

แนวทางการเพิ่มสมรรถภาพด้านร่างกายให้กับกำลังพลใน
กรมทหารราบที่ 152 เพื่อให้พร้อมรับในทุกภารกิจ

เอกสารวิจัยส่วนบุคคล



โดย

พันเอก พรชัย นิมทัตสนศิริ

รองผู้บังคับการกรมทหารราบที่ 152

วิทยาลัยการทัพบก

กันยายน 2564


เอกสารวิจัยเรื่อง แนวทางการเพิ่มสมรรถภาพด้านร่างกายให้กับกำลังพลใน
กรมทหารราบที่ 152 เพื่อให้พร้อมรบในทุกภารกิจ

โดย พันเอก พรชัย นิมิตต์ศิริ

อาจารย์ที่ปรึกษา พันเอกหญิง ปัทมา สมสนั่น

วิทยาลัยการทัพบก อนุมัติให้เอกสารวิจัยส่วนบุคคลฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรหลักประจำ วิทยาลัยการทัพบก ปีการศึกษา 2564 และเห็นชอบให้เป็น
เอกสารวิจัยส่วนบุคคลที่อยู่ในเกณฑ์ระดับ

พลตรี


(มหศักดิ์ เทพหัสติน ณ ออยุธยา)

ผู้บัญชาการวิทยาลัยการทัพบก

คณะกรรมการควบคุมเอกสารวิจัยส่วนบุคคล

พันเอก


(ประภาส แก้วศรีงาม)

ประธานกรรมการ

พันเอก


(อนุตม์ พิศาลสิทธิวัฒน์)

ผู้ทรงคุณวุฒิที่ปรึกษา

พันเอกหญิง


(ศศพินธุ์ วัชรธรรม)

กรรมการ

พันเอกหญิง


(รุติญา จันทวุฒิ)

กรรมการ

พันเอกหญิง


(ปัทมา สมสนั่น)

กรรมการ

บทคัดย่อ

| | |
|-------------|---|
| ผู้วิจัย | พินเอก พรชัย นิมิต์ศนศิริ |
| เรื่อง | แนวทางการเพิ่มสมรรถภาพด้านร่างกายให้กับกำลังพลในกรมทหารราบที่ 152 เพื่อให้พร้อมรับในทุกภารกิจ |
| วันที่ | กันยายน 2564 จำนวนคำ : 10,341 จำนวนหน้า : 22 |
| คำสำคัญ | การเพิ่มสมรรถภาพด้านร่างกาย, กรมทหารราบที่ 152 |
| ชั้นความลับ | ไม่มีชั้นความลับ |

เอกสารวิจัยฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสมรรถภาพด้านร่างกายของกำลังพลในกรมทหารราบที่ 152 เพื่อศึกษาแผนการพัฒนาสมรรถภาพด้านร่างกาย และแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องให้กับกำลังพลในกรมทหารราบที่ 152 และเพื่อให้ได้แนวทางการเพิ่มสมรรถภาพด้านร่างกายให้กับกำลังพลในกรมทหารราบที่ 152

ผลการวิจัยพบว่า จากการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการวิจัยเชิงเอกสาร ผลการวิจัยพบว่า ได้ทางเลือกการเพิ่มสมรรถภาพด้านร่างกายให้กับกำลังพลในกรมทหารราบที่ 152 มี 2 แนวทางการเพิ่มสมรรถภาพด้านร่างกายให้กับกำลังพลในกรมทหารราบที่ 152 โดยใช้วิทยาศาสตร์การกีฬา และโภชนาการทางการกีฬา รวมถึงการเพิ่มสมรรถภาพด้านร่างกายให้กับกำลังพลในกรมทหารราบที่ 152 โดยใช้ภารกิจของหน่วยมาจัดทำโปรแกรม ออกกำลังกาย โดยผู้วิจัยได้วิเคราะห์ถึงสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นการวิเคราะห์สภาวะแวดล้อมทางยุทธศาสตร์ การวิเคราะห์ทางเลือกทางยุทธศาสตร์ ทำให้สามารถสรุปได้ว่าทางเลือกที่เหมาะสมในการแก้ปัญหา คือ การประยุกต์ใช้ทางเลือกทั้ง 2 แนวทางมาปรับใช้เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด

แนวทางการเพิ่มสมรรถภาพด้านร่างกายให้กับกำลังพลในกรมทหารราบที่ 152 โดยใช้วิทยาศาสตร์การกีฬา และโภชนาการทางการกีฬา คือ การนำวิทยาศาสตร์การกีฬา และโภชนาการทางการกีฬา มาเป็นแนวทาง และกระบวนการส่งเสริมการออกกำลังกายของกำลังพล ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหาร และการเพิ่มสมรรถภาพด้านร่างกายให้กับกำลังพลใน กรมทหารราบที่ 152 โดยใช้ภารกิจของหน่วยมาจัดทำโปรแกรมออกกำลังกาย โดยพัฒนาโปรแกรมที่ทำให้ทหารได้พัฒนาสมรรถภาพร่างกายได้จนถึงขีดสูงสุดของแต่ละคน แต่ทั้งนี้ผู้บังคับหน่วยควรใช้มาตรการจูงใจเป็นหลัก สร้างความรู้สึกในการทำงานเป็นทีมเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการฝึกอื่น ๆ ด้วยโปรแกรมที่ดีจึงต้องลดโอกาสที่จะเกิดอุบัติเหตุ และการบาดเจ็บให้เหลือน้อยที่สุดเท่าที่จะทำได้ โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการเพื่อให้สอดคล้องกับภารกิจของหน่วย เพื่อเพิ่มพูนศักยภาพในการเพิ่มสมรรถภาพให้กับกำลังพลในกรมทหารราบที่ 152 เพื่อให้สามารถปฏิบัติภารกิจได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

ABSTRACT

AUTHOR : Colonel Pornchai Nimtassanasiri
TITLE : Guidelines for enhancing the physical capabilities of the personnel in the 152nd Infantry Regiment to be prepared for all missions.
DATE : September, 2021 **WORD COUNT** : 10,341 **PAGES** : 22
KEY TERMS : Improving physical performance, 152nd Infantry Regiment
CLASSIFICATION : Unclassified

This research paper The objective of this study was to study the physical fitness of personnel in the 152nd Infantry Regiment to study the physical fitness development plan. And related theoretical concepts for the personnel in the 152nd Infantry Regiment and to obtain a guideline for increasing the physical capacity of the personnel in the 152nd Infantry Regiment.

The results of the research were as follows from studying and analyzing the data using the documentary research method the results of the research showed that there were two options for enhancing the physical fitness of the personnel in the 152nd Infantry Regiment, namely, option 1, the physical enhancement of the personnel in the 152st Infantry Regiment by using Sports science and nutrition. The approach to improving the physical fitness of the personnel in the 152nd Infantry Regiment by using the unit's mission to develop an exercise program, the researcher analyzes the cause of the problem, the strategic environment analysis of strategic options It can be concluded that the right choice to solve the problem is to apply both alternatives for the best efficiency.

กิตติกรรมประกาศ

เอกสารวิจัยส่วนบุคคลฉบับนี้สำเร็จลงได้ด้วยความกรุณาจากประธานกรรมการที่ปรึกษาคอยให้คำแนะนำ คำปรึกษา ให้กำลังใจ ตรวจสอบแก้ไขให้งานวิจัยครั้งนี้สำเร็จลงได้ด้วยดี ขอกราบขอบพระคุณสำหรับความกรุณาของอาจารย์ที่สละเวลาอันมีค่า จงงานวิจัยเสร็จสมบูรณ์

นอกจากนี้ขอขอบคุณผู้ให้ข้อมูลสำคัญ ตลอดจนความคิดเห็น ซึ่งเป็นสิ่งที่จำเป็นอย่างยิ่งสำหรับงานวิจัยครั้งนี้ ขอขอบคุณผู้ทรงคุณวุฒิทุกท่านที่เสียสละ และทุ่มเทเวลาในการนัดหมายให้การสัมภาษณ์บรรลุผลได้ด้วยดี

ประโยชน์อันเกิดจากงานวิจัยเล่มนี้ ขอมอบแต่อาจารย์ที่ปรึกษา ครอบครัว และเพื่อน ๆ ผู้ที่ให้การสนับสนุนทุกท่าน ทั้งด้านการทำงาน และกำลังใจจนสามารถสำเร็จการศึกษา

สารบัญ

| | หน้า |
|---|------|
| บทที่ 1 บทนำ..... | 1 |
| ที่มา และความสำคัญของปัญหา..... | 1 |
| วัตถุประสงค์การวิจัย..... | 2 |
| กรอบแนวคิดในการวิจัย..... | 3 |
| วิธีการศึกษา..... | 3 |
| ประโยชน์ที่ได้รับ..... | 4 |
| บทที่ 2 บทวิเคราะห์..... | 5 |
| สภาพปัญหา และสาเหตุ..... | 5 |
| การวิเคราะห์สภาวะแวดล้อมทางยุทธศาสตร์..... | 6 |
| ทางเลือกในการพัฒนาสมรรถภาพด้านร่างกายของกำลังพล กรมทหารราบที่ 152..... | 9 |
| บทที่ 3 บทอภิปราย..... | 16 |
| บทที่ 4 บทสรุป..... | 21 |
| สรุปผลการวิจัย..... | 21 |
| ข้อเสนอแนะ..... | 22 |
| เอกสารอ้างอิง..... | 23 |
| ประวัติย่อผู้วิจัย..... | 25 |

บทที่ 1

บทนำ

ที่มา และความสำคัญของปัญหา

สมรรถภาพด้านร่างกาย และการเสริมสร้างสมรรถภาพด้านร่างกายมีความสำคัญต่อบุคคลทุกสาขาอาชีพ โดยเฉพาะข้าราชการทหาร ต้องมีสมรรถภาพด้านร่างกายที่ดีเป็นพื้นฐาน เพื่อสามารถปฏิบัติงานได้ในทุกสภาพอากาศ หรือสภาพพื้นที่ที่ยากลำบากให้บรรลุภารกิจตามที่รับมอบหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ และสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี พุทธศักราช 2561 - 2580) ด้านการส่งเสริมสุขภาพกำลังพล เพื่อให้สอดคล้องกับแผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ (ราชกิจจานุเบกษา, ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี พุทธศักราช 2561 - 2580) ประเด็นการเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาพที่ดีครอบคลุมทั้งด้าน กาย ใจ สติปัญญา และสังคม เพื่อให้กำลังพลมีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีจิตสำนึกในการรักษา และพัฒนาสุขภาพร่างกายด้วยตนเอง พร้อมทั้งจะปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเพื่อให้สอดคล้องกับนโยบายการสร้างเสริมสุขภาพกำลังพลของกองทัพบก (กรมกำลังพลทหารบก, 2547)

กองทัพบก เป็นหน่วยงานหลักของชาติที่รับผิดชอบการปกป้องผืนแผ่นดิน เพื่อพิทักษ์รักษาเอกราช ความมั่นคงของรัฐ สถาบันพระมหากษัตริย์ ผลประโยชน์ของชาติ และการปกครองระบบประชาธิปไตยอันมีพระมหากษัตริย์ทรงเป็นประมุข ในขณะเดียวกันยังมีส่วนร่วมในการพัฒนาประเทศ แก้ไขปัญหาสังคมและสนับสนุนการดำเนินการ เพื่อสันติภาพ ภายใต้กรอบของสหประชาชาติ ซึ่งเป็นตามที่รัฐธรรมนูญกำหนด โดยต้องเตรียมกำลังพล อาวุธยุทโธปกรณ์ไว้ให้พร้อมตั้งแต่ยามปกติ และสามารถป้องกันราชอาณาจักรได้ เมื่อมีสถานการณ์ในยามสงคราม ดังกล่าวว่า ยามศึกเรารบ ยามสงบเราฝึก สำหรับการจัดเตรียมกำลังพลนั้น นอกจากจะต้องมีการฝึกศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพ

