

Müəllim : Abbasov Taği Ağakərim oğlu.

İxtisas: Fiziki tərbiyə müəllimliyi.

Fənn : İdman qurğuları.

Təvsiyyə olunan dərslik, dərs vəsaitivə metodik vəsaitlər:

Əsas

1. “Güc və gözəllik” Ayna uşaq ensklopediyası.Bakı, “Ayna mətbuat Evi” 2004
2. “İdman qurğuları” Y.A.Qaqina.Fizkultura i sport. 1986
3. “Atletika qurğuları” S.M.Baybalov Moskva, 1986
4. “Su idman növləri qurğuları” A.P.İzoitko. Moskva, 1976
5. “Kənd təsərrüfat sahələrində idman qurğuları” A.V.Nikoleanko. Fizkultura i Sport, 1986
6. “İdman qurğularının lahiyələşdirilməsi” V.V.Lisenko, Moskva, 1976

Əlavə

1. “Qış idman növləri qurğuları” A.P.Qalli. Fizkultura i sport, 1986
2. “Örtülü idman qurğuları” A.P.Qalli, A.P.İzoitko, S.M.Baylov,Fizkultura i spotr, 1986

İnternet resursları

1. www.visport.az
2. Esistem.adbtia.az
3. azsport.az
4. ndu.edu.az

Mühazirə mövzuları

Mövzu № 1. İdman qurğularının inkişaf tarixi

Plan:

1. İdman Qurğularının növləri
2. İdman qurğularının dünyada və Azərbaycanda yaranması

Mövzu № 2. İdman qurğularının təsnifatı

Plan:

1. İdman qurğularının lahiyəsi
2. İdman qurğularının tikintisi

Mövzu № 3. Təhsil müəssisələrində idman qurğuları

Plan:

1. Zallar
2. İdman alətləri və avadanlıqlarının təyinatı və təhcizatı
3. Təhsil müəssisələrində idman bayramlarının keçirilməsi üçün xüsusi idman qurğuları

Mövzu № 4. Yüngül atletika qurğuları

Plan:

1. Qaçışlar üzrə qurğular
2. Sprint qaçışı üçün qaçış cığırları. Sintetik qaçış cığırları

Mövzu № 5. İdman yerışı üçün idman qurğuları. Manejlər

Plan:

1. İdman yerışı üçün qaçış cığırı
2. Örtülü manejlər

Mövzu № 6. Tullanma qurğuları

Plan:

1. Uzununa tullanma idman qurğuları
2. Hündürlüyə tullanma qurğuları

Mövzu № 7. Tullanma idman qurğuları

Plan:

1. Disk atma qurğuları
2. Nizə atma qurğuları

Mövzu № 8. Yadro atma qurğuları. Çəkil atma qurğuları

Plan:

1. Yadro atma texnikası
2. Çəkil atma qurğuları

Mövzu № 9. Gimnastika qurğular

Plan:

1. Gimnastika zalları, meydançaları və avadanlıqları
2. İdman gimnastikası qurğuları
3. Akrobatik gimnastika qurğuları

Mövzu № 10. Stadionlar

Plan:

1. Ümumi xarakterli stadionlar
2. Süni ötrüklü stadionlar
3. Təhsil müəssisələrində fiziki tərbiyənin tədrisi üçün nəzərdə tutulmuş stadionlar

Mövzu № 11. Futbol idman növü üzrə qurğular

Plan:

1. Futbol idman oyununun qaydaları
2. Futbol meydançaları və stadionlar

Mövzu № 12. Voleybol idman növü üzrə qurğular

Plan:

1. Voleybol idman oyununun qaydaları
2. Voleybol meydançası

Mövzu № 13. Basketbol idman növü üzrə qurğular

Plan:

1. Basketbol idman oyununun yaranması və inkişafı
2. Basketbol idman oyununun qaydaları
3. Basketbol meydançası

Mövzu № 14. Həndbol idman növü üzrə qurğular

Plan:

1. Həndbol idman oyununun yaranması və inkişafı
2. Həndbol idman oyununun qaydaları

Mövzu № 15. Hokkey idman qurğuları

Plan:

1. Şaybalı hokkey qurğuları
2. Topla hokkey qurğuları

Mövzu № 16. Otüstü hokkey qurğuları

Plan:

1. Otüstü hokkey meydançasının ölçüləri
2. Otüstü hokkey oyununda idmançının texnikası

Mövzu № 17. Tennis idman qurğuları

Plan:

1. Böyük tennis qurğuları
2. Tennis meydançası

Mövzu № 18. Stolüstü tennis qurğuları

Plan:

1. Stolüstü tennis meydançasının ölçüləri
2. Stolüstü tennisin yaranma tarixi

Mövzu № 19. Fərdi idman qurğuları

Plan:

1. Güləş idman qurğuları
2. Qılıncoynatma idman qurğuları

Mövzu № 20. Qış idman növləri üzrə idman qurğuları

Plan:

1. Xizək sürmək və ayaq xizəyi ilə yürüş üçün xüsusilaşdırılmış qurğular
2. Xizəkçinin ləvazimatları

Mövzu № 21. Trampilində tullanma qurğuları. Kanki sürmə qurğuları.

Plan:

1. Trampilinin ölçüləri
2. Kanki sürmə meydançası

Mövzu № 22. Su idman qurğuları.

Plan:

1. Üzgüçülük idman qurğuları
2. Suya tullanma idman qurğuları

Mövzu № 23. Vaterbol idman qurğuları.

Plan:

1. Vaterbol meydançasının ölçüləri
2. Vaterbolçunun texnikası

Mövzu № 24. Atıcılıq idman idman qurğuları.

Plan:

1. Atıcılığın dünyada və Azərbaycanda inkişaf tarixi
2. Atıcılıq yarışlarında istifadə olunan idman qurğuları

Mövzu № 25. Atıcılıq idman növləri üzrə idman qurğuları.

Plan:

1. Güllə atıcılıq qurğuları
2. Oxatma qurğuları

Mövzu № 26. Velotrek, Metodrom və Avtodrom idman qurğuları

Plan:

1. Velosiped təlim - məşqləri və yarışlarının keçirilməsi üçün xüsusi təyinatlı idman qurğuları
2. Avtomobil yürüş təlimlərinin və yarışlarının təşkil olunması üçün idman qurğuları

Mövzu № 27. Zavod, fabrik və kənd təsərrüfatında idman qurğuları .

Plan:

1. İstehsalat müəssisələrində fiziki hazırlığın inkişaf etdirilməsi və istirahətin təmin edilməsi üçün nəzərdə tutulmuş idman qurğuları
2. İstehsalat müəssisələrinin nəzdində fəaliyyət göstərən idman klubları və cəmiyyətlərinin fiziki hazırlıqda istifadə olunan qurğular

Mövzu № 28 Kurikulum və VMH kompleksində idman qurğuları.

Plan:

1. Kurikulum qiymətləndirmə üçün lazım olan qurğular
2. VMH Kompleksində normativlərin yerinə yetirilməsi üçün nəzərdə tutulmuş idman qurğuları

Mövzu № 29. Yüngül atletika qurğuları.

Plan:

1. Qaçışlar üzrə məsafə qurğular
2. Sprint qaçış üçün qaçış cığırıları. Sintetik qaçış cığırıları

Mövzu № 30. Badminton idman qurğuları.

Plan:

1. Badmintonun yaranması və inkişaf tarixi
2. Badmintonun qaydaları

1. İdman qurğularının inkişaf tarixi

Plan

- 1. İdman qurğularının növləri**
- 2. İdman qurğularının dünyada və Azərbaycanda yaranması**
- 3. İdman qurğularında rəhbərlərin vəzifə və iş prinsipləri**

İdman qurğuları ayrı-ayrı idman qurğuları və kompleks idman qurğularından ibarətdir. Bu idman qurğuları da özləri açıq havada və örtülü idman qurğularına bölünür.

Örtülü idman qurğuları idman yarışlarının və təlim yarışların keçirilməsi üçün nəzərdə tutulmuşdur. Örtülü ayrı-ayrı idman qurğuları idman zalları, hovuzlar, çahmat, şaşki klublar, Örtülü kompleks idman qurğularına isə örtülü stadionlar, idman sarayları, çoxsaylı idman korpusları, universal idman zalları və s. aiddir.

Açıq havada ayrı-ayrı idman qurğularına idman növləri üzrə meydançalar, yüngül atletika üzrə meydançalar daxildir. Açıq havada kompleks idman qurğularına stadionlar kompleksləri, meydançalar, müasir beşnövcülük üzrə bazalar daxildir.

Fiziki tərbiyə və idmanın növləri çox qədim dövrlərə gedib çıxır. Arxeoloji qazıntılar nəticəsində fiziki hərəkətlər üçün tikilmiş idman qurğuları daş dövrünə təsadüf etdiyi aşkarlanmışdır. Belə tikililər Hindistanda, Misirdə, Orta Asiya və Cənubi Amerika ərazilərində tapılmışdır. Fiziki tərbiyənin ilkin formaları hələ XI-XII əsrlərdə Aralıq dənizi sahillərində mövcud olmuşdur. Burada gil qablar üzərində müxtəlif idman təsviri, akrobatların öküz üzərində tullanmaların şəkilləri tapılmışdır. Orta əsrlərin əvvəlləri fiziki tərbiyənin tənəzzülə uğraması ilə səciyyələnir. XI əsrlərdə fiziki tərbiyə müəyyən məqsədlərə yönəldilmişdir. İdmanın bir neçə növü bu müddət ərzində inkişaf etməyə başlamışdır. Lakin XV- XVI əsrlərdə artıq topla oyunlar , atıcılıq və qılıncoynatma meydana gəlmişdir. Buna görə də idman növləri üçün mövcud növə uyğun olaraq idman qurğuları tikilmişdir. Bu qurğular meydançalarda , oyun yerlərində, şəhər zadəganları üçün müxtəlif əyləncəli tamaşa obyektlərində və digər yerlərdən ibarət idi. Müasir dövr idman qurğularına idman növlərinin atırı-ayrılıqda idman qurğuları daxildir. Bunlara təhsil sistemində istifadə olunan qurğular, yüngül atletika, ginastika, akrobatika, topla

oyunlar, yay və qış idman oyunları, su oyunları və digər idman qurğuları daxildir.

Xalqımızın ümummilli lideri, dahi şəxsiyyət olan Heydər Əliyev istər sovet dövründə, istərsə də ölkəmiz müstəqillik qazandıqdan sonra Azərbaycana rəhbərlik etdiyi bütün illərdə idmana, onun inkişafına və maddi-texniki bazasının yaradılmasına, idmançılara dövlət səviyyəsində qayğı göstərilməsinə xüsusi diqqət yetirmiş, fiziki cəhətdən sağlam gənc nəslin yetişdirilməsi məsələsini daim nəzarətdə saxlamışdır. Dahi şəxsiyyət olan Heydər Əliyevin Azərbaycana rəhbərlik etdiyi birinci dövrdə - 1969-1982-ci illərdə respublikada bütün sahələrin, o cümlədən idmanın gələcək inkişaf perspektivləri ciddi nəzərə alınmışdı. Bu illərdə ölkədə bir çox idman kompleksləri, qurğuları, zalları tikilmiş, idman meydançaları salınmış, böyük idman-sağlamlıq mərkəzləri yaradılmışdır. Ümummilli lider Heydər Əliyevin idman sahəsində irəli atdığı ilk addım idman meydançaları və zallarının təyinatı üzrə işlədilməsi, onların bərpası haqqında verdiyi göstərişlərdə əksini tapmışdır.

Sidney Olimpiya Oyunlarından sonra ölkə Prezidentinin şəxsi təşəbbüsü və qayğısı ilə idmanın maddi-texniki bazasının möhkəmləndirilməsi sahəsindəki iş daha da sürətləndirildi. Belə ki, 2000-ci il oktyabrın 21-də Azərbaycan Milli Olimpiya Komitəsinin tikdirdiyi idman kompleksi istifadəyə verildi. Azərbaycan Prezidenti kompleksin açılış mərasimində iştirak etdi. Elə həmin gün ölkə başçısı Azərbaycanda səfərdə olan Avropa Olimpiya Komitəsinin (AOK) prezidenti (indiki BOK prezidenti) Jak Roqqu və AOK-un baş katibi Mario Peskanteni qəbul etmişdi.

2001-ci il martın 26-da Milli Olimpiya Komitəsinin yeni inzibati binasının açılış mərasimində iştirak edən ölkə başçısı MOK üzvləri və mərasimə toplaşmış qonaqlar qarşısında çıxış edərək, Milli Olimpiya Komitəsinin quruculuq işlərinin təqdirəlayiq olduğunu bildirmiş və qarşıdan gələn Afina Olimpiya Oyunlarına ciddi hazırlıq işləri aparmağı tövsiyə etmişdi. Azərbaycan Prezidenti respublikada idmanın, bədən tərbiyəsinin kütləviləşdirilməsini də öz çıxışlarında dəfələrlə ön plana çəkərək demişdir: "Biz idmanı, bədən tərbiyəsini kütləvi etməliyik. Gənclərin tam əksəriyyətini buna cəlb etməliyik. Bu, Azərbaycan vətəndaşının hərtərəfli gələcəyi üçün təməldir. Buna nail olmaq üçün, təbii ki, lazımi imkanlar da, lazımi şərait də yaratmalıyıq".

Milli Olimpiya Komitəsi Azərbaycan Prezidentinin tövsiyə və göstərişlərini öz işində əsas götürərək, 2001-ci ilin sonunda Bakının Maştağa qəsəbəsində daha bir idman mərkəzini tikib istifadəyə verdi. Ölkə başçısı Heydər Əliyev Maştağa Olimpiya İdman Mərkəzinin açılışında iştirak etmiş, öz çıxışında belə yüksək

səviyyəli qurğuların istifadəyə verilməsinin idmanın inkişafında xüsusi əhəmiyyəti olduğunu, yeni komplekslərin tikilməsinin, bölgələrdə idmanın kütləviliyinin artırılmasının zəruriliyini vurğulamışdı.

Bundan cəmi il yarım sonra - 2002-ci il iyunun 15-də Naxçıvan şəhərində yeni Olimpiya İdman Kompleksinin təntənəli açılış mərasimi keçirilmişdi. Bu açılış rəsmi dövlət bayramına - Qurtuluş Gününə təsadüf etmişdi. Açılış mərasimində iştirak etmək üçün Naxçıvana gələn ölkə başçısı muxtar respublikaya gəlişinin səbəbini açıqlayarkən demişdir: "Bu gün, bayram günü mənim sizinlə bir yerdə olmağımın bir səbəbi də ondan ibarətdir ki, Naxçıvanda beynəlxalq standartlara uyğun olan, müasir tələblərə cavab verən böyük Olimpiya İdman Kompleksi tikilib və mən də onun açılışına gəlmişəm ki, bu şad günü sizinlə birlikdə qeyd edim".

İş rejiminin son dərəcə gərgin olmasına baxmayaraq, Heydər Əliyev yeni idman qurğularının istifadəyə verilməsi mərasimlərində iştirak etməyə həmişə vaxt ayırırdı.

Müstəqillik dövrünə qədəm qoyduqdan sonra xüsusilə 1997-ci ildən Azərbaycan Milli Olimpiya Komitəsinə cənab İlham Əliyev prezident seçildiyi vaxtdan ölkədə olimpiya hərəkətində yeni yüksəliş dövrü başlanmışdır. Milli Olimpiya Komitəsinin fəaliyyət dairəsi genişlənərək Beynəlxalq olimpiya hərəkətində Azərbaycan qısa bir müddətdə özünə ön cərgələrdə yer tuta bilmişdir. Milli Olimpiya Komitəsi Dövlət orqanları, ictimai təşkilatlar, özəl qurumlar, idman növləri üzrə respublika federasiyaları, idman cəmiyyətləri, klubları və digər bu yönümlü təşkilatların imkan və səylərini birləşdirərək olimpiya hərəkətində birgə fəaliyyət göstərmək və bu fəaliyyəti mərkəzləşmiş formada idarə etmək mexanizmi hazırlaya bilmişdir. Məhz bu fəaliyyətin nəticəsində Azərbaycan artıq dünyada Olimpiya ölkəsi kimi tanınmaqdadır. Aşağıdakı faktlar bu fikri tam təsdiqləyir:

-Son illərdə ölkənin ayrı-ayrı regionlarında, o cümlədən kənd rayonlarında beynəlxalq standartlara və normativlərə uyğun 34 Olimpiya idman kompleksi tikilib istifadəyə verilmişdir;

-2020-ci il XXXII Yay Olimpiya Oyunlarına kimi respublikanın qalan bütün şəhər və rayonlarında müasir Olimpiya komplekslərinin inşası və xalqın sərəncamına verilməsi dövlət səviyyəsində planlaşdırılmışdır;

-Ayrı-ayrı idman növləri üzrə olimpiya mərkəzlərinin yaradılması və idmançıların istifadələrinə verilməsi hər il planlı şəkildə həyata keçirilir;

-Olimpiya hərəkətinin ölkədə daha geniş formada vüsət alması, bədən tərbiyəsi və idmanın kütləvi inkişafının təmin olunması sahəsində konkret tədbirlər planlaşdırılır və uğurla reallaşdırılır;

İdman qurğusunun direktoru

Vəzifə borcu: İş təşkil edir və idman qurğusunun fəaliyyəti, vəziyyəti üçün məsuliyyət daşıyır. Mövcud qanunvericiliyə uyğun olaraq vəsaitdən və əmlakdan istifadə edir, müqavilə bağlayır, əmrlər, sərəncamlar verir, işçilərin vəzifə borcları dairəsini müəyyənləşdirir və vəzifə təlimatlarını təsdiq edir. Əmək qanunvericiliyinə uyğun olaraq işçiləri işə götürür və işdən azad edir. İdman qurğusunun kollektivini yuxarı orqanlarda və lazımi hallarda müxtəlif təşkilatlarda təmsil edir.

Bilməlidir: İdman qurğularının fəaliyyətini müəyyənləşdirən qanunvericilik, normativ-hüquqi və metodik sənədləri; idman qurğularının işi sahəsində respublikanın, həmçinin xarici ölkələrin elmi nailiyyətlərini, fəaliyyət proqramlarını; iqtisadiyyatın əsaslarını və idman qurğusunun işinin təşkil olunmasını; əmək qanunvericiliyinin əsaslarını; əməyin mühafizəsi, təhlükəsizlik texnikası, sanitariya-gigiyena və yanğından mühafizə norma və qaydalarını.

İdman-sağlamlıq düşərgəsinin direktoru

Vəzifə borcu: İdman-sağlamlıq düşərgəsinin fəaliyyət göstərdiyi müddətdə ona rəhbərlik edir. İdman-sağlamlıq düşərgəsinin, onun struktur bölmələrinin işini təşkil edir. İdman-sağlamlıq düşərgəsinin işində müasir idarəetmə, tərbiyə metodlarını tətbiq edir. Burada aparılan bütün işlərə, həmçinin hər bir işçiyə görə tam məsuliyyət daşıyır. İdman-sağlamlıq düşərgəsinin maliyyə-təsərrüfat fəaliyyətinə rəhbərlik edir, görülən işlər barədə müvafiq hesabatları vaxtaşırı tərtib edir və lazımi yerlərə təqdim edir. Əmək qanunvericiliyinə uyğun olaraq işçiləri işə götürür və ya işdən azad edir, işçilərin vəzifə bölgüsünü müəyyənləşdirir. İdman-sağlamlıq düşərgəsini müxtəlif təşkilatlarda təmsil edir.

Bilməlidir: İdman-sağlamlıq düşərgəsinin fəaliyyətini tənzimləyən qərar, əmr və aktları; maliyyə-təsərrüfat fəaliyyəti ilə əlaqəli məsələləri; əmək qanunvericiliyinin əsaslarını; aidiyyəti normativ-hüquqi aktları; uşaq və yeniyetmələrin məsələləri ilə bağlı olan qərarları, pedaqogikanın, uşaq psixologiyasının, fiziologiyasının əsaslarını; əməyin mühafizəsi, təhlükəsizlik texnikası, sanitariya-gigiyena və yanğından mühafizə norma və qaydalarını.

İdman klubunun sədri (prezidenti)

Vəzifə borcu: İdman klubunun işini təşkil edir və onun fəaliyyəti üçün məsuliyyət daşıyır. Mövcud qanunvericiliyə əsasən vəsait və avadanlıqdan istifadə edir, müqavilə bağlayır, əmrlər və sərəncamlar hazırlayır, vəzifə təyinatlarını təsdiq edir və işçilərin vəzifə borclarını dairəsini müəyyənləşdirir, əmək qanunvericiliyinə əsasən işçiləri işə götürür və işdən azad edir. Öz səlahiyyətləri çərçivəsində idman klubunu yuxarı orqanlarda və lazımi hallarda müxtəlif təşkilatlarda təmsil edir.

Bilməlidir: İdman klublarının fəaliyyətlərini müəyyən edən qanunvericilik aktlarını, normativ-hüquqi və metodik sənədləri, bu sahədə respublikanın, həmçinin xarici ölkələrin elmi nailiyyətlərini; klubun fəaliyyətinin təşkili məsələlərini; əmək qanunvericiliyinin əsaslarını; əməyin mühafizəsi, təhlükəsizlik texnikası, sanitar-gigiyena və yanğından mühafizə norma və qaydalarını.

İdman məktəbinin direktoru

Vəzifə borcu: İdman məktəbinin işini təşkil edir, onun bütün fəaliyyəti üçün məsuliyyət daşıyır, pedaqoji şura ilə birlikdə idman məktəbinin inkişaf istiqamətlərini müəyyənləşdirir, onun mənafeyini dövlət və ictimai orqanlarda təmsil edir. İdman məktəbinin bütün təsərrüfat məsələlərini həll edir. Pedaqoji şuranın işinə rəhbərlik edir. İdman məktəbi üçün ayrılmış vəsaitin səmərəli xərclənməsini təmin edir, ştat cədvəlini təsdiq edir. İdman növləri üzrə tədris proqramlarının yerinə yetirilməsinə, təlim-məşq dərslərinin səmərəli və məzmunlu keçirilməsinə nəzarət edir. Mövcud qanunvericiliyə əsasən məktəbə məxsus olan vəsait və avadanlıqlardan istifadə edir. Maddi-tədris bazasının uçotunun aparılmasını və saxlanılmasını təşkil edir. Sanitar-gigiyena, əməyin mühafizəsi, təhlükəsizlik texnikası və yanğından mühafizə norma və qaydalarına riayət olunmasını təmin edir. Kadrların seçilməsini və yerləşdirilməsini həyata keçirir, işçiləri işə götürür və ya işdən azad edir, əmək qanunvericiliyinə əsasən işçilərin vəzifə borclarını müəyyənləşdirir, onların daxili intizam qaydalarına riayət etmələrinə nəzarət edir, məşqçi-müəllim heyətinin ustalığının artırılması üçün lazımi şərait yaradır.

Bilməlidir: Respublikada bədən tərbiyəsi və idmanın əsas istiqamətlərini; idmanın inkişaf perspektivlərini müəyyən edən normativ sənədləri; pedaqogikanın, psixologiyanın, uşaq fiziologiyasının, gigiyenanın əsaslarını, əmək qanunvericiliyinin əsaslarını; təsərrüfat fəaliyyəti ilə bağlı məsələləri; əməyin mühafizəsi, təhlükəsizlik texnikası, sanitar-gigiyena və yanğından mühafizə norma və qaydalarını.

İdman federasiyasının sədri (prezidenti)

Vəzifə borcu: İdman federasiyasının işini və onun fəaliyyətini təşkil edir, federasiyanın əmlakına görə məsuliyyət daşıyır. Mövcud qanunvericiliyə və Nizamnaməyə uyğun federasiyaya məxsus əmlakdan və ayrılmış vəsaitlərdən istifadə edir, səlahiyyətləri çərçivəsində müqavilələr bağlayır, əmrlər, sərəncamlar verir. İşçilərin vəzifə dairəsini müəyyən edir. Əmək qanunvericiliyinə əsasən işçiləri işə götürür və işdən azad edir. Federasiyanı yuxarı orqanlarda və lazımi hallarda müxtəlif təşkilatlarda təmsil edir.

Bilməlidir: İdman federasiyasının fəaliyyətini tənzimləyən qanunvericilik, normativ-hüquqi və metodik sənədləri; idman növlərinin inkişaf perspektivlərini, əmək qanunvericiliyinin əsaslarını; əməyin mühafizəsi, təhlükəsizlik texnikası, sanitar-gigiyena və yanğından mühafizə norma və qaydalarını.

Respublika olimpiya idman liseyinin (ROİL) direktoru

Vəzifə borcu: ROİL-in işini təşkil edir, onun fəaliyyətinin bütün istiqamətlərinə görə məsuliyyət daşıyır, pedaqoji şura ilə birlikdə liseyin inkişafı üçün istiqamətləri müəyyənləşdirir, onun mənafeyini dövlət və ictimai orqanlarda təmsil edir. Liseyin təsərrüfat fəaliyyətinə, pedaqoji şuranın işinə rəhbərlik edir. İdman növləri üzrə tədris proqramlarının ümumtəhsil proqramlarına uyğun yerinə yetirilməsinə, təlim-məşq dərslərinin səmərəli və məzmunlu keçirilməsinə nəzarət edir. ROİL-ə ayrılan vəsaitin səmərəli xərclənməsini təmin edir, stat cədvəlini təsdiq edir. Qanunvericiliyə uyğun olaraq liseyə aid olan vəsait və avadanlıqlardan səmərəli istifadəni təşkil edir. Maddi-tədris bazasının uçotunun aparılmasını və saxlanılmasını təşkil edir. Sanitar-gigiyena, əməyin mühafizəsi, təhlükəsizlik texnikası və yanğından mühafizə norma və qaydalarına riayət olunmasını təmin edir. Kadrların seçilməsini və yerləşdirilməsini həyata keçirir, işçiləri vəzifəyə təyin edir və yaxud vəzifədən azad edir, əmək qanunvericiliyinə və daxili intizam qaydalarına uyğun olaraq işçilərin vəzifə borclarını müəyyənləşdirir, onlara riayət olunmasına nəzarət edir, Məşqçi-müəllim heyətinin ixtisas ustalığının artırılması üçün lazımi şərait yaradır.

Bilməlidir: Respublikada bədən tərbiyəsi və idmanın inkişaf istiqamətlərini və perspektivlərini müəyyənləşdirən normativ sənədləri, pedaqogikanın, psixologianın, uşaqların fiziologiyasının, gigiyenasının əsaslarını; əmək qanunvericiliyinin əsaslarını; maliyyə-təsərrüfat fəaliyyəti ilə bağlı məsələləri; əməyin mühafizəsi, təhlükəsizlik texnikası, sanitar-gigiyena və yanğından mühafizə norma və qaydalarını.

2. İdman qurğularının təsnifatı

Plan:

- 1. İdman qurğularının layihəsi**
- 2. İdman qurğularının tikintisi**
- 3. İdman qurğularının istismarı**

1. Planlaşdırılmış konstruktiv həcminə görə örtülü və açıq havada olan idman qurğuları bir-birindən fərqlənir. Açıq və örtülü idman qurğuları ayrı-ayrılıqda 3 elementdən ibarətdir.

1. Yardımçı qurğular
2. əsas qurğular
3. azərkeş üçün qurğular

Yardımçı qurğularla məşğul olanlara və yarış iştirakçılarına xidmət etmək üçün nəzərdə tutulur.

Əsas qurğular bilavasitə fiziki tərbiyə və məşğələ proseslərini yerinə yetirilməsi üçün nəzərdə tutulur.

Azərkeşlər üçün qurğular isə adından göründüyü kimi azərkeşlərin yarışını izləmələri üçün nəzərdə tutulur.

İcmalarda, yaşayış yerlərində bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı bölməsi Milli Strategiyada öz əksini tapmışdır. Bu bölmə dövlət büdcəsindən ayrılmış maliyyə vəsaitlərindən kapital qoyuluşu və digər təşkilatların gəlirlərindən bu məqsəddə ayrılmış vəsaitlər hesabına icmalarda, xüsusən yaşayış yerlərində idman-sağlamlıq mərkəzlərinin, qurğularının və bu yönümlü obyektlərin tikintisi, təchizatı və vətəndaşların istifadəsinə verilməsinə nəzərdə tutur.

Eyni zamanda yerlərdə bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafının təşkili və idarə olunması məqsədilə bələdiyyələrdə, mənzil istismar və icma mənşəli təşkilatlarda bədən tərbiyəsi-sağlamlıq və idman işləri üzrə xüsusi ştatların, mövcud idman təşkilatlarının filiallarının (yerli idarələrinin) və digər yeni strukturların yaradılması planlaşdırılır.

Bədən tərbiyəsi və idmanın infrastrukturunun, maddi texniki bazasının möhkəmləndirilməsi və inkişafı bölməsində isə aşağıda qeyd edəcəyimiz məsələlər öz əksini tapmışdır. Bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafında əsas istiqamətlərdən biri onun infrastrukturunun formalaşdırılması, maddi-texniki bazasının yaradılması, möhkəmləndirilməsi və inkişafı, konkret olaraq yeni inşa ediləcək bədən tərbiyəsi, sağlamlıq, idman obyektləri və qurğularının sayının və ünvanının hər il üçün planlaşdırılması, mövcud olanların isə rekonstruksiyası yolu ilə modernləşdirilməsidir.

Milli Strategiya bu məsələlərin səmərəli formada planlaşdırılması və həyata keçirilməsinin təmin edilməsi üçün aşağıdakı vəzifələri müəyyənləşdirir:

- Kütləvi idmanın (o cümlədən sağlamlıq imkanları məhdud olan insanlar və əlillər də nəzərə alınmaqla) infrastrukturunun təhsil müəssisələrində və yaşayış yerlərində inkişafının təmin edilməsi;
- İdarə mənsubiyyətindən, təbəçiliyindən və mülkiyyət formasından asılı olmayaraq ölkədə mövcud olan bütün idman obyektlərinin dövlət reyestri və informasiya bankının yaradılması, bu obyektlərdən məqsədyönlü istifadə edilməsinə dövlət nəzarətinin həyata keçirilməsi;
- Əhalinin idman obyektləri ilə təminatı üzrə yeni dövlət normativlərinin hazırlanması;
- Ərazi vahidlərinin (bələdiyyələrin) idman obyektləri ilə təminatının dövlət standartlarının yaradılması, idman qurğularında idman bölmələrinin yerli əhalinin tələbatına uyğun il boyu fəaliyyətinin təmin edilməsi;
- İcmalarda, yaşayış yerlərində və yeni tikilən yaşayış massivlərində idman şəhərcikləri, bədən tərbiyəsi-sağlamlıq zonaları və digər idman yönümlü obyektlərin nümunəvi layihələrinin hazırlanması və müvafiq təşkilatlar tərəfindən məcburi qaydada icrasının təmin edilməsi;
- 2020-ci ilə kimi bütün ümumtəhsil məktəblərində, kolleclərdə ali və orta ixtisas təhsil müəssisələrində müasir idman avadanlıqları ilə təchiz edilmiş idman zalları, üzgüçülük hovuzları və idman meydançalarının inşası;
- Yaşayış massivlərində, xüsusən yeni tikilən yaşayış yerlərində uşaq idman şəhərciklərinin, digər idman obyektlərinin planlaşdırılması və inşası;
- Regionların sosial-iqtisadi inkişaf proqramlarında yeni idman qurğularının, xüsusən müvafiq regionlar üçün ənənəvi və prioritet sayılan və dayaq idman növü kimi müəyyən edilmiş idman növləri üzrə təlim-idman bazalarının tikintisinin planlaşdırılması və inşası;
- Regionlarda inşası nəzərdə tutulmuş sosial-mədəni obyektlərdə, o cümlədən təhsil müəssisələrində, turizm mərkəzlərində, mədəniyyət evlərində, istirahət parklarında, sağlamlıq mərkəzləri və zonalarında, sanatoriya-kurort müəssisələrində idman obyektlərinin və bədən tərbiyəsi və idman yönümlü fəal istirahət güşələrinin planlaşdırılması;
- Yeni inşa edilən yaşayış massivlərində idman şəhərciklərinin məcburi qaydada layihələrə salınmasına və inşasına “Bədən tərbiyəsi və idman haqqında” Azərbaycan Respublikasının Qanununa əsasən nail olunması;
- 2020-ci ilə kimi respublikanın bütün şəhər və rayonlarında müasir Olimpiya komplekslərinin inşa edilməsi;
- Mövcud olan və gələcəkdə inşa ediləcək idman qurğularında, o cümlədən Olimpiya komplekslərində sağlamlıq imkanları məhdud olan insanların bədən

tərbiyəsi və idmanla məşğul ola bilmələri üçün imkan və şəraitlərin yaradılması;

- Ölkədə böyük tələbat duyulan üzgüçülük hovuzlarının və güllə atıcılığı tirlərinin inşası və istifadəyə verilməsi üzrə xüsusi proqram hazırlanması;
- Qaçqınlar üçün inşa edilmiş və ediləcək qəsəbələrdə idman obyektlərinin tikintisinin və qaçqın uşaqların istifadələrinə verilməsinin təmin edilməsi;
- Təhsil müəssisələrinin idman qurğularından dərslərdən sonra müvafiq ərazilərdə yerləşən idman təşkilatlarının xüsusən Uşaq idman məktəblərinin tələbatlarına uyğun istifadə edə bilmələrinə şərait yaradılması;
- 2015-ci ilə kimi Bakı şəhərində Dünyanın ən möhtəşəm idman qurğularından biri olacaq yeni Olimpiya Stadionunun inşa edilməsi.

2. İdman qurğularının tikintisi zamanı istifadə olunan materiallara diqqət yetirməy vacibdir. İdman qurğuların təsnifatına görə bir neçə yerə bölünür.

1. Karkas-tentli qurğular

İdman qurğuları idman və mədəni-kütləvi tədbirlərin təşkil edilməsi və keçirilməsi üçün böyük sahələrin örtülməsində istifadə olunur. Yüngül konstruksiyaların əsasında idman qurğularının və başqa tez yüksələn binaların və modulların tikintisi hal hazırda ən aktual məsələdir.

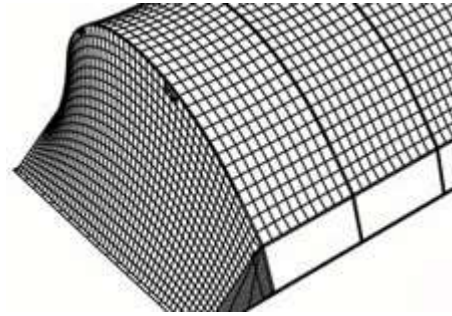
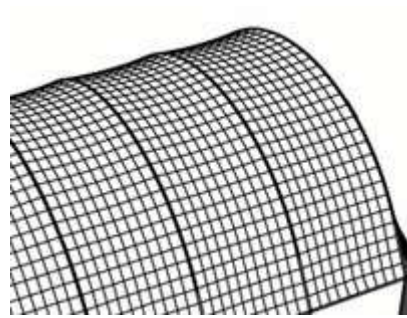
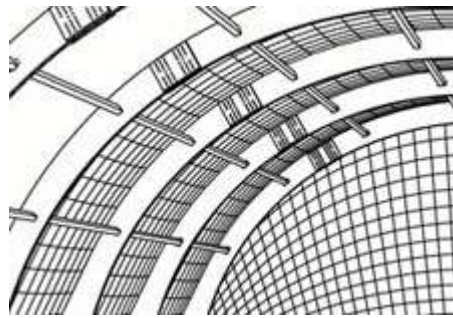
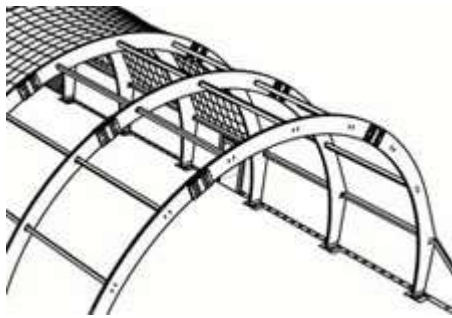
Taxta və dəmir konstruksiyaların əsasında idman qurğularının tikilməsi hər cür həndəsi formada və ölçüdə binaların yüksəltməsinə imkan verir, tikilən binanın istəlinən yastılıqda artırmaq imkanı ilə.

İdman qurğularının örtülməsi xüsusi yüksək keyfiyyətli möhkəm tentli PVX-membrana ilə həyata keçirilir.

Tent materiallarının işlənməsi tikintiyə xərcləri azaltmaq imkan verir və idman qurğularının istismara təhvil vermə müddətini əhəmiyyətli dərəcədə azaldır.

Yüngül konstruksiyaların və PVX- membranların tez yüksələn qurğuların tikilməsində istifadəsi ənənəvi əsaslı tikilmələrdən ardınca gələn üstünlüklər ilə seçilir:

- stasionar qurğularla müqayisə etdikdə daha ucuz qiymət;
- ən qısa vaxtda istismara hazır olan bina;
- istifadə olunan materialların uzun ömürlüyü;
- davamlılıq və köhnəlməzlik, idman qurğunun konstruksiyası qar və külək gücünün nəzərə alması ilə hesablanır;
- mobilliq, hər bir başqa seçilən yerdə sonrakı montaj imkanı ilə konstruksiyanın demontajı;
- binovrəyə minimal xərclər.





3. Alümindən qayrılmış tent strukturlar

Alümindən qayrılmış strukturların yüngül konstruksiyaları ən qısa müddətdə və istənilən yerdə tikintinin təmin edilməsinin ehtimalı ilə seçilir. Qurğunun konstruksiyası yüksək keyfiyyətli alümin profildən hazırlanan sabit alümindən qayrılmış çərçivələrdən ibarətdir. Qalan bərkidici elementlər və qoşulma qovşaqları qara polad prokatdan hazırlanıb və onların üstünə sink çəkilib. Konstruksiyaların sabitliyi qurğunun formalarını xaçşəkilli birləşdirən əlavə trosarla təmin edilir. Konstruksiyaların dayaq sütunləri dəmir ankerlər ilə yerə və ya qabaqcadan nəzərə alınmış döşəmə sisteminə bərkidilir. Alümindən qayrılmış konstruksiyalar bir sıra üstünlüklərə malikdirlər:

Mobilliq – qısa müddətdə pavilyonu sökmək və başqa yerə keçirmək imkanı;

Mobil konstruksiyaların bünövrəyə ehtiyacı olmur;

Qurğunun damı işıq keçirən parçadan hazırlanıbsa, əlavə işıqlandırılma və ya pəncərələr gündüz gərəkli deyil;

Tent qurğularının PVX parçası zədələnən zaman tez və asan təmir etməyə olur;

Tent örtüklərinin uzun ömürlüyü 25 ildir, və istənilən zaman təzəsi ilə əvəz edilə bilər. Bu strukturlar tennis kortları, hovuzlar, çoxfunksional meydanlar, mini-futbol meydanları üçün əla uyğun gəlir.



Elastik taxta idman örtükləri

HARO idman döşəmələri - idman komplekslərinin personalının, idmançıların və investorların ehtiyaclarını nəzərə alaraq hazırlanmış əla keyfiyyətli yüksəktexnologiyalı məhsuldur. İdmançılar onun əla istismar xarakteristikalarını,

investorlar və binaların sahibləri - xidmətə aşağı xərcləri, idman komplekslərinin rəhbərləri isə çoxfunksionallığı bəyənirlər. HARO döşəmələri ilə bütün dünyada 7000-dən çox idman səhnəsi və çoxfunksiyalı zal təchiz edilmişdir. Döşəmə örtüklərinin yüksək keyfiyyətini təmin etmək üçün HARO şirkəti alman istehsalçılarından birinci olaraq modul texnologiyasını hazırladı. Modullar ISO 9001 standartı ilə ciddi uyğunluqda istehsal edilir. HARO idman sistemlərinin orijinal konstruksiyalarında hər komponent və hər birləşmə xüsusi rolu oynayır, ona görə bütün detallar millimetr dəqiqliyi ilə hazırlanır.

HARO-un bütün örtükləri DIN V 18032-2-in ən son standartına uyğundur. Alman keyfiyyət zamanətlərinin və şəhadətnamənin institutu (A1) tərəfindən keçirilən illik keyfiyyətin yoxlanması DIN standartlarının səviyyəsində keyfiyyəti təmin edir. 10 ildən artıq HARO şirkəti ümumdünya müstəqil nizama salan basketbol təşkilatının Basketbol assosiasiyalarının beynəlxalq federasiyasının (FİBA) rəsmi partnyorudur.

Təhlükəsizlik və istifadənin rahatlığı, detalların ətraflı düşünülməsi və uzun xidmət müddəti - bütün idman döşəmə örtüklərinin xarakteristikalarıdır.

Taxta örtüklər

Helsinki



Anaxaymda (ABŞ) yerləşən Amerika idman mərkəzi kimi dünyanın əsas idman səhnələrində istifadə olunan çoxfunksiyalı örtük. Yüksəktexnologiyalı xüsusiyyətlərin sayəsində tanınmışdır. Xüsusi elastik qat poliuretan köpüyün kompozitindən ibarətdir. Bütün xidmət müddəti ərzində elastik xüsusiyyətləri dəstəkləmək üçün hazırlanmışdır. Yüklənmənin bölünməsi üçün lövhələr elastik qatın üstündən yerləşir. Lövhələrə qulplarla və ya mismarlarla təbii ağacdən üst qat bərkidilir.

Yenidən qurulan və bərpa edilən idman tikintiləri üçün çox gözəl seçimdir.

Stockholm



İkiqat çevirici laq sistemlərinin qənaətli alternativini.Zavod qurmasının elastik plankalarından, köndələn tir atmanın taxtadan qayrılmış moduldan və HARO təbii ağacından döşəmə örtüyündən quraşdırılır.

Birbaşa betona yığma mümkündür.Qara döşəmənin kiçik əyri-üyrülükləri laqların altına düzəldən materialın bərkidilməsi və döşəməsi yolu ilə kompensasiya olunur. Bu halda vasitələr qənaət edilir və bağlanma tələb olunmur.

Melbourne



Skvoş və raketbol idman növləri üçün HARO şirkəti xüsusi hazırlanmış 55T lakıyla örtülmüş təbii ağacdən döşəmə örtüyü təklif edir. Səthin dərin hopdurması sürüşmənin riskini aşağı salaraq döşəmə ilə çox gözəl birləşməni təmin edir. Melbourne örtüyü Ümumdünya skvoş federasiyası tərəfindən rəsmən təsdiq edilib və skvoş üzrə beynəlxalq yarışlarda, beynəlxalq və avropa çempionatlarında istifadə olunur.

Berlin



Bu klassik örtük ilə bütün dünyada minlərlə idman kompleksləri döşənib: ULEB Avrokubok klublarının zalları, FİBA Avroliqalarının, universitetlərin, həmçinin çoxfunksiyalı və məktəb idman zallarının.

Rome



Beynəlxalq basketbol assosiasiyalarının federasiyası (MFBA) tərəfindən rəsmən təsdiq edilmiş və DIN V 18032-2 standartına tamamilə uyğun olan dünyada tək sökülüb-yığılan idman döşəmə örtüyüdür. Modulun çəkisi 35 kq-dan azdır, və bu işləri əhəmiyyətli dərəcədə yüngülləşdirir.

Modullar patentlənmiş bərkitmə sistemi ilə birləşir. Yaylı sıxmalar modulların birləşmələrinin tam qoşulmasını təmin edir, bunun sayəsində tikişlər tamamilə görünmür. Xüsusi davamlılığa malikdir. Rome 20 örtüyünün saxlanması üçün təbii ağacdən başqa sökülüb-yığılan örtüklərin əksəriyyətinin saxlanması üçün lazım olan sahənin 1/3-ünün səthi tələb olunur.

Sintetik örtüklər

Montreal



Sıxılmış qrafik vaxtında mükəmməl həll. Yığma modulların sayəsində örtük asan və tez quraşdırılır. Modullar öz aralarında vintlərin köməyi ilə möhkəmləndirilir.

Əsas quraşdırma işləri artıq HARO zavodunda həyata keçirilmişdir. Montreal örtüyü poliuretan əsasında kompozit köpüyündən və yığma çevirici panellərdən hazırlanır.

Panellərə sintetik örtük yapışdırılır. Montreal aşağı profilli örtük - yenidən qurulan və bərpa edilən idman tikintiləri üçün çox gözəl seçimdir.

London



İkiqat laqlardan döşəmə sistemlərinə qənaətli alternativ. Yığma elastik plankaların altında amortizasiya edən alt qatlar yerləşdirilmişdir.

Köndələn taxtadan qayrılmış tir atma və yüklənmə bölünməsinin lövhəsi örtüyün əla elastik xüsusiyyətlərini təmin edir. Sintetik örtük yüklənmə bölünməsinin lövhəsinə yapışdırılır.

Munich



Munich örtüyü bütün dünyada çox gözəl reputasiyanı əldə etdi. Çoxfunksiyalı tətbiq üçün hazırlanmış örtük 1000-dən artıq idman tikintilərində quraşdırılmışdır. Munich konstruksiyası ikiqat çevirici yığma laqlardan, taxtadan qayrılmış tir atmadan və OSB-dan və ya xüsusi fanerdən istehsal edilmiş yüklənməsinin bölünməsi üçün lövhədən ibarətdir. Lövhəyə sintetik örtük yapışdırılır.



Qurulub-sökülən sipərli parket

Tez və rahat yapışqandan istifadə etmədən parket döşəmək istiyənlər üçün biz 2 effektiv qərar təklif edirik: Ultrablok və Kombiblok. Ultrablok iki taxtanı çəkicin yüngül zərbələriylə öz arasında birləşdirməyə imkan verir. Kombiblokun köməyi ilə taxtalar bir-birinə yanaşı döşənirlər. Ultrablok və Kombiblok həmçinin taxtaları ayırmaq imkanını verirlər, və səhvləri qısa bir zamanda aradan götürmək olar. Döşəmə sisteminin seçimi yalnız zövqlə və üstünlüklə diktə edilir. Hər bir sistemi seçərkən, Siz parket taxtasının rahat döşəməsinə əmin ola bilərsiniz, birləşdirilmə isə möhkəm və etibarlı olacaq. İki konstruksiya çox üstünlüklərə malikdilər: Aralıqlarsız möhkəm birləşdirilmə Döşəmənin çox tez və rahat qurulması Yapışqan lazım deyil Sizə bir şeyi düzəltmək lazım olsa, döşəməni rahatlıqla sökmək olar

Multiflex



Multiflex (DIN 18032-2 normalarına uyğun)

Elastik binövrəli idman döşəməsi (stasionar olaraq qurulur)

Elastik binövrəli döşəmə sistemi, parketin növü – fıstıq. Parket panelləri elastik yapışqanın köməyi ilə fanerə bərkidilir, faner isə Tarfoam 1500 (xüsusi hazırlanan elastik binövrəyə) döşənir. Sistem qabaqcadan düzləndirilən möhkəm döşəməyə qoyulur. Konstruksiyanın hündürlüyü 22 mm parket paneli daxil edərək, 47 mm təşkil edir.

Reflex



Tək laq sistemli idman döşəməsi (stasionar olaraq qurulur)

Yarımsferalı tək laqlı döşəmə sistemi, parketin növü – fıstıq. Aparıcı laqlar Tarfoam 1200 (xüsusi hazırlanan elastic binövrəyə) döşənilər. Sistem qabaqcadan düzləndirilən möhkəm döşəməyə qoyulur. Konstruksiyanın hündürlüyü 22 mm parket paneli daxil edərək, 60 mm təşkil edir.

Proflex



İkiqat laq sistemli idman döşəməsi (stasionar olaraq qurulur)

İkiqat laqlı döşəmə sistemi, parketin növü – fıstıq. Aparıcı laqlar Tarfoam 1200 (xüsusi hazırlanan elastic binövrəyə) döşənilər. Laqların kəsişmə nöqtələrində DIN altlıqları quraşdırılıb. Sistem qabaqcadan düzləndirilən möhkəm döşəməyə qoyulur. Konstruksiyanın hündürlüyü 22 mm parket paneli daxil edərək, 88 mm təşkil edir.

Sportable



Qurulub-sökülən idman döşəməsi sistemi.

Sistem hər hansı quru və düz döşəməyə və ya buza qoyulur – aerolyonun (istilik keçirməyən material) və ya oxşar qatın məcburi istifadəsi ilə. Konstruksiyanın hündürlüyü 22 mm parket paneli daxil edərək, 56 mm təşkil edir.



Taraflex™



Taraflex™ - son on Olimpiada zamanı – 1976-cı il Monreal oyunlarından 2012-ci il London oyunlarına qədər – keçirilən həndbol, voleybol, badminton və stolüstü tennis müsabiqələrində istifadə edilən dünyada ən tanınmış idman yer örtüyüdür. İstənilən səviyyəli hər bir idmançı öz karyerası boyu ən azı bir dəfə Taraflex™ yer örtüyü üzərində oyun keçirib. Bu yer örtükləri yaşından və ustalığından asılı olmayaraq hamıya uyğun gəlir.

İdman müsabiqələrinin qabaqcıl təşkilatçıları bizə inanırlar. Bizim yer örtüklərimiz ən yaxşı xüsusiyyətlərlə fərqlənir və çox rahat və təhlükəsizdirlər.



TARAFLEX™ Sport M
Comfort



TARAFLEX™ Sport M
Evolution



TARAFLEX™ Sport M
Performance



TARAFLEX™ Footstal



TARAFLEX™ Isolsport



TARAFLEX™ Multi - Use



TARAFLEX™ Multi - Use 5.0 TARAFLEX™ Multi - Use 6.2 TARAFLEX™ Surface

Taraflex yer örtüyü müxtəlif modifikasiyalarda hazırlanır və həm həvəskar, həm də professional idman məşğuliyyətlərinin, məşqlərinin və müsabiqələrinin keçirilməsi üçün nəzərdə tutulub. Taraflex yer örtüyünün quraşdırılması iki variantda mümkündür – stasionar və daşına bilən. Stasionar quraşdırılma zamanı örtüyün səthi özülə yapışdırılır və qaynaq edilir. Mobil quraşdırılma zamanı material xüsusi iki tərəfli skoç vasitəsilə özülə bərkidilir.

Taraflex yer örtüyünün üst qalınlığı 2.1 mm təşkil edir və təmiz kalandırlanmış teksturalı vinildən ibarətdir. Bu vinilin üzərinə xüsusi poliuretan lay çəkilib ki, bu lay tarafleksin texniki tərəfdən qulluğunu sadələşdirir və yeri müxtəlif izlərdən qoruyur. Bunula da, yerin istismar müddəti uzanır. Şüşəlifli tor idmançının ayaqlarından yer örtüyünə gələn təzyiqdən baş verən çoxqatlı yer örtüyünün deformasiyasının bərabər şəkildə yayılmasını təmin edir. Bu oyunçuya daha çox hərəkət sərbəstliyi verir, məsələn, pəncənin döndərilməsi və ya sərt sıçrayışlar zamanı. 4.4 mm qalınlıqlı qapalı məsaməli polivinilxlorid penoplast hava yastığı kimi təsir göstərir ki, bunula idmançıya təhlükəsizlik və rahatlıq gətirir və zərbələrin amortizasi tələblərinə cavab verir. Tarafleksin ümumi qalınlığı 6.5 mm təşkil edir və o, fabrik şəraitində göbələk və mikrob əleyhinə maddə ilə hopdurulub. Taraflex 1.5 metrlik enində rulonlarla buraxılır və maksimal uzunluq 20 metr təşkil edir. Hər bir kvadrat metrin çəkisi 4.2 kq-dır. 12 müxtəlif rəng

seçimi var. Taraflex idman örtüyü voleybol, əl topu, badminton, tennis, futbol və digər idman növləri üçün yararlıdır.

- Taraflex™ Sport yer örtüyü rahatlıq və təhlükəsizlik səviyyəsini təmin edir və bununla o, bütün növ idman oyunlarında istifadə oluna bilər.
- Amortizasiya 25 %-dən 35%-dək
- Şaquli deformasiya ≤ 2.0 mm
- Eco-Fit™ System və ya Dry-TEX™ System quraşdırıla bilər.

Modul örtükləri

SnapSports şirkətinin modul örtüklərini hər cür - bələdiyyə, şəxsi, məktəb, sanatoriya və s. – idman meydanlarının açıq havada qurulması üçün istifadə etmək olar. Örtük 30x30 sm. ölçülü ayrı-ayrı modullardan yapışqansız və başqa yardımçı materiallarsız yığılır və hər hansı düz səthə quraşdırılır - köhnəlmiş, yırtılmış, çatlanan örtükləri (asfalt, beton) daxil edərək. Modulların deşilmiş struktura görə su ani halda kənara axır: hətta şiddətli yağışdan sonra meydanın səthində gölməçələr əmələ gəlmir. Örtük temperaturun təsirli dəyişikliklərinə davamlıdır; qışda onu tökmək və katok kimi istifadə etmək olar. Onu xüsusən cəlbədən səbəbi ondar ibarətdir ki, məsələn, iki dənə mütəxəssis havanın şəraitdən asılı olmayaraq bir neçə gün ərzində tennis kortunu quraşdırı bilərlər.

Maple



Bütün sintetik idman örtüklərindən Maple XL ən təbii ağcaqayın xarici görünüşünə malikdir.

Basketbol oyunu və ya başqa top ilə oyunlarla son dərəcədə yaxşı uyğun gəlir.

Əsas üstünlükləri:

Ağcaqayın təbii görünüşü

Basketbol oyunu üçün ideal uygundur

Təkrar və rolıkdən mövcud olan ağırlıq əla davamlığı

Suya davamlı

48-72 saat ərzində örtüyün ilk və ya sonrakı montajı

Səmərəli istifadədə uzun müddət xidmət edəcək

İdman örtüyünün qulluğuna görə az xərclər

Şaquli və üfqi amortizasiya

Firma loqotipləri və qrafik şəkillər

Binövrəyə mexanik bərkitmə və ya yapışdırılma tələb etmir

Müvəqqəti və ya daimi qurulmasının imkanı

Zəmanət – 12 il.

Indoor BounceBack



BounceBack seriyasının modul idman örtüyünün konstruksiyası patentləşib, və bu konstruksiya SHOCKLOCK açar sistemindən, əla amortizasiya xüsusiyyətləri malik olan 19 mm. hündürlükdə tikanlı dayağdan ibarətdir.

Əsas üstünlükləri:

Modul idman örtüklərinin arasında ən innovasiyalı və mükəmməlləşdirilmiş SHOCKLOCK-dur. SHOCKLOCK modul elementlərə binövrədə asanca sürüşməyə imkan verir – bu idmançıların oynaqlarına qüvvəni azaldır. Açar sisteminin konstruksiyası oyun vaxtında tam çevik qalır. Bu cür konstruktiv xüsusiyyət oyunçuların oynaqlarının zədələnməsinin ehtimalını azaldır.

Müxtəlif idman oyunları üçün rəng qammasının çeşidliliyi.

Gərgin istifadədə 12 il zəmanət verilir.

Çoxdəfəli qurulub-sökülmə üçün hazırlanmış açar sistemi.

Başlanğıc üçün az kapital və sonrakı istismarın az xərcləri.

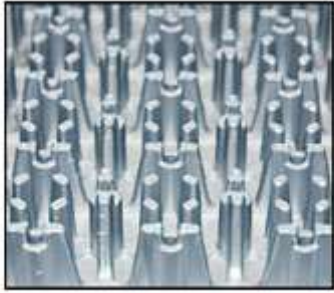
Yapışdırılma tələb etmir.

İkili dayaq

İkili dayaqlı modul idman örtüyünün əsası şaquli yastılıqda zərbənin gücünü alır və idmançılar üçün zədələnmə riskini azaldır. O amortizasiya xüsusiyyətləri ilə iki dərəcədə yerləşən 1128 tikana malikdir. Çox komfortlu örtükdür.

Təkrar və rolıkdən mövcud olan ağırlıq əla davamlığı.

Modul örtüyünün səthində firma loqotiplərinin, nişanlamanın və qrafik şəkillərinin yerləşdirmək imkanı var.



İşlətmə sahələri:

Məktəblər

Əyləncə mərkəzləri

Çoxfunksional idman mərkəzləri

İstirahət evləri

Hərbi bazalar və bəraət klinikaları

Şəxsi idman klubları, oynamaq imkanı ilə:

- Basketbol
- Voleybol
- Minifutbol
- Gandbol
- Skvoş
- Badminton

Xokkey

Aerobika

Rəqslər

Yoqa

Şərq təkbətək vuruşları

Müxtəlif tədbirlər

İdman zalı

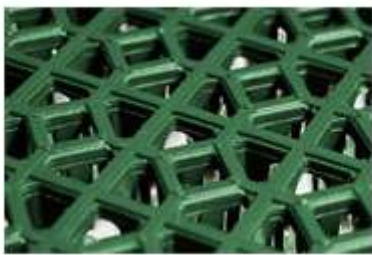
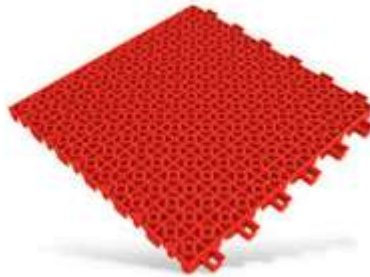
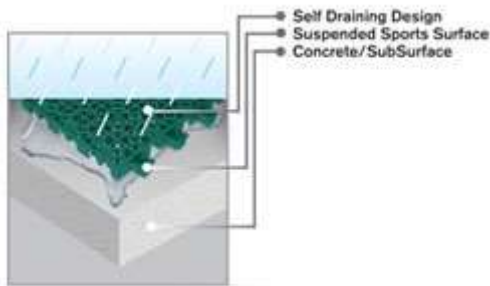
Sistemin spesifikasiyaları və qatları:

Bütöv konstruksiya

Möhkəmliyi artırılmış polimer

1128 tikandan binövrə ilə örtük
Çəki: 510 q.

