

## A QUALITATIVE STUDY OF PILATES LEARNING OF UNDERGRADUATE STUDENTS

Prasit Peepathum

Faculty of Physical Education, Srinakharinwirot University

---

### Abstract

**Purpose:** The purpose of this study was to examine undergraduate students' experiences of learning Pilates and factors influencing on learning.

**Methods:** Participants were 37 undergraduate students (17 males, 20 females), with no previous experience in Pilates, who enrolled in the course. They volunteered and signed consent forms to participate in this study. Participants learned a two hour session of Pilates once a week. Data were collected through class observation, interview and critical incidence. Data were inductively analyzed using a constant comparison method and were triangulated across methods.

**Results:** Results related to learning experience in a Pilates course indicated 4 categories; namely (1) learning new activity, (2) improving their Pilates learning, (3) perceiving Pilates as the activity for all, and (4) improving of health (e.g., improving muscle strength, flexibility, breathing, balance and concentration). Factors influencing learning included 3 categories. First, teacher was knowledgeable in content knowledge and pedagogical knowledge. Second students should show readiness for the class. Lastly participants had good peer groups.

**Conclusion:** participants gained positive learning experience in a Pilates course and improving their physical and mental health.

**Key Words :** Pilates, Learning Experience, Undergraduate Student

## การวิจัยเชิงคุณภาพเกี่ยวกับการเรียนพิลาทีสของนิสิตปริญญาตรี

ประสิทธิ์ ปิปทุม

คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

### บทคัดย่อ

**วัตถุประสงค์** การวิจัยครั้งนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อศึกษาประสบการณ์เกี่ยวกับการเรียนพิลาทีสของนิสิตปริญญาตรีและปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลกระทบต่อการเรียน

**วิธีดำเนินการวิจัย** กลุ่มตัวอย่างเป็นนิสิตระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนวิชาพิลาทีส จำนวน 37 คน (ชาย 17 คน หญิง 20 คน) ทุกคนไม่เคยเรียนพิลาทีสมาก่อน กลุ่มตัวอย่างสมัครใจและเซ็นหนังสือแสดงความยินยอม (Informed Consent) เพื่อเข้าร่วมโครงการวิจัย กลุ่มตัวอย่างเรียนพิลาทีส สัปดาห์ละ 1 วัน ๑ ละครึ่งชั่วโมง เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสังเกต การสัมภาษณ์ และการเขียนบรรยายเหตุการณ์สำคัญ ทำการวิเคราะห์ข้อมูลแบบอุปนัยด้วยการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูลและตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลด้วยวิธีการสามเส้า (Triangulation)

**ผลการวิจัย** ประสบการณ์ที่ได้จากการเรียนพิลาทีสสรุปได้ 4 หัวข้อ คือ (1) ได้เรียนรู้กิจกรรมใหม่ (2) มีพัฒนาการในการเรียนพิลาทีส (3) พิลาทีสเป็นกิจกรรมสำหรับทุกคน และ (4) มีสุขภาพดีขึ้นหลายด้าน (ได้แก่งกล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ความยืดหยุ่นดีขึ้น การหายใจดีขึ้น การทรงตัวดีและมีสมาธิมากขึ้น) สำหรับปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการเรียนพิลาทีส สรุปได้ 3 หัวข้อ คือ (1) ผู้สอนมีความรู้ในเนื้อหาวิชาและวิธีสอน (2) ผู้เรียนมีความพร้อม และ (3) การมีกลุ่มเพื่อนที่ดี

**สรุปผลการวิจัย** กลุ่มตัวอย่างมีประสบการณ์ที่ดีจากการเรียนพิลาทีส รวมทั้งมีสุขภาพทางร่างกายและจิตใจที่ดีขึ้น

**คำสำคัญ :** พิลาทีส, ประสบการณ์ในการเรียน, นิสิตปริญญาตรี

### ความเป็นมาและความสำคัญของปัญหา

ปัจจุบันประชาชนสนใจการออกกำลังกายกันมากขึ้น เพราะผลของการออกกำลังกายช่วยให้ร่างกายแข็งแรง ระบบต่าง ๆ ของร่างกายทำงานได้อย่างปกติ และส่งผลต่อจิตใจด้วย คือ อารมณ์และจิตใจแจ่มใส ซึ่งในปัจจุบันรูปแบบและกิจกรรมการออกกำลังกายมีให้เลือกมากมาย ได้แก่ การวิ่งเหยาะ ๆ ว่ายน้ำ ขี่จักรยาน เต้นแอโรบิก รวมถึงการเล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ อาทิ ฟุตบอล เทนนิส และแบดมินตัน เป็นต้น นอกจากนี้ ยังมีกิจกรรมการบริหารกายและจิตที่เน้นด้านการพัฒนาร่างกายและจิตใจไปพร้อม ๆ กัน อาทิ โยคะ ไทจี ชิงก ฤาษี ดัดตน และ พิลาทีส เป็นต้น ดังนั้นผู้ที่รักการออกกำลังกายจึงมีทางเลือกมากมายในการเลือกชนิดของการออกกำลังกายให้สอดคล้องกับความต้องการและความสนใจของตน

