

รายงานการศึกษา

เรื่อง

แนวทางการเสริมสร้างสมรรถภาพทางร่างกายของข้าราชการทหารชั้นประทวน
สังกัดกรมราชองครักษ์

โดย

พันเอก พงศ์ธร พันลึกเดช

เสนอ

คณะกรรมการหลักสูตรนักบริหาร

รายงานนี้เป็นส่วนหนึ่งของการฝึกอบรมหลักสูตรนักบริหารมหานครระดับสูง รุ่นที่ ๑๐
ระหว่างวันที่ ๒๐ เมษายน – ๑๗ กรกฎาคม ๒๕๕๘

สารบัญ

	หน้า
บทคัดย่อ	ก
ABSTRACT	ข
คำนำ	ค
กิตติกรรมประกาศ	ง
สารบัญ	จ
สารบัญตาราง	ช
สารบัญแผนภูมิ	ด
บทที่ ๑ บทนำ	
ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา	๑
คำถามนำการวิจัย	๔
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	๔
ขอบเขตของการวิจัย	๔
วิธีดำเนินการวิจัย	๕
ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย	๕
นิยามศัพท์	๖
บทที่ ๒ แนวคิด ทฤษฎี และวรรณกรรมที่เกี่ยวข้อง	
ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย	๗
หลักการทั่วไปในการออกกำลังกาย	๘
ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย	๑๑
หลักการฝึกเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย	๑๕
งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง	๑๗

บทที่ ๓	แบบการทดสอบและแบบฝึกการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบก	
	แบบการทดสอบสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบก	๒๐
	แบบฝึกการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบก	๒๕
บทที่ ๔	ข้อมูลและการวิเคราะห์	
	ข้อมูลการศึกษาความต้องการของกลุ่มตัวอย่างที่ได้จากแบบสอบถาม	๓๒
	ข้อมูลการศึกษาทางวิชาการและหลักเกณฑ์ของกองทัพบก	๓๒
	การวิเคราะห์ข้อมูล	๓๔
บทที่ ๕	ผลการวิจัย	
	ผลการวิจัย	๔๖
บทที่ ๖	สรุปและข้อเสนอแนะ	
	สรุปผลการวิจัย	๕๓
	ข้อเสนอแนะ	๕๖
	บรรณานุกรม	๕๗
	ภาคผนวก	
	ผนวก ก	๕๙

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
๑. แสดงรายการเกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพร่างกายของกองทัพบก	๒๒
๒. แสดงรายการท่าฝึกการอบอุ่นร่างกาย	๒๕
๓. แสดงรายการ โปรแกรมการฝึกการออกกำลังกายแบบวงจร	๓๐
๔. แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามอายุ	๓๔
๕. แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามชั้นยศ	๓๕
๖. แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามระดับการศึกษาสูงสุด	๓๖
๗. แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามสถานภาพการสมรส	๓๖
๘. แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามบ้านพักอาศัย	๓๗
๙. แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามเข้าร่วมการทดสอบสมรรถภาพร่างกายประจำปี	๓๘
๑๐. แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามรายการทดสอบที่ทำให้เกิดอาการเมื่อยล้ามากที่สุด	๓๘
๑๑. แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่างจำแนกตามการเตรียมสภาพร่างกายก่อนการทดสอบ	๓๘
๑๒. แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามจำนวนครั้งในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	๓๕
๑๓. แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความต้องการการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา อย่างสม่ำเสมอเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของท่านให้ได้ตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบก	๓๕
๑๔. แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความต้องการการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบก ด้านรูปแบบและกิจกรรมการออกกำลังกาย	๔๐
๑๕. แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความต้องการการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบกด้านห้วงระยะเวลาในการออกกำลังกาย	๔๑

สารบัญตาราง

ตารางที่	หน้า
๑๖. แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความต้องการการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบกด้านสถานที่ อุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก	๔๒
๑๗. แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความต้องการการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบกด้านความรู้เชิงวิชาการ	๔๓

สารบัญแนภูมิ

แนภูมิที่	หน้า
๑. รูปแบบการฝึกการออกกำลังกายแบบวงจร	๒๘
๒. กรอบแนวคิดเกี่ยวกับการหาแนวทางการออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐาน กองทัพบก	๓๒



บันทึกข้อความ

ส่วนราชการ วทบ.

ที่ _____ วันที่ สิงหาคม ๒๕๕๓

เรื่อง ขอนำส่งเอกสารวิจัยฯ

เรียน ผบ.วทบ.

สิ่งที่ส่งมาด้วย	๑. เอกสารวิจัยส่วนบุคคล	จำนวน ๖ ฉบับ
	๒. บทคัดย่อ	จำนวน ๒ ชุด
	๓. แผ่นบันทึกข้อมูล	จำนวน ๒ ชุด

๑. กระผม พ.อ.พงศธร พันลึกเดช นศ.วทบ.ชุดที่ ๕๕ ทำการวิจัย เรื่อง แนวทางการเสริมสร้างสมรรถภาพของข้าราชการชั้นประทวน สังกัดกรมราชองครักษ์ ลักษณะวิชา บริหาร โดยมี พ.อ.ชยุต จิตต์จิรากร เป็นผู้ทรงคุณวุฒิ ปย.วิจัย และ พ.อ.ณัฐพงศ์ ภูริปริษา เป็น อจ.ปย.วิจัย ขอส่งเอกสารวิจัยส่วนบุคคล จำนวน ๖ เล่ม บทคัดย่อ จำนวน ๒ ชุด และแผ่น CD บันทึกข้อมูล จำนวน ๒ ชุด

๒. กระผมขอมอบสิทธิ์ในเอกสารวิจัยส่วนบุคคล ฉบับนี้ให้แก่ วทบ.
จึงเรียนมาเพื่อกรุณาพิจารณา

พ.อ.

(พงศธร พันลึกเดช)

นศ.วทบ.ชุดที่ ๕๕

- เรียน ผบ.วทบ.เพื่อกรุณาพิจารณา

ลงชื่อ พ.อ.

(ณัฐพงศ์ ภูริปริษา)

ผู้ทรงคุณวุฒิ ปย.วิจัยฯ

- เรียน ผบ.วทบ.เพื่อกรุณาพิจารณา

พ.อ.

(ปริญญญา ฉายะพงษ์)

อจ.กก.กวพ.สว.วทบ.

พ.อ.

(ชยุต จิตต์จิรากร)

อจ.ปย.วิจัยฯ

/ ส.ค. /

บทคัดย่อ

เรื่อง แนวทางการเสริมสร้างสมรรถภาพของข้าราชการทหารชั้นประทวน
สังกัดกรมราชองครักษ์

ลักษณะวิชา การบริหาร

ผู้วิจัย พันเอก พงศ์ธร พันลึกเดช นักบริหารมหานครระดับสูงรุ่นที่ ๑๐

การวิจัยในครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อหาแนวทางการออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบก ของข้าราชการชั้นประทวนสังกัดกรมราชองครักษ์ โดยผู้วิจัยได้ใช้ข้อมูลความต้องการการออกกำลังกายของกลุ่มตัวอย่างจากแบบสอบถามมาทำการวิเคราะห์ข้อมูลเชิงตรรกะ ตามหลักการทางวิชาการและหลักเกณฑ์ของกองทัพบกและของกรมราชองครักษ์ที่เกี่ยวข้อง

ผลการวิจัยพบว่าแนวทางการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบกของข้าราชการชั้นประทวนสังกัดกรมราชองครักษ์ ควรดำเนินการดังนี้.-

๑. ด้านรูปแบบและกิจกรรมควรจัดให้มีการออกกำลังกายแบบรวมการในระดับกรมและแบบแยกการตามอัตรายศเป็นรายบุคคล สำหรับกิจกรรมที่ควรจัดให้มีได้แก่ การแข่งขันกีฬาภายในหน่วย การแข่งขันการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย การฝึกการออกกำลังกายแบบหมุนเวียนเป็นสถานี รวมทั้งการจัดกิจกรรมการออกกำลังกายตามจังหวะเป็นต้น

๒. ด้านห้วงระยะเวลาในการออกกำลังกายควรมีการกำหนดวันราชการเพิ่มเติมในการออกกำลังกาย ได้แก่ วันอังคารและวันพฤหัสบดี ในช่วงเวลาประมาณ ๑๕๓๐-๑๖๓๐

๓. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก กรมราชองครักษ์ควรพิจารณาให้การสนับสนุนงบประมาณในการจัดสร้างหรือการปรับปรุงให้มีสนามฟุตบอลที่มีลู่วิ่งมาตรฐานและโรงยิมเนเซียมของตนเอง และการจัดทำสถานที่ออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้าน รวมทั้งการสนับสนุนอุปกรณ์ต่างๆ ให้เพียงพอและมีคุณภาพ

๔. ด้านความรู้เชิงวิชาการ ควรจัดวิทยากรภายนอกมาให้ความรู้ที่เกี่ยวข้องและการส่งกำลังพลของหน่วยไปเข้ารับการฝึกอบรมทางวิชาการเพื่อนำมาขยายผลภายในหน่วย รวมทั้งควรนำกำลังพลของหน่วยไปทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายของหน่วยงานวิทยาศาสตร์การกีฬา

ABSTRACT

Title **The Study of method to the Training Exercise For Physical Fitness of the Non - Commissioned officer of Royal Aide De Camp Department**

Field **Management**

Name **Colonel Pongtorn Punluekdej The 10th Executive senior Bangkok Metropolitan Management Program**

The purposes of this research were to study of method to the training exercise for physical fitness of the Training Exercise For Physical Fitness of the Non - Commissioned officer of Royal Aide De Camp Department based on the Army's standard for testing physical fitness. The collected data were analyzed by logical analysis related with the principle and the document reviews.

The research results reveal that :

1. The pattern and activity for training physical fitness exercise should be handle by centralize for the department unit and separate person for the deviation unit and should be deal with the athletic meeting, the physical fitness testing competition, the circuit training exercise and the aerobic activity ext.

2. The period of time for training physical fitness exercise should be more assign government service's day that is Tuesday and Thursday, 15.30 – 16.30

3. The place, an equipment and the convenient thing for training physical fitness exercise, the department unit should be gain the budget for constructing or improving about a football field with standard – athletic track of a gymnasium, the budget for improving a sport ground and for constructing as specific physical fitness training room including should be gain an accessory sport with sufficient and quality.

4. The knowledge of training physical fitness exercise should be handle lecture by an expert person, send officers to drill and enlarge knowledge to their men in unit including to take them for testing physical fitness in sport-sciences agency.

คำนำ

สมรรถภาพทางกายและการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย มีความสำคัญต่อบุคคลทั่วไปในทุกสาขาอาชีพรวมทั้งข้าราชการทหารด้วย ซึ่งข้าราชการทหารนั้นควรจะต้องมีสมรรถภาพทางกายที่ดีเป็นพื้นฐาน ทั้งนี้เพื่อให้สามารถปฏิบัติงานที่ต้องใช้สภาพร่างกาย ในการปฏิบัติหน้าที่ให้บรรลุภารกิจได้อย่างมีประสิทธิภาพ

กรมราชองครักษ์นับว่าเป็นหน่วยงานที่สำคัญหน่วยงานหนึ่งที่มีหน้าที่ปฏิบัติงานการถวายความปลอดภัยและถวายพระเกียรติ ซึ่งการปฏิบัติงานจะสำเร็จลุล่วงได้นั้นสิ่งที่สำคัญอย่างยิ่งก็คือ การที่กำลังพลมีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและมีสมรรถภาพทางกายที่ดีควบคู่กันไป

จากผลการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับแนวทางการออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพของราชการทหารชั้นประทวนสังกัดกรมราชองครักษ์ ในครั้งนี้ผู้วิจัยคาดว่า จะเป็นข้อมูลให้กับหน่วยที่เกี่ยวข้องพิจารณาไปใช้ประโยชน์ในการกำหนดนโยบายหรือคำสั่ง เกี่ยวกับแนวทางการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้กับกำลังพลของกรมราชองครักษ์ตามความเหมาะสมต่อไป

พันเอก พงศ์ธร พันลึกเดช
นักบริหารมหานครระดับสูงรุ่นที่๑๐
มิถุนายน ๒๕๕๘

กิตติกรรมประกาศ

เอกสารวิจัยส่วนบุคคลฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษาในหลักสูตรนักบริหาร
มหานครระดับสูงรุ่นที่๑๐ โดยมีวัตถุประสงค์ที่จะศึกษาหาแนวทางการออกกำลังกาย เพื่อ
เสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบกของข้าราชการทหารชั้นประทวน
สังกัดกรมราชองครักษ์ การดำเนินการวิจัยสำเร็จลุล่วงได้ด้วยความอนุเคราะห์เป็นอย่างดีจาก
ท่านอาจารย์รัชชชัย พิทักษ์กุล ผู้ทรงคุณวุฒิที่ปรึกษา ที่ได้กรุณาให้คำปรึกษาแนะนำที่เป็น
ประโยชน์ต่อการวิจัย โดยเฉพาะอย่างยิ่งข้าราชการทหารชั้นประทวนสังกัดกรมราชองครักษ์ ทุก
นายที่ให้ความร่วมมือในการตอบแบบสอบถามจนได้ข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัย ผู้วิจัยจึง
ใคร่ขอขอบพระคุณท่านคณาจารย์ ท่านผู้บังคับบัญชาและผู้ที่เกี่ยวข้องทุกท่านเป็นอย่างสูง มา ณ
โอกาสนี้ด้วย

บทที่ ๑

บทนำ

ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

การมีสมรรถภาพทางกายที่ดีเป็นสิ่งสำคัญต่อการดำรงชีวิตของมนุษย์ เพราะว่สมรรถภาพทางกายเป็นรากฐานเบื้องต้นในการที่จะทำให้มนุษย์ประกอบภารกิจในชีวิตประจำวันได้สำเร็จ บรรดาประเทศที่มีความเจริญรุ่งเรืองมาตั้งแต่ครั้งโบราณ จะพบว่าพลเมืองของประเทศเหล่านั้นต่างก็มีสุขภาพและสมรรถภาพทางกายสูงทั้งสิ้น กิจกรรมการออกกำลังกายในสมัยนั้น จะเข้าไปในลักษณะของการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อการทหารเป็นส่วนใหญ่ อาทิเช่น ประเทศเปอร์เซียและรัฐสปาร์ตาของกรีก เพราะต้องการสร้างกำลังทหารของตนให้มีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงและมีสมรรถภาพทางกายที่ดีซึ่งจะทำให้สามารถปฏิบัติภารกิจได้อย่างมีประสิทธิภาพ สำหรับกิจกรรมการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในสมัยปัจจุบันนั้น ได้มีการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเพื่อการแข่งขันกีฬา เพื่อการศึกษาวิจัย เพื่อสุขภาพ หรือเพื่อเศรษฐกิจสังคม เป็นต้น (วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ และอารี ปรมัตถการ, ๒๕๔๒:๒) การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายที่ดีให้กับบุคคล นอกจากจะทำให้ตนเองมีสุขภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรงแล้ว ยังช่วยเสริมสร้างความมั่นคงในการดำเนินชีวิต ในหน้าที่การงาน และจะส่งผลถึงสังคมประเทศชาติเป็นส่วนรวมอีกด้วย (พิชิต ภูติจันทร์ และคณะ, ๒๕๓๓ :๒๑) ดังนั้นจึงอาจกล่าวได้ว่า สมรรถภาพทางกายและการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายมีความสำคัญต่อบุคคลในทุกสาขาอาชีพ รวมถึงข้าราชการทหารด้วย ซึ่งข้าราชการทหารจะต้องมีสมรรถภาพทางกายที่ดีเป็นพื้นฐานทั้งนี้เพื่อให้สามารถปฏิบัติงานที่ต้องใช้สภาพร่างกายในการปฏิบัติงานในสภาพพื้นที่ยากลำบาก ให้บรรลุภารกิจที่ได้รับมอบอย่างมีประสิทธิภาพ

จากสาระสำคัญของรัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย ฉบับชั่วคราวพุทธศักราช ๒๕๕๗ ได้กำหนดให้รัฐต้องจัดให้มีกำลังทหารไว้ เพื่อพิทักษ์รักษาเอกราช ความมั่นคงของรัฐ สถาบันพระมหากษัตริย์ ผลประโยชน์แห่งชาติและการปกครองระบอบประชาธิปไตย อันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นพระประมุข และเพื่อการพัฒนาประเทศนั้น กรมราชองครักษ์ซึ่งเป็นส่วนราชการที่สำคัญยิ่งส่วนหนึ่งของกระทรวงกลาโหมที่จะต้องปฏิบัติหน้าที่ตามที่รัฐธรรมนูญกำหนด โดยจะต้องมีกำลังพลที่มีความพร้อม และ อาวุธยุทโธปกรณ์ที่ทันสมัยสำหรับปฏิบัติการกิจในการ

ข้าราชการไว้ซึ่งสถาบันพระมหากษัตริย์ สำหรับกำลังพลนั้น นอกจากจะต้องมีการฝึกศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพแล้ว ในด้านสมรรถภาพทางกายของกำลังพลก็เป็นส่วนที่สำคัญยิ่งเช่นเดียวกัน ดังนั้น กรมราชองครักษ์จึงได้กำหนดให้ข้าราชการทหารสังกัดกรมราชองครักษ์ทุกนายต้องเข้ารับการทดสอบด้านสมรรถภาพทางกายให้ผ่านตามเกณฑ์มาตรฐานที่กรมราชองครักษ์กำหนดซึ่งปัจจุบัน กรมราชองครักษ์ได้ใช้เกณฑ์มาตรฐานในการทดสอบร่างกายของกองทัพกมาเป็นเกณฑ์การทดสอบด้วยมีความมุ่งหมายให้ข้าราชการทหารสังกัดกรมราชองครักษ์มีสภาพร่างกายที่สมบูรณ์แข็งแรง มีสมรรถภาพทางกายที่ดี สามารถปฏิบัติงานตามภาระหน้าที่ที่ได้รับมอบหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด ซึ่งจะส่งผลให้กรมราชองครักษ์เป็นหน่วยที่มีความเข้มแข็งและมีประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานสูงสุดให้สมกับที่ได้รับ ความไว้วางพระราชหฤทัยให้ปฏิบัติหน้าที่ ถวายความปลอดภัย โดยกรมราชองครักษ์ได้ออกคำสั่งกรมราชองครักษ์ที่ ๔๑๔/๕๒ ลง ๑๓ พฤษภาคม ๒๕๕๒ กำหนดให้ข้าราชการทหารสังกัดกรมราชองครักษ์ ต้องเข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกายปีละ ๑ ครั้งในช่วงประมาณเดือน มิถุนายน ของทุกปี ซึ่งนับเป็นครั้งแรกที่ได้ กำหนดให้มีการทดสอบขึ้น โดยมีมาตรการในการดำเนินการต่อกำลังพลของข้าราชการทหารสังกัด กรมราชองครักษ์ที่สำคัญๆ ดังนี้

๑. หลักเกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย

๑.๑ กำลังพลที่มีหน้าที่ถวายความปลอดภัยและถวายพระเกียรติโดยต้องผ่านเกณฑ์ทดสอบที่ ๗๐ คะแนน (ได้กำหนดไว้ตั้งแต่ปี ๒๕๕๔)

๑.๒ กำลังพลที่มีหน้าที่ถวายความปลอดภัยผ่านเกณฑ์ทดสอบที่ ๕๕ คะแนน (ได้ กำหนดไว้ตั้งแต่ปี ๒๕๕๔)

๑.๓ กำลังพลที่มีหน้าที่สนับสนุนในการถวายความปลอดภัยผ่านเกณฑ์ทดสอบที่ ๕๐ คะแนน (ได้กำหนดไว้ตั้งแต่ปี ๒๕๕๔)

๒. การบันทึกและการรายงานผลการทดสอบ

๒.๑ คณะกรรมการทดสอบรวบรวมและสรุปผลการทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายเสนอผู้บังคับบัญชาเพื่อเก็บรวบรวมไว้เป็นหลักฐานข้อมูลกำลังพล

๒.๒ ผู้ที่ขาดการทดสอบให้ถือว่าเป็นผู้ที่ทดสอบไม่ผ่าน

๒.๓ ผู้ที่ไม่สามารถทำการทดสอบได้ เนื่องจากมีปัญหาด้านสุขภาพให้นำใบรับรองแพทย์มาแสดงและทำการทดสอบหลังจากการทดสอบครั้งแรกไม่เกิน ๒ เดือน

๒.๔ ผู้ที่ไม่ผ่านการทดสอบให้ดำเนินการทดสอบใหม่ โดยเว้นระยะเวลาห่างจากการทดสอบครั้งแรกไม่เกิน ๒ เดือน หากยังไม่สามารถผ่านการทดสอบได้ให้เสนอผู้บังคับบัญชา เพื่อพิจารณาให้ไปปฏิบัติหน้าที่ที่เหมาะสมกับสมรรถภาพทางร่างกายต่อไป

โดยการทดสอบสมรรถภาพทางกายให้ใช้ตามเกณฑ์มาตรฐานของกองทัพบกซึ่งกำหนดให้มีการทดสอบ ๓ รายการคือ การทดสอบท่าคันทันพื้น (เพื่อทดสอบความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขน - หัวไหล่) การทดสอบท่าลูกนั่ง (เพื่อทดสอบความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง) และการทดสอบวิ่งระยะทาง ๒ กิโลเมตร (เพื่อทดสอบความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต - หายใจ)

กรมราชองครักษ์เป็นหน่วยทหารที่มีภารกิจในการถวายความปลอดภัยและการถวายพระเกียรติรวมทั้งการปฏิบัติงานให้เป็นไปตามพระราชประสงค์ ซึ่งการที่ก่าลังพลในหน่วยจะปฏิบัติงานได้บังเกิดประสิทธิภาพสูงสุดย่อมปฏิเสธไม่ได้ว่าก่าลังพลจะต้องมีองค์ประกอบที่สำคัญอย่างหนึ่งนั่นก็คือการมีสุขภาพที่แข็งแรง ซึ่งในห้วงระยะเวลาที่ผ่านมาผู้บังคับบัญชาทุกระดับชั้นก็เห็นความสำคัญของการมีสุขภาพที่แข็งแรงจึงให้การสนับสนุนในเรื่องดังกล่าวมาโดยตลอด โดยได้จัดให้มีสถานที่ สิ่งอุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก รวมทั้งรูปแบบและกิจกรรมการออกกำลังกายให้กับข้าราชการของหน่วยอย่างต่อเนื่องอย่างไรก็ตามพฤติกรรมในการออกกำลังกายของข้าราชการทหารสังกัดกรมราชองครักษ์โดยเฉพาะนายทหารชั้นประทวนมักจะออกกำลังกายและเล่นกีฬาชนิดต่างๆ ตามความถนัดของตนเองหรือตามอัธยาศัยและไม่สม่ำเสมอ ซึ่งยังไม่น่าจะพอเพียงที่จะเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายได้อย่างมีประสิทธิภาพหรือถูกต้องตามหลักวิชาการอย่างแท้จริง สืบเกิดได้จากการทดสอบร่างกายที่ผ่านมา ซึ่งเป็นการทดสอบร่างกายครั้งแรกของข้าราชการชั้นประทวนสังกัดกรมราชองครักษ์ ซึ่งจากการรวบรวมข้อมูลพบว่าข้าราชการทหารชั้นประทวนในสังกัดของหน่วยจำนวนหนึ่งมีการเตรียมสภาพร่างกายไม่ดีพอเมื่อเข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกายทำให้เกิดอาการบาดเจ็บหรือปวดเมื่อยทางร่างกาย รวมทั้งมีบางส่วนไม่ผ่านการทดสอบตามเกณฑ์ที่กำหนดไว้ ซึ่งทำให้ก่าลังพลดังกล่าวต้องเข้ารับการทดสอบสมรรถภาพทางกายใหม่และหากยังไม่ผ่านเกณฑ์มาตรฐานการทดสอบร่างกายตามที่หน่วยกำหนดจะส่งผลให้ต้องถูกพิจารณาให้ไปปฏิบัติหน้าที่ที่เหมาะสมต่อไปตามนโยบายของหน่วย ซึ่งย่อมส่งผลในเรื่องขวัญและกำลังใจต่อก่าลังพลในส่วนที่ไม่ผ่านการทดสอบ

ดังนั้นจะเห็นได้ว่าการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพทางกายตามที่กรมราชองครักษ์กำหนดโดยใช้เกณฑ์ตามมาตรฐานกองทัพบกนั้น จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งต่อข้าราชการทหารชั้นประทวนสังกัดกรมราชองครักษ์ทุกนาย ผู้วิจัยซึ่งปฏิบัติราชการในตำแหน่งหัวหน้า ชุดรักษาความปลอดภัยที่ ๑ สำนักรักษาความปลอดภัยที่ ๑ สำนักงานรักษาความปลอดภัยกรมราชองครักษ์และได้รับการแต่งตั้งให้เป็นกรรมการควบคุมการทดสอบร่างกายประจำปี ๒๕๕๒ ของกรมราชองครักษ์เป็นครั้งแรกจึงมีแนวความคิดที่จะ

ทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับ แนวทางการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ของข้าราชการทหารชั้นประทวนสังกัดกรมราชองครักษ์ ซึ่งยังไม่เคยมีการศึกษาวิจัยในเรื่องนี้มาก่อน

คำถามนำการวิจัย

๑. ข้าราชการทหารชั้นประทวนสังกัดกรมราชองครักษ์ มีความต้องการการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบกมากน้อยเพียงใด

๒. ข้าราชการทหารชั้นประทวนสังกัดกรมราชองครักษ์ มีความต้องการในด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านห้วงระยะเวลาในการออกกำลังกาย ด้านรูปแบบและกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านความรู้เชิงวิชาการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบกเป็นอย่างไร

๓. การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบก อย่างถูกต้องตามหลักวิชาการควรเป็นอย่างไร

๔. แนวทางออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบกที่เหมาะสมและตอบสนองต่อความต้องการของข้าราชการทหารชั้นประทวนสังกัดกรมราชองครักษ์เป็นอย่างไร

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

๑. เพื่อต้องการทราบว่า ข้าราชการทหารชั้นประทวนสังกัดกรมราชองครักษ์ มีความต้องการการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบกมากน้อยเพียงใด

