

การพัฒนาารูปแบบการเพิ่มสมรรถภาพร่างกายกำลังพลกองทัพไทยในศตวรรษที่ 21

Development of a model for increasing physical fitness in the 21st century Thai

Army personnel

จักรรัตน์ ปัตตามัง* และ ชลทิตย์ เอี่ยมสำอางค์

Jagkarath Pattamang* and Cholalit Iamsamang

สาขาวิชายุทธศาสตร์การพัฒนาคณะมนุษยศาสตร์และสังคมศาสตร์ มหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี จังหวัดเพชรบุรี 76000

Development Strategy, of Humanities and Social Sciences, Phetchaburi Rajabhat University, Phetchaburi 76000

*To whom correspondence should be addressed. e-mail: jagkarath9pattamang@gmail.com

Received: 26 February 2021, Revised: 9 May 2021, Accepted: 21 May 2021

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อ 1) ศึกษาการเพิ่มสมรรถภาพร่างกายของกำลังพลศูนย์การกำลังสำรองในปัจจุบัน 2) สร้างรูปแบบการเพิ่มสมรรถภาพร่างกายของกำลังพลศูนย์การกำลังสำรอง และ 3) ทดลอง และ ประเมินการพัฒนาารูปแบบการเพิ่มสมรรถภาพร่างกายของกำลังพลศูนย์การกำลังสำรอง กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยคือ กำลังพลของศูนย์การกำลังสำรอง จำนวน 40 นาย โดยเลือกแบบเจาะจงกำลังพล ที่มีอายุระหว่าง 18 - 58 ปี เพศ ชาย ที่มีสุขภาพดี และไม่มีอาการเจ็บป่วย ในวันทดสอบสมรรถภาพร่างกาย เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ แบบสอบถาม และ แบบสัมภาษณ์ สถิติที่ใช้ในการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงปริมาณ คือความถี่ ร้อยละ ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และการวิเคราะห์สถิติทดสอบที ส่วนข้อมูลเชิงคุณภาพใช้การวิเคราะห์เนื้อหา

ผลการวิจัยพบว่า

1. รูปแบบการเพิ่มสมรรถภาพร่างกายของกำลังพลศูนย์การกำลังสำรองในปัจจุบันมีหลากหลายและไม่มีรูปแบบที่ชัดเจน
2. การสร้างรูปแบบการเพิ่มสมรรถภาพร่างกายมี 3 รูปแบบคือ การพัฒนาวิธีออกกำลังกาย การโภชนาการ และการพักผ่อน ซึ่งได้จากการอภิปรายกลุ่ม และนำไปใช้ทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 นาย ของหน่วยงานศูนย์การกำลังสำรอง
3. เปรียบกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 นาย ของหน่วยงานศูนย์การกำลังสำรอง และใช้สถิติทดสอบเปรียบเทียบ ก่อนและหลังทดลองรูปแบบการเพิ่มสมรรถภาพร่างกายทางทหารจะเห็นได้ว่า ผลของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพร่างกายส่วนมากมีค่าสูงขึ้น เนื่องจากการใช้รูปแบบการเพิ่มสมรรถภาพร่างกายมาใช้งาน

คำสำคัญ : การพัฒนาารูปแบบการเพิ่มสมรรถภาพร่างกายกำลังพลกองทัพไทย สมรรถภาพร่างกาย ศูนย์การกำลังสำรอง

Abstract

The objectives of this study were to: 1) study increasing physical fitness of the current Army Reserve Center personnel 2) establish development of a model for increasing physical fitness of Army Reserve Center personnel and 3) conduct an experiment and evaluate development of a model for increasing physical fitness of Army Reserve Center personnel. The sample group consisted of 40 male Army Reserve Center personnel with the age ranging from 18 - 58 years. The personnel of Army Reserve Center 40 officers were chosen individually. This study was conducted with healthy personnel without any illness on physical fitness test day. Research tools were questionnaire and interview form. Statistics used for analyzing quantitative data were frequency, percentage, mean, and standard deviation, and t-test. For qualitative data, content analysis was used.

The results revealed that:

1. Increasing physical fitness of personnel, the current Army Reserve center does not have a definite pattern.
2. There were 3 forms of fitness enhancement: developing exercise methods, nutrition and rest. This was obtained through group discussions. Experiment with 40 samples of Army Reserve Center
3. Evaluate with 40 samples of Army Reserve Center and the use of test statistic(t-test) for comparing the results of pre-experiment and post-experiment on the model for increasing military physical fitness, it could be seen that most results of physical fitness test gained higher score after applying this model for increasing physical fitness.