Outdoor BounceBack



BounceBack seriyasının modul idman örtüyünün konstruksiyası patentləşib, və bu konstruksiya SHOCKLOCK açaq sistemindən, əla amortizasiya xüsusiyyətləri malik olan 19 mm. hündürlükdə tikanlı dayağdan ibarətdir.

Əsas üstünlükləri:

SHOCKLOCK modul elementlərə binövrdə asanca sürüşməyə imkan verir – bu idmançıların oynaqlarına qüvvəni azaldır. Bu cür konstruktiv xüsusiyyət oyunçuların oynaqlarının zədələnməsinin ehtimalını azaldır.

Təhlükəsiz oyun üçün səthin sürtünmənin optimal göstəricisi.

Basketbol, mini-futbol, voleybol və başqa idman oyunları oynamaq üçün ideal uyğun gəlir.

Gərgin istifadədə 12 il zəmanət verilir.

Təkər və rolikdən mövcud olan ağırlıq əla davamlığı.

Yağışdan sonra səthdən suyun ani çəkilməsi, lif süpürgəylə yumaq lazım deyil.

Küçədə istifadə edərkən UB-şüalardan müdafiə.

Binövrəyə bərkitmə və ya yapışdırılma tələb etmir.

Bütün istifadə vaxtında yeni örtük kimi görünüşünü saxlayır. Binövrədə çatlaqları, çökəkləri və ləkələri gizlədir. Qış vaxtında katokun tökülmə imkanı.

Firma loqotipləri, nişanlama və qrafik şəkillər.

Öz idman meydanını bütün il istifadə et!

İkili dayaq

BounceBack örtüyün əsası oyunun əla keyfiyyətini və təhlükəsizliyinin təmin edir.

Bu topun müntəzəm sıçramasını təmin edən ikidərəcəli amortizasiya sistemidir.

Küçədə oynamaq üçün bir kv.m. çəkisi təxminən 4,6 kq. və hündürlüyü 19mm. olan SnapSports məhsulu bütün başqa örtüklərə üstün gəlir.

Üçlü qoşqu

BounceBack idman örtüyünün zahiri qatı 3 dərəcə qoşquya malikdir, topun müntəzəm sıçramasını və aqayyabının əla qoşqusunu təmin edir.

Spesifikasiyalar:

Üstü açıq olan konstruksiya

(304.8mm x 304.8mm x 19 mm)

Möhkəmliyi artırılmış polimer

1128 tikandan binövrə ilə örtük

Çəki: 453. 59 q.

Classic XL



Əsas üstünlükləri:

Qulluğa görə fəlon xərclər tələb etmir

Təkrar və rolıkdən mövcud olan ağırlıq əla davamlığı

Şaquli və üfqi amortizasiya

Rənglərin çeşidliliyi

Binövrəyə mexanik bərkitmə və ya yapışdırılma tələb etmir

48-72 saat ərzində örtüyün ilk və ya sonrakı montajı

Suya davamlı

Bərpa edilməsinin minimal xərcləri

Müvəqqəti və ya daimi qurulmasının imkanı

Nişanlamanın firma loqotipləri və qrafik şəkilləri

Zəmanət – 12 il

İşlətmə sahələri:

Məktəblər

Əyləncə mərkəzləri

Çoxfunksional mərkəzlər

İstirahət evləri

Hərbi bazalar və bəraət klinikaları

Şəxsi idman klubları, oynamaq imkanı ilə:

- Basketbol
- Voleybol
- Minifutbol
- Gandbol
- Skvoş
- Badminton

Xokkey

Aerobika

Rəqslər

Yoqa

Şərq təkbətək vuruşları

İdman tədbirləri

İdman zalı

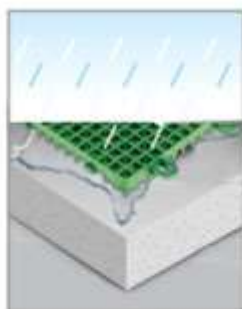
Sistemin spesifikasiyaları və qatları:

Bütöv konstruksiya

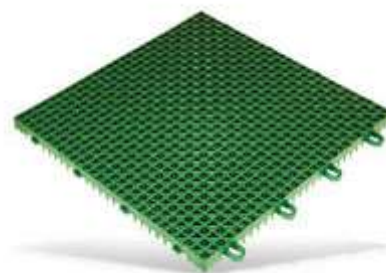
Möhkəmliyi artırılmış polimer

144 ayaqcıqdan binövrə ilə örtük

Çəki: 1134 q.



Du



racort



Əsas üstünlükləri:

İdmançı ayaqqabının örtüklə əla qoşqu qüvvəsi

Təbii görünüşü, tikiş yerlərinin yoxluğu

Fərdi layihələr üçün geniş rəng qamması

Tennis oynayarkən topun orta sıçraması

Əla amortizayisa xüsusiyyətləri

Yağışdan sonra səthdən suyun ani çəkilməsi, lifsüpürgəylə yumaq lazım deyil

U.B. müdafiə

Səmərəli istifadədə uzun müddət xidmət edəcək

Binövrədə çatlaqları, çökəkləri və ləkələri gizlədir

Binövrəyə mexanik bərkitmə və ya yapışdırılma tələb etmir

İdman örtüyünün qulluğuna görə az xərclər

Bütün il davam edən istifadənin imkanı

Zəmanət – 12 il

Spesifikasiyalar:

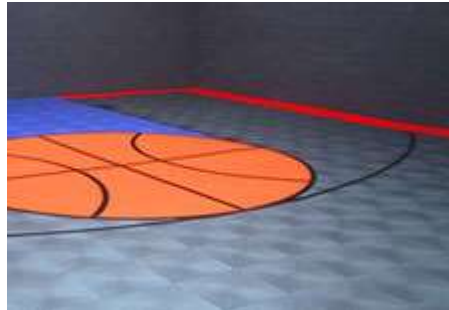
Üstü açıq olan konstruksiya

Möhkəmliyi artırılmış polimer

841 tikandan binövrə ilə örtük Çəki: 370.59 q.







Yumşaq tökülmə sistemləri

Casalı (İtaliya) akril örtükləri yerində tökülən akril tərkibli iki və ikidən artıq qatlardan ibarətdir. Hər bir qat xüsusi plastifik əlavələrə malikdir, nəticəsində çox davamlı idman örtüyü əldə edilir.

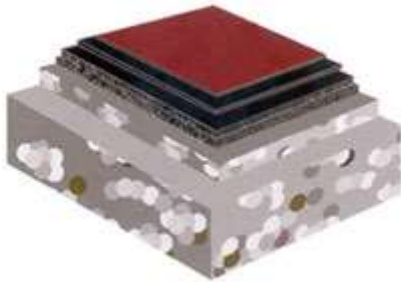
Örtüklər həm qapalı zallarda, həm də açıq meydanlarda müvəffəqiyyətlə istismar edilir. Plastifikatorlar temperaturun kəskin dəyişməsində qatların çatlamaq ehtimalını istisna edirlər. Amortizasiya edən qat rezin qranula və bağlayıcıdan ibarətdir və (lazım olsa) həmçinin yerində tökülür. Qatların kimyəvi tərkibinin dəqiq seçilməsinə görə oyunçular üçün rahat və təhlükəsiz olan sabit monolit səth əldə edilir.

Casalı tökülmə akril örtükləri "xard" və yumşaldılmış "xard" tipli tennis örtükləri kimi istifadə olunur.

5 standart rənglərdə istehsal edilir: qırmızı, yaşıl, tünd yaşıl, köy, açıq köy.

Sıfırışçının arzusu ilə rəng qamması cürbəcür ola bilər. Akrilın başqa örtüklərin qarşısında üstünlükləri – elastiklik, sürtülməyə davamlıq və binövrədə xırda çatlaqların üstünü örtmək imkanı.

Supersoft – Supersoft W.S



Supersoft sistemi – topun ideal sıçramasını təmin edən ənənəvi sintetik örtükdür. Bu cür kortlar texniki xidmət tələb etmir, onlar hava şəraitlərinə və sürtülməyə davamlıdılar.

ITF sertifikatı – 2 kateqoriya;

Yanğına səbatlıq tələbləri (İtaliya) – 1 dərəcə;

STA sertifikatı – 2 dərəcə;

Texniki məlumat:

İdman örtüyü qalınlığı təxminən 1-1,5 mm. olan asfalt binövrəyə qoyulur. Əvvəlcə asfalt binövrənin məsamələri dolduran 1-2 qat Softbase sintetik örtüyü çəkilir.

Sonra məntiqi surətdə 3-4 qat tələb edilən rəngdə Supersoft mastikası çəkilir (məsrəfi təxminən 2,5 kq/kv.m) Bu örtük çox uzunömürlüdür, texniki xidmət tələb etmir və sürtülməyə, UB-şualara və kəskin hava şəraitlərinə yüksək davamlığa malikdir. Kort üçün xəttlərin nişanlaması Pitlinea (stirol-akril qatranın əsasında güclü çəkilən piqmentasiya ilə məhsulun) köməyi ilə həyata keçirilir.

Dənəvərlənmiş rezindən aradakı qatın köməyi ilə Supersoft Doppio sistemi döşəməni yüksək elastikli edir, topun ideal sıçramasını və oyunçuya komfort təmin

edir. Bu döşəməyə texniki xidmət tələb olmur, o hava şəraitlərinə və mexanik zədələnmələrinə davamlıdır. ITF sertifikatı – 2 kateqoriya.

Texniki məlumat:

1,5-2 mm. qalınlığında idman örtüyünün döşəməsi bir neçə mərhələdə həyata keçirilir:

- 1) asfaltlı örtüyə 1-2 qat Softbase sintetik örtüyünü çəkmək, məsrəfi təxminən 1 kq/kv.m;
- 2) 3-5 qat Supersoft Doppio mastikını çəkmək, məsrəfi təxminən 1,5 kq/kv.m. Örtüyün oyun keyfiyyəti çəkilən qatların sayından proporsional surətdə artırılır;
- 3) 1-2 qat son Top Doppio qatından çəkmək. Örtüyün məsrəfi 0,500 – 1 kq/kv.m. təşkil edir. Bu örtük çox uzunömürlüdür, texniki xidmət tələb etmir və sürtülməyə, UB-şualara və kəskin hava şəraitlərinə yüksək davamlığa malikdir. Kort üçün xəttlərin nişanlanması Pitlinea (stiröl-akril qatranın əsasında güclü çəkilən pigmentasiya ilə məhsulun) köməyi ilə həyata keçirilir.

Tam innovasiya: rezin qırıntılarından ibarət olan balışda kvarslı əlavələr yoxdur və o yüksək elastikli sintetik qatranla müdafiə edilib. Surface EVOLution sistemi başqa sistemlər kimi rahatlıqla qurulur, lakin onun elastikliyi bu örtüyü daha təhlükəsiz edir, oynaqlara təzyiqi azaldır və əla oyun xarakteristikalarını təmin edir.

ITF sertifikatı – 1 kateqoriya;

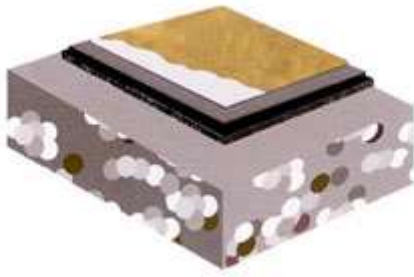
Yanğına səbatlıq tələbləri (İtaliya) – 1 dərəcə;

Texniki məlumat:

Təxminən 3 mm. qalınlığında idman örtüyünün döşəməsi bir neçə mərhələdə həyata keçirilir:

- 1) asfaltlı binövrəyə 1-2 qat Softbase sintetik örtüyünü çəkmək, məsrəfi təxminən 1 kq/kv.m;
- 2) rezin lif süpürgənin köməyi ilə 3-4 qat sintetik elastomer (inersiyalı materiallar daxil etməyən) və elastik birkomponentli Surface EVOLution astarını çəkmək, məsrəfi təxminən 2 kq/kv.m;
- 3) rezin lif süpürgənin köməyi ilə 2-3 qat tamamlayıcı Comfort Coating örtüyü çəkmək. Örtüyün rəngi dəyişdirilə bilər. Örtüyün məsrəfi 1-1,5 kq/kv.m təşkil edir. Bu örtük yalnız uzunömürlü deyil, o həmçinin sürtülməyə və UB-şualara davamlıdır. Texniki xidmət tələb etmir.

Premium



Premium sistemi kortlar üçün poliuretan qatran əsaslı ənənəvi örtükdür. Sistem asfaltlı və ya sementli binövrəyə döşəmək üçün modifikasiya edilib. Bu yumşaq yerə qoyulan sistemdir, həm idman məşğələləri üçün, həm də ənənəvi həvəskar oyunlar üçün idealdır.

Texniki məlumat:

- 1) rezin lif süpürgənin köməyi ilə asfaltlı binövrəyə 5 mm.-li Poristop (asfalt binövredə məsamələri dolduran ikikomponentli poliuretanlı örtük) qatını çəkmək. Məhsulun məsrəfi təxminən 1 kq/kv.m. təşkil edir, ancaq məsrəf həmçinin binövrənin məsaməliliyindən asılıdır.
- 2) çəkilən məhsulun bərkiməsindən sonra - ən azı 12-20 saatdan – Premium qatını 3 mm.-li dişli rəngsaz malasının köməyi ilə çəkmək. Maddənin məsrəfi təxminən 4 kq/kv.m. təşkil edir.
- 3) məhsulun bərkiməsindən sonra – birinci qatın çəkilməsindən ən azı 12-20 saatdan sonra 1 mm.-li dişli rəngsaz malasının köməyi ilə ikinci Premium qatını çəkmək və dərhal səthə EPDM qranulları paylaşdırmaq. Maddə bərkiyəndən sonra qranulların qalıqlarını təmizləyin. Premium-un məsrəfi təxminən 1,3 kq/kv.m. təşkil edir.

Kort üçün xəttlərin nişanlaması Pitlinea (stiröl-akril qatranın əsasında güclü çəkilən pigmentasiya ilə məhsulun) köməyi ilə həyata keçirilir.

Polysport sistemi cürbəcür idman növləri üçün istifadə olunan idman meydanları üçün ideal variantdır. Bu örtük sadəcə elastik deyil, həmçinin hava şəraitlərinə və silinməyə yüksək davamlığa malikdir.

Texniki dəstək tələb etmir.

Texniki məlumat:

Asfalt binövrəyə 1-1.5 mm. qalınlığında Softbase əsasını çəkmək – o asfaltda məsamələri dolduracaq. Sonra 3-4 qat tələb edilən rəngli xüsusi Polysport mastiki çəkmək. Ümumi məsrəfi təxminən 2,5 kq/kv.m. Bu kort tipi çox uzunömürlüdür, texniki xidmət tələb etmir, UB-şüalara və kəskin hava şəraitinə davamlıdır.

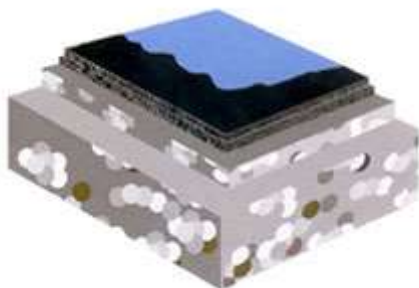
Kort üçün xəttlərin nişanlaması Pitlinea (stiröl-akril qatranın əsasında güclü çəkilən pigmentasiya ilə məhsulun) köməyi ilə həyata keçirilir.

Bu sistem idman örtüyünə elastiklik və köhnəlməyə davamlıq təmin edir və idman otaqlarında istifadə üçün ideal variantdır. Rezin qırıntının və poliuretan qatrandə əsaslanan üst səthi – bu sistemin keyfiyyət və çoxfunksionallığın nöqtəyindən nəzərindən ideal seçimdir.

Texniki məlumat:

- 1) səthi səliqə ilə təmizləmək;
 - 2) dişənmiş rəngsaz malasının köməyi ilə dənəvərlənmiş Spormat rezindən hazır payəndazı Pavisint Glue 80 yapışqanın köməyi ilə binövrəyə yapışdırmaq. Yapışqanın məsrəfi təxminən 0,7-0,9 kq/kv.m təşkil edir. Rezin payəndazları təzə çəkilən yapışqanın qatına sıxmaq və yapışqana qurumaq vermək;
 - 3) rəngsaz malasının köməyi ilə Pavisint Sealer 45 qatını çəkmək – o rezin payəndazda məsamələri dolduracaq. Əvvəlcə payəndazların qoşulma yerlərinə çəkmək, sonra payəndazların bütün səthinə çəkmək. Pavisint Sealer 45 məsrəfi təxminən 0,5 kq/kv.m. təşkil edir, ancaq məsrəf həmçinin payəndazın səth sahəsindən asılıdır;
 - 4) məhsul bərkiyəndən sonra – axırıncı qatı çəkəndən təxminən 12-20 saatdan sonra Pavisint SL 75 çəkmək və dəmir rəngsaz malasının köməyi ilə onu hamarlamaq. Məsrəfi təxminən 0,300 kq/kv.m. təşkil edir;
 - 5) məhsul bərkiyəndən sonra – axırıncı qatı çəkəndən təxminən 12-20 saatdan sonra dişənmiş rəngsaz malasının köməyi ilə ikinci qat Pavisint SL 75 çəkmək. Məsrəfi təxminən 2,4 kq/kv.m. təşkil edir;
 - 6) məhsul bərkiyəndən sonra – axırıncı qatı çəkəndən təxminən 12-20 saatdan sonra dişənmiş kistin köməyi ilə Pavisint Finish 90 (rəngli elastikli ikikomponentli örtük) çəkmək. Məsrəfi təxminən 0,200 kq/kv.m. təşkil edir;
- Kort üçün xəttlərin nişanlaması Pitlinea (stiröl-akril qatranın əsasında güclü çəkilən pigmentasiya ilə məhsulun) köməyi ilə həyata keçirilir.

Colorsint



Colorsint sistemi asfaltlı velosiped cığırılarının, avtodayanacaqların, avtobus və taksi yollarının rəngləməsi və qorunması üçün ideal variantdır. Colorsint yalnız silinməyə və kəskin hava şəraitlərinə yox, həmçinin duru yanacaq və sürtkü materiallara davamlıdır.

A.N.A.S. tərəfindən sertifikatlaşdırılıb

ITF sertifikatı – 1 kateqoriya;

Texniki məlumat:

Təzə və ya yaxşı vəziyyətdə olan asfalt binövrəyə 3-4 qat Colorsint çəkmək. Məsrəfi təxminən 2-2,5 kq/kv.m təşkil edir. Örtük yalnız sürtülməyə davamlı deyil, həmçinin o sürüşmür (həm quru, həm də yağ vəziyyətdə), sabit rəngə malikdir, UB-şüaların təsirinə davamlıdır. Texniki xidmət tələb etmir. Kort üçün xəttlərin nişanlanması Pitlinea (stiröl-akril qatranın əsasında güclü çəkilən pigmentasiya ilə məhsulun) köməyi ilə həyata keçirilir.

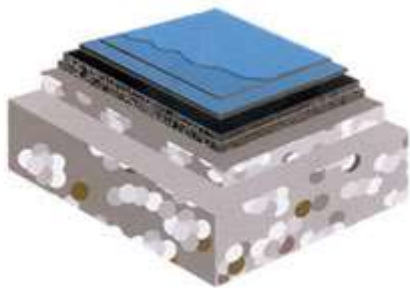
Colortop sistemi asfaltbeton üçün təyin edilib, silinməyə, duru yanacağa və neftə davamlıdır.

Hava limanlarında, avtodayanacaqlarda, velosiped və piyada cığırılarında uğurla istifadə olunur. A.N.A.S. tərəfindən sertifikatlaşdırılıb.

Texniki məlumat:

Təzə və ya yaxşı vəziyyətdə olan asfalt binövrəyə 2-3 qat Colortop çəkmək. Məsrəfi 1-2,5 kq/kv.m. təşkil edir; miqdarı binövrənin məsaməliliyindən və çəkilmə üsulundan asılıdır. Diqqətli toxaclamadan sonra Colortop uzunömürlü və sürüşməyən (həmçinin yağ vəziyyətində) örtük olacaq. Velosiped cığırıları, şəhər bağçaları, səkilər və yollar üçün ideal variantdır. Örtüyün rəngi sabitdir, UB-şüalara və duru yanacaqlara sabitdir, texniki xidmət tələb etmir. Əksetmə qabiliyyətinə malik deyil.

Polysport-HP-30



Polysport HP 30 sistemi asfalt binövrədə yerləşən katoklar üçün təyin edilib və sürüşməyin əla keyfiyyətini təmin edir. Xüsusi örtüyə görə bu sistem hamardır və sürüşür.

Texniki məlumat:

1,5 mm. qalınlığında səthin döşəməsi bir neçə mərhələdə həyata keçirilir:

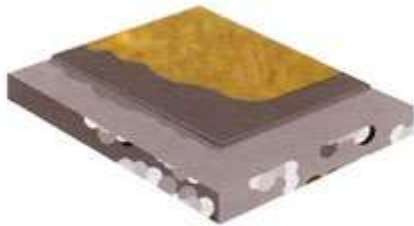
1) rezin lif süpürgənin köməyi ilə 2 qat Polysport HP 30 Base çəkmək. Polysport HP 30 Base – asfalt binövrədə məsamələri dolduran rəngli örtükdür. Məsrəfi təxminən 1,5 kq/kv.m. təşkil edir;

2) örtük bərkiyəndən sonra tələb edilən rəngdə rezin lif süpürgənin köməyi ilə xüsusi Polysport HP 30 mastiki çəkmək. Məsrəf: 1 kq/kv.m.;

3) örtük bərkiyəndən sonra tələb edilən rəngdə rezin lif süpürgənin köməyi ilə 2 qat tamamlayıcı Polysport HP 30 Finish çəkmək. Məsrəf: 0,600 kq/kv.m.

Kort üçün xəttlərin nişanlaması Pitlinea (stirol-akril qatranın əsasında güclü çəkilən pigmentasiya ilə məhsulun) köməyi ilə həyata keçirilir.

Ribosint



Ribosint sistemi EPDM rezin qırıntı ilə poliuretan qatranda əsaslanıb. Bu sistem asfalt və sement platformada əsaslanan, açıq havada və ya otaqlarda yerləşən meydanlar üçün təyin edilib. Sistemi alarkən, sifarişçiyə yanğına səbatlıq tələblərinə uyğun olan (dərəcə 1) sertifikat verilə bilər.

Texniki məlumat:

4 mm. qalınlığında bouling üçün cığırın sement binövrədə döşəməsi bir neçə mərhələdə həyata keçirilir:

1) sonrakı qatların daha yaxşı yapışması üçün Epobase S örtüyünü çəkmək;

2) məhsul bərkiyəndən sonra – axırncı qatı çəkəndən təxminən 20-36 saatdan sonra platformu hamarlamaq, rəngsaz malasının köməyi ilə Ribosint çəkmək. Məsrəf: 0,5-1 kq/kv.m., platformun xarakteristikasından asılı olaraq;

3) məhsul bərkiyəndən sonra – birinci qatı çəkəndən təxminən 12-20 saatdan 2 mm.-liq dişənmiş rəngsaz malasının köməyi ilə Ribosint çəkmək. Məsrəfi

təxminən: 2,6 kq/kv.m.;

4) məhsul bərkiyəndən sonra – birinci qatı çəkəndən təxminən 12-20 saatdan 1 mm.-liq dişənmiş rəngsaz malasının köməyi ilə Ribosint-in ikinci qatını çəkmək. Məsrəf: 1,3 kq/kv.m. Çəkəndən sonra dərhal səthin üstünü EPDM qranulalarla düzəltmək;

5) məhsul bərkiyəndən sonra – təxminən 12-20 saatdan sonra artıq qranulları səthin üstündən təmizləmək və kvars qumu ilə tökmək.



Qurulub-sökülən sipər panellər

Agglorex Judomats – müxtəlif növ döyüş sənətləri üzrə (dzyudo, aykido, tekvando, karate, jiu-jitsu və s.) məşq və yarış keçirilməsi üçün peşəkar örtüklərdir (payəndazlar). Agglorex Judomats örtüyü beynəlxalq yarışların keçirilməsi zamanı istifadə olunur və 1996 ildə Atlantada (ABŞ) keçirilən Olimpiya oyunları üçün seçilmişdir. Agglorex Judomats Beynəlxalq dzyudo federasiyası (International Judo Federation) tərəfindən təqdir edilib.

İdmançıların təhlükəsizliyini təmin edilməsi üçün divar və payəndaz arasında olan məsafə 2 m-dən əskik olan hallarda Agglorex divarlar üçün qoruyucu panellərin istifadəsi məsləhət görünür. Həmçinin divar panelləri hər cür idman zallarında istifadə oluna bilər – harada ki divarla travma almaq riski var. Panellər daxili amortizasiya «Agglofoam» qatından və zahiri vinil örtükdən ibarətdirlər. Zahiri örtük həmçinin yüksək keyfiyyətli süni dəridən hazırlana bilər.

Agglorex Wall Protection

Örtük növü: İdman payəndazları

Meydanın növü: universal oyun zalı, təkbətək vuruş

Rənglər: boz, mavi, qəhvəyi

Standart ölçülər: 2000 x 1000 x 25 mm, 1500 x 1000 x 25 mm

Agglorex Judomats



Örtük növü: İdman payəndazları

Meydanın növü: təkbətək vuruş

Payəndazın quruluşu:

- Daxili hissəsi Agglorex şirkəti tərəfindən xüsusi hazırlanan müxtəlif sıxlıqlı (kolleksiyadan asılı olan) AGGLOFOAM (100% poliuretan köpük) materialdan ibarətdir.
- Agglorex Judomats payəndazın üst və yan tərəfləri möhkəm riflənmiş vinil örtüklə tamamilə laminasiya edilib. Örtüyün bütün künçləri bərkidilib. Payəndazın zahiridən örtülməsi üçün pambıqdan istifadə etmək olar.



- Payəndazın əsası cut özülündə riflənmiş rezindən hazırlanıb – sürüşməmək effektinin gücləndirməsi üçün. O tamamilə laminasiya edilib və bütün künçləri isti qaynaq üsulu ilə bərkidilib.

Payəndazların aşağıdakı növləri var:

JUNIOR – mətkəblər, uşaq məşq zalları üçün

STANDARD – idman klubları, həvəskar səviyyədə olan yarışlar üçün

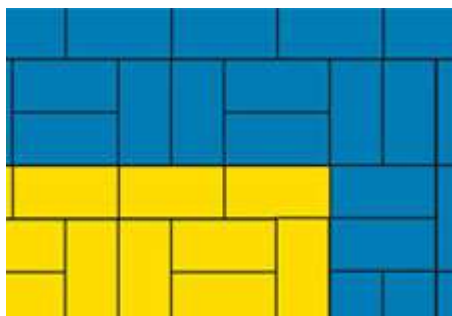
OLYMPIC - beynəlxalq yarışlar üçün

Standart ölçülər: 2000 x 1000 mm, 1500 x 1000 mm, 1000 x 1000 mm

fərdi sığayla payəndazların şifarişi mümkündür

Qalınlıq: 25 – 30 – 40 – 50 – 60 mm

VİNİL rənglər: yaşıl, qırmızı, mavi, sarı
PAMBIQ: yaşıl, qırmızı, mavi, narıncı



3. Təhsil müəssisələrində idman qurğuları

Plan:

1. Zallar
2. İdman alətləri və avadanlıqlarının təyinatı və təchizatı
3. Çoxnövcüülüyn təlimi üzrə müvafiq qurğuların yerləşdirilməsi və təyini
4. Xüsusi tibbi qruplarda təlimlərin aparılması üçün qurğular, alət və avadanlıqlar
5. Təhsil müəssisələrində idman bayramlarının keçirilməsi üçün xüsusi idman qurğuları

1. Təlim qurğuları əsasən 16, 24, 32, 48, 64 sayda olur. Orta ixtisas məktəblərində zallar 4 tipdə qurulur.

1. Ölçüsü 18x36m , hündürlüyü 8 m
2. Ölçüsü 15x30 m, hündürlüyü 7 m
3. Ölçüsü 12x24 m, hündürlüyü 6 m
4. Ölçüsü 9x18 m, hündürlüyü 5 m

Bu tip zallarda 30 nəfər təlim keçə bilər.

Orta ixtisas təhsili müəssisəsinin ərazisində tələbələrin təhsil aldığı auditoriyalardan normaya uyğun məsafədə idman meydanları nəzərdə tutulmalıdır. İdman zalı binaya bitişik inşa olunmuş orta ixtisas təhsili müəssisəsində birinci mərtəbədə yerləşdirilir. Zalı ölçüləri bədən tərbiyəsi üzrə tədris proqramının tam yerinə yetirilməsini və dərsləndə idman məşğələlərinin aparılmasının mümkünlüyünü təmin etməlidir. İdman zalının sahəsi 12m x 18m, 12m x 24 m, hündürlüyü isə 6 m-dən az olmayaraq nəzərdə tutulmalıdır.

İdman zalının nəzdində idman zalının ölçüsündən asılı olaraq, sahəsi 16-32 m² olan ləvazimat otağı, hər birinin sahəsi 10,5 m² olan oğlanlar və qızlar üçün soyunma-geyinmə otaqları, hər birinin sahəsi 9 m² olan duş kabinələri, hər birinin sahəsi 8 m² olan oğlanlar və qızlar üçün sanitariya qovşaqları, sahəsi 9 m² olan təlimatçı otağı nəzərdə tutulur. Fakültələrin istiqamətindən asılı olaraq, orta ixtisas təhsili müəssisələrində bədən tərbiyəsi və idman təyinatlı otaqların tərkibinə trenajor sahəsinin, eləcə də üzgüçülük hovuzunun da daxil edilməsi zəruridir.

2. Məktəb idman zallarının ölçüləri qəbul edilmiş normalara müvafiq olmalıdır. Məktəb idman zalları elə qurulur ki, burda müxtəlif fiziki hərəkətlərinin və idman növlərinin keçirilməsi üçün şərait olsun. Belə ki, məktəb idman zallarında, atletika, gimnastika, voleybol, basketbol, həndbol və s. idman hərəkətləri keçirilsin.

Məktəb idman zallarında gimnastika alətlərinin qurulması üçün yerlərin təyin edilməsi xüsusi diqqət tələb edir. Bədən tərbiyəsi və idman zonasının meydançaları binadan ən azı 25 m məsafədə yaşıllıq zolağının arxasında yerləşdirilir.

Ümumi təhsil müəssisələrində idman zalı binaya keçidli inşa olunur və birinci mərtəbədə yerləşdirilir. Səs-küydən mühafizə tədbirlərinə riayət edilməsi şərtilə, idman zalının akt zalının üzərində yerləşdirilməsinə yol verilə bilər. Zalın ölçüləri müəyyən olunarkən, bədən tərbiyəsi üzrə tədris proqramının tam yerinə yetirilməsi və dərsdənkənar idman məşğələlərinin aparılması da nəzərə alınır. İdman zallarının sayı və növləri ümumi təhsil müəssisəsinin təyinatından və tutumundan asılıdır. İdman zallarının sahələri 9 m x 18 m, 12 m x 24 m, 18 m x 30 m, hündürlüyü isə 6,0 m-dən az olmayaraq qəbul edilir.

3. Ali məktəblərdə idman qurğuları bazası isə tələbə kontingentinin sayına görə qurulur. İdman zalı ali təhsil müəssisəsinin binasına bitişik inşa olunmuş birinci mərtəbə səviyyəsində yerləşdirilir. Zalın ölçüləri bədən tərbiyəsi üzrə tədris proqramının tam yerinə yetirilməsini və dərsdənkənar idman məşğələlərinin aparılmasının mümkünliyünü təmin etməlidir. İdman zalının sahəsi 12mx24m, 18mx30m, hündürlüyü isə 6 m-dən az olmayaraq nəzərdə tutulmalıdır. Hər 24×12 m² və 36×12 m² sahəyə düşən idman zallarının buraxma qabiliyyəti bir növbədə müvafiq olaraq 1-2 tədris qrupu buraxmağa hesablanır. Ali məktəblərdə 200 m qaçış cıgırı olan 36×126 m ölçüdə manejlər də quraşdırıla bilər.

Üzgüçülük təlimləri isə su oyunlarının öyrənilməsindən ötrü 25-50 m ölçüdə hovuzlar quraşdırılır. Texniki peşə məktəblərində idman qurğuları 16x24m , 12x24m , 32x40 , , 18x36 m ölçüdə zallardan ibarətdir. Bu zallarda idman alətini saxlanması üçün ümumi sahəsi 30 m² az olmamaqla şərti ilə xüsusi yerlər qurulur. Bütün tibb məktəbləri üçün 4900 m² ölçüdə 18 nəfərin eyni zamanda məşqi üçün idman meydançası 2950 m² ölçüdə 40 nəfərin

eyni zamanda məşqi üçün yüngül atletika, atmalar üçün və s. meydançalar qurulur.

Bədən tərbiyəsi-idman qurğuları qrupuna ali təhsil müəssisəsinin təyinatından və tutumundan asılı olaraq, aşağıdakı zallar və köməkçi otaqlar daxildir:

1. idman oyunları üçün tamaşa yerləri ilə böyük universal zal
2. gimnastika və idman oyunları üçün orta universal zal
3. xüsusi universal zal (güləş, boks, qılıncoynatma və s. üçün)
4. xüsusi hazırlıq qrupları üçün zal
5. müxtəlif ölçülü üzgüçülük hovuzları, köməkçi otaqları ilə.

İdman zalının nəzdində idman zalının ölçüsündən asılı olaraq, sahəsi 16-32 m² olan ləvazimat otağı, hər birinin sahəsi 10,5 m² olan oğlanlar və qızlar üçün soyunma-geyinmə otaqları, hər birinin sahəsi 9 m² olan duş kabinələri, hər birinin sahəsi 8 m² olan qızlar və oğlanlar üçün sanitar qovşaqları, sahəsi 9 m² olan təlimatçı otağı nəzərdə tutulur.

Bədən tərbiyəsi və idman təyinatlı otaqların tərkibinə trenajor sahəsinin, həmçinin üzgüçülük hovuzunun daxil edilməsi zəruridir.

bədən tərbiyəsi və idman qurğuları, üzgüçülük hovuzları, ictimai-iaşə müəssisələri, tibb mərkəzləri müvafiq sahə normativləri əsasında tələb olunan avadanlıqlarla, cihaz və qurğularla təmin olunur.

Üzgüçülük hovuzu üçün tövsiyə olunan avadanlıq və ləvazimatlar cədvəldə göstərilmişdir: **Sıra №-si**

1	Avadanlıq və ləvazimatların adı	Sayı (ədədlə)
1.	2 1 m məsafədə yerləşən, 12,5 m uzunluğu olan aydın nişanlanmış ayırıcı xətlər	3 2 - 3
2.	5 m uzunluğunda rezin ayaqaltı	1 - 2
3.	Yastıpəncəliyin profilaktikası üçün 5 ayaqaltı xalçadan ibarət	1

4. Yüngül atletika qurğuları

Plan:

1. Qaçışlar üzrə qurğular
2. Sprint qaçışı üçün qaçış cığırıları.Sintetik qaçış cığırıları.
3. İdman yerişi üçün idman qurğuları
4. Manejlər

Yüngül atletika dünyanın ən qədim və geniş yayılmış növü hesab edilir.qaynaqlar göstərir ki, hələ Qədim Misir və digər yerlərdə qaçış yarışları keçirilmişdir.

Yüngül atletikanın populyarlığı və kütləviliyi onun əlçatan olması, yerinə

yetirilən hərəkətlərin çoxsaylı olması, həm idman zallarında həm də açıq havada məşğul olmaq imkanının olması ilə izah olunur.Yüngül atletikaya qaçış, idman yerişi, tullanma və tullama daxildir.

Yüngül atletika üzrə yarışlar üstüaçıq stadionlarda, qış fəslində isə qapalı stadionlarda (manejlərdə) keçirilir. Yüngül atletika üzrə ilk Dünya çempionatı üstüaçıq stadionlarda 1983-cü ildən, qapalı stadionlarda isə 1985-ci ildən keçirilməyə başlamışdı.

Yüngül atletika üzrə ilk Avropa çempionatı üstüaçıq stadionlarda 1934-cü ildən, qapalı stadionlarda isə 1966-cı ildən keçirilir.

Yüngül atletikanın əsas növü olan qaçış üçün ləvazimatlara idmançının geyim və ayaqqabısından başqa start üçün qəlib və tapança, estafet çubuğu, yüngül atletika səddi, saniyəölçən və addımölçən aiddir.Start qəlibləri qısa və orta məsafələrə qaçış yarışlarında idmançıların start xəttindən sıçrayaraq qaçışa başlaması üçün lazımdır. Start qəlibləri əsas hissədən və şarnir qurğusu vasitəsilə ona birləşdirilmiş platformadan ibarətdir.

Qəlibin əsasının altında olan tikanlar onun torpaqda sürüşməməsini təmin edir, platforma isə zəruri bucaq altında

maili tənzimlənir. Sənaye tərəfindən həm təbii həm də süni örtüklü qaçış xəttləri üçün qəliblər buraxılır. Start tapançası yarışlar zamanı idmançıların hərəkətə başlaması üçün səs və ya işıq signalı verir. Bu tapançaların lüləsi olmur və 5,6 mm kalibrli 8 gülləsiz patronla doldurulan darağı olur. Patron əvəzinə Javelo ovçu kapsullarından da istifadə etmək olar. Tapança üzərində «B» işarəsi olan gülləsiz patronlar üçün daraqla və ya «Ü» hərfi ilə işarələnmiş Javelo kapsulu üçün daraqla dəstləşdirilir. Estafet çubuqları 40 mm diametrli, 300 mm uzunluqlu, 150 qram çəkiddə əlvan rənglənmiş ağac borulardır. Yüngül atletika səddi iki dayaq üzərində 1200 mm uzunluqda hazırlanır. Hündürlüyü dəyişdirilə bilən səddlər istehsal olunur. Yarışların şərtlərindən asılı olaraq hündürlüyünə görə 5 nömrədə səddlər istifadə olunur (hündürlüyü 1067mm olan №1-dən başlayaraq hündürlüyü 762 mm olan №5-dək). Ticarət müəssisələrinə cib, qol, elektron və mexaniki saniyəölçənlər daxil olur. Saniyəölçənlərin dəqiqliyi 1 saniyədən 0,01 saniyəyədək dəyişir. Saniyəölçənlər bir əqrəbli 60 saniyəni ölçmək üçün və əlavə 1 saatı ölçmək üçün əqrəbi olan iki əqrəbli olurlar. Addımölçənlər cib və qol üçün olurlar. Addımölçənlər işləmə prinsiplərinə görə ətalət cihazlarına aiddirlər. Addımölçənin köməyi ilə insanın gündəlik hərəkət yükünü və həmçinin keçdiyi yolu ölçülür. Yüngül atletika üçün avadanlıqların istehsalı üçün başlıca olaraq polad və ağac materiallarından istifadə olunur. Metal avadanlıqlar yaxşı cilalanmış və laklar, emallar və ya nikelləmə vasitəsi ilə paslanmadan etibarlı qorunmalıdır. "Start" komandası üçün ən çox start dayaqlarından istifadə olunur. Qaçış üçün start qəliblərinin, dayaqlardakı vint bərkidiciləri, tullama çəkiclərində podşipniklər rahat və etibarlı işləməlidirlər.

Qaçış cığırıları – nisbətən ucuz olur və təhsil idarələrinin şagirdlərinin və yaxındakı evlərin sakinləri üçün idman-tənəffüs məşğuliyyətlərdə ən çox istifadə olunan obyektlərdir.

Müasir şərtlər idman meydanlarının tikilməsinə yeni yüksək səviyyəli tələblər təqdim edir. Yeni texnoloqiyların istifadəsi məcburi olur. Məhz elə basma meydanlarının əvəzinə müasir süni idman örtükləri gəlir, və onların məziyyəti aydıncı: - Təlim-məşqlə məşğul olma vaxtında təhlükəzliyin yüksək dərəcəsi - Universal çoxməqsədli istifadə - Estetika - Praktiklik - Yüksək davamlılıq

Hər bir stadionda qaçış yolu bütün dairə boyunca ağ xətlərlə hərəsinin eni 125 sm olan qaçış cığırılarına bölünür. Yarış zamanı hər bir iştirakçı ayrıca cığırda qaçır. Hər bir döngədə kənardakı cığırdaın uzunluğu stadionun mərkəzinə daha yaxın olan cığırdaın uzunluğuna nisbətən artıq olur. Buna görə də bütün idmançıların qaçış məsafələrinin bərabər olması üçün onların start yerləri cığırdaının uzunluğuna uyğun olaraq qabağda tikilir. Buna görə də qaçış zamanı kənarlardakı cığırdaından stadionun mərkəzinə daha yaxın olan cığırdaa keçmək olmaz, çünki onda məsafə qısalır.

Orta və uzaq məsafələrə qaçış isə bir ümumi start xəttindən başlanır və bu zaman idmançı bir cığırdan başqasına keçə bilər. Bir başa qaçış cığırıları 100-110 m maneəli qaçışlarda 150 m, 60 m məsafəyə qaçışda isə 75-80 m məsafələrdə qurulur. Sprint qaçışında start və start qaçışının məşqində bu məsafələri 40-60 m qurmaq mümkündür. Bir başa qaçış qaçış cığırının eni qaçış zolaqlarının sayından asılıdır. Hər bir qaçış zolağının eni 1,25 m-dir. Qaçış zolaqları bir-birindən eni 5 sm olan ağ alətlərlə ayrılır. Sintetik örtüklü qaçış cığırılarının səthinə sərilmiş sintetik material deformasiya xüsusiyyətinə, möhkəmliyə, gigiyenik təmizliyə və s. malikdir. Sintetik örtüklü materiallar qətiyyən su keçirmir və onun keyfiyyətinə heç bir iqlim şəraiti təsir göstərmir. Sintetik örtük ilk dəfə Meksikada Olimpiya oyunlarında yüksək müvəffəqiyyətlə yoxlamadan keçmişdir. Bu sintetik örtüyün adı Tetron adlandırılmışdır. Tetronlar bütün idman tikililərində

istifadə edilir. Tetron ən məşhur sintetik örtük sayılır. Tetron öz elastic yapışkanlı xüsusiyyəti ilə digər örtüklərdən fərqlənir. Orta məktəblərdə qaçış üçün cığırılar düzəldilərkən «qaçış sahəsi»nin torpağını dəyişdirmədən eyni ilə də saxlamaq olar. Bu zaman meydançanın ən uzun hissəsi üzrə qaçış cığırıları əhənglə və ağ boyalı rənglə işarə edilə bilər. Cığırının uzunluğu 30-50-60 m, eni isə 3-6 sm götürülməlidir. Fəniş xətti işarə olunur (təbaşir ilə də ola bilər). Fəniş xəttindən sonra ən azı 10-15 m boş sahə olmalıdır ki, qaçan şagird divara, hasara, ağaca və s. əşyalara toxunmasın. Ümumiyyətlə, kiçik meydança olan yerlərdə xüsusi meydança düzəldilmir, sadəcə olaraq qaçış üçün işarələr edilir. Böyük sahəsi olan məktəblərdə xüsusi qaçış cığırıları düzəldilməlidir. Belə cığırılar düz və otsuz olmalıdır. Qaçış cığırıları sahəsində olan torpaq 10-15 sm dərinliyində qazılıb daşdan, ağacdən, kötöklərdən və b. qırıntılardan təmizlənməlidir. Sonra həmin yerə qumm tökülməli, sonra isə çınqıl ilə hamarlanmalıdır. Daha sonra torpağa bir qədər su töküb ağır əşyalarla bərkidilməlidir. Yolların eni 1,25 m, xətlərin eni isə 5 sm olub, əhəng yaxud təbaşirlə işarələnməlidir. Start xətti çəkilməli və qaçış cığırılarında hər 30, 40, 50 m-dən bir fəniş xətləri çəkilməlidir.

Məktəbdəki idman meydançasında 300-400 m uzunluğunda olan, «süni kross hazırlığı cığırıları» düzəltməlidirlər. Kross hazırlığı cığırıları adi qaçış yollarından mütləq fərqlənməlidir. «Süni kross hazırlığı cığırıları»nda bir sıra maneələr qoymaq lazımdır. Yəni «süni kross hazırlığı cığırıları» eni 150 sm olan xəndəklərdən və çör-çöpdən düzəldilmiş kolluqlardan ibarət olmalıdır. Sınıfda «süni kross hazırlığı cığırıları»nda məşğələlər keçirilərkən 20-30 m uzunluğunda qum və gildən düzəldilmiş xətlərdən (bunlar dərəcə qədər hazırlanmalıdır), eyni zamanda asfaltlanmış sahələrdən (səkidən) istifadə etmək lazımdır. Kross hazırlığında məşq kostyumları, soyuq külək əsən zaman möhkəm kurtka və əlcəkdən istifadə olunur.

İdman yerışı adi yerışdən fərqlənir. Fərq ondadır ki, idman yerışində ayaq yerə dəyən anda düzəlir və şaquli vəziyyətə

gələnədək düz qalır. Addım xeyli uzun, temp isə tez olur. Addımlar dəqiqədə 120 sm-dək, temp isə dəqiqədə 200-210 addımdır. İdman yerışı yarışları müxtəlif məsafələr üzrə keçirilir. 5 km-dən 50 km-ə kimi məsafələr olur. Lakin əsas məsafələr 20 kmdir. Bu idman yerışı yarışları stadionlarda və yaxud da şose yollarında, asfaltda keçirilir. 50 km idman yerışı yarışları isə yalnız şosedə keçirilir. Yaş quplarına görə 15-16 yaşlı oğlanlar 3km-lik məsafələr üzrə, 17-18 yaşlı oğlanlar isə 5 km-lik məsafədə yarışirlar.

Manejlər xüsusi qurğularla təlim alətləri ilə, qapılarla təchiz olunur. Bütün örtülü idman qurğuları, örtülü stadionlar, örtülü idman kompleksləri manejlər sayılır. Burada digər idman növləri ilə yanaşı yüngül atletikanın bütün növləri üzrə alətlər, avadanlıqlar və digər vasitələr təchiz edilir.

5.İdman yerışı üçün idman qurğuları. Manejilər

Plan

- 1. İdman yerışı üçün qaçış cıǵır**
- 2. Örtülü manejiilər**

1. -Ayrı-ayrı idman növləri üzrə olimpiya mərkəzlərinin yaradılması və idmançıların istifadələrinə verilməsi hər il planlı şəkildə həyata keçirilir.Yüngül atletika üzrə yarışlar üstüaçıq stadionlarda,qış fəslində isə qapalı stadionlarda keçirilir.Yüngül atletika üzrə ilk Avropa çempionatı üstüaçıq stadionlarda 1934 cü ildən,qapalı isə 1966 cı ildən keçirilmişdir.İdman yerışı üçün qaçış cıǵırları nəzərdə tutulmuş stadionlarda yarışlar keçirilir.Bu yarışlarda start tapançası ilə idmançıların hərəkətə başlaması üçün səs və ya işıq siqnalı verir. Bu tapançaların lüləsi olmur və 5,6 mm kalibrli 8 gülləsiz patronla doldurulan daraǵı olur. Burada idmançılar məşq zamanı özlərində addımölçənin köməyi ilə gündəlik hərəkət yükünü və həmçinin keçdiyi yolu ölçür.İdmançı addımölçənin vasitəsi ilə gündəlik yerış və qaçış hərəkətlərini dəqiqliyini bilirlər. Qaçış və yerış cıǵırları nisbətən ucuz olur və təhsil idarələrinin şagirdlərinin və yaxındakı evlərin sakinləri üçün idman-tənəffüs məşğuliyyətlərdə ən çox istifadə olunan obyektlərdir.Orta məktəblərdə qaçış cıǵırlar düzəldilərkən “qaçış sahəsi”nin torpağını dəyişdirmədən eyni ilə də saxlamaq olar. Bu zaman meydançanın ən uzun hissəsi üzrə qaçış cıǵırları əhənglə və ya ağ boyalı rənglə işarə edilə bilər.Cıǵırın uzunluğu 30-50-60 m, eyni isə 3-6 sm götürülməlidir.Finiş xətti işarə olunur (təbaşir ilə də ola bilər).Finiş xəttindən sonra ən azı 10-15 m boş sahə olmalıdır ki, qaçan idmançı,şagird divara hasara,aǵaca və s. əşyalara toxunmasın.Böyük sahəsi olan məktəblərdə xüsusi yerlərdə idman yerışı üçün qaçış cıǵırları düzəldilməlidir. Belə sahə idman yerışı üçün qaçış cıǵırları düz və otsuz olmalıdır.Qaçış cıǵırları sahəsində olan torpaq 10-15 sm dərinliyində qazılıb daşdan, ağacdən,kötüklərdən və s qırıntılardan təmizlənməlidir. Sonra həmən yerə qum tökülməli, sonra isə çınqıl ilə çınqıl ilə hamarlanmalıdır.Daha sonra torpaǵa bir qədər su töküb ağır əşyalarla bərkidilməlidir. Yolların eni 1,25 m, xətlərin eni isə 5 sm olub, əhəng yaxud təbaşir ilə işarələnməlidir. Start xətti şəkilməli və qaçış cıǵırlarında hər 30,40,50 m-dən bir finiş xətləri çəkilməlidir.

2. Örtülü manejlər

Örtülü idman qurğuları idman yarışlarının və təlim yarışlarının keçirilməsi üçün nəzərdə tutulmuşdur. Örtülü manejlərə aid olan örtülü idman klubları, örtülü idman sarayları, akrobatika-trenajorzalları, Respublika Olimpiya Mərkəzi Bakı şəhərinin mərkəzi hissəsində - Nərimanov rayonunda, metronun "Gənclik" stansiyasının yaxınlığında yerləşir. Mərkəz bir tərəfdən Azərbaycan Respublikasının Gənclər və İdman Nazirliyi ilə, digər tərəfdən də Milli Olimpiya Komitəsi ilə əhatə olunub. 1982-ci ildən istifadədədir. Lakin 2007-ci ildə tam təmir olunaraq yenidən qurulub. Ümumi ərazisi 0,22 hektar olan mərkəzin yüngül atletika manejinin uzunluğu 96 metr, eni isə 30 metrdir. Manejin ətrafında 6 qaçış zolağı olan yeni cığırılar (3 dairəvi və 3 düz) quraşdırılıb. Dairəvi zolaqlar müvafiq olaraq 200, 207 və 217 metrdir. Düz qaçış zolaqlarının uzunluğu 100 metrdir. Manej həmçinin baryerlər, şüvüllə və hündürlüyə tullanma üçün müasir avadanlıqlarla təchiz olunub. Mərkəzin hava təmizləmə və işıqlandırma sistemləri yeni quraşdırılıb və müasir standartlara cavab verir. Alümindən düzəldilmiş örtülü manejlər istənilən idman meydançasında qurula bilər çünki yüngül profildən hazırlanmış olur. Alümindən hazırlanmış stukturların yüngül konstruksiyaları ən qısa müddətdə və istənilən yerdə tikintinin təmin edilməsinin ehtimalı ilə seçilir. Qurğunun konstruksiyası yüksək keyfiyyətli alümin profildən hazırlanan sabit alümindən düzəldilmiş çərçivələrdən ibarətdir. Qalan bərkidici elementlər və qoşulma qovşaqları qara polad prokatdan hazırlanıb və onların üstünə sink çəkilir. Manejlər xüsusi qurğularla təlim alətləri ilə qapılarla təchiz olunur. Bütün örtülü idman qurğuları, örtülü stadionlar, idman kompleksləri manejlər sayılır. Örtülü idman manejlərin qurğuları idman yarışlarının və təlim yarışların keçirilməsi üçün nəzərdə tutulmuşdur. Burada digər idman növləri ilə yanaşı yüngül atletikanın bütün növləri üzrə, avadanlıqlar və digər vasitələr təchiz edilir.

Örtülü ayrı-ayrı idman qurğuları idman zalları, hovuzlar, şahmat, şaşki klublar, çoxsaylı idman korpusları, universal idman zalları ayrı-ayrı idman qurğularına idman növləri üzrə meydançalar, yüngül atletika üzrə meydançalar, müasir beşnövcülük üzrə bazalar daxildir.

6.Tullanma qurğuları

Plan:

- 1. Uzununa tullanma idman qurğuları**
- 2. Hündürlüyə tullanma qurğuları**
- 3. Üçlü tullanmaqurğuları**

1. Tullanma (hoppanma) yüngül atletika növlərinə aiddir.2 yerə bölünür: Uzununa tullanma və Hündürlüyə tullanma.Bu növlərin hər biri də ayrı ayrılıqda bir neçə yerə bölünür.Qaçaraq uzununa tullanma kimi yerindən uzununa tullanmada da tirdən istifadə edilir.Lakin bu zaman tir çökəkdən 1m aralı basdırılmış olur.

Orta məktəblərdə tullanmalar üçün yer-çalalar düzəldilir ki, bunun da uzunluğu 6 m, eni 3 m, dərinliyi isə isə 40-50 sm olur.Bəzi hallarda uzunluğu 6 m, eni 4,25 m olur.Tullanma çalaları narın qumla və yonqarla yer səthinə qədər doldurulmalı, tullanmadan əvvəl mütləq qazılıb yumşadılmalıdır. Əgər uzununa və hündürlüyə tullanmaq üçün eyni çala düzəldirsə, meydançanın qısa tərəfi uzununa, uzun tərəfi isə hündürlüyə tullanmaq üçün yararlı hala salınmalıdır. Qaçış cığırıları həm düz və həm də bərkidilmiş torpaq sahələrindən ibarət olmalıdır. Təkan sahələri daha möhkəm və bərk olmalıdır. Bu təkan vermək üçün əlverişli şərait yaradır. Taxtadan ibarət təkan lövhəsinin uzunluğu 1 m, eni 30 sm, qalınlığı isə 2-3 sm olmalıdır. Uzununa tullanma çalası elə düzəldilməlidir ki, qaçarkən gözə günəş şüası düşməsin. Uzununa tullanmada qaçış cığırının uzunluğu 20-25 m, eni isə 1,5 m olmalıdır.

2. Beynəlxalq yarışlarda idmançı hündürlüyə tullanmada eni üçbucaqşəkilli 3x3 sm ölçülü olan taxta planka və ya diametri 26 mm olan üralümin boru üzərindən tullanır.Bunların hər iki ucuna en kəsiyi üçbucaq və ya kvadratşəkilli olan taxta buşlar bərkidilir. Plankanın və yaxud da borunun ucları sıxaclara söykənir. Sıxaclar isə dirəklər boyu aşağı- yuxarı hərəkət etdirilə bilər. Dirəklər arasındakı məsafə 366 sm olur. Plankanın o biri tərəfində xüsusi döşəklər qoyulur. Hər hansı yüksəkliyə sıçrayışlar başa çatdıqdan sonra planka 5 sm yuxarı qaldırılır.Rekord həddən sonra 1 sm-qədər qaldırılır.

Orta məktəblərdə hündürlüyə tullanmaq üçün dayaq, planka və şüvüllərdən istifadə olunur. Dayaq, planka və şüvüllər metal borudan hazırlanır və ağır çuğun əsasın üzərində bərkidilir. Dayaq boruların üzərində 60 mm uzunluqda xüsusi lövhəcik vardır ki, onun üzərindəki vintlərin köməyi ilə plankanı istənilən hündürlükdə qoymaq olar. Planka həm ağac həm də metaldan boruşəkilli 25-30 mm diametrində 4 metr uzunluqda hazırlanır. Onun hər iki ucu yastılanmış olur. Bu onun üçün edilir ki, planka dayaq üzərində dayansın. Plankalar açıq rəngli olur və onların üzərinə üç-dörd tünd rəngli zolaq çəkilir. Şüvüllə hündürlüyə tullanmaq üçün dayaq teleskopik konstruksiyada olmaqla bir-birinin içərisinə keçirilmiş borulardan

ibarətdir. İçəri borunun uc tərəfində plankanın yerləşdirilməsi üçün çıxıntı var, aşağı boruda isə zəruri hündürlüyü almaq üçün vint vardır. Şüvüllə hündürlüyə tullanmaq üçün plankanın uzunluğu 4480 mm-dir. Tullanmaq üçün şüvül ağacdən, metaldan və ya süni materiallardan hazırlana bilər. Yarışların qaydalarına görə istənilən uzunluqda, diametrdə və kütlədə şüvüllərdən istifadə etmək olar. Onların hazırlanma materialı yarışın nəticəsinə təsir göstərir. Şüvülün aşağı dayaq hissəsinə ağac materialından hazırlanmış tıxac bərkidilir. Əllə tutulan hissəsinə iki lay yapışqanlı lent sarınır. Hündürlüyə tullanma üçün də elə yer seçilməlidir ki, həmin hərəkət icra olunarkən şagirdlər ipi və ya plankanı yaxşı görə bilsin. Hündürlüyə tullanmada planka (ip) qoymaq üçün xüsusi dayaq olmalıdır. Dayaqlarda hündürlük 40 sm-dən başlayaraq 5 sm-dən bir artırılır.

3.Qaçaraq üçqat tullanma da qaçaraq uzununa tullanma keçirilən yerdə keçirilir. Lakin bu zaman tir şökəkdən 9 m aralı basdırılır. Üçqat tullanma zamanı daha güclü ayağı ilə təkan vurduqdan sonra idmançı yenə də həmin ayağı üstündə yerə düşür və bir daha təkan vurub üçüncü dəfə o biri ayağı üzərinə düşərək yenə təkan vurur və çökəyə düşərək tullanmanı başa çatdırır. Üçqat tullanma ilə yalnız kişilər və 17-18 yaşlı oğlanlar məşğul olurlar.Üçlü tullanma məsafəsi 12m-i keçməməlidir. Bütün tullanmalar üçün nəzərdə tutulan çökəklər qaçış cıdırı ilə bərabər səviyyədə qumla doldurulur.Böyük meydançalarda qaçış cıdırıları ilə tullanma yerləri 45 m-dən az olmamalıdır.

