

การส่งเสริมการพัฒนาร่างกายและเป็นพลเมืองคุณภาพ
ของกำลังพลและครอบครัวกองทัพบก

เอกสารวิจัยส่วนบุคคล



โดย

นางวรัทยา วิวัฒน์อนันต์

รองกรรมการผู้จัดการ

บริษัท วินทิวิคตอรี คอนซัลแทนด์ แอนด์ เมเนจเม้นท์ จำกัด

วิทยาลัยการทัพบก

กันยายน 2565

เอกสารวิจัยเรื่อง การส่งเสริมการพัฒนาร่างกายและเป็นพลเมืองคุณภาพ
ของกำลังพลและครอบครัวกองทัพบก
โดย นาง วรทยา วิวัฒน์อนันต์
อาจารย์ที่ปรึกษา พันเอก นิพนธ์ บุญศิริ

วิทยาลัยการทัพบก อนุมัติให้เอกสารวิจัยส่วนบุคคลฉบับนี้ เป็นส่วนหนึ่งของการศึกษา
ตามหลักสูตรหลักประจำ วิทยาลัยการทัพบก ปีการศึกษา 2565 และเห็นชอบให้เป็น
เอกสารวิจัยส่วนบุคคลที่อยู่ในเกณฑ์ระดับ **ดีมาก**

พลตรี

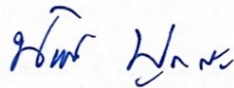


(วิชาตี เอี่ยมไพจิตร)

ผู้บัญชาการวิทยาลัยการทัพบก

คณะกรรมการควบคุมเอกสารวิจัยส่วนบุคคล

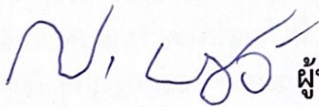
พันเอก



(นิพนธ์ บุญศิริ)

ประธานกรรมการ

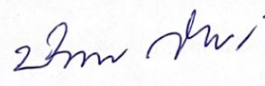
พันเอก



(ศรายุทธ บุญจื่อ)

ผู้ทรงคุณวุฒิที่ปรึกษา

พันเอกหญิง



(ปีทมา สมสนั่น)

กรรมการ

พันเอกหญิง



(มนทิรา ยิ้มสมบุญ)

กรรมการ

บทคัดย่อ

ผู้วิจัย นาง วรัทธา วิวัฒน์อนันต์
เรื่อง การส่งเสริมการพัฒนาร่างกายและเป็นพลเมืองคุณภาพของกำลังพล
 และครอบครัวกองทัพบก
วันที่ กันยายน 2565 **จำนวนคำ :** 8,381 **จำนวนหน้า :** 22
คำสำคัญ การพัฒนาร่างกาย กำลังพล คุณภาพชีวิต
ชั้นความลับ ไม่มีชั้นความลับ

เอกสารวิจัยฉบับนี้ มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษานโยบายของกองทัพบกการส่งเสริมการพัฒนาร่างกาย เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของกำลังพลและครอบครัวกองทัพบก ศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของกำลังพลและครอบครัวกองทัพบก และศึกษาแนวทางการส่งเสริมการพัฒนาร่างกายและเป็นพลเมืองคุณภาพของกำลังพลและครอบครัวกองทัพบก

ผลการวิจัยพบว่า การส่งเสริมการพัฒนาร่างกายและเป็นพลเมืองคุณภาพ เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของกำลังพลและครอบครัวกองทัพบก ศึกษาปัญหา อุปสรรค และศึกษาแนวทางการส่งเสริมการพัฒนาร่างกายและเป็นพลเมืองคุณภาพของกำลังพลและครอบครัวกองทัพบก เพื่อตอบสนองนโยบายของกองทัพบกครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงยุทธศาสตร์ ขตามแนวทางที่วิทยาลัยการทัพบกกำหนด โดยใช้วิธีการศึกษาเชิงเอกสาร การรวบรวมข้อมูลจากเอกสารทางวิชาการ เอกสารการวิจัยวิทยานิพนธ์ แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้องในการส่งเสริมการพัฒนาร่างกาย เช่น SWOT และ 4M รวมถึงผู้วิจัยได้จัดทำข้อเสนอแนะ และแนวทางในการส่งเสริมการออกกำลังให้กับกำลังพล และครอบครัวของกองทัพบก แบ่งเป็น 4 ด้านคือ บุคลากร อุปกรณ์งบประมาณ และการจัดการ รวมถึงเสนอวิธีการใหม่ ในการจัดหางบประมาณการก่อสร้างสนามและจัดหาอุปกรณ์กีฬา การจัดหาบุคลากร ผู้ฝึกสอน การบำรุงรักษาสนามและอุปกรณ์กีฬาให้เพียงพอต่อความต้องการของกำลังพลและครอบครัวกองทัพบก

ABSTRACT

AUTHOR: Varattaya Viwatanant

TITLE: Development of Armed Force and Family Thai Royal Army.

DATE: September, 2022 **WORD COUNT:** 8,381 **PAGES:** 22

KEY TERMS: Development, Force, Quality of life

CLASSIFICATION: Unclassified.

The purpose of this research is to study the policy of the Royal Thai Army to promote body development for the good quality of armed force and family Thai Royal Army. A study of factors affecting physical activity of armed force and family Thai Royal Army. Approaches to promoting physical development and quality citizenship of armed force and family Thai Royal Army.

This research studies on promoting physical development and quality citizenship. The objectives of this research were to study the factors affecting the exercise of the Army personnel and their families, problems, obstacles, and to study ways to promote the development of bodies and quality citizens of the Army personnel and families in response to this Army's policy.

The researcher used a strategic research model. according to the guidelines set by the Royal Thai Army College by using a documented study method Collection of information from academic documents Research papers, thesis, related concepts, and theories such as SWOT and 4M, as well as the researcher have made recommendations and guidelines for promoting exercise. to personnel And the Army's family is divided into 4 areas: Man, Material, Money, Management.

The research also proposes a new approach for budgeting for stadium construction and procurement of sports equipment, management of personnel, trainers, and maintenance of stadiums and sports equipment.

กิตติกรรมประกาศ

การวิจัยฉบับนี้ สามารถจัดทำจนสำเร็จลุล่วงไปด้วยดี เนื่องจากได้รับความอนุเคราะห์ และสนับสนุนเป็นอย่างดีจากบุคคล และหน่วยงานต่างๆ หลายส่วน ที่ได้กรุณาให้ข้อมูล คำปรึกษา ความรู้ ข้อคิด ข้อเสนอแนะ และช่วยปรับปรุงแก้ไข ข้อบกพร่องต่าง ๆ จนกระทั่งการวิจัยครั้งนี้สำเร็จเรียบร้อยด้วยดี ผู้วิจัยขอกราบขอบพระคุณทุกท่านเป็นอย่างสูงไว้ ณ ที่นี้

ขอขอบพระคุณ พันเอก นิพนธ์ บุญศิริ อาจารย์ที่ปรึกษางานวิจัย ที่ได้กรุณาชี้แนะ และเพิ่มเติมแก้ไขทำให้งานวิจัยสำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ขอขอบพระคุณ พันเอก ศราวุธ บุญเจือ ผู้ทรงคุณวุฒิที่ปรึกษาในการวิจัยครั้งนี้ ที่ได้กรุณาให้คำแนะนำที่มีประโยชน์ต่อการวิจัยครั้งนี้เป็นอย่างยิ่ง

ขอขอบพระคุณ พันเอกหญิง ปัทมา สมสนั่น พันเอกหญิง มนทิรา ยิ้มสมบุญ อาจารย์ที่ปรึกษาประจำกลุ่ม ที่ได้กรุณาให้ข้อคิดเห็นอันเป็นประโยชน์ต่อการทำวิจัยนี้

ขอขอบคุณ หน่วยงานอื่นๆ ที่เกี่ยวข้องที่สนับสนุนข้อมูลในการทำวิจัยและช่วยเหลือด้านต่างๆ จนทำให้งานวิจัยฉบับนี้สำเร็จลุล่วงไปได้ด้วยดี

ขอขอบคุณครอบครัว วิวัฒน์อนันต์ และเพื่อนหลักสูตรหลักวิทยาลัยการทัพบก รุ่นที่ 67 ที่คอยเป็นกำลังใจ และคอยช่วยเหลือในการทำเอกสารงานวิจัยส่วนบุคคลในครั้งนี้

ขอขอบพระคุณผู้บังคับบัญชา คณาจารย์วิทยาลัยการทัพบกทุกท่าน ที่ได้ให้ข้อคิดเห็น และให้โอกาสในการทำวิจัยฉบับนี้ และได้เรียนรู้รูปแบบงานวิจัยเชิงยุทธศาสตร์อันจะเป็นประโยชน์ในการปฏิบัติงานในปัจจุบันและอนาคตของผู้วิจัยต่อไป

สารบัญ

	หน้า
บทที่ 1 บทนำ	1
ที่มาและความสำคัญของปัญหา	1
วัตถุประสงค์ของการวิจัย	2
กรอบแนวคิดในการวิจัย	3
วิธีการศึกษา	4
ประโยชน์ที่ได้รับ	5
บทที่ 2 บทวิเคราะห์	6
แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับกำลังพล	6
เป้าหมายการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับกำลังพล	7
แนวทางการออกกำลังการที่เหมาะสมและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง	7
การดำเนินการด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิต	8
ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของกำลังพลและครอบครัว กองทัพบก	9
การวิเคราะห์สภาวะแวดล้อมทางยุทธศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง	11
การวิเคราะห์วิสัยทัศน์และการดำเนินการของการส่งเสริม	14
การออกกำลังกาย	
การวิเคราะห์สภาวะแวดล้อมภายในภายนอกด้วยแนวคิด SWOT	16
บทที่ 3 บทอภิปราย	19
บทที่ 4 บทสรุป	21
ข้อเสนอแนะ	22
เอกสารอ้างอิง	
ประวัติย่อผู้วิจัย	

บทที่ 1

บทนำ

ที่มาและความสำคัญของปัญหา

การพัฒนาคุณภาพชีวิตกำลังพลของกองทัพบก เป็นอีกหนึ่งภารกิจในสายงานกำลังพลที่มีความสำคัญต่อการขับเคลื่อนยุทธศาสตร์ชาติ 20 ปี ได้น้อมนำศาสตร์พระราชาสู่การพัฒนาที่ยั่งยืน โดยยึดหลัก 3 ประการ “มีความพอประมาณ มีเหตุผลและมีภูมิคุ้มกัน” บนเงื่อนไขของความรู้และคุณธรรม ด้วยกรอบแนวคิดเศรษฐกิจพอเพียงเป็นปรัชญาที่ชี้แนะแนวทางการดำรงอยู่ และปฏิบัติตนในทางที่ควรจะเป็น ที่เหมาะสมกับตนเอง โดยมุ่งเน้นการรอดพ้นจากภัย และวิกฤตเพื่อความมั่นคงของชีวิต และความยั่งยืนของสังคมไทย ที่สามารถนำมาประยุกต์ใช้กับการปฏิบัติตนได้ในทุกระดับ ซึ่งแนวคิดและทฤษฎีนี้ จะเป็นที่มาของแนวทางที่จะสร้างภูมิคุ้มกันชีวิตให้กำลังพลและครอบครัวของกองทัพบก ซึ่งการดำเนินการให้ประสบผลสำเร็จบรรลุตามเป้าหมาย ต้องอาศัยกำลังพลที่มีประสิทธิภาพ โดยปัจจัยด้านคุณภาพชีวิตนั้น มีส่วนสำคัญที่ส่งผลโดยตรงต่อประสิทธิภาพ เพื่อทำหน้าที่น่านโยบายด้านความมั่นคง ยุทธศาสตร์การป้องกันประเทศจากการปฏิบัติงาน 3 ปี ที่มุ่งเน้นในการดูแลสิทธิกำลังพล และสวัสดิการทางทหารเพื่อให้มีความสอดคล้องกับยุทธศาสตร์ ด้านการพัฒนาและเสริมสร้างศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ กองทัพบกมีความมุ่งเน้นการพัฒนากำลังพล ทั้งทางด้านกายภาพ และคุณภาพ เพื่อสร้างรากฐานที่เข้มแข็งให้กับกองทัพบก ก่อนที่จะนำไปสู่การพัฒนาปฏิรูปการบริหารจัดการ การปรับโครงสร้างกองทัพให้มีศักยภาพ ทันสมัยเป็นที่เชื่อมั่นของประชาชนและเป็นหนึ่งในกองทัพบก

