

สรุปผลการวิจัย อภิปรายผลและขอเสนอแนะ

สรุปผลการวิจัย

การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์ เพื่อศึกษาพัฒนาการทางด้านร่างกายและการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของนักเรียนศูนย์การเรียนรู้ตำรวจตระเวนชายแดนบ้านแม่มุ ใน ตำบลแม่นาจร อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการศึกษาวิจัยครั้งนี้

เป็นนักเรียนทั้งเพศชายและหญิง ศูนย์การเรียนรู้ตำรวจตระเวนชายแดนบ้านแม่มุ ใน ตำบลแม่นาจร อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ ที่กำลังเรียนอยู่ในปีการศึกษา 2561 ที่มีอายุระหว่าง 6-12 ปี แบ่งเป็นเพศชาย จำนวน 30 คน และเพศหญิง จำนวน 18 คน รวมจำนวน 48 คน ได้มาโดยการสุ่มตัวอย่างแบบง่าย (simple random sampling) เครื่องมือที่ใช้เก็บรวบรวมข้อมูลประกอบด้วย แบบทดสอบสมรรถภาพทางกาย นำข้อมูลที่ได้มาวิเคราะห์ ค่าร้อยละ ค่าเฉลี่ย ค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานสมรรถภาพทางกาย โดยสรุปผลการวิจัยเป็นดังนี้

1. ด้านขนาดรูปร่างและสมรรถภาพทางกาย

1.1 ข้อมูลด้านขนาดรูปร่างและสมรรถภาพทางกายของกลุ่มตัวอย่างเพศชายแต่ละช่วงอายุก่อนและหลังการทดสอบ ซึ่งปรากฏว่าหลังการทดสอบสมรรถภาพทางกายดีขึ้นตามลำดับ

1.1.1 ช่วงอายุ 6-9 ปี เพศชาย จำนวน 14 คน มีค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลแต่ละรายการดังนี้ น้ำหนักตัวก่อน 22.50 ± 3.88 กก. หลัง 22.06 ± 4.02 กก., ส่วนสูงก่อน 122 ± 7.24 เซนติเมตร หลัง 122.57 ± 7.36 เซนติเมตร, นั่งอตัวก่อน 5.79 ± 1.48 เซนติเมตร หลัง 6.79 ± 2.04 เซนติเมตร, แรงบีบมือก่อน 19.54 ± 5.96 กก. หลัง 21.41 ± 7.00 กก., ลูกนั่ง 30 วินาทีก่อน 18.21 ± 3.79 ครั้ง หลัง 20.93 ± 5.24 ครั้ง และยืนกระโดดไกลก่อน 135 ± 13.57 เซนติเมตร หลัง 142.36 ± 17.23 เซนติเมตร

1.1.2 ช่วงอายุ 10-12 ปี เพศชาย จำนวน 16 คน มีค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลแต่ละรายการดังนี้ น้ำหนักตัวก่อน 30.94 ± 6.72 กก. หลัง 31.46 ± 7.40 กก., ส่วนสูงก่อน 133 ± 10.94 เซนติเมตร หลัง 133.88 ± 11.55 เซนติเมตร, นั่งอตัวก่อน 6.63 ± 1.15 เซนติเมตร หลัง 7.81 ± 2.76 เซนติเมตร, แรงบีบมือก่อน 21.35 ± 5.63 กก. หลัง 23.66 ± 7.04 กก., ลูกนั่ง 30 วินาทีก่อน 28.25 ± 6.21 ครั้ง หลัง 31.88 ± 6.87 ครั้ง และยืนกระโดดไกลก่อน 163.50 ± 10.15 เซนติเมตร หลัง 169.06 ± 10.98 เซนติเมตร

1.2 ข้อมูลด้านขนาดรูปร่างและสมรรถภาพทางกายของกลุ่มตัวอย่างเพศหญิงแต่ละช่วงอายุก่อนและหลังการทดสอบ ซึ่งปรากฏว่าหลังการทดสอบสมรรถภาพทางกายดีขึ้นตามลำดับ