Keywords : Development of a Model for Increasing Physical Fitness of Thai Army Personnel, Physical Fitness, Army Reserve Center

บทนำ

การทหารในโลกปัจจุบันได้มีการพัฒนาไปอย่างรวดเร็ว และมีประสิทธิภาพ ไม่ว่าจะเป็นเทคโนโลยีทางด้านอาวุธ การติดต่อสื่อสาร รูปแบบการรบ และหน่วยทหารที่ใช้ในการปฏิบัติการกิจการรบ ช่วยรบ หรือ สนับสนุนการรบซึ่งในส่วนต่างๆ นั้น ทุกประเทศได้พัฒนาไปอย่างมากตามกำลังความสามารถ และงบประมาณตามที่ได้ จะเห็นได้ว่าหน่วยทหารชั้นนำต่างๆของแต่ละประเทศจะมีการฝึกที่มีความเข้มข้นแตกต่างกัน ขึ้นอยู่กับภารกิจในการปฏิบัติงาน อาทิ หน่วย Navy Seals ของประเทศสหรัฐอเมริกา หน่วย British Special Air Service (SAS) ของประเทศอังกฤษ หน่วย National Gendarmerie Intervention Group (GIGN) ของประเทศฝรั่งเศส หน่วย Alpha Group ของประเทศรัสเซีย หน่วย Unidad de Operaciones Especiales ของประเทศสเปน และหน่วย The Special Services Group (SSG) ของประเทศปาเลสไตน์ เป็นต้น ซึ่งทหารที่จะเข้ารับการฝึกในหลักสูตรต่างๆ จะต้องมีความร่างกายที่แข็งแรง และทนทาน สามารถทนต่อการฝึกที่เข้มข้นเป็นเวลานานทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจได้ เมื่อสำเร็จการฝึกแล้วก็จะไปทำหน้าที่ในภารกิจที่มีศักยภาพสูงสามารถปฏิบัติงานตามภารกิจที่ได้รับมอบหมายได้สำเร็จตามวัตถุประสงค์ภารกิจทางทหารไม่ว่าจะเป็นหน่วยกำลังรบ หน่วยสนับสนุนการรบ หรือ หน่วยช่วยรบ โดยส่วนใหญ่จะต้องอาศัยความแข็งแรงสมบูรณ์ของร่างกาย และจิตใจอย่างมากในการปฏิบัติการไม่ว่าจะเป็นงานสนามโดยตรง หรือในปัจจุบันจะเป็นงานช่วยเหลือประชาชน และการบรรเทาสาธารณภัย ซึ่งทางทหารจะเรียกว่าการปฏิบัติการทางทหารนอกเหนือการสงคราม แต่ในภารกิจในรูปแบบเดิมคือการสู้รบกันจะมีน้อยลง เนื่องจากอาศัยความเจริญก้าวหน้าของเทคโนโลยีเพิ่มขึ้น จะใช้กำลังทหารน้อยลง สู้รบการด้วยเทคโนโลยีมากขึ้น

ตามแนวคิด[2]จากนโยบาย “Smart Army” ของ ผู้บัญชาการทหารสูงสุด(ผบ.ทบ.) ต้องการให้กำลังพล ของกองทัพบกมีลักษณะของ “Smart Man” หรือ “Smart Soldier” ที่สำคัญ 5 ประการ คือ สมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรง ระเบียบวินัย จิตใจที่กล้าหาญ ความรู้ตามตำแหน่งหน้าที่อย่างเชี่ยวชาญ ลึกซึ้ง มีจริยธรรม คุณธรรม รักชาติ และความพร้อมที่จะปฏิบัติการอยู่ตลอดเวลา จากแนวคิดดังกล่าวสรุป ได้ว่า สมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรงคือพื้นฐานที่สำคัญยิ่งของกำลังพลของ กองทัพบก ที่จะนำไปสู่พัฒนาการในองค์ประกอบอื่น ๆ ของ “Smart Man” หรือ “Smart Soldier” และผลลัพธ์สุดท้ายที่ต้องการคือ กองทัพบกมีความแข็งแรง เป็นกองทัพที่ทันสมัยตามสภาวะแวดล้อมที่เปลี่ยนแปลงไปในปัจจุบัน กองทัพสมัยใหม่กองทัพบก เป็นหน่วยงานหลักของชาติ[5] ที่รับผิดชอบการปกป้องผืนแผ่นดิน เพื่อพิทักษ์รักษาเอกราช และความมั่นคงของรัฐ สถาบันพระมหากษัตริย์ ผลประโยชน์ ของชาติ และการปกครองระบบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข ในขณะที่เดียวกันยังมีส่วนร่วมในการพัฒนาประเทศ แก้ไขปัญหาด้านเศรษฐกิจ และสังคม ตลอดจนสนับสนุนการดำเนินการเพื่อสันติภาพภายใต้กรอบของสหประชาชาติซึ่งเป็นตามที่รัฐธรรมนูญกำหนด

