

โครงการยกระดับบุคลิกภาพนักเรียนนายร้อยตำรวจ

HERO FOREVER

พัชรา สินลอยมา¹, นที ไชยานุพงศ์², เปมิกา สนิทพจน์³

Patchara Sinloyma¹, Natee Chaiyanupong², Pemika Sanitphot³

บทคัดย่อ

โครงการยกระดับบุคลิกภาพนักเรียนนายร้อยตำรวจเป็นโครงการเสริมสร้างและพัฒนาร่างกายให้นักเรียนนายร้อยตำรวจมีบุคลิกภาพที่ดี มีสมรรถภาพทางร่างกายที่สมส่วน มีกล้ามเนื้อที่แข็งแรง มีความมั่นใจ และเป็นการเตรียมความพร้อมในการเป็นพิทักษ์สันติราษฎร์ที่มีศักยภาพ ซึ่งเป็นส่วนหนึ่งในกระบวนการเรียนการสอนของโรงเรียนนายร้อยตำรวจ ที่จะต้องฝึกฝนและพัฒนาร่างกายของนักเรียนให้มีความแข็งแรง แข็งแรง และมีความอดทนต่อการเรียนในหลักสูตรการโดดร่ม ซึ่งเป็นการฝึกที่หนักหน่วง การฝึกโดดร่มมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสภาพความกดดันทางจิตใจ ให้สามารถรองรับสภาพการทำงานที่กดดันในอนาคตได้ และหากนักเรียนนายร้อยตำรวจคนใดทดสอบไม่ผ่านก็จะได้ไม่ได้รับการฝึกอบรมหลักสูตรนี้ ดังนั้นโครงการนี้ จึงเป็นการโครงการนำร่อง เพื่อยกระดับนักเรียนนายร้อยตำรวจ 3 กลุ่มคือ กลุ่มที่ 1 ไม่ผ่านการทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายในสถานีว่ายน้ำ ไต่เชือก และดึงราว กลุ่มที่ 2 มีดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) เกินมาตรฐาน และกลุ่มที่ 3 ไม่ผ่านทั้ง 2 ประเภท จำนวน 162 คนผลการดำเนินโครงการ พบว่า กลุ่มที่มีน้ำหนักเกิน ก่อนเข้าร่วมโครงการ นักเรียนมีค่าเฉลี่ย BMI ที่ระดับ 26.20 ซึ่งอยู่ในเกณฑ์อ้วน และอยู่ในภาวะเสี่ยงต่อโรคอันตรายระดับ 2 เมื่อเข้าร่วมโครงการและผ่านไป 4 สัปดาห์ พบว่า ค่าเฉลี่ย BMI เท่ากับ 25.24 ซึ่งค่า BMI ลดลง 0.96 ระดับ แต่กลุ่มเป้าหมายก็ยังคงอยู่ในเกณฑ์อ้วน โดยอยู่ในภาวะเสี่ยงต่อโรคอันตรายระดับ 2 เนื่องจากระยะเวลาการดำเนินกิจกรรมมีระยะสั้นเพียง 1 เดือน ทำให้ไม่สามารถเร่งรีบในการฝึกฝน กลุ่มที่ทดสอบสมรรถภาพร่างกาย พบว่า สถานีดึงราวผ่านการทดสอบร้อยละ 40.00 สถานีไต่เชือกผ่านการทดสอบ ร้อยละ 44.44 และสถานีว่ายน้ำผ่านการทดสอบ ร้อยละ 49.28 เนื่องจากการดำเนินกิจกรรมของโครงการ โดยเฉพาะช่วงการปฏิบัติของนักเรียน มีระยะสั้นเพียง 1 เดือน ทำให้มีระยะเวลาในการฝึกฝนค่อนข้างสั้น แต่ก็ประสบความสำเร็จในระดับที่น่าพึงพอใจสำหรับกิจกรรมนำร่องในระยะที่ 1 ซึ่งโรงเรียน นายร้อย ตำรวจ มีนโยบายที่จะดำเนิน กิจกรรม ในระยะต่อไป เพื่อสร้างวินัยและสร้างเสริมสุขภาพของนักเรียนให้มีความเข้มแข็งทั้งกายและใจ

คำสำคัญ : ยกระดับบุคลิกภาพ ทดสอบสมรรถภาพร่างกาย ดัชนีมวลกาย

^{1,3} คณะนิติวิทยาศาสตร์ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ

^{1,3} Faculty of Forensic Science, Police Cadet Academy

¹ E-mail : sinloyma@gmail.com

³ E-mail : pemika.sanny@gmail.com

² กองบังคับการปกครอง โรงเรียนนายร้อยตำรวจ, E-mail : natee-45@hotmail.com

² Administrative division , Police Cadet Academy, E-mail : natee-45@hotmail.com

Abstract

The Royal Police Cadet Personality Enhancement Project is a program to enhance and develop the physique for police cadets with a good personality, physical fitness, strong muscles, confidence and preparation to be a potential patron which is an integral part of the teaching process of the Royal Police Cadet Academy. Meanwhile, Police cadet need to take Parachute Training which is, if they not pass the physical will not allow attending the training, intended to reinforce psychological pressure and crisis decision. So this project purpose is to enhance physical and mental condition of targeted Police cadet, separated in three group comprising: Group 1-did not pass physiological tests in swimming, climbing and rope rails, Group 2-had a body mass index (BMI) exceeding the standard, Group 3 - did not pass the two of those above mentioned. The results showed that the overweight group before joining the project has a BMI of 26.20 which is in the fat condition. But after joined in the program for 4 weeks, the BMI was 25.24, with a BMI of 0.96, but the target group was still obese. The fitness test group found that the pull rail station was 40.00% passed. The rope climbing station was passed at 44.44% and the swimming station was passed at 49.28% . Despite the too short period of the program, the project still achieves their purpose effectively. And in the future we the Police Cadet Academy may have the expectation to continue this program in the next phase to create discipline and strengthen the health of the cadets to be strong body and mind.

บทนำ (Introduction)

โรงเรียนนายร้อยตำรวจมีภารกิจหลักในการให้การศึกษอบรมทั้งด้านวิชาการ วิชาชีพ และหล่อหลอมคุณลักษณะความเป็นนายตำรวจสัญญาบัตรให้แก่ผู้ที่เข้ารับการศึกษอบรมในโรงเรียนซึ่งหลักสูตรประจำของโรงเรียน คือ "หลักสูตรนักเรียนนายร้อยตำรวจ" เป็นหลักสูตรปริญญาตรี 4 ปี ทางด้านรัฐประศาสนศาสตร์ (การตำรวจ) มุ่งเน้นการศึกษอบรมให้นักเรียนนายร้อยตำรวจมีวิชาความรู้และการอบรมหล่อหลอมคุณลักษณะที่ดีใน 3 ด้าน คือ (Cadet Command Division, Royal Police Cadet Academy. 2007)

- 1) มีความรู้ทางวิชาการพื้นฐานของระดับปริญญาตรี
- 2) มีความรู้ทางวิชาชีพ ที่เป็นความรู้เฉพาะในด้านตำรวจ
- 3) มีบุคลิกลักษณะและมีภาวะความเป็นผู้นำตำรวจ มีคุณลักษณะทางร่างกายและจิตใจที่เหมาะสม

