



## รายงานปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

ผลของการฝึกเสริมด้วยโปรแกรม HIIT (High Intensity Interval Training)  
ที่มีผลต่อระบบหัวใจและหลอดเลือดของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพ  
Fitness lifestyle สาขา สอนเสีอศรืราชา

จัดทำโดย

นางสาว พรานภา แก้วคุณเลิศ 6340211103

นางสาวภัทราวดี ภาคทอง 6340211104

วิจัยนี้เป็นส่วนหนึ่งของรายวิชาสหกิจศึกษา 407452  
ภาคเรียนที่ 2 ปีการศึกษา 2566 มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา  
สาขาวิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย

## กิตติกรรมประกาศ

การที่คณะผู้จัดทำรายงานได้มาปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ณ Fitness Lifestyle สาขา สวนเสื่อศรีราชา ตั้งแต่ วันที่ 12 ธันวาคม 2566 ถึง 5 เมษายน 2567 ส่งผลให้คณะผู้จัดทำรายงานได้รับความรู้และประสบการณ์ต่าง ๆ ที่หาจากไหนมิได้ ที่มีคุณค่าต่อการเรียนต่อในระดับต่อไปและการประกอบวิชาชีพ สำหรับการวิจัยในรายงานวิชาสหกิจศึกษาฉบับนี้สำเร็จลุล่วงได้ด้วยดีจากความร่วมมือและสนับสนุนจากหลายฝ่าย ดังนี้ อาจารย์ดร. สิริกาญจน์ สันติเสวี อาจารย์ที่ปรึกษาการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา ที่คอยให้คำปรึกษาแนะนำ พนักงานที่ปรึกษาในคลับ Fitness Lifestyle สาขา สวนเสื่อศรีราชา ที่คอยให้คำปรึกษาแนะนำและช่วยตอบข้อสงสัยในด้านต่างๆ รวมทั้งคอยให้คำแนะนำเกี่ยวกับการวิจัย

ผู้จัดทำรายงานใคร่ขอขอบพระคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องทุกท่าน ที่มีส่วนร่วมในการให้ข้อมูลเป็นที่ปรึกษาในการทำรายงานฉบับนี้จนสำเร็จไปได้ด้วยดี ตลอดจนให้การดูแล และให้ความเข้าใจเกี่ยวกับลักษณะของการปฏิบัติงานจริง คณะผู้จัดทำขอขอบพระคุณไว้ ณ ที่นี้

คณะผู้จัดทำ

## บทคัดย่อ

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึก HIIT (High Intensity Interval Training) ที่มีต่อความทนทานของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือดของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ฟิตเนสไลฟ์สไตล์ สาขาสวนเสือศรีราชา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ฟิตเนสไลฟ์สไตล์ สาขาสวนเสือศรีราชา เพศชายและหญิงอายุ 20-25 ปี จำนวน 6 คน ได้มาจากการเลือกแบบเฉพาะเจาะจง แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุมจำนวน 3 คน และกลุ่มทดลองจำนวน 3 คน โดยกลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มที่ออกกำลังกายตามปกติที่ไม่ได้ฝึกเสริมด้วยโปรแกรม HIIT (High Intensity Interval Training) ส่วนกลุ่มทดลองเป็นกลุ่มที่ออกกำลังกายตามปกติและฝึกเสริมด้วยโปรแกรม HIIT (High Intensity Interval Training) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ซึ่งเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน โปรแกรมประกอบด้วยท่าออกกำลังกายที่ใช้ในโปรแกรม HIIT (High Intensity Interval Training) ได้แก่ Mountain Climber , High Knee , Jumping Jack , Squat โดยในแต่ละเซตจะทำ 7 ท่า ในรอบแรกทำท่าละ 30 วินาที พักระหว่างท่า 30 วินาทีในรอบที่ 2 และรอบที่ 3 ทำท่าละ 30 วินาที พักร 15 วินาที ทำทั้งหมด 3 รอบ พักระหว่างรอบ 1 นาทีก่อนเริ่มรอบใหม่ ความทนทานของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือดก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6

ผลวิจัยพบว่า อัตราการเต้นของหัวใจกลุ่มทดลองหลังการฝึกเสริมด้วยโปรแกรม HIIT (High Intensity Interval Training) สัปดาห์ที่ 6 แตกต่างจากก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 ดังนั้นโปรแกรมการออกกำลังกายแบบ HIIT (High Intensity Interval Training) เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน เป็นการออกกำลังกายทางเลือกที่ช่วยพัฒนาความทนทานของระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือดได้

## สารบัญ

เรื่อง		
หน้า		
กิตติกรรมประกาศ		ก
บทคัดย่อ		ข
สารบัญ		ค-ง
บทที่ 1 บทนำ		
ความเป็นมาและความสำคัญ		1
วัตถุประสงค์		2
สมมติฐานการวิจัย		2
ขอบเขตของการวิจัย		3
นิยามศัพท์เฉพาะ		3
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ		4
บทที่ 2 เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง		
ความหมายของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ		5
องค์ประกอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ		6
ความทนทานของระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือด		6
ความหมายของ HIIT (High intensity interval training)	7	
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง		7
บทที่ 3 วิธีการดำเนินการ		
การเลือกกลุ่มตัวอย่าง		9
เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย	9	
วิธีการดำเนินการเก็บข้อมูลรวบรวม		11
การวิเคราะห์ข้อมูล		11
บทที่ 4 ผลการวิจัย		
ผลการวิเคราะห์ข้อมูล		13
บทที่ 5 สรุปผลและข้อเสนอแนะ		
สรุปผลวิจัย		17
อภิปรายผลการดำเนินวิจัย		17
ข้อเสนอแนะ		18
บรรณานุกรม		19

## ภาคผนวก

ภาคผนวก ก.โปรแกรมการออกกำลังกาย HIIT (High interval training)	21
ภาคผนวก ข. วิธีการฝึกทำโปรแกรม HIIT	22 -23
ภาคผนวก ค วิธีการทดสอบก้าว ขึ้น-ลง 3 นาที (3- Minutes step test)	24
ภาคผนวก ง. รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจโปรแกรมการออกกำลังกายแบบ HIIT (High Intensity Interval Training)	25
ภาคผนวก จ.แนะนำสถานประกอบการ	25 - 33

# บทที่ 1

## บทนำ

### ความเป็นมาและความสำคัญ

การฝึก HIIT (High Intensity Interval Training) เป็นรูปแบบการฝึกแบบหนักสลับเบา ปัจจุบันนิยมนำมาใช้ในการฝึกเพื่อพัฒนาความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือดเป็นอย่างมาก การฝึกหนักสลับเบาสามารถพัฒนาค่า VO2 Max ให้เพิ่มสูงขึ้นได้แต่ใช้ระยะเวลาในการฝึกน้อยกว่าการฝึกแบบต่อเนื่อง (Continuous Training) และที่สำคัญสามารถพัฒนาเพดานของระบบพลังงานแอนแอโรบิก (Anaerobic Threshold) ให้เพิ่มสูงขึ้นได้อีกด้วย HIIT ถือเป็นทางเลือกสำหรับผู้รักการออกกำลังกาย และต้องการเห็นผลของรูปร่างที่เปลี่ยนแปลงในทางที่ดีขึ้นในระยะเวลาอันรวดเร็ว เพราะถือเป็นการออกกำลังกายที่ช่วยลดไขมัน กระชับรูปร่าง เสริมสร้างกล้ามเนื้อได้เร็วกว่าการออกกำลังกายแบบเดิมๆ ทั่วไป นอกจากนี้จะช่วยประหยัดเวลาได้ดีกว่าการออกกำลังกายแบบอื่นๆ และสามารถทำได้ทุกที่โดยไม่ต้องมีอุปกรณ์มากมาย HIIT ยังมีประโยชน์ต่อสุขภาพหลายด้านต่อไปนี้

1. เผาผลาญแคลอรีอย่างรวดเร็ว จากการศึกษาประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบหนัก 20 วินาที สลับกับแบบเบา 40 วินาที เทียบกับการเวทเทรนนิ่งและการปั่นจักรยานในชายที่มีสุขภาพดี พบว่า HIIT ช่วยเผาผลาญแคลอรีได้ดีกว่าถึง 25-30%
2. ลดไขมันในเวลาอันสั้น HIIT ช่วยลดและเผาผลาญไขมัน ลดขนาดรอบเอวได้ดีเทียบเท่ากับการออกกำลังกายแบบหนักปานกลางโดยที่ใช้เวลาน้อยกว่ามาก
3. เพิ่มอัตราการเผาผลาญ อีกเหตุผลที่ HIIT ช่วยสลายไขมันได้ดีเป็นเพราะช่วยเร่งอัตราการเผาผลาญของร่างกายอย่างต่อเนื่องอีกประมาณ 2 ชั่วโมง แม้จบช่วงการออกกำลังกายไปแล้ว จึงขึ้นชื่อว่าเป็นการออกกำลังกายที่แนะนำสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก
4. ช่วยเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ มีงานวิจัยชี้ว่าผู้ที่ออกกำลังกายแบบ HIIT มีมวลกล้ามเนื้อส่วนที่มีการใช้งานบ่อยเช่นลำตัวและขาเพิ่มขึ้น และมักเห็นผลได้มากกว่าในกรณีที่แต่เดิมไม่ค่อยได้ออกกำลังกาย ดังนั้นใครที่ปกติออกกำลังกายอยู่แล้วและต้องการเพิ่มกล้ามเนื้อ ควรเพิ่มเวทเทรนนิ่งเสริมไปด้วยจะดีที่สุด

5. เพิ่มอัตราการใช้ออกซิเจนของร่างกาย VO2 max ซึ่งเป็นค่าที่บ่งบอกถึงความฟิตของร่างกาย และความสามารถในการสูบฉีดเลือดของหัวใจ ทำให้มีส่วนช่วยลดความเสี่ยงในการเกิดโรคหัวใจ

