

แนวทางพัฒนาการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายกำลังพล

ของ กองพลทหารม้าที่ 1

เอกสารวิจัยส่วนบุคคล



โดย

พันเอก เกียรติอุดม นาคี

รองผู้บังคับการกรมทหารม้าที่ 3

วิทยาลัยการทัพบก

กันยายน 2564


เอกสารวิจัยเรื่อง แนวทางพัฒนาการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายกำลังพลของ
กองพลทหารม้าที่ 1

โดย พันเอก เกียรติอุดม นาคี

อาจารย์ที่ปรึกษา พันเอกหญิง ฐิติญา จันทวุฒิ

วิทยาลัยการทัพบกอนุมัติให้เอกสารวิจัยส่วนบุคคลฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรหลักประจำวิทยาลัยการทัพบก ปีการศึกษา 2564 และเห็นชอบให้เป็น
เอกสารวิจัยส่วนบุคคลที่อยู่ในเกณฑ์ระดับ

พลตรี



(มหศักดิ์ เทพหัสติน ณ อยุธยา)

ผู้บัญชาการวิทยาลัยการทัพบก

คณะกรรมการควบคุมเอกสารวิจัยส่วนบุคคล

พันเอก



(ประภาส แก้วศรีงาม)

ประธานกรรมการ

พันเอก



(พงษ์ยุทธ งามเกษม)

ผู้ทรงคุณวุฒิที่ปรึกษา

พันเอกหญิง



(ศศพินธุ์ วัชรธรรม)

กรรมการ

พันเอกหญิง



(ฐิติญา จันทวุฒิ)

กรรมการ

พันเอกหญิง



(ปีธมา สมสนั่น)

กรรมการ

บทคัดย่อ

ผู้วิจัย	พันเอก เกียรติอุดม นาคี
เรื่อง	แนวทางพัฒนาการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายกำลังพลของ กองพลทหารม้าที่ 1
วันที่	กันยายน 2564 จำนวนคำ: 7,280 คำ จำนวนหน้า: 22 หน้า
คำสำคัญ	การเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกาย, ความพร้อมรบ, กองพลทหารม้าที่ 1
ชั้นความลับ	ไม่มีชั้นความลับ

ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (2561 - 2580) ได้กำหนดเป้าหมายการพัฒนาประเทศในหลายๆ ด้าน โดยเฉพาะการพัฒนาคนในทุกมิติ ประเด็นยุทธศาสตร์ด้านมั่นคง ความพร้อมรบของ กองทัพ ถือเป็นหัวใจหลักของหน่วยงานด้านความมั่นคงของประเทศ รวมทั้งกองทัพบก ได้กำหนดให้ ปี 2563 เป็น “ปีแห่งการพัฒนาความรู้และความสามารถทางทหารของกำลังพลในทุกกระดับ” เพื่อสร้างความพร้อมรบด้านกำลังพล ให้มีศักยภาพ ตอบสนองต่อความสำเร็จในการปฏิบัติการกิจด้านการทหาร การวิจัยแนวทางพัฒนาการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายกำลังพลของ กองพลทหารม้าที่ 1 วัตถุประสงค์เพื่อการยกระดับมาตรฐานความแข็งแรงทางด้านร่างกายของกำลังพล โดยการศึกษาศักยภาพสมรรถภาพร่างกายกำลังพล ศึกษาองค์ประกอบที่ส่งผลต่อระบบการพัฒนาเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายและการทดสอบร่างกายเพื่อความพร้อมรบ (Army Combat Readiness Physical Test : ACRPT) เพื่อนำไปสู่การเสนอแนวทางพัฒนาการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายกำลังพล ตามแนวคิด SMART SOLDIER STRONG ARMY

การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงยุทธศาสตร์ (Strategic Research) ระยะเวลาการดำเนินการ 6 เดือน (ธันวาคม 2563 - พฤษภาคม 2564) ผลการวิจัยพบว่า การทดสอบร่างกายเพื่อความพร้อมรบ 6 สถานี 9 ท่า ส่งผลให้กำลังพลกองพลทหารม้าที่ 1 มีสภาพร่างกายที่แข็งแรง ทรหด อดทน จิตใจที่เข้มแข็ง ซึ่งเป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งในการเสริมสร้างความพร้อมรบด้านกำลังพล ให้กับกองทัพบกมุ่งไปสู่การเป็นกองทัพที่มีศักยภาพ มีความทันสมัย เพื่อตอบสนองนโยบายการปฏิบัติงานของกองทัพบกและยุทธศาสตร์ชาติ ต่อไป

ABSTRACT

AUTHOR: Colonel Kiat-Udom Nadee
TITLE: Guidelines to develop the physical fitness of the 1st Cavalry Division.
DATE: September 2021 **WORD COUNT:** 7,280 **PAGES:** 22
KEY TERMS: Developing physical fitness, Combat readiness, 1st Cavalry Division
CLASSIFICATION: Unclassified

Thailand 20-year National Strategy (2018-2037) aims for several national development goals, particularly on multi-dimensional human capital development. Within security strategy, military readiness is considered to be a pillar of national security apparatuses. In addition, the RTA set the year 2020 to be “The year to develop skill and knowledge in every level of personnel” in order to increase the physical fitness of its personnel to be combat ready. The research to find guidelines to develop the physical fitness of the 1st Cavalry Division aims to uplift the personnel fitness and to study the factors that influence the physical fitness and the conduct of Army Combat Readiness Physical Test (ACRPT). It aims to propose the guidelines to improve military physical fitness according to the “SMART SOLDIER STRONG ARMY” philosophy.

This research is a strategic research The implementation period is 6 months (December 2020 - May 2021). Body test for combat readiness, 6 stations, 9 positions, resulting in the 1st Cavalry Division Personnel with strong physical condition, endurance, and strong mind. Which is a very important part in enhancing Manpower combat readiness For the Army, aiming to become an army that has potential Modern In response to the policy of operations of the Army and the national strategy in the future

กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยเรื่อง แนวทางพัฒนาการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายกำลังพลของกองพลทหารม้าที่ 1 ค่ายพ่อขุนผาเมือง จังหวัดเพชรบูรณ์ ในการศึกษาในวิทยาลัยการทัพบกหลักสูตรหลักประจำ ถือเป็นหลักสูตรสูงสุดของกองทัพบก ซึ่งการวิจัยทำให้ผู้วิจัยได้รับความรู้ ทักษะ และกระบวนการความคิดในทุกมิติ การวิจัยสำเร็จลุล่วงด้วยดีได้ ด้วยการเอื้อเฟื้อข้อมูลที่เป็นประโยชน์ในการศึกษาวิจัย จากความร่วมมือของหน่วยงาน และความร่วมมือจากบุคคลหลายท่าน ซึ่งให้การสนับสนุนผู้วิจัยตั้งแต่เริ่มต้น จนงานวิจัยจนเสร็จสิ้นสมบูรณ์ ขอขอบพระคุณ พลตรี มหศักดิ์ เทพหัสดิน ณ อยุธยา ผู้บัญชาการวิทยาลัยการทัพบก ผู้มอบความรู้ ทักษะ ตลอดจนส่งเสริมให้เกิดศักยภาพในการศึกษาหาความรู้ สร้างบุคลากร กำลังพลของกองทัพบกให้มีประสิทธิภาพ บังเกิดประโยชน์ต่อหน่วย และประเทศชาติ ขอขอบพระคุณ พันเอกหญิง ฐิติญา จันทวุฒิ อาจารย์ที่ปรึกษา และ พันเอก ประภาส แก้วศรีงาม ประธานกรรมการ ควบคุมเอกสารวิจัยส่วนบุคคลที่กรุณาให้คำแนะนำปรึกษา พันเอกหญิง ศศพินธุ์ วัชรธรรม และ พันเอกหญิง ปัทมา สมสนั่น กรรมการควบคุมเอกสารวิจัยส่วนบุคคลที่กรุณาเอื้อเฟื้อ เสียสละเวลาให้ข้อมูลคำแนะนำและช่วยปรับแก้ไขให้งานวิจัยมีความถูกต้อง สมบูรณ์ ขอขอบพระคุณ พันเอก พงษ์ยุทธ งามเกษม ผู้ทรงคุณวุฒิที่ปรึกษา รองศาสตราจารย์ ดร. ไพบูลย์ แจ่มพงษ์ และ ดร. อธิธิกร ขำเดช อาจารย์ที่ปรึกษาพิเศษ ให้ความกรุณานับสนุนข้อมูลที่เป็นประโยชน์ต่อการวิจัย ตลอดจนให้คำแนะนำคำปรึกษา รวมถึงมุมมองวิสัยทัศน์ ทางด้านการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกาย อันเป็นประโยชน์อย่างยิ่ง ต่องานวิจัยฉบับนี้

ท้ายนี้ ผู้เขียนขอกราบขอบพระคุณ คณาจารย์วิทยาลัยการทัพบกทุกท่านที่ได้มอบความรู้ ทักษะในการศึกษาและเป็นกำลังใจอย่างดียิ่ง อีกทั้งขอขอบคุณเพื่อนนักศึกษาวิทยาลัยการทัพบก หลักสูตรหลักประจำชุดที่ 66 ที่ให้การสนับสนุนและช่วยเหลือด้วยดีเสมอมา ขอขอบคุณกำลังพลกองพลทหารม้าที่ 1 ทุกนาย และขอขอบพระคุณเจ้าของเอกสารและงานวิจัยทุกท่านที่ผู้วิจัยได้นำมาอ้างอิงในการทำวิจัย จนกระทั่งงานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

สารบัญ

	หน้า
บทที่ 1 บทนำ	1
ที่มาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์การวิจัย	2
กรอบแนวคิดการวิจัย	3
วิธีการศึกษา	3
ประโยชน์ที่ได้รับ	4
บทที่ 2 บทวิเคราะห์	5
สภาพปัจจุบันด้านสมรรถภาพร่างกายกำลังพลของกองพลทหารม้าที่ 1	5
สภาพแวดล้อมในมิติยุทธศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง	6
วิเคราะห์ทางเลือกทางยุทธศาสตร์	8
แนวทางพัฒนาการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายกำลังพล	11
บทที่ 3 บทอภิปรายผล	18
แนวทางพัฒนาการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายกำลังพลของ กองพลทหารม้าที่ 1	18
บทที่ 4 บทสรุป	21
ข้อเสนอแนะ	22
เอกสารอ้างอิง	23
ประวัติผู้วิจัย	25

