



รายงาน  
การปฏิบัติงานสหกิจศึกษา  
ยืดเหยียดร่างกาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ  
STRETCH FOR LIFE

นาย สราวุธ ตอพล รหัสนักศึกษา 6340211242  
นางสาว สาธิตา เขียวปัก รหัสนักศึกษา 6240211213  
โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต  
สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย  
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี  
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ปีการศึกษา 2566

รายงาน  
การปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ยืดเหยียดร่างกายผ่อนคลายกล้ามเนื้อ  
STRETCH FOR LIFE

นาย สราวุธ ตอพล รหัสนักศึกษา 6340211242  
นางสาว สาริตา เขียวปัก รหัสนักศึกษา 6240211213

โครงการนี้เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา ตามหลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต  
สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย  
คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี  
มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา ปีการศึกษา 2566

ชื่อโครงการ : ยืดเหยียดร่างกายผ่อนคลายกล้ามเนื้อ  
ผู้จัดทำ : นาย สราวุธ ตอพล  
: นางสาว สาธิตา เขียวปัก  
สาขาวิชา : วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย  
: คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา  
อาจารย์ที่ปรึกษา : อาจารย์ กนกวรรณ รัศมียุงทอง  
พนักงานที่ปรึกษา : นาย วงศกร ทศสูงเนิน  
ปีการที่ดำเนินการ : ปีการศึกษา 2566

โครงการนี้มีวัตถุประสงค์1)เพื่อลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย ทำให้กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นมากขึ้น2)เพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้จากการเล่นกีฬา และการออกกำลังกาย  
3)เพื่อเพิ่มองศาของการเคลื่อนไหวของข้อต่อให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

## กิตติกรรมประกาศ

โครงการยึดเหยียดร่างกายอ่อนคลายกล้ามเนื้อ คณะผู้จัดทำโครงการขอขอบพระคุณอาจารย์ กนกวรรณ รัศมียุงทอง ที่เป็นอาจารย์ที่ปรึกษาโครงการให้คำแนะนำ เสนอแนะแนวทาง ตรวจสอบแก้ไข ข้อบกพร่องและให้กำลังใจแก่คณะผู้จัดทำโครงการโดยตลอด อีกทั้งต้องขอขอบคุณสมาชิกฟิตเนสไลฟ์สไตล์ เซ็นทรัลโคราช และ ลูกค้าฟิตเนสไลฟ์สไตล์ เซ็นทรัล โคราช ที่ให้ความร่วมมือในการเข้าโครงการ รวมไปถึง พี่ๆพนักงานฟิตเนสทุกคน ที่ให้ความร่วมมือช่วยเหลือเป็นอย่างดีในการทำโครงการครั้งนี้ ให้สำเร็จลุล่วงไปได้ ด้วยดี

ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณ ผู้มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่านและรวมถึงบุคลากรท่านอื่นๆ ที่ไม่ได้กล่าวถึง ที่ได้ ให้คำแนะนำช่วยเหลือในการจัดทำโครงการที่มีส่วนในการให้ข้อมูล เป็นที่ปรึกษาในการจัดทำโครงการฉบับนี้ จนสมบูรณ์ตลอดจนการดูแลให้ความร่วมมือ เพื่อให้ข้าพเจ้าเข้าใจและรู้วิธีปฏิบัติการใช้ชีวิตในการทำงานจริง ข้าพเจ้าขอขอบพระคุณไว้ ณ ที่นี้

คณะผู้จัดทำ

## สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	
กิตติกรรมประกาศ	
บทที่ 1	
หลักการและเหตุผล	1
วัตถุประสงค์	1
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	
ความสำคัญของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	2
ประโยชน์ของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	3
วิธีการดำเนินการ	4
บทที่ 3 ผลดำเนินงาน	
แผนการดำเนินงาน	5
ตัวชี้วัดความสำเร็จ	5
เกณฑ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล	6
วิธีการดำเนินการวิจัย	6
แบบสอบถามความพึงพอใจ 7	
บทที่ 4 ผลการดำเนินโครงการ	
แบบสอบถามความพึงพอใจ	8
บทที่ 5 บทสรุป	
ผู้เข้าร่วมโครงการ	12
ผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจของการจัดกิจกรรม	12

ข้อเสนอแนะ	12
ภาคผนวก	13
บรรณานุกรม	14

## บทที่ 1

### บทนำ

#### 1.1 หลักการและเหตุผล

การออกกำลังกายมีความสำคัญต่อการสร้างเสริมสุขภาพให้แข็งแรงสมบูรณ์ ช่วยทำให้สุขภาพจิตดี ทำให้มีอารมณ์แจ่มใส ผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำจะมีภูมิคุ้มกันโรคที่ดี ไม่เจ็บป่วยง่าย จึงกล่าวได้ว่าการออกกำลังกายนั้นเป็นสิ่งที่จำเป็น และมีความสำคัญสำหรับชีวิตมนุษย์ แม้ว่าบุคคลจะมีเหตุผล หรือเหตุจูงใจในการเลือกที่จะออกกำลังกายไม่เหมือนกัน ถึงแม้จะเลือกออกกำลังกายในรูปแบบใด ต่างก็ควรที่จะมีความรู้และความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับวิธีการปฏิบัติกิจกรรมนั้น ๆ เพื่อให้การปฏิบัติกิจกรรมเป็นไปด้วยความปลอดภัย และได้รับผลประโยชน์สูงสุดจากการออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬา

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ (Stretching) มีความสำคัญ และมีความจำเป็นอย่างมากสำหรับผู้ออกกำลังกาย เพราะการยืดเหยียดกล้ามเนื้อสามารถช่วยลดอาการตึงของกล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อยืดหยุ่นได้ดี และข้อต่อต่าง ๆ สามารถเคลื่อนไหวได้ตามปกติ

ดังนั้นจะเห็นได้ว่า การยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นองค์ประกอบหนึ่งที่มีความสำคัญในการเล่นกีฬา และการออกกำลังกาย เพราะการยืดเหยียดกล้ามเนื้อจะช่วยเพิ่มความอ่อนตัว หรือความยืดหยุ่น และยังช่วยเพิ่มช่วงของการเคลื่อนไหวของข้อต่อ ลดอาการตึงเกร็งของกล้ามเนื้อ ทำให้ร่างกายรู้สึกผ่อนคลาย และยังช่วยป้องกันการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดจากการออกกำลังกาย และการเล่นกีฬาได้เป็นอย่างดี

จากข้อความข้างต้นที่กล่าวมา ผู้จัดโครงการเล็งเห็นความสำคัญของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย เพื่อลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อหลังจากการออกกำลังกาย ทำให้กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นมากขึ้น เพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้นได้ จากการเล่นกีฬา และการออกกำลังกาย และจึงได้จัดทำแบบสอบถามความพึงพอใจ ของผู้ใช้บริการในการทำโครงการนี้ เพื่อเป็นประโยชน์ต่อสถานประกอบการในด้านบริการต่อไป

#### 1.2 วัตถุประสงค์

- 1) เพื่อลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย ทำให้กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นมากขึ้น
- 2) เพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้นได้จากการเล่นกีฬา และการออกกำลังกาย
- 3) เพื่อเพิ่มองศาของการเคลื่อนไหวของข้อต่อให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### ความสำคัญของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

การฝึกเพื่อเพิ่มความอ่อนตัวมักรวมอยู่ในโปรแกรมการฝึกกีฬาทั่วไปเพื่อพัฒนาและคงองศา การเคลื่อนไหว การยืดกล้ามเนื้ออาจทำ 2 – 3 ครั้ง / สัปดาห์ ซึ่งการยืดกล้ามเนื้อสามารถทำได้ทั้งอยู่กับที่ (Static) และเคลื่อนที่ (Dynamic) โดยประเภทของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ จะอธิบายในข้อต่อไป

ความอ่อนตัวที่ตื้นนอกเหนือจากเพิ่มประสิทธิภาพทางด้านกีฬาแล้วยังมีความสำคัญต่อบุคคลทั่วไปที่ไม่ใช่นักกีฬาเช่นกันเนื่องจากความอ่อนตัวเป็นองค์ประกอบหนึ่ง ของสมรรถภาพในการเพิ่มองศาการเคลื่อนไหวและเป็นตัวส่งเสริมในการพัฒนาความสามารถทางด้านร่างกาย เช่น ความคล่องตัวหมายถึงความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนที่ และเปลี่ยนทิศทางของการเคลื่อนไหวได้อย่างรวดเร็วโดยอาศัยพลังของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวจะส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาความสามารถของข้อต่อและกล้ามเนื้อที่ทำให้การเคลื่อนไหวของร่างกายเป็นไปได้เต็มช่วงของการเคลื่อนที่ ในทางด้านกีฬา เช่น กีฬายิมนาสติก กระโดดน้ำ ที่ต้องอาศัยความอ่อนตัวเพื่อเพิ่มความสามารถ สมรรถภาพและความสวยงามในประเภทกีฬานั้น ๆ และในด้านของการพัฒนาความเร็ว เช่น กรีฑา กีฬาวูเลย์บอล ที่ต้องอาศัยความอ่อนตัวในการเพิ่มความเร็ว ดังที่ สนั่นยา สีสละมาต (2547: 395) กล่าวว่าไว้ว่า การพัฒนาความเร็วจะมีองค์ประกอบหลายประการนอกเหนือจากทางพันธุกรรม ความเร็วจะขึ้นอยู่กับเวลาปฏิริยาความสามารถในการเอาขณะแรงต้านทานภายนอกของนักกีฬา เทคนิค สมาธิ ความตั้งใจและความยืดหยุ่นตัวของกล้ามเนื้อนอกจากความอ่อนตัวจะทำให้สมรรถภาพทางร่างกายและความสามารถทางกีฬาเพิ่มขึ้นแล้ว ความอ่อนตัวยังเป็นการป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดจากการเล่นกีฬาหรือการดำเนินชีวิตประจำวันทั่วไป เนื่องจากความอ่อนตัวที่ดีจะช่วยลดความรุนแรงของการบาดเจ็บจากการเล่นกีฬาและการเคลื่อนไหวที่เกินขีดความสามารถ วุฒิมพงษ์ ปรมัตถการ; และ อารี ปรมัตถการ (2532: 61) กล่าวว่าไว้ว่า ในบางชนิดกีฬาที่ต้องการความอ่อนตัวเป็นพิเศษเช่น ในกีฬายิมนาสติก ซึ่งต้องการความอ่อนตัวที่มากกว่าปกติในบางข้อต่อเพื่อให้เกิดความปลอดภัย และความสวยงามจากการปฏิบัติ ถ้าหากขาดความอ่อนตัวที่เหมาะสมจะมีผลทำให้การเดินหรือการวิ่งไม่สามารถที่จะฝึกให้ได้ดีเท่าที่ควรเพราะความอ่อนตัวที่ลดลงจะมีผลต่อประสิทธิภาพของการเคลื่อนไหว



