

İdman məşqlərinin keçrilməsi prosesində musiqinin rolu

Aidə Novruzova¹ Kifayət Hüseynova²

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7296932>

Xülasə

Məlumdur ki, musiqi hər bir insanı həyata bağlayan, onun zövqünü oxşayan, ruhunu aydınlandıran bir vasitədir. İnsan sevincli, kədərli zamanlarında musiqi dinləyərkən böyük zövq alır. Musiqi öz gözəlliyi ilə insanın hisslərini, həyəcanını notlarla ifadə edir. Musiqi ilə bərabər idman da insanın əyləncə vasitəsi olub, onun sağlamlığının keşiyində durur. Hər iki sahənin bir-birinə bağlı, qırılmaz telləri vardır. İdman məşqlərində, idman dərslərində, yarışlarda musiqidən funksional istifadə edilməsi idmançılarda əhval-ruhiyyəni yüksəltmək və dözümlülüyü inkişaf etdirməklə bərabər qüvvə, cəldlik, sürət kimi fiziki kefiyyətlərin formalaşmasında böyük rol oynayır. Müasir bacarıq və qabiliyyətlərimizi keçmişin intellektual səviyyəsi ilə müqayisə etmək, onu birləşdirmək məqsədə uyğundur. İdman və musiqi arasında vəhdətlik möhkəmlənməsində müəllim və məşqçilərin, musiqi müəllimlərinin böyük rolu vardır. Hər bir mütəxəssis idmanla incəsənətin sıx qarşılıqlı əlaqəsinə fikir verməlidir. İncəsənət idmanla çox yaxın olmalıdır və idmana incəsənətin əsası kimi baxmaq zəruridir. Məlumdur ki, idmanda musiqinin tətbiq olunmasını ilk dəfə Sparta ölkəsi irəli sürmüşdür. Eramızdan əvvəl 688-ci ildə Sparta ölkəsində gekzamen ritmində ifa edilən “gipnopediya” və “pirrixiy” mahnılarının melodiyası altında ritmik hərəkətlər, əlbəyaxa döyüş, güləş yerinə yetirilirdi. Buradan aydın olur ki, musiqi ilə idmanın vəhdətinin qədim tarixi vardır. Aydındır ki, idmançının qələbə psixologiyası həm məşqçilər, həm musiqiçi mütəxəssisləri, eləcə də idman müəllimləri və psixoloqlar üçün çox maraqlıdır. Hal-hazırda idmançılar və musiqiçilər həyatın ən gözəl çağlarını yaşayırlar. Nəzərə almaq lazımdır ki, idmançıların tam hazırlığı onun psixoloji, fiziki, texniki və taktiki hazırlığından ibarətdir. Əsas məqamlardan sayılan ruhu oxşayan, həvəsləndirici musiqi hazırlığı yoxdursa, qalan başqa hazırlıqlar (fiziki, texniki və taktiki, psixoloji) nə qədər güclü olsa da, qalibiyyət qazanmaq heçə enir. Musiqi idmançının qalibiyyət qazanmağa ruhlandırır. Musiqi ruhu idmançada, onun həyatında mühüm rol oynayır, qələbəyə həvəsləndirir. Musiqi hazırlığı, musiqi sevgisi olan idman sevgisi olan idmançılarda ilk növbədə dünyanı dərk etməklə özünü dərk edir, gələcəyə doğru addımları güclənir. Beləliklə idmançı mənəvi, etik və iradi möhkəmliyə nail olur. Musiqi ilə nəfəs alan idmançılar və insanları heç bir qüvvə heç zaman yolundan döndərə bilmir. Buna görə də musiqi ilə idmanın vəhdəti ən vacib məsələlərdən biridir. Cəmiyyətimizdə idman musiqinin vəhdəti üçün hər cür imkanlar yaradılır.

Açar sözləri: Musiqi idman, ənənə, tarix, qədim yarış, qalib, xalq, incəsənət, idmançılar

¹ Naxçıvan Dövlət Universitetinin İncəsənət fakültəsinin müəllimi, e-mail: aidenovruzova@mail.ru

² Naxçıvan Dövlət Universitetinin Pedaqogika fakültəsinin baş müəllimi e-mail: nurv7487@gmail.com