จะเป็นนายตำรวจสัญญาบัตร และมีคุณธรรมจริยธรรม

จากคุณลักษณะอันดีทั้ง 3 ประการ กองบังคับการปกครอง โรงเรียนนายร้อยตำรวจได้เล็งเห็นว่าการที่จะพัฒนาให้นักเรียนเป็นตำรวจมืออาชีพได้อย่างมีศักยภาพนั้น จะต้องได้รับการฝึกฝน อบรม อย่างเข้มข้นในด้านสมรรถภาพทางร่างกายเป็นสำคัญ เพราะร่างกายที่แข็งแรง อดทน และผ่านการฝึกฝนอย่างเข้มข้นมาแล้วนั้น จะทำให้สามารถทำงานด้านการสืบสวน สอบสวน และปราบปรามอาชญากรรมได้อย่างมีประสิทธิภาพ แต่เนื่องจากเป็นวิชาชีพเฉพาะทาง ความสามารถด้านวิชาชีพและร่างกายที่แข็งแรงจะทำให้ได้เปรียบและเอาตัวรอดจากสถานการณ์ต่างๆ ได้เป็นอย่างดี

ประการสำคัญคือในห้วงเวลาที่ผ่านมามีนักเรียนนายร้อยตำรวจทั้งชายและหญิง ในชั้นปีที่ 2-4 ยังไม่ผ่านเกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพทางร่างกายเป็นจำนวนถึงร้อยละ 13 ของนักเรียนทั้งหมด

โดยเฉพาะนักเรียนนายร้อยตำรวจหญิง ชั้นปีที่ 3 (ปีการศึกษา 2559) มีจำนวน 70 คน ที่ไม่ผ่านเกณฑ์ถึง 60 คน (Cadet Command Division, Royal Police Cadet Academy. 2007)

นอกจากนี้ยังพบว่า มีปัญหาเกี่ยวกับนักเรียนนายร้อยตำรวจทั้งชายและหญิงมีค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) เกินมาตรฐาน ทำให้ร่างกายไม่แข็งแรงและไม่มีความยืดหยุ่นทางร่างกาย จึงเป็นอุปสรรคต่อการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย ทำให้กล้ามเนื้อและข้อต่อไม่แข็งแรง และจะมีผลต่อการฝึกโดดร่มในอนาคต

เนื่องจากหลักสูตรการโดดร่มต้องรับการฝึกที่หนัก จุดประสงค์สำคัญที่นอกเหนือไปกว่านั้นก็คือ ต้องการเสริมสร้างบุคลิกภาวะความเป็นผู้นำ ซึ่งจะทำให้นักเรียนนายร้อยตำรวจเป็นผู้นำหน่วยได้ในอนาคต การฝึกโดดร่มมีวัตถุประสงค์เพื่อเสริมสร้างสภาพความกดดันทางจิตใจ ให้สามารถรองรับสภาพการทำงานที่กดดัน เสริมสร้างความเด็ดเดี่ยวในการตัดสินใจ หรือการเผชิญสภาวะคับขันในการทำงาน ซึ่งก่อนที่จะได้โดดร่มจริงนั้นนักเรียนนายร้อยตำรวจจะต้องได้รับการฝึกการทดสอบร่างกายด้วย score ที่เข้มงวด และหากนักเรียนนายร้อยตำรวจคนใดทดสอบไม่ผ่านก็จะได้ไม่ได้รับการฝึกหลักสูตรนี้

ในช่วงการเรียนชั้นปีที่ 2 เป็นต้นมา นักเรียนจึงต้องได้รับการเสริมสร้างสภาพร่างกายให้มีความแข็งแรง ออกกำลังกายตลอดทั้งภาคการศึกษา เพื่อที่ปลายปีจะสามารถผ่านการทดสอบร่างกายเข้ารับการฝึกหลักสูตรการโดดร่มได้อย่างปลอดภัย นอกจากนี้ก่อนจะเริ่มการฝึกพื้นฐานจะมีประเพณีในการรับน้องใหม่เป็นนักเรียนพลร่ม ซึ่งการรับน้องใหม่ของนักเรียนพลรมนั้นมีการฝึกที่หนักและเข้มงวดมากในช่วงหลายสัปดาห์ก่อนการโดดร่มจริง หากนักเรียนนายร้อยตำรวจไม่ได้รับการฝึกและทดสอบสมรรถภาพร่างกายมาอย่างเข้มข้น จะทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายและผลการเรียนในเทอมอื่นๆ ตามมา และหากจบการศึกษาไปแล้วนั้นก็จะมีผลต่อการเป็นผู้พิทักษ์สันติราษฎร์ที่ร่างกายไม่แข็งแรงเพียงพอที่จะปฏิบัติหน้าที่ด้านปราบปรามอาชญากรรม

ดังนั้น กองบังคับการปกครอง โรงเรียนนายร้อยตำรวจ จึงได้จัดโครงการเสริมสร้างและพัฒนาร่างกายให้นักเรียนนายร้อยตำรวจมีบุคลิกภาพที่ดี มีสมรรถภาพทางร่างกายที่สมส่วน มีกล้ามเนื้อที่แข็งแรง มีความมั่นใจ และเป็นการเตรียมความพร้อมในการเป็นผู้พิทักษ์สันติราษฎร์ที่มีศักยภาพ โดยฝึกฝนและยกระดับบุคลิกภาพนักเรียนนายร้อยตำรวจ 3 กลุ่ม คือ กลุ่มที่ไม่ผ่านการทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย กลุ่มที่มีดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) เกินมาตรฐาน และกลุ่มที่ไม่ผ่านทั้ง 2 ประเภท ซึ่งผลการดำเนินโครงการครั้งนี้เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนการสอน และเป็นประโยชน์อย่างยิ่งต่อนักเรียนนายร้อยตำรวจที่จะเป็นผู้พิทักษ์สันติราษฎร์ต่อไปในอนาคต

วัตถุประสงค์ของการวิจัย (Objectives)

1. เพื่อเสริมสร้างร่างกายให้นักเรียนนายร้อยตำรวจมีบุคลิกภาพที่ดี มีสมรรถภาพทางร่างกายที่สมส่วน มีกล้ามเนื้อที่แข็งแรง มีความมั่นใจ และเป็นการเตรียมความพร้อมในการเป็นผู้พิทักษ์สันติราษฎร์
2. เพื่อยกระดับความสามารถของนักเรียนนายร้อยตำรวจในการทดสอบสมรรถภาพร่างกายก่อนเข้ารับการฝึกโดดร่ม กองบังคับการสนับสนุนทางอากาศ กองบัญชาการตำรวจตระเวนชายแดน

ขอบเขตการวิจัย (Scope of research)

