

การพัฒนาเว็บไซต์เพื่อค้นหาผู้ฝึกสอนส่วนบุคคล

Web Development for Finding Personal Trainers

ธนากร มิชิมา และสรวิษฐ์ แสนคราม

Thanakorn Mishima and Sorawit Sankraom

สาขาวิชาเทคโนโลยีสารสนเทศและการสื่อสาร คณะวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีมหาวิทยาลัยหอการค้าไทย

*ผู้ประสานงานหลัก อีเมล: 2110511106002@live4.utcc.ac.th

บทคัดย่อ

การออกกำลังกายในปัจจุบันมีความหลากหลายและทันสมัยมากขึ้น การออกกำลังกายแบบต่าง ๆ ต้องการความรู้และคำแนะนำจากผู้ฝึกสอนส่วนบุคคล (Personal Trainer) เพื่อป้องกันอาการบาดเจ็บ แต่การค้นหาผู้ฝึกสอนส่วนบุคคลในปัจจุบันเป็นแบบค้นหาตามเว็บไซต์ของฟิตเนสแต่ละแบรนด์ หรือการสอบถามจากคนที่สนิทหรือรู้จักที่เคยใช้บริการ ซึ่งยังมีข้อจำกัดในเรื่องการรู้ถึงรายละเอียดที่ไม่ครอบคลุม เพื่อแก้ไขปัญหานี้ จึงมีการพัฒนาเว็บไซต์ค้นหาและจ้างผู้ฝึกสอนส่วนบุคคล เพื่อช่วยให้ผู้ที่ต้องการออกกำลังกายหรือต้องการผู้ฝึกสอนส่วนบุคคลสามารถค้นหาผู้ฝึกสอนที่เหมาะสมได้ ผลการประเมินความพึงพอใจของผู้ใช้งาน 44 คนพบว่ามีค่าความพึงพอใจเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 3.76 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเฉลี่ยเท่ากับ 0.89 ซึ่งจัดอยู่ในระดับความพึงพอใจมาก

คำสำคัญ : เว็บไซต์เพื่อค้นหาผู้ฝึกสอนส่วนบุคคล, ผู้ฝึกสอนส่วนบุคคล, ออกกำลังกาย

Abstract

Exercising at fitness today is more diverse and modern. Different types of exercise require knowledge and advice from a personal trainer to prevent injuries. But the current search for personal trainers is based on the websites of each fitness brand. or inquiries from people close to or known who have used the service which still has limitations in knowing the details that are not covered to solve this problem Therefore, a website was developed to find and hire personal trainers. To help people who want to exercise or need a personal trainer find the right trainer. The results of the satisfaction evaluation of 44 users found that the overall average satisfaction value was 3.76 and the average standard deviation value was 0.89, which is classified as very satisfied.

Keywords: Website to Find Personal Trainers, Personal Trainers, Fitness

1. บทนำ

การออกกำลังกายเป็นเรื่องที่มีประโยชน์และดีต่อร่างกายช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของร่างกาย และลดความเสี่ยงต่อการเป็นโรคร้ายแรง เช่น โรคหัวใจ, เบาหวาน, และมะเร็ง นอกจากนี้การออกกำลังกายยังมีผลดีต่อสุขภาพจิต ช่วยลดความเครียด และเพิ่มความมั่นใจในตัวเอง

ปัจจุบันการออกกำลังกายมีวิธีหลากหลายแบบและสามารถทำได้ทุกที่ ตั้งแต่ที่บ้าน สนามกีฬา หรือศูนย์ออกกำลังกาย (Fitness) เราสามารถใช้เครื่องมือออกกำลังกายทั่วไป เช่น ดัมเบล (Dumbbell) หรือเสื่อโยคะ (Yoga Mats) ในการออกกำลังกายที่บ้าน การออกกำลังกายที่สนามกีฬาก็สามารถทำได้ เช่น เล่นฟุตบอล บาสเกตบอล ใน Fitness เราสามารถฝึกสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อด้วยการใช้เครื่องมือเช่น เชือกแบทเทิล ไรป์ (Battle rope) และ บาร์เบล (Barbell) การออกกำลังกายที่ Fitness มีรูปแบบหลากหลาย เช่น การฝึกแบบคาร์ดิโอ (Cardio) พิลาทิส (Pilates) เฮชไอไอที (HIIT) โยคะ (Yoga) และอื่นๆ ที่เหมาะกับการฝึกซ้อมและสภาพร่างกายของแต่ละคน

