

**AZƏRBAYCAN RESPUBLİKASI MƏDƏNİYYƏT VƏ TURİZM
NAZİRLİYİ
F.KÖÇƏRLİ ADINA RESPUBLİKA UŞAQ KİTABXANASI
ELMİ-METODİKA ŞÖBƏSİ**

**İDMAN BİZİM DOSTUMUZDUR
(2012-ci il – “İdman ili”nə həsr olunmuş metodik vəsait)**

Bakı - 2012

Tərtibçidən

Uzun illərdən bəri sübut olunmuş bir məfhum var – idman və bədən tərbiyəsi. Bu hər bir ölkənin beynəlxalq aləmdə tanınması, nəslin sağlam inkişafı üçün önəmli vasitələrdən biridir. Müstəqil Azərbaycanın sosial-iqtisadi inkişafı idman sahəsinin inkişafına ciddi zəmin yaratdı. Dövlətimiz idmanın inkişafına xüsusi diqqət yetirir. Azərbaycan prezidenti, Milli Olimpiya Komitəsinin prezidenti İlham Əliyevin bu sahəni sevməsi, idmançıların qayğı və problemləri ilə yaxından maraqlanması ölkədə idmanın kütləviləşməsinə, gənc nəslin bu sahəyə sürətli axınına şərait yaratdı. Təbii ki, bunun üçün Azərbaycanda lazımi maddi-texniki baza da yaradılıb. Çünki ölkəmizdə xüsusilə son 10 ildə tikilən olimpiya idman kompleksləri, təlim-məşq bazaları məhz gənc və usta idmançılara, idmanın inkişafına çox müsbət təsir edir. Azərbaycanın idman sahəsində qazandığı nailiyyətlər, dünya və Avropa çempionatlarında idmançılarımızın qazandığı medallar və mükafatlar ölkəmizin beynəlxalq idman təşkilatlarında da mövqeyinin xeyli güclənməsinə səbəb olub və Azərbaycanı dünyaya əsl idman ölkəsi kimi tanıdıb. Məhz bu səbəbdən də prezidentimiz 2012-ci ilin “İdman ili” elan edilməsi haqqında Sərəncam imzalamışdır. Sərəncamda ölkədə idmanın inkişafının ildən-ilə geniş vüsət alması xatırlanaraq, müstəqilliyimizi əldə etdiyimiz vaxtdan bu günə qədər Azərbaycan idmançılarının müxtəlif səviyyəli beynəlxalq yarışlarda beş mindən artıq medala layiq görüldüyü, Olimpiya oyunlarında 4 qızıl, 3 gümüş və 9 Prezidentinin bədən tərbiyəsi və idmana qayğısının daha bir bariz nümunəsidir.

Prezidentin sərəncamını əlimizdə rəhbər tutaraq kitabxanalar da bir çox möhtəşəm tədbirlər keçirəcək. Bununla əlaqədar respublika rayon uşaq kitabxanalarının metodiki mərkəzi olaraq kitabxanamız vəsait işləyib hazırlamışdır. Vəsaiti sizə təqdim etməzdən öncə Azərbaycan Respublikasının Prezidenti İlham Əliyevin “Azərbaycan Respublikasında 2012-ci ilin “İdman ili” elan edilməsi haqqında” sərəncamını sizə təqdim edirik.

Azərbaycan Respublikasında 2012-ci ilin “İdman ili” elan edilməsi ilə haqqında

Azərbaycan Respublikası Prezidentinin Sərəncamı

Azərbaycan Respublikasında idmanın inkişafı ildən-ilə geniş vüsət alır. Müstəqilliyimizi əldə etdiyimiz vaxtdan bu günə qədər Azərbaycan idmançılarının müxtəlif səviyyəli beynəlxalq yarışlarda beş mindən artıq medala layiq görülməsi bunun əyani sübutudur. Olimpiya oyunlarında qazanılan 4 qızıl, 3 gümüş və 9 bürünc medal isə böyük tarixi nailiyyətdir. 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. Bakı şəhərində bədii gimnastika, güləş və boks üzrə dünya çempionatlarının, habelə bu il futbol üzrə qadınlar arasında dünya çempionatının keçirilməsi, paytaxtımızın 2020-ci ilin Yay Olimpiya Oyunlarına ev sahibliyi üçün namizədliyinin irəli sürülməsi bunu bir daha təsdiq edir.

