



Azərbaycan Respublikası  
Mədəniyyət Nazirliyi



F. Köçərli adına  
Respublika Uşaq Kitabxanası



## **Kim sevir sə idmanı**

Uşaq kitabxanalarında idmanın təbliği münasibətilə mərkəzi kitabxanaların uşaq şöbələri, MKS-nin şəhər, qəsəbə, kənd kitabxana filialları üçün hazırlanmış metodik vəsait

**Bakı – 2020**

**Tərtibçilər:**

**Ruhiyyə Məmmədli  
Sevil Əhmədova**

**Redaktor:**

**Könül Ağazadə**

**İxtisas redaktoru və  
buraxılışa məsul:**

**Şəhla Qəmbərova**  
*Əməkdar mədəniyyət işçisi*

**Kim sevir sə idmanı:** Uşaq kitabxanalarında gələcəyimiz olan körpələrin sağlamlığı naminə, idmanın təbliği ilə bağlı mərkəzi kitabxanaların uşaq şöbələri, MKS-nin şəhər, qəsəbə, kənd kitabxana filialları üçün hazırlanmış metodik vəsait / Azərbaycan Respublikası Mədəniyyət Nazirliyi, F.Köçərli ad. Respublika Uşaq Kitabxanası; tərt.ed.R.Məmmədli; ixt.red. və burax. məsul Ş.Qəmbərova; red. K.Ağazadə. - Bakı: F. Köçərli ad. Respublika Uşaq Kitabxanası, 2020. – 46 s.

## Giriş

“İdman insanları həm fiziki, həm də mənəvi cəhətdən yüksəldən bir vasitədir. İdman sahəsində hər birinizin fəaliyyəti, gördüyünüz işlər və əldə etdiyiniz nailiyyətlər Azərbaycan idmanının adını, şanını-şöhrətini yüksəldir”.

*Ulu öndər Heydər Əliyev*

Müasir dövrimizdə gənclərə ən yaxın, ən doğma sahə idman, incəsənət və musiqidir. Əmək, bədən tərbiyəsi və idman, incəsənət və musiqi birləşərək gənclərin mənəvi aləminə təsir göstərən qüdrətli amilə çevrilir. Bu amillər insan orqanizminin normal inkişafına, qamətin gözəlliyinə şərait yaradır, gənclərdə milli mənlük şüurunun, vətəndaşlıq yetkinliyinin formalaşmasına kömək edir.

Tarix boyu müdrik şəxsiyyətlər sağlamlığı, fiziki kamilliyi mənəvi zənginliyin mühüm şərti hesab etmişlər. Bu barədə xalqımızın ulu tarixi abidəsi “Kitabi-Dədə Qorqud”, “Koroğlu”, “Şah İsmayıl”, “Qaçaq Nəbi” dastanlarında, hikmət dünyası olan folklor nümunələrində, minillik tarixi olan sağlamlıq, kamillik, sevinc bayramı Novruz adətlərindən söz açılmış, gənc nəslin sağlam, gümrah böyüməsi yaşlı nəslə tövsiyə edilmişdir. Məhəmməd peyğəmbərin hədislərində, Şərqin möhtəşəm ədəbi abidələri olan “Avesta”da, “Kəlilə və Dimnə”də, “Qobusnamə”də, “Əxlaqi-Nasir”də çoxlu maraqlı fikirlər vardır. Burada hər bir insanın sağlam, gümrah böyüməsi üçün onun əməklə məşğul olmasına, kamilliyindən asılı olmayaraq hər bir kəsin müəyyən bir peşəyə yiyələnməsinə xüsusi əhəmiyyət verilir, tənbellik bədən üçün fəsad hesab edilir.

Zaman keçdikcə hər bir xalqın tarixi yaddaşında dərin iz

buraxmış bir çox görkəmli şəxsiyyətlər zəngin xalq yaradıcılığından, el sözlərindən bəhrələnərək gənc nəslin sağlamlığı haqqında qiymətli fikirlər söyləmiş, bu zaman müxtəlif amil və vasitələrdən istifadə etməyi zəruri saymışlar.

Şifahi xalq ədəbiyyatımızın bütün janrlarında bədəni tərbiyə məsələlərinə rast gəlinir. Xüsusən dastanlarımızda xalq qəhrəmanlarının şücaəti, onların qüvvəti, dözümlü, cəsur və mübariz olmaları məhz bədən tərbiyəsi ilə bağlıdır. Çünki qəhrəmanlığı yaradan əsas amillər - böyük qüvvə, bədənin fiziki cəhətdən yetkin, kamil olmasıdır. Qeyd etdiyimiz kimi xalqımızın milli xüsusiyyətlərindən irəli gələn at çapmaq, nizə tullamaq, güləşmək və s. kimi milli idman növləri dastanlarımızda öz əksini daha geniş tapmışdır.

Dahi şairimiz Nizami Gəncəvi “Xəmsə”sində bədən tərbiyəsi və idmanı fiziki kamillik, sağlamlıq, dözümlülük, iradəlilik amilləri kimi şərh etmişdir. Nizami Gəncəvi gənc nəslin sağlam böyüməsini zəruri saymış, gəncliyi alova, köhlən ata, nurlu səhərə bənzətmişdir. Nizaminin fikrincə, xeyirxah əməllər insan orqanizminin saflaşmasına, durulaşmasına səbəb olur. Nizami yaradıcılığına bələd olduqca ölməz “Xəmsə”nin hər misrasında bədən tərbiyəsinin bütün ünsürlərinə rast gəlinir. İnsanın fiziki kamilləşməsi ilə onun mənəvi mədəniyyəti arasında olan sıx əlaqəni şairin bütün əsərlərində müşahidə edirik.

Şairin “Xosrov və Şirin” poemasında fiziki elementlərlə zəngin olan ən qədim “Çovkən” oyunu barədə gözəl təsvir vardır. Həmçinin M.S.Ordubadinin “Qılınc və qələm” əsərində də, bu oyun haqqında ətraflı məlumat verilir. Qədim sərvətimiz olan bu oyun başdan-başa kəskin mübarizə meydanını xatırladır. Qarabağ atı ilə oynanılan çovkən oyunu 2013-cü

ildə UNESCO-nun Qeyri-maddi mədəni irsin Repräsentativ Siyahısına daxil edilmişdir.

“Yeddi gözəl” əsərində təsvir olunan Fitnə surəti də çox maraqlıdır. Fitnə həm zirəkdir, qıvrıqdır, ağıllı və tədbirlidir. O, at çapmağı çox gözəl bacarır. Bəhram şah ova gedəndə həmişə onu özü ilə aparır. Bir dəfə Bəhram şah ov zamanı atdığı ox ilə ceyranın dırnağını qulağına tikir və bununla öyünür. Fitnə bunu hünər yox, vərdiş adlandırır. Şah bundan qəzəblənir və Fitnənin ölümünə fərman verir. Ağıllı Fitnə Bəhramın sərkərdəsini qan tökməkdən çəkindirir və sağ qalır. O sərkərdənin evində yaşamağa başlayır və hər gün onun inəyinin buzovunu boynuna alıb altmış pilləli pilləkanlarla eyvana aparır və geri qaytarır. Buzov getdikcə böyüyür, kökəlir. Fitnə isə adətindən əl çəkmir. Artıq vərdiş etdiyi üçün altı yaşlı öküzü əziyyət çəkmədən qaldırıb endirir. Bəhram şah sərkərdənin evində qonaq olarkən bunu görür və deyir ki, bu hünər deyil, vərdişdir... Nizami bir daha təsdiq edir ki, yarışlarda qələbə qazanmaq müntəzəm zəhmət və səy tələb edən məşqlərdən çox asılıdır.

Nəsrəddin Tusi yaradıcılığında da bədən tərbiyəsi ilə bağlı fikirlər az deyildir. Nəsrəddin Tusinin fikrincə, insan dünyaya gəldiyi gündən qayğıya möhtacdır. İnsanın sağlamlığı naminə lap kiçik yaşlarından onun qayğısına qalmaq hər ata və ananın borcudur.

Bu baxımdan, Nəsrəddin Tusinin “Əxlaqi-nasir”ində sağlamlığın təmin edilməsi, uşaqların bədəncə möhkəm, gümrah böyüməsi üçün bədən tərbiyəsinin sistemini verməyə çalışmışdır. Nəsrəddin Tusi əxlaqi və fiziki saflığı bir-birinə vəhdətdə qəbul edib, onları birinin digərini tamamlayan vahid kimi qəbul edir.

O, cəldlik, əməksevərlik, fikir dürüstlüyü, möhkəm əqidə, işgüzarlıq və aqilliyi insanın fiziki inkişafının səmərəsi hesab edir və bu inkişafda psixoloji xüsusiyyətlərində mühüm rol oynadığına əhəmiyyət verirdi.

Nəsrəddin Tusi uşaqların oyunlarına da xüsusi əhəmiyyət vermiş, onların müxtəlif oyunlarda iştirakını zəruri saymışdır.

Əssar Təbrizinin “Mehr və Müştəri” əsəri bədən tərbiyəsi, idmanla bağlı maraqlı səhnələri özündə birləşdirən qiymətli əsərlərdən biridir. Əsərdə bu gün üçün böyük əhəmiyyət daşıyan elm, təhsil, tərbiyə, yaş dövrləri, sağlamlıq haqqında maraqlı fikirlər vardır. Şərqdə şah saraylarında ən çox yayılmış nərd, şahmat və çovkən oyunu əsərdə geniş verilmişdir.

Məhəmməd Füzulinin əsərlərində də insana, onun mənəvi və fiziki kamilliyinə yüksək qiymət verilmişdir. Klassik irsimizlə yanaşı İ.Qasimov və H.Seyidbəylinin “Uzaq sahillərdə”, C.Bərgüşadın “Boz atın belində” və “Siyrilmiş qılnc”, F.Kərimzadənin “Xudafərin körpüsü” və “Çaldıran döyüşü”, F.Eyvazlının “Qaçaq Nəbi”, E.Elatlının “Qan ləkəsi” və “Cəhənnəmdən gələn səs”, N.Məmmədlinin “Zəngülə” və s. əsərləri də bu nöqtəyi-nəzərdən qeyd etmək olar. Onların əsərlərindən bəhrələnmək oxucuların mənəvi aləminin inkişafına güclü təsir göstərir.

Gələcəyimiz olan uşaqlar hər şeydən əvvəl, zəngin elmi biliyi ilə fərqlənməlidir. Ona görə də yaxşı oxumaq üçün məktəblinin sağlam olması vacibdir. Odur ki, elmin əsaslarına dərinlən yiyələnmək lazımdır. Yalnız ən bilikli adam öz xalqına daha çox fayda verə bilər. Elmi surətlə, yaxşı öyrənmək və məhsuldar zehni fəaliyyət göstərmək üçün insan orqanizminin bütün üzvlərinin sağlam olması və normal işləməsi vacibdir. Beləliklə, uşaqların, gənclərin sağlam

inkişafında yuxarıda qeyd etdiyimiz misilsiz rol oynayan dəyərli, qiymətli klassik və müasir irsimizdən hər bir kitabxanaçı istifadə edib bu ədəbiyyatları oxucular arasında təbliğ etməlidir.

