บทบาทของดนตรีกับการกีฬา
The Roles of Music and Sports

ประพันธ์ศักดิ์ พุ่มอินทร์[1]
Prapansak Pum-in

บทคัดย่อ

บทความวิชาการนี้มีวัตถุประสงค์เพื่อนำเสนอความสัมพันธ์ของดนตรีในเชิงสหวิทยาการของการบูรณาการศาสตร์ทางดนตรีและวิทยาศาสตร์การกีฬาในการประยุกต์ใช้งานอย่างสร้างสรรค์ มุมมองของดนตรีกับการกีฬาที่สามารถพัฒนาสู่เชิงพาณิชย์ได้ โดยรวบรวมหลักการของวิทยาศาสตร์การกีฬา แนวคิดของดนตรีกับการกีฬา ดนตรีเพื่อการเต้นรำในการออกกำลังกายโดยที่ผู้ออกกำลังกายมีความพึงพอใจอย่างมาก เพราะช่วยให้มีอารมณ์ร่วมกับการออกกำลังกายได้ดีขึ้น ดนตรีกระตุ้นให้เกิดความสนุกสนาน ลดอาการปวดเมื่อยล้าจากการออกกำลังกาย นอกจากนี้ดนตรียังช่วยในการส่งเสริมภาพลักษณ์ของการทำโฆษณา ก่อให้เกิดแรงจูงใจและสร้างอัตลักษณ์กับการกีฬาได้ ทั้งยังมีผลการวิจัยที่เกี่ยวข้องที่สนับสนุนประโยชน์ของดนตรีกับการกีฬา บทความนี้จะเป็นประโยชน์ต่อผู้ต้องการศึกษาและพัฒนารูปแบบของการศึกษาดนตรีแบบบูรณาการได้

คำสำคัญ: ดนตรี กีฬา วิทยาศาสตร์การกีฬา

Abstract

The purpose of this academic article is to present the interdisciplinary relationship between integration of music and sports sciences and to develop the music and sport perspectives into commercial ways. It collects all principles of sports science, concepts of music and sport, and music for dancing which those who exercise are very satisfied because music makes them feel happy while exercising and forget about being exhausted. It shows that music motivates people and advertises sports.

There are many studies which affiliate and support the benefit of music and sports. This article would be beneficial for those who are interested in studying and developing research on integration of music and other sciences.

Keywords: Music, Sport, Sports science

[1]ผู้ช่วยศาสตราจารย์ประจำสาขาวิชาดุริยางคศาสตร์ คณะศิลปกรรมศาสตร์ มหาวิทยาลัยศรีนครินทรวิโรฒ

บทนำ

กีฬาเป็นกิจกรรมการออกกำลังกายที่มนุษย์ได้มีปฏิสัมพันธ์ร่วมกัน นอกเหนือจากการแข่งขันแล้ว การกีฬายังเป็นงานอดิเรกของผู้คนจำนวนมาก เพราะการออกกำลังกายเป็นหัวใจสำคัญของการมีสุขภาพที่ดี และด้วยความหลากหลายของประเภทการกีฬา จึงสามารถตอบสนองต่อความต้องการของผู้คนที่แตกต่างกันด้วย แต่สำหรับผู้ที่ต้องการฝึกฝนเพื่อพัฒนาศักยภาพของตนเองอย่างแท้จริงแล้ว จะต้องมีแนวทางในการฝึกฝนที่ถูกต้อง จึงมีการคิดค้นศาสตร์ที่เรียกว่า วิทยาศาสตร์การกีฬา (Sports Science) เป็นศาสตร์สาขาหนึ่งที่ได้รับความสนใจกันอย่างยิ่ง สาเหตุที่ทำให้คนสนใจในวิทยาศาสตร์การกีฬาก็เพราะได้มีการนำเอาหลักการทางวิทยาศาสตร์สาขาต่าง ๆ มาใช้ในการปรับปรุงและพัฒนาการกีฬา โดยเฉพาะการปรับปรุงท่าทางทักษะกีฬาและสมรรถภาพทางกาย อันจะช่วยเพิ่มพูนประสิทธิภาพด้านสมรรถนะทางการกีฬา เป็นผลให้สถิติกีฬาชนิดต่าง ๆ ดีขึ้น

มีผู้นิยามความหมายของคำว่า “วิทยาศาสตร์การกีฬา” ไว้ดังนี้

ไวพจน์ จันทร์เสน[2] กล่าวว่า วิทยาศาสตร์การกีฬา (Sports Science) เป็นศาสตร์ที่นำองค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา ค้นคว้า วิจัยจากสาขาวิชาต่าง ๆ มีพัฒนา ส่งเสริมสนับสนุนให้นักกีฬา ผู้ฝึกสอน และบุคคลที่เกี่ยวข้องในวงการกีฬา การออกกำลังกาย หรือ กิจกรรมทางกายอื่น ๆ ให้เกิดประสิทธิภาพสูงสุด (High Performance) ซึ่งองค์ความรู้ที่ได้จากการศึกษา ค้นคว้า วิจัย จากสาขาต่าง ๆ ได้แก่ สรีรวิทยาการออกกำลังกายและกีฬา (Physiology of Exercises and Sports) มาพัฒนาสมรรถภาพทางกาย (Physical Fitness) ตามหลักของการฝึกสมรรถภาพทางกาย สมรรถภาพทางกลไก (Motor Fitness) ที่เหมาะสมและเกิดประสิทธิภาพสูงสุด ส่วนปัญหาของการฝึกสมรรถภาพทางกาย และสมรรถภาพทางกลไกที่เราพบได้แก่ การฝึกหนักเกินไปในช่วงระยะเวลาไม่กี่เดือนแล้วไปแข่งขัน ซึ่งผิดหลักการจัดแผนการฝึกประจำปี (Periodization) ทำให้นักกีฬาไม่สามารถปรับสภาพการฝึกที่หนักเกินไป ร่างกายปรับตัวไม่ทัน ทำให้สมรรถภาพไม่ได้พัฒนาให้มีประสิทธิภาพสูงสุดในช่วงของการแข่งขัน (Peak Performance) สภาพอากาศของประเทศไทยร้อนชื้น ร่างกายอดทนต่อการฝึกที่ยาวนานไม่ได้ ร่างกายขาดเกลือแร่และน้ำ ขาดสารอาหารที่จำเป็นและไม่เพียงพอ ทำให้ฝึกได้ไม่เต็มที่ เกิดการบาดเจ็บตามมา สิ่งเหล่านี้เป็นเพราะเรายังขาดความรู้ความเข้าใจ ทั้งในเชิงบริหารจัดการและเชิงวิชาการ

ภาพที่ 1 แสดงกิจกรรมทางวิทยาศาสตร์การกีฬา
ที่มา: https://www.worcester.ac.uk/courses/sport-exercise-science-bsc-hons.html

[2]ไวพจน์ จันทร์เสน, “วิทยาศาสตร์การกีฬากับการพัฒนาการกีฬา Sports Science in Sports Development,” *วารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา* 7,1(2558): 23.