กองทัพบกจึงกำหนดนโยบายการพัฒนาสมรรถภาพ ร่างกายของกำลังพล[6] เพื่อให้กำลังพลมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง สมบูรณ์ มีจิตสำนึก ในการรักษาและพัฒนาสุขภาพร่างกายด้วยตนเองให้มีความแข็งแรง เพื่อเป็น กองทัพสมัยใหม่ที่กำลังพล กองทัพบกต้องมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีความเข้มแข็ง สง่าผ่าเผย มีทักษะ (Skill) มีความรู้ (Knowledge) มีทัศนคติ

(Attitude) มีพฤติกรรม (Behavior) ที่ดีต่อกองทัพ เพื่อมีสมรรถนะสูง (Competency) และให้เป็น Smart Soldier หรือ Smart Army ที่จะนำพาให้กองทัพบก มุ่งสู่การเป็นองค์กรที่มีผลการปฏิบัติงานมีประสิทธิภาพสูง (High Performance Organization) [7] ซึ่งพร้อมที่จะปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพและประสิทธิผลมากยิ่งขึ้นจึงให้ดำเนินการจัดทำแนวทางในการพัฒนาสมรรถภาพร่างกายกำลังพลให้มีความแข็งแกร่ง พร้อมในการปฏิบัติหน้าที่ตามภารกิจของหน่วย รวมถึง การเข้ารับการทดสอบสมรรถภาพร่างกายเป็นประจำทุกปี ปีละ 2 ครั้ง

การทดสอบสมรรถภาพร่างกายของหน่วยต่างๆ ภายในกองทัพบกถูกกำหนดเป็นคำสั่งกองทัพบกที่ 823/2530 เรื่อง กำหนดแนวทางในการรับราชการของนายทหารสัญญาบัตร และในคำสั่งนี้ได้แก้ไขรวมถึงนายทหารประทวนด้วย โดยในการทดสอบร่างกายประจำปีนั้น จะทำการทดสอบปีละ 2 ครั้ง แต่แต่ละครั้งจะมีระยะเวลาต่างกัน 6 เดือน ผลการทดสอบจะเป็นตัวชี้วัดว่า จะดำเนินการกับกำลังพลอย่างไร ซึ่งจะกำหนดไว้ในคำสั่งกองทัพบกดังกล่าวข้างต้น

ดังนั้นการที่จะพัฒนาสมรรถภาพร่างกายของกำลังพล[8]ให้เพิ่มขึ้นจึงเป็นการลดความสูญเสียของกำลังพลในทางอ้อมในเรื่องของการเสียชีวิต ทำให้ร่างกายแข็งแรง สามารถปฏิบัติภารกิจที่ได้รับมอบหมายให้สำเร็จลุล่วงได้อย่างมีประสิทธิภาพ ทำให้มีผลดีต่อการปฏิบัติงาน ยิ่งในหน้าที่ที่ต้องอยู่ในสภาพการปฏิบัติงานที่ต้องตรากตรำ การที่มีสมรรถภาพร่างกายที่ดีและเพิ่มขึ้นจึงมีผลดีในทุกด้าน รวมทั้งด้านสุขภาพร่างกายทำให้มีร่างกายที่แข็งแรง ไม่เกิดโรคภัยกับตัวกำลังพลเองเป็นการประหยัดค่ารักษาพยาบาล และทำให้เป็นกำลังพลที่มีลักษณะท่าทางที่ดีเกิดภาพลักษณ์ที่ดีต่อหน่วยงานและกองทัพบกต่อไป

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาการเพิ่มสมรรถภาพร่างกายของกำลังพลศูนย์การกำลังสำรองในปัจจุบัน
2. เพื่อสร้างรูปแบบการเพิ่มสมรรถภาพร่างกายของกำลังพลศูนย์การกำลังสำรอง
3. เพื่อทดลอง และประเมินการพัฒนารูปแบบการเพิ่มสมรรถภาพร่างกายของกำลังพลศูนย์การกำลังสำรอง

ขอบเขตของการวิจัย

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา

การวิจัยนี้ ผู้วิจัยทำการศึกษารูปแบบการออกกำลังกาย อาหารที่ดีมีประโยชน์ เพื่อเพิ่มสมรรถภาพร่างกายแก่กลุ่มตัวอย่างในการทดสอบ และมีตัวชี้วัดการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย (3 ท่า) ตามเกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพร่างกายของกองทัพบก โดยมีค่าเป็นเกณฑ์ผ่านเป็นร้อยละตามบริบทของแต่ละหน่วย

2. ขอบเขตด้านประชากร

กลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการวิจัยมี 3 กลุ่มดังนี้ 1. ผู้เชี่ยวชาญหัวหน้าหน่วยงานที่เกี่ยวข้อง 2. ครูฝึกที่เกี่ยวข้อง และ 3. กำลังพลของศูนย์การกำลังสำรอง ที่มีอายุระหว่าง 18 - 58 ปี เพศ ชาย จำนวน 40 นาย โดยเลือกแบบเจาะจงกำลังพลโดยการศึกษาครั้งนี้กระทำกับกำลังพลที่มีสุขภาพดี และไม่มีอาการเจ็บป่วย ในวันทดสอบสมรรถภาพร่างกาย