1. ขอบเขตด้านเนื้อหา

การดำเนินงานในครั้งนี้เป็นหนึ่งในกระบวนการเรียนการสอน โดยมุ่งเน้นให้นักเรียนกลุ่มเป้าหมายมีสมรรถภาพทางร่างกายที่สมส่วน มีกล้ามเนื้อที่แข็งแรง มีความมั่นใจ และเป็นการเตรียมความพร้อมในการเป็นผู้พิทักษ์สันติราษฎร์ โดยนำกระบวนการวิจัยแบบมีส่วนร่วมและการทดสอบความสามารถและสมรรถภาพของนักเรียนเข้ามาเป็นวิธีการประเมินผล และวัดสำเร็จในกระบวนการเรียนสอน

ในการใช้เกณฑ์เพื่อคัดเลือกและกำหนดขนาดน้ำหนักของแต่ละกลุ่มนั้น คณะผู้ดำเนินงานได้ใช้เกณฑ์การวัดที่เป็นสากล คือ การหาค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) เป็นมาตรฐานที่ใช้ประเมินภาวะอ้วนและผอมในผู้ใหญ่ ตั้งแต่อายุ 20 ปีขึ้นไป สามารถทำได้โดยการชั่งน้ำหนักตัวเป็นกิโลกรัม และวัดส่วนสูงเป็นเซนติเมตร แล้วนำมาหาดัชนีมวลกาย โดยใช้โปรแกรมวัดค่าความอ้วน นอกจากนี้ยังมีเกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพร่างกายของนักเรียนนายร้อยตำรวจทั้งชายและหญิง ดังแสดงตารางที่ 1 และเกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพร่างกายของนักเรียนนายร้อยตำรวจทั้งชายและหญิง ดังแสดงตารางที่ 2

ตารางที่ 1 การหาค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI)

BMI kg/m ²	อยู่ในเกณฑ์	ภาวะเสี่ยงต่อโรค
น้อยกว่า 18.50	น้ำหนักน้อย / ผอม	มากกว่าคนปกติ
ระหว่าง 18.50 - 22.90	ปกติ (สุขภาพดี)	เท่าคนปกติ
ระหว่าง 23 - 24.90	ท้วม / โรคอ้วนระดับ 1	อันตรายระดับ 1
ระหว่าง 25 - 29.90	อ้วน / โรคอ้วนระดับ 2	อันตรายระดับ 2
มากกว่า 30	อ้วนมาก / โรคอ้วนระดับ 3	อันตรายระดับ 3

สูตรการคำนวณหาค่า BMI ก็คือ = $\frac{\text{น้ำหนัก(กิโลกรัม)}}{\text{ส่วนสูง(เมตร)ยกกำลังสอง}}$
ที่มา : กองออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ กรมอนามัย กระทรวงสาธารณสุข, 2543

ตารางที่ 2 เกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพร่างกายของนักเรียนนายร้อยตำรวจทั้งชายและหญิง

ลำดับที่	รายการ/สถานีทดสอบ	เกณฑ์ (25%)		(เกณฑ์50%)		เกณฑ์ (100%)	
		ชาย	หญิง	ชาย	หญิง	ชาย	หญิง
1.	ดึงราว	4	2	8	4	20	10
2.	พุ่งเท้าหลัง	22	12	29	20	41	29
3.	ดันพื้น	10	5	27	18	54	35
4.	ลูกนั่ง	17	10	42	22	79	47
5.	ไต่เชือก	4	2	6	5	20	10
6.	วิ่ง (1,600 เมตรต่อนาที)	11.00	14.00	8.30	10.30	6.00	8.00
7.	ว่ายน้ำ (50 เมตรต่อนาที)	1.12	1.16	1.07	1.10	1.00	1.03

ที่มา: (Cadet Command Division, Royal Police Cadet Academy. 2007)

2. ขอบเขตด้านกลุ่มเป้าหมาย

กลุ่มเป้าหมายแบ่งออกเป็น 3 กลุ่ม จำนวน 126 คน ดังนี้

กลุ่มที่ 1 นักเรียนนายร้อยตำรวจชั้นปีที่ 2 - 4 ที่มีค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) เกินมาตรฐาน จำนวนทั้งสิ้น 52 คน โดยเป็นนักเรียนนายร้อยตำรวจชั้นปีที่ 2 จำนวน 22 คนนักเรียนนายร้อยตำรวจชั้นปีที่ 3 จำนวน 15 คน และนักเรียนนายร้อยตำรวจชั้นปีที่ 4 จำนวน 15 คน

กลุ่มที่ 2 นักเรียนนายร้อยตำรวจชั้นปีที่ 2 ที่สอบตกการทดสอบสมรรถภาพร่างกายก่อนเข้ารับการฝึกโดดร่ม จำนวน 3 สถานี คือ ว่ายน้ำ ใต้เชือก และดึงราว จำนวนทั้งสิ้น 54 คน

กลุ่มที่ 3 นักเรียนนายร้อยตำรวจชั้นปีที่ 2-4 มีค่าดัชนีมวลกาย (Body Mass Index : BMI) เกินมาตรฐาน และสอบตกการทดสอบสมรรถภาพร่างกายก่อนเข้ารับการฝึกโดดร่ม จำนวนทั้งสิ้น 20 คน

3. ระยะเวลาในการดำเนินงาน

ระยะเวลาในการดำเนินโครงการครั้งนี้ จำนวน 3 เดือน โดยเริ่มตั้งแต่เดือนเมษายน 2560 ถึงเดือนมิถุนายน 2560

4. สถานที่ดำเนินงาน คือ โรงเรียนนายร้อยตำรวจ

วิธีการดำเนินการวิจัย (Methodology)

ในการดำเนินโครงการครั้งนี้ คณะผู้ดำเนินงานได้นำเครื่องมือที่ใช้ในการวัดและประเมินผล 2 ประเภท คือ แบบทดสอบสมรรถภาพกับแบบวัดความพึงพอใจในการเข้าร่วมโครงการ โดยแบบทดสอบสมรรถภาพลักษณะของแบบทดสอบเป็นแบบวัดความสำเร็จในแต่ละวัน โดยมีข้อคำถามให้นักเรียนบันทึกคะแนนความสำเร็จ และบันทึกสถิติการทดสอบในแต่ละวันตามปฏิทินและตารางที่กำหนดไว้ ส่วนแบบวัดความพึงพอใจเป็นแบบสำรวจความพึงพอใจของกลุ่มเป้าหมายที่มีต่อการเข้าร่วมโครงการ

โดยมีขั้นตอนและวิธีการดำเนินงาน 4 ระยะ ดังต่อไปนี้

ระยะที่ 1 การคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายและทดสอบร่างกาย

กลุ่มที่ 1 **นักเรียนที่น้ำหนักเกิน** คณะผู้ดำเนินงานได้กำหนดให้มีการชั่งน้ำหนักก่อนเข้าร่วมโครงการ และทำการชั่งน้ำหนักทุกสัปดาห์ เพื่อติดตามผลการลดน้ำหนักอย่างใกล้ชิด พร้อมทั้งได้กำหนดให้มีอาหารที่มีประโยชน์ต่อร่างกายของของกลุ่มเป้าหมายที่อยู่ในสภาวะการลดน้ำหนัก เพื่อไม่ให้กลุ่มเป้าหมายเกิดสภาวะขาดสารอาหารหรือลดน้ำหนักจนร่างกายทรุดโทรม