วิทยาศาสตร์การกีฬา จัดเป็นความก้าวหน้าทางศาสตร์ของการออกกำลังกาย ดังเห็นได้จากภาพที่ 1 ที่นักกีฬามีการได้รับการตรวจสอบจากผู้เชี่ยวชาญและอุปกรณ์ที่ทันสมัย ซึ่งสอดคล้องกับข้อมูลของ กลุ่มวิจัยและพัฒนา สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา[3] กล่าวว่า แนวคิดตามหลักวิทยาศาสตร์ของการฝึกความแข็งแรงรูปแบบ Functional training คือ การฝึกทำให้กล้ามเนื้อมีการหดตัวร่วมกัน ตามลักษณะการถ่ายแรงจากขาไปยังแขนตามลำดับอย่างต่อเนื่อง ในสภาพลูกโซ่แรง ทำให้เกิดการเคลื่อนไหวแขน หรือ ขาตามที่ต้องการ (Kinetic chain) โดยกล้ามเนื้อเริ่มหดตัวตั้งแต่ข้อเท้าต่อเนื่องไปยังข้อเข่า ข้อสะโพก ลำตัว ข้อไหล่ ข้อศอก ข้อมือ ส่งแรงมาตามข้อต่อที่เชื่อมต่อกันในร่างกาย เป็นการทำงานที่สัมพันธ์กันหลาย ๆ ข้อต่อ สำหรับการเคลื่อนไหวร่างกายในการเล่นกีฬาแต่ละประเภท ซึ่งแตกต่างจากแนวคิดเดิมคือ การเคลื่อนไหวร่างกายเกิดขึ้นจากการหดตัวของกล้ามเนื้อแต่ละข้อต่อ แยกส่วนกัน จึงจัดท่าในการฝึกในท่าที่ทำให้กล้ามเนื้อหดตัวแต่ละข้อต่อ ส่งผลให้เกิดการงอ เหยียด กาง หรือ หุบแขนหรือขาสำหรับการเล่นกีฬา ดังนั้น การฝึกการหดตัวของกล้ามเนื้อควรทำในท่าที่เท้าสัมผัสพื้น เพื่อให้กล้ามเนื้อทุกมัดเรียนรู้บทบาทการทำงานที่ประสานกันในการหดตัว เพื่อให้เกิดการเคลื่อนไหวตามต้องการสำหรับการเล่นกีฬา หรือ การดำรงชีวิตประจำวัน วิทยาศาสตร์การกีฬา เป็นศาสตร์ประยุกต์ที่นำเอาศาสตร์ในสาขาวิชาต่าง ๆ เช่น ชีวกลศาสตร์การกีฬา (Sport Biomechanics), สรีรวิทยาการออกกำลังกาย (Exercise Physiology), จิตวิทยาการกีฬา (Sport Psychology), เวชศาสตร์การกีฬา (Sport Medicine), โภชนาการการกีฬา (Sport Nutrition), เทคโนโลยีทางการกีฬา (Sport Technology) รวมทั้งการจัดการกีฬา (Sport Management) มาประยุกต์ใช้ในการออกกำลังกาย การฝึกซ้อมกีฬา การดูแลสุขภาพ การแข่งขันกีฬา รวมทั้งการบริหารและการจัดการทางการกีฬาเพื่อให้การออกกำลังกาย การฝึกซ้อมกีฬา การดูแลสุขภาพ การแข่งขันกีฬา การบริหารและการจัดการทางการกีฬา ฯลฯ มีประสิทธิภาพและประสิทธิผลที่ดีขึ้น

จากข้อความที่กล่าวมาข้างต้นสามารถสรุปได้ว่า วิทยาศาสตร์การกีฬา เป็นการบูรณาการหลายศาสตร์ที่มุ่งพัฒนากิจกรรมการออกกำลังให้มีประสิทธิมากที่สุด ความรู้อันเกี่ยวข้องกับการพัฒนาการกีฬาด้วยหลักการและวิทยาศาสตร์ที่มีการศึกษาค้นคว้า ได้ข้อสรุปที่เป็นประโยชน์ และนำมาใช้ในการพัฒนาคุณภาพของนักกีฬา ครูผู้ฝึกสอน ทำให้มีความเข้าใจหลักการการทำงานของร่างกาย และรู้จักการวางแผนเพื่อการแข่งขันกีฬา ส่วนประโยชน์ของผู้ฝึกการกีฬาเพื่อสุขภาพ ก็ได้แนวทางในการสร้างเสริมสุขภาพของตนเองให้มีความแข็งแรง จึงนับว่าเป็นสิ่งที่มีคุณค่าและประโยชน์อย่างมากต่อมนุษย์ และควรค่าแก่การศึกษาและพัฒนาอย่างยิ่ง แต่ในบรรดาศาสตร์ความรู้ทั้งหลายที่มีความเกี่ยวข้องกับวิทยาศาสตร์การกีฬานั้น ยังมีศาสตร์ทางดนตรีที่มีความสำคัญ แต่ได้รับการกล่าวถึงน้อยมาก ทั้งนี้อาจจะยังไม่มีผู้สนใจศึกษาอย่างจริงจัง อย่างไรก็ตามดนตรีเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ดำเนินควบคู่ไปกับการกีฬา มีความสัมพันธ์กันอย่างใกล้ชิดและกลายเป็นส่วนหนึ่งที่สนับสนุนการกีฬา ดังจะกล่าวถึงต่อไปนี้