6. ลดความดันโลหิตในผู้ที่เสี่ยงมีความดันโลหิตสูง ได้แก่ ผู้ที่มีน้ำหนักเกินหรือมีโรคอ้วน

7. ลดระดับน้ำตาลในเลือด มีผลการศึกษาชี้ว่า HIIT ช่วยลดน้ำตาลในเลือดและภาวะดื้ออินซูลิน ได้มากกว่าการออกกำลังกายที่คงระดับความหนักเบาอย่างต่อเนื่อง ซึ่งมีประโยชน์ต่อผู้ป่วยโรคเบาหวาน ชนิดที่ 2

ดังนั้นผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับการฝึก เสริมด้วยโปรแกรม HIIT (High Intensity Interval Training) ให้ผู้เข้ารับฝึกเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ เพื่อที่จะพัฒนาสมรรถภาพ ทางกายในด้านความทนทานของระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือด ซึ่งหลังจากที่ผู้เข้ารับการฝึกได้รับ โปรแกรมการฝึกเสร็จสิ้น ผู้วิจัยมีความคาดหวังว่าจะสามารถช่วยเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานในด้าน ความทนทานของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือดได้

#### วัตถุประสงค์การวิจัย

เพื่อศึกษาผลของการฝึก HIIT (High Intensity Interval Training) ที่มีผลต่อความทนทาน ของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด ของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพ Fitness Lifestyle สาขา สวนเสื่อศรีราชา

#### สมมติฐานการวิจัย

โปรแกรมการฝึก HIIT (High Intensity Interval Training) ส่งผลให้นักศึกษาฝึกประสบการณ์ วิชาชีพ Fitness Lifestyle สาขา สวนเสื่อศรีราชา มีการพัฒนาความทนทานของระบบหัวใจและ ไหลเวียนเลือดดีขึ้น

## ขอบเขตของการวิจัย

### ประชากร

นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ สาขา Fitness lifestyle สาขา สอนเสื่อศรีราชา เพศชาย และ เพศหญิง อายุ 20-25 ปี จำนวน 21 คน

### กลุ่มตัวอย่าง

นักศึกษาคณะศึกษาศาสตร์ สาขา Fitness lifestyle สาขา สอนเสื่อศรีราชา เพศชาย และ เพศหญิง อายุ 20-25 ปี จำนวน 6 คน ได้มาจากการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง

### ตัวแปรที่ศึกษา

1. ตัวแปรต้น ได้แก่ การฝึกเสริมด้วยโปรแกรม HIIT (High Intensity Interval Training)
2. ตัวแปรตาม ได้แก่ ความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด

### นิยามศัพท์เฉพาะ

โปรแกรมของการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา (High Intensity Interval Training) HIIT คือ การออกกำลังกายที่มีความเข้มข้นสูง บังคับให้เราทุ่มกายใจไปเต็มที่ในระยะเวลาสั้น ทำให้อัตราการเต้นหัวใจเพิ่มขึ้นไปได้ถึง 85-90 % สลับกับพักให้อัตราการเต้นของหัวใจลดลงมา ก่อนที่จะกลับไปออกกำลังกายแบบทุ่มสุดตัววนซ้ำแบบนี้ไปจนครบ แม้ว่าจะเป็นการออกกำลังกายที่มีเป้าหมายเพื่อสลายไขมันเหมือนกับ Cardio แต่ HIIT ไม่ใช่การออกกำลังกายแบบแอโรบิคเรียกได้ว่าเป็นการออกกำลังกายแบบแอนแอโรบิค (Anaerobic Exercise) หรือการออกกำลังกายที่ไม่ใช้ออกซิเจน เป็นการออกกำลังกายประเดิมเดียวกับการวิ่งระยะสั้นหรือการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Strength Training)

### ความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด

ความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด คือ ความสามารถของหัวใจปอดและหลอดเลือดในการที่จะลำเลียงออกซิเจนและสารอาหารไปยังกล้ามเนื้อที่ใช้ในการออกกำลังกาย และขณะเดียวกันก็นำสารที่ไม่ต้องการซึ่งเกิดขึ้นภายหลังการทำงานของกล้ามเนื้อออกจากกล้ามเนื้อที่ใช้ในการออกกำลังกายในการพัฒนาหรือเสริมสร้างความทนทานของระบบไหลเวียนเลือดและการหายใจนั้น จะมีการเคลื่อนไหวกล้ามเนื้อมัดใหญ่ เช่น การวิ่ง การกระโดด โดยใช้ระยะเวลาติดต่อกันครั้งละประมาณ 10-15 นาที



### ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับ

1. ทำให้ทราบว่าการออกกำลังกายแบบ HIIT (High Intensity Interval Training) มีผลต่อความทนทานของระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือด
2. ทำให้ทราบถึงประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบ HIIT (High Intensity Interval Training)

## บทที่ 2

### เอกสารและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

1. ในการวิจัยครั้งนี้เป็นการศึกษาผลของการฝึก HIIT (High Intensity Interval Training) ที่มีผลต่อความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด ของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพ Fitness Lifestyle

สาขา สอนเสื่อศรีราชา ผู้วิจัยได้ศึกษาหาข้อมูลจากเอกสารและงานวิจัยต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องเพื่อเป็นแนวทางในการศึกษา ดังนี้

1. ความหมายของสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ
2. องค์ประกอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ
3. ความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด
4. ความหมายของ HIIT (High Intensity Interval Training)
5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

#### 1. ความหมายของสมรรถภาพทางกาย

สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) หมายถึง ความสามารถของระบบต่างๆ ของร่างกายในการทำงานอย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผล บุคคลที่มีประสิทธิภาพทางกายนั้นจะสามารถประกอบกิจกรรมชีวิตประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉงโดยไม่เหนื่อยล้าจนเกินไปและยังมีพลังงานสำรองมากพอสำหรับกิจกรรมนั้นหนาการหรือกรณีฉุกเฉิน ในปัจจุบันนักวิชาชีพด้านสุขภาพจะพลศึกษาได้เห็นพ้องต้องกันว่า สมรรถภาพทางกายสามารถแบ่งได้เป็นสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Healted Physical Fitness) และสมรรถภาพกลไก (Motor Fitness) หรือ สมรรถภาพเชิงทักษะปฏิบัติ (Skill -Related Physical Fitness) สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ (Health – Related Physical Fitness) หมายถึง ความสามารถของระบบต่างๆ และร่างกายประกอบด้วย ความสามารถเชิงสรีระวิทยาต่างๆ ที่ช่วยป้องกันบุคคลจากโรคที่มีสาเหตุจากภาวะการขาดการออกกำลังกาย นับเป็นตัวบ่งชี้สำคัญของการมีสุขภาพดีความสามารถหรือสมรรถนะเหล่านี้สามารถปรับปรุงพัฒนาและคงสภาพได้โดยการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ

สมรรถภาพทางกลไก (Motor Fitness) สมรรถภาพเชิงทักษะปฏิบัติ (Skill -Related Physical Fitness) หมายถึง ความสามารถของการออกกำลังกายที่ช่วยให้บุคคลสามารถประกอบกิจกรรมทางกายได้ดีโดยเฉพาะอย่างยิ่ง การเล่นเกมมีองค์ประกอบ 6 ด้าน คือ

ความคล่องแคล่ว การทรงตัว พลังกล้ามเนื้อ การประสานสัมพันธ์เวลาปฏิกิริยาตอบสนอง และความเร็ว (กระทรวงศึกษาธิการ.2551)

2.องค์ประกอบสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ

แบ่งออกเป็น 5 ด้าน ดังนี้

องค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) ตามปกติแล้วในร่างกายมนุษย์ ประกอบด้วย กล้ามเนื้อ กระดูก ไขมัน และส่วนอื่นๆ แต่ในส่วนของสมรรถภาพทางกายนั้น หมายถึง สัดส่วนปริมาณไขมันในร่างกายกับมวลร่างกายที่ปราศจากไขมันโดยการวัดออกมาเป็นเปอร์เซ็นต์ ไขมัน

ความทนทานของระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือด( Cardio Respiratory Endurance) หมายถึง สมรรถนะเชิงปฏิบัติการของระบบหัวใจและไหลเวียนโลหิต และระบบหายใจในการลำเลียง ออกซิเจนไปยังเซลล์กล้ามเนื้อทำให้ ร่างกายสามารถยืนหยัดที่จะทำงานหรือออกกำลังกายที่ใช้ กล้ามเนื้อมัดใหญ่เป็นระยะเวลายาวนานได้

ความอ่อนตัวหรือความยืดหยุ่น (Flexibility) หมายถึง พิสัยของการเคลื่อนไหวสูงสุดเท่าที่จะ ทำได้ของข้อต่อหรือกลุ่มข้อต่อ

ความทนทานหรือความอดทนของกล้ามเนื้อ (Muscular Endurance) หมายถึง ความสามารถ ของกล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อในการหดตัวซ้ำๆ เพื่อต้านแรงหรือความสามารถในการ คงสภาพการหดตัวครั้งเดียวได้เป็นระยะเวลายาวนาน

ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength) หมายถึง ปริมาณสูงสุดของแรงที่ กล้ามเนื้อมัดใดมัดหนึ่งหรือกลุ่มกล้ามเนื้อสามารถออกแรงต้านทานได้ในช่วงการหดตัว 1 ครั้ง

3. ความทนทานของระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือด

ความทนทานของระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือดเป็นองค์ประกอบ ที่สำคัญองค์ประกอบ หนึ่งของการมีสมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพกล่าวคือคนที่มีความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด และระบบหายใจดีจะสามารถทำงานได้นานและเหนื่อยช้าเช่น วรศักดิ์ เพียรชอบ (2548) ได้กล่าวไว้ ว่าความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจเป็นประสิทธิภาพของการทำงานประสานกัน ระหว่างระบบไหลเวียนเลือดกับระบบหายใจเพื่อจะทำให้ร่างกายทำงานได้เป็นระยะเวลานานได้งาน มากแต่เหนื่อยน้อยและเมื่อเลิกทำงานนั้นแล้ว ระบบทั้งสองนี้จะสามารถคืนสู่สภาวะปกติได้ในเวลา อันรวดเร็ว ซึ่งสอดคล้องกับ กรรวิ บุญชัย (2555) ได้กล่าวไว้ว่าความอดทนของระบบไหลเวียนเลือด และระบบหายใจเป็นความสามารถของระบบหัวใจและหลอดเลือดและระบบหายใจที่จะลำเลียง เชื้อเพลิงโดยเฉพาะออกซิเจนไปยังกล้ามเนื้อในระหว่างการออกกำลังกายบุคคลที่มี สมรรถภาพทาง กายดีสามารถทนต่อการออกกำลังกายในระยะเวลาานโดยไม่รู้สึกเหนื่อยหรือเหนื่อยช้า

#### 4. ความหมายของ HIIT (High Intensity Interval Training)

HIIT ย่อมาจาก (High Intensity Interval Training) การออกกำลังกายที่มีความเข้มข้นสูง ซึ่งความเข้มข้นที่ว่านี้สามารถกระตุ้นอัตราการเต้นของหัวใจให้สูงขึ้นกว่าปกติได้ถึง 90% โดยการออกกำลังกายแบบ HIIT จะออกแบบใช้กล้ามเนื้อและใช้แรงหนักสลับกับการพักระยะสั้นซ้ำไปซ้ำมาจนครบกำหนดเวลาจะ 10 นาทีหรือ 30 นาที แล้วแต่ความต้องการและสภาพร่างกายของแต่ละคน

ประโยชน์ของ HIIT Workout คือ การช่วยสลายไขมันในช่วงระยะเวลาสั้น ๆ ซึ่งอาจช่วยลดระดับไขมันในร่างกายลดไขมันที่พอกอยู่ตามอวัยวะต่างๆ และช่วยลดความหนาของรอบเอว ต้นขา และต้นแขน ลงได้ นอกจากนี้ ยังมีงานวิจัยที่ทดลองการออกกำลังกายแบบ HIIT เทียบกับการออกกำลังกายรูปแบบอื่น ๆ พบว่าการออกกำลังกายแบบ HIIT ช่วยเผาผลาญแคลอรีได้มากกว่า 30% เป็นประโยชน์กับคนที่อยากลดความอ้วนหรือผู้ที่มีน้ำหนักเกิน นอกจากนี้ HIIT Workout ยังช่วยสร้างกล้ามเนื้อ โดยเฉพาะกับคนที่ไม่ค่อยได้ออกกำลังกายหรือเพิ่งเริ่มออกกำลังกายหากออกกำลังกายแบบ HIIT จะช่วยเพิ่มมวลกล้ามเนื้อได้ทั้งยังช่วยให้ร่างกายกระชับเข้ารูปช่วยกระตุ้นระบบเผาผลาญ อย่างที่บอก HIIT Workout ช่วยให้ร่างกายเผาผลาญไขมันได้ต่อเนื่องยาวนานถึง 2 วัน ซึ่งส่งผลไปยัง ระบบเมตาบอลิซึม (Metabolism) ช่วยกระตุ้นให้ร่างกายเผาผลาญอาหารที่กินไปแต่ละวันได้มากขึ้น ช่วยกระตุ้นให้กล้ามเนื้อดึงออกซิเจนมาใช้มากขึ้นซึ่งเป็นการเพิ่มความทนทานให้ร่างกายหากฝึกฝนออกกำลังกายแบบ HIIT อย่างสม่ำเสมอจะช่วยให้ไม่เหน็ดเหนื่อยง่าย

#### 5. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สุภัทรชัย สุทธิวิภาต (2562) ได้ศึกษาผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบสถานีที่มีต่อความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจของนักเรียนหญิงระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 โรงเรียนสาธิตแห่งมหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา กลุ่มตัวอย่างเป็นนักเรียนหญิงระดับชั้นประถมศึกษาปีที่ 6 จำนวน 48 คน ได้มาจากการทดสอบความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจด้วยการทดสอบวิ่งระยะ 600 เมตร แบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่ม คือ กลุ่มควบคุม 24 คน และกลุ่มทดลอง จำนวน 24 คน โดยกลุ่มควบคุมเรียนทำกิจกรรมตามปกติ ส่วนกลุ่มทดลองฝึกตามโปรแกรมการออกกำลังกายแบบสถานีที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น 8 สถานี ประกอบด้วย การก้าวจัตุรัส (เก้าแยกชิด) การวิ่งข้ามรั้ว การวิ่งข้ามบันไดลิง การสไลด์เท้าคู่ไปทางซ้าย-ขวา การวิ่งสลับฟันปลา การวิ่งขึ้นหน้า-ถอยหลัง การวิ่งซิกแซ็ก และการก้าวขึ้นลงบนกล่องไม้ ทั้งสองกลุ่มฝึกเป็นระยะเวลา 8 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน คือวันจันทร์ วันพุธ และวันศุกร์ ฝึกวันละ 60 นาทีซึ่งโปรแกรมการฝึกหัดการตรวจสอบคุณภาพเครื่องมือจากผู้เชี่ยวชาญจำนวน 5 ท่าน หลังการฝึกสัปดาห์ที่ 8 ผู้วิจัยทดสอบวิ่งระยะทาง 600 เมตรก่อนและหลังการฝึก ผลการวิจัยพบว่า หลังการฝึก 8 สัปดาห์ ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจของกลุ่มทดลองเพิ่มขึ้นดีกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจของกลุ่มควบคุมแตกต่างอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 เมื่อเปรียบเทียบความอดทนของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมหลังการฝึก 8 สัปดาห์ กลุ่มทดลองดีขึ้นกว่ากลุ่มควบคุมอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05

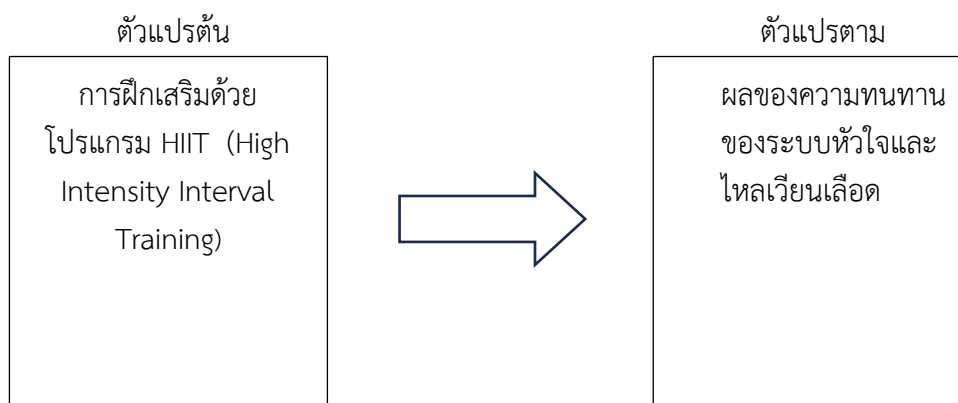
สุกฤษฎ์ ฤทธิธรรม (2564): การวิจัยนี้มีจุดมุ่งหมายเพื่อศึกษาและเปรียบเทียบผลการฝึกแบบหนักสลับเบาที่มีต่อความทนของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิตของนักกีฬาแบดมินตัน โรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง (ฝ่ายประถม) กลุ่มตัวอย่างเป็นนักกีฬาแบดมินตัน จำนวน 30 คนแบ่งเป็น 3 กลุ่มกลุ่มละ 10 คน

ตั้งนี้กลุ่มการฝึกแบบสลับช่วงสั้น กลุ่มการฝึกแบบสลับช่วงกลาง และกลุ่มการฝึกปกติ เครื่องมือที่ใช้มี 4 ชนิดได้แก่ โปรแกรมการฝึกหนักสลับเบาแบบสลับช่วงสั้น โปรแกรมการฝึกแบบหนักสลับเบาแบบสลับช่วงกลาง แบบทดสอบความอดทนแบบใช้ออกซิเจน แบบทดสอบความอดทนแบบไม่ใช้ออกซิเจน

#### ผลวิจัยพบว่า

กลุ่มการฝึกช่วงสั้นกลุ่มการฝึกแบบสลับช่วงกลางและกลุ่มการฝึกปกติหลังการฝึกดีกว่าก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติระดับ.05 การฝึกหนักเบาแบบช่วงสั้นและการฝึกหนักสลับเบาแบบช่วงกลางส่งผลต่อความอดทนแบบไม่ใช้ออกซิเจนประเมินจากค่าเวลาที่ดีที่สุด (Rssa Best) และถ้าเวลาเฉลี่ย (Rssa Mean) ในหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 4 อย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ ที่ระดับ .05 และ ปฏิสัมพันธ์ระหว่างโปรแกรมการฝึกและระยะเวลาในการฝึกร่วมกันส่งผลต่อความอดทนทั้งแบบใช้ออกซิเจนและแบบไม่ใช้ออกซิเจนอย่างมีนัยสำคัญทาง สถิติที่ระดับ .05

#### กรอบแนวคิด



ภาพที่1 กรอบแนวคิด

## บทที่ 3 วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึก HIIT (High Intensity Interval Training) ที่มีผลต่อความทนทานของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือดของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพ Fitness Lifestyle สาขา สอนเสื่อศรีราชา โดยผู้วิจัยได้ดำเนินการตามขั้นตอนดังนี้

1. ประชากรและกลุ่มตัวอย่าง
2. เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย
3. วิธีการดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูล
4. การวิเคราะห์ข้อมูล

### การเลือกกลุ่มตัวอย่าง

ประชากร เป็นนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพ Fitness lifestyle สาขา สอนเสื่อศรีราชา เพศชาย และเพศหญิง อายุ 20-25 ปี จำนวน 21 คน

