

ประสบการณ์ในการเรียนวิชาไท้จี้ ชิงก

LEARNING EXPERIENCE OF A TAICHI QIGONG COURSE

สาเล่ สุภาภรณ์*

Salee Supaporn *

ปีที่ทำการวิจัย พ.ศ. 2553

Abstract

This study examined student's experiences and factors influenced on learning a Taichi Qigong course. Participants were 40 undergraduate students, who enrolled for a Taichi Qigong course. Data were collected through class observation, interview and critical incident technique. Data were analyzed using a constant comparison and triangulated across methods. Results related to learning experience revealed four categories, included (1) learning a new activity (2) getting up early to learn during fresh air (3) preferring of small groups practice and (4) improving of health (e.g., strength, balance, flexibility, breathing, concentration and healthy mind). Furthermore, the five factors influenced on learning were (1) individual's interest and enjoyment of particular Taichi Qigong styles (2) the needs to learn other styles of Taichi (e.g., with a fan and a stick) (3) the lacks of physical and mental readiness (4) the needs to have proper playing fields and facilities and (5) having more learning materials. In summary, participants reported positive learning experiences and requested for more styles of Taichi courses. Therefore, the teacher should offer more Taichi courses to fulfill student needs.

Keywords : Taichi Qigong, Learning Experience

บทคัดย่อ

การวิจัยนี้ต้องการศึกษาประสบการณ์ในการเรียนไท้จี้ ชิงกและปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ในกลุ่มตัวอย่างคือนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 40 คน ที่ลงทะเบียนเรียนวิชาไท้จี้ ชิงก เก็บรวบรวมข้อมูลโดยวิธีการสังเกต การสัมภาษณ์และเทคนิคการบรรยายเหตุการณ์สำคัญ วิเคราะห์ข้อมูลด้วยการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล และตรวจสอบความเชื่อถือได้โดยวิธีการสามเส้า ผลการศึกษาเกี่ยวกับประสบการณ์จากการเรียนสรุปได้ 4 หัวข้อ คือ (1) เรียนรู้กิจกรรมใหม่ (2) การได้ตื่นแต่เช้าเพื่อเรียนในช่วงที่อากาศดี (3) ชอบการฝึกเป็นกลุ่มย่อย และ (4) มีสุขภาพดีขึ้นหลายด้าน (ได้แก่ ความแข็งแรง การทรงตัว ความยืดหยุ่น การหายใจ สมาธิและสุขภาพจิตดีขึ้น) นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างยังกล่าวถึงปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเรียนรู้ไว้ 5

* รองศาสตราจารย์ ดร. ภาควิชาวิทยาศาสตร์การกีฬา คณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ ผู้วิจัย

ประการคือ (1) ความสนใจและความสนุกสนานในไท้จี้และซิงกบางรูปแบบ (2) ต้องการเรียนไท้จี้แบบอื่น (เช่น รำพัดและพลอง) (3) การขาดความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจ (4) ต้องการสถานที่เรียนและสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสม และ (5) ควรมีสื่อการสอนมากขึ้น โดยสรุป กลุ่มตัวอย่างมีประสบการณ์ที่ดีจากการเรียน และขอให้มีการสอนไท้จี้แบบอื่น ๆ ด้วย ดังนั้นภาควิชาจึงควรเปิดคอร์สไท้จี้ให้หลากหลายมากขึ้นเพื่อตอบสนองต่อความต้องการของนักศึกษา

คำสำคัญ ไท้จี้ ซิงก ประสบการณ์ในการเรียน

ภูมิหลัง

ปัจจุบันการออกกำลังกายด้วยการฝึกรำมวยไท้จี้และการฝึกซิงกแบบต่าง ๆ ได้รับความสนใจมากขึ้น เพราะความต้องการครูสอนกิจกรรมดังกล่าวตามฟิตเนสและลานออกกำลังกายต่าง ๆ มีมากขึ้น นิสิตคณะพลศึกษาจำนวนหนึ่งผ่านการเรียนวิชานี้มาแล้ว มีโอกาสได้เป็นผู้นำการออกกำลังกายแบบไท้จี้ในสถานฝึกงานกันมากขึ้น จึงเป็นความจำเป็นที่คณะพลศึกษาจะต้องมีการเตรียมนักศึกษาให้สามารถเป็นครูหรือผู้นำไท้จี้และซิงกที่มีประสิทธิภาพและตอบสนองต่อความต้องการของสังคมได้ดียิ่งขึ้น

ไท้จี้หรือไท้จี้ฉวน (Taichi or Taichi Chuan) เป็นภาษาจีนกลาง ส่วนจีนแต้จิ๋วเรียกว่าไท้เก๊ก และภาษาไทยหมายถึง มวยจีน นั่นเอง (ประสิทธิ์ รัตนวงศาโรจน์. 2551) ไท้จี้ เป็นศิลปะการต่อสู้และป้องกันตัวของจีน แต่จุดประสงค์หลักนั้นเพื่อบริหารร่างกายให้แข็งแรงในขณะที่เดียวกันก็มีการฝึกจิตใจรวมเป็นหนึ่งเดียวกันด้วย ไท้จี้เป็นส่วนหนึ่งของกีฬาซูซุที่ช่วยเสริมสร้างความสมดุลในการทรงตัว ความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การประสานสัมพันธ์ของกล้ามเนื้อต่าง ๆ ความอ่อนตัวตลอดจนช่วยให้ระบบหัวใจและการไหลเวียนเลือดทำงานได้ดีขึ้น (Deyin. 2004)

ไท้จี้เริ่มฝึกฝนครั้งแรกโดยปรมาจารย์ จาง ซันเฟิง (Zhang Sanfeng) เมื่อประมาณปี 960 ในสมัยราชวงศ์ซ่ง ต่อมาก็ได้รับความสนใจและฝึกฝนกันมากขึ้น ไท้จี้ที่ฝึกฝนกันมากในประเทศจีนได้แก่ ไท้จี้ตระกูลหยาง ตระกูลหวู่ ตระกูลเชนและตระกูลซัน ส่วนในประเทศไทยนิยมฝึกฝนมวยตระกูลหยาง แต่เนื่องจากมวยทั้งชุดมีความยาวถึง 81 ท่า ซึ่งยากต่อการจดจำและใช้เวลานานในการเรียน ด้วยเหตุนี้ในชั้นเรียนพลศึกษาส่วนใหญ่จึงนิยมเรียนมวยไท้จี้พื้นฐาน (ตระกูลหยาง) 24 หรือ 42 ท่า ซึ่งก็นับว่าเพียงพอสำหรับใช้ออกกำลังกายและใช้ในการแข่งขัน (Deyin. 2004; Rochford. 2003)

ในการแข่งขันจำเป็นต้องมีมาตรฐานในการให้คะแนน ด้วยเหตุนี้คณะกรรมการวูซูสากลในประเทศจีนจึงช่วยกันกำหนดชนิดของไท้จี้ที่มีการแข่งขัน ซึ่งได้แก่ ไท้จี้ชุดพื้นฐาน 24 หรือ 42 ท่า กระบี่พื้นฐาน 32 ท่า ฯลฯ (Deyin. 2004) ดังนั้น ผู้ที่ต้องการแข่งขันก็จะให้ความสนใจกับไท้จี้รูปแบบต่าง ๆ ที่บรรจุไว้ในรายการแข่งขัน ส่วนผู้ที่ฝึกไท้จี้เพื่อออกกำลังกายก็จะเลือกชุดมวยที่ฝึกมือเปล่า หรือฝึกด้วยอุปกรณ์ต่าง ๆ ไม่ว่าจะเป็นกระบี่ พลอง พัด และหวง นอกจากนั้นยังเลือกมวยช้าหรือมวยเร็วตามความสนใจของตน มุ่งฝึกฝนเพื่อให้ได้ประโยชน์ทั้งทางร่างกายและจิตใจโดยไม่ได้สนใจกับการแข่งขัน

ซิงก หรือ ซี้กง (Chigong or Qigong) หมายถึง พลังชีวิต (Cohen. 1997) เป็นวิชาเสริมสร้างสุขภาพร่างกาย บำบัดโรคภัยไข้เจ็บและบำรุงจิตแขนงหนึ่งของประเทศจีนที่ตกทอดกันมายาวนานกว่าพันปี ปัจจุบันไม่