[3]กลุ่มวิจัยและพัฒนา สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา, การยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการเล่นกีฬา (กรุงเทพมหานคร: กลุ่มวิจัยและพัฒนา, 2555)

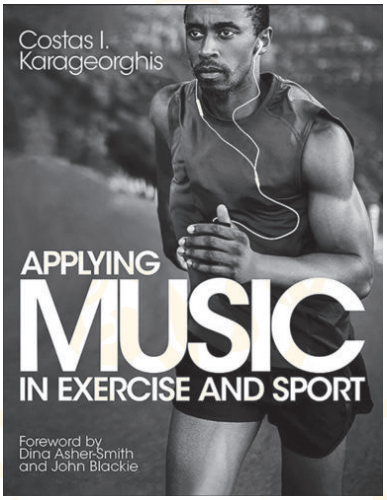
เนื้อหา

ดนตรีในบทบาทของวิทยาศาสตร์การกีฬา

ดนตรีมีบทบาทสำคัญในชีวิตประจำวันของผู้คน ดังที่ Rentfrow & Gosling[4] กล่าวว่า ดนตรีมีบทบาทในด้านการกีฬาและการออกกำลังกาย ในความเป็นจริงภาพลักษณ์ของกีฬาในปัจจุบัน คือวันที่นักกีฬาเข้าสู่เวทีการแข่งขันในสภาพแวดล้อมที่เต็มไปด้วยเสียงดนตรี บทเพลงต่าง ๆ ทำให้เกิดความรู้สึกและอารมณ์บางอย่าง ขึ้นอยู่กับสถานการณ์ ดังนั้นเราจึงควรศึกษาวิธีการใช้ดนตรีเฉพาะเพื่อการกีฬาให้ได้ประโยชน์สูงสุด

การศึกษาวิจัยทางวิทยาศาสตร์ ได้เปิดเผยถึงวิธีที่สำคัญในการที่ดนตรีสามารถมีอิทธิพลต่อการจัดเตรียมและการแสดงที่น่าสนใจ ได้แก่ การแยกตัว การควบคุมอารมณ์เร้า อารมณ์การที่สอดประสานของการทำงานของร่างกาย การได้มาซึ่งทักษะยนต์ และการไหลเวียน

ความหันเหความสนใจ (Dissociation) เป็นอีกหนึ่งกระบวนการสำคัญที่ช่วยให้นักกีฬาหันเหความสนใจได้ เพราะนักกีฬามีความพยายามในการใช้ร่างกายเพื่อการออกกำลังกาย ความมุ่งมั่นในการฝึกฝนให้บรรลุถึงจุดมุ่งหมาย ซึ่งก่อให้เกิดความเมื่อยล้า และความเครียดได้ การฟังเพลงอาจทำให้เกิดการหันเหความสนใจไปจากด้านลบและด้านบวก ทำให้ลดการรับรู้ความพยายามไปสู่ด้านบวก เช่น ความแข็งแรงและความสุข ในขณะที่ด้านลบ เช่นความตึงเครียดความโกรธ จะลดลงด้วย[5]



ภาพที่ 2 แสดงหนังสือที่เกี่ยวกับแนวคิดดนตรีและการกีฬา
ที่มา http://www.humankinetics.com/products/all-products/applying-music-in-exercise-and-sport

การควบคุมอารมณ์ (Arousal Regulation) หมายถึง ระดับความวิตกกังวลและเป็นที่ประจักษ์ทั้งในด้านร่างกายและจิตใจ ดนตรีสามารถเปลี่ยนอารมณ์ที่มีผลต่อการฝึกสรีรวิทยา และสามารถนำมาใช้ก่อนที่จะมีการแข่งขัน หรือการฝึกฟังดนตรีเพื่อลดความรู้สึกวิตกกังวล ทำให้การควบคุมอารมณ์ และเร้าอารมณ์ตนเองได้

การทำงานที่สอดประสานกัน (Synchronization) จังหวะของเพลงอาจมีผลต่อการเคลื่อนไหว ประเภทของบทเพลงที่ฟัง อาจทำให้ผู้คนสามารถทำงานประสานการเคลื่อนไหวของตนเอง[6] ดังนั้นหากนักกีฬาฟังดนตรีบาง

---

[4]Peter J. Rentfrow, Lewis R. Goldberg, and Daniel J. Levitin,"The Structure of Musical Preferences: A Five-Factor Model," *Journal of Personality and Social Psychology* 100, no. 6 (2011): 1139–1157.

[5]Daniel Tony Bishop, Costas Karageorghis, and Georgios Loizou, "A Grounded Theory of Young Tennis Players' Use of Music to Manipulate Emotional State." *Journal of Sport & Exercise Psychology* 29, no. 5 (2007): 584–607.

[6]Costas I. Karageorghis and Peter Terry,"Music in the Exercise Domain: A Review and Synthesis," *International Review of Sport and Exercise Psychology* 5, no. 1 (1997): 44–66.

ประเภทที่มีจังหวะรวดเร็ว พวกเขาอาจมีแนวโน้มที่จะเพิ่มการเคลื่อนไหวของพวกเขาให้ก้าวเร็วขึ้น ซึ่งอาจช่วยเพิ่มประสิทธิภาพ เช่น การขี่จักรยาน หรือการวิ่ง ในทำนองเดียวกันหากนักกีฬาต้องการการเคลื่อนไหวที่สง่างามช้ากว่า เช่น สเก็ตลีลา บทเพลงที่มีท่วงทำนองช้า ๆ ลดลงจะช่วยให้มีประสิทธิภาพสูงสุด ข้อมูลเหล่านี้สนับสนุนการวิจัยของ Smoll and Schultz[7] ว่าจังหวะเป็นส่วนประกอบสำคัญในทักษะร่างกายและประสิทธิภาพ

ภาพที่ 3 แสดงนักวิ่งที่กำลังฟังดนตรีไปด้วย
ที่มา: https://virtuagym.com/blog/lifestyle/exercise/5-benefits-music-exercising/