พิลาทีส เป็นกิจกรรมการบริหารกายและจิต คิดค้นขึ้นโดย โจเซฟ เฮซ พิลาทีส (Joseph H. Pilates) ชาวเยอรมัน เมื่อประมาณ 90 ปีมาแล้ว (สาลี สุภาภรณ์. 2554 : 44) เป็นการนำโยคะที่เป็นศาสตร์ทางตะวันออกมาผสมกับท่ากายบริหารซึ่งก็คือท่าการออกกำลังกายที่เขาคิดค้นขึ้นต่อมากิจกรรมการออกกำลังกายนี้จึงเรียกชื่อว่า พิลาทีส (Siler. 2000 : 15-18; Ungaro. 2002 : 10-14)

พิลาทีส เกิดที่เมืองตุสเซลดอฟ ประเทศเยอรมัน ในปี ค.ศ 1880 (Isacowitz. 2006 : 14) ในวัยเด็กนั้น พิลาทีสมีสภาพร่างกายที่อ่อนแอและเจ็บป่วยด้วยโรคหลายอย่าง เช่น โรคกระดูกพรุนและหอบหืด ทำให้พิลาทีส คิดค้นที่จะหาวิธีเอาชนะความเจ็บป่วยเหล่านั้น เขาจึงใช้เวลาส่วนหนึ่งไปกับการออกกำลังกายหลากหลายชนิด ได้แก่ ยิมนาสติก สกี ดำน้ำ เพาะกาย ศิลปะการป้องกันตัว เล่นกีฬาประเภทต่าง ๆ และฝึกโยคะ หลังจากทุ่มเทเวลาไปกับการออกกำลังกายในที่สุดสุขภาพร่างกายของเขาก็แข็งแรงขึ้น

ต่อมาพิลาทีสได้คิดค้นท่าบริหารกายผสมผสานกับท่าโยคะเพื่อใช้ออกกำลังกายโดยให้ความสำคัญกับ ศูนย์กลางของร่างกาย ซึ่งเรียกว่า พาวเวอร์เฮาส์ (Power House) หมายถึงตำแหน่งที่อยู่ระหว่างบริเวณช่องท้อง ซึ่งเป็นตำแหน่งสำคัญในการควบคุมการเคลื่อนไหวของร่างกาย ดังนั้น การฝึกพิลาทีสจึงเป็นการฝึกฝนเพื่อดึงพลังในส่วนนี้มาใช้ประโยชน์ในชีวิตประจำวันให้มากขึ้น โดยอาศัยความตั้งใจและสมาธิเข้าช่วย ซึ่งผลของการฝึกนั้นจะทำให้ร่างกาย เคลื่อนไหวลักษณะต่าง ๆ ในชีวิตประจำวันได้อย่างมีประสิทธิภาพมากขึ้น และทำให้จิตใจผ่อนคลาย สงบ เนื่องจากการกำหนดลมหายใจเข้าออกในขณะที่ทำการฝึกพิลาทีส

การฝึกพิลาทีสมีทั้งแบบที่ใช้อุปกรณ์ช่วยในการฝึก เช่น ยางยืด ลูกบอล และฝึกโดยไม่ใช้อุปกรณ์ คือ ท่าการฝึกบนเสื่อคล้ายกับการฝึกโยคะซึ่งสามารถฝึกได้ด้วยตนเองหรือฝึกกันเป็นกลุ่มเพื่อเพิ่มความสนุกสนานในการทำกิจกรรม อย่างไรก็ตาม ในปัจจุบันพิลาทีสยังไม่เป็นที่รู้แพร่หลายทั้งในฟิตเนสทั่ว ๆ และในโรงเรียน ทั้งนี้เพราะมีครูที่สอนพิลาทีสได้ยังมีไม่มากนัก

คณะพลศึกษามีการสอนวิชาพิลาทีสให้กับนิสิตภายในคณะมาเป็นเวลา 3 ปี มีนักศึกษาที่ลงทะเบียนเรียนจากหลายภาควิชา แต่ยังไม่มีการวิจัยใด ๆ เกี่ยวกับการเรียนการสอน ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะทำการศึกษาถึงประสพการณ์ในการเรียนพิลาทีสในมุมมองของนักศึกษา ทั้งนี้เพื่อนำผลการวิจัยมาพัฒนาการเรียนการสอนให้มีประสิทธิภาพมากขึ้น สอดคล้องกับความต้องการของผู้เรียน อย่างไรก็ตาม การวิจัยเกี่ยวกับพิลาทีสที่ผ่านมาส่วนใหญ่เป็นการศึกษาเชิงปริมาณ เช่น งานวิจัยของกฤษดา สุระไพ (2551 : 45) ที่ศึกษาผลการฝึกพิลาทีสที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ หรืองานวิจัยของวรชิต ศิลา (2552 : 46) ที่ศึกษาผลการฝึกพิลาทีสกับลูกบอลที่มีต่อความแข็งแรงและความอ่อนตัว รวมทั้งงานวิจัยในต่างประเทศที่ทำการศึกษาผลของการฝึก