ดังนั้น ระดับสมรรถภาพร่างกายของทหารคนหนึ่งย่อมมีผลกระทบโดยตรงต่อความพร้อมรบของหน่วยเป็นส่วนรวมด้วย บทเรียนจากประวัติศาสตร์ได้บ่งไว้ชัดเจนว่าสมรรถภาพร่างกายมีบทบาทสำคัญต่อประสิทธิภาพการรบ ทหารที่มีสมรรถภาพร่างกายที่ดี ไม่เพียงแต่เป็นทรัพยากรบุคคลที่มีค่าของกองทัพแต่ยังเป็นผู้ที่สามารถดำรงชีวิตได้อย่างมีความสุข มีลักษณะทหารองอาจ ผึ่งผาย เป็นที่เลื่อมใสของบุคคลทั่วไป และทำให้เกิดภาพลักษณ์ที่ดีต่อกองทัพบก การศึกษาในครั้งนี้ จะทำการศึกษาเกี่ยวกับสมรรถภาพร่างกายโดยกว้าง ๆ ทั้งในเรื่องนิยาม ระดับของสมรรถภาพร่างกาย รวมถึงโปรแกรมในการพัฒนาสมรรถภาพร่างกายแบบต่าง ๆ ซึ่งผู้บังคับหน่วยทุกระดับสามารถจะนำข้อมูลเหล่านี้ไปจัดทำโปรแกรมพัฒนาสมรรถภาพร่างกายของทหารได้อย่างเหมาะสม

สิ่งสำคัญก็คือ การดูแลให้กำลังพลในหน่วยมีสมรรถภาพร่างกายอยู่ในเกณฑ์ที่กองทัพกำหนด ซึ่งเป็นความรับผิดชอบของผู้บังคับหน่วยทุกระดับ

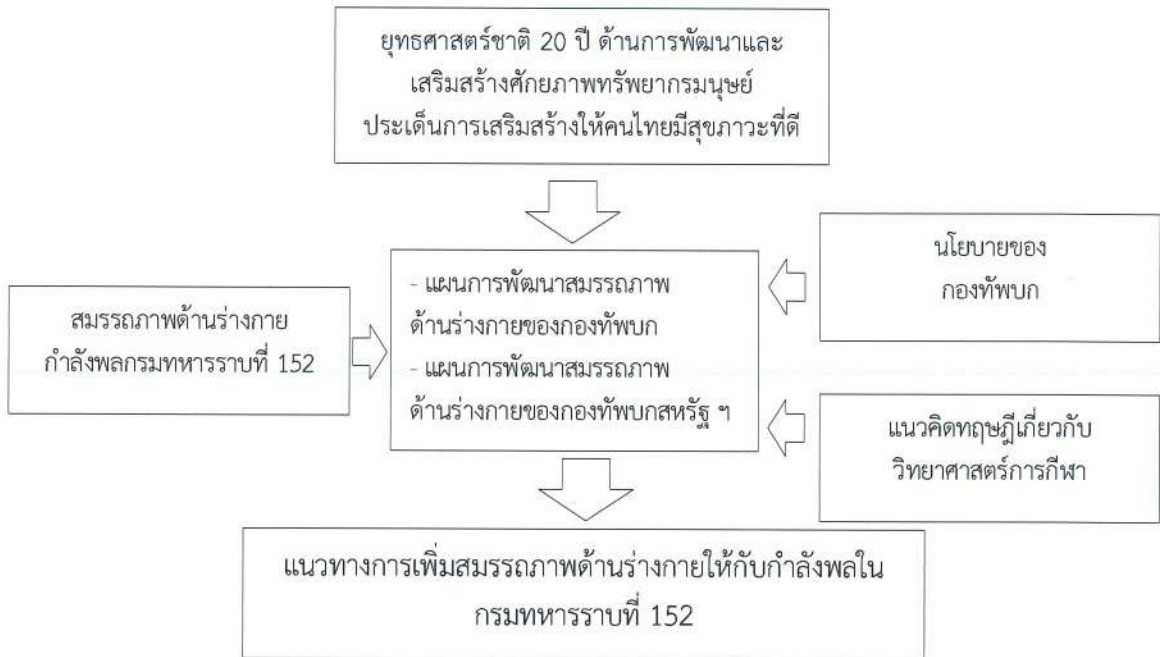
การพัฒนาสมรรถภาพด้านร่างกายจะต้องมีการวางแผนที่ดี หากทำโดยขาดการวางแผน และการจัดการที่ดีจะเป็นผลเสียต่อขวัญ และกำลังใจของหน่วย การพัฒนาสมรรถภาพด้านร่างกายที่ดี จะทำให้กำลังพลมีสภาพร่างกายที่เหมาะสมกับภารกิจ โดยผู้นำหน่วยต้องประเมินระดับสมรรถภาพด้านร่างกายของกำลังพลในหน่วยอยู่เสมอ โดยใช้แนวคิดเกี่ยวกับสรีระวิทยาศาสตร์การกีฬา เพื่อสร้างแนวทางในการปรับปรุงการเพิ่มสมรรถภาพด้านร่างกาย หากพบว่า กำลังพลคนใดมีสมรรถภาพด้านร่างกายที่ต่ำกว่าเกณฑ์ หรือมีสภาพร่างกายที่ไม่อาจพัฒนาให้มีสมรรถภาพด้านร่างกายได้ถึงเกณฑ์มาตรฐาน ก็อาจต้องจัดให้มีการเสริมสร้างสมรรถภาพเป็นพิเศษให้กำลังพลดังกล่าว ซึ่งต้องพิจารณาเป็นราย ๆ ไป ดังนั้น ผู้บังคับหน่วยควรวัดระดับสมรรถภาพร่างกายของทหารเป็นบุคคลอยู่เป็นประจำ เพื่อประเมินความก้าวหน้า และวัดความสำเร็จโปรแกรมที่หน่วยจัดทำขึ้น จะต้องระลึกไว้ว่า การกำกับดูแล และนำการฝึกด้วยตนเอง คือ เครื่องมือประกันความสำเร็จที่ดีที่สุด

ดังนั้น ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเกี่ยวกับสมรรถภาพด้านร่างกายให้กับกำลังพลในกรมทหารราบที่ 152 โดยศึกษาแผนพัฒนาสมรรถภาพด้านร่างกายให้กับกำลังพลกรมทหารราบที่ 152 และเพื่อตอบสนองต่อยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี ในด้าน การส่งเสริมสุขภาพกำลังพล และนำผลที่ได้จากการศึกษาในครั้งนี้ เพื่อหาแนวทางการเพิ่มสมรรถภาพด้านร่างกายให้กับกำลังพลในกรมทหารราบที่ 152

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษาสมรรถภาพด้านร่างกายของกำลังพลในกรมทหารราบ ที่ 152
2. เพื่อศึกษาแผนการพัฒนาสมรรถภาพด้านร่างกาย และแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องให้กับกำลังพลในกรมทหารราบที่ 152
3. เพื่อให้ได้แนวทางการเพิ่มสมรรถภาพด้านร่างกายให้กับกำลังพลในกรมทหารราบที่ 152

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1.1 กรอบแนวคิดการวิจัย

วิธีการศึกษา

1. รูปแบบการวิจัย ใช้แบบการวิจัยเชิงยุทธศาสตร์ตามที่ วิทยาลัยการทัพบก กำหนดเป็นแนวทางในการศึกษา
2. ขอบเขตการศึกษา ขอบเขตด้านเนื้อหา มุ่งศึกษาจากแนวคิด ทฤษฎีต่าง ๆ ได้จากการค้นคว้าเอกสารโดยการทบทวน หนังสือ วารสาร ภาคนิพนธ์ งานวิจัย และเอกสารทางวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งการสืบค้นข้อมูลจากเว็บไซต์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องทางอินเทอร์เน็ต ขอบเขตด้านพื้นที่และประชากร ดำเนินการศึกษาจากกำลังพลใน กรมทหารราบที่ 152 ขอบเขตด้านระยะเวลา ดำเนินการเก็บรวบรวมข้อมูลในห้วง พฤศจิกายน 63 ถึง พฤษภาคม 64
3. การเก็บรวบรวมข้อมูล สืบค้นข้อมูลจากเอกสาร รายงาน กฎ ระเบียบ คำสั่งของทางราชการ จากหน่วยงานราชการ และแหล่งความรู้จากตำราทั้งของไทย และต่างประเทศ รวมทั้งแหล่งข้อมูลเสริมจากอินเทอร์เน็ต โดยพิจารณาเลือกใช้ข้อมูลจากเว็บไซต์ที่เชื่อถือได้
4. การวิเคราะห์ข้อมูล ใช้กรอบการคิดเชิงยุทธศาสตร์เป็นแนวทางในการวิเคราะห์ข้อมูล สังเคราะห์ และพัฒนาข้อเสนอแนะ และนำแนวทางดังกล่าวไปใช้ประโยชน์ได้ต่อไป

5. ขั้นตอนการดำเนินงาน

ตารางที่ 1.1 ขั้นตอนการดำเนินงาน

| กิจกรรม \ เวลา | พ.ย. 63 | ธ.ค. 63 | ม.ค. 64 | ก.พ. 64 | มี.ค. 64 | เม.ย. 64 | พ.ค. 64 |
|-------------------------------------|---------|---------|---------|---------|----------|----------|---------|
| 1. การเสนอโครงการวิจัย | ←→ | | | | | | |
| 2. การเก็บรวบรวมข้อมูล | ←→ | | | → | | | |
| 3. การวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูล | | | ←→ | | → | | |
| 4. การสรุปผลการวิจัย | | | | | ←→ | → | |
| 5. การเขียนรายงานการวิจัย | | | | | | ←→ | → |
| 6. การนำเสนอผลการวิจัย | | | | | | | * |

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ให้ทราบถึงสมรรถภาพด้านร่างกายของกำลังพลในกรมทหารราบ ที่ 152
2. ให้ทราบแผนการพัฒนาสมรรถภาพด้านร่างกายให้กับกำลังพลในกรมทหารราบที่ 152
3. ให้ได้แนวทางการเพิ่มสมรรถภาพด้านร่างกายให้กับกำลังพลในกรมทหารราบที่ 152

บทที่ 2

บทวิเคราะห์

สภาพปัญหา และสาเหตุ

รัฐธรรมนูญแห่งราชอาณาจักรไทย พุทธศักราช 2560 มาตรา 52 ระบุไว้ว่า “รัฐต้องพิทักษ์รักษาไว้ซึ่งสถาบันพระมหากษัตริย์ เอกราชอธิปไตย บูรณภาพแห่งอาณาเขต และเขตที่ประเทศไทยมีสิทธิอธิปไตย เกียรติภูมิ และผลประโยชน์ของชาติความมั่นคงของรัฐ และความสงบเรียบร้อยของประชาชน เพื่อประโยชน์แห่งการนี้ รัฐต้องจัดให้มีการทหาร การทูต และการข่าวกรองที่มีประสิทธิภาพ กำลังทหารให้ใช้เพื่อประโยชน์ในการพัฒนาประเทศด้วย” (แผนปฏิบัติการระยะ 3 ปี พุทธศักราช 2563 - 2565)

พระราชบัญญัติจัดระเบียบราชการกระทรวงกลาโหม พุทธศักราช 2551 และที่แก้ไขเพิ่มเติมมาตรา 19 กำหนดให้กองทัพบก มีหน้าที่เตรียมกำลังทางบก การป้องกันราชอาณาจักร และดำเนินการเกี่ยวกับการใช้กำลังกองทัพบก ตามอำนาจหน้าที่ของกระทรวงกลาโหม มีผู้บัญชาการทหารบก เป็นผู้บังคับบัญชารับผิดชอบ”

จากภารกิจของกองทัพบก ในการเตรียมกำลังและใช้กำลังให้มีความพร้อมในการเผชิญกับภัยคุกคามทางทหาร จึงได้นำมาเป็นกรอบแนวทางในการปฏิบัติ มีเป้าหมาย คือ กองทัพบกมีโครงสร้างกะทัดรัด เป็นกำลังอเนกประสงค์ อ่อนตัว และทันสมัยแบบสากล มีความพร้อมรบทั้งด้านกำลังพลยุทธโธปกรณ์ การฝึกศึกษา และแผนการปฏิบัติ สามารถปฏิบัติการรบได้อย่างต่อเนื่องในห้วงระยะเวลาที่กำหนด รวมถึงดูแลสถานการณ์ชายแดนให้มีความสงบเรียบร้อย