Prezident İlham Əliyevin ardıcıl səyləri, uğurlu idman siyasəti nəticəsində Azərbaycan dünyanın qabaqcıl idman ölkəsinə çevrilib. Ölkəmizdə idmana, bədən tərbiyəsinə diqqət ildən-ilə daha da artır. Dövlətimizin başçısının idmanı sevməsi, idmançılara xüsusi həssaslıqla yanaşması, onların peşəkarlıqlarının artırılmasına göstərdiyi davamlı qayğı, idmanın maddi-texniki bazasının möhkəmləndirilməsi, Olimpiya İdman komplekslərinin və idman bazalarının yaradılması haqqında qərarları buna əyani sübutdur. Bu sahədə Azərbaycan Respublikasının Birinci vitse-prezidenti Mehriban xanım Əliyevanın əvəzsiz xidmətləri hər bir Azərbaycan vətəndaşına məlumdur. UNESCO-nun xoşməramlı səfiri və Bakıda birinci Avropa Oyunlarının Təşkilat Komitəsinin rəhbəri kimi misilsiz fəallığı və nüfuzu dünya səviyyəli, genişmiqyaslı bu idman hadisəsinin təşkilində böyük rol oynayıb, bu Avropa ideyasına güclü təkan və yeni Avrasiya meyarı verdi. Mehriban xanım Əliyeva 2002-ci ilin oktyabrın 7-də Azərbaycan Gimnastika Federasiyasının (AGF) prezidenti seçilib. Həmin ildə AGF-nin fəaliyyətinə 4 gimnastika növünün inkişafı daxil idisə, bu gün ölkəmizdə artıq 9 gimnastika növü inkişaf etdirilməkdədir. Gimnastlarımız Olimpiya Oyunlarında iştirak etmiş, Dünya və Avropa Çempionatlarının mükafatçıları olmuşlar. Azərbaycanda gimnastika növləri üzrə 17 Dünya Kuboku yarışları, 2 Dünya Çempionatı, 5 Avropa Çempionatı uğurla təşkil edilmişdir. 2014-cü ildən etibarən isə dünyada nadir idman qurğularından

hesab olunan Milli Gimnastika Arenası gimnastlarımızın məşq etməsi və yarışların keçirilməsi üçün istifadəyə verilmişdir. Hərtərəfli inkişafa üstünlük verməklə Mehriban Əliyevanın həyata keçirdiyi inkişaf strategiyası nəticəsində, hazırda Azərbaycanın 18 bölgəsində gimnastika bölmələri fəaliyyət göstərir. 6 il ardıcıl olaraq AGF-nin Beynəlxalq Gimnastika Federasiyası tərəfindən mükafatlandırılan 10 milli federasiyanın reyting siyahısına düşməsi və son 3 il ərzində bu siyahıya liderlik etməsi, onun yüksək təşkilatçılıq qabiliyyəti və beynəlxalq aləmdə artmaqda olan nüfuzunun bariz nümunəsidir.

2014-cü ilin iyununda Olimpiya dəyərlərinin təbliğindəki xidmətlərinə görə Beynəlxalq Olimpiya Akademiyasının “Olympic Excellence” xüsusi fəxri mükafatı ilə təltif olunub.

Hər il martın 5-i ölkəmizdə Bədən Tərbiyəsi və İdman Günü kimi qeyd olunur. Bu tarix Prezident İlham Əliyevin Bədən Tərbiyəsi və İdman Gününün təsis edilməsi haqqında 2005-ci il 4 mart tarixli Sərəncamına əsasən qeyd edilir. Ölkəmizdə idmanın inkişafı ildən-ilə daha geniş vüsət alır. İndi Azərbaycan dünyada güclü idman ölkəsi kimi tanınır. Bu qərarlar müsbət nəticələr verir, Olimpiya və dünya çempionatlarında qazanılan medalların, nailiyyətlərin sayı ildən-ilə artır. 1995-ci il martın 5-də ulu öndər Heydər Əliyev Bakı İdman Sarayında dünya və Avropa çempionatlarının qalibləri və mükafatçıları ilə görüşüb, İdman Fondunu təsis edib. Bununla da ölkəmizdə bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafında yeni strategiyanın təməli qoyulub. 1994-cü il iyulun 26-da Gənclər, İdman və Turizm Nazirliyi yaradılıb. 2006-cı ildə Prezident İlham Əliyevin Fərmanı ilə Gənclər və İdman Nazirliyi yenidən təşkil olunub. İdmançılarımız 2008-ci ilin



avqustanda Pekində keçirilən Olimpiya Oyunlarında uğurla çıxış edərək 7 medal qazanıb və Azərbaycan dünyanın iki yüzdən çox ölkəsi arasında 38-ci yeri tutub. Prezident İlham Əliyevin Sərəncamı ilə “İdman İli” elan edilən 2012-ci il də Azərbaycan idmançıları üçün uğurlu il olub. Komandamız Londonda keçirilən XXX Yay Olimpiya Oyunlarında daha yaxşı nəticə əldə edib. London Olimpiadasında idmanın 16 növü üzrə 53 idmançı ilə təmsil olunan Azərbaycan 2 qızıl, 2 gümüş və 6 bürünc medal qazanmaqla bundan əvvəlki olimpiadalardakı rekordunu yeniləyib. 2016-cı ildə Rio-de-Janeyroda keçirilən XXXI Yay Olimpiya Oyunlarında isə Azərbaycan milli komandası medal sayına görə 14-cü yerdə qərarlaşdı. İdmançılarımız milli komandamızın aktivinə 18 medal yazdırdılar. Azərbaycan idmanı indi əsl yüksəliş dövrünü yaşayır. Ölkəmizdə mükəmməl idman infrastrukturunun yaradılması istiqamətində işlər də davamlı xarakter alıb. Bakı Olimpiya stadionu, Milli Gimnastika Arenası, Bakı Su İdmanı Sarayı və digər möhtəşəm idman obyektləri bunun göstəricisidir. Bütün bunlar ölkəmizi beynəlxalq yarışların, dünya çempionatlarının keçirilməsi üçün əlverişli məkana çevirib. Təsadüfi deyil ki, belə möhtəşəm idman qurğuları 2012-ci ildə futbol üzrə 17 yaşlı qızlar arasında dünya çempionatının, 2015-ci ildə birinci Avropa Oyunlarının, 2016-cı ildə futbol üzrə 17 yaşadək oğlanlar arasında Avropa çempionatının, 42-ci Ümumdünya Şahmat Olimpiadasının, 2017-ci ildə IV İslam Həmrəyliyi Oyunlarının və qadınlar arasında voleybol üzrə Avropa çempionatının, habelə Formula-1 Azərbaycan Qran-prilərinin yüksək səviyyədə təşkil olunmasına imkan verdi. Azərbaycan milli komandasının medalların sayına görə birinci Avropa Oyunlarında ikinci, IV

İslam Həmrəyliyi Oyunlarında isə birinci yeri tutması ölkəmizin yüksək idman potensialının əyani göstəricisi oldu. Bütün bu uğurlar Azərbaycanda əsas ulu öndər Heydər Əliyev tərəfindən qoyulmuş idmana, gənclərimizin sağlamlığına yüksək diqqət və qayğı siyasətinin Prezident İlham Əliyevin rəhbərliyi ilə uğurla davam və inkişaf etdirilməsi sayəsində əldə olunub. Bu sahədə həyata keçirilən ardıcıl tədbirlər, idmançılara göstərilən diqqət və qayğı, ölkəmizdə ən yüksək standartlara cavab verən mükəmməl idman infrastrukturu qarşıdakı illərdə daha böyük uğurların əldə olunacağına güclü zəmin yaradır. Ölkəmizdə sağlamlıq imkanları məhdud xeyli uşaq vardır ki, bu uşaqların təlim-tərbiyə, korreksiya işi dövlət səviyyəsində həyata keçirilir. Sağlamlıq imkanları məhdud uşaqların təlim-tərbiyə, korreksiya və sosial adaptasiya işində bədən tərbiyəsi və idmanın rolu böyük əhəmiyyət daşıyır. İdrak fəaliyyəti, emosional-iradi sahəsi, nitq, davranış və şəxsiyyət problemlərinin aradan qaldırılmasında fiziki tərbiyə və idmanın müstəsna xidmətləri var. İntellekt, nitq, eşitmə, görmə, hərəkət və ünsiyyət çatışmazlığı olan bu tip kateqoriyalı uşaqlarda istifadə edilən idman çalışmaları əqli və fiziki pozulmaların qarşısının alınmasında və uşaqların ümumi inkişafında böyük rola malikdir. Bu kateqoriyalı uşaqların idman fəaliyyətinin fərdi inkişafa göstərdiyi təsirləri aşağıdakı kimi qruplaşdırmaq olar:

- Əzələ və oynaqların istənilən səviyyədə istifadə edilməsinə kömək edir;
- Mərkəzi sinir sisteminə lazım olan sinirləri ötürməkdə kömək edir;
- Bədən dili, üz və mimik əzələlərindən istifadə etməyə kömək edir;

-Yeni dostluqların qurulmasında, sosial adaptasiyada qrupda və sosial mühitdə iştirak etməkdə mühüm rol oynayır;

-Əyləncə, həyəcan kimi duyğuların meydana gəlməsi ilə duyğu dünyasına rəng qatır.;

-İctimai fəaliyyətdə iştirak edən uşaqlarda müsabiqədən zövq almaq məğlubiyyət və qabiliyyət kimi hissələrini formalaşdırır. Onlar öz duyğuları ilə xoşbəxt olmağı öyrənirlər;

-İdman dərsləri uşaqların gündəlik həyat bacarıqlarının inkişafına və insanın həyatla əlaqə yaratmasına yardımçı olur.;

-İctimai fəaliyyətdə şəxsiyyətin inkişafına və cəmiyyət tərəfindən qəbuluna kömək edir.

Xüsusi təhsil müəssisələrində aparılan təlim-tərbiyə prosesində inkişaf çatışmazlığı olan uşaqlarda hərəkət sahə qüsurlarının əsas motor bacarıqlarını inkişaf etdirilməsi üçün məqsədyönlü sistemli və ardıcıl iş təşkil edilir aerobik çalışmalar, əzələ koordinasiyasının inkişaf etdirilməsi, əl-göz koordinasiya çalışmaları, gimnastika məşqləri müxtəlif terapiyalar(at, delfin və s. ) idman növləri (üzgüçülük, badminton, tennis, stolüstü tennis, basketbol, şahmat, qaçış, velosiped və s.) istifadə olunur. Normal uşaqlar kimi sağlamlıq imkanları məhdud uşaqların şəxsiyyət kimi inkişafına idman böyük təsir göstərir. İdman hər kəs üçün vacib sayılan şərtlərdən olub istənilən yaş qrupu üçün məqbuldur. Bütün bu prosedurlar vəhdət şəklində keçirildikdə daha effektiv təsir bağışlayır. Sağlamlıq yaşam üçün övladımızın həyatını birgə qoruyaq və sağlam gələcəyə addımlayaq.

Müasir həyatımızın ən böyük problemi hərəkətsiz yaşamdır. Saatlarla televizor və kompüter arxasında əyləşərək uşaqların səhhətinə ciddi zərər dəyir. İlk olaraq görmə qabiliyyəti zəifləyir, onurğa sütununun düzgün inkişafı pozulur, oynaqlarda duz yığılması, baş ağrıları, yorğunluq, çəki artımı kimi

problemlər yaranır. Buna görə də valideynlər övladlarını erkən yaşlarından etibarən oturaq həyat tərzindən aktiv həyat tərzinə doğru yönləndirməlidir. Hər bir valideynin arzusudur ki, övladını daima sağlam və gümrah görsün. Uşaqlarınızın sağlamlığını təmin etmək üçün onların idman ilə məşğul olmasına yardımçı olmalısınız. İdman uşaqların fiziki və mənəvi inkişafına yardımçı olan bir həyat tərzidir. İdman ilə məşğul olan uşaqlar özlərinə inamlı və cəsarətli olur, özlərinə yeni dostlar qazanmaq imkanına sahib olurlar.

Bəs uşaqların hansı idman növü ilə məşğul olmağı məsləhətlidir?

Uşaqlar üçün ən uyğun idman növü onların sevdikləri idmandır.

İdman seçimində ən əhəmiyyətli nöqtə onların fiziki və mənəvi cəhətdən seçilmiş idman növünə hazır olmalarıdır. Fiziki cəhətdən idmana hazır olan uşaq zehni cəhətdən buna hazır olmaya bilər. Və yaxud əksinə.

Bütün bunlar əlbətdə ki, təxmini rəqəmlərdir. Təlimçilər uşaqların fiziki hazırlığına və sağlamlığına üstünlük verirlər. Mütəxəssislərin fikrincə, 2-3 yaş arası uşaqlar qaçma, tutma və tullanma kimi hərəkətləri edə bilirlər. Bu səbəbdən bağçada qaçma, getmə, rəqs etmə, suda nəzarət altında oynama və təcrübəli şəxslərin nəzarəti altında gimnastika hərəkətləri ola bilər.

Hansı idman növünə neçə yaşından başlanılmalıdır?

3-4 yaşda idman.

Bu yaşda uşaqlar xüsusi elastikliyə sahib olurlar. Heç bir narahatçılıq olmadan övladlarınızı üzgüçülük, bədii gimnastika, rəqs məşqlərinə yazdırma bilərsiniz.