บทที่ 1

บทนำ

ที่มาและความสำคัญของปัญหา

ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (2561 – 2580) มีวิสัยทัศน์ “ประเทศไทยมีความมั่นคง มั่งคั่ง เป็นประเทศพัฒนาแล้วด้วยการพัฒนาตามหลักปรัชญาของเศรษฐกิจพอเพียง” หรือเป็นคติพจน์ประจำชาติว่า “มั่นคง มั่งคั่ง ยั่งยืน” มีเป้าหมายการพัฒนาประเทศ คือ ประเทศชาติมั่นคงประชาชนมีความสุขเศรษฐกิจพัฒนาอย่างต่อเนื่องสังคมเป็นธรรม ฐานทรัพยากรธรรมชาติยั่งยืน โดยยกระดับศักยภาพของประเทศในหลากหลายมิติ พัฒนาคนในทุกมิติและในทุกช่วงวัยให้เป็นคนดี เก่งและมีคุณภาพ สร้างโอกาสและความเสมอภาคทางสังคม สร้างการเติบโตบนคุณภาพชีวิตที่เป็นมิตรกับสิ่งแวดล้อมและมีภาครัฐ ของประชาชนเพื่อประชาชน และประโยชน์ส่วนรวม (ราชกิจจานุเบกษา, 2561) ทั้งนี้ยุทธศาสตร์ชาติแบ่งออกเป็น 6 ด้านซึ่งยุทธศาสตร์ที่ 1 ด้านความมั่นคง ตัวชี้วัดที่ 3 กล่าวถึงความพร้อมของกองทัพหน่วยงานด้านความมั่นคง และการมีส่วนร่วมของภาครัฐ ภาคเอกชนและภาคประชาชน ในการป้องกันและแก้ไขปัญหาคความมั่นคง (สำนักนายกรัฐมนตรี, 2561)

กองทัพบกในฐานะหน่วยงานด้านความมั่นคงจำเป็นต้องมีความพร้อมในการป้องกันและแก้ไขปัญหาด้านความมั่นคงของประเทศจึงกำหนดให้ปี 2563 เป็น “ปีแห่งการพัฒนาความรู้และความสามารถทางทหารของกำลังพลกองทัพบกทุกระดับ” เพื่อเป็นการยกระดับมาตรฐานความแข็งแรงทางด้านร่างกายของกำลังพล (สำนักงานปลัดบัญชาการกองทัพบก, 2563) ตลอดจนได้ปรับปรุงหลักเกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพร่างกายของกำลังพลกองทัพบก เป็นการทดสอบร่างกายเพื่อความพร้อมรบ (Army Combat Readiness Physical Test : ACRPT) โดยมีจุดมุ่งหมายเพื่อเสริมทักษะการพัฒนาสมรรถภาพร่างกายที่จำเป็นสำหรับใช้ในการรบส่งเสริมความแข็งแรงทางจิตใจและความทนทานตลอดจนส่งเสริมให้เกิดการพัฒนาขีดความสามารถทางด้านร่างกายทั้งในระดับบุคคลและระดับหน่วยให้มีความพร้อมรบและมีประสิทธิภาพตามแนวคิด SMART SOLDIER STRONG ARMY (อภิรัชต์ คงสมพงษ์, พล.อ., 2563)

กองพลทหารม้าที่ 1 เป็นหน่วยงานของกองทัพบกมีภารกิจ บังคับบัญชาควบคุมทางยุทธการและกำกับดูแลการปฏิบัติการหน่วยในอัตราและหน่วยที่ได้รับการบรรจุ

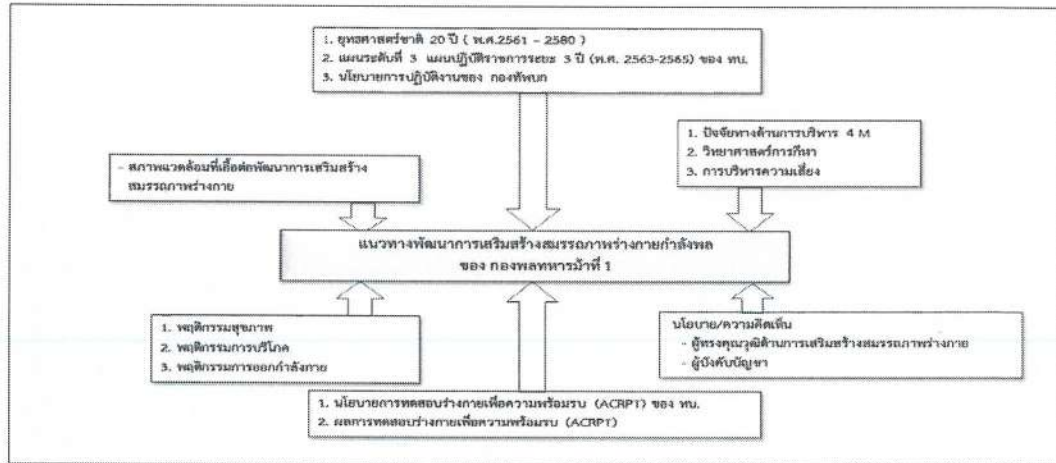
หรือมาขึ้นสมทบเป็นหน่วยกำลังรบหลัก ซึ่งกำลังพลจะต้องมีความพร้อมด้านสภาพร่างกาย ที่จะปฏิบัติภารกิจทางทหารและการปฏิบัติการทางทหารนอกเหนือการสงคราม (ณรงค์พันธ์ จิตต์แก้วแท้, พล.อ., 2563) การทดสอบร่างกายเพื่อความพร้อมรบ (ACRPT) ที่ผ่านมานั้น ผลการทดสอบสมรรถภาพร่างกายกำลังพลบางส่วน พบว่ายังไม่ผ่านเกณฑ์การทดสอบตามที่กองทัพบกกำหนดไว้ (กรมทหารม้าที่ 3, 2561)

การศึกษาแนวทางพัฒนาการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายกำลังพลของ กองพลทหารม้าที่ 1 ในครั้งนี้ผู้วิจัยสนใจที่จะศึกษาเรื่องแนวทางพัฒนาการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายกำลังพลของกองพลทหารม้าที่ 1 เพื่อสร้างกำลังพลให้มีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแกร่ง มีความพร้อมต่อการปฏิบัติภารกิจของกองทัพบก ซึ่งจะเชื่อมโยงไปสู่ยุทธศาสตร์ด้านความมั่นคงทางทหาร โดยศึกษาในหัวข้อที่ว่าปัจจุบันกำลังพลของกองพลทหารม้าที่ 1 มีสมรรถภาพร่างกาย ตามผลการทดสอบร่างกายเพื่อความพร้อมรบ (ACRPT) ที่กำหนดไว้อย่างไร องค์กรประกอบใดบ้างที่ส่งผลต่อระบบการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายและการทดสอบร่างกายเพื่อความพร้อมรบ (ACRPT) และมีแนวทางการพัฒนาการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายกำลังพลของกองพลทหารม้าที่ 1 ให้มีความแข็งแกร่งเพื่อความมั่นคงทางการทหารอย่างไร

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสภาพสมรรถภาพร่างกายกำลังพลของ กองพลทหารม้าที่ 1
2. เพื่อศึกษาองค์กรประกอบที่ส่งผลต่อระบบการพัฒนาเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายและการทดสอบร่างกายเพื่อความพร้อมรบ (ACRPT)
3. เพื่อเสนอแนวทางพัฒนาการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายกำลังพลกองพลทหารม้าที่ 1 ให้มีความพร้อมรบ

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีการศึกษา

1. รูปแบบการวิจัย การวิจัยครั้งนี้เป็นการวิจัยเชิงยุทธศาสตร์ (Strategies Research) ผู้วิจัยศึกษา แนวทางพัฒนาการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายกำลังพลของ กองพลทหารม้าที่ 1
2. ขอบเขตการศึกษา โดยใช้ระยะเวลาดำเนินการทั้งระยะเวลา 6 เดือน (เดือนธันวาคม 2563 - เดือนพฤษภาคม 2564)
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล ใช้การสัมภาษณ์ ผู้บังคับการกรม ผู้บังคับกองพัน ผู้บังคับกองร้อยฝ่ายเสนาธิการ กำลังพลที่ผ่านการทดสอบร่างกายเพื่อความพร้อมรบ (ACRPT) และกำลังพล ที่ไม่ผ่านการทดสอบร่างกายเพื่อความพร้อมรบ (ACRPT)
4. การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้วิธีการวิเคราะห์เชิงยุทธศาสตร์
5. ขั้นตอนการดำเนินการ โครงการวิจัยนี้การดำเนินการแบ่งออกเป็น 5 ห้วง ได้แก่
 1. การพัฒนาและเสนอโครงการวิจัย เดือน ธันวาคม 2563
 2. การเก็บรวบรวมข้อมูล เดือน มกราคม – เดือน กุมภาพันธ์ 2564
 3. การวิเคราะห์สังเคราะห์ข้อมูล เดือน กุมภาพันธ์ – เดือน เมษายน 2564
 4. การสรุปผลการวิจัย เดือน พฤษภาคม 2564 และ
 5. การเขียนรายงานการวิจัยจัดทำรูปเล่ม เดือน พฤษภาคม 2564

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. เพื่อเป็นข้อมูลในการพัฒนากำลังพลให้มีสภาพร่างกายแข็งแรงสามารถทดสอบร่างกายผ่านเกณฑ์ของกองทัพบกและรู้ถึงปัจจัยที่จะพัฒนาการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายกำลังพลให้มีความแข็งแกร่งและมีสุขภาพที่ดี
2. เพื่อเป็นข้อมูลอธิบายองค์ประกอบ เจือปนไข ปัญหาอุปสรรคต่างๆที่ส่งผลต่อแนวทางพัฒนาการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายกำลังพล
3. เพื่อเป็นแนวทางการพัฒนาการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายให้กับกำลังพลของกองพลทหารม้าที่ 1 เพื่อความพร้อมรบสำหรับการปฏิบัติการกิจด้านการทหาร

บทที่ 2

บทวิเคราะห์

สภาพปัจจุบันด้านสมรรถภาพร่างกายกำลังพลของ กองพลทหารม้าที่ 1

กองพลทหารม้าที่ 1 เป็นหน่วยกำลังรบที่มีภารกิจเตรียมกำลังและใช้กำลัง สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ความมั่นคงด้านการทหารทั้งภารกิจ “การปฏิบัติการรบ” และ “การปฏิบัติการทางทหารนอกเหนือการสงคราม” รับผิดชอบการจัดตั้งกองกำลังผาเมืองเป็นหน่วยป้องกันชายแดนตามแผนป้องกันประเทศของกองทัพภาคที่ 3 และปฏิบัติงานตามนโยบายของกองทัพบก โดยกองทัพบกมีนโยบายที่สำคัญประการหนึ่ง คือ การเสริมสร้างกำลังพลให้มีศักยภาพ และมีความพร้อมรบ จึงกำหนดระเบียบการทดสอบร่างกายประจำปี ไว้ 2 ครั้งต่อปี (ห้วง กุมภาพันธ์และสิงหาคมของทุกปี) โดยให้ทำการทดสอบร่างกายจำนวน 3 ท่า ได้แก่ ท่าดันพื้น ท่าลุกนั่งและการวิ่งระยะทาง 2 กิโลเมตรหน่วยกำลังรบต้องผ่านเกณฑ์ 70% ต่อมาในปี 2563 กองทัพบกได้มีนโยบายจาก ผู้บัญชาการทหารบก ให้เปลี่ยนแปลงรูปแบบการทดสอบร่างกายแบบใหม่ โดยนำแนวทางการทดสอบร่างกายจากกองทัพบกสหรัฐฯ มาใช้ในการทดสอบ เรียกว่า การทดสอบร่างกายเพื่อความพร้อมรบ (Army Combat Readiness Physical Test : ACRPT) ทำให้มีกำลังพลบางส่วน มีผลการทดสอบร่างกายไม่ผ่านตามเกณฑ์ที่กองทัพบกกำหนดไว้