๒. เพื่อต้องการทราบว่า ข้าราชการทหารชั้นประทวนสังกัดกรมราชองครักษ์ มีความต้องการในด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านห้วงระยะเวลาในการออกกำลังกาย ด้านรูปแบบและกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านความรู้เชิงวิชาการ เกี่ยวกับการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบกเป็นอย่างไร

๓. เพื่อต้องการทราบว่า การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบก อย่างถูกต้องตามหลักวิชาการควรเป็นอย่างไร

๔. เพื่อต้องการทราบว่า แนวทางออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบกที่เหมาะสมและตอบสนองต่อความต้องการของข้าราชการทหารชั้นประทวนสังกัดกรมราชองครักษ์เป็นอย่างไร

ขอบเขตของการวิจัย

๑. การศึกษาวิจัยครั้งนี้ เป็นการศึกษาวิจัยเฉพาะข้าราชการทหาร ชั้นประทวนสังกัดกรมราชองครักษ์ ซึ่งปฏิบัติราชการ ณ.ที่ตั้งปกติของหน่วยตั้งแต่ ต.ค. ๕๗ ถึง พ.ค.๕๘ เพศชาย และหญิง จำนวน ๒๗๗ คน

๒. การจัดทำแนวทางการออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบกของราชการทหารชั้นประทวนสังกัดกรมราชองครักษ์ โดยจะทำการศึกษาแนวทางการพัฒนา ๔ ด้าน ได้แก่ ด้านสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านห้วงระยะเวลาในการออกกำลังกาย ด้านรูปแบบและกิจกรรมการออกกำลังกาย และด้านความรู้เชิงวิชาการ

วิธีดำเนินการวิจัย

๑. เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ

๒. ข้อมูลที่ใช้ในการวิจัยประกอบด้วย

๒.๑ ข้อมูลปฐมภูมิเป็นข้อมูลด้านความต้องการของข้าราชการทหารชั้นประทวนสังกัดกรมราชองครักษ์ซึ่งได้จากการตอบแบบสอบถาม

๒.๒ ข้อมูลทุติยภูมิเป็นข้อมูลที่ได้จากการศึกษาเอกสารเกี่ยวกับ วิธีการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามหลักวิชาการ ระเบียบ คำสั่ง และนโยบายของกรมราชองครักษ์, กองทัพบกที่เกี่ยวกับการส่งเสริมการออกกำลังกายและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย

๒.๓ ประชากรที่ใช้ในการวิจัยได้แก่ ข้าราชการทหารชั้นประทวนสังกัดกรมราชองครักษ์ ซึ่งปฏิบัติราชการ ณ.ที่ตั้งปกติของหน่วยตั้งแต่ ต.ค. ๕๗ – พ.ค.๕๘ เป็นเพศชายและหญิง มีจำนวน ๒๗๗ คน ใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน ๑๖๒ คน ตามตารางสำเร็จรูปของเคร์กกีและมอร์แกน (Krejcie, R.V. & Morgan, D.W. ๑๙๙๐: ๖๐๘) โดยทำการสุ่มตัวอย่างแบบการเลือกแบบจัดส่วน (ซึ่งเป็นการเลือกที่ทราบกรอบประชากร โดยจัดแบ่งสมาชิกออกเป็นส่วนๆ และเลือกมาแบบเจาะจง) ได้กลุ่มตัวอย่างเป็น นายทหารชั้นประทวนชายจำนวน ๑๔๐ คน และนายทหารชั้นประทวนหญิงจำนวน ๒๒ คน

๒.๔ การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้การวิเคราะห์เชิงตรรกะ (Logical Analysis) โดยใช้ ทฤษฎีหลักการทางวิชาการ และระเบียบ คำสั่ง นโยบาย หลักเกณฑ์ของกรมราชองครักษ์, กองทัพบกเกี่ยวกับการออกกำลังกายการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย มาวิเคราะห์และประเมินผลให้สอดคล้องกับข้อมูลความต้องการ ของกลุ่มตัวอย่างที่ได้จาก แบบสอบถาม

ประโยชน์ที่คาดว่าจะได้รับจากการวิจัย

๑. ได้แนวทางการออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์ มาตรฐานกองทัพบกตรงตามความต้องการของข้าราชการทหารชั้นประทวนสังกัดกรมราชองครักษ์
๒. ได้เกณฑ์มาตรฐานกองทัพบกที่เหมาะสมและตอบสนองต่อความต้องการของ ข้าราชการชั้นประทวนสังกัดกรมราชองครักษ์
๓. เป็นข้อเสนอแนะหน่วยเหนือในการพิจารณาใช้ประโยชน์เกี่ยวกับการวางแผนและ กำหนดนโยบายการออกกำลังกายหรือใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติ เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทาง กาย ตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบก ของข้าราชการทหารชั้นประทวนสังกัดกรมราชองครักษ์ ต่อไป

นิยามศัพท์

๑. นายทหารชั้นประทวนสังกัดกรมราชองครักษ์ หมายถึง ผู้ซึ่งได้ยศทหาร ตั้งแต่ สิบตรีถึงจ่าสิบเอก(พิเศษ) และหมายความตลอดถึงผู้ซึ่งได้ว่าที่ในชั้นยศนั้นซึ่ง บรรจุและปฏิบัติงาน ในลักษณะประจำการอยู่ในกรมราชองครักษ์
๒. การออกกำลังกาย เพื่อการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานของ กองทัพบกหมายถึงการออกกำลังเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายของข้าราชการทหารในการ ปฏิบัติตามแบบทดสอบสมรรถภาพร่างกายตามเกณฑ์มาตรฐานของกองทัพบกที่กำหนด ซึ่ง ประกอบด้วย การทดสอบท่าดันพื้น การทดสอบท่าลุกนั่ง และการทดสอบวิ่งระยะทาง ๒ กิโลเมตร

บทที่ ๒

แนวคิด ทฤษฎี วรรณกรรมและงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

จากการศึกษาค้นคว้าแนวคิด ทฤษฎี วรรณกรรม และงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้พิจารณาเนื้อหาเรียงตามลำดับดังนี้

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

๑. หลักการทั่วไปในการออกกำลังกาย
๒. ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย
๓. หลักการฝึกเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย
๔. งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

ความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย

การออกกำลังกายถือได้ว่าเป็นค่านิยมที่แพร่หลายกับการวิวัฒนาการของมนุษย์ตั้งแต่อดีตจนถึงปัจจุบันตามสภาวะการเปลี่ยนแปลงทางสังคม เศรษฐกิจ และสิ่งแวดล้อม ประกอบกับความต้องการของมนุษย์ในแต่ละยุคแต่ละสมัย จากหลักฐานทางประวัติศาสตร์พอที่จะทราบได้ว่าเรื่องราวของการออกกำลังกายหรือการแข่งขันกีฬา ตามที่ซุนซุนโฮ ได้บันทึกไว้ว่า การพลศึกษาของจีนได้เริ่มต้นขึ้นเมื่อ ๒๖๕๗ ปีก่อนคริสตกาล ในสมัยราชวงศ์หวังตี้ โดยจะมุ่งเน้นเพื่อทางการทหารเสียเป็นส่วนใหญ่ ต่อมาเมื่อวิชาการแพทย์เจริญก้าวหน้า จึงได้มีการวิวัฒนาการทางด้าน การออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากขึ้นและได้นำหลักการทางการแพทย์มาประยุกต์กับการออกกำลังกายเพื่อให้สอดคล้องกับการเปลี่ยนแปลงทางด้านสรีระร่างกายของมนุษย์จนกระทั่งปัจจุบัน ได้มีการนำเอาวิทยาศาสตร์การกีฬาเข้ามาเผยแพร่ในหมู่ประชาชน จึงทำให้มีการศึกษาและนำมาใช้ในการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพมากขึ้น(วรศักดิ์ เทียรชอบ,๒๕๔๐ : ๔)

ดร.ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์(๒๕๓๕ : ๕) ได้กล่าวถึงคุณค่าและความสำคัญของการออกกำลังกายไว้ว่า การออกกำลังกาย หมายถึง การกระทำที่ทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงของระบบต่างๆ ภายในร่างกายที่ต้องทำงานหนักมากขึ้น เป็นผลดีต่อสุขภาพร่างกาย โดยมีจุดประสงค์ของการออกกำลังกายคือ เพื่อให้มีการปรับตัวของระบบหัวใจและหลอดเลือดกล้ามเนื้อ ตลอดจนการทำงานของระบบอวัยวะต่างๆ ให้เข้ากับสภาวะที่ต้องใช้กำลังกายมากขึ้นซึ่งหมายถึงภาวะที่ร่างกายต้องการ

ออกซิเจนมากขึ้นและทำให้เกิดการเปลี่ยนแปลงทางร่างกายไปในทางที่ดีขึ้นเนื่องจากการออกกำลังกาย โดยอาจสรุปได้ว่าประโยชน์ของการออกกำลังกาย ที่มีผลต่อด้านต่างๆของมนุษย์ ดังนี้

๑. ทางด้านร่างกาย อวัยวะในระบบต่างๆของร่างกายทำงานประสานกันได้อย่างดีมีประสิทธิภาพ เป็นผลให้ร่างกายสมบูรณ์ แข็งแรง อดทน มีบุคลิกภาพที่ดี สามารถประกอบกิจกรรมประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มีภูมิคุ้มกันสูง สมรรถภาพทางกายดี อาทิเช่น มีกล้ามเนื้อหัวใจที่แข็งแรง มีระบบไหลเวียนโลหิตดีขึ้น การทำงานของระบบเซลล์กล้ามเนื้อดีขึ้น มีขนาดร่างกายและน้ำหนักของร่างกายที่เหมาะสม กระดูก กระดูกอ่อน เอ็นและข้อต่อต่างๆ แข็งแรงขึ้น ป้องกันโรคที่เกิดจากความบกพร่องของระบบไหลเวียนโลหิตได้

๒. ทางด้านจิตใจ การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ นอกจากจะทำให้ร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์แล้ว จิตใจก็ร่าเริงแจ่มใส เบิกบาน ซึ่งจะเกิดควบคู่กัน เนื่องจากเมื่อร่างกายปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ ถ้าได้ออกกำลังกายร่วมกับหลายๆคนเช่น การเล่นกีฬาเป็นทีม จะทำให้เกิดการเอื้อเฟื้อมีเหตุผล อดกลั้น สุขุมรอบคอบและมีความยุติธรรม

๓. ทางด้านอารมณ์ ทำให้มีอารมณ์เยือกเย็น ไม่หุนหันพลันแล่น ช่วยคลายความเครียดจากการประกอบอาชีพในชีวิตประจำวันจึงสามารถหรือออกกำลังกายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

๔. ทางด้านสติปัญญา การออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอ ทำให้ความคิดอ่านปลอดโปร่ง มีไหวพริบ มีความคิดสร้างสรรค์ ค้นหาวิธีที่จะเอาชนะคู่แข่งในวิถีทางของเกมการแข่งขันซึ่งบางครั้งสามารถนำไปใช้ในการดำเนินชีวิตประจำวันได้เป็นอย่างดี

๕. ทางด้านสังคม ทำให้สามารถปรับตัวเข้ากับผู้ร่วมงานและผู้อื่นได้เพราะการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายเป็นหมู่ๆทำให้เกิดความเข้าใจและเรียนรู้พฤติกรรม มีบุคลิกภาพที่ดี มีความเป็นผู้นำ มีมนุษยสัมพันธ์ที่ดีและสามารถอยู่ร่วมกันในสังคมได้อย่างมีความสุข

ดังนั้นผู้วิจัยจึงพอสรุปได้ว่า การออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่เหมาะสมจะทำให้มีสุขภาพดีและทำให้เกิดประโยชน์อย่างมากมายดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น อย่างไรก็ตามการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาที่ไม่เหมาะสมและถูกต้อง ก็อาจทำให้เกิดโทษหรือเกิดการบาดเจ็บได้เช่นกัน ฉะนั้น ความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับการออกกำลังกายที่ถูกต้องทำให้เราดำรงชีวิตอยู่ได้โดยปกติ และมีสุขภาพที่ดีซึ่งเป็นสิ่งที่พึงปรารถนาสูงสุดของมนุษย์

หลักการทั่วไปในการออกกำลังกาย

ความรู้เกี่ยวกับหลักทั่วไปในการออกกำลังกายและขั้นตอนในการออกกำลังกายเป็นเรื่องที่สำคัญเรื่องหนึ่งสำหรับผู้ออกกำลังกายควรจะต้องทราบ ซึ่ง วุฒิพงษ์ ปรมัตถาวร (๒๕๓๕ : ๑๐) ได้กล่าวไว้ดังนี้

๑. หลักทั่วไปในการออกกำลังกาย

๑.๑ ก่อนออกกำลังกาย ต้องทำการอบอุ่นร่างกาย (Warm-up) ประมาณ ๕ – ๑๐ นาที โดยการยืดเหยียดข้อต่อและเอ็นกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ที่ใช้ในการเคลื่อนไหว เช่น แขน ขา หลัง คอ ข้อมือ ข้อเท้า ฯลฯ แบบอยู่กับที่ (Static Stretch) แล้วเริ่มการเคลื่อนไหวจากช้าไปหาเร็ว ตามลำดับและหลังจากเสร็จสิ้นกิจกรรมการออกกำลังกายซึ่งต้องใช้เวลาอย่างน้อย ๒๐ นาทีควรค่อย ๆ ลดสภาวะร่างกาย ๖ (Cool-down) จนกระทั่งกลับมาอยู่ในสภาวะปกติ ทั้งนี้อาจจะใช้ชีพจรเป็นสิ่งบ่งบอกสภาวะร่างกาย

๑.๒ เลือกกิจกรรมออกกำลังกายให้เหมาะสมกับสภาวะของร่างกาย โดยคำนึงถึงเพศ วัย และสภาพร่างกายในขณะนั้น

๑.๓ ไม่ควรออกกำลังให้มากเกินไป จนทำให้ร่างกายเสื่อมสภาพลง

๑.๔ ควรมีสุนัขนิสัยและสวัสดิคินิสัยในการออกกำลังกาย เช่น แต่งกายให้เหมาะสมกับกิจกรรมการออกกำลังกาย เสื้อ กางเกง ถุงเท้า และรองเท้า ไม่อับชื้น สกปรก รวมทั้งอุปกรณ์ในการออกกำลังกายควรสะอาด เรียบร้อย ตั้งใจฝึกฝนและเคารพกติกา

๒. ขั้นตอนการออกกำลังกาย

๒.๑ การยืดเหยียดกล้ามเนื้ออยู่กับที่ (Static Stretching) เช่น นั่งเหยียดขาข้ามและเข้าข้างไว้จนกระทั่งรู้สึกตึงบริเวณข้อพับขาทั้งสอง ใช้เวลาประมาณ ๕ นาที พยายามทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อทุกมัด ทุกข้อต่อ โดยเริ่มจากกล้ามเนื้อมัดสำคัญ ๆ เช่น ลำตัว แขน ขา และหลัง

๒.๒ การอบอุ่นร่างกาย (Warm-up) ใช้เวลาประมาณ ๕ – ๑๐ นาที โดยเริ่มเคลื่อนที่ช้า ๆ และเร็วขึ้นตามลำดับ เช่น วิ่งเหยาะ ๆ อยู่กับที่กระโดดตบ แล้วเริ่มวิ่งเหยาะ ๆ ระยะทางสั้น ๆ

๒.๓ การปฏิบัติกิจกรรมการออกกำลังกาย (Exercise Activities) สำหรับการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพควรใช้เวลาอย่างน้อย ๒๐ นาที และไม่ควรเกิน ๑ ชั่วโมง อาจจะใช้เล่นกีฬาเป็นสื่อ เช่น แบดมินตัน เทนนิส ฟุตบอล ฯลฯ ซึ่งควรเป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิกคือ ต้องเป็นการออกกำลังกายที่กระตุ้นให้การหายใจและการไหลเวียนโลหิตทำงานมากถึงกว่า ๕๐ เปอร์เซ็นต์ของสมรรถภาพสูงสุดและไม่ควรเกิน ๕๐ เปอร์เซ็นต์ของสมรรถภาพสูงสุด แต่บางคนอาจจะออกกำลังกายเกิน ๘๐ เปอร์เซ็นต์ของสมรรถภาพสูงสุด โดยปกติจะทราบว่าออกกำลังกายอยู่ในระดับใดต้องอาศัยความรู้สึกเหนื่อยเป็นเครื่องตัดสิน แต่จะมีโอกาสผิดพลาดได้มาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในระยะแรกเริ่มของการออกกำลังกาย บางคนอาจรู้สึกเหนื่อยมาก ทั้ง ๆ ที่ยังออกกำลังกายไม่ถึง ๕๐ เปอร์เซ็นต์ของสมรรถภาพสูงสุด แต่บางคนอาจจะออกกำลังกายเกิน ๘๐ เปอร์เซ็นต์ของสมรรถภาพสูงสุดแล้วยังไม่รู้สึกเหนื่อย ความผิดพลาดทั้งสองดังกล่าวทำให้ผู้ออกกำลังกายไม่ได้

ประโยชน์เท่าที่ควร หรืออาจจะก่อให้เกิดอันตราย การกำหนดความหนักของการออกกำลังกายที่แน่นอนสามารถทำได้ด้วยการทดสอบสมรรถภาพสูงสุดของแต่ละคน แล้วลดความหนักตามเปอร์เซ็นต์ลงมา อาจกำหนดความหนักให้ใกล้เคียงโดยอาศัยการนับชีพจรขณะออกกำลังกายหรือพื้นที่ที่หยุดออกกำลังกาย

๒.๔ การลดสภาวะร่างกาย (Cool-down) คือ การทำให้ร่างกายค่อย ๆ ลดความเข้มข้นลงทีละน้อยอย่างค่อยเป็นค่อยไปตามลำดับ ภายหลังจากออกกำลังกายควรใช้เวลาในการลดสภาวะร่างกาย (Cool-down) เท่า ๆ กับการอบอุ่นร่างกาย (Warm-up) รวมทั้งการยืดเหยียดกล้ามเนื้อที่อยู่กับที่ด้วย

๓. ประเภทของการออกกำลังกาย

การปฏิบัติในการออกกำลังกายนั้น ได้มีการจำแนกประเภทของการออกกำลังกายออกเป็น ๕ ประเภทหลัก ๆ คือ

๓.๑ การออกกำลังกายแบบเกร็งกล้ามเนื้ออยู่กับที่ ไม่มีการเคลื่อนไหว (Isometric Exercise) ซึ่งจะไม่มีการเคลื่อนที่หรือมีการเคลื่อนไหวของร่างกาย เช่น การบีบกำวัตถุ การยืนค้ำเสาหรือกำแพง เหมาะกับผู้ที่ทำงานนั่งโต๊ะเป็นเวลานาน จนไม่มีเวลาออกกำลังกาย แต่ไม่เหมาะในรายที่เป็นโรคหัวใจหรือโรคความดันโลหิตสูง เพราะจะมีการกลั่นลมหายใจ ในขณะที่ปฏิบัติและเป็นการออกกำลังกายที่ไม่ได้ช่วยส่งเสริมสมรรถภาพทางกายได้อย่างครบถ้วน โดยเฉพาะทางด้านระบบการหายใจและระบบการไหลเวียนโลหิต

๓.๒ การออกกำลังกายแบบมีการยืด-หดตัวของกล้ามเนื้อ (Isotonic Exercise) จะมีความเคลื่อนไหวส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ขณะที่ออกกำลังกาย เช่น การดันพื้น การยกน้ำหนัก การดึงข้อ จึงเหมาะกับผู้ที่มีความต้องการสร้างความแข็งแรงกล้ามเนื้อเฉพาะส่วนของร่างกาย เช่น นักเพาะกายหรือนักยกน้ำหนัก ส่วนผลของการออกกำลังกายเช่นนี้ จะเป็นไปในทางเดียวกับชนิดแรก

๓.๓ การออกกำลังกายแบบทำให้กล้ามเนื้อทำงานเป็นไปอย่างสม่ำเสมอ ตลอดการเคลื่อนไหว (Isokinetic Exercise) เช่น การถีบจักรยานอยู่กับที่ การก้าวขึ้น-ลงแบบขึ้นบันได หรือการใช้เครื่องมือทางชีวกลศาสตร์ เหมาะกับการใช้ทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักกีฬาหรือผู้ที่มีความสมบูรณ์ทางร่างกายเป็นส่วนใหญ่ แต่จะต้องมีความรู้ความชำนาญในการใช้เครื่องมือเป็นอย่างดี เพราะมีโอกาสเกิดอันตรายต่อผู้ออกกำลังกายได้ง่าย

๓.๔ การออกกำลังกายแบบไม่ต้องใช้ออกซิเจนในระหว่างที่มีการเคลื่อนไหว (Anaerobic Exercise) เช่น วิ่ง ๑๐๐ เมตร กระโดดสูง พุ่งแหลน ทุ่มน้ำหนักและขว้างจักร เป็นต้น ส่วนใหญ่แล้วจะปฏิบัติกันในหมู่นักกีฬาที่ทำการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน จึงไม่เหมาะสมกับบุคคลธรรมดาทั่วไป

๑.๕ การออกกำลังกายแบบใช้ออกซิเจน (Aerobic Exercise) จะเป็นในลักษณะที่มีการหายใจเข้าออก ในระหว่างที่มีการเคลื่อนไหวอย่างต่อเนื่องประมาณ ๑๕-๒๐ นาที ขึ้นไป เช่น การวิ่งจ็อกกิ้ง การเดินเร็วหรือการว่ายน้ำ ซึ่งการออกกำลังกายแบบนี้ กำลังเป็นที่นิยมในหมู่ของนักออกกำลังกาย การออกกำลังกายแบบนี้ จะสามารถบ่งบอกถึงสมรรถภาพทางกายของบุคคลนั้นได้เป็นอย่างดี โดยทำการทดสอบได้จากอัตราการเต้นของหัวใจหรือความดันโลหิต นอกจากนี้ ยังมีผลดีต่อทางด้านร่างกายอีกหลายอย่างคือ เป็นวิธีป้องกันโรคหัวใจได้ดีที่สุดและทำให้หัวใจแข็งแรงขึ้น (เฉพาะในรายที่ไม่เคยเป็นโรคหัวใจมาก่อน) เพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อและกระดูก ช่วยลดปริมาณไขมันในร่างกายได้เป็นอย่างดี ช่วยทำให้ระบบย่อยอาหารและระบบขับถ่ายทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ ช่วยเสริมสร้างภูมิคุ้มกันโรค ช่วยเสริมบุคลิกภาพและช่วยลดปริมาณสารคอเลสเตอรอลในเส้นเลือดลงได้

ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย

๑. ความหมายของสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)

มีนักวิชาการหลายท่าน ได้ให้คำจำกัดความของคำว่า “สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)” ซึ่งมีความหมายที่ใกล้เคียงกัน เช่น

วรศักดิ์ เพียรชอบ (๒๕๒๗ : ๘) ได้ให้ความหมายของสมรรถภาพทางกายไว้ว่า สมรรถภาพ ทางกายเป็นความสามารถของร่างกายในการที่จะปฏิบัติหน้าที่ในชีวิตประจำวันในสังคมได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยไม่มีความเหน็ดเหนื่อยจนเกินไป และสามารถสงวนและถนอมกำลังไว้ในยามฉุกเฉินและใช้เวลาว่างเพื่อความสนุกสนานและความบันเทิงในชีวิตประจำวันของตนเองด้วย

วิริยา บุญชัย(๒๕๒๕ : ๑๗) ได้กล่าวถึงสมรรถภาพทางกายไว้ว่าเป็นความสามารถของบุคคลในการที่จะปฏิบัติกิจกรรม โดยไม่รู้ล้าเหนื่อยและสมรรถภาพทางกายนั้น มีองค์ประกอบที่สำคัญคือ ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ กำลังของกล้ามเนื้อ ความอ่อนตัวของกล้ามเนื้อ สมรรถภาพของหัวใจและหลอดเลือด และการประสานงานของกล้ามเนื้อ

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์ (๒๕๓๕ : ๖) ได้กล่าวว่าสมรรถภาพทางกาย หมายถึงความสามารถของบุคคล ในการควบคุมสั่งการให้ร่างกายปฏิบัติภารกิจต่าง ๆ อย่างได้ผลดีมีประสิทธิภาพเหมาะสมกับปริมาณและเวลาตลอดทั้งวัน โดยการปฏิบัตินั้น ไม่ก่อให้เกิดความทุกข์ทรมานต่อร่างกายอีกทั้งยังสามารถประกอบกิจกรรมอื่น ๆ นอกเหนือจากภารกิจประจำวันได้อีกด้วยความกระฉับกระเฉง ปราศจากอาการเมื่อยล้าอ่อนเพลีย

ฮาร์ท และเชย์ (Hart and Shay, ๑๙๖๑ : ๕) ได้กล่าวว่าสมรรถภาพทางกายหมายถึง ความสมบูรณ์ของร่างกาย รวมทั้งการมีท่าทางที่สวยงามและถูกต้องในการทำงาน

คลาร์ค (Clark, ๑๙๗๖ : ๑๕) กล่าวว่าไว้ว่า สมรรถภาพทางกายหมายถึงความสามารถของ ร่างกายในการดำรงชีวิตประจำวันได้อย่างกระฉับ กระเฉง ว่องไว แข็งแรง โดยปราศจากความ เหนื่อยล้า และมีพลังงานเพียงพอไว้ใช้ในเวลว่างและภาวะฉุกเฉิน

สำหรับในความหมายของ AAHPERD (๑๙๘๘ : ๔) (The American Alliance for Health physical Education Recreation and Dance) ได้ให้ความหมาย คือภาวะของการมีสุขภาพดี ซึ่งรวมหมายถึง ความสามารถในการปฏิบัติภารกิจประจำวันได้อย่างกระฉับกระเฉง มีการเสี่ยงต่อ ปัญหาสุขภาพ อันเนื่องมาจากการขาดการออกกำลังกายน้อยมาก รวมทั้งการมีสมรรถภาพที่ สามารถเข้าร่วมในกิจกรรมพลศึกษาได้

จากความหมายที่ได้กล่าวไว้ข้างต้น ผู้วิจัยจึงพอสรุปได้ว่า “สมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness)” หมายถึง ความสามารถทางร่างกายของแต่ละบุคคลในการประกอบกิจกรรม ต่างๆ ไม่ว่าจะเป็นกิจวัตรประจำวัน การปฏิบัติภารกิจหน้าที่การงาน การเล่นกีฬา หรือการออก กกำลังกายได้ในระยะเวลานานๆ ตามห้วงระยะเวลาที่เหมาะสมได้อย่างมีประสิทธิภาพ รวมทั้งการที่ ร่างกายสามารถฟื้นฟูจากอาการเมื่อยล้าคืนสู่สภาพปกติได้โดยเร็ว