สามารถหาหลักฐานยืนยันได้ว่า มีการเริ่มฝึกชกกันตั้งแต่เมื่อใด สรุปได้เพียงว่าเมื่อประเทศจีนเริ่มมีตัวอักษรใช้ ก็เริ่มมีการบันทึกเรื่องราวเกี่ยวกับชกเป็นจำนวนมาก มีทั้งที่เกี่ยวกับหลักทฤษฎีและแนวปฏิบัติ (หยาง เปย เซิน. 2551)

วิธีฝึกชกมี 4 แบบ คือ แบบที่ 1 เป็นการนั่ง ยืนหรือนอนสมาธิ แบบที่ 2 แบบเคลื่อนไหว เป็นการฝึกท่ากายบริหารและทำการเคลื่อนไหว แบบที่ 3 แบบนั่งและเคลื่อนไหวรวมกัน และแบบสุดท้าย เป็นการฝึกเคลื่อนไหวโดยใช้สมาธิ (หยาง เปย เซิน. 2551)

ไท้จี้และชก เป็นการออกกำลังกายที่มีพื้นฐานความเชื่อมาจากปรัชญาเต๋า ว่าด้วยเรื่องความสมดุลของหยินและหยาง คือ ของสองสิ่งที่ตรงกันข้าม เช่น การเคลื่อนไหวกับความสงบนิ่ง ความรวดเร็วและความเชื่องช้า เป็นต้น การฝึกไท้จี้ ชก จึงเป็นการสร้างสมดุลของหยินและหยางนั่นเอง (Deyin. 2004; Jarney. 2003; สาลี สุภาภรณ์. 2546)

ตามความเชื่อแนวปรัชญาเต๋าเชื่อว่า ในร่างกายมีพลังปราณหรือพลัง ชี (ชี) ซึ่งมีทั้งที่ดีและไม่ดี การออกกำลังกายด้วยท่ารำแบบไท้จี้และชกช่วยทำให้พลังชี ไหลเวียนไปตามจุดตันเถียนล่าง กลางและบน (อยู่ที่บริเวณต่ำกว่าสะดือ 1 นิ้ว ที่หน้าอก และหว่างคิ้ว ตามลำดับ) ได้ดี และไหลเวียนไปตามส่วนต่าง ๆ ของร่างกาย ได้ดีอีกด้วย ก่อให้เกิดความสมดุลของหยินและหยาง ส่งผลให้ผู้ฝึกมีสุขภาพที่ดี เมื่อใดก็ตามที่หยินและหยางขาดสมดุล แสดงว่าพลังชิติดขัด ไหลเวียนไม่สะดวก ร่างกายก็จะเกิดการเจ็บป่วยขึ้น (สาลี สุภาภรณ์. 2546; หยาง เปย เซิน. 2551)

ปัจจุบันมีการเรียนการสอนวิชาไท้จี้และชกในสถาบันผลิตครูพลศึกษาทั้งในประเทศจีนและประเทศอื่น ๆ มีทั้งที่สอนแยกกันและสอนรวมกัน หลักสูตรส่วนใหญ่จะเน้นการสอนไปที่ไท้จี้พื้นฐาน 24 และ 42 ท่า (Deyin. 2004) หรือสอนชกพื้นฐาน เช่น ท่ายืน นั่งและนอนสมาธิตลอดจนไท้จี้ชุด 18 ท่า เพื่อปรับลมปราณ ทั้งนี้เพราะไท้จี้และ ชกชุดดังกล่าวเป็นที่รู้จักกันทั่วไป และมีผู้สนใจฝึกกันอย่างกว้างขวาง (สันติ และพัชราวุธ ศิริ ประชัย. 2542) ซึ่งก็สอดคล้องกับการวิจัยถึงผลการฝึกไท้จี้และชกที่เลือกฝึกท่าชุดต่าง ๆ ดังกล่าวมา (Choi. 2005; Li, et. al. 2001; กริชเพชร นนทโคตร. 2549; ไพฑูรย์ พันตะพรหม. 2547) ดังนั้นจึงยังไม่มีรายงานการวิจัยถึงผลการฝึกไท้จี้หรือชกชุดอื่น ๆ มากนัก นอกจากนั้น การฝึกฝนส่วนใหญ่เป็นการแยกฝึกไท้จี้หรือชกอย่างใดอย่างหนึ่ง ซึ่งแตกต่างจากวิชาไท้จี้ ชกที่เปิดสอนในคณะพลศึกษา มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ กล่าวคือ มีการสอนไท้จี้และชกรวมในคอร์สเดียวกัน อีกทั้งมีการสอนมวยช้าและมวยเร็วในภาคเรียนเดียวกัน ด้วยเหตุนี้จึงเป็นความจำเป็นที่ต้องมีการศึกษาประสบการณ์ในการเรียนไท้จี้และชกของนิสิตในระดับอุดมศึกษาเพื่อให้ทราบถึงประสบการณ์ ความสนใจและความต้องการของผู้เรียน ทั้งนี้เพื่อนำผลการวิจัยไปปรับปรุงเนื้อหาวิชาตลอดจนการเรียนการสอนวิชา ไ้จี้ ชก ให้ตอบสนองต่อความต้องการและเป็นประโยชน์ต่อการประกอบอาชีพของผู้เรียน นอกจากนั้นผลการวิจัยยังเป็นประโยชน์ในการเผยแพร่การออกกำลังกายในรูปแบบดังกล่าวให้เป็นที่รู้จักแพร่หลายแก่ผู้ที่สนใจ ทั้งนักศึกษาและประชาชนทั่วไป ซึ่งก็จะส่งผลให้บุคคลมีสุขภาพที่ดีขึ้น

วัตถุประสงค์ของการวิจัย

1. ศึกษาประสบการณ์ในการเรียนวิชาไท้จี้ ชกของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา

2. ศึกษาปัจจัยต่าง ๆ ที่มีผลกระทบต่อการเรียนรู้การสอนวิชาไ้จี ชิง

ขอบเขตและวิธีดำเนินการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพเพื่อทำความเข้าใจเกี่ยวกับประสบการณ์ในการเรียนและปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเรียนรู้วิชาไ้จี ชิง ของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา โดยทำการวิจัยใน 1 ภาคเรียนของปีการศึกษา 2553 กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 40 คน ซึ่งเรียนวิชาไ้จี ชิง และสมัครใจเข้าร่วมเป็นกลุ่มตัวอย่างในการวิจัย

ทำการเก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสังเกตการเรียนการสอนตลอดทั้งภาคเรียน เน้นการสังเกตไปที่กิจกรรมการเรียนการสอน การให้ความร่วมมือของผู้เรียนและความสามารถในการเรียนรู้ของผู้เรียนโดยมีผู้สังเกต 2 คน ทำการสัมภาษณ์นักศึกษาโดยใช้แบบสัมภาษณ์ซึ่งเน้นคำถามไปที่ประสบการณ์ที่ได้จากการเรียนและปัจจัยที่ส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้ นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างได้เขียนแบบบรรยายเหตุการณ์สำคัญในวันที่มีประสบการณ์ที่ดีและไม่ดีจากการเรียนวิชาไ้จี ชิง นำข้อมูลที่รวบรวมได้ทั้งหมดมาวิเคราะห์ร่วมกันด้วยวิธีเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล (สาลี สุภาภรณ์, 2550) เพื่อสรุปเป็นผลการวิจัย

คำถามในการวิจัย

1. ประสบการณ์ที่ผู้เรียนได้รับจากการเรียนไ้จี ชิงมีอะไรบ้าง
2. ปัจจัยเกี่ยวกับอะไรบ้างที่ส่งผลกระทบต่อการเรียนรู้วิชาไ้จี ชิง

กรอบแนวคิดในการวิจัย

การวิจัยนี้เป็นการศึกษาเชิงคุณภาพเกี่ยวกับประสบการณ์ด้านต่าง ๆ ในการเรียนรวมถึงปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเรียนรู้วิชาไ้จี ชิง ของนักศึกษาระดับอุดมศึกษา โดยออกแบบเครื่องมือเก็บรวบรวมข้อมูล (การสังเกต การสัมภาษณ์และการใช้เทคนิคการบรรยายเหตุการณ์สำคัญ เพื่อให้ครอบคลุมรายละเอียดด้านประสบการณ์ในการเรียนและปัจจัยที่มีผลต่อการเรียน) โดยมีกรอบแนวคิดในการวิจัยดังนี้