## ประโยชน์ของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

1. เพิ่มองศาการเคลื่อนไหว ชีตความสามารถการปฏิบัติและเพิ่มคุณสมบัติทางทักษะการเคลื่อนไหวของนักกีฬา เช่น นักกีฬาว่ายน้ำต้องการความอ่อนตัวใน เหยียดแขน เอ็นข้อเท้าและต้นให้สุด แขน ตลอดจนการทำงานของข้อเท้าที่ต้องมีความคล่องตัวในการเตะน้ำ
2. ลดปัจจัยเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ การฉีกขาดของกล้ามเนื้อและการเกิดข้อพลิก
3. ปรับท่าทางการไม่สมดุลของกล้ามเนื้อ เช่น ในทางกายภาพบำบัดใช้หลักในการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ปรับมุมการเคลื่อนไหวที่ไม่เป็นปกติ ซึ่งอาจเกิดจากการฟื้นจากการบาดเจ็บ หรือกระตุ้นให้ประสาทกล้ามเนื้อทำงานและสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ
4. ลดการดึงของกล้ามเนื้อและการล้าของกล้ามเนื้อ จากการสะสมของกรด แลคติก ในกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย
5. ป้องกันการบาดเจ็บของกล้ามเนื้อหลังจากการออกกำลังกาย
6. คงความยาวของกล้ามเนื้อขณะพัก
7. เพิ่มความสามารถในการทำงาน ของร่างกาย เพิ่มช่วงการเคลื่อนไหวและสนับสนุนการเพิ่มขึ้นในความอดทนต่อการถูกยืดเหยียดของกล้ามเนื้อ
8. ลดอาการกล้ามเนื้อที่ติดร่วมกับการออกกำลังกายและสามารถเพิ่มความพร้อมทางด้านจิตใจ และการผ่อนคลายทางด้านร่างกาย

## วิธีการดำเนินงาน

2.1 ชื่อโครงการ : โครงการยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย

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

2.3 ผู้รับผิดชอบโครงการ : นายสรารุช ตอพล,นางสาวสาธิตา เขียวปัก

### 2.4 กลุ่มเป้าหมาย/ผู้เข้าร่วมโครงการ

1) กลุ่มเป้าหมายของโครงการ ประกอบด้วย

(1.1) ลูกค้าที่เข้ามาใช้บริการ Fitness Lifestyle Central Korat

2) ผู้เข้าร่วมโครงการ ประกอบด้วย

(2.1) ลูกค้าที่เข้ามาใช้บริการ Fitness Lifestyle Central Korat ไม่จำกัดจำนวน

### 2.5 ระยะเวลาดำเนินโครงการ

ตั้งแต่วันที่ 5 กุมภาพันธ์ - 5 มีนาคม พ.ศ. 2567

### 2.6 สถานที่ดำเนินโครงการ

Fitness Lifestyle Central Korat จังหวัดนครราชสีมา

### 2.7 งบประมาณ

ไม่มีค่าใช้จ่าย

### บทที่ 3

#### ผลการดำเนินงาน

##### 3.1 แผนการดำเนินงาน

ที่	ขั้นตอน/กิจกรรม	ปีงบประมาณ พ.ศ.2567			
		มกราคม	กุมภาพันธ์	มีนาคม	เมษายน
1	วางแผนและเสนอ โครงการ	← →			
2	ดำเนินการ		← →		
3	สรุปและ ประเมินผล โครงการ			← →	

##### 3.2 ตัวชี้วัดความสำเร็จ

###### 3.2.1 ตัวชี้วัดความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ของโครงการ

ที่	ตัวชี้วัดความสำเร็จ	เป้าหมาย	เครื่องมือในการวัด
1)	ลูกค้าที่เข้ามาใช้บริการในฟิตเนส หลังจากออกกำลังกาย ช่วยลดการบาดเจ็บ ลดการตึงตัวของกล้ามเนื้อ ทำให้เกิดการผ่อนคลาย	ลูกค้าไม่มีอาการบาดเจ็บภายหลังจากการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	แบบสอบถามความพึงพอใจ

###### 3.2.2 ตัวชี้วัดความสำเร็จการบริหารจัดการโครงการ

ที่	ตัวชี้วัดความสำเร็จ	เป้าหมาย	เครื่องมือในการวัด
1)	จำนวนลูกค้าที่เข้าร่วมโครงการ	ลูกค้าเข้าร่วมโครงการทุกวัน ไม่จำกัดจำนวน	รูปภาพ
2)	ความพึงพอใจของลูกค้าที่เข้าร่วมโครงการ	ไม่น้อยกว่า 4.00 คะแนน (จากคะแนนเต็ม 5 )	แบบสอบถามความพึงพอใจ