กลุ่มตัวอย่าง เป็นนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพ Fitness Lifestyle สาขา Suansue เพศชายและเพศหญิง อายุ 20-25 ปี จำนวน 6 คน ใช้วิธีการสุ่มแบบเฉพาะเจาะจง (Purposive Sampling) แบ่งกลุ่มตัวอย่างออกเป็น 2 กลุ่ม โดยการจับฉลาก คือ กลุ่มควบคุม จำนวน 3 คน กลุ่มทดลอง จำนวน 3 คน

### เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

1. วัดความทนทานของระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือด ได้แก่ การทดสอบก้าวขึ้นลง 3 นาที (3-Minute Step Test) การทดสอบโดยใช้กล่องที่มีความสูง 12 นิ้วหรือ 30 เซนติเมตร ก่อนทำการสอบให้ผู้ทดสอบอบอุ่นร่างกายก่อน แล้วเริ่มทดสอบโดยการ ก้าวขึ้น-ลง กล่อง 24 รอบการก้าวต่อนาที โดยตั้งจังหวะใช้เครื่องตั้งจังหวะ 96 ครั้งต่อนาที หลังจากครบ 3 นาทีแล้วให้ผู้ทดสอบนั่งพักแล้ววัดชีพจรบริเวณคอ เป็นเวลาทั้งหมด 60 วินาทีโดยเริ่มวัดหลังจากนั่งลง 5 นาที

2. โปรแกรมการออกกำลังกายแบบ HIIT (High Intensity Interval Training) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นฝึกเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน โปรแกรมประกอบไปด้วย ถ้าออกกำลังกายที่ใช้ในโปรแกรม HIIT ได้แก่ Mountain Climbers , High Knee , Jumping Jacks , Squat โดยในแต่ละ

รอบจะทำทั้งหมด 7 ท่า ในรอบแรกทำท่าละ 30 วินาที พักระหว่างท่า 30 วินาที ในรอบที่ 2 และรอบที่ 3 ทำท่าละ 30 วินาที พักระหว่างท่า 15 วินาที ทำทั้งหมด 3 รอบ พักระหว่างรอบ 1 นาที

**ตารางที่ 1 โปรแกรมการออกกำลังกายแบบ HIIT (High Intensity Interval Training)**

รอบที่ 1					
ลำดับที่	ท่าฝึก	เวลาที่กำหนด	เวลาพักระหว่างท่า	เวลาพักระหว่างรอบ	จำนวนรอบ
1.Warm up	1.วิ่งเหยาะอยู่กับที่	3 นาที	30 วินาที	1 นาที	1 รอบ
ฝึก HIIT	High Knee	30 วินาที	30 วินาที		
	Squat	30 วินาที	30 วินาที		
	High Knee	30 วินาที	30 วินาที		
	Jumping Jack	30 วินาที	30 วินาที		
	High Knee	30 วินาที	30 วินาที		
	MountainClimbers	30 วินาที	30 วินาที		
	Jumping Jack	30 วินาที	30 วินาที		
รอบที่ 2 และ 3					
ฝึก HIIT	High Knee	30 วินาที	15 วินาที	1 นาที	2 รอบ
	Squat	30 วินาที	15 วินาที		
	High Knee	30 วินาที	15 วินาที		
	Jumping Jack	30 วินาที	15 วินาที		
	High Knee	30 วินาที	15 วินาที		
	MountainClimbers	30 วินาที	15 วินาที		
	Jumping Jack	30 วินาที	15 วินาที		
2. Cool down	-วิ่งเหยาะอยู่กับที่ - ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	2 นาที 3 นาที	-		

### วิธีดำเนินงานและเก็บรวบรวมข้อมูล

1. จัดเตรียมสถานที่อุปกรณ์ตารางการฝึกและใบบันทึกเพื่อใช้ในการรวบรวมข้อมูล
2. ดำเนินการหากลุ่มตัวอย่างแบบเฉพาะเจาะจงโดยการเลือกจากนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพ ของ Fitness Lifestyle สาขา สอนเสื่อศรีราชา เพศชายและเพศหญิง จำนวน 6 คน แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม ได้แก่ กลุ่มควบคุม จำนวน 3 คน และกลุ่มทดลอง จำนวน 3 คน
3. ผู้วิจัยหาคุณภาพของโปรแกรมการฝึกโดยให้ผู้เชี่ยวชาญตรวจโปรแกรมการฝึก 1 คน
4. อธิบายขั้นตอนการเก็บรวบรวมข้อมูลโดยละเอียด
5. ชี้แจงรายละเอียดให้กลุ่มควบคุมและกลุ่มทดลองทราบถึงจุดหมายของการออกกำลังกาย และการดำเนินการทดสอบก้าวขึ้น-ลง 3 นาที เพื่อประเมินความทนทานของระบบหัวใจและหลอดเลือด ก่อนการฝึกโปรแกรมการออกกำลังกาย
6. ชี้แจงขั้นตอนวิธีการฝึกให้กลุ่มตัวอย่างทั้ง 2 กลุ่ม แต่ละกลุ่มมีโปรแกรมการฝึกดังนี้  
กลุ่มควบคุม ออกกำลังกายตามปกติไม่ได้ฝึกเสริมด้วยโปรแกรม HIIT (High Intensive Interval Training)  
กลุ่มทดลอง ออกกำลังกายตามโปรแกรมปกติและฝึกเสริมโปรแกรม HIIT (High Intensive Interval Training) 3 วัน/สัปดาห์ ระยะเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน
7. ทำการฝึกตามโปรแกรมการออกกำลังกายแบบ HIIT (High Intensive Interval Training) เป็นเวลา 6 สัปดาห์
8. ทำการทดสอบการก้าวขึ้นลง 3 นาที อีกครั้งหลังจากการฝึกโปรแกรมการออกกำลังกายแบบ HIIT (High Intensity Interval Training) ครบ 6 สัปดาห์ นำข้อมูลที่ได้ไปวิเคราะห์ค่าทางสถิติ

### การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ผู้วิจัยได้วิเคราะห์ข้อมูล โดยใช้สถิติดังนี้

1. หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ข้อมูลทั่วไปของกลุ่มตัวอย่าง ทั้ง 2 กลุ่ม ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6
2. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอัตราการเต้นของหัวใจ โดยการทดสอบก้าวขึ้น-ลง 3 นาทีระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 โดยใช้สถิติ Independent T-Test
3. เปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอัตราการเต้นของหัวใจ โดยการทดสอบก้าวขึ้น-ลง 3 นาที ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 โดยใช้สถิติ Paired Simple T-Test



## บทที่ 4 ผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาผลของการฝึกเสริมด้วยโปรแกรม HIIT (High Intensity Interval Training) ที่มีผลต่อระบบหัวใจและหลอดเลือด ของนักศึกษาฝึกประสบการณ์วิชาชีพ Fitness Lifestyle สาขา สอนเสีอศรึรธาษา เพศชาย และเพศหญิง อายุ 20-25 ปี จำนวน 6 คน ซึ่งผู้วิจัยได้นำข้อมูลอัตราการเต้นของหัวใจที่ได้จากการทดสอบก้าวขึ้น-ลง 3 นาที (3-minute Step test) ของผู้เข้ารับการทดสอบ ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 มาทำการวิเคราะห์เปรียบเทียบ นำเสนอผลและตารางประกอบความ ดังต่อไปนี้

ตอนที่ 1 แสดงค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานข้อมูลทั่วไป ได้แก่ อายุ น้ำหนักและส่วนสูง

ตารางที่ 2 ค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานข้อมูลทั่วไป ได้แก่ อายุ น้ำหนัก ส่วนสูง ของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุมก่อนการฝึก

กลุ่ม	n	อายุ (ปี)		น้ำหนัก (กก.)		ส่วนสูง (ซม.)	
		$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.	$\bar{x}$	S.D.
กลุ่มทดลอง	3	22.33	2.52	75.33	3.06	176.67	1.52
กลุ่มควบคุม	3	22.66	1.15	69.00	6.08	172.00	7.94

จากตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน  $\bar{x} \pm S.D$  ของกลุ่มทดลอง พบว่า อายุ มีค่าเท่ากับ  $22.33 \pm 2.52$  ปี น้ำหนักมีค่าเท่ากับ  $75.33 \pm 3.06$  กิโลกรัม ส่วนสูงมีค่าเท่ากับ  $176.67 \pm 1.52$  เซนติเมตร ส่วนกลุ่มควบคุม พบว่า อายุมีค่าเท่ากับ  $22.66 \pm 1.15$  ปี น้ำหนักมีค่าเท่ากับ  $69.00 \pm 6.08$  กิโลกรัมและส่วนสูงมีค่าเท่ากับ  $172.00 \pm 7.94$  เซนติเมตร

ตอนที่ 2 วิเคราะห์เปรียบเทียบค่าเฉลี่ย และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอัตราการเต้นหัวใจ โดยการทดสอบก้ำวขึ้นลง 3 นาที ระหว่างกลุ่มทดลอง และกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึก และหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 6 และวิเคราะห์เปรียบเทียบ ค่าเฉลี่ยส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน ของอัตราการเต้นของหัวใจ ในการทดสอบก้ำวขึ้นลง 3 นาที ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึกและหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 6