พิลาทีสที่มีต่อความแข็งแรงของลำตัว ความอดทนของกล้ามเนื้อ และความอ่อนตัว (Sekendiz, B.; et al. 2007 : 318-326) ซึ่งการศึกษาเชิงปริมาณไม่สามารถทำให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับประสบการณ์การเรียนรู้ พิลาทิสได้ด้วยเหตุนี้ ผู้วิจัยจึงมีความสนใจที่จะศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับการเรียนพิลาทีสของนิสิตปริญญาตรี เพื่อให้ทราบถึงประสบการณ์ และปัจจัยที่มีผลต่อการเรียนพิลาทีสการสอน ผลการศึกษาจะเป็นประโยชน์ต่อนิสิต ครูผู้สอนและผู้สนใจออกกำลังกายด้วยพิลาทีสต่อไป

### วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. เพื่อศึกษาประสบการณ์ในการเรียนพิลาทีสของนิสิตปริญญาตรี
2. เพื่อศึกษาปัจจัยต่าง ๆ ที่ส่งผลกระทบต่อการเรียนพิลาทีส

### คำถามในการวิจัย

1. นิสิตมีประสบการณ์อย่างไรบ้างจากการเรียนพิลาทีส
2. มีปัจจัยเกี่ยวข้องอะไรบ้างที่ส่งผลกระทบต่อการเรียนพิลาทีส

### วิธีดำเนินการวิจัย

#### กลุ่มตัวอย่างและการเลือกกลุ่มตัวอย่าง

กลุ่มตัวอย่างคือนิสิตระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนเรียนวิชาพิลาทีส โดยเรียนสัปดาห์ละครั้ง ๆ ละประมาณ 2 ชั่วโมง จำนวน 37 คน เป็นชาย 17 คน และหญิง 20 คน ใช้วิธีคัดเลือกกลุ่มตัวอย่างแบบเจาะจง ทุกคนสมัครใจและเซ็นหนังสือแสดงความยินยอม (Informed Consent) เพื่อเป็นกลุ่มตัวอย่างในโครงการวิจัยนี้ โดยมีเกณฑ์การคัดออกเมื่อก่อนกลุ่มตัวอย่างแสดงความจำนงว่าไม่ต้องการเข้าร่วมในการวิจัยอีกต่อไปเนื่องจากความเจ็บป่วยหรือเหตุผลส่วนตัวในเรื่องอื่น ๆ กลุ่มตัวอย่างทุกคนไม่เคยฝึกพิลาทีสมาก่อน

#### ขั้นตอนการดำเนินการวิจัย

การเก็บรวบรวมข้อมูลใช้การสังเกตโดยผู้ช่วยวิจัย และทำการจดบันทึกทุกคาบที่มีการเรียนการสอนพิลาทีสใน 1 ภาคเรียนของปีการศึกษา 2556 ทำการสัมภาษณ์แบบมีโครงสร้างโดยใช้แบบสัมภาษณ์ และให้กลุ่มตัวอย่างเขียนหรือพูดเพื่อตอบแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญ

#### การวิเคราะห์ข้อมูล

ทำการวิเคราะห์ข้อมูลแบบอุปนัยด้วยวิธีการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล (Constant Comparison) ซึ่งได้มาจากการสังเกต การสัมภาษณ์ และการบรรยายเหตุการณ์สำคัญ เพื่อหาหัวเรื่องและหัวข้อที่เกี่ยวกับประสบการณ์การฝึกพิลาทีสของนิสิตในระดับปริญญาตรีและปัจจัยแวดล้อมที่ส่งผลกระทบต่อการเรียนพิลาทีส สำหรับวิธีการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูลนั้นประกอบด้วย 4 ขั้นตอน คือ การอ่านข้อมูลเพื่อค้นหาหัวเรื่อง การจัดกลุ่มหัวเรื่อง การนำข้อมูลมาจัดเข้าหัวข้อที่เหมาะสม และการอธิบายหัวข้อ (สาลี สุภาภรณ์. 2550 : 163) ทำการตรวจสอบความน่าเชื่อถือได้ของข้อมูลโดยวิธีการสามเส้า (Triangulation)

### สรุปผลการวิจัย

การวิเคราะห์ข้อมูลแบบอุปนัยด้วยการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล ที่ได้จากการสังเกต การสัมภาษณ์ และการบรรยายเหตุการณ์สำคัญ ทำให้ทราบถึงประสบการณ์เรียนพิลาทีสและมีปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อ การเรียนตามความคิดเห็นของกลุ่มตัวอย่าง ดังสรุปได้ในตาราง 1

ตาราง 1 ผลการวิจัย

ประสบการณ์ที่ได้จากการเรียนพิลาทีส		ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อ การเรียนพิลาทีส	
1.	ได้เรียนรู้กิจกรรมใหม่	1.	ผู้สอนมีความรู้ในเนื้อหาวิชาและวิธีสอน
2.	มีพัฒนาการในการเรียนพิลาทีส	2.	ผู้เรียนมีความพร้อม
3.	พิลาทีสเป็นกิจกรรมสำหรับทุกคน	3.	การมีกลุ่มเพื่อนที่ดี
4.	มีสุขภาพดีขึ้นหลายด้าน (กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ความยืดหยุ่นดีขึ้น การหายใจดีขึ้น การทรงตัวดีและมีสมาธิมากขึ้น)		