การทดสอบร่างกายเพื่อความพร้อมรบ (ACRPT) ของกองทัพบกสหรัฐฯ มีจำนวน 6 สถานี ได้แก่ 1. ท่ายกน้ำหนัก 3 ครั้ง (3-Repetition Maximum Deadlift – MDL) 2. ท่าโยนลูกบอลน้ำหนัก (Standing Power Throw-SPT) 3. ท่าดันพื้นละมือ (Hand Release Push-up-HRP) 4. ท่าวิ่ง-ลาก-ยก (Sprint, Drag, Carry-SDC) 5. ท่าโหนยกเข้าแตะศอก (Leg Tuck-LTK) และ 6. การวิ่งระยะ 2 กิโลเมตร (2K Run-2KR) (ACFT IOC, 2019) ซึ่งการทดสอบแบบใหม่นี้กำลังพลจะต้องมีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรง แข็งแกร่ง (ความสามารถในการทำกิจกรรมที่ต้องใช้กำลังอย่างหนัก) มีความทรหด (ความสามารถในการทำกิจกรรมหนักๆ ได้อย่างต่อเนื่องในระยะเวลาที่จำกัด) และมีความอดทน (การมีจิตใจมุ่งมั่นไม่ยอมล้มเลิกหรือท้อถอย) จึงเป็นสาเหตุทำให้กำลังพลของหน่วยมีผลการทดสอบสมรรถภาพร่างกายไม่ผ่านตามเกณฑ์ 70% ของกองทัพบก โดยผลพบว่า

การทดสอบร่างกายประจำปี 2563 ของกำลังพลกองพลทหารม้าที่ 1 โดยกองพันทหารม้าที่ 18 กรมทหารม้าที่ 3 มียอดกำลังพลเข้ารับการทดสอบ 150 นาย ผ่านเกณฑ์การทดสอบจำนวน 78 นาย ไม่ผ่านเกณฑ์การทดสอบ 72 นาย ช่วงอายุที่ไม่ผ่านเกณฑ์การทดสอบอายุ 23 - 57 ปี ระดับชั้นยศ ที่ไม่ผ่านเกณฑ์การทดสอบตั้งแต่ชั้นยศ สิบตรี - จำสิบเอก

จากการวิเคราะห์ข้อมูลผลการทดสอบร่างกายเพื่อความพร้อมรบ (ACRPT) ของกำลังพลที่ผ่านมา และผลจากการสัมภาษณ์ ผู้บังคับบัญชา ฝ่ายเสนาธิการ กำลังพลที่ผ่านการทดสอบร่างกาย และที่ไม่ผ่านการทดสอบ ทราบสาเหตุขั้นต้นที่ไม่ผ่านการทดสอบ ดังนี้

1. การเปลี่ยนแปลงรูปแบบการทดสอบร่างกาย โดยรูปแบบเดิมมีการทดสอบจำนวน 3 ท่า รูปแบบใหม่ใช้เป็นการทดสอบแบบ 6 สถานี (มีท่าปฏิบัติย่อยแยกออกเป็น 9 ท่า) ซึ่งผู้เข้ารับการทดสอบจะต้องปฏิบัติต่อเนื่องทั้ง 6 สถานีตามเวลาที่กำหนด ทำให้ต้องใช้ความแข็งแรง ความทนทานของกล้ามเนื้อทุกส่วนและความแข็งแรงของสภาวะร่างกายมากขึ้น
2. การทดสอบร่างกายเพื่อความพร้อมรบ (ACRPT) จะต้องใช้สภาวะร่างกายปฏิบัติร่วมกับอุปกรณ์ที่ใช้ในการทดสอบในแต่ละสถานีซึ่งทำให้กำลังพล ขาดทักษะเทคนิคความคุ้นเคย และความชำนาญในการปฏิบัติแต่ละสถานี
3. ปัญหาด้านสรีระร่างกายกำลังพลมีขนาดโครงสร้างร่างกายกะทัดรัด บางคนมีรูปร่างเล็ก ร่างกายขาดความแข็งแรง และความทนทานของกล้ามเนื้อ รวมถึงปัญหากำลังพลบางนาย มีค่าดัชนีมวลกาย (BMI) มากกว่า 30 kg/m² (อยู่ในเกณฑ์อ้วนมาก/โรคอ้วนระดับ 3)

สภาพแวดล้อมในมิติยุทธศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง

ปัจจุบันสภาวะแวดล้อมการเสริมสร้างกำลังกองทัพในระดับโลกมีการเปลี่ยนแปลงตลอดเวลา รวมถึงการเสริมสร้างกองทัพในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้มีแนวโน้มที่สังเกตได้ชัดว่ามีการพัฒนาประสิทธิภาพกองทัพไม่สิ้นสุด มีการพัฒนากำลังพล ยานรบ เช่น รถถัง ยานลำเลียงพลหุ้มเกราะ (APC) เรือติดขีปนาวุธ เฮลิคอปเตอร์รบ เครื่องบินรบ เพิ่มจำนวนขึ้น ตลอดจนอาวุธนิวเคลียร์ได้รับการปรับปรุงให้ทันสมัยขึ้น อีกทั้งประเทศเพื่อนบ้านที่มีชายแดนติดต่อกับประเทศไทย มีการเสริมสร้างอำนาจกำลังรบด้านการทหารอย่างต่อเนื่องปัญหาภัยคุกคามที่เกิดขึ้นไม่ว่าจะเป็นปัญหาเส้นเขตแดน ปัญหายาเสพติด ปัญหาการทำลายทรัพยากรธรรมชาติและ การลักลอบนำเข้าสินค้าการเกษตรและ

สิ่งผิดกฎหมาย เป็นต้น โดยเฉพาะสถานการณ์ปัจจุบันเรื่องการแพร่ระบาดของเชื้อไวรัส โควิด-19 (COVID-19) จากแรงงานต่างด้าวหลบหนีเข้าประเทศไทย การพัฒนาปรับปรุงกองทัพบกให้ทันสมัย รวมถึงการจัดกำลังทหารของกองทัพบก ปฏิบัติภารกิจรักษาสันติภาพในกรอบของสหประชาชาติ (United Nations Peacekeeping Operations) ภารกิจในการช่วยเหลือประชาชนสนับสนุน การป้องกันและบรรเทาสาธารณภัยให้กับประชาชนที่ได้รับผลกระทบจากภัยพิบัติต่างๆ ด้วยเหตุผล เพื่อปกป้องผลประโยชน์ของชาติ สนับสนุนพลังอำนาจของชาติในทุกด้าน และการพึ่งพาตนเองที่เพิ่มขึ้น เพื่อเสริมสร้างเกียรติภูมิของชาติ อีกทั้งการทุจริตทางการเมือง ยังมีความจำเป็นที่จะต้องใช้กำลังทหารเข้าไปดำเนินการกับปัญหาที่เกิดขึ้น จึงมีความจำเป็นต้องใช้กำลังทหารที่มีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแกร่งทั้งสิ้น

กองทัพอื่นๆ ในโลกได้มีการพัฒนากำลังพลให้มีความพร้อมรบด้วยการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายกำลังพล เช่น กองทัพบกสหรัฐอเมริกา ได้ใช้การทดสอบร่างกายเพื่อความพร้อมรบ (Army Combat Readiness Physical Test : ACRPT) จำนวน 6 สถานี ในการทดสอบร่างกายกำลังพล โรงเรียนนายร้อยทหารบกอิตาลี ใช้การทดสอบร่างกาย 7 ท่า (วิ่ง 2 กม. ดึงข้อ ดันพื้น ลูกนั่ง ไต่เชือกกระโดดสูง 1.2 ม. และดันบาร์คู้) กองทัพบกอินโดนีเซีย ใช้การทดสอบร่างกาย 5 ท่า (วิ่ง 12 นาที ดันพื้น ลูกนั่ง ก้าวขาสลับเข้าและวิ่งกลับตัว Shuttle run 2X10 m) กองทัพสาธารณรัฐจีน ใช้การทดสอบร่างกาย 5 ท่า (ดึงข้อ Dips Squats 100M sprint และวิ่งระยะ 5 Km) กองทัพบราซิล ใช้การทดสอบร่างกาย 5 ท่า (กระโดดไกล ดันพื้น ลูกนั่ง วิ่งรอบกรวย 4 รอบและวิ่ง 2.4 km) กองทัพบกอินเดีย ใช้การทดสอบร่างกาย 4 ท่า (ดันพื้น ดึงข้อ กระโดดไกล และวิ่ง 1.6 กม.) เพื่อใช้ในการเสริมสร้างความพร้อมรบให้กับกำลังพล เพื่อสนับสนุนการสร้างพลังอำนาจและอำนาจกำลังรบด้านกำลังพล ให้กับกองทัพของประเทศทั้งสิ้น

ซึ่งปัจจุบันนโยบายและแนวทางการดำเนินงานของกองทัพบกในปีงบประมาณ 2564 - 2566 ภายใต้รัฐธรรมนูญ พุทธศักราช 2560 และการจัดระเบียบกระทรวงกลาโหมโดยสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติและแผนปฏิบัติการของกองทัพบก ดังนั้น กองทัพบกจำเป็นต้องพัฒนาและปรับบทบาทอย่างต่อเนื่อง เพื่อปรับตัวให้ทันกับสภาพแวดล้อมด้านความมั่นคงที่เปลี่ยนแปลงไปเพื่อการก้าวสู่ “การเป็นกองทัพที่มีศักยภาพ ทันสมัยเป็นที่เชื่อมั่นของประชาชน และเป็นหนึ่งในกองทัพบกชั้นนำของภูมิภาค” จึงมีความจำเป็นอย่างยิ่ง

ที่จะต้องตระหนัก และให้ความสำคัญในการพัฒนาบุคลากรด้านสมรรถภาพร่างกาย ซึ่งเป็นส่วนสำคัญในการเสริมสร้างความพร้อมรบของกองทัพ ให้สอดคล้องกับนโยบายของ กองทัพบกเพื่อมุ่งไปสู่การพัฒนาศักยภาพองค์กร สร้างพลังอำนาจของชาติ เพื่อปกป้อง รักษาผลประโยชน์ของชาติให้ทัดเทียมหรือมีศักยภาพมากกว่ากองทัพประเทศอื่นๆ ทั้งในภูมิภาคอาเซียน ภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้และกองทัพระดับโลก

