

عنوان:

تأثیر موسیقی آرام بر انگیزش فیزیولوژیکی بدن سازان

پیشینه و هدف: وقتی شخصی فعالیتی را انجام دهد که لذت بخش و مفید باشد، تمایل پیدا می کند آن فعالیت را ادامه دهد. موسیقی همزمان با ورزش باعث برانگیخته شدن فرد می شود و استقامت و بهبودی حالات عاطفی را تا ۱۵٪ افزایش داده، تلاش فرد را ۱۲٪ تحت تأثیر قرار می دهد و نشانه های خستگی و رسیدن به آستانه خستگی را به تأخیر می اندازد. (۱۶، ۱۷، ۲۲) بنابراین هدف از این تحقیق بررسی اثر موسیقی آرام بر شاخص های انگیزش فیزیولوژیکی بدنسازان می باشد.

روش انجام کار: ۲۰ نفر از بدنسازان شهرستان ارسنجان با میانگین سنی (۱۹±۱ سال)، قد (۱۷۵±۴ سانتیمتر)، وزن (۷۲±۱/۵ کیلوگرم) و سابقه ورزشی (۱۷±۹ ماه) در این تحقیق حضور داشتند. ضربان قلب، فشار خون، تعداد تنفس و دمای بدن آنها در دو وضعیت بدون موسیقی و موسیقی آرام، در چهار هفته متوالی متعاقب یک تمرین مقاومتی شامل، پرس سینه با هالتر، قفسه سینه با دمبل و بالا سینه با دستگاه اندازه گیری و ثبت گردید. هر حرکت در سه ست و هر ست بین ۸ تا ۱۲ تکرار داشت که قبل از ست اول پرس سینه، ضربان قلب و فشار خون، قبل از ست اول قفسه سینه تعداد تنفس و قبل از ست اول حرکت بالا سینه دمای بدن آنها اندازه گیری شد.

نتیجه: موسیقی آرام کاهش معنادار ضربان قلب، فشار خون سیستول، تعداد تنفس و دمای بدن را در سطح ($p \leq 0.05$) نشان داد اما بر کاهش فشار خون دیاستول تأثیری نداشت، که برای بدست آوردن تفاوت های معنی دار بین میانگین های گروه های مورد مطالعه از آزمون t همبسته استفاده گردید.

بحث: به نظر می رسد کاهش ضربان قلب [۸، ۱۰، ۱۵]، فشار خون سیستول [۶، ۹، ۱۱، ۱۳]، تعداد تنفس [۱۶، ۱۷، ۱۹] و دمای بدن [۱، ۲، ۳، ۵] بر اثر موسیقی آرام، احتمالاً در نتیجه افزایش میزان نورایی نفرین پلازما [۱۸]، کاهش فشار قلبی [۱۲]، کاهش فشارهای مرتبط با درد و ناراحتی [۱۸]، کاهش فعالیت غدد کلیوی [۴، ۱۴] و در پی آن کاهش مقدار کاتکولامین ها [۱۸]، افزایش سروتونین و دوپامین [۲۰] و تأثیرات عصبی موسیقی آرام [۱، ۳، ۴، ۵] می باشد.

واژه های کلیدی: موسیقی آرام، انگیزش

Title:

The effects of sedative music on bodybuilders'
physiological arousal

When a person performs an activity that is enjoyable profitable, finds its willingness to continue the activity. Music can be an individual sport and endurance and recovery provoked emotional states increased by 15% , 12% of the affected individual effort and delay signs of weariness and fatigue Astana.

Method: The studied sample was include 20 body-builders from the city arsanjan with average age (19 ± 10)year , height (175 ± 40) , weight (72 ± 15) , their had was (17 ± 90) month experience. Heart rate , blood pressure , respiratory number and their body temperature were the measure and to register in three condition without music , sedative music during 4 week. The athletes' program was include the chest – press with halter , thorax with dumbbell and upper-chest with apparatus which were measurement before the first chest-press set , heart rate and blood pressure , before the first thorax set , the respiration number and before the first upper-chest set the body temperature evaluated them. To compare the significant difference between groups.

Results: The t-test was used. Heart rate ,systole blood pressure , respiratory number and body temperature in sedative music group had significant reduction ($p<0.05$),bat not affection to diastole blood pressure.

Conclusions: The heart rate[8,10,15] ,systole blood pressure[6,9,11,13] , respiration number[16,17,19] and body temperature[1,2,3,5] reduction affected by sedative music are pprobably due to an increase in plasma norepinephrine[18], reduce heart pressure[12], pressure reduction associated with pain and discomfort[18], decreased activity and renal glands in order[4,14] to reduce the amount of catecholamine's[18], increases serotonin and dopamine[20] and neurological effects of music are quiet[1,3,4,5].