The role of music in the process of sports training

Abstract

It is clean that music is a means capable to make people love the life admire them, purify their souls. When being happy or sad it is only music that a man enjoys of it. Music expresses the feelings, anxiety of person with the beauty of notes. Along with music sport is also a means of entertainment of people and maintains their health. Surely, the both have unbreakable relations with each-other. Functional usage of music in sport training? Sport lessons and in different competitions inspires the spirits of sportsmen, strengthens their endurance, power, quickness, speed and other effective qualities respectively. It is advisable to compare modern skills and abilities with the intellectual level of the past and combine them. In Strengthening the unity between sport and music teachers and trainers, also music teachers should do their joint effects. Any single specialist must consider the tense mutual relation between art and sport. Art and sport relations must be close and it is important to understand that sport is the base of art. One knows that implementation of music to sport first time happened in the country of Sparta. In 688 B.C. in the country of Sparta under the melody of "gipnopedia" and "pirrixiy" used to play üith gekzamen rhythm. Rhythmic actions, man- to- man fights wrestling and other types of sports were held under specific rhythmic music. This mentioned facts once again shows that the history of music and sport unity dates too back. Doubtless, triumphal psychology of a sportsman directly and definitely cheers up either trainers, psportsmen and musicians enjoy of their beautiful and merry lives. We have to take into account that full readiness of sportsmen to challange depends on their psychological, physical, technical and tactical levels. When, I think, there is no encouraging musical readiness the rest above noted factors will lack in a way? Although physically stronger. Music inspires sportsmen in fighting. Musical enthusiasm of a sportsman plays an important role in his/her life and encourages to victory. A man of musical love and readiness has a great potential to understand the life and also has rather big hopes for future. So that, a sportsman with this this gualtiy obtains moral ethical and will steadiness. A musical person never can be astrayed from own tru way. Regarding this, we have sharply to say that music and sport unity is inevitable. Sport creates all kind of opportunities for the unity of music.

Key words: music, sport, tradition, history, old competition, winner, people, art, sportsmen.

Giriş

Bədən tərbiyəsi və idman dövlət himnilərinin səsləndiyi, dövlət bayraqlarının qaldırıldığı kütləvi bir məkan sosial sferadır. Musiqinin əhəmiyyətindən, onun idmanla vəhdətindən bəhs edərkən, idmançının da musiqiyə olan münasibətindən bəns etmək vacibdir. Şərqdə və Avropa ölkələrində yaranmış təkbətək döyüş idmanında, idmanın fəlsəfi qavranılmasına, idmançılara ruh yüksəkliyinin və psixoloji təlimlərin aşılmasında, mediatasiya məşğələlərində xüsusi musiqi janrlarından və melodiylarından istifadə olunmasıdır. XIX –XX ci əsrlərdə idmanın bir neçə növlərində, məşqlərdə, idmançıların psixoloji və fizioloji cəhətdən güclənməsində musiqinin tətbiq edilməsinə dair idman təbabəti, idman psixologiyası, musiqişunasları tərəfindən maraqlı tətqiqatlar aparılmasıdır (Bunyadov, 1993:25).

Azərbaycan musiqi folklorunda “Çəngi”, “Yallı” janrında musiqi nümunələri fiziki və mənəvi gücün vəhdətini, qələbəni, idmanı, nikbinliyi, qəhrəmanlığı tərənnüm edirlər. Toy adətlərində, bayramlarda, tədbirlərdə idman yarışları, məsələn qurşaq tutmaq, güc göstərmək, cıdır çıxmaq, çövkən oynamaq, güz qaldırmaq yarışları da daxildir ki, bütün bunlar musiqi ilə müşayiət olunurdu (Kərimli, 2005:32)

Azərbaycan xalq musiqisində “Çəngi”, “Pəhləvan”, “Ovşari” “Osmanlı”, “Yekba”, Kəndirhəngi,” “Misiri”, “Qaytağı”, Çəngi Koroğlu”, “Cıdır”, “Yallı”, “Muxəmməs”adlı insturmental musiqi nümunələri idmanla, hərblə, mərdliklə, qəhrəmanlıqla yurd sevgisi ilə bağlıdır (Qasımova, Zöhrabov, 1989:41). İdmana həsr olunmuş musiqidən söz düşəndə Rauf Hacıyevin “ Gənclik,” Zakir Bağirovun “Festifala yürüş”, marşlarını, Niyazi və Rauf Hacıyevin “Festival marş”ını, Musa Musayevin “Gənc idmançılar” mahnısını, Əziz Əzizovun “İdmançılar marşı”, “Külək” və başqa mahnıları göstərmək olar. İdman sağlamlıqdır, musiqi gözəllikdir. Hər ikisinin vəhdəti qələbəyə addımlayan doğru yoldur. Diqqət etsək musiqi idmanla, idman musiqi ilə birlikdə sevilir, məskunlaşır.

İdmanın insan həyatında rolu

İdman insan orqanizminin sağlamlığına xidmət göstərən ən mühüm amillərdən biridir. İnsanlar ta qədimdən müxtəlif fiziki hərəkətlərin köməyi ilə bədənlərini möhkəmləndirməyə, ayrı-ayrı xəstəliklərin qarşısını almağa, bədən quruluşunu gözəlləşdirməyə nail olmuşlar. Digər tərəfdən fiziki hərəkətlərlə, idmanla məşğul olanlar müxtəlif dövrlərdə məzmun və xarakter etibarilə müxtəlif yarışlar təşkil edərək öz güc bacarıq qabiliyyətlərini nümayiş etdirmişlər. Nəhayət, idman mütəşəkkil formaya düşərək ölkə, qitə, dünyamiqyaslı yarışlara qədər inkişaf etmişdir.