การออกกำลังกายที่ในปัจจุบันมีความหลากหลายและทันสมัยมากขึ้น มีทั้งการ Cardio, Pilates, HIIT และ Yoga เป็นต้น อย่างไรก็ตามการออกกำลังกายแบบต่าง ๆ ต้องการความรู้และคำแนะนำจากผู้ฝึกสอนส่วนบุคคล (Personal Trainer) ถ้าไม่มีผู้ฝึกสอนอาจทำให้เกิดอาการบาดเจ็บได้ แต่การค้นหาผู้ฝึกสอนส่วนบุคคลในปัจจุบันเป็นแบบค้นหาตามเว็บไซต์ของฟิตเนสแต่ละแบรนด์ หรือการสอบถามจากคนที่สนิทหรือรู้จักที่ใช้บริการ ซึ่งยังมีข้อจำกัดในเรื่องการรู้ถึงรายละเอียดที่ไม่ครอบคลุม ซึ่งทำให้ยากในการค้นหาผู้ฝึกสอนที่เหมาะสมและด้วยค่าบริการที่มีความแตกต่างกันจึงทำให้ตัดสินใจได้ยาก

จากปัญหาที่กล่าวมาผู้วิจัยคิดที่จะออกแบบและพัฒนาเว็บไซต์ค้นหาและจ้างผู้ฝึกสอนส่วนบุคคล เว็บไซต์นี้จะเป็นแพลตฟอร์มที่ช่วยให้ผู้ที่ต้องการออกกำลังกายหรือต้องการผู้ฝึกสอนส่วนบุคคลสามารถค้นหาผู้ฝึกสอนที่เหมาะสมกับตัวเองได้ ทำให้สามารถปรับแผนการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาพร่างกายและเวลาว่างของตนเองได้

ทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ประณัฐร นินปาละ (2561) นำเสนองานวิจัยนี้เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อความตั้งใจในการเลือกใช้บริการผู้ฝึกสอนส่วนบุคคล จากสมาชิกฟิตเนสเซ็นเตอร์ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยการสำรวจและวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติจากการทำแบบสอบถาม 400 คนที่เป็นสมาชิกที่ใช้บริการผู้ฝึกสอนส่วนบุคคล การวิจัยแบ่งเป็น 4 ตอน ได้แก่ 1) ข้อมูลทั่วไปเชิงรายการเกี่ยวกับเพศ อายุ อาชีพ รายได้ และระดับการศึกษา 2) ปัจจัยที่ส่งผลต่อการเลือกผู้ฝึกสอน 3) ความคิดเห็นเกี่ยวกับความตั้งใจในการเลือกใช้บริการผู้ฝึกสอน 4) แสดงความคิดเห็นและ

ข้อเสนอแนะเป็นแบบสอบถามปลายเปิด ผลการวิเคราะห์ข้อมูลทางสถิติพบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อการเลือกใช้บริการ คือ ความรู้ความสามารถและความสัมพันธ์ระหว่างบุคคลของผู้ฝึกสอนส่วนบุคคล ส่วนด้านบุคลิกภาพของเทรนเนอร์ส่วนตัวไม่มีผลต่อการเลือกใช้บริการ ดังนั้น การศึกษาหาความรู้เกี่ยวกับการออกกำลังกายและการบริการลูกค้าเป็นสิ่งสำคัญที่เทรนเนอร์ส่วนตัวควรให้ความสำคัญในการดำเนินงานต่อไป

ภัทรพร เอ็งไล่ และพัฒน์ พัฒนรังสรรค์ (2566) นำเสนองานวิจัยนี้เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจกลับมาใช้บริการซ้ำของผู้ใช้บริการผู้ฝึกสอนส่วนบุคคล ในเขตกรุงเทพมหานคร โดยใช้วิธีการสุ่มตัวอย่างแบบบังเอิญในการเลือกกลุ่มตัวอย่างจากประชากรที่ออกกำลังกายในกรุงเทพมหานคร และใช้การสอบถามเป็นเครื่องมือในการเก็บรวบรวมข้อมูล โดยผลการวิเคราะห์ข้อมูลใช้แบบจำลองโลจิสต์ (Logit Model) เพื่อหาความสัมพันธ์ระหว่างตัวแปรต้นและตัวแปรตาม ซึ่งพบว่าแบบจำลองโลจิสต์สามารถอธิบายผลต่อการตัดสินใจกลับมาใช้บริการซ้ำของผู้ใช้บริการผู้ฝึกสอนส่วนบุคคลในกรุงเทพมหานครอย่างมีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ 0.10 และมีความถูกต้องในการทำนายอยู่ที่ร้อยละ 99.26% ผลการวิจัยนี้สามารถนำไปใช้ในการพัฒนากลยุทธ์การตลาดและการส่งเสริมการตลาดให้ตอบสนองต่อความต้องการของผู้ใช้บริการได้อย่างมีประสิทธิภาพและเป็นประโยชน์ในการปรับปรุงและพัฒนาบริการให้ดียิ่งขึ้น