๒. องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย

องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกาย เป็น สิ่งสำคัญที่จะบ่งชี้ การมีสมรรถภาพ ทางกายที่ดีของแต่ละบุคคลนั้น โนมิต แจ็งสกุล (๒๕๔๗ : ๑๐ – ๑๑) กล่าวว่าเกี่ยวกับ องค์ประกอบ ของสมรรถภาพทางกายไว้ว่า องค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายที่สำคัญ ประกอบด้วย

๒.๑ ความแข็งแรง (Muscle Strength) คือ ความสามารถของกล้ามเนื้อที่สู้กับ แรงต้าน โดยไม่จำกัดเวลา

๒.๒ ความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscle Endurance) คือ ความสามารถของ กล้ามเนื้อ หรือกลุ่มกล้ามเนื้อ ในการออกแรงซ้ำ ๆ กัน โดยการหดตัวนั้น คงสภาพได้นาน ๆ

๒.๓ พลังของกล้ามเนื้อ (Muscle Power) หรือ Speed Strength คือความสามารถ ของกล้ามเนื้อที่ทำงานหดตัวอย่างแรงและเร็วในเวลาอันจำกัด

๒.๔ ความเร็ว (Speed) คือ ความสามารถของร่างกายในการเคลื่อนไหวหรือ เคลื่อนที่จากที่หนึ่งไปอีกที่หนึ่งในเวลาที่สั้นที่สุด โดยทั่วไปแล้ว ความเร็วมีด้วยกัน ๓ ชนิด ได้แก่ ความเร็วในการเคลื่อนที่, ความเร็วในการวิ่งและความเร็วในการตอบสนอง

๒.๕ ความอ่อนตัว (Flexibility) คือความสามารถในการเคลื่อนไหวข้อต่อได้ อย่างอิสระ จนสุดช่วงของการเคลื่อนที่ข้อต่อส่วนนั้น ๆ โดยไม่ติดขัด

๒.๖ ความคล่องแคล่วว่องไว (Agility) คือ ความสามารถในการควบคุมร่างกายให้เปลี่ยนทิศทางหรือเคลื่อนไหวได้อย่างรวดเร็วโดยไม่เสียการทรงตัว

๒.๗ การทรงตัว (Balance) คือ ความสามารถในการรักษาสมดุลของร่างกายหรือควบคุมท่าทางของร่างกายทั้งขณะอยู่กับที่หรือเคลื่อนที่

๒.๘ ความทนทานของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ (Body Structure and Body Composition) คือ ความสามารถในการทำงานของร่างกายอย่างต่อเนื่องโดยใช้กลุ่มกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ เป็นเวลานาน ๆ

๒.๙ โครงสร้างและส่วนประกอบของร่างกาย (Body Structure and Body Composition) คือ รูปร่าง สัดส่วน วงรอบหรือความยาวช่วง (อวัยวะภายนอกต่าง ๆ) รวมทั้งสัดส่วนสัมพัทธ์ของปริมาณไขมันของร่างกายกับกล้ามเนื้อและกระดูก

๓. ลักษณะของผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดี

ผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดีจะต้องมีทั้งสุขภาพจิตและอารมณ์ (Mental and Emotional Health) ที่ดีด้วย ซึ่ง วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ และ อารี ปรมัตถวาร (๒๕๔๒ : ๑๘) ได้กล่าวไว้ว่า ลักษณะของผู้ที่มีสมรรถภาพทางกายที่ดีนั้น จะต้องประกอบด้วย

๓.๑ สุขภาพจิตดี (Psychological Fitness) หมายถึง เป็นผู้ที่มีอารมณ์เบิกบาน ยิ้มแย้มแจ่มใสอยู่เสมอ นอนหลับได้สนิทและตื่นขึ้นด้วยความสดชื่น และต้องประกอบด้วยอารมณ์ที่มั่นคง (Emotional Stability) คือ เป็นอารมณ์ที่สามารถเผชิญปัญหาในชีวิตประจำวันได้ไม่หวั่นไหวต่อภาวะการณ์แวดล้อมได้ง่าย มีความเชื่อมั่นในตนเอง สามารถควบคุมอารมณ์และจิตใจได้ (Emotion and Mine) เมื่อมีเหตุการณ์เฉพาะหน้าในปัจจุบันทันด่วน ซึ่งตนเองไม่คาดคิดมาก่อน เช่น การได้รับข่าวดีและข่าวร้ายในฉับพลัน ก็สามารถแก้ไขเหตุการณ์นั้นๆ ได้ด้วยความรอบคอบและมีสติประคับประคองตนเองให้พ้น ภาวะการณ์ร้ายแรงไปได้

๓.๒ สุขภาพของร่างกายดี (Good Health) หมายถึง สุขภาพของอวัยวะต่าง ๆ ของร่างกายสามารถทำงานเป็นไปด้วยความปกติ ไม่มีความบกพร่องหรือเจ็บป่วย สิ่งที่ปรากฏให้เห็นชัดคือ มีรูปร่างได้สัดส่วน น้ำหนักตัวพอเหมาะกะกับส่วนสูง และต้องประกอบด้วย กล้ามเนื้อแข็งแรง ความเร็ว พลังกล้ามเนื้อ ความอดทนของกล้ามเนื้อ ความคล่องตัว ความอ่อนตัว ความอดทนทั่วไป และการประสานระหว่างระบบประสาทและระบบกล้ามเนื้อ

๔. ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสมรรถภาพทางกาย

ปัจจัยที่มีอิทธิพลต่อสมรรถภาพทางกายของมนุษย์นั้น บรรเทิง เกิดปรากฏ (๒๕๔๑ : ๑๕ - ๒๐) ได้กล่าวไว้ว่า การที่ร่างกายมนุษย์เราจะมีสมรรถภาพทางกายได้ดีมากน้อยเพียงใดนั้น ต้องประกอบด้วยปัจจัยหลัก ๒ ประการ คือ

๔.๑ ปัจจัยภายในซึ่งประกอบด้วย

๔.๑.๑ อายุ วัยต่าง ๆ กัน มีความเหมาะสมกับการออกกำลังกายไม่เหมือนกัน เด็กที่กำลังเจริญเติบโต ร่างกายมีความทนทานน้อยกว่าผู้ใหญ่ การฝึกออกกำลังกายของเด็กควรกระทำตั้งแต่อายุ ๑๐ ปีขึ้นไป และหากจะทำการฝึกด้วยการยกน้ำหนักควรกระทำตั้งแต่อายุ ๑๒ ปี สำหรับในวัยผู้ใหญ่ ความสามารถในการรับการออกกำลังกายขึ้นกับสมรรถภาพทางกาย ด้านกล้ามเนื้อ ความเร็วและความไว และจะออกกำลังกายได้ดีเมื่ออายุไม่เกิน ๒๕ – ๓๐ ปี ส่วนความอดทน อาจฝึกให้ถึงขีดสูงสุดได้ แม้อายุจะเลย ๓๐ ปี ไปแล้ว อย่างไรก็ตาม เมื่ออายุเกิน ๓๕ – ๔๐ ปี แล้วความสามารถในการรับการฝึกสมรรถภาพทางกายทุกอย่าง จะลดลงตามลำดับ

๔.๑.๒ เพศ หากเปรียบเทียบสมรรถภาพทางกายทุกด้านระหว่างเพศชายกับเพศหญิง แล้ว โดยธรรมชาติเพศชายจะมีสมรรถภาพทางกายสูงกว่าเพศหญิง (เป็นการเปรียบเทียบน้ำหนักตัวต่อกิโลกรัม)

๔.๑.๓ สภาพร่างกาย จิตใจ และพรสวรรค์ เป็นเรื่องของบุคคล ซึ่งเป็นผลมาจากทางกรรมพันธุ์ และอิทธิพลของสิ่งแวดล้อม รวมทั้งรูปลักษณะทางร่างกายของมนุษย์ที่ วิดเลียม เชลคอด ได้แบ่งออกเป็น ๒ พวกคือ รูปร่างอ้วนเตี้ยหรืออ้วนสูงใหญ่ (Endomorphy) รูปร่างสันลัด (Mesomorphy) และรูปร่างผอมเล็กหรือผอมสูง (Ectomorphy)

๔.๒ ปัจจัยภายนอกซึ่งประกอบด้วย

๔.๒.๑ อาหาร มีอิทธิพลต่อการฝึกซ้อมและสมรรถภาพทางกายที่สำคัญ ยิ่งผู้ออกกำลังกายและนักกีฬาควรต้องรับประทานอาหารให้เพียงพอ เหมาะสม ถูกต้องตามหลักโภชนาการ เช่น นักกีฬาที่ต้องใช้ความอดทนต้องรับประทานอาหารพวกคาร์โบไฮเดรตเป็นพิเศษ การรับประทานอาหารพวกโปรตีนมากๆ อาจทำให้เกิดผลเสียมากกว่าผลดี เป็นต้น

๔.๒.๒ สภาพกระตุ้น เป็นสารที่จะเพิ่มสมรรถภาพภายในในระยะสั้น ๆ แต่ส่วนใหญ่และจะเป็นผลเสียมากกว่าผลดีต่อร่างกาย

๔.๒.๓ สภาพอากาศ มีอิทธิพลต่อการออกกำลังกายมาก เช่น หากอุณหภูมิสูงทำให้ความทนทานลดลง การระบายความร้อนทำได้ยาก หากอากาศเย็นจะต้องใช้เวลาในการอบอุ่นร่างกายมากขึ้น ถ้าอากาศชื้นมากจะทำให้เหงื่อหลังมากกว่าปกติ ถ้าอากาศชื้นน้อยหรืออากาศแห้งจะทำให้เหนื่อยง่าย การฝึกเพื่อเพิ่มความอดทนควรฝึกในที่สูงกว่าระดับน้ำทะเลถ้าทำได้

๔.๒.๔ เครื่องนุ่งห่ม มีผลต่อสมรรถภาพทางกายในแง่ของความคล่องตัวและความอดทน การระบายความร้อนจากร่างกาย

๔.๒.๕ การออกกำลังกาย มีผลต่อสมรรถภาพทางกายอย่างยิ่ง เนื่องจากการออกกำลังกาย เป็นการใช้กล้ามเนื้อและอวัยวะอื่น ๆ ของร่างกายทำงานมากกว่าปกติในการ

เคลื่อนไหวหรือริยาบพ ประจำวัน การออกกำลังกายที่ดีและถูกต้องควรปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอตามความเหมาะสมของอายุ เพศ และสภาวะร่างกาย นอกจากนี้ การออกกำลังกายยังมีผลโดยตรงต่อสมรรถภาพทางกายด้านต่างๆ เช่น การออกกำลังกายชนิดใช้แรงกล้ามเนื้อจะทำให้ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อเพิ่มขึ้น โดยเพิ่มสมรรถภาพของระบบหายใจและระบบไหลเวียนโลหิต คนที่ขาดการออกกำลังกาย จะมีสมรรถภาพทางกายต่ำกว่า คนที่ออกกำลังกายเป็นประจำ

๔.๒.๖ การพักผ่อน เป็นสิ่งจำเป็นสำหรับมนุษย์เราและต้องมียังเป็นประจำ โดยเฉพาะผู้ที่มีการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาเป็นประจำ เนื่องจากการพักผ่อนจะช่วยให้ร่างกายได้ซ่อมแซมส่วนที่สึกหรอที่เกิดขึ้นระหว่างการออกกำลังกายและทำการสร้างชิ้นใหม่ ในกรณีที่ออกกำลังกายเกี่ยวกับการสร้างกล้ามเนื้อ นอกจากนี้การพักผ่อนยังช่วยผ่อนคลายความตึงเครียดด้านจิตใจและประสาทได้อีกด้วย การนอนหลับเป็นการพักผ่อนที่ดีที่สุดในช่วงระยะเวลาการพักผ่อนขึ้นอยู่กับ วัย เพศ ลักษณะงานที่ทำหรือการออกกำลังกาย แต่ตามปกติโดยทั่วไปแล้ว ทาง การแพทย์ได้แนะนำไว้ว่า มนุษย์เราควรมีเวลาพักผ่อนด้วยการนอนหลับอย่างน้อยวันละ ๘ ชั่วโมงติดต่อกัน

หลักการฝึกเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย

โฆสิต แจ่มสกุล (๒๕๔๗ : ๑๓ – ๑๔) ได้กล่าว เกี่ยวกับ หลักการฝึกการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย (Body Conditioning) ไว้อย่างชัดเจนดังนี้

๑. การฝึกการออกกำลังกาย (Conditioning) หรือการฝึกซ้อม (Training) หมายถึง การนำเอาวิธีการฝึกหรือแบบฝึกต่าง ๆ ที่มีคุณค่า มีประโยชน์ มาใช้ในการกระตุ้นร่างกายในขนาดที่พอเหมาะทำให้ร่างกายเกิดการปรับตัว (Adaptation) อย่างมีระบบระเบียบ ดังนั้น การฝึกเพื่อเพิ่มสมรรถภาพของร่างกายจึงขึ้นอยู่กับความหนัก (Intensity) ความนาน (Duration) และความบ่อย (Frequency) ของการกระตุ้น หากการกระตุ้นเบาเกินไป สั้นเกินไป น้อยเกินไปก็ไม่เกิดการพัฒนา แต่ถ้ากระตุ้นหนักเกินไปก็อาจทำให้อวัยวะเสื่อมได้

๒. หลักของการฝึกซ้อม (Training) เพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกาย มีดังนี้

๒.๑ หลักการฝึกให้ร่างกายทำงานเกินปกติ (The Overload principle) คือ การพัฒนาสมรรถภาพทางกายไม่ว่าด้านใดจะต้องทำให้ร่างกายหรืออวัยวะส่วนนั้น ทำงานเกินปกติเพื่อให้มีการปรับตัว (Adaptation) ตามการฝึก (Conditioning)

๒.๒ หลักการเฉพาะของการฝึก (Specificity) คือ ฝึกอย่างไรก็ได้แต่นั้นการออกกำลังกายอย่างไร ร่างกายก็มีการปรับตัวตามการฝึก เช่น นักยกน้ำหนักจะมีกล้ามเนื้อใหญ่และแข็งแรง ส่วน นักวิ่งเหยาะๆก็มีความอดทนระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจดี

๒.๓ หลักการเพิ่มความหนักของการฝึก (Progressive) คือ การออกกำลังกายจะต้องเริ่มจากเบาไปหาหนัก การพัฒนาจะค่อยเพิ่มไปเรื่อย ๆ

๒.๔ หลักของการเสื่อมถอย (Reversibility) คือ สมรรถภาพทางกายไม่สามารถที่จะเก็บสะสมเอาไว้ได้ เมื่อหยุดฝึกหรือหยุดออกกำลังกาย สมรรถภาพทางกายด้านนั้นก็จะเสื่อมถอยลง จะเร็วหรือช้าก็ขึ้นอยู่กับเป็นสมรรถภาพทางด้านใด

๓. หลักการกำหนดปริมาณการออกกำลังกายหรือ การออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย พิซิต ภูติจันทร์ และคณะ (๒๕๓๓ : ๑๒ - ๑๓) ได้กล่าวว่า มีปัจจัยที่สำคัญ ๔ ประการ ดังนี้

๓.๑ ความถี่ของการฝึก (Frequency of training) ควรมีการออกกำลังกาย ๓ - ๕ วันต่อสัปดาห์ หรือที่ฝึก วันเว้นวัน เพื่อให้สมรรถภาพของร่างกายมีการเปลี่ยนแปลงพัฒนาไปตามวัตถุประสงค์ของการฝึก และมีการพักของสภาพร่างกายเพียงพอ ซึ่งไม่มากเกินไปและไม่น้อยจนเกินไป

๓.๒ ความเข้มของการฝึก(Intensity of training) การฝึกการออกกำลังกายควรจะหนักพอสมควร โดยกำหนดให้อัตราการเต้นชีพจรเป้าหมาย อยู่ระหว่าง ๖๐ - ๘๐ % ของอัตราการเต้นชีพจรสูงสุด (สามารถตรวจสอบโดยการจับชีพจรหรือใช้เครื่องมือ) เราสามารถคำนวณหาอัตราการเต้นชีพจรสูงสุดได้จากสูตร ดังนี้

$$\text{อัตราการเต้นชีพจรสูงสุดของเพศชาย} = ๒๒๐ - \text{อายุ}$$

$$\text{อัตราการเต้นชีพจรสูงสุดของเพศหญิง} = ๒๒๖ - \text{อายุ}$$

๓.๓ ระยะเวลาของการฝึก (Duration of training) การฝึกการออกกำลังกายแต่ละวันควรจะใช้เวลาระหว่าง ๑๕ - ๒๐ นาทีขึ้นไป โดยให้อัตราการเต้นชีพจรเป้าหมายมีการเต้นอย่างต่อเนื่องตามที่กำหนด ซึ่งจะทำให้มีผลในการพัฒนาความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ สำหรับการออกแบบโปรแกรมการออกกำลังกายควรอยู่ในห้วงตั้งแต่ ๖ - ๘ สัปดาห์ขึ้นไป ทั้งนี้เพื่อให้สภาพร่างกายมีการพัฒนาและเปลี่ยนแปลง

๓.๔ แบบของการออกกำลังกาย (Mode of exercise) แบบของการออกกำลังกายโดยทั่วไป ควรมีลักษณะ คือ มีการใช้กล้ามเนื้อ มีความต่อเนื่องของกิจกรรม มีความเป็นจังหวะและมีการใช้ออกซิเจนตามธรรมชาติ ซึ่งขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ของการฝึกที่เราต้องการ เช่น การวิ่งเร็ว สลับเหยาะ เดินธรรมดา สลับเดินเร็ว ว่ายน้ำ จักรยาน พายเรือ วิ่งระยะไกล กระโดดเชือก ก้าวขึ้น -

ลงม้านั่ง ภายบริหาร นอกจากนี้อาจใช้กิจกรรมกีฬาอื่น ๆ มาฝึกออกกำลังกาย เช่น ลอนเทนนิส แบดมินตัน แสนด์บอล ฟุตบอล บาสเกตบอล วอลเลย์บอล ยิมนาสติก เป็นต้น โดยฝึกบ่อย ๆ และเป็นประจำอันเป็นพื้นฐานไปสู่สุขภาพทางกายที่เราต้องการ

จากหลักการฝึกการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายดังกล่าวข้างต้น นั้น ผู้วิจัยพอสรุปได้ว่า การฝึกการออกกำลังกายต้องมีการกำหนดให้ปฏิบัติอย่างเป็นขั้นตอน จากเบาไปหาหนัก เช่น มีการอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกาย (Warm-up) มีการออกกำลังกายตาม ปริมาณความเข้มหรือความหนักของการฝึก ความถี่ของการฝึก ระยะเวลาของการฝึกที่เหมาะสม รวมทั้งมีการกำหนดแบบฝึกหรือกิจกรรมให้เหมาะสมตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการ และมีการผ่อนคลายกล้ามเนื้อหลังการออกกำลังกาย (Cool-down)

งานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สาขันธ์ กุญชร (๒๕๑๘ : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัย เรื่อง ความต้องการในการใช้ บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์ฝึกกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย ผลการวิจัยพบว่า

๑. ความต้องการ ด้านช่วงระยะเวลาการออกกำลังกาย ที่มีความต้องการมากที่สุดคือ ช่วงเวลา ๑๖.๐๐ – ๑๘.๐๐ น.

๒. ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก พบว่า ต้องการให้มีแสงสว่างเพียงพอในสถานที่ออกกำลังกาย ส่วนความต้องการด้านอื่นๆ อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง

๓. ความต้องการด้านผู้ฝึกสอน พบว่า ผู้มาใช้บริการมีความต้องการมากในด้านของการแต่งกายที่เหมาะสมของผู้ฝึกสอน ความสามารถในการตัดสินใจ ความสามารถในการสอน และแนะนำแนวทางในการฝึกที่มีความสม่ำเสมอและตรงต่อเวลา มีบุคลิกภาพและมนุษยสัมพันธ์ เสียสละเวลาแก่ผู้มาใช้บริการ มีความคิดริเริ่มสร้างสรรค์ในการส่งเสริมการออกกำลังกาย ต้องการให้จำนวนผู้ฝึกสอนเหมาะสมกับจำนวนผู้มาใช้บริการ ต้องการให้ผู้ฝึกสอนมีความสนใจและเอาใจใส่ต่อผู้มาใช้บริการและมีการสาธิตกิจกรรมให้แก่ผู้มาใช้บริการดู

ปัทมา รอดทั้ง (๒๕๔๐ : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การใช้เวลาวางด้วยการเล่น กีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อการศึกษาและเปรียบเทียบ การใช้เวลาวางด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือ ตอนล่างเกี่ยวกับสภาพและความต้องการรับบริการด้านสถานที่ อุปกรณ์ สิ่งอำนวยความสะดวก และบุคลากรผู้ให้บริการ ผลการวิจัยพบว่า

๑. ประชาชนส่วนมากที่ใช้เวลาวางด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย มีอายุระหว่าง ๑๕ – ๒๕ ปี มีวุฒิการศึกษาระดับมัธยมศึกษาตอนต้น ไม่ได้ประกอบอาชีพและยังไม่มีรายได้

๒. ประชาชนมีจุดมุ่งหมายของการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย

๓. ประชาชนมีปัญหา การเล่นกีฬาและออกกำลังกาย ด้านสถานที่ คือ สถานที่ไม่เพียงพอ ด้านอุปกรณ์ คือ อุปกรณ์ไม่เพียงพอ ปัญหาส่วนตัวของประชาชนที่อยู่ในระดับมากที่สุด คือ เวลาว่างไม่เพียงพอที่จะใช้ในการเล่นกีฬาและออกกำลังกาย

นิรัตน์ชัย สุพัฒน์นันท์ (๒๕๔๔ : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัย เรื่องการศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาวิชาทหาร โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาวิชาทหาร ชายและหญิง ในชั้นปีที่ ๑,๒,๓ ประจำปีการศึกษา ๒๕๔๓ ในพื้นที่รับผิดชอบของมณฑลทหารบกที่ ๒๓ และเพื่อสร้างเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาวิชาทหารชายและหญิงในชั้นปีที่ ๑,๒,๓ โดยใช้แบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของกองทัพบกจำนวน ๓ รายการคือ ดันพื้น, ลูก-นั่ง และวิ่งระยะทาง ๑,๐๐๐ เมตร กลุ่มตัวอย่างที่ใช้คือ นักศึกษาวิชาทหารชายจำนวน ๑,๒๑๗ คน นักศึกษาวิชาทหารหญิง จำนวน ๔๓๗ คน การวิเคราะห์ข้อมูลใช้โปรแกรมคอมพิวเตอร์ SPSS for Windows ช่วยในการวิเคราะห์เพื่อคำนวณค่าเฉลี่ยและค่าเบี่ยงเบนมาตรฐานของการทดสอบโดย แยกนักศึกษาชายและหญิง จากนั้นนำคะแนนการทดสอบสมรรถภาพ (คะแนนการทำสอบในแต่ละรายการ) มาหา Percentile แล้วจึงแปลงเป็นคะแนนมาตรฐาน ที - ปกติ (Normalized T-Score) จากนั้นสร้างเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายของการทดสอบทุกรายการ จากคะแนนมาตรฐานที - ปกติ โดยแบ่งระดับของการสมรรถภาพทางกายออก ๕ ระดับคือ ดีมาก ดี ปานกลาง พอใช้ และต้องปรับปรุง ผลการวิจัยพบว่า นักศึกษาวิชาทหารชายมีน้ำหนักเฉลี่ยเท่ากับ ๕๒.๑๐ กิโลกรัม มีส่วนสูงเฉลี่ยเท่ากับ ๑๖๕.๘๕ เซนติเมตร และมีรอบอกเฉลี่ยเท่ากับ ๘๑.๒๕ เซนติเมตร ดันพื้นเฉลี่ยได้เท่ากับ ๓๕ ครั้ง ลูก-นั่งเฉลี่ยได้เท่ากับ ๔๑ ครั้ง และวิ่งระยะทาง ๑,๐๐๐ เมตร ในเวลาเฉลี่ยได้เท่ากับ ๒๐๔ วินาที สำหรับนักศึกษาวิชาทหารหญิงมีน้ำหนักเฉลี่ยเท่ากับ ๔๕.๕๘ กิโลกรัมและมีส่วนสูงเฉลี่ยเท่ากับ ๑๕๗.๗๐ เซนติเมตร ดันพื้นเฉลี่ยได้เท่ากับ ๓๑ ครั้ง ลูก-นั่งเฉลี่ยได้เท่ากับ ๒๕ ครั้ง และวิ่งระยะทาง ๑,๐๐๐ เมตร ในเวลาเฉลี่ยได้เท่ากับ ๒๕๘ วินาที

จุมพล จุมพลภักดี(๒๕๔๘ : บทคัดย่อ) ได้ทำการวิจัยเรื่อง การสร้างแบบฝึกการออกกำลังกายแบบวงจรเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย สำหรับข้าราชการทหารสังกัดกองพันทหารม้าที่ ๖ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างแบบฝึกการออกกำลังกายแบบวงจร (Circuit Training) สำหรับข้าราชการทหาร สังกัดกองพันทหารม้าที่ ๖ ในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ตามเกณฑ์มาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่กองทัพบกกำหนด และนำแบบฝึกการออกกำลังกายแบบวงจร (Circuit Training) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น ไปทดลองฝึกกับข้าราชการทหารที่มีอายุระหว่าง ๔๒ - ๔๖ ปี สังกัดกองพันทหารม้าที่ ๖ ซึ่งเป็นกลุ่มข้าราชการทหารส่วนใหญ่ของหน่วย กลุ่มตัวอย่าง