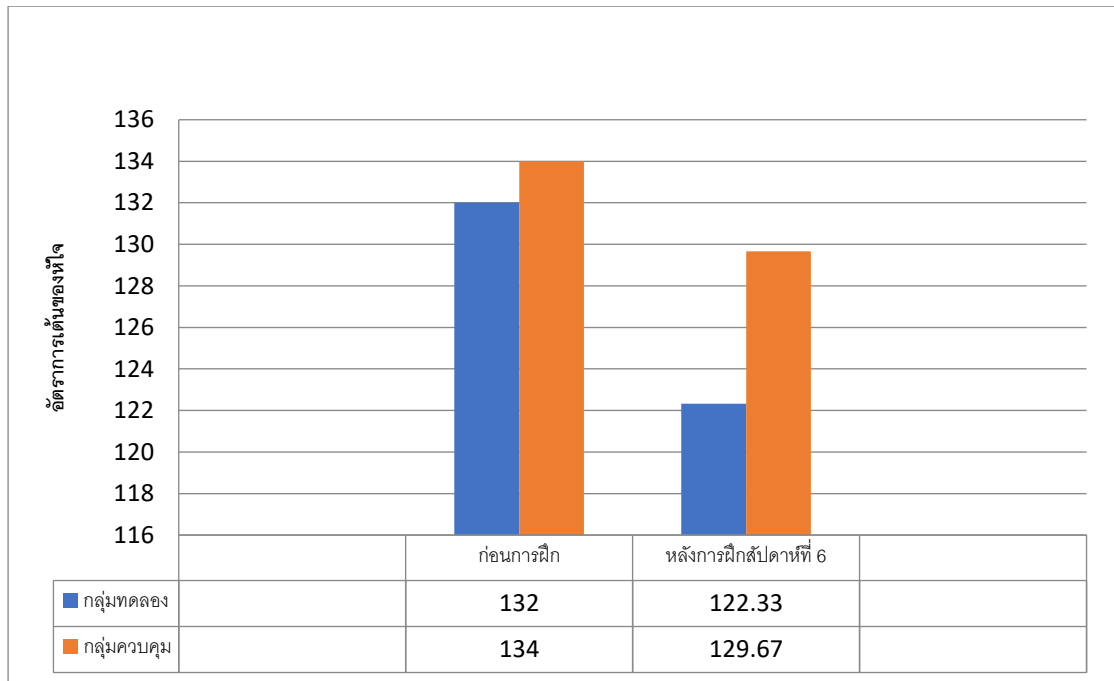
ตารางที่ 3 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอัตราการเต้นของหัวใจโดยการทดสอบก้ำวขึ้น-ลง 3 นาที ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6

อัตราการเต้นของหัวใจ (ครั้งต่อนาที)		N จำนวนคน	$\bar{x}$	S.D.	t	P
ก่อนการฝึก	กลุ่มทดลอง	3	132.00	2.65	-1.044	.355
	กลุ่มควบคุม	3	134.00	2.00	-1.044	.359
หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 6	กลุ่มทดลอง	3	122.33	4.04	-2.940	.042
	กลุ่มควบคุม	3	129.67	1.53	-2.940	.074

\*p < 0.05

จากตารางที่ 2 พบว่า อัตราการเต้นของหัวใจ โดยการทดสอบก้ำวขึ้น-ลง 3 นาที ก่อนการฝึก ของกลุ่มทดลองมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 132.00 ครั้งต่อนาที และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.65 ครั้งต่อนาที และหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 6 มีค่าเฉลี่ยเป็น 122.33 ครั้งต่อนาที และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 4.04 ครั้งต่อนาที แตกต่างจากก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติ .05

สำหรับกลุ่มควบคุม มีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 134.00 ครั้งต่อนาที และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 2.00 ครั้งต่อนาที และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 มีค่าเฉลี่ยเป็น 129.67 ครั้งต่อนาที และมีส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน 1.53 ครั้งต่อนาที ซึ่งไม่แตกต่างจากก่อนการฝึก



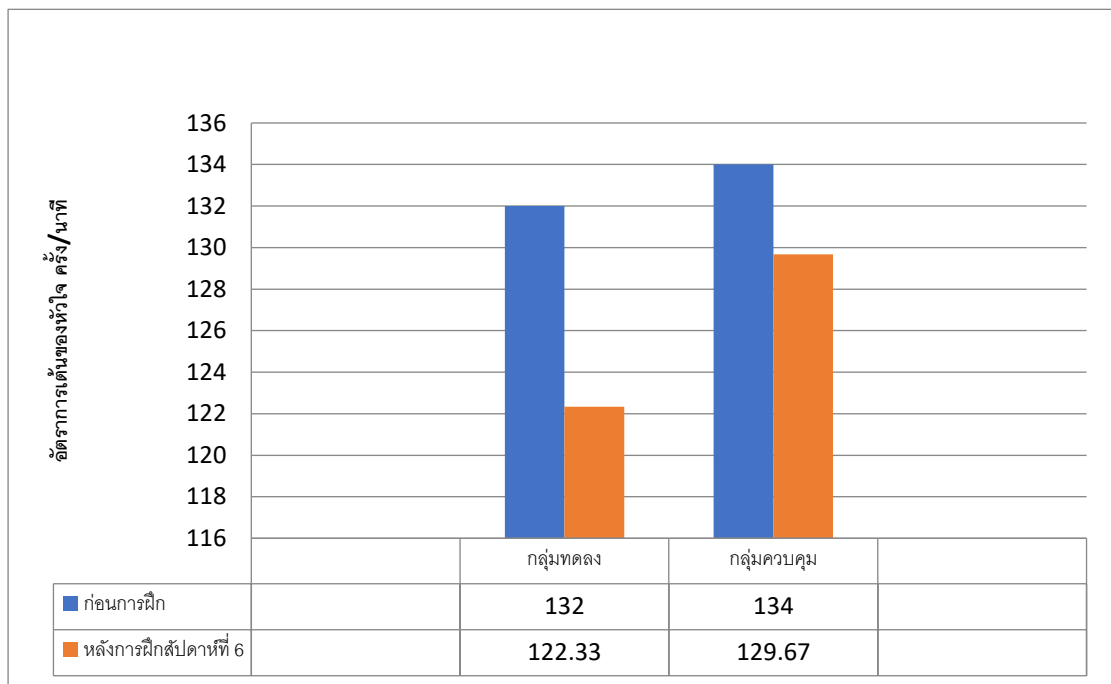
ภาพที่ 2 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอัตราการเต้นของหัวใจโดยการทดสอบก้าวขึ้น-ลง 3 นาที ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6

ตารางที่ 4 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอัตราการเต้นของหัวใจ โดยการทดสอบก้ำวขึ้น-ลง 3 นาที ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึกและหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 6

อัตราการเต้นของหัวใจ (ครั้งต่อนาที)		N จำนวนคน	$\bar{x}$	S.D.	t	p
กลุ่มทดลอง	ก่อนการฝึก	3	132.00	2.65	10.961	.008
	หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 6	3	122.33	4.01		
กลุ่มควบคุม	ก่อนการฝึก	3	134.00	2.00	13.000	.006
	หลังการฝึก สัปดาห์ที่ 6	3	129.67	1.53		

\*p < 0.05

จากตารางที่ 4 พบว่า อัตราการเต้นของหัวใจ โดยการทดสอบก้ำวขึ้น-ลง 3 นาที ก่อนการฝึก และหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ภายในกลุ่มทดลอง แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ.05 และพบว่าอัตราการเต้นของหัวใจ โดยการทดสอบก้ำวขึ้น-ลง 3 นาที ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ภายในกลุ่มควบคุม ไม่แตกต่างกันมาก แสดงให้เห็นว่าอัตราการเต้นของหัวใจหลังการฝึกของกลุ่มทดลองมีอัตราการเต้นของหัวใจลดลงดีกว่ากลุ่มควบคุม



ภาพที่ 3 แสดงผลการเปรียบเทียบค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของอัตราการเต้นของหัวใจ โดยการทดสอบก้าวขึ้น-ลง 3 นาที ภายในกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึกและหลังการฝึก สัปดาห์ที่ 6

## บทที่ 5

### สรุปผล อภิปรายผล และข้อเสนอแนะ

#### สรุปผลวิจัย

จากการวิจัยเพื่อศึกษาผลของการฝึก HIIT ที่มีผลต่อความทนทานของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด ของสมาชิก Fitness lifestyle สาขา สวณเสื่อศรีราชา เพศชาย และเพศหญิง อายุ 20-25 ปี จำนวน 6 คน โดยแบ่งกลุ่มตัวอย่างเป็น 2 กลุ่มคือ กลุ่มควบคุม เป็นกลุ่มที่ออกกำลังกายตามปกติที่ไม่ได้ฝึกเสริมด้วยโปรแกรม HIIT กลุ่มทดลอง เป็นกลุ่มที่ออกกำลังกายตามโปรแกรมปกติ และฝึกเสริมด้วยโปรแกรม HIIT และผลวิจัย พบว่า อัตราการเต้นของหัวใจกลุ่มทดลองหลังการฝึกเสริมโดยโปรแกรม HIIT 6 สัปดาห์ แตกต่างจากก่อนการฝึกอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 ดังนั้นโปรแกรมการออกกำลังกายแบบ HIIT เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน เป็นการออกกำลังกายอีกทางเลือกหนึ่ง ที่ช่วยพัฒนาความทนทานของระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือดได้ดี

#### อภิปรายผลการดำเนินวิจัย

จากผลการดำเนินวิจัยพบว่า ผลการทดสอบก้าวขึ้น-ลง 3 นาที ของสมาชิก Fitness Lifestyle สาขา สวณเสื่อศรีราชา ภายในกลุ่มของกลุ่มทดลอง ก่อนการฝึกและหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 มีความทนทานของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือดแตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 จะเห็นได้ว่าค่าเฉลี่ยของอัตราการเต้นของหัวใจลดลง แสดงให้เห็นว่าผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบ HIIT มีผลต่อการพัฒนาความทนทานของระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือดสำหรับกลุ่มควบคุม ภายในกลุ่มควบคุม ก่อนการฝึกและหลังการฝึก 6 สัปดาห์ มีค่าความทนทานของระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ .05 จะเห็นได้ว่าค่าเฉลี่ยของอัตราการเต้นของหัวใจของกลุ่มควบคุมมีค่าไม่แตกต่างกันมาก เนื่องจากกลุ่มควบคุมเป็นกลุ่มที่ได้รับโปรแกรมการออกกำลังกายปกติ คือ การเล่นเวทและคาร์ดิโอ ตามโปรแกรมปกติของแต่ละบุคคลที่ไม่ได้ฝึกเสริมด้วยโปรแกรม HIIT ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จึงอาจส่งผลให้การออกกำลังกายตามโปรแกรมปกติอาจจะไม่ส่งผลต่อความทนทานของระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือดมาก เหมือนกับโปรแกรม HIIT ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นมาเพื่อฝึกเสริมให้กับกลุ่มทดลอง ที่ส่งผลต่อความทนทานของระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือดได้ดีกว่า สำหรับการทดสอบระหว่างกลุ่มก่อนการฝึกของกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม มีค่าความทนทานของระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือดไม่แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แต่เมื่อหลังการฝึก 6 สัปดาห์ พบว่าความทนทานของระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือดหลังการฝึกสัปดาห์ที่ 6 ระหว่างกลุ่มทดลองและกลุ่มควบคุม