### 3.3 เกณฑ์ที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูล

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

#### วิธีการดำเนินการวิจัย

- ขั้นตอนที่ 1 หลังลูกค้าทำกิจกรรมการออกกำลังกายเสร็จ จึงเริ่มทำโครงการยืดเหยียดกล้ามเนื้อให้ลูกค้า
- ขั้นตอนที่ 2 เริ่มยืดเหยียดกล้ามเนื้อให้ลูกค้าเริ่มจากล่างขึ้นบน เป็นเวลา 10 นาที
- ขั้นตอนที่ 3 หลังจากยืดเหยียดกล้ามเนื้อเสร็จแล้ว ให้ลูกค้ากรอกแบบสอบถามความพึงพอใจในโครงการ

### 3.4 แบบสอบถามความพึงพอใจ

#### แบบสอบถามความพึงพอใจ

วันที่ 5 กุมภาพันธ์ – 5 มีนาคม 2567

ณ Fitness Lifestyle Central Korat

#### ตอนที่ 1 ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบประเมิน

1. เพศ [ ] ชาย [ ] หญิง
2. สถานภาพ [ ] ลูกค้าที่ใช้บริการฟิตเนส

#### ตอนที่ 2 ความพึงพอใจต่อการบริการ

รายการประเมิน	ระดับความคิดเห็น				
	มากที่สุด	มาก	ปานกลาง	น้อย	น้อยที่สุด
<b>ด้านวัตถุประสงค์ของโครงการ</b>					
1) เพื่อลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อหลังจากการออกกำลังกาย ทำให้กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นมากขึ้น					
2) เพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้จากการเล่นกีฬา และการออกกำลังกาย					
3) เพื่อเพิ่มองค์ประกอบของการเคลื่อนไหวของข้อต่อให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น					
<b>ด้านกระบวนการจัดโครงการ</b>					
1) ระยะเวลาในการจัดโครงการมีความเหมาะสม					
2) ความเหมาะสมของสถานที่ในการจัดโครงการ					
3) ความพึงพอใจภาพรวมของโครงการ					

#### ตอนที่ 3 ข้อเสนอแนะเพิ่มเติม

.....

.....

.....

.....

## บทที่ 4

### ผลการดำเนินโครงการ

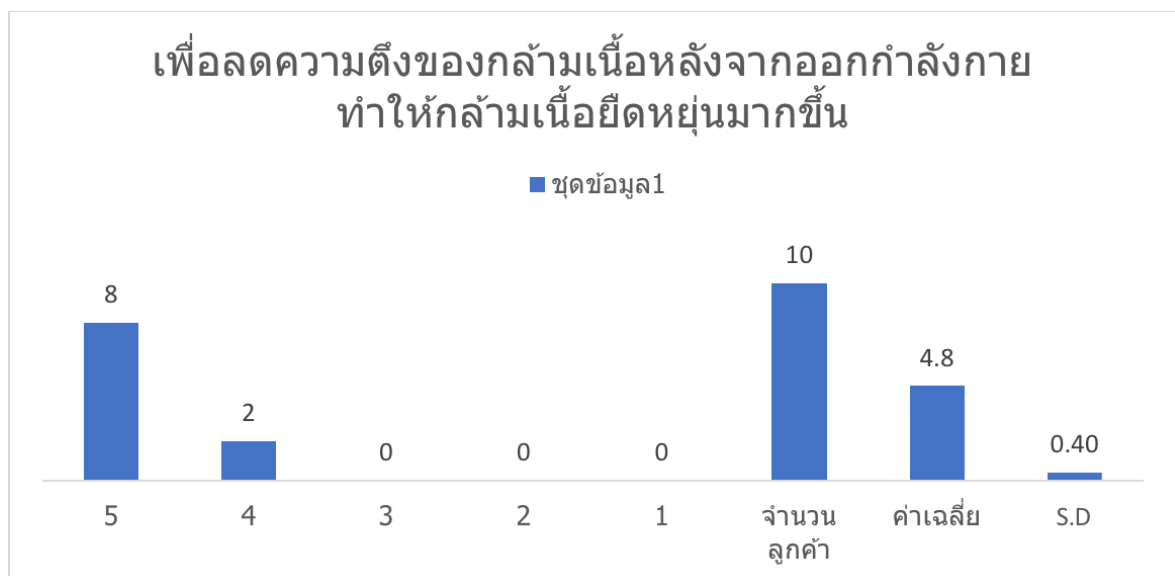
#### 4.1 แบบสอบถามความพึงพอใจ

จากการเก็บข้อมูลแบบสอบถามความพึงพอใจของโครงการ Stretch For Life ยืดเหยียดร่างกาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อภายหลังจากการออกกำลังกาย มีผู้ตอบแบบสอบถามทั้งสิ้น 10 คนดังนี้