ภาพที่ 1 การชั่งน้ำหนักเพื่อคัดเลือกกลุ่มเป้าหมายที่มีน้ำหนักเกินเข้าร่วมโครงการ

กลุ่มที่ไม่ผ่านการทดสอบสมรรถภาพร่างกายขณะผู้ดำเนินงานได้นำกลุ่มเป้าหมายมาทำการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย และบันทึกผล รวบรวมสถิติ เพื่อติดตามผลการพัฒนา



ภาพที่ 2 การทดสอบสมรรถภาพร่างกายของกลุ่มเป้าหมายก่อนเข้าร่วมโครงการ

ระยะที่ 2 การอบรมให้ความรู้

วิทยาการที่ให้ความรู้แก่นักเรียนกลุ่มเป้าหมายเกี่ยวกับหลักการโภชนาการและการออกกำลังกาย เพื่อเสริมสร้างบุคลิกภาพนักเรียนนายร้อยตำรวจ จำนวน 2 ท่าน ซึ่งเป็นบุคคลที่มีความรู้และความเชี่ยวชาญดังต่อไปนี้

ท่านที่ 1 ผู้ช่วยศาสตราจารย์ ถาวร กมฺุทศรีรองคณบดีวิทยาลัยวิทยาศาสตร์และเทคโนโลยีการกีฬา มหาวิทยาลัยมหิดล ให้ความรู้ในหัวข้อ“หลักการโภชนาการและการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างบุคลิกภาพนักเรียนนายร้อยตำรวจ”โดยมีประเด็นสำคัญ คือ หลักการโภชนาสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก และหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง



ภาพที่ 3 การอบรมให้ความรู้ด้านโภชนาการและการออกกำลังกาย

ท่านที่ 2 คุณณัฐริ หัสตินทร์ ตำแหน่งโค้ชสอนออกกำลังกายและนักโภชนาการ ให้ความรู้ในหัวข้อ“หลักการโภชนาการและการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างบุคลิกภาพนักเรียนนายร้อยตำรวจ”โดยมีประเด็นสำคัญ คือ หลักการโภชนาสำหรับผู้ที่ต้องการลดน้ำหนัก และหลักการออกกำลังกายที่ถูกต้อง



ภาพที่ 4 การอบรมให้ความรู้ด้านโภชนาการและการออกกำลังกาย

ระยะที่ 3 การปฏิบัติจริง

การปฏิบัติจริงคือ นักเรียนกลุ่มเป้าหมายได้ปฏิบัติตามหลักโภชนาการที่ถูกต้อง และการออกกำลังกายที่เหมาะสมในแต่ละวัน เพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่ต้องการ โดยกลุ่มที่ลดน้ำหนักจะต้องปฏิบัติตามคู่มือการรับประทานอาหารที่ถูกต้องตามหลักโภชนาการ ตารางการออกกำลังกาย พร้อมทั้งจัดบันทึกสถิติของน้ำหนักในแต่ละวัน ส่วนกลุ่มที่ไม่ผ่านการสอบสมรรถภาพ จะทำการฝึกซ้อมร่างกายทุกวัน พร้อมทั้งจัดบันทึกสถิติการว่ายน้ำ การไต่เชือก และการดึงราวทุกวัน เพื่อกระตุ้นให้เกิดการพัฒนาอย่างต่อเนื่อง

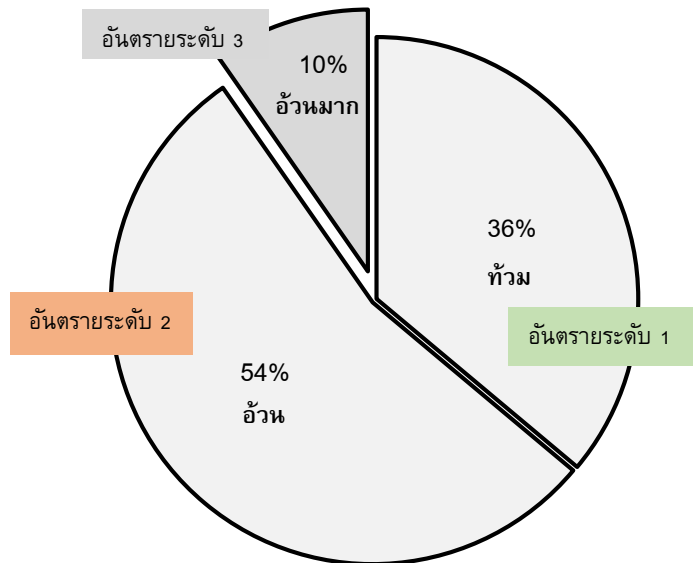
ระยะที่ 4 การประเมินผลสำเร็จ

โดยการนำสถิติที่ได้จัดบันทึกไว้ในแต่ละวันของนักเรียนกลุ่มเป้าหมายทุกคนมาทำการวิเคราะห์และเปรียบเทียบก่อนและหลังการเข้าร่วมโครงการ และเปรียบเทียบสถิติในแต่ละสัปดาห์เพื่อให้เห็นพัฒนาการที่ชัดเจน

ผลการวิจัย (Result)

