



รายงานการปฏิบัติงานสหกิจศึกษา

โครงการเรื่อง BODY COMBAT & HIIT FOR HEALTH

โดย

นาย เมธัส กรมไธสง 6340211137

หลักสูตรวิทยาศาสตรบัณฑิต

รหัสนักศึกษา634021113

กิตติกรรมประกาศ

โครงการฉบับนี้สำเร็จลุล่วงด้วยดีเนื่องจากความกรุณาและความช่วยเหลืออย่างดียิ่งจากศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬา ภาค3 หรือ 333 Fitness Centre ในการให้คำปรึกษาการในการดำเนินโครงการ ตลอดจนได้ตรวจสอบและแก้ไขข้อบกพร่องต่างๆ อันเป็นประโยชน์ในการจัดทำโครงการ ตั้งแต่เริ่มดำเนินการจนกระทั่งเสร็จสมบูรณ์ ผู้ทำโครงการบอดีคอมแพทและออกกำลังกายแบบต่อเนื่อง ขอกราบขอบพระคุณเป็นอย่างสูงไว้ ณ โอกาสนี้ ขอขอบคุณผู้เข้าโครงการคลาสบอดีคอมแพทและออกกำลังกายแบบต่อเนื่อง ที่ให้ความร่วมมือในการดำเนินโครงการ และขอบคุณ 333 Fitness Centre ที่ให้พื้นที่และอุปกรณ์ในการทำโครงการคลาสบอดีคอมแพทและออกกำลังกายแบบต่อเนื่อง คุณค่าและประโยชน์ของการศึกษาครั้งนี้ ผู้ศึกษาจะนำไปให้ความรู้ต่อที่สถาบันศึกษา และนำไปต่อยอดจากการทำโครงการออกกำลังกายนี้ต่อไป

ขอขอบคุณผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องในโครงการบอดีคอมแพทและออกกำลังกายแบบต่อเนื่อง ขอให้ท่านมีความสุขและมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง

คณะและผู้จัดทำ

บทนำ

รายงานผลการดำเนินงานโครงการ BODY COMBAT & HITT FOR HEALTH ฉบับนี้จัดทำขึ้น เพื่อเป็นตัวเลือกในการตัดสินใจของผู้ที่มาใช้บริการใน 333 FITNESS CENTRE อยู่ที่สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทย ภาค 3 ณ ศูนย์วิทยาศาสตร์การกีฬาภูมิภาค และ 333 FITNESS CENTRE และนำผลที่ได้จากการรายงานไปใช้เป็นข้อมูลในการวางแผนพัฒนาการดำเนินงานต่อไปให้มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากขึ้น

ในโอกาสนี้ คณะผู้รับผิดชอบขอขอบคุณลูกค้าที่มาใช้บริการและฝ่ายที่ให้ความร่วมมือในการดำเนินงานตามโครงการนวดทางการกีฬา และรายงานผลการดำเนินงานโครงการ ทำให้การดำเนินงานบรรลุผลตามเป้าหมายที่กำหนดเป็นอย่างดี คณะผู้รับผิดชอบจึงจัดทำรายงานผลการดำเนินงานต่อผู้ที่สนใจในด้านการต่อยอดของโครงการนวดทางการกีฬา

คณะและผู้จัดทำ

สารบัญ

เรื่อง	หน้า
กิตติกรรมประกาศ	ก
บทนำ	ข
สารบัญ	ค
สารบัญตาราง	ง
บทที่ 1 บทนำ	1
บทที่ 2 แนวคิดละทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง	4
บทที่ 3 วิธีการดำเนินงาน	14
บทที่ 4 ผลการวิเคราะห์ข้อมูล	19
บทที่ 5 สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ	26
ภาคผนวก	28

สารบัญตาราง

เรื่อง	หน้า
ตารางที่1 BODY COMBAT & HIIT FOR HEALTH	16
ตารางที่2 หาค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของความพึงพอใจ	18

บทที่ 1

บทนำ

หลักการและเหตุผล

มวยไทย เป็นศิลปะการต่อสู้ของประเทศไทย มีความโดดเด่นด้านเทคนิคการกอดคอต่อสู้ ซึ่งเป็นการใช้ทั้งกายและใจ สำหรับการต่อสู้ที่ใช้ร่างกายเป็นอาวุธ โดยเป็นที่รู้จักว่าเป็น "นวอาวุธ" ซึ่งประกอบด้วยอาวุธที่มาจากร่างกายทั้ง หมัด, ศอก, เข่า และเท้า หากมีการเตรียมพร้อมด้านร่างกายดี จะก่อให้เกิดอาวุธที่มีอานุภาพ มวยไทยได้เป็นที่แพร่หลายในระดับนานาชาติในช่วงศตวรรษที่ยี่สิบ เมื่อเหล่านักมวยไทยสามารถเป็นฝ่ายชนะนักต่อสู้ที่มีชื่อเสียงในแขนงอื่น ซึ่งการแข่งขันมวยไทยในระดับอาชีพ ได้รับการดูแลโดยสมาคมมวยไทยโลก การชมมวยไทยที่ดี มีหลักสำคัญ คือ มีการป้องกัน ด้วยการยืน มั่นคง เข้มแข็ง สูงเด่น การตั้งแขนป้องกัน (การการ์ดมวย) และการเก็บคาง เปรียบเสมือนป้อมปราการ เท้าหน้า จรดซี่ไปข้างหน้าวางน้ำหนักครึ่งฝ่าเท้า เท้าหลัง วางทแยงเฉียงกว้างกว่าหัวไหล่วางน้ำหนักเศษหนึ่งส่วนสี่ไว้ที่อุ้งน่องหัวแม่โป้ง ขยับก้าวด้วยการลากเท้าหลังตามพร้อมที่จะหลอกล้อ ขยับเข้า ออก ตั้งรับและโจมตีตอบโต้ แขนหน้ายกกำขึ้นอย่างน้อยเสมอไหล่ หรือจรดสันแก้ม แขนหลังยกกำขึ้นจรดแก้ม ศอกทั้งสองข้างไม่กางออกและไม่แนบชิด ก้มหน้าเก็บคาง ตาเข้มมองไปตรงหว่างอกของคู่ต่อสู้ พร้อมทั้งจะเห็นการเคลื่อนไหวทุกส่วน เพื่อที่จะรุก รับ หรือตอบโต้ด้วยแม่ไม้ ลูกไม้และการแจกลูกต่าง ๆ มีการเคลื่อนไหวที่องอาจมีจังหวะ มีการล่อหลอกและขู่ขวัญที่มีการเปรียบเทียบว่า "ประจุกพญาราชสีห์ และพญาชสีห์" อาวุธมวยที่ออกไปต้องมีเป้าหมายและจุดประสงค์แน่นอน (แต่มีข้อนกลวงไว้) มีการต่อสู้ระยะไกล (วงนอก) และระยะประชิด (วงใน) และมีที่เด็ดที่ขาดในการพิชิตคู่ต่อสู้

ผู้จัดทำโครงการจึงนำมวยไทยมาใช้ในการออกกำลังกายด้วยวิธีการใช้หมัด เข่า ศอก และเท้า ตามแบบฉบับของมวยไทย ทำให้อวัยวะหลาย ๆ ส่วนของร่างกายเกิดการเคลื่อนไหว มีส่วนช่วยในการเผาผลาญไขมันส่วนเกิน กระชับสัดส่วน อีกทั้งยังช่วยเสริมความแข็งแรงให้กล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย กล้ามเนื้อที่เพิ่มขึ้นมีส่วนช่วยทำให้อัตราการเผาผลาญพลังงานมากขึ้นตามไปด้วย ส่งผลให้มีพลังกำลังมากขึ้น การชมมวยไทยเพียงหนึ่งชั่วโมงสามารถเผาผลาญแคลอรีได้ถึง 1,000 แคลอรี จากงานวิจัยผศ.ดร.(ต่อศักดิ์ แก้วจรัสวิไลและคณะ,2558)การออกกำลังกายด้วยมวยไทยในกลุ่มผู้สูงอายุมีส่วนช่วยให้ระบบไหลเวียนโลหิตและระบบหายใจดีขึ้น รวมทั้งช่วยในการทรงตัวของร่างกาย การนำมวยไทยไปประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกาย เป็นที่นิยมมากขึ้นเรื่อย ๆ ในสังคมไทย ทั้งในดารา นักแสดงที่มีชื่อเสียง ความนิยมนี้ยังมีตลอดไปจนถึงผู้ประกอบอาชีพอื่น ๆ ทั้งเพศหญิงและเพศชาย

สอดคล้องกับจำนวนยิมฟิตเนสไทยที่มีมากขึ้นในตอนต้นของคริสต์ศตวรรษที่ 21 เหตุผลอันสำคัญหนึ่งที่ทำให้การออกกำลังกายด้วยมวยไทยเป็นที่นิยมนั้นคือความสนุกสนานและท้าทาย

HITT คือรูปแบบการออกกำลังกายแบบคาร์ดิโออย่างหนักและเร็วในช่วงสั้นๆ ก่อนจะสลับเป็นการออกกำลังกายที่ช้าลงในช่วงพักฟื้นร่างกาย และกลับไปเริ่มรอบใหม่ด้วยการออกกำลังกายอย่างรวดเร็วสลับซ้ำอีกครั้ง การออกกำลังกายแบบ HITT มักใช้เวลาประมาณ 30 นาที หรืออาจใช้เวลาสั้นที่สุดถึง 4 นาทีขึ้นอยู่กับชนิดของการออกกำลังกาย เช่น การออกกำลังกายแบบทาบตาตะ (Tabata) ที่มุ่งเน้นให้ร่างกายเกิดการเผาผลาญไขมันสูงสุด และจากการศึกษาพบว่าการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบาเพียง 15 นาที ให้ผลลัพธ์ที่น่าพึงพอใจยิ่งกว่าการวิ่งเหยาะๆ เป็นเวลา 1 ชั่วโมง

สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทยภาค 3 ตั้งอยู่ในสนามกีฬาเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา ซึ่งเป็นสนามกีฬาประจำจังหวัดนครราชสีมา ซึ่งถือได้ว่าเป็นสถานที่หลักในการออกกำลังกายทั้งกลางแจ้งและในร่มของประชาชนในจังหวัด สนามกีฬาเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา มีบริการสถานที่ในการออกกำลังกายและเล่นกีฬา ดังนี้ มีสระว่ายน้ำ สนามเทนนิส สนามยิงปืน ลาน Aerobic Dance และศูนย์ออกกำลังกาย 333 Fitness Centre งานวิทยาศาสตร์การกีฬาส่วนภูมิภาคได้รับผิดชอบในการบริหารจัดการศูนย์ออกกำลังกาย 333 Fitness Centre โดยในศูนย์ออกกำลังกาย 333 Fitness Center นั้นมีอุปกรณ์ไว้ให้บริการทั้งการออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise) , การฝึกใช้น้ำหนักแบบสถานี (Machine Weights) , การฝึกด้วยน้ำหนักอิสระ (Free Weights) , ห้องซาวน่า (Sauna) , นอกจากนี้ยังมีบริการวัดองค์ประกอบของร่างกาย (Body Composition) และทดสอบสมรรถภาพทางกาย (Fitness test) อีกด้วย ซึ่ง 333 Fitness Center ยังไม่มีคลาส Body Combat และคลาสออกกำลังกายแบบ HITT ดังนั้นผู้รับผิดชอบโครงการจึงจัดทำโครงการเรื่อง BODY COMBAT & HITT FOR HEALTH เพื่อเพิ่มทางเลือกลูกค้าที่มาใช้บริการศูนย์ออกกำลังกาย 333 FITNESS CENTRE เพื่อนำทักษะมวยไทยมาประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกายเพื่อเป็นทางเลือกในการออกกำลังกายรูปแบบใหม่ที่จะช่วยทำให้รู้สึกสนุก และทำให้มีสุขภาพที่ดีดูแข็งแรงได้ ไม่แพ้การออกกำลังกายรูปแบบอื่น ๆ อีกทั้งยังเป็นตัวเลือกในการตัดสินใจของผู้ที่มาใช้บริการในศูนย์ออกกำลังกาย 333 Fitness Center

วัตถุประสงค์ของโครงการ

1. เพื่อเพิ่มจำนวนผู้มาใช้บริการศูนย์ออกกำลังกาย 333 Fitness Centre
2. เพื่อให้ผู้เข้าร่วมโครงการมีความสุขภาพดี
3. เพื่อให้สมาชิกในศูนย์ฝึกออกกำลังกาย 333 Fitness Centre มีทางเลือกในการออกกำลังกายที่หลากหลาย

กลุ่มเป้าหมาย

ประชาชนทั่วไปและนักศึกษาที่มาใช้บริการศูนย์ออกกำลังกาย 333 Fitness Centre จำนวน 30 ราย

ดัชนีชี้วัดโครงการ

1. ผู้เข้าร่วมโครงการมีความพึงพอใจในการเข้าร่วมโครงการในระดับมาก

ผลที่คาดว่าจะได้รับ

1. จำนวนผู้มาใช้บริการศูนย์ออกกำลังกาย 333 Fitness Centre เพิ่มขึ้น
2. ผู้เข้าร่วมโครงการมีความสุขภาพดี
3. สมาชิกในศูนย์ออกกำลังกาย 333 Fitness Centre มีทางเลือกในการออกกำลังกายมากขึ้น

ระยะเวลาจัดทำโครงการ

ระยะเวลาในการดำเนินโครงการ 5 กุมภาพันธ์ – 10 มีนาคม พ.ศ. 2567

เปิดบริการคลาส BODY COMBAT & HITT FOR HEALTH ทุก ๆ วันจันทร์และวันศุกร์

เวลา 17.30 น. – 18.30 น.

สถานที่ดำเนินโครงการ

333 Fitness Centre สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทยภาค 3

สนามกีฬาเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา 5 ธันวาคม 2550

322 หมู่ 7 ถนนราชสีมา-ป้อมปราบฯ ตำบลปทุมใหญ่ อำเภอเมือง

จังหวัดนครราชสีมา 30000

บทที่ 2

แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

ความหมายของ Body Combat

บอดี้คอมแบท (Body Combat) เป็นการออกกำลังกายแนวใหม่ที่ใช้ทำพื้นฐานของการต่อสู้หลาย ๆ ชนิด เช่น มวยไทย มวยสากล คาราเต้ เทควันโด ไทชิหรือซิง มาปรับให้กลายเป็นท่าเต้นสนุก ๆ ที่เข้ากับจังหวะเสียงเพลง ซึ่งถูกคิดค้นโดย Les Miles ผู้นำทางด้านออกกำลังกาย โดยจะใช้เวลาประมาณ 1 ชั่วโมง ในการออกกำลังกาย สามารถเผาผลาญได้ประมาณ 800 แคลอรี

ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบ Body Combat

สร้างสุขภาพดี

1. กล้ามเนื้อ ทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น สามารถเกร็งและคลายตัวได้อย่างมีประสิทธิภาพมีการทำงานที่สมดุลกัน และทำให้รูปร่างสวยงามสมส่วนขึ้น
2. ระบบกระดูก ทำให้ข้อต่อและระบบประสาทสั่งงาน ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ
3. ระบบการไหลเวียนของโลหิต ทำให้หัวใจแข็งแรงขึ้น การสูบฉีดโลหิตไปเลี้ยงส่วนต่าง ๆ ของร่างกายได้ดีขึ้น หลอดเลือดต่าง ๆ มีความยืดหยุ่นดีขึ้น สามารถช่วยเพิ่มปริมาณและคุณภาพของเม็ดเลือดแดง
4. ระบบการหายใจ ช่วยให้ทางเดินหายใจ ปอด และกล้ามเนื้อหัวใจแข็งแรงขึ้น
5. ระบบเผาผลาญอาหารในร่างกาย ช่วยเพิ่มอัตราความเร็วของขบวนการเผาผลาญอาหารให้เป็นพลังงานของร่างกาย ช่วยทำลายเซลล์เสื่อมสภาพต่าง ๆ เพื่อเร่งให้ร่างกายสร้างเซลล์ใหม่ ๆ ขึ้นมาแทนที่
6. ระบบควบคุมระบบต่อมไร้ท่อ ทำให้ร่างกายผลิตฮอร์โมนต่าง ๆ ออกมาอย่างเป็นปกติ

เสริมสร้างบุคลิกที่ดี

การออกกำลังกาย คือ การเคลื่อนไหว และการจัดระเบียบร่างกาย ทำให้ควบคุมร่างกายได้ดีขึ้น ร่างกายโดยรวมมีความอ่อนตัว และเคลื่อนไหวได้คล่องแคล่วขึ้น ทำให้อารมณ์เบิกบานและจิตใจแจ่มใส มีสง่าราศี ช่วยให้มีสุขภาพดี มีรูปร่างดีขึ้น เพิ่มบุคลิกภาพความมั่นใจในแต่ละอริยาบถของการเคลื่อนไหว ความมีเสน่ห์ ความกระฉับกระเฉง และความคล่องตัวในการปฏิบัติกิจวัตรประจำวัน

ควบคุมและป้องกันโรค

1.การออกกำลังกายช่วยลดความเครียด

การออกกำลังกายจะช่วยส่งเสริมการตอบสนองต่อความเครียดของร่างกาย เพราะจะเกิดการเปลี่ยนแปลงในการตอบสนองต่อฮอร์โมน และการออกกำลังกายยังส่งผลต่อสารสื่อประสาทในสมอง เช่น Dopamine, Serotonin ซึ่งจะส่งผลต่ออารมณ์และพฤติกรรม พุดง่าย ๆ คือ เมื่อร่างกายเริ่มเรียนรู้ที่จะปรับตัวเข้ากับ ความเครียดจากการออกกำลังกาย มันก็จะมีผลไปถึงการตอบสนองต่อความเครียดอื่น ๆ ที่เราจะได้เจอในอนาคต ด้วย

2.การออกกำลังกายช่วยลดความวิตกกังวลและอาการซึมเศร้า

การออกกำลังกายสามารถทำให้ร่างกายหลั่งสารเอ็นโดรฟินออกมา ซึ่งสารนี้จะช่วยให้มีความรู้สึกที่ดีและ จะเริ่มออกฤทธิ์หลังออกกำลังกายแค่ 15 นาทีเท่านั้น เพื่อที่จะรักษาสมดุล จึงควรหาวิธีออกกำลังกายที่มันได้ผล เช่น การวิ่ง , การเดินเล่น 30 นาที ผ่านสวนสาธารณะ หรือการปั่นจักรยาน