7.Tullama idman qurğuları

Plan:

1. Disk atma qurğuları
2. Nizə atma qurğuları
3. Yadro atma qurğuları
4. Çəkil atma qurğuları

Tullamaq və ya itələmək üçün ləvazimatlara disklər, nizələr, qumbaralar, yadro və çəkilər daxildir.

Bütün ölkələrin muzey və stadionlarında “ Diskobol “ (lövhətullayan) fiquruna rast gəlmək olar. Bu fiquru e.ə V əsrin ortalarında Qədim Yunanıstanın tanınmış heykəltəraşı Miron mərmərdən yonmuşdur.Disklər ağacdən, metaldan və ya rezindən hazırlanır. İri idman yarışlarında və rekordlarınqeydə alınması üçün ağac disklərdən istifadə olunur. Ağacdən hazırlanmış diskin kənarları metal halqa

ilə örtülür və mərkəzi hissəsində çəkinin tənzimlənməsi üçün xüsusi girinti açılır ki, oraya metal lövhələr qoyularaq lazım olan çəki əldə edilir. Metal disklərin hazırlanması daha ucuz başa gəlir və buna görə də onlardan açıq havada məşqlər aparılması üçün geniş istifadə olunur. Yarış qaydalarına görə ağac disklərdən istifadə olunmalıdır, lakin əgər metal və ya plastik kütlədən olan disklərin ölçələri və çəkisi dəqiqdirsə onlardan da istifadə etmək olar. Rezin disklərdən adətən qapalı şəraitdə keçirilən məşqlərdə və şəhər səviyyəsində aşağı səviyyəli yarışlarda istifadə olunur. İdmançının yaş həddindən asılı olaraq 500 qramdan 2000 qramadək olan disklərdən istifadə olunur. Məşq etmək üçün çəkisi 3000 qram olan disklər də buraxılır.



Disk atmalar üçün qəfəslər qəfəs 25 m/s sürətlə hərəkət edən 2 kq ağırlıqdakı bir diski saxlaya biləcək şəkildə yerləşdirilmişdir.

Qəfəs U şəklində yaradılır. Ağız hissəsi atma mərkəzinin 7 m aral məsafəsində və ya 6 m olur. 6 m genişliyin son ucları qəfəsin kənarları ilə bağlı olacaqdır. Qəfəsin hündürlüyü 10 m olur. Panelin ən alt nöqtəsi ən az 4 sm olur. Qəfəs örtüyləri sintetik materiallardan, yumuşaq və ya yüksək təsirlərə dayanıqlı materiallardan hazırlanır. Qəfəsin erazisi və güvənliyinin təşkili istifadə baxımından çox önəmlidir.

Nizə də disk kimi ən qədim yüngül atletika ləvazimatı sayılır. Müasir atletika nizəsi ağırlıq mərkəzində kəndir sarğısı və iti polad ucluğu olan düz, hamar, en kəsiyi dairəvi ağacdən ibarətdir. Kişilər üçün nəzərdə tutulan atletika nizəsinin uzunluğu 260 sm, çəkisi isə Kişilər üçün nizələrin kütləsi 805 qram, qadınlar üçün isə 605 qramdır. Qadınlar, qızlar və yeniyetmə oğlanlar üçün olan nizənin uzunluğu 220 sm, çəkisi 600 q.dır. Atlet 8-12 m qaçaraq sürət götürülür, yerə basdırılmış plankaya çatanda isə qolunu arxaya verir və sonra var gücü ilə nizəni atır. Nizə bərk ağac növlərindən istehsal edilir. Metaldan hazırlanmış nizələrdən də istifadə edilir ki, bu zaman onun çəkisi, ölçüsü və forması dəqiq olmalıdır. Nizənin ən qalın orta hissəsini kəndirlə elə bağlayırlar ki, bu zaman ağırlıq mərkəzi məhz həmin kəndirin altına düşsün. Kişilər üçün nizələrin kütləsi 805 qram, qadınlar üçün isə 605 qramdır.



Tullamaq üçün idman qumbaraları ağacdən, metal örtüklü digər materiallardan və həmçinin bütöv metaldan hazırlanır. Böyüklər üçün qumbaraların uzunluğu 236 mm, çəkisi 700 qram, uşaqlar üçün 165 mm, çəkisi 250 qram olur

Yadronu əsasən çuqundan tökürlər və ya poladdan və ya latundan kürə şəklində yonurlar. Onun çəkisinin tənzimlənməsi üçün xüsusi oyuq açılır və oraya lazımi miqdarda qurğuşun tökülür. Zəruri çəki alındıqdan sonra oyuğun üzəri örtülür. İdmançının cinsindən və yaşından asılı olaraq yadroların çəkisi 7265 qramdan (kişilər üçün) 3005 qramadək (uşaqlar üçün) dəyişir. İdman çəkici yadrodan və ona şarnirlə bağlanmış məftildən və onun üzərindəki tutqacdən ibarətdir. Şarnir qurğusuna görə yadro məftilə nisbətən sərbəst hərəkət edə bilər.



Çəkic ilk dəfə e.ə təxminən beşinci minillikdə götürmüşdür. Bu, ağac çubuğun ucuna bərkidilmiş uzunsov daşdan ibarət olmuşdur. Orta əsrlərdə çəkic artıq metaldan hazırlanırdı və ondan silah kimi də istifadə olunurdu. Çəkicə əvvəlcə kub forması verilmişdir. Daha sonra kənarlarını yuvarlaqlaşdırıb tədricən kürə formasına salmışlar. Çəkicin ağac dəstəyi isə əvvəlcə zəncirlə, sonra məftillə əvəz edildi. İdman çəkici XX əsrdə bu şəkildə oldu. Əvvəlki formasından yalnız uzunluğu (122 sm) və çəkisi (7, 257 kq) qaldı. Çəkic tullamaq yarışlarında ancaq kişilər və gənc oğlanlar iştirak edirlər. Çəkicin çəkisi 15-16 yaşlı oğlanlar üçün 5 kq, 17-18 yaşlı oğlanlar üçün isə 6 kq.-dir.

Çəkic sərt əyilməz, qalınlığı 9 mm olan metaldan hazırlanır. Eni 11 sm , uzunluğu tam gerilmədə 11, 5 sm-dir. Qoruma qəfəsi disk atma qəfəsiylə eynidir. Atma dairəsi isə güllə atma ilə eyni formada qurulur. Bütün qaydalar güllə və disk atma ilə eynidir.



8.Yadro atma qurğuları. Çəkil atma qurğuları

Plan

4. Yadro atma texnikası

5. Çəkil atma texnikası

3. –Yadro 3,4,5,6 və 7,257 kq ağırlığında olan metal kürədir. Yadro diametri 2,135 m olan dairədən meydanın nişanlanmış bölməsinə (45^0) itələnir. Adətən uçuşun uzaqlığı uçuşun ilk sürətindən,uçuş bucağından və yadronun idmançının əlindən buraxıldığı yüksəklikdən asılıdır. Yadronun uçuşuna təsir edən həlledici amil ilk sürətdir.İlk sürət yolun uzunluğundan və yadroya təsir vaxtından asılıdır.Yadronu 22 m-ə və daha uzağa itələdikdə uçuşun sürəti 14m/san-yə çatır.Optimal uçuş bucağı $38-41^0$ dir.Alətin buraxılma hündürlüyü yadro itələyənin hündürlüyündən və qolunun uzunluğundan asılıdır. Ümumtəhsil məktəblərində yadro itələmə atletika idmanının bir növü kimi şagirdlərdə sürət-güc qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi üçün səmərəli vasitə hesab olunur. Rəsmi yarışlarda yadro, diametri çox da böyük olmayan (213.5 sm.) dəmir haşiyə ilə həddəlanmış dairədən itələnir. Bu hərəkətin icra texnikası onun bütün tarixi ərzində inkişaf etmiş, dəyişmiş və təkmilləşmişdir. Yerindən, addımdan, tullanmadan, sıçrayışdan və nəhayət dairə daxilində dönmələrdən yadronun itələnmə texnikası formalaşmışdır. Hazırda müasir idmançılar kürəyi atma istiqamətinə sıçrayışdan,eyni zamanda dönmələrdən yadronun itələnməsi üsullarından istifadə edirlər. Hərəkətin icrası zamanı aşağıdakı fəzalara diqqət yetirmək lazımdır: - alətin tutulması; - qaçışa (sıçrayış, dönmə) hazırlıq; -sıçrayış (dönmə); - final səyi (alətin itələnməsi); -hərəkətin dayandırılması, müvazinətin saxlanması. idmançıların istifadələrinə verilməsi hər il planlı şəkildə həyata keçirilir. Yüngül atletika üzrə yarışlar üstüaçıq stadionlarda,qış fəslində isə qapalı stadionlarda keçirilir.Yadronun tutulması haqqında məlumat,yadro körpücük sümüyünün üstündə onun çökəkliyin yanında üç barmağın falanqaları arasında tutulur.Baş barmaq və çeçələ (balaca) barmaq onu böyürdən saxlayır.İtələyən əlin,dirsəyi kənara və bir qədər irəli aparır.

Yadro itələmək texnikasının təliminə nəzər aslaq.Texnikanın ilkin təlimi zamanı,hərəkətləri artıq gərginlik olmadan öyrənməyə imkan verən yüngülləşdirilmiş alətlərdən istifadə edilməlidir.Qüvvə inkişaf etdikcə alətin ağırlığı artırılır. Təlim zamanı müəyyən metodik ardıcılığa riayət edilməlidir.

4. Çəkil atma qurğuları.

Çəkil metal kürədən, polad məftildən və dəstəkdən ibarətdir. İdmançının yaşından asılı olaraq müxtəlif ağırlıqda olur; kişilər və 17-18 yaşlı gənclər üçün 7,257kq 15-16 yaşlı idmançı üçün 6 kq, kiçik yaşlı gənclər üçün 5kq ağırlığında çəkildən istifadə edilirlər. Alətin uzunluğu 117,5-dən 121,5sm-əqədərdir. Çəkiyin meydançası ən azı 4metr hündürlükdə mühafizə topu ilə əhatə olunmuş, diametri 213,5sm olan sement və ya asfalt döşənmiş dairedən meydanın 45⁰-lik bölməsinə atılır. Çəkil atma texnikasının öyrədilməsi- Məşğul olanları çəkil atmaq texnikası ilə tanış etmək. Çəkil atma texnikasının göstərilməsi və izah edilməsi alətlə atma yerinə yarış qaydaları ilə tanışlıq, çəkici düzgün tutmağı və ilkin texnika öyrənməli çəkil dəstəyinin düzgün tutulmasına aid müxtəlif hərəkətlər; çəkicin asta sürətlə fırladılması. Metodik göstərişlər- İlkin fırlanmalar yerinə yetirərək məşğul olanların diqqətini alətin fırlanma müstəvisinə cəlb etmək lazımdır. Bütün hərəkətlər səlis, əvvəlcə bərabər tempdə yerinə yetirilir. Hərəkətlər mənimsədildikdə onlar sürətlənir. Müxtəlif alətləri doldurulmuş toplar, daşlar qumla (doldurulmuş kisələr və s) fırladılması ilkin fırlanma texnikasına yiyələnməyə kömək edir. Çəkil atma qurğularında dönmələr, sıçrayışlar, yerində olunan hərəkətləri dəqiq yerinə yetirmək lazımdır.

Dönmələrin texnikasını öyrətmək; 1. Bərabər tempdə və sürətlənməklə dönmələrin alətsiz tətbiq edilməsi. 2. Müxtəlif alətlərlə dönmək 3. Üfüqi müstəvidə fırladılan çəkiclə dönmələr. 4. Hər dönməni sürətləndirməklə həmin hərəkət 5. Çəkil maili müstəvidə fırlatmaqla dönmələr.

Fikir vermək lazımdır ki atma anında qollar tamamilə düzəldilmiş olsun. Çəkil atanlar texnikanın və hərəkətlərin əlaqələndirir, və əlaqələndirməsini yaxşılaşdırmaq üçün müxtəlif alətlər məsələn: yadro tərəzi daşı, qum doldurulmuş kisələr, toplar, və s. tətbiq edilir.



Çəkilic atma texnikasını dönməsini öyrətmək alət üzrə fırlanmadan sonra çəkilic atmaq fəal final səyi ilə 3 fırlanmadan sonra çəkilic atmaq hər sonrakı fırlanmanın sürətləndirməklə çəkilic atmaq. Metodik göstərişlər 3 dəfə fırlanmaqla atmanı əvvəlcə dairədə və fəal final cəhədilə deyil, çəkilici fırlanmanın ətaləti ilə buraxmaq lazımdır. Sonra dairədən atmağa keçmək olar. Çəkilici passiv sürətdə öyrəndikdən sonra, aktiv final hərəkəti ilə atmağa keçmək olar. Üç dəfə fırlanmadan sonra qısa və uzun məftillə çəkilic atmaq, habelə müxtəlif alətlər və ağır əşyalar atmaq məsləhət görülür.

9. Gimnastika qurğuları

Plan:

1. Gimnastika zalları, meydançaları və avadanlıqları
2. İdman gimnastikası qurğuları
3. Akrobatik gimnastika qurğuları
4. Bədii gimnastika qurğuları

Əsas, idman, bədii gimnastika və akrobatika növləri bir-birindən fərqləndirilir. Bu bölgüyə müvafiq olaraq gimnastika avadanlığı qruplara bölünür. İdman gimnastikasında kişilər üçün alətlərə : halqalar, turnik, dəstəli at, paralel qollar, qadınlar üçün isə müxtəlif hündürlüklü qollar, müvazinət tiri aiddir.

Əsas gimnastika üçün avadanlıq. Əsas gimnastika (gigiyenik və sağlamlaşdırıcı) insanların ümumi fiziki inkişafını və sağlamlığını möhkəmləndirmək, əsas hərəkət verdişlərinin aşılınması və idman bölmələrində məşğul olmağa hazırlıq məqsədi daşıyır. Ümumi fiziki hazırlıq üçün trenajorlardan, dırmanmaq üçün kəndirlərdən, qantellərdən, espanderlərdən, ağır toplar və s. istifadə edilir. Dırmanmaq üçün avadanlığa gimnastika nərdivanları, oturacaqlar, kəndirlər, şüvüllər və s. aiddirlər. Gimnastika divar-nərdivanı divara möhkəm bərkidilmiş nərdivandır. Onlar bir cərgəli və ya iki cərgəli ola bilərlər. Gimnastika oturacağı universal idman alətidir. Oturaq və uzanıq vəziyyətdə müxtəlif idman hərəkətləri etmək üçün nəzərdə tutulub. Oturacağın ayaqlarını birləşdirən mil müxtəlif cür trazaşdırma hərəkətlərini məşq etdirmək üçün nəzərdə tutulmuşdur. Oturacağın alt hissəsində xüsusi qarmaqlar bərkidilmişdir ki, gimnastika nərdivanına müxtəlif maili bucaq altında birləşdirərək hərəkətlər etmək mümkün olsun. Gimnastika şüvülü dırmanmaq hərəkətlərinin məşqi üçün nəzərdə tutulmuşdur. Yüksək möhkəmliyə malik (palıd, göyrüş və ya şam) ağac növlərinin lövhələrinin bir-birinə yapışdırılması üsulu ilə silindrik formada hazırlanır. Gimnastika şüvülünün uzunluğu 5000 mm, diametri 40 mm (qadınlar və uşaqlar üçün), 50 mm (kişilər

üçün) olur. Şüvül düz və hamar səthli olmalıdır. Gimnastika şüvülünün uc hissəsinə tavandan asmaq üçün metal qarmaq bərkidilir. Dırmanmaq üçün buraz qalın pambıq iplikdən hörmə üsulu ilə hazırlanır. Onun bir ucuna metal qarmaq bərkidilir, digər ucu isə xüsusi kəndirlə toxunur və təbii və ya süni gönlə üzlənir. Burazın uzunluğu 5100 mm, qalınlığı 35 mm (uşaqlar üçün), 40 mm (qadınlar üçün) isə 50 mm-dir (kişilər üçün). Dartışmaq üçün buraz güc və dözümlüyü artırmaq üçün komanda oyunlarında istifadə olunur. Dırmanmaq üçün burazdan daha uzun olması ilə fərqlənir (1250 mm). Onun hər iki uc tərəfi təbii və ya süni dəri ilə örtülür və tən ortasında rəngli işarə çəkilir. Gimnastika nərdivanı da şüvül və buraz kimi idman zalının tavanına polad qarmaqların vasitəsi ilə bərkidilir. Bu növ nərdivanlar həm ağac materialından, həm də kəndirdən hazırlana bilər. Gimnastika zalının hündürlüyündən asılı olaraq kəndir nərdivanları 3 nömrədə hazırlanır: №1 – 5700 mm, №2 – 6300 mm, №3 – 7800 mm ölçülərdə olur.

Trenajorlar əhalinin ev şəraitində və sağlamlıq qruplarında ümumi fiziki hazırlıqla məşğul olması üçün nəzərdə tutulmuşdur. «Zdorovye» gimnastika kompleksi 230 sm hündürlükdə divara birləşdirilən şaquli metal çərçivədən və bəzi idman hərəkətlərini yerinə yetirmək üçün açılıb-yığılan çərçivədən ibarətdir. Açılıb-yığılan çərçivənin üzərində təkərli arabacıq hərəkət edir və ona divara bərkidilmiş çərçivə ilə bağlayan iki yay bərkidilmişdir. Şaquli çərçivənin üzərində istənilən təzyiq gücünü yarada bilən bloklarla təchiz edilmiş və müxtəlif istiqamətlərdə hərəkət edən espanderlər bərkidilmişdir. Espanderlərin konstruksiya quruluşu onların üzərində yayların dəyişdirilməsinə imkan verir. Xaricdə istehsal edilmiş atletika mərkəzləri adlandırılan gimnastika komplekslərində espanderlərin əvəzinə ümumi çəkisi 100 kq olmaqla 3-5 kq çəkiddə səsudən vinil üzlüklə plitə dəstlərindən istifadə olunur. Onları poliuretan izoləli polad troslardan asırlar.

Müasir qaçış cıgırları insanın sağlamlıq vəziyyətindən və yaşından asılı olaraq yükü proqramlaşdıran avtopilotla təchiz edilmişdir. Maye kristal displeydə kompüter məşqin bütün parametrlərini işıqlandırır: qaçış cıgırının lentinin sürətini 10 və əyilmə bucağını, məsafəni, nəbzi, tempi (məsafəyə sərf olunan vaxt), sərf edilmiş kalorilərin miqdarını. Velotrenajorlar ürək qan-damar və tənəffüs sisteminin möhkəmləndirilməsinə xidmət edir. Velotrenajor çərçivədən, yəhərdən, sükandan, pedaldan, yüklənmə qurğusundan və «keçilmiş» yolu, sürəti, sərf edilmiş kilokaloriləri, nəbzi və digər parametrləri ölçməyə imkan verən velokompüterdən ibarətdir. Disk-trenajor insanın vestibulyar aparatının inkişaf etdirilməsi üçün nəzərdə tutulmuşdur. O bir-birlərinin üzərində diyircəkli metal kürələrin üstündə sərbəst hərəkət edən iki polad diskdən (əsas və platforma) ibarətdir. Trenajorun üzərində bədən müxtəlif istiqamətlərə fırlatma hərəkətləri edilir. Ümumi fiziki hazırlıq avadanlıqlarına müxtəlif növ massaj alətləri də aid

edilir: massaj ağacı, massaj lenti və elektrikli çalışan avtomassaj cihazı. Massajın məğzi ondan ibarətdir ki, titrəmə hərəkətləri insan orqanizminə müsbət təsir göstərir – gümrahlıq hissi yaranır, əhval-ruhiyə yüksəlir.

Qantellər ümumi fiziki hazırlığın artırılması, qol, bilək, çiyin əzələlərinin möhkəmləndirilməsinə xidmət edir. Yerli müəssisələr tərəfindən müxtəlif növ qantellər satılır. Sabit çəkili qantellər əsasən çuqundan və ya digər metaldan tökmə üsulu ilə hazırlanır. Qantellərin ortası əl ilə tutmaq üçün rahat hazırlanır kənarları isə kürə, disk və ya altıbucaq şəkilli istehsal olunur. Çəkisi dəyişdirilə bilən qantellər isə öz konstruksiya quruluşuna görə kiçik ölçülü ştanqlara bənzəyirlər. Bu cür qantellərin polad tutacaqlarına çəkisi 2 kq-dan 24 kq-a qədər çəkisi olan disklər geyindirilir.

Yaylı qantellər bütöv sabit çəkili qantelin tən ortasından iki yerə bölünməsi və aralarına sərt yayların yerləşdirilməsi ilə istehsal olunur. Yaylı qantellər qol-bilək əzələlərinin möhkəmləndirilməsi yanaşı əl və barmaqların əzələlərinin inkişafı üçün nəzərdə tutulmuşdur. Qantelin çəkisi 1 kq-dan 4 kq-a qədər olur. Espanderlər əl, bilək, qol, çiyin və kürək əzələlərin inkişafı üçün zəruridirlər. Espanderlərin iş prinsipi elastik rezin lentin, metal yayların və bərk rezin həlqələrin dartılması və sıxılmasına əsaslanır. Bilək və çiyin espanderləri vardır (şəkil 1.4). Şəkil 1.4. Espander Ağır toplar tullama-itələmə hərəkətlərini məşq etdirən zaman qüvvə və cəldliyi inkişaf etdirmək üçün zəruridirlər. Toplar təbii və ya süni göndən kəsilmiş 10-12 parçanın bir-birinə tikilməsi ilə hazırlanır və içərisinə pambıq və ya yun, 1 2 3 4 12 dəniz otu və ya at tükü doldurulur. Bu toplar müxtəlif çəkiddə olmaqla 5 nömrədə hazırlanırlar. Döşəməüstü kiçik ölçülü yaylı tərəzilər insanın çəkisinin ev şəraitində nəzarətdə saxlanılması üçün nəzərdə tutulmuşdur. Bu növ tərəzilər döşəmənin üzərində dayanan əsas hissədən və üzərinə keçirilmiş və yayların üzərində dayanan yüngül platformadan ibarətdir. Tərəzinin üzərindəki oxlu indikator çəkinin kq-la ölçülməsinə imkan verir. İdman gimnastikası üçün ləvazimatlar. Müasir gimnastika çoxnövcüliyinə müxtəlif hündürlükdə paralel gimnastika qollarında, turnikdə, halqalarda, gimnastika atlarında hərəkətlərin edilməsi daxildir. Paralel gimnastika qolları möhkəm ağac növləri olan göyrüş, palıd, şamdan hazırlanmış və daxilindən metal ox keçirilmiş 3500 mm uzunluqda xüsusi şarnir mexanizmləri ilə dörd ədəd boruşəkilli metal dayaqaların üzərinə yerləşdirilmiş iki şüvüldən ibarətdir. Qeyd edilən xüsusi şarnirli mexanizmlər vasitəsilə şüvüllər arasındakı məsafələri artırıb azaltmaq mümkündür. Boruşəkilli dayaqaların teleskopik quruluşu şüvüllərin hündürlüyünün artırılıb azaldılmasına imkan verir. Dayaqalar ağır tökmə çuqun bünövrənin üzərindəki oyuqlara bərkidilir ki, gimnastika hərəkətləri zamanı paralel qollar tərpənməsinlər. Dörd növdə paralel gimnastika qolları istehsal edilir: kişilərin yarışı üçün (hündür), qadınlar üçün

(müxtəlif hündürlüklü), kütləvi (alçaq hündürlüklü) və universal. Onlar şüvüllərin döşəmədən hündürlükləri ilə və aralarındakı məsafələrin müxtəlifliyi ilə fərqlənilir. Gimnastika turniki 2400 mm uzunluğu və 28 mm eni olan poladdan hazırlanmış, iki teleskopik dayaqa bərkidilmiş şüvüldən ibarətdir. Öz növbəsində dayaqalar tros, zəncir və qarmaqlar vasitəsilə döşəməyə bərkidilir. Troslar talper adlandırılan xüsusi vintli qurğu ilə təchiz edilmişdir ki, onun vasitəsilə trosların uzunluğunu tənzimləmək mümkündür. Turnikin şüvülünün istehsalı üçün yüksək keyfiyyətli yay-ressor poladından istifadə olunur. Standart turniklərdən başqa yarışlar üçün və universal turniklər istehsal edilir ki, onlarında ölçüləri 2450 mmdən 1450 mm-dək dəyişir. Gimnastika halqaları satışa iki ədəd halqa, iki ədəd göndən asma qayış və iki trostdan ibarət olaraq daxil olur. Halqalar fıstıq və ya göyrüş ağacından hazırlanır. Halqaların daxili diametri 180 mm, qalınlığı isə 28 mm olaraq hazırlanır. Halqaların bərkidildiyi gön qayışlar tavana bərkidilmiş troslara xüsusi şarnirli qurğu ilə bərkidilirlər. Şarnirli qurğu idmançının hərəkətləri zamanı trosların bir-birinə burularaq sarınmasının qarşısının alınması üçün istifadə olunur. Troslar gimnastika zalının tavanına bərkidilmiş bloklardan keçirilir. Ustalar üçün və kütləvi halqalar istehsal olunur. Gimnastika tiri qadınlar üçün nəzərdə tutulmuşdur. Bu uzunluğu 5000 mm, işlək üst səthinin eni 100 mm olan iki metal dayaq üzərinə bərkidilmiş, iynəyarpaqlı ağac növlərindən hazırlanmış və üzəri bərk ağac növlərindən rəndələnmiş sponla örtülmüş tirdir. Tirin dayaqaları polad borulardan hazırlanmış və xüsusi vintli qurğu ilə təchiz edilmişdir. Bu qurğunun vasitəsi ilə tirin hündürlüyünü tənzimləmək mümkündür. Dörd növ tirdən istifadə olunur: alçaq (sabit hündürlüklü) və universal (dəyişən hündürlüklü), sərt və yumşaq üzlüklü. Alçaq tirlərin hündürlüyü 400 mm, yarışlar üçün maksimal hündürlüklü tirlərin hündürlüyü 1200 mm-dir .

Gimnastika atının gövdəsinin uzunluğu 1600 mm, eni 350 mm, hündürlüyü isə 280 mm-dir. Gövdə dörd ədəd dayaq «ayaqlar»ın üzərinə yerləşdirilmişdir. Bu dayaqalarda quraşdırılmış qurğunun köməkliyi ilə gövdənin döşəməyə nisbətən 14 hündürlüyünü tənzimləmək mümkündür. Gimnastika atının gövdə hissəsinin əsasını ağacdan hazırlayırlar, onun üzərini keçə və ya süngərli rezin materialla örtürlər, bütün bunların üzərinə kisəlik parça keçirilir və təbii sərrac-yəhər yumşaq yuft dərisi ilə örtürlər. Gimnastika atının ümumi çəkisi 125 kq-dan artıq olur, buna görə də onun bir yerdən başqa yerə daşınması üçün iki ayağının altına xüsusi açılan diyircək bərkidilir. Üç növ gimnastika atı istehsal edilir: üzərində dönüşlər etmək üçün, tullanmaq üçün və universal növləri vardır. Üzərində dönüşlər etmək üçün olan gimnastika atının gövdəsinin üzərində iki oval formalı yarımhəلقə yerləşdirilmişdir ki, idmançılar onlardan yapışaraq müxtəlif dönüş hərəkətləri yerinə yetirirlər. Bu növ atın hündürlüyü 1100 mm olur . Gimnastika atları Tullanış üçün

olan atların üzərində həlqələr olmur və onların hündürlüyü 1200 mm-dən (qadın üçün) 1350 mm-dək (kişilər üçün) olur. Universal at isə həm tullanmaq, həm də dönüş hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi üçün nəzərdə tutulmuşdur. Belə ki, bu cür atın gövdəsində xüsusi yuvacıqlar vardır ki, istənilən vaxt həlqələri oraya bağlamaq mümkündür. Onun hündürlüyünü 900 mm-dən 1350 mm-dək tənzimləmək mümkündür. Gimnastika atlarının məktəb idman zallarında istifadə edilməsi üçün kiçik ölçülü növü də vardır. Bu növ atın gövdəsinin uzunluğu 670 mm-dir. Gimnastika döşəkləri müxtəlif idman qurğularından tullanarkən və ya digər hərəkətlər edərkən zərbənin yumşaldılması və zədələnmənin qarşısını almaq məqsədi ilə istifadə olunur. Gimnastika döşəklərinin iki ölçü növü vardır: 2000 x 1250 mm və 2000 x 1000 mm; onların qalınlığı 65 mm-dən çox olmamalıdır. İdman döşəklərinin içi pambıq, yun, porolon və ya süngərli rezinlə doldurulur. İçliyin üzəri parusin, pambıq və ya kətan parça ilə örtülür. Gimnastika döşəyinin üzü süni dəridən tikilir. Müasir dövrdə uşaq və yeniyetmə gimnastların məşqi və yarışları zamanı qalınlığı 200 mm olan porolon gimnastika döşəklərindən də istifadə olunur. Lakin peşəkar idmançıların yarışlarında bu cür döşəklərin istifadəsinə icazə verilmir. Dayaq tullanışları üçün körpülər paralel qollar, gimnastika atının üzərinə tullanaraq məşq etmək üçün istifadə olunur. O, bir-birlərinə möhkəm bağlanmış əsas bünövrə hissə və platformadan ibarətdir. Bünövrə hissə ilə platformanın arasında yaylar yerləşdirilmişdir. Körpünün bütün detalları yüksək keyfiyyətli yapışdırılma laylı fanerdən hazırlanır. Platformanın üzəri girintili-çıxıntılı rezin təbəqə ilə örtülür.

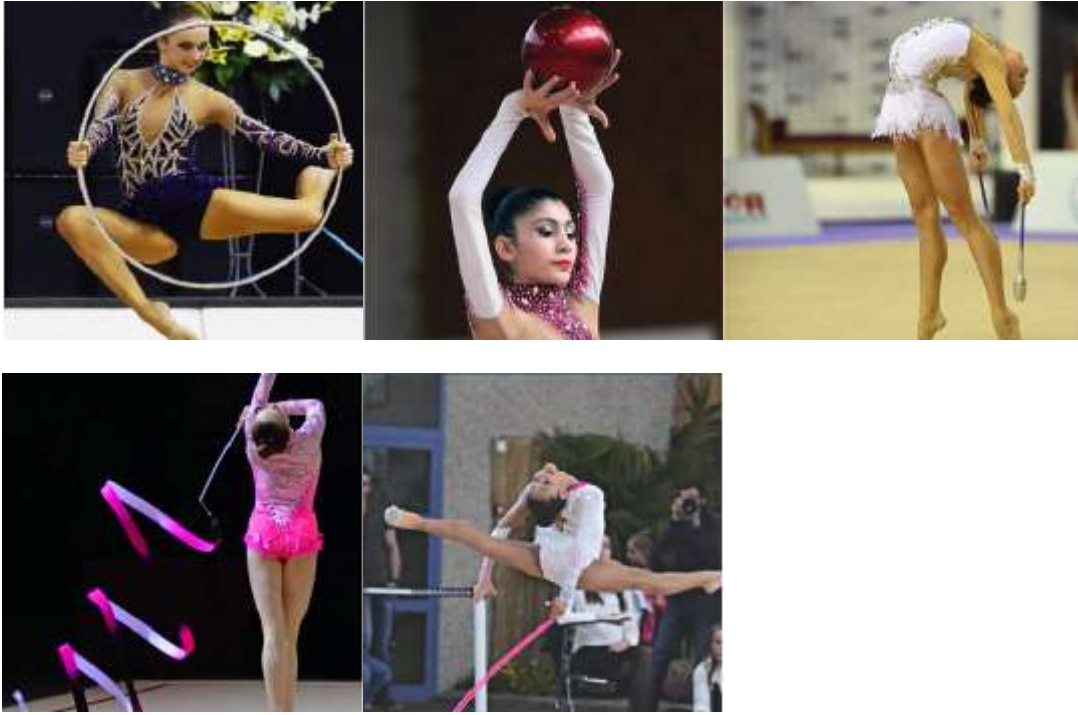
Akrobatika ilə məşğul olmaq üçün akrobatika cığırından, trampindən, lonjadan və s. istifadə olunur. Akrobatika hərəkətlərini yerinə yetirmək üçün xüsusi cığırın ümumi uzunluğu 30 metr olur, onlardan əsas hissə adlandırılan 25 metr uzunluqda məsafəyə qalınlığı 100-200 mm olan gimnastika döşəkləri düzüb onların da üzərinə örtük çəkirlər, qalan 5 metrlik hissə akrobatik hərəkətlər yerinə yetirən idmançının yerə yumşaq enməsi məqsədi ilə bir qədər qalın döşənən hissədir. Akrobatika tullanışları üçün trampinlərin əsas bünövrə hissəsi metal çərçivədən hazırlanır. Metal çərçivənin üzərinə rezin amortizatorların vasitəsilə platforma bərkidilir. Platforma yüksək keyfiyyətli yapışdırılma laylı fanerdən hazırlanır. Platformanın üzəri girintili-çıxıntılı rezin təbəqə ilə örtülür. Xüsusilə təhlükəli akrobatika hərəkətlərini yerinə yetirərkən idmançının zədələrdən qorunması üçün xüsusi şarnir vasitəsilə idmançının belinə bağlanan lonja adlandırılan qurğudan istifadə olunur.

Bədii gimnastika qadın idman növüdür və hər hansı bir əşya ilə (lent, top, çənbər (halqa), ip, gürz) və ya əşyasız musiqi sədaları altında müxtəlif rəqs hərəkətlərinin yerinə yetirilməsi ilə müşayiət olunur.

Bədii gimnastika elementlərinin məşq edilməsi üçün gimnastika çubuqlarından istifadə edilir. Bu cür çubuqların istehsal edilməsi üçün ağac və ya polietilen materialdan istifadə olunur. Əlvan rənglərə boyanmış çubuqların uzunluğu uşaqlar üçün 750 mm, böyüklər üçün 1100 mm, diametri isə 21 mm-dən 30 mm-dək olur.

Gimnastika güzrləri forma etibarlı ilə butulkaya bənzər, uc hissəsi isə kürəşəkilli olaraq istehsal edilir. Plastik kütlədən yüngülləşdirilmiş güzrlər və daxilindən metal mil keçirilmiş bir ucu kürə digər ucu isə armud formalı ağacdan hazırlanmış hissələrdən ibarət güzrlər istehsal edilir. Güzrlərin uzunluğu uşaq və qadınlar üçün 460 mm, kişilər üçün 520 mm-dir. İdman yarışları üçün güzrlərin çəkisi isə 150 qram olur. Gimnastika güzrünün başlığındakı kürənin diametri ciddi normalaşdırılır və onların ölçüsü 30 mm olmalıdır. Onlar qızılı, gümüşü və bürünc rənglər istisna olmaqla istənilən rənglərdə ola bilərlər.

Gimnastika çənbərləri ağacdan, alüminiumdan, poladdan və plastik kütlədən hazırlanırlar. Çənbərlər həm bədii cimmnastika üçün (daxili diametri 900 mm) və ümumi fiziki hazırlıq üçün (uşaqlar üçün – 510 mm, yeniyetmələr üçün 700 mm və böyüklər üçün 830 mm diametrli) nəzərdə tutulurlar. Bədii gimnastika üçün çənbərlərin borularının diametri 14 mm, ümumi gimnastika üçün 20 mm olur. Polietiləndən hazırlanan çənbərlərin istehlak xassələri yüksək olmur: belə ki, çəkisi az olduğu üçün onların sabit saxlanması üçün fırlanma sürəti aşağı olur. Polietilenin həmçinin davamlılığı və etibarlılığı aşağı olur. Gimnastika ipləri rezin şnurdan və ya kəndirdən dəstəklili və ya dəstəksiz hazırlanırlar. Şnurun uzunluğundan asılı olaraq uşaq (2730 mm), yeniyetmə (2830 mm) və böyüklər üçün (2930 mm) gimnastika ipləri istehsal olunur. Ev şəraitində gimnastika üçün dəstəyi şarnirsiz o qədər də bəla olmayan iplərdən istifadə edirlər. Gimnastika topları qızılı, gümüşü və bürünc rənglər istisna olmaqla istənilən əlvan rənglərdə rezin materialından hazırlanır. Aşağı dərəcəli idmançılar 80-150 mm diametrli kiçik və orta toplardan, yuxarı dərəcəli idmançılar və ustalar 200 mm diametrli və çəkisi 400 qramdan az olmayan toplardan istifadə edirlər. Gimnastika lentləri aşağı dərəcəli idmançılar üçün 6000 mm uzunluqda, 40-60 mm enində, yüksək dərəcəli idmançılar üçün 5000 mm uzunluqda, 25 mm enində atlas və ya digər materialdan hazırlanır. Lent 500-600 mm uzunluqda, 10 mm diametrli ağac və ya plastik çubuğa 70 mm uzunluqda şnurla bərkidilir. Gimnastika lentləri də qızılı, gümüşü və bürünc rənglər istisna olmaqla istənilən əlvan rənglərdə buraxılır.



10. Stadionlar

Plan:

1. Ümumi xarakterli stadionlar
2. Suni örtüklü stadionlar
3. Təhsil müəssisələrində fiziki tərbiyənin tədrisi üçün nəzərdə tutulmuş stadionlar
4. Yarışların keçirilməsi üçün xüsusi tamaşaçı tutumu olan beynəlxalq standartlı stadionlar

Stadion - kompleks [idman](#) yarışlarının keçirilməsini təmin edən inşaat qurğusu. Stadionun tərkibinə əsas meydança və tamaşaçılar üçün tribunalar, qaçış yolları, [yüngül atletika](#) sahələri, idman oyunları və [gimnastika](#) yarışları keçirmək üçün xüsusi meydança və salonlar, yardımçı qurğular daxildir.

İlk stadionlar [Qədim Yunanıstan](#)ın Olimpiya, Afina və s. şəhərlərində tikilmişdir. [Rio-de-Janeyrodakı Marakana](#) stadionu dünyada ən böyük stadiondur. Örtülü stadionlar da tikilir.

2020-ci il Yay Olimpiya Oyunlarına namizədliyini irəli sürmək niyyətində olan [Bakı](#) şəhərində 64 min nəfərlik tamaşaçı tutumuna malik stadionun tikintisinə başlanılıb.

Tikintini Türkiyənin TOCA (The Office of Contemporary Architecture) şirkəti aparacaq.

Olimpiya stadionunun inşaat işlərinin 2015-ci ildə tamamlanacağı bildirilir. 1 milyard dollara başa gələcək layihə Dövlət Neft Şirkəti ([SOCAR](#)) tərəfindən həyata keçirilir.

TOCA -dan bildirilir ki, stadion 36 aya tikiləcək. Stadion bir-birinin içinə dolanan halqa görüntüsü ilə diqqəti çəkəcək. Bu arena Bakının ən görkəmli qurğularından birinə çevriləcək. [Böyük Şorgölün](#)ün ətrafındakı 50 hektarlıq sahədə tikiləcək stadion [FİFA](#) standartlarına uyğun olacaq.

Azərbaycan stadionlarının siyahısı:

S.	Stadion	Tutumu	Komanda	Şəhər
1	Bakı Olimpiya Stadionu	68.700	Azərbaycan milli futbol komandası	Bakı
2	Tofiq Bəhramov stadionu	31,200	Azərbaycan milli futbol komandası	Bakı
3	Gəncə şəhər mərkəzi stadionu	25.000	Kəpəz	Gəncə
4	Lənkəran şəhər stadionu	12,500	Xəzər-Lənkəran	Lənkəran
5	Mehdi Hüseynzadə stadionu	1,400	Sumqayıt	Sumqayıt
6	Tofiq İsmayilov stadionu	4,900	Qarabağ	Bakı
7	Bakcell Arena	10.500	Neftçi	Bakı
8	Qazax şəhər stadionu	4,000	Göyəzən	Qazax

S.	Stadion	Tutumu	Komanda	Şəhər
9	Şəmkir şəhər stadionu	4,000	Şəmkir	Şəmkir
10	Bərdə şəhər stadionu	7,000	Bərdə	Bərdə
11	Naxçıvan şəhər stadionu	10,000	Araz-Naxçıvan	Naxçıvan
12	Yaşar Məmmədzadə stadionu	6.000	Energetik	Mingəçevir
13	Heydər Əliyev stadionu	8,500	Mil-Muğan	İmişli
14	Şəfa stadionu	8,152	İnter, Bakılı Bakı	Bakı
15	Anatoli Banişevski stadionu	0	Viləş Masallı	Masallı
16	Dalğa Arena	6,000	Rəvan	Bakı
17	Tovuz şəhər stadionu	6,334	Turan	Tovuz
18	Bayıl stadionu	5,000	Rəvan	Bakı
19	Gənclik stadionu	1,000	Xəzri	Buzovna
20	Yevlax şəhər stadionu	5,000	Karvan	Yevlax
21	Ədliyyə stadionu	0	Ədliyyə Bakı	Bakı
22	Şövkət Orduxanov	3,000	Şahdağ Qusar	Qusar

S.	Stadion	Tutumu	Komanda	Şəhər
	stadionu			
23	Zaqatala şəhər stadionu	3,500 ^[1]	Simurq Zaqatala	Zaqatala
24	Qəbələ şəhər stadionu	4,500	Qəbələ	Qəbələ
25	AZAL stadionu	3,500	AZAL	Bakı
26	MOİK stadionu	0	MOİK	Bakı
27	Zabrat stadionu	0	Neftçi	Bakı
28	Quzanlı Olimpiya İdman Kompleksi	2,000	Qarabağ	Ağdam
29	Salyan Olimpiya İdman Kompleksi	2,000	Muğan	Salyan
30	Nəriman Nərimanov stadionu	2,000	Neftçala	Neftçala
31	İnşaatçı stadionu	0	Hökəri	Sumqayıt
32	Zirə Olimpiya İdman Kompleksi	1.300	Zirə	Zirə

"İmarət" stadionu — Qarabağ Ağdam futbol klubuna məxsus olan, lakin hazırda Ermənistan Silahlı Qüvvələri tərəfindən işğal olunmuş Ağdam şəhərində yerləşmiş stadiondur.

Anatoli Banişevski adına stadion — Masallı şəhərində fəaliyyət göstərən idman obyekti. Tutumu 7,500 nəfərdir^[1]. "Viləş Masallı" FK ev oyunlarını bu stadionda keçirir

Azərsun Arena və ya Tofiq İsmayılov adına Suraxanı qəsəbə stadion—

Azərbaycanın Bakı şəhərində, Suraxanı rayonunda yerləşən futbol stadionu. Stadion əsasən "Qarabağ"ın daxili oyunları üçün nəzərdə tutulmuşdur—Stadion beynəlxalq standartlara cavab verir.

Stadionda ilk oyun 26 sentyabr 2015-ci ildə Azərbaycan çempionatının 6-cı turu çərçivəsində "Qarabağ" və "Neftçi" (1:1) arasında baş tutmuşdur. Stadionda ilk qolu isə 61-ci dəqiqədə "Neftçi"nin oyunçusu Erik Ramos atmışdır."Qarabağ"ın bu stadionda ilk qələbəsi isə 17 oktyabr 2015-ci ildə "Zirə" (4:1) üzərində olmuşdur.

Stadionun tribunallardan birinin adı "İmarət", birinin "Azərbay", digərinin isə "Final"dır

Bakı Olimpiya Stadionu 69.870 tamaşaçı tutumlu^[1], UEFA, FİFA və IAAF-nın yüksək beynəlxalq standartlarına uyğun dizayn edilib və tikilib. Azərbaycandakı ən böyük stadiondur.

650.000 kv. m-lik ərazinin 225.000 kv m-lik hissəsinin tikinti işləri Fevral, 2015-də tamamlanmışdır. 6 mərtəbəli və 65.7 metr hündürlüyündə olan stadion Bakı şəhəri ərazisində Böyükşor Gölünün yanında salınmışdır və 6 mart, 2015-ci ildə istifadəyə hazır vəziyyətə gətirilmişdir. Stadionun əsas icarəçisi Azərbaycan Milli Futbol Komandasıdır. Stadion İyun, 2015-də baş tutan Bakı-2015 1-ci Avropa Oyunlarının əsas idman məkanı kimi istifadə edilmişdir və eyni tədbirin açılış və bağlanış mərasimlərinə və atletika idman növünə ev sahibliyi etmişdir. Əlavə olaraq, stadionda UEFA-2020 Avropa Çempionatının 3 qrup mərhələsi və 1/4 final mərhələsi keçiriləcək. Stadion daxilində və xaricində çox avtomobillik dayanacaq sahəsi, gəzinti və yüksək infraqururla təchiz edilmişdir.

Bakı Olimpiya Stadionunun təməl qoyma mərasimi 6 iyun 2011-ci ildə yəni Azərbaycan futbolunun 100 illik yubileyinə təsadüf etmişdir. Mərasimdə Azərbaycan Respublikasının prezidenti cənab İlham Əliyev və xanımı Mehriban Əliyeva, FİFA prezidenti Yozef Blatter, UEFA prezidenti Mişel Platini, dünya futbol ictimaiyyətinin görkəmli simaları, futbol veteranları və bir sıra qonaqlar iştirak etmişdir. Azərbaycan Respublikasının prezidenti cənab İlham Əliyevə stadionun gələcək tikinti planları barədə məlumatlar verildi. Mərasimdə çıxış edən FİFA prezidenti bildirmişdir: Bura həqiqətən də çox gözəldir, görkəmli binadır, 68000-dən çox futbol azərkeşi bura gələrək oyunlardan həzz alacaq. Sonra isə cənab prezident İlham Əliyev simvolik metal gilizi stadionun bünövrəsinə buraxdı. Prezidentin övladı-Heydər Əliyev topu simvolik qapıdan keçirdərək bünövrəyə buraxdı.

Tikinti

2012-ci ilin noyabr ayında, stadionun tam miqyaslı tikintisinə start verilmişdir.İnşaat işləri Beynəlxalq Tikinti (İBC), UEFA və FİFA-nın standartlarına əsasən, o cümlədən Azərbaycanın tikinti qaydalarına uyğun olaraq görülmüşdür. 2014-cü il fevral ayının 28-də, Azərbaycan Respublikasının

Prezidenti, cənab İlham Əliyev, stadionda aparılan tikinti işləri ilə tanış olmuşdur. Azərbaycan Respublikası Dövlət Neft Şirkətinin prezidenti, Rəvnəq Abdullayev, cənab prezidentə tikintinin gedişatı haqqında məlumat vermişdir. Stadionun rəsmi açılışı Prezident İlham Əliyevin iştirakı ilə 2015-ci il mart ayının 6-da baş tutmuşdur

Memarlıq

Layihə ARDNŞ tərəfindən maliyyələşdirilmişdir. Stadion tikintisi və qurulması Dizayn&Tikinti sövdələşməsi əsasında Türk şirkəti TEKFEN-ə həvalə edilmişdir. Stadionun ətrafında bir neçə otel, 3617 avtomobillik dayanacaq ərazisi və 81574 kv. m. yaşıllıq ərazi salınmışdır.

TEKFEN 24 ay kimi rekord bir vaxtda stadionun tikintisini tamamlamış və sifarişçiyə layihənin başlamasından öncə təhvil vermişdir. Son dərəcə diqqətli iş ilə və 20.5 milyon qəzasız iş saati ərzində tamamlanmışdır bu da öz növbəsində tikinti dünyası üçün ayrıca bir uğurdur.

Stadionunun VVIP, VIP və CIP suitləri ümumi 127 otaq və 720 tamaşaçı tutumuna, xüsusi hazırlanmış 25.200 kv. m. interyer və ümumi 3078 avtomobillik əraziyə malikdir. 1800 tamaşaçı tutumlu isinmə meydançası, MES binası, Məlumat Mərkəzi və 2 xarici bina, dizayn və mühəndislik xidmətləri və tikintiyə nəzarət və planlama xidmətləri TEKFEN tərəfindən uğurla həyata keçirilmişdir.

Bayıl stadionu — [Azərbaycanın Bakı şəhərində](#) stadion; tutumu 5,000 tamaşaçıdır. [Rəvan Bakı](#) və "Sumqayıt" qonaq komandaları burada qəbul edir.

Bayıl stadionu AFFA tərəfindən inşa edilmişdir. Açılışı 2012-ci ilin sentyabrında olmuşdur Burada [FİFA U-17 Qadınlararası Dünya Çempionatı 2012](#)-nin bir neçə oyunu, müxtəlif yaş qruplarına aid Azərbaycan yığma komandalarının beynəlxalq yoldaşlıq görüşləri təşkil olunub. Hazırda Topaz Premyer Liqasında çıxış edən [Rəvan Bakı](#) və "Sumqayıt" klubları ev oyunları zamanı bu stadiondan yararlanır. [Rəvan Bakı](#) klubunun əvəzedici heyəti, həmçinin müxtəlif yaş qruplarından ibarət komandalarının ev oyunları Bayıl stadionunda keçirilir.

Dalğa Arena stadionu — [Bakının Mərdəkan](#) qəsəbəsində stadion; tutumu 6,500 tamaşaçıdır. [Rəvan Bakı](#) klubu və [Azərbaycan milli futbol komandası](#) qonaq komandaları burada qəbul edir.

Dalğa Arena stadionu [FİFA U-17 Qadınlararası Dünya Çempionatı 2012](#) Azərbaycanın bir tanıtım stadionlarından, ki 2011—ci ildə [Yozef Blatter](#) və [Mişel Platini](#) hüzuruna açılmışdır.

Heydər Əliyev adına stadion — [İmişli](#) şəhərində fəaliyyət göstərən idman obyekti. Tutumu 8,500 nəfərdir. ["Mil-Muğan" FK](#) ev oyunlarını bu stadionda keçirir

Lənkəran şəhər stadionu - Lənkəran şəhərində stadion.

UEFA nümayəndələrinin fikrincə, bu idman arenasını keçmiş SSRİ ərazisində ən yaxşılar sırasındadır. Ən yüksək standartlara cavab verən stadionun rəsmi açılışı 2006-cı il **avqustun 11-də** gerçəkləşib. Açılış mərasiminə ölkə prezidenti **İlham Əliyev** də şəxsən təşrif buyurmuşdur. Açılış axşamı meydan sahibləri üçün düşərli oldu: stadionda keçirilən ilk matçda **Xəzər-LənkəranNeftçi Bakı** klubunu məğlub etdi – 2:1.

Lənkəran şəhər stadionunun tutumu 15 000 nəfərdir.

Tofiq Bəhramov adına Respublika Stadionu — Azərbaycanın bir nömrəli arenası.

Bu gün ən möhtəşəm idman tədbirlərinin keçirildiyi milli stadion əfsanəvi hakim **Tofiq Bəhramovun** adını daşıyır və dünyada hakimin şərəfinə alandırılan yeganə futbol arenasıdır.^[2] Görkəmli hakimin adının əbədi ünvan tapdığı stadionun rəsmi açılışı 1951-ci ilin **16 oktyabr**ında keçirilib. Tikintisinə 1939-cu ildə başlanılsa da, Böyük Vətən müharibəsinin başlaması ilə əlaqədar stadionun tikinti işləri yarımçıq qalıb. Tikinti işləri yalnız müharibədən sonra davam etdirilib və 12 illik fasilədən sonra idman azarkeşlərinin ixtiyarına verilib. Alman hərbi əsirləri tərəfindən tikilən stadion yuxarıdan "S" hərfini xatırladır. Stadionun arxitekturası o zaman xalqların rəhbəri sayılan **Stalinin** şərəfinə qurulub. **Kommunist Partiyasının** 20-ci qurultayından sonra stadion **Leninin** adını daşıyıb. 1990-cı ildən – dünya şöhrətli hakim **Tofiq Bəhramov** dünyasını dəyişəndən sonra stadion onun adını daşımağa başlayıb.

16 avqust 2012-ci ildə Azərbaycan Respublikasının Prezidenti **İlham Əliyev** Tofiq Bəhramov adına Respublika Stadionunun əsaslı təmir və yenidənqurmada sonra açılışında iştirak etmişdir.

Stadionun 85 min 700 kvadratmetr ərazisində əsaslı təmir və yenidənqurma işləri **Koreya Respublikasının** “Samhwa Telecom” şirkəti tərəfindən həyata keçirilmişdir. Oturacaqlarının sayı 29 min 870-dən 31 min 200-ə çatdırılmış stadionun ot örtüklü futbol meydançası FIFA standartlarına tam uyğun şəkildə yenidən qurulmuşdur. Meydançanın ot örtüyünün alt hissəsində torpaqbərkitmə işləri yerinə yetirilmiş, drenaj sistemi və Almaniya istehsalı olan xüsusi isitmə sistemi quraşdırılmışdır.

Stadionun ot örtüyünün yenidən qurulması **Niderlanddan** gətirilmiş xüsusi toxum vasitəsilə həyata keçirilmişdir. Meydançanın ətrafındakı qaçış zolağı da **Almaniyadan** gətirilmiş xüsusi örtüklə yenidən qurulmuşdur.

Oyunlar zamanı meydançanın işıqlandırılması üçün köhnə proyektor dirəkləri sökülmüş, yeni müasir işıqlandırma sistemi quraşdırılmışdır.

Stadionda tribunaların üstünün bağlanması üçün Koreya Respublikasından gətirilmiş xüsusi fəza konstruksiyası quraşdırılmış və 30 min kvadratmetr ölçüdə yangına və digər təsirlərə davamlı xüsusi membran örtüklə tam örtülmüşdür.

Tribunada hər biri 10 nəfərlik 16 “ailə baxış otağı” da inşa edilmişdir. Üst hissəsində böyük monitorun quraşdırıldığı tribunada mətbuat nümayəndələri üçün lazımi avadanlıqla təchiz edilmiş 500 nəfərlik xüsusi oturacaqlar qurulmuşdur. Tribunanın alt hissəsində dörd komandanın istifadəsi üçün soyunub-geyinmə otaqları, sanitariya qovşaqlar, duş otaqları, konfrans zalı, məşqçilər, hakimlər üçün otaqlar, həkim otağı, dopinq nəzarət otağı və digər köməkçi otaqlar yaradılmışdır. Burada, eyni zamanda, mərkəzi idarəetmə və təhlükəsizliyə nəzarət-müşahidə otağı və şərhçi otaqları inşa edilmişdir. Bütün otaqlar müasir yanğın təhlükəsizliyi və mərkəzi havalandırma sistemləri ilə təchiz olunmuşdur. Əlillərin tribunaya qalxmaları üçün xüsusi lift quraşdırılmışdır.

Stadionun VIP binası və tribunası da əsaslı surətdə yenidən qurulmuşdur. Burada, həmçinin **Türkiyə** istehsalı olan mebellərlə təchiz edilmiş 205 nəfərlik restoran yaradılmışdır.

Burada əlavə olaraq məşqlərin keçirilməsi üçün nəzərdə tutulan mövcud futbol meydançası yenidən qurulmuş, soyunub-geyinmə otaqları, sanitariya qovşaqları, duş kabinələri olan bina inşa edilmişdir.

Stadionda ot örtüyünün isitmə sistemini istiliklə təmin etmək üçün qazanxana inşa edilmişdir. Giriş hissədə eyni vaxta 50 nəfərin keçə biləcəyi turniket keçid sistemi quraşdırılmışdır. Stadionun fasadında uzunluğu 30 metr olan elektron monitor quraşdırılmışdır. Burada quraşdırılmış 44 işıqlandırma dirəyinə təhlükəsizlik nəzarət kameraları və səs gücləndirici dinamiklər birləşdirilmişdir. Stadionun daxili və xarici elektrik, su-kanalizasiya, rabitə, internet şəbəkəsi və qaz xətləri tamamilə yenidən qurulmuşdur.

Ərazidə 2 min kvadratmetr sahədə yaşıllaşdırma işləri görülmüşdür.



sayı -50,000

Polşa:

Varşava – “National Stadium”

Açılış - 2012

Azərkeş tutumu – 58,500

AÇ-də qəbul edə biləcəyi azərkeş

Qdansk – “PGE Arena”

Açılış - 2011

Azərkeş tutumu – 43,615

**AÇ-də qəbul edə biləcəyi azarkeş
sayı - 40,000**

sayı – 35,000

**Vroklav – “Munisipal Stadium”
Açılış - 2011
Azarkeş tutumu – 42,771
AÇ-də qəbul edə biləcəyi azarkeş
sayı – 40,000**

**Lviv – “Arena Lviv”
Açılış - 2011
Azarkeş tutumu – 34,915
AÇ-də qəbul edə biləcəyi azarkeş
sayı – 30,000**

**Poznan – “Munisipal Stadium”
Açılış - 1980
Azarkeş tutumu – 43,269
AÇ-də qəbul edə biləcəyi azarkeş
sayı – 40,000**

**Ukrayna:
Kiyev – “Olimpiya Stadionu”
Açılış - 1923
Azarkeş tutumu – 70,050
AÇ-də qəbul edə biləcəyi azarkeş
sayı – 70,050**

**Donetsk – “Donbass Arena”
Açılış - 2009
Azarkeş tutumu – 51,504
AÇ-də qəbul edə biləcəyi azarkeş
sayı – 50,000**

**Xarkiv – “Metallist Stadium”
Açılış - 1926
Azarkeş tutumu – 38,633
AÇ-də qəbul edə biləcəyi azarkeş**

Alyans Arena - Almaniyanın Münhen şəhərində stadion. Həmin Adlı şəhərin Bayern Münhen klubunun ev oyunlarının keçirildiyi stadion.

