

UOT:796.

TƏHSİL MÜƏSSISƏLƏRİNDƏ MUSIQININ MÜŞAYİƏTİ İLƏ BƏDƏN TƏRBIYƏSİ DƏRSLƏRİNİN KEYFİYYƏTİNİN ARTIRILMASI*Haqverdiyev İlqar Arif oğlu, Haqverdiyeva Nilüfər İlqar qızı**Gəncə Dövlət Universiteti**haqverdiyevanilufar@gmail.com*

Xülasə: Musiqi sənətinin məqsədi insanın bədənini və ruhu arasında tarazlığa, musiqinin insanın təkcə mənəvi, əqli deyil eləcə də fiziki vəziyyətinə təsir etməyə nail olmaqdır. Musiqinin insanın mənəvi həyatındakı rolunu, eləcə də fiziki məqsədlərdə böyük əhəmiyyətini qiymətləndirməmək olmaz. Böyük emosional təsir gücünə və insan hissələrinin ən incə çalarlarını çatdırmaq qabiliyyətinə malik olan musiqi sənəti həm də insanların emosional aləmi, eləcə də insanın özünü tanımasını təbiiq edir.

Dahi filosofların fikrincə sənət insan fəaliyyətinin tərkib hissəsidir, insanın şəxsiyyəti yalnız sənətin köməyi və iştirakı ilə tam şəkildə üzə çıxıb formalaşa bilər. İnsan orqanizminə və psixikasına təsirini nəzərə alaraq musiqi müşayiətini bədən tərbiyəsi dərsləri üçün seçdikdə dərslərin xüsusiyyətini nəzərə almaq vacibdir. Musiqi müşayiətini dərslərin hansı hissəsində istifadə olunmasından asılı olaraq ona uyğun seçimi aparılmalıdır.

Açar sözlər: fiziki tərbiyə, idman, musiqi, müşayiət, tələbə, məşq

Ключевые слова: физическое воспитание, спорт, музыка, сопровождение, студент, тренировка

Keywords: physical education, sports, music, accompaniment, student, exercise

Müasir cəmiyyətimizdə əsas problemlərdən biri yetişməkdə olan gənclərin fiziki və psixi sağlamlıq səviyyəsinin əhəmiyyətli dərəcədə aşağı düşməsi, psixomatik diaqnozlu xəstəliklərin sayının artması, cəmiyyətimiz üçün qabiliyyət tələb edən ixtisaslarda mütəxəssislərin azalması, gələcək nəsil arasında bədən tərbiyəsi və idmana marağın azalması ilə daha da çətinləşir. Bir sıra təhsil müəssisələrində o cümlədən Ali və orta ixtisas müəssisələrində Bədən tərbiyəsi dərslərinin tədris planından çıxarılaraq keçirilməməsi bu məsələni daha da qabardır.

Hal hazırda müasir təhsil mühitində bədən tərbiyəsi sistemi az yaşlı şagirdlərin sağlamlığının möhkəmləndirilməsi və qorunması, uşaqların müntəzəm, sistemli şəkildə bədən tərbiyəsi və idmana cəlb etmək problemlərinin həllinin yeni və effektiv yollarının axtarışı ilə xarakterizə olunur.

Müasir Milli fiziki tərbiyə sistemində yeni dövr üçün bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafına dair müasir təhsil strategiyasına uyğun olaraq bədən tərbiyəsi və bu sahəyə prioritet olan təhsillə yanaşı məktəbdənkənar tədbirlərin təşkilinin yeni cəlbədiçi formalarının, metodlarının axtarışıdır.

Bununla əlaqədar, bir çox Ali və orta ixtisas təhsil müəssisələrində tələbələrin fiziki fəaliyyətə və orqanizminin təhkimləşdirilməsinə olan müxtəlif tələbatlarını, onların şəxsi üstünlüklərini tam ödəyən müxtəlif tədris sahələri və bədən tərbiyəsinin müstəqil formalarının geniş seçiminə zərurət yaranmışdır.