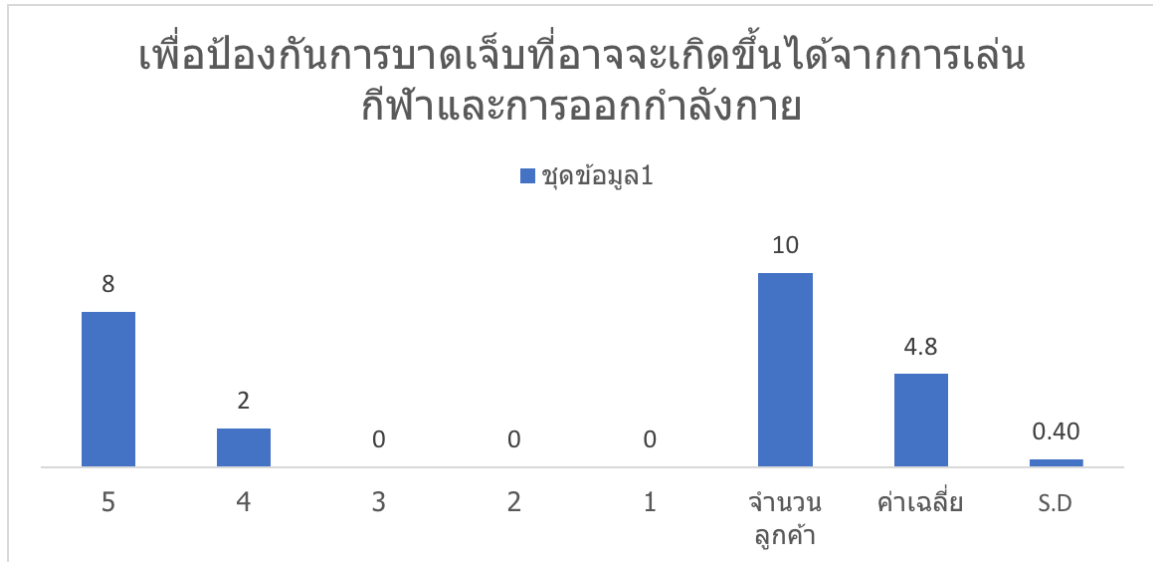
ตอนที่ 1 ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทั่วไปของผู้ตอบแบบสอบถาม