2005-ci ildə istifadəyə verilən Alyans Arena Avropanın ən yaxşı stadionlarından sayılır **Stadionun fasadı axşamlar və ya oyunlar keçirilən zaman işıqlandır**



"Əlinçə" İdman Akademiyasının tərkibinə 4 kiçik yardımçı stadion, 5000 nəfərlik süni örtüklü və Masazır qəsəbəsinin "Qurtuluş 93" yaşayış kompleksində yerləşən 13 min yerlik təbii ot örtüklü stadion daxildir. Hazırda Şabran rayonunda böyük futbol məktəbi və 4 təbii ot örtüklü müasir standartlara cavab verən stadion tikilməkdədir. Eyni zamanda futbolçuların və qonaqların qalması üçün koteclər və 7 mərtəbəli otel inşa olunur.

Xəzər rayonunun Binə qəsəbəsində istifadəyə verilmiş yeni stadion Heydər Əliyev Fondunun təşəbbüsü ilə AFFA tərəfindən inşa edilib. 2012- ci il sentyabrın 13-də inşa edilib.

Stadion FIFA standartları səviyyəsində tikilib. Süni ot örtüklü stadionda 600 tamaşaçı yeri, oyunları geniş formatda nümayiş etdirən monitor, hakim və həkim otaqları vardır.

Olimpiya Stadionu futbol yarışları və atletika görüşlərinə ev sahibliyi etmək üçün nəzərdə tutulan çoxfunksiyalı kompleksdir. Bu obyekt Atletlər Kəndinin (AK) şimalında yerləşir və burada atletika yarışları ilə yanaşı Avropa Oyunlarının Açıılış və Bağlanış Mərasimləri də keçiriləcək. Bu stadion 68195 tamaşaçı tutumuna malikdir.

F-land

İdman sağlamlıq mərkəzləri, Akvaparklar və Hovuzlar, Stadionlar, Trenajor zalları var. Bunlardan başqa Üzgüçülük hovuzu, trenajor, futbol, tennis, bilyard da fəaliyyət göstərir.

Sintetik örtük ot örtüyünü əvəz edə biləcək vasitədi. Bu ötrük həm də **fotosintez** şərtləri pis olan reqlionlarda çoxlu istifadə olunur.

Sintetik örtük sintetik materiallardan, süni «otcuklardan» ibarət olan bir "xalçadı".Oyun xüsusiyyətlərinin təmin etmək üçün, süni örtüyü qumla və rezin qırıntıları ilə doldurulur.

Sintetik örtüy üçün 2 tip qulluq tələb olunur:

- Sərt örtüyünü tullantılardan təmizlənməsi (ağac yarpaqları və s.), və kvars qumundan və rezin qranulyatdan ibarət olan altılıqı lazım olan səviyyəyə qədər nizamlı doldurulması.
- Altılıqı xüsusi avadanlıqla sıxılması. O cihaz altılıqı yumşaldır.

1. Raymond Ceyms

Stadionu ABŞ nın **Florida** əyalətində **Tampa** şəhərində yerləşən ,bir çox idman oyunlarını keçirmək üçün istifadə olunan amma ümumiyyətlə,**Amerikan futbolu** oyunlarında ev sahibliyi edən bir **stadiondur**. **Tampa Bay Buccaneers** və **Cənubi Florida Universiteti** oyunlarını burada keçirir. 65,857 kişilik tutumu olan stadionun genişləndirilərək 75,000 olması gözlənilir.

2. 2.1 Alyans Arena

Almaniyan Münhen şəhərində stadion.

- 2005-ci ildə istifadəyə verilən Alyans Arena Avropanın ən yaxşı stadionlarından sayılır.
- Stadionun fasadı axşamlar və ya oyunlar keçirilən zaman işıqlandırılır.
- Stadionun dəyəri 340 milyon avrodur (680 milyon manat).
- Stadionun tutumu 70 min nəfərdir!

2.21934-cü ildə alman memarı Albert Speerin dizaynı əsasında stadionun əsası qoyulmuşdur . 1936-ci ildə Berlin olimpiya oyunlarına və 1974-cü ildə Dünya çempionatına ev sahibliyi edən stadionda 2006-cı ildə Dünya çempionatının finalı keçirilib.

2.3Herta Berlin stadionda ev oyunlarını keçirir və tutumu 74.064 nəfərdir

2004-cü ildə stadion müasirləşdirilmişdir.Yenilən stadionda ilk baş tutan oyun 1 avqust 2004-cü ildə Herta Berlin-Beşiktaş olub.

1985-ci ildən Almaniya kubokunun finalları bu stadionda keçirilir. Həmçinin stadion hər ili 6 Avropa şəhərinə keçirilən Dünya Qızıl Liqası atletika oyunlarının Berlin mərhələsinə ev sahibliyi edir.

ESPRIT arena — **Almaniyada** stadion.

Avroviziya 2011 müsabiqəsinin keçirildiyi bu arena **2004**-cü ilin sentyabrında istifadəyə verilib.

2.4 Signal Iduna Park, [Almaniyanın Dortmund](#) şəhərində yerləşən və [Borussiya Dortmund](#) futbol komandasının [Bundesliqa](#) oyunlarını keçirdiyi stadion.

3. Braziliya stadionlarının siyahısı — aşağıdakı cədvəldə göstərilmişdir. Bu siyahıya 30 mindən çox tamaşaçı tutumuna malik stadionlar daxil edilmişdir. Qalın şriflə fərqləndirilən stadionlar bu ölkədə keçirilmiş [2014 FİFA Dünya Kubokunda](#) istifadə olunmuşdur.

#	Stadion	Tamaşaçı tutumu	Şəhər	Ev komandası
1	Marakana	78,838	Rio-de-Janeyro	" Flamenqo ", " Fluminense "
2	Mane Qarrinça	72,888	Brazilia	" Brazilia ", " Legiao "
3	Morumbi	67,052	San-Paulu	" San-Paulu "
4	Arruda	60,044	Resife	" Santa Kruz "
5	Engenhao	60,000	Rio-de-Janeyro	" Botafoqo "
6	Kastelao	58,400	Fortaleza	" Keara "
7	Mineyrao	58,170	Belo Horizonte	" Kruzeyro "
8	Arena do Qremio	55,662	Porto Aleqre	" Qremio "
9	Parque do Sabia	53,350	Uberlandia	" Uberlandia "

#	Stadion	Tamaşaçı tutumu	Şəhər	Ev komandası
10	Fonte Nova	51,708	Salvador	"Bahia"
11	Beyra-Rio	50,128	Porto Aleqre	"İnternasional"
12	Serra Dourada	50,049	Qoiania	"Qoyas", "Vila Nova"
13	Arena Korintians	48,234	San-Paulu	"Korintians"
14	Arena Pernambuco	46,154	Resifi	"Nautiso"
15	Manqueyrao	45,007	Belem	"Paysandu", "Remo"
16	Morenao	45,000	Kampo Qrande	"Komersial", "Operario"
17	Farazao	44,414	Presidente Prudente	"Qremio Prudente"
18	Albertao	44,200	Teresina	"Flamenqo" İK
19	Allianz Parque	43,600	San-Paulu	"Palmeyras
20	Arena da Bayksada	43,000	Kuritiba	"Atletiko Paranaense"
21	Arena Pantanal	42,968	Kuyaba	"Kuyaba", "Miksto"

#	Stadion	Tamaşaçı tutumu	Şəhər	Ev komandası
22	Arena da Amazonya	41,374	Manaus	"Nasional"
23	Kouto Pereyra	40,310	Kuritiba	"Koritiba"
24	Kastelao	40,000	San-Luis	"Moto Klub", "Sampayo Korrea"
25	Almeydao	39,000	Joao Pessoa	"Botafoqo"
26	Pakaembu	37,730	San-Paulu	—
27	Barradao	35,632	Salvador	"Vitoria"
28	Îlha-du-Retiro	35,020	Resife	"Resife"
29	Amiqao	35,000	Kampina Qrande	"Treze", "Kampinense"
30	JK	33,000	Îtumbiara	"Îtumbiara"
31	Teykseyrao	32,936	San-Joze-do-Rio-Preto	"Amerika"
32	Brinko de Ouro	32,453	Kampinas	"Quarani"
33	Pituaçu	31,667	Salvador	—
34	Arena das	31,375	Natal	ABC, "Amerika"

#	Stadion	Tamaşaçı tutumu	Şəhər	Ev komandası
	Dunas			
35	Kafe	31,019	Londrina	"Londrina", "Matsubara"
36	Sentenario	30,822	Kaşıas-du-Sul	"Kaşıas-du-Sul"
37	Alfredo Jakoni	30,519	Kaşıas-du-Sul	"Juventude"

4. 4.1 Marakana stadionu — [Braziliyanın Rio-de-Janeyro](#) şəhərində yerləşən Dünyanın ən böyük stadionu. Braziliyanın [1950-ci ildə FIFA Dünya Kubokuna](#) ev sahibliyi etməyə haqq qazanmasının ardından turnir üçün yeni bir stadion tikilməsinə qərar verildi. Stadionun planları Raphaël Galvão və Pedro Paulo Bernardes Bastos adlı iki mühəndis tərəfindən çəkildi. Təməli [2 avqust 1948](#)-də atıldı. [16 iyun 1950](#)-ci ildə Wings birliyi - Paul McCartney konserti ardınca edilən açılış matçında Rio da Janeiro All-Stars ilə São Paulo All-Stars qarşı-qarşıya gəldi. Matçı Rio da Janeiro All-Stars 3-1 qazandı. Didi stadionda qol vuran ilk futbolçu oldu. Açılış günündə edilən matçı 184 min adam izləmişdi.

Marakana Stadionunun yeni "Maracana Arena"nın istehsalında yarım milyon torba sement ilə 10.000 ton dəmir istifadə edilmişdir. Finalda [Uruqvay Braziliyanı](#) 2-1 hesabı ilə məğlub etmiş və bu nəhəng finalı qaçaq girənlərlə birlikdə 200 min adam izləmişdir.

[16 iyul](#) 1950-ci ildə [Braziliya](#) ilə [Uruqvay](#) arasında oynanan turnirin final matçına rəsmi məlumatlara görə 50000 tamaşaçı gəldi. Ancaq gerçəkdə bu ədədin 250.000-ə yaxın olduğu təxmin edilməkdədir. Matçı Urugvay 2-1 qazanaraq böyük sürpriz etmişdir.

Stadion tam olaraq [1965](#)-ci ildə - təməli qoyulduqdan 17 il sonra tamamlanmışdır.

[1966](#)-cı ildə Braziliyada çox sevilən bir idman adamı olan [Mario Filhonun](#) vəfatının ardından stadionun idarəçiləri stada Filhonun adını verməyə qərar verdilər.

Rəsmi olaraq 180.000 adam tutumlu stadiona böyük matçları 200.000-ə qədər azərkeş izləyə bilir. Marakana stadionu hələ də dünyanın ən böyük futbol stadionu hesab edilir. Liqadakı tamaşaçı rekordu avqust [1963](#)-də 2-2 hesabla

bitən [Flamengo-Fluminense](#) qarşılaşmasında 177 min 656 tamaşaçı ilə olmuşdur. Stadion tutumu irəliləyən illərdə FIFA standartları gərəyi 95 minə düşürmüş və yenilənmə üçün tam 90 milyon dollar pul xərclənmişdir.

4.2 Morumbi stadionu ([port. Estádio Cícero Pompeu de Toledo](#)) —

["Marakana"](#) və ["Mane Garrinça"](#)dan sonra [Braziliyanın](#) ən böyük üçüncü stadionudur. [San-Paulu](#) şəhərində yerləşir. Tamaşaçı tutumu 67,052 nəfərdir. ["San-Paulu"](#) klubu ev oyunlarını bu stadionda keçirir.

11. Futbol idman növü üzrə qurğular.

Plan:

5. Futbol idman oyununun qaydaları
6. Futbol meydançaları və stadionlar

Futbol haqqında məlumat: ([ing. Laws of the Game](#); hərfi tərcümə "oyunun qaydaları") — futbol oyunun qaydalarını müəyyən edən rəqlament, həm də buna əsasən futbol yarışları keçirilir. Bu qaydalara riayət edilən ilk oyun [Kembric Universitetinin](#) üzvləri keçiriblər (Parkers Pis, Kembric şəhəri, 1848-ci il). 26 oktyabr, 1863-cü ildə [İngiltərə Futbol Assosiasiyası](#) bu qaydaları rəsmən təsdiqləmişdi. Qaydaların müasir formasının isə futbol assosiasiyalarının beynəlxalq şurası düzəldib və [FİFA](#) tərəfindən dərc olunub, bu hadisə 1970 ildə baş vermişdi. Bu qaydalar futbolda bu məsələləri qaydaya salır: oyunçuların sayı, matçın davamlılığı, meydançanın ölçüsünü, futbol topuna aid tələblər, pozuntuların növləri və s. 1992-ci ildə, [1990 ilin dünya çempionatında](#) baxımlı futbol olmadığı üçün, qapıçının öz oyunçunun ayağıla ötürməsindən sonra topu götürməsi qadağan olmuşdu. Topu qapı xəttinin keçməsinin dəqiq müəyyən etmək üçün 2012-ci ildə ["Qol xətti texnologiyası"](#) yeridilmişdi.

Qaydaların (1 iyun 2016-17-ci il tarixindən) sonuncu redaksiyası 17 bənddən ibarətdir.

- Birinci qayda: oyun meydanı
- [İkinci qayda: Top](#)
- [Üçüncü qayda: Oyunçular](#)
- [Dördüncü qayda: Futbol geyimi](#)
- [Beşinci qayda: Hakim](#)
- [Altıncı qayda: Hakimin köməkçiləri](#)
- [Yeddinci qayda: Oyunun müddəti və davamiyyəti](#)
- [Səkkizinci qayda: Futbol oyunun başlaması və bərpa edilməsi](#)
- [Doqquzuncu qayda: Topun oyunda olduqda və olmadıqda](#)
- [Onuncu qayda: Qol](#)
- [On birinci qayda: Oyundan Kənar vəziyyət \(Ofsayt\)](#)

- [On ikinci qayda:Qayda pozuntuları və intizamsız davranışlar](#)
- [On üçüncü qayda:Cərimə və sərbəst zərbəsi](#)
- [On dördüncü qayda: 11 metlik cərimə zərbəsi \(Penalti\)](#)
- [On beşinci qayda: Topun yan xəttədən oyuna daxil edilməsi \(Out\)](#)
- [On altıncı qayda:Qapıdan zərbə](#)
- [On yeddinci qayda:Küncdən zərbə](#)

Tarixöncəsi (e.ə 7000- b.e.1200)

- E.ə 7000 - İlk top oyunları meydana çıxdı.
- E.ə. III əsr - [Çində](#) futbola bənzər "Tsutsyu" oyunu yarandı.
- E.ə. 100 - [Yunanistanda](#) "Episkires" oyunu ortaya çıxdı.
- 600 - Kiotoda futbola bənzər "Kemani" oyunun yaradılması.
- X əsr - Türklərin "Təpük" oyununu oynamağa başladı.
- 1170 - [İngiltərə](#) arxivləri ilk dəfə futbol oyunundan bəhs etdi.

Orta Əsrlər (1200-1863)

- 1314 13 aprel - [İngiltərə](#) kralı II Edvard [Londonda](#) futbolu qadağan etdi.
- 1365 - İngiltərə kralı III Eduard futbolu qadağan etdi.
- 1389 - [İngiltərə](#) kralı III Riçard futbola qadağa qoydu.
- 1409 - [İngiltərədə](#) futbol oynayan hər şəxs 20 pens ödəməli və 6 günlük həpsə girməli idi.
- 1424 - [Şotlandiya](#) kralı Ceyms futbolu qadağan etdi.
- XVI əsr - Florensiya şəhərində "Calcio Fiorentina" oyunu yarandı.
- XVII əsr - [İngiltərə](#) kralı II Karl'ın "Calcio" futbolunu [İtaliyadan İngiltərəyə](#) gətirdi.
- 1526 - [İngiltərə](#) kralı VIII Henri futbol ayaqqabısı sifariş etdi.
- 1535 - [Oksford Universitetində futbol](#) qadağan edildi.
- 1574 - Kembric Universitetində futbol qadağan edildi.
- 1739 - Florensiyada son rəsmi futbol oyunu keçirildi.
- 1747 - Eton Kol Universitetində futbol qadağan edildi.
- 1749 - Vestminster Universitetində futbol qadağan edildi.
- 1819 - Hakimlər meydanın qırağında oyunu idarə etməyə başladı.
- 1823 - Futbolun reqbidən ayrılması.
- 1830 - İlk dəfə hakimlər meydana görsənməyə başladı.
- 1835 - London küçələrində futbol oynamağa qadağa qoyuldu.
- 1841 - Topun kürə şəklində olması qəbul olundu.
- 1848 - "Kembric Qanunları"nın yaradıldı.
- 1848 - İlk dəfə 1-i tribunada, 2-si meydana 3 hakimdən istifadə edilməyə başlandı.
- 1855 - İngilislər ilk dəfə Almaniyada futbol oynadı.
- 1857 24 oktyabr - Dünyada ilk futbol klubu - "Şeffild" klubunun yaradıldı.

- 1860 26 avqust - İlk derbi - "Şeffild" - "Hallam" oyunu baş tutdu.
- 1862 - Günümüə qədər dayanan ən qədim klub - "Nots Kauinti" quruldu.
- 1862 - "Trinq Qanunları" yaradıldı.

Yeni Dövr (1863-2014)

İbtidai futbol (1863-1904)

- [1863](#) - Dünyada ilk futbol qurumu - İngiltərə Futbol Asassosiyasının yaradıldı.
- [1865](#) - Ofsayd qərarı qeyri-rəsmi qəbul olundu.
- [1867](#) - Futbol ilk dəfə Avropadan kənarda - Argentinada, ingilis dəmiryolçuları tərəfindən oynandı.
- [1867 12 fevral](#) - Dünyanın ilk futbol turniri - Youdan kuboku başladı.
- [1867 5 mart](#) - Bremeyl Leyn stadionunda Youdan kubokunun finalı keçirildi: Hallam çempion, Norfolk ikinci oldu.
- [1868 1 fevral](#) - İkinci ən qədim turnir - Kramvel Kuboku başladı.
- [1868 15 fevral](#) - Kramvel Kubokunun finalı keçirildi: "Şeffild Yunayted" birinci, Qarrik ikinci oldu.
- [1869](#) - Əllə oynamağa qadağa qoyuldu.
- [1870](#) - İngilislər futbolu Portuqaliyaya gətirdi.
- [1870 5 mart](#) - Kenninqton Oval stadionunda ilk beynəlxalq oyun - İngiltərə - Şotlandiya (0:0) oyunu keçirildi.
- [1870 20 iyul](#) - Londonda keçirilən iclasda Villiam Alkok FA Kuboku məsələsini ortaya atdı.
- [1871](#) - Qapıçıya meydanın istənilən yerində əllə oynamağa icazə verildi.
- [1871](#) - "Royal Encineyers" klubu tərəfindən futbola "qapıçı", "driblinq", "pas oyunu" terminləri daxil oldu.
- [1871](#) - İngiltərə kubokunun başladı.
- [1872](#) - FA-nin üzvlərinin sayı 15-ə çatdı.
- [1872](#) - Futbol meydanının standart ölçüləri qəbul olundu.
- [1873 13 mart](#) - Şotlandiya Futbol Federasiyası quruldu.
- [1874](#) - İlk baldırqoruyucular yaradıldı.
- [1874 10 fevral](#) - İFA hakimlərə oyunçuları meydandan qovmaq ixtiyarı verdi.
- [1874 21 mart](#) - Şotlandiya kubokunun ilk finalı - "Kuinz Park" - "Klayders" (2:0) oyunu keçirildi.
- [1875](#) - Uels Futbol Federasiyası quruldu.
- [1875](#) - Qapıya üst dirəyin qoyulması və topa başla zərbə endirməyə icazə verilməsi qərara alındı.
- [1875](#) - İngilislər futbolu Türkiyəyə - Selanik`ə gətirdi.
- [1876](#) - Oyunlar iki hissə şəklində keçirilməyə başlandı.
- [1876](#) - Künc zərbələrinin yaradıldı.
- [1878](#) - Hakimlər fitdən istifadə etməyə başladı.
- [1878 14 oktyabr](#) - Dünyada ilk işıqlandırma sistemi Şeffild Birliyi tərəfindən Şeffild şəhərindəki "Bremeyl Leyn" stadionunda quraşdırıldı.

- [1879](#) - Qlazqodan Daven`ə futbolçu gəlməsi ilə peşəkarlığın əsası qoyuldu.
- [1881](#) - FA-nin üzvlərinin sayı 128-ə çatdı (80-i cənub, 41-i şimal, 6-sı şotland, 1-i avstraliya)
- [1882](#) - Futbol qaydalarını dəyişmək hüququna malik "İnternational Board" yaradıldı.
- [1882](#) - Qapılarda tordan istifadə edilməyə başlandı.
- [1883](#) - Aut`un əllə atılması başlandı.
- [1884](#) - İngiltərə, Şotlandiya, Uels və Şm.İrlandiyanın qatılımı ilə ilk milli yarış "Vətən çempionatı" ("Home Championship") başladı.
- [1885](#) - İngiltərədə peşəkar futbol yaradıldı.
- [1886](#) - Ofsaydin tətbiqi qərara alındı.
- [1888 13 mart](#) - Londonun "Anderson" otelində Villiam MakQreqor liqa təklif etdi.
- [1888 17 aprel](#) - İngiltərənin 12 klubu "Mançestr Royal" otelində toplaşaraq ilk milli liqa yaratmaq qərarını verdilər.
- [1888 8 sentyabr](#) - İngiltərə çempionatının başladı.
- [1889](#) - Hollandiya və Danimarkada futbol federasiyaları yaradıldı.
- [1890](#) - Şotlandiya çempionatı başladı.
- [1890](#) - Hakimlər meydana çıxmağa başladı.

1891 - Penalti yaradıldı. Tarixöncəsi (e.ə 7000- b.e.1200)[[redaktə](#) | [əsas redaktə](#)]

- E.ə 7000 - İlk top oyunları meydana çıxdı.
- E.ə. III əsr - [Çində](#) futbola bənzər "Tsutsyu" oyunu yarandı.
- E.ə. 100 - [Yunanistanda](#) "Episkires" oyunu ortaya çıxdı.
- 600 - Kiotoda futbola bənzər "Kemani" oyunun yaradılması.
- X əsr - Türklərin "Təpük" oyununu oynamağa başladı.
- 1170 - [İngiltərə](#) arxivləri ilk dəfə futbol oyunundan bəhs etdi.

Orta Əsrlər (1200-1863)[[redaktə](#) | [əsas redaktə](#)]

- 1314 13 aprel - [İngiltərə](#) kralı II Edvard [Londonda](#) futbolu qadağan etdi.
- 1365 - İngiltərə kralı III Eduard futbolu qadağan etdi.
- 1389 - [İngiltərə](#) kralı III Riçard futbola qadağa qoydu.
- 1409 - [İngiltərədə](#) futbol oynayan hər şəxs 20 pens ödəməli və 6 günlük həpsə girməli idi.
- 1424 - [Şotlandiya](#) kralı Ceyms futbolu qadağan etdi.
- XVI əsr - Florensiya şəhərində "Calcio Fiorentina" oyunu yarandı.
- XVII əsr - [İngiltərə](#) kralı II Karl`ın "Calcio" futbolunu [İtaliyadan İngiltərəyə](#) gətirdi.
- 1526 - [İngiltərə](#) kralı VIII Henri futbol ayaqqabısı sifariş etdi.
- 1535 - [Oksford Universitetində futbol](#) qadağan edildi.
- 1574 - Kembric Universitetində futbol qadağan edildi.

- 1739 - Florensiyada son rəsmi futbol oyunu keçirildi.
- 1747 - Eton Kol Universitetində futbol qadağan edildi.
- 1749 - Vestminster Universitetində futbol qadağan edildi.
- 1819 - Hakimlər meydanının qırağında oyunu idarə etməyə başladı.
- 1823 - Futbolun reqbidən ayrılması.
- 1830 - İlk dəfə hakimlər meydanda görsənməyə başladı.
- 1835 - London küçələrində futbol oynamağa qadağa qoyuldu.
- 1841 - Topun kürə şəklində olması qəbul olundu.
- 1848 - "Kembric Qanunları"nın yaradıldı.
- 1848 - İlk dəfə 1-i tribunada, 2-si meydanda 3 hakimdən istifadə edilməyə başlandı.
- 1855 - İngilislər ilk dəfə Almaniyada futbol oynadı.
- 1857 24 oktyabr - Dünyada ilk futbol klubu - "Şeffild" klubunun yaradıldı.
- 1860 26 avqust - İlk derbi - "Şeffild" - "Hallam" oyunu baş tutdu.
- 1862 - Günümüzə qədər dayanan ən qədim klub - "Nots Kauinti" quruldu.
- 1862 - "Trinq Qanunları" yaradıldı.

Yeni Dövr (1863-2014)[[redaktə](#) | [əsas redaktə](#)]

İbtidai futbol (1863-1904)[[redaktə](#) | [əsas redaktə](#)]

- [1863](#) - Dünyada ilk futbol qurumu - İngiltərə Futbol Asassosiyasının yaradıldı.
- [1865](#) - Ofsayd qərarı qeyri-rəsmi qəbul olundu.
- [1867](#) - Futbol ilk dəfə Avropadan kənarda - Argentinada, ingilis dəmiryolçuları tərəfindən oynandı.
- [1867 12 fevral](#) - Dünyanın ilk futbol turniri - Youdan kuboku başladı.
- [1867 5 mart](#) - Bremeyl Leyn stadionunda Youdan kubokunun finalı keçirildi: Hallam çempion, Norfolk ikinci oldu.
- [1868 1 fevral](#) - İkinci ən qədim turnir - Kramvel Kuboku başladı.
- [1868 15 fevral](#) - Kramvel Kubokunun finalı keçirildi: "Şeffild Yunayted" birinci, Qarrik ikinci oldu.
- [1869](#) - Əllə oynamağa qadağa qoyuldu.
- [1870](#) - İngilislər futbolu Portuqaliyaya gətirdi.
- [1870 5 mart](#) - Kenninqton Oval stadionunda ilk beynəlxalq oyun - İngiltərə - Şotlandiya (0:0) oyunu keçirildi.
- [1870 20 iyul](#) - Londonda keçirilən iclasda Villiam Alkok FA Kuboku məsələsini ortaya atdı.
- [1871](#) - Qapıçıya meydanın istənilən yerində əllə oynamağa icazə verildi.
- [1871](#) - "Royal Encineyers" klubu tərəfindən futbola "qapıçı", "driblinq", "pas oyunu" terminləri daxil oldu.
- [1871](#) - İngiltərə kubokunun başladı.
- [1872](#) - FA-nin üzvlərinin sayı 15-ə çatdı.
- [1872](#) - Futbol meydanının standart ölçüləri qəbul olundu.

- [1873 13 mart](#) - Şotlandiya Futbol Federasiyası quruldu.
- [1874](#) - İlk baldırqoruyucular yaradıldı.
- [1874 10 fevral](#) - İFA hakimlərə oyunçuları meydandan qovmaq ixtiyarı verdi.
- [1874 21 mart](#) - Şotlandiya kubokunun ilk finalı - "Kuin Park" - "Klayders" (2:0) oyunu keçirildi.
- [1875](#) - Uels Futbol Federasiyası quruldu.
- [1875](#) - Qapıya üst dirəyin qoyulması və topa başla zərbə endirməyə icazə verilməsi qərara alındı.
- [1875](#) - İngilislər futbolu Türkiyəyə - Selanik`ə gətirdi.
- [1876](#) - Oyunlar iki hissə şəklində keçirilməyə başlandı.
- [1876](#) - Künc zərbələrinin yaradıldı.
- [1878](#) - Hakimler fitdən istifadə etməyə başladı.
- [1878 14 oktyabr](#) - Dünyada ilk işıqlandırma sistemi Şeffild Birliyi tərəfindən Şeffild şəhərindəki "Bremeyl Leyn" stadionunda quraşdırıldı.
- [1879](#) - Qlazqodan Daven`ə futbolçu gəlməsi ilə peşəkarlığın əsası qoyuldu.
- [1881](#) - FA-nin üzvlərinin sayı 128-ə çatdı (80-i cənub, 41-i şimal, 6-sı şotland, 1-i avstraliya)
- [1882](#) - Futbol qaydalarını dəyişmək hüququna malik "İnternational Board" yaradıldı.
- [1882](#) - Qapılarda tordan istifadə edilməyə başlandı.
- [1883](#) - Aut`un əllə atılması başlandı.
- [1884](#) - İngiltərə, Şotlandiya, Uels və Şm.İrlandiyanın qatılımı ilə ilk milli yarış "Vətən çempionatı" ("Home Championship") başladı.
- [1885](#) - İngiltərədə peşəkar futbol yaradıldı.
- [1886](#) - Ofsaydin tətbiqi qərara alındı.
- [1888 13 mart](#) - Londonun "Anderson" otelində Villiam MakQreqor liqa təklif etdi.
- [1888 17 aprel](#) - İngiltərənin 12 klubu "Mançestr Royal" otelində toplaşaraq ilk milli liqa yaratmaq qərarını verdilər.
- [1888 8 sentyabr](#) - İngiltərə çempionatının başladı.
- [1889](#) - Hollandiya və Danimarkada futbol federasiyaları yaradıldı.
- [1890](#) - Şotlandiya çempionatı başladı.
- [1890](#) - Hakimler meydana çıxmağa başladı.
- [1891](#) - Penalti yaradıldı.
- [1892](#) - İngiltərədə 2-ci Liqa yaradıldı.
- [1893](#) - C.Amerikada ilk futbol federasiyası Argentinada quruldu.
- [1895](#) - İngiltərədə qadınlararası ilk oyunun keçirilməsi.
- [1896](#) - Futbol Yay Olimpiya Oyunlarının programına qeyri-rəsmi salındı.
- [1896 16 mart](#) - İngiltərə Uelsə 9:1 qalib gəldi.
- [1898 8 may](#) - "Cenoa" ilk İtaliya çempionu oldu.
- [1899](#) - Futbolun 90 dəqiqə davam etməsi qəbul olundu.
- [1899 8 yanvar](#) - "Frayburq" Cənubi Almaniya çempionu oldu.

- [1899 20 mart](#) - "Sürix" ilk İsveçrə çempionu oldu.
- [1900 28 yanvar](#) - Almaniya Futbol Federasiyası Lipzinq şəhərində quruldu.
- [1901](#) - "Şeffild Yunayted" - "Tottenham" oyununu 110802 nəfər izlədi.
- [1901 16 may](#) - Cənubi Amerikada ilk rəsmi oyun - Uruqvay - Argentina (2:3) keçirildi.
- [1902](#) - İngiltərədən başqa ilk beynəlxalq oyun - Avstriya - Macarıstan (5:0) oyunu keçirildi.
- [1903](#) - Top - fərqlinin tətbiqi qərara alındı.

Müasirləşmə(1904-1950)[\[redaktə\]](#) | [əsas redaktə](#)

- 1904 - FİFA quruldu.
- 1906 - Qitələrarası ilk oyun - CAR - Braziliya (5:0) oyunu keçirildi.
- 1907 - Futbolçunun öz yarısaahasında ofsayda düşməməsi qərara alındı.
- 1908 - Futbol Yay Olimpiya Oyunlarının proqramına salındı.
- 1913 - Qapıçıya ancaq cərimə meydanında əllə oynamasına qərar verildi.
- 1927 - Kornerdən birbaşa qapıya zərbə endirməyə icazə verildi.
- 1930 - Dünya çempionatı başladı.

Ən yeni futbol(1950-2014)[\[redaktə\]](#) | [əsas redaktə](#)

- 1991 - Hakimlər ilk dəfə başqa rəngdə forma geyməyə başladı.
- 1994 - Süni örtüklü meydanda rəsmi oyunların keçirilməsinə icazə verildi.
- [1892](#) - İngiltərədə 2-ci Liqa yaradıldı.
- [1893](#) - C.Amerikada ilk futbol federasiyası Argentinada quruldu.
- [1895](#) - İngiltərədə qadınlararası ilk oyunun keçirilməsi.
- [1896](#) - Futbol Yay Olimpiya Oyunlarının proqramına qeyri-rəsmi salındı.
- [1896 16 mart](#) - İngiltərə Uelsə 9:1 qalib gəldi.
- [1898 8 may](#) - "Cenoa" ilk İtaliya çempionu oldu.
- [1899](#) - Futbolun 90 dəqiqə davam etməsi qəbul olundu.
- [1899 8 yanvar](#) - "Frayburq" Cənubi Almaniya çempionu oldu.
- [1899 20 mart](#) - "Sürix" ilk İsveçrə çempionu oldu.
- [1900 28 yanvar](#) - Almaniya Futbol Federasiyası Lipzinq şəhərində quruldu.
- [1901](#) - "Şeffild Yunayted" - "Tottenham" oyununu 110802 nəfər izlədi.
- [1901 16 may](#) - Cənubi Amerikada ilk rəsmi oyun - Uruqvay - Argentina (2:3) keçirildi.
- [1902](#) - İngiltərədən başqa ilk beynəlxalq oyun - Avstriya - Macarıstan (5:0) oyunu keçirildi.
- [1903](#) - Top - fərqlinin tətbiqi qərara alındı.

Müasirləşmə(1904-1950)

- 1904 - FİFA quruldu.
- 1906 - Qitələrarası ilk oyun - CAR - Braziliya (5:0) oyunu keçirildi.

- 1907 - Futbolçunun öz yarisahasında ofsayda düşməməsi qərara alındı.
- 1908 - Futbol Yay Olimpiya Oyunlarının proqramına salındı.
- 1913 - Qapıçıya ancaq cərimə meydanında əllə oynamasına qərar verildi.
- 1927 - Kornerdən birbaşa qapıya zərbə endirməyə icazə verildi.
- 1930 - Dünya çempionatı başladı.

Ən yeni futbol(1950-2014)

- 1991 - Hakimlər ilk dəfə başqa rəngdə forma geyməyə başladı.
- 1994 - Süni örtüklü meydana rəsmi oyunların keçirilməsinə icazə verildi.

2.Futbol meydançaları və stadionlar

Stadion - kompleks [idman](#) yarışlarının keçirilməsini təmin edən inşaat qurğusu. Stadionun tərkibinə əsas meydança və tamaşaçılar üçün tribunalar, qaçış yolları, [yüngül atletika](#) sahələri, idman oyunları və [gimnastika](#) yarışları keçirmək üçün xüsusi meydança və salonlar, yardımçı qurğular daxildir. Futbol meydanının uzunluğu 90-110 metr, eni 60-75 metr olan düzbucaqlı şəkildədir. Qısa tərəflərin ortasında bir-biri ilə üzbəüz iki paqı olur, dəri topu da qapılardan keçirmək lazımdır. Futbol qapısının sahəsi 18m-dir (eni 7,32m, hündürlüyü 2,44m). Dünyada ən böyük stadion **Braziliyanın Rio-de-Janeyro şəhərindəki “Marakana” stadionudur.** Marakana stadionu 200 min tamaşaçı tutumuna malikdir.

İlk stadionlar [Qədim Yunanıstan](#)ın Olimpiya, Afina və s. şəhərlərində tikilmişdir. [Rio-de-Janeyrodakı Marakana](#) stadionu dünyada ən böyük stadiondur. Örtülü stadionlar da tikilir. 2020-ci il Yay Olimpiya Oyunlarına namizədliyini irəli sürmək niyyətində olan [Bakı](#) şəhərində 64 min nəfərlik tamaşaçı tutumuna malik stadionun tikintisinə başlanılıb. Bakı Olimpiya Stadionunun təməl qoyma mərasimi 6 iyun 2011-ci ildə yeni Azərbaycan futbolunun 100 illik yubileyinə təsadüf etmişdir. Mərasimdə Azərbaycan Respublikasının prezidenti cənab İlham Əliyev və xanımı Mehriban Əliyeva, FIFA prezidenti Yozef Blatter, UEFA prezidenti Mişel Platini, dünya futbol ictimaiyyətinin görkəmli simaları, futbol veteranları və bir sıra qonaqlar iştirak etmişdir. Azərbaycan Respublikasının prezidenti cənab İlham Əliyevə stadionun gələcək tikinti planları barədə məlumatlar verildi. **Lənkəran şəhər stadionu - Lənkəran şəhərində** stadion.

[UEFA](#) nümayəndələrinin fikrincə, bu idman arenası keçmiş SSRİ ərazisində ən yaxşılar sırasındadır. Ən yüksək standartlara cavab verən stadionun rəsmi açılışı 2006-cı il [avqustun 11-də](#) gerçəkləşib. Açılış mərasiminə ölkə prezidenti [İlham Əliyev](#) də şəxsən təşrif buyurmuşdur. Açılış axşamı meydan sahibləri üçün düşərli oldu: stadionda keçirilən ilk matçda [Xəzər-Lənkəran](#) [Neftçi Bakı](#) klubunu məğlub etdi – 2:1.

Lənkəran şəhər stadionunun tutumu 15 000 nəfərdir.

Azərbaycan olan futbol stadionlarının siyahısı:

S.	Stadion	Tutumu	Komanda	Şəhər
1	Bakı Olimpiya Stadionu	68.700	Azərbaycan milli futbol komandası	Bakı
2	Tofiq Bəhramov stadionu	31,200	Azərbaycan milli futbol komandası	Bakı
3	Gəncə şəhər mərkəzi stadionu	25.000	Kəpəz	Gəncə
4	Lənkəran şəhər stadionu	12,500	Xəzər-Lənkəran	Lənkəran
5	Mehdi Hüseynzadə stadionu	1,400	Sumqayıt	Sumqayıt
6	Tofiq İsmayilov stadionu	4,900	Qarabağ	Bakı
7	Bakcell Arena	10.500	Neftçi	Bakı
8	Qazax şəhər stadionu	4,000	Göyazən	Qazax
9	Şəmkir şəhər stadionu	4,000	Şəmkir	Şəmkir
10	Bərdə şəhər stadionu	7,000	Bərdə	Bərdə
11	Naxçıvan şəhər stadionu	10,000	Araz-Naxçıvan	Naxçıvan
12	Yaşar Məmmədzadə stadionu	6.000	Energetik	Mingəçevir
13	Heydər Əliyev stadionu	8,500	Mil-Muğan	İmişli

S.	Stadion	Tutumu	Komanda	Şəhər
14	Şəfa stadionu	8,152	İnter, Bakılı Bakı	Bakı
15	Anatoli Banişevski stadionu	0	Viləş Masallı	Masallı
16	Dalğa Arena	6,000	Rəvan	Bakı
17	Tovuz şəhər stadionu	6,334	Turan	Tovuz
18	Bayıl stadionu	5,000	Rəvan	Bakı
19	Gənclik stadionu	1,000	Xəzri	Buzovna
20	Yevlax şəhər stadionu	5,000	Karvan	Yevlax
21	Ədliyyə stadionu	0	Ədliyyə Bakı	Bakı
22	Şövkət Orduxanov stadionu	3,000	Şahdağ Qusar	Qusar
23	Zaqatala şəhər stadionu	3,500 ^[1]	Simurq Zaqatala	Zaqatala
24	Qəbələ şəhər stadionu	4,500	Qəbələ	Qəbələ
25	AZAL stadionu	3,500	AZAL	Bakı
26	MOİK stadionu	0	MOİK	Bakı
27	Zabrat stadionu	0	Neftçi	Bakı

S.	Stadion	Tutumu	Komanda	Şəhər
28	Quzanlı Olimpiya İdman Kompleksi	2,000	Qarabağ	Ağdam
29	Salyan Olimpiya İdman Kompleksi	2,000	Muğan	Salyan
30	Nəriman Nərimanov stadionu	2,000	Neftçala	Neftçala
31	İnşaatçı stadionu	0	Hökəri	Sumqayıt
32	Zirə Olimpiya İdman Kompleksi	1.300	Zirə	Zirə

Bakı Olimpiya Stadionu 69.870 tamaşaçı tutumlu^[1], UEFA, FİFA və IAAF-nın yüksək beynəlxalq standartlarına uyğun dizayn edilib və tikilib. Azərbaycandakı ən böyük stadiondur.

650.000 kv. m-lik ərazinin 225.000 kv m-lik hissəsinin tikinti işləri Fevral, 2015-də tamamlanmışdır. 6 mərtəbəli və 65.7 metr hündürlüyündə olan stadion **Bakı** şəhəri ərazisində **Böyükşor Gölünün** yanında salınmışdır və 6 mart, 2015-ci ildə istifadəyə hazır vəziyyətə gətirilmişdir. Stadionun əsas icarəçisi **Azərbaycan Milli Futbol Komandası**dır. Stadion İyun, 2015-də baş tutan **Bakı-2015 1-ci Avropa Oyunlarının** əsas idman məkanı kimi istifadə edilmişdir və eyni tədbirin açılış və bağlanış mərasimlərinə və atletika idman növünə ev sahibliyi etmişdir. Əlavə olaraq, stadionda **UEFA-2020 Avropa Çempionatının** 3 qrup mərhələsi və 1/4 final mərhələsi keçiriləcək. Stadion daxilində və xaricində çox avtomobillik dayanacaq sahəsi, gəzinti və yüksək infrastrukturla təchiz edilmişdir.

Bakı Olimpiya Stadionunun təməl qoyma mərasimi 6 iyun 2011-ci ildə yeni Azərbaycan futbolunun 100 illik yubileyinə təsadüf etmişdir. Mərasimdə Azərbaycan Respublikasının prezidenti cənab İlham Əliyev və xanımı Mehriban Əliyeva, FİFA prezidenti Yozef Blatter, UEFA prezidenti Mişel Platini, dünya futbol ictimaiyyətinin görkəmli simaları, futbol veteranları və bir sıra qonaqlar iştirak etmişdir. Azərbaycan Respublikasının prezidenti cənab İlham Əliyevə stadionun gələcək tikinti planları barədə məlumatlar verildi. Mərasimdə çıxış edən FİFA prezidenti bildirmişdir: Bura həqiqətən də çox gözəldir, görkəmli binadır, 68000-dən çox futbol azərkeşi bura gələrək oyunlardan həzz alacaq. Sonra isə

cənab prezident İlham Əliyev simvolik metal gilizi stadionun bünövrəsinə buraxdı. Prezidentin övladı-Heydər Əliyev topu simvolik qapıdan keçirdərək bünövrəyə buraxdı.

Bayıl stadionu — [Azərbaycanın Bakı şəhərində](#) stadion; tutumu 5,000 tamaşaçıdır. [Rəvan Bakı](#) və "Sumqayıt" qonaq komandaları burada qəbul edir.

Bayıl stadionu AFFA tərəfindən inşa edilmişdir. Açılışı 2012-ci ilin sentyabrında olmuşdur Burada [FİFA U-17 Qadınlararası Dünya Çempionatı 2012](#)-nin bir neçə oyunu, müxtəlif yaş qruplarına aid Azərbaycan yığma komandalarının beynəlxalq yoldaşlıq görüşləri təşkil olunub. Hazırda Topaz Premyer Liqasında çıxış edən [Rəvan Bakı](#) və "Sumqayıt" klubları ev oyunları zamanı bu stadiondan yararlanır. [Rəvan Bakı](#) klubunun əvəzedici heyəti, həmçinin müxtəlif yaş qruplarından ibarət komandalarının ev oyunları Bayıl stadionunda keçirilir.

Heydər Əliyev adına stadion — [İmişli](#) şəhərində fəaliyyət göstərən idman obyekti. Tutumu 8,500 nəfərdir. ["Mil-Muğan" FK](#) ev oyunlarını bu stadionda keçirir

Tofiq Bəhramov adına Respublika Stadionu — [Azərbaycanın](#) bir nömrəli arenası.

Bu gün ən möhtəşəm idman tədbirlərinin keçirildiyi milli stadion əfsanəvi hakim [Tofiq Bəhramovun](#) adını daşıyır və dünyada hakimin şərəfinə alandırılan yeganə futbol arenasıdır.^[2] Görkəmli hakimin adının əbədi ünvan tapdığı stadionun rəsmi açılışı 1951-ci ilin [16 oktyabr](#)ında keçirilib. Tikintisinə 1939-cu ildə başlanılsa da, Böyük Vətən müharibəsinin başlaması ilə əlaqədar stadionun tikinti işləri yarımçıq qalıb. Tikinti işləri yalnız müharibədən sonra davam etdirilib və 12 illik fasilədən sonra idman azarkeşlərinin ixtiyarına verilib. Alman hərbi əsirləri tərəfindən tikilən stadion yuxarıdan "S" hərfini xatırladır. Stadionun arxitekturası o zaman xalqların rəhbəri sayılan [Stalinin](#) şərəfinə qurulub. [Kommunist Partiyasının](#) 20-ci qurultayından sonra stadion [Leninin](#) adını daşıyıb. 1990-cı ildən – dünya şöhrətli hakim [Tofiq Bəhramov](#) dünyasını dəyişəndən sonra stadion onun adını daşımağa başlayıb.

[16 avqust 2012-ci ildə](#) Azərbaycan Respublikasının Prezidenti [İlham Əliyev](#) Tofiq Bəhramov adına Respublika Stadionunun əsaslı təmir və yenidənqurmada sonra açılışında iştirak etmişdir.

Stadionun 85 min 700 kvadratmetr ərazisində əsaslı təmir və yenidənqurma işləri [Koreya Respublikasının](#) "Samhwa Telecom" şirkəti tərəfindən həyata keçirilmişdir. Oturacaqlarının sayı 29 min 870-dən 31 min 200-ə çatdırılmış stadionun ot örtüklü futbol meydançası FİFA standartlarına tam uyğun şəkildə yenidən qurulmuşdur. Meydançanın ot örtüyünün alt hissəsində torpaqbərkitmə işləri yerinə yetirilmiş, drenaj sistemi və Almaniya istehsalı olan xüsusi isitmə sistemi quraşdırılmışdır.

Oyunlar zamanı meydançanın işıqlandırılması üçün köhnə proyektor dirəkləri sökülmüş, yeni müasir işıqlandırma sistemi quraşdırılmışdır.

Burada əlavə olaraq məşqlərin keçirilməsi üçün nəzərdə tutulan mövcud futbol meydançası yenidən qurulmuş, soyunub-geyinmə otaqları, sanitariya qovşaqları, duş kabinələri olan bina inşa edilmişdir.

Stadionda ot örtüyünün isitmə sistemini istiliklə təmin etmək üçün qazanxana inşa edilmişdir. Giriş hissədə eyni vaxta 50 nəfərin keçə biləcəyi turniket keçid sistemi quraşdırılmışdır. Stadionun fasadında uzunluğu 30 metr olan elektron monitor quraşdırılmışdır. Burada quraşdırılmış 44 işıqlandırma dirəyinə təhlükəsizlik nəzarət kameraları və səs gücləndirici dinamiklər birləşdirilmişdir. Stadionun daxili və xarici elektrik, su-kanalizasiya, rabitə, internet şəbəkəsi və qaz xətləri tamamilə yenidən qurulmuşdur.

Alyans Arena - Almaniyanın Münhen şəhərində stadion. Həmin Adlı şəhərin Bayern Münhen klubunun ev oyunlarının keçirildiyi stadion.

2005-ci ildə istifadəyə verilən Alyans Arena Avropanın ən yaxşı stadionlarından sayılır **Stadionun fasadı axşamlar və ya oyunlar keçirilən zaman işıqlandır**



"Əlinçə" İdman Akademiyasının tərkibinə 4 kiçik yardımçı stadion, 5000 nəfərlik süni örtüklü və Masazır qəsəbəsinin "Qurtuluş 93" yaşayış kompleksində yerləşən 13 min yerlik təbii ot örtüklü stadion daxildir. Hazırda Şabran rayonunda böyük futbol məktəbi və 4 təbii ot örtüklü müasir standartlara cavab verən stadion tikilməkdədir. Eyni zamanda futbolçuların və qonaqların qalması üçün koteclər və 7 mərtəbəli otel inşa olunur.

Xəzər rayonunun Binə qəsəbəsində istifadəyə verilmiş yeni stadion Heydər Əliyev Fondunun təşəbbüsü ilə AFFA tərəfindən inşa edilib. 2012- ci il sentyabrın 13-də inşa edilib.

Stadion FIFA standartları səviyyəsində tikilib. Süni ot örtüklü stadionda 600 tamaşaçı yeri, oyunları geniş formatda nümayiş etdirən monitor, hakim və həkim otaqları vardır.

Olimpiya Stadionu futbol yarışları və atletika görüşlərinə ev sahibliyi etmək üçün nəzərdə tutulan çoxfunksiyalı kompleksdir. Bu obyekt Atletlər Kəndinin (AK) şimalında yerləşir və burada atletika yarışları ilə yanaşı Avropa Oyunlarının Açıılış və Bağlılıq Mərasimləri də keçiriləcək. Bu stadion 68195 tamaşaçı tutumuna malikdir.

12. Voleybol idman növü üzrə qurğular

Plan:

4. Voleybol idman oyununun qaydaları

5. Voleybol meydançası

1.Voleybol idman oyununun qaydaları haqqında ümumi məlumat. Voleybol komandalı idman oyunudur.Bu oyunda iki komanda iştirak edir.Oyunun mahiyyəti ondan ibarətdir ki,yarışan iki komandadan hər biri rəqib tərəfə mümkün qədər daha çox top vurmağa çalışır və eyni zamanda öz tərəfinə topun düşməsinə imkan vermir.Voleybolda blok saxlama qaydaları;Rəqib tərəfdən vurulan topun qarşısını almaq üçün torun yaxınlığında hoppanaraq qolları yuxarı qaldırıb topa qarşı qoyulması blok adlanır.Blok 1,2,və 3 oyunçu tərəfindən qoyula bilər. Blok qoyan vaxtı qollarını yellədir,bu bacardıqca qısa olmalıdır. Digər idman növləri kimi, voleybol rəqabət oyunları və turnir oyunları üçün qaydaları müəyyən edən beynəlxalq bir orqan tərəfindən idarə olunur.

1. Voleybol oyununda mudafiyə taktikasının usulları. Mudafiyə taktikası aşağıdakılardır.

Oyuna vurulan topla rəqibi xal qazanmağa qoymamaq. Rəqibin hücum zərbəsi vurulmasına mane olmaq.Topu öz meydançasına düşməyə qoymamaq və əks hücum üçün imkan yaratmaq.Mudafiə olunarkən blokda və muhafizədə daima fəal səy göstərməklə rəqibin hücumunu pozmaq. Azərbaycan voleybolçuları dünya və avropa arenalarında. 2002-ci ildə məşqçi Faiq Qayevin rəhbərliyi altında “Azərreyl komandası” Top komandalarının kubokunu qazanmışdır.2004-cu ildə voleybolçu qadınlarımız Avropanın əsas kubokunu çempionlar fiqasının kuboku yarışlarının dördlər finalına qədər yüksəlmişdir. 2005-ci il Avropa birinciliyinin finalına qədər yüksəlmişdir. Hal hazırda Azərbaycanda 4-komanda Lakomativ,İqtisadçı,Arərreyl,və Şirvan komandası mubarizə aparır.Azərbaycanda Voleybolun inkişaf tarixi 1926 ci ildən hesab olunur.Voleybolun digər idman növlərindən fərqləndirən əsas xüsusiyyətlərindən biri də hücumlarla zəngin olmasıdır.Belə ki,topu düzgün qəbul edən komandanın məqsədi dərhal keyfiyyətli hücum qurmaqdır.1955-ci ildə Azərbaycanın qadınlardan ibarət voleybol komandası uğurla çıxış edərək yüksək liqada oynamaq hüququ qazanmışlar.

2. Voleybol meydançası

Voleybol idman oyunudur. Bu oyun, ölçüsü 9x18m olan meydançada keçirilir. Orta xətt meydançanın iki bərabər hissəyə bölür. Orta xətt üzərində xüsusi dayaqlardan voleybol toru asılır. Torun hündürlüyü kişilər üçün 2m 43sm, qadınlar üçün isə 2m 24sm-dir. Oyunun mahiyyəti. Meydançada duran hər iki komandanın oyunçuları topu əl ilə vurub rəqib tərəfə elə göndərməyə çalışırlar ki, onlar topu geriyyə qaytara bilməsinlər.

Voleybol oyununda iki komanda iştirak edir. Onlardan hər birinin 12 oyunçusu ola bilər. Oyun zamanı meydançada hər komandadan 6 nəfər iştirak edir. Oyunun hər hissəsində iştirak edən 6 nəfər əsas oyunçular sayılır.

Voleybol oyununda topun oyuna daxil edilməsi ilə başlanır. Topu oyuna daxil edən oyunçu meydançanın üzbə-üz xəttin arxasında sağ tərəfdə dayanaraq bir əli ilə topu qabağa-yuxarı atıb digəri ilə vurub torun üzərindən rəqib tərəfə keçirir.

Məktəblilər üçün voleybol xalis boyu



Oğlan və qızlar üçün ağın yuxarı kənarının hündürlüyü rəqiblərin yaşından asılı olaraq müəyyən edilir. 11-12 yaş qrupları üçün düzgün hörmə hündürlüyü ən az 220 və 200 santimetr olmalıdır. 13-14 yaşlı iştirakçılar üçün - 230 sm və 210 santimetr, 15-16 yaş - 240 və 220 santimetr, 17-18 yaşlı orta məktəb şagirdləri üçün - 243 və 224 santimetr (oğlan və qızlar müvafiq olaraq). Ancaq voleybolda ağın hündürlüyü düzgün oyun üçün yeganə meyar deyil. Voleybol torunun genişliyi burada bir rol oynayır, hazırlanan material, ciddi şaquli və lazımi parametrlərə uyğun olaraq məhkəmənin yan xəttinə qoyulmuş olsun, voleybol torunun möhkəm bir şəkildə bağlanmasına baxmayaraq. **Voleybol** — hərəsində 6 oyunçu olan iki komanda arasında topla oynanılan idman növüdür. [1964](#)-cü ildən [Yay Olimpiya Oyunlarının](#) proqramındadır. Oyunun məqsədi topu tor üzərindən aşırıb rəqib komandanın meydançasında yerə dəyməsinə nail olmaq və bununla da xal qazanmaqdır. Populyarlıq kütləsinə görə komanda idman növlərində [futbol](#) və [basketboldan](#) geri qalsa da, bu gün voleybol [həndbol](#), [buz xokkeyi](#), [reqbi](#) kimi məşhur idman növlərindən daha çox auditoriyaya malikdir.

Mövzu № 13. Basketbol idman növü üzrə qurğular

Plan:

1. Basketbol idman oyununun yaranması və inkişafı
2. Basketbol idman oyununun qaydaları
3. Basketbol meydançası

Basketbol 1891-ci ildə (ABŞ) Massaçüets ştatının springfilds kollecinin bədən tərbiyəsi müəllimi Ceyms Neysmit tərəfindən yaradılmışdır. Az vaxtda bu oyun Amerikada böyük şöhrət qazanır, hal-hazırda, dünyada milyonlarla insanlar bu oyunu oynayırlar.

Ceyms Neysmit 1861-ci ildə Kanadada anadan olmuş, 1939-cu ildə vəfat etmişdir. O, bu oyunu yaradarkən Amerika qitəsində topla oyunların tarixi məlumatlarından istifadə etmişdir.

Ceyms Neysmitin əməyini qiymətləndirərək 1911-ci ildə springfilds kolleci onu fəxri bədən tərbiyəsi ustası dərəcəsi ilə təltif etmişdir. 1939-cu ildə Mak Gill Universiteti Neysmitə tibb doktoru dərəcəsini verdi, 1968-ci ildə springfilds kollecində «Basketbol şərəfi zalı» adlı Ceyms Neysmit muzeyi açılmışdır.

Basketbolun inkişafı.

Basketbolun inkişafı qaydalara, ləvazimata, qurğulara və basketbolçunun geyiminə öz təsirini göstərdi.

1893-cü ildə ilk dəfə dəmir halqa ilə tor qəbul olundu.

1894-cü ildə topun ölçüsü 30-32 düym (76,2 – 81,3 sm) qədər artdı.

1895-ci ildə 15 fut məsafədən yerinə yetirilən cərimə atmaları qəbul olundu.

1896-cı ildə topun bütün variantlarla aparılması qanunlaşdı.

Yaranmasından az sonra basketbol ABŞ-da populyarlaşdı. Bu oyunu başqa ölkələrdə də oynamağa başladılar.

1891- 1918- ci illər basketbolun inkişafının birinci mərhələsi hesab olunur – bu mərhələdə basketbol yeni oyun kimi püxtələşir. Gimnastika dərslərinin canlanması üçün yaradılan basketbol sonralar öz xüsusiyyəti ilə idman oyununa çevrildi.

1894-cü ildə ilk dəfə rəsmi oyun qaydaları nəşr olundu və bunun əsasında yarışlar keçirilməyə başlandı. Oyunun yayılması ilə onun texnikası və taktikası da formalaşdı.

Topun qəbulu, ötürülməsi, aparılması və səbətə atılması kimi texniki fəndlər meydana gəldi. Lakin texnikada dinamiklik çatışmırdı – bütün ötürmələr və atmalar bir yerdən iki əllə yerinə yetirilirdi. Takti-kada komanda üzvlərinin oyun funksiyası və onların müdafiəçilərə və hücumçulara bölünməsi müəyyənləşdi. Əsasən bu illər basketbol Avro-pa və Cənubi Amerika ölkələrinə yayılmağa başladı.

Milli basketbol federasiyalarının yaradılması onun gələcək inkişafına təsir göstərdi. 1919-1931-ci illər basketbolun inkişafının ikin-ci mərhələsi kimi xarakterizə olunur.