กองทัพบกมีภารกิจสำคัญในการป้องกันประเทศ และดูแลประชาชนในประเทศเมื่อเกิดภาวะวิกฤตต่างๆ จึงต้องการกำลังพลที่มีสมรรถภาพร่างกายที่ดี แข็งแรง พร้อมกับการปฏิบัติภารกิจหน้าที่ต่างๆ ได้อย่างมีประสิทธิภาพ ที่ผ่านมาผู้บังคับบัญชาทหารบกได้เล็งเห็นถึงความสำคัญคุณภาพชีวิตของกำลังพล จึงมีนโยบายในการสนับสนุน ส่งเสริมสวัสดิการในคุณภาพชีวิตของกำลังพลและครอบครัวกองทัพบก มุ่งเน้นเรื่อง การพัฒนาสมรรถภาพของกำลังพล การพัฒนาความรู้ และการพัฒนาจิตใจ ให้ปฏิบัติตนตามหลักคำสอนของศาสนา โดยยึดมั่นในคุณธรรมและเป็นผู้ที่มีความจงรักภักดีต่อสถาบันพระมหากษัตริย์ รวมถึงการมีสวัสดิการด้านอื่น ๆ เพื่อสร้างขวัญ กำลังใจให้กับกำลังพล ทำให้มีสมาธิมุ่งมั่นในการปฏิบัติภารกิจ เกิดความเข้มแข็ง สามารถทนต่อความยากลำบากต่อสถานการณ์ต่าง ๆ ได้ และให้ความสำคัญด้านสวัสดิการให้กับกำลังพล ด้วยการสำรวจ

ความต้องการสวัสดิการเพิ่มเติมของกำลังพล เช่น ต้องการใช้สถานที่ออกกำลังกาย รวมถึงการพัฒนาศูนย์ออกกำลังกายพร้อมทั้งปรับปรุงภูมิทัศน์ และการจัดสวัสดิการภายในหน่วยให้มีความเหมาะสม และเป็นไปตามความต้องการของกำลังพลอย่างแท้จริง

การส่งเสริมสวัสดิการกำลังพลและคุณภาพชีวิตของกำลังพลและครอบครัวเพื่อช่วยพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดี ลดความตึงเครียดให้กับกำลังพลและครอบครัว ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง จิตใจสดชื่น แจ่มใส มีความสุข การสร้างเสริมสร้างสมรรถภาพให้กับร่างกายที่ดี แก่กำลังพล นอกจากจะทำให้กำลังพลมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์แล้ว ยังช่วยสร้างเสริม ความมั่นคงในการดำเนินชีวิตในครอบครัว การปฏิบัติงานที่ได้รับมอบหมาย ส่งผลที่ดี ต่อกองทัพ และประเทศชาติในภาพรวมอีกด้วย อีกทั้งยังเพิ่มขวัญ และกำลังใจให้กับกำลังพลและครอบครัวได้เป็นอย่างดี

โดยเฉพาะอย่างยิ่งเมื่อมีศูนย์ออกกำลังกายที่ดี สิ่งอำนวยความสะดวกครบครัน เช่น การสร้างศูนย์ออกกำลังกายแบบครบวงจร เพื่อใช้ในการออกกำลังกายให้ผ่อนคลาย หลังจากการปฏิบัติภารกิจ เพื่อเป็นการเสริมสร้างพลังงานให้กับกำลังพล และครอบครัว ประจำหน่วยต่างๆ ส่งเสริมให้กำลังพลได้ออกกำลังกาย รักษาสุขภาพร่างกายของตนเองมากยิ่งขึ้น ทำให้กำลังพลและครอบครัว ห่างไกลจากยาเสพติดและอบายมุขต่างๆ ได้

การพัฒนาศูนย์ออกกำลังกายเป็นอีกนโยบายที่กองทัพพบได้ให้ความสำคัญ เพื่อยกระดับคุณภาพชีวิตของกำลังพลและครอบครัว มีการส่งเสริมการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายในรูปแบบต่างๆ ตามหลักสากล เพื่อให้กำลังพลมีสุขภาพร่างกายแข็งแรง พร้อมปรับตัวเข้าสู่วิถีชีวิตใหม่ให้ปลอดภัยจากโควิด -19 ดังนั้นร่างกายที่แข็งแรงจึงเปรียบเสมือนเป็นพื้นฐานของการฝึกทางยุทธวิธีทุกรูปแบบ ไม่ว่าจะเป็นบุคคล หรือเป็นหน่วยและการฝึกทางยุทธวิธีที่มีประสิทธิภาพจะต้องฝึกซ้ำบ่อย ๆ จนเกิดความชำนาญ นี่คือเหตุผลสำคัญ ที่ทหารจำเป็นต้องมีสมรรถภาพร่างกายที่สูงกว่าบุคคลในวิชาชีพอื่น ประโยชน์ของการมีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรงในด้านอื่น ๆ ได้แก่ การลดอาการเจ็บป่วย, การทนทานต่อความเหน็ดเหนื่อยจากการฝึก, ลักษณะทหารที่เข้มแข็งสง่าผ่าเผย เป็น ที่เลื่อมใส ของคนทั่วไป ทำให้เกิดความร่วมมือร่วมใจภายในหน่วยในการปฏิบัติงาน เป็นทีม¹

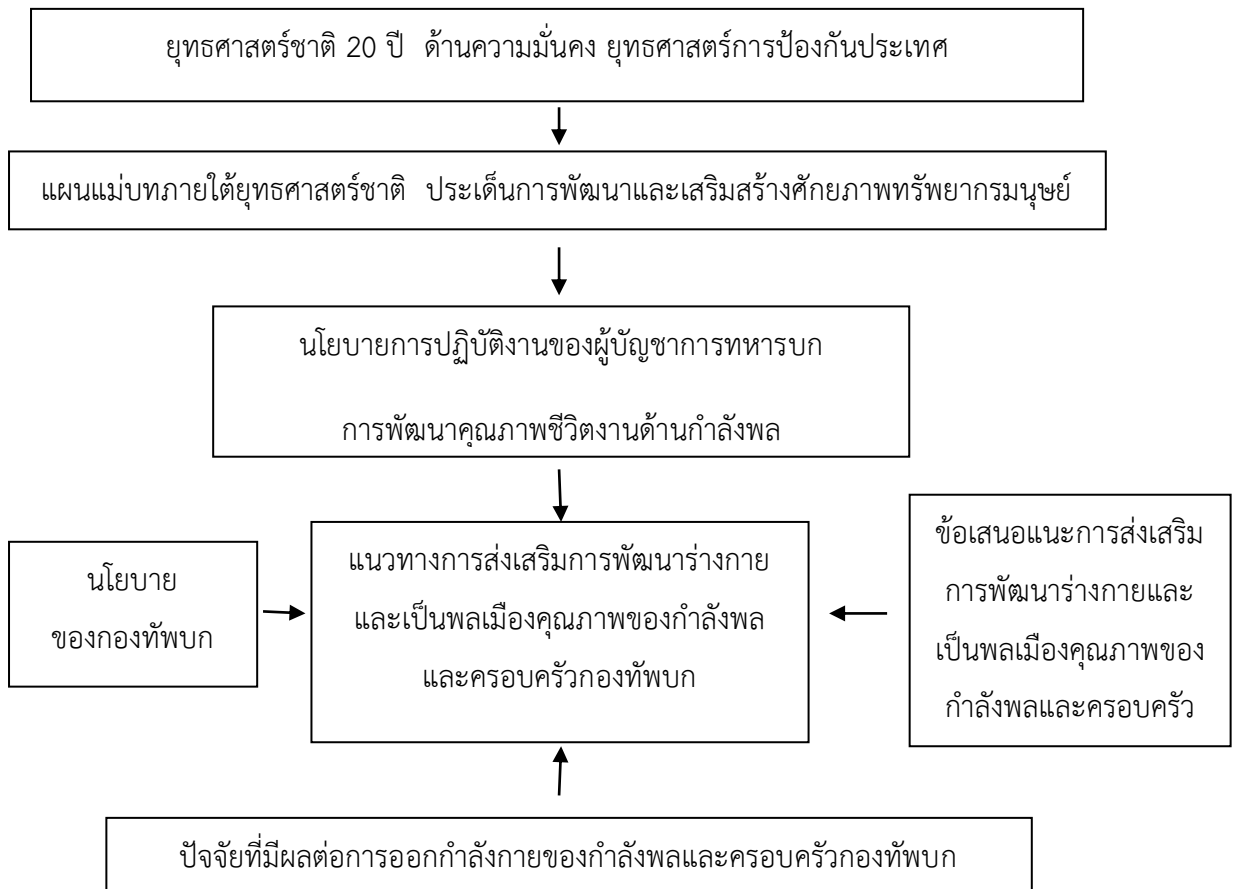
การวิจัยนี้จะช่วยเป็นแนวทางการส่งเสริมการพัฒนาร่างกาย เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตที่ดีของกำลังพลและครอบครัวกองทัพบก ควรแก่การสร้างศูนย์ออกกำลังกายแบบครบวงจร เหมาะสมกับหน่วยงาน และที่สำคัญพอเพียงต่อการใช้งบประมาณจัดสรรสำหรับสร้างศูนย์ออกกำลังกายของกองทัพบก เพื่อพัฒนาด้านสมรรถภาพร่างกายของกำลังพลให้มีสุขภาพที่ดี อีกทั้งยังทำให้กำลังพลและบุตรหลาน ได้มีพื้นที่ในการจัดกิจกรรม

และพักผ่อนจากการทำงาน การเรียน ในกรณีของศูนย์ออกกำลังกายระบบเปิดยังสามารถใช้พื้นที่พัฒนาความสัมพันธ์ของครอบครัว ใช้เวลาว่างทำกิจกรรมให้เกิดประโยชน์ และลดช่องว่างของพ่อแม่ และลูกมากยิ่งขึ้น ทำให้ครอบครัวอบอุ่น มีสุขภาพร่างกาย จิตใจ แข็งแรง ส่งผลให้กับการทำงานให้หน่วยงานที่สังกัดเกิดการพัฒนาและมีประสิทธิภาพในการทำงานเพิ่มมากขึ้น

วัตถุประสงค์การวิจัย

1. เพื่อศึกษานโยบายของกองทัพบกการส่งเสริมการพัฒนาร่างกายเพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของกำลังพลและครอบครัวกองทัพบก
2. เพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของกำลังพลและครอบครัวกองทัพบก
3. เพื่อศึกษาแนวทางการส่งเสริมการพัฒนาร่างกายและเป็นผลเมืองคุณภาพของกำลังพลและครอบครัวกองทัพบก

