

## บทคัดย่อ

ชื่อเรื่อง : ผลของการศึกษาท่าการออกกำลังกายประจำวันของนักเรียนเตรียมทหาร  
โดย : พันเอก มาฆะ ดารายน  
สาขาวิชา : วิทยาศาสตร์ เทคโนโลยี และนวัตกรรม ทางด้านความมั่นคงและการทหาร  
อาจารย์ที่ปรึกษาเอกสารวิจัย : พันเอก

(กิตติภักดิ์ ทองธีรธรรม)

สิงหาคม ๒๕๖๓

ปัญหา : นักเรียนเตรียมทหารมีสมรรถภาพทางกายที่แตกต่างกัน เนื่องจากมีความแตกต่างทางด้านอายุ น้ำหนัก ส่วนสูง และความสามารถพิเศษทางด้านกีฬา จึงทำให้ต้องสร้างโปรแกรมการออกกำลังกายที่สามารถปรับใช้ให้กับนักเรียนเตรียมทหารที่มีจำนวนทั้งสิ้น ๑,223 คน และต้องเหมาะสมกับช่วงเวลาการฝึกที่มีอยู่อย่างจำกัด เพราะนักเรียนเตรียมทหารยังคงจำเป็นต้องเรียนหนังสือตามปกติและต้องเข้าร่วมกิจกรรมพิเศษต่างๆ ของโรงเรียนเตรียมทหาร

การดำเนินงาน : ๑. สอบถามปัญหาจากนักเรียนเตรียมทหาร อาจารย์ประจำกองพลศึกษา และนายทหารปกครอง เพื่อนำมาวิเคราะห์หาโปรแกรมการออกกำลังกาย ๒. จัดทำโปรแกรมการออกกำลังกาย โดยแบ่งการออกกำลังกายออกเป็น ๒ ประเภท ได้แก่ การออกกำลังกายเพื่อเสริมสร้างสมรรถภาพหัวใจและปอด และการออกกำลังกายเพื่อสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ ๓. ดำเนินการแจกตำราให้ความรู้แก่นายทหารปกครองและครูฝึก เพื่อนำไปใช้ในการฝึกเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายให้แก่นักเรียนเตรียมทหาร

ผลการดำเนินงาน : จากการนำคู่มือการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายสำหรับนักเรียนเตรียมทหารไปประยุกต์ใช้ ส่งผลให้รูปแบบการฝึกสมรรถภาพทางกายทางด้านหัวใจและปอด รวมถึงการฝึกเพื่อเสริมสร้างความแข็งแรงของมัดกล้ามเนื้อในนักเรียนเตรียมทหารสามารถพัฒนาตามหลักการวิทยาศาสตร์การกีฬาได้เป็นอย่างดี

# ABSTRACT

**Title** : The Study of Dairy Physical Fitness Exercise Routines for Pre-Cadets

**By** : Colonel Makha Darayon

**Major Field** : Science-Technology

**Research Advisor** : Colonel

(Kittipak Thonteeratham)

AUGUST 2020

**Abstract Purpose** : The physical fitness of Pre-cadets differentiates from each other, because they have many variations in age, weight, height, and sport talents. The physical fitness training programs must suit for 1,223 pre-cadets with the limited free times to share with the other special academic activities.

**Method** : 1. To have the interview with the physical fitness instructors, the battalion commanders, and the military instructors about the obstacles in Pre-cadets physical fitness training. 2. To do the exercise prescription by dividing the physical fitness exercises in 2 categories; Aerobic Exercise and Strength Training Exercise. 3. To distribute the Pre-cadets Physical Fitness Exercise Guidelines Handbook to all associated units in Armed Forces Academy Preparatory School.

**Conclusion** : After gathering the feedbacks of the usage and application of the Pre-cadets Physical Fitness Exercise Guidelines Handbook, we found that pre-cadets had a significant improvement in the cardiorespiratory system and the muscular system following the Sports Science principals.