ศึกษาประสบการณ์ในการเรียนวิชาไ้จี ชิง 1 ภาคเรียน ในปีการศึกษา 2553

กลุ่มตัวอย่างเป็นนักศึกษาระดับปริญญาตรี จำนวน 40 คน

เก็บรวบรวมข้อมูลด้วยการสังเกต การสัมภาษณ์และการบรรยายเหตุการณ์สำคัญ

วิเคราะห์ข้อมูลแบบอุปนัยด้วยการวิเคราะห์ความคงที่ของข้อมูล

ตรวจสอบความเชื่อถือได้ของข้อมูลด้วยวิธีการสามเส้า (Triangulation)

สรุปและอภิปรายผล

ผลการวิจัย

ผลการวิเคราะห์ข้อมูลจากการสังเกต การสัมภาษณ์และเทคนิคการบรรยายเหตุการณ์สำคัญ สรุปได้ 2 หัวเรื่อง คือ ประสพการณ์ที่ได้รับจากการเรียน และปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเรียนการสอนวิชาไท้จี้ ชิงก ดังแสดงในตาราง 1

ตาราง 1 ผลการวิจัย

ประสพการณ์ที่ได้รับจากการเรียน	ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเรียนการสอน
1. เรียนรู้กิจกรรมใหม่ 2. การได้ตื่นแต่เช้าเพื่อเรียนในช่วงที่อากาศดี 3. ชอบการฝึกเป็นกลุ่มย่อย 4. มีสุขภาพดีขึ้นหลายด้าน (ความแข็งแรง, การทรงตัว, ความยืดหยุ่น, การหายใจ สมาธิ และสุขภาพจิตดีขึ้น)	1. ความสนใจและสนุกสนานในไท้จี้และชิงกบางรูปแบบ 2. ต้องการเรียนไท้จี้แบบอื่น (รำพัด รำพลอง) 3. การขาดความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจ 3.1 พักผ่อนน้อย 3.2 เข้าเรียนสาย 3.3 ขาดเรียน 3.4 จิตใจกังวล 4. ต้องการสถานที่เรียนและสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสม 5. ควรมีสื่อการสอนมากขึ้น

ประสพการณ์ที่ได้รับจากการเรียน

ประสพการณ์ที่ได้รับจากการเรียนไท้จี้ชิงกซึ่งนักศึกษากล่าวถึงกันมากสรุปได้เป็น 4 หัวข้อคือ (1) เรียนรู้กิจกรรมใหม่ (2) การได้ตื่นแต่เช้าเพื่อเรียนในช่วงที่อากาศดี (3) ชอบการฝึกเป็นกลุ่มย่อย และ (4) มีสุขภาพดีขึ้นหลายด้าน (ความแข็งแรง, การทรงตัว, ความยืดหยุ่น, การหายใจ, สมาธิ และสุขภาพจิตดีขึ้น)

1. เรียนรู้กิจกรรมใหม่

กลุ่มตัวอย่างทั้ง 40 คน ไม่เคยเรียนไท้จี้หรือชิงกมาก่อน การลงทะเบียนเรียนวิชานี้จึงเป็นการเรียนรู้กิจกรรมใหม่ซึ่งเป็นรูปแบบของการออกกำลังกายที่ตนเองไม่เคยมีประสพการณ์มาก่อน ดังเช่น นวะ อธิบายว่า “ผมได้เรียนรู้ถึงศิลปะป้องกันตัวของจีน ได้รู้สิ่งที่แปลกใหม่ เป็นประสพการณ์ที่ไม่เคยสัมผัสมาก่อน เป็นการออกกำลังกายที่ดีอีกแบบหนึ่ง ทำให้ร่างกายผ่อนคลาย” ลินดาอธิบายเพิ่มเติม “ได้ความรู้จากศาสตร์ทางมวยจีน คือ ได้รับความรู้จากสิ่งที่ไม่เคยเรียนมาก่อน เป็นความรู้ และประสพการณ์ใหม่ ๆ ในการเรียน ทำให้ตื่นต้น ได้ฝึกสมาธิ และใช้ความจำในการจำท่ามวยต่าง ๆ” สอดคล้องกับที่ชะนีบรรยายถึงประสพการณ์ในการเรียนของตนเองดังนี้

ได้สัมผัสกับสิ่งที่ตนเองคิดว่าน่าเบื่อแต่เมื่อลองปฏิบัติดูแล้วเป็นสิ่งที่น่าสนใจมาก... ได้ประสพการณ์ใหม่ ไม่คิดว่าจะได้เรียนเพราะเคยเห็นในโทรทัศน์หรือสื่อต่าง ๆ แล้วดูน่าเบื่อแต่ที่จริงกลับมีอะไรที่น่าสนใจมากกว่าเดิม เช่น มีอุปกรณ์ประกอบ มีกระบี่ มีพัด และเป็นการรำทำที่สวยงาม แข็งแรง ทั้งยังเป็นการฝึกร่างกายและจิตใจ ได้รู้วิธีการหายใจที่ถูกต้องด้วย

2. การได้ตื่นแต่เช้าเพื่อเรียนในช่วงที่อากาศดี

นักศึกษาส่วนใหญ่พักอยู่หอพักภายในมหาวิทยาลัย เดินทางมาเรียนด้วยการเดิน ขี่จักรยาน หรือมอเตอร์ไซด์ ซึ่งใช้เวลาในการเดินทางประมาณ 5-15 นาที ตารางเรียนส่วนใหญ่เป็นช่วงสายหรือหลัง 9:00 น. นักศึกษาส่วนใหญ่จึงคุ้นเคยกับการตื่นสายเพราะไม่ต้องรีบมาเข้าเรียน

ตารางเรียนวิชาไท้จี ชิงก คือ 8:30-10:30 น. แต่เนื่องจากเวลาดังกล่าวเป็นช่วงที่แดดร้อนมาก นักศึกษาจึงขอเปลี่ยนเวลาเป็น 6:30-8:30 น. อาจารย์ผู้สอนก็ไม่ขัดข้องเพราะเวลาดังกล่าวเป็นช่วงที่คนส่วนใหญ่นิยมรำไท้จี ชิงกกันตามสวนสาธารณะ จึงย้ายเวลาสอนตามที่นักศึกษาต้องการ การเรียนวิชานี้จึงเป็นการฝึกให้นักศึกษาตื่นนอนแต่เช้าเพื่อมาเรียนและออกกำลังกายตามรูปแบบของไท้จี ชิงก ทำให้ได้สูดอากาศที่สดชื่นในยามเช้า ดังเช่นประกายกล่าวไว้ว่า “ได้เอาชนะตัวเอง หนูเริ่มตื่นเช้า (5:45) ได้โดยไม่ต้องพึ่งนาฬิกาปลุก หนูภูมิใจ รู้สึกดีที่ได้มาสูดอากาศในยามเช้า ส่งผลให้ร่างกายสดชื่น กระปรี้กระเปร่า สมองปลอดโปร่ง รับอากาศที่บริสุทธิ์” สอดคล้องกับกนกซึ่งบรรยายว่า “ได้ตื่นเช้ามารับอากาศที่บริสุทธิ์โดยมีเพื่อน ๆ ทั้งหมดอยู่ด้วย ได้ออกกำลังกายและหายใจเต็มปอด รู้สึกดีมาก” ชาญสรุปประสบการณ์ในทำนองเดียวกันคือ “ได้เห็นสภาพชั้นเรียนตอนเช้า เพื่อน ๆ ตื่นมาเรียนด้วยกัน เรียนและรับอากาศบริสุทธิ์ช่วงเช้า เป็นประสบการณ์ที่ทั้งรุ่นต้องจดจำ เนื่องจากมีน้อยคณะที่จะต้องตื่นมาเรียนตอนหกโมงเช้า”