กรอบแนวคิดการวิจัย



ภาพที่ 1 แสดงแผนผังความสัมพันธ์ของกรอบแนวคิดวิจัย

วิธีการศึกษา

1. รูปแบบการวิจัย

ผู้วิจัยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงยุทธศาสตร์² ตามที่วิทยาลัยการทัพบกกำหนด เป็นแนวทางในการศึกษา

2. ขอบเขตการศึกษา

2.1 ขอบเขตด้านเนื้อหา ศึกษาจากทฤษฎี แนวความคิด ศึกษาการส่งเสริมการพัฒนา ร่างกาย และเป็นพลเมืองคุณภาพของกำลังพลและครอบครัวกองทัพบก

2.2 ขอบเขตด้านระยะเวลา เก็บรวบรวมข้อมูลเอกสารการวิจัย ตั้งแต่ห้วงเดือน ธันวาคม 2564 - มกราคม 2565

3. การเก็บรวบรวมข้อมูล

การวิจัยครั้งนี้ ได้จากการค้นคว้าข้อมูลจากเอกสารที่เกี่ยวข้อง ซึ่งเป็นเอกสาร ประเภท ระเบียบ ข้อบังคับ ตำรา คู่มือ งานวิจัยและบทความวิชาการ ยุทธศาสตร์ความ มั่นคงกองทัพบก แผนแม่บทภายใต้ยุทธศาสตร์ชาติประเด็นการพัฒนาและเสริมสร้าง ศักยภาพทรัพยากรมนุษย์ และการพัฒนาคุณภาพชีวิตของกำลังพลกองทัพบก

4. การวิเคราะห์ข้อมูล

กรอบการคิดเชิงยุทธศาสตร์ในการวิเคราะห์เนื้อหาข้อมูลเพื่อตอบวัตถุประสงค์ ในการวิจัยตามที่กำหนดไว้

5. ขั้นตอนการดำเนินงาน

ตารางที่ 1.1 ขั้นตอนการดำเนินงาน

กิจกรรม	ธ.ค. 64	ม.ค. 65	ก.พ. 65	มี.ค. 65	เม.ย. 65	พ.ค. 65
1. เสนอโครงร่างการวิจัย	↔					
2. การเก็บรวบรวมข้อมูล		←	→			
3. การวิเคราะห์ สังเคราะห์ข้อมูล			←	→		
4. การสรุปผลการวิจัย					↔	
5. การแสดงผล						↔

ประโยชน์ที่ได้รับ

1. ทราบถึงนโยบายของกองทัพบก ในการส่งเสริมการพัฒนาร่างกาย เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของกำลังพลและครอบครัวกองทัพบก
2. ทราบถึงปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของกำลังพลและครอบครัวกองทัพบก
3. ทราบถึงข้อเสนอแนะและแนวทางการส่งเสริมการพัฒนาร่างกายและเป็นพลเมืองคุณภาพของกำลังพลและครอบครัวกองทัพบก

บทที่ 2

บทวิเคราะห์

การส่งเสริมการพัฒนาร่างกายและเป็นพลเมืองคุณภาพของกำลังพลและครอบครัวกองทัพบก ได้มีนโยบายการพัฒนาปรับปรุงโครงสร้างของสวัสดิการเพิ่มเติมให้แก่กำลังพลและมีการปรับเปลี่ยนภูมิทัศน์สิ่งแวดล้อมรอบๆหน่วย และที่พักอาศัย ให้นำอยู่มีความเป็นระเบียบเรียบร้อย สะอาด สวยงามในพื้นที่ดูแลของกองทัพบก ผู้วิจัยจึงได้ทบทวนนโยบาย และการดำเนินการที่เกี่ยวข้องในแต่ละห้วงของผู้บังคับบัญชาการทหารบก กับการส่งเสริมการพัฒนาร่างกายและเป็นพลเมืองคุณภาพของกำลังพลและครอบครัวกองทัพบก ดังนี้

แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับกำลังพล

แนวทางการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับกำลังพล มีด้วยกัน 2 ด้าน คือ การพัฒนาทางด้านวัตถุ และการพัฒนาทางด้านจิตใจ เช่น การพัฒนาทางด้านวัตถุ คือ การพัฒนาและปรับปรุงอาคารบ้านพักที่อยู่อาศัย สถานที่ต่างๆ อาทิ ศูนย์ออกกำลังกายและสิ่งอำนวยความสะดวกอื่นๆ รวมไปถึงสภาพแวดล้อมภายในหน่วยให้เกิดความสะอาด ความเป็นระเบียบเรียบร้อย สวยงาม ความปลอดภัย มีการบริการสาธารณสุขโรค ตลอดจนการส่งเสริมกำลังพล และครอบครัวกองประจำการให้ทุกหน่วยขึ้นตรง ดำเนินการพัฒนาคุณภาพชีวิต ทหารกองประจำการ กองประจำการให้ดียิ่งขึ้น และเพิ่มเติมให้ทหารกองประจำการ มีความรู้ในสายวิชาชีพ อย่างเพียงพอที่จะนำไปประกอบอาชีพได้ภายหลังปลดประจำการ ในขณะที่ปลดประจำการก็ให้ได้รับการบริการและสวัสดิการที่จำเป็นอย่างเหมาะสมเพียงพอ

ทหารบก ได้กำหนดหลักเกณฑ์ให้มีการทดสอบสมรรถภาพร่างกายเป็นรายบุคคล โดยมีความมุ่งหมายเพื่อเพิ่มความแข็งแรง ทนทานของระบบการหายใจและการไหลเวียนโลหิตรักษาบุคลิกท่าทาง ทำให้กำลังพลมีร่างกายสมบูรณ์แข็งแรง พร้อมรบ ลดการสูญเสียจากการเจ็บป่วย และเพิ่มประสิทธิภาพของทหารบก ทั้งนี้ได้กำหนดให้ใช้กับกำลังพลของทหารบก ตั้งแต่ปี 2531 ซึ่งเป็นระยะเวลาานานและยังไม่ได้ดำเนินการปรับปรุงเกณฑ์ให้มีความทันสมัย และสอดคล้องกับสถานการณ์ในปัจจุบัน

ปี 2545 กองทัพบกได้อนุมัติให้หน่วยขึ้นตรงกองทัพบก ดำเนินการพัฒนาคุณภาพชีวิตกำลังพลและครอบครัว โดยเน้นการดำเนินการไปที่ กองร้อยนำอยู่ และได้กำหนด

ให้เป็นปีแห่งการพัฒนาคุณภาพชีวิตทหารกองประจำการ ภายใต้คำขวัญ “พัฒนาคุณภาพชีวิต ปลุกจิตสร้างวินัย”

และในปี 2562 พลเอก อภิรัชต์ คงสมพงษ์ ผู้บัญชาการทหารบก ได้ลงนามคำสั่งกองทัพบกที่ 452/2562 มีวัตถุประสงค์เพื่อพัฒนาคุณภาพชีวิตกำลังพลกองทัพบกให้มีความต่อเนื่อง สมดุล และยั่งยืน อย่างเป็นรูปธรรม มุ่งสู่ผลสัมฤทธิ์ที่ต้องการ คือหน่วยทหารพอเพียงกองทัพบกสว่างงาม โดยยึดหลักการดำเนินชีวิตตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มุ่งเน้นการพัฒนาแบบค่อยเป็นค่อยไป เสริมสร้างความแข็งแกร่งให้กับกำลังพล คือ พลทหารกองประจำการนายทหารชั้นประทวนและครอบครัว

ต่อมา ในปี 2564 ด้วยผู้บัญชาการทหารบกมีนโยบายการพัฒนางานด้านกำลังพล กำหนดปีงบประมาณ 2564 – 2566 เป็น 3 ปี ที่ต้องมุ่งเน้น “การดูแลสิทธิกำลังพลของข้าราชการชั้นผู้น้อย” ได้แก่ การส่งเสริมสวัสดิการและคุณภาพชีวิตของกำลังพลและครอบครัว โดยเฉพาะการดูแล การติดตาม ตรวจสอบสิทธิและการบริการกำลังพลของทหารกองประจำการและนายทหารชั้นประทวนอย่างต่อเนื่องและพิจารณาแนวทางการพัฒนาและเพิ่มสิทธิกำลังพลให้มากกว่าที่มีอยู่ในปัจจุบัน นอกจากนี้ ผู้บังคับบัญชาต้องดูแลเอาใจใส่ที่จำเป็นเพื่อให้กลุ่มเป้าหมายสามารถปรับปรุงคุณภาพชีวิตทั้งในลักษณะปัจเจกบุคคลและในฐานะที่เป็นสมาชิกของชุมชน

เป้าหมายการพัฒนาคุณภาพชีวิตสำหรับกำลังพล

การพัฒนาคุณภาพชีวิตกำลังพลและครอบครัวของทหารบก ได้มุ่งเน้นในเรื่องการพัฒนาร่างกายกำลังพล การพัฒนาจิตใจ และการพัฒนาความรู้ รวมถึงการมีสวัสดิการด้านอื่นๆ เพื่อสร้างขวัญและกำลังใจให้กับกำลังพล ทำให้มีสมาธิมุ่งมั่นในการปฏิบัติภารกิจ โดยพัฒนากำลังพลให้มีสมรรถภาพร่างกายที่สมบูรณ์ แข็งแรง สามารถปฏิบัติภารกิจได้อย่างมีประสิทธิภาพ มีลักษณะทหารที่ดี อดทน สง่าผ่าเผย ทำให้เกิดภาพลักษณ์ที่ดีต่อกองทัพบก ตลอดจนพัฒนาจิตใจ ให้ปฏิบัติตามหลักคำสอนของศาสนา ยึดมั่นในคุณธรรมและเป็นผู้ที่มีความจงรักภักดีต่อสถาบันพระมหากษัตริย์ รวมถึงพัฒนาความรู้ของกำลังพลและครอบครัวให้มีความรู้ความสามารถเพิ่มขึ้น ซึ่งสอดคล้องอย่างชัดเจนกับแนวคิดปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง ที่แสดงหลักการดำรงชีวิตอย่างพอเพียง มีเหตุผล มีความพอประมาณเป็นปรัชญาที่ชี้แนะแนวทางการดำรงอยู่ และปฏิบัติตนในทางที่ควรจะเป็นที่เหมาะสม และทฤษฎีทั้งหมดนี้จะเป็นที่มาของแนวทางที่จะสร้างภูมิคุ้มกันชีวิตให้กำลังพลและครอบครัวของกองทัพบก โดยสามารถนำแนวทางตามแนวคิดทฤษฎีนี้ไปประยุกต์ใช้ การเสริมทักษะการเตรียมความพร้อมสำหรับการดำเนินชีวิตในอนาคต บนพื้นฐานความรู้ความเข้าใจในการพัฒนาตนเอง พัฒนาการอยู่ร่วมกันในชุมชนบ้านพัก

ตลอดจนพัฒนา และหล่อเลือด ตลอดจนการเสื่อมสภาพตามอายุของอวัยวะ และระบบต่าง ๆ ในร่างกาย