Həmçinin 4 yaşdan etibarən uşaqlar şaşki və şahmat dərslərində iştirak edə bilər. Bu onların məntiq və qavrama qabiliyyətini inkişaf etdirəcək.

4-6 yaş: rəqs, üzmə, gimnastika, ip atlama və üç təkərli velosipedə minmək kimi idmanlar idealdır.

Bu yaşda uşaq tez reaksiya verə bilmək bacarığına sahib olur. Futbol, aikido, yüngül atletika və idman rəqsləri kimi idman növlərini seçə bilərsiniz.

7-8 yaşda idman.

Kiçik idmançılar artıq güc, cəsarət, çeviklik və komanda ruhu kimi xüsusiyyətləri özlərində göstərməyə qadirdilər. Futbol, voleybol, basketbol kimi komanda şəklində oynanılan idman növləri, həmçinin karate, boks bu yaş dövrünün ən gözəl seçimidir. 7-10 yaş: gimnastika, üzmə, futbol, basketbol, voleybol, həndbol, velosiped, tennis və üzmə kimi idmanlarla əlaqədar təməl təhsilə yönləndirilə bilər.

10 yaşdan yuxarı.

Artıq velosiped, xizəkçilik, qılınc oynatma, ağır atletika kimi idman növləri ilə məşğul olmağın vaxtı gəlib çatır.

10 yaş və sonrası: əvvəlki yaşlarda başladığı idmanları daha mütəşəkkil olaraq etməyə davam edərkən atletizm, güləşi başlaya bilər. Bir neçə il sonra isə güc tələb edən boks, taekvando və karateyə də keçə bilərlər.

İdman növlərinin başlama yaşı isə bu cürdür: atletizm 10-12 yaş, basketbol 7-8 yaş, boks 13-14 yaş, velosiped 14-15 yaş, artistik gimnastika 5-6 yaş, gimnastika 6-7 yaş, xizək 6-7 yaş, futbol 10-12 yaş, üzmə 3-7 yaş, cüdo 8-10 yaş.

Siz valideynlər övladlarınızın qarşısına yüksək məqsədlər qoymaq əvəzinə onlara daima mənəvi dəstək olmalısınız. Bu zaman övladınızın nailiyyətləri daha çox olar, gələcək həyatlarında uğur qazanmasına nail ola bilərsiniz!

## **Keçiriləcək tədbirlər**

İdman insanların sağlamlığına xidmət edən ən mühüm amil, uşaq və gənclərin mənəvi tərbiyəçisidir. İdman həm də insanları psixoloji sarsıntılardan qoruyan vasitədir. Təsadüfi deyil ki, idman mənəvi tərbiyənin, etikanın əsasını təşkil edən vasitələrdən biri hesab olunur. O, fiziki və mənəvi tərbiyənin formalaşmasında, sağlamlığın qorunması və bərpaı yolunda cəmiyyət üçün “yaşıl işıq” rolunu oynayır. Bununla əlaqədar bir sıra müəssisələrlə yanaşı kitabxanalarda da idmanın uşaqlar arasında təbliği ilə bağlı silsilə tədbirlərin keçirilməsi nəzərdə tutulur. Kitabxanalarda keçiriləcək tədbirlər zamanı kitabxanaçılar oxucuları maarifləndirərkən idmanın insanın sağlamlığında mühüm rol oynadığını, oxucuların pis vərdislərdən uzaqlaşdırmağı, onlarda mütaliyəyə həvəs yaratmağı nəzərdə tutmuşdur. Uşaqlar arasında idmanın təbliği ilə bağlı kitabxanalarda “İdman bizim dostumuzdur”, “İdman sülh elçisidir”, “İdman sağlamlığın rəhnidir”, “Kim sevirsə idmanı” və s. adlı sərgilər və yaxud idman guşəsi təşkil olunmalıdır. Belə ki, sərgilərə idman və sağlamlıqla, narkomaniya ilə mübarizəyə qarşı kitabları, idmançılarımızın foto - şəkillərini yerləşdirmək olar. Sərgilərin təşkili zamanı sitatlardan, dahi şəxsiyyətlərin kəlamlarından geniş istifadə edilməlidir. Nümunə olaraq sitatları sizə təqdim edirik:

İdman, bədən tərbiyəsi xalqın sağlamlığı ilə bağlı olan mühüm sosial sahədir. Azərbaycan bayrağı dünyada, demək olar ki, iki dəfə qaldırılır. Bu, bir Azərbaycanın dövlət başçısı hər hansı ölkəyə gələrkən və bir də idmançılarımız beynəlxalq

yarışlarda çempion adını qazanarkən baş verir. Azərbaycan himni səslənir, dövlət bayrağı qaldırılır.

**Heydər Əliyev,**  
*Ümummillî lider*

Uşaqlar cəmiyyətimizin sabahıdır. Onların qayğısız böyüməsi, yüksək standartlara cavab verən təlim-tərbiyə və tibbi xidmətlərlə təmin edilməsi, əlverişli sosial mühitdə fiziki və mənəvi baxımdan sağlam yetişməsi, habelə öz istedadlarını nümayiş etdirmələri üçün zəruri şəraitin yaradılması bizim əsas məqsədlərimizdəndir. Uşaqlarımızın hərtərəfli şəxsiyyət və ölkəmizin layiqli vətəndaşı olaraq formalaşmaları müstəqil Azərbaycan Respublikasının dövlət uşaq siyasətinin aparıcı istiqamətini təşkil edir.

**İlham Əliyev,**  
*Azərbaycan Respublikasının Prezidenti*

İdmançılarımızın uğurları, müasir idman infrastrukturunu, idmançılara, idmanın inkişafına, idman ideyalarının təbliğinə göstərilən güclü dövlət dəstəyi, habelə ölkəmizin sürətli inkişafı 2015-ci ildə ilk Avropa Oyunlarının Azərbaycanın paytaxtı Bakıda keçirilməsi üçün Avropa Olimpiya Komitəsinin qərarına səbəb olan əsas amillərindən idi.

**Mehrriban Əliyeva,**  
*Azərbaycan Respublikasının Birinci vitse-prezidenti*

Bədən sağlam olsa, saf olar söz də,  
Süst adam süst olar bədəndə, sözdə.

**Nizami Gəncəvi,**  
*şair, mütəfəkkir*

Bədən tərbiyəsi- əvvələn, sağlamlıq və ən yüksək sərvət olan həyatın qorunması üçün qayğıdır; ikincisi, fiziki inkişafın və mənəvi həyatın, insanın çoxcəhətli fəaliyyətinin ahəngdarlığını təmin edən iş sistemidir.

**B.A.Suxomlinski,**

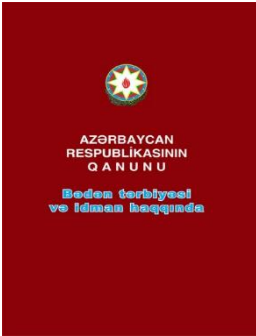
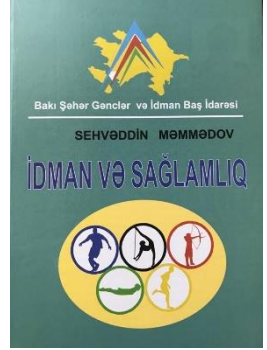
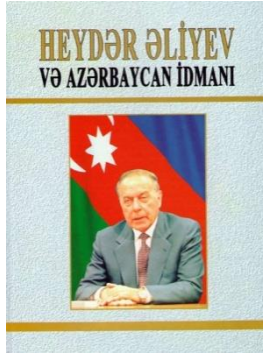
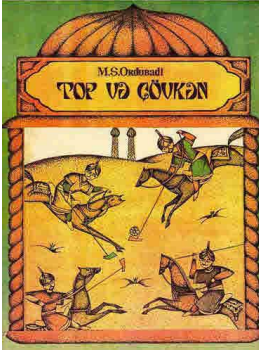
*pedaqoq*

İnsan öz sağlamlığı qayğısına qalmayıb tənbellik etsə, elmləri öyrənməsə, əməkdə iştitaq etməsə ağıl getdikcə kütləşər, korafəhmlik artar, müqəddəs dünyanın nemət qapılarını onun üzünə bağlanar.

**Nəsrəddin Tusi,**

*alim, mütəfəkkir*





Uşaqların idman və sağlamlıq haqqında fikir və düşüncələrini öyrənmək üçün orta və böyük yaş qrup oxucular arasında “Mən sevirəm idmanı” mövzusunda inşa müsabiqəsinin keçirilməsi yaxşı nəticələr verə bilər. Mövzunu işləyərkən uşaqlar müvafiq ədəbiyyatı oxumalı, internetdən lazımı informasiyanı almış olacaqlar. Bu da istər-istəməz onların mövzu ilə bağlı məlumatlanmasına səbəb olacaq. Nəticələr yoxlanıldıqdan sonra ilk üç yerin sahibi mükafatlandırılırsa bu uşaqların mütaliyəyə həvəsini daha da artırır.

## Uşaq idman oyunları

Xalqımızın adət-ənənələrini, etnoqrafiyasını özündə yaşadan xalq oyun və meydan tamaşaları milli-mənəvi dəyərlərimizə, soykökümüzdə bağlılığımızı təcəssüm etdirir.

Yaddaşımızın ən təmiz dövrünə, maraq dairəmizin məhdud çərçivədə olduğu vaxta təsadüf edən uşaq oyunları keçmiş nəslin insanların hafizəsində bugünədək yaşamaqdadır. Bu isə sözün əsl mənasında onların sağlam, yüksək təfəkkürlü, yaxşı nitqli böyüməsində, gələcəkdə sosiallaşmasında böyük köməklik edir. Qeyd edək ki, ən qədim tarixə malik olan xalq və uşaq oyunları, eyni zamanda tamaşalar, qaravəllilər nəslədən-nəslə keçərək həm yaddaşlarda, həm də əlyazmalarda bu günümüzdə qədər qorunub saxlanmışdır. Tarixi çox qədimlərə gedib çıxan bu oyun və tamaşalar müxtəlif mərasimləri əks etdirən qədim folklor nümunələri olmaqla yanaşı, həm də insanlarda yüksək humanist duyğular, şər qüvvələri cəzalandırmaq, xeyirxahları mükafatlandırmaq kimi müsbət keyfiyyətlər aşılayır. Bu oyunların mayasında yüksək əhval-ruhiyyə, fiziki hərəkət, ruhi saflıq, zehni güc, sağlamlıq dayanır. Dildən-dilə, eldən-ələ zaman aşırımından keçən çövkən, “cilingağac”, “topaldıqaç”, “motal-motal”, “əl üstə kimin əli”, “bənövşə”, “gizlən-qaç”, “gözbağlıca”, “ənzəli”, “çiləmə”, “fincan-fincan”, “papaqatdı” və digər xalq oyunları uşaq və gənclər tərəfindən bu gün də həvəslə oynanılır. Oyunlar haqqında ilk məlumatlar bizə qədim mənbələrdə gəlib çatmışdır. Onlardan ən kamili M.Kaşğarının “Divanı”dır. Burada bir çox uşaq oyunları- “Çərpələng”, “Munquz-munquz”, “Qaraquni”, “Əbə-əbə”, “Köç” və s. barədə məlumat verilir. XIX-XX əsrlərdə Azərbaycanın bir çox ziyalıları M.Ş.Vazeh, S.Ə.Şirvani, Ə.Haqverdiyev, M.Mahmudbəyov, F.Köçərli, M.H.Təhmasib və başqaları xalq

və uşaq oyun və tamaşalarını toplamış, nəşr etdirmişdilər. “Çövkən”, “Çiling ağac”, “Dirədöymə”, “Motal-motal”, “Sultan”, “Xəndəyə düşmə”, “Top al qaç”, “Qələndər ay Qələndər”, “Aşiq-qoz”, “Bənövşə”, “Şənlik”, “Ənzəli”, “Əl üstə kimin əli”, “Dəsmalı ver” (“Dələdəsmal”), “Cıdır”, “Yeddi daş”, “Qazlar, qazlar”, “Tut qolundan, dart”, “Rəng-rəng”, “Sümük-sümük”, “Quş uçdu” kimi oyunlar Azərbaycan folklorunun ən gözəl nümunələridir.