3. ขอบการฝึกเป็นกลุ่มย่อย

ข้อมูลจากการสังเกตพบว่า อาจารย์ผู้สอนแบ่งนิสิตเป็นกลุ่ม ๆ ละ 8 คน และให้แต่ละกลุ่มเลือกตัวแทนที่สามารถจดจำท่าได้รวดเร็วเพื่อจำรายละเอียดของท่าไปถ่ายทอดต่อให้เพื่อน ๆ ช่วยกันนำและช่วยสอนเพื่อน ๆ ในขณะที่แยกฝึกเป็นกลุ่มย่อย ด้วยเหตุนี้ นักศึกษาในกลุ่มจึงต้องทำหน้าที่ร่วมกัน ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลจากการสัมภาษณ์ ดังเช่น ลอยเลิศ สรุปว่า “อยากให้มีการแยกไปซ้อมเป็นกลุ่มให้มากกว่านี้ เพื่อให้เพื่อน ๆ ช่วยกันดู ช่วยกันปรับแก้ไขท่าที่ผิดให้มีความถูกต้องมากขึ้น” ภัททะเห็นด้วยเขากล่าวเสริม “ขอบการแบ่งกลุ่ม ให้คนเก่ง ๆ ช่วยคนที่จำไม่ค่อยได้ อย่างผมก็ได้รู้จำคอยสอนและคอยช่วยตลอด มันทำให้เราได้รำไปพร้อมกันทั้งกลุ่ม ดูสวยงามดีครับ” วินะอธิบายเพิ่มเติมว่า “การเรียนไท้จี ชิงก ได้ความสามัคคีในกลุ่มจากการฝึกซ้อมร่วมกัน ได้ฝึกเป็นกลุ่มย่อยทำให้ช่วยกันจำรายละเอียดได้มากขึ้น” สุภะกล่าวสรุปในทำนองเดียวกันดังนี้

การได้แบ่งความรู้กันในกลุ่ม เช่น บางท่าที่เราจำไม่ได้เพื่อนก็คอยบอก บางท่าที่เราจำได้เราก็คอยบอกเพื่อน เป็นการได้เชื่อมความสัมพันธ์ที่ดีกันภายในกลุ่ม ทำให้สังคมน่าอยู่และกลมเกลียวสามัคคีกัน เป็นอะไรที่ทำให้เรารักกัน ช่วยเหลือและกลมเกลียวกัน

4. มีสุขภาพดีขึ้นหลายด้าน

กลุ่มตัวอย่างได้ประโยชน์จากการเรียนไท้จี ชิงกหลายด้าน และด้านที่กล่าวถึงกันมากได้แก่ ความแข็งแรง การทรงตัว ความยืดหยุ่น การหายใจ สมาธิและสุขภาพจิตดีขึ้น ดังที่ ภูสรุปประโยชน์ที่ตนได้รับจากการเรียนไท้จี ชิงก ในแง่ของการพัฒนาสุขภาพด้านต่าง ๆ ดังนี้

ฝึกแล้วได้ความแข็งแรงเพราะทำส่วนใหญ่ของไท้จี ชิงกต้องย่อเข่าตลอด ทำให้ความแข็งแรงขาเพิ่มขึ้น อีกทั้งการทรงตัวดีขึ้น เพราะการปฏิบัติท่าไท้จีต้องมีการถ่ายน้ำหนักของเท้าแต่ละข้างตลอดเวลา ถ้าการทรงตัวไม่ดีก็อาจทำให้ล้มลงได้ และในบางท่ามีการยืนขาเดียว ถ้าไม่รักษาการทรงตัวก็จะทำให้ล้มได้ สุขภาพจิตก็ดีขึ้นด้วย เพราะการฝึกชิงกเป็นการฝึกสมาธิอย่างหนึ่ง เมื่อฝึกบ่อย ๆ ทำให้สมาธิเพิ่มขึ้นและจิตใจก็ดีขึ้นด้วย

นอกจากนี้ยังได้ฝึกการหายใจแบบซิงซึ่งเป็นการหายใจลึก ได้ฝึกจิตใจจดจ่ออยู่กับลมหายใจและท่าที่เคลื่อนไหว

กนกกล่าวถึงความยืดหยุ่นที่ดีขึ้นจากการเรียนไท้จี้ ซิง เธอสรุปว่า “เรียนวิชานี้ได้ฝึกความยืดหยุ่นเนื่องจากการฝึกท่าบางท่าต้องอาศัยมุมข้อต่อที่มีความยืดหยุ่นมาก จึงเป็นการฝึกความยืดหยุ่นไปด้วย ทำให้ร่างกายยืดหยุ่นมากขึ้นกว่าเดิม” สำหรับวินะกล่าวถึงความแข็งแรงของขาว่า “เส้นเอ็นเป็นการเคลื่อนไหวที่รวดเร็ว ใช้พลังกำลังมาก ท่าทางแข็งแรงแต่แฝงด้วยความสวยงาม จำนวนท่าค่อนข้างเยอะ (52 ท่า) จึงช่วยเสริมสร้างความแข็งแรงของกล้ามเนื้อส่วนต่าง ๆ ได้ดี” สอดคล้องกับประกาศนียบัตรด้านความแข็งแรงดังนี้

การได้เรียนไท้จี้ ซิง ส่งผลให้หนูมีความแข็งแรงของขาดีขึ้น เนื่องจากวันศุกร์ที่ผ่านมาหนูเรียนแล็บ (Lab) อาจารย์เขตให้ทดสอบสมรรถภาพ หนูก็ไปทดสอบความแข็งแรง ค่าเพิ่มขึ้นมากจนตกใจ และแต่ก่อนหนูชอบเดินแล้วขาอ่อน เดี๋ยวนี้ไม่เป็นแล้ว

การเรียนไท้จี้ ซิง ทำให้สุขภาพจิตดี มีสมาธิมากขึ้น สามารถจดจำสิ่งต่าง ๆ ได้ดีขึ้น ดังเช่นรุ่ง อธิบายว่า “การเรียนทำให้เรามีสุขภาพจิตที่ดีขึ้น การฝึกซิงเป็นการฝึกสมาธิอย่างหนึ่ง เมื่อฝึกซิงบ่อย ๆ ทำให้มีสมาธิเพิ่มขึ้นและจิตใจก็ดีขึ้นด้วย” หนาเห็นด้วยเขากล่าวเสริม “การเรียนไท้จี้ ซิง ทำให้เรามีสุขภาพกายและจิตที่ดี ได้เรียนรู้เรื่องของพลังชี่ พลังปรารถที่อยู่ภายในร่างกายและฝึกกระตุ้นพลังเหล่านี้” ลัดดา กล่าวสรุปผลดีต่อจิตใจดังนี้

ได้ฝึกจิตและลมหายใจ คือ ไท้จี้-ซิง เป็นศาสตร์ที่เกี่ยวกับลมหายใจ หากควบคุมลมหายใจให้เป็นไปตามที่ควรจะเป็นก็จะทำให้จิตใจสงบด้วย เนื่องจากจิตใจจดจ่ออยู่ที่ลมหายใจเข้า-ออก ทำให้เรามีสมาธิดี จิตผ่องคลายและไม่ฟุ้งซ่าน เป็นผลดีต่อสุขภาพจิตอย่างมาก

ปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการเรียนการสอน

สำหรับปัจจัยซึ่งส่งผลกระทบต่อการเรียนการสอนไท้จี้ ซิง ได้แก่ (1) ความสนใจและสนุกสนานในไท้จี้และซิงบางรูปแบบ (2) ต้องการเรียนไท้จี้แบบอื่น (รำพัด รำพลอง) (3) การขาดความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจ (พักผ่อนน้อย เข้าเรียนสาย ขาดเรียน จิตใจกังวล) (4) ต้องการสถานที่เรียนและสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสมและ (5) มีสื่อการสอนมากขึ้น ดังจะได้กล่าวถึงตามลำดับ

1. ความสนใจและสนุกสนานในไท้จี้และซิงบางรูปแบบ

ข้อมูลจากการสังเกต การสัมภาษณ์และการบรรยายเหตุการณ์สำคัญสอดคล้องกัน คือ นิสิตส่วนใหญ่ชอบเรียนมวยเส้าหลินเสี้ยวหงฉวนซึ่งเป็นมวยเร็วมากที่สุดและรองลงมาคือซิง เหตุผลที่ชอบมวยเส้าหลินเพราะดนตรีเร้าใจ และเป็นมวยเร็วทำให้รู้สึกสนุกสนานมากเวลาที่ได้รำไปพร้อม ๆ กับจังหวะเพลง นอกจากนั้น ท่ามวยมีจำนวนมากถึง 52 ท่า ทำให้ต้องจดจำและมีสมาธิค่อนข้างมากในการรำ เช่น สุภา กล่าวไว้ว่า “ผมชอบเรียนมวยเส้าหลิน เป็นท่าที่แข็งแรงและสวยงาม ทำนองเพลงครึกครื้น ทำให้เกิดอารมณ์สนุกสนาน และสามารถทำได้ดีกว่ากระบวณท่าอื่น” สอดคล้องกับวันฉิน ที่อธิบายว่า “ชอบเรียนมวยไท้จี้ชุดเส้าหลินเพราะว่ามีดนตรีประกอบที่สนุกสนาน บวกกับท่าทางที่ดูแข็งแรง ทำให้เป็นมวยชุดที่น่าสนใจมากจึงชอบและทำให้ปฏิบัติออกมาได้ดีพอสมควร” ลัดดา ก็ชอบการรำท่ามวยเร็วและความเร้าใจของเพลงเช่นกัน เธอกล่าวเพิ่มเติมว่า “ชอบเส้าหลิน