Ölkəmizdə idmanın inkişaf etdirilməsi, Olimpiya hərəkətinin genişləndirilməsi, gənclərin müntəzəm şəkildə idmana cəlb olunması, əhalinin bütün təbəqələri arasında sağlam həyat tərzinin formalaşdırılması, yeni idman və Olimpiya komplekslərinin tikilməsi zərurəti, eləcə də idmançılarımızın London Olimpiadasında, dünya və Avropa çempionatlarında, rəsmi beynəlxalq yarışlarda yüksək göstəricilərinin təmin edilməsi məqsədi ilə, Azərbaycan Respublikası Konstitusiyasının 109-cu maddəsinin 32-ci bəndini rəhbər tutaraq **qərara alıram**:

1. 2012-ci il Azərbaycan respublikasında “İdman ili” elan edilsin.
2. Azərbaycan Respublikasının Gənclər və İdman Nazirliyi Azərbaycan Respublikasının Nazirlər Kabineti ilə birlikdə 2012-ci ilin Azərbaycan respublikasında “İdman ili” elan edilməsinə dair tədbirlər planını hazırlayıb bir ay müddətində Azərbaycan Respublikasının Prezidentinə təqdim etsin.

İlham Əliyev

Azərbaycan Respublikasının Prezidenti

Bakı şəhəri, 16 yanvar 2012-ci il

Giriş

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, Şərqi 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 bədən 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, bədən fiziki cəhətdən yetkin, kamil olmasıdır. Qeyd etdiyimiz kimi xalqımızın milli xüsusiyyətlərindən irəli gələn at çapmaq, nizə tullamaq, güləşmə və s. kimi milli idman növləri dastanlarımızda öz əksini daha geniş tapmışdır.

Dahi şairimiz Nizami “Xəmsə”sində bədən tərbiyəsi və idmanı fiziki kamillik, sağlamlıq, dözümlülük, iradəlilik amilləri kimi şərh etmişdir. Nizami 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. Qədim sərəvətimiz olan bu oyun başdan-başa kəskin mübarizə meydanını xatırladır.

“Yeddi gözəl” əsərində təsvir olunan Fitnə surəti də çox maraqlıdır. Fitnə həm zirəkdir, qıvrəqdır, 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 o, altı yaşlı öküzü əziyyət çəkmədən qaldırıb endirir. Bəhram şah sərkərdənin evində qonaq olarkən bunu görür və deyir ki, bu hünər deyil, vərdiştir... Nizami bir daha təsdiq edir ki, yarışlarda qələbə qazanmaq müntəzəm zəhmət və səy tələb edən məşqlərdən çox asılıdır.

Nəsirəddin Tusi yaradıcılığında da bədən tərbiyəsi ilə bağlı fikirlər az deyildir. Nəsirəddin Tusinin fikrincə insan dünyaya gəldiyi gündən qayğıya möhtacdır. İnsanın sağlamlığı naminə lap kiçik yaşlarından onun qayğısına qalmaq hər ata və ananın borcudur. Bu baxımdan, Nəsirəddin Tusinin “Əxlaqi-nasir”ində sağlamlığın təmin edilməsi, uşaqların bədəncə möhkəm, gümrah böyüməsi üçün bədən tərbiyəsinin sistemini verməyə çalışmışdır. Nəsirəddin 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 xüsusiyyətlərin də mühüm rol oynadığına əhəmiyyət verirdi. Nəsirəddin Tusiyə görə uşaqların sağlamlığında qida və yuxu mühüm rol oynayır. Normal qida və yuxu ilə yanaşı Nəsirəddin Tusi uşaqların oyunlarına da xüsusi əhəmiyyət vermiş, onların müxtəlif oyunlarda iştirakını zəruri saymışdır.