1.2.1 ช่วงอายุ 6-9 ปี เพศหญิง จำนวน 12 คน มีค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลแต่ละรายการดังนี้ น้ำหนักตัวก่อน 19.33 ± 4.62 กก. หลัง 20.17 ± 5.06 กก., ส่วนสูงก่อน 117 ± 8.27 เซนติเมตร หลัง 117.25 ± 8.56 เซนติเมตร, นั่งอตัวก่อน 7.92 ± 1.38 เซนติเมตร หลัง 8.75 ± 1.78 เซนติเมตร, แรงบีบมือก่อน 18.25 ± 3.36 กก. หลัง 20.59 ± 3.10 กก., ลูกนั่ง 30 วินาทีก่อน 15.00 ± 3.22 ครั้ง หลัง 19.75 ± 10.28 ครั้ง และ ยืนกระโดดไกลก่อน 132.17 ± 11.34 เซนติเมตร หลัง 139.58 ± 13.28 เซนติเมตร

1.2.2 ช่วงอายุ 10-12 ปี เพศหญิง จำนวน 6 คน มีค่าเฉลี่ยและค่าส่วนเบี่ยงเบนมาตรฐานของข้อมูลแต่ละรายการดังนี้ น้ำหนักตัวก่อน 34.0 ± 7.48 กก. หลัง 34.33 ± 7.84 กก., ส่วนสูงก่อน 139 ± 8.95 เซนติเมตร หลัง 140.50 ± 9.75 เซนติเมตร, นั่งอตัวก่อน 6.67 ± 1.02 เซนติเมตร หลัง 8.67 ± 1.37 เซนติเมตร, แรงบีบมือก่อน 23.40 ± 1.63 กก. หลัง 25.12 ± 1.38 กก., ลูกนั่ง 30 วินาทีก่อน 27.00 ± 7.01 ครั้ง หลัง 30.67 ± 7.84 ครั้ง และ ยืนกระโดดไกลก่อน 147.83 ± 10.01 เซนติเมตร หลัง 158.0 ± 15.86 เซนติเมตร

อภิปรายผล

ด้านขนาดรูปร่างและสมรรถภาพทางกาย

โดยกลุ่มตัวอย่างที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูล มีจำนวนทั้งสิ้น 48 คน แบ่งเป็นเพศชาย จำนวน 30 คน หรือคิดเป็น 62.50% ของกลุ่มตัวอย่าง และเป็นเพศหญิง 18 คน หรือคิดเป็น 37.50% ของกลุ่มตัวอย่าง และประชากรที่ใช้ในการเก็บรวบรวมข้อมูลครั้งนี้ คือประชาชนที่เป็นนักเรียนศูนย์การเรียนรู้ตำรวจตระเวนชายแดนบ้านแม่มู่ใน ตำบลแม่ณาจร อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ ทั้งเพศชายและเพศหญิง ที่มีอายุระหว่าง 6 - 12 ปี แบ่งเป็นเพศชาย จำนวน 30 คน และเพศหญิง จำนวน 18 คน รวมจำนวน 48 คน จำนวนประชากรครั้งนี้ เพศชายมากกว่าเพศหญิง ซึ่งสอดคล้องกับสำนักงานสถิติแห่งชาติ (2556 : 128) เกี่ยวกับสัดส่วนของประชากรในประเทศไทยที่มีจำนวนเพศหญิง 33,626,627 คิดเป็น 50.97% จำนวนเพศชาย 32,355,032 คิดเป็น 49.03% จากจำนวนประชากรทั้งประเทศ 65,981,659 เมื่อปี พ.ศ. 2556 แต่จำนวนกลุ่มตัวอย่างในแต่ละช่วงอายุ เพศ อาจไม่สอดคล้องกับช่วงอายุ เพศของจำนวนประชากรของนักเรียนศูนย์การเรียนรู้ตำรวจตระเวนชายแดนบ้านแม่มู่ใน ตำบลแม่ณาจร อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่เท่าที่ควร ทั้งนี้ผู้วิจัยจะทำการสำรวจในปีต่อไป โดยจะมีการเปลี่ยนแปลงแบบทดสอบบางรายการเพื่อให้มีความเหมาะสมกับสภาพร่างกายมากยิ่งขึ้น