### ผลการวิจัยและอภิปรายผล

#### ประสบการณ์ที่ได้จากการเรียนพิลาทีส

กลุ่มตัวอย่างกล่าวถึงประสบการณ์ที่ได้รับจากการเรียนพิลาทีสสรุปได้เป็น 4 หัวข้อ คือ (1) ได้เรียนรู้กิจกรรมใหม่ เรียนรู้กิจกรรมใหม่ (2) มีพัฒนาการในการเรียนพิลาทีส (3) พิลาทิสเป็นกิจกรรมสำหรับทุกคน และ (4) มีสุขภาพดีขึ้นหลายด้าน (กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ความยืดหยุ่นดีขึ้น การหายใจดีขึ้น การทรงตัวดีและมีสมาธิมากขึ้น)

#### 1. ได้เรียนรู้กิจกรรมใหม่

กลุ่มตัวอย่างทั้ง 37 คนไม่เคยเรียนพิลาทีสมาก่อน การลงทะเบียนเรียนวิชาพิลาทีสจึงเป็นเรียนรู้กิจกรรมใหม่ซึ่งเป็นรูปแบบของการออกกำลังกายใหม่ที่ตนเองไม่เคยมีประสบการณ์มาก่อน ดังเช่น โจ กล่าว “ผมได้เรียนรู้ท่าออกกำลังกาย ของพิลาทีสในท่าต่าง ๆ เป็นประสบการณ์ที่ผมไม่เคยสัมผัสมาก่อน ได้รู้สิ่งใหม่แปลกใหม่ เป็นการออกกำลังกายอีกแบบหนึ่งซึ่งผลดีต่อสุขภาพ ทำให้ร่างกายได้ผ่อนคลาย” สอดคล้องกับเอก ที่ว่า “ได้ความรู้จากการเรียนพิลาทีส คือ ได้ทั้งทฤษฎีและฝึกปฏิบัติ เป็นความรู้และประสบการณ์ใหม่ ๆ ในการเรียน จากที่เคยคิดว่าพิลาทีสเป็นอะไรที่ไม่น่าสนใจ แต่หลังจากได้เรียนแล้ว ทำให้ตนเองตื่นตัว ได้สุขภาพกาย และสุขภาพจิตอีกด้วย” เช่นเดียวกับแก้ว ที่บรรยายถึงประสบการณ์ที่ได้เรียนวิชาพิลาทีส เธออธิบายว่า “ได้ประสบการณ์ใหม่ ๆ ไม่เคยคิดว่าจะได้เรียน เพราะตนเองเคยเห็นแต่ในโทรทัศน์ ดูแล้วธรรมดา แต่หลังจากได้ลองมาเรียนแล้ว รู้สึกสนุก และเป็นการฝึกฝนร่างกายและจิตใจ รวมทั้งได้เรียนรู้การหายใจที่ถูกต้อง”

#### 2. มีพัฒนาการในการเรียนพิลาทีส

กลุ่มตัวอย่างมีพัฒนาที่ดีจากการเรียนพิลาทีสสัปดาห์ละครั้ง ดังที่รัตนกล่าวถึงพัฒนาการฝึกพิลาทีสที่เห็นได้ชัด คือ “ตนเองมีความอ่อนตัวมากขึ้นกว่าเดิม บางท่าเมื่อก่อนทำไม่ค่อยได้ก็ทำได้มากขึ้น ... รู้จักการกำหนดลมหายใจ ทำให้เรามีสมาธิในการทำอะไร ๆ จิตใจของเราสงบ เวลาทำอะไรก็สำเร็จ” สอดคล้องกับพงษ์ที่กล่าวถึงพัฒนาการของตนเอง เขาอธิบายว่า “มีพัฒนาการมากมาย มีความนิ่งมากขึ้น รู้จักตั้งสติ ความเครียด

น้อยลง การหายใจดีขึ้น ปอดดีขึ้น ซิทอัพได้เพิ่มขึ้น ทนได้เยอะมากขึ้น ตอนฝึกครั้งแรกไม่ไหว” ซึ่งสอดคล้องกับงานวิจัยของสาลี สุภาภรณ์ (2554 : 10) ที่ได้ทำการศึกษาค้นคว้าวิจัยเชิงคุณภาพเกี่ยวกับคอร์สโยคะความถี่ของการของนิสิตปริญญาตรี ซึ่งภายหลังจากงานวิจัยแล้วกลุ่มตัวอย่างมีความรู้เพิ่มมากขึ้นไม่ว่าจะเป็นในเรื่องหลักการหายใจของโยคะ การปฏิบัติท่าโยคะ และการหายใจรูปแบบต่าง ๆ เป็นผลให้นิสิตนำความรู้ไปประยุกต์ใช้ในการดูแลสุขภาพของตนเองภายหลังจากการเรียน