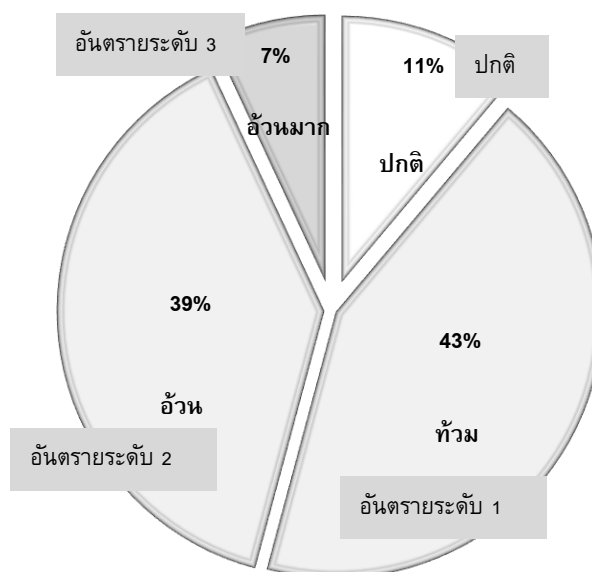
1. กลุ่มน้ำหนักเกิน

ก่อนเข้าร่วมโครงการ : สำหรับกลุ่มที่น้ำหนักเกินมาตรฐาน คือกลุ่มที่ 1 จำนวน 52 คน และกลุ่มที่ 3 จำนวน 20 คน รวมเป็นกลุ่มที่น้ำหนักเกินมาตรฐานทั้งสิ้น 72 คน คณะผู้ดำเนินงาน ได้นำกลุ่มเป้าหมายมาชั่งน้ำหนักก่อนเข้าร่วมโครงการ และทำการชั่งน้ำหนักทุกสัปดาห์ เพื่อติดตามผลการลดน้ำหนักอย่างใกล้ชิด พร้อมทั้งจัดให้มีอาหารที่มีประโยชน์ต่อสภาวะการลดน้ำหนักของนักเรียนด้วย เพื่อไม่ให้นักเรียนเกิดสภาวะขาดสารอาหารหรือลดน้ำหนักจนร่างกายทรุดโทรม ผลการดำเนินงาน พบว่า ภาพรวมกลุ่มเป้าหมายมีน้ำหนักมากที่สุด คือ 110 กิโลกรัม และน้ำหนักน้อยที่สุดในกลุ่มที่น้ำหนักเกินมาตรฐานคือ 60.90 กิโลกรัม โดยเฉลี่ยกลุ่มเป้าหมายมีส่วนสูง 1.71 เซนติเมตร และหนักเฉลี่ย 76.71 และมีค่า BMI เฉลี่ย 26.20 โดยอยู่ในสภาวะอ้วน ร้อยละ 54 รองลงมาอยู่ในระดับตัวมร้อยละ 36 และอ้วนมากร้อยละ 10 ดังแสดงในภาพที่ 5 ซึ่งภาวะน้ำหนักเกินและโรคอ้วนเป็นปัจจัยเสี่ยงสำคัญของโรคไม่ติดต่อเรื้อรัง โดยเฉพาะอย่างยิ่งโรคเบาหวาน ความดันโลหิตสูง ไขมันในเลือดสูง โรคระบบหัวใจและหลอดเลือด และโรคเมตาบอลิก นอกจากนี้จากการวิจัยของคณะทำงานจัดทำภาวะโรคและปัจจัยเสี่ยงของประเทศไทยเมื่อปี พ.ศ. 2549(มูตี, 2555) พบว่า ภาวะอ้วนลงพุงมีความสัมพันธ์กับภาวะต้านอินซูลิน และโรคระบบหัวใจและหลอดเลือด ภาวะอ้วนจึงมีผลทำให้ปัสสาวะลดลง จากการเกิดโรคเรื้อรัง มีผลต่อคุณภาพชีวิตและความสูญเสียทางเศรษฐกิจเนื่องจากเพิ่มค่าใช้จ่ายทางสุขภาพและการสูญเสียปีสุขภาวะจากภาวะพิการและการตายก่อนวัยอันควร



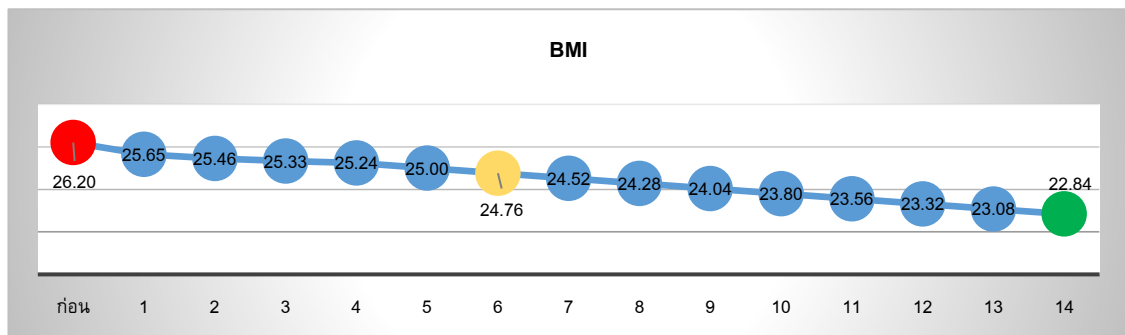
ภาพที่ 5 ภาพรวมน้ำหนักของนักเรียนร้อยตำรวจก่อนเข้าร่วมโครงการ

หลังเข้าร่วมโครงการ พบว่า ภาพรวมของค่า BMI ลดเหลือ 25.24 แต่ก็ยังคงอยู่ในเกณฑ์อ้วน คือ อัตราระดับ 2 และมีนักเรียนเข้าสู่สภาวะปกติ จำนวน 8 คน คิดเป็นร้อยละ 11 สภาวะทั่วม 31 คน อ้วน 28 คน และอ้วนมาก 5 คนเมื่อทำการเปรียบเทียบกับก่อนเข้าโครงการพบว่านักเรียนที่อยู่ในสภาวะอ้วนจากร้อยละ 10 ลดเหลือร้อยละ 7 จากอ้วนร้อยละ 54 ลดเหลือร้อยละ 39 เมื่อทำการตรวจสอบสถิติของน้ำหนักที่ลดลงหลังจากเข้าร่วมโครงการ พบว่า นักเรียนนายร้อยตำรวจ ที่น้ำหนักลดลงตั้งแต่ 2 กิโลกรัมขึ้นไปมี จำนวน 52 คน โดยลดได้มากที่สุด 8.10 กิโลกรัม รองลงมาลดได้ 6.90 กิโลกรัม ลดได้ 6.10 กิโลกรัม และลดได้ 6.00 กิโลกรัม ตามลำดับ ดังภาพที่ 6



ภาพที่ 6 ภาพรวมน้ำหนักของนักเรียนร้อยตำรวจหลังเข้าร่วมโครงการ

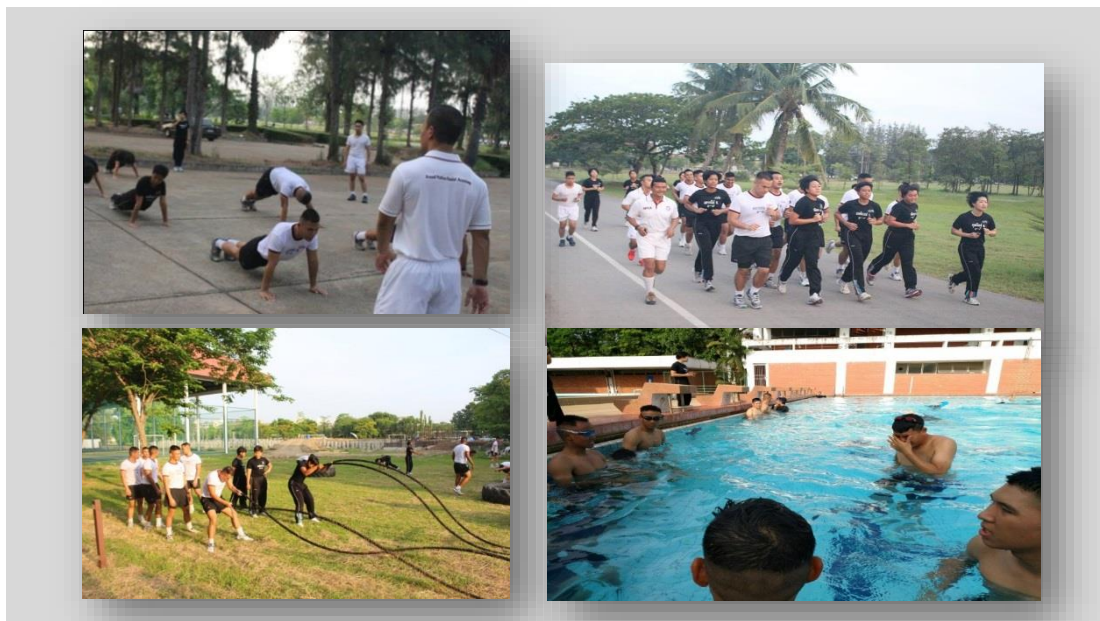
จากสถิติดังกล่าวคณะผู้ดำเนินงานได้นำตัวเลขมาคำนวณเพื่อพยากรณ์ช่วงเวลาในการลดน้ำหนักเพื่อให้ค่า BMI อยู่ในระดับปกติ หรือสุขภาพดีได้ พบว่าต้องใช้ระยะเวลา 14 สัปดาห์ จึงจะทำให้ค่า BMI อยู่ในระดับเกณฑ์ปกติโดยสัปดาห์ที่ 4 จะมีค่า BMI เท่ากับ 22.84 และในสัปดาห์ที่ 6 นักเรียนจะมีค่า BMI อยู่ในระดับท่วม หรืออันตรายระดับ 1 ดังแสดงในภาพที่ 7