Bu gün müasir dövrün və günün tələblərinə cavab verən çoxlu sayda müasir innovativ tədris texnologiyaların getdikcə daha çox yer verilir və inkişaf etdirilir. Bu innovativ texnologiyalar bədən tərbiyəsi sahəsinin tədris prosesində tətbiq olunur. Bu yanaşma Ali və orta peşə təhsili sistemində yeni istiqamətlərin, metodların, vasitələrin köməyi ilə bədən tərbiyəsi və idman dərslərinin keyfiyyətini təmin edir. Tədris və məşq prosesində çoxlu

müasir idman avadanlıqlarından və üsullardan istifadə etmək mühüm əhəmiyyət kəsb edir. Ancaq ən maraqlısı və önəmlisi odur ki, belə tədris prosesində fiziki hərəkətləri musiqi müşayiəti ilə qurmaq əsas vasitə kimi musiqidən istifadə etmək müsbət nəticələrə gətirib çıxarır.

Tarixi araşdırmalar da göstərir ki, min illər boyu musiqinin bədən tərbiyəsi ilə çox sıx əlaqəsi olmuşdur. Hətta qədim sivilizasiyanın korifeyləri Nizami Gəncəvi, Füzuli, Tusi, Şirazi müasir maarifpərvər alim və şairlərdən isə Ə. Şirvani, A. Səhhət, M.F. Axundov, Q. Zakir, S. Vurğun və s. musiqinin müalicəvi təsir gücünə malik olmasını əsərlərində sübut etmişdirlər. Onlar bildirdilər ki, musiqi cəmiyyətdə bir çox problemləri həll edir, musiqi insanların şüur və davranışlarını idarə edir, onların əqli və fiziki fəaliyyətini tənzimləyir, estetik zövq verir. Musiqi xəstəliklərə müsbət təsir göstərir, onlara şəfa verir, musiqini dinləyənlərin zövqünü, maraqlarını, sosial münasibətlərini, yaxşılaşdırır, bir sözlə cəmiyyətə ideal formalaşmağa qadir vasitədir.

Təhsil müəssisələrində atletika, bədii gimnastika, fitnes, aerobika və s. elementləri olan bədən tərbiyəsi dərslərində musiqili müşayiət geniş istifadə olunmalıdır. Təcrübədən də göründüyü kimi, musiqi ilə fiziki hərəkətlərin yerinə-yetirilməsi şagirdlərə verilən bir çox fiziki yükün həlli üçün böyük əhəmiyyət kəsb edir. Musiqi idman və ya məşq prosesində hərəkətlərin icrası zamanı yaranan problemləri aradan qaldıra bilir. İdman dərslərində yaranan əsas problemlər bunlardır:

- İnsan həyatının bir sintezi olan orqanizmin, bədən və qamətin sağlam və düzgün inkişafı.
- İdman dərsləri və məşqlər zamanı tələbələrin fiziki tərbiyəsinə köməklik edir (fiziki hərəkətləri yerinə yetirərkən, müxtəlif fənd və elementləri icra edərkən, aerobika hərəkətləri edərkən).
- İdman dərslərinin əsas vəzifələrini, dərslərin hər bir metodiki hissəsinin təliminə töhfə verir.
- Sınıfdə emosional fonun və tələbələrin psixiki-emosional vəziyyətinin yaxşılaşdırılmasına şərait yaradır.

Musiqinin insan orqanizminin fizioloji proseslərinə təsiri bir çox ölkənin alimləri üçün tədqiqat mövzusu olmuşdur. Aparılan araşdırmalar sübut etmişdir ki, xüsusi seçilmiş musiqinin müntəzəm dinlənilməsi qısa müddətli yaddaşı gücləndirir, eyni zamanda şifahi və qeyri-verbal intellekt göstəricilərinə müsbət təsir göstərir.

Musiqinin insan orqanizminə təsiri ilə bağlı tədqiqatlar aparan tanınmış tədqiqatçı Donald Campbell'in fikrincə, musiqi əzələ gərginliyini azaldır, bədən hərəkətliliyini və koordinasiyasını tənzimləyir və yaxşılaşdırır. Avtonom sinir sistemi vasitəsilə eşitmə sinirləri daxili qulağı bədən əzələləri ilə birləşdirir. Buna görə də güc, elastiklik, sürət, dözümlülük kimi idman keyfiyyətləri və əzələ tonusu səs və vibrasiyalardan asılıdır.