อริศรา นวพงศ์ (2562) นำเสนองานวิจัยนี้เพื่อพัฒนาเว็บแอปพลิเคชันเพื่อการบริหารการจัดหาผู้ฝึกสอนส่วนบุคคล โดยใช้แนวทางการวิจัยที่แบ่งเป็นขั้นตอน 4 ขั้นตอน 1. ศึกษาความต้องการของผู้ที่ต้องการจ้างผู้ฝึกสอนส่วนบุคคลและความต้องการของผู้ฝึกสอนส่วนบุคคล 2. วิเคราะห์ปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อความต้องการจ้างผู้ฝึกสอนส่วนบุคคล 3. พัฒนาต้นแบบเว็บแอปพลิเคชันเพื่อการบริหารการจัดหาผู้ฝึกสอนส่วนบุคคล 4. ศึกษาการยอมรับนวัตกรรมแอปพลิเคชันเพื่อพัฒนาเป็นธุรกิจเชิงพาณิชย์ ผลการศึกษาความเป็นไปได้ในครั้งนี้แบ่งออกเป็น 2 กลุ่ม เพื่อนำมาวิเคราะห์ถึงพฤติกรรมการใช้งานและความต้องการในการใช้เว็บแอปพลิเคชัน จากการศึกษากลุ่มตัวอย่างทั้งหมด พบว่าความสำคัญอยู่ที่คุณภาพในการฝึกสอน ความถนัดและทักษะของผู้ฝึกสอน และฟังก์ชันหลักที่ผู้ใช้สนใจคือการบันทึกข้อมูลสุขภาพและโปรไฟล์ของผู้ฝึกสอน เมื่อผู้วิจัยสรุปผลการศึกษา พบว่า เว็บแอปพลิเคชันที่จะช่วยในการจัดหาผู้ฝึกสอนส่วนบุคคลจะเป็นประโยชน์อย่างมากต่อทั้งฝ่ายผู้ว่าจ้างและผู้ฝึกสอน โดยเป็นการนำเว็บแอปพลิเคชันมาช่วยในการติดต่อสื่อสารให้ทั้ง 2 ฝ่ายเกิดประโยชน์สูงสุด