ความสามารถทางการควบคุมทักษะทางร่างกาย (Acquisition of Motor Skills) การได้มาซึ่งทักษะทางร่างกาย (Motor Skills) ดนตรีสามารถช่วยในการจำลองการเคลื่อนไหวของมนุษย์ได้โดยช่วยสนับสนุนทักษะทางร่างกายผ่านรูปแบบการเคลื่อนไหวที่มีประสิทธิภาพได้ ดนตรียังสามารถส่งเสริมแรงจูงใจภายใน การใช้ดนตรีในการส่งเสริมการเรียนรู้ทักษะกีฬาสามารถทำให้ผู้ฝึกฝนมีความสนุก เหมาะสำหรับผู้เล่นกีฬาและเป็นส่วนช่วยส่งเสริมทักษะการกีฬาได้อย่างยิ่ง ดังภาพที่ 3 ที่แสดงผู้ออกกำลังกายที่ทำการวิ่งโดยการฟังดนตรีไปด้วย ช่วยให้มีการเคลื่อนไหวที่ดีขึ้นได้

การทำให้ร่างกายทำงานอย่างต่อเนื่อง (Attainment of Flow) บางครั้งเรียกว่า “ในโซน” นี่คือสถานะที่ในระหว่างการออกกำลังกายจิตใจและร่างกายทำงาน เปรียบเหมือนระบบ ‘นักบินอัตโนมัติ’ ที่ร่างกายมีความสามารถในการทำงานอย่างต่อเนื่องโดยที่ผู้ฝึกมีความใส่ใจกับกิจกรรมนั้นน้อยลงได้ มีการวิจัยที่แสดงให้เห็นว่าดนตรีสามารถเพิ่มประสิทธิภาพในการเล่นกีฬา โดยกระตุ้นอารมณ์และความรู้สึก ทำให้เกิดความเข้าใจเกี่ยวกับการทำงานอย่างต่อเนื่องโดยไม่ต้องบังคับ[8]

นักจิตวิทยาการกีฬา จึงแนะนำให้นักกีฬาใช้ดนตรีเป็นเครื่องมือในการเตรียมตัวสำหรับการแข่งขัน เนื่องจากดนตรีมีอิทธิพลต่อความตื่นตัว ดนตรีมีการส่งเสริมความคิดที่กระตุ้นให้เกิดการออกกำลังกาย รวมทั้งการผ่อนคลาย นั่นคือการเชื่อมโยงระหว่างดนตรีและการออกกำลังกาย บางประเภทของกีฬาอาจทำหน้าที่กระตุ้น หากนักกีฬาต้องการเพิ่มระดับความตื่นตัวก่อนการแข่งขัน พวกเขาต้องฟังเพลงที่กระตุ้นให้พวกเขามีอารมณ์ฮึกเหิมและเข้าแข่งขันในระดับอารมณ์ที่รุนแรง ถ้านักกีฬาต้องการที่จะลดระดับความตื่นตัวของพวกเขา พวกเขาอาจฟังเพลงที่จะช่วยให้พวกเขาสงบลงและผ่อนคลาย ดังที่ภาพที่ 4 Paula Radcliffe นักวิ่งมาราธอนที่ถือบันทึกสถิติโลกได้กล่าวว่า “ฉันได้รวบรวมเพลย์ลิสต์และฟังเพลงในระหว่างการเข้าแข่งขัน ซึ่งมันช่วยให้ฉันตื่นขึ้นและเตือนให้ฉันระลึกถึงช่วงเวลาที่เกิดขึ้นเมื่อฉันทำงานหนักหรือรู้สึกดี ด้วยการฟังเพลงที่ถูกต้องฉันจะออกกำลังกายที่หนักขึ้นมาก ซึ่งได้ผลดีกว่าวิธีอื่น ๆ มาก”

---

[7]Grasset E., Gunter-Smith P., and Schultz S. G., “Effects of Na-coupled Alanine Transport on Intracellular K Activities and the K Conductance of the Basolateral Membranes of Necturus Small Intestine.” *The Journal of Membrane Biology* 71, no. 1-2 (1982): 89-94.

[8]Alice Chirico, Silvia Serino, Pietro Cipresso, Andrea Gaggioli, and Giuseppe Riva. “When Music “Flows.” State and Trait in Musical Performance, Composition and Listening: a Systematic Review.” Frontier in Psychology 6 (June 2015): 1-14.

ภาพที่ 4 แสดง Paula Radcliffe นักวิ่งมาราธอนที่กล่าวถึงอิทธิพลของดนตรีในการกีฬา
ที่มา: http://www.telegraph.co.uk/sport/othersports/athletics/11851409/
Paula-Radcliffe-insists-she-is-not-guilty-of-doping.htm

ดนตรีช่วยในการสนับสนุนกิจกรรมทางกีฬา

ดนตรีและการกีฬา มีความสัมพันธ์และสนับสนุนเป็นไปตามธรรมชาติซึ่งกันและกัน ความสัมพันธ์ระหว่างทั้งสองมีความเกี่ยวข้องจนกลายเป็นประเพณีของการแข่งขันกีฬา ดังเช่น บทเพลง “Take Me Out to the Ball Game”? บทเพลงที่ใช้ในการแข่งขันเบสบอลที่ฝูงชนร้องเพลงไปพร้อมกันในช่วงที่มีการจัดงาน นอกเหนือจากมาตรฐานดั้งเดิมแล้ว ยังมีการให้ศิลปินที่ยิ่งใหญ่ที่สุดในปัจจุบัน มีการแสดงสดในรายการกีฬา และมีการพัฒนาแก้ไขบทเพลงดั้งเดิมของพวกเขาให้เป็นรูปแบบการเล่นกีฬามากขึ้น ช่วยเปิดฤดูกาลการแข่งขันกีฬาด้วยการแสดงของพวกเขา ดังนั้นเมื่อพูดถึงการจับคู่ดนตรีและกีฬา จึงมีปัจจัยใดที่ต้องพิจารณาความสัมพันธ์เพื่อให้มั่นใจว่าเหมาะสมที่สุด