น้ำหนักตัว กลุ่มตัวอย่างทั้งเพศชายและเพศหญิงจะมีน้ำหนักตัวน้อยในช่วงอายุ 6-9 ปี และมีแนวโน้มเพิ่มขึ้นเรื่อยๆ เมื่ออายุสูงขึ้น เมื่อเทียบน้ำหนักตัวระหว่างเพศชายกับเพศหญิงแล้ว พบว่าเพศหญิงจะมีน้ำหนักตัวมากกว่าเพศชาย ประมาณ 1 - 3 กิโลกรัม และเมื่อเทียบกับน้ำหนักตัวประชาชนไทย ซึ่งการกีฬาแห่งประเทศไทย (2542 : 35) ได้ทำการศึกษาวิจัยเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายประชาชนไทย พบว่ากลุ่มตัวอย่างที่ศึกษาวิจัยมีน้ำหนักตัวมากกว่าประมาณ 1-2 กก. ทั้งเพศชายและหญิง โดยเพศหญิงค่อนข้างมีน้ำหนักตัวเพิ่มขึ้นมากกว่าเพศชายเล็กน้อย สำหรับการชั่งน้ำหนักตัวนั้นมีความสำคัญในชีวิตประจำวัน เพราะเป็นการประเมินถึงขนาดร่างกาย การเจริญเติบโต ภาวะของความอ้วน และภาวะของการขาดสารอาหาร หรือความผิดปกติที่เกิดจากโรคบางอย่างได้ซึ่ง Hubley-Kozey, L.Cheryl (1991:58) ได้กล่าวถึงองค์ประกอบด้านความสูงมาพิจารณาด้วย ในการตรวจสอบน้ำหนักของตัวเองว่าการเพิ่มหรือลดลงเล็กน้อยเพียงไร สามารถชั่งวัดได้ ปกติในแต่ละวันน้ำหนักตัวอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ถึง + 1 กิโลกรัมสำหรับเด็ก และการชั่งแต่ละวันควรกำหนดช่วงเวลาเดียวกัน และเสื้อผ้าที่สวมใส่ควรจะมีน้ำหนักเบาที่สุด การชั่งน้ำหนักตัวโดยปราศจากเสื้อผ้าจะทำให้ทราบถึงน้ำหนักตัวเองได้ดีที่สุด

ส่วนสูง กลุ่มตัวอย่างมีส่วนสูงมากที่สุดในช่วงอายุ 10-12 ปี โดยเพศหญิงจะมีส่วนสูงมากกว่าเพศชายประมาณ 1-6 เซนติเมตร เมื่อเทียบกับส่วนสูงของประชาชนไทย ซึ่งสุรศักดิ์ เกิดจันทิก และคณะ (2543 : 63) ได้ทำการศึกษาวิจัยเกณฑ์มาตรฐานสมรรถภาพทางกายประชาชนไทย พ.ศ. 2542 พบว่ามีค่าใกล้เคียงกันมากเกือบทุกช่วงอายุทั้งเพศชายและหญิง แต่ในช่วงอายุ 10 - 12 ปี เพศหญิงจะมีความแตกต่างมากกว่าช่วงอื่นๆ ในการศึกษาครั้งนี้ ส่วนสูงมากที่สุดอยู่ในช่วงอายุ 10-12 ปี เพศชายเฉลี่ย 133.88 เซนติเมตร และเพศหญิงเฉลี่ย 140.50 เซนติเมตร ถึงแม้ว่ากลุ่มตัวอย่างอาจจะมีจำนวนน้อยเกินไป แต่จากการศึกษาเกณฑ์สมรรถภาพทางกายประชาชนไทย เมื่อปี พ.ศ.2542 มีจำนวนกลุ่มตัวอย่างของช่วงอายุนี้มาก และมีความสูงเฉลี่ยใกล้เคียงกับการศึกษาครั้งนี้ ก็เพียงพอที่จะกล่าวได้ว่าเป็นความสูงที่เป็นไปตามเป้าหมายความสูงขั้นต่ำของเยาวชนไทยที่กรมอนามัยกระทรวงสาธารณสุข คาดหมายไว้ในปีพ.ศ.2543 ที่กำหนดเป้าหมายให้คนไทย อายุ 20 ปี มีความสูงเฉลี่ย 169.60 เซนติเมตร ในเพศชาย และ 157.70 เซนติเมตรในเพศหญิง เป็นไปตามที่กรมอนามัย (2542 : 21) แสดงว่าแนวทางการพัฒนารูปร่างของเด็กและเยาวชนไทยเป็นไปตามแนวทางที่ต้องการได้พอสมควร