3. ขอบเขตด้านตัวแปรที่ศึกษา

ตัวแปรอิสระ (Dependent Variable) ได้แก่ รูปแบบการเพิ่มสมรรถภาพร่างกายประกอบด้วย วิธีการออกกำลังกายแบบต่างๆ ภาวะทางโภชนาการ และการพักผ่อนของกำลังพลภายในศูนย์การกำลังสำรอง

ตัวแปรตาม (Independent Variable) ได้แก่ สมรรถภาพร่างกายของกำลังพลที่เพิ่มขึ้น ซึ่งวัดด้วย 3 ท่าทดสอบ คือ ท่าดันพื้น ท่าลุกนั่ง และวิ่ง 2 กิโลเมตร

4. ขอบเขตด้านเวลา

ระยะเวลาในการวิจัย ทำการศึกษาทดสอบรูปแบบการเพิ่มสมรรถภาพทางร่างกาย 2 ครั้ง โดยมีระยะเวลาต่างกัน 6 เดือน (ซึ่งอยู่ในห้วงการทดสอบสมรรถภาพร่างกายประจำปีของกองทัพบก)

วิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยเรื่อง การพัฒนารูปแบบการเพิ่มสมรรถภาพร่างกายกำลังพลกองทัพไทยในศตวรรษที่ 21 เป็นการวิจัยและการพัฒนา (Research & Development) เป็นการสร้างรูปแบบในการเพิ่มสมรรถภาพร่างกายทางทหารของกำลังพลในกองทัพไทย โดยได้นำ แนวคิด ทฤษฎี และผลงานที่เกี่ยวข้อง มาเป็นแนวทางในการดำเนินการวิจัยมีรายละเอียด ดังนี้

แผนแบบการวิจัย

แผนแบบที่ใช้ในการวิจัยและพัฒนาครั้งนี้ คือ การวิจัยเชิงทดลองเบื้องต้น (Pre – experimental Designs) กล่าวคือมีกลุ่มทดลองกลุ่มเดียว ไม่มีกลุ่มควบคุม สมาชิกกลุ่มตัวอย่างไม่ได้มาโดยใช้วิธีการสุ่มเป็นกลุ่มตัวอย่างโดยเลือกแบบเจาะจงกำลังพล

ขั้นตอนดำเนินการวิจัย

1. การสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้เชี่ยวชาญเกี่ยวกับการเพิ่มสมรรถภาพร่างกายของหน่วยงานต่างๆ
2. สนทนากลุ่มจากครูที่เป็นผู้ฝึกและพัฒนาสมรรถภาพร่างกายเพื่อที่จะหารูปแบบการพัฒนาสมรรถภาพร่างกายทั้ง 3 ด้าน คือ วิธีออกกำลังกาย ภาวะโภชนาการ และการพักผ่อน

3. การประเมินสมรรถภาพร่างกาย

- 3.1 คัดเลือกกำลังพลที่มีอายุ ระหว่าง 18 – 58 ปี และมีสุขภาพสมบูรณ์แข็งแรง ที่มีการออกกำลังกายอย่างน้อย สัปดาห์ละ 3 วัน

- 3.2 คัดเลือกจากกำลังพลที่มีความสมัครใจ และยินดีเข้าร่วมกิจกรรมจนถึงสิ้นสุดการทดลอง

- 3.3 ได้กลุ่มตัวอย่างที่มีคุณสมบัติ จำนวน 40 นาย

- 3.4 ดำเนินกิจกรรม โดยรวมกลุ่มตัวอย่างเพื่อชี้แจงก่อนทำการทดสอบสมรรถภาพร่างกายครั้งที่ 1 (การปฏิบัติอย่างจริงจัง) และภายในช่วง 6 เดือน ก่อนการทดสอบสมรรถภาพร่างกายครั้งที่ 2 จัดให้มีการพิจารณากระบวนการเลือกทำในการฝึกเพื่อนำไปจัดทำคู่มือในการอบรมเชิงปฏิบัติการ

4. นำผลที่ได้ไปวิเคราะห์โดยวิธีทางสถิติ

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัย คือ 1) แบบสัมภาษณ์เชิงลึก (In depth interview) โดยสัมภาษณ์ผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาสมรรถภาพร่างกายกำลังพลศูนย์การกำลังสำรอง จำนวน 4 คน 2) การสนทนากลุ่ม (Focus group) โดยการคัดเลือกจากกลุ่มตัวอย่างที่เข้ารับการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย จำนวน 40 คน โดยคัดเลือก จำนวน 7 คน จาก 7 กลุ่มอายุ 3) แบบประเมินสมรรถภาพร่างกายตามระเบียบของกองทัพไทย