การแสดงดนตรีก็กลายเป็นส่วนหนึ่งของการแข่งขันกีฬาขนาดใหญ่ ดังเช่น การแข่งขันอเมริกันฟุตบอล “ซุปเปอร์โบว์ล” (The Super Bowl) ซึ่งมีการนำเอาการแสดงดนตรีโดยศิลปินมีชื่อเสียง มาทำการแสดงในฐานะการนำเสนองานของตัวเองในขณะเดียวกันผู้ชมในวงการเพลงต่างคาดหวังงานดนตรีใหม่ ๆ จากการแสดงในการแข่งขันกีฬานี้ ซึ่งมีอิทธิพลต่อกระแสการตอบรับจากผู้ที่ชื่นชอบแล้วมักจะตามด้วยยอดขายที่เพิ่มขึ้นอย่างมาก ดังกรณีของเหตุการณ์พิธีเปิดและปิดการแข่งขันกีฬาโอลิมปิกฟุตบอลโลก มีบทเพลงที่ใช้ในการแข่งขันอย่างเป็นทางการ เช่น “Waka Waka (เวลาสำหรับแอฟริกา)” ของศิลปิน Shakira ที่มียอดขายได้ 1.7 ล้านแทร็ก (เฉพาะในสหรัฐอเมริกาเท่านั้น) และเอ็นบีเอ และเกม NHL All-Star เป็นกิจกรรมอื่น ๆ ที่มีการแสดงสดในแบบเรียลไทม์ ซึ่งทั้งหมดจะพบกับสื่อมวลชนและผู้ชมทางโทรทัศน์รายใหญ่ ๆ

ภาพที่ 5 แสดงศิลปิน Shakira ที่มีบทเพลงเกี่ยวข้องกับการกีฬา
ที่มา: https://www.youtube.com/watch?v=QXoIMTjk9Xg

ดังนั้นในการแข่งขันฟุตบอลระดับมืออาชีพ จึงเป็นโอกาสที่ศิลปินนักร้องเพลงในรูปแบบต่าง ๆ ได้ทำการแสดงเปิดตัวออกอากาศตามรายการโทรทัศน์กีฬาต่าง ๆ และบางครั้งศิลปินก็มีการเอาใจตลาดกีฬาโดยมีการดัดแปลงเนื้อเพลงจากต้นฉบับเพื่อการสื่อความที่มุ่งประเด็นโดยเฉพาะ ดังที่ Hank Williams Jr. เปลี่ยนชื่อเพลง

“All My Rowdy Friends are Coming over Tonight” เป็น “Are You Ready for some Football” เพื่อที่จะสามารถนำมาใช้เป็นช่องทางในการเปิดตัวการแข่งขันอเมริกันฟุตบอลได้อย่างเหมาะสมนับตั้งแต่ปี 1989 - 2011 เพลงต้นฉบับเพียงอย่างเดียวมียอดขาย 254,000 ซึ่งยังมีการดาวน์โหลดจนถึงปัจจุบัน หรือในทำนองเดียวกัน Joan Jett และ Blackhearts ได้ทำผลงานเพลง “I Hate Myself for Loving You” ของพวกเขาในการแข่งขัน Sunday Night Football เพลงต้นฉบับได้ขายไปแล้วกว่า 581,000 ดาวน์โหลดจนถึงปัจจุบัน และเมื่อศิลปิน Faith Hill เริ่มร้องเพลง “Waiting All Day for Sunday Night” ในปี 2007 บทเพลงนี้ยังคงมีการใช้ในการแข่งขันอเมริกันฟุตบอลเป็นเวลา 6 ปีต่อเนื่องมา

ศิลปินมีอิทธิพลต่อกลุ่มผู้ชื่นชมการกีฬา

กีฬาและดนตรี มีความเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันอย่างยิ่ง อิทธิพลของการกีฬาสะท้อนให้เห็นถึงภาพลักษณ์ของศิลปิน ดังเช่น Tom Brady ศิลปินผู้นี้ได้แบ่งปันความรักกับทีมโปรดของพวกเขา หรืออย่าง Jim Jones นำแสดง “We Fly High” อีกครั้งใน “New York Giants Remix” และเพลงต้นฉบับมียอดขายมากกว่า 1.6 ล้านครั้งในปัจจุบัน หนึ่งในเพลงยอดนิยมที่ยิ่งใหญ่ที่สุดของปี 2012 ได้แก่ “Black and Yellow” ของ Wiz Khalifa ซึ่งเนื้อหาของบทเพลงได้กล่าวถึง สพิตส์เบิร์กสเตียร์เลอร์ส ทีมฟุตบอลบ้านเกิดของเขา ดังสะท้อนออกมาอย่างชัดเชนในวิดีโอ เขามีการแสดงสัญลักษณ์ด้วยการสวมเสื้อสเตียร์เลอร์ส บทเพลงนี้ขายได้กว่า 4.1 ล้านอัลบั้ม นอกจากนี้ศิลปิน Ying Yang Twins ยังมีอิทธิพลต่อแนวคิดของผู้ชื่นชอบกีฬาอเมริกันฟุตบอลมากยิ่งขึ้น ด้วยการนำเสนอบทเพลงพิเศษ “Halftime (Stand Up & Get Crunk)” ซึ่งเขาได้แต่งบทเพลงนี้เพื่ออุทิศให้แก่ทีมอเมริกันฟุตบอลของนิวออร์ลีนส์เซนต์ส และมีการนำเสนอด้วยการสวมเสื้อกีฬา Reggie Bush ในมิวสิควิดีโอ ซึ่งก่อให้เกิดปรากฏการณ์ของการขายบทเพลงทางอินเตอน์เน็ต เพราะดังกล่าวมียอดขายมากกว่า 237,000 ครั้งในการดาวน์โหลดออนไลน์โดยการสำรวจของ Nielsen.com[9]

ภาพที่ 6 ศิลปิน Ying Yang Twins กับบทเพลงทางการกีฬาฟุตบอล
ที่มา: https://www.youtube.com/watch?v=lLdv3ngkeJs

จากที่กล่าวมานี้แสดงให้เห็นว่า การกีฬาและการดนตรีมีการเกี่ยวข้องสัมพันธ์กันได้อย่างลึกซึ้ง โดยที่ทั้งสองมีรากฐานมาจากเหตุการณ์ที่เต็มไปด้วยชีวิตการแข่งขัน การเฉลิมฉลอง และความบันเทิงอันสะท้อนให้เห็นบุคลิกของลักษณะประเภทการกีฬา ประเภทของกลุ่มผู้ชมที่ชื่นชอบ และให้การสนับสนุน บทเพลงมีอิทธิพลต่อการแสดงความประทับใจ ความเข้มแข็ง ความสามัคคีของผู้คนที่มีแนวคิดทางการกีฬาไปในทางเดียวกัน และยังสร้างศิลปินที่เป็นตัวแทนของอัตลักษณ์ในแต่ละประเภทของการกีฬาอีกด้วย

[9]“Music and Sports Makes A Natural Duo,” Nielsen.com, accessed June 1, 2017, http://www.nielsen.com/us/en/insights/news/2013/music-and-sports-make-a-natural-duo.html.