Əssar Təbrizin “Məhr 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 qılınc”, 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 sürətlə, yaxşı öyrənmək və məhsuldar zehni fəaliyyət göstərmək üçün insan orqanizminin bütün üzvlərinin sağlam olması və normal işləməsi zəruridir. Beləliklə, uşaqların, gənclərin sağlam inkişafında yuxarıda qeyd etdiyim misilsiz rol oynayan dəyərli, qiymətli klassik və müasir irsimizdən hər bir kitabxanaçı istifadə edib bu ədəbiyyatları oxucular arasında təbliğ etməlidir.

Keçiriləcək tədbirlər

Müasir dövrümüzdə 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 mənlilik şüurunun, vətəndaşlıq yetkinliyinin formalaşmasına kömək edir.

Qeyd etdiyimiz kimi 2012-ci il möhtərəm prezidentimiz İlham Əliyev tərəfindən “İdman ili” elan olunmuşdur. Bununla əlaqədar bir sıra müəssisələrlə yanaşı kitabxanalarda da 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. “İdman ili” ilə bağlı kitabxanalarda “İdman bizim dostumuzdur”, “İdman sülh elçisidir”, “İdman sağlamlığın rəhnidir” və s. adlı sərgilər və yaxud idman güşəsi təşkil olunmalıdır. Belə ki, sərgilərə idman və sağlamlıqla, narkomaniya ilə mübarizəyə qarşı kitabları, idmançılarımızın fotosəkillərini yerləşdirmək olar. Sərgilərin təşkili zamanı sitatlardan, dahi şəxsiyyətlərin kəlamlarından geniş istifadə edilməlidir. Nümunə olaraq sitatları sizə təqdim edirik:

1. “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
Ümummilli lider

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

Nizami
Şair, mütəfəkkir

3. 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

4. Mənim ən çox dilədiyim sizlər üçün:
Sağlam bədən, sağlam sinir, sağlam beyin.

5. Gücsüz tanrıdansa güclü qəhrəman,
Səcdəyə, hörmətə layiq hər zaman.

H.Cavid

Şair, dramaturq

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

N.Tusi

Alim, mütəfəkkir

Məktəbəqədər və kiçik yaşlı oxucular arasında uşaq kitabxanasında idman oyunlarının keçirilməsi maraqlı olar. “Ay pipiyi qan xoruz” adlı oyunu təqdim edirik:

Oyun zalda keçirilir. Zalı ortasında iri bir dairə çəkilir. Oyunçuların hamısı meydança boyu səpələnirlər. Kitabxançı 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 10-15dəqiqədir. Qaydalar aşağıdakılardır:

1. Hoppananda aparıcı ayağını dəyişdirə bilər.
2. Oyunçu şeiri deyib qurtarandan sonra aparıcı yerindən durmalıdır.
3. Aparıcı ayağını oyunçulara toxundura bilməz.

4. İştirakçılara dairədən çıxmağa icazə verilmir.
5. Aparıcını tutub saxlamaq olmaz.
6. İştirakçılar bir-birini itələyə bilməz.

Bu oyun uşaqlarda təşəbbüskarlıq və fəallıq göstərməyə imkan yaradır.

Eyni vaxtda uşaqları qətiyyətli, cəsarətli olmağa çağırır.

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.

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.

Kitabxanalarda idmançılarımızla 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 əhəmiyyətdən danışa bilərlər.

İdmançılar öz vəzifələrini, biliyini, zəngin mənəvi aləmini uşaqlara aşılmalı və onları idmana qarşı düzgün istiqamətləndirməlidirlər.