1932-ci ildə Beynəlxalq Basketbol Federasiyası – BBF yaradıldı. Bu federasiyaya Argentina, Yunanistan, İtaliya, Latviya, Portuqaliya, Rumıniya, İsveç və Çexoslovakiya daxil oldu (8 ölkə). 1935 –ci ildə Cenevrədə ilk dəfə Avropa çempionatı keçirildi. Bu çempionatda yüksək yeri Baltikyanı ölkələrin basketbolçuları tutmuşdu. Avropanın ilk çempionu Latviya komandası olmuşdu. İlk dəfə qadınların Avropa çempionatı 1938-ci ildə keçirilmişdi. 1935- ci ildə Basketbol Olimpiya oyunları proqramına daxil edildi. 1936-cı ildə isə XI olimpiadada (Berlin/Almaniya) 21 ölkə basketbolçuları iştirak etmişdi. Bu zaman BBF-nin ilk konqresi keçirilmişdi. Konqres basketbol oyunu üçün vahid qayda qəbul etmişdi.

1948-1956-cı illər basketbolun inkişafının üçüncü mərhələsidir. BBF – başqa beynəlxalq idman birliklərində başlıca yer tutmuşdu. BBF-nin rəhbərliyi altında beynəlxalq yarışlar, çempionatlar keçirilir. 1948- ci ildə beynəlxalq basketbol federasiyasında 50 ölkə iştirak edir. 1950-ci ildə Argentinada ilk dəfə kişi komandalarının dünya çempionatı keçiril-miş və bu çempionatda argentinəliklər qalib gəlmişdilər.

Üç ildən sonra Çilidə qadın komandaları üçün dünya birinciliyi keçirildi. Dünya çempionu adını ABŞ idmançıları qazanmışdı. Sonrakı çempionatlar dörd ildən bir keçirilir.

Hər il BBF-nin rəhbərliyi altında Çempionlar kuboku və Kuboklar kuboku uğrunda basketbol yarışları təşkil olunur. Belə yarışlar bütün dünya ölkələrinin nəzərini cəlb edir. 1972-ci ildə BOK-nin qərarına görə 1976-cı ildə keçirilən XXI Olimpiya oyunlarında (Monreal/Kanada) qadın komandaları daxil edildi. Basketbol indi bütün dünyada inkişaf etmiş və sevimli oyuna çevrilmişdir. Hazırda

Beynəlxalq Basketbol Federasiyası 167 ölkə milli federasiyasını öz heyətində birləşdirir.

Azərbaycan basketbolunun inkişaf tarixindən.

Azərbaycanda basketbolun inkişaf tarixi digər idman növləri kimi ilk addımlarını hələ 1920-ci ildən əvvəl Bakıya işləməyə gəlmiş xarici neft şirkətlərində çalışan fəhlə və qulluqçuların təşəbbüsü ilə həyata vəsiqə almışdır. Məsələn, tarixi materiallar göstərir ki, hələ 1912-ci ildə Bakıda « Sokol » adlı ilk gimnastika cəmiyyətinin yaradıcısı « Ştilman və Kompaniya » şirkətinin nümayəndəsi Ştrekker adlı bir varlı şəxs Bakıda ilk su stansiyasının tikilməsi təşəbbüsünü irəli sürdü və tədricən bu cəmiyyətin fəal iştirakı ilə Bakıda ilk dəfə futbolun təbliğinə başlanır. Göründüyü kimi ümumbəşəri idman növlərinin, o cümlədən basketbolun Azərbaycanda ilk inkişafı xarici ölkə, ilk növbədə İngiltərədən, İsveçdən, Almaniyadan Bakıya gəlmiş neft şirkətlərinin rəhbərləri özlərinin asudə vaxtlarının mənalı təşkili məqsədilə onlara çoxdan tanış olan idman oyunlarının yayılmasının ilk təşəbbüsçüləri olmuşlar. Digər tərəfdən yerli sakinlər üçün qərribə görünən bu idman növlərinin inkişafı həmin ölkələrin mədəni – mənəvi zənginliyini sübuta yetirən fakt kimi xarici ölkə adamlarının böyük marağına səbəb olmuşdur.

Basketbol digər idman növləri kimi Azərbaycanda özünün ilk addımlarını 1920-ci ildən almağa başlayır. Məhz bu illərdən başlayaraq ayrı-ayrı əmək kollektivlərində, idarə və müəssisələrdə, ali təhsil ocaqlarında, idman cəmiyyətlərində komandalar yaradılır, məşğələlərə cəlb olunan basketbol həvəskarlarının sayı gün-gündən artırdı. 1926-cı ildə təkcə Bakı şəhərində 300-ə yaxın basketbol üzrə komandaların və məşğələlərin fəaliyyət göstərməsi qeydə alınmışdı. Bu da təsadüfi deyildi. 1923-cü ildən başlayaraq bütün kompleks yarışların və sparta-kiadaların proqramına basketbol idman növü də daxil edilir və basketbol üzrə sadə idman meydançalarının kütləvi təşkili əksər təşkilatların diqqət mərkəzində olur. Onu da deyək ki, Bakı şəhərində basketbol futbol və voleyboldan sonra öz kütləviliyinə görə üçüncü yeri tuturdu.

Tədricən basketbol Azərbaycanın digər şəhər və rayonlarında inkişaf etdirilməyə başlayır. Komandaların say artımı ilə yanaşı basketbolun texniki və taktiki keyfiyyətləri təkmilləşdirilir, topun tora salınmasında yeni-yeni üsullar tətbiq edilməyə başlayır ki, bunlar da basketbol oyunun improvizasiyaya daha böyük meyl etməsinə və nəticə etibarilə basketbolun estetik baxımdan daha cazibədar formaya yiyələn-məsinə səbəb olur. Tədricən fərdi oyundan kollektiv oyun sisteminə keçid prosesi başlayır.

1920-30-cu illərdə Azərbaycanda ən güclü basketbol komandası « dəmir yolu » idman klubunda yetişir. Təsadüfi deyil ki, bu klubun seç-mə komandası artıq neçə illər idi ki, Azərbaycan çempionu adına layiq görülürdü.

Onu da qeyd etmək lazımdır ki, basketbolun inkişafında « Dinamo » idman cəmiyyətinin də öz dəsti xətti, öz ənənələri var idi. Demək olar ki, 1926-cı ildən sonra « Dinamo » cəmiyyətinin basketbol üzrə seçmə komandası liderliyi ələ alır və uzun müddət onu özündə saxlayır.

Azərbaycanda bu illər basketbolun inkişafında N.Talışxanovun, İ.İonovun, Q.Abramovun, N.Arunovun, qadınlardan K.Əfəndiyevanın, S.Pleskunovanın, Fominanın xidmətləri böyük olmuşdur. Məhz bu ixtisasçılar bütün həyatlarını basketbola bağlamış və yorulmadan bu idman növünün təbliğatçılarna çevrilmişlər.

Bunun nəticəsində basketbol Lənkəran, Tovuz, Balakən, Zaqatala və digər rayonlarda da öz pərəstişkarlarını tapır.

1930-cu ildən başlayaraq müntəzəm olaraq keçirilən Zaqafqaziya respublikaları spartakiadalarının proqramına kişilər və qadınlardan ibarət yarışların keçirilməsi proqramına daxil edilir ki, bu da basketbolun Zaqafqaziyada da geniş inkişafına təkan verir, istedadlı basketbolçuların hər üç respublikada yetişməsinə səbəb olur.

1931-ci ildə Azərbaycanın kişilərdən ibarət seçmə komandası Zaqafqaziya birinciliyinin qalibi olur və ilk dəfə SSRİ birinciliyində müstəqil komanda kimi çıxış etmək hüququ qazanır. Bu ildən başlayaraq Azərbaycanın kişilərdən ibarət seçmə komandası Zaqafqaziyada uzun müddət liderliyi özündə saxlayır və ildən ilə idmançılarımızın texniki və taktiki hazırlıq səviyyəsi rəngarəng olmaqla müasirləşir, yeniləşirdi.

1930-cu il basketbol məktəblilərin spartakiadasının proqramına daxil olur.

1934-cü ildən başlayaraq ilk dəfə basketbol üzrə respublika birinciliyi keçirilməyə başlayır. Bu da basketbolun Azərbaycanda Bakı şəhərindən əlavə digər şəhər və rayonlarda inkişafı ilə əlaqədar idi. Bu yarışlarda Bakının, Gəncə və Xanların seçmə komandaları çıxış edirdilər. Yarışlar dairəvi sistemdə keçirilirdi. Azərbaycanın ilk respublika çempionu adına Bakının « Dinamo » cəmiyyətinin komandası layiq görülür. Onu da deyək ki, bu cəmiyyət sonrakı beş il ardıcıl olaraq bu liderliyi özündə saxladı.

Basketbolun Azərbaycanda geniş yayıldığıнын və respublikamız-da istedadlı basketbolçuların tərbiyə edilməsinin nəticəsidir ki, 1935-ci ildən

başlayaraq Azərbaycanın seçmə komandası SSRİ birinciliyi yarışlarında uğurla çıxış etməyə başlayır. Elə həmin ildən respublika-mızın qadınlardan ibarət seçmə komandası SSRİ birinciliyi yarışlarında öz qüvvələrini sınağa başlayır. Leningrad şəhərində 12 kişi və 12 qadın komandaları arasında keçirilən bu yarışlar hərəsi 6 komandanı ibarət olan 2 qrupa bölünmüşdülər. Azərbaycanın hər iki komandası birinci qrupda çıxış edirdi. İlk yarışlarda qadınlarımızdan ibarət komanda 3-cü yeri tutaraq finalda Ukraynanın seçmə komandası ilə görüşdə 22 :24 hesabı ilə məğlub olaraq ümumi məqbulda 4-cü yeri tutur, kişilər arasında Daşkənddə keçirilən yarışlarda isə komandamız nisbətən zəif çıxış edərək 11-ci yer ilə kifayətlənir.

Növbəti 1936-cı ildə komandamızın texniki və taktiki baxımdan ustalılıqlarında xeyli irəliləyiş olduğu hiss olunur və bu hər iki komandanın keçirdiyi rəsmi görüşlərdəki nəticələri bir daha bunu sübut edə bilər.

1936-cı il SSRİ birinciliyində birinci qrupda çıxış edən qadınlardan ibarət seçmə komandamız ilk yarışlarda Gürcüstanın seçmə komandasına 41 :20, Belorusiyaya 30 :16, Xarkova 23 :3, Sverdlovsk şəhərinin seçmə komandasına 28 :14 hesabı ilə qalib gələrək final yarışlarına vəsiqə almağa nail olur. Finalda komandamız Moskvanın seçmə komandasına 20 :41 və Kiyev komandasına 25 :17 hesabı ilə məğlub olaraq üçüncü mükafata layiq yer tutur ki, bu da bir daha Azərbaycanda basketbolun yüksək usta komandaları səviyyəsində mübarizə aparmaq qüvvəsinə malik olmasını əyani surətdə göstərir.

Kişilərdən ibarət komandamız da ilk yarışlarda Gürcüstanın (27 :24), Minskin (35 :20), Xarkovun (26 :14), Novosibirskin (29 :35) komandalarına qalib gələrək finalda Odessanın seçmə komandasına 24 :30 hesabı ilə uduzaraq dördüncü yeri tuturlar.

Onu da qeyd etmək ki, sonrakı illərdə də Azərbaycan basketbolu uğurla çıxış etməyə başlayır, komandalarımız hər il yeni-yeni istedadlı, nisbətən cavan idmançılarla təmsil olunurdu.

Əgər biz 70 il ərzində Azərbaycanda basketbolun inkişaf səviyyəsinə nəzər salsaq həqiqətən də inkişafın ildən-ilə artdığını görürük və bu inkişaf 50-ci illərdə də özünün nisbətən təşəkkülünü tapır. Həmin illər Azərbaycanın seçmə komandasına A.Petrov, A.Ribalko, Ə.Məmmədov, Q.Məmmədov, N.Arunov, F.Səmədov, S.Novruzov və başqa istedadlı gənc basketbolçuların gözəl oyun nümayiş etdirməsinin bir daha şahidi oluruq.

Yeri gəlmişkən qeyd etmək lazımdır ki, Azərbaycanda basketbolun yayılması və inkişafı bir başa SSRİ-nin əməkdar məşqçisi, professor T.Abbasovun

adı ilə bağlıdır və bu istedadlı məşqçi bütün şüurlu həyatını basketbolun inkişafı və çiçəklənməsi kimi şərəfli bir işə sərf etmişdir.

XX əsrin sonlarında durğunluq dövrünü yaşayan Azərbaycan basketbolu Olimpiya oyunlarında Azərbaycan idmançılarının qələbə-lərinin təsiri ilə yeni inkişaf mərhələsinə qədəm qoymuşdur.

1994-cü ildə Azərbaycan Basketbol Federasiyası (ABF) Beynəlxalq Basketbol Federasiyasına (FİBA) tamhüquqlu üzv qəbul edilib və bu da komandamıza beynəlxalq yarışlarda müstəqil dövlətimizin bayrağı altında çıxış etmək hüququ qazandırmışdır.

1995-ci ildə Türkiyə, Gürcüstan, Türkmənistan və Azərbaycanın kişilərdən ibarət yığma komandalarının iştirakı ilə Bakıda Beynəlxalq turnir keçirilmiş və Azərbaycan komandası turnirin qalibi olmuşdur.

1996-cı ildə ABŞ-ın məşhur basketbolçusu Bob Kouzin 70 illiyinə həsr edilmiş turnirdə Azərbaycanın kişilərdən və veteranlardan ibarət yığma komandaları da iştirak etmişdir. Veteranlardan V.Muxin, S.Novruzov, Q.Məmmədyarov, H.Ələkbərov və başqaları Nyu-Yorkda keçirilən həmin turnirin iştirakçıları olmuşlar.

Ölkəmizdə basketbolun kütləviliyini təmin etmək məqsədilə Cəlilabad şəhərində ABF-nin cənub bölgə şöbəsi və Gəncədə ABF-nin regional mərkəzi yaradılmışdır.

Beynəlxalq əlaqələrin yeni səviyyəyə qaldırılması sayəsində ABF-nin gördüyü işlər nəticəsində Azərbaycan basketbolçuları 2000-ci ildən başlayaraq mütamadi şəkildə beynəlxalq yarışlarda iştirak etməyə başlamışdır.

2000-ci ilin fevralında ölkəmizin yeniyetmə oğlanları və qızlarından ibarət yığma komandaları İran İslam Respublikasında keçirilən beynəlxalq yarışlarda iştirak etmişlər. Qızlardan ibarət milli yığma komandamız fəxri III yer tutmuşlar.

2000-ci il üzrə kişilər və qadınlar arasında keçirilən ölkə çempionatında hər iki yarışda « Bakılı » idman klubunun basketbolçuları çempion olmuşlar.

2000-ci ilin iyun ayında Moskvada Beynəlxalq Tələbə Basketbol Liqasının (BTBL) təsis konfransı və bu hadisəyə həsr edilmiş tələbələr (kişilər) arasında beynəlxalq yarış keçirilmişdir.

Azərbaycanın yığma komandası bu turnirdə iştirak etmişdir. Azərbaycan Basketbol Federasiyasının nümayəndəsi BTBL Şurasının üzvü seçilmişdir.

15-22 iyun 2000-ci ildə Bakı şəhərində ilk dəfə olaraq « Azərbaycan BAM turniri » respublika basketbol yarışları keçirilmişdir. (« BAM turniri » FİBA-nın yeniyetmə basketbolçular arasında keçirdiyi rəsmi Avropa yarışlarıdır). Qızlar arasında Qaradağ rayonunun UĞİM komandası, oğlanlar arasında isə « Bakılı » İdman Klubunun yeniyetmələri qalib gələrək « Avropa BAM Turniri »ndə iştirak etmək hüququ qazanmışlar.

13-16 iyul 2000-ci ildə Bolqarıstanın Veliko Tırnava şəhərində yeniyetmə qızlar arasında « Avropa BAM turniri »nin seçmə oyunları keçirilmişdir. Bolqarıstan, Rumıniya və Albaniya komandaları ilə bir qrupda yarışan Azərbaycan komandası fəxri III yeri tutmuş, FİBA-nın kuboku və bürünc medallarla təltif edilmişdir. Oğlanlar arasında isə bu oyunlar 8-10 sentyabr 2000-ci il tarixdə Bolqarıstanın Botevqrad şəhərində keçirilmişdir. Yarışda komandamızın rəqibləri Türkiyə, Bol-qarıstan və Bosniya və Hersoqovina komandaları olmuşdur. Komandamız IV yerlə kifayətlənmişdir.

11-18 noyabr 2000-ci ildə kişilərdən ibarət milli yığma komandamız Tehran şəhərində keçirilmiş « İmam Əli Kuboku » uğrun-da I beynəlxalq basketbol turnirində iştirak etmiş və bütün görüşləri udaraq Kubokun sahibi olmuşdur.

8-16 dekabr 2000-ci ildə kişi və qadın komandaları arasında Bakı Kuboku uğrunda yarışlar, oktyabrda isə ali məktəblər arasında çempio-nat keçirilmişdir.

21-23 yanvar 2001-ci ildə Gürcüstanın « Geosell » komandası Bakıda Qərb Universitetinin komandası və AZANS komandası ilə, yanvarın 24-də isə Olimpiya mərkəzində Azərbaycanın yığma komandası ilə yoxlama görüşləri keçirmişdir.

10-18 fevral 2001-ci ildə İran İslam Respublikası Basketbol Federasiyasının dəvəti ilə yeniyetmə oğlanlardan ibarət yığma koman-damız Tehran şəhərində keçirilən ənənəvi beynəlxalq turnirdə iştirak etmiş və Ermənistandan olan rəqiblərinə qalib gəlmişdir.

25-27 mart 2001-ci ildə ilk dəfə olaraq yeniyetmə qızlar arasında Novruz bayramına həsr olunmuş beynəlxalq turnir keçirilmişdir. Turnirdə Pyatiqorsk, Volqoqrad və Tbilisi idmançıları da iştirak etmişdir. Həmyerlilərimiz yarışların qalibi olmuşdur.

2001-ci ilin kişilər arasında Azərbaycan çempionatının qalibi Qərb universitetinin, 2002-ci ilin ölkə çempionu isə N.T.D. « Servis » komandaları olmuşdur.

Son zamanlar Azərbaycanda basketbolun populyarlığı artmaqdadır. Bu Milli Olimpiya Komitəsinin, Azərbaycan Gənclər, İdman və Turizm Nazirliyinin və Azərbaycan Basketbol Federasiyasının birgə səyi nəticəsində baş verir. Bunların təşəbbüsü ilə 2002-ci ildən milli yığma komandamızı dünya səviyyəsində hazırlamaq üçün Olimpiya, dünya və Avropa çempionu, litvalı Rimas Kurtinaytis dəvət olunmuşdur. R.Kurtinaytis Azərbaycanla gəlişi ilə basketbolun inkişafının yeni mərhələsi başlanıb və basketbolla məşğul olanların sayı gündən-günə artmaqdadır.

2002-ci ildən başlayaraq iki Liqa üzrə Azərbaycan çempionatı keçirilməyə başlanıb və Yüksək Liqanın yarışları 8 ay ərzində dünya standartlarına uyğun olaraq bir neçə mərhələdə keçirilir. Əvvəlcə, iki dövrədən sonra 6 komanda müəyyən olunur və bunlar arasında 2 dövrədə keçirilən oyunlar əsasında növbəti mərhələyə çıxacaq 4 komanda müəyyənləşir. Sonra bu 4 komanda arasında « pley-off » lar keçirilərək çempion və mükafatçılar müəyyən olunur.

Basketbol – bizim ölkədə ən sevimli idman növlərindən biridir. Onun üçün müxtəlif hərəkətlər xarakterikdir: yeriş, qaçış, dayanmalar, dönmələr, hoppanmalar, tutmalar, atmalar və topun aparılması rəqiblə mübarizədə yerinə yetirilir. Hərəkətlərin belə müxtəlifliyi sinir sistemi-nin və orqanizmin bütün fəaliyyətinin möhkəmlənməsinə kömək edir. Basketbol, çox kateqoriyalı zəhmətkeşlər üçün, xüsusən beyin fəaliyyəti ilə məşğul olan insanlar üçün aktiv istirahət vasitəsidir.

Basketbolun nəinki sağlamlıq – gigiyenik, həmçinin təbliğat- tərbiyəvi əhəmiyyəti var – oyun azarkeşlərdə həvəs yaradır ki, onlar da idmançılar kimi dözümlü və cəld olsunlar. Basketbolla məşğul olmaq inadkarlıq, cəsurluq, düzgünlük, özünə inam, kollektivçilik və s. kimi hisslərin formalaşmasına kömək edir.

Basketbol fiziki tərbiyə vasitəsi kimi bədən tərbiyə hərəkətinin müxtəlif sahələrində geniş yerini tapıb.

Ümumtəhsil sistemində basketbol məktəbə qədər orta, texniki – peşə, orta ixtisas və ali təhsil müəssisələrinin bədən tərbiyəsi proqram-larına daxil edilib. Məktəbəqədər və kiçik yaş qrupundan olan uşaqlar üçün müxtəlif mütəhərrik oyunlar və mini basketboldan istifadə olunur. Orta və yuxarı yaşlı məktəblilər basketbolla dərslərdə və dərstdən kənar basketbol bölmələrində, UĞİM-də (uşaq-gənclər idman məktəbi) məşğul olurlar. Ali məktəb müəssisələrində basketbol akademik və fakültativ dərslərində istifadə olunur.

Bədən tərbiyəsi sistemində basketbolun yeri onunla müəyyənləşdirilir ki, oyuna yiyələnmək asandır (ləvazimatın qiyməti böyük deyil, meydançaların tikilməsinin asanlıığı və meydançaya qulluq edilməsinin sadəliyi və s.). Bədən tərbiyəsi sistemində basketbolun yüksək yer tutduğunu müəyyən edən əsas – gənclərin tərbiyəsinin və fiziki inkişafının kompleks vasitəsidir.

Basketbolun kütləvi inkişafının iş formaları və kütləvi yarışların keçirilməsi.

Kütləvi idmanın inkişafının və idman ustalığının artırılmasının əsas vasitələrindən biri, bizim ölkəmizdə idman yarışları sistemlərinin təkmilləşdirilməsidir.

Bədən tərbiyəsi sistemində idman yarışları təlim – tərbiyə işlərinin ayrılmaz hissəsidir. Yarışlar fiziki tərbiyənin, bilikli və talantlı insanların aşkar edilməsinin təşmilləşməsinə kömək edir, gəncləri bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olmağa cəlb edir.

Ölkəmizdə basketbol üzrə yarışların keçirilməsi və planlaşdırılma sistemləri mövcuddur və hər vaxt təkmilləşdirilir.

Basketbol üzrə yarışların əsas prinsipləri bunlardır :

- təqvimin stabilliyi,
- müasir məşq və yarış yükünün əldə edilməsi üçün mərhələlərlə təqvimin quruluşu,
- yeni məşğul olanlardan yüksək dərəcəli idmançıların yarış yükünün planlaşdırılmasının ardıcılığı,
- yarış sistemləri və idman təsnifatı tələblərinin yerinə yetirilməsi arasında əlaqə.

Yarışların təşkilinin qanunlaşdırılması üçün 4 keçirilmə təşkilat formaları müəyyən edilib :

- bədən tərbiyəsi kollektivlərinin yaşayış yeri, istirahət yerləri üzrə,
- rayonlarda, şəhərlərdə, vilayətlərdə bədən tərbiyəsi kollektivləri komandaları arasında,

-UGİM,OEİUGİM, idman təməyüllü internat-məktəb komanda-ları arasında,

-ustalardan ibarət yüksək, birinci və ikinci liqa komandaları arasında.

Yaşayış, iş, təhsil və əhalinin istirahət yerləri üzrə, bədən tərbiyəsi kollektivlərində kütləvi yarışlar. Bura istehsalat idarələrində, təmir-istismar idarələrində təşkil olunmuş bölmələrin işi, şagird – gənclər və əhali üçün istirahət yerlərində keçirilən yarışlar daxildir.

Bu yarışlara bütün iştirak etmək istəyənləri cəlb edirlər. Yarışlar ərazi və tabeçilik prinsipləri əsasında keçirilir. Əsas məqsəd – uşaqları, tələbələri, fəhlələri və işçiləri sistemli bədən tərbiyəsi məşğələlərinə cəlb etməkdir. Yarışan qruplar üçün normativ tələbatlar III idman dərəcəsi səviyyəsində müəyyən edilir. Yarışlar eyni yaş qrupları üzrə keçirilir.

Bədən tərbiyəsi kollektivlərinin daxili yarışlarının təqvim planına bunlar daxildir :

- ayrı-ayrı idman oyunlarının növləri üzrə çoxturlu yarışlar və kütləvi yarışlar,

- başqa bədən tərbiyəsi kollektivləri ilə yoldaşlıq görüşləri və digər yarışlar.

Rayonlarda, şəhərlərdə, vilayətlərdə bədən tərbiyəsi kollektivləri komandaları arasında yarışlar. Burada ümumtəhsil, texniki – peşə məktəblilərinin, istehsalat idarələrinin, bədən tərbiyəsi kollektivləri tərəfindən təşkil olunmuş və daimi məşğul olan komandaları iştirak edirlər.

Rayon və şəhər yarışları il ərzində çoxturlu sistem üzrə olub, komanda zaçotu ilə stabil müddətə təşkil olunur və II, III idman dərəcə normativlərinin yerinə yetirilməsinə imkan verir.

İl ərzində hər idmançı 20-25 oyun keçirilməlidir (onların üçdə biri yoldaşlıq).

Rayon bölgüsü olmayan şəhərlərdə keçirilir :

- kompleks spartakiada proqramları yarışları (hər il, yaxud iki ildə bir dəfə),

- mövcud olan idman növləri üzrə çoxturlu çempionatlar, birinci-liklər, şəhər və rayon kubokları (hər il),

- şəhər və həmkarlar şura təbəçiliyində olanların yarışları,
- başqa-başqa idman oyun növləri üzrə rayon və şəhərlərarası yol-daşlıq görüşləri,
- rayon bölgüsü olan şəhərlərdə, yarışlar rayon üzrə böyük bədən tərbiyəsi kollektivlərinin, idarələrin və həmkarlar şuralarının könüllü idman cəmiyyətlərinin komandaları arasında,
- şəhər və rayon idman idarələri, KİC və idarələrin yarışları tur və dairə üzrə işdən (dərslərdən) kənar istirahət günləri keçirilir.

Vilayət yarışlarının təqvim planı aşağıda göstərilən tədbirləri nəzərdə tutmalıdırlar :

- kompleks yarışlar (hər il, yaxud iki ildə bir dəfə),
- vilayətin çempionatı, birinciliyi və kubok (hər il),
- başqa vilayətlərlə (şəhərlərlə) yoldaşlıq görüşləri,
- vilayət həmkarlar şurasının kubok yarışlarında idman klubların və bədən tərbiyə kollektivləri komandalarının iştirakı.

Şəhər, rayon, vilayət, KİC həmkarlar ittifaqı təqvimə müvafiq idman idarələri ilə razılaşdırılır, bu yarışların təkrarlanmasına və artıq maliyyə xərcinə yol vermir, bir də yarış iştirakçılarına qaydalara əsasən nəzarət edilir.

Azərbaycanda basketbolun inkişafı vəzifələri.

Orta məktəb və ali təhsil müəssisələrində fiziki hazırlıq proqramında basketbola mühüm yer verilir : basketbol bölmələrində minlərlə uşaq məşğul olurlar.

İdman sarayından başqa əl oyunları stadionu, olimpiya idman kompleksi və başqa salonlarda basketbol üzrə yarışlar keçirmək olar.

Məşqçi kadrların hazırlığı ilə Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası məşğul olur. Milli yığma komanda üçün ehtiyat, beynəlxalq arenada basketbolçularımızın uğurlu çıxışı, oyunun gələcək inkişafı məzunların keyfiyyətli işindən asılıdır. Praktiki – məşqçilər daim öz biliklərini kurslarda və seminarlarda artırır.

Azərbaycan Respublikasının Basketbol Federasiyası « İdman ustası », « Respublika dərəcəli hakim », « Respublikanın əməkdar məşq-çisi », adını almaq üçün materialları müzakirə edir və Azərbaycan Gənclər, İdman və Turizm Nazirliyinə təqdimatla müraciət edir. Azərbaycan Basketbol Federasiyası Beynəlxalq Basketbol Federasiya-ları Assosiasiyası ilə əlaqə saxlayır. Yerli basketbol federasiyalarının əsas vəzifələri – vilayətdə, şəhərdə basketbolun inkişafının ictimai rəhbərliyini təmin edir.



1.1 Mərkəzi dairə

1.2 Mərkəzi xətt

1.3 Meydança sərhəddi xətləri

1.4 Üçxallıq xətt

1.5 Cərimə atışı xətti

2. İstinadlar

3. Xarici keçidlər

Quruluşu

Mərkəzi dairə

Mərkəzi dairə meydançanın mərkəzində yerləşir və [radiusu](#) 1,80 metrdir.

Mərkəzi xətt

Mərkəzi xətt arxa xətlərə paralel çəkilir və hər iki yan xəttədən 15 sm çıxmalıdır.

Meydança sərhəddi xətləri

Meydançanın uzunluğu istiqamətində çəkilən sərhəd xətti yan xətt, eninə istiqamətdə çəkilmiş sərhəd xətti isə arxa xətt adlandırılır.

Üçxallıq xətt

Rəqib səbəti yaxınlığındakı ərazidən başqa meydançanın ərazisi üçxallıq zona hesab olunur. Üçxallıq zona ikixallıq zonadan yarım çevrə formasında çəkilmiş xətlə ayrılır. Çəkilmiş bu yarım dairənin radiusu 6,75 metrdir ([1 oktyabr 2010-cu ildən](#)).

Cərimə atışı xətti

Cərimə atışı xəttinin uzunluğu 3,60 metr olur. O arxa xətlərdən 5,80 metr məsafədən, çəkilir. 3x3, basketbol, qaydası.



Meydança və top Standart oyun meydançasının ölçüləri 15 m (eni) x 11 m (uzunluğu). Bütün kateqoriyalar üçün 6 nömrəli top istifadə olunur. Komandanın tərkibi Dörd oyunçu (4) Üç (3) oyunçu və bir (1) ehtiyat Hakim (lər) Katib və saniyə ölçən Bir (1) və ya iki (2). Taym-autlar İki (2) Hər komandaya bir (1) 30 saniyəlik. Oyunun başlanması Püskatma (sikkənin atılması) Qeyd: Bu üsulla bəlli edilən komanda oyuna başlamasını və ya mümkün olan overtayma başlamasını özü seçir. Oyunun müddəti və maksimal hesab Oyunun müddəti bir (1) hissə 10 dəqiqə Maksimum hesab: 21 xal. Əsas vaxta aiddir. Overtaym İlk 2 xalı toplayan komanda qalib gəlir. Xalların hesab edilməsi Bir (1) və iki (2) xal əgər, top qövsün xaricindən atılıbsa. Hücuma vaxt 12 saniyə. Qeyd: Meydançada atış üçün vaxt qurğusu olmadıqda və komanda hücumla meyl etmirsə hakim onu xəbər edərək son 5 saniyə saymağa başlayır. Salınan topdan sonra Topu buraxan komanda topa yiyələnir. Səbətin altında. Müdafiə olunan komanda topa yiyələnirsə, bu halda həmin komanda topu qövsün xaricinə çıxarmalıdır (çiləmə və ya ötürmə ilə). Oyunçu səbətin altındakı yarımdairədə olan oyunçuya müdafiədə olan komanda maneə etmək olmaz “Ölü top” vəziyyətindən sonra Qövsün zirvəsində top mübadiləsi (“çek”) Müdafiədə rebaunddan sonra Top qövsdən kənara çıxarılır Mübahisəli top Müdafiə yiyələnir Atışı edən oyunçuda fol Bir (1) cərimə atışı İki (2) cərimə atışı, əgər qövsdən kənara atılırdısa. Komanda folların limiti Altı (6) Atış folunun cəriməsi 7, 8 və 9 İki (2) cərimə atışı Atış folunun cəriməsi 10 və s. İki (2) cərimə atışı və topa yiyələnmə Əvəzetmə Top “ölü” vəziyyətdə olanda. Ehtiyatda olan həmkarına toxunaraq meydançaya daxil ola bilər. Əvəzetmə səbətlə üzbəüz olan xətt arxasında hakimlərin müdaxiləsi olmadan keçirilə bilər. Qeydlər: *Əgər

oyunçunun hər iki ayağı qövsün içində deyilsə və yaxud qövsü başlamırsa o “qövsdən kənar” sayılır. * FİBA-nın rəsmi qaydaları hazırkı qaydalarda göstərilməyən bütün oyun vəziyyətlərinə tətbiq edilir.

Mühazirə mətni №14.

Mövzu: Həndbol idman növü üzrə qurğular.

Plan:

- 1. Həndbol idman oyununun yaranması və inkişafı .**
- 3. Həndbol oyununun qaydaları.**

Ədəbiyyat: Idman və mütəhərrik oyunlar. T.T.Abbasov Bakı 1987.

Azərbaycan milli və idman oyunları. F.M.Həsənov, İ.M. Mahmudov Gəncə 2004

Həndbolun nəzəriyyəsi və metodikası. “Bakalavr” pilləsi üçün proqram Bakı 1998.

Əsgərov.İ.İ Həndbol-Beynəlxalq yarış qaydaları.

B.Y.İqnatiyev”İstoriya razvitiya qandbola” Moskva 1983

İ.V.Petraçeva texnika-taktika i metodika obuçeniya Moskva 1986.



I

Həndbol oyunu ötən əsrin son on illiyində yaranıb. Onun banisi Danimarkalı Xolqer Nilson sayılır. Tapılan oyun-şagirdlərdən, kollecin qadınları üçün nəzərdə tutulsada, ilkin halında olan müasirliyi xeyli fərqlənirdi. Oyunçular oynayan yerdə duraraq topu öz qapısından ataraq oyuna başlayırdılar.

İndi həndbol-iştirakçılardan atletik hazırlığı tələb edən idman oyunudur. O, yüksək səviyyədə keçir, son tezliklərdən bəzən mübarizəni istina etmir, onların yerinə yetirilməsində müstəsna bir məharət və çeviklik, fəndlər lazımdır. Oyun orqanizmə böyük yük verir ki, bütün oyun ərzində müəyyən dözümlülük tərbiyə etmək lazımdır. Ona görə də oyunda hərəkətlər uğurla yerinə yetiriləcək.

Həndbolu 7 nəfər olmaqla 2 komanda oynayır: 6 sahə oyunçusu və 1 qapıcı. Qələbə qazanmaq üçün yarışa hərəkətli oyunçular buraxırlar. Oyunun mahiyyəti də odur ki, topu rəqib qapısına atmaq və öz qapısına buraxmamaqdır.

Yarış zallarda keçirilir və açıq meydançada. Oyun da meydançanın optimal ölçüsü 40x20m.

Oyunun müddəti 30 dəqiqə, onlar arasında 10 dəqiqə fasilə olmaqla 2 hissədən ibarətdir. Oğlanlar və kişilər üçün topun çəkisi 425-275qr, çevrəsi 58-60sm. Qadın və qızlar üçün topun çəkisi 235-400qr, çevrəsi 54-56 sm.

Topla və topsuz (oyun texnikası) oyunuaparmaq üçün fəndlər yerinə yetirməyi bacarmaq, qaydaları bilmək lazımdır və tərəfdaşları ilə (oyun taktikası) qarşılıqlı təsirləri qanunauyğunluqları dərk etmək.

1898-ci ildə Danimarkanın Odrup şəhərinin qızlar gimnaziyasının müəllimi Xolqer Nilson öz dərində “Həndbol” adlanan oyun keçirdi. Böyük olmayan meydançada hər komandada 7 nəfər oyunçu (1 nəfər qapıçı və 6 nəfər oyunçu) topu bir- birinə ötürərək topu rəqibin qapısına vurmağa və öz qapılarından top buraxmamağa çalışaraq yarışdılar.

Təxminən eyni vaxtda Çexoslovakiyada da buna oxşar topla oyun kəşf edilmişdir. Onu isə “Hazena” adlandırmışlar.

Heyyətində 11 nəfərdən ibarət həndbol oyununun yaranması 1917-1919-cu illərə aiddir.

“ Hənd” əl, -“bol” top deməkdir.

1928-ci ildə Amsterdam şəhərində Beynəlxalq Həvəskar Həndbol Federasiyası yaradıldı. Əvvəlcə buna 11 ölkə, iki il sonra isə 20 ölkə daxil idi. İndi isə Beynəlxalq Həndbol Federasiyası 130- dan artıq üzvü var.

1936-cı il Həndbolun Olimpiya idman növlərinə daxil edilməsi ilidir.

1946-cı ildə Beynəlxalq Həndbol Federasiyası yaradıldı.

1898-1941-ci illər Həndbolun yaranması və yayılması illəri hesab olunur.

1946-1957-ci illər 11x11 həndbolunun üstün inkişafı illəridir.

V.I.Sorokin 1957-ci ildə Azərbaycanda ilk həndbol komandası yaratmışdır. O vaxt həndbolun inkişaf planına əsasən 11 nəfərə qarşı 11 nəfər oynayırdı.

7x7 nəfərə qarşı olan həndbol isə Avropada özünün yeni addımlarını atmaqda idi.

1956-cı ildən 1961-ci ilə qədər SSRİ-də 11x11 nəfərə qarşı olan həndbol üzrə 6 birincilik keçirilmişdir. Bu yarışda Bakı komandası da iştirak etmişdir. 7x7 – yə qarşı olan həndbol üzrə ilk SSRİ birinciliyi 1962-ci ildə keçirilmişdir. BU çempionatda Bakının “ Dinamo” komandası da iştirak etmişdir. Böyük Həndboldan çıxmış “ Dinamo”-çular Tblisi şəhərindəki yarımqrupda çıxış edərək 3-cü yeri tutmuşlar.

İlk keçmiş SSRİ çempionatının qalibi Tbilisinin “Buravestnik” komandası olmuşdur. 1963-cü ildə Bakının “Dinamo” Komandası yarımqrupda ilk SSRİ çempionu Tblisinin “Buravestnik” komandasına 13:11 hesabı ilə qalib gələrək I yeri tutur və ittifaq birliyinin finalına çıxır. Orada 12 güclü komandalar arasında VI yeri tutur. “Dinamo” komandasının oyunçularından A.Çolak oğlu, A.Silyayev,

V.Korotkiy, A.Raxinkov, A.Quliyev, V.Kiriçek, və sair yetkin oyun nümaiş etdirərək respublikamızın şərəfini ləyaqətlə qorumuşlar.

1963-cü ildən 1969-cu ilə qədər Bakının “Dinamo” komandası SSRİ birinciliyinin yüksəkliqasında müvəffəqiyyətlə çıxış edərək dəfələrlə 8 ən güclü komandalar sırasına daxil olmuşdur. 1970-ci ildən 1990-cı ilə qədər “Dinamo”-nun, “Buravestnikin”, “Məhsulun”, İnşaatçının” kişi həndbol komandaları SSRİ çempionatının I dəstəsində respublikamızı təmsil etmişlər.

1962-ci ildə 7x7 həndbol üzrə keçirilən ilk SSRİ birinciliyi iştirakçıları arasında Bakının “Sokomativ” qadın komandası da vardır. Yarışda iştirak edən 18 komanda arasında qızlar V yeri tutdular.

1983-cü il mövsümündə Bakının “Avtomobilist” komandası Beynəlxalq Həndbol Federasiyası kubokunun sahibi olmuşdur.

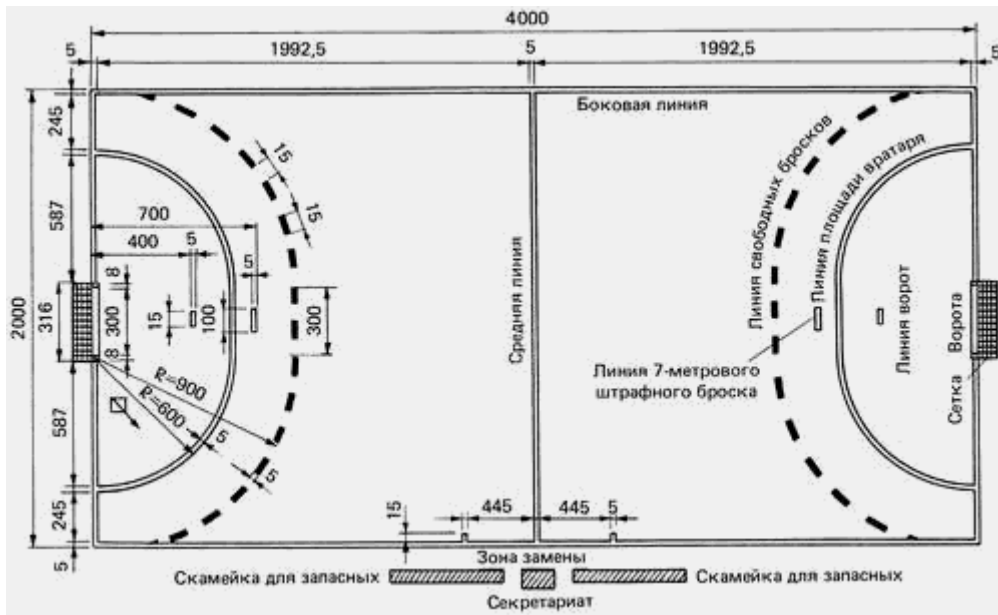
Sürətli L.Şubina təkrar olunmaz R. Şabanova və bacarıqlı L. Savkinanın adları həmişəlik Olimpiya səlnaməsinə daxil edilmişdir.

Həndbol veteranları indidə aktiv fəaliyyət göstərirlər.

L. Şubina məşqçi, R. Şabanova Həndbol Federasiyasının rəyasət heyyyətinin üzvü, V. Sadıxova və E. Vahabzadə Azərbaycan DBTİA müəllim, A. Mİrzəyeva və T. Məmmədova məktəbdə müəllim işləyirlər.

Həndbol kollektiv oyundur. Həndbol əllə rəqib komandanın qapısına top atmaq məqsədilə iki komanda arasında keçirilən idman oyunundur əsas mahiyyəti oyun qaydalarına əməl etməklə, rəqib qapısına mümkün qədər top vurmaq və öz qapısından top buraxmamaqdan ibarətdir.

Həndbol üzrə oyunda hər komandada 1 qapıcı və 6 meydan younçusu olmaqla ii komanda oynayır. Yarış vaxtı hər görüşdə komandada 3 meydan oyunçusu və 1 qapıcı əvəzedicisi ola bilər. Bütün bu oyunçular oyunun istənilən vaxtında və istənilən qədər əvəz oluna bilərlər.



Oyunların keçirilməsi üçün meydança taxta və ya torpaq döşəməli olub, yarış qaydalarına müvafiq xətlərlə işarələnir. Meydançanın standart ölçüsü 20x40 m-dir. Meydançanın üzbə-üz xətləri üzərində eni 3m, hündürlüyü isə 2m olan tor qapılar qoyulur.

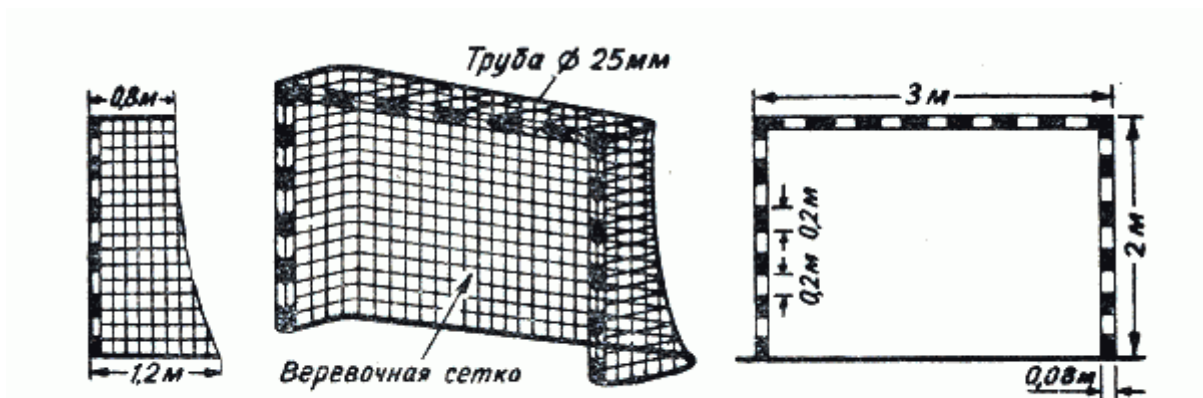


Рис. 1.

Qapının dirəkləri kəsiyi 8x8 sm olan ağcdan olmalıdır. Topun dairəvi forması və dəri örtüyü olur. Kişi komandaları üçün topun diametri 58-60 sm, çəkisi isə 425-475qr-dır. Qadın komandaları üçün isə topun diametri 54-56 sm, çəkisi isə 325-400qr olur.

Oyun 2 hissədən ibarət olub, 60 dəqiqə davam edir. Hissələr arasında 10 dəqiqəlik fasilə verilir.

Fasələdən sonra komandalar qapıları dəyişirlər. Oyun hakimin işarəsi ilə başlanır. Topu oyuna daxil edən komanda püşk yolu ilə müəyyənləşdirir. Qapılara vurulan hər qollardan sonra, oyun yenidən mərkəzdən başlanır. Topu oyuna öz

qapısından top buraxan komanda daxil edir. Topu istənilən üsulla ötürmək, qapıya zərbə vurmaq, tutmaq, bir əllə çiləyərək aparmaq olar.

Oyunçu topu çilədikdən sonra topu tutsa, onu mütləq komanda yoldaşına ötürməli yaxud qapıya vurmalıdır.

Top əldə olarkən 3-dən artıq addım və onu 3 saniyyədən artıq əldə saxlamağa icazə verilmir. Oyun qaydaları pozularkən sərbəst top atma təyin olunur. Sərbəst top atma qayda pozulan yerdən hakimin fiti olmadan icra olunur. Sərbəst top atma 3 saniyyə ərzində yerinə yetirilir.

Müdafiə olunan komandanın oyunçusu qapıya zərbə vurmaq istəyən rəqib komandanın oyunçusuna qarşı kobud oynadıqda, müdafiə məqsədi ilə qapı meydançasına daxil olduqda və ya topu öz qapısına qəsdən ötürdükdə və qapıcı qapı meydançasında topa toxunduqda qapıcı oyunda olan topu qapı meydançasına daxil etdikdə 7 metrəlik cərmə zərbəsi təyin olunur. Oyunçu gobud oynadıqda və idmançıya yaraşmayan nələiq hərəkət etdikdə hakim onu 2 dəqiqə müddətində oyundan kənar edə bilər.

Bir oyunçu oyun müddətində 3 dəfədən artıq meydançadan çıxarıla bilməz. Oyunçu 3-cü dəfə meydançadan oyunun sonuna dək çıxarılır. Meydançadan çıxarılma vaxtının qurtarmasını oyunçuya vaxtı nəzarət edən hakim bildirir. Oyunu 2 hakim, 1 katib və vaxta nəzarət edən hakimlər idarə edirlər.

Həndbol oyununda müxtəlif fəndlərdən istifadə olunur. Öz səviyyəsinə görə bu fəndlər 2 hissəyə bölünür. Onlar hücum və müdafiə fəndləridir.

Hücum texnikası müxtəlif dönmək, dayanmaq, tullanmaq, meydançada irəliləmək, həmçinin topu tutmaq, ötürmək, çiləyə-çələyə aparmaq hərəkətlərini nəzəri yayındıran hərəkətləri özündə irləşdirir. İdmançı oyun zamanı bu hərəkətlərin hamısından istifadə edirlər.

Müdafiə texnikası hücum edən komandaya qarşı tətbiq edilir. Məqsəd topu ələ keçirməkdən və qapını müdafiə etməkdən ibarətdir. Müdafiəçilərin meydançada duruşunu və yerlərini dəyişməsi, topu vurub yerə salmağı, tullanılan topun qarşısında blok yaratmağı və qapıcının oyun fəndlərini müdafiə texnikasına aid etmək olar.



Məlum olduğu kimi həndbol qadınlar üçün nəzərdə tutulmuş idman oyunu olmuşdur. Ancaq sonralar oyun qaydaları dəyişməsi oyunun atletik idman növünə çevirilmişdir. Dünyanın müasir peşəkar həndbolçuları idman atletləri kimi güclü, əzələli, cıvraq, dözümlü və oyunun çətin vəziyyətini tez bir zamanda həll etməyi bacara idmançılardır.

Oyun qaydalarının inkişafı və dəyişdirilməsi, oyuna lazım olan idman ləvazimatı, meydançanın ölçüsü, oyunun keçirilmə müddəti və s. indiyə qədər dəyişməldə davam edir.

Şəkildə göstərilən oyun meydançası 1923-1948-ci illərdə oynanılan həndbol oyununun qaydaları üçün nəzərdə tutulmuşdur. O illərin qaydalarına əsasən oyun meydançası zonalara bölünmüşdür.

1. Zona-bir komandanın meydançası.
2. Zona-orta meydança.
3. Zona- digər komandanın meydançası.

Hər zonada oynamaq üçün müəyyən olunmuş oyunçular nəzərdə tutulmuşdur. Qapıçı və müdafiəçi ancaq öz zonasında oynamaq idi. Yarım müdafiəçilər öz zonalarında və orta zonada oynamağa icazə verilirdi. Hücumçular orta zonada və rəqib zonasında hərəkət edə bilirdilər. Hücum vaxtı qapının yanında 3 hücumçu və 3 müdafiəçi qapıçı ilə birlikdə hücuma qarşı müqavimət göstərirdilər. Doğurdanda belə bir oyun üçün taktiki hazırlıq tələb olunurdu. İdman meydançasının üst örtüyü və idman ləvazimatı həndbol oyununun inkişafına müəyyən qədər təsir göstərir.

Məsələn: müəyyən illərin oyun qaydasında müqaisələr.

<u>İllər</u>	<u>1923 il</u>	<u>1948 il</u>	<u>1980 il</u>
Qapı			
Hündürlüyü	2m25sm	2m40sm	2m
<u>Uzunluğu</u>	<u>2m</u>	<u>2m</u>	<u>3m</u>
Top			
Çevrəsi	68-70sm	64-68sm	Qad.54-56sm Kiş. 58-60sm
<u>Çəkisi</u>	<u>400q</u>	<u>360-425q</u>	<u>Qad.325-400q Kiş. 425-475q</u>
Topun materialı			
Üz hissəsi	Dəri	Dəri	Dəri-sintetik
<u>İç hissəsi</u>	<u>Rezin</u>	<u>Rezin</u>	<u>Rezin</u>
Oyun			Taxta,terafleks
meydançasının	Ot	Ot	Digər material
örtüyü			

Oyun meydançasının əla üst örtüyü və top həcmnin kiçilməsi oyunun texnikasının artmasına və fəndlərin çətinləşməsinə səbəb oldu. Top bir əllə ancaq barmaqların köməti ilə tutulmalı idi.

Bu isə topun ötürmələrin və top atmalarının müəyyən üsullarla yerinə yetirilməsində oyunun taktikasının yenilənməsinə gətirib çıxarır. Daha sonra oyunçuların meydança boyu hərəkət etmələrinə icazə verildi.

Beləki bütün oyunçular həm hücumda, həm də müdafiədə oynaya bilirdilər. 1960-cı illərə qədər topun yan xətdən oyuna daxil edilməsi.

Ancaq hakimın fitindən sonra icra olunurdu. Bu isə oyun tempinin zəifləməsinə səbəb oldu və yeni qaydaya əsasən topun yan xətdən atılması sərbəst icra olundu. Hündür boylu idmançıların həndbola gəlməsi nəticəsində müdafiə taktikasında yeniləşmə oldu. Güclü mərkəz müdafiəçiləri və cəld qapıçılar kip müdafiə yaratdıqları üçün hücum vaxtının uzadılması oyunun gözəlliyini və sürətini azaltdı. Oyunun emosionallığın artırmaq üçün həndbol federasiyası 1975-ci ildə yeni qayda qəbul etdi. Bu qaydaya əsasən komandalar hücumu 45 saniyəyə qədər tamamlamalı idilər. Şəkildə göstərilən idman meydançası 1948-ci ildə yeni qaydaya əsasən hazırlandı. Həndbol oyununa maraq artdıqca oyuna aid olan ədəbiyyatların olmaması oyunun inkişafına təsir göstərirdi.

Ancaq getdikcə həndbol oyununun bəzi dövlətlərdə populyarlaşması bu çətinlikləri də aradan qaldırdı.

1923-cü ildə Xarkovun “Gənc fəhlə” mətbuatı doktor P.L. Pelepeçenkonun “Əl topuna aid seçilmiş oyunlar” adlı kitabı nəşr etdi.

1924-cü ildə M.D.Rommun “Əl topu və itliyn laptası” adlı metodiki vəsaiti çapdan çıxır. “Lapta” oyunu respublikamızda “ortada qalma” mütəhərrik oyunu kimi tanınır.

1924-cü ildə Leninqradda indiki Sankt-Peterburqda M.Sobeskiy və M.Peysin “Xəndbolo xokkey” kitabı nəşr olunur.

1931-ci ildə M.S.Kozlovun “Əltopu və həndbol” adlı metodiki vəsaiti çap olunur. Əl topu oyununun inkişafı tarixində qeyd etdiyinə bu kitablar ilk ədəbiyyət kimi idman tarixində böyük bir iz qoymuşdur.

BEYNƏLXALQ QAYDALAR.

Qayda 1. Oyun meydançası.

1.1. Eni 20 m, uzunluğu 40 m olmaqla oyun meydançası düzbucaq şəklindədir. Buraya oyun zonası və 2 qapıçı meydançası daxildir.

1.2. Meydançanın uzununu boyunca olan xətlər yan xətlər adlanır, eninə

Olan xətlər-qapı xətti (üz xəti) adlanır. Meydançanın təchizatını hər hansı komandanın istəyinə müvafiq dəyişmək olmaz.

Qeyd: Yan (1m) və üz xətti (2m az olmamaq şərti ilə) nisbətində təhlükəsizlik zonasının yaradılması vacibdir.

1.2.Qapılar üz xəttin mərkəzində yerləşirlir. Qapılar meydançaya yaxşı bərkidilməlidir və daxili ölçüləri müvafiq olmalıdır. Hündürlüyü 2m, eni 3m.

Qapıların dayaqları əlaqəli olaraq möhkəmləndirilmiş kənarı isə üz xəttin üzərinə düşməlidir.

Dayaqlar və birləşmələr eyni materialdan hazırlanır rəngli(ağacdən,yüngül materialdan, piastmasdan),kvadrat şəklində olmalıdır , çarpazda 8sm iki rəngli zolaqlı şəkildə rənglənməlidir. (ağ-qara,ağ-qırmızı.)

Qapıların küncləri 28 sm olmaqla bir rəngdə olmalıdır. Künclər istisna olmaqla, qalan hissələr 20 sm rənglənilir. Qapılarda –Tor elə bərkidilirki, top atıldıqda tez geri qayıtməsın.

1.3. Qapıçı meydançası aşağıdakı ölçülərlə nəzərdə tutulmuşdur:Qapı xəttinə 6m paralel olaraq 3m xətt çəkilir, hər iki tərəfdən radiusu 6m olmaqlıq dairənin 2/4 hissəsi aid edilir. Qapıçı meydançası sahəsini göstərən xətt- qapıçı xəttidir.

1.4. Sərbəst atmalar xətti. –Qapıçı xəttinə paralel olaraq 3m məsafədə ,uzunluğu 9m olmalıdır. Sərbəst atmalar xətti üzərində olan ştrixlərin (qırıx-qırıx xətt) məsafəsi 15 sm olur.

1.5. 7-metirlik cərimə xəttinin uzunluğu 1m qeyd olunmaqla 7m qapının arxa xəttindən mərkəzə doğru, qapı xəttinə paralel istiqamətdə olur.

1.6.Qapı xəttinin 4m (arxa tərəf nəzərdə tutulur) məsafədən mərkəzə doğru 15sm xətt işarələnir. Cərimə topu atılan zaman qapıçı bu xətti keçməməlidir.

1.7.Meydançanın mərkəz xətti yan xəttlərlə birləşdirilir.

1.8. Mərkəz xəttən 4,5m məsafədə hər iki istiqamətdə, yan xəttlərlə perpendikulyar olaraq, meydançanın daxili istiqamətində uzunluğu 15 smolmaqla əvəz etmə zonası ilə məhdudlaşdırılır.

1.9.Oyunçu meydançasının bütün xəttləri onların məhdudlaşdırdığı sahəyə daxildir. Xətlərin eni 5sm olmalıdır. Xətlər aydın görünməlidirlər.

1.10. Qapı xətləri daaqlar arasından keçir. Onların eni dayaqların eninə bərabərdir(8sm).



Topun tutulması. Oyunçunun uğurlu fəaliyyəti bütün vəziyyətlərdə topu sərbəst və etibarlı tutmaqdan ibarətdir. Nəzərə alınmalıdır ki, oyunda top oyunçuya müxtəlif istiqamətlərdən, müxtəlif sürət və hündürlüklərdən ötürülə bilər.

Döş səviyyəsində uçan topun tutulma qaydası aşağıdakı kimidir:

a)Topa nəzarət edən və ona yaxınlaşan oyunçu qollarını irəliyə aparır və əlin ovucu uşan topa yönəldilir.

b)Barmaqlar sərbəst açılmış olur, baş barmaqlar bir-birinə toxunur, qalanları isə yuxarı istiqamətlənir.

c) Top barmaqların ucuna toxunan kimi qollar və qıçlar bükülür, bədənənin ağırlığı arxaya keçirilir, deməli, dərhal güzəştli hərəkət başlanır.

Əgər top, bu üsulla hərəkətdə olan zaman(qaçışda,tullanmada) tutulursa, onda ümumi sxem, dəyişilməz qalır.