วิธีการออกกำลังกายแบบ Body combat

วิธีการออกกำลังกายแบบ Body combat จะเริ่มต้นจากการอบอุ่นร่างกายเบา ๆ ทั้งร่างกายส่วนบนและส่วนล่าง ก่อนจะเร่งจังหวะให้เร้าใจมากขึ้นเพื่อเริ่มเข้าสู่การใช้ทักษะการต่อสู้ด้วยการชก เตะ หรือต่อย ซึ่งจังหวะเพลงจะค่อย ๆ ไล่ระดับความยากมากขึ้นเรื่อย ๆ ผู้เล่นจึงต้องพยายามควบคุมจังหวะการออกกำลังกายให้สัมพันธ์กับจังหวะเสียงเพลงให้มากที่สุด หรือทำให้การเคลื่อนไหวทั้งแขนและขาสัมพันธ์ไปในทิศทางเดียวกัน และในตอนท้ายที่สุดก็จะปรับจังหวะดนตรีให้ช้าลงเพื่อกระชับกล้ามเนื้อและปรับร่างกายให้กลับเข้าสู่สภาวะปกติดั้งเดิม ซึ่งหากสามารถเล่นบอดี้คอมแบตได้ต่อเนื่องครบทั้ง 9 แทรค ก็จะทำให้ไวยวะทุกส่วนของร่างกายได้เคลื่อนไหวอย่างเท่าเทียมกัน เนื่องจากท่าออกกำลังกายในแต่ละแทรค จะเป็นการบริหารร่างกายแต่ละส่วนที่มีความแตกต่างกันออกไป การออกกำลังกายแบบเต็มรูปแบบ จึงเป็นการช่วยให้ไวยวะทุก ๆ ส่วนได้ออกแรงแบบเต็มที่มากที่สุด

ท่าฐานของ Body combat จะแบ่งออกเป็น 2 หมวดใหญ่

1.ท่าบริหารร่างกายส่วนบน เน้นแขน ไหล่ และลำตัวส่วนบน ได้แก่ การปล่อยหมัดแย็บ (jab) ฟุ่ไปข้างหน้าแล้วกลับมาตั้งการ์ด, การต่อยหมัดครอส (Cross) จากช่วงหัวไหล่ตรงไปข้างหน้า, หมัดยิงตรง หรือหมัดฮุค (Hook) อัฟเพอร์ คัท (upper cut) ต่อยหมัดเสยขึ้นจากปลายคาง บอดี้ริบ (Body rib) หากต่อยกับคนก็คือต่อยท้อง แต่แบบนี้ถือเป็นการชกกลม ซึ่งทุกครั้งจะกลับมาที่ท่าตั้งการ์ดเสมอออกกำลังกายแบบ BODY COMBAT

2.ท่าบริหารร่างกายส่วนล่าง ตั้งแต่เอว ขา สะโพก ไปจนน่องและปลายเท้า โดยใช้ท่าเตะต่าง ๆ เช่น เตะไปข้างหน้า (Front kick) เตะข้าง (Side kick) เตะไปข้างหลัง (Back kick) เตะกวาด (Raw house kick) ตีเข้า (Front knee) ไปจนถึงการกระโดดเตะ (Jump kick)

ข้อควรระวังในการออกกำลังกาย Body Combat

- 1.ไม่ควรออกแรงมากเกินไป เนื่องจากเป็นการชกกลม หากออกแรงมากเกินไป อาจทำให้กล้ามเนื้อบาดเจ็บได้
- 2.ไม่ควรทานอาหารหนักก่อนออกกำลังกาย อาจเกิดอาการจุกเสียดได้
- 3.ควรทำการอบอุ่นร่างกายเตรียมความพร้อมของกล้ามเนื้อทั้งก่อนและหลังออกกำลังกาย ไม่ควรฝืน หากเกิดอาการตึง เกร็ง หรือเจ็บกล้ามเนื้อ ควรรีบปรึกษาผู้ฝึกสอนโดยด่วน

ความหมายของการออกกำลังกายแบบ Hiit

HITT ย่อมาจาก High-Intensity Interval Training หมายถึง การฝึกแบบหนักสลับเบาแบบเข้มข้นสูง เป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่ได้รับความนิยมเป็นอย่างสูง มีประสิทธิภาพและสามารถทำให้ผู้ฝึกบรรลุเป้าหมายของตนเองที่ตั้งเอาไว้ได้ ในช่วงเริ่มต้นของการฝึกอาจจะต้องมีครูฝึก (Trainer) คอยให้คำแนะนำและดูแลอย่างใกล้ชิด จุดเด่นของการฝึกลักษณะนี้ คือ เป็นการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบาที่ระดับความเข้มข้นสูง ซึ่งในแต่ละท่าฝึกจะใช้ระยะเวลาในการพักสั้น (Short Rest) หรือมีการพักแบบมีการเคลื่อนไหว (Active Recovery) หลักสำคัญของการฝึกแบบนี้ จะประยุกต์มาจากการออกกำลังกายหลากหลายวิธีมาผสมผสานเข้าด้วยกัน และที่สำคัญควรฝึกให้มีการเพิ่มขึ้นของอัตราการเต้นของหัวใจให้สูงขึ้นเพื่อเป็นการพัฒนาระบบหัวใจไหลเวียนเลือดให้มีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้น ยกตัวอย่างเช่น การวิ่ง Sprint 30 วินาที แล้วพักด้วยการเดิน 30 วินาที หรืออาจจะการฝึกด้วยน้ำหนักตัวเป็นแรงต้าน เช่น การดันพื้น 30 วินาที แล้วพัก 10 วินาที ในการฝึกแต่ละครั้งควรคำนึงถึงหลักค่อยเป็นค่อยไป เริ่มแรกอาจจะใช้เวลาในการฝึกอย่างน้อย 10 นาทีต่อวัน เป็นต้นไป แล้วจึงค่อยเพิ่มเวลาหรือท่าฝึกขึ้นไปตามความสามารถของร่างกาย

การออกกำลังกายแบบ HITT Workout ต่างจากการออกกำลังกายแบบ Cardio Workout อย่างไร

คนส่วนใหญ่ใช้เวลากับการออกกำลังกายแบบ Cardio หรือการทำอย่างต่อเนื่อง โดยใช้ระดับความหนักต่ำ (Low Intensity) เช่น การปั่นจักรยานอยู่กับที่ (Stationary Bike) การวิ่งบนลู่วิ่ง (Treadmill) หรือการใช้เครื่องเดินวงรี (Elliptical) ซึ่งผลที่ได้จากการออกกำลังกายแบบ Cardio คือ การเปลี่ยนแปลง หรือการลดน้ำหนักของร่างกายน้อยมาก การออกกำลังกายเหล่านี้ ร่างกายจะอยู่ในช่วงความหนักคงที่ หรือเรียกว่า “Steady state” ไปจนถึงสิ้นสุดการออกกำลังกาย ซึ่งจะต่างจากรูปแบบ HITT ที่จะต้องปรับระดับความหนัก และพยายามปฏิบัติอย่างมากเพื่อกระตุ้นระบบการเผาผลาญพลังงาน

ประโยชน์ของการออกกำลังกายแบบ HITT

HITT เป็นรูปแบบการออกกำลังกายที่สามารถพัฒนาร่างกายและทำให้สามารถบรรลุเป้าหมายของการออกกำลังกายได้ในช่วงการฝึกซ้อมที่มีระยะเวลาสั้น ผลของการออกกำลังกายแบบ HITT แสดงให้เห็นถึงการเปลี่ยนแปลงของร่างกาย ดังนี้

1. การลดน้ำหนัก (Weight lost)

เป้าหมายของคนที่รักสุขภาพส่วนใหญ่ คือ การลดน้ำหนัก การฝึก HITT เป็นรูปแบบการออกกำลังกายหนึ่งที่ทำให้สามารถบรรลุเป้าหมายนั้นได้ จากการศึกษาในมหาวิทยาลัยลาวอล ประเทศแคนาดา ในปี 1994 พบว่าการฝึกแบบ HITT สามารถลดน้ำหนักได้ดีกว่าการทำ Cardio แบบทั่วไป เช่น การวิ่งจ็อกกิ้ง และไม่เพียงแต่การเผาผลาญพลังงานในขณะที่กำลังฝึกปฏิบัติ แต่ภายหลังการฝึก 48 ชั่วโมง ร่างกายยังมีการเผาผลาญพลังงานอย่างต่อเนื่อง ซึ่งจะทำให้ร่างกายได้ใช้พลังงานตลอดเวลา และส่งผลต่อการลดน้ำหนักในระยะยาว

2. เร็ว ยืดหยุ่น และสนุกสนาน (Fast, Flexible, and Fun)

การออกกำลังกายแบบ HITT ส่วนใหญ่จะใช้เวลาเพียง 30 นาที หรือน้อยกว่า และสามารถทำได้ทุกที่ ซึ่งเหมาะกับคนที่มีเวลาน้อย หรือไม่มีเวลาเข้าฟิตเนส สามารถจัดโปรแกรมการฝึกเป็นของตัวเองได้ เช่น การกำหนดท่าฝึก 8-12 ท่า สามารถฝึกรวมกับการออกกำลังกายรูปแบบอื่น สามารถเปลี่ยนท่าการฝึกได้อย่างอิสระ เพื่อไม่ให้เกิดความเบื่อกับท่าฝึกเดิม หรือเพิ่มอุปกรณ์อื่นเข้ามา ทำให้เกิดความสนุกสนานอีกด้วย สามารถฝึกปฏิบัติได้ทุกที่ หรือไม่ต้องใช้อุปกรณ์ก็สามารถที่จะฝึกได้เช่นกัน

2. ลดไขมัน ไม่ลดกล้ามเนื้อ (Lose fat, and not muscle)