ภาพที่ 7 พยากรณ์ช่วงเวลาในการลดน้ำหนักเพื่อให้ค่า BMI อยู่ในระดับปกติ

2. กลุ่มไม่ผ่านการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย

นักเรียนนายร้อยตำรวจในกลุ่มไม่ผ่านเกณฑ์การทดสอบสมรรถภาพร่างกายใน 3 สถานี ได้แก่ สถานีว่ายน้ำ สถานีใต้เขือก และสถานีดึงราว ซึ่งทางคณะผู้ดำเนินงาน ได้เฝ้าติดตามผลการพัฒนาของกลุ่มตัวอย่างอย่างใกล้ชิด โดยกลุ่มตัวอย่างได้มีการเสริมสร้างและพัฒนาร่างกายของในส่วนที่ยังบกพร่อง เช่น การวิ่งทุกเช้า การฝึกวิดพื้นเพื่อเสริมสร้างกำลังแขน การว่ายน้ำเพื่อฝึกฝนความเร็ว เป็นต้น ซึ่งกิจกรรมทั้งหมดนี้เป็นการเสริมสร้างกล้ามเนื้อเพื่อให้นักเรียนนายร้อยตำรวจสามารถผ่านเกณฑ์มาตรฐานที่กำหนดไว้ได้ ดังแสดงในภาพที่ 8



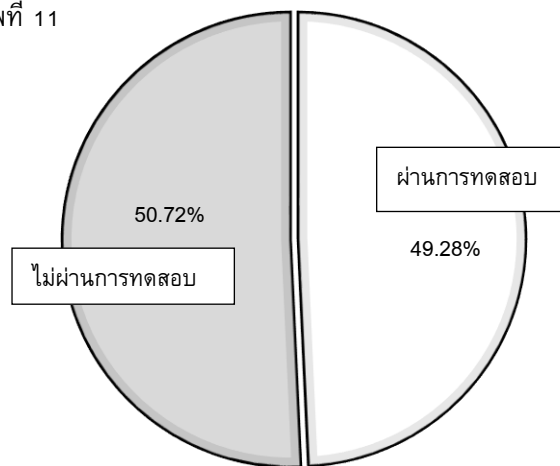
ภาพที่ 8 การฝึกฝนร่างกายในทุกวันของนักเรียนนายร้อยตำรวจที่ไม่ผ่านการทดสอบสมรรถภาพร่างกายในสถานีว่ายน้ำ สถานีใต้เขือก และสถานีดึงราว

หลังจากกลุ่มเป้าหมายได้เข้าร่วมโครงการ และร่วมการฝึกร่างกายจากครูผู้ฝึกในแต่ละสถานีในทุกวัน และทุกสัปดาห์ ทำให้ผลการทดสอบร่างกายมีสถิติที่ดีขึ้น โดยนักเรียนไม่ผ่านการทดสอบว่ายน้ำมากที่สุด จำนวน 69 คน รองลงมาคือวิ่ง จำนวน 20 คน และไต่เชือก จำนวน 9 คน จำแนกตามสถานีทดสอบดังต่อไปนี้

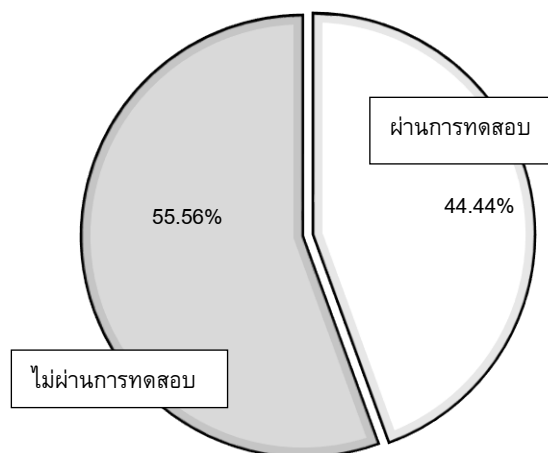
1. สถานีว่ายน้ำจากผู้ที่ไม่ผ่านการทดสอบ จำนวน 69 คน เมื่อเข้าร่วมโครงการ แล้วพบว่า มีจำนวน 34 คนที่ไม่ผ่านการทดสอบ คิดเป็นร้อยละ 50.72 และจำนวน 35 คน ที่ผ่านการทดสอบ คิดเป็นร้อยละ 49.28 ดังแสดงในภาพที่ 9

2. สถานีไต่เชือกจากผู้ที่ไม่ผ่านการทดสอบ จำนวน 9 คน เมื่อเข้าร่วมโครงการ แล้วพบว่า มีจำนวน 5 คนที่ไม่ผ่านการทดสอบ คิดเป็นร้อยละ 55.56 และจำนวน 4 คน ที่ผ่านการทดสอบ คิดเป็นร้อยละ 44.44 ดังแสดงในภาพที่ 10

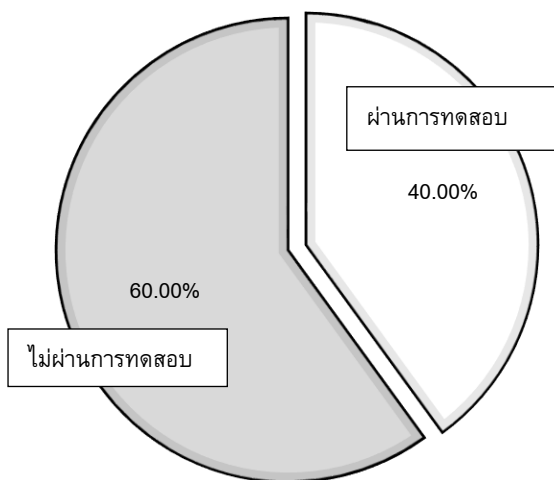
3. สถานีวิ่งจากผู้ที่ไม่ผ่านการทดสอบ จำนวน 20 คน เมื่อเข้าร่วมโครงการ แล้วพบว่า มีจำนวน 8 คนที่ไม่ผ่านการทดสอบ คิดเป็นร้อยละ 60.00 และจำนวน 12 คน ที่ผ่านการทดสอบ คิดเป็นร้อยละ 40.00 ดังแสดงในภาพที่ 11