### 3. พิลาทิสเป็นกิจกรรมสำหรับทุกคน

พิลาทิสเป็นกิจกรรมบริหารกายและจิตใจ ซึ่งส่งผลให้ผู้ฝึกมีสุขภาพดีทั้งทางด้านร่างกายและจิตใจ แต่หลายคนก็ยังเข้าใจว่ากิจกรรมพิลาทิสเหมาะสมกับผู้หญิง แท้จริงแล้วพิลาทิสเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับทุกเพศ ทุกวัย เพราะว่า พิลาทิสเป็นกิจกรรมที่ทุกคนสามารถทำได้ง่าย ไม่ต้องใช้สถานที่มากมาย อุปกรณ์ฝึกก็สามารถหาได้ง่าย ไม่ต้องใช้ร่างกายที่รุนแรงเหมือนการเล่นกีฬา สามารถทำได้ด้วยตนเอง และเมื่อฝึกปฏิบัติแล้วจะเกิดความผ่อนคลายทั้งร่างกายและจิตใจ จากการสัมภาษณ์ พงษ์ แสดงความคิดเห็นเกี่ยวกับพิลาทิสไว้ว่า “พิลาทิสเหมาะสมกับทุกวัย ไม่ว่าวัยไหนเราก็สามารถที่จะเล่นพิลาทิสได้ เพราะว่าวัยที่สูงอายุมากขึ้นก็อาจจะเป็นที่ง่าย ๆ ไม่ต้องออกแรงมาก เพราะว่าคนสูงอายุจะเล่นกีฬาหนัก ๆ ไม่ได้ แต่ก็ควรที่จะออกกำลังกายบ้าง อย่างเช่นวัยเด็กก็ควรที่จะฝึกพิลาทิสครับ” ซึ่งสอดคล้องกับศักดิ์ ที่อธิบายว่า “เหมาะสมกับทุกวัย พิลาทิสเล่นได้ทุกที่ และมีท่าที่ง่าย ยาก มีการฝึกสมาธิ ลมหายใจ ทุกคนสามารถฝึกได้แต่ต้องอยู่ในความพอดีของตัวเอง การฝึกพิลาทิสทุกคนสามารถทำได้” และสอดคล้องกับตา เธออธิบายว่า “พิลาทิส เหมาะสมกับทุกวัย คนที่มีอายุหน่อยก็เล่นได้ หรือให้สาว ๆ ที่ต้องการลดความอ้วน ลดน้ำหนัก ต้องการมีหุ่นดีก็เล่นได้” สอดคล้องกับอิสาคอวิทซ์ (Isacowitz. 2006 : 8) ที่กล่าวว่า พิลาทิสเป็นกิจกรรมสำหรับคนทุกเพศทุกวัย

### 4. มีสุขภาพดีขึ้นหลายด้าน

กลุ่มตัวอย่างได้ประโยชน์จากการเรียนพิลาทิส หลายด้าน และด้านที่กล่าวถึงกันมาก ได้แก่ (กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ความยืดหยุ่นดีขึ้น การหายใจดีขึ้น การทรงตัวดีและมีสมาธิมากขึ้น) ดังที่แก้ว สรุปประโยชน์ที่ตนเองได้รับจากการเรียนพิลาทิส ในแง่ของการพัฒนาสุขภาพต่าง ๆ ดังนี้

รู้สึกว่าคุณเองกล้ามเนื้อหน้าท้องและกล้ามเนื้อขาแข็งแรงขึ้น เมื่อก่อนออกกำลังกาย เช่น มีการวิ่ง ว่ายน้ำ ว่ายน้ำ เทนนิส ทำแอโรบิคก็เหนื่อย แต่หลังจากฝึกพิลาทิสแล้วรู้สึกว่าการออกกำลังกายได้ดีขึ้น เราสามารถอดทนต่อการฝึกฝนได้ดี รู้สึกว่าคุณเองมีความอ่อนตัวมากขึ้น ตนเองก็ทำได้มากขึ้น เช่น การฝึกในท่าแยกขาแกมตัว (Saw) เมื่อตอนฝึกในช่วงแรก ๆ มื่อยังจับปลายเท้าทั้งสองไม่ถึง หลังจากผ่านไป 8 สัปดาห์ สามารถที่จะจับปลายเท้าทั้งสองได้ แสดงว่าคุณอ่อนตัวของข้อสะโพกและกระดูกสันหลังมีความอ่อนตัวมากขึ้น นอกจากนั้นตนเองยังได้ฝึกการหายใจ ขณะที่มีการฝึกในท่าต่าง ๆ รวมทั้งได้ฝึกสมาธิอีกด้วย

การฝึกพิลาทิสนั้นให้ความสำคัญกับการหายใจ เพราะว่ามีการกำหนดลมหายใจอยู่ตลอดเวลา ผลการวิจัยพบว่า การฝึกพิลาทิสช่วยให้กลุ่มตัวอย่างมีการหายใจดีขึ้น ดังเช่นรัตน์ กล่าวว่า “ปกติจะเป็นคนหายใจเร็ว ควบคุมสมาธิอะไรไม่ได้ หลังจากที่ฝึกพิลาทิสแล้วสามารถควบคุมได้ หายใจได้ยาวขึ้น หายใจได้ลึกขึ้น” ผลการวิจัยสอดคล้องกับงานวิจัยของสาลี สุภาภรณ์ (2546 : 6-8) ที่ทำการศึกษานวคิดและประสบการณ์ในการฝึกโยคะของโยคะของโยคะของกลุ่มตัวอย่างซึ่งเป็นคนไทยในวัยผู้ใหญ่ ผลการศึกษพบว่า การหายใจดีขึ้น อาการปวดเมื่อยตามร่างกายลดลงตลอดจนช่วยให้ร่างกายและจิตใจผ่อนคลายเป็นผลให้