แนวทางการออกกำลังการที่เหมาะสมและปัจจัยที่เกี่ยวข้อง

ปัจจุบันการออกกำลังกาย ได้พัฒนาในลักษณะที่แตกต่างกัน ซึ่งขึ้นอยู่กับผู้ออกกำลังกาย แต่ในทางกลับกันยิ่งทำให้มีความเสี่ยงต่ออันตราย และการบาดเจ็บของร่างกายมากขึ้น ไม่เท่ากับการออกกำลังกายที่พอเหมาะ และสม่ำเสมอ ตัวอย่างเช่น คนที่ออกกำลังกายสม่ำเสมอมานานกว่า 3 เดือน สามารถวิ่งบนสายพานได้ที่ความเร็วหนึ่งต่อเนื้อ 45 นาทีแต่หากวันก่อนที่จะออกกำลังกายมีการพักผ่อนไม่เพียงพอ การออกกำลังกายครั้งนั้นก็ควรลดปริมาณลงตามความเหมาะสม โดยดูความเหนื่อยล้าของร่างกายเป็นตัวบ่งชี้ ไม่ควรฝืนวิ่งต่อไป หากวิ่งไม่ไหวอาจมีอันตรายถึงชีวิตได้³

1. โปรแกรมการออกกำลังกายสำหรับหน่วย

โปรแกรมสำหรับหน่วยใด ๆ ควรมุ่งไปที่การสนับสนุนภารกิจของหน่วยนั้น ๆ และหน่วยหนึ่งหน่วยใดอาจจะต้องใช้โปรแกรมหลาย ๆ แบบ หน่วยบางหน่วย เช่น กองร้อยอาวุธเบา ส่วนใหญ่จะมีกำลังพลที่มีชกท. แบบเดียวกัน หรือทำหน้าที่คล้ายคลึงกัน แต่หน่วยบางหน่วย เช่น หน่วยสนับสนุนการช่วยรบมักจะมีกำลังพลที่มีชกท. หลายแบบ ผู้บังคับหน่วยจึงควรกำหนดโปรแกรมการออกกำลังกายให้เหมาะสมกับหน่วยของตน หน่วยบางหน่วย อาจมีทั้งทหารชาย และทหารหญิง ซึ่งผู้บังคับหน่วยต้องเข้าใจถึงความแตกต่างด้านกายภาพของเพศ อีกทั้งกำลังพลแต่ละคนก็มีสมรรถภาพร่างกายแตกต่างกัน การออกกำลังกายบางแบบ เช่น การวิ่งควรจัดกลุ่มที่มีสมรรถภาพใกล้เคียงกัน แทนที่จะใช้โปรแกรมแบบเดียวกันทั้งหน่วย หน่วยขนาดกองร้อยควรแบ่งเป็นกลุ่มประมาณ 3 ถึง 6 กลุ่ม ในการฝึกวิ่งของกลุ่ม ทหารในกลุ่มควรวิ่งด้วยอัตราชีพจรฝึกของตน เมื่อทหารคนใดเห็นว่าความเร็วของกลุ่มในการวิ่งไม่หนักพอที่จะทำให้ชีพจรเต้นถึงชีพจรฝึกควรย้ายไปยังกลุ่มที่ใช้โปรแกรมที่หนักกว่า การจัดกลุ่มวิ่งตามสมรรถภาพควรมีจุดมุ่งหมาย 2 ประการคือ 1) ช่วยให้ทหารพัฒนาระดับสมรรถภาพร่างกายให้ถึงจุดสูงสุด 2) ช่วยให้ทหารที่มีสมรรถภาพร่างกายที่มีความต่ำกว่ามาตรฐานสามารถพัฒนาสมรรถภาพร่างกายให้ถึงเกณฑ์ต่ำสุดที่ทหารบกกำหนด ทหารที่มีสมรรถภาพร่างกายอยู่ในเกณฑ์สูง ๆ ควรสนับสนุนให้พัฒนาให้สูงขึ้นอีกไม่ควรให้มาวิ่งในอัตราเร็วที่ช้า ๆ ตามกำลังพลส่วนใหญ่ในกลุ่มที่มีสมรรถภาพร่างกายต่ำกว่ามาก ๆ เพราะนอกจากจะทำให้ขาดความท้าทายแล้ว เมื่อผ่านไปนาน ๆ กำลังพลเหล่านี้ จะเสียขวัญ และขาดแรงจูงใจในการพัฒนาสมรรถภาพร่างกายไปด้วย

สุขภาพดีเป็นยอดปรารถนาของทุกคนและ มีความจำเป็นต่อการดำรงชีวิตและสุขภาพดี⁴ การสร้างเสริมสมรรถภาพทางกายภาพที่ดีให้กับบุคคลอื่น นอกจากจะทำให้ตนเองมีสุขภาพแข็งแรงสมบูรณ์แล้ว ยังช่วยสร้างเสริม ที่จะทำให้ต้นไม้ที่เจริญงอกงามมีดอกผลต่อไป และหากส่วนประกอบของต้นไม้ ส่วนใดส่วนหนึ่ง ไม่สามารถทำหน้าที่ของมันได้ ต้นไม้นั้นก็จะเหี่ยวแห้ง และตายไปในที่สุด อย่างมาก ถ้าเป็นกีฬาที่อาศัยความเร็ว ความว่องไว และใช้เวลาเล่นครั้งละไม่นานมีช่วงพักระหว่างแข่งขัน อากาศเย็นในการเล่นกีฬา หรือออกกำลังกายในภาวะอากาศเย็น มักทำได้นานกว่าในสภาวะอากาศร้อน ทั้งนี้เพราะการออกกำลังกายในอากาศร้อนนั้น ร่างกายจะสูญเสีย น้ำ และเกลือแร่มากกว่า ในขณะที่อากาศเย็น แต่พบว่าอากาศเย็นนั้นมีคุณสมบัติอีกประการหนึ่ง ที่เป็นอุปสรรคต่อการออกกำลังกาย หรือเล่นกีฬา นั่นก็คือ ความแห้งของอากาศ ซึ่งจะส่งผลให้มีอาการเหนื่อยเร็ว คอแห้ง หายใจไม่ทัน จากการศึกษาทางเดินของอากาศขาดความชุ่มชื้น ดังนั้นผู้ออกกำลังกายหรือนักกีฬา จึงควรฝึกร่างกายให้คุ้นเคยกับสภาพภูมิอากาศที่เย็นเสียก่อน และอบอุ่นร่างกายก่อนการออกกำลังกายให้นานมากขึ้น ปัจจัยสำคัญในการออกกำลังกาย คือ สถานที่ อากาศถ่ายเทได้สะดวก ความปลอดภัย อุปกรณ์การออกกำลังกาย ผู้ดูแลควบคุมสถานที่ จำนวนผู้มาใช้บริการ การเดินทางที่สะดวก การบริการให้กับผู้ใช้บริการ เป็นต้น⁵

การดำเนินการด้านการพัฒนาคุณภาพชีวิต

กรมกำลังพลทหารบก⁶ ได้มีการดำเนินการที่เกี่ยวข้องกับการพัฒนาคุณภาพชีวิต ดังนี้

1. การพัฒนาคุณภาพชีวิตกำลังพล และประสิทธิภาพหน่วยทหารกองทัพบก โดยมุ่งให้เกิดการพัฒนาที่ยั่งยืน และบูรณาการ โดยยึดหลักการดำเนินชีวิตตามแนวทางปรัชญาเศรษฐกิจพอเพียง มุ่งเน้นการพัฒนาอย่างมั่นคง แบบค่อยเป็นค่อยไป เสริมสร้างความแข็งแกร่งให้กับกำลังพลชั้นผู้น้อย คือ ทหาร กองประจำการ นายทหารชั้นประทวน และครอบครัว ทั้งนี้ ได้กำหนดระยะเวลาที่มีความสามารถ มีระเบียบวินัย มีคุณธรรม และจริยธรรม ประพฤติตนอยู่ในกรอบจารีตประเพณีอันดีงาม เทิดทูนสถาบันชาติ ศาสน์ กษัตริย์
2. การพัฒนาคุณภาพชีวิตทหารกองประจำการ ดำเนินการต่อไปอย่างสมดุล และยั่งยืน ให้กองร้อยมีความน่าอยู่ เป็นเหมือนบ้านหลังที่สองที่ให้ความอบอุ่น และเป็นเหมือนโรงเรียนที่ให้ความรู้ สร้างสติปัญญา และสมรรถภาพร่างกาย
3. การพัฒนาที่อยู่อาศัย สภาพแวดล้อม และชุมชนของข้าราชการชั้นผู้น้อย ให้น่าดู น่าอยู่ สะอาด ร่มรื่น สวยงาม ไร้มลภาวะ

4. การพัฒนาประสิทธิภาพการปฏิบัติงานของกำลังพล ให้มีความพร้อมรบตลอดเวลา พร้อมทั้งจะปฏิบัติภารกิจป้องกันประเทศ การพัฒนาประเทศ และบรรเทาสาธารณภัย ช่วยเหลือประชาชนได้อย่างเป็นรูปธรรม กำลังพลของกองทัพบกมีคุณภาพชีวิตที่ดีขึ้น ทั้งด้านเศรษฐกิจและสังคม สามารถอยู่ร่วมกับสังคมภายนอกได้อย่างมีเกียรติ มีศักดิ์ศรี
5. การพัฒนาการป้องกัน และปราบปรามยาเสพติด ในหน่วยทหารและชุมชนค่ายทหาร ให้มีรูปแบบที่ชัดเจน โดยใช้ศักยภาพทั้งหมดของหน่วย ให้เป็นตัวอย่างกับสังคมภายนอก
6. การพัฒนาความสัมพันธ์ระหว่างชุมชนค่ายทหาร กับประชาชน และองค์การบริหารส่วนท้องถิ่นรอบชุมชนค่ายทหารตามแนวทาง “บวร” (บ้าน วัด (มัสยิด) โรงเรียน) ให้มีความรัก มีความสามัคคี ช่วยเหลือเกื้อกูลกัน นำไปสู่การจัดตั้งแหล่งข่าวประชาชน ได้อย่างเป็นรูปธรรม

ปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของกำลังพลและครอบครัวกองทัพบก

สำหรับปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังกายของกำลังพลและครอบครัวกองทัพบก มีความสอดคล้องกับงานวิจัย วิลาวรรณ นิลประเสริฐ และ ฐนันวดี สันติวรคุณ⁷ เรื่อง ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรในค่ายธนะรัชต์ กรณีศึกษา: หมู่บ้าน ศร. อำเภอบางบาลบุรี จังหวัดประจวบคีรีขันธ์ พบว่า ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกาย 4 ด้าน คือ

1. สถานที่ ประชาชนให้ความสำคัญในเรื่องสถานที่เป็นอันดับแรก เพราะว่าการใช้บริการสถานที่ที่ออกกำลังกาย มีประชาชนมาใช้บริการเยอะทำให้ตระหนักถึงเรื่องความปลอดภัย ความสะดวกสบาย และบรรยากาศที่ถ่ายเทได้สะดวก
2. อุปกรณ์ ประชาชนให้ความสำคัญเป็นอันดับที่ 2 เนื่องจาก เครื่องเล่นที่มีมาตรฐาน จะมีความปลอดภัยในการเล่น
3. บุคคล ประชาชนให้ความสำคัญในเรื่องของครูฝึกออกกำลังกาย ที่คอยควบคุมดูแลตลอดการออกกำลังกาย ทำให้ผู้ใช้บริการเกิดความประทับใจ แต่ถ้ามีคนมาใช้งานมากจนเกินไปครูผู้สอนก็อาจดูแลไม่ทั่วถึงได้
4. การให้บริการ ประชาชนให้ความสำคัญในเรื่องของการเดินทาง ที่สะดวกสบาย ต่อตนเอง และการบริการในช่วงเวลาที่เหมาะสมกับเวลาว่าง เพราะถ้าตรงกับช่วงทำงาน ก็ไม่สามารถมาใช้บริการได้