Key words: sedative music, arousal

منابع:

- ۱- ح.محمدزاده، ب.ترتیبیان، ا.احمدی، ۱۳۸۶، تأثیر موسیقی آرام بخش و محرک برانگیختگی فیزیولوژیکی ورزشکاران، سایت طب ورزشی دکتر رحمت سخنی.
- ۲- س.ع.صفوی نائینی، م.ر.فتح العلومی، ع.فتاحی بافقی، ۱۳۸۵، بررسی تأثیر موسیقی بر سیستم ایمنی بدن. مجله علمی پژوهشی دانشگاه علوم پزشکی ارتش جمهوری اسلامی ایران، شماره ۱.
- ۳- ف.ترابی، ع.ا. جابری مقدم، ا. فرخی، ر. سوری، ۱۳۸۸، تأثیر صدای خوش در ورزش، نشریه تخصصی رفتار حرکتی پژوهش در علوم ورزشی شماره ۲۲.
- ۴- م.قادری، ح.آقا علی نژاد، م.ع.آذربایجانی، ۱۳۸۷، بررسی تأثیر موسیقی مهیج و آرام بخش بر اجرای هوازی، میزان درک فشار، و غلظت کورتیزول بزاقی دانشجویان مرد ورزشکار. فصلنامه المپیک، شماره ۱، بهار ۱۳۸۷.
- ۵- م.قراچه داغی، ۱۳۸۸، با موسیقی به آرامش می رسیم. نوشته شده در فرهنگستان هنر. Available from: <http://www.kolbehma.com>.
- ۶- م.ک.واعظ موسوی، م.ع.اصلانخانی، ا.هاشمی معصومی، ۱۳۸۶، تمایز فعال سازی از انگیزتگی در تیر اندازی با سلاح بادی. مجله علوم حرکتی و ورزش، شماره ۱۰، ص ۴۹-۶۰.
- ۷- م.ک.واعظ موسوی، ۱۳۸۸، موسیقی در ورزش.

References:

- [8] A.Beckett, ,1990,The effects of music on exercise as determined by physiological recovery heart rates and distance. *Journal of Music Therapy* , 27,126-136
- [9] A.Kimberly, A. Brownly, G.Robert ,R.G. MC.Murray , C. Anthony, Hackney, ,1995,Effects of music on physiological and affective responses to graded treadmill exercise in trained and untrained runners. *International Journal of Psychophysiology*. Volume 19,issue 3, 193-201.
- [10] B.L.Copland,D. Franks, 1991, Effects of type and intensities of background music on treadmill endurance. *J. Sport. Med. Physic. Fit.*, 1:100-103.
- [11] C. A. Lorch ,V. Diefendorf, A. Earll ,1994, Effect of Stimulative and Sedative Music on Systolic Blood Pressure, Heart Rate, and Respiratory Rate in Premature Infants. *Journal of Music Therapy* 31(2), 105-118.
- [12] C.HepleR ,K .Rachel,١٩٩٦, Effect of music on cardiovascular performance during treadmill walking . *IAHPERD. Journal* volume 29.No.2.
- [13] C.Peter Terry,I. costas, karageorghis,2006,psychophysical Effects of music in sport and Exercise. Department dsychology university of southern queehsland, Toowoomba qld 4350 Australia school of sport and education Brunel university west London, uxbridge Middlesex UB8 3PH united kingdom.
- [14] F.Karageorghis, Drew &Terry,1996,Music in sport and exercise Theory and practice.The sport journal: volume 2,Number 2,Spring 1996.
- [15] I.Costas, F. Karageorghis, P.C. Terry, M. Andrew, F.Lane, D.Bishop , D.Lee Priest , 2011,The bases expert statement on the use of music in exercise, issue28.Available from: <http://www.bases.org.uk>.Summer 2011.

- [16] M.H.Anshel,D.Marisi,1979, Effectes of music and rhythm on physical performance. Research Quarterly, 49, 109-112.
- [17] N.Becker,S.Brett,C.Chambliss, K.Crowers,P. Haring,C.Marsh, R.Montemayor. ,1994, Mellow and frenetic antecedent music during athletic performance of children, adults, seniors. Perceptual Motor Skills, 79, 1043-46.
- [18] P.M.Maslar, 1986, The effects of music on the reduction of pain: A review of the literature. The Arts in psychology, 13,215-219.
- [19] S.H.Boutcher,M.Trenske, 1990,The effect of sensory deprivation and music on perceived exertion and affect during exercise. Journal of sport and exercise Psychology, 12, 167-176.
- [20] W.Sears,1975, The effect of music on muscle tonus . In E. G. Gaston .(Ed), music therapy (pp. 199-205). Lawrence, KS: Allen Press.