ความเครียดลดลง และสอดคล้องกับฮาลีเนท และคนอื่น ๆ (Harinath, et al. 2004 : 261-268) ที่ได้ทำการศึกษาผลของการฝึกหะระโยคะและการทำสมาธิที่มีต่อความสามารถของการหายใจและไหลเวียนเลือด และพบว่ากลุ่มตัวอย่างมีการพัฒนาในเรื่องการหายใจและการไหลเวียนเลือดที่ดีขึ้น

พรกล่าวถึงการฝึกพิลาทีสแล้วตนเองมีการทรงตัวดีขึ้น เธออธิบายว่า “การฝึกพิลาทีสมีการฝึกการทรงตัว ทำพิลาทีสก็จะมีทำยีน ฝึกการทรงตัวของเรา การนั่ง นิ่งหลังตรง การเพิ่มความแข็งแรงของร่างกาย เราออกกำลังกายบ่อย ก็พา อื่น ๆ เล่นครั้งแรกอาจจะบาดเจ็บได้ง่าย สำหรับพิลาทีสแล้วทำให้พอดี ทำด้วยความสมดุลของเรา ทำบ่อย ๆ เราก็จะมีความแข็งแรงและมีสมดุลของร่างกายมากขึ้น”

กลุ่มตัวอย่างมีสมาธิที่ดีขึ้น มีจิตใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจมากขึ้น สามารถฟังและกำหนดจิตใจให้จดจ่ออยู่กับสิ่งหนึ่งสิ่งใดได้ ซึ่งเป็นพื้นฐานสำคัญของการทำสมาธิ ดังเช่น นุชกล่าวว่า “เป็นคนที่มีสมาธิสั้น เวลาเรียนสักพักจะทนนั่งไม่ไหวจะต้องลุกขึ้น ขยับตัว พอหลังจากได้ฝึกพิลาทีสแล้ว ฟังอาจารย์สอนได้นานขึ้น เราจดจ่อมากขึ้นด้วย”

### ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเรียนรู้พิลาทีส

สำหรับปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเรียนรู้การสอนพิลาทีส ได้แก่ (1) ผู้สอนมีความรู้ในเนื้อหาวิชาและวิธีสอน (2) ผู้เรียนมีความพร้อม และ (3) การมีกลุ่มเพื่อนที่ดี โดยมีรายละเอียดในหัวข้อต่าง ๆ ดังนี้

#### 1. ผู้สอนมีความรู้ในเนื้อหาวิชาและวิธีสอน

การสอนที่มีประสิทธิภาพนั้นผู้สอนต้องมีความรู้ ความเข้าใจในเนื้อหาสาระของกิจกรรมการออกกำลังกายที่ตนเองสอน ดังเช่นพงษ์กล่าวว่า “อาจารย์ผู้สอนจะอธิบายในแต่ละท่าว่ามันต้องทำอะไรบ้าง แต่ละท่าสามารถช่วยร่างกายเราในส่วนไหนบ้าง ถ้าทำไม่ถูกอาจารย์ปรับแก้ให้สามารถนำไปประยุกต์ใช้ในชีวิตประจำวันได้ เช่น ปวดหลังก็ทำท่าว่ายน้ำ (Swimming) ท่าสี่สมดุล (All Four Balance) เป็นต้น นอกจากนั้น ผู้สอนยังต้องมีความรู้เรื่องวิธีการสอนอีกด้วย ดังที่ เมศ อธิบายว่า “อาจารย์ให้เริ่มฝึกจากท่าที่ง่าย ๆ ก่อน เวลาทำได้ ก็จะมีรู้สึกมีกำลังใจ พอเริ่มพัฒนาไปเป็นท่าที่ยากขึ้น เป็นการเริ่มจากท่าง่ายแล้วไปยาก ทำให้เรามีพัฒนาการเพิ่มขึ้น” สอดคล้องกับริงค์ (Rink. 2006 : 18) ที่กล่าวว่าครูสอนกิจกรรมกีฬาและการออกกำลังกายต้องมีความรู้ในเนื้อหาวิชาที่ตนเองสอน (Content Knowledge) และต้องรู้วิธีการสอนที่ดีด้วย (Pedagogical Knowledge) และสอดคล้องกับงานวิจัยของสาลี สุภาภรณ์ (2554 : 10-11) ที่ศึกษาการวิจัยเชิงคุณภาพเกี่ยวกับคอร์สโยคะตามความต้องการของนิสิตปริญญาตรีและพบว่าปัจจัยสำคัญที่มีผลกระทบต่อการเรียนรู้ คือ ครูสอนและวิธีการสอน คือ ในการสอนครูต้องคิดทำโยคะ (Cueing) ให้ถูกต้องประกอบกับการให้ข้อมูลย้อนกลับที่เหมาะสมจะช่วยให้ นิสิตเรียนรู้ได้เร็วขึ้น และสอดคล้องกับวิชัย วงษ์ใหญ่ (2537) อังไฉ (ประเสริฐศักดิ์ โลหะไพบุลย์กุล. 2551 : 65-75) ที่กล่าวว่า ครูผู้สอนต้องมีความรู้ด้านวิชาการดี มีความเชี่ยวชาญในวิชาชีพที่จะทำการสอน มีทัศนคติต่อการสอนที่ดี ได้แก่ ความรักในตัวผู้เรียน รักวิชาที่จะสอน และรวมถึงรักการสอน ซึ่งจะเป็นเครื่องบ่งชี้ถึงคุณภาพการสอน