ที่ใช้ในการวิจัย เป็นข้าราชการทหาร ที่มีอายุระหว่าง ๔๒ – ๔๖ ปี สังกัดกองพันทหารม้าที่ ๖ โดยทำการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงได้มาจำนวน ๒๐ คน เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบฝึกการออกกำลังกายแบบวงจร (Circuit Training) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน ๖ สถานี ประกอบด้วย สถานีที่ ๑ ดันพื้น, สถานีที่ ๒ ลูก – นั่ง, สถานีที่ ๓ กระโดดเชือก, สถานีที่ ๔ ยกน้ำหนัก, สถานีที่ ๕ กรรเชียงบก และสถานีที่ ๖ ก้าวขึ้น-ลงบันได ใช้ระยะเวลาการฝึก ๘ สัปดาห์ ๆ ละ ๓ วัน และแบบการทดสอบสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์ มาตรฐานกองทัพบก จำนวน ๓ รายการ ซึ่งได้แก่ ทำดันพื้น ทำลูกนั่ง และการวิ่งระยะทาง ๒ กิโลเมตร ทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) ส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) จากคะแนนผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายในแต่ละรายการ ตามเกณฑ์มาตรฐาน การทดสอบสมรรถภาพทางกายกองทัพบกของกลุ่มตัวอย่าง ทั้งการทดสอบก่อนการฝึก (Pre-test) ระหว่างการฝึก (mid-test) และหลังการฝึก (Post-test) ผลการวิจัยพบว่า ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบกของกลุ่มตัวอย่าง หลังจากที่ผ่านมาการฝึกตามแบบฝึกการออกกำลังกายแบบวงจร (Circuit Training) ที่ ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบกดีขึ้นกว่าก่อนการฝึก ทั้ง ๓ รายการ คือ ทำดันพื้น ทำลูกนั่ง และการวิ่งระยะทาง ๒ กิโลเมตร ดังนั้น จึงสรุปผลการวิจัยได้ว่า แบบฝึกการออกกำลังกายแบบวงจร (Circuit Training) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สามารถนำไปใช้ในการฝึกการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับข้าราชการทหาร ที่มีอายุระหว่าง ๔๒-๔๖ ปี สังกัดทหาร สังกัดกองพันทหารม้าที่ ๖ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

บทที่ ๓

แบบการทดสอบและแบบฝึกการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้าง สมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบก

แบบการทดสอบสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบก

๑. ความเป็นมาของการทดสอบสมรรถภาพทางกายของทหาร

การดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกายของทหารที่เริ่มมีการดำเนินการอย่างเป็นทางการเป็นรูปธรรมนั้นเกิดขึ้นในระหว่างสงครามโลกครั้งที่ ๒ โดยประเทศสหรัฐอเมริกาซึ่งต้องการคัดเลือกคนที่มีสมรรถภาพทางกายสูงเข้ารับราชการทหารเพื่อใช้ในสงคราม มีการทดสอบสมรรถภาพทางกายเกี่ยวกับองค์ประกอบในด้านความแข็งแรง ความอดทนของกล้ามเนื้อและความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ ต่อมา มีการสร้างแบบทดสอบสำหรับกำลังพลของเหล่าทัพต่าง ๆ เช่น แบบทดสอบสำหรับทหารเรือ (Navy Standard Physical Test) แบบทดสอบสำหรับทหารอากาศ (USAF Physical Fitness Test) และแบบทดสอบสำหรับทหารบก (Army Physical Fitness Test) ซึ่งมีรายการทดสอบแต่ละเหล่าทัพของประเทศสหรัฐอเมริกาดังนี้

แบบทดสอบสำหรับทหารเรือ (Navy Standard Physical Test) ประกอบด้วย รายการทดสอบ ๕ รายการ คือ Squat Thrust, ลูก-นั่ง, ดันพื้น, ดิ่งข้อ และ Squat – Jump

แบบทดสอบสำหรับทหารอากาศ (USAF Physical Fitness Test) ประกอบด้วย รายการทดสอบ ๓ รายการ คือ ลูก – นั่ง, ดิ่งข้อ และวิ่งกลับตัว ๓๐๐ หลา

แบบทดสอบสำหรับทหารบก (Army physical Fitness Test) ประกอบด้วย รายการทดสอบ ๕ รายการ คือ ดิ่งข้อ, Squat – Jump, ดันพื้น, ลูก – นั่ง และวิ่งกลับตัว ๓๐๐ หลา

สำหรับในการดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกาย ของข้าราชการทหารสังกัดกองทัพบกไทยนั้นแต่เดิมกองทัพบกไม่มีแบบทดสอบสมรรถภาพทางกายของกองทัพบกโดยเฉพาะ เนื่องจากกองทัพบกประกอบด้วยหลายหน่วยงาน ซึ่งแต่ละหน่วยงานจะมีภารกิจที่แตกต่างกันการทดสอบสมรรถภาพทางกายของแต่ละหน่วยก็จะดำเนินการเองตามคุณลักษณะของหน่วยนั้นเป็นตัวกำหนด โดยนำแบบทดสอบสำหรับทหารบก(Army Physical Fitness Test)ของกองทัพบกสหรัฐอเมริกามาปรับปรุงเพื่อใช้เป็นแนวทาง ในการทดสอบซึ่งมีการทดสอบ ๕ รายการคือลูก –

นั่ง Squat-Jump ดิ่งข้อ ดันพื้นและวิ่งระยะทาง ๒ กิโลเมตร (นิรุตน์ชัย สุพัฒนานนท์, ๒๕๕๔:๑๑-๑๒)

๒. การทดสอบสมรรถภาพทางกายของข้าราชการทหารสังกัดกองทัพบก

การดำเนินการทดสอบสมรรถภาพทางกายของข้าราชการทหารสังกัดกองทัพบกที่ใช้อยู่ในปัจจุบันนั้น กองทัพบกได้ออกคำสั่ง กองทัพบกที่ ๘๒๑/๒๕๓๐ ลงวันที่ ๑ กันยายน ๒๕๓๐ และมีการแก้ไขเพิ่มเติมตามคำสั่ง กองทัพบกที่ ๖๕๔/๒๕๓๑ ลงวันที่ ๑๑ กรกฎาคม ๒๕๓๑ โดยได้กำหนดรายละเอียดและหลักเกณฑ์ในการทดสอบสมรรถภาพทางกายของข้าราชการทหารสังกัดกองทัพบก ซึ่งมีสาระสำคัญดังนี้.-

๒.๑ กำหนดให้มีการทดสอบปีละ ๒ ครั้งในเดือนกุมภาพันธ์และเดือนสิงหาคมของทุกปี

๒.๒ ดำเนินการทดสอบ ๓ รายการคือ ดันพื้น, ลูกนั่งและวิ่งระยะทาง ๒ กิโลเมตร

๒.๓ แบ่งระดับผู้เข้ารับการทดสอบ ออกเป็น ๓ ระดับ ได้แก่

ระดับที่ ๑ ได้แก่ ข้าราชการทหารสังกัดกองทัพบกที่บรรจุในหน่วยรบพิเศษ, นักบินและ/หรือผู้ที่บรรจุในตำแหน่งที่ได้รับเงินเพิ่มค่าฝ่าอันตรายเป็นประจำต้องทดสอบให้ได้คะแนนเฉลี่ยไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๗๐

ระดับที่ ๒ ได้แก่ ข้าราชการทหารสังกัดกองทัพบกที่บรรจุในหน่วยส่วนกำลังรบ, หน่วยส่วนสนับสนุนการรบและหน่วยช่วยการพัฒนาประเทศ ต้องทดสอบให้ได้คะแนนเฉลี่ยไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๕๕

ระดับที่ ๓ ได้แก่ ข้าราชการทหารสังกัดกองทัพบกที่บรรจุในหน่วยส่วนสนับสนุนการช่วยรบ และ/หรือหน่วยอื่น ๆ นอกเหนือจาก ระดับที่ ๑ และระดับที่ ๒ ต้องทดสอบให้ได้คะแนนเฉลี่ยไม่ต่ำกว่าร้อยละ ๕๐

๒.๔ เกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพทางกายของกองทัพบก (กำลังพลชาย)

ตารางที่ ๑ รายการเกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพร่างกายของกองทัพบก

รายการที่ ๑ ดันพื้น (นับจำนวนครั้งที่ทำได้)

คิดเป็น %	เกณฑ์อายุ (ปี)						
	๒๒-๒๖ ปี	๒๗-๓๑ ปี	๓๒-๓๖ ปี	๓๗-๔๑ ปี	๔๒-๔๖ ปี	๔๗-๕๑ ปี	๕๒-๕๕ ปี
๑๐๐	๘๐	๗๘	๗๓	๗๒	๖๖	๖๒	๕๖
๗๐	๕๐	๔๘	๔๓	๔๒	๓๖	๓๒	๒๖
๕๕	๓๕	๓๓	๒๘	๒๗	๒๑	๒๐	๑๕
๕๐	๓๐	๒๘	๒๓	๒๒	๑๘	๑๗	๑๓

รายการที่ ๒ ลูกนั่ง (นับจำนวนครั้งที่ทำได้)

คิดเป็น %	เกณฑ์อายุ (ปี)						
	๒๒-๒๖ ปี	๒๗-๓๑ ปี	๓๒-๓๖ ปี	๓๗-๔๑ ปี	๔๒-๔๖ ปี	๔๗-๕๑ ปี	๕๒-๕๕ ปี
๑๐๐	๘๗	๘๒	๗๘	๗๓	๖๕	๖๗	๖๖
๗๐	๕๗	๕๒	๔๘	๔๓	๓๕	๓๗	๓๖
๕๕	๔๒	๓๗	๓๓	๒๘	๒๗	๒๕	๒๔
๕๐	๓๗	๓๒	๒๘	๒๕	๒๔	๒๒	๒๑

รายการที่ ๓ วิ่งระยะทาง ๒ ก.ม. (นาที : วินาที)

คิดเป็น %	เกณฑ์อายุ (ปี)						
	๒๒-๒๖ ปี	๒๗-๓๑ ปี	๓๒-๓๖ ปี	๓๗-๔๑ ปี	๔๒-๔๖ ปี	๔๗-๕๑ ปี	๕๒-๕๕ ปี
๑๐๐	๗:๑๕	๗:๔๕	๘:๑๕	๘:๕๐	๙:๒๕	๑๐:๐๐	๑๐:๓๕
๗๐	๘:๔๕	๑๐:๑๕	๑๐:๔๕	๑๑:๒๐	๑๑:๕๕	๑๒:๓๐	๑๓:๐๕
๕๕	๑๑:๐๐	๑๑:๓๐	๑๒:๐๐	๑๒:๓๕	๑๓:๑๐	๑๓:๔๕	๑๔:๒๐
๕๐	๑๑:๒๕	๑๑:๑๕	๑๒:๒๕	๑๓:๐๐	๑๓:๓๕	๑๔:๑๐	๑๔:๔๕

๒.๕ แบบการทดสอบสมรรถภาพทางกายของกองทัพบก (กำลังพลชาย)

๒.๕.๑ รายการที่ ๑ ดันพื้น (Push-ups)

๒.๕.๑.๑ วัตถุประสงค์ – เพื่อวัดความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อส่วนบน(แขนและไหล่)

๒.๕.๑.๒ อุปกรณ์ – เบาะ

๒.๕.๑.๓ วิธีการทดสอบ - ผู้เข้ารับการทดสอบนอนคว่ำหน้ากับพื้น มือทั้งสองยันพื้น โดยให้มือทั้งสองข้างตั้งและเสมอกัน คุกเข่าข้างหนึ่งเป็นการเตรียมพร้อม เมื่อได้สัญญาณ “เริ่ม” ให้ยกเข่าข้างที่ดันพื้นขึ้น ขาทั้งสองเหยียดตั้ง มือทั้งสองข้างตั้งและเสมอกัน งอแขนลดตัวลงให้หน้าอกแตะพื้นแล้วดันตัวขึ้น ให้แขนทั้งสองข้างกลับตั้งขึ้นมาอีกครั้งเพื่อกลับไปอยู่ในท่าเริ่มต้น ทำเช่นนี้เรื่อยไปจนไม่สามารถทำได้อีก ภายในเวลา ๒ นาที

๒.๕.๑.๔ การบันทึกผล – บันทึกเป็นจำนวนครั้งที่ทำได้โดยถูกต้อง

๒.๕.๑.๕ ระเบียบการทดสอบ : การแต่งกายของผู้เข้ารับการทดสอบ แต่งชุดกีฬา

๒.๕.๑.๕.๑ ในท่าเริ่มต้นแขนทั้งสองต้องตั้งและวางให้เสมอกัน

๒.๕.๑.๕.๒ ในขณะที่ยุบตัวลงแขนทั้งสองข้างต้องลงพร้อมกัน

๒.๕.๑.๕.๓ เขาต้องไม่สัมผัสพื้นตลอดเวลา ในขณะที่ทดสอบถ้าเข้าสัมผัสพื้นถือว่าสิ้นสุดการปฏิบัติทันที (อนุโลมเฉพาะเพศชายที่มีอายุ ๔๕ ปีขึ้นไปและเพศหญิง)

๒.๕.๒ รายการที่ ๒ ลูกนั่ง (Sit – ups)

๒.๕.๒.๑ วัตถุประสงค์- เพื่อวัดความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง

๒.๕.๒.๒ อุปกรณ์ – นาฬิกาจับเวลา, เบาะ

๒.๕.๒.๓ วิธีการทดสอบ – ผู้เข้ารับการทดสอบนอนหงายบนเบาะ เท้าทั้งสองวางชิดกัน เข่าอให้ตั้งฉากโดยประมาณ ให้นิ้วมือทั้งสองข้างสอดประสานกันที่ท้ายทอย ผู้ช่วย/ผู้เข้ารับการทดสอบ คุกเข่าระหว่างเท้าผู้เข้ารับการทดสอบมือกดหลังเท้าผู้เข้ารับการทดสอบทั้งสองข้าง เพื่อให้สันเท้าติดกับเบาะ เมื่อพร้อมให้สัญญาณ “เริ่ม” ผู้เข้ารับการทดสอบลุกขึ้นนั่ง พร้อมกับก้มศีรษะลงในระหว่างเข่าทั้งสองข้างพร้อมกับหุบศอกไปข้างหน้า หลังจากนั้นนอนลงให้หลังและมือจรดเบาะแล้วกลับลุกขึ้นสู่ว่านั่งต่อกันไปอย่างรวดเร็วให้ได้จำนวนครั้งมากที่สุดเท่าที่จะมากได้ภายในเวลา ๒ นาที

๒.๕.๒.๔ การบันทึกผล – บันทึกจำนวนครั้งของการลุกนั่ง ที่ทำ
ถูกต้องภายในเวลา ๒ นาที

๒.๕.๒.๕ ระเบียบการทดสอบ : การแต่งกายของผู้เข้ารับการ
ทดสอบแต่งชุดกีฬา

๒.๕.๒.๕.๑ ให้ทำการทดสอบเป็นคู่ ๆ สลับกัน โดย
ผู้รับการทดสอบนอนหงายบนเบาะและผู้ช่วย/คู่ผู้รับการทดสอบนั่งกดข้อเท้าให้ส้นเท้าติดกับ
เบาะเสมอ

๒.๕.๒.๕.๒ ให้นิ้วมือทั้งสองข้างสอดประสานกันที่
ท้ายทอยตลอดเวลาในการทดสอบ

๒.๕.๒.๕.๓ เข้า และ คอต้องกลับสู่ท่าเริ่มต้นทุกครั้ง
โดยให้หลังมือสัมผัสพื้น

๒.๕.๒.๕.๔ ผู้รับการทดสอบจะหยุดพักการปฏิบัติ
ก็ได้โดยอยู่ในท่าเริ่มต้นแต่ยังคงจับเวลาต่อไป

๒.๕.๓ รายการที่ ๓ วิ่งระยะทาง ๒ ก.ม.

๒.๕.๓.๑ วัตถุประสงค์ – เพื่อทดสอบความอดทนของระบบไหลเวียน
โลหิต-หายใจ หรือทดสอบสมรรถภาพทางกายทั่วไป

๒.๕.๓.๒ อุปกรณ์ – นาฬิกาจับเวลา,สนามวิ่งที่มีระยะทางที่ถูกต้อง
(กำหนดจุดเริ่มต้นและเส้นชัย)

๒.๕.๓.๓ วิธีการทดสอบ – เมื่อได้รับสัญญาณ “เข้าที่” ให้ผู้รับการ
ทดสอบยืนให้ปลายเท้าข้างใดข้างหนึ่งชิดหลังเส้นเริ่ม เมื่อได้สัญญาณ “ไป” ให้ออกวิ่งไปตาม
เส้นทางที่กำหนด พยายามใช้เวลาให้น้อยที่สุดอาจเดินเร็วแล้ววิ่งต่อ สลับกันจนถึงเส้นชัยก็ได้

๒.๕.๓.๔ การบันทึกผล – บันทึกเวลาเป็นนาทีและวินาที

๒.๕.๓.๕ ระเบียบการทดสอบ : การแต่งกายของผู้เข้ารับการ
ทดสอบแต่งชุดกีฬา

๒.๕.๓.๕.๑ ให้เริ่มจับเวลาเมื่อได้รับสัญญาณ “ไป” จนผู้เข้า
รับการทดสอบถึงเส้นชัย

๒.๕.๓.๕.๒ ให้ผู้จับเวลาอ่านเวลาเป็นนาทีและวินาทีกรรม
การคนอื่นเป็นผู้จดเวลาบันทึกผล

แบบฝึกการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบก

แบบฝึกการออกกำลังกายหรือกิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายนั้นมีมากมาย ผู้ที่ต้องการออกกำลังกายสามารถเลือกนำมาใช้สำหรับการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในแต่ละด้านที่ตนเองต้องการ ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการศึกษาค้นคว้าแล้ว มีแบบฝึกการออกกำลังกายหรือกิจกรรมที่น่าสนใจดังนี้

๑. แบบฝึกการออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบกในรายการทดสอบการดันพื้นและในรายการทดสอบการลุก – นั่ง ควรพิจารณาใช้แบบฝึกหรือกิจกรรม ที่มีความเหมาะสมกับวัตถุประสงค์ ดังนี้.-

๑.๑ การฝึกโดยการใช้น้ำหนัก (Weight Training)

การฝึกโดยการใช้น้ำหนัก (Weight Training) ในปัจจุบันได้มีการนำมาใช้อย่างแพร่หลาย โดยเฉพาะในต่างประเทศ เช่น อังกฤษ อเมริกา เยอรมัน และรัสเซีย สำหรับในประเทศไทยก็ได้มีการนำเอาวิธีการฝึกดังกล่าวมาใช้บ้างพอสมควร โดยเฉพาะในหมู่นักกีฬา การฝึกด้วยน้ำหนักเป็นวิธีการฝึกที่เป็นวิทยาศาสตร์มีหลักการและเหตุผลที่เชื่อถือพิสูจน์ได้ เป็นการฝึกที่มีการวางแผนโดยค่อย ๆ เพิ่มความต้านทาน (น้ำหนัก) จนกระทั่งสมรรถภาพทางร่างกายของนักกีฬาพัฒนาขึ้นเป็นระยะที่เหมาะสม ที่เรียกว่า The Scientific progressive resistance exercise การฝึก โดยการใช้น้ำหนักจะมีผลโดยตรงต่อการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของกล้ามเนื้อเกี่ยวกับพลัง ความแข็งแรง ความทนทาน ซึ่งสามารถเลือกทำการฝึกให้ตรงกับความต้องการได้ (โสภณ อรุณรัตน์ และชาญชัย โพธิ์คลัง, ๒๕๓๔ : ๓)

๑.๒ การฝึกโดยการทำกายบริหาร

กายบริหาร เป็นการออกกำลังกายที่มีการเคลื่อนไหว กล้ามเนื้อมีการหดตัว และช่วยเพิ่มอุณหภูมิในกล้ามเนื้อมัดใหญ่ ๆ ได้เป็นอย่างดี โดยเฉพาะกล้ามเนื้อที่มีส่วนเกี่ยวข้องกับนักกีฬาที่จะทำการฝึกซ้อมหรือแข่งขัน ปกติจะพิจารณาใช้ในการอบอุ่นร่างกายหรือการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ก่อนและหลังออกกำลังกาย แต่สามารถนำมาใช้ในการฝึกเพื่อสมรรถภาพทางกายได้ เช่น ท่ากระโดดตบ เหมาะกับการบริหารกล้ามเนื้อบริเวณหัวไหล่และขาหนีบ ท่ายกส้นเท้าและ ท่าวิ่งอยู่กับที่ เหมาะกับการบริหารกล้ามเนื้อบริเวณข้อเท้า ปลายเท้าและน่อง ท่าย่อตัว เหมาะกับการบริหารกล้ามเนื้อบริเวณต้นขาด้านหน้า ท่าดันพื้น เหมาะกับการบริหารกล้ามเนื้อบริเวณหัวไหล่และหน้าอก ท่าลุก-นั่ง หรือท่ากรรเชียงบก เหมาะกับการบริหารกล้ามเนื้อท้อง เป็นต้น (บรรเทิง เกิดปรานต์, ๒๕๔๑ : ๑๖)

๒. แบบฝึกการออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐาน กองทัพบกในรายการทดสอบการวิ่งระยะทาง ๒ ก.ม. ควรพิจารณาใช้แบบฝึกหรือกิจกรรม ที่มีความเหมาะสมกับวัตถุประสงค์ ดังนี้.-

๒.๑ การฝึกโดยการวิ่งเหยาะ (Jogging) และการวิ่ง (Running)

การวิ่งเหยาะเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่เพิ่มความทนทานของระบบหัวใจและระบบไหลเวียนโลหิตความแตกต่างของการวิ่งเหยาะกับการวิ่งขึ้นอยู่กับความเร็วและระยะทาง นักสรีรวิทยาในการออกกำลังกายจึงกำหนดความหมายของการวิ่งและการวิ่งเหยาะไว้ว่า การวิ่งต้องใช้เวลาไม่เกิน ๕.๓๗ นาที ต่อระยะทาง ๑ กิโลเมตร ส่วนการวิ่งเหยาะควรใช้เวลาอยู่ในช่วง ๕.๓๗ – ๗.๓๐ นาที ต่อระยะทาง ๑ กิโลเมตร ถ้าใช้เวลามากกว่า ๗.๓๐ นาทีขึ้นไป จะเรียกว่าเป็นการเดินอย่างรวดเร็ว ในการฝึกการวิ่งระยะทางไกลควรแบ่งการวิ่งออกเป็นช่วง ๆ ช่วงละ ๓๐ นาทีหรือ ๒๐ นาที วิ่งระยะทางโดยเฉลี่ย ๑ กิโลเมตรในเวลาไม่เกิน ๖ นาที (อัตราการเต้นหัวใจ ๑๔๐ – ๑๕๐ ครั้ง/นาที) จะเป็นการฝึกที่ดีสำหรับการเริ่มต้นฝึก หลังจากนั้น ๒ สัปดาห์ สามารถฝึก โดยการเพิ่มความเร็ว โดยใช้ช่วงก้าวที่ยาวขึ้นเล็กน้อย โดยเฉลี่ย ๑ กิโลเมตร ในเวลาไม่เกิน ๕ นาที (อัตราการเต้นหัวใจ ๑๕๐-๑๖๐ ครั้ง/นาที) (ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์, ๒๕๓๕ : ๒๑)

๒.๒ การฝึกโดยการกระโดดเชือก

การกระโดดเชือกเป็นรูปแบบของการออกกำลังกาย เพื่อสุขภาพเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานแบบอากาศนิยม (Aerobic Capacity) และนอกจากนั้นยังเป็นการออกกำลังกายเพื่อพัฒนาสมรรถภาพทางกายของนักกีฬา ได้แก่ การเพิ่มความคล่องตัว การเพิ่มความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ระบบไหลเวียนโลหิต หัวใจ หลอดเลือด มีความยืดหยุ่น และสร้างความสัมพันธ์ของระบบประสาทกับกล้ามเนื้อ เป็นต้น การฝึกการออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือก สามารถทำการฝึกแบบต่อเนื่องหรือหนักสลับเบาได้ แต่มีข้อพิจารณา คือ การฝึกให้เหมาะกับสภาพร่างกาย และวัย ผู้ที่มีโรคประจำตัว เช่น โรคหัวใจ ความดันโลหิต เบาหวาน รวมทั้งผู้ที่สูงอายุประมาณ ๖๐ ปีขึ้นไป ไม่ควรออกกำลังกายด้วยการกระโดดเชือก (มงคล แผงสาเคน, ๒๕๔๑ : ๑๑)

๒.๓ การฝึกโดยใช้แบบทดสอบแบบฮาร์วาร์ด (Harvard Step Test)

Lucien Brouha และคณะแห่งมหาวิทยาลัยฮาร์วาร์ด ได้คิดค้นและปรับปรุงแบบทดสอบนี้ โดยมีวัตถุประสงค์เพื่อวัดสมรรถภาพทางกายทั่วไป ในด้านการปรับตัวให้เข้ากับการหนักและความสามารถในการฟื้นตัว (Recovery) ภายหลังจากการออกกำลังกาย โดยถือเอาชีพจรมาเป็นมาตรฐาน สำหรับอุปกรณ์ที่ใช้ได้แก่ ม้านั่งสูง ๒๐ นิ้ว นาฬิกาจับเวลา เครื่องให้จังหวะตามสูตรในตารางสำเร็จรูป เพื่อความเหมาะสมกับการนำแบบทดสอบนี้ มาใช้กับคนไทย