วิเคราะห์ทางเลือกทางยุทธศาสตร์

จากสภาพแวดล้อมทางยุทธศาสตร์ที่เปลี่ยนไปดังที่กล่าวมาแล้วข้างต้น การที่จะวิเคราะห์ ทางเลือกยุทธศาสตร์นั้นจำเป็นต้องทราบรายละเอียดเกี่ยวกับ การทดสอบร่างกาย เพื่อความพร้อมรบ (ACRPT) โดยแบ่งออกเป็น 6 สถานี ซึ่งแต่ละสถานีมีวัตถุประสงค์ และประโยชน์ที่ได้รับจากการทดสอบร่างกายเพื่อความพร้อมรบ ดังนี้

สถานีที่ 1 ท่ายกน้ำหนัก 3 ครั้ง (3 - Repetition Maximum Deadlift–MDL) เป็นการทดสอบ ความสามารถในการยกและขนย้ายผู้ป่วยที่ได้รับบาดเจ็บ หรือเสียชีวิตในสนามรบ เพื่อเคลื่อนย้ายกำลังพลและยุทโธปกรณ์

สถานีที่ 2 ท่าโยนลูกบอลน้ำหนัก (Standing Power Throw–SPT) เป็นการทดสอบ ต่อการปฏิบัติในการเคลื่อนย้ายส่งผ่านสิ่งของอุปกรณ์ และกำลังพลอย่างรวดเร็ว ในการดำเนินกลยุทธ์หรือเคลื่อนที่ทางยุทธวิธี ไม่ว่าจะเป็นการหิ้วลากกำลังพลที่ได้รับ บาดเจ็บไปยังตำแหน่งปลอดภัย การข้ามเครื่องกีดขวาง การขว้างระเบิดมือ การช่วยเหลือ กำลังพลในการปีนข้ามกำแพง การยกยุทโธปกรณ์หรือบรรจุกระสุน และการเพิ่มประสิทธิภาพ ในการต่อสู้แบบตัวต่อตัว

สถานีที่ 3 ท่าดันพื้นละมือ (Hand Release Push-up–HRP) เป็นการทดสอบความสามารถ ในการผลักคู่ต่อสู้ออกห่างในระหว่างการต่อสู้ระยะประชิด การผลักดันยานพาหนะที่ชำรุด และการดันตัวขึ้นจากพื้นระหว่างการดำเนินกลยุทธ์และเคลื่อนที่ทางยุทธวิธี

สถานีที่ 4 ท่าวิ่ง-ลาก-ยก (Sprint Drag Carry- SDC) เป็นการทดสอบความสามารถตอบสนอง ต่อการยิงเล็งตรงและการยิงเล็งจำลองได้อย่างรวดเร็ว การสร้างที่มั่นรบแบบเร่งด่วน และความสามารถในการดึงกำลังพลที่ได้รับบาดเจ็บออกจากยานพาหนะไปสู่พื้นที่ ปลอดภัยได้อย่างรวดเร็ว

สถานที่ที่ 5 ท่าโยนยกเข้าแตะศอก (Leg Tuck – LTK) เป็นการเพิ่มทักษะในการปีนป่าย และข้ามผ่านเครื่องกีดขวางต่างๆ เช่น การปีนข้ามกำแพง ปีนหน้าผาหรือปีนเชือก

สถานที่ที่ 6 การวิ่ง 2 กิโลเมตร (2K Run–2KR) เป็นการทดสอบความทนทานของกล้ามเนื้อหัวใจซึ่งจะให้ประโยชน์ต่อการปฏิบัติหน้าที่ของกำลังพล

จะเห็นได้ว่าการทดสอบร่างกายเพื่อความพร้อมรบ (ACRPT) ทั้ง 6 สถานที่นี้กำลังพลต้องใช้พลังกำลังทุกส่วนของร่างกาย ดังนั้นการที่จะพัฒนาสมรรถภาพร่างกายของกำลังพล ต้องคำนึงถึงองค์ประกอบหลายอย่างด้วยกัน ไม่ว่าจะเป็นด้านสุขภาพร่างกาย จิตใจ โภชนาการ ทักษะการกีฬารวมถึงการบริหารจัดการมาร่วมด้วย ดังนั้นแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องและเหมาะสม สอดคล้องกับปัญหาสภาพแวดล้อมสำหรับแนวทางการพัฒนาสมรรถภาพร่างกายมี ดังนี้

1. แนวคิดทฤษฎีพื้นฐานเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ (กระทรวงสาธารณสุข, 2561) “พฤติกรรมสุขภาพ” (Health Behavior) เป็นแนวคิดเกี่ยวกับ พฤติกรรมภายนอก (Overt behavior) และพฤติกรรมภายใน (Covert behavior) ซึ่งพฤติกรรมภายนอก ได้แก่ การปฏิบัติที่สามารถสังเกตและมองเห็นได้ พฤติกรรมภายใน ได้แก่ องค์ประกอบทางจิตวิทยา (Psychological factors) ซึ่งมีความคิด ความเชื่อ การรับรู้ แรงจูงใจ ค่านิยมทัศนคติ และความคาดหวัง เชื่อว่าองค์ประกอบเหล่านี้ มีอิทธิพลต่อพฤติกรรมสุขภาพของบุคคล “พฤติกรรมส่งเสริมสุขภาพ” (Health Promotion Behavior) ได้แก่ พฤติกรรมการออกกำลังกาย พฤติกรรมการบริโภคอาหารให้ถูกหลักโภชนาการ พฤติกรรมการผ่อนคลายหรือพฤติกรรมการพักผ่อน “พฤติกรรมเสี่ยง” (Risk Behavior) เป็นพฤติกรรมเมื่อบุคคลปฏิบัติไปแล้วอาจก่อให้เกิดผลเสียต่อสุขภาพ เช่น เกิดโรคหรือการบาดเจ็บ ตัวอย่างพฤติกรรมเสี่ยง ได้แก่ พฤติกรรมการสูบบุหรี่ พฤติกรรมการดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ พฤติกรรมการบริโภคอาหารไขมัน พฤติกรรมการเสพสารเสพติด
2. หลักแนวคิดทฤษฎีด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา (Sport science) (ฉัตรชัย ประภัสร์, 2557) เป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยความรู้ที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าถึงผลของการมีส่วนร่วมในการเล่นกีฬาหรือการออกกำลังกายในกิจกรรมต่างๆ โดยประยุกต์ใช้หลักการทางวิทยาศาสตร์ร่วมกับเทคนิคเฉพาะทาง “กายวิภาคศาสตร์” ศาสตร์ที่ให้ความรู้รายละเอียดเกี่ยวกับโครงสร้างของร่างกาย ที่ประกอบขึ้นเป็นรูปร่างสัดส่วนของร่างกายแต่ละคน ได้แก่ กระดูก

กล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ หัวใจ ปอด หลอดเลือด เม็ดเลือดแดง เซลล์ประสาท “สรีรวิทยา” ศาสตร์ที่ให้ความรู้ เกี่ยวกับการทำงานหรือการทำหน้าที่ ของอวัยวะระบบต่างๆ ของร่างกายซึ่งสามารถกระตุ้นและพัฒนาศักยภาพให้ดีขึ้น เช่น ความสามารถในการทำงานของระบบประสาทและกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบหายใจและไหลเวียนเลือด และระบบพลังงานที่ใช้ในแต่ละประเภทกีฬา รวมทั้งสาเหตุที่นำไปสู่การเสื่อมสภาพของระบบการทำงานของอวัยวะต่างๆ ภายในร่างกาย “ทักษะและการฝึกซ้อมกีฬา” ศาสตร์ที่ให้ความรู้หลักการในการในการกำหนดความหนักเบา รูปแบบวิธีการฝึก เข้าไว้ในโปรแกรมการฝึกซ้อมได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับนักกีฬาแต่ละบุคคล โดยจะต้องพิจารณาและคำนึงถึงอายุ เพศ วัย ประสบการณ์ความแตกต่างระหว่างบุคคล รวมทั้งระบบพลังงาน สมรรถภาพทางกาย ความสามารถในการเรียนรู้ รับรู้ของนักกีฬาแต่ละบุคคล เพื่อนำไปสู่การวางแผนการฝึกซ้อมในแต่ละช่วงเวลาได้อย่างถูกต้อง “โภชนาการทางการกีฬา” ศาสตร์ที่ให้ความรู้ รายละเอียดเกี่ยวกับคุณค่าของอาหารแต่ละชนิดและรู้จักเลือกรับประทานอาหารให้ถูกต้องได้สัดส่วนทั้งในด้านปริมาณและคุณภาพในแต่ละช่วงของการฝึกซ้อมและแข่งขันซึ่งจะมีผลต่อการใช้พลังงานในการเคลื่อนไหวการเก็บสำรองพลังงานไว้ในกล้ามเนื้อ การชดเชยพลังงานในระหว่างการฝึกซ้อมและแข่งขันและภายหลังการฝึกซ้อมและแข่งขันซึ่งจะช่วยเสริมโครงสร้างและความสามารถของร่างกายให้คงสภาพแข็งแรงยิ่งขึ้น “เวชศาสตร์การกีฬา” ศาสตร์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกัน บำบัดรักษา และฟื้นฟูสภาพร่างกายให้กับนักกีฬาทั้งในสภาวะปกติและในระหว่างการฝึกซ้อมเพื่อช่วยเสริมให้สมรรถภาพทางกายอยู่ในสภาวะที่สมบูรณ์และพร้อมที่จะใช้งานได้ดีที่สุด “เทคโนโลยีทางการกีฬา” ศาสตร์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับประดิษฐ์การใช้เครื่องมือและอุปกรณ์ช่วยสนับสนุนในการพัฒนาส่งเสริมตลอดจนการแก้ไขปัญหา ข้อบกพร่องทั้งการวิเคราะห์ข้อมูลการเคลื่อนไหวทางด้านเทคนิคทักษะการประเมินผลและรายงานผลที่เป็นประโยชน์ถูกต้องรวดเร็วให้กับผู้ฝึกสอนและนักกีฬา

3. ปัจจัยทางด้านการบริหาร 4 M (เกียรติพงษ์ อุดมธนะธีระ, 2560) กล่าวไว้ว่า ทรัพยากรในการบริหาร (Resources) ได้แก่ วัตถุและเครื่องใช้เพื่อประกอบการดำเนินงานรวมถึงความสามารถในการจัดการทรัพยากรในการบริหาร สามารถแบ่งแยกได้เป็น 4 ประเภท ด้านบุคลากร (Man) ด้านการบริหารจัดการ (Management) ด้านวัสดุอุปกรณ์ (Material) และด้านงบประมาณ (Money)

