

การวิจัยครั้งนี้ มีวัตถุประสงค์เพื่อสร้างแบบฝึกการออกกำลังกายแบบวงจร (Circuit Training) สำหรับข้าราชการทหาร สังกัดกองพันทหารม้าที่ 6 ในการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกาย ตามเกณฑ์มาตรฐานการทดสอบสมรรถภาพทางกายที่กองทัพบกกำหนด และนำแบบฝึกการออกกำลังกายแบบวงจร (Circuit Training) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้นไปทดลองฝึกกับข้าราชการทหารที่มีอายุระหว่าง 42-46 ปี สังกัดกองพันทหารม้าที่ 6 ซึ่งเป็นกลุ่มข้าราชการทหารส่วนใหญ่ของหน่วย

กลุ่มตัวอย่างในการวิจัยในครั้งนี้ เป็นข้าราชการทหาร ที่มีอายุระหว่าง 42-46 ปี สังกัดกองพันทหารม้าที่ 6 โดยทำการสุ่มตัวอย่างแบบเจาะจงได้มาจำนวน 20 คน

เครื่องมือที่ใช้ในการวิจัยคือ แบบฝึกการออกกำลังกายแบบวงจร (Circuit Training) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น จำนวน 6 สถานี ประกอบด้วย สถานีที่ 1 ดันพื้น, สถานีที่ 2 ลูก-นั่ง, สถานีที่ 3 กระโดดเชือก, สถานีที่ 4 ยกน้ำหนัก, สถานีที่ 5 กระเชียงบก และสถานีที่ 6 ก้าวขึ้น-ลงบันได ใช้ระยะเวลาการฝึก 8 สัปดาห์ ๆ ละ 3 วัน และแบบการทดสอบสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบก จำนวน 3 รายการ ซึ่งได้แก่ ทำดันพื้น ทำลูก-นั่ง และการวิ่งระยะทาง 2 กิโลเมตร ทำการวิเคราะห์ข้อมูล โดยการหาค่าเฉลี่ย (Mean) และส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐาน (S.D.) จากคะแนนผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายในแต่ละรายการ ตามเกณฑ์มาตรฐาน การทดสอบสมรรถภาพทางกายกองทัพบกของกลุ่มตัวอย่าง ทั้งการทดสอบก่อนการฝึก (Pre-test) ระหว่างการฝึก (Mid-test) และหลังการฝึก (Post-test)

ผลการวิจัยพบว่า ผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบกของกลุ่มตัวอย่าง หลังจากที่ผ่านมาการฝึกตามแบบฝึกการออกกำลังกายแบบวงจร (Circuit Training) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น มีผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายตามเกณฑ์มาตรฐานกองทัพบกดีขึ้นกว่าก่อนการฝึก ทั้ง 3 รายการคือ ทำดันพื้น ทำลูก-นั่ง และการวิ่งระยะทาง 2 กิโลเมตร ดังนั้น จึงสรุปผลการวิจัยได้ว่าแบบฝึกการออกกำลังกายแบบวงจร (Circuit Training) ที่ผู้วิจัยสร้างขึ้น สามารถนำไปใช้ในการฝึกการออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับข้าราชการทหาร ที่มีอายุระหว่าง 42-46 ปี สังกัดกองพันทหารม้าที่ 6 ได้อย่างมีประสิทธิภาพ

Abstract

171775

The purpose of the present study was to construct a circuit training exercise for enhancing physical fitness of military officers in the 6th Tank Battalion based on the Army's standard criteria for testing physical fitness. The constructed exercise was tried out with military officers aged 42 to 46 years old which comprised the largest group of officers in the 6th Tank Battalion

The sample consisted of 20 military officers, aged 42 to 46 years old who belonged to the 6th Tank Battalion and were selected through a purposive sampling.

The first set of tool used for conducting the research consisted of a circuit training exercise which was constructed by the present researcher himself. It consisted of 6 stations. The first station was for push-ups; the second station, sit-ups; the third station, rope jumping; the fourth station, weight training; the fifth station, land-rowing; and the sixth station, stepping-up and down the stairs. The experiment took 8 weeks, 3 days per week, to complete. The second set of tool was a physical fitness test based on the Army's standard criteria for testing physical fitness. It consisted of 3 items of push-ups, sit-ups and a 2-kms. jogging. The collected data were analyzed by means of computing arithmetic mean and standard deviation of each of the test scores made by the trainees at the pretest, mid-test and posttest.

The findings showed that, after finishing the circuit training exercise as developed by the present researcher, the trainees had achieved a significantly higher testing scores than the pretest ones on all of the 3 items, i.e. the push-ups, sit-ups and the 2-kms. jogging. It is therefore concluded that the circuit training exercise as developed by the present researcher can be effectively used for physical fitness training of the military officers, aged 42 to 46 years old, in the 6th Tank Battalion.