สำหรับการทดสอบการนั่งงอตัว เป็นการวัดความยืดหยุ่นของกลุ่มกล้ามเนื้อบริเวณต้นขาด้านหลังและหลังส่วนล่าง ของกลุ่มตัวอย่างทั้งเพศชายและเพศหญิง พบว่าช่วงอายุ 10-12 ปี มีความอ่อนตัวโดยการนั่งงอตัวได้มากที่สุด ซึ่งสอดคล้องกับ Heyward, H.V. (1991 : 23) ได้กล่าวว่าบางครั้งใช้เป็นตัวชี้วัดของคนที่มีอาการปวดหลัง (lower back pain) ได้ระดับหนึ่ง Morrow, J.R. and others (2010: 42) ได้ทำการศึกษาวิจัยครั้งนี้ พบว่าเพศชายช่วงอายุ 10-12 ปีและเพศหญิงช่วงอายุ 10-12 ปี มีความอ่อนตัวโดยการนั่งงอตัวได้มากที่สุด และดีกว่าเพศชาย อาจจะมีแนวโน้มลดลงเรื่อย ๆ เมื่อมีอายุมากขึ้น เพราะเกิดจากการเปลี่ยนแปลงความยืดหยุ่นของเนื้อเยื่อ น้ำไขข้อ (Synovial fluid) และระดับกิจกรรมการเคลื่อนไหวของร่างกายลดลง จึงส่งผลให้มีความอ่อนตัวลดลงด้วย Heyward, H.V. (1991 : 51) ได้ทำการศึกษาพบว่า เพศหญิงมีความอ่อนตัวดีกว่าเพศชายเสมอ เพราะว่าลักษณะโครงสร้างเชิงกรานและฮอร์โมนของเพศหญิงส่งผลให้เนื้อเยื่อเกี่ยวพันมีความยืดหยุ่นดีกว่าเพศชาย ในการดำเนินชีวิตประจำวัน บุคคลที่มีความอ่อนตัวยืดหยุ่นของข้อต่อและกล้ามเนื้อ จะส่งผลดีต่อบุคลิกภาพการเคลื่อนไหวร่างกายมักไม่พบการปวดเมื่อยตามร่างกาย กิจกรรมบริหารกายหรือการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเป็นประจำ นอกจากทำให้ร่างกายมีความอ่อนตัวดีขึ้นแล้วยังเพิ่มประสิทธิภาพในการเคลื่อนไหว บรรเทาอาการปวดกล้ามเนื้อ ปวดประจำเดือน ลดความตึงเครียดระบบประสาทกล้ามเนื้อ ลดอัตราการหายใจและอาการความดันเลือดสูงได้ด้วย