Yan tərəfdən uçan topun tutulmasının özünəməxsusluğu vardır. Bunun xüsusiyyətlərindən biri odur ki, topa tərəf hərəkət edərkən əllər eyni səviyyədə yox, biri o birisinin üstündə (biri o birindən hündürdə) yəni topa yaxın əl aşağıda, digəri isə yuxarıda olur.

Ovuclar topun istiqamətində olub, barmaqlar geniş açılır. Topun tutularaq əldə saxlanması, qolların geriye hərəkəti hesabına baş verir. Sonra qollar tədricən çıxış vəziyyətinə döş qarşısına gətirilir.



Hündürlükdən uçan topu tutarkən qolları (əlləri) irəli və yuxarı qaldırmaq zəruridir. Top barmaqlara toxunandan sonra qolların dirsəklərdən bükülməsi hesabına onun uçuş sürəti azalır və daha sonra top aşağı salınır.

Aşağıdan uçan və diyirlənən topu adətən, oyunçu özündən yanda- böyür tərəfdə tutur. Qollar aşağıya və bir qədər yana salınır. Barmaqlar aşağı aparılır, ovuclar bir-birinə toxunur. Zəruri halda topa tərəf addım və ya “hücüm addımı” atılır. Top ovuclara toxunan kimi qollar geriye hərəkət edir (yumşaldıcı hərəkət), sonra oyunçu adi duruş vəziyyətini alır.

Uçan yopda buna oxşar halda tutulur, lakin bu vaxt oyunçu mütləq böyük “hücüm addım”ı atmalı olur.

Diyirlənən top bəzən başlanğıcda bir əllə tutulu, sonra qaldırılmış top ikinci əlin köməyiylə saxlanır.

Yarı sıçramış topun tutulması o zaman tətbiq olunur ki, onu tutmaq üçün vaxt olduqca məhdud olur. Bu üsulla tutmağa hazırlaşan oyunçu, əvvəlcədən topun sıçraması ehtimal olunan yerə yaxınlaşır.

Sıçramış top hər iki tərəfdən və iki əllə bərabər tutulur. Topu tutan zaman yox, uçuş trayektoriyasına və döşəməyə dəyib verdiyi səsə müvafiq olaraq irəliyə baxmaq məsləhət görülür.

Qolları bükərək topun yuxarıdan ötürülməsi oyunda ən çox yayılmış üsuldur. Bu üsulla topu bir yerdə dayanmaqla, hərəkət etməklə, tullanmaqla, müxtəlif istiqamətə və məsafələrə ötürmək olar.

Yerindən oturmənin çıxış vəziyyətində topu tutan əl başın arxasına aparılır, bükülmüş qolun dirsəyi top üzərində və ya ondan bir qədər irəlidə dayanır, top tam ovuc içində olur, barmaqlar topu gərginləşdirmədən tutur (belə olmasa tamamlayıcı hərəkət çətinləşir); topu atan əlin əksinə olan ayaq bir addım irəli

qoyulur; gövdə ötürmə istiqamətinə uyğun yana çevrilir; topsuz qol sinə qarşısına gətirilir.

Ötürmə hərəkəti qarşılıqlı əlaqə ilə yerinə yetirilən bir neçə hərəkət ünsüründən (elementindən) ibarətdir. Hərəkət etmə idmançının bədənini aşağı hissəsinin irəli verilməsi ilə başlanır. Topu tutuna əl bükülü vəziyyətdə çiyin üzərinə elə gətirilir ki, dirsək bazu-bilək nahiyyəsinin hərəkətini qabaqlasın.

Qol açılmağa başlayır (şaquli vəziyyətdən yan keçərək) və biləyin kəskin hərəkətiylə atmanı tamamlayır; arxadakı ayaq bir addım irəli atılır. Çıxış vəziyyətindən topu yzağa ötürərkən onu tutan əl mümkün qədər daha çox arxaya aparılmalıdır.

Ötürmə vaxtı bədənini irəli atılmanı, iki yaxud üç addım irəli atmaqla yerinə yetirmək olar. Atma birinci halda üçüncü addımla, ikinci halda isə dördüncü addımın başlanğıcında yerinə yetirilir. Üç addım irəli atarkən ikinci hərəkəti topu uzağa ötürmək imkan verir.

Tullanmaqla topu bir əllə yuxarıdan ötürmə onunla fərqlənir ki atmanən bütün hazırlıq və əsas hərəkətləri dayaqsız vəziyyətdə icra olunur. Təkan, topu atan əlin əks tərəfində dayanan ayaqla yerinə yetirilir.

Topun çiləyərək aparılması aşağıdakı qayda ilə icra edilir: oyunçu qolunu büküb barmaqları ilə ardıcıl olaraq topa təkan vurmaqla onu döşəməyə yönəldir.

Hərəkətin sürəti nə qədər yüksək olursa, topun döşəməyə düşmə bucağı bir o qədər iti olur.

Rəqiblə qarşılaşdıqda topun çilənməsi ona tərəf olan əllə yox, digər əl ilə icra edilir. Bu zaman hücumçu bədəni ilə topu rəqib oyunçudan qorumaqlıdır. Topun müxtəlif hündürlükdə çilənməsi rəqib müdafiəçinin cəhb etməsinə kömək edən üsullardan hesab olunur.

Qapıya zərbələr. Topun qapıya atmaları mühüm texniki fəndlərdir. BU fəndin müvəffəqiyyətlə tətbiq edilməsi komandanın birinin o biri üzərində üstünlüyünü müəyyən edir.

Hər bir hücumçu topun qapıya burulma üsullarını mükəmməl mənimsəmələri, onların həm sağ həm də sol əl ilə düzgün və güvvətli icrasını bacarmalıdır.

Qapıya zərbə texnikası. Belə zərbələr ümumi qaydalara uyğun təşkil edilir. Topun qapıya vurulması oyunçunun oyun şəraitini düzgün qiymətləndirmə və topun atılma anından asılıdır. Zərbənin gücü hərəkətin sürətindən, onun uzlaşmasından və amplitudasından asılıdır.

Qapıya zərbə yerində, addım ataraq, qaçıb tullanaraq və yıxılmaqla topa güclü zərbə vurmaqla icra olunur. Bundan başqa, topu qapı zonasında güvvətli zərbə

ilə döşəməyə vurub diyirlətməklə, yaxud sürüşdürməklə qapıya zərbə vurmaqda mövcuddur.



Belə zərbələrdə topun fırlanmasının böyük əhəmiyyəti vardır. Qaçış sürətli olduqca zərbəyə sərf olunan mərhələdən ibarətdir: 1. Qaçış. 2. Tullanma. 3. Zərbə. 4. Yuxarı tullanandan sonra yerə enmə.

Topun atılması qolu bükərək və bükmədən yerinə yetirilir. Qolu bükərək topun atılması çox quvvə, dəqiqilik tələb etməklə, oyunun müxtəlif şəraitində daha geniş tətbiq edilir. Qapıya zərbələrin müxtəlifliyi topun ötürülmə texnikasının fəndləri ilə çox eynidir. Quvvə ötürmədə az, qapıya zərbələrdə isə çox sərf olunur.

Yayındırıcı hərəkətlər əlverişli mövqeyə keçəndə topun ötürülməsini bə atılmasını asanlaşdırmaq, həmçinin hücumlardan topu almaq məqsədilə tətbiq olunur. Yayındırıcı hərəkətlər rəqibi cavab hərəkətinə vaxtından əvvəl çağırmaq məqsədilə düşünülmüş istiqamətdə edilən hərəkətləri deyilir. Bu hərəkətlər topsuz və topla icra oluna bilər.

Belə hərəkətləri sadə (bir addımla) və mürəkkəb (iki addımla) yayındırıcı hərəkətlərə ayırılır.

Topu atmalar, çiləyərək aparmalar, ötürmələr, dönmələr, durmalar, və s. kimi texniki fəndlər yayındırıcı şəkildə istifadə oluna bilər.



Müdafiə texnikası hər hansı istiqamətdə yerinə yetirilən yerdəyişmələrin tezliyi, eləcə də topun ötürülməsinə və qapıya vurulmasına qarşı əks-fəaliyyət göstərmək üçün müdafiədə ojmajanalara qarşı qoyulan əsas tələblərdir.



Rəqib hücumçuya qarşı oynayan müdafiəçi möhkəm vəziyyətdə olmalı, azacıq bükülmüş qıçlar üzərində hərəkət etməlidir ki, topu ələ keçirmək və hücumə hazırlaşmaq üçün əlverişli mövqe axtaran hücumçuya qarşı istənilən vaxt topu, həm də rəqib oyunçuları nəzarət altında saxlayır.

Müdafiəçinin yerdəyişmə istiqaməti tamamilə rəqib hücumçunun fəaliyyətindən və yerdəyişməsindən asılıdır.

Müdafiəçi fəal aynamalıdır. O, rəqibi qabaqlayıb topu ələ keçirməyə çalışmalı və bu əsas vəzifəni bütün oyun müddəti unutmamalıdır.

Müdafiəçi ilk növbədə topu aparan rəqibin əlindən vurub salmağın yollarını öyrənməlidir. Bundan başqa rəqibi qabaqlayıb topu ələ keçirməyə çalışmalıdır.

Bu fəndin müvəffəqiyyətlə müdafiəçinin fəaliyyətinin cəldliyindən və onu vaxtında yerinə yetirməsindən asılıdır.

Hücumçu ötürülən topu yerində gözləyirsə, yəni topa tərəf hərəkət etmirsə, müdafiəçi, belə ötürməni tez ələ keçirir. O bu zaman cəld irəli sıçrayıb, topu bir, yaxud iki əllə tutur və oyunu davam etdirir.

Müdafiədə oyunun ən vacib vəzəruri texniki fəndlərindən biri blokqoymadır.



Qapıya atılan topun yolunu kəsmək üçün müdafiəçi qollarını gərgin halda düz topun ehtimal olunan uçuş istiqamətinə yönəldib, zərbəyə qarşı blok qoyur. Blok tək və qrup halında ola bilər.

Topun, blokqoyanın əlinə toxunandan sonra bu bə ya digər yolla ələ keçirilməsi lazımdır.

Sürətlə qaçaraq qapıçı ilə təkbətək çıxan və qapıya zərbə vuran hücumçunun əlindən topu “çıxarmaq” fəndi müdafiədə ən mürəkkəb texniki fəndlərdən biridir. Müdafiəçi arxada dayanıb və hücumçunun irəli atılmasından istifadə edib, bir an içərisində əlini topa tərəf uzadır və onu vurub rəqib

oyunçunun əlindən topu almağa, yaxud çıxarmağa çalışır. Topu yalnız açıq əllə “çıxarmaq” olar.

Müdafiəçinin hücumçuya fərdi nəzarətmə (tutmaq) fəndi onun oyun texnikasında böyük əhəmiyyətə malikdir. Həndbolda birbaşa qarşılıqlı asılılıq vardır: komanda üzvlərinin hər birinin rəqibi fərdi “tutmaq” texnikası yüksək olarsa, ümumi kollektivin müdafiə fəaliyyətinin həticəsində bir o qədər yüksək səbiyyəyə qalxar. Bu keyfiyyət özünü zona prinsiplərində də biruzə verir.

Hücumçu müxtəlif fəndlər işlətməklə müdafiəçinin nəzarətdən çıxıb, sərbəst fəaliyyət üçün imkan əldə edə bilər.

Lakin bu, mübarizədə heç də tam məğlub olmaq demək deyildir. Müdafiəçi burada başqa bir vasitəyə əl atmalıdır. O, həmin hücumçunu başqa müdafiəçiyə ötürməlidir.

Müdafiəçinin texniki hazırlığında əldə edici hərəkətlər də olmalıdır. Müdafiəçi elə hərəkətlərdən istifadə edir ki, o, rəqib oyunçunu özünə əlverişli olan sxemlə oynamağa məcbur etsin.

Qapıçının oyun texnikası. Qapıçının oyun texnikasına aşağıdakı fəndlər daxildir: duruş, topu saxlamaq, tutmaq, əllərlə və ayaqlarla vurub qaytarmaq və topu oyuna daxil etmək.

Qapıçının duruşu topun qapıya atılmasının mümkün olan istiqamətindən asılıdır. Qapıçı çox vaxt aşağı vəziyyətdə duraraq qapı xəttinin yanında yerləşir. Bu zaman onun ayaqları bir-birinə paralel olub, gövdəni irəliyə, qolları bir qədər yanlara açılır. Top qapı yaxınlığında yan xətdən atıldıqda, qapıçı yaxındakı dirəyə sıxılıb tam düz dayanır və qollarını, yaxud bir qolunu yuxarı, o birini isə yana qaldırır.

Qapıçının oyununda başlıca texniki fənd topu saxlamaqdır. Buna görə də qapıçı əlini, yaxud qapıçını uçan topun qarşısına uzadıb onu saxlayır və sonra əlinə götürür.

Top qüvvətli vurulanda və ya qapıçıdan yan tərəfə uçanda onu vurub qaytarmaq daha məqsədəuyğundur. Topu əl ilə vurub qaytararkən, qolbükülmədən cəld uçan topa tərəf aparılmalı, qolun aşağı hissə və ovucla ona əks zərbə vurulmalıdır.

Yerlə diyərlənən bə alçaqdan ucan topları ayaqla qaytarmaq məqsədəuyğundur.

Bu halda topu ayağın üstü ilə, baldır və ya budla qaytarmaq məsləhət görülür. BU zaman qapıçı, xüsusən mövqelərdən atılmış topları iri addım ataraq ayağı ilə vurub qaytarmağa məcbur olur. Topun ayaqla saxlanması və qaytarılması zamanı ayağın üst tərəfini əllərlə mühafizə etmək lazımdır.

Qapıçı topa sahib oldandan sonra onu dərhal oyuna daxil etməyə çalışmalıdır.



15. Hokkey İdman qurğuları

Plan:

1. Şaybalı hokkey qurğuları

2. Topla hokkey qurğuları

1. İnsanlar çox idman oyunları fikirləşib tapıblar və onların böyük əksəriyyəti topladır. Hokkeydə isə topun əvəzinə şaybadır (diametri 8sm, qalınlığı 2,5sm olan yastı disk). Parislilər XVI-XVII əsrlərin ingilis qravürlərində buz üzərində şayba oyununa bənzər təsvirlər tapmışlar. Yəqin ki, bu oyun elə İngiltərədə də meydana

gəlmişdir. Təxminən XIX əsrin ortalarında ingilis əsgərləri hokkeyi Kanadada dəb salmışlar. Onlar başı əyri çomaqlarla buz üzərində boş metal banka ilə oynayırmışlar. Kanadada bu oyunu bəyənirlər və 1879-cu ildə Monreal Universitetinin tələbələri hokkeyin ilk qaydalarını tərtib edirlər. Demək olar ki, elə o vaxtdan da bu oyun çox cəlb edici bir idman oyununa çevrildi və çoxlu tamaşaçısı topladı. 1908-ci ildə Kanadada peşəkar hokkey komandaları yaradıldı; hokkeyçilərə oyun üçün pul verdilər və tamaşaçılardan bilet üçün çoxlu pul alırdılar. XX əsrin əvvəlində bu oyun “Kanada hokkey” adı ilə Avropaya qayıtdı. Belə hesab edirlər ki, oyunun adı “hoke” (Fransada çobanların istifadə etdikləri əyribaşlı çomağın köhnə adı) sözündən yaranmışdır. Hokkeyçilərə baxarkən istər-istəməz orta əsrlər cəngavərləri yada düşür. Onlar hər cür zərbələrdən mühafizə üçün çiyinliklər, dirsəkliklər, qoruyucu dizliklər, möhkəm astarlı qısa şalvarlar geyirlər. Bunun üstündən də yun fufayka və idman tumanı geyirlər. Onların əllərində uzun biləkli, möhkəm dəri əlcəklər, başlarında isə möhkəm plastmasdan ağ dəbilqə olur. Qapıçı isə bunlardan başqa, üzünü qorumaq üçün möhkəm şəffaf örtükdən və ya qoruyucu tordan istifadə edir. -Hokkey meydanı uzununu 61 m, eni 30 m olan düzbücaqlı şəklindədir. Bu buz meydan hər tərəfdən hündürlüyü 120 sm olan hasara alınmışdır. Həmin hasarları əvvəllər taxtadan, indi isə şəffaf plastik materialdan hazırlayırlar. Oyunçuların təhlükəsizliyi üçün meydanların bütün künclərinin qövşəşəkilli edirlər, axı ən amansız toqquşmalar məhs orada baş verir. Oyun zamanı meydanda hər komandanın qapıçısından başqa 5 oyunçu olur: 2 müdafiəçisi və 3 hücumçusu. Şaybanı hədəfə vurmaq imkanı əldə etmək üçün çoxlu fəndlər, manevrlər etmək, şaybanı partnyora ötürüb ondan geri almaq lazımdır. Şayba ilə hücum edən rəqibə qarşı yalnız gövdə ilə oynamaq olar, onun partnyorlarının isə ancaq yolunu kəsməyə icazə verilir. Hokkeyçi qırıq hokkey ağacı ilə oynamamalı, rəqibə hokkey ağacı ilə mane olmamalı, qəsdən şaybanın üstünə yığılmamalı, oynayarkən hokkey ağacı ilə rəqibin konkisinə zərbə vurmamalı, rəqibə mane olmaq üçün hokkey ağacını atmamalıdır. Belə ki, hokkey təkcə cəsur adamların deyil, həm də intizamlı, şərəfli, təmkinli adamların oyunudur. Hokkeydə heç nə gizli qalmır. Yaxşı oyunçu həmişə intizamlı olur, rəqiblərə, oyunun qaydalarına və hakimlərə hörmət edir. Hokkeydə oyunda iki hakim, meydandan kənarda isə beş hakim çox ciddi nəzarət edir. Hər qapının arxasında bir hakim olur. Onlar şaybanın qapı xəttini keçib-keçməməsinə nəzarət edir və şayba qapı xəttini keçən kimi düyməni basırlar, bu zaman qırmızı işıq yanır. Bu qol deməkdir! Digər iki atılan kimi, saat işə salınır. Digər hakim isə oyundan çıxarılmış oyunçuların cərimə vaxtlarını hesablayır. Nəhayət, yeddinci hakim-katib oyunun protokolunu yazır. Şaybaya baxmadan onu aparmaq vərdişi yaratmaq lazımdır. Şaybanı aşağı ilə vurmaq üçün ona zərbə endirərkən hokkey ağacının əyri hissəsi şaybanın üzərinə tərəf

əyilməlidir, orta düz durmalıdır, yuxarı ilə vurmaq üçünsə zərbə zamanı əyri hissə şaybadan əks tərəfə əyilməlidir. Şaybaya sərt və güclü zərbə endirmək lazımdır, bu zaman hokkeyçi mütləq şaybanı vurmaq istədiyi tərəfə baxmalıdır.

2. Topla hokkey qurğuları

-Hokkeyçi olmaq üçün nə etmək lazımdır? Hər şeydən əvvəl konki ilə sürətlə sürüşləyi, qəfildən dayanmağı və start götürməyi, dönməyi və dal-dala sürüşməyi öyrənmək lazımdır. Hokkeyçi konki ilə qaçıb-sürüşərkən tam sərbəst olmalı, bütün diqqətini oyuna yönəltmək üçün konki üzərində olduğunu unutmamalıdır. Hokkey ağacında istifadə etmək məharəti oyunun ikinci ən vacib elementidir. Hokkey ağacını seçmək də çox mühüm məsələdir. Hokkeyçi konki üzərində duraraq hokkey ağacının əyri ucunun buzun üstünə qoyub onu şaquli vəziyyətdə tutduqda hokkey ağacının o biri ucu hokkeyçinin çənəsindən təxminən 10 sm aşağı durmalıdır. Hokkey ağacı ilə oynamağı həmişə və səbrlə öyrənmək lazımdır. Daha yaxşı olar ki, bir neçə nəfərlə birlikdə oynayasınız; bir nəfər şayba ilə irəliləyər, qalanları isə ona mənə olmağa çalışar. Buzun üzərinə maeələr qoyub topu onların aralarından keçirmək də yaxşıdır. Topa baxmadan onu aparmaq vərdişi yaratmaq lazımdır. Topu aşağı ilə vurmaq üçün ona zərbə endirərkən hokkey ağacının əyri hissəsi topun üzərinə tərəf əyilməlidir, orta düz durmalıdır, yuxarı ilə vurmaq üçünsə zərbə zamanı əyri hissə şaybadan əks tərəfə əyilməlidir. Top sərt və güclü zərbə endirmək lazımdır, bu zaman hokkeyçi mütləq topu vurmaq istədiyi tərəfə baxmalıdır. Digər tərəfdən hokkey oyunu həm şayba ilə həmdə kiçik topla oynayırlar. Bu oyun birinci dəfə XIX əsrin sonunda Rusiyada meydana çıxmışdır, buna görə də ona hərdən “rus hokkeyi” də deyirlər. Skandinaviya ölkələrində topla hokkeyi “bendi” adlandırırlar. Bu oyuna “qış futbolu” da deyirlər. –Həqiqətən də topla hokkey oyunu ilə futbol arasında ümumi çox şey var. Topla hokkey oyununu buzla örtülmüş futbol meydanında oynayırlar. Oyunun məqsədi futbolda olduğu kimidir–mümkün qədər çox qol vurmaq.

Komandaların

tərkibi

11

nəfərdir; bunlar, qapıcıdan, müdafiəçilərdən, yarım müdafiəçilərdən, və hücumçulardan ibarətdir. Bu oyunda da sərbəst və küncdən zərbələr var, hətta penalti də var; ancaq 11-yox 12 metrlik məsafədən vurulur. Lakin bütün bunlar o demək deyil ki topla hokkey futbolun qış növüdür. Bu oyunu 6sm olan, kəndir torla sarınmış kiçik topla oynayırlar. Topun özəyi kauçukdan, dəridən və ya tıxac materialdan olur. İdmançılar çəkisi 450qramdan ağır olmayan hokkey ağacı ilə oynayırlar. Futboldan fərqli olaraq topla hokkeydə cərimə zərbələri yoxdur (12 metrlikdən başqa).

Topla hokkeydə başqa bir cəza növü oyundan çıxarılmaqdır. Oyunun qaydasını pozan oyunçu 5 və ya 10 dəqiqəliyə, hətta oyunun sonuna qədər cərimə kürsüsünə göndərilə bilər. Nəhayət, topla hokkeyin futboldan daha bir mühüm fərqi vardır-

oyunun iltənılən vaxtında ıstənılən qədər oyunçunu əvəz etmək olar.Əlbəttə, bu o demək deyil ki komandada ıstənılən qədər oyunçu ola bilər.Komandada məhdud sayda (təxminən 6 nəfər) ehtiyat oyunçular olur. Məktəblilər topla hokkeyi sadələşdirilmiş qayda ilə oynaya bilərlər.Bunun üçün uzunlu 50,eni25m-dən az olmayan ıstənılən meydançadan istifadə etmək olar; qapı əvəzinə isə büz üzərinə adi ağac kubikləri qoyulur. İstənılən hokkey ağacı ilə, adi hokkey topu və ya rezindən tökülmə topla oynamaq olar.Meydançanın ölçülərindən aslı olaraq komandalarda 4 nəfərdən 8 nəfərə qədər oyunçu ola bilər.Oyun saat yarımından artıq davam etmir,13-14 yaşlı yeniyetmələr oynayanda isə bir saatdan çox oynayırlar.Oyunun ortasında 5-10 dəqiqə fasilə olur.Sadələşdirilmiş qayda ilə oyunda oyundankənar vəziyyət yoxdur.

16. Otüstü hokkey qurğuları

Plan:

1. Otüstü hokkey meydançasının ölçüləri
2. Otüstü hokkey oyununda idmançının texnikası

1.Otüstü hokkey meydançasının ölçüləri .



Bu idman növünün ilk qaydalari İngiltərədə yaranıb. 91,4 x 55 metr, 81x51,55x91, 40x60,50x50 metr olan meydançada oynanılır. Burada hündürlüyü 2, 14 metr, eni 3,66 metr olan qapılar qoyulur. 70 dəqiqə davam edən bu oyunda hər bir komandanın heyətində 11 idmançı olur. Otüstü hokkeyi xüsusi əl taxtası ilə oynayırlar. Onun sağ tərəfi yarım dairəvi, sol tərəfi isə hamar olmalıdır. Topun diametri 7 sm, çəkisi 160 qramdır. Uzun illərdir ki, otüstü hokkey Olimpiya Oyunlarına daxildir. İlk dəfə belə bir yarış 1908 –ci ildə keçirilib. Ancaq o zaman yalnız kişi komandaları arasında yarış keçirildi. Qadınlar isə Olimpiya proqramında 1980 -ci ildən yarışmağa başlayıblar. Elə həmin ildə azərbaycanlı hokkeyçi Tatyana Şviqanova SSRİ-komandasının heyətində bürünc medal qazanıb.

Olimpiya Oyunlarında Xokkey

Yay Olimpiya Oyunlarında xokkey yarışları ilk dəfə 1908-ci ildə Londonda keçirilən Yay Olimpiya Oyunlarında meydana çıxdı və 1912 Oyunları və 1924 Oyunları istisna olmaqla hər sonrakı Oyunların proqramına daxil edildi. Moskva.

Sahə xokkeyi ən populyar xokkey növlərindən biri olan yay olimpiya idman növüdür. Yarış Beynəlxalq Otüstü Xokkey Federasiyası (Federasiya Internationale de Hockey, FIH) tərəfindən təşkil olunur.

Sahə xokkeyi İngiltərədə və keçmiş Britaniya sahibliklərində - Hindistan, Pakistan, Avstraliya çox məşhurdur. ABŞ və Kanadada bu idman kollec və universitetlərdə qızlar arasında populyardır. Sahə xokkeyinə bənzər oyunlar, qədim Misirdə, Qədim Yunanıstanda, Azteklər və qədim yaponlar arasında, hətta yeni eradan əvvəl oynanıldığı məlumdur. Müasir oyun qaydaları 19-cu əsrin sonlarında Böyük Britaniyada hazırlanmışdır. O vaxtdan bəri yalnız kiçik qayda dəyişiklikləri baş verdi. İlk dünya çempionatı 1971-ci ildə keçirilib. Sahə xokkeyi Olimpiya idman növüdür. Olimpiadadakı kişilərdən ibarət komandalar arasında yarışlar 1908-ci ildən (1912 və 1924-cü illərdə fasilə ilə), qadın komandaları arasında isə yalnız 1980-ci ildən bəri keçirilmişdir. Otüstü hokkey üzrə dünya çempionatı 1970-ci illərdən bəri mütəmadi olaraq keçirilir. SSRİ-də 1960-cı illərin ortalarında xokkey inkişaf etməyə başladı. 1967-ci ildə Otüstü Xokkey Federasiyası yaradıldı və 1970-ci ildə Beynəlxalq Federasiyaya daxil oldu. Ölkəmizdəki otüstü xokkey qış seçimlərindən daha az populyar idi - buz xokkeyi və top xokkeyi. Olimpiya oyunlarında yeganə dəfə Sovet oyunçuları 1980-ci ildə Moskvada qadınlar və kişilərdən ibarət komandalar bürünc medal qazandıqda müvəffəq oldular. SSRİ-nin dağılmasından sonra Rusiyadakı xokkey böhran vəziyyətindədir. Ən böyük uğurlar İspaniya, Hollandiya, Avstraliya, Hindistan və Pakistan komandaları arasında oldu. Hər növ xokkeydə olduğu kimi, oyunçular da klublardan istifadə edirlər. Oyunun məqsədi topu rəqib qapısına çubuqla vurmaqdır. Qapıçıdan başqa hər hansı bir oyunçunun əlləri və ya ayaqları ilə topa toxunmaq qadağandır. Oyunçular ayaqlarında adi idman ayaqqabıları var. Bütün dünyada süni çəmənlikdə oynayırlar. Azərbaycan Otüstü Hokkey Federasiyasının fəaliyyət istiqamətləri aşağıdakılardan

ibarətdir:

1. Azərbaycan Respublikasında ot üstündə hokkey idmanının inkişaf etdirilməsi, şəxsiyyətin harmonik inkişafında və yetişdirilməsində onun rolunun gücləndirilməsi, idmançıların vətənpərvərlik ruhunda tərbiyə edilməsi və idman mübarizəsində bir-birinə hörmət etmələri və yaxşı münasibət göstərmələri
2. Yüksək ixtisaslı idmançılar yetişdirilməsi üçün hazırlıq sisteminin təkmilləşdirilməsi, onların beynəlxalq yarışlarda müvəffəqiyyətli çıxışlarını təmin etməli
3. Beynəlxalq yarışların inkişaf etdirilməsi və möhkəmləndirilməsi üçün xarici ölkələrin milli federasiyaları ilə sıx əlaqə yaradılması
4. Azərbaycan Respublikası əhalisi arasında ot üstündə hokkeyin geniş yayılması naminə təbliğat və təşviqat aparılması
5. Ot üstündə hokkey idmanı veteranlarının, məşqçilərinin və oyunçularının sosial hüquqlarının qorunması
6. Tanınmış, görkəmli hokkeyçilərin, məşqçilərin və başqa rəsmi şəxslərin namizədliklərinin dövlət təltiflərinə və başqa təltiflərə layiq görülməsinə təsdiq edilməsi
7. Azərbaycan Respublikasında ot üstündə hokkeyin inkişaf etdirilməsi üçün gələcək proqramın işlənməsi və həyata keçirilməsi
8. Azərbaycan Respublikası çempionatının keçirilməsi reqlamentinin, respublika çempionatının və beynəlxalq yarışların keçirilməsi qaydasının işlənməsi və ona nəzarət edilməsi
9. Klub və milli yığma komandaların iştirakı ilə respublika çempionatı və beynəlxalq yarışların təşkili və keçirilməsi
10. Respublika yığma komandasına məşqçilərin təyin edilməsi
11. Məşqçilərin və başqa ot üstündə hokkey mütəxəssislərinin ixtisas artırma sisteminin yaradılması
12. Federasiyanın nəşr orqanının yaradılması
13. İdmançı və məşqçilərin müqavilə əsasında xaricdə işləməsi üçün sənədlərin hazırlanması və kadrların seçilməsi üçün şərtlərin hazırlanması
14. Olimpiya oyunlarına, Asiya oyunlarına, dünya və Avropa birinciliklərinə və başqa beynəlxalq yarışlara gedəcək nümayəndələrin qrup və ayrıca şəxslərin tərkibinin komplektləşdirilməsi və təsdiq edilməsi
15. Beynəlxalq idman təşkilatlarında AOÜHF marağını təmsil etmək və onun yaradıcılığında yaxından iştirak etmək
16. UGİM və ustalardan ibarət komandaların məşqçi-müəllimlərinin yaradıcılığına nəzarətin həyata keçirilməsi

2.İdmançıların texnikası haqqında qısa məlumat.

– Otüstü idman oyunlarının keçirilməsində idmançılar arasında kollektivçilik mehribançılıq və onların oyuna olan həvəsləndirməni onlar dərk edirlər. İdman oyunlarının qeyd edilən əhəmiyyətləri kəsb edərək bir çox alim və pedaqoqlar tarixi mərhələlərin kütləvi formalarının öyrənməklə məşğul olmuş və onu sistemləşdirmişlər. Muasir idman oyunları XIX əsrin axırı XX əsrin əvvəllərində

təkmirləşdirilmiş və indiki yüksək xalq oyunlarına çatmışdır. Otüstü idman oyunları öyrənilən texniki taktiki səy və fəndlər ciddi qaydada yarışlarda keçirilir.

Yarışlar ayrı-ayrı idmançıların və bütün komandanın məsuliyyəti artır. Onlarda formalaşmış fiziki, əxlaqı, iradi keyfiyyətlərinin və qusur cəhətlərini təşkil edir. Yarış zamanı hər bir idmançının şəxsi marağı kollektivin marağına keçir

İdmançılar arasında qarşılıqlı hörmət, ciddi intizam yaranır, onlarda mübarizə aparmaq fəallaşır, ayrılıqda hər bir nəfərdə məsuliyyət hissi düclənir. Otüstü hokkey texnikası oyunun aparılması üçün vacib olan xüsusi fəndlər kompleksindən ibarətdir. İdman oyunları idmançıların mənəvi və intellektual həyatında çox böyük rol oynayaraq daima inkişafda olur və özlərinin hərəkət prinsiplərinə görə biri-birindən fərqlənib, bu və digər idman növü kimi formalaşmışdır. Otüstü hokkeyin yaranma tarixi tam dəqiqləşməyib. Qədim Romada hokkeyə oxşar oyun təsviri, 1330-cu ildə Fransada tapılan oyun haqda yazılar belə deməyə əsas ver.

İdmançılarda psixoloji vəziyyəti öyrənmək, onun idarə olunması metodikasına yiyələnmək xüsusi əhəmiyyət kəsb edən məsələdir. Hər bir idmançı bu amilləri özünün daxili və xarici imkanlarına istinadən həyata keçirir. “Xarici imkanlar” deyildikdə, böyük turnirlər, əsas rəqiblərin xüsusiyyətləri və onların ustalığı səviyyəsi, yarışın qaydaları, proqramı və s. nəzərdə tutulur. İdman həyatı, yalnız fiziki qüvvə sərf etməyi deyil, eyni zamanda, psixoloji baxımdan da tələb olunan səviyyəni kəsb etməyi qanunauyğun hal hesab edir. Lakin psixoloji hazırlıq necə olmalıdır, onun meyarı və məqsədmüvafiqliyi nədən ibarətdir? Bu və ya digər psixi proses və fərdi xassələrin tərbiyə olunması, eləcə də idman növünün özünəməxsus xüsusiyyətləri ilə əlaqələndirilməsi kimi məsələlər tam həll olunmamış qalır. İdmançının yarışlara psixoloji hazırlığı, onun temperament, xarakter, yaş, idman fəaliyyətindəki təcrübəsi, yarışların miqyası, əhəmiyyəti və keçirildiyi şərait və mühitlə əlaqədardır. Otüstü hokkey oyun texnikası hücum və müdafiə səyinlərindən ibarətdir.

Mövzu 17. Tennis idman qurğuları

Plan

- 1. Böyük tennis qurğuları**
- 2. Tennis meydançası**

Tennis ([ing. lawn tennis](#)) — iki nəfər və yaxud hərəsində iki nəfər olan iki komanda arasında oynanılan bir oyundur. Bu oyunun əsas qaydaları ondan ibarətdir ki, hər bir oyunçu verilmiş topu rəqibinə tərəf elə atmalıdır ki, rəqibi topa cavab zərbəsi vura bilməsin. Belə zərbələr zamanı top ağ cizgi ilə işarələnmiş zonaya düşməlidir. Sözügedən rezin topu rəqib tərəfə vurmaq üçün hər oyunçu yalnız Tennis oyununa məxsus olan xüsusi raketkalardan istifadə edir. Tennis meydançası kort adlanaraq 3 zonaya bölünür: gil zonası (qırmızı və yaşıl), bərk zona (o cümlədən sement və yə asfalt) və ot zonası. Bütün dünyada məşhur olan bu oyun [1896](#)-cı ildən etibarən [Olimpiya oyunlarının](#) proqramına daxil edilmişdir. Doğma vətənimizdə ilk dəfə rəsmi olaraq [1995](#)-ci ildə [Azərbaycan Tennis Federasiyası](#) yaradılmışdır.



Kort - Tennisdə rəqiblər kort adlanan meydanda mübarizə aparırlar. Bu meydan dördbucaqlı formasında olur və futbolda olduğu kimi iki hissəyə bərabər ölçüdə bölünür. Əgər futbolda meydanı mərkəz xətti ayırırsa tennisdə bu funksiyanı xüsusi setka daşıyır. Bu setkanın uzunluğu 12,8 metr, hündürlüyü isə 1,07 metr olmalıdır. Setkada olan kvadrat şəkilli boşluqların hər birinin sahəsi 40 millimetr olmalıdır. Bu qəbul olunmuş beynəlxalq standartlardır. Sözügedən setka paralel yeləşərək mərkəz hissədə olur. Hal-hazırda kortların özü də 3 müxtəlif növə (ot, torpaq və sintetik) bölünür. Bu növlərin adı kortların olduğu materialın adı ilə üst-üstə düşür. Belə ki, hər tip kortun özünəməxsus xüsusiyyətləri olur. Kort oyunçuya və oyuna təsir edə bilən vasitələrdən sayılır. Ona görə də oyunçular qabaqcadan oyun keçiriləcək kortun növü ilə maraqlanaraq həmin növə uyğun olan taktika ilə məşq eləməyə başlayırlar. Bütün bunlara baxmyaraq konkret olaraq tennisdə "ən əla növ" kimi fəkilər yoxdu. Çünki ən məşhur və populyar yarışlar belə müxtəlif tipli kortlarda keçirilir.

Raketka - Oyunçular topa zərbə vurmaq üçün raketka adlanan alətdən istifadə edirlər. Raketka tutacaq və qalın tor təbəqəsindən ibarət olur. Raketkanın tutacaq hissəsi çox bərk şəkildə olur ki, topa zərbə vurmaq mümkün olsun. Əvvəllər bu hissəni ağacdən hazırlayırdılar. Müasir dövrdə isə bunu hazırlamaq üçün xüsusi materiallardan, daha çox isə keramika və metallardan istifadə olunur. Raketkada həmçinin sıx tellərdən təşkil olunmuş xüsusi tor təbəqəsi olur. Bu raketkanın ən əsas hissəsi sayılır. Çünki topla birbaşa olaraq tor təbəqəsi təmasda olur. Bu təbəqə topun istiqamətinə və onun sürətinə böyük təsir edir. Bu torlar daha çox neylon, poliester və keklar kimi kimyəvi maddələrdən hazırlanıb. Qiyməti baha olan raketkalarda isə bu toru iribuynuzlu heyvanların damarlarından hazırlanıb. Tennisdə belə tip raketkalara "təbii raketkalar" deyilir.

Top - Oyun zamanı [keçə](#) adlı sıx yun material ilə əhatələnmiş rezin topdan istifadə olunur. Top daha yaxşı görünsün deyə onu adətən gözəçarpan rənglərə (sarı, yaşıl və s.) boyayırlar. Bununla da bu balaca topları görmək daha rahat olur və oyunçular oyun zamanı heç bir çətinlik çəkmirlər.

Qaydaları

Bir-birinə rəqib olan oyunçular meydanın ayrı-ayrı hissələrində qərarlaşırlar. Oyun zamanı oyunçulardan biri ötürücü vəzifəsində çıxış edərək topu o biri oyunçuya ötürür. Digər oyunçu isə qəbuledici rolunda olur. Bu hərəkətlə oyunda mübarizəyə start verilir. Əsas məqsəd ondan ibarətdir ki, oyunçu topu rəqib olan sahəyə elə vurmalıdır ki, top lazım olan hissəyə toxunsun. Bir şərtlə ki, rəqib oyunçu buna cavab zərbəsi vura bilməsin. Oyunçunun digər məqsədi ondan ibarətdir ki, ona tərəf gələn topu eyni qaydaya əsaslanaraq qarşı tərəfə vursun. Bir şərtlə ki, top onun sahəsində yerə birdən (1-dən) çox dəyməməlidir. Top iki dəfə (2 dəfə) yerə dəyərsə onda xal rəqib oyunçuya veriləcək. Topu yerə dəymədən də vurmaq olar. Bu bir qədər çətin olur. Buna baxmyaraq ən yaxşı üsul cəld tərpənərək göydə gələn topu elə göydə zərbə vurmaqla qarşı tərəfə yollamaqdır.

Tennis oyununda oyunçuların qazandığı xallara əsasən geym (game-ingilis sözüdür, tərcüməsi oyun deməkdir) qazanmaq üçün mübarizə aparırlar. 1 geym qazanmaq üçün 4 dəfə xal qazanmaq lazımdır. Tennisdə xal qazanmaq sistemi 15-30-40-geym düsturuna əsasən gedir. Yəni 4 xal sizin hesabınıza 1 geym verəcək. Əgər digər oyunçu ilə xal fərqi 1 olarsa onda siz geym qazanmaq üçün daha artıq 1 xal qazanmalısınız. İlk 6 geym udan oyunçu set qalibi sayılır. Əgər rəqib oyunçu 4-dən çox geym udubsa onda digər oyunçu set qazanmaq üçün 7 geym udmalıdır. Oyunun qalibi olmaq üçün isə 6 set qazanmaq lazımdır. Əgər setlərdə hesab 5:5 olarsa onda oyunçunun qalib gəlməyi üçün ardıcıl olaraq 2 dəfə geym udması kifayətdir. Bütün bu komponentlərdə rəqibindən tez davranan oyunçu oyunun qalibi olacaq. Əgər setlərdə 6:6 hesabı qeydə alınarsa onda qalibi tay-breyk müəyyənləşdirir. Burda isə növbəti 3 setdən 2-sini qazanmaq kifayətdir ki, oyunun qalibi olasan. Bəzi turnirlərdə isə tay-breyk zamanı növbəti 5 setdən 3-ünü qazanmaq lazım gəlir ki, oyunun qalibi olasan.

Rəsmi tennis oyunlarında baş hakim meydanın mərkəzində, onun üçün hazırlanmış uca yerdə əyləşir. Qeyri-rəmi olaraq bu hakimi yuxarıda olduğuna görə "hündürlükdəki hakim" kimi adlandırırlar. Hamımızın daha çox izlədiyi futboldan fərqli olaraq tennis-də oyunçunun hakimə etiraz bildirməsi, ümumiyyətlə "ağzını açıb" söz deməsi qəti olaraq qadağandır. Burda belə hərəkətə görə nəinki hakim, rəsmi qurumlar oyunçunu ciddi şəkildə cəzalandıra bilər. Hakimin əsas vəzifəsi topun sahəyə və ya sahədən kənra düşməsini müəyyənləşdirməkdir. Burda isə "hündürlükdəki hakim"-ə yerdə qalan 2 köməkçi hakim yardım edir. Onlar hərəsi meydanın bir küncündə daynaaraq topların düşdüyü yerə diqqətlə baxırlar. Əgər baş hakim tərəddüd içində olarsa köməkçi hakimlər dərhal ona kömək edirlər.

2006-ci ildən bəri olaraq WTA və ATP tipli turnirlərdə "elektoron hakim" layihəsindən istifadə edilir. Belə ki, yüksək texnoloqiyalı kameraların verdiyi görüntü əsasında mübahisəli məsələlər azalır. Bununla da tennis-də hakim səhvləri ciddi şəkildə aşağı enir. Çünki tərəddüd zamanı videoya baxaraq hakimlər dəqiq qərar çıxarda bilirlər.

Turnirlər

Adətən tennisə bütün turnirlər və yarışlar 2 yerə bölünür. Qadınların mübarizə apardığı yarışlar və kişilərin mübarizə apardığı yarışlar. Tennisə nüfuzlu turnirlərin əksəriyyəti 1-1 sistemində yəni təkbaşına şəkildə olur. Buna baxmayaraq dünyada 2-2 (hər komandada 2 oyunçu) sistemi ilə keçirilən yarışlar da olur. Az hallarda olmasına baxmayaraq Bəzən isə müəyyən qruplar arasında (uşaqlar, gənclər, veteranlar və s.) olan yarışlar keçirilir. Bəzi yerlərdə isə əlillər üçün nəzərdə tutulmuş turnirlər keçirilir.

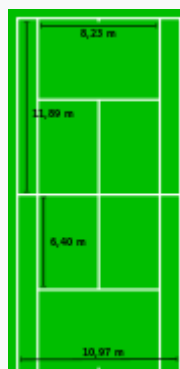
Dünyada ən geniş yayılmış turnirlər isə iki tipə bölünür - ATP (kişilər üçün) və WTA (qadınlar üçün). Bu tip turnirlərdə qalib gələn iştirakçılar pul mükafatları və dünya reytingini müəyyən edən xallar qazanırlar.

Dünyada ən prestijli tennis turnirləri "Böyük Dəbilqə" adı ilə keçirilir. "Böyük Dəbilqə" adlanan ən nüfuzlu turnirlər siyahısına cəmi 4 turnir (Açıq Avstraliya çempionatı, Açıq Fransa Çempionatı, Açıq ABŞ çempionatı və Vimbldon (İngiltərə) turniri) daxildir. Bu 4 turnirdə qalib gələn iştirakçılar daha çox xal qazanır.

Bundan başqa Beynəlxalq Tennis Federasiyasının (ingiliscə ITF) dünya yığmaları arasında keçirdiyi məşhur "Devis Kuboku" (kişilər üçün) və "Federasiya Kuboku" (qadınlar üçün) yarışmaları da mövcuddur. Qarışıq komandalar (hər komandada 1 kişi və 1 qadın) üçün isə ITF məşhur "Xofman Kuboku" adlı turniri təşkil edir.



Anna Kurnikova



Meydança ölçüsü

Bildiyimiz kimi tennisin iki forması bizə məlumdur,bunlar böyük tennis meydanı və stolüstü tennis meydanıdır. Tennis oyunu artıq hər yerdə geniş yayılmışdır.Tennisi metal torla və ya hasarla əhatə olunmuş xüsusi meydançalarda kortlarda oynayırlar.Oyun üçün bütün meydançanın ölçüləri-hərəkət etməkçün əlavə sahələrdə daxil olmaqla 38x18m(yarışlar üçün-40x 20 m,) kortun özünün ölçüləri isə 23,77 x8,23m-dir. Kortün eni cüt oyunlar zamanı hərəsinin eni 1.37 m olan 2 dəhliz qədər də artırılır.Tennis raketka ilə oynayırlar.9-12 yaşlı tennisçilər üçün onun çəkisi 255-340q,13-17 yaşlılar üçün 340-400q,böyüklər üçünsə 455qrama qədərdir.Tennis topu rezindədir,onun üzərinə ağ yun parça çəkilir.Bu topun diametri6,25-6,67 sm,çəkisi 56,7-60 qramdır.**Tennis (ing. laun tennis)** — iki nəfər və yaxud hərəsində iki nəfər olan iki komanda arasında oynanılan bir oyundur. Bu oyunun əsas qaydaları ondan ibarətdir ki, hər bir oyunçu verilmiş topu rəqibinə tərəf elə atmalıdır ki, rəqibi topa cavab zərbəsi vura bilməsin. Bu setkanın uzunluğu 12,8 metr, hündürlüyü isə 1,07 metr olmalıdır. Setkada olan kvadrat şəkilli boşluqların hər birinin sahəsi 40 millimetr olmalıdır. Bu oyunun mahiyyəti top torun üstündək keçərək stola dəydikdən sonra onu raketka ilə yenidən torun üstündən stolun digər-rəqibə aid olan hissəsinə tərəf vurmaqdan ibarətdir.Stolüstü tennisin idman avadanlığı çox sadədir,bura stol,raketkalar,tor və top daxildir. Tennisdə bundan başqa elə də böyük əhəmiyyətə malik olmayan turnilər də keçirilir. Bunlara misal olaraq "AAMI Classic" (Avstraliya), "JB Group Classic" (Çin), "Mubadala World Tennis Championship" (BƏƏ), "Suzuki Warsaw Masters" (Polşa), "Masters France" (Fransa) və "Open du Touquet" (Fransa) turnirlərinin adını çəkmək olar. Bu turnirlər adətən tennis mövsumündə qızğın olmayan noyabr-yanvar ayları arasında keçirilir.

Azərbaycanda keçirilən beynəlxalq tennis turnirləri

2010-cu ilin fevralında Bakı Tennis Akademiyasında [Baku Cup](#) beynəlxalq turniri çərçivəsində "Baku Cup-1" yarışları keçirilmişdir.

Mövzu 18: Stolüstü tennis qurğuları.

Plan

- 1. Stolüstü tennis meydançasının ölçüləri**
- 2. Stolüstü tennisin yaranma tarixi**

1. Biz niyə bu qədər sevdik ki, stolüstü tennis? Bunun üçün, bəlkə də, bu, çox maraqlı və qeyri-adi oyundur. Onun bir çox emosiya və ehtiraslar, lakin ən çox sevilən onundur.Bu oyun professional idmançı ilə çox məşhurdur ki, və azarkeşləri yalnız onu sevirəm - uşaqlıq oyun belə tanışlıqdır.Onun qaydaları sadə və həmişə mövcud deyil, çünki sevgi, tennis və gənclər və yaşlı insanların, xüsusilə kiçik uşaqlar kimi bu işğal oynamaq. Oynamaq üçün, yalnız top, raket və masa lazımdır.

Dimensions stolüstü tennis böyüklər və uşaqlar üçün nəzərdə tutulmuşdur. Bir idman mağaza həmişə lazım olan hər şeyi edə bilər almaq. Alt xətt grid ortasında müəyyən bir oyun masa üzərində top raket transfer edir. Oyun ciddi, müəyyən çalışır qaydaları işləyib. Kiçik tennis masa ölçüləri və onların bağ onu qoymaq üçün imkan verir. Xüsusi örtük top yaxşı təchizatı təmin edir, polad çərçivə strukturu xüsusilə bərk edir olacaq. Əla bədən tərbiyəsi dərslərinin fasilələri zamanı məktəbdə təşkil edilə bilər, stolüstü tennis masa kiçik ölçüləri, asanlıqla məktəbin foyesində yerləşdirilə bilər. Uşaqlar, bu idman liderlik bacarıqlarını, diqqətlilik, həmçinin dözümlülük inkişaf edir. Klassik versiyası bir tennis masa ölçüləri hansılardır? Onlar global idman komitəsi təsdiq və standart var. müxtəlif materialların yalnız icra edilir. 274 sm, eni - - uzunluğu 152,5 sm, hündürlüyü müvafiq olaraq, onlar optimal və oyunçular üçün ən rahat, 76 sm, masa tennis masa ölçüləri. Asanlıqla başqa bir yerdən verilə bilər, çünki Stolüstü tennis masa ölçüsü, çox rahatdır. Onlar rebound adətən 30 sm məsafədən top payız 23 sm fərziyyəsinə hesablanır. Cədvəl tennis masa (seçdiyiniz ölçüləri, uşaqlar oynamaq və ya böyük olub asılı olaraq) şaquli olan mesh 2 bərabər hissəyə bölünür. O, həmişə geniş rəng 15 mm ağ olmalıdır. masa səthi adətən darıxdırıcı, qaranlıq rəng deyil. Masa 20 mm eni bir ağ xətt şəklində bir slot var. top celluloid edilir, və onun ölçüsü 40 mm diametri, və çəkisi - 2,7 c. müəyyən bir rəng onun azad - ağ və ya narıncı. Xüsusi rezin iki örtülmüş ağac belə deftly idmançı ifa raketləri,,,. dünya idman avadanlığı istehsalçıları ağac bir neçə qat onları azad tanınmış. - Professional idmançılar üçün stolüstü tennis masa daha böyük olur. Belə modellərin qalınlığı 22-28mm və çəki 100 -140 kq. İdman qurğuları ayrı-ayrı idman qurğuları və kompleks idman qurğularından ibarətdir. Bu idman qurğuları da özləri açıq havada və örtülü idman qurğularına bölünür.

2. Tennis ən qədim idman oyunlarından. Qədim Romada vaxtilə oynanılan "polli-korda", sonra Fransadakı "lonq-pom" və "kurt-pom" oyunları tennis oyununun ibtidai formasıdır.

XIV əsrin ortalarında İngiltərədə tennis oyunu müxtəlif formalarda yayılmağa başlamışdır. 1875-ci ildə ümumi İngilis Krokett klubu tennis oyunu üçün vahid qaydalar müəyyən etdi. Sonra oyun İngiltərədə "laun-tennis" adlandırıldı. 1877-ci ildə Uimblənddə I tennis turniri keçirildi. Rusiyada tennis 1870-ci illərin sonunda meydana gəlmişdir. Sovet hakimiyyəti illərində tennisin geniş yayılmasında 1928-ci il Ümumi ittifaq Spartakiadası böyük təsir göstərirdi. O zaman Spartakiadaının proqramına tennis oyunu məcburi oyun növü kimi daxil edilmişdi. - XX əsrin 30-cu illəri ölkəmizdə tennis oyununun inkişafında dönüş dövrü sayılmalıdır. Bu illərdən başlayaraq tennisin inkişafına diqqət xeyli artırıldı. Belə ki, tennis oynayanların sayı artırıldı, baza şəraiti yaxşılaşdırıldı. Bütün bunlar şübhəsiz tennisin kütləviləşməsinə və idmançıların ustalığının artmasına müsbət təsir göstərirdi. Stolüstü oyunun mahiyyəti top torun üstündən keçirərək stola dəydikdən sonra onu raketka ilə yenidən torun üstündən stolun digər rəqibə aid

olan hissəsinə tərəf vurmaqdan ibarətdir. Oyunçunun vəzifəsi güclü, dəqiq və cürbəcür zərbələr elə vəziyyət yaratmaqdır ki, rəqib topu ya heç qaytara bilməsin, ya da onu tora və ya stoldan kənara vursun. Stolüstü tennis tək bətək və ya ikiyə -iki oynanılır. Stolüstü tennis oyunçunun ən yaxşı ənənəvi geymi tünd rəngli idman tumanı və ya qısa şalvar (şort), rəngli köynək (tenniska), corab və yüngül rezin ayaqqabılardan ibarətdir. Stolüstü tennis idman avadanlığı çox yüngül və sadədir. Bura daxildir, stol, raketkalar, tor və top. Bir tennis stolu üçün lazım olan oyun meydançasının minimal ölçüləri 7.75 x 4.5 m-dir. Daha kiçik olan meydançada oynamaq texnikaya və taktikaya mənfi təsir göstərir. Tennis stolunu özünüz də asanlıqla düzəldə bilərsiniz. Onun üstü üçün qalın faner və ya qalınlığı 30 mm-dən az olmayan yaxşı qurudulmuş hamar taxtalar lazımdır. Stolun üstünün ölçüsü 274 x 152.5 sm, hündürlüyü isə 76 sm olmalıdır. Üst hissəsinin tamamilə düz olması çox vacibdir.

19. Fərdi idman qurğuları

Plan:

1. Güləş idman qurğuları
2. Boks idman qurğuları
3. Qılıncoynatma idman qurğuları
4. Bütün əlbəyaxa döyüş növləri üzrə təlim-məşq və yarış keçirmək üçün idman qurğuları

1. **Boks** - iki adamın müəyyən qaydalar çərçivəsində, hücum və müdafiə məqsədi ilə yumruqlarından istifadə edərək bir-birinə həmlə etdikləri bir idman növü. Boks qarşılaşmaları dünyanın çox ölkəsində maraqla izlənilir. Amma şiddət ehtiva etməsi səbəbiylə bu idmanın qadağan edilməsi lazım olduğunu düşünürlər də vardır. Boks ringi-təlim və yarış üçün istifadə olunan xüsusi dizayndır.

Bu idman növü hələ 5000 il bundan əvvəl Misir və Babilistanda mövcud olub

Fanat: Boks demək olar ki, cəmiyyətin yarandığı ilk dövrlərdən dünya xalqları arasında yayılmağa başlayıb. Bu idman növü hələ beş min il bundan əvvəl Misir və Babilistanda mövcud olan yumruq döyüşü əsasında inkişaf edib. Müasir boksa bənzəyən yumruq döyüşləri qədim Yunanıstanda da təşkil olunurdu. Eramızdan əvvəl 688-ci ildə boks antik Olimpiya Oyunlarının proqramına daxil edilmişdi. İlk olimpiya çempionu adına yunanıstanlı Onamastus layiq görülmüşdür. Məşhur riyaziyyatçı və filosof Pifaqor da boks üzrə antik Olimpiya oyunlarının qaliblərindən olmuşdur. Arxeoloji qazıntılar nəticəsində Əlcəzairdə tapılan vaza üzərindəki rəsmlər onu göstərir ki, boks (yumruq döyüşü) qədim dövrlərdə Afrikanın cənubunda da özünə pərəstişkarlar tapıb.

Boksun idman növü kimi inkişaf etməsi

Müasir boks XVIII əsrin əvvəllərində İngiltərədə təşəkkül tapıb. 16 avqust 1743-cü ildə İngiltərə çempionu Cek Broton ilk qaydalar toplusunu - Broton qaydalarını hazırlayıb. 1867-ci ildə markiz Kuinsberrinin yeni boks yarış qaydaları qəbul

olunub. Bundan sonra boks idman növü kimi inkişaf etməyə başlayıb. Artıq döyüş raundlara bölünməyə başladı. Raundlar arası qısa fasilələrdə idmançıların dincəlməsi yarışın tempini və hərəkət dinamikasını xeyli artırır.

Tutmalara qadağa qoyulması boks gülləşə oxşamaqdan xilas edib. Daha yumuşaq əlcəklərdən istifadə olunması təhlükəsizlik yaratmaqla yanaşı, zərbələrin rəngarəngliyini də artırır. Kuinsberrinin yarış qaydaları müasir boksda həm peşəkarlar, həm də həvəskarlar üçün əsas qayda oldu.

AİBA-nın yaranması

1924-cü ildə Beynəlxalq Həvəskar Boks Federasiyası (FİBA) yaradılıb. Bu təşkilat 1946-cı ildən AİBA adlanmağa başladı. İlk Avropa çempionatı 1924-cü ildə təşkil olunub. Dünya çempionatı isə bundan 50 il sonra 1974-cü ildə keçirilib. 1991-ci ilə qədər Dünya çempionatları hər dörd ildən bir təşkil olunurdu. Bundan sonra bu yarış Avropa çempionatları kimi iki ildən bir keçirilməyə başladı.

Azərbaycan Boks Federasiyasının yaranması

Azərbaycan Boks Federasiyası 1924-cü ildə yaradılıb. 1926-cı ildə ilk dəfə olaraq boks üzrə Azərbaycan çempionatı keçirilib. 1926-cı ildə Azərbaycanın ən güclü boksçuları Zaqafqaziya çempionatında iştirak edib və qalib olublar. 1929-cu

ildə Azərbaycan Türkiyə beynəlxalq görüşü keçirilmişdir. Azərbaycan Boks Federasiyası 1992-ci ildən AİBA və EABA-nın tam hüquqlu həqiqi üzvü olub. 2009-cu il yanvarın 23-də Azərbaycan Boks Federasiyasının hesabat-seçki konfransı keçirilmişdir.