4. การบริหารความเสี่ยง (Risk Management) (คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร, 2552) หมายถึง กระบวนการที่ใช้ในการบริหารจัดการให้โอกาสที่จะเกิดเหตุการณ์ความเสี่ยงลดลงหรือผลกระทบของความเสียหายจากเหตุการณ์ความเสี่ยงลดลงอยู่ในระดับที่ยอมรับได้ มี 4 หลักการ ได้แก่ “การยอมรับความเสี่ยง” (Risk Acceptance) เป็นการยอมรับความเสี่ยงที่อาจเกิดขึ้นมีความเสี่ยงในระดับต่ำจนยอมรับได้ อาจจะไม่ต้องดำเนินการใดๆ เพิ่มเติมการลดความเสี่ยง (Risk Reduction) หรือการควบคุมความเสี่ยง (Risk Control) เป็นการปรับปรุงระบบการทำงานหรือการออกแบบวิธีการทำงานใหม่ เพื่อลดโอกาสที่จะเกิดความเสี่ยง หรือผลกระทบที่จะเกิดความเสียหาย ทำให้ระดับความเสี่ยงอยู่ในเกณฑ์ที่ยอมรับได้ การกระจายความเสี่ยง (Risk Sharing) หรือการโอนความเสี่ยง (Risk Transfer) เป็นการกระจายถ่ายโอนความเสี่ยงให้ผู้อื่น หรือองค์กรอื่นช่วยแบ่งความรับผิดชอบในการบริหารจัดการความเสี่ยงที่คาดว่าจะเกิดขึ้น “การหลีกเลี่ยงความเสี่ยง” (Risk Avoidance) เป็นการจัดการความเสี่ยงที่มีระดับสูงมากและองค์กรไม่อาจยอมรับได้ จึงต้องตัดสินใจยกเลิกโครงการ หรือกิจกรรมนั้น แนวทางพัฒนาการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายกำลังพล จึงจะต้องคำนึงถึงความเสี่ยงที่อาจจะเกิดขึ้นมาวิเคราะห์ เพื่อการป้องกันมิให้เกิดความเสี่ยงและข้อผิดพลาดโดยเฉพาะเรื่องอาการบาดเจ็บทางด้านสมรรถภาพร่างกายของกำลังพลจากการฝึกซ้อมตั้งแต่แรกเริ่มซึ่งการบาดเจ็บจะเป็นปัจจัยเหตุที่สำคัญ ที่จะส่งผลกระทบต่อความสำเร็จหากมีกำลังพลได้รับบาดเจ็บจะต้องรีบให้การดูแลรักษา เพื่อไม่ให้กระทบต่อแนวทางพัฒนาการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายกำลังพลต่อไป

แนวทางพัฒนาการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายกำลังพล

จากการศึกษาสภาพสาเหตุของปัญหา วิเคราะห์สภาพแวดล้อมทางยุทธศาสตร์รวมถึงแนวคิดทฤษฎีต่างๆ ที่กล่าวมาข้างต้น จึงนำมากำหนดแนวทางพัฒนาการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายกำลังพลของ กองพลทหารม้าที่ 1 ที่สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี รวมถึงนโยบายการปฏิบัติงานของกองทัพบก ซึ่งมุ่งเน้นให้หน่วยทหารมีความพร้อมด้านการใช้กำลังในการปฏิบัติการกิจของกองทัพบก ตลอดจนการปฏิบัติการกิจร่วมกับกองทัพมิตรประเทศได้อย่างมีประสิทธิภาพ ที่มุ่งสู่ความเป็นองค์กรสมรรถนะสูง เป็นเลิศในงานด้านความมั่นคง มีบทบาทเป็นผู้นำด้านการทหารในภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้ และทัดเทียมกับกองทัพในโลกได้ ด้วยการใช้ปัจจัยทางด้านการบริหาร 4 M เป็นแนวคิดในการเสริมสร้างและ

ใช้แนวคิดทฤษฎีพื้นฐานเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพและหลักแนวคิดทฤษฎีด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา (Sport science) และการบริหารความเสี่ยง (Risk Management) มาเป็นแนวคิดทฤษฎีสันับสนุน เพื่อบูรณาการสังเคราะห์แนวทางพัฒนาการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายกำลังพลให้เกิดประสิทธิภาพ เหมาะสมและมีความสมบูรณ์ ดังนี้

1. ด้านบุคลากร (Man) กำหนดโครงสร้าง แผนงาน ให้กับบุคลากร ด้วยการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายโดยใช้รูปแบบ การทดสอบร่างกายเพื่อความพร้อมรบ (ACRPT) กำหนดแนวทางการปรับเปลี่ยนพฤติกรรม การดูแลสุขภาพ การบริโภคอาหารและการเตรียมร่างกาย ด้วยการจัดทำตารางการออกกำลังกาย (Fitness) การฝึกทักษะตามแนวทางท่าฝึกฝนสำหรับการทดสอบร่างกายเพื่อความพร้อมรบของกองทัพบก (อภิรัชต์ คงสมพงษ์, พล.อ., 2563) และการบริหารความเสี่ยง วางแผนให้สัมพันธ์กันทั้ง 4 แนวคิดทฤษฎีเพื่อบรรลุผลลัพธ์ตามที่ต้องการ

1.1 หลักการฝึกเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกาย แบ่งตามปัจจัยสำคัญ 4 ประการ

1.1.1 ความถี่ของการฝึกทักษะกำหนดการฝึกหรือออกกำลังกาย 3-5 วันต่อสัปดาห์ หรือฝึกวันเว้นวัน

1.1.2 ความเข้มของการฝึกทักษะใส่ใจในเรื่องอัตราการเต้นของหัวใจที่เป็นเป้าหมายอยู่ระหว่าง 60-90% ของอัตราการเต้นของหัวใจ (คำนวณหาอัตราการเต้นสูงสุดของหัวใจ $(HR_{max}) = 220 - \text{อายุ}$)

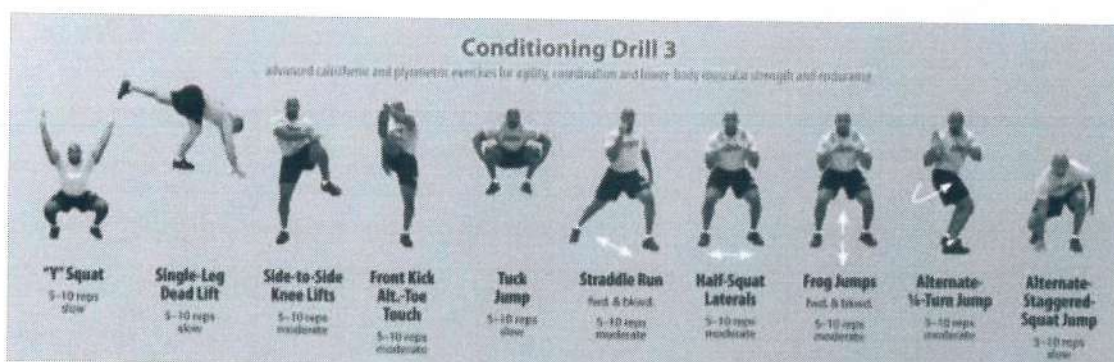
1.1.3. ระยะเวลาของการฝึก (Duration of Training) ในการฝึกต่อครั้งควรต่อเนื่องโดยใช้เวลาระหว่าง 5-30 นาทีต่อวัน ทั้งนี้อาจจะขึ้นอยู่กับความสามารถของแต่ละบุคคล โดยทั่วไปจะใช้เวลาดังสั้นอยู่ระหว่าง 8-18 สัปดาห์ หากการฝึกเพื่อความทนทานหรือการใช้กำลังควรกำหนดให้ฝึกทั้งปี

1.1.4 แบบของการออกกำลังกาย (Mode of Exercise) จะต้องคำนึงถึงการใช้กล้ามเนื้อใหญ่ ความต่อเนื่องของกิจกรรมตามจำนวน 6 สถานี

1.2 รูปแบบการฝึกแบบวงจร (Circuit Training) เป็นการฝึกการทำงานประสานกันระหว่างเส้นประสาทและกล้ามเนื้อ และฝึกความทนทาน โดยจัดเป็นสถานี 6 สถานีของการทดสอบร่างกายเพื่อความพร้อมรบ (ACRPT) รวมทั้งท่าการบริหารต่างๆทั้งท่ามือเปล่า และใช้อุปกรณ์ เครื่องมือประกอบทักษะการกีฬา ทำการฝึกแบบวงจร โดยต้องมีการวอร์มอัพร่างกายแบบ

Dynamic จำนวน 10 ท่า เพื่อลดการบาดเจ็บ ซึ่งแนวทางในการออกกำลังแบบ PRT (Physical Readiness Training) ประกอบด้วย 3 ส่วน ดังนี้

1.2.1 The preparation drill (PD) คือ การวอร์มอัพร่างกายรูปแบบ dynamic ประกอบไปด้วย 10 ท่า (ตามภาพที่ 2.1) ซึ่งเหมาะสมในการออกกำลังกาย จำเป็นต้องทำทุกครั้งก่อนเริ่ม PRT เพื่อลดการบาดเจ็บ



ภาพที่ 2.1 การวอร์มอัพร่างกายรูปแบบ dynamic จำนวน 10 ท่า (ACFTIOC. (2020).)

1.2.2 กิจกรรม (Activities) คือเป้าหมายหลักของการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการรบการฝึกจะใช้เวลา 60-90 นาทีในการฝึกซ้อมต่อ 1 วันประกอบด้วย การเสริมสร้างความแข็งแรงอย่างน้อย 2 วันเสริมสร้างความทนทานอย่างน้อย 2 วันและการวิ่งในแต่ละสัปดาห์ (ตารางที่ 2.1) การสลับระหว่างการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มความแข็งแรงและความทนทานรวมถึงการสลับการออกกำลังร่างกายส่วนบนและร่างกายส่วนล่าง ทั้งนี้ต้องหลีกเลี่ยงการวิ่งติดต่อกันในหลายๆ วัน เพื่อลดความเสี่ยงต่อการบาดเจ็บ ตามตารางการฝึกซ้อม 5 วัน/สัปดาห์

ตารางที่ 2.1 การฝึกความแข็งแรงและความทนทานสลับกันไปในแต่ละวัน (ACFTIOC. (2020).)

	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
Week 1 สัปดาห์ที่ 1	Strength ความแข็งแรง	Endurance ความทนทาน	Strength ความแข็งแรง	Endurance ความทนทาน	Strength ความแข็งแรง
Week 2 สัปดาห์ที่ 2	Endurance ความทนทาน	Strength ความแข็งแรง	Endurance ความทนทาน	Strength ความแข็งแรง	Endurance ความทนทาน

ตารางที่ 2.2 การฝึกซ้อมประจำสัปดาห์ (ACFTIOC. (2020).)

Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
1.อบอุ่นร่างกาย/ ทำออกกำลัง ภาย (10ท่า) 2.ฝึกฝนท่า 2.1ลูกนึ่งซูโม่ 2.2กระโดดย่อตัวแตะสลับ 2.3ลูกนึ่งสลับเท้าหน้า 2.4กระโดดทั้งย่อฝ่ามือแตะพื้น 2.5ชูลูกตุ้มเหนือศีรษะ 2.6กระโดดเข้าแตะออก 2.7ทำนอนผลึกลูกตุ้มน้ำหนัก 2.8ท่าต้นพื้น 8 จังหวะ 2.9ท่าต้นน้ำหนักบนม้านั่งเอียง 2.10ทำยืดแขนสลับขา 2.11วิ่งไปกลับระยะทาง300ม. 2.12ทำแอ่นหลังยกลูกตุ้ม 2.13ทำยกน้ำหนักขาตรง 2.14ทำยกขาอ 2.15ทำนั่งยกเข้าและบิดลำตัว 2.16ทำตั้งข้อแบบจับสลับ 2.17ทำวิ่งจับเวลา 2.18วิ่งรักษาความเร็ว 2.19วิ่งทำระยะทาง	1.อบอุ่นร่างกาย/ ทำออก กำลังกาย (10ท่า) 2.ฝึกการปฏิบัติในแต่ละ สถานี จำนวน 6 สถานี	1.อบอุ่นร่างกาย/ ทำออก กำลังกาย (10ท่า) 2.ฝึกฝนท่า 2.1ลูกนึ่งซูโม่ 2.2กระโดดย่อตัวแตะสลับ 2.3ลูกนึ่งสลับเท้าหน้า 2.4กระโดดทั้งย่อฝ่ามือแตะ พื้น 2.5ชูลูกตุ้มเหนือศีรษะ 2.6กระโดดเข้าแตะออก 2.7 ทำนอนผลึกลูกตุ้ม น้ำหนัก 2.8ท่าต้นพื้น 8 จังหวะ 2.9ท่าต้นน้ำหนักบนม้านั่ง เอียง 2.10ทำยืดแขนสลับขา 2.11วิ่งไปกลับระยะทาง300 ม. 2.12ทำแอ่นหลังยกลูกตุ้ม 2.13ทำยกน้ำหนักขาตรง 2.14ทำยกขาอ 2.15ทำนั่งยกเข้าและบิด ลำตัว 2.16ทำตั้งข้อแบบจับสลับ 2.17ทำวิ่งจับเวลา 2.18วิ่งรักษาความเร็ว 2.19วิ่งทำระยะทาง	1.อบอุ่นร่างกาย/ ทำออก กำลังกาย (10ท่า) 2.ฝึกการปฏิบัติในแต่ละ สถานี จำนวน 6 สถานี	1.อบอุ่นร่างกาย/ ทำออก กำลังกาย (10ท่า) 2.ฝึกฝนท่า 2.1ลูกนึ่งซูโม่ 2.2กระโดดย่อตัวแตะสลับ 2.3ลูกนึ่งสลับเท้าหน้า 2.4กระโดดทั้งย่อฝ่ามือแตะ พื้น 2.5ชูลูกตุ้มเหนือศีรษะ 2.6กระโดดเข้าแตะออก 2.7 ทำนอนผลึกลูกตุ้ม น้ำหนัก 2.8ท่าต้นพื้น 8 จังหวะ 2.9ท่าต้นน้ำหนักบนม้านั่ง เอียง 2.10ทำยืดแขนสลับขา 2.11วิ่งไปกลับระยะทาง300 ม. 2.12ทำแอ่นหลังยกลูกตุ้ม 2.13ทำยกน้ำหนักขาตรง 2.14ทำยกขาอ 2.15ทำนั่งยกเข้าและบิด ลำตัว 2.16ทำตั้งข้อแบบจับสลับ 2.17ทำวิ่งจับเวลา 2.18วิ่งรักษาความเร็ว 2.19วิ่งทำระยะทาง

1.2.3 Recovery (RD) คือการยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย ช่วยชะลอ
 การเต้นของหัวใจและช่วยป้องกันการรวมตัวของเลือดที่ขาและเท้า จุดประสงค์ของ
 Recovery (RD) คือการพัฒนาช่วงของการเคลื่อนไหวและความมั่นคงเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพ
 ในการควบคุมการบาดเจ็บและค่อยๆปรับสภาวะร่างกายสู่สภาวะก่อนออกกำลังกายและ
 ที่สำคัญคือการดื่มน้ำให้เพียงพอ รับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่และการพักผ่อน
 ที่เพียงพอ เพื่อให้ร่างกายฟื้นตัวจากการออกกำลังกายที่ติดต่อกันหลายๆ วัน

2. ด้านการบริหารจัดการ (Management) การจัดทำแผนงานการเสริมสร้างสมรรถภาพ
 ร่างกายติดตามการวิเคราะห์ปัญหาและอุปสรรค ข้อมูลในทุกมิติมาบริหารจัดการกับ
 การดำเนินการด้านบุคลากรตามที่กล่าวมา เพื่อรับทราบข้อมูลและการพัฒนาการโดยบูรณาการ

แผนร่วมกับหน่วยแพทย์ด้านโภชนาการ และแพทย์ด้านเวชศาสตร์การกีฬา โดยการบริหารจัดการที่เหมาะสมในการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกาย แบ่งเป็น 3 ระยะ (หน่วยโภชนบำบัดโรงพยาบาลพญาไท 2)

ระยะที่ 1 ช่วงก่อนออกกำลังกาย การปฏิบัติก่อนออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง ควรเลือกทานอาหารคาร์โบไฮเดรตสูง เพื่อสะสมเป็นแหล่งพลังงาน มีปริมาณโปรตีนปานกลาง ไขมันต่ำ หากรับประทานมากเกินไปร่างกายจะเหลือพลังงานไว้ทำกิจกรรมน้อยลง ทำให้ประสิทธิภาพการออกกำลังกายลดลง เช่น ข้าว ขนมปัง ก๋วยเตี๋ยว หรือผลไม้ ก๊วยแปป แอปเปิ้ล พร้อมกับทานอาหารกลุ่มอื่นในปริมาณพอเหมาะ เช่น ออกไก่ต้ม ปลาหนึ่ง ทูน่า อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่ อาหารที่เสี่ยงการปนเปื้อนหรืออาหารรสจัดเพราะอาจทำให้ท้องเสียได้ เช่น ส้มตำและผักทุกชนิด การดื่มน้ำให้เพียงพอก็เป็นสิ่งสำคัญเพราะระหว่างการออกกำลังกายร่างกาย จะสูญเสียน้ำออกไปกับเหงื่อหากร่างกายสูญเสียน้ำมากเกินไป สามารถส่งผลต่อประสิทธิภาพการเล่นกีฬาได้ ดังนั้นก่อนออกกำลังกาย 2 ชั่วโมงควรดื่มน้ำให้ได้ปริมาณ 500 - 600 มิลลิลิตร

ระยะที่ 2 ช่วงระหว่างออกกำลังกาย การเสริมอาหารที่เหมาะสมมีความสำคัญเมื่อออกกำลังกายต่อเนื่องเกิน 1 ชั่วโมงปริมาณไกลโคเจนหรือแหล่งพลังงานสำรองในร่างกายจะมีปริมาณลดลง จึงจำเป็นต้องเสริมพลังงานด้วยอาหารคาร์โบไฮเดรตที่ดูดซึมเร็วและควรได้รับปริมาณน้ำและเกลือแร่ โซเดียม เสริมให้เพียงพอเพื่อชดเชยที่ร่างกายสูญเสีย ขณะออกกำลังกายโดยปริมาณน้ำดื่มที่เหมาะสมคือปริมาณ ¼ ขวด (ขนาด 500-600 มิลลิลิตร) ได้แก่ เครื่องดื่มเสริมเกลือแร่ หรือ Energy Drink ที่มีพลังงานจากน้ำตาลที่ดูดซึมเร็ว อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่ อาหารที่เป็นของแข็งและนม

ระยะที่ 3 ช่วงหลังออกกำลังกาย เป็นช่วงฟื้นฟูร่างกายควรเลือกทานโปรตีนคุณภาพดีซึ่งให้กรดอะมิโนจำเป็นครบถ้วน เพื่อช่วยเสริมสร้างกล้ามเนื้อได้ดียิ่งขึ้น พบได้ในเนื้อสัตว์ต่างๆ ไข่ นม อาหารประเภทคาร์โบไฮเดรตก็ยังคงมีความสำคัญสำหรับช่วงฟื้นฟูเช่นเดียวกัน เพื่อนำมาสร้างชดเชยไกลโคเจนที่ใช้ไปในช่วงออกกำลังกาย และเก็บไว้เป็นพลังงานสำรองต่อไป นอกจากนี้ควรชั่งน้ำหนักหลังออกกำลังกาย เพื่อชดเชยปริมาณน้ำที่สูญเสียไปกับเหงื่อ โดยน้ำหนักที่ลดลงทุก 1 กิโลกรัม ให้ชดเชยด้วยน้ำ 1.5 ลิตร เพื่อไม่ให้ร่างกายขาดน้ำ อาหารหลังออกกำลังกายยังแบ่งเป็น 2 ช่วง ในช่วงที่ 1 เวลาภายใน 30 นาทีแรก หลังออกกำลังกายเป็นช่วงเวลาที่ร่างกายตอบสนองต่อสารอาหารที่เข้าสู่ร่างกายได้ดีที่สุดควรรับประทาน

อาหารคาร์โบไฮเดรตและโปรตีน ได้แก่ นมขาดมันเนย แชนวิซทูน่า ออกไก่ ขนมหึงหมูหยอง ซาลาเปาหมูแดง หรือเครื่องดื่มเสริมพลังงาน อาหารที่ควรหลีกเลี่ยง ได้แก่ อาหารที่มีไขมันสูง อาหารทอด ช่วงที่ 2 หลังออกกำลังกาย 2 ชั่วโมงควรเน้นทานอาหารที่มีคาร์โบไฮเดรตและโปรตีน สามารถทานเป็นอาหารมื้อหลักได้โดยเลือกทานอาหารประเภทข้าว แป้ง และเนื้อสัตว์ รวมทั้งผลไม้ ลักษณะอาหารจะใกล้เคียงอาหารก่อนออกกำลังกาย 3 ชั่วโมง เพียงแต่เพิ่มปริมาณโปรตีนเพิ่มขึ้น ได้แก่ แชนวิซทูน่า ออกไก่ ข้าว และกับข้าว เช่น ปลาหนึ่ง หมูรวนซีอิ้ว หรือ ก๋วยเตี๋ยว ฉะนั้นการออกกำลังกายต้องกำกับดูแลควบคุมบริหารจัดการให้เหมาะสมตามหลักโภชนาการด้านอาหาร ตลอดห่วงการเสริมสร้าง

3. ด้านวัสดุอุปกรณ์ (Material) วางแผนบริหารจัดการสนับสนุน ในการจัดหาอุปกรณ์และ ยุทธโธปกรณ์ ที่ใช้สำหรับการฝึกทักษะและการทดสอบให้ครบถ้วน สมบูรณ์ตามคู่มือการ ทดสอบสมรรถภาพร่างกายเพื่อความพร้อมรบของกองทัพบก (ACRPT) ตลอดจนจัดหา สนับสนุนเครื่องออกกำลังกายแบบแอโรบิก และเครื่องออกกำลังกายแบบสร้างความแข็งแรง ในการเสริมสร้างเพิ่มมวลกล้ามเนื้อ และความแข็งแรงของกล้ามเนื้อกลุ่มต่างๆ ของร่างกาย อุปกรณ์ต่างๆ ได้แก่ บาร์รับน้ำหนัก (Hexagon bar) ลูกเหล็กน้ำหนัก แผ่นยางรองพื้น ลูกบอล ขนาด 10 ปอนด์ ตลับเมตรวัดระยะ กรวยซั้ต่าบลูกบอลตก นาฬิกาจับเวลา แท่นลาก เชือกลาก ลูกเหล็กน้ำหนัก และโครงเหล็กราวโหนตัว