มีรายงานการศึกษาแสดงให้เห็นว่า การออกกำลังกายแบบ HITT ไม่ส่งผลให้มวลกล้ามเนื้อสลายตัวในขณะที่น้ำหนักตัวลดลง หรือช่วงการลดไขมัน และยังช่วยกระตุ้นระดับฮอร์โมน Testosterone และ Growth hormone ให้สูงขึ้นถึง 450 เปอร์เซ็นต์ ใน 24 ชั่วโมง หลังจากการฝึก ซึ่งจะส่งผลให้กล้ามเนื้อเจริญเติบโตขึ้น แข็งแรงขึ้น และช่วยกระตุ้นระบบเผาผลาญของร่างกาย จึงทำให้ไขมันในร่างกายลดลง

โภชนาการสำหรับการออกกำลังกายแบบ HITT

เป็นที่เข้าใจว่าการฝึกแบบ HITT เป็นการฝึกที่มีระดับความหนักสูง ดังนั้นการเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกาย รวมไปถึงการรับประทานอาหารที่ถูกต้องและเหมาะสม จะเป็นการสะสมพลังงานของร่างกาย ซึ่งจะทำให้สามารถฝึกแบบ HITT ได้อย่างเต็มที่รายละเอียดดังนี้ (วิศรุต ศรีแก้ว) (30 มิ.ย. 2018)

1. ก่อนฝึกแบบ HITT (Pre Workout)

การรับประทานอาหารก่อนฝึกนั้นถือว่ามีความสำคัญ เพราะจะทำให้ร่างกายมีการสะสมไกลโคเจน (จากการย่อยคาร์โบไฮเดรต) ไว้ในกล้ามเนื้อ เพื่อใช้เป็นพลังงานอาหาร ก่อนการฝึกควรเป็นอาหารที่เบาและมีทั้งคาร์โบไฮเดรตและโปรตีนในปริมาณที่สมดุล ไม่ควรเป็นอาหารมื้อหนักและใหญ่เกินไป พลังงานสำหรับมื้อนี้ประมาณ 200-300 แคลลอรี่ เช่น ซีเรียลกับนมไขมันต่ำ หรือขนมปังแผ่นบางทาเนยถั่ว หรือสมูทตี้ผลไม้กับผลไม้ เป็นต้น

2. หลังฝึกแบบ HITT (Post Workout)

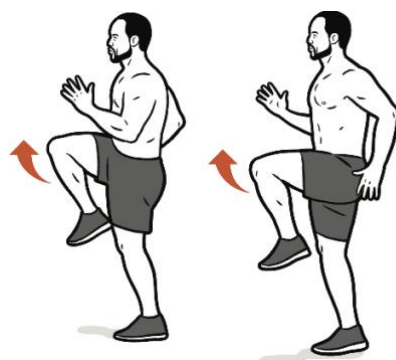
การรับประทานอาหารภายหลังการฝึกจะเป็นการเติมสารอาหารให้กับร่างกายสำหรับมื้อนี้ ควรมีทั้งคาร์โบไฮเดรต และโปรตีน เพื่อช่วยกระบวนการซ่อมแซมและฟื้นฟูร่างกายและควรรับประทานอาหารภายใน 30 นาที พยายามรับประทานอาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตเชิงซ้อน และอาหารที่มีโปรตีนสูง เช่น ข้าวกล้อง ½ ถ้วย, ผักต้ม และอกไก่ 3-5 ออนซ์ เป็นต้น ความสำคัญของการรับประทานอาหารคาร์โบไฮเดรต คือ การสะสมไกลโคเจนไว้เป็นพลังงานหลักให้กล้ามเนื้อได้ทำงาน และป้องกันการสลายตัวของกล้ามเนื้อ ในขณะที่โปรตีนที่ได้จากอกไก่จะ ช่วยซ่อมแซมกล้ามเนื้อได้เป็นอย่างดี

รูปแบบการออกกำลังกายแบบ HITT

ในการออกกำลังกายแบบ HITT สำหรับผู้เริ่มต้น ปฏิบัติท่าละ 30 วินาที พักระหว่างท่า 30-60 วินาที ปฏิบัติซ้ำ 1-2 รอบ ใช้เวลาการฝึกโดยรวม 10-15 นาที ฝึกซ้ำ 2-3 วันต่อสัปดาห์ เมื่อฝึกไปได้ระยะหนึ่ง ควรเพิ่มความหนักขึ้น เช่น เพิ่มท่าฝึก เพิ่มเวลาในการฝึก ลดเวลาในการพัก และเพิ่มจำนวนรอบขึ้น ทั้งนี้ควรพึงระลึกไว้เสมอว่าต้องปฏิบัติแบบค่อยเป็นค่อยไป จากปริมาณน้อยไปเป็นปริมาณมาก ยกตัวอย่าง ทำการออกกำลังกายแบบ HITT ดังนี้

ท่า 1 High knee

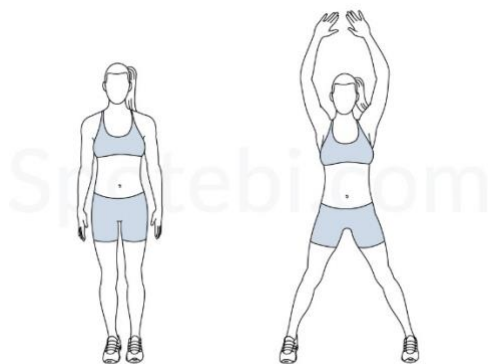
เริ่มต้นท่าเตรียมโดยการยืนตรงแยกเท้าเสมหิ้วไหล่ ปฏิบัติโดยการยกเข่าสูงสลับไปมา (คล้ายวิ่งอยู่กับที่) จังหวะที่เท้าแตะพื้นให้น้ำหนักลงที่ปลายเท้า



ภาพที่1 High knee

ท่า 2 Jumping Jack

เริ่มต้นท่าเตรียมโดยการยืนตรง กระโดดแยกเท้าเท่าช่วงไหล่และเหยียดแขนเหนือศีรษะ ปฏิบัติโดยการกระโดดพร้อมกับการกางเท้าออก โดยทำสลับกันไปเรื่อย ๆ



ภาพที่2 Jumping Jack

ท่า 3 Squat

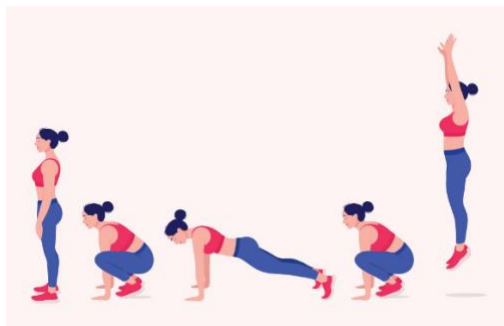
เริ่มต้นท่าเตรียมโดยการยืนตัวแยกเท้าเท่ากับช่วงไหล่ให้ผู้ฝึกค่อย ๆ นั่งย่อตัวลงจนเกือบนั่งยองโดยที่หย่อนก้นลงก่อนคล้ายกับนั่งเก้าอี้ ออกแรงยืนขึ้นด้วยหน้าขา เพื่อกลับมาสู่ท่าเตรียมนับเป็น 1 ครั้ง



ภาพที่3 Squat

ท่า 4 Burpee

ยืนตรง แยกเท้าเท่าไหล่ ย่อตัวลง วางแขนลงพื้น เกร็งลำตัว กระโดดเบา ๆ ถอยเท้าทั้งสองข้างไปข้างหลัง วางขาหลังพื้นเบา ๆ จัดลำตัวให้เป็นเส้นตรง กระโดดถีบเท้าทั้งสองข้างกลับมา วางเท้าไว้ข้างฝ่ามือ ให้เต็มฝ่าเท้า ออกแรงถีบตัวขึ้น โดยปฏิบัติซ้ำทุกขั้นตอน



ภาพที่4 Burpee

ท่า 5 Plank

คว่ำตัวลง วางข้อศอกสองข้างใต้หัวไหล่พอดี หายใจเข้าออกช้าๆ ค่อยๆยกขาไป เหยียดขาไป ทำตัวเป็นแนวตรง ตั้งแต่ศีรษะจนถึงส้นเท้า เกร็งตัวค้างเอาไว้จนครบเวลาที่กำหนด



ภาพที่5 Plank

การพักและการฟื้นฟูร่างกาย

หลังจากที่ฝึก HIIT หลักสำคัญอีกประการหนึ่งคือการพักผ่อนหรือการฟื้นฟูสภาพร่างกาย เพื่อให้สามารถกลับมาฝึกในครั้งต่อไปได้อย่างเต็มที่ เพราะฉะนั้นในช่วงที่พักจากการฝึก ควรปฏิบัติดังนี้

- 1.การชดเชยน้ำและสารอาหาร

การดื่มน้ำจะทำให้รักษาสมดุลของร่างกาย ลดการสูญเสียสารอิเล็กโทรไลต์ (Electrolytes) และป้องกันไม่ให้ร่างกายเข้าสู่ภาวะขาดน้ำ (Dehydration) สำหรับสารอาหารที่ร่างกายต้องการหลังจากการที่ฝึกเสร็จ คือ คาร์โบไฮเดรต เพื่อสำรองพลังงานให้กับร่างกาย และโปรตีน เพื่อช่วยการซ่อมแซมเนื้อเยื่อกล้ามเนื้อ ดังนั้นเมื่อทำการฝึกหรือออกกำลังกายเสร็จ การชดเชยน้ำและสารอาหารควรได้รับอย่างเหมาะสม ซึ่งจะทำให้ร่างกายมีพลังงานและเตรียมพร้อมฝึกครั้งต่อไปได้ นอกจากนี้ยังทำให้ดูไม่โทรมจากการฝึกหนักเกินไป