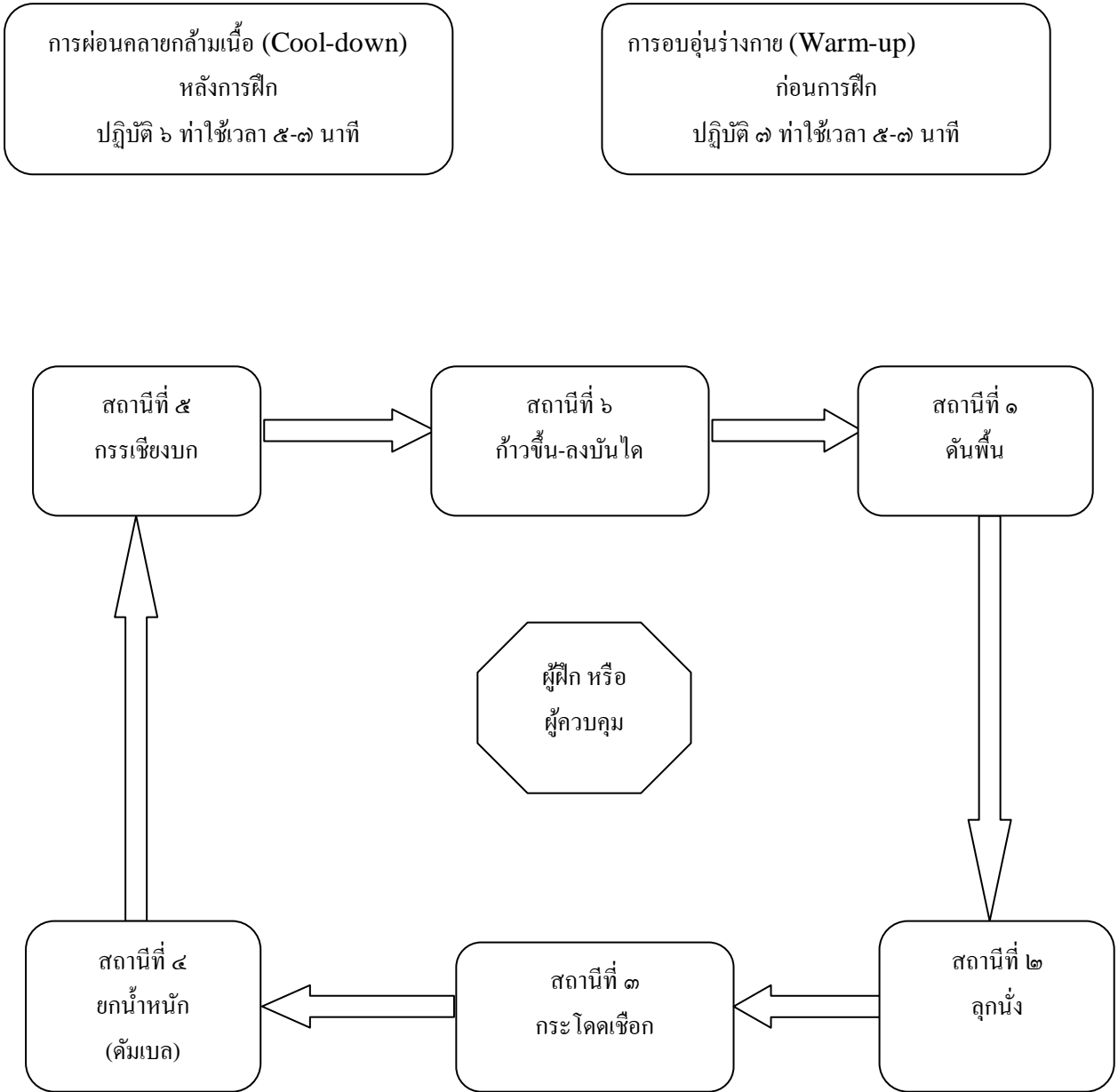
ศาสตราจารย์นายแพทย์อวย เกตุสิงห์ ได้นำแบบทดสอบนี้มาดัดแปลง โดยกำหนดความสูงของม้านั่งที่ใช้การทดสอบให้สัมพันธ์กับความสูงของผู้ทดสอบ ดังนี้ ผู้ที่สูงกว่า ๑๘๐ เซนติเมตร ใช้ม้านั่งสูง ๔๘ เซนติเมตร ผู้ที่สูงระหว่าง ๑๗๐ – ๑๗๕ เซนติเมตร ใช้ม้านั่งสูง ๔๒ เซนติเมตร ผู้ที่สูงระหว่าง ๑๖๐ – ๑๖๕ เซนติเมตร ใช้ม้านั่งสูง ๓๖ เซนติเมตร ผู้ที่สูงต่ำกว่า ๑๖๐ เซนติเมตร ใช้ม้านั่งสูง ๓๐ เซนติเมตร จากผลการทดสอบจะแสดงให้เห็นว่า สภาพร่างกายของแต่ละบุคคลมีผลสะท้อนมาจากอัตราการเต้นของหัวใจ และระยะเวลาของการกลับสู่สภาวะปกติหลังจากการออกกำลังกายแล้วยังแสดงให้เห็นว่าบุคคลที่มีร่างกายแข็งแรง จะมีผลสะท้อนต่ออัตราการเต้นของหัวใจเล็กน้อย ส่วนคนที่ร่างกายไม่แข็งแรง สมรรถภาพทางกายต่ำ การออกกำลังกายจะมีผลต่ออัตราการเต้นของหัวใจมากกว่า สำหรับแบบทดสอบนี้สามารถนำมาพัฒนาปรับปรุงใช้ในการฝึกการออกกำลังกายที่ต้องการเสริมสร้างความทนทานระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจได้ตามความเหมาะสม(วุฒิพงษ์ ปรมัตถาวร และ อารี ปรมัตถการ, ๒๕๔๒ : ๒

๑. แบบฝึกการออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐาน กองทัพบกในรายการทดสอบการดันพื้น การลุก-นั่งและการวิ่งระยะทาง ๒ ก.ม. ควรพิจารณาใช้แบบฝึกหรือกิจกรรมที่มีความเหมาะสมกับวัตถุประสงค์ โดยการใช้การฝึกการออกกำลังกายแบบวงจรมุ่งดังนี้.-

การฝึกการออกกำลังกายเป็นการฝึกการออกกำลังกายแบบหมุนเวียนหรือแบบสถานี ซึ่งเป็นวิธีฝึกแบบหนึ่งเพื่อพัฒนาความแข็งแรงและความทนทานของกล้ามเนื้อระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจหรือทักษะกลไกทั่ว ๆ ไป โดยจัดเป็นสถานี ในแต่ละสถานีจะมีกิจกรรมต่าง ๆ เช่น การยกน้ำหนัก การวิ่ง การว่ายน้ำ การขี่จักรยาน การกระโดดเชือก ท่ากายบริหารที่ต้องใช้ความแข็งแรงและความทนทาน ความคล่องแคล่วว่องไว ความยืดหยุ่นตัว รวมทั้งทักษะกีฬา เป็นต้น

สำหรับการกำหนดกิจกรรมในแต่ละสถานีจะขึ้นอยู่กับวัตถุประสงค์ที่ต้องการ โดยการปฏิบัติจะต้องมีการปฏิบัติที่ต่อเนื่องกันไปให้ครบวงจร ซึ่ง จุมพล จุมพลภักดี (๒๕๔๘ : ๑๒ – ๑๘) ได้สร้างโปรแกรมการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย จำนวน ๖ สถานี สัปดาห์ ๆ ละ ๓ วัน ในวันจันทร์, พุธ, ศุกร์ เวลา ๑๖.๐๐ – ๑๗.๐๐ ตามวงจรมุ่งดังนี้

แผนภูมิที่ ๑ รูปแบบการฝึกการออกกำลังกายแบบวงจร



๑.๑ ทำการอบอุ่นร่างกาย (Warm-up) โดยทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ และกายบริหาร เพื่อเป็นการทำให้กล้ามเนื้อและระบบต่างๆ ของร่างกายมีการเคลื่อนไหวร่างกายจากช้าไปเร็วใช้เวลา ระหว่าง ๕-๗ นาที ตามลำดับดังนี้

ตารางที่ ๒ รายการท่าฝึกการอบอุ่นร่างกาย

ลำดับ	ท่าฝึก	อบอุ่นร่างกาย (๕-๗) นาที
๑.	เอียงศีรษะไปซ้าย-ขวา (เพื่อยืดเหยียดและบริหารกล้ามเนื้อคอ)	ข้างละ ๑๕ วินาที
๒.	ยืดเหยียดกล้ามเนื้อหน้าอก (เพื่อยืดเหยียดและบริหารกล้ามเนื้อหัวไหล่, หน้าอก, หลังส่วนบน)	ข้างละ ๑๕ วินาที
๓.	ก้าวเท้าเหยียดเขนด้านฝาผนัง (เพื่อยืดเหยียดและบริหารกล้ามเนื้อน่อง, เอ็นร้อยหวาย)	ข้างละ ๑๕ วินาที
๔.	ยืนแยกเท้าก้มตัวยืด (เพื่อยืดเหยียดและบริหารกล้ามเนื้อหลังส่วนบน, ท้อง)	๒ครั้งๆละ ๑๕วินาที
๕.	ก้าวเท้ากดย่อเข่า (เพื่อยืดเหยียดและบริหารกล้ามเนื้อต้นขาด้านใน, สะโพก, หน้าขา)	ข้างละ ๑๕ วินาที
๖.	หมุนเขนไปด้านหน้าและด้านหลัง (เพื่อบริหารกล้ามเนื้อหัวไหล่, หน้าอก, หลังส่วนบน)	ด้านละ ๑๕ วินาที
๗.	วิ่งเหยาะอยู่กับที่(เพื่อบริหารกล้ามเนื้อขาและระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ)	ปฏิบัติ ๒ นาที

๑.๒ ทำการออกกำลังกาย (Work – out) ตามแบบและปริมาณความหนักที่กำหนดในโปรแกรมการออกกำลังกายแบบวงจร แบ่งเป็น ๖ สถานีตามลำดับดังนี้

สถานีที่ ๑.- ดันพื้น (เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อหัวไหล่และเขน)

สถานีที่ ๒.- ลูก-นั่ง (เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง)

สถานีที่ ๓.- กระโดดเชือก (เพื่อเสริมสร้างความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ)

สถานีที่ ๔.- ยกน้ำหนักคัมเบล (เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อหัวไหล่และเขน)

สถานีที่ ๕.- กรรเชียงบก (เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง)

สถานีที่ ๖.- ก้าวขึ้น – ลงบันได (เพื่อเสริมสร้างความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ)

ตารางที่ ๓ รายการโปรแกรมการฝึกการออกกำลังกายแบบวงจร

วัน/ สัปดาห์ ที่ปฏิบัติ	สถานีที่๑ ดันพื้น (๔นาที)	สถานีที่๒ ลุก-นั่ง (๔นาที)	สถานีที่๓ กระโดด เชือก (๔นาที)	สถานีที่๔ ยกน้ำหนัก (ดัมเบล) (๔นาที)	สถานี๕ กรรเชียง บก (๔นาที)	สถานีที่ ๖ ก้าวขึ้น-ลง บันได (๖ นาที)	จำนวน รอบและ การใช้ เวลาใน การปฏิบัติ
	A	B	C	D	E	ปฏิบัติ ต่อเนื่อง ๖ นาทีตาม เครื่องให้ จังหวะ ๑๒๐ ครั้ง/ นาที	๑ รอบ (๒๕-๓๐ นาที)

หมายเหตุ : - A,B,C,D,E คือ การกำหนดความหนักของงานหรือจำนวนครั้งที่ปฏิบัติในแต่ละสถานี กำหนดโดยประมาณ ๒ ใน ๓ หรือระหว่าง ๗๐-๘๐% ของความสามารถสูงสุดก่อนเริ่มทำการ

๓.๓ ทำการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ หลังการออกกำลังกาย (Cool – down) โดยทำการยืดเหยียดกล้ามเนื้อและกายบริหาร เพื่อเป็นการลดสภาวะร่างกายลงอย่างค่อยเป็นค่อยไปใช้เวลา ระหว่าง ๕ – ๗ นาที

ตารางที่ ๓ (ต่อ) โปรแกรมการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool – down)

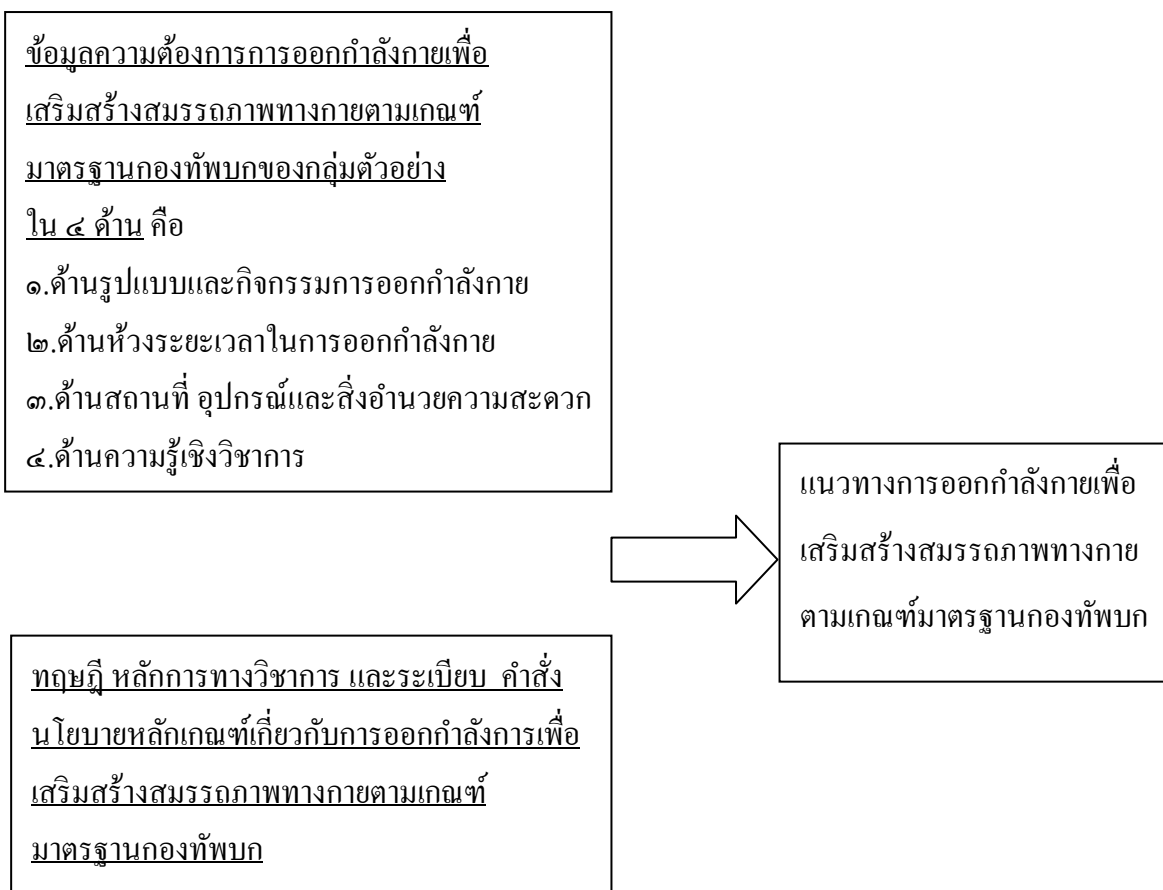
ลำดับ	ท่าฝึก	อบอุ่นร่างกาย (๕-๗) นาที
๑.	เอียงศีรษะไปซ้าย-ขวา (เพื่อยืดเหยียดและบริหารกล้ามเนื้อคอ)	ข้างละ ๒๐ วินาที
๒.	ยืดเหยียดกล้ามเนื้อหน้าอก (เพื่อยืดเหยียดและบริหารกล้ามเนื้อหัวไหล่, หน้าอก, หลังส่วนบน)	ข้างละ ๒๐ วินาที
๓.	ก้าวเท้าเหยียดเขนด้านฝาผนัง (เพื่อยืดเหยียดและบริหารกล้ามเนื้อน่อง, เอ็นร้อยหวาย)	ข้างละ ๒๐ วินาที
๔.	ยืนแยกเท้าก้มตัวยืด (เพื่อยืดเหยียดและบริหารกล้ามเนื้อหลังส่วนบน, ท้อง)	๒ครั้งๆละ ๒๐ วินาที
๕.	ก้าวเท้ากดย่อเข่า (เพื่อยืดเหยียดและบริหารกล้ามเนื้อต้นขาด้านใน, สะโพก, หน้าขา)	ข้างละ ๒๐ วินาที
๖.	หมุนเขนไปด้านหน้าและด้านหลัง (เพื่อบริหารกล้ามเนื้อหัวไหล่, หน้าอก, หลังส่วนบน)	ด้านละ ๒๐ วินาที
๗.	วิ่งเหยาะอยู่กับที่(เพื่อบริหารกล้ามเนื้อขาและระบบไหลเวียนโลหิตและหายใจ)	ปฏิบัติ ๒ นาที

บทที่ ๔

ข้อมูลและการวิเคราะห์

การดำเนินการวิจัยในครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงปริมาณ โดยผู้วิจัยได้พิจารณากำหนดกรอบแนวคิดเกี่ยวกับการหาแนวทางการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบกไว้ดังนี้

แผนภูมิที่ ๒ กรอบแนวความคิดเกี่ยวกับการหาแนวทางการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบก



ข้อมูลการศึกษาความต้องการของกลุ่มตัวอย่างที่ได้จากแบบสอบถาม

เป็นข้อมูลที่ได้จากการศึกษาความต้องการการออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบกใน ๔ ด้าน คือ ด้านรูปแบบและกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านห้วงระยะเวลาในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ด้านความรู้เชิงวิชาการ ของข้าราชการทหารชั้นประทวน สังกัดกรมราชองครักษ์ ซึ่งได้จากการตอบแบบสอบถามของกลุ่มตัวอย่าง โดยประชากรที่ใช้ในการวิจัยในครั้งนี้ ได้แก่ ข้าราชการทหารชั้นประทวน สังกัดกรมราชองครักษ์ ซึ่งปฏิบัติราชการ ณ ที่ตั้งปกติของหน่วย ตั้งแต่ ต.ค.๕๖ – พ.ค.๕๘ มีจำนวน ๒๗๗ คน เป็นเพศชาย จำนวน ๒๗๕ คน และเพศหญิง ๒ คน รวมจำนวน ๒๗๗ คน ใช้กลุ่มตัวอย่างจำนวน ๑๖๒ คน ตามตารางสำเร็จรูปของเคร็กกีและมอร์แกน (Krejcie, R.V.& Morgan, D.W., ๑๙๗๐ : ๖๐๘) โดยทำการสุ่มตัวอย่างแบบการเลือกแบบจัดส่วน (ซึ่งเป็นการเลือกที่ทราบกรอบประชากรโดยจัดแบ่งสมาชิกออกเป็น ส่วน ๆ และเลือกมาแบบเจาะจง) ได้กลุ่มตัวอย่างเป็นนายทหารชั้นประทวนชายจำนวน ๑๕๐ คน และนายทหารชั้นประทวนหญิง จำนวน ๑๒ คน รวมจำนวน ๑๖๒ คน

ข้อมูลการศึกษาทางวิชาการและหลักเกณฑ์ของกองทัพบก

เป็นข้อมูลที่ได้จากการศึกษาทบทวนแนวคิด ทฤษฎี และวรรณกรรมที่เกี่ยวกับวิธีการการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามหลักวิชาการ ซึ่งได้สาระสำคัญเกี่ยวกับความรู้ทั่วไปเกี่ยวกับการออกกำลังกาย หลักการทั่วไปในการออกกำลังกาย ความรู้พื้นฐานเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกาย หลักการฝึกเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย สำหรับการศึกษาทบทวนระเบียบ คำสั่ง นโยบายและหลักเกณฑ์ของกองทัพบก และกรมราชองครักษ์ที่เกี่ยวข้องนั้น ได้สาระสำคัญเกี่ยวกับการที่กองทัพบก และกรมราชองครักษ์ ได้มีการกำหนดให้กำลังพลของหน่วยทำการออกกำลังกายและเล่นกีฬารวมทั้งหลักเกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพร่างกายประจำปีของกองทัพบก และกรมราชองครักษ์

การวิเคราะห์ข้อมูล

การวิเคราะห์ข้อมูลใช้การวิเคราะห์เชิงตรรกะ(Logical Analysis) โดยใช้ทฤษฎีหลักการทางวิชาการ และระเบียบ คำสั่ง นโยบาย หลักเกณฑ์ของกองทัพบก และกรมราชองครักษ์ เกี่ยวกับการออกกำลังกายการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย มาวิเคราะห์และประเมินผลให้สอดคล้องกับข้อมูลความต้องการของกลุ่มตัวอย่างที่ได้จากแบบสอบถาม

ผู้วิจัยได้รวบรวมและวิเคราะห์ข้อมูล โดยนำเสนอผลการวิเคราะห์ข้อมูล ตามลำดับ ดังนี้

ส่วนที่ ๑ : ข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ ๒ : ข้อมูลความต้องการการออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบก ของข้าราชการชั้นประทวน สังกัดกรมราชองครักษ์ โดยแบ่งออกเป็น ๔ ด้าน คือ ด้านรูปแบบและกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านห้วงระยะเวลาในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกและด้านความรู้เชิงวิชาการ

ส่วนที่ ๓ : ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะในด้านต่าง ๆ ของผู้ตอบแบบสอบถาม

ส่วนที่ ๑ : ข้อมูลส่วนบุคคล

ตารางที่ ๔ แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามอายุ

อายุ (ปี)	จำนวน (คน)	ร้อยละ
๒๐ – ๒๖ ปี	๒๔	๑๔.๘๑
๒๗ – ๓๑ ปี	๔๔	๒๗.๑๖
๓๒ – ๓๖ ปี	๑๖	๙.๘๗
๓๗ – ๔๑ ปี	๓๒	๑๙.๗๕
๔๒ – ๔๖ ปี	๒๘	๑๗.๒๘
๔๗ – ๕๑ ปี	๑๒	๗.๔๐
๕๒ ปี ขึ้นไป	๖	๓.๗๐
รวม	๑๖๒	๑๐๐.๐๐

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้มีจำนวน ๑๖๒ คน จำแนกตามอายุได้ ๗ กลุ่ม ตามเกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายของกองทัพบก โดยกลุ่มที่มีจำนวนมากที่สุด คือ กลุ่มอายุ ๒๗ – ๓๑ ปี มีจำนวน ๔๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๗.๑๖ รองลงมาตามลำดับ คือ กลุ่มอายุ ๓๗ – ๔๑ ปี มีจำนวน ๓๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๙.๗๕ กลุ่มอายุ ๔๒ – ๔๖ ปี มีจำนวน ๒๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๗.๒๘ กลุ่มอายุ ๒๐ – ๒๖ ปี มีจำนวน ๒๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๔.๘๑ กลุ่มอายุ ๓๒ – ๓๖ ปี มีจำนวน ๑๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๙.๘๗ กลุ่มอายุ ๔๗ – ๕๑ ปี มีจำนวน ๑๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๗.๔๐ และกลุ่มอายุ ๕๒ ปีขึ้นไป มีจำนวน ๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๓.๗๐

ตารางที่ ๕ แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามชั้นยศ

ชั้นยศ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ส.ต. - ส.อ.	๖๘	๔๑.๙๘
จ.ส.ต. - จ.ส.อ.	๙๔	๕๘.๐๒
รวม	๑๖๒	๑๐๐.๐๐

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยครั้งนี้มีจำนวน ๑๖๒ คน จำแนกตามชั้นยศได้ ๒ กลุ่ม โดยกลุ่มที่มีจำนวนมากที่สุด คือ กลุ่ม ส.ต. - ส.อ. มีจำนวน ๖๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๑.๙๘ รองลงมาตามลำดับคือ กลุ่ม จ.ส.ต. - จ.ส.อ. มีจำนวน ๙๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๘.๐๒

ตารางที่ ๖ แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามระดับการศึกษาสูงสุด

ระดับการศึกษาสูงสุด	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ต่ำกว่าปริญญาตรี	๕๘	๖๐.๔๕
ปริญญาตรี	๕๖	๓๔.๕๗
สูงกว่าปริญญาตรี	๘	๔.๕๔
รวม	๑๖๒	๑๐๐.๐๐

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยในครั้งนี้ มีจำนวน ๑๖๒ คน จำแนกตามระดับการศึกษาได้ ๓ กลุ่ม โดยกลุ่มที่มีจำนวนมากที่สุด คือ กลุ่มต่ำกว่าระดับปริญญาตรี มีจำนวน ๕๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๐.๔๕ รองลงมาตามลำดับ คือ กลุ่มปริญญาตรี มีจำนวน ๕๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๔.๕๗ และกลุ่มสูงกว่าปริญญาตรี มีจำนวน ๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๔.๕๔

ตารางที่ ๗ แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามสถานภาพการสมรส

สถานภาพการสมรส	จำนวน (คน)	ร้อยละ
โสด	๗๕	๔๖.๓๐
สมรส	๘๔	๕๑.๘๕
หย่า	๒	๑.๒๓
หม้าย	๑	๐.๖๒
รวม	๑๖๒	๑๐๐.๐๐

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยในครั้งนี้ มีจำนวน ๑๖๒ คน จำแนกตามสถานภาพการสมรสได้ ๔ กลุ่ม โดยกลุ่มที่มีจำนวนมากที่สุด คือ กลุ่มสมรส มีจำนวน ๘๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๑.๘๕ รองลงมาตามลำดับ คือ กลุ่มโสด มีจำนวน ๗๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๖.๓๐ กลุ่มหย่ามีจำนวน ๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๑.๒๓ และกลุ่มหม้าย มีจำนวน ๑ คน คิดเป็นร้อยละ ๐.๖๒

ตารางที่ ๘ แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามบ้านพักอาศัย

บ้านพักอาศัย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
บ้านพักทางราชการ	๑๓๒	๘๑.๔๘
บ้านพักส่วนตัว	๓๐	๑๘.๕๒
รวม	๑๖๒	๑๐๐.๐๐

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยในครั้งนี้ มีจำนวน ๑๖๒ คน จำแนกตามบ้านพักอาศัย ได้ ๒ กลุ่ม โดยกลุ่มที่มีจำนวนมากที่สุด คือ กลุ่มบ้านพักทางราชการ มีจำนวน ๑๓๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๑.๔๘ รองลงมา คือ กลุ่มบ้านพักส่วนตัว มีจำนวน ๓๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๘.๕๒

ตารางที่ ๙ แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการได้เข้าร่วมทำการทดสอบ

สมรรถภาพ ร่างกายประจำปี

การได้เข้าร่วมทำการทดสอบสมรรถภาพร่างกายประจำปี	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ได้เข้าร่วมทำการทดสอบ	๑๔๒	๘๗.๖๕
ไม่ได้เข้าร่วมทำการทดสอบ	๒๐	๑๒.๓๕
รวม	๑๖๒	๑๐๐.๐๐

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยในครั้งนี้ มีจำนวน ๑๖๒ คน จำแนกตามการได้เข้าร่วมทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายประจำปี ได้ ๒ กลุ่ม โดยกลุ่มตัวอย่างได้เข้าร่วมการทดสอบสมรรถภาพทางกาย จำนวน ๑๔๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๗.๖๕ และไม่ได้เข้าร่วมทดสอบ จำนวน ๒๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๒.๓๕

ตารางที่ ๑๐ แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามรายการทดสอบที่ทำให้เกิดอาการเมื่อยล้า มากที่สุด

รายการทดสอบที่ทำให้เกิดอาการเมื่อยล้า มากที่สุด	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ยัดพื้น	๔๘	๒๕.๖๓
ลูก – นั่ง	๑๖	๕.๘๘
วิ่งระยะทาง ๒ ก.ม.	๕๘	๖๐.๔๙
รวม	๑๖๒	๑๐๐.๐๐