การเก็บรวบรวมข้อมูล

1. สัมภาษณ์เชิงลึกผู้ที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับการพัฒนาสมรรถภาพร่างกายกำลังพลศูนย์การกำลังสำรอง จำนวน 4 คน
2. สนทนากลุ่มกับครูฝึกการเพิ่มสมรรถภาพร่างกายเพื่อที่จะได้การพัฒนาสมรรถภาพร่างกายที่เหมาะสมสำหรับกำลังพลของศูนย์การกำลังสำรอง

3. ทำการทดสอบตามที่กำหนด 3 ท่า คือ ท่าดันพื้น ท่าลุกนั่ง และการวิ่ง 2 กิโลกรัม เพื่อเก็บคะแนนหลังจากการทดสอบสมรรถภาพร่างกายประจำปีซึ่งมีระยะห่างกัน 6 เดือน

การวิเคราะห์ข้อมูล

1. วิเคราะห์และสรุปการสัมภาษณ์เชิงลึกจากผู้เชี่ยวชาญที่มีส่วนเกี่ยวข้องการพัฒนาสมรรถภาพร่างกายของหน่วยงาน โดยการวิเคราะห์เชิงเนื้อหา

2. วิเคราะห์และสรุปการสนทนากลุ่ม นำมาสร้างเป็นรูปแบบของการพัฒนาสมรรถภาพร่างกายเพื่อที่จะให้กำลังพลกลุ่มตัวอย่างได้ปฏิบัติตามคำแนะนำ

3. เปรียบเทียบความแตกต่างของสมรรถภาพร่างกายทางทหาร ระหว่างการทดสอบสมรรถภาพร่างกายประจำปี ครั้งที่ 1 และ ครั้งที่ 2 ซึ่งมีระยะเวลาห่างกัน 6 เดือน โดยใช้ สถิติทดสอบที (t – dependent)

ผลการวิจัย

จากการศึกษาการเพิ่มสมรรถภาพร่างกายของกำลังพลศูนย์การกำลังสำรองในปัจจุบัน พบว่า รูปแบบการเพิ่มสมรรถภาพทางกายของกำลังพลภายในกองทัพบก [2] หรือเหล่าทัพอื่นๆ นั้นมีหลากหลายและไม่ชัดเจน ซึ่งอาจจะไม่ได้ส่งผลถึงการเพิ่มสมรรถภาพร่างกายของกำลังพล และการปฏิบัติของหน่วยยังไม่เด่นชัด เป็นเพียงการฝึกเฉพาะบุคคลเท่านั้น ซึ่งก็ขึ้นอยู่กับสภาพแวดล้อมของกำลังพลที่ปฏิบัติงานอยู่

ในปัจจุบันการเพิ่มสมรรถภาพทางด้านร่างกายของกองทัพบกในแต่ละหน่วยจะแตกต่างกันออกไป มีความเข้มข้นที่แตกต่างกันไป ในบางหน่วยงานผู้บังคับบัญชาก็มีการส่งเสริม แต่อาจจะเป็นในลักษณะที่ให้มีการผ่อนคลาย มีการทำกิจกรรมร่วมกัน มิได้เน้นในการเพิ่มสมรรถภาพทางร่างกายทางทหาร บางหน่วยงานการเข้าร่วมกิจกรรมมีน้อย ขาดการเอาใจใส่จากกำลังพลทำให้โครงการหรือกิจกรรมไม่ได้รับผลการตอบรับเท่าที่ควร และการจัดให้มีการออกกำลังกายจะไม่เน้นในเรื่องของการฝึกความแข็งแรง แต่โดยทั่วไปจะเน้นที่ความทนทาน

รูปแบบการเพิ่มสมรรถภาพร่างกายสำหรับกำลังพลในปัจจุบันยังไม่มีชัดเจน เนื่องจากการใช้การพัฒนาสมรรถภาพร่างกายของทหารกองประจำการ[8]นั้น อายุของผู้เข้ารับการศึกษาเพื่อเพิ่มสมรรถภาพร่างกายทางทหาร จะใกล้เคียงกัน แต่สำหรับกำลังพลมีหลายระดับอายุการใช้รูปแบบการพัฒนาสมรรถภาพร่างกายก็ต้องคำนึงถึงสิ่งนี้ด้วย