ภาพที่ 9 สถิติการผ่านการทดสอบสถานีว่ายน้ำหลังเข้าร่วมโครงการ



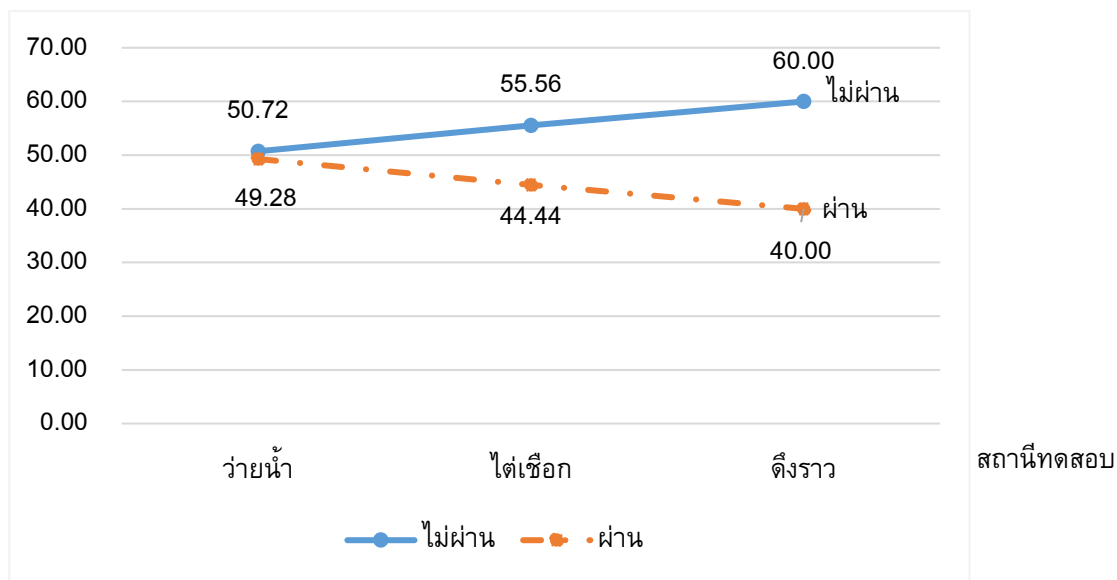
ภาพที่ 10 สถิติการผ่านการทดสอบสถานีไต่เชือกหลังเข้าร่วมโครงการ



ภาพที่ 11 สถิติการผ่านการทดสอบสถานีตั้งราวหลังเข้าร่วมโครงการ

สรุปผล พบว่า ก่อนเข้าร่วมโครงการของนักเรียนนายร้อยตำรวจที่ไม่ผ่านการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย จำนวน 74 คน และมีหลายคนที่ไม่ผ่านมากกว่า 3 สถานี ทำให้มีคะแนนของผู้ไม่ผ่านการทดสอบรวมทั้งสิ้น 98 คะแนน เมื่อเข้าร่วมโครงการแล้วผ่านการทดสอบร่างกายร้อยละ 44.57 และที่ไม่ผ่านการทดสอบร้อยละ 55.43 โดยสถานีว่ายน้ำมีนักเรียนผ่านการทดสอบมากที่สุด ร้อยละ 49.28 รองลงมาสถานีตั้งราวร้อยละ 44.44 และสถานีว่ายน้ำ ร้อยละ 40.00 ดังแสดงในภาพที่ 12

จำนวนคน



ภาพที่ 12 สถิติการทดสอบร่างกายของนักเรียนนายร้อยตำรวจหลังเข้าร่วมโครงการ

สรุปและอภิปรายผล(Conclusion and Discussion)

การดำเนินโครงการครั้งนี้เป็นส่วนหนึ่งของกระบวนการเรียนการสอนของกองบังคับการปกครองโรงเรียนนายร้อยตำรวจซึ่งเป็นหลักสูตรประจำของโรงเรียน คือ "หลักสูตรนักเรียนนายร้อยตำรวจ" โดยมุ่งเน้นให้นักเรียนเกิดความรู้ทางวิชาชีพที่เป็นความรู้เฉพาะในด้านตำรวจมีบุคลิกลักษณะและมีภาวะความเป็นผู้นำตำรวจ มีร่างกายที่แข็งแรงและจิตใจที่เข้มแข็งเหมาะสมที่จะเป็นนายตำรวจสัญญาบัตรและมีคุณธรรมจริยธรรม ดังนั้น การเสริมแรงให้นักเรียนนายร้อยตำรวจที่มีความบกพร่องทางด้านร่างกาย และบุคลิกภาพให้มีความแข็งแรงโดยผ่านกิจกรรมการลดน้ำหนักเกิน ซึ่งส่งผลต่อการฝึกหลักสูตรการโดดร่ม หากมีน้ำหนักเกินจะทำให้เกิดการบาดเจ็บขณะฝึกได้ ส่วนนักเรียนที่ไม่ผ่านการทดสอบสมรรถภาพทางด้านร่างกายในสถานีวิจัยน้ำ ใต้เชือก และดิ่งราว ก็ต้องได้รับการฝึกฝนอย่างหนักหน่วงและเข้มงวดเช่นกัน เพราะถ้านักเรียนไม่ผ่านการทดสอบดังกล่าวก็จะเป็นอุปสรรคอย่างยิ่งต่อการฝึกหลักสูตรโดดร่ม

ผลการดำเนินโครงการครั้งนี้ประสบความสำเร็จอย่างมากในระยะเวลาสั้นๆ เนื่องจากนักเรียนให้ความสำคัญกับการเข้าร่วมกิจกรรม และเข้าร่วมกิจกรรมจนจบโครงการ ประการสำคัญคือ นักเรียนที่เข้าร่วมโครงการให้ความเห็นว่าในอดีตการฝึกในหลักสูตรดังกล่าวนี้จะเข้าร่วมตามบทบาทหน้าที่ของผู้เรียน แต่โครงการดังกล่าวนี้ทำให้เกิดความฮึกเหิม เกิดกำลังใจ และมีแรงกระตุ้นด้านบวกที่จะต้องฝึกฝนเพื่อให้ผ่านด้านการทดสอบสมรรถภาพไปได้ นอกจากนี้นักเรียนที่ลดน้ำหนักยังให้ความเห็นว่าการลดน้ำหนักเป็นเรื่องที่จะต้องใช้เวลาอดทนอย่างยิ่ง โดยเฉพาะต่อความอยากขนมหวานหรืออาหารที่ไม่มีประโยชน์และทำให้อ้วน นอกจากนี้ยังเป็นการเอาชนะตนเองในการออกกำลังกายเพื่อให้ร่างกายเกิดการเผาผลาญไขมันและพลังงาน แต่เมื่อผ่านจุดนั้นมาแล้ว สิ่งที่นักเรียนได้รับ คือ ความภาคภูมิใจในความสำเร็จที่ได้รับ ความเชื่อมั่นในตนเอง และความนับถือตนเองที่สามารถเอาชนะจิตใจ และผลลัพธ์ของความอดทนนั้นคุ้มค่ามากแค่ไหน อย่างไรก็ตามสำหรับนักเรียนที่ไม่ผ่านการทดสอบกล่าวว่า การไม่ผ่านการทดสอบไม่ได้หมายความว่า จะไม่เกิดผลสำเร็จเลย เพราะตัวเลขของน้ำหนักที่ลดลง และสถิติของการทดสอบนั้นดีเยี่ยมมากกว่าก่อนเข้าร่วมโครงการ แม้จะเป็นเพียงตัวเลขเพียงน้อยนิด แต่ก็ทำให้เกิดกำลังใจที่จะปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง ประการสำคัญอีกประการหนึ่งคือ ผู้บังคับบัญชาโรงเรียนให้การสนับสนุนและช่วยเหลือโดยให้คำแนะนำและหลักการที่ถูกต้อง เพื่อให้ นักเรียนนายร้อยตำรวจมีความแข็งแรง เข้มแข็งทั้งกายและใจ