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยในครั้งนี้ มีจำนวน ๑๖๒ คน จำแนกตามรายการทดสอบที่ทำให้เกิดอาการเมื่อยล้ามากที่สุด ได้ ๓ กลุ่ม โดยกลุ่มที่มีจำนวนมากที่สุด คือ กลุ่มรายการวิ่งระยะทาง ๒ ก.ม. มีจำนวน ๕๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๐.๔๙ รองลงมา คือ กลุ่มรายการยัดพื้นมีจำนวน ๔๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๕.๖๓ กลุ่มรายการ ลูก – นั่ง มีจำนวน ๑๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๕.๘๘

ตารางที่ ๑๑ แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามการเตรียมสภาพร่างกายก่อน

การทดสอบ

การเตรียมสภาพร่างกายก่อนการทดสอบ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ได้เตรียมสภาพร่างกาย	๑๑๔	๗๐.๓๗
ไม่ได้เตรียมสภาพร่างกาย	๔๘	๒๙.๖๓
รวม	๑๖๒	๑๐๐.๐๐

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยในครั้งนี้ มีจำนวน ๑๖๒ คน จำแนกตามการเตรียมสภาพร่างกายก่อนการทดสอบได้ ๒ กลุ่ม โดยกลุ่มที่มีจำนวนมากที่สุด คือ กลุ่มที่ได้เตรียมสภาพร่างกายมีจำนวน ๑๑๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๐.๓๗ รองลงมา คือ กลุ่มที่ไม่ได้เตรียมสภาพร่างกายมีจำนวน ๔๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๙.๖๓

ตารางที่ ๑๒ แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามจำนวนครั้งในการออกกำลัง
กายหรือเล่นกีฬา

จำนวนครั้งในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ทุกวัน	๑๖	๙.๘๘
สัปดาห์ละ ๑ – ๒ ครั้ง	๘๔	๕๑.๘๕
สัปดาห์ละ ๓ – ๔ ครั้ง	๔๕	๒๗.๗๘
สัปดาห์ละ ๕ – ๖ ครั้ง	๑๗	๑๐.๔๙
รวม	๑๖๒	๑๐๐.๐๐

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยในครั้งนี้มีจำนวน ๑๖๒ คน จำแนกตามจำนวนครั้งในการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา ได้ ๔ กลุ่ม โดยกลุ่มที่มีจำนวนมากที่สุด คือ กลุ่มสัปดาห์ละ ๑ – ๒ ครั้ง มีจำนวน ๘๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๑.๘๕ รองลงมา คือ กลุ่มสัปดาห์ละ ๓ – ๔ ครั้ง มีจำนวน ๔๕ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๗.๗๘ กลุ่มสัปดาห์ละ ๕ – ๖ ครั้ง มีจำนวน ๑๗ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๐.๔๙ และกลุ่มทุกวันมีจำนวน ๑๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๙.๘๘

ตารางที่ ๑๓ แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความต้องการการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา อย่างสม่ำเสมอ เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของท่านให้ได้ตามเกณฑ์มาตรฐาน
กองทัพบก

ความต้องการการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา อย่าง สม่ำเสมอ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
ต้องการ	๑๓๔	๘๒.๗๒
ไม่ต้องการ	๒๘	๑๗.๒๘
รวม	๑๖๒	๑๐๐.๐๐

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยในครั้งนี้มีจำนวน ๑๖๒ คน จำแนกตามความต้องการการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬาอย่างสม่ำเสมอ ได้ ๒ กลุ่ม โดยกลุ่มที่มีจำนวนมากที่สุด คือ กลุ่มที่มีความต้องการ มีจำนวน ๑๓๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๘๒.๗๒ รองลงมา คือ กลุ่มที่ไม่ต้องการมีจำนวน ๒๘ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๗.๒๘

ส่วนที่ ๒ : ข้อมูลความต้องการการฝึกการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบก

ตารางที่ ๑๔ แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความต้องการการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบก ด้านรูปแบบและกิจกรรมการออกกำลังกาย

ความต้องการด้านรูปแบบและกิจกรรมการออกกำลังกาย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
๑.๑ การเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ แขนและหัวไหล่เพื่อการปฏิบัติการทดสอบ <u>รายการยี่ดพื้น</u>	๑๖	๕.๘๘
๑.๒ การเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้องเพื่อการปฏิบัติการทดสอบ <u>รายการลูก – นั่ง</u>	๓๒	๑๕.๗๕
๑.๓ การเสริมสร้างความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต-หายใจ หรือความอดทนทั่วไปเพื่อการปฏิบัติการทดสอบ <u>รายการวิ่ง ๒ ก.ม.</u>	๑๑๔	๗๐.๓๗
รวม	๑๖๒	๑๐๐.๐๐

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยในครั้งนี้ มีจำนวน ๑๖๒ คน จำแนกตามความต้องการการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบก ด้านรูปแบบและกิจกรรมการออกกำลังกาย ได้ ๓ กลุ่ม โดยกลุ่มที่มีจำนวนมากที่สุด คือ กลุ่มที่มีความต้องการการเสริมสร้างความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต – หายใจ หรือความอดทนทั่วไปเพื่อการปฏิบัติการทดสอบ รายการวิ่ง ๒ ก.ม. มีจำนวน ๑๑๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๗๐.๓๗ รองลงมาตามลำดับ คือ กลุ่มที่มีความต้องการการเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้องเพื่อการปฏิบัติการทดสอบ รายการลูก – นั่ง มีจำนวน ๓๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๗๕ และกลุ่มที่ต้องการการเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขนและหัวไหล่เพื่อการปฏิบัติการทดสอบ รายการยี่ดพื้น มีจำนวน ๑๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๕.๘๘

ตารางที่ ๑๕ แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความต้องการการออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบก ด้านห้วงระยะเวลาในการออกกำลังกาย

ความต้องการด้านห้วงระยะเวลาในการออกกำลังกาย	จำนวน (คน)	ร้อยละ
๑.๑ การเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ แขนและหัวไหล่เพื่อการปฏิบัติการทดสอบ <u>รายการยี่ดพื้น</u>	๒๔	๑๔.๘๑
๑.๒ การเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของ กล้ามเนื้อท้อง เพื่อการปฏิบัติการทดสอบ <u>รายการลุก – นั่ง</u>	๓๒	๑๕.๗๖
๑.๓ การเสริมสร้างความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต- หายใจ หรือความอดทนทั่วไป เพื่อการปฏิบัติการทดสอบ <u>รายการวิ่ง ๒ ก.ม.</u>	๑๐๖	๖๕.๔๓
รวม	๑๖๒	๑๐๐.๐๐

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยในครั้งนี้ มีจำนวน ๑๖๒ คน จำแนกตามความต้องการการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบก ด้านห้วงระยะเวลาในการออกกำลังกาย ได้ ๓ กลุ่ม โดยกลุ่มที่มีจำนวนมากที่สุด คือ กลุ่มที่มีความต้องการการเสริมสร้างความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต – หายใจ หรือความอดทนทั่วไป เพื่อการปฏิบัติการทดสอบ รายการวิ่ง ๒ ก.ม. มีจำนวน ๑๐๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๖๕.๔๓ รองลงมาตามลำดับ คือ กลุ่มที่มีความต้องการการเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง เพื่อการปฏิบัติการทดสอบ รายการลุก – นั่ง มีจำนวน ๓๒ คิดเป็นร้อยละ ๑๕.๗๖ และกลุ่มที่ต้องการการเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขนและหัวไหล่ เพื่อการปฏิบัติการทดสอบ รายการยี่ดพื้น มีจำนวน ๒๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๑๔.๘๑

ตารางที่ ๑๖ แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความต้องการการออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบก ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

ความต้องการด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก	จำนวน (คน)	ร้อยละ
๑.๑ การเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ แขนและหัวไหล่ เพื่อการปฏิบัติการทดสอบ <u>รายการยึดพื้น</u>	๕๐	๓๐.๘๖
๑.๒ การเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง เพื่อการปฏิบัติการทดสอบ <u>รายการลุก – นั่ง</u>	๗๖	๔๖.๕๒
๑.๓ การเสริมสร้างความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต- หายใจ หรือความอดทนทั่วไป เพื่อการปฏิบัติการทดสอบ <u>รายการวิ่ง ๒ ก.ม.</u>	๓๖	๒๒.๒๒
รวม	๑๖๒	๑๐๐.๐๐

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยในครั้งนี้ มีจำนวน ๑๖๒ คน จำแนกตามความต้องการการออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบก ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ได้ ๓ กลุ่ม โดยกลุ่มที่มีจำนวนมากที่สุด คือ กลุ่มที่มีความต้องการการเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง เพื่อการปฏิบัติการทดสอบ รายการลุก – นั่ง มีจำนวน ๗๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๔๖.๕๒ รองลงมาตามลำดับ คือ กลุ่มที่ต้องการการเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขนและหัวไหล่ เพื่อการปฏิบัติการทดสอบ รายการยึดพื้น มีจำนวน ๕๐ คน คิดเป็นร้อยละ ๓๐.๘๖ และกลุ่มที่มีความต้องการการเสริมสร้างความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต – หายใจ หรือความอดทนทั่วไป เพื่อการปฏิบัติการทดสอบ รายการวิ่ง ๒ ก.ม. มีจำนวน ๓๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๒๒

ตารางที่ ๑๗ แสดงจำนวนและร้อยละของกลุ่มตัวอย่าง จำแนกตามความต้องการการออกกำลังการ เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบก ด้านความรู้เชิงวิชาการ

ความต้องการด้านความรู้เชิงวิชาการ	จำนวน (คน)	ร้อยละ
๑.๑ การเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อ แขนและหัวไหล่เพื่อการปฏิบัติการทดสอบ <u>รายการยี่ดพื้น</u>	๓๖	๒๒.๒๒
๑.๒ การเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง เพื่อการปฏิบัติการทดสอบ <u>รายการลุก-นั่ง</u>	๔๒	๒๕.๕๓
๑.๓ การเสริมสร้างความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต-หายใจ หรือความอดทนทั่วไป เพื่อการปฏิบัติการทดสอบ <u>รายการวิ่ง ๒ ก.ม.</u>	๘๔	๕๑.๘๕
รวม	๑๖๒	๑๐๐.๐๐

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยในครั้งนี้ มีจำนวน ๑๖๒ คน จำแนกตามความต้องการการออกกำลังการเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบก ด้านความรู้เชิงวิชาการ ได้ ๓ กลุ่ม โดยกลุ่มที่มีจำนวนมากที่สุด คือ กลุ่มที่มีความต้องการการเสริมสร้างความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต – หายใจ หรือความอดทนทั่วไป เพื่อการปฏิบัติการทดสอบ รายการวิ่ง ๒ ก.ม. มีจำนวน ๘๔ คน คิดเป็นร้อยละ ๕๑.๘๕ รองลงมาตามลำดับ คือ กลุ่มที่มีความต้องการการเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง เพื่อการปฏิบัติการทดสอบ รายการลุก-นั่ง มีจำนวน ๔๒ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๕.๕๓ และกลุ่มที่ต้องการการเสริมสร้างความแข็งแรงและอดทนของกล้ามเนื้อแขนและหัวไหล่ เพื่อการปฏิบัติการทดสอบ รายการยี่ดพื้น มีจำนวน ๓๖ คน คิดเป็นร้อยละ ๒๒.๒๒

ส่วนที่ ๓ : ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะ

๑. ข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะที่ได้จากกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับ แนวทางการออกกำลังการเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบก แบ่งออกเป็น ๔ ด้าน คือ ด้านรูปแบบและกิจกรรม ด้านห้วงระยะเวลาในการออกกำลังการ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่ง

อำนวยความสะดวก และด้านความรู้เชิงวิชาการ ซึ่งผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์ข้อมูลดังกล่าว สรุปสาระสำคัญได้ดังนี้

๑.๑ ด้านรูปแบบและกิจกรรม

๑.๑.๑ ควรจัดให้มีการออกกำลังกายแบบรวมการในระดับกรมและแบบแยกการตามอัครยาศัยเป็นรายบุคคล โดยรวมการในช่วงแรกเพื่อทำการอบอุ่นร่างกาย ต่อจากนั้นให้รวมแถววิ่งหรือเดินเร็ว เสร็จแล้วให้มารวมการเพื่อทำการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ ต่อจากนั้นให้แยกการตามอัครยาศัยเป็นรายบุคคล ซึ่งเป็นการปฏิบัติของหน่วยในปัจจุบันอยู่แล้วแต่ไม่ได้ปฏิบัติอย่างสม่ำเสมอ สิ่งที่น่าสนใจจากข้อคิดเห็นและข้อเสนอแนะจากกลุ่มตัวอย่างที่ควรนำมาพิจารณาปฏิบัติเพิ่มเติมเป็นบางครั้งคือ รูปแบบการออกกำลังกายแบบรวมการในระดับกอง

๑.๑.๒ ควรเป็นกิจกรรมที่น่าสนใจ หรือมีการจูงใจ และมีความหลากหลายไม่ซ้ำซากจำเจ กิจกรรมที่ควรจัดให้มีได้แก่ การจัดให้มีกิจกรรมการแข่งขันกีฬาภายในหน่วยอย่างน้อยปีละ ๒ ครั้ง การจัดให้มีกิจกรรมการแข่งขันการทดสอบสมรรถภาพร่างกายอย่างจริงจังเป็นรายบุคคล ในห้วงที่มีการทดสอบตามที่กรมราชองครักษ์กำหนด โดยมีการมอบรางวัลให้กับผู้ที่ได้คะแนนสูงในแต่ละช่วงอายุ การจัดให้มีกิจกรรมการฝึกการออกกำลังแบบวงจรหรือหมุนเวียนเป็นสถานี รวมทั้งการจัดกิจกรรมเดินแอโรบิก เป็นต้น

๑.๒ ด้านห้วงระยะเวลาในการออกกำลังกาย

๑.๒.๑ ควรจะมีการกำหนดวันราชการเพิ่มเติมในการออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพกในหน่วยงาน ได้แก่ วันอังคาร และวันพฤหัสบดี ซึ่งเป็นวันราชการกลางสัปดาห์ สำหรับวันจันทร์และวันศุกร์นั้น ไม่มีความเหมาะสมเพราะวันจันทร์เป็นวันแรกของสัปดาห์จะมีงานที่ต้องทำมาก ส่วนวันศุกร์นั้น เป็นวันสุดท้ายของสัปดาห์ กำลังพลบางส่วนอาจต้องเดินทางไปต่างจังหวัด

๑.๒.๒ ช่วงเวลาที่เหมาะสมและกลุ่มตัวอย่างต้องการนั้น คือ ในช่วงเวลาประมาณ ๑๕๓๐ – ๑๖๓๐ ซึ่งเป็นช่วงเวลาก่อนที่จะเลิกงานประจำวัน มีความสะดวกที่จะเปลี่ยนเครื่องแต่งกายสำหรับการออกกำลังกาย และสภาพอากาศไม่ร้อนมากนัก

๑.๓ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

๑.๓.๑ กรมราชองครักษ์ควรมีสนามฟุตบอลที่มีลู่วิ่งมาตรฐาน และโรงยิมเนเซียม เพื่อให้กำลังพลในสังกัดได้ใช้สถานที่เป็นส่วนรวม มีสถานที่ในการออกกำลังกาย หรือการเล่นกีฬา หรือการจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้อง

๑.๓.๒ สำหรับกำลังพลบางส่วนที่ต้องปฏิบัติงานในเขตพระราชฐาน เป็นส่วนใหญ่ อาจไม่สะดวกในเรื่องของเวลาและสถานที่ ควรจัดทำสถานที่ออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายเฉพาะด้าน เช่น ห้องสำหรับการฝึกกล้ามเนื้อ (ยกน้ำหนัก) ห้องสำหรับการฝึกการออกกำลังกายแบบวงจร หรือแบบหมุนเวียน เป็นต้น รวมทั้งให้หน่วยสนับสนุนอุปกรณ์การกีฬาและอุปกรณ์การออกกำลังกายเพิ่มเติมให้เพียงพอและมีคุณภาพ

๑.๔ ด้านความรู้เชิงวิชาการ

๑.๔.๑ ควรมีการจัดวิทยากรที่มีความรู้มาให้ความรู้ที่เกี่ยวข้องทั้งทางด้านสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย อย่างน้อยปีละ ๒ ครั้ง เนื่องจากกำลังพลของหน่วยมีอายุที่แตกต่างกัน การปฏิบัติตามเกณฑ์การทดสอบก็แตกต่างกันด้วย หลักการในการฝึกการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย อาจต้องมีความแตกต่างกัน และควรมีการส่งกำลังพลของหน่วยไปเข้ารับการฝึกอบรมทางวิชาการ เพื่อมาขยายผลให้กับกำลังพลภายในหน่วย

๑.๔.๒ ควรมีการนำกำลังพลของหน่วยไปทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายทั่วไป ตามแบบทดสอบมาตรฐานของหน่วยงานวิทยาศาสตร์การกีฬา อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง ซึ่งจะช่วยให้กำลังพลแต่ละนายทราบข้อมูลที่แท้จริงเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายทั่วไปของตนเอง

บทที่ ๕

ผลการวิจัย

วัตถุประสงค์การวิจัยในครั้งนี้ เพื่อหาแนวทางการออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบกของข้าราชการทหารชั้นประทวน สังกัดกรมราชองครักษ์ โดยได้มีการดำเนินการรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลตามขั้นตอน เพื่อตอบคำถามนำในการวิจัย ซึ่งได้ผลการวิจัยดังนี้.-

๑. ข้าราชการทหารชั้นประทวน สังกัดกรมราชองครักษ์ มีความต้องการการออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบก มากน้อยเพียงใด

จากการรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างข้าราชการทหารชั้นประทวน สังกัด กรมราชองครักษ์ กำลังพลส่วนใหญ่มีอายุ ๑๗ – ๓๑ ปี คิดเป็นร้อยละ ๒๗.๑๖ ชั้นยศปัจจุบันอยู่ในชั้นยศ จ.ส.ต.- จ.ส.อ. คิดเป็นร้อยละ ๕๘.๐๒ มีระดับการศึกษาสูงสุดระดับต่ำกว่าปริญญาตรี คิดเป็นร้อยละ ๖๐.๔๕ มีสถานภาพการสมรสที่สมรสแล้วคิดเป็นร้อยละ ๕๑.๘๕ มีบ้านพักอาศัยของทางราชการทหาร คิดเป็นร้อยละ ๘๑.๔๘ ได้เข้าร่วมการทดสอบสมรรถภาพร่างกายประจำปีของหน่วย คิดเป็นร้อยละ ๘๗.๖๕ รายการทดสอบสมรรถภาพร่างกายที่เกิดอาการเมื่อยล้ามากที่สุด คือ รายการทดสอบวิ่งระยะทาง ๒ ก.ม. คิดเป็นร้อยละ ๖๐.๔๕ มีการเตรียมสภาพร่างกายก่อนการทดสอบ คิดเป็นร้อยละ ๗๐.๑๗ มีการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬาสัปดาห์ละ ๑-๒ ครั้ง คิดเป็นร้อยละ ๕๑.๘๕ มีความต้องการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา อย่างสม่ำเสมอเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้ได้ตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบก คิดเป็นร้อยละ ๘๒.๗๒

ดังนั้นจึงสรุปผลการวิจัยในประเด็นนี้ได้ว่าข้าราชการทหารชั้นประทวน สังกัด กรมราชองครักษ์ ส่วนใหญ่มีความต้องการการออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบก

๒. ข้าราชการทหารชั้นประทวน สังกัด กรมราชองครักษ์ มีความต้องการในด้านรูปแบบและกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านห้วงระยะเวลาในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านความรู้เชิงวิชาการ เกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบกเป็นอย่างไร

จากการรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูล ของกลุ่มตัวอย่างข้าราชการทหารชั้นประทวนสังกัด กรมราชองครักษ์ ในด้านรูปแบบและกิจกรรมการออกกำลังกายกำลังพลส่วนใหญ่มีความต้องการ เพื่อเสริมสร้างความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต-หายใจ หรือความอดทน

ทั่วไป ในการทดสอบรายการวิ่ง ๒ ก.ม. คิดเป็นร้อยละ ๗๐.๓๗ มีความต้องการในด้านห้วงระยะเวลา การออกกำลัง เพื่อเสริมสร้างความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต-หายใจ หรือความอดทนทั่วไปในการทดสอบรายการวิ่ง ๒ ก.ม.คิดเป็นร้อยละ ๖๕.๔๓ มีความต้องการในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง ในการทดสอบรายการลูก-นั่ง คิดเป็นร้อยละ ๔๖.๕๒ มีความต้องการในด้านความรู้เชิงวิชาการ เพื่อเสริมสร้างความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต-หายใจหรือความอดทนทั่วไปในการทดสอบรายการวิ่ง ๒ ก.ม.คิดเป็นร้อยละ ๕๑.๘๕

ดังนั้นจึงสรุปผลการวิจัยในประเด็นนี้ได้ว่าข้าราชการทหารชั้นประทวน สังกัด กรมราชองครักษ์ส่วนใหญ่มีความต้องการการออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต-หายใจ หรือความอดทนทั่วไปในการทดสอบรายการวิ่ง ๒ ก.ม. มีความต้องการมากเกี่ยวกับด้านรูปแบบและกิจกรรมการออกกำลังกาย รวมทั้งด้านห้วงระยะเวลาการออกกำลังกายและด้านความรู้เชิงวิชาการ สำหรับความต้องการการออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้องในการทดสอบรายการลูก-นั่ง มีความต้องการมากเกี่ยวกับด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

๓. การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ตามเกณฑ์มาตรฐาน กองทัพบกอย่างถูกต้องตามหลักวิชาการควรเป็นอย่างไร

จากการศึกษาแนวคิดทฤษฎี วรรณกรรม หลักการทางวิชาการ และ หลักเกณฑ์ที่เกี่ยวข้อง ผู้วิจัยได้พิจารณาแล้วว่าการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบก อย่างถูกต้องต้องดำเนินการตามหลักวิชาการ ดังนี้

๓.๑ ควรต้องให้สอดคล้องกับ แบบการทดสอบสมรรถภาพร่างกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบกทั้ง ๓ รายการ คือ การเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อส่วนบน แขนและหัวไหล่ เพื่อให้มีความสามารถปฏิบัติในการทดสอบรายการดันพื้น การเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง เพื่อให้มีความสามารถปฏิบัติในการทดสอบรายการลูก-นั่ง การเสริมสร้างความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต-หายใจ หรือความอดทนทั่วไป เพื่อให้มีความสามารถปฏิบัติในการทดสอบรายการวิ่งระยะทาง ๒ ก.ม.