ด้วยเหตุผลข้างต้น ผู้บัญชาการกองทัพบก จึงกำหนดนโยบายการพัฒนาสมรรถภาพร่างกายกำลังพล (กรมกำลังพลทหารบก, 2547) เพื่อให้กำลังพล มีสุขภาพร่างกายแข็งแรงสมบูรณ์ มีจิตสำนึกในการรักษา และพัฒนาสุขภาพร่างกายด้วยตนเอง พร้อมทั้งจะปฏิบัติหน้าที่ได้อย่างมีประสิทธิภาพ และเพื่อให้สอดคล้องกับนโยบายการสร้างเสริมสุขภาพกำลังพลของกองทัพบก ได้จัดทำแนวทางในการพัฒนาสมรรถภาพร่างกาย ให้มีความพร้อมในการปฏิบัติหน้าที่ตามภารกิจของหน่วยรวมถึงการเข้ารับการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย เป็นประจำทุกปี ปีละ 2 ครั้ง ภายในเดือนกุมภาพันธ์ และเดือนสิงหาคม หากพบว่ากำลังพลคนใดมีสมรรถภาพร่างกายที่ต่ำกว่าเกณฑ์ หรือมีสภาพร่างกายที่ไม่อาจพัฒนาให้มีสมรรถภาพร่างกายได้ถึงเกณฑ์มาตรฐาน ให้พิจารณารูปแบบในการพัฒนาสมรรถภาพร่างกายที่เหมาะสมเป็นรายบุคคลต่อไป สมรรถภาพร่างกาย และการเสริมสร้างสมรรถภาพร่างกายมีความสำคัญต่อบุคคลทุกสาขาอาชีพโดยเฉพาะข้าราชการทหารจะต้องมีสมรรถภาพร่างกายที่ดีเป็นพื้นฐานเพื่อสามารถปฏิบัติงานได้ในทุกสภาพอากาศ หรือสภาพพื้นที่ที่ยากลำบากให้บรรลุภารกิจตามที่รับมอบหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

สภาพปัญหาด้านสมรรถภาพด้านร่างกายของกำลังพลในกรมทหารราบ ที่ 152

กรมทหารราบที่ 152 มีภารกิจของกรมทหารราบเบาตาม อัตราการจัดและยุทโธปกรณ์ (7 - 31) คือ ทำลายกำลังรบข้าศึก เข้ายึด และควบคุมพื้นที่ รวมทั้งประชาชน และทรัพยากรในพื้นที่ การแบ่งมอบเป็นหน่วยในอัตราของกองพลทหารราบเบา ซึ่ความสามารถปฏิบัติการรบอย่างต่อเนื่องต่อกำลังรบของข้าศึกที่มีอาวุธยุทโธปกรณ์อย่างเดียวกัน หรือต่ำกว่า ภายในกรอบของกองพล หรือปฏิบัติการเป็นอิสระเมื่อได้รับการเพิ่มเติมกำลังอย่างเหมาะสม ปฏิบัติการในพื้นที่ที่มีภูมิประเทศหรือสภาพอากาศยากลำบาก ควบคุมประชากร และฟื้นฟูความเป็นระเบียบเรียบร้อยในพื้นที่ เข้ายึดครอง เข้าร่วมในการปฏิบัติการยุทธเคลื่อนที่ทางอากาศ และการยุทธสะเทินน้ำสะเทินบกได้ ดำเนินการปฏิบัติการทางทหารเพื่อรักษาความมั่นคงภายใน

นอกจากจะต้องมีการฝึกศึกษา อย่างมีประสิทธิภาพจะต้องมีสมรรถภาพร่างกายที่ดีเป็นพื้นฐาน เพื่อสามารถปฏิบัติงานได้ในทุกสภาพอากาศ หรือสภาพพื้นที่ที่ยากลำบาก โดยเฉพาะอย่างยิ่งในพื้นที่รับผิดชอบได้ทุกสภาพภูมิอากาศ เพื่อให้บรรลุภารกิจตามที่รับมอบหมายได้อย่างมีประสิทธิภาพ

ด้วยภารกิจที่หลากหลาย และข้อจำกัดด้านการบรรจุกำลังพลที่ขาดแคลนของหน่วย จนไม่สามารถปฏิบัติภารกิจได้อย่างมีประสิทธิภาพ เนื่องจากกำลังพลในกรมทหารราบที่ 152 มีจำนวนจำกัด แต่ภารกิจมีค่อนข้างมาก อีกทั้งปัญหาด้านการบรรจุกำลังพล จึงทำให้กำลังพลต้องปฏิบัติภารกิจมากจนเกินไป เป็นผลให้กำลังพลไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย รวมถึงการขาดการเตรียมการหรือเตรียมตัวของผู้บังคับหน่วยเอง จัดกลุ่มการออกกำลังกายที่ใหญ่เกินไปให้คนใดคนหนึ่งรับผิดชอบ การฝึกไม่หนักพอ ทำให้ไม่เกิดการพัฒนา พัฒนาการช้าเกินไปจนกำลังพลเบื่อ หรือเร็วเกินไปจนเกิดการบาดเจ็บจำนวนมาก เน้นพิธีการและรูปแบบมากเกินไป เช่น ให้หน่วยวิ่งเป็นแถวช้า ๆ ประกอบการร้องเพลง หรือเน้นความพร้อมเพรียงเข้าจังหวะ ออกกำลังท่าเดิม ๆ ซ้ำ ๆ ทุกวัน เป็นต้น อีกทั้งสิ่งอำนวยความสะดวกไม่เพียงพอ ต้องรอคิวนานเพื่อรอใช้อุปกรณ์ในการออกกำลังกาย ใช้เวลาพักนานเกินไปจนไม่พัฒนาร่างกายเท่าที่ควรจะเป็น

การวิเคราะห์สภาวะแวดล้อมทางยุทธศาสตร์

ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี ด้านการพัฒนา และเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ ประเด็นการเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาวะที่ดี

ยุทธศาสตร์ชาติให้ความสำคัญกับการพัฒนาทรัพยากรมนุษย์ให้มีความพร้อมทั้งด้านร่างกาย จิตใจ และสุขภาวะ ประกอบกับการเป็นสังคมสูงวัย จึงจำเป็นต้องมีการพัฒนาทักษะ และระบบรองรับการพัฒนา ที่มีคุณภาพ มาตรฐาน รวมถึงการส่งเสริมการพัฒนา และการใช้เทคโนโลยีการแพทย์ใหม่ๆ เพื่อเพิ่มคุณภาพชีวิตให้กับคนไทย และสร้างความมั่นคงให้กับระบบสาธารณสุขของไทย

ในการส่งเสริม และดูแลสุขภาพ และรักษาผู้ป่วยทั้งด้านร่างกาย และจิตใจ โดยสถานการณ์ด้านสุขภาพของคนไทยยังมีความท้าทายในหลายประการ โดยในช่วงที่ผ่านมาคนไทยมีแนวโน้มเป็นโรคไม่ติดต่อมากขึ้นซึ่งเป็นสาเหตุหลักของการเสียชีวิตเนื่องจากการมีพฤติกรรมเสี่ยงทางสุขภาพที่ไม่เหมาะสม การขาดการออกกำลังกายอย่างต่อเนื่อง สภาพการทำงานที่ส่งผลต่อวิถีชีวิต ระดับการศึกษา มลพิษในสิ่งแวดล้อม เป็นต้น นอกจากนี้ ยังมีการเสียชีวิตจากอุบัติเหตุทางถนนของคนไทยที่มีอัตราสูงถึง 32.7 คนต่อประชากรแสนคน หรือเป็นอันดับ 9 ของโลก ในปี 2559 (ราชกิจจานุเบกษา, 2561)

แผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ ยังมุ่งการเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาพที่ดีและมุ่งเน้นการเสริมสร้างการจัดการสุขภาพในทุกรูปแบบ ที่นำไปสู่การมีศักยภาพในการจัดการสุขภาพที่ดีได้ด้วยตนเอง พร้อมทั้งสนับสนุนให้ทุกภาคส่วนมีส่วนร่วมในการสร้างเสริมให้คนไทยมีสุขภาพที่ดี และมีทักษะด้านสุขภาพที่เหมาะสม การพัฒนาระบบบริการสุขภาพที่ทันสมัยสนับสนุนการสร้างสุขภาพที่ดี การกระจายบริการสาธารณสุขอย่างทั่วถึง และมีคุณภาพ รวมถึงการพัฒนา และสร้างระบบรับมือปรับตัวต่อโรคอุบัติใหม่ และอุบัติซ้ำที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงภูมิอากาศ โดยแผนแม่บทฯ ประกอบด้วย 5 แผนย่อย ดังนี้

1. การสร้างความรอบรู้ด้านสุขภาพ และการป้องกัน และควบคุมปัจจัยเสี่ยงที่คุกคามสุขภาพ โดยพัฒนาสื่อเพื่อส่งเสริม และเผยแพร่องค์ความรู้ด้านสุขภาพ และด้านสุขภาพที่ถูกต้อง พัฒนาภาคีเครือข่ายประชาชน ชุมชน ท้องถิ่น ให้มีความรู้เกี่ยวกับการเจ็บป่วย และตายจากโรคที่ป้องกันได้ สร้างเสริมความรู้เพื่อเพิ่มศักยภาพในการจัดการสุขภาพของคนทุกกลุ่มวัย การพัฒนาระบบเฝ้าระวัง ป้องกัน ควบคุม และกลไกการสื่อสารประชาสัมพันธ์แบบบูรณาการทุกระดับ การพัฒนานโยบาย และมาตรการป้องกัน และควบคุมปัจจัยเสี่ยงที่คุกคามสุขภาพ
2. การใช้ชุมชนเป็นฐานในการสร้างสภาพแวดล้อมที่เอื้อต่อการมีสุขภาพที่ดี โดยจัดสภาพแวดล้อมทางกายภาพ เพื่อเอื้อต่อการยกระดับสุขภาพของประชาชน ส่งเสริมสนับสนุนให้เกิดมาตรการของภาครัฐที่สนับสนุนสินค้าที่เป็นมิตรต่อสุขภาพประชาชน การวิเคราะห์ความเสี่ยง การประเมินความต้องการด้านสุขภาพ เพื่อการกำหนดนโยบาย และขับเคลื่อนการดำเนินงานด้านการป้องกัน และควบคุมปัจจัยเสี่ยงที่คุกคามสุขภาพ ในระดับชุมชน ตำบล อำเภอ และระดับจังหวัด สร้างการมีส่วนร่วมเฝ้าระวัง ป้องกัน และแก้ไขปัญหาสุขภาพ และการพัฒนาคุณภาพบริการอนามัยแบบบูรณาการร่วมกับชุมชน
3. การพัฒนาระบบบริการสุขภาพที่ทันสมัยสนับสนุนการสร้างสุขภาพที่ดี โดยพัฒนาระบบบริการสุขภาพที่ทันสมัย ภายใต้ระบบการบริหารที่มีการกระจายอำนาจ มีประสิทธิภาพ พอเพียง เป็นธรรม และยั่งยืน พัฒนาขีดความสามารถในการวิจัยด้านวิทยาศาสตร์การแพทย์ และสาธารณสุข ปฏิรูประบบหลักประกันสุขภาพของประชาชนตลอดช่วงชีวิตให้มีประสิทธิภาพ โดยอยู่

บนพื้นฐานความยั่งยืนทางการคลังนำเทคโนโลยี และนวัตกรรมสมัยใหม่มาใช้กับระบบบริการสุขภาพ และระบบสุขภาพทางไกล พัฒนาระบบฐานข้อมูลที่สามารถเชื่อมโยงทุกหน่วยงานที่เกี่ยวข้องในระบบบริการสุขภาพ

4. การกระจายบริการสาธารณสุขอย่างทั่วถึง และมีคุณภาพ มีเป้าหมายเพื่อลดความเหลื่อมล้ำ ในการเข้าถึงบริการทางสาธารณสุข ด้วยการพัฒนาสถานพยาบาลให้เพิ่มกำลังคน และนำเทคโนโลยีดิจิทัลมาช่วยในการขยายการให้บริการ รวมทั้งยกระดับคุณภาพการให้บริการตามมาตรฐานสากลทั่วทุกพื้นที่

5. การพัฒนา และสร้างระบบรับมือ และปรับตัวต่อโรคอุบัติใหม่ และโรคอุบัติซ้ำที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ ให้มีความสำคัญกับเผยแพร่ความรู้สุขภาพ และสร้างความตระหนักของประชาชน เรื่องโรคอุบัติใหม่ และโรคอุบัติซ้ำที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงภูมิอากาศ พัฒนาโครงสร้างระบบสาธารณสุข เครือข่ายเตือนภัย และเฝ้าระวังโรค และภัยสุขภาพให้มีคุณภาพ และมีประสิทธิภาพในการรองรับการปรับตัวจากการเปลี่ยนแปลงสภาพภูมิอากาศ และพัฒนา และยกระดับระบบรับมือปรับตัวต่อโรคอุบัติใหม่ และโรคอุบัติซ้ำที่เกิดจากการเปลี่ยนแปลงภูมิอากาศ ได้แก่ ระบบสาธารณสุขสิ่งแวดล้อม และเวชศาสตร์ป้องกันทั้งระบบ การติดตามตรวจสอบ และเฝ้าระวังโรคอุบัติใหม่ และอุบัติซ้ำ รวมทั้งศึกษาวิจัยสร้างองค์ความรู้ด้านการส่งเสริมสุขภาพ และการป้องกันโรคในประชากรทุกกลุ่ม โดยเฉพาะกลุ่มเปราะบาง เพิ่มขีดความสามารถในการติดตามวิเคราะห์ และประเมินแนวโน้มสถานการณ์ปัญหาโรคอุบัติใหม่ และอุบัติซ้ำ และสร้างความพร้อมของภาคีเครือข่ายในการรับมือกับภาวะฉุกเฉินจากโรคระบาดต่าง ๆ