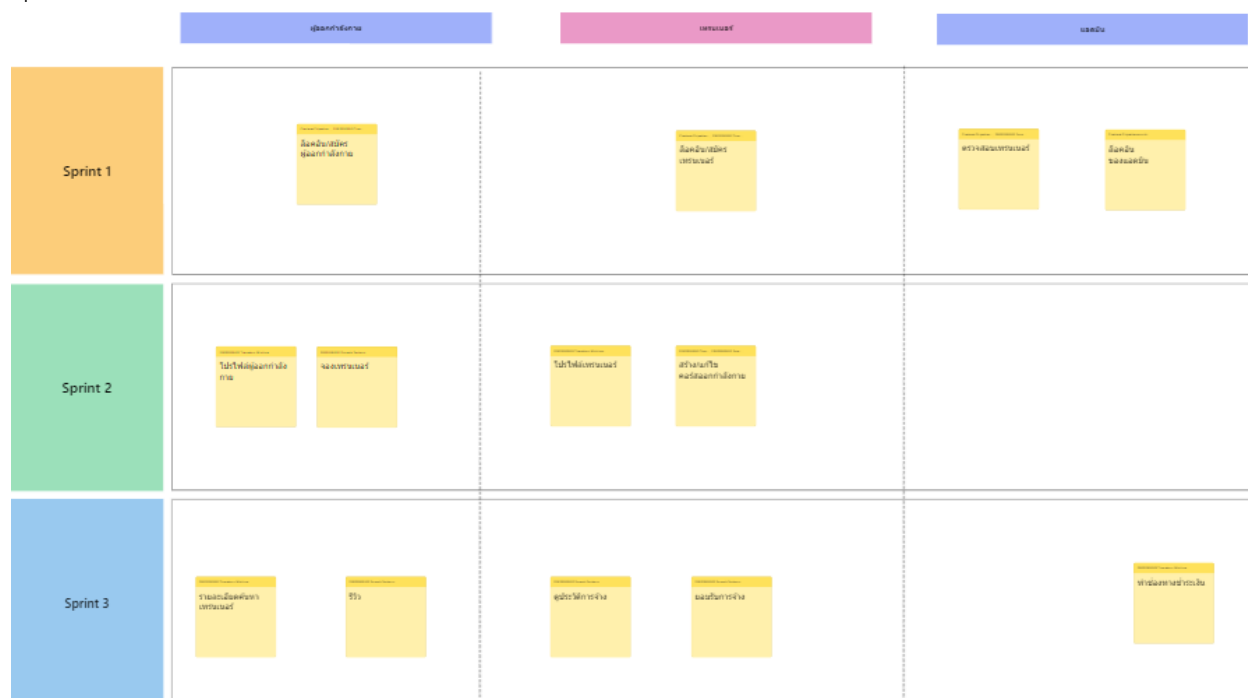
เครื่องมือที่ใช้ในการดำเนินการวิจัย

- เอ็กเอเอ็มพีพี (XAMPP)
- วิซวลสตูดิโอโค้ด (Visual Studio Code)
- มายเอสคิวแอล (MySQL)
- อะโดบี โฟโตชอป (Adobe Photoshop)
- พีเอชพี (PHP)
- จาวาสคริปต์ (JavaScript)
- ซีเอสเอส (CSS)

วิธีดำเนินการวิจัย

ในการวิจัย คณะผู้วิจัยได้แบ่งเป็นขั้นตอนต่าง ๆ ดังนี้

ขั้นตอนที่ 1 การวางแผน (Planning) คณะผู้วิจัยได้ทำการวางแผนการพัฒนาเว็บไซต์เพื่อค้นหาผู้ฝึกสอนส่วนบุคคล โดยการทำสปринท์ (Sprint) แบ่งออกเป็น 3 สปринท์ ดังภาพที่ 1