การวิเคราะห์สภาวะแวดล้อมทางยุทธศาสตร์ที่เกี่ยวข้อง

1. แผนยุทธศาสตร์กองทัพบก

ยุทธศาสตร์กองทัพบกระยะ 20 ปี⁸ พ.ศ. 2560 - 2579 จัดทำขึ้นเพื่อใช้เป็นกรอบแนวทางในการเตรียมกำลังและใช้กำลังในระยะ 20 ปี ทั้งต่อภัยคุกคามทางทหาร (Conventional Threats) และภัยคุกคามที่ไม่ใช่ทางทหารหรือภัยคุกคามรูปแบบอื่นๆ (Non-conventional Threats) โดยเป็นการจัดทำยุทธศาสตร์เพื่อรองรับยุทธศาสตร์ชาติ ระยะ 20 ปี (พ.ศ. 2561 - 2566) ยุทธศาสตร์การป้องกันประเทศของกระทรวงกลาโหม พ.ศ. 2560 - 2579 และยุทธศาสตร์ทหารกองทัพไทยระยะ 20 ปี (พ.ศ. 2560 - 2579) และแผนของหน่วยเหนืออื่นๆ ที่เกี่ยวข้อง ทั้งนี้เพื่อให้เจ้าหน้าที่ที่เกี่ยวข้องนำไปใช้เป็นกรอบแนวทางในการจัดทำแผน/ยุทธศาสตร์กองทัพบกระยะ 5 ปี แผนปฏิบัติการราชการ 4 ปี รวมทั้งแผนพัฒนาหน่วย/เหล่า ตลอดจนแผนที่เกี่ยวข้องอื่นๆ ให้สอดคล้องต่อไป

ประเด็นยุทธศาสตร์ของกองทัพบกจำนวน 6 ประเด็นสอดคล้องกับวัตถุประสงค์มูลฐานโดยมีเป้าหมายของการดำเนินการได้แบ่งออกได้เป็น 4 ระยะๆ ละ 5 ปี ได้แก่ ระยะที่ 1 (พ.ศ.2560 - 2564) ระยะที่ 2 (พ.ศ.2565 - 2569) ระยะที่ 3 (พ.ศ.2570 - 2574) และระยะที่ 4 (พ.ศ.2575 - 2579)

กองทัพบกมีความมุ่งเน้นการพัฒนากำลังพลทั้งทางด้านกายภาพและคุณภาพเพื่อสร้างรากฐานที่เข้มแข็งให้กับกองทัพบก ก่อนที่จะนำไปสู่การพัฒนาและปฏิรูปการบริหารจัดการและการปรับโครงสร้างกองทัพให้มีศักยภาพ ทันสมัยเป็นที่เชื่อมั่นของประชาชนและเป็นหนึ่งในกองทัพบกชั้นนำของภูมิภาค ผบ.ทบ. ได้กรุณาแต่งตั้งคณะกรรมการยุทธศาสตร์กองทัพบก ประจำปี 2560 เพื่อทำหน้าที่นำนโยบายด้านความมั่นคงเพื่อรองรับการเปลี่ยนแปลงในอนาคต

2. แผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ

แผนพัฒนาการศึกษาแห่งชาติ ฉบับที่ 6 (พ.ศ. 2560-2564) ได้กำหนดประเด็นยุทธศาสตร์ ดังต่อไปนี้

2.1 ยุทธศาสตร์ที่ 1 การส่งเสริมให้เกิดความรู้ และความตระหนักด้านการออกกำลังกายและการกีฬาขั้นพื้นฐาน เพื่อให้เด็กและเยาวชนทั้งในระบบและนอกระบบการศึกษาได้รับการศึกษาด้านพลศึกษาที่มีคุณภาพอย่างทั่วถึงจากครูพลศึกษาที่มีคุณภาพ และจำนวนเพียงพอต่อความต้องการ มีการออกกำลังกายและเล่นกีฬาขั้นพื้นฐานได้อย่างถูกต้อง รู้กฎและกติกา จนสามารถถึงขั้นดูกีฬาเป็นเล่นกีฬาได้มีทัศนคติที่ดีมีระเบียบวินัย และน้ำใจนักกีฬา รวมถึงมีการจัดวางระบบโครงสร้างในสถานศึกษา

และชุมชน เพื่อสร้างความร่วมมือระหว่างสถานศึกษา และครอบครัวในการผลักดันให้การออกกำลังกายและการเล่นกีฬาเป็นส่วนหนึ่งของวิถีชีวิตตั้งแต่ปฐมวัย

2.2 ยุทธศาสตร์ที่ 2 การส่งเสริมให้มวลชนมีการออกกำลังกายและมีส่วนร่วมในกิจกรรมการกีฬา เสริมสร้างการออกกำลังกายสำหรับประชาชนทุกกลุ่ม ทุกเพศ ทุกวัย ยุทธศาสตร์นี้ถือว่ามีความสำคัญสำหรับประชาชนทั่วไป ทั้งนี้เพราะการออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬาจะทำให้สุขภาพพลานามัยแข็งแรง ลดค่าใช้จ่ายในในระดับต่างๆ เพื่อสร้างชื่อเสียง เกียรติยศ และเกียรติภูมิของประเทศชาติ ให้ทัดเทียมกับนานาชาติ สามารถสร้างความภาคภูมิใจ และเป็นเครื่องมือในการรวมจิตใจ ซึ่งจะเป็นการสร้างความรัก ความสามัคคีของคนในชาติ อีกทั้งยังส่งเสริมการพัฒนาต่อยอดนักกีฬาที่มีความเป็นเลิศไปสู่การกีฬาเพื่อการอาชีพอย่างเต็มตัว สามารถสร้างรายได้จากความรู้ความสามารถ ทักษะ และประสบการณ์ โดยจัดให้มีโครงสร้างพื้นฐานที่พร้อมรองรับการพัฒนาประกอบกับการจัดให้มีระบบสวัสดิการช่วยเหลือ และส่งเสริมการสร้างความร่วมมือระหว่างภาครัฐและเอกชนในการร่วมพัฒนาตลอดเส้นทางอาชีพนักกีฬา

2.3 ยุทธศาสตร์ที่ 3 การพัฒนาอุตสาหกรรมการกีฬาเพื่อเป็นส่วนสำคัญในการสร้างมูลค่าเพิ่มทางเศรษฐกิจและประเมินผลอย่างมีประสิทธิภาพ อีกทั้งส่งเสริมการยกระดับการบริหารจัดการขององค์กรกีฬาต่างๆ ให้ทัดเทียมสากล และอยู่บนพื้นฐานของหลักธรรมาภิบาล

3. ประเด็นยุทธศาสตร์ชาติด้านการเสริมสร้างศักยภาพการกีฬา

ในการสร้างคุณค่าทางสังคมและพัฒนาประเทศ มุ่งส่งเสริมการใช้กิจกรรมนันทนาการ และกีฬาเป็นเครื่องมือในการเสริมสร้างสุขภาพของประชาชนอย่างครบวงจร และมีคุณภาพมาตรฐาน การสร้างนิสัยรักกีฬา การมีน้ำใจเป็นนักกีฬา การใช้กีฬาและนันทนาการในการพัฒนาจิตใจ สร้างความสามัคคีของคนในชาติ หล่อหลอมการเป็นพลเมืองดี พัฒนาคุณภาพชีวิตรวมทั้งการพัฒนาทักษะด้านกีฬาสู่ความเป็นเลิศ และกีฬาเพื่อการอาชีพในระดับนานาชาติในการสร้างชื่อเสียงและเกียรติภูมิของประเทศชาติ เพื่อรองรับอุตสาหกรรมกีฬา ประกอบด้วย

3.1 การส่งเสริมการออกกำลังกาย และกีฬาขั้นพื้นฐานให้กลายเป็นวิถีชีวิต โดยส่งเสริมให้เด็ก เยาวชน ประชาชนทั่วไป บุคคลกลุ่มพิเศษและผู้ด้อยโอกาส มีความรู้ความเข้าใจที่ถูกต้องเกี่ยวกับการออกกำลังกาย การปฐมพยาบาลเบื้องต้นและการเล่นกีฬาบางชนิดที่มีความจำเป็นต่อทักษะในการดำรงชีวิตรวมทั้งการมีอิสระในการประกอบกิจกรรมนันทนาการตามความถนัดหรือความสนใจเฉพาะบุคคล และปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง

จนกลายเป็นวิถีชีวิต เพื่อพัฒนาจิตใจสร้างความสัมพันธ์อันดี หล่อหลอมจิตวิญญาณ และการเป็นพลเมืองดี

3.2 การส่งเสริมให้ประชาชนมีส่วนร่วมในกิจกรรมออกกำลังกาย เล่นกีฬา และนันทนาการ โดยเน้นการจัดกิจกรรมกีฬา สร้างโอกาสและสนับสนุนการมีส่วนร่วม ในกิจกรรมกีฬาอย่างต่อเนื่อง การปลูกฝังให้มีคุณธรรมของความเป็นนักกีฬามีระเบียบ วินัย รู้แพ้ รู้ชนะ รู้อภัยและรู้จักการขอโทษ รวมถึงการพัฒนาบุคลากรและโครงสร้าง พื้นฐานด้านอุปกรณ์ สถานที่สิ่งอำนวยความสะดวกทางกีฬาและนันทนาการที่มีคุณภาพ มาตรฐานสอดคล้องกับความต้องการ และเหมาะสมกับประชาชนทุกกลุ่ม ทุกเพศ ทุกวัย การส่งเสริมการกีฬาเพื่อพัฒนาสู่ระดับอาชีพโดยมุ่งการสร้างและพัฒนา นักกีฬาของชาติ

3.3 การเฟ้นหานักกีฬาที่มีความสามารถ สร้างพื้นที่ และโอกาสในการแข่งขัน แสดงศักยภาพด้านกีฬา นันทนาการ และวิทยาศาสตร์การกีฬา การส่งเสริมการจัดกีฬา ระดับนานาชาติ และสร้างแรงบันดาลใจในการต่อยอดความสำเร็จ จากความเป็นเลิศ สู่การประกอบอาชีพและมีเส้นทางอาชีพที่มั่นคง ควบคู่กับส่งเสริมสนับสนุนงานวิจัย นวัตกรรมด้านการกีฬา นันทนาการวิทยาศาสตร์การกีฬา การจัดการความรู้และพัฒนา ระบบฐานข้อมูล เพื่อนำมาใช้ส่งเสริมและสนับสนุนกีฬาเพื่อความเป็นเลิศ กีฬาเพื่อ การอาชีพและนันทนาการเชิงพาณิชย์

3.4 การพัฒนาบุคลากรด้านการกีฬาและนันทนาการเพื่อรองรับการเติบโต ของอุตสาหกรรมกีฬา โดยมุ่งสร้างและพัฒนาบุคลากร ด้านการกีฬาและนันทนาการ ทั้งครูหรือผู้สอนกีฬาผู้ตัดสินกีฬา นักวิทยาศาสตร์การกีฬา ผู้บริหารการกีฬา อาสาสมัคร กีฬา ตลอดจนผู้ที่เกี่ยวข้องต่าง ๆ อย่างเป็นระบบและมีมาตรฐาน สามารถถ่ายทอดความรู้ ให้เด็ก เยาวชน ประชาชนทั่วไป บุคคลกลุ่มพิเศษ ผู้ด้อยโอกาสได้อย่างถูกต้อง และสามารถต่อยอดศักยภาพในการพัฒนาเป็นบุคลากรทางการกีฬาและนันทนาการ ที่มีมาตรฐานของประเทศ รวมทั้งสนับสนุนและเสริมศักยภาพรองรับการเติบโต ของอุตสาหกรรมกีฬาและนันทนาการและการพัฒนาให้เป็นศูนย์กลางการลงทุน และฐาน การผลิตด้านอุตสาหกรรมกีฬาของภูมิภาคเอเชียควบคู่กับการพัฒนาการท่องเที่ยวเชิงกีฬา และนันทนาการการสนับสนุนและส่งเสริมการผลิตบุคลากร และการพัฒนานวัตกรรม ที่สนับสนุนอุตสาหกรรมกีฬาและนันทนาการตลอดจนมีมาตรการส่งเสริมและสนับสนุน ผู้ประกอบการกีฬา นันทนาการ และธุรกิจที่เกี่ยวข้อง