ดนตรีเพื่อการเต้นรำในการออกกำลังกาย

ในบรรดาประเภทของการออกกำลังกายนั้น การออกกำลังกายแบบแอโรบิคจัดเป็นกิจกรรมที่นิยมกันมาก เพราะช่วยให้ร่างกายมีความแข็งแรง อย่างไรก็ตามผู้ออกกำลังกายที่ต้องเข้าเรียนการออกกำลังกายแบบกลุ่ม ในสถานออกกำลังกายที่มีห้องยิมที่มุ่งแต่เสริมสร้างทักษะและพัฒนากล้ามเนื้ออาจจะเป็นเรื่องที่ทรมานและไม่น่ารื่นรมย์เท่าใดนัก จึงมีการคิดประเภทของการเต้นรำเพื่อการออกกำลังกาย ซึ่งเป็นวิธีการผสมผสานกิจวัตรการออกกำลังแบบแอโรบิกกับการเต้นรำไปกับท่วงทำนองของดนตรีที่ชื่นชอบได้อย่างดียิ่ง อีกทั้งยังเป็นกิจกรรมที่เหมาะสมกับผู้ต้องการทำกิจกรรมทางสังคมด้วย เพราะในการเต้นรำนั้นมีรูปแบบของการเต้นรำที่จัดเป็นกิจกรรมของการเรียนหลายประเภท เหมาะกับความต้องการที่แตกต่างกันไปในแต่ละบุคคล เป็นกิจกรรมที่ทุกคนสามารถกระทำร่วมกันได้โดยง่าย

การเต้นรำที่เป็นการออกกำลังกายแบบแอโรบิคประเภทต่าง ๆ นั้น Raginee Edwards[10]ได้จำแนกประเภทของการเต้นประกอบดนตรีออกเป็น 4 ประเภทใหญ่ คือ ประเภทแรก ซุมบ้า (Zumba) ซึ่งกลายเป็นบทเพลงที่ใช้ในการเต้นรำของการออกกำลังกายที่เรียกว่า Zumba Fitness ที่ได้รับความนิยมอย่างยิ่งของสถานออกกำลังกาย ประเภทที่สอง แจ๊สเซอร์ไซส์ (Jazzercise) เป็นรูปแบบการเต้นรำเพื่อออกกำลังกายที่สามารถเผาผลาญพลังงานได้ดีเพราะมีการรวมท่าทางการบริหารแบบโยคะและการชกมวยในการเต้นด้วย ประเภทที่สาม คือ การเต้นรำแบบบอลลูม (Ballroom Dancing) ซึ่งมีเอกลักษณ์คือนำเอารูปแบบการเต้นรำดั้งเดิมที่ได้รับความนิยม เช่น waltz, tango, salsa, quickstep ฯลฯ การเต้นรำประเภทนี้มีมาตรฐานที่เคร่งครัด โดยมีการเต้นเป็นคู่ ท่วงท่าประกอบกับทำนองเพลงอย่างลงตัว ส่วนประเภทสุดท้าย คือ การเต้นรำหน้าท้อง (Belly Dancing) เป็นรูปแบบเต้นที่มาจากวัฒนธรรมโบราณของอินเดียและตะวันออกกลาง โดยผู้หญิงต้องใช้กล้ามเนื้อของลำตัวเพื่อเคลื่อนตัวมีท่วงท่าที่หลากหลาย การเต้นรำทั้ง 4 ประเภทที่กล่าวมานี้ นอกเหนือจากจุดประสงค์ที่ต้องการให้ผู้เต้นได้ออกกำลังกายแล้ว ยังเป็นกิจกรรมทางสังคมที่สร้างความบันเทิงได้อย่างดียิ่ง และส่วนสำคัญที่เป็นองค์ประกอบหลัก คือ ดนตรีที่เป็นตัวกำหนดจังหวะและลีลาของการเต้นรำเพื่อการออกกำลังกายประเภทต่าง ๆ

ภาพที่ 7 แสดงการเต้นรำแบบ Ballroom Dancing
ที่มา https://femcompetitor.com/fem-athletes- try-ballroom-dancing-for-magical-fitness

[10]Raginee Edwards, “Types of Aerobic Dance,” accessed June 1, 2017, https://www.livestrong.com/article/ 315029-basic-aerobic-dance-steps.

งานวิจัยที่เกี่ยวข้องกับดนตรีและการกีฬา

มีงานวิจัยในต่างประเทศที่มีการศึกษาความสัมพันธ์ของดนตรีในแง่การสนับสนุนการกีฬา ซึ่งทำให้เรามีความตระหนักในคุณค่าของการดนตรี และมีแนวทางในการประยุกต์ใช้ดนตรีให้เหมาะสมกับกิจกรรมทางการกีฬาที่หลากหลาย ดังตัวอย่างงานวิจัยต่อไปนี้