4. ด้านงบประมาณ (Money) เป็นส่วนสำคัญอย่างยิ่งสำหรับแนวทางการเสริมสร้าง สมรรถภาพร่างกายกำลังพล จะต้องมึงงบประมาณในการสนับสนุนอย่างเพียงพอและต่อเนื่อง ดังนั้นจะต้องจัดทำแผนงานด้านงบประมาณ โดยขอรับการจัดสรรงบประมาณการฝึกสำหรับการ เสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายกำลังพล ในวงรอบประจำปีหรือแผนงานประจำปีของหน่วยระดับ กองพัน จากกองทัพบก เพื่อให้สามารถดำเนินการได้อย่างยั่งยืน มีความต่อเนื่อง เพื่อให้มี ประสิทธิภาพ สอดคล้องตามนโยบายและแผนปฏิบัติการกองทัพบก

ดังนั้นการพัฒนาขีดความสามารถของกำลังพลให้สามารถปฏิบัติภารกิจ ขัดขวาง ป้องกัน ต่อภัยคุกคามได้ กองทัพบกจึงมีความจำเป็นต้องจัดเตรียมกำลังพลให้มีความพร้อม รองรับการกิจที่หลากหลายทั้งภารกิจ “การปฏิบัติการรบ” และ “การปฏิบัติการทางทหาร นอกเหนือการสงคราม” แนวทางการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายกำลังพลของ กองพลทหารม้าที่ 1 ซึ่งถือว่าเป็นส่วนหนึ่งในการพัฒนากำลังพลให้กับกองทัพบก ทั้งนี้จะเกิด

ผลสัมฤทธิ์อย่างสูงสุด สอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติ และนโยบายแผนปฏิบัติการกองทัพบก
ในมิติความมั่นคงด้านการทหาร จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งที่ทุกหน่วยต้องตระหนักและ
เล็งเห็นความสำคัญกับแนวทางพัฒนาการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายกำลังพลเพื่อความ
พร้อมรบ ตอบสนองยุทธศาสตร์ชาติด้านความมั่นคงทางการทหาร อย่างยั่งยืนตลอดไป

บทที่ 3

บทอภิปรายผล

แนวทางพัฒนาการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายกำลังพลของกองพลทหารม้าที่ 1

ตามที่ได้วิเคราะห์สาเหตุของปัญหา องค์ประกอบที่เกี่ยวข้องได้ทราบข้อมูลที่เป็นสาเหตุ ทำให้กำลังพลมีสภาพร่างกายไม่สมบูรณ์แข็งแรง จึงส่งผลต่อการประเมินผลสมรรถภาพร่างกาย ทำให้ไม่สามารถผ่านเกณฑ์การทดสอบร่างกายเพื่อความพร้อมรบ (ACRPT) ตามที่กองทัพบกกำหนด ตลอดจนส่งผลกระทบต่อประสิทธิภาพความพร้อมรบด้านกำลังพล เพื่อสนองต่อภารกิจของกองทัพบกต่อไปตามที่กล่าวมาข้างต้น จากการวิเคราะห์ในบทที่ 2 การนำปัจจัยทางด้านการบริหาร 4 M แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ แนวคิดด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา (Sport science) และการบริหารความเสี่ยง (Risk Management) มาใช้เป็นกรอบแนวทางการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายให้กับกำลังพล ทั้งนี้เมื่อนำแนวทางการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายของกองทัพบกไทย มาเปรียบเทียบกับแนวทางการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายกับกองทัพประเทศอื่นๆ ทั้งในภูมิภาคอาเซียน ภูมิภาคเอเชียตะวันออกเฉียงใต้และกองทัพระดับโลก โดยเฉพาะกองทัพสหรัฐฯซึ่งเป็นต้นแบบของการทดสอบร่างกายเพื่อความพร้อมรบ (ACRPT) นั้น จะเห็นได้ว่ากองทัพบกสหรัฐฯ จะต้องเตรียมความพร้อมรบให้กับกำลังพลเพื่อภารกิจในการรบและการทำสงครามทั้งภายในและภายนอกประเทศ ดังนั้นการเสริมสร้างกำลังทหารให้มีความแข็งแกร่งมีความทรหดอดทนตลอดจนการมีจิตใจที่เข้มแข็ง รองรับความพร้อมรบให้กับกองทัพบกสหรัฐฯ เพื่อปฏิบัติภารกิจด้านการทหารในสถานการณ์รบในพื้นที่จริงทุกสภาวะแวดล้อมในสนามรบ เช่น การรบในประเทศอิรัก ประเทศอิหร่าน ประเทศอัฟกานิสถาน ฯลฯ มาเกือบทุกภูมิภาคของโลก ทั้งสิ้น ความแข็งแกร่งความพร้อมรบของกำลังพล จึงมีความสำคัญอย่างมากในการปฏิบัติการรบฉะนั้นแนวทางพัฒนาการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายกำลังพล ตามแนวทางการทดสอบร่างกายเพื่อความพร้อมรบ ของกองทัพบกสหรัฐฯ ได้นำมากำหนดให้เป็นมาตรฐานการฝึกทักษะเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายให้กับกำลังพล และใช้เป็นตัวชี้วัดประเมินสมรรถภาพร่างกายกำลังพล ด้วยเกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพร่างกายกำลังพลของกองทัพบก โดยเฉพาะเหล่ากำลังรบจะต้องสามารถทดสอบสมรรถภาพร่างกายผ่านตาม

เกณฑ์ 70% ตามข้อมูลรายละเอียดที่ได้กล่าวมาข้างต้น แนวทางพัฒนาการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายกำลังพล ได้นำมาสู่กระบวนการวิเคราะห์สภาพแวดล้อมและใช้การสังเคราะห์ ด้วยการใช้ปัจจัยทางด้านการบริหาร 4 M เป็นแนวคิดในการเสริมสร้างใช้แนวคิดพื้นฐานเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ หลักแนวคิดด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา (Sport science) และการบริหารความเสี่ยง (Risk Management) ทำให้ผลการศึกษได้ทราบถึงการดำเนินการเพื่อบรรลุเป้าหมายที่ต้องการ (Ends) แนวทางการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายกำลังพลอย่างไร (Ways) และการใช้หลักการ เครื่องมือและทรัพยากรที่มีอยู่ (Means) เพื่อสนับสนุนให้การวิจัยแนวทางพัฒนาการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายกำลังพล มุ่งไปสู่ความสำเร็จตามวัตถุประสงค์ของการวิจัย ให้ครอบคลุมความสำคัญทั้ง 4 ด้าน ดังนี้

1. การพัฒนาด้านบุคลากร (Man) จัดทำโครงสร้าง แผนงาน ระบบในการขับเคลื่อนการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายให้ชัดเจน สร้างความ "เข้าใจ" ร่วมกันกำลังพลต้องตระหนักถึงความสำคัญของการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกาย ผู้บังคับบัญชาทุกระดับชั้นให้การสนับสนุนสอดคล้องกับแนวคิดการเพิ่มประสิทธิภาพองค์กร นำแนวคิดทฤษฎีพื้นฐานเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพและหลักแนวคิดทฤษฎีด้านวิทยาศาสตร์การกีฬา หลักการแนวคิดมาประยุกต์ใช้โดยยึดถือตามหลักการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการรบของกองทัพบกสหรัฐฯ PRT (Physical Readiness Training) และการฝึกทักษะตามแนวทางท่าฝึกฝนสำหรับการทดสอบร่างกายเพื่อความพร้อมรบของกองทัพบก (อภิรัชต์ คงสมพงษ์, พล.อ., 2563) มาใช้ในการพัฒนาและเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายกำลังพล อย่างเป็นระบบต่อเนื่อง

2. การพัฒนาด้านการบริหารจัดการ (Management) มุ่งเน้นการบริหารในทุกมิติ กำหนดแนวทางการเตรียมร่างกายด้วยการจัดทำตารางการออกกำลังกาย (Fitness) ตามหลักทฤษฎี PRT (Physical Readiness Training) รวมถึงการปรับเปลี่ยนพฤติกรรมดูแลสุขภาพตามทฤษฎีแนวคิดของ การบริโภคอาหาร ควบคุมกำกับดูแลแนวทางพัฒนาการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายให้สอดคล้องกับแผนงานที่กำหนดไว้ รวมทั้งมีการติดตามประเมินผล เพื่อนำมาวิเคราะห์และหาแนวทางในการปรับปรุงแก้ไข ให้เกิดประสิทธิภาพและประสิทธิผล

3. การพัฒนาด้านทรัพยากร (Material) จัดทำแผนการจัดการหรือระดมทรัพยากร อุปกรณ์ที่ใช้ประกอบในแต่ละสถานีการทดสอบให้เพียงพอ ครบถ้วน จัดหาอุปกรณ์เพิ่มเติมในการเสริมสร้างสภาพร่างกาย เช่น เครื่องออกกำลังกายแบบแอโรบิก และเครื่องออกกำลังกายแบบสร้างความแข็งแรงเพื่อให้มีความสมบูรณ์และใช้ทรัพยากรอย่างเต็มศักยภาพ ตลอดจนส่งเสริมการนำระบบเทคโนโลยีหรือนวัตกรรมใหม่ๆ มาใช้ในพัฒนาการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายกำลังพล ซึ่งจะส่งผลให้หน่วยเกิดความสมบูรณ์ในการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายให้มีความทันสมัย และมีการพัฒนารูปแบบใหม่ที่เกิดประโยชน์ในการเสริมสร้างทัดเทียมสอดคล้องกับโครงการ แผนงานและมุ่งตอบสนองนโยบายการปฏิบัติงานของกองทัพบกที่ส่งเสริมให้นำเทคโนโลยี การสร้างนวัตกรรมสมัยใหม่ มาใช้สนับสนุนการปฏิบัติงาน

4. การพัฒนาด้านงบประมาณ (Money) ควรมีการวางแผนการใช้งบประมาณให้สอดคล้องกับโครงสร้าง แผนงาน ที่จะต้องดำเนินการในแผนพัฒนาการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายกำลังพลให้ชัดเจน ต่อเนื่อง ด้วยการเสนอขอรับการจัดสรรงบประมาณสำหรับการฝึกแนวทางพัฒนาการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายกำลังพลในวงรอบประจำปีจากกองทัพบก โดยบรรจุไว้ในแผนงานการฝึกประจำปีให้กับหน่วยระดับกองพัน