“İdman ili” 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 sevirsən?

☺ Bəli

☹ Xeyr

2. Boş vaxtlarınızda hansı işlə məşğul olursan?

3. İdmanın hansı növlərinə daha çox marağın var?

4. Sağlamlıqla bağlı ədəbiyyat oxuyursan?

☺ Bəli

☹ Xeyr

5. İdmanla bağlı yarışlarda və tədbirlərdə iştirak edirsən?

☺ Bəli

☹ Xeyr

6. Azərbaycan çempionlarından kimləri tanıyırsan?

7. Olimpiadanın rəmzi olan beş halqalı olan bayraq nəyi əks etdirir?

8. Xarakterində zərərli adətlərə qarşı necə mübarizə aparırsan?

9. Sağlamlığın düşməni hansı adətlərdir?

10. İdmanda humanizm dedikdə nəyi başa düşürsən?

11. İdmançının şərəf və ləyaqəti nə deməkdir?

Kitabxanada keçirilən maraqlı tədbirlərdən biri də ədəbi-bədii gecədir. “İdman ili”nə həsr olunmuş ədəbi-bədii gecənin ssenarisini təqdim edirik.

I Aparıcı:

Salam əziz qonaqlar, hamınızı tədbirimizdə xoş gördük! 2012-ci ilin ölkə Prezidenti tərəfindən “İdman ili” elan olunması çox sevindirici bir haldır. Bütün idmançılarımız üçün bu hadisə çox əlamətdardır. Bu amil həm də uğurlarımızın üzərinə yeni uğurun əlavə olunmasına stimül verir. Xüsusilə, 2012-ci ilin “İdman ili” élan olunması dövlət başçısının idmana verdiyi qiymətin, göstərdiyi diqqətin nümunəsidir. Və bütün idmançılarımız da çalışmalıdırlar ki, dövlətimizin etimadını doğrultsunlar.

II 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 infrastrukturlarının sayı da artır. Bu fakt onu göstərir ki, bölgələrimizdə idmançılarının inkişafı ilə bağlı şərait yaradılır. Bundan başqa, biz bölgələrdə mötəbər yarışların keçirilməsini

təşkil edirik. Dövlətimiz tərəfindən idman sahəsinin maddi-texniki bazası möhkəmləndirilib.

I 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. Bir sıra zallar fəaliyyət göstərir ki, min nəfər tamaşaçı tutur və orada beynəlxalq yarışlar keçirmək olar. Uğurlu idman siyasətinin nəticəsi olaraq Azərbaycan dünyanın idman ictimaiyyəti tərəfindən ciddi tərəfdaş, idmançılarımız isə əsas rəqib kimi qəbul olunurlar. Müstəqillik tariximizdə idmançılarımızın beş mindən artıq medala layiq görülməsi və Olimpiya oyunlarında qazanılan 4 qızıl, 3 gümüş, 9 bürünc medal böyük tarixi nailiyyətdir.

II Aparıcı:

Ulu öndər Heydər Əliyevin ölkədə bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı sahəsində gördüyü genişmiqyaslı tədbirlər Azərbaycanı dünyaya idman ənənələri olan ölkə kimi tanıtdırdı. Bu istiqamətdə görülən işlərin yeni mərhələdə Prezident İlham Əliyev tərəfindən daha da genişləndirilməsi uğurlarımızı artırmaqdadır. Dövlət başçısı bu siyasətin həm də mahiyyət və keyfiyyətcə yeni mərhələyə qədəm qoymasını təmin edib. “Bizim idmançılarımız göstərdilər ki, onlar həm fiziki cəhətdən, həm də mənəvi cəhətdən güclüdürlər, möhkəmdirilər və doğma Vətənin üçrəngli bayrağının dalğalanması üçün onlardan nə asılı idisə, onu etdilər. Yəni bütün bu amillər bizi idman dövləti kimi daha da gücləndirir, Azərbaycanın nüfuzu artır, Azərbaycanın idman

imkanları daha da genişlənir.” 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. Prezident İlham Əliyevin Olimpiya oyunları və Bakıda keçirilən beynəlxalq turnirlər zamanı idmançılarımızın çıxışlarını birbaşa zalda izləməsi isə onlara göstərilən ən böyük mənəvi dəstəkdir.