İdman bir zaman güc, şücaət, bacarıq nümayiş etdirmək, döyüşçülərin qüdrətini artırmaq vastəsi olmuşsa, müasir dövrümüzdə ictimai inkişaf formasıyalarını keçərək yeni forma və məna kəsb etmiş bir-birindən ayrılmaz iki istiqamətdə- kütləvi sağlamlıq bədən tərbiyəsi və bədən tərbiyəsi formasında (fiziki tərbiyə) insanların mədəni və ictimai həyatına daxil olmuşdur.

Əsasən XIX əsrdən sürətlə inkişaf etməyə başlayan bədən tərbiyəsi və idman XX əsrin əvvəllərindən başlayaraq onun elmi nəzəriyyəsi meydana gəlmiş, bir-birinin ardınca ayrı-ayrı idman növləri üzrə yarış qaydaları, təlim- məşq prosesinin forma və metodları işlənib hazırlanmış, idman fedrasiyaları, olimpiya komitələri yaradılmışdır.

Artıq, müasir dünyanı idmansız təsəvvür etmək mümkün deyil. İdman həmçinin insanlara mənəvi qüvvə, nikbinlik, həyat eşqi bəxş edən böyük əyləncə, istirahət, tamaşa, şirin bir zövq mənbəyidir. Azərbaycan Respublikasında idman həm də bütün inkişaf etmiş ölkələrdə olduğu kimi dövlətin diqqət və qayğısı ilə əhatə olunmuş bir təsərrüfat və dövlət quruluşunun gərəkli hissəsidir (Əliyev, 1973:45).

Çox əsirlik tarixə malik olan və xalqımızın məişətinə nüfuz edən idman insanların sağlamlığının möhkəmləndirilməsində, onların iş qabiliyyətinin və əmək məhsuldarlığının yaxşılaşdırılmasında böyük əhəmiyyətə malikdir. Bədəncə möhkəm və sağlam olmaq, uzun ömür sürmək ideyaları əsrlərdən bəri insanların şüurunda məskən salmışdır. Xalqın məişətinə nüfuz etmiş, onun

həyatının bir parçası olmuşdur. Bədən tərbiyəsi və idmanın hər tərəfli inkişaf etdirilməsi kütləviləşmənin artması dərəcəli idmançıların sayının çoxalmasına səbəb olmuşdur.

Musiqinin insan həyatı üçün əhəmiyyəti

Musiqi öz gözəlliyi ilə insanın ruhuna fəal təsir edən incəsənətin əsas növlərindən biridir. Musiqi sənətinin özünə məxsus, rəngarəng, insan könülünü oxşayan bir çox xüsusiyyətləri vardır. Ruhun qidası olan musiqinin insan sağlamlığına böyük təsiri vardır. Musiqi insan ruhuna gözəllik gətirdiyi kimi onun mədəniyyətinin inkişafına da böyük təsir göstərir. Bizə məlumdur ki, müxtəlif üslublu mahnılar insanların emosional və hətta fiziki sağlamlığına müxtəlif cür təsir edə bilər. Musiqi həm insanın psixologiyasına, həm də mənəvi aləminə böyük təsir göstərir.

İnsan orqanizminin, onun bütün orqanlarının, hüceyrələrinin rezonansetmə qabiliyyəti tibb aləmində ondan müalicə məqsədilə istifadə edilməsinə, yəni zədələnmiş orqanların funksiyasının bərpa olunmasına imkan verir. Hər bir musiqi səsi əzələlərdə, sinir sistemində baş vermiş yorğunluq, eyni zamanda durğunluq aradan qaldırır və hərəkət qabiliyyətini artırır. Bir çox alimlər klassik musiqinin insana möcüzəvi təsir etməsini müəyyənləşdirmişlər. Bəstəkarlardan Şubert, Şumon, Çaykovski, Vivaldi, Motsart və başqaların əsərləri buna misal ola bilər. Vilyam Şekspir əsərlərindən birində qeyd edirdi ki, əgər insanın içində musiqi duyğusu yoxdursa və qəlbi səslərlə həyəcanlanmırsa onun hissləri qaranlıq bir gecədir. Məlumdur ki, hər bir insan dünyaya gəldiyi ilk gündən bəri ana laylası ilə musiqini qavramağa başlayır, yəni musiqi ilə ilk tanışlığı başlayır:

Laylay gözüm, bəbəyim,
Hər arzum, hər diləyim,
Dar gündə, bəd ayaqda
Sənsən mənim köməyim
Balam, laylay, a laylay
Gülüm laylay, ay laylay.