Tanınmış fizioloqlar, alimlər öz tədqiqatlarında belə qənaətə gəliblər ki, musiqi terapiyası emosional durumu, qorxuları, hərəkət və nitq problemlərini psixomatik xəstəlikləri, davranış anomaliyalarını, ünsiyyət çətinliklərini, depressiyaları və s. çatışmazlıqları aradan qaldırmaq üçün ən effektiv vasitədir və idman dərslərində, məşqlərdə, kütləvi idman tədbirlərində musiqidən istifadə edilməsi məsləhətdir.

Tədqiqatlar təsdiq edir ki:

- Musiqi müşayiəti ilə təşkil olunan idman dərslərində mərkəzi sinir sistemində dəyişikliklər baş verir.

• Musiqi qanın həcminə, nəbz sürətinə, qan təzyiqinə, qanda şəkərin səviyyəsinə nəzərəcarpacaq qədər təsir göstərir, həmçinin əzələ tonusunu artırır və ya azaldır, emosiyaların yaranmasına təkan verir.

- Musiqi beyin qan dövranını normaya salır.
- Sakit melodik musiqi müşayiəti sakitləşdirici təsir göstərir.
- Orta həcmli aydın ritmlə enerjili musiqi tonik effekt yaradır.
- Sürətli templi major-key musiqi ürək döyüntüsünü və əzələ tonusunu artırır.
- Musiqi dinlənilərkən qanda müxtəlif hormonların səviyyəsinə təsir edir.
- Musiqi bədənə ümumi hərəkətililiyinə və koordinasiyasına təsir edə bilər.
- Musiqi zamanın qavrayışını dəyişir, yaddaşı tənzimləyir, hərəkət bacarıqlarını tez öyrənilməsinə şərait yaradır.

Bədən tərbiyəsi dərslərinin və idman məşqlərini musiqi müşayiəti ilə aparılması, tədris fəaliyyətinin optimallaşdırılmasına və onun əsas vəzifələrinin səmərəli həllinə kömək edir. Məqsədyönlü şəkildə seçilən və bacarıqla istifadə olunan musiqi əsərləri, onun kiçik hissələri, musiqi parçaları, fraqmentlərdən istifadə olunması tədrisin səmərəliliyinə, keyfiyyətinə şərait yaradır.

İdman dərslərinin təşkilində musiqini seçərkən mütləq mövzuya uyğunluğu, dərslərin formasına, məqsədinə, vəzifəsinə, şagird və tələbə kontingentinin xüsusiyyətlərinə, əsaslanmaq vacibdir. Musiqidən istifadə bir sıra üstünlüklərə malikdir ki, musiqi tembrini seçərkən və ondan istifadə edərkən bəzi incəliklər nəzərə alınmalıdır. Musiqi müşayiətinin təşkili ilə hər hansı bir dərslər və ya məşq formatında işlənmiş tədris prosesi bir neçə problemi həll edə bilər.

• İnsan həyatının estetik zənginliyi, bədən və ruh tərbiyəsi “sağlam bədəndə sağlam ruh olar” deyimini nəzərdə tutulur.

• Hərəkətlərin icrasında şagirdlərə və tələbələrə metodiki köməklik etmək (fiziki hərəkətlərin yerinə yetirərkən, müxtəlif fəndləri yerinə yetirərkən, idman zalında hərəkətlərə uyğun yerdəyişmə edərkən və s.)

Tədqiqatçılar sübut edirlər ki, tədris prosesində musiqinin təsiri təhsil alanların zövqündən və musiqiyə meyindən çox asılıdır. Subyektiv olaraq şagirdlərin bəyəndiyi melodiya orqanizmin fiziki yükə qarşı müsbət təsir göstərdiyini, bəyənmədiyi melodiya isə orqanizmə əks təsir göstərdiyini büruzə verir. Məsələn olaraq orqanizmdə damarların daralması, ürək döyüntüsünün artması, tez yorulma, haldan düşmə və s. kimi mənfi reaksiyaları göstərmək olar. İdman müəllimlərinin üzərinə bu sahədə böyük məsuliyyət düşür. İdman dərslərində konkret musiqi parçalarının seçilməsi istiqamətində düşünülmüş addımlar atılmalıdır. Bədən tərbiyəsi müəllimlərinin peşə fəaliyyətində bu sahəyə diqqətlə yanaşmaq tələb olunur.