สำหรับการทดสอบลุกนั่ง 30 วินาที ของกลุ่มตัวอย่างทั้งเพศชายและเพศหญิง พบว่าช่วงอายุ 10-12 ปี มีความแข็งแรงอดทนกล้ามเนื้อหน้าท้องมากที่สุด จากนั้นสมรรถภาพจะลดลงเรื่อย ๆ เมื่อมีอายุมากขึ้น และเมื่อเทียบระหว่างเพศชายและหญิงแล้วพบว่าเพศชายมีค่าความสามารถในการทดสอบลุกนั่ง 30 วินาที มากกว่าเพศหญิงทุกช่วงอายุ โดยเพศหญิงจะมีความแข็งแรงอดทนกล้ามเนื้อหน้าท้อง ประมาณ 65 % ของเพศชาย ซึ่งการทดสอบลุกนั่ง 30 วินาที เป็นการทดสอบที่มีความเที่ยงตรงสูงและใช้ชี้วัดสมรรถภาพความแข็งแรงหรืออดทนของกล้ามเนื้อหน้าท้อง ซึ่งเป็นกล้ามเนื้อที่มีความสำคัญต่อบุคลิกภาพที่ดีและสุขภาพหลังด้วย Hoeger, W. Werner and Sharon, A. Hoeger. (2002 : 49) โดยปกติทั่วไปการทดสอบความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อท้องมีวิธีการต่าง ๆ เช่น Sit-ups หรือ Bent-leg-curl-ups เป็นต้น แต่วิธีการดังกล่าวอาจมีการบาดเจ็บต่อหลังช่วงล่างหรือเอวและกล้ามเนื้อต้นขาและขณะทดสอบกล้ามเนื้อต้นขา กล้ามเนื้อในการงอสะโพกจะต้องออกแรงมากกว่ากล้ามเนื้อท้อง การนอนยกตัวจึงเป็นการทดสอบความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อหน้าท้องโดยเฉพาะ และลดความเสี่ยงอันตรายที่อาจเกิดจากการทดสอบได้เป็นอย่างดี

การทดสอบแรงบีบมือและยืนกระโดดไกล เป็นการทดสอบความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อช่วงบนของร่างกาย ของกลุ่มตัวอย่างทั้งเพศชายและเพศหญิง พบว่าช่วงอายุ 10-12 ปี มีความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อมากที่สุด สอดคล้องกับ Wilmore, H.J. and Costill, L.D. (1994 : 48) ได้ทำการศึกษาผลการแข่งขันยกน้ำหนักที่พบว่า เพศหญิงจะมีความแข็งแรงของกล้ามเนื้อประมาณ 63 % ของเพศชาย นอกจากนี้ยังเคยมีการศึกษาความแข็งแรงกล้ามเนื้อช่วงบนของร่างกาย เพศหญิงจะมีความแข็งแรงประมาณ 43-63 % ของเพศชาย สาเหตุที่เพศชายมีความแข็งแรงมากกว่าเพศหญิง เนื่องจากขนาดรูปร่าง ส่วนประกอบของร่างกาย โดยเฉพาะกล้ามเนื้อ การตอบสนองด้านสรีระร่างกายที่มีต่อการฝึก ฯลฯ อย่างไรก็ตามในการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ข้อมูลจากการทดสอบสมรรถภาพด้านความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อ มีความสอดคล้องกับหลักการข้างต้น ทั้งในด้านความแข็งแรงสูงสุดของช่วงอายุ การลดลงเมื่ออายุมากขึ้น หรือความแตกต่างระหว่างเพศได้เป็นอย่างดี และRobbins, G.,Debbic,P. and Sharon, B (1999 : 55) ได้กล่าวว่า ทำการทดสอบในเพศชาย แขน หน้าอก ไหล่จะรับน้ำหนักมากกว่าเพศหญิงที่ประยุกต์ทำ เพื่อลดน้ำหนักตัวลงโดยการใช้เข้าแตะพื้น ขณะที่ McArdle,D.M., Frank, I.K. and Victor, L.K. (2000 : 37) ขณะทดสอบ(modified push-ups) แทนการใช้ปลายเท้าแตะพื้น จากการศึกษาครั้งนี้พบว่า เพศชายช่วงอายุ 10-12 ปี มีความแข็งแรงอดทนของกล้ามเนื้อช่วงบนมากที่สุดมากกว่าเพศหญิง หลังจากนั้นจะลดลงเรื่อย ๆ เมื่ออายุมากขึ้นเช่นกัน โดยเพศชายทำการทดสอบได้มากกว่าเพศหญิงทุกช่วงอายุ โดยเพศหญิงจะมีความแข็งแรงอดทนกล้ามเนื้อช่วงบนร่างกายโดยการทดสอบดันพื้นประมาณ 68 % ของเพศชาย และMcArdle,D.M., Frank, I.K. and Victor, L.K. (2000 : 61) ได้กล่าวถึง มวลกล้ามเนื้อจะมีมากที่สุดช่วงอายุ 16-20 ปี ในเพศชายและอายุ 18-25 ปี ในเพศหญิงส่วนความแข็งแรงเพศชายจะมีมากที่สุดช่วงอายุ 20-30 ปี ส่วนเพศหญิงมากที่สุดที่อายุ 20 ปี ส่วนการลดลงเรื่อยๆ เมื่ออายุมากขึ้นนั้น โดยทั่วไปหลังอายุ 30 ปี ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อจะลดลง 1.0-1.5 % ในแต่ละปี จนกระทั่งอายุ 70 ปี หลังจากนั้นอาจมีอัตราการลดลงมากกว่านั้นอีกก็ได้ ขึ้นอยู่กับลักษณะการดำเนินชีวิตของแต่ละคนด้วย