Milli uşaq oyun və tamaşaları həm böyüklər, həm də uşaqların özləri tərəfindən yaradılır. Oyunlar onların arzu və istəklərini ifadə edir, istirahətlərinin əyləncəli və səmərəli keçirmələrinə yardımçı olur. Onun hər bir kəsi özünə cəlb etmək sehri var. Oyunlar elə bir fəaliyyət növüdür ki, onun motivasiyası məhz oyun zamanı meydana gəlir. Oyun zamanı uşaqlar fərasəti, iradəni, dözümlü, əzmi nümayiş etdirir, qələbəyə can atma, birincilik əldə etmə istəyi ilə əlaqədar olaraq yaradıcı fantaziyalarını işə salırlar. Odur ki, oyunlar əsl yaradıcılıq fəaliyyətidir. Uşaq illərini milli oyunlarsız keçirən insanın bir şəxsiyyət kimi formalaşması həqiqətən də çətinləşir.

İlk növbədə uşaqlar oyunlar zamanı hərəkətə, dinamikaya, düzüb-qoşmağa olan ehtiyaclarını ödəyir, istək və arzularını həyata keçirirlər. Uşaq oyunları kiçik yaşlarında hafizənin möhkəmlənməsinə, diqqətin artırılmasına, rənglər dünyasına bələd olmağa, hesablama vərdişlərinin yaranmasına kömək edir. Onlar uşaqlarda birlik və bərabərlik, dostluq kimi mənəvi prinsiplərin, humanist hisslərin aşılmasına böyük yardımçı olur. Eyni zamanda oyunlar uşaqlarda aktivlik, liderlik, cəldlik, çeviklik, hazırcavablılıq kimi psixoloji keyfiyyətlərin meydana gəlməsinə çox kömək edir. Ən başlıcası isə uşaq oyunları

müəyyən bir ortamda həyata keçirildiyi üçün insanın sonrakı sosial həyatında cəmiyyətə adaptasiyası məsələsini asanlaşdırır. Uşaq oyunları onların yaş səviyyəsinə, zövqünə, dünyagörüşünə, psixikasına uyğun olaraq fərqlənir. Bu sahədə araşdırma apararı bəzi alimlər oyunları ifasına, uşaqların məişətində tutduğı yerinə və roluna görə iki hissəyə ayırır: 1. Mütəhərrik oyunlar (hərəkətli); 2. Söz oyunları. Müəyyən qisim araşdırıcılar isə onları şərti olaraq belə bölürlər: 1. Cəldlik, çeviklik və hərəkətlə bağlı oyunlar; 2. Ayin, etiqad və mərasimlərlə bağlı oyunlar; 3. Gözbağlıca oyunları.

Hərəkətli oyunlar söz oyunlarına nisbətən daha qədimdir, yəni əmək fəaliyyəti ilə bağlı meydana gəlmişdir. İlk əvvəl oyunlar təqlidçilik yolu ilə yaranmış və əcdadlarımızın əmək və məişət səhnələrini əks etdirmişdir. Sözügedən oyunlar yeniyetmə və gənclərin sağlam həyat tərzi keçirtmələri üçün ən yaxşı vasitədir. Mütəhərrik (hərəkətli) oyunlar fiziki baxımdan zəif olanları, tənbelləri belə hərəkətə həvəsləndirir. Bu oyunların bəzilərində müxtəlif əşya və vasitələrdən istifadə olunur, bəzilərində isə yalnız özləri əl-qol, bədən hərəkətləri, mimik göstərişlərlə iştirak edirlər. Bu baxımdan bir sıra folklorşünas alimlər hərəkətli oyunları iki yerə ayırırlar:

1. Əşyalarla oyunlar: “Kirmə”, “Dəsmalı ver”, “Sultan”, “Xəndəyə düşmə”, “Pula-pula”, “Qələndər, ay qələndər”, “Aşıq-qoz” və s.

2. Əşyalarsız oyunlar: “Bənövşə”, “Şənlik”, “Ənzəli”, “Əl üstə kimin əli” və s.

Hərəkətli oyunlar sırasında “Addımbasdı”, “Atlarda kimin atı”, “Beli kimə verdin”, “Qaçdı-tutdu”, “Topaldıqaç”, “Gizir-gizir”, “Üzəngi”, “Evcik-evcik”, “Təkəm-təkəm”, “Yalanpalan”, “İt qusdu” kimi oyunlar da vardır. Sözügedən oyunlar

əsasən açıq havada, yaşıl meydanlarda həyata keçirilir. Bu da uşaqların sağlamlığına, onların əzələ və sinir sistemlərinin inkişafına yaxşı təsir edir.

Qarabağdan toplanmış folklor nümunələri içərisində “Qıfı mərə”, “Səni kim apardı”, “Gözbağlayıcı”, “Qaradiməz”, “Ənzəli”, “Köç getdi”, “Sac ayağı”, “Şah-vəzir”, “Əl üstə kimin əli” kimi hərəkətli uşaq oyunlarının adları çəkilir. Bəzi incəlikləri, ad fərqliliklərini çıxmaq şərti ilə uşaq oyunları ayrı-ayrı bölgələrdə digər folklor janrları kimi demək olar ki, oxşardır. Şəki-Zaqatala folkloru antologiyasında daha çox “Əl üstə kimin əli” kimi tanınan uşaq oyunu “Kömbə-kömbə” adı ilə təqdim olunmuşdur. Belə ki, oyunda uşaqlar palazın üstündə dövrə vurub diz üstə otururlar. Sonra əllərini irəli uzadıb ovuclarını, gah da əllərinin arxasını yerə qoya-qoya deyirlər:

Kömbə-kömbə,

Qoz kömbə,

Gah belə, gah da belə,..

Gumbulub?!..

Bu söz yüksəkdən deyilir, dərhal hamı bir-birinin ağzına baxır. Heç kim dodaqlarını aralayıb göstərməməli, yəni gülməməlidir. Dözə bilməyib gülən cərimələnəməlidir. Cərimə olunan oyunçu ortalıqda belini əyib gözlərini yumur. O biri oyunçular isə onun belini yavaşca döyəcəyir və oxuyurlar:

Dögəllər, dögəllər,

Arxın suyunu bögəllər.

Dakqada duz qalmadı,

Üstəki əl kimindi?

Uşaqlar əllərini döyülən uşağın belində saxlayırlar. Düzgün cavab verənə qədər uşağın belində saxlayırlar və onu döyürlər. Cavab düz olanda uşaq ayağa qalxır və oyun yenidən başlayır.

Qərbi Azərbaycan və Naxçıvan bölgələrində yaygın olan “Çiling ağac”, “Çiləmə”, “Qəcəmə daş” (bəzi bölgələrdə “Beş daş”), “Əl üst kimin əli” oyunları çox dinamik və rəngarəngdir. “Çiling ağac” oyunu iki və ya dörd oğlan arasında oynanılır. Hər iki tərəf oyun aləti olaraq yonulmuş bir ağac (odun parçası) götürürlər. Oyuna kimin birinci başlaması saymaqla həyata keçirilir. Birinci oyunçular müəyyən olunan kimi oyun başlayır. Hər yanı yonulmuş çilingə əllərində odun parçası tutan oğlanlar vuraraq onu yerə düşməyə qoymurlar. Göydə vura-vura sayırlar. Müəyyən xal topladıqdan sonra çilingi yerə düşmürsə, qalib onu ağacı ilə uzaq məsafəyə atır, o biri oyunçu və ya komanda isə onu göydə tutmağa çalışır. Əgər tuta bilsə, oyunu udur, bilməsə yenidən “işləməli” olur. Yəni uduzan hər dəfə qaçaraq çilingi uzaq məsafədən götürməlidir.

Əşyalarsız oynanılan oyunlar daha müasir dövrdə yaranıb yayılmışdı. Naxçıvan bölgəsindən toplanmış hərəkətli, əşyasız oynanılan “Hostana” oyunu da oğlanlar arasında geniş yayılmışdır. Burada 10-15 yeniyetmə oğlan bir yerə yığılır və sanamalardan istifadə edərək kimin “yatacağını” müəyyənləşdirirlər. Yatmalı olan oğlan əllərini dizi üstə qoyaraq, yarım əyilmiş vəziyyətdə durur. Yerdə qalan yeniyetmələr sıraya düzülür və sürətli bir hərəkətlə “yatmış” yoldaşlarının arxasından baş tərəfə doğru əllərini yatan şəxsin belinə qoyub irəli tullanır və deyirlər:

Ay Hostana, hostana,  
Keçi girdi bostana.  
Vurudum qılçası sındı,  
Apardılar həkimə.  
Həkim dedi:- Nə vecimə!

Oyun zamanı sıraya düzölmüş uşaqlardan hər hansı biri adlaya bilməzsə, onda “yatmış” yoldaşını əvəz etməli və oyunu davam etdirməli olurlar.

Mütəhərrik (hərəkətli) oyunlar uşaq və yeniyetmələrdə həm bəzi əmək vərdişləri yaradır, həm də əyləncəli motivlər onların əhvalına müsbət təsir edir. Bəzi nümunələrdə isə insana yaraşmayan mənfi keyfiyyətlərin tənqidinə yer verilir. Uşaq yaşlarından neqativ xüsusiyyətlərin islah olunmasını aşıl原因, tənqid hədəfinə çevirən oyunlar onların xarakterlərinin formalaşmasında böyük rol oynayır. A.Nəbiyev hesab edir ki, belə oyunlar içərisində “Noxudu Keçəl”, “Ay Tağı dim-dim duraz”, “Novzu Keçəl”, “Buruna dəymə”, “Boyungəzdirmə”, “Torpaqqazdı” adlı oyunlar məşhurdur.

Ayin, etiqaд və mərasimlərlə bağlı oyunların hamısı inam və etiqaдlarla, müəyyən rituallarla bağlıdır. Bu oyunlara “Qodu-qodu”, “Su üstündən atdanma”, “Od üstündən atdanma”, “Bacıya bir qurtum su ver”, “Od qalama”, “Atımı qarı apardı”, “Cin tutdu”, “Al gəldi”, “Aldı-qaçdı”, “Damdabaca apardı”, “Şir gəldi”, “Qurd yolu”, “Qurd dostluğu” və başqaları aid edilir. Sözügedən oyunlarda həm müxtəlif hərəkətlərdən elementlər, həm də nəğmələrdən istifadə olunur. Əyləncəli elementlərlə zəngin olan bu oyunlar uşaqların istedadlarının üzə çıxmasına, komplekslərinin aradan qaldırılmasına, sağlam olmalarına şərait yaradır.

Gözbağlıca oyunları da uşaqlar arasında məşhurdur. Sehr, uydurma, hissiyatla bağlı olan oyunlardan “Qızıl gülüm kimdədi”, “Xan babamın adını de”, “Yaylığı kim apardı”, “Kül sancağım kim açdı”, “Çəşməbənd”, “Yelli harda oturdu”, “Can gülüm hara getdi”, “Göz bağlıca” və onun variantları olan “Dolana-dolana”, “Haylana-haylana”, “Aylana-aylana”

oyunlarının adlarını çəkmək olar. Bu oyunlar uşaqlarda hafizəni gücləndirir, çətin situasiyalardan çıxma vərdişləri aşılayır. Eyni zamanda onların psixoloji hazırlıqlarını möhkəmləndirir.

Bir sözlə, keçmişimizdən bizə yadigar qalmış milli-mənəvi dəyərlər sisteminə daxil olan uşaq oyunları uşaq və yeniyetmələrin təfəkkürünün, təxəyyülünün inkişafında, sosial-psixoloji keyfiyyətlərinin zənginləşməsində çox müsbət rol oynayır. Həmçinin oyunlar uşaq və yeniyetmələrin asudə vaxtlarını səmərəli keçirmələri üçün faydalı məşğuliyyətdir. Hətta 80-90-cı illərdə məşhur olan, hər birimizin həvəslə oynadığı “Gizlənqaç”, “Yeddi şüşə”, “Beş daş”, “Ortada qaldı”, “Qaçdı-tutdu”, “Gözbağlıca”, “Xan-vəzir”, “İp üstündən hoppanma”, “Evcik-evcik” kimi. Odur ki, uşaq oyunlarını bacardığımız qədər yaşatmaqda və gələcək nəsillərə ötürməkdə fayda var.

Uşaq kitabxanalarında məktəbəqədər və kiçik yaşlı oxucular arasında idman oyunlarının keçirilməsi maraqlı olar. Oyunda məqsəd uşaqlarda cəldliyi, qıvrıqlığı inkişaf etdirməkdir.