1.1 เพศ	ชาย	จำนวน 7 คน
	หญิง	จำนวน 3 คน
1.2 สถานภาพ	ลูกค้ำในฟิตเนส	จำนวน 10 คน

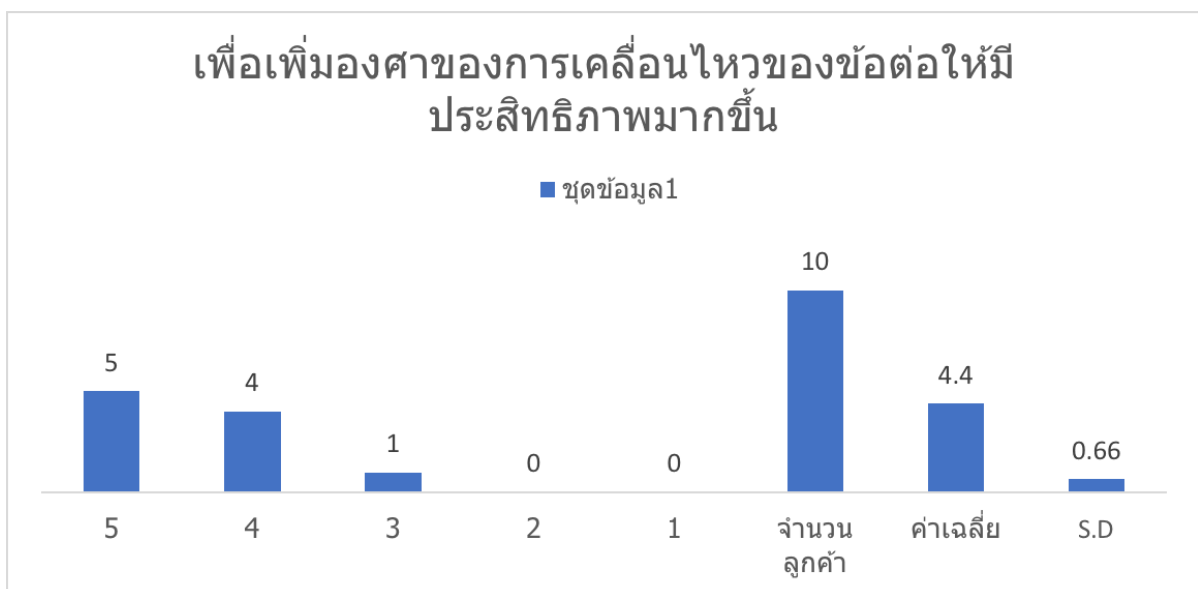
ตอนที่ 2 รายการประเมิน



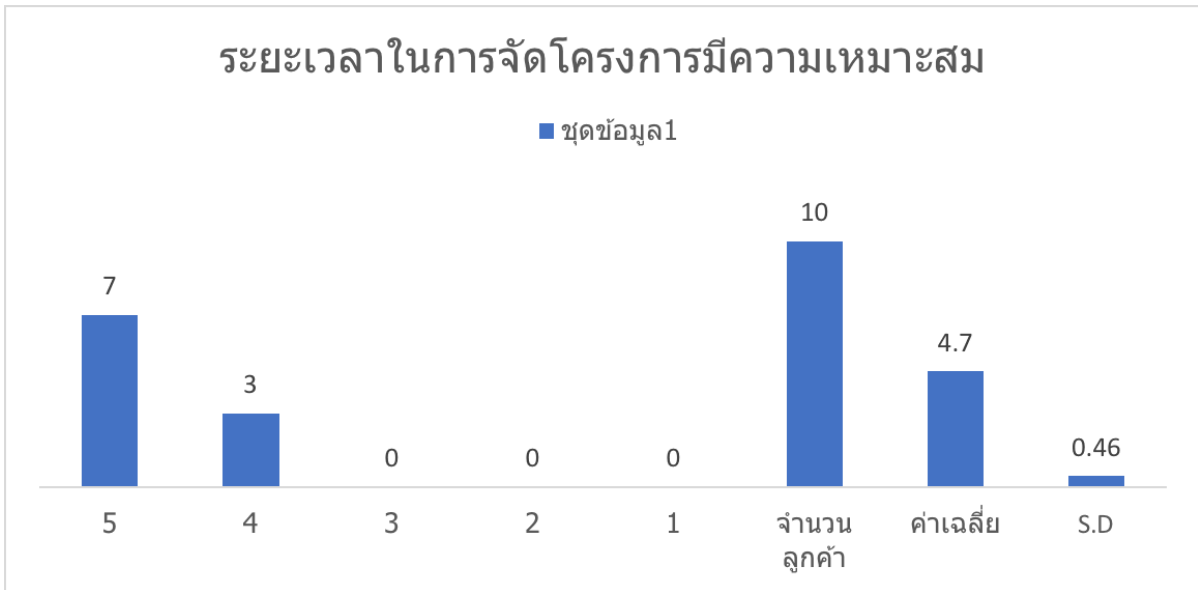
1) เพื่อลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อหลังจากการออกกำลังกาย ทำให้กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นมากขึ้น ส่วนใหญ่เป็น 5 ระดับมากที่สุด หรือคิดเป็น 80 เปอร์เซ็นต์



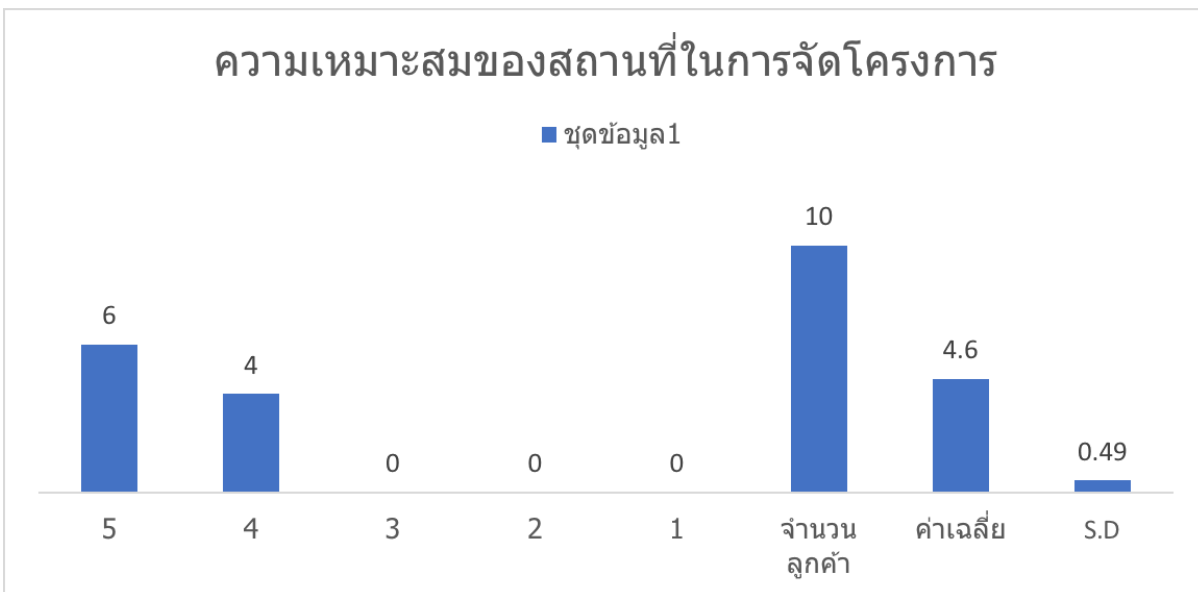
ที่ 2) เพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่อาจเกิดขึ้นได้จากการเล่นกีฬา และการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่เป็น 5 ระดับมากที่สุด หรือคิดเป็น 80 เปอร์เซ็นต์



3) เพื่อเพิ่มองศาของการเคลื่อนไหวของข้อต่อให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ส่วนใหญ่เป็น 5 ระดับมากที่สุด หรือคิดเป็น 50 เปอร์เซ็นต์