Bir çox ifaçılarımızın repertuarında hərbi-vətənpərvərlik mövzusunda mahnılar vardır. Bu mahnılar insanda vətənpərvərlik hissini, düşməyə qəzəb hissini, elinə-obasına sevgi hissini oyadır. Deməli, istər-istəməz musiqi insan beyninə, insan ruhuna, insan vicdanına təsir göstərir. İstər-istəməz musiqinin insan həyatında kök saldığını dərk etməmək mümkün deyil. Musiqi beynin dəyərləndirmə sistemini- həyat üçün nəyin əsas, dəyərli və vacib olub, olmadığını bizə signal göndərən beynimizin müəyyən bir hissəsini fəallaşdırır (Hacıyeva, 2016:54)

Mina Hacıyeva "Azərbaycan muğam fəlsəfəsi" əsərində qeyd edir ki, biz həzz aldığımız musiqini dinlədiyimiz zaman, beynimiz dopamin ifraz edir və bu zaman özümüzü çox yüksək əhval ruhiyyədə hiss edirik. Musiqi həmçinin, nevroloji defisitlərdən (çatışmazlıq) əziyyət çəkən xəstələrin də köməyinə gəlir. Amerikalı Qabi Sifford yaralanma nəticəsində danışma qabiliyyətini itirdikdən sonra, musiqi vasitəsilə müalicə alıb sağaldığını söyləyir. Musiqinin insan həyatı üçün əhəmiyyəti bunlarla bitmir. Mütəxəssislər bildirirlər ki, tək musiqinin üslubu deyil, onun ritm və tonallığı hansı musiqi alətində ifa olunması da əsas amildir

Musiqi alətlərinin səsi iman orqanizmə özünəməxsus təsiri vardır

Nəfəsli alətlər tənəffüs sisteminin təsiri, bronxları təmizləyir, qan dövranına müsbət təsir göstərir. Zərb alətləri isə ürək ritminin bərpasına, qara ciyəyə müsbət təsir göstərir. Piano birbaşa sinir sistemin fəaliyyətini normalaşdırır. Alimlər müəyyən edilib ki, klassik musiqi dinləyən revmatizm xəstələri musiqini özlərinə şəfa hesab edir. Musiqi və həyat, musiqi və sağlamlıq anlayışı bir-birinə yaxındır. Məşhur rus alimləri İ.M.Seçenev və V.M.Bexterev qeyd etmişdilər ki, musiqi arterial təzyiqə də təsir edə bilər (Bexterev, 1823:36)

Qeyd edək ki musiqi insanların həyatına Paleolit dövründə girmişdir. Əsası Afrikada qoyulmuş musiqi hələ də minlərlə il bundan öncə qoyulmuş prinsiplərə bağlıdır. Musiqinin böyük, qədim kökləri vardır. Dahi Azərbaycan şairi Nizaminin, Fizulinin əsərlərində orta əsrin musiqisi barədə zəngin məlumat verilmişdir. İlk ədəbi abidələrimiz olan “Kitabi-Dədə Qorqud” dastanında musiqi ilə, musiqi alətləri ilə bağlı bir sıra məlumatlar verilmişdir. İlk yazılı musiqi nümunələrimiz XIII əsrə aid olmuşdur. Milli folkoru təmsil edən Azərbaycan musiqisi xalqımız və ayrı-ayrı sənətkarlar tərəfindən yaradılmışdır.

XII-XIII əsrdə yaxın və orta şərqin musiqi-nəzəri fikrinin inkişafı məhz Azərbaycan iki böyük alimi və musiqiçisi Səfiəddin Ürməvinin və Əbdülqadir Marağainin adları ilə bağlıdır. Ürməvinin yazdığı “Kitabi əl ədvar” və “Şərəfiyyə risalələri” Azərbaycanda musiqi elminin əsasını qoymuş və onun gələcək inkişafı üçün zəmin yaratmışdır. Ürməvinin yaratdığı musiqi sistemi, not cədvəli o dövrün ən kamil not sistemi idi.

Azərbaycan şifai ənənəvi musiqi yaradıcılığı, xalq mahnı və rəqslərinin, aşiq havaları və dastanlarının ifaçılığını özündə cəmləşdirir. Musiqi ta qədimdən mədəniyyətin bir qolu olmuşdur. Marağaidən sonra yaranmış risalələrdə Şərq musiqi nəzəriyyəsinin əsas dəyəri onların təcrübi əhəmiyyətində idi. Bu dövrün risalələrindən həmişəyaşar Azərbaycan musiqisi 20-ci əsrin başlanğıcına qədər iki istiqamətdə- şifahi və folklor zənnində inkişaf etmişdir. Azərbaycan musiqisi aşiq və muğam musiqisi bünövrəsi əsasında zənginləşmişdir. Ulu öndərimiz Heydər Əliyev aşiq Azərbaycanın zəngin musiqisinə aşiq sənətinə, muğam və folklor sənətinə böyük qiymət verirdi. Məhz bu qayğının nəticəsində Azərbaycan musiqisi dünya miqyasında tanınıb şöhrətlənmişdir.