Kəmaləddin Heydərov yekdilliklə federasiyanın prezident seçilmişdir. Konfransda Ağacan Əbiyev

derasiyanın I vitse-prezidenti, Süleyman Mikayılov və Rövşən Hüseynov isə vitse-prezident seçilmişlər.

Bakıda boks üzrə ilk Avropa çempionatı

1999-cu ildə Azərbaycan boks tarixində ilk dəfə olaraq Bakıda yeniyetmələr arasında (15-16 yaşlılar) Avropa çempionatı keçirildi. Həmin yarışda boksçularımız qitənin əksər güclü komandalarını qabaqlayaraq, Rusiyadan sonra 2-ci yeri tutdular. Həmin yarışda dəri əlcək ustalarımız 4 qızıl, 1 gümüş və 4 bürünc medala sahib oldular. 2001-ci ildə isə paytaxtımızda ilk dəfə olaraq yeniyetmələr arasında Dünya birinciliyi təşkil olundu. 1999-cu ildə olduğu kimi bu dəfə də boksçularımız 2 qızıl, 4 gümüş, 4 bürünc medalla ümumi hesabda Rusiyadan sonra 2-ci nəticə göstərdilər.

Olimpiadada boksçularımızın ilk uğuru

Olimpiya oyunlarında boksçularımızın ilk uğuru 2000-ci ildə keçirilmiş Sidney Olimpiadasına təsadüf edir. Planetin ən böyük yarışında 75 kq çəki dərəcəsinə mübarizə aparmış Vüqar Ələkbərov bürünc medala layiq görüldü. Bundan 2 il sonra böyüklərdən ibarət yığma komandamız Astanada təşkil olunmuş Dünya Kuboku turnirində 12 komanda arasında 5-ci yeri tutdu. 2002-ci ildə Rusiyanın Perm şəhərində keçirilmiş Avropa çempionatında 54 kq çəki dərəcəsinə Şahin İmranov yalnız final görüşündə rusiyalı Dünya çempionu Malaxbekova uduzaraq, gümüş medala layiq görüldü.

20. Qış idman növləri üzrə idman qurğuları

Plan:

- 1. Xizək sürmək və ayaq xizəyi ilə yürüş üçün xüsusişdirilmiş qurğuları**
- 2. Xizəkçinin ləvazimatları**

1. İnsanlar ayaq xizəyindən qədim zamanlardan istifadə edirlər. Müxtəlif arxeoloji tapıntılar bunu deyir. Belə ki, Ağ dənizin sahillərində arxeoloqlar təxminən e.ə. IV-III minilliklərdə qaya üzərində həkk edilmiş ayaq xizəyi təsvirləri tapılmışdır. Skandinaviya ölkələrində isə 2 min ildən də çox bundan əvvəl düzəldilmiş ayaq xizəkləri tapılıb. Lakin o dövürlərin ayaq xizəkləri müasir ayaq xizəklərindən çox fərqlənir. Onlar qısa, enli və müxtəlif uzunluqda olurdu. Uzun xizək üzərində sürüşür, qısa xizəklə isə təkən vermişlər. Qədim əcdadlarımız ayaq xizəyindən ovda, məişətdə və müharibədə istifadə edirmişlər. Bizim dövrümüzdə şimal rayonlarda ovçular, meşəbəyilər üçün ayaq xizəyi çox zəruridir. Qarlı dağlarda və meşələrdə istirahət, ekspedisiya və müharibə zamanı da xizəksiz ötürmək olmur. İnsanın sağlamlığını möhkəmlətmək üçün ayaq xizəyinin əhəmiyyəti çox böyükdür. Buna görə də

təbiidir ki, çoxları xizək sürməyi öyrənmək istəyir. Bəs nədən başlamaq lazımdır? Yürüş xizəkləri yüngül və elastik olur. Xizəklərin uzunluğu elə olmalıdır ki, idmançı onu özü ilə paralel tutanda, əlini yuxarı qaldırıqda biləyi xizəyin uc hissəsinə çatsın. Xizəklər azca qabarıq şəkildə hazırlanır. Xizəklərin bu qabarıqlığını saxlamaq üçün onlardan istifadə etmədikdə aralarına dayaq qoyub sarıyırlar. Slalom xizəkləri yürüş xizəklərindən enli, ağır və 10-20 sm qısa olur. Onların kənarlarında nazik polad haşiyə olur ki, sərt qar təbəqəsində dönmək, mümkün, olsun.

AYAQ XİZƏYİ İLƏ YÜRÜŞ.

Ayaq xizəyi idmanı ilə məşğul olmaq istəyən hər kəs ilk növbədə xizək yürüşünü öyrənməlidir. Bunu hər adamın özünün öyrənməsi çətin deyildir. Bunun üçün bəzi məsləhətlər veririk. Yürüş xizəyinin üstündə durun, onu çəkmələrinizə bərkidin və çubuqlarsız qarın üstünə çıxın. Adi yeridə olduğu kimi, əlinizi yellədə-yellədə 500-1000 m gedin. Sonra növbəli ikiaddımlı gedişi öyrənin. Bu, çubuq təkanları ilə adi yerışı xatırladır. Lakin əvvəlcə çubuqlarsız sürüşməyi öyrənmək lazımdır. Bu da çox çətin deyildir. Bir qədər irəli əyilin və bir ayağınızla təkan verin, o biri ayağınızı isə dizdən bir qədər qatlayaraq addım atın; beləcə növbə ilə gah sol, gah sağ ayağınızla təkanlar edin. Hər dəfə bütün ağırlığınızı bir xizəyin üstünə salaraq mümkün qədər çox sürüşməyə çalışın. Bu çox vacib hərəkəti yaxşı mənimsəmək üçün məşq zamanı əlləri konksürmədə olduğu kimi, belə qoymaq faydalıdır.

Slalom və Enmə haqqında qısa məlumat.

Norveç dilindən tərcümədə slalom- “enişdə iz” deməkdir. Slalom yarışları zamanı idmançı enərkən bayraqlar arasındakı “qapı”lardan keçir, bu qapılar bir-birindən 3m 20 sm məsafədə bərkidilmiş bayraqlardan ibarətdir və trasın hər 100 m-ində orta hesabla 10 belə qapı olur. Bayraqların yerləşməsindən asılı olaraq müxtəlif fiqurlar yaranır: dəhliz, cəp və üfq qapılar, dalğavari, diaqonal və s. İdmançının bir qapını o birindən seçə bilməsi üçün bu qapıları təşkil edən bayraqlar müxtəlif rənglərdə cüt-cüt, növbəli şəkildə düzülür: əvvəl 1 cüt qırmızı, sonra 1 cüt göy, daha sonra 1 cüt sarı, ondan sonra yenidən 1 cüt qırmızı və s. Yarışda slalomçular trası iki dəfə keçirlər, hər iki enməyə birlikdə daha az vaxt sərf edən idmançı qalib hesab edilir.

2. Xizəkçinin ləvazimatları: İnsan hələ qədim dövrlərdə büz və qar üzərində sürətlə hərəkət etməyə can atmışlar: bunun üçün ağac parçalarından və heyvan sümüklərindən istifadə etmişlər. Xizəkçinin ləvazimatı xizəkdən, xizək bağlarından, xizək çubuqlarından, xizəkçi paltarı və ayaqqabısından ibarətdir. Xizək

idmanında xizəyin üç növü qəbul olunmuşdur: yürüş xizəyi, slalom xizəyi və tullanma xizəyi.

Tullanma xizəkləri ən ağır xizəklərdir; onların çəkisi bağlarla birlikdə təxminən 8-10 kq-dır. Bu xizəklərin sürüşkən təbəqəsində üç istiqamət verici novcuq olur. Xizəkləri əvvəllər ancaq ağacdən hazırlayırdılar; indi daha çox plastmasa üstünlük verirlər. Yürüş üçün xizək çubuqlarının (ya bambuq ağacından, ya da metaldan hazırlanır) uzunluğu xizəkçinin çiyindən azca aşağı olmalıdır; slalom çubuqları onlardan 5-10 sm qısa olur. Xizək bağları ilk öyrənmə zamanı ayaqqabının burun və daban kəmərlərindən (və ya rezindən) ibarət ola bilər. Daha etibarlı və rahat bağlar sərt bağlardır: yürüş xizəkləri üçün-pəncə haşiyələri bağları, slalom və tullanma xizəkləri üçün yaylı bağlar. Sərt bağları ilə yerləşdirirlər ki, pərçimlər xizəklərin yük sahələrinin ön hissəsində olsun. Əgər xizəklərin belə sahələri yoxdursa, onda pərçimlər təxminən xizəklərin ağırlıq mərkəzi olan hissəyə bərkidilir. Bağların pərçimləri və polad detalları xizəyə şuruplarla bərkidilir, şurupların yerləri xizəkdə qabaqcadan hazırlanmış olur. Şurupların yaxşı bağlanması üçün onlara xizək mazi çəkmək lazımdır. Yürüş üçün elastik altlığı və kifayət qədər enli kənarları olan xizək çəkmələri geymək məsləhətdir. Slalom və tullanma üçünsə qalın, sərt altlığı ağır çəkmələrdən istifadə olunur. Əgər xüsusi çəkmələr yoxdursa, xizək üçün adi çəkmələrdən də istifadə etmək olar. Xizəkçi iki cüt corab geyməlidir: pambıq və yun. Dar ayaqqabıda və nəm corabda ayağı şaxta vura bilər. Xizək sürərkən idman kostyumlarından istifadə etmək məsləhətdir.

Mövzu 21: Trampilində tullanma qurğuları. Konki sürmə qurğuları.

Plan:

1. Trampilin ölçüləri Tullanma

2. Konki sürmə qurğuları

1. Xizəklə trampilindən tullanma çox cəlb edici bir idman növüdür. Xizəkçi dağdan aşağı sürüşərkən sürət götürür. Sürət götürmə dağının meyl dərəcəsi getdikcə azalır və demək olar ki, üfqə meydançaya ("stol"a) keçir; meydançanın kənarı uçurum kəkildə olur. Meydançanın kənarında təkənla tullanma xizəkçi havada uçar. Tədrisən aşağı enən xizəkçi dağın enişinə yaxınlaşaraq yerə enir. Uçuş zamanı xizəkçi bütün bədənini irəli əyir ki, havanın onun uçuşuna müqaviməti azalsın. Elə trampilinlər var ki, onlardan 140 m-dən artıq məsafəyə tullanmaq olur. 17-18 yaşlı idmançılara 60-m-ə, 15-16 yaşlılara 50 m-ə, 13-14 yaşlılara 25-m-dək məsafəyə trampilindən tullanmağa icazə verilir. Öyrənmə trampillərindən 10-25 m-ə qədər tullanırlar. Bunları qardan da düzəltmək olar, lakin torpaqdan düzəltmək daha yaxşıdır, onda onlardan bir-neçə il istifadə etmək mümkündür. Trampilin

hazırlanan eniş dağın cənubunda olmalıdır, çünki bu cür enişlərdə qar yazda tez əriyir, qışda isə buzlaşır. Sıçrayışların uzunluğunu müəyyən etmək üçün enmə zolağını hər iki tərəfinə bir m-dən bir taxta dirəkciqlər çalınır və onlara lövhəciklər bərkidilir. Bu lövhəciklərdə trampilinin kənarından onlara qədər olan məsafə metirlələ göstərilir. Trampilindəki qar yaxşı kipləşməlidir ki, tullanan xizəkçi qara batmasın. Lakin sıçrayışlardan sonra həddən artıq bərkiyən qar təbəqəsi yenidən normal həddə qədər yumşaldılmalıdır ki, enmə zamanı xoşagəlməz hallar, zədələr olmasın.

2. XII-XIV əsrlər ədəbiyyatından məlum olur ki, artıq həmin dövürlərdə bir çox xalqlar konkidən geniş istifadə edirmişlər. XIII əsrdə Hollandiyada və İslandiyada taxta ayaqqabı qəlibinə bərkidilmiş və ucu yuxarı əyilmiş dəmir parçasından ibarət olan konkilər meydana çıxır. Bu konkilər kəmərlə bağlarla ayaqqabılara bərkidilmiş. Onlar bütün dünyaya yayılmış. İndi müxtəlif formalı konkilər hazırlanır; yürüş, hokkey, fiqurlu konkisürmə və buz üzərində rəqs üçün, kütləvi sürüşmə üçün və diyircəkli konkilər. Yürüş konkilərindən sürətli yürüş üçün istifadə edilir. Onların nazik və uzun ülgücləri dəstəyə qaynaq edilir. Ülgücün eni 1,1-1,3 mm olur. Hokkey konkilər yürüş konkilərindən qısa olur və onların ülgücünün eni isə 2,5-2,8 mm olur. Qapıçıların konkiləri isə xüsusi olur. Fiqurlu konkisürmə və buz üzərində rəqs üçün konkilərin ülgücləri daha enli olur - 3,5-4 mm; onların uc hissəsində dişciklər və novcuqlar olur. Kütləvi konkisürmə zamanı "qar qız" konkilərindən, uşaq konkilərindən, bəzən də hokkey konkilərindən istifadə olunur. Hər konkisürmə növünün öz ayaqqabısı var. Yürüş, diyircəkli, hokkey və fiqurlu konkisürmə konkiləri xüsusi çəkmələrə bərkidilir. Konki çəkmələri alarkən onları mütləq corabla geyib yoxlamaq lazımdır.

Mövzu 22: Su idman qurğuları.

Plan:

1. Üzgüçülük idman qurğuları

2. Suya tullanma idman qurğuları

1. Qədim Yunanıstanda oxumağı və üzməyi bacarmayan adamları həyata ən az uyğunlaşmış şəxslər hesab edirmişlər. Bu sözlərin mənası öz əhəmmiyyətini dövrümüzdə də itirməyib. Lazım gəldikdə özünün və ya yoldaşının həyatını xilas etmək, dənizdə, çayda və göldə üzə bilmək üçün oxumaq kimi, üzməyi də hamı bacarmalıdır. **Üzgüçülük**, beynəlxalq standartlarda ölçüsü olan (50 metr, 8 cığır) hovuzlarda bədənini kulac və ayaq hərəkətlərindən başqa bir kömək almadan, hər yarışının öz cığırında, sərbəst, arxa üstə, kəpənək və qurbağa stillərinin hər birində və ya dördü birdən qarışıq olaraq, 50, 100, 200, 400, 800, 1500 metrldə fərdi və ya qrup olaraq etdikləri yarışmaya deyilir.

□ Köhnə Yunan və Roma sivilizasiyalarında üzgüçülük, əsgəri təhsillə birlikdə təməl təhsilin əhəmiyyətli bir parçası olaraq görülməkdə idi. Qədim Yunanıstanda zaman zaman üzgüçülük yarışmaları təşkil etmişlər; Romalılar, hamamlardan ayrı olaraq üzmə hovuzları etdirmişlər. Yaponiyada isə məktəblərdə üzmə təhsilini məcburi edən imperatorluq fərmanı nəşr etmişdir. İlk açıq hava hovuzunun 1828-də Liverpulda edilməsindən bir müddət sonra ilk beynəlxalq üzmə yarışları 1837-də Londonda, və ardından 1846-da Avstraliyada təşkil edilmişdir. 1875-də İngilis Metyu Vebe (Mathew Webbe), Manş dənizini qurbağalama texnikasıyla üzərək keçdi. Bu inkişaf paralelində, 1882-dən sonra müxtəlif Avropa ölkələrində də üzmə federasiyaları qurulmağa başlandı. 1896-da qurulan London Metropolitan Üzmə Klubu, daha sonra Həvəskar Üzmə Birliyinə çevrildi. ABŞ-da üzmənin təşkilatlı bir idmana çevrilməsi, 1888-də Həvəskar İdman Birliyinin (AAU) qurulması sayəsində reallaşdı. 1896-da müasir Olimpiya oyunlarının təkrar başlatılması ilə, təşkil edilən ilk olimpiadalarda üzmə yarışlarına da yer verildi. Əvvəllər yalnız kişilərin qatıldığı yarışmalara, 1912-də ilk dəfə qadın üzgüçülər də qatıldı. 1900-cu ildə kürək üstü stili və daha sonra 1908-ci ildə isə qurbağalamayı olimpiadalara əlavə etmişlər. Kəpənək isə olimpiadalara ən son əlavə olunan üzmə stilidir. Bütün dünyada təşkilatlı bir idman olaraq məşhurluq qazanması və olimpiada proqramına alınması ilə birlikdə, bu idman budağı üçün beynəlxalq bir federasiya qurulması lazımlılığı ortaya çıxdı. Beləcə 1909-da Londonda Beynəlxalq Həvəskar Üzmə Federasiyası FINA (Federation Internationale de Natation Amateur) quruldu. FINA-nın qurulmasından əvvəl olimpiadalarda iştirak edən üzmə yarışları idman olmaqdan çox uzaq idi. 200 m maneəli üzmə yarışları, bir dirəyə dırmaşmağı və bir neçə qayığın üstündən keçdikdən sonra, bu qayıqların altlarından üzərək keçməyi ehtiva edirdi. Digər yarışlar isə, sualtında ən uzun məsafə üzmə, 4000 m üzmə kimi yarışdılar. FINA-nın qurulmasıyla birlikdə, bu növdən yarışlar qaldırılaraq, yarışlarda FINA müdiriyyəti əsas alındı. Bu müdiriyyətdə yarış məsafələrinin metr cinsindən ölçülməsinə qərar verilərək yarışma stilləri də sərbəst, arxa üstə, qurbağalama və kəpənək olaraq təyin olundu. Sinxron üzgüçülük, digər adıyla su baleti 1800-cü illərin sonlarında ortaya çıxmış olmasına baxmayaraq, uzun illər sirk və yarmarkalarda, göstərilər şəklində davam etdirildi. 1952-də FINA tərəfindən tanınaraq, eyni il Helsinki Olimpiadalarında "nümayiş idmanı" olaraq iştirak etdi. 1973-də İlk dəfə Sinxron Üzgüçülük Dünya Çempionatı edildi və 1984-də də olimpiada proqramına daxil edildi.

- Sərbəst stil üzmə
- Bras üzmə
- Delfin üzmə
- Arxa üstə üzmə
- Kompleks üzmə

Üzgüçülüyn əhəmiyyəti

Qədim tarixi olan bu su idman növündən insanlar bir əyləncə kimi istifadə edərkən özləri də bilmədən onun xeyrindən yararlanırlar. İnsan üzərkən vücudun bütün əzələlərini hərəkət etdirərək onları möhkəmlədir və bədəni yaxşı formada saxlayır.

Bununla yanaşı üzgüçülüyn immunitet sistemini gücləndirdiyi, metabolizmanın müntəzəm qaydada işləməsinə şərait yaratdığı qan dövranı sistemini, ürəyin fəaliyyətini yaxşılaşdırdığı bildirilir.

2.Suya tullanma, müəyyən bir yüksəklikdən atlayıb, havada estetik hərəkətlər etdikdən sonra **suya** dimdik girməyə dayanan idman növüdür. Ümumiyyətlə balıqlama edilən atlayış əsnasında ayrıca müxtəlif gimnastika və akrobatika hərəkətləri həyata keçirilir.**Tramplen atlanma**. Yarışmalarda tramplen atlanmaları, su üzündə 5 və 10 metr yüksəklikdəki sabit bir platformla 1 ya da 3 metr yüksəklikdəki elastik sıçrayış taxtasından edilir. Olimpiya oyunlarında ancaq 10 metrlik yüksəkliklə 3 metrlik sıçrayış taxtaları istifadə olunur. Yarışmalarda ən azından 3 hakim sıçrama,bədənin havadakı vəziyyəti,nəzərdə tutulan hərəkətin edilməsini,suya baş vurmaı nəzərə alaraq xal verirlər.Hər atlanma üçün verilən xallar toplanır çətinlik səviyyəsinə vurulur.11 atlanmadan sonra ən çox bal yığan idmançı birinci olur. Kişilərdə 5-i vacib,6-si sərbəst 11 atlayış,qadınlarda 5-i sərbəst və 5-i vacib olan 10 atlayış edilir.**Qüllə atlanma**. Trampleden fərqli olaraq,üzərindən atlanan platform tərpenən deyil və sudan yüksəkliyi 10 metrdir.

Yarışmalarda atlayışlar 5 qrupda həyata keçirilir;ayrıca ancaq sabit platformlarda əlüstü furuşla atlanmalar da edilir. Birinci qrupda yer alan idmançı üzü suya taxtanın və ya platformanın ucundan atlanır. İkinci qrupda kürəyi suya olan idmançı sıçrayaraq havada tərs mayallaq aşaraq suya baş vurur. Üçüncü qrupda üzü suya olan idmançı havada dönərək üzü tramplenə dönük vəziyyətdə suya daxil olar. Dördüncü qrupda platformanın ucundan üzü suya dönük olan idmançı atlandıqdan sonra havada dönərək yenə üzü tramplenə dönük vəziyyətdə suya daxil olar. Beşinci qrupdakı idmançı qeyri-adi hərəkətlə,bundan əvvəlki 4 qrupdakı hərəkətlərin brini edərək , eyni zamanda 3 dönüşlə birlikdə önə doğru 1 yarım mayallaq aşaraq suya daxil olur.Siyahıda yer alan atlayışların çoxu 3 ayrı vəziyyətdə həyata keçirilə bilər. Bunlar düz,suya baş vuraraq və çömbəlmiş vəziyyətdə edilir. Birinci vəziyyətdə diz və ombalar düz tutulur. İkincisində diz düz tutulur,amma omba bədənədən önə doğru əyilir. Üçüncüsündə həm dizlər,həm də omba əyilir bədən bir topu xatırladır. Ən qarışıq hərəkətlər bu vəziyyətlərin hər hansınsa birləşməsində yaranan vəziyyətlərdir. Paytaxtın Bayıl qəsəbəsində, Bakı Bulvarının yeni salınan hissəsində yerləşən Su İdmanı Sarayı 2015-ci il aprelin 20-də istifadəyə verilib. 6 hektarlıq ərazidə yerləşən bu idman mərkəzinin ümumi sahəsi 72 min kvadratmetrdir və Beynəlxalq Üzgüçülük Federasiyasının tələblərinə tam cavab verir. Sarayda üç hovuz inşa edilib. Uzunluğu 50, eni 25, dərinliyi isə 2,5 metr olan əsas hovuz su idmanının müxtəlif növləri üzrə yerli və beynəlxalq yarışlar üçün nəzərdə tutulub. Əsas zaldakı hündürlükdən suya tullanma hovuzunun uzunluğu 25 metrdir. Burada hündürlüyü 1, 3, 5, 7,5 və 10 metr olan beş pilləli suya tullanma platforması inşa edilib. Su İdmanı Sarayının ikinci zalında məşqlər

üçün inşa edilmiş üzgüçülük hovuzunun uzunluğu 51, eni 20 metrdir. Su İdmanı Sarayında yarışları eyni vaxtda 6 mindən çox tamaşaçı izləyə bilər. Bundan əlavə, sarayda 150 yerlik restoran, VVIP, VIP, əlil tamaşaçılar və media bölmələri inşa olunub. Binada üzgüçülər üçün xüsusi məşq platformaları və avadanlığı quraşdırılan fitnes - akrobatika, ağır atletika zalları mövcuddur. Dam örtüyünün bir hissəsində “SKY LIGHT” xüsusi panoram şüşə panellərindən istifadə edilib. Bu şüşə panelləri, eyni zamanda, günəş enerjisini elektrik enerjisinə çevirmək funksiyasına malikdir.

Mövzu 23: Vaterbol idman qurğuları

Plan:

1. Vaterbol meydançasının ölçüləri
2. Vaterbolçunun texnikası

Su polosu və ya **vaterpolo** - su idmanı oyunu. İki komanda arasında hovuzda, topdan istifadə etməklə keçirilir. Oyun 4 hissədən ibarət olur. Və hər bir hissədə hər iki komanda rəqib qapısından top keçirməyə çalışırlar. Rəqib qapısına daha çox top vuran komanda qalib hesab edilir. Komanda 6 oyunçu və 1 qapıçıdan təşkil olunur. Əlavə olaraq komandalarda qapıçı əvəzedicisi də daxil olmaqla əvəzedicilər də ola bilər. Su polosu bir qayda olaraq dərin (adətən 1.8m.) hovuzlarda oynanılır və bu oyunu oynayanlar xeyli dözümlülüyə malik olmalıdır.

Sinxron üzgüçülük



Sinxron üzgüçülük – su idman növüdür.

Musiqi sədaları altında idmançılar müxtəlif proqramlar göstərirlər. Fiqurlu konkisürmə yarışında olduğu kimi, sinxron üzgüçülükdə də idmançılar tək-tək və cütlükdə yarışirlar. Amma bu idman növündə komanda ilə yarışlar da mümkündür. Onlar həm suyun altında, həm də suyun üstündə müxtəlif hərəkətlər icra etməklə jürinin verəcəyi xallar uğrunda mübarizə aparırlar. Sinxron üzgüçülük Olimpiya Oyunları sırasına daxildir.

Yelkənli qayıq idman növünün inkişafı üçün ölkəmizdə hər cür şərait mövcuddur.

BAKİ, 4 dek — Sputnik. Ölkəmizdə demək olar ki, bütün olimpiya idman növləri mövcuddur. Bu idman növlərindən biri də yelkənli qayıqdır. Yeni

yanarmasına baxmayaraq sürətlə inkişaf edən Azərbaycan Yelkənli Qayıq İdmanı Federasiyası qısa zaman kəsiyində bir çox layihələr həyata keçirib. Məqsəd isə Azərbaycanı qarşıda gələn olimpiadalarda bu idman növündə təmsil etmək və uğurlu nəticələr qazanmaqdır. Adını çəkdiyimiz idman növü özündə həm gözəlliyi, həm də ekstremallığı birləşdirir. Nəzərə alsaq ki, Azərbaycan Xəzər dənizi sahilində yerləşir, bu yelkənli qayıq idman növünün ölkədə sürətlə inkişaf etməsinə şərait yaradacaq. İdman eksperti Natiq Muxtarlı da Sputnik-ə müsahibəsində yelkənli qayıq idman növünün Azərbaycanda inkişafı və gələcək perspektivlərindən danışib. İdman eksperti bildirib ki, bu idman növünün inkişafı üçün ölkəmizdə hər cür şərait mövcuddur. "Yelkənli qayıq sürmənin Azərbaycanda ənənəsi olmayıb. Keçmiş SSRİ vaxtında bu idman növünün əsasən Pribaltika respublikalarında inkişaf etdirilməsinə şərait yaradılıb. Ancaq, Azərbaycanda da bu idman növünün inkişafı üçün şərait mövcuddur. Bir ölkənin dənizi varsa, orda yelkənli qayıq sürmənin inkişaf perspektivi də olmalıdır. Azərbaycanlı gənclərin bu idman növünə maraq göstərəcəyi də realdır. Çünki, bu idman növünün məğzində ekstremal situasiyalar dayanır. Yəni, adrenalinin bol olduğu idman növüdür. Azərbaycanlı gənclərin isə adrenalın həvəskarı olduqları hər kəsə bəllidir. Sadəcə, bu idman növünü inkişaf etdirmək üçün idman bazaları yaradılmalıdır, gənclər ora cəlb edilməlidir. Xüsusilə onu da qeyd etməliyəm ki, şərait imkan verir ki, bu idman növünü təkcə Bakıda yox, ölkənin digər bölgələrində də inkişaf etdirmək mümkün olsun". Ekspertin sözlərinə görə, yelkənli qayıqsürmə idman növünü nəinki paytaxt Bakıda eyni zamanda Sumqayıtda, Nabrandada, Lənkəranda da inkişaf etdirmək olar. İtaliyada fəaliyyət göstərən İtaliya-Azərbaycan dostluq dərnəyinin rəhbəri, İtaliya idman yazarları dərnəyinin idarə heyətinin rəhbəri Dunder Hesaplı Azərbaycanın digər idman növləri kimi bu sahədə də uğur qazanacağını dilə gətirib: "Azərbaycan bu idman növünə yeni başlayıb. Əminəm ki, Burcu Algonun təcrübəsi sayəsində tezliklə komanda formalaşacaq və hətta tez bir zamanda olimpiadada Azərbaycan təmsil olunacaq. Azərbaycanlılar dənizi, suyu çox sevirlər. İnanıram ki, Azərbaycan da qısa zaman kəsiyində həmin bu idman növündə öndə olan ölkələr sırasında olacaq. Bunu ona görə qeyd edirəm ki, son zamanlar idman yarışlarında azərbaycanlılar çox gözəl çıxış edir. Əsas da Azərbaycanda idmana diqqət və qayğı var. Buna misal olaraq, Birinci Avropa oyunlarını, Formula-1 yarışlarını göstərmək olar. Əminəm ki, bu idman növündə də gənclər yetişəcək və uğur qazanacaqlar". Məqalə Azərbaycan Yelkənli İdman Federasiyasının elan etdiyi müsabiqə üçün yazılıb

2.Vaterbolçunun texnikası haqqında qısa məlumat verək.Oyun zamanı əsas odur ki,oyunçular elə etməlidirlər onların oyunu rəqibə qalib gəlsin. Vaterbolçunun texnikası oyun zamanı çox əhəmiyyət kəsb edir.Vaterpol bu,suda topla oyunudur.Vaterpolçular suda oyunayada öz yoldaşlarını

dəqiq başa düşməyi vacibdir. Bu oyun dərinliyi 90 sm-dən az olmayan hovuzda hərəsində 7 nəfər olan iki komanda oynayır. Oyunçular topu rəqiblərinin,qapısından,keçirməyə,çalışırlar. Bu oyunda çox sevilən idman oyundur.Vaterbolçunun texnikası oyunun aparılması üçün vacib olan xüsusi fəndlər kompleksindən ibarətdir,vaterbolda oyun texnikası hücum və müdafiə səylərindən ibarətdir.Vaterbolda texniki hücum fəndləri topun oyuna daxil edilməsi,ötürmələr,hücum zərbəsindən ibarətdir.Yalnız hücumda fəallıq göstərməklə oyunda təşəbbüsü əllə almaq mümkündür. –Bir əllə oynamağa icazə verilir və yalnız qapıçı topu iki əllə götürə bilər.Rəqiblərin üstünə üzmək və onları təkanla itələmək qadağandır.Oyun kişilər və 17-18 yaşlı gənc oğlanlar üçün hərəsi 10 dəqiqədən ibarət 2 taymdan, 15-16 yaşlı oğlanlar üçünsə hərəsi 7 dəqiqədən ibarət 2 taymdan ibarətdir.Fasilə 5 dəqiqə olur. Su polosu bölmələrində 12 yaşdan məşğul olmaq olar. 1960 –cı il Olimpiya Oyunlarında SSRİ komandasının tərkibində Yevgeni Saltsın – gümüş, dörd il sonra Zenon Bortkeviç və Nikolay Kuznetsov isə bürünc medal qazanmışlar.

Mövzu 24: Atıcılıq idman qurğuları.

Plan:

1.Atıcılığın dünyada və Azərbaycanada inkişaf tarixi

2.Atıcılıq yarışlarında istifadə olunan idman qurğuları

1.Güllə atıcılığı - idman növü. Olimpiya Oyunlarına atıcılığın iki növü, güllə atıcılığı və oxatma daxildir. Birinci növə pnevmatik, kiçik çaplı tapançadan və stenddən atıcılıq daxildir. Bu idman növü güllə ilə və stend atıcılığında dəqiq nişan almaq yarışlarıdır.Güllə atıcılığı kiçik kalibrli və Amerika tüfəngləri ilə, tapançalarla və revolverlərlə keçirilir. Tüfənglərdən uzanaraq, dizi üstə və ayaq üstə 25m-dən 300m məsafəyə qədər atəş açırlar. Hər atəş üçün 3 dəqiqəyə qədər vaxt ayrılır. Bu "yavaş" atıcılıq adlanır. Lakin "sürətli" atıcılıq da var: məsələn, Amerika tüfəngindən 300m məsafəyə 30 saniyə ərzində 5 atəş açmaq.Çox zaman atəş hərəkətsiz hədəflərə açılır. Kağız və karton hədəf üzərində qara dairə və onun ətrafında zonalar cızan konsentrik çevrələr çəkilir. Mərkəzə vurmaq 10 xal, sonrakı zonaya 9 xal.... axrınıcı zonaya vurmaq 1 xal sayılır. Hərəkət edən hədəflərə atıcılıq müxtəlif cür olur: "qaçan maral"a 100 m məsafədən, "qaçan cüyür"ə 50m məsafədən atəş. Heyvanın natural böyüklükdə çəkilmiş profilində 5, 4, 3, 2 və 1 xalı göstərən dairələr çəkilir. Xüsusi qurğunun köməyi ilə "maral" 5,4 m/san., "cüyür" isə 4m/san. sürətlə hərəkət edir. Hədəfi ayaq üstə bir və ya iki güllə vurmaq lazımdır.Tapançalardan və revolverlərdən ayaq üstə 25m və 50m məsafədəki hərəkət və ya peyda olan hədəflərə atəş açırlar. Stend atıcılığı qədim idman növlərindən biri sayılır. Qədimdən atıcılıq həvəskarları göyərçinlərə atəş açaraq öz aralarında yarışlar keçirirdilər. 1896-cı ildə Afinada keçirilən ilk modern

Olimpiya oyunlarında 9 idman növü arasında stend atıcılığı da yer alırdı. 1900-cü ildə Parisdə keçirilən Olimpiya oyunlarında hədəf olaraq canlı göyərçinlərdən istifadə olunurdu. Yarış qaydalarına əsasən göyərçinləri şlyapa altına və ya qutunun içinə otuzdurub sonra isə ipi dartaraq göyərçini buraxırdılar və onu uçan zaman göydə vurmağı idilər. Sonrakı yarışlarda canlı göyərçinlər hədəf olmaqdan çıxarıldı. Atıcılıq idman növündə hədəflərin nədən və necə hazırlanması atıcıları və idmançıları hələ XIX əsrin əvvəllərindən düşündürürdü. Həmin əsrin 30-cu illərinin axırlarında Bostonlu atıcı Portlok tərəfindən şar formasında ölçüsü 6.5 sm olan süni hədəf və onu atmaq üçün aparat icad edilmişdi. Bir neçə zaman sonra onun həmyerlisi A.Boqardus hədəfləri 35 metr atan aparat icad edir. Yarışlarda hədəflərin vurulmasının daha effektiv alınması üçün şarların içini rəngli tük və ya toz ilə doldururdular. Boşqab formasında hədəflər və onları atmaq üçün xüsusi aparatlar 1880-ci ildə Sinsinatili Liqovski tərəfindən icad olundu. Lakin yuxarıda qeyd olunduğu kimi, ilk iki modern Olimpiya oyunlarının proqramında yer alan atıcılıq idman növü üzrə yarışlarda hədəf olaraq canlı göyərçinlərdən istifadə olunmuşdu. XX əsrin əvvəllərində stend atıcılığında yeni növlər yaranmağa başlayır. Bu günə qədər Olimpiya Oyunlarında, dünya və Avropa çempionatlarında stend atıcılığında üç növ “Səngər stend” (Trap), “Dairəvi stend” (Skeet), “Qoşa səngər stend” (Double trap) mövcuddur. Azərbaycanda stend atıcılığı ilə 1920-ci ildən məşğul olmağa başlayıblar. Ölkənin stend atıcılarının Olimpiya Oyunlarında iştirakı 1988-ci ildə Seul olimpiadasından başladı. Bu idman növündə ölkəni təmsil edən Valeri Timoxin Seul və Atlanta olimpiadalarının iştirakçısı olmuşdur. 2000-ci ildə Sidneydə keçirilən Yay Olimpiya Oyunlarında isə Zemfira Meftahəddinova dünyanın ən sərrast stend atıcısı kimi tarixə düşdü. O, 100 mümkün xaldan 98-ni toplayaraq, həm də dairəvi stend növündə Olimpiya rekordunu təzələdi.

2.Qeyd edək ki, atıcılıqla məşğul olan qadın idmançıları ilk dəfə olaraq 1984-cü ildə Los Angelesdə keçirilən Olimpiya oyunlarında yarışmışlar. **"Dairəvi stend" (Skeet):** Bu növdə idmançılar 10 metr uzaqlıqdan hədəfə atəş açırlar. Hədəflər sürətli və yavaş olmaqla ikiye ayrılır. Hərəkətli hədəflərin hər birinə 30 atəş açılır. **"Səngər stend" (Trap):** Bu növdə hədəflər beş ayrı nöqtədən havaya fırladılır. İdmançılar hədəflərin olduğu yerdən 15 metr uzaqlıqda dayanırlar. Kişilər tərəfindən 125, qadınlar tərəfindən 75 hədəfə atəş açılır. İdmançı hədəfin hansı məntəqədən atılacağını əvvəlcədən bilmir. Hədəfi vurmaq üçün iki atəş imkanı verilir. Əksərən ikilüləli 12 kalibirli ov tüfəngindən istifadə olunur. **"Qoşa səngər stend" (Double trap):** Eyni anda havaya iki hədəf atılır. 8 hədəfatma nöqtəsi olur. Hər hədəfə yalnız bir dəfə atəş açıla bilər. İdmançı hədəf atılana qədər silahı çanaq səviyyəsində tutmalıdır. Hədəf havaya atılanda silah çiyin səviyyəsinə qaldırılır və atəş açılır. Stend atıcılığı sahəsində 5 atış meydançası inşa edilib. Bu meydançalarda səngər atış hərəkətləri üçün 75 hədəftullayıcı avadanlıq quraşdırılıb. Dairəvi atış hərəkətləri üçün inşa edilmiş 5 qüllədə isə 10

hədəftullayıcı avadanlıq var. Martın 9-da Azərbaycan Respublikasının Prezidenti İlham Əliyev, xanımı, birinci Avropa Oyunları Təşkilat Komitəsinin sədri Mehriban Əliyeva və ailə üzvləri paytaxtın Biləçəri qəsəbəsində Bakı Atıcılıq Mərkəzinin açılışında iştirak ediblər. Gənclər və idman naziri Azad Rəhimov dövlətimizin başçısına Mərkəz haqqında məlumat verdi. Bildirildi ki, bu Mərkəz idmanın güllə və stend atıcılığı növləri üzrə yarışların və məşqlərin keçirilməsi üçün nəzərdə tutulub. Burada yarışların yüksək səviyyədə təşkil olunması üçün hər cür şərait yaradılıb. Mərkəzin funksional zonalarının sahəsi 123 min kvadratmetrdən artıqdır. Prezident İlham Əliyev Mərkəzin rəmzi açılışını bildirən lenti kəsdi. Məlumat verildi ki, Bakı Atıcılıq Mərkəzinin baş planına əsasən ərazidə inşa edilən bina və qurğuların hamısı Beynəlxalq Atıcılıq Federasiyasının, tələblərinə cavab verir. Bu idman obyektinin ərazisi, genişləndirilərək 19,6 hektara çatdırılıb. Burada geniş quruculuq işləri aparılıb, yaşıllıq zolaqları salınıb, ətraf, abadlaşdırılıb. Mərkəzin, güllə, atıcılığı, binası müasir səviyyədədir. Burada müxtəlif funksional sahələr, o cümlədən kafe, VIP gözləmə

və istirahət, idarəetmə, tədris, dopinq yoxlama, silahsaxlama, həmçinin təchizat-xidmət, otaqları, 55 yerlik 2 konfrans və, mətbuat, zalı, tibb məntəqəsi, fitnes zalı var. Güllə atıcılığı sahəsində 10, 25, 50 və 300 metr məsafəyə güllə atıcılığı üzrə yarışlar keçiriləcək. Güllə atıcılığı zallarında atış nəticələrini avtomatik qeydə alan, xalları hesablayıb monitorlara və idarəetmə mərkəzinə ötürən “Sius Ascor” markalı (İsveçrə) müasir elektron sistemləri, və, avadanlıqları, quraşdırılıb. On metrlik məsafəyə qapalı atış tirində 80 idmançının eyni vaxtda yarışmasına imkan verən atış xətti quraşdırılıb. İyirmi beş metrlik məsafəyə yarımqapalı atış tirində 50 idmançı eyni vaxtda yarışa, bilər. Burada 346 oturacaq quraşdırılıb. Əlli metrlik məsafəyə yarımqapalı atış tirinin xətti isə eyni vaxtda 80 idmançıya bacarığını sınağa imkan verir. Üç yüz metrlik məsafəyə yarımqapalı atış tirində də idmançıların, yüksək, səviyyədə, yarışmaları üçün hərtərəfli imkanlar var. Burada eyni, vaxtda 40, idmançı, yarışa, biləcək. Final yarışlarının, keçirilməsi üçün nəzərdə tutulan 10, 25 və 50 metr məsafəyə atış üzrə qapalı tirlərdə eyni vaxtda 15 idmançı mübarizə aparacaq. Güllə atıcılığı binasında Beynəlxalq Atıcılıq Federasiyasının tələblərinə uyğun olaraq qurulan zalların hər birində idmançılara, hakimlərə, məşqçilərə xidmət edəcək xüsusi otaqlar yaradılıb. Binanın ikinci mərtəbəsində atıcılıq zallarının nəzarət otaqları və baxış eyvanı, təlim-tədris, məşqçi, iclas otaqları və digər inzibati-texniki otaqlar yaradılıb.

Stend atıcılığı sahəsində idmanın dairəvi və səngər stend atıcılığı növü üzrə yarışlar, və, məşqlər, keçiriləcək. Burada biri final yarışları üçün nəzərdə tutulmaqla 5 atış meydançası inşa edilib. Bu meydançalarda səngər atış hərəkətləri üçün 75

hədəftullayıcı avadanlıq quraşdırılıb. Dairəvi atış hərəkətləri üçün inşa edilmiş 5 qüllədə isə 10 hədəftullayıcı avadanlıq var. İtaliyanın “Mattarelli” markalı hədəftullayıcıları Beynəlxalq Atıcılıq Federasiyasının tələblərinə cavab verən avadanlıqlardır.

Mərkəzdə idmançıların və məşqçilərin, həmçinin qonaqların qalmaları üçün mehmanxana binası da inşa edilib. Dörd mərtəbə və terrasdan ibarət binada qonaqların istirahəti üçün yüksək şərait yaradılıb. Binada, həmçinin inzibati otaqlar da fəaliyyət göstərir.

Müasir idman infrastrukturuna malik Azərbaycan, eyni zamanda, beynəlxalq yarışları keçirmək təcrübəsinə də malikdir. Birinci Avropa Oyunlarına hazırlıqla bağlı işlər yüksək səviyyədə həyata keçirilir. Bakı Atıcılıq Mərkəzinin istifadəyə verilməsi də görülmə tədbirlərin mühüm tərkib hissəsidir. Onu da deyək ki, bu mərkəz Avropada ən böyük atıcılıq komplekslərindən biridir. Mərkəzdə 495 avtomobil yerlik yerüstü, həmçinin 26 avtomobil yerlik VIP dayanacaqlar da inşa edilib. Burada içməli və yağına qarşı su anbarları, qazanxana və nasosxana, transformator və generator məntəqələri var. Bu idman obyektı ayrıca qaz, su, kanalizasiya, elektrik, rabitə, yüksəksürətli internet xətləri ilə təchiz edilib. Obyektdə havalandırma, yağıın xəbərverici və yağıınsöndürmə, işıqlandırma sistemləri, təhlükəsizlik kameraları quraşdırılıb.

Beləliklə, belə müasir idman kompleksinin istifadəyə verilməsi “Bakı-2015” ilk Avropa Oyunları zamanı bu idman növləri üzrə də yarışların yüksək səviyyədə keçirilməsinə imkan yaradacaq. Belə müasir idman qurğularının istifadəyə verilməsi, mövcud komplekslərin ən yüksək səviyyədə yenidən qurulması və yeni idman obyektlərinin inşası bir daha sübut edir ki, Prezident İlham Əliyevin rəhbərliyi ilə Azərbaycanda başlanılan bütün layihələr uğurla, həm də vaxtında icra olunur. Müasir idman qurğularının yalnız Bakıda deyil, eləcə də regionlarda inşası isə ölkəmizdə gənclərin idmana marağıının artırılması və idmanın kütləviliyinin təmin edilməsi istiqamətində atılan addımların ardıcıl xarakter aldığını nümayiş etdirir. Bu cür layihələrin reallaşdırılması, eyni zamanda, gənc nəslin həm fiziki, həm də mənəvi cəhətdən sağlam yetişməsində də mühüm rol oynayır.

Mövzu 25:Atıcılıq idman növləri üzrə idman qurğuları

Plan:

- 1. Güllə atıcılıq qurğuları**
- 2. Oxatma qurğuları**

1.Güllə atıcılığı kiçik kalibrli və Amerika tüfəngləri ilə,tapançalarla və revolverlərlə keçirilir.Tüfənglərlə uzanaraq,dizi üstə və ayaq üstə 25 m-dən 300 m məsafəyə qədər atəş açılır.Kiçik çaplı tüfənglə atıcılıq qaydalarının öyrədilməsi.Bu mərhələdə müəllim-məşqçi məşğul olanlarla atəş vəziyyətinin alınması,nişan alma və tətiyin çəkilməsi qaydalarını təkrar edir. 25x25 sm ölçüdə ağ kağız vərəqəyə kiçik çaplı tüfənglə atəş. Məsafə 25 və ya 50m,atəşlərin sayı 5 ədəd.Uzanmış vəziyyətdə dayaqdan istifadə etməklə,tapşırıqın yerinə yetirilməsi ikinci məşğələdəki kimidir.Atəşin nəticələrinin analizi.Səhvlərin aşkara çıxarılması.Silahın təmizlənməsi və yağlanması.Stend atıcılığı qədim idman növlərindən biri sayılır. Qədimdən atıcılıq həvəskarları göyərçinlərə atəş açaraq öz aralarında yarışlar keçirirdilər. 1896-cı ildə Afinada keçirilən ilk modern Olimpiya oyunlarında 9 idman növü arasında stend atıcılığı da yer alırdı. 1900-cü ildə Parisdə keçirilən Olimpiya oyunlarında hədəf olaraq canlı göyərçinlərdən istifadə olunurdu. Yarış qaydalarına əsasən göyərçinləri şlyapa altına və ya qutunun içinə otuzdurub sonra isə ipi dartaraq göyərçini buraxırdılar və onu uçan zaman göydə vurmali idilər. Sonrakı yarışlarda canlı göyərçinlər hədəf olmaqdan çıxarıldı.Atıcılıq idman növündə hədəflərin nədən və necə hazırlanması atıcıları və idmançıları hələ XIX əsrin əvvəllərindən düşündürürdü. Həmin əsrin 30-cu illərinin axırlarında Bostonlu atıcı Portlok tərəfindən şar formasında ölçüsü 6.5 sm olan süni hədəf və onu atmaq üçün aparat icad edilmişdi. Bir neçə zaman sonra onun həmyerlisi A.Boqardus hədəfləri 35 metr atan aparat icad edir. Yarışlarda hədəflərin vurulmasının daha effektiv alınması üçün şarların içini rəngli tük və ya toz ilə doldururdular. Boşqab formasında hədəflər və onları atmaq üçün xüsusi aparatlar 1880-cı ildə Sinsinatili Liqovski tərəfindən icad olundu. Lakin yuxarıda qeyd olunduğu kimi, ilk iki modern Olimpiya oyunlarının proqramında yer alan atıcılıq idman növü üzrə yarışlarda hədəf olaraq canlı göyərçinlərdən istifadə olunmuşdu. Bakı Atıcılıq Mərkəzi 2015ci il martın 9da istifadəyə verilib. Bu mərkəz Avropada ən böyük atıcılıq komplekslərindən biridir və paytaxtın Biləcəri qəsəbəsində yerləşir. Mərkəzin funksional zonalarının sahəsi 123 min kvadratmetrdən artıqdır. Binada müxtəlif funksional sahələr, o cümlədən kafe, VIP gözləmə və istirahət, idarəetmə, tədris, dopinq yoxlama, silah saxlama, 55 yerlik 2 konfrans və mətbuat zalları, tibb məntəqəsi, fitnes zalı var. Güllə atıcılığı sahəsində 10, 25, 50 və 300 metr məsafə üzrə yarışlar keçirmək mümkündür. On metrlik məsafəyə qapalı atış tirində 80 idmançının eyni vaxtda yarışmasına imkan verən atış xətti quraşdırılıb. İyirmi beş metrlik məsafəyə yarımqapalı atış tirində 50 idmançı eyni vaxtda yarışa bilər. Burada 346 oturacaq quraşdırılıb. Əlli metrlik məsafəyə yarımqapalı atış tirinin xətti isə eyni vaxtda 80 idmançıya bacarığını sınağa imkan verir. Üç yüz metrlik məsafəyə yarımqapalı atış tirində də yarışların yüksək səviyyədə təşkili üçün hərtərəfli imkanlar var. Burada, eyni

vaxtda 40 idmançı gücünü sınağa bilər. Final yarışlarının keçirilməsi üçün nəzərdə tutulan 10, 25 və 50 metr məsafəyə atış üzrə qapalı tirlərdə eyni vaxtda 15 idmançının mübarizə aparması mümkündür.

2.Oxatma qurğuları haqqında qısa məlumat.Yəqin ki,hər kəs Vilhelm Tell və Robin Qud haqqında rəvayətləri eşidib.Bütün bunları ingilislərin oxatma üzrə mütəxəssis olmasını izah edir. Oxatma-qədim idman növü,mənşəyi ovçuluq qədər köhmədir.Oxu bir yay vasitəsilə hədəfə göndərməyi məqsəd qoyan idmandır



Oxatma ilk dəfə 1904 Yay Olimpiya Oyunlarında olimpiya proqramına salınıb,1972-ci ildən isə hər olimpiya oyunlarında idmanın bu növü üzrə yarış keçirilir.Burada 30,50,60,70,90m məsafələrə ox atmada yarışirlar.İdman oxatması üzrə 45 ölkənin idmançıları Beynəlxalq Federasiyada (FİTA) birləşir.Bu federasiya 1931-ci ildən dünya çempionatları keçirir.Terminlərdən asılı olaraq ox atan hədəfə 30 dan 288 qədər ox atır.Yaylar ağacdan və metaldan müxtəlif formalı və çəkili (400-700q) düzəldilir.Oxun gövdəsi ağacdan,metaldan,plastmasdan,ucluğu isə metaldan hazırlanır.Metal ox 20-25qram,ağac ox 30qram olur.Beynəlxalq Olimpiya Komitəsi-müasir olimpiya hərəkətinin ali rəhbər orqanı.23 iyun 1894 cü ildə Parisdə beynəlxalq konqresdə fransa ictimai xadimi Pyer de Kubertenin təşəbbüsü ilə olimpiya oyunlarının dirçəldilməsi və təşkil olunması məqsədilə yaradılmış beynəlxalq təşkilatı.2011-ci ildən BOK-un 110 üzvi (o cümlədən 19 qadın) və 28 fəxri üzvü (1 qadın) vardır.Ali orqanın üzvlərinin ümumi yığıncağı-sessiyadır.Sessiya bir qayda olaraq ən azı ildə bir dəfə çağırılır.BOK-un fəvqəladə sessiyası ya prezident tərəfindən, ya da üzvlərin yazılı xahişi əsasında (35üzvdən az olmamaq şərtilə) çağırıla bilər.Olimpiya oyunlarının təşkil olunduğu ildə sessiya 2 dəfə keçirilir.2007-ci ildə BOK-un Qvatemaladakı sessiyasında 4 ildən bir Yeniyetmələrin Olimpiya Oyunlarının (idmançıların yaş həddi 14-dən 18-ə qədər) keçirilməsi haqqında qərar qəbul edilmişdir,1-ci yay oyunları Sinqapurda (2010) keçirilmiş,1-ci qış oyunları İnsbrukda (2012) keçiriləcəkdir.2011-ci ildə

205 milli olimpiya komitəsi,o cümlədən Azərbaycan Respublikası Milli Olimpiya



Komitəsi BOK-un üzvüdür.Beynəlxalq Olimpiya Komitəsinin üzvləri milli olimpiya komitələri deyil,115 nəfərdən çox olmayaraq fiziki şəxslərdir.Onlardan 70-i hansısa vəzifə və fəaliyyətlə bağlı olmamalıdır,15-i fəaliyyətdə olan idmançı,15-i beynəlxalq idman federasiyalarının təmsilçiləri,15-i milli olimpiya komitələri və ya assosiasiyalarının nümayəndələri olmalıdır. Milli olimpiya komitələri Beynəlxalq Olimpiya Komitəsinin tanınması ilə fəaliyyət göstərirlər. Beynəlxalq Olimpiya Komitəsi fəaliyyətində Olimpiya xartiyasına əsaslanır.2012-ci ilin əvvəlinə 204 MOK vardır.Onlardan 192-BMT üzvləri,12-i müxtəlif statuslu asılı ərazilərdir. BMT üzvü olaraq BOK üzvü olmayan yeganə dövlət Cənubi Sudandır.Hər bir milli olimpiya komitələri öz qitə Olimpiya assosiasiyalarının tabeliyindədir.

Mövzu 26: Velotrek, Metodrom və Avtodrom idman qurğuları.

Plan:

- 1. Velosiped təlim-məşqləri və yarışların keçirilməsi üçün xüsusi təyinatlı idman qurğuları**
- 2. Avtomobil yürüş təlimlərinin və yarışlarının təşkil olunması üçün idman qurğuları**



1. Velosiped təlim məşqləri və yarışların keçirilməsi haqqında. Bir çox ölkələrdə velosipedlərdə ən əlverişli nəqliyyat vasitəsi kimi istifadə edilir. İnsanların rahatlığı üçün getdikcə cübəcür velosipedlər icad olunur. Elə kiçik velosipedlər var ki, onlar minik maşının yük yerinə yerləşir. Açılib bükülən velosipedlərdə var. Onları cəmi bir necə dəqiqə ərzində ki hissəyə ayırmaq və yenidən birləşdirmək mümkündür. Belə velosipedlər şəhər əhalisi üçün çox əlverişlidir. İlk velosipedin bizim eradan əvvəl yarandığını mülahizələr həqiqətə uyğun deyil. Leonardo da Vinçinin şagirdinə aid edilən velosiped cizgisi də həqiqətə uyğun deyil. Bu rəsmi XX əsrin 70-ci illərdə çəkilməsi şübhə olunur. 1791-ci ildə guya Comte də Sivraçın iki təkərli velosipedin ixtira etməsi də təhrif olunmuş informasiyadır. Velosiped pedalla hərəkətə gətirilən ikitərli nə ya üçtəkərli maşındır. İlk ikitəkərli və sükanlı velosipedi Rusiyada təhkimli usta U.M. Artamonov 1801-ci ildə düzəltmişdir. Ona “samokat”, yəni öz-özünə hərəkət edən deyirdilər. Bu doğurdan da belə idi: oturmuş sürücü böyük qapaq təkərə birləşdirilmiş pedalları fırladanda velosiped hərəkətə gəlirdi. Lakin Artamonovun velosipedinin taleyi uğurlu olmadı. 19-cu əsri ortalarında isə onun həmvətəni F. Fişer qabaq təkərində pedalı olan velosiped düzəltdi. Beləliklə, Artamonovun sxemi yenidən həyata qayıtdı. Hələ 1869-cu ildə Fransa 120km məsafəyə keçirilmiş ilk yarışlarda velosiped o dövr üçün misli görünməmiş sürətə-saatda 11km-nail olmuşdur. O vaxtdan müxtəlif idman yarışlarının iştirakçıları indiki ikitəkərli velosipedləri ilə şosədə (şose yarışları), dərə-təpə yollarda (velokross), xüsusi velosiped stadionlarında (velotrekdə) sürətlə ötürürlər. Onlar həm təkadamlı velosipedlərdə, həm də ikiadamlıq velosipedlərdə-tandemlərdə məşq edirlər. Beynəlxalq yarışlarda. 1893-cü ildən velosiped idmanı üzrə dünya, Avropa və digər

yarışlar keçirilir. Velosiped yarışları ilk Olimpiya Oyunları proqramına daxil olub. İlk Olimpiyadalarda bu idman növü tez-tez dəyişillirdi. Ancaq son vaxtlar velosipedçilərin proqramı dəyişilməz qalıb. Bura-1km-ə git sprint yürüşü, 4km məsafəyə fərdi və komanda yürüşü, şosədə -100km məsafəyə komanda yürüşü və fərdi dairəvi yürüş daxildir.



2.Avtomobil,yürüş,təlimlərinin,və,yarışlarının,təşkil,olunması:

-Kartinq: Miniatur Avtomobillərin Mübarizəsi haqqında.Müasir dövrdə peşəkar sürücülər və avtomobil həvəskarları arasında ən geniş yayılmış idman yarışlarında biri kartinqdir. Burada mübarizə benzilə işləyən,arxa təkərləri ötürücü funksiyyətə malik miniatur avtomobillər,başqa sözlə kartlar arasında gedir.Kartinq yarışları adətən kiçik traslarda təşkil olunur.İlk belə yarış Amerika birləşmiş Ştatlarında,daha dəqiq desək Şimali Kaliforniyada keçirilib. Ralli yarışları ilk benzin yanacaq avtomobillərin hazırlanması ilə başlanıb. İlk yarış 1894-cü ilin 22 iyul tarixində keçirilib. Parisin “Le Perir Journal” adlı dərgisi tərəfindən maliyyələşdirilən yarış Paris-Rouen arasındakı 126 kilometrlik bir məsafədə 21 maşının qatılması ilə başlanıb. Bu, daha çox bir etibarlılıq yarış şəklinə olub. Ancaq yarışın adı **“Parisdən Rouenə - 1894” olaraq dəyişdirilib. Yarışmaçılar “Karl Benz”, “Benz Cie”, “Cottlieb Daimler”, “Vilhelm Maybach” kimi** industriya maşınları ilə yarışa qatılıb. İrəliləyən illərdə maşın idmanlarında fərqli sahələr də inkişaf edib və ilk dəfə “pist yarışları” adlandırılan yarışlar 1898-ci ildə Periqueeuxdə düzənlənib. Nəticələrin elan edilməsi və yayımlanması ilə bu, bir yarışma xarakteri daşımağa başlayıb. Bu yarışmanın öz nəticələri çərçivəsində bir bütünlüyü var və özünəməxsusdur. Bir və ya bir neçə mərhələdən, eləcə də finaldan ibarətdir. Sərbəst məşqləri və sıralama turlarını əhatə edə bilər, bənzər formada da bölümlərə ayrılır. Yarışmanın başlama zamanı olaraq, daha öncə müəyyənləşdirilən idari və texniki nəzarətin olması vacib şərt kimi qəbul edilir.