I Aparıcı:

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. 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. Bakı şəhərində bədii gimnastika, güləş və boks üzrə dünya çempionatlarının keçirilməsi, paytaxtımızın 2020-ci ilin Yay Olimpiya Oyunlarına ev sahibliyi üçün namizədliyinin irəli sürülməsi bunu bir daha təsdiq edir.

(Oxucuların ifasında Rafiq Yusifoğlunun “Azərbaycan idmanı” şeir dinlənilir.)

I Oxucu:

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

Azərbaycan övladı
Pələng kimi yarışır.
Azərbaycan oğluna
Qalibiyyət yaraşır.

Biləyində el gücü,
Ürəyində fərəhdi.
Sağlam yaşamaq üçün
Bizə idman gərəkdirdi.

II Oxucu:

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

Qəlbimizi titrədir
Qalibiyyət nidası.
Zəfər marşına dönür
Himnimizin sədası.

Uzaq ellərdən gəlir
Yurdumuzun sorağı.
Zirvələrə ucalır
Azərbaycan bayrağı...

II 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 bəlalardan məhvəddici 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 vərdislərdən uzaqlaşmasına, sağlamlıqları ilə bağlı fəaliyyət göstərmələrinə kömək göstərir.

I Aparıcı:

Düzgün tərbiyə, yaşlıların yaxşı nümunəsi yeniyetməni güclü, mənəvi cəhətdən möhkəm, xeyirxah edir. Tərbiyəsizlik, yaxud pis tərbiyə yetkinlik yaşına çatmayanlarda mənfi hislərin yaranmasına səbəb olar. Yetkinlik yaşına çatmayanların və gənclərimizin narkomanlığın faciəli girdabına yuvarlanmaması üçün hər zaman və hər yerdə - evdə, ailədə, məktəbdə, işdə təbliğat və maariflənmə yolu ilə kiçikdən-böyüyə qədər hamını başa salmalıyıq ki, narkotik vasitələrdən uzaq olsunlar. Bu zəhərin dadına heç baxmasınlar, toxunmasınlar, əllərinə belə almasınlar. Çünki narkotiklər ölümdür,

varlığın qənimini, həyatın sonudur. Narkomaniya xəstəliyinə yoluxanlara diqqət və mərhəmətimizi bir an belə əsirgəməməli, onların dözülməz ağrı və iztirablarına biganə qalmamalı, sarsıntılarını aradan qaldırmalı, onları sağlam həyata qaytarmaq üçün əlimizdən gələni etməliyik. 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 bilirlər. Düşünmək lazımdır ki, gələcək bu gündən sağlam nəsil gözləyir.

II Aparıcı:

Sağlam və gümrah bədən hələ lap qədim zamanlardan pərəstiş, ehtiram obyektinə olmuşdur. İnsan üçün ən qiymətli, ən faydalı şey hərəkətdir. Bədən tərbiyəsi və idmanla müntəzəm surətdə məşğul olmaq beynin inkişafına və yaddaşın möhkəmlənməsinə kömək edir. Bu məqsədlə uşaqlara idmanı lap kiçik yaşlarından sevdirmək lazımdır. Bizim tədbirə gələn balaca dostlarımız idmanı çox sevirilər. İnanmırsınızsa gəlin onları birlikdə dinləyək:

(Bir dəstə azyaşlı uşaq səhnəyə daxil olur və idman hərəkətləri edərək, Oqtay Zülfüqarovun “Kim sevir sə idmanı” nəğməsini oxumağa başlayırlar.)