Azərbaycan bəstəkarları, görkəmli musiqi xadimləri musiqi sənətinin inkişaf tarixində mühüm rol oynamışlar. Üzeyir Hacıbəyov, Tofiq Quliyev, Emin Sabitoğlu, Cavanşir Quliyev, Qara Qarayev, Süleyman Ələsgərov, Aqşin Əlizadə, Cahangir Cahangirov, Cövdət Hacıyev, Fikrət Əmirov, Rauf Hacıyev, Səid Rüstəmov, Vaqif Mustafazadə, Elza İbrahimova və minlərlə Azərbaycan bəstəkarlarının adları tarixə yazılmışdır. Azərbaycan xalqının musiqi-poetik yaradıcılığının ən qədim janırlarından biri olan mahnılar bir neçə qrupa ayrılır. Onlardan mərasim mahnılarını, mərifət mahnılarını, əmək mahnılarını və tarixi mahnılarını göstərmək olar. Azərbaycan musiqisinin insana göstərdiyi təsir ilk növbədə onun psixo- emosional xarakterli olması ilə izah olunur. Azərbaycan musiqisi ruhun dilidir, həyatın sirrini açan sehrbazlığın ən güclü formasıdır.

Azərbaycan musiqisi idmançıların həyatında da mühüm əhəmiyyətə malikdir. Musiqi məşq zamanı idmançıların həyatında effektivliyi artırır, eyni zamanda qarşıya qoyulan məqsədlərə çatmağa və özünə olan inam hissini möhkəmləndirməyə kömək edir.

Bədii gimnastikada musiqi tərtibatı

Bədii gimnastika İsfeçrədə yaranmış idman növüdür. Bədii gimnastikanı aktyorluq, balet, musiqi və pantomim ilə birlikdə edirlər. Bədii gimnastika turnirlərində yalnız qadın idmançılar iştirak edir. Azərbaycanda bədii gimnastikanın ya yaranma və inkişaf tarixi XIX əsrin 40-cı illərinə təsadüf edilir. Qızlardan ibarət qrup yaradan Nadejda Merkulova Azərbaycanda bu idman növünün inkişafında, formalaşmasında uzun müddət fəaliyyət göstərmişdir. Məhz onun rəhbərliyi altında yetişən gimnastiklər beynəlxalq yarışlarda uğurlar qazanmışlar.

Larisa Zebina, LinaVinnkola, Mina Hacıbəyli, Elmira Hacıyeva, Mina Şibayeva belə gimnastlardır. Bədii gimnastika- gimnastika və rəqs hərəkətlərinin musiqi müşayiəti ilə alətsiz və alətlərlə (ip, halqa, top, güzrlər, lent) icra olunduğu bir idman növüdür. Deokimi Bədii gimnastika rəqs elementləri, balet və musiqinin incəsənət və idmanla vəhdətindən ibarətdir. Kompazisiyalı idman növü olan bədii gimnastikanın əsas xüsusiyyəti çox yüksək bədən çevikliyi və hərəkəti fəallıq tələb edən ən çətin akrobatik hərəkət elementlərinin bir-biri ilə dirəşməsidir.

Bu birləşmədə musiqinin böyük rolu və əhəmiyyəti vardır. Bədii gimnastikanın əsasını düzgün tərtib olunmuş musiqi təşkil edir. 10 yaşlı gimnast Fatimə Xəlilzadə ürək sözlərində bildirib ki, mənim uğurlarımda musiqinin çox böyük rolu olmuşdur. Bədii gimnastikanın zənginləşməsində, inkişaf mərhələsində, gözəlləşməsində musiqinin təsiri olduqca böyükdür.

Musiqi idmanın, eləcədə bədii gimnastikanın ayrılmaz tərkibi, idmançıların həyat tərzidir. İdman tarixində ilk olimpiya oyunlarının musiqi ilə birlikdə keçirilməsi tarixi bir ənənədir. Bir həqiqəti etiraf edək ki, musiqinin idman ilə qoşa yaşaması nəticəsində XX əsrdə bədii gimnastika ilə bərabər akrobatik gimnastika, aerobika və s. musiqili idman növləri yaranmışdır. Bədii gimnastika ilə məşğul olanlarda musiqi cəsarət, sevinc, ruh yüksəkliyi yaradır. Buna görə də musiqi sədaları altında keçirilən məşqlər və yarışlar, göstərişlər idmançını yormur. Burada cəld və sürət tələb edən ritmik hərəkətlər musiqinin sədaları altında daha cazibədar olur. Məşq zamanı seçilən musiqi bioritmik, sakit və axıcı olmalıdır. Odur ki, bəstəkarlar adətən idman yarışları, tədbirləri, bayramları üçün musiqi yazarkən onu təkcə yarış üçün yox, daim istifadə olunması üçün nəzərdə tuturlar.