การวิเคราะห์วิสัยทัศน์ และการดำเนินการของกองทัพบกในการส่งเสริมการออกกำลังกาย

สำหรับกองทัพบกได้กำหนดวิสัยทัศน์ในปี พ.ศ. 2579 คือ “เป็นกองทัพบกที่มีศักยภาพ ทันสมัย เป็นที่เชื่อมั่นของ ประชาชนและเป็นหนึ่งในกองทัพบกชั้นนำของภูมิภาค” โดยการพัฒนาด้านศักยภาพนั้นได้มุ่งเน้นให้กำลังพลมีสุขภาพแข็งแรง ทั้งกาย จิตใจมีความรู้ ความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ เป็นที่ยอมรับและเชื่อมั่น มีจิตวิญญาณ อุทิศการณ์ มีขวัญและกำลังใจที่ดีและมีความเป็นทหารอาชีพสามารถ ปฏิบัติการรับได้ทุกรูปแบบ จะเห็นได้ว่าองค์ประกอบที่สื่อถึงการมีศักยภาพประกอบด้วย ด้านกำลังพล ต้องมีความรู้ความสามารถในการปฏิบัติหน้าที่ มีขวัญและกำลังใจที่ดี มีอุดมการณ์ และจิตวิญญาณความเป็นทหารอาชีพ รวมทั้งมีความเป็นผู้นำ ตลอดจนมีสุขภาพแข็งแรงทั้งร่างกายและจิตใจ ด้านยุทธโศปกรณ์มีจำนวนเพียงพอ มีประสิทธิภาพ และทันสมัย มีโครงสร้างการจัดหน่วยที่กะทัดรัดเหมาะสม มีความคล่องตัว และเป็นกำลังอเนกประสงค์ในการปฏิบัติภารกิจการป้องกันประเทศ และการเผชิญกับภัยคุกคามรูปแบบอื่น ๆ ตลอดจนสามารถดำรงความต่อเนื่องในการรบได้

การส่งเสริมการพัฒนาร่างกาย เพื่อให้สุขภาพแข็งแรง สามารถควบคุมโรค และคุ้มครองผู้บริโภค เนื่องจากมีการเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมการใช้ชีวิตของความเป็นสังคมเมือง และโรคที่เกิดจากปัจจัยกำหนดสุขภาพเพิ่มขึ้นอย่างรวดเร็วอีกทั้งยังอยู่ในสภาวะโรคระบาดโควิด - 19 และยังขาดระบบข้อมูลเพื่อการเฝ้าระวังด้านการป้องกันโรคและภัยคุกคามสุขภาพขาดการมีส่วนร่วมและการบูรณาการที่ดีในการส่งเสริมสุขภาพ การร่วมกันพัฒนาขีดความสามารถให้กับกำลังพล สามารถดูแลสุขภาพร่างกายของตนเองได้ ตลอดจนถึงการสร้างสภาพแวดล้อมเพื่อสุขภาพที่ดี มีสถานที่ออกกำลังกายให้กับกำลังพลใช้ในการออกกำลังกายอย่างสะดวก ทัวถึงและปลอดภัย ลดปัจจัยเสี่ยงที่ทำให้เกิดโรค ไม่ติดต่อกันโดยขอความร่วมมือให้กำลังพล และครอบครัว ลด ละ เลิกการสูบบุหรี่ การดื่มเครื่องดื่มแอลกอฮอล์ บริโภคอาหาร และผลิตภัณฑ์สุขภาพที่ปลอดภัย มีสารอาหารครบถ้วน ร่วมกันพัฒนาขีดความสามารถให้กำลังพลและครอบครัว ความรู้ในการพัฒนาสมรรถภาพร่างกายของกำลังพลของกองทัพบก เป็นเรื่องที่สำคัญทั้งระดับหน่วยและระดับบุคคล กำลังพลที่เข้มแข็งจะต้องมีการพัฒนา และดำรงสมรรถภาพไว้อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้มีความพร้อมที่จะเผชิญภารกิจที่ทรากตรำได้อย่างต่อเนื่องยาวนาน มีการบาดเจ็บและสูญเสียน้อยที่สุด และบรรลุภารกิจที่ได้รับอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งในหลายๆประเทศ มีการนำหลักการนี้ไปใช้ได้ผลมาแล้ว โดยพื้นฐานจะต้องมีการปฏิบัติอย่างจริงจังการดูแลใส่ใจของผู้บังคับหน่วยทุกระดับ สร้างทัศนคติที่ดีในการออกกำลังกาย

นั้นเพื่อสุขภาพที่ดีของตนเอง ไม่ให้รู้สึกว่าเป็นการถูกทำโทษ โปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสม ไม่ทำให้บาดเจ็บหลังการออกกำลังกายมากเกินไป สร้างความแข็งแรงให้ทหารเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จะทำให้เป็นการสร้างขวัญของทหารได้อีกทางหนึ่งแต่ในทางกลับกัน หากโปรแกรมไม่เหมาะสมมีความหนักเกินไป บาดเจ็บมาก หรือ เบาลเกินไปไม่ได้ประโยชน์ อาจทำลายขวัญของทหารได้¹⁰

หลักพื้นฐานต่อไปนี้ สามารถใช้ได้กับกำลังพลทุกคน ไม่ว่าจะมึระดับสมรรถภาพร่างกายต่ำหรือสูง ตั้งแต่คนที่ไม่เคยออกกำลังกายเลยจนถึงนักกีฬาระดับโลก หลักพื้นฐานดังกล่าวคือ ความสม่ำเสมอ การออกกำลังกายให้ได้ผล ทหารจะต้องออกกำลังกายบ่อย ๆ อย่างน้อยจะต้องออกกำลังกายให้มีสมรรถภาพครบ 4 องค์ประกอบสัปดาห์ละ 3 ครั้ง การออกกำลังกายที่ขาดความสม่ำเสมอ จะเป็นผลเสียมากกว่าดี ความสม่ำเสมอยังนำไปใช้ได้กับการพักผ่อน การนอนและการรับประทานอาหาร สำหรับความก้าวหน้า การเพิ่มความหนักและเวลาอย่างค่อยเป็นค่อยไปจะทำให้ระดับของสมรรถภาพร่างกายสูงขึ้น ความสมดุล โปรแกรมการออกกำลังกายต้องครอบคลุมครบ 4 องค์ประกอบ คือ การเน้นองค์ประกอบใดองค์ประกอบหนึ่งมากเกินไปจะทำให้องค์ประกอบอื่น ๆ ต้อยลงไป ความหลากหลายควรปรับเปลี่ยนกิจกรรมในการออกกำลังกายให้หลากหลาย เพื่อเพิ่มความน่าสนใจและหลีกเลี่ยงความเบื่อและเพื่อกระตุ้นให้ทหารอยากเห็นผลความก้าวหน้าของตนเองมีความเฉาะเจาะจง การออกกำลังกายจะต้องให้ตรงกับเป้าหมายที่กำหนด เช่น ถ้าต้องการให้ทหารใช้เวลาในการวิ่งให้ดีขึ้น การฝึกก็ควรเน้นการวิ่งเป็นหลัก ส่วนการว่ายน้ำ แม้จะเป็นการออกกำลังกายในประเภทที่เสริมสมรรถภาพระบบไหลเวียนโลหิต แต่ก็ไม่ช่วยให้ทหารใช้เวลาในการวิ่ง 2 กิโลเมตร ให้ดีขึ้นเท่ากับโปรแกรมฝึกวิ่ง การพักผ่อน การออกกำลังกายตามองค์ประกอบควรมีวันหนักเบาสลับกัน ถ้าวันใดออกกำลังกาย (ในองค์ประกอบใด) หนัก วันต่อมาควรออกเบาหรืองดออก (ในองค์ประกอบนั้น) เพื่อให้ร่างกายได้มีเวลาในการพักผ่อน และอีกวิธีหนึ่งก็คือ การออกกำลังกายที่สลับกลุ่มกล้ามเนื้อวันเว้นวัน เช่น วันจันทร์พุด ศูกร์ออกกำลังกายเน้นกล้ามเนื้อบริเวณแขน และไหล่ วันอังคาร พกัศบตี เสาร์ออกกำลังกายเน้นกล้ามเนื้อหน้าท้อง และขา เป็นต้น การทำให้เกิน การออกกำลังกายแต่ละแบบหรือแต่ละท่าควรให้เกิดแรงกระทำที่เกินปกติต่อร่างกายการพัฒนาร่างกายและเป็นพลเมืองคุณภาพของกำลังพลและครอบครัวกองทัพก ดังตาม แนวทางการส่งเสริมการพัฒนาร่างกายและเป็นพลเมืองคุณภาพของกำลังพลและครอบครัวกองทัพก พบว่า กำลังพลกองทัพกยังขาดความเข้าใจเรื่องการออกกำลังกายโดยข้อบกพร่องที่พบบ่อย ส่วนใหญ่จะเป็นเรื่องการวิ่งเป็นหน่วย (หรือวิ่งเป็นแถว) ที่ต้องวิ่งด้วยความเร็วที่เท่ากัน

การวิเคราะห์สภาวะแวดล้อมภายในภายนอกด้วยแนวคิด SWOT

ผู้วิจัยได้ทำการวิเคราะห์และสภาวะแวดล้อมทั้งภายในและภายนอกโดยใช้ กรอบแนวคิด SWOT เพื่อหาจุดแข็ง จุดอ่อน โอกาส และอุปสรรค ในการพัฒนาคุณภาพชีวิตของบุคลากรกองทัพบกสรุปประเด็นได้ดังต่อไปนี้

จุดแข็ง (Strength)

กองทัพบกมีนโยบายที่ส่งเสริมสวัสดิการและคุณภาพชีวิตมีการดูแล การติดตาม ตรวจสอบสิทธิ และการบริการกำลังพล และสิ่งอำนวยความสะดวก ในแต่ละพื้นที่ค่ายพัก ทหารอย่างต่อเนื่อง และมีพื้นที่ ที่สามารถพัฒนาเป็นสนามกีฬาเพิ่มเติมได้อีก เป็นจำนวนมาก นอกจากนี้บุคลากรของกองทัพบก ทั้งระดับผู้บังคับบัญชา และระดับล่างส่วนใหญ่ มีความสนใจในการออกกำลังกาย และเล่นกีฬา รวมถึงมีบุคลากรที่มีความสามารถ ด้านกีฬาเป็นจำนวนมาก นอกจากนี้ระบบการบังคับบัญชาของทหารสามารถมอบหมาย สั่งการให้บุคลากรดำเนินการด้านการออกกำลังกายได้

จุดอ่อน (Weakness)