Uşaqlar dairəvi şəkildə oturlar. Uşaqlardan biri əlində dəsmal dairə ətrafında uşaqların arxasında gəzir. Qəfildən dəsmal oyunçulardan birinin çiyinə qoyub, qaçmağa başlayır. Çünki çiyinə dəsmal qoyan oyunçu onu tutmağa çalışır. Dəsmal atan uşaq tez dairədə özünə yer tapıb oturmalıdır. Bu müddətdə uşaqlar qaçan uşağı tələsdirir, onun adını çağırır. Tez ol! Tez ol! Deyə ruhlandırır. Uşaq yer tapıb otursa əlində dəsmal olan uşaq oyunu davam etdirir. Bir qədər fırlanıb, dəsmal kiminsə çiyinə atır. Oyun beləcə davam edir.

***“Mərcan xoruzum” adlı oyunu təqdim edirik.***

Oyun zalda keçirilir. Zalı ortasında iri bir dairə çəkilir.



Oyunçuların hamısı meydança boyu səpələnirlər. Kitabxanaçı uşaqlardan birini ortaya çağırır və o aparıcı rolunu öhdəsinə götürür, xoruzu təqlid edir, sallağı oturur. İştirakçılardan biri aparıcıya yaxınlaşır və “Xoruz” şeirini oxuyur. Sonra ayağa qalxır, qollarını yanlara açaraq xoruz kimi “Quq-qulu-qu” eləyir və bir ayağı üstə hoppanaraq uşaqları tutmağa çalışır. İştirakçılar çalışır ki, dairədən çıxmadan, “aparıcı”dan qaçsınlar. Oyunun müddəti 10-15 dəqiqədir. Qaydalar aşağıdakılardır:

Hoppananda aparıcı ayağını dəyişdirə bilər.

Oyunçu şeiri deyib qurtarandan sonra aparıcı yerindən durmalıdır.

Aparıcı ayağını oyunçulara toxundura bilməz

İştirakçılara dairədən çıxmağa icazə verilmir.

Aparıcını tutub saxlamaq olmaz.

İştirakçılar bir-birini itələyə bilməz.

İkinci oyunu təqdim edirik:

### ***Oyun: “Hil-hil” oyunu***

Zalda hər bir oyunçu üçün stol 5-10 ədəd müxtəlif oyuncaq və 1 stol lazımdır. Bütün iştirakçılar yarımdairə formasında oturur, yarımdairənin ortasında stol və onun da üstünə oyuncaqlar qoyulur. Kitabxanaçı oyunçulardan birini çağırır və onu uşaqlara tərəf döndərərək, stolun üstündən bir və ya iki oyuncaq götürüb gizlədir. Sonra oyunçunu bir neçə dəfə fırladıb, soruşurlar:

“Nə gizlədilib?”

Oyunçu hansı oyuncağın gizlədildiyini söyləməlidir. O, hansı oyuncağın gizlədildiyini tapsa, oyunçu öz yerində oturur. Başqa oyunçu seçilir. Kim hansı oyuncağın gizlədildiyini

tapmasa oxuyur, rəqs edir, şeir söyləyir. Bu oyunun keçirilməsinin müsbət cəhətlərindən biri uşaqlarda ədəbiyyata maraq oyatmaq, onları mütaliyəyə cəlb etməkdir. Oyun eyni zamanda uşaqlara diqqətli olmağı öyrədir, həm də onların hafizəsini möhkəmləndirir.

Kitabxanalarda idmançılarla oxucuların görüşünün təşkil edilməsi də bu sahədə böyük irəliləyişlərə səbəb olar. Tanınmış idmançılar görüşdə uşaqların və onların fiziki əqli inkişafında idmanın böyük rol oynadığından, Azərbaycan bayrağını dünyanın hər yerində tanıtdığından və onları vətənin layiqli vətəndaşı kimi böyümələrində sağlamlığın əhəmiyyətindən danışa bilirlər. İdmançılar öz vəzifələrini, biliyini, zəngin mənəvi aləmini uşaqlara aşılamalı və onları idmana qarşı düzgün istiqamətləndirməlidirlər.

İdmanın təbliği ilə əlaqədar kitabxanalarda oxucularla **anket sorğusu** təşkil etmək də məqsədəuyğundur. Anket sorğusu təşkil etməklə onların idmanın insan həyatında nə kimi rol oynadığını, sağlamlıq haqqında fikirlərini müəyyənləşdirmək olar. Sorğunu şifahi və yazılı formada aparmaq olar.

1. İdmanı sevirsinizmi?
2. Boş vaxtlarınızda hansı işlə məşğul olursunuz?
3. Daha çox idmanın hansı növlərinə marağınız var?
4. Sağlamlıqla bağlı hansı ədəbiyyatları oxumusunuz?
5. İdmanla bağlı yarışlarda və tədbirlərdə iştirak etmişinizmi?
6. Azərbaycan çempionlarından kimləri tanıyırsınız?
7. Olimpiadanın rəmzi olan beş halqalı olan bayraq nəyi əks etdirir?
8. Xarakterinizdə zərərli adətlərə qarşı necə mübarizə aparırsınız?

9. Sağlamlığın düşməni hansı adətlərdir?

10. İdmanda humanizm dedikdə nəyi başa düşürsünüz?

Kitabxanalarda yuxarı sinif şagirdlərinin iştirakı ilə **“Musiqi və İdman”** başlığı altında konfrans da təşkil etmək mümkündür. Konfransdan öncə onun proqramı tərtib olunmalı, konfransın keçiriləcəyi dəqiq vaxt müəyyən olunmalıdır. Proqramda konfransda çıxış edəcək qonaqların, idmançıların və şagirdlərin adları, onların çıxış edəcəkləri mövzular, tədbirin keçiriləcəyi məkan və zaman qeyd olunur. Konfrans zamanı idmançıların, məşqçilərin çıxışları dinlənir. Oxucu konfransının planını sizə təqdim edirik:

**Oxucu konfransının planını sizə təqdim edirik:**

1. Giriş hissə: “Musiqi idmanın, bədən tərbiyəsinin ayrılmaz tərkibi, idmançıların həyat tərzidir”.
2. Bu mövzuda kitabxana rəhbərliyinin, məşqçilərin, idmançıların, idman sahəsində çalışan jurnalistlərin, gənclər təşkilatlarının aparıcı şəxslərinin çıxışları;
3. Yuxarı sinif şagirdlərindən ibarət olan oxucuların bu mövzuda hazırladığı slaydların təqdimatı;
4. Konfransın yekunu.

**Kitabxanaçı:** Musiqi idmanın, bədən tərbiyəsinin ayrılmaz tərkibi, idmançıların həyat tərzidir. Musiqi idmanın həm də tarixi bir ənənəsidir. İdman yarışları, olimpiadalar, spartakiadalar, çempionatlar, beynəlxalq idman tədbirləri həmişə musiqinin müşayiəti ilə həyata keçirilib. Hələ tarixin qədim dövrlərində və orta əsrlərdə xalqların ənənəvi idman oyunları, yarışlar, meydan tamaşaları, gülüş, idman-əyləncə səhnələri, kəndirbaz şouları, idman və hərbi mərasimlər, cıdır yarışları mütləq musiqinin müşayiəti ilə keçirilirdi. XX əsrdə milli-ənənəvi bayramlarda, yarmarkalarda və karnavallarda göstərilən bütün idman yarışları və hərəkətləri mütləq musiqi ilə nümayiş olunurdu.

**I İştirakçi:** Yeri gəlmişkən, idman tarixində ilk olimpiya oyunlarının musiqi ilə birlikdə keçirilməsi haqqında çoxlu məlumatlar, araşdırmalar vardır. Qədim Yunanıstanda, Romada, Şərqdə belə idman yarışlarına sənət adamlarının, aktyorların və musiqiçilərin müsabiqələri, konsertləri də daxil edilirdi. Bununla idman rəqiblərin dava-şavasından və kinli rəqabətindən çıxarılır, ona sağlamlıq, gözəllik, istirahət-əyləncə, sülh və dostluq məzmunu aşılırdı. Bir sözlə, eramızdan əvvəl də, orta əsrlərdə də, XX əsrdə də, yeni dövrdə də bütün idman tədbirləri, olimpiya oyunları açılış mərasimindən yarışlara, oradan da təltiflərə və bağlanışa qədər musiqinin müşayiəti ilə baş veribdir.

**II İştirakçi:** Bir həqiqəti də etiraf edək ki, musiqinin idman ilə qoşa yaşaması nəticəsində XX əsrdə idmanın musiqili növləri yaranmışdır: bədii gimnastika, akrobatik gimnastika, sinxron üzgüçülük, aerobika, fiqurlu buz idmanı və s. Bu gözəlliyin hər birimizə estetik zövq aşılması şübhəsizdir. Nəhayət, müasir dövrümüz: musiqi idmanın vacib atributudur, idman musiqi ilə, musiqi də idmanla birlikdə sevilir, yaşayır və tanınır. Nümunə: “Bakı-2015” 1-ci Avropa Oyunları.

**III İştirakçi:** Bakıda keçirilən ilk Avropa Oyunlarının açılış mərasimini hamımız xatırlayırıq. Bu mərasimin möhtəşəmliyini, ecazkarlığını, gözəlliyini, həmrəyliyini, məqsəd və məramını təmin edən ən mühüm amillərindən biri məhz musiqi idi. Açılış mərasimi əvvəldən axıra qədər musiqinin müşayiəti ilə reallaşdı. Çünki musiqi açılışdan başlayaraq, bağlanışa qədər ilk qitə idman oyunlarının vacib atributu, bərabərhüquqlu iştirakçısı kimi çıxış edir. Bir anlıq təsəvvür edək ki, müxtəlif beynəlxalq idman tədbirlərinin açılışı da, bağlanışı da bütövlükdə musiqisizdir, idmançıların paradında, qaliblərin mükafatlandırılmasında marşlar, musiqi nümunələri, himnlər, mahnılar səslənmir. Əlbəttə, cansıxıcı, yekrəng, məzmunuz görünər. O zaman musiqinin belə idman təntənələrində nə qədər

vacib olmasının və idmanda musiqiyə hamılıqla daxili tələbat duymağımızın mahiyyətinə varmalıyıq.

**IV İştirakçı:** “Bakı-2015”-in açılış mərasiminin dünyaca məşhur Alim Qasımovun ifasında muğamla başlaması da, balabanda çalınan “Sarı gəlin” də, pop-musiqinin ulduzu Ledi Qaqanın ifasında sülhə çağıran musiqili bəyanat da, Avropanın bəstəkar musiqisindən parlaq seçmələr də, Avropa ölkələrindən gəlmiş idman kollektivlərinin təntənəli marşı da, Qara Qarayevin, Fikrət Əmirovun, Tofiq Quliyevin musiqisi də, tarın, kamançanın, balabanın, tütəyin ifası da, milli rəqslərimiz də mərasimin mahiyyətini, bütövlükdə isə 1-ci Avropa Oyunlarının əhəmiyyətini daha mənalı, daha rəvnəqli, daha ünsiyyətli, daha sevimli, cazibədar və gözəl etdilər.

**V İştirakçı:** İdmanın xalqlar və ölkələr arasında sülh, dinclik, dostluq və ünsiyyət vasitəsidir. Müasirliyin bu çox mühüm siyasi, mədəni və humanist reallığı ancaq belə gözəl şəkildə təqdim oluna bilər. Mədəniyyət tariximizin səhnələri, rəmzlərin dili, həyatı və nikbin ritmlər, digər tərəfdən tarixin yaranmasını, Leyli və Məcnunun məhəbbətini, Azərbaycan xalqının tarixini və yaradıcılıq dühasını, dahi şəxsiyyətlərini, görkəmli sərkərdələrini tərənnüm edən səhnələr, rəmzlərin estetikası və bəşəri-humanist mənası, idmanın sülh və əməkdaşlıq, sağlamlıq və gözəllik örnəyi olmasını açıqlayan simvollar gözəl musiqi nümunələrinin müşayiəti ilə bədii-estetik baxımdan çox mükəmməl qavranıldı.