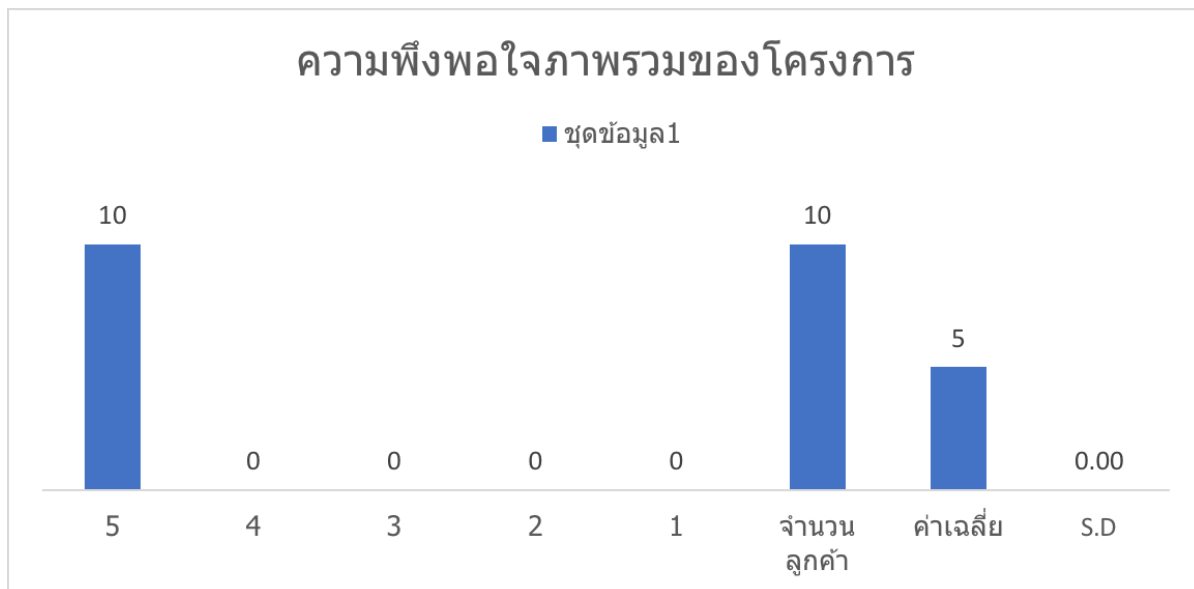


4) ระยะเวลาในการจัดโครงการมีความเหมาะสม ส่วนใหญ่เป็น 5 ระดับมากที่สุด หรือคิดเป็น 70 เปอร์เซ็นต์



5) ความเหมาะสมของสถานที่ในการจัดโครงการ ส่วนใหญ่เป็น 5 ระดับมากที่สุด หรือคิดเป็น 60 เปอร์เซ็นต์





6) ความพึงพอใจภาพรวมของโครงการ ส่วนใหญ่เป็น 5 ระดับมากที่สุด  
เปอร์เซ็นต์

หรือคิดเป็น 100

## บทที่ 5

### บทสรุป

#### 5.1 ผู้เข้าร่วมโครงการ

จากผลการดำเนินงานพบว่า มีจำนวนผู้เข้าร่วมโครงการ Stretch For Life ยืดเหยียดร่างกาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ณ Fitness Lifestyle Central Korat จำนวนทั้งสิ้น 10 คน ตั้งแต่วันที่ 5 กุมภาพันธ์- 5 มีนาคม พ.ศ. 2567

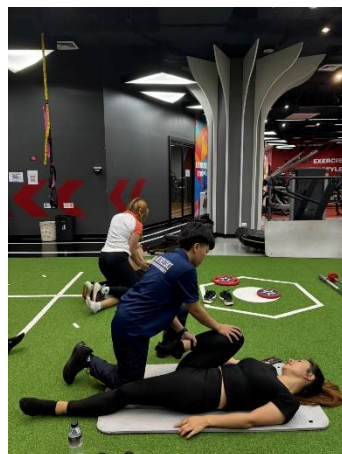
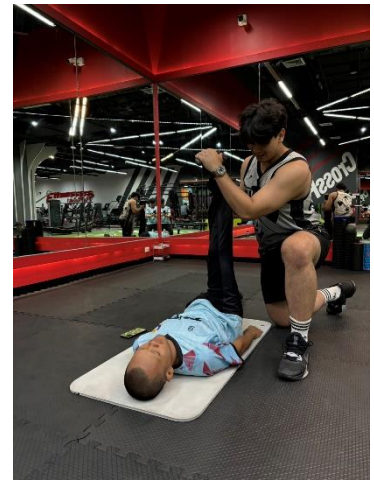
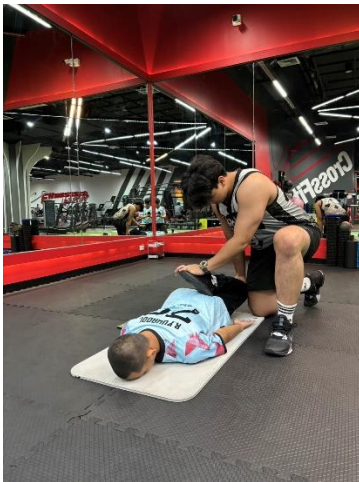
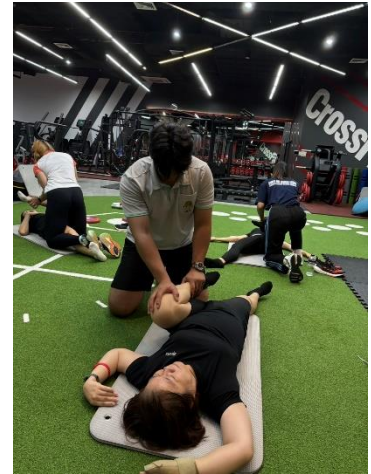
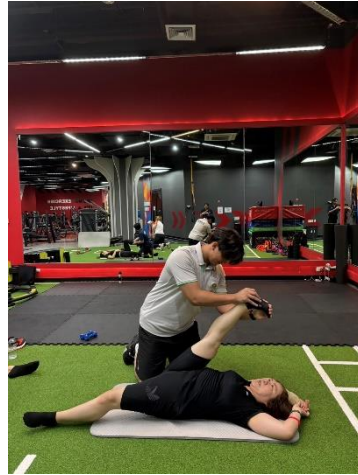
#### 5.2 ผลการวิเคราะห์ความพึงพอใจของการจัดกิจกรรม