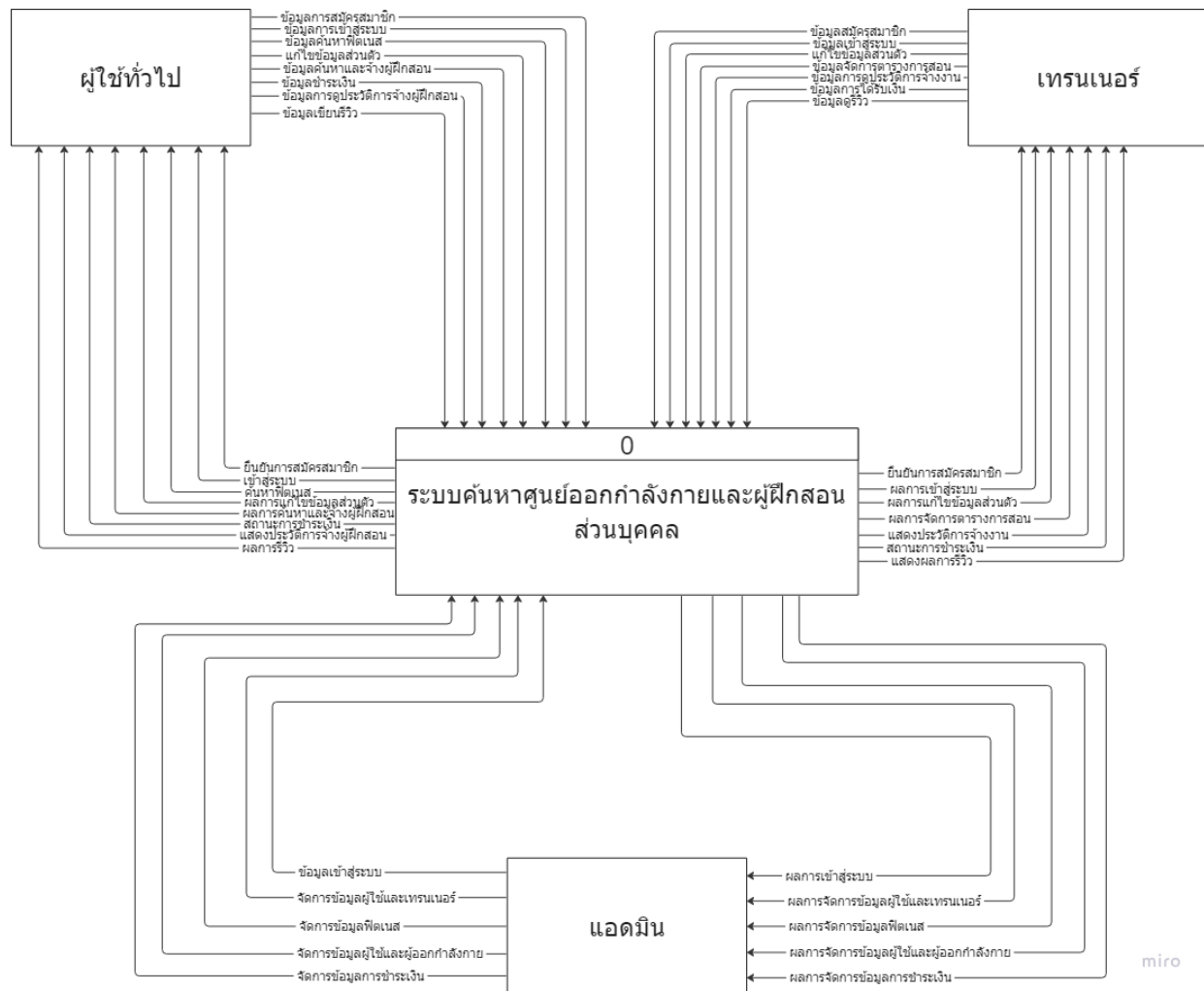


ภาพที่1 แสดงสปринท์การทำงาน

- สปринท์ที่หนึ่ง โดยสปринท์นี้ แต่เน้นเป็นเรื่อง การถือคือน และการสมัครสมาชิกของผู้ออกกำลังกาย, เทรนเนอร์ และ แอดมิน โดยการสมัครสมาชิกของเทรนเนอร์จะมีแอดมินคอยตรวจสอบข้อมูล

- สปρινท์ที่สอง โดยสปรินท์นี้ จะมีการให้ดูโปรไฟล์ของผู้ออกกำลังกาย และเทรนเนอร์ ผู้ออกกำลังกายสามารถจองเทรนเนอร์ได้ และเทรนเนอร์สามารถสร้างคอร์สออกกำลังกายได้
- สปρινท์ที่สาม โดยสปรินท์นี้ ผู้ออกกำลังกายสามารถค้นหาเทรนเนอร์ได้และสามารถรีวิวได้เมื่อเสร็จสิ้นคอร์ส เทรนเนอร์สามารถเห็นหน้าสามารถดูประวัติการจ้างได้และสามารถยอมรับคอร์สได้ แอดมินทำหน้าที่ตัวกลางในการโอนเงิน ระหว่างเทรนเนอร์กับผู้ออกกำลังกาย

ขั้นตอนที่ 2 ออกแบบ (Design) คณะผู้วิจัยได้ออกแบบการทำงานของระบบ ด้วยการใช้แผนภาพ Context Diagram ในการแสดงการทำงานของเว็บไซต์จ้างเทรนเนอร์ ดังภาพที่2



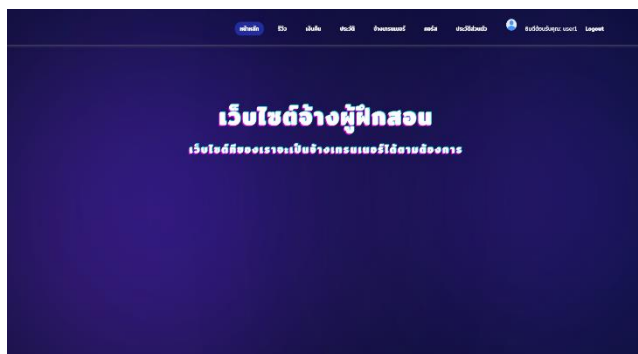
แผนภาพแบบContext Diagram ของระบบเว็บไซต์จองเทรนเนอร์ออนไลน์ ดังภาพที่ 2 แสดงให้เห็นว่า มีผู้เกี่ยวข้อง กับระบบ 3 กลุ่ม นั่นก็คือ ผู้ออกกำลังกาย เทรนเนอร์ และแอดมิน โดยเทรนเนอร์สามารถสร้างคอร์สได้ และและผู้ออกกำลังกายสามารถจองคอร์สที่เทรนเนอร์สร้างได้ และทำการโอนเงินโดยแอดมินเป็นตัวกลาง