แตกต่างกันอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .05 แสดงว่าความทนทานของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือดของกลุ่มทดลองดีกว่ากลุ่มควบคุม ดังนั้นออกกำลังกายแบบ HIIT ช่วยเพิ่ม ความแข็งแรงของปอดและหัวใจส่งผลให้ปอดและหัวใจทำงานมีประสิทธิภาพมากขึ้นนำส่งออกซิเจนไปกับกระแสเลือดได้ดีขึ้น สอดคล้องกับ Mehdi et AL.,( 2012) ได้ศึกษาวิจัย พบว่าการฝึกหนักสลับเบาสามารถพัฒนา ค่า VO2 Max ให้เพิ่มสูงขึ้นได้แต่ใช้ระยะเวลาในการฝึกน้อยกว่าการฝึกแบบต่อเนื่อง (Continuous training) และที่สำคัญสามารถพัฒนาเพดานของระบบพลังงานแอนแอโรบิก(Anaerobic Threshold) ให้เพิ่มสูงขึ้นได้อีกด้วย ซึ่งสอดคล้องกับ Kachayut, (2019) ได้ศึกษาวิจัยเรื่องผลของโปรแกรมแบบสถานีและการฝึกแบบหนักสลับเบาที่มีต่อความทนทานระบบไหลเวียนโลหิตของนักกีฬาฟุตบอล โรงเรียนวัดราชพิตร พบว่า ผลการฝึกโปรแกรมแบบสถานีและการฝึกโปรแกรมแบบหนักสลับเบาสามารถพัฒนาความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตของนักกีฬาฟุตบอล สามารถพัฒนาความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตได้ดีกว่าโปรแกรมปกติ ดังนั้นการฝึกเสริมด้วยโปรแกรม HIIT เป็นโปรแกรมการออกกำลังกายที่มีประสิทธิภาพในการพัฒนาความทนทานของระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือดได้ดี

จึงสรุปได้ว่าโปรแกรมการออกกำลังกายแบบ HIIT เป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ สัปดาห์ละ 3 วัน เป็นการออกกำลังกายทางเลือกที่ช่วยพัฒนาความทนทานของระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือดได้ดีขึ้น สามารถนำโปรแกรมที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปใช้ฝึกเสริมในการออกกำลังกายในชีวิตประจำวันได้ทั้งบุคคลทั่วไปหรือนักกีฬา

#### ข้อเสนอแนะ

1. ควรเพิ่มจำนวนของกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัย
2. ควรเพิ่มระยะเวลาการฝึกที่นานขึ้น
3. เพิ่มข้อมูลทั่วไป ได้แก่ อัตราการเต้นของหัวใจขณะพัก

## บรรณานุกรม

- อภิวัฒน์ ปานทอง. (2555). สมรรถภาพทางกายเพื่อสุขภาพ HEALTH RELATED PHYSICAL FITNESS
- วารสารบัณฑิตศึกษา ปีที่ 10 ฉบับที่ 45 พฤศจิกายน-ธันวาคม 2555
- วรศักดิ์ เพียรชอบ.(2548). ปรัญญา หลักการ วิธีสอน และการวัดเพื่อประเมินผลทางพลศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์แห่งจุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- กรรวิ บุญชเยอะ. (2555). เอกสารประกอบการเรียนการสอนวิชาการวัดเพื่อประเมินผลทางพลศึกษา. ภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์, มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์, กรุงเทพมหานคร, ประเทศไทย.
- สุกฤษฎี ฤทธิธรรม (2564). ผลการแข่งขันตามอดทนของระบบหายใจแฉงรู้ผิดของนักกีฬาแบดมินตันโรงเรียนสาธิตมหาวิทยาลัยรามคำแหง (ฝ่ายประถม), วารสารวิจัยราชภัฏพระนครสาขาวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยี ปีที่ 16 ฉบับที่ 2 (กรกฎาคม – ธันวาคม 2564)
- สุภัทรชัย สุนทรวิภาต. (2563). ผลของโปรแกรมการออกกำลังกายแบบสถานีที่มีต่อความทนทานของระบบไหลเวียนเลือดและระบบหายใจ ของนักหญิงระดับชั้นประถมศึกษาปีที่6 โรงเรียนสาธิตแห่ง มหาวิทยาลัยเกษตรศาสตร์ศูนย์วิจัยและพัฒนาการศึกษา, วารสารสุขศึกษา พลศึกษา และสันทนาการ ปีที่ 45 ฉบับที่ 1 เดือน มกราคม-มิถุนายน พ.ศ. 2562
- เจริญ กระบวนรัตน์. (2557). วิทยาการฝึกสอนกีฬา.กรุงเทพฯ: บริษัทสินธนาท้อปปีเซ็นเตอร์ จำกัด.
- Mehdi, A., Alieeze, R., & Mohammad, A. A. (2012). Coparison of physiological characteristics and physical fitness of junior young students in freestyle and Greco-Roman wrestling. Scholars Research library Annals of Biological Research, 3(7), 3229-3233.



ภาคผนวก

### ภาคผนวก ก.โปรแกรมการออกกำลังกาย HIIT (High interval training)

โปรแกรมการออกกำลังกายแบบ HIIT (High Intensity Interval Training) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ฝึกเป็นระยะเวลา 6 สัปดาห์ๆละ 3 วัน โปรแกรมประกอบไปด้วย นำออกกำลังกายที่ใช้ในโปรแกรม HIIT ได้แก่ Mountain Climbers, High Knee, Jumping Jacks, Squat โดยในแต่ละรอบจะทำ ทั้งหมด 7 ท่า ในรอบแรกทำท่าละ 30 วินาที พักระหว่างท่า 30 วินาที ในรอบที่ 2 และรอบที่ 3 ทำท่าละ 30 วินาที พักระหว่างท่า 15 วินาที ทำทั้งหมด 3 รอบ พักระหว่างรอบ 1 นาที

#### ตารางที่ 5 โปรแกรมการออกกำลังกายแบบ HIIT (High Intensity Interval Training)

รอบที่ 1					
ลำดับที่	ท่าฝึก	เวลาที่กำหนด	เวลาพักระหว่างท่า	เวลาพักระหว่างรอบ	จำนวนรอบ
1.Warm up	1.วิ่งเหยาะอยู่กับที่	3 นาที	30 วินาที	1 นาที	1 รอบ
ฝึก HIIT	High Knee	30 วินาที	30 วินาที		
	Squat	30 วินาที	30 วินาที		
	High Knee	30 วินาที	30 วินาที		
	Jumping Jack	30 วินาที	30 วินาที		
	High Knee	30 วินาที	30 วินาที		
	MountainClimbers	30 วินาที	30 วินาที		
	Jumping Jack	30 วินาที	30 วินาที		
รอบที่ 2 และ 3					
ฝึก HIIT	High Knee	30 วินาที	15 วินาที	1 นาที	2 รอบ
	Squat	30 วินาที	15 วินาที		
	High Knee	30 วินาที	15 วินาที		
	Jumping Jack	30 วินาที	15 วินาที		
	High Knee	30 วินาที	15 วินาที		
	MountainClimbers	30 วินาที	15 วินาที		
	Jumping Jack	30 วินาที	15 วินาที		
2. Cool down	-วิ่งเหยาะอยู่กับที่	2 นาที	-		
	- ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ	3 นาที			

## ภาคผนวก ข. วิธีการฝึกทำโปรแกรม HIIT

ท่ายกเข่าสูง High knee

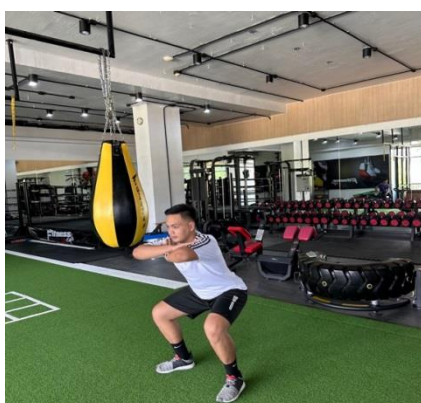
- 1 ยืนตรงในท่าที่สบาย
- 2 ยกเข่าทั้ง 2 ข้าง ขนานกับพื้น เริ่มต้นวิ่งอยู่กับที่ ขณะที่วิ่งพยายามยกเข่าสูงให้แตะกับมือยื่นออกมา หรือยกข้อเท้าให้สูงที่สุดเท่าที่จะทำได้



ภาพที่ 4 ท่ายกเข่าสูง High knee

ท่าสควอช (Squat)

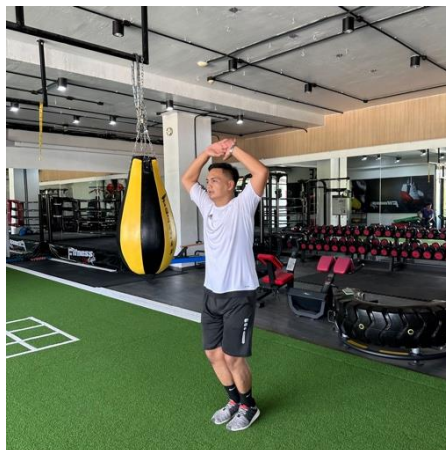
- 1 เริ่มจากการกางขาสองข้างให้ระยะห่างเท่าช่วงหัวไหล่
- 2 ย่อเข่าลงโดยขณะที่คุณย่อเข่าจะต้องไม่ให้หัวเข่าเลยปลายเท้า ย่อลงไปให้ได้มุม 90 องศา สามารถยื่นแขนมาข้างหน้าเพื่อทรงตัวได้แล้วลุกขึ้น
- 3 เกร็งหน้าท้องไว้ จุดส้นเท้าเป็นจุดที่รับน้ำหนัก จากนั้นยืดตัวขึ้นนับเป็น 1 ครั้ง