Bu, yarışmanı, məşqləri və yarışmaçıları əhatə edir. Sürət yarışları öncədən müəyyənləşdirilən, orta bir sürətdə, qismən və ya tamamilə normal nəqliyyata açıq yol üzərində həyata keçirilən yarışmalardır. Bir ralli yarışı ya bütün maşınların izləyəcəyi tək bir məkandan, ya da ortaq bir məkan tapılmasa, bir neçə məkandan ibarət ola bilər. Özəl mərhələlərin xaricindəki məkan və məkanlar “Normal etap” adlandırılır. Bu normal mərhələlərdəki sürət heç bir şəkildə yarışmanın səviyyəsinin müəyyənləşdirilməsində bir faktor olmamalıdır. Beynəlxalq rallilərdə bütün maşınların gücü təxminən 300 hp ilə məhdudlaşdırılıb.

Sürət yarışı deyib keçməyin, onların iki növü var

Rusiya mətbuatının yazdıqlarında isə qeyd olunub ki, ümumiyyətlə, iki növ ralli yarışları var. Ənənəvi Avropa stilli rallilərdə, məsələn, “Ralli Monte-Karlo”da sürət maşınlarının xarakterinə uyğun olaraq, maşınlar maksimal gücündən yararlanmalı, bir punktdan digərinə çatmaq üçün öz gücündən istifadə etməlidir. İki nəzarət punktu arasındakı gediş mərhələ adlanır. Bu yarış adətən ictimai nəqliyyat üçün qapalı olan, ikinci dərəcəli yolda keçirilir. Amerika rallilərində də yarışın məqsədi bir qayda olaraq, iki nəzarət punktları arasındakı gedişdir, amma Avropa rallisindən fərqli olaraq, çox aşağı sürətlə. Bu ralli verilmiş sürət rejimini və oriyentasiyanı idarə etmək bacarığının nəzarətə salınmasıdır. Avropa tipli rallilər ABŞ-da da keçirilir, amma boşaldılmış meşə yollarında. Onlardan ən məşhuru “Prss On Riqadlis Ralli” adlanır ki, onun da tərcüməsi “qaza bas, baxmayaraq ki, bu, rallidir”dən ibarətdir və Miçiqaş ştatında keçirilir.



Yuxarıda da qeyd etdiyimiz kimi, dünya tarixindəki ilk maşın yarışı Ruanada (Fransa) 1894-cü ilin iyulunda keçirilib. Yarışa başlayan 100 maşından cəmi 21-i finişə çatıb. Həmin illərdə avtomobil çox dəyərli oyuncaq sayılırdı, mexanika idarəetməsi ilə satışı buraxılıb və yarışa qatılanların əksəriyyətinin məqsədi atın daha etibarlı əvəzedicisi olduğunu sübut etmək olub. Bunu təsdiqləmək və reklam kampaniyası keçirmək üçün Çikaqo qəzeti olan “Tayms Gerald” bu şəhərdə 1895-

ci ildə keçirilən ik yarışları maliyyələşdirib. Avtomobilin mövcud olduğu ilk illərdə əksər yarışlar Avropada keçirilib, amma bu sahədəki üstünlüyü Fransa əlində saxlayıb. Nəticədə yarışlar iki formaya keçib. Onlardan birinin əsas məqsədi avtomobillərin etibarlı olmasına hesablanıb. Bu forma yol sınaqlarının pik həddi kimi tarixə keçib. Maşının etibarlılığını sınaqdan keçirən ən qəddar yarış isə 1908-ci ildə keçirilib. Həmin yarış amerikalı Tomas Flayer udub. İkinci növ yarışlar isə maşının etibarlılığından daha çox sürət faktorunun önə çıxarılmasına hesablanıb.



Yaxşı, bəs bu yarışlar keçirilən zaman baş ünvan olan şəhərlərdə nə baş verirdi? İlk növbədə yarışların keçirildiyi yollar ictimai nəqliyyata qapadılırdı. Bir çox yarışlar şəhərlərarası keçirilirdi - Parisdən Venaya və ya əksinə. Bəziləri qapalı trasslarda baş tuturdu. Bundan başqa, yarışın təşkilatçıları bir qayda olaraq, təhlükəsiz və yararlı, funksional yolların qurulmasına məsuldular. Bunlardan biri yarış trası kimi ən qədimi sayılan “Indianapolis Motor Spiduey” trası olub. Bu tras 1909-cu ildə istifadəyə verilib və hələ də fəaliyyət göstərməkdədir. İngilislər də daxil olmaqla, avropalılar şosse yarışlarına üstünlük verirdilər. Taxta panellərdən hazırlanmış sürət traslarının tikilməsi də bu sahədə mühüm yenilik idi. 1915-ci ildən 1930-cu ilə qədər 24 belə tras istifadəyə verilib. Amma hər bir gözəlliyin bir neçə mənfi cəhəti də var. Belə ki, Avropada bu yarışlar zamanı baş verən bir neçə bədbəxt hadisədən sonra ralli yarışları ictimai yollarda yox, məhz yarış traslarında keçirilməyə başlanıb. Yarış maşınları ilə yanaşı, onları daim nəzarətdə saxlayan maşınlar da hər zaman onları müşayiət edib. Unutmaq olmaz ki, bununla yanaşı, avtoyarışlar eyni zamanda ciddi biznes sahəsinə çevrilib. Hazırda bu yarışların böyük əksəriyyəti əsasən gəlir əldə etmək məqsədilə keçirilir. Burada idmana dəstək, maşın həvəskarlarının könlünü xoş etmək kimi məramlar axtarmağa dəyməz. Neft şirkətləri, banklar, təkrar istehsalçıları qalibləri maliyyələşdirmək uğrunda ciddi rəqabətə girirlər. Çünki bu vəsaitlərin onlara üç-dörd qat geri qayıdacağına əmindilər. Azərbaycan 2016-cı ildə Bakı şəhərində yeni «Formula 1 Grand Prix» tədbirini keçirmək barədə müqaviləni imzalayıb. Rəsmi xəbərlərdəki təqdimatda məhz bu cür qeyd olunub: AVROPA “FORMULA 1 Grand-prix” kimi

tanınan yarış FIA Formula “One World Championship” təqvimində olan digər marşrutlara rəqib ola biləcək; Bakı küçələrində, orta əsrlərdən miras qalan İçərişəhərin, müasir göydələnlərin və Xəzər dənizinin möhtəşəm mənzərəsi fonunda baş tutacaq. Əsas tribuna və pit-stop nöqtəsi kimi Bakının Azadlıq meydanı seçiləcək, yarışın özü isə Neftçilər prospekti, Hökumət evi və Qız qalası kimi əsas mənzərəli küçələrdən keçəcək.

2012-ci ildə Bakıda keçirilmiş yarışların yollarda qoyduğu iz heç kimin yadından çıxmayıb. Çoxlarına görə, yarışlar paytaxt yollarında xaos, qarışıqlıq, systemsizlik... anlamına gəlir. Bəs əslində sistem necədir? Bütün ölkələrdə belə keçirilir?

Mövzu 27: Zavod, fabrik və kənd təsərrüfatında idman qurğuları.

Plan:

1. İstehsalat müəssisələrində fiziki hazırlığın inkişaf etdirilməsi və istirahətin təmin edilməsi üçün nəzərdə tutulmuş idman qurğuları.
2. İstehsalat müəssisələrinin nəzdində fəaliyyət göstərən idman klubları və cəmiyyətlərin fiziki hazırlıqda istifadə olunan idman qurğuları.

1. Bu Qanunda istifadə olunan əsas anlayışlar aşağıdakı mənaları ifadə edir:

bədən tərbiyəsi – cəmiyyətin ümumi mədəniyyətinin ayrılmaz hissəsi olmaqla, fiziki hərəkətlər vasitəsilə insanın sağlam həyat tərzinin formalaşdırılmasına, fiziki və əqli inkişafına yönəldilmiş norma, bilik və dəyərlər məcmusunu özündə əks etdirən sosial fəaliyyət sahəsi;

idman – müxtəlif fiziki hərəkətlər kompleksi vasitəsilə mütəmadi olaraq şəxsin fiziki hazırlığının təkmilləşdirilməsinə, bütün səviyyəli yarışlarda iştiraka və yüksək nəticələr göstərilməsinə yönəldilmiş bədən tərbiyəsinin tərkib hissəsi;

kütləvi idman – təşkil olunmuş formada əhalinin bədən tərbiyəsi ilə məşğulluğuna və fiziki inkişafına, eləcə də bədən tərbiyəsi-sağlamlıq tədbirlərində və kütləvi idman yarışlarında iştirakına yönəldilmiş idman sahəsi;

fiziki hazırlıq – insanın sosial-demoqrafik xüsusiyyətləri və fəaliyyət növləri nəzərə alınmaqla, onda fiziki keyfiyyətlərin, qabiliyyətin inkişafına yönəlməmiş proses;

fiziki kamillik – bədən tərbiyəsi və idmanla məşğul olan hər bir şəxsə fiziki və mənəvi keyfiyyətlərin ahəngdar birləşməsi prosesi;

idmançı – seçdiyi idman növü və ya növləri ilə mütəmadi olaraq məşğul olan və idman yarışlarında iştirak edən fiziki şəxs;

yüksək səviyyəli idmançı – müvafiq idman adına (dərəcəsinə) malik və yüksək idman nəticələrinə nail olmaq məqsədi ilə idman yarışlarında çıxış edən idmançı;

peşəkar idman – idman-tamaşa tədbirlərinin (yarışların) təşkil olunmasına və keçirilməsinə yönəldilmiş idmanın elə tərkib hissəsidir ki, burada idmanı özünə peşə (əmək) fəaliyyəti seçən idmançılar həmin tədbirlərdə (yarışlarda) iştirak etmək və onlara hazırlaşmaq üçün qanunvericiliyə uyğun olaraq əmək haqqı (pul mükafatı) alırlar;

məşqçi – idmançılarla təlim-məşq prosesini həyata keçirən, onların yüksək nəticələrə nail olmaları üçün yarış fəaliyyətinə rəhbərlik edən müvafiq ali və ya orta ixtisas təhsilinə malik olan fiziki şəxs;

idman hakimi – idman yarışının təşkilatçısı tərəfindən idman növünün qaydalarına və yarışın əsasnaməsinə (reqlamentinə) riayət olunmasına nəzarət etməyə səlahiyyətləndirilmiş, xüsusi hazırlıq keçmiş və müvafiq təsnifat dərəcəsinə almış fiziki şəxs;

idman növü – idmanın aşağıdakı fərqləndirici əlamətləri olan bir hissəsi: məşğələlər mühiti, istifadə olunan idman alətləri (mühafizə vasitələri istisna olmaqla) və avadanlıq, müəyyən edilmiş qaydada qəbul olunmuş yarış qaydaları;

idman fənni – fərqləndirici əlamətləri olan idman növünün tərkib hissələri;

hərbi-tətbiqi və xidməti-tətbiqi idman növləri – əsasını xüsusi hərəkətlər (o cümlədən fəndlər) təşkil edən, hərbi qulluqçular və hüquq mühafizə orqanlarının əməkdaşlarının (bundan sonra - xüsusi xidmət keçən şəxslər) öz xidməti vəzifələrini yerinə yetirməsi ilə əlaqəli bir və ya bir neçə hərbi və ya hüquq mühafizə orqanının fəaliyyəti çərçivəsində inkişaf etdirilən idman növləri;

milli idman növləri – əhalinin etnik qruplarında tarixən formalaşmış və sosial-mədəni yönümlü idman növləri;

respublika idman federasiyası – üzvlük əsasında yaradılan, dövlət akkreditasiyasından keçən, məqsədi ölkə miqyasında bir və ya bir neçə idman növünün inkişaf etdirilməsi, həmçinin respublika və ya beynəlxalq miqyaslı idman yarışlarının keçirilməsi, milli yığma komandaların formalaşdırılması, beynəlxalq yarışlara hazırlanması və iştirakı olan idman növü (növləri) üzrə ictimai birlik;

milli yığma komandalar – idmanın müxtəlif növləri üzrə respublika idman federasiyaları tərəfindən beynəlxalq yarışlara hazırlaşmaq və bu yarışlarda dövləti təmsil etmək məqsədi ilə müxtəlif yaş qruplarına aid idmançılardan, məşqçilərdən və bədən tərbiyəsi-idman sahəsində digər mütəxəssislərdən formalaşdırılan və müvafiq icra hakimiyyəti orqanı tərəfindən təsdiq edilən kollektivlər;

rəsmi bədən tərbiyəsi və idman tədbirləri – bədən tərbiyəsi-sağlamlıq və idman tədbirlərinin təqvim planlarına daxil edilmiş rayon, şəhər, regional, respublika və beynəlxalq miqyaslı tədbirlər və yarışlar;

bədən tərbiyəsi və idman tədbirlərinin təşkilatçısı – tədbirlərin və idman yarışlarının təşkilatı məsələlərinin həllini, maliyyələşdirilməsini, hazırlanması və keçirilməsi ilə bağlı digər təminatları öz üzərinə götürən təşəbbüsçü hüquqi və ya fiziki şəxs;

bədən tərbiyəsi və idman sistemi – bədən tərbiyəsi və idmanın inkişaf etdirilməsi məqsədi ilə dövlət orqanları və bələdiyyələrin, qeyri-hökumət təşkilatlarının, hüquqi və fiziki şəxslərin əlaqəli şəkildə göstərdikləri fəaliyyət;

əhalinin fiziki hazırlığı və inkişafının monitorinqi – əhalinin fiziki sağlamlığının, fiziki hazırlığının və iş qabiliyyətinin qiymətləndirilməsi və proqnozlaşdırılması, həmçinin bunlarla əhalinin fiziki inkişafı arasında səbəb-nəticə əlaqələrinin müəyyən edilməsi;

fiziki reabilitasiya – sağlamlığın pozulmasına səbəb olan məhdud həyat fəaliyyətinin aradan qaldırılmasına və ya maksimal dərəcədə tam kompensasiyasına yönəlmiş adaptiv bədən tərbiyəsi və adaptiv idman vasitə və metodlarından istifadə etməklə insan orqanizminin pozulmuş və ya müvəqqəti itirilmiş funksiyalarının və sağlamlıq imkanları məhdud uşaqların və əlillərin ictimai və peşəkar fəaliyyətdə iştirak qabiliyyətlərinin bərpası;

idman obyektləri – bədən tərbiyəsi və idman tədbirlərinin (o cümlədən təlim-məşq proseslərinin, idman yarışlarının) keçirilməsi üçün xüsusi olaraq nəzərdə tutulmuş, inşa edilmiş, quraşdırılmış idman qurğuları, örtülü və açıq obyektlər;

yüksək nailiyyətlər idmanı – rəsmi respublika və beynəlxalq yarışlarda iştirak edən idmançıların yüksək nəticələr göstərməsinə və nailiyyətlər əldə etməsinə yönəldilmiş idman sahəsi;

paralimpiya hərəkəti – sağlamlıq imkanları məhdud uşaqların və əlillərin bədən tərbiyəsi və idman vasitəsilə cəmiyyətə inteqrasiyasında, özünü təmsilində, fiziki və mənəvi kamilliyə çatmasında əsas vasitələrdən biri kimi paralimpiya idmanının inkişafını əhatə edən fəaliyyət;

deflimpiya hərəkəti – eşitmə qabiliyyətləri məhdud olan şəxslər arasında bədən tərbiyəsi və idmanın inkişafı üzrə təşkil olunan və həyata keçirilən fəaliyyət;

xüsusi olimpiya hərəkəti – əqli imkanları məhdud şəxslərin bədən tərbiyəsi və idman vasitəsilə reabilitasiyası və cəmiyyətə inteqrasiyasının təmin edilməsinə yönəldilmiş fəaliyyət;

idman mərc oyunları – idman yarışlarının nəticələrinin və ya yarışlardakı hadisələrin əvvəlcədən proqnoz edilməsinə əsaslanmaqla oynanılan və iştirakçılar arasında doğru ehtimalı tapanlara əvvəlcədən bəyan edilən meyarlar əsasında pul mükafatı (uduş) qazandıran, idman mərc oyunlarının operatoru tərəfindən keçirilən oyunlar;

idman mərc oyunlarının operatoru-idman mərc oyunlarının həyata keçirilməsi məqsədi ilə bu Qanunun 53-1-ci maddəsi ilə müəyyən edilmiş qaydada akkreditasiya olunmuş hüquqi şəxs;

idman yarışları – beynəlxalq və ya digər səlahiyyətli idman təşkilatları tərəfindən qəbul edilmiş rayon, şəhər, regional, respublika və beynəlxalq miqyaslı idman tədbirləri;

idman yarışlarının manipulyasiyası – şəxsin özünün və ya başqasının xeyrinə qeyri-qanuni üstünlük əldə etməsi üçün idman yarışlarının gedişatını və ya nəticəsini qəsdən dəyişdirməyə yönəlmiş əməli (hərəkəti və ya hərəkətsizliyi)

Bədən tərbiyəsi və idman haqqında Azərbaycan Respublikasının qanunvericiliyi Azərbaycan Respublikasının Konstitusiyasından, bu Qanundan, “İdmanda dopinq vasitələrindən və üsullarından istifadəyə qarşı mübarizə haqqında” Azərbaycan Respublikasının Qanunundan, digər normativ

hüquqi aktlardan və Azərbaycan Respublikasının tərəfdar çıxdığı beynəlxalq müqavilələrdən ibarətdir. Ölkə ərazisində fəaliyyət göstərən təbəçiliyindən və mülkiyyət formasından asılı olmayaraq bütün bədən tərbiyəsi və idman yönümlü təşkilatlardan, müxtəlif tipli idman məktəblərindən il ərzindəki fəaliyyətlərinin yekunları haqqında müvafiq icra hakimiyyəti orqanı tərəfindən təsdiq edilmiş formalara uyğun statistik hesabatların toplanılması, ümumiləşdirilməsi, müvafiq icra hakimiyyəti orqanına təqdim edilməsi, təhlilinin aparılması və monitorinqlərin keçirilməsi; bədən tərbiyəsi və idmanın, sağlam həyat tərzinin təbliğinin həyata keçirilməsi; idman obyektlərinin tikintisinin təşkili, fəaliyyət göstərən idman obyektlərinin bərpa və işlək vəziyyətdə saxlanması; bütün növ idman məktəbləri və olimpiya ehtiyatı məktəbləri üçün müxtəlif idman növləri üzrə tədris proqramlarının işlənilib hazırlanması və təsdiqi; əhəlinin müxtəlif kateqoriya və qrupları üçün bədən tərbiyəsi və idman proqramlarının və nümunəvi tədris planlarının işlənilib hazırlanması və təsdiqi; 2. Azərbaycan Respublikasında vətəndaşların bədən tərbiyəsi və idman sahəsində hüquqları aşağıdakılardır:

bədən tərbiyəsi və idmanla, o cümlədən peşəkar idmanla məşğul olmaq; bədən tərbiyəsi və idman yönümlü birliklərdə birləşmək, idman hərəkətində və onun idarə olunmasında iştirak etmək; təlim-məşq proseslərində və tədbirlərdə iştirak zamanı sağlamlılıqlarının qorunması məqsədi ilə tibbi xidmətlərdən istifadə etmək və tibbi nəzarətdə olmaq; idman klubları, peşəkar idman klubları və assosiasiyalar yaratmaq, idman obyektləri və bazaları inşa etmək, idman obyektləri və avadanlıqlarını əldə etmək, icarəyə vermək; qanunvericilikdə müəyyən olunmuş qaydada bədən tərbiyəsi və idman sahəsində digər fəaliyyətlə məşğul olmaq. Azərbaycan Respublikasında bədən tərbiyəsi və idman subyektləri aşağıdakılardır:

bədən tərbiyəsi və idman siyasətini həyata keçirən dövlət orqanları və bələdiyyələr; mülkiyyət formasından asılı olmayaraq bədən tərbiyəsi-idman təşkilatları, o cümlədən respublika idman federasiyaları (assosiasiyaları), idman klubları, respublika bədən tərbiyəsi və idman veteranları şurası, bədən tərbiyəsi və idman sahəsində fəaliyyət göstərən elm və təhsil müəssisələri;

Milli Olimpiya Komitəsi;

Paralimpiya Komitəsi;

Deflimpiya Komitəsi;

Xüsusi Olimpiya Komitəsi;

milli antidoping qurumu;

“İdmanda doping vasitələrindən və üsullarından istifadəyə qarşı mübarizə haqqında” Azərbaycan Respublikasının Qanununda nəzərdə tutulan səlahiyyətlərin həyata keçirilməsi məqsədi ilə yaradılmış intizam qurumu, apellyasiya qurumu və terapeutik istifadəyə icazə qurumu; hərbi-təbiiqi və xidməti-təbiiqi idman növlərinin inkişafını həyata keçirən dövlət orqanları; həmkarlar ittifaqları

təşkilatları; idman arbitrajı; bədən tərbiyəsi ilə məşğul olan şəxslər, idmançılar və onların kollektivləri (idman komandaları), idman hakimləri, məşqçilər, bədən tərbiyəsi və idman sahəsində digər mütəxəssislər.

Nazirlər Kabineti “Əlavə dəyər vergisindən azad olunan kənd təsərrüfatı texnikalarının ehtiyat hissələrinin Siyahısı”nın təsdiq edib.

Banker.az xəbər verir ki, bununla bağlı Baş Nazir Əli Əsədov qərar imzalayıb.

Əlavə dəyər vergisindən azad olunan kənd təsərrüfatı texnikalarının ehtiyat hissələrinin siyahısı aşağıdakılardır:

XİF MN üzrə kodlar	Ehtiyat hissələrinin adı
8424 90 000 0	Kənd təsərrüfatında istifadə olunan suvarma qurğularının, traktorlara qoşulmaq və ya traktorlara yedəklənmək üçün nəzərdə tutulmuş tozpaylayanların və ya digər tozpaylayanların, maye və toz halında zəhərli kimyəvi maddələr üçün daşınan çiləyici və səpələyənlərin, traktorlara qoşulmaq və ya traktorlara yedəklənmək üçün nəzərdə tutulmuş çiləyici və səpələyənlərin və ya digər çiləyici və səpələyənlərin hissələri
8431 39 000 0	Kənd təsərrüfatında istifadə üçün nəzərdə tutulmuş səpələnən materiallar üçün qaldırıcıların və konveyerlərin, traktorlara qoşulmaq üçün işlənmiş yükləyici qurğuların və digər yükləyici qurğuların hissələri
8432 90 000 0	Torpağın hazırlanması və işlənməsi üçün kənd təsərrüfatı, bağçılıq və ya meşə təsərrüfatı maşınlarının hissələri (qazon və idman meydançaları üçün katokların hissələri istisna olmaqla)
8433 90 000 0	Pres toplayıcılar, saman və ya quru ot üçün taybağlayan preslər də daxil olmaqla, kənd təsərrüfatı bitkilərinin yığılması və ya döyülməsi üçün maşınlar və ya mexanizmlər; otbiçənlər, yumurtaların, meyvələrin və ya digər kənd təsərrüfatı məhsullarının təmizlənməsi, çeşidlənməsi və ya kalibrlənməsi üçün maşınların hissələri (qazonlar, parklar və ya idman meydançaları üçün otbiçənlər istisna olmaqla)
8434 90 000 0	Sağıcı qurğuların və aparatların hissələri
8436 91 000 0	Quşçuluq avadanlığının və ya inkubatorların və bruderlərin ehtiyat hissələri
8436 99	Mexaniki və ya qızdırıcı qurğulu toxumların cücərdilməsi üçün digər

000 0	avadanlıqlar da daxil olmaqla, kənd təsərrüfatı, bağçılıq, meşə təsərrüfatı qurğularının ehtiyat hissələri
8437 90 000 0	Toxum, taxıl və ya quru paxlalı bitkilərin təmizlənməsi, çeşidlənməsi və ya kalibrlənməsi üçün maşınların ehtiyat hissələri
8431 49 800 0	Yalnız kənd təsərrüfatında istifadə olunan mini buldozerli ekskavatorun hissələri
8716 90 100 0	Kənd təsərrüfatı üçün özüyüklənən və ya özüboşalan qoşquların və yarımqoşquların şassiləri
8716 90 300 0	Kənd təsərrüfatı üçün özüyüklənən və ya özüboşalan qoşquların və yarımqoşquların kuzovları
8716 90 500 0	Kənd təsərrüfatı üçün özüyüklənən və ya özüboşalan qoşquların və yarımqoşquların oxları
8716 90 900 0	Kənd təsərrüfatı üçün özüyüklənən və ya özüboşalan qoşquların və yarımqoşquların digər hissələri
8408 20 310 0	Təkərli kənd təsərrüfatı traktorları üçün gücü 50 kVt-dan çox olmayan daxiliyanma mühərrikləri (dizellər və yarım-dizellər)
8408 20 350 0	Təkərli kənd təsərrüfatı traktorları üçün gücü 50 kVt-dan çox olan, lakin 100 kVt-dan çox olmayan daxiliyanma mühərrikləri (dizellər və yarım-dizellər)
8408 20 370 0	Təkərli kənd təsərrüfatı traktorları üçün 100 kVtdan çox olan daxiliyanma mühərrikləri (dizellər və yarım-dizellər)

Mövzu 28:Kurikulum və VMH kompleksində idman qurğuları

Plan:

1. Kurikulum qiymətləndirmə üçün lazım olan qurğuları
2. VMH Kompleksində normativlərin yerinə yetirilməsi üçün nəzərdə tutulmuş idman qurğuları

1.Kurikulum dünya miqyasında geniş yayılmış təhsil modellərindən biri və islahatların bir istiqamətidir.İlk dəfə kurikulum anlayışı ABŞ-da 70-ci illərdən sonra formalaşmış (1876-cı ildə) və termin kimi işlənmiş,1918-ci ildən isə tətbiq olunmağa başlamışdır.Kurikulum latın sözü olub, “elm”, “kurs” ,“istiqamət”, “qaç”, “yol” mənasını daşıyır.Bir müddət üzərində işləndidən sonra əcnəbi ölkələrin lüğətinə “tədris planı” “proqram” “təlim kursu” kimi daxil olmuşdur.Azərbaycanın lüğət tərkibində isə 90-cı illərin sonundan termin kimi işlənməyə başlayıb.2008-ci ildən etibarən isə tətbiq olunmağa başlanmışdır. Kurikulum islahatının zəruri edən tələblər aşağıdakılardır: -Cəmiyyətdə yeni ictimai münasibətlərin yaranması; Cəmiyyətdə yeni münasibətlərin formalaşması,sosial şəbəkələrin daha çox həyatımızda yer alması,bunlar vasitəsilə əcnəbi insanlarla ünsiyyət,bəzi xaricdə olan təhsil ocaqları ilə əlaqələrin formalaşması,bundan başqa son illərdə ölkəmizdə keçirilən dünya səviyyəsində olan tədbirlər(Formula 1, Evrevision,İslam oyunları və s.) nəticəsində əcnəbilərin ölkəmizə axını və s. Kurikulum sisteminin tətbiqini ölkəmizdə daha da sürətləndirdi.Yeni qiymətləndirmə sisteminin hazırlanması Təhsil Sektorunun inkişafı layihəsində prioritet istiqamətlərdən biri kimi müəyyən olunmuşdur. Təhsilin keyfiyyətinin müəyyənləşdirilməsindən əsas göstərici şagirdin təlim nəticələri olduğundan,həmin nəticələrin obyektiv qiymətləndirilməsi də keyfiyyəti üzrə çıxaran ən etibarlı mənbə hesab olunur.qiymətləndirmə və təlim proseslərinə təhsilin qarşılıqlı əlaqədə olan iki tərəfli kimi baxılır.Sistemli proses olan qiymətləndirmə təlim nəticələri ilə maraqlı tərəflər arasında səmərəli əks-əlaqə vasitəsi kimi aşağıdakı komponentləri əhatə etməklə qurulur. **ƏNƏNƏVİ QİYMƏTLƏDİRMƏ:** 1.Qiymətləndirilmə şagirdə qiymət yazmaq kimi qəbul olunurdu; 2.Cari qiymətləndirmə formalizmə gətirib çıxarırdı.müəllimə subyektiv rəyinə əsaslanırdı; 3.Tədris prosesinin yalnız müəyyən tətbiq edilirdi; 4.Əsasən bilik səviyyəsini qiymətləndirirdi; 5.Qiymətləndirmə standartları mövcud deyildi; 6.Formal,qeyri-dəqiq olur.Məhdud,qeyri-çevik(şifahi cavab,yoxlama işləri,testlər) vəsistemsiz idi.Mövzulara əsaslanırdı. **MÜASİR QİYMƏTLƏNDİRMƏ:** 1.Qiymətləndirmə təhsilin keyfiyyətinin yüksəldilməsinə yönəldilirvə onu idarə edən vacib amil kimi meydana çıxır; 2.Cari qiymətləndirmənin aradan qaldırılması məzmun standartlarını bütövlükdə mənimsənilməsinə və qiymətləndirilmənin

obyektivliyini təmin edir; 3.Tədris prosesinin bütün mərhələlərində tətbiq edilir; 4.Şagirdin nailiyyəti (qazanılan dəyərlər)qiymətləndirilir,inkışafı sistemli şəkildə izlənilir; 5.Məzmun standartlarının mənimsənilməsi səviyyəsini ölçmək üçün qiymətləndirilmə standartları müəyyənləşdirilmişdir; 6.Sistemlidir.standart əsasında qurulur,daha obyektiv dəqiq,adekvat sistemdir.Daha müxtəlif və çevikdir.(müsahibə,söhbət,tapşırıqlar,valideyinlərlə və digər fənn müəllimləri ilə əməkdaşlıq,şagirdlərin yazı işlərinin təhlili,test tapşırıqlarının nəticələri,şagirdlərin şifahi cavabları).**Qiymətləndirmə prinsipləri:** Etibarlılıq-yerinə yetirilən konkret tapşırığa görə qiymətləndirmə.Toplanmış məlumatların keyfiyyətə müvafiqliyin və etibarlılığının təmin edilməsi prinsipidir. Məlumatların keyfiyyəti qəbul edilmiş qərar və fəaliyyətlərin münasibliyinə təminat verir.Qiymətləndirmə məqsədləri real seçilir və ölçülə bilən xüsusiyyətlər qiymətləndirilir.

2. VMH Kompleksində normativlərin yerinə yetirilməsi üçün nəzərdə tutulmuş idman qurğuları:

-Hərbi-idman oyunları.Ümumtəhsil məktəblərində Vətənin Müdafiəsinə Hazıram kompleksi üzrə işin təşkilinin kütləvi formalarından biri də hərbi-idman oyunlarıdır.Hər il məktəblilər arasında “Cəsur-lar”, “Şahin” hərbi-idman oyunları üzrə yarışlar təşkil olunur. Bu oyunlar məktəbliləri əməli fəaliyyətə,səfərbərliyə sövq edir,hərbi-vətənpərvərlik tərbiyəsinə dair biliklərinin tətbiqinə imkan yaradır. Hərbi-idman oyunlarında məktəblilər hərbi-texniki qaydalarla tanış olur,ordu həyatının qanunları və qaydalarla öyrənirlər.Onlar “Kəşfiyyatçıların görüşü”, “Körpünü müdafiə” “ Dəstə döyüşdə”, “Nümayişdə”, “Gözetçinin dəyişilməsi” “İstehkamçılar keçiddə”, “Desantın tutulması” “Bayraq yüksəklikdə” və s.oynularda iştirak edərək hərbi intizam barədə nəzəri bilik və təcrübə əldə edirlər. –Oyun zamanı müxtəlif komandalar düzgün yerinə yetirmək, mübahisəli vəziyyətdə düzgün nəticə çıxartmaq,hərbi məsələləri ədalətlə həlletmək məktəbliləri əsl Vətən müdafiəçiləri kimi tərbiyələndirir.Hərbi-idman oyunlarında yarışların iştirakının da tərbiyəvi təsiri böyükdür.Məktəblilər oyunda iştirak edən yaşlı nəslin nümunəvi davranışını,kollektivə münasibətini,intizama tabe olmalarını,bir-birinə yoldaşlıq köməyi göstərmələrini onların nümunəsində götür və bu müsbət hərəkətləri təqlid edərək özlərində əks edirlər.Hərbi-idman oyunları məktəblilərin zehni fəallığı şəraitində keçir.Məktəbli bütün fərasətini,diqqətini fəaliyyətə qoşur və qarşıya qoyulmuş vəzifəni həll etmək üçün iradəsini səfərbər edir.Belə fəallıq prosesində oyunun daşdığı əxlaqi məzmun şagirdlərin şəxsiyyətinin formalaşmasına qüvvətli təsir göstərir.Hərbi-idman oyunları çox vəzifəliyi ilə digər oyunlardan fərqlənir.Hər bir hərbi-idman oyununa diqqət yetirsək görərik ki,burda ən azı 4-5 və bəzən 10-12 komandır vəzifəsi vardır. Oyundakı komandirlik təşkilatı işdir. VMH kompleksində turnikdə dartınma böyük əhəmiyyət kəsb edir.

Bu hərəkət oğlanlar üçün nəzərdə tutulub.Hərəkəti turnikdə sallanmış vəziyyətdə icra olunur.Əllər turnikdən tutaraq sallanma vəziyyətində baş və bədən düz,ayaqlar bir yerdə,pəncələr gərilmiş vəziyyətində olur.Bu vəziyyətdən qollar bükülərək çənə

qüvvə ilə qrifin yuxarı səthinə çatdırılırsa turnikdə dartınma hərəkəti icra olunmuş sayılır və s.

Mövzu 28:Kurikulum və VMH kompleksində idman qurğuları

Plan:

1. Kurikulum qiymətləndirmə üçün lazım olan qurğuları
2. VMH Kompleksində normativlərin yerinə yetirilməsi üçün nəzərdə tutulmuş idman qurğuları

1.Kurikulum dünya miqyasında geniş yayılmış təhsil modellərindən biri və islahatların bir istiqamətidir.İlk dəfə kurikulum anlayışı ABŞ-da 70-ci illərdən sonra formalaşmış (1876-cı ildə) və termin kimi işlənmiş,1918-ci ildən isə tətbiq olunmağa başlamışdır.Kurikulum latın sözü olub, “elm”, “kurs” ,“istiqamət”, “qaç”, “yol” mənasını daşıyır.Bir müddət üzərində işləndidən sonra əcnəbi ölkələrin lüğətinə “tədris planı” “proqram” “təlim kursu” kimi daxil olmuşdur.Azərbaycanın lüğət tərkibində isə 90-cı illərin sonundan termin kimi işlənməyə başlayıb.2008-ci ildən etibarən isə tətbiq olunmağa başlanmışdır. Kurikulum islahatının zəruri edən tələblər aşağıdakılardır: -Cəmiyyətdə yeni ictimai münasibətlərin yaranması; Cəmiyyətdə yeni münasibətlərin formalaşması,sosial şəbəkələrin daha çox həyatımızda yer alması,bunlar vasitəsilə əcnəbi insanlarla ünsiyyət,bəzi xaricdə olan təhsil ocaqları ilə əlaqələrin formalaşması,bundan başqa son illərdə ölkəmizdə keçirilən dünya səviyyəsində olan tədbirlər(Formula 1, Evrevision,İslam oyunları və s.) nəticəsində əcnəbilərin ölkəmizə axını və s. Kurikulum sisteminin tətbiqini ölkəmizdə daha da sürətləndirdi.Yeni qiymətləndirmə sisteminin hazırlanması Təhsil Sektorunun inkişafı layihəsində prioritet istiqamətlərdən biri kimi müəyyən olunmuşdur. Təhsilin keyfiyyətinin müəyyənləşdirilməsindən əsas göstərici şagirdin təlim nəticələri olduğundan,həmin nəticələrin obyektiv qiymətləndirilməsi də keyfiyyəti üzrə çıxaran ən etibarlı mənbə hesab olunur.qiymətləndirmə və təlim proseslərinə təhsilin qarşılıqlı əlaqədə olan iki tərəfli kimi baxılır.Sistemli proses olan qiymətləndirmə təlim nəticələri ilə maraqlı tərəflər arasında səmərəli əks-əlaqə vasitəsi kimi aşağıdakı komponentləri əhatə etməklə qurulur. **ƏNƏNƏVİ QİYMƏTLƏDİRMƏ: 1.**Qiymətləndirilmə şagirdə qiymət yazmaq kimi qəbul olunurdu; 2.Cari qiymətləndirmə formalizmə gətirib çıxarırdı.müəllimə subyektiv rəyinə əsaslanırdı; 3.Tədris prosesinin yalnız müəyyən tətbiq edilirdi; 4.Əsasən bilik səviyyəsini qiymətləndirirdi; 5.Qiymətləndirmə standartları mövcud deyildi; 6.Formal,qeyri-dəqiq olur.Məhdud,qeyri-çevik(şifahi cavab,yoxlama işləri,testlər) vəsistemsiz idi.Mövzulara əsaslanırdı. **MÜASİR QİYMƏTLƏNDİRMƏ: 1.**Qiymətləndirmə təhsilin keyfiyyətinin yüksəldilməsinə yönəldilirvə onu idarə

edən vacib amil kimi meydana çıxır; 2.Cari qiymətləndirmənin aradan qaldırılması məzmun standartlarını bütövlükdə mənimsənilməsinə və qiymətləndirilmənin obyektivliyini təmin edir; 3.Tədris prosesinin bütün mərhələlərində tətbiq edilir; 4.Şagirdin nailiyyəti (qazanılan dəyərlər)qiymətləndirilir,inkışafı sistemli şəkildə izlənilir; 5.Məzmun standartlarının mənimsənilməsi səviyyəsini ölçmək üçün qiymətləndirilmə standartları müəyyənləşdirilmişdir; 6.Sistemlidir.standart əsasında qurulur,daha obyektiv dəqiq,adekvat sistemdir.Daha müxtəlif və çevikdir.(müsahibə,söhbət,tapşırıqlar,valideyinlərlə və digər fənn müəllimləri ilə əməkdaşlıq,şagirdlərin yazı işlərinin təhlili,test tapşırıqlarının nəticələri,şagirdlərin şifahi cavabları).**Qiymətləndirmə prinsipləri:** Etibarlılıq-yerinə yetirilən konkret tapşırığa görə qiymətləndirmə.Toplanmış məlumatların keyfiyyətcə müvafiqliyin və etibarlılığının təmin edilməsi prinsipidir. Məlumatların keyfiyyəti qəbul edilmiş qərar və fəaliyyətlərin münasibliyinə təminat verir.Qiymətləndirmə məqsədləri real seçilir və ölçülə bilən xüsusiyyətlər qiymətləndirilir.

2. VMH Kompleksində normativlərin yerinə yetirilməsi üçün nəzərdə tutulmuş idman qurğuları:

-Hərbi-idman oyunları.Ümumtəhsil məktəblərində Vətənin Müdafiəsinə Hazıram kompleksi üzrə işin təşkilinin kütləvi formalarından biri də hərbi-idman oyunlarıdır.Hər il məktəblilər arasında “Cəsur-lar”, “Şahin” hərbi-idman oyunları üzrə yarışlar təşkil olunur. Bu oyunlar məktəbliləri əməli fəaliyyətə,səfərbərliyə sövq edir,hərbi-vətənpərvərlik tərbiyəsinə dair biliklərinin tətbiqinə imkan yaradır. Hərbi-idman oyunlarında məktəblilər hərbi-texniki qaydalarla tanış olur,ordu həyatının qanunları və qaydalarla öyrənirlər.Onlar “Kəşfiyyatçıların görüşü”, “Körpünü müdafiə” “ Dəstə döyüşdə”, “Nümayişdə”, “Gözetçinin dəyişilməsi” “İstehkamçılar keçiddə”, “Desantın tutulması” “Bayraq yüksəklikdə” və s.oynularda iştirak edərək hərbi intizam barədə nəzəri bilik və təcrübə əldə edirlər. –Oyun zamanı müxtəlif komandalar düzgün yerinə yetirmək, mübahisəli vəziyyətdə düzgün nəticə çıxartmaq,hərbi məsələləri ədalətlə həlletmək məktəbliləri əsl Vətən müdafiəçiləri kimi tərbiyələndirir.Hərbi-idman oyunlarında yarışların iştirakının da tərbiyəvi təsiri böyükdür.Məktəblilər oyunda iştirak edən yaşlı nəslin nümunəvi davranışını,kollektivə münasibətini,intizama tabe olmalarını,bir-birinə yoldaşlıq köməyi göstərmələrini onların nümunəsində götür və bu müsbət hərəkətləri təqlid edərək özlərində əks edirlər.Hərbi-idman oyunları məktəblilərin zehni fəallığı şəraitində keçir.Məktəbli bütün fərasətini,diqqətini fəaliyyətə qoşur və qarşıya qoyulmuş vəzifəni həll etmək üçün iradəsini səfərbər edir.Belə fəallıq prosesində oyunun daşdığı əxlaqi məzmun şagirdlərin şəxsiyyətinin formalaşmasına qüvvətli təsir göstərir.Hərbi-idman oyunları çox vəzifəliyi ilə digər oyunlardan fərqlənir.Hər bir hərbi-idman oyununa diqqət yetirsək görərik ki,burda ən azı 4-5 və bəzən 10-12 komandir vəzifəsi vardır. Oyundakı komandirlik təşkilatı işdir. VMH kompleksində turnikdə dartınma böyük əhəmiyyət kəsb edir.

Bu hərəkət oğlanlar üçün nəzərdə tutulub. Hərəkəti turnikdə sallanmış vəziyyətdə icra olunur. Əllər turnikdən tutaraq sallanma vəziyyətində baş və bədən düz, ayaqlar bir yerdə, pəncələr gərilməmiş vəziyyətində olur. Bu vəziyyətdən qollar bükülərək çənə qüvvə ilə qrifin yuxarı səthinə çatdırılırsa turnikdə dartınma hərəkəti icra olunmuş sayılır və s.

30. Badminton idman qurğuları

Plan:

1. Badmintonun yaranması və inkişaf tarixi.

2. Badminton qaydaları.



Badminton. Qoşa oynayanlar

1. Badminton və ya **volan** (fr. volant — uçan)—tennisə bənzər idman oyunu. 1992-ci ildən Olimpiya idman növü hesab olunur.

Badminton adı İngiltərənin Badminton şəhərinin adından götürülüb. Qədim Malayyada yaranmış, sonralar Asiyanın başqa ölkələrinə yayılmışdır. İlk dəfə 1872-ci ildə İngiltərənin Badminton şəhərində Hindistandan qayıtmış ingilislər tərəfindən nümayiş etdirilmişdir.

Badminton oyunu tor ilə iki hissəyə bölünmüş düzbucaqlı meydançada keçirilir. Torun hündürlüyü 1,55 m olur. Meydançanın ölçüləri qoşa oynayanlar üçün 13,4m x 6,1 m, tək-tək oynayanlar üçünsə 13,4m x 5,2 m-dir.

Badminton üzərinə dəri çəkilmiş və taç şəkilli lələklərə malik, kütləsi 4,5—7,0 q olan probka top və kütləsi 135 — 190 q olan tennis tipli raketka ilə oynanılır. Oyunda məqsəd topu meydançanın rəqibə aid hissəsinə salmaq, öz sahəsinə düşməyə imkan verməməkdir. Badminton oyunu 3, yaxud 5 hissədən ibarət olur (hər hissənin hesabı 15 xal qazanılanadək davam edir). Badminton qoşa və tək-tək oynanılır. Qaydalarının sadəliyinə, kiçik meydançada, çəmənlik və çimərliklərdə oynamaq imkanı olduğuna görə müasir badminton ən kütləvi idman oyunlarından birinə çevrilmişdir. Sıfır hesabında və çüt ədədli xallarda top sağdan çəpinə, tək ədədli xallarda isə soldan şaquli istiqamətdə ötürülür. Qoşa oyunlarda topu birinci olaraq sağdakı idmançı oyuna daxil edir, hər qazanılan xaldan sonra oyunçular

yerlərini dəyişir. Badmintonun inkişafına və yarışları təşkilinə Beynəlxalq Badminton Federasiyası rəhbərlik edir. Üç ildən bir kişilər arasında Tomas kuboku, qadınlar arasında isə Uber kuboku uğrunda beynəlxalq miqyaslı badminton yarışları keçirilir. Hər il Uimblton şəhərində İngiltərə birinciliyi uğrunda açıq badminton yarışları təşkil edilir.

Azərbaycan Badminton Federasiyası

Azərbaycanda badminton idman növünün yaranma tarixi 1957-ci ilə təsadüf edir. Beləki Sovetlər Birliyinin paytaxtı Moskva şəhərində 1957-ci ildə dünya gənclər və tələbələrin festivalında Badminton idman növü ilə tanışlıq olmuşdur. Festivalda iştirak edən Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyasının dosenti mərhum Nazim Əliyev badmintonun sirləri ilə tanış olmuş və badmintonun Azərbaycana əsasını qoymuşdur.

1962-ci ildə ilk Bakı, 1963-cü ildə ilk Azərbaycan çempionatı keçirilmişdir. Azərbaycan Badminton Federasiyası (ABF) -1964-cü ildə yaranmış, 1996-cı ildəyənidən təsis edilmişdir.

1997-ci ildən beynəlxalq Badminton Federasiyasının (İBF) və Avropa Badminton Federasiyasının üzvüdür.

1962-ci ildə badminton üzrə ilk bakı çempionu Lado Mehdiyev olmuşdur. 1969-cu ildə badminton üzrə ilk İdman Ustası Qardaşxan Adiyav olmuşdur. 1969-cu ildə badminton üzrə ilk əməkdar məşqçisi Nazim Əliyev, 1979-cı ildə isə onun davamçısı Lado Mehdiyev olmuşdur. 1969-cu ildə Klaypeda şəhərində keçirilən yeniyetmələrin SSRİ birinciliyində Qardaşxan Adiyev və Valentina Tsyupa komandanın tərkibində çempion olmuşdular.

1976-cı ildə Belarusiyanın Magilyov şəhərində keçirilən yeniyetmələrin SSRİ birinciliyində Mirzə Orucov mütləq çempion olmuşdular.

1981-cı ildə Moskvada şəhərində keçirilən SSRİ “Spartak” cəmiyyətinin mərkəzi şurasının yarışlarında komandanın tərkibində çempion olmuşdular.

1997-ci ildə keçirilən İslam Ölkələri Qadınlarının İdman Oyunlarında Nərgiz Mehdiyeva bürünc medal qazanmışdır.

2002-2005-ci illərdə İran İslam Respublikasında keçirilən ənənəvi Beynəlxalq Fəcr turnirində Nərgiz Mehdiyeva şəxsi yarışlarda çempion və mükafatçı, qoşa kateqoriyada isə Sevinc Axundova ilə birgə dəfələrlə çempion və mükafatçı olmuşdular.

2010-cu ildə İran İslam Respublikasında keçirilən “A” kateqoriyalı ənənəvi Beynəlxalq Fəcr turnirində Kənan Rzayev və Orxan Qələndarov cütlüyü bürünc medal qazanmışdır.

1996-cı ildən 2015-ci ilə qədər Kamal Abdullayev Azərbaycan Badminton Federasiyasının prezidenti olmuşdur.

2015-ci ilin İyun ayında Bakıda ilk dəfə keçirilən Avropa Oyunlarında badminton növü üzrə Azərbaycanı baş məşqçi Ceyhun Məmmədəliyevin rəhbərliyi altında Kənan Rzayev və Orxan Qələndarov təmsil etmişlər.

2015-ci ilin İyun ayında Mikayıl Cabbarov Badminton Federasiyasının prezidenti seçilmişdir.

2. Bu idman oyunu məzmun və icra xüsusiyyəti ilə çevikliyin, sürətin, dözümlülüyün inkişafına və rəqibin fəaliyyətini əvvəlcədən müəyyənləşdirmək bacarığının formalaşmasına imkan verir. Bu oyunu həm iki, həm də dörd oyunçu oynaya bilər. Badmintonu yolda, açıq havada ilin istənilən fəslində düz səthi olan istənilən meydançada oynamaq olar. Oyunu tarixi Hələ bizim e.ə. XII əsrdə Çində lələkdən istifadə etməklə oynanılan oyun zaman keçdikcə Avropada və Amerika qitəsində yayılmağa başladı. 1873-cü ildə qeyd olunan oyun üzrə turnir İngiltərənin Badminton şəhərində keçirilir və şəhərin adı ilə müasir badminton adını alır. 1876-cı ildə badmintonun oyun qaydaları işlənilib hazırlanır. 1934-cü ildə Beynəlxalq Badminton Federasiyası (İBF) təsis olunur. 1977-ci ildə İsveçrədə birinci rəsmi Dünya Çempionatı keçirilir. Uzun illər Badminton Olimpiya oyunlarının proqramına daxil edilmişdir. Yalnız 1992-ci ildə Barselonada bu idman oyun növü Olimpiya oyunlarının proqramına daxil edilir. İndoneziyalı idmançılar bu idman növündə həm kişilər, həm də qadınlar arasında ilk Olimpiya Çempionları oldular. Badminton oyununun əsas oyun qaydaları Badminton oyunu bir cütlük və iki cütlük arasında müxtəlif ölçülü meydançalarda keçirilir. Badminton oynanılan meydançanın standart ölçüləri şəkil 106-da verilmişdir. Cütlüyün oyunu üçün meydançanın uzunluğu 1340 sm, eni 610 sm-dir. İki oyunçunun oyununda meydançanın eni 518 sm-dir. Oyun meydançası iki dirək arasında çəkilmiş, uzunluğu 610 sm, eni 76 sm olan topla iki yerə bölünür. Torun yuxarı hissəsi 155 sm. hündürlükdə bərkidilir. Tor iki dirəklər arasında elə möhkəm çəkilir ki, meydançanın ortasında onun yerdən hündürlüyü 152 sm. az olmamalıdır. Badminton oynanılan raketka (çəkisi 135-190 qr.) tenis raketkasına oxşayır. Badminton oyunu üçün top üzərinə dəri və ya onun əvəzləyicisi çəkilmiş propkadan və ona dairəvi bərkidilmiş lələklərdən ibarətdir (çəkisi 4,5-7 qr.) Yeniyetmə və uşaqların cüt oyunçularda oyun hesabı 15 xala, tək oyunçularda isə 11 xala kimi hesablanır. Oyun üç hissədə keçirilir. Kimin oyuna başlaması püşkatma yolu ilə müəyyənləşir. İkinci hissədə topu oyuna daxil etmək hüququ birinci hissədə qalib gəlmiş oyunçuya və ya cütlüyə verilir. Əgər üçüncü həlledici hissə keçirilirsə, o zaman hesab 8 (cütlük) və ya 6 (tək) xal olduqda oyunçular yerlərini dəyişirlər. Badminton oyunu üçün meydança Oyunun əvvəlində topu oyuna daxil edən və qəbul edən oyunçular meydançanın sağ tərəfindəki özlərinin topu oyuna daxil etmə sahəsini tuturlar. Tək oyunçuların görüşündə ilk topu oyuna daxil etmə və cüt xallarda valan (top) meydançanın sağ hissəsindən rəqibin sağ meydançasına göndərilir. Əgər valan oyuna daxil edilərkən lazımi sahəyə düşmürsə, o halda rəqib topu oyuna daxil etmək hüququ qazanır. Hesab bu halda dəyişmir. Oyun zamanı rəqib meydançanın istənilən hissəsində valan yerə düşərsə və ya rəqib valanı əks tərəfə qaytara bilmədikdə xal hesablanır. Əsas texniki fəndlər Badminton oyununa başlamaq üçün ilkin texniki fənd raketka və valanın

düzgün tutulmasıdır. Bu zaman aşağıdakılara yol vermək olmaz. - raketkanın dəstəyini barmaqlarınızla çox möhkəm sıxmayın, bu zaman onlar tez yorulur. Əl əzələləri yalnız valana zərbə anında gərginləşdirilir; - baş və ya göstərici barmağı irəliyə çıxartmayın, dəstəyi yüngül çəkici tutan tərzdə tutun; - raketkanı əlinizdə fırlatmayın, dəstəyi tutma vəziyyətini dəyişmədən bütün zərbələri yerinə yetirin. Tutma yerini dəyişdikdə zərbələriniz dəqiq olmayacaqdır. Oyunçunun duruşu. Oyun zamanı idmançı qıçları dizdən azacıq bükülmüş, üzə topa tərəf duraraq topu qəbul edir. Bədənin ağırlığı çiyin enində aralı qoyulmuş ayaq pəncələrinin ön hissəsi üzərinə keçirilir. Raketka dirsəkdən bükülmüş əldə tutulur. Topun oyuna daxil edilməsi. Topu oyuna daxil edərkən oyunçu şəkildə göstərilən ötürmə zonasının önündəki meydançanın mərkəzində dayanmalıdır. Əgər o sağ tərəfdəki ötürmə zonasında dayanıbsa, valan rəqibin sağ meydançasına köndələn olaraq göndərilir. Topu oyuna daxil edərkən sol yanı tora tərəf olmaqla sol ayağı irəliyə qoymaq lazımdır. Sağ qol dirsəkdən bükülərək yuxarıya-arxaya aparılır. Valan irəliyə aparılmış sol əlin barmaqları ilə tutulur. Valanın əldən buraxılması ilə eyni vaxtda raketkanı tutan sağ əl valan bel səviyyəsindən aşağıya endiyi anda zərbə yerinə yetirir. Raketka sola-yuxarıya hərəkət etdirilir. Valan oyuna qısa, hündür, aşağı, uzaq ötürmə ilə daxil edilə bilər. Belə ötürmələrdən istifadə etməklə valanı rəqibə LAYİHƏ 153 aid olan meydançanın istənilən nöqtəsinə lakin mütləq ötürmə zonasının arxasında yerləşən sahəyə göndərmək olar. Zərbələr. Rəqibin zərbələri istiqamətinə və gücünə görə müxtəlif ola bilər. Bu səbəbdən də cavab zərbələri müxtəlif çıxış vəziyyətlərindən, raketkanın hər iki tərəfi ilə və daha çox hərəkətdən icra olunur. Yadda saxlamaq lazımdır ki, sağdan, soldan, yuxarıdan istənilən zərbəni icra etməzdən əvvəl onun güclü və dəqiq olması üçün əvvəlcədən raketka tutan qol arxaya aparılmalıdır. Daha çox geniş yayılmış sağdan, soldan və yuxarıdan olan zərbələrdir. Əvvəlcə valana müxtəlif güc sərfi ilə zərbələr vuraraq onu meydançanın istədiyiniz yerinə istiqamətləndirmək xeyli çətinlik yaradır. Bəzən cüzi qüvvə sərfi rəqibi aldadaaraq valanı tordan o tərəfə keçirmək üçün yetərli olur. Badminton oyununu mənimsəmək sinif yoldaşı ilə daha asandır. Məsələn, Sizdən biriniz valanı oyuna daxil edir, digəri isə valanı sadəcə olaraq yoldaşının yenidən zərbə vurması üçün onun sahəsinə qaytarır. Sonra oyunda rollar dəyişir. Bu üsulla müxtəlif zərbələrin icrasına yiyələnmək olar. Bu qayda ilə müəyyən təcrübə qazandıqdan sonra oyunu bütün qaydaları ilə oynaya bilərsiniz. Badmintonçunun fiziki hazırlığı Badminton üzrə yarış zamanı fiziki yükə davam gətirmək üçün hər şeydən əvvəl çevik, sürətli və dözümlü olmaq lazımdır. Dözümlülük qabiliyyətini artırmaq üçün dərə-təpə yerlərdə, parkda, bulvarda kross qaçmaq əlverişlidir. Oyun zamanı daima hərəkət sürəti dəyişir, artıb-azalır. Kross qaçışı da məhz belə qaçılmalıdır. Bərabər sürətli yerdəyişmə müxtəlif istiqamətlərə kəskin sürətlənmə, qəfil dayanmalar sıçrayışlarla növbələşməlidir. Sağa, sola,

yarımoturuşdan, oturuşdan, arxaya, irəliyə sıçrayışların qaçış zamanı icra edilməsi Sizə oyunda qarşılaşdığınız müxtəlif vəziyyətləri uğurla dəf etməyə imkan verəcəkdir.

Badminton oynayanlar üçün olduqca zəruri əmil əyilgənlik qabiliyyətinin lazımi səviyyədə olmasıdır. Bu oyunda daha sərbəst, geniş amplituda ilə hərəkət etməyə imkan verir. Bu məqsədlə yellənmə, dönmə, fəal və qeyri-fəal əyilmə hərəkətləri, statik hərəkətlər və dartmalar icra olunur.

Bu idman oyunu məzmun və icra xüsusiyyəti ilə çevikliyin, sürətin, dözümlülüüyün inkişafına və rəqibin fəaliyyətini əvvəlcədən müəyyənləşdirmək bacarığının formalaşmasına imkan verir. Bu oyunu həm iki, həm də dörd öyunçu oynaya bilər. Badmintonu yolda, açıq havada ilin istənilən fəslində düz səthi olan istənilən meydançada oynamaq olar.