พื้นที่การออกกำลังกาย สนามกีฬา อุปกรณ์กีฬามีไม่เพียงพอต่อกำลังพล และครอบครัว สนามกีฬาและอุปกรณ์กีฬาที่มีมีสภาพชำรุด ขาดการบำรุงรักษารวมถึง ขาดบุคลากร ครูฝึกที่จะช่วยฝึกสอน อีกทั้งสถานที่และเวลา ยังไม่เอื้ออำนวยต่อกำลังพล เท่าที่ควรนอกจากนี้ทหารชั้นประทวนจะไม่กล้าที่จะใช้สถานที่ร่วมกับทหารชั้นสัญญาบัตร

โอกาส (Opportunity)

กองทัพบก มีนโยบายการส่งเสริมการออกกำลังกาย และการพัฒนาคุณภาพชีวิต ให้กับกำลังพลอย่างชัดเจน มีบุคลากรที่มีความสามารถด้านการกีฬาอยู่เป็นจำนวนมาก สามารถส่งเสริม และบริหารจัดการ ให้เป็นครูฝึกสอนกีฬา โดยกองทัพบกอาจมอบหมาย ให้เป็นหน้าที่ความรับผิดชอบ ให้กับบุคลากรเหล่านี้ โดยมีค่าตอบแทนเพิ่มเติมเล็กน้อย หรือดำเนินการในลักษณะ พี่สอนน้องเพื่อนสอนเพื่อน ครอบครัวสอนครอบครัว สามารถ ประหยัดงบประมาณไปได้มาก รวมถึงจะเป็นการสร้างความสัมพันธ์ ระหว่างบุคลากร และครอบครัวของกำลังพลกองทัพบกได้อีกด้วย นอกจากนี้กองทัพบกยังมีพื้นที่ อยู่เป็นจำนวนมากสามารถพัฒนาเป็นสนามกีฬาเพิ่มเติมได้ รวมถึง อาจมีการจัดเก็บ ค่าบำรุงรักษาที่เหมาะสม เพื่อให้สนามกีฬา และอุปกรณ์กีฬาที่มีได้รับการบำรุงรักษา อยู่ตลอดต่อเนื่อง พร้อมใช้งาน ลดภาระ ด้านงบประมาณการบำรุงรักษาอุปกรณ์ต่าง ๆ ในการจัดสร้างสนามกีฬา และจัดหาอุปกรณ์กีฬาเพิ่มเติม อาจใช้วิธีระดมเงินภายในหน่วย หรือจัดกิจกรรมจัดหารายได้ เช่น การจัดการแข่งขันกีฬากองทัพบก จะทำให้มีงบประมาณ

ที่จะไปก่อสร้างขนาดกีฬา และสื่ออุปกรณ์กีฬาเพิ่มเติมได้ โดยไม่ต้องรอการจัดสรรจากภาครัฐ หรือการอนุญาตให้เอกชน เป็นผู้ลงทุน ก่อสร้างและจัดหาอุปกรณ์กีฬาในพื้นที่ของกองทัพบก จัดเก็บค่าใช้บริการที่เหมาะสม จะทำให้สามารถก่อสร้างสนามกีฬา และจัดหาอุปกรณ์กีฬาได้อย่างรวดเร็ว

อุปสรรค (treat)

สถานการณ์การระบาดของ เพราะ โควิด - 19 ทำให้รัฐต้องทุ่มเทงบประมาณไปกับด้านสาธารณสุข ทำให้งบประมาณในการพัฒนากีฬาไม่เพียงพอ ปัญหาด้านกฎระเบียบ เกี่ยวกับการอนุญาตให้เอกชนมาลงทุนสร้างสนามกีฬา ในพื้นที่ของกองทัพ รวมถึงปัญหา ด้านการจัดบุคลากร เพื่อดูแลสนามกีฬา และเป็นผู้ฝึกสอน และปัญหา ด้านการจัดสรรเวลาของบุคลากร ในการ ออกกำลังกาย และใช้สนามกีฬา

แนวทางการส่งเสริมการออกกำลังกายตามแนวคิด 4M

จากการวิเคราะห์สภาวะแวดล้อม ปัจจัยภายในและปัจจัยภายนอก ทำให้ได้ทราบจุดอ่อนจุดแข็ง ปัญหา โอกาส และอุปสรรค ในการพัฒนาส่งเสริมการออกกำลังกายให้กับบุคลากรกองทัพบก ในการนี้ผู้วิจัย จึงได้ทำการเสนอแนวความคิด ในการส่งเสริมการออกกำลังกาย โดยใช้หลัก 4M ตามทฤษฎีการบริหาร ของ “Peter F.Drucke” ดังนี้

บุคลากร (Man)

กองทัพบก มีบุคลากรที่มีความรู้ ความสามารถด้านกีฬาอยู่เป็นจำนวนมาก ควรมีการบริหารจัดการให้บุคลากรเหล่านี้ทำหน้าที่เป็นครูฝึกสอน เป็นผู้ดูแลสนามกีฬา และอุปกรณ์ อาจจะมีการจัดเวร ในการดูแลสนามกีฬา และการฝึกสอน โดยกองทัพบก ควรจะมีการให้ผลตอบแทนที่เหมาะสมเพิ่มเติม หรือจะเป็นโครงการในลักษณะที่สอนน้อง เพื่อนสอนเพื่อนในลักษณะอาสาสมัคร จิตอาสา สร้างความสัมพันธ์ที่ดี ให้กับบุคลากรภายในกองทัพ

อุปกรณ์ (Material)

กองทัพบก มีพื้นที่ที่อยู่ในความดูแลอยู่เป็นจำนวนมาก พื้นที่บางส่วนสามารถนำมาพัฒนา ก่อสร้างเป็นสนามกีฬาเพิ่มเติม ได้เป็นจำนวนมาก รวมถึงพื้นที่ส่วนใหญ่อยู่ในเขตชุมชน หากมีการพัฒนาสนามกีฬาเพิ่มเติมจะสามารถเปิดให้ประชาชนเข้ามาใช้บริการได้ โดยอาจมีการจัดเก็บรายได้ ค่าบำรุงรักษาที่เหมาะสม เพื่อใช้ในการ ตอบแทนให้กับครูฝึก ผู้ฝึกสอน และ บำรุงรักษา จัดหาอุปกรณ์กีฬาเพิ่มเติม

งบประมาณ (Money)

ในการพัฒนา การออกกำลังกายและกีฬาให้กับบุคลากรกองทัพบกจำเป็นต้องมีงบประมาณในการก่อสร้างสนามกีฬา จัดหาอุปกรณ์กีฬา รวมถึงงบประมาณในการดูแล ดำเนินรักษา อย่างไรก็ตาม รัฐบาลมีงบประมาณที่จำกัด ไม่เพียงพอที่จะจัดสรรงบประมาณด้านการกีฬาเพิ่มเติมให้กับกองทัพบกได้ ดังนั้น จึงควรใช้วิธีอื่นในการจัดหา งบประมาณ เช่นการระดมทุน การจัดกิจกรรมหารายได้ เพื่อสร้างสนามกีฬา และจัดหา อุปกรณ์กีฬา นอกจากนี้ กองทัพบกยังร่วมมือกับหน่วยงานอื่นๆ เช่น กรมการปกครอง ส่วนท้องถิ่น กระทรวงการท่องเที่ยว และกีฬา ในการจัดหางบประมาณและความร่วมมือต่างๆ รวมถึงอาจเปิดโอกาส ให้เอกชน เป็นผู้ลงทุน ก่อสร้างและจัดหา อุปกรณ์กีฬา ในพื้นที่ของกองทัพบก โดย สามารถจัดเก็บรายได้ที่เหมาะสม

การจัดการ (Management)

ควรมีการมอบหมายบริหารจัดการ ด้านการกีฬาที่ชัดเจน ตั้งแต่ในขั้นการระดมทุน จัดกิจกรรมหารายได้ การจัดหางบประมาณ การบริหารจัดการก่อสร้างสนามกีฬา และ การจัดหาอุปกรณ์กีฬา ถ้าวรมถึง การจัดกำลังพล ทำหน้าที่เป็นครูฝึก ผู้ฝึกสอน ผู้ดูแล สนามกีฬา และอุปกรณ์กีฬา รวมถึงวิธีการจัดเก็บรายได้ ค่าบำรุงรักษาและใช้งาน สนามกีฬา การจ่ายค่าตอบแทน ให้กับผู้ที่ทำหน้าที่ ด้านกีฬา การบริหารจัดการลำดับ การใช้ การจองใช้สนามกีฬา ให้มีความเหมาะสม

บทที่ 3

บทอภิปรายผล

จากทางเลือกทางยุทธศาสตร์ การส่งเสริมการพัฒนาร่างกาย และเป็นพลเมืองคุณภาพของกำลังพลและครอบครัวกองทัพก นโยบายของกองทัพกการพัฒนาการพัฒนาร่างกาย เพื่อคุณภาพชีวิตที่ดีของกำลังพลและครอบครัวกองทัพก การเปรียบเทียบแนวทางการปฏิบัติที่ดี รวมทั้งศึกษาจากการเปรียบเทียบกับงานวิจัยที่เกี่ยวข้องมีรายละเอียด ดังต่อไปนี้

งานวิจัยที่พันเอกหญิงเนตรนภิส วิมะลิน¹¹ ได้เขียนไว้ในเอกสารวิจัยส่วนบุคคลวิทยาลัยการทัพก เรื่อง แนวทางในการพัฒนาสมรรถภาพร่างกายกำลังพลกองทัพก พบว่า การพัฒนาสมรรถภาพร่างกายของกำลังพลของกองทัพก เป็นเรื่องที่สำคัญทั้งระดับหน่วย และระดับบุคคล กำลังพลที่เข้มแข็งจะต้องมีการพัฒนา และดำรงสมรรถภาพไว้อย่างต่อเนื่อง เพื่อให้มีความพร้อมที่จะเผชิญภารกิจที่ตราตรำได้อย่างต่อเนื่อง ยาวนาน มีการบาดเจ็บและสูญเสียน้อยที่สุด และบรรลุภารกิจที่ได้รับอย่างมีประสิทธิภาพ ซึ่งในหลายๆประเทศมีการนำหลักการนี้ไปใช้ได้ผลมาแล้ว โดยพื้นฐานจะต้องมีการปฏิบัติอย่างจริงจัง มีการดูแลใส่ใจของผู้บังคับหน่วยทุกระดับ สร้างทัศนคติที่ดีในการออกกำลังกายนั้น เพื่อสุขภาพที่ดีของตนเอง ไม่ให้รู้สึกว่าเป็นการถูกทำโทษ โปรแกรมการออกกำลังกายที่เหมาะสม ไม่ทำให้บาดเจ็บหลังการออกกำลังกายมากเกินไป สร้างความแข็งแรงให้ทหารเพิ่มขึ้นอย่างต่อเนื่อง จะทำให้เป็นการสร้างขวัญของทหารได้อีกทางหนึ่ง แต่ในทางกลับกันหากโปรแกรมไม่เหมาะสม มีความหนักเกินไป ทำให้บาดเจ็บมาก หรือ เบาลเกินไป ไม่ได้ประโยชน์อาจทำลายขวัญของทหารได้