นโยบายของกองทัพบก

การจัดทำแผนปฏิบัติราชการ ระยะ 3 ปี (พุทธศักราช 2563 - 2565) ของกองทัพบก ได้ยึดถือแนวทางการเสนอแผนเข้าสู่การพิจารณาของคณะรัฐมนตรีตามมติคณะรัฐมนตรีเมื่อวันที่ 4 ธันวาคม 2560 ซึ่งสอดคล้องกับแผนระดับที่ 1 ได้แก่ ยุทธศาสตร์ชาติด้านความมั่นคง แผนระดับที่ 2 ได้แก่ 1) แผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ 2) แผนการปฏิรูปประเทศ 3) แผนพัฒนาเศรษฐกิจ และสังคมแห่งชาติ ฉบับที่ 12 พุทธศักราช 2560 - 2564 และ 4) นโยบาย และแผนระดับชาติว่าด้วยความมั่นคงแห่งชาติ (พุทธศักราช 2562 - 2565) รวมทั้งคำแถลงนโยบายของคณะรัฐมนตรี และแผนระดับที่ 3 ได้แก่ 1) แผนปฏิบัติราชการ ระยะ 3 ปี (พุทธศักราช 2563 - 2565) ของกระทรวงกลาโหม 2) (ร่าง) ยุทธศาสตร์กองทัพบก (พุทธศักราช 2560 - 2579) ซึ่งการเพิ่มสมรรถภาพด้านร่างกายของกำลังพลในกรมทหารราบที่ 152 นั้น มีความจำเป็นอย่างมาก หากสมรรถภาพด้านร่างกายของกำลังพลยังไม่สมบูรณ์แข็งแรง ก็จะไม่สามารถปฏิบัติภารกิจได้อย่างมีประสิทธิภาพ ดังนั้น จึงต้องหาแนวทางการเพิ่มสมรรถภาพด้านร่างกาย

ให้กับกำลังพลโดยใช้แผนปฏิบัติราชการ เรื่อง การเสริมสร้างศักยภาพ และความพร้อมของกองทัพ เพื่อการป้องกันประเทศ ประกอบด้วย 4 แนวทางการพัฒนา ดังนี้

1. การปรับปรุงโครงสร้างกองทัพบก
2. การเสริมสร้างความพร้อมรบ
3. การเสริมสร้างความต่อเนื่องในการรบ
4. การเสริมสร้างระบบป้องกันชายแดน

ซึ่งมีตัวชี้วัด และค่าเป้าหมาย ดังนี้

1. การปรับปรุงโครงสร้างหน่วยในกองทัพบกให้กะทัดรัด เป็นกำลังอเนกประสงค์อ่อนตัว และทันสมัยแบบสากล เป็นไปตามแผนที่กำหนด
2. การเตรียมความพร้อมของกำลังพล ความทันสมัยของยุทธโศปกรณ์หลัก/สำคัญการดำรงสภาพยุทธโศปกรณ์ที่มีอยู่ การพัฒนาระบบการฝึกศึกษา และการปรับปรุงแผนป้องกันประเทศที่สอดคล้องกับภัยคุกคามในห้วงเวลา เป็นไปตามแผนที่กำหนด
3. การพัฒนาปรับปรุง ระบบการส่งกำลังบำรุง ระบบกำลังสำรอง การจัดตั้งกำลังประชาชน เพื่อสนับสนุนการปฏิบัติการกิจของทหาร และการปฏิบัติตามนโยบายการเตรียมความพร้อมแห่งชาติ เป็นไปตามแผนที่กำหนด
4. การปรับปรุงระบบการป้องกันชายแดน การแก้ไขปัญหาเส้นเขตแดน กลไกความร่วมมือตามแนวชายแดน การพัฒนาระบบเฝ้าตรวจ และแจ้งเตือน และระดับความพึงพอใจของประชาชน และส่วนราชการในพื้นที่ชายแดนต่อการปฏิบัติงานของทหาร เป็นไปตามแผนที่กำหนด

สำหรับการจัดเตรียมกำลังพลนั้น นอกจากจะต้องมี การพัฒนาระบบการฝึกศึกษาอย่างมีประสิทธิภาพ เพื่อให้ได้มาสู่สภาพดี มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิต การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายภาพที่ดี ยังช่วยสร้างเสริมความมั่นคงในการดำเนินชีวิตในครอบครัว หน้าที่การงาน และจะส่งผลถึงสังคมประเทศชาติ เป็นส่วนรวมอีกด้วย (วุฒิพงษ์ ปรมัตถการ และ อารี ปรมัตถการ, 2545)

ทางเลือกในการพัฒนาสมรรถภาพด้านร่างกายของกำลังพลกรมทหารราบที่ 152

จากการวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา และสถานะแวดล้อมทางยุทธศาสตร์ที่เกี่ยวข้องทำให้สามารถวิเคราะห์ทางเลือก โดยนำความรู้และทฤษฎีที่เกี่ยวข้องกับการเพิ่มสมรรถภาพด้านร่างกาย มาใช้กำหนดทางเลือกที่เป็นไปได้ เพิ่มสมรรถภาพด้านร่างกายให้กับกำลังพลใน กรมทหารราบที่ 152

ทางเลือกที่ 1 แนวทางการเพิ่มสมรรถภาพด้านร่างกายให้กับกำลังพลในกรมทหารราบที่ 152 โดยใช้วิทยาศาสตร์การกีฬา และโภชนาการทางการกีฬา

วิทยาศาสตร์การกีฬา เป็นศาสตร์ที่ว่าด้วยความรู้ที่ได้จากการศึกษาค้นคว้าถึงผลของการมีส่วนร่วมในการเล่นกีฬา หรือการออกกำลังกายในกิจกรรมต่าง ๆ โดยประยุกต์ใช้หลักการทางวิทยาศาสตร์ ร่วมกับเทคนิคเฉพาะทาง เพื่อพัฒนาศักยภาพร่างกายของนักกีฬาให้สามารถเล่นกีฬาได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยอาศัยหลักวิชาทางด้านสรีรวิทยา จิตวิทยา สังคมวิทยา หรืออื่น ๆ ดังนั้น วิทยาศาสตร์การกีฬาจึงเป็นการรวมวิชาต่าง ๆ มากมาย หรือที่เรียกว่า สหวิทยาการ ที่มีเนื้อหาสาระครอบคลุมในสาขาวิชาต่าง ๆ เช่น สรีรวิทยาการกีฬา จิตวิทยาการกีฬา สังคมวิทยาการกีฬา เวชศาสตร์การกีฬา โภชนาการการกีฬา เทคโนโลยีการกีฬา วิทยวิธีทางกีฬา วิทยาการการจัดการการกีฬาอื่น ๆ (จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย, 2543)

วิทยาศาสตร์การกีฬาเป็นวิทยาศาสตร์ประยุกต์ โดยนำหลักวิชาต่าง ๆ เช่น กายวิภาคศาสตร์ สรีรวิทยาการออกกำลังกาย การแพทย์ โภชนาการ จิตวิทยา วิทยาศาสตร์การเทคโนโลยีต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกาย การฝึกซ้อมกีฬา การแข่งขันกีฬา ตลอดจนการดูแลสุขภาพร่างกายอย่างเป็นขั้นตอน

โภชนาการทางการกีฬา คือ ศาสตร์ที่ให้ความรู้รายละเอียดเกี่ยวกับคุณค่าของอาหารแต่ละชนิด และรู้จักเลือกรับประทานอาหารให้ถูกต้อง ได้สัดส่วนทั้งในด้านปริมาณ และคุณภาพในแต่ละช่วงของการฝึกซ้อม และแข่งขัน การแนะนำให้รับประทานอาหารหลากหลายประเภท และครบ 5 หมู่ ควบคุมไม่ให้น้ำหนักเกินมาตรฐาน หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ดื่มน้ำให้เพียงพอเพื่อทดแทนน้ำที่สูญเสียไปทางเหงื่อ ซึ่งจะมีผลต่อการใช้พลังงานในการเคลื่อนไหวการเก็บสำรองพลังงานไว้ในกล้ามเนื้อ การชดเชยพลังงานในระหว่างการฝึกซ้อมและแข่งขันและภายหลังการฝึกซ้อมแข่งขันซึ่งจะช่วยเสริมโครงสร้างและความสามารถของร่างกายให้คงสภาพแข็งแรงยิ่งขึ้น การออกกำลังกายกับสภาพอากาศ เพื่อป้องกันการป่วยเจ็บจากความร้อน ผู้ควบคุมการฝึกจะต้องปรับความหนักให้สอดคล้องกับอุณหภูมิและความชื้นสัมพัทธ์ในอากาศ กำกับดูแลให้ทหารดื่มน้ำทั้งก่อนและระหว่างการออกกำลังกาย น้ำเปล่าถือว่าเป็นเครื่องดื่มที่ดีที่สุด และให้ทหารหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในสภาพแวดล้อมที่มีมลภาวะสูง (Blogger, 2556)

ประเภทการศึกษา

1. กายวิภาคศาสตร์ คือ ศาสตร์ที่ให้ความรู้รายละเอียดเกี่ยวกับโครงสร้างของร่างกายที่ประกอบขึ้นเป็นรูปร่างสัดส่วนของร่างกายนักกีฬาแต่ละคน ได้แก่ กระดูก กล้ามเนื้อ เอ็น ข้อต่อ หัวใจ ปอด หลอดเลือด เม็ดเลือดแดง เซลล์ประสาท เป็นต้น
2. สรีรวิทยา คือ ศาสตร์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการทำงาน หรือการทำหน้าที่ของอวัยวะระบบต่าง ๆ ของร่างกายซึ่งสามารถกระตุ้น และพัฒนาศักยภาพให้ดีขึ้น ได้ด้วยระบบการฝึกที่ถูกต้องเหมาะสม

กับประเภทกีฬา และนักกีฬาแต่ละบุคคล เช่น ความสามารถในการทำงานของระบบประสาท และกล้ามเนื้อ ความอดทนของระบบหายใจ และไหลเวียนเลือด และระบบพลังงานที่ใช้ในการแข่งขัน แต่ละประเภทกีฬา เป็นต้น รวมทั้งสาเหตุที่นำไปสู่การเสื่อมสภาพของระบบการทำงานของอวัยวะต่าง ๆ ภายในร่างกาย

3. ชีวกลศาสตร์ คือ ศาสตร์ที่ว่าด้วยการทำงานของกล้ามเนื้อ กระดูก เอ็น และข้อต่อ เพื่อนำไปสู่การใช้แรง ในการเคลื่อนไหว หรือปฏิบัติทักษะ อย่างไรให้มีประสิทธิภาพสูงสุดในแต่ละชนิด หรือประเภทกีฬา ซึ่งนำไปสู่การพัฒนา หรือปรับปรุงแก้ไขข้อบกพร่องทางด้านเทคนิคทักษะกีฬาแต่ละบุคคลได้อย่างกลมกลืนกับระดับความสามารถที่เป็นจริงของนักกีฬาผู้นั้นมิใช่ต้องทำตาม หรือเลียนแบบแชมป์ โดยที่มิได้เรียนรู้สภาพพื้นฐาน การฝึกซ้อม และความแตกต่างของร่างกายในแต่ละบุคคล

4. ทักษะ และการฝึกซ้อมกีฬา คือ ศาสตร์ที่ให้ความรู้หลักการในการในการกำหนดความหนักเบา รูปแบบวิธีการฝึก เข้าไว้ในโปรแกรมการฝึกซ้อมได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับนักกีฬาแต่ละบุคคล โดยจะต้องพิจารณา และคำนึงถึงอายุ เพศ วัย ประสบการณ์ ความแตกต่างระหว่างบุคคล รวมทั้งระบบพลังงานสมรรถภาพทางกาย เฉพาะประเภทกีฬา ความสามารถในการเรียนรู้รับรู้ของนักกีฬาแต่ละบุคคล เพื่อนำไปสู่การวางแผนการฝึกซ้อมในแต่ละช่วงเวลาได้อย่างถูกต้องเหมาะสมกับนักกีฬาแต่ละบุคคล