ภาพที่ 5 ท่าสควอช (Squat)

### ท่ากระโดด (Jumping jack)

1. เริ่มจากให้เท้าห่างกันเล็กน้อย วางแขนไว้ที่ด้านข้างลำตัว
2. กระโดดขึ้นโดยแยกเท้าออกให้กว้างเท่าหัวไหล่ และยกมือทั้งสองข้างสัมผัสกันเหนือศีรษะ แล้วกลับสู่ท่าเริ่มต้น



ภาพที่ 6 ท่าท่ากระโดด (Jumping jack)

### ท่าปีนเขา (Mountain climber )

1. เริ่มจากนอนคว่ำตัว แขนขาทั้งสองข้างเหยียดพื้นเท้าเหยียดตรง ดันปลายเท้าขึ้น
2. งูเข้าขวาขึ้นมาค้างไว้ที่ระดับอกให้พอประมาณ แล้วสลับไปงูเข้าซ้าย ทำสลับกันไปมา



ภาพที่ 7 ท่าปีนเขา (Mountain climber )

## ภาคผนวก ค วิธีทดสอบก้าว ขึ้น-ลง 3 นาที (3- Minutes step test)

### การทดสอบก้าว ขึ้น-ลง 3 นาที (3- Minutes step test)

#### วัตถุประสงค์

เพื่อวัดความทนทานของระบบหัวใจและไหลเวียนเลือด

อุปกรณ์ ม้านั่งหรือกล่องไม้สูง 12 นิ้ว หรือ 30 เซนติเมตร นาฬิกาจับเวลาและเครื่องตั้งจังหวะ

#### วิธีทดสอบ

1. ให้ผู้เข้ารับการทดสอบปฏิบัติโดยก้าวขึ้นลงบนม้านั่ง 4 จังหวะ (1 รอบ) โดยเริ่มจากขั้น ยืนบนกล่องด้วยขาขวา ตามด้วยขึ้นขาซ้าย จากนั้นลงจากกล่องด้วยขาขวาและตามด้วยลงจากกล่องด้วยขาซ้าย

2. การทดสอบจะกำหนดจังหวะความเร็วในการก้าวเท้า 2.5 วินาทีต่อ 1 รอบ หรือ 24 รอบ ต่อ นาทีหรือกำหนดเครื่องตั้งจังหวะที่ 96 ก้าว ต่อ นาที

3. พยายามรักษาระดับความเร็วในการก้าวเท้าตามจังหวะที่กำหนดให้คงที่ โดยใช้เวลาในการทดสอบทั้งหมด 3 นาทีหลังเสร็จสิ้นการทดสอบ ให้ทำการจับชีพจรและบันทึกเป็นครั้ง/นาที



ภาพที่ 8 ท่าเตรียมการทดสอบ



ภาพที่ 9 ท่าทดสอบก้าวขึ้น ลง 3 นาที

ภาคผนวก ง. รายชื่อผู้เชี่ยวชาญในการตรวจโปรแกรมการออกกำลังกายแบบ HIIT (High Intensity Interval Training)

1. นาย ธนวัฒน์ ติววรากุล ตำแหน่ง Trainer Fitness Lifestyle suansue

ภาคผนวก จ.แนะนำสถานประกอบการ



ชื่อและที่ตั้ง

ชื่อ : Fitness Lifestyle

สำนักงานใหญ่

บริษัท ฟิตเนสไลฟ์สไตล์ จำกัด 371/88 ตำบลหนองขาม อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี

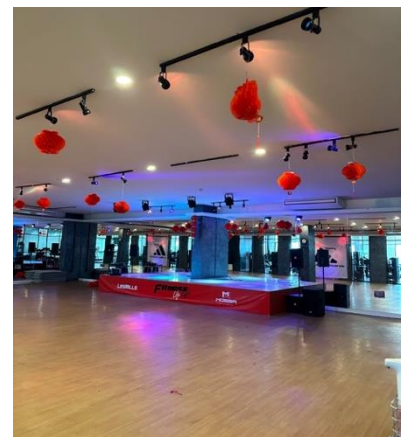
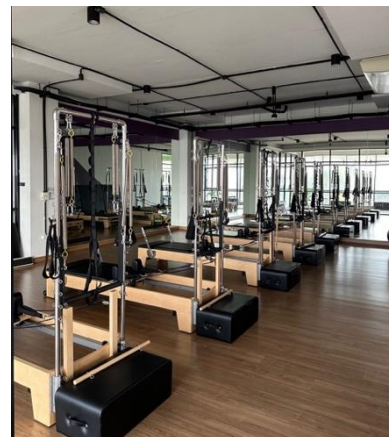
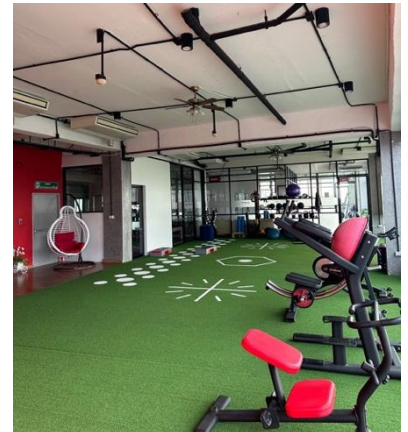
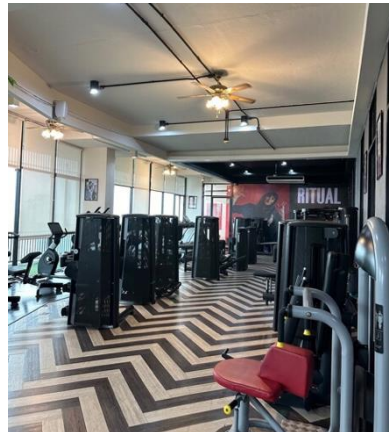
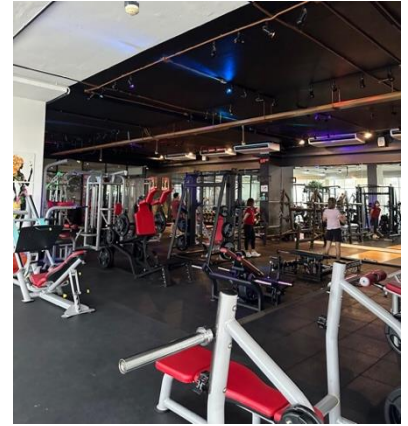
ลักษณะสถานประกอบการ

วันเวลาเปิดบริการ : จันทร์ -อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ 06:00-22:00 น.

สาขาที่เปิดให้บริการ 9 สาขา ได้แก่

2. Fitness Lifestyle suansue
3. Fitness Lifestyle surattahani
4. Fitness Lifestyle Udon
5. Fitness Lifestyle Srirachanakorn
6. Fitness Lifestyle RBS (โรบินสัน ชลบุรี)
7. Fitness Lifestyle Pintong
8. Fitness Lifestyle Hayai
9. Fitness Lifestyle เซ็นทรัลโคราช
10. Fitness Lifestyle saimai Sukhaphiban5

โซนที่เปิดให้ใช้บริการออกกำลังกาย



ภาพที่ 10 โซนที่เปิดให้บริการออกกำลังกาย Fitness Lifestyle สาขาสวนเสือศรีราชา

## ตารางที่ 6 คลาสที่ใช้สอน

ลำดับที่	ชื่อคลาส	เวลา
1	Muay Thai circuit	60 นาที
2	6 Pack	45 นาที
3	SexyButt	45 นาที
4	Bike Burn	60 นาที
5	Yoga Burn	60 นาที
6	Fitball	60 นาที
7	Body relax	60 นาที
8	Basic fly	60 นาที
9	Basic yoga	60 นาที
10	Pilates small ball	60 นาที
11	Bodypump	60 นาที
12	Bodycombat	60 นาที
13	Bodyjam	60 นาที
14	Easy step	60 นาที
15	Anusara yoga	60 นาที
16	Bike oke	60 นาที
17	Anusaranga	60 นาที
18	Pilates with band	60 นาที
19	Zumba	60 นาที
20	Trx training	60 นาที
21	HIIT burning	60 นาที