การพัฒนาการเพิ่มสมรรถภาพร่างกายในปัจจุบันจะต้องใช้วิทยาศาสตร์ทางการกีฬาเข้ามามีส่วนในการพัฒนา ซึ่งจากประศมหาอำนาจทางทหารทั้งหลายจะเห็นได้ว่าจะใช้ วิทยาศาสตร์การกีฬาเข้ามามีบทบาทในการพัฒนาสมรรถภาพของกำลังพลในประเทศตัวเองทั้งสิ้น และสิ่งสำคัญอีกอย่างคือ การเอาใจใส่ในเรื่องโภชนาการควบคู่กับการเพิ่มสมรรถภาพทางด้านร่างกายที่สำคัญ คืออาหาร โดยกล่าวว่า การได้รับโภชนาการที่ดีสำหรับนักกีฬาก็เป็นสิ่งที่ขาดเสียไม่ได้ เพราะเป็นปัจจัยสำคัญที่อยู่เบื้องหลังความสำเร็จของนักกีฬาทุกคน และสิ่งที่สำคัญคือ ผู้บังคับบัญชาต้องเห็นความสำคัญกับการเพิ่มสมรรถภาพร่างกายของกำลังพลด้วยจึงจะมีส่วนช่วยให้โครงการที่เกิดขึ้นประสบผลสำเร็จ แต่สิ่งสำคัญที่สุดที่จะขาดเสียมิได้คือ การปฏิบัติต้องทำอย่างจริงจัง และตั้งใจ ซึ่งรูปแบบการพัฒนาสมรรถภาพร่างกายทางทหารจะดีเพียงใดแต่ถ้าความสม่ำเสมอ ความตั้งใจ มีน้อยก็ไม่เกิดผลต่อการพัฒนาสมรรถภาพร่างกายทางทหารกับกำลังพล

การสนทนากลุ่ม (Focus group)

รูปแบบการเพิ่มสมรรถภาพร่างกายของกำลังพลศูนย์การกำลังสำรองที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นประกอบด้วยวิธีการออกกำลังกาย ภาวะโภชนาการ และการพักผ่อน ในด้านการพัฒนาการเพิ่มสมรรถภาพร่างกายทางทหารของกำลังพล ในระดับบุคคลก็จะมีการฝึกเฉพาะบุคคลอยู่แล้ว แต่ถ้าเป็นในระดับหน่วยแล้ว การเพิ่มสมรรถภาพร่างกายทางทหารของกำลังพลจะสามารถดูได้จากผู้บังคับบัญชาของหน่วย คือถ้าผู้บังคับบัญชาเห็นความสำคัญและเอาใจใส่ต่อสุขภาพของกำลังพลภายในหน่วยก็จะมาร่วมกิจกรรมออกกำลังกายกับกำลังพลของตนเอง ซึ่งก็จะสามารถสร้างแรงจูงใจในการออกกำลังกายของกำลังพลทุกนายด้วย การที่จะฝึกให้กำลังพลมีสมรรถภาพร่างกายที่เพิ่มขึ้นจะต้องมีการออกกำลังกายที่ใช้ลูกน้ำหนักเข้ามาเสริม การพัฒนาที่สำคัญอีกอย่างคือกล้ามเนื้อจะต้องมีความแข็งแรงจึงต้องมีการดูแลภาวะทางโภชนาการควบคู่ไปด้วย และสิ่งที่สำคัญลำดับถัดมาคือการพักผ่อนที่เพียงพอจะทำให้ร่างกายฟื้นตัวจากการฝึกได้อย่างรวดเร็ว

ในอดีตการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มสมรรถภาพร่างกายทางทหาร จะปฏิบัติด้วยการวิ่งเป็นส่วนมาก และใช้ท่ากายบริหารทางทหารเพื่อเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเป็นหลัก ซึ่งก็จะได้ในเรื่องของความคล่องแคล่ว แต่ภารกิจทางทหารมิได้มีเพียงการใช้ความคล่องแคล่วเท่านั้น ความทนทาน และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อก็ยังมีความจำเป็นอย่างมาก เมื่อได้ศึกษาจากประเทศอื่นๆ ที่ได้มีการพัฒนากำลังพลของตนเอง ได้ทั้งความทนทาน ความแข็งแรง และความคล่องแคล่ว แล้วจะเห็นได้ว่ามีการใช้

ลูกน้ำหนักเข้ามาเป็นองค์ประกอบด้วยทั้งสิ้น ผลที่ออกมาจะได้ทั้งความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ และสัดส่วนรูปร่างที่ดีตามมา และในปัจจุบันผู้บังคับบัญชาของกองทัพบก ได้เห็นความสำคัญของการเพิ่มสมรรถภาพร่างกาย โดยจัดหางบประมาณเพื่อจัดหาเครื่องออกกำลังกายมอบให้กับหน่วยต่างๆ ภายในกองทัพบกแล้ว[10] ในอนาคตต่อไป กำลังพลของกองทัพจะต้องมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรง และมีสมรรถภาพร่างกายเพิ่มขึ้นอย่างแน่นอนถ้าได้ใช้อุปกรณ์ที่ได้รับมา อย่างถูกต้อง และสม่ำเสมอ