Oxucular: Kim sevir sə idmanı,
 Bir, iki, üç, dörd.
 Poladdan olar canı,
 Bir, iki, üç, dörd.
 Sevirik idmanı biz,

Bir, iki, üç, dörd.

Bərkiyir bədənimiz

Bir, iki, üç, dörd.

I Aparıcı:

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.

II Aparıcı:

Sağlamlıq mədəniyyətinə yaxından yiyələnənlər, öz səhhəti və sağlamlığı qayğısına qalanlar, həm çox yaşayır, həm də istədiklərini həyatdan alırlar. Gözəl şairimiz Osman Sarıvəlli demişkən:

... Söz şairin ürəyində,

Zor binanın dirəyində.

Güc pələngin biləyində,

Pəhləvanın dizindədir.

Heç əlinə alma əsa,

Yetmişində batma yasa.

Hər kim yüz il yaşamasa,

Günah onun özündədir.

Tədbirin maraqlı keçməsi üçün Olimpiya çempionları Namiq Abdullayev, Zemfira Meftəhəddinova, Fərid Mansurov, Elnur Məmmədli, Azərbaycan İdman Veteranları İttifaqının üzvlərindən dəvət etmək olar.

Tədbir sağlamlığa aid 5-7 sinif şagirdləri üçün “Sağlam həyat tərzi keçirək” aksiyası çərçivəsində hazırlanmış **Sağlamlığın formulu** - “**Sağlam bədəndə-
sağlam ruh**” adlı təqdimatın nümayişi ilə bitir.

İstifadə olunan ədəbiyyat:

Kitablar:

1. Abdulina A. Dərmansız da yaşamaq olar.- B.: 1987.- 76 s.
2. Ağayev H. Azərbaycanın milli xalq oyunları.- B.: Azər nəşr, 1992.- 80s.
3. Ağayev H. Uşaq idman oyunları.- B.: Gənclik, 1982.- 48s.
4. Aslanlı M. Fiziki mədəniyyət və mənəvi kamillik.- B.: Maarif, 1993.- 248s.
5. Bayramov O. Azərbaycan idmançıları beynəlxalq Olimpiya Hərəkətində // Xalq qəzeti. - 2012. - 6 mart. - № 53. - S. 5.
6. Xəyal S. Təbiət, təbabət və insan.- B.: MBM, 2008.- 104s.
7. Quliyev A. Nəsirəddin Tusi dövlət, siyasət və qanun haqqında.- B.: Qanun, 2001.-268s.
8. Nəsimov C., Zeynalov V. İdman, güc və gözəllik.- B.: Ayna mətbuat evi, 2000.- 96s.

Dövri mətbuatda:

1. Abbasov A. Azərbaycan daha möhtəşəm qələbələrə imza atacaq // Respublika.- 2012.- 7 fevral.- S.2.
2. Abıyev A. İdmançılarımız Azərbaycan bayrağını daim ucaldacaqlar // Respublika.- 2012.- 16 fevral.- S.3
3. Azərbaycan Respublikasında 2012-ci ilin “İdman ili” elan edilməsi haqqında Azərbaycan Respublikası Prezidentinin Sərəncamı (16 yanvar 2-12-ci il) // Azərbaycan.- 2012.- 17 yanvar.- S.5
4. Cəfərov E. Ölkədə idman yüksələn xətlə inkişaf edir // Azərbaycan.- 2012.- 19 yanvar.- S.4.
5. İdmançılarımız öz töhfələrini əsirgəməyəcəklər : 2012-ci il “İdman ili”dir // Respublika. - 2012. - 1 aprel. - S. 4.

Tərtib edən: Nailə Həşimova – F.Köçərli adına Respublika Uşaq
Kitabxanası elmi-metodika şöbəsinin müdiri

Redaktor: Fizurə Quliyeva – F.Köçərli adına Respublika Uşaq
Kitabxanasının direktoru