5. โภชนาการทางการกีฬา คือ ศาสตร์ที่ให้ความรู้รายละเอียดเกี่ยวกับคุณค่าของอาหารแต่ละชนิด และรู้จักเลือกรับประทานอาหารให้ถูกต้อง ได้สัดส่วนทั้งในด้านปริมาณ และคุณภาพในแต่ละช่วงของการฝึกซ้อม และแข่งขันซึ่งจะมีผลต่อการใช้พลังงานในการเคลื่อนไหวการเก็บสำรองพลังงานไว้ในกล้ามเนื้อ การชดเชยพลังงานในระหว่างการฝึกซ้อม และแข่งขัน และภายหลังการฝึกซ้อมแข่งขันซึ่งจะช่วยเสริมโครงสร้าง และความสามารถของร่างกายให้คงสภาพแข็งแรงยิ่งขึ้น

6. จิตวิทยาการกีฬา คือ ศาสตร์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับกระบวนการคิดการควบคุมทักษะการเคลื่อนไหว และทักษะกีฬารวมถึงการตัดสินใจในแต่ละสถานการณ์ ของการฝึกซ้อม และแข่งขันได้อย่างถูกต้องเป็นผลดีต่อเกมส์การแข่งขัน และการแสดงออกซึ่งทักษะ และความสามารถของนักกีฬาได้อย่างสอดคล้อง สัมพันธ์กับเหตุการณ์ที่เกิดขึ้น

7. เวชศาสตร์การกีฬา คือ ศาสตร์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับการป้องกัน บำบัดรักษา และฟื้นฟูสภาพร่างกายให้กับนักกีฬาทั้งในสภาวะปกติ และในระหว่างการฝึกซ้อมเพื่อช่วยเสริมให้สมรรถภาพทางกายอยู่ในสภาวะที่สมบูรณ์ และพร้อมที่จะใช้งานได้ดีที่สุด

8. เทคโนโลยีทางการกีฬา คือ ศาสตร์ที่ให้ความรู้เกี่ยวกับประดิษฐ์การใช้เครื่องมือ และอุปกรณ์ช่วยสนับสนุนในการพัฒนาส่งเสริมตลอดจนการแก้ไขปัญหา ข้อบกพร่องให้กับนักกีฬาเพื่อเพิ่มศักยภาพ และประสิทธิภาพให้กับผู้ฝึกสอนกีฬา และนักกีฬารวมทั้งการวิเคราะห์ข้อมูลการ

เคลื่อนไหวทางด้านเทคนิคทักษะ การประเมินผล และรายงานผลการแข่งขันที่เป็นประโยชน์ถูกต้อง รวดเร็วให้กับผู้ฝึกสอนกีฬา นักกีฬา และผู้ชม

โภชนาการทางการกีฬา หมายถึง การแนะนำให้รับประทานอาหารหลากหลายประเภท และครบ 5 หมู่ ควบคุมไม่ให้น้ำหนักเกินมาตรฐาน หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ดื่มน้ำให้เพียงพอเพื่อทดแทนน้ำที่สูญเสียไปทางเหงื่อ การออกกำลังกายกับสภาพอากาศ เพื่อป้องกันการป่วยเจ็บจากความร้อน ผู้ควบคุมการฝึกจะต้องปรับความหนักให้สอดคล้องกับอุณหภูมิและความชื้นสัมพัทธ์ในอากาศ กำกับดูแลให้ทหารดื่มน้ำทั้งก่อนและระหว่างการออกกำลังกาย น้ำเปล่าถือว่าเป็นเครื่องดื่มที่ดีที่สุด และให้ทหารหลีกเลี่ยงการออกกำลังกายในสภาพแวดล้อมที่มีมลภาวะสูง (Blogger, 2556)

ทางเลือกที่ 2 แนวทางการเพิ่มสมรรถภาพด้านร่างกายให้กับกำลังพลใน กรมทหารราบที่ 152 โดยใช้ภารกิจของหน่วยมาจัดทำโปรแกรมออกกำลังกาย

การพัฒนาสมรรถภาพร่างกายของกำลังพล ผู้บังคับหน่วยไม่ควรพอใจอยู่แค่การทำให้กำลังพลทุกคนทดสอบสมรรถภาพร่างกายผ่านเกณฑ์ต่ำสุดของ ทบ. เท่านั้น แต่จะต้องพัฒนาโปรแกรมที่ทำให้ทหารได้พัฒนาสมรรถภาพร่างกายได้จนถึงขีดสูงสุดของแต่ละคน แต่ทั้งนี้ผู้บังคับหน่วยควรใช้มาตรการจูงใจเป็นหลัก และที่สำคัญที่สุดคือต้องเป็นตัวอย่างด้วยการเข้าร่วมในโปรแกรมด้วย (คู่มือราชการสนามกองทัพบกสหรัฐ, 2541)

โปรแกรมการออกกำลังกายของหน่วย ก็คือ โปรแกรมของผู้บังคับหน่วย ซึ่งจะต้องสะท้อนให้เห็นเป้าหมาย ที่มีความเป็นไปได้ ผู้บังคับหน่วยที่มีความเป็นผู้นำมักจะใช้โปรแกรมนี้อย่างเป็นพื้นฐานในการสร้างความรู้สึกร่วมกันในการทำงานเป็นทีมเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการฝึกอื่น ๆ ด้วย การฝึกที่หนักสมจริงเป็นเรื่องที่ดี แต่ก็ต้องคำนึงถึงความเสี่ยงด้วย โปรแกรมที่ดีจึงต้องลดโอกาสที่จะเกิดอุบัติเหตุ และการบาดเจ็บให้เหลือน้อยที่สุด เท่าที่จะทำได้ โดยมีขั้นตอนในการดำเนินการเพื่อให้สอดคล้องกับภารกิจของหน่วย ดังนี้

ขั้นที่ 1 วิเคราะห์ภารกิจ ก่อนการวางแผนเพื่อจัดทำโปรแกรมออกกำลังกาย ผู้บังคับหน่วยต้องเข้าใจว่าหน่วยของตนเป็นหน่วยแบบใด มีภารกิจอะไร โดยยึดหลักการ “ฝึกอย่างที่จะต้องทำในยามสงคราม” การวิเคราะห์ภารกิจอย่างละเอียดเมื่อบวกกับเจตนาของของผู้บังคับหน่วยจะได้รายการกิจสำคัญที่หน่วยต้องกระทำ ทานองเดียวกับการวิเคราะห์ภารกิจในการวางแผนด้านยุทธการควรกำหนดเป้าหมายการฝึกที่สมเหตุสมผล เช่น กำหนดว่าการพัฒนาสมรรถภาพร่างกายของกรมทหารราบที่ 152 คือ ทหารต้องสามารถเดินเร่งรับระยะทาง 12 ไมล์ พร้อมน้ำหนักติดตัว 20 กิโลกรัม โดยใช้เวลาไม่เกิน 3 ชั่วโมง เป็นต้น

ขั้นที่ 2 กำหนดวัตถุประสงค์การออกกำลังกาย โดยอาจจะปรึกษาผู้ที่มีความรู้ในด้านการออกกำลังกาย และการกีฬา ได้แก่ กำลังพลทุกคนสามารถยกบาร์เบลหนัก 50 เพอร์เซ็นต์ ของน้ำหนักร่างกายได้หนึ่งครั้งในท่ายกสูงเหนือศีรษะ (Overhead press) กำลังพลแต่ละนาย

ทำคะแนนทดสอบร่างกายในท่าต้นพื้น และลุกนั่งได้อย่างน้อย 80 เปอร์เซ็นต์ และวิ่ง 2 กิโลเมตร ได้ 70 เปอร์เซ็นต์ลดการบาดเจ็บจากการออกกำลังกายให้ได้ 25 เปอร์เซ็นต์

ขั้นที่ 3 ประเมินหน่วย ในการประเมินผู้บังคับหน่วยสามารถใช้คะแนนทดสอบสมรรถภาพร่างกาย ครั้งล่าสุดของหน่วยเปรียบเทียบกับเป้าหมายได้ หรือกำหนดให้ทำการเดินเร่งรับตามระยะทาง น้ำหนัก และเวลา ที่กำหนด

ขั้นที่ 4 ระบุความต้องการในการฝึก ผู้บังคับหน่วยจะกำหนดความต้องการในการฝึกว่า จะพัฒนาสมรรถภาพร่างกายในด้านใด จะต้องใช้สิ่งอำนวยความสะดวกอะไรบ้าง สิ่งอำนวยความสะดวกที่มีอยู่เพียงพอ หรือไม่ เป็นต้น

ขั้นที่ 5 กำหนดกิจเฉพาะในการฝึก แบ่งออกเป็น 3 ประเภท คือ กิจเฉพาะร่วม กิจกรรมในการออกกำลังกายที่กระทำเป็นหน่วย เช่น การฝึกเป็นวงรอบสถานีใช้กระสอบทรายเพื่อพัฒนากำลัง และความทนทานของกล้ามเนื้อ เป็นต้น กิจเฉพาะเป็นบุคคล เพื่อให้ทหารได้พัฒนาสมรรถภาพร่างกายเพื่อมุ่งไปสู่เป้าหมายของหน่วย อาจออกกำลังกายเป็นกลุ่มที่มีการแบ่งกลุ่มตามเกณฑ์สมรรถภาพร่างกาย หรือออกกำลังกายโดยลำพังก็ได้ กิจเฉพาะผู้บังคับหน่วย ให้ผู้บังคับหน่วยทุกระดับปฏิบัติ เพื่อให้กิจกรรมร่วม และกิจกรรมเป็นบุคคลดำเนินไปได้ เช่น การจัดหาสิ่งอุปกรณ์ และสิ่งอำนวยความสะดวก, การเตรียมการฝึก, การให้ความรู้แก่กำลังพลในเรื่องการออกกำลังกาย และการกำกับดูแลการปฏิบัติ

ขั้นที่ 6 จัดทำตารางการออกกำลังกาย ตัวอย่างการกำหนดรูปแบบการออกกำลังกายประจำวัน

ขั้นที่ 7 การปฏิบัติ ผู้บังคับหน่วยจะกำกับดูแลการออกกำลังกายให้เป็นไปตามโปรแกรมที่กำหนดในแต่ละวัน และประเมินความหนักโดยใช้ชีพจรฝึก และการล้าของกล้ามเนื้อ พร้อมกับช่วงเวลาในการออกกำลังกาย เพื่อให้มั่นใจว่าการออกกำลังกายตามโปรแกรมที่วางไว้ได้ผลตามที่ต้องการ ถ้าไม่ได้ผล จะต้องมีการปรับโปรแกรมใหม่ และต้องระวังไม่ให้เกิดการกำหนดโปรแกรมมีลักษณะที่เป็นพิธีการมากเกินไป ไม่เช่นนั้นการออกกำลังกายจะไม่ได้ผลตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ ตามโปรแกรมการออกกำลังกายของหน่วย

ขั้นที่ 8 การประเมินผล ขั้นตอนนี้ ดำเนินการเช่นเดียวกับขั้นตอนที่ 7 คือ ผู้บังคับหน่วยจะกำกับดูแลการออกกำลังกายให้เป็นไปตามโปรแกรมที่กำหนดในแต่ละวัน และประเมินความหนักโดยใช้ชีพจรฝึก และการล้าของกล้ามเนื้อพร้อมกับช่วงเวลาในการออกกำลังกาย เพื่อให้มั่นใจว่าการออกกำลังกายตามโปรแกรมที่วางไว้ได้ผลตามที่ต้องการถ้าไม่ได้ผล จะต้องมีการปรับโปรแกรมใหม่ และต้องระวังไม่ให้เกิดการกำหนดโปรแกรมมีลักษณะที่เป็นพิธีการมากเกินไป ไม่เช่นนั้นการออกกำลังกายจะไม่ได้ผลตามวัตถุประสงค์ที่วางไว้ ตามโปรแกรมการออกกำลังกายของหน่วย