ผลการทดลองและประเมินการพัฒนารูปแบบการเพิ่มสมรรถภาพร่างกายของกำลังพลศูนย์การกำลังสำรอง พบว่า กลุ่มทดลองมีสมรรถภาพทางด้านร่างกายสูงขึ้นอย่างมีนัยสำคัญ เป็นสัญญาณอันดีที่จะเป็นการเริ่มต้นในการรักษาสุขภาพร่างกายของตนเองซึ่งจะทำให้เกิดผลดีแก่ทั้งตนเองและหน่วยงานรายละเอียดแสดงดังตารางที่ 1

ตารางที่ 1 ค่าเฉลี่ย ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน และค่า สถิติ t-test dependent ของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย ศูนย์การกำลังสำรอง (หน่วยศสร.) ประจำปี 2561 ครั้งที่ 1 และ ครั้งที่ 2

| การทดสอบ | N | \bar{X} | S.D. | t | sig. |
|------------|----|-----------|--------|-------|----------|
| ครั้งที่ 1 | 40 | 189.40 | 27.006 | 4.255 | 0.000 ** |
| ครั้งที่ 2 | 40 | 203.18 | 30.951 | | |

** มีนัยสำคัญทางสถิติที่ระดับ .01

อภิปรายผลการวิจัย

จากการพัฒนารูปแบบการเพิ่มสมรรถภาพร่างกายทางทหาร และนำไปใช้ทดลองกับกลุ่มตัวอย่าง จำนวน 40 นายของหน่วยงานศูนย์การกำลังสำรอง และใช้สถิติทดสอบเปรียบเทียบ ก่อนและหลังทดลองรูปแบบการเพิ่มสมรรถภาพร่างกายทางทหารจะเห็นได้ว่า ผลของคะแนนการทดสอบสมรรถภาพร่างกายส่วนมากมีค่าสูงขึ้น เนื่องจากการใช้รูปแบบการเพิ่มสมรรถภาพร่างกาย (วิธีการออกกำลังกาย ภาวะโภชนาการ และการพักผ่อน) มาใช้ในการพัฒนาสมรรถภาพร่างกายกำลังพลซึ่งจะทำให้สมรรถภาพร่างกายกำลังพลเพิ่มขึ้น ค่าคะแนนสมรรถภาพร่างกายที่เพิ่มขึ้นจากการทดลองอาจเพิ่มขึ้นเล็กน้อย เนื่องจากต้องใช้เวลาในการทดลองใช้ระยะเวลาเพื่อปรับสภาพร่างกายในการฝึกใช้รูปแบบการเพิ่มสมรรถภาพร่างกายทางทหารเพียงห้วงเวลา 6 เดือน เท่านั้น

ผลค่าคะแนนการทดสอบสมรรถภาพของกำลังพลที่อยู่ในช่วงอายุไม่มาก แต่กลับมีค่าคะแนนการทดสอบสมรรถภาพร่างกายต่ำกว่าครั้งแรก จากการสัมภาษณ์ พบว่าเกิดจากปฏิบัติภารกิจที่ไม่มีเวลาในการปฏิบัติตามคำแนะนำของรูปแบบการเพิ่มสมรรถภาพร่างกาย จะทำให้ผลคะแนนในการทดสอบต่ำกว่าครั้งแรก และจากการวิเคราะห์การปฏิบัติงานของกำลังพลในส่วนนั้น พบว่าเป็นกำลังพลที่ทำหน้าที่พลขับ สาเหตุเนื่องจากต้องขับพาหนะบ่อย และการปฏิบัติงานอาจจะใช้เวลาช่วงที่เหมาะสมในการออกกำลังกาย จึงไม่มีเวลาในการออกกำลังกายตามคำแนะนำสำหรับกลุ่มตัวอย่างถัดมาที่คะแนนทดสอบสมรรถภาพต่ำ เนื่องจากเป็นกำลังพลในส่วนของหมวดดุริยางค์ ซึ่งในเวลานอกเหนือจากทางเวลาราชการก็จะไปทำอาชีพเสริมโดยการรับเล่นดนตรีตามร้านอาหารภายใน อำเภอ หัวหิน เวลาร้านปิด ประมาณ 24.00 น. จึงเดินทางกลับบ้าน ดังนั้นจึงไม่มีเวลาให้กับการปฏิบัติตามคำแนะนำตามรูปแบบการเพิ่มสมรรถภาพร่างกายทางทหารที่จัดทำขึ้นจึงมีผลต่อค่าคะแนนทดสอบสมรรถภาพร่างกาย