สำหรับประเด็นนโยบายของกองทัพกส่งเสริมการพัฒนาร่างกาย เพื่อสอดคล้องกับงานวิจัยของ ตันติกร ทิพย์จุฑา¹² ศึกษา เรื่อง การพัฒนาคุณภาพชีวิตของพลทหารกองประจำการสังกัดศูนย์การทหารปืนใหญ่จังหวัดลพบุรี เป็นงานวิจัยเชิงปริมาณ การพัฒนาคุณภาพชีวิตของพลทหารกองประจำการสังกัดศูนย์การทหารปืนใหญ่จังหวัดลพบุรี พบว่า คุณภาพชีวิต ทั้ง 6 ด้าน ได้แก่ 1) ด้านที่พักอาศัย 2) ด้านอาหารและโภชนาการ 3) ด้านเครื่องแต่งกาย เครื่องนอนของใช้ประจำตัว 4) ด้านสุขภาพร่างกาย 5) ด้านสวัสดิการ และ 6) ด้านอุดมการณ์คุณธรรม ของพลทหารกองประจำการสังกัดศูนย์การทหารปืนใหญ่ จังหวัดลพบุรี ประกอบด้วยแนวทางพัฒนาที่สำคัญ 6 ด้าน ได้แก่ ที่พัก อาศัย ควรทำให้สภาพห้องน้ำห้องส้วม แห้ง และควรทำให้ร่องระบายน้ำเสียสะอาด ไม่มีเศษอาหาร ไม่มีกลิ่นเน่าเหม็น เครื่องแต่งกาย เครื่องนอน และของใช้ประจำตัว

ควรตรวจเตียงนอนทหารต้องมีอุปกรณ์ครบถ้วน การจัดวางสิ่งของต้องสะอาดเป็นระเบียบ และไม่เก็บสิ่งของไม่สมควรไว้ได้เตียงด้านสุขภาพร่างกายควรจัดกิจกรรมเกี่ยวกับการโภชนาการที่มีประโยชน์ต่อร่างกาย เพื่อเสริมสร้างสุขภาพร่างกายทหารด้านสวัสดิการ ควรสนับสนุนให้ทหารในการศึกษานอกโรงเรียนเพื่อเพิ่มคุณวุฒิการศึกษา ควรมีครูประจำกลุ่ม สถานที่เรียน อุปกรณ์การเรียนการสอนอย่างเป็นรูปธรรม และส่งเสริมการฝึกวิชาชีพที่สามารถนำไปใช้ประกอบอาชีพและเลี้ยงครอบครัวได้จริง

บทที่ 4

บทสรุป

การส่งเสริมการพัฒนาร่างกายของกำลังพลและครอบครัวของกองทัพบก เพื่อให้เป็นพลเมืองคุณภาพ มีสมรรถภาพร่างกายที่ดีและจิตใจที่ดี มีความสัมพันธ์ระหว่างกันดี เป็นเป็นทรัพยากรบุคคล ที่มีค่าของกองทัพ เป็นที่เลื่อมใสของบุคคลทั่วไป และทำให้เกิดภาพลักษณ์ที่ดีต่อกองทัพนั้น จำเป็นต้องมีการพัฒนาส่งเสริมการออกกำลังการของกำลังพล และครอบครัวอย่างเป็นระบบ

สรุปผลการวิจัย

จากการศึกษาวิจัยเรื่อง การส่งเสริมการพัฒนาร่างกายและเป็นพลเมืองคุณภาพเพื่อศึกษาปัจจัยที่มีผลต่อการออกกำลังการของกำลังพลและครอบครัวกองทัพบก ปัญหาอุปสรรค และศึกษาแนวทางการส่งเสริมการพัฒนาร่างกายและเป็นพลเมืองคุณภาพของกำลังพลและครอบครัวกองทัพบกเพื่อตอบสนองนโยบายของกองทัพบกครั้งนี้ ผู้วิจัยใช้รูปแบบการวิจัยเชิงยุทธศาสตร์ ตามแนวทางที่วิทยาลัยการทัพบกกำหนด โดยใช้วิธีการศึกษาเชิงเอกสาร การรวบรวมข้อมูลจากเอกสารทางวิชาการ เอกสารการวิจัยวิทยานิพนธ์ แนวคิดและทฤษฎีที่เกี่ยวข้อง เช่น SWOT และ 4M รวมถึงผู้วิจัยได้จัดทำข้อเสนอแนะ และแนวทางในการส่งเสริมการออกกำลัง ให้กับบุคลากร และครอบครัวของกองทัพบก แบ่งเป็น 4 ด้านคือ บุคลากร (Man) อุปกรณ์ (Material) งบประมาณ (Money) การจัดการ (Management) รวมถึงเสนอวิธีการใหม่ในการจัดหางบประมาณสำหรับการก่อสร้างสนาม และจัดหาอุปกรณ์กีฬา ประโยชน์ของการมีสมรรถภาพร่างกายที่แข็งแรงในด้านอื่น ๆ ได้แก่ การลดอาการเจ็บป่วย การทนทานต่อความเหน็ดเหนื่อยจากการฝึก การมีลักษณะทหารที่เข้มแข็งสง่าผ่าเผยเป็นที่เลื่อมใสของคนทั่วไป และทำให้เกิดความร่วมมือร่วมใจภายในหน่วยในการปฏิบัติงานเป็นทีม การพัฒนาร่างกายจึงถือได้ว่าเป็นการพัฒนาเตรียมความพร้อมให้ร่างกายมีสุขภาพที่ดีแข็งแรง และพร้อมปฏิบัติภารกิจของกองทัพได้อย่างมีประสิทธิภาพ การพัฒนาคุณภาพชีวิตกำลังพลและครอบครัวของกองทัพบกเป็นการส่งเสริมให้กำลังพลและครอบครัว มีสุขภาพร่างกายแข็งแรง มีจิตใจเข้มแข็ง มีคุณธรรม และจริยธรรม รวมทั้งมีจิตสำนึกรับผิดชอบต่อหน้าที่ตลอดจนให้กำลังพลและครอบครัวสามารถดำเนินชีวิตอย่างมีความสุขแบบพอเพียงสร้างขวัญ และกำลังใจในการปฏิบัติงานอย่างเต็มขีดความสามารถ ซึ่งเป็นการสร้างอำนาจ กำลังรบ ที่ไม่มีตัวตนอันสำคัญยิ่งประการหนึ่งซึ่งจะส่งผลให้การปฏิบัติภารกิจของกองทัพบกบรรลุเป้าหมายอย่างมีประสิทธิภาพสูงขึ้น เป็นที่ยอมรับของประชาชน และสังคมโดยทั่วไปในที่สุด

ข้อเสนอแนะจากงานวิจัย

กองทัพบกควร ให้กำลังพล รวมถึงครอบครัวของกำลังพลตระหนักและคำนึงถึงประโยชน์ของการดูแลสุขภาพให้แข็งแรง ให้มีการฝึก หรือออกกำลังกายเป็นประจำ เพื่อให้กำลังพลในกองทัพบก ไม่ว่าจะปฏิบัติงานในส่วนกำลังรบ ส่วนการศึกษา หรือส่วนราชการใดๆ มีความพร้อมทางร่างกายอยู่เสมอ ควรนำข้อเสนอจากงานวิจัยนี้ไปพิจารณาในการกำหนดนโยบายและแผนงานต่างๆที่เกี่ยวข้อง กับการส่งเสริมการออกกำลังกาย และการพัฒนาคุณภาพชีวิตให้กับบุคลากรและครอบครัวของกองทัพบกเพิ่มเติม เพื่อให้กองทัพบก มีบุคลากรที่มีสมรรถภาพร่างกายที่ มีสุขภาพกายและใจ ที่มีค่าของกองทัพ เป็นที่เลื่อมใสของบุคคลทั่วไป และทำให้เกิดภาพลักษณ์ที่ดีต่อกองทัพ ต่อไป

เอกสารอ้างอิง

1. กองทัพบก. การพัฒนาสมรรถภาพร่างกายทหาร. 2558.
2. วิทยาลัยการทัพบก. (ม.ป.ป.). กระบวนการคิดเชิงยุทธศาสตร์. [อินเทอร์เน็ต]. [เข้าถึงเมื่อ 7 ธันวาคม 2564]. เข้าถึงได้จาก: <https://bit.ly/3z2pZfW>.
3. กิตติภาพ พรหมดี. การบริหารจัดการเวลาเพื่อพัฒนาสมรรถภาพด้านร่างกายและสุขภาพของอาจารย์ทหาร. เอกสารจัดการความรู้. กองวิชาวิทยาศาสตร์สิ่งแวดล้อม. ส่วนการศึกษา โรงเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า. 2564.
4. วาสนา คุณาอภิสิทธิ์. หลักสูตรพลศึกษา. กรุงเทพฯ: สำนักพิมพ์ศูนย์ ส่งเสริมวิชาการ. 2541.
5. วุฒิพงษ์ ปรมัตถากร และอารี ปรมัตถากร. วิทยาศาสตร์การกีฬา. กรุงเทพฯ: โรงพิมพ์ไทยวัฒนาพานิช. 2545.
6. กรมกำลังพลทหาร. พระราชบัญญัติรับราชการทหาร พ.ศ. 2479. 2563.
7. มานัสชัย ศรีประจันทร์. แนวทางการพัฒนาสมรรถนะกำลังพลกองทัพบก. เอกสารวิจัยส่วนบุคคล. วิทยาลัยป้องกันราชอาณาจักร. 2560.
8. กรมกำลังพลทหาร. พระราชบัญญัติรับราชการทหาร พ.ศ. 2479. [อินเทอร์เน็ต]. 2563. [เข้าถึงเมื่อ 27 ธันวาคม 2564]. เข้าถึงได้จาก: <https://dop.rta.mi.th/0401.2.1>.
9. เนตรนภิส วิมะลิน. แนวทางในการพัฒนาสมรรถภาพร่างกายกำลังพลกองทัพบก. เอกสารวิจัยส่วนบุคคล. วิทยาลัยการทัพบก. 2560.
10. วิลาวรรณ นิลประเสริฐ และ ฐนนวดี สันติวรคุณ. ปัจจัยที่มีผลต่อพฤติกรรมการออกกำลังกายของประชากรในค่าย ธารน้ำทิพย์ วิทยาลัยการศึกษามหาวิทยาลัยราชภัฏวชิรเวศน์ จังหวัดประจวบคีรีขันธ์. รายวิชาสัมมนาการเป็นผู้ประกอบการ. ปริญญาบริหารธุรกิจบัณฑิต. มหาวิทยาลัยศิลปากร. 2553.

ประวัติผู้วิจัย

ยศ ชื่อ

นาง วรทยา วิวัฒน์อนันต์

วัน เดือน ปีเกิด

17 กุมภาพันธ์ 2517

ประวัติสำเร็จการศึกษา

พ.ศ. 2541

นิเทศศาสตรบัณฑิต มหาวิทยาลัยเซนต์จอร์จส์

พ.ศ. 2545

นิเทศศาสตรมหาบัณฑิต มหาวิทยาลัยธุรกิจบัณฑิต

ประวัติการทำงาน

พ.ศ. 2545

ผู้จัดการภาคบริษัท American International Assurance Co.,Ltd

พ.ศ. 2558

ผู้อำนวยการโครงการพิเศษ บริษัท J.D.Pools Group

พ.ศ. 2558

ผู้อำนวยการประชาสัมพันธ์ บริษัท J.D.Pools Group

ตำแหน่งปัจจุบัน

พ.ศ. 2565

ผู้พิพากษาสมทบศาลเยาวชนและครอบครัวกลาง
จังหวัดสมุทรสาคร

สมาชิกมูลนิธิราชประชานุเคราะห์ในพระบรมราชูปถัมภ์
รองกรรมการผู้จัดการบริษัท วินทิวคิตอรี คอนซัลแทนด์
แอนด์เมเนจเม้นท์จำกัด

กรรมการผู้จัดการบริษัท Talent Detective