Azərbaycanın idman tarixində bəstəkarlarımızın müxtəlif bədii gimnastika festivallarına həsr edilmiş gözəl kantataları, musiqiləri vardır. Musa Musayev, Niyazi, Rauf Hacıyev, Cahangir Cahangirov və digərləri idmanla musiqinin qarşılıqlı əlaqəsindən, vəhdətindən bəhs edən musiqilər yazmışlar. Bədii gimnastika çıxışları ölçüsü 13x13 m olan gimnastika xalçası üzərində yerinə yetirilir. Musiqi kompozisiyasının tətbiqi, seçimi gimnast və məşqçinin istəyindən aslıdır. Məşqçi və musiqiçi müəllim elə bir musiqi tətbiq etməlidir ki, idmançının musiqiyə münasibəti vəhdət təşkil etsin. Tətbiq olunan musiqinin çox güclü energetik xüsusiyyətlərə, psixofizioloji təsir imkanlarına, müalicəvi effektlərə, mənəvi və ruhi qidalanmaya, psixoloji təlqinə malik olması hələ qədim dövrlərdə və orta əsrlərdə filosofların, şamanların, təbabət alimlərinin, həkimlərin,

idmançıların, psixoloqların musiqi sənətkarlarının marağına səbəb olmuş, bu sahədə araşdırmalar, traktatlar yazılmış, zəngin praktik təcrübə qazanılmışdır. Şərqdə və Asiya ölkələrində yaranan bədii gimnastika idmanında, idmanın fəlsəfi qavranılmasında, idmançılara ruh yüksəkliyinin və psixoloji təmkinlərin aşılmasında, meditasiya məşğələlərində xüsusi musiqi janırlarından və melodiylarından istifadə olunmuşdur.

XIX-XX –ci əsrlərdə bədii gimnastika məşqlərində idmançının fizioloji və psixoloji cəhətdən güclənməsində musiqinin tətbiq edilməsinə dair idman təbabəti, idman psixologiyası, musiqişünaslıq tərəfindən tətqiqatlar aparılmış və idmanda tətbiq edilmişdir.

Elmdə tətbiqi musiqi anlayışı da real olaraq musiqinin idmanda və digər sahələrdə tətbiqi nəticəsində yaranmışdır. Təsadüfi deyil ki, idman və gimnastika məşqlərinin musiqi ilə aparılması sabit bir ənənəyə, idmançı hazırlığının vacib amilinə çevrilmişdir.

Musiqinin idmançının məşq performansına təsiri böyükdür. Aydındır ki, musiqi insanın ruh halını yaxşılaşdıran və beynin sakitləşməsinə səbəb olan hisslər istehsal edir. Musiqi dinləmək, musiqi ilə məşq etmək idmançının performansını artıran güclü reflektordur. Düzdür, musiqinin bəxş etdiyi psixoloji təsir idmançının fiziki qabiliyyətini artırmır, amma fiziki gücü tətbiq etməyə, qələbəyə inam yaratmağa inanılmaz kömək edir.

Musiqi aerobik məşqlərdə fikir dağıtmaq rolunu oynayır, yorğunluq, əzginlik, durğunluq hissələrini azaldır. Musiqi aerobik məşqlərə böyük təsir göstərir. Məşq zamanı musiqi psixoloji olaraq motivasiya etməklə bərabər, ümumi dözümlüyn artmasına kömək edir. Jurnal of Motor Perceptual Sklis-də yayınlanan bir araşdırmaya görə musiqi dinləyən hər bir idmançıda dözümlülük daha artıq olur, musiqi idman və məşq üzərində güclü təsiri yaradır. Musiqi idmançıda böyük ruh yüksəkliyi və qələbəyə inamı gücləndirir. Bəstəkarlar idman məşqi üçün motivasiya verən mahnılar bəstələmişlər. Ən super motivasiya verən idman mahnılarından bir neçəsini göstərmək məqsədəuyğundur: Arnoldmix, 2021-WORLD OF Hümətov, Badabum KLİP, Azəri Bass Music, Fərid Hüseynov: Məşq mahnıları İbrahim Tatlısəs Seni sene burakmam, Serdar Ortac, Yıldız Tilbe: Havalı yarım və. s. Aparılan bir sıra araşdırmalarda musiqinin məşq zamanı orqanizim üçün bir çox faydaları olduğu aşkar olunmuşdur. Hər bir idmançı qaçarkən, məşq edərkən, ağırlıq qaldırarkən, idman oyunları oynayarkən musiqi dinləməyi çox sevir. Musiqi ilə idman məşqinin birləşməsi idrak performansını stimullaşdırır və təkmilləşdirir. Məşqçilər çox zaman Vivaldinin “Dörd Fəsil” mahnısını məşq zamanı idmançılara məsləhət görür. Aydındır ki, istər klassik, istər müasir, xarici musiqilər idmançıda qələbə hissini gücləndirir, ruhən sağlamlaşdırır.