ขั้นตอนที่ 3 พัฒนา (Development) คณะผู้วิจัยได้พัฒนาระบบเว็บไซต์จ้างเทรนเนอร์เป็นส่วนของการออกแบบหน้าเว็บของเว็บไซต์ในแต่ละหน้า ดังภาพที่ 3

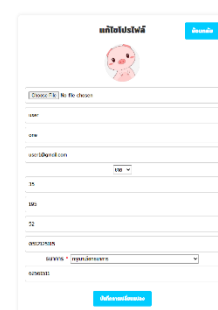
```
<h2 class="logo"></h2>
<nav class="navigation">
  <a href="indexuser.php" class="active">หน้าหลัก</a>
  <a href="Course/reviews.php">รีวิว</a>
  <a href="Cash/paymentuser.php">เงินคืน</a>
  <a href="Course/histortuser.php">ประวัติ</a>
  <a href="Course/userhire.php">จ้างเทรนเนอร์</a>
  <a href="Course/usercourse.php">คอร์ส</a>
  <a href="Login/user.php">ประวัติส่วนตัว</a>
</nav>
```

ภาพที่ 3 หน้าเว็บต่าง ๆ ของเว็บ บน Visual Studio Code

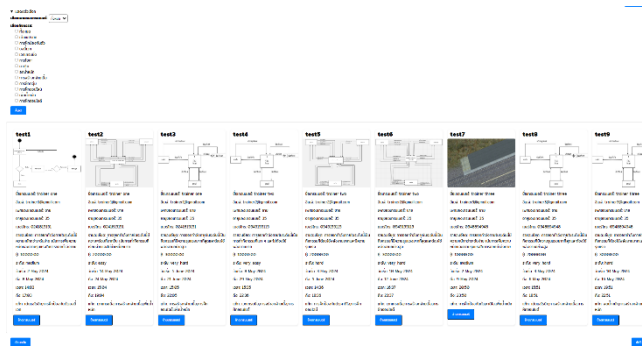
ขั้นตอนที่ 4 การใช้งาน (Deploy) ในการใช้งานเว็บไซต์จ้างเทรนเนอร์ออนไลน์ ผู้ใช้งานสามารถใช้งานเว็บไซต์ได้ จำเป็นต้องสมัครสมาชิก จึงจะสามารถใช้งานส่วนต่าง ๆ ของเว็บได้ โดยแต่ละขั้นตอนมีรายละเอียด ได้แก่ขั้นตอนแสดงรายละเอียด เกี่ยวกับเว็บ ขั้นตอนการจ้างเทรนเนอร์ และขั้นตอนการชำระเงิน ดังภาพที่ 5 ถึงภาพที่14 ตามลำดับ