**VI İştirakçı:** Hətta qədim milli geyim mədəniyyətimizlə birlikdə təqdim olunan milli rəqslərimiz, sonra isə balet elementləri, tar və kamançanın simfonik orkestrlə birgə səslənməsi, muğam və pop-musiqi ulduzlarının ardıcıl çıxışları, milli musiqinin Avropa musiqisi və marşların fonunda daim səslənməsi Azərbaycan mədəniyyətində Avropa və Asiya, Qərb və Şərq ənənələrinin sintezini ecazkarlıqla ifadə etdi. Müxtəlif xalqların və ölkələrin musiqi incəsənətinin tanınmasında və təbliğində idmanın xüsusi rolunu, əhəmiyyətini də qeyd etmək vacibdir. Diqqət etsək, 1-ci

Avropa Oyunlarında idmançılar, turistlər, qonaqlar Azərbaycanın təkcə təbiəti, milli mətbəxi, milli geyimləri, maddi mədəniyyəti, tarixi abidələri, rəngkarlıq nümunələri, memarlığı, etnoqrafiyası ilə deyil, həm də bəstəkarlarımızın musiqisi, Bakının cazı, milli alətlərimiz, muğamlarımız, rəqslərimiz, milli ritmlərimiz ilə də yaxından tanış oldular. Bildilər ki, dünyanın Azərbaycan adlı qədim və müasir ölkəsində dram teatrları, konsert salonları, Opera və Balet teatrı, filarmoniya, Beynəlxalq Muğam Mərkəzi, Bakı Musiqi Akademiyası, Bakı Caz Mərkəzi var, xalqımız zəngin musiqi incəsənətinə malikdir, respublikamızda beynəlxalq festival, müsabiqə, Avrovizion qalibləri olan gənc musiqiçilər yaşayıb-yaradırlar, müxtəlif növdə musiqi kollektivləri, idman-incəsənət mərkəzləri fəaliyyət göstərirlər.

**VII İştirakçı:** İdman dövlət himnlərinin səsləndiyi, dövlət bayraqlarının qaldırıldığı kütləvi bir məkandır, sosial sferadır. Qaliblərin təltifində mənsub olduqları ölkələrin himninin səslənməsi və bayrağın qalxması təkcə qalib idmançılar üçün deyil, dünyada yarışları izləyən hər bir insan üçün qürurvericidir. Əslində, himn də musiqidir. Xatırladaq ki, Avropada, dünyanın digər ölkələrində hər bir idman növü üzrə klubların, federasiyaların da öz himni vardır və yarışlar zamanı onları səsləndirirlər. Bu mənada, müasir dövrümüzdə dövlət himnləri idmanın rəmzi, onun siyasi və humanist məramının ən ali atributu kimi də səslənilir. İdman yarışlardakı dövlət himnləri idman vasitəsilə xalqlararası-dövlətlərarası anlaşmaya, xalqların siyasi və mədəni həmrəyliyinə, dostluğa, qardaşlığa və mehribanlığa möhtəşəm bir çağırış missiyasını yerinə yetirir. Hətta demək olar ki, hər bir ölkənin vətəndaşının idman yarışlarında öz dövlət himninin eşitməsi ona qaliblik, nikbinlik, qürur yaşantısı verir, eyni zamanda onun vətəndaşlıq duyğularını artırır. Fəxərətlidir ki, Azərbaycan Respublikasının Dövlət Himni və Dövlət Bayrağı Möhtərəm Prezidentimizin dövlət başçısı, Azərbaycan idmanının himayədarı və idman

azarkeşi kimi qatıldığı Oyunlarda hər gün, özü də bir neçə dəfə yüksəyə qaldırılır, Avropa ölkələrinə canlı yayımlanır, canlı səslənir, dinlənilir, tanınılır.

### **Metodist: İdman və musiqi Azərbaycan folklorunda**

İdman mövzusunda ən qədim musiqi nümunələri xalqların musiqi folklorunda yaranmışdır. Məsələn, dünya mədəniyyətinə böyük töhfələr verən xalqların musiqi folkloruna və rəqslərinə müraciət etsək, orada mütləq idman oyunlarının və yarışlarının tərənnümünü görürük. Başlıcası, xalqların bədii-folklor və epik dünyagörüşündə idman təkcə yarış deyil, qəhrəmanlıq, ərənlik, döyüş, güc və qələbə kimi amillərlə birgə düşünülmüşdür.

Azərbaycan musiqi folklorunda “Cəngi”, “Yallı” janrında musiqi nümunələri fiziki və mənəvi gücün vəhdətini, qələbəni, idmanı, həyatı nikbinliyi, qəhrəmanlığı tərənnüm edirlər. Keçmiş əyyamlarda cəngiləri, yallı melodialarını, qaytağları pəhlivanların gülüşündə, zorxanalarda, toyların idman yarışlarında, satırçılıqda çalırıldı. Bayram və toy adətlərimizə gənclərin idman yarışları, məsələn, qurşaq tutmaq, güc göstərmək, cıdır çıxmaq, çovkan oynamaq, gürz qaldırmaq yarışları da daxil idi ki, bütün bunlar cəngi, yallı, zorxana musiqisi ilə müşayiət olunurdu. Bu musiqi isə səssində və deyimində güclü tembrə, qəhrəmani xislətə, döyüşkən ruha, mərd ovqata, ərənliyə malik olan zurna, boru, şeypur, qaraney, nəfir, təbil, davul, nağara kimi alətlərdə çalınır, bəzən də simli və idiofonlu alətlərdə səslənirdi. Hərbi yürüş və döyüşlərdən əvvəl çalınan cəng musiqisində də türk xalqları belə alətlərdən istifadə edirdilər. İdman oyun və yarışları təkcə zərb alətlərində qüdrətli səslənən cəng, marşvari və oynaq ritmlərin müşayiəti ilə də göstərilirdi. Azərbaycan xalq musiqisində “Cəngi”, “Pəhlivani”, “Cıdır”, “Atqovdu”, “Yekba”, “Ağırlama”, “Yallı”, “Kəndirhəngi”, “Meydan Koroğlu”, “Cəngi Koroğlu”, “Atlanma”, “Misri”, “Müxəmməs”, “Ovşarı”, “Osmanlı”, “Şahsevəni”, “Köçəri”, “Qəhrəmani”, “Qaytağı” adlı instrumental musiqi nümunələri idmanla, hərblə, mərdliklə,

qəhrəmanlıqla, döyüşkənliklə, ərənliliklə, yurd sevgisi ilə bağlıdır.

### **Bibliqraf: İdman və musiqi təsviri incəsənətdə**

Musiqinin idmanda yer almasını Azərbaycanın orta əsr miniatürlərində, eləcə də rəssamlıq əsərlərində də əyani görürük. Məsələn, Firdovsinin “Şahnamə”sinə çəkilən çovqan oyununa dair miniatürdə (XVI əsr) nəfəs və zərbli musiqi alətlərinin də təsviri verilmişdir. Həmin dövrün məşhur rəssamı Məhəmmədi “Belbaz oyunu” miniatüründə idman-hərbi oyununu zərb alətləri çalan musiqiçilərlə birlikdə təsvir etmişdir. İdman səhnələrinə aid görkəmli rəssamlardan O.Şmerlinqin (XIX-XX əsr) “Molla Nəsrəddin” jurnalı üçün çəkdiyi illüstrasiyada, ingilis səyyahı O.Drauelin (XIX əsr) “Zorxana”, Ə.Əzimzadənin (XX əsr) “Zorxana”, “Kəndirbaz”, T.Nərimanbəyovun “Pəhləvanlar”, A.Mehdiyevin “Güləş”, “Xalq bayramı”, M.Ağayevanın “Xalq oyunları”, “Zorxana”, A.Cəfərovun “Kənd güləşçiləri” Ə.Rzaquliyevun “Güləşmə” tablolarında idmanı musiqi alətləri “müşayiət edir”.

### **I İştirakçı: Bəstəkar yaradıcılığında idman mövzusu**

Bəs idman musiqidə özünü necə göstərir və bu baxımdan musiqiçilərin idmanda iştirakı necədir? Əslində, idmana daha çox bağlı olanlar incəsənət adamları və musiqiçilərdir. Elə bir bəstəkar, ifaçı, dirijor, musiqi müəllimi tapmaq çətinidir ki, futbolun, voleybolun, basketbolun, üzgüçülüyn, atçılıq idmanının, boksun, şahmatın, bədii gimnastikanın, tennisin, güləşin, karatenin, sambonun fanatı olmasın. Digər tərəfdən, musiqiçilər idmanla həvəskar kimi də, ciddi şəkildə də məşğul olurlar. Bu həqiqətə Azərbaycan nümunəsində nəzər yetirsək, məsələn, Q.Qarayev, F.Qarayev daha çox futbolu və şahmatı seçmişlər. Niyazi gəncliyində ağır atletika, Arif Məlikov üzgüçülük, Fərhad Bədəlbəyli futbol, Azər Dadaşov tennis, Leonid Vaynşteyn voleybol, Zaur Rzayev və Nazim Kazımov güləş, Seyran Qafarov boks ilə ciddi məşğul olmuş, hətta



yarırlara qatılmışlar. Gənc musiqiçilər, estrada müğənniləri arasında da mütəmadi idmanla məşğul olanlar çoxdur...

Lakin biz “idman musiqidə” deyəndə, ilk növbədə idmana, idmanın növlərinə, bədən tərbiyəsinə, qalib idmançılara, olimpiya oyunlarına, idman hadisələrinə, qaliblərin incə qəlbinə, idman həyatına həsr olunan musiqini nəzərdə tuturuq.

Üzeyir Hacıbəyli cəngilərin döyüş, qəhrəmani musiqi kimi idman yarışlarında, pəhləvanların gülüşündə, hərbdə çalındığını nəzərə alaraq, Böyük Vətən müharibəsi illərində zurna ilə xalq çalğı alətləri orkestri üçün məşhur “Cəngi” pyesini yazmışdır. Bu əsər neçə illərdir gənclərə qəhrəmanlıq, vətənpərvərlik ruhu aşılayır.

**II İştirakçı:** Futbol azarkeşləri yəqin ki, SSRİ dönəminin məşhur “Futbol marşı”nı xatırlayırlar. Rusiya bəstəkarı Matvey Blanterin 1938-ci ildə yazdığı bu marş futbolun tarixinə həmişəlik daxil oldu, futbolun himninə çevrildi. SSRİ-nin bütün respublikalarında, Moskvada ən müxtəlif futbol yarışları bu marşla açılırdı. Hal-hazırda həmin “Futbol marşı” Rusiyanın, Belorusiyanın futbol yarışlarında yenə ifa edilir. Rus bəstəkarları, xüsusilə, görkəmli mahnı bəstəkarı Aleksandra Paxmutova idman mövzularına, yarışlara, qalib idmançılara, idman şərəfinə, olimpiadalara həsr olunan onlarla populyar mahnının, marşların müəllifidir. Bu mahnılardan bəzilərini Müslüm Maqomayev ifa etmişdir.

Azərbaycan bəstəkarlarının yaradıcılığına üz tutduqda, ilk növbədə uşaq çağlarımızda həvəslə oxuduğumuz bir mahnı yadımıza düşür. Bu, uşaq musiqisi üzrə məşhur bəstəkarı Oqtay Zülfüqarovun (sözləri Səttar Zərdablının) məşhur “İdman” mahnısıdır:

Kim sevir sə idmanı,  
Bir, iki, üç dörd,  
Həmişə sağdır canı,  
Bir, iki, üç, dörd.

**III İştirakçı:** İdmana həsr olunmuş musiqidən söz düşəndə, Niyazi və Rauf Hacıyevin “Festival marşı”nı, Tofiq Quliyevin “Müdafiə marşı”nı, Qəmbər Hüseynlinin “İdmançılar mahnısı”nı, “Gənc alpinistlər” və “Yürüş” mahnılarını, Musa Mirzəyevin “Gənc idmançılar” mahnısını, Rauf Hacıyevin “Gənclik”, Zakir Bağirovun “Festivala yürüş” marşlarını, Əziz Əzizovun “İdmançılar marşı”, “Külək”, “Gümüşü çadırlar” mahnılarını, Olqa Nikolskayanın idman marş və mahnılarını misal göstərə bilərik. Azər Dadaşovun 1980-ci ildə Moskvada keçirilən Yay Olimpiya Oyunları üçün bəstələdiyi kantanın o illərdə dillər əzbəri olduğunu da qeyd etməyə dəyər. Xatırladaq ki, 1960-1970-ci illərdə xalqımızın idmana sevgisindən yaranan “Futbol” mahnısı (“Vur, vur, bir də vur, olsun qol” nəqəratı ilə), klarnet və qarmonda çalınan “Futbol rəqsi” az qala xalq arasında folklorə çevrilmişdi.

