

บทความพิเศษ

สมรรถภาพทางกายของนักบินกองทัพบกไทยเป็นอย่างไร



ประสงค์ ล้อมทอง

*กองวิทยาการ กรมแพทย์ทหารบก

ตามที่แผนกเวชศาสตร์การบิน กองวิทยาการ กรมแพทย์ทหารบกได้รับอนุญาตจาก ผบ.ศูนย์การบินทหารบก ให้ทดสอบสมรรถภาพทางกายนักบินของ ทบ.ได้โดยความสมัครใจนั้น ทางแผนกเวชศาสตร์การบินได้รับความร่วมมือจาก แผนกเวชศาสตร์การกีฬา กองเวชศาสตร์ฟื้นฟู รพ.ร.6 ทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายนักบินของ ทบ.จำนวน 20 นาย ผลการทดสอบพอสรุปได้ดังนี้คือ นักบินที่มารับการทดสอบมีช่วงอายุตั้งแต่ 21-60 ปี แต่ส่วนใหญ่มีอายุอยู่ในช่วง 31-40 ปี (ดังแสดงในตารางที่ 1)

ผลการทดสอบเมื่อเปรียบเทียบกับชายไทยทั่วไปที่มีอายุอยู่ในช่วงอายุเดียวกันซึ่งเป็นข้อมูลจากการกีฬาแห่งประเทศไทยได้ทำไว้แล้วพบว่า

1. กำลังกล้ามเนื้อ (muscle strength) ได้แก่ แรงบีบมือ ส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง แต่แรงเหยียดขาพบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ดีมาก
2. ความคล่องตัว (agility) และความอ่อนตัว (flexibility) ส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง

ตารางที่ 1 แสดงจำนวนนักบินทบ.ที่เข้าทำการทดสอบสมรรถภาพทางกายโดยแยกตามอายุ

การทดสอบสมรรถภาพทางกายในนักบินจำนวน 20นาย

ช่วงอายุ (ปี)	จำนวนนักบินที่ได้รับการทดสอบ (คน)
21-30	-
31-40	12
41-50	5
51-60	3

ได้รับต้นฉบับเมื่อ 10 มกราคม 2548 ได้ให้ตีพิมพ์เมื่อ 19 กุมภาพันธ์ 2548 ต้องการสำเนาต้นฉบับติดต่อ พ.อ.ประสงค์ ล้อมทอง กองวิทยาการ กรมแพทย์ทหารบก ถนนพญาไท เขตราชเทวี กทม. 10400

3. ปฏิกริยาตอบสนอง (reaction time) ระหว่างสายตา กับมือ พบว่า ส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปานกลางและต่ำ
4. ความจุปอด พบว่าส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปานกลางและต่ำ
5. เเปอร์เซ็นต์ไขมัน (body fat) และสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุด (VO2 Max) พบว่าส่วนใหญ่อยู่ในเกณฑ์ปานกลาง

จากข้อมูลดังกล่าวข้างต้นซึ่งมีรายละเอียดดังที่ได้แสดงไว้ในตารางที่ 2 เมื่อนำมาเปรียบเทียบกับผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายครูโรงเรียนการบินทหารบกท่านหนึ่งดังแสดงไว้ในตารางที่ 3

จะเห็นว่ามีความแตกต่างกันอย่างเห็นได้ชัด โดยผลการทดสอบของครูโรงเรียนการบินท่านนี้มีสมรรถภาพทางกายในด้านต่างๆอยู่ในเกณฑ์ดีและดีมากในหลายๆด้านที่ทำการทดสอบ โดยเฉพาะในเรื่องของความจุปอด และสมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุด (VO2 Max) ซึ่งมีความสำคัญมากสำหรับผู้ที่ทำการในอากาศ

ถึงแม้ข้อมูลข้างต้นจะเป็นเพียงข้อมูลขั้นต้นที่จะนำไปสู่การหาข้อมูลที่แท้จริงของศิษย์การบินและนักบินทหารบกต่อไป แต่ข้อมูลที่ได้นี้ก็ได้สะท้อนให้เห็นสมรรถภาพทางกายนักบินของกองทัพบกในปัจจุบันได้บางส่วนซึ่งควรได้รับการพัฒนาให้มีศักยภาพที่ดีขึ้นไปอีก โดยเฉพาะเมื่อนำมาประกอบกับข้อมูลในเรื่องสุขภาพของนักบิน ทบ.ไทยที่มารับการตรวจสุขภาพตามวาระในระหว่างเดือน ธ.ค. 2547 ถึง เดือน ก.พ. 2548 ก็มีแนวโน้มสอดคล้องกัน โดยพบผลการตรวจระดับไขมันในเลือด (lipid profile) ที่มีค่าสูงเกินค่าปกติถึง ร้อยละ 42.9 ของจำนวนนักบินที่มารับการตรวจ

เรื่องนี้จึงเป็นเรื่องที่น่าสนใจที่จะหาข้อมูลเพิ่มเติมซึ่งจะได้พิจารณาดำเนินการในการที่จะช่วยกันแก้ไขปรับปรุงสุขภาพของนักบิน ทบ.ไทยให้มีสุขภาพที่ดีขึ้นอันจะทำให้นักบิน ทบ.ไทยเป็นกำลังพลที่มีสุขภาพดีและทำให้กองทัพบกไทยมีศักยภาพสูงในการป้องกันประเทศชาติต่อไป

ตารางที่ 2 แสดงชนิดและผลของการทดสอบสมรรถภาพทางกายของนักบิน ทบ. เปรียบเทียบกับชายไทยทั่วไปในช่วงอายุระดับเดียวกัน

ชนิดของการทดสอบ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
แรงบีบมือ	2	4	10	2	2
ความคล่องตัว	2	8	9	1	-
ความอ่อนตัว	1	3	10	3	2
ปฏิกิริยาตอบสนอง	-	1	9	10	-
แรงเหยียดขา	8	3	4	4	1
ความจุปอด	5	3	6	6	-
เปอร์เซ็นต์ไขมัน	3	-	10	5	2
สมรรถภาพการใช้ออกซิเจนสูงสุด	5	3	8	2	2

ตารางที่ 3 แสดงผลการทดสอบสมรรถภาพทางกายของครูของโรงเรียนการบิน ทบ. ท่านหนึ่งเปรียบเทียบกับชายไทยทั่วไปในช่วงอายุระดับเดียวกัน

ชนิดของการทดสอบ	ดีมาก	ดี	ปานกลาง	ต่ำ	ต่ำมาก
แรงบีบมือ		*			
แรงเหยียดขา	*				
เปอร์เซ็นต์ไขมัน	*				
ความจุปอด		*			
สมรรถภาพในการใช้ออกซิเจน	*				

กิตติกรรมประกาศ

ขอขอบคุณ ไพรัช มีลาภ, อารมย์ ชุนภาชี, ศศิวิภาศน์ ศรีเนธิยานันท์, ดวงรัตน์ แก้วไวยุทธิ, ธีรภัทร พลายแก้ว และ อิศระ ชาญวิทยากุล จากกองวิทยาการ กรมแพทย์ทหารบก และ แผนกเวชศาสตร์การกีฬา กองเวชศาสตร์ฟื้นฟู รพ.ร.ร.6 ที่ได้ให้

การช่วยเหลือในด้านต่างๆ ทำให้ทราบสมรรถภาพทางกายของนักบิน กองทัพไทย

เอกสารอ้างอิง

1. การทดสอบความสามารถทางกายของนักกีฬา กองวิทยาศาสตร์การกีฬา การกีฬาแห่งประเทศไทย พ.ศ. 2542 หน้า 8-22.