ดนตรีและกิจกรรมกีฬา (Music and Sports)
ผู้วิจัย Ketki Karanam, December 7, 2015

งานวิจัยนี้มีที่มาจากการพบว่า หลายคนที่ฟังเพลงในระหว่างการออกกำลังกาย มีผลการฝึกที่ดีขึ้น มีความชื่นชอบสำหรับการวิ่งหรือขี่จักรยานโดยใส่หูฟังที่ห้องออกกำลังกาย ทำให้รู้โดยสัญชาตญาณว่าการฟังเพลงช่วยให้เรารู้สึกสบายใจในระหว่างการออกกำลังกาย ในช่วงไม่กี่ปีที่ผ่านมาการวิจัยได้รวบรวมผลกระทบต่าง ๆ ของการฟังเพลงในระหว่างการออกกำลังกายและได้เปิดเผยผลการวิจัย ว่าการฟังเพลงสนับสนุนการเล่นกีฬาอย่างแท้จริง นอกเหนือจากการช่วยให้เราออกกำลังกายแล้วผลบวกของการฟังเพลงยังขยายไปสู่ช่วงก่อนและหลังการออกกำลังกาย ในการศึกษาครั้งนี้ นักวิจัยพบว่านักกีฬาที่ฟังเพลงหลังจากการออกกำลังกาย สามารถออกกำลังอย่างหนักได้ดี และแสดงให้เห็นว่ามีนักกีฬามีความสุขและเพลิดเพลินกับการออกกำลังกายประกอบดนตรี มีการลดลงของความเข้มข้นของแลคเตตในเลือดและการลดลงของการรับรู้ความรู้สึกมากกว่านักกีฬาที่ไม่ฟังเพลง ผลลัพธ์เหล่านี้มีความสำคัญสำหรับบุคคลทั่วไป เช่น นักกีฬามืออาชีพที่มักไม่สามารถฟังเพลงในระหว่างการออกกำลังกาย แต่สามารถเลือกที่จะทำเช่นนั้นก่อนและหลังการออกกำลังกายได้

การใช้ดนตรีในการออกกำลังกายที่ส่งผลทางอารมณ์และสร้างแรงบันดาลใจ: การวิจัยเชิงสำรวจโดยการใช้แบบสอบถามนักกีฬา (Emotional and Motivational Uses of Music in Sports and Exercise: A Questionnaire Study among Athletes)
ผู้วิจัย Petri Laukka Volume: 41 issue: 2, page(s): 198-215 Article first published online: November 11, 2011; Issue published: March 1, 2013

งานวิจัยสรุปได้ว่า ดนตรีมีอยู่ในทุกสถานการณ์ของการเล่นกีฬาและการออกกำลังกายมากมาย แต่การวิจัยเชิงประจักษ์เกี่ยวกับแรงจูงใจในการฟังเพลงในกีฬายังคงมีการศึกษาที่น้อยมาก ในการศึกษาครั้งนี้ได้กลุ่มตัวอย่างจากนักกีฬายอดเยี่ยมจากสวีเดน (N = 252) ได้ตอบแบบสอบถามที่เน้นการใช้ดนตรีและการออกกำลังกายที่เกี่ยวกับอารมณ์ และสร้างแรงบันดาลใจ แบบสอบถามมีทั้งข้อมูลเชิงปริมาณที่ใช้ในการประเมินความถี่ของการใช้ดนตรีและรายการที่เปิดกว้าง ซึ่งมุ่งเน้นเฉพาะช่วงอารมณ์ที่เกี่ยวข้องกับดนตรีในกีฬา ผลการวิจัยแสดงให้เห็นว่านักกีฬาส่วนใหญ่มักฟังเพลงในระหว่างการเตรียมตัวก่อนการจัดกิจกรรมการอุ่นเครื่อง และการฝึกอบรม และแรงจูงใจที่พบบ่อยที่สุดในการฟังดนตรี คือ การเพิ่มการใช้งานก่อนกิจกรรม ผลกระทบเชิงบวกแรงจูงใจระดับประสิทธิภาพและประสบการณ์การคงที่ นักกีฬารายงานว่าพวกเขามีประสบการณ์ด้านอารมณ์ที่ดีในแง่บวก เช่น ความสุข ความตื่นตัว ความมั่นใจ ความผ่อนคลายเกี่ยวกับดนตรีในการกีฬา และรายงานเกี่ยวกับความเชื่อของตนเกี่ยวกับสาเหตุของอารมณ์ความรู้สึกทางดนตรีในกีฬา โดยทั่วไปแล้วผลการวิจัยชี้ให้เห็นว่า นักกีฬามีวิธีการเลือกใช้ประเภทของดนตรีเพื่อการออกกำลังกายได้อย่างเหมาะสม

จากการศึกษาผลงานการวิจัยข้างต้นที่กล่าวมา ทำให้ทราบว่ามีนักวิชาการได้ให้ความสำคัญกับการศึกษาบทบาทของดนตรีที่เกี่ยวข้องกับวิทยาศาสตร์การกีฬา ทั้งที่มีผลต่อทางกายภาพของผู้ทดลอง และผลทางจิตใจ ดนตรีมีส่วนสำคัญในการเพิ่มประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย สามารถทำให้ผู้ฝึกฝนบรรลุถึงความสำเร็จตามเป้าหมายที่ต้องการได้ และยังช่วยทางด้านจิตใจ อารมณ์ ทำให้ผู้ฝึกมีแรงจูงใจ มีความมุ่งมั่น มีความตื่นตัว ควบคุมจิตใจให้พร้อมต่อการฝึก และการแข่งขันทางการกีฬาได้ดียิ่งขึ้น จึงมีความสำคัญอย่างยิ่งที่ควรนำศาสตร์ความรู้ทางดนตรีมาใช้พัฒนาและเป็นส่วนหนึ่งของวิทยาศาสตร์การกีฬาได้อย่างดียิ่ง