บทที่ 4

บทสรุป

ด้วยปัจจุบันมีการเปลี่ยนแปลงรูปแบบการทดสอบสมรรถภาพร่างกายกำลังพล กองทัพบก จากรูปแบบเดิมใช้การทดสอบ จำนวน 3 ท่า เปลี่ยนแปลงเป็นการทดสอบรูปแบบใหม่ด้วยการทดสอบร่างกายเพื่อความพร้อมรบ จำนวน 6 สถานี 9 ท่า ดังนั้นกำลังพลกองพลทหารม้าที่ 1 จึงจำเป็นต้องมีร่างกายที่แข็งแกร่ง ทรวด อดทน จิตใจที่เข้มแข็งมากขึ้น ด้วยการนำหลักการฝึกเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายและหลักการออกกำลังกายเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการรบของ กองทัพบกสหรัฐฯ (Physical Readiness Training) ประกอบด้วย การวอร์มอัปร่างกายรูปแบบ dynamic จำนวน 10 ท่า (The preparation drill) การออกกำลังกายเพื่อเพิ่มประสิทธิภาพในการรบ ได้แก่ การฝึกใช้เวลา 60-90 นาทีต่อ 1 วัน ประกอบด้วย การเสริมสร้างความแข็งแกร่งอย่างน้อย 2 วัน การเสริมสร้างความทนทานอย่างน้อย 2 วันสลับกันในแต่ละสัปดาห์และการวิ่งในแต่ละสัปดาห์ นำหลักการยืดเหยียดกล้ามเนื้อหลังออกกำลังกาย (Recovery) เพื่อช่วยชะลอการเต้นของหัวใจและ ช่วยป้องกันการรวมตัวของเลือดที่ขาและเท้า การปฏิบัติใช้รูปแบบการฝึกแบบวงจร (Circuit Training) โดยจัดทำเป็นตารางการฝึกซ้อมประจำสัปดาห์ ประจำเดือน ในการฝึกเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายให้กับกำลังพลของกองทัพบก แนวทางพัฒนาการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกาย กำลังพล จึงมีความสำคัญอย่างยิ่ง ในการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายกำลังพลให้มีสภาพร่างกายที่แข็งแกร่ง ทรวด อดทน มีจิตใจเข้มแข็ง สำหรับการพัฒนาศักยภาพหน่วยต่างๆของกองทัพบกให้มีขีดความสามารถนำไปสู่การสร้างพลังอำนาจ ด้านความพร้อมรบความมั่นคง เพื่อให้บรรลุตาม วัตถุประสงค์ เป้าหมายและผลประโยชน์ของชาติ ตอบสนองยุทธศาสตร์ชาติ และนโยบายการ ปฏิบัติงานของกองทัพบก ดังนี้

1. ด้านบุคลากร (Man) จัดทำโครงสร้าง แผนงาน ระบบในการขับเคลื่อนการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายให้ชัดเจน
2. ด้านการบริหารจัดการ (Management) มุ่งเน้นการบริหารในทุกมิติ โดยเฉพาะการปรับเปลี่ยน พฤติกรรม การดูแลสุขภาพ การออกกำลังกายตามรูปแบบการฝึกแบบวงจรเสริมสร้างความแข็งแกร่ง และความทนทาน และการบริโภคอาหาร

3. ด้านทรัพยากร (Material) จัดทำแผนการจัดการหรือระดมทรัพยากร อุปกรณ์ที่ใช้ในการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายให้เพียงพอ ครบถ้วน
4. ด้านงบประมาณ (Money) วางแผนให้มีงบประมาณสนับสนุนอย่างเพียงพอและต่อเนื่อง

ข้อเสนอแนะ

ภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี และนโยบายการปฏิบัติงานของกองทัพบก การที่กองทัพบกจะมุ่งไปสู่ความพร้อมรบด้านกำลังพล เพื่อรองรับการปฏิบัติการกิจความมั่นคงด้านการทหารให้มีศักยภาพ มีประสิทธิภาพอย่างสูงสุด จึงเห็นควรนำแนวทางพัฒนาการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายกำลังพลของกองพลทหารม้าที่ 1 เป็นกรอบในการดำเนินการดังนี้

1. กองทัพบกควรกำหนดรูปแบบกระบวนการในการพัฒนาเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายกำลังพลให้เป็นระบบมีความชัดเจนและเป็นมาตรฐานเดียวกัน
2. กำหนดให้แนวทางพัฒนาการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายกำลังพล ไว้ในยุทธศาสตร์นโยบายการฝึก วิสัยทัศน์ของหน่วยตั้งแต่หน่วยระดับ กองพัน กรม และกองพล
3. บรรจุแนวทางพัฒนาการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายกำลังพลอยู่ในงบบงานการฝึกวงรอบการฝึกประจำปีของกองทัพบก
4. ควรเสริมสร้างและพัฒนาความรู้ความเข้าใจเกี่ยวกับแนวทางพัฒนาการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกาย ให้กับกำลังพลทุกระดับ ตลอดจนผู้บังคับบัญชาทุกระดับชั้นต้องให้ความสำคัญกับการเสริมสร้างกำลังพลของหน่วย
5. ควรนำระบบเทคโนโลยีมาใช้ในระบบแนวทางพัฒนาการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกาย และสร้างให้เป็นนวัตกรรมเพื่อนำไปขยายผลให้หน่วยต่างๆในกองทัพบกต่อไป

เอกสารอ้างอิง

- กระทรวงสาธารณสุข. (2561). *แนวคิดทฤษฎีพื้นฐานเกี่ยวกับพฤติกรรมสุขภาพ*.
- เกียรติพงษ์ อุดมธนะธีระ. (2560). *หลักการ 4 M*. สืบค้นเมื่อ 20 ธันวาคม 2564, จาก <http://ioklogistics.blogspot.com>.
- คณะศึกษาศาสตร์ มหาวิทยาลัยนเรศวร. (2552). *คู่มือการบริหารความเสี่ยง*. สืบค้นเมื่อ 9 มกราคม 2564, จาก <http://www.osun.org>
- ฉัตรชัย ประภัศร. (2557). *การเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย วิทยาศาสตร์การกีฬาและการออกกำลังกาย*. มหาวิทยาลัยราชภัฏราชนครินทร์
- ยุทธศาสตร์ชาติ (พ.ศ. 2561 - 2580). (13 ตุลาคม 2561). *ราชกิจจานุเบกษา*. 135(82ก). น. 14 - 22.
- การประกาศแผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ (พ.ศ. 2561 - 2580). (18 เมษายน 2562). *ราชกิจจานุเบกษา*. 136(51ก). น.1.
- ณรงค์พันธ์ จิตต์แก้วแท้, พล.อ.. (2563). *นโยบายการปฏิบัติงานของ ผู้บัญชาการทหารบก*.
- โทะชิมะสะ โอตะ. (2556). *ปรับปรุงร่างด้วยมือเปล่า สร้างหุ่นฟิต พิซิตโรค*. กรุงเทพฯ : อมรินทร์เฮลท์ อมรินทร์พริ้นติ้งแอนด์พับลิชชิ่ง.
- สำนักงานปลัดบัญชาการกองทัพบก. (13 มกราคม 2563). *ที่ กท 0406/163 เรื่อง ขออนุมัติ แผนปฏิบัติราชการระยะ 3 ปี (พ.ศ. 2563 - 2565) ของ ทบ*.
- สำนักงานสภาความมั่นคงแห่งชาติ. (2558). *นโยบายความมั่นคงแห่งชาติ พ.ศ. 2558 - 2564*.
- หน่วยโชนบำบัด โรงพยาบาลพญาไท 2. (2561). *โชนาการที่เหมาะสมสำหรับนักกีฬา* สืบค้นเมื่อ 5 มกราคม 2564, จาก <https://bit.ly/3eaVhsx>
- อภิรัชต์ คงสมพงษ์. (2563). *คู่มือการทดสอบร่างกายเพื่อความพร้อมรบกองทัพบก (Army Combat Readiness Physical Test : ACRPT) พ.ศ. 2563*.
- ACFTIOC.(2020). *Army Combat Fitness Test Initial Operation Capability 1 October 2019 to 30 September 2020*.

Join India Army.(2021).Physical Fitness Test (PFT). Retrieved May 2, 2021,
From <https://bit.ly/3udBsq6>

Robert Wood.(2021).Singapore Army Physical Fitness Test. Retrieved May
2,2021, From <https://bit.ly/3nDucBs>, 2008.

M.S.I.G Warrior.(2021).Physical Fitness Test Chinese Army. Retrieved May 2,2021,
From <https://bit.ly/3uaviXO>

Military.com. (2021). Army Basic Training PFT. Retrieved May 2,2021, From
<https://bit.ly/3ubFmQz>

ประวัติย่อผู้วิจัย

ยศ ชื่อ	พันเอก เกียรติอุดม นาคี
วัน เดือน ปี เกิด	25 สิงหาคม 2514
ประวัติสำเร็จการศึกษา	
พ.ศ. 2543	ปริญญาตรี วิศวกรรมศาสตรบัณฑิต โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า
พ.ศ. 2553	โรงเรียนเสนาธิการทหารบก หลักสูตรหลักประจำชุดที่ 88
พ.ศ. 2563	ปริญญาโท รัฐประศาสนศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยพิษณุโลก
ประวัติการทำงาน	
พ.ศ. 2543 - 2544	ผู้บังคับหมวดรถถัง กองร้อยรถถังที่ 1 กองพันทหารม้าที่ 26
พ.ศ. 2544 - 2546	รองผู้บังคับกองร้อยรถถังที่ 3 กองพันทหารม้าที่ 26
พ.ศ. 2546 - 2551	ผู้บังคับกองร้อยรถถังที่ 3 กองพันทหารม้าที่ 26
พ.ศ. 2551 - 2552	นายทหารฝ่ายยุทธการและการข่าว กองพันทหารม้าที่ 26
พ.ศ. 2552 - 2553	ประจำโรงเรียนเสนาธิการทหารบก
พ.ศ. 2553 - 2554	รองผู้บังคับกองพันทหารม้าที่ 18
พ.ศ. 2554 - 2555	ผู้ช่วยหัวหน้าฝ่ายยุทธการ กองพลทหารม้าที่ 1
พ.ศ. 2555 - 2559	หัวหน้าฝ่ายยุทธการ กองพลทหารม้าที่ 1
พ.ศ. 2559 - 2561	ผู้บังคับกองพันทหารม้าที่ 28 กองพลทหารม้าที่ 1
พ.ศ. 2561 - 2563	ผู้บังคับกองพันทหารม้าที่ 12 กองพลทหารม้าที่ 1
พ.ศ. 2563 - 2564	รองเสนาธิการกองพลทหารม้าที่ 1
ตำแหน่งปัจจุบัน	
พ.ศ. 2564 - ปัจจุบัน	รองผู้บังคับการกรมทหารม้าที่ 3