เพราะแม้จะมีท่ามากและการฝึกต้องอาศัยความเร็ว ความแม่นยำในการจำท่า แต่ก็เหมาะกับหนู เพราะหนูไม่ชอบอะไรที่มันซ้ำ ชอบความเร้าใจของเพลงเส้าหลินที่ฟังแล้วทำให้อยากฝึกทุกวัน” ธนาสรุปในทำนองเดียวกันคือ

ผมชอบมวยเส้าหลิน 52 ท่า เพราะรู้สึกตื่นตัวเวลาจำอยู่เสมอ มีท่าทางที่เข้มแข็งเหมือนหนังจีนกำลังภายในที่ผมชื่นชอบ จำแล้วรู้สึกเกิดความฮึกเหิม รู้สึกเหมือนตัวเองมีพลังบางอย่างอยู่ในตัว และเป็นมวยที่ผมและเพื่อนสามารถจำได้ดีที่สุดจากการเรียนในวิชาให้จี้อีกด้วย

กลุ่มตัวอย่างมีความสนใจในการเรียนชกจรวดจากมวยเร็ว เพราะทำได้ง่ายและได้ประโยชน์ต่อสุขภาพในหลาย ๆ ด้าน ในภาคเรียนที่ทำการวิจัย กลุ่มตัวอย่างเรียนชกจรวดท่าหมี่ซึ่งเป็นท่าหนักและท่าหนักกระเรียนซึ่งเป็นท่าเบา กลุ่มตัวอย่างบางคนชอบท่าหมี่และบางคนก็ชอบท่าหนักกระเรียน ดังเช่นชนกล่าวไว้ว่า “ผมชอบชกจรวดท่าหมี่ จะรู้สึกแข็งแรงมากทุกครั้งที่ผมจะย่อตัวให้ต่ำ ๆ เพื่อความเมื่อยล้าของขา เพราะผมชอบความหนักของท่า และความท้าทายเวลาที่ต้องต่อสู้กับความเมื่อย”

ลอยเลิศมีความเห็นตรงกันข้าม เขาชอบชกจรวดท่าหนักกระเรียนซึ่งเป็นท่าเบาเพราะได้ฝึกการหายใจลึก ๆ และต่อเนื่อง เขากล่าว “ชอบเรียนชกจรวดท่ากระเรียน เป็นท่าสบาย ๆ ทำง่าย กำหนดลมหายใจเข้า-ออก ช้า ๆ ไม่เหนื่อยเหมือนมวยพื้นฐาน 24 ท่า หรือกระบี่ 32 ท่า ซึ่งมีท่าเยอะ” ประภาเห็นด้วยเธอกล่าวทำนองเดียวกันว่า “ชอบชก โดยเฉพาะท่ากระเรียนเพราะช่วยฝึกสมาธิ ทำให้รู้สึกจิตใจดี คลายเครียด คลายกังวลได้ดี ถึงแม้ว่าจะยังทำไม่ได้มันก็น่าทึ่งใจยังขัด ๆ แต่ก็จะมีหมั่นฝึกซ้อมชกจนทำได้” กาเหว่า ชอบชกจรวดทั้งท่าหมี่และท่าหนักกระเรียนเธอสรุปว่า “ชอบชกจรวดท่ากระเรียนและหมี่เพราะชอบการเคลื่อนไหวแบบช้า ๆ ค่อย ๆ ทำแต่ละท่า วาดมือ วาดแขนช้า ๆ ไปตามลมหายใจ ... รู้สึกว่าสบายดี ผ่อนคลาย กระเรียนและหมี่ทำง่ายดี”

2. ต้องการเรียนให้จี้แบบอื่น

เนื่องจากให้จี้ในปัจจุบันมีการฝึกที่หลากหลายและมีอุปกรณ์ประกอบมากมาย นักศึกษาจึงต้องการเรียนมวยประกอบอุปกรณ์อื่นด้วย เช่น การรำพัด การรำพลอง ตรีนกล่าวไว้ว่า “อยากให้มีการรำพลองและพัดด้วย คงจะตื่นเต้นกว่าเดิม” ไม้เห็นด้วย เขาอธิบาย “น่าจะรำพัดด้วย เพราะตามที่เราไปเห็นมา รำพัดได้รับความนิยมมาก ครูน่าจะพาเราไปดูที่อื่นว่าเขารำและเรียนกันอย่างไร” ลัดดาสรุปในทำนองเดียวกันคือ “หนูอยากให้เพิ่มเนื้อหาของการเรียน คือ อยากให้เพิ่มการรำพัดเข้ามาในเนื้อหาอีก เพราะอยากเรียนมากแต่ไม่มีโอกาสได้เรียน และสอนมวยอื่นที่ยังไม่ได้เรียนเพิ่มขึ้น”

3. การขาดความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจ

ข้อมูลจากการสัมภาษณ์สอดคล้องกับข้อมูลจากการบรรยายเหตุการณ์สำคัญ นั่นคือ ความพร้อมของผู้เรียนมีผลต่อการเรียนรู้หรือการประสบความสำเร็จในการเรียนมาก กล่าวคือ ถ้ามีความพร้อมมากก็มีแนวโน้มที่จะเรียนรู้ได้ดี แต่ถ้าขาดความพร้อมผู้เรียนก็จะเรียนรู้ได้น้อย กลุ่มตัวอย่างได้กล่าวถึงการขาดความพร้อมไว้ 4 ข้อ คือ พักผ่อนน้อย เข้าเรียนสาย ขาดเรียน และจิตใจกังวล

3.1 พักผ่อนน้อย การนอนหลับพักผ่อนไม่เพียงพอเป็นสาเหตุสำคัญที่ทำให้กลุ่มตัวอย่างง่วงนอน รับประทานอาหารและเรียนรู้กิจกรรมต่าง ๆ ได้ไม่ดีเท่าที่ควร ทั้งนี้เพราะเมื่อง่วงก็ฝึกและจำท่าต่าง ๆ ได้ไม่ดี ตัวอย่างเช่น ชนกล่าวไว้ว่า “ในช่วงปลายเทอม ผมนอนดึกซึ่งทำให้การรับรู้ของผมต่ำมาก คือ ส่วนใหญ่จะมารำตามเพื่อนให้หมดคาบไป แต่ไม่สามารถจดจำท่าทางต่าง ๆ ได้ ทำให้จำท่าให้จี้ในช่วงหลัง ๆ ไม่ได้” สุรินทร์

กล่าวเสริม “ช่วงต้นเดือนสิงหาคม ผมนอนดิ๊ก ขาดการพักผ่อน ทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย พอถึงการฝึกท่าต่าง ๆ ทำให้ร่างกายไม่พร้อม จำทำไม่ได้ ทำทำไม่ได้เพราะรู้สึกง่วงนอนกับอ่อนเพลีย” วันนั้นบรรยายประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกัน เธอกกล่าวว่า

มีอยู่คาบหนึ่งที่ดิฉันรู้สึกง่วงนอนมากเนื่องจากพักผ่อนไม่เพียงพอ มาถึงสนามดิฉันก็เอาแต่หาวและมีความรู้สึกไม่ค่อยอยากเรียน ... ฝึกอยู่บ้างแต่ไม่ค่อยเต็มที่เท่าไรเนื่องจากง่วง ที่หลังถ้าเรียนเช้าจะไม่นอนดิ๊กแล้วเพราะมันเป็นอุปสรรคต่อเรามาก มันทำให้เราเรียนรู้ได้ไม่ดีเนื่องจากเอาแต่หาวและทำให้ไม่รู้สึกอยากเรียน