อย่างไรก็ตาม ตามสถิติการทดสอบสมรรถภาพร่างกาย พบว่า นักเรียนส่วนใหญ่ไม่ผ่านการทดสอบเนื่องจากการดำเนินงานกิจกรรมเป็นการดำเนินงานในระยะสั้น ทำให้ไม่สามารถเร่งรีบที่จะฝึกฝนซึ่งการเร่งรีบอาจทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายนักเรียนได้ ดังนั้น การดำเนินงานจึงต้องดำเนินงานแบบค่อยเป็นค่อยไป ให้ร่างกายปรับสภาพและเกิดความแข็งแรงอย่างแท้จริงจากภายในสู่ภายนอก

ความสำเร็จในการดำเนินโครงการครั้งนี้ ส่งผลกระทบต่อการปรับปรุงหลักสูตรเพื่อให้เกิดการปฏิบัติที่มีมาตรฐานทั้งหลักการโภชนาการ หลักการออกกำลังกาย และการฝึกที่นำเชิญวิทยากรภายนอกมาให้ความรู้ ซึ่งหลักสูตรดังกล่าวนี้จะนำไปประยุกต์ใช้ในระยะต่อไป และจะขยายผลการดำเนินกิจกรรมให้มีระยะยาวขึ้น เพื่อให้ นักเรียนได้มีความพร้อมมากยิ่งขึ้น ซึ่งระยะเวลาการดำเนินกิจกรรมที่ยาวขึ้นจะทำให้เกิดความยั่งยืนและทำให้ได้ผลลัพธ์ที่เป็นรูปธรรมและนักเรียนจะประสบความสำเร็จในการเสริมสร้างร่างกายในระยะยาวต่อไป

ข้อเสนอแนะ(Recommendation)

ข้อเสนอแนะเกี่ยวกับการพัฒนาโครงการยกระดับบุคลิกภาพนักเรียนนายร้อยตำรวจสำหรับเป็นแนวทางในการพัฒนาและนำไปประยุกต์ใช้เพื่อให้การดำเนินงานระยะต่อไปเกิดประสิทธิภาพมากยิ่งขึ้นในเรื่องดังต่อไปนี้

ข้อเสนอแนะเชิงนโยบาย

1. เนื่องจากการดำเนินงานที่ผ่านมาเป็นระยะเวลาที่สั้น ส่งผลให้ไม่สามารถเร่งรีบที่จะฝึกฝน เพราะการเร่งรีบอาจทำให้เกิดผลเสียต่อร่างกายนักเรียนได้และเพื่อพัฒนาต่อไปจึงขอเสนอแนะแนวทางการพัฒนาต่อไป คือ ควรดำเนินโครงการในระยะที่ 2 และระยะต่อไป โดยดำเนินกิจกรรมในระยะยาวขึ้นเพื่อให้เกิดผลลัพธ์ที่เป็นรูปธรรม

2. ควรศึกษาและกำหนดขั้นตอนการปฏิบัติที่เป็นมาตรฐานสากล บังคับนำเข้า กระบวนการและผลผลิตให้ชัดเจน เพื่อให้เกิดประสิทธิภาพต่อกลุ่มเป้าหมายอย่างแท้จริง เพื่อให้ร่างกายปรับสภาพและเกิดความแข็งแรงอย่างแท้จริงจากภายในสู่ภายนอก

ข้อเสนอแนะด้านการประชาสัมพันธ์

1. จัดทำคู่มือการฝึกอบรมและการฝึกภาคสนามเพื่อมอบให้นักเรียนนายร้อยตำรวจได้นำไปปฏิบัติอย่างต่อเนื่อง โดยกระจายไปยังนักเรียนนายร้อยตำรวจคนอื่นๆ ที่มีความสนใจเข้าร่วมโครงการหรือกิจกรรม

2. จัดทำสื่อการประชาสัมพันธ์ เช่น Info graphic โปสเตอร์ แผ่นพับ ฯลฯ เพื่อแสดงให้เห็นถึงความสำเร็จในการเสริมสร้างสุขภาพที่ถูกต้องลักษณะ

3. ทำการประชาสัมพันธ์รับสมัครผู้เข้าร่วมโครงการในชุมชน โดยให้นักเรียนนายร้อยตำรวจเป็นผู้นำด้านการเสริมสร้างสุขภาพ ด้วยการลดไขมัน ออกกำลังกาย และเข้าถึงหลักโภชนา ซึ่งจะส่งผลให้เกิดความสัมพันธ์ที่ดีระหว่างตำรวจกับประชาชน

ข้อเสนอแนะด้านการขยายเครือข่าย

1. ควรขยายผลการดำเนินงานไปยังนักเรียนเหล่าอื่นๆ เช่น นักเรียนนายเรือ นักเรียนนายเรืออากาศ และนักเรียนนายร้อยพระจุลจอมเกล้า เพื่อเป็นการเสริมสร้างสุขภาพของนักเรียนเหล่าให้มีความเข้มแข็งทั้งร่างกาย จิตใจ และบุคลิกภาพที่เหมาะสมกับวิชาชีพ

2. ควรเปิดโอกาสให้นักเรียนนายร้อยตำรวจที่ประสบความสำเร็จในการลดน้ำหนักและผ่านการทดสอบสมรรถภาพทางร่างกาย เป็นผู้นำและเป็นพี่ปรึกษาให้กับนักเรียนนายร้อยตำรวจคนอื่นๆ ที่มีความต้องการประสบความสำเร็จในกิจกรรมนั้น

3. ควรสร้างเครือข่ายความร่วมมือกับภาคเอกชน ภาคประชาชน ในการสร้างเสริมสุขภาพตามองค์ความรู้ที่สถานศึกษา (โรงเรียนนายร้อยตำรวจ) มีความเชี่ยวชาญ

เอกสารอ้างอิง (References)

- Cadet Command Division, Royal Police Cadet Academy. (2007). **Police Cadet Curriculum. Nakhon Pathom** : Royal Police Cadet Academy.
- Division of Physical Activity & Health, Department of Health, Ministry of Public Health, (2000).
Physical Activity & Health Guidelines for Health Officers. Bangkok : RongPhim Chumchon Sahakon KanKaset Haeng Prathet Thai .
- Mooti.(2012).Overweight and obesity.20 October 2017.<http://www.thaihealth.or.th/Content/20399-Overweight and obesity.html>