๓.๒ ควรต้องเป็นไปตาม หลักทั่วไปในการออกกำลังกายและขั้นตอนการออกกำลังกาย ตามที่ วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร (๒๕๓๕ : ๑๐) กล่าวไว้ คือ มีช่วงของการอบอุ่นร่างกาย (Warm - up) ประมาณ ๕ - ๑๐ นาที โดยการยืดเหยียดกล้ามเนื้อ ทำกายบริหารและมีการเคลื่อนไหวร่างกายจากช้าไปเร็ว มีช่วงของการออกกำลังกาย (Work - out) ประมาณ ๒๐ - ๓๐ นาที โดยให้พิจารณาแบบฝึกหรือกิจกรรมการออกกำลังกายที่มีความเหมาะสมและต่อเนื่อง เพื่อให้

มีผลดีในการเสริมสร้างความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต – หายใจ และในช่วงสุดท้ายเป็นช่วงของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool – down) ประมาณ ๕ – ๑๐ นาที โดยการลดสภาวะร่างกายลงอย่างค่อยเป็นค่อยไป รวมทั้งได้กำหนดให้มีการออกกำลังกายทุกสัปดาห์ ๆ ละ ๓ ครั้ง ๆ ละ ประมาณ ๓๐ นาที

๓.๓ ควรต้องเป็นไปตามหลักการฝึกการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามที่ โชมิต แจ็งสกุท (๒๕๔๗ : ๑๔) พิชิต ภูติจันทร์และคณะ (๒๕๓๓ : ๑๒ – ๑๓) กล่าวไว้คือ มีการกำหนดความถี่ของการฝึกออกกำลังกาย (Frequency of training) มีการกำหนดความเข้มของการฝึกการออกกำลังกาย (Intensity of training) มีการกำหนดรูปแบบของการฝึกการออกกำลังกาย (Mode of exercise)

ดังนั้นจึงสรุปผลการวิจัยในประเด็นนี้ได้ว่า หลักการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบก อย่างถูกต้องตามหลักวิชาการควรต้องมีการกำหนดให้ปฏิบัติอย่างเป็นขั้นตอน เริ่มจากให้มีช่วงของการอบอุ่นร่างกาย (Warm – up) มีช่วงของการออกกำลังกาย (Work – out) และในช่วงสุดท้ายเป็นช่วงของการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (Cool – down) โดยช่วงที่มีความสำคัญคือ ช่วงของการออกกำลังกาย (Work – out) มีช่วงของกำหนดความถี่ของการฝึกการออกกำลังกาย (Frequency of training) มีการกำหนดความเข้มของการฝึกการออกกำลังกาย (Intensity of training) มีการกำหนดระยะเวลาของการฝึกการออกกำลังกาย (Duration of training) และมีการกำหนดรูปแบบของการฝึกการออกกำลังกาย (Mode of exercise)

๔. แนวทางการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบกที่เหมาะสมและตอบสนองต่อความต้องการของข้าราชการทหารชั้นประทวนสังกัดกรมราชองครักษ์เป็นอย่างไร

จากการรวบรวมข้อมูลและวิเคราะห์ข้อมูลของกลุ่มตัวอย่างเกี่ยวกับแนวทางการออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบกที่เหมาะสมและตอบสนองต่อความต้องการของข้าราชการทหารชั้นประทวนสังกัดกรมราชองครักษ์ ในแต่ละด้าน มีดังนี้

๔.๑ ด้านรูปแบบและกิจกรรม

ในด้านรูปแบบและกิจกรรม กำลังพลส่วนใหญ่ของหน่วยมีความต้องการการออกกำลังกาย เกี่ยวกับการปฏิบัติทดสอบรายการวิ่งระยะทาง ๒ ก.ม. รองลงมาตามลำดับ คือ การปฏิบัติทดสอบรายการ ลูก-นึ่ง การปฏิบัติทดสอบรายการดันพื้น ดังนั้นในด้านรูปแบบและกิจกรรมของหน่วยที่ควรดำเนินการ ได้แก่

๔.๑.๑ การจัดรูปแบบและกิจกรรม ควรต้องจัดลำดับความสำคัญให้สอดคล้องกับความต้องการของกำลังพลส่วนใหญ่ ตามลำดับ คือ การเสริมสร้างความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต- หายใจ หรือความอดทนทั่วไปในการปฏิบัติกรทดสอบรายการวิ่งระยะทาง ๒ ก.ม. การเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้องในการปฏิบัติกรทดสอบรายการ ลูก – นิ่ง การเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขนและหัวไหล่ ในการปฏิบัติกรทดสอบรายการคันทันพื้น

๔.๑.๒ รูปแบบการออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบกในหน่วยงานนั้น ควรมีการกำหนดให้แน่นอนชัดเจนและสอดคล้องกับหลักวิชาการ อาทิเช่น ควรจัดให้มีการออกกำลังกายแบบรวมการในระดับกรมและแบบแยกการตามอักษยาศัยเป็นรายบุคคล โดยรวมการในช่วงแรกเพื่อทำการอบอุ่นร่างกาย (ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ – เอ็น – ข้อต่อ การทำกายบริหาร) ใช้เวลาประมาณ ๕ – ๑๐ นาที ต่อจากนั้นให้รวมแถววิ่งหรือเดินเร็ว ประมาณ ๒๐ – ๓๐ นาที เสร็จแล้วให้มารวมการเพื่อทำการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ – เอ็น – ข้อต่อ การทำกายบริหาร) ใช้เวลาประมาณ ๕ – ๑๐ นาที ต่อจากนั้นให้แยกการตามอักษยาศัยเป็นรายบุคคล สำหรับการปฏิบัติควรนำมาพิจารณาปฏิบัติเพิ่มเติมเป็นบางครั้งคือรูปแบบการออกกำลังกายแบบรวมการ หากผู้บังคับบัญชามีการออกกำลังกายร่วมกันอยู่เป็นประจำแล้ว นอกจากจะเป็นการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของแต่ละบุคคลตามวัตถุประสงค์ที่ต้องการแล้ว ยังจะส่งผลให้เกิดความแน่นแฟ้นในการปกครองบังคับบัญชา และจะส่งผลให้การปฏิบัติงานของหน่วยในลักษณะเป็นทีมมีประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นอีกด้วย

๔.๑.๓ กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบกในหน่วยงานนั้น ควรมีการพิจารณากำหนดกิจกรรมที่น่าสนใจหรือมีการจูงใจ และมีความหลากหลายไม่ซ้ำซากจำเจ แต่อย่างไรก็ตามกิจกรรมดังกล่าวจะต้องส่งผลเกี่ยวกับการเสริมสร้างสมรรถภาพตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบก กล่าวคือ ต้องสามารถปฏิบัติกรทดสอบในรายการยัดพื้น รายการลูก – นิ่ง และ รายการวิ่งระยะทาง ๒ ก.ม. ได้ตามเกณฑ์ที่กำหนด หรือ ไม่ให้เกิดการบาดเจ็บหรือเมื่อยล้าจนเกินไป หลังจากที่ทำกรทดสอบแล้ว กิจกรรมที่ควรจัดให้มีได้แก่ การจัดให้มีกิจกรรมแข่งขันกีฬาภายในหน่วยอย่างน้อยปีละ ๒ ครั้ง การจัดให้มีกิจกรรมการแข่งขัน การทดสอบสมรรถภาพร่างกายอย่างจริงจังเป็นรายบุคคล ในห้องที่มีการเตรียมไว้สำหรับการทดสอบร่างกายโดยเฉพาะ โดยมีการมอบรางวัลให้กับ ผู้ที่ได้คะแนนสูงในแต่ละช่วงอายุ การจัดให้มีกิจกรรมการฝึกการออกกำลังกายแบบวงจรหรือหมุนเวียนเป็นสถานี

๔.๒ ด้านห้วงระยะเวลาในการออกกำลังกาย

ในด้านห้วงระยะเวลาในการออกกำลังกาย กำลังพลส่วนใหญ่ของหน่วยมีความต้องการการออกกำลังกาย เกี่ยวกับการปฏิบัติการทดสอบรายการวิ่งระยะทาง ๒ ก.ม. รองลงมาตามลำดับคือ การปฏิบัติการทดสอบรายการ ลูก – นิ่ง การปฏิบัติการทดสอบรายการยกน้ำหนัก ดังนั้นในด้านห้วงระยะเวลาในการออกกำลังกาย ของหน่วยที่ควรดำเนินการ ได้แก่

๔.๒.๑ การจัดห้วงระยะเวลาในการออกกำลังกาย ควรต้องจัดลำดับความสำคัญให้สอดคล้องกับความต้องการของกำลังพลส่วนใหญ่ ตามลำดับคือ การเสริมสร้างความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต – หายใจ หรือความอดทนทั่วไปในการปฏิบัติการทดสอบรายการวิ่งระยะทาง ๒ ก.ม. การเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขนและหัวไหล่ ในการปฏิบัติการทดสอบรายการยกน้ำหนัก

๔.๒.๒ ตามที่กรมราชองครักษ์ ได้มีคำสั่งให้กำลังพลของหน่วย ได้มีการออกกำลังกายและเล่นกีฬาตามอัธยาศัยในช่วงบ่ายวันพุธแล้วนั้นยังไม่น่าจะเพียงพอ ดังนั้นควรจะมีการกำหนดวันราชการเพิ่มเติมในการออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบกในหน่วยงาน ได้แก่ วันอังคารและวันพฤหัสบดี ซึ่งเป็นวันราชการกลางสัปดาห์

๔.๒.๓ สำหรับช่วงเวลาที่เหมาะสมและตามความต้องการนั้น ควรเป็นในช่วงเวลาประมาณ ๑๕.๓๐ – ๑๖.๓๐ ซึ่งเป็นเวลาก่อนที่จะเลิกงานประจำวัน มีความสะดวกที่จะเปลี่ยนเครื่องแต่งกายสำหรับการออกกำลังกายและสภาพอากาศไม่ร้อนมากนัก จากการกำหนดห้วงระยะเวลาในการออกกำลังกายดังกล่าว จะทำให้กำลังพลได้มีการออกกำลังกาย เป็นตามหลักวิชาการ ในการออกกำลังเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย กล่าวคือ ควรต้องมีการออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน ๆ ละประมาณ ๓๐ – ๔๐ นาที และควรต้องมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง

๔.๓ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

ในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก กำลังพลส่วนใหญ่ของหน่วยมีความต้องการการออกกำลังกาย เกี่ยวกับการปฏิบัติการทดสอบรายการ ลูก – นิ่ง รองลงมาตามลำดับคือ การปฏิบัติการทดสอบรายการยกน้ำหนัก การปฏิบัติการทดสอบรายการวิ่งระยะทาง ๒ ก.ม. ดังนั้นในด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ของหน่วยที่ควรดำเนินการ ได้แก่

๔.๓.๑ การจัดสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ควรต้องจัดลำดับความสำคัญให้สอดคล้องกับความต้องการของกำลังพลส่วนใหญ่ ตามลำดับคือ การเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้องในการปฏิบัติการทดสอบรายการลูก –

นี้ การเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขนและหัวไหล่ ในการปฏิบัติการทดสอบรายการค้ำพื้น การเสริมสร้างความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต – หายใจ หรือความอดทนทั่วไปในการปฏิบัติการทดสอบรายการวิ่งระยะทาง ๒ ก.ม.

๔.๓.๒ ตามที่หน่วยได้จัดให้มีสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ให้กับกำลังพลได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา อาทิเช่น จัดให้มี อุปกรณ์การกีฬา อุปกรณ์การออกกำลังกายต่าง ๆ เท่าที่จะดำเนินการได้ตามขีดความสามารถแล้วยังไม่น่าจะเพียงพอ ดังนั้นหน่วยเหนือที่เกี่ยวข้องควรพิจารณาสนับสนุนงบประมาณ ให้หน่วย มีโรงยิมเนเซียมของตนเอง หรือถ้าไม่สามารถดำเนินการได้ในทันทีเนื่องจากติดขัดในเรื่องงบประมาณและสถานที่ควรพิจารณาสนับสนุนงบประมาณในด้านการจัดกิจกรรมที่ส่งเสริมให้กำลังพลมีความตื่นตัวในการออกกำลังกาย

๔.๔ ด้านความรู้เชิงวิชาการ

ในด้านความรู้เชิงวิชาการ กำลังพลส่วนใหญ่ของหน่วยมีความต้องการการออกกำลังกาย เกี่ยวกับการปฏิบัติการทดสอบรายการวิ่งระยะทาง ๒ ก.ม.รองลงมาตามลำดับ คือ การปฏิบัติการทดสอบรายการลูก – นิ่ง การปฏิบัติการทดสอบรายการค้ำพื้น ดังนั้นในด้านความรู้เชิงวิชาการของหน่วยที่ควรดำเนินการ ได้แก่

๔.๔.๑ การจัดการฝึกอบรมด้านความรู้เชิงวิชาการ ควรต้องจัดลำดับความสำคัญให้สอดคล้องกับความต้องการของกำลังพลส่วนใหญ่ ตามลำดับคือ การเสริมสร้างความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต – หายใจ หรือความอดทนทั่วไปในการปฏิบัติการทดสอบรายการวิ่งระยะทาง ๒ ก.ม. การเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้องในการปฏิบัติการทดสอบการ ลูก – นิ่ง การเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขนและหัวไหล่ ในการปฏิบัติการทดสอบรายการค้ำพื้น

๔.๔.๒ ตามที่กรมราชองครักษ์ได้มีคำสั่งกำหนดให้ กำลังพลสังกัดกรมราชองครักษ์ทุกคน ต้องเข้าทำการทดสอบสมรรถภาพร่างกายให้ผ่านตามเกณฑ์ที่กำหนดเป็นประจำทุกปี ๆ ละ ๑ ครั้งนั้น จากการทดสอบครั้งที่ผ่านมามีกำลังพลบางนายที่ไม่ได้เตรียมตัวหรือเตรียมตัวไม่ดีพอ เกิดอาการบาดเจ็บหรือเมื่อยล้าจากการปฏิบัติการทดสอบ หรืออาจมีบางนายได้พยายามหลีกเลี่ยงการเข้ารับการทดสอบดังกล่าว ความรู้ความเข้าใจในเชิงวิชาการนับว่ามีส่วนสำคัญเช่นเดียวกัน ดังนั้นควรมีการจัดวิทยากรที่มีความรู้มาให้ความรู้ที่เกี่ยวข้อง ทั้งทางด้านสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง เนื่องจากกำลังพลของหน่วยมีอายุที่แตกต่างกัน การปฏิบัติตามเกณฑ์การทดสอบก็แตกต่างกันด้วย หลักการในการฝึกการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย อาจต้องมีความแตกต่างกัน ทั้งการกำหนดความถี่ของการฝึกการออกกำลังกาย (Frequency of training) การกำหนดความเข้มของการฝึกการออกกำลังกาย (Intensity of training)

การกำหนดระยะเวลาของการฝึกการออกกำลังกาย (Duration of training) และการกำหนดรูปแบบของการฝึกการออกกำลังกาย (Mode of exercise) และควรมีการส่งกำลังพลของหน่วยไปเข้ารับการฝึกอบรมทางวิชาการเพื่อมาขยายผลให้กำลังพลภายในหน่วยต่อไป

๔.๔.๓ ควรมีการนำกำลังพลของหน่วย ไปทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายทั่วไป ตามแบบทดสอบมาตรฐานของหน่วยงานวิทยาศาสตร์การกีฬา อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้งซึ่งจะทำให้กำลังพลแต่ละนายทราบข้อมูลที่เกี่ยวข้องกับ สมรรถภาพทางกายทั่วไปของตนเอง รวมทั้งจะทำให้กำลังพลดังกล่าวมีแรงกระตุ้นเตือนในการออกกำลังกาย เพื่อปรับปรุงสมรรถภาพทางกายของตนเองอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

บทที่ ๖

สรุปและข้อเสนอแนะ

การวิจัยเรื่อง แนวทางการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของข้าราชการทหารชั้นประทวนสังกัดกรมราชองครักษ์ มีวัตถุประสงค์ที่สำคัญเพื่อหาแนวทางการออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบกที่มีความเหมาะสมถูกต้องตามหลักวิชาการ และตอบสนองความต้องการของข้าราชการทหารชั้นประทวนสังกัดกรมราชองครักษ์ รวมทั้งจะเป็นข้อเสนอแนะหน่วยเหนือ ในการพิจารณาใช้ประโยชน์เกี่ยวกับการวางแผนและกำหนดนโยบายการออกกำลังกายหรือใช้เป็นแนวทางในการปฏิบัติเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบกของข้าราชการทหารชั้นประทวนสังกัดกรมราชองครักษ์ต่อไป

ผู้วิจัยได้เก็บรวบรวมข้อมูลจากกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นข้าราชการทหารชั้นประทวนสังกัดกรมราชองครักษ์ โดยใช้แบบสอบถามแบบปลายปิดและแบบปลายเปิด เกี่ยวกับข้อมูลความต้องการการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบก ใน ๔ ด้าน คือ ด้านรูปแบบและกิจกรรมการออกกำลังกาย ด้านห้วงระยะเวลาในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านความรู้เชิงวิชาการ สำหรับการวิเคราะห์ข้อมูลนั้นใช้การวิเคราะห์เชิงตรรกะ โดยใช้ทฤษฎี หลักการทางวิชาการและระเบียบ คำสั่ง นโยบาย หลักเกณฑ์ของกองทัพบกและของกรมราชองครักษ์ที่เกี่ยวกับการออกกำลังกาย การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายและการทดสอบสมรรถภาพทางกาย มาวิเคราะห์และประเมินผลให้สอดคล้องกับข้อมูลความต้องการของกลุ่มตัวอย่างที่ได้จากแบบสอบถาม ทั้งนี้เพื่อให้ได้ข้อมูลที่สอดคล้องกับความเป็นจริง และสามารถนำมาปฏิบัติให้บังเกิดผลอย่างเป็นรูปธรรมให้มากที่สุดเท่าที่จะทำได้

สรุปผลการวิจัย

แนวทางการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบกที่มีความเหมาะสมถูกต้องตามหลักการ และตอบสนองความต้องการของข้าราชการชั้นประทวนสังกัดกรมราชองครักษ์ ควรดำเนินการใน ๔ ด้านได้ดังนี้.-

๑. ด้านรูปแบบและกิจกรรม

๑.๑ การจัดรูปแบบ และ กิจกรรม ควรต้องจัดลำดับความสำคัญให้สอดคล้องกับความต้องการของกำลังพลส่วนใหญ่ ตามลำดับคือ การเสริมสร้างความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต – หายใจ หรือความอดทนทั่วไปในการปฏิบัติการทดสอบรายการวิ่งระยะทาง ๒ ก.ม. การเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้องในการปฏิบัติการทดสอบรายการ ลูก – นิ่ง การเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขนและหัวไหล่ในการปฏิบัติการทดสอบรายการดันพื้น

๑.๒ ควรจัดให้มีการออกกำลังกายแบบรวมการและแบบแยกการตามอวัยวะเป็นรายบุคคล โดยรวมการในช่วงแรกเพื่อทำการอบอุ่นร่างกาย (การยืดเหยียดกล้ามเนื้อ – เอ็น – ข้อต่อ การทำกายบริหาร) ใช้เวลาประมาณ ๕ – ๑๐ นาที ต่อจากนั้นให้รวมแถววิ่งหรือเดินเร็ว ประมาณ ๒๐ – ๓๐ นาที เสร็จให้แล้วมารวมการเพื่อทำการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ (ยืดเหยียดกล้ามเนื้อ – เอ็น – ข้อต่อ การทำกายบริหาร) ใช้เวลาประมาณ ๕ – ๑๐ นาที ต่อจากนั้นให้แยกการตามอวัยวะเป็นรายบุคคล

๑.๓ ควรมีการพิจารณากำหนดกิจกรรมที่น่าสนใจหรือการจูงใจ และมีความหลากหลายไม่ซ้ำซากจำเจ แต่อย่างไรก็ตามกิจกรรมดังกล่าวจะต้องส่งผลเกี่ยวกับการเสริมสร้างสมรรถภาพตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบก กล่าวคือ ต้องสามารถปฏิบัติการทดสอบในรายการยืดพื้น รายการลูก – นิ่ง และ รายการวิ่งระยะทาง ๒ ก.ม. ได้ตามเกณฑ์ที่กำหนดหรือไม่ให้เกิดการบาดเจ็บหรือเมื่อยล้าจนเกินไป หลังจากที่ทำการทดสอบแล้ว กิจกรรมที่ควรจัดให้มีได้แก่การจัดให้มีกิจกรรมการแข่งขันกีฬาภายในหน่วยอย่างน้อยปีละ ๒ ครั้ง การจัดให้มีกิจกรรมการแข่งขัน การทดสอบสมรรถภาพร่างกายอย่างจริงจังเป็นรายบุคคล ในห้วงที่มีการทดสอบตามที่กรมราชองครักษ์กำหนดโดยมีการมอบรางวัลให้กับ ผู้ที่ได้คะแนนสูงในแต่ละช่วงอายุ การจัดให้มีกิจกรรมการฝึกการออกกำลังกายแบบวงจรหรือหมุนเวียนเป็นสถานี โดยอาจจัดให้มีการแข่งขันเป็นทีม เป็นต้น

๒. ด้านห้วงระยะเวลาในการออกกำลังกาย

๒.๑ การจัดห้วงระยะเวลาในการออกกำลังกาย ควรต้องจัดลำดับความสำคัญให้สอดคล้องกับความต้องการของกำลังพลส่วนใหญ่ ตามลำดับคือ การเสริมสร้างความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต – หายใจ หรือความอดทนทั่วไปในการปฏิบัติการทดสอบรายการวิ่งระยะทาง ๒ ก.ม. การเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้องในการปฏิบัติการทดสอบรายการ ลูก – นิ่ง การเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขนและหัวไหล่ ในการปฏิบัติการทดสอบรายการดันพื้น

๒.๒ ควรจะมีการกำหนดวันราชการเพิ่มเติมจากวันหยุดในการออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบกในหน่วยงาน ได้แก่ วันอังคาร และ วันพฤหัสบดี ซึ่งเป็นวันราชการกลางสัปดาห์

๒.๓ ควรเป็นในช่วงเวลาประมาณ ๑๕.๓๐ – ๑๖.๓๐ ซึ่งเป็นเวลาก่อนที่จะเลิกงานประจำ มีความสะดวกที่จะเปลี่ยนเครื่องแต่งกายสำหรับการออกกำลังกายและสภาพอากาศไม่ร้อนมากนัก จากการกำหนดห้วงระยะเวลาในการออกกำลังกายในการออกกำลังกายดังกล่าว จะทำให้กำลังพล ได้มีการออกกำลังกายเป็นไปตามหลักวิชาการในการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย กล่าวคือ ควรต้องมีการออกกำลังกายอย่างน้อยสัปดาห์ละ ๓ วัน ๆ ละประมาณ ๓๐ – ๔๐ นาที และควรต้องมีการออกกำลังกายอย่างสม่ำเสมอต่อเนื่อง

๓. ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

๓.๑ การจัดสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ควรต้องจัดลำดับความสำคัญให้สอดคล้องกับความต้องการของกำลังพลส่วนใหญ่ตามลำดับคือ การเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้องในการปฏิบัติการทดสอบรายการลุก-นั่ง การเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขนและหัวไหล่ ในการปฏิบัติการทดสอบ รายการดันพื้น การเสริมสร้างความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต – หายใจ หรือความอดทนทั่วไป ในการปฏิบัติการทดสอบรายการวิ่งระยะทาง ๒ ก.ม.

๓.๒ หน่วยมีการประสานขอรับการสนับสนุนการใช้ลู่วิ่งของหน่วยราชการใกล้เคียงเพื่อใช้ฝึกวิ่งออกกำลังกายได้ตามขีดความสามารถ และควรพิจารณาขอรับสนับสนุนงบประมาณจากหน่วยเหนือหรือส่วนราชการที่เกี่ยวข้องในโอกาสที่เหมาะสมในการพิจารณาจัดสร้างสนามฟุตบอลที่มีลู่วิ่งมาตรฐาน รวมทั้งการสร้างโรงยิมเนเซียมของหน่วย ทั้งนี้เพื่อให้กำลังพลของหน่วยได้ใช้สถานที่เป็นส่วนรวม มีสถานที่ในการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาหรือการจัดกิจกรรมที่เกี่ยวข้องร่วมกัน

๔. ด้านความรู้เชิงวิชาการ

๔.๑ การจัดการฝึกอบรมด้านความรู้เชิงวิชาการ ควรต้องจัดลำดับความสำคัญให้สอดคล้องกับความต้องการของกำลังพลส่วนใหญ่ ตามลำดับ คือ การเสริมสร้างความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต – หายใจ หรือความอดทนทั่วไปในการปฏิบัติการทดสอบร่างกายวิ่งระยะทาง ๒ ก.ม. การเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้องในการปฏิบัติการทดสอบรายการ ลุก-นั่ง การเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขนและหัวไหล่ ในการปฏิบัติการทดสอบรายการดันพื้น

๔.๒ ควรมีการจัดวิทยากรที่มีความรู้มาให้ความรู้ที่เกี่ยวข้อง ทั้งทางด้านสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง เนื่องจากกำลังพลของหน่วยมีอายุที่แตกต่างกันการปฏิบัติตามเกณฑ์การทดสอบก็แตกต่างกันด้วย หลักการในการฝึกการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย อาจต้องมีความแตกต่างกัน ทั้งการกำหนดความถี่ของการฝึก การออกกำลังกาย (Frequency of training) การกำหนดความเข้มของการฝึกการออกกำลังกาย (Intensity of training) การกำหนดระยะเวลาของการฝึกการออกกำลังกาย (Duration of training) และการกำหนดรูปแบบการฝึกการออกกำลังกาย (Mode of exercise) และ ควรมีการส่งกำลังพลของหน่วยไปเข้ารับการฝึกอบรมทางวิชาการเพื่อมาขยายผลให้กับกำลังพลภายในหน่วย

๔.๓ ควรมีการนำกำลังพลของหน่วย ไปทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายทั่วไปตามแบบทดสอบมาตรฐานของหน่วยงานวิทยาศาสตร์การกีฬา อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง ซึ่งจะทำให้กำลังพลแต่ละนายทราบข้อมูลที่แท้จริงเกี่ยวกับสมรรถภาพทางกายทั่วไปของตนเอง รวมทั้งจะทำให้กำลังพลดังกล่าวมีแรงกระตุ้นเตือนในการออกกำลังกาย เพื่อปรับปรุงสมรรถภาพทางกายของตนเองอย่างต่อเนื่องและสม่ำเสมอ

ข้อเสนอแนะ

๑. เิงนโยบาย

๑.๑ หน่วยเหนือมีแผนการดำเนินงานในเรื่องของการสนับสนุนนโยบายการออกกำลังกายของกำลังพลโดยเด่นชัด ต่อเนื่องทั้งแผนงานในระยะสั้น ระยะกลาง และระยะยาว และมีการติดตามประเมินผลโดยใกล้ชิด เพื่อหาข้อบกพร่องเพื่อทำการปรับปรุงแผนงานให้มีความทันสมัยสมบูรณ์ยิ่งขึ้น

๑.๒ ผู้บังคับบัญชาทุกระดับชั้น แสดงออกถึงความตั้งใจในทุกรูปแบบที่จะส่งเสริมให้กิจกรรมด้านการออกกำลังกายของกำลังพลเกิดเป็นรูปธรรมในรูปแบบเป็นวัฒนธรรมขององค์กรที่กำลังพลส่วนใหญ่ให้การยอมรับ

๒. เิงปฏิบัติ

๒.๑ จัดให้มีการแข่งขันกีฬา ภายในหน่วยอย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง โดยมีแรงจูงใจ อาทิทุนการศึกษาพิเศษ การพิจารณาบำเหน็จความดีความชอบ ในด้านการกีฬา เพื่อเป็นขวัญกำลังใจ

๒.๒ ปรับปรุงอุปกรณ์ กีฬา สถานที่ และบุคลากรที่จะให้ความรู้ทางการออกกำลังกายที่ถูกต้อง ให้มีความพอเพียงสามารถสนองตอบความต้องการด้านการออกกำลังกายของกำลังพลได้เต็มขีดความสามารถ และตรงต่อความต้องการของกำลังพล

ผนวก ก

แบบสอบถาม

สำหรับเอกสารวิจัยส่วนบุคคล ของนักบริหารมหานครระดับสูงรุ่นที่๑๐ โดย พันเอกพงศธร พันลึกเดช

คำชี้แจงสำหรับผู้ตอบแบบสอบถาม

๑. ในฐานะที่ท่านเป็นกำลังพล สังกัดกรมราชองครักษ์ ในการปฏิบัติงานตามภารกิจ ในความรับผิดชอบและภารกิจที่ได้รับมอบหมายจากผู้บังคับบัญชา นั้น สิ่งที่สำคัญยิ่งอีกสิ่งหนึ่งคือ กำลังพลของหน่วยควรต้องจะเป็น ผู้ที่มีสุขภาพร่างกายที่แข็งแรงและมีสมรรถภาพทางกายที่ดี ประกอบกันไปด้วย ดังนั้นผู้วิจัยได้พิจารณาเห็นถึงความสำคัญในเรื่องดังกล่าวจึงมีความสนใจที่จะ ศึกษาวิจัยเกี่ยวกับแนวทางการออกกำลังกายที่มีความเหมาะสมและถูกต้องตามหลักวิชาการ เพื่อ เสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบกของข้าราชการทหารชั้นประทวน สังกัดกรมราชองครักษ์ ซึ่งจากผลการวิจัยในครั้งนี้ผู้วิจัยคาดว่าจะได้เป็นข้อมูลให้กับหน่วยเหนือที่ เกี่ยวข้องพิจารณานำไปใช้ประโยชน์ ในการกำหนดนโยบายหรือคำสั่งเกี่ยวกับแนวทางการออก กำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้กับข้าราชการ ทหารชั้นประทวน สังกัดกรมราช องครักษ์ตามความเหมาะสมต่อไป

๒. แบบสอบถาม แบ่งออกเป็น ๓ ส่วนดังนี้

ส่วนที่ ๑ : ข้อมูลส่วนบุคคล

ส่วนที่ ๒ : ข้อมูลความต้องการการออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทาง กายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบก โดยแบ่งออกเป็น ๔ ด้าน คือ ด้านรูปแบบและกิจกรรมการ ออกกำลังกาย ด้านห้วงระยะเวลาในการออกกำลังกาย ด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก และด้านความรู้เชิงวิชาการ

ส่วนที่ ๓ : การเสนอข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะในด้านต่าง ๆ ของผู้ตอบ แบบสอบถาม

๑. การตอบแบบสอบถามนี้ ผู้ตอบไม่ต้องระบุชื่อ นามสกุล ส่วนข้อมูลคำตอบ หรือความคิดเห็นอันใด จะไม่มีผลกระทบต่อผู้ตอบทั้งสิ้น และขอความกรุณาตอบแบบสอบถาม ให้ตรงกับความเป็นจริงของท่านให้มากที่สุด ทั้งนี้ หวังว่าจะได้รับความร่วมมือจากท่านเป็นอย่างดี และ ขอขอบพระคุณมา ณ โอกาสนี้ด้วย.

