**บทที่ 1**

**บทนำ**

**1.ชื่อเรื่องหรือประเด็นปัญหา**

ทำไมคนอ้วนถึงไม่ชอบออกกำลังกาย

**2.รายชื่อนักเรียน**

นายฉัตรปวีร์ วงษ์เขียว นายปฐวี บุญศรีพิรัตน์ นายสุธิศักดิ์ สภาพพร

นายธนดล พงษ์ศิริ

**3.ชื่อครูที่ปรึกษา**

นางสาวพรรณิภา กลิ่นจันทร์

**4.ระยะเวลาและสถานที่**

ภาคเรียนที่ 1 ปีการศึกษา 2562 โรงเรียนสตรีอ่างทอง

**5.ความเป็นมาและความสำคัญของเรื่องทีศึกษาหรือประเด็นปัญหา**

ปัจจุบันคนไทยส่วนใหญ่มีพฤติกรรมการกินที่ไม่พึงประสงค์ส่วนหนึ่งมีสาเหตุมาจากการใช้ชีวิตประจำวัน เช่น การตื่นนอนตอนเช้าเพื่อไปทำงานข้าวที่กินจึงเป็นอาหารที่หาทานง่ายและให้พลังงานสูง หรือการพัฒนาของเทคโนโลยีที่ก้าวหน้าและสร้างความสะดวกสบายในการใช้ชีวิต

**6.วัตถุประสงค์ของการศึกษา**

-เพื่อสุขภาพที่ดีของบุคคลผู้ที่มีความเสี่ยง

-ส่งเสริมการออกกำลังกายให้แก่บุคคลทั่วไป

-เพื่อศึกษาแนวทางป้องกันการเกิดโรคอ้วน

**7.สมมติฐานการศึกษา**

-บุคคลที่มีความเสี่ยงเป็นโรคอ้วนจะมีสุขภาพที่ดีขึ้น

-มีส่วนช่วยกับองค์กรของรัฐเกี่ยวกับด้านสาธารณะ

**8.ขอบเขตการศึกษา**

ภายในโรงเรียนสตรีอ่างทอง

**บทที่ 2**

**ทฤษฎีและเอกสารที่เกี่ยวข้อง**

ในการจัดทำโครงงานเรื่องทำไมคนอ้วนไม่ชอบออกกำลังกาย คณะผู้จัดทำได้ศึกษาลักษณะอุปนิสัยของบุคคลกลุ่มตัวอย่างและปัจจัยอื่นๆประกอบการคิดค้นทางแก้ปัญหาดังนี้

**ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายน้อยลง**

ในปัจจุบันในหลายๆประเทศทั่วโลกได้ประสบปัญหาโรคอ้วนและการบริโภคที่ไม่พึงประสงค์และได้มีผู้คิดค้นวิธีการลดปัญหา ป้องกัน ฯลฯ กันอย่างมากมายนับไม่ถ้วนแต่ปัญหาก็ยังไม่หมดไปง่ายเนื่องจากมีปัจจัยอื่นที่ทำให้กลุ่มคนโรคอ้วนไม่สามารถทำได้อย่างที่ประสงค์ เช่น ปัจจุบันเทคโนโลยีที่มีความก้าวหน้าและล้ำสมัยขึ้นเรื่อยๆเพื่อมาอำนวยความสะดวกนั้นมีเพิ่มมากขึ้นทำให้ลักษณะอุปนิสัยของมนุษย์ปัจจุบันมีความเคยชินกับความสะดวกสบายและไม่ยอมทนต่อความยากลำบาก ด้วยเหตุนี้อาจเป็นส่วนหนึ่งของปัจจัยที่ส่งผลต่อการออกกำลังกายน้อยลงของผู้ป่วยโรคอ้วน อีกหนึ่งปัจจัยอาจเป็นเพราะเห็นผลช้าและใช้เวลานานทางคณะผู้จัดทำจึงได้หาทางการแข้ในส่วนนี้เป็นเบื้องต้น