22	Step move	60 นาที
23	Hathaway vinyasa	60 นาที
24	Fly with me	60 นาที
25	Pilates with ring	60 นาที

<b>Fitness Lifestyle</b>		<b>CLASS SCHEDULE SUANSUE</b> 4 - 10 MARCH 2024					
LIVE STUDIO (Floor 2)		MIND STUDIO (Floor 2)		PLAY GROUND / BIKE (Floor 1)		GROUP TRAINING LIFESTYLE (Floor 1)	
1 = BEGINNER ระดับเริ่มต้น		2 = INTERMEDIATE ระดับกลาง		M = MULTI LEVEL สำหรับผู้เริ่มต้น			
TIME	MON 4 MAR	TUE 5 MAR	WED 6 MAR	THU 7 MAR	FRI 8 MAR	SAT 9 MAR	SUN 10 MAR
9.00 - 10.00	MUAY THAI CIRCUIT CANDY (M)	6 PACK 9.15 - 10.00 BIG (M)	SEXY BUTT 9.15 - 10.00 TJ (M)	MUAY THAI CIRCUIT BIG (M)	BIKE BURN BAND (M)	MUAY THAI CIRCUIT BAND (M)	YOGA BURN BENTO (M)
9.00 - 10.00	FITBALL MARCH (M)	BODY RELAX NOEY (M)	BASIC FLY BENTO (M)	BASIC YOGA OUM (M)	FITBALL PLUEM (M)	PILATES SMALL BALL NOEY (M)	
10.00 - 11.00	BODYPUMP PACK (M)	BODYCOMBAT THAE (M)	BODYJAM MARCH (M)	EASY STEP MARCH (M)	BODYJAM MARCH (M)	BODYPUMP TJ (M)	BODYCOMBAT ESSO (M)
10.00 - 11.00	BASIC YOGA TUM / PLUEM (M)	ANUSARA YOGA TUK (2)	BIKE OKE THAE (M)	ANUSARANGA GIFT (2)	PILATES WITH BAND R-SA (M)	BASIC YOGA OUM (M)	
11.00 - 12.00	BODYCOMBAT JOEY (M)	ZUMBA MARCH (M)	BODYPUMP BOM (M)	BODYCOMBAT JOEY (M)	BODYPUMP PACK (M)		TRX TRAINING 11.15 - 12.00 BIG (M)
17.15 - 18.00	6 PACK CANDY (M)	TRX TRAINING PLUEM (M)	HIIT BURNING BAND (M)	MUAY THAI CIRCUIT OWEN (M)	HIIT BURN JOEY (M)		
18.15 - 19.00	BODYPUMP BIW (M)	EASY STEP MARCH (M)	BODYJAM 18.00 - 19.00 O-POR (M)	BODYCOMBAT OWEN (M)	STEP MOVE TOON (1)	BODYCOMBAT PACK / JOEY (M)	BODYPUMP TJ (M)
18.15 - 19.00	FITBALL MARCH (M)	BASIC FLY BENTO (M)	HATHA VINYASA SRI (M)	FLY WITH ME BENTO (1)	PILATES SMALL BALL R-SA (M)	FITBALL TJ (M)	MUAY THAI CIRCUIT BIG (M)
19.00 - 20.00	BODYJAM MARCH / CUTTER (M)	BODYCOMBAT OWEN (M)	BODYPUMP THAE (M)	BODYPUMP PACK (M)	BODYCOMBAT OWEN (M)	EASY STEP MARCH (M)	STEP 1 TUM (2)
19.00 - 20.00	BASIC YOGA SRI / PLUEM (M)	PILATES BURN KK (M)	PILATES WITH RING KK (M)	BODY RELAX NOEY (M)	BASIC YOGA OUM (M)	MUAY THAI CIRCUIT ESSO (M)	
19.00 - 20.00	MUAY THAI CIRCUIT CANDY (M)		MUAY THAI CIRCUIT ESSO (M)				
20.00 - 21.00	BODY RELAX BAM / MARCH (M)	BODYPUMP BOM (M)	BODYCOMBAT JOEY (M)	BODYJAM MARCH (M)	BODYPUMP BOM (M)		

ตัวอย่างตารางคลาส

ภาพที่ 11 ตารางคลาส Fitness Lifestyle สาขาสวนเสือศรีราชา

### งานประจำที่ได้รับมอบหมาย

ตำแหน่งงานที่ได้รับมอบหมาย

นางสาวพรารวณภา แก้วคุณเลิศ ตำแหน่ง Reception

นางสาวภัทราวดี ภาคทอง ตำแหน่ง ผู้ช่วยผู้ฝึกสอนส่วนบุคคล (Trainee)

ระยะเวลาปฏิบัติงาน

12 ธันวาคม 2566 ถึง 5 เมษายน 2567 ระยะเวลารวม 17 สัปดาห์

ลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย

นางสาวพรารวณภา แก้วคุณเลิศ

1. ต้อนรับลูกค้าที่เข้าใช้บริการ
2. ยืนยันการจองห้องพักผ่านหน้าเคาน์เตอร์ และช่วยที่เตรียมเอกสารการสมัคร
3. สรุปยอดขายรายวัน และรายเดือน
4. ให้คำปรึกษาผู้ที่เข้าใช้บริการ
5. ทำความสะอาดบริเวณที่ได้รับมอบหมาย
6. Training กับพี่ๆ ตามตาราง
7. เข้าเก็บคลาสที่ตัวเองสนใจ

นางสาวภัทราวดี ภาคทอง

1. ให้คำปรึกษาในเรื่องการออกกำลังกายให้กับผู้ที่เข้ามาใช้บริการ
2. เดิน On floor เซอร์วิสลูกค้า
3. ทำความสะอาดตามที่ได้รับมอบหมาย
4. Training กับพี่ๆ ตามตาราง
5. เข้าเก็บคลาสที่ตัวเองสนใจ
6. สอนคลาสตามที่ได้รับมอบหมาย



ชื่อและที่ตั้ง

ชื่อ : Vive Studio

สำนักงานใหญ่

บริษัท ฟิตเนสไลฟ์สไตล์ จำกัด 371/88 ตำบลหนองขาม อำเภอศรีราชา จังหวัดชลบุรี

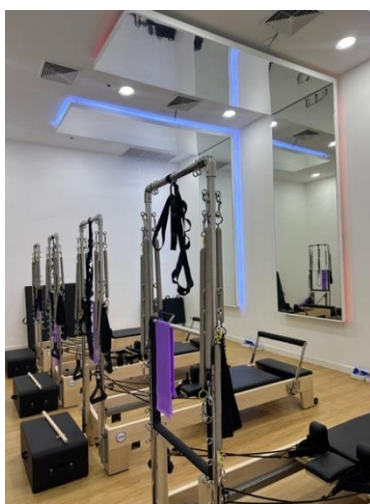
ลักษณะสถานประกอบการ

วันเวลาเปิดบริการ : จันทร์ -อาทิตย์ และวันหยุดนักขัตฤกษ์ 10:00-21:30 น.

สาขาที่เปิดให้บริการ 3สาขา ได้แก่

1. Vive studio เซ็นทรัลเวสต์วิลล์ลา นนทบุรี
2. The Vive fitness Hatyai
3. The Vive Pracha uthit 90

โซนที่เปิดบริการออกกำลังกาย VIVE Studio



ภาพที่ 12 โซนที่เปิดให้บริการ VIVE Studio

## คลาสที่ให้บริการ

1. Pilates Studio
  - 1.1 Sexy Leg
  - 1.2 Strong Arm + ABS
  - 1.3 Sexy Shape Tower
  - 1.4 Body Slim
  - 1.5 Sexy Butt+ABS Tower
2. Mind Studio
  - 2.1 Pilates Ring
  - 2.2 Yoga Fly
  - 2.3 Body Fit with Band
  - 2.4 Hatha Yoga
  - 2.5 Pilates Burn
  - 2.6 Atomic Yoga

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
<b>11:00</b>	PILATES RING POPCORN	YOGA FLY beginner 1 TANKUN	ATOMIC YOGA ROSE	YOGA FLY beginner 1 POPCORN	HATHA YOGA NAMKANG	YOGA FLY beginner 1 KK	PILATES BURN PHAI
<b>19:00</b>	ATOMIC YOGA NAMKANG	PILATES BURN POPCORN	YOGA FLY beginner 1 PHAI	BODY FIT WITH BAND PHAI	SPECIAL EDM. PILATES BURN VIVE TEAM	YOGA FLY beginner 1 SRI	YOGA FLY beginner 1 POPCORN

ภาพที่ 13 ตัวอย่างตารางคลาสห้อง Mind Studio

**PILATES STUDIO**

VIVE STUDIO

18 March - 24 March 2024

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday	Saturday	Sunday
10:00	SEXY LEG ROSE	STRONG ARM+ABS TANKUN	SEXY SHAPE TOWER PHAI	BODY SLIM TANKUN	SEXY LEGS ROSE	STRONG ARM+ABS TANKUN	BODY SLIM POPCORN
12:00	STRONG ARM+ABS POPCORN	SEXY LEG ROSE	BODY SLIM TANKUN	STRONG ARM+ABS PHAI	BODY SLIM TANKUN	SEXY LEG KK	SEXY BUTT+ABS TOWER ROSE
14:00	BODY SLIM PHAI	SEXY SHAPE TOWER TANKUN	STRONG ARM+ABS ROSE	SEXY LEG POPCORN	SEXY BUTT+ABS TOWER KK	BODY SLIM KK	STRONG ARM+ABS PHAI
18:00	SEXY LEGS POPCORN	SEXY BUTT+ABS TOWER ROSE	BODY SLIM TANKUN	STRONG ARM+ABS PHAI	SEXY LEG NAMKANG	STRONG ARM+ABS POPCORN	BODY SLIM TANKUN
19:00	STRONG ARM+ABS PHAI	BODY SLIM NAMKANG	SEXY LEGS ROSE	SEXY SHAPE TOWER NAMKANG	STRONG ARM+ABS ROSE	SEXY LEGS KK	SEXY BUTT+ABS TOWER ROSE

ภาพที่ 14 ตัวอย่างตารางคลาสห้อง Pilates Studio

**งานประจำที่ได้รับมอบหมาย**

ตำแหน่งงานที่ได้รับมอบหมาย

นางสาวพรารวนภา แก้วคุณเลิศ ตำแหน่ง Reception

ระยะเวลาปฏิบัติงาน

15 มีนาคม 2567 ถึง 5 เมษายน 2567 ระยะเวลารวม 3 สัปดาห์

ลักษณะงานที่ได้รับมอบหมาย

นางสาวพรารวนภา แก้วคุณเลิศ

1. ต้อนรับลูกค้าที่เข้าใช้บริการ
2. ยืนยันการจองห้องพักหน้าเคาน์เตอร์ และช่วยพี่เตรียมเอกสารการสมัคร
3. สรุปยอดขายรายวัน และรายเดือน
4. ให้คำปรึกษาผู้ที่เข้าใช้บริการ
5. ทำความสะอาดบริเวณที่ได้รับมอบหมาย
6. Training กับพี่ ๆ ตามตาราง
7. เข้าเก็บคลาสที่ตัวเองสนใจ
8. ตอบแชทลูกค้าในไลน์แอด