Musiqi ilə idmanın vəhdəti böyükdür. Məlumdur ki, musiqi idmanın tarixi ənənəsidir. İdman tədbirləri, çempionatlar, idman yarışları, spartakiadalar, çempionatlar həmişə musiqi müşaiyəti ilə keçirilmişdir. Hələ orta əsrlərdə xalqımızın ənənəvi idman oyunları, meydandakı tamaşalar, əyləncələr, kəndirbaz şouları musiqi müşaiyəti altında keçirilirdi. XIX – XX əsrlərdə də, müasir dövrdə də bütün tədbirlərin açılış və qapanış mərasimi, mükafatlandırma mərasimi musiqi ilə keçirilirdi. Musiqinin idman ilə vəhdəti nəticəsində XX-əsrə idmanın musiqili növləri yaranmışdır: Aerobika, fiqurlu buz idman, sinxron üzgüçülük, bədii gimnastika və.s. Beynəlxalq idman tədbirlərinin açılışı da, bağlanması da musiqisiz mümkün deyil. Əlbətdə musiqisiz bütün bu tədbirlər

cansıxıcı görünə bilər, məzmunsuz görünə bilər. Bildiyimiz kimi idman sülh, dostluq və ünsiyyət vasitəsidir. Musiqili açılış bədii cəhətdən əla, valehedici düşünülmüşdür. Tədbirlərin bədii həllində musiqiyə əsas rol verilmişdir. Dədə Qorqud məktəbini, Leyli Məcnun sevgisini, Azərbaycan xalqının dahi şəxsiyyətlərini, görkəmli sərkərdələrini tərənnüm edən səhnələr, idmanın sülh və dostluq, əməkdaşlıq, sağlamlıq və gözəllik örnəyi olmasını açıqlayan simvollar sınırlı musiqi nümunələrinin müşaiyəti ilə bədii-estetik baxımdan çox mükəmməl həyata keçirildi. 1-ci Avropa Oyunlarında idmançılar Azərbaycanın mədəniyyəti, təbiəti, milli geyimləri, maddi-texniki bazaları, memarlığı, milli-mətbəxi, qonaqpərvərliyi ilə yanaşı, Azərbaycanın görkəmli bəstəkarlarının musiqisi ilə, milli ritimləri ilə, muğam və rəqsləri ilə yaxından tanış oldular, valeh olduqlarını gizlətmədilər. Bütün bunlarla bərabər olimpiya oyunlarının açılışı, mükafatlandırma səhnəsi, qapanışı zamanı, hər bir ölkənin vətəndaşının öz dövlət himnini eşitmək qürurverici, ilhamverici gözəl duyğuları və qaliblik hisslərinin yüksəlməsinə səbəb oldu. Çox fəxrlə qeyd etmək lazımdır ki, Azərbaycan Respublikasının Dövlət himni və Dövlət Bayrağı Cənab Prezidentimiz İlham Əliyevin, Azərbaycan idmanın himayədarı və azakeşi kimi iştirak etdiyi 1-ci olimpiya oyunlarında hər gün bir neçə dəfə yüksəklərə qaldırıldı.

İdmanda, yarışlarda, tədbirlərdə, hətta məşqlərdə belə musiqinin əhəmiyyəti böyükdür. Dünya mədəniyyətinə böyük töhfələr verən bütün xalqların musiqi aləminə, folkloruna, rəqslərinə müraciət etsək, orada da idmanla musiqinin vəhdətini aydın hiss edərək həmçinin, bədii-folklor və epik dünyagörüşündə idman tək yarış deyil, həm də qəhrəmanlıq, ərənlilik, güc, döyək və qələbə kimi amillərə birgə düşünülmüşdür.

Bizim musiqi folklorumuzda “Çəngi”, “Yallı janrında musiqi nümunələri həm idmanın, həm də musiqinin vəhdətini tərənnüm edirlər. Musiqi idmanı gözəlləşdirir, idmançıda qaliblik hisslərini qüvvətləndirir. Bəs idman özünü musiqiyə göstərir? Elə bir musiqiçi, bəstəkar, eləcə də musiqisi müəllimləri, mütəxəssislər tapmaq çətindir ki, idman oyunlarının, üzgüçülüyn, atıcılıq və atıcılıq idmanının, boksun, şahmatın, gimnastikanın (bədii akrobatik), tennisin, güləşin, karatenin, atletikanın fanatı olmasın.