#### 2. ผู้เรียนมีความพร้อม

สิ่งที่ทำให้ผู้เรียนประสบความสำเร็จในการฝึกพิลาทีสก็คือ ตัวผู้เรียนเอง มีความสนใจในการเรียนและความพร้อมทางด้านร่างกาย ดังที่นนท์ กล่าวว่า “ผู้เรียนต้องเตรียมความพร้อมร่างกายให้ดีก่อนมาฝึก ต้องมีสมาธิก่อนว่าวันนี้เราจะฝึก มาเรียนพิลาทีส ก่อนที่จะเข้าคาบเรียนของอาจารย์ เตรียมอุปกรณ์มาให้พร้อม เรามา



เรียนแล้วไม่มีความพร้อมอะไรเลย เราก็ไม่สามารถเรียนพิลาทีสอย่างมีความสุขได้” เช่นเดียวกับพัทซึ่งอธิบายว่า “เราต้องมีความตั้งใจในการเรียนและมีสติจะสามารถทำให้เราประสบผลสำเร็จหรือถึงเป้าหมายที่เราตั้งไว้ใน การเรียนดิฉันมีความตั้งใจและจดจ่อ ระลึกอยู่เสมอว่าตอนนี้กำลังทำอะไร” กฤษณ์กล่าวเสริมว่า “เราต้องมีความ เข้าใจ มีสติ มีสมาธิ ฟังผู้สอน และทำตามวิธีอย่างถูกต้องอย่าฝืน อย่าเกร็ง ค่อย ๆ ทำ ไม่ต้องอาย และเราก็จะ ทำทำนั้น ๆ ได้อย่างง่าย และจะเกิดผลดีต่อร่างกาย” ซึ่งสอดคล้องกับ วัฒนาพร ระวังบุทซ์ (2542 : 35-41) กล่าวว่า เป้าหมายการจัดการเรียนการสอนในปัจจุบันมุ่งสร้างคน หรือ ผู้เรียนให้มีคุณลักษณะที่มีศักยภาพและ ความสามารถที่จะพัฒนาตนเองและผู้เรียนจะต้องมีความพร้อมทางร่างกายด้วย

### 3. การมีกลุ่มเพื่อนที่ดี

การเรียนกิจกรรมการออกกำลังกายนั้นนอกจากการทำกิจกรรมด้วยตนเองแล้วยังมีการทำกิจกรรมเป็น คู่หรือเป็นกลุ่มด้วย กลุ่มเพื่อนมีบทบาทช่วยให้การทำแบบฝึกหัดหรือกิจกรรมต่าง ๆ ดำเนินไปได้ด้วยดี ดังเช่น พงษ์ไต้กล่าวถึงการมีเพื่อนช่วยฝึกเป็นสิ่งที่ทำให้ประสบความสำเร็จในการเรียนเธออธิบายว่า “การช่วยกันในกลุ่มเพื่อน เวลาทำแต่ละท่าที่เป็นท่าใหม่ ๆ และยากมากขึ้น มีการช่วยกัน เอาใจใส่กัน ถ้าเพื่อนคนไหนมองดูว่า เพื่อนคนนั้นทำไม่ได้ ก็จะสอนและบอก หรือถ้าเพื่อนคนไหนทำผิดก็จะบอกกันค่ะ” ซึ่งก็สอดคล้องกับงานวิจัยของ สาลี สุภาภรณ์ และเอกลักษณ์ พุฒินสมบัติ (2550 : 1-11) ได้ทำการศึกษาการเรียนคุณดาลีโยคะด้วยวิธีการ สอนตรงกับเพื่อนสอนเพื่อน ผลการวิจัยสรุปได้ว่า การเรียนคุณดาลีโยคะแบบเพื่อนสอนเพื่อนทำให้มีโอกาสได้ ยืดเหยียดแบบมีผู้ช่วย (Passive Stretch) และทำให้ได้รับฟีดแบค (Feedback) จากเพื่อนอย่างทั่วถึง ทำให้การ ฝึกทำได้อย่างถูกต้อง ผู้เรียนได้ความสนุกสนานมาก เพราะนอกจากได้สังคมกับเพื่อนแล้วยังได้ฝึกทักษะไป พร้อม ๆ กันด้วย