2.การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ

การยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นวิธีการฟื้นฟูสภาพร่างกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ เพราะจะทำให้กล้ามเนื้อคลายความตึงตึงหลังจากที่ฝึกเสร็จ ช่วยนำของเสีย (Lactic Acid) ที่คั่งอยู่ในกล้ามเนื้อออกมา เพื่อป้องกันการบาดเจ็บที่อาจจะเกิดขึ้นในการฝึกครั้งต่อไปได้

ข้อควรระวังสำหรับการออกกำลังกายแบบ HIIT

สำหรับข้อควรระวังในการออกกำลังกายแบบ HIIT คือ ต้องมีการอบอุ่นร่างกายก่อนเริ่มต้นออกกำลังกายทุกครั้ง เพราะร่างกายจะต้องใช้แรงและกล้ามเนื้ออย่างหนักในการออกกำลังกายในลักษณะนี้ ดังนั้นหากไม่ได้อบอุ่นร่างกายก่อน อาจทำให้เกิดอาการบาดเจ็บได้ และสิ่งที่ลืมไม่ได้อีกอย่างหนึ่ง คือ หลังออกกำลังกายทุกครั้ง ต้องทำการ쿨ดาวน์และยืดเหยียดกล้ามเนื้อ เพื่อให้อัตราการเต้นของหัวใจค่อย ๆ ลดลงอย่างช้า ๆ และอุณหภูมิของร่างกายลดต่ำลง

บทสรุปของการออกกำลังกายแบบ HIIT

การออกกำลังกายแบบ HIIT เป็นการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา โดยมีข้อดี คือ เป็นการออกกำลังกายที่มีการนำเอารูปแบบการออกกำลังกายในลักษณะใดก็ได้เข้ามาใช้ในโปรแกรมการฝึกซ้อม ใช้ระยะเวลาในการฝึกที่ไม่ยาวนานมาก และสามารถฝึกซ้อมที่ไหนก็ได้ เช่น ที่บ้าน ที่ทำงาน และสวนสาธารณะ เหมาะสำหรับผู้ที่ไม่มีเวลาจำกัด หรือสามารถนำไปใช้กับโปรแกรมการฝึกสำหรับนักกีฬาก็ได้ ดังที่กล่าวมาข้างต้นจะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายแบบ HIIT สามารถพัฒนาร่างกายและบรรลุเป้าหมายที่ตั้งไว้ได้ เช่น การลดน้ำหนัก กระชับกล้ามเนื้อ รูปร่างที่สมส่วน เป็นต้น ดีกว่าการออกกำลังกายแบบต่อเนื่อง

บทที่ 3

วิธีดำเนินโครงการ

วิธีดำเนินการ

1. ประชุมคัดเลือกหัวข้อลักษณะโครงการ
2. เขียนโครงการเพื่อเสนอหัวหน้างานวิทยาศาสตร์การกีฬา
3. จัดทำโปสเตอร์ประชาสัมพันธ์ และเชิญชวนสมาชิกเข้าร่วมกิจกรรม
4. เริ่มดำเนินการโครงการ
 - 4.1 ออกแบบโปรแกรมออกกำลังกาย BODY COMBAT HIIT และโปรแกรม HIIT โดยปรึกษาพี่เลี้ยง (นัฐพล หมดจันทิก) ให้ตรวจรูปภาพของโปรแกรมก่อนนำไปใช้ในโครงการ
 - 4.2 จัดทำแบบสอบถามความพึงพอใจในการเข้าร่วมโครงการโดยปรึกษาพี่เลี้ยง 1 คน (นัฐพล หมดจันทิก) ให้ตรวจคุณภาพของแบบสอบถามก่อนนำไปใช้ในโครงการ
5. สรุปผลพร้อมนำเสนอโครงการ

การประชาสัมพันธ์



ภาพที่ 6 การประชาสัมพันธ์

ระยะเวลาดำเนินการ

ระยะเวลาในการดำเนินโครงการ 5 กุมภาพันธ์ – 10 มีนาคม พ.ศ. 2567
เปิดบริการคลาส BODY COMBAT & HITT FOR HEALTH ทุก ๆ วันจันทร์และวันศุกร์
เวลา 17.30 น. – 18.30 น.

สถานที่ดำเนินโครงการ

333 Fitness Centre สำนักงานการกีฬาแห่งประเทศไทยภาค 3
สนามกีฬาเฉลิมพระเกียรติ 80 พรรษา 5 ธันวาคม 2550
322 หมู่ 7 ถนนราชสีมา-ป้อมปราบฯ ตำบลปทุมใหญ่ อำเภอเมือง
จังหวัดนครราชสีมา 30000

ผู้รับผิดชอบโครงการและผู้อนุมัติโครงการ

นายเมธัส กรมไธสง	มหาวิทยาลัยราชภัฏนครราชสีมา
ดร.สราวุธ กุสุมภ์	หัวหน้างานวิทยาศาสตร์การกีฬาภูมิภาค

เครื่องมือที่ใช้และอุปกรณ์

1. สื่อและเครื่องเสียง เช่น ลำโพง
2. อุปกรณ์ออกกำลังกาย เช่น ดัมเบล (Dumbbell)
3. เสื่อโยคะ
4. Polar verity sense สายรัดแขนวัดชีพจร และ Polar Flow App (Polar team)

การประเมินผล

- 1.แบบสอบถามความพึงพอใจผู้เข้าร่วมโครงการผู้ดำเนินโครงการให้ผู้เข้าร่วมโครงการตอบแบบสอบถามความพึงพอใจแบบออนไลน์

ตารางการออกกำลังกาย						
วัน	วอร์ม 15นาที	1	2	3	4	5
จันทร์		Yap & Cross	Hook	Upper Cut	Side Kick	Upper Cut
ศุกร์		Yap & Cross	Hook	Upper Cut	Side Kick	Upper Cut

ตารางที่ 1 โปรแกรมโครงการ BODY COMBAT & HITT FOR HEALTH

ตั้งแต่วันที่ 5 กุมภาพันธ์ – 10 มีนาคม พ.ศ. 2567

เปิดบริการคลาส BODY COMBAT & HITT FOR HEALTH ทุก ๆ วันจันทร์และวันศุกร์

เวลา 17.30 น. – 18.30 น.

ตารางโปรแกรมได้ผ่านการตรวจสอบจากพี่เจ้าหน้าที่นายรัฐพล หมุดจันทิก ตำแหน่งผู้ช่วยปฏิบัติงาน (งานวิทยาศาสตร์การกีฬาส่วนภูมิภาค)

ตารางการออกกำลังกาย						
วัน	1	2	3	4	5	ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ 15นาที
จันทร์	Backward Lunge w/ Front Kick	Burpees	Up and Down Plank	Jumping Jacks	Mountain Climbers	
ศุกร์	Backward Lunge w/ Front Kick	Burpees	Up and Down Plank	Jumping Jacks	Mountain Climbers	

แบบประเมินและความพึงพอใจโครงการ BODY COMBAT & HIIT FOR HEALTH

คำชี้แจง แบบสอบถามนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อประเมินความพึงพอใจในการเข้าร่วมคลาส BODY COMBAT & HIIT FOR HEALTH แบบสอบถามแบ่งออกเป็น2ส่วน

ตอนที่ 1 แบบสอบถามความพึงพอใจในการเข้าร่วมโครงการ BODY COMBAT & HIIT FOR HEALTH

แบ่งออกเป็นข้อมูลทั่วไปได้แก่อายุและเพศและประเมินความพึงพอใจผู้เข้าร่วมโครงการ7ข้อ

ตอนที่ 2 ข้อเสนอแนะอื่น

ลำดับ	หัวข้อการประเมิน	ระดับความคิดเห็น		
		มาก	ปานกลาง	น้อย
1	มีการประชาสัมพันธ์คลาสออกกำลังกายที่ชัดเจน			
2	ผู้สอนมีการชี้แนะระหว่างการทำกิจกรรมที่ชัดเจน			
3	คลาสออกกำลังกายมีระยะเวลาของคลาสที่เหมาะสม			
4	ความเหมาะสมของสถานที่			
5	หลังจบคลาสออกกำลังกายBodo combat รู้สึกผ่อนคลายสบายตัวขึ้น			
6	ความเหมาะสมในการนำยืดเหยียดผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ก่อนและหลังออกกำลังกาย			
7	อยากให้มีการสอนเกิดขึ้นอีกครั้งในภายหลัง			

ส่วนที่2 ข้อเสนอแนะอื่น

ข้อเสนอแนะ.....