พันเอก พงษ์ธร พันลึกเดช
นักบริหารมหานครรุ่นที่๑๐

ส่วนที่ ๑ : ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่าง () ที่ท่านเห็นว่าตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด เพียงคำตอบเดียว

๑. อายุปัจจุบันของท่าน

- () ๒๐-๒๖ ปี () ๒๗-๓๑ ปี () ๓๒-๓๖ ปี
 () ๓๗-๔๑ ปี () ๔๒-๔๖ ปี () ๔๗-๕๑ ปี () ๕๒ ปีขึ้นไป

๒. ชั้นยศปัจจุบันของท่าน

- () ส.ต.-ส.อ. () จ.ส.ต.-จ.ส.อ.

๓. ระดับการศึกษาสูงสุดของท่าน

- () ต่ำกว่าปริญญาตรี () ปริญญาตรี () สูงกว่าปริญญาตรี

๔. สถานภาพการสมรสของท่าน

- () โสด () สมรส () หย่า () หม้าย

๕. บ้านพักอาศัยในปัจจุบันของท่าน

- () บ้านพักราชการ () บ้านพักส่วนตัว

๖. ท่านได้เข้าร่วมทำการทดสอบสมรรถภาพร่างกายประจำปีของหน่วยหรือไม่

- () ได้เข้าร่วมทำการทดสอบ () ไม่ได้เข้าร่วมทำการทดสอบ

๗. หากท่านได้เข้าร่วมทำการทดสอบฯ ท่านคิดว่า รายการทดสอบรายการใดที่ทำให้ท่านเกิดอาการเมื่อยล้า มากที่สุด

- () ยึดพื้น () ลูก-นั่ง () วิ่งระยะทาง ๒ ก.ม.

๘. ในห้วงประมาณ ๑เดือน ก่อนที่ท่านจะเข้าร่วมทำการทดสอบฯ ท่านได้เตรียมสภาพร่างกาย เช่น การออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา หรือไม่

- () ได้เตรียมสภาพร่างกาย () ไม่ได้เตรียมสภาพร่างกาย

๙. หากท่านได้เตรียมสภาพร่างกาย เช่น การออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา ท่านได้ปฏิบัติมากน้อยเพียงใด

- () ทุกวัน () สัปดาห์ละ ๑-๒ ครั้ง
 () สัปดาห์ละ ๓-๔ ครั้ง () สัปดาห์ละ ๕-๖ ครั้ง

๑๐. ท่านมีความต้องการการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา อย่างสม่ำเสมอ เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของท่านให้ได้ตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบก หรือไม่

- () ต้องการ () ไม่ต้องการ

ส่วนที่ ๒ : ข้อมูลความต้องการการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบก

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่อง () ที่ตรงกับความคิดเห็น หรือตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

๑. ท่านมีความต้องการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบก ในด้านรูปแบบและกิจกรรมการออกกำลังกาย ที่ท่านต้องการที่สุด คือ
 - () การเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขนและหัวไหล่ เพื่อการปฏิบัติการทดสอบรายการยึดพื้น
 - () การเสริมสร้างความแข็งแรงและ ความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง เพื่อการปฏิบัติ การทดสอบรายการลูกนั่ง
 - () การเสริมความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต – หายใจ หรือความอดทนทั่วไป เพื่อการปฏิบัติการ รายการวิ่ง ๒ กม
๒. ท่านมีความต้องการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบกในด้านห้วงระยะเวลาการออกกำลังกาย ที่ท่านต้องการมากที่สุด คือ
 - () การเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขนและหัวไหล่ เพื่อการปฏิบัติการทดสอบรายการยึดพื้น
 - () การเสริมสร้างความแข็งแรงและ ความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง เพื่อการปฏิบัติ การทดสอบรายการลูกนั่ง
 - () การเสริมความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต – หายใจ หรือความอดทนทั่วไป เพื่อการปฏิบัติการ รายการวิ่ง ๒ กม

๓. ท่านมีความต้องการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบกในด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกที่ต้องการมากที่สุด คือ
- () การเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขนและหัวไหล่ เพื่อการปฏิบัติการทดสอบรายการยี่ดพื้น
 - () การเสริมสร้างความแข็งแรงและ ความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง เพื่อการปฏิบัติ การทดสอบรายการลูกนั่ง
 - () การเสริมความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต – หายใจ หรือความอดทนทั่วไป เพื่อการปฏิบัติการ รายการวิ่ง ๒ กม
๔. ท่านมีความต้องการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบกในด้านความรู้เชิงวิชาการ ที่ท่านต้องการมากที่สุด คือ
- () การเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขนและหัวไหล่ เพื่อการปฏิบัติการทดสอบรายการยี่ดพื้น
 - () การเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง เพื่อการปฏิบัติการทดสอบรายการลูกนั่ง
 - () การเสริมสร้างความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต-หายใจ หรือความอดทนทั่วไป เพื่อการปฏิบัติการทดสอบรายการวิ่ง ๒ ก.ม.

ส่วนที่ ๓ : การเสนอข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่อง () ที่ท่านเห็นว่าตรงกับความต้องการของท่านสามารถเลือกได้มากกว่า ๑ ข้อ และโปรดเสนอข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะของท่านตามความเหมาะสม

๓.๑ ด้านรูปแบบและกิจกรรม

๓.๑.๑ ท่านคิดว่ารูปแบบการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบกในหน่วยงานของท่านที่มีความเหมาะสมและตรงกับความต้องการของท่านคือ

- () การจัดให้มีรูปแบบการออกกำลังกายแบบแยกการตามอัตรายศ เป็นรายบุคคล
- () การจัดให้มีรูปแบบการออกกำลังกายแบบรวม ในระดับกอง
- () การจัดให้มีรูปแบบการออกกำลังกายแบบรวม ในระดับสำนัก
- () การจัดให้มีรูปแบบการออกกำลังกายแบบรวม ในระดับกรม
- () อื่นๆ.....

ข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะ.....

.....
.....
.....

๓.๑.๒ ท่านคิดว่า กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบกในหน่วยงานของท่าน ที่มีความเหมาะสมและตรงกับความต้องการของท่าน คือ

- () การจัดให้มีกิจกรรมการแข่งขันกีฬาภายในหน่วย
- () การจัดให้มีกิจกรรมการแข่งขันการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย
- () การจัดให้มีกิจกรรมการฝึกการออกกำลังกายแบบวงจร
- () อื่นๆ.....

ข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะ.....

.....
.....
.....

๓.๒ ด้านห้วงระยะเวลาในการออกกำลังกาย

๓.๒.๑ ตามที่กรมราชทัณฑ์ได้มีคำสั่งให้กำลังพลของหน่วย ได้มีการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในช่วงบ่ายวันพุธแล้ว ท่านคิดว่า ควรมีวันราชการใดในการออกกำลังกายเพิ่มเติม เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบก ในหน่วยงานของท่าน ที่มีความเหมาะสมและตรงกับความต้องการของท่าน คือ

- () ทุกวันจันทร์และวันอังคาร
- () ทุกวันจันทร์และวันพฤหัสบดี
- () ทุกวันอังคารและวันพฤหัสบดี
- () ทุกวันอังคารและวันศุกร์
- () อื่นๆ.....

ข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะ.....

.....
.....
.....

๓.๒.๒ ท่านคิดว่า ควรมีห้วงระยะเวลาใดในการออกกำลังกายของวันราชการ เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบก ในหน่วยงานของท่าน ที่มีความเหมาะสมและตรงกับความต้องการของท่าน คือ

- () เวลา ๑๔.๐๐-๑๕.๐๐
 - () เวลา ๑๔.๓๐-๑๕.๓๐
 - () เวลา ๑๕.๐๐-๑๖.๐๐
 - () เวลา ๑๕.๓๐-๑๖.๓๐
 - () อื่นๆ.....
- ข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะ.....
-
-
-

๓.๓ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

๓.๓.๑ ตามที่หน่วยได้จัดให้มีสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ให้กับกำลังพลได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา อาทิเช่น จัดให้มีสนามกีฬา(ของสำนักพระราชวัง) อุปกรณ์การกีฬา อุปกรณ์การออกกำลังกายต่างๆเท่าที่จะดำเนินการได้ตามขีดความสามารถแล้ว ท่านคิดว่าหน่วยเหนือควรสนับสนุนสิ่งใดเพิ่มเติมให้กำลังพลในการออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบก ที่มีความเหมาะสมและตรงกับความต้องการของท่าน คือ

- () จัดสร้างสนามกีฬาฟุตบอลที่มีลู่วิ่งมาตรฐานของหน่วย
 - () จัดสร้างโรงยิมเนเซียมของหน่วย
 - () จัดสร้างห้องออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในระดับมาตรฐานสากล
 - () จัดหาอุปกรณ์การกีฬาและอุปกรณ์การออกกำลังกายเพิ่มเติมให้เพียงพอ
 - () อื่นๆ.....
- ข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะ.....
-
-
-

๓.๔ ด้านความรู้เชิงวิชาการ

๓.๔๑ ท่านคิดว่า ความต้องการเกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจในทางวิชาการ ในการออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบก ในหน่วยงานของท่าน ที่มีความเหมาะสมและตรงกับความต้องการของท่าน คือ

- () การจัดวิทยากรที่มีความรู้มาให้ความรู้เกี่ยวข้องทั้งทางด้านสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง
 - () การนำกำลังพลของหน่วยไปทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายทั่วไป ตามแบบทดสอบมาตรฐานของหน่วยงานวิทยาศาสตร์การกีฬา อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง
 - () การส่งกำลังพลของหน่วยไปเข้ารับการฝึกอบรมทางวิชาการเพื่อมาขยายผล
 - () อื่นๆ.....
- ข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะ.....

.....

.....

.....

ส่วนที่ ๑ : ข้อมูลส่วนบุคคล

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่องว่าง () ที่ท่านเห็นว่าตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุด เพียงคำตอบเดียว

๑. อายุปัจจุบันของท่าน

- () ๒๐-๒๖ ปี () ๒๗-๓๑ ปี () ๓๒-๓๖ ปี
 () ๓๗-๔๑ ปี () ๔๒-๔๖ ปี () ๔๗-๕๑ ปี () ๕๒ ปีขึ้นไป

๒. ชั้นยศปัจจุบันของท่าน

- () ต.ต.-ส.อ. () จ.ส.ต.-จ.ส.อ.

๓. ระดับการศึกษาสูงสุดของท่าน

- () ต่ำกว่าปริญญาตรี () ปริญญาตรี () สูงกว่าปริญญาตรี

๔. สถานภาพการสมรสของท่าน

- () โสด () สมรส () หย่า () หม้าย

๕. บ้านพักอาศัยในปัจจุบันของท่าน

- () บ้านพักราชการ () บ้านพักส่วนตัว

๖. ท่านได้เข้าร่วมทำการทดสอบสมรรถภาพร่างกายประจำปีของหน่วยหรือไม่

- () ได้เข้าร่วมทำการทดสอบ () ไม่ได้เข้าร่วมทำการทดสอบ

๗. หากท่านได้เข้าร่วมทำการทดสอบฯ ท่านคิดว่า รายการทดสอบรายการใดที่ทำให้ท่านเกิดอาการเมื่อยล้า มากที่สุด

- () ยึดพื้น () ลูก-นั่ง () วิ่งระยะทาง ๒ ก.ม.

๘. ในห้วงประมาณ ๑เดือน ก่อนที่ท่านจะเข้าร่วมทำการทดสอบฯ ท่านได้เตรียมสภาพร่างกาย เช่น การออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา หรือไม่

- () ได้เตรียมสภาพร่างกาย () ไม่ได้เตรียมสภาพร่างกาย

๙. หากท่านได้เตรียมสภาพร่างกาย เช่น การออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา ท่านได้ปฏิบัติมากน้อยเพียงใด

- () ทุกวัน () สัปดาห์ละ ๑-๒ ครั้ง
 () สัปดาห์ละ ๓-๔ ครั้ง () สัปดาห์ละ ๕-๖ ครั้ง

๑๐. ท่านมีความต้องการการออกกำลังกายหรือเล่นกีฬา อย่างสม่ำเสมอ เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของท่านให้ได้ตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบก หรือไม่

- () ต้องการ () ไม่ต้องการ

ส่วนที่ ๒ : ข้อมูลความต้องการการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบก

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่อง () ที่ตรงกับความคิดเห็น หรือตรงกับความเป็นจริงของท่านมากที่สุดเพียงคำตอบเดียว

๑. ท่านมีความต้องการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบก ในด้านรูปแบบและกิจกรรมการออกกำลังกาย ที่ท่านต้องการที่สุด คือ
 - () การเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขนและหัวไหล่ เพื่อการปฏิบัติการทดสอบรายการยึดพื้น
 - () การเสริมสร้างความแข็งแรงและ ความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง เพื่อการปฏิบัติ การทดสอบรายการลูกนั่ง
 - () การเสริมความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต – หายใจ หรือความอดทนทั่วไป เพื่อการปฏิบัติการ รายการวิ่ง ๒ กม
๒. ท่านมีความต้องการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบกในด้านห้วงระยะเวลาการออกกำลังกาย ที่ท่านต้องการมากที่สุด คือ
 - () การเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขนและหัวไหล่ เพื่อการปฏิบัติการทดสอบรายการยึดพื้น
 - () การเสริมสร้างความแข็งแรงและ ความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง เพื่อการปฏิบัติ การทดสอบรายการลูกนั่ง
 - () การเสริมความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต – หายใจ หรือความอดทนทั่วไป เพื่อการปฏิบัติการ รายการวิ่ง ๒ กม
๓. ท่านมีความต้องการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบกในด้านสถานที่อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวกที่ต้องการมากที่สุด คือ
 - () การเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขนและหัวไหล่ เพื่อการปฏิบัติการทดสอบรายการยึดพื้น
 - () การเสริมสร้างความแข็งแรงและ ความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง เพื่อการปฏิบัติ การทดสอบรายการลูกนั่ง
 - () การเสริมความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต – หายใจ หรือความอดทนทั่วไป เพื่อการปฏิบัติการ รายการวิ่ง ๒ กม

๔. ท่านมีความต้องการเกี่ยวกับการออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบกในด้านความรู้เชิงวิชาการ ที่ท่านต้องการมากที่สุด คือ
- () การเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อแขนและหัวไหล่ เพื่อการปฏิบัติการทดสอบรายการยี่ดพื้น
 - () การเสริมสร้างความแข็งแรงและความอดทนของกล้ามเนื้อท้อง เพื่อการปฏิบัติการทดสอบรายการลูก-นั่ง
 - () การเสริมสร้างความอดทนของระบบไหลเวียนโลหิต-หายใจ หรือความอดทนทั่วไป เพื่อการปฏิบัติการทดสอบรายการวิ่ง ๒ ก.ม.

ส่วนที่ ๓ : การเสนอข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะของผู้ตอบแบบสอบถาม

คำชี้แจง : โปรดทำเครื่องหมาย / ลงในช่อง () ที่ท่านเห็นว่าตรงกับความต้องการของท่านสามารถเลือกได้มากกว่า ๑ ข้อ และโปรดเสนอข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะของท่านตามความเหมาะสม

๓.๑ ด้านรูปแบบและกิจกรรม

๓.๑.๑ ท่านคิดว่ารูปแบบการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบกในหน่วยงานของท่านที่มีความเหมาะสมและตรงกับความต้องการของท่านคือ

- () การจัดให้มีรูปแบบการออกกำลังกายแบบแยกการตามอวัยวะ เป็นรายบุคคล
- () การจัดให้มีรูปแบบการออกกำลังกายแบบรวม ในระดับกอง
- () การจัดให้มีรูปแบบการออกกำลังกายแบบรวม ในระดับสำนัก
- () การจัดให้มีรูปแบบการออกกำลังกายแบบรวม ในระดับกรม
- () อื่นๆ.....

ข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะ.....

.....

.....

.....

๓.๑.๒ ท่านคิดว่า กิจกรรมการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบกในหน่วยงานของท่าน ที่มีความเหมาะสมและตรงกับความต้องการของท่าน คือ

- () การจัดให้มีกิจกรรมการแข่งขันกีฬาภายในหน่วย
 - () การจัดให้มีกิจกรรมการแข่งขันการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย
 - () การจัดให้มีกิจกรรมฝึกการออกกำลังกายแบบวงจร
 - () อื่นๆ.....
- ข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะ.....
-
-
-

๓.๒ ด้านห้วงระยะเวลาในการออกกำลังกาย

๓.๒.๑ ตามที่กรมราชองครักษ์ได้มีคำสั่งให้กำลังพลของหน่วย ได้มีการออกกำลังกายและเล่นกีฬาในช่วงปลายวันพุธแล้ว ท่านคิดว่า ควรมีวันราชการใดในการออกกำลังกายเพิ่มเติม เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบก ในหน่วยงานของท่าน ที่มีความเหมาะสมและตรงกับความต้องการของท่าน คือ

- () ทุกวันจันทร์และวันอังคาร
 - () ทุกวันจันทร์และวันพฤหัสบดี
 - () ทุกวันอังคารและวันพฤหัสบดี
 - () ทุกวันอังคารและวันศุกร์
 - () อื่นๆ.....
- ข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะ.....
-
-
-

๓.๒.๒ ท่านคิดว่า ควรมีห้วงระยะเวลาใดในการออกกำลังกายของวันราชการ เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบก ในหน่วยงานของท่าน ที่มีความเหมาะสมและตรงกับความต้องการของท่าน คือ

- () เวลา ๑๔.๐๐-๑๕.๐๐
- () เวลา ๑๔.๓๐-๑๕.๓๐
- () เวลา ๑๕.๐๐-๑๖.๐๐
- () เวลา ๑๕.๓๐-๑๖.๓๐
- () อื่นๆ.....

ข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะ.....

๓.๓ ด้านสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก

๓.๓.๑ ตามที่หน่วยได้จัดให้มีสถานที่ อุปกรณ์และสิ่งอำนวยความสะดวก ให้กับกำลังพลได้ออกกำลังกายและเล่นกีฬา อาทิเช่น จัดให้มีสนามกีฬา(ของสำนักพระราชวัง) อุปกรณ์การกีฬา อุปกรณ์การออกกำลังกายต่างๆเท่าที่จะดำเนินการได้ตามขีดความสามารถแล้ว ท่านคิดว่าหน่วยเหนือควรสนับสนุนสิ่งใดเพิ่มเติมให้กำลังพลในการออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบก ที่มีความเหมาะสมและตรงกับความต้องการของท่าน คือ

- () จัดสร้างสนามกีฬาฟุตบอลที่มีลู่วิ่งมาตรฐานของหน่วย
- () จัดสร้างโรงยิมเนเซียมของหน่วย
- () จัดสร้างห้องออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายในระดับมาตรฐานสากล
- () จัดหาอุปกรณ์การกีฬาและอุปกรณ์การออกกำลังกายเพิ่มเติมให้เพียงพอ
- () อื่นๆ.....

ข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะ.....

๓.๔ ด้านความรู้เชิงวิชาการ

๓.๔๑ ท่านคิดว่า ความต้องการเกี่ยวกับความรู้ความเข้าใจในทางวิชาการ ในการออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบก ในหน่วยงานของท่าน ที่มีความเหมาะสมและตรงกับความต้องการของท่าน คือ

- () การจัดวิทยากรที่มีความรู้มาให้ความรู้เกี่ยวข้องทั้งทางด้านสุขภาพและสมรรถภาพทางกาย อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง
 - () การนำกำลังพลของหน่วยไปทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายทั่วไป ตามแบบทดสอบมาตรฐานของหน่วยงานวิทยาศาสตร์การกีฬา อย่างน้อยปีละ ๑ ครั้ง
 - () การส่งกำลังพลของหน่วยไปเข้ารับการฝึกอบรมทางวิชาการเพื่อมาขยายผล
 - () อื่นๆ.....
- ข้อคิดเห็นหรือข้อเสนอแนะ.....

.....

.....

.....

บรรณานุกรม

ภาษาไทย

หนังสือ

บันเทิง เกิดปรางค์, การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย, กรุงเทพฯ: ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ, 2541.

พิชิต ภูติจันทร์และคณะ, วิทยาศาสตร์การกีฬา, กรุงเทพฯ: แสงศิลป์การพิมพ์, 2533.

มงคล แฝงสาเคน, วิทยาศาสตร์การกีฬา, กรุงเทพฯ: โสภณการพิมพ์, 2541.

วรศักดิ์ เพียรชอบ, หลักและวิธีสอนพลศึกษา, กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2540

วิริยา บุญชัย, การทดสอบและวัดผลทางพลศึกษา, กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช,
2529.

วิดิพงษ์ ปรมัตถการและอารี ปรมัตถการ, วิทยาศาสตร์การกีฬา, กรุงเทพฯ:

โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช, 2542.

ศิริรัตน์ หิรัญรัตน์, สมรรถภาพทางกายและทางกีฬา, กรุงเทพฯ: ภาควิชาศัลยศาสตร์ออร์

โธปีดิกส์และกายภาพบำบัด คณะแพทยศาสตร์ศิริราชพยาบาล มหาวิทยาลัยมหิดล.

2539.

โสภณ อรุณชัยและชาญชัย โพธิ์คลัง, การฝึกโดยการใช้น้ำหนัก, กรุงเทพฯ:

โอเดียนสโตร์, 2534.

2542 (อัดสำเนา)

หนังสือราชการ

คำสั่ง กรมราชองครักษ์ที่ ๔๑๔/๕๒ เรื่องให้ข้าราชการกรมราชองครักษ์ทดสอบร่างกายประจำปี
ลงวันที่ ๑๓ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๕๒.

คำสั่ง กองทัพบก ที่ ๒๐๒/๒๕๑๒ เรื่องการออกกำลังกายและการเล่นกีฬาของกำลังพลกองทัพบก,
ลงวันที่ ๑๒ พฤษภาคม พ.ศ. ๒๕๑๒

คำสั่ง กองทัพบก ที่ ๘๒๓/๒๕๓๐ เรื่องแนวทางการรับราชการนายทหารสัญญาบัตร,
ลงวันที่ ๑ กันยายน พ.ศ. ๒๕๓๐

คำสั่ง กองทัพบก ที่ ๖๕๔ / ๒๕๓๑, เรื่องแก้ไขคำสั่ง, ลงวันที่ ๑๑ กรกฎาคม พ.ศ. ๒๕๓๑

วิทยานิพนธ์และเอกสารการวิจัย

จุมพล จุมพลภักดี “การสร้างแบบฝึกการออกกำลังกายแบบวงจรเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย สำหรับข้าราชการทหารสังกัดกองพันทหารม้าที่ ๖” ,วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัยขอนแก่น,๒๕๔๘.

นิรัตน์ สุพัฒนานนท์, “การศึกษาสมรรถภาพทางกายของนักศึกษาวิชาทหาร” ,วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัยขอนแก่น,๒๕๔๔

ปัทมา รอดทั้ง, “การใช้เวลาว่างด้วยการเล่นกีฬาและออกกำลังกายของประชาชนในเขตภาคเหนือตอนล่าง” ,วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร ,๒๕๔๐

สายันต์ กุฎการ, “ความต้องการในการใช้บริการการออกกำลังกายของผู้มาใช้บริการศูนย์กีฬากีฬาแห่งประเทศไทย” ,วิทยานิพนธ์ปริญญาโท มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒประสานมิตร,๒๕๓๘.

เอกสารประกอบการศึกษา

โหมยิต แจ็งสกุล, “การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายขั้นสูง” ,เอกสารประกอบการสอนของภาควิชาพลศึกษา คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยขอนแก่น.๒๕๔๗.

ภาษาอังกฤษ

หนังสือ

American Alliance for Health , Physical Education, Recreation and Dance., Physical Best., Virginia : AAHPERD Publication,1988.

Anshell, M.H., Dictionary of the Sport and Exercise Science., Illinois : Human Kinetics Books, 1991.

Casady, D.R., D.F.Mapes and L.E. Alley., Handbook of Physical Fitness Activities., New York : Macmillan,1965.

Clark, H.H., Application of Measurement to Helth and Physical Education., New Jersey : Prentice – Hall,1976.

ประวัติย่อผู้วิจัย

ยศ ชื่อ

พันเอก พงศ์ธร พันลึกเดช

วัน เดือน ปีเกิด

๑๓ กรกฎาคม ๒๕๐๗

การศึกษา

โรงเรียนเบญจมราชูทิศ

มหาวิทยาลัยกรุงเทพ

มหาวิทยาลัยรามคำแหง(ศึกษาศาสตร์มหาบัณฑิต พ.ศ.๒๕๔๕)

ประวัติการทำงาน

ประจำแผนกรักษาความปลอดภัยที่ ๑ กองยุทธการสำนักนโยบายและ
แผน กรมราชองครักษ์

หัวหน้าแผนกรักษาความปลอดภัยที่ ๑ กองยุทธการ สำนักนโยบายและ
แผนกรมราชองครักษ์

ตำแหน่ง

หัวหน้าชุดรักษาความปลอดภัยที่ ๑ สำนักรักษาความปลอดภัยที่ ๑
สำนักงานรักษาความปลอดภัย กรมราชองครักษ์