3.2 เข้าเรียนสาย การฝึกให้จี้ไม่ว่าจะเป็นมวย 24 ท่า กระบี่ 32 ท่าและมวยเร็ว 52 ท่า ต้องอาศัยความต่อเนื่องและทำตามลำดับท่า การเข้าเรียนหลังจากที่ครูเริ่มสอนไปแล้วทำให้เกิดความยุ่งยากในการต่อท่าและฝึกไม่ทันเพื่อน วัฒนกล่าวว่า “มีอยู่วันหนึ่งผมตื่นสายเกินไป ไปเรียนสาย ไม่ทันอบอุ่นร่างกายและยืดเหยียด อาจารย์ทบทวนท่าซ้ำให้หลายรอบแต่ผมไม่มีสมาธิเอง” เขมกล่าวว่าเพิ่มเติม “บางวันผมก็ตื่นสาย รีบเดินทางมาเรียน มาไม่ทันและเพื่อนเริ่มเรียนไปแล้ว จึงทำให้ต่อท่าไม่ได้ บวกกับความอ่อนเพลียจึงทำให้ไม่อยากจะทำอะไร เรียนแบบไม่เต็มที่ พอแบ่งกลุ่มซ้อมก็ยืนเฉย” ธานอธิบายประสบการณ์ที่คล้ายคลึงกัน คือ “วันนั้นเป็นวันที่ผมมาเรียนสาย เนื่องจากทำการบ้านจนถึงดึกทำให้ตื่นสาย ปวดหัว อาจารย์สอนทั้งมวยช้า มวยเร็ว และกระบี่แต่ผมจดจำได้ช้ามาก จำทำไม่ได้ ต่อท่าไม่ถูกจนหมดคาบ”

3.3 ขาดเรียน ให้จี้และซิงกเป็นการรำท่าต่าง ๆ เรียงตามลำดับจากท่าแรกไปจนถึงท่าสุดท้าย การขาดเรียนทำให้กลุ่มตัวอย่างไม่สามารถปฏิบัติท่าได้ต่อเนื่องกัน ดังที่บรรยายบรรยายว่า “วันพุธ เรียนข้าง ๆ โรงยิม เช็ดชื่อแล้วก็ทบทวนท่าจากสัปดาห์ที่ผ่านมา แต่ข้าพเจ้าและเพื่อนบางคนไม่ได้มาเรียนในสัปดาห์ก่อน พออาจารย์ทวนท่าก็เลยรำตามไม่ทัน ยืนงกกันเลย” วรรณกล่าวว่าเสริม “วันที่ตัวเองกลับมาเรียนหลังจากขาดไป 1 ครั้ง พอมาเรียนก็เลยตามเพื่อนไม่ทัน กว่าจำได้ก็คือวันก่อนที่จะสอบกระบี่” สอดคล้องกับวินะที่สรุปดังนี้

เหตุการณ์นี้เกิดขึ้นหลังจากที่ผมขาดเรียนไป 1 คาบ จึงทำให้ขาดความต่อเนื่องของท่าต่าง ๆ ไป ทั้งมวยช้า มวยเร็ว เลยจากที่ผมเรียนไปหลายท่ามาก ทำให้การเรียนรู้หรือปฏิบัติทักษะนั้นไม่ได้ จำไม่ทันเพื่อน พอรำถึงท่าที่ทำไม่ได้ก็ไม่สามารถต่อท่าได้เลย ถึงแม้จะพยายามแล้วก็ตาม แต่ก็ยังปฏิบัติท่าไม่ได้เท่าที่ควร

3.4 จิตใจกังวล ความวิตกกังวลเป็นเหตุให้กลุ่มตัวอย่างฟุ้งซ่าน คิดเรื่องอื่น ๆ ที่ไม่เกี่ยวกับการเรียน จิตใจขาดสมาธิและไม่ตั้งมั่นเท่าที่ควร ดังเช่นตริณกล่าวว่า “ประมาณกลางเทอม วันนั้นมีความกังวลเกี่ยวกับวิชาที่จะต้องรายงานตอนสิบโมง ทำให้รู้สึกเครียดและกดดันแต่เช้า ... อยากจะกลับไปทำงานของตนเอง แล้วก็ยิ่งเครียดใหญ่เมื่อทำท่าจำไม่ได้” มาอธิบายถึงความกังวลใจที่ส่งผลต่อการเรียนดังนี้

เมื่อตอนต้นเดือนสิงหาคม วันอังคารมีปัญหากับทางบ้านทำให้คิดมาก สวดมนต์ นั่งสมาธิก็แล้วแต่ก็ยังคิดมากอยู่ นอนไม่หลับ พอเข้าเรียนก็ไม่มีสมาธิ คิดอยู่กับเรื่องเมื่อคืน วันนั้นเป็นอะไรที่เศร้าใจมาก เบื่อ เรียนอะไรก็ไม่เข้าไปในหัวสมองเลย

4. ต้องการสถานที่เรียนและสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสม เนื่องจากเป็นช่วงฤดูฝน จึงมีฝนตกลงมาบ่อย ๆ ทำให้สนามหญ้าเปียกแฉะ ลื่น บางครั้งจึงเรียนบนพื้นปูนซึ่งพื้นที่ค่อนข้างคับแคบ ส่วนวันที่เรียนในสนามฟุตบอล ไม่ค่อยมีที่กำบังแดดออกจึงร้อนมาก กลุ่มตัวอย่างจึงต้องการสถานที่เรียนและสิ่งอำนวยความสะดวกที่เอื้อต่อการสอนวิชาให้จี้ ซิงก ดังที่ธีรธิบายว่า “เทอมนี้เรียนให้จี้ดีมากในทุก ๆ เรื่อง จะ

มีอย่างเดียวก็คือ สถานที่ น่าจะใช้สถานที่เรียนซึ่งเป็นห้องเรียนกว้าง ๆ หรือสนามอะไรก็ได้ที่ไม่ต้องเปลี่ยนแปลงบ่อย สามารถหลบแดดหลบฝนได้” อรรถกล่าวเสริม “อยากให้ปรับปรุงเรื่องสถานที่เรียน เช่น เวลาแดดแยงตา พออาจารย์ต่อทำให้ก็เลยมองไม่เห็น แล้วก็เวลาสนามหญ้าเปียก พอเรียนก็กลัวลื่น กลัวเปียก”

ในวันที่อากาศร้อนมากผู้เรียนจะเหนื่อยเร็ว และพระอาทิตย์ส่องเข้าตาเพราะเวลารำต้องหมุนตัวและหันหน้าไปยังทิศทางต่าง ๆ แสงแดดจึงมีผลต่อการรำมาก ตรีนอธิบาย “วันที่อากาศร้อนมากทำให้รู้สึกเบื่อเพราะแดดแยงตา” สอดคล้องกับชนชาติซึ่งกล่าวเพิ่มเติมว่า “วันนั้นเป็นวันที่แดดแรงมาก อาจารย์สอนมวยช้าและให้ทำซ้ำประมาณ 5-6 รอบ อากาศก็ร้อนเลยทำให้ไม่มีสมาธิในการรำ เพื่อน ๆ ก็บ่นร้อนกัน ทำให้วันนั้นไม่ได้อะไรเลย ไม่อยากเรียน” ปิยะ กล่าวเพิ่มเติม “เมื่อประมาณเดือนสิงหาคม เริ่มแรกอาจารย์ทำท่าซิงก่อน ต่อมาเริ่มสอนกระบี่ 32 ท่า ซึ่งวันนั้นแดดร้อนมาก และทุกคนก็บ่น หงุดหงิด เกิดความเครียด ร้อน ไม่มีสมาธิ มีความรู้สึกเหนื่อยและไม่อยากเรียน” พรรณบรรยายถึงวันที่ร้อนมากจนตัวเองตาลายดังนี้

วันที่อาจารย์สอนในสนามข้าง ๆ ดิกรเรียน วันนั้นเป็นวันที่แดดแรงมาก อาจารย์ต่อท่ามวยเร็วจนจบก็ยังมีกับท่า คบขื่ออาชา ตอนนั้นเป็นช่วงที่แดดแรงมาก แดดแยงตาลายเลยทีเดียว หนูต้องขอยืมยามดมเพื่อนสูดสักปิดสองปิด สมองไม่จดจำในท่าที่เพิ่งเรียนเลย รำไปซ้ำเลื่องดูเพื่อนไปเรื่อย ๆ