บทที่ 4

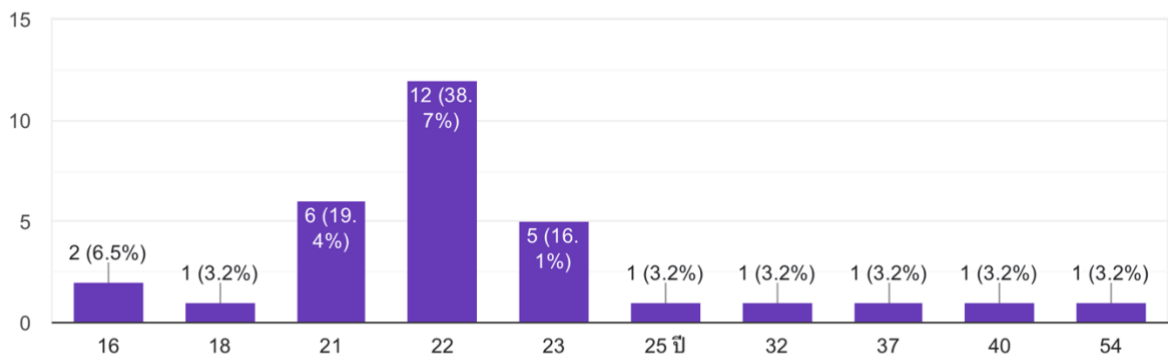
ผลการจำเริญโครงการ

โครงการ BODY COMBAT & HIIT FOR HEALTH มีผู้เข้าร่วมโครงการ31คนวัดผลโครงการจากระดับความพึงพอใจเข้าร่วมโครงการโดยรวมอยู่ในระดับมากผู้ดำเนินโครงการนำเสนอผลโครงการในรูปแบบตารางประกอบความเรียงและแผนภาพ

ค่าความถี่และร้อยละข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมโครงการได้แก่ อายุและเพศ

อายุ

คำตอบ 31 ข้อ

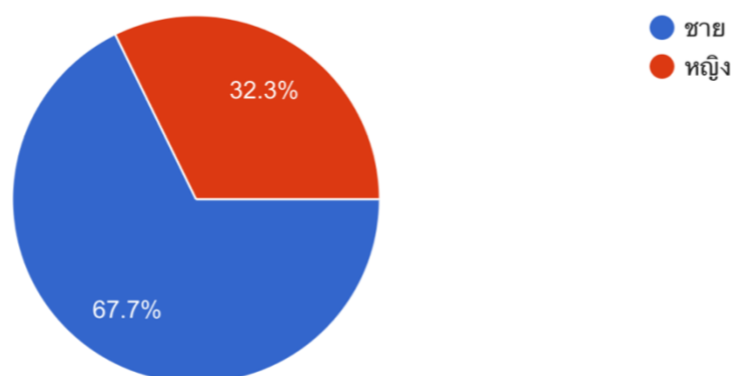


ภาพที่7 ความถี่และร้อยละข้อมูลทั่วไปได้แก่อายุ

จากภาพที่7 พบว่ามีผู้เข้าร่วมโครงการจำนวน31คนโดยมีอายุตั้งแต่16-54ปีโดยเรียงลำดับจากอายุที่สนใจเข้าร่วมโครงการเรียงจากมากไปหาน้อย3ลำดับแรกได้แก่อายุ22ปีคิดเป็นร้อยละ38.7การคำนวณอายุ21ปีคิดเป็นร้อยละ19.4และอายุ23ปีคิดเป็นร้อยละ16.1ความลำดับส่วนอายุอื่นๆมีความสนใจเข้าร่วมประมาณ8คน

เพศ

คำตอบ 31 ข้อ



ภาพที่ 8 ความถี่และร้อยละข้อมูลทั่วไปได้แก่เพศ

จากภาพที่ 8 พบว่ามีผู้เข้าร่วมโครงการจำนวน 31 คนแบ่งเป็นเพศชายคิดเป็นร้อยละ 67.7 และเพศหญิงคิดเป็นร้อยละ 32.3

ตารางที่1 ค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานระดับความพึงพอใจผู้เข้าร่วมโครงการรายข้อและโดยรวม

ระดับ	แบบประเมินระดับความพึงพอใจ	\bar{X}	SD	ระดับ
1	มีการประชาสัมพันธ์คลาสออกกำลังกายที่ชัดเจน	2.84	0.37	มากที่สุด
2	ผู้สอนมีการชี้แนะในระหว่างการทำกิจกรรมที่ชัดเจน	3.00	0.00	มากที่สุด
3	คลาสออกกำลังกายมีระยะเวลาของคลาสที่เหมาะสม	2.94	0.25	มากที่สุด
4	ความเหมาะสมของสถานที่	2.65	0.60	มากที่สุด
5	หลังจบคลาสออกกำลังกายBody combat& HIIT FOR HEALTH รู้สึกผ่อนคลายสบายตัวขึ้น	2.81	0.53	มากที่สุด
6	ความเหมาะสมในการนำยืดเหยียดคลายกล้ามเนื้อก่อนและหลังออกกำลังกาย	3.00	0.00	มากที่สุด
7	อยากให้มีการสอนเกิดขึ้นอีกครั้งในภายหลัง	2.90	0.39	มากที่สุด
	รวม	2.90	0.22	มากที่สุด

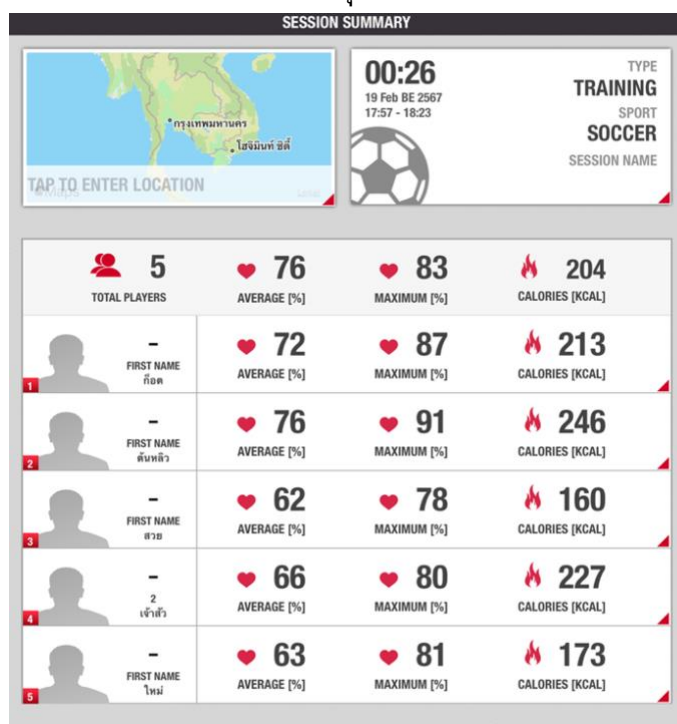
จากตารางที่1 พบว่าความพึงพอใจผู้เข้าร่วมโครงการโดยรวมมีค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน เท่ากับ 2.90+0.22 อยู่ในประเมินมากที่สุดและเมื่อพิจารณาข้อพบว่าค่าเฉลี่ยและส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานอยู่ในเกณฑ์ประเมินมากที่สุดทุกข้อเช่นกันโดยเรียงลำดับจากมากไปหาน้อยได้ดังนี้

ภาพผนวก อัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกาย

Polar Verity Sense สายรัดแขนวัดชีพจร และ Polar Flow App (Polar Team)

ภาพที่ 9 แสดงค่าเฉลี่ยของอัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมายในระดับความหนักในการออกกำลังกาย

วันที่ 19 เดือน กุมภาพันธ์ 2567

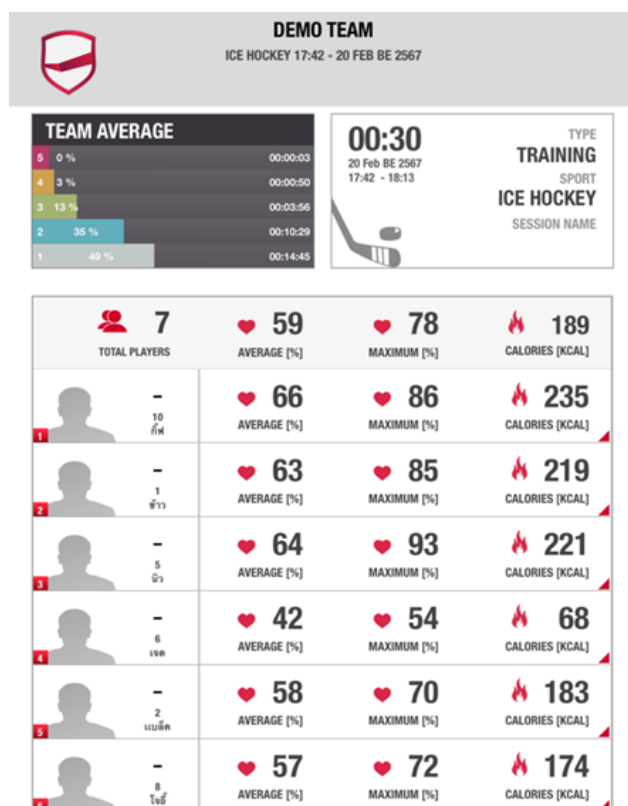


ภาพที่ 9 วันที่ 19 เดือนกุมภาพันธ์ 2567 มีผู้เข้าร่วมโครงการออกกำลังกายกลุ่มบอดี้คอมแบท (Body Combat) จำนวน 5 ราย ระยะเวลาในการออกกำลังกายที่ไม่รวมกับการคลายกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย จากตัววัดอัตราการเต้นของหัวใจโดยเครื่อง polar verity sense พบว่า ค่าเฉลี่ยของอัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกาย (Average Heart Rate) อยู่ที่ 76% อยู่ในระดับความหนักที่ 60-80% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด ต่อนาทีหรืออยู่ใน Zone 3 และ Zone 4 เป็นการออกกำลังกายระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (Maximum Heart Rate) อยู่ที่ 83% และค่าเฉลี่ยการเผาผลาญพลังงาน (Calories: KCAL) อยู่ที่ 204 KCAL ซึ่งระดับความหนักในการออกกำลังกายอยู่ที่ 80-100% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดต่อนาทีหรืออยู่ในช่วง Zone5 และZone 6 เป็นการออกกำลังกายระดับหนักเหมาะสำหรับกลุ่มนักกีฬาออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพร่างกายให้สูงขึ้น หรือผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ แต่ในระดับนี้จะต้องออกกำลังกายจนถึงระดับอัตรา