จะเห็นได้ว่าเมื่อนำแนวคิดและทฤษฎี ที่เกี่ยวข้องกับการออกกำลังกาย การเพิ่มสมรรถภาพร่างกายในแต่ละเรื่องรวมถึงคำแนะนำของผู้ที่มีส่วนในการพัฒนาสมรรถภาพร่างกายมีทำการวิเคราะห์ และได้รูปแบบการพัฒนาสมรรถภาพร่างกายที่เหมาะสมสำหรับบริบทแต่ละหน่วยงานมาใช้ในการพัฒนากำลังพลในหน่วยงานของตน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. บรรจุในหลักสูตรของ โรงเรียนทหาร เช่น โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า โรงเรียนนายสิบทหารบกหรือโรงเรียนตำรวจ เช่น โรงเรียนนายร้อยตำรวจ เพื่อที่จะพัฒนาร่างกายนักเรียนให้มีความ อึดทน แข็งแกร่งพร้อมที่จะออกปฏิบัติงานในอนาคตต่อไป

2. สามารถนำไปใช้เพิ่มสมรรถภาพร่างกายโดยตรงกับทหารกองประจำการที่ต้องการพัฒนาสมรรถภาพของตนเอง รวมถึงกำลังพลที่ต้องคัดเลือกเข้าเรียนในหลักสูตร สังกัดทางอากาศ และการรบแบบจู่โจม ซึ่งต้องเป็นกำลังพลที่มีสมรรถภาพร่างกายที่ดี

3. กำหนดให้รางวัลสำหรับผู้ที่สามารถทดสอบสมรรถภาพร่างกาย ได้คะแนนร้อยละ 100 เพื่อเป็นการสร้างแรงใจในการตั้งใจการปฏิบัติ

ข้อเสนอแนะการวิจัยในการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรเพิ่มระยะเวลาในการทดลองใช้รูปแบบการเพิ่มสมรรถภาพร่างกาย เป็นระยะเวลา 1 ปี เนื่องจากเมื่อครบรอบ 1 ปี จะสามารถวัดผลสิ่งต่างๆ ได้มากขึ้น เช่น

1.1 น้ำหนักที่คงที่

1.2 สัดส่วนร่างกายที่เปลี่ยนแปลงไป

1.3 ผลการตรวจร่างกายประจำปี

2. ควรมีการเปรียบเทียบ การใช้ภาวะโภชนาการแบบสำเร็จรูป “Whey Protein” กับการกินอาหารตามภาวะโภชนาการตามปกติ

เอกสารอ้างอิง

- [1] กรมยุทธศึกษาทหารบก. คู่มือกองทัพบกกว่าด้วยการพัฒนาสมรรถภาพร่างกายทหารกองทัพบก. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ. กรมยุทธศึกษาทหารบก; 2558.
- [2] หนังสือ ค่วนมาก กพ.ทบ. ที่ 0401/3790 เรื่อง โครงการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายกำลังพล ทบ. ลง 2 พ.ย. 59.
- [3] เฉลียว นูริภักดี. ทฤษฎีระบบ ทฤษฎีการคิดวิเคราะห์. พิมพ์ครั้งที่ 2. เพชรบุรี. บัณฑิตวิทยาลัยสถาบันราชภัฏเพชรบุรี; 2545.
- [4] กองทัพบก. ระเบียบว่าด้วยการสร้างเสริมสุขภาพกำลังพลกองทัพบก. 2551.
- [5] ราชกิจจานุเบกษา. ยุทธศาสตร์ชาติ (2561-2580). เล่ม 135 ตอนที่ 82 ก; 2561:34-43.
- [6] คำสั่งกองทัพบก ที่ 698/2531 เรื่อง การทดสอบสมรรถภาพร่างกายของกองทัพบก ลง 11 ก.ค. 2531.
- [7] ทิพวรรณ หล่อสุวรรณรัตน์. ทฤษฎีองค์การสมัยใหม่. พิมพ์ครั้งที่ 6. กรุงเทพฯ. สถาบันบัณฑิตพัฒนบริหารศาสตร์; 2549.
- [8] กองทัพบก. คำแนะนำการฝึกทหารใหม่ รส.6-22. กรมยุทธศึกษาทหารบก; 2556: 21-22.
- [9] สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา กรมพลศึกษา กระทรวงการท่องเที่ยวและกีฬา. คู่มือแบบทดสอบและเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายสำหรับประชาชน อายุ 19-59 ปี. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ. บริษัท โอเคแมสจำกัด; 2559.
- [10] ฉัตรณรงค์ศักดิ์ สุธรรมดี. การพัฒนาขีดสมรรถนะบุคลากรกับการเพิ่มประสิทธิภาพองค์กร. วารสารมหาวิทยาลัยราชภัฏเพชรบุรี 2560; 2: 12-17.
- [11] ชีระ นุชเปี่ยม. แนวคิดทฤษฎีการพัฒนามนุษย์. พิมพ์ครั้งที่ 1. กรุงเทพฯ. มหาวิทยาลัยสุโขทัยธรรมมาธิราช; 2538.