กลุ่มตัวอย่างต้องการให้มีเวทียกสูงขึ้นมาจากพื้นเพื่อให้ผู้เรียนมองเห็นครูสอนได้ชัดเจน เช่น มานีกล่าวว่า “อยากให้เวทีตั้งสูงกว่านิสิต จะได้มองเห็นท่าแต่ละท่า อาจารย์จะได้มองเห็นนิสิตด้วยค่ะ” ชะนีเห็นด้วย เธออธิบายเพิ่มเติมดังนี้

อยากให้เวทีสูงสักหน่อย หรือ ให้นิสิตมองเห็นได้อย่างทั่วถึง เพราะเวลารำต้องหมุนไปหมุนมา มั่นงและมองไม่เห็นครู แม้ว่าจะมีหัวหน้ากลุ่มไปเรียนกับครูแล้วกลับมาช่วยดูให้สมาชิกในกลุ่มแต่ก็จำรายละเอียดได้ไม่หมด เราจำเป็นต้องมองเห็นครুরำด้วย

5. ควรมีสื่อการสอนมากขึ้น

ในการสอนครูทำการแจกชื่อท่าซึ่งไม่มีรายละเอียดว่าปฏิบัติอย่างไร และแจกเพลงประกอบท่ารำ ส่วนขณะที่เรียนครูจะสอนท่าของซิงหรือมวยแต่ละชุดครั้งละ 2-5 ท่าแล้วเปิดเพลงประกอบการรำ อย่างไรก็ตามเนื่องจากมวยบางชุดก็ยากต่อการจดจำ ดังนั้น กลุ่มตัวอย่างจึงต้องการสื่อพวกเอกสารหรือหนังสือเพิ่มเติม ภัทระ กล่าวว่า “โดยส่วนตัวแล้วผมอยากให้หนังสือหรือเอกสารประกอบมากกว่านี้หนึ่งครั้ง เพราะบางที่จำไม่ค่อยได้” สอดคล้องกับธีรัชที่กล่าวว่า “ในการเรียนทุกคนควรมีหนังสือหรือเอกสารที่มีรายละเอียดและภาพประกอบเพื่อทำความเข้าใจและกลับไปทบทวนเพราะมวยมีหลายชุด บางครั้งก็จำทำไม่ได้”

สรุปและอภิปรายผล

การวิเคราะห์ข้อมูลด้วยการเปรียบเทียบความคงที่ของข้อมูล ซึ่งได้มาจากการสังเกตและการสัมภาษณ์ และการบรรยายเหตุการณ์สำคัญ สรุปได้ว่า กลุ่มตัวอย่างกล่าวถึงประสบการณ์จากการเรียน 4 หัวข้อ คือ (1) เรียนรู้จักกรรมใหม่ (2) การได้ตื่นแต่เช้าเพื่อเรียนในช่วงที่อากาศดี (3) ชอบการฝึกเป็นกลุ่มย่อย และ (4) มีสุขภาพดีขึ้นหลายด้าน (ได้แก่ ความแข็งแรง การทรงตัว ความยืดหยุ่น การหายใจ สมาธิและสุขภาพจิตดีขึ้น) นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างยังกล่าวถึงปัจจัยที่มีผลกระทบต่อการศึกษาวิชานี้ไว้ 5 ประการคือ (1) ความสนใจและความสนุกสนานในไท้จี่และซิงบางรูปแบบ (2) ต้องการเรียนไท้จี่แบบอื่น (เช่น รำพัดและพลอง) (3) การขาด

ความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจ (4) ต้องการสถานที่เรียนและสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสม และ (5) มีสื่อการสอนมากขึ้น ดังจะได้อภิปรายตามลำดับ

ด้านประสบการณ์จากการเรียนพบว่า นักศึกษาเรียนรู้ทักษะต่าง ๆ เกี่ยวกับการฝึกไท้จี้ ชิงก่ค่อนข้างมากเพราะเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่นักศึกษาไม่คุ้นเคย สอดคล้องกับการวิจัยของสาลี สุภาภรณ์ (2547) ที่พบว่า นักศึกษาระดับปริญญาตรีที่ลงทะเบียนวิชาต้นเทียนโยคะเป็นครั้งแรกมีความตั้งใจและเรียนรู้ทักษะของโยคะได้มากเนื่องจากกิจกรรมต่าง ๆ เป็นเรื่องใหม่สำหรับตนเอง

การเรียนไท้จี้และชิงก่ในตอนเช้าเป็นช่วงที่อากาศดีทำให้ร่างกายรับอากาศบริสุทธิ์ สอดคล้องกับผู้เชี่ยวชาญด้านไท้จี้และชิงก่ที่กล่าวว่า การฝึกไท้จี้ควรทำในช่วงเช้าตรู่เพราะอากาศในช่วงเช้าจะสดชื่น บริสุทธิ์ พลังชีวิตจึงมีมากกว่าช่วงอื่น ๆ และถ้าเป็นไปได้ควรกระทำให้ในโล่งแจ้งซึ่งอากาศถ่ายเทได้สะดวก เช่น สวนสาธารณะ (Cohen. 1997; ประสิทธิ์ รัตนวงศาโรจน์. 2551)

ผู้เรียนชอบการฝึกกิจกรรมเป็นกลุ่มย่อย สอดคล้องกับงานวิจัยที่ผ่านมาซึ่งพบว่าการสอนพลศึกษาและทักษะการเคลื่อนไหว การแบ่งผู้เรียนออกเป็นกลุ่มย่อยช่วยให้ผู้เรียนมีปฏิสัมพันธ์ซึ่งกันและกัน มีโอกาสได้ปฏิบัติกิจกรรมมากขึ้น ส่งผลให้เรียนรู้ได้ดีขึ้นด้วย (Mitchell, Oslin & Griffin. 1995; สาลี สุภาภรณ์. 2553)

ผลการฝึกไท้จี้ ชิงก่ทำให้กลุ่มตัวอย่างมีสุขภาพดีขึ้น สอดคล้องกับงานวิจัยของชอย (Choi. 2005) ที่พบว่า การฝึกไท้จี้ 3 วันต่อสัปดาห์ทำให้สมรรถภาพทางกายด้านความแข็งแรงของกล้ามเนื้อ การทรงตัว ความยืดหยุ่นและความคล่องแคล่วองไวดีขึ้น นอกจากนี้ยังสอดคล้องกับ หลี่และคณะ (Li, et al. 2001) ที่พบว่า การฝึกไท้จี้มีผลต่อการสร้างเสริมสุขภาวะทางด้านจิตใจ กล่าวคือ ผู้ที่ฝึกไท้จี้มีความพึงพอใจและมีความสุขกับการดำเนินชีวิตมากขึ้น ระดับความเครียด ความคิดในทางลบและความกดดันทางจิตลดลง

สำหรับปัจจัยที่มีผลกระทบต่อกรเรียนวิชานี้ ได้แก่ (1) ความสนใจและความสนุกสนานในไท้จี้และชิงก่ บางรูปแบบ (2) ต้องการเรียนไท้จี้แบบอื่น (เช่น ราฟัดและพลอง) (3) การขาดความพร้อมด้านร่างกายและจิตใจ (4) ต้องการสถานที่เรียนและสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสม และ (5) มีสื่อการสอนมากขึ้น

เนื่องจากการสอนไท้จี้ ชิงก่ มีเนื้อหาที่หลากหลาย คือมีการฝึกชิงก่ชุดท่าหมีและท่านกกระเรียน ส่วนไท้จี้มีการฝึกไท้จี้พื้นฐาน 24 ท่า การฝึกกระบี่ไท้จี้ 32 ท่าและการฝึกมวยเร็วเส้าหลิน 52 ท่า ซึ่งความหลากหลายของเนื้อหาทำให้กลุ่มตัวอย่างชอบกิจกรรมที่เรียนโดยเฉพาะกิจกรรมที่ชอบมากเป็นอันดับ 1 และ 2 คือ มวยเร็วเส้าหลินและชิงก่ สอดคล้องกับการวิจัยที่ผ่านมาซึ่งพบว่า ผู้เรียนชอบรูปแบบกิจกรรมการเรียนการสอนที่หลากหลายเพราะสนุกและท้าทายความสามารถของผู้เรียน (Garn & Cothran. 2006; Rink. 1998) นอกจากนี้กลุ่มตัวอย่างยังมีความสนใจที่จะเรียนไท้จี้ชุดราฟัดและพลองเพิ่มเติม ผู้สอนจึงควรพิจารณาเลือกเนื้อหาให้สอดคล้องกับความสนใจของผู้เรียนหรือแบ่งวิชาเรียนเป็น 2-3 คอร์สเพื่อตอบสนองความต้องการและความสนใจของผู้เรียนให้มากขึ้น