จากแบบสอบถามความพึงพอใจของโครงการ Stretch For Life ยืดเหยียดร่างกาย ผ่อนคลายกล้ามเนื้อ พบว่า มีผู้ตอบแบบสอบถามความพึงพอใจในข้อที่ 1) เพื่อลดความตึงตัวของกล้ามเนื้อ หลังจากการออกกำลังกาย ทำให้กล้ามเนื้อมีความยืดหยุ่นมากขึ้น ส่วนใหญ่เป็น 5 ระดับมากที่สุด หรือคิดเป็น 80 เปอร์เซ็นต์ ความพึงพอใจในข้อที่ 2) เพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้นได้ จากการเล่นกีฬา และการออกกำลังกาย ส่วนใหญ่เป็น 5 ระดับมากที่สุด หรือคิดเป็น 80 เปอร์เซ็นต์ ความพึงพอใจในข้อที่ 3) เพื่อเพิ่มองศาของการเคลื่อนไหวของข้อต่อให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น ส่วนใหญ่เป็น 5 ระดับมากที่สุด หรือคิดเป็น 50 เปอร์เซ็นต์ ความพึงพอใจในข้อที่ 4) ระยะเวลาในการจัดโครงการมีความเหมาะสม ส่วนใหญ่เป็น 5 ระดับมากที่สุด หรือคิดเป็น 70 เปอร์เซ็นต์ ความพึงพอใจในข้อที่ 5) ความเหมาะสมของสถานที่ในการจัดโครงการ ส่วนใหญ่เป็น 5 ระดับมากที่สุด หรือคิดเป็น 60 เปอร์เซ็นต์ ความพึงพอใจในข้อที่ 6) ความพึงพอใจภาพรวมของโครงการ ส่วนใหญ่เป็น 5 ระดับมากที่สุด หรือคิดเป็น 100 เปอร์เซ็นต์

#### ข้อเสนอแนะ

- 1) ลูกค้ายากให้มินวอร์ดร่วมด้วยหลังจากยืดกล้ามเนื้อเสร็จ
- 2) ลูกค้ามีความสนใจอยากยืดกล้ามเนื้อเป็นจำนวนมาก แต่จำนวนเด็กฝึกงานไม่เพียงพอต่อจำนวนลูกค้า
- 3) ครั้งต่อไปควรมีการนวดคลายกล้ามเนื้อเสริมหลังจากการยืดกล้ามเนื้อเสร็จ

ภาคผนวก



### บรรณานุกรม

- ชัยรัตน์ ศรีเพชรดี. (2531). การฝึกความอ่อนตัวของลำตัว. ปรินูญานิพนธ์ กศ.ม. (พลศึกษา).  
 กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- นิตา รัตนครอง. (2549). ผลของการยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบกระตุ้นระบบประสาทที่มีต่อเวลา  
 ปฏิกริยาตอบสนอง ความอ่อนตัว และความแข็งแรง. ปรินูญานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์  
 การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์. ถ่ายเอกสาร.
- ปณิธาน หงส์ทอง. (2547). การเปรียบเทียบผลของการฝึกยืดเหยียดกล้ามเนื้อแบบกดค้างไว้กับ  
 แบบพีเอ็นเอฟที่มีต่อการพัฒนาความอ่อนตัวของนักกีฬายิมนาสติก. วิทยานิพนธ์ ค.ม.  
 (พลศึกษา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. ถ่ายเอกสาร.
- ประภาศิริ วงษ์ชื่น. (2550). การศึกษาเชิงคุณภาพของการฝึกต้นเทียนโยคะที่มีต่อความอ่อนตัวและ  
 ความแข็งแรง. ปรินูญานิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย  
 มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ. ถ่ายเอกสาร.
- วีระชัย ไควสุวรรณ. (2537). การป้องกันการบาดเจ็บทางกีฬา. ขอนแก่น: ภาควิชาออร์โธปิดิกส์  
 คณะแพทยศาสตร์มหาวิทยาลัยขอนแก่น.