İstənilən musiqi əsəri yalnız musiqi, təsəvvür, bacarıq və vərdislər daxil olmaqla, konkret zövqə uyğun həyat tərzi əsasında qəbul edilir. Musiqi müşayiətinin metodiki cəhətdən səriştəli seçimi bütün tədris prosesinin düzgün təşkili üçün vacib şərtlərdən biridir. Buna görə də müasir bədən tərbiyəsi müəllimi və məşqçisi vacib olan peşəkar bacarığa malik olmalıdır.

Bədən tərbiyəsi dərslərini müşayiət edən musiqi, müəyyən emosional əhval ruhiyyə yaratmalıdır. Musiqi müşayiəti uşaqların diqqətini aktivləşdirir, uşağın musiqi təcrübəsini zənginləşdirir. Tədris prosesi kifayət qədər gərgin aparılırsa, mütləq musiqidən istifadə edilməlidir. Kiçik yaşlı məktəblilərin bədən tərbiyəsi dərslərində tədris prosesinin hissələrinə uyğun melodiya seçilməlidir.

Dərsin hazırlayıcı hissəsində asta yeriş, sürətli yeriş, asta qaçış, sürətli qaçış, fiqurlu yeriş və qaçış kimi fiziki hərəkətlər verilir. Bu hərəkətlərə uyğun melodiyaaların düzgün seçilməsi vacibdir.

Melodiya, musiqinin ən mühüm tərkib hissəsidir. O, musiqi əsərinin ideya və emosional məzmununu təşkil edən, zamana uyğun tərtib edilmiş, müxtəlif obraz və halları özündə cəmləşdirən bədii mənalı musiqi silsiləsidir. Melodiyanın müxtəlifliyi, şərti olaraq, yüksələn, enən, dalğalı və hamar bölünən melodik naxışların istiqaməti ilə ölçülür. Bu naxışlar əllərin və bədənin bütün hərəkətləri ilə təkrarlanır. Yüksələn melodiya üçün hərəkətlərin tempi və sürətinin artırılması tövsiyə olunur, azalan melodiya üçün isə hərəkət tempinin asta şəkildə azaldılması vacibdir. Musiqi əsərinin ifa xarakteri də xüsusi diqqət tələb edir: davamlı və ya kəskin, qarışıq və hamar kimi melodiyaalar üçün uyğun hərəkətlər seçilməlidir. Həmçinin, səslərin yüksəkliyi də reqistr anlayışında özünü göstərə bilər. Ümumiyyətlə, musiqidə üç əsas qeydi — yüksək, orta və aşağı — ayırd etmək mümkündür.

Temp, bir musiqi parçasının ifa sürətini ifadə edir. Ən əsas şəkildə, temp yavaş, orta və sürətli ola bilər. Hər bir temp növü, ümumilikdə, musiqi əsərinin xarakterini müəyyənləşdirir. Tempi dəyişdirmək, bəstəkarın əsərinin təhrif edilməsi deməkdir. Musiqidə olduğu kimi, bədən tərbiyəsi dərslərində və məşqlərində də temp, hərəkətin mühüm bir vasitəsi hesab olunur.

İnsan bədəninin hər hansı bir ətrafı üçün, məsələn, yuxarı və ya aşağı ətrafın ümumi inkişaf hərəkətlərində öz tempi və sayı mövcuddur. Bu hərəkətlər müxtəlif tempdə — iki, dörd və ya daha çox tempə uyğun şəkildə verilə bilər. Yavaş tempdə icra edilən hərəkətlər ağır və böyük amplitudalarla həyata keçirilir. Bu temp, həmçinin statik (güc) hərəkətləri üçün və yeni hərəkətlərin öyrədilməsi zamanı istifadə olunur. Ümumi inkişaf, rəqs və tətbiqi gimnastika hərəkətləri kimi sakit, təmkinli və aktiv hərəkətlərin musiqi müşayiəti ilə icra edilməsi üçün orta tempdən istifadə edilməlidir. Kiçik amplitudalı sürətli və çox sürətli hərəkətlər üçün isə musiqi sürətli temp ilə müşayiət olunmalıdır. Qaçış, tullanma, aşma və digər hərəkətlərdə tempin tədricən dəyişməsi məsləhət görülür.