Bununla yanaşı, musiqçilər idmanla həm həvəskar kimi maraqlanır, həm də məşğul olurlar. Məsələn bəstəkar Arif Məlikov üzgüçülük, Niyazi gənc yaşlarında ağır atletika, Leonid Vaynşteyn voleybol, Qara Qarayev futbol və şahmat, Fərhad Bədəlbəyli futbol, Azər Dadaşov tennis, Nazim Kazimov güləş, Zaur Rzayev basketbol, Seyran Qafarov boks ilə ciddi məşğul olmuş, hətta yarışlarda belə iştirak etmişlər. Gənc musiqçilər arasında idmanla məşğul olanlar çoxluq təşkil edir. Musiqi idmana gözəllik verdiyi kimi, idmanda musiqiçilərə sağlamlıq, vətənpərvərlik, dostluq, yoldaşlıq hissləri bəxş edir. Böyük bəstəkar Üzeyir Hacıbəyli qəhrəmanlıq musiqisinin hərbiçilərə böyük təsir göstərməsini nəzərə alaraq, Böyük Vətən müharibəsi illərində məşhur “Çəngi” pyesini yazmışdır.

Futbol aləminin fanatları şübhəsiz ki, SSRİ vaxtlarının məşhur “Futbol marşı”nı unutmazlar. Bəstəkar Matvey Blonterin 1938-ci ildə bəslədiyi bu marş futbol tarixinin yaddaşına həkk olunmuşdur, onun himninə çevrilmişdir. Dünya bəstəkarları idman yarışlarında qalib gələn idmançılara, idman şərəfinə beynəlxalq yarışlara, olimpiyalara həsr olunan mahnılar, marşlar yaratmışlar. İdmanla musiqinin vəhdəti birləşməsi qələbəyə doğru irəliləməkdir, qələbə

qazanmaqdır. İdmana bağlı olan musiqi xas ovqat və nikbinlik gətirir, ruhu gözəlləşdirir, bədii, mənəvi və psixoloji həyatı mənalandırır, orqanizmi sağlamlaşdırır, asudə vaxtları dəyərləndirir. Musiqi və idmanın vəhdəti böyük imkanlar yaratmaq qüdrətinə, qabiliyyətinə malikdir. Güclü tərbiyə, möhkəm dostluq qabiliyyətinə malik olan musiqi və idman insanların şuuruna, əxlaqına, mənəviyyətinə böyük təsir göstərir. Çünki qüdrətli bu vəhdət insanların hisslərinə birbaşa təmas edir və onlarda yaşamaq, yaratmaq zövqünü, həvəsini gücləndirir. Müqəddəs musiqimiz qəlbin aynası, sevimli idmanın dostluğun, yoldaşlığın, qəhrəmanlığın simvoludur. Musiqinin və idman intellektual və müalicəvi xüsusiyyətləri insan bədəninə və onun psix-emosional vəziyyətinə müsbət təsir edərək orqanizmə enerji yükləyir.

Bu gün bütün sahələrdə olduğu kimi Azərbaycan idmanı, Azərbaycan musiqisi dünyada özünəməxsus yeri ilə seçilir, hörmət və ehtiramla yanaşılır. Azərbaycanın bu nailiyyətləri güclü liderin- Prezident İlham Əliyevin qətiyyəti sayəsində əldə edilib. Prezident İlham Əliyevin rəhbərliyi ilə idmanda, musiqidə böyük qələbələr qazanılıb. Həmçinin xalqımızın ümumilli lideri Heydər Əliyevin 2000-ci ildə imzaladığı fərmanı ilə yaranan “Azərbaycanda musiqinin maddi-texniki bazasının yaradılması haqqında” Sərəncamı ilə mədəniyyətin inkişafına göstərdiyi qayğı bu gün də Prezident İlham Əliyev onun xanımı, Heydər Əliyev Fondunun Prezidenti Mehriban Əliyeva tərəfindən davam etdirilir. Musiqi ilə idmanın gücü vəhdəti həmişə qələbəyə doğru gedəcək, gənclərimizi yeni-yeni qələbələrə doğru aparacaq, yaşamaq, yaratmaq həvəsini gücləndirəcək. Bu vəhdət gözəlliyin, qardaşlığın, sülhün, yaradıcılıq eşqinin birləşməsidir.

Ədəbiyyatlar

- Bunyadov, T.(1993). Əsrlərdən gələn səslər. Bakı: Azərnəşr
Kərimli, S.(2005). Azərbaycan xalq mahnıları. Bakı: Azərnəşr
Qasımova, S., Zöhrabov R.(1989).Musiqi ədəbiyyatı Maarif. Bakı: Azərnəşr
Əliyev, A.Ə.(1973). Kollektivdə bədən tərbiyəsi və idman işlərinin təkrarı. Bakı: Azərnəşr
Hacıyeva, M. (2016) Azərbaycan muğam fəlsəfəsi. Bakı: Azərnəşr
Bexterev, V.M. 1823) “Beyin funksiyasının öyrənilməsi əsasları” (M.Cild 1.7 spb 1823).