บทสรุป

วิทยาศาสตร์การกีฬา ได้มุ่งให้ความสำคัญกับศาสตร์ที่เกี่ยวข้องในการพัฒนาการกีฬา อันได้แก่ ชีวกลศาสตร์การกีฬา (Sport Biomechanics) สรีรวิทยาการออกกำลังกาย (Exercise Physiology) จิตวิทยาการกีฬา (Sport Psychology) เวชศาสตร์การกีฬา (Sport Medicine) โภชนาการการกีฬา(Sport Nutrition) เทคโนโลยีทางการกีฬา (Sport Technology) การจัดการกีฬา (Sport Management) โดยมีการบูรณาการหลายศาสตร์ที่มุ่งพัฒนากิจกรรมการออกกำลังให้มีประสิทธิภาพมากที่สุด แต่ศาสตร์ทางดนตรียังได้รับความสนใจไม่กว้างขวางเหมือนศาสตร์อื่นที่กล่าวมา ทั้งที่มีความสำคัญเป็นกิจกรรมหนึ่งที่ดำเนินควบคู่ไปกับการกีฬา ไม่ว่าจะเป็นการฝึกซ้อม การเตรียมความพร้อมทางด้านร่างกายและจิตใจ การใช้ดนตรีเพื่อการโฆษณาประชาสัมพันธ์ การใช้ดนตรีเพื่อกิจกรรมการออกกำลังกายสำหรับบุคคลทั่วไป อีกทั้งยังมีงานวิจัยที่ได้ให้ความสำคัญของการดนตรีในการสนับสนุนการกีฬา และการออกกำลังกายเพื่อสุขภาพ ดังนั้น การศึกษาดนตรีที่มีความเกี่ยวข้องกับการกีฬาจึงมีความสำคัญยิ่งที่จะช่วยให้เกิดมิติใหม่ในทางความสัมพันธ์ของการศึกษาวิจัยแบบเชิงบูรณาการขึ้น (Interdisciplinary research) เนื่องด้วยศาสตร์ทั้งสองต่างสามารถสนับสนุนซึ่งกันและกันได้ จากการศึกษาที่ผ่านมาพบว่า ดนตรีมีส่วนช่วยในการสนับสนุนส่งเสริมวิทยาศาสตร์การกีฬาได้อย่างยิ่ง เพราะดนตรีส่งอิทธิพลต่อการฝึกฝนของนักกีฬา เป็นส่วนประกอบสำคัญที่ช่วยพัฒนาทักษะร่างกายและประสิทธิภาพการทำงานของร่างกาย ดนตรียังมีส่วนช่วยลดความเครียดจากกิจกรรมในชีวิตประจำวัน หรือ ความเครียดจากการฝึกฝนกีฬาได้ ช่วยในเชิงจิตวิทยาในการออกกำลังกาย เหล่านี้นับเป็นคุณค่าของดนตรีที่สามารถสนับสนุนวิทยาศาสตร์การกีฬาได้ทั้งสิ้น

นอกเหนือจากการใช้ดนตรีเพื่อสนับสนุนในเชิงวิทยาศาสตร์การกีฬาแล้ว ดนตรียังมีอิทธิพลต่อกลุ่มผู้ชื่นชอบประเภทของการกีฬาต่าง ๆ ซึ่งแสดงให้เห็นว่า ดนตรีมีความสามารถสนับสนุนในการสร้างนวัตกรรมในเชิงพาณิชย์ได้ เพราะเป็นนวัตกรรมที่จัดอยู่ในประเภท ดนตรีกรรม หรือ งานเกี่ยวกับเพลงที่แต่งขึ้นมาใหม่ หรือ การเรียบเรียงเสียงประสานทางดนตรี ซึ่งเมื่อนำไปใช้สนับสนุนกับกิจกรรมทางการกีฬา ไม่ว่าจะเป็นทางด้านการโฆษณาประชาสัมพันธ์ การสร้างบรรยากาศในสถานออกกำลังกาย การใช้งานในกิจกรรมการออกกำลังกาย ดังเช่น การออกกำลังกายด้วยการเต้นแบบแอโรบิค หรือ การใช้งานในเชิงพาณิชย์ต่าง ๆ เช่น เป็นสื่อประกอบในอุปกรณ์ออกกำลังกาย ดนตรีได้สะท้อนให้เห็นอัตลักษณ์ของกีฬา หรือ การออกกำลังกายได้ ดังเห็นได้จากผลการศึกษาวิจัยที่แสดงให้เห็นคุณค่าของการประยุกต์ใช้ดนตรีกับกิจกรรมกีฬาต่าง ๆ จากแนวคิดที่กล่าวมาในบทความนี้เป็นแนวทางให้ผู้สนใจในการศึกษาการวิจัยแบบเชิงบูรณาการดนตรีกับศาสตร์แขนงอื่น ๆ ที่เกี่ยวข้อง ได้พิจารณาและขยายขอบเขตของความรู้เพื่อศึกษาคุณค่า ประโยชน์ และการสร้างนวัตกรรมใหม่ที่ก่อให้เกิดการพัฒนาของศาสตร์ดนตรีเพื่อการใช้ประโยชน์ในหลายมิติควบคู่ไปกับศาสตร์อื่นได้อย่างเหมาะสม

บรรณานุกรม

กลุ่มวิจัยและพัฒนา สำนักวิทยาศาสตร์การกีฬา. การยืดเหยียดกล้ามเนื้อก่อนและหลังการเล่นกีฬา. กรุงเทพมหานคร: กลุ่มวิจัยและพัฒนา, 2555.

ไวพจน์ จันทร์เสน. “วิทยาศาสตร์การกีฬากับการพัฒนาการกีฬา (Sports Science in Sports Development).” วารสารวิชาการ สถาบันการพลศึกษา 7,1(2558): 23.

Bishop, Daniel T., Costas I. Karageorghis, and Georgios Loizou. “A Grounded Theory of Young Tennis Players’ Use of Music to Manipulate Emotional State.” Journal of Sport & Exercise Psychology 29 (2007): 584–607.

Chirico, Alice, Silvia Serino, Pietro Cipresso, Andrea Gaggioli, and Giuseppe Riva. “When Music “Flows”. State and Trait in Musical Performance, Composition and Listening: a Systematic Review.” Frontier in Psychology 6 (June 2015): 1-14.

Edwards, Raginee. “Types of Aerobic Dance,” Livestrong.com. Accessed June 1, 2017. https://www.livestrong.com/article/315029-basic-aerobic-dance-steps.

Gosling, S. D., Rentfrow, P. J. “The Structure of Musical Preferences: A Five-Factor Model.” Journal of Personality and Social Psychology 100, 6 (2011): 1139–1157.

Grasset E., Gunter-Smith P., and Schultz S. G., “Effects of Na-coupled Alanine Transport on Intracellular K Activities and the K Conductance of the Basolateral Membranes of Necturus Small Intestine.” The Journal of Membrane Biology 71, no. 1-2 (1982): 89-94.

Karageorghis, Costas I., and Peter Terry,“Music in the Exercise Domain: A Review and Synthesis,” International Review of Sport and Exercise Psychology 5, no. 1 (1997): 44–66.

Nielsen.com. “Music and Sports Makes A Natural Duo,” Neilson.com. Accessed June, 2017. http://www.nielsen.com/us/en/insights/news/2013/music-and-sports-make-a-natural-duo.html.