**การแก้ปัญหาเบื้องต้น**

ทางคณะผู้จัดทำได้ทำการศึกษาลักษณะอุปนิสัยและปัจจัยทีมีผลต่อการออกกำลังกายน้อยของบุคคลกลุ่มตัวอย่างพบว่าส่วนมากให้คำตอบว่า ไม่ค่อยมีเวลาและการออกกำลังกายทำให้เห็นผลช้าทางผู้จัดทำจึงได้ไปสัมภาษณ์ นายธนายุทธ คงจันทร์ โค้ชและนักกีฬายูโดรุ่นเยาวชน(จบการศึกษาจากวิทยาลัยพละสุพรรณบุรี สาขาวิทยาศาตร์การกีฬา)ได้ให้คำตอบว่า ถ้าจะให้คนอ้วนอยากลดความอ้วนอย่างจริงจังต้องให้เขาเห็นผลกระทบด้วยตัวเองหรือต้องให้เขาเห็นผลจากการออกกำลังกายให้เร็วที่สุด ทางคณะผู้จัดทำจึงได้สอบถามถึงท่าออกกำลังกายที่เห็นผลไวและสามารถทำที่ไหน เมื่อไหร่ก็ได้

**เอกสารที่เกี่ยวข้อง**

<https://men.kapook.com/view86598.html> เว็ปไซต์ลักษณะการใช้ท่าวิดพื้น

**บทที่ 3**

**วัสดุอุปกรณ์ และวิธีการดำเนินงาน**

**วัสดุอุปกรณ์**

1.แบบสอบถาม

2.แผ่นพับชี้แจงถึงโทษของโรคอ้วนและประโยชน์ของการออกกำลังกาย

3.คอมพิวเตอร์

**วิธีการดำเนินงาน**

1.ให้บุคคลกลุ่มตัวอย่างทำแบบสอบถามถึงประวัติการใช้ชีวิตประจำวัน

2.คณะผู้จัดทำ ทำการวินิจฉัยว่าควรปรับเปลี่ยนอะไรเพื่อลดพฤติกรรมไม่พึงประสงค์เบื้องต้น

3.จัดตารางประจำวันให้บุคคลกลุ่มตัวอย่าง

4.ใช้หลักเกณฑ์การออกกำลังกายเบื้องต้นดั้งนี้

**หลักเกณฑ์การออกกำลังกาย**

1. One-arm pushup

การออกกำลังท่านี้ไม่มีอะไรซับซ้อน เพียงแค่กางขาออกให้กว้างกว่าการวิดพื้นแบบปกติ และใช้แขนเพียงหนึ่งข้างในการวิดพื้นเท่านั้น โดยคอยระวังให้ข้อศอกอยู่ชิดลำตัวเข้าไว้ หากบริหารท่านี้บ่อย ๆ จะส่งผลดีต่อกล้ามเนื้อส่วนแขนและหน้าอกโดยตรง

1. Feet-elevated pushups

การบริหารในท่านี้เห็นทีต้องมีอุปกรณ์ช่วยเพิ่มเติมเสียหน่อย มองหากล่องหรือแท่นที่มีความสูงพอประมาณ เพื่อใช้สำหรับวางเท้าทั้งสองข้างในขณะที่ทำท่าวิดพื้นตามปกติ ซึ่งยิ่งกล่องหรือแท่นนั้นมีความสูงมากเท่าไร ก็จะยิ่งช่วยให้กล้ามเนื้อไหล่ อก รวมถึงหน้าท้อง ได้ออกกำลังมากขึ้นเท่านั้น

1. Single-leg pushup

การวิดพื้นในท่านี้ช่วยบริหารร่างกายส่วนบนรวมถึงช่วงลำตัวให้แข็งแกร่งยิ่งกว่าเดิม โดยสามารถทำได้ง่าย ๆ เพียงการยกขาข้างหนึ่งขึ้นแล้ววิดพื้นในท่าทางปกติ และทำแบบนี้สลับไปมาระหว่างขาทั้งสองข้าง