โปรแกรมการฝึกพลทหารกองประจำการใหม่ของกองทัพบก

ตารางที่ 2.1 แสดงกำหนดเวลาการฝึกทหารใหม่ประจำวันจันทร์ถึงวันศุกร์
(กรมกำลังพลทหารบก, 2547)

| เวลา | วันจันทร์ อังคาร และพฤหัสบดี | วันพุธ | วันศุกร์ |
|-------------|---|-----------------------------------|---|
| 0530 | ตื่นนอน และกีฬา | ตื่นนอน และกีฬา | ตื่นนอน และกีฬา |
| 0600 - 0700 | กายบริหาร, การฝึกทบทวน | กายบริหาร, การฝึกทบทวน | กายบริหาร, การฝึกทบทวน |
| 0700 - 0800 | รับประทานอาหารเช้า | รับประทานอาหารเช้า | รับประทานอาหารเช้า |
| 0800 | เคารพธงชาติ | เคารพธงชาติ | เคารพธงชาติ |
| 0800 - 1200 | การฝึกประจำวัน | การฝึกประจำวัน | การฝึกประจำวัน |
| 1200 - 1300 | รับประทานอาหารกลางวัน | รับประทานอาหารกลางวัน | รับประทานอาหารกลางวัน |
| 1300 - 1500 | ฝึกประจำวัน/การฝึกตามโปรแกรม การเพิ่มสมรรถภาพร่างกาย | การพัฒนาหน่วย และอื่น ๆ | ปรนนิบัติบำรุงอาวุธยุทโธปกรณ์, คลัง, อาคาร และที่พัก |
| 1500 - 1700 | การศึกษา และเวลาผู้บังคับบัญชา | กีฬา, การทดสอบสมรรถภาพ ร่างกาย | ตรวจอาวุธยุทโธปกรณ์, คลัง, อาคาร และ ที่พัก |
| 1800 - 2000 | การสอนอบรม | | |
| 2030 | สวดมนต์ | สวดมนต์ | สวดมนต์ |
| 2100 | เข้านอน | เข้านอน | เข้านอน |



ภาพที่ 2.1 การบูรณาการการฝึกระดับบุคคลและการฝึกเป็นหน่วยโดยมุ่งเน้นการสู้รบ
(กรมกำลังพลทหารบก, 2547)

จากภาพที่ 2.1 การบูรณาการการฝึกระดับบุคคลและการฝึกเป็นหน่วยโดยมุ่งเน้นการสู้รบได้นำมา เป็นแนวทางการเพิ่มสมรรถภาพด้านร่างกายให้กับกำลังพลในกรมทหารราบที่ 152 เพื่อให้พร้อมรับ ในทุกภารกิจ เตรียมกำลังพลให้มีความพร้อมเผชิญความตรากตรำ เหน็ดเหนื่อยในสนามรบ รวมทั้ง ภารกิจอื่น ๆ ของกองทัพบก ล้วนจำเป็นต้องใช้พื้นฐานของร่างกายที่แข็งแรงเช่นเดียวกัน ผู้บังคับ หน่วยก็ควรเป็นต้นแบบและทำให้ทหารเกิดความรู้สึกท้าทายที่จะพัฒนาสมรรถภาพร่างกายให้ สูงขึ้น ไม่ให้เสี่ยงต่อการบาดเจ็บ หรืออุบัติเหตุโดยไม่จำเป็น พร้อมทั้งมีการออกกำลังกายอย่าง ต่อเนื่อง และสม่ำเสมอ

ดังนั้น การออกกำลังกายของกำลังพลกรมทหารราบที่ 152 จะเน้นพัฒนาด้านกำลัง และ ความทนทานของกล้ามเนื้อเป็นหลัก และกำหนดวัตถุประสงค์การออกกำลังกายในโปรแกรมของ กรมทหารราบที่ 152 เพื่อพัฒนาสมรรถภาพกล้ามเนื้อทั้งด้านกำลัง และความทนทานเป็นส่วนรวม พัฒนาสมรรถภาพด้านความยืดหยุ่นเป็นส่วนรวม เพิ่มคะแนนเฉลี่ยในการทดสอบร่างกายของ กองร้อยให้สูงขึ้น กำลังพลแต่ละนาย จะต้องทำคะแนนดันพื้น และลูกนั่งท่าละ 80 เปอร์เซ็นต์ เป็นอย่างน้อย และทำคะแนนวิ่ง 70 เปอร์เซ็นต์ กำลังพลทั้งกองร้อยจะต้องเดินทางไกล 12 ไมล์ พร้อมน้ำหนัก 15 กิโลกรัม ภายในเวลา 3 ชั่วโมง 30 นาที ลดจำนวนทหารที่บาดเจ็บเรื้อรัง ลดการ สูบบุหรี่ยของกำลังพล ส่วนการโภชนาการกับการพัฒนาสมรรถภาพด้านร่างกาย แนะนำให้ รับประทานอาหารหลากหลายประเภท และครบ 5 หมู่ ควบคุมไม่ให้น้ำหนักเกินมาตรฐาน หลีกเลี่ยงเครื่องดื่มที่มีแอลกอฮอล์ ดื่มน้ำให้เพียงพอ เพื่อทดแทนน้ำที่สูญเสียไปทางเหงื่อ การออกกำลังกายกับสภาพอากาศ เพื่อป้องกันการเจ็บป่วยจากความร้อน ผู้ควบคุมการฝึกจะต้อง ปรับความหนักให้สอดคล้องกับอุณหภูมิ และความชื้นสัมพัทธ์ในอากาศ กำกับดูแลให้ทหารดื่มน้ำ ทั้งก่อน และระหว่างการออกกำลังกาย น้ำเปล่าถือว่าเป็นเครื่องดื่มที่ดีที่สุด และให้ทหารหลีกเลี่ยง การออกกำลังกายในสภาพแวดล้อมที่มีมลภาวะสูง

บทที่ 3

บทอภิปรายผล

การศึกษาเรื่อง แนวทางการเพิ่มสมรรถภาพด้านร่างกายให้กับกำลังพลในกรมทหารราบที่ 152 ผู้วิจัยได้ทำการศึกษาจากแนวคิด ทฤษฎีต่าง ๆ ได้จากการค้นคว้าเอกสารโดยการทบทวน หนังสือ วารสาร ภาคนิพนธ์ งานวิจัย และเอกสารทางวิชาการต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้อง รวมทั้งการสืบค้นข้อมูล จากเว็บไซต์ต่าง ๆ ที่เกี่ยวข้องทางอินเทอร์เน็ต ตลอดจนการวิเคราะห์สาเหตุของปัญหา และสภาวะแวดล้อมทางยุทธศาสตร์ ทำให้สามารถพัฒนาทางเลือกในการแก้ปัญหา โดยนำความรู้ และทฤษฎี ที่เกี่ยวข้องมากำหนดเป็นทางเลือก ซึ่งสามารถสรุปสาระสำคัญได้ ดังนี้

ทางเลือกที่ 1 แนวทางการเพิ่มสมรรถภาพด้านร่างกายให้กับกำลังพลในกรมทหารราบที่ 152 โดยใช้ วิทยาศาสตร์การกีฬา และโภชนาการทางการกีฬา คือ การนำวิทยาศาสตร์การกีฬา และโภชนาการ ทางการกีฬา มาเป็นแนวทาง และกระบวนการส่งเสริมการออกกำลังกายของกำลังพล ปรับเปลี่ยน พฤติกรรมการรับประทานอาหาร เพื่อเพิ่มพูนศักยภาพในการเพิ่มสมรรถภาพให้กับกำลังพลใน กรมทหารราบที่ 152 เพื่อให้สามารถปฏิบัติภารกิจได้อย่างมีประสิทธิภาพสูงสุด

ทางเลือกที่ 2 แนวทางการเพิ่มสมรรถภาพด้านร่างกายให้กับกำลังพลในกรมทหารราบที่ 152 โดยใช้ ภารกิจของหน่วยมาจัดทำโปรแกรมออกกำลังกาย ซึ่งแนวทางที่เหมาะสม และเป็นไปได้ คือ การนำ ทั้ง 2 ทางเลือกมาประยุกต์ใช้เพื่อให้ครอบคลุมการปฏิบัติของหน่วย ด้วยภารกิจที่หลากหลาย และ ข้อจำกัดด้านการบรรจุกำลังพลที่ขาดแคลนของหน่วย จนไม่สามารถปฏิบัติภารกิจได้อย่าง มีประสิทธิภาพ เนื่องจากกำลังพลในกรมทหารราบที่ 152 มีจำนวนจำกัด แต่ภารกิจมีค่อนข้างมาก อีกทั้งปัญหาด้านการบรรจุกำลังพล จึงทำให้กำลังพลต้องปฏิบัติภารกิจมากจนเกินไป เป็นผลให้ กำลังพลไม่มีเวลาในการออกกำลังกาย

การเปรียบเทียบกับวิธีปฏิบัติที่ดี (Good Practice)

ตัวอย่างในการจัดทำโปรแกรมการพัฒนาสมรรถภาพร่างกายของกำลังพลกองร้อย กองบังคับการ กรมทหารราบที่ 152 ในห้วงเวลา 12 สัปดาห์ กองร้อยกองบังคับการ กรมทหารราบที่ 152 เพิ่งกลับ จากการฝึกภาคสนามถึงที่ตั้งปกติ มีทหารบาดเจ็บหลายคน เช่น คนหนึ่งกระดูกข้อเท้าหักเนื่องจาก วัตถุหนักหล่นทับ อีกสามคนมีอาการปวดหลัง หลังจากการประเมินค่าระดับสมรรถภาพร่างกาย ของกำลังพลเป็นส่วนรวมอยู่ในเกณฑ์ต่ำ โดยเฉพาะในด้านความยืดหยุ่น และสมรรถภาพกล้ามเนื้อ จึงทำให้เกิดการบาดเจ็บได้ง่าย ผู้บังคับกองร้อยจึงปรึกษาผู้เชี่ยวชาญเพื่อจัดทำโปรแกรมการ ออกกำลังกาย และได้ร่วมกันดำเนินการตามขั้นตอน ประกอบด้วยวิเคราะห์ภารกิจ ผู้บังคับกองร้อย แลกเปลี่ยนกลยุทธ์การฝึกเพื่อหาว่าภารกิจที่หน่วยปฏิบัตินั้นต้องใช้สมรรถภาพร่างกาย ในด้านใดบ้าง พบว่า กองร้อยจะต้องเริ่มการฝึกด้วยการเดินทางไกลจากนั้นก็เข้าที่มั่นเพื่อทำการตั้งรับ

การเคลื่อนที่ส่วนใหญ่ของทหารจะกระทำด้วยการคืบคลาน อาจใช้เวลา 15 ถึง 30 นาที พร้อมกับ เป้, เครื่องสนามประจำกาย และอาวุธรวมแล้วหนักประมาณ 30 กิโลกรัม หากหน่วยถูกยิงด้วยปืน การเคลื่อนที่ไปยังที่มั่นสำรองจะต้องกระทำด้วยความรวดเร็ว ต้องมีการยกอาวุธ และเครื่องมืออื่น ๆ การซุ่ม การแบกเป้การปลดเป้ ซึ่งล้วนแต่ต้องอาศัยกำลัง และความทนทานของกล้ามเนื้อ รวมถึงสมรรถภาพด้านแอโรบิคด้วย

หลังการประเมินหน่วยในขั้นต้น ได้ข้อมูล ดังนี้ คะแนนเฉลี่ยทำดันพื้นของกองร้อยเท่ากับ 68 เปอร์เซ็นต์ คะแนนเฉลี่ยทำลูกนั่งของกองร้อยเท่ากับ 72 เปอร์เซ็นต์ คะแนนเฉลี่ยวิ่ง 2 กิโลเมตรของกองร้อยเท่ากับ 74 เปอร์เซ็นต์ มีผู้ไม่ผ่านเกณฑ์ 50 เปอร์เซ็นต์ ของแต่ละท่า 6 คน เป็นการวิ่ง 2 คน และดันพื้น 4 คน กำลังพลของกองร้อยที่เดินทางไกลผ่านมีเพียง 88 เปอร์เซ็นต์ (12 ไมล์ พร้อมน้ำหนัก 15 กิโลกรัม ภายในเวลา 3 ชั่วโมง 30 นาที) การทดสอบความยืดหยุ่นด้วยการก้มใช้นิ้วมือแตะปลายเท้าโดยไม่งอเข่า มีผู้ไม่ผ่าน (แตะไม่ถึง) เกินกว่า 50 เปอร์เซ็นต์ กำลังพลในกองร้อยสุขภาพเกินกว่า 30 เปอร์เซ็นต์ มีกำลังพลที่อยู่ในเกณฑ์อ้วน 2 นาย กำลังพลที่ป่วยเรื้อรังประมาณ 8 เปอร์เซ็นต์ ส่วนใหญ่เป็นอาการปวดหลัง