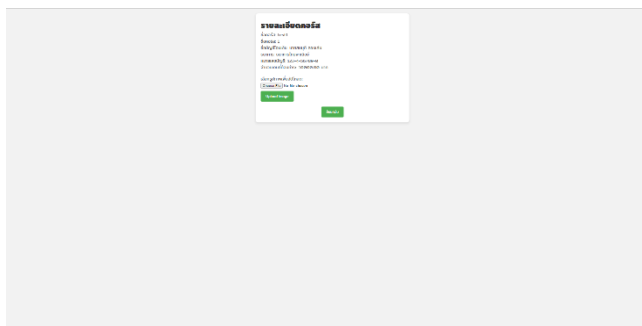
ภาพที่ 5 หน้าหลักผู้ออกกำลังกาย



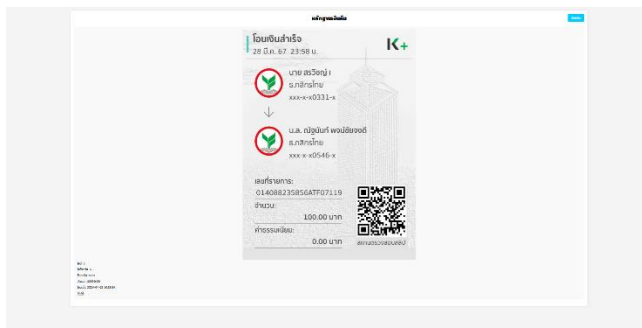
ภาพที่ 6 หน้าแก้ไขโปรไฟล์



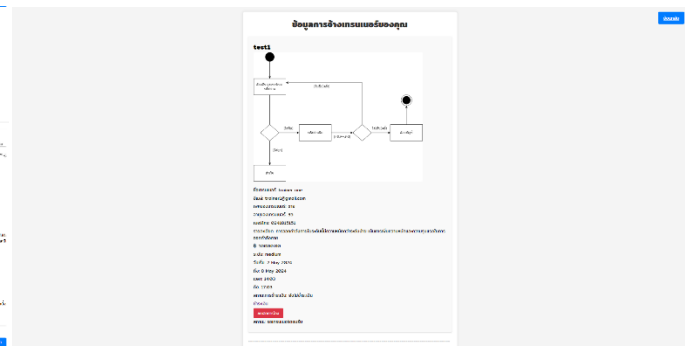
ภาพที่ 7 หน้าจางาหนดกรณีทดสอบโดยการเลือกกรณีทดสอบที่ต้องการสร้างขึ้นโดยการกดปุ่มกาหนดกรณีทดสอบหลังจากกดปุ่มต้องชำระเงินก่อนกรณีทดสอบจะกดยอมรับได้



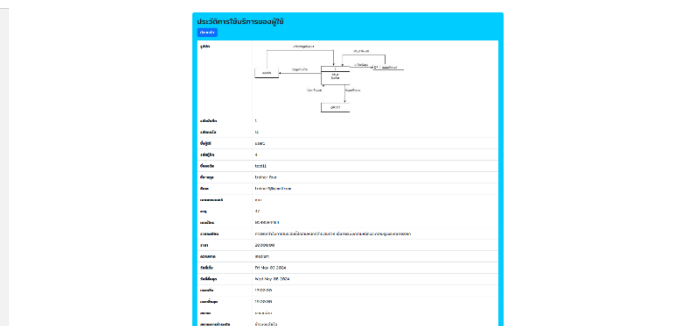
ภาพที่ 9 หน้าชำระเงินโดยให้ผู้ออกกำลังกายโอนเงินแล้วรอให้ แอดมินกดยอมรับ



ภาพที่ 11 หน้าคืนเงิน สำหรับ ผู้ออกกำลังกายกดยกเลิก และกรณีทดสอบกดยกเลิก หรือกรณีทดสอบโอนเงิน



ภาพที่ 8 หน้าข้อมูลการจ้าง โดยมีปุ่มชำระเงินให้สามารถกดชำระเงินได้ และปุ่มยกเลิกการจ้าง ที่สามารถยกเลิกการจ้างกรณีทดสอบได้



ภาพที่ 10 ผู้ใช้สามารถดูประวัติการจ้างได้ประวัติการจ้างได้ และสามารถกดรีวิวดูได้ เมื่อเสร็จสิ้นคอร์ส สามารถกดรีพอร์ตได้เมื่อกรณีทดสอบโอนเงิน



ภาพที่ 12 หน้าดูประวัติกรณีทดสอบที่ผู้ออกกำลังกายแต่ละคนเมื่อเสร็จสิ้นคอร์สรีวิวดู

ภาพที่ 13 หน้ารีวิว เมื่อเสร็จสิ้นคอร์ส

ภาพที่ 14 หน้ารายงานเมื่อเทรนเนอร์โง้ง

ผลการวิจัยและอภิปรายผล

ผลจากการเก็บข้อมูลจากแบบสอบถาม จำนวน 44 คน คณะผู้วิจัยได้รวบรวมข้อมูลและนำข้อมูลมาวิเคราะห์เพื่อหาผลสรุปของความพึงพอใจด้วยการหาค่าเฉลี่ยในแต่ละด้านที่ต้องการศึกษา พร้อมทั้งค่าเฉลี่ยรวมของความพึงพอใจในการใช้งานระบบเว็บไซต์เพื่อค้นหาผู้ฝึกสอนส่วนบุคคล โดยเกณฑ์ที่ใช้ในการประเมิน มี 5 ระดับ ดังนี้