เต้นของหัวใจสูงสุด (Maximum heart rate) ซึ่งอาจจะทำให้เกิดอันตรายได้จึงต้องระมัดระวังและไม่เหมาะกับผู้ที่เพิ่งเริ่มออกกำลังกายใหม่ๆ

ภาพที่ 10 แสดงค่าเฉลี่ยของอัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมายในระดับความหนักในการออกกำลังกาย

วันที่ 20 เดือนกุมภาพันธ์ 2567

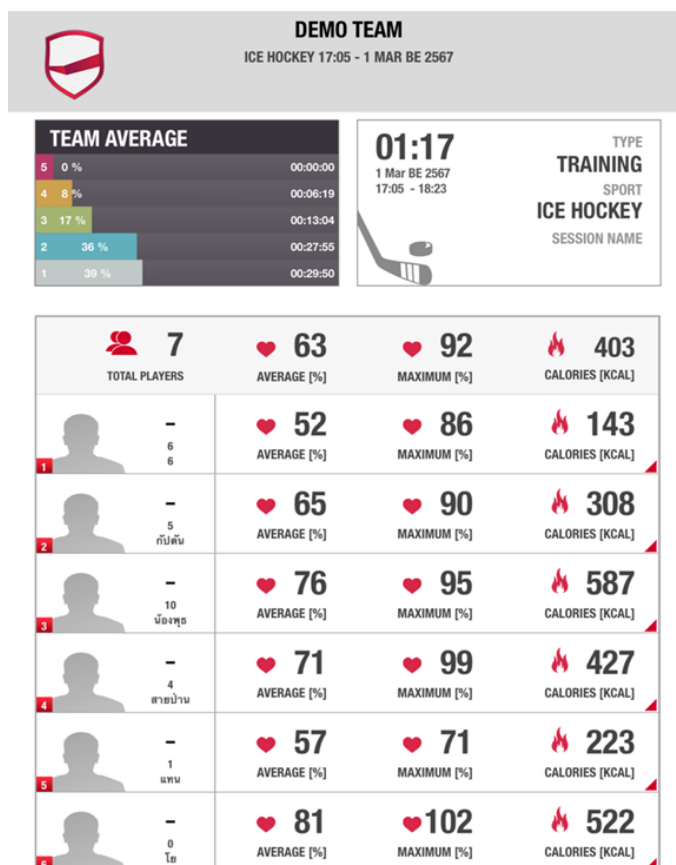


วันที่ 20 เดือนกุมภาพันธ์ 2567 มีผู้เข้าร่วมโครงการออกกำลังกายกลุ่มบอดี้คอมแบท (Body Combat) และ การออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา (HIIT) จำนวน 7 ราย ระยะเวลาในการออกกำลังกายรวมการอบอุ่นร่างกายก่อนและหลังออกกำลังกาย จากตัววัดอัตราการเต้นหัวใจโดยเครื่อง polar verity sense พบว่า ค่าเฉลี่ยของอัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกาย (Average Heart Rate) อยู่ที่ 59% ค่าเฉลี่ยของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (Maximum Heart Rate) อยู่ที่ 78% และค่าเฉลี่ยการเผาผลาญพลังงาน (Calories: KCAL) อยู่ที่ 189 KCAL ซึ่งระดับความหนักในการออกกำลังกายอยู่ที่ 60-80% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดต่อนาทีหรืออยู่ในช่วง Zone 3 และ Zone 4 เป็นการออกกำลังกายระดับปานกลาง เป็นการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความแข็งแรง

ของร่างกาย และการลดน้ำหนักตัว ซึ่งสามารถทำได้ทั้ง Cardio และการออกกำลังกายด้วยแรงต้าน (Resistance training) เพื่อทำให้กล้ามเนื้อแข็งแรงควรออกกำลังกาย 3-5 วันต่อสัปดาห์

ภาพที่ 11 แสดงค่าเฉลี่ยของอัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมายในระดับความหนักในการออกกำลังกาย

วันที่ 1 เดือนมีนาคม 2567

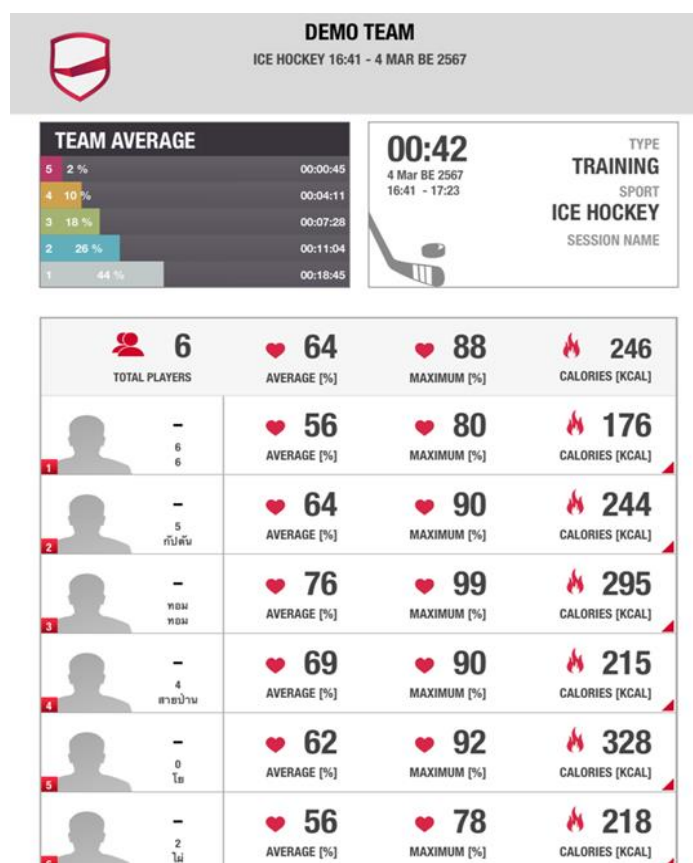


วันที่ 1 เดือนมีนาคม 2567 มีผู้เข้าร่วมโครงการออกกำลังกายกลุ่มบอดี้คอมแบท (Body Combat) และการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา (HIIT) จำนวน 7 ราย ระยะเวลาในการออกกำลังกายรวมการอบอุ่นร่างกาย ก่อนและหลังออกกำลังกาย จากตัววัดอัตราการเต้นหัวใจโดยเครื่อง polar verity sense พบว่า ค่าเฉลี่ยของอัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกาย (Average Heart Rate) อยู่ที่ 63% อยู่ในระดับความหนักที่ 60-80% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดต่อนาทีหรืออยู่ใน Zone 3 และ Zone 4 เป็นการออกกำลังกายระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (Maximum Heart Rate) อยู่ที่ 92% และค่าเฉลี่ยการเผาผลาญพลังงาน (Calories: KCAL) อยู่ที่ 403 KCAL ซึ่งระดับความหนักในการออกกำลังกายอยู่ที่ 60-80% ของอัตราการเต้นของ

หัวใจสูงสุดก่อนที่หรืออยู่ในช่วงZone 3และZone 4 เป็นการออกกำลังกายระดับปานกลาง เป็นการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาความแข็งแรงของร่างกาย และการลดน้ำหนักตัว ซึ่งสามารถทำได้ทั้ง Cardio และการออกกำลังกายด้วยแรงต้าน (Resistance training) เพื่อให้กล้ามเนื้อแข็งแรงควรออกกำลังกาย 3-5 วันต่อสัปดาห์

ภาพที่ 12 แสดงค่าเฉลี่ยของอัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมายในระดับความหนักในการออกกำลังกาย

วันที่ 4 เดือนมีนาคม 2567

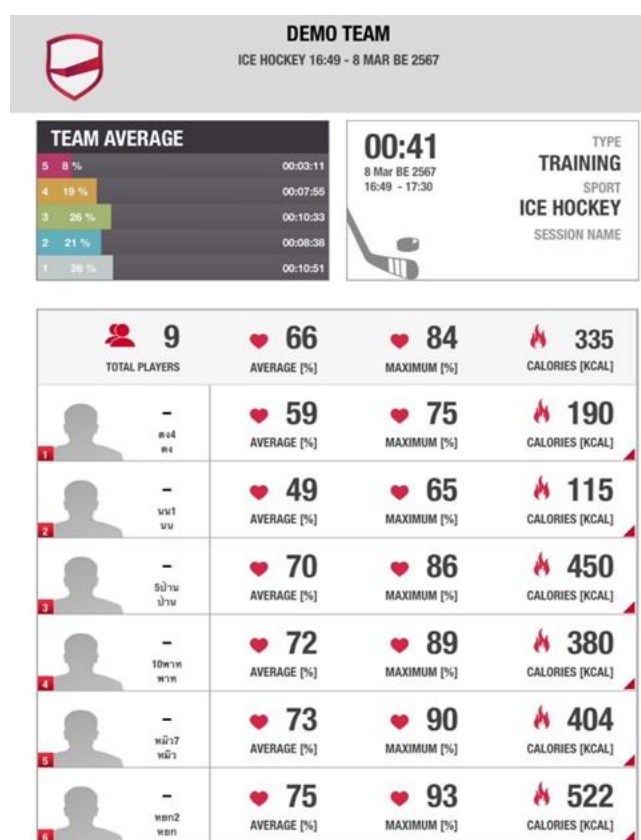


วันที่ 4 เดือนมีนาคม 2567 มีผู้เข้าร่วมโครงการออกกำลังกายกลุ่มบอดี้คอมแบท (Body Combat) และการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา (HIIT) จำนวน 6 ราย ระยะเวลาในการออกกำลังกายรวมการอบอุ่นร่างกาย ก่อนและหลังออกกำลังกาย จากตัววัดอัตราการเต้นหัวใจโดยเครื่อง polar verity sense พบว่า ค่าเฉลี่ยของอัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกาย (Average Heart Rate) อยู่ที่ 64% อยู่ในระดับความหนักที่ 60-80% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดก่อนที่หรืออยู่ใน Zone 3 และ Zone 4 เป็นการออกกำลังกายระดับปานกลาง ค่าเฉลี่ยของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (Maximum Heart Rate) อยู่ที่ 88% และค่าเฉลี่ยการเผาผลาญพลังงาน (Calories: KCAL) อยู่ที่ 246 KCAL ซึ่งค่าเฉลี่ยอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดอยู่ในระดับความหนักในการออกกำลังกาย