ดังนั้น โปรแกรมการออกกำลังกายของกำลังพลกรมทหารราบที่ 152 จะเน้นพัฒนาด้านกำลัง และความทนทานของกล้ามเนื้อเป็นหลัก และกำหนดวัตถุประสงค์การออกกำลังกายในโปรแกรมของกรมทหารราบที่ 152 เพื่อพัฒนาสมรรถภาพกล้ามเนื้อทั้งด้านกำลัง และความทนทานเป็นส่วนรวม พัฒนาสมรรถภาพด้านความยืดหยุ่นเป็นส่วนรวม เพิ่มคะแนนเฉลี่ยในการทดสอบร่างกายของกองร้อยให้สูงขึ้น กำลังพลแต่ละนาย จะต้องทำคะแนนดันพื้น และลูกนั่งท่าละ 80 เปอร์เซ็นต์ เป็นอย่างน้อย และทำคะแนนวิ่ง 70 เปอร์เซ็นต์ กำลังพลทั้งกองร้อยจะต้องเดินทางไกล 12 ไมล์ พร้อมน้ำหนัก 15 กิโลกรัม ภายในเวลา 3 ชั่วโมง 30 นาที ลดจำนวนทหารที่บาดเจ็บเรื้อรัง ลดการสูญบุหรีของกำลังพล

การเปรียบเทียบกับผลงานวิจัยที่เกี่ยวข้อง

สมรรถภาพร่างกาย คือ ความสามารถ ของระบบต่าง ๆ ในร่างกายที่ทำงานได้อย่างมีประสิทธิภาพ เป็นระยะเวลาติดต่อกันโดยไม่มี อาการเหน็ดเหนื่อย และสามารถฟื้นตัวสู่สภาพปกติได้ในระยะเวลาอันสั้น สมรรถภาพร่างกาย มีองค์ประกอบหลักด้วยกัน 4 ด้าน คือ ความทนทานระบบไหลเวียนโลหิต (Cardiorespiratory Endurance) กำลัง และความทนทานของกล้ามเนื้อ (Muscular Strength and Muscular Endurance) ความยืดหยุ่น (Flexibility) และความสมส่วนของรูปร่าง (Body Composition) ทั้งนี้ การออกกำลังกายอย่างถูกต้องเหมาะสม จะสามารถพัฒนาสมรรถภาพร่างกายได้ครบทุกองค์ประกอบ ดังเช่น การศึกษาของ Lorentzen M. ได้ศึกษาในกลุ่มวัยรุ่นชาย จำนวน 1,068 คน เกี่ยวกับความสม่ำเสมอในการออกกำลังกาย พบว่า การออกกำลังกายเป็นประจำอย่างน้อย 4 ชั่วโมงต่อ

สปีดาร์ จะช่วยเพิ่มขนาด และความหนาแน่นของมวลกระดูกได้เป็นอย่างดี สอดคล้องกับ ไวพจน์ จันทรเสม (2558) ศึกษาเกี่ยวกับวิทยาศาสตร์การกีฬากับการพัฒนาการกีฬา ผลการศึกษาพบว่า วิทยาศาสตร์การกีฬานั้น เป็นปัจจัยที่สำคัญยิ่งต่อความสำเร็จในการ แข่งขันกีฬา และเป็นศาสตร์ที่จะทำให้การกีฬา และการออกกำลังกายเป็นประโยชน์ ไม่เพียง เพื่อการส่งเสริมสุขภาพ และป้องกันโรคต่าง ๆ ยังรวมถึงการช่วยบำบัดรักษา และฟื้นฟูสภาพ สำหรับประชาชนทั่วไปด้วย วิทยาศาสตร์การกีฬา เป็นศาสตร์ที่นำองค์ความรู้ที่ได้จาก การศึกษา ค้นคว้า วิจัยจากสาขาวิชาต่าง ๆ ได้แก่ สรีรวิทยาการออกกำลังกายและกีฬา ชีวกลศาสตร์การกีฬา เวชศาสตร์การกีฬา จิตวิทยาการกีฬา โภชนาการการกีฬา เทคโนโลยี ทางการกีฬา วิทยาศาสตร์การกีฬาจึงกลายเป็นปัจจัยที่สำคัญในการพัฒนาการกีฬา และเป็น ที่ยอมรับจากผู้บริหาร ผู้จัดการทีมผู้ฝึกสอนบุคลากรทางกีฬา และนักกีฬา ประเทศใดที่มี ความก้าวหน้าทางวิทยาศาสตร์การกีฬา ประเทศนั้นจะมีแนวโน้มที่จะประสบความสำเร็จใน การแข่งขัน โดยเฉพาะการนำกระบวนการวิจัย มาใช้ในการพัฒนานักกีฬาให้มีประสิทธิภาพ วิทยาศาสตร์การกีฬาจึงมีบทบาทสำคัญในการพัฒนาการกีฬาในทุกระดับ และทุกภาคส่วน ควรที่จะให้ความสำคัญในการใช้วิทยาศาสตร์การกีฬา การจัดหาองค์ความรู้ เครื่องมือ อุปกรณ์ทางด้านวิทยาศาสตร์การกีฬาเข้ามาช่วยพัฒนาการกีฬากันอย่างจริงจังต่อไป และยัง สอดคล้องกับ กฤษณะ นันทะวิชัย, พ.อ. (2560) ศึกษาในเรื่อง การพัฒนากำลังพลกับ ประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของหน่วย ผลการศึกษาพบว่า ในปัจจุบันสภาวะแวดล้อมใน ด้านต่าง ๆ มีเปลี่ยนแปลงไปอย่างรวดเร็วก่อให้เกิดภัยคุกคามใหม่ ๆ ที่มีความซับซ้อน และ ส่งผลกระทบต่อประเทศไทยอย่างรวดเร็วกองทัพบก ได้จัดทำยุทธศาสตร์กองทัพบก และมี การปรับปรุงโครงสร้างของหน่วย เพื่อให้มีขีดความสามารถที่สูงขึ้น แต่จำกัดด้วยงบประมาณ และอัตราของหน่วย ดังนั้น การวิจัยนี้ จึงได้ทำการศึกษาถึงการพัฒนากำลังพลกับ ประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของหน่วย จึงพบว่า การพัฒนากำลังพล เป็นปัจจัยสำคัญที่มี ผลต่อ ประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของหน่วย และนำหน่วยไปสู่ความสำเร็จกองทัพบก จึงต้องให้ความสำคัญกับการพัฒนากำลังพล โดยการบริหารทรัพยากรบุคคลของกองทัพบก นั้นจะต้องบรรลุ วิสัยทัศน์ พันธกิจ และเป้าประสงค์ของกองทัพบก และสอดคล้องกับ ยุทธศาสตร์กองทัพบก การสรรหา และคัดเลือกกำลังพลจะต้องให้ได้คนดี และมีขีด ความสามารถ ให้การฝึกอบรม พัฒนา ผ่านหลักสูตรต่าง ๆ ให้การศึกษาที่เน้นการเพิ่มเติม ทักษะที่สำคัญ และจำเป็นสำหรับอนาคต เช่น ความรู้ด้านภาษาอังกฤษ และความรู้ด้าน คอมพิวเตอร์ ให้การฝึกอบรมระเบียบ วินัย การปลูกฝัง และสร้างเสริมอุดมการณ์ทางทหาร มีการส่งเสริมความก้าวหน้าของกำลังพลที่ยุติธรรม มีการประเมินผลการปฏิบัติงานที่ สอดคล้อง และเชื่อมโยงกับผลการปฏิบัติงานจริง ๆ มีการจัดการสวัสดิการกำลังพลให้ เพียงพอ และเหมาะสม รวมทั้งกองทัพบกควรกำหนดเป้าหมายในการพัฒนากำลังพลเป็น รายบุคคลให้มีคุณลักษณะ ขีดความสามารถ สำหรับการปฏิบัติภารกิจในอนาคตอีกด้วย

แนวทางการเพิ่มสมรรถภาพด้านร่างกายให้กับกำลังพลในกรมทหารราบที่ 152

ผู้วิจัยดำเนินการศึกษาและวิเคราะห์ข้อมูลโดยใช้วิธีการวิจัยเชิงยุทธศาสตร์โดยผู้วิจัยได้วิเคราะห์ถึงสาเหตุของปัญหาที่เกิดขึ้นการวิเคราะห์สภาวะแวดล้อมทางยุทธศาสตร์ การวิเคราะห์ทางเลือกทางยุทธศาสตร์ ผลการวิจัยพบว่าทางเลือกที่เหมาะสมในการแก้ปัญหา คือ การประยุกต์ใช้ทางเลือกทั้ง 2 แนวทางมาปรับใช้เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด 1 แนวทางการเพิ่มสมรรถภาพด้านร่างกายให้กับกำลังพลใน กรมทหารราบที่ 152 โดยใช้วิทยาศาสตร์การกีฬา และโภชนาการทางการกีฬา และนำทางเลือกที่ 2 แนวทางการเพิ่มสมรรถภาพด้านร่างกายให้กับกำลังพลในกรมทหารราบที่ 152 โดยใช้ภารกิจของหน่วยมาจัดทำโปรแกรมออกกำลังกาย

แนวทางการเพิ่มสมรรถภาพด้านร่างกายให้กับกำลังพลใน กรมทหารราบที่ 152 โดยใช้วิทยาศาสตร์การกีฬา และโภชนาการทางการกีฬา คือ การนำวิทยาศาสตร์การกีฬา และโภชนาการทางการกีฬา มาเป็นแนวทาง และกระบวนการส่งเสริมการออกกำลังกายของกำลังพล ปรับเปลี่ยนพฤติกรรมมารับประทานอาหาร โดยการรับประทานอาหารให้ครบ 5 หมู่ แต่ละหมู่ให้หลากหลาย และหมั่นดื่มน้ำหนักตัว เพื่อให้ได้สารอาหารที่ร่างกายต้องการอย่างครบถ้วน และมีน้ำหนักรักษาอยู่ในเกณฑ์มาตรฐาน และส่วนแนวทางการเพิ่มสมรรถภาพด้านร่างกายให้กับกำลังพลในกรมทหารราบที่ 152 เพิ่มเติม คือ การใช้โปรแกรมการออกกำลังกายของกำลังพลกรมทหารราบที่ 152 ที่จะเน้นพัฒนา ด้านกำลัง และความทนทานของกล้ามเนื้อเป็นหลัก และกำหนดวัตถุประสงค์การออกกำลังกายในโปรแกรมของ กรมทหารราบที่ 152 เพื่อพัฒนาสมรรถภาพกล้ามเนื้อทั้งด้านกำลัง และความทนทานเป็นส่วนรวม พัฒนาสมรรถภาพด้านความยืดหยุ่นเป็นส่วนรวม เพิ่มคะแนนเฉลี่ยในการทดสอบร่างกายของกองร้อยให้สูงขึ้น เพื่อการปฏิบัติงานในหน่วยได้อย่างมีประสิทธิภาพ โดยโปรแกรมการออกกำลังกายของกำลังพลกรมทหารราบที่ 152 จะเน้นพัฒนา ด้านกำลัง และความทนทานของกล้ามเนื้อเป็นหลัก และกำหนดวัตถุประสงค์การออกกำลังกายในโปรแกรมของ กรมทหารราบที่ 152 เพื่อพัฒนาสมรรถภาพกล้ามเนื้อทั้งด้านกำลัง และความทนทานเป็นส่วนรวม พัฒนาสมรรถภาพด้านความยืดหยุ่นเป็นส่วนรวม เพิ่มคะแนนเฉลี่ยในการทดสอบร่างกายของกองร้อยให้สูงขึ้น กำลังพลแต่ละนายจะต้องทำคะแนนต้นพื้น และลูกนั่งท่าละ 80 เปอร์เซ็นต์ เป็นอย่างน้อย และทำคะแนนวิ่ง 70 เปอร์เซ็นต์ กำลังพลทั้งกองร้อยจะต้องเดินทางไกล 12 ไมล์ พร้อมน้ำหนัก 15 กิโลกรัม ภายในเวลา 3 ชั่วโมง 30 นาที ลดจำนวนทหารที่บาดเจ็บเรื้อรัง ลดการสูญบุหรือของกำลังพล

ในส่วนองแรงจูงใจที่ส่งผลในการออกกำลังกายของกำลังพล และผู้บังคับบัญชา ได้แก่ การสนับสนุน และการให้ความสำคัญในการออกกำลังกายของกำลังพลของผู้บังคับบัญชา, การได้รับการยกย่องจากผลสำเร็จในการฝึกกำลังพล, การได้รับงบประมาณในการให้การสนับสนุน และเงินรางวัลให้กับผู้บังคับบัญชา ผู้บังคับการฝึก หรือครูผู้ฝึก และกำลังพลที่ได้รับการฝึก โดยแนวทางที่เหมาะสมในแรงจูงใจที่ส่งผลในการออกกำลังกายของกำลังพล และผู้บังคับบัญชา ได้แก่