การขาดความพร้อมในการเรียนไม่ว่าจะเป็นทางด้านร่างกายหรือจิตใจ เช่น นอนพักผ่อนไม่เพียงพอทำให้ร่างกายอ่อนเพลีย หรือจิตใจมีความวิตกกังวลด้วยเรื่องต่าง ๆ ส่งผลให้ผู้เรียนรับรู้ได้ไม่ดีเท่าที่ควร ดังนั้น ครูจึงต้องหาวิธีเตรียมความพร้อมให้กับผู้เรียนก่อนเริ่มต้นสอน (Siedentop. 1991; วรศักดิ์ เพียรชอบ. 2527)

กลุ่มตัวอย่างต้องการให้มีสถานที่เรียนและสิ่งอำนวยความสะดวกที่เหมาะสมเพราะจะช่วยให้การเรียนการสอนเกิดประโยชน์สูงสุดต่อผู้เรียน เนื่องจากธรรมชาติการเคลื่อนไหวเพื่อรำชิงก่ไม่มีการเปลี่ยนแปลงทิศทางมาก

นัก ส่วนใหญ่ที่มีการหมุนตัวค่อนข้างมาก ผู้สอนจึงควรจัดหาสถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก เช่น โตะตั้งสูงจากระดับพื้นดิน หรือเวทีสูงจากพื้นเพื่อให้ผู้เรียนมองเห็นการสาธิตอย่างชัดเจน นอกจากนี้ ควรจัดหาสื่อมาใช้ประกอบการเรียนการสอนตามสภาพของเนื้อหาวิชาเพื่อให้การเรียนการสอนดำเนินไปได้ด้วยความราบรื่น สอดคล้องกับการวิจัยที่ผ่านมาซึ่งพบว่า การสอนพลศึกษายังมีปัญหามากในด้านความขาดแคลนอุปกรณ์ สถานที่และสิ่งอำนวยความสะดวก (ปริญญา นาชัยสิทธิ์. 2546; สาลี สุภาภรณ์. 2553)

โดยสรุป กลุ่มตัวอย่างมีประสบการณ์ที่ดีจากการเรียนและสนใจที่จะเรียนให้ดีกว่าแบบอื่น ๆ ด้วย ดังนั้น จึงควรเปิดวิชาให้จีหลาย ๆ คอร์ส โดยเฉพาะให้จีที่ใช้อุปกรณ์ประกอบ เช่น ราวพัดและพลอง เป็นต้น เพื่อตอบสนองความต้องการของผู้เรียน นอกจากนี้ กลุ่มตัวอย่างยังให้ความสนใจมากกับการเรียนให้จีพวกมวยเร็วและซิงก ดังนั้น วิชาให้จีและซิงกจึงมีความเหมาะสมที่จะสอนในภาคเรียนเดียวกัน แต่จัดเนื้อหาหรือรูปแบบซิงกและให้จีให้สอดคล้องกับความสนใจของผู้เรียน ส่วนมวยที่กลุ่มตัวอย่างให้ความสนใจน้อย เช่น มวย 24 ท่า และกระบี่อาจจะแยกไปสอนอีกคอร์สหนึ่ง เพื่อให้ผู้เรียนสามารถจดจำท่าและทำได้สวยงามเพราะรายละเอียดของมวยแต่ละชุดมีมาก สำหรับครูผู้สอนนั้น ควรเตรียมสื่อที่เป็นหนังสือหรือวีดีทัศน์ให้มากขึ้นเพื่อให้ผู้เรียนสามารถฝึกทบทวนและเรียนรู้ได้ดีขึ้น

ประกาศคุณูปการ

ขอขอบคุณคณะพลศึกษาซึ่งสนับสนุนทุนเพื่อการวิจัยเรื่องนี้ (ทุนงบประมาณเงินรายได้คณะพลศึกษา ประจำปีงบประมาณ 2553)

บรรณานุกรม

- กรีซเพชร นนทโคตร. (2549). ผลการฝึกซิงกที่มีต่อความแข็งแรงของขาและการทรงตัวของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์. วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ประสิทธิ์ รัตนวงศาโรจน์. (1551?). ไข่เก็ก 24 ท่าเพื่อสุขภาพ. กรุงเทพฯ : เอ็ม ไอ เอส.
- ปริญญา นาชัยสิทธิ์. (2546). สภาพปัญหาการเรียนการสอนพลศึกษาในสถาบันเทคโนโลยีราชมงคล ในกลุ่มภาคตะวันออกเฉียงเหนือ ปีการศึกษา 2546. วิทยานิพนธ์ กศม. (พลศึกษา) กรุงเทพมหานคร: บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- ไพฑูรย์ พันตะพรหม. (2547). ผลการฝึกให้จีที่มีต่อการทรงตัวของผู้สูงอายุ. วิทยานิพนธ์. วท.ม. (วิทยาศาสตร์การกีฬา). กรุงเทพฯ : บัณฑิตวิทยาลัย มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ.
- วรศักดิ์ เพียรชอบ. (2527). หลักและวิธีการสอนวิชาพลศึกษา. พิมพ์ครั้งที่ 2 กรุงเทพมหานคร: ไทยวัฒนาพานิช.
- สันติและพัชรรายุ ศิริประชัย. (2542). การบริหารไทเก็ก ลมปราณ 18 ท่า (ชุดที่ 1, 2, 3). กรุงเทพฯ: วุฒิพันธ์การพิมพ์.
- สาลี สุภาภรณ์. (2546). การบริหารกายและจิตแบบซิงก. กรุงเทพฯ : สำนักพิมพ์ประสานมิตร.

- สาตี สุภาภรณ์. (2553). การสอนพลศึกษาด้วยวิธีแตกตีกอลตามการรับรู้ของผู้เรียน. *วารสารคณะพลศึกษา*. 13(1), 246-253.
- สาตี สุภาภรณ์. (2547). ต้นเทียนโยคะ. *วารสารคณะพลศึกษา*. 7 (1-2), 67-77.
- สาตี สุภาภรณ์. (2550). วิจัยเชิงคุณภาพทางพลศึกษาและกีฬา. กรุงเทพฯ: สามลดา.
- หยาง เปย เซิน. (2551). วิชาชี่กง “กวงอิมจื่อจั้ง” 18 ท่าเพื่อสุขภาพ. พิมพ์ครั้งที่ 2. กรุงเทพฯ : เบสกราฟฟิคเพรส.
- Choi, J. H. (2005). Effects of Sun-Style Tai Chi Exercise on Physical Fitness and Fall Prevention in Fall-prone Older Adults. *Journal of Advanced Nursing*. (51(2) 150-157.
- Cohen, K. (1997). *The Way of Qikong*. New York: Ballantine Books.
- Deyin, L (2004). *Taijiquan*. Beijing: Foreign Languages Press.
- Garn, A. C. & Cothran, D. (2006). The Fun Factor in Physical Education. *Journal of Teacing in Physical Education*, 25, 281-297.
- Jarmey, C. (2003). *The Theory and Practice of Taiji Qigong*. London: Lotus Publishing.
- Li, J. X., Hong, Y., & Chan, K. M. (2001). Tai Chi : Physiological Characteristics and Beneficial Effects on Health. *British Journal of Sports Medicine*. 35(3), 148-156).
- Mitchell, S. A., Oslin, J. L. & Griffin, L. L. (1995). The Effect of Two Instructional Approaches on Games Performance. *Pedagogy in Practice*, 1, 36-48.
- Rink, J. (1998). *Teaching Physical Education for Learning*. 3rd ed. Boston, MA: McGraw-Hill.
- Rochford, M. (2003). *Total Tai Chi*. London : MQ Publication.
- Siedentop. D. (1991). *Developing Teaching Skills in Physical Education*. 3rd ed. Mountain View, CA: Mayfield.