### สรุปผลการวิจัย

ผลการศึกษาเรื่องการวิจัยเชิงคุณภาพเกี่ยวกับการเรียนพิลาทีสของนิสิตปริญญาตรี ข้อมูลเชิงคุณภาพ ที่ได้แบ่งออกเป็น 2 ส่วน คือประสบการณ์เกี่ยวกับการเรียนพิลาทีส และปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการเรียนพิลา ทีส ได้ข้อสรุปของประสบการณ์ที่ได้จากการเรียนพิลาทีส 4 หัวเรื่องด้วยกัน คือ คือ (1) ได้เรียนรู้กิจกรรมใหม่ เรียนรู้กิจกรรมใหม่ (2) มีพัฒนาการในการเรียนพิลาทีส (3) พิลาทีสเป็นกิจกรรมสำหรับทุกคน และ (4) มี สุขภาพดีขึ้นหลายด้าน (กล้ามเนื้อแข็งแรงขึ้น ความยืดหยุ่นดีขึ้น การหายใจดีขึ้น การทรงตัวดีและมีสมาธิมาก ขึ้น) สำหรับปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการเรียนพิลาทีส สรุปได้ 3 ประเด็นคือ (1) ผู้สอนมีความรู้ในเนื้อหาวิชาและ วิธีสอน (2) ผู้เรียนมีความพร้อม และ (3) การมีกลุ่มเพื่อนที่ดี

### ข้อเสนอแนะจากการวิจัย

1. ควรมีการศึกษาประสบการณ์ของการฝึกพิลาทีสของกลุ่มผู้ฝึกวัยต่าง ๆ
2. ควรมีการศึกษาประสบการณ์ในการออกกำลังกายชนิดอื่น ๆ

### กิตติกรรมประกาศ

ผู้วิจัยขอขอบคุณคณะพลศึกษาที่ได้ให้ทุนสนับสนุนการวิจัยเรื่องนี้และขอบคุณกลุ่มตัวอย่างทุกท่าน



### บรรณานุกรม

- กฤษดา สุร่าไฟ. (2551). ผลการฝึกพิลาทิสที่มีต่อความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา: การเป็นผู้ฝึกกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์.
- ประเสริฐศักดิ์ โลหะไพบุลย์กุล. (2551). การสำรวจความคิดเห็นเกี่ยวกับการใช้หลักสูตรวิชากิจกรรมพลศึกษา มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี. อุบลราชธานี: สาขาวิชาการท่องเที่ยว คณะศิลปศาสตร์ มหาวิทยาลัยอุบลราชธานี.
- วรชิต ศีลา. (2552). ผลการฝึกพิลาทิสกับลูกบอลที่มีต่อความแข็งแรงและความอ่อนตัว. *วารสารคณะพลศึกษา*. 12(2): 204-213.
- วัฒนาพร ระงับทุกข์. (2542). แผนการสอนที่เน้นผู้เรียนเป็นศูนย์กลาง. กรุงเทพฯ: ภาพพิมพ์.
- สาลี สุภาภรณ์. (2554). ต้นเทียน-สาลีโยคะ. กรุงเทพฯ: สามลดา.
- (2554). การวิจัยเชิงคุณภาพเกี่ยวกับคอร์สโยคะตามความต้องการของนิสิตปริญญาตรี. *วารสารคณะพลศึกษา*. 14 (พิเศษ) 151-156.
- (2550). วิจัยเชิงคุณภาพทางพลศึกษาและกีฬา. กรุงเทพฯ: สามลดา
- (2547). ตำราไอเอนกะโยคะ. กรุงเทพฯ: เฟื่องฟ้าพรินต์ติ้ง.
- (2547). ต้นเทียนโยคะ. *วารสารคณะพลศึกษา*. 7 (1-2) 67-76.
- (2546ก). แนวคิดและประสบการณ์เกี่ยวกับการฝึกไอเอนกะโยคะของคนไทยในวัยผู้ใหญ่. งานวิจัย เชิงคุณภาพ. นครนายก: มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์
- (2546ข). โยคะและการยืดเหยียดกล้ามเนื้อเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ: ประสานมิตร
- เอกลักษณ์ พุฒชนสมบัติ. (2549). ผลการฝึกโยคะลาทิสที่มีต่อสุขภาพ. ปรินญาณิพนธ์ วท.ม.(วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ: บัณฑิตวิทยาลัย. มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ องครักษ์.
- Harinath, K.; et al. (2004). Effects of Hatha Yog and Omkar Meditation on Cardiorespiratory Performance. *Journal of Alternative and Complementary Medicine Issue*. 10(2):261-8.
- Isacowitz, R. (2006). *Pilates*. Windsor: Human Kinetics.
- Powers, Scott K. & Dodd, Stephen L. (1998). *Total Fitness*. 2<sup>nd</sup> ed. Neddham Heights,MA: Allyn & Bacon.
- Rink, J. (2006). *Teaching Physical Education for Learning*. 5<sup>th</sup> ed. Boston, MA: McGraw-Hill.
- Robinson, L.; et al. (2002). *The Official Body Control Pilates Manual*. London: Panbooks.
- Sekendiz, B; et al. (2006). *Effects of Pilates Exercise on Trunk Strength, Endurance and Flexibility in sedentary adult females*. Retrieved August 31,2006, Form <http://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S1360859206001458-8/Abstract>
- Ungaro, A. (2002). *Pilates: Body in Motion*. New York: Dorling Kindersley Book.