กายอยู่ที่ 80-100% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดก่อนนาฬิกาหรืออยู่ในช่วงZone 5และZone 6 เป็นการออกกำลังกายในระดับหนัก เหมาะสำหรับกลุ่มนักกีฬาออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพร่างกายให้สูงขึ้น หรือผู้ที่ออกกำลังกายเป็นประจำ แต่ในระดับนี้จะต้องออกกำลังกายจนถึงระดับอัตราเต้นของหัวใจสูงสุด (Maximum heart rate) ซึ่งอาจจะทำให้เกิดอันตรายได้จึงต้องระมัดระวังและไม่เหมาะกับผู้ที่เพิ่งเริ่มออกกำลังกายใหม่ๆ

ภาพที่ 13 แสดงค่าเฉลี่ยของอัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมายในระดับความหนักในการออกกำลังกาย

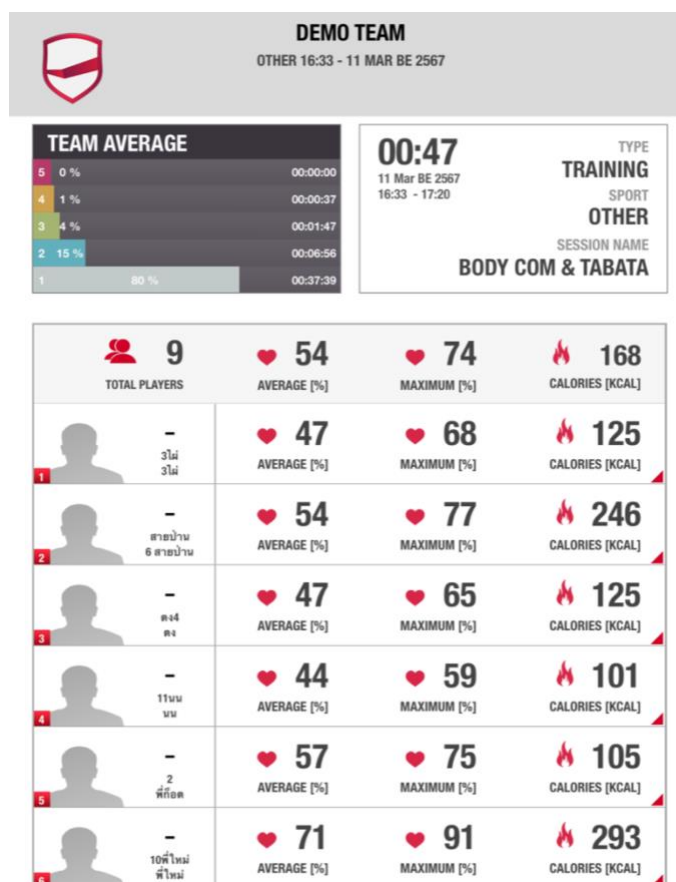
วันที่ 8 เดือนมีนาคม 2567



วันที่ 8 เดือนมีนาคม 2567 มีผู้เข้าร่วมโครงการออกกำลังกายกลุ่มบอดี้คอมแบท (Body Combat) และการออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา (HIIT) จำนวน 9 ราย ระยะเวลาในการออกกำลังกายรวมการอบอุ่นร่างกายก่อนและหลังออกกำลังกาย จากตัววัดอัตราการเต้นหัวใจโดยเครื่อง polar verity sense พบว่า ค่าเฉลี่ยของอัตราการเต้นของหัวใจขณะออกกำลังกาย (Average Heart Rate) อยู่ที่ 66% ค่าเฉลี่ยของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (Maximum Heart Rate) อยู่ที่ 84% และค่าเฉลี่ยการเผาผลาญพลังงาน (Calories: KCAL) อยู่ที่ 335 KCAL ซึ่งระดับความหนักในการออกกำลังกายอยู่ที่ 80-100% ของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุดก่อนนาฬิกาหรืออยู่ในช่วงZone

ภาพที่ 14 แสดงค่าเฉลี่ยของอัตราการเต้นของหัวใจเป้าหมายในระดับความหนักในการออกกำลังกาย

วันที่ 11 เดือนมีนาคม 2567



SORT BY: NAME

	-		61		82		202
7		AVERAGE [%]		MAXIMUM [%]		CALORIES [KCAL]	
	-		50		62		134
8		AVERAGE [%]		MAXIMUM [%]		CALORIES [KCAL]	
	-		59		88		177
9		AVERAGE [%]		MAXIMUM [%]		CALORIES [KCAL]	

วันที่ 11 เดือนมีนาคม 2567 มีผู้เข้าร่วมโครงการออกกำลังกายกลุ่มบอดี้คอมแบท (Body Combat) และ การออกกำลังกายแบบหนักสลับเบา (HIIT) จำนวน 6 ราย ระยะเวลาในการออกกำลังกายรวมการอบอุ่นร่างกายก่อนและหลังออกกำลังกาย จากตัววัดอัตราการเต้นหัวใจโดยเครื่อง polar verity sense พบว่า ค่าเฉลี่ยของอัตราการเต้นของหัวใจในขณะออกกำลังกาย (Average Heart Rate) อยู่ที่ 54% ค่าเฉลี่ยของอัตราการเต้นของหัวใจสูงสุด (Maximum Heart Rate) อยู่ที่ 74% และค่าเฉลี่ยการเผาผลาญพลังงาน (Calories: KCAL) อยู่ที่ 168 KC

บทที่ 5

สรุปผล อภิปรายผลและข้อเสนอแนะ

สรุป

ผู้เข้าร่วมโครงการ BODY COMBAT & HITT FOR HEALTH ส่วนใหญ่เป็นประชาชนทั่วไปอายุระหว่าง 16-54 ปี แบ่งเป็น เพศชาย 21 ราย เพศหญิง 10 ราย รวมจำนวนทั้งหมด 31 ราย และจากการตั้งเป้าหมายพบว่า เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้

ตั้งแต่วันที่ 5 กุมภาพันธ์ – 10 มีนาคม พ.ศ. 2567

เปิดบริการคลาส BODY COMBAT & HITT FOR HEALTH ทุกๆวันจันทร์และวันศุกร์ เวลา 17.30 น. – 18.30 น.

สรุปผลโครงการ

สรุปผลได้ว่าผู้เข้าร่วมโครงการส่วนเป็นประชากรทั่วไป จำนวน 31 คน แบ่งเป็นชายมากกว่าเพศหญิงและมีอายุ 16-54 โดยประมาณ อายุน้อยกว่า 20 ปี และ ช่วงอายุอื่นๆ ไม่มีเข้าร่วมโครงการ

สำหรับระดับความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโดยรวมอยู่ในเกณฑ์ประเมินมากที่สุดและพิจารณารายข้อผลของระดับความพึงพอใจ อยู่ในเกณฑ์ประเมินระดับมากที่สุดทุกข้อ เป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้ระดับความพึงพอใจโดยรวมอยู่ที่ระดับมาก

อภิปรายรายผล

โครงการพบว่าค่าเฉลี่ยของความพึงพอใจของโครงการนี้อยู่ในระดับดีซึ่งเป็นไปตามเป้าหมายที่ตั้งไว้และผู้เข้าร่วมโครงการเกิดการพัฒนาสมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงนระสมาธิและสุขภาพร่างกายแข็งแรงเพิ่มขึ้นและเพิ่มทางเลือกในการออกกำลังกายในคลาส BODY COMBAT & HIIT FOR HEALTH รวมถึงได้ความพึงพอใจตรงตามความคาดหวังที่เป็นไปตามผลที่คาดว่าจะได้รับ

โครงการมีการตอบแบบสอบถามความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการแบ่งออกแบ่งออกเป็น 2 ส่วนได้แก่ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าโครงการได้แก่ อายุ และ เพศ และระดับความพึงพอใจของผู้เข้าร่วมโครงการมีภาพประกอบดังนี้

ข้อมูลทั่วไปของผู้เข้าร่วมโครงการ

ผู้เข้าร่วมโครงการส่วนใหญ่มีอายุ 16 - 54 ปีเป็นส่วนใหญ่และมีอายุต่ำกว่า 20 ปีน้อยกว่าและสำหรับช่วงอายุอื่นๆ ไม่มีเข้าร่วมโครงการและเพศผู้เข้าร่วมโครงการ BODY COMBAT & HIIT FOR HEALTH พบว่าเพศชายเข้าร่วมโครงการมากกว่าเพศหญิง ผู้เข้าใช้บริการกับโครงการมีทั้งหมด 31 ราย

ภาคผนวก ข ภาพประกอบโครงการ



ภาพที่ 15 ภาพประกอบโครงการ



ภาพที่ 16 ภาพประกอบโครงการ