น 4.4 ระดับมาก

จากการวิเคราะห์ข้อมูลของผู้ตอบแบบประเมินในด้านการประเมินด้านด้านกระบวนการจัดกิจกรรม พบว่าผู้ตอบแบบประเมินมีความพึงพอใจในส่วนที่ระยะเวลาที่ใช้ในการจัดกิจกรรมมีความเหมาะสม เป็น 4.5 ระดับมาก ความเหมาะสมของสถานที่จัดโครงการเป็น 4.2 ระดับมาก ความพึงพอใจในภาพรวมของโครงการ เป็น 4.2 ระดับมาก

ภาคผนวก

## รูปภาพประกอบโครงการ