**IV İştirakçı:** Çağdaş dövrümüzdə gəldikdə, Fərhad Bədəlbəylinin nəfəs alətləri orkestri üçün “Azərbaycan olimpiyaçıların marşı”, Sərdar Fərəcovun “İdman marşı” kimi əsərləri, həvəskar bəstəkarlardan Kamalın, T.Ağayevanın mahnılarını misal göstərmək olar. Hər gün dinlədiyimiz idman mahnıları – sevimli müğənnilər İlhamə Quliyevanın, Tünzalə Ağayevanın, Samir Cəfərov və Sevdə Ələkbərzadənin, Rəya Ayxanın “Bakı-2015” haqqında ifa etdikləri gözəl mahnılar və bu mahnıların klipləri 1-ci Avropa Oyunlarının musiqili brendinə, reklamına çevrilə bilər.

...Diqqət etsək, peşəkar idman həmişə gəncliklə bağlı olub və bu gün də belədir. Gənclik isə sağlamlıq, gözəllik, sevinc, xoş ovqat və nikbinlikdir, həyatın davamıdır və qələbələrdir. Biz də idmançılarımızın qələbələrinə sevinir, gənc idmançılarımıza qarşıdakı sınaqlarda yeni uğurlar arzulayır, onları musiqi ilə - ruhu gücləndirən bədii, mənəvi və psixoloji qida ilə daim ünsiyyətdə olmağa dəvət edirik.

Musiqi və idmanın birliyi – gözəlliğin vəhdəti və vəhdətin gözəlliyidir.

Kitabxanada keçirilən maraqlı tədbirlərdən biri də ədəbi-bədii gecədir. İdmana həsr olunmuş **“İdman sağlamlığın rəhnidir”** adlı ədəbi-bədii gecənin ssenarisini təqdim edirik.

**I Aparıcı:** Azərbaycanlı uşaqların həyatı idmana sıx bağlıdır. İdman insanların sağlamlığına xidmət edən ən mühüm amil, uşaq və gənclərin mənəvi tərbiyəçisidir. İdman həm də insanları psixoloji sarsıntılardan qoruyan vasitədir. Mütəxəssislərin fikrincə, mənfi elementlərin orqanizmə təsiri bəzən o qədər böyük olur ki, orqanizmin özünü bu təsirlərdən qorumağa gücü çatmır. Bu cür hallarla rastlaşan on minlərlə insanın təcrübəsi sübut edir ki, mənfi təsirlərə qarşı ən yaxşı mübarizə üsulu məhz idman, fiziki tərbiyədir. İdman hərəkətləri orqanizmin bərpasına, möhkəmlənməsinə yardım edir.

**II Aparıcı:** İdman həm də tərbiyəvi əhəmiyyət daşıyır. Təhlillər göstərir ki, idmanla müntəzəm məşğul olan insanlar öz davranışları ilə də fərqlənirlər. Bu, yaşından, sosial vəziyyətindən peşəsindən asılı olmayaraq, idmana maraq göstərən bütün insanlarda rast gəlinən müsbət xüsusiyyətdir. Təsadüfi deyil ki, idman mənəvi tərbiyənin, etikanın əsasını təşkil edən vasitələrdən biri hesab olunur. O, fiziki və mənəvi tərbiyənin formalaşmasında, sağlamlığın qorunması və bərpası yolunda cəmiyyət üçün “yaşıl işıq” rolunu oynayır.

**I Aparıcı:** Azərbaycan Prezidenti İlham Əliyev bu gün dövlətin uşaq siyasətini uğurla davam etdirir. Ölkə başçısının rəhbərliyi ilə gənc nəslin təlim-tərbiyəsinin yüksəldilməsinə yönəlmiş çoxsaylı dövlət proqramları qəbul edilib, uşaq hüquqlarının etibarlı təminat mexanizmləri yaradılıb, ölkənin sürətli inkişafı fonunda uşaqların təhsili və intellektual inkişafı istiqamətində önəmli layihələr həyata keçirilib.

**II Aparıcı:** Xalqın gələcəyi olan uşaqlara diqqət və qayğıni yüksək qiymətləndirən Prezident İlham Əliyev deyib: “Uşaqlar cəmiyyətimizin sabahıdır. Onların qayğısız böyüməsi, yüksək standartlara cavab verən təlim-tərbiyə və tibbi xidmətlərlə təmin edilməsi, əlverişli sosial mühitdə fiziki və mənəvi baxımdan

sağlam yetişməsi, habelə öz istedadlarını nümayiş etdirmələri üçün zəruri şəraitin yaradılması bizim əsas məqsədlərimizdəndir. Uşaqlarımızın hərtərəfli şəxsiyyət və ölkəmizin layiqli vətəndaşı olaraq formalaşmaları müstəqil Azərbaycan Respublikasının dövlət uşaq siyasətinin aparıcı istiqamətini təşkil edir”.

Balaca oxucular səhnəyə çıxıb Rafiq Yusifoğlunun “Azərbaycan idmanı” şeirini söyləyirlər.

Azərbaycan idmanı  
Bizim idmançılara  
Hamı ümid bəsləyir.  
Vətən eşqi onları  
Zəfərlərə səsləyir

Azərbaycan övladı  
Pələng kimi yarışır.  
Azərbaycan oğluna  
Qalibyyət yaşadır.

Biləyində el gücü,  
Ürəyində fərəhdi  
Sağlam yaşamaq üçün  
Bizə idman gərəkdi

İgidlərimiz varsa,  
Sönərmə çıraqımız?  
Dünyanın hər yerindən  
Gəlir xoş sorağımız.

Qəlbimizi titrədir  
Qalibyyət nidası  
Zəfər marşına dönür  
Himnimizin sədası

Uzaq ellərdən gəlir  
Yurdumuzun sorağı  
Zirvələrə ucalır  
Azərbaycan bayrağı

**I Aparıcı:** Bu gün böyük inkişaf yolunda olan Azərbaycan idmanının inkişafının əsası ulu öndərimiz Heydər Əliyev tərəfindən qoyulub desək səhv etmərik. Ölkəmizdə indiyə qədər 33 olimpiya kompleksi istifadəyə verilib. Bütövlükdə, regionlarda idman infrastrukturalarının sayı da artır. Bu fakt onu göstərir ki, bölgələrimizdə idmançıların inkişafı ilə bağlı şərait yaradılır. Dövlətimiz tərəfindən idman sahəsinin maddi-texniki bazası möhkəmləndirilib.

**II Aparıcı:** Hazırda yeniyetmələr idmanın müxtəlif sahələri üzrə olimpiya komplekslərində məşq edirlər. Demək olar ki, bütün bölgələrdə idman olimpiya kompleksləri var. Fəaliyyət göstərən idman komplekslərində insanların öz sağlamlıqları ilə məşğul olmaları üçün gözəl şəraitlər var. Uğurlu idman siyasətinin nəticəsi olaraq Azərbaycan dünyanın idman ictimaiyyəti tərəfindən ciddi tərəfdaş, idmançılarımız isə əsas rəqib kimi qəbul olunurlar.

**I Aparıcı:** “Ölkəmizin qısa müddətdə idman sahəsində əldə etdiyi nailiyyətlər Beynəlxalq Olimpiya Komitəsinin və Avropa Olimpiya Komitəsinin rəhbərliklərinin diqqətindən yayınmayıb. Məhz beynəlxalq idman təşkilatlarının istəyi ilə Azərbaycanda onlarla olimpiya lisenziyalı beynəlxalq turnirlər, mötəbər yarışlar, dünya və Avropa çempionatları keçirilib. Ümumiyyətlə, ölkənin gənclər və idman siyasətinin əsas məqsədi ilk növbədə güclü iqtisadi-siyasi əsaslara söykənən dövlətin möhkəm əllərdə qorunub saxlanılmasına və mövcud

təməl üzərində inkişafın zirvəsinə doğru getməsinə aparan, vətənpərvərlik ruhunda böyüyən sağlam gənc nəsil yetişdirməkdir.

**II Aparıcı:** İdman sahəsində gerçəkləşdirilən dövlət siyasəti, Olimpiya ideallarının təbliği, idmanın maddi-texniki bazasının möhkəmləndirilməsi, tikilmiş müasir Olimpiya kompleksləri və digər tədbirlər nəticəsində ölkəmiz mötəbər beynəlxalq idman yarışlarının keçirildiyi məkana çevrilmişdir.

**I Aparıcı:** Bildiyimiz kimi dövrümüzün ən böyük bəlalarından biri narkomaniyadır. Narkotik maddələrin müntəzəm surətdə orqanizmə yeridilməsi insanda fiziki və psixi funksiyaların pozulmasına gətirib çıxarır. Çünki narkotiklərin qəbulu orqanizmin bütün üzvlərini zədələyir və onun dağılmasına səbəb olur. Gənclər çox vaxt təcrübəsiz olduqlarına görə alkoqolizmə və narkomaniyaya düşər olurlar. Bu bəlalərin məhvedici nəticələrini gənclərə vaxtında başa salmaq, onları mənəvi cəhətdən düzgün tərbiyə etmək lazımdır. Bunun üçün müntəzəm olaraq idmanla məşğul olmalıdırlar, belə olarsa idman neqativ halların aradan qaldırılmasına böyük kömək ola bilər. Bundan başqa gənclərin sağlamlığı naminə və idmanla bağlı asudə vaxtlarını düzgün keçirmələri üçün dövlətimiz gözəl şərait yaradıb. Yəni, olimpiya komplekslərində gənclərimiz üçün ən yüksək təchizat mövcuddur. Bu isə onların zərərli vərdişlərdən uzaqlaşmasına, sağlamlıqları ilə bağlı fəaliyyət göstərmələrinə kömək göstərir.

**II Aparıcı:** İnsanın düzgün tərbiyəsi, sağlamlığı, tərbiyəsi, cəmiyyətdə saf mövqeyi qarşıda duran ən böyük vəzifələrdən biridir. Bu vəzifənin yerinə yetirilməsi üçün cəmiyyətin hər bir üzvü məsuliyyət daşıyır. Heç kəs işdən kənar qalmamalıdır. Bu məqsədlə biz gənclərimizi idmanla məşğul olmağa çağırırıq. Çünki gənclərimiz sağlamlıqlarını yalnız idmanla məşğul olduqları təqdirdə qoruya bilərlər. Düşünmək lazımdır ki,

gələcək bu gündən sağlam nəsil gözləyir. Sağlam və gümrah bədən hələ lap qədim zamanlardan pərəstiş, ehtiram obyektinə olmuşdur. İnsan üçün ən qiymətli, ən faydalı şey hərəkətdir.

**I Aparıcı:**Bədən tərbiyəsi və idmanla müntəzəm surətdə məşğul olmaq beynin inkişafına və yaddaşın möhkəmlənməsinə kömək edir. Bu məqsədlə uşaqlara idmanı lap kiçik yaşlarından sevdirmək lazımdır. Sağlamlıq mədəniyyətinə yaxından yiyələnənlər, öz səhhəti və sağlamlığı qayğısına qalanlar, həm çox yaşayır, həm də istədiklərini həyatdan alırlar. Bizim tədbirə gələn balaca dostlarımız idmanı çox sevirlər. Sağlamlığı möhkəmlətmək üçün ən yaxşı amil bədən tərbiyəsi və idmandır. Sağlamlıq heç bir xəzinə ilə müqayisə edilməyəcək dərəcədə insan həyatına şənlik və xoşbəxtlik verir. Sağlamlıq insanın mənəvi və fiziki keyfiyyətlərinin məcmusudur. Odur ki, insanın mənəvi və fiziki sağlamlığı uğrunda mübarizəsi zəmanəmizin ən ümdə vəzifələrindən biridir. İnsanın uzunömürlülüüyü, əmək fəaliyyəti, sağlam nəsil yetişdirilməsi və onların düzgün tərbiyələndirilməsi sağlamlıqdan asılıdır. Həqiqətən də sağlam olan kəs hər şeyə nail ola bilər.

Tədbir sağlamlığa aid məktəblilər üçün **“Sağlam həyat tərzi keçirək”** aksiyası çərçivəsində hazırlanmış Sağlamlığın formulu – “Sağlam bədəndə sağlam ruh olar” adlı təqdimatın nümayişi ilə bitir.