Dinamika musiqinin ifadə vasitəsidir və yunan dilindən tərcümədə “*gec*” mənasını verir. Səsin gücü və həcmi ilə əlaqəli olan hər şey musiqinin dinamik çalarlarına daxildir. Böyük əzələ gərginliyi ilə icra edilən bütün hərəkətlər yüksək səs tələb edir. Səsin həcmının tədricən artması və ya azalması isə əzələ gərginliyinin tədricən dəyişməsi ilə həyata keçirilir. Musiqi vuruşları — *leqato*, *qeyri-leqato* (*non leqato*) və *stakkato* — sürətli hərəkətlərin xarakteri üçün böyük əhəmiyyət kəsb edir. Bütün musiqi terminləri kimi, onların adları da italyan mənşəlidir.

Beləliklə, bütün göstərdiyimiz amilləri nəzərə alaraq, idman dərslərinin təşkilində və keçirilməsində müşayiət üçün müəyyən bir musiqi parçası seçərkən musiqi ifadə vasitələrinin əhəmiyyətini və onların məcmusunun nəzərə alınmasının vacibliyini vurğulamaq lazımdır.

Ədəbiyyat

1. Babayev, Ə. C. (1972). *Fiziki hərəkətlərin və idmanın Gigenası*. Bakı Maarif, 94-98.
2. Qasımzadə, F. (1970). *İdman gözəllik və estetika*. Bakı: Gənclik, 58-62.
3. Tahirzadə, R., & Qurbanov, C. (1997). *Azərbaycan milli xalq oyunları və onların mədəniyyətimizdə yeri*. Bakı, 10-12.

Rus dilində:

4. Гобузева, К. В. (2011). Значимость использования музыкального сопровождения на занятиях физической культурой. *Здоровье*, 456-458.
5. Смирнова, Ю. В., & Кадыров, Р. М. (2012). Музыкальное сопровождение на уроках физической культуры в школе. *Учебно методическое пособие*. Международный журнал прикладных и фундаментальных исследований, 9, 64-65.

**ПОВЫШЕНИЕ КАЧЕСТВА УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В
УЧЕБНЫХ ЗАВЕДЕНИЯХ С МУЗЫКАЛЬНЫМ СОПРОВОЖДЕНИЕМ***Хаквердиев Ильгар Ариф оглы, Хаквердиева Нилюфер Ильгар кызы***Резюме**

Цель искусства музыки заключается в достижении баланса между телом и душой человека, а также в воздействии музыки не только на духовное и умственное состояние, но и на физическое состояние человека. Нельзя недооценивать роль музыки в духовной жизни человека, а также её большое значение в физическом плане. Искусство музыки, обладающее большой эмоциональной силой и способностью передавать самые тонкие оттенки человеческих чувств, также влияет на эмоциональную сферу человека и способствует его самопознанию.

По мнению великих философов, искусство является частью человеческой деятельности, и личность человека может полностью раскрыться и сформироваться только с помощью и через искусство. Учитывая влияние музыки на организм и психику человека, при выборе музыкального сопровождения для уроков физической культуры необходимо учитывать особенности самого занятия. В зависимости от того, на каком этапе урока будет использоваться музыкальное сопровождение, выбор должен быть сделан соответствующим образом.

**IMPROVING THE QUALITY OF PHYSICAL EDUCATION LESSONS IN
EDUCATIONAL INSTITUTIONS WITH MUSICAL ACCOMPANIMENT***Hagverdiyev Ilgar Arif, Hagverdiyeva Nilufar İlgar***Summary**

The aim of the art of music is to achieve balance between the body and soul of a person, as well as to influence not only the spiritual and intellectual, but also the physical state of an individual. The role of music in a person's spiritual life, as well as its significant impact on physical objectives, cannot be underestimated. The art of music, with its great emotional power and ability to convey the most subtle shades of human emotions, also influences the emotional realm of individuals and contributes to self-awareness.

According to the great philosophers, art is an integral part of human activity, and a person's personality can only fully emerge and be shaped through the aid and participation of art. Considering the impact of music on the human body and psyche, it is important to take into account the characteristics of the lesson when selecting musical accompaniment for physical education classes. The choice of music should be made according to the part of the lesson in which it will be used.

*Rəyçi: dosent Zaur Hüseynzadə**Bədən tərbiyəsi və idman kafedrasının 18 oktyabr 2024-cü il 02 sayılı protokolu**Daxil olma tarixi 22 oktyabr 2024-cü il*