4.01 - 5.00 หมายถึง มีความพึงพอใจระดับมากที่สุด

3.01 - 4.00 หมายถึง มีความพึงพอใจระดับมาก

2.01 - 3.00 หมายถึง มีความพึงพอใจระดับปานกลาง

1.01 - 2.00 หมายถึง มีความพึงพอใจระดับน้อย

0.00 - 1.00 หมายถึง มีความพึงพอใจระดับน้อยที่สุด

รายการประเมิน	ค่าเฉลี่ย	ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน	ระดับความพึงพอใจ
เว็บไซต์มีรูปแบบที่ใช้งานง่าย	3.38	0.86	มาก
ความสะดวกในการใช้งานเว็บไซต์	3.75	0.96	มาก
ความถูกต้อง แม่นยำของระบบ	3.77	0.80	มาก
ความพึงพอใจในการใช้งานโดยรวมของเว็บไซต์	3.86	0.87	มาก
ความสวยงามของเว็บไซต์	3.79	0.90	มาก
ประโยชน์ที่ได้รับจากเว็บไซต์	4.04	0.86	มากที่สุด
ค่าเฉลี่ยรวม	3.76	0.89	มาก

จากการสำรวจความพึงพอใจของผู้ใช้งานระบบจำนวน 44 คน ซึ่งประกอบไปด้วยผู้สนใจออกกำลังกายและผู้ฝึกสอนส่วนบุคคล โดยมีคำถามในด้านการใช้งานและประสิทธิภาพของระบบ เช่น การนำไปใช้ประโยชน์และความพึงพอใจในการใช้งานโดยรวมของระบบ เป็นต้น พบว่ามีค่าความพึงพอใจเฉลี่ยโดยรวมเท่ากับ 3.76 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเฉลี่ยเท่ากับ 0.89 จัดอยู่ในระดับความพึงพอใจมาก

สรุป

ผลการวิจัยพบว่าเว็บไซต์เพื่อค้นหาผู้ฝึกสอนส่วนบุคคลสามารถใช้งานได้เนื่องจากผลการประเมินความพึงพอใจพบว่าผลการวิเคราะห์ข้อมูลที่ได้จากการประเมินคุณภาพของเว็บอยู่ในระดับพึงพอใจมาก โดยมีค่าเฉลี่ยเท่ากับ 3.76 และค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานเท่ากับ 0.89

ข้อเสนอแนะ

จากการศึกษาและการทำประเมินพบว่าหากงานวิจัยนี้ไปพัฒนาต่อในอนาคตควรจะมีการค้นหาสถานที่ออกกำลังกายเพิ่มเติมเพื่อเพิ่มความหลากหลายและความพึงพอใจของผู้ใช้งานและการจัดการการระบบการใช้งานให้สะดวกมากยิ่งขึ้น

เอกสารอ้างอิง

บรรณานุกรม (Reference)

Adobe Inc. (2552). Adobe Photoshop - Learn & Support. Retrieved from

<https://helpx.adobe.com/photoshop.html>

Amazon. (2565). JavaScript คืออะไร สืบค้นจาก <https://aws.amazon.com/th/what-is/javascript/>

Apache Friends. (ปี). XAMPP Official Website. Retrieved from

<https://www.apachefriends.org/index.html>

MySQL. (2549). MySQL Documentation. Retrieved from <https://dev.mysql.com/doc/>

PHP Documentation Group. (2549). PHP Documentation. Retrieved from

<https://www.php.net/docs.php>

Visual Studio Code. (2558). What is the difference between Visual Studio Code and Visual

Studio IDE? Retrieved from <https://code.visualstudio.com/docs/>

World Wide Web Consortium. (2542). HTML 4.01 Specification. Retrieved from

<https://www.w3.org/TR/html401/>

ประณัฐธร นินปาละ. (2561). ปัจจัยที่ส่งผลต่อความตั้งใจในการเลือกใช้บริการผู้ฝึกสอนส่วนบุคคลในเขต

กรุงเทพมหานคร. *วิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ*, 1-56.

ภัทรพร เอ็งไล่ และพัฒน์ พัฒนรังสรรค์. (2566). ปัจจัยที่มีผลต่อการตัดสินใจกลับมาใช้บริการซ้ำของ

ผู้ให้บริการผู้ฝึกสอนส่วนบุคคล ในเขตกรุงเทพมหานคร. *เศรษฐศาสตร์*, 1(7), 1-11.

อริษรา นวพงศ์. (2562). การพัฒนาเว็บแอปพลิเคชันเพื่อการบริหารการจัดการหาผู้ฝึกสอนส่วนบุคคล. *ธุรกิจ*

เทคโนโลยีและการจัดการนวัตกรรม, 1-101.