## Ədəbiyyat siyahısı

### Kitablar

**Avdulina A.** Dərmansız da yaşamaq olar. - Bakı : Qanun, 2010. - 128 s. - (Sağlam ol).

**Azərbaycan xalq uşaq** oyunları. - Bakı : Çapaşoğlu, 2008. - 176 s.

**Babanlı F.** İnam itməyəndə : mənzum roman. - Bakı : Elm və Təhsil, 2011. - 376 s.

**Çobanov M. N.** Rusca-İngiliscə-Azərbaycanca qısa idman lüğəti. - Bakı : Təhsil, 2001. - 108 s.

**Elxan E. M.** Zorxana mədəniyyəti : milli idman. - Bakı : Nurlan, 2008. - 71 s.

**Hüseynzadə Ç.** Azərbaycan XXIX Olimpiya oyunlarında = Azerbaijan at the XXIX Olympic Games. - Bakı : Olimpiya, 2008. - 116 s.

**İdmanın təbliğində kitabxanaların** iştirakı : Metodik - Bakı : M.F.Axundov adına Azərbaycan Milli Kitabxanası, 2013. - 42 s. - Milli Kitabxananın yaranmasının 90 illiyinə həsr edilmişdir.

**İzahlı idman terminləri.** - Bakı : ADPU-nun mətbəəsi, 2011. - 194 s.

**Lahıcov N.** Şagirdlərin hərbi-vətənpərvər tərbiyəsində Azərbaycan Milli İdman oyunlarının əhəmiyyəti : Məktəbəqədər tərbiyə müəssisələri və ümumtəhsil məktəbləri müəllimləri üçün metodiki vəsait. - Bakı : Nərgiz, 2008. - 68 s.

**Nəsimov C.** İdman. Güc və gözəllik. - Bakı : Ayna Mətbu Evi, 2000. - 94 s. : rəngli il. - (Ayna Uşaq Ensiklopediyası).

**Olimp.** - Bakı : Oskar, 2003. - 234 s.



**Ordubadi M. S.** Top və Çövkən : kiçik yaşlı məktəblilər üçün nağıl. - Bakı : Gənclik, 1995. - 24 s.

**Qarayev G.** Futbol: təlim, məşq, və oyun nəzəriyyəsi : dərs vəsaiti. - Bakı : Müəllim, 2005. - 392 s.

**Salmanova N. B.** Poliatlon : Ali məktəb tələbələri üçün dərslik. - Bakı : Nərgiz, 2008. - 168 s.

### *Dövri mətbuatda*

**Azərbaycan dünya miqyasında** qəbul olunan güclü idman dövlətidir : İlham Əliyev idmançılarımızın döyüş, komanda və intellektual idman növlərində ən yüksək pilləyə qalxmalarını ölkəmizin tarixi nailiyyəti kimi qiymətləndirdi // Azərbaycan. - 2017. - 19 dekabr. - № 280. - S. 1-2.

**Azərbaycan millisi Almaniya** yığmasını məğlub edərək Avropa çempionatının yarımfinalına yüksəlib : Prezident İlham Əliyev və birinci xanım Mehriban Əliyeva komandamızın oyununa baxıblar // Azərbaycan. - 2017. - 30 sentyabr. - № 213. - S. 3.

**Azərbaycan Prezidenti İlham Əliyev** 2016-cı ilin idman yekunlarına həsr olunan mərasimdə iştirak edib : Prezident İlham Əliyevin nitqi // Xalq qəzeti. - 2016. - 24 dekabr. - № 286. - S. 1-2.

**Azərbaycan Prezidenti İlham Əliyev** 2017-ci ilin idman yekunlarına həsr olunan mərasimdə iştirak edib // Respublika. - 2017. - 19 dekabr. - № 279. - S. 1-3.

**Azərbaycan Prezidenti İlham Əliyev** 2019-cu ilin idman yekunlarına həsr olunan mərasimdə iştirak edib : Prezident İlham Əliyevin nitqi // Xalq qəzeti. - 2019. - 26 dekabr. - № 288. - S. 1-2.

**Azərbaycan Prezidenti İlham Əliyev** Milli Olimpiya Komitəsinin 25 illik yubileyinə həsr olunmuş təntənəli mərasimdə iştirak edib : Prezident İlham Əliyevin nitqi // Xalq qəzeti. - 2017. - 30 sentyabr. - № 213. - S. 1-2.

**Azərbaycan Prezidenti İlham Əliyev** qadın voleybolçulardan ibarət milli komandamızın heyətini qəbul edib (3 oktyabr 2017-ci il) // Respublika. - 2017. - 4 oktyabr. - № 215. - S. 1-2.

**Bayramov O.** Azərbaycan idmanına İlham Əliyev qayğısı // Xalq qəzeti. - 2017. - 24 dekabr. - № 285. - S. 8.

**Bayramov O.** Azərbaycan idmanını zirvələrə yüksəldən lider : bu gün cənab İlham Əliyevin Milli Olimpiya Komitəsinə rəhbərliyinin 21-ci ili tamam olur // Xalq qəzeti. - 2018. - 31 iyul. - № 168. - S. 2.

**Bayramov O.** Azərbaycanı nümunəvi idman ölkəsinə çevirən 20 il // Xalq qəzeti. - 2017. - 30 iyul. - № 163. - S. 2.

**Bayramov O.** Bakı - 2015-in ən gözlənilməz anı : 5 mart Bədən Tərbiyəsi və İdman Günüdür // Xalq qəzeti. - 2016. - 5 mart. - № 51. - S. 5.

**Bayramov O.** Prezident İlham Əliyev : Azərbaycan idmançıları bizi hər il sevindirir // Xalq qəzeti. - 2018. - 16 dekabr. - № 284. - S. 4.

**Bədən tərbiyəsi və idman** haqqında Azərbaycan Respublikasının Qanununda dəyişikliklər edilməsi barədə Azərbaycan Respublikasının Qanunu (11 noyabr 2016-cı il) // Azərbaycan. - 2016. - 30 dekabr. - № 291. - S. 6.

**Cəfəroğlu Ə.** Çövkən oyunu milli dəyərlərimizin gözəl nümunəsidir // Mədəniyyət.az. - 2016. - № 1. - S. 42-45.

**Cəfərov E.** Mehriban Əliyevanın idman missiyası // Azərbaycan. - 2018. - 26 avqust. - № 189. - S. 1, 14.

**Cəfərov E.** Olimpiya hərəkətində İlham Əliyevin missiyası // Azərbaycan. - 2017. - 30 iyul. - № 163. - S. 1; 3.

**Cəfərov E.** Olimpiya Hərəkətinin lideri : İlham Əliyevin Milli Olimpiya Komitəsinin prezidenti seçilməsindən 19 il keçir // Azərbaycan. - 2016. - 31 iyul. - № 164. - S. 1, 3.

**Cəfərov E.** İlham Əliyev qayğısı : Azərbaycanda Olimpiya hərəkəti geniş vüsət alır // Azərbaycan. - 2018. - 31 iyul. - № 168. - S. 1,4.

**Əhmədov E.** Davamlı, inklüziv və müqavimətli inkişafda idman üzrə milli strategiyanın rolu və əhəmiyyəti // Sportsman. - 2019. - № 118. - S. 44-45.

**Ələddinqızı N.** Azərbaycan idmanı yüksəliş dövrünü yaşayır : 5 Mart Azərbaycanda Bədən Tərbiyəsi və İdman Günü kimi qeyd olunur // Səs. - 2018. - 3 mart. - № 42. - S. 4.

**Ələddinqızı N.** Dünya arenasında xüsusi çəkisi olan Azərbaycan idmanı // Səs. - 2017. - 18 oktyabr. - № 189. - S. 4.

**Hilaloğlu R.** Azərbaycan Avropanın yeni idman tarixini yazdı // Azərbaycan. - 2016. - 22 oktyabr. - № 233. - S. 4.

**Huntürk M. A.** Çəkəndə misri qılıncı... // Qobustan. - 2016. - № 2. - S. 32-35.

**Hüseyn L.** Qarabağ atı ilə oynanan çövkən oyunu // Mədəniyyət.az. - 2016. - № 1. - S. 37,39.

**Hüseynov F.** Fiziki tərbiyə // Təhsil problemləri. - 2017. - 1-7 sentyabr. - № 65/66. - S. 13.

**Hüseynova P.** Zorxana // Savalan. - 2019. - 20-26 avqust. - № 31. - S. 3.

**İdmanda İlham Əliyev missiyası** // Azərbaycan. - 2019. - 31 iyul. - № 165. - S. 1, 3.

**İrimiyyaşlı idman yarışlarının** ölkəmizdə keçirilməsinin faydaları // Sportsman. - 2018. - № 109. - S. 34-35.

**İsmayılov İ.** Azərbaycan dünyanın idman mərkəzlərindən birinə çevrilib : 5 mart Bədən Tərbiyəsi və İdman Günüdür // Respublika. - 2016. - 5 mart. - № 51. - S. 5.

**Mehdiyev A.** Cəmiyyətin sağlam gələcəyi naminə : 5 mart Bədən Tərbiyəsi və İdman Günüdür // Azərbaycan : qəzet. - 2016. - 5 mart. - № 51. - S. 8.

**Mehdiyev P.** Sevinc Hüseynova: Məqsədimiz gənc nəslə sağlam, cəmiyyətimizə lazımlı vətəndaş kimi formalaşdırmaqdır // Sportsman. - 2018. - № 112. - S. 38-41.

**Mehdizadə Ş.** Uşaqların idman yaşları // Kaspi. - 2016. - 11 fevral. - № 23. - S. 14.

**Məmmədov S.** Azərbaycan beynəlxalq arenada idmanın inkişaf etdiyi ölkə kimi tanınır // Xalq qəzeti. - 2017. - 6 oktyabr. - № 218. - S. 6.

**Mirzəbəyli İ.** İdman uğurlarımız Azərbaycanın beynəlxalq aləmdəki reytingini qat-qat artırır // Xalq qəzeti. - 2017. - 31 avqust. - № 190. - S. 2.

**Mövsümov V.** Aydın İbrahimov 80 : İlk azərbaycanlı dünya çempionu // Sportsman. - 2018. - № 113. - S. 38-40.

**Ölkəmizdə idmanla bağlı** məqsədyönlü siyasət öz bəhrəsini verir : müsahibimiz Milli Olimpiya Komitəsinin baş katibi Ağacan Abiyevdir / söhbətləşdi Ə. Bədəlov // Xalq qəzeti. - 2019. - 10 avqust. - № 174. - S. 4.

**Prezident İlham Əliyev** Xətai rayonunda salınan idman-əyləncə park kompleksində yaradılan şəraitlə tanış olub (24 avqust 2018-ci il) // Xalq qəzeti. - 2018. - 25 avqust. - № 188. - S. 1.

**Prezident İlham Əliyevin** Bakı Şahmat Olimpiadasında yarışacaq Azərbaycan idmançıları ilə görüşü olub : Prezident İlham Əliyevin çıxışı // Azərbaycan. - 2016. - 2 sentyabr. - № 192. - S. 1.

**Sakifoğlu H.** Azərbaycanda idmana maraq ildən-ilə artır // Respublika. - 2017. - 17 sentyabr. - № 201. - S. 4.

**Səlimova A.** İbtidai sinif şagirdlərinin asudə vaxtlarının səmərəli təşkili yolları // Məktəbəqədər və ibtidai təhsil. - 2017. - № 2. - S. 34-37.

**100 il öncə** çıxılan yolda fəth etdiyimiz zirvə : Azərbaycan Cümhuriyyəti - 100 // Mədəniyyət.az. - 2018. - № (322). - S. 6-7.

#### **İnternetdə:**

<https://modern.az/az/news/80266>

<http://www.goal.az/interesting/incident/39345>

<https://modern.az/az/news/87102>

# **Kim sevir s  idmanı**

(metodik vəsait)

**Ünvan: AZ-1022 Bakı  h., S. Vurğun k .88;**

**E-mail: info@clb.az**

**URL: www.clb.az**

F.K  erli adına Respublika

Uşaq Kitabxanasında

 ap olunmuşdur.

Sifariş: 30

Çapa imzalanmışdır: 23.08.2020

Tirajı: 100

Pulsuz