1. ควรมีการสรรหา และคัดเลือกบุคลากรได้อย่างถูกต้อง และเหมาะสมกับลักษณะการฝึก 2. จัดให้มีการฝึกอบรม และพัฒนากำลังพลด้านการฝึก 3. การให้ความสำคัญกับการให้รางวัลจากการฝึก และ 4. มีการให้เงินรางวัล และให้ยกย่องชมเชย

บทที่ 4

บทสรุป

การศึกษาเรื่อง แนวทางการเพิ่มสมรรถภาพด้านร่างกายให้กับกำลังพลในกรมทหารราบที่ 152 มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาสมรรถภาพด้านร่างกายของกำลังพลในกรมทหารราบที่ 152 เพื่อศึกษาแผนการพัฒนาสมรรถภาพด้านร่างกาย และแนวคิดทฤษฎีที่เกี่ยวข้องให้กับกำลังพลในกรมทหารราบที่ 152 และเพื่อให้ได้แนวทางการเพิ่มสมรรถภาพด้านร่างกายให้กับกำลังพลในกรมทหารราบที่ 152 เพื่อให้พร้อมรับในทุกภารกิจ โดยสรุปผลการวิจัยได้ ดังนี้

สรุปผลการวิจัย

1. นำหลักวิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา ซึ่งเป็นวิทยาศาสตร์ประยุกต์ เช่น กายวิภาคศาสตร์ สรีรวิทยาการออกกำลังกาย การแพทย์ โภชนาการ จิตวิทยา วิทยาศาสตร์การเทคโนโลยี ต่าง ๆ มาประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกาย การฝึกซ้อมกีฬา การแข่งขันกีฬา ตลอดจนการดูแลสุขภาพร่างกายอย่างเป็นขั้นตอน โภชนาการทางกีฬา คือ ศาสตร์ที่ให้ความรู้รายละเอียดเกี่ยวกับคุณค่าของอาหารแต่ละชนิด และรู้จักเลือกรับประทานอาหารให้ถูกต้อง ได้สัดส่วนทั้งในด้านปริมาณ และคุณภาพในแต่ละช่วงของการฝึกซ้อม และแข่งขันซึ่งจะมีผลต่อการใช้พลังงานในการเคลื่อนไหวการเก็บสำรองพลังงานไว้ในกล้ามเนื้อ การชดเชยพลังงานในระหว่างการฝึกซ้อม และแข่งขัน และภายหลังการฝึกซ้อมแข่งขัน ซึ่งจะช่วยเสริมโครงสร้าง และความสามารถของร่างกายให้คงสภาพแข่งแกร่งยิ่งขึ้น

2. จัดทำโปรแกรมการออกกำลังกายของหน่วย ซึ่งจะต้องสะท้อนให้เห็นเป้าหมายที่มีความเป็นไปได้ ผู้บังคับหน่วยที่มีความเป็นผู้นำมักจะใช้โปรแกรมนี เป็นพื้นฐานในการสร้างความรู้สึกในการทำงานเป็นทีมเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการฝึกอื่น ๆ ด้วย การฝึกที่หนักสมจริงเป็นเรื่องที่ดี แต่ต้องคำนึงถึงความเสี่ยงด้วย โปรแกรมที่ดีจึงต้องลดโอกาสที่จะเกิดอุบัติเหตุ และการบาดเจ็บให้เหลือน้อยที่สุด เท่าที่จะทำได้การดำเนินการเพื่อให้สอดคล้องกับภารกิจของหน่วย

การจัดทำโปรแกรมการออกกำลังกายของหน่วย ซึ่ง ผู้บังคับหน่วยที่มีความเป็นผู้นำมักจะใช้โปรแกรมนี เป็นพื้นฐานในการสร้างความรู้สึกในการทำงานเป็นทีมเพื่อให้เกิดประโยชน์ต่อการฝึกอื่น ๆ ด้วย การฝึกที่หนักสมจริงเป็นเรื่องที่ดี แต่ต้องคำนึงถึงความเสี่ยงด้วย โปรแกรมที่ดีจึงต้องลดโอกาสที่จะเกิดอุบัติเหตุ และการบาดเจ็บให้เหลือน้อยที่สุด เท่าที่จะทำได้การดำเนินการเพื่อให้สอดคล้องกับภารกิจของหน่วย

ดังนั้น การเพิ่มสมรรถภาพด้านร่างกายให้กับกำลังพลในกรมทหารราบที่ 152 ถือเป็นความเร่งด่วนทางยุทธศาสตร์ลำดับแรกของกองทัพบก การวิจัยในครั้งนี้ได้แสดงให้เห็นถึงความสำคัญของ

องค์ความรู้ทางทหาร ความหมาย และค้นคว้า สรรค์สร้างซึ่งองค์ความรู้ทางการทหารของกองทัพให้เกิดขึ้น อีกทั้งชักชวนให้กองทัพได้เปิดโอกาส หรือเปิดหน้าต่างแห่งโอกาสให้กำลังพลของกองทัพได้ช่วยกันสร้างองค์ความรู้ทางทหารของเราเอง บนลำแข้งของเราเอง จากสมอง และสองมือที่เรามี เช่นเดียวกับกำลังพลในกองทัพอื่น ๆ บนโลกใบเดียวกัน

ข้อเสนอแนะ

ข้อเสนอแนะจากการวิจัย คือ การให้ความรู้แก่ทหารในเรื่องสมรรถภาพร่างกายเป็นสิ่งสำคัญ ต้องกระทำอย่างต่อเนื่องต้องเข้าใจถึงวัตถุประสงค์ว่า เหตุใดโปรแกรมการออกกำลังกายจึงได้ออกมาแบบนั้น เพื่อที่ทหารจะได้ออกกำลังกายอย่างเต็มความสามารถ และพัฒนาสมรรถภาพร่างกายอย่างเต็มที่ ผู้บังคับหน่วยต้องกระตุ้นให้ทหารดำรงสมรรถภาพร่างกายให้อยู่ในระดับสูงตลอดระยะเวลาที่อยู่ในราชการ หรือแม้แต่ต่อออกจากราชการไปแล้ว จะช่วยให้บุคคลดำรงชีวิตอยู่ได้อย่างมีคุณภาพห่างไกลจากโรคภัยไข้เจ็บ

ข้อเสนอแนะในการวิจัยครั้งต่อไป

ควรทำการศึกษาวิจัยเกี่ยวกับทัศนคติการออกกำลังกาย ของกำลังพล เพื่อไม่ให้มีความรู้สึกรู้ว่าเป็นการลงโทษ ให้กำลังพลออกกำลังกายด้วยความสมัครใจ ไม่บังคับ ให้เขารู้สึกถึงประโยชน์ของการมีสุขภาพที่ดีด้วยการออกกำลังกาย และศึกษาวิจัยเกี่ยวกับความตระหนักในการออกกำลังกาย เพราะการเล่นกีฬาบางประเภทเป็นเพียงการพักผ่อนหย่อนใจ มิใช่การออกกำลังกายแบบแอโรบิก หรือการสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ

เอกสารอ้างอิง

- กรมกำลังพลทหารบก. (2547). การดำเนินการพัฒนาคุณภาพชีวิตกำลังพลและประสิทธิภาพหน่วยทหารกองทัพบก ประจำปี 2546. กรุงเทพฯ ฯ : อรุณการพิมพ์.
- กรมกำลังพลทหารบก. (2547). การดำเนินการพัฒนาคุณภาพชีวิตกำลังพลและประสิทธิภาพหน่วยทหารกองทัพบก ประจำปี 2546. กรุงเทพฯ ฯ : อรุณการพิมพ์.
- กองทัพบก. แผนปฏิบัติราชการระยะ 3 ปี. พุทธศักราช 2563 – 2565.
- กฤษณะ นันทะวิชัย, พ.อ.. (2560). การพัฒนากำลังพลกับประสิทธิภาพในการปฏิบัติงานของหน่วย. เอกสารวิจัยส่วนบุคคล วิทยาลัยการทัพบก. 2560.
- คณะวิทยาศาสตร์การกีฬา. (2562). วารสารวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ. จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย. สำนักพิมพ์จุฬาลงกรณ์มหาวิทยาลัย.
- คู่มือราชการสนามกองทัพบกสหรัฐ FM 21-20 Physical Fitness Training. ฉบับปรับปรุงล่าสุด ปี ค.ศ. 1998 ; 2541.
- ยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี (พุทธศักราช 2561 - 2580). ราชกิจจานุเบกษา. เล่ม 135 ตอนที่ 82 ก. 13 ตุลาคม 2561.
- ราชกิจจานุเบกษา. แผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติ (13) ประเด็น การเสริมสร้างให้คนไทยมีสุขภาพที่ดี (พุทธศักราช 2561 - 2580).
- วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. (2541) . หลักสูตรพลศึกษา. กรุงเทพฯ ฯ : สำนักพิมพ์ศูนย์ส่งเสริมวิชาการ
- วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร และ อารี ปรมัตถากร. (2545). วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ ฯ : โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช.
- วิทยาศาสตร์การกีฬา. สืบค้นเมื่อ 20 มกราคม 2564, จาก <http://www.unigang.com/Article/833>
- ไวพจน์ จันทร์เสมอ. (2558). วิทยาศาสตร์การกีฬากับการพัฒนาการกีฬา. คณะวิทยาศาสตร์การกีฬาและสุขภาพ สถาบันการพลศึกษา. วารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา ปีที่ 7 ฉบับที่ 1 มกราคม – เมษายน 2558.

Blogger. (2556). สรีรวิทยา (*Physiology*) คืออะไร. สืบค้นเมื่อ 20 มกราคม 2564, จาก <http://bee-jungel.blogspot.com/2013/09/physiology.html>

ประวัติย่อผู้วิจัย

| | |
|-----------------------|---|
| ยศ ชื่อ | พันเอก พรชัย นิ่มทัศนศิริ |
| วัน เดือน ปีเกิด | 26 กรกฎาคม 2517 |
| ประวัติสำเร็จการศึกษา | |
| พ.ศ. 2539 | หลักสูตร ส่งทางอากาศ |
| พ.ศ. 2540 | หลักสูตร การรบแบบจู่โจม |
| พ.ศ. 2543 | ชั้นนายร้อย เหล่าทหารราบ |
| พ.ศ. 2547 | ชั้นนายพัน เหล่าทหารราบ |
| พ.ศ. 2550 | หลักสูตรหลักประจำ โรงเรียนเสนาธิการทหารบก |
| ประวัติการทำงาน | |
| พ.ศ. 2541 | ผู้บังคับหมวดปืนเล็กกองร้อยอาวุธเบา กองพันทหารราบที่ 3 กรมทหารราบที่ 5 |
| พ.ศ. 2542 | รองผู้บังคับกองร้อยอาวุธเบา กองพันทหารราบที่ 3 กรมทหารราบที่ 5 |
| พ.ศ. 2544 | ผู้ช่วยนายทหารยุทธการและการฝึก กองพันทหารราบที่ 3 กรมทหารราบที่ 5 |
| พ.ศ. 2545 | ผู้บังคับกองร้อยอาวุธเบา กองพันทหารราบที่ 3 กรมทหารราบที่ 5 |
| พ.ศ. 2549 | นายทหารยุทธการและการฝึก กองพันทหารราบที่ 3 กรมทหารราบที่ 5 |
| พ.ศ. 2550 | ประจำ โรงเรียนเสนาธิการทหารบก ชุดที่ 86 |
| พ.ศ. 2551 | ผู้ช่วยหัวหน้าฝ่ายการข่าว กองพลทหารราบที่ 5 |
| พ.ศ. 2552 | หัวหน้าฝ่ายธุรการและกำลังพล กองพลทหารราบที่ 5 |
| พ.ศ. 2554 | ผู้บังคับกองพันพัฒนาที่ 4 กองพลพัฒนาที่ 4 |
| พ.ศ. 2557 | รองผู้บังคับการกรมทหารพรานที่ 43 |
| พ.ศ. 2558 | ผู้บังคับกองพันทหารราบที่ 3 กรมทหารราบที่ 152 |
| พ.ศ. 2559 | รองเสนาธิการมณฑลทหารบกที่ 46 |
| พ.ศ. 2559 | รองเสนาธิการกองพลทหารราบที่ 15 |
| พ.ศ. 2561 | รองผู้บังคับการกรมทหารราบที่ 152 |
| ตำแหน่งปัจจุบัน | |
| พ.ศ. 2563 - ปัจจุบัน | รอง ผู้บังคับการกรมทหารราบที่ 152 |