สรุปได้ว่า การศึกษาวิจัยครั้งนี้ทำให้ทราบว่า การมีขนาดรูปร่างอันหนา มากจะทำให้สมรรถภาพทางกายด้านต่างๆ ลดลง ซึ่งการมีสมรรถภาพทางกายด้านต่างๆ ที่ดี จะส่งผลให้มีขนาดรูปร่างสัดส่วนร่างกายที่เหมาะสม สำหรับเพศชายการมีสมรรถภาพทางกาย ด้านใดด้านหนึ่งดี มักจะมีสมรรถภาพทางกายด้านอื่นๆ ดีตามไปด้วย หรืออาจกล่าวได้ว่าส่งผล ต่อสมรรถภาพโดยรวมดี ส่วนเพศหญิงการมีสมรรถภาพทางกายด้านใดด้านหนึ่งดี อาจไม่ส่งผล ให้สมรรถภาพทางกายด้านอื่นดีตามไปด้วย ทั้งนี้อาจเป็นผลมาจากองค์ประกอบภายใน ร่างกาย ก็จำกัดประจำวัน การตอบสนองต่อการฝึก การเลือกออกกำลังกายเฉพาะด้าน เฉพาะส่วน จึงทำให้สมรรถภาพทางกายแต่ละด้านยังไม่มีความสมดุลเท่าที่ควร อย่างไรก็ตาม ผลจากการศึกษาวิจัยครั้งนี้ ยังสามารถส่งเสริมและจัดกิจกรรมการออกกำลังกาย อีกทั้งยัง ทราบถึงสุขภาพ สมรรถภาพทางกาย และสามารถแก้ไขปัญหาทางด้านสมรรถภาพทางกาย ตลอดจนให้คำปรึกษาและคำแนะนำในการออกกำลังกาย และที่สำคัญสามารถจัดทำเกณฑ์ สมรรถภาพทางกาย เพื่อจะได้จัดทำเป็นเกณฑ์มาตรฐานเพื่อเผยแพร่ต่อไป

ข้อเสนอแนะสำหรับการวิจัยครั้งต่อไป

1. ควรพัฒนาวิธีการทดสอบสมรรถภาพทางกายอย่างง่ายที่เหมาะสม กับช่วงอายุ ของประชาชน ให้ครบทุกองค์ประกอบของสมรรถภาพทางกายและจัดทำเกณฑ์มาตรฐานเพื่อ เผยแพร่ต่อไป
2. ศึกษารูปแบบการจัดกิจกรรมและการส่งเสริมออกกำลังกายหรือการเล่นกีฬา ที่ส่งผลดีต่อสมรรถภาพทางกายโดยรวม
3. ควรศึกษาและนำข้อมูลด้านต่างๆ ไปวิเคราะห์ และศึกษาเฉพาะกรณี เช่น อาการ บาดเจ็บหรือการเปลี่ยนแปลงขนาดรูปร่างและสัดส่วน เพื่อเป็นแนวทางในการพัฒนาการ ทางด้านร่างกายและการเสริมสร้างสมรรถภาพทางกายของนักเรียนศูนย์การเรียนรู้ตำรวจตระเวน ชายแดนบ้านแม่มูใน ตำบลแม่่นาจร อำเภอแม่แจ่ม จังหวัดเชียงใหม่